

استخدام صندوق أدوات القلق لهزيمة حالات الفوبيا

يجيب هذا الفصل على أربعة أسئلة:

- 1- ما هي العادات الغذائية التي تساعد في علاج حالات الفوبيا؟
- 2- ما هي الفيتامينات والإضافات التي تستخدم أحياناً في علاج حالات الفوبيا؟
- 3- كيف تستطيع أن تحقق اتجاهاً ذهنياً إيجابياً لمقاومة حالات الفوبيا؟
- 4- ما هي الأدوات المتاحة وسهلة الاستخدام لمقاومة حالات الفوبيا؟

يمكن إطفاء حالات الفوبيا الخبيثة ببساطة باختيار نمط حياتنا – اختيار نتخذه جميعاً من بين خيارات عديدة متاحة أمامنا. للتخلص من إمكانية تعرضنا للإصابة بالقلق وحالات الفوبيا يعتمد مباشرة على قدرتنا لعمل الاختيارات الصحيحة في علاقاتنا، مسارنا المهني، تعاملاتنا المالية. كل اختيار نتخذه يجب أن نكون على علم ودراية بالإجابة على سؤال بسيط: أي استجابة سوف نخدم بصورة أفضل صحتي الانفعالية، إذا دعيت للذهاب إلى مشاهدة فيلم رعب، بينما أنت تشعر بالخوف والقلق، فإن القرار الذي يخدم جيداً صحتك الانفعالية أن تقول "لا".

عندما نكون يقظين حول اختياراتنا في كل لحظة، وبصورة متماسكة نختار الاتجاه الإيجابي والمدمع للصحة فهذا عمل روتيني أولاً. فيما بعد، وبعد الكثير من الممارسة سوف تأتي الخيارات الصحيحة بدون مجهود، لأننا نفكر من ذهن جيد ومتوازن، والذي يدرك اتخاذ نمط الحياة الصحيحة.

في عملية اتخاذ مثل هذه الاختيارات لنمط الحياة، سوف نواجه موضوع الضغط (الإجهاد). هنا توجد أخبار سيئة وأخبار جيدة. الأخبار السيئة: إننا نخلق إجهادنا وضغوطنا بأيدينا. الأخبار الجيدة: أننا نخلق إجهادنا وضغوطنا بأيدينا.

الفوبيا القاتلة للنظام الغذائي

النظام الغذائي المتوازن وغير السام جوهري لتخفيض الإجهاد والقلق الذي يشعل حالاتنا الفوبيا. أولاً، يجب أن نتخلص من اعتمادنا المفرط على المثبرات في النظام الغذائي لكي يكون لدي نظامنا العصبي فرصة للهدوء. فيما يلي العناصر المهمة الأساسية:

مادة الكافيين: وجدت في منتجات كثيرة مثل البن، الشيكولاتة، الشاي، الصودا. يعمل الكافيين على إطلاق الأدرينالين، والتي بدورها تزيد من القلق والتوتر. خفض بالتدريج وتخلص من الكافيين من نظامك الغذائي. الانقطاع المفاجئ يمكن أن يسبب أعراض الانسحاب مثل الصداع، الدوار، الارتعاش.

الكحوليات: الكحوليات واحدة من أكثر الأشكال شيعاً في "العلاج الذاتي" لحالات الفوبيا. الكحوليات تثير أيضاً إطلاق الأدرينالين، وأيضاً الإنسولين. تأثيرات المسكن قصيرة الأجل تتحول بسرعة إلى توتر عصبي، إعتياج، تأرجح المزاج، وأرق. سوف يزيد الاسراف في الكحوليات من الترسيبات الدهنية في القلب والكبد ويكبت نشاط نظام المناعة. بسبب تأثيراتها على "ميتابوليزم" الكبد، تؤدي الكحوليات إلى ضغط الهرمونات التي تنتجها الغدد فوق الكلوية لتوزيع أطول في مجرى الدم مما يزيد مستوى تلف الأنظمة العصبية والدموية.

السكر: السكر هو الأكثر بساطة من بين "المواد الكربوهيدراتية البسيطة" سمي هكذا بسبب بساطة هيكله الذي يسمح بسرعة الامتصاص وعمليات البناء والهدم (الميتابوليزم). تستخدم المواد السكرية كطاقة سريعة أو مدعمة للمزاج، ولكن الدراسات أثبتت أن هناك ثمناً ثقيلاً لا بد أن يدفع. السكر، ذلك المثير القوي لإنتاج أنسولين البنكرياس، ينشئ موقفاً يوصف بأنه عبء زائد من السكر يأتي بعد ساعة أو ساعتين من هبوط مفاجئ في مستوى السكر في الدم. مستوى السكر في الدم هو مقدار الجلوكوز في الدم. الجلوكوز هو السكر الذي يأتي من الأطعمة التي نتناولها، والتي تتشكل وتخزن داخل الجسم. إنه المصدر الرئيسي للطاقة في خلايا الدم، ويُحمل إلى كل خلية من خلال مجرى الدم. البنكرياس غدة هاضمة تفرز الإنزيمات في الأثنى عشر خلال قناة بنكرياسية، كما أنه غدة صماء تفرز بعض خلاياه الهرمونات في الدم. الأنسولين ودورة السكر مسئولان عن إطلاق هرمونات الإجهاد أو التوتر من الغدد فوق الكلوية، كما أنهما مسئولان عن التوازن غير الصحي لبروتينات مادة Prostaglandin - (واحدة من عدد من المواد الشبيهة بالهرمونات، والتي تشارك في مجموعة واسعة من وظائف الجسم مثل الإنكماش والاسترخاء للعضلات الملساء وتمدد وانقباض الأوعية الدموية) - التي تساهم في تخفيض مقاومة مناعة الجسم، وإيضاً المزاج السلبي وحالات القلق.

المواد الدهنية: أغذية كثيفة السعرات الحرارية والتي تخفض الميتابولزم ولاعب أساسي في اكتساب البدانة وأمراض الدورة الدموية. الكمية الزائدة من الدهون تتراكم على الكبد حيث تتداخل مع أنشطة التطهير والبناء والهدم لذلك العضو المحوري. يعتقد أن الدهون تزيد احتمالات الإصابة بأمراض خبيثة متنوعة مثل سرطان القولون، الصدر، البروستاتا.

المواد الكربوهيدراتية المركبة: سوف تساعد المواد الكربوهيدراتية المركبة على استقرار مستويات السكر في الدم، وسوف تعطي إشارة إطلاق مادة Serotonin المخ، تدعيم إحساس الاسترخاء. تتضمن المواد الكربوهيدراتية المركبة، الأرز البري (واقعياً ليست حبات أرز حقيقية)، وكل الحبوب (القمح، الفول، العدس والشوفان). يجب تخفيض أو تفادي المواد

الكاربوهيدراتية البسيطة، لأنها تسبب تذبذبات متزايدة في مستويات السكر في الدم، تساهم في زيادة الوزن، ومسئولة عن إطلاق حالات القلق. تتضمن هذه المواد السكر ذاته، وأيضاً أي شئ يصنع من الدقيق (مثل) الخبز والمخبوزات الحلوة وأنواع الفطائر والكعك وعصائر الفاكهة.

الفواكه والخضروات: الفواكه الطازجة وليس عصائر الفاكهة، وخاصة العنب المعتق، تحتوي على مواد كيميائية مقاومة للتأكسد، التي تدعم استجابة المناعة، وتساعد على الوقاية ضد المرض. أيضاً تساعد الخضروات على امتصاص الحامض الأميني الذي يبشر بمادة المخ Serotonin، ومن ثم زيادة إنتاج هذه المادة.

ملخص النظام الغذائي

أغذية للأكل: كل المواد الكاربوهيدراتية المركبة مثل كل الحبوب، الفواكه الطازجة المحددة، والكثير من الخضروات. الحبوب مصادر جيدة للبروتين. يمكن أن توجد حبوب الصويا في منتجات متنوعة على نطاق واسع مثل الفاصوليا، وحساء ميسو (طبق ياباني من فول الصويا المخمر)، وحليب صويا. منتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون أيضاً مصادر جيدة للبروتينات، والبروتين يساعد على استقرار مستوى السكر في الدم. الإفراط في البروتين الحيواني يمكن أن يرفع مستويات بعض المواد في المخ مثل dopamine، والتي يمكن أن تحدث مستويات مختلفة من القلق لدى بعض الأفراد. (dopamine، طبقة من الجزيئات ناقلة للأعصاب والهرمونات في المخ).

أغذية تتجنبها: تفادي القهوة والمشروبات الأخرى التي تحتوي على مادة الكافيين. الشاي الأسود به أقل من ثلث الكافيين، وخالي من الزيوت الضارة. بالنسبة لأولئك الذي يعتبرون مدمني القهوة، فإن الشاي اختيار جيد. الأطعمة المقلية، والأطعمة الغنية بالدهون تكبت جهاز المناعة، وتساهم في البدانة والتعب. يساهم السكر والمواد الكاربوهيدراتية الأخرى في القلق بإحداث تذبذبات واسعة في مستويات السكر في الدم. الكحوليات تستحث الغدد فوق

الكلى لإطلاق هرمونات الضغط، والتدخل في دورات النوم الصحية، ويبطئ من عمليات الكبد الخاصة بالنظافة والترشيح، وتخفض استجابة جهاز المناعة. كل هذه الآليات، تستطيع أن تزيد القلق والضغط لدى الأشخاص القابلين للتعرض للإصابة بالأمراض. كلمة أخيرة هنا: احذر الكحوليات.

الفيتامينات والمكملات

على الرغم من أن صيدليات وسوبر ماركت الفيتامينات والمكملات ليست أبداً الشافية من كل الأمراض كما يروج لذلك بعض المتحمسين، فإن الكيمياء، بصفتها أدوية، موصوفة يمكن أن تحدث تأثيراً على الصحة الجسدية والذهنية. ناقش أي نظام علاجي من الفيتامينات والمكملات مع طبيبك. فيما يلي قائمة موجزة من الفيتامينات والمكملات:

بالنسبة للقلق، التهيج، والأرق: فيتامين B-3، فيتامين B-6، فيتامين B-15، الكولين، كلسيوم، ماغنسيوم، سيليكون، كروميوم، فيتامين A، مكملات فيتامين/معادن، فيتامين B-12 (يفضل أخذه حقناً)، B-Complex، زنك، Vanadium، يناسين (الحامض النيكوتيني (B-3)).

بالنسبة للاكتئاب والتعب: فيتامين B-12، كلسيوم وماغنسيوم، خلاصة الورد بايريدكسين (B-6)، ثيامين (B-1)، كولين، كروميوم، فاندיום، حامض Folic، وإنوسيتول، فيتامين C.

بالنسبة للضغط والإجهاد: B مركب (وخاصة: B-15، B-6، B-5، B-2)، حامض Folic، فيتامين C مع bioflavonoids، فيتامين E، كلسيوم، ماغنسيوم، Lecithin، فوسفور، زنك بوتاسيوم، Bach علاج الورد، تايروسين - L.

الاضطراب ثنائي القطبية

الأحماض الأمينية مثل تايروسين-L، تورين-L، فيتامين B مركب، معادن مركبة، أيودين، كروميوم، فاندיום، B-2، B-6، B-12، فيتامين C مع

bioflavonoids، كالسيوم، ماغنسيوم، بوتاسيوم، والأحماض الدهنية الجوهريّة.

اختيار اتجاهات عقلية إيجابية

تفادي الأفكار السلبية مثل العجز، الحزن، الفشل والياس. يجعلنا الإجهاد المزمن أكثر قبولاً للتعرض إلى الافتراضات السلبية. تعلم أن تركز على الإيجابيات. فيما يلي القليل من الإرشادات:

ركز على حالات قوتك: لدينا جميعاً خبرات معينة في التدريب، المواهب، القدرات، والخلفيات، والتي تستثمر في العضلات. أحياناً نبعد عن مواردنا الإيجابية، والذي يعني دخول معركة بدون أفضل المحاربين. فكر حول أين تقف. ما هي الحالة الحقيقية التي تحت أقدامك والتي تمتلكها؟ عندما تعرف هذا، استثمره للوصول إلى حيث تريد أن تذهب.

تعلم من الإجهاد الذي تعيشه: الإجهاد والقلق هما المدرسان الأعظم، لأنهما يدرسان لنا مخنا الانفعالي خلال التعليم التجريبي - ذلك التعليم الأكثر كفاءة والأكثر قوة من الجميع. في كل موقف مجهّد (ضاغط) يحمل لنا درساً لتعلمه، إذا كنا على استعداد للتعليم. عندما نفشل في إدراك وتعلم هذه الدروس، نكون معرضين لتكرار أخطائنا. فكر في أي القرارات أو الإجراءات أدت إلى الإجهاد الذي تنز تحتّه. ما الذي يمكن أن تفعله بصورة مختلفة في المستقبل لتفادي هذا؟

ابحث عن الفرص في المواقف المجهدة: أحياناً تأتي البصيرة الثاقبة عندما نكون في وسط الإجهاد، التفكير أو الفكرة التي قد لم يسبق لنا إدراكها من قبل أبداً إذا لم نكن قد عشنا حساسية خبرة القلق. كن منفتحاً لعملية التعلم في كل الأوقات.

اختر أن تكون إيجابياً: اكتشف ما هو إيجابي. تبني ما هو إيجابي. قرر أولاً إذا ما كانت لديك القدرة على تغيير المواقف الضاغطة. عندما تقرر ذلك، حينئذ تقدم، وامنك الشجاعة لإحداث التغيير. أنت لديك السيطرة. التسوية يمثل

السبب الجذري لكل المواقف الضاغطة. إذا لم تكن لديك السيطرة على المخرجات لا تقلق على ذلك. دع الموقف يحل ذاته – ليس هناك ما تستطيع أن تفعله على أية حالة. ينعكس هذا التفكير في صلاة أو دعاء السكينة والهدوء الداخلي:

إلهي، امنحني السكينة والهدوء الداخلي لقبول الأشياء.

