

## الفصل الرابع

### ترويض الوحش

إن تغيير النمط المعرفي، الذي ركزنا عليه في الفصل السابق، ليس سوى واحد من أساليب العقل / الجسد المؤثرة على نحو لا يصدق والمتاحة لاستخدامك. سأخبرك في هذا الفصل عن بعض الأدوات والتقنيات الأخرى. تساعدك هذه الإستراتيجيات على الشعور بسعادة أكبر وتخفف الإجهاد، والقلق، والحزن، والشعور بالذنب. إنها متوافرة لأي أحد، لكنها مفيدة، خاصة لمهوسات الكمال اللاتي يملن إلى الشعور بالإجهاد بشدة ويضعن مراراً احتياجاتهن أخيراً.

**استرخي، فهذا لن يؤدي مطلقاً:**

#### استجابة الاسترخاء

لا بد من أنك سمعت عن استجابة «المواجهة أو الهروب». فعندما تواجهين خطراً، يهيبك جسدك؛ كي تبقي وتواجهي أو لتهربي من الخطر، وذلك بزيادة إفراز الأدرينالين وبعض الهرمونات التي تساعدك على أن تصبحي في وضع أكثر توفيراً للأمان. في أثناء استجابة المواجهة أو الهروب، تزداد ضربات قلبك، وتوترك العضلي، ومعدل تنفسك، ويرتفع ضغط دمك.

إن استجابة الاسترخاء معاكسة تماماً لاستجابة المواجهة أو الهروب، إنها مقدرة جسدك الفطرية على الهدوء. عندما يختبر جسدك تجربة استجابة الاسترخاء، يحدث انخفاض قابل للقياس في مستوى ضربات القلب، وضغط الدم، ومستوى التنفس، واستهلاك الأوكسجين، ومستويات هرمون الإجهاد والتوتر العضلي.

تستطيعين أن تشيري استجابة الاسترخاء عندما تمارسين واحدة من تقنيات الاسترخاء، بما فيها التأمل، واليوغا، والتخيل، وطرق أخرى سأوضحها لاحقاً في هذا

الفصل. تتداخل إثارة استجابة الاسترخاء مع ردة الفعل الجسدية والعاطفية تجاه الإجهاد، وتسمح لها بالعودة إلى حالة الهدوء والاسترخاء.

عرف الباحث الرائد هيربرت بينسون استجابة الاسترخاء أول مرة منذ ثلاثين عاماً، وهذا الطبيب هو معلمي ومرشدي في السنوات السبع عشرة الأولى من مزاولتي المهنة. مع مرور السنوات علّمت آلافاً من المريضات كيف يثرن استجابة الاسترخاء. أستخدمها ليجدّن راحة من إجهادات العقم، والسرطان، ومرض القلب، والكآبة، وبعض الأمراض الهضمية الأخرى. تساعد الإثارة المنتظمة لاستجابة الاسترخاء على تخفيف أعراض كثيرة لمشكلات الصحة، بما في ذلك الأرق، والألم المزمن، وفرط الإجهاد، والأعراض الجانبية لمعالجات السرطان، وهبات الحرارة، ومتلازمة القولون المتهيج، والشقيقة، واضطرابات القلق، والمتلازمة السابقة للحيض، واضطرابات الطعام.

تجعل إثارة استجابة الاسترخاء معظم الناس يشعرون بالتحسن فوراً، لكن هناك فائدة تدوم مدة أطول. يبدأ الناس، الذين يثيرون باستمرار الاسترخاء عشر دقائق أو عشرين دقيقة مرتين يومياً مدة تراوح بين أسبوعين وستة أسابيع، بملاحظة تأثير «مستمر»: يبدوون بالتحسن (ويسيطرون على حياتهم على نحو أفضل) طوال اليوم، لا في أثناء الجلسة وبعدها فقط.

تستطيعين أن تثيري استجابة الاسترخاء بطرق عديدة تشمل التأمل، واليوغا، والانتباه، والتنفس العميق، والصلاة المتكررة، والتأمل في الجسد، والاسترخاء العضلي المتدرج، والتخيل. لا يهم أي من هذه الأدوات تختارين لإثارة استجابة الاسترخاء، على الرغم من أن كثيراً من الأنشطة التي تعتقدينها مريحة – مثل قراءة كتاب أو مشاهدة التلفاز – لا تثير استجابة الاسترخاء.

### دعيني «لا» أفكر فيها

التأمل هو عملية تجاهل أفكارك وتحويل انتباهك إلى ذلك. يجد الناس الذين يمارسون التأمل بانتظام أنه يزيد من إحساسهم بالطمأنينة الذاتية. هذه طريقة ممتازة لإثارة استجابة الاسترخاء.

إن المبدأ الأساسي للتأمل بسيط: تجلسين في مكان هادئ وتفرغين ذهنك، وتركزين على شيء واحد مثل تنفسك أو تعويذة ما. يجدي التأمل نفعاً مع الناس الذين يستطيعون أن يهدّثوا أذهانهم، لكن لا تقللي من شأن عملية التأمل إن كان ذهنك مشوشاً دوماً: ربما يكون هو الطريقة الوحيدة التي تجدينها لتهدئته. جربها مرات عديدة، وربما تجدينها مهارة رائعة لك.

يمكن أن يرشدك الإرشاد الصوتي عبر جلسة تأمل. تستطيعين أن تلتحقي بصف تأمل في مركز صحي محلي، أو مركز تعليم جماعي، أو تستطيعين أن تفعلي ذلك بنفسك مستخدمة الأدلة الإرشادية الآتية:

### كيف تتأملين؟

---

- جدي مكاناً آمناً، وهادئاً، وتحققي أن الهاتف ليس موصولاً، وأن الباب مغلق، وأن أطفالك أو حيواناتك المدللة الأثيرة في غرفة واحدة.
- اجلسي في مكان مريح. (حاولي ألا تستلقي؛ لأنك ربما تغطّين في النوم). بوسعك أن تجلسي على كرسي، أو على الأرض متكئة على وسادة قبالة الحائط، أو على السرير مع وسادة وراءك.
- اختاري تعويذة (كلمة أو تعبير) من أجل تأملك. أو تستطيعين أن تختاري التركيز على تنفسك. إن استخدمت تعويذة، فاختاري شيئاً يعينك، مثل «الحب والسلام»، و«اللّه هو الشايف».
- أغلقي عينيك، إن كان هذا يريحك، وإن لم يكن كذلك، فأبقيهما مفتوحتين.
- بدءاً بالرقم عشرة، عدي تنازلياً إلى الصفر، وخذي نفساً مع كل رقم تعدينه. لاحظي أن تنفسك قد يتباطأ وأنت تعدين تنازلياً.
- ابدئي في أثناء تنفسك بالتركيز على تعويذتك، استمري في ذلك وأنت تزفرين. اشهقي عبر أنفك وازفري عبر فمك، إن كان ذلك يشعرك بالراحة.

