

..... 9

حلول للنوم غير المريح الذي يسببه التوتر والشدة والمشاكل النفسية

حوالي نصف حالات الأرق تسببها مشاكل نفسية: مثل الكآبة، والتوتر، والقلق، والشدة في العمل أو مع الزوج. والأرق هو عادة آخر من يعلم أن نومه غير المريح له علاقة بمشاكله النفسية. فالاستيقاظ مبكراً جداً قد يكون من دلالات الكآبة وصعوبة الاستغراق في النوم قد تكون بسبب القلق أو التوتر أو الشدة

◆ الكآبة

يُرجع كثير من مرضى الكآبة كآبتهم إلى الأرق: «أكون في حال أفضل لو أنني أستطيع النوم بشكل أفضل». وهذا ممكن. إلا أنه قد يكون أيضاً دائرة تكرر نفسها. فكلما ازداد إحساسك بالكآبة

ازداد نومك سوءاً. وكلما ازداد نومك سوءاً ازداد إحساسك بالكآبة. وإذا أردت النجاح في تحسين نومك عليك بمعالجة الكآبة. فهي مرض يمكن علاجه. إذا كنت قد فقدت اهتمامك بالعمل والأصدقاء والأسرة والنشاطات التي كنت تستمتع بها إضافة إلى إصابتك بالأرق، فربما كنت بحاجة إلى علاج للكآبة.

أكمل استبيان الكآبة في الفصل 6، واسع إلى النصيحة المختصة في حال الضرورة.

في بعض الأحيان تستتر الكآبة وراء ما يسمى «كآبة باسمة» حيث ينكر المريض أنه يشعر بالاكتئاب، حتى أن يضحك وبتسم كثيراً. والأرق قد يكون المؤشر الوحيد بأن هناك خللاً ما. مؤشراً آخر يدل على أن الأرق قد يكون تالياً للكآبة هو أن الأرق بدأ عقب حدث حري به أن يولد الكآبة، كما يحدث عقب فشل في العمل أو وفاة عزيز.

ادعى واحد من مرضى الدكتور هوري أن أرقه أتى على نحو غير متوقع، قبل حوالي 18 شهراً. وتكشف فيما بعد أن والدته توفيت قبل 20 شهراً. وعندما لُفت اهتمام المريض إلى ذلك قال «إن هذا محض مصادفة! فوفاة والدتي لم تؤثر فيّ البتة! حتى أنني لم أذرف دمعاً في الجنازة ولم أتوقف عن عملي ساعة واحدة بسبب ذلك!». والحقيقة طبعاً هي أنه كبح عواطفه بدل أن يسمح لنفسه بالتعبير عنها، وبدأت عملية التآكل الداخلي دون أن يدري بها.

◆ متى بدأ النوم غير المريح يقض مضجعك

عندما يُسأل المرضى عن بداية نومهم غير المريح فإنهم غالباً لا يستطيعون تحديد الزمن. إلا أن معرفة ذلك قد تكون ضرورية للمساعدة في العلاج. والتمرين التالي قد يساعدك في اكتشاف السبب الأساسي للنوم غير المريح الذي تعاني منه. املأ الفراغ في الجملة التالية:

الوقت الذي بدأ نومي يصبح غير مريح، أو عندما أصبح أسوأ بكثير، كان منذ شهراً/ عاماً.

والآن حاول أن تتذكر وضعك في الوقت الذي بدأ نومك يصبح غير مريح أو قبل ذلك بقليل. افعل ذلك بالإجابة عن الأسئلة التالية:

1 - ماذا كنت تعمل في ذلك الوقت أو قبله بقليل ؟

هل تغير عملك، أو حصلت على ترقية أو تخفيض في رتبك أو حصل أي تغيير في ما يطلب منك؟

2 - كيف كانت علاقاتك الاجتماعية في ذلك الوقت أو قبله بقليل؟

بمن كنت تجتمع، ومع من كنت تخرج، أو تناقش؟

3 - كيف كان وضعك المادي إذ ذاك؟

4 - كيف كان وضعك الصحي في ذلك الوقت؟

.....
وكيف كانت صحة الآخرين الذين ترتبط بهم حميمياً
..... (الوالدة، أحد الأصدقاء، إلخ؟)

.....
5 - هل حدثت أية تغييرات مهمة في ذلك الوقت أو قبله بقليل؟ ..
.....
.....

