



قوة الأفكار المهادئة

**CALM
YOUR
THOUGHTS**

تجنب الأفكار السلبية،
استمع لعقلك بهدوء،
تخلص من التوتر
وعشّ بسلام

نِك ترينتون

ترجمة: سمر حجازي

Telegram: @mbooks90

دار دُون

Copyright © 2021 by Nick Trenton
Arabic translation rights arranged with PKCS Mind, Inc.
through TLL Literary Agency

نك ترينتون: قوة الأفكار الهادئة، كتاب

الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٢٤

رقم الإيداع: 2023/ 28454 - التزقيم الدولي: 3 - 406 - 806 - 977 - 978

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

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

دار دَوْن

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com

Calm Your Thoughts

Stop Overthinking, Stop
Stressing, Stop Spiraling, and
Start Living

Nick Trenton

Copyright © 2021 by Nick Trenton
Arabic translation rights arranged with
PKCS Mind, Inc. through TLL Literary
Agency

الفصل الأول

مقدمة

عندما يقتحم القلق حياتك، تشعر أحيانًا وكأن الحياة تحولت إلى كابوس تراه وأنت مستيقظ، وكأن ستازا من السلبية يغطي كل ما تفكر فيه، وتشعر به، وتفعله. وقد تشعر أن الحياة صارت مكانًا ضيقًا خانقًا مع تزايد القيود التي تكبل حياتك، وبذلك يضغّب عليك الاسترخاء أو التصرف بعفوية. وأسوأ شيء هو أنك قد لا تفهم لماذا يحدث أي شيء من هذه الأشياء، وكذلك حال المحيطين بك. وقد يبدو الأمر وكأن الناس يفسرون قلقك بأسباب متنوع ما بين سوء موقفك من الحياة إلى فرط حساسيتك، أو يتوقعون منك ببساطة أن تبتهج لأنهم فسروا بعد تفكير عميق كل الأسباب التي تجعل مخاوفك غير منطقية.

ولكن الأمر ليس بهذه البساطة أبدًا، أليس كذلك؟! سننظر في هذا الكتاب عن قرب إلى القلق لنفهم ما هو، وكيف يعمل، وكيف تستطيع أن تتعلم عيش حياة جيدة على الرغم من شعورك بالقلق. وقد تشعر أن الإفراط في التفكير المصحوب بالتوتر مصيدة، كأنه شيء لا تستطيع أن تهرب منه أو تصلحه مطلقًا. ولكن صدق أو لا تصدق، أنت تستطيع ذلك. إذا كنت مستعدًا لأن تجري تغييرًا حقيقيًا في حياتك، وتعتني بنفسك، وتأخذ بعض الخطوات الأولى القوية نحو حياة أقل قلقًا، فسيمثل هذا الكتاب نقطة انطلاق ممتازة لك.

ولكن لنبدأ بالأهم فالمهم. يجب أن نوضح في البداية أن القلق ظاهرة نفسية مشروعة، وأنت لست مخطئًا أو غيبًا أو مجنونًا، أو أنك لست شخصًا سيئًا لمجرد أنك لا تعرف بعد كيف تحرر نفسك من القلق. لقد شخّص الأطباء أن لدي «اضطراب القلق العام» ولم أتجاوز الثامنة عشرة من عمري، وتقتضي الأمانة هنا أن أذكر أن أعراض هذا الاضطراب قد لازمتني فترة طويلة قبل تشخيص حالتي. لقد حكّم الخوف حياتي، ولكن اليوم يمكنني أن أقول بصدق: إنني تعلمت ألا أسمح للقلق بأن يسيطر علي، وكانت أولى خطوات التعافي بالنسبة إلي هي التخلي عن عادة النقد الذاتي، أو اللوم الذاتي، أو الشعور بالخجل من مشاعري.

والآن عليك أن تعلم أن القلق ليس خطأك، ولكنه مسئوليتك. وأقصد هنا أنني لم

أختر أن أعاني من القلق، ولكن يمكنني دائمًا أن أختار فعل كل ما يلزم لأحرر نفسي من قبضته. وعندما أدركت أنني أسيطر على حياتي، وأن لدي رأيًا في الطريقة التي تسير بها، أحسست أنني قادر على أن أكون أفضل. كانت هذه الرحلة - وما زالت - طويلة، وشخصية، ومليئة بالتحديات. ولكنني غير نادم على أي شيء فيها، ما عدا ربما أنني لم أؤمن بنفسي ولم أبدأ هذه الرحلة في وقت أبكر.

لقد ألفت هذا الكتاب خصيصًا لك إذا كنت قد وصلت إلى تلك المرحلة من حياتك التي تشعر فيها أن القلق أحكم قبضته عليك ولن يتركك. القلق أمر غريب، فبينما تحاول بكل قوتك أن تحافظ على سيطرتك على نفسك، تشعر بالعجز أكثر من أي وقت مضى وبأنك تحت رحمة عواطف سلبية قوية يبدو لك أنها لن تتوقف أبدًا. ولدى كثيرين منا صورة معينة في مخيلتهم عما يبدو عليه «القلق»، ولكن هذه الصورة أكبر مما يمكنك أن تدرك.

فقد يظهر القلق في حياتنا المهنية ويُشعرنا بالشك الذاتي، أو متلازمة المحتال (1)، أو الإنهاك المهني. وقد يتدخل في علاقاتنا، فيخول بيننا وبين من نحب. وقد يترصدنا وهو على أهبة الاستعداد ليخرب جهودنا ويهدم أحلامنا وأهدافنا. وهو موجود أيضًا في حياتنا الأسرية، ومع أصدقائنا، وعندما ننظر في المرأة. ولا يسكن القلق أفكارنا فحسب، بل يسكن أيضًا مشاعرنا، وكل خلية من خلايا أجسادنا. وهو يتجسد في العضلات المشدودة، والأعصاب المنهكة، والمعدة المضطربة، والكفين المتعرقين، والصداع، وأنواع الحساسية. كما يتجسد في سلوكياتنا المكتسبة، أو في كل مرة نقضم فيها أظافرنا، أو نعيد التحقق من غلق الباب الأمامي، أو نرفض دعوة وُجّهت إلينا.

ما أقصده هو أنني لا أعرف تمامًا كيف يبدو لك القلق، ولكنني أقصد الاجترار وجذب الأفكار السلبية، والندم، وقلة الاحترام الذاتي، والعادات السيئة في أسلوب الحياة، وأنماط التفكير الفاسدة. وقد ينطبق بعض من هذه الأشياء عليك، وقد لا ينطبق البعض الآخر؛ لأن فروع شجرة القلق كثيرة. لذلك أرجو منك عندما تقرأ هذا الكتاب أن تتمكن من إدراك جذورها حسب وضعك، حتى إن لم يكن وضعك مثل وضعي تمامًا أو مثل وضع الأشخاص الذين أضرب بهم أمثلة في هذا الكتاب.

وأود أن أعلمك في هذا الكتاب كل ما تعلمته من نصائح وحيل وتقنيات

وطرق وجدث أنها ستساعدك على بناء التعاطف الذاتي، وتحديث أنماط التفكير، والاعتناء بنفسك جسداً وعقلاً. وفي الحقيقة، يجب أن تتحلى بالصبر وتخرج من منطقة راحتك. ولكنك تستطيع أن تسيطر على التجارب التي تعيشها، كما تستطيع بكل تأكيد أن تجد المتعة والراحة في حياتك مرة أخرى... أنا متأكد أنك تستطيع ذلك لأنني تمكنت من تحقيقه على أرض الواقع.

ويتطلب هذا النوع من التغيير- شأنه شأن أي تغيير آخر في الحياة- وقتاً واستمرارية وشجاعة. ومع ذلك، مهما كان عمق الحفرة التي سقطت فيها، تستطيع أن تخرج منها خطوة خطوة لتعيش تلك الحياة الكاملة، والثرية، والخالية من الخوف التي من المفترض دائماً أن تعيشها. هيا بنا نبدأ!

لماذا تقلق؟

لا بد أنك سألت نفسك: لماذا أنا؟ لماذا يتحتم عليّ أن أعاني من القلق؟

في الحقيقة لا يوجد سبب واحد للقلق، بل هناك أسباب كثيرة مترابطة تزيد كلها من خطر المعاناة من الإفراط في التفكير والتوتر والضغط النفسي أو احتمال المعاناة منها. وهناك أسباب متعددة يمكن أن تفسر كيف أن بعض الحلول (مثل: التأمل أو العلاج المعرفي السلوكي) تنجح مع بعض الناس ولا تنجح مع البعض الآخر. لكل منا ميوله، ولكننا محظوظون أيضاً بما لدينا من عوامل حماية وموارد عقلية داخلية تساعدنا على مقاومة القلق. وعندما تتعرض هذه الموارد الداخلية إلى الاستنزاف أو سيل ضخم من الأفكار، حينئذ نمر بأوقات صعبة.

وسنتعرض الأسباب الجذرية للقلق بمزيد من التفصيل لاحقاً، ولكن في الوقت الحالي، سنوضح أدناه بضعة أشياء قد تسبب لك الاجترار، أو القلق، أو الإفراط في التحليل. (ستلاحظ أن لا شيء منها يمكنك أن تلوم نفسك عليه... تذكر، هذا ليس خطأك!).

• **الدائرة المفرغة للسلوك المكتسب:** أنت تعرف كيف يسير الأمر. أنت قلق، وتشعر بشعور سيئ نتيجة ذلك. فتختار أن تتجنب الأنشطة، ما يزيد شعورك سوءاً، ويجعلك تقلق بشأن قلقك... القلق في جوهره هو سلوك مكتسب وآلية للتأقلم (ولكنها ليست أفضل آلية دائماً). وإذا اكتسبت هذا السلوك، فاحذر منه! وأنت

تستطيع أن تُقلع عنه كما اكتسبته.

• **أسلوب الحياة المليء بالتوتر:** لا شك أن أي جدول أعمال شديد القسوة، أو أي حياة أسرية مليئة بالفوضى، أو أي ضغوط مالية طاحنة تؤثر فيك تأثيرًا سلبيًا كبيرًا. هل أنت مدمن على العمل، وتعاني من الأرق، وتتبع عادات غذائية سيئة؟ هل أنت طرف في علاقة سيئة، أم مدمن على المخدرات، أم تلاحقك الأزمات الواحدة تلو الأخرى؟ ليست مفاجأة إذا أنك تعاني من القلق.

• **الجينات:** نعم، هناك عنصر وراثي يتسبب في القلق. ولكن وراثة «جينات القلق» لا تعني أنك ستعاني من القلق، ولكنها تعني فقط أنك أكثر عرضة له. فالميل نحو شيء لا يعني أنه أصبح قدرك المحتوم. فما ترثه من والديك هو نطاق محتمل من الصفات، ولكن أسلوب حياتك واختياراتك هما اللذان يحددان أين موقعك على هذا النطاق.

• **إساءة المعاملة والصدمة:** سواء كانت صدمة في الطفولة، أو حدثًا معينًا مزعجًا، أو مجرد صدمات بسيطة نواجهها في حياتنا اليومية. تقاس الصدمات على أساس شخصي، ولا يوجد مقياس شخصي رسمي؛ لأنه يتعلق بما تعتبره أنت فوق طاقتك ويؤثر فيك، وتشعر بأنك غير قادر على التعامل معه. وقد يجسد القلق المعاناة المستمرة من كتمان صدمة أو عدم التصالح معها. وقد تعلمنا الصدمة أنماطًا سلوكية سيئة للتكيف تفيدنا في التأقلم على المدى القصير، ولكنها لن تفيدنا كثيرًا على المدى الطويل.

• **الحياة:** الحياة نفسها هي أحد مسببات القلق. حتى إذا كنا نفعل كل شيء على نحو صحيح، فالحياة اليومية البسيطة مليئة بأسباب التوتر، ومن الطبيعي أن نقلق من التجارب الحزينة أو المزعجة أو المحبطة. وقد تجعلك سلسلة من الأحداث السلبية متشائمًا أو خائفًا، وهذا ينعكس آليات التأقلم لديك. ولا شك أن البقاء دائمًا في وضع نفسي قائم إما على المواجهة أو الهروب يستنزف مواردك الداخلية ويقودك إلى الهلع، وفي النهاية إلى الشلل التام.

• **سوء الصحة الجسدية:** تأتي أفكارك ومشاعرك من دماغك، الذي هو جزء من جسمك. والجسم والعقل كيان واحد مترابط. فإذا كنت معتل الجسد، لظهر ذلك في شكل تغيير في النواقل العصبية بالمخ، وخلل في الهرمونات، وجذبة في الاستجابة

الكيميائية للنواقل العصبية تجاه التوتر، ما سيخلق لديك شعورًا بالقلق. ولكن تغيير أسلوب الحياة والعادات أكثر فعالية في تحقيق التوازن من مجرد تناول أدوية من أجل «اختلال التوازن الكيميائي». ففكر في إجراء تحاليل لعدتك الدرقية، أو التقليل من تعاطي المخدرات، أو إجراء تحاليل للكشف عن أي عناصر ناقصة في جسمك. ويتضح مما سبق أن هناك شقين للتوتر والقلق، أحدهما جسدي والآخر نفسي. وإذا كان جسدك معتلاً، زاد ذلك من صعوبة التعامل مع التوتر والقلق.

• **الاستغراق في الماضي أو القلق من المستقبل:** هذه عادة عقلية تخرجك من الحاضر الذي تعيشه وتوجه انتباهك نحو ما لا تستطيع أن تغيره في الواقع؛ ما يؤدي إلى القلق والشلل. وهناك أنماط من التفكير السلبي - كالتفكير التهويلي، والاجترار، واللوم - تضعفك على نحو مشابه. وإذا ركزنا على الأشياء التي لا نستطيع تغييرها، فسنشعر باللامبالاة والعجز والاستياء. ومن العادات المكتسبة أن نوجه انتباهنا نحو الأشياء التي نستطيع تغييرها.

• **البيئة:** نتأثر كلنا بالطقس والأشخاص والأماكن المحيطة بنا. وقد نتأثر تأثرًا عميقًا بالاكنتاب الموسمي أو بوجود أشخاص حولنا غارقين دائمًا في بحار القلق. وإذا كنت مثل معظم الأشخاص القلقين، فسيكون سبب قلقك على الأرجح هو مجموعة متنوعة من كل الأسباب المذكورة أعلاه، وكل سبب منها مرتبط بسبب آخر بطرق معقدة. ولكن هذا يعني أننا إذا تمكنا من تحسين جانب واحد، فسيؤدي ذلك عادة إلى تحسين جوانب أخرى أيضًا.

النواحي العلمية وراء تحيُّز عقلك للسلبية

حسنًا، أنت مستلقٍ على سريرك في ساعات الصباح المبكرة ولا تستطيع النوم، وتظل تعيد في ذهنك لحظة محرجة للغاية مرت بك عندما قلت شيئًا أحمق وحدث الجميع إليك مذعورين. لا يهم أن هذا الموقف استغرق أربع ثوانٍ وحدث منذ أكثر من عشر سنوات؛ لأن عقلك يخبرك أن من المهم للغاية أن تفكر مليًا فيه في هذه اللحظة بالتحديد وتقرر بشكل قاطع إن كان هؤلاء الناس ما زالوا أصدقاء بعضهم للبعض أم لا؟ وإن كانوا لا يزالون يتحدثون عنك سرًا طوال هذا الوقت وهم متفقون على أنك أحمق؟

لقد نسيته الإطراءات التي قالها لك زميلك في العمل في وقت سابق ذلك اليوم، والهدية التي تلقيتها من والدتك، والابتسامة التي ابتسمها لك ذلك الشخص الغريب الذي مررت به في الحافلة. ذهب كل ذلك أدراج الرياح. وكل ما تستطيع رؤيته الآن هو النظرات المذعورة على وجوه أصدقائك من الماضي البعيد. لماذا يا ترى؟

الإجابة هي أن دماغك به تحيز كامن. دعني أوضح لك الأمر ببساطة شديدة، يعطي دماغك أولوية للمعلومات السلبية. ويبدو أن ما يسمى بالتحيز للسلبية هو كذلك فعلاً، فكلنا لدينا حساسية تلقائية عالية للبيانات السلبية، أو التهديدية، أو غير السارة. لقد أجرى دكتور جون كاتشوپو John Cacioppo تجارب عرض فيها على أشخاص صورًا مختلفة (حيادية، وإيجابية، وسلبية) وراقب النشاط الكهربائي في قشرة المخ، فوجد أن المخ استجاب دائمًا للصور السلبية بموجات كهربائية أقوى من الموجات التي استجاب بها للصور الإيجابية.

وتقول النظرية: إننا طورنا هذا الميل للسلبية لأنه ساعد أسلافنا على البقاء على قيد الحياة. وبناء على هذه النظرية، قد يكون أي محفز سلبي في البيئة إشارة على تهديد خطير، وبذلك استطاع أسلافنا من ذوي الأدمغة المضبوطة ضبطًا فائقًا على استقبال هذه الإشارات أن يتجنبوا هذه التهديدات وتوفرت لديهم ميزة للبقاء (أي يمكنك أن تشكر أجدادك الأوائل على نظرتك المتشائمة للمستقبل!). وتحظى سرعة إدراك المعلومات الإيجابية بأهمية أقل؛ لأنها لا تعطي أي ميزة إضافية للبقاء. ولكن هذه الآلية تعني أننا نفرط في التركيز على الأخبار السيئة وننسى الأخبار الجيدة.

ويعني هذا التأكيد غيز المتكافئ على المعلومات السلبية أنه حتى أولئك الذين يعيشون حيوات جيدة من منظور موضوعي قد يشعرون بالتوتر والتعاسة. ويقول بعض الباحثين: يجب أن تكون نسبة الأخبار الجيدة إلى السيئة خمسة إلى واحد (أو أكثر) كي نبدأ في إدراك الجانب الجيد. على سبيل المثال، إذا حقق الأزواج هذه النسبة من التجارب أو المشاعر الإيجابية إلى السلبية مع شركائهم، فمن المرجح أكثر أن يصنفوا أنفسهم أنهم راضون في العموم عن علاقاتهم. ومع ذلك، يفسر هذا أيضًا لماذا قد لا يميل شخص للبقاء مع شريكه إذا تساوت النسبة (50-50) بين السلبيات والإيجابيات.

والآن، ماذا نستطيع أن نستنتج عن التحيز للسلبية؟ بداية إذا عانيت من القلق، فهذه ليست علامة على أن عقلك به خلل ما أو أنك تفعل شيئاً خطأ. بل هي ببساطة حالة تدل على أن تحيزك الطبيعي والكامن للسلبية يعمل ضدك. وإذا رجونا أن نتغلب على القلق، فينبغي علينا أن نواجه هذا التحيز بطريقة ما؛ حتى نرجع كفتا الميزان إلى الاتجاه الصحيح.

السيطرة هي السبب

عندما نقلق أو تفرط في التفكير أو تجتر، فإنك تعرف بالفعل أن ما تفعله غير عقلاني. ويمكنك أن تخبر نفسك بهدوء بكل الأسباب التي ينبغي أن تدعوك للتوقف عن التفكير في شيء ما... ولكن هذا لا يعني أنك ستستطيع أن تتوقف عن التفكير. فقد تبحت دائماً عن الطمأنينة من الآخرين، وتحاول أن تهدئ نفسك، وتظل تفكر مراراً وتكراراً إلى ما لا نهاية في الأفكار ذاتها حتى تشعر أنك منهك وعالق في فخ، وغير قادر على انتزاع أفكارك من قبضة هوسك... أنت لا تستطيع أن تتوقف عن التفكير.

وعندما تقع في دائرة القلق المستمرة لفترة طويلة، قد يبدو الأمر وكأنك وسط مزيج لا معنى له من الفوضى والتوتر. ولكن هذا الخليط له معنى بطريقة الخاصة. إذ يوجد مثير واضح، وهو عدم اليقين.

دعونا نتأمل في المثال التالي: أنت قلق لأن خطيبتك تفكر في الانفصال عنك. فقد قالت شيئاً جعلك تشعر بعدم اليقين، والآن لا تستطيع أن تتوقف عن التفكير في الأمر. أنت في حالة من الاستثارة النفسية وتشعر بعدم يقين مزعج. ولا يريد عقلك أن يكون في هذه الحالة، لذلك يحاول أن يقنع نفسه بالتالي: «لا أعرف ماذا يحدث هنا، لذلك يجب أن أجمع مزيداً من المعلومات. وإذا تمكنت من فعل ذلك، فسأتمكن من إيجاد حل عقلاني، وحينئذ، لن أشعر بالقلق بعد ذلك».

تبدو فكرة جيدة، أليس كذلك؟ وهكذا تبدأ في التحليل. وتفكر وتفكر، وتضع سيناريوهات في عقلك، وتنتقد بشدة أحداثاً مضت، وتفكر في نتائج محتملة. ثم تسأل أشخاصاً عن الموضوع أو تقرأ مقالات عنه على الإنترنت. ثم تسأل خطيبتك بشكل مباشر إن كانت ستفسخ خطبتكما أم لا، وعندما تجيب بالرفض، لا يقل

انزعاجك بطريقة ما، ثم تبدأ في إجراء مزيد من «البحوث». يا ترى هل تكذب علي؟ ولماذا تكذب علي؟ وكيف أعرف إن كانت تكذب علي؟

ولتهذئي مشاعر عدم اليقين، وتدخل عقلك في وضع التحليل. ولكن هل تستطيع أن ترى كيف أن كل هذا التحليل يثير انزعاجك أكثر مما يهدئه؟ هذا أمر شائك لأن المنطق يبدو سليفاً على السطح. صحيح أن الموازنة بين الحقائق وتحليلها يهدئك في أحيان كثيرة، على المدى القصير على الأقل. ولكن المشكلة هي أنه بمجرد أن يصل عقلك المولع بالتحليل هذا إلى ما يشبه الحل، فسيجد مشكلة أخرى:

- «لقد سألتها وقالت إنها كانت سعيدة بخطبتنا».

- «صحيح، ولكنها ربما تكذب عليك».

- «ولكنها لم تكذب علي من قبل قط».

- «هذا على حد علمك. ربما كان كل ما أخبرتك به كذباً وهي تجيد الكذب، لن تستطيع معرفة ذلك».

- «ولكن إذا كانت تعيسة، فستفسخ الخطبة».

- «ربما ستفسخ الخطبة فعلاً، وربما تفكر في ذلك الآن...».

يحاول دماغك أن يساعدك، وهو يحاول فعلاً، لكنه يزيد الوضع سوءاً. أتذكر ما الذي أثار كل هذا؟ إنها الرغبة في تجنب الإحساس بعدم اليقين. لا تكمن المشكلة في أننا غير مسيطرين على الموقف أو في شعورنا بعدم يقين، ولكنها تكمن في أننا نحاول أن نتجنب أو نهرب من الشعور بانعدام السيطرة أو اليقين. لذلك، عندما نحاول تجنب الانزعاج قصير المدى، نخلق لأنفسنا في الواقع انزعاجاً طويل المدى.

والطريقة الوحيدة لإيقاف القلق من مصدره هي بمواجهة الإحساس بعدم اليقين وانعدام السيطرة دون التعامل مع هذه المواجهة بوصفها شيئاً سيئاً لا يُحتمل... شيئاً يجب عليك أن تهرب منه أو تحمي نفسك منه. عليك أن تعلم عقلك أن عدم اليقين لا بأس به ولا يشكل خطراً أو مشكلة. وعليك أن تتعلم استجابة جديدة تجعلك لا تحاول أن تفرض السيطرة على الموقف بعد الآن، بل تمرنك على قبوله.

تذكر أن في وجود القلق والاجترار فإن كل «البحث» الذي تجرّبه إنما هو في الواقع محاولة للإجابة عن سؤال لا إجابة له أصلاً. فكّر في الأمر، هل هناك أي شيء في الحياة خالٍ تمامًا من المخاطر وتسيطر عليه سيطرة كاملة ومطلقة؟ لذلك، إذا كنت قلقًا من تحطم الطائرة التي ستركبها، فقد يعمل عقلك بسرعة ألف كيلومتر في الساعة لحساب احتمالات تحطمها، أو يمكنك أن تقبل أن الحوادث تقع أحيانًا، وأن الطائرات تتحطم، وأن في اللحظة التي تطأ قدمك الطائرة، تفقد سيطرتك على تحطمها أو عدم تحطمها. اقرأ هذا مرة أخرى: لن يمنحك أي قدر من الاجترار أي سيطرة على موقف أكثر من سيطرتك الطبيعية عليه. إنه يعطيك فقط الوهم بأنك تسيطر، ويسبب لك قدرًا كبيرًا من القلق.

ولكن ما الذي يسبب قدرًا كبيرًا من القلق؟ نحن نحاول أن نتجنب عدم اليقين من خلال الإفراط في التحليل، ولكننا لا نسيطر سيطرة كاملة على ما سيحدث في المستقبل. فقد تشعر أنك إذا استطعت فقط أن تجيب بشكل قاطع عن «السؤال الذي يقلقك»، فستشعر بالرضا وستتمكن أخيرًا من التخلص من الاجترار. كن صادقًا مع نفسك، هل حدث لك ذلك قط؟ هل وجدت إجابة تسمح لك بأن تقول: «حسنًا، أنا سعيد بذلك» وتتوقف عن القلق؟

في الواقع هناك طريقة واحدة فقط للخروج من هذه الدوامة، وهي ألا تحاول أن تكتسب سيطرة، بل أن تتخلى عنها. فبدلاً من أن تقاوم عدم اليقين، تقبله. وبدلاً من أن تحاول الإجابة عن السؤال الذي يقلقك («هل ما زالت تحبني؟» أو «هل أنا مصاب بالسرطان؟» أو «هل سأرسب في الامتحان غدا؟»)، تدرّب على أن تتعمد ترك هذه الأسئلة دون إجابة. لا تبحث، ولا تستخدم جوجل، ولا تسأل الآخرين، ولا تكتب قائمة، ولا تفكر في الأمر. قل لنفسك إن التحليل ليس الحل، وإنما هو جزء من المشكلة ذاتها.

قد تشعر أن هذا آخر شيء تود أن تفعله. فقد تكون ميلاً بقوة إلى الهلع، ويظل عقلك يعود إلى المشكلة غير المحلولة وأنت مقتنع أنك إذا استطعت أن تفعل هذا الشيء أو ذلك، فستتمكن من التخلص من التوتر وتحرر نفسك. ولكن هذا فخ. إذا استطعت أن تجلس مع شعور عدم اليقين لفترة كافية، فسينخفض مستوى قلقك في النهاية من تلقاء نفسه.

والآن عودة إلى المثال الذي ضربناه، ربما لاحظت تزايد مشاعر الهلع وعدم الثقة وأنت قلق إن كانت خطيبتك تحبك حقًا أم لا. ولكن بدلًا من أن تتركب قطار القلق هذا وتذهب به بعيدًا، توقّف ولاحظ ما تفعله. لاحظ جسمك، وأكتافك المشدودة، وكيف تختنق أنفاسك في حلقك (سنناقش الوعي بالجسد بمزيد من التفصيل لاحقًا). لاحظ ذلك الصوت الخافت في مؤخرة رأسك وهو يقول: «يمكنك أن تتحقق من هاتفها؟ ربما حل هذا مشكلتك...».

توقّف وافهم أنك تتجنب الشعور بالانزعاج. خذ نفسًا عميقًا... واسمح للانزعاج بأن يحدث فحسب. قم بأداء تمرين لليقظة الذهنية لتلهي نفسك، واجل التنفس دون أن تحاول السيطرة على الموقف. وستتفاجأ خلال خمس عشرة دقيقة أن عقلك قد تخطى الموقف، وأن عدم قدرتك على قراءة أفكار خطيبتك لم يعد يبدو كأنه نهاية العالم بعد الآن. وبمرور الوقت، سيتطور شيء خاص وهو: المرونة العاطفية، أي مضاد القلق.

وسأشرككم في الفصول القادمة في العديد من التقنيات والأساليب المختلفة المصممة للتخفيف من قبضة القلق على حياتك. ومع ذلك، ستعود معظم هذه التقنيات والأساليب بطريقة ما إلى الدائرة التي أوضحتها أعلاه وتحاول أن تعلمك طرقًا تسيطر بها على عواطفك، وتوقف بها الإفراط في التفكير، وتزيد يقظتك الذهنية. وينبغي على كل إنسان أن يتعامل مع عدم اليقين والشك، ولكننا نشجع أولئك الذين يعانون من القلق على أن يدركوا أنهم لا يواجهون في الواقع مستوى عاليًا أو خطيرًا للغاية من عدم اليقين، وإنما تكمن المشكلة في أن استجاباتهم مبالغ فيها. وكم سترتاح إذا عرفت أنك غير ملزم فعليًا بالسيطرة على بقية العالم المحيط بك، بل يكفي فقط أن تسيطر على نفسك. هذا هو الدرب الذي سيساعدك على تعلم التنظيم الذاتي، والتعامل مع المشاعر ببراعة، والمرونة النفسية.

الفصل الثاني

كيف تحافظ على هدوئك وتماسكك؟

حسنًا، لندخل في صلب الموضوع. ما المقصود حقًا بإجادة التنظيم الذاتي للعواطف؟ ربما تتخيل الآن شخصًا يُضرب به المثل في «التماسك والهدوء ورباطة الجأش»، ولكن كيف يجد المرء نفسه في هذه الحالة بشكل حقيقي؟ لكي نبرع في أي شيء، علينا أن نفهمه أولًا.

تنظيم العواطف

العواطف أشياء رائعة؛ لأنها تضيف لونا ومعنى وبعذا للحياة، وتجعلها جديرة بأن تُعاش. ولكن العواطف لا يمكن الاعتماد عليها دائمًا. تذكر أنها موجهة نحو ضمان بقاء النوع البشري، ولكن هذا الهدف يحظى بأولوية أقل نوعًا ما في الحياة اليومية. وشأنها شأن أجزاء أخرى منك، تطورت عواطفك (بما فيها القلق) لسبب، ولكن هذا لا يعني أنك ينبغي أن تظل تحت رحمتها، ولا سيما وأن الحياة المعاصرة مختلفة تمامًا عن الحياة التي تطورت منها عقولك. في البداية، تجدر الإشارة إلى أن العواطف- بما فيها السلبية- ليست غلطة أو مشكلة، وإنما هي جزء طبيعي وعادي من الحياة، ونحن لا نسعى إلى التحرر منها (هل يريد أحد حقًا أن يتحول إلى إنسان آلي بلا عواطف؟).

نحن نعرف أن كبت العواطف ليس الحل أيضًا، وأنه ينبغي أن تسمح لنفسك بأن تحس بأسوأ مشاعرك؛ حتى تستطيع أن تتحرر منها. كما أن هناك مشاكل معينة ترتبط بالكبت والإنكار، ولعلك تعلم أن مجرد تجاهل مشاعرك الحقيقية لا يحقق تقدمًا يذكر في التخلص منها. لذلك، الشخص البارِع في تنظيم العواطف ليس الذي يشعر بقدر بسيط أو أقل حدة من العواطف، بل الذي يتحكم في عواطفه بدلًا من أن تتحكم هي فيه.

كما نعلم جميعًا هناك وقت ومكان مناسبان للتعبير عن الاحتياجات العاطفية، وقد لا تكون أحيانًا في الموقف الصحيح للتعبير عن هذه الاحتياجات. أجل، قد تشعر أنك ممتلئ إيجابيًا بالسخط والغضب، ولكن إذا كنت جالسًا في كنيسة

في أثناء مراسم عزاء حزينة على سبيل المثال، فعليك ببساطة أن تتحكم في تلك العواطف بدلاً من أن تطلق لها العنان. ويعني تنظيم عواطفك أن تتعامل مع احتياجاتك العاطفية بطريقة صحية ومقبولة اجتماعياً، أي على نحو واعي ومتعمد. ويبين لك هذا الفصل كيف يمكنك أن تحرر عواطفك بطرق لا تجعلك تدخل في دوامة.

العواطف جزء ثابت من حياتنا. وفي كل لحظة من كل يوم نشعر بشيء ما، وتستطيع عواطفنا أن تتغير في لحظة. وفي كل يوم تواجه مواقف ترفع معنوياتك وأخرى تخفضها، وطريقة تعاملك مع هذه المواقف تستطيع أن تؤثر تأثيراً كبيراً في حالتك العقلية والصحية. مثلما تؤثر قدرتنا على تنظيم العدد الهائل من العواطف التي نشعر بها في الطريقة التي يدركنا بها الأشخاص الموجودون في حياتنا. وقد تواجه صعوبة في تنظيم عواطفك والتفكير في تبعات تصرفاتك عندما تكون محاصراً في لحظة من تلك اللحظات، ولكن كلما حاولت أن تنظم عواطفك، اعتدت على الأمر.

وأول وأهم طريقة للتفكير في المرونة العاطفية والهدوء العاطفي هي اتباع نموذج رد الفعل مقابل الاستجابة. وقد تم تلخيص هذا النموذج في الشكل التالي:

رد الفعل		الاستجابة	
اندفاعي ↓		متعمدة ↓	
بدون وعي ↓	العواطف والاحتياجات	عن وعي ↓	
ضيق وشك ومشكلة		قرار مبني على حل	

يبدأ تنظيم العواطف وينتهي في العموم وفقاً لهذا الجدول. ويعني رد الفعل تجاه موقف ما انعداماً تاماً لتنظيم العواطف؛ نظراً لانعدام التفكير؛ لأن رد الفعل ينبع من تفكير اندفاعي قصير الأجل. فإذا لمسنا فرنًا ساخنًا، فسيكون رد فعلنا هو انتزاع يدينا بعيداً عنه بأسرع ما يمكن لتجنب الحرق. وكل ما نركز عليه هنا هو الراحة الفورية، ولا مجال للتفكير العقلاني في هذه المرحلة.

بينما تعني الاستجابة أن تأخذ وقتاً لتفكر في البدائل ثم تتخذ قراراً بناءً على المعلومات المتوفرة لديك. وقد لا يكون القرار المتخذ هو القرار الصحيح دائماً، ولكنك لن تتصرف على نحو مندفع أو بناءً على عواطف متأججة. وهنا يكمن التفكير العقلاني، فإما أن يتسنى استغلال آليات التأقلم الصحية أو تُعطى العواطف وقتاً كي تقبلها وتجمدها. ولا يتعلق الأمر بالسيطرة على مشاعرك فحسب، بل أيضاً بالتفكير العقلاني في أفضل طريقة للتصرف. قلل تركيزك على اندفاعاتك العاطفية الحادة، وركز أكثر على النتائج المرغوبة والقرارات العقلانية.

ومن الواضح أن هذا مستحيل في حالة الفرن الساخن، ولكن من النادر جدًا جدًا أن نواجه المرادف العاطفي لفرن ساخن. وتكمن المشكلة في أننا نعتبر باستمرار أن أي تجاوز يتطلب رد فعل فوري، ونعتاد على ذلك بشكل راسخ حتى نتحول إلى رد فعل بركاني يمشي على قدمين (وليس استجابة). ومن ثم، المهم هنا هو أن تدرك أنك اعتدت على رد الفعل أكثر مما ينبغي؛ بحيث أصبح عقلك غير قادر على

الفصل بين هذه السلسلة من الأحداث.

على سبيل المثال، عندما تستيقظ في الصباح، تستخدم الحمام، وتنظف أسنانك بالفرشاة، وتغسل وجهك، وترتدي ملابسك. فهل من المحتمل أن تنسى أي عنصر من هذه العناصر؟ لا؛ لأنها شأنها شأن ردود أفعالك العاطفية، لا يستطيع العقل أن يفصلها عن المثير. إنها مرتبطة بطريقة طبيعية جدًا بحيث لا تستطيع أن تتخيلها بأي طريقة أخرى.

لنتخيل مثلًا شجارًا وقع بين زوجين حول المكان الذي سيقضيان فيه عطلتهما. في هذا الموقف، من المحتمل أن يريد كل طرف أن يقضي العطلة مع عائلته وأن يرافقه الطرف الآخر. وقد يعني رد الفعل على هذا الموقف أن يقوم أحد الطرفين مباشرة بالاستخفاف برأي الطرف الآخر ويفترض أنه يريد أن يتحكم في أفعاله أو أن أسرته غير مهمة بالنسبة إليه. ودون تفكير حتى في الغرض من كلمات الشريك الآخر أو إقامة أي وزن لها، يبدأ أحد الشريكين ببساطة بإلقاء اللوم، والشعور بالغضب، والشجار بشأن الأولويات. (بالطبع، هناك بعض الاحتياجات العاطفية التي تنكشف هنا).

ولكن الاستجابة تختلف اختلافًا تامًا. وأول خطوة في الاستجابة هي أن تفكر مدة دقيقة وتساءل نفسك: «لماذا؟». قد تكون الإجابة أن الطرف الآخر لم يزر عائلته منذ فترة طويلة. وماذا لو كان أحد أفراد عائلته في حالة صحية سيئة؟ وماذا لو لم يكن يحب عائلة الطرف الآخر؛ لأن والدته توجه إليه دائمًا عبارات سلبية وعدوانية بشأن وزنه؟ ستتيح هذه الوقفة القصيرة للتفكير فهم منظور الطرف الآخر وإجراء مناقشة عقلانية يكون فيها الطرفان راضين- أو على أقل تقدير- سيضعان حدًا للشجار. الاستجابة ليست سهلة أبدًا في معظم الأحيان، ولكنها بسيطة.

إن التفرقة بين رد الفعل والاستجابة هي أول خطوة نحو تنظيم العواطف والاستقرار. إنها أول مكان يمكن أن يكون فيه الوعي الذاتي صديقك الحميم.

كيف نضع إطارًا تنظيميًا للعواطف؟

بعد مرة أو مرتين من اختيارك طريق الاستجابة بدلًا من رد الفعل، قد تبدأ في فهم قيمة الإبقاء على عواطفك تحت السيطرة. إنها إحدى أصعب المهام في

العالم، خاصة إن لم تمارسها كثيرًا. ويمكن القول: إن هذه أول خطوة وأصعبها، ولا يسعني هنا أن أخبرك بالكثير عنها، ولكني سأطلب منك أن تتنفس بعمق، وتؤكد من أنك لن تتصرف عندما يرتفع معدل ضربات قلبك، وتترك أكبر زمن ممكن بين المثير الخارجي واستجابتك، وتستمر في توجيه السؤال التالي لنفسك: «لماذا أشعر هكذا؟»

وسرعان ما ستحتاج إلى مجموعة جديدة من الأدوات كي تسيطر على عواطفك بشكل أكبر. إذ ستجد أنك في حالة استجابة بدلاً من حالة رد فعل، ولكنك قد لا تعيش حالة عاطفية من الابتهاج أو السعادة، وستظل تشعر بالضيق والغيظ على الرغم من أنك لم تتصرف بناء على مشاعرك السيئة فقط. وهنا سيفيدك وجود إطار لتنظيم العواطف.

وبالطبع، لا تتطلب بعض الاستجابات العاطفية تنظيمًا، وينطبق هذا على معظم الاستجابات الإيجابية. فالضحك على نكتة ألقاها صديق أو البكاء في أثناء مشاهدة فيلم حزين تصرفان مقبولان في سياقهما. فإذا كانت العاطفة مناسبة وتساعدك على الإحساس بشعور أفضل، فلا حاجة لتنظيمها.

على سبيل المثال، إذا شعرت بالتامل والغضب وأنت منتظر في طابور طويل، فهذان الشعوران قد يجعلانك تشعر بشعور أفضل، ولكنهما غير ملائمين وغير منتجين. فكيف تستطيع أن تنظم شيئًا كهذا؟ أمامك خياران: إما التعبير عن هذا الإحباط بوسائل بديلة أو استعادة رباطة جأشك العاطفية. توصل عالم النفس بجامعة ستانفورد دكتور جاي. جاي جروس J.J. Gross إلى منهج مكون من خمس خطوات لتنظيم العواطف.

أول خطوة هي اختيار الموقف

يعني هذا أنك ينبغي أن تسعى لتجنب المواقف التي تثير فيك عواطف غير مرغوبة في المقام الأول، كلما تسنى ذلك. فإذا كنت تعاني من حساسية الفول السوداني، يمكنك ببساطة أن تتعد عنه.