التي لا أستطيع تغييرها؛ والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيعها.

والحكمة لأعرف الفرق.

أن أعيش يوماً واحداً في وقت ما.

قبول الصعوبات باعتبارها ممر إلى السلام الداخلي.

تذكر أن الإجهاد والسلبية هما أشياء من اختياراتك. في كل يوم نحن نختار في جانب السعادة، الحزن، الغضب، الهيجان، الاسترخاء، وهكذا. اختيار أن ننظر إلى الجانب الإيجابي في الحياة سوف يوفر لنا الكثير من الطاقة الانفعالية الضائعة على أشياء من الماضي ليس لدينا القدرة على تغييرها. من بين العبارات المأثورة: "نحن هنا الآن." واستمر في ممارسة ما هو إيجابي. قال فيثاغورث، "اختر دائماً الطريقة التي تبدو الأفضل، مهما قد تكون صعبة. العادة سوف تحولها سريعاً إلى أن تكون سهلة ومقبولة."

تعلم أن تصفح وتواصل المسيرة: أن تصفح عن نفسك وعن الآخرين أداة ضرورة لكي تعيش حياة ناجحة وسعيدة. أهرج الأحقاد، إنها فقط تفسد عليك حياتك.

تعلم أن تعيش الحاضر

إعادة التشكيل

إعادة التشكيل أسلوب تستخدمه لتغيير الطريقة التي ننظر بها إلى الأشياء لكي تكون مشاعرنا نحوها أفضل. الأساس في إعادة التشكيل أن تدرك

أن هناك طرق كثيرة لتفسير الموقف الواحد ("الكوب نصف ملآن أو نصف فارغ"). ركز على الإيجابي وتخلص من السلبي، متشبثاً بما هو مؤكد، متمتعاً بكل لحظة، فهذه نعمة يولد بها بعض الناس، والآخرين يحتاجون إلى أن يمارسوها بملك إرادتهم على أساس يومي. يمكن أن يكون إعادة تشكيل (صياغة) مشكلاتنا في سياق معتقداتنا الروحية استراتيجية تكيف عظيمة بالنسبة لأولئك الذين يختارون السياق الديني لحياتهم. على سبيل المثال: إذا اعتقدت أن كل شيء يحدث لسبب وحكمة يعلمها الله (سبحانه وتعالى) فإنك تلقى بحمولك ومتاعبك على الله ليساعدك على مواجهتها. ليس عليك أن تنشط استجابة الإجهاد، وتغمر نظام دورتك الدموية بطوفان من هرمونات الإجهاد (الضغط).

الحزم والجزم المطلوبان

لا يوجد حزم أو جزم - يسمح للآخرين بأن يمشوا فوقك تاركينك محبطاً ومحطماً انفعالياً. إنك تسلم زمام الموقف إلى الآخرين، الذين لا يأخذون أفضل اهتماماتك في الاعتبار. أن تكون حازماً، جازماً يعني أن تقف بشموخ مدافعاً عن حقوقك الشخصية، ومعبراً عن معتقداتك، أفكارك، ومشاعرك بصورة مباشرة، أمينة، وتلقائية، وبطرق لا تنال من حقوق الآخرين. يحترم الأشخاص الجازمون الحازمون أنفسهم والآخرين. إنهم يتحملون مسؤولية أعمالهم واختياراتهم. في مواجهة الفشل، يكونون مخيبي الرجاء، ولكنهم يستعيدون إحساسهم بالثقة في النفس والاستحقاق الذاتي. الأشخاص الجازمون الحازمون قادرون على إدراك متى يحاول الآخرون استغلالهم أو التلاعب بهم، وهم قادرون على أن يدخلوا معهم في مناوراتهم لكشف أوراقهم الرخيصة. يدرك الأشخاص الجازمون الحازمون متى يكون الوقت ملائماً لمساعدة الآخرين، ومتى يكون من المعقول بالنسبة للآخرين أن يتحملوا مسؤولية مشكلاتهم بأنفسهم. التدريب على امتلاك خاصية الجزم والحزم متاح على نطاق واسع وأثبت أنه أداة مفيدة لأي من حالات قلق في صندوق أدوات القلق.

القول "لا" لهدم العلاقات

جزء من أن تكون جازماً حازماً أن تختار علاقات تكون صحية، ذات معنى ومتنامية، بينما القول "لا" فقط لأطراف العلاقة المخربين، غير المحترمين، الأنانيين بصورة واضحة.

كن منظماً وأدر وقتك بفعالية

أحد الأسباب الأكثر شيوعاً للإجهاد أن تكون غير منظم في العمل أو في البيت. فيما يلي بعض النصائح والإرشادات لكي تصبح منظماً:

احتفظ بمفكرة: حاول أن تحدد بدقة أهدافك الشخصية وأهداف مسارك المهني. عبر عن قيمك وأولوياتك. ما الذي تريده من حياتك، وما هي الخيارات التي تراها لتحقيق أهدافك.

اكتب قوائم بالمهام المطلوب إنجازها: رتبها في أولويات، وضع جدول زمني للإنجاز طبقاً لأي المهام سوف يخفض الإجهاد أكثر، (بمعنى، البحث عن وظيفة، سوف يأتي قبل تنظيف الجراج). أعد ترتيب القائمة للفصل ما بين المهام طويلة الأجل والأخرى قصيرة الأجل. القائمة قصيرة الأجل يجب أن تحتوي فقط على الأشياء التي تريد إنجازها اليوم، ويجب ألا تزيد عن خمس بنود.

تعلم أن تكون لك حاجات ورغبات أقل: مع تزايد تفكيرك فيما تحتاج إليه وترغبه سوف تصبح أقل رضاء وأكثر قلقاً. أنظر إلى فواتيرك لترى أي المنتجات والخدمات تحتاج إليه حقيقة، وأنها تستطيع أن تتعلم العيش بدونها، على الأقل إلى أن تكون جيد التنظيم ومؤمن مالياً. في العلاقات، يجب أن يوافق الشركاء على كبح جماح نفقاتهم، ويعملون معاً في اتجاه هدف تبسيط حياتهم معاً. ممارسة القليل من إنكار الذات، يمكن أن يعمل على بناء الثقة، وإذا حافظت على هذا السلوك حتى خمس سنوات، سوف تكون قادراً على التمتع بتلك الأشياء التي أنكرتها على نفسك دون شعور بالذنب أو القلق، حول كيف سوف تكون قادراً على توفيرها.

تخلص من فوضى الأشياء المبعثرة هنا وهناك: يحمل أحد الكتب عنوان "الشجاعة في أن تكون غنيا" تركز الكاتبة على قاعدة بسيطة تتطلب تنظيف كل ما هو مبعثر وغير منظم من حياتك. في رأيها أن الأموال لا يمكن أن تندفق إلى حياتك إلى أن تتخلص من العقبات التي تتراكم في محيطك. أعلن عن مبيعات داخل جراجك. تخلص من كل قطعة من الملابس، جهاز، لعبة، كتاب، وصندوق من الورق أنت لست في حاجة إليه حقيقة في المستقبل. تخلص من الخردة أو المخلفات التي تتناثر في حجراتك، ممراتك ودواليب التخزين. غالباً يستخدم فن Feng Shui * غالباً يستخدم في التصميم المعماري للتأكد أن المساحة تسمح بالطاقة والأفكار الإيجابية. تخلق الأشياء المبعثرة هنا وهناك عقبات خطيرة أمام قدرتنا على التفكير بوضوح، والشعور بالسلام الانفعالي.

تعلم أن تقول "لا": مهمتك أن تنظف الأشياء المبعثرة القديمة، وتنظم وتبسط وجودك، وليس الإشراف على مشروعات أو التزامات، أو مسؤوليات جديدة. إلى أن يكون لديك أهداف مسار مهني، مالية، أسرية وصحية قائمة وتحت التنفيذ، لست مطالباً بأن يمتد عملك إلى ما هو أبعد. سوف لا تكون قادراً على مساعدة أي فرد آخر إلى أن تصبح حياتك في حالة جيدة وسليمة. تعلم أن ترسم خطوطاً فاصلة وأن تكون حاسماً. أحصل على المساعدة عندما تستطيع، وفوض مهام معينة إلى آخرين عندما يكون ملائماً. أطلب من زوجك أن يجهز "سندوتشات"، واسأل ابنتك إذا ما كانت تستطيع أن تجد وسيلة مواصلات أخرى إلى البيت بعد تمارينها الرياضية. تأكد من أنك لا تفعل كل شيء لكل فرد. اشرح لرئيسك في العمل أنك تحب أن تتحمل مسؤولية أكبر، ومعها مهام جديدة، ولكن فقط عندما تكون قادراً على التخلي عن مهمة أخرى، واعطه الخيار فيما يريدك أن تفعله.

أضبط جدول خطتك الزمنية: تحقق من أن كل شيء يأخذ وقتاً أطول مما قد توقعت. خصص وقتاً إضافياً لاتمام مهمة الوصول إلى المطار، الذهاب إلى العمل، أو تلبية موعد نهائي، سوف يخفف القلق والإجهاد بصورة لافتة.

* فن Feng Shui هو اعتقاد صيني قديم يعالج تخطيط المدن والقرى والمساكن والمباني لتحقيق التناغم والانسجام مع البيئة بصفة عامة، ويعكس تقديس الصين قديماً للطبيعة.

قرر متى تتوقف عن إتمام كل شيء بصورة مثالية: أحياناً يكون إتمام كل شيء بصورة مثالية ضرورة، وخاصة حينما نكون مندمجين انفعالياً في المنتج أو المخرجات. القول المأثور "ما حك جلدك مثل ظفرك فتولى أنت جميع أمرك" يطبق هنا. سواء كان تلوين منظر طبيعي، أو إعداد وجبة غداء، كتابة حديث، أو إجراء عملية جراحية، مطلوب مستوى من إتمام كل شيء على وجه صحيح. في أوقات أخرى تقف هذه "التمامية" في طريق الكفاءة، وتحول بيننا وبين الصورة الكبيرة لما نحتاج إلى انجازه. ليس عليك أن تفعل كل شيء مع التدقيق الشديد في التفاصيل، وتصر على أن تفعل هذا كمؤشر لعدم المرونة التي تؤدي إلى إجهاد غير ضروري.

خذ فترات راحة: إعطاء نفسك فترات راحة قصيرة بدنية وذهنية خلال اليوم، والذي يبعدك بعض الشيء عن إجهاد العمل أو مسئوليات البيت، سوف يجعلك أكثر تركيزاً وأكثر إنتاجية.

لا تتخذ قرارات مصيرية عندما تكون مجهداً: القرارات المصيرية التي قد تغير حياتك لا ينبغي أن تتخذ عندما تكون متعباً إلى حد كبير، قلقاً، أو مكتئباً. ركز طاقتك على مهام أصغر وقرارات أقل، والتي تهدف إلى وضع الإجهاد تحت السيطرة، وتحسين صحتك الانفعالية والبدنية.

عش في حدود ميزانيتك

المسئولية المالية من السمات التي تستحوذ على الإعجاب في الفرد، وهدف ووعده وهمي من كثير من السياسيين. أن تعيش داخل إطار ميزانيتك يظهر مستوى من النضج والتواضع والذي تكافئه بسرعة قوانين الطبيعة. في خلال وقت قصير نشعر براحة كبيرة لأننا غير مدينين بأي شيء لأي فرد. الكثير من حالات قلقنا ترتبط مباشرة بصحتنا المالية. إظهار الاحترام لأموالنا يساوي إظهار الاحترام لأنفسنا. تبديد إنفاق الأموال، والتي لا تعبر عن حقيقة من نحن، سوف ندفع الثمن من قلقنا وإجهادنا. إلى أن نتعلم درس المسئولية المالية، فإننا نكون معرضين لحياة مشحونة بالأرق حول أننا لا نملك أبداً ما هو كاف، والعيش في خوف من المستقبل.

تمارين منتظمة

قد أظهرت البحوث أن التمارين وسيلة فعالة للتخفيف من الإجهاد. ليس هناك شئ مثل التمارين، يسهل الإجهاد، ويعدّ الذهن والجسم إلى محاولات الحياة اليومية. تقوي التمارين القلب وتخفض ضغط الدم، وتزيد مرونة الأوعية الدموية، تحسّن وصول الأكسجين إلى الأنسجة، وأيضاً يخفض مستوى الدهون في الدم التي تسبب تصلب الشرايين. ذهنياً، توفر التمارين التخفيف من الانفعالات السلبية مثل الغضب، الإحباط، التهيجات، ومن ثمّ تحقق المزيد من الرؤية المتوازنة والإيجابية. يمكن أن تعزّي الآثار الإيجابية للتمارين على انفعالاتنا مباشرة إلى التغيرات الكيميائية في المخ والجسم التي تحدثها التمارين. بينما تعمل التمارين على تخفيض هرمونات الضغط التي تفرزها الغدد الكظرية، والتي تتوزع في مجرى الدم، فإنها - أي التمارين - تحفز إفراز المزيد من مادة endorphin تلك المادة القوية، المخففة للألم، والتي ترفع كيمياء المزاج في المخ. تحافظ التمارين الرياضية على الأداء الصحيح لوظائف الجسم، وتدعم النوم العميق والهادئ.

للتمارين ميزة أخرى: إنها تبعدك عن الأرق. تعطي التمارين المنطقة الانفعالية في المخ المندمجة في الضغط والأرق فرصة للراحة والتجديد لكي تكون قادرة على الأداء عند الحاجة في المستقبل. يوجد الكثير من الطرق لراحة ذهنك مثل، الإنصات إلى الموسيقى، القراءة، ممارسة حرفة أو هواية، العزف على الآلات الموسيقية، التأمل، والحصول على رسالة. يمكن القول بأن الإنسان ابتكر كل هذه الأنشطة بغرض وهدف أساسي يتمثل في التخفيف من الضغط والتوتر بإبعاد الذهن عن الحالات التي تسبب شروده وآلامه.