.....
والآن بعد أن أجبت عن هذه الأسئلة، ربما أصبح من السهل
أن تحدد تغييراً مهماً (للأسوأ أو للأفضل) قد يكون مرتبطاً
ببداية النوم غير المريح الذي تعاني منه. دونه هنا:

.....
هل ذلك التغيير أو الشدة ما زال ملازماً لك الآن؟ إذا كان
كذلك فربما كانت له علاقة باستمرار النوم غير المريح. أما إذا كان
التغيير أو الشدة اللذين ربما تسببا في بداية النوم غير المريح قد
حلا الآن فالأرجح أنك تعاني من التكيف مع الأرق أو اعتياده
(وهي عادات ومواقف سيئة تتعلمها أثناء فترة الأرق الأولي وتستمر
حتى اليوم).

◆ التعرف على التوتر

منذ قرابة عشر سنوات قال طبيب الدكتور هوري: «هوري اذهب إلى بيتك واسترخ. فضغط دمك عال، وإذا لم تسترخ ستعرض لبعض المتاعب» سأله الدكتور هوري: «كم من الوقت عليه أن يسترخي. فأجابه الطبيب: اجلس على كرسي واسترخ نصف ساعة كل يوم». فجلس الدكتور هوري في كرسيه وقال لنفسه: «هوري يجب أن تسترخي، يجب أن تسترخي! فأنت حتماً لا تريد أية متاعب!». جلس وأخذ يتنفس بعمق. واسترخى، بشدة، لما بدا أنه زمناً طويلاً. ثم نظر إلى ساعته، فوجد أن نصف دقيقة فقط قد مرت! اعتقد الدكتور هوري أن الأفضل أن يسترخي بشدة أكثر. وبعد عشر دقائق غدا حطاماً عصيباً.

بعض الأشخاص يستطيعون الاسترخاء بشكل أسهل من سواهم. وبعض الأشخاص بحاجة لأكثر من أن تطلب إليهم الاسترخاء. فالاسترخاء يحتاج إلى تعلم وممارسة. ولكن إذا تملكنا نصيته يصبح للاسترخاء أثر على النوم. وعندما تتعلم خطوات الاسترخاء تستطيع أن تتحكم بجهاز اليقظة في جسمك لتتيح للنوم أن ينشر سلطانه.

تعالوا نستعرض الأنواع المختلفة من التوتر: التوتر النفسي، والتوتر العضلي، والتيقظ الثمباتي (الودي).

التوتر النفسي ينبي بالقلق فتشعر أنك متحفز أو متحمس. إذا كان الأمر كذلك فإنك تحصل على درجات عالية في استبيان القلق.

التوتر العضلي يعكسه الجسم. كأن تصطك أسنانك وتنقر أصابعك، وتذرع المكان جيئة وذهاباً. وتشعر بألم في العضلات، وبعض الصداع.

التيقظ الثمباتي (الودي) يحدث عندما يكون الجهاز العصبي الثمباتي (الودي) - وهو جهاز الطوارئ في جسمك - متيقظاً. ويستجيب جسمك بإفراز كمية زائدة من الأدرينالين. قد يترافق ذلك ببرودة في اليدين والأصابع، أو ربما بوابل من العرق البارد. وقد تصبح عيناك متفتحتين تماماً، وربما يتسرع قلبك، تحسباً لحالة طارئة لا تأتي أبداً:

هل تعتقد أنك مصاب بأي نوع من التوتر؟

.....

إذا كان جوابك نعم، فأأي نوع هو؟

.....

.....

◆ التعامل مع الشدة وقت النوم

قد يكون لديك نوع أو أكثر من أنواع التوتر. ومن الأهمية بمكان أن توافق بين نوع التوتر وأسلوب الاسترخاء المناسب له. فأساليب الاسترخاء تساعد معظم الأرقين، ولكن هناك بعض الاستثناءات.