تخيل أنك قررت مؤخرًا أن تشترك في سباق ماراتون. وظللت تتدرب بجدية، وتتناول طعامًا صحيًا، وتزيد من قوة تحملك. ومع ذلك، قد تجد أنك تفقد الحافز

عندما ترى الأشخاص الآخرين وهم يتدربون في صالة الألعاب الرياضية، ويبدو لك أنهم يجرون أسرع منك كثيرًا أو يرفعون أوزانًا أكبر منك كثيرًا. تستطيع هنا أن تستعين بهذه الخطوة وتختار أن تجري أكثر في الهواء الطلق بدلًا من صالة الألعاب الرياضية.

ولا يعني هذا أنك تهرب من مشاكلك، ولكنه يعني ببساطة أنك لكي تحافظ على عواطفك في حالة جيدة، تختار ألا تحيط نفسك بأشياء قد تجلب لك السلبية. أبعد نفسك عن المواقف الخطرة؛ حتى لا تضطر إلى تنظيم عواطفك على الإطلاق. وتذكر أن لك رأيًا في الأمر أكثر مما تعتقد.

الخطوة التالية هي تعديل الموقف

اتبع هذه الخطوة عندما تعجز عن تنفيذ الخطوة الأولى. لنفترض أنك تعمل حتى ساعات متأخرة من الليل وتختار ألا تجري في الهواء الطلق لأن الجو بارد والأجواء مظلمة. وأنت تعرف أنك عندما تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية، تنتابك عادة مشاعر بالنقص وتريد أن تقلها. واجه الموقف الذي تحاول تجنبه، وعدله حتى تقلل من تأثيره فيك. وتذكر أنك تعدل الموقف كي تعزل عواطفك من خلال تغيير شروط النجاح، وأنت تغير توقعاتك إلى شيء أكثر واقعية لا يمهد الطريق للفشل. فعدم قدرتك على الجري بنفس سرعة شخص آخر لا يعني أنك لا تستطيع أن تجري نفس الزمن الذي يجريه. وإذا عدلت القواعد على نحو تنافس به نفسك فقط، فستجد نفسك في موقف لا يمكن أن تخسر فيه. ففي كل الأحوال أنت من يضع القواعد لنفسك، فلماذا يجب أن تكون بهذا القدر من الصرامة والقسوة؟

الخطوة الثالثة هي تحويل محور تركيزك

عندما تعجز عن تجنب موقف أو تعديله، تستطيع دائمًا أن تغير محور انتباهك. فإذا أغضبك شيء ما، ركز انتباهك عليه على نحو يضررك. وبدلًا من أن تشغل نفسك بالعدائين الذين يجرون أسرع منك، حوّل تركيزك نحو مرتادي صالة الألعاب الرياضية الذين هم أسرع منك بكثير. وتستطيع أيضًا أن تحول تركيزك نحو نفسك والطريقة التي تجري بها، ربما أنت لا تجري بسرعة كبيرة لأنك دائمًا مشغول ومحبط. ركز على تحسين نفسك والوصول إلى أهدافك بدلًا من أن تركز على

هزيمة شخص آخر.

لست مجبزا على منافسة أي شخص آخر غير نفسك. وأيا كانت الأفكار السلبية التي تستولي على انتباهك، تحوّل إلى أفكار إيجابية. انظر إلى الجانب المضيء وحاول أن تشعر بالامتنان للأشياء الموجودة لديك ولا يملكها الآخرون. ومن الصعب جدًا أن تشعر بالامتنان والاضطراب العاطفي في الوقت نفسه.

الخطوة الرابعة هي تغيير أفكارك

تكن في صميم عواطفنا المعتقدات التي تحفزها. ومتى عرفت ذلك، استطعت أن تغير عواطفك من خلال تغيير المعتقدات التي تغذيها. وإذا اعتقدت معتقدًا سلبيًا أن كل من في صالة الألعاب الرياضية يصدر عليك أحكامًا بسبب إخفاقاتك، فستعكس عواطفك ذلك أيضًا.

عليك هنا أن تغير أفكارك. ولكي تفعل ذلك، فكّر كيف تنظر أنت للأشخاص الآخرين الذين يرتادون صالة الألعاب الرياضية. أنت لا تهتم حقًا في معظم الأحيان بما يفعلونه أو تعتقد أن أداءهم أفضل من أدائك. ومن هذا المنطلق، ماذا إن كانوا يبادلونك الشعور نفسه؟ إذا اعتقدت أن الناس لا يصرون عليك أحكامًا ولا يعيرونك حتى اهتمامًا، فستتبعك مشاعرك وتسترخي.

وما الدليل على أن معتقداتك صحيحة، وما الدليل على أنها خاطئة؟ إن كان ذلك سيساعدك، فقم بإعداد قائمة وجمع النقاط.

الخطوة الخامسة والأخيرة لتنظيم العواطف، عندما تفشل كل الخطوات السابقة، هي تغيير استجابتك

هذا هو التنظيم الحقيقي. ويحدث عندما تفشل كل الخطوات الأخرى وتحس أن مشاعرك لا تحدها حدود. ربما شعرت أنك مدمر تمامًا، أو قررت أن تستسلم، أو وجدت نفسك على وشك البكاء أو الغضب، خذ نفسًا عميقًا لتتمالك نفسك، وأغلق عينيك، وتوقف قليلًا. استدع احتياطيك الداخلي وأجبر نفسك على الأقل على تغيير تعبير وجهك واحتفظ بمشاعرك داخلك. أنت ما زلت في وضع رد الفعل.

من الواضح أنك لن تتمكن من ذلك. لقد ذكرت بالفعل أن الكبت العاطفي غير

صحي، ولكن الوضع هنا مختلف لأنك تحاول أن تصل إلى النقطة التي تستطيع أن تستجيب فيها بدلاً من أن يصدر عنك رد فعل. فعندما تستطيع أن تتأمل الموقف قليلاً، ستكون في الغالب منظوراً جديداً وطريقة مختلفة وأكثر نفعاً للاستجابة. وعندما تتوقف قليلاً وتأخذ بضع دقائق لتفكر ملياً في عواطفك، ستجد أنك قادر على تنظيم هذه العواطف بشكل فعال.

وثمة نموذج آخر مشابه يسمى نموذج STOPP، وضعته كارول فيثيان Carol Vivyan. وتعبر الحروف الأولى من كلمة STOPP بالإنجليزية عن التالي:

• توقف Stop

• توقف ببساطة قليلاً وحاول ألا تسمح لعواطفك بأن تغلب عليك.

• خذ نفساً Take a breath

• تنفس بعمق لكي يبقى معدل ضربات قلبك تحت السيطرة، ولا حظ تنفسك على نحو واعي لتحافظ عليه ببطيئاً ومدروساً.

• لاحظ Observe

• اسأل ما الذي يدور في ذهنك، وحدد موضع تركيزك، واكتشف ما الذي تصدر رد فعل له، وحاول أن تسمي المشاعر التي تدور كالدوامة في مخك.

• تراجع لتكوّن منظوراً Pull back for perspective

• اسأل نفسك ما الذي يحدث حقاً، وحاول أن تضم أكثر من منظور مختلف مغاير وافهم أن ما يحدث سيكون قليل الأهمية في النهاية، وتذكر ألا ترى الكارثة تتجسد أمامك على الفور.

• مارس ما ينجح معك Practice what works

• اتخذ أفضل إجراء تستطيع أن تتخذه في الوقت الحالي، وتذكر قيمك، وتأكد أن ما يصدر عنك استجابة وليس رد فعل، وركز على أهدافك الرئيسية في الموقف الحالي.

وتذكر أن وجود فترة فاصلة بين عواطفنا المتأججة واستجاباتنا هو دائماً

الهدف النهائي.

وتجدر الإشارة إلى أنه لا توجد خطوة سهلة في إطار هذا الإطار لتنظيم العواطف. وعند نقطة ما، ستصبح زيادة تحملك للضيق العاطفي والقلق، وهو محتوى القسم القادم، خطوة ضرورية نحو المرونة والهدوء. وكلما زادت قدرتك على التحمل، قلت حاجتك لتنظيم عواطفك. وستدرك أن هناك بعض العناصر المشتركة من إطار تنظيم العواطف الذي ناقشناه للتو.

دائرة التجارب السابقة والسلوك والعواقب ABC Loop

نجد أنفسنا أحيانًا عالقين في دائرة نكون فيها في حالة آلية من التصرف والتفكير، ما يؤدي دائمًا إلى نتائج غير مرغوبة؛ إذ تتأذى مشاعرنا، ونصرخ وتصدر عنا ردود أفعال، وتتضاعف مشاعرنا بسبب الذنب والخجل، أو نواجه موقفًا جديدًا ومخيفًا عند التعامل مع الهلع والتجنب، ما يجعلنا نقتنع أنفسنا على الفور بأننا لا نستطيع أن نرتقي إلى مستوى تلك التحديات. وإذا تعاملنا مع هذه الأنماط لفترة طويلة، فقد نقتنع أنفسنا بأن الإفراط في التفكير والتحليل والاجترار هي أفضل السبل المنطقية للمضي قُدماً. وفي الواقع، قد تعتقد أنك تعمل في إطار لتنظيم العواطف، وقد تعتقد أن ما يصدر عنك استجابة وليس رد فعل. ولكن كيف يمكن أن تتأكد من ذلك؟

يصعب علينا إدراك هذه التصرفات الآلية في أوج اللحظة؛ لأننا اعتدنا كثيرًا على القيام بها دون تفكير. لذلك، تستلزم المرونة العاطفية منك بناء وعي ذاتي وفهم لأنماط تفكيرك وسلوكك. وبدون وعي وفهم، ستتمكن فقط من التعامل مع الأعراض وليس السبب.

وهناك بضع أدوات لهذا الغرض، وهي تشبه العلاج بالكلام في بعض الطرق؛ لأنها تجبرك على أن تحلل أفعالك حقًا وتجيّب عن أسئلة تفضل ألا تجيب عنها. وستتعرف على بضعة عناصر من هذه الأدوات من فصول سابقة، ولكن هناك دائمًا منظور مختلف في كل أداة جديدة قد يساعدك على بناء وعيك الذاتي.

ودائرة «السوابق والسلوك والعواقب» هي تقنية كلاسيكية للعلاج السلوكي تراعي كل العناصر التي تساهم في السلوك. ويعبر اختصارها باللغة الإنجليزية

عن الحروف الأولى من الكلمات التالية: السوابق antecedents، والسلوك behavior، والعواقب consequences. ويسمى الجزء الأوسط- أي السلوك- السلوك محل الاهتمام. وتعمل هذه التقنية من خلال النظر إلى ما يسبق الحدث وما يليه لفهم سبب حدوث السلوك الواقع في الوسط. وهذا السلوك هو ما تريد أيضًا أن تدرسه وتنظمه أو تسيطر عليه، لذلك يدقق فيه بشكل أكبر وعند عزل هذه العناصر الثلاثة، نستطيع أن نبدأ في فهم ما يحدث فعلاً في العالم الخارجي وصلته بالعواطف التي نشعر بها.

لنبدأ بالسوابق. ويقصد بها البيئة، أو الأحداث، أو الظروف السابقة للسلوك محل الاهتمام. ويندرج تحت هذه الفئة أي شيء يحدث قبل الحدث قد يساهم في السلوك. وعند تحديد السوابق، ففكر أين تحدث؟ ومتى؟ وخلال أي نشاط؟ ومع من تحدث؟ وماذا كان يفعل الآخرون في أثنائها؟ اكتب صورة ذهنية سريعة لكل شيء تستطيع أن تتذكره، فلن تعرف أبداً ما قد يكون له صلة بدائرة السوابق والسلوك والعواقب.

على سبيل المثال، ربما تكون شخصاً يجد نفسه يتجادل باستمرار مع والديه. وقد تدرك أنك في معظم الأوقات لا تتفق حتى مع ما تتجادل معهما بشأنه، ولكنك تجادلها في كل الأحوال. أنت تريد أن توقف هذا السلوك لذلك تفكر في آخر مرة حدث فيها. جهز المشهد أولاً. في هذا الموقف- أي وأنت تتناول العشاء في منزل والديك في عصر أحد الأيام- كانت الأمور تسير على ما يرام، وكان التلفاز يعمل، وبدأ الحديث عن المستقبل، وكنت تتحدث عن وظيفتك وأهدافك المهنية. هذه هي السابقة.

ثم ننتقل بعد ذلك إلى السلوك، وهو محور تركيز هذه التقنية. إما أن يكون هذا السلوك محورياً؛ مما يؤدي إلى مزيد من السلوكيات غير المرغوبة، أو مشثاً للانتباه؛ مما قد يؤثر في حياتك أو حيوات الآخرين. وفي هذه الحالة، السلوك هو غضب عارم، وهو سلوك محوري؛ لأنه يسبب التوتر وعدم العقلانية في أجزاء أخرى من حياتك أيضاً. من المهم أن تصف السلوك وصفاً كاملاً عندما تتأمل فيه بهدوء بعد حدوثه. هناك إفراط بعض الشيء في رد فعلك، وانعدام تام للإنصات والتوكيد لعواطفك من جانب والديك، وشعور بأنك يجب أن تجعلهم يسمعونك.

في هذا الموقف، هناك أصوات عالية، وإيماءات دراماتيكية، وإهانات متبادلة، وتعليقات خبيثة مقصودة، معظمها لا صلة له بالخلاف الفعلي.

وأخيرًا يأتي دور عاقبة السلوك. وهذه المحصلة مهمة؛ لأنها كثيرًا ما تعزز السلوك. إذا كانت العاقبة غير مرغوبة فعلاً، فإن معظم السلوكيات غير المرغوبة لن تتكرر، ولكن إذا كان هناك نوع من المكافأة يحصل عليها الشخص بالصدفة، فسيستمر السلوك.

في المثال الذي ضربناه، قد تكون المحصلة قيام أحد والديك - وعادة ما تكون والدتك - بترك الغرفة وهي غاضبة وينتهي العشاء قبل أوانه، وبناء عليه تعود إلى منزلك. ومع ذلك، قد تشعر بأنك «ريحت» المواجهة؛ لأنك جعلت والدتك تنسحب، ويعتبر هذا تعزيزًا إيجابيًا لك كي تستمر في هذا النوع من السلوك. ولكن هل يعد أمراً إيجابياً فعلاً أن ينفعل الجميع حتى يكادوا ينفجرون من الغضب وهم يشعرون ببقايا الأدرينالين نتيجة الجدل بصوت عالٍ؟! لقد شعرتُ بقدر بسيط من الرضا، ولكن هذا ليس تفاعلاً إيجابياً في المجمل.

حان الآن وقت تحليل السوابق والسلوك والعواقب. كما ذكرنا من قبل، السابقة هي العشاء الأسري. ومن المهم ذكر آخر شيء حدث قبل السلوك. في هذه الحالة، كان ذلك أسئلة عن الأهداف والطموحات المهنية. لقد حددنا بذلك عاملاً مهماً في الموقف. بما أن هذا كان آخر سؤال سببي قبل أن يبدأ الخلاف، فمن الواضح أنه المحفز. وإذا نظرت إلى الحدث الخاص بك واستطعت أن تحدد المحفز، فعليك أن تفكر لماذا يؤثر فيك إلى هذه الدرجة. وهل رد فعلك تجاهه دائماً على هذا النحو؟

وإذا استطعت أن تحدد ما الذي يحفز سلوكاً تريد أن توقفه، يمكنك أن تركز وتحاول أن تعيد توجيه سلوكك عندما تواجه موقفاً مشابهاً مرة أخرى. وهنا نبدأ أيضاً التفكير في المثيرات والاحتياجات العاطفية. لماذا يثيرك هذا الشيء إلى هذا الحد، وما الحاجة غير المشبعة التي يكشف عنها؟ لا يحدث هذا مع كل شخص، بل مع والديك فقط. لماذا يثيرانك؟ وما الحاجة العاطفية التي تزداد حدة معهما بالتحديد؟

والشيء التالي الذي يجب مراقبته هو السلوك نفسه. في هذه الحالة، هو الصراخ الخارج عن السيطرة، ولكنه يمكن أن يكون نطاقاً كاملاً من السلوكيات المختلفة.

فكر لماذا تختار هذا السلوك. في هذه الحالة، ربما تشعر وكأن الناس لا يسمعونك، أو ربما تريد أن تمارس شيئاً من السيطرة أو السلطة أو الإفراط في التعويض لأنك تشعر بالقلق. أيًا كان المنطق وراء السلوك، ففكر في الغرض الذي يخدمه. عادة ما يكون آلية للتأقلم أو الدفاع. ولكن هل يساعدك حقًا؟ غرضك هنا في الواقع هو التأكد من أن احتياجاتك العاطفية إما محمي أو مشبع، ولكن هل يخدم سلوكك هذا الغرض؟

إن كانت الإجابة بالنفي، فهل هناك طريقة أخرى للتصرف تتيح لك الحصول على نتيجة عاطفية أفضل؟ حتى إن كان شيئاً بسيطاً كالانتظار لحظة حتى تهدأ، أو ترك الموقف، أو إخبار أحدهم أنك لست في حالة عاطفية تسمح لك بالاستمرار، ابحث عن طريقة تعيد بها توجيه سلوكك حتى تحصل على نتيجة عاطفية مختلفة.

آخر شيء سندرسه هو العاقبة. إن كانت سلوكاً متكرراً، فذلك يعني أنك تحصل على مكافأة ما منه. وفي هذا السيناريو، تركت أمك المشهد بعد الخلاف مباشرة واضطرت إلى العودة إلى منزلك. ربما يكون هذا ما تريده بالضبط، أي أن تقضي وقتاً أقل مع والديك. وربما كل ما تريده منهما هو أن يدعموا مستقبلك المهني، وعندما يبدو لك أنهما لا يفعلان ذلك، فأنت لا ترغب في أن تكون معهما بعد ذلك. وربما تريد أن تحقق «انتصاراً» عليهما، أو أن تكون آخر الصامدين وتكون لك الكلمة الأخيرة.

هل تعلمت أي شيء من هذه التجربة أم هل العاقبة ببساطة أنك ستضعف سلوكياتك هذه أكثر من ذي قبل؟ وهل تشعر أنك مضطر لتغيير أي شيء حتى لا تثار سوابقك بشكل أسوأ في المرة القادمة ولا يزداد السلوك سوءاً؟ السؤال التالي سهل: هل العاقبة تجعلك تشعر بشعور حسن أم سيئ؟

والآن لندرس المحصلة الكلية لهذا الحدث الذي حللناه بدائرة السوابق والسلوك والعواقب. يمكننا أن ندرك أننا نثار عاطفياً بسبب مجموعة متنوعة من المثيرات تشمل والدينا وموضوع المستقبل، وأن هناك احتياجاً أو ألماً عاطفياً معيناً يظهر في هذا السياق (السابقة). بعد ذلك ندرك أن سلوكياتنا هي إلى حد ما استجابة غير سليمة لهذا الاحتياج والألم العاطفيين، وأنها لا تتعلق بالضرورة بالموضوع

أو السياق في حد ذاته (السلوك). وأخيرًا، نلاحظ أننا دافعنا عن احتياجاتنا وألمنا العاطفيين بقوة حتى إننا سببنا اضطرابًا في العلاقة (العاقبة)، وعلى الرغم من أن هذا يعد انتصارًا صفيًا لدروعك العاطفية، فهو لا يفعل شيئًا سوى زيادة احتمال تضخم السابقة والسلوك في المستقبل.

ولكن كيف تستطيع أن تغير تسلسل الأحداث هذا لتتأكد من عدم تكراره في المستقبل؟ يبدأ الأمر دائمًا بأن تسأل نفسك لماذا تشعر بهذا الألم العاطفي، لأن هذا ما يؤدي إلى السلوك ثم العاقبة، ثم تبدأ الدائرة من جديد. وبإمكانك إما أن توقف الحديث قبل أن يصل الألم العاطفي إلى نقطة الغليان أو أن تحرص على أن يهدئك السلوك ويساعدك على التأقلم.

على سبيل المثال، إذا كان كل ما تريده هو أن تلقى دعمًا لقراراتك، شارك في الحوار الذي يتعامل مع ذلك وانسحب منه إن لم يتعامل معه. وإذا كان هناك شيء لا تريد أن تناقشه، أخبر والديك أن هناك أشياء تفضل ألا تتحدث عنها وأنت قد تناقشها عندما تكون مستعدًا، واطرحها إن واصل الضغط عليك.

تساعدك دائرة السوابق والسلوك والعواقب على فهم كيفية إيقاف دائرة انعدام السيطرة العاطفية، وتشرح السبب وراء تحول الأمور إلى الأسوأ لا إلى الأفضل بمرور الوقت. وتمنحك المخطط الدقيق لتحسن مرونتك العاطفية وهدونك العاطفي، وذلك عن طريق تجنب المواقف التي يمكن أن تتحول إلى سوابق أو تغييرها، ومحاولة اختيار السلوكيات الصحيحة عند التعرض لمثير.

وفي عالم القلق والإفراط في التفكير، يعطيك نموذج السوابق والسلوك والعواقب شيئًا تلمسك به عندما تشعر أنك منجرف في أنماط قديمة وعادات عقلية غير واعية. وإذا استطعت أن تدرك أن هناك مثيرًا للقلق (مثل: قيام شخص في موقع سلطة بتقييمك)، وتعرف أن هذا من شأنه أن يثير سلوكًا معينًا لديك (مثل: الهلع، أو التجنب، أو دوامة من الحديث الذاتي السلبي)، فستستطيع أن تأخذ خطوات لتتجنب التبعات المعتادة (نوبة هلع أو تدمير ذاتي في العمل). وتمنحك دائرة السوابق والسلوك والعواقب الفرصة لتخرج من الدائرة بدلًا من أن تزداد انغماسًا فيها. وتستطيع أن تتحول من رد الفعل غير الواعي إلى الاستجابة المتعمدة. وبعبارة أخرى، بمجرد أن تعي ما يحدث، يتوفر لديك فجأة شيء مميز

لقد رأينا كيف أن عقولنا بها ميل طبيعي، وكامن، وموروث للتركيز على النواحي السلبية، وأن القلق والإفراط في التفكير ينبعان من رغبتنا في السيطرة على ما هو خارج سيطرتنا. ولكن عندما نستطيع أن نعي هذه الأنماط، تتوفر لدينا الفرصة لاستجيب على نحو متعمد ومحكم بدلاً من أن نصدر رد فعل أعمى.

ولوحة التحكم العاطفية هي عملية مشابهة لدائرة السوابق والسلوك والعواقب، وهي طريقة تساعدك على غرس مزيد من الإدراك الواعي والسيطرة الواعية على قلقك. كما تشجعك على أخذ خطوة إلى الوراء بعيداً عن الموقف لتراجع أفعالك وردود أفعالك التي تؤدي إلى دخولك في وضع الطيار الآلي. وستلاحظ أن النهج المتعمق المتبع في لوحة التحكم العاطفية هو ذاته النهج المتعمق المتبع في دائرة السوابق والسلوك والعواقب، ولكن هناك بضع خطوات إضافية:

الموقف/ الحقائق	الأفكار	العواطف	الأحاسيس الجسدية	الاندفاعات/ الأفعال
مثال: الموعد النهائي لتسليم مشروع غداً	«لا أشعر برغبة في القيام بذلك»، «ما كان ينبغي أن أفعل ذلك»	حزن، ملل، ضيق	ثقل، إرهاق	نوم، أكل، انفصال عن العالم

الموقف: اكتب باختصار الحقائق الفعلية للموقف، أي التفاصيل التي لا يمكن أن يجادلك فيها أي مراقب للموقف. ويعني هذا عدم ذكر الآراء والتحامل أو التحيز الموجود. سيساعدك هذا على فهم الظروف المحيطة بقلقك، أو إفراطك في التفكير، أو ثورتك العاطفية.

• الموعد النهائي لتسليم مشروع غداً.

• أسرة شريك حياتك ستصل غداً لقضاء العطلة معكم.

• غيّن رئيس جديد عليك.

• انتقلت إلى مكان جديد بعد الانفصال عن شريك حياتك ووجهت لك دعوة لحضور حفل.

احرص كل الحرص على أن تكون صادقاً ومحايداً هنا، فلا داعي للتفسير أو الحكم أو التشبث، اذكر الحقائق فقط. أنت ترى بطريقة ما مخطط الموقف دون أن ترتبط به عاطفياً. جهّز المشهد، إن صح التعبير.

الأفكار: استدعِ التفسيرات والأفكار الشخصية التي دارت في ذهنك عند ظهور أول مشاعر الضيق أو التجنب. هذه هي المعتقدات والأفكار التي تثيرها الأحداث الخارجية. وهذه المعتقدات والأفكار هي في الغالب أكثر اضطراباً وعنفاً من الأمثلة الآتية لأنها تؤدي مباشرة إلى الخطوة التالية من العواطف والاحتياجات

والالام العاطفية. حاول بجديّة أن تذكر بدقة الحوار الذي دار بداخلك؛ لأنه يمكن أن يخبرك فعليًا بكل شيء يجب أن تعرفه عن حالتك العقلية والعاطفية.

• «لا أشعر برغبة في القيام بذلك» أو «ما كان ينبغي أن أفعل ذلك».

• «في السنة الماضية بدا أنهم يصدرون أحكامًا على شكل منزلنا».

• «لقد سمعت أشياء سيئة عن هذا الشخص من أشخاص عملوا تحت إدارته».

• «لست متأكدًا أنني مستعد للاختلاط بغيراء في مكان غير مألوف لي».

تعمق في بحث هذه الأفكار إذا استطعت. صف المشاعر والمعتقدات بكلمات. قد لا يبدو الأمر كذلك، ولكن كل فعل يسبقه معتقد أو فكرة تثيرها الظروف. خفف من سرعة حوارك الداخلي لترى القصص والمعتقدات التي تدور بداخلك.

العواطف: قس المشاعر التي أحسست بها في أثناء هذا الصراع بكلمات تدل على عاطفة واحدة فقط. ولغاياتنا، احرص على أن تفكر أيضًا في الحاجة العاطفية أو الألم العاطفي الذي ثار بداخلك. حذد الصلة بين الأفعال الخارجية وأفكارك وعواطفك. انظر إليها كدائرة متصلة تحاول أن تفهمها وتقطعها في النهاية لصالح شيء أكثر صحة وسعادة.

• حزن، ملل، ضيق.

• امتعاض، كره، انزعاج.

• قلق، خوف، هم.

• إحباط، ضغط نفسي، عدم راحة.

عندما تسمي ردود أفعالك، اسأل نفسك ثلاث مرات لماذا ظهرت هذه العواطف. سيشجعك تكرار السؤال على التعمق إلى أقصى حد ممكن في عواطفك للوصول إلى جذور المشكلة. في المثال الأول، ما الصورة الذهنية التي سببت الحزن بشأن المشروع الأخير، هل هو الخوف من ألا يكون جيدًا بما فيه الكفاية؟ أم هل هو الملل بسبب شعورك بأن العمل صار روتينيًا ويتكرر باستمرار؟ أم هل أنت منزعج لأن هناك حدثًا اجتماعيًا كنت تفضل أن تحضره الليلة؟

الأحاسيس الجسدية: اكتب الأحاسيس الجسدية التي شعرت بها عندما مررت بالصراع. تستطيع هذه الأحاسيس أن توضح عواطفك أكثر، لأننا نستطيع أن نكذب على أنفسنا، ولكن أجسادنا لا تستطيع سوى أن تتفاعل وتقول الحقيقة على الدوام تقريباً.

• تقل، إرهاق.

• اضطراب في المعدة، صداع.

• كثبان مشدودان، زيادة معدل ضربات القلب.

• دوار، رجفة خفيفة في اليدين.

تحلّ بأكثر قدر من الدقة وأنت تصف الأحاسيس الجسدية. تجنب التعبيرات المجازية من قبيل: «كاد قلبي يقفز من صدري»، وبدلاً من ذلك قل: «شعرت بتسارع في ضربات قلبي». تعرف أجسامنا أحياناً شيئاً قبل وقت طويل مما تستطيع عقولنا أن تدركه. والقلق بالتحديد ليس ظاهرة عقلية فقط، بل هو تجربة جسدية كاملة. وأفكارك ومشاعرك المقلقة ما هي إلا التجسيد النهائي والأكثر وضوحاً للقلق، ولكن كيف يبدو هذا القلق داخل أحشائك؟ داخل صدرك أو على جلدك؟

الاندفاعات/ الأفعال: اكتب أول خذيس تشعر به تجاه ما تريد أن تفعله لتخفف من حدة الصراع أو تتجنبه، أي الأشياء التي حسنت شعورك تجاه نفسك، أو ألتهتك، أو قللت من انتباهك للأحاسيس السابقة. إذا كانت هذه الأفكار حميدة أو صحية نسبياً، فهذا أمر جيد. ولكن إذا كانت اندفاعاتك الأولى هي أن تنسحب أو تسرف في الإفراط في التحليل، فستعرف حينئذ أنك لمست وتزا حساساً. هناك شيء يحدث بداخلك ويظهر من خلال أفعالك. أنت على الأرجح وسط دائرة متكررة من اللاوعي.

• نوم، أكل، انفصال عن العالم.

• مشاهدة التلفزيون، تصفح الإنترنت.

• القيام بأعمال لقتل الوقت، إجراء مكالمات هاتفية، الصراخ قليلاً.

• شرب مشروبات تحتوي على الكافيين، المشي في الهواء الطلق.

شأنه شأن دائرة السوابق والسلوك والعواقب، يؤدي التمرين على لوحة التحكم العاطفية إلى التوصل إلى تسلسل للأحداث يمكن تقسيمه إلى أجزاء وتقييمها مثل رواية خيالية. لماذا حدث هذا؟ وكيف يمكنني أن أمنعه؟ وما العناصر التي يبدو أنها أدت إلى سقوطك؟ تضيف لوحة التحكم بضعة عناصر داخلية- مثل: الصراعات الداخلية والأحاسيس الجسدية- التي تلعب الدور نفسه الذي يلعبه «الدافع» في الروايات الخيالية. إن إدراك التغيرات التي تحدث في مشاعرك وأفكارك قد يساعدك على تحديدها عندما تظهر مرة أخرى.

وقد يبدو كل هذا معقداً، ولا سيما عندما يبدو أن القلق يعمل بسرعة البرق ولا يمكن مقاومته في لحظته. ولكن تذكر فقط أنك لست تحت رحمة قلقك، ما لم توافق على أن تكون تحت رحمته. وتستطيع دائماً أن تتوقف وتقسم تجاربك إلى أجزاء وتفكر فيها بتأن، عن وعي وحسب شروطك. قسم التجارب على النحو التالي:

• الموقف.

• الأفكار.

• العواطف.

• الأحاسيس الجسدية.

• الاندفاعات والأفعال.

في البداية، قد تستفيد أكثر إذا كتبت كل هذا في مفكرة، ولكن بمرور الوقت، تستطيع أن تفعل هذا على نحو تلقائي أكثر وترى بسهولة أكثر كيف يمتزج كل ما سبق بعضه مع البعض. وهل نموذج السوابق والسلوك والعواقب أم أسلوب لوحة التحكم العاطفية هو الأفضل؟ في الحقيقة، النموذجان شكلان مختلفان للتمرين ذاته.

قد يبدو أحد الأسلوبين أكثر ملاءمة لك من الآخر حسب ظروفك. وقد تود أن تستخدم دائرة السوابق والسلوك والعواقب عندما تبدأ في مواجهة صراع،

ثم أسلوب لوحة التحكم إذا تكرر هذا الصراع أو ازداد سوءاً. وإذا لاحظت نمطاً جديداً من القلق يظهر على سلوكك مع رئيسك في العمل، فقد تختار مثلاً أن تستخدم دائرة السوابق والسلوك والعواقب أولاً. وإذا ظللت تواجه المشاكل نفسها (مثلاً: تستمر في التجنب، أو المماطلة، أو تخريب الذات بسبب القلق)، فقد تود أن تستخدم أسلوب لوحة التحكم لترى إن كان باستطاعتك أن تفهم أفكارك ومشاعرك العميقة الكامنة خلف السلوك بشكل أعمق.

وقد يكون من الأسهل والأكثر فعالية ببساطة أن تستخدم دائرة السوابق والسلوك والعواقب، أو ربما كان قلقك حاداً جداً بحيث تفضل أن تستخدم أسلوب لوحة التحكم العاطفية. ومن خلال طرح أسئلة ذاتية والإجابة عنها بصدق، ستجد أن استخدام أي من الأسلوبين يمكن أن يساعدك على إحراز تقدم في اكتشاف الأنماط وتحديد السلوكيات التي تسبب لك المشاكل لتغييرها. ولكن مع كلا الأسلوبين، يبدأ إحراز التقدم بالوعي، ففي أي وقت نستطيع أن نستيقظ ونسيطر بوعي، سنخطو خطوات واسعة نحو محاربة الإفراط في التفكير بسبب القلق.

تأجيل التفكير في الهموم

هناك تقنية مدهشة (وبسيطة بشكل مدهش أيضاً) لكبح جماح دوامة القلق تسمى «تأجيل التفكير في الهموم». وفي الواقع، لست مضطراً لأن تعاني من القلق كي تستفيد منها؛ لأنها تقنية شاملة ورائعة لإدارة التوتر.

الأفكار القلقة والهموم صعبة نوعاً ما؛ لأنها ذات طبيعة دخيلة. فبمجرد أن تطرأ على بالك فكرة تهديدية أو سلبية، يبدو تغييرها أو تجاهلها صعباً. وتستطيع أن تنتهي بها بسرعة؛ لأن عقلك يفكر على النحو التالي: «أه، هذا ما ينبغي حقاً أن أنتبه إليه!» وبهذه البساطة، يُسحب انتباهك وتركيزك من اللحظة الحالية.

إذن، ما يحدث حقاً هو أن الهموم تسيطر عليك بدلاً من أن تسيطر أنت عليها. فتأتي فكرة توترك وتسيطر على الوضع، وتخضع لها على الفور. والخطأ الذي نرتكبه هو اعتقادنا أنه إذا طرأت فكرة سلبية، فليس لدينا خيار آخر سوى أن نركز عليها. أتذكر تحيز عقولنا للسلبية وبرنامج معالجة المعلومات الموجود في عقولنا الذي تطور حرفياً ليضخم الأخبار السيئة؟ إنه يخبرك أن التهديد والشيء المخيف

والآن، إذا كان مصدر همك هو: «يا ترى هل سيحاول هذا النمر الموجود أمامي أن يأكلني؟»، فمن الواضح أن هذه الفكرة ستحظى بأولوية. ولكن مصدر الهم عادة ما يكون أقرب إلى التالي: «يا ترى هل تعتقد جيني أن العرض التوضيحي الذي قدمته ردينا؟» أو «ماذا لو فتش لصوص الهويات قمامتي واكتشفوا تلك المذكرات التي ألقيتها في القمامة دون قصد! لا بد أن كل العاملين في مكتب التحقيقات الفيدرالي يعرفون الآن أسراري البشعة؟» وبعبارة أخرى، نحن نعطي هذه الأفكار أولوية، عندما يتوجب علينا حقًا ألا نفعل ذلك.

ولا يعني تأجيل التفكير في الهموم أنك ستتأصل تمامًا كل الهموم (نعم، كلنا لدينا هموم، حتى الأشخاص غير القلقين)، ولكنه يعني ببساطة أنك ستضع الهموم في مكانها الصحيح. فبدلاً من أن تنتبه على الفور لكل فكرة قلقة تطرأ على بالك، تجعلها تنتظر. فأنت المسنول عن المكان الذي يذهب إليه إدراكك الواعي، وأنت لا تسمح لأي شيء بأن يلهيك أو يقطع تركيزك.

وتأجيل التفكير في الهموم هو اسم على مسمى، أي أنه اختيار متعمد لتأجيل التفكير في الهموم إلى وقت آخر. وهذا مختلف عن قولك إنك لن تصاب بالهم، إنه أقرب إلى السيطرة على همومك وإدارتها، والمبادرة باتخاذ قرار حول حجم تأثيرها في حياتك. قد يبدو القلق ملخاً وفي غاية الأهمية في لحظة حدوثه. وقد يبدو تحويل كل جزء من كيائك نحو تلك الأفكار والمشاعر أمراً غير قابل للنقاش. ولكن في الواقع، أنت من يختار.

ويمكن تأجيل التفكير في الهموم بعدة طرق مختلفة كلها تدور حول وضع حدود متعمدة وواعية للهموم، إنه أشبه برسم سور صغير حولها. وإحدى وسائل تأجيل التفكير في الهموم هي وضع حدود لفترة التفكير فيها. فمثلاً تذهب إلى سريرك ليلاً وتجهز نفسك للنوم، ولكن عقلك يتحول على الفور إلى وضع التفكير في الهموم ويستحضر آلاف الأشياء التي يريد أن يفكر فيها. فتقول لنفسك: «حسناً، مسموح لي أن أفكر في هذه الهموم، وسأفكر فيها. ولكنني لن أفعل هذا الآن. سأحدد موعداً معيناً لأفكر فيها لاحقاً. لنقل غداً في العاشرة صباحاً. وقبل ذلك الوقت، لن أقضي ثانية واحدة وأنا أفكر في أي شيء من هذه الأشياء».

نم تفعل هذا. وإذا هام عقلك نحو تلك الأفكار فأنه الأهمية التي تعتل مسألة حياة أو موت، تستطيع بنقطة أن تخبر نفسك أنه لا بأس في ذلك، وستفكر فيها، ولكن ليس الآن. إن همومك ليست كلها على الأرجح حساسة من حيث الوقت وتستطيع أن تنتظر. وفي الواقع، ستكون أكثر نشاطا في الصباح وستستطيع أن تستخدم كامل عقلك في هذه المهمة، إن كنت ما زلت تريد أن تقوم بها. أخبر نفسك أنك فعلت كل ما يجب فعله، وبذلك تشطب التفكير في الهموم من قائمة مهامك، ولن يبقى لديك شيء معلق تفعله الآن. اذهب للنوم فحسب.

والبديل هو أن تضع حدودا لمدة القلق. تخيل معي أنك استيقظت من وضع النوم وجلست على سريرك وقلت لنفسك: «حسنا، هل تريد أن تفكر في الهموم؟ لا بأس، هيا بنا نفكر فيها. ولكننا لن نفكر فيها أكثر من خمس دقائق، ثم ننام». اضبط جهاز التوقيت، وفكر في الهموم كما تشاء، ثم توقف.

قد تلاحظ بضعة أشياء عند استخدام أي من هاتين التقنيتين. أول شيء ستلاحظه هو أنك إذا أخرت التفكير في الهموم، فلن تود في معظم الأحيان أن تفكر فيها لاحقًا. وثاني شيء هو أنه حتى عندما تسمح لنفسك ببعض الوقت لتفكر في الهموم، فستلاحظ في معظم الأحيان أن مستويات القلق لديك ستظل كما هي بالضبط قبل التفكير في الهموم وبعده. ويعني هذا أن وقت التفكير في الهموم لم يفعل في الواقع أي شيء لمساعدتك. وفي كلتا الحالتين، أنت تحد من تأثير التفكير في الهموم فيك وتنظمه وتعلم نفسك أنك بإمكانك أن تختار وأنك لست تحت رحمة الأفكار الفلهية والدخيلة.

وتتطلب ممارسة هذه التقنية استعدادًا وتمرينًا. حذد وقتًا كل يوم تعتمد فيه التفكير في الهموم. اختر وقتًا لن يزعجك فيه أحد، عندما تكون في أفضل حالة ذهنية على الأرجح. جرب قليلًا ولا تخف من تجربة بضعة أشياء مختلفة قبل أن تتعر بالشعور السليم.

أنا أسمع ما تفكر فيه. ربما تتساءل: «أتفق معك، يبدو الأمر جيدًا، ولكن ماذا لو كان علي هذه المرة أن أفكر فعلًا في بعض الهموم؟ ماذا لو كان الأمر خطيرًا هذه المرة؟» حسنا، لنلعب دور محامي الشيطان ونتخيل أن همومنا، ومخاوفنا، واجتراراتنا تكون أحيانًا مهمة جدًا في الواقع ويجب أن نفكر فيها على الفور.