كأي شئ آخر، يمكن أن تؤدي التمارين بإفراط. الشخص الذي يمارس الجمناز كل يوم أو يحتاج إلى مستويات متطرفة من النشاط البدني من المحتمل أنه في صراع مع اضطرابات الإجهاد. بالنسبة لأولئك الذين تراهم جالسين معظم الوقت، للتمارين الرياضية فوائد صحية كثيرة. بالنسبة لأولئك المنهكين بدنياً من الإفراط في العمل أو الوظائف التي تتطلب أداءً بدنياً، التمارين

الإضافية لا تضيف شيئاً. في تصميم برنامج تدريبك الرياضي خذ النصائح التالية في الاعتبار:

اختر التمرين الذي تشعر معه بالمتعة: تسلق الجبال، السباحة، ركوب الدراجات، المشي السريع، التجديف، كلها اختيارات جيدة. يجب أن تجد نشاطاً، تستطيع ممارسته باستمرار، ويكون مرحاً. إذا كان الاختيار الصحيح، سوف تفنّده، وتنتقل إلى الجلسة التالية، إذا تخطيت أحد الأيام.

اختر الأنشطة التي تضعك في اتصال وتفاعل مع أفراد آخرين: الجمناز أو الأندية ذات الاهتمام الخاص من الطرق الممتازة للاتصال بالآخرين وبالمجتمع.

القيام بتمارين التنفس للهواء النقي لمدة 10-30 دقيقة من ثلاث أو خمس مرات أسبوعياً: يتضمن هذا النشاط المستدام مجموعة من العضلات مثل السباحة، الجري، والمشي المنعش. من بين أنشطة التنفس الصحيح التنس، الكرة الطائرة، اليوجا، وبعض أشكال الفنون العسكرية. هذا النوع من التمارين يقوي دورتك الدموية، ويزيد من قوتك العامة وقدرتك على الاحتمال. الهدف من هذا النوع من التمارين الوصول بنبضك إلى معدل التدريب، والذي يكون ملائماً مع سنك. ابدأ بخمس دقائق ثلاث مرات في الأسبوع، وحاول أن تتدرج إلى من 20-30 دقيقة لكل جلسة.

تمارين القدرة على الحياة بدون أوكسيجين يومان إلى ستة أيام أسبوعياً: توجد ثلاثة أنواع من هذه التمارين. تمرين متساوي التواتر، وهذا يحدث عندما تنقلص عضلاتك ضد الحركة، كما في حالة رفع أوزان ثقيلة. يحدث رفع الأوزان الثقيلة تمزقات طفيفة في العضلة التي خضعت للتمرين والتي تأخذ عدة أيام لإعادة بنائها وقوتها. هذه العملية تبني كتلة عضلية زائدة، وتزيد من ميثابولزم الجسم اللازم للبناء، ومن ثم تحترق الدهون حتى في الأيام التي لا نمارس فيها رفع الأشياء الثقيلة. يتضمن تمرين التواتر تقلص عضلاتك ضد المقاومة بدون حركة. يزيد تمرين التواتر قوة العضلة وصحتها دون زيادة في التراكم العضلي. تمارين الجمناز، تمارين تمدد مثل جلوس - قيام، لمس

أسبوع القدم، ثني الركبتين. تساعد هذه التمارين على زيادة المرونة، وتحرك المفاصل. كل أشكال هذا التمرين والتمرين السابق تخفض من الإجهاد وبفعالية. يعتمد نوع التمارين التي تختارها على تفضيلاتك الشخصية، وقدرتك البدنية. يجب أن يكون التمرين متساوي التواتر قاصراً على مرتين في الأسبوع، حيث يحتاج الجسم إلى وقت لاسترداد عافيته. التمارين القياسية وتمارين الجمباز يمكن أن تؤدي كل يوم، إذا سمح الوقت. أحصل دائماً على فحص بدني كامل من طبيبك قبل ممارسة برنامج تدريبي جديد أو عنيف.

اليوجا

اليوجا مشهورة بأنها مجموعة من التمارين التي تتضمن تمارين رقيقة، تمارين تنفس، واسترخاء متقدم. هذه التمارين البدنية تهدف إلى إعداد الجسم والذهن للتأمل، وأيضاً مساعدتك على اكتساب منظور تأمل حول الحياة ذاتها. أيضاً هذه الممارسات التأملية تسير وفق تسلسل محدد. أولاً، تكتسب القدرة على سحب الحواس من التركيز على العالم الخارجي، ثم التركيز على موضوع التأمل – لهب شمعة، كلمة مقدسة، كلمة صورة ارتقاء أو سمو، أو حركة التنفس. في النهاية، وبالنسبة لمعظمنا، فقط على فترات يقود التركيز إلى أن تعيش خبرة السلام الداخلي، لا تصفه كلمات وأبدياً. يصف أستاذة اليوجا التنوع في الرقة وحدة الذهن من بين حالات السلام الداخلي، ولكن بالنسبة لمعظمنا يحققون لحظات من هذه الخبرة، فقط من وقت إلى آخر.

قبل الدخول في معالجة الجسم – الذهن، المعروفة باسم اليوجا، على المرء أن يكون لديه بعض المعرفة عن الفلسفة الأساسية لهذه الممارسة. يعتقد اختصاصيو اليوجا أننا جميعاً نبحث عن السعادة، ولكن معظمنا استقر عند الترجمة المتدنية للاعتقاد واللذة العابرة. يعتقد اختصاصيو اليوجا أنه في بعض مراحل تطورها الروحي على مدى الكثير من أوقات حياتنا، سوف نصبح غير راضين بهذه اللذات المؤقتة، ونبدأ في طلب النعيم الدائم. طرق تحقيق هذا تطورت واكتملت أغراضها وأبعادها على أيدي اختصاصيي اليوجا منذ آلاف السنين. إنهم يعتبرون أن قوانين الطبيعة مصممة بإحكام شديد إلى حد أنه ليس لنا اختيار إلا أن نتطور. في النهاية، وجدنا الأشياء التي في العالم – المال،

الجنس، العلاقات، المخدرات، الكحوليات، أو الشهرة، على سبيل المثال - لا تنتج السعادة، أو إحساس الغرض، وسوف نبدأ النظر إلى الحياة بمزيد من التعمق بحثاً عن الإجابات. في المراحل التالية من تطورنا الروحي، لم نعد في حاجة إلى الألم ليحدثنا باستمرار. تنتج كل مرحلة متقدمة مثل هذا الإحساس الثري بالسلام والسعادة إلى حد أننا نتطلع إلى المستوى التالي. بدلاً من الألم تصبح المكافأة الحافز والدافع الأول. فلسفة اليوجا لها من الشمول ما يجعلها تتناول كل أوجه الحياة، وتنقب عن جوهر الحقيقة.

عملياً، اليوجا علم تطبيقي للجسم والذهن. إنها تأتي من الكتب المقدسة. ممارستها ودراستها يحقق توازن طبيعي بين الجسم والذهن، ومن ثم حالة صحية تعلن عن ذاتها. اليوجا في حد ذاتها لا تخلق صحة، بدلاً من ذلك، إنها تخلق بيئة داخلية، تسمح للفرد بأن يصل بنفسه إلى حالة من التوازن الدينامي أو الصحة. أساساً، تعليمات اليوجا أن الشخص المعافي صحياً عبارة عن وحدة متكاملة ومتألّفة من الجسم، الذهن والروح. ولذلك الصحة الجيدة تتطلب برنامجاً غذائياً بسيطاً وطبيعياً، التمارين الرياضية في الهواء الطلق، ذهن صاف غير مرتبك، وأن الإنسان في ذاته الأكثر عمقاً والأعلى سموّاً صورة من روح الله (سبحانه وتعالى). بالنسبة للبعض تصبح اليوجا فلسفة تقدم التعليمات والبصيرة الثاقبة، ولكن بالنسبة لآخرين إنها ليست أكثر من علاج بدني وحيد.

لأغراض هذا الكتاب، من أكثر تطبيقات اليوجا فائدة، تخفيف الإجهاد والتعب، واستخدامها في علاج الاسترخاء. يقترح Indora Devi المؤلف للكثير من الكتب حول اليوجا أنه مع اليوجا، "سوف تكون قادراً على التمتع بنوم أفضل، ميول أكثر سعادة، ذهن أكثر وضوحاً وهدوءاً. سوف نتعلم كيف تبني صحتك، وتحمي نفسك ضد البرد، الحمى، الصداع، ومتاعب أخرى. سوف تعرف ماذا تفعل لكي تبقى شاباً، حيواً، ويقظاً، بصرف النظر عن عمرك طبقاً لتاريخ ميلادك..." المزاي الإكلينيكية قد تم توثيقها جيداً في عشرات الدراسات المحترمة حول مثل هذه المشكلات المتفرقة مثل التوتر، أمراض القلب، البدانة، البول السكري، إدمان الكحوليات والتبغ، ارتفاع ضغط الدم، آلام الظهر، قرحات المعدة، واكتساب السرطان. يضاف إلى ذلك، قد وجد

أن اليوجا تحسن أداء المعرفة الذهنية، وتخفض الشكاوي الشخصية من التعب، الاكتئاب، القلق والإجهاد. يمكن أن تكون اليوجا أداة جاهزة وممتعة لمقاومة أي عدد من الأمراض الانفعالية أو البدنية. سواء للمساعدة على المحافظة على برنامجك الغذائي، تحسين التركيز أثناء الدراسة أو تأدية امتحان أو مقابلة، أو التخلص من الانفعالات المجهدة، فإن اليوجا علاج حقيقي قديم ومجرب بنجاح.

في دراسائنا لحالات الفوبيا، لنا اهتمام بصفة خاصة بتأثيرات اليوجا على معاشة خبرة الخوف. معظمنا يستسلم في لحظات معينة إلى حالات الخوف والقلق. نحن نكون أكثر قابلية للتعرض لهذه الانفعالات إذا انحنينا صاغرين أمام الإجهاد في شكل استنزاف بدني وذهني. هدف اليوجا حياة بلا خوف، حياة واثقة. إنها تسعى إلى أن تحل محل الأرق والتشاؤم، بالتفاؤل الذي يقول نعم لتقدير الحياة وقبول العالم. يحل محل الخوف القيم الذهنية الإيجابية مثل رباطة الجأش، الصبر، التأكيد، والإيمان بالحياة. ببذل الجهود المتكررة، والمنظمة لتخفيض التوتر خلال تمارين اليوجا، قد نبقى وفي النهاية نعكس ميولنا نحو الأمراض الانفعالية المشتقة من الخوف الذي لا يلين. يتمثل هدف اليوجا طويل الأجل ليس فقط في الاسترخاء المؤقت، ولكن في أن تحيا حياة استرخاء دائم، ليس فقط تحرر مؤقت من القلاقل، ولكن منظور سلام داخلي دائم.

يحظى المنظور الروحي منذ وقت طويل بأنه أداة مفيدة لتخفيض القابلية للتعرض للإجهاد، القلق، والاكتئاب. قد تساعد اليوجا على اكتساب إطار روحي قوي، تنسى معه أوقات الإجهاد وخيبة الأمل، بصرف النظر عن معتقداتك الدينية. في اليوجا المسيحية Dechanet، راهب كاثوليكي روماني، قاده سلفه الكاثوليك إلى اليوجا. إنه يعطي تقريراً حيويًا حول كيفية استخدامه أساليب اليوجا كآليات مساعدة للعبادة. "إنني أرغب في أن أجعل الأمر واضحاً بأن ذلك الشعور بالنشاط والخفة الحقيقي ودائم، وأنه تغلغل إلى المستويات المختلفة من حياتي اليومية البدنية، النفسية والروحية." على الرغم من أن القليل منا هم الذين سوف يحققون شيئاً ما مثل الامتلاء بالحيوية والحماس،

والبهجة المهيمنة، والشعور بالنشاط والخفة، والنظرة الأكثر ثقة وإيجابية إلى الحياة، فإن اليوجا توفر أرضاً أكثر خصوبة للنمو الروحي.

التأمل

كثير من الناس الذين يتعلمون الاستغراق في التأمل، يفعلون ذلك بسبب التأثيرات المفيدة على الإجهاد. لقد ظهر أن هرمونات الإجهاد تتناقص أثناء التأمل، وتظل مستقرة فترة من الوقت بعد ذلك، يترجم هذا مباشرة إلى تخفيض نظام القلق، والنظام العصبي، والذي ليس قابلاً للتعرض للإصابة بالاستجابة إلى الخوف الذي تطلقه شرارة حالات القوبيا. من بين المزايا النفسية الأخرى التي تنسب إلى التأمل، تتضمن تخفيض الاكتئاب، التهيج، واعتلال المزاج؛ تحسين التعلم والذاكرة؛ زيادة تحقيق الذات؛ زيادة الطاقة والإحساس بالحيوية؛ زيادة السعادة، والاستقرار الانفعالي الشامل.

بالتعريف البسيط: جهد دائب في التفكير، عادة من النوع التأملي أو المستغرق في الروحانية. التفكير ملياً في العلاقة بين المتأمل والله، بمعنى أنه تفكر أو تروّي جاد، يعبر عن حالة سكون واسترخاء، فيها يحاول أحد الأشخاص أن يحقق تكامل مشاعره وانفعالاته واتجاهاته وأفكاره، غالباً - لكن ليس بالضرورة - عن الاعتقاد في أن ذلك إنما يتحقق بمعرفة (روح إلهي) أو مبدأ ديني. الذهن مدرب على التركيز داخلياً حول شكل أو فكرة واحدة، واستبعاد كل الأشكال، التفكيرات، والأفكار الأخرى. يحاول الطموح تخفيض إدراكاته عبر الحواس (بمعنى اللمس، النظر، والسمع). يهدف التأمل إلى سكون وهذوء الذهن، وفصله عن وابل المثيرات الخارجية والداخلية. في الدراسات المتتالية والمتلاحقة حول اليوجا والتأمل، قد انتهى العلماء إلى الاستنتاج بأن التأمل حالة يقظة مثير أيضاً. لقد وجدوا أن:

1- يمكن أن تبطن ممارسات اليوجا كلاً من معدل ضربات القلب ومعدل التعرق.