• إذا شرد ذهنك، أعيديه بلطف إلى الكلمات التي كنت تركزين عليها. إذا اقتحمت أفكارك أو عواطفك مجال تدريبك، فتقبلي ذلك بلطف – لا تشجعها أو تدفعها بعيداً – ثم عودي إلى تنفسك. لا تدعي الإحباط أو نفاذ الصبر يتمكن منك إن كانت لديك مشكلة في إفراغ ذهنك؛ إنه أمر عادي أن تذهب الأفكار وتجيء. لاحظي ببساطة أن ذهنك قد شرد، وتجاهلي الأفكار السلبية وعودي إلى ما كنت تركزين عليه. تذكري، إنها مهارة تتطور عبر الممارسة.

• أبطني تنفسك تدريجياً بالتوقف بضع ثوان بعد شهيقك ومرة أخرى بعد زفيرك.

• عندما يحين وقت انتهاء تأملك (الحد الأدنى عشر دقائق إلى عشرين دقيقة يفيد كثيراً)، كوني واعية لتنفسك ولمصدر الأصوات من حولك ومكان جلوسك. عندما تكونين جاهزة، افتحي عينيك، وانظري إلى الأسفل مدة دقائق معدودة، وقفي ببطء. إذا كنت تثيرين الاسترخاء وحدك (لا مع مرشد صوتي)، فلا تضبطي المؤقت. اجلسي قبالة ساعة، وعندما تعتقدين أن الوقت انتهى، افتحي عينيك. إن لم ينته الوقت، فأغلق عينيك ببساطة وعودي بتفكيرك إلى ما كنت تركزين عليه. إن انتهى الوقت، فانهضي ببطء.

يمكن أن يتطلب الاسترخاء بعمق بعض التدريب – يصعب على بعض الناس أن يتجاهلوا أفكارهم – لكنها مهارة جديرة بالاهتمام للتعلم، على وجه التحديد لمهوسات الكمال المجهدات. لا تقلقي بشأن كيفية القيام بذلك على نحو تام – إنك تستفيدين حتى إن أفرغت ذهنك بضع دقائق فقط في أي وقت.

وإليك بعض الخطوات العملية التي تستطيعين أن تتبعيها لجعل تأملك أكثر نجاحاً:

• اختاري المكان نفسه كل يوم. إذا حجزت مكاناً لاسترخائك، ربما تبدئين تلقائياً بالاسترخاء بمجرد جلوسك فيه.

• اختاري الوقت نفسه كل يوم. هذا يساعدك على جعل الأمر عادة.

- اربطيه بالتمرين. إذا تمرّنت بانتظام، فجربي إثارة استجابة الاسترخاء فوراً بعد التمرين؛ يجب أن تدخلني بسهولة أكبر في استرخاء عميق.
- لا تدعي معدتك تشوش عليك. حاولي ألا تثيري استجابة الاسترخاء عندما تكونين جائعة جداً أو متخمة بالطعام.
- حاولي أن تمارسي جلستَي استرخاء يومياً. جلستا استرخاء تأملي مدة عشرين دقيقة يومياً هما الأفضل، لكنني أعلم أن إيجاد هذا النوع من الوقت ليس سهلاً. إن لم يكن لديك عشرون دقيقة، من المفيد أن تركزي على تنفسك حتى خمس دقائق فقط؛ إن استجابة الاسترخاء الوحيدة «السيئة» هي تلك التي لم تتحقق.

## تذكري شيئاً واحداً:

### الانتباه

الانتباه موهبة من أعظم الهدايا التي تستطيعين أن تتعمي بها على نفسك. قضينا كثيراً من الوقت نخطط من أجل مستقبلنا أو نقلق للسبب ذاته، وندم على الماضي الذي غالباً ما نساها؛ كي نقوم الحاضر. يمكنك الانتباه عبر تعلّم أن تعيشي واقعك الحالي، بدلاً من الماضي أو المستقبل. تستطيعين أن تكوني منتبهة في أي وقت: عندما تأكلين، وتمشين، وتطهين، وتقضين وقتاً حميماً مع الزوج، وتقودين سيارتك، وما إلى ذلك.

كي تعيشي حياة واعية، خصصي أوقاتاً للتأمل كل يوم، وتوقفي عن التفكير في أي شيء، وركزي على ما يجري في تلك اللحظة. (على سبيل المثال، بعض الأوقات المفيدة: عندما تنتظرين القطار عند ذهابك إلى عملك في الصباح، أو قبل كل وجبة، أو عندما تصلين إلى العمل وتغادريه، أو عندما ترضعين طفلاً). خذي أنفاساً عميقة وركزي انتباهك، لاحظي ما يدور من حولك، استخدمي حواسك جميعها؛ عبر فعلك ذلك، تبدئين بفهم ما يجري في اللحظة الراهنة وإدراكه.

إحدى أفضل طرق تعلم الانتباه تكون باصطحابك كلباً في نزهة. تعيش الكلاب دوماً لحظتها الراهنة. تستطيع الكلاب أن تسلك الطريق نفسه كل يوم مدة عشر سنوات، وأن تختبر العشب بطريقة جديدة كلياً يومياً. لا تقلق الكلاب من الماضي («لماذا لم يبقوا لي بعضاً من ذلك الدجاج الذي أعدوه للعشاء؟»)، أو المستقبل («أساءل: هل سيبقون لي بعض الدجاج عندما نعود إلى المنزل؟»). كل ما تفكر فيه الكلاب هو ما يجري أمامها: رائحة العشب، وكلب الصيد الظاهر للعيان في حديقة الجيران، والسنباب الموجود في الشجرة.

تدربي على مهارات انتباهك في المرة المقبلة التي تتناولين فيها طعامك في مطعم لطيف. ركزي على روائح الطعام الشهية، والديكور الأنيق، ومذاق الشراب، وأصوات متناولي العشاء المسرورين حولك، وشعورك عندما تكون يدك في يد من تحبين. تستطيعين أن تفعلي أي شيء بانتباه.

حتى عندما تمرين بتجربة قاسية، يمكنك الانتباه عبر الاستمتاع بما هو جيد في حياتك والنظر إلى معاناتك بطريقة موضوعية. وجدت صديقة مصابة بالسرطان أن الانتباه ساعدها في تحمل العلاج مرات عديدة في اليوم، حتى عندما تجعلها المعالجة الكيميائية مصابة بالإعياء والغثيان، كانت تتوقف، وتتأمل، وتكون شاكراً لما أصابها. كانت تقول لنفسها: «شعوري مروغ، لكنني حيّة».