ما نحتاجه هو طريقة للتمييز بين هذه المواقف والإفراط في التفكير فحسب. نستطيع أن نسأل أنفسنا السؤال التالي: «هل سبب هذه الهموم: (1) مشكلة حقيقية (2) أستطيع أن أفعل شيئاً بشأنها الآن؟»

كن صادقاً مع نفسك. يجب أن تكون المشكلة خطيرة من الناحية الموضوعية ويمكن اتخاذ إجراء بشأنها على الفور كذلك. لنفترض أن هناك مسألة ملحة في العمل تسبب لك ضيقاً شديداً. إنها بالتأكيد مشكلة حقيقية، ولكن لنفترض أن الوقت متأخر وأن الشخص الوحيد الذي يجب أن نتحدث معه غير متاح حتى الصباح. المشكلة حقيقية ولكنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً بشأنها الآن. ولنفترض أن طفلك مصاب بحمى ولكنه بخير خلاف ذلك، ويمكنك أن تسرعى به إلى غرفة الطوارئ ليفحصوه. هذه مشكلة يمكن اتخاذ إجراء بشأنها ولكنها ليست مشكلة حقيقية. وأخيراً، تخيل أنك مهموم لأن عميلاً انضم إليكم مؤخرًا سيكتب تعليقاً سيئاً عنك. في الواقع، هذه ليست مشكلة خطيرة حقاً (لأنه لم يفشل أي عمل قط بسبب تعليق واحد سيئ)، ولا تستطيع فعل شيء بشأن هذا التعليق الآن.

ولكن ماذا لو كانت المشكلة خطيرة وتستطيع أن تتصرف بشأنها الآن؟ إذن، تصرف. ولكن تصرف دون أن تفكر في هموم. إذ لا توجد فائدة تُرجى من التفكير في الهموم والإفراط في التفكير، ولا سيما عندما يكون اتخاذ الإجراء المناسب هو ما يستدعيه الموقف. وهنا، أنت بحاجة لأن تقلل من التفكير في الهموم؛ لأن التمتع بعقل هادئ وصابٍ هو ما سيساعدك على الوصول إلى الحل في أسرع وقت ممكن. وما لم تكن فكرتك القلقة خطيرة حقاً وتستطيع أن تفعل شيئاً عقلانياً بشأنها على الفور، أجلها. قم بإجراء المكالمات اللازمة في الصباح، أو حل المشكلة لاحقاً، أو انسها في الوقت الحاضر.

وبمجرد أن تقرر أن شيئاً ما غير جدير بالقلق، كن قاسياً مع نفسك. تخيل عقلك كلباً مربوطاً بطوق واستمر في سحبه إلى الحاضر. هذا أسهل شيء يمكنك أن تفعله إذا استخدمت حواسك الخمس كلها لتثبت قدميك في اللحظة الحالية الحقيقية. تأمل بينك لترى إن كنت تستطيع أن تسمي ثلاثة أشياء تراها، أو ثلاثة أصوات تسمعها، أو ثلاث روائح تشمها، وهكذا.

وعندما يحين وقت التفكير في الهموم، لاحظ إن كان إلحاح الفكرة قد قل

بطريقة ما أم لا. ذكر نفسك أن ما بدا مرة ملخًا لا يبقى على تلك الحال. انظر إلى أسباب همك وقلقك نظرة جديدة. ادخل في وضع حل المشاكل وانظر إذا كان الالتزام باتخاذ إجراء مفيد يقلل من قلقك أم لا. في بعض الأحيان، أفضل شيء تستطيع فعله لتتعامل مع الهموم هو أن تسحبها إلى العالم الواقعي، وتجعلها مشكلة عملية، ثم تتصرف بناء على ذلك.

استخدام الأسباب الخمسة

يتخذ الإفراط في التفكير أحيانًا شكلًا غامضًا وضبابيًا، ويقفز من شيء إلى آخر. وتشعر أحيانًا بالقلق من شيء تستطيع أن تحدده بشكل قاطع، مثل: قرار صعب عليك أن تتخذه أو مشكلة عليك أن تحلها. وتعتبر تقنية ساكيشي تويودا المتمثلة في «الأسباب الخمسة» إطارًا مفيدًا يرشد تفكيرك إلى شيء مفيد بعيدًا عن الاجترار والتوتر.

ابدأ بتعريف المشكلة. ما المشكلة بالتحديد؟ لنفترض أن كلبتك تنبح وتتصرف على نحو يهدد الجيران ويغضبهم، ما أدى بهم إلى التهديد بإبلاغ السلطات المختصة عنها. ويقول لك الجيران بشكل واضح وصريح: عليك أن تفعل شيئًا بشأنها. إذا كان القلق يحكمك، فقد تدخل في دوامة من الأسئلة من قبيل: ماذا ستفعل؟ هل سيقدم الجيران شكاوى إلى السلطات المختصة فيأخذون منك كلبتك؟ هل يكرهونك الآن؟ هل كل من في الحي غاضبون على نحو مشابه؟

هذه نفسك وحاول أن تجيب عن الأسئلة الآتية السؤال تلو الآخر. اسأل نفسك: لماذا يحدث هذا؟ لماذا تنبح كلبتك وتضايق الجيران؟

«ما زالت كلبتي صغيرة ومن فصيلة مليئة بالطاقة. وخلال النهار، تشعر بالملل وأعتقد أنها تنبح لأنها غير راضية. إنها لا تقصد أن تؤذي أحدًا.»

والآن اسأل السؤال مرة أخرى: لماذا؟

«حسنًا، أعتقد أنها تشعر بالملل لأنها لم تخرج للتمشية بعد. أنا لا أصطحبها للتمشية إلا في المساء.»

لماذا؟

«هذا أكثر وقت مناسب لي. لا أستطيع أن أفعل ذلك في الصباح.»

لماذا؟

«بسبب نظام المناوبة الجديد في العمل، يجب أن أصل العمل في وقت مبكر جدًا.»

لماذا؟

«لأننا قلصنا عدد أفراد فريقنا إلى النصف وأنا أقوم بأداء أعمال كل من استغينا عنهم.»

وفقًا لأسلوب الأسباب الخمسة، هذا هو السبب الجذري لمشكلتك. يبدو من المستبعد أن تربط جيرانك المتذمرين بتغييرات حدثت مؤخرًا في العمل، ولكن هذا هو الواقع. والآن، أنت من تختار. تستطيع أن تتخذ خطوات لتبحث عن عمل أفضل لا يستهلك كل وقتك، أو ترتب للعمل في مناوبة مختلفة. وتستطيع بهذه الطريقة أن تصطحب الكلبة للتمشية، ومن ثم لن تنبح بنفس القدر، أو يمكنك أن تستأجر شخصًا ليصطحبها للتمشية.

أتفق معك، هذا مثال بسيط أكثر من اللازم، ولكنك ستجد إجابات مختلفة للمشاكل الأكبر والأعقد. وفي بعض الأحيان، قد تحتاج إلى أكثر من خمسة أسئلة أو أقل. وقد تستخدم هذه التقنية لتقرر بسرعة ماذا تفعل بشأن شيء بسيط يزعجك (حجزت خدماتك مرتين، ماذا ستفعل الآن؟) أو بشأن قرارات حياتية مهمة أو مازق (إعادة هيكلة أعمالك بشكل كامل بعد تخفيض ضخم لعدد العاملين...).

إذا كان همك بلا هدف ولا شكل محدد، فقد لا تكون هذه التقنية مناسبة. ولكن إذا كان همك بدأ يخرج عن السيطرة كالدوامة، ولا سيما أنك تواجه مشاكل وقرارات كبيرة، فخذ نفسًا عميقًا واسمح لهذه الطريقة بأن تزيل القوضى المحيطة بك. استمر في طرح نفس السؤال بحثًا عن السبب وحّد السبب الجذري، عندئذ ستتمكن من التصرف لتغيير ذلك السبب الجذري.

ستلاحظ في هذه التقنية أن عليك البدء بوضع المشكلة في إطارها الصحيح. وإذا استطعت أن تفعل ذلك وتريد فعله، فاسأل الآخرين عن مدخلاتهم لتتعرف

على أي نقاط خافية عنك قد تؤثر فيك. وعند التعامل مع مشكلات أكبر، لا تتعجل الوصول إلى إجابات. تظاهر حقًا أنك لا تعرف شيئًا وانظر إلى الأشياء بمنظور جديد. لا تُجِبْ عن الأسئلة التي تعتقد أنك ينبغي أن تجيب عنها. وإذا أردت أن تصل إلى نتيجة مبنية على فهم حقيقي، عليك أن تجيب إجابات هادفة دائمًا.

هذا مثال على مشكلة أكبر:

المشكلة: يبدو أنني لا أستطيع أن أبيع منزلي وهذا الأمر يوترني. ماذا حدث للناس؟

لماذا يحدث هذا؟

يشاهد الناس منزلي على الإنترنت، ولكن لم يحدد أحد موعدًا ليشاهده على أرض الواقع.

لماذا يشاهد الناس المنزل على الإنترنت دون أن يحددوا موعدًا لمشاهدته؟

ربما يكون المنزل جميلًا ولكن سعره مرتفع أكثر مما ينبغي.

لماذا سعره مرتفع أكثر مما ينبغي؟

لأنني دفعت مبلغًا كبيرًا لأشتره، وأنا خائف جدًا من خسارة جزء من رأس المال الذي دفعته. لذلك، حددت سعره على نحو يحقق لي ربحًا صغيرًا.

لماذا تحتاج إلى تحقيق ربح؟

آاه... أظن لأنني أشعر أنني يجب أن أبيع بمبلغ أكبر من المبلغ الذي اشترته به. وإذا كنت صادقًا مع نفسي، أعتقد أنني دفعت مبلغًا أكبر من اللازم لأشتره.

لماذا دفعت مبلغًا كبيرًا لتشتري المنزل؟

كان أول منزل أشتره وكنت قلقًا من ألا أتمكن من شرائه.

والآن انظر إلى المشكلة مرة أخرى. تبدو المشكلة للوهلة الأولى - دون الفوص في أعماقها- على النحو التالي: «ماذا حدث للناس؟» ولكن مع التدقيق فيها، يتضح أن العائق الحقيقي لبيع المنزل هو- على نحو مضحك- المقاومة النفسية المتجذرة في القلق. ومن خلال متابعة الأسئلة، تستطيع أن تفهم أن الندم على دفع مبلغ أكثر

• يتجسد جوهر التعامل مع القلق في المهارة المكتسبة المتمثلة في تنظيم العواطف. وبدلاً من أن ننكر عواطفنا الطبيعية أو نسحقها، نتعلم أن نديرها على نحو واعي ومتعمد. ونفعل ذلك من خلال الاستجابة وليس رد الفعل.

• يتجسد جوهر الاستجابة في أن نتوقف قليلاً قبل أن نتصرف في موقف ما، ونسيطر على الاندفاعات، وننظر إلى دوافعنا ومعتقداتنا وأفكارنا، ونبحث عن حلول سليمة للمشاكل تتجاوز الإفراط في التفكير والقلق.

• تتمثل إحدى الطرق لزيادة استجابتنا في أن نشرح المواقف في إطار السوابق والسلوك والعواقب. ويجب علينا أن ندرس ما يسبق السلوك القلق وما يتبعه، ثم نتجنبه. ولا بد أن نعلم أن بناء وعي ذاتي بأنماط عاداتنا يستغرق وقتاً، ونادراً ما نركز عليه في أوج اللحظة. ولكن من خلال هندسة المثيرات والتناج، نستطيع أن نسيطر على سلوكنا القلق ونغيره.

• لوحة التحكم العاطفية هي طريقة مشابهة مصممة لتقديم مزيد من الإدراك الواعي وتقليل ردود الأفعال.

• نحلل بعناية حقائق الموقف، والأفكار والمعتقدات الناشئة عن ذلك الموقف، وما ينتج عنه من عواطف وأحاسيس جسدية، والاندفاعات والأفعال التي يلهمنا بها كل هذا (أي الإفراط في التفكير والقلق). وعندما نعي كل العوامل المسرعة، نستطيع أن نتدخل ونتجنب السقوط في دوامة القلق.

• يُعد تأجيل التفكير في الهموم طريقة مباشرة وفعالة جداً لوقف دوامات القلق. فعندما تدرك أنك بدأت تشعر بالقلق، تعمد تخصيص وقت محدد في المستقبل لتفكر خلاله في الهموم، ثم اجلب عقلك باستمرار إلى الحاضر. ونادراً ما نستطيع أن نزيل القلق من حيواتنا، ولكننا نستطيع أن نحدد وقت بدئه ومدته عن وعي.

• وأخيراً، الأسباب الخمسة هي طريقة تستطيع أن تساعدك على وضع شكل محدد ومفيد للهموم والإفراط في التحليل اللذين يحيط بهما الغموض. وإذا عانيت من مشكلة أو أزمة حقيقية، فستساعدك طريقة الأسباب الخمسة على حلها. **حدّد المشكلة ثم اسأل عن سبب حدوثها، وكزّر السؤال عن السبب خمس مرات**

حتى تصل إلى السبب الجذري الحقيقي الذي تستطيع حينئذ أن تتصرف بناء عليه.
• تجنب هذه الطريقة إذا كانت أسباب قلقك غير متصلة بأي مازق أو قرار حقيقي. وقد ضمنت الأسئلة لترتقي بالإفراط في التفكير وتصل به إلى وضوح المشكلة وحلها، لا لتزيده.

الفصل الثالث

كيف تبحث عن الأخطاء في الآلة وتتخلص منها؟

عقلك ليس سجنًا منيغًا مصممًا ليعذبك ولا تسيطر فيه على أفكارك ومشاعرك. إنه أداة-آلة-تستطيع أن تستخدمها بالطريقة التي تراها مناسبة. وأحد أكبر الأسباب التي تجعل القلق يحكم قبضته علينا مثيرًا للسخرية بعض الشيء، فعندما نعتقد أن القلق نفسه شيء يجب أن نتجنبه أو نشعر بشعور سيئ تجاهه، فإننا بذلك نوقع أنفسنا في دوامات القلق. لقد تحدثنا عن تنظيم العواطف، ولكن يكمن تحت هذه المهارة تحول أساسي في طريقة التفكير، إذ يجب علينا ألا ننظر إلى العواطف السلبية بوصفها نهاية العالم، وأن نتعامل معها بوصفها شيئًا يمكن احتمالها، وأن نؤمن بأن لدينا القدرة الكاملة للتغلب عليها.

وسنلقي في هذا الفصل نظرة عن قرب على سمات الأشخاص الذين لا يقلقون بطبيعتهم وطرق تفكيرهم. ذلك أن نظرتهم للعالم، وموقفهم منه، ومنظورهم للحياة يعطيهم مناعة ضد الضيق. ومن المهم أن نشير إلى أن حجم التوتر الذي يعانون منه لا يقل عما نعاني منه أنا أو أنت، ولكنهم يفسرونه بطريقة مختلفة ويعطونه معنى مختلفًا. وعندما تتدرب على تقليل الاعتماد على ردود الأفعال وتبرع في السيطرة على عواطفك باستخدام طرق مثل السوابق والسلوك والعواقب، سيحدث تحول في منظورك للأمور بشكل طبيعي. وستبدأ في رؤية الضيق، وعدم الراحة، وعدم اليقين بوصفها جزءًا طبيعيًا من كونك حيًا، وستبدأ أيضًا في النظر إلى إدارتك الماهرة لهذه المشاعر وقبولك إياها بوصف ذلك من المسلمات.

تحمل الضيق

الضيق جزء طبيعي من الحياة. إذ يجب على كل شخص في مرحلة ما أن يواجه عدم الراحة والقلق، والمسألة ليست إن كنت مضطرًا لتحمل هذه المشاعر أم لا، بل متى ستتحملها. ولحسن الحظ أن المرونة العاطفية شيء يمكن اكتسابه وتنميته وفقًا لخطة وممارسة متكررة. ونستطيع كلنا أن نتعلم كيف نقلل مستوى التوتر في حياتنا ونزيل مثيراته. نعم، ونستطيع كلنا أيضًا أن نفعل الكثير لنترقى بمرونتنا

وصلابتنا العقلية كي لا ننزعج ببساطة من هذه الأشياء بعد الآن.

وبينما قد يختار كثيرون أن يركزوا على تجنب الانزعاج العاطفي أو ترتيب حيواتهم على نحو لا يضطرهم للمعاناة منه، فالشخص المرن حقًا يثق في قدرته ليس فقط على مواجهة الضيق والنجاة منه، ولكن أيضًا على الازدهار بعده. وأهم شيء هو أنه كلما ارتفعت درجة تحملك الضيق، زادت صلابتك، وعندئذ لن تضطر لاستخدام أدوات التأقلم أو الوعي بالذات في أحيان كثيرة؛ لأنك ببساطة لن تصل إلى تلك العواطف السلبية المتأججة في أحيان كثيرة. ويمكن اكتساب قدر أكبر من تحمل الضيق والقلق بمرور الوقت باستخدام بضع خطوات بسيطة، سنوجزها فيما يلي:

الخطوة الأولى: حدد مشيرتك

يعود الأمر دائمًا إلى المثيرات، أليس كذلك؟ سواء كان المثير موقفاً، أو حدثاً، أو شخصاً، أو كلمات، أو ذكريات، وأفكاراً، أو أحاسيس جسدية، أو أصواتاً، أو صوراً معينة، فهو أشبه بجرس يقودنا إلى السير في درب الضيق. ويمكن أحياناً أن يحدث نمط الضيق بسرعة دون إدراك واعٍ منا؛ ما يجعلنا نجهل السبب وراء شعورنا المفاجئ بالغضب. ففي لحظة تشعر أنك جيد وتمارس نشاطات حياتك اليومية، وفي اللحظة التالية تشعر بإحساس متصاعد من الهلع أو الغضب أو الحزن. ماذا حدث؟

إذا نظرتُ عن كثب، فستستطيع دائماً أن تحدد بدقة المحفز الذي سبب استجابتك العاطفية. وكم هو مغرٍ أن تعتقد أن السيطرة على العواطف والبراعة في ذلك تتعلق بمصارعة العواطف وهي في ذروتها! ولكن مع الممارسة، ستستطيع أن تبدأ في رؤية البذور الصغيرة للضيق قبل أن تنمو وتصبح عاطفة جارفة يصعب إحكام السيطرة عليها.

تخيل امرأة تتجه إلى منزل عائلتها لتقضي معها عطلة الكريسماس. تبدأ الزيارة وهي تشعر بهدوء وتوازن وقد أخبرت نفسها أنها ستحافظ على هدونها على الرغم من أن عائلتها مشهورة بالنقاشات الساخنة وإثارة المشاكل غير المتوقعة في مواسم الأعياد. وعلى الرغم من أنها شعرت بأنها بخير لفترة من الوقت، فسرعان ما

لاحظت مطبخ أمها الذي تعمه الفوضى وشعرت بأنها بدأت تغضب بسبب الفوضى العارمة المصاحبة لإعداد الطعام، فقد أخذ الجميع يتحدثون في وقت واحد ويدلون بدلوهم حول أفضل طريقة لإعداد وليمة الكريسماس. ثم لاحظت أنها بدأت تشعر بشيء من السخونة تسري في جسدها بسبب نيران المدفأة المشتعلة في الغرفة المجاورة وكثرة الأشخاص الذين يرتدون سترات صوفية ويدخلون المطبخ ويخرجون منه محدثين حالة من الفوضى. وأخيرًا، علق والدها تعليقًا جارحًا بشأن الطريقة التي تقطع بها البصل. شعرت المرأة فجأة كأنها سد على وشك أن ينهار بسبب الغضب العارم الذي اجتاحتها وانفجرت غاضبة في الجميع. وبعبارة أخرى، شعرت بالضيق.

ارجع إلى بداية الموقف وسيوضح لك أن هناك عدة مثيرات حفزت مشاعر الغضب والتعاسة هذه. وهذه المثيرات خارجية (الإزعاج، وعدم الترتيب، والنقد من الأحباء) وداخلية (الشعور بالفوضى والتوتر، والشعور بالدفء الزائد، والإحساس بشعور سيئ، أو ربما استدعاء ذكريات سلبية وتداعيات من الطفولة).

ويمكن أن تكون المثيرات أي شيء في الواقع مثل: ذكرى سنوية، أو مشاكل مالية، أو جدال مع أفراد الأسرة أو شريك الحياة، أو نزاع في مكان العمل، أو الذهاب إلى طبيب، أو الخضوع لاختبار، أو الإصابة بمرض، أو الاضطرار لمنافسة آخرين، أو التفكير في المستقبل، أو التعرض للرفض من آخرين... وتستمر القائمة إلى ما لا نهاية.

ولكن كيف تكتشف مثيراتك؟ هناك طريقة جيدة للتفكير في هذا الأمر وهي أن تنظر إلى السلوك الماضي وتحاول أن تفهم على نحو موثوق ما الذي سبب لك الضيق من قبل. ويتطلب هذا درجة من الوعي باللحظة، ولكن هل تستطيع أن تلاحظ أي أنماط في الحدث الذي سبق انجرفاك وراءه العواطف مباشرة؟

الشيء الرائع في درايتك بمثيراتك هو أن المثيرات عندما تحدث تعطيك الفرصة لتتوقف وتلاحظ ما يحدث. ويمنحك ذلك الخيار لتتدخل وتتخذ إجراء قبل أن تجرفك العواطف القوية.

الخطوة الثانية: انتبه إلى علاماتك التحذيرية

بالطبع، المثير هو مجرد مثير، إنما استجابتنا له هي ما تُحدث كل الفرق. ويمكن النظر إلى العلامة التحذيرية بوصفها أي إشارة تدل على أنك تواجه مشكلة في التعامل مع ضيق عاطفي ما. ومرة أخرى، يمكن أن تكون هذه العلامات فكرة، أو عاطفة، أو رغبة ملحة في التصرف بطريقة معينة. وتشير العلامات إلى أن الضيق في طريقه إليك وأنت تتعامل مع عواطف قوية غير سارة.

وما قد يحدث عندئذ هو أن تلجأ إلى «أساليب الهروب» لتحاول أن تتجنب الضيق. وقد ناقشنا بالفعل ضرورة كبح جماح عدم اليقين الذي يتجسد في الإفراط في التفكير أو الاجترار في محاولة لاكتساب مزيد من السيطرة، ولكن التجنب والهروب يمكن أن يتخذا أشكالا مختلفة كثيرة. وتتنوع هذه الأشكال من السلوكيات بتنوع المثيرات التي ضمنت لتجنبها. وبالإضافة إلى الإفراط في التفكير، يمكن أن تشمل هذه الأشكال البحث عن التوكيد، وإلهاء النفس، واللجوء إلى المخدرات أو الإفراط في الأكل أو النوم، أو مجرد تجنب الموقف المسبب للتوتر تماما.

وفي مثال المرأة الذي ضربناه أعلاه، أدى تصاعد التوتر العاطفي الذي عانت منه إلى علامة تحذيرية واضحة جدًا، وهي مهاجمتها لكل من كان معها في المطبخ. وبينما كانت المثيرات أجراشا صغيرة، كانت العلامات التحذيرية أشبه بإنذارات حريق مدوية. ومع ذلك، لا تقتصر العلامات التحذيرية على الأفعال فحسب، بل قد تكون أفكارًا (مثل: «لا أستطيع أن أفعل هذا» أو «أنا فاشل«)، أو مشاعر (مثل: السخط، أو الهلع، أو الاكتئاب، أو الخجل، أو الغيرة)، أو حتى أحاسيس جسدية (مثل: الإرهاق، أو الارتجاف، أو آلام المعدة، أو الضغط النفسي، أو البكاء).

وقد يصعب رؤية الضيق بوضوح وهو يظهر في أوج اللحظة، ولا سيما أن الضيق مزعج للغاية ونحن نبحت في الغالب عن طرق لتجنبه بأي ثمن. لذلك، ستؤدي الممارسة المنتظمة لتحمل الضيق إلى صقل قدرتك على الاقتراب أكثر من مثيراتك وتحديد الطريقة التي تؤثر بها هذه المثيرات فيك.

الخطوة الثالثة: لا تتبع آلية هروبك وافعل عكسها

الخطوة الثالثة هي التي ستجعل الحياة تدب في الخطة التي وضعتها لتحمل

الضيقة. فعندما نتعرض لمتير ونشعر بأحاسيس عاطفية، وعقلية، وجسدية غامرة، قد يضطربنا هذا إلى السير في طريق العادات التلقائية المصممة لمنحنا شعورًا أفضل. ومع ذلك، نادرًا ما تعطينا سلوكيات الهروب الفرصة لكي نكتسب المرونة وننمي أنفسنا، ولا نجني من هذه السلوكيات ذاتها في الغالب إلا الضرر. والسبب في ذلك هو أننا ما زلنا نتصرف وفق المعتقد الأساسي التالي: **هذا لا يُحتمل، ولا أستطيع أن أتأقلم معه.**

وتعتبر طريقة السوابق والسلوك والعواقب، أو تأجيل التفكير في الهموم، أو لوحة التحكم العاطفية طرقًا لاكتساب الوعي بما يحدث، ويؤدي استخدامها للتحايل قليلًا على الظروف حتى ينخفض مستوى القلق. ولكن إذا أردنا أن نكتسب مرونة، فنستطيع أيضًا أن نختار البقاء مع الإحساس بدلًا من الهروب منه.

وإذا عدنا إلى مثال المرأة، فنستجد أن مهاجمتها أفراد أسرته من المرجح ألا يفعل شيئًا سوى أن يجعلهم جميعًا عصبيين، ويغذي هذا بدوره الفوضى والتوتر السائدين في المطبخ، ما يزيد الوضع سوءًا دون قصد. وهناك سلوكيات أخرى للهروب يمكن أن تكون أكثر ضررًا، مثل: الإفراط في الطعام، أو تعاطي المشروبات الكحولية، أو تجنب أداء المهام في العمل وهو ما يزداد سوءًا مع المماطلة.

وعلى الرغم من أن سلوكيات الهروب يبدو لنا أنها لا تقاوم في اللحظة المعنية، وقد نشعر بصدق أنها حلنا الوحيد أحيانًا، فهي لا تساعد على التكيف في النهاية وتنبع من التجنب، والضعف، والإنكار، والهروب بدلًا من الثقة والقوة في التعامل مع ما تلقيه الحياة في طريقنا.

ولكن كيف تعرف سلوكيات الهروب لديك؟ قد يكون تحديد هذا الجزء من العملية هو الأسهل لأن هذه السلوكيات تتجسد في الأفعال التي تشعر أنك مضطر بقوة لفعلها في ذروة رد الفعل العاطفي الغامر. إذ يشعر كثير من الناس برغبة ملحّة في تناول الحلويات بعد جدال مزعج، أو يشعرون بأنهم مضطرون للوقوف ومغادرة الغرفة إذا شعروا أن الموقف مینوس منه ويفوق طاقتهم. انظر عن قرب إلى تلك السلوكيات التي تشعر أنك غير قادر على مقاومتها عندما تغمرك المشاعر، وستعرف على الأرجح شيئًا عن أنماط الهروب لديك.

والسر هنا هو أن تلتزم عن عمد ووعي بالقيام بعكس ذلك السلوك، والذي يعني

على الدوام أن تبحث عن الهدوء، ولا تهرب، وتبقى في الموقف والعاطفة.

وأنت بهذه الطريقة تسهل على نفسك العلاج بالتعرض. فالمثيرات والعلامات التحذيرية تدعوك لتدرك اللحظة وتختار الاختيار (الصعب دون إنكار) المتمثل في السير في طريق مختلف. ولحسن الحظ، يزداد الأمر سهولة كلما مارسته. فقد تختار مثلاً أن تخبر نفسك بالاتي بهدوء: «سأبقى مع مشاعري الآن بدلاً من أن أحاول تجنبها». وتستطيع أن تقول هذه الجملة لنفسك المرة تلو الأخرى داخل عقلك، أو قلها بصوت عالٍ، أو اكتبها في مذكراتك، أو شارك حتى إحساسك مع شخص قريب منك. المهم هو أن تخرج أفعالك إلى العلن وتحول عادة تلقائية قديمة إلى تصرف واع تختاره أنت.

إن معرفة مثيراتك وعلاماتك التحذيرية مسبقاً قد يساعدك بشكل هائل. لأنك إذا عرفت أنك تميل للتفكير في أفكار مثل «هذا لا يحدث»، وأنت تلجأ إلى إيذاء الذات لإلهاء نفسك، فقد تختار بدلاً من ذلك أن تردد المانترا التالية: «أستطيع أن أتحمّل هذا. أنا أختار أن أبقى مع مشاعري وألا أهرب منها».

الخطوة الرابعة: اقبل ضيقك وانزعاجك

بمجرد أن تحدد مثيراتك وعلاماتك التحذيرية، وبمجرد أن تلتزم بالبقاء مع أي استجابات عاطفية تظهر بداخلك، يتبقى شيء واحد فقط عليك أن تفعله، وهو أن تتابع ما بدأت. وبالطبع، قد يبدو قول هذا أسهل من فعله. قد يبدو هذا الجزء من العملية غير منطقي، وقد يكون مربكاً بطبيعته. ولكن مرة أخرى، التدريب المتكرر إلى جانب الاستعداد للبقاء مع العواطف التي تظهر سيساعدك في النهاية على تحمل العواطف المزعجة.

بداية لكي تقبل عاطفة، عليك أن تكون قادراً على أن تميز حدوثها بشكل صحيح. خذ بعض الوقت لتبقى بهدوء مع الإحساس الذي تشعر به، أيًا كان. حاول ألا تستعجل وتنكره أو تتجنبه، وتذكر أنك لست مضطراً لقبوله أيضاً أو للتظاهر بأنه غير موجود. أعط نفسك والعاطفة مساحة لتتوسع وراقب ما يحدث. بماذا تشعر في جسمك؟ وما نوع الأفكار التي تدور في عقلك؟ وماذا تشعر خلال هذه الأفكار؟ ولماذا يحدث هذا لك؟ ويمكن إجراء هذا التمرين في أثناء جلسة مخصصة للتأمل،

أو يمكنك ببساطة أن تختار التوقف وأخذ لحظة خارج حياتك اليومية لتجمع شتات نفسك وتدرج عواطفك.

وبعد ذلك، حاول أن تترك مسافة بينك وبين العاطفة باستخدام الخيال. فمن السهل جدًا أن «تبتلعك» العاطفة وتشعر وكأنها جزء منك وأنكما كيان واحد. ولكن العواطف مؤقتة وعابرة. فهل تستطيع أن تجد وسيلة لتترك العاطفة كما هي دون أن تنجرف معها؟

على سبيل المثال، قد تتخيل المرأة في المثال الذي ضربناه أن كل الثروة والوضاء والعاطفة السلبية المصاحبة للعطلة العائلية أشبه بسحابة داكنة من الكلمات المتشابكة تستطيع أن تلفها وتضعها داخل بالون زهري جميل، وما إن تضعها داخل البالون حتى تسكت وتصبح مسالمة. وتستطيع حينئذ أن تقف خارج هذه العواطف وتمسكها بخيط بعيدًا عن نفسها. وقد يتخيل شخص آخر أن الحزن والاكتئاب الجارف الذي يشعر بهما هما في الحقيقة شخص صغير متعب يريد فقط أن يجلس إلى الطاولة لفترة وجيزة. ومن خلال الجلوس أمام هذا الشخص والسماح له بالحديث دون انزعاج من وجوده، يستطيع أن يترك مسافة بينه وبين هذا الشخص ويفك تعلقه به. هذه هي بداية البراعة في التحكم بالعواطف.

وفيما تتفاعل مع عواطفك، أيًا كانت وبأي صورة تخيلتها، انتبه بشدة إلى تنفسك. فالتركيز على الشهيق والزفير البسيطين يستطيع أن يثبتك في اللحظة ويذكرك بأن تظل راسيًا في الحاضر. انتظر حتى ينكسر مَدك العاطفي لترى ماذا يوجد على الجانب الآخر.

ويتجسد جزء من التمرين الهادف إلى تعلم كيفية تحمل الضيق العاطفي في فهم أنه مجرد تمرين (أي أنه ليس شيئًا تبرع فيه مرة واحدة دون أن تُضطر إلى العودة إليه أبدًا مرة أخرى). وإذا كنت واعيًا لحقيقة أنك ستعاني من العودة إلى هذه العواطف مرة أخرى وقابلًا لذلك، فستظل هادئًا عندما تعود إليها وتقدرها حق قدرها؛ لأنك تفهم أنها فرصة لكي تحاول مرة أخرى الابتعاد عن سلوك التجنب والهروب وإعادة تأكيد التزامك لنفسك.

والقوة العاطفية والقدرة على تحمل أكثر العواطف إزعاجًا بهدوء مثل عضلة كلما مرنتها، ازدادت قوة. لذلك، كن ممتنًا لكل فرصة تأتيك لتمرنها. وإذا أحسست

بعواطف قوية تظهر مرة أخرى، راقب نفسك عن قرب. هل أنت محبب من نفسك «لأنك لم تنجح في تجنب هذه العواطف»؟ هل تشعر بملل من العملية، لأنك تشعر أنك كان ينبغي أن تنجح فيها قبل ذلك؟ رائع! خذ هذه المشاعر نفسها وأعد تغذية تمرينك بها. ذكر نفسك بالتزامك بفعل عكس سلوكيات الهروب التي تتبناها. ذكر نفسك أنك تستطيع أن تبقى مع مشاعرك وستبقى معها، وأن كل المشاعر- مهما كانت مزعجة- ستزول. اجلس معها ولاحظ أنه بعد مضي الفترة الأولى التي يرتفع فيها التوتر والقلق، لن تصبح هذه العواطف تجارب جارفة، بل ستصير مجرد تجارب مزعجة.

الخطوة الخامسة: حوّل الضيق إلى صديق

كلنا أفراد، ولن يعاني فرد منا من الضيق بالطريقة ذاتها كفرد آخر. والطريقة الوحيدة لفهم حقًا أنماطك وسلوكياتك العاطفية هي أن تخرقها مباشرة وتصبح على دراية بها.

ويمكن النظر إلى هذه الخطوات الخمس بوصفها تسلسلاً مغلقاً يحسن نفسه وينقحها في كل مرة تدخل دائرة القلق. ففي كل مرة تنجح في تهدئة نفسك دون اللجوء إلى سلوكيات التجنب أو الهروب، اكتب ملاحظة بذلك وتذكر كيف تمكنت من فعله. وفي المرة القادمة التي تمر بموقف مشابه، ستتمكن من سحب هذه الأنشطة أو الأفكار أو المعتقدات من مخزونك العاطفي وتستخدمها. وأنت تبني من حيث الجوهر وعيًا ذاتيًا أكبر وتزيل ببطء السلوك من دنيا الفعل السلبي اللاواعي المبني على رد الفعل إلى دنيا الفعل المقصود الواعي الذي يخدمك حقًا.

وتدور الخطوة الأخيرة حول تقييم ما سينجح معك. ويمكن أن يتم ذلك عمليًا من خلال إعداد قائمة بالسلوكيات التي تريد أن تتمرن عليها أو ببساطة من خلال أخذ دقيقة لتعترف بهدوء بالتقدم المحرز عند حدوثه. اكتب ملاحظة تضم كلمات تشجيعية أو كزر مانترا، أو تخيل صورًا ذهنية تساعدك على الدخول في الحالة العقلية التي تحاول الوصول إليها. دُون هذه الأشياء في مكان يسهل الوصول إليه، أو حاول أن تحمل شيئًا صغيرًا يشجعك على أن تظل يقظًا ذهنيًا.

وفي الواقع، ما إن تبدأ تشعر بمزيد من السيطرة حتى تستطيع أن تبدأ في السعي

عملنا للتعرض للضيقة حتى تتمرّن وتقوي مرونتك. وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو مخيفاً، فإنه يعطيك بطريقة ما سيطرة أكثر لكي تهندس المواقف التي تُشعر من البداية بأنك مستعد وواثق.

وإذا أردت أن تفعل هذا، فابدأ بمثيراتك وفكّر في موقف قد يجعلك تشعر بالقلق. وبالطبع إذا قذفت نفسك في عمق محيط الضيق، فقد يؤدي هذا إلى نتائج عكسية، لذلك فكّر بدلاً من ذلك في هدف نهائي تود أن تحققه ثم ضع بضع خطوات تدريبية وأهدافاً أصغر تستطيع أن تحققها لتصل إلى ذلك الهدف. ويشمل «سلم التعرض» هذا سلسلة من الخطوات يمكن إدارتها وزيادتها على دفعات. وقد تتطلب كل خطوة قضاء المزيد والمزيد من الوقت في الموقف المسبب للضيقة، أو قد تستتبع زيادة حدة إحساس أو تفاعل ما مع الشخص المثير.

على سبيل المثال، قد يواجه رجل صعوبة في مشاهدة نوع معين من البرامج الإخبارية أو الأفلام المشحونة بالتوتر لأنها تثيره، فيلجأ إلى الإفراط في الطعام كسلوك للهروب. ينبغي على هذا الرجل أن يلتزم بإخبار نفسه بأنه يستطيع في الواقع أن يتحمل مشاعر القلق والعجز التي يجلبها له هذا المثير. ثم يضع لنفسه الهدف التالي: مشاهدة برنامج إخباري كامل دون إفراط في الطعام ليهدي نفسه. عليه أن يبدأ بخطوات صغيرة. أولاً: يبدأ بمشاهدة خمس دقائق من البرنامج، ثم يشاهد مقاطعين مكونين من خمس دقائق مع الفصل بينهما باستراحة، ثم يشاهد عشر دقائق متصلة، وهكذا. هدف هذا الرجل ليس أن يستمتع بالأخبار، بل أن يقوي فقط قدرته على تحمل المشاعر المزعجة دون أن يستسلم للهروب.

وسواء اخترت أن تتمرّن على سلم التعرض العاطفي أو أردت ببساطة أن تطبق خطة عمل خاصة بك عندما يطل الضيق برأسه على نحو طبيعي، إذا استطعت أن تبقى مع العاطفة في الوقت الحاضر، وتتنفس، وتعيد توجيه سلوكك، وتكافئ نفسك على أي نجاحات تحققها، فإنك بذلك تتمرّن نفسك في الأساس على مزيد من التحكم والاستقرار العاطفيين.

ولا بد من تحذير هنا، هذه تقنية أكثر تقدماً قليلاً من التقنيات التي وردت في الفصول السابقة؛ لذلك فمن الأفضل أن تبدأ بتلك التقنيات ثم تتدرج حتى تصل إليها. المهم هو أن تدرك أنك المسيطر دائماً. أنت تريد أن تتحدى نفسك بلطف

لتخرج من منطقة راحتك وتبعد عنك الاعتقاد بأنك لا تستطيع أن تتحمل عدم اليقين، ولكنك لا تود أن تجرفك العواطف بشكل كامل ولا أن تُرعب نفسك. خذ خطوات صغيرة، ثم قيم، وعذل، وحاول مرة أخرى. وتذكر أن الانزعاج، وعدم اليقين، والضيق ليسوا أعداءك، بل هم معلموك إذا كنت مستعدًا لرؤيتهم بهذه الطريقة.

التخلي عن التعلق والرواقية

عندما نتحدث عن مزايا «الصلابة العاطفية»، قد يُساء فهم هذا المصطلح بوصفه تعبيرًا عن «البرود والجفاء» أو الأسوأ «القسوة والعدائية». وهناك بالطبع حالات أدت فيها الجهود المبذولة للمحافظة على الصلابة على أفعال أو عبارات غير مبالية ومسيئة.

ولكن نوع المرونة الذي نحن بصدده ليس موجهًا نحو الآخرين، بل هو متعلق بكيفية إدارتنا لأنفسنا، وكيفية ارتقائنا إلى مستوى التحديات أو المصاعب، وكيفية ماثرتنا. وهو لا يضر علاقاتنا بالآخرين، بل في الواقع، هو شيء يحسن كيفية تواصلنا مع أنفسنا والآخرين واعتنائنا بنا وبهم.