2- يمكن أن تبطن ممارسات اليوجا معدل ميتابولزم، كما يؤكد نقص استهلاك الأوكسيجين، ومخرجات ثاني أكسيد الكربون.

3- أظهرت تسجيلات موجات رسم المخ الكهرومغناطيسية أثناء تأملات اليوجا زيادة في هدوء موجات إيقاع ألفا أثناء كل من تسجيلات العيون المغلقة، والعيون المفتوحة.

4- زيادة مقاومة الجلد للمثيرات الكهربائية (يشير إلى زيادة تحمل المثير الخارجي تذكر للحظة أليتنا الطبيعية في الكر والفر عند تعاملنا مع المواقف المجهدة.

يتم تنشيط مواد المخ الكيميائية العصبية: norepinephrine and dopamine وأيضاً مخرجات الغدة الكظرية من الإدرينالين والكورتيزول بسبب تنشيط النظام العصبي الودي. يسبب هذا التنشيط تناقص في موجات ألفا المخ، وزيادة في موجات بيتا المثيرة حيث يستعد المخ للجري على الأقدام أو الثبات والحرب.

في حياتنا الحديثة مثل رد الفعل هذا المخيف أو العنيف من النادر أن يكون مساعداً أو ضرورياً. هذه ردود الفعل في شكل الإنذارات الدفاعية الغريزية، غالباً لا تخدم موضوعنا جيداً، وسوف يكون من الأفضل تغييرها ليحل محلها ردود أفعال في شكل رباطة جأش وعدم خوف يتسم بالهدوء والسكون. مثل هذه ردود الأفعال غير العدوانية والمسالمة المرغوبة تمتلئ اتجاهها أوجدته اليوجا والتأمل.

ممارسة الإقرار بالفضل لذويه

التعبير بإقرار الفضل لذويه هو شكل من تبني الرؤية الإيجابية والدائمة بأن الكوب "نصف ملأ". لا تنسى أن تمارس إقرار الفضل لذويه بالنسبة لكل الأشياء الجيدة في حياتك. بينما تتمتع بمعايشة خبرات في حياتك مثل أغذية ومشروبات جيدة، كوب ماء بارد، الشعور بالماء النقي يملأ رنتيك، سِنَّة من النوم مريحة، منظر غروب الشمس الجميل، الصوت المبهج من شخص ما تحبه. تخيل كيف سوف تكون الحياة إذا حرمت من هذه الأشياء، وكم سوف تفقدوها. حينئذ دع نفسك تشعر بإقرار بالفضل أنك كنت قادراً على معايشة تلك الخبرة. يذهب الإقرار بالفضل لذويه طويلاً في وضع أذهاننا وقلوبنا في

المنظور الصحيح لرؤية مواقف حياتنا، ونضع النبضات السلبية، رثاء الذات، التهيجية، القسوة، والتكبر جانبا.

النوم الصحي طبقاً للأحوال المفضلة

خطوط إرشادية أساسية للتغلب على الأرق وتحقيق نوم صحي مريح يتضمن الآتي:

- 1- ضع جدولاً منتظماً يحدد مواعيد ذهابك إلى السرير ومواعيد قيامك من النوم.
- 2- تفادي حالات سينة النوم بعد الظهر التي تبعدك عن الاستغراق سريعاً في النوم ليلاً.
- 3- أدي تمارينك الرياضية في الصباح، وليس متأخراً في المساء.
- 4- تفادي المنبهات خلال ست ساعات قبل الذهاب إلى النوم.
- 5- استخدم السرير للنوم فقط. لا تقرأ، لا تشاهد التلفزيون، لا تؤدي أعمالاً ورقية، لا تدير مناقشات، لا تفعل أي شئ مجهود في حجرة النوم.
- 6- تأكد من أن حجرة النوم هادئة ومريحة. إذا كنت تعيش في بيئة ضوضاء، اشترِ جهازاً يوفر لك "ضوضاء معتدلة" مثل المروحة.
- 7- اذهب إلى السرير وأنت في مزاج استرخاء. إذا لم تكن مسترخياً، فكر في تناول وجبة خفيفة عالية المواد الكربوهيدراتية مثل البقوليات، المكرونة، الخبز، الخضروات، الفواكه.
- 8- لا تستلقي على السرير يقظاً، مفكراً، مهموماً. أخرج من السرير، أترك حجرة النوم اذهب إلى الحمام، تناول وجبة خفيفة. عندما تشعر بالنعاس والاسترخاء عد إلى سريرك.

الترمز ببرنامج الغذائي مع التواتر والاعتزان

لا تنسى أن وظائفنا البدنية، وكيمياء المخ تقع تحت تأثير نظام يومي يشمل كافة الإيقاعات البيولوجية، وخصوصاً الإيقاعات الباطنة للنشاط الحركي

التي تدوم لفترة تقترب من 24 ساعة كتعاقب الليل والنهار، والدورة اليومية لدرجات الحرارة والرطوبة الجويتين، ودورة الضوضاء المرتبطة بأنشطة الناس. توجه هذا النظام عددا الصنوبرية من خلال مخرجاتها الكيميائية والعصبية. يعني هذا أننا يجب أن نضع التصميم الذي يجعلنا في دورات متتالية، وأننا سوف نؤدي بصورة أفضل انفعالياً وبدنياً إذا تقيدنا بإيقاعاتنا الطبيعية. تتمثل الطريقة السهلة لهذا التقيد إذا تأكدنا بأننا نذهب إلى النوم ونستيقظ من النوم في نفس الأوقات، سبعة أيام في الأسبوع. تناول وجباتك بانتظام في نفس الأوقات يومياً، ولا تغير نظامك على نطاق واسع من يوم إلى آخر، ومن ثم، تستطيع أحشاؤك أن تعد بفعالية الإنزيمات اللازمة لهضم الطعام بكفاءة. مارس تمارينك الرياضية في نفس الوقت كل يوم أيضاً. حتى التأمل يؤدي بصورة أفضل في وقت متناسق يومياً. يمكن أن يذهب احترام إيقاع الحياة إلى طريقة أبعد لتوفير الاستقرار الانفعالي وإحساس بالرفاهية المادية.

علاج المجموعة ومجموعات التدعيم

وجود أفراد آخرين يمكن ألا يقدر بثمن في تعلم كيفية التكيف مع المشكلات المتبادلة مثل حالات الفوبيا، القلق، الشرب، الإدمان، الجنس، إدارة الغضب، والعنف. تبرهن هذه المجموعات غالباً، على أنها واحدة من أكثر الطرق سهولة في الإعداد والتكوين سعيًا إلى المساعدة المهنية لأنها عادة يقودها طبيب أو اختصاصي صحي مدرب. يبدو أن سر نجاح مثل هذه المجموعات يكمن في السلامة والتدعيم التي توفرها المجموعات. يستطيع الشخص أن يأتمن على أسرار مشكلاته المزعجة منذ وقت طويل إلى آخرين دون خوف من سخريّة أو خجل. يمكن أن يقدم الزملاء التعاطف، الرعاية، والتدعيم الذي يصل إلى حد تلطيف وتهدئة الإزعاجات الانفعالية.

التغذية المرتدة البيولوجية

نعمل التغذية المرتدة البيولوجية انطلاقاً من فكرة أننا جميعاً لدينا القدرة الداخلية لممارسة السيطرة على وظائف أجسامنا من خلال استخدام الإرادة والذهن. تستخدم الأدوات المتنوعة التي تراقب نظم أجسامنا المتعددة لتدريبنا

على استثمار وتطوير الترابطات بين جسمنا وذهننا للتحكم في أعراض القلق والذعر. يقيس جهاز الرسم البياني كهربية العضلات (EMG) تغيرات الجهد الكهربائي في عضلة ما، ومن ثم توتر العضلة. يوضع على العضلة جهازي استشعار إلكتروني لمراقبة العضلة. سوف يستخدم الممارسون للتغذية المرتدة البيولوجية العضلات glabellar and frontalis في الجبهة، وعضلة الفك masseter، وعضلة trapezius في الرقبة وأعلى الظهر. في إدارة القلق والإجهاد، يستخدم EMG لتدعيم الاسترخاء في العضلات التي أصبحت متوترة استجابة إلى الإجهاد. فيما هو معروف بالربط بين الجسم والذهن، فإن الاسترخاء في الجسم يؤدي إلى حالة إيجابية في الذهن أكثر استرخاءً. يعمل جهاز EMG يتحوّل إشارات التوتر في العضلات إلى إشارات ضوئية أو صوتية، ولذلك تستطيع أن تسمع أو ترى نشاط عضلتك. عندما تكون على درجة من الوعي بحالة التوتر، فإن ذهنك يستطيع أن يتعلم كيف يسمح للاسترخاء بأن يتحقق.

تستخدم التغذية المرتدة الحرارية جهازاً يراقب حرارة الجسم. عادة يوضع جهاز الإحساس على يدك أو قدمك. أثناء القلق أو الإجهاد تهبط حرارة الجسم حيث يعاد توجيه الدم إلى العضلات والأعضاء الداخلية. تعلم إعادة توجيه الدم مرة أخرى إلى الجلد سوف يساعد على إيقاف إحداث تراجيديا القلق وتسمح لاستجابة الاسترخاء أن تهيمن على الموقف.

استجابة الجسم "المجالفة" (GSR) galvanic، أو الاستجابة الجلدية الكهربائية (EDR) تقيس الظروف الكهربائية في الجلد. التيار الكهربائي الضعيف جداً (غير الملاحظ بالنسبة لك) يجري خلال جسمك. تقيس الآلة التغيرات في الملح والماء في قنوات غدة العرق. عندما تكون انفعالاتك أكثر إثارة، تكون غدتك العرقية أكثر نشاطاً والموصولية الكهربائية في جلدك أكثر حيوية. GSR فعالة في معالجة حالات الفوبيا، القلق، والتعرق الأكثر مما يجب. إنه يستخدم أيضاً في كشف الكذب. يمكن أن يستخدم الرياضيون هذا الأسلوب استعداداً للمنافسة، وللتأكد من أنهم ليسوا على درجة عالية من القلق ولتهدئة الحالة العصبية التي تسبق المباراة.

يوجد أيضاً جهاز EEG لمراقبة نشاط موجات المخ. يصدر المخ الكثير من الإشارات الكهربائية ذات ترددات مختلفة. أمكن تصنيف بعض الترددات مثل beta (اليقظة) alpha (تهدئة الاسترخاء/أحلام اليقظة) theta (النوم الخفيف) delta (النوم العميق).

تعلم تدعيم وتضخيم موجات alpha، من خلال التغذية المرتدة البيولوجية يساعد على تحقيق المزيد من حالة الاسترخاء، دون حاجة إلى استخدام عقاقير طبية. الدكتور William Barton أحد خبراء تكنولوجيا التغذية المرتدة البيولوجية، والممارس لهذه المهنة منذ وقت طويل في منطقة الخليج، قد ساعد كثيرين على حل مشكلاتهم مع الفوبيا من خلال استراتيجيات متنوعة، بسيطة ولكن فعالة. على سبيل المثال، لتشجيع مريض ليتغلب على مخاوفه في السفر خلال الأنفاق، علمهم كيف يستخدمون جهاز GSR. نصيحة جهاز GSR الأساسية تتمثل في أنامل أصابع الشخص، وقادر على اكتشاف كميات دقيقة جداً من العرق على الجلد. مع تزايد توترك تزداد القراءة التي يعلن عنها الجهاز حول العرق، ويصدر عن الجهاز أزيز ضوضاء. عندما تصبح أكثر هدوءاً، تتناقص قراءة العرق والأزيز الصادر من الجهاز. يصطحب الدكتور Barton المريض في عدد من الجلسات وهو يقود سيارته داخل النفق. يعطي الدكتور المعالج تعليمات إلى المريض بممارسة أساليب الاسترخاء التي تخفض ضوضاء الأزيز أثناء عبور النفق. بمجرد أن يفهم المريض جيداً تشغيل الجهاز بمساعدة الآلة ذاتها، فإنه يستطيع تحقيق الاسترخاء والتغلب على نوبة القلق دون مساعدة من الآلة. بمجرد أن يتحقق مستوى معقول من النجاح والثقة يسمح الدكتور Barton للمريض بأن يقود سيارته داخل النفق بمفرده. كما قد نوقش سابقاً، التعلم "الانفعالي" يمكن أن يحدث فقط، عندما ندرك أننا نستطيع أن نمارس كل تعليمات التعلم بأنفسنا، دون مساعدة من عقار طبي، آلة، أو شخص آخر بجوارنا. فقط هذا الإدراك العميق شعورياً، لا شعورياً يسمح بالصحة الحقيقية، والتخلص طويل الأجل من حالات الفوبيا. بالنسبة لمعظم حالات الفوبيا ما بين 10 إلى 15 جلسة تغذية بيولوجية مرتدة هي كل ما هو ضروري لتحقيق نتائج لافتة.

التصور/التخيل الموجه

قد اعتبر التصور أداة شفاء في كل الثقافات العالمية الواقعية، ويمثل جزءاً متكاملًا في كثير من الأديان. على سبيل المثال، هنود Navajo الأمريكيان يمارسون شكلاً دقيقاً من التصور، والذي يشجع الخاضع للدراسة (المفحوص) أن يرى نفسه في صحة جيدة. اعتقد المصريون واليونانيون القدماء، بما في ذلك سقراط والإفلاطونيون أن التصورات تحرر الأرواح التي في المخ، والتي توظف القلب والأجزاء الأخرى في الجسم. لقد وجدوا أيضاً أن التصورات القوية لمرض معين كانت كافية لتسبب أعراضه.