يعد المشي التأملي طريقة رائعة للتدرب على الانتباه؛ كي تقومي بنزهة تأملية سيراً على الأقدام. اخرجي إلى الهواء الطلق وامشي ببطء، واختبري كلياً إحساسك في المشي في كل خطوة. دعي حواسك توجهك وأنت تمشين. استنشقي عبير العشب والأشجار، ولاحظي المنازل التي تمرين بها والناس الذين ترينهم، واستمعي إلى زقزقة العصافير، ونباح الكلاب، وضجيج أصوات آلة جز العشب، أو صوت انسحاق الثلج تحت حذائك في الشتاء. إذا مشيت في المدينة، فكوني واعية لأصوات السيارات والباصات، ورائحة المطاعم التي تمرين بها، ووجوه الناس الذين ترينهم. حاولي أن تبقي حاضرة. عندما تدخل أفكار أخرى إلى ذهنك، سلمني بها بلطف، ثم تجاهليها وأعيدي نفسك إلى اللحظة الراهنة. بعد أن تفرغي من المشي، حاولي أن تبقي انتباهك يقطراً لبقية اليوم.

## مارسي نشاطاً:

### اليوغا

تقول كثير من النساء اللواتي قابلناهن إن اليوغا هي قارب النجاة الذي ينقذهن في أثناء الأوقات العاصفة والمجهدّة. أوصي يوماً بيوغا هاثا؛ لأنها لطيفة، وتأملية، ومريحة، لكن يفضل بعض الناس أساليب اليوغا الرياضية. إن جربت اليوغا ورأيت أنك لا تهتمين بها، اختبري نوعاً آخر أو معلماً آخر؛ لأن المعلمين يختلفون إلى حد بعيد في مقارباتهم لهذا التدريب القديم؛ بعضهم يركز على المعالم الجسدية لليوغا على نحو أكبر، وآخرون يركزون على الجانب التأملي فيها.

تكرار اليوغا يومياً يشد العضلات ويريحها، ويخفف الإعياء والإجهاد، ويولد شعوراً بالهدوء. ستساعدك قبل النوم وضعية اليوغا اللطيفة والتأملية وتقنيات التنفس على أن تضعي مشكلات يومك جانباً وتستسلمي للنوم، (تذكري أنّ وضعيات اليوغا المتعلقة بالطاقة يمكن أن تحفزك ولا يجب أن تمارس في وقت النوم). تعيد اليوغا التوازن بين العقل والجسد – إنها تريح عقلك وتلين جسدك.

## عطلة ذهنية:

### التخيل

التخيل أسلوب سهل التعلم بالنسبة إلى مهوَّسات الكمال؛ لأن معظمنا يمارسه – لكن بطريقة ضارة. إن سبق أن استلقت مستيقظة في الليل تتصورين الأشياء الرهيبة التي يمكن أن تحدث لك، أو لأسرتك، أو لأصدقائك – إن استطعت أن تغلقي عينيك وتري طبيبتك النسائية تقول لك إنها وجدت ورماً كبيراً في صورة ثديك الشعاعية – فإنك تعلمين كل شيء عن التخيل. من المحتمل أنك تستخدمين التخيل في أمور تؤذي مشاعرك طوال الوقت، مثل تصورك لصراخ رئيسك في العمل، أو تدهور صحتك، أو إصابة أطفالك بجروح، أو شجرة تسقط فوق منزلك وتحطمه فيصبح شظايا.

إن نظام استجابة جسدك للإجهاد يحدد مدى استجابتك للحادث المأساوي سواء أكان حقيقياً أم متخيلاً. إن كوّنت صورة ذهنية لفتى يتحرش بابنتك ويختطفها، فإن ردة

فعل جسدك الطبيعية ستكون حقيقية تماماً ومساوية تماماً على الرغم من أن الحدث يجري في عقلك، لا في الواقع. مجرد تصويره يسبب حصاراً نفسياً، ويشير إفراز هرمونات الإجهاد، ويزيد التوتر العضلي، ويسرع ضربات القلب، ويرفع ضغط الدم. لحسن الحظ، عكس هذا الأمر صحيح أيضاً، وهو أن تتخيلي الجانب الإيجابي فيهدأ نظام الاستجابة للإجهاد عندك. بوسع تخيل السلام والهدوء أن يجعلهما حقيقتين واقعتين.

يمكن أن يزيد التخيل أيضاً فرصك في تحقيق النجاح على صعيد الأداء: يتخيل الرياضيون أساليبهم بوصفها طريقة لأدائهم على نحو مثالي. قبل أن يتنافسوا، يتخيل لاعبو الغولف تسديدة مثالية، ويتخيل المتزلجون على الجليد دوراناً مثالياً، ويتخيل لاعبو كرة القاعدة رمية مثالية. هذا تدريب عقلي - تخيل أداءً ممتازاً يمكن أن يعزز الأداء فعلاً. (تحقق أنك لن تدعي تخيلك للكمال يقودك إلى توقعه). أتذكر في السنين الماضية أنني أشرفت وزملائي على ورشة عمل في إدارة الإجهاد في مدرسة خاصة. علمنا الطلاب كيفية التخيل، وبدا وقع تأثير ذلك فيهم في الحال: في مباراة كرة مضرب مهمة، لعب نجمهم الرياضي بطريقة سيئة. وفي أثناء الاستراحة، ذهب إلى جانب اللاعب، وأغلق عينيه، وتخيل نفسه يلعب بمهارة. عندما انتهت الاستراحة، ركض بأقصى سرعته إلى الملعب ولعب بطريقة بارعة، وفاز في المباراة.

يمكن أن تستخدم مهوسات الكمال التخيل بوصفه أداة مساندة. فعندما تكونين في وضع يحتمل أن تفشلي فيه، تخيلي ذلك؛ كي تتمكني من تهيئة استجابتك. في أثناء انتظارك لنتائج اختبار طبي، تخيلي ما ستفعلينه إن كانت النتيجة غير سارة: من ستادين ليسانديك؟ ماذا ستطلبين ممن يساندك على وجه التحديد؟ ماذا ستفعلين بعد ساعة أو ساعتين من استلامك النتيجة؟ إن كانت النتائج جيدة، فلمن ستقولين ذلك أو كيف ستحتفلين به؟

### كيف تتخيلين

- جدي مكاناً هادئاً ومريحاً لا تكونين منزعجة فيه.
- أغلقي عينيك وخذي نفسين عميقين.