وسنناقش في هذا الفصل طريقتين متشابهتين لتطوير المرونة العاطفية وتحسينها. ولكلا الطريقتين جذور تعود إلى آلاف السنين. وبما أننا ما زلنا نتحدث عنهما، فهذا يدل على أثرهما الدائم. وقد اشتهرت إحدى هاتين الطريقتين بفضل الفيلسوف والإمبراطور الشهير ماركوس أوريليوس الذي حكم روما القديمة، فيما طور الطريقة الأخرى بوذا. وتتعامل كلا الطريقتين مع الكيفية التي نتصور بها الجوهر العاطفي لواقعنا وكيف يعد تنظيم مشاعرنا ومزاجنا أمرًا ضروريًا لعيش حياة سعيدة. وبالإضافة إلى ذلك، تعمل كلا الطريقتين من منظور «الكون الشاسع» ومكاننا الضئيل وغير المهم فيه.

«التعلق هو الأصل، وهو جذر المعاناة. ومن ثم، هو

سبب المعاناة».

- الدلاي لاما، ١٩٨٨

وقد وردت مبادئ التخلي عن التعلق في المجلدات الأولى للفكر البوذي، والمعروفة باسم شريعة پالي Pāli Canon. ويشار إليها باللغة البالية باسم نكهاما nekkhamma، والتي تترجم بالتقريب إلى «الزهد». وكثيرًا ما نشير إلى هذه السمة باسم «التخلي عن التعلق» ولكن ربما كان من الأدق أن نشير إليها باسم «عدم التعلق».

وعدم التعلق ليس كالحرمان. لنأخذ الطعام كمثال، يجب أن نأكل لنحافظ على حياتنا، ولا خطأ في الاستمتاع بالطعام. ولكن ما يستهدفه عدم التعلق فعليًا هو الرغبة والشهوة. ومن المنطقي أن نفترض أننا عندما نتوقف عن الاعتماد على ظروف حياتية معينة، فإن فرصنا في عيش حياة أسعد ستتحسن. فسنظل نحتاج الطعام، ولكننا لن نشعر بالفراغ العاطفي بدونه.

الاعتماد على أشياء خارجية

نحن نعلق سعادتنا الداخلية بأشخاص، وأشياء، وظروف خارجية بسبب المشاعر التي تجلبها لنا. وهناك علاقة شرطية في هذا الخصوص؛ لأن الحصول على ممتلكات مادية ورضا عاطفي يغذي إحساسًا داخليًا لدينا بالاكتمال، ولكن بمجرد أن نحصل على هذه الأشياء أو نُرضي تلك الرغبات، نميل إلى التعلق بها من أجل حياة هائلة، ونخاف أن نخسرها ونتوتر نتيجة ذلك الخوف، ونشعر بأننا تحططنا إذا خسرنا شيئًا أو نحزن عند تغير موقف. ويعد الانفصال عن حبيب، أو التسريح من عمل، أو خسارة منزل أو سيارة من أبرز الأحداث.

وتتحدد كينونتتنا بناء على تعلقنا بهذه المشاعر. إذ نشعر بالنشوة عندما نحصل على نتائج إيجابية ونتحطم عندما نحصل على نتائج سلبية. ومن الأمور الغريبة أننا نعتمد على كلا النوعين من المشاعر- السعيدة والحزينة- من أجل راحتنا. فقد يكون الانغماس في الندم وخيبة الأمل مصدرًا للأمان، وقد تكون المعاناة مريحة

ومألوفة مثل كرسي مريح. وعندما نحاول التمسك بعادات عاطفية، نحد من قدرتنا على التمتع بالبهجة في الحاضر. وعندما نتوقف عن محاولة السيطرة على العالم المحيط بنا، فإننا نحرر بذلك أنفسنا، ونعطي العالم الحرية ليُشبع رغباتنا ونضع حدًا لقدرته على تدميرنا. وإذا سمحنا للتخلي عن التعلق بدخول حياتنا، فسنسمح للسعادة بأن تدخل حياتنا أيضًا.

وهذا ليس حلًا سريعًا أو قرارًا يُتخذ مرة واحدة فقط، بل هو التزام يجب تجديده عن قصد كل يوم وكل لحظة. وهذا في حد ذاته نقيض الإشباع الفوري، الذي يتسم دائمًا بطبيعة مؤقتة. إنه شيء يجب غرسه، لا منحه فحسب. إنه تغيير في الطريقة التي نجرب بها الأشياء والمشاعر التي نريدها ونتفاعل معها.

مشاكل التعلق

إن الادعاء بأن تعاستنا أو اكتئابنا ناتج عن التعلق قد يبدو متناقضًا. أليس الحصول على ما نريد أمرًا جيدًا؟ ألا يدفعنا للعمل بمزيد من الجهد لنحقق مستوى ملموسًا من الراحة؟ ألا يدعم قيمنا؟

يلعب التعلق دورًا في الصراعات التي تنشأ عن المشاكل اليومية والأحداث العارضة. على سبيل المثال، ينشأ الجدل مع الآخرين عن تعلقنا الشديد بأرائنا. وعندما لا يسير شيء على هوانا، نغضب بسبب تعلقنا بالنتائج التي نريدها. وعندما نخسر شيئًا نعتز به، نشعر بالحزن لأننا لم نعد متعلقين به. إن حزننا على فقدان حبيب يأتي من تعلق حياتنا به.

وهذا ليس نقدًا للعواطف التي نشعر بها تجاه الناس أو الأشياء. فالحب، والمتعة، والذكاء، والراحة ليست اضطرابات أو ظروفًا سلبية. ولكننا نناقش هنا فكرة الاعتماد نفسه، أي حقيقة أن راحة بالنا تعتمد على إشباع هذه الاحتياجات وولعنا بالقيام بذلك.

التعلق بالأشخاص

قد نغضب بشدة عندما يلمح أحد إلى أن تعلقنا بالأشخاص يسبب لنا مشكلة، ولكن هذا صحيح. وفي الواقع، قد يشكل هذا التعلق بالأشخاص خطرًا كبيرًا علينا

لأن البشر لا يمكن التنبؤ بتصرفاتهم ومعرضون أكثر للتغيير. ويرجع هذا إلى أن الطبيعة هي التي تقودنا، والطبيعة تتغير طوال الوقت.

والتعلق بالآخرين حالة متدرجة، وليست شيئاً يحدث بين ليلة وضحاها، لأننا نطور المشاعر من خلال قضاء وقت مع شخص ما. فمع شركاء الحياة نكتسب الحب، ومع زملاء العمل نبني أسس التعاون، ومع الأصدقاء والأسرة نكتسب المتعة والأحاسيس.

ولكن في كل تلك المواقف، نحن لا نتعلق حقاً بالأشخاص، بل بالتجربة. إذ نرتبط بالعواطف التي نشعر بها عندما نكون معهم، سواء كانت جيدة أو سيئة. ويحدد عقلنا الأحاسيس المبهجة، لذلك نشتهيها أكثر. ولكن عندما يكبر هذا التعلق ويتعمق، نبدأ بالشعور بالانزعاج والخوف من فقدان هذه الفبهجات. ونعتقد أن سعادتنا تعتمد على وجودها، ويقودنا هذا للتفكير في أننا بحاجة إلى عامل خارجي لكي نشعر بالرضا، ما يجعلنا نتنازل عن سلطتنا في إسعاد أنفسنا.

العلاقة مقابل التشابك

يضعنا التعلق في حالة من العوز. إذ تتركز كل أفعالنا وأفكارنا على الشيء الذي نتعلق به. ويبعث منظورنا ضبابياً، وتتحول علاقاتنا بالآخرين إلى تشابكات.

وعندما نعيش تجربة العلاقة، نتشارك الروابط والقواسم المشتركة فيما بيننا، ولكننا نحافظ على شخصياتنا الفردية. وقد يؤدي إفراطنا في التعلق بالمشاعر إلى تشويه تلك العلاقة وتحويلها إلى تعلق مَرَضِي. ونبدأ بالتفكير في العلاقة من حيث الطلبات أو الاحتياجات. ويحدث هذا عندما نتوقف عن الشعور بالعلاقة ونبدأ في الشعور بالتشابك.

ويحدث هذا عندما نتصور أن القوى الخارجية أشياء نحتاجها لكي نكون سعداء. ولكن لا شيء خارجنا يستطيع حقاً أن يجلب لنا السعادة أو الأمن. والمسئول الوحيد عن سعادتنا هو أنفسنا، وقد يؤدي اعتمادنا على الآخرين إلى حجب تلك الحقيقة، ولكنه لا يغيرها.

وكلما زاد تعلقنا، ازدادت توقعاتنا رسوخاً في عقولنا. وازدادت حدة خوفنا من خسارة ما نرغبه. ونصبح قلقين من أن الشخص أو الشيء الذي نتعلق به قد لا يفي

باحياجاتنا، هذا إن لم نخسره تمامًا. ويمكن أن تكون التجربة مؤلمة.

وعندما يظهر ذلك النوع من الهموم، تضعنا عقولنا في «وضع النجاة». ونبيت نركز على الأشياء التي نتعلق بها، ونصير مهووسين بل وربما حتى مدمنين عليها. ونصبح متشبثين، ومسيطرين، ومستبدين، وغير آمنين. وتؤدي هذه العواطف إلى ما يشبه الاختلال الوظيفي واختلال التوازن؛ ما يجعلنا نتصرف على نحو غير عقلاني.

الألم والمعاناة اختيار

نحن نختار أن نعيش في بؤس وألم. وصدق أو لا تصدق، هذه أخبار جيدة. إذ نستطيع أن نتجنب التشابك من خلال العيش مع عدم التعلق. ولا يعني هذا أن ننسحب ونعزل أنفسنا عن الآخرين، وألا نتواصل مرة أخرى مع أي أحد. ولا يعني أيضًا أن نضحى بأحلامنا أو تطلعاتنا. ولا يعني أن نقلل من قيمة الحب، أو الدعم، أو الترابط، أو التعاطف. ولكنه يعني **في الحقيقة** أن نتحرر من حاجتنا للعلاقة أو الشيء الذي أصبحنا متعلقين به، ونقبل الأشياء كما هي، وندرك أن المواقف التي نعيشها ستظل تتطور وتتغير باستمرار؛ لأن دوام الحال من المحال، وكل شيء إلى زوال.

ولكن قبول وجهة النظر هذه لا يحدث على نحو تلقائي أو سهل؛ لأنه يتطلب التخلي عن التفاصيل التي نشعر شعورًا قويًا تجاهها ولا نستطيع أن نسيطر عليها. وهذا أمر صعب؛ لأن الأنا لدينا تتغذى باستمرار على الدافع الذي يقودنا إلى الإبقاء على تلك السيطرة. كما يعد التحرر من تلك الحاجة ووضع ثقتنا في الكون مهمة صعبة. ولكن الحقيقة هي أننا ليس لدينا في الواقع اختيار فيما يحدث في حياتنا. ونستطيع إما أن نرفض وضعنا أو نقبله. وعندما نفصل عما نتعلق به، نقبل أي شيء يأتي في طريقنا، ونختار أن نجد السعادة في أي موقف.

فك التعلق

قد يكون التخلي عن التعلق مخيفًا، ولكنه أسهل كثيرًا مما يبدو؛ ذلك أننا لا نفصل عن الناس أو الأشياء، بل نغير طريقة تعاملنا معهم فحسب. لا أحد يشعر بالسعادة عندما يعتمد على الآخرين. وحتى إذا ادعينا أننا سعداء، فستظهر ظروف

أو أحداث تكشف أن تلك السعادة خدعة. ولا يمنحنا الاعتماد على الآخرين شعورًا جيدًا إلا عندما يسير كل شيء لصالحنا. ولكن عندما تتغير الظروف، أو يتركنا الناس، يصبح هذا الاعتماد مصدر قلق.

ويريحنا التخلي عن التعلق من توقعاتنا، لأن سعادتنا لا تعتمد على حاجة ما، بل تصبح حقيقية. إذ لا نعلم على أشياء خارجنا لتسعدنا لأننا كاملون كما نحن. ونستطيع أن نحقق السعادة وحدنا. وتصبح السعادة المستقاة من عوامل خارجية إضافة لحالتنا العقلية الإيجابية، وليس مصدرها الوحيد. وقد تساعد الخطوات الآتية على التخلي عن التعلق بطريقة صحية تضيء الحيوية على حياتك وتقوي علاقاتك بالآخرين.

الوعي: انظر إلى ما تتعلق به في حياتك، سواء كان شريك حياتك، أو محيطك، أو دوائرك الاجتماعية، أو عملك. أين تخليت عن سلطتك؟ وهل تتوقع شيئًا من تلك العلاقات أو الأشياء؟ وهل هناك جزء من علاقتك يسيطر عليه خوفك، أو قلقك، أو افتقارك للأمان؟ اكتشف المواقف التي قد تحتاج فيها إلى التخلي عن تعلقك.

الفحص: والآن بعد أن حددت ما تتعلق به، تفحصه عن قرب. ما الذي يغذي تعلقك؟ وهل يلعب الخوف أو عدم الأمان دورًا؟ وإلى أي مدى مخاوفك صحيحة؟ وإذا شعرت أنها غير عقلانية، فما سبب همومك حقًا؟ خذ وقتًا طويلًا في هذه الخطوة.

القبول: اقبل كل لحظة كما هي بالضبط. ولا تقارنها بلحظات أخرى أو تحاول أن تحولها إلى ما مضى، فالماضي قد زال. ولا تحاول أن تمدد اللحظة حتى تتحول إلى شيء آخر يستمر إلى الأبد؛ لأن هذا لن يحدث. استوعب اللحظة استيعابًا كاملًا واستمتع بها لأنها ستزول.

الآن يكفيك: الغد لن يكون أبدًا مثل اليوم. فستنتهي علاقات، وستبدأ علاقات، وستتغير محيطك، وستتمكن من التعامل مع تلك التغييرات عند حدوثها. ولكن الآن، في اللحظة الحالية، فذر ما لديك واستمتع به. ومهما كان ما يخبئه لك المستقبل، ما لديك الآن سيظل دائمًا كافيًا.

تدرب على التخلي عن الأشياء: تصالح مع اللحظة. ولا تهتم إن أصابك مكروه

في شخصك أو حياتك. تصرف من وجهة نظر شخص يقبل ما يحدث. ولا يعني هذا أنك غير قادر على إيجاد غد أفضل أو تحسين نفسك، بل يعني فقط أنك تقبل وضعك الحالي بوصفه أساس إنجازاتك.

تحذر من الحاجة إلى المعرفة: ستظل الحياة دائمًا غير مؤكدة. وسيأتي الهوس بالغد بنتائج عكسية؛ لأنه سيظل هناك دائمًا غد آخر بعده. وتستطيع أن تتوقع المستقبل وتتنبأ به، وقد تصيب. ولكنك لا تستطيع أن تؤثر في هذه التوقعات والتنبؤات كي تحدث. وأفضل طريقة للاستعداد هي أن تعمل بناء على ما هو موجود أمامك الآن.

وإذا تسلى تلخيص الأفكار البوذية التقليدية حول التخلي عن التعلق، يمكن القول: إنها تدور حول إدراك أن كل شيء جيد وسيئ في هذا العالم يتلاشى بالسرعة ذاتها التي ظهر بها. وليس لدينا اختيار فيه أو سيطرة عليه في كلتا الحالتين؛ ومن ثم لا نستطيع أن نتوقع ما نريد أن يحدث، مهما كان معقولاً. ففي اللحظة التي نتوقع فيها، نتعلق بالنتيجة وهذا يجعلنا عرضة للمعاناة (وردود الأفعال العاطفية). وتستطيع أن تصارع الحياة ولكنك ستظل تحصل على نتيجة سلبية، أو يمكنك أن تقبل النتيجة كما هي.

قيمة الحيادية

قد يصعب عليك استيعاب التخلي عن التعلق وفقاً للمبادئ البوذية، ولكن فكرته الأساسية شبيهة جدًا بفكرة الزواقية. والزواقية هي طريقة لرؤية الحياة وموقعك في العالم، وقد صاغها في الأصل الفيلسوف الأثيني زينو في القرن الثالث قبل الميلاد تقريبًا.

وترى الفلسفة الزواقية أن العواطف الخارجة عن السيطرة هي أحد أكبر أعداء سعادتك وتحقيق ذاتك، وأن العقلانية، والمنظور الصحيح، والتطبيق العملي هي المحركات الأساسية للفكر الزواقي.

ووفقًا للزواقية، أنت تتمتع بأقصى درجات حرية الإرادة في أي ظروف، بصرف النظر عما قد تخبرك به عواطفك. فهناك واقعك العاطفي والواقع الموضوعي، وتستطيع أن تختار بأيهما تريد أن تلتزم. ولديك سيطرة أكثر مما تدرك على ما

يحدث في حياتك. وفي الواقع، تستطيع أن تختار العواطف التي تريد أن تشعر بها. وهناك طرق كثيرة لتوصيف الزواقية، ولكنني أرى أن أفضل طريقة هي تقسيمها إلى مبدئين أساسيين. المبدأ الأول المهم في الزواقية الذي يحاول أن يدعم المرونة العاطفية هو أن كل شيء يحدث في العالم محايد، وكذلك كل حدث وعاقبة تنشأ عنه. ويترك كل حدث أثرًا مختلفًا في كل شخص، ولكن الأحداث نفسها محايدة، ولا تقصد شيئًا ولا تنحاز إلى أحد. ولا وجود لحدث سيئ أو جيد، فكل الأحداث شخصية. أنت توجد السيئ والجيد وكل العواطف والأحكام المصاحبة لهما. ويعني هذا أن رد فعلك وإدراكك هما اللذان يسببان تعاستك؛ فإذا أدركت أن الأحداث سلبية، فستكون سلبية. وإذا أدركت أنها إيجابية، فستجد الجانب الإيجابي فيها. لنفترض أنك جالس في مقهى وسمعت فجأة صوت اصطدام سيارة بسيارتك المركونة في الشارع خارج المقهى، ستختار الطريقة التي تستجيب بها. الحدث محايد، ولكنك تستطيع أن تربطه بأي مجموعة من العواطف التي تريدها.

يمكن أن يكون رد فعلك مثل غالبية الناس فتفرع أو تلعب دور الضحية، أو يمكنك أن تخرج هاتفك بهدوء وتحل المشكلة من خلال البحث عن سيارات جديدة مزودة بأنظمة صوت محدثة. الحقائق واحدة، ولكن لها نتيجتان مختلفتان تمامًا. أي رد فعل تعتقد أنه سيؤدي إلى قرار أكثر تنظيماً بشأن ما حدث؟ وأيًا كان رد فعلك، ستظل الحقائق كما هي، لأن سيارتك ستحتاج إلى إصلاح أو استبدال.

ويتوقف استقرارك العاطفي على رد فعلك وإدراكك للأحداث المحايدة. وتذكر أن كل حدث محايد، ولكن استجابتك له ورأيك فيه إما أن يسبب لك ضيقًا عاطفيًا هائلًا أو يقودك إلى اتخاذ قرار سريع بأقل قدر من التوتر. ويعتبر اعترافك بدورك في مستوى سعادتك واستقرارك السبب الذي يجعل الحدث نفسه يؤثر في الأشخاص تأثيرًا مختلفًا تمامًا.

إن ما يجعل الأشياء سلبية، ومزعجة، وموترة هو حكمنا على تلك الأحداث المحايدة. فنحن لا نسيطر على معظم المواقف التي نوضع فيها، على الرغم من الجهود الكبيرة التي نبذلها. وأنت لا تستطيع أن تتحكم في الأشخاص الآخرين أو الطقس، وإذا شعرت أنك تسيطر عليهما، فأنت تحارب في معركة خاسرة؛ لأنك تهين نفسك للإحباط المتواصل. ولكننا نسيطر فعليًا على مائة في المائة من

ردود أفعالنا واستجاباتنا تجاه تلك المواقف. وهذه عملية يمكن أن ترتفع بمزاجك وإدراكك للحياة أو تهبط بهما.

وتصدر عن الناس ردود أفعال يمكن التنبؤ بها عندما تحدث أشياء يتصورون أنها سيئة. فإما أن يلوموا شخصاً آخر أو يلوموا أنفسهم عاطفياً. وبسبب انعدام السيطرة على الأحداث، يصاب كثيرون بالإحباط بسبب مشاعر العجز التي يشعرون بها. لذلك، عليك أن تركز بدلاً من ذلك على كيفية استجابتك لما يحدث الآن في حياتك.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن القوى الخارجية لا تقصد أن تسبب لك التعاسة. وحتى إن كانت كذلك، فأنت الذي تختار أن تشعر بتلك العاطفة. انظر داخل نفسك. يمنحنا العالم كل صباح صفحة بيضاء، أنت الكاتب والمحرر الوحيد لما يكتب على تلك الصفحة. وكما يرى بعض الأشخاص في النهاية الجانب المشرق من الأشياء، ينجرف آخرون وراء العواطف بسبب أقل تلميح ينبئ بحلول الظلام، فأيهما ستكون؟

«إذا تألمت من أي شيء خارجي، فهذا الشيء لا

يزعجك، بل حكمك عليه هو ما يزعجك. وأنت قادر

على أن تمحو هذا الحكم الآن.»

- ماركوس أوريليوس

والمبدأ الثاني من مبادئ الرواقية هو أن تقلل دائماً توقعاتك وتوقع الصعوبات والتحديات. ولا يعني هذا بالضرورة أنك متشائم ولكنه يعني أنك واقعي وتجهز نفسك للمصاعب التي ستواجهها. وكم هو مدهش ما ستفعله التوقعات المعذلة في نظرتك إلى المستقبل! فكيف سيكون شعورك إذا فزت بجائزة يانصيب وأنت تتوقع الفوز في مقابل شعورك إذا فزت بالجائزة وقد نسيت أنك اشتريت تذكرة يانصيب؟

يستيقظ كثيرون منا وهم يعتقدون أن الحياة ستعطيهم شيئاً أو ينبغي أن

تعطيهم شيئاً. وهذا مكان يعد التواجد فيه خطراً. فعندما تستطيع أن تبتعد عن طريقة التفكير هذه وتسال نفسك: «ما أسوأ ما قد يحدث؟»، ستكون مستعداً ولن تتفاجأ. تخيل نفسك تعاني، فكّر في موتك، بل حتى مارس درجة من درجات التقشف أو الحرمان في حياتك، كيف ستشعر بعد ذلك؟ كما خمث، الرّواقية أداة مفيدة جداً في تخطي العقبات التي نواجهها في حياتنا.

ولناخذ خطوة أبعد من ذلك، أنت قادر، حسبما يقول الرّواقيون، على أن تقلب العقبة رأساً على عقب. دزب نفسك على تجنب الحكم على الأحداث بوصفها جيدة أو سيئة فقط. وفي الواقع، عليك أن تدرك أنك تستطيع أن تقلب كل العقبات رأساً على عقب، إذا نظرت إليها بمنظور آخر، لتناسب غاياتك. ويعني هذا أن أي شيء يبدو أنه يشكل عقبة ينبغي أن ينظر إليه في الواقع بوصفه فرصة لشيء إيجابي موجه نحو النمو. وتذكّر أن المهم هو تفسيرك للأحداث المحايدة تماماً.

لذلك، انظر إلى ما يحدث بموضوعية وتجرّد، ثم اختر أفضل رد فعل تجاهه. فمثلاً قد تمطر السماء، عليك أن تدرك حينئذ أن هذه ليست نهاية العالم، وأن الأنشطة التي خططت للقيام بها في الهواء الطلق يمكن أن تقوم بها في يوم آخر. وتأمل كيف يمكن أن يجبرك المطر على الابتكار أو اكتشاف إمكانيات أخرى غير مستغلة؟ وما وجهات النظر البديلة التي تستطيع أن تتبناها بدلاً من الحزن أو الإحباط؟ وجهات النظر هذه موجودة دائماً، ولكن عليك أن تمرن قدرتك على رؤيتها.

والحقيقة هي أن لديك دائماً القدرة على الاستجابة بطريقة تساعدك على التأقلم مع الصعاب. إذ يمكنك أن تسأل نفسك: كيف يمكن أن تصير هذه العقبة فرصة، حتى إن كانت فقط فرصة لتدرب إحساسك بالمرونة والصبر؟ وأكبر أثر عملي لذلك هو تمكين الشخص المُعاني (إن صح التعبير) من تكوين مناعة ضد الدوامات العاطفية السلبية. إذ سيجبر نفسه على التفكير بأنماط بديلة ليكتسب منظوراً جديداً ويمضي إلى الأمام على نحو عقلائي. على سبيل المثال، تخيل أنك ممرض ولديك مريض حاد الطبع للغاية. والسبب الذي يجعلك تقترب من هذا الشخص هو أنك تريد مساعدته. ولكن هذا الشخص فقط، أو لا يريد أن يتعاون معك، أو يحاول أن يتنمر عليك. باختصار، هذا الشخص لئيم ودنيء.

وفقًا للزواقيين، بدلاً من أن تشعر بالضيق أو بأن هذا الشخص يُصعب حياتك، حاول أن تفكر أن هذا الشخص يحاول أن يساعدك في الواقع. ولكن كيف ذلك؟ حسنًا، يمنحك سلوك هذا الشخص فرصة هائلة لتمارس فضائل جديدة ينبغي أن تُكثر منها في حياتك مثل: التفهم، والصبر، والتعاطف.

وهناك مثال آخر مأخوذ من تعاليم الزواقية وهو موت شخص عزيز على قلبك. إذا أحببت شخصًا، فمن السهل أن تصاب باليأس عند وفاته، ولكنك تستطيع أن تستخدم هذا الفقد بوصفه فرصة لتظهر الثبات. وبدلاً من أن تشعر بالألم والفقد، يمكنك أن تنظر إلى هذا الموقف السلبي عادة بوصفه فرصة لممارسة القوة الداخلية، والهدوء، والسيطرة، ورباطة الجأش، والرزانة.

وحياتنا مليئة باللحظات التعليمية مثل: الأمثال القديمة أو حكايات إسوب (2). ومهما بدا حدث معين سلبيًا، تستطيع دائمًا أن تحاول إعادة تفسيره بوصفه فرصة إيجابية أو أن تنظر إلى الجانب الآخر من الموقف. وكلما قلبت العقبة رأسًا على عقب، أدركت أنه لا يوجد حقًا شيء جيد وآخر سيئ؛ لأن كل شيء يتوقف على كيفية اختيارك الطريقة التي تدرك بها هذا الشيء.

لقد ظلت الزواقية لعقود حلًا حقيقيًا للاضطرابات العاطفية التي يمكن أن تصيب أيًا منا. وهي تخبرك بأن لديك على نحو لا لبس فيها القوة لتخلق واقعك. وفي الوقت نفسه، توضح المبادئ البوذية أيضًا أن محيطك لا ينبغي بالضرورة أن يتغير حتى يحدث التغيير. ذلك أن حالتك العقلية أكثر حرية مما تظن، وفي بعض الأحيان يكون التحول العقلي هو كل ما تتطلبه المرونة لكي تتفجر ينابيعها.

اشعر بالامتنان واستمتع بالحياة

أتذكر أن عقلك مبرمج على الولوج بالأخبار السيئة؟ قد لا يبدو أن هناك صلة كبيرة بين الامتنان والقبول ومحاربة القلق، ولكن يمكن اعتبار طريقة التفكير المصاحبة للامتنان حلًا مباشرًا لهذا التحيز للسلبية؛ لأنها تجبرنا على أن نقدر ونتأمل في الأشياء الجيدة التي نتجاهلها عادة لنركز على الأشياء السيئة.

ونحن نربط عاطفة الامتنان بالشكر على كل ما يأتي في حياتنا، سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا. وعلى الرغم من أن الجميع يعرف القول المأثور الذي يحثنا على

الشعور بالامتنان لكل ما لدينا، نجد أن الامتنان ليس من الممارسات التي نتمسك بها دائمًا، على الرغم من أن هناك دائمًا شيئًا يدعونا إلى الامتنان. وقد بينت الدراسات أن مجرد وعيك بامتنانك أو تشكيكك فيه- حتى إن لم يخطر على بالك أي شيء تمتن له- يمكن أن يحدث بعض التغييرات الكيميائية القوية.

على سبيل المثال، توقّف عن القراءة دقيقة وفكّر في خمسة أشياء أنت ممتن لها. ليس بالضرورة أن تكون إنجازات كبيرة، بل يمكن أن تكون أجزاء بسيطة من الحياة اليومية، مثل: «لدي هواء نظيف أتنفسه»، و«لدي عائلة وأصدقاء يحبونني»، و«لدي مكان أنام فيه»، و«أنا أعيش في زمن مثير». والآن قارن هذا بالحياة اليومية لشخص يعيش في فقر مدقع ويكافح ليكسب قوت يومه وهو على حافة المجاعة، أو فكّر في راقصة باليه اضطرت لبتنر قدميها (أو في شيء مروّع أو مؤسف على نحو مشابه).

ربما لم تلاحظ أي تغييرات فورية، ولكن من المرجح أن شعورًا بالقبول ومنظورًا جديدًا قد دخل عقلك للتو. وربما ليس لديك كل ما تريده (وليس لدى أي منا ما يريده)، ولكن حياتك ما زالت جيدة جدًا. نعم، حتى في وجود كل تلك الأشياء الأخرى التي تسبب لك القلق!

وقد ثبت علميًا أن الامتنان هو أشبه بمضاد طبيعي للاكتئاب؛ لأن التفكير فيما أنت ممتن له أو السؤال عنه ينشط دوائر عصبية معينة تنتج الدوبامين والسيروتونين، وهما الموصلان العصبيان اللذان ينظمان مراكز المتعة ومستويات المزاج. ثم ينتقلان عبر المسارات العصبية إلى مركز «النشوى» بالمخ، وكأنهما مضادان للاكتئاب يصفهما لك الطبيب. وكلما حفزت هذين الموصلين، أصبحت أكثر قوة وتلقائية وأصبحت مرونتك وهدوؤك طريقة حياة طبيعية.

وينص قانون هيب على التالي: «الخلايا العصبية التي تطلق إشارات عصبية مفا ترتبط ببعضها». ونحن نرى التطبيق العملي لهذا القانون في حياتنا اليومية. فعندما تمشي في غابة لأول مرة، تشكل دربًا جديدًا يمكن أن يحتوي على تحديات. ولكن كلما مشيت في الدرب، ازدادت معالمه وضوحًا وسهّل عليك المشي فيه.

وهذا حال الدماغ البشري. كلما تم تحفيز مسار عصبي، قلّ المجهود المبذول لتنشيطه في المرة القادمة. وبما أن الامتنان العقلي يشحّم الخلايا العصبية، فإن

ممارسة تأمل بسيط لمدة قصيرة يوميًا إقرارًا بامتنانك يمكن في الواقع أن يخفف من الضغط الذي تعاني منه على المستوى البيولوجي.

وللدوبامين بالذات فائدة مذهلة في تحسين المزاج. وهو يسمى الناقل العصبي «المكافأة»؛ لأن الحصول عليه يولد شعورًا جيدًا. كما أنه يساعد أيضًا على البدء في أي عمل، وزيادته تؤدي إلى زيادة احتمال قيامك بأي شيء زاد سعادتك من قبل. وكأن الدماغ يقول لك: «ذلك الشيء الذي فعلته الآن؟ نعم، افعله مرة أخرى!» والعيب هنا هو أن أنماط التفكير السلبية تحفز مساراتها العصبية كذلك. فعندما نرى باستمرار الجوانب السلبية في أي موقف ونبحث عن المشاكل، تزداد المسارات العصبية للتفكير السلبي قوة. وتستطيع المبادرة بالتعبير عن الامتنان أن تدرب عقولنا على البحث عن عناصر بناءة في حيواتنا فيما تقلل من العناصر الهدامة. وبذلك، نرعى الزهور بدلًا من الحشائش الضارة.

وفي سنة 2003، أجرى الباحثان روبرت إيمونز Robert Emmons ومايكل ماكلا Michael McCullough دراسة بعنوان: Counting Blessings Versus Burdens.. An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life (إحصاء النعم مقابل الأعباء.. دراسة تجريبية حول الامتنان والرضا الشخصي في الحياة اليومية). وقد جمع الباحثان مجموعة من الشباب البالغين وطلبوا من أفراد المجموعة أن يكتبوا مذكراتهم. وطلب من إحدى المجموعتين أن تكتب في مذكراتها يوميًا الأشياء التي شعرت بالامتنان لها، في حين طلب من المجموعة الأخرى أن تكتب الأشياء التي ضايقتها أو السبب الذي يجعل أفرادها يرون أنفسهم أفضل حالًا من الآخرين.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين كلفهم الباحثان بكتابة مذكرات الامتنان، فقد شجعهم ذلك على أن يذكروا أي جانب من جوانب حيواتهم شعروا بالامتنان له، بصرف النظر عن أهميته. فقد جاءت تعليمات الباحثين لهم على النحو التالي: «هناك أشياء كثيرة في حيواتنا- كبيرة وصغيرة على حد سواء- قد نكون ممتنين لها. ففكر في الأسبوع الماضي واكتب على السطور الموجودة أدناه ما لا يزيد على خمسة أشياء في حياتك أنت ممتن لها».

وبالنسبة إلى الأشخاص الذين كلفوا بكتابة الأشياء التي تضايقهم، جاءت

توجيهات الباحثين لهم على النحو التالي: «المتاعب من الأمور المزعجة، وهي أشياء تضايقك أو تزعجك. وهي تحدث في مجالات مختلفة من الحياة، بما فيها العلاقات، والعمل، والمدرسة، والمسكن، والنواحي المالية، والصحة... إلخ. فكّر فيما حدث اليوم، واكتب في السطور الموجودة أدناه ما لا يزيد على خمسة متاعب حدثت في حياتك». كانت النتائج مقنعة على نحو متوقع؛ إذ بدت على كاتبتي مذكرات الامتحان زيادات أكبر في التصميم، والانتباه، والحماسة، والطاقة. وقد بينت نتائجهم أن الامتحان مسرّع اجتماعي وروحاني قوي على النحو التالي:

«تبني تجربة الامتحان والأفعال التي تحفزها هذه التجربة الروابط الاجتماعية والصدقات وتقويهما. وعلاوة على ذلك، عندما يلقي الناس تشجيعًا للتركيز على المزايا التي حصلوا عليها من الآخرين، فسيجعلهم هذا يشعرون بحب الآخرين واهتمامهم بهم... لذلك، يبدو أن الامتحان يبني الصداقات وغيرها من الروابط الاجتماعية. وهذه موارد اجتماعية؛ لأن الروابط الاجتماعية تتحول- في أوقات الشدة- إلى ينابيع من الدعم الاجتماعي؛ ومن ثم يمثل الامتحان شكلًا من أشكال الحب، ونتيجة لتعلق تشكل مسبقًا، وشرطًا مسرّعًا لتكوين روابط عاطفية جديدة... ومن المرجح أيضًا أن يبني الامتحان إحساسًا بالقيم الروحية ويقويها؛ نظرًا إلى الارتباط التاريخي القوي بين الامتحان والدين... وأخيرًا، بقدر ما يوسع الامتحان- شأنه شأن غيره من العواطف الإيجابية- نطاق الإدراك ويتيح المجال للتفكير المرن والمبتكر، فإنه يسهل أيضًا التأقلم مع التوتر والصعاب».

وأثبتت الدراسة على نحو كاشف أن إدراك الشخص أن الآخرين أسوأ حالًا منه لا يعادل الامتحان؛ لأن الامتحان هو تقدير للجوانب الإيجابية في موقفك.

ويمكن أن تلهمك النتائج التي توصل إليها إيمونز وماكلا لتحاول أن تكتب مذكراتك؛ لأن كتابة أفكارك تكاد تكون دائمًا تمرينًا جيدًا.

ابدأ بأداء التمرين المذكور في بداية هذا الفصل، واكتب خمسة أشياء أنت ممتن لها. وابذل جهدًا واعيًا لتفكر مليًا في الأشياء التي تجلب لك المتعة أو الابتهاج أو راحة البال، وكما قلنا، هناك دائمًا شيء نمتن له في أي موقف. وقد تكتسب منظورًا إضافيًا من كتابة خمسة أشياء موجودة لديك لا يملكها معظم الناس. ذلك أننا لا نستطيع أحيانًا أن نتذكر التعبير عن الامتحان حقًا إلا من خلال التباين.

التزم بأداء هذا التمرين كل يوم مدة العشرة أيام التالية. واحتفظ بمفكرة إلى جانب سريرك وخضص دقيقة قبل أن تنام تستدعي فيها أحداث اليوم التي جعلتك تبتسم، أو أنشئ قائمة في هاتفك الذكي تكتب فيها الأحداث السارة بمجرد حدوثها (وهذه أيضًا طريقة لطيفة لترفع بها معنوياتك بسرعة عندما تمر بيوم سيئ). وتستطيع أيضًا أن تجد «شريكًا للمساءلة» ليحتفظ بقائمة مثل قائمتك. وتستطيعان كل أسبوع أن تتوصلا معًا مدة خمس دقائق ليقرأ كل منكما قائمته على الآخر.

ويستطيع هذا التمرين أن يحوّل الامتنان إلى صالة ألعاب الرياضية العقلية؛ لأنه نوع من تمارين القوة لمساراتك العصبية. وكلما تمرنت على الامتنان، زادت تلك العضلة صحة. ومثلما يحدث في صالة الألعاب الرياضية البدنية، كلما التزمت بالتمرين على زاوية الامتنان، زادت التمارين الرياضية سهولة، وقلت سيطرة التحيز للسلبية والقلق عليك.

وإذا أحسست أن الكتابة تفوق قدراتك، يمكنك أن تبدأ تمرين الامتنان بتمرين يومي غير معقد على الإطلاق على النحو التالي: في كل مرة تطأ قدمك الأرض بعد أن تنهض من السرير، قل ببساطة شكراً. تحب الطبيعة أن تحظى بالامتنان والانتباه مثل البشر تمامًا. ويساعد الاعتراف بفضل الطبيعة بدروه على ازدهار حيواتنا.

نحن نعتاد على أي مواقف تحيط بنا دون مجهود يذكر. وقد تكون المبادرة بالتعبير عن الامتنان لكل نواحي حيواتنا مهمة صعبة أو غير عملية في مواقف معينة. فمتى كانت آخر مرة أدت فيها مفتاح تشغيل سيارتك وامتدحت معجزات محرك الاحتراق الداخلي؟ وهل تمشيت مرة في متنزه المدينة وعبرت عن امتنانك لأقواس الحدائق؟ وهل تأخذ وقتًا من العمل لتعبر عن امتنانك للمهارة والراحة التي توفرها لك ثاقبة الأوراق والدباسة؟

ولكن في الحقيقة، كل هذه أشياء رائعة جديدة بالامتنان، ولا سيما عندما نفتقدها. إذ تستطيع كوارث طبيعية مثل الأعاصير أو الزلازل أن تزيد تقدير الأشخاص المتأثرين بها لأشياء مثل المياه الجارية والكهرباء. وصحيح أننا يجب ألا نعتبر أي شيء مسلماً به، ولكن من الناحية الواقعية، لا يدوم هذا الشعور بالضرورة فترة طويلة. فبعد بضعة أيام من تلك الكوارث، تعود إلى سبّ المصعد إذا استغرق

أكثر من ثلاثين ثانية ليصل إلى الطابق الذي توجد فيه.

والنقطة المحورية هنا هي أن التعبير عن الامتنان سهل ولكن المداومة عليه ليست سهلة دائمًا. ولا خطأ في التعبير عن الانزعاج من أشياء بسيطة تضايقت، ولكن السماح لهذه المضايقات بأن تشكل جوهر كينونتك أمر لا ينصح به. كما أن السماح لها بأن تتحول إلى وحوش ضخمة تقلقنا لن يجعلنا نشعر بشعور سيئ فحسب، بل سيمنعنا أيضًا من إظهار الاحترام والامتنان اللذين ينبغي أن نظهرهما لكل الأشياء الجيدة في الواقع. لقد رأينا كيف تحدث تحولات في عقولنا بسبب أصغر اندفاعاتنا. فإذا استطعنا أن نجعل الامتنان تصرفًا اندفاعيًا ثابتًا ومستمرًا، فستحرص عقولنا على تحسين سعادتنا.

وقد أجريت دراسات أيضًا بغية فهم مزايا الاستمتاع، أي التقدير العقلي والعاطفي لتجربة معينة وأنت تمر بها. ويمكن أن يقال: إن هذا نوع من التقدير وهو امتنان فوري للتجربة.