وجد أن التصور مفيد جداً لعلاج الإجهاد. لقد أظهر زيادة في كيميائيات المخ بصورة فعالة، والتي أحدثت تأثيراً مهدئاً، مخفضاً لضغط الدم، معدلاً لنبضات القلب، ومستويات القلق. التصور والتخيل الانفعالي يساعد بصفة خاصة في علاج الاضطرابات القلبية، ويستخدمه عدد متنوع من الممارسين، بما في ذلك اختصاصيو علاج التغذية البيولوجية المرتدة، واختصاصيو التنويم المغناطيسي، والممارسون الشموليون. الأسلوب الأساسي أن يوجه اختصاصي العلاج المريض ليتصور حالته مع الفوبيا وقد فجرت القلق، بينما في نفس الوقت كيف يسترخي. قد تستخدم التغذية البيولوجية المرتدة لقياس درجة استرخاء وتقديم المريض. تتضمن أساليب التخيل تعليم الناس كيفية تهدئة أذهانهم، والتركيز، واستخدامه، لتصور نتيجة ناجحة. لقد استخدمت هذه الطريقة بفعالية لافتة مع الرياضيين المحترفين. قد يتصور لاعب الجولف قيامه بحركات وممارسات ناجحة ويكررها أكثر من مرة، بينما يتنفس في هدوء، ويتعلم كيفية الاسترخاء والتركيز قبل أن يضرب الكرة. فيما يلي مثال يتناول أسلوب التنويم المغناطيسي ذاتياً، والذي يستخدم التصور والتخيل.

- 1- اجلس بصورة مريحة مع ذراعيك وأرجلك غير متصلبين.
- 2- خذ أنفاس عميقة واسترخ ببطء من أعلى رأسك إلى أسفل قدميك، شاعراً بموجات من الاسترخاء تتساقط قطراتها على كل جسمك. أغمض عينيك بلطف.

- 3- خذ نفسك إلى مكان يحتوي على حالتك مع الفوبيا. تخيل موضوع خوفك بطريقة موضوعية. كن مراقباً فقط. أعزل نفسك عن الحدث الذي يقع.
- 4- تصور نفسك تؤدي مهمة معينة، بسهولة وراحة تامة. إذا كان لديك خوف من التجمعات الاجتماعية، تصور أنك في وسط الحفلة، وقادراً على التحدث مع أفراد متنوعين وذوي خلفيات مختلفة.
- 5- أكمل النشاط في ذهنك، على أن تكون راضياً تماماً مع أدائك، ومهاراتك بين الأشخاص.
- 6- أعط نفسك تأكيدات إيجابية بأنك لديك القدرة والإمكانات، وأنك تستحق التقدير، ثم افتح عينيك ببطء.

العلاجات البديلة / المكملية / والطبيعية.

يدعي الكثير من فنون وفلسفات الشفاء أن لديه سر العلاج الناجح لحالات الفوبيا. نحن لا نقلل من شأن قيمة أي من هذه المناهج، إذا أخذنا في الاعتبار أن المريض قد تحرر من الظروف الطبية التي قد تعرقل الشفاء وذلك من خلال تقييم طبي شامل. إنه يغطي سلسلة واسعة من مناهج وفلسفات الشفاء وأساليب العلاج، بما في ذلك العلاج بالطبيعة، المعالجة المماثلة، ayurveda (نظام هندي تطبقه منذ أكثر من 5000 سنة، يجمع بين العلاج والوقاية)، المعالجة عن طريق تقويم الجهاز العصبي في العمود الفقري (استناداً إلى المفهوم القائل بأن الجهاز العصبي ينسق جميع وظائف الجسم)، الطب الصيني التقليدي والوخز بالإبر. إذا استخدم علاج بديل مع أو بالإضافة إلى الأدوية التقليدية، يشار إليها على أنها (أدوية مكملية) حيث العقارين أو الأسلوبين يكمل كل منهما الآخر. على سبيل المثال العميد Ornish مؤسس معهد البحوث الوقائية الطبية في كاليفورنيا، والمؤلف الأكثر مبيعاً، يستخدم تغييرات نمط الحياة مع العلاج بالعقاقير لمقاومة مرض القلب. تستخدم جامعة "كانساس" علاج الجهاز العصبي في العمود الفقري تحت التخدير العام بالنسبة لظروف الحبل الشوكي

* نظام للعلاج يقوم على مفهوم أن المرض يمكن علاجه بعقاقير طبية (في جرعات صغيرة) يعتقد أنها قادرة على إنتاج نفس الأعراض مع الأصحاء كما هي مع المرضى. إذا أعطيت جرعات كبيرة. (المترجم)

المؤلم؛ يستخدم الكثير من المستشفيات الصينية الإبر الصينية لتخفيف الألم أثناء العملية الجراحية. هذه كلها أمثلة للعلاج الطبي المتكامل. يهدف العلاج الطبي المتكامل أو التام إلى معالجة إجمالي الشخص بدلاً من نظام العضو الفرد من خلال التكامل بين الجسم والذهن. يعتقد الممارسون للعلاج الكامل أن أجسامنا بصورة لافتة عبارة عن آلات مرنة، قادرة مع بعض التدخل بين وقت وآخر أن تشفي ذاتها بذاتها. يركز العلاج الكلي على أهمية الرعاية الذاتية، والوقاية من الأمراض. يتمثل العلاج الطبي في أي تدخل يعتمد على قوى الشفاء الذاتية في الجسم والتي تتضمن العلاج بالأعشاب، النظام الغذائي، والعلاج بالماء.

العلاجات بالأعشاب/الأسلوب الهندي القديم

Ayurvedic/والمعالجة بالمماثلة

منذ العصور القديمة قد بحث الإنسان عن معالجات طبيعية للشفاء من أمراضه. المرض الانفعالي مثل القلق، الاكتئاب، اضطرابات النوم، التعب، الألم، التهيج، وأعراض أخرى من اختلالات وظائف النظام العصبي قد كانت هدف هذه المعالجات. لا تزال العلاجات بالأعشاب، مبادئ الأسلوب الهندي القديم والمعالجة بالمماثلة*، لا تزال تستخدم على نطاق واسع في معالجة حالات الفوبيا، القلق واضطرابات المزاج.

العلاجات بالأعشاب

العلاجات بالأعشاب التالية، هكذا تسمى ليس لأنها قد ثبتت صلاحيتها علمياً (يطلق عليها بصورة دقيقة دراسات عمياء لأن إجراءاتها ونتائجها والمتعاملين معها لا يعرفون بالضبط حقائقها) لتحقيق نتائج علاجية، ولكن لأنها استخدمت على نطاق واسع في بعض الثقافات، وغالباً على مدى قرون، لرفع أشكال متنوعة من المعاناة الانفعالية. في كثير من الحالات، تكون هذه الأعشاب

* "المعالجة بالمماثلة"، يحضرنى مقطع من بيت شعر قديم يقول "وداوني بالتي كانت هي الداء" لعله يفسر هذا الأسلوب العلاجي (المترجم).

كيمانيات قوية يجب مراقبتها من مهني طبي. من بين العلاجات بالأعشاب الأكثر شيوعاً للأعراض المرتبطة بالفوبيا ما يلي:

- Kava Kava – تسكن التأثيرات التي يفترض أنها بدون المزاج المكتئب، أحياناً تقترن بأعراض طبية مسكنة.
- Hyperium – علاج شعبي للقلق، الأرق، الاكتئاب، اضطراب النوم.
- Valerian – يستخدم على مدى آلاف السنين في الهند والصين، كمسكن ومنوم.
- Chamomile – يستخدم على نطاق واسع للقلق، عصبية المعدة، والاسترخاء.
- Ginsegs – هذه المجموعة من أدوية الأعشاب، معروف عنها أنها مقويات لقدرة الجسم على التكيف مع الإجهاد، ومثيرة لجهاز المناعة. توجد في آسيا، أمريكا، سيبيريا، وإلى حد ما ذات قوة وتطبيقات مختلفة.

علاجات الأسلوب الهندي القديم

Ayurveda تعني علم الحياة، وتدعم قضية الذكاء الطبيعي لكل الأشياء الحية والكون (الذي يعتبر أيضاً من الأشياء الحية). تتمثل الفلسفة الأساسية لهذا المصطلح أن الصحة حالتنا الطبيعية، وأن المرض غير طبيعي. قد أعطت الطبيعة أجسامنا الذكاء لكي تكون في صحة تامة. ولكن عندما يضعف الإجهاد، نظام غذائي غير ملائم أو نوم غير كاف أو هادئ، نظم المناعة لدينا، نحن حينئذ نسمح للمرض بفرصة للنيل منا. يعرف الجسم كيف يستعيد توازنه في هذه المواقف المرضية، بصرف النظر عن الأشياء الدخيلة التي أفسدت هذا التوازن، يوفر هذا المنهج الفلسفي الهندي حالات بصيرة نفاذة حول كيف يعيش المرء حياته في تناغم مع الطبيعة، وقوانين وإيقاعات الطبيعة. إنها توفر خطوطاً إرشادية لنظام غذائي وبرنامج يومي منظم بذكاء، وأيضاً إدارة الإجهاد والتمارين من أجل زيادة اللياقة واليقظة.

العلاجات بالمماثلة

أولئك الذين من أصحاب الفوبيا، وأيضاً حالات القلق المزمن، قد يفكرون في محاولة العلاج بالمماثلة، وخاصة إذا كنت تخشى العلاجات بالعقاقير الطبية، أو تكتشف أنها تكسبك أثراً جانبية. كن على وعي بأن العلاجات بالمماثلة تعمل من افتراضات مختلفة تماماً، وطرفاً من الاتجاه العلمي الطبي السائد. العلاجات التالية ليس لها كقاعدة عامة ميزة الاختبار التجريبي الشامل. كفاءتها إلى حد كبير تأتي في صورة قصصية. ومع ذلك، علاجات الفوبيا ليس موضوعاً مستقراً من المنظور العلمي إلى الحد أنه يمكن رفض المساهمات البديلة ككل. بالنسبة "للعلاجات بالمماثلة" عشب *aconite* يعتبر علاجاً مختاراً لنوبات الذعر، وأيضاً القلق الناتج عن خوف أو صدمة مفاجئة. إذا كنت مبدئياً بداء الحزن، قد يصف لك العلاج بالمماثلة *ignatia*. في مواقف مثل خوف المسرح "أعصاب المتحدثين"، وظروف قلق الأداء والتوقعات الأخرى، غالباً يتم التوصية بالعلاج باستخدام *gelsemium*. عادة سوف تكون تعليمات العلاج بالمماثلة أن تأخذ قرصين كل 4-6 ساعات، استناداً إلى الشدة والظروف. عندما تبدأ ملاحظة وجود تحسن، من المحتمل سوف تكون تعليمات العلاج غالباً جرعات أقل وعلى فترات أطول، وعندما ترى أنك أصبحت أفضل تماماً، يوقف العلاج كلية.

في حالة العلاج بالمماثلة إذا كانت فترة العلاج أطول مما ينبغي، قد تجعل الأعراض تعاود ظهورها. سوف تصدر إليك التعليمات أيضاً بتناول الدواء من خلال فم نظيف، متحرر من بقايا الأكل، التبغ أو المضمضة والغرغرة.

قد اكتشف العلاج بالمماثلة العلاجات التالية مفيدة في حالة القلق:

1- *Aconite* – يوصف في حالة نوبات الذعر الذي يأتي فجأة وبدون توقع. قد تتضمن أعراض الذعر خفقان القلب، قصر التنفس، الخوف من المصير المشنوم، أو الاحتضار، والعرق البارد.

2- Argentum Nitricum – يوصف عندما يكتسب القلق قبل حدث كبير مثل مقابلة وظيفة أو دخول امتحان، التحدث إلى جمهور عام، الانخراط الاجتماعي، الزواج، وهكذا.

3- Arsenicum Album – يفيد الذين لديهم قلق عميق حول صحتهم وأولئك الذين يبالغون في حاجتهم إلى النظام والأمن (ربما يميلون إلى الاضطراب الإجباري المهيمن).

4- Calcareia Carbonica – قد استخدم بالنسبة لأعراض الأماكن المغلقة والأماكن المرتفعة. أيضا بالنسبة لأولئك الذين لديهم مشكلة المحافظة على الدفاء، الذين يتعبون بسرعة، لديهم شغف بالحلويات، إنزعاج بصورة متطرفة، لديهم رعب حول كارثة وشيكة الوقوع، يسهل احتياجهم من الأخبار السيئة.

5- Gelsemium – يشار إليه بالنسبة لأحاسيس الضعف، الرعدة، أولئك الذين يصيبهم الخوف بالشلل، أو يشكون من ضحالة أذهانهم. كثير من حالات الفوبيا عولجت بهذا الدواء، بما في ذلك الخوف من الزحام، الخوف من السقوط، الخوف من أن يتوقف القلب عن النبض، إنه يستخدم بصورة أكثر عمومية في حالة قلق التوقع، مثل الأداء الجماهيري، الزيارة وشيكة الوقوع إلى طبيب الأسنان، أو القلق قبل الامتحان.

6- Ignatia Amara – يستخدم مع الأفراد الحساسين الذين قلقون بسبب الحزن، الفقد، خيبة الأمل، النقد، الوحدة، أو أي إجهاد إنفعالي. بعض المؤشرات عبارة عن اتجاه دفاعي، التنهد المتكرر، تأرجحات المزاج. لقد استخدم أيضا بالنسبة للإحساس بوجود كتلة في الحلق.

7- Kali Phosphoricum – بالنسبة للشخص الذي أنهكه الإفراط في العمل أو المرض أولئك الذين المفرطون في حساسيتهم والمتقلبون، يشعر بقلق عميق، وعدم القدرة على التكيف، ومن يرتعد من الأصوات العادية قد يفيدون أيضا.

8- Lycopodium – أولئك الذين يحاولون تغطية حساس داخلي بعدم الملاءمة بوضع مقدمات، الإدعاء بأنهم شيء ما هم غير ذلك. أولئك

الذين لديهم وعي بالذات، ومن السهل إثارتهم. انهم لديهم خوف عميق من الفشل، ولكن عادة يكون أداؤهم جيد عندما يركزون على مهمة ما. يعتقد أن هذا العلاج يخفف القلق من عوامل الضغط الذهني ويزيد الثقة بالنفس.