- تصوري نفسك في أحد أماكنك المفضلة - مستلقية على الشاطئ، أو تتزهين على طول طريق جبلي، أو تعومين في حوض سباحة في يوم صيفي جميل.
- ابتكري صوراً ذهنية لكل شيء ترغبين في رؤيته، والشعور به، وسماعه، وشمه، وتذوقه في هذا المكان المفضل. اشعري بالمشاهد والأصوات.
- تخيلي أنك مسترخية في هذا المكان الخاص.
- حاولي أن تبعدي كل شيء آخر عن ذهنك.
- بعد دقائق عديدة من استمتاعك بهذا التخيل، خذي نفسين عميقين وافتحي عينيك ببطء. ربما تشعرين بأنك مسترخية على نحو مدهش، ومنمتعة في هذه «العطلة الذهنية».
- لا تيأسي إن لم تستطعي التخيل على نحو مثالي في المرة الأولى التي تجربين فيها ذلك، يحتاج الأمر إلى بعض التدريبات.

### استراحات واسترخاءات وجيزة:

تركز تمارين الاسترخاء الوجيزة على تقنيات التنفس التي تساعد فوراً في تخفيف القلق والتوتر. تستطيعين أن تمارسيها جميعها سواء أكانت عينك مفتوحة أم مغلقتين. تستطيعين أن تمارسيها في أي مكان، وفي أي وقت، ولن يعرف أحد أنك تفعلين ذلك.

### كيف تمارسين استرخاء وجيزاً؟

تنفسي بعمق (يسمى هذا تنفساً حجابياً متعلقاً بالحجاب الحاجز في المقام الأول). إن كنت تواجهين مشكلة، فحاولي أن تتنفسي عبر أنفك وتخرجي الزفير عبر فمك. يجب أن تشعرين بمعدتك تنتفخ إنشاً تقريباً حين تشهقين. إن كان هذا ما يزال صعباً عليك، فاستلقي على ظهرك أو على معدتك؛ ستكونين واعية أكثر لنوع تنفسك. تذكرني أنه من المستحيل أن تتنفسي حجابياً إن كنت تمسكين معدتك، لذلك أرخي عضلات معدتك.

## النسخة الأولى

عدي ببطء شديد تنازلياً من عشرة إلى صفر، أعطي رقماً واحداً لكل نفس. تقولين لنفسك عند أول نفس حجابي: «عشرة»، وتقولين عند النفس الذي يليه: «تسعة» إلى آخره، فإن بدأتِ تشعرين بدوار أو تشوش للذهن، أبطئي العدّ. عندما تصلين إلى «صفر»، انظري كيف تشعرين. إن كنت تشعرين بتحسن فهذا عظيم! وإن لم تكوني كذلك، فحاولي مجدداً.

## النسخة الثانية

عدي ببطء شديد عندما تشهقين من واحد إلى أربعة، وعدي عكسياً ببطء شديد حين تزفرين من أربعة إلى واحد. حين تشهقين قولي: «واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة». وحين تزفرين قولي: «أربعة، ثلاثة، اثنان، واحد». افعلي ذلك مرات عديدة.

## النسخة الثالثة

اشهقي، وتوقفي بضع ثوانٍ، ثم ازفري، وتوقفي بضع ثوانٍ. افعلي هذا في أنفاس عديدة.

## الأوقات الجيدة لـ «القيام باسترخاءات وجيزة»

تستطيعين أن تمارسي استرخاء وجيزاً في أي وقت، وأي مكان. الأوقات الوحيدة التي لا تستطيعين فيها ممارسة هذه الاسترخاءات القصيرة هي عندما لا تمارسينها. هذه بعض الفرص لممارسة استرخاء قصير:

- عندما تكونين في زحمة سير.
- في أثناء إجراءات مكالمات هاتفية مهمة وتكونين على خط الانتظار.
- عند الطبيب في غرفة الانتظار.
- عندما تخضعين لاختبار أو إجراء طبي.
- عندما يقول أحد ما شيئاً يزعجك.

- عند كل الأضواء الحمراء.
- عندما تنتظرين مكالمة هاتفية.
- عندما تكونين جالسة على كرسي طبيب الأسنان.
- عندما تشعرين بأنك مشتتة بشأن ما تحتاجين إلى تحقيقه في المستقبل القريب.
- حين تقفين في صفّ طويل.
- عندما تشعرين بالأم.
- عندما تكونين على وشك أن تصرخي في وجه أطفالك.
- في نهاية اليوم، تماماً قبل أن تصطحبي أطفالك من المدرسة أو روضة الأطفال.

اعتني بنفسك جيداً:

### العناية الذاتية

نعتني بكثير من أفراد أسرنا، وأصدقائنا، وأماكن عملنا، لكن غالباً ما ننسى أن نعتني بأنفسنا. نعرض أنفسنا للضغط إلى درجة كبيرة، ونتيجة لذلك تبقى كثير من احتياجاتنا العاطفية، والإبداعية، والروحية، غير محققة. المضحك في هذا - طبعاً - أننا حين لا نعتني بأنفسنا نشعر بالإجهاد والقلق، وتتضاءل كثيراً مقدرتنا على العناية بالآخرين.

ليست العناية الذاتية أنانية، إنها مهارة حياتية ضرورية يمكن أن تكون سبباً في سعادتك ورضاك التام بالحياة. حتى بعض الدقائق المنفرقة تحدث فرقاً. لا تحتاج العناية الذاتية أن تكون كل شيء أو لا شيء - تستطيعين أن تعتني بنفسك دون أن تقضي أسبوعاً في منتجع. حاولي أن تقضي نصف ساعة في اليوم في القيام بعمل تستمتعين به، مثل الاستماع إلى الموسيقى، والرسم، والتحدث على الهاتف مع صديقة، أو الجلوس على أريكة مريحة فحسب، أو أخذ حمام دافئ، وقراءة كتاب جيد مع احتساء الشاي.

إن كنت مهتمة بالبحث بعمق في موضوع العناية الذاتية، راجعي كتابي «العناية الذاتية».

## أخرجي قلمك وورقتك:

### الكتابة في سجل يوميات

يمكن أن تكون كتابة أفكارك، وهواجسك، ومخاوفك، ونجاحك، وتجاربك تجربة علاجية على نحو لا يصدق. تساعد الكتابة في سجل يوميات على تخفيف ألم التجارب الموجعة، ومعالجة الأحداث السلبية بطريقة موضوعية، وتقدم طريقة مؤثرة للتفكير في الصراعات والقرارات. إن سجل يومياتك أفضل مكان تقومين فيه بتمارين استبدال النمط المعرفي وممارسة الامتنان الفعلي، الذي سأوضحه لاحقاً في هذا الفصل.