في الملحق (B) تجد وصفاً لمختلف أساليب الاسترخاء التي تستخدم بكثرة. اقرأ الطرق المتبعة واختر ما يناسبك. جرب طرق

الاسترخاء واختبرها لتعرف أيها يساعدك. إذا لم تفلح الطريقة التي اخترتها، انتقل إلى طريقة أخرى. وتذكر ألا تبذل جهداً كبيراً في المحاولة. فالفكرة هي أنك لا تفرض الاسترخاء بالقوة، وإنما تدرب جسمك عليه بصورة سلبية. ثم عندما يحين وقت النوم تستطيع أن تنام.

تمارين الاسترخاء والتمدد التي تمارس ليلاً

اقرأ عن هذه التمارين وعن التنفس البطني في الملحق (B). هذه التمارين المريحة لا تستغرق أكثر من بضعة دقائق، لكنها كفيلة بأن تزيل كلاً من التوتر العضلي والشدة الذهنية. الجأ أولاً إلى القيام بكل تمرين بضعة مرات في وقت مبكر من المساء كي تشعر بأثرها، ثم اختر التمارين الأفضل بالنسبة إليك. قم بها قبل ذهابك إلى فراشك مباشرة أو عندما تشعر بأنك متوتر جداً. إذا لم تستطع النوم غادر سريرك. وفي الظلام كرر تمارين الاسترخاء المفضلة لديك عدة مرات، ثم عد إلى فراشك.

ألعاب ذهنية تمارسها عندما تأوي إلى فراشك

تجد في الملحق (B) ألعاباً ذهنية عديدة، أو حيلاً، تستخدمها وقت النوم، خاصة إذا كنت متوتراً أو متنبهاً جداً. حاول أية طريقة تعجبك. وإذا لم تفلح جرب سواها.

طرق استرخاء متقدمة

بعض طرق الاسترخاء أكثر تقدماً - مثل التغذية الاسترجاعية

الإحيائية، التأمل، التدريب الذاتي، والاسترخاء المتقدم. - وتتطلب تدريباً. وفي حالة التغذية الاسترجاعية الإحيائية تتطلب جهاز رصد. اقرأ عن الطرق في الملحق (B)، وانظر إن كان أيها يلائمك.

وعليك أن تتذكر أنه مهما كانت طرق الاسترخاء التي تقرر محاولتها، فإن من الأهمية بمكان أن تمارسها وتتنها. وبمجرد أن تصبح ماهراً فيها استخدام مؤقت النوم لترى أي طريقة هي الأكثر جدوى بالنسبة إليك فعلاً.

جدول الاسترخاء

يستحسن دائماً أن تنظم جدولاً تسجل فيه نتائج جهودك في الاسترخاء كي تتمكن من مراقبة ما تحرزه من تقدم. ضع علامة لمستوى الاسترخاء تتراوح بين 1 و10 حيث تعطي علامة /1/ للاسترخاء الكامل الأقرب إلى الذوبان، و/10/ للتوتر الشديد والتحفز. والأهم من المستوى الأقصى للاسترخاء هو فيما إذا كنت أكثر استرخاء بعد الرياضة. انظر إلى المثال التالي لجدول استرخاء.

87 حلول للنوم غير المريح الذي يسببه التوتر والشدة والمشاكل النفسية

مدة التدريب	التاريخ / الوقت	مستوى الاسترخاء		ملاحظات
		بعد	قبل	

◆ التعامل مع الشدة أثناء النهار

يعتبر القلق والتوتر والكآبة العابرة التي تحملها الحياة اليومية من المسببات العادية لقلة النوم. راجع إجاباتك عن استبياني الكآبة والقلق.

فأنت عادة، بعد يوم حافل بالمتاعب، ترقد في سريرك وتستعرض تلك المتاعب مراراً وتكراراً في ذهنك. فتعطي الشدة جسمك مؤشراً لإفراز الأدرينالين وإثارة نظام اليقظة. ويستعد جسمك للقتال الليلي. وهذا جيد إذا كنت ستقاتل تمساحاً، لكنه لا يلائم الاستعداد لنوم ليلة هادئة. ومن هنا تأتي أهمية محاولة تعلم التعامل مع الشدة أثناء النهار. فكثير من الناس يتناولون كثيراً من الطعام أو الشراب أو يلجأون إلى التدخين لمواجهة الشدة. إلا أن ذلك يفاقم الأرق.