9- Natrum Muriaticum - أساساً يستخدم بالنسبة لأولئك الذين يخفون انفعالاتهم ولديهم وقاية ذاتية لأنفسهم تتمثل في الخجل الذي يجعلهم متحفظين، ومنعزلين. من السهل إيذائهم، وجرح مشاعرهم. مشهورون بأنهم يحملون مشاعر التعاسة والحقّد على الآخرين. حالات الفوبيا التي قد عولجت بهذه المركز تتضمن الخوف من الليل، الخوف من اللصوص، والخوف من الأماكن المغلقة.

10- Phosphorus - يشار إليه عندما يكون المرضى "مخلصين، صرخاء، خياليين، قابلين للإثارة، من السهل إخافتهم، مملوئين بمخاوف كثيفة وشديدة. يمكن إطلاق القلق الشديد عن طريق التفكير في كل شيء تقريباً". بالتأكيد يتضمن التشخيص الخوف من الهوس، والهوس المعتدل.

11- Pulsatilla - يستخدم مع المرضى القلقين، غير الأمنين، يظهرون تمسكاً بالحاجة إلى تدعيم متواصل، وإعادة تأكيد. إنهم يخشون الوحدة، متقلبي المزاج يسهل إحباطهم، يبدون انفعالات طفولية. يستخدم هذا العلاج أيضاً بالنسبة للقلق بسبب التغيرات الهرمونية حول أوقات سن البلوغ، الطمث، وسن اليأس.

12- Silicea - يوصف لأولئك الأفراد الذين يكونون مهرة وجادين فيما يفعلونه، ولكنهم يظهرون الخجل، نقص في الثقة بالنفس، عصبين وخاصة عندما يواجهون مهمة أو وظيفة تتطلب تفرس وإمعان نظر الآخرين. يأتي القلق مع حالات الظهور الجماهيري. يستخدم العلاج لتهدئة هذا القلق، بينما يخفف أيضاً الإرهاق، ويزيد من التركيز الذهني.

13- Coffea Cruda - يستخدم بالنسبة للأعصاب شديدة التوتر، تسابق الأفكار والإرهاق الذهني.

العلاج الصيني التقليدي

العلاج الصيني التقليدي (TCM) أحد نظم العلاج الأقدم كتابة، باستخدام الأعشاب، مع فلسفة Taoist (أحد أديان الصين الثلاثة) الخاصة بمبدأ الازدواجية الصين (Yin) ومبدأ الازدواجية الكونية (Yang). Yin (المكون من البرد، الضوء الباهت، الإنتاج، والأنوثة)، Yang (المكون من الدفء، الضوء الساطع، الهيمنة، العضلات). ينظر إليهما على أنهما القوتان المتضادتان في كل الأشياء الحية. لكي تتمتع بصحة جيدة، وتناغم بدني وانفعالي، فإن كل مخلوق من منظور TCM يجب أن يحقق التوازن بين Yin and Yang. يمكن أن يؤدي الإجهاد والقلق إلى استنزاف المكون Yin، والذي يمكن أن يحدد بالربط بين الأعشاب، ضبط النظام الغذائي، وتمارين qigong (التي تتضمن التنفس العميق، التمدد، والتوازن)، التدليك، والوخز بالإبر. يستخم الترابط مع الأعشاب في TCM لتحقيق التوازن الصحيح والضروري للارتقاء بالصحة وذلك بمنع الأمراض.

ARomatherapy

علاج أروما

يعني علاج أروما "العلاج باستخدام الحس الباطني". إنه علاج كلي يستخدم زيوتاً لعقار نباتي يطلق عليه botanical ذي رائحة ذكية من أجل شفاء البدن وتحسين الحالة الذهنية. يمكن أن يضاف أيضاً إلى الحمام زيوت الورد، الليمون، لافندر، والنعناع، ويدلك بها الجلد، يستنشق مباشرة، أو يرش في حجرة كاملة. قد يستخدم هذا العلاج لزيادة الطاقة، الإثارة، الإنعاش، أو للاسترخاء، الهدوء، والاستعداد للنوم. إنه يستخدم بصورة أكثر عمومية لتخفيض القلق وتدعيم الاسترخاء. عندما يستنشق، فإنه يعمل في المخ والنظام العصبي، خلال إثارة مباشرة للعصب الشمي، والذي يعتبر تطورياً الأقدم والأكثر بدائية في أعصاب الجمجمة. يرتبط العصب الشمي مباشرة مع مناطق الأطراف، وما تحت السرير البصري، بما في ذلك الكتلة اللوزية، والتي تمثل جميعها الاستجابة الانفعالية.

العلاج بالزيوت العطرية

الزيوت الجوهرية عبارة عن خلاصة نباتات عطير الرائحة (زهور، أشجار، فواكه، حشائش، لحاء الأشجار، والبذور) ذات خصائص علاجية، نفسية وبدنية متميزة. يوجد حوالي 150 نوعاً من هذه الزيوت المحورية. لكي تحصل على أقصى فائدة، يجب أن تستخرج الزيوت من منتجات خام، نقية وطبيعية. العلاج بالزيوت العطرية أحد الحقول الأسرع تطوراً في العلاج الطبي البديل. إنه يستخدم على نطاق واسع في أماكن خاصة، سواء كانت بيوتاً، عيادات، أو مستشفيات وبالنسبة لتطبيقات متنوعة مثل تخفيف آلام السيدات في فترة المخاض، تلطيف الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي في مرضى السرطان، وتحسين الطاقة والحيوية للمرضى الذين يعانون من أمراض قلبية. يأخذ العلاج بالزيوت العطرية أيضاً طريقه ببطء إلى الاتجاه السائد في المجتمع. في اليابان، يضم المهندسون والمعماريون نظم الزيوت العطرية في المباني الجديدة. في واحدة من هذه التطبيقات، تضخ رائحة "اللافندر" أو "الروزماري" في الأماكن المخصصة للعملاء لتهدئة المنتظرين منهم في طوابير، بينما تستخدم روائح الليمون، وورق شجر الأوكالبتوس خلف مكاتب مراجعة المشتريات (الكاونتر) لإشاعة جو من اليقظة والحيوية لدي الموظفين.

العلاج بالموسيقى

الموسيقى عامل إحداث تغيير لافت في المزاج، وملطف من الإجهاد، يعمل على الكثير من المستويات في نفس الوقت. يفترض كثير من الخبراء بأنه الإيقاع من الموسيقى أو الضربات هو الذي له التأثير المهدئ علينا، على الرغم من أننا قد لا نكون مدركين لهذا. إنهم يشيرون إلى أنه عندما كنا لا نزال ننمو في رحم الأم، من المحتمل أننا كنا متأثرين بإيقاع ضربات قلب أمهاتنا. إننا نستجيب إلى الموسيقى المهدئة فيما بعد في الحياة، ربما لأننا نقرنها بالبيئة الآمنة، المسترخية، والمحمية في الوقت الأكثر بساطة.

في الدراسات المكثفة حول ما تنتجه أية قطعة موسيقية معينة في نظام الاستجابة البدني. وجدت أشياء كثيرة غير متوقعة. الكثير مما يطلق عليه

تسجيلات التأمل والاسترخاء انتجت بالفعل موجات مخ عكسية على تسجيل نشاط المخ كهربائياً بنفس السوء كما في حالة الأصوات الصادرة من الصخر الصلب أو المعدن الثقيل. بصورة تدعو إلى الدهشة، الكثير من المختبرات الموسيقية الخاصة بالهنود الأمريكيان، واللغات السلتية Celtic، بالإضافة إلى الموسيقى التي تحتوي على أصوات طبل عالية، أو آلة الفلوت (آلة نفخ) عندما يرتجل العزف عليها بصورة متحررة تكون مهدئة إلى حد كبير. جاء الاكتشاف الأكثر عمقا بأن أي أداء موسيقى حي، حتى إذا كان متنافر النغمات أو عزف بأحجام صوت مرتفعة إلى حد ما، تكون الاستجابة مفيدة على نحو جيد. في أي وقت يعيش فيه الفرد خبرة أصوات صحيحة يحدث تزامن لنصفي المخ الأيمن والأيسر معاً. يتغير نمط نبضة الجهد الكهربائي العادية الخارجة من المخ إلى شكل موجة سلسلة تشبه الموجة الجيبية ذات حركات ذبذبة توافقية بسيطة، كانت تتساوى مع الجهد الكهربائي التفاضلي العادي. كانت هناك أيضاً مزايا واضحة عندما كان الفرد الخاضع للدراسة هو الذي يؤلف ويعزف الموسيقى.

من بين تأثيرات الموسيقى الكثيرة المخفضة للإجهاد، الزيادة في التنفس العميق الذي يحدث عندما نكون مركزين على قطعة موسيقية معينة. أيضاً يبدأ مستوى مادة Serotonin المخ في الزيادة. وجد أن الموسيقى تخفض معدل ضربات القلب، وتزيد من حرارة الجسم الأساسية، وهو ما يشير إلى استجابة الاسترخاء. ينخفض الإجهاد من خلال الموسيقى الخلفية، حتى إذا كان المستمع لا يعرف أنها تعزف. هذا هو السبب في أن الموسيقى تضخ في المصاعد الكهربائية، وفي أنظمة أجهزة التليفونات. الموسيقى تخفض أيضاً القلق، وترفع مستوى عتبة الإحساس بالألم أثناء الإجراءات الطبية، وسماعة الرأس من بين الترتيبات الملحقة بمكاتب أطباء الأسنان الحديثة. تقدم خطوط الطيران سلسلة واسعة من الاختيارات الموسيقية للمحافظة على الركاب في حالة استرخاء، وأن تأخذ أذهانهم بعيداً عن الخوف من الطيران.

فيما يلي قليل من التوصيات لمساعدتك على إنشاء برنامجك الخاص للعلاج بالموسيقى. تذكر، نفس نوع الموسيقى الذي ينجح مع شخص لا ينجح

بالضرورة مع كل شخص آخر، لأن الناس تختلف في تذوقهم للموسيقى. الشيء المهم أن تختار الموسيقى التي تحبها.

1- لكي تزيل من على بدنك وذهنك الإجهاد جرب "حمام صوت" لمدة 20 دقيقة. ضع على "الاستيريو" بعض موسيقى الاسترخاء المحببة إليك، واستلقي بالقرب من مكبرات الصوت في وضع مريح على الأرض أو على كنب. لمساعدتك على التركيز وتغادي الشرود الذهني، قد يكون من الأفضل أن تلبس سماعات رأس.

2- اختر موسيقى ذات إيقاع بطيء، - أبطأ من معدلات ضربات قلبك الطبيعية. الموسيقى ذات النمط المتكرر أو الدائري ذات فعالية لمعظم الناس.

3- عندما تعزف الموسيقى، تخيل أنها تنساب فوقك، وتغسل كل تراكبات إحباط وإجهاد اليوم. ركز على تنفسك، ودعه يكون بطيئاً وعميقاً. ركز على الصمت بين العبارات الموسيقية (يبعدك هذا عن تحليل الموسيقى، ويجعل الاسترخاء صافياً ومكتملاً).

4- إذا كنت في حاجة إلى طاقة وإثارة بسبب إحساس بالإعياء والتعب، اختر موسيقى أكثر سرعة، وضربات أعلى، والتي تكون استجابتك معها هز جسمك وأطرافك.

5- تساعد الألفة دائماً على الاستجابة المهدنة. اختر شيئاً مفضلاً لديك وتعرفه.

6- قم بتمرين ترابطي وتخيلي مع خبرتك بالموسيقى. باشر نزهة مشياً على الأقدام منعشة مع النغمات المحببة إليك تنساب من جهاز Walkman. خذ الشهيق والزفير في إيقاع متوالي مع الموسيقى. غني أو دندن إذا شئت. تخيل نفسك وقد أخذت مع الموسيقى على مكان يتسم بالمرح والاسترخاء.

7- أنصت إلى أصوات الطبيعة، مثل تلاطم أمواج البحر أو المحيط، سكون عمق الغابة، دندنة النحل أو الحشرات الأخرى، صوت الرياح تندفع خلال الزجاج، أو حفيف أوراق الشجر، غناء العصافير، صوت عاصفة مسالمة أو تساقط الأمطار على أغصان مخلفات. إذا لم يكن لديك الوقت

الكافي لتعيش خبرة هذه الأصوات في الطبيعة يمكن أن تجده على شرائط كاسيت أو اسطوانات CD في كثير من محلات الموسيقى.

العلاج بالحيوانات الأليفة

يستخدم العلاج بالحيوانات الأليفة حيوانات مدربة وعلاجات محددة لتحقيق أهداف بدنية، اجتماعية، معرفية وانفعالية. قد أظهرت الدراسات أن الاتصال الجسدي مع الحيوانات الأليفة يمكن أن يقلل من ارتفاع ضغط الدم، والقلق، وتحسين المخرجات في المرضى ذوي الأمراض البدنية والإنفعالية. قد اكتسب العلاج بالحيوانات الأليفة اهتماماً متزايداً في السنوات الأخيرة. بالنسبة للناس من كل الأعمار ومع كل المشكلات توفر الحيوانات الأليفة مصدراً للراحة وتركيز الانتباه. تغذي الحيوانات غرائزنا النامية وتجعلنا نشعر بالأمان والقبول بدون شروط مسبقة. نستطيع أن نكون فقط أنفسنا دون انزعاج حول النظرات الفاحصة المتفرسة، أو التوقعات أو المطالب غير الواقعية. تسحب الحيوانات الأليفة تركيزنا بعيداً عن أنفسنا، وعن مشكلاتنا، وتشعرنا بالارتباط بعالم أكبر. ومما يدعو إلى الدهشة، لا يهم أي نوع من الحيوانات الأليفة. كل الحيوانات الأليفة لها قيمة علاجية مماثلة، إذا كان الحيوان يمثل أهمية بالنسبة لك. يجب أن يختار الحيوان ليتفق مع مزاجك، مساحة معيشتك، ونمط حياتك.

