

استراتيجيات لتصفية العقل،  
وتجاوز العقبات الذهنية

# حقيقية أدوات علاج القلق

"يقدم هذا الكتاب نصائح سريعة وبسيطة وعملية يستمتع  
أي شخص قلق استخدامها على الفور." - الدكتور روبرت إل. ليهي؛  
مدير المعهد الأمريكي للعلاج الإدراكي



الدكتورة أليس بويس

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE

## الغلاف الأمامي



حقوق الطبع والنشر

حقيقية أدوات  
علاج القلق

إستراتيجيات لتصفية العقل،  
وتجاوز العقبات الذهنية

الدكتورة أليس بويس



### لتتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarir.com](http://www.jarir.com)

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: [jbpublications@jarirbookstore.com](mailto:jbpublications@jarirbookstore.com)

### تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة للكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بسلامة الكتاب لأغراض شرائه المادية أو ملامته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

### الطبعة الأولى ٢٠١٧

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2017. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في فرصة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك، ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك، نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

إن الناشر أو المؤلف ليسا متخربين في تقديم أية نصائح أو خدمات متخصصة للطرائف الفرد. وليس الغرض من الأفكار والإجراءات والاقتراحات الواردة في هذا الكتاب أن تحل محل استشارة طبيبك، فجميع الأمور التي تخص صحتك تتطلب الإشراف الطبي. ولن يكون الناشر أو المؤلف مسؤولين عن أية خسائر أو أضرار تنشأ نتيجة استخدام أي من المعلومات أو الاقتراحات الواردة في هذا الكتاب.

بينما بذلت المؤلف كل جهد ممكن لتقديم أرقام هواتف وعاونين مواقع إلكترونية وأية معلومات اتصال أخرى صحيحة ودقيقة وقت نشر هذا الكتاب، فإن الناشر والمؤلف يخليان مسؤوليتهما عن أية أخطاء أو تغييرات تطرأ بعد نشر الكتاب، وعلاوة على ذلك، فإن الناشر ينفي أية سلطة أو مسؤولية عن المواقع الإلكترونية التابعة للمؤلفة أو أي طرف ثالث أو محتواها.

### THE ANXIETY TOOLKIT

Copyright © 2015 by Alice Boyes

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.



# THE ANXIETY TOOLKIT



Strategies for Fine-Tuning Your Mind  
and Moving Past Your Stuck Points

ALICE BOYES, PhD

## إشادة بهذا الكتاب

"يقدم هذا الكتاب نصائح سريعة وبسيطة وعملية يمكن أن يستخدمها الشخص القلق الآن".

- الدكتور روبرت إل. ليهي، مدير المعهد الأمريكي للعلاج المعرفي

"تحدد الدكتورة بويس، في هذا الكتيب الإبداعي، العادات الشائعة التي تكمن خلف أنواع القلق المختلفة، ثم تعرض إستراتيجيات واضحة لنترك الصراع ونكون أكثر وداعة مع أنفسنا. إذا تسبب القلق في تقييد حياتك بأي شكل من الأشكال، فإن هذا الكتاب يعد مكاناً رائعاً لتبدأ منه عملية الشفاء".

- الدكتور كريستوفر جيرمر، مدرس الطب السريري في كلية الطب بجامعة هارفارد، ومحرر مساعد في مدونة

## The Mindful Path of Self- Mindfulness and Psychotherapy Compassion

"يعد هذا الكتاب استثماراً في العافية، وبناءً على سنوات من الممارسة السريرية والبحث، وضعت الدكتورة أليس بويس خريطة طريق واقعية لكل من يعاني في اتخاذ القرارات ويشعر بالتعثر".

- كريس جيليو، مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً حسب قوائم صحيفة نيويورك تايمز

## The Happiness of Pursuit and The \$100 Startup

## ملاحظة

### بشأن أمثلة الحالات المذكورة في الكتاب:

الحالات المذكورة في هذا الكتاب هي لعدة مرضى، وتم تغيير التفاصيل لحماية خصوصيتهم. تستند الإشارات إلى ممارستي السريرية لعملي في نيوزيلندا منذ عام ٢٠٠٨ إلى عام ٢٠١٣. إخلاء مسؤولية: المعلومات الواردة بهذا الكتاب هي معلومات عامة فقط، وليست بديلاً للاستشارة الفردية المتخصصة، وربما لا تلائمك بعض النصائح الواردة بين صفحات الكتاب.

الجزء الأول  
فهم نفسك وقلقك

## الفصل الأول

### آلية عمل القلق

هل يبدو أي من هذه الأمور مألوفاً بالنسبة إليك؟

• المبالغة في التفكير قبل اتخاذ الإجراءات.

• أن تكون عرضة لعمل توقعات سلبية.

• الشعور بالقلق حيال أسوأ ما يمكن أن يحدث.

• التأثر بشدة بالتغذية الراجعة السلبية.

• نقد الذات.

• أي شيء أقل من الأداء الاستثنائي يبدو كالإخفاق بالنسبة إليك.

إذا كانت إجابتك نعم، فأنت لست وحدك، وأنت على الأرجح تعاني القلق بدرجة ما. إن القلق هو الحالة الانفعالية التي تتسم بالشعور بالقلق والعصبية والاضطراب، وتؤثر اضطرابات القلق في ٤٠ مليون مواطن أمريكي تزيد أعمارهم على ١٨ سنة، بينما يؤثر "القلق اليومي" في عدد أكبر بكثير ١.

استناداً إلى الأبحاث، أصبحنا نعرف أن الآليات النفسية المشابهة تشكل أساس جميع أنواع ودرجات القلق، حتى لو كانت أشكال القلق تبدو مختلفة جداً من السطح. بصرف النظر عن الطريقة التي يظهر بها القلق نفسه، ستجد أن المعلومات التي توشك على قراءتها ذات صلة ومفيدة سواء كنت تعاني اضطراب القلق، أو أنك - مثلي - بطبيعتك عرضة للقلق فقط.

### آلية عمل القلق

يظهر القلق كمجموعة متنوعة من الأعراض تتراوح بين الأعراض السلوكية والانفعالية وبين الجسمانية والمعرفية (التي تنطوي فقط على الأفكار). ولا يظهر على المصابين بالقلق مجموعة الأعراض نفسها بالضبط، بل يشعر كل فرد بمجموعة من الأعراض من كل نوع. انظر الجدول التالي لتطلع على أمثلة من كل مكون.

وعلى الرغم من أن القلق يبدو أحياناً كخلل، فإنه في الواقع ميزة تطورية، إنه نظام للحذر الشديد يجعلنا نتوقف ونفحص البيئة المحيطة بنا؛ حيث يجعلنا الشعور بالقلق نبدأ البحث حولنا عن التهديدات المحتملة. إذا كشفت عن وجود خطر محتمل، فلن يكون من السهل عليك أن تتوقف عن التفكير في هذا التهديد، وفي حين أن هذا الأمر سيكون رائعاً في حالة لو كنت رجلاً بدايئاً يشعر بالقلق بشأن حماية عائلته، فإنه لن يكون بالروعة نفسها عندما تكون موظفاً مقتنعاً بأنه سيتم فصلك من العمل.

بالنسبة إلى الكثيرين منا ممن يعانون القلق، فإن أجهزة إنذار القلق الخاصة بنا تنطلق غالباً عندما لا يكون هناك سبب وجيه لتوخي الحذر المفرط. لماذا يحدث هذا؟ ربما لأن لدينا أنظمة قلق أكثر



حساسية، أو ربما كنا نفعّل أشياء للحد من قلقنا على المدى القصير - مثل تجنب الأشياء التي نشعرنا بالقلق - تؤدي في الواقع إلى زيادة القلق على المدى الطويل.

أمثلة	مكونات القلق الأربعة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• النزوع إلى تأجيل مهام ذات أولوية، ولكنها مثيرة للقلق.</li> <li>• النزوع إلى الاستمرار في السعي نحو المعلومات بدلاً من التصرفات.</li> <li>• النزوع إلى انتظار إشارة البدء من شخص آخر قبل البدء في التصرف.</li> </ul>	المكون السلوكي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الشعور بالتوتر أو الانزعاج أو الترقب.</li> </ul>	المكون الانفعالي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ارتفاع معدل ضربات القلب والشعور باضطرابات في المعدة.</li> </ul>	المكون الجسماني
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الخوف من الفشل.</li> <li>• تكرار الأحداث عقلياً عندما تشعر بقلق من نظرة الأشخاص الآخرين لك.</li> </ul>	مكون الأفكار

إن الشعور ببعض إنذارات القلق الكاذبة - عندما ترى تهديدات ليس لها وجود، أو تقلق بشأن أشياء لا تحدث - ليس خطأ في نظامك. فكر في هذا الأمر من منظور الرجل البدائي: فالفشل في ملاحظة تهديد حقيقي (يسمى اصطلاحاً السلبيّة الكاذبة)، عندما تكون في موقف حياة أو موت، يصبح مسألة أكثر خطراً من رصد تهديد محتمل لن يحدث (يسمى اصطلاحاً الإيجابية الكاذبة). وبالتالي، الشعور ببعض إنذارات القلق الكاذبة يعد جزءاً مدمجاً في النظام، وقد يخطئ هذا الجزء أحياناً، لكن النظام ككل يجعلك حذراً.

يشعر الناس بالقلق عندما يخرجون من منطقة راحتهم، بينما تجنب الخروج من منطقة الراحة سيؤدي إلى عيش حياة أقل اكتمالاً. وبما أنني عرضة للقلق بشكل طبيعي، فإن كل قرار مهم أخذته في حياتي تضمن الشعور بالإعياء الجسدي الممزوج بالقلق. وإذا لم أكن مستعدة لاتخاذ قرارات تؤدي إلى الشعور بالمزيد من القلق بشكل مؤقت، لكانت حياتي أكثر فراغاً مما هي عليه الآن.

إن تقليل قلقك إلى الصفر ليس ممكنًا ولا نافعًا، فالقلق في حد ذاته ليس المشكلة. وتحدث المشكلة عندما يصل القلق إلى النقطة التي يسبب فيها الشلل في التفكير، فتصبح عالقًا. أنا أفكر في تلك المآزق باعتبارها مصيدة القلق، وسنعمل على تطوير استجاباتك لخمس مصاد للقلق: التردد بإفراط قبل اتخاذ القرارات، والتفكير الطويل والانزعاج، والسعي إلى الكمال لدرجة تسبب الشلل، والخوف من التغذية الراجعة والنقد، والتهرب (بما في ذلك التسويف).

السبب الذي جعلني أختار التركيز على تلك المصاد الخمس المحددة هو أنني وجدت أنها تمثل التهديدات الشائعة التي تؤثر فعليًا في الحالات المصابة بالقلق التي عملت معها، وتلك المصاد ذاتية الاستدامة؛ لأنها تولد المزيد من التوتر. على سبيل المثال، يتردد شخص ما بشدة لدرجة تفويت فرص مهمة؛ ما يؤدي إلى أن يصبح في حالة أسوأ ماليًا، أو يتجنب شخص ما التغذية الراجعة، وبالتالي لا ينتبه إلى مشكلات حقيقية كان من الممكن معالجتها في وقت مبكر. وعندما يقع الناس في أي من مصاد القلق الخمس، فإنهم غالبًا لا يرون الصورة الشاملة ولا يحلون المشكلة بطرق فعالة. إن تعلم كيفية اجتياز تلك المآزق سيسمح لك بالتحكم في ميلك نحو القلق، وبالتالي تستطيع متابعة السعي إلى تحقيق أحلام حياتك، مهما كانت تلك الأحلام.

كيف سيساعدك هذا الكتاب على تعلم كيفية النجاح في اجتياز نقاط القلق التي تجعلك عالقًا؟ تستند الأدوات المعروضة هنا إلى مبادئ العلاج السلوكي المعرفي. ويعتبر العلاج السلوكي المعرفي على نطاق واسع نوع علاج القلق الأكثر فاعلية، ويستند على عدة عقود من البحث<sup>٢</sup>. ويعني مصطلح السلوكي المعرفي أن منهج العلاج يركز على كل من الأفكار والسلوكيات ويشدد على أن هذا التركيز الثنائي هو أفضل طريقة لتحقيق النتائج، وبما أن هذا المصطلح يشير فعليًا إلى مجموعة من العلاجات تشترك في المبادئ الأساسية نفسها، فمن الأدق أن نقول العلاجات التي السلوكية المعرفية. مع ذلك، يقول معظم الأشخاص "العلاج السلوكي المعرفي"، ولكنني سأستخدم المصطلحين بشكل تبادلي حسب الملاءمة.

وهناك ثلاثة عناصر رئيسية ستحتاج إليها لاجتياز مآزق القلق بنجاح، أول عنصر هو إدراك ذاتي لأنماط التفكير والسلوك التي جعلت قلقك يتطور ويستمر. إننا نعرف ماهية تلك الأنماط من الأبحاث التي أجريت حول القلق، وسأناقش كيف يمكنك أن تتعلم التعرف عليها.

ثاني عنصر أساسي هو مجموعة أدوات المواجهة التي تحتاج إليها عندما تجد نفسك واقفًا في شبك القلق، وسأشاركك مجموعة أدوات الإستراتيجيات التي ستساعدك على اجتياز مآزق قلقك، حتى تستطيع أن تتقدم نحو أهدافك وتشعر بأنك أفضل.

ثالث قطعة في الأحجية هي الثقة العامة في النفس؛ حيث ستحتاج إلى تلك الثقة لتؤمن بأنك تملك القدرة على استخدام المعلومات والأدوات المقدمة لحل مشكلاتك الخاصة. إن لم يكن لديك ذلك الإيمان بالذات، فسنعمل على هذا الأمر معًا؛ في الجزء الثالث بالتحديد.

### لماذا يختلف هذا الكتاب عن غيره؟

ربما تتساءل إذا ما كان هذا الكتاب واحدًا من كتب التفكير الإيجابي والعاطفية والسطحية التي تنصح

بالابتسام دائماً، بالطبع لا. إن الرسالة التقليدية التي تقول: "لا تقلق، كن سعيداً" تزعجني بشدة لأنني أحب أن أكون مستعدة لمواجهة الأشياء التي يمكن أن يسوء حالها، كما أنني أعرف العديد من الأشخاص الآخرين القلقين بطبيعتهم الذين ينتابهم الشعور نفسه. وقد اعتاد كثير من الأشخاص القلقين طوال حياتهم سماع من يخبرونهم بـ "ألا يقلقوا" و "ألا يتوتروا" و "ألا يبالغوا في التفكير في هذا الأمر". ونتيجة لإخبار الأشخاص القلقين دائماً بأن يحظوا بمزيد من الاسترخاء ويستمتعوا بحياتهم، فغالباً ما تنتهي بهم الحال وهم يشعرون بأن هناك شيئاً ما خطأ جداً في شخصياتهم الطبيعية، والرسالة التي تقول: "لا تقلق، وكن سعيداً" تتجاهل الأبحاث التي كشفت وجود مزايا لكل من التفاؤل والاتجاه الآخر المسمى بالتشاؤم الدفاعي<sup>3</sup>.

إن اجتياز القلق بنجاح يتضمن تعلم كيفية قبول طبيعتك والإعجاب بها والعمل معها بدلاً من محاربتها. بالنسبة إليّ، على الرغم من أنني معرضة للقلق، فأنا أحب طبيعتي، وإن لم تكن تحب شخصيتك الطبيعية بالفعل، فإنني أتمنى أن تفهمها وتعجب بها أيضاً، وسيكون تحقيق هذا الأمر سهلاً عندما لا تتعامل مع القلق كعائق لا يمكن اجتيازه. وإن لم تستخلص أي شيء آخر من هذا الكتاب، فيجب أن تفهم أنه لا يوجد ما يشين في أن يكون لديك ميل نحو القلق. لا بأس في أن تكون شخصاً يحب التفكير ملياً في الأمور التي قد تسوء ويفضل وضعها في اعتباره. لو لم تكن شخصاً عفويّاً أو مبتهجاً بطبيعتك، فليس هناك أي شيء خطأ على الإطلاق في هذا الأمر، فلا بأس في وضع النتائج السلبية المحتملة في اعتبارك ... ما دمت:

• تفكر في النتائج الإيجابية المحتملة.

• تدرك أن النتيجة السلبية المحتملة ليست بالضرورة سبباً في عدم القيام بشيء ما.

• تدرك أنك تملك القدرة الفطرية على التعامل مع الأشياء التي لا تسير وفق الخطة.

سنتعلم في الفصول التالية بعض النصائح والحيل للخروج من حالة القلق عندما يرتفع مستواه للغاية، ويمكنك استخدام تلك التدخلات الدقيقة للتعامل مع ما يطرأ من أمور في تلك الأوقات التي تجد أنك فيها تبالغ في التحقق أو البحث أو التفكير في شيء ما، أو عندما تجد أنك غير راغب في تجربة القيام بشيء مهم بالنسبة إليك؛ بسبب احتمالية حدوث شيء سيئ. لن تحتاج إلى تغيير طبيعتك بشكل جوهري، بل عليك أن تفهم فقط أسلوب تفكيرك وتتعلم الحيل التي تمكّنك من تغيير أفكارك وسلوكك عندما يكون هذا مفيداً بالنسبة إليك.

هل هناك طريقة أخرى تجعل هذا الكتاب مختلفاً؟ لقد تعلمت من البالغين الذين عملت معهم أنهم يريدون فهم المبادئ الكامنة خلف النصيحة التي توجه إليهم، إنهم يريدون اعتماد إستراتيجيات محددة تلائم شخصياتهم وأسلوب حياتهم وأهدافهم. وسيمنحك هذا الكتاب الأدوات والتشجيع لفعل هذا الأمر، كما سأساعدك على الإبحار، ولكن أنت من سيقوم بالقيادة في نهاية الأمر.

### كيف انتهيت إلى تأليف هذا الكتاب؟

على الرغم من أنني لا أعاني اضطراب القلق، فقد كنت دائماً عرضة للقلق. لقد كنت الطفلة التي ترفض الذهاب إلى التخيم؛ لأنني مرتعبة من أن قادة المخيم سيرغمونني على تناول طعام لا أحبه أو

سيوبخونني على أشياء لم أقصد أن أفعلها. وفي الأيام التي تسبق العام الدراسي الجديد، كنت أشعر بتوتر شديد من اضطراري إلى التأقلم مع معلم جديد، لدرجة أنني كنت أشعر بالإعياء الجسدي.

وقبل أن أبدأ مرحلة الدراسات العليا، لم أكن أفهم القلق الذي أعانيه جيداً، ثم تلقيت بعض التدريب في علم النفس السريري المختص بعلاج الاضطرابات كاضطراب الهلع واضطراب الوسواس القهري والاكتئاب واضطرابات الأكل. وفي أثناء فترة تدريبي على العلاجات السلوكية المعرفية، لاحظت كيف ساعدني العلاج السلوكي المعرفي على فهم سلوكي وأنماط التفكير الخاصة بي. لكنني لم أستخدم بالضبط التقنيات نفسها المستخدمة في علاج المرضى الذين يعانون المشكلات السريرية، ولكنني استخدمت المبادئ التي كنت أتعلمها لتغيير أنماط تفكيري وطرق استجابتي للتوتر.

وعندما أنهيت مرحلة الدراسات العليا وافتتحت عيادتي الخاصة، وجدت أن المشكلات الأولية التي يأتي الناس لزيارتي بسببها غالباً ما يمكن حلها بسرعة نسبية باستخدام منهج العلاج السلوكي المعرفي، فعلى سبيل المثال، عندما يأتي مريض لعلاج نوبات الهلع، فغالباً ما يتوقفون سريعاً عن التعرض لنوبات الهلع. وإذا جاءوا للعلاج من الاكتئاب، فإنه غالباً ما يتحسن مستوى مزاجهم بسرعة حتى يصلوا إلى النقطة التي يُعتبرون فيها غير مكتئبين سريريًا. وإذا جاء المريض الذين يعانون شره الأكل طلباً للعلاج، فإنهم غالباً ما يتوقفون عن الشره، ويبدأون اتباع الأنظمة الغذائية بعد بضعة أسابيع فقط من العلاج. لم يتحرر هؤلاء الأشخاص من مشكلاتهم عند هذا الحد، ولكن لم تعد تظهر عليهم الأعراض الأساسية، وهم لا يزال لديهم كثير من الأسئلة حول كيفية التعامل مع القلق والتوتر، كما أنهم بحاجة إلى اكتساب مهارات إضافية للقيام بذلك. لم تبد طرق العلاج التي تعلمتها نافعة في هذه المرحلة من عملية العلاج؛ لذلك بدأت في تطوير مواد خاصة، وقد استرشدت بمرضاي وبناتج الأبحاث وبالأمر التي أعلم أنها تحقق نتائج ناجحة معي عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع الحياة والقلق.

بدأت في مشاركة المواد التي طورتها على مدونة، وسرعان ما بدأت المجالات في الاستعانة بي لإبداء رأي متخصص بشأن القصص التي ينشرونها. ووجدت اهتماماً كبيراً بتعلم كيفية استخدام الأدوات السلوكية المعرفية لحل المشكلات اليومية، وغالباً ما كان هذا الاهتمام ينبع من الأشخاص الذين عانوا درجة ما من القلق، ولكنهم لم يعانون اضطرابات سريرية. وقد لاحظت أيضاً أن الأشخاص الذين يعانون اضطرابات القلق يأتون لزيارتي طلباً للعلاج بناء على المعلومات التي نشرتها في مدونتي أو في مقالات المجالات؛ حيث وجدوا أن المبادئ السلوكية المعرفية العامة هي المعلومات المفيدة بالنسبة إليهم، إلا أنها لم تكن متعلقة بالضرورة بالاضطراب الذي يعانونه.

وعندما أحرزت تقدماً في حياتي المهنية، بدأت في التخصص في إدراج مبادئ العلاج السلوكي المعرفي ضمن مجموعة الأدوات التي يمكن استخدامها للتعامل مع المشكلات اليومية، ولا سيما القلق. وبما أنني تدرجت على كل من علم النفس السريري والاجتماعي، فقد أصبحت قادرة على دمج معلومات من كلا المجالين، ونتيجة لذلك فإن منهجي يختلف قليلاً عن مناهج الآخرين، فأنا قادرة على دمج معلومات من أبحاث علم النفس الاجتماعي (عن كيفية تفكير الناس وتعاملهم) مع معلومات من علم النفس السريري.

والأدوات التي سأعرضها عليك لم تنجح معي فقط، بل مع مرضاي أيضاً، وأمل أن تنجح معك أنت

أيضًا، وأنا مستمرة في استخدام جميع المبادئ التي سأشاركها معك. كما أنني أستخدم الآن صيغًا شديدة الاختصار من الأدوات نفسها؛ لأنني بدأت التدريب على العلاج السلوكي المعرفي منذ أكثر من ١٠ سنوات، ولأنني أستخدم تلك المبادئ والأدوات يوميًا؛ أرى أنه كلما زاد استخدامك لتلك الأدوات، أصبحت قادرًا على تطوير طرق مختصرة خاصة بك.

### وماذا بعد؟

ينقسم هذا الكتاب إلى ثلاثة أجزاء، يضع الجزء الأول الأساس لك حتى تفهم كيفية عمل القلق وتفهم طبيعتك بشكل أفضل. وفي الجزء الثاني، يتعامل كل فصل مع مازق محدد للقلق، وسأزودك بمجموعة أدوات لإستراتيجيات قابلة للتطبيق للخروج من كل مازق. وفي الجزء الثالث، سأتناول كيفية دمج المادة في حياتك في أثناء مسيرتك وكيف يمكنك حل المشكلات التي كثيرًا ما يواجهها الناس بشكل استباقي، كما سأعرض اقتراحات خاصة بالتنمية الذاتية المستمرة بما يتجاوز نطاق تركيز هذا الكتاب على القلق.

من الآن فصاعدًا، سيبدأ كل فصل في هذا الكتاب باختبار حتى يتسنى لك تقييم مدى الصلة التي تربطك بهذا الفصل بالتحديد، وحتى تُكون فكرة عن أهداف التعليم الخاصة به. وكل سؤال في الاختبار يتطلب منك الإجابة إما بـ أ أو ب أو ج أو د (في بعض الأحيان) د، وسيساعدك محتوى الفصل على التحرك تجاه إجابات حرف الـ أ.

وضمن كل فصل من فصول الجزء الثاني، سأتناول التحولات الفكرية الموصى بها ثم التحولات السلوكية. وبالنسبة إلى كل تحول فكري، سيكون هناك تجربة فكرية لمساعدتك على عمل التغيير؛ لذا فربما ستحتاج إلى دفتر ملاحظات في متناول يدك في أثناء القراءة لإجراء تلك التجارب.

### استخدم هذا الكتاب بالطريقة الأكثر نجاحًا معك

يمكنك التفاعل مع المادة التي سأشاركها معك بأي طريقة تفضلها. وتذكر أنك تهدف إلى تكوين مجموعة أدوات شخصية للتغلب على القلق عبر إيجاد الإستراتيجيات التي تعجبك وتهينتها لتناسبك.

وإليك بعض الأشياء لتضعها في اعتبارك:

يقصد من هذا الكتاب أن يكون كتابًا مرجعيًا، فيمكنك العودة إلى تصفح أي فصل منه حسب الحاجة. ويمكنك العودة إلى المادة مرة أخرى عند الحاجة إلى تكوين رؤية بشأن مشكلة تواجهها أو عندما تريد تجربة شيء جديد (الأمر شبيهه بالوقت الذي تكون فيه في حالة مزاجية جيدة لتجربة وصفة طعام جديدة). إذا بدأت تشعر بوطأة كثرة المعلومات، فتوقف عن القراءة بمجرد أن تكتسب الرؤية التي تريد تطبيقها في حياتك؛ حيث إنه يمكنك دائمًا العودة مرة أخرى إلى باقي المادة كلما شعرت برغبة في ذلك.

ربما تلاحظ أن التفكير في القلق والقراءة عنه ستجعلك تشعر ببعض أعراض القلق لديك، فقد تجد أن هذا الأمر عشوائي عندما يحدث؛ حيث إنك إذا شعرت بهذا الأمر يومًا قد لا تشعر به بالضرورة عندما تمسك بالكتاب في المرة التالية. وللأمانة، في بعض الأحيان تؤدي الكتابة عن القلق أو التحدث

عنه إلى إثارة مشاعر القلق لديّ، لكن هذا الأمر متوقع، وسنعمل على تجاوزه معًا. فإذا جعلتك القراءة عن القلق تشعر بالقلق في أي وقت، يمكنك الاختيار بين الاستمرار في القراءة حتى ترى إذا كان الشعور سينحسر من تلقاء نفسه، أو ترك الكتاب لبضعة أيام.

وربما تجد أيضًا أن القراءة للاستعداد أكثر راحة من القراءة للتطبيق الفوري، وربما تجد نفسك عازفًا عن إجراء التجارب المقترحة؛ لأنك غير متأكد بنسبة ١٠٠٪ إذا ما كانت ستنجح معك، أو إذا كنت ستجربها بشكل صحيح. إن العامل الأساسي هو إدراك أنك لا تستطيع انتظار زوال الأحاسيس والمخاوف قبل أن تقوم بتجربة هذه الأمور، فمن المحتمل أن تنتظر إلى الأبد. والأخبار السارة هي: إجراء أي فعل في أثناء الشعور بالشك سيجعل الأمر أكثر سهولة عندما تجري أي فعل في المرة المقبلة وأنت تشعر بالشك، وركز على الأشياء القابلة للتنفيذ حتى لو كانت أجزاء وقطعًا ضئيلة جدًا.

وهناك كثيرون يعانون أكثر من نوع واحد من القلق؛ على سبيل المثال قد يعاني الشخص الانزعاج، بالإضافة إلى معاناته القلق الاجتماعي. إذا كنت أنت هذا الشخص، فمن المحتمل أن تجد فائدة في منهج التشخيص متعدد التخصصات (أي غير محدد الاضطراب) الذي يتناوله هذا الكتاب بالتحديد. وإذا كنت تعتقد أنك تعاني درجة متقدمة من القلق تصل إلى مرحلة الاضطراب السريري، كاضطراب القلق الاجتماعي أو اضطراب الهلع، فمن المحتمل - في مرحلة ما - أن تستفيد من العمل من خلال حزمة العلاج المصممة خصيصًا للمشكلة التي تعانيها (للحصول على بعض الاقتراحات، زر موقع [TheAnxietyToolkit.com/resources](http://TheAnxietyToolkit.com/resources)). رغم ذلك، فإن محتوى الكتاب سيتم هذا العمل.

وأخيرًا، في بعض الأحيان لن تناسبك النصيحة العامة الجيدة؛ حيث ينطوي أحد أجزاء تعلم كيفية الإعجاب بطبيعتك وقبولها على تمكين نفسك من تجاهل النصيحة التي لا تناسبك. على سبيل المثال: قبل التفكير في تأليف كتاب خاص بي بوقت طويل، بدأت الذهاب لرؤية المؤلفين في جولات الترويج لكتبهم، وفي جميع تلك المناقشات تقريبًا، كان أحد الجمهور يسأل المؤلف عن عملية الكتابة، ويجب معظم المؤلفين قائلين إنهم يستيقظون عند بزوغ الفجر؛ لأنهم يحتاجون إلى عدم مقاطعتهم في أثناء الكتابة، وهذا متاح قبل أن يستيقظ أطفالهم أو قبل أن يذهبوا إلى أعمالهم. مع ذلك، في نقاش قريب، قال أحد المؤلفين إنه يكتب في فترات قصيرة من الوقت على مدار اليوم كلما توصل إلى فكرة؛ غالبًا وهو في العمل. خيم الصمت على الغرفة؛ لأن تلك الإجابة لم تلائم الحكمة المقبولة أو النصيحة التي قدمها المؤلفون الآخرون على المنصة، وعلى الرغم من هذا فمن الواضح أن هذا المؤلف تعلم كيفية فهم طبيعته الخاصة وتجاهل النصيحة التي لا تناسب معه.

إذا لم تجد نفسك مستعدًا لتجربة شيء ما في هذا الكتاب، فانتقل من هذا القسم واعثر على شيء آخر تشعر برغبة في تجربته وابدأ منه، اعثر على شيء يؤتي ثماره معك بناءً على تفضيلاتك والمرحلة التي تمر بها. وإذا جربت الاقتراحات وأخفقت فيها أو إذا لم تنجح معك بعض النصائح، فلا تتردد في تجاهلها، فببساطة هذا جزء من البدء في قبول طبيعتك. هيا نمض في العمل على هذا الأمر الآن.

## الفصل الثاني

### فهم شخصيتك متعددة الأبعاد

يقدم هذا الفصل بعض المفاهيم الرئيسية الخاصة بالشخصية وبأدوات التحكم والسيطرة التي ستساعدك على فهم كيف يعمل عقلك، وسيساعدك الوعي بهذه الجوانب في طبيعتك على فهم قلقك بشكل أفضل. أجب عن أسئلة الاختبار التالي لترى مدى تناسب هذا الفصل معك، واختر أفضل إجابة تنطبق عليك، وإن لم تلائمك أي من الإجابات تمامًا، فاختر الإجابة الأقرب للصواب.

#### ١. ما مدى فهمك لطبيعتك الأساسية؟

(أ) أنا أفهم محفزاتي جيدًا، وما يجعلني أشعر بالتوازن، أو عدم التوازن الانفعالي.

(ب) هناك بعض الجوانب لا أفهمها في شخصيتي.

(ج) هناك كثير من الجوانب لا أفهمها في شخصيتي.

٢. هل شعرت من قبل بأن غرائزك الطبيعية في صراع؟ على سبيل المثال، لديك رغبة في عمل شيء جديد يمثل فرصة بالنسبة إليك، لكن غريزة الخوف مما يمكن أن يحدث من سوء، تمنعك من القيام بفعل أي شيء.

(أ) أستطيع أن أحافظ على التوازن بين التركيز على المكاسب المحتملة والقلق من الأشياء التي قد تتول حالها إلى سوء.

(ب) في بعض الأحيان.

(ج) نعم، هذا الأمر يعترض طريقي كثيرًا.

٣. ما مدى فهمك للأشياء التي تميل إلى إثارة انفعالك بشدة؟ على سبيل المثال، كثير من التواصل الاجتماعي، أم تغيير مفاجئ في الخطط.

(أ) أنا أدرك ما يثير أعصابي، وحياتي معدة لتقليل هذه الحوادث والسماح لي باستعادة هدوئي مرة أخرى عندما أتعرض للانفعال الشديد.

(ب) أنا أحب أن أفهم هذا الجانب بشكل أفضل.

(ج) لم أفكر في هذا الأمر.

#### ٤. هل أنت قادر على التمييز بين الواقعية والسعي إلى الكمال؟

(أ) نعم، أنا مدرك أن السعي إلى الكمال يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى أن أكون أقل واقعية عمومًا.

(ب) نظريًا نعم، ولكني كثيرًا ما أخطئ بينهما عمليًا.

(ج) يبدو كلاهما الشيء نفسه بالنسبة إليّ.

٥. ما مدى سهولة التعرف على الأنواع المفيدة من الحرص والحذر، مقابل الأوقات التي يؤدي فيها الحرص والحذر إلى الإحساس بالعجز؟

( أ ) أنا أستطيع التفريق بين الوقت الذي يكون فيه الحرص والحذر شيئًا ثمينًا، والأوقات التي لا يكون فيها كذلك، وأستطيع أن أضبط سلوكي وفقًا لذلك.

(ب) في بعض الأحيان أدرك أنني حريص أو حذر جدًا، ولكن يبدو أنني لا أملك القدرة على التحكم في ذلك.

(ج) إذا أفرطت في الحرص أو الحذر، لا ألاحظ ذلك عادة إلا بعد فترة طويلة من حدوثه، إن لاحظته من الأساس.

٦. ما مدى قدرتك على التحكم في بعض جوانب طبيعتك بسهولة وجعلها في النطاق العادي؟ على سبيل المثال، إذا كنت شديد المثابرة، فهل يمكنك التحكم في سلوكك وتقليل سقف تلك المثابرة في الأوقات التي يمثل فيها التوقف فكرة أفضل من الاستمرار في المحاولة الميئوس منها؟

( أ ) في معظم الأحيان أستطيع.

(ب) أحيانًا أستطيع وأحيانًا لا أستطيع.

(ج) لا أستطيع.

وفيما يلي طريقة تفسير إجاباتك، إذا كنت قد اخترت:

### أ كإجابة عن معظم الأسئلة

أنت تفهم نفسك جيدًا وتستطيع ضبط أي ميول قوية لديك، بحيث تعمل لصالحك ولا تسبب أي مشكلات لك، وفي حين أنك قد لا تحتاج إلى كل المعلومات الواردة في هذا الفصل، فمن المحتمل أن تجد معلومة صغيرة مفيدة لك أو اثنتين هنا على الأقل.

### ب كإجابة عن معظم الأسئلة

أنت تفهم نفسك إلى حد ما ولكنك تواجه في بعض الأحيان صعوبة في ضبط ميولك السائدة التي قد لا تمثل التصرف الأمثل في موقف محدد. ويوفر لك هذا الفصل الفرصة لتطوير فهم أكثر تطورًا ودقة لما يثير انفعالك.

### ج كإجابة عن معظم الأسئلة

ربما تدرك أنك تختلف عن الآخرين بأكثر من طريقة، ولكنك إما تشعر بالحيرة وإما بالخجل من تلك الاختلافات. سيساعدك هذا الفصل على أن تفهم طبيعتك بشكل أفضل وكيف يمكنك أن تعمل بالطريقة



الأمثل للحد من القلق المفرط، وسيساعدك أيضًا على تحديد الأوقات التي لا تستطيع فيها الخروج من دائرة بعض أنواع الحرص والحذر التي توتي بنتائج عكسية.

من أجل السيطرة على قلقك بشكل أفضل، أنت لا تحتاج إلى أن تفهم الشخص القلق العادي؛ بل عليك أن تفهم شخصيتك متعددة الأبعاد، وأعني بالشخصية متعددة الأبعاد طبيعتك التي تتجاوز مجرد قابليتك للقلق. على سبيل المثال، الشخص القلق واللطيف سيكون مختلفًا عن الشخص القلق والمزعج، فإن الفرد اللطيف جدًا قد يستجيب للقلق عن طريق الموافقة على الأشياء التي لا يشعر بارتياح تجاهها، بينما ربما يستجيب الفرد المزعج للقلق عن طريق تصيد الأخطاء في أفكار الآخرين ورؤية العيوب فقط في الخطط؛ ما يؤدي به إلى الانسحاب من فرص تعاون ذات نتائج محتملة واعدة.

ولأن أسلوب التفكير والتحفيز الخاص بالفرد يتشكل عن طريق مجموعة من السمات المتنوعة، وليس القلق فقط، فمن المهم أن أعرض بإيجاز بعض مفاهيم التحكم والسيطرة الأساسية التي ستساعدك على فهم كيف يتزايد انفعالك. لا أستطيع عرض كل شيء، ولكنني سأعرض بعض جوانب الشخصية والحالة المزاجية التي عادة تنتهي بي الحال بذكرها للأشخاص المعرضين للقلق. وسيساعدك فهم تلك المفاهيم على اكتساب المعرفة الذاتية واسعة النطاق التي ستحتاج إليها لاكتشاف شخصيتك واكتشاف الطريق الأمثل للتعامل مع الناس والمواقف وزيادة شعورك بقبول الذات الإيجابي. ولن تكون جميع أقسام هذا الفصل ذات صلة بجميع القراء، ولكن حتى إذا لم يكن أحد الأقسام ذا صلة بالنسبة إليك شخصيًا، فإنه سيساعدك على فهم الآخرين.

### الانطواء والانفتاح

تميل الصورة النمطية للشخص القلق إلى أن تكون مرادفة للصورة النمطية للشخص الانطوائي، ومن الناحية الإحصائية، هناك شيء من الحقيقة في هذا التصور؛ حيث إن الأشخاص الذين يعانون اضطراب القلق هم أكثر احتمالًا ليكونوا انطوائيين<sup>١</sup>. ومع ذلك، بعض الحالات التي رأيتها، التي كان أصحابها هم الأكثر معاناة مع القلق؛ كانوا منفتحين.

على سبيل المثال، بطريقة ما لا يمثل القلق الاجتماعي كارثة للشخص المنطوي بالقدر نفسه الذي يمثله للشخص المنفتح، وإذا استطاع الشخص المنطوي والقلق اجتماعيًا التغلب على قلقه الاجتماعي بما يكفي لتكوين بضع علاقات وثيقة لا يشعر فيها بالقلق، فسيشعر في كثير من الأحيان بأنه على خير ما يرام. بينما يشتهي الشخص المنفتح والقلق اجتماعيًا ما هو أكثر من تلك الدائرة المقربة المكونة من المقربين والأحباء.

إذا كنت شخصًا منفتحًا وقلقًا، اعترف بانفتاحك وبأنه أمر طبيعي (حتى إن لم يكن من الشائع) أن يتعايش الانفتاح مع القلق. وكلما تقدمنا، سأساعدك على فهم تفسير علم النفس لماذا يجعلك قلقك تتراجع عن التفاعل الاجتماعي الذي تسعى إليه ويمنعك من أن تكون مطابقًا لطبيعتك الأساسية كشخص منفتح. وبمجرد فهم السبب الذي يؤدي إلى تراجعك، ستكون قادرًا على استخدام الأدوات السلوكية المعرفية للتغلب على الحواجز النفسية.

### الشخص شديد الحساسية

في بعض الأحيان، تكون الصفات التي تتجمع معًا كجزء من الانطواء أو القلق مرتبطة بشكل أكثر صلة بالمفهوم المعروف في علم النفس بالحساسية الشديدة<sup>٢</sup>. وتشتمل بعض الخصائص النموذجية للشخص شديد الحساسية على الميل إلى:

- تدبر الأشياء بعمق.
- التعرض للارتباك بسهولة من كثرة المهمات التي يتعين عليه القيام بها.
- الشعور بالإهانة بسهولة.
- يكون حساسًا تجاه أمزجة الآخرين.
- الانزعاج الشديد من الأخبار السلبية حتى لو كانت عن أناس لا يعرفهم جيدًا.
- يجد صعوبة في إخفاء مشاعره الحقيقية، عندما لا يكون مهتمًا بموضوع ما على سبيل المثال.
- يجد صعوبة في تجاهل أنواع معينة من المؤثرات، كالانزعاج بسهولة من صوت الضجيج في الخلفية أو من النسيج الخشن للملابس.

من لديه كثير من تلك الميول ليس مصابًا بالقلق بالضرورة، ومع ذلك، فغالبًا ما سيصاب بالقلق إذا اضطر إلى أن يكون جزءًا من بيئة تتسم بمؤثرات تتجاوز قدرته على تجاهلها. على سبيل المثال، كان لدي حالة تعاني أعراضًا تشبه الاكتئاب والقلق كثيرًا، فقد أصبحت تلك المرأة - السعيدة في الأحوال العادية - كثيرة البكاء وغير قادرة على التركيز وسريعة الانفعال طوال الوقت. وقد اكتشفنا معًا أن المشكلة ترجع إلى أن شركتها نقلتها إلى العمل في مكتب مشترك مع موظفين آخرين، فلم تتمكن من تجاهل المؤثرات الزائدة التي نشأت عن هذا التغيير لمكان عملها. وهذا مثال رائع يوضح كيف أنك بحاجة إلى فهم طبيعتك كي تفهم قلقك وحالتك المزاجية، إذا كنت تعتقد أنك قد تكون شخصًا شديد الحساسية، فأنا أوصيك بقراءة كتاب الدكتورة "إلين أرون" *The Highly Sensitive Person* جنبًا إلى جنب مع هذا الكتاب<sup>٣</sup>. وتمامًا كأني كتاب آخر، تعلم من الأجزاء التي تجدها مفيدة بالنسبة إليك، وتجنب الأجزاء الأخرى.

### تركيز المنع في مقابل تركيز التعزيز

غالبًا ما يرتبط القلق بتركيز المنع<sup>٤</sup>، هذا يعني التركيز على منع الأشياء السيئة من الحدوث، وعلى النقيض من ذلك يعني تركيز التعزيز أن تركز على الوصول إلى فرص ومكافآت جديدة. وفي حين أن معظم الناس لديهم تركيز سائد، فمن الممكن أن يكون لديهم كلا النوعين بدرجة مرتفعة، ما يعني أنك مهتم جدًا بطبيعتك بتجنب الأخطاء والضرر والحصول على الفرص في الوقت نفسه، ويمكن أن يؤدي هذا إلى إحساس مستمر بالدفع إلى الأمام والتراجع إلى الخلف.

في بعض الأحيان، يتم استنتاج العلاقة بين القلق وتركيز المنع للإشارة إلى أن الناس القلقين قد يكونون الأنسب للوظائف والمهن التي تكون أولوياتها أن يكون الفرد محافظًا وحريصًا ويحافظ على الوضع الراهن. ومن واقع خبرتي المستمدة من العمل مع الحالات، يمكن أن تؤدي تلك الأنواع من

المهنة في بعض الأحيان إلى أن تجعل الأمور أسوأ بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون قلقًا شديدًا. فعلى سبيل المثال، يتم تحفيز الأطباء على أن يكونوا دقيقين وحريصين جدًا، ويتم تنبيه الأطباء باستمرار (وعلى نحو صحيح) بأن عدم الحرص الشديد قد يؤدي إلى عواقب كارثية. ومع ذلك، فبالنسبة إلى الأشخاص المتوترين بالفعل، فإن التركيز على الحاجة إلى الحرص طوال الوقت في بيئة العمل يمكن أن يزيد في بعض الأحيان من حدة ميولهم العامة للشعور بالتوتر والتحقق من الأشياء بشكل مفرط.

لقد رأيت أيضًا هذا الأمر يحدث لأشخاص في مهنة أخرى يكون فيها الاهتمام بالتفاصيل ذا قيمة ويتم المكافأة عليه، مثل تصميم الجرافيك، فالعمل في المهنة التي يتم حث الموظفين فيها على "الاهتمام بصغائر الأمور" يؤدي في بعض الأحيان إلى تسلسل تلك العادة إلى حياة الموظفين الشخصية. وإذا تعرضت لهذا الموقف، فأنت لا تحتاج إلى تغيير مهنتك، عليك فقط إدراك وفهم كيف أن المبادئ التي تساعدك على النجاح في العمل قد لا تنطبق على كل المواقف.

### السعي إلى الإثارة

إذا كان لديك ميل إلى القلق، ولكنك تشعر بالملل من فكرة العمل في وظيفة تركزها الأساسي هو تجنب اقتراف الأخطاء، فربما تكون شخصًا يتسم بقدر كبير مما يطلق عليه السعي إلى الإثارة، ويشتمل الانخراط الشديد في السعي إلى الإثارة على التمتع بعامل المخاطرة والتوق إلى التجديد. إذا كنت تتسم بدرجة مرتفعة من كل من السعي إلى الإثارة والحساسية، فقد تشعر كأنك تمشي على حبل ممتد بين القيام بالأشياء التي تشعرك بالإثارة وعدم التعرض للسحق من المؤثرات المصاحبة للتجديد.

إذا بدت لك كل تلك المصطلحات محيرة، فإن السبب في ذلك يرجع إلى استخدام الباحثين العاملين في مجالات مختلفة من علم النفس لمصطلحاتهم الخاصة في وصف المفاهيم المتداخلة (لكنها مختلفة)، وأنت لست بحاجة إلى الانشغال كثيرًا بتلك الفوارق الدقيقة؛ حيث إن الرسالة التي أريدك أن تدركها هي أن هناك أشخاصًا طموحين وتنافسيين وأصحاب خطط طموحة ويسعون إلى التجديد، ولكن لديهم عناصر طبيعية أخرى في شخصياتهم تؤدي بسهولة إلى شعورهم بالإرهاك أو تكبح جماحهم عندما تتدخل غريزة الحرص والحذر لديهم. وعلى الأرجح سيستفيد بشدة الأشخاص أصحاب تلك الميل التي تبدو متصارعة من محتوى هذا الكتاب، فعندما تكون طبيعتك الشخصية معقدة قليلًا، سيساعدك وجود كتيب إرشادي بين يديك على فهم تلك الطبيعة.

### معالجة التغيير

يختلف حجم الطاقة الانفعالية اللازمة لمعالجة التغيير أو فكرة التغيير من شخص لآخر، ويعد هذا أحد الاختلافات الجوهرية بين الأفراد. على سبيل المثال، قد يشعر بعض الأشخاص بالانزعاج الشديد عندما يضطرون إلى التعامل مع تغييرات الخطة التي تحدث في الدقائق الأخيرة أو عندما يضطرون إلى التعامل مع أشخاص مختلفين عن الذين اعتادوا العمل معهم. والأشخاص الذين يحتاجون إلى الوقت والمساحة النفسية للتكيف مع التغيير ليسوا قلقين بالضرورة، ومع ذلك فسترتفع فرص إصابتهم بالقلق إن لم يكن مسموحًا لهم، أو لم يسمحوا لأنفسهم، بأن يأخذوا الوقت الذي يحتاجونه إلى التكيف مع التغيير، أو إن لم يكن لديهم أي طاقة انفعالية للتأقلم مع التغييرات الصغيرة في الخطط.

هل الأشخاص الذين يحتاجون إلى مزيد من الطاقة لمعالجة التغيير يكونون دائماً صارمين وغير قادرين على التكيف مع التغييرات؟ كلا، فهم يستطيعون التأقلم بشكل جيد إذا كانت لديهم المعرفة الذاتية اللازمة للتعامل مع التغييرات بطريقة تتناسب مع طبيعتهم، كما سيعملون عموماً بشكل أفضل إذا كان لديهم في حياتهم العادات والروتين المعتاد والعلاقات التي تمنحهم مستوى أساسياً من التماسك والألفة. قد تكون تلك الأمور بسيطة، مثل تناول الطعام نفسه يومياً على الإفطار، أو أن يكونوا طرفاً في علاقة مستقرة طويلة الأمد، أو ممارسة أنشطة محددة في عطلة نهاية الأسبوع على سبيل الروتين. فوجود بعض العناصر المستقرة والمألوفة في الحياة يمكن أن يساعد الأفراد على تحمل التغييرات في مجالات أخرى.

وتجدر الإشارة إلى أنه يمكن أن تكون شخصاً يجد التغيير أمراً مثيراً (أي من النوع الساعي إلى الإثارة)، ولكنك في الوقت نفسه يمكن أن تجد أن هذا الأمر مرهق نفسياً، فتلك هي الطبيعة البشرية المعقدة!

### الشخص القلق المنسجم في مقابل الشخص القلق غير المنسجم

لقد ذكرت من قبل الأشخاص المنسجمين وغير المنسجمين، ويُعرف الانسجام بشكل عام بأنه أحد الأبعاد الأساسية للشخصية<sup>٥</sup>. ويمكن أن يكون الأشخاص القلقون إما منسجمين وإما غير منسجمين، تماماً كأي شخص آخر، ومن المهم أن تعرف أيّاً منهما يمثل شخصيتك. ويميل الأشخاص المنسجمون إلى إعطاء الأولوية إلى التوافق مع الآخرين، وربما لا يكونون مستعدين إلى إثارة ضجة عندما يرون مشكلات في أفكار أو خطط الآخرين. وعلى النقيض من ذلك، يقلل الأشخاص غير المنسجمين بطبيعتهم من أهمية التوافق مع الآخرين ولا يستثمرون بما يكفي في تكوين العلاقات<sup>٦</sup>.

عندما تتعرف على ميلك الطبيعي، يمكنك وضعه في اعتبارك وتعديل استجاباتك بالشكل الذي تراه ملائماً. على سبيل المثال، إذا كنت قلقاً وغير منسجم، فربما تقول كلمة لا أكثر مما ينبغي، فتلك طبيعتك في النهاية، وهي تدفعك إلى الحذر من الأشياء التي قد تثول حالها إلى سوء. وغالباً ما تشير أمي إلى زوجها وإليّ على أننا أشخاص "نبدأ بقول لا، ثم ربما ننتقل إلى قول نعم"، بينما هي أحد الأشخاص المنسجمين جداً، وبالتالي تبدأ تلقائياً بقول نعم وقليلاً جداً ما تنتقل إلى قول لا.

إذا كنت قلقاً ومنسجماً، ربما تجد نفسك تبالغ في الالتزام بالأشياء؛ لأنك تبالغ في تقدير العواقب السلبية المحتملة لقول لا، وبوجه أعم قد تتراجع عن قول أشياء تريد أن تقولها بسبب القلق من الطريقة التي سيُنظر إليك بها؛ لذا فإن المهارات المتعلمة من هذا الكتاب ستساعدك على تحقيق التوازن بين هدفك في أن تكون محبوباً والأولويات الأخرى؛ مثل تنظيم جدول مواعيدك والإدلاء برأيك بحرية.