في بعض الأحيان تكون الرابطة واضحة بين الشدة والأرق فأنت تشعر بالشدة عقب قتال أو تعنيف من رئيسك. وتشعر بالشدة قبل عرض كبير يترتب عليك أدائه أو أنت تحاول إتمام عمل في وقت محدد. كما أن مشاهدة فيلم أو برنامج تلفزيوني مزعج قد تسبب في شدة تؤدي إلى نوم غير مريح.

كما أن الشدة غالباً ما تكون قوية وتتراكم على مدى عدة أشهر. فتتجمع عوامل سوء تقدير الذات والغضب والتوتر والإحباط ببطء ينعكس من خلال نومك.

قد يكون الإنكار شر أعداء أولئك الذين يبحثون عن الراحة.

وكثيراً، حتى عندما يدرك الناس أن الشدة هي سبب متاعبهم في النوم، فإنهم يتفادون التعامل مع الأمور التي تسبب الشدة. الحياة قصيرة جداً، ومواجهة الأمور لا تتسبب بشدة تعادل التهرب منها. لذلك، حاول المواجهة وحل الأمور - وهي غالباً تحل بسرعة، وتستطيع أن تعاود حياتك الممتعة. وتذكر أنه لا بأس بأن تكون غير مثالي، فاقبل ببعض النواقص، واسع بشكل إيجابي نحو تغيير إلى الأفضل.

بعض أسباب الشدة يسهل التعامل معها. وبعضها الآخر أصعب بكثير. وقد أظهرت الدراسات أن المشاحنات المزعجة الصغيرة في الحياة هي غالباً ما يسبب معظم الأرق. وليست المواضيع الكبيرة كالطلاق أو وفاة صديق.

ومفتاح الحل هو في الاستجابة للوضع. لا تعامل المشاحنات الحياتية الصغيرة كما لو أنها أمور كبيرة. بل أبقها في المكان الذي يليق بها. يستفيد بعض الناس من قول: «هذا أيضاً سيمر»، أو «هذا لن يكون له أي أثر بعد 50 سنة».

كما يمكن تخفيف الشدة بعدم «تهويل» كل مشكلة صغيرة. فمقدار الشدات الصغيرة التي تؤثر في نومك يعتمد على كيفية استجابتك لها. انظر دائماً بالمنظار الصحيح. هل الأمور سيئة حقاً إلى ذلك الحد؟

إننا نملك زمام أمورنا أكثر مما نظن. فلدينا خيارات. لا تختلط بالأشخاص السلبيين. اذهب إلى عملك من طريق ضغط

حركة السير عليه أقل. حتى ولو كان أطول. وليكن خيارك دائماً هو أن تكون سعيداً.

التوتر الخفي

وطّن نفسك على اكتشاف الشدة عندما تتعرض لها. بإمكانك أن تستخدم القائمة التالية لتراقب نفسك أثناء النهار. إذا وجدت أن العديد من هذا البنود ينطبق عليك، أعط نفسك دقيقة بين وقت وآخر أثناء النهار لتراجع نفسك حيال هذه المؤشرات.

قائمة لمراجعة التوتر الخفي

- * تشنج في الرقبة أو الفكين أو الكتفين أو الظهر.
- * اصطكاك الأسنان.
- * صوت حاد رفيع.
- * كتفان محدودبتان.
- * جمع أصابع القدمين أو اليدين، والنقر بالأصابع.
- * نقر القدم، والساقين في حركة دائمة.
- * تصلب في العمود الفقري
- * شد عضلات الجبهة، المترافق أحياناً بصداع.
- * تعرق الأيدي أو الأقدام أو الوجه أو الإبطيين
- * التوجس ورد الفعل المبالغ فيه لأشياء صغيرة

* التقطيب

* نبض سريع، ودقات قلب متسعة

* حركات مفاجئة مع انقباض أو انبساط في العضلات.

* تنفس قصير غير منتظم، أو تنهد.

* إحساس بالاختناق

* التدخين بكثرة

* ارتعاش الجفنين أو حسور العين.