أشرف جيمس بينيبير، الدكتور والباحث في جامعة تكساس، أوستن، على بحث شامل عن فوائد الكتابة عن التهيجات الانفعالية. وجد بينيبير وعلماء آخرون أن الكتابة عن موضوعات مزعجة يمكن أن تدعم عمل الجهاز المناعي، وتقلل من إصابة الناس بالأمراض، وتسكن الألم، وتحسن المزاج، وتخفف الكآبة والقلق. على سبيل المثال، استشعر مرضى الربو والتهاب المفاصل الروماتويدي، الذين كتبوا عن الأحداث الأكثر إجهاداً في حياتهم، تحسنات صحية قابلة للقياس: بعد أربعة أشهر، لمس سبعة وأربعون منهم انخفاضاً في أعراض مرضهم؛ إذ شعر مرضى التهاب المفاصل بألم أقل، وحظي مرضى الربو بمقدرة رئوية أفضل. تخفف الكتابة عند مرضى الإيدز عدد الكريات اللمفاوية والأحمال الفيروسية.

يمكنك استكشاف مشاعرك المهووسة بالكمال في دفتر يومياتك بطريقة آمنة. اسألي نفسك لماذا تتوقعين الكمال؟ من أين جاء ذلك التوقع؟ ما الرسائل التي تدور في ذهنك عندما تنتقدين نفسك أو تركزين على أخطائك وإخفاقاتك؟ تستطيعين أن تخاطبي نفسك في سجل يومياتك، وأن تسألي لماذا لا تعاملين نفسك بالحب والحنان نفسه الذي تعاملين به الآخرين؟ تستطيعين أيضاً أن تتسامحي مع نفسك عبر سجل اليوميات - تجيزي لنفسك ارتكاب الأخطاء وعدم بلوغ مرتبة الكمال.

يمكن أن تساعدك الكتابة في سجل يوميات على فهم السبب الذي أجهدك بشأن حدث معين. حتى عندما لا تستطيعين حل مشكلة، فامتلاكك وعياً أشمل لماهيتها وسبب انزعاجك منها يمكن أن يخطو بك خطوة مهمة في طريق التخلص من أليها.

إحدى مريضاتي هي امرأة متزوجة برجل يصعب التعامل معه، دهشت من وقع تأثير تلك الكتابة في حياتها. عندما أتت المرأة لتراني أول مرة، أخبرتني أن تعبير زوجها عن سخطه عبر الصراخ في وجهها على نحو متكرر جعلها تشعر أنها لا تصلح أن تكون زوجة وأماً. اقترحتُ عليها أن تكتب في سجل يومياتها كلما استخف زوجها بها. ففعلت، وفي أسابيع قليلة بدأت برؤية نمط توافقي. أظهرت لها الكتابة أن كل مسألة تقريباً يشتكي منها زوجها عكست إحباطاً عميقاً في حياته الخاصة وكانت هي ضحية ذلك. كان ينتقدها عندما ينزعج من نفسه. أعطتها الكتابة فرصة لتخطو خطوة إلى الوراء وترى سبب هذه التصرفات. أعطتها وضوحاً في فهم أن كفاءتها لم تكن المشكلة بينهما، بل تكمن المشكلة في عدم رضاه. عندما فهمت ذلك، توقفت عن لوم نفسها بسبب خلافاتهما. بقي زوجها متعباً، لكنها استمرت في الاعتقاد أن الكتابة سهّلت عليها تحمل زواجها.

بينما أنت تكتبين، دوني الفكر الآلية السلبية التي تعتقدينها في نفسك. رؤية هذه الفكر بصورة أسود وأبيض يمكن أن تسبب صدمة وإحراجاً. تبدو الفكر عند كتابتها أقل منطقية مما كنت تعتقدين عندما كنت تفكرين فيها. إذ إن كتابة هذه الفكر على الورقة خطوة أولى رائعة نحو إعادة النظر فيها بطريقة إيجابية وبناءة أكثر.

عندما تكتبين في سجل يوميات، لا تستفيدين من عملية الكتابة فحسب، بل من القراءة أيضاً. في بعض الأحيان، تعيدين قراءة ما دونته في سجل يومياتك في لحظة ضحك، وأحياناً يصبح ما تعانين بسببه واضحاً وصافياً.

### كيف تكتبين في سجل يوميات؟

إليك النصيحة الآتية من الدكتور والباحث الرائد في مجال الكتابة جيمس دليو. بينيبير، إذ يقول: يوجد كثير من المقاربات المفيدة للكتابة؛ يجب أن تستخدم ما يناسبك منها. اختبري نفسك لترى ماذا ستختارين. أو اتبعي إرشادات بينيبير على سبيل المقاربة:

- جدي وقتاً ومكاناً لا تكونين منزعة فيه، ومن الأفضل أن يحدث ذلك في نهاية اليوم.
- الطريقة الأمثل لتسجلي أفكارك هي الكتابة في سجل يوميات أو ملحوظات.
- عدي نفسك بأنك ستكتبين خمس عشرة دقيقة في اليوم حداً أدنى، وذلك مدة ثلاثة أيام أو أربعة متعاقبة على الأقل.
- عندما تبدئين بالكتابة، استمري بها. لا تقلقي بشأن القواعد أو علامات الترقيم أو التهجئة الصحيحة. إذا نفذت الكلمات، فأعيدي ما كتبته سابقاً.
- تتضمن بعض الموضوعات التي يمكن أن تكتبي عنها: شيئاً تقلقين بشأنه، أو تحلمين به، أو تتجنينيه؛ أو شيئاً يؤثر فيك بطريقة غير صحية، أو شيئاً حدث في الماضي ويصعب تحمله.
- تستطيعين أن تكتبي عن الشيء نفسه كل يوم، أو عن أشياء مختلفة.
- إذا كنت تكتبين عن حدث مؤلم في ماضيك، فتجاهليه واكتشفي مشاعرك وأفكارك عنه. ابحثي في أعرق عواطفك.
- ربما تشعرين بالحزن بعد الكتابة، لكن عادة ما يتلاشى هذا الشعور في ساعتين. إذا وجدت نفسك منزعة جداً من الكتابة عن موضوع معين، فاكتبي عن أي شيء آخر عوضاً عنه.
- كوني صادقة تماماً؛ فما تكتبينه هو ملك لك وحدك. تستطيعين أن تحتفظي بتدوينات سجل يوميات أو أن ترميها بعيداً. يساعدك حفظها وإعادة قراءتها في المستقبل على أن تري كيف تغيرت ونضجت. ويمكن أن يكون رميها بعيداً مفيداً أيضاً. ويرى بينيبير أنك تستطيعين إحراقهم، أو محوهم، أو تمزيقهم، أو التخلص منهم، أو تمزيقهم إلى قطع صغيرة ورميهم في المحيط أو دعي الرياح تأخذهم بعيداً.
- من أجل إلقاء نظرة مفصلة على الكتابة في دفتر يوميات، تفحصي كتاب بينيبير «الكتابة من أجل الشفاء: مرشد كتابي للشفاء من التجارب المؤلمة والاضطراب العاطفي».