أظهرت البحوث أن التعرض للحيوانات يمكن أن:

- 1- يخفف الإجهاد والتوتر قبل العمليات الجراحية: لقد وجد في إحدى الدراسات أن المرضى الذين يقضون دقائق قليلة يشاهدون الأسماك قبل جراحة الأسنان كانوا أكثر استرخاءً طبقاً لقياساتهم التي تناولت ضغط الدم، توتر العضلات والسلوك مقارنة بأولئك الذين لم يشاهدوا السمك. في الواقع، كان المرضى الذين شاهدوا السمك على نفس مستوى هدوء مجموعة أخرى تم تنويمها مغناطيسياً.
- 2- يخفف ضغط الدم: أظهرت إحدى الدراسات أن المداعبة البسيطة لأحد الكلاب الأليفة يمكن أن تخفف ضغط الدم.

- 3- تدعم المزاج وتزيد التفاعل الاجتماعي في الكبار: مجرد إحضار حيوان أليف إلى دار تريض أو مستشفى قد أظهر تحسناً بصورة فعالة في الرفاهية الإنفعالية لدى الكبار، وتعميق مفهوم المؤسسات لدى الأفراد.
- 4- ينقص من الحاجة إلى الرعاية الطبية: في دراسة أجريت لدى UCLA وجدت أن أصحاب الكلاب طلبوا رعاية طبية أقل لأعراضهم المرتبطة بالإجهاد، مقارنة بالذين ليس لديهم كلاب.
- 5- تحسن المخرجات بعد الأزمة القلبية: تناولت إحدى الدراسات 32 مريضاً في إحدى وحدات رعاية مرضى القلب والمتخصصة في أمراض الخناق الصدري أو الأزمات القلبية. وجدت هذه الدراسة أن أولئك الذين لديهم حيوانات أليفة كان الاحتمال أن يكونوا أحياء لمدة عام أكثر من أولئك الذين ليس لديهم حيوانات أليفة. وجدت الدراسة أن 6 في المائة فقط من المرضى الذين يمتلكون حيوانات أليفة ماتوا خلال عام واحد، بينما نسبة الذين ليس لديهم حيوانات كانت 28 في المائة. في الواقع، أن يكون لديك حيوان أليف وجد أنه يعطي تدعماً أكبر للبقاء حياً ترقى، بدلاً من وجود القرين (الزوجة أو الزوج)، أو الصديق المخلص.

العلاج بالفكاهة

لقد وجد أن الضحك يخفض ضغط الدم، يقلل من إفراز هرمونات الإجهاد من الغدد فوق الكلوية، يزيد من توصيل الأوكسجين إلى العضلات، ويدعم عناصر نظام المناعة. قد يبدو من الصعب قياس فوائد الضحك في الطب، ولكن عدداً من الدراسات السريرية ساعدت على التحقق من القول المأثور بأن الضحك هو أفضل دواء. وبشكل عام يعمل الضحك أيضاً على إعطاء إشارة إطلاق مادة endorphin من المخ، والتي تخفض الألم، وتنتج إحساساً عام بأن الإنسان على ما يرام صحياً. نسوء الحظ، نحن غالباً نفقد إحساسنا بالفكاهة عندما نكون قلقين أو مكتئبين – ذلك هو الوقت الذي نكون فيه أكثر حاجة إلى الفكاهة. الضحك أداة قوية لتهدئة عمليات تفكير الذهن ذات النشاط المتطرف، ومن ثم يغسل الرأس من أنماط الارتباك والخوف المهيمنة. شاهد أفلام مرحة. تمسك بأصدقائك المشهور عنهم البهجة والسرور والنكتة

الظرفية. استرجع الذكريات التي تشرح الصدر وتخرج الابتسامة وربما الضحك. إجعل الآخرين يضحكون بإنشاء أو تعلم النكات أو القصص الفكاهية.

العلاج بالماء

تعني المعالجة بالماء استخدام المياه (الساخنة – الباردة – البخار – الثلج) لعلاج الأمراض. إنه يستخدم تأثير الحرارة، كما في الحمامات الساخنة، السونا، والدثار، ألخ. قد استخدمت هذه العلاجات في الكثير من الثقافات، بما في ذلك تلك الخاصة بروما القديمة، الصين، واليابان. أنشأ اليونانيون القدماء حمامات علاجية كطريقة حياة. تمثل المياه أيضاً عنصراً مهماً في نظم العلاج التقليدية في الصين، ولدي الهنود الحمر في أمريكا. توجد الآن عشرات الطرق التي تطبق العلاج بالماء، بما في ذلك حمامات المياه المعدنية، أخذ حمام بارد أو ساخن، العلاج بالبخار، الدثار والكمادات، حمامات نصفية، وحمامات أقدام.

يستند العلاج بالماء لتحقيق الشفاء واسترداد الصحة على خصائص تأثيراته الميكانيكية والحرارية. إنه يستثمر استجابة الجسم إلى المثير الساخن والبارد، وتطبيق الحرارة الممتدة لفترة طويلة نسبياً، الضغط الذي يحدثه الماء، والإحساس الذي يعطيه. حينئذ يحمل الكثير من الأعصاب السطحية المختلفة والمتخصصة النبضات التي يحس بها الجلد إلى داخل أعماق الجسم، إلى انعكاسات الحبل الشوكي ثم إلى المخ، حيث تصبح آليات استثارة نظام المناعة، ينشط الهضم، ويشجع تدفق الدم، ويخفض حساسية الألم.

بصفة عامة، تهدئ السخونة وتسكن الجسم، تبطئ نشاط الأعضاء الداخلية. البرد، على العكس، يستثير ويقوي النشاط الداخلي المتزايد. إذا كنت تعيش خبرة تؤثر العضلات، والفق، عليك بحمام أو دش ساخن. إذا كنت تشعر بأنك متعب، كسول، ومجهد، قد ترغب في تجربة دش أو حمام دافئ، تتبعه بدش قصير بارد للمساعدة على استثارة جسمك وذهنك.

التدليك / التفكير / الوخز بالإبر (منهج الجسم - الذهن)

عدد من اختصاصي العلاج يتناولون الجسم للحث على إحداث تغييرات في الانفعالات والذهن. يوجد أساس جيد في علم الأمراض العصبية لهذا المنهج. يبدو أن استرخاء الجسم يؤدي إلى استرخاء الذهن، بالضبط كما أن استجابة الاسترخاء في الذهن تؤدي إلى نقص التوتر في عضلات الجسم. إنه الطريق الذي نحن مدفوعون إليه، والفوائد تأخذ الاتجاهين. العلاج بالتدليك، الذي يعمل مباشرة على استرخاء العضلات بتمديدتها يمثل الشكل الثاني الأقدم لعمل الجسم - الذهن (الجنس يأتي قبل التدليك). يعمل التفكير بمبدأ نقاط الضغط في القدم، والتي يعتقد أنها تطلق إثارة محسنة، ومن ثم تخدم الجسم، الأعضاء والذهن. يستخدم الوخز بالإبر، إبراً دقيقة تستخدم لمرة واحدة لاستثارة استجابة كيميائية عصبية، والتي تعمل على تصحيح وظائف الجسم بينما تخلق إحساساً متزايداً بالهدوء والرفاهية للصحة للذهن.

يتمثل العلاج بالتدليك في تناول الأنسجة الناعمة بصورة فنية نظامية بهدف جعلها طبيعية. يستخدم الممارسون طرقاً بدنية متنوعة، تتضمن ضغطاً ثابتاً أو متحركاً تثبيت عضلات الجسم أو السماح لها بالتمديد والتحرك. أساساً يستخدم اختصاصيو العلاج أيديهم، ولكن قد يستخدمون أيضاً سواعدهم، كيعانهم، أو أرجلهم. المسح أو الحك هو المكون الجوهري في التدليك، والذي يجمع بين العلم والفن. يتعلم الممارسون أساليب متنوعة للتدليك، ويستخدمون إحساسهم بالمسح أو الحك لتحديد الكمية الصحيحة للضغط اللازمة لكل شخص، بينما يحددون أماكن التوتر، ومشكلات الأنسجة الناعمة الأخرى. يحمل المسح والحك أيضاً إحساساً بالرعاية، كمكون مهم في علاقة الشفاء. عندما تتعرض العضلات إلى إجهاد عمل مفرط، أو عندما يسبب الضغط الانفعالي توتراً متراكماً في العضلات، فإن الحامض اللبني المفقود يمكن أن يسبب ألماً شديدة، تيبس، وحتى تقلصات. يحسن التدليك الدورة الدموية، ويزيد تدفق الدم، ويوفر أوكسجين نقي للأنسجة، ويساعد على سرعة التخلص من المواد المتخلفة. يسرع التدليك الشفاء بعد الإصابة، ويمكن أن يدعم استرداد

الصحة من الأمراض. يمكن أن يستخدم التدليك العلاجي لإثراء الرفاهية الصحية وزيادة تقدير الذات، بينما يقوي الدورة الدموية ونظم المناعة. لقد انضم إلى نظم صحية كثيرة، وأساليب تدليك مختلفة قد تم تطويرها وتكاملها في علاجات مكملة متنوعة.

التنويم المغناطيسي / علاج التعرض تحت التنويم المغناطيسي

العلاج بالتنويم المغناطيسي له قيمة عالية بالنسبة لأولئك الذين يعانون من حالات القوباء. لقد أظهرت البحوث أن علاج التعرض يمكن أن يدار بفعالية أثناء جلسات التنويم المغناطيسي. في الواقع يساعد اختصاصي العلاج المريض على تحقيق إحساس عميق بالاسترخاء. عندما تتحقق حالة الاسترخاء يوجه المريض من خلال مثيرة المخيف، ويطلب منه أن يلاحظ بصورة سلبية وبهدوء. يتعلم المريض أن يبقى هادئاً ومسترخياً، عندما يعمل خلال الخبرة القويّة. عندما يتم إنجاز هذا بنجاح تحت التنويم المغناطيسي سوف يجد المريض أن علاج التعرض مرحب به وأكثر احتمالاً.

تمارين التنفس

تمارين التنفس العميق تعتبر جوهر الكثير من الفنون العلاجية، ومكون أساسي في استثارة استجابة الاسترخاء. عند أداء هذه التمارين قد يكون على المرء أن يجلس في وضع استرخاء أو بالتحرك والتمديد بحيوية كما في حالة اليوجا. عندما تتنفس بالكامل، تذكر أن النفس هو كل حياتك الذي تغذي به جسمك بعمق بما في ذلك، مخاوفك، ارتباكك واهتماماتك. زفيرك البطيء والخاضع للتحكم، إنه كناية عن التخلص من كل ما هو ثقيل الظل وغير مرغوب في حياتك، بما في ذلك التوقعات غير الحقيقية، الأفكار والانفعالات الضارة، والإحباطات وخيبة الأمل التي تسمم بدنك، وقدرتك على التمتع بالحياة في اللحظة الراهنة.

الصلاة / المناهج الروحية

يعتمد ملايين المخلوقات حول العالم بصورة منتظمة على الصلاة، وأشكال تأمل روحية أخرى لتحسين المعاناة الانفعالية، بما في ذلك حالات الفوبيا. الأساس الديني لمثل هذه المحاولات للإتصال بالقوة الأعلى روحانياً، بالتأكيد تتجاوز حدود هذا الكتاب. يكفي أن نقول أنه إذا أثبتت الصلاة أو أي فروع عبادة روحية أخرى الهدوء والتجديد النفسي لك، ليس هناك سبب، لماذا لا تلعب العبادة دوراً في "صندوق أدوات" قلقك الشخصي. التحذيرات التي تنطلق عندما تذكر الصلاة في سياق ديني عالمي تشير إلى جهود بعض الأفراد في فرض طريقته في الصلاة أو العبادة على الآخرين.

الشعارات المعاونة

الأمن والسلامة وهم: كثيرون ينفقون كميات وأحجام كبيرة من الوقت والطاقة لإقامة حصون منيعة حولهم لعزل أنفسهم من التهديد والأشياء القبيحة المدركة من العالم الخارجي. إنهم يفتحون حسابات متعددة في حالة وقوع كوارث، وقد استثمروا في مشروعات متطورة، بهدف التحفظ الذاتي. المشكلة هنا، بعد أن يكون كل شئ في مكانه الصحيح، فإنه لا يزال يهيمن عليهم إحساس الخوف والرعب. ذلك لأنهم عملوا فقط على الإطار الخارجي، أوجه تغطية نوافذ حياتهم على العالم الخارجي وليس على الأدوات اللازمة لأن تكون أمناً حقيقية، واثقاً ومطمئناً في العالم.

الحياة ليست كل شئ مرتبط بك: إحدى الطرق الأسرع لوضع مشكلات حياتك في منظور معين أن تخرج نفسك من المعادلة. على الرغم من أن سنوات حياتنا التقويمية هي وثيقة الصلة بنا - ما نحتاج إليه وما نريده - يأتي وقت نكون قد أخذنا ما يكفي من العالم، وجاء الوقت ليسترد العالم ما قد قدمه لنا. أن نضع مطالبنا جانباً ونقدم أولاً حاجات الآخرين مبدأ جوهري في كثير من التفكير الفلسفي والديني. عندما نفقد أنفسنا نكتشف ذاتنا الحقيقية. ليس هناك طريقة أفضل من أن تتجرد من طبقات من قيم الزيف والإدعاء، وتجد الهدوء، السعادة، والرضا الداخلي الذاتي الذي ظل ينتظرنا طويلاً لكي نكون هادئين

ومنصتين. توقف عن الطلب بان العالم، عملك، وأسرتك وجدت لتلبي حاجاتك. آمن بأن حاجاتك سوف تلبي، إذا أخضعت حياتك إلى خدمة الآخرين.