عندما تشعر بأي من هذه الأعراض تنفس بعمق لعدة مرات وابتسم - ابتسم بوجهك كله (ليس بفمك فقط) دع عضلاتك تسترخي. لست مضطراً للإمساك بسماعة الهاتف بقوة هكذا. حاول تخفيف سرعة إيقاعك قليلاً. أرخ كفيك. أرخ ذهنك وجسمك. وتناول أي شيء تقوم به باسترخاء. قد يبدو كل هذا سخيلاً، لكنه يعتمد على الفطرة السليمة، ويأتي أكله. كثير من الأشياء في الحياة تعتمد على الفطرة السليمة، لكن قلة منا يعطون أنفسهم الوقت لاستعمالها.

أحياناً لا تستطيع أن تقدر الشدة التي يسببها عمل ما، لكن تستطيع أن تتعلم أن تتوقف وتراجع مقدار توترك. هذا الوقت الذي تأخذه لمراجعة نفسك يساعدك في الاسترخاء. تذكر أن تبتسم بوجهك كله - فهذا يساعد في تخفيف التوتر.

إحدى الطرق التي تساعد في تذكيرك بتفقد التوتر هي أن تضع نقاطاً (ملصقات) في جميع أرجاء بيتك، ومكتبك، وسيارتك تذكرك بأن تراجع نفسك. وكلما وقعت عينك على إحدى تلك النقاط توقف وتفقد. اسأل نفسك هل أنا متوتر؟ أرخ عضلاتك. واستنشق الهواء بعمق مرتين وابتسم.

إذا لم يعجبك اقتراح النقاط، ابتكر لنفسك طريقة تراقب توترك إزاء الشدة.

اكتساب السيطرة

أظهرت الدراسات أن الشدة ليست هي التي تتسبب في المتاعب في معظم الأحيان وإنما الإحساس بأن الأمور خرجت عن نطاق سيطرتنا. فنحن نسيطر سيطرة جزئية، في الأقل، على مقدراتنا في معظم الأحوال. دعونا نستعرض إحدى طرق اكتساب السيطرة.

إذا كان بقاؤك في السرير يقظاً يترافق بتسابق الأفكار والهواجس في ذهنك بشكل تعجز عن إيقافه، فكر في برمجة «وقت القلق». وها هي الطريقة التي يعمل بها وقت القلق:

1. في وقت مبكر من المساء، قبل وقت النوم بفترة طويلة، ادخل غرفة بمفردك واصطحب معك علبة بطاقات الفهارس. أعط نفسك 15 دقيقة لتحديد أي قلق قد يكون في ذهنك. هناك أشياء صغيرة تسبب القلق مثل الأشياء التي يجب ألا تنساها في اليوم التالي، مثل إحضار الغسيل من شركة التنظيف، أو دفع فاتورة

الهاتف. من أجل هذه الأشياء نظم قائمة بعنوان «للإنجاز». وهناك أشياء كبيرة تسبب القلق، مثل التعامل مع مرض الزوج أو البحث عن مصادر أموال لسداد دين، أما المشاكل الأكبر فتحتاج اهتماماً أكبر تجدون تفصيله في الخطوة/2.

2. وزع متاعبك الكبيرة على فئات (مالية، زوجية...) ها أنت قد بدأت تسيطر عليها. حاول ألا توزع على أكثر من سبع فئات.

3. فكر في كل مشكلة كبيرة على حدة وفكر في حل ممكن لها. ثم دون التصرف الذي يبدو الخطوة الأفضل باتجاه حل حقيقي. وتدوين الحل يساعدك في التخلص من الهم. إذا لم تكن متأكداً أن هذا هو أفضل حل، فقم بخطوة صغيرة باتجاه الحل. فإذا كنت تتوقع يوماً مليئاً بالمهام، ضع برنامجاً لنفسك. إذا كانت لديك فواتير تزيد قيمتها عما لديك من نقود قرر أي الفواتير يجب تسديدها أولاً. وبالنسبة للفواتير التي لا تسدها سجل الأرقام التي يجب الاتصال بها من أجل وضع خطة للتسديد. معظم الشركات ستساعدك وتقدر جهدك.