## شكراً لك: امتنان فعلي

الامتنان عاطفة قوية يمكن أن يكون تأثيرها شديداً في صحتك. عندما تبدئين بملاحظة ما أنت ممتنة من أجله - ليست الأشياء الكبيرة هي نعمة إلهية فحسب، بل الأشياء الصغيرة أيضاً - ستشعرين على الأرجح بسعادة أكبر، وكأبة وقلق أقل.

واحدة من أفضل الطرق في ممارسة الامتنان الفعلي هي أن تحتفظي بسجل يوميات للامتنان. دوّني قائمة بالأشياء التي شعرت بالامتنان من أجلها في يومك كل ليلة قبل أن تنامي. يستغرق الأمر دقائق معدودة. عندما تتأملين ملياً في يومك، ستفاجئين بما تشعرين بالامتنان من أجله.

أشرف الباحث روبرت أ. إيمونز، جامعة كاليفورنيا، ديفيز، على بحث شامل عن الامتنان. في معرض دراساته، طلب وزملاؤه من المشاركين أن يداوموا يومياً أو أسبوعياً على تدوين الامتنان في سجل يوميات. وقد توصل إلى أن الذين احتفظوا بسجلات يومية مكرسة للتعبير عن امتنانهم حققوا الآتي:

- تدرّبوا بانتظام أكبر، وأعربوا عن تراجع الأعراض الجسدية المزعجة عندهم وشعروا بالتحسن في حياتهم كلها، وكانوا أكثر تفاؤلاً بشأن ما سيأتي الأسبوع اللاحق.

- كان تقدمهم على صعيد تحقيق أهدافهم الشخصية أكثر رجحاناً.

- أعربوا عن تحقيق مستويات إيجابية أعلى من الانتباه، والحماسة، والإيمان بالقضاء والقدر، واليقظة، والطاقة.

تساعدك ممارسة الامتنان الفعلي على رؤية جمال حياتك، وتمكنك من معالجة التجارب السلبية بطريقة موضوعية. تجد مهوسات الكمال أن ممارسة الامتنان تركز على انتباههن لما يملكن فعلاً، وما يستطعن فعله، عوضاً عن التركيز على الذي لا يملكنه ولا يستطعن فعله.

كانت الأشهر اللاحقة لوفاة والدتي شاقّة جداً علي، لذلك قررت أن أتبع نصيحتي الشخصية، وأبدأ بتدوين الامتحان في سجل اليوميات على الدوام. جعلني ذلك أركز اهتمامي على الأشياء الجيدة التي حدثت علي نحو أكبر. كنت أفعل أشياء في أثناء اليوم وأقول لنفسي: «سأدون هذا في سجل الامتحان الليلة». وجدتي أشعر بأنني ممتنة لأبسط الأمور - على سبيل المثال، الفطائر في المخبز المحلي، وغروب الشمس الجميل عند عودتي من العمل على وجه التحديد. ثم أراجع في نهاية كل أسبوع قوائمي وأرى كيف منحتني أشياء عديدة السعادة. ما يزال التعامل مع فقدان والدتي قاسياً، لكن دفتر الامتحان ساعدني على رؤية أنه حتى بعد فقدانها، بقيت أشياء كثيرة جيدة.

جربي أن تكتبي في سجل امتحان كل ليلة مدة أسبوع أو اثنين، ثم لاحظي كيف تشعرين. راجعي ما دونته نهاية الأسبوع. أعتقد أنك ستفاجئين بفائدة هذا الأسلوب البسيط.

تستطيعين أن تمارسي الامتحان الفعلي مع أسرتك، وذلك بأن تبدئي بطقس يسمى «الأمور الجديدة والجيدة». إنها بسيطة: عندما تكونون جميعاً في المساء، يأخذ كل شخص دوراً في ذكر الأشياء الجديدة والجيدة التي حدثت معه طوال اليوم.

ن فعل ذلك في منزلي كل ليلة على طاولة العشاء - طفلتي كيتي التي لها من عمرها ست سنوات مولعة به بوجه خاص. إنه أسلوب في دعوة كل إنسان إلى أن يفكر فيما هو ممتن له، ويشارك الآخرين به. على نحو نموذجي، عندما يعود الأفراد إلى منازلهم من العمل يبدهون بالتححرر من عبء ما أثقل كاهلهم في أثناء العمل. تفرض عليك هذه العادة أن تنظري إلى الأمور التي سارت سيراً حسناً.

## تستطيعين فعلها:

### عبارات التوكيد

لقيت عبارات التوكيد توبيخاً قاسياً من برنامج ساترداي نايت لايف. سخر الناس منها، لكنها إستراتيجيات معرفية مؤثرة فعلاً. عبارة التوكيد جملة بسيطة تكررناها مع نفسك - تقولينها مراراً حتى تصدقها. عندما تفكرين في أشياء مثل «لن أكون قادرة

على فعل هذا»، أو «سأفشل»، أو «سأبدو حمقاً»، أعيدتها بعبارات توكيدية: «سأقوم بالعمل قدر ما أستطيع»، أو «إنها عملية تعلم»، أو «لا أحد يحكم علي». قبل التحدث عموماً، يركز بعض الناس على هذه العبارات، مثل «أعلم عن هذا الموضوع أكثر من أي أحد من الأشخاص».

اختاري واحدة أو اثنتين من العبارات التوكيدية التي تبدو صحيحة. دونها، وألصقها على مرآة، وبرمجها في حاسوبك أو جهاز آي بود. الفكرة هي أن تستخدم العبارات التوكيدية لتتخلصي من الأفكار القديمة السلبية والضارة.

## دعابة

أخبرتكم في الفصل الثالث عن المقدمة الرئيسية لعلاج العقل / الجسد: الطريقة التي تفكرين بها تؤثر في الطريقة التي تشعرين بها. إذا شعرت بالإجهاد والكآبة، على سبيل المثال، يؤثر ذلك سلباً في جهازك المناعي. لذلك من المنطقي إن شعرت بأنك خالية «من الهموم»، وسعيدة، ومبتهجة، فسيؤثر هذا إيجابياً في جهازك المناعي. هذا هو السبب في كون الدعابة مهارة مهمة في التعامل. ليس بطريق المصادفة أن تلمع في ذهن أحدهم الفكرة القائلة: «إن الضحك هو أفضل علاج». لست بحاجة إلى عالم ليخبرك أن الضحك ببساطة مفيد لك.