وقد قامت إحدى هذه الدراسات بتجارب على مجموعة من المشاركين المصابين بالاكتئاب طلب منهم أن يأخذوا وقتًا كافيًا ويستمتعوا بنشاط يقومون به عادة على عجل. وكانت كل الأنشطة جزءًا من مهامهم اليومية مثل: تناول وجبة، أو الاستحمام، أو الانتهاء من مهمة كلفوا بها في العمل، أو المشي إلى محطة المترو أو موقف الحافلات. وطلب من المشاركين في الدراسة أن يكتبوا كيف شعروا بعد تمديد مدة القيام بهذه الأعمال الروتينية وأن يقارنوا هذه المشاعر بالمشاعر التي شعروا بها وهم يؤدون هذه الأعمال على عجل.

وقد أجرت دراسة أخرى مسخًا لأعضاء مجموعة كانوا يتمتعون بصحة عقلية جيدة نسبيًا. وقد طلب منهم أن يستمتعوا بتجربتين ساريتين كل يوم وذلك ببساطة من خلال التفكير فيهما جيدًا مدة دقيقتين أو ثلاث على أن يحاولوا أن يجعلوا المتعة تدوم أطول فترة ممكنة وبأقوى شكل ممكن.

وكانت نتائج الدراستين دراماتيكية. فقد تبين أن أخذ وقت للاستمتاع بأحداث معينة، حتى الأحداث المرتبطة عادة بمهام روتينية، زاد من سعادة المشاركين في العموم وقلل من اكتئابهم إلى حد ما؛ مما يعني أن فعلًا بسيطًا مثل تخفيف سرعة تصرفاتهم عن قصد حسن شعورهم تجاه كل شيء تقريبًا.

وقد أشارت مجلة The Journal of Positive Psychology إلى أن هذه النتائج وغيرها من النتائج تدعم النظرية التي تقول: إن «الاستمتاع بالاستجابات آلية مهمة يحوّل الأفراد من خلالها الأشياء الخام في حياتهم اليومية إلى أثر إيجابي». وبعبارة أخرى، الاستمتاع في حد ذاته نشاط ممتع. والاستمتاع هو طريقة نضيف بها إلى فعل ممتع طبقة أخرى من الفوائد العاطفية وندعمه بها علاوة على المتعة الحسية والعقلية التي يجلبها ذلك الفعل.

ويعتبر الوقت المستغرق في إنهاء وجبة أو طبق حلوى وتقديره مثلاً واضحاً على الاستمتاع المادي، ولكنه ليس المثال الوحيد. فالتركيز- بل حتى التأمل- في صفات وطبيعة الأشياء التي نفعلها ونراها يزيد الفوائد التي نجنيها أيضاً. فمشاهدة الدراما البشرية من مقعد في متنزه، أو الإحساس باندفاع النسيم والحركة في أثناء ركوب دراجة، أو ملاحظة الأخذ والرد في حوار جماعي مع أصدقاء كلها نشاطات يمكن تحويلها إلى تجارب ممتعة من خلال توسيع نطاقها وتقدير كل جزء منها. وفي الواقع، يُقصد بالاستمتاع الخروج من دماغك وأسباب قلقك وتوجيه تركيزك نحو شيء ممتع.

ويعد التأمل في هذه التجارب والتعبير عن تقديرنا لها طريقة أخرى للاستمتاع بها بعد حدوثها. وسواء كتب المرء أفكاره في مدونة، أو تحدث عن تجاربه مع أصدقاء، أو تأمل فحسب وأعرب عن امتنانه على انفراد، فإن هذه الأفعال تضيف مستوى آخر أعمق إلى الأحداث التي تشكل حياته. ويمكن أن يؤدي الاستمتاع إلى حالة عقلية أكثر وعياً تُجري فيها تفاعلات أوضح وأذكى مع العالم، ونجد فيها أشياء أكثر جدرة بالتقدير. وبذلك سيزيد وعينا الذاتي، ويعني هذا زيادة قدرتنا على التدخل ووقف دوامة القلق حتى قبل أن تبدأ.

العلاج المعرفي السلوكي ثلاثي الخطوات

يستند العلاج المعرفي السلوكي إلى أدلة، وهو مناسب جداً للتعامل مع الحوار الداخلي الذي يصاحب الهم، والقلق، والندم، والخزي، والحزن، والذنب، واللوم، وقلة احترام الذات. الحياة مليئة بالتحديات، والمصاعب، والأحداث غير المتوقعة. ويمكن النظر إلى هذه الأشياء إما بوصفها مؤلمة وغير عادلة، أو بوصفها أشياء

تسهل إدارتها ومصادر ملهمة للنمو، ويتوقف كل هذا على طريقة التفكير التي نميها نتيجة حديثنا الذاتي.

وعندما يتعلق الأمر بالقلق، يستطيع العلاج المعرفي السلوكي أن يساعدك من خلال دعوتك إلى تخفيف سرعتك وإعادة كتابة بعض من البرمجة الكامنة خلف الاجترار والهلع والقلق.

ولا يتعلق العلاج المعرفي السلوكي «بالتفكير بشكل إيجابي»، بل بالتفكير بشكل أكثر وضوحًا، وواقعية، وحيادية دون اضطرابات معرفية. وفي العلاج المعرفي السلوكي، تترابط أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا كلها معًا، أي إذا استطعنا أن نغير أفكارنا، فسنستطيع أن نغير مشاعرنا، وبالتالي الطريقة التي نتصرف بها (والعكس بالعكس).

وقد تكون على دراية بالفعل باضطرابات معرفية معينة- مثل التفكير التهويلي والتفكير بالأبيض والأسود... إلخ- وبدأت تدرك لغة حديثك السلبي مع ذاتك. وتمثل ملاحظة طريقة تفكيرك والدراسة بالأفكار والاضطرابات التلقائية السابقة الخطوة الأولى.

والخطوة الثانية هي تعلم كيفية التصدي لهذه الأفكار والمعتقدات الأساسية الكامنة وراءها على نحو رقيق ومستمر، لاختبار مدى دقتها فحسب. وقد تناولنا ذلك في الفصل السابق حين سألنا أنفسنا أسئلة، واختبرنا افتراضاتنا، وشجعنا أنفسنا على البحث عن بدائل.

والخطوة الثالثة هي التخلي عن هذه الأفكار والمعتقدات المضطربة وغرس أفكار ومعتقدات أكثر سلامة ودقة بدلًا منها، ومن المرجح أكثر أن تؤدي إلى حياة متوازنة ومتفائلة. وقبل أن ننتقل إلى هذه الخطوة بالغة الأهمية، علينا رغم ذلك أن نمعن النظر أكثر في لغة الحديث الذاتي السلبي، وكيف نكتشف المثيرات والعلامات التحذيرية حتى نستطيع أن نتدخل ونوقف الاضطرابات المعرفية قبل أن تتطور في عقولنا.

وإذا اتخذ اجترارك القلق شكل حديث ذاتي سلبي متشائم، فقد يكون الجزء الآتي مفيدًا جدًا.

يتكون الحديث الذاتي من كلمات ليس إلا. وهو أشبه حرفيًا بنص فيلم سينمائي يعرض بداخلك. ولكن الكلمات يمكن تحريرها، وحذفها، وإعادة كتابتها. وفي الأجزاء السابقة، ركزنا على الحقيقة مقابل الخيال وأهمية مقارنة أفكارنا بالواقع الموضوعي قدر الإمكان. وهذه طريقة لتنقيح محتوى أفكارنا، ولكن هناك أيضًا مسألة الأسلوب، والقواعد اللغوية، والمفردات، واللغة التي نستخدمها عندما نتحدث مع أنفسنا.

لقد رسبت رسوبًا مدويًا، أيها الأحمق الكبير.

لم تنجح في الامتحان تلك المرة.

تشير كلتا هاتين العبارتين إلى الحدث نفسه، وهما مترادفتان من حيث الحقائق بطريقة ما، أي أن «رسبت» هي ذاتها «لم تنجح». ومع ذلك، فمن الواضح أنهما تحملان فروقات عاطفية بسيطة مختلفة تمامًا وستكون لهما آثار مختلفة جدًا في الشخص الذي يفكر فيهما.

للحديث الذاتي السلبي التلقائي مذاق معين تستطيع أن تدركه مع الممارسة. إنه عادة قصير، وعفوي، ومشحون عاطفيًا بكلمات قوية، أو يتسم بالاضطراب والتكرار اللانهائي. وهو مليء بلغة مفرطة في التعميم مثل: **دائمًا، ومطلقًا، ولا أحد، وينبغي، ولا شيء، ويجب، تمامًا** أو بلغة مليئة بالذنب، وجلد الذات، وإصدار الأحكام.

احترس من اللغة التي تكبر كالالدوامة، أو تتغذى على نفسها، أو تتصاعد حدتها بانتظام. وانتبه للأفكار التي تقبل أنها صحيحة على الفور في أوج اللحظة دون أن تفكر فيها مرتين. وتتسم الأفكار التلقائية عادة بأنها مشحونة بقوة بمشاعر الخوف أو الغضب أو الخزي، وتظهر في اللغة التي توحى بذلك، وستعرف على أقل تقدير أنه حديث ذاتي سلبي لأنك ستشعر ببساطة بشعور بشع عندما تستمع إليه.

إذا وجدت نفسك تتحدث مع ذاتك حديثًا سلبيًا، فهنيئًا لك. والأفضل من ذلك،

هو أن تتجنب هذا الحديث من الأصل، أو توقفه قبل أن يبدأ مستخدماً معرفتك بالمشيرات المعتادة لهذه الأفكار. إذ يسهل أكثر إدراك الأفكار السلبية والتعامل معها وهي لا تزال صغيرة.

وقد ظهرت تقنية «وقف الأفكار» في أواخر خمسينيات القرن العشرين في عالم علم النفس الرياضي لوقف الأفكار القلقة غير المثمرة التي أعاقت أداء الرياضيين. وثمة مراجعة ممتازة لهذه التقنية في الكتاب الصادر في سنة 2010 تحت عنوان: Cognitive Techniques for Building Confidence and Enhancing Performance من تأليف Zinsser, Bunker and William. وتستند هذه التقنية إلى استخدام إشارة سلوكية أو عقلية للخروج من دوامة الحديث الذاتي السلبي.

وبالنسبة إلى أولئك الذين يعانون من مشاكل صحية عقلية مثل نوبات الهلع، قد يكون من الصعب عليهم بالذات أن يلهوا أنفسهم ما إن تظهر فكرة سلبية في عقولهم. وتعمل هذه التقنية بوصفها أداة تساعد على إدراك هذه الأفكار ثم استبدالها بطريقة مشابهة لممارسة اليقظة الذهنية.

اقض نفسك، أو تخيل إشارة مرور حمراء، أو قل «توقف» بصوت عالٍ... كل هذه التصرفات يمكن أن تعمل كإشارات لجلب إدراك الوعي إلى اللحظة الحالية بعيداً عن الحديث الذاتي السلبي.

هذا هو فن الإلهاء المفيد، ويزداد كفاءة حتى عندما تعيد توجيه انتباهك بسرعة نحو موضوع مفضل (ربما يكون فكرة أكثر واقعية). إنه موقف توكيدي تتخذه ضد ذلك الحوار الداخلي الذي تعرف أنه لن يحملك سوى إلى أماكن لا تريد أن تذهب إليها.

وقد تُؤتي هذه التقنية نتائج عكسية إذا انتهى بك الأمر دائماً وأنت تراقب نفسك بحثاً عن إخفاقات تستطيع أن تنقض عليها، وتكمن الحيلة هنا في جلب اليقظة الذهنية إلى العملية، وليس العقاب أو الأحكام. وإذا جربت هذه التقنية فترة من الزمن ووجدت أنها تزيد المشكلة سوءاً في الواقع، خُف عن نفسك، أو كن أكثر تعاطفاً معها، أو جُز ببساطة تقنية مختلفة. وقد يساعدك وقف الأفكار في التعامل مع الاجترار الأكثر سطحية، ولكن ليس في التعامل مع أسباب القلق الأعمق

التي قد تستجيب بشكل أفضل للحلول البطيئة والمتعمدة.

ومع ذلك، إذا أردت أن تجرب هذه التقنية، سنوضح لك أدناه كيف تبدأ:

اكتب قائمة بأكثر الأفكار التي تضايقك، وتتكور، وتلهيك، ولا ترغب فيها وترجو أن تتوقف عن الانتباه إليها. حاول أن ترتبها من الأكثر إثارة للضييق إلى الأقل إثارة للضييق. وضم إليها أي أفكار تتراوح من: «يؤمنا ما سيكتشف رئيسي في العمل كم أنا غير كفاء وسيفصلني من العمل» إلى «هذه الكتلة تعني على الأرجح أن لدي سرطاناً».

بعد ذلك، قم ببعض الأعمال التحضيرية من خلال التمرين، اجلس وحدك في غرفة خاصة واقض بعض الوقت وأنت تتخيل أي موقف في الحياة قد تتطفل عليه أكثر الأفكار إثارة للضييق. ولفترة قصيرة، ادخل الفكرة وركز عليها، وتحسس محيطها، ثم أوقف الفكرة بأكثر شكل فجائي يتسنى لك.

قف بسرعة وقل: «توقف!» بصوت عالٍ، أو افتح عينيك بسرعة، أو صفق بصوت عالٍ، أو انقر بإصبعيك. فرغ عقلك وحاول أن تتمسك بذلك الفراغ مدة ثلاثين ثانية أو نحوها. إذا حاولت الفكرة أن تتطفل عليك مرة أخرى، كرر كلمة «توقف» كلما كان ذلك ضرورياً.

ما تحاول فعله هنا هو أن تتمرن على إيقاف الاجترار في منتصف الطريق. وستتمكن بمرور الوقت من إيقاف الفكرة على نحو أقل حدة، وفي النهاية لن تقول كلمة «توقف» بصوت عالٍ بل ستقولها داخل نفسك بهدوء. وأنت لست مضطراً لاستخدام كلمة **توقف**؛ لأنك تستطيع أيضاً أن تتخيل أفكارك وكأنها حركة مرور يجب أن تتوقف عند إشارة مرور حمراء. حاول أن تقول بصوت عالٍ: «أنا أفكر في الموضوع (س) الآن»، لتذكر نفسك أنه مجرد فكرة وتترك بينك وبينه مسافة.

أيما كان ما ستفعله، ذكر نفسك ببساطة أن الأفكار ما هي إلا كلمات، مجرد نص تستطيع أن توقفه في مهده وتعيد كتابته، ويكمن العمل الشاق في إدراك الفكرة، ولكن ما إن تدركها، فعليك أن تعرف أيضاً أنها لن تسيطر عليك ما لم تنتبه إليها. عود نفسك على استخدام عبارات معينة لتوقف الأفكار غير المرغوبة، وتحول انتباهك، وتؤكد اختيارك بأنك ستتبع أفكاراً معينة وتتخلى عن أخرى على النحو

التالي:

لا تذهب هناك

اتركها

دعها تذهب

إنها من الماضي

دعها وحدها

ركّز

لا تنتبه

اهدأ

هذا أيضًا سيزول

لا يهم

تنفّس

لقد تمكنت منها

وقد لا يرتاح بعض الناس لاستخدام تقنية وقف الأفكار هذه ويقولون: ألسنت تجاهل مشاكلك بهذه الطريقة فحسب؟

ويجدر التذكير بأن وقف الأفكار يُستخدم على أفضل نحو في مواجهة الأفكار التي تعرف أنها دخيلة، وغير مرغوبة، وغيرها مفيدة فعلاً. وهذه هي الأفكار التي حذّتها بالفعل بوصفها غير عقلانية، أو غير حقيقية، أو مبالغاً فيها، وأنت تعرف أن التفكير فيها لن يقودك سوى إلى التوتر والهم.

وهدفك هو أن تتحمل القلق وتديره، بدلاً من أن تتجاهله. وتجدر الإشارة على نحو مشابه إلى أن وجود وقف الأفكار في مجموعة أدواتك العقلية لا يعني أنك غير قادر على سماع حدسك أو التدخل عندما يبرر الموقف القلق بشكل حقيقي. إن وقف الأفكار ما هو إلا أداة عقلية لفصل تيار أفكارك والسماح لك بأن توقف

الاجترار الكارثي قبل أن تنجرف معه أكثر من اللازم.

وقد يبدو لبعض الناس أن تقنية وقف الأفكار الموضحة أعلاه أشبه بالعقاب وقد لا تنجح معهم. ولكن لحسن الحظ، هناك تقنيات أخرى كثيرة تركز إلى المبادئ ذاتها. إذ يمكنك أن تجرب العد العشوائي على سبيل المثال. ويعتبر العد حتى عشر تقنيات شائعة لإدارة الغضب، ولكن من السهل جدًا أن تتعود على عادة تلقائية، ما يسمح لعقلك بأن يواصل الاجترار حتى وأنت تعد. وبدلاً من ذلك اقفز من رقم إلى رقم بطريقة عشوائية حتى تشرك أفكارك أكثر في العملية، مثلاً غُد على النحو التالي: «43، 12، 5، 88، 365، 90، 5...».

وتستطيع المانترا أو الكلمة المنطوقة- بالطريقة ذاتها- أن توقف الأفكار الجامحة، والأفضل أن تختار عبارة معقدة وغير منطقية أو شيئاً بلغة أخرى لتمنع نفسك من تكراره على نحو تلقائي أكثر مما ينبغي. وتستطيع على نحو بديل أن تختار توكيدات بناء على المثيرات أو السمات السلبية المدركة. وعلى الرغم من أن هذه التوكيدات قد تستغرق وقتاً حتى تؤتي ثمارها، فكثيرون يجدونها مفيدة؛ لأن عقولنا تعتبرها حقيقية في النهاية. وقد تكون هذه التوكيدات اقتباسات معينة من نصوص دينية أو عبارات مثل: «أنا أؤمن بنفسِي» و«أنا مسئول عن أفكارِي». ويمكن قول هذه الأشياء داخل عقولنا أو بصوت عالٍ، ولكن يجب أن نقولها عن اقتناع؛ لأن تكرار عبارات لا نؤمن بها حقاً سيكون بلا فائدة، لذلك اختر توكيداتك بحكمة.

ويمكنك أن تجرب التهدئة الذاتية من خلال تشجيع نفسك على الحديث الإيجابي على النحو التالي: «لا تقلق، تستطيع أن تتعامل مع هذا الموقف» أو «أنت تقوم بعمل رائع». استمع إلى أغنية تحبها أو إلى بودكاست لكي تشرك قنواتك السمعية في الموقف وتسحب انتباهك بعيداً عن الإفراط في التفكير والقلق.

ومن الممكن أن تكون إشارة الإلهاء ذات طبيعة مادية، كأن تغير وضع جسمك، مثلاً: انهض واقفز عدة مرات، أو اركض فترة قصيرة في الخارج لتهرب من دوائر الأفكار. وتستطيع أيضاً أن تحصل على وعي جسدي أكبر، وذلك ببساطة من خلال التركيز على تنفسك وممارسة تقنية تسمى عزل العضلات.

اجلس أو استلقِ على نحو مريح، ثم أغمض عينيك، ومارس التمرين على كل

عضلاتك بدءًا من عضلات أصابع قدميك. اضغط عليها إلى أقصى حد ممكن مدة خمس ثوانٍ ثم حررها واسترخ تمامًا. ثم ركز بعد ذلك على عضلات قدميك وساقيك، وانتقل إلى أعلى حتى تصل إلى عضلات وجهك وفروة رأسك. لن يساعدك هذا التمرين مساعدة هائلة في التحرر من الضغط الجسدي فحسب، بل سيلهي أيضًا عقلك المفرط النشاط ويجلبه بشكل كامل إلى اللحظة الحالية.

ومن الممكن أن يكون عزل العضلات تمرين إحماء ممتازًا قبل ممارسة جلسة تأمل تقليدية وأنت في وضع الجلوس، أو طريقة رائعة بعد جلسة يقظة ذهنية. أضف إليه موسيقى ناعمة مهدئة للأعصاب أو اتجه إلى الخارج، حيث تستطيع أن تشعر بالشمس والنسيم على جلدك.

وهناك تقنية أخرى كلاسيكية للعلاج المعرفي السلوكي تتمثل في أن تقرر أنك بدلًا من أن توقّف الأفكار المخيفة والجارفة أو تهرب منها، ستحقق إليها ببساطة وتساءل ما أسوأ ما يمكن أن يحدث. انظر مباشرة إلى الأفكار التي تجترها وقل: ماذا في ذلك؟ نادرًا ما يكون الوضع بالسوء الذي تظنه، ونادرًا ما يوجد شيء لا تستطيع أن تتعامل معه في الواقع. وقد وجدت البحوث أنه حتى أولئك الذين يفقدون أطرافهم أو أبصارهم- أي أنهم يعانون من مايس سيعتبرها أي شخص مريعة- سرعان ما يعودون إلى مستوى متوسط من السعادة بسبب قوة طرق تأقلمهم. وهكذا، مهما كان سبب همك، فمن المرجح جدًا أن تتمكن من النجاة منه حتى إن وقع الحدث الذي يسبب لك الهم.

وقد تود أن تتخيل نفسك وأنت تواجه فعليًا أسوأ السيناريوهات باحترام وهدوء، وأنت تتعامل مع المشكلة وترى أنها ليست نهاية العالم في الواقع، حتى إذا حدث الأسوأ. ويستطيع هذا وحده أن يخفف من أكثر أشكال الاجترار كارثية.

الخطوة الثالثة: الاستبدال

بعض الأفكار تافهة وغير حقيقية للغاية بحيث يمكن تجاهلها على الفور، أو إيقافها باستخدام أي تقنية من التقنيات الموضحة أعلاه. ومع الممارسة، ستتمكن من إدراك الأفكار الضارة للغاية (مثل: «ساموت على الأرجح» أو «الجميع يكرهني») وتحرر منها فورًا.

ومع ذلك، بعض الأفكار لا تتضح بسهولة ويمكن إعادة كتابتها بشكل أكثر ملاءمة بدلاً من تجاهلها تمامًا. وتتجسد هذه الأفكار في الغالب في الأفكار التي نعتقد أن بها قليلاً من الحقيقة. ومن الضروري هنا أن تمارس درجة من التمييز الواعي لتحديد نوع النص الحياتي الذي سيخدم أهدافك على أفضل وجه. ومرة أخرى، هذه خطوة لا يمكن القيام بها إلا بعد أن تكتسب وعياً جيداً بأنواع الحديث الذي تتبادله مع ذاتك، وخلافًا لذلك، ستخاطر بالسماح لهذه التقنيات بمقاومة المشكلة بدلاً من حلها.

التمرين الأول: فكّر في الأمر جيدًا

يستغرق هذا التمرين بعض الوقت والجهد. وأول خطوة هي أن تدون حديثك الذاتي باستخدام أي وسيلة من الوسائل التي ناقشناها من قبل (مثلًا: بكتابة مذكرات في شكل نقاط، أو تدوين معتقداتك الأساسية، أو إجراء جرد دوري لاحترامك الذاتي). ثم بعد أسبوع، حاول أن تبحث عن موضوعات أو أنماط معينة على النحو التالي:

ما نوع الحديث الذاتي (مثلًا: تهويلي أم قراءة أفكار)؟

ما الأحداث، أو الأفكار، أو المشاعر، أو الأشخاص، أو المواقف التي أثارته الحديث الذاتي؟

ما الخيوط المشتركة التي استطعت أن تحددتها؟

ما أثر هذه الأفكار أو نتائجها؟

ما رأيك في معتقداتك الأساسية؟

فكّر جيدًا فيما ترى. اترك مسافة بينك وبين أفكارك. ستتضمن بهذه الطريقة على الأرجح من تقييم الأفكار على نحو صادق، في مقابل تقييمها في أوج اللحظة عندما تشوش مشاعرنا حكمنا. لاحظ إن كان حديثك الذاتي عطل حياتك أو جعلك تشعر شعورًا سيئًا. اسأل نفسك، كيف ستشعر لو تحدثت مع ذاتك حديثًا إيجابيًا بدلاً من الحديث السلبي؟ كيف ستبدو حياتك وما الذي تستطيع أن تحققه إن لم تفرض على نفسك حدودًا بهذه الطريقة؟

وعند التفكير في الأشياء بترؤ، من المرجح أن تظهر لك بدائل أكثر إيجابية. على سبيل المثال، قد ترى أنك تبالغ باستمرار في التعامل مع الأعراض الجسدية التي تصيبك ثم تغلق في دوائر الأفكار السوداوية بشأن ما قد يحدث إذا مرضت. وعندما ترى كل هذا بشكل موضوعي على الورق، وعندما ترى تأثيره السلبي في حياتك بعدة طرق، وعندما ترى كم هو غير عقلاني على الإطلاق، ستبدأ ببطء في تخفيف قبضة الحديث الذاتي عليك.

وعند إتمام هذا التمرين، ستبدأ في رؤية الخيارات الأكثر دقة وواقعية المتاحة لك. والأفضل أن تجرب هذه الآراء وتراقب نفسك مدة أسبوع، قد تندهرس عندما تعرف كم الطاقة العقلية المهكرة والألم المبرح الذي تستطيع أن تتجنبه عندما تتعمد التخلي عن الحديث الذاتي السلبي على نحو واع.

تدريب الانتباه

هناك طريقة أخيرة سنناقشها هنا سبق أن تحدثنا عنها من قبل عندما ناقشنا تأجيل التفكير في الهموم، وهي القدرة على «تدريب» الانتباه. الشيء المضحك بشأن العقل هو أنه يستطيع أن يفصل نفسه عن الدماغ بطريقة ما. فعلى الرغم من أن جسمك موجود (وسيزل موجودًا) في اللحظة الحالية، فإن عقلك قادر على أن ينفصل عنه ويهيم في مكان آخر. إذ يستطيع أن يعود إلى الماضي ويصاب بالهم نتيجة أشياء حدثت، أو يركض نحو مستقبل محتمل ويتوتر بشأنه، أو يهيم بشكل غامض في فرضيات واحتمالات لا تنتمي إلى أي مكان.

وسأذكركم مرة أخرى بصورة العقل وكأنه كلب سيئ التدريب مربوط بطوق، إنه يذهب في كل مكان! وفي الواقع، يبدو أن المكان الوحيد الذي لا يستطيع الكلب أن يذهب إليه هو أن يجلس إلى جوارك بهدوء. فأى رائحة جديدة، وأي سنجاب ينطلق عبر الطريق، وأي كلب آخر يمر إلى جواره يجذب تركيز الكلب ويشتمت انتباهه ويحواله إليه. ومع وجود دماغ قلق، يبدو أن المكان الوحيد الذي لا يستطيع العقل أن يبقى فيه بهدوء هو الحاضر. ومثلما يجب عليك أن تدرب الكلب باستمرار كي لا يتبعك عندما تطلب منه شيئًا، يجب عليك أيضًا أن تدرب انتباهك باستمرار كي يركز على ما تريده أن يركز عليه.

في الفصل القادم، سنلقي نظرة عن قرب على أساليب تقليدية للتأمل، ولكن يمكننا أن نستخدم أساليب غير تقليدية لليقظة الذهنية كل يوم وفي كل نشاط. نتحدث عما يسمى «التركيز على المهام العادية». نركز هنا انتباهنا على اللحظة الحالية وأي أحاسيس تحدث فيها، ونقبلها ولا نصدر عليها أحكامًا، ونبتعد عن التجنب أو التفسير. وعندما يكون الذهن يقظًا، تدرك أيضًا كل مرة يجري فيها عقلك خلف سنجاب- إن جاز التعبير- وتستطيع برفق أن تعيد نفسك إلى الحاضر.

فكر في مهمة عادية مثل: ارتداء الملابس، أو غسل الأطباق، أو تنظيف الأسنان، أو الانتظار في إشارة مرور. أنت معتاد على أداء هذه المهام وكأنك على وضع الطيار الآلي. ويهيم عقلك عادة هنا وهناك وأنت تؤديها، وقبل أن تدرك، تجد نفسك في فخ دوامة القلق. لذلك، تستطيع أيضًا أن تفكر في هذه اللحظات بوصفها فرصًا لتدريب عضلة انتباهك. جرب التالي:

أولًا: اكتب مهمة أو مهمتين من المهام العادية تود أن تتدرب عليها، مثلًا: اصطحاب الكلب للتمشية. للوهلة الأولى، لاحظ فقط ما يحدث. وباستخدام نسبة مئوية حدّد نسبة انتباهك الموجهة نحو المهمة التي بين يديك ونسبة الترتبة العقلية المستندة إلى الماضي أو المستقبل. لا تفعل أي شيء أكثر من ذلك، لاحظ فقط.

وفي المرة التالية التي تؤدي فيها هذه المهمة العادية، مزن انتباهك. وعندما تلاحظ أن انتباهك يهيم، أعده. كيف؟ حسنًا، هناك دائمًا طريقة مؤكدة للعودة إلى الحاضر. تذكر أن عقلك يستطيع أن يهيم، ولكن جسمك موجود دائمًا في الحاضر، وأنه مرتبط بالحاضر عن طريق حواسك الخمس. ركّز على حواسك وستعود مباشرة إلى الحاضر مرة أخرى.

وإذا هام عقلك، اختر أي حاسة وتأمل فيها:

اللمس: اشعر بملمس طوق الكلب في يدك أو النسيم على وجهك.

البصر: لاحظ ظل الضوء الأخضر المنعكس على أوراق الأشجار أو النمط الذي تكوّنه الحشائش في الأفق.

السمع: اسمع الضجيج البعيد لحركة المرور أو طنين الحشرات الصغيرة.

الشم: رغم أن الأمر قد لا يبدو كذلك للوهلة الأولى، لاحظ أن الهواء العادي نفسه يبدو أن له رائحة. لاحظها وهي تدخل فتحتي أنفك وتخرج منهما.

التذوق: أنت لا تأكل شيئاً الآن، ولكن لاحظ الأحاسيس المتبقية على لسانك. هل ما زلت تشعر بطعم القهوة التي احتسيتها قبل عشرين دقيقة؟

اقترِبْ جَدًّا مِنْ هَذِهِ الْأَحَاسِيسِ وَأَدْرِكْهَا بِبَسَاطَةٍ. سَنَكْتَشِفُ مَعًا «الارتساء الحسي» sensory anchoring فِي فَصْلِ قَادِمٍ، وَلَكِنْ فِي الْوَقْتِ الْحَاضِرِ، يَكْفِي فَقَطْ أَنْ نَلْحَظَ. لَسْتَ مُضْطَرًّا لِإِصْدَارِ حُكْمٍ بِالصَّوَابِ أَوْ الْخَطَأِ عَلَى مَدْرَكَاتِكَ الْحَسِيَّةِ، أَوْ تَحَاوُلِ أَنْ تَفْسِرَهَا أَوْ تَتَصَرَّفَ بِنَاءِ عَلَيْهَا. رَاقِبِ الْإِحْسَاسَ وَهُوَ يَظْهَرُ ثُمَّ اتْرِكْهُ يَنْصَرِفُ عِنْدَمَا يَفْعَلُ. وَقَدْ تَوَدُّ أَيْضًا أَنْ تَتَحَوَّلَ إِلَى مَا بَدَاخْلِكَ- أَيِ إِلَى وَعَيْكَ- وَتَسْأَلُ: مَا الْأَحَاسِيسُ الْجَسَدِيَّةُ الَّتِي تَسْتَطِيعُ أَنْ تَشْعُرَ بِهَا فِي أَمْعَانِكَ، أَوْ خَلْفَ عَيْنَيْكَ، أَوْ فِي وَزْنِ جَسْمِكَ أَوْ إِحْسَاسِكَ بِهِ فِي الْفِضَاءِ وَكَيْفِيَّةَ حَرَكَتِهِ؟ نَحْنُ نَتَحَدَّثُ عَادَةً عَنْ خَمْسِ حَوَاسٍ، وَلَكِنْ هُنَاكَ حَوَاسٍ أَكْثَرَ بِكَثِيرٍ مِنْ هَذَا الْعَدَدِ فِي الْوَاقِعِ، هَلْ تَسْتَطِيعُ أَنْ تَلْحَظَ ضَبَابِيَّةَ الْحَوَاسِ وَهِيَ تَتَجَمَّعُ مَعًا لِتَكُونُ تَجْرِبَتِكَ الْكَامِلَةَ لِلْحِظَّةِ؟

تَدْرِبْ عَلَى هَذَا بَضْعَ مَرَّاتٍ ثُمَّ قُمْ بِإِجْرَاءِ تَقْيِيمٍ آخَرَ. مَا نِسْبَةُ انْتِبَاهِكَ الَّتِي تَوَجَّهْتَ لِلْمَهْمَةِ الْمَوْجُودَةِ بَيْنَ يَدَيْكَ فِي مَقَابِلِ الْإِلْهَاءَاتِ غَيْرِ الْوَاعِيَةِ؟ وَمَاذَا تَعَلَّمْتَ مِنْ تَدْرِيْبَاتِكَ الْمَصْغَرَةِ فِي عَالَمِ «الْمَهَامِ الْعَادِيَةِ»؟

قَدْ تَوَدُّ أَنْ تَحْتَفِظَ بِمَفْكَرَةٍ تَسْجَلُ فِيهَا مَلَاخِظَاتِكَ عَلَى تَدْرِيْبِ الْإِنْتِبَاهِ، وَلَكِنْ هَذَا لَيْسَ ضَرُورِيًّا. اكْتُبِ التَّارِيخَ وَالْوَقْتَ، وَالْمَهْمَةَ الْعَادِيَةَ الَّتِي تَدْرِيْبُ عَلَيْهَا، وَالْمَدَّةَ الَّتِي حَافِظْتَ فِيهَا عَلَى انْتِبَاهِكَ، وَأَيَّ تَعْلِيْقَاتٍ أُخْرَى. وَقَدْ تَوَدُّ أَنْ تَدُوْنَ أَنْوَاعَ الْأَفْكَارِ الَّتِي تَنَافَسَتْ عَلَى انْتِبَاهِكَ، وَمَدَى نَجَاحِكَ فِي سَحْبِ تَرْكِيْزِكَ بَعِيْدًا عَنْهَا. وَقَدْ تَوَدُّ أَنْ تَدُوْنَ مَا نَجَحَ مَعَكَ وَمَا لَمْ يَنْجَحْ، وَكَذَلِكَ الْعَوَاطِفَ الَّتِي شَعُرْتَ بِهَا قَبْلَ الْمَهْمَةِ وَبَعْدَهَا. وَمَا شَعُورُكَ الْعَاطِفِيَّ عِنْدَ التَّرْكِيزِ عَلَى الْحَاضِرِ؟ وَكَيْفَ اسْتِجَابَ جَسَدُكَ؟ وَالْأَفْضَلُ مِنْ ذَلِكَ، هَلْ لَاحِظْتَ أَنَّ هَذِهِ التَّمَارِيْنَ الْمَتَفَرِّقَةَ غَيَّرَتِ الطَّرِيْقَةَ الَّتِي يَتَصَرَّفُ بِهَا انْتِبَاهُكَ فِي مَجَالَاتٍ أُخْرَى مِنَ الْحَيَاةِ، وَمَعَ مَهْمَاتٍ أُخْرَى عَادِيَةٍ؟

• عدم اليقين، وعدم الراحة، والعواطف السلبية جزء من الحياة، ولا يمكننا أحياناً أن نتجنب القلق، ولكن يمكننا «أن نبحث عن الأخطاء في الآلة ونزيلها»، ونختار أن نتبنى طريقة تفكير تحقق لنا النجاح.

• لا يقصد بتحفل الضيق أن تقبل فقط أن الضيق جزء من الحياة، بل أن تعرف أيضاً أننا نستطيع أن نتحمله وتزدهر حياتنا بصرف النظر عن وجوده. ونستطيع أن نحدد المثيرات والعلامات التحذيرية، ثم نختار عن قصد ألا نهرب إلى الإفراط في التفكير، أو التجنب، أو السلوكيات المهدئة للذات، بل أن نبقى مع ضيقنا. ومن خلال قبول مشاعرنا، نقلل إلى أدنى حد من سيطرة القلق علينا، ونعلم أنفسنا أننا مؤهلون لتحمل ما تُلقيه الحياة في طريقنا.

• يأتي التخلي عن التعلق من النظرية البوذية أو كتابات الزواقيين القدماء، وهما يعلماننا بطرقهما الخاصة كيف نبني المرونة الداخلية. لا مفر من الألم، ولكن عندما نتعلق به، نتسبب لأنفسنا في معاناة، وهذا اختيار. ونستطيع أن نقرر أننا سننمي في أنفسنا السكينة العاطفية ورباطة الجأش. ومن خلال الإدراك الواعي، نستطيع أن نفك تعلقنا ونقبل ببساطة الواقع كما هو.

• الحيادية هي الالتزام بمواجهة الحياة كما هي، وإدراك أن الأحداث محايدة وأن تفسيرنا العقلي والعاطفي لها هو الذي يقرر ما إذا كانت جيدة أو سيئة. ولا تسبب لنا القوى الخارجية القلق، بل أفكارنا ومعتقداتنا هي التي تسببه لنا، ونحن من نسيطر على هذه الأفكار والمعتقدات، وإذا أدركنا هذا، فسنفهم أن لدينا القدرة على خلق واقعنا.

• يسحبنا الامتنان والقدرة على الاستمتاع بالحياة من دائرة القلق والاجترار والإفراط في التفكير ويحيّدان تحيزنا الطبيعي للسلبية. وبإمعان النظر في الأشياء الجيدة الموجودة في الحياة، نذكر أنفسنا بالنعم، ونعزز العواطف الإيجابية، ونحيّد السلبية.

• نستطيع أن نستخدم العلاج المعرفي السلوكي - عبر الحيادية والوعي - لنهزم أفكارنا ومشاعرنا السلبية وغير المفيدة تجاه الواقع. ونستطيع أن نراقب أفكارنا،

ونتصدى لها (وهي ليست كالواقعا)، ثم نتعمد الاستعاضة عنها بشيء أكثر تكيفا وواقعية.

• نستطيع أن ندرّب انتباهنا، بدلًا من أن نتركه يجمع ويجر معه رضانا عن أنفسنا. ونستطيع أن نفعل هذا من خلال تركيز حواسنا الخمسة على مهمة عادية لنعيد انتباهنا إلى الحاضر البسيط.

الفصل الرابع

كيف تمارس تأمل اليقظة الذهنية لتتغلب على التوتر والإفراط في التفكير؟

عندما نتحدث عن تدريب الانتباه، والممارسة المتعمدة لتأجيل التفكير في الهموم، وملاحظة ردود الأفعال الداخلية بدلاً من التوحد معها والتعلق بها، والالتزام بإدراك دوائر القلق التي نغلق فيها، فنحن نتحدث في الأساس عن اليقظة الذهنية.

وهذا إفراط في التبسيط، ولكن اليقظة الذهنية هي بطرق عديدة عكس التوتر والقلق. فعندما نقلق، لا نكون عادة واعين، ومنتصرف بشكل تلقائي بناء على ردود أفعالنا. ولكن عندما نكون متيقظين ذهنيًا، نحافظ فوزًا على المسافة المطلوبة من الإدراك الحسي التي يجلبها الوعي، ونسمح لأنفسنا باختيار استجابتنا (إن وجدت)، بل وربما تسنح لنا الفرصة لكي نترك الأثماط القديمة وراءنا إلى الأبد.

التأمل للمبتدئين والمتمرسين

نحن نعرف بالفعل أن اليقظة الذهنية ليست كالتأمل، ولكن لمعظم الأغراض، من المفيد والملائم أن نفكر في اليقظة الذهنية باعتبارها ممارسة للتأمل. ولنعرف التأمل ببساطة، هو أي ممارسة عقلية تتضمن ثلاث سمات: الوعي، والتركيز، والاسترخاء. وعلى الرغم من أننا نستطيع أن نجد هذه العناصر الثلاثة في مجموعة من الأنشطة المختلفة، فإن التأمل هو السعي المتعمد وراء الثلاثة.

ويمارس التأمل عادة في مكان هادئ نجلس فيه بمفردنا ونغمض أعيننا، ولكننا نستطيع أن نوسع نطاق التأمل ليشمل المنظور الأكثر شهرة المستند إلى علم النفس، الذي أصبح من خلاله أكثر إلمامًا بعملياتنا المعرفية والنفسية الداخلية. ويعني هذا أننا نستطيع أن نستخدم التأمل لنزداد وعيًا ومهارة بأشياء مثل التركيز أو المراقبة. على نحو محايد بدون تعلق.