وسواء كنت منسجماً أو غير منسجم بطبيعتك، يمكنك أن تظل متسقاً مع طبيعتك العامة، وأن تطور القدرة على التحول من تلك العقلية عندما تؤدي إلى التحيز لأمر معين، أو تتسبب في مشكلات في علاقاتك.

### الضمير الحي

ليس كل شخص قلق حي الضمير، ولكن بما أنك تقرأ كتاباً للمساعدة الذاتية يعتمد منهج العلاج

السلوكي المعرفي، فهناك احتمالات جيدة بأن لديك على الأقل ضميرًا حيًا بدرجة مرتفعة ومعتمدة؛ وهو سمة شخصية ترتبط بأخلاقيات العمل القوية ومنهج دقيق ومنظم في القيام بالمهام. والأشخاص الذين يتمتعون بضمير حي للغاية غالبًا ما يحققون بشكل خاص نتائج عظيمة من تعلم المبادئ السلوكية المعرفية والمهارات، لماذا؟ لأنهم يميلون إلى الإعجاب بالطبيعة النظامية للمنهج السلوكي المعرفي، كما يبلون جيدًا أي أنهم يعملون جاهدين على فهم أنفسهم ويجتهدون في تطبيق ما تعلموه على حياتهم. ويقال للأشخاص القلقون من تقدير ما يتمتعون به من ضمير حي؛ لذلك احرص على تقدير نفسك بشكل كافٍ لضميرك الحي.

ومن المهم أن تفهم أن الضمير الحي ليس كالسعي إلى الكمال. فعلى سبيل المثال، ربما يقضي الساعي إلى الكمال وقتًا طويلًا للغاية في محاولة القيام بشيء ما "بطريقة صحيحة تمامًا" لدرجة ألا تكون لديه قوة إرادة متبقية لأي مهام أخرى ذات أهمية، ويميل كل من السعي إلى الكمال والضمير الحي إلى أن يرتبطا بنتائج متضادة. على سبيل المثال، في دراسة أجريت على البالغين الأكبر عمرًا، كان السعي إلى الكمال مرتبطًا بارتفاع نسبة الإحساس بالخطر الفناء، بينما ارتبط الضمير الحي بانخفاض نسبة الإحساس بالخطر نفسه<sup>٧</sup>، فهناك مزايا كبيرة للحد من السعي إلى الكمال ولكن مع الاحتفاظ بضميرك الحي!

وستساعدك العديد من الأدوات التي ستتعلمها في هذا الكتاب على تخفيض مستوى أنواع السعي إلى الكمال التي تأتي بنتائج عكسية، بما في ذلك فصل بالكامل مخصص لهذا الموضوع (الفصل السادس). في الوقت الحالي، سيساعدك التمرينان التاليان على التفرقة بين أنواع الحرص والحذر النافعة وغير النافعة ومدى ارتباطها بالقلق.

### أنواع الحرص والحذر النافعة

سأعطيك بعض الأمثلة عن كيف يمكن أن يحفز القلق أنواع الحرص والحذر النافعة، وعندما تفهم أن وظيفة التكيف الخاصة بالقلق تجعلك مترقبًا للخطر، يمكن أن تبدأ في إدراك مدى النفع المحتمل الذي يعود على الفرد الذي يملك استعدادًا فطريًا للقلق إذا وجهه في الاتجاه الصحيح.

**تجربة:** ستجد في الجدول التالي المبدأ العام في العمود الأيمن وأمثلي في العمود الأيسر، وسأشارك معك أمثلي الخاصة من وقت لآخر طوال هذا الكتاب من أجل أن تبقى الأمور واقعية، ولأتجنب انتهاك سرية الحالة عن طريق مشاركة أمثلة الأشخاص الآخرين المحددة جدًا.

حاول أن تأتي بأمثلك الخاصة عندما تجد أن المبادئ المذكورة تنطبق عليك أو على شخص في دائرتك. والملاحظ أن عقول بعض الأشخاص تتجمد عندما يُطلب منهم التفكير في الأمثلة، إذا كنت أحد هؤلاء الأشخاص، فلا بأس، اکتفِ بقراءة أمثلي فقط.

أمثلة على امتلاك طبيعة قلقة	أمثلة على أن الضمير الحي والحرص والحذر يمكن أن تأتي بنتائج إيجابية
عند وضع الخطط، أفكر	أخذ معي بطاقة ائتمان إضافية عندما أذهب في رحلة خارج البلاد تحسبًا لتوقف

بطاقتي الأساسية عن العمل لأي سبب من الأسباب.	في الأشياء التي يحتمل أن يسوء حالها، وأضع خطة للطوارئ.
أحتفظ بإيصالات الأشياء التي قد أحتاج إلى ردها. إذا أخبرني موظف خدمة العملاء بشيء ما عبر الهاتف وشعرت بقلق من أنه يخبرني بمعلومة خاطئة، فسأطلب منه أن يضع ملاحظة بما قاله لي على الحساب الخاص بي في شركته وأن يقرأ ما كُتب مرة أخرى، وسأطلب منه أيضًا أن يزودني برقم هوية الموظف الخاص به.	عندما يبدو أن شيئًا ما سيئول إلى سوء على الأرجح، آخذ احتياطاتي لتقليل الضرر المحتمل.
لست من نوع الأشخاص الذين يذهبون لقضاء إجازة على الشاطئ ليفاجأوا بأنهم في منتصف فصل الرياح الموسمية.	أكون دقيقًا جدًا عندما أجزى بحثًا.
أدون عمومًا وباختصار بعض الملاحظات أو الأسئلة المختصرة قبل حضور اجتماع. أكتب ملاحظات في الاجتماعات حتى يدرك الشخص الذي أتحدث معه أنني أقدر قيمة ما يقول.	القلق بشأن الظهور بمظهر جيد في نظر الآخرين يجعلني أتهدب وأعد نفسي بدقة.
أمثلة على أن الضمير الحي والحرص والحذر يمكن أن تأتي بنتائج إيجابية	أمثلة على امتلاك طبيعة قلقة
لديّ روتين للقيام بالأشياء حتى لا أضيع المفاتيح أو أترك الموقد مشتعلًا من غير قصد.	أؤدي الأشياء بحرص.
عندما أحتاج إلى شراء شيء ما، عادة ما أجزى بحثًا على الإنترنت قبل الذهاب إلى المتجر، وأنا أستمتع بهذا الأمر إلى حد ما؛ حيث إنه يوفر لي الوقت الذي قد يضيع في إعادة المشتريات التي اشتريتها باندفاع.	أفكر في الأشياء كثيرًا قبل اتخاذ القرارات.
عندما أعرف أنني سأحتاج إلى سيارة أجرة في دولة أجنبية، أحاول مسبقًا معرفة الأجرة التقريبية التي سأدفعها.	لأنني أتوقع حدوث المشكلات، أكون أقل تعرضًا للاستغلال.

### أنواع الحرص والحذر ذات النتيجة العكسية

إن الميل نحو الحرص والحذر اللذين يمكن أن يكونا مفيدتين في بعض المواقف هو نفسه الذي يصيب الفرد بالشلل في مواقف أخرى، فقد تتراجع عن اغتنام الفرص أو تتشغل في تفاصيل صغيرة دون الاهتمام بالقضايا الأكبر، فالميل المبالغ فيه للحذر يمكن أيضًا أن يجعل الأشخاص يتراجعون عن محاولة تكوين علاقات؛ سواء كانت صداقة أو علاقة زواج أو عمل أو زمالة، فهناك دائمًا مستوى

معين من الضعف يشعر به الشخص عندما يكون طرفاً في أي نوع من العلاقات الوثيقة، وبالتالي في بعض الحالات يمكن أن تؤدي الغرائز القائمة على القلق، التي تهدف إلى حماية الذات إلى شعور الفرد بالعزلة والوحدة؛ حيث سيتجنب الأشخاص القلقون في بعض الأحيان الشعور بالضعف مهما كلف الأمر، حتى لو كان هذا يعني الشعور بالوحدة أو حتى إن أدت العزلة عن نظرائهم إلى إعاقة نجاحهم في العمل.

**تجربة:** إن قائمة المبادئ في الجدول التالي هي نفسها كما في التجربة الأولى، ولكنني وضعت هذه المرة أمثلة عن كيف تصبح تلك الميول نفسها غير نافعة. وعلى الرغم من أنني أتجنب الوقوع في تلك المصائد في غالبية الوقت، فإنني من حين إلى آخر أقع فيها. وإذا وجدت أن أيًا من الأمور التالية ينطبق عليك، ففكر في بضعة أمثلة خاصة بك أو دونها، كما يمكنك أيضًا أن تضع علامة في العمود الأيسر، كلما انطبق عليك المثال، للإشارة إلى "أنا أفعل هذا".

أمثلة على امتلاك طبيعة قلقة	أمثلة على أن الحرص والحذر يمكن أن يؤديا إلى نتائج سلبية
عند وضع الخطط، أفكر في الأشياء التي يحتمل أن يسوء حالها، وأضع خطة للطوارئ.	في بعض الأحيان أجد نفسي غير مستعد لتجربة أشياء بسبب احتمال تدهور حال شيء ما.
عندما يبدو أن شيئاً ما سيؤول إلى سوء على الأرجح، أخذ احتياطاتي لتقليل الضرر المحتمل.	في بعض الأحيان أقضي وقتاً طويلاً في محاولة الحد من تدهور الأشياء غير المهمة لدرجة أنني لا أجد الوقت وقوة الإرادة لفعل الشيء نفسه في مجالات أكثر أهمية.
أكون دقيقاً للغاية عندما أجري بحثاً.	أنشغل أحياناً في إجراء الأبحاث لفترات طويلة.
القلق بشأن الظهور بمظهر جيد في نظر الآخرين يجعلني أتهدب وأعد نفسي بدقة.	أشعر أحياناً بقلق شديد من الطريقة التي يراني بها الآخرون لدرجة أنني أحاول التحكم في كيفية رؤية الآخرين لي، فأحاول السيطرة على كل شيء أو ينتهي بي الحال وأنا أردد المحادثات في عقلي وأتساءل إذا ما كنت قد قلت الشيء المناسب.
	الشعور بالقلق من نظرة الآخرين لي يجعلني أصل إلى نتيجة متسرعة أنهم لا يحبونني، في حين أن هذا ليس حقيقياً. ولأنني أعتقد أن الآخرين يصرون أحكاماً سلبية عليّ، أتصرف معهم بطريقة أقل ودًا/ وأكثر تحفظاً وفي بعض الأحيان أخلق الظروف المناسبة التي تجعل ما أفكر فيه أمراً واقعاً.
أؤدي الأشياء بحرص.	في بعض الأحيان أقضي أوقاتاً طويلة للغاية في تنفيذ المهام.

أجد نفسي في بعض الأوقات أبالغ في التحقق من شيء ما وأتجاهل عملاً آخر أعلى في سلم الأولوية من الناحية الموضوعية.	
أحياناً أقضي ساعات وأنا أطيل التفكير في قرار سيدير عليّ ١٠٠ دولار، فيما كان من الممكن أن أقضي هذا الوقت في شيء يمكن أن يدر عليّ ضعفين أو ثلاثة أضعاف المبلغ.	أفكر في الأشياء كثيراً قبل اتخاذ القرارات.
في بعض الأوقات، أرتاب بشدة في الأشخاص الآخرين لدرجة أنني أتجنب التعاون معهم.	لأنني أتوقع حدوث المشكلات، أكون أقل تعرضاً للاستغلال.

### جعل أسلوب تفكيرك وسلوكك في النطاق المعتدل

يمكن أن تمنحك السمات الشخصية القوية في بعض الأحيان ميزة تنافسية كبيرة عن الآخرين؛ فيمكن أن تساعدك على تحقيق أشياء لن يحققها الآخرون. ولكن تكمن الخدعة في الحد من قوة تلك السمات الشخصية بحيث لا تسيطر على طبيعتك. على سبيل المثال، المثابرة الشديدة - التي غالباً ما يتمتع بها الأشخاص القلقون والمتفوقون - يمكن أن يكون لها جانب إيجابي ضخم. ومع ذلك، إذا كنت شديد المثابرة، ولكنك لا تستطيع الحد من قوة هذه السمة سيكون من الصعب عليك التوقف في المواقف التي تحتاج فيها إلى ذلك، فقد تجد صعوبة في الابتعاد عندما تكون عالماً في مهمة ما ولا تحرز فيها أي تقدم، أو عندما تشارك في مناقشة لا تفضي إلى أي نتائج، بل فقط تزداد حدتها. فكلما ازداد تطرف السمة، زادت احتمالية أن تصير سيفاً ذا حدين؛ مفيدة في بعض الأحيان وضارة في أحيان أخرى.

إلى الآن، كنا نعمل على أن تصل لمرحلة الفهم الدقيق لأنماطك، وفيما نتقدم في قراءة هذا الكتاب، فستتعلم طرق الحد من قوة الأنماط غير المفيدة التي تعرفت عليها مع الاحتفاظ بالعناصر المفيدة بالنسبة إليك، التي ستساعدك على الوصول إلى شعور الاتساق مع طبيعتك.



## الفصل الثالث

### أهدافك

إن إحدى الطرق التي تجعل دوامة القلق المفرط تبتلع الفرد هي أن يصبح تجنب القلق محورًا مركزيًا في حياته، فكلما ازداد حدوث ذلك، صار الشخص أكثر قلقًا. فعندما يبالغ الفرد في التركيز على القلق لفترة طويلة فإنه يميل إلى فقدان الثقة بقدرته على أن يتحول إلى أي شيء آخر سوى كتلة متحركة من القلق واجترار المشاعر السيئة. وسيساعدك هذا الفصل على التواصل مع أهدافك غير المرتبطة بالقلق حتى يكون لديك شيء ما يمكنك التحرك نحوه فيما تتحرك بعيدًا عن القلق المفرط.

أجب عن أسئلة الاختبار التالي لترى مدى تناسب هذا الفصل معك، واختر أفضل إجابة تنطبق عليك، وإن لم تلائمك أي من الإجابات تمامًا، فاختر الإجابة الأقرب للصواب.

١. هل تسبب خروج قلقك عن نطاق السيطرة في إثارة خوفك بسبب اعتقادك بأنك شخص ضعيف أو مجنون؟

( أ ) كلا الأمرين لم يحدث.

(ب) شعرت بأحد الأمرين فقط.

(ج) كيف عرفت ذلك؟ لقد شعرت بالأمرين.

٢. هل وجدت نفسك تباليغ يومًا في مراقبة أعراض القلق لديك؟

( أ ) كلا.

(ب) نادرًا.

(ج) نعم، أنا أراقب أعراض قلبي كأنها تقرير الأحوال الجوية.

٣. هل تتجنب السعي إلى بعض أهدافك أو أحلامك بسبب القلق؟

( أ ) كلا، على الرغم من أن القلق بغيض، فإن تحقيق أهدافي وأحلامي يستحق تحمل أي قلق قد أشعر به في أثناء سعيي إلى تحقيق تلك الأهداف والأحلام.

(ب) أتخلى عن بعض الأهداف والأحلام بسبب القلق، على الرغم من أنني أفضل لو لم أفعل.

(ج) عندما أقرأ مجلة أوبرا وأنا واقف في طابور الدفع الخاص بمتجر البقالة، وأرى عبارة تقول: "استمتع بعيش أفضل حياة"، يخيب أمني، لأنني أعلم أنني لا أعيش أفضل حياة.

٤. ما مدى صعوبة أو سهولة تحديد أهدافك الشخصية التي قد تبدو غير مهمة بالنسبة إلى الآخرين، ولكنها مهمة جدًا بالنسبة إليك؟

( أ ) أدرك جيدًا ماهية شخصيتي واهتماماتي، ومن السهل عليّ أن أفكر في الأهداف والأحلام التي تعكس ذلك.

(ب) يمكنني أن أفكر في بعض الأهداف الغريبة، ولكنني سأشعر بالحرج أو عدم الثقة بنفسني لملاحظتها.

(ج) لا أستطيع إدراك ماهية شخصيتي، وهذا يجعل تحديد أهدافي وأحلامي الفريدة أمرًا صعبًا.

٥. هل هناك روافد متعددة لتقديرك لذاتك، أم أنه يركز فقط على مجال أو اثنين (على سبيل المثال، مظهرك أو نجاحك المهني أو دورك كوالد)؟

( أ ) ينبع تقديري لذاتي من مجموعة متنوعة من المصادر: من كل شيء بدءًا من حقيقة أنني أعيد تدوير الأشياء المستعملة وصولًا إلى أن أصدقائي يطلبون طبقًا إضافيًا من وجبة كاري الماسمان التايلاندية التي أعدها لهم.

(ب) أكثر من ٨٥٪ من تقديري لذاتي ينبع من مجالين اثنين فقط.

(ج) أكثر من ٨٥٪ من تقديري لذاتي ينبع من مجال واحد فقط.

٦. هل أنت مستعد لتحمل الإحساس بالضعف؟

( أ ) نعم، فأنا أسعى نحو الأشياء التي أشعر بأنها ذات معنى، حتى إن تضمن ذلك تحمل الإحساس بالضعف.

(ب) أنا أجد صعوبة في تحمل الإحساس بالضعف، وعادة ما أتجنب المواقف التي تثير هذا الشعور.

(ج) مجرد سماع كلمة ضعيف يجعلني أريد أن أهرب بعيدًا، فالتخلص من الضغوط وغيرها من الانفعالات المزعجة هو الأمر الأساسي الذي ينصب عليه تركيزي.

وفيما يلي طريقة تفسير إجاباتك، إذا كنت قد اخترت:

### أ كإجابة عن معظم الأسئلة

على الرغم من أن القلق جزء من حياتك، فأنت لا تتوانى عن محاولة تحقيق أهدافك أو أحلامك بسببه، وأنت تعرف نفسك جيدًا، كما أن أهدافك وأحلامك بمثابة مرآة تعكس جوهر شخصيتك. وأنت تدرك أن السعي نحو تحقيق الأشياء التي تمنح الحياة معنى ينطوي على الإحساس ببعض القلق، كما أنك تؤمن بقدرتك على التعامل مع هذا. وتتنوع مصادر تقديرك لذاتك بدلًا من تعلقه بمجال واحد فقط في الحياة، ويساعدك هذا التنوع على توفير عازل نفسي عندما لا تسير الأمور وفقًا للخطة في أحد المجالات؛ لذا توقع قدرتك على اجتياز هذا الفصل سريعًا.

### ب كإجابة عن معظم الأسئلة

لقد فقدت الثقة بقدرتك على السعي إلى تحقيق بعض أهدافك وأحلامك، ولكن لم يصل الأمر إلى درجة

توقفك عن السعي نحو جميع أهدافك وأحلامك. وسيساعدك هذا الفصل على فهم الآليات النفسية الخاصة بكيفية أنه، عندما يزداد القلق، تميل الحياة إلى الضيق. وستتعلم أيضًا كيفية عكس اتجاه هذا النمط.

### ج كإجابة عن معظم الأسئلة

أصبح تجنب القلق محورًا رئيسيًا في حياتك لدرجة أن الأهداف الأخرى تلاشت في الخلفية. لقد فقدت ثقتك في نفسك، وبدأت تشعر على الأرجح بأن القلق أحكم السيطرة على حياتك. وسيساعدك هذا الفصل على فهم العمليات النفسية التي تجعل القلق يتفاقم وكيف يمكنك إعادة اكتشاف الأهداف والأحلام التي تتجاوز مجرد هدفك بالحد من القلق.

كلما خصص الفرد مزيدًا من الوقت والطاقة في محاولة السيطرة على قلقه، قلت قدرته على الاهتمام ببقية مجالات حياته. وسأشرح في هذا الفصل كيف يؤدي التركيز على قلقك إلى تفاقمه، وستتعلم حينها كيف أن الحد من قلقك يحتاج إلى اكتشاف أو إعادة اكتشاف الأهداف الأكثر أهمية بالنسبة إليك من تجنب القلق، وسأريك كيف يمكن أن تعيد التواصل بينك وبين أهدافك وتزيد من مرونتك.

هيا بنا نستعرض الآليات النفسية لكيفية تفاقم القلق.

### محاولة القضاء على القلق يمكن أن تسبب مزيدًا من القلق

عندما يصبح القلق مشكلة كبيرة بالنسبة إلى شخص ما، فهذا عادة ما يحدث، لأن الشخص أصبح عاليًا في حلقة ذاتية التكرار؛ حيث إن الأشياء التي يفعلها للحد من القلق على المدى القريب تتسبب في مضاعفته على المدى البعيد. اسمح لي بأن أشرح كيف يسير هذا الأمر.

لنأخذ على سبيل المثال شخصًا يتعرض لنوبات هلع؛ لأن تلك النوبات بغیضة، فإن هذا الشخص يتجنب منطقيًا المواقف التي قد تثير تلك النوبات؛ لذا فقد يبدأ بتجنب بعض المواقف، مثل التحدث أمام جمهور أو الذهاب إلى مركز التسوق في عطلات نهاية الأسبوع. ومن المفارقة أنه كلما زاد تجنب الشخص لمواقف معينة، زاد قلقه من التعرض لنوبات قلق أخرى، فيبدأ عدد المواقف المتزايد في إثارة قلقه، ويبدأ الفرد في تجنب المزيد والمزيد من المواقف، وتتفاقم المشكلة. ويطلق على تجنب أشياء معينة بسبب القلق التأقلم عن طريق التجنب، وهو إحدى الآليات الأساسية التي تجعل القلق ينمو ويستمر. سوف نعود إلى هذا الموضوع مرارًا، وخاصة في الفصل الثامن المكرس للتغلب على التجنب.

دعنا نعرض مثالًا آخر: يخاف الأشخاص الذين يعانون اضطرابات الأكل من اكتساب الوزن، لذلك يمتنعون عن تناول المزيد والمزيد من الأطعمة. قد يبدأون بتجنب الزبد، ما يساعدهم على الشعور على نحو أفضل مؤقتًا، ولكن سرعان ما تبدأ أنواع الأطعمة الأخرى في إثارة قلقهم من اكتساب الوزن، فيبدأون بتجنبها هي الأخرى. وتتكرر العملية باستمرار لدرجة أنه قد ينتهي بهم الأمر إلى تناول رقائق الخبز اليابانية أو عيدان الكرفس فقط. وكلما تجنبوا المزيد من الأطعمة، زاد قلقهم من الطعام سوءًا، وعندما يصلون إلى الحد الذي يشعرون فيه بالرعب من تناول وجبة عادية، عادةً ما يبدأون في الاعتقاد أنهم يفقدون عقولهم. (نعم، حتى الأشخاص الذين يعانون اضطرابات أكل شديدة يعرفون أن

الانشغال بجرامات الدهون في نبات الأفوكادو أكثر من الانشغال بظاهرة الاحتباس الحراري لهو أمر غير مألوف قليلاً).

"مهلاً أليس، أليس هذا كتاباً عن القلق؟ لماذا تتحدثين عن اضطرابات الأكل؟" هذا سؤال جيد، أنا أذكر اضطرابات الأكل لإظهار أن مشكلات الصحة النفسية الشائعة التي تبدو مختلفة تماماً من السطح - وحتى تلك غير المصنفة بالضرورة كمشكلات متعلقة بالقلق، مثل اضطرابات الأكل والاكتئاب - غالباً ما يكون وراءها آليات نفسية كامنة متشابهة. وهذا جزء من السبب الذي يدفعني إلى القول بثقة إن النصائح الواردة في هذا الكتاب تنطبق على مجموعة واسعة من المشكلات المتعلقة بالقلق.

دعنا نعرض مثلاً أقل حدة: تشعر "بريدجيت" بالقلق من عدم قدرتها على إصلاح جهاز الكمبيوتر وإرسال رسالة بريد إلكتروني للمحاسب؛ لذلك تطلب من شريكها "ستيف" أن يفعل تلك الأشياء بدلاً منها. كلما ازداد اعتماد الناس على أحبائهم، زاد احتمال نمو قلقهم، فبمرور الوقت سيشعرون بأنهم أقل كفاءة بكثير، وسيشكون بشكل متزايد في قدرتهم على التعامل مع المواقف التي تثير القلق. وستبدأ المزيد والمزيد من المواقف في إثارة شكوكهم في أنفسهم، ومن المرجح أيضاً أن تتأثر علاقاتهم سلباً.

عادة ما يضع الناس روتيناً أو طقوساً في محاولة للسيطرة على قلقهم، قد يتراوح من تجنب "الأطعمة الممنوعة" والذهاب فقط إلى أماكن معينة أو القيام بأنشطة معينة فقط مع شخص آخر، إلى غسل أيديهم لأقل عدد من الثواني. مرة أخرى، يساعد هذا الروتين على تخفيف حدة القلق على المدى القصير، ولكنه سيزيده على المدى الطويل، وسيستنفد ثقة الفرد بنفسه. الأخبار السارة هي أن الإستراتيجيات السلوكية المعرفية فعالة جداً في منع القلق من الخروج عن السيطرة وعكس مسار هذه العملية عندما تحدث.

### وصف نفسك بمجنون أو ضعيف

عندما تزداد حدة القلق، غالباً ما ينتقل الفرد من رؤية نفسه على أنه "طبيعي" أو شبه طبيعي على الأقل إلى التساؤل عما إذا كان مجنوناً. إذا دفعك القلق إلى هذه النقطة، فلا تيأس. فهذا ما يحدث عندما يعلق الناس في دائرة القلق المفرغة: أن تتجنب الأشياء التي تجعلك تشعر بالقلق، ولكن تنتهي بك الحال بعد ذلك إلى أن تصبح أكثر قلقاً. لكن عندما تتوقف عن فعل الأشياء التي تتسبب في زيادة حدة قلقك (الأمر الذي سيساعدك هذا الكتاب على تنفيذه)، ستبدأ في الشعور بأن عقلك ملكك مرة أخرى.

عندما يكون قلق الفرد أقل حدة، ربما لن ينشغل بفكرة فقدان عقله، ولكن عادة ما سيشعر بدلاً من ذلك أن قلقه يتسبب في إعاقته. فإذا كان الفرد لا يحرز مقدار التقدم الذي يرغب فيه، فسيستاءل عما إذا كان هناك ضعف أساسي في شخصيته أو أنه غير كفء، ويعتقد بعض الناس أن قلقهم يجعلهم غير قادرين على التصرف بشكل طبيعي وغير محبوبين. وربما يشكون فيما إذا كانوا سيحظون بأي علاقات مرضية مع الآخرين أو إذا ما كان مقدرًا لهم أن يعيشوا حياة من الرفض والوحدة.

### المبالغة في المراقبة

يتسبب النمط السلوكي المعروف بالتأقلم عن طريق التجنب في نمو القلق كما تنمو الحشائش، والنمط الآخر الذي يتسبب في الشيء نفسه هو المبالغة في مراقبة الأعراض. هل وجدت نفسك يوماً ما غير

قادر على النوم؟ وتنتهي بك الحال وأنت تنظر إلى الساعة وتحسب الدقائق التي قضيتها وأنت مستلقٍ وتتقلب في الفراش، فنقول في نفسك: "أنا أحاول أن أغفو منذ ٤٠ دقيقة!" وبعد مرور ساعة أخرى ستفكر في نفسك قائلاً: "الساعة ٢ صباحًا الآن، لدي خمس ساعات فقط لأنامها قبل أن أضطر إلى الاستيقاظ للعمل". وكلما مر المزيد من الدقائق، ازداد شعورك بالتوتر. وفي اليوم التالي، في كل مرة تتأهب ستشعر بالقلق بشأن النوم في تلك الليلة. وفيما بعد عندما تذهب إلى الفراش، سيتسبب قلقك بشأن النوم في جعل توقعك أمرًا واقعيًا، هل يبدو هذا الأمر مألوفًا؟ هذا هو النمط الطبيعي الذي يحدث عندما تبالغ في مراقبة شيء ما.

يحدث هذا النمط نفسه مع أعراض القلق، فكلما راقب الفرد أعراض قلقه عن كثب، أصبح أكثر توترًا بسببها. فعندما يكون تقليل حدة القلق هو ما ينصب عليه تركيز الفرد بشكل أساسي، عادةً ما يكثر التحقق من نفسه حول مدى القلق الذي يشعر به في أي لحظة، ومن المواقف المثيرة للقلق التي ينتظر أن يتعرض لها. وربما يستيقظ في الصباح ويسأل نفسه على الفور: "ما مدى القلق الذي أشعر به اليوم؟" وعمومًا يتسبب هذا في جعل مشاعر القلق أكثر سوءًا.

هل مررت في أي وقت بموقف ما حيث تسبب تركيزك على أعراض قلقك في زيادته؟

يعتقد الناس في بعض الأحيان أنهم بحاجة إلى تقليل القلق قبل أن يبدأوا التفكير في الأهداف الأخرى. ولكن تعد تلك طريقة خاطئة؛ لأن المبالغة في التركيز على القلق ليست ناعمة، فأنت بحاجة إلى وضوح أهدافك في عقلك أولاً، ثم التفكير في طريقة السعي إلى تحقيقها دون الخروج عن المسار بسبب القلق. دعنا ننتقل إلى هذا الموضوع الآن.

### أعد اكتشاف أهدافك

يتعلق هذا القسم بالتواصل مع أعمق أهدافك وأكثرها أهمية، ولا يجب أن تكون أهدافك من نوعية "أصبح ثريًا جدًا حتى أستطيع أن أقضي وقتي بين المشاهير"، كما لا تحتاج أهدافك إلى ختم الموافقة من شخص ما غير مشارك فيها مباشرة؛ ولكنها يجب أن تكون ذات مغزى شخصي بالنسبة إليك.

### حدد الأهداف التي يستحق السعي إليها تحمل القلق

إذا كنت تعاني قلقًا حادًا، فربما تسبب ذلك في خلو حياتك من الأهداف. قد يبدو الأمر كأن قلقك سيطر عليك تمامًا لدرجة أنك لم تركز كثيرًا على أي شيء آخر، وهذا أمر مفهوم. وبما أن التغلب على القلق يشتمل التحرك نحو شيء ما، وليس فقط التحرك بعيدًا عن القلق، فإنه سينطوي على إعادة اكتشاف الأهداف التي تؤدي إلى شحذ قدراتك بشكل حقيقي؛ حيث تستحق ملاحقة تلك الأهداف تحمل القلق الناتج عنها، والعثور على هذه الأهداف عملية شخصية جدًا.

**تجربة:** هل يمكنك التفكير في أي شيء تريده أكثر مما تخشاه؟ يمكن أن تكون إجابتك أي شيء بدءًا من شراء عقار بغرض الاستثمار إلى بدء ممارسة رياضة الجري (يتجنب الأشخاص القلقون في بعض الأحيان ممارسة التمارين القاسية؛ لأن ما يشعرون به في أثناء الممارسة يشبه الأعراض الجسدية للقلق الذي يعانونه). إن لم تستطع التفكير في شيء ما الآن، ربما يزودك باقي الفصل بالأفكار، أو ربما تحتاج إلى أن تترك السؤال مطروحًا لبضعة أيام.

## يجب ألا تكون الأهداف ضخمة لتكون مهمة بالنسبة إليك

كثيرًا ما أشعر بلمحة خفيفة من عدم الكفاءة عندما أقرأ كتبًا في مجال إدارة الأعمال، وتلك التي تشرح كيفية تحقيق النجاح؛ حيث يبدو أنها تستهدف الأشخاص أصحاب الأهداف الطموحة جدًا. لا ينبغي افتراض أن جميعنا نريد أن نكون مديرين تنفيذيين لشركات كبرى، أو أصحاب أهداف طموحة مماثلة إذا كنا فقط أكثر ثقة وإيمانًا بالنفس. حاول التفكير في أهدافك المتفردة، فربما لا تتمثل لديك أي رغبة في أن تسافر على طيران الدرجة الأولى أو يكون لديك موظفون. قد تتمثل أهدافك في أن تأخذ إجازة لمدة عام تقضيه في السفر، أو أن تصبح ناقدًا تليفزيونيًا لموقع على شبكة الإنترنت، أو أن تبدأ عمل سلسلة من الملفات الصوتية والمرئية وتنشرها على الإنترنت، أو تُولف كتابًا يتكون من عدة مقالات، أو تذهب إلى مهرجان كوميك كون الهزلي، أو تجد عملاً تطوعيًا هادفًا. لا تخف من الاعتراف بأهدافك المتفردة، بصرف النظر عن كيف ستبدو تافهة (أو تقليدية).

عندما تفكر في أهدافك، ضع في اعتبارك أن الأهداف الأكثر طموحًا ليست "أفضل" من الأهداف الأقل طموحًا. قد يفضل الكثيرون زيارة ٣٠ دولة طوال حياتهم أكثر من زيارة ٢٠٠ دولة، وقد يفضل الكثيرون إدارة مشروع تجاري صغير بدلاً من شركة كبيرة، وقد يفضل الكثيرون أن يعيشوا في منزل صغير بدلاً من منزل يبلغ حجمه ثلاثة أضعاف المساحة التي يحتاجون إليها.

ربما لا يكون لديك أي خطة لتحقيق أهدافك بعد، ومع ذلك فلا بأس في تحديد الأهداف. على سبيل المثال، كان أحد أهدافي المتفردة هو زيارة شركة جوجل؛ ليس للعمل فيها ولا للاطلاع على الأمور لتأسيس شركة ناجحة مماثلة ولكن مجرد زيارة، ولم أكن أتوقع أن تتاح لي فرصة تحقيق هدفي في أي وقت قريب. ومع ذلك، فقد أتحت لي الفرصة عندما ذكر صديقي دكتور "جاي" أنه سيلقي كلمة عن كتاب في مقرها في مدينة نيويورك<sup>٢</sup>. وفي تلك اللحظة، كنت بحاجة إلى أن أقرر إذا كان لدي الكياسة لأطلب منه أن يصحبني معه أم لا. كان أمامي خياران إما أن أفصح عن رغبتني أو أستسلم لقلقي من أن "جاي" قد يرى طلبتي غريبًا أو غير ملائم. وماذا حدث؟ رغبتني في الذهاب فازت على قلقي من إعلان طلبتي. قال "جاي" إنه سعيد من أجلي؛ لأنني قررت الذهاب معه، وبالفعل ارتقت التجربة إلى مستوى التوقعات تمامًا!

كثيرًا ما أندesh من كثرة الأهداف الغريبة التي حققتها. على سبيل المثال، ذهبت ذات مرة إلى أحد مقاهي ستاربكس مع ممثلة مسارح برودواي المفضلة لدي. كيف ذلك؟ لأنني في تلك اللحظة سيطر عليّ شعور المعجبة المتحمسة، فطلبت منها ذلك ووافقت على طلبتي. أنا لا أزال محرجة بشدة من قيامي بعرض هذا الأمر عليها، ولكن على الرغم من الإحراج فقد كان ذلك أحد أبرز المواقف في حياتي! إذا كنت تشعر بالحرج لأن أهدافك تبدو غريبة للغاية، فلا بأس في ذلك.

**تجربة:** ما هدفك المتفرد المهم بالنسبة إليك؟ الغرض هنا هو مجرد الاعتراف بالهدف لنفسك.

## اعترف بالأمر عندما تقيد أهدافك بسبب القلق

كما قلت، إن الأهداف الصغيرة صحيحة تمامًا كالأهداف الطموحة. ومع ذلك، هناك بعض الحالات التي يؤدي فيها القلق إلى تقييد الأهداف، ومن المهم أن نعترف بهذا الأمر عند حدوثه. وفي حين أن

من يعاني تزعزع ثقته بنفسه قد يتراجع عن وضع أهداف طموحة؛ لأنه يخشى من أن يراه الآخرون واثقاً جداً بنفسه أو مغترّاً بذاته، فإن وضع أهداف أقل طموحاً يعطي نتائج عكسية في بعض الأحيان. على سبيل المثال، قد تنتهي الحال بمن يتراجع عن التفكير بشكل طموح بالعمل بطرق غير فعالة أو تفتقر إلى الكفاءة؛ لأنه لا يركز على وضع أنظمة قابلة للتطوير، كما كان سيفعل إذا فكر بشكل أكثر طموحاً.

وفي بعض الأحيان يضع الناس أهدافاً غير طموحة؛ لأنهم "يخافون من النجاح". وعندما يتحدث الناس عن الخوف من النجاح فهم يتحدثون عما يتوقعون أن يتسبب فيه النجاح، بمعنى أنهم يتحدثون عن قلق استباقي. ويمكن مواجهة هذا الخوف والقضاء عليه، ولكن يجب أولاً أن نتعرف على الأشياء التي تثير القلق فعلياً.

**تجربة:** هل هناك أهداف تثير اهتمامك، ولكن القلق يجعلك تختار أهدافاً أصغر خلاف تلك التي تريدها؟ هل يمكنك تحديد ما تخشاه بالضبط؟ على سبيل المثال، قد تخشى من أن النجاح يعني اضطرابك إلى تخصيص وقت أطول لقراءة رسائل البريد الإلكتروني والرد عليها وغير ذلك من الأمور الاجتماعية التي ستزيد عند النجاح ولن تستطيع تجاهلها. في هذه الحالة قد يكون خوفك هو ألا يتاح لك الوقت الكافي للانفراد بنفسك، الذي تحتاج إليه لتشعر بالتوازن. كيف يمكن أن تحل مشكلة هذا الخوف؟ على سبيل المثال، ماذا ستفعل لمواجهة الأمر إذا كان النجاح الكبير يعني استقبال الكثير من رسائل البريد الإلكتروني؟

ما الأهداف الأكبر التي ستضعها إن لم تكن تخاف من النجاح؟

### عرض نفسك للفرصة

لا ينشأ تحقيق الأحلام الشخصية دائماً من السعي الدءوب نحو الأهداف، بل في بعض الأحيان تحقق أحلامك عن طريق تعريض نفسك لتجربة الحياة. إذا كنت تقيد نفسك ولا تنغمس في تجارب الحياة بسبب أحاسيس القلق، فستفوت فرصاً غير متوقعة لتحقيق أهدافك. وإليك هذا المثال: أحد أصدقائي كان يحلم بمقابلة المؤلف "مالكوم جلادويل"، لقد كان تقريباً على رأس قائمة الأشخاص الذين يرغب في مقابلتهم. وعندما سافر من نيوزيلندا إلى مدينة نيويورك في زيارة، وجد نفسه يجلس قبالة في مقهى. كانت مصادفة سعيدة الحظ بشكل لا يصدق، ولكنها لم تكن لتحدث أبداً لو كان جالساً في منزله في نيوزيلندا بدلاً من الجلوس على مقهى في منطقة ويست فيلديج بمدينة نيويورك.

**تجربة:** هل مررت في أي وقت مضى بتجربة تحقيق هدف أو حلم عن طريق وضع نفسك في المكان الصحيح وفي الوقت الصحيح؟ وهل لاحظت أنك تعرض نفسك لعدد أقل من تلك الفرص عندما تركز على قلقك؟

### تقبل طبيعتك

كما ناقشنا في الفصل السابق، فإن درجة السعي إلى الإثارة تعد شيئاً بيولوجياً ومرتبباً بشخصيتك، فإذا كانت لديك بضعة أهداف قليلة فقط، فإن ذلك قد يرجع إلى كون تفضيلاتك للتجديد وللتجارب شديدة الحدة ليست قوية إلى هذه الدرجة، وليس لأنك تفتقر إلى الأهداف. وإذا كنت تفكر باستمرار في

أهداف جديدة، فلا بأس في هذا أيضًا، فهذا يبين أن نزوعك للتجديد والإثارة شيء قوي لديك بالسليقة.

### ضع الأهداف التي تزيد المرونة

زيادة المرونة هي إحدى الطرق التي يمكن أن تمنعك من الخروج عن المسار بفعل القلق. وتشير المرونة إلى القوة والموارد التي تملكها للتعامل مع الضغوط والتحديات، وستساعدك جميع المهارات التي ستتعلمها في هذا الكتاب على زيادة مرونتك، وسأشاركك الآن طريقتين يمكن بهما، زيادة المرونة التي ترتبط بأنواع الأهداف التي تختارها.

### السعي نحو المغزى وليس السعادة

الشعور بالسعادة يشبه الشعور بالدفء، إنه حالة تجعلك تشعر بشعور جيد. قد يبدو الأمر معاكسًا للتوقعات البديهية، ولكن التركيز المباشر على السعي إلى السعادة لا يعد دائمًا أفضل نهج لتعزيزها. وهذا يماثل فكرة أن التركيز على الحد من القلق ليس دائمًا أفضل طريقة لتقليله.

ما البديل للتركيز على زيادة سعادتك؟ هناك فكرة أفضل وهي التركيز على السعي نحو الأشياء التي تشعر بأنها ذات مغزى، وأنا لا أشير بالضرورة إلى نوع الأنشطة التي مارستها إحدى النساء الحكيمات، فالأشياء التي تمدك بهذا الإحساس بالمغزى قد تكون أي شيء كالطهي لأصدقائك أو العمل قليلاً على بعض المشروعات في مرآبك.

يساعدك السعي إلى المغزى بدلاً من السعادة على الشعور بالهدوء عندما لا تشعر بالسعادة في وقت محدد؛ حيث يقلل من حدة الانفعالات الضارة التي تأتي مع الأخطاء والإخفاقات وخيبات الأمل. وهناك بحث يبين أن الضغوط تميل إلى أن تكون ضارة فقط في حالة أنك تعتقد أنها ضارة ولا يمكنك التعامل معها؛ لذا فمن الأسهل أن تؤمن بقدرتك على التعامل مع الضغوط إذا كانت الضغوط جزءًا من الصورة الأكبر لبناء حياة ذات مغزى.

**تجربة:** ما الذي يجعل للحياة مغزى من وجهة نظرك؟ تغاض عن الإجابات التي تعتقد أنها واجبة عليك، وحدد ما ينطبق عليك فعليًا.

### تنويع مصادر تقدير الذات

هناك طريقة أخرى لزيادة المرونة، وهي تنويع مصادر تقدير الذات، فكما أن وضع أموالك كلها في أسهم شركة واحدة خطر، فإن وضع بيض تقديرك لذاتك كله في سلة واحدة يعد خطيرًا نفسيًا. لأنه إذا كان احترامك لذاتك قائمًا على إنجازاتك المهنية، أو كون عضلات بطنك مشدودة، أو جمال زوجتك، فأنت معرض لخطر نفسي كبير إذا توقفت حياتك المهنية فجأة، أو ازداد وزنك، أو طلبت زوجتك الطلاق، لذا فستشعر بقلق أقل إذا لم يكن تقديرك لذاتك مرتبطًا بشدة بمجال واحد فقط أو اثنين.

**تجربة:** يتكون تقدير الذات من (١) الشعور بقيمة النفس و(٢) الشعور بالكفاءة في القيام بأشياء. على سبيل المثال، قد تشمل مصادر تقدير الذات على حب الآخرين والشعور بمحبتهم، أو القدرة على إشعار الآخرين بالراحة والتخفيف عنهم، أو المساهمات الإيجابية التي تسهم بها في المجتمع أو مجالك أو جماعتك. وعلى النقيض، قد يأتي الشعور بالكفاءة من أن تكون جيدًا في إتمام مهام باستخدام



الكمبيوتر، أو القدرة على إعداد حفل عشاء لعشرة أفراد، أو دفع فواتيرك في الوقت المحدد. حاول أن تأتي بثلاثة مصادر لقيمة النفس، وثلاثة أشياء تستطيع تأديتها بكفاءة، واستهدف التعرف على المجالات التي كنت تميل إلى الحد من تقديرها.

### أهدافك ستكون هي بوصلتك

الآن وبعد أن أنهينا هذا الفصل، ما الأهداف التي وضعتها على قائمتك ويمكنك القول إنك تريد تحقيقها بشكل يتجاوز خوفك من المحاولة؟ ما الأشياء التي أنت مستعد للسعي إلى تحقيقها حتى إن أثارت قلقك وجعلتك أكثر ضعفاً من الناحية الانفعالية في أثناء سعيك هذا؟ إن الأهداف التي حددتها في هذا الفصل ستكون كالبوصلة بالنسبة لك لبقية الكتاب. وستمنحك تلك الأهداف شعوراً بالاتجاه فيما تنتقل خلال الفصول المتبقية. ضع في اعتبارك، وأنت تقرأ، فكرة أنك تسعى نحو الأهداف ذات المغزى الشخصي الخاص بك - تلك الأهداف التي تشعر على مستوى انفعالي عميق بأنها تستحق أن تسعى خلفها - حتى إذا تسببت عملية السعي نحوها في ظهور الشعور بالقلق. والآن وبعد أن وضعنا الأساس والاتجاه، سنبدأ في تغطية مبادئ القلق المحددة. أول شيء: التردد المفرط عند الانتقال من التفكير إلى الفعل.

## الفصل الرابع

### التردد

#### كيف تواصل السعي خلف الأشياء التي تريدها؟

يعلق كثير من الأشخاص القلقين في مرحلة التفكير، في حين أنهم يريدون فعلياً البدء في تنفيذ شيء ما، وهذا يختلف عن تأجيل الأشياء التي لا تريد القيام بها؛ الأمر الذي سيتناوله الفصل الثامن، وسيساعدك هذا الفصل على الخروج من مرحلة التأمل ودخول مرحلة التنفيذ بشكل أكثر سهولة.

أجب عن أسئلة الاختبار التالي لترى مدى تناسب هذا الفصل معك، واختر أفضل إجابة تنطبق عليك، وإن لم تلائمك أي من الإجابات تمامًا، فاختر الإجابة الأقرب للصواب.

١. عندما تقرأ كتابًا عن إدارة الأعمال أو التنمية الشخصية وتجد أنه كتاب قيم، ما مدى تكرار قيامك بتنفيذ واحدة على الأقل من الإستراتيجيات التي قرأتها؟

( أ ) دائمًا أو دائمًا تقريبًا (٧٥٪ على الأقل).

(ب) حوالي من ٥٠٪ إلى ٧٥٪.

(ج) الغرض الأساسي من اقتنائي مجموعة كتب عن المساعدة الذاتية هو الزينة. أقل من ٥٠٪.

(د) أنا لا أقرأ كتب إدارة الأعمال أو التنمية الشخصية (أو المدونات).

٢. خلال آخر مرة جربت فيها شيئًا جديدًا، ما المدة التي احتجت إليها للتفكير فيه قبل تنفيذه؟

( أ ) أقل من بضعة أسابيع، لقد فكرت فيه وقتًا طويلًا بما يكفي لأتأكد من أن الفكرة منطقية، ولكنني لم أتأخر في التنفيذ بعد ذلك.

(ب) مدة تتراوح بين بضعة أسابيع وبضعة أشهر.

(ج) أكثر من بضعة أشهر.

(د) أنا لا أتوقف قبل اتخاذ أي إجراء، فأنا من نوع الأشخاص الذين يتصرفون قبل أن يفكروا.

٣. عندما تجد فرصة سانحة، ماذا تفعل عادة؟

( أ ) أفكر في نفسي قائلًا: "أنا أملك مهارات مشابهة لمهارات الآخرين الناجحين بالفعل في هذا المجال، وهذا علامة كبيرة على أنني أستطيع النجاح أيضًا".

(ب) مزيج بين (أ) و(ج).

(ج) أخلق حواجز مصطنعة تعوقني عن التنفيذ. على سبيل المثال سأفكر بطريقة التوقع، قائلًا: "المرجح أن لديهم شخصًا آخر في اعتبارهم"، دون أن أعرف إذا كان هذا هو الوضع حقًا.

(د) لقد أخبرتك من قبل بأنني من نوع الأشخاص الذين يتصرفون قبل أن يفكروا.

٤. ما نسبة نجاحك إلى فشلك؟

(أ) من ٥٠٪ إلى ٧٠٪ من الأشياء التي أجربها ناجحة.

(ب) من ٧١٪ إلى ٩٩٪ من الأشياء التي أجربها ناجحة.

(ج) ١٠٠٪ من الأشياء التي أجربها ناجحة.

(د) أقل من ٥٠٪ من الأشياء التي أجربها ناجحة.

٥. عندما تفكر في الأشياء التي جربتها ولم تنجح، كيف تشعر؟

(أ) أشعر بأنني على ما يرام، فأنا أركز على الوصول إلى الإتقان التام في المجالات المهمة بدلاً من الأداء المثالي طوال الوقت. وعندما أتعرض للفضول أتعلم، كما يستطيع تقديري لذاتي أن يتحمل الضربة.

(ب) أشعر بالإحراج والإزعاج؛ لأنني أفكر في الأسباب التي لم تجعلني قادرًا على الأداء بالشكل الجيد الذي أردته.

(ج) أشك في قدرتي على النجاح بعد ذلك.

(د) ألقى باللوم على الآخرين.

٦. كم عدد الأشياء التي تفعلها من بين الأشياء الستة التالية؟

• أميل إلى التسويف حتى عندما يتعلق الأمر بالأنشطة التي أستمتع بها.

• أتجنب أنشطة مهمة محددة.

• أعيد التحقق من الأشياء بإفراط.

• أثير جنون الناس عن طريق السعي إلى الاطمئنان كثيرًا.

• ألتزم جزئيًا بتجربة الأشياء.

• أسعى خلف المعلومات بلا توقف.

(أ) لا أفعل أي واحد منها.

(ب) من واحد إلى اثنين.

(ج) من ثلاثة إلى ستة.

(د) أنا عكس الشخص المذكور.

وفيما يلي طريقة تفسير إجاباتك، إذا كنت قد اخترت:

### أ كإجابة عن معظم الأسئلة

أنت مستعد لتنفيذ الأفكار دون التردد لفترات طويلة، كما أن نسبة تعرضك للفشل معقولة، ما يوحي بأن لديك الاستعداد للتعلم من التجارب، وهي إحدى أفضل وأسرع طرق التعلم. وعلى الأرجح فستنتهي هذا الفصل سريعاً.

### ب كإجابة عن معظم الأسئلة

أنت غير عالق في مرحلة التوقف دائماً، ولكنك تميل إلى التردد أطول من الفترة المثالية. قد تكون لديك قدرة إضافية للنجاح أكثر مما تدرك، وهذا إذا دربت نفسك على تنفيذ أفكارك الجيدة في وقت عاجل. وستساعدك الإستراتيجيات المذكورة في هذا الفصل على تحديد الوقت الذي يمكن أن تتصرف فيه بشكل أسرع مما تفعل عادة، دون وجود أي جوانب شديدة السلبية للقيام بهذا. ومن المحتمل بشكل خاص أن تستفيد من فهم عمليات تفكيرك بشكل أفضل فيما يخص اتخاذ الإجراءات والقرارات، وهذا ما سيساعدك عليه هذا الفصل.