هناك بعض الهموم التي لا تستطيع السيطرة عليها. بالنسبة لهذا النوع من الهموم سجل «هذا الهم خارج عن مدى سيطرتي، وسأعالجه عندما يصبح الحل واضحاً». قد يكون اللجوء إلى الدين مريحاً هنا. فكثير من الناس يحيلون الهموم التي لا قدرة لهم على التحكم بها إلى العلي القدير.

إذا كان الهم يأتيك بسبب شخص آخر. فاقبل أنك لا تستطيع

أن تغير في ذلك الشخص شيئاً. ودون ما تريد أن تقوله عند الاجتماع بذلك الشخص مرة أخرى.

4. الآن وقد واجهت همومك ودوتها هي وحلولها الممكنة، أصبح بإمكانك أن تطردها من ذهنك. وإذا اقتحم أحد الهموم حرمة سريرك أقنع نفسك بأنك قد بدأت بمعالجته. احتفظ ببطاقة قرب سريرك في حال ظهر هم جديد. راجع البطاقات في الصباح وتابع. إذا لم يأت أحد الحلول بنتيجة، جرب حلاً آخر أو اطلب المشورة.

الفكرة هنا هي أن تعالج همومك في الوقت الذي مازال تفكيرك واضحاً، وليس في منتصف الليل عندما ترجح كفة الميزان نحو تكبير الهموم لتزداد سوءاً عما هي عليه فعلاً. ففي الثالثة صباحاً ليس أمامك ما تفعله، لكنك تستطيع التصرف في الصباح.

النقطة المهمة هنا هي أن تقوم بفعل إيجابي بصدد همومك، وتتحرك ولو بخطوات صغيرة. وحتى إذا لم يكن حلك هو الحل الأمثل، فهو أفضل من لا شيء؛ كن نشيطاً.

حاول أن تفرد نصف ساعة للهموم في وقت مبكر من المساء لمدة أسبوع أو أسبوعين وراقب النتيجة ثم قم باختبار عملي فيما إذا كانت الطريقة مجدية بالنسبة إليك اعتماداً على جدول اختبار الفرضية ومؤقت النوم.

ربما يكون مفيداً أن تعيد توقيت ساعة الهموم بين حين وآخر، أو أن تفعل ذلك عندما تسوء أمورك المعيشية.

وربما أردت تجربة أسلوب آخر يدعى «سيناريو أسوأ ما يمكن» فتسأل، مع كل هم من الهموم، «ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث؟» ثم اسأل نفسك هل أنت قادر على تحمله وماذا تفعل بشأنه. هذا يفيد في وضع الأمور في المنظور. إذا كان الأمر خارج حدود إمكانياتك في المعالجة فكر في كيفية طلب المساعدة.

في معظم المرات التي نواجه فيها همومنا نجد أن الهموم ليست سيئة بقدر ما كنا نظن. ومن الأهمية بمكان أن نخرج الهموم من عقالها ونواجهها.

◆ تخفيف التوتر والتكيف مع الشدة

عندما يصعب عليك معالجة الأمور فكر في أنك لست بحاجة إلى موقف متشنج ومتوتر وقلق يسيطر على حياتك. فإن بإمكانك أن تتفاعل مع الأمور بطريقة مختلفة.

اقرأ المقترحات المدرجة في القائمة التالية. واكتب في الفراغ الذي يسبق كل اقتراح 1، أو 2، أو 3، أو 4 حسب الخيار الذي تراه ملائماً لك من الخيارات الأربعة التالية:

1. لا يصلح لي.
2. قد يكون مفيداً.
3. أحب أن أجربه.
4. مفيد جداً - سأجربه أولاً.

لا تحاول جميع هذه الأشياء دفعة واحدة، بل ربما تفضل أن تأخذ كل مرة واحداً.

— فكر فيما تريده فعلاً في الحياة. أدرج بعض الأهداف المحددة للأشهر القليلة القادمة وللمستقبل البعيد. حاول أن تخصص القدر الأكبر من الوقت لهذه الأهداف والهموم الرئيسية، بدل الاهتمام بالمهام الأقل أهمية.

— نظم يومك، خطط للأشياء التي أنت بحاجة فعلاً لأن تنجزها ذلك