وقد يبدو هذا التعريف بسيطًا، ولكن نظرًا لطبيعة التأمل الشخصية وغير الملموسة، أسيء فهمه في أحيان كثيرة، وانتشرت خرافات كثيرة حول ما يمكن

أن يعتبر تأملًا. بداية لا تصدق أن عليك أن ترتدي ملابس معينة، أو تشعل بخورًا، أو تجلس على مخدة خاصة، أو تستمع إلى أصوات حيطان في الخلفية. الشيء الوحيد المطلوب منك هو أن تجلس ساكنًا دون إزعاج، ولكن هذا لا يعني أنك لا تستطيع أن تتأمل إذا كانت هناك كلاب تنبح على مسافة بعيدة منك أو جيران مزعجون يسكنون بالطابق العلوي.

ولا ينبغي أن تكون بوزيًا أو تستعين بأي عناصر دينية أو روحانية معينة عندما تمارس التأمل، ما لم ترغب في ذلك بالطبع. وهناك أشخاص يبذلون قصارى جهدهم ليجعلوا التأمل يبدو وكأنه نابٍ حصري جدًا، أو يلمحون إلى أنك بحاجة إلى عشرات السنين من الممارسة قبل أن تتمكن حتى من اعتبار نفسك متأملًا مبتدئًا. هذا ليس أكثر من غرور.

وفي الواقع، تستند كثير من الخرافات المحيطة بالتأمل إلى الغرور. وفي الحقيقة، لست بحاجة إلى إجراء أي تغييرات كبيرة في هويتك لمجرد أن تمارس التأمل. أنت لا تخون الديانة التي اخترتها ولا تلتزم بحياة راهب زاهد أو معالج روحاني معاصر. أنت تتأمل فحسب، ويستطيع أي شخص أن يتأمل، ولست بحاجة لأن تكون معلمًا أو مرشدًا روحيًا، ولا لأن تذهب إلى منتجع يكلفك آلاف الجنيهات لتختلي بنفسك مدة شهر (على الرغم، مرة أخرى، من عدم وجود شيء يمنعك من القيام بهذه الأشياء إن أردت).

وينظر بعض الناس إلى التأمل ولا يرون فيه شيئًا سوى التجنب: لأنهم يرون أن من الأثانية أن تجلس «دون أن تفعل شيئًا» في حين أن هناك عملاً حقيقيًا يجب إنجازه. وعندما تنتهي من قراءة هذا الكتاب، نرجو أن تدرك أن التأمل هو أحد الطرق القيمة لقضاء الوقت، وأنه بدلًا من اعتباره شكلًا من أشكال الهروب والأثانية، فهو يشجع على تقبل الواقع والتعاطف بعمق مع نفسك والآخرين.

وعلى الرغم من أن التأمل يمكن أن يؤدي إلى الاسترخاء، فهو ليس مثل الاسترخاء (رغم القيمة الكبيرة للاسترخاء). الاسترخاء هو أثر من آثار التأمل، ولكنه ليس وسيلة من وسائله. وقد نستفيد على نحو مشابه من استخدام التوكيدات، أو التخيلات، أو الغشية *trance*، أو التنويم المغناطيسي الذاتي، ولكن هذه الأشياء تشجع على حالة عقلية مختلفة تمامًا عن تلك التي يشجع عليها

التأمل. وهناك حالات كثيرة ومختلفة من الوعي، فتغيير الوعي ببساطة (عن طريق عقاقير الهلوسة مثلاً) ليس مثل التأمل.

وأخيراً، على الرغم من أن التأمل يحتاج إلى بذل مجهود (لأنك تحاول أن تتعمد التركيز بشكل كامل على اللحظة الحالية، وهذا أمر يحتاج بطبيعته إلى مجهود)، فهو ليس صعباً في حد ذاته. فليس المقصود أن تحارب نفسك أو تجبر عقلك على أن يكون صافياً. نعم، قد تبدو العملية شاقة أو مملة أو مربكة لشخص مبتدئ، ولكنها شيء يستطيع أي أحد أن يفعله بالممارسة، حتى أولئك الذين يشعرون أنه ليس لديهم الوقت لممارسة التأمل أو الذين هم أكثر قابلية للإلتهاؤ من الآخرين.

وكلما عرفت أكثر عن التأمل وكيف تشعر عند القيام به، تستطيع أن تتغلب على تحيزاتك ضده ومعتقداتك الخاطئة بشأنه. حاول أن تتعامل معه بعقل منفتح واستعد لتعلم المزيد عنه.

اليقظة الذهنية ليست مرادفاً للتأمل

لقد رأينا من قبل أن اليقظة الذهنية والتأمل ليسا شيئاً واحداً تماماً. ولكن إذا كان لليقظة الذهنية كل تلك الفوائد، فما الفائدة من ممارسة التأمل أيضاً؟ على الرغم من أن الخبراء والمرشدين الروحيين من جميع الأطياف أسهبوا في مناقشة هذا الموضوع، فالحقيقة هي على الأرجح أن التأمل واليقظة الذهنية دربان متداخلان ومتكاملان يؤديان إلى السعادة.

واليقظة الذهنية هي حالة من الوعي، يمكن تنميتها باستخدام تقنية التأمل أو ممارستها. ومع ذلك، يرى بعض الناس أن التأمل مصطلح جامع يشمل اليقظة الذهنية، والتي هي نفسها شكل من أشكال التأمل، إلى جانب أشكال أخرى مثل: اليوجا، والتانترا(3)، والتنفس مع اليقظة الذهنية، والتأمل في الفراغ، والتخيل... إلخ.

ومن خلال اليقظة الذهنية، نوجه انتباهنا وتركيزنا الكاملين إلى شيء واحد، أي اللحظة الحالية أو تنفسنا على سبيل المثال. وعلى الرغم من أن اليقظة الذهنية يمكن أن تُستخدم في أثناء التأمل، فإن التأمل يمكن أن يضم نطاقاً من التقنيات الأخرى ويهدف إلى تحقيق مجموعة متنوعة من الغايات المختلفة. واليقظة

الذهبية تشبه قليلاً القدرة على الجري، في حين يشمل التأمل كل الأشكال المختلفة للرياضات التي يتطلب الكثير منها الجري.

ولكن، لماذا علي أن أتأمل؟ حسناً، أنت لست مضطراً لأن تتأمل. ولكن هناك فوائد لمجرد أن تكون أكثر يقظة من الناحية الذهنية. ومع ذلك، تستطيع ممارسة التأمل من خلال النظر إلى مكان أبعد قليلاً. وسواء أردت أن تفهم أعمق أسرار الوجود والخلق، والاستنارة، وتفكيك الأنا الوهمية الخاصة بك، أو أردت فقط أن تسترخي قليلاً وتزيد اتزانك العاطفي، يستطيع التأمل واليقظة الذهنية أن يساعدك حسب الطريقة التي تستخدمهما بها. ولأن هذا الكتاب يدور حول الإفراط في التفكير، تستطيع أن تخمن على الأرجح أننا ننظر إلى طرق نستخدم بها التأمل لنقتلع جذور الكثير من أسباب القلق، أي الترتبة العقلية.

أنواع التأمل: أيها الأفضل لك؟

يقودنا هذا إلى السؤال البديهي التالي: أي نوع من التأمل ينبغي أن يمارس؟ لا يكفي فقط أن تجلس القرفصاء، وتغمض عينيك، وتغوص في التأمل دون إحساس بالغاية أو الاتجاه. ويستدعي المنطق أن تختار طريقة تناسب فعلياً احتياجاتك وأهدافك.

ولتحديد تلك الأهداف، اسأل نفسك: ما الذي ينقصك في حياتك الآن؟ كيف حالك في العموم؟ كيف حال جسمك؟ كيف حال عقلك؟ هل تعاني من عضلات مشدودة، أم إفراط في النشاط، أم أفكار متلاحقة، أم مشكلة في التخفيف من حدة عواطفك؟ وما الذي تترجو حقاً أن تحققه من التأمل، هل هو الطاقة، أم التركيز، أم الغاية، أم الاستبصار، أم الشفاء؟

إن تقييم موقعك الحالي سيساعدك على أن تتخذ قراراً أفضل حول نوع التأمل الذي ستمارسه أولاً؟ يستفيد معظم المبتدئين عادة من اتباع طريقة معاصرة مع وضع أهداف واضحة وهيكل يمكن الالتزام به. وتشمل بعض هذه الطرق التالي:

التأمل الموجّه

يعتمد هذا النوع من التأمل - كما يبدو من عنوانه - على صوت مسجل أو معلم

في العالم الواقعي يقودك عبر جلسة تأمل منظمة. وسيطلب منك عادة أن تركز على تخيلات، أو على تنفسك، أو على جزء من جسمك وأنت مسترخ. وتدور التأملات الموجهة في أحيان كثيرة حول موضوع معين، ومن الممكن أن تكون رائعة للمبتدئين؛ لأنها محددة المدة.

وهي مثالية للمبتدئين الذين يريدون أن يواصلوا التأمل، وتستطيع أن تحسن رضاك عن نفسك وتركيزك فيما تبني لك نظامًا مع الممارسة المنتظمة. وهذا مكان جيد لبدأ منه أولئك الذي يبحثون عن قدر أقل من القلق والتوتر في العموم.

تأمل المودة والعطف

توجه في هذا النوع من التأمل إدراكك الواعي نحو هدف محدد، وهو توليد مشاعر التفهم والمودة والعطف نحو نفسك، والآخرين، والعالم في العموم. ويستطيع هذا النوع من التأمل أن يشفيك شفاء عميقًا ويغير عالمك بشكل كامل عندما يمارس بانتظام. وهذا لا يحسن فقط علاقاتك الاجتماعية، بل أيضًا قدرتك على الفهم الذاتي، وهذا النوع من التأمل مناسب جدًا للأشخاص الذين يريدون أن يشفوا جروحًا عاطفية ويزيدوا التعاطف مع الآخرين. وإذا كانت ثمة مشاعر سلبية قوية، وصددمات، وذكريات سيئة متضمنة في قلقك، فقد يصنع هذا النوع من التأمل معجزات.

تأمل المانترا

قد يجد البعض «التركيز في اللحظة» صعبًا أو مريبًا، ولكنهم قد يجدون أن من البديهي أكثر أن يفكروا مليًا في عبارة منطوقة متكررة تكون في كثير من الأحيان بلا معنى ليواصلوا إعادة توجيه عقولهم. وإذا كررنا أي صوت أو كلمة، فقد يكون هذا التكرار أداة للإرساء اللطيف في الحاضر، وقد تكون طريقة رائعة للبعض لكي يضعوا هيكلًا لممارسة التأمل. وإذا سبق لك مشاهدة رهبان- كما تصورهم وسائل الإعلام- وهم يكررون قول كلمة «أوم» على فترات منتظمة، فستكون لديك فكرة عما يبدو عليه تأمل المانترا.

ويعتبر تأمل المانترا طريقة ممتازة لأولئك الذين ينجرفون مع دوائر القلق الأخذة في تضيق الخناق عليهم أو مع الحديث الذاتي الجامح. وهي طريقة رائعة

أيضاً إذا ساورتكَ بعض الشكوك البسيطة حول موضوع التأمل ككل وبدأت لك فكرة «تفريغ العقل» مرعبة ومستحيلة.

تأمل التنفس

يمكن تحقيق الأثر نفسه باستخدام التنفس. فعندما تركز على تنفسك، تبقى في اللحظة وتقوي الصلة بين عقلك وجسمك، وهذا أمر رائع للأشخاص الذين يواجهون صعوبة في التغلب على الاجترار العقلي والقلق. ويعتبر تأمل التنفس تأريخاً رائعاً ويستطيع أن يصفى ذهنك. ويعد التنفس، بطريقته الخاصة، نوعاً من المانترا، لأنه يدخل ويخرج دائماً بالطريقة ذاتها. وستناول تمارين التأريض المقصودة في الفصل القادم.

تأمل اليقظة الذهنية

نتمرن هنا بإدراك واعٍ على ما يظهر في واقعنا الحالي دون إصدار حكم عليه أو التعلق به، ونبقى في اللحظة، وعندما ندرك أن انتباهنا يهيم في الماضي أو المستقبل أو في قصة عقلية، نحرره بهدوء ونرجع إلى الحاضر بدلاً من ذلك. ويزيد هذا النوع من التأمل التركيز ويقلل من ردود الأفعال العاطفية، ويساعد على اكتساب إحساس أعمق بالوعي والتنظيم الذاتي. وهذا التأمل رائع إذا مارسته مع طرق العلاج المعرفي السلوكي أو كتابة المذكرات؛ لأنه يقوي قدرتك على التوقف، وعلى ترك مسافة بينك وبين الاجترار والقلق، وعلى اتخاذ قرار هادئ إذا أردت أن تواصل أي حبل أفكار. وقد تحتاج إلى ضبط جهاز توقيت ليذكرك عندما تنتهي جلستك.

إطار اليقظة الذهنية

تأمل اليقظة الذهنية هو ممارسة شائعة ومدهشة للشخص المبتدئ. فقد تميل إلى البدء في التأمل على الفور، ولكنني أنصحك بأن تأخذ وقتك كي تضع الأساس قبل أن تبدأ في ممارسة التأمل بشكل جدي، وبهذه الطريقة تقل احتمالات إصابتك بالإحباط، أو الملل، أو الانزعاج وتوقفك عن ممارسة التأمل قبل أن تسنح لك الفرصة لتحرز تقدماً فيه.

أولاً، قزر متى ستمارس التأمل. والأفضل أن تخصص روتيناً للتأمل. ويمكنك أن تمارسه في أي وقت لا تتعرض فيه نسبياً للإلهاءات، وتستطيع أن تكرر فيه زمناً وطاقة لممارسة التأمل. ويعتبر تخصيص عشر دقائق في البداية مدة أكثر من كافية، وتستطيع أن تمارس التأمل بعد التمرين اليومي أو روتين اليوجا.

ثم بعد ذلك، قزر أين ستمارس التأمل. لست بحاجة إلى ديكور مبالغ فيه، لأن كل ما تحتاجه هو مكان هادئ ومسالم بعيداً عن الإلهاءات. اضبط جهاز التوقيت، وأغلق هاتفك، وأخبر الأشخاص الذين يعيشون معك في المنزل أنك تحتاج بعض الوقت لنفسك، ثم ابدأ. وإن ساعدك ذلك، يمكنك أن تمارس بعض تمارين اليوجا للإحماء كي تضعك في الحالة الذهنية الصحيحة، أو يمكنك الاستعاضة عنها بمشي بسيط، أو جلسة لكتابة المذكرات، أو دعاء أو طقوس دينية بسيطة، أو حتى موسيقى هادئة.

وعندما تكون مستعداً، اتخذ وضع الجلوس واستقر فيه بلا حركة دون أن تجهد نفسك. ولا داعي للمبالغة في انتصاب الجسم واتخاذ وضعيات غير مريحة. ويمكنك ممارسة التأمل على الأرض أو على كرسي. استقر للحظة في وضعك حتى تجد الراحة والتوازن. ضع أعلى ذراعيك في وضع متوازٍ مع بقية جسمك، وضع كفيك على الجزء العلوي من فخذيك (لا حاجة لوضعيات اليد). أخفض ذقنك قليلاً وأغلق عينيك أو حذق بلطف إلى الأسفل دون أن تركز على شيء.

والآن... كن هناك... استرخ. ركز على تنفسك وتابعه وهو يدخل ويخرج من جسمك. اشعر بالاحتكاك البسيط الذي يحدث للهواء وهو يدخل فتحتي أنفك. ولاحظ الارتفاع الخفيف في صدرك، ودفء أنفاسك، والصمت في أذنيك.

وسواء حدث ذلك خلال ثانية أو خمس دقائق، فمن المرجح أن يهيم عقلك. وقد يقفز وعيك إلى بريد إلكتروني لم ترد عليه، أو إلى حدث وقع صباح الأمس، أو إلى الجوع الذي تشعر به في معدتك، أو إلى شعور غامض بالخوف يطوف حول الجزء السفلي من بطنك... لا بأس. دع هذه الأشياء تذهب وارجع إلى التنفس... إلى الحاضر.

وبدلاً من أن تصدر أحكاماً على نفسك، خذ لحظة بسيطة لتبدي امتنانك لعودتك إلى اللحظة، ثم اترك ذلك الامتنان يذهب أيضاً. كل هذا سيفيد في التمرين. وإذا

شعرت بحكة، توقّف وضع وعيك هناك. امتنع عن الحك أو إعادة تعديل وضعك. هل يمكنك فقط أن تظل مع الإحساس كما هو؟ ستري على الأرجح أن هذه فرصة لتكتسب مرونة عقلية وعاطفية، فضلاً عن احتمال الضيق، فما قيمة الحكّة حقاً؟ أن تزول في النهاية شأنها شأن أي فكرة قلقة؟

وعندما تنتهي، اخرج من التأمل ببطء ولطف. أعد التواصل مع بيتك ولاحظ كيف تشعر بداخلك وخارجك. لا تقفز مباشرة إلى يومك، فكّر ملياً كيف تود أن تكمله. وكلما مارست التأمل، ستبدأ في رؤية الحد الفاصل بين التأمل وعدم التأمل وهو يختفي.

ويمكن المزج بين طريقة التأمل العامة هذه وأي تقنية أخرى من التقنيات التي ناقشناها في الفصول السابقة. تستطيع مثلاً أن تلتزم بعادة يومية تتمثل في الاستيقاظ وممارسة التأمل أول شيء في يومك. ثم بعد عشر دقائق أو نحوها، تستطيع أن تجلس وتكتب في مذكراتك خمسة أشياء أنت ممتن لها، فضلاً عن كتابة ملاحظات أو قوائم تساعدك على دراسة أسباب القلق الهائمة في رأسك حتى تستطيع أن تؤجلها إلى وقت لاحق. وستبدأ يومك بعد ذلك وأنت تشعر أنك أكثر هدوءاً، وسيطرة، وإدراكاً لما تفعله من لحظة إلى لحظة.

احذر من تحويل ممارستك للتأمل إلى مصدر جديد للقلق. لا تُلْم نفسك على ممارسة التأمل بشكل خاطئ. ولا داعي للمنافسة، أو إصدار الأحكام، أو الخجل، أو الاعتداد بالنفس. (ولكن إذا لاحظت أنك تفعل أيًا من هذه الأشياء، فهذا أمر رائع! لأن المهم هو أن تلاحظ).

أشياء يجب مراعاتها عند التأمل

يجدر التذكير بأنك لا تحتاج إلى شراء أي شيء لتبدأ التأمل، لا مخدة خاصة، ولا أجراس، ولا سبحة معينة، ولا حضور دورة باهظة الثمن أو الذهاب إلى متجر فاخر، ولا استخدام تطبيق هاتف. الشيء الوحيد الذي تحتاجه بنسبة مائة في المائة هو أنت واللحظة الحالية، وأنت لديك كلاهما بالفعل.

ضع في اعتبارك أن الهدف من التأمل ليس أن تفرغ رأسك تمامًا من الأفكار، وأن الأفكار الهائمة ليست علامة على ضعفك أو قلة ممارستك للتأمل أو ممارستك إياه

بشكل خاطئ. وفي الواقع، هذا هو بالضبط الشعور الذي ينتابك عند ممارسة تأمل اليقظة الذهنية. تقبل الحاضر بدون إصدار أحكام، تقبل الحاضر بأكمله، كيفما يبدو. حتى إذا كان الحاضر هو أنك تصدر أحكاماً على نفسك، أو أنك مشتت ومتعب. وحتى إذا كان الحاضر هو أن عقلك يتساءل متى ستمنحه شيئاً أكثر تشويقاً ليفعله.

الجابذية ليست عدوة التمارين الرياضية التي تؤديها، وعلى النحو ذاته عقلك الهائم ليس عدوًا للتأمل الذي تمارسه. هذا ما تفعله العقول فحسب. ولكنك لست عقلك فقط.

ولا بأس في ألا تستمتع بممارسة التأمل من وقت إلى آخر، أو أن تشعر بالإحباط، أو أن تشعر بأنك لا «تتقدم». ولكن لكي تساعد نفسك، لا تحاول أن تتأمل وأنت مرهق جسدياً أو عقلياً أو عاطفياً. لا تتأمل وبطنك ممتلئة بالطعام. البس ملابس مريحة، وتأكد من عدم وجود أجهزة تصدر نغمات أو رنيناً في أثناء جلسة التأمل.

تحديات وعقبات مصاحبة للثروة العقلية

من الطبيعي جداً ألا تسير الأشياء على النحو المخطط لها منذ البداية. لا تدع عقبة صغيرة في البداية تقنعك أنك غير مؤهل لممارسة التأمل، فتتوقف عن ممارسته تماماً. فربما كل ما تحتاجه هو أن تقوم بحل بعض المشاكل.

في البداية، لا تقلق إذا ضمدت من مدى خروج عقلك عن السيطرة وعصيانه لك. لا تفزع وتحاول أن توقف هذه الأفكار، تذكر أن هدفك الوحيد هو أن تلاحظ، دون أحكام أو تفسيرات. وما إن تعي ذلك، فإنك تقوي تلك العضلة. لا يهم كم مرة تتعثر ثم تعي وتعود إلى اللحظة.

وعندما تغلق في فوضى مجنونة من الأفكار، قد تشعر أنها غشبية مغرية لا يسعك سوى أن تدخل فيها. ولكن عندما تفعل ذلك، اخرج منها مرة أخرى. راقب وستري أنه على الرغم من أن الأفكار تأتي، فإنها تتلاشى أيضاً. أنت لا تفعل أي شيء على نحو خاطئ، لأن عقلك يتصرف بطبيعته، ولكن هذا لا يعني أن عليك أن تجاربه. ماذا سيحدث لو استرخيت قليلاً وشاهدت كل هذا الذي يحدث حولك؟ وبعبارة أخرى، هل تستطيع أن تدع التوتر والقلق يحدثان دون أن تتوتر وتقلق

بشأنهما؟ (أسف لأنني تقمصت شخصية السيد مياجي (4) هنا).

لاحظ التخطيط، والخيال، والهموم، والتحليل، والتفسير، ورواية القصص، والأحكام، والتشكيك... كن هناك فحسب وأدرك هذه الأشياء.

ولاحظ إن كنت تتمكنك بشيء، أو تريد أن تكون في مكان آخر غير اللحظة، أو ترغب في الهروب، أو تنكر ما تراه أمامك. لاحظ كيف يمكن أن تبعد عنك أحاسيس معينة بدافع الغضب أو الخوف، أو تقفز نحو أحاسيس أخرى لتتثبت بها بدافع اليأس أو الإثارة. راقب لتري إن كنت تشعر بالنعاس، أو التهيج، أو التملل، أو الشك. هل تسأل نفسك: «هل هذا حتى ناجح؟»

وهناك طريقة رائعة للتعامل مع كل هذه التحديات، وهي ألا تنظر إليها بوصفها مشاكل مطلقاً، بل مجرد جزء من التجربة... التجربة الإنسانية العامة. وماذا سيحدث عندما لا تحاول أن تسيطر، أو تقاوم، أو تصدر أحكاماً؟ يستطيع انتباهك أن يذهب إلى ما يحدث أمامه دون أن يتوحد معه. وتستطيع أن تسميه - خوفاً أو غضباً مثلاً- دون أن تتوه فيه أو تغلق في دوامات الأفكار.

وثمة مبدأ أساسي عليك أن تتذكره، وهو أنك لست أفكارك. صحيح أن أي فكرة يمكن أن تطرأ على بالك، ولكن هذا لا يعني أنك يجب أن تصدق كل فكرة تفكر فيها، أو أنك يجب أن تتصرف بناء على كل فكرة تهيم في رأسك. فعندما تأتي فكرة، تستطيع ببساطة أن تتنحى جانباً وتراقبها وهي تمر، وكأنك تشاهد سحابة تمر في سماء زرقاء. وعندما تبرع في فن رؤية أفكارك بهذه الطريقة، يعني هذا أنك أنقذت نفسك من الانجراف وراء رغبات وعواطف مدمرة. وبذلك ستتحسن قدرتك على ترك الأشياء وشأنها ببساطة بدلاً من محاولة السيطرة على كل شيء يحدث أمامك أو إصدار أحكام عليه. وسيتسنى لك أن تواجه كل التجارب بانتباه وتعاطف. وعندئذ، ستتمكن من ترك الأمور وشأنها.

وإذا مررت بصدمة كبيرة، لا ينصح في البداية أن تبقى مع المشاعر الحادة أو القوية جدًا عندما تظهر؛ لأن بعض الصدمات حادة للغاية بحيث تثير عواطف لا يمكن التحكم فيها بممارسة التأمل وحده. ويجب التعامل مع هذه التجارب السلبية من خلال العمل مع شخص مهني مدرب في مجال الصحة العقلية قبل أن تتمكن

من التعامل مع هذه العواطف بأمان وحدك.

وإذا بدأت تشعر لأي سبب بدرجة عالية من الانزعاج بسبب عواطفك أو بالانجراف وراءها في أثناء التأمل، فمن المنطقي أكثر أن توجه انتباهك نحو شيء مهدئ يساعدك على التعاطف بدلاً من البقاء مع تلك العواطف. وإذا شعرت أنك تتجه نحو الهلع أو أنك تنفصل عن جسمك، حاول أن ترسي نفسك في اللحظة الحالية باستخدام تقنية التأريض 1-2-3-4-5 من خلال النظر حولك وتحديد خمسة أشياء تراها، وأربعة أشياء تحسها، وثلاثة أشياء تسمعها، وشيئين تشمهما، وشيء تتذوقه (وإذا واجهت صعوبة في ذلك، اذكر شيئاً واحداً جيداً عن نفسك).

يدور تأمل اليقظة الذهنية حول الوعي الكامل والمنفتح، ولكن اصبر على نفسك وتعاطف معها. إذ يحتاج الأمر أحياناً إلى وقت لتشاهد عواطفك، أو ذكرياتك، أو أحاسيسك، أو أفكارك، أو أجزاء من نفسك تسبب لك الضيق. ركّز وعيك على صورة مهدئة، أو شخص تحبه، أو مانترا تعزز أمنك ورضاك.

وأخيراً، ماذا عن كل تلك الإلهاءات العادية، أي ذلك الشعور المزعج للغاية الناتج عن تنميل ساقيك أو طنين بعوضة صغيرة بجوار أذنيك؟

والحقيقة المحزنة هي أن معظمنا غير متعود على الجلوس بشكل مستقيم دون الاستناد إلى شيء. وقد نصاب بتشنجات، أو نشعر بحكة أو تنميل. ومن ناحية أخرى، قد يظهر على السطح فيض من الأحاسيس التي تجاهلناها في السابق. وفي الماضي، كان بمقدورك أن تدفع هذه الأحاسيس بعيداً؛ لأنك كنت تعمل على وضع الطيار الآلي وتشحن طاقتك في الغالب بالأدريينالين خلال هذه الأوقات المزدهمة. ولكن الآن بعد أن أدخلت اليقظة الذهنية إلى حياتك وخصصت بعض الوقت لتجلس ساكناً وتراقب، فإن زيادة وعيك بجسمك قد تجعلك تدرك مدى شعورك بالتعب أو المرض.

وإليك الحيلة التالية: يمكنك التعامل مع أي إحساس - سواء كان عقلياً، أو عاطفياً، أو جسدياً، أو روحيّاً- بالطريقة ذاتها، أي بالوعي المتعاطف. إذ تستطيع أن تجلس مع الأحاسيس الجسدية غير السارة وتقبلها تماثلاً مثلما تستطيع أن تفعل مع الأحاسيس العاطفية أو العقلية. وكل ما عليك هو أن تنتبه انتباهاً لطيفاً... وتتنفس.

كن لطيفاً مع نفسك وأفسح مجالاً لتشعر بما تمر به. لاحظ ماذا يظهر فجأة بداخلك استجابة لإحساس جسدي، هل تستطيع أن ترى شيئاً كاملاً من الأفكار والمشاعر الداخلية ينفجر بسبب حكة بسيطة في الساق؟ قابل هذه المشاعر والأفكار بلطف دون أن تتعلق بها.

وتستطيع أن توجه انتباهك إلى شيء آخر إذا صار الانزعاج الجسدي عبئاً عليك. ابقَ مع الشعور غير المريح، وحاول ألا تهرب من الإحساس على الفور (ولكن مرة أخرى، لا بأس من أن «تستسلم» وتغير وضعك أو تنهي جلسة التأمل). ذكر نفسك فقط بأن كل هذه الأحاسيس ستزول بسرعة. اترك مسافة بسيطة بينك وبين الشك، أو عدم الراحة، أو الاجترار. واعلم أن عدم الراحة الذي تشعر به في أحد أجزاء جسمك أو الشك الذي يدخل عقلك هما جزء منك، ولكنهما ليسا أنت. لذلك، تستطيع أن تحافظ على وعي لا تزعجه تلك الأحاسيس أو تهيجه، بل يستطيع أن يحتفظ بهذه المشاعر عندما تأتي ويقبلها.

من هم أكثر الجناة المسؤولين عن مشاكل التأمل؟

لا بأس في أن تشعر بالقلق، أو السخط، أو التهيج، أو الشك، أو قلة الحافز، أو الضجر، أو التملل، أو انخفاض الحالة المزاجية، أو حتى النوم وأنت تحاول أن تتأمل. ومن الطبيعي أن تجرّفك الأفكار وراء التخطيط لشيء آخر، أو أن تحاول التأمل بجد أكثر من اللازم وتصاب بالإحباط، أو أن تجد أن من المستحيل أن تهتم بالقدر الكافي الذي يجعلك تلتزم بممارسة التأمل. وهكذا، هناك أخطاء كثيرة تُرتكب خلال التأمل تزيد بدرجة كبيرة من احتمال أن تواجه هذه الأنواع من التحديات.

وأكثر هذه الأخطاء شيوعاً بسيط، وهو أنك لا تداوم على ممارسة التأمل. ابذل قصارى جهدك كي تداوم على ممارسته كل يوم. ولا تقلق من ضرورة تخصيص جزء كبير من يومك لتجلس على الأرض وتغمض عينيك وأنت تنغمس في ممارسة التأمل؛ لأن المدة التي تجلس فيها للتأمل تحظى بأهمية ثانوية مقارنة بمدى انتظامك في ممارسته. وإذا كان عقلك مضطرباً بشكل مستمر- 24 ساعة 7 أيام في الأسبوع- وإذا أردت أن تحدث ممارسة التأمل أي أثر ملحوظ، يجب أن تكون متكررة بقدر كافٍ يحدث فرقاً. وبعد أن عرفت هذه المعلومة، ضع لنفسك نظاماً

للتأمل. وإذا كان يومك مكتظًا بالمهمة تلو الأخرى حسب قائمة مهامك، اجلس دقيقتين أو ثلاث فقط لتأمل، هذا أفضل من لا شيء.

تعهد ممارسة التأمل والتزم بها. احترم نفسك وممارستك، وامنحها الوقت والقوة التي تستحقها، لأن الإهمال أو قلة الجهد المبذول سيضرانك. التأمل ليس مجرد شيء ممل مدرج في قائمة مهامك، لذلك لا تتعامل معه على هذا النحو. جهز نفسك جيدًا قبل كل جلسة، وامنحها العناية والاهتمام اللذين تستحقها. حذد مقصدك، وتنفس، واسترخ.

ومن الأمور ذات الصلة أن تتوقع نتائج أكثر مما ينبغي في وقت أقصر مما ينبغي. لقد استغرقك الوصول إلى ما أنت عليه الآن طوال حياتك، لذلك لن تحقق تغييرات جذرية بشكل سحري خلال بضعة أسابيع. ويبدأ معظمنا بممارسة التأمل بسبب فوائده. ورغم صعوبة ما سأطلبه منك، حاول أن تنسى هذه الفوائد خلال لحظة التأمل ومارسه ببساطة لذاته. لا تتعلق، وانس النتيجة النهائية، وانتبه لشعورك وأنت تتأمل في كل ثانية تمر، ولا شيء أكثر من ذلك. وكما هي الحال مع التمارين الرياضية التي تصبح في النهاية تجربة أمتع عندما تكون حاضرًا بكل جوارحك في اللحظة، وتستمتع بشعور جسدك وأنت تمارس تمارين الاستطالة وتمرن عضلاتك، كذلك يصبح التأمل تجربة مرضية للغاية عندما تسلم نفسك للتجربة.

وإذا رغبت في تحقيق نتائج سريعة، فقد تميل إلى الانتقال بسرعة من تقنية إلى أخرى، وشربك نفسك ولن تعطي أي وسيلة فرصة كي تعمل. التجريب جيد، ولكن كن متواضعًا في توقعاتك. إذ لا تستطيع أي جلسة تأمل، مهما كانت التقنية التي تستخدمها، أن تغير حياتك كلها تغييرًا جذريًا في جلسة واحدة. امنح أي روتين جديد بضعة أسابيع قبل أن تقرر أنه لا يناسبك.

ومن الممكن أن تشكل قلة احترام الذات والشك عقبتين مدمرتين بشكل خاص للتأمل. فقد تفرط في التحليل وتتساءل هل تقوم بالتأمل على نحو صحيح، فتخجل من نفسك بدلًا من أن تفهمها بشكل أفضل. إن تقييم عملية التأمل وهي تحدث يخرجك فعليًا من اللحظة ويثبط عزمك في النهاية.

وللتغلب على ذلك، ذكّر نفسك أنه لا بأس في أن تمر بمرحلة تعليمية. عليك

فقط أن تستمر، وستحظى بمزيد من الدراية والوضوح بمرور الوقت. ولا بأس في أن تشعر بعدم يقين أو ترتكب أخطاء. لا أحد يراقبك أو يحكم عليك. اطرح أسئلة، وواصل التعلم، ولا تقلق بشأن ممارسة التأمل بشكل مثالي. وإذا استطعت أن تسترجع عقلك بعد أن هام، فلا تقلق لأنك تمارس التأمل بشكل صحيح. تلطف مع نفسك ولا توجه لها اللوم إذا فوّت جلسة أو مررت بجلسة «سيئة». فالنقد الذاتي ما هو إلا إلهاء آخر، اصرف عنه النظر بيقظة وتعاطف.

وفي النهاية، قد تفعل عدة أشياء روتينيًا خارج نطاق التأمل تتدخل في محاولاتك لممارسة التأمل. فالسماح لعقلك بأن يخرج عن السيطرة طوال اليوم سيصعب عليك ممارسة التأمل كثيرًا. ومثلما لا تستطيع أن تبطل تأثير الشرب المتواصل للمشروبات الكحولية وتناول أطعمة غير صحية على مدار يوم كامل بعشر دقائق في صالة الألعاب الرياضية، لن تستطيع أيضًا أن تبطل تأثير يوم كامل من الفوضى والتوتر بجلسة يقظة ذهنية مدتها عشر دقائق، مهما ساعدتك على الاسترخاء.

هل حياتك غير مرتبة، أو عشوائية، أو مليئة بالتقلبات العاطفية؟ وهل تملأ عقلك دائمًا بوضاء من قبيل الأخبار، ووسائل التواصل الاجتماعي، والأفلام، والألعاب الإلكترونية، والإنترنت؟ يمكن أن يكون فائض المعلومات مرتفعًا جدًا بحيث تحتاج إلى جلسة تأمل كاملة لتقل فقط مستوى الدوبامين. وهل تتبع عادات سيئة تضعف صحتك العامة، مثل: قلة النوم، أو عدم ممارسة أي تمارين رياضية على الإطلاق، أو الإفراط في شرب القهوة؟

التأمل رائع، ولكنه ليس فيتامينًا سحريًا للعقل يلغي حمية يومية بشعة من الاستهلاك الأحرق للمعلومات والعادات غير الصحية. وكلما كانت حياتك غير التأملية متسقة مع حياتك التأملية، فسترى نتائج أكثر.

وفي هذا السياق، دعونا نشير باختصار ليس فقط إلى كم المعلومات الذي تقصف به جهازك العصبي يوميًا، ولكن أيضًا إلى جودتها. لسوء الحظ، سنجد أن كثيرًا من الضوضاء التي نواجهها في وسائل التواصل الاجتماعي، ونشرات الأخبار، والإنترنت، وشاشات التلفزيون والأفلام، والإعلانات (التي ربما تكون أسوأهم) مصممة بشكل متعمد لتجذب انتباهنا بالقوة وتأخذه رهينة. فهذه الصور والكلمات

البراقة والمثيرة للعواطف التي يصعب إزاحة النظر عنها تؤثر فينا بعمق معرفيًا وعاطفيًا، ناهيك عن إثارته لمشاعر الرغبة، والشهوة، والعواطف القوية، والإلهاء، والإدمان.

وإذا تعاملنا مع استهلاكنا لوسائل الإعلام بقليل من اليقظة الذهنية، يمكن أن يصنع ذلك معجزات. لاحظ ببساطة ما تُغذي به عقلك اليوم تلو الآخر. ما أثر قراءة ذلك المقال المثير للسخط على الإنترنت، أو مشاهدة ذلك الفيلم الوثائقي المحيط، أو تصفح الإنستجرام الذي يجعلك تشعر أنك إنسان عديم القيمة؟

وتساعدك «إزالة سموم وسائل الإعلام» على أن تهدأ، وتعيد التمرکز، وتتولى زمام وعيك مرة أخرى، ناهيك عن أنها تعطيك دفعة للتنظيم الذاتي وتحريك من إهدار وقت كثير. ضع حدودًا يقظة لما تستهلك، وكيف تستهلكه، ولماذا تستهلكه، ومعدل استهلاكك إياه، ومدة استهلاكه. وقد تبدأ ذلك بشيء بسيط كأن تقرر أنك لن تبدأ كل يوم بتناول هاتفك المحمول خلال ثوانٍ من استيقاظك من النوم.

كيف تتعامل مع تحديات التأمل؟

إذا كنت تواجه ثرثرة عقلية على الدوام، فذكر نفسك بالتالي: هذه ليست مشكلة؛ لأن التفكير وظيفته العقول. وأنت لا تحاول أن تحذف الأفكار، ولكنك تحاول فقط أن تدركها. ولكي تفعل ذلك، عليك أن تجد فراغًا ومسافة. وتكمن الحيلة في أن المقاومة والتجنب هما ببساطة وجهان لعملة واحدة، لذلك لا تقاوم... لاحظ فحسب.

وهذا هو الجوهر الحقيقي لتبني موقف مبني على القبول المتعاطف، أي أنك لا تتعلق بفكرة ما حول ما ينبغي أن تكونه، بل ترحب بما أنت عليه ببساطة. هل تشعر بالتململ والغضب؟ حسنًا، هذا أنت الآن، اجلس مع مشاعرك. هل ظهرت بداخلك عاطفة قوية؟ حسنًا، هذه العاطفة ليست أقل جدارة بانتباهك اللطيف من أي إحساس آخر.

وعندما تتوقف عن المقاومة، ستلاحظ شيئًا مثيرًا للاهتمام، ستجد أن الأشياء تسير بانسيابية. ويرجع ذلك إلى أن التمسك بأحاسيس معينة أو صدها هو الذي يجعلك تشعر أن التأمل صعب ومليء بالصراعات. ولكن عندما نتخلى عن التعلق،

نرى أننا لسنا بحاجة لأن نسيطر على أي شيء، أو نفرضه، أو نمنعه، أو ننميه. اللحظة الحالية صحيحة تمامًا كما هي.

كما أنها تتغيرا فالغضب، أو الحزن، أو تملل الساق لا يبدو مشكلة كبيرة عندما تلاحظ أنها لن تدوم إلى الأبد، ولكنها ترتفع وتنخفض خلال اللحظة كالأموج وتختفي تمامًا كما ظهرت. تعمق أكثر في نفسك وراقب كيف أن وعيك نفسه أيضًا يتحرك ويتغير بمرور الوقت.

في البداية، قد تبدو عقبات التأمل كبيرة وواضحة، ولكنها تقل كلما مارسته. وقد تلاحظ نفسك بعد النهوض من جلسة تأمل وأنت تشعر بشيء من خيبة الأمل بسبب رغبة غير واعية في أن تحقق... شيئًا. وتقول لنفسك: «ألا أستحق أن أشعر بحالة من السعادة المتناهية، أو ومضة سعيدة من الاستبصار، أو هدوء عميق مكافأة لي على انضباطي الشديد؟!»