عندما تضحكين من شيء هزلي، فإنك تحدثين سلسلة فيزيولوجية من الأحداث المفيدة لجسمك: تنخفض مستويات هرمون الإجهاد في الجسم، وتسترخي العضلات، ويتعزز الجهاز المناعي، وترتفع مستويات الغلوبولين المناعي «أ» لمحاربة الفيروسات، وتزداد الخلايا المناعية القاتلة - التي تدمر الخلايا الورمية - كما تفعل خلايا الجهاز المناعي الأخرى. تساعد الدعابة في تخفيف الألم وتبعد تفكيرك عن الأوضاع المؤلمة.

يمكنك الاستفادة من روح الدعابة في تحسين الصحة. الطريقة الأمثل في التعامل مع الظروف المجهدة هي السخرية منها عوضاً عن إجهاد نفسك بسببها. إذا لاحظت أنك كنت ترتدين حذاءً أسود وبنطالاً أزرق طوال يوم العمل، ربما تتزعجين وتشعرين بأنك

حمقاء وتقلقين؛ لأن زملاءك في العمل قد أساؤوا الظن بك لارتكابك خطأ أحرق كهذا، أو تستطيعين أن تعلّقي على نفسك من باب الدعابة، وتستمتعي بضحكة مع الآخرين لأنك ارتكبت الخطأ، وتتحدثين عن أوضاع سخيفة يمكن أن تحدث بسببه - غداً سأنتعل حذاء ذا كعب مرتفع، وألبس جوارب، على سبيل المثال.

يساعد إيجاد الدعابة في الحياة اليومية في الابتعاد عن ردات الفعل السلبية التي يمكن أن تجعل شعورك سيئاً، ومع مرور الوقت تعززين قدرة جسدك على مواجهة المرض. يمكن أن يساعدك إدخال الدعابة إلى حياتك في أن تكوني أكثر صحة جسدياً ونفسياً. هذه بعض الطرق لفعل ذلك:

- اقضي وقتاً مع أناس يتمتعون بحس الدعابة والفكاهة. تعلمين هذا النوع من الناس، إنهم أولئك الذين يجعلون من حولهم يثابرون على الضحك. ابحثي عنهم وصادقيهم.
- شاهدي برامج تلفزيونية وأفلاماً سينمائية مسلية. لا تنسي رواد الفن القديم مثل تشارلي تشابلن، ولوسيل بول، والمضحكين الثلاثة.
- شاهدي أفلام فيديو أو استمعي إلى أقرص مضغوطة لممثلين كوميديين يقومون بعملهم المعتاد.
- اختاري تسلية فكاهية بدلاً من البرامج المسأوية.
- خففي من حدة الأوضاع المجهدة مستعينة بالدعابة كلما كان ذلك ممكناً. إذا كنت تتفعلين بشدة مثل ناشدات الكمال، اسخري من نفسك. بعض الأشياء التي نفعلها نحن ناشدات الكمال مضحكة جداً.

رفعت صديقتي وزميلتي لوريتا لاروشيه هذا المفهوم إلى مستوى جديد، فقد تخصصت بكيفية تخفيف الإجهاد عبر الدعابة، وهي بارعة بذلك. أوصي جداً بكتبتها وأقرصها المدمجة الرقمية. شاهدت المريضات اللاتي أعالجهن جميعهن واحداً من أقرصها المدمجة. من المحتمل أن أكون قد شاهدته خمسين مرة، وما أزال أضحك حتى يسيل الدمع على وجنتي.

تكمّن روعة هذه الأساليب جميعها في أنك تستطيعين جوهرياً أن تتقني وتختاري منها ما يناسبك - لا يوجد أسلوب واحد يناسب كل الناس - ربما تجددين، على سبيل المثال، أن مقارنة بعينها تساعدك عندما تشعرين بالقلق، في حين تكون أخرى أكثر فاعلية عندما تكونين غاضبة. أخبر مريضاتي أنهن يجب أن يعددن هذه الأساليب أدوات في صندوق أدواتهن. متى تشعرين أنك متوعكة أو مجهدّة أو غير سعيدة، تفحصي صندوق الأدوات. ربما تكون مراجعة ذهنية لأي من هذه الطرق مفيدة في إعادتك إلى حالتك العادية والصحية، أو على الأقل تقربك من ذلك الهدف.

### في العالم الحقيقي

بعد أن أطلعتك على هذه الأساليب، سأريك كيف تفيدك هذه المهارات. سأخبرك أكثر في الفصل القادم عن كيفية استخدام هذه التي تعينك في التغلب على مشكلاتك ومهارات عديدة أخرى تحسن حياتك، وتغني علاقاتك، وستشعرين بالسعادة والسرور على نحو أكبر. لكن دعيني أولاً أشاركك في بعض الاقتراحات والنصائح الواقعية الرائعة التي زودتنا بها النسوة اللاتي قابلناهن في معرض إعدادنا هذا الكتاب، عندما سألناهن عن كيفية استرخائهن وتعاملهن مع الإجهاد:

أستلقي ثم أعد إلى ثلاثين أو ستين. يشبه ذلك الضغط على زر التوقف. إنه تركيز سريع - يستغرق دقيقة واحدة فقط. سأدرك في نهاية هذا التوقف ماذا يجب أن أفعل في تلك اللحظة.

- باتريسيا

سجل يومياتي هو ملاذي، أكتب كل شيء فيه. أوضح لماذا أكون مجهدّة في تفاصيل لا أربح دوماً في إشراك الآخرين فيها في حياتي. أشتكي من مسائل أعلم أن علي أن أتجاهلها. أشتكي، وأطيل التفكير، إنني عرضة للانزعاج واللوم، وذكوية ومستهترة. إنني كل شيء أريد أن أكون؛ وهذا شيء رائع.