### ج كإجابة عن معظم الأسئلة

إذا أجبت ب- (ج) معظم الوقت، فهذا الفصل يستهدفك بشكل مثالي، فأنت تخشى الفشل، وتعاني - على الأرجح - أحد أعراض القلق الذي يطلق عليه الحساسية المفرطة من عدم اليقين؛ حيث تميل إلى تجنب اتخاذ الإجراءات حتى تتأكد تماماً من الطريق المؤدي إلى النجاح. قد تجد نفسك عالقاً على الدوام في مرحلة وضع المشروعات، وربما تفكر في كثير من الأفكار دون تجربة أي منها؛ لأنك لا تشعر بالاطمئنان الكافي لتنفيذ الفكرة. جرب اتباع الاقتراحات الواردة في هذا الفصل لتنتقل من أجوبة (ج) إلى (أ).

### د كإجابة عن معظم الأسئلة

من غير المرجح أن يكون التوقف الطويل قبل اتخاذ الإجراءات إحدى مشكلاتك. في الواقع، قد تميل إلى عدم التفكير قبل التصرف؛ لذا فإن هذا الفصل سيكون أقل أهمية بالنسبة إليك من بعض الفصول الأخرى، ولكن لأن القلق والاندفاع لا يلغي كل منهما الآخر، فقد تجد أن قراءة هذا الفصل مفيدة بالنسبة إليك، فبهذه الطريقة ستتعلم مفاهيم القلق الأساسية التي تمت مناقشتها هنا؛ حيث تعد هذه المفاهيم أساساً للفصول التالية.

على الرغم من أن هناك مزايا للتفكير والحرص والاستقراء؛ فإنه في بعض الأحيان توجد منافع لأن تكون أرنباً بدلاً من أن تكون سلحفاة. وسيساعدك هذا الفصل على فهم الآليات النفسية وراء السبب الذي يجعل القلق والتردد مرتبطين ببعضهما. وتشتمل هذه الآليات على المبالغة في تقدير الاحتمالات السلبية لنتائج أفعالك، وأن تؤدي إلى فشل كارثي، والإصابة بالتجمد أو الهروب من المواقف التي تشعر فيها بعدم اليقين.

## تحولات التفكير للتغلب على التردد المفرط

في هذا القسم، سنقوم بإجراء التجارب الفكرية التي من شأنها أن تجعل تفكيرك أكثر توازنًا ومرونة. وستساعدك تلك التجارب على الشعور بالحافز لإجراء التحولات السلوكية التي سنأتي لاحقًا في هذا الفصل. وتذكر: أنت لا تحتاج إلى إجراء جميع التجارب، بل التجارب التي تثير اهتمامك فقط.

### اترك مجالًا لفكرة أن أفعالك قد تتبعها نتائج إيجابية

عندما تفكر في طلاء جدران المنزل بلون غير الأبيض والكريمي، سيسرع عقلك القلق إلى التوقع السلبي بأنك من المحتمل أن تكره اللون وتلوم نفسك على إضاعة وقتك ومالك. ولكن هناك توقعًا بديلًا، وهو أن تحب اللون أو على الأقل تُعجب به، ما يعطيك الثقة لتجربة أفكار جديدة.

إن الميل إلى توقع نتائج سلبية لأفعالك هو المركز في مشكلات القلق. وإذا استطعت الانتباه لنفسك عند التوقع السلبي وتركت مجالًا للبدايل، فمن المحتمل أن تخفف قدرًا كبيرًا من قلقك. وعلى الرغم من وجود كثير من المعلومات في هذا الكتاب، فإن إتقان هذا المبدأ البسيط والوحيد سيجعلك تقطع شوطًا كبيرًا نحو حل قضايا القلق، لذا أول اهتمامًا وثيقًا لهذا المفهوم.

كلما شعرت بالقلق، استخدم هذا الشعور كإشارة على الإفصاح عن توقعك السلبي والبديل له. وحاول دفع نفسك إلى التفكير في أفضل نتيجة محتملة، بدلًا من التفكير في الأسوأ فقط. أنت لست بحاجة إلى القضاء على خوفك تمامًا؛ بل بحاجة إلى وضع الاعتبارات المختلفة جنبًا إلى جنب بطريقة منصفة في اعتبارك.

**تجربة:** بالنسبة إلى الإجراء الذي تريد اتخاذه، حاول الإفصاح عن كل من النتيجة السلبية التي تخشاها والنتيجة المحتملة البديلة، تمامًا كمثال طلاء الجدران. إذا مارست تلك المهارة بكثرة، فستبدأ التحول إلى عادة.

النتيجة التي تخشاها =

النتيجة البديلة =

ملحوظة مهمة: عندما تحاول تغيير أفكارك، فمن الضروري اختيار فكرة جديدة تريد تقويتها. فكر في تغيير الفكرة كأنها محاولة لتغيير عادة، فعندما تغير عادة ما، فلن تركز كثيرًا على كسر العادة السيئة بقدر التركيز على بناء وتقوية العادة الجديدة. فعندما تتدرب على ترك مجال للأفكار الجديدة، ستبدأ تلك الأفكار الجديدة بأن تصير أكثر تلقائية في النهاية، وستجد أن المواقف التي كانت تثير لديك أفكارًا سلبية فقط، قد بدأت بإثارة أفكار إيجابية أيضًا.

### إدراك قيمة التصرف من دون يقين

إن القلق وعدم اليقين لا يعنيان دائمًا أنه ينبغي لك البقاء في حالة التوقف. إذا كنت عالقًا في حالة التوقف حاليًا - وكنت كذلك لفترة من الوقت - فإن البدء في التصرف يكون عادة أفضل من عدم اتخاذ أي إجراء. وعندما تتمكن من إدراك قيمة التصرف دون يقين، فستساعد عقلك على أن يبدأ تفسير عدم اليقين باعتباره حالة إيجابية أو حالة غير مروعة جدًا، بدلًا من أن تتسبب تلك الحالة في دق ناقوس

الخطر لديك، وفيما يلي تجربة فكرية تهدف إلى مساعدتك على إدراك قيمة التصرف حتى إن كنت لا تشعر باليقين بنسبة ١٠٠٪ من النتيجة التي ستحدث أو أفضل طريقة للمضي قدماً.

**تجربة:** ما الظروف التي يمثل التصرف فيها، رغم عدم اليقين التام من النجاح، الخيار الأمثل؟ على سبيل المثال، تقديم طلب للحصول على منحة سيحتاج إعداده إلى أربع ساعات، وأنت تقدر احتمال الحصول على المنحة بنسبة ١٠٪ فقط، ولكن إذا نجحت فستبلغ قيمتها ٥٠٠٠ دولار. أو تجربة خدمة بتكلفة ٥٠ دولارًا في الشهر؛ لأن العديد من الأشخاص الذين تثق بهم نصحوك بالاشتراك فيها. أو إنفاق ١٠٠ دولار على شراء طلاء ومعدات طلاء، لترى إذا كان سيعجبك لون الغرفة الجديد؛ حيث كنت تفكر لعدة سنوات في أنك تريد تغيير اللون الأبيض المصفر. حاول الإتيان بثلاثة أمثلة خاصة بك، وإذا كان الوصول إلى ثلاثة أمثلة أمرًا مخيفًا فاذكر مثالًا واحدًا فقط. وتذكر: يمكنك تكييف تلك التعليمات لتناسب مع شخصيتك.

### إدراك الضرر الناتج عن عدم التصرف

إن الأشخاص الذين يعانون الحساسية المفرطة تجاه عدم اليقين يميلون إلى العمل بجد شديد لتجنب الضرر. بعبارة أخرى، سيبدلون قصارى جهدهم لتجنب خسارة دولار واحد بدلًا من كسب آخر. ويمكنك الاستفادة من الحافز الطبيعي لديك إذا بدأت التفكير بعناية أكثر في الضرر الناتج عن عدم التصرف، فرغم أن التفكير في الخسائر والتكاليف والمخاطر المحتملة من الإقدام على تصرف ما يعد أمرًا طبيعيًا، فماذا عن التكاليف والمخاطر والخسائر المحتملة من عدم التصرف؟ استخدم الإشارات الضمنية في السؤال التالي للبدء في استيعاب تكاليف التردد.

**تجربة:** تركز تلك الأسئلة على ما كلفك التردد إياه في الماضي. وقد كتبت نماذج للإجابات للمساعدة على إثراء أفكارك، حاول كتابة أمثالك الخاصة على كل سؤال، وكلما كانت أمثالك أكثر دقةً وتحديداً، كان ذلك أفضل. ولا تقسُ على نفسك جدًّا فيما يخص أخطاء الماضي.

السؤال	نماذج الإجابة
١. ماذا كلفك التردد من حيث وقتك وطاقتك العقلية؟	ستقدر الوقت الذي تضيعه في التفكير في أمور كان بإمكانك الوصول إلى قرار بشأنها بأربع ساعات أسبوعيًا. (أنا أحب إعطاء رقم أو رقم تقديري لكل مثال عندما يكون ذلك مناسبًا، حتى أجعل المثال أكثر تحديدًا وموضوعية).
٢. كيف كنت تفضل أن تستخدم الوقت و/أو الطاقة اللذين قمت بتحديدتهما في السؤال رقم ١؟	النوم لمزيد من الوقت، أو الاسترخاء على الأريكة، أو مشاهدة التلفزيون (لا تضع حدودًا، اكتب ما يحلو لك فعله أيًا كان).
٣. ما الفرص التي فاتتك في الماضي بسبب التردد؟	منذ عامين، كنت تفكر في شراء منزل قريب من منزلك بغرض الاستثمار. وفي النهاية، لم تستطع اتخاذ القرار، وارتفعت قيمة المنزل بمقدار ٥٠٠٠٠ دولار منذ ذلك

<p>الوقت (أترى كيف أضفت رقمًا مجددًا لأجعل الأمر أكثر تحديدًا وموضوعية).</p>	
<p>يصاب أصدقاؤك بالإحباط؛ لأنك تتحدث عن طلب شيء مختلف في المطاعم التي عادة ما تذهبون إليها، ولكنك دائمًا ما تطلب الأصناف نفسها. كما تشعر أيضًا شريكة حياتك بالإحباط من ترددك في اتخاذ القرارات.</p>	<p>٤. هل تأخير أو تجنب أحد الإجراءات كانت له تكلفة على العلاقات الشخصية بالنسبة إليك؟</p>
<p>تتذكر أنك اعتدت أن تكون أكثر ثقة بنفسك عند تكوين الصداقات مما أنت عليه الآن.</p>	<p>٥. هل لاحظت أنه كلما تجنبت اتخاذ الإجراءات، أصبحت أقل ثقة بنفسك؟ هل زاد خوفك من الفشل؟ ( تلميح: أحد المؤشرات على أنك أصبحت أكثر خوفًا من الفشل هو ازدياد سعيك نحو الكمال مع مرور الوقت).</p>
<p>لقد أجلت الاستثمار في سوق الأسهم. والآن أنت في الأربعينات من عمرك، ولديك مبلغ كبير لتستثمره، ولكن ليست لديك أية خبرة في الاستثمار المباشر. كان من الممكن أن تكتسب تلك الخبرة عن طريق ممارسة الاستثمار عندما كانت لديك مبالغ أقل.</p>	<p>٦. ما فرص التعلم التي خسرتها نتيجة لعدم اتخاذك الإجراءات عندما كنت عالقًا في وضع عدم الفعل؟</p>

### التشكيك في فكرة أن "الفشل = كارثة"

أحيانًا تتوقع أنك ستعاني نتيجة سلبية، ويتحقق هذا التوقع. مع ذلك، فالغالبية العظمى من حالات الفشل لا تعد كوارث في الواقع، لكن عندما يمكن أن يؤدي الفشل إلى كارثة حقيقية (على سبيل المثال، أن تستثمر مبلغ ١٠٠٠٠٠٠ دولار)، فهذا سبب وجيه لتتصرف بحذر شديد. ومع ذلك، فسوف تحقق نجاحاتك إذا استطعت التمييز بين تلك المواقف وحالات الفشل أو الأخطاء غير الكارثية.

**تجربة:** فكر في شيء ما يصنفه عقلك القلق حاليًا بأنه "قد يكون كارثة". تشمل الأمثلة المحتملة أن يُرفض طلب لك، أو تحصل على تغذية راجعة سلبية، أو تؤدي بطريقة أقل من الأداء الجيد بشكل استثنائي، أو تستثمر مبالغ صغيرة من المال دون تحقيق عائد. في الحالات التي تجعل فيها الفشل كارثيًا، حاول خلق فكرة بديلة ترغب في تعزيزها. على سبيل المثال:

الفكرة القديمة: "محاولة فعل شيء والشعور بالأسف لأنك تعتقد أنه سيؤدي إلى كارثة".

الفكرة الجديدة: "محاولة فعل شيء والشعور بالأسف من أنه سيكون مزعجًا، ولكن يمكن تحمله".

### التشكيك في فكرة "لا أستطيع التعامل مع عدم نجاح شيء جربت أن أفعله"

إن هذا التحول الفكري مشابه للتحول الآخر الذي نوقش للتو، ولكنه يختلف عنه قليلاً؛ حيث يقلل كثير

من الناس من تقدير قدراتهم على التعامل مع تجربة شيء ما وعدم النجاح فيه. فغالبًا ما يخشى الأشخاص القلقون من اتخاذ القرارات التي قد يندمون عليها لاحقًا، ويجدون صعوبة في التعامل مع المشاعر الناتجة عنها. وغالبًا ما يكون حل تلك المشكلة هو فقط إدراك قدرتك فعليًا على التعامل مع الأخطاء والنكسات وخيبات الأمل.

على سبيل المثال، يمكنك أن ترى مدى جودة القدرة البشرية على التعامل مع الفشل إذا نظرت إلى الرياضيين الأولمبيين. تحذير مسبق: سأكون فضة قليلًا هنا لإيضاح وجهة نظري. على الرغم من أن شخصًا واحدًا فقط يفوز بالميدالية الذهبية في أية دورة ألعاب أولمبية، فإن بقية المتنافسين لا يشربون في الانتحار أو يسرفون في البكاء على الأطلال واجترار الذكريات السيئة. ويعد الرياضيون الأولمبيون من الأشخاص الأكثر تنافسية والأكثر امتلاكًا للدافع في العالم، كما أنهم يستثمرون أنفسهم بشكل هائل، وبرغم هذا فهم ينجحون في التعامل مع فشل أحلامهم في الفوز بالميدالية الذهبية ويمضون قدمًا. هذا الأمر لا يعني أن كل تدريباتهم ضاعت هباءً، فالخبرات والمهارات النفسية (المثابرة والدقة والتفاني وغيرها) التي يكتسبها الفرد طوال مسيرته تعني أن التدريبات لم تضيع هباءً.

**تجربة:** فكر في تجاربك السابقة عندما تعاملت بنجاح مع المشاعر الناتجة عن الإخفاقات والأخطاء؛ مشاعر كالإحراج وخيبة الأمل والحزن والإحباط. على سبيل المثال، عندما قامت خطيبتك بفسخ الخطبة، وفي ذلك الوقت كنت تعتقد أنك لن تتجاوز هذا الأمر في أي وقت، ولكنك تجاوزته الآن.

**نصيحة:** إذا علقت في التفكير حول الطريقة السيئة التي تعاملت بها مع الأمر في البداية، فاسأل نفسك ماذا فعلت بعد ذلك. كيف أخرجت نفسك من هذا الأمر في نهاية المطاف؟ في بعض الأحيان، ستكون إجابتك أنك تابعت حياتك حتى مرّ الوقت.

الجانب الإيجابي هو أنه إذا أمكنك أن ترى بوضوح قدرتك على التعامل مع تجربة شيء ما وعدم نجاحه كما كنت تأمل، فإن هذا سيشجعك جدًا على اتخاذ القرار ومحاولة تنفيذه.

### **التشكيك في فكرة أن "الفشل = لا يؤدي أبدًا إلى نجاح"**

يميل القلق إلى أن يجعل الناس يفكرون بطريقة الخيارات الثنائية؛ تفكير إما/ أو. ومن الأمثلة الشائعة النظر للنجاح والفشل على أنهما النهايتان المحتملتان الوحيدتان، بدلاً من رؤية مسار متعرج نحو النجاح؛ حيث تتناثر حالات الفشل طوال الطريق. إن التغلب على التردد المفرط يعني تعلم رؤية الفشل باعتباره جزءًا من المسار نحو النجاح النهائي.

لزيادة القدرة على تحمل الفشل، ستحتاج إلى ما يدعى بالعقلية المتطورة، وهي تعني أن تصدق أن باستطاعتك تحسين قدراتك من خلال أنواع الممارسات الصحيحة. ويطلق على بديل العقلية المتطورة العقلية الثابتة، وإذا كانت لديك عقلية ثابتة فأنت تؤمن بأن قدراتك ثابتة، كما أن أصحاب العقلية الثابتة يخافون بإفراط من الفشل؛ لأنهم يعتقدون أنهم لا يستطيعون تحسين قدراتهم. وهناك كثير من الأبحاث التي تظهر أن الأشخاص أصحاب العقلية المتطورة يحققون ما هو أكثر من أصحاب العقلية الثابتة<sup>3</sup>. الأخبار السارة هي: يستطيع الناس أن يتحولوا بنجاح من العقلية الثابتة إلى المتطورة.

**تجربة:** حاول إجراء تمارين الأفكار التالية لتبدأ التحول إلى العقلية المتطورة.



١. هل لديك أية تجربة سابقة انتهت فيها إلى تحقيق النجاح بعد فشل مبدنك؟ اذكر واحدة.

٢. حدد مجالاً واحداً لديك فيه عقلية ثابتة. وينبغي أن يكون هذا المجال عبارة عن مهارة/ قدرة ترى أنها ذات أهمية لنجاحك؛ حيث ترى أنك لست بالبراعة التي ترغب في أن تكون عليها، وحيث ترى أن مستوى تلك المهارة/ القدرة ثابت.

٣. حدد العقلية المتطورة الجديدة التي ترغب في تعزيزها. على سبيل المثال، قد تكون عقليتك الثابتة القديمة "أنا لا أجد التفاوض"، وعقليتك الجديدة يمكن أن تكون "أنا أستطيع أن أحسن مهارة التفاوض من خلال الممارسة بطريقة تتناسب بشكل جيد مع مزاجي وقيمي".

الفكرة القديمة:

الفكرة الجديدة:

### التشكيك في فكرة أن "الفشل يقتصر على الفاشلين فقط"

هناك خطأ في التفكير مرتبط بالفشل يقترفه القلقون الساعون للكمال في بعض الأحيان، وهو الاعتقاد أن الفشل يقتصر على الفاشلين فقط. إذا كان لديك هذا الانحياز الفكري، فحاول إجراء هذه التجربة الفكرية:

تجربة: فكر في شخص ناجح جداً تشعر بالإعجاب به. يمكن أن يكون هذا الشخص أي أحد، بدءاً من مقدمة البرامج "أوبرا" إلى شخص ما تعرفه فعلياً.

ما الإخفاقات التي مر بها هذا الشخص في المجال الذي نجح فيه فعلياً؟ هل قام رجل الأعمال الذي تشعر بالإعجاب نحوه بعمل بعض الاستثمارات السيئة؟ هل قام ممثلك المفضل ببطولة فيلم لم يغط تكاليف إنتاجه؟ هل طرح الموسيقي المفضل عندك ألبوماً فاشلاً.

ربما تكون قادراً على التفكير في أمثلة على الفشل بسهولة شديدة، أو قد تحتاج إلى إجراء بحث على الإنترنت أو قراءة السيرة الذاتية لهذا الشخص. احرص على أن تكون تلك الأمثلة ذات صلة بالمجال الأساسي الذي حقق فيه الشخص نجاحاً. فإن كبير الطهاة البارز، الذي افتتح مطعماً ثم فشل، هو أكثر اتصالاً بالموضوع المتناول هنا من الممثل الذي افتتح مطعماً، ثم فشل.

بعد أن تجري تلك التجربة الفكرية، اسأل نفسك: "ما الفكرة البديلة الأكثر واقعية والأقل قسوة من فكرة (الفشل مقتصر فقط على الفاشلين)؟".

**الخيار البديل هو:** اسأل المرشدين (أناساً تعرفهم فعلياً) عن أمثلة على حالات فشلهم، واسألهم عما تعلموه من تلك التجارب. يمكنك أيضاً أن تسأل هؤلاء المرشدين عن أمثلة للإخفاقات التي حدثت لأناس بارزين في مجالك، فربما يكونون أكثر استعداداً للتطوع بهذه المعلومات من التحدث عن إخفاقاتهم هم.

ثق بحدسك

يمنحك حدسك الغريزي معلومات قيمة عن متى توافق على شيء ما ومتى ترفضه. مع ذلك، رسالة "ثق بحدسك" يمكن أن تكون مربكة جدًا للأشخاص المعرضين للقلق؛ لأنهم يجدون صعوبة في التمييز بين الحدس الغريزي وأعراض القلق. إذا تعلمت التعرف على أنماط قلقك الشائعة عندما يتعلق الأمر باتخاذ القرارات، يمكنك التمييز بين تلك الأنماط والحدس الغريزي.

فلنقل، على سبيل المثال، إنك تشعر بالإعياء الجسدي كلما كنت على وشك حجز رحلة دولية، ولكنك دائمًا ما تشعر بالتحسن حالما تضغط على زر "تأكيد الشراء". إذا استطعت التعرف على هذا التسلسل العاطفي باعتباره نمطًا متكررًا، فيمكن أن تدرك أن أعراض القلق الجسدية في تلك المواقف عادةً ما تمثل إنذارًا كاذبًا، ولا تعني على الأرجح وقوع شيء ما خطأً.

عندما تتعرض لهذا النوع من المواقف، فما الحدس الغريزي الذي يمكنك التناغم معه الذي يخبرك بأن القرار الذي ستنفذه فكرة جيدة؟ كيف يبدو شعورك عندما يدفعك حدسك نحو "الفعل" أو "الموافقة"؟ بالنسبة لي، تبدو غريزة "الفعل" كنوع من الوخز الخفيف والإثارة الممزوجين ببعض أحاسيس القلق (ودائمًا ما أشعر بذلك عندما أتخذ قرارًا بالقيام بشيء ما). أول اهتمامك للشعور الذي تشعر به في عقلك وجسمك عندما يدفعك حدسك الداخلي للموافقة.

وبالطبع ستحتاج إلى الانتباه عندما يرسل لك حدسك الغريزي رسالة فعالة تقول: "توقف، هناك شيء ما خطأ". إن الإحساس الغريزي الذي يؤيد التوقف عما تفعله حاليًا قد يكون شعورًا بأنك كنت تتبع مسارًا تقليديًا إلى الآن لا يتسق مع أهوائك أو مواطن قواك الأساسية. والحدس الغريزي بوجود شيء ما خطأ قد يكون شعورًا بأن ما يتم إخبارك به لا يبدو منطقيًا. لا تتجاهل غريزتك سعيًا إلى التفسير.

عندما تبدأ في الانتباه، ستلاحظ أن ذلك الحدس الغريزي يبدو مختلفًا عن مشاعر التجمد من الخوف وعدم القدرة على التحليل. وسيمنحك ذلك الحدس تلميحًا عن أي الإجراءات التي ينبغي أن تتخذها.

**تجربة:** بينما تتقدم في قراءة هذا الكتاب، ابدأ بتحديد كيف تختلف أنماط قلقك العامة عن الحدس الغريزي الذي يحتمل أن يشير إلى شيء ما صحيح في موقف محدد.

### التحولات السلوكية للتغلب على التردد المفرط

ملحوظة مهمة: كنا نركز إلى الآن على توضيح كيف يساعد تعديل تفكيرك على تحويل سلوكك. هذا أمر مهم، ولكنه نصف القصة فقط، فعادةً ما يكون الأشخاص جيدين جدًا في إدراك كيف يؤدي تغيير الأفكار والمشاعر إلى تغيير في السلوك، مثل "عندما يكون لدي المزيد من الأفكار، سأأخذ المزيد من الإجراءات". ومع ذلك، يميل الناس إلى تقليل تقدير تأثير تغيير سلوكهم على أفكارهم ومشاعرهم، مثل "عندما أمارس المزيد من التمارين، سيكون لدي المزيد من الطاقة"، أو "عندما أتخذ المزيد من الإجراءات، سيكون لدي المزيد من الأفكار". لا تقع في خطأ الاعتقاد أنك بحاجة إلى انتظار تغيير أفكارك قبل أن تحاول إجراء التحولات السلوكية، فالتحولات العقلية والسلوكية تسيران جنبًا إلى جنب، فعندما تبدأ في عمل تغييرات في سلوكك (حتى التغييرات الخفيفة)، ستلاحظ أن جميع أنواع الأفكار، بما في ذلك نظرتك لنفسك،

تبدأ في التحول. إن إحدى أفضل وأسرع الطرق للحد من قلقك هي تغيير سلوكك دون انتظار تحول أفكارك دائماً أولاً، لهذا السبب يركز المنهج السلوكي المعرفي على كل من الأفكار والسلوكيات.

إن التغييرات السلوكية التي سنناقشها في هذا القسم ستساعدك على تطوير توازن أفضل بين التصرف والتفكير، ولكن دعنا أولاً نلق نظرة على إستراتيجية يمكنك استخدامها لتقليص مشاعر القلق، بصرف النظر عما يسببها.

### تقليل القلق فوراً

إن أفضل طريقة لتقليل الشعور بالقلق هي أن تتنفس ببطء. حاول فعل هذا الأمر كلما شعرت بإثارة جسدية مفرطة بسبب القلق، أو عندما تشعر بأن أفكارك إما تتسارع أو تتجمد، فإبطاء سرعة تنفسك سيبيطئ تلقائياً معدل ضربات قلبك، وستشعر بأنك أكثر هدوءاً. بما أن هذه حقيقة فسيولوجية، فهي الإستراتيجية الوحيدة للتغلب على القلق المضمون نجاحها بنسبة ١٠٠٪، كما أن التأثير فوري تقريباً. فيما يلي بعض النصائح لإبطاء سرعة تنفسك:

١. قبل أن تحاول إبطاء تنفسك، اخفض كتفيك، فهذا سيجعل الأمر أكثر سهولة. ركز أيضاً على التنفس ببطء بدلاً من التنفس بعمق.

٢. إذا كنت تعاني انقباضاً في جزء من جسمك، مثل انقباض عنقك وكتفيك، فتخيل أنك تتنفس هواءً منعشاً وجديداً في تلك المناطق. ليس هناك تأكيد علمي على جدوى الأمر، ولكن الكثيرين يحبون هذه الطريقة.

٣. طريقتي المفضلة لأظهر للناس نجاح إبطاء سرعة التنفس هي استخدام تطبيق هاتف ذكي لقياس معدل ضربات القلب (انظر [TheAnxietyToolkit.com/resources](http://TheAnxietyToolkit.com/resources)). يعمل هذا التطبيق عن طريق وضع إصبعك على عدسة الكاميرا في هاتفك، وتلتقط الكاميرا نبضك عن طريق تحديد تغيرات دقيقة في تدفق الدم في إصبعك. بإمكانك أن ترى معدل ضربات قلبك على هاتفك وترى إذا ما كان ينخفض. انتبه إلى أن معدل ضربات قلبك يكون أسرع بشكل طبيعي عند الشهيق مقارنة بسرعه عند الزفير.

### قرر متى وأين ستتصرف؟

بما أن الأشخاص القلقين يفترضون دائماً حدوث الأسوأ، فإنهم يميلون إلى افتراض أنه لا يمكن تحقيق التغييرات إلا من خلال قدر هائل من الجهد. ومع ذلك، فإن البحث في مجال علم النفس مليء بالأمثلة على كيف يمكن تحقيق التحسينات الضخمة من خلال تحولات دقيقة يتم عملها عند الأوقات المفصلية لاتخاذ القرارات. وفيما يلي مثال لذلك:

إن تقرير متى وأين ستفعل شيئاً ما يزيد بشكل كبير من احتمالية قيامك بمتابعة الأمر. دعنا نلق نظرة على نتائج دراسة محددة<sup>٣</sup>. لأن معظم أبحاث علم النفس تستخدم الطلاب كفئران تجارب، يتعلق هذا المثال بكتابة المقالات. فقد تم تقسيم الطلاب الذين كانت لديهم مهمة إنهاء كتابة مقال إلى مجموعتين. وطلب من المجموعة الأولى أن تحدد متى وأين سينتهون من كتابة مقالاتهم، فأنتهى ٧١٪ من طلاب

هذه المجموعة كتابة مقالاتهم قبل الموعد المحدد. بينما تم تحديد موعد للمجموعة الأخرى لينهوا فيه كتابة المقال دون أن يُطلب منهم تحديد متى وأين سيكتبون مقالاتهم. فأنتهى ٣٢٪ فقط من طلاب هذه المجموعة كتابة المقال في الوقت المحدد. هذا الأمر بسيط جداً، حيث حوّل مدته دقيقتان المهمة من واحدة فشل في إنجازها معظم الناس إلى واحدة أخرى نجح فيها معظم الناس.

من أجل إجراء هذا التغيير في حياتك الخاصة، حدد متى وأين ستصرف كلما قررت اتخاذ أية إجراءات، واجعل هذا الأمر عادة تفعلها في كل مرة.

### تعريض نفسك لتجارب النجاح

ضع هذا في اعتبارك: عندما يطلب الطفل من والدته أن تتباعد له كيس حلوى من متجر البقالة، فإنه إذا وافقت والدته، ولو في بعض الأحيان، على طلبه فإن الطفل سيملك الحافز لمعاودة الطلب مرة أخرى في المستقبل- يدعى هذا النمط التعزيز المتقطع. ويعني التعزيز المتقطع أن تحصل على مكافأة في بعض الأحيان، ولكن بدون القدرة على توقع متى ستفوز بها مقابل متى ستحرم منها.

يؤدي التعزيز المتقطع إلى اكتساب السلوكيات سريعاً، كما يخلق السلوكيات المتسمة بالثبات؛ كالتفكير في أنه يمكنك دائماً طلب الحلوى فقط من الأم التي أذعنت لهذا الطلب بضع مرات. يمكنك أيضاً أن ترى مبدأ التعزيز المتقطع عند الأشخاص الذين يشتركون تذاكر اليانصيب ويربحون في بعض الأحيان؛ حيث تتسبب حالات الربح في دفعة قوية من الدوبامين، وتجعلهم يركزون على الربح الكبير المحتمل، وتعزز "جهدهم" المستمر المبذول في شراء التذاكر.

إن الرسالة المراد فهمها هي: حتى إذا وصلت فقط إلى التعزيز المتقطع - أي أنك تمر أحياناً فقط بتجربة النجاح - سيصبح سلوكك أكثر مرونة بكثير وستكون أقل عرضة للاستسلام. وبالتالي، كلما بدأت في فعل أي شيء، ركز على تحقيق بضعة نجاحات أولية. على سبيل المثال، إذا أردت تحقيق نجاح في مجال الأعمال التجارية، فركز على الحصول على أول بضعة عملاء، أو تحقيق أول بضعة مبيعات، أو أول بضع تجارب تقنع فيها الآخرين بأهمية سلعتك ورخص ثمنها. ركز على تلك الأمور قبل إتقان هيكل التسعير وإدارة الموقع الإلكتروني الخاص بك ومجموعة وسائل الإعلام وغيرها، اسمح لنفسك بتذوق طعم النجاح.

### إحاطة نفسك بالذين يقومون بالفعل بالأشياء نفسها التي تريد فعلها

نصيحة النجاح المفضلة لديّ على الإطلاق للأشخاص الذي يميلون إلى التردد بإفراط هي التفاعل بانتظام مع الأشخاص الناجحين بالفعل في الأشياء نفسها التي تريد فعلها. لماذا سيساعدك هذا على تعديل نزوعك نحو التردد بإفراط؟ إن العواطف والأفكار والسلوكيات جميعها تميل إلى أن تكون معدية اجتماعياً، وبالتالي إذا أحطت نفسك بالأشخاص الذين يتصرفون بالطريقة التي تحتاج إلى التصرف بها، فمن المحتمل أن تتأثر بهم، وستكون أكثر عرضة لاتخاذ الإجراءات.

السبب الرئيسي الآخر للتفاعل مع الآخرين الناجحين بالفعل في مجالك هو أن كثيراً من المعلومات الرئيسية التي ستساعدك على النجاح لن تجدها في الكتب أو المنتديات العامة الأخرى، فعلى الأرجح يتم نقل تلك المعلومات من شخص لآخر، وسوف تحصل على تلك الأسرار الدفينة فقط عند مصادقة

الناجحين.

### تدرب على تحمل عدم اليقين

ابحث عن الفرص المناسبة لتحاول اتخاذ الإجراءات عندما لا تكون متأكدًا من النجاح بنسبة ١٠٠٪، جرب هذا الأمر تدريجيًا طوال الأشهر المقبلة كلما سنحت لك الفرصة. وكلما ازدادت خبرة بأنك قادر على اتخاذ الإجراءات، أصبح الأمر أكثر سهولة بالنسبة إليك. وستبدأ في الشعور بأن اتخاذ الإجراءات بسرعة أمر طبيعي. وعندما تسنح لك فرصة غير يقينية للنجاح في فعل ما، عبّر عن الإيجابيات المحتملة من اتخاذ الإجراءات:

- يمكن أن تتجح الفكرة.
- إن لم تتجح، فسأمضي بتفكيري إلى الأمام من خلال رؤية عدم نجاح الفكرة.
- لن أضطر إلى التفكير في هذا القرار بعد الآن.

### تدرب على تقليل التردد

ابحث عن طرق محدودة الأثر للتدرب على تقليل التردد عما اعتدته. وسيساعدك هذا، بمرور الوقت، على زيادة مرونتك النفسية: ستتحسن قدرتك على اختيار متى ينبغي أن تتمهل قبل اتخاذ القرار مقابل متى تحتاج إلى أن تتخذ قرارًا بسرعة وتتصرف وتمضي قدمًا. وستتعلم من الخبرة الناتجة عن التدرب أنك قادر على الخروج سريعًا من وضع التفكير دون وقوع عواقب كارثية. على سبيل المثال، إذا كنت تميل إلى تأجيل شراء الأشياء التي تمثل في الواقع استثمارًا جيدًا، فضع بعض المعايير لاتخاذ القرارات بسرعة أكثر، فربما تلزم نفسك باتخاذ قرار فيما يخص الأشياء التي تقل قيمتها عن ٥٠ دولارًا في غضون ٤٨ ساعة. اختر المستوى الذي يتناسب مع موقفك وتفضيلاتك.

## الفصل الخامس

### الاجترار

#### كيف تُقيل عثرات فكرك؟

غالبًا ما يؤدي القلق إلى نوعين من التفكير المفرط: الاجترار (إعادة الأحداث التي حدثت في الماضي القريب أو البعيد عقليًا)، والانشغال (الانشغال بما قد يحدث في المستقبل)، وسيساعدك هذا الفصل على تعلم كيفية التعامل مع هذا الموقف بكفاءة كلما وجدت نفسك عالقًا في مصيدتي القلق هاتين.

أجب عن أسئلة الاختبار التالي، لترى مدى تناسب هذا الفصل معك، واختر أفضل إجابة تنطبق عليك، وإن لم تلائمك أي من الإجابات تمامًا، فاختر الإجابة الأقرب للصواب.

١. كم مرة تقوم فيها باستعادة محادثات من الماضي القريب عقليًا (بما في ذلك رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية والرسائل الفورية)؟

( أ ) لا أفعل ذلك أبدًا، أو نادرًا ما يحدث.

(ب) في بعض الأحيان، ولكن أقل من مرة في الأسبوع.

(ج) مرة واحدة أسبوعيًا على الأقل.

٢. كم مرة يقوم فيها عقلك باستعادة أحداث سلبية من الماضي غير القريب عقليًا (الأشياء التي حدثت منذ عدة أشهر أو سنوات ماضية)؟

( أ ) لا أفعل ذلك أبدًا، أو نادرًا ما يحدث.

(ب) في بعض الأحيان، ولكن أقل من مرة كل أسبوعين.

(ج) مرة كل أسبوعين على الأقل.

٣. هل سبق لك أن شعرت بالإعياء الجسدي بسبب القلق؟

( أ ) لا، أو نادرًا جدًا.

(ب) في أثناء الأحداث المفصلية في حياتي (على سبيل المثال، بدء وظيفة جديدة)، ولكن ليس بشكل عام.

(ج) مرة أو أكثر كل شهر.

٤. ماذا تفعل بعد مواقف الأداء عالية الخطورة، (مثل إلقاء حديث مهم، أو خوض تجربة أداء أو إجراء مقابلة)، التي لم تسر كما كنت تأمل؟

( أ ) سأخطط لإجراء تغييرات بسيطة في المرة المقبلة.

(ب) سأحتسي قَدْحًا من القهوة، وأحاول نسيان الأمر.

(ج) ستستبد بي فكرة ما كان يمكن أن أفعله بشكل أفضل لعدة أسابيع، وسأنشغل بشأن كيف يراني الآخرون.

### ٥. كيف تكون ردة فعلك عندما تفكر في نقاط ضعفك؟

(أ) أعترف بأن نقاط الضعف جزء من الإنسان.

(ب) أتمنى ألا يلاحظ أحد عيوبِي.

(ج) أقضي ساعات يشغل تفكيري فيها أن نقاط ضعفي ستمنعني من تحقيق النجاح والسعادة اللذين أرغب فيهما.

### ٦. ماذا تفعل عندما تدرك أنك ارتكبت خطأ كبيرًا؟

(أ) أصحح الخطأ وأمضي قُدَمًا.

(ب) أجري بعض الإجراءات التصحيحية، ولكنني لا أستطيع النوم لعدة ليالٍ؛ بسبب ذلك الخطأ.

(ج) أصاب بالتوتر مما حدث، ولكن أظل ساكنًا تمامًا نتيجة القلق، وغالبًا لا أتخذ أي إجراءات تصحيحية.

وفيما يلي طريقة تفسير إجاباتك، إذا كنت قد اخترت:

#### أ كإجابة عن معظم الأسئلة

لا يمثل الاجترار مشكلة كبيرة بالنسبة إليك، فعندما تجد طرقًا يمكنك بها تحسين نفسك، تضع الخطط محددًا متى وأين تستخدم قدراتك العقلية فيما يفيد بدلًا من الاجترار؛ لذا يمكنك أن تجتاز هذا الفصل سريعًا، ومع ذلك هناك بعض الملاحظات التي يمكنك استخلاصها.

#### ب كإجابة عن معظم الأسئلة

يعد الاجترار مشكلة عرضية بالنسبة إليك، وسيساعدك تعلم إستراتيجيات التعامل مع الموقف عند حدوث الأشياء المزعجة على الشعور براحة أكبر، وعلى الرغم من أن الاجترار والانشغال لا يستنزفان قدراتك بشدة، فهما ليسا حالتين ممتعتين، وهناك بعض التقنيات السهلة التي يمكنك تعلمها والاحتفاظ بها ضمن مجموعة أدواتك لاستخدامها عند الحاجة.

#### ج كإجابة عن معظم الأسئلة

أنت تقع بانتظام في شباك الاجترار، لأنك تفكر كثيرًا في الوسائل التي يمكنك بها تحقيق نجاح أكبر، ولكنك لا تميل إلى التخطيط لتنفيذ تلك الأفكار، والاجترار والقلق يعوقان طريق توليد الأفكار النافعة وحل المشكلات؛ لذلك ستساعدك الإستراتيجيات الواردة في هذا الفصل على تخفيض مقدار الوقت الذي تقضيه في الاجترار والانشغال بشكل كبير، وستفيدك في اتخاذ خيارات أكثر فاعلية.

صدق أو لا تصدق، هناك مصطلح يصف به علماء النفس الأشخاص الذين يحبون الاستغراق في التفكير، ويدعون ذلك بالحاجة إلى المعرفة، وهي تشير إلى الأشخاص الذين يستمتعون بالتفكير المضني، ويشعرون بالدافع لمحاولة فهم وإدراك معاني الأشياء، وبما أنك تقرأ كتابًا عن فهم شخصيتك وأفكارك، فمن المحتمل أن تكون منتميًا إلى هذه الفئة.

في أغلب الأحيان، ترتبط حاجة الفرد الشديدة إلى المعرفة بسمات إيجابية كالانفتاح وتقدير الذات المرتفع والقلق الاجتماعي المنخفض. وعلى الجانب الآخر، تميل بعض أنواع التفكير المكثف الأخرى - وخاصة الاجترار والانشغال - إلى الارتباط بالانغلاق أمام الأفكار الجديدة وسوء الصحة العقلية. ويهدف هذا الفصل إلى مساعدتك فيما يخص التفكير المفرط الضار؛ حيث إن القصد منه هو تمكينك من الاستمتاع والاستفادة من التفكير الذاتي النافع وأنواع التفكير العميق الأخرى، دون أن تعلق في شبك الضيق والنقد الذاتي.

### التحولات الفكرية لاجتياز الاجترار والانشغال

يشكل القلق والاجترار حلقة مفرغة من التغذية الراجعة؛ حيث يؤدي أحدهما إلى الآخر، وستتعرف هنا على الأوقات التي يستحوذ الاجترار عليك فيها حتى تتمكن من كسر تلك الحلقة، كما سنغطي أيضًا بعض تمارين الاستغراق العقلي البسيطة التي يمكنك استخدامها لتطوير عقلك حتى لا يسمح بالتصاق الأفكار به.

### تحديد أوقات الاجترار

عليك أولاً أن تعرف نوع الاجترار حتى تحد منه؛ حيث يمكن أن يكون الاجترار حول قضايا ثانوية:

لماذا دفعت ٤.٢٠ دولار ثمنًا للبنزين في محطة الوقود الأولى الأقرب من مخرج الطريق السريع، في حين أنه كان بإمكانني أن أقود لمسافة ثمانمائة متر في الطريق الفرعي وأدفع ٣.٦٠ دولار؟ كان يجب ألا أكون بهذا الغباء، وكان ينبغي لي أن أدرك أن أسعار محطة الوقود الأقرب من مخرج الطريق السريع أعلى من المحطات الأخرى في المدينة. لماذا سمحت لنفسني بالتأثر بالعدد الكبير من الناس الذين يزودون سياراتهم بالوقود هناك؟ ما الذي يجعل العديد من الأشخاص الآخرين مستعدين لدفع أسعار مبالغ فيها على أية حال؟ هل نحن مجرد قطيع من الأغنام؟

يمكن أيضًا أن يكون الاجترار نقدًا ذاتيًا أكثر قسوة:

ما خطبي؟ أنا لديّ تلك الأحلام، ولكنني لا أحققها، هل كل أحلامي مجرد هراء؟ هل ليست لديّ رغبة كافية في تحقيق تلك الأحلام؟ هل أنا مجرد مخادع كبير؟

يمكن أن يكون الاجترار في بعض الأحيان كأحلام اليقظة، فغالبًا ما يستغرق الناس في الاجترار دون إدراك ما يفعلونه؛ لذا حاول إجراء التجربة التالية لتحسين قدرتك على رصد الاجترار.

تجربة: دوّن قائمة من موضوعات الاجترار المختلفة التي تتعرض لها، واستخدم الأفكار التالية لتساعدك على الإتيان بأفكار أو املا الفراغات فقط:



- إعادة المحادثات التي أجريتها مع أشخاص مهمين في حياتك. على سبيل المثال، إعادة المحادثات، بما في ذلك محادثات رسائل البريد الإلكتروني، مع (أدرج أسماء الأشخاص) \_.
- إعادة استرجاع ذكريات لتجارب الفشل في الماضي، على سبيل المثال \_.
- التفكير في الجوانب التي لا تتسم فيها بالبراعة بالقدر الذي ترغب في أن تكون عليه، على سبيل المثال، التفكير في أنك لست جيدًا في فعل \_ بقدر ما تريد.
- التفكير في الأشياء التي ينبغي فعلها لتكون أكثر نجاحًا، مثل \_.
- التفكير في أنك فاشل جدًا، ولن تحقق النجاح والسعادة أبدًا.
- إعادة التفكير في أخطاء صغيرة اقترفتها، مثل \_.
- التفكير في مسار لم تسلكه، مثل \_.

إذا كنت تفكر في أنواع أو أمثلة أكثر، يمكنك إضافتها لاحقًا، فهذا التمرين الأولي لا يهدف إلى تغيير الاجترار لديك، ولكنه يسعى إلى مساعدتك فقط على معرفة ما تحاول رصده.

### الوعي بتحيز الذاكرة

عندما يكون المرء قلقًا، فإنه غالبًا ما يتحيز عند استدعاء الأحداث من الذاكرة<sup>٢</sup>. على سبيل المثال، يُقنع "براين" نفسه بأنه أخفق في مقابلة الحصول على الترقية؛ لأنه يفكر مرارًا وتكرارًا في الأشياء التي كان من الممكن أن يقولها، ولكنه لا يتذكر بالسهولة نفسها الإجابات الجيدة التي قالها، وهو يعيد صياغة الإشارات الغامضة التي أعطها المحاورون داخل عقله بلا نهاية، مثل قيامهم بطرح سريع للأسئلة بحسب ما بدا له، ولكنه لا يتذكر بالسهولة نفسها تجاوب المحاورين معه بشكل إيجابي.

مثال آخر على ذلك: لدي صديقة اعتادت إقناع نفسها بأنها رسبت في كل امتحان خاضته؛ لذا تجتر جميع الأجوبة الخطأ التي لم تعرفها، ولا تتذكر الأسئلة التي تمكنت من إجابتها بشكل صحيح. الرسالة المراد تعلمها عند الاجترار: لا تثق بذاكرتك؛ فربما تجتر شيئًا خياليًا أو مبالغًا فيه على الأقل، وينطبق هذا الأمر أيضًا على اجترار الطريقة التي تعتقد أن الآخرين يرونك بها، فقد يكون هذا مجرد استنتاج مبني من جانبك على ذكريات متحيزة للتفاعلات.

**تجربة:** هل لديك أي موضوعات اجترار حالية قد يكون لتحيز الذاكرة دور فيها؟ إذا لم تستطع التفكير في أي شيء الآن، فارجع إلى هذه التجربة مرة أخرى عندما تكون لديك قضية ما تتناسب معها، وأجب عن الأسئلة التالية:

١. بمَ يخبرك عقلك الذي يقوم بالاجترار؟

٢. ما البيانات الموضوعية التي تخبرك بما إذا كان يحتمل أن تكون أفكارك الاجترارية صحيحة؟ على سبيل المثال، صديقتي التي تقنع نفسها دائمًا بأنها رسبت في الامتحانات لم ترسب في أي امتحان أبدًا.

٣. هل تتذكر أن التغذية الراجعة أكثر قسوة مما كانت عليه، أو تتذكر أخطاء ضئيلة في أدائك على أنها أسوأ مما كانت؟

### التمييز بين الانشغال/الاجترار وحل المشكلات المفيد

إذا كنت شخصًا ذكيًا، ومررت بفترة طويلة تمتعت فيها بمكافآت مهاراتك في التفكير، فمن المنطقي أن يكون رد فعلك الأولي هو محاولة التفكير في طريقة للتخلص من الألم العاطفي. ومع ذلك، من الصعب أن تفكر في حلول إبداعية للمشكلات إذا كنت تشعر بقلق شديد؛ وذلك لأن القلق يميل إلى جعل التفكير سلبيًا ومحدودًا وجامدًا، ويميل الأشخاص أصحاب البال المشغول بشدة إلى الاعتقاد أن انشغال البال يساعدهم على اتخاذ قرارات جيدة<sup>٣</sup>، ولكن الاجترار وانشغال البال بدلاً من أن يساعداك على حل المشكلات، عادة ما يجعلان من الصعب رؤية الصورة الكبرى؛ لأنك تعلق في التركيز على التفاصيل.

هل تعتقد أن الأشخاص المشغولين كثيرًا بأمر الإصابة بالسرطان من المرجح أن يجروا فحصًا ذاتيًا، أو تحليلًا للتأكد من أنه ليست لديهم أورام خبيثة، أو يتبعوا نظامًا غذائيًا صحيًا؟ وفقًا لأحد الأبحاث، من الواضح أن العكس هو الصحيح، حيث ينتظر مشغولو البال والمعرضون للاجترار لوقت طويل قبل اتخاذ الإجراءات المطلوبة. على سبيل المثال، أظهرت دراسة أن النساء اللاتي كن عرضة للاجترار استغرقن في المتوسط ٣٩ يومًا إضافيًا لطلب المساعدة بعد ملاحظة وجود ورم في الصدر<sup>٤</sup>، وتلك فكرة مخيفة.

إذا فكرت في الأمر، فستجد أن انشغال البال يأتي غالبًا من نقص الثقة بالقدرة على التعامل مع الموقف. وإليك هذا المثال: إن المصابين بالرهاب التقني الذين يخشون من تحطم أقرصهم الصلبة هم أنفسهم الذين يخافون من محو جميع ملفاتهم بطريق الخطأ إذا حاولوا عمل نسخ احتياطية، ولذلك غالبًا ما يرتبط انشغال البال بعدم حل المشكلات بفاعلية، وتفيد خبرتي في التعامل مع المجترين المصابين بالرهاب التقني بأنهم لا ينشئون عادة نسخًا احتياطية من أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم!

**تجربة:** لكي تتحقق بنفسك مما إذا كان الاجترار وانشغال البال يؤديان إلى أفعال نافعة، حاول متابعة الوقت الذي تقضيه في الاجترار أو الانشغال لمدة أسبوع. وإذا كان الأسبوع مدة طويلة لا يمكنك الالتزام بها، فيمكنك أن تحاول فعل هذا الأمر لمدة يومين: يوم عمل ويوم عطلة. وعندما تلاحظ أنك بدأت الاجترار أو الانشغال، دوّن عدد الدقائق التي تقضيها على هذه الحال بشكل تقريبي. وفي اليوم التالي، لاحظ الأوقات التي يؤدي فيها الاجترار/ انشغال البال إلى حلول نافعة. احسب النسبة التي حققتها: نسبة عدد الدقائق التي قضيتها في الإفراط في التفكير لكل حل نافع توصلت إليه.

### الحد من النقد الذاتي

الحد من النقد الذاتي جزء مهم في التخلص من الاجترار؛ حيث يعد النقد الذاتي مصدرًا يغذي نار الاجترار، وفي حين يستخدم الأشخاص النقد الذاتي لمحاولة تشجيع أنفسهم على الأداء بشكل أفضل في المستقبل، فعلى سبيل المثال، قد يقوم شخص ما بالاجترار بعد الإسراف في تناول الطعام، أو إذا اعتقد أنه أساء التصرف في موقف اجتماعي، ومن ثم ينتقد نفسه بشدة على أخطائه. لكن النقد الذاتي

القاسي لا يساعد المرء على المضي قدماً؛ لأنه ليس أداة تحفيزية فعالة، خصوصاً إذا كنت تجتر تلك الأفكار بالفعل<sup>٥</sup>.