إنك لن تكتشف السعادة: المشكلة مع السعادة أنها تختفي في كل وقت تبدأ البحث عنها. وكما قال أحد المهرجين، "السعادة شئ لتذكره لا لتعيشه" في الحقيقة، السعادة هي كل من الاختيار وطريقة الحياة. إنها ليست الشئ الذي يتم توصيله إلى باب بيتك أو تكسبه من ورقة يناصيب اشتريتها. إنها شئ ما يجب اكتسابه بمضي الوقت خلال اختيارات حياة صحية بصورة متواصلة. إختيار الأصدقاء والعلاقات اختياراً حكيماً يمثل أهمية أولية. بعد ذلك، يجب أن نناضل لتحسين أنفسنا، ليس فقط في وظائفنا ومساراتنا المهنية، ولكن أيضاً كيف نسلك في حياتنا الشخصية والأسرية. عندما تأتي اختياراتنا أولاً إيجابية وصحية في كل أوجه حياتنا، فإننا بذلك نعد أنفسنا إلى حياة راضية، متحررة من القلق، الارتباك، الإحباط، الاستياء، الأسى، وخيبة الأمل.

دعنا نخرج من "قلق المكانة": عندما نحقق مقياساً معيناً للنجاح في الحياة، فإنه من الطبيعي أن نبدأ التفكير حول كيف نقيس أنفسنا وكل أوجه حياتنا مقارنة بالآخرين من حولنا. لاحظ Alain de Botton في كتابه الذي ترجمته عنوانه "قلق المكانة" أن قلق المكانة يعتبر ظاهرة حديثة نسبياً: "في معظم مراحل التاريخ عدد قليل جداً بين الكتل البشرية، قد كانت لهم تطلعات إلى الثروة والإنجاز، عرف الباقي جيداً وبصورة كافية أنهم مخلوقون للاستغلال والإذعان." الحركات العظيمة في اتجاه الديمقراطية، غيرت إلى الأبد الأساس الذي تقوم عليه المكانة". يقول أحد المفكرين أيضاً في عام 1835، "في أمريكا لم اقابل مطلقاً مواطناً وصلت حالته مع الفقر أن يحدوه الأمل، وفي نفس الوقت يحمل الكثير من الحقد والبغضاء على متعة الأغنياء." إنه يقول بأن قلق المكانة يمثل ارتباكاً. إنه يستهلك المزيد من طاقتنا الانفعالية، ويولد المزيد من الإجهاد عن ذي قبل. هل نحن نحتاج حقيقة إلى أكبر منزل، أفخم سيارة، وأرقى الملابس؟ وما هي التكلفة الحقيقية لرفاهية حياتنا وانفعالاتنا. إنها لا يمكن حسابها فقط من قوائم الأسعار.

ماذا عن الوقت الذي نقضيه بعيداً عن زوجاتنا (أو أزواجنا) وأطفالنا، بسبب ساعات العمل الإضافية المطلوبة لتحقيق مكانتنا المرتفعة؟ ماذا عن فقد هواياتنا وأنشطة أوقات فراغنا التي نتوق إليها؟ نحن نخاطر بقطع اتصالاتنا بذوي الرحم، ومن لهم اهتمامات لدينا في محاولة لا معنى لها لجعل الآخرين يحسدوننا ويحترمونا عن طريق انجازاتنا المالية. تتمثل الاستراتيجية الأفضل للتغلب على قلق المكانة أن نتعلم قبول أنفسنا كما هي، وأن تكون لدينا ثقة بأنفسنا، وأن نستعيد تواضعنا. ممارسة التواضع والتعبير عن التقدير والامتنان لكل ما لدينا من نعم يذهب بعيداً في التخفيف من القلق الذي اصابنا عندما نفكر فيما ليس لدينا عند المقارنة بأصدقائنا وجيراننا. وعموماً، تقاس المكانة في النهاية بجودة أرواحنا، وليس بما في جيوبنا.

الحياة والبهجة توجد هنا والآن: أحد الأسباب أننا نشعر بالسعادة عندما نكون حول حيواننا الأليفة لأننا نجدد أنفسنا من خلال الدروس المستفادة التي نتعلمها من هذه الحيوانات حول أن تعيش في مرح وبهجة في اللحظة الحالية. الكلاب مشهورة باحتفالاتها التلقائية على مستوى أحداث تبدو ضئيلة وروتينية مثل أخذ حمام، تحريرها من السلاسل، التمتع بأكلة جيدة، أو رؤية سيدها يعود إلى البيت بعد رحلة قصيرة إلى السوق. إنها تشترك كل أجسامها في الاحتفال – تتدحرج هنا وهناك ترفس بأرجلها في الهواء، تدع ذيلها يهز جسمها إلى حد عدم التوازن الخطر، وتقفز في الهواء، وتجري في دوائر محكمة. من الواضح أن فرحتهم من الصعب كبجها. هل شعرت بهذه الطريقة حول أي شيء؟ ربما لم نحتفل بالفرح منذ أن كنا أطفالاً، قبل أن يكون لدينا الكثير من الماضي أو وعين المستقبل. وهذا هو سر امتلاء الكلب بالحيوية والحماس. إنه متحرر من حالات الأسى في الماضي، وليس لديه قلق حول المستقبل.

تخيل إذا لم تكن هناك فواتير، لا اهتمام من أين تأتي وجبتك التالية، لا قلق حول توفير أقساط المعاش، لا خوف من الموت. تخيل أننا لن ندع الماضي مطلقاً يصل إلى إيدائنا شخصياً، ينال من تقديرنا لذاتنا، يصيبنا بخيبة الأمل حول جودة الكون المحيط بنا. بالطبع، سوف يستجيب الكلب بالمماثلة إلى البشر في تحميله بعبء قلق الإختلال الوظيفي والخوف من الإساءة إليه أو إهماله.

وكما هو الحال معنا، لديه قدرة قوية للتسامح والصحة إذا وضع في بيئة حب واستقرار. غالباً يقول الآباء عن أطفالهم الذين يجتازون تحديات ذهنية أن هؤلاء الأطفال هبات خاصة في حياة الآباء. هذا، جزئياً مشتق من تحررهم من خيبة أمل الماضي، وقلقل المستقبل، بما يسمح لهم برؤية الحاضر من منظور لا تحجبه عقبات أو تشتت، والذي ليس متاحاً لمعظمنا.

البعض منكم قد يعترض بشدة بأن الحاضر متآكل. لماذا تعيش لحظة الحاضر إذا كان زواجك غير سعيد، الآن فقدت وظيفتك، أحد أعضاء أسرتك مريض أو يحتضر، أو تشعر باليأس مع الاكتئاب. من السهل أن تغرق الماضي بالكحوليات أو تلطخه بالمخدرات. آخرون يهربون إلى الشرود الذهني مثل القمار، إفراط في التمارين، مشروعات إعادة نماذج البيت، أو حتى السينما والأفلام. المشكلة أن العالم الحقيقي يظل هناك عندما تعود من شرورك الذهني، ولا تزال المشكلات الحقيقية في انتظار معالجتها. إنك فقط أحدثت تأثيراً على مستقبلك بأن عشت اللحظة الحاضرة كاملة وإندماجك كلياً. خيبة الأمل والخسارة جزء من الحياة. نحن لا نستطيع أن نحزن، نشقى، نواصل التحرك، نتعلم مهارات جديدة، ونحس الكثير في حياتنا ما لم نستثمر بالكامل مزايا وقتنا هنا والآن.

الناس أكثر تسامحاً مما تتصور: سوء الفهم الأساسي الذي يظهر من كثير من الذين يعانون حالات الفوبيا أن الآخرين يميلون إلى رؤيتهم بقسوة، ويتفرسون النظر إليهم على أمل أن يجدوا بعض الأخطاء أو النقائص. في الحقيقة، معظم الناس ترغب في الوقوف بجانب ضحايا الظلم أو الخسارة، وتعطي مثل هؤلاء الأشخاص فرصة أخرى لاسترداد ما فقدوه. على الجانب الآخر، نحن جميعاً نميل إلى الإحساس بالراحة الداخلية حول نقائص حياتنا عندما نركز على مشكلات الآخرين. ولكن، في نفس الوقت، نحن نريد أيضاً أن نعطي الآخرين مساحة من الراحة، لأننا نعرف أننا يمكن أن نكون بسهولة في نفس القارب في وقت ما في المستقبل. يريد الناس أن تعفو وتتكيف، ولكنك يجب أن تكون منفتحاً، مرناً، وواقعياً بدرجة كافية أن تدعمهم يفعلون ما يريدون.

الشجاعة العظيمة غالباً في داخلها خوف: الاعتراف بالخوف أحد الأشياء الأكثر شجاعة التي يمكننا أن نمارسه. معظم الناس الذين اعترف لهم بالأعمال الشجاعة "فوق وفيما وراء ما يتطلبه الواجب" اعترفوا بأنهم كانوا خائفين وعصبيين. مواجهة حالات الفوبيا أو أي مشكلة انفعالية تحتاج إلى شجاعة هائلة، والقلق والخوف علامات على الطريق بأنك تتمتع برد فعل انفعالي لمواجهة المجهول صحي وطبيعي.

40 قاعدة تعيش بها لإطفاء القلق

- 1- استيقظ كل صباح في الوقت المناسب لكي تستطيع أن تبدأ اليوم دون إندفاع.
- 2- اذهب على النوم بالليل تقريباً في نفس الميعاد.
- 3- لا تقبل مشروعات أو أنشطة إضافية التي سوف تطرح من الوقت الذي تحتاج إليه لتنظيم شئونك الخاصة.
- 4- قل "لا" للأصدقاء الذين يحاولون أن يقنعوك للقيام بأشياء تساعد برنامجهم على حساب مصالحك الذاتية.
- 5- أضبط إيقاعك طبقاً لإمكاناتك. وزع مهامك على جدول زمني معقول.
- 6- فوض مهامك إلى آخرين ذوي مهارات موضوعية.
- 7- بسط حياتك، وتخلص من الأشياء المبعثرة هنا وهناك. نظف مكتبك عن طريق مراجعته والتخلص من الأوراق والملفات التي لم تعد مطلوبة. أيضاً دواليبك، جراجك، أعمل على إزالة كل ما لا تحتاج إليه.
- 8- القليل كثير.
- 9- اسمح بوقت إضافي لأداء الأشياء أو الذهاب إلى أماكن. لا تسرف في تخطيط عمل اليوم الواحد.
- 10- خذ يوماً واحداً كل فترة واستخدمه بكفاءة.
- 11- أفصل بين ما يقلق وما يهم. إذا كان لديك اهتمام بشئ ما يجعلك قلقاً أسأل نفسك ماذا يمكنك أن تفعل إزاءه. إذا كان شيئاً ما تحت سيطرتك، أنساه. إذا كان شيئاً ما تستطيع أن تحله بجهودك، ضع خطة لمخاطبة

- المشكلة. على أية حالة، أبعد عن نفسك القلق والارتباك المرتبط بالمشكلة، وركز طاقتك الانفعالية المبددة على دراسة اختياراتك.
- 12- عرش في حدود ميزانيتك. أعمل في اتجاه وضع بلا ديون، بسداد كل كروتك الائتمانية، وامتنع عن كل المصروفات غير الضرورية.
- 13- صلي، تأمل، وأمضي وقتاً بمفردك كل يوم.
- 14- احتفظ بفمك مغلقاً. ليس عليك أن تكون دائماً على صواب. يوجد تعبير يتردد كثيراً على لسان أحد المذيعين: عليك أن تختار إما أن تكون على صواب أو محبوباً؟
- 15- احتفظ باحتياطات -- نسخة إضافية من مفاتيح السيارة في محفظتك، ونسخة إضافية من مفتاح البيت في الحديقة، احتياطي البيانات المهمة على جهاز الكمبيوتر، طوابع مهمة إضافية في متناول يدك، أموال إضافية نقدية للطوارئ في مكان آمن، قائمة احتياطية لعناوينك وأرقام تليفوناتك المهمة، وهكذا.
- 16- أفل شيئاً ما تحبه يومياً.
- 17- مارس التمارين الرياضية بانتظام.
- 18- تناول وجبات بصورة صحيحة.
- 19- بالغ في الأعمال التنظيمية.
- 20- دون أفكار حالات البصيرة والإلهامات في الحال. احتفظ بملف اقتباسات، وتعاليم دينية، وأقوال مأثورة التي لها لديك معان خاصة وإقرأها عندما تشعر بالقلق.
- 21- اختر اصدقاءك بعناية. تأكد من أن الفقر بالنسبة لأي طرف لا يمثل عنصراً.
- 22- لا تبدد الوقت.
- 23- أضحك.
- 24- خذ عملك بجدية ولكن ليس نفسك.
- 25- اكتسب اتجاهاً تسامحياً.
- 26- كن كريماً، حتى مع القساة من الناس.
- 27- لا تدع الأنا الخاصة بك تتحكم في كلماتك وأفعالك.

- 28- اعتذر عندما ترتكب خطأ.
- 29- قدم الإقرار بالفضل عند كل فرصة.
- 30- تكلم أقل؛ استمع أكثر.
- 31- هدي من اندفاعك.
- 32- ذكر نفسك بأنك ليس المدير العام للكون، وأن الحياة ليست من أجلك فقط.
- 33- قل شكراً، ورد الجميل بسرعة (إنها صفة النبلاء).
- 34- كن متواضعاً، وعامل الآخرين باحترام (إنها أيضاً صفة النبلاء).
- 35- أوقف البحث عن السعادة. دعها تبحث عنك.
- 36- أعط نفسك قسطاً من الراحة. ليس عليك أن تبلغ الكمال. تخلص من التوقعات التي تؤدي إلى الإحباط والتعاسة.
- 37- تخلص من التصاقك الانفعالي بالمخرجات. أبذل أقصى ما تستطيع لتجعل الأمور تسير في طريقك، ولكن إذا كانت النتيجة ليس ما تريده، واصل المسيرة.
- 38- أحب نفسك.
- 39- أسعى إلى السلام من خلال الحلول الوسط.
- 40- تمتع بنجاح ومواهب الآخرين.