- ستيفاني

أحاول أن أعيش مع آية من القرآن الكريم: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾. يساعدي هذا في معالجة المشكلات بموضوعية، وبذلك أكون أكثر رضى عن ذاتي؛ لأن ذلك يرفع من معنوياتي عندما لا أحقق أهدافي.  
- مارغريت

أحظى بفرصة التدليك مرتين أو ثلاث مرات في الشهر. عندما تحظين بتدليك منتظم، يدخل جسدك باستمرار في حالة استرخاء منعشة جداً.  
- نانسي

عندما تعلمت سر الاسترخاء لكونه جزءاً من مشروع المدرسة، تعلمت سر الاستغراق في النوم؛ أفرغ ذهني وأعد تنازلياً بدءاً بالرقم عشرين، يصبح كل شيء أكثر ظلمة، وأغط في النوم. ربما أحتاج في بعض الأحيان إلى أن أفعل ذلك مرات عديدة؛ لأن ذهني ليس صافياً تماماً.  
- كارول

أحب الاستحمام بماء دافئ، وأعزف على البيانو أيضاً. أتخيل نفسي في بعض الأحيان وأنا أغطس في الماء مستخدمة الرئة المائية (جهاز للتنفس تحت الماء)، وأقبل زوجي كي أسترخي.  
- ليزا

عند ذهابي إلى النوم أتخيل مكاني المفضل، الموجود في «أوتاه»، أستطيع أن أغلق عيني، وبعد خمس دقائق أو عشر دقائق أشعر فعلاً وكأنني هناك، أرى الحيوانات في الغابة، وأسمع صوت المياه؛ إنني مسترخية، والحياة رائعة من جديد، وأستطيع أن أخلد إلى النوم.  
- لورا

أستمع إلى مقطوعات موسيقية وأغانٍ استعراضية عندما أمشي. يمكّني هذا من الهروب تماماً، لأحلم حلم يقظة. أردد الأغاني في مخيلتي وأقوم

بأداء أدوار المشاركين فيها. حزت المرتبة الأولى في مادة المسرح عندما كنت طالبة في الجامعة، لذلك أستطيع أن أتخيل الأداء.

- بيتي

لدي موقع على الإنترنت. إنه متنفس جيد، على الرغم من أنني أحاول ألا أشتكي أو أحدث صخباً كبيراً بشأن الأشياء. أحاول أن أحصل على لحظات خاصة أو مسلية في حياتي. منحني هذا مكاناً أتمتع فيه بسيطرة كاملة على المظهر والجوهر، وما إلى ذلك.

- نانسي

أجلس في وضعية يوغا وقتاً يراوح بين عشر دقائق وثلاثين دقيقة في نهاية اليوم. أركز على تنفسي، وأفكر - وأنا مستلقية على الأرض - في أن كتفي وقدمي تسقط. أحمل دوماً إجهاداً في القسم الأعلى من ظهري. أمارس أيضاً يوغا التأمل مع ولدي المراهق. أعتقد أنه وافق على تجربتها في البداية؛ ليتجنب كتابة وظائفه المدرسية في المنزل، لكنه الآن يرغب في القيام بها؛ لأنها ساعدته على النوم على نحو أفضل.

- جيسيكا

أركض أو أمارس تمرينات رياضية تهدف إلى نحت الجسم والرشاقة كل يوم في صف في مركز الرياضة المحلي. هناك كثير من التمدد، هذا يساعدني في تخفيف التوتر. مارست اليوغا وتمارين رياضية بأجهزة خاصة تهدف إلى تقوية العضلات وإكسابها مزيداً من المرونة، لكنني لست بارعة جداً بها - إنني مشغولة جداً باتباع التعليمات المدهشة التي أمارسها في الاسترخاء. إن الجري هو طريقة أكثر تحقيقاً للاسترخاء بالنسبة إلي.

- سوزان

أمشي كثيراً، وهذا يجعلني أتأمل. أمشي بسرعة، لكن ليس إلى حد يجعل التنفس عندي متعباً. أمشي مع كلبتي، لكنني لا أستمع إلى الموسيقى – أحب فقط أن أسمع صوت النسيمات، أو صوت قطار عابر. إن هذا أدعى إلى الاسترخاء عندي من المشي فيما ورأسي يضج بالاستماع إلى الموسيقى. إن كنت أحاول أن أخرج بفكر من أجل العمل، أخلع الحذاء الذي أنتعله وأمارس عصفاً ذهنياً طوال الطريق. أحس بالإلهام في كثير من المرات حتى إن لم أكن أفكر في شيء. إن المشي يساعد شعورياً ولا شعورياً.

- دونا

حظيت بمعالجة جيدة وذات سمعة حسنة أستطيع أن أكون معها منفتحة وصادقة. أذهب إليها مرات قليلة فقط في السنة، لكنني أعدها لوح سبر عظيمًا لي؛ تساعدني في التعبير عن مشاعري بحرية وتخفف من قلقي دوماً.

- سينثيا

أتلقي دروساً في الرسم في مركز فن محلي. كان الدرس الأول عن رسم المشاهد الطبيعية والحياة الهادئة. ولم يناسبني هذا بوصفي ناشدة كمال؛ لأنه يدور كلياً حول وضع الأمور في نصابها. لم يكن هذا ما أردت فعله، أردت أن أتلاعب باللوحة. أتلقي الآن دروساً رائعة في مادة رسم تسمى مادة الرسم المتميز. تعتمد أسلوب جاكسون بولوك في الرسم، إذ تدمجين اللصقات، والورقة، والشمعة، والتقنيات التجريبية مع اللوحة. يشبه هذا الرسم الاستكشاف إلى حد بعيد؛ لأنك لا تحاولين أن تجعلي اللوحة شبيهة بأي شيء، إنها بالتحديد توضح ما تريد توضحه.

- ميليسا

أجد أن حل الكلمات المتقاطعة تسلية رائعة، خاصة قبل النوم. أعتقد أن التركيز وحل المشكلات الصغيرة يحفز جزءاً من الدماغ مختلفاً عن الجزء المتعلق بالهواجس والوساوس.

- آنا

أتحدث مع زوجي وأمي وأصدقائي. إذا أزعجني شيء ما أتحدث عنه عادة مع أشخاص قليلين حتى أشعر بالتحسن. يسخر الناس أحياناً مني بقولهم إنك تستطيعين أن تقدري مدى إزعاج أمر ما إياي عن طريق معرفة عدد الناس الذين يتعين عليهم الاستماع إلى القصة التي أرويها!

- نانسي

أكتب تعويذات، ويستغرق الأمر دقيقة لأكتب بعض الجمل في أثناء تنفسي العميق. أجد أن الكتابة مفيدة أكثر من التحدث مع نفسي؛ لأنني عندما أتحدث أجد أن عقلي يتيه ويحيد عن سواء السبيل فقط.

- أماندا

عندما أنتقل في السيارة، أغلق المذياع حين تبدأ نشرة الأخبار، وأحياناً أبدأ بالاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية. هناك أوقات أكون فيها مثقلة بالأعباء وأقول لنفسي: «ليس عليك أن تستمعي إلى الأخبار». عندما أشعر بالإجهاد، فإن الطريقة الجيدة للتقليل من هذا الإجهاد هي التحول عن الأخبار إلى الموسيقى.

- إليزابيث