وعادة ما يخشى مَنْ يتبع استخدام النقد الذاتي باعتباره أداة تحفيزية أن يؤدي الحد منه إلى الكسل، ولكن هذا لن يحدث. في الواقع، إعطاء نفسك رسالة حانية بدلاً من رسالة ناقدة غالباً ما يشجعك على الاجتهاد أكثر في العمل. على سبيل المثال، أظهرت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين حصلوا على اختبار صعب وتلقوا رسالة حانية بعده كانوا أكثر استعداداً للدراسة لوقت أطول ليعيدوا أنفسهم لاختبار مماثل في المستقبل مقارنة بمجموعة الأشخاص الذين حصلوا على الاختبار نفسه ولكنهم لم يتلقوا رسالة حانية<sup>٦</sup>.

إن تقديم رسالة بسيطة لنفسك مفادها: "لا تقسُ على نفسك بشدة" سيدفعك نحو اتخاذ خطوات مفيدة لحل المشكلة، كما أن الاعتراف بالمشاعر التي تشعر بها (كالحرص وخيبة الأمل والغضب)، ثم إظهار الشفقة لنفسك سيؤدي إلى اتخاذ خيارات أفضل مما سيؤدي إليها النقد الذاتي، فالإشفاق الذاتي سيمنحك المساحة العقلية الواضحة اللازمة لاتخاذ قرارات جيدة.

**تجربة:** جرب أداء تمرين الكتابة التالي الذي يستغرق ثلاث دقائق لتعلم استخدام الإشفاق الذاتي بديلاً للنقد الذاتي.

هناك نسختان من هذا التمرين: تنطوي الأولى على التفكير في خطأ من الماضي، بينما تنطوي الأخرى على التفكير في شيء ما تعتبره نقطة ضعف كبيرة. حدد الخطأ أو نقطة الضعف التي تريد التركيز عليها، ثم اكتب لمدة ثلاث دقائق متبعاً التعليمات التالية: "تخيل أنك تتحدث إلى نفسك عن نقطة الضعف تلك (أو الخطأ) من منظور متعاطف ومتفهم. فماذا ستقول؟".

حاول إجراء تلك التجربة الآن، أو احتفظ بها إلى حين يقع موقف في المستقبل وتجد نفسك تجتر خطأ أو نقطة ضعف. حيث تأتي هذه التجربة ضمن سلسلة الدراسات البحثية نفسها التي تشتمل على الاختبار الصعب المذكور سابقاً، ولاحظ أن المشاركين في الدراسة لم يتلقوا تدريباً على كيفية كتابة رسائل حانية، لكن الرسائل التي توصلوا إليها بشكل طبيعي في إطار الاستجابة لتحفيزهم كانت ناجحة.

### اعرف متى تقوم بالنقد الذاتي لمجرد الشعور بالقلق

تعد مصائد التفكير فيما ينبغي/ ما لا ينبغي مشكلة شائعة عند الأشخاص المعرضين للقلق. وقد يأتي هذا التفكير بأشكال متنوعة، وجميعها تقريباً قادر على إطالة وتكثيف الاجترار؛ على سبيل المثال: "لا ينبغي لي أن أخذل أي أحد أبداً"، وهذا يعد مثلاً على الإفراط في تحمل المسؤولية والتفكير الجامد.

حاول ملاحظة الأوقات حينما تعلق في مصائد التفكير فيما ينبغي/ ما لا ينبغي، وحين تنتقد نفسك لمجرد الشعور بالقلق. على سبيل المثال: "ينبغي أن أكون أكثر قدرة على التعامل مع الحياة"، أو "لا ينبغي أن أقلق بشأن القضايا الصغيرة"، وإذا حدث هذا الأمر، فأظهر تعاطفك مع نفسك إزاء حقيقة شعورك بالقلق، بصرف النظر عما إذا كان قلقك منطقياً أم لا. وفكر في الأمر بهذه الطريقة: إذا شعر طفل ما بالخوف من الوحوش، فإنك لن تتمتع عن إظهار الشفقة والتعاطف لمجرد أن الوحوش ليست

حقيقية - عامل نفسك بمثل هذا اللطف. فهناك خطأ شائع يقترفه الناس، وهو اعتقاد أنهم يحتاجون إلى إعطاء أنفسهم التشجيع المفرط والثناء والمحادثات الحماسية حينما يشعرون بالقلق، ولكنهم لا يحتاجون إلى ذلك، فتبني توجه صبور ومشفق تجاه حقيقة شعورك بالقلق يعد إستراتيجية مهمة، ولكنها ستساعد على اجتياز مشاعر القلق بسرعة.

**تجربة:** عندما تجتر، هل تثقل كاهلك أكثر بالنقد الذاتي وشعورك بالقلق؟ جرب هذا الأمر: بدّل أي تفكير مخبأ في حديثك الذاتي بيزيد على ما ينبغي لك فعله واستبدل به التفكير فيما تفضل فعله. على سبيل المثال، أن تقول: "كنت أفضل أن أحقق المزيد بحلول هذا الوقت" بدلاً من أن تقول: "كان ينبغي أن أحقق المزيد بحلول هذا الوقت".

هذا مثال بسيط ومحدد، ويمكن تكراره على طريقة حديثك مع نفسك بأسلوب أكثر لطفاً وصبراً. قد تبدو تلك التدخلات الذاتية الدقيقة بسيطة للغاية، ولكنها ناجحة. وإن كانت تبدو كأنها لا تحد من قلقك بدرجة كبيرة؛ مع ذلك فبإمكانها مساعدتك على تعطيل الاجترار بما يكفي لإعطائك فترة محددة من الصفاء العقلي. وهذا يسمح لك بأن تبدأ فعل شيء نافع بدلاً من مجرد الاستمرار في الاجترار، كما سيساعدك فعل شيء نافع على التخلص من الاجترار بعد ذلك، وحينها ستحصل على حلقة التغذية الراجعة الإيجابية (أفكار إيجابية « سلوك إيجابي » أفكار إيجابية) بدلاً من حلقة التغذية الراجعة السلبية.

### رصد الاجترار الناتج عن رسائل البريد الإلكتروني

البريد الإلكتروني محفز شائع للاجترار، كما يمكن أن تحفز الرسائل النصية وتعليقات الفيس بوك وتغريدات تويتر الاجترار أيضاً؛ فهذا النوع من التواصل تم تجريبه من جميع الإشارات غير اللفظية، ومن الكثير من الإشارات السياقية أيضاً. وغالباً تؤدي الطبيعة غير المتزامنة لرسائل البريد الإلكتروني إلى تفاقم مشكلة الاجترار.

على سبيل المثال، هل الرد البطيء على رسالة بريد إلكتروني يعني أن الشخص غير مهتم؟ أم يمكن أن يعني شيئاً آخر؟ هل الشخص مشغول؟ أهو معتاد التأخر في الرد؟ هل ينتظر بعض المعلومات قبل أن يرد؟ هل لا يزال يفكر فيما قلت؟ هل هو شخص غير منظم، ولهذا تشتت ذهنه ولم يرد؟ هل لا يتحقق من رسائله؟ هل ذهبت رسالتك إلى ملف الرسائل غير المرغوب فيها؟

إذا علقت في شباك الاجترار الناتج عن البريد الإلكتروني، فهل تسرع إلى وضع استنتاجات سلبية عن سبب عدم رد الآخرين عليك، وحاول الوصول إلى تفسيرات بديلة معقولة. ويمكنك استخدام التجربة التالية دليلاً لك، وتذكر أن إبطاء سرعة التنفس ستساعدك دائماً على التفكير بشكل أكثر وضوحاً ومرونة، لذلك تنفس ببطء أيضاً.

**تجربة:** هل يمكنك تذكر أن الرد المتأخر على رسالة البريد الإلكتروني في وقت ما أدى إلى إثارة الاجترار لديك؟ ماذا كان (١) توقعك أسوأ سيناريو لعدم رد الشخص على الرسالة، (٢) أفضل سيناريو، (٣) السيناريو الأرجح؟ ٨ إذا كنت تجد صعوبة في التفكير في "السيناريو الأرجح"، فاختر شيئاً يجعل إجابتك وسطاً بين السيناريو الأفضل والأسوأ.

في واقعة رسالة البريد الإلكتروني التي تذكرتها للتو، هل اكتشفت السبب الذي أدى إلى تأخير الرد؟ غالبًا لن تكتشف أبدًا أسباب أفعال الناس، وهذا جزء من السبب الذي يجعل هذا النوع من الاجترار يميل إلى أن يكون غير مجد جدًا. وسأذكر المزيد عن هذا الأمر لاحقًا.

### تقبل حقيقة عدم قدرتك على اكتشاف أسباب تصرف الناس بطريقة معينة

نحن كبشر نرغب في معرفة الأسباب وراء حدوث الأشياء وتفسير ذلك، وعندما لا نملك تفسيرًا، فإننا نميل إلى اختراع شيء ما. وتشتمل التفسيرات في بعض الأحيان على شخصنة الأمر، والشخصنة تعني أننا نحمل شيئًا على محمل شخصي أكثر مما يحتمله الأمر في الحقيقة. إذا كان زميل العمل وقحًا وفظًا، فربما تفكر في أنه منزعج منك، ولن تضع في اعتبارك أنه ربما منزعج من شيء آخر لا علاقة له بك، والأشخاص المعرضون للقلق الذين لا يحبون عدم اليقين يمكن أن يكونوا عرضة بشكل خاص للاجترار بشأن سبب حدوث شيء ما، ويتوصلون إلى تفسيرات تنطوي على شخصنة الأمر بطريقة مبالغ فيها. ومن أجل التغلب على هذا، ستحتاج إلى تعلم كيف تتقبل عدم معرفتك دائمًا بالأسباب التي تجعل الناس يتصرفون بالطريقة التي يتصرفون بها.

يجب أن تدرك أنه إذا تصرف الشخص بغرابة، فمن المحتمل بشكل كبير أن يكون سلوك هذا الشخص مرتبطًا بشيء ما حدث له، ولا يتعلق بك أنت، وأنت ربما لن تعرف أبدًا السبب وراء تصرفه بتلك الطريقة. ويمكنك أن توفر على نفسك ساعات أو أيامًا من الاجترار والغضب إذا تقبلت فكرة عدم استطاعتك المعرفة. قد يكون هناك بعض الحالات التي تحاول فيها اكتشاف ملامسات القضية، وفي كثير من الحالات سيكون خيارك الحقيقي والوحيد أن تدع الأمر وشأنه. وحاول الوصول إلى هذه الرؤية قبل أن تعاني ساعات في الاجترار!

**تجربة:** هل هناك أي موقف قريب عندما تحاول استرجاعه تجد أنه من الأفضل لك أن تتقبل عدم المعرفة بدلًا من محاولة اكتشاف سبب السلوك الغامض لشخص ما؟

### جرب التأمل بطريقة الاستغراق الذهني

إن التأمل بطريقة الاستغراق الذهني، مثل دواء التايلينول؛ حيث يستطيع هذا العلاج نفسه تقديم المساعدة على عدة أمور: تقليل الإثارة المفرطة الناتجة عن القلق، وزيادة التركيز، وتحسين القدرة على رصد الاجترار. وقد أثبتت طرق العلاج القائمة على التأمل بطريقة الاستغراق الذهني فاعليتها في الحد من القلق<sup>٩</sup>.

يجب ألا يكون التأمل بطريقة الاستغراق الذهني مخيفًا؛ حيث كشفت الدراسات التي أجراها مبتكرو تطبيق Lift لتتبع الأهداف أن المتأمل المبتدئ يبدأ التأمل بمتوسط من ثلاث إلى خمس دقائق<sup>١٠</sup>. ووجدوا أيضًا أنه بعد أن يمارس الفرد التأمل ١٢ مرة، تصبح لديه فرصة بنسبة ٩٠٪ لممارسة المزيد من التأمل.

**تجربة:** اكتشف وأوجد صيغة التأمل المناسبة لك، وابدأ ممارستها لثلاث دقائق مع واحدة من الممارسات التالية، وزد الوقت الذي تقضيه في التأمل ٣٠ ثانية كل يوم:

• انتبه للتغيرات التي تطرأ على شكل الجسد عند تنفسك. استلقِ وضع يديك على منطقة البطن لتشعر بالارتفاع عند الشهيق والانخفاض عند الزفير.

• اجلس أو استلقِ واستمع إلى أي أصوات وانتبه إلى الصمت بين الأصوات. دع الأصوات تتسلل إلى وعيك، وتخرج منه بصرف النظر عما إذا كانت أصواتاً مريحة أم لا.

• امش لمدة ثلاث دقائق وانتبه إلى الأشياء التي تراها.

• امش وانتبه إلى الشعور بالهواء على بشرتك.

• امش وانتبه إلى التغيرات التي تطرأ على شكل الجسد عندما تتحرك.

• مارس الوعي المفتوح لمدة ثلاث دقائق، بحيث تنتبه إلى أي أحاسيس تشعر بها هنا والآن، ويمكن أن تكون تلك الأحاسيس إما أصواتاً أو ناتجة عن تنفسك أو تغير شكل جسدك عندما تجلس على مقعد، أو ملامسة قدميك الأرض.

• اقض ثلاث دقائق في الانتباه لأي مشاعر ألم أو توتر أو راحة أو استرخاء في جسدك. وأنت لا تحتاج إلى محاولة تغيير تلك الأحاسيس؛ بل دعها فقط كما هي وراقب تمددها وانحسارها.

عندما تنجرف أفكارك بعيداً عما يفترض أن تنتبه له، استجمع أفكارك برفق (ودون نقد ذاتي) مرة أخرى. ولك أن تتوقع احتياجك للقيام بهذا الأمر كثيراً، فهذا جزء طبيعي من التأمل بطريقة الاستغراق الذهني، ولا يعني هذا أنك تمارسه بطريقة خطأ.

من المحتمل أن تستفيد بدرجة أكبر من التأمل إذا مارسته بانتظام ولفترات أطول من الوقت كل جلسة. ولكنني بكل صدق، عادةً ما أستخدمه عندما أكون مشغولة ونافذة الصبر ومشتتة، وأحتاج إلى بعض المساعدة لتهدئة أفكاري. إذا كنت تريد الاستمرار في ممارسة التأمل عند حاجتك إليه، فحاول القيام به يومياً لمدة ثلاثين يوماً، حتى يتسنى لك التعلق به أولاً، فعندما تمارس التأمل بانتظام لفترة من الوقت، سيكون دخولك في تلك الحالة أكثر طبيعية مما لو مارسته لحاجتك إليه.

إذا حاولت التأمل وأنت في حالة اجترار أو عندما تتسارع أفكارك (على سبيل المثال، بسبب وجود الكثير من المهام التي تحتاج إلى القيام بها)، فقد لا تشعر بالاسترخاء التام، ومع ذلك سيؤدي بك التأمل إلى نتيجة إيجابية.

### حدد خياراتك

عندما يبدأ الناس تحريك عجلات الاجترار فيما يخص مشكلة معينة، لا يحددون بشكل واضح خياراتهم للمضي قدماً. ومن أجل التحول من وضع الاجترار إلى وضع حل المشكلات لا بد من أن تحدد بوضوح وواقعية أفضل ثلاثة أو ستة خيارات لديك. وعلى سبيل المثال، تخيل أنك عينت موظفاً جديداً لديك، ولكنه لا يجدي نفعاً، فبدلاً من تأنيب نفسك عقلياً بقسوة حول سبب تعيين هذا الموظف، فإن الأكثر نفعاً من ذلك هو تحديد الخيارات المتاحة لك في هذه المرحلة:

• منح الموظف المزيد من الوقت.

• تغيير مسؤوليات الموظف إلى مهام أبسط.

• إعطاء الموظف قوائم مراجعة بالخطوات اللازم إنجازها في كل مهمة.

• تكليف موظف آخر بالعمل مع هذا الفرد.

• فصل الموظف.

ويخفف تحديد الخيارات من التوتر الناتج عن الاجترار، ويساعدك على التحول إلى وضع حل المشكلات بفاعلية، كما أن الحفاظ على قائمة خيارات قصيرة سيمنعك من الوقوع في مشكلات متعلقة بكثرة الخيارات عن الحد؛ حيث تظهر الأبحاث أنك إذا كنت تفكر في خيارات أكثر من ٣ - ٦ خيارات، فمن غير المرجح أن تتخذ قرارًا في النهاية ١١.

**تجربة:** تدرب على تحديد أفضل ٣ - ٦ خيارات واقعية للمضي قدمًا بشأن مشكلة تشغل بالك أو تجعلك في حالة اجترار، واكتب نقاطًا وجيزة كتلك التي في المثال المذكور للتو، ويمكنك استخدام هذه الطريقة في جميع أنواع المشكلات. على سبيل المثال، استخدم صديق لي هذه الطريقة للوصول إلى أفكار لزيادة التواصل الاجتماعي في حياته.

ملاحظة: إذا كانت كلمة أفضل ستجعلك تسرع بالدخول في وضع السعي إلى الكمال/ التجمد، اكتب أي خيارات يتراوح عددها بين الثلاثة و الستة.

### استخدم التصور الحي إذا أصبحت غير قادر على طرد أفكار الاجترار من ذهنك

إذا كنت غير قادر على التوقف عن استرجاع المواقف التي تعرضت لها في السابق في عقلك، ولا توتي الإستراتيجيات الأخرى ثمارها معك، فيمكنك استخدام التقنية المسماة بالتصور الحي. وهي تقنية سريرية مستخدمة في العلاج، ولذلك في هذه الحالة، التزم بالتعليمات بدلاً من تكيفها، وقرأ هذه التعليمات بالكامل قبل اتخاذ قرار بشأن تجريب هذه التقنية، فهي تقنية صعبة ولكنها فعالة جدًا في كثير من الأحيان.

إن التصور الحي هو التقنية التي تتذكر فيها بشكل واضح الموقف الذي كنت تجتره، كقيام أحد زملائك بالإشارة إلى خطأ محرر اقترفته على سبيل المثال. ويمكنك أيضًا استخدام التصور الحي للتعامل مع فكرة تشغل بالك (شيء لم يحدث بعد).

لكي تبدأ تفعيل هذه التقنية، تذكر جميع المشاهد والأصوات من موقف حدث في الماضي (أو موقف تخشاه) بأكبر قدر من التفاصيل التي يمكنك تذكرها. وعلى سبيل المثال، إذا كنت تستدعي موقفًا حدث لك، فربما ستتذكر احمرار وجنتيك بسبب الإحراج، وتذكر الأشخاص الآخرين وهم ينظرون إليك بغرابة أو يضحكون. ويمكن أيضًا أن تستدعي التفاصيل الخاصة بشكل الغرفة ودرجة الحرارة، وما إذا كان ضوء الشمس يتخلل النافذة، وما إلى هذا. اجعل صورة الموقف المحرج أو المخيف تنبض بالحياة في عقلك.

ويستند ما يلي إلى مبدأ انحسار أعراض القلق بشكل طبيعي إذا لم تستخدم إستراتيجيات الهروب أو

التجنب: تعمد الاحتفاظ بالصورة في عقلك حتى ينخفض قلقك إلى نصف المستوى الذي بدأ منه (أو أقل). على سبيل المثال، إذا كان استدعاء الموقف بوضوح يثير القلق الأولي بـ ٨ من أصل ١٠ مستويات، فاحتفظ بالصورة في عقلك حتى ينخفض مستوى القلق إلى ٤، وكرر تمرين التصور الحي مرة يوميًا على الأقل إلى أن تستطيع استحضار الصورة في عقلك دون إثارة أكثر من نصف أقصى درجة للقلق شعرت بها في أول مرة جربت فيها التصور الحي.

تعد تقنيات التعرض مثل تلك المذكورة إحدى الطرق الأكثر قوة في حل المشكلات الناتجة عن الأفكار الدخيلة عندما يستمر حدث ما في إزعاجك لمدة طويلة بعد حدوثه؛ لذلك استخدم هذه التقنية فقط إذا شعرت بأنك قادر على تلافي أي أضرار قد تنتج عنها، ويمكنك استخدام التصور الحي للذكريات الحديثة أو تلك الأقدم. فإذا كنت تعاني صدمة نفسية حقيقية، فأتمنى أن تستخدم الحس السليم وتستعين بمعالج ليساعدك على التعامل مع تلك الأنواع من الذكريات. كما أن الإجراءات المماثلة القائمة على التعرض فعالة مع ذكريات الصدمات النفسية، ولكن المعالج ذا الخبرة في علاج الصدمات سيساعدك على رصد درجة حدة الإجراء حتى لا تتعرض للارتباك الشديد في أثناء العملية.

### التحولات السلوكية للتغلب على الاجترار والانشغال

#### اتخاذ الإجراءات عندما يكون الاجترار نتيجة لتأقلمك على التجنب

إذا كنت تمر بحالة اجترار لأنك تؤجل التعامل مع مسألة ما، فإن اتخاذ أي إجراء بأي مستوى لمعالجة هذه المسألة التي تتجنبها سيساعدك عادة على تخفيف حدة الاجترار. وفي غالبية الوقت، لن تحتاج إلى حل المسألة تمامًا لتتقلع عن الاجترار؛ وعلى سبيل المثال، قد تقوم فقط بإرسال رسالة بريد إلكتروني أو إجراء مكالمة هاتفية لتبدأ التعامل مع الأمر. وإذا كان التأقلم عن طريق التجنب هو ما يؤدي إلى إثارة الاجترار، فانظر إلى الفصل الثامن للحصول على المزيد من الرؤى والإستراتيجيات.

#### استبدال السلوكيات التي تزيد حدة الاجترار والانشغال

ليست هناك فائدة من استخدام إستراتيجيات تقليل حدة الاجترار والانشغال إذا كنت تصب في الوقت نفسه الزيت على النار. ويعد النقد الذاتي بعض هذا الزيت، وتشمل أنواع الزيت الأخرى أشياء كالسعي المفرط نحو الاطمئنان، أو قضاء ساعات في البحث عن المعلومات الصحية على الإنترنت، أو تصفح صفحة خطيبتك السابقة على الفيس بوك بشكل قهري.

واحذر التصرفات التي قد تمنحك على ما يبدو استراحة مؤقتة من القلق، ولكنها في الواقع تجعلك تشعر بأنك تحتاج إلى العودة إليها وتكرارها. وضع بعين الاعتبار زيارة معالج سلوكي معرفي إذا لم تستطع الإقلاع عن تلك التصرفات بنفسك.

#### الحد من التفكير بإفراط عن طريق تسجيل الأفكار بمجرد أن تخطر لك

إذا كان لديك هاتف ذكي، فاستخدم تطبيقًا لتدوين الملاحظات لتسجيل الأفكار بمجرد أن تخطر لك؛ حيث يخفف فعل هذا الأمر التوتر الناجم عن محاولة تذكر تلك الأفكار فيما بعد، ويقيك شعور الإحباط الناتج عن تذكر أن لديك فكرة رائعة، ولكنك غير قادر على استحضارها بالضبط، كما أنه يحافظ على المساحة التي تخصصها للاهتمام بالعمل في عقلك، ويجعلها جاهزة لاستقبال المزيد من الأفكار.



وكأية إستراتيجية لمكافحة القلق، يمكن أن تقع في شرك المبالغة في تدوين الملاحظات. فإذا وجدت أنك تفرط في تدوين الملاحظات، أو تشعر بالقلق عندما لا تجد شيئاً لتكتبه، أو انتهت بك الحال إلى قوائم طويلة جداً لدرجة أن معالجتها أصبحت مجهدة، ولا تستطيع علاج المسألة بنفسك، ففكر في طلب المشورة من محترف.

### دفع التفكير الاجتراري إلى الأمام عن طريق طرح الأسئلة

هل حدث من قبل أن طلبت نصيحة شخص ما، ثم أدركت أنه كان بإمكانك اكتشاف الحل بنفسك؟ يمكنك استخدام هذا الانطباع العقلي لصالحك، من خلال طرح الأسئلة كوسيلة لتحرير التفكير المتعثر، فعندما تطرح الأسئلة تحصل على معلومات جديدة ومفيدة، أو قد تحفز عملية طرح الأسئلة تفكيرك الخاص.

في بعض الأحيان، يمكن أن يساعدك تلقي إجابات - حتى لو كانت غير مفيدة - على المضي قدماً؛ لأن هذا يدفعك إلى تحديد مشكلتك بشكل مختلف. وكثيراً ما يحدث هذا عندما يسيء شخص ما فهم سؤالك ويعطيك إجابة غير مفيدة، وليست لها صلة بالموضوع، ولكن هذا يجعلك تعيد صياغة سؤالك بشكل أكثر وضوحاً.

تشمل طرق طرح الأسئلة أموراً، مثل: إجراء مكالمات هاتفية، أو الحصول على موعد مع مستشار، أو نشر أسئلتك على الفيس بوك أو منتدى على الإنترنت، أو استئجار شخص ما يمكنك توجيه الأسئلة له مباشرة. على سبيل المثال، عندما كان أخو زوجي يعلم نفسه برمجة الكمبيوتر، استعان بمبرمج أكثر خبرة ليتمكن من طرح الأسئلة عليه كلما وجد نفسه متعثراً، وكانت تلك إستراتيجية رائعة وأقل تكلفة بكثير من أخذ دورة دراسية في الكلية!

## الفصل السادس

### الكمالية المسببة للشلل

#### الطريقة التي تمنع بها إعاقة الأنواع الخطأ من المعايير العالية لك

عندما تعمل بجد لتحقيق أهدافك، يكون أفضل السيناريوهات أن تستمتع بنجاحاتك خلال مسيرتك، وأن تتجاوز النكسات بسرعة. ولكن من الممكن أن تعترض الكمالية المرتبطة بالقلق طريقك. وسيساعدك هذا الفصل على تعلم التركيز على الصورة الكبيرة، كما ستتعلم إستراتيجيات التعامل البديلة لتقي نفسك من الوقوع في أنواع الكمالية غير المفيدة.

أجب عن أسئلة الاختبار التالي، لترى كيف سيتناسب هذا الفصل معك، واختر أفضل إجابة تنطبق عليك، وإن لم تلائمك أي من الإجابات تمامًا، فاختر الإجابة الأقرب للصواب.

١. كم مرة حدث لك فيها انزعاج بسبب الخوف من ألا تكون بارعًا بما يكفي؟

( أ ) لا يحدث مطلقًا.

(ب) في بعض الأحيان.

(ج) كثيرًا.

٢. كم مرة حدث لك فيها انزعاج بسبب تفاصيل ليست مهمة عند النظر للصورة الكبرى؟

( أ ) لا يحدث مطلقًا.

(ب) في بعض الأحيان.

(ج) كثيرًا.

٣. كم مرة انتابك شعور بالإحباط من وتيرة نجاحك؟

( أ ) لا يحدث أبدًا، أو نادرًا ما يحدث.

(ب) في بعض الأحيان.

(ج) كثيرًا.

٤. ما رد فعلك عندما يكون أداء الآخرين أفضل منك؟

( أ ) ربما أجتهد للوصول إلى أداء رائع، ولكنني لا أشعر بالهلع إذا كان أداء الآخرين أفضل مني في بعض الأحيان.

(ب) عندما يحقق نظرائي النجاحات، فهذا يثير لديّ درجة ما من قلق المقارنة الاجتماعي.

(ج) إذا لم يكن أدائي أفضل من أداء الآخرين أميل إلى الشعور بالفشل.

٥. إذا كنت تعمل على مشروع مهم يستغرق عدة أسابيع لتنفيذه، وبدأت التفكير في نفسك قائلاً: "أنا غير واثق بقدرتي على تنفيذ المشروع"، ما ردك المعتاد؟

(أ) أخذ قسطاً من الراحة، وأحدد بعض الجوانب السهلة في المهمة، التي أستطيع تنفيذها لأستعيد ثقتي مرة أخرى.

(ب) أخشى من أن تكون أفكاري السلبية حقيقية، ولكنني أستمر في العمل.

(ج) أشعر بالاكئاب، وأستنتج سريعاً وبشكل تلقائي أن فكرتي المتشائمة صحيحة حتماً، وأقضي الساعات التالية في تصفح مواقع الدردشة على الإنترنت لتهدئة نفسي.

٦. ما مدى نجاحك في إدارة قوة إرادتك؟

(أ) أحتفظ دائماً ببعض قوة الإرادة المتاحة بداخلي، لأستطيع الحفاظ على هدوئي عندما أتعامل مع المواقف غير المتوقعة.

(ب) على الرغم من أنني لا أستنفدها تماماً عند التعامل مع الآخرين، أشعر كثيراً بأنني أخلو من قوة الإرادة.

(ج) كثيراً ما أستنفد قوة إرادتي وتنتهي بي الحال وأنا أفعل أشياء أندم عليها، وغالباً ما تشتمل تلك الأشياء على تناول الكثير من المتلجات أو الصراخ في وجوه أحبائي.

٧. هل تنتقل من مشروع غير مكتمل لآخر عندما يتسلل إليك الشك الذاتي؟

(أ) كلا، أنا على استعداد للانسحاب من المشروع بناءً على بيانات موضوعية تدل على أن فكرة المشروع كانت سيئة، ولكن ليس بسبب الشك الذاتي.

(ب) في بعض الأحيان.

(ج) نعم، منزلي وذاكرتي ممتلئان بأشياء بدأتها ولم أُنهها.

وفيما يلي طريقة تفسير إجاباتك، إذا كنت قد اخترت:

### أ كإجابة عن معظم الأسئلة

لا تعد الكمالية مشكلة بالنسبة إليك؛ حيث يبدو أنك تجيد إدارة قوة إرادتك وأولوياتك وتتجاوز النكسات بسرعة. وأنت واثق بقدرتك على تنفيذ أية مشروعات تثير اهتمامك، وعندما تبدأ شكوكك الذاتية الظهور، ترى أنها ظاهرة مؤقتة. وأنت على الأرجح ستنتهي من هذا الفصل سريعاً، ولكن لا يزال الاحتمال قائماً أن تتعلم بعض الأمور المثيرة للاهتمام التي ستساعدك على تحسين قدرتك على التعامل مع مختلف المواقف تماماً.

## ب كإجابة عن معظم الأسئلة

هناك مجال لتحسين طريقتك في إدارة قوة الإرادة والإبداع والثقة والطاقة، وأنت واثق بقدراتك معظم الوقت، ولكن عندما يحقق أقرانك نجاحًا، أو عندما تكون محبطًا بسبب الطريقة التي يسير بها شيء ما، فإن هذا يثير لديك درجة من الشكوك الذاتية واستجابات التعامل غير الفعالة. وستساعدك الإستراتيجيات الواردة في هذا الفصل على الحفاظ على تركيزك على الصورة الكبرى، دون أن تخرجك الانتكاسات والمشكلات البسيطة عن المسار.

## ج كإجابة عن معظم الأسئلة

بناءً على إجاباتك، أنت تواجه صعوبة في إدارة ثقتك وقوة إرادتك عندما يتعلق الأمر بتحديد أولويات العمل والتعامل مع الانتكاسات والعيوب، وتميل أفكار الشك الذاتي إلى عرقلتك؛ ما يؤدي إلى انسحابك من العمل أو الإفراط في الاجتهاد بطريقة غير فعالة. وأنت تشعر بالثقة فقط عندما يتفوق أداؤك على زملائك. وستساعدك إستراتيجيات هذا الفصل على الانتقال من أجوبة (ج) إلى أجوبة (أ).

تعد الكمالية أحد العوامل الخطرة التي تسبب مشكلات القلق، وعلى الرغم من أن من يعانون القلق لا يسعون جميعًا إلى الكمال، فإنك إذا كنت واحدًا من هؤلاء، فهذا الفصل مخصص لك أنت.

## التحولات الفكرية للتغلب على أنواع الكمالية غير النافعة

يمكن أن تسهم أنماط التفكير المرتبط بالقلق في مشكلات إعطاء الأولوية للمهام الخطأ، والشعور بالإرهاك، والإصابة بالإحباط الشديد عندما لا تأتي النتائج بالسرعة نفسها، أو الاستمرارية التي يرغب فيها الفرد، وسأشرح كيفية حدوث هذا فيما يلي:

## الانتباه إلى تفكير إما/ أو

عادةً ما يفكر الساعي إلى الكمال المصاب بالقلق قائلاً: "أنا أحتاج إلى أن يكون أدائي لا تشوبه شائبة طوال الوقت"، ويكون افتراضه الضمني هو: "سيؤدي الأداء غير المثالي إلى كارثة". ويطلق على هذا النوع الشائع من مبادئ التفكير تفكير إما/ أو: إما أن يكون أدائي لا تشوبه شائبة أو سيحدث فشل كامل ومطلق، وليس هناك شيء يتوسط الأمرين.

لا يؤدي أسلوب التفكير هذا إلى الشعور بانعدام الجدوى فقط عندما لا تكون على مستوى معاييرك المثالية، ولكنه أيضًا يؤدي إلى شلل الكمالية. فلنأخذ، على سبيل المثال، الفنان الذي يرى آفاق مستقبله الوظيفي إما أن يصبح "بيكاسو" الجديد، أو فاشلاً معدماً؛ هذا الشخص لا يرى أية نتائج ممكنة تتوسط هاتين النتيجتين، ويمكنك أن ترى كيف يؤدي هذا إلى إعاقة إبداع الفنان.

بالنسبة إلى الآخرين، قد يختلف افتراضهم الخفي قليلاً "إما أن يكون أدائي بلا شائبة أو سيرفضني الآخرون"، وعندما أفكر في تدريب علم النفس السريري الذي تلقينته، أدرك أنني كان عندي هذا الاعتقاد نفسه في ذلك الوقت، فعلى مستوى شبه واع، كنت أظن أن الطريقة الوحيدة لحماية نفسي من الطرد من برنامج التدريب هي إحراز أعلى درجات في الصف في كل اختبار ومهمة.

وعادة ما تنشأ المعايير المرتفعة بشكل مبالغ فيه من محاولة الشخص إخفاء العيوب التي يتصور أنها

كارثية<sup>٢</sup>. وفي هذا السيناريو، كثيرًا ما يفكر الناس في أن كشف عيوبهم سيجعلهم منبوذين، وأن الطريقة الوحيدة لإخفاء العيوب هي التفوق الدائم. وعندما يتفوق فعليًا أصحاب هذا الاعتقاد، يستنتج عقلهم مباشرةً أن التفوق كان هو السبب الوحيد الذي مكّنهم من تجنب الكارثة، ومن ثمة يرسخ هذا اعتقادهم أن التفوق أمر ضروري لمنع حدوث كوارث مستقبلية.

وقد استخدم الباحثون مصطلح الكمالية السريرية لوصفوا نوع الكمالية الأكثر إشكالية، حيث يقوم الساعون إلى الكمال ممن يمثل الكمال بالنسبة إليهم مشكلة تحتاج إلى تدخل علاجي من استيفاء معاييرهم فائقة الارتفاع، باستنتاج أن هذه المعايير لم تكن مرتفعة بما يكفي ويقومون برفعها إلى أعلى، ما يعني أنهم لا يشعرون أبدًا بإحساس السلام<sup>٣</sup>.

كل ما قلته لا يعني أنني أقترح عليك أن تستهدف معايير الأداء "المقبولة" إذا كنت قادرًا على التميز، فإن معظم الساعين إلى الكمال القلقين الذين باشرت علاجهم يكرهون هذا الأمر؛ حيث إنه ليس من طبيعتهم أن يشعروا بالراحة مع الأداء المتوسط. وسأوصي في هذا الفصل ببعض التعديلات الدقيقة لتدخلها على أنواع المعايير التي تضعها لنفسك، وستساعدك تلك التعديلات على وضع معايير تحقق درجة الطموح نفسها (إن لم تكن أكثر طموحًا)، ولكنها ستقيك من بعض المشكلات الناجمة عن الكمالية.

**تجربة:** اسأل نفسك إذا ما كانت مصيدة إما/ أو الكمالية تمثل مشكلة بالنسبة إليك، وإذا كانت كذلك، فضع ما يلي في اعتبارك:

١. قد تكون العيوب التي تراها في نفسك ليست كبيرة في الواقع كما هي في عقلك، وربما لا يهتم بها الآخرون كثيرًا كما تعتقد. هل تستطيع التفكير في أية عيوب تعتقد أنها موجودة فيك وينطبق عليها هذا الأمر؟

٢. تحقيق الأداء المثالي طوال الوقت ليس خيارًا واقعيًا، وكذلك الحال مع الأداء الممتاز، خاصةً إذا كنت في وسط يعج بالأذكياء. وفي بعض الأحيان، يتجنب الساعون إلى الكمال القلقون الاختلاط بالموهوبين الآخرين؛ لأن هذا يثير لديهم مشكلات المقارنة الاجتماعية والشكوك الذاتية. وهذا الأمر له تأثير مدمر للذات؛ لأن الأشخاص الأذكياء يثري بعضهم أفكار بعض (مبدأ الحديد بالحديد يطرق). هل تتجنب المواقف التي تثير المقارنة الاجتماعية؟

٣. ثق قليلاً بالآخرين، فلماذا سينسون جميع الأعمال الممتازة التي أنجزتها إذا قدمت من حين لآخر شيئًا ما لا يستوفي معاييرك المرتفعة المعتادة؟

### التحول من التركيز على الأداء إلى الاهتمام بالإتقان

هناك وسيلة للحفاظ على بقاء معاييرك مرتفعة، وتجنب المشكلات الناتجة عن الكمالية. فإذا استطعت تحويل تفكيرك من التركيز على الأداء إلى الاهتمام بالإتقان، فسوف تصبح أقل خوفًا وأكثر مرونة وأكثر انفتاحًا على الأفكار الجيدة والجديدة. ويتحقق التركيز على الأداء عندما تكون قمة أولوياتك هي إظهار قدرة فائقة على القيام بشيء جيد الآن، بينما التركيز على الإتقان يعكس في الغالب اهتمامك بتحسين مهاراتك<sup>٤</sup>. وسيفكر الشخص الذي يركز على الإتقان في أن "هدفي هو إتقان مجموعة

المهارات تلك" بدلاً من التفكير في "أحتاج إلى الأداء بشكل جيد لإثبات نفسي".

ويمكن أن يساعدك التركيز على الإتقان على الاستمرار بعد التعرض للنكسات. ولتوضيح هذا، تخيل السيناريو التالي: يحاول "آدم" إتقان فن التحدث أمام الجمهور، ولأن هدفه هو الإتقان، فسيستغل أكبر عدد ممكن من الفرص للتدرب على إلقاء الخطب. وعندما يتعرض لنكسات، سيكون لديه الدافع لمحاولة فهم أسباب هذه النكسات، والعودة إلى المسار الصحيح مرة أخرى؛ حيث إن تركيزه على الإتقان سيجعل سعيه نحو هدفه أكثر ثباتاً. قارن هذا بحالة "روب" الذي يركز على الأداء، وينصبُّ جل اهتمامه فقط على إثبات كفاءته في كل مرة يلقي خطاباً، لذلك لن يخاطر "روب" كثيراً فيما يخص تنويع أساليب العرض، وسيكون أقل استعداداً للخروج من منطقة راحته. وإذا تعرض لموقف لم يكن خطابه فيه بالجودة نفسها التي كان يتمناها، فمن المرجح أنه سيتجنب فرص التحدث أمام الجمهور.

أن يكون هدفك هو الإتقان فإن هذا سيساعدك على أن تكون أقل انزعاجاً في حالات الفشل الفردية؛ حيث سيزداد استعدادك لتحديد النقاط التي أخفقت فيها، وسيساعدك هذا الهدف على تجنب المبالغة في نقد نفسك، وفقدان الثقة بقدرتك على تصحيح أخطائك.

ويمكن أن يساعدك التركيز على الإتقان أيضاً على ترتيب أولوياتك؛ فيمكنك الموافقة على الأشياء التي تقربك من الإتقان، ورفض الأشياء التي تبعدك عنه. وهذا الأمر رائع إذا كنت لا تتحمل عدم اليقين؛ لأنه ينير طريقك ويمنحك القدرة على الحكم الصحيح بشأن أي الفرص ينبغي اقتناصها.

تجربة: ما هدف الإتقان الأكثر أهمية لديك الآن؟ أكمل هذه الجملة: "هدفني هو إتقان المهارات المعنية بـ \_"، وتشتمل الأمثلة على تربية الأطفال، وتحويل المزيد من زوار الموقع الإلكتروني إلى مشترين، والاستثمار العقاري، والإشفاق الذاتي. أجب عن الأسئلة التالية بناءً على هدف الإتقان الذي اخترته، واجعل أجوبتك محددة بقدر الإمكان.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين لديهم هدف الإتقان:

١. كيف يستجيبون للأخطاء والنكسات وخيبات الأمل والحالات المزاجية السلبية؟
٢. كيف يحددون أولويات المهام التي يعملون عليها؟ وما أنواع المهام التي سيضعونها في أسفل سلم الأولويات؟
٣. كيف يتصرفون عندما يقضون وقتاً طويلاً في فعل شيء ما ثم يدركون أن الإستراتيجية المتبعة أو الفكرة برمتها لا تستحق ما علقوا عليها من آمال؟
٤. كيف يتأكدون من تحقيق أقصى استفادة مما تعلموه ومن مهاراتهم؟
٥. كيف يتصرفون عندما يشعرون بالقلق؟

### الانتباه إلى خطأ التفكير الخاص بتقليل الشأن

الساعون إلى الكمال المصابون بالقلق عرضة للتقليل من شأن إنجازاتهم، وعلى سبيل المثال، قد يرفض أحد الطهاة أية جوائز أقل من نجمة ميشلان التي تمنح لأفضل الطهاة؛ لأنه "يظن أن مثل هذه

الجوائز ليست ذات أهمية حقيقية".

**تجربة:** ما إنجازاتك ومهاراتك التي تميل إلى تقليل قيمتها؟ هل من الممكن أن تشعر بقدر أكبر من الثقة بالنفس عن طريق رؤية إنجازاتك ومهاراتك بشكل أكثر واقعية، بدلاً من تقليل قيمتها؟

### قبول وتيرة النجاح

هل سبق لك أن شعرت بالإحباط عندما لم تحقق النجاح بالسرعة التي ترغب فيها؟ على سبيل المثال، بعد أن تخرجت وانتقلت إلى لندن، استغرقت شهراً لأجد وظيفة، وفي أثناء ذلك الوقت، كنت أشعر بأن الشهر فترة طويلة جداً، وكنت عبارة عن كتلة توتر متحركة، أحسب كل جنيه إسترليني أنفقه، في حين أنني لا أكسب أية أموال، وعندما أنظر إلى الوراء، يبدو لي أنه من حماقة اعتبار الشهر مدة طويلة لإيجاد أول وظيفة لي بعد التخرج في الكلية في دولة جديدة؛ لأن العلامات الموضوعية تشير إلى أنني كنت على الطريق الصحيح؛ حيث كنت أجري مقابلات للحصول على وظائف رائعة، ولكن معايير الذاتية المرتفعة بطريقة مبالغ فيها هي التي كانت تسبب لي القلق. إن التفكير مرة أخرى في هذه التجربة يفيدني في أي وقت أشعر فيه بنفاد الصبر؛ بسبب وتيرة النجاح.

وللمساعدة على تخفيف أي شعور بالقلق قد تشعر به تجاه وتيرة النجاح، تدرّب على قبول أن الإنتاجية والنتائج ستستغرقان وقتاً حتى تتحققا، وكثيراً ما تأتيان على دفعات.

**تجربة:** اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

١. هل هناك أية مجالات في حياتك قد يفيدك فيها قبول الوتيرة التي تتحقق بها النتائج ويحدث بها التقدم؟

٢. هل هناك دليل موضوعي يوحي بأنك على الطريق الصحيح، وأن رؤية النتائج الإيجابية تحتاج إلى مجرد الصبر ومواصلة العمل بشكل منهجي؟

٣. كيف سيختلف حديثك مع نفسك إذا كان لديك مزيد من قبول وتيرة النجاح؟ ماذا ستقول لنفسك؟ تذكر المحتوى المذكور في الفصل السابق عن الإشفاق الذاتي، وارجع مرة أخرى إلى ذلك المحتوى إذا كنت تحتاج إلى ذلك لإنعاش ذاكرتك، أو إذا كنت قد تخطيت هذا الفصل.

### الوقاية من الإنهاك عبر تجاوز فكرة "أنا أحتاج فقط إلى الاجتهاد أكثر في العمل"

غالبًا ما ينقاد الساعي إلى الكمال المصاب بالقلق إلى العمل بجد شديد؛ لوقوعه تحت تأثير دوامة من مزيج يتكون من الطموح والضمير الحي والخوف من أن عدم بذل جهد إضافي سيؤدي إلى وقوع كارثة. وعندما لا يسير شيء ما حسب الخطة، يقع الساعي إلى الكمال ضحية لخطأ التفكير القائل: "أنا فقط أحتاج إلى الاجتهاد أكثر في العمل".

ولا يقتصر ارتكاب خطأ التفكير هذا على من يعاني القلق، فعلى سبيل المثال، يعد هذا الخطأ في التفكير أحد أخطاء التفكير التي تؤدي بالفرد إلى الفشل في اتباع الحمية الغذائية مرارًا وتكرارًا، فعندما يفشل الفرد في الالتزام بالحمية الغذائية، عادة ما يسرع إلى استنتاج أن السبب وراء عدم النجاح هو

عدم بذل جهد كافٍ في المحاولة. ويتعهد الشخص بالالتزام بشكل أكثر صرامة ولكنه يفشل في تنفيذ أية إستراتيجيات من المرجح أن تؤدي - بموضوعية - إلى المزيد من النجاح. وينزع من يعلق في هذا الشرك إلى الاستمرار في تجريب الإستراتيجيات الفاشلة فيما يتوقع حدوث نتائج مختلفة.

وهذا مثال على الانجراف إلى مصيدة التفكير تلك، وماذا أفعل للتغلب عليها: أنا أعلم من واقع تجربتي أن وضع هدف بكتابة نحو ٧٥٠ كلمة يوميًا، هو الأكثر فاعلية بالنسبة إليّ، فعندما أعين عددًا أكبر من الكلمات هدفًا يوميًا، أشعر بالارتباك وتنتهي بي الحال إلى التسويف، وأنجز أقل من ذلك بشكل عام. وعندما تسير الأمور على نحو جيد، غالبًا ما ألتزم بالحد الأدنى من الهدف. ولكن عندما تبدأ طاقتي تنفذ، أميل إلى زيادة عدد الكلمات التي تمثل الهدف بالنسبة إليّ؛ بسبب شعوري بالقلق من عدم إنجاز القدر الكافي. ولتجاوز هذه المصيدة، كل ما أحتاج إلى القيام به هو معرفة متى أحتاج إلى أخذ قسط من الراحة ليوم أو يومين، مع المحافظة على اتساق هدفي عندما أستأنف العمل. فأنا أريد مقاومة الرغبة التلقائية في الاجتهاد المبالغ فيه في العمل عندما أشعر بالقلق أو الإحباط.

يمكن تصوير هذا النمط باعتباره مجموعة من المخططات الانسيابية:

### نمط الوقوع في المصيدة

القلق/الإحباط



خطأ التفكير القائل: "يجب أن أبذل مزيدًا من الجهد أكثر في العمل"



رفع أهدافي



أشعر بمزيد من القلق وربما أسوّف تنفيذ العمل

### النمط الأكثر نفعًا

القلق/الإحباط



خطأ التفكير القائل: "يجب أن أبذل مزيدًا من الجهد"



تحديد مصيدة التفكير



أخذ قسطًا من الراحة



أستأنف هدفي وأحافظ على الهدف السلوكي الذي أعرف أنه يؤتي ثماره معي



تجربة: ارسم مخططاً انسيابياً يصور أحد أنماط الوقوع في المصيدة والنمط الأكثر نفعاً، تماماً كالمخطط الذي رسمته، وسيظهر لك المخطط الانسيابي كيف تكون أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك متصلة. وفيما يلي الشكل العام الذي ستستخدمه؛ املاً الفراغات.

### نمط الوقوع في المصيدة

القلق/الإحباط



خطأ التفكير القائل: "يجب أن أبذل مزيداً من الجهد في العمل"



نمط سلوكك غير النافع:

النمط الأكثر نفعاً

القلق/الإحباط



خطأ التفكير القائل: "يجب أن أبذل مزيداً من الجهد في العمل"



تحديد مصيدة التفكير



نمط السلوك الأكثر نفعاً:

تعد القدرة على وضع مخططاتك الانسيابية السلوكية المعرفية الخاصة مهارة نفسية متقدمة، ولكن إذا كنت متحمساً لمواجهة التحدي، يمكن أن يكون الأمر مفيداً جداً. ويمكنك تصور أي جزء من المحتوى الذي نتناوله في هذا الكتاب باستخدام المخططات الانسيابية.

### تجاوز تفكير كل شيء أو لا شيء

تماماً مثل تفكير إما/ أو، ينشأ تفكير إما كل شيء أو لا شيء عندما لا تكون قادرًا على رؤية حل وسط، فأنت إما أن تبالغ في فعل الأشياء (كل شيء) أو تتجنب فعلها تمامًا (لا شيء). على سبيل المثال، قد تعتقد أنك ستبدأ استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بالتالي تشعر بأنك تحتاج إلى استخدام مواقع الفيس بوك وتويتر وبينتريست وإنستجرام وخمس شبكات اجتماعية أخرى. فإما أن تستخدم كل مواقع التواصل الاجتماعي أو تشعر بالارتباك من فكرة التواصل الاجتماعي، وتنتهي بك الحال وأنت تتجنب التواصل الاجتماعي بالكامل.

إن الساعي إلى الكمال المصاب بالقلق عرضة بشكل خاص للوقوع في هذه المصيدة؛ حيث يجعل القلق التفكير أكثر جموداً. وعند اتخاذ خيار "لا شيء"، يتباطأ معدل النجاح؛ لأن الفرد يتجنب تجربة الأشياء الجديدة. بينما خيار "كل شيء" يمكن أن يدفع الفرد إلى تجربة الكثير، والشعور بالإرهاك، واقتراف الأخطاء؛ لأنه متعب. وتحديد خطأ التفكير هذا وتعلم السعي نحو الحلول الوسط سيساعد

بشكل كبير على تهدئة القلق. وتتشترك مصيدة كل شيء أو لا شيء مع التوقعات السلبية في كونهما على رأس قائمة التحيزات الفكرية الأساسية عند معظم من يعانون القلق.