مرة أخرى، هذه الأحاسيس ما هي إلا أمواج في محيط. وقد تبدأ تدرك بمرور الوقت أن الوعي هو مكافأتك، وأن اللحظة الحالية كافية في حد ذاتها، وأن كل ما يمكنك فعله حقًا هو أن تكون أنت، في لحظة مسالمة تحدث وتشكل على نحو مثالي.

كيف تحوّل التأمل إلى عادة مكتسبة؟

وجد باحثون في كلية لندن الجامعية أن العادة تستغرق ستة وستين يومًا كي تتحول إلى جزء راسخ من روتيننا، أو كما ورد عنهم لكي يكتسب الشخص «التصرف بتلقائية». ومع ذلك، يبدو أيضًا أن هناك اختلافًا كبيرًا بين الأفراد، فقد استغرقت هذه العملية عند بعض المشاركين فترة قصيرة بلغت ثمانية عشر يومًا فقط، فيما استغرقت عند البعض الآخر فترة طويلة جدًا وصلت إلى 254 يومًا. ويحدد نوع العادة المعنية على نحو طبيعي مدى سهولة اتباعها على المدى الطويل.

والسؤال الآن، كم يستغرق تحوّل التأمل إلى عادة ثابتة؟ لا أحد يستطيع أن يجزم، ولكن الالتزام في البداية بممارسة التأمل على نحو منتظم أهم بكثير من محاولة تحمل جلسات تأمل فائقة الطول قبل أن يتحول إلى عادة راسخة لديك.

ولكي تساعد نفسك على تحويل عادة التأمل الجديدة إلى عادة ثابتة حقًا، هناك بضع حيل بسيطة ولكن قوية تستطيع أن تستخدمها مثل «إرساء العادة». اختر نشاطًا مدته ثلاثون ثانية يحثك على التأمل - مثل: تمارين الاستطالة، أو عد مرات التنفس، أو ترديد مانترا- ثم اربط الثلاثين ثانية هذه بعادة راسخة من عاداتك، مثل الخروج من حوض الاستحمام، أو الاستيقاظ، أو إعداد فنجان قهوتك الصباحي.

وستربط بهذه الطريقة عادة جديدة بعادة قديمة عن طريق نشاط صغير يمدك بقوة دافعة. على سبيل المثال، لديك دانفا روتين تتبعه قبل النوم، ولكنك الآن تذكر نفسك بالقيام بتمرين استطالة سريع قبله، وهذا يقودك إلى ممارسة تأمل المودة والعطف مدة عشر دقائق.

ومن الأفكار ذات الصلة أيضًا فكرة «حلقة العادة». تتكون الحلقة من إشارة، ومكافأة، ورغبة. ولترسيخ روتين جديد (مثل: ممارسة التأمل في الصباح)، ستحتاج هذه العناصر الثلاثة.

والإشارة هي شيء يثير سلوكًا، على سبيل المثال استيقاظك صباحًا. والمكافأة هي فائدة تعود عليك من أداء السلوك، مثل الشعور بالهدوء والتمركز بعد ممارسة التأمل صباحًا.

وأخيرًا، تشير الرغبة إلى الحاجة الماسة التي تشعر بها عندما يربط دماغك بين الاثنين، أي حينما يربط الإشارة بالمكافأة المتوقعة. فعندما تستيقظ ويربط دماغك بين التأمل والشعور المفيد بالهدوء، سيرغب فيه بقوة بعد ذلك.

ومن خلال التعزيز المتعمد للربط بين الإشارة ومشاعر المكافأة، ستترسي بذلك السلوك. افعل هذا من خلال استحضار الفوائد الإيجابية للتأمل في ذهنك في كل مرة تحدث الإشارة، وهكذا ستترسخ في عقلك حقيقة أنك تستمتع بالتأمل وترغب فيه. ولن تتم العملية بشكل تلقائي في البداية. ولكن في كل مرة تكررهما، ستعزز هذه الحلقات وتأخذ خطوة أقرب نحو تحويلها إلى عادة تلقائية.

واحرص أيضًا على أن تدعم بينتك عاداتك من خلال منح نفسك الوقت اللازم والمساحة اللازمة وتقليل الفوضى، وكن واضحًا وصادقًا مع نفسك حول دوافعك الحقيقية وراء ممارسة التأمل، وعليك أن تستغل هذا الدافع العميق في الأيام

التي تشعر فيها بالتعب أو الكسل ولا ترغب في ممارسة التأمل. اختر أسلوب تأمل تفضله فعلاً وحاسب نفسك عليه، وامنحها مكافأة صغيرة كلما أكملت جلسة، أو تابع تقدمك حتى تستطيع أن ترى انضباطك الذاتي يقوى مع الوقت.

وأهم شيء هو أن تواصل التأمل! توقع أن البدء في اتباع عادة يومية جديدة- أيًا كانت- لن يكون سهلاً؛ لذلك لا تحبط إذا ارتكبت زلة بسيطة، كل ما عليك فعله هو أن تعود إلى روتينك في أقرب وقت ممكن. وإذا فوّت جلسة أو واجهت وقتاً صعباً، فهذه ليست علامة على أن الأمور تسير على نحو خاطئ، ولكن العودة إلى ممارسة التأمل مهما كانت الظروف هو دليل على أنك تقوي عزيمتك، وتلتزم بما يسعدك ويرضيك، وتعطي نفسك الفرصة لكي تتطور فعلاً.

ملخص

• التأمل عملية معتمدة ومستمرة لتنمية الوعي، والتركيز، والاسترخاء.

• هناك بعض الأفكار المنتشرة على نطاق واسع حول التأمل ما هي إلا خرافات. فأنت لست مضطراً لاعتناق البوذية أو حتى لإدراج عناصر دينية في التأمل الذي تمارسه. والتأمل ليس تجنباً لأنانياً للواقع، بل هو تعزيز لقبول كامل للواقع. ولا يتطلب التأمل أيضاً الدخول في صراع مع نفسك كي تحافظ على ذهنك صافياً.

• بينما تعتبر اليقظة الذهنية في العموم حالة يمكن تعزيزها من خلال ممارسة التأمل، يعتبر بعض الناس اليقظة الذهنية في حد ذاتها شكلاً من أشكال التأمل، إلى جانب أشكال أخرى مثل: اليوجا، والتانترا، والتخيل.

• هناك أنواع كثيرة ومختلفة من التأمل، وتستطيع أن تمارس أقربها إلى نفسك. إذ يعتمد التأمل الموجه على صوت مسجل أو معلم يقود في الواقع جلسة تأمل منظمة. ويدربك تأمل المودة والعطف على توجيه إدراكك الواعي نحو خلق التعاطف الذاتي. ويتطلب منك تأمل المانترا أن تكرر كلمة أو صوتاً لا معنى له لترسي نفسك في الحاضر. وفي تأمل التنفس، تركز على تنفسك حتى تبقى في اللحظة. ويعتمد تأمل اليقظة الذهنية على ممارسة واعية لكي لا تصدر أحكاماً، ولا تتعلق، وتنمي الوعي بالحاضر.

• يفضل اتباع روتين ثابت فيما يتعلق بموعد التأمل ومكانه. اختر زماناً ومكاناً تتعد فيهما شيئاً عن الإلهاءات. وأهم شيء هو أن تمارس التأمل على نحو ثابت وثقيل عليه وأنت مستعد لمقابلة كل لحظة بوعي هادئ ولطيف.

• من ضمن أكثر التحديات شيوعاً عند ممارسة التأمل عدم الاستمرارية، وتوقع نتائج أكثر مما ينبغي، وقلة الصبر، وقلة الاحترام الذاتي، والشك، والعقل المتختم بالأفكار المتلاحقة الخارجة عن السيطرة نتيجة يوم مليء بالمثيرات ومصحوب بكثير من أسباب التوتر والعادات غير الصحية.

• يستغرق تحويل التأمل إلى عادة وقتاً، ولكنك تستطيع أن تسرعه من خلال ربطه ببعض من عاداتك اليومية الأخرى. وهناك أيضاً إرساء العادة، وهو تقنية تحدد فيها نشاطاً مدته ثلاثون ثانياً ليحفزك على ممارسة التأمل، وسيساعدك هذا

على إدراج التأمل في حياتك اليومية على نحو أسهل. وتستطيع أيضًا أن تستخدم تقنية حلقة العادة، التي تتكون من إشارة ومكافأة ورغبة بوصفها عناصر ترسخ أي روتين جديد.

الفصل الخامس

كيف تتخلص من التوتر وتصبح إنسانًا جديدًا؟

يدور فصلنا الأخير حول ما يجب أن تفعله وأنت لا تتأمل. القلق أسلوب حياة، وكذلك السكينة والهدوء والسيطرة الواعية.

ولكن مثلما يشكل الضيق جزءًا عاديًا لا مفر منه من حياتك، هناك كذلك قدر معين من التوتر والقلق لا مفر منه؛ لأن الحياة بدونها ستكون مملة وبلا معنى على نحو لا يُصدق. وحتى الأشخاص الذين لا يعانون من مراحل متقدمة من اضطرابات القلق أو مشاكل الإفراط في التفكير قد يعيشون حيوات يخيم عليها التوتر. والتوتر كالأعشاب الضارة في الحديقة، إذا لم تقتلعها وهي صغيرة، تكبر بسرعة وسرعان ما تسيطر على كل شيء (أي تصير اضطرابًا قلبيًا، أو إنهاكًا مهنيًا، أو مرضًا جسديًا).

وبدلاً من أن ننتظر حتى يتراكم التوتر ويصبح «مشكلة كبيرة»، يمكننا أن نقرر الاعتياد على التحرر من الضغط والتوتر يوميًا، بل حتى لحظة بلحظة. وفي بداية هذا الكتاب، رأينا كيف أن محاولة السيطرة على ما لا سيطرة لك عليه في الحقيقة أمر مينوس منه، وكيف أن محاولة تجنب الضيق أو عدم اليقين لا تفعل شيئاً في الحقيقة سوى زيادة الطين بلة. ولكن هناك شيء لديك في الحقيقة سيطرة عليه، وهو عاداتك اليومية، وروتينك، وممارسات الصحة العقلية المنتظمة الخاصة بك، ورعايتك الذاتية. وهذا أكثر من كافٍ.

وهدفنا الأساسي من التخلص من التوتر هو تحديد ما يحدث في رءوسنا بالضبط عندما نفرط في التفكير. ويعتمد ذلك على تحديد مثيرات الإفراط في التفكير وأثاره بمجرد أن يبدأ. وعندما نستطيع أن نرى العملية بوضوح، نستطيع حينئذ أن نبدأ في اتخاذ إجراء مدروس. ولكن ما نقطة البداية الضرورية؟ الوعي.

سنبدأ في هذا الفصل بأساسيات التغلب على الإفراط في التفكير وإدارة مستويات توترنا، ولكن أهم شيء في كل حالة هو أن نحافظ على وعينا بأنفسنا. والوعي ليس اجتزازًا؛ لأننا عندما نكون واعين، نوجه انتباهنا ببساطة نحو تجربتنا الداخلية والخارجية على حد سواء دون إصدار أحكام، ودون تشبث أو

مقاومة. ونستطيع أن نمي هذا الوعي في أنفسنا من خلال «المراجعة» المنتظمة لأحاسيسنا الجسدية، وأفكارنا، ومشاعرنا عبر الحرص على أن يكون أسلوب حياتنا داعماً لنا بالطرق التي نحتاج أن يدعمنا بها، وعبر إدراج بعض أشكال اليقظة الذهنية في الحياة اليومية.

وسأطلب منك هنا أن تتخيلي نفسك وأنت منهكة في نهاية يوم طويل، فقد تأخرت على الاجتماع الصباحي وتجادلت مع زميلك. وقد تم تكليفك بعمل أكثر مما ينبغي مرة أخرى. وظل عمال البناء الذين يعملون بالخارج يحدثون ضوضاء طوال اليوم وكادوا يصيبونك بالجنون. وظول قائمة مهامك مماثل لطولك، وأنت تشعرين أنك اقتربت من نقطة الانهيار، وحينئذ يرسل لك خطيبك الرسالة الغامضة التالية: «يجب أن نتحدث». وفجأة، يبدو الأمر وكأن حنفية من الاجترار والإفراط في التفكير قد فُتحت وفاض رأسك بأفكار قلقة، وهموم، وتوقعات كارثية.

وعندما يتراكم التوتر بهذه الطريقة، قد يشعر أي إنسان بمشاعر قوية جارفة. إنه أشبه بلعب لعبة تيريس (5) فائقة السرعة، حيث تعجز عن التفكير بشكل سليم؛ لأن هناك دائماً تحدياً آخر، وأزمة أخرى تتطلب انتباهك. وعلى الرغم من أن الأمر يبدو في أحيان كثيرة وكأنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً بشأن التوتر (هذه الفكرة وحدها تسبب التوتر!)، فهناك دائماً طرق لتتوقف، وتأخذ نفساً، وتلاحظ ما يحدث.

العناصر الأربعة لإدارة التوتر

هذه التقنية أشبه بقارب نجاة وسط عاصفة التوتر والإفراط في التفكير. والبدء فيها أسهل من البدء في التأمل، وهي تساعد على التحكم في مسببات التوتر اليومية في الحياة بسرعة. وكل ما عليك أن تتذكره هو التقنيات الأربع التالية: التجنب، والتبديل، والقبول، والتكيف. وقد ترتاح عندما تعرف أنه لا يوجد حقاً سوى هذه الطرق الأربع الممكنة للاستجابة لأي توتر في الحياة. وإذا استطعت، اكتبها في مكان تستطيع أن تلمحها فيه بسرعة؛ حتى تحفرها في عقلك، وتستطيع أن تتذكرها على الفور.

وأول شيء تستطيع فعله هو التجنب. يبدو الأمر بسيطاً على نحو مريب، ولكن هناك مضايقات كثيرة في الحياة تستطيع ببساطة أن تباعد عنها. نحن لا نستطيع

أن نسيطر على كل شيء في الحياة، ولكننا نستطيع أن نرتب الظروف بحيث لا نضطر للتواجد في محيط يسبب التوتر أو مع أشخاص يسببونه. وإذا كنا صادقين مع أنفسنا، فقد نرى أن الكثير من التوتر الموجود في حياتنا اختياري، ولسنا مضطرين للموافقة عليه.

فكر فيما يسبب لك التوتر في بيئتك وكيف تستطيع أن تسيطر عليه، أو تخفف منه، أو تزيله نهائياً. فكر في شخص يكره الزحام الذي يعم محلات السوبر ماركت صباح يوم السبت. عندما يعرف أن هذا أمر يوتره، يمكنه أن يعيد ترتيب جدول مواعيده بحيث يتسوق أسبوعياً في أهدأ الأوقات الممكنة، كمساء الثلاثاء مثلاً. ولا حاجة لإدارة التوتر الناتج عن محل السوبر ماركت المزدهم إذا كان بإمكانك أن تتجنب التوتر تماماً.

ويمكنك تجنب الأشخاص الذين يوترونك بالطريقة ذاتها. هل تجد أن توترك يرتفع ارتفاعاً هائلاً عندما يأتي والداك لقضاء العطلة معك؟ حاول أن تجد طريقة ليقموا في فندق قريب منك، أو تجنب التخطيط لأي أنشطة تنفردون فيها معاً داخل غرفة لساعات لا تفعلون شيئاً سوى أن توتروا بعضكم البعض.

وعندما تتجنب التوتر، فأنت لا تهرب بذلك من التزامات أو تنكر مشاكل حقيقية. أنت ببساطة تتعلم أن تقول «لا» للتوتر الضار وغير الضروري. ونستطيع دائماً أن نقول لا للمواقف والأشخاص الذين يطلبون منا ومن مواردنا أكثر من اللازم. وقد تكون هذه الموارد طاقة عقلية وانتباهاً، ولكنها قد تكون أيضاً وقتاً. وإذا كان في حياتك ما يلتهم كل وقتك، تستطيع أن تقول له لا.

انظر إلى قائمة مهامك وتخلص من بندين أو ثلاثة غير عاجلة وغير ذات أولوية. فوض مهام إلى آخرين، أو اجعل شخصاً آخر يتولى إحدى المسؤوليات. أنت لست مضطراً لفعل كل شيء بنفسك! لذا، في المرة القادمة التي يُحتمل أن تواجه فيها توتراً، اسأل نفسك السؤال التالي: «هل أستطيع أن أتجنب هذا الشيء بأكمله؟» وإذا استطعت أن تتجنبه، فتجنبه. هذه ليست خطوة كبيرة نحو وضع حدود صحية فحسب، ولكنها أيضاً طريقة لتبسيط الحياة والتواصل مع قيمك الإرشادية. إذ ينبع كثير من قلقنا وتوترنا من نواح في الحياة لا نهتم بها إن كنا صادقين مع أنفسنا. لماذا تهدر إحساسك بالتوازن والسعادة والرضا على شيء غير مهم أو لا يعني لك

وإذا لم نتمكن من تجنب موقف، وجب علينا أن نجد طرقًا لتغييره، أي تبديله. لديك دائمًا الخيار أن تطلب من الآخرين أن يغيروا سلوكهم. فمثلًا، إذا ظل عمال البناء يصدرون ضوضاء في الخارج، فاطلبي منهم بأسلوب مهذب أن يوقفوا العمل عشر دقائق حتى تنتهي من إجراء مكالمة هاتفية مهمة. علينا أن نعبر عن احتياجاتنا ومشاعرنا بشكل مباشر، بدلًا من أن نعاني في صمت. وإذا لم تخبر صديقك قط بوضوح أن نكاته السخيفة تجرح مشاعرك، فقد تجلس بهدوء وتتحمل العبء الأكبر منها إلى الأبد، في حين كان الأسهل أن تخبره بشعورك وتطلب منه أن يتوقف.

لا نستطيع أن نتجنب كل أشكال التوتر في الحياة، ولكن لدينا في كثير من الأحيان رأي في الطريقة التي تسير بها الأحداث. تحدث مع الناس، وفاوض، واستخدم الضمير «أنا» في عباراتك لتشارك الآخرين في احتياجاتك وتطلب ما تريد. وإن لم تتمكن من الذهاب إلى محل السوبر ماركت إلا صباح السبت، فشغل كتابًا صوتيًا على هاتفك المحمول واستمع إليه وأنت تتسوق إن كان ذلك سيساعدك على الاسترخاء. وإن لم تتمكن من تجنب الاجتماع الإضافي لأولياء الأمور والمدرسين، حاول أن تضيفه إلى مشاوير أخرى ستقوم بها حتى توفر وقتك، وجهدك، وربما وقود سيارتك. وتستطيع أيضًا أن تفعل الكثير لتبدل مواقف لا مفر منها من خلال تقليص حجمها إلى حجم تستطيع أن تتحكم فيه. وإذا لم تتمكن من الاعتذار عن حضور ذلك الحفل الممل فاذهب إليه، ولكن كن صريحًا من البداية وقل: «للأسف، يجب أن أغادر خلال ساعة؛ لأنني يجب أن أبدأ يومي مبكرًا في الغد!»

نحن نشاهد في أثناء التأمل أفكارًا مليئة بالتوتر والقلق وهي تظهر ونختار عن وعي كيف نستجيب لها. ولكن مع تجنب الحريص والإدارة الحذرة، نستطيع في الواقع أن نتدخل ونعدل حيواتنا؛ حتى لا نمنح الأفكار المسببة للتوتر فرصة كافية كي تظهر في المقام الأول. ونستطيع أن نهندس أسلوب حياة يشمل أقل قدر من التوتر، أو نحرض على الأقل على أن يكون التوتر المتبقي جديزا بإثارة توترنا حقًا. وإذا لم نتمكن في الأساس من تجنب أسباب التوتر، فاسأل نفسك ماذا نستطيع

أن تفعل لتغييره. وإذا كانت إجابتك: «لا شيء يذكر»، وجب عليك أن تتخذ خطوة أخرى وتقبله. ولكن كيف تقبل موقفًا لا يعجبك؟ أولاً: إذا لم يعجبك الموقف، فهو لا يعجبك. فالقبول لا يعني التظاهر بأنك لا تشعر بما تشعر به، إنما هو اعتراف بأنه لا بأس بأن تشعر بهذا الشعور. اعترف بعواطفك اعترافًا كاملاً. على سبيل المثال، قطع خطيبك علاقته بك للتو عن طريق رسالة أرسلها على الهاتف المحمول، ولا يوجد شيء يذكر تستطيعين فعله بشأن قراره. ولكنك تستطيعين أن تعلمي على قبول الموقف من خلال الاتصال بصديقة ومشاركتها مشاعرك.

وإذا مررت بموقف ظلمت فيه، قد يتجسد القبول في محاولة إيجاد طريقة لمسامحة من ظلمك. تذكر أن المسامحة شيء تفعله لنفسك لا للشخص الآخر. فعندما تسامح، تحزر نفسك من التوتر وطاقة الاستياء ولوم الشخص الآخر.

وقد يتجسد القبول أيضًا في التحولات البسيطة التي نجريها على الطريقة التي نضع بها الأحداث في إطارها الصحيح. فنحن لا نستطيع أن نغير الأحداث نفسها، ولكننا نستطيع أن نراقب كيف نتكلم عنها في عقولنا واللغة التي نستخدمها للكلام عنها. على سبيل المثال، بدلًا من أن تقول: «لقد رسبت رسوبًا مخزنيًا في الدورة التي التحقت بها وأضعت مالي. كم أنا أحمق لأنني لم أعمل بجد أكبر!»، يمكنك أن تقول: «لقد ارتكبت خطأ وأنا لست سعيدًا به. ولكن هذا الحدث وحده لا يمثل من أكون. أستطيع أن أتعلم من أخطائي وأواصل حياتي. وأستطيع أن أحقق نتائج أفضل في المرة القادمة».

ولا يعني القبول أن نوافق على ما حدث أو أننا معجبون به، وينبغي ألا نحاول تغييره، ولكنه يعني فقط أننا تصالحنا بلباقة مع ما لا نستطيع أن نغيره في الواقع حتى نستطيع أن نركز على ما نستطيع أن نغيره. وقد تكون هذه الخطوة أداة قوية للتغلب على نوع القلق الذي ينبع من الاستياء، أو التذكر الموجه لأشياء حدثت في الماضي البعيد. ويعتبر الندم وتمني ما كان يمكن أن تكون عليه الأشياء، أو ما كان ينبغي أن تكون عليه، أو ما قد تكون عليه هو وصفة مؤكدة للقلق. ولكن القبول ينزع فتيل ذلك القلق ويخففه ويسمح لك بأن تدرك أنه غير قابل للتغيير.

ونحن نبذل قصارى جهدنا على المدى الطويل في مواجهة التوتر إذا استطعنا أن نتكيف. ويقصد بالتكيف إجراء مزيد من التغييرات الدائمة في نظرتنا للعالم،

وأهدافنا، ومدركاتنا الحسية، وتوقعاتنا. تخيل شخصاً ينشد الكمال لا يفارقه التوتر؛ لأنه غير قادر أبداً على الوفاء بالمعايير العالية التي وضعها لنفسه. وأفضل نهج للتعامل مع هذا الموقف ليس بأن يجد طريقة لكي يكون سوبرمان، ولكن بأن يخفض توقعاته عوضاً عن ذلك حتى تكون معقولة ومنتاسبة أكثر مع الواقع. وهو بذلك لم يجد بطريقة سحرية وسيلة لتعديل واقعه بشكل كامل، ولكنه تكيف فقط مع ذلك الواقع وتطور على نحو يناسبه أكثر.

ويقصد بالتكيف مع التوتر أن نغير أنفسنا بحيث نتكيف مع الحياة بشكل أفضل. فقد ترفض ببساطة أن تشغل بأفكار كنيية وتختار عن عمد أن تكون شخصاً أكثر تفاؤلاً. وعندما نبدل منظورنا، نستطيع أن نرى الأشياء على نحو مختلف. هل هذه «أزمة» أم «تحذُّر»؟ وكيف تبدو هذه العقبة عندما نخبر أنفسنا: «أنا شخص مرن» مقارنة بأن نخبر أنفسنا: «الحياة غير عادلة. وهذا سينتهي نهاية سيئة شأنه شأن كل شيء آخر»؟

وعندما نتكيف مع التوتر، نجد طرقاً نقوي بها أنفسنا. ونكون لأنفسنا نظرة للعالم تمنحنا التمكين. على سبيل المثال، قد يعتاد شخص على إعداد «قائمة امتنان» كل يوم تضم كل الأشياء الرائعة والنعم الموجودة في حياته. وقد يمارس شخص آخر التأمل وفق «شفرته» الشخصية أو يقول كل يوم مانترا ليذكر نفسه أنه قوي ويستطيع أن يتخطى عن الصعاب. وإذا كانت لدينا ترسانة من المواقف، والأفكار، والفلسفات، ومصادر الإلهام القوية، نستطيع أن ندخل العالم ونحن نعرف أننا نستطيع أن نتعامل مع التوتر، وربما نتحول إلى أشخاص أفضل بفضلهم.

ومن خلال ممارسة التأمل، نستطيع مع الوقت أن نحقق بعضاً من هذه التغييرات الأساسية المتوازنة ونبدل على نحو حقيقي رؤيتنا لأنفسنا والعالم. ولكن في أي وقت نعمل على تحقيق هذه التغييرات بشكل فاعل وواعٍ وهادف، نبني شخصياتنا ورؤيتنا لأنفسنا كأشخاص. فقد ترى نفسك اليوم شخصاً يطارده القلق في كل مكان، ولكن هناك أيضاً قوة كامنة في إدراكك أن لديك أيضاً صفاتٍ أخرى مدهشة، مثل: الحرص، والعطف، والذكاء، والإبداع، وخفة الظل. وتستطيع كل هذه الصفات أن تساعدك على وضع إطار للقلق وإبطال تأثيره.

وهكذا، كانت تلك العناصر الأربعة لإدارة التوتر. وعندما تشعر بالقلق، توقّف

قليلاً وراجع كل عنصر من هذه العناصر بالتتابع. ومهما كان الموقف مشحوناً بالتوتر، ستجد دائماً طريقة كي تتعامل معه على نحو استباقي بذهن يفظ. أنت لست عاجزاً في وجه التوتر؛ لأن لديك أدوات تحت تصرفك. ولكي تستخدم هذه الأدوات، فكل ما تحتاجه هو قليل من الوعي.

فمثلاً، قد يكون لديك زميل في العمل يسبب لك التوتر يومياً. وبدلاً من أن تنجرف وراء مشاعرك وتقول لنفسك ليس بيدي شيء أستطيع فعله. توقف قليلاً واسأل نفسك إن كان باستطاعتك أن تتجنب هذا الزميل ببساطة أم لا؟ ربما يمكنك أن تتناول الغداء في وقت مختلف لتجنب لقاءه في الكافيتريا. أو ربما يمكنك أن تؤدي عملك في مكان بعيد عنه. ولكن لنفترض أنك لا تستطيع أن تتجنب الالتقاء به في الاجتماعات الأسبوعية، حيث يقاطعك كثيراً أو يسرق أفكارك.

أنت تفكر في طرق تبدل بها الموقف. هل يمكنك الاعتذار عن حضور تلك الاجتماعات؟ هل تستطيع أن تتحدث مع زميلك على انفراد وتشرکه في أسباب قلقك («لم أعد أشعر بالراحة في الاجتماعات مؤخرًا، وأشعر أنني مستبعد عندما تقاطعني»؟) هل يمكنك أن ترفع صوتك في الاجتماعات وتضع لمن حولك حدوداً أقوى عندما تتكلم؟ إن لم يكن أي مما سبق ممكناً حقاً، فما زال بإمكانك أن تقبل الوضع إلى حد ما. فقد تفضي لصديق مقرب عن إحباطاتك، أو تدرك أن هذا الزميل يقاطع الجميع، لذلك لن تظل تعتقد أنه يتخذ موقفاً شخصياً تجاهك أو تسمح له بأن يوترك.

وأخيراً، تستطيع أن تتكيف من خلال سعيك لأن تصبح شخصاً أكثر حزماً وثقة في نفسه بشكل عام. فعندما تشعر بصدق أن لديك الحق مثل أي شخص آخر في التحدث، فستشعر بمزيد من الثقة وأنت تقول: «أسف، ما زلت أتحدث»، وتواصل الحديث بهدوء. وبدلاً من أن تظل تفكر باستمرار فيما كان ينبغي أن تقوله في تلك الأمسية، فقد قلته ببساطة وواصلت حياتك.

يوميّات التوتر وكتابة المذكرات

هناك طريقة أخرى مؤكدة لإضافة مزيد من الوعي لتجربتك اليومية مع التوتر. وهي كتابة كل شيء عنها. فمع الإفراط في التفكير، قد يبدو أحياناً أن هناك مليون

شيء موضوعًا على طبقك مرة واحدة، ومن الصعب أن تقرر ما السبب الحقيقي وراء قلقك. وتستطيع يوميات التوتر أن تساعدك على تحديد مثيراتك وردود أفعالك تجاه التوتر. وتستطيع من هناك أن تبدأ في أخذ خطوات فعلية لإدارة مستويات توترك.

ويوميات التوتر هي ببساطة سجل مكتوب يبين مستوى توترك والمعلومات المصاحبة له، والتي تستطيع أن تحللها لاحقًا وتستخدمها لتتخذ خطوات لإدارة توترك. وكلنا نحتاج إلى شيء من التوتر في حياتنا، لذلك تستطيع هذه اليوميات أن تساعدنا على تحديد النطاق الأمثل لتوترنا.

والفكرة بسيطة، عندما تدون كل حدث، سجل وقت حدوثه وتاريخه وشعورك في حينه. والطريقة الشائعة للقيام بذلك هي من خلال استخدام مقياس تقييم (مثلًا: يعبر الرقم واحد عن عدم الإحساس بالتوتر على الإطلاق فيما يعبر الرقم عشرة عن الإحساس الفائق بالتوتر)، ولكنك تستطيع أيضًا أن تستخدم كلمات تعبر عن المشاعر أو تذكر أعراضًا جسدية (مثل: كفان متعرقان). واذكر أيضًا مدى شعورك بالكفاءة والإنتاجية، باستخدام مقياس تقييم أيضًا. ثم اذكر أي أحداث وقعت مؤخرًا سببت لك التوتر، فضلًا عن أي أفكار حول ما تعتقد أنه قد يكون من مسببات حالتك الحالية. وأخيرًا، اذكر كيف استجبت للحدث وماذا كانت النتيجة النهائية كما في المثال التالي:

4 فبراير، 9:15

تلقيت رسالة مقلقة بشأن حاجة والدي لإجراء جراحة في كتفه. أشعر (4/10)، كما أشعر بشيء من الخوف وقليل من التعب. أشعر باضطراب غريب في معدتي. أواجه صعوبة في المحافظة على تركيزي في العمل، كفاءتي في العمل نحو (1/10). أعتقد أنني أشعر بهذه الطريقة لأنني قلقة من إصابة والدي بمكروه. أنا أتجنب الرد على الرسالة، ولكنني أعتقد أن هذا يزيد قلقي سوءًا.

سجل في اليوميات كل مرة تشعر فيها بتغير في مزاجك أو بالتوتر على نحو ملحوظ. استمر في الكتابة في يوميات التوتر بضعة أيام أو أسبوعًا، ثم اجلس وحلّل ما كتبته وابحث عن أي أنماط على النحو التالي:

1. ما أكثر الأسباب المتكررة للتوتر، أي ماذا يحدث عادة قبل أي ارتفاع مفاجئ في مستوى التوتر أو انخفاض مفاجئ في المزاج؟
2. كيف تؤثر هذه الأحداث عادة في إنتاجيتك؟
3. كيف تستجيب عادة لهذه الأحداث- عاطفياً وسلوكياً- وهل تنجح طريقتك؟
4. هل تستطيع أن تحدد مستوى توتر منحك الراحة وزاد إنتاجيتك؟

وعندما تحلل ما كتبته في يوميات التوتر على هذا النحو، فأنت تعمل ببيانات حقيقية تستطيع أن تساعدك على إجراء تغييرات قائمة على معلومات متعمقة. وقد تتفاجأ حتى من بعض ما ستكتشفه، لأنك لن تلاحظ ظهور أنماط واضحة إلا عندما تكتب الأشياء لحظة حدوثها. ولست مضطراً لاستخدام يوميات التوتر إلى الأبد. وفي الواقع، بعد أن تستخدمها بضعة أسابيع، قد تصبح العملية تلقائية، وقد تكون وعياً أكثر عفوية باللحظة عندما يظهر التوتر.

وما إن تفهم الأسباب الحقيقية للتوتر في حياتك، حتى تستطيع أن تستخدم شيئاً مثل تقنية العناصر الأربعة لتتخذ إجراء أو تعيد ترتيب أسلوب حياتك أو جدول مواعيدك لتخفف من التوتر. وإذا لاحظت أن توترك كله نابع من شخص واحد، يمكنك أن تضع بعض الحدود لعلاقتكما. وإذا لاحظت أن استجابتك العادية المتمثلة في الغضب تصعب التعامل مع الموقف، تستطيع أن تبدأ العمل على غضبك. وإذا مثلت وظيفتك مصدرًا مستمرًا لقلقك، يمكنك أن تقيس مدى سونها وتتخذ إجراء على المدى القصير (بأخذ إجازة) أو على المدى الطويل (بالتفكير في الحصول على وظيفة مختلفة).

ولا يعتبر النموذج الموضح أعلاه الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تساعدك في كتابة الأشياء. إذ تستطيع أن تكتب مذكرات بطريقة تقليدية أكثر وتستكشف مشاعرك على نحو أعم، سواء كان ذلك على نحو متقطع أو يومي. ولا تستطيع كتابة الأشياء أن تخفف من توترك فحسب، بل تستطيع أيضًا أن تساعدك على جمع أفكارك، ومناقشة مشكلاتك، وإيجاد أفكار مبنية على معلومات متعمقة، والتعامل مع أي مشكلات تواجهها، وكان مذكراتك معالج غير رسمي.

استخدم كتابة المذكرات أو اليوميات حسبما تفضل وتحقق لك النجاح في

موقفك. وإذا كانت تعاني من انخفاض المزاج ووجدت أن قلقك عام ويبدو أنه يؤثر في كل شيء، فقد تجد أن كتابة مذكرات امتنان سيفيدك. اكتب يوميًا ببساطة خمسة أشياء أنت ممتن لوجودها في حياتك، حتى إن كانت لا تزيد في إثارتها على فنجان قهوتك الصباحي أو حقيقة أن لديك زوج جوارب جديدًا وجميلاً. وقد يحوّل ذلك تركيزك قليلاً إلى مواردك وإمكانياتك، ويضع إطارًا جديدًا لتجربتك.

وإذا تعاملت مع حدث صادم في حياتك أو واجهت وقتًا صعبًا جدًا، فقد تود أن تكتب مذكراتك كنوع من التحرر العاطفي. قم «بالقاء» كل مشاعرك على الورق وتعامل معها. وبمجرد أن تكتبها على الورق، قد تبدأ على نحو طبيعي باكتساب معرفة ذاتية أو ترى بعض التلميحات التي تدلك على كيفية الفضي قُدّمًا. وتستطيع أيضًا أن تجمع بين هذه الطريقة وتأجيل التفكير في الهموم، من خلال تحديد موعد ثابت في المستقبل للتعامل مع همومك في مذكراتك وإخبار نفسك أنك بمجرد أن تكتبها على الورق، فلن تظل بعد ذلك في عقلك.

وإذا كان التوتر في حياتك متواصلًا، فقد تود أن تجرب كتابة المذكرات في شكل نقاط، من خلال كتابة ملاحظات مختصرة لتتابع بها الأهداف اليومية، والأولويات، والذكريات. وسيساعدك الاختصار على أن تظل مرتبًا وسيضيف هيكلًا واضحًا لحياتك. ويفضل بعض الناس أن يضيفوا عنصرًا فنيًا إلى مذكراتهم المكتوبة فيستخدمون ألوانًا وصورًا ليعبروا بها عن أنفسهم ويحصلوا على الإلهام؛ ما يشجعهم على ظهور المشاعر الإيجابية. بينما يستخدم آخرون مفكرات مجهزة مسبقًا ومطبوغًا بداخلها عبارات تحفيزية.

ولكن كتابة المذكرات واليوميات لا تناسب كل الأشخاص. اصرف عنها نظرك إذا بدا لك أنها تزيد سعيك وراء المثالية سوءًا، أو إذا وجدت نفسك تتعذب لكي تستخدم التقنية الصحيحة. والمذكرات ما هي إلا أداة تقربك من عواطفك، لذلك إذا وجدت نفسك تركز على المذكرات أكثر من عواطفك، ينبغي أن تجرب تقنية مختلفة. حاول أن تنهي كل جلسة لكتابة المذكرات بشيء إيجابي يساعد على التأريض، ردّد مانترا، أو تخيل شيئًا إيجابيًا، أو فكّر في بعض الاحتمالات والحلول المستقبلية. وإذا لم تحرص على الرجوع إلى حالة عقلية إيجابية، فقد تشعر أن

يمكن استخدام مذكرات التوتر وتقنية العناصر الأربعة بشكل رانع عند الجمع بينهما، ولا سيما إذا حدث ذلك بانتظام. ولكنك تحتاج أحيانًا تقنية تحقق راحة فورية من موقف مسبب للتوتر. وكثيرًا ما يستخدم التقنية التالية أولئك الذين يعانون من نوبات الهلع، وهي طريقة لوقف «دوامة القلق» قبل أن تجرفك في طريقها. ولكن لا ينبغي أن تكون مصابًا باضطراب الهلع كي تستفيد من هذه التقنية.

الفكرة بسيطة، عندما نفرط في التفكير ونجتري ونتوتر، نخرج من اللحظة؛ لأننا نجتري أفكارًا من الماضي أو احتمالات من المستقبل. نفكر في «ماذا لو؟» ونرهق عقولنا بالذكريات، والأفكار، والاحتمالات، والأمنيات، والمخاوف. وإذا استطعنا أن نرجع إدراكنا الواعي إلى الحاضر، فسنتمكن من وقف بعض هذا الإفراط في التفكير. ويمكننا أن نفعل هذا من خلال حواسنا الخمس. وبعبارة أخرى، يستطيع الدماغ أن يذهب بك إلى كل مكان، ولكن الجسم وحواسه لا يتواجدون إلا في مكان واحد فقط، وهو الحاضر.

ونستطيع في لحظات الهلع أن نغلق حقلًا في دوامة الأفكار، رغم أننا في الواقع آمنون وسالمون تمامًا ولا يوجد ما يهددنا في موقفنا الحالي. ولكن مع الهلع قد نكون جالسين في سلام تام بحديقة مشمسة في مكان ما ونشعر رغم ذلك وكأننا سنموت. تلك هي قوة العقل!

وفي المرة القادمة التي تشعر فيها بخروج القلق والهلع عن السيطرة، جرب التالي: خذ نفسًا، وانظر حولك.

• أولًا: ابحث عن خمسة أشياء في بيئتك تستطيع أن تراها. يمكنك أن تركز عينيك على مصباح في الزاوية، أو يدك، أو لوحة معلقة على الحائط. خذ لحظة لتنظر بدقة إلى هذه الأشياء من حيث ملمسها، وألوانها، وأشكالها. خذ وقتك حتى تمرر عينيك على كل سنتيمتر وتستوعب كل ما ترى.

• حاول بعد ذلك أن تجد أربعة أشياء في بيئتك تستطيع أن تشعر بها أو تلمسها. اشعر بوزن جسمك وأنت جالس على الكرسي، أو بلمس الجاكيت الذي ترتديه، أو

ضع أصابعك على زجاج نافذة سيارتك لتشعر ببرودته ونعومته.

• ثم ابحث عن ثلاثة أشياء تستطيع أن تسمعها، مثل: صوت تنفسك وصوت حركة المرور أو صوت الطيور القادم من بعيد.