**تجربة:** هل هناك أية مجالات في حياتك حاليًا تشعر فيها بالقلق أو الارتباك؛ لأنك كنت تتبالغ في القيام بشيء ما؟ هل هناك أية خيارات لحلول وسط لم تكن تدركها سابقًا؟

سنعاود مناقشة هذه المصيدة في الفصل الثامن المكرس للتجنب.

### تجاوز تفكير "هذا صعب جدًا بالنسبة إليّ"

يحب الساعي إلى الكمال المصاب بالقلق أن يشعر بأنه مسيطر على الأمور؛ لذا عندما يفكر قائلًا: "هذا صعب جدًا بالنسبة إليّ"، فغالبًا ما يتعامل مع هذا الأمر على أنه واقع، بدلًا من إدراك أنه قد يكون مجرد إنذار كاذب ناجم عن القلق. وتذكر أنك إذا كنت معرضًا للقلق، فإن نظام قلقك، حسب التعريف، يميل إلى إرسال إنذارات كاذبة؛ أي أنه يسجل أخطارًا ليس لها وجود.

والأفكار ما هي إلا أفكار؛ والمشكلة أننا نتعامل مع الأفكار باعتبارها حقائق، ونخلط بين المشاعر والحقائق. ويعود السبب في هذا جزئيًا إلى تحيز الذاكرة: سيميل عقلك إلى تذكر أحداث الماضي التي تطابق مزاجك الحالي؛ ولأن مزاجك الحالي يؤثر بقوة في الأفكار، فإن المحاولة الواعية لتذكر الأدلة التي تثبت أنك ذو مهارة وصاحب موهبة لن تبدو حقيقية أو مقنعة عندما تشعر بالإحباط. وإذا عرفت أن هذه هي الطريقة التي يعمل بها عقلك، تستطيع ضبط بعض الأفكار السلبية التي تتوارد على عقلك عندما تكون في حالة مزاجية محبطة، وستتحسن أفكارك طبيعيًا عندما تتحسن حالتك المزاجية، ولذلك فإن استعادة الثقة كثيرًا ما تكون مسألة وقت، حيث تحتاج فقط إلى الصبر وانتظار زوال الحالة المزاجية القلقة أو السلبية.

**تجربة:** هل راودتك من قبل الفكرة التي تقول: "هذا صعب جدًا بالنسبة إليّ"، وكانت هذه الفكرة مجرد إنذار كاذب، وتمكنت من تأدية الأشياء التي خشيت من أن تكون صعبة بالنسبة إليك؟ حدد مثالًا واحدًا على هذا. ويجب ألا يكون مثالك عن شيء مهم، فأني مثال صغير سيؤدي الغرض.

### تحويل وجهة نظرك لما يشكل فكرة جيدة

غالبًا ما يضع الساعي إلى الكمال المصاب بالقلق توقعات مبالغًا فيها حول ما يجعل المرء ماهرًا في توليد الأفكار. فربما يفكر قائلًا: "بما أنني لم أؤسس شركة تقدر بمليارات الدولارات في المرآب عندما كان عمري ٢١ عامًا، فمن الواضح أنني شخص ليست لديه أفكار جيدة أو محكوم عليّ بعيش حياة متوسطة المستوى"، هل هذا يبدو مبالغًا في الكمالية بالنسبة إليك؟

وتعترض التوقعات المبالغ، فيها بالإضافة إلى القلق، طريق توليد الأفكار، فيعلق الفرد في فكرة الاجترار التي تقول: "لماذا لا أستطيع التفكير في أية فكرة؟". وهذا بالطبع يزيد القلق ويجعل من الصعوبة التفكير في أي شيء آخر، وربما تتعثر عند توليد الأفكار؛ لأنك تعتقد أنك تحتاج إلى التوصل إلى شيء فريد تمامًا، في حين أن الأفكار دائمًا ما تُبنى، في الواقع، على أفكار أخرى. وإذا فكرت في عملية توليد الأفكار باعتبارها استرجاعًا للمعلومات من قاعدة المعلومات الموجودة لديك<sup>٦</sup>، فيمكنك أن

تشعر بأنك أقل تجمدًا عندما يتعلق الأمر بتوليد الأفكار. أما إذا كنت تشعر بأن توليد الأفكار يشبه النظر إلى صفحة فارغة، فلا عجب أن يكون رد فعلك على الأرجح هو التجمد قَلْبًا (أو الهروب)! حاول طرح الأسئلة التالية على نفسك بدلًا من ذلك:

- ما الأشياء التي أعرف أنها ذات صلة بحل مشكلتي أو مساعدتي على الإجابة عن سؤالي؟
- كيف يمكن أن أكرر شيئًا أنجزته بالفعل بنجاح، ولكن مع إدخال تعديل عليه؟
- كيف أتمكن من الجمع بين مفهومين يمكن الجمع بينهما حتى إن لم يحدث هذا من قبل؟ مثل الكرواسون + الدونات = كرونات).
- كيف يمكن أن آخذ طريقة ناجحة وأكررها بمكونات مختلفة؟ (مثل ملاحظة عنوان مقال واسع الانتشار نشر على مدونة، فتنسخ شكل العنوان لتستخدمه في مقال تنشره على مدونتك، ولكن عن موضوع مختلف).

تجربة: حاول التفكير في أية طريقة ناجحة، وكيف يمكن تكرارها، ولكن باستخدام مكونات مختلفة.

### التحولات السلوكية للتغلب على أنواع الكمالية غير النافعة

والآن، وبعد أن أصبحت على دراية بتحيزات التفكير الشائعة التي تؤدي إلى تعثر الساعين إلى الكمال الفائقين، دعنا نتحدث عن التعديلات السلوكية التي يمكن أن تساعدك على الحفاظ على هدوئك وثقتك ودوافعك.

### إدارة قوة إرادتك وليس وقتك

غالبًا ما يستنفد الساعون إلى الكمال القلقون خزانات طاقتهم العقلية إلى أن تصبح فارغة، بدلًا من الحفاظ على القليل من الطاقة الاحتياطية. حيث يتصرف الناس بطرق لا تتسق مع قيمهم وأهدافهم، ويحدث هذا عادة؛ لأنهم استنفدوا قوة إرادتهم وليس وقتهم.

أحب أن أفكر في قوة الإرادة باعتبارها ذاكرة الوصول العشوائي في جهاز الكمبيوتر، وذاكرة الوصول العشوائي هي الذاكرة التي يستخدمها جهاز الكمبيوتر لتشغيل البرامج والتطبيقات، وليس التي يستخدمها في تخزين الصور والوثائق. وعندما تشغل العديد من البرامج والتطبيقات في الوقت نفسه، يتوقف النظام ويتجمد، لذلك أنت تحتاج إلى الحرص دائمًا على وجود مخزون من قوة الإرادة المتاحة لاتخاذ القرارات التي يلزم اتخاذها بسرعة، وللتحكم في ردود أفعالك، أما إذا استنفدت خزان قوة إرادتك وأصبح مستوى ما به من طاقة منخفضًا جدًا، فستنتهي بك الحال وأنت تتخذ خيارات سيئة، أو تنفجر في وجوه الآخرين، وفيما يلي بعض الطرق التي توفر لك قوة إرادتك:

- تقليل عدد المهام التي تحاول إنجازها يوميًا إلى أقل عدد ممكن، وحدد دائمًا المهمة الأكثر أهمية، واحرص على إنجاز تلك المهمة. ويمكن أن تجمع المهام الأقل أهمية معًا كالرد على رسائل البريد الإلكتروني، أو دفع الفواتير عبر الإنترنت وتتعامل معها كبنء واحد فقط.

- إنعاش قوة إرادتك المتاحة عن طريق أداء المهمات ببء، ويوصي صديقي "توني برنارد"،

مؤلف كتاب How to Wake Up بأداء المهمات بسرعة أقل من سرعتك المعتادة بنسبة ٢٥٪، وأنا لا أقول إنك تحتاج إلى فعل هذا طوال الوقت، بل فقط في الوقت الذي تشعر فيه بالتشتيت والارتباك. ويعد إبطاء السرعة بهذه الطريقة أحد أشكال ممارسة الاستغراق الذهني.

• هناك طريقة أخرى لإنعاش قوة إرادتك عن طريق التنفس البطيء أو أي من ممارسات الاستغراق الذهني المذكورة في الفصل الخامس. وفكر في استخدام الاستغراق الذهني كأداة تعامل ووضع نهاية للعمليات الخلفية التي لم تُغلق بشكل صحيح. فعن طريق استخدام الاستغراق الذهني كأداة تنظيف معرفية ستمنع تسريب الطاقة العقلية إلى المخاوف والاجترار الذي يحدث في الخلفية.

• تقليل اتخاذ القرارات؛ إذ تنطوي حياة كثير من الناس، خصوصاً أصحاب المناصب الإدارية أو القائمين على تربية الأطفال، على اتخاذ القرارات باستمرار. ويستنزف اتخاذ القرارات قوة الإرادة؛ لذلك ابحث عن أية طريقة يمكنك بها تقليل اتخاذ القرارات دون أن يبدو الأمر تضحية. وحافظ على روتين معين (مثل طهي وجبات محددة في أيام معينة من الأسبوع)، فهذا ستننتفي الحاجة إلى إعادة اتخاذ القرارات نفسها مراراً وتكراراً. ويمكنك أيضاً تكليف شخص آخر بعملية اتخاذ القرارات كلما كان ذلك ممكناً. دع الآخرين يتخذوا القرارات لإزالة بعضها عن عاتقك.

• خفض التحفيز الحسي الزائد، فعلى سبيل المثال، أغلق الأبواب أو ضع سماعة كبيرة على أذنك لحجب الضوضاء. وهذا سيعني عدم استنفاد طاقة المعالجة العقلية الخاصة بك في ترشيح التحفيز الزائد. هذه النصيحة مهمة بشكل خاص إذا كنت شخصاً شديد الحساسية (انظر الفصل الثاني للحصول على المزيد من المعلومات إذا كنت تخطيت هذا الفصل).

### التعرف على علامات التحذير عند المثابرة لفترة طويلة

لأن القلق يجعل التفكير ضيقاً وجامداً، فيمكن أن يجعلك تثابر طويلاً جداً على أداء مهمات معينة في بعض الأحيان. وبما أن الساعي إلى الكمال المصاب بالقلق يميل إلى التفرّد، ولا يحب المهمات غير المكتملة معلقة فوق رأسه، فمن الممكن أن يكون عرضة بشكل خاص للوقوع في هذه المصيدة؛ لذا تعرف على العلامات التي تشير لحاجتك إلى التوقف عن المثابرة، فعلى سبيل المثال، إذا كنت تعمل على الإنترنت، فإن إحدى العلامات على المبالغة في المثابرة قد تكون مطالعة منتدى لمدة تتجاوز ٣٠ دقيقة بحثاً عن حل لمشكلة ما دون جدوى. ويمكن أن يكون هذا دليلاً على أن أخذ استراحة من محاولة حل مشكلتك من المحتمل أن يكون أكثر فاعلية من الاستمرار في البحث عن الحل. وهناك مثال آخر على ذلك، وهو محاولتك إقناع زوجتك بشيء ما لمدة تتجاوز ١٠ دقائق، وقد شرحت وجهة نظرك بعدة طرق مختلفة، ولكن لا تزالان على طرفي نقيض.

حدد علامات التحذير من المبالغة في المثابرة بطرق موضوعية ومحددة، فهذا سيجعل تجاهلها أكثر صعوبة مما لو كانت التعريفات غامضة.

### التوقف في منتصف الأمر بدلاً من التوقف وأنت مرهق أو متعثر

كما ذكر سابقاً، غالباً ما يستنفد الساعون إلى الكمال القلقون خزانات قوة إرادتهم إلى أن تصبح فارغة تماماً. وإحدى الطرق التي تثبت هذا هي أنهم يتوقفون عن العمل فقط عندما يكونون منهكين تماماً أو

متعثرين، وهذا يمكن أن يجعل إعادة العمل على مهمة ما أمرًا مزعجًا بشدة؛ لأن آخر ذكرياتهم عن المهمة ستكون أنها كانت لا تسير بطريقة جيدة، أو أنهم شعروا بالإرهاك في أثناء العمل عليها. لدينا جميعًا هذا الانحياز للأقرب، بمعنى أن الذكريات الأقرب تميل إلى أن تكون الأكثر بروزًا، وأنت لا تريد أن تكون ذكرياتك الأقرب عن المهمة هي الشعور بالتعثر أو استنفاد الطاقة تمامًا بسببها.

جرب التوقف عن العمل عندما تكون محتفظًا بتركيزك ولا تزال تستمتع بالمهمة بدلًا من التوقف وأنت منهك ومحبط، ولاحظ إذا ما كان ذلك سيؤدي إلى اتخاذ خيارات لاحقة أفضل. على سبيل المثال، اتخاذ خيارات بتناول أطعمة أفضل في المساء بعد يوم شاق.

### السماح للآخرين بالسيطرة

إذا قال عنك شخص ما إنك مهووس بالسيطرة، فيجب أن تدرك أن طريقتك في السيطرة وترددك أمام ترك الآخرين يؤديون الأعمال بطرقهم الخاصة من الممكن أن تكون له علاقة بالقلق، وربما ترتبط أنماط التفكير لديك بخوفك من أن الآخرين لن يؤديوا المهمات بالمعايير المقبولة بالنسبة إليك؛ الأمر الذي قد يكون صحيحًا أو غير صحيح في أي موقف معين، أو أن تحكّمك قد يرتبط بخطأ التفكير المتعلق "بما ينبغي" على غرار قول: "ينبغي لي أن أكون قادرًا على أداء كل شيء بنفسني"، أو الخوف من أن الحاجة إلى مساعدة الآخرين قد تكون علامة على كونك شخصًا ضعيفًا.

يمكنك إجراء التجربة السلوكية التي تنطوي على تفويض مصادر خارجية أو الاستعانة بها على أداء المهمات التي تشعرك بالارتباك، وعلى سبيل المثال، إذا كنت مبرمج كمبيوتر وتعثرت في مشكلة ما، فربما ستضع مشكلتك التي تعثرت فيها على موقع Odesk.com أو منصة مماثلة، بدلًا من الإصرار على محاولة حلها بنفسك. ابدأ إسناد المهمات الأصغر حجمًا والأقل أهمية إلى الآخرين، وشاهد كيف ستسير الأمور، وتتطلب الاستعانة بالمصادر الخارجية تحمل عدم اليقين والتغاضي عن النتائج المنقوصة في بعض الأحيان. حاول رؤية الصورة الكبرى وقرر ما إذا كانت الاستعانة بمصادر خارجية لأداء المزيد من المهمات تعد استثمارًا جيدًا بشكل عام.

إذا كان تسليم المهام للآخرين يجعلك تشعر بالانزعاج؛ بسبب عدم قدرتك على تحمل عدم اليقين، فتحدث إلى نفسك عن مشاعرك تلك بلطف. واعترف بأن مواصلة إحكام قبضتك على مقاليد جميع جوانب حياتك تساعدك على الشعور بالأمان، ولكن لتعترف أيضًا بالأمر عندما يؤدي إلى إنهاكك. ولاحظ إذا ما كان إحكام السيطرة هو أحد الأنماط السلوكية التي تساعدك على الشعور بقلق أقل على المدى القصير، ولكنه يجعلك أكثر قلقًا على المدى الطويل. ويعد الإفراط في التحكم أحد أنماط القلق التي تدور حول مفهوم "كلما فعلت الشيء أكثر، زاد الشعور بالحاجة إلى فعله".

لقد ناقشنا في الفصل الثاني كيف أن الحرص والحذر يمكن أن يكونا نافعين، أو أن يصبحا مفرطين. وبالمثل، عندما يتعلق الأمر بالسيطرة، ربما تجد نفعًا في التفرقة بين أنواع مواصلة السيطرة النافعة والأخرى غير النافعة، وهذا الأمر شخصي، على سبيل المثال، محاولة الانفراد بعملية إدارة أعمال التجديدات المنزلية قد تتم بنجاح بالنسبة لبعض الأزواج، ولكن قد تتسبب في توتر شديد للبعض الآخر لدرجة أنها تضع عبئًا على زواجهما. مرة أخرى، يعود الأمر إلى التعرف على شخصيتك.

## انسيابية التركيز بدلاً من القفز من مشروع غير مكتمل لآخر

على الرغم من أن الأمر يبدو متناقضًا، يمكن أن تؤدي الكمالية المرتبطة بالقلق بالأشخاص إلى المثابرة طويلًا على أداء بعض المهمات وترك مشروعات أخرى غير مكتملة. وغالبًا ما ينتقل الساعون إلى الكمال الذين لا يتحملون عدم اليقين من مشروع إلى آخر، فربما يبدأون وضع خطط أعمال متعددة، أو تقديم طلبات منح، أو طلبات عمل، أو كتابة مخطوطات أفلام، أو مواقف الكوميديا الارتجالية، أو بدء تنفيذ مشروعات، أو كتابة روايات ولا يهتمون بأية مهمة منها. فمن الممكن أن يغيروا رأيهم سريعًا بشأن أية فكرة عندما تبدأ شكوكهم الذاتية في التسلسل بدلاً من أن يعملوا على الفكرة بما يكفي للحكم على إمكاناتها الواقعية.

إذا كنت تنتقل من فكرة إلى أخرى، فقد يرجع السبب في ذلك إلى عدم قدرتك على تحمل عدم اليقين بشأن ما إذا كانت الفكرة التي تعمل عليها ستؤتي ثمارها أم لا. وإذا كنت معتادًا عدم إنهاء الأشياء، فمن الأفضل بالنسبة إليك الالتزام بمشروع وإنهاؤه بدلاً من أن تبدأ في التنقل من مشروع إلى آخر عندما تشعر بعدم اليقين.

ولمساعدتك على الحد من رغبتك في التنقل بين المشروعات، قلل من التعرض للمعلومات والبدائل المفرطة. وعلى سبيل المثال، توقف عن قراءة مدونات في هذا المجال فترة من الوقت.

## الفصل السابع

### الخوف من التغذية الراجعة والنقد

#### كيف تتعامل مع حساسيتك تجاه التغذية الراجعة؟

تساعد التغذية الراجعة الأشخاص على تحسين أنفسهم، ولكن غالبًا ما يتجنبها الأشخاص القلقون؛ لأنها تشعرهم بالتهديد. ويمكن أن يؤدي تجنب التغذية الراجعة بدافع القلق إلى معدل التقدم الأمل نحو تحقيق الأهداف. وأيضًا إذا كنت منعزلاً عن التغذية الراجعة، أو تستجيب لها بطريقة سيئة؛ بسبب القلق الذي يتأجج بداخلك، فيمكن أن تتعرض علاقتك بمقدم التغذية الراجعة للتوتر، وسيساعدك هذا الفصل على التغلب على تلك القضايا الشائعة.

أجب عن أسئلة الاختبار التالي، لترى مدى تناسب هذا الفصل معك، واختر أفضل إجابة تنطبق عليك، وإن لم تلائمك أي من الإجابات تمامًا، فاختر الإجابة الأقرب للصواب.

١. عندما تفكر في الحصول على تغذية راجعة على عمل ما قمت به، ما مدى احتمالية توقعك أن التغذية الراجعة ستكون سلبية؟

( أ ) عادة ما أتوقع الحصول على تغذية راجعة جيدة؛ لأنني أرى نفسي إنسانًا كفيًا بشكل عام.

(ب) أشعر بالتوتر من رد الفعل السلبي، ولكن لا أصاب بالشلل بسببه.

(ج) أميل إلى افتراض أن تكون التغذية الراجعة سلبية.

٢. عندما يشير رئيسك إلى إجادتك تسعة أشياء مع وجود مجال واحد ثبت أنه يمكنك تحسينه، ما رد فعلك المعتاد؟

( أ ) أخطط لبعض الإجراءات البسيطة التي تضمن لي الاستمرار في الحصول على التغذية الراجعة الإيجابية.

(ب) أشعر بالسعادة؛ لأن التغذية الراجعة كانت إيجابية بشكل عام، ولكن التعليق السلبي سيؤرقني قليلًا.

(ج) سيزعجني التعليق السلبي الوحيد لعدة أيام أو لفترة أطول.

٣. ما مدى ثقتك بقدرتك على التعامل مع التغذية الراجعة السلبية المستحقة؟

( أ ) أنا أو من بقدرتي على إجراء التعديلات الضرورية.

(ب) أظن أنني سأجتز ذلك لفترة من الوقت، ولكنني أعرف أنني سأجتاز هذا الأمر بعد ليلة هادئة في المنزل مع احتساء مشروب ساخن ومشاهدة البرامج المقدمة على شبكة نتفليكس.

(ج) أعتقد أنني سأكون منزعجًا ومحرجًا بشدة لدرجة أنني سأجد صعوبة في مواجهة مقدم التغذية

الراجعة عندما أقابله مرة أخرى.

#### ٤. ما مدى ميلك نحو شخصنة التغذية الراجعة السلبية؟

- (أ) أنا لا أميل إلى شخصنة التغذية الراجعة.  
(ب) أشخصنها، ولكن لديّ الوعي الذاتي الكافي فأنتبه لنفسني عادةً عندما أفعل ذلك.  
(ج) عندما أتلقى تغذية راجعة سلبية، يبدو الأمر كأن هذا الشخص لا يعجب بي، وليس لأن العمل الذي أدتيه لا يعجبه.

#### ٥. ما مدى احتمالية تجنبك التغذية الراجعة على العمل الذي قمت به؟

- (أ) أنا لا أتجنب التغذية الراجعة، بل أجدّها مفيدة.  
(ب) أنا أتجنب التغذية الراجعة في بعض جوانب حياتي، ولكن ليس جميع الجوانب.  
(ج) أحصل على التغذية الراجعة فقط إذا كنت مضطراً إلى هذا قطعاً، فأنا أفضل الذهاب إلى طبيب الأسنان بدلاً من ذلك.

#### ٦. عندما يتصرف شخص ما معك بغرابة وليس هناك سبب واضح لتصرفه، ما رد فعلك المعتاد؟

- (أ) أفكر في أن "الأمر يتعلق به وليس بي، وبما أنني قد لا أعرف أبداً الأسباب وراء هذا التصرف، فليس هناك أي مغزى من المبالغة في التفكير فيه".  
(ب) أخشى أن أكون فعلت شيئاً ما أساء لهذا الشخص، وأحاول التعامل بلطف ومرونة زائدين لإصلاح الموقف، وهذا الأمر يزعجني لبضعة أيام.  
(ج) يزعجني الأمر جداً، فأقضي أياماً أفكر في السبب الذي أدى إلى تصرف هذا الشخص بهذه الطريقة.

#### ٧. عندما تسأل شخصاً ما إذا كان السرورال الذي ترتديه يجعلك تبدو بديناً، هل تريد حقاً معرفة

الجواب؟

- (أ) نعم.  
(ب) نعم، ولكنني أريد من مقدم التغذية الراجعة أن يصوغ رده بعناية.  
(ج) بالطبع لا.

وفيما يلي طريقة تفسير إجاباتك، إذا كنت قد اخترت:

#### أ كإجابة عن معظم الأسئلة

أنت ترى بشكل عام أن التغذية الراجعة والنقد نافعان، ولا تشعر بالتهديد منهما. وإذا شعرت ببعض



خيبة الأمل عندما تتلقى تغذية راجعة سلبية، فإنك تتمكن من رؤيتها في السياق دون تضخيم الموقف. وأنت ترى نفسك قادرًا على التعامل مع التغذية الراجعة؛ لأنك نجحت في ذلك في الماضي، فأنت بارع في تلقي التغذية الراجعة وعمل التغييرات الضرورية، ولا تسرع تلقائيًا إلى استنتاج أن التغذية الراجعة السلبية تعني أن شخصًا ما لا يعجب بك. وعلى الأرجح ستنتهي من هذا الفصل بسهولة، ولكن يمكن أن تجد شذرات من المعلومات الجديدة.

### ب كإجابة عن معظم الأسئلة

أنت عرضة بشكل قليل لتوقع أن التغذية الراجعة ستكون سلبية، وعندما تتلقى تغذية راجعة إيجابية في معظمها مع قليل من السلبيات، فأنت تميل إلى التأثر الشديد بالسلبيات. وبينما تميل غالبًا إلى التعامل مع التغذية الراجعة على أنها أمر غير شخصي، فأحيانًا ما تعلق في شخصنة الأمور. وستساعدك الكثير من النقاط في هذا الفصل على الشعور براحة أكثر تجاه التغذية الراجعة.

### ج كإجابة عن معظم الأسئلة

يعد تلقي التغذية الراجعة مثيرًا للقلق بشدة بالنسبة إليك؛ حيث يجعلك تشعر بأنك معرض للخطر وضعيف بشكل هائل. وأنت تتوقع أن التغذية الراجعة ستكون سلبية، ولا تشعر بالثقة بقدرتك على إصلاح المشكلات التي تبرزها عملية التغذية الراجعة، وبالنسبة إليك تبدو التغذية الراجعة كأنها هجوم شخصي عليك. وأنت تتجنب تلقي التغذية الراجعة؛ لأنها تدخلك في حالة الاجترار الذي تجد صعوبة في التحرر منه. وأنت تخشى التغذية الراجعة بشدة لدرجة أنك ستجنب أي فرص تتضمن المزيد من إمكانية التعرض للتغذية الراجعة. وربما لن تتعلم أبدًا حب التغذية الراجعة، ولكن ستساعدك الإستراتيجيات الواردة في هذا الفصل على أن تصير أكثر راحة وأقل اجتنابًا لها.

لا يدور هذا الفصل حول كيفية القضاء تمامًا على حساسيتك تجاه النقد، بل إنه يدور حول تقبل حساسيتك الطبيعية، وتعلم كيف تصبح أقل اجتنابًا للتغذية الراجعة، حتى على الرغم من أنها تثير لديك مشاعر الضعف. وسوف تتعلم كيفية التعرف على الأخطاء الفكرية التي ربما تضخم مخاوفك من التغذية الراجعة، وستجري التجارب التي ستساعدك على التعرف على الأوقات التي تتفوق فيها منافع الحصول على آراء خارجية على الشعور بالانزعاج بسبب تلك الآراء.

### التحولات الفكرية للشعور براحة أكثر تجاه التغذية الراجعة

ستساعدك التجارب في هذا القسم على فهم عمليات التفكير الخاصة بك حول التغذية الراجعة، وستوجه أفكارك نحو اتجاه أكثر توازنًا.

### الموافقة الدقيقة لعقلك لتقبل فوائد التغذية الراجعة

عندما تدخل في حالة القلق، من السهل أن تفكر في التغذية الراجعة باعتبارها شيئًا مضيئًا بالكامل، ومؤلمًا نفسيًا. هل يمكنك دفع هذا التفكير عن طريق التركيز على بعض المنافع؟

- قد تكتشف أنك فعلت شيئًا ما على نحو جيد.
- قد تكتشف أن الأشياء التي تنتظر إليها على أنها جوانب ثانوية لعملك، ينظر إليها الآخرون على

أنها نقاط قوة رئيسية.

• قد تحقق مزيداً من النجاح؛ لأن ما تقدمه بعد التغذية الراجعة يكون أفضل. على سبيل المثال، يمنحك شخص ما نصيحة، أو يقترح تغييراً يؤدي إلى تحسين عملك، وتذكر أنك تحب ما أدى إليه وضع الاقتراح أو النصيحة موضع التنفيذ، ولكنك لم تكن لتحاول فعله دون دفعك نحو هذا الاتجاه.

• قد تحصل - عن طريق التغذية الراجعة - على الرؤى الجديدة التي تساعدك على حل المشكلات التي كنت عالماً بها. وقد يمنحك مقدم التغذية الراجعة معلومات نافعة عن كيفية تمكنه في السابق من حل تلك المشكلة التي تتعثر أنت فيها حالياً.

• وأخيراً، يمكن أن تعزز عملية الحصول على التغذية الراجعة علاقتك مع الشخص الذي يقدم لك التغذية الراجعة؛ حيث يمكن أن تعمل تلك العملية على توطيد الصلة بينكما.

**تجربة:** جرب واحداً من هذين الخيارين أو كليهما:

الخيار ١: فكر في موقف محدد في الماضي عندما كانت التغذية الراجعة السلبية بالفعل نافعة لك.

الخيار ٢: راجع بدقة جميع مزايا التغذية الراجعة المذكورة، واكتب مثلاً واحداً لموقف محدد حصلت فيه على تلك الميزة.

### **التعرف على تكلفة تجنب التغذية الراجعة**

عندما يتجنب الناس التغذية الراجعة، فهم يهملون المزايا (المذكورة سابقاً) ويتكبدون التكاليف. على سبيل المثال، قد تنشغل لوقت أطول مما تحتاج إليه بشأن كيف سينظر الآخرون إلى عملك. هل تميل إلى التفكير في الألم المحتمل الناتج عن الحصول على تغذية راجعة أكثر مما تفكر في تكلفة تجنبه؟ إذا كان الجواب ب- نعم، يمكنك تصحيح تحيز التفكير هذا بوعي. قد تلاحظ أن هذا التحيز هو مثال آخر على المبدأ الذي ناقشناه سابقاً في الفصل المتعلق بالتردد: يميل القلقون إلى التفكير في الضرر المحتمل من التصرف أكثر من الضرر المحتمل من عدم التصرف.

**تجربة:** لتعرف ما يكلفك إياه تجنب التغذية الراجعة، حاول الإجابة عن الأسئلة التالية. دوّن مثلاً واحداً محدداً لكل منها. وإذا لم تستطع التفكير في إجابات، فاترك الأسئلة ليوم أو اثنين.

• هل تجنبت السعي نحو التغذية الراجعة في وقت مبكر فقط لتدرك أن التغذية الراجعة المبكرة كانت ستتقذك من مواصلة السير في الطريق الخاطئ لمدة طويلة؟ متى كان ذلك؟

• هل تجنبت التغذية الراجعة فقط لتدرك لاحقاً أن مخاوفك من التغذية الراجعة لم تكن مبررة؟ إلى متى استمر قلقك دون داعٍ؟ كيف بدا هذا الأمر بالنسبة إليك؟

• هل مررت بأوقات تحققت فيها توقعاتك بشأن التغذية الراجعة السلبية، ولكنها كانت تجربة أكثر لطفاً مما توقعت؟ وهل مررت بتجربة أدركت فيها أن عمل التغييرات المطلوبة كان أسهل مما كنت تظن، وأنت كنت منزعاً بما يفوق حجم الأمر ودون داعٍ؟

• ما الفرص الرائعة التي فوّتها؛ لأنك لم ترد تعريض نفسك لاحتمالية تلقي تغذية راجعة سلبية؟

### تصحيح مخاوف التغذية الراجعة المبالغ في تقديرها

أحد الأسباب التي تجعل الأشخاص القلقين يخافون التغذية الراجعة هو أنهم يميلون إلى الحكم على أدائهم بشكل أقسى مما يحكم الآخرون عليه<sup>١</sup>. فإذا كنت تشعر بالقلق، فمن المحتمل أن تبالغ في افتراض أن أية تغذية راجعة تحصل عليها ستكون سلبية؛ وهذا هو خطأ التفكير الخاص بكون التوقعات سلبية.

فلنقل إنك تحتاج إلى الحصول على التغذية الراجعة على تأدية عرضك التقديمي المقبل، لكنك تخشى من أن تتعرض لنقد قاسٍ، وأن يقول الناس إن أسلوبك في العرض التقديمي مروّع، وأنهم لن يقولوا أي شيء لطيف عنك. ما مدى شعورك باحتمال حدوث تلك النتيجة التي تخشاها؟ ربما تقول: "أشعر بأن احتمالية حدوثها تبلغ ٩٩٪". ما مدى حدوثها في الواقع؟ ستعتقد أنه "موضوعي، ربما بنسبة ٥٪؟"، ورغم ذلك لا تزال إجابتك بنسبة الـ ٥٠٪ مبالغاً في تقديرها، ولكنها على الأقل تمثل بداية على تحول تفكيرك؛ فهي تنبهك بأن مشاعر القلق، إلى حد ما، تشوش تصوراتك.

على الرغم من أن تغيير الأشخاص لتفكيرهم بناءً على مطالبتهم باستخدام عقلهم القلق أو عقلهم الموضوعي في التفكير يبدو غريباً، فإنه ليس خيالياً كما يبدو. فهناك كثير من الأدلة البحثية تؤكد أن تفكير الناس يتغير بناءً على الطريقة التي يُطلب منهم التفكير بها في شيء ما. وعلى سبيل المثال، في أثناء قيامي بالبحث لنيل درجة الدكتوراه كنت أسأل الأزواج عن مدى صحة أحكامهم على شركاء الحياة مقارنة بالواقع. واعترف الناس بأنهم كانوا يميلون إلى رؤية شركائهم أكثر إيجابية من الواقع<sup>٢</sup>.

تجربة: فكر في مجال حالي في حياتك؛ حيث تكون التغذية الراجعة مفيدة لك، ولكنك تتجنبها. ا طرح على نفسك سؤالين (أجب عن الأسئلة باستخدام النسبة المئوية كما هو موضح في المثال):

• ما مدى قوة شعوري باحتمال تلقي تغذية راجعة سلبية جداً؟

• ما احتمالات حدوث الأمر في الواقع؟

### الإيمان بقدرتك على التعامل مع التغذية الراجعة السلبية

تماماً كما أن الجميع لديهم مناطق رؤية عمياء؛ فالجميع لديهم مناطق معرفة عمياء يمكن أن تؤدي إلى اختيار ما هو أقل من الخيارات الممتازة. وعلى سبيل المثال، أنت تعتقد أن هذا الزي يبدو جيداً عليك، ولكنه ليس كذلك في الواقع، أو كنت تعتقد أنك فهمت ما يريده منك رئيسك، ولكنك تدرك لاحقاً أنك أخذت التعليمات إلى اتجاه غير مقصود. وبما أننا جميعاً لدينا مناطق عمياء، فلا مفر من اقتراف بعض الأخطاء وتلقي التغذية الراجعة السلبية. ومن ثم، ما لم تكن تخطط للذهاب والعيش في كهف، فأنت تحتاج إلى خطة لكيفية التعامل معرفياً وانفعالياً مع التغذية الراجعة السلبية عندما تحصل عليها. وسأتناول الإستراتيجيات السلوكية لاحقاً في هذا الفصل، ولكن دعنا نعمل على الجوانب الفكرية والانفعالية حالياً.

تجربة: فكر في سيناريو محدد تخاف فيه من التغذية الراجعة. إذا تحققت مخاوفك:

• كيف ستمضي في عمل التغييرات اللازمة؟

• كيف ستكون متقبلاً ذاتياً لحساسيتك تجاه النقد؟ وكيف ستتحدث إلى نفسك بلطف عن المشاعر التي تشعر بها بدلاً من انتقاد نفسك على الشعور بالغضب؟ وكيف ستكون صبوراً مع نفسك حين تمر بتلك المشاعر؟

• ما الرعاية الذاتية التي ستقدمها لنفسك في أثناء انتظار زوال مشاعر الانزعاج والغضب؟ (نعم، إعادة مشاهدة مسلسلات التليفزيون المفضلة لديك من فترة التسعينيات تعد جواباً مقبولاً تماماً).

• ما الدعم الشخصي الذي ستنتهجه للتعامل مع انفعالاتك؟ على سبيل المثال، ستتحدث مع صديق.

### الانتباه للأمر عندما تجد أنك تشعر بالهلع من التغذية الراجعة الغامضة

يمكن أن يؤدي القلق بالناس إلى إساءة تفسير التغذية الراجعة عندما يحصلون عليها. فعندما يشعر الناس بالقلق، يميلون إلى تفسير المعلومات الغامضة (وعدم تقديم التغذية الراجعة) بسلبية. على سبيل المثال، عندما يعيدك رئيسك بالرجوع إليك بعد بضعة أيام بخصوص طلب تقدمت به إليه، ستفترض أن الجواب سيكون لا. ومثال آخر على ذلك: ربما تفسر عدم الإكثار من التغذية الراجعة بأن هذا دليل على أن الشخص لم يعجب بعملك، وإذا قال الشخص "شكراً" فقط، في حين أنه كان يقول عادة: "شكراً، لقد قمت بعمل عظيم"، فستفسر هذا بطريقة سلبية.

**تجربة:** هل يمكنك التفكير في مثال أسرع في استنتاج سلبى بخصوص تغذية راجعة غامضة، أو مثال من المحتمل أن تفعل فيه ذلك؟

### الانتباه عند تفسير تغذية راجعة سلبية بشكل أسوأ مما هي عليه

هناك طريقة أخرى يمكن أن يتسبب فيها القلق بإساءة تفسير التغذية الراجعة التي تتلقاها. فإذا كنت قلقاً وحصلت على تغذية راجعة سلبية بشكل معتدل، فغالباً ستشعر بالهلع، وترى الأمر أسوأ بكثير مما هو عليه. على سبيل المثال، عندما تتلقى بعض التعليقات على عملك ستبدو المشكلات التي أبرزتها أول مرة تقرأ فيها تلك التعليقات أخطر بكثير مما ستبدو لك عندما تقرأ التغذية الراجعة في اليوم التالي.

**تجربة:** هل يمكنك التفكير في موقف شعرت بالهلع فيه عند تلقي تغذية راجعة سلبية ورأيته أسوأ مما كانت فعلياً؟

### الحد من شخصنة التغذية الراجعة

لقد تطرقنا إلى الشخصنة في الفصل المتعلق بالاجترار، ولكن بما أن شخصنة التغذية الراجعة خطأ تفكير شائع جداً، فدعنا نعرضه باختصار. وسأدرج تلقي إجابة بالرفض على طلب ما تحت مظلة التغذية الراجعة؛ لأن الرفض يمكن أن يعتبر نوعاً من التغذية الراجعة. فمثلاً، عندما تطلب من رئيسك في العمل المشاركة في مؤتمر، فيقابل طلبك بالرفض، ستأخذ الأمر على محمل شخصي، في حين أنه يتعلق في الواقع بشكل أكبر بالميزانية.

مثال آخر على ذلك: أنت لا تميل إلى التحدث، ولكنك تستجمع شجاعته وتحاول إقناع رئيسك بفكرة

ما، فيقول لك: "أنا لست معجبًا بها جدًّا"، فتشعر بالصدمة. وتثير تلك المشاعر السلبية أفكارًا مرعبة بأن رئيسك يرى أنك الشخص الأقل ذكاءً في المكتب، في حين لم تراودك تلك الأفكار سابقًا.

هناك تحولان فكريّان تحتاج إلى إجرائهما للتغلب على الشخصنة. الأول هو التعقل: أنت تحتاج إلى تدريب نفسك على التفكير في احتمال أن كل ما يحدث قد لا يكون شخصيًا. والثاني هو الاعتراف بأن التغذية الراجعة السلبية لا تعني بالضرورة أن الشخص غير معجب بك، أو لا يحترم قدراتك، أو لا يعترف بإمكاناتك.

**تجربة:** هل سبق أن قلت من مدى توقعك لتقدير الآخرين لقدراتك ومهاراتك؟ فكر في مثال ما عندما قلت من مدى تقدير الإيجابية التي يراك بها شخص ما.

### الوعي بالتحيز العدائي

القلق (والضغوط) يمكن أن يجعل الشخص أكثر عرضة للتحيز العدائي، وهو أحد أنواع الشخصنة حيث يسارع من يعانیه إلى استنتاج أن الآخرين يحملون تجاهه نية عدائية. على سبيل المثال، قد تسمع أشخاصًا يضحكون فتظن أنهم يسخرون منك. وبالنسبة إلى معظم الناس، ستكون هذه مجرد فكرة عابرة قبل أن ينظروا ويتحققوا من أنهم لم يرتدوا سراويلهم بالمقلوب، وسيدركون عدم وجود أي سبب محتمل لسخرية الآخرين منهم.

غالبًا ما يظهر التحيز العدائي في بيئة العمل أو بيئات التجمعات الأخرى. وعلى سبيل المثال، يقدم لك الآخرون بعض الاقتراحات، فتشعر بأن هذه الاقتراحات هجوم عليك أو تصيد لأخطائك. وربما يكون لديك مزيج من الأفكار الفلقة و/ أو الأفكار المزعجة، مثل: "لماذا يتصرفون بكل هذا التصنع؟" سواء كانت تلك الأفكار المزعجة مبررة أم لا، فهي ليست ذات صلة غالبًا. والأمر ذو الصلة هو أنه عندما تراودك تلك الأفكار فإن هذا يجعلك في بعض الأحيان تشعر بالوحدة الشديدة، كأنك وحدك ضد العالم بأسره.

**تجربة:** هل بإمكانك التفكير في أي موقف كنت فيه عرضة للتحيز العدائي؟ على سبيل المثال عندما يشير زميل العمل إلى الأخطاء المطبعية البسيطة في عملك، فما وجهات النظر البديلة؟ يحاول زميلك في العمل أن يساعدك أم أن تلك مشكلة خاصة به؛ بمعنى أنه يعاني قليلاً الوسواس القهري الخاص بالأخطاء المطبعية.

عندما تمر بتجربة التحيز العدائي، يمكن أن تبدو مشاعر الغضب كأنها ترتفع من ٠ إلى ١٠٠ في ثانيّتين فقط. ومن وجهة النظر التطورية، يعتمد الغضب إلى جعلنا نتصرف دون أن نفكر، وهذا يجعل من الصعب إيجاد أفكار بديلة عند الشعور بالغضب. ولذلك، فإن أفضل طريقة لمعالجة التحيز العدائي في هذه اللحظة هي إبطاء سرعة تنفسك لتهدئة نفسك من الناحية الفسيولوجية، ثم استخدم إستراتيجية سلوكية، مثل "الردود الجاهزة" (انظر القسم التالي).

### التحويلات السلوكية للشعور براحة أكثر تجاه التغذية الراجعة

استخدم الإستراتيجيات السلوكية التالية بالاشتراك مع التحويلات الفكرية التي ناقشناها لتقليل ميلك نحو

الهلع من التغذية الراجعة:

### تطوير الاستجابات الجاهزة للتغذية الراجعة

يمكنك إعداد بعض الردود الجاهزة عندما تحتاج إلى المماثلة، دون أن تبدو دفاعياً فيما تعالج التغذية الراجعة عقلياً. بعض الأمثلة على ذلك:

- أعتقد أن لديك وجهة نظر جيدة بخصوص \_ .
- سأفكر في كل ما قلته، أنا أريد معالجة تغذيتك الراجعة والتفكير فيها ملياً.
- تلك طريقة مثيرة للاهتمام للنظر في الأمر.
- دعني أفكر في كيفية دمج تغذيتك الراجعة.
- دعني أفكر في أفضل طريقة للمضي قدماً انطلاقاً من تلك النقطة، وسأرسل إليك بعض الأفكار عن طريق البريد الإلكتروني.
- ينبغي أن تعترف الردود الجاهزة عموماً بأية نقاط صالحة قالها مقدم التغذية الراجعة، وتشير إلى أنك ستبتعد لتعالج ما أبرزته التغذية الراجعة. ويمكنك أيضاً إعداد الردود الجاهزة للأوقات التي تشعر فيها بالإحراج من كشف إحدى مناطق الرؤية العمياء لديك. على سبيل المثال:
- لم أفكر في الأمر بهذه الطريقة، هذا نافع فعلياً. شكرًا على تنبيهي للنظر في الأمر بهذه الطريقة.
- هذه فكرة رائعة، أنا غالباً ما أتوصل إلى منظور جديد من محادثتنا.

إذا كانت معاييرك الذاتية مرتفعة جداً، فربما تحتاج إلى التصرف كأنك متقبل ذاتياً لفكرة وجود بعض مناطق الرؤية العمياء لديك أكثر مما أنت عليه فعلياً!

### التصرف كأنك تشعر بالراحة تجاه التغذية الراجعة

في بعض الأحيان قد تشعر بأنك تنتهج نهجاً دفاعياً عندما تتلقى تغذية راجعة سلبية. وربما تشعر بالانزعاج أو الغضب من التغذية الراجعة؛ لذا حاول في تلك المواقف أن تتصرف كأنك تشعر بالراحة ١. بعبارة أخرى، تظاهر بالأمر حتى تعتاده. ويعد التصرف كأنك تشعر بالراحة إحدى أسرع الطرق لكي تشعر فعلياً بهدوء أكثر. وإذا شعرت بالقلق عند تلقي التغذية الراجعة السلبية، أو كنت تميل إلى انتهاج نهج دفاعي، فحاول أن تجعل لغة جسمك أكثر انفتاحاً، وأرسل إشارات غير لفظية بأنك منفتح ولو لم تكن تشعر بذلك داخلياً، واخفض كتفيك وارفع رأسك وأجرِ تواصلًا لطيفاً بالعين وأرخ يديك. فعندما تفعل ذلك، ستبدأ أفكارك ومشاعرك في النقاط الإشارات غير اللفظية على الفور تقريباً، ولن تشعر بالراحة التامة، ولكن ذلك سيفيدك.

### ضع في اعتبارك إمكانية تفصيل إجراءات الإشراف لتناسبك

إن الأشخاص الذين يعانون القلق غالباً ما يرتاحون أكثر إلى الحصول على التغذية الراجعة على انفراد من الشخص الذي يكونون متأكدين من إعجابه بهم وتقديره لموهبتهم.

وهناك طريقة رائعة لتحقيق ذلك من خلال علاقة إشراف حسب نظام "افعلها بنفسك". والإشراف هو المصطلح الذي يطلقه علماء النفس والمستشارون على الاجتماعات المنتظمة التي يعقدونها عادة مرة كل أسبوعين أو مرة شهرياً مع زميل ما. وخلال تلك الاجتماعات، يتحدث المشرف عليهم مع مشرفيهم عن عمليات التفكير التي استخدموها لاتخاذ قرارات معقدة، ويناقش المشرف عليهم أيضاً في بعض الأحيان كيف يمكن أن تؤثر القضايا الشخصية في عملهم، وكيف يمنعون أي ضرر محتمل ناتج عن هذا. ومصطلح الإشراف مضحك قليلاً؛ لأن علماء النفس الذين يمارسون عملهم منذ عقود لا يزالون يقومون به، ويستند هذا التقليد إلى فكرة أن جميعنا لدينا نقاط معرفية عمياء، بصرف النظر عن مستوى خبرتنا وموهبتنا. إن المشرف بشكل عام ليس هو المدير المباشر للمشرف عليه، بل عادة ما يكون شخصاً من خارج المؤسسة التي يعمل بها المشرف عليه أو زميلاً أقدم.

الفرق بين الإشراف والتوجيه هو أن الإشراف يهدف إلى التأكد من أن المعالجين يعملون بأفضل طريقة ممكنة على الإطلاق مع حالاتهم. وبعبارة أخرى، إنه في صالح الحالات وليس المعالجين. فكر في إذا ما كان من المحتمل أن تسمح لك وظيفتك بإجراء سيناريو الإشراف في أثناء ساعات العمل. قد يحالفك الحظ في إقناع مديرك بتفعيل هذا السيناريو إذا وضعت في إطار الإشراف الذي يهدف إلى إفادة عمالك الحالي بدلاً من الإفادة منه في تطوير حياتك المهنية بشكل عام.

وعندما تعرّض نفسك للتغذية الراجعة من قبل شخص ما تعرف أنه يحترم قدراتك، فهذا سيساعدك على بناء قدرتك على تحمل التغذية الراجعة، وبذلك تحد من تجنبها. وسيسمح لك هذا الأمر أيضاً بأن تجرب شعوراً بأنك أكثر واقعيةً وضعفاً، وسيجعلك هذا أكثر صدقاً فيما يخص العقبات التي قد تواجهها في وظيفتك، التي تعترض طريق الإنتاجية الأمثل واتخاذ القرارات.

### شظيرة التغذية الراجعة

عندما تطلب من الناس تقديم تغذية راجعة لك، اطلب منهم أن يقدموها في شكل "شظيرة التغذية الراجعة". وشظيرة التغذية الراجعة هي التغذية الراجعة المقدمة بالترتيب التالي؛ شيء ما فعلته جيداً، ثم مشكلة أو شيء يمثل لك تعلمه عقبة، ثم أي شيء آخر فعلته على نحو جيد، وحاول تلقي التغذية الراجعة وتقديمها باستخدام هذه التقنية. ويجب أن يكون خبز (الإيجابيات) الشظيرة حقيقياً حتى تكون شظيرة التغذية الراجعة فعالة، وعلى الرغم من أن مفهوم شظيرة التغذية الراجعة مبتذل، فإننا جميعاً تقريباً نجد أنه من السهل الإنصات إلى التغذية الراجعة عندما نحصل على شيء من التقدير أولاً.

### الحصول على عينة صغيرة جداً من التغذية الراجعة

يحتاج الشخص المصاب بالقلق في بعض الأحيان إلى وقت لمعالجة القليل من التغذية الراجعة قبل أن يصبح مستعداً للمزيد. فمثلاً، إذا كنت تطور موقعاً إلكترونياً على الإنترنت، فقد تجري اختباراً مبدئياً للمستخدمين مع من ١ إلى ٣ أفراد.

إذا وجدت نفسك تريد وقتاً لتضميد جراحك من التغذية الراجعة السلبية، فكن لطيفاً مع نفسك بخصوص هذا الأمر. ويعد تلقي عينة صغيرة من التغذية الراجعة طريقة جيدة لتتعلم عن طريق التجربة أن بإمكانك التعامل مع التغذية الراجعة، وأنه من المفيد التعامل مع نفسك بلطف خلال هذه

العملية.



## الفصل الثامن

### التجنب

كيف تتوقف عن دفن رأسك في الرمال لتجنب الأشياء المهمة؟

لقد تناولنا التردد في فعل شيء ما قبل ذلك في الفصل الرابع. وسنتناول الآن تجنب الأشياء التي تحتاج إلى فعلها، ولكنك تفضل ألا تفعلها.

أجب عن أسئلة الاختبار التالي، لتري مدى تناسب هذا الفصل معك، واختر أفضل إجابة تنطبق عليك، وإن لم تلائمك أي من الإجابات تمامًا، فاختر الإجابة الأقرب للصواب:

١. ماذا تفعل عندما تشعر بالخوف من مهمة ضرورية؟

( أ ) أحدد الجزء الذي لا أخافه من المهمة وأبدأ منه.

( ب ) أوجل المهمة فترة من الوقت، ولكنني أعود إليها في النهاية.

( ج ) أدرج المهمة بشكل دائم في سلة "المهام الصعبة للغاية" المكتظة.

٢. كم من الوقت تقضيه في عمل الأنشطة التي قد يصفها الآخرون بأنها مضيعة للوقت؟

( أ ) مقدار الوقت الذي يساعدني على استعادة نشاطي.