• ابحث بعد ذلك عن شيئين تستطيع أن تشمههما. وقد يكون هذا محيزًا في البداية، ولكن لاحظ أن كل شيء له رائحة إذا انتبهت لها. هل تستطيع أن تشم رائحة الصابون على جلدك أو الرائحة الترابية الخفيفة للورق الموجود على مكتبك؟

• وأخيرًا، ابحث عن شيء تستطيع أن تذوقه، ربما كان طعم القهوة المتبقي على لسانك. وحتى إن لم تستطع أن تجد شيئًا، فكّر جيدًا للحظة فيما تحس به حال تذوقك. هل هي «لا» تعمل حقًا أم أن لسانك مذاقًا خاضًا لن تحس بها إلا عندما تتوقف لتدركه؟ انتظر لحظة واكتشف ذلك الإحساس.

والهدف السطحي من هذا التمرين هو الإلهاء. فبينما تعمل حواسك، ينشغل دماغك بشيء آخر غير الاجترار اللانهائي ويتوقف إفراطك في التفكير. وهكذا تفسد مخطط الاجترار وتوقف الأفكار الجامحة. تدرّب على هذه التقنية بالقدر الكافي، وقد تلاحظ أنها تهدئك وتكبح جماحك على الفور.

وقد لا تتذكر في أوج اللحظة ما الحاسة التالية، لا يهم. المهم هو أن توجه كامل انتباهك وتركيزك إلى شيء خارج نفسك وتترك طاقة القلق تتشت. ومن الصعب أن توقف فكرة بقول: «أعتقد أنني ينبغي أن أتوقف عن التفكير»؛ لأن من الواضح أن هذه المقولة هي فكرة في حد ذاتها. ولكن إذا استطعت أن تضع دماغك في وضع الإيقاف المؤقت وتعيد تشغيل حواسك للحظة، فسخرج نفسك من مضمار القلق وتعطيها لحظة لتصير حاضرًا وهادئًا.

وإذا شعرت أنك منهك وعصبي وغير مهتم بمحاولة التركيز على عدد معين من الحواس المحددة، أو إذا كنت في مكان لا يوجد فيه فعلًا ما يمكن التركيز عليه، فارجع إلى الشيء الموجود معك دائمًا وهو: التنفس. ركّز عليه فحسب، ثم يمكنك تدريجيًا أن توسع مدى وعيك وتفكر في صوته، وإحساسه المادي، وهكذا.

العلاج السردي والتخريج

هناك تقنية أخرى سنناقشها مصدرها عالم العلاج السردي، وهي تستكشف كيف أن حيواتنا تُبنى في أحيان كثيرة على قصص أو حكايات. الناس هم آلات لصنع المعنى، ونحن نصنع المعنى من خلال رواية قصص تبين من نكون ودلالات الأحداث في حيواتنا. ويعتبر جزء كبير من قلقنا غرضًا جانبيًا للقصص التي نختار أن نرويها لأنفسنا اليوم تلو الآخر. ونستطيع من خلال العلاج السردى أن نعيد كتابة هذه القصص لنجد الشفاء، والنهاية السعيدة كذلك.

لقد ناقشنا من قبل كيف أن جزءًا كبيرًا من التغلب على القلق يكمن في النظر إلى نماذجنا العقلية واتخاذ قرارات واعية حول الطريقة التي نريد أن ندير بها حيواتنا. وعندما نكون رواة قصصنا، نتولى زمام السيطرة على حياتنا، ونضع إطارًا جديدًا لها، ونتمكن من إضفاء معانٍ جديدة عليها. والمبدأ الكبير وراء العلاج السردى هو أن الناس منفصلون عن مشاكلهم، وفي الواقع تشكل هذه الفكرة أساسًا لتقنية مشهورة تسمى «التخريج» externalization.

عندما نُخرج ما بداخلنا، نعرض بذلك المشكلة خارجنا. ونحن لسنا مخطئين أو سيئين لأن لدينا مشاكل، ونحن لا نحكم على أنفسنا أو نلومها لأن لديها مشاكل. ومع ذلك، لدينا بالفعل القوة لتغيير الطريقة التي نتحدث بها عن أنفسنا وحيواتنا، ونستطيع أن نُجري تغييرات هادفة. ومن ثم، عندما يتعلق الأمر بالإفراط في التفكير، سنخطو خطوة كبيرة إذا قلنا: «الإفراط في التفكير مشكلة، وأنا سأجد لها بدائل» بدلًا من أن نقول: «أنا أفرط في التفكير وهذا أمر سيئ. يجب أن أجد وسيلة لأصلح نفسي».

وثمة خطوة كبيرة أخرى وهي أن تدرك أنك مسيطر فعلاً وأنت مؤلف تجربتك، أي أنك ينبغي ألا تلوم الآخرين على مدركاتك الحسية وهم لا يستطيعون أن ينقذك أو يعلموك، فأنت الخبير بتجاربك. هل تستطيع أن ترى كيف أن هذا مشابه للاختلاف بين رد الفعل والاستجابة، والوعي واللاوعي، والمقصود والمعتاد؟

تشبه نماذجنا العقلية قليلًا الأنماط أو الفلاتر أو الزخارف المتكررة. فإذا كانت حياتك فيلمًا سينمائيًا، ماذا سيكون نوعه؟ وما الدور الذي ستلعبه دائمًا وكيف ستتطور القصة؟ وعندما نرى أن تفسيراتنا والأطر التي نضعها تؤثر في تجاربنا، سنتمكن من تغييرها لأنفسنا. على سبيل المثال، يميل المفرطون في التفكير

إلى الشعور بالعجز، ولكن ماذا إذا غيروا القصة وراوا أنفسهم أشخاصا مسنولين وقادرين على فعل ما يريدون؟

دعونا نعود إلى التخريج. أنت لست مشاكلك، وأنت لست إخفاقاتك. وإذا استطعت أن تترك مسافة بينك وبين تحديات حياتك، فستكتسب منظورًا جديدًا للحياة وتحرر إحساسك بالهوية والقيمة الذاتية من اللحظة المؤقتة التي تمر بها. ومثلما السحابة ليست السماء، فأنت لست مشاكلك؛ لأنها ستزول، كما أنك تسيطر على كيفية استجابتك لها.

وإذا شعرت أن المشاكل قد جرفتك معها، فقد يساعدك أن تعيد على نفسك المانترا التالية: «أنا لست مشاكلي». وغير لغتك أيضًا، فبدلاً من أن تقول: «أنا شخص قلق»، قل: «أنا أشعر بالقلق الآن» أو حتى «أنا ألاحظ بعض القلق». نستطيع أن نترك مسافة بيننا وبين مشاكلنا بعدة طرق على النحو التالي:

• استخدم تقنيات كتابة المذكرات أو يوميات التوتر التي ذكرناها أعلاه. أخرج القلق من رأسك وكتبه على ورقة. أحرق الورقة أو ألقيها بعيدًا. شاهد بنفسك أن المشكلة منفصلة عنك، وأنت تستطيع أن تتخذ إجراء لتغييرها رغم المسافة التي تتركها بينك وبينها.

• استخدم الخيال والصور العقلية. تخيل كل الإفراط في التفكير على أنه هواء بداخلك تنفخه داخل بالون عملاق، ثم تصور أن البالون يصعد إلى أعلى بعيدًا عنك، ويصغر كلما ارتفع. استمتع استمتاعًا حقيقيًا بإحساس أنك لست مضطربًا لأن تتوحد تمامًا مع همومك؛ لأنك تستطيع أن تضعها عن كاهلك أحيانًا، وتستطيع أن تبتعد عنها لتكوّن منظورًا جديدًا. تصور أن البالون يختفي بعيدًا عن الأنظار مصطحبًا معه همومك. وهناك تقنية أخرى هي أن تتصور نفسك وأنت تضع همومك في خزانة مغلقة قبل أن تذهب للنوم. قل لنفسك: «أستطيع دائمًا أن أفتح الخزانة وأحضر هذه الهموم لاحقًا إن أردت ذلك، ولكنني الآن نائم».

• إذا رغبت في ذلك، يمكنك اللجوء إلى الإبداع لتخرج ما بداخلك. اكتب مشاكلك، أو ارسمها، أو لونها، أو حتى غنّها وارقصها، المهم أن تجعلها حقيقية خارج جسمك. ويطلق بعض الناس أسفا على صوتهم الداخلي الميال إلى إصدار الأحكام والإفراط في البارانونيا كي يتمكنوا من قول التالي: «حسنًا، هذا ليس أنا،

هذا فقط فريد الممل مرة أخرى بفرط في التفكير كالعادة. مرحبًا يا فريده

وثمة تقنية أخرى مستخدمة في العلاج السردى وهي التفكير. عندما تقرب في التفكير، تشعر في كثير من الأحيان بإحساس جارف. لأنك تحس أن هناك مليون شيء يدور في رأسك، كلها تسير بسرعة 1500 كيلومتر في الساعة، دون أن تعرف حتى من أين تبدأ ومع أيها. ومع ذلك، الشيء العظيم في أي قصة هي أنها متسلسلة، أي أنها تتكون من خطوة تلو الأخرى. وإذا شعرنا أننا نلتهمون في عالم الاجترار، نستطيع أن نستخدم القصة لتساعدنا على تقسيم المشكلة الكبيرة المخيفة (أو تفكيكها) إلى مشاكل أصغر وأسهل في الحل.

والقصة هي طريقة لتنظيم الأشياء، وتخفيف سرعتها، وتذكيرك بأنك مسيطر على المكان الذي توجه إليه انتباهك والطريقة التي توجهه بها. وتذكر أنك لا تستطيع أن تنظر إلى كل شيء في وقت واحد. وكلما حاولت أن تفعل ذلك، شعرت في أحيان كثيرة أنك عاجز وصغير في وجه أفكارك الجارفة. ولكن، كما هي الحال في أي قصة جيدة، لست مضطرًا لفهم كل شيء على الفور أو لحل كل المشاكل دفعة واحدة. وفيما يلي بعض الطرق لتدخل تقنية التفكير إلى حياتك:

• إذا شعرت أنك في طريقك لمواجهة كارثة، توقّف وأجبر نفسك على أن تركز على أهم شيء الآن. وإذا كنت تهوّل الأشياء التي قد تحدث غدًا أو السنة القادمة أو في أي وقت كان، ضع ذلك جانبًا وانظر إلى ما هو مهم اليوم فقط. أو ربما ما هو مهم في هذه اللحظة بالتحديد. اسأل نفسك السؤال التالي: ما الخطوة التالية التي أستطيع أن أخذها؟ لا تقلق بشأن العشرين خطوة التالية، خذ الخطوة التالية التي يجب أن تأخذها فحسب، ثم تستطيع أن تواصل من هناك.

• إذا وجدت نفسك تعود إلى ذكريات مؤلمة من الماضي، خذ لحظة لتتعمد استرجاع تاريخك، وربما قد تكتبه أو تضعه في شكل رسم بياني. قسم الأحداث إلى أجزاء وابحث عن موضوعات، وأنماط، وخطط يربطها جميعًا معًا. انظر كيف ترتبط اللحظة الحالية بالماضي، ثم اسأل نفسك ما الذي تستطيع أن تفعله لتسيطر على روايتك. على سبيل المثال، إذا كنت ما زلت مستاء من أخطاء ارتكبتها في الماضي، فيمكنك أن تؤلف قصة لا تكون فيها مجرد أحقق ارتكب خطأ، وإنما فتى صغيرًا يتعلم، ويتطور، ويتحسن باستمرار. وتستطيع أن ترى أن إحراجك الآن هو

دليل على أنك صرت شخصاً أنضج. وبذلك، تستطيع رؤية الصورة الكاملة، أي صورة النمو والتقدم. ألا تشعر بشعور أفضل الآن بدلاً من الانزعاج بسبب تعليق مخزٍ صدر عنك مرة وأنت في الصف الخامس؟

• لدى القلق والإفراط في التفكير طريقة في «كسر» انتباهنا وخلق فوضى وارتباك. ولكن عندما نفكك كل هذه الأفكار، نرى أن الكثير منها ما هو إلا ضوضاء، ولسنا مضطرين بالضرورة لأن نحتفظ بها في عقولنا. ربما تكون قلقاً بالدرجة الأولى على صحتك، ويتفرع عن مصدر القلق هذا وحده مليون فكرة أخرى تتصل بخسارة وظيفتك، والموت، وارتفاع تكلفة الفواتير الطبية... إلخ. ويعني تفكيك هذه الأفكار أن تسأل نفسك السؤال التالي: «ماذا تعني هذه الفكرة حقاً؟» وأن تفرق بين الأفكار التي تخرجك عن مسارك وتلهيك وتلك التي يمكن أن تُحدث من خلالها تغييراً هادفاً.

كلمة أخيرة عن الاجترار

ما معنى الاجترار؟ لهذه الكلمة تاريخ أخذ. فهي مشتقة من الكلمة اللاتينية *rūmināre*، والتي تعني حرفياً «أن تجتر». لذلك يُطلق على الحيوانات التي تجتر الطعام مثل الأبقار «الحيوانات المجترّة». وهذه طريقة ملائمة لوصف نوع معين من التفكير نمارسه جميعاً من وقت إلى آخر. تجتر البقرة من خلال ارتجاع المواد المهضومة جزئياً وإعادة مضغها، عدة مرات في العادة. وكذلك الحال مع الاجترار العقلي، إذ نسترجع ذكريات، وأفكاراً، وموضوعات قديمة لا معنى لها ونجترها مرة بعد مرة بعد مرة. وبينما يعتبر اجترار الطعام أمراً صحياً وطبيعياً للبقرة، فهو نادراً ما يكون صحياً وطبيعياً للإنسان.

لنفترض أن خلافاً غريباً حدث بينك وبين شخص تحبه وأخذت تعيد الحوار في عقلك المرة تلو الأخرى. ربما تتخيل نفسك وأنت تقول شيئاً آخر، أو تشعر بالندم أو الحسرة يملآن قلبك. أنت تشعر أن هناك خطأ ما، لذلك يظل دماغك يعود إلى المشهد نفسه، ويستغرق فيه، ويوجه ضوء كشاف ساطعاً نحو كل تفصيلاً قبيحة من تفاصيله، ويجرب تفسيرات ونهايات افتراضية مختلفة. وهكذا، يتضح لك أن الاجترار هو في الأساس إفراط في التفكير.

انه يعني التمهيد في الأفكار إلى أبعد الحدود، وهو غير منتج. إذ نستحضر في أحيان كثيرة ذكرى قديمة تثير بدورها ذكريات أخرى (عادة ما تكون سيئة)، ما يوقعنا في حلقة مُحكمة من الإلهاء بل وحتى في مزيد من الإفراط في التفكير. وها أنت ذا تفكر وتفكر، ولكن قدرتك على حل المشاكل تزداد سوءاً، وقلقك يتزايد. وبعبارة أخرى، أنت لا تستطيع أن تمنع نفسك من رواية قصة خرافية سيئة للغاية مراراً وتكراراً.

وإذا كنت من محبي التنقيب عن ذكريات الماضي السيئة، فالخطوة الأولى لوقف هذا التنقيب هي أن تحدد مثيراتك. وقد تكون هذه المثيرات العودة إلى بيت عائلتك ورؤية غرفتك القديمة، أو أغنية معينة، أو نوع من الطعام، أو تجربة خضوعك لتقييم آخرين لك. أيًا كان المثير، عليك أن تعرف تأثيره فيك حتى تستطيع أن تنصرف. والخطوة الثانية هي أن تفهم الشكل الذي يتخذه اجترارك. هل تفكر ملياً في الندم؟ أم الاستياء؟ أم اليأس؟ وهل تلوم الآخرين باستمرار أم تعذب نفسك بإحساس الذنب؟

بعد ذلك، افهم أنك بحاجة إلى أن تعي وتبتعد عن هذه الإعادة القديمة والمرهقة لقصة قد لا تكون دقيقة أبداً في المقام الأول. وبعد قراءة التقنيات والطرق السابقة، من المفترض أن يكون هذا مألوفاً لك الآن. ومن الناحية النفسية، خذ خطوة إلى الوراء بعيداً عن هذه القصة التي يبدو أنها تتكرر من تلقاء نفسها بمجرد إثارتها. وكما هي الحال في كل تمارين اليقظة الذهنية السابقة، لاحظ ببساطة القصة وهي تحدث دون أن تتوحد معها، أو تتعلق بها، أو تقاومها.

وإحدى الطرق للابتعاد عن إعادة القصة هي التسمية. أطلق على القصة اسماً. يمكنك أن تفكر على النحو التالي: «حسناً، ها هي الملحمة قد بدأت مرة أخرى» في أي وقت تدرك فيه أن هناك مثيراً يدفعك لإعادة القصة القديمة ذاتها التي تدور حول اللوم والغضب. وتستطيع أن تبتعد عن القصة ببساطة بأن تلاحظ الأفكار والمشاعر، بدلاً من أن تكون جزءاً منها. لذلك بدلاً من أن تقول: «أنا عديم الجدوى»، قل: «أنا أشعر أنني عديم الجدوى الآن». وبدلاً من أن تقول «لقد أفسدتُ فرصي في النجاح»، قل: «أنا أتذكر ذكرى مؤلمة جداً الآن». قم ببناء سور واضح حول الإحساس، وضع حدوداً له، وافهم أنه مؤقت. فعلى أي حال، كم من الأشياء التي

نعذب أنفسنا بها تستند فعلاً إلى الواقع؟ وكم منها هو مجرد قصص نختر أن نرويها لأنفسنا؟

وكم سيكون رائعا إذا استطعت أن تضفي قليلاً من الدعابة أيضاً على الموقف! عندما تستطيع أن تجد الدعابة، تستطيع أن تكون مرناً وتكبر بطريقة ما في مواجهة المشكلة الكبيرة المخيفة التي تواجهها. قل لنفسك: «أه، ها نحن نبدأ من جديد. لقد بدأت حفلة الشفقة بكامل قوتها هذا المساء»، وحاول أن تجد العبثية في كل هذا وأنت تتخيل استعراضاً مصغراً بسيطاً ببالونات صغيرة جداً وأظهر ضحكة كلما تذكرت أحداثاً محرجة من طفولتك. اسخر من نفسك، واعلم على أقل تقدير أنك بالتأكيد ليس الشخص الوحيد الذي يسترجع ذكرى سيئة مراراً وتكراراً.

وهناك شيء آخر يمكنك أن تجربه، وهو أن تعتمد طرح السؤال الآتي على نفسك: «هل ما تفعله هو محاولة لحل للمشاكل أم اجترار؟» كن صادقاً مع نفسك. عند الاستغراق في فكرة لأول مرة، قد تؤدي هذه الفكرة في الواقع إلى شيء مفيد أو تضيف لك معلومات جديدة وعميقة. ولكن في العموم، كلما عاودت التفكير في فكرة، قل ما ستجنيه منها. لقد رأينا أن الحل الناجع لتجنب البقاء في وضع التحليل هو ببساطة التصرف. اجلب نفسك إلى اللحظة الفعلية من خلال فعل شيء، بدلاً من التلاعب اللانهائي بالإمكانيات والتخمينات والهموم.

وإذا كانت الإجابة هي «أنا أجتر فحسب»، فعليك حينئذ أن تجبر نفسك على توجيه انتباهك نحو فعل صغير في اللحظة الحالية. لنفترض أنك قلت شيئاً خبيثاً لصديق دون تفكير. وها أنت تشعر شعوراً سيئاً الآن. وتعيد العبارة التي قلتها في رأسك، وتستاء منها في كل مرة. ثم تتوقف وتسال نفسك: «هل ما أفعله هو حل للمشكلة أم اجترار؟» ستدرك أنك تمضغ أفكاراً اجترتها نفسك فحسب، وستطلب من نفسك أن تتوقف وتفكر في شيء بسيط تستطيع أن تفعله لتحسن الموقف.

المشكلة هي أنك أسأت إلى صديقك. وقد يكون الحل أن تعتذر له أو تتواصل معه لتصالح ما أفسدته. إذن، افعل ذلك. فكّر في الأمر على هذا النحو، إذا كنت ستقضي كل طاقتك وأنت تفكر في المشكلة، فاستغلها على الأقل استغلالاً حسناً وابحث عن طريقة تحسن بها الموقف. وإذا لم تستطع أن تحسن أي شيء، فضع طاقتك في الإلهاء، أو المسامحة، أو المضي قدماً.

ومن خلال إعادة توجيه طاقة القلق إلى أشياء إما تحسن موقفك أو على الأقل تساعدك على التصالح معه، فإنك تعيد بذلك الاتصال بالعالم وتخزج من الإعصار الفكري الأبدي الذي لن يوصلك إلى أي مكان سوى الدوران المستمر في دوائر.

لقد تحدثنا من قبل عن تحمل الضيق، ولكنك تستطيع أن تقطع شوطًا كبيرًا في اكتساب المرونة العقلية إذا تعلمت ببساطة كيف تلهي نفسك في اللحظات الصحيحة. فعندما تلاحظ أنك تجتر («آه، ها قد جاء اجتراري مرة أخرى. كم هو ممل بكل قصصه القديمة المكررة...»)، اشغل نفسك بسرعة بنشاط يمتص انتباهك كله. انهض واقفز ثلاثين مرة وأنت تقول الحروف الألفبائية بالعكس، أو اكتب قائمة تسوقك الأسبوعية. ابدأ الحياكة، أو رثب مكتبك، أو ردد أغنية معقدة وتعقد التركيز على كلماتها. لا يهم في الحقيقة ماذا تفعل، المهم فقط هو أن تكسر مؤقتًا دائرة الاجترار من خلال إلهاء نفسك.

وإن لم تتمكن من التفكير في أي شيء، فركّز على الأحاسيس الصادرة عن حواسك الخمس، أو قم بأداء نشاط جسدي مثل الهرولة أو اليوجا. وليس عليك أن تجلس وتتحلى بالصبر وتحارب الأفكار الدخيلة، وإنما انهض وأزلها عنك حرفيًا إن أردت. وإذا سمعت دماغك ينغمس في أفكار من قبيل «كنت سأفعل، أو كان ينبغي أن أفعل، أو كان من الممكن أن أفعل، أو ماذا لو فعلت، أو ربما فعلت»، اتخذ إجراء واقض على هذه الأفكار في مهدها. ونحن نريد عادة أن نتجنب الإلهاء، ولكن الإلهاء أداة قوية إذا استخدمناه على نحو واعي وهادف.

هل أنت مهموم بسبب شيء لا سيطرة لك عليه؟

هل تصنع من الحبة قبة؟

هل يفعل اجترارك أي شيء على الإطلاق ليحسن الموقف أو يحل المشكلة؟

هل لديك أي سبب يدعوك للاعتقاد بأن القصة التي ترويها أو تفسيرك للأحداث بكل هذه الروعة في الواقع، أي هل ينبغي أن تصدق نفسك؟

اترك مسافة نفسية بينك وبين الاجترار وتخيل أنه صديق قديم ممل يظل يتحدث بشكل مزعج عن شيء ما. تصوّر نفسك في موقف مراقب هادئ ومحيد يعرف جيدًا أن القصة هي مجرد... قصة. لذلك عندما يأتيك الصديق القديم الممل

ويقول: «أتذكر تلك المرة منذ بضع سنوات عندما قلت إنك تجيد الفرنسية ثم تحدث أحدهم معك بالفرنسية ولم تعرف مطلقًا كيف تجيبه؟ أتذكر ذلك؟ كان ذلك مخزناً للغاية، أليس كذلك؟»

ربما استرجعت هذه الذكرى بسبب ما مثير مثل مشاهدة شيء في برنامج تلفزيوني أو مقابلة صديق مؤخرًا حضر تلك الواقعة. ولكن أيا كانت الطريقة التي أثارت الاجترار، بمجرد أن تدرك حدوثه، يكون لديك خياران. تستطيع أن تجري مع الصديق القديم الممل نقاشًا طويلًا مليئًا بالقلق حول كم كانت الحادثة جديرة بالاستياء وكم كنت شخصًا سيئًا لأنك كذبت تلك الكذبة الغبية، أو يمكنك أن تقول للاجترار بهدوء: «نعم، أنا أعرف هذه الحكاية القديمة، ولكنها أصبحت الآن ماضيًا. لقد تعلمتُ الدرس ولم أعد أتصرف على هذا النحو لأتفاخر أمام الناس، وقد نسي الناس حماقتي تلك منذ فترة طويلة. والآن، دعني أعود إلى ما كنت أفعله...».

وعندما يظهر هذا الصديق الممل مرة أخرى ويدعوك لاسترجاع المشهد المحرج مرة أخرى، سيكون ردك كالتالي: «أيها الاجترار، هل لديك أي شيء جديد تريد أن تضيفه؟ هل لديك أي أفكار جديدة حول الخطوات العملية التي أستطيع أن أخدّها الآن؟ إن كانت إجابتك بالنفي، فإلى اللقاء. أنا مشغول بشيء آخر». عقلك مثل أواني الطهو المضادة للالتصاق... سهل. وهكذا يغادر الاجترار وهو محبط قليلًا؛ لأنه لم يجد من يستمع إليه.

• والآن بعد أن حددنا ما هو الإفراط في التفكير، يجب أن نعرف كيف نحاربه. هناك أشياء كثيرة تستطيع أن تفعلها لتتخلص من التوتر وتهدئي عقلاً قلماً مفرداً في التفكير، وهي أشياء بسيطة ولكن فعالة.

• أول شيء يجب أن تتذكره هو ما نترأ تسمى العناصر الأربعة لإدارة التوتر. وهذه العناصر هي التجنب، والتبديل، والقبول، والتكيف. ويتطلب تجنب الأشياء ببساطة الابتعاد عن الأشياء التي لا تستطيع أن تسيطر عليها. فهناك بعض الأشياء غير جديرة ببساطة بأن نبذل مجهوداً من أجلها، ومن الأفضل أن نزيلها من بيئتنا تماماً. ومع ذلك، إذا لم نتمكن من تجنبها، وجب علينا أن نتعلم كيف نبدل بيئتنا لنزيل منها سبب التوتر. وإذا لم نتمكن من تبديل بيئتنا، فلا اختيار أمامنا سوى قبولها. وأخيراً، إذا لم نتمكن من فعل شيء بشأن الموقف، يجب أن نتكيف معه ونتعلم كيف نتأقلم مع سبب توترنا ونقلل من الضرر المحتمل إلى أقصى حد.

• وهناك تقنية أخرى مشهورة هي كتابة المذكرات. عندما نفرط في التفكير، تدور في عقولنا أطنان من الأفكار المختلفة كالدوامات، وهذا شعور جارف. ومع ذلك، عندما نكتب هذه الأفكار بشكل منتظم، نستطيع أن نحللها ونقيم ما إن كانت جديرة بالتفكير فيها. ولكي تعود على كتابة المذكرات، يمكنك أن تحمل معك مفكرة جيب وتكتب فيها أي شيء تشعر أنه ضروري.

• ولدينا تقنية ثالثة تسمى تقنية 1-2-3-4-5. وهذه التقنية عالية الفعالية في وقف نوبات الهلع، وهي تفعل ذلك من خلال استخدام حواسنا الخمس كلها. لذلك، كلما شعرت بأن الهلع يغلبك، ابحث عن خمسة أشياء حولك تستطيع أن تراها، وأربعة أشياء تستطيع أن تلمسها، وثلاثة أشياء تستطيع أن تشمها، وشيئين تستطيع أن تسمعهما، وشيء تستطيع أن تتذوقه. سيلتهى دماغك عن الإفراط في التفكير بسبب انشغاله بحواسك الخمس.

• الاجترار هو إفراط في التفكير على نحو قلق وغير منتج. وشأنه شأن غيره من أنواع القلق، يمكن التعامل معه بالوعي وترك مسافة نفسية منه. سم الأفكار أفكاراً وشخص ما بداخلك من قصص قديمة أو أخرجها، وحاول أن تعتاد على أن تسأل نفسك ما إن كان ما تفعله حلاً حقيقياً لمشكلة أم مجرد اجترار.

دليل مختصر

الفصل الثاني: التماسك والمحافظة على الهدوء ورباطة الجأش

• يتجسد جوهر التعامل مع القلق في المهارة المكتسبة المتمثلة في تنظيم العواطف. وبدلاً من أن ننكر عواطفنا الطبيعية أو نسحقها، نتعلم أن نديرها على نحو واعي ومنتعمد. ونفعل ذلك من خلال الاستجابة وليس رد الفعل.

• يتجسد جوهر الاستجابة في أن نتوقف قليلاً قبل أن نتصرف في موقف ما، ونسيطر على الاندفاعات، وننظر إلى دوافعنا ومعتقداتنا وأفكارنا، ونبحث عن حلول سليمة للمشاكل تتجاوز الإفراط في التفكير والقلق.

• تتمثل إحدى الطرق لزيادة استجابتنا في أن نشرح المواقف في إطار السوابق والسلوك والعواقب. ويجب علينا أن ندرس ما يسبق السلوك القلق وما يتبعه، ثم نتجنبه. ولا بد أن نعلم أن بناء وعي ذاتي بأنماط عاداتنا يستغرق وقتاً، ونادراً ما نركز عليه في أوج اللحظة. ولكن من خلال هندسة المثيرات والنتائج، نستطيع أن نسيطر على سلوكنا القلق ونغيره.

• لوحة التحكم العاطفية هي طريقة مشابهة مصممة لتقديم مزيد من الإدراك الواعي وتقليل ردود الأفعال.

• نحلل بعناية حقائق الموقف، والأفكار والمعتقدات الناشئة عن ذلك الموقف، وما ينتج عنه من عواطف وأحاسيس جسدية، والاندفاعات والأفعال التي يلهمنا بها كل هذا (أي الإفراط في التفكير والقلق). وعندما نعي كل العوامل المسرعة، نستطيع أن نتدخل ونتجنب السقوط في دوامة القلق.

• يعد تأجيل التفكير في الهموم طريقة مباشرة وفعالة جداً لوقف دوامات القلق. فعندما تدرك أنك بدأت تشعر بالقلق، تعمد تخصيص وقت محدد في المستقبل لتفكر خلاله في الهموم، ثم اجلب عقلك باستمرار إلى الحاضر. ونادراً ما نستطيع أن نزيل القلق من حيواتنا، ولكننا نستطيع أن نحدد وقت بدئه ومدته عن وعي.

• وأخيراً، الأسباب الخمسة هي طريقة تستطيع أن تساعدك على وضع شكل محدد ومفيد للهموم والإفراط في التحليل اللذين يحيط بهما الغموض. وإذا

عانيت من مشكلة أو أزمة حقيقية، فستساعدك طريقة الأسباب الخمسة على حلها. حُد المشكلة ثم اسأل عن سبب حدوثها، وكزّر السؤال عن السبب خمس مرات حتى تصل إلى السبب الجذري الحقيقي، الذي تستطيع حينئذ أن تتصرف بناء عليه. • تجنب هذه الطريقة إذا كانت أسباب قلقك غير متصلة بأي مازق أو قرار حقيقي. وقد ضمنت الأسئلة لترتقي بالإفراط في التفكير وتصل به إلى وضوح المشكلة وحلها، لا لتزيده.

الفصل الثالث: البحث عن الأخطاء والتخلص منها

• عدم اليقين، وعدم الراحة، والعواطف السلبية جزء من الحياة، ولا يمكننا أحياناً أن نتجنب القلق، ولكن يمكننا «أن نبحث عن الأخطاء في الآلة ونزيلها» ونختار أن نتبنى طريقة تفكير تحقق لنا النجاح.

• لا يقصد بتحمل الضيق أن تقبل فقط أن الضيق جزء من الحياة، بل أن تعرف أيضاً أننا نستطيع أن نتحملة وتزدهر حياتنا بصرف النظر عن وجوده. ونستطيع أن نحدد المثيرات والعلامات التحذيرية، ثم نختار عن قصد ألا نهرب إلى الإفراط في التفكير، أو التجنب، أو السلوكيات المهدئة للذات، بل أن نبقى مع ضيقنا. ومن خلال قبول مشاعرنا، نقلل إلى أدنى حد من سيطرة القلق علينا، ونعلم أنفسنا أننا مؤهلون لتحمل ما تُلقيه الحياة في طريقنا.

• يأتي التخلي عن التعلق من النظرية البوذية أو كتابات الزواقيين القدماء، وهما يعلماننا بطرقهما الخاصة كيف نبني المرونة الداخلية. لا مفر من الألم، ولكن عندما نتعلق به، نتسبب لأنفسنا في معاناة، وهذا اختيار. ونستطيع أن نقرر أننا سننمي في أنفسنا السكينة العاطفية ورباطة الجأش. ومن خلال الإدراك الواعي، نستطيع أن نفك تعلقنا ونقبل ببساطة الواقع كما هو.

• الحيادية هي الالتزام بمواجهة الحياة كما هي، وإدراك أن الأحداث محايدة وأن تفسيرنا العقلي والعاطفي لها هو الذي يقرر ما إذا كانت جيدة أو سيئة. ولا تسبب لنا القوى الخارجية القلق، بل أفكارنا ومعتقداتنا هي التي تسببه لنا، ونحن من نسيطر على هذه الأفكار والمعتقدات. وإذا أدركنا هذا، فسنفهم أن لدينا القدرة على خلق واقعنا.

• يسحبنا الامتنان والقدرة على الاستمتاع بالحياة من دائرة القلق والاجترار والإفراط في التفكير ويحيّدان تحيزنا الطبيعي للسلبية. وبإمعان النظر في الأشياء الجيدة الموجودة في الحياة، نذكر أنفسنا بالنعم، ونعزز العواطف الإيجابية، ونحيّد السلبية.

• نستطيع أن نستخدم العلاج المعرفي السلوكي - عبر الحيادية والوعي - لنهزم أفكارنا ومشاعرنا السلبية وغير المفيدة تجاه الواقع. ونستطيع أن نراقب أفكارنا،

ونتصدى لها (وهي ليست كالواقعا)، ثم نتمد الاستعاضة عنها بشيء أكثر تكيفا
وواقعية.

• نستطيع أن ندرّب انتباهنا، بدلًا من أن نتركه يجمع ويجرّ معه رضانا عن أنفسنا.
ونستطيع أن نفعل هذا من خلال تركيز حواسنا الخمسة على مهمة عادية لتعيد
انتباهنا إلى الحاضر البسيط.

الفصل الرابع: تأمل اليقظة الذهنية للتغلب على التوتر والإفراط في التفكير

• التأمل عملية معتمدة ومستمرة لتنمية الوعي، والتركيز، والاسترخاء.

• هناك بعض الأفكار المنتشرة على نطاق واسع حول التأمل ما هي إلا خرافات. فأنت لست مضطراً لاعتناق البوذية أو حتى لإدراج عناصر دينية في التأمل الذي تمارسه. والتأمل ليس تجنباً لأنانياً للواقع، بل هو تعزيز لقبول كامل للواقع. ولا يتطلب التأمل أيضاً الدخول في صراع مع نفسك كي تحافظ على ذهنك صافياً.

• بينما تعتبر اليقظة الذهنية في العموم حالة يمكن تعزيزها من خلال ممارسة التأمل، يعتبر بعض الناس اليقظة الذهنية في حد ذاتها شكلاً من أشكال التأمل، إلى جانب أشكال أخرى مثل: اليوجا، والتانترا، والتخيل.

• هناك أنواع كثيرة ومختلفة من التأمل، وتستطيع أن تمارس أقربها إلى نفسك. إذ يعتمد التأمل الموجه على صوت مسجل أو معلم يقود في الواقع جلسة تأمل منظمة. ويدربك تأمل المودة والعطف على توجيه إدراكك الواعي نحو خلق التعاطف الذاتي. ويتطلب منك تأمل المانترا أن تكرر كلمة أو صوتاً لا معنى له لترسي نفسك في الحاضر. وفي تأمل التنفس، تركز على تنفسك حتى تبقى في اللحظة. ويعتمد تأمل اليقظة الذهنية على ممارسة واعية لكي لا تصدر أحكاماً، ولا تتعلق، وتنمي الوعي بالحاضر.

• يفضل اتباع روتين ثابت فيما يتعلق بموعد التأمل ومكانه. اختر زماناً ومكاناً تبتعد فيهما نسبياً عن الإلهاءات. وأهم شيء هو أن تمارس التأمل على نحو ثابت وثقيل عليه وأنت مستعد لمقابلة كل لحظة بوعي هادئ ولطيف.

• من ضمن أكثر التحديات شيوعاً عند ممارسة التأمل عدم الاستمرارية، وتوقع نتائج أكثر مما ينبغي، وقلة الصبر، وقلة الاحترام الذاتي، والشك، والعقل المتختم بالأفكار المتلاحقة الخارجة عن السيطرة نتيجة يوم مليء بالمثيرات ومصحوب بكثير من أسباب التوتر والعادات غير الصحية.

• يستغرق تحويل التأمل إلى عادة وقتاً، ولكنك تستطيع أن تسزعه من خلال ربطه ببعض من عاداتك اليومية الأخرى. وهناك أيضاً إرساء العادة، وهو تقنية تحدد فيها نشاطاً مدته ثلاثون ثلثون ثانية ليحفزك على ممارسة التأمل، وسيساعدك هذا

على إدراج التأمل في حياتك اليومية على نحو أسهل. وتستطيع أيضًا أن تستخدم تقنية حلقة العادة، التي تتكون من إشارة ومكافأة ورغبة بوصفها عناصر ترسخ أي روتين جديد.

الفصل الخامس: كيف تتخلص من التوتر وتصبح إنساناً جديداً؟

• والآن بعد أن حددنا ما هو الإفراط في التفكير، يجب أن نعرف كيف نحاربه. هناك أشياء كثيرة تستطيع أن تفعلها لتتخلص من التوتر وتهدئي عقلاً قللاً مفرداً في التفكير، وهي أشياء بسيطة ولكن فعالة.

• أول شيء يجب أن تتذكره هو ما نترأ تسمى العناصر الأربعة لإدارة التوتر. وهذه العناصر هي التجنب، والتبديل، والقبول، والتكيف. ويتطلب تجنب الأشياء ببساطة الابتعاد عن الأشياء التي لا تستطيع أن تسيطر عليها. فهناك بعض الأشياء غير جديرة ببساطة بأن نبذل مجهوداً من أجلها، ومن الأفضل أن نزيلها من بيئتنا تماماً. ومع ذلك، إذا لم نتمكن من تجنبها، وجب علينا أن نتعلم كيف نبدل بيئتنا لنزيل منها سبب التوتر. وإذا لم نتمكن من تبديل بيئتنا، فلا اختيار أمامنا سوى قبولها. وأخيراً، إذا لم نتمكن من فعل شيء بشأن الموقف، يجب أن نتكيف معه ونتعلم كيف نتأقلم مع سبب توترنا ونقلل من الضرر المحتمل إلى أقصى حد.

• وهناك تقنية أخرى مشهورة هي كتابة المذكرات. عندما نفرط في التفكير، تدور في عقولنا أطنان من الأفكار المختلفة كالذوامات، وهذا شعور جارف. ومع ذلك، عندما نكتب هذه الأفكار بشكل منتظم، نستطيع أن نحللها ونقيم ما إن كانت جديرة بالتفكير فيها. ولكي تعود على كتابة المذكرات، يمكنك أن تحمل معك مفكرة جيب وتكتب فيها أي شيء تشعر أنه ضروري.

• ولدينا تقنية ثالثة تسمى تقنية 1-2-3-4-5. وهذه التقنية عالية الفعالية في وقف نوبات الهلع، وهي تفعل ذلك من خلال استخدام حواسنا الخمس كلها. لذلك، كلما شعرت بأن الهلع يغلبك، ابحت عن خمسة أشياء حولك تستطيع أن تراها، وأربعة أشياء تستطيع أن تلمسها، وثلاثة أشياء تستطيع أن تشمها، وشيئين تستطيع أن تسمعهما، وشيء تستطيع أن تتذوقه. سيلتهي دماغك عن الإفراط في التفكير بسبب انشغاله بحواسك الخمس.

• الاجترار هو إفراط في التفكير على نحو قلق وغير منتج. وشأنه شأن غيره من أنواع القلق، يمكن التعامل معه بالوعي وترك مسافة نفسية منه. سم الأفكار أفكاراً وشخص ما بداخلك من قصص قديمة أو أخرجها، وحاول أن تعتاد على أن تسأل نفسك ما إن كان ما تفعله حلاً حقيقياً لمشكلة أم مجرد اجترار.