( ب ) مقدار طويل بما يكفي لأندم عليه، ولكن ليس طويلًا جدًا لدرجة أنه يتعارض مع إتمام المهمات الضرورية.

( ج ) الكثير من الوقت لدرجة تتعارض مع إنهاء المهمات الضرورية جدًا.

٣. ما مدى تكرار قيامك بالعمل على المهمات ذات الأولوية المنخفضة لأن المهمات ذات الأولوية العالية تبدو خارج نطاق راحتك؟

( أ ) نادرًا.

( ب ) أحيانًا.

( ج ) يمكن أن تجدني كثيرًا أعبث بنوع الخط في وثيقة ما.

٤. هل ينزعج منك أحد بسبب تجنبك أداء المهمات أو حل المشكلات؟ وعلى سبيل المثال، تشعر زوجتك بالإحباط؛ لأنك تؤجل إجراء المكالمات الهاتفية التي تشعر بالقلق منها.

( أ ) كلا.

( ب ) لم يعلن أحد عن انزعاجه بصراحة، ولكن إن سألت عائلتي و/ أو زملائي في العمل، فمن

المحتمل أن يعبروا عن انزعاجهم من مماطلتي أو انسحابي من بعض الأنشطة أو تجاهل المهمات الضرورية.

(ج) نعم، هذا موضوع يسبب النزاع.

٥. ماذا تفعل عندما تحتاج إلى فعل شيء ما يذكرك بإخفاقات سابقة أو تجارب سيئة مضت؟

(أ) أتبنى العقلية المتطورة، فأنا أستطيع تحسين مستواي من خلال أنواع الممارسات الصحيحة.

(ب) أؤدي المهمة إذا كنت مضطراً إليها، ولكنني سأتجنبها إذا كانت لدي خيارات أخرى.

(ج) سأتجنبها حتى لو كان من الممكن أن تنتج عن ذلك مشكلات، وعلى سبيل المثال، سأتجنب الاتصال بالسباك للاستعانة به لإصلاح شيء ما إذا كانت تجربتي السابقة في التعامل مع أي سباك سيئة.

٦. ماذا تفعل عندما تعمل على مشروع مشترك وتريد أن تبدي اعتراضك على مستوى أداء شخص ما؟

(أ) سأقرر إذا ما كان المنهج المباشر أم غير المباشر هو الأفضل في هذا الموقف المحدد.

(ب) سألقي تلميحات أملاً في أن يفهم هذا الشخص الرسالة.

(ج) لن أفعل أي شيء، أو أشتكى للجميع عدا الشخص الذي يمثل مستوى أدائه المشكلة.

وفيما يلي طريقة تفسير إجاباتك، إذا كنت قد اخترت:

### أ كإجابة عن معظم الأسئلة

لا يمثل التأقلم عن طريق التجنب مشكلة كبيرة لك؛ حيث يمكنك التعامل مع الأفكار والمشاعر المعقدة دون تجنب المهمات المهمة. وأنت مستعد لتحمل بعض مشاعر القلق والكدر لتتجز الأشياء التي تحتاج إلى فعلها، ومن المرجح أن تتجاوز هذا الفصل سريعاً، ويمكنك أن تتعلم بضع معلومات جديدة، وأن تصل إلى فهم أفضل للذين يمثل التجنب مشكلة بالنسبة إليهم وترتبط حياتك بهم.

### ب كإجابة عن معظم الأسئلة

هناك مجال للقيام ببعض التحسينات. فإذا كنت لا تتأقلم مع الأمور عن طريق تجنبها بالقدر الذي يجعل حياتك في حالة فوضى (فمثلاً، أنت تقدم إقرارك الضريبي في ميعاده)، فإنك تميل إلى حصر نفسك في الأشياء التي لا تتجاوز منطقة راحتك؛ ما يمكن أن يتسبب في مشكلات في بعض الأحيان. وأنت تتجنب المواقف الشخصية المثيرة للقلق، كالمحادثات الصعبة مع صاحب العمل أو زملاء العمل أو الأصدقاء. وستساعدك النصائح الواردة في هذا الفصل على تطوير إجاباتك من (ب) إلى (أ).

### ج كإجابة عن معظم الأسئلة

أنت عالق في الدائرة المروعة لتجنب الأشياء التي تشعرك بالتوتر، ولكن هذا التجنب يخلق توتراً

إضافياً على المدى الطويل، ويجعلك على الأرجح تشعر بالتعثر أو الشلل في حياتك بشكل عام، وهناك كثير من النصائح في هذا الفصل من شأنها أن تحد من ميلك إلى التأقلم عن طريق التجنب، وبهذا تقلل التوتر بشكل عام.

والتجنب هو أحد العوامل الرئيسية التي تزيد من طاقة القلق<sup>١</sup>، ويمكن أن يكون التجنب سلوكياً، كأن تتجنب المواقف أو فعل الأشياء التي تشعرك بالقلق. ويمكن أن يكون معرفياً، بأن تتجنب التفكير في الموضوعات التي تثير القلق.

سيدمرك التجنب نفسياً إن لم تعمل على مواجهته؛ لأن التأقلم عن طريق التجنب يضيف إلى حياتك توتراً جديداً<sup>٢</sup>. وعلاوة على ذلك، كلما تجنبت أكثر، امتد قلقك إلى مهام ومواقف أخرى. وعندما تتجنب، تضع عليك فرص تعلم أنك قادر على التعامل مع مثل هذه المواقف، وتضع عليك فرص اكتساب المهارات من خلال مراكمة الخبرات.

وستتعلم في هذا الفصل الآليات النفسية التي تكمن وراء التجنب، وستتعلم الإستراتيجيات الفكرية والسلوكية لتضييق نطاقه. وبما أن التغلب على التجنب أمر عسير، توقع أن تقدمك في هذا المجال سيكون كأنك تخطو خطوتين إلى الأمام وخطوة إلى الخلف، ولكن حتى مع هذا النمط من التقدم المنقوص، يمكنك أن تتوقع الشعور بتحسن كبير بشكل عام.

### التحولات الفكرية للتغلب على التجنب

سيساعدك هذا القسم على فهم أنماط التأقلم عن طريق التجنب، ويبين لك كيف يمكن للتحولات الفكرية أن تزيد إيمانك بقدرتك على التعامل مع أي شيء تتجنبه.

#### معرفة من أنت: هل أنت متجمد أم هارب أم مقاتل؟

تعتمد الطريقة التي تتبعها للتأقلم عن طريق التجنب على نوع الاستجابة المهيمن عليك، الذي ينشط عند مواجهة شيء تفضل تجنبه، فهناك ثلاث استجابات محتملة: التجمد أو الهروب أو القتال، وقد طورنا كبشر ردود الأفعال تلك؛ لأنها مفيدة في المواجهات مع الحيوانات المفترسة. وتماثلاً كالحوانات الأخرى، عندما نواجه حيواناً مفترساً، فإننا محكومون بيولوجياً بإظهار استجابة من ثلاث، إما التجمد؛ لكي نتجنب إثارة الانتباه، أو الهروب، أو القتال.

وغالبية الناس يكونون عرضة لاتباع واحدة من تلك الاستجابات الثلاث أكثر من الاثنتين الأخرين. وبالتالي يمكنك التفكير في أن الاستجابة المهيمنة عليك هي "نوع"، كنوع الشخصية؛ لذا حدد نوعك باستخدام الوصف المذكور في الفقرات التالية. وضع في اعتبارك أن نوعك هو مجرد النمط الأبرز، ففي بعض الأحيان ستستجيب مستخدماً أحد النوعين الآخرين.

المتجمدون يتجمدون افتراضياً عندما لا يرغبون في فعل شيء ما، فهم لا يتحركون إلى الأمام ولا إلى الخلف، بل يتوقفون فقط في مساراتهم. وإذا ألح أحد الزملاء أو الأحياء على المتجمد لفعل شيء ما لا يريد فعله، فسيميل إلى عدم الرد عليه. ويمكن أن يكون المتجمدون عرضة لاحتكار إدارة العلاقات، وهو المصطلح الذي يستخدم لوصف الأشخاص الذين يرفضون بصراحة مناقشة موضوعات معينة

يريد شركاؤهم التحدث عنها، مثل قرار إنجاب طفل آخر أو الانتقال إلى منزل جديد ٣.

والهاربون هم الأشخاص الذين يفضلون الفرار عندما لا يريدون فعل شيء ما، فقد يغادرون المنزل إذا ارتفعت حدة الجدل، ويفضلون ألا يستمروا في النقاش. ويمكن أن يكون الهاربون عرضة للفشل المتكرر في العلاقات؛ لأنهم يفضلون الهروب بدلاً من العمل على معالجة المشكلات الصعبة. وعندما يريد الهاربون تجنب فعل شيء ما، يميلون إلى الانهماك في كثير من الأنشطة كوسيلة لتبرير تجنبهم. وعلى سبيل المثال، بدلاً من التعامل مع مشكلاتهم الخاصة، فإنهم يملأون جداول مواعيد أطفالهم بالأنشطة لكي يكونوا في حالة فرار دائمة؛ حيث يأخذون أطفالهم من نشاط إلى آخر.

ويميل المقاتلون إلى الاستجابة إلى القلق عن طريق الاجتهاد أكثر في العمل، والمقاتلون ينتمون إلى نوع القلق الأقل عرضة للتأقلم عن طريق التجنب، ومع ذلك فهم يفعلونه بطريقتهم الخاصة. فعندما يجد المقاتلون شيئاً ما يفضلون عدم التعامل معه، يتهكون غالباً أنفسهم في العمل، ولكنهم يتجنبون التعامل مع جوهر المشكلة. وعندما لا توتي إستراتيجية معينة ثمارها، لا يرغب المقاتلون في الاعتراف بالأمر ويستمرون في اتباعها، كما أنهم يميلون إلى تجنب الحصول على الآراء الخارجية التي يحتاجون إليها للمضي قدماً. وربما يتجنبون التصرف وفقاً لنصائح الآخرين إذا كان ذلك سيثير القلق لديهم، حتى عندما يعلمون في أعماقهم أن العمل بمقتضى المشورة ضروري، بل سيستمرون، بدلاً من ذلك، في تجربة الأشياء بطريقتهم الخاصة.

و غالباً ما سيكون نوع القلق المهيمن على الشخص - متجمداً أم هارباً أم مقاتلاً - هو نفسه في كل من العمل والعلاقات الشخصية، ولكن ليس دائماً.

**تجربة:** بعد أن حددت نوعك، فكر في موقف تواجهه حالياً تتصرف فيه وفقاً لنوعك. ما إستراتيجية المواجهة البديلة التي يمكن أن تجربها؟ على سبيل المثال، إذا كانت زوجتك تلح عليك لإنجاز مهمة ما تتضمن استخدام الكمبيوتر، وأنت تشعر بالقلق منها؛ بسبب نقص ثقتك بنفسك عموماً أمام كل ما يتعلق بالكمبيوتر. في حالة إن كنت متجمداً، ستتجنب بشكل طبيعي مجرد الرد عندما تسألك متى ستؤدي المهمة. كيف يمكن أن تغير رد الفعل هذا؟

### استخدام تعارض القيم للتغلب على التجنب

عادة ما يعتقد الناس أن الشعور بالذنب شعور سلبي، ولكن أثبت الباحثون أن الشعور بالذنب يميل إلى الارتباط بتبني وجهات نظر الآخرين وبالسلوكيات الإيجابية، مثل تقديم الاعتذارات الصادقة وتدارك الأفعال ٤. وإذا أمكنك إدراك مدى تناقض قيمك مع التأقلم عن طريق التجنب، فستستطيع استخدام الشعور بالذنب الصحي الناتج عن ذلك لصالحك.

على سبيل المثال، يمكن أن تكون من قيمك "معاملة الآخرين كما تحب أن يعاملوك". ولكنك تتجنب إخبار شخص ما برفضك طلباً قدمه إليك، ضع نفسك في مكانه وتخيل الوضع: إذا كنت في انتظار رد من شخص ما، ألا تفضل أن يخبرك بالرد في أقرب وقت ممكن حتى تتمكن مع وضع خطط أخرى؟ من خلال إدراك الفجوة بين قيمك وسلوكك، يمكن أن تجد الحافز للتغلب على التجنب.

ملحوظة: إن الشعور بالذنب صحي من الناحية النفسية، ولكن الشعور بالخزي ليس كذلك. والفرق

بين الذنب والخزي هو أن الذنب يتعلق بالشعور السيئ تجاه سلوك ما، بينما الخزي يتعلق بالشعور السيئ تجاه شخصيتك<sup>٥</sup>. وعادة ما ينطوي النقد الذاتي على الشعور بالخزي.

**تجربة:** حدد موقفًا يتعارض فيه التجنب مع قيمك، كيف يمكنك أن تحل الصراع بين القيم والسلوك؟

### استخدام العقلية المتطورة للتغلب على التجنب

دعنا نلق نظرة على كيف يمكن للعقلية الثابتة أن تحفز التأقلم عن طريق التجنب، وكيف يمكن للعقلية المتطورة التغلب عليه، فقد تريد العودة مرة أخرى إلى الفصل الرابع، لتجديد معلوماتك عن العقلية الثابتة مقابل المتطورة، وانظر في سلوك يشيع تجنبه: الاستثمار. كيف سيفكر الشخص ذو العقلية الثابتة تجاه الاستثمار؟ قد يفكر الشخص كما يلي: "أنا لا أفهم الاستثمار، هذا الأمر يفوق قدراتي، وأنا لا أستطيع إدراكه، فمن المؤكد أنني سأقترب أخطاء في خيارات الاستثمار".

كيف سيفكر الشخص ذو العقلية المتطورة؟ سيميل تفكيره نحو: "ربما سأجد بعض المعلومات التي تهدف إلى مساعدة أناس مثلي. ومع القليل من الممارسة والمثابرة، سأتعلم التفرقة بين المعلومات الموثوق بها وغير الموثوق بها وأتخذ القرارات الجيدة".

**تجربة:** حدد جانبًا في حياتك؛ حيث يخلق التجنب المشكلات الأكثر خطورة. ودون وجهات نظر العقلية الثابتة والمتطورة كالأمتلة المذكورة سابقًا.

### إدراك أن المعرفة أفضل من عدم المعرفة

في الفصل السابق، ناقشنا كيف يتجنب الناس التغذية الراجعة عندما يفتقرون إلى الثقة بقدرتهم على تصحيح المشكلات التي تبرزها عملية التغذية الراجعة، وبشكل أعم، يميل الناس إلى التأقلم عن طريق التجنب عندما يخشون من الحصول على معلومات سلبية، ولا يثقون بقدرتهم على التعامل مع الأمر بفاعلية، فهم يفضلون إبقاء رءوسهم مدفونة في الرمال. فإذا ازداد إيمانك بقدرتك على التعامل مع الحقائق المزعجة، فستشعر برغبة أقل في التجنب.

دعنا نقل إنك تتجنب التخطيط للتقاعد؛ لأنك تخشى معرفة أنه لا يمكنك بلوغ مبلغ المال الذي تحتاج إلى ادخاره من المال للحصول على تقاعد مريح. إذا حدث هذا، فكيف ستتعامل معه: هل ستخلد إلى الفراش ولا تنهض منه أبدًا؟ لا، لن تفعل ذلك. على الأرجح ستمزج بين التكيف السلوكي (تغيير أنماط الإنفاق والاستثمار) والتكيف الانفعالي، كإظهار الشفقة الذاتية لنفسك على الأخطاء التي اقترفتها في الماضي.

**تجربة:** حدد مثالًا على قيامك بالتأقلم مع أمر ما عن طريق تجنبه مدفوعًا بالخوف من عدم قدرتك على التأقلم مع مواجهة الحقائق، وتخيل بوضوح وبتحديد ماذا ستفعل. يمكنك القيام بذلك كتجربة كتابة لمدة ثلاث دقائق، أو يمكنك مجرد التفكير فيه. ما الفكرة الجديدة المحتملة التي تجعلك تدرك أن لديك القدرة على مواجهة الأمر؟ على سبيل المثال: "إذا بدأت التخطيط لسداد ديوني، فقد أشعر بالقلق الشديد فترة من الوقت، ولكنني سأكتشف بعد ذلك طريقة للمضي قدمًا، وسيصبح التعامل مع قلتي المالي أسهل".

## الانتباه إلى تشوهات الفكر الكامنة خلف التسوية

نحن جميعًا نقوم بالتسوية، ولكن القلق ونمط التأقلم عن طريق التجنب يمكن أن يجعل التسوية يخرج عن السيطرة، والأخبار السارة والسيئة معًا هي أن أخطاء التفكير القديمة نفسها التي ناقشناها في الفصول السابقة هي أيضًا أنماط التفكير التي تكمن خلف التسوية. وعلى الرغم من سهولة المفاهيم من الناحية النظرية، فإن أخطاء التفكير مستترة ويصعب رصدها، فهي كالماء الذي يأخذ شكل الإناء الذي يوضع فيه، ولكي يتجاوز الفرد المستوى السطحي للفهم، عادة ما يحتاج إلى سماع أمثلة مرتبطة تحديدًا بالمواقف التي يواجهها، وعلى الرغم من أننا ناقشنا هذا بالفعل، فإنه لا يمكن أن نكتفي بضرب الأمثلة. وعندما تجد نفسك تسوّف، راجع قائمة أخطاء التفكير تلك، لترى إذا كان أي منها له يد في ذلك، وعند تحديد خطأ التفكير الذي تقترفه سيساعدك هذا على تحديد الوسيلة السلوكية للمضي قدمًا، التي يبدو انتهاجها ممكنًا.

**تجربة:** ضع علامة اختيار في العمود الأيسر إذا كنت تسوّف أحيانًا بسبب تحيزات التفكير تلك، وبعد الانتهاء، حدد مهمة واحدة تتجنبها حاليًا، ويلعب فيها أحد أخطاء التفكير تلك دورًا، واختر فكرة بديلة أكثر نفعًا.

هذا أنا (ضع علامة √)	الأمثلة	تحيزات التفكير
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أنت تحتاج إلى تنظيف الغرفة بأكملها، ولكن ليس لديك الطاقة اللازمة، فتفضل ألا تفعل أي شيء على أن تنظف شيئًا واحدًا أو شيئين في الغرفة.</li> <li>• أنت تؤمن بوجوب أداء كل شيء بمستوى ممتاز، وإن لم تتمكن من فعل شيء ما على نحو ممتاز، فأنت تميل إلى تجنبه تمامًا.</li> <li>• تضع أهدافًا إنتاجية غير واقعية لمقدار الأشياء التي يمكنك إنجازها، وهذا يتسبب في تجنبك كل شيء بالكامل؛ لأنك تشعر بالإرباك.</li> </ul>	<p>نمط كل شيء أو لا شيء/ التفكير الجامد/ المعايير الصارمة/ الكمالية</p>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أنت تتوقع الفشل إذا حاولت القيام بشيء.</li> <li>• أنت تؤجل طلباتك من الآخرين؛ لأنك تعتقد أنهم لن يكونوا مهتمين أو تتوقع أن يرفضوا</li> </ul>	<p>التنبؤات السلبية</p>

	<p>(قراءة الأفكار).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ستؤجل الحصول على التغذية الراجعة من المستخدم؛ لأنك تتوقع سلبيتها/ أنت تتجنب اختبار المنتجات من قبل العملاء الحقيقيين.</li> <li>• تبالغ في تقدير مدى صعوبة المهمة أو إزاعها.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>□</li> <li>□</li> <li>□</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أنت تقلل من شأن قدرتك على مواجهة المهمات المملة أو التي تؤدي إلى التوتر أو المهمات المثيرة للقلق.</li> <li>• أنت تعتقد أن سبب معاناتك مع شيء ما هو غباؤك الشديد الذي لا يمكّنك من معرفة الأسلوب الأمثل للتعامل معه، بدلاً من التفكير في أنه صعب بطبيعته وأن تعلمه يحتاج إلى وقت.</li> <li>• أنت تعتقد أنك الوحيد الذي يواجه مشكلات مع شيء ما.</li> </ul>	<p>التقليل من شأن قدرتك على مواجهة الشخصية: شخصنة صعوبة تعاملك مع مهمة ما بدلاً من رؤية صعوبة المهمة نفسها، ما يعطيك عذراً لتجنبها.</p>

### التحولات السلوكية للتغلب على التأقلم عن طريق التجنب

عندما يتعلق الأمر بوقف التأقلم عن طريق التجنب، تصبح التحولات الفكرية مجرد نصف الإجابة، وعليك أن تمزج تحولاتك الفكرية بالقليل من التحولات في سلوكك. وكلما أجريت تحولات سلوكية صغيرة لتقليل التجنب، قلّ شعورك بالحاجة إلى التجنب في المقام الأول. بعبارة أخرى، سيؤثر سلوكك على أفكارك ومشاعرك، وستساعدك الإستراتيجيات الواردة في هذا القسم، بالاشتراك مع التحولات الفكرية التي ناقشناها، على عمل تغييرات كبيرة في عادات التجنب لديك.

### العمل من خلال التسلسل الهرمي للمواقف التي يتم تجنبها

كنا قد ناقشنا التصور الحي في الفصل الخامس الذي تناول الاجترار؛ لذا دعنا نتحدث عن نوع مختلف من تقنيات التعرض. فمن الناحية الواقعية، جميع نسخ العلاج السلوكي المعرفي لاضطرابات القلق تشتمل على العمل من خلال ما يدعى تعرض التسلسل الهرمي. إنه مفهوم بسيط؛ يتطلب أن تعد قائمة بجميع المواقف والسلوكيات التي تتجنبها بسبب القلق، ثم تعين رقماً لكل بند على قائمتك بناءً على درجة القلق المتوقعة عندما تفعل السلوك المتجنب. استخدم الأرقام بدءاً من ٠ (= عدم إثارة القلق على الإطلاق) إلى ١٠٠ (= تخاف من تعرضك لنوبة هلع على الفور)، وعلى سبيل المثال، قد تكون محاولة التحدث مع شخص مشهور في مجالك في مؤتمر بدرجة ٨٠ على المقياس ٠-١٠٠.

رتب قائمتك من البنود الأقل إثارة للقلق إلى البنود الأكثر إثارة للقلق، واستهدف إنشاء قائمة تحتوي على عدة أفعال متجنبه في نطاق ١٠ درجات، وعلى سبيل المثال، عدة أفعال تقع بين ٢٠ و ٣٠ درجة، وبين ٣٠ و ٤٠ درجة، وهكذا، على مقياس القلق. وبهذه الطريقة ستنتقي إمكانية بدء معالجة أمر أنت غير مستعد لمعالجته بعد. واحذف الأشياء المثيرة للقلق، التي لن تستفيد منها فعلياً، (مثل تناول حشرات مقلية).

وضع خطة لكيفية العمل على تسلسل الهرمي بدءاً من أسفل القائمة. وكلما أمكن، كرر السلوك المتجنب عدة مرات قبل أن تنتقل إلى المستوى الأعلى، وعلى سبيل المثال، إذا كان أحد البنود هو خوفك من التحدث إلى أحد الزملاء، فكرر هذا الأمر عدة مرات (مع الزميل نفسه أو مع آخرين) قبل الانتقال إلى بند آخر.

وعندما تبدأ فعل الأشياء التي تتجنبها عادةً والواقعة في أسفل التسلسل الهرمي، ستكتسب الثقة اللازمة لفعل الأشياء التي تقع على قمة قائمتك. ومن المهم ألا تستخدم السلوكيات المسماة بسلوكيات الأمان. وسلوكيات الأمان هي الأشياء التي يفعلها الناس مخفصاً للقلق، على سبيل المثال، يرتدون ملابسهم الداخلية التي يستبشرون بها عندما يتعاملون مع ذلك الشخص المشهور، أو يتدربون بكثافة على ما يخططون لقوله له.

وهناك إجماع عام في علم النفس على أن تقنيات التعرض كتلك المذكورة الآن هي من بين الوسائل الأكثر فاعلية في الحد من المشكلات مع القلق. وفي الحالات السريرية، يحصل الأشخاص الذين يمارسون التعرض على أقصى فائدة من العلاج ٧. كما أظهرت بعض الدراسات أن مجرد ممارسة التعرض يمكن أن تكون في فاعلية العلاجات نفسها التي تنطوي أيضاً على العمل المكثف على الأفكار ٨. وإذا أردت الحصول على أفضل النتائج، فجرّب ممارسة التعرض، وإذا وجدت أنه أكثر صعوبة من ممارسته وحدك، فضع في اعتبارك العمل مع معالج.

### مشروع ال- ٣٠ يوماً للتغلب على التأقلم عن طريق التجنب

إن عادات التأقلم عن طريق التجنب ليست شيئاً يمكنك تغييره فوراً، ويمكن أن يساعدك مشروع مكثف لمدة ٣٠ يوماً على معالجة التأقلم عن طريق التجنب بشكل تدريجي. ويمكنك استخدام هذا المنهج بديلاً لتسلسل التعرض الهرمي إذا كان مشروع ال- ٣٠ يوماً يبدو أكثر جاذبية أو مناسبة بالنسبة إليك.

وخلال الثلاثين يوماً، اغتنم أكبر عدد ممكن من الفرص لتكون أقل تجنباً مما تفعل عادةً. وسيساعدك هذا على التغلب على أية مشكلات قد تواجهها؛ بسبب عدم معرفة من أين تبدأ الحد من التجنب. وكلما يحدث أي موقف، ركز على اتخاذ بعض الإجراءات حتى لو لم تكن متأكدًا من الإجراء الصحيح بشكل مطلق. على سبيل المثال، إذا كنت حائراً بسبب كل الخيارات المطروحة أمامك لعمل نسخة احتياطية من صورك الرقمية باستخدام مواقع التخزين السحابي، فقد تسأل صديقك الأكثر علماً بالتكنولوجيا عما يفعله وافعل مثله بالضبط، ويمكنك التغيير دائماً.

لا تتمسك كثيراً بتفكير كل شيء أو لا شيء للتغلب على التأقلم عن طريق التجنب، فمخزون قوة الإرادة المتاحة للتعامل مع الأشياء التي تفضل ألا تتعامل معها محدود. والهدف هو أن تبدأ تفكيك



عادات التأقلم عن طريق التجنب شيئاً فشيئاً. وإذا وقعت مرة أخرى في مصيدة التأقلم عن طريق التجنب في بعض الأحيان، فهذا أمر متوقع.

### الإجراء التالي

عندما تتجنب شيئاً ما، حاول تحديد الإجراء التالي الذي يجب اتخاذه للمضي قدماً، واتخذ هذا الإجراء. على سبيل المثال، إذا تعرضت لمشكلة قانونية وتشعر بالارتباك بسببها، فإن الإجراء التالي الذي تحتاج إلى اتخاذه قد يكون شيئاً ما كإرسال رسالة إلكترونية لصديق يعمل محامياً وسؤاله عن أفضل محامٍ في المجال الذي تحتاج إليه. وإذا أصبحت حديقتك مكسوة بالحشائش، فإن الإجراء التالي الذي تحتاج إلى اتخاذه قد يكون تحديد مكان الأدوات المستخدمة في الحديقة. وإذا بدا أن هاتفك الذكي على وشك التعطل، فإن الإجراء التالي الذي تحتاج إلى اتخاذه قد يكون عمل نسخة احتياطية من المعلومات المهمة. وإذا احتجت إلى شراء كمبيوتر محمول، فإن الإجراء التالي الذي تحتاج إلى اتخاذه هو تقرير ميزانيتك. وضع في اعتبارك ألا تكون الخطوة التالية المختارة كبيرة جداً، وحاول بشكل عام التفكير في شيء يمكنك إنجازه في غضون ١٥ دقيقة أو أقل، وإذا كنت لا تزال تشعر بالارتباك، فحاول اختيار إجراء تال أصغر من ذلك. وإعطاء الحق لمستحقه، فقد ذكر مفهوم تحديد الإجراء التالي لأول مرة في كتاب معني بالإنتاجية اسمه كيف تنجز الأمور<sup>1</sup>. وقد وجد الكثير من مرضاي هذا المفهوم نافعاً.

### استخدام التكنولوجيا للتغلب على التجنب

هناك العديد من الحلول التكنولوجية التي يمكن أن تساعد على التغلب على التجنب، وفي حين أنك ربما لا تريد قضاء وقت طويل في دراسة الجدوى من تلك الحلول أو تجهيزها للاستخدام، فإن عددًا قليلاً من تلك الحلول قد يوتي ثماراً جيدة معك. وفيما يلي بعض الأمثلة:

• إذا كنت عادة ما تفكر ملياً في كيفية الرد على رسائل البريد الإلكتروني لمدة أطول مما هو مفيد، فجرّب اتخاذ قرار بشأن الرد سريعاً وكتابة ردود أقصر، وسجّل في موقع جي ميل وشغل إعداد "إلغاء الإرسال" حتى تكون لديك مهلة ٣٠ ثانية لتلغي إرسال رسالة البريد الإلكتروني<sup>١٠</sup>. من الرائع أن مهلة الثلاثين ثانية عادة ما تكون طويلة بما يكفي للانتباه إلى الأشياء المهمة التي إما نسيت قولها، أو تريد صياغتها بطريقة مختلفة.

• يمكنك استخدام تطبيق لمتصفح الإنترنت يمنعك من الاستمرار في تصفح مواقع إلكترونية معينة بعد تصفحها لعدد محدد من الدقائق. على سبيل المثال، يمكن استخدام هذا التطبيق لتحديد مدة تصفح الفيس بوك بنصف ساعة يومياً (انظر [TheAnxietyToolkit.com/resources](http://TheAnxietyToolkit.com/resources) للاطلاع على اقتراحات التطبيقات).

• إذا كان لديك مشروع تجاري صغير، ولكنك لا تجد الاحتفاظ بإيصالات نفقات المشروع، يمكنك استخدام التطبيق الذي ينشئ تلقائياً إيصالات مشترياتك الصغيرة بناءً على معلومات بيان بطاقة ائتمانك (مجدداً، انظر [TheAnxietyToolkit.com/resources](http://TheAnxietyToolkit.com/resources) للحصول على التفاصيل).

حاول التفكير في تطبيقين أو ثلاثة ستكون مفيدة جداً بالنسبة إليك في حالة وجودها. والأرجح أنها

موجودة بالفعل! وعندما تعرف المشكلة التي تحتاج إلى حلها، يمكنك أن تبحث عن التطبيق الأكثر ملاءمة لاحتياجاتك. ويعد موقع Lifestacker.com مثالاً على المواقع الإلكترونية التي يمكنك استخدامها لإيجاد التطبيقات التي تحتاج إليها.

### الإنجاز السريع للمهام التي يتم تجنبها

من الممكن أن تتكدس المهام غير الملحة؛ حيث يسهل استنزاف قوة الإرادة عليها. على سبيل المثال، قد يكون لديك اشتراكات في مجلات لا تحتاج إليها، أو بطاقات انتماء لا تحتاج إليها، ولكنها تكبدك رسوماً، أو خدمات أخرى تحتاج إلى إيقافها. إذا كانت لديك مهام مثل تلك المذكورة، والتي لن تستغرق كل واحدة منها أكثر من ١٥ دقيقة، فقد تحتاج إلى إنجاز اثنتين أو ثلاث منها معاً. واختر الأوقات التي تملك فيها على الأرجح الوقت وقوة الإرادة لأدائها، وعيّن موعداً ومكاناً لأداء المهام. واحرص على أن تكون واقعياً في تحديد الوقت المطلوب للاهتمام بكل مهمة، ولا تخط أيضاً بين المهام المتجنبة التي ستستغرق وقتاً طويلاً وتلك التي يمكن التعامل معها بسرعة، وأنجز المهام الصغيرة فقط. وهناك بديل للإنجاز السريع لعدة مهام في وقت واحد، وهو إعداد قائمة ثم الالتزام بإنهاء مهمة واحدة سريعة (أقل من ١٥ دقيقة) كل يوم. جرب المنهجين واختر أفضلهما بالنسبة إليك.

### مكافأة نفسك

بعد أن عملت على مهمة كنت تتجنبها، اسمح لنفسك بأن تستمتع بثمار عملك عن طريق أخذ قسط من الراحة. والمهمة قد تكون في بساطة تنظيف خزانك في مساء يوم ما ثم الاستمتاع بمشاهدة حلقة من برنامجك التلفزيوني المفضل بعد ذلك، وذلك لأن السلوكيات التي تحصل على مكافأة عليها يكون استمرارها أكثر احتمالاً، وعن طريق مكافأة نفسك، تجعل إنجاز المهام المتجنبة أكثر احتمالاً في المستقبل.

واختر المكافآت ذات القيمة فعلاً؛ فتناول وجبة بطاطس مقرية من الحجم الكبير، قد تندم عليها فيما بعد، لا يعد مكافأة، فهناك مبدأ نفسي عام يقول إن المكافآت توتي ثماراً أفضل عندما تكون هناك ملاءمة طبيعية بين المكافأة والسلوك الذي يكافأ الفرد عليه. وبما أن التأقلم عن طريق التجنب يشتمل على تأجيل الأشياء الصعبة، فمن المنطقي أن تكافئ نفسك بقسط من الراحة بعد التعامل مع الأشياء التي كنت تتجنبها.

وإذا نتج عن معالجة التجنب ادخار مبلغ من المال، فربما تسمح لنفسك بإنفاق هذا المال في مجال آخر ذي قيمة أكبر بالنسبة إليك. وإذا ألغيت اشتراكاً في مجلة كانت تكلفك ٥٠ دولاراً، ولم تكن تنصفها فعلياً، فربما تسمح لنفسك بشراء شيء ما كنت تريده يعادل هذه القيمة. وإذا أنفقت مبلغاً أقل في مجال ما، فسيكون لديك المزيد لتنفقه في مجال آخر، هذه نتيجة طبيعية؛ ما يجعل هذه المكافأة ملائمة وجيدة بشكل طبيعي.

### تدرب عبر إنجاز نسخ مصغرة من المهام التي تريد إنجازها

كتجربة سلوكية، حاول إنجاز نسخة أكثر تبسيطاً من شيء ما كنت تؤجله. وفي حين أن تقسيم المهمة ضروري في بعض الأحيان، أينما كان ممكناً، قلص المهمة بدلاً من مجرد توزيعها. أكسب المهمة

طابعًا شخصيًا بالطريقة التي تتلاءم مع احتياجاتك، وتفضيلاتك، ومقدار الوقت/ المال/ الطاقة/ قوة الإرادة المتاحة لديك. وستظهر لك بعض الأمثلة ما أعني بالضبط.

نسخة كبيرة	النسخة الأسهل منها	النسخة الأكثر سهولة
ضع جدولاً لاستخدام وقتك.	ضع جدولاً لجزء من اليوم، كالصباح.	قبل مغادرة العمل كل يوم، ضع جدولاً لمهمة واحدة لليوم التالي.
جدد مطبخك.	غيّر خزائن مطبخك.	اطلِ الخزائن.
مارس التأمل لمدة ٢٠ دقيقة يوميًا.	مارس المشي الواعي يوميًا لمدة ثلاث دقائق.	خذ نفسًا واعيًا قبل النهوض من الفراش كل صباح.
ارصد نفقاتك.	ارصد نفقاتك في المجال الذي تميل أكثر إلى الإسراف في الإنفاق فيه، مثل البقالة.	ارصد عدد المرات التي تذهب فيها إلى متجر البقالة المتخصص في الأطعمة العضوية أسبوعيًا.

لاحظ أنني لا أقول إن الأمثلة المصغرة هي خيارات أفضل من النسخ الشاملة - كل ما في الأمر أن تنفيذ الخيار الأفضل يتطلب في بعض الأحيان كثيرًا من قوة الإرادة؛ لذلك ابحث عن الخيار المتناسب مع مقدار قوة الإرادة المتاحة لديك لتبذلها. فاستخدام إطار عمل كالمبين في الجدول أعلاه سيرشدك إلى التفكير في خياراتك في سياق مجموعة محدودة من البدائل، وسيساعدك هذا على التغلب على حمل الخيارات الزائد. ويمكنك إدخال تعديلات دقيقة على إطار العمل إذا أردت إضفاء طابع شخصي عليه.

وكما ذكرت في الفصل الرابع، ينبغي افتراض أنه إذا لم تخطط متى وأين ستنفذ شيئًا ما، فعلى الأرجح: إنك لن تفعل أي شيء. فإذا تجنبت اختيار موعد ومكان أداء مهمة ما، فسيكون هذا إشارة لك إلى أنك غير ملتزم بأداء هذه المهمة. ومن المرجح أنك تحاول إنجاز شيء أكبر من قوة الإرادة المتاحة لديك حاليًا؛ لذلك اختر إجراء أصغر حجمًا؛ بحيث تكون مستعدًا لتخطيط متى وأين ستنفذه.

### تبني منهج مرن للحد من التسويف

لا يعد التسويف دائمًا شيئًا سيئًا ١١؛ ففي بعض الأحيان، تعد الحاجة إلى التسويف إشارة على أنك تحتاج إلى استراحة عقلية، ولذلك عندما تستأنف العمل على مهمة ما تكون منتعشًا وأكثر إنتاجية. ولكن إذا كنت تعتقد أن التسويف يمثل مشكلة بالنسبة إليك، فحاول تجربة تلك المبادئ:

- خذ قسطًا من الراحة بعد أن تنتهي من أداء بعض الأعمال، لا قبلها.
- إذا كنت ستسوِّف، فقم بالتسويف على الأقل بواسطة عمل شيء نافع. اعمل على إنجاز أية مهمة متجنبة، تتسم بأنها أكثر جاذبية بقليل من مهمة أخرى تكون أكثر حرصًا على تجنبها. فعند استعادة

ذكرياتك في أثناء المدرسة الثانوية أو الكلية، قد تتذكر كيف يصبح تنظيف غرفتك فجأة أكثر جاذبية بكثير عندما يكون الواجب عليك المذاكرة استعدادًا للامتحانات.

• الإستراتيجيات المضادة للتسويف التي يمكن أن تؤتي ثمارًا فترة من الوقت يمكن أن تفقد فاعليتها؛ لذا تقبل حقيقة أنك ستحتاج إلى تنويع الإستراتيجيات المستخدمة. وعلى سبيل المثال، قد تكتشف أن وضع ملابس نظيفة لاستخدامها في أثناء ممارسة التمارين الرياضية في سيارتك قبل النوم كل ليلة يزيد من احتمالية ذهابك إلى صالة الألعاب الرياضية في اليوم التالي. ولكن قد تنجح هذه الإستراتيجية بضعة أشهر فقط، لكنك ستقوم بالتغيب عن صالة الألعاب الرياضية مرة أخرى. وعندما يحدث هذا، غير إستراتيجيتك، ربما تحتاج إلى تجربة نوع آخر من التمارين، وربما تكمن المشكلة في أنك مشغول جدًا، ومن ثم لا تكون لديك قوة إرادة متوافرة للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. إذا كانت هذه هي الحال، فستحتاج إلى حل هذه المشكلة من المصدر، عن طريق الحد من قوة إرادتك المستنزفة في العمل.

---

## 1 متوافر لدى مكتبة جرير

الجزء الثالث  
إلى أين بعد ذلك؟

## الفصل التاسع

### إدارة القلق في مقابل التمتع بالحياة

خلال الجزأين الأول والثاني من هذا الكتاب، كنا نكثف تركيزنا على بناء مجموعة أدوات القلق. وسيرشدك هذا الفصل نحو كيفية تعزيز وتحسين مهاراتك في مواجهة القلق على مدى الأشهر المقبلة، دون أن تشعر بأنك نفسك أصبحت المعالج النفسي الدائم لذاتك!

أجب عن أسئلة الاختبار التالي، لترى مدى مناسبة هذا الفصل لك، واختر أفضل إجابة تنطبق عليك، وإن لم تلائمك أي من الإجابات تمامًا، فاختر الإجابة الأقرب للصواب.

#### ١. ما مقدار السهولة في دمج مهارات مجموعة أدوات القلق في حياتك اليومية؟

- ( أ ) بالسهولة نفسها التي أدمج بها الآيس كريم في حياتي اليومية، فأنا لا أشعر بأنني مثقل بها.  
(ب) أدمجها بشكل جيد، ولكن يمكن أن أبسطها أكثر.  
(ج) تبدو كالعامل الكثير.

#### ٢. ما مدى وضوح رؤيتك للتحيزات المعرفية التي يبدو أن العمل هو الأمر الأكثر أهمية بالنسبة إليك خلال تقدمك؟

- ( أ ) هذا أمر سهل، أنا أعرف مصادد التفكير الأكثر شيوعًا بالنسبة إليّ.  
(ب) أنا أفهم مصادد التفكير الشائعة لديّ، ولكنني لم أرتبها من ناحية الأولوية بعد.  
(ج) لم أفكر في هذا الأمر بعد.

#### ٣. هل تنتبه لأخطاء التفكير في وقت حدوثها، أم بعد وقت طويل من وقوعها؟

- ( أ ) عادة ما أنتبه إلى خطأ التفكير يوم حدوثه، وعلى سبيل المثال، قد أدرك في أثناء القيادة في طريق العودة من العمل إلى المنزل أنني قمت بشخصنة التغذية الراجعة خلال اليوم.  
(ب) مزيج بين الاثنين، أنتبه في بعض الأوقات في أثناء حدوث الأمر، ولكن في بعض الأحيان لا أنتبه إلا بعد وقت طويل من حدوثه.  
(ج) أميل إلى الاعتراف بأخطاء تفكيري فقط عندما أقرأ مواد عن القلق أو أتحدث مع معالج.

#### ٤. ما مدى وضوح رؤيتك لأنماط السلوك المرتبطة بالقلق التي يعد الاستمرار في العمل عليها الأمر الأكثر أهمية لك؟ على سبيل المثال، التأقلم عن طريق التجنب.

- ( أ ) هذا أمر سهل؛ فأنا أعرف أيًا من الأنماط السلوكية التي ناقشناها تمثل مشكلات كبرى بالنسبة إليّ.

(ب) قائمتي كبيرة جدًا، فأنا أحتاج إلى تقليصها إلى الأنماط السلوكية التي تمثل مشكلات كبرى بالنسبة إليّ.

(ج) عجبًا، لم أفكر في هذا الأمر من قبل.

٥. هل في حياتك أفعال روتينية تحافظ على برودة محرك قلقك وتساعد على وقايتة من أن يكون انفعاليًا جدًا؟

( أ ) نعم، أنا أمارس الرياضة، وأؤدي بعض التأملات بطريقة الاستغراق الذهني المذكورة في فصل الاجترار.

(ب) نوعًا ما، فأنا أتعامل بعشوائية مع روتيني.

(ج) لا، ليس تمامًا.

٦. ما مدى السهولة التي تجدها في القيام بالأفعال الروتينية التي تحافظ على برودة محرك القلق لديك؟

( أ ) إنها يسيرة جدًا؛ فهي جزء اعتيادي من يومي كنتنظيف أسناني بالفرشاة.

(ب) بصراحة، قد أبدأ تخطي الأفعال الروتينية إذا انشغلت.

(ج) لا تزال تلك الأفعال تجعلني أشعر كثيرًا بأنها عمل شاق.

وفيما يلي طريقة تفسير إجاباتك، إذا كنت قد اخترت:

### أ كإجابة عن معظم الأسئلة

عمل رائع، يبدو أنك اكتشفت كيفية دمج مهارات مجموعة أدوات القلق داخل حياتك اليومية غالبًا، فأنت تعرف بوضوح ما تحتاج إلى التركيز عليه أكثر، من كلا المنظورين للمصيديتين الفكرية والسلوكية. والأرجح أن يثير اهتمامك القسم الخاص بتوسيع مهارتك المعرفية والسلوكية ولا تقتصر على المهارات التي ترتبط مباشرة بالقلق في هذا الفصل الشديد. تهانينا على العمل الشاق الذي قمت به إلى الآن.

### ب كإجابة عن معظم الأسئلة

أنت تقريبًا في حالة جيدة، فقد كنت تتبع المبادئ الأساسية، ولكن حان الوقت لتعزيز وتبسيط مهارات مجموعة أدوات القلق التي يجب التركيز عليها في أثناء المضي قدمًا. وسيساعدك هذا الفصل على الوصول إلى تحديد دقيق لمستوى تقدمك، وأي المصائد الفكرية والسلوكية الأكثر أهمية بالنسبة إليك؛ لتأخذها في الاعتبار وأنت تتابع حياتك.

### ج كإجابة عن معظم الأسئلة

عندما يبدأ شخص ما تنفيذ مشروع كبير، كترميم المنزل، أو تعلم المهارات المعرفية السلوكية، عادةً

ما تتحول الأمور معه إلى فوضى، وتصبح غير عملية قبل أن تنسجم الأمور معًا. أنت لا تزال في مرحلة الفوضى، لا بأس في ذلك، سيساعدك هذا الفصل على الانتقال من هذه المرحلة وتطوير إجاباتك من (ج) إلى (أ).

عندما يبدأ أحدهم تلقي العلاج؛ بسبب اضطرابات القلق، عادة ما تستمر فترة العلاج من ثلاثة إلى ستة أشهر. وبعد هذه المرحلة، من الجيد له عادة أن يحاول استخدام مهاراته وحده. فإذا كنت تعمل على مشكلة القلق بشكل مكثف لفترة من الوقت، وقد شهدت بعض الرؤى وبدأت تتحسن، فمن المحتمل أن يكون الوقت قد حان لتأخذ قسطاً من الراحة من هذا التركيز المكثف. وسيساعدك هذا الفصل، والفصلان التاليان، على بلوغ التوازن بين الاستمرار في ممارسة مهارات مجموعة أدوات القلق التي كنت تتعلمها ومواصلة عيش حياتك. ويمكن أن تستمر في إيلاء التقاط أخطائك في التفكير وأنماط السلوك المرتبطة بالقلق والتصدي لها اهتمامك، ولكن اجعله أمرًا ثانويًا.

### نقل القلق إلى منطقة التركيز الثانوي

فيما يلي بعض الطرق لنقل قلقك إلى منطقة التركيز الثانوي في حياتك.

#### تبسيط التركيز

لقد تطرقنا إلى أنواع مختلفة من أخطاء التفكير والمصائد السلوكية، وعلى الرغم من أنك قد تعلق في جميع تلك الأخطاء والمصائد من وقت إلى آخر، قد يمثل على الأرجح القليل منها فقط مشكلات معقدة بالنسبة إليك. وعلى سبيل المثال، تميل التوقعات السلبية (توقع النتائج السلبية) وتفكير "كل شيء أو لا شيء" إلى أن يكونا المصيديتين الأكثر شيوعًا لجميع الناس؛ لذا حاول تحديد خطأي التفكير والمصيديتين السلوكيتين المرتبطتين بالقلق الأكثر شيوعًا لديك من بين ما سبق أن ناقشناها، ويمكن أن تشمل الأنماط السلوكية في قائمتك على أشياء كالمبالغة في العمل على تخفيف القلق، أو التأقلم مع الأمر عن طريق تجنبه عند الشعور بالقلق، أو التردد طويلًا قبل التصرف عند عدم الشعور باليقين.

وعندما تشعر بالقلق الشديد أو بأنك عالق وتحاول إيجاد طريقة للمضي قدمًا، انظر أولاً لترى إذا ما كان أي من الأنماط الأكثر شيوعًا لديك يلعب دورًا، وحاول الوصول إلى أفكار وسلوكيات بديلة أكثر توازنًا. وإن لم يبدُ أن المشكلة تنبع من الأنماط الأربعة الأولى على قائمتك، يمكن أن تبحث بشكل أكثر عمقًا في المصائد الأخرى التي تطرقنا إليها، لتفهم ما يحدث.

#### التحقق الأسبوعي

بدلاً من التركيز على قلقك طوال الوقت، حاول جدولة جلسة تحقق أسبوعية مع نفسك؛ فالحالات التي كانت تأتي إلى عيادتي لتلقي جلسة علاجية أسبوعية غالبًا ما تستمر في فعل الأمر نفسه في اليوم نفسه والوقت نفسه بعد التوقف عن زيارتي؛ حيث تجلس كل منها مع نفسها بدلاً من الجلوس معي، ويمكنك أن تفعل الشيء نفسه.

اختر الوقت والمكان المناسب بالنسبة إليك لإجراء التحقق الأسبوعي، وابدأ استخدام دفتر (أو استخدم تطبيقًا لتدوين الملاحظات على هاتفك)، الذي يمكن أن تسجل فيه الأشياء التي قد تحتاج إلى معالجتها خلال التحقق الأسبوعي. وعندما يحين وقت التحقق، استخدم القائمة كجدول أعمال لك، وإذا



كان لديك العديد من القضايا التي تنشأ خلال الأسبوع وتنتهي بك الحال بجدول أعمال طويل، فاختر فقط واحدة أو اثنتين يبدو أنهما الأكثر أهمية للعمل عليهما.

ستسمح لك تلك العملية بقضاء بعض الوقت في التركيز على أية مشكلات ناجمة عن القلق تظهر خلال الأسبوع، ولم تكن لديك الفرصة للتعامل معها عند ظهورها، أو عندما تحاول فعل شيء ما ولكن لم يبدو أنه يفي بالغرض. ولا تغفل عن إدراج المصائد السلوكية، مثل الإفراط في العمل أو التأقلم عن طريق التجنب، إذا حدثت في أثناء الأسبوع.

وعند معالجة كل قضية، ارجع إلى الفصل الذي يبدو أكثر صلة بها، وحاول تنفيذ الحل المذكور في ذلك الفصل. على سبيل المثال، إذا لاحظت أنك تجتر مشكلة ما، ولكنك لم تتخذ إجراءً لحل هذه المشكلة (بمعنى أنك لم تنتقل من التفكير في المشكلة إلى اتخاذ إجراء سلوكي)، حاول تحديد مشكلتك، واصنع قائمة من أفضل 3 - 6 خيارات للمضي قدمًا مع هذه المشكلة، وحدد خيارًا واحدًا، ثم خطط متى وأين ستنفذ هذا الحل.

### الخطط والهوايات وممارسة الرياضة

هذا وقت رائع لتحويل تركيزك إلى الخطط والهوايات والاهتمامات الجديدة.

ما الشيء الذي كنت تؤجل فعله بسبب القلق، وترغب في التركيز عليه في الأشهر المقبلة؟ يمكن أن يكون أي شيء بدءًا من مصادقة شخص جديد إلى تناول العشاء أسبوعيًا مع الأصدقاء الحاليين، أو بدء تنفيذ خطة استثمارية، أو البحث عن وظيفة تعتقد أنها ستكون أكثر ملاءمة بالنسبة إليك من عمالك الحالي.

الآن وقت مناسب أيضًا للتفكير في زيادة نشاطك. وتشتمل ممارسة التمارين الرياضية على سمات طبيعية مضادة للاكتئاب والقلق<sup>1</sup>. لا أريد الاستفاضة في هذه النقطة؛ لأننا جميعًا سمعنا عن أهمية التمارين الرياضية بالفعل ملايين المرات، ولكنني سأكون مقصرة إذا لم أذكر التمارين الرياضية باعتبارها مضادة للقلق، وبالنسبة إلى العديد من الناس، تصبح ممارسة التمارين الرياضية أسهل عندما يركزون على منافع الصحة العقلية للرياضة بدلًا من منافع الصحة الجسدية. لماذا؟ لأنك ستجني منافع الصحة العقلية من الرياضة على الفور تقريبًا، في حين أنك لن تجني بعض المنافع الجسدية إلا بعد أن تتقدم في العمر.

وإليك نصيحة عن السبب الذي يجعل بعض الأشخاص القلقين يؤجلون وضع خطط لممارسة الرياضة في بعض الأحيان: الأشخاص القلقون الذين لا يحبون عدم اليقين يتجمدون أحيانًا؛ بسبب المعلومات المتضاربة عن مقدار التمارين التي ينبغي ممارستها وكثافتها بالضبط. خلاصة القول: أدمج ممارسة الرياضة في حياتك بأية طريقة، فعلى افتراض أنك تمارسها بطريقة آمنة، وأنك تتمتع بصحة جيدة، فإن ممارسة التمارين الرياضية بأي مقدار وكثافة دائمًا ما تكون أفضل من عدم الممارسة على الإطلاق.

### ممارسة التأمل الواعي

يساعد التأمل الواعي - الذي يمكن أن يكون مجرد تنفس بطيء روتيني - العديد من الناس على التحكم في قلقهم. ويمكن أن يساوي في بساطته أخذ نفس بطيء قبل النهوض من الفراش، أو أخذ من أربعة إلى ستة أنفاس بطيئة عندما تلاحظ أنك بدأت تشعر بالقلق، أو تأدية ثلاث دقائق يوميًا من التأملات الواعية الواردة في فصل الاجترار. ويمكن أن تغيّر التأملات الواعية أو الممارسات الروتينية عندما تشعر بالملل منها.

### إعداد حياتك لتناسب مع مزاجك

تطرقنا في الفصل الثاني لكيفية اختلاف الناس بعضهم عن بعض، من حيث السمات، مثل مستوى الاختلاط الاجتماعي المفضل لديهم، ومقدار الطاقة النفسية التي يحتاجون إليها للتكيف مع التغيير. وعندما يتم إعداد أفعالك الروتينية وظروف حياتك بالطريقة التي تجعل أسلوب حياتك مناسبًا جيدًا لتفضيلاتك الطبيعية، يمكن أن يمنحك هذا شعورًا بالتوازن. وهذا سيساعد على وقايتك من الإرباك الذي قد يسببه لك القلق على أساس منتظم. وعن طريق تنظيم حياتك لتناسب مع مزاجك، سيكون لديك الوقت للتأقلم وتهدئة نفسك بعيدًا عن أحداث الحياة التي يمكن أن تجعلك تشعر بالقلق. وفيما يلي بعض المجالات التي يمكنك إعداد حياتك وفقًا لها لتناسب مع مزاجك:

- تجنب أن تتشغل بشكل مبالغ فيه. على سبيل المثال، ممارسة بعض الأنشطة بعد العمل أو في عطلات الأسبوع ستجعلك تشعر بأنك تملك الحافز بشكل معتدل، وليس محفزًا بشدة ومشتتًا. ولاحظ أن عدم امتلاك الحافز الكافي (مثل وجود القليل جدًا من الأنشطة الممتعة التي تتطلع إليها) يمكن أن يمثل مشكلة مساوية لكونك محفزًا بشدة.

- اختر النشاط البدني الملائم لك؛ فضبط مستوى نشاطك البدني يمكن أن يساوي في بساطته النهوض من خلف مكتبك بشكل دوري والسير قليلاً لتحافظ على شعورك بالهدوء وبأنك منتبه. ويمكن أن يزيد أيضًا حمل الأشياء (كحمل أكياس التسوق في أثناء صعود الدرج) من أحاسيس الانتباه والنشاط. فممارسة الأنشطة الممتعة التي تتطلع إليها وممارسة التمارين الرياضية بقدر كافٍ ستساعدان على وقايتك من الاكتئاب.

- مارس التواصل الاجتماعي بالقدر المناسب، وحافظ على أنشطة روتينية تجعل التواصل الاجتماعي بالنسبة إليك أمرًا تلقائيًا، مثل تناول المشروبات مع الأصدقاء بعد العمل أيام الجمعة بشكل روتيني، أو حضور درس أسبوعي مع شقيقتك. وممارسة المستوى المناسب من التواصل الاجتماعي يمكن أن تشتمل أيضًا على وضع آليات تجنبك الانقطاعات الكثيرة الناتجة عن التواصل الاجتماعي، مثل الالتزام بساعات العمل بدلًا من سياسة الباب المفتوح.

- حافظ على التوازن بين التغيير والروتين في حياتك. وعلى سبيل المثال، تغيير المكان الذي تذهب إليه لقضاء عطلتك مقابل العودة إلى المكان الذي تعرف أنه يعجبك. ويعتمد التوازن المناسب بين التغيير والروتين بالنسبة لك على مزاجك الطبيعي ومدى التغيير مقابل الاستقرار الذي يشعرك بالارتياح.

- أعط نفسك القدر الكافي من المساحة العقلية لتستعد لفعل شيء ما؛ بمعنى الوقت الكافي الذي

يمكنك فيه التفكير ملياً في بدء عمل ما، ولكن ليس الكثير من الوقت الذي يجعل الأمر يبدو كأنه تجنب فعل شيء ما.

• إذا كان التأقلم مع التغيير يستنزف كثيراً من الطاقة، فكن صبوراً مع نفسك. خاصة إذا كنت تشعر بالاضطراب من تغيير أو مقاطعة أنشطتك الروتينية أو خططك. وكما ذكرت في الفصل الثاني، حافظ على بعض العادات والعلاقات المتسقة عندما تستكشف التغيير في مجالات أخرى.

• امتلاك القدر الكافي من المعرفة الذاتية بأنواع التوتر التي تجد صعوبة كبرى في مواجهتها، ولا تعرض نفسك طوعاً لثلك الأنواع دون التفكير في بدائل. وعلى سبيل المثال، إذا كنت تريد منزلاً جديداً وأنت تعرف أنك تصاب بالتوتر جراء اتخاذ كثير من القرارات، فإنك قد تختار شراء منزل مبني بالفعل، بدلاً من بناء منزل بنفسك. وإذا كنت تعرف أن قرارات تجديد المنزل تثير قلقك، فربما تختار الانتقال إلى منزل جديد، أو تم تجديده مؤخراً بدلاً من القيام بأي عمل كبير في منزلك الحالي، أو شراء منزل يحتاج إلى التجديد، وحافظ دائماً على التوازن بين المعرفة الذاتية والتأقلم عن طريق التجنب؛ حيث إن تجنب أنواع التوتر التي تجدها عالية الكلفة يمكن أن يكون مفيداً جداً.

### التواصل

عندما تتشغل بنفسك فترة من الوقت، من الجيد أن تغير هذا الأمر وتقضي بعض الوقت في التركيز على علاقاتك مع الآخرين؛ لأنه يسهل - في بعض الأحيان - نسيان احتياجات الآخرين العاطفية فيما تبذل كثيراً من الجهد الشاق في العمل على نفسك. على سبيل المثال، إذا كان لديك زوجة (أو أطفال)، ما احتياجاتهم العاطفية الآن؟ ما نوع الرعاية والتشجيع اللذين يحتاجون إليهما منك؟ أنا لا أشير بالضرورة إلى أي شيء يستلزم كثيراً من التفكير والجهد: فربما تكون قد تخلّيت عن عاداتك في توديعهم عند الخروج من المنزل، أو تحيتهم عند العودة إليه يومياً، وربما أن تقترف زوجتك بعض أخطاء التفكير كتلك التي تقترفها أنت، فيمكنكما العمل عليها معاً.

إذا كانت لديك زوجة، فاسألها عن الرعاية والتشجيع اللذين تحتاج إليهما منك الآن وخلال الأشهر المقبلة. وإن لم تحصل على إجابة واضحة، فحاول التركيز على طريقة تحيتها أو توديعها عند الخروج من المنزل أو العودة إليه يومياً. بالنسبة إلى أغلب الأزواج، ينبغي أن يشمل هذا على بعض الاتصال الجسدي؛ ما سيساعدك في علاقاتك ومستويات قلقك<sup>٢</sup>. وعند لقائها مرة أخرى في نهاية اليوم، احرص على أن يكون أول شيء تقوله لزوجتك إيجابياً بدلاً من الشكوى أو الأتئين، أو تسليمها قائمة الأعمال المنزلية (جميع المصائد السهلة الممكن الوقوع فيها!).

إذا كنت عزباً أو تفضل التركيز على علاقاتك مع أصدقائك أو أفراد الأسرة الآخرين، يمكن أن تسأل نفسك ما نوع الرعاية والتشجيع اللذين يحتاج إليهما حالياً هؤلاء الأشخاص الذين تربطك بهم علاقات قوية.

### منحنى التعلم

عند هذه المرحلة، ربما تفكر في أن اكتشاف أخطائك في التفكير وموازنة تفكيرك يمثلان كثيراً من العمل الشاق وتتساءل إذا ما كان الأمر سيصبح أكثر سهولة. الأخبار السارة هي: نعم، سيصبح الأمر

أكثر سهولة. فاكتشاف تحيزات التفكير تصبح أكثر تلقائية كلما تدربت على اكتشافها. فالناس يميلون إلى الشعور بتحسن سريع في أعراض القلق عندما يبدأون تصحيح أخطاء التفكير، ولكن بمرور الوقت يشعرون بنوع مختلف من التحسن؛ حيث يحتاج تصحيح أخطاء التفكير الناجمة عن القلق فيه إلى جهد أقل بكثير.

بالنسبة إليّ شخصياً، لا أشعر في هذه المرحلة بأن الأمر شاق على الإطلاق. فعلى الرغم من أنني تراودني الأفكار الأولية التي يسببها القلق، ولكنني الآن أصبحت أراها مثل أخطاء الهجاء التي يتولى تصحيحها نظام تصحيح تلقائي مدمج بداخلي، فتصحيح الأفكار الناجمة عن القلق أصبح أمراً غريزياً كالتعرض لأفكار القلق تلك في المقام الأول. وعندما تصل إلى هذه النقطة بنفسك، ستجد أن تجاوز الأحداث والتوترات بشكل أسرع قد أصبح أيسر، وستلاحظ أنك قد أصبحت أكثر ليونة وأهدأ بشكل طبيعي (ولكن ليس تماماً)، فأنت لا تزال الشخص الذي يجب أن يكون محتاطاً وجاهزاً للتعامل مع المشكلات المحتملة، ولكنك تحظى الآن بالكثير من لحظات الهدوء أيضاً.

يمكنك أن تصل إلى هذه المرحلة أيضاً من خلال الانتباه إلى أخطاء التفكير وأنماط التجنب بشكل مستمر، ولكنك لا تحتاج دائماً إلى الحذر من أخطاء التفكير. بدلاً من ذلك، نقب عنها عندما تشعر بالحزن أو القلق أو الإرباك أو التعثر. وعندما تشعر بأنك عالق أو تعس، استخدم هذا كإشارة لتسأل نفسك إذا ما كانت أخطاء التفكير الموجودة على قمة قائمتك تسهم في هذا الشعور.

### بعد الواقعة أو في أثناء وقوعها

إذا كنت تعمل على أخطاء تفكيرك منذ بضعة أشهر فقط إلى الآن، فعلى الأرجح أنك لا تزال في المرحلة التي تلاحظ فيها الأخطاء بعد وقوعها. وبالتقدم إلى الأمام، ستجد بعض المواقف التي تتمكن فيها من اكتشاف خطأ التفكير وقت وقوعه أو قريباً من وقت وقوعه. وعلى سبيل المثال، قد تلاحظ أنك غاضب من شيء ما حدث خلال اليوم، وتدرك بعد ذلك في المساء أنك كنت تقرأ الأفكار: أي تخمن ما يفكر فيه شخص آخر دون معرفة إذا ما كانت هذه هي الحال فعلاً.

توقع أن تمر بمزيج من هذه المواقف وغيرها حيث تلاحظ فيها خطأ التفكير بعد أن تكون أفضيت عدة أشهر أو سنوات دون اكتشاف التفكير الخطأ. وقد تحصل على بعض المعلومات أو الأدلة، وحينها فقط ستدرك أنك كنت متمسكاً بفكرة مشوهة.

على سبيل المثال، مررت مؤخراً بموقف كان انطباعي فيه أن معلمي يشعر بخيبة الأمل؛ بسبب المسار المهني الخاص بي؛ لأنني لم أستمر في مجال البحث، ودون سابق إنذار، حصلت على معلومات تفيد بأن معلمي كان معجباً جداً بما حققت في الواقع. وقد صححت المعلومة الجديدة نموذج قراءة الأفكار الذي تشبثت به طويلاً، فبصرف النظر عن مدى مهارتك في كشف أخطاء تفكيرك، ستتعثر في بعض الأحيان. ويمكن أن تجد راحة في حقيقة أن مبدأ "أن تأتي متأخراً أفضل من ألا تأتي أبداً" ينطبق على تلك المواقف! لذا كلما ركزت على أخطاء التفكير التي تمثل الأسباب الأكثر شيوعاً لشعورك بالقلق، زادت قدرتك على كشفها بسرعة فائقة.

ستنتج أيضاً الإستراتيجيات نفسها في تحريرك من مصائد القلق الأكثر إشكالية. وكما فعلت تماماً

مع أخطاء التفكير، استخدم الشعور بالقلق، أو التعثر، أو الإرباك كإشارة لتسأل نفسك إذا ما كانت أي من مصادك السلوكية الأكثر شيوعاً هي السبب.

واحرص على وجود خطة لإجراء بديل يمكن أن تتخذه عندما تلاحظ أنك متورط في مصادك السلوكية الأكثر شيوعاً. وعلى سبيل المثال، إذا كنت قد وضعت هدفاً عالياً جداً لدرجة أنك تعرضت للتجمد من الإرباك، فإن الإجراء البديل سيكون مراجعة الهدف وتخفيض مستواه إلى المرحلة التي لا تشعرك بالتجمد بعد الآن. حرر نفسك من المصاد السلوكية في الوقت المناسب إذا كان ممكناً، وإلا فأدرجها في جدول أعمالك الخاص بعملية التحقق الأسبوعية.

### يجب ألا تكون إدارة القلق عملاً دائماً

إذا كنت تعتقد أنك لا تريد أن تقضي حياتك كلها في إدارة قلقك، فأنت تفكر بشكل صحيح. وهناك بضعة مناهج مختلفة يمكنك استخدامها للاستمرار في تحسين مهارات مجموعة أدوات القلق الخاصة بك دون الشعور بأن إدارة القلق أصبحت وظيفة ذات دوام كامل وهو الثانية (أو الثالثة) التي تعمل بها.

لقد غطينا منهجاً واحداً؛ وهو تبسيط التحيزات الفكرية التي تركز عليها على أساس يومي، ثم التحقق الأسبوعي لمعالجة المصاد التي لم تستطع تجاوزها بنجاح عندما اعترضت طريقك.

المنهج الثاني هو أن تضع علامة في التقييم؛ لكي تعود وتراجع المحتوى الذي قرأته في هذا الكتاب. فإذا وضعت الكتاب جانباً، فاذهب واستمتع بحياتك، ثم أعد النظر فيه بعد ستة أشهر؛ حيث ستعود إليه خبيراً في السلوك المعرفي ذا مستوى متوسط بعد أن كنت مبتدئاً. وستجد أنك تنظر إلى المحتوى بطريقة مختلفة في هذه المرحلة؛ لأن لديك بالفعل مستوى أساسياً من الألفة مع المفاهيم.

المنهج الثالث هو شيء سينال إعجاب الأشخاص الذين يستمتعون بالتفكير في عملية تفكيرهم ذاتها، وهم الذين يحبون التأمل الذاتي، فهناك تلال من أخطاء التفكير الشائعة عند الجميع تقريباً، ولا ترتبط بالضرورة بكون الفرد عرضة للقلق. فإذا كنت تبحث عن رفع نسبة ذكائك السلوكي المعرفي، فربما سترغب في توسيع نطاق تركيزك، ليشمل كشف متى وكيف تسقط في مصاد التفكير تلك. إذا اخترت القيام بهذا، فقد وضعت قائمة ملاحظات على الإنترنت مكونة من ٥٠ خطأ تفكير شائعاً (انظر إلى [TheAnxietyToolkit.com/resources](http://TheAnxietyToolkit.com/resources)).

ويجد بعض الناس أن فكرة تعلم المزيد عن تحيزات التفكير مربكة في تلك المرحلة المبكرة من عملية تعلمهم، بينما يحب الآخرون التحول من التركيز على القلق ويجدون راحة في معرفة أن أخطاء التفكير طبيعية وشائعة عند الجميع. فعن طريق معرفة تحيزات التفكير الشائعة يمكنك تحسين فهمك لعلم النفس السلوكي المعرفي دون التركيز على القلق طوال الوقت، كما أن تحسين قدرتك على رصد أخطاء التفكير بصورة شاملة سيسهم تدريجياً في تحسين قدرتك على تحديد الأنماط المرتبطة بالقلق.

وفي الفصل التالي، سوف نضع حلولاً مسبقة للمشكلات التي تعترض، في بعض الأحيان، طريق الحد من القلق، فالناس عادة لا يدركون أن تلك المشكلات هي التي تعوق تقدمهم، ولهذا السبب سأسير إليها هنا من أجلك.

## الفصل العاشر

### المجالات التي يتعثر فيها الناس

يتصل هذا الفصل بموضوع الفصل السابق: فقد تهيأت لك مجموعة أدوات جيدة من مهارات التعامل مع قلقك، وأنت تنتقل حاليًا إلى مرحلة التدعيم. وسنحوّل الآن تركيزنا إلى المشكلات الشائعة التي قد توقع بك في أثناء هذه المرحلة دون أن تدرك ما القضية. فعندما تستطيع تحديد مجالات تلك المشكلات، ستكون قادرًا على تجنبها وتسريع وتيرة تقدمك نحو حياة أقل قلقًا.

أجب عن أسئلة الاختبار التالي، لترى مدى مناسبة هذا الفصل لك، واختر أفضل إجابة تنطبق عليك، وإن لم تلائمك أي من الإجابات تمامًا، فاختر الإجابة الأقرب للصواب:

#### ١. ما درجة توازن نمط حياتك؟

( أ ) أنا أحرص دائمًا على تخصيص وقت يومي لاستعادة نشاطي، حتى لو كان مجرد ١٠ دقائق لا أفعل فيها أي شيء.

(ب) أنا أعاني بعض مآزق التوتر التي يمكن أن يفيد فيها بعض الترفيه عن النفس.

(ج) أنا لديّ القليل جدًا من توازن نمط الحياة، لدرجة أن سماع العبارة يصيبني بالتوتر.

#### ٢. أما تزال شديد النقد لذاتك؟

( أ ) كلا، أنا كثير الإشفاق على ذاتي.

(ب) لقد تطورت في قسم الإشفاق الذاتي، لكنني لا أزال في بعض الأوقات أتعامل بقسوة مع نفسي.

(ج) أظن أنني لا أزال ناقدًا لذاتي، ولكنني غالبًا أفضل في ملاحظة ذلك.

#### ٣. ما مدى وضوح رؤيتك للفرق بين الاجترار/ الانشغال وحل المشكلات؟

( أ ) وضوح الشمس.

(ب) غالبًا ما أراه بوضوح، ولكن في بعض الأحيان أخلط بين الاجترار أو الانشغال وحل المشكلات.

(ج) لا أزال أقضي كثيرًا من الوقت في التفكير في المشكلات بطريقة لا تفضي فعليًا إلى إجراءات فعالة.

#### ٤. عندما تعاني التوتر أو القلق، هل تضع بعض الحدود على مناقشة تلك الموضوعات المسببة للتوتر أو القلق مع الآخرين؟

( أ ) أنا ألتزم بالنطاق الفعال من التحدث عن المواقف المسببة للتوتر أو القلق، فأنا أتحدث بالقدر المفيد فقط.

(ب) أنا لا أختار أوقات الحديث عن الموضوعات المسببة للتوتر إلا بقدر الحكمة الممكنة.

(ج) في بعض الأحيان ينشغل عقلي بالتوتر والقلق كثيرًا، وتنتهي بي الحال متحدًا عنه طوال الوقت.

٥. ما مقدار الوقت الذي تقضيه والجهد الذي تبذله في محاولة تغيير الآخرين؟

(أ) القدر النافع فقط.

(ب) ربما أكثر قليلاً من القدر النافع.

(ج) أعود مرارًا إلى الأفكار نفسها عن الطريقة التي يمكن أن يتغير بها الآخرون. إنه عمل لا طائل منه، ويتسبب في إحباط جميع المعنيين، ولكنني عالق في مصيدة فعل الأشياء نفسها، متوقعًا أن تؤدي إلى نتائج مختلفة.

٦. هل الخوف من نوبات الهلع يعوق استمتاعك بالحياة؟

(أ) كلا.

(ب) ليس بالضبط، لكن لدي بعض المخاوف بشأن كيفية تعاملي مع الأمر إذا تعرضت لنوبة هلع.

(ج) نعم، أنا أنسحب من بعض التجارب خوفًا من التعرض لنوبة هلع.

وفيما يلي طريقة تفسير إجاباتك، إذا كنت قد اخترت:

#### أ كإجابة عن معظم الأسئلة

إن مستواك متقدم، ولا يحتمل أن تتعثر في الأخطاء الشائعة التي تؤثر في الآخرين، يمكن أن تتسبب في استمرار القلق. ولكن من خلال قراءة هذا الفصل، يمكنك أن تكتسب رؤى أخرى لكيفية تحقيق المزيد من التطور.

#### ب كإجابة عن معظم الأسئلة

هناك بعض الأخطاء التي يمكن أن تتسبب في استمرار القلق حتى عندما يفعل الناس كل شيء على نحو صحيح من حيث استخدام مجموعة أدوات المهارات، وتشير إجاباتك إلى أنك في محيط دائرة بعض هذه الأخطاء على الأقل. وستسمح لك قراءة هذا الفصل بتحديد أي الأخطاء التي يمكن أن تكون عرضة لها لكي تضع لها حلولاً.

#### ج كإجابة عن معظم الأسئلة

أنت في خطر كبير؛ بسبب تعثرك أمام بعض العقبات التي يمكن أن تسبب استمرار القلق لديك، على الرغم من قيامك بعمل جاد في تعلم المهارات السلوكية المعرفية؛ لذا أول اهتمامًا وثيقًا بالمعلومات الواردة في هذا الفصل؛ لكي تتجنب تلك الأخطاء ولتنتقل إجاباتك من (ج) إلى (أ).

إن الطريق إلى النجاح ليس ممرًا دائمًا، وسوف تواجه عدة عقبات وشراك، ولكن تلك التحديات ليست

مستعصية؛ فأنت تحتاج فقط إلى الالتفاف حولها، وينطبق الأمر نفسه على المضي قدمًا في الحياة وأنت تعاني القلق، فهناك مجالات شائعة يميل فيها الناس إلى التعثر، ومعرفة تلك الأخطاء ستقطع شوطًا كبيرًا في مساعدتك على تجنبها. وفيما تقرأ هذا الفصل، إذا شعرت في كثير من الأوقات بإحساس "أنا أقترب الخطأ نفسه"، وتذكر قولي: إن تلك الأخطاء شائعة؛ لذلك لا تقسُ كثيرًا على نفسك.

### نمط الحياة غير المتوازن

العديد من الناس الفائقين الذين قابلتهم كانوا عرضة للإفراط في تولي المسؤولية، فهم حقًا لا يريدون أن يخذلوا أحدًا، وعادةً ما يعملون بجد لتجنب الصراع أو احتمال عدم رضا أي أحد عنهم، وعادة ما يكون لديهم معايير عالية للأداء الذاتي. فالإمّ يؤدي كل هذا؟ سيؤدي قطعًا إلى تولي كثير من المسؤوليات.

يعرف الكثيرون في أعماقهم تغييرات نمط الحياة التي يحتاجون إليها؛ للحد من توترهم. وقد يكون التغيير هو الاستقالة من الوظيفة التي لن تقف عند حدود مجرد العمل لمدة ٤٠ ساعة أسبوعيًا؛ لأن رئيسك يستمر في دفع الحدود، ليستخلص منك المزيد والمزيد من الجهد في العمل. وقد يكون خوض المحادثة المحرجة التي يحاول فيها الطرف الآخر إثارة شعورك بالذنب للاستمرار في تولي المزيد من الأدوار أو المسؤوليات التي وافقت على توليها في مرحلة ما، وقد يكون تحمل عدم اليقين والتخلي عن بعض السيطرة عن طريق إسناد بعض المهمات لأطراف خارجية. أو بالنسبة إلى قطاع من الناس المعرضين للقلق، قد يكون التغيير هو تعلم كيفية تحمل الأفكار التي تخبرهم بأنهم بلا قيمة، التي يفكرون فيها عندما لا يعملون طوال الوقت.

يحتاج الجميع إلى وقت لاستعادة النشاط لمعالجة التوتر اليومي والتعافي منه، ولأننا من الأشخاص المعرضين للقلق، فغالبًا ما نحتاج إلى دمج وقت استعادة النشاط هذا في حياتنا اليومية لمعالجة الأحداث المثيرة للقلق والتجهيز لتنفيذ المهام. فإذا كان لديك الكثير من الأعمال/ المهام المكدسة في حياتك، فإن القلق الطبيعي الناتج عن هذا ليس إنذارًا كاذبًا، بل هو إنذار حقيقي ينبهك إلى احتياجك إلى إجراء تغيير.

غالبًا ما تُحدث التغييرات في نمط الحياة فرقًا كبيرًا في احتياطات الطاقة والموارد المتاحة للتعامل مع التوتر، لكنَّ هناك حدودًا لمدى فاعلية التغييرات الداخلية إذا كان أساس المشكلة هو الجدول الزمني؛ لذا اهتم بالوقت ثم الوقت مرة أخرى، فقد لاحظت النمط التالي عند الحالات التي توليت علاجها: إذا كان الشخص مشغولًا بشكل مفرط، فإن تقليص جدولته الزمني يؤدي إلى شعوره بسهولة شديدة في اتخاذ خيارات أفضل.

وتعد المقارنة الاجتماعية إحدى عقبات إجراء تغييرات نمط الحياة؛ حيث لا يمكنك مقارنة نفسك بالآخرين عندما يتعلق الأمر بإيجاد الجدول الزمني المناسب لك (حسنًا، يمكنك ذلك، ولكنه لن يكون نافعًا)، فالجدول الذي يبدو أن من السهل إتمام بنوده وأنه متوازن بالنسبة إلى شخص آخر، قد لا يكون مناسبًا بالنسبة إليك.



**تجربة:** تنتج التغييرات في حالة الشخص من مزيج من التغييرات الخارجية، كالتغييرات في طريقة قضاء الوقت، والتغييرات الداخلية، كالعامل على التفكير. فما العوائق النفسية التي تحتاج إلى تخطيها لدمج المزيد من وقت استعادة النشاط في يومك؟

### النقد الذاتي المستمر

إذا كانت هناك عادة من عادات القلق يبدو التخلص منها صعبًا بشكل خاص، فهذه العادة هي النقد الذاتي، ولكنها من نوع العادات التي لا بد من التخلص منها. وعندما تستخدم الإشفاق الذاتي بدلاً من النقد الذاتي للتعامل مع الأشياء التي لا تسير حسب الخطة، ستلاحظ أنك تبدأ اتخاذ خيارات أفضل بكثير، فملاطفة النفس توفر المساحة العقلية، التي تمكنك من التفكير بصفاء أكثر في المشكلات التي تحتاج إلى حلها، وتساعد على منحك الثقة بأن لديك القدرات التي تمكنك من حل المشكلات التي تواجهك.

**تجربة:** الدكتورة "كريستين نيف"، التي تعد أحد أبرز الخبراء في الإشفاق الذاتي، أتاحت بكرم اختبار الإشفاق الذاتي الذي وضعته للجميع على موقعها الإلكتروني<sup>1</sup>. حاول الإجابة عن أسئلة هذا الاختبار القصير، سيسجل الاختبار درجاتك تلقائيًا، كما أنه سيخبرك بما إذا كان هناك مجال لعمل تحسينات فيما يخص الإشفاق الذاتي لديك.

إذا كانت درجات الإشفاق الذاتي منخفضة، فسجل في تقويمك ضرورة أن تعيد الاختبار على فترات متقطعة. ويمكن أن تختار إعادة إجرائه شهريًا أو كل ثلاثة أشهر. وإذا أردت أن تكون أكثر دقة، فضع الدرجات التي تحصل عليها في كل مرة في رسم بياني، واحرص على أن تجعل المنحنى يتجه لأعلى.

ويحتوي كل من موقع "كريستين" الإلكتروني ([self-compassion.org](http://self-compassion.org)) وكتابها Self-Compassion على تمارين مقترحة لزيادة الإشفاق الذاتي. وموضوعات بعض هذه التمارين، كالتأمل الواعي، ستكون مألوفة لك بالفعل؛ بسبب العمل الذي قمنا به هنا. وإذا كنت تحتاج إلى تحسين إشفاقك الذاتي، ففكر جديدًا في إجراء بعض تلك التمارين، بالإضافة إلى التمرين الذي ذكرته في الفصل الخامس. والإشفاق الذاتي موضوع شهير في علم النفس حاليًا؛ لذا يمكنك أيضًا البحث على الإنترنت عن تمارين أخرى قد تهتم بتجربتها.

تنبيه مهم: قد تبدو تمارين الإشفاق الذاتي رائعة وحديثة جدًا بالنسبة إلى بعض القراء الذين يقابلونها لأول مرة، لكن إذا لم يعجبك أحد التمارين، فابحث عن تمارين أخرى تتناسب أكثر مع تفضيلاتك.

### السماح بالسعي اللانهائي نحو الأفكار واجترارها والانشغال بها

فكرة السماح بالاجترار أو الانشغال قد تبدو في البداية سخيفة قليلًا، فمن سيريد أن يطلق العنان للاجترار والانشغال باستمرار؟ ولكن تذكر أن القلق والانشغال غالبًا ما يتنكران في صورة الاستعداد لاتخاذ إجراء آخر أو الاستعداد لحل مشكلة سابقة يمكن أن تطرأ في المستقبل.

وغالبًا ما يسمح الناس لأنفسهم بالتفكير اللانهائي في كيفية قيامهم بإجراء ما في المستقبل، أو في سبب عدم قيامهم بإجراء ما، أو في سبب تصرف الآخرين بطريقة ما، أو في قرار، أو مشكلة، أو

مشكلة محتمل حدوثها. وكما ناقشنا من قبل، يجب أن يتضمن حل المشكلات بشكل عام تحديداً ملموساً لماهية المشكلة، ووضع قائمة قصيرة أفضل الخيارات للمضي قدماً، واختيار أحدها، واتخاذ قرار بشأن متى وأين ستنفذ هذا الحل.

إذا كنت تقوم بنوع آخر من التفكير، ولكنك تصف ما تفعله عقلياً بأنه "حل المشكلة" أو "تخطيط لاتخاذ إجراء"، يجب التشكيك في ماهية ما تفعله حقاً، فالبقاء في وضع التفكير فقط لفترات طويلة من الوقت يكون مريحاً تماماً كالإفراط في تناول الوجبات السريعة لفترات طويلة. ويبدو الأمر مريحاً في هذه اللحظة، ولكن على المدى الطويل ستنتهي بك الحال في مكان أبعد بكثير من المكان الذي أردت الوصول إليه.

وهناك عنصر فني، وليس علمياً، لاكتشاف الفرق بين التفكير النافع وغير النافع. على سبيل المثال، بعض أفضل أفكارني تأتي عندما أسمح لعقلي بأن ينحرف إلى قضايا العمل عندما أمشي في الخارج في أثناء استراحة ظاهرية من العمل. وهناك أوقات أخرى يبدو فيها السماح لعقلي بالانجراف إلى قضايا العمل غير نافع، على سبيل المثال، مراجعة الخيارات والمحادثات في أثناء السير في طريقي إلى المنزل.

**تجربة:** بالنسبة إليك، متى يكون السماح لعقلك بالتنقل بحرية بين الأفكار منتجاً بشكل عام؟ ومتى لا يكون منتجاً؟ حدد مثلاً واحداً على الأقل لكل منهما.

### نادي مدمني التحسين الذاتي

لن تنطبق النقطة التالية على الجميع، ولكن تجدر الإشارة بها إلى شريحة الناس الذين يتأثرون بها.

إذا كنت أحد الأشخاص الذين يقرأون معلومات عن التحسين الذاتي دائماً، فربما تحتاج إلى التأكد من عدم التمادي في الأمر، فقراءة المعلومات عن التحسين الذاتي يمكن أن تصبح إدماناً عند بعض الناس، بمعنى أنك تحاول بشكل دائم العثور على المعلومة الصحيحة المفقودة التي ستحل أحجيتك الذاتية، وتجعل اتخاذ الإجراءات أكثر سهولة وأكثر موثوقية، مما كان في أي وقت مضى؛ لذا أنت تحتاج إلى ترجمة رؤاك الأكثر أهمية إلى أفعال، بدلاً من مجرد قراءة المزيد.

**تجربة:** إذا كنت تحمل بطاقة عضوية في نادي مدمني التحسين الذاتي العاكفين على القراءة دون اتخاذ الإجراءات، فحاول أن تأخذ استراحة من قراءة معلومات جديدة عن التحسين الذاتي. وعلى سبيل المثال، يمكن أن تقرر قائلاً: "لن أقرأ أية معلومات جديدة عن التحسين الذاتي لمدة أسبوعين"، وترى كيف سيسير الأمر.

لا تتعلق المشكلة كثيراً بتجريب أنواع جديدة من التحسين الذاتي، بل تتعلق بالقراءة المستمرة لاكتساب الرؤى دون اتخاذ الإجراءات، أو دون ترتيب الرؤى الأكثر أهمية التي تريد تطبيقها من حيث الأولوية. وخلال الأسبوعين، ستمتنع عن قراءة المعلومات الجديدة، وتلتزم بتطبيق إستراتيجية سلوكية واحدة في حياتك من الإستراتيجيات التي قرأت عنها مسبقاً. اختر هذه الإستراتيجية الآن عن طريق وضع قائمة أولاً بخيارات يتراوح عددها بين ثلاثة إلى ستة خيارات، ثم اختر أحد الخيارات، وضع خطة بمكان وزمان تنفيذ الإستراتيجية التي اخترتها.

## التحدث عن التوتر أو القلق طوال الوقت

إذا كنت تعاني حدثًا مثيرًا للتوتر في الحياة، يشتمل على محادثات مستمرة مع الآخرين، فحاول وضع بعض الحدود على أوقات إجراء تلك المحادثات، وتطبق هذه النصيحة بشكل خاص على الأوقات التي تخطط فيها لحفل زفاف. وإليك مثالًا على ذلك: كانت إحدى حالاتي لديها إجراء قانوني مؤجل، وكانت المشكلات المحيطة بهذا الإجراء المؤجل تؤثر أيضًا في العديد من جيرانها. وقد قضت كثيرًا جدًا من الوقت في مواكبة ما يحدث مع جيرانها الذين كانوا في موقف مشابه، ومناقشة أية معلومات سمعت عنها أو قرأتها مع زوجها. المشكلة هي أن كل هذا جعلها بائسة، ففي الواقع، هي لم تكن تحتاج إلى الرصد المستمر والمبالغ فيه للأخبار المحلية وأخبار الحي؛ حيث كان محاميها يتواصل معها بانتظام ويحيطها علمًا بتطورات الأحداث، ويتقدم بطلبات للمحكمة للحصول على معلومات إضافية حسب الحاجة؛ لذا فإن الإعداد العقلي اللانهائي للتعامل مع المشكلات المحتملة (المعروفة أيضًا بأنها قد لا تحدث أبدًا) يعني أنها لم تكن تثق بقدرتها على إصدار الأحكام الملائمة عند الضرورة. وبالنسبة إلى هذه الحالة، فقد كانت قادرة تمامًا على التعامل مع المشكلات عندما تنشأ.

إن وضع حدود لأوقات التحدث مع الآخرين عن الخطط والمواقف المثيرة للتوتر، يمكن أن يكون في بساطة الانتظار حتى نهاية اليوم لإبلاغ بعضكم بعضًا بالمستجدات بدلًا من تبادل إرسال الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني في أثناء اليوم. وفي بعض الحالات، يؤدي تخصيص وقت محدد أسبوعيًا للاجتماع بزوجتك لمناقشة موضوع محدد ثمارًا أفضل من التحدث عن الموضوع يوميًا.

من الجيد أيضًا أن تحدد نطاق تحدثك عن شعورك بالقلق؛ ولا تفتح يوميًا عن حالة شعورك بالقلق كأنها حالة الطقس، ففي بعض الأحيان، يضجر الأصدقاء والأحباء من معرفة مستويات حالة قلقك بشكل مستمر، ومن حديثك عن كل الأشياء التي تثير توترك.

**تجربة:** ما القيود التي تحتاج إلى فرضها على حديثك عن موضوع محدد مع الآخرين؟

## تولي الكثير من المسؤولية نيابة عن الآخرين

العودة مرة أخرى إلى موضوع الإفراط في تولي المسؤولية: في بعض الأحيان، يقضي الناس كثيرًا من الوقت ويبدلون طاقة كبيرة في محاولة تغيير الآخرين. فانتبه إذا كنت تفعل ذلك لتتجنب التركيز على نفسك وعلى أهدافك الخاصة. من الأسهل بالطبع تحويل تركيزك إلى ما يمكن للآخرين تغييره في أنفسهم بدلًا من التعامل مع العمل النفسي الذي يجب عليك القيام به. وهناك عامل آخر يمكن أن يسهم في تعثر الأشخاص المعرضين للقلق في هذه المصيدة، وهو ميلهم إلى المبالغة في المثابرة على الأعمال بما يتجاوز القدر النافع، فأنت تحاول وتحاول وتحاول في المواقف التي يمكن أن يكون الاستسلام هو الخيار الأفضل فيها.

**تجربة:** هل هناك شخص ما تحاول تغييره ولا تتجح في ذلك؟ هل أنت عالق في نمط تجربة الأشياء نفسها وتوقع نتائج مختلفة؟ كيف يبدو لك الإقلاع عن محاولة تغيير شخص ما؟ على سبيل المثال، في الموقف الذي ستشتكي فيه بشكل طبيعي إلى الشخص بسبب سلوكه، ماذا يمكنك أن تفعله بدلًا من ذلك؟

## الخوف من نوبات الهلع

أولاً، إذا لم تتعرض لنوبات هلع من قبل، فليس هناك أي سبب يجعلك تفكر في أنك ستعرض لها الآن. والنصائح التالية موجهة للأشخاص الذين تعرضوا لنوبات هلع في الماضي، ويرغبون في الشعور بأنهم جاهزون بشكل أفضل للتعامل مع تلك النوبات.

نوبات الهلع قصيرة وحادة وتصل إلى ذروة حدتها فيما بين ١٠ و ٢٠ دقيقة (على الرغم من أن بعض الأعراض قد تستمر ساعة واحدة أو أكثر)٢، فأجسامنا مصممة بحيث تستمر استجابات القلق الشديدة لفترة قصيرة من الوقت فقط، وليس هناك أحد في التاريخ علق نظام قلقه في نوبة الهلع إلى الأبد، هذا مستحيل فسيولوجياً. فلدينا جزء في نظامنا العصبي يطلق استجابة الهلع، وجزء آخر يوقفها، فما انطلق من عقله لا بد أن يعود إليه مرة أخرى.

أنت لا تحتاج فعلياً إلى فعل أي شيء لإيقاف نوبة الهلع. فيمكنك أن تفعل أي شيء، أو لا تفعل شيئاً، أو تفعل شيئاً خاطئاً تماماً، ومع ذلك ستتوقف نوبة الهلع من تلقاء نفسها. وستساعدك الاقتراحات في هذا القسم على أن تكون أكثر استعداداً، ولكن حتى إذا نسيتها تماماً وتعرضت لنوبة هلع في الوقت الذي لا تستطيع فيه الوصول إلى هذا الكتاب، فاطمئن؛ فستكون بالفعل على ما يرام. يمكنك أن ترتاح استناداً إلى حقيقة أن جسمك يعرف ما عليه فعله ليعيد نفسه للوضع السابق بعد إثارة استجابة الهلع.

إذا وجدت نفسك، نتيجة الشعور بالذعر، ككرة نارية متفجرة من القلق، فإن أولى الإستراتيجيات التي تلجأ إليها ينبغي أن تكون فسيولوجية، ولتنسّ التركيز على أخطاء التفكير. وعندما تكون مجهداً إثر وضع الهلع، أعط نفسك قسطاً من الراحة من محاولة التنقيب في أفكارك. فوفقاً للتصميم التطوري، تكون في وضع رد الفعل عندما تشعر بالهلع، وليس في وضع التأمل. فعندما تشعر بالهلع يشدّ نظام القلق لديك كل طاقته لجعلك مستعداً لاستجابة القتال أو الهروب أو التجمد، وأنت تريد تهدئته مرة أخرى، وفيما يلي بعض الإستراتيجيات المطروحة لتجربها:

• **التنفس ببطء.** ستحتاج إلى ممارسة التنفس البطيء؛ لتشعر بالراحة عندما تكون في حالة هلع. انظر إلى الفصل الرابع، لتحصل على نصيحة بشأن طريقة ممارسته.

• **التلامس الجسدي.** تخلص من بعض هرمون الإكستوسين عن طريق تدليك/ تمسيد ذراعك (مباشرة على البشرة، وليس من فوق الملابس) أو معانقة شخص ما لفترة طويلة.

• **درجة الحرارة.** هناك طريقة رائعة لمقاطعة جهازك العصبي والشعور بأنك أكثر هدوءاً جسدياً (ما يؤدي إلى إبطاء أفكارك وتهديئتها) وهي تغيير درجة حرارتك. إما أن تختار أن ترفع الحرارة أو تخفضها، على حسب ما ينجح معك. على سبيل المثال، يمكنك اللجوء إلى رفع درجة حرارتك عن طريق الاغتسال بالماء الساخن، ويمكن أن تخفض درجة حرارتك عن طريق تكسير بعض مكعبات الثلج إلى رقائق وامتصاصها.

تشتمل النسخة الأكثر تطرفاً من تقنية الثلج على وضع وجهك في حوض مليء بالماء المثلج (ماء فاتر + بعض الثلج). وتأتي هذه التقنية من العلاج السلوكي الجدلي، وهو العلاج الذي طورته الدكتورة "مارشا لينهان"٣. إذا أردت استخدام تقنية وضع الوجه في الماء المثلج، أجر بحثاً على الإنترنت عن "استجابة الغوص في العلاج السلوكي الجدلي"، وستجد إصدارات مختلفة من التعليمات وبعض

الإضافات التي يمكنك تجربتها. وقد تم تصميم هذه التقنية لتحفيز التأثير الذي يحدث إذا كنت مغمورًا في مياه باردة حيث يحاول جسمك الحفاظ على طاقته، في هذا السيناريو، أحد الأشياء التي يقوم بها الجسم بشكل طبيعي لتقليل مستوى الأنظمة التي تستنفد كثيرًا من الطاقة، مثل ... كما خمنت، نظام القلب.

لاحظ أن تقنية استجابة الغوص لا يوصى بها للذين لديهم تاريخ مرضي من معاناة مشكلات القلب أو يواجهون خطر التعرض لها، أو الذين يعانون اضطرابات التغذية والذين لديهم قابلية الإصابة بمشكلات في القلب؛ بسبب اضطرابات التغذية. ولا تعتمد بشكل كلي على الوصف المختصر الذي ذكرته هنا فقط، بل ابحث عن بعض التعليمات والتحذيرات المفصلة، واستشر طبيبك قبل تجرب هذه التقنية. وإن لم يكن لديك ثلج، فحاول إيجاد أي شيء بارد في مجمد الثلاجة وضعه على وجهك لبضع ثوانٍ، ثم كرر الأمر. وغلف الشيء المجمد بطبقة قماش رقيقة، مثل قميص قطني قديم أو منشفة رقيقة.

• مهارات تجاوز المحنة في العلاج السلوكي الجدلي ٤. هناك بعض التقنيات الأخرى للتعامل مع القلق الشديد يشتمل عليها العلاج السلوكي الجدلي. والعلاج السلوكي الجدلي مشابه للعلاج السلوكي المعرفي؛ حيث يوجد بين المنهجين بعض التشابهات وبعض الاختلافات. وقد تم تصميم العلاج السلوكي الجدلي بشكل أساسي كعلاج لمن يعانون اضطراب الشخصية الحدية الذي يشتمل، من بين أشياء أخرى، على صعوبة التحكم في درجة المشاعر؛ لذا فإنك إذا أجريت بحثًا على الإنترنت عن "تجاوز المحنة في العلاج السلوكي الجدلي"، فستجد اقتراحات عديدة يمكن أن تساعدك عندما تزداد حدة مشاعرك بشكل هائل.

• النشاط. سيساعدك حرق بعض الطاقة الزائدة عادةً على الشعور بهدوء أكثر إذا كنت تشعر بضيق شديد؛ لذا حاول مثلًا القفز على الترامبولين الخاص بأطفالك.

• تقنية الحليب، الحليب، الحليب ٥. تم شرح هذه التقنية لأول مرة منذ ١٠٠ عام، ولكنها أصبحت شائعة كجزء من علاج آخر يدعى علاج القبول والالتزام. ويعد الدكتور "ستيفن هايس" أول من وضع هذا العلاج، وقد تم التوسع في دراسته بكثافة منذ ذلك الحين ٦. ومثل العلاج السلوكي الجدلي، يعتبر علاج القبول والالتزام مشابهًا للعلاج السلوكي المعرفي؛ حيث توجد اختلافات مهمة بين المنهجين، وكذلك تشابهات مهمة.

وتنطوي تقنية الحليب، الحليب، الحليب على أخذ كلمة معبرة عن أي فكرة متكررة لديك - مثل الانفصال أو الوحدة أو الارتباك أو الحماقة - وتكرار هذه الكلمة بأسرع ما يمكن لمدة تتراوح بين ٣٠ ثانية ودقيقتين. وتدعى هذه التقنية حليب، حليب، حليب؛ لأنها الكلمة التي يضرب بها المعالج مثلًا للناس على هذه التقنية.

كيف تعمل هذه التقنية؟ تعريض نفسك مرارًا وتكرارًا لأية كلمة تثير توترك، سيجعل هذه الكلمة تفقد قوتها في إثارة الذكريات المؤلمة وستصبح مجرد صوت.

• البحث عن صحبة. إذا كنت تتعرض لنوبة هلع لأول مرة، فقد تحتاج إلى أن تطلب من شخص ما

قضاء الوقت معك - عبر الهاتف، أو برنامج سكايب، أو بشكل شخصي - فيما تحل نوبة الهلع نفسها بنفسها. يمكن أن تمر بنوبة الهلع وحدك، ولكن إذا كانت تلك هي أول مرة لك، فستشعر براحة أكثر بصحبة شخص ما. حاول ألا يكون هذا الشخص خطيبة سابقة؛ حيث إن إعادة طرح هذه الإشكالية يمكن أن يتسبب في تعقيد الأمور لاحقاً.

ملاحظة أخيرة عن نوبات الهلع: التعرض لنوبة واحدة أو عدة نوبات هلع لا يعني أنك ستعرض لها طوال الوقت، فأنا أعرف العديد من الناس المعرضين لنوبة هلع واحدة في فترة من ٥ إلى ١٠ سنوات أو نحو ذلك. إنها بغیضة، ولكن الجانب الأكثر بغضاً إلى الآن هو الخوف من التعرض لنوبة أخرى، لاحظ أنني سميت هذا القسم "الخوف من نوبات الهلع". فالخوف من التعرض لنوبات الهلع في المستقبل هو المشكلة الأكثر شيوعاً التي تجعل الناس في حالة من القلق المستمر، وليس نوبات الهلع نفسها.

إذا كنت مصاباً باضطراب الهلع، بمعنى أنك تتعرض لنوبات هلع متكررة، فاهداً بالآ؛ لأن علاج اضطراب الهلع المأخوذ من معالج سلوكي معرفي يستخدم برنامجاً مصمماً خصوصاً لمعالجة نوبات الهلع يحقق معدل نجاح مرتفعاً جداً. وينبغي أن يشتمل علاجك على شيء يدعى التعرض داخلي الاستقبال؛ لأن علاجات اضطراب الهلع التي تشتمل عليه هي الأكثر فاعلية<sup>٧</sup>. ويمكنك تجريب نسخة المساعدة الذاتية من التعرض داخلي الاستقبال على الإنترنت كجزء من برنامج مجاني<sup>٨</sup>.

إذا كانت نوبات هلعك ذات علاقة بتعاطي المخدرات أو الكحول، فينبغي أن تطلب مساعدة خبير؛ نظراً لضعف قدرتك على التحكم، كما أن توقع نوبة الهلع الناتجة عن المخدرات يكون أكثر صعوبة من النوبات العادية.

## الفصل الحادي عشر

### الإعجاب بشخصيتك الطبيعية في مقابل التغاضي عنها

تتمثل خطوتك الأخيرة في الانتقال من التغاضي عن طبيعتك إلى الإعجاب بشخصيتك، ولقد أبليت بلاءً رائعاً في الوصول إلى الفصل الأخير.

أجب عن أسئلة الاختبار التالي، لترى مدى تناسب هذا الفصل معك، واختر أفضل إجابة تنطبق عليك، وإن لم تلائمك أي من الإجابات تماماً، فاختر الإجابة الأقرب للصواب:

#### ١. ما مدى "إعجابك" بشخصيتك الأساسية؟

( أ ) أشعر بالسلام والرضا تجاه شخصيتي.

(ب) في بعض الأيام أشعر بأنني شخص جيد، ولكن الحال متقلبة جداً.

(ج) أنا أصارع شعوري بعدم الإعجاب بطبيعتي بانتظام.

#### ٢. ما مدى سهولة التعرف على الطرق التي تدرك بها أنك غير معرض للقلق بشكل خاص؟

( أ ) على الرغم من أنني عرضة للقلق، فأنا أمر أيضاً بمواقف أكون فيها مطمئناً ووثقاً بنفسي.

(ب) أنا أميل إلى الانتباه غالباً إلى المواقف التي أكون قلقاً فيها وأتغاضى عن المواقف التي لا أكون فيها كذلك.

(ج) هويتي الذاتية هي أنني تقريباً غير مطمئن، ولا أثق بنفسي ولست متفائلاً تماماً.

#### ٣. هل تعرف بوضوح نقاط قوة شخصيتك؟

( أ ) يمكن أن أدرجها في قائمة حالاً.

(ب) حسناً، نوعاً ما، يمكن أن أذكر نقطة قوة واحدة أو اثنتين، ولكنني سأعثر بعد ذلك.

(ج) أنا أقضي وقتاً طويلاً في التفكير في نقاط ضعفي، ولم أفكر في نقاط القوة لدي.

#### ٤. هل لا يزال معتقدك - عقلك الثابت والكامن هو أنك لا يمكنك تحسين المهارات التي تجدها

حاسمة لبلوغ النجاح النهائي؟

( أ ) كلا، لقد تجاوزت هذا الأمر.

(ب) لا أزال أقل من قدرتي على التعامل مع مهارات معينة بالطرق التي تحقق لي أقصى استفادة من نقاط قوتي ومواهبتي.

(ج) لا أزال أعتقد أنني لن أجيد بعض الأشياء التي أراها مهارات ضرورية لتحقيق النجاح.

٥. هل لديك أشخاص في شبكة دعمك يشجعونك على التقبل الذاتي ويساعدونك على أن تشعر بشعور إيجابي تجاه طبيعتك؟

(أ) نعم.

(ب) شخص واحد أو اثنان، ولكنني أتمنى لو كان لدي المزيد.

(ج) كلا.

٦. هل هناك أشخاص في شبكة دعمك يشجعونك على اتخاذ القرار عندما تكون مترددًا؟

(أ) نعم.

(ب) ربما واحد فقط.

(ج) كلا.

وفيما يلي طريقة تفسير إجاباتك، إذا كنت قد اخترت:

#### أ كإجابة عن معظم الأسئلة

أنت تبلي جيدًا في اجتياز الطريق نحو تحقيق القبول الذاتي والشعور بالاطمئنان تجاه شخصيتك، كما أن لديك أشخاصًا في شبكتك يساعدونك على رؤية نقاط قوتك. وأنت قادر على رؤية التغيير في طبيعتك؛ على سبيل المثال، يمكنك رؤية أنك واثق في بعض الأحيان وقلق في أحيان أخرى، بدلًا من رؤية نفسك في سياق كل شيء أو لا شيء.

#### ب كإجابة عن معظم الأسئلة

يختلف الأمر لديك من وقت لآخر من حيث الشعور بالإيجابية عمومًا تجاه طبيعتك، فإحساسك بذاتك الإيجابية يرتفع وينخفض وفقًا لمزاجك وللأحداث التي تقع في حياتك. وسيساعدك هذا الفصل على تطوير قدرتك على رؤية نقاط قوتك الأساسية بوضوح.

#### ج كإجابة عن معظم الأسئلة

لا تزال رؤيتك السلبية لنفسك تمثل تحديًا كبيرًا يعوق طريق الحد من القلق، ولديك على الأرجح بعض أنواع المعتقدات الشخصية السلبية الأكثر خطورة، مثل "أنا غير كفء"، أو "أنا لا أستحق"، أو "أنا ضعيف". وسيساعدك هذا الفصل على تعزيز معتقدات بديلة.

عندما ينهي العملاء جلسات علاجهم العادي، عادة ما يكونون قد وصلوا إلى مرحلة أصبحوا فيها أكثر تسامحًا مع حقيقة كونهم معرضين للقلق، وأكثر تقبلًا للأمر. ويصبحون قادرين على العمل بنجاح مع طبيعتهم القلقة بطريقة أكثر إنتاجية ودون كثير من الدراما العاطفية، ولكنهم عادة ما يشعرون بأنهم معرضون للقلق، ويمثل هذا عبئًا أو ضعفًا. وقول إنهم أصبحوا "معجبين" بطبيعتهم الأساسية سيكون نوعًا من المبالغة.



من المهم حقًا أن تعجب بشخصيتك، ما لم تكن قاتلاً ذا جرائم متتابعة، فأنت لا تستحق أن تعاني الألم العاطفي الناتج من عيش حياتك وأنت لا تحب نفسك (نعم، حتى إن كانت لديك عيوب). ويوفر هذا الفصل إرشادات عن كيفية الاستمرار في رحلتك نحو الإعجاب بشخصيتك، بدلاً من تحملها على مضض.

### ملاحظة عدم الاستجابة للمواقف بطريقة قلقة

حتى الأشخاص الأكثر عرضة للقلق لا يستجيبون دائماً للمواقف بطريقة قلقة، لذا ابدأ في إيلاء الانتباه إلى المواقف حيث:

- تتوقع بشكل طبيعي توقعات إيجابية.
- تشعر بالثقة بقدرتك على إنهاء المهمات الصعبة.
- تتلقى تغذية راجعة دون شخصنة الأمر أو جعله كارثياً.
- تطلب ما تريد دون الإفراط في التردد.
- تشعر بالقبول والاسترخاء.

ابداً ملاحظة كيف تكون عرضة للقلق في بعض الأحيان، ووثقاً في أحيان أخرى، بدلاً من التفكير في التعرض للقلق والثقة على أنهما سمتان لا تجتمعان أبداً، فجميع الحالات التي توليت علاجها بسبب القلق، بلا استثناء، لديها جوانب في حياتها تشعر فيها بالاطمئنان والثقة بالنفس، والعديد منها يبدو مطمئناً، والأمر ليس وهمياً أو مزيفاً، فالقلق والثقة موجودان معاً كجزأين من شخصياتها. وفي الواقع، كثيراً ما يثني الناس عليّ لأنني شخصية واثقة جداً. وكما تعلمون من قراءة أمثلي، أنا أيضاً معرضة للقلق، وبالنسبة إليّ، لأنني "شخص واثق" أو "معرضة للقلق" لا يمثلني أي منهما أكثر من الآخر، فكلاهما موجود معاً باعتبارهما جزأين من شخصيتي، وأنا متأكدة من أن الأمر نفسه ينطبق عليك. وإن كنت تشك في الأمر، فتذكر قصة الحكيم أوز؛ حيث كان "الأسد" مشغولاً بأنه ليست لديه الشجاعة، وكان "رجل الصفيح" مشغولاً بأنه لا يمتلك قلباً، وعلى الرغم من أنهما كانا يملكان ما يبحثان عنه، فإنهما لم يدركا حقيقة امتلاكهما للسمتين بداخلهما.

لماذا أشدد على أن أحداً لا يشعر بالقلق طوال الوقت حتى الأشخاص الأكثر عرضة للقلق؟ والأمر يعود إلى أن الانتباه لعدم إمكانية تحديد شخصيتك بشكل قاطع تستطيع معه وضعها في جانب محدد دون غيره، سيساعدك على تطوير التفكير المرن لديك؛ فالغرض من رؤية غموض طبيعتك هو ألا تصنف شخصيتك بصرامة شديدة.

تجربة: ما أحدث مثال على موقف وجد شخص ما أنه مثير للقلق، ولكنك لم تره كذلك؟

### معرفة نقاط قواك الشخصية

حاول تحديد أهم خمس نقاط قوة شخصية لديك، ولا تفكر فقط في مجال العمل، وتذكر أنني قلت "شخصية" وليس "عملية". فإذا كانت نقاط القوة لا تتبادر إلى ذهنك على الفور، فابدأ في إيلاء

الاهتمام إلى الأوقات التي تبلي فيها جيداً في عمل شيء ما، أو عندما تشعر بالرضا عن نفسك، واسأل نفسك عن أي نقاط القوة المساهمة في تلك المواقف.

وإذا أردت أن تجري اختباراً رسمياً لنقاط القوة، يمكن أن تبحث على الإنترنت وتجرب إجراء بعض الاختبارات، وهناك العديد منها متاح مجاناً على الإنترنت. وفي بعض الأحيان لا تكون الاختبارات ذات الخلفية العلمية هي التي يجدها الناس أكثر نفعاً أو إثارة للاهتمام.

وبمجرد أن تكون لديك قائمة قصيرة من أفضل نقاط قوتك، حاول الرجوع إلى هذه القائمة عندما تكون لديك مشكلة تحتاج إلى التغلب عليها. وعلى سبيل المثال، إذا كانت نقطة قوتك هي سعة الحيلة، فتذكر نقطة القوة تلك عندما تحتاج إلى حل مشكلة ما. وحاول تطبيق نقاط قوتك بطرق جديدة مقارنة بكيفية تطبيقها عادة لزيادة مرونتك النفسية<sup>1</sup>. وعلى سبيل المثال، إذا كنت عادة ما تستخدم سعة حيلتك في اكتشاف كيفية أداء مهمة ما بنفسك، فحاول استخدام سعة حيلتك لإيجاد شخص ما يمكنك الاستعانة به لأداء هذا العمل، وإذا كنت عادة ما تستخدم الضمير الحي عند أداء المهمات بدقة شديدة، فحاول استخدامه في تقييد مقدار الوقت والطاقة اللذين تستثمرهما في أداء المهمات والتزم بهذا التقييد.

**تجربة:** اكتب قائمة من أفضل خمس نقاط قوة شخصية لديك، وبما أنك حر في مراجعة هذه القائمة في أي مرحلة (فهي خاصة بك رغم كل شيء)، ولا تتحرر الدقة التامة فيها. وبمجرد أن تضع قائمتك، حدد المهمة التي تحتاج إلى أدائها حالياً، وكيف يمكن أن تطبق واحدة من أفضل خمس نقاط قوة لديك لأداء هذه المهمة بطريقة جديدة؟

### تحدي العقلية الثابتة المتبقية

العقلية الثابتة هي أحد الجوانب التي عادة ما يستمر الأشخاص في العمل عليها، والعقلية الثابتة هي الاعتقاد أن قدراتك ثابتة ولا يمكن تغييرها، وتميل، كما ناقشنا، إلى التسبب في تدني الإنجاز.

استمر في مطاردة العقلية الثابتة، لماذا هذا الأمر مهم جداً؟ يمكن أن تتسبب العقلية الثابتة في أن تجعل الناس يشعرون بأن هناك شيئاً ما يعيقهم، أو أنهم عاجزون بطريقة ما، ويمكنك العودة مرة أخرى إلى الفصل السادس، لقد تناولنا العقلية الثابتة المعنية بـ "أنا لست الشخص صاحب الأفكار"، وهناك نوعان من العقلية الثابتة يشيع ظهورهما، وهما "أنا لست جيداً في تكوين المعارف" أو "أنا لست جيداً في التفاوض" (المثال الذي ذكرته بإيجاز في الفصل الرابع).

إن مفتاح التغلب على العقلية الثابتة هو إيجاد طريقة ممارسة المهارة "الثابتة" حتى تكون فعالة ومناسبة لك على حد سواء. ضع في اعتبارك تكوين المعارف كمثال، أنا أحب تكوين المعارف من خلال مجموعات الفيس بوك الخاصة بالمحترفين في مجال عملي، ويستخدم المشاركون تلك المجموعات لطرح الأسئلة ومشاركة المعلومات المفيدة، ويكمن جمال هذه المجموعات في أن الأشخاص بإمكانهم الانغماس في المشاركة والخروج منها عندما يكون لديهم الوقت والرغبة في ذلك. فمن خلال إيجاد طرق لتكوين المعارف تناسب نقاط قوتي (استخدام التكنولوجيا) وتفضيلاتي (لا تشمل على التأنق)، غيرت عقليتي الثابتة فيما يخص كوني لا أجد تكوين المعارف، وعدم قدرتي على التحسن، كما أن تغيير عقليتي الثابتة غير اعتقادي الخاص بكوني لا أحب تكوين المعارف.

كلما تجد نفسك متشبثاً بالعقلية الثابتة، اسأل نفسك كيف يمكن أن تمارس تلك المهارة بالطريقة التي تناسب طبيعتك ومهاراتك وتفضيلاتك. فإذا كنت تشعر بالسوء تجاه نفسك، فاسأل نفسك إذا ما كانت العقلية الثابتة يمكن أن تكون السبب في ذلك، وماذا ستكون العقلية المتطورة البديلة.

**تجربة:** عندما يقول طفل: "أنا لا أحب الرياضيات"، عادة ما تكون المشكلة الكامنة هي أن الرياضيات صعبة بالنسبة إليه. فما المهارة التي لا تعجبك (كتكوين المعارف أو التفاوض)؟ فالمهارات التي لا تعجبك غالباً ما تكون أرضاً خصبة لجذب العقلية الثابتة التي لا تزال مختبئة ومن الممكن تحديها. وما السبل التي يمكنك بها التعامل مع المهارة المكروهة التي ستفيد نقاط قواك الأساسية واهتماماتك؟ ليس عليك أن تلتزم بفعل أي شيء، فهذا مجرد تمرين على التفكير. وعلى سبيل المثال، الشخص الذي يحب الكيمياء، ولكنه لا يحب الطبخ يمكن أن يبدأ التفكير في الجوانب الكيميائية للطبخ.

### استبدال التصنيفات السلبية للشخصية

تمثل التصنيفات السلبية للشخصية مشكلة أكثر خطورة من العقلية الثابتة، وتشتمل الأمثلة على التصنيفات السلبية للشخصية على "أنا أناني"، و"أنا معوز"، و"أنا غير محبوب"، و"أنا ضعيف"، و"أنا عاجز"، و"أنا غير كفاء"، و"أنا عديم القيمة"، يا لها من قائمة مبهجة! تبدو تلك المعتقدات السلبية درامية للغاية عند كتابتها على ورقة، وفي بعض الأحيان لا يدرك الناس أنهم يحملون بداخلهم تلك المعتقدات تجاه أنفسهم. فإذا كان رد فعلك الفوري هو قول: "حسناً، أنا لا أحمل أيّاً من تلك المعتقدات تجاه نفسي"، أو "الشخص المكتئب جداً فقط هو الذي سيفكر في تلك الأشياء"، امنح نفسك ثانية إضافية لتتأكد من أنك غير مقتنع، ولو جزئياً، بتلك الأنواع من الأفكار تجاه نفسك. ويمكن أن تعتقد في تلك التصنيفات السلبية للشخصية فقط بنسبة ٢٠٪ من الوقت، ولكن لا يزال هناك احتمال أن تمثل نسبة الـ ٢٠٪ تلك مشكلة.

وهناك نوعان من التصنيفات السلبية للشخصية، يمكن تغيير كليهما. النوع الأول مستقر للغاية، على سبيل المثال، الاعتقاد بأنك غير كفاء، وأنت لا تصدق أي شيء آخر غير ذلك حتى عندما تكون في حالة مزاجية إيجابية. النوع الآخر هو ذلك النوع المتقلب وفقاً لحالتك المزاجية ومستوى القلق والتوتر. فعندما تكون في حالة مزاجية سيئة، تميل لتصديق التصنيف السلبي للشخصية بدرجة أكبر بكثير من الأوقات التي تكون فيها حالتك المزاجية إيجابية. فإذا كان تصنيفك السلبي لشخصيتك يتغير بسبب أشياء عابرة كالحالة المزاجية أو القلق أو التوتر، يمكن أن يساعدك هذا على أن تبدأ إدراك أن هذا الاعتقاد نتاج تلك الأشياء بدلاً من التعامل معه على أنه حقيقة.

**تجربة:** لاستبدال التصنيفات السلبية للشخصية، حاول اتباع الخطوات التالية:

١. اختر تصنيفاً جديداً للشخصية تفضله، فمثلاً إذا كان اعتقادك القديم هو "أنا غير كفاء" فمن المرجح أن تختار "أنا كفاء".

٢. قدر مدى تصديقك الحالي للتصنيف السلبي للشخصية على مقياس من ٠ (= لا أصدقه على الإطلاق) إلى ١٠٠ (= أنا أصدقه تماماً)، وافعل الأمر نفسه مع الاعتقاد الإيجابي الجديد. على سبيل المثال، قد تقول إنك تعتقد أنك "غير كفاء" بمستوى ٩٥، وتعتقد أنك "كفاء" بمستوى ١٠

(لا يجب أن يكون مجموع الأرقام ١٠٠).

٣. أنشئ سجل بيانات إيجابية وسجل بيانات تاريخية، فتعزيز التصنيف الجديد للشخصية غالبًا ما يكون منهجًا أكثر نفعًا من محاولة تقليص التصنيف السلبي القديم. وسأقدم لك تجربتين من شأنهما مساعدتك على فعل هذا.

**سجل البيانات الإيجابية.** على مدى أسبوعين، والتزم بتدوين الأدلة التي تدعم اعتقادك الشخصي الجديد. على سبيل المثال، إذا كنت تحاول تعزيز اعتقادك بفكرة "أنا كفاء" وحضرت إلى موعد ما في الوقت المحدد، يمكن أن تدون هذا الأمر كدليل.

لا تقع في الشرك المعرفي الخاص بإسقاط بعض الأدلة. على سبيل المثال، إذا اقترفت خطأ ثم سويت الأمر، فهذا دليل على الكفاءة وليس عدم الكفاءة؛ لذا يمكنك تدوينه في سجل البيانات الإيجابية.

**سجل البيانات التاريخية.** يهتم هذا السجل بفترات قديمة من حياتك، ويكتشف الأدلة من تلك الفترات التي تدعم المعتقدات الشخصية الإيجابية. وهذه التجربة تساعد الأشخاص على الاعتقاد بأن السمة الشخصية الإيجابية تمثل جزءًا من طبيعتهم الدائمة. ولأداء هذه التجربة، قسّم حياتك إلى أية أجزاء بالحجم الذي تريده، كفترات زمنية تتراوح بين أربع وست سنوات. وإذا كنت في العشرينات، يمكنك أن تقسمها لفترات تتراوح بين ثلاث وأربع سنوات.

ولمواصلة المثال السابق، إذا كنت تعمل على اعتقاد "أنا كفاء"، فقد تكون أدلة مرحلة الطفولة أشياء مثل تعلم المشي والتحدث وتكوين صداقات، فقد استطعت القيام بتلك الأشياء. وفي سنوات المراهقة، يمكن أن تكون أدلة الكفاءة العامة في الحياة هي الحصول على رخصة القيادة (نعم، لا يزال هذا دليلًا جيدًا حتى إذا حصلت عليها في المحاولة الثالثة). ويمكن أن تكون الأدلة الخاصة بأولى سنوات الدراسة الجامعية هي أشياء كاختيار تخصص والنجاح في دوراتك الدراسية. والأدلة الخاصة بالفتره التالية للانتهاء من التعليم الرسمي قد تكون مرتبطة بإيجاد العمل لتلبية متطلباتك وإيجاد مسكن. ويمكن أن تضيف أدلة من الجانب الاجتماعي، مثل قيامك بخطبة فتاة أو فسخ خطبتك عندما أدركت أن هذه العلاقة لا تناسبك تمامًا. الفكرة العامة هي أن تثبت لنفسك أن فكرة "أنا كفاء" أكثر صدقًا من فكرة "أنا غير كفاء".

وهناك معتقدات شخصية إيجابية أخرى يمكن أن تحاول تعزيزها مثل "أنا قوي" (ولست ضعيفًا)، و"أنا أستحق أن أكون محبوبًا" (لا غير محبوب)، و"أنا أستحق الاحترام" (ولست بلا قيمة). وفي بعض الأحيان يكون الجانب الآخر من الاعتقاد السلبي في الشخصية واضحًا، كما هي الحال في وضع القوة/الضعف، ولكن في بعض الأحيان يكون هناك بضعة اختيارات محتملة يمكن اعتبارها الوجه الآخر للاعتقاد السلبي؛ في هذه الحالة يمكنك اختيار أحدها.

٤. أعد تقدير مدى اعتقادك بالتصنيفات السلبية والإيجابية للشخصية. وينبغي أن يكون هناك تغيير ضئيل كنتيجة لإنشاء سجلات البيانات تلك. وعلى سبيل المثال، قد تعتقد الآن أنك "غير كفاء" فقط بدرجة ٥٠ بدلاً من ٩٥، وتعتقد أنك "كفاء" بدرجة ٦٠ بدلاً من ١٠. ربما كان لديك اعتقاد الشخصية السلبي منذ وقت طويل؛ لذلك فإن تغييره ليس كتحضير المعكرونة سريعة التحضير.

إذا كنت تريد إجراء المزيد من العمل على هذا الجانب، فإن بعض مرضاي قد استمتعوا بقراءة كتاب إعادة اكتشاف حياتك<sup>22</sup>، ويمكن استخدام هذا المورد لتحويل التصنيفات السلبية للشخصية إذا كنت تعتقد أنك تحتاج إلى العمل على هذا الأمر. ويمكنك أيضاً زيارة معالج سلوكي معرفي وإحاطته علمًا بأنك قمت ببعض العمل على أخطاء التفكير كقراءة الأفكار والشخصنة والتوقعات السلبية، ولكنك تحتاج إلى العمل على المعتقدات الأساسية. والمعتقدات الأساسية هو المصطلح السريري الشائع لما سميته التصنيف الإيجابي والسلبى للشخصية.

ملاحظة: يستند كل من سجل البيانات الإيجابية وسجل البيانات التاريخية إلى تدريبات وضعتها الدكتورة "كريستين باديسكي"<sup>3</sup>.

### إيجاد شبكة الدعم

ركز هذا الكتاب الذي بين يديك في معظمه على مساعدتك على العمل على عالمك الداخلي؛ لذلك أريد استخدام هذا القسم الأخير لأجلك تفكر في الأدوار التي يمكن أن يلعبها الآخرون، وربما لعبوها بالفعل في (١) مساعدتك على الإعجاب بطبيعتك وتقبلها، و(٢) تشجيعك على القيام بالأشياء ذات المغزى بالنسبة إليك، ولكنها تجعلك تشعر بالضعف.

يستفيد الأشخاص القلقون من وجود من يقومون بالأدوار التالية في شبكة الدعم الخاصة بهم:

• **المتقبل.** وهو الشخص الذي يجعلك تشعر بأنه يقبلك بنسبة ١٠٠٪، ويساعدك لتكون أكثر تقبلاً لذاتك. ويعاونك هذا الشخص على رؤية أن نقائصك وحالاتك المزاجية الغريبة ليست عيوباً قاتلة تؤدي إلى رفض الآخرين لك. وبجانب قبول طبيعتك، ينبغي أن يضع هذا الشخص بعض القيود، مثل عدم الانسياق خلفك عندما تقسو على نفسك وتدخل في حالة من الكدر.

• **المشجع.** وهو الشخص الذي يشجعك على تحقيق ما تريد. وسيكون الأمر مثاليًا إذا كان هذا الشخص حقق نجاحًا بالفعل في المجال الذي تريد أن تنجح فيه، فهو من يستطيع منحك الدفعة الصغيرة التي تحتاج إليها حتى تبدأ اقتفاء أثره. وإذا كنت قد حققت بالفعل مستوى ما من النجاح، فسيكون هذا الشخص هو من يسبقك بخطوة أو خطوتين.

• **الشخص العبقري.** وهو الشخص الذي تستطيع التحدث معه عن القرارات التي تفكر فيها، وما سيخبرك به سيكون منطقيًا. وعلى الرغم من أنه لن يحل مشكلاتك بدلًا منك، فإنه سيحسن الإصغاء إليك وسيسهم بالتعليقات المفيدة التي ستساعدك على المضي بتفكيرك قدمًا.

وأنت لن تتمكن من جعل هؤلاء الأشخاص الذين يمدونك بالدعم يظهرون بطريقة خارقة من العدم؛ لذا بمرور الوقت قم بتكوين العلاقات ورعايتها والحفاظ عليها مع من يمكنهم مدك بالدعم الذي تحتاج إليه بطريقة أو بأخرى. وقد أظهرت الأبحاث في مجال العلاقات أن الأشخاص الذين يمدوننا بالدعم يساعدوننا على رؤية السمات الإيجابية في أنفسنا التي نفشل في رؤيتها وحدنا. ويمكن أن يساعدك الاختيار الصحيح لمن يمدونك بالدعم على تقدير طبيعتك متعددة الأبعاد بوضوح أكثر، ويساعدك على التحرر من ضيق الأفق أو السلبية التي قد ترى نفسك بها. وبينما تزداد ثقتك بنفسك ومعرفتك بذاتك ويزداد تقبلك لها، ستجد اتخاذ الإجراءات أكثر سهولة بكثير، حتى عندما تثير تلك الإجراءات شعورك

بالقلق والضعف.

---

[2](#) متوافر لدى مكتبة جرير

## ﺧﺎﺗﻤﺔ

ها هي نهاية رحلتنا معًا قد حانت، فشكرًا على العمل الشاق الذي بذلته في فهم القلق وتعلم كيفية تجاوزه. وعلى مدار الأشهر المقبلة، ستسبح لك العديد من الفرص، بلا شك، لتطبيق الأفكار التي تعلمتها هنا على حياتك. وخلال هذه العملية، ستتحول تلك الأفكار التي اكتسبتها إلى مهارات، وستكون تحت تصرفك دائمًا للتعامل مع أي موقف.

أطيب التمنيات

أليس

## شكر وتقدير

يستند جزء كبير من هذا الكتاب إلى التدريب الذي أجرته على النماذج السلوكية المعرفية الخاصة بالقلق، وإلى العلاج السلوكي المعرفي. وأود أن أتوجه بالشكر لآلاف الباحثين الذين أسهموا في فهمنا الجمعي لسيكولوجية القلق. وأود أيضاً توجيه الشكر لأصحاب حالاتي، الذين علموني كثيراً عن سيكولوجية الأفراد بقدر ما علمتهم أنا، وذلك من خلال استعدادهم للعمل الجاد وتعاونهم.

وقد شارك العديد من الأشخاص في إخراج هذا الكتاب إلى النور؛ حيث كان وكيللي جايلز أندرسون مؤثراً في تأليف هذا الكتاب، وساعدني على الانتقال من مرحلة التفكير في الكتاب إلى توقيع العقد في بضعة أشهر فقط. وكانت محررتي ميج ليدر، من دار بيريجي بوكس للنشر، من نوع المحررين الذي يتمنى أي مؤلف العمل معه؛ فقد جعلت هذا الكتاب أفضل.

لقد كنت محظوظة لحصولي على عدد من المعلمين الرائعين طوال حياتي العملية في علم النفس؛ حيث منحني كل من الأستاذ جارت فليتشر والدكتورة فران فيرتو والأستاذة جانيت لانتر المهارات والثقة.

وأود أن أشكر الدكتورة كاثرين بورنيل على قراءة المسودات التي لا تحصى، وعلى تذكيري عندما لا أتبع نصائحي. وبالطبع سأبدو خرقاء قليلاً لو ذكرت أمي، ولكن أريد أن أقول لأمي: أنا أحبك، ومعرفة أنك بجانبني دائماً ما أعطتني الإحساس بالطمأنينة والأمن، ما سمح لي بأن أسعى لتحقيق أهدافي.

يمكن أن يكون تأليف الكتاب عملية فردية تمامًا، وكنت سأشعر بالوحدة لولا وجود مجتمع رائع من كتّاب علم النفس الآخرين الذين التقيتهم في أثناء التدوين في موقع [PsychologyToday.com](http://PsychologyToday.com). وقد كان زملائي المؤلفون المدونون شديدي الكرم في منحي صداقتهم ومشورتهم، وتشمل تلك القائمة على الدكتور جاي ونش، وتوني برنهارد، جيه دي، والأستاذ آرت ماركمان، والدكتورة سوزان نيومان، والدكتورة ميندي جرينشتاين، والدكتورة بارب ماركواي، ولين سورايا، وميج سيليج.



## المراجع

- Aldao, Amelia, Susan Nolen-Hoeksema, and Susanne Schweizer. "Emotion Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review." *Clinical Psychology Review* 30, no. 2 (2010): 217-37.
- Allen, David. *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. New York: Penguin, 2002.
- Arch, Joanna J., Georg H. Eifert, Carolyn Davies, Jennifer C. Plumb Vilardaga, Raphael D. Rose, and Michelle G. Craske. "Randomized Clinical Trial of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Versus Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Mixed Anxiety Disorders." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 80, no. 5 (2012): 750.
- Aron, Elaine N. *The Highly Sensitive Person*. New York: Broadway Books, 1997.
- Aron, Elaine N., and Arthur Aron. "Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality." *Journal of Personality and Social Psychology* 73, no. 2 (1997): 345.
- Barrett, Paula M., Ronald M. Rapee, Mark M. Dadds, and Sharon M. Ryan. "Family Enhancement of Cognitive Style in Anxious and Aggressive Children." *Journal of Abnormal Child Psychology* 24, no. 2 (1996): 187-203.
- Baumeister, Roy F., Arlene M. Stillwell, and Todd F. Heatherton. "Guilt: An Interpersonal Approach." *Psychological Bulletin* 115, no. 2 (1994): 243.
- Beck, Judith S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press, 2011.
- Bernhard, Toni. "4 Tips for Slowing Down to Reduce Stress." *Psychology Today*, September 13, 2011. [psychologytoday.com/blog/turning-straw-gold/20110914-tips-slowing-down-reduce-stress](http://psychologytoday.com/blog/turning-straw-gold/20110914-tips-slowing-down-reduce-stress).
- "Big Five Personality Traits." *Wikipedia*. [en.wikipedia.org/wiki/Big\\_Five\\_personality\\_traits](http://en.wikipedia.org/wiki/Big_Five_personality_traits).
- Boyes, Alice. "5 Meditation Tips for Beginners." *Psychology Today*, March 18, 2013. [Psychologytoday.com/blog/in-practice/201303/5-meditation-tips-beginners](http://Psychologytoday.com/blog/in-practice/201303/5-meditation-tips-beginners).
- Boyes, Alice. "7 Ways You Can Benefit from Procrastinating." *Psychology Today*, June 19, 2014. [Psychologytoday.com/blog/in-practice/201406/7-ways-you-can-benefit-procrastinating](http://Psychologytoday.com/blog/in-practice/201406/7-ways-you-can-benefit-procrastinating).
- Boyes, Alice D., and Garth J. O. Fletcher. "Metaperceptions of Bias in Intimate Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 92,

no.2 (2007): 286.

Breines, Juliana G., and Serena Chen. "Self-Compassion Increases Self Improvement Motivation." *Personality and Social Psychology Bulletin* 38, no. 9 (2012): 1133-43.

Brown, Brené. "Listening to Shame." TED Talks, March 2012. [ted.com/talks/brene\\_brown\\_listening\\_to\\_shame?language=en](http://ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame?language=en).

Butler, Andrew C., Jason E. Chapman, Evan M. Forman, and Aaron T. Beck. "The Empirical Status of Cognitive-Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses." *Clinical Psychology Review* 26, no. 1 (2006): 17-31.

"Coping with Physical Alarms: Exposure- Part 1." Centre for Clinical Interventions. [www.cci.health.wa.gov.au/docs/Panic-09\\_Exposure-1.pdf](http://www.cci.health.wa.gov.au/docs/Panic-09_Exposure-1.pdf).

Derrick, Jaye L. "Energized by Television: Familiar Fictional Worlds Restore Self-Control." *Social Psychological and Personality Science* 4, no. 3 (2013): 299-307.

Dugas, Michel J., Patrick Gosselin, and Robert Ladouceur. "Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample." *Cognitive Therapy and Research* 25, no. 5 (2001): 551-58.

Dweck, Carol. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House, 2006.

Edwards, Susan L., Ronald M. Rapee, and John Franklin. "Postevent Rumination and Recall Bias for a Social Performance Event in High and Low Socially Anxious Individuals." *Cognitive therapy and Research* 27, no. 6(2003): 603-17.

Egan, Sarah J., Tracey D. Wade, and Roz Shafran. "Perfectionism as a Transdiagnostic Process: A Clinical Review." *Clinical Psychology Review* 31, no. 2 (2011): 203-12.

Elliott, Elaine S., and Carol S. Dweck. "Goals: An Approach to Motivation and Achievement." *Journal of Personality and Social Psychology* 54, no.1 (1988): 5.

"Facts & Statistics." Anxiety and Depression Association of America. [adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics](http://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics).

Feske, Ulrike, and Dianne L. Chambless. "Cognitive Behavioral Versus Exposure Only Treatment for Social Phobia: A Meta-Analysis." *Behavior Therapy* 26, no. 4 (1995): 695-720.

Fry, Prem S., and Dominique L. Debars, "Perfectionism and the Five-Factor Personality Traits as Predictors of Mortality in Older Adults." *Journal of*

Health Psychology 14, no. 4 (2009): 513-24.

“The Fundamental Attribution Error.” Wikipedia. [en.wikipedia.org/wiki/Fundamental\\_attribution\\_error](https://en.wikipedia.org/wiki/Fundamental_attribution_error).

Glenn, Daniel, Daniela Golinelli, Raphael D. Rose, Peter Roy-Byrne, Murray B. Stein, Greer Sullivan, Alexander Bystritsky, Cathy Sherbourne, and Michelle G. Craske. “Who Gets the Most out of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders? The Role of Treatment Dose and Patient Engagement.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 81, no. 4 (2013): 639.

Gollwitzer, Peter M., and Veronika Brandstatter. “Implementation Intentions and Effective Goal Pursuit.” *Journal of Personality and Social Psychology* 73, no. 1 (1997): 186.

Gottman, John Mordechai, and Nan Silver. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Random House, 1999.

Gould, Robert A., Michael W. Ott, and Mark H. Pollack. “A Meta-Analysis of Treatment Outcome for Panic Disorder.” *Clinical Psychology Review* 15, no. 8 (1995): 819-44.

Halvorson, Heidi Grant, and E. Tory Higgins. *Focus: Use Different Ways of Seeing the World for Success and Influence*. New York: Plume, 2014.

Harvey, Allison G. “A Cognitive Model of Insomnia.” *Behaviour Research and Therapy* 40, no. 8 (2002): 869-93.

Hofmann, Stefan G., Alice T. Sawyer, Ashley A. Witt, and Diana Oh. “The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 78, no. 2 (2010): 169.

Hofmann, Stefan G., and Jasper A. J. Smits. “Cognitive-Behavioral Therapy for Adult Anxiety Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Trials.” *Journal of Clinical Psychiatry* 69, no. 4 (2008): 621.

Holahan, Charles J., Rudolf H. Moos, Carole K. Holahan, Penny L. Brennan, and Kathleen K. Schutte. “Stress Generation, Avoidance Coping, and Depressive Symptoms: A 10-Year Model.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73, no. 4 (2005): 658.

Holt-Lunstad, Julianne, Wendy A. Birmingham, and Kathleen C. Light. “Influence of a ‘Warm Touch’ Support Enhancement Intervention Among Married Couples on Ambulatory Blood Pressure, Oxytocin, Alpha Amylase, and Cortisol.” *Psychosomatic Medicine* 70, no. 9 (2008): 976-85.

“Intermittent Reinforcement.” Out of the FOG. [outofthefog.net/Common Non Behaviors/IntermittentReinforcement.html](http://outofthefog.net/CommonNonBehaviors/IntermittentReinforcement.html).

Iyengar, Sheena S., and Mark R. Lepper. “When Choice Is Demotivating: Can One Desire Too Much of a Good Thing?” *Journal of Personality and Social Psychology* 79, no. 6 (2000): 995.

Kotov, Roman, Wakiza Gamez, Frank Schmidt, and David Watson. “Linking ‘Big’ Personality Traits to Anxiety, Depressive, and Substance Use Disorders: A Meta-Analysis.” *Psychological Bulletin* 136, no. 5 (2010): 768.

Kramer, Adam D. I., Jamie E. Guillory, and Jeffrey T. Hancock. “Experimental Evidence of Massive-Scale Emotional Contagion through Social Networks.” *Proceedings of the National Academy of Sciences U.S.A.* 11, no. 24 (2014): 8788-90.

Leith, Karen P., and Roy F. Baumeister. “Empathy, Shame, Guilt, and Narratives of Interpersonal Conflicts: Guilt-Prone People Are Better at Perspective Taking.” *Journal of Personality* 66, no. 1 (1998): 1-37.

Linehan, Marsha M. *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press, 1993.

Linehan, Marsha M., Martin Bohus, and Thomas R. Lynch. “Dialectical Behavior Therapy for Pervasive Emotion Dysregulation.” In *Handbook of Emotion Regulation*, edited by James J. Gross. New York: Guilford Press, 2007.

Lyubomirsky, Sonja, Fazilet Kasri, Olivia Chang, and Irene Chung. “Ruminative Response Styles and Delay of Seeking Diagnosis for Breast Cancer Symptoms.” *Journal of Social and Clinical Psychology* 25, no. 3 (2006): 276-304.

Markman, Art. “Changing Habits Beautifully.” *YouBeauty.com*, August 16, 2011. [youbeauty.com/mind/columns/a-beautiful-mind/changing-habits-beautifully](http://youbeauty.com/mind/columns/a-beautiful-mind/changing-habits-beautifully).

Markman, Art. *Smart thinking: three Essential Keys to Solve Problems, Innovate, and Get things Done*. New York: Perigee, 2012.

Markman, Art. “The Upside and Downside of Being Nice at Work.” *Huffington Post*, March 30, 2012. [huffintonpost.com/art-markman-phd/nice-people\\_b\\_I223492.html](http://huffintonpost.com/art-markman-phd/nice-people_b_I223492.html).

Masuda, Akihiko, Steven C. Hayes, Casey F. Sackett, and Michael P. Twohig. “Cognitive Defusion and Self-Relevant Negative Thoughts: Examining the Impact of a Ninety Year Old Technique.” *Behaviour Research*

and therapy 42, no. 4 (2004): 477-85.

Mayer, John D., Laura J. McCormick, and Sara E. Strong. "Mood-Congruent Memory and Natural Mood: New Evidence." *Personality and Social Psychology Bulletin* 21 (1995): 736-36.

McGonigal, Kelly. "Does Self-Compassion or Criticism Motivate Self Improvement?" *Psychology Today*, June 4, 2012. [psychologytoday.com/blog/the-science-willpower/201206/does-self-compassion-or-criticism-motivate-self-improvement](http://psychologytoday.com/blog/the-science-willpower/201206/does-self-compassion-or-criticism-motivate-self-improvement).

McGonigal, Kelly. "How to Make Stress Your Friend." TED Talks, June 2013. [ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend](http://ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend).

McKay, Matthew, Patrick Fanning, and Patricia Zurita Ona. *Mind and Emotions: A Universal Treatment for Emotional Disorders*. Oakland, CA: New Harbinger, 2011.

Murray, Sandra L., John G. Holmes, and Dale W. Griffin. "The Self-Fulfilling Nature of Positive Illusions in Romantic Relationships: Love Is Not Blind, but Prescient." *Journal of Personality and Social Psychology* 71, no. 6 (1996): 1155.

"Need for Cognition." Wikipedia. [en.wikipedia.org/wiki/Need\\_for\\_cognition](http://en.wikipedia.org/wiki/Need_for_cognition).

Neff, Kristin. *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. New York: HarperCollins, 2011.

Neff, Kristin. "Test How Self-Compassionate You Are." *Self-Compassion*, 2009. [self-compassion.org/test-your-self-compassion-level.html](http://self-compassion.org/test-your-self-compassion-level.html).

[Norem, Julie K., and Edward C. Chang. "The Positive Psychology of Negative Thinking." *Journal of Clinical Psychology* 58, no. 9 (2002): 993-1001]. [Olatunji, Bunmi O., Josh M. Cisler, and Brett J. Deacon. "Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: A Review of Meta-Analytic Findings." *Psychiatric Clinics of North America* 33, no. 3 (2010): 557-77.]

Padesky, Christine A. "Schema Change Processes in Cognitive Therapy." *Clinical Psychology & Psychotherapy* 1, no. 5 (1994): 267-78.

"Panic Stations." Centre for Clinical Intervention. [www.cci.health.wa.gov.au/resources/infopax.cfm?Info\\_ID=44](http://www.cci.health.wa.gov.au/resources/infopax.cfm?Info_ID=44).

Rapee, Ronald M., and Lina Lim. "Discrepancy Between Self- and Observer Ratings of Performance in Social Phobias." *Journal of Abnormal Psychology* 101, no. 4 (1992): 728.

Rashid, Tayyab, and Afroze Anjum. "340 Ways to Use VIA Character Strengths." Philadelphia: University of Pennsylvania, 2005. [actionforhappiness.org/media/52486/340\\_ways\\_to\\_use\\_character\\_strengths.pdf](http://actionforhappiness.org/media/52486/340_ways_to_use_character_strengths.pdf).

Rethorst, Chad D., Bradley M. Wipfli, and Daniel M. Landers. "The Anti depressive Effects of Exercise." *Sports Medicine* 39, no. 6 (2009): 491-511.

Rogge, Timothy. "Panic Disorder." Medline Plus, March 10, 2014. [nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000924.htm](http://nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000924.htm).

Shafran, Roz, Zafra Cooper, and Christopher G. Fairburn. "Clinical Perfectionism: A Cognitive-Behavioural Analysis." *Behaviour Research and Therapy* 40, no. 7 (2002): 773-91.

Smith, Ronald E., and Irwin G. Sarason. "Social Anxiety and the Evaluation of Negative Interpersonal Feedback." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 43, no. 3 (1975): 429.

Tafarodi, Romin W., and William B. Swann Jr. "Self-Liking and Self Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure." *Journal of Personality Assessment* 65, no. 2 (1995): 322-42.

Tolin, David F. "Is Cognitive-Behavioral Therapy More Effective Than Other Therapies?: A Meta-Analytic Review." *Clinical Psychology Review* 30, no. 6 (2010): 710-20.

Vohs, Kathleen D., Roy F. Baumeister, Brandon J. Schmeichel, Jean M. Twenge, Noelle M. Nelson, and Dianne M. Tice. "Making Choices Impairs Subsequent Self-Control: A Limited-Resource Account of Decision Making, Self-Regulation, and Active Initiative." *Journal of Personality and Social Psychology* 94, no. 5 (2008): 883.

Wells, Adrian. *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York: Guilford Press, 2011.

Winch, Guy. *Emotional First Aid: Practical Strategies for Treating Failure, Rejection, Guilt, and Other Everyday Psychological Injuries*. New York: Exisle, 2013.

Young, Jeffrey, and Janet Klosko. *Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to End Negative Behavior and Feel Great Again*. New York: Plume, 1994.

Young, Jeffrey, Janet Klosko, and Marjorie Weishaar. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press, 2003.

## الهوامش

### الفصل ١

- 1 “Facts & Statistics.”
- 2 Butler et al., “The Empirical Status of Cognitive-Behavioral Therapy”; Hofmann and Smits, “Cognitive-Behavioral Therapy for Adult Anxiety Disorders”; Tolin, “Is Cognitive-Behavioral Therapy More Effective Than Other Therapies?”
- 3 Norem and Chang, “The Positive Psychology of Negative Thinking.”

### الفصل ٢

- 1 Kotov et al., “Linking 'Big' Personality Traits to Anxiety.”
- 2 Aron and Aron, “Sensory-Processing Sensitivity.”
- 3 Aron, The Highly Sensitive Person.
- 4 Halvorson and Higgins, Focus.
- 5 “Big Five Personality Traits.”
- 6 Markman, “The Upside and Downside of Being Nice at Work.”
- 7 Fry and Debars, “Perfectionism and the Five-Factor Personality Traits.”

### الفصل ٣

- 1 Harvey, “A Cognitive Model of Insomnia.”
- 2 Winch, Emotional First Aid.
- 3 McGonigal, “How to Make Stress Your Friend.”
- 4 Tafarodi and Swann, “Self-Liking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem.”

### الفصل ٤

- 1 Dugas, Gosselin, and Ladouceur, “Intolerance of Uncertainty and Worry.”
- 2 Markman, “Changing Habits Beautifully.”
- 3 Dweck, Mindset.
- 4 Gollwitzer and Brandstatter, “Implementation Intentions and Effective Goal Pursuit.”
- 5 “Intermittent Reinforcement.”
- 6 Kramer, Guillory, and Hancock, “Experimental Evidence of Massive-Scale Emotional Contagion through Social Networks.”

### الفصل ٥

- 1 "Need for Cognition."
- 2 Edwards, Rapee, and Franklin, "Postevent Rumination and Recall Bias for a Social Performance Event in High and Low Socially Anxious Individuals."
- 3 Wells, Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression.
- 4 Lyubomirsky et al., "Ruminative Response Styles and Delay of Seeking Diagnosis for Breast Cancer Symptoms."
- 5 McGonigal, "Does Self-Compassion or Criticism Motivate Self Improvement?"
- 6 Breines and Chen, "Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation."
- 7 McKay, Fanning, and Ona, Mind and Emotions.
- 8 Beck, Cognitive Behavior Therapy.
- 9 Hofmann et al., "The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression."
- 10 Boyes, "5 Meditation Tips for Beginners."
- 11 Iyengar and Lepper, "When Choice Is Demotivating."

## الفصل ٦

- 1 Egan, Wade, and Shafran, "Perfectionism as a Transdiagnostic Process."
- 2 Young, Klosko, and Weishaar, Schema Therapy.
- 3 Shafran, Cooper, and Fairburn, "Clinical Perfectionism."
- 4 Elliott and Dweck, "Goals."
- 5 Mayer, McCormick, and Strong, "Mood-Congruent Memory and Natural Mood."
- 6 Markman, Smart Thinking.
- 7 Bernhard, "4 Tips for Slowing Down to Reduce Stress."
- 8 Vohset al., "Making Choices Impairs Subsequent Self-Control."

## الفصل ٧

- 1 Rapee and Lim, "Discrepancy between Self. and Observer Ratings of Performance in Social Phobics."
- 2 Boyes and Fletcher, "Metaperceptions of Bias in Intimate Relationships."
- 3 Derrick, "Energized by Television."
- 4 Smith and Sarason, "Social Anxiety and the Evaluation of Negative Interpersonal Feedback."
- 5 Barrett et al., "Family Enhancement of Cognitive Style in Anxious and



Aggressive Children.”

6 Linehan, Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder.

## الفصل ٨

1 Aldao, Nolen-Hoeksema, and Schweizer, “Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology.”

2 Holahan et al., “Stress Generation, Avoidance Coping, and Depressive Symptoms.”

3 Gottman and Silver, The Seven Principles for Making Marriage Work.

4 Leith and Baumeister, “Empathy, Shame, Guilt, and Narratives of Interpersonal Conflicts”; Baumeister, Stillwell, and Heatherton, “Guilt.”

5 Brown, “Listening to Shame.”

6 Glenn et al., “Who Gets the Most out of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders?”

7 Feske and Chambless, “Cognitive Behavioral Versus Exposure Only Treatment for Social Phobia.”

٨ كيف تنجز الأمور، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية

9 See “Undo Sending Your Mail,” [support.google.com/mail/answer/1284885?hl=en](https://support.google.com/mail/answer/1284885?hl=en).

10 Boyes, “7 Ways You Can Benefit from Procrastinating.”

## الفصل ٩

1 Rethorst, Wipfli, and Landers, “The Antidepressive Effects of Exercise.”

2 Holt-Lunstad, Birmingham, and Light, “Influence of a 'Warm Touch.'”

## الفصل ١٠

1 See “Test How Self-Compassionate You Are,” [self-compassion.org/test-your-self-compassion-level.html](https://self-compassion.org/test-your-self-compassion-level.html).

2 Rogge, “Panic Disorder.”

3 Linehan, Bohus, and Lynch, “Dialectical Behavior Therapy for Pervasive Emotion Dysregulation.”

4 Linehan, Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder.

5 Masuda et al., “Cognitive Defusion and Self-Relevant Negative Thoughts.”

6 Arch et al., “Randomized Clinical Trial of Cognitive Behavioral

Therapy(CBT) Versus Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Mixed Anxiety Disorders.”

7 Gould, Ott, and Pollack, “A Meta-Analysis of Treatment Outcome for Panic Disorder.”

8 “Coping with Physical Alarms”; “Panic Stations.”

## الفصل ١١

1 Rashid and Anjum, “340 Ways to Use VIA Character Strengths.”

٢ إعادة اكتشاف حياتك، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.

3 Padesky, “Schema Change Processes in Cognitive Therapy.”

4 Murray, Holmes, and Griffin, “The Self-Fulfilling Nature of Positive Illusions in Romantic Relationships.”

# الغلاف الخلفي

مساعدة ذاتية



- إذا كنت تبالغ في التفكير قبل اتخاذ الإجراء ات.
- إذا كنت عرضة لوضع توقعات سلبية.
- إذا كنت تشغل بأسوأ ما يمكن أن يقع.
- إذا كنت لا تتقبل التغذية الراجعة السلبية.
- إذا كنت ناقدا ذاتياً.
- إذا كان أي شيء أقل من الأداء الاستثنائي يبدو فشلاً بالنسبة إليك.

إذا كانت أي من هذه القضايا تلقي صدى عندك، فعلى الأرجح أنك تعاني درجة من القلق، وليست وحدك في هذا الأمر. الأخبار السارة هي: في حين أن خفض مستوى القلق إلى صفر ليس أمراً ممكناً ولا مفيداً (يمكن فعلياً أن يكون القلق نافعاً)، فإن بإمكانك تعلم كيفية التحكم في الأعراض بنجاح؛ مثل: الاجترار المفرط، والتردد، والخوف من النقد، والشلل الناتج عن السعي للكمال.

في هذا الكتاب، تقدم الدكتورة أليس بويس أدوات فعالة في شكل نصائح وحيل يمكن توظيفها في الحياة اليومية، وهذه الأدوات مبنية على أدلة مستخدمة في العلاج السريري. وسواء كنت تعاني اضطراب القلق، أو كنت عرضة للقلق بطبيعتك فقط، فستكتشف آلية عمل القلق، واستراتيجيات لمساعدتك على مواجهة نقاط القلق التي يشيع التعثر فيها، وستمتلك الثقة - سواء كنت قلقاً أم لا - بأن لديك جميع الأدوات التي تحتاج إليها للنجاح في حياتك وعملك.

"هذا الكتاب استثمار في العافية. وبناءً على سنوات من الممارسة السريرية والبحث، فقد وضعت الدكتورة أليس بويس خريطة طريق واقعية لكل من يعاني في اتخاذ القرارات ويشعر بالتعثر".

- كريس جيليو، مؤلف الكابيين الأكثر مبيعاً وفقاً لصحيفة نيويورك تايمز  
*The Happiness of Pursuit* و *The \$100 Startup*

الدكتورة أليس بويس متخصصة في المشاعر ومؤلفة ومحدثة ومدونة مشهورة في موقع مجلة سيكولوجي توي، وتنتشر الجمعية الأمريكية للطب النفسي أبحاثها.



مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
All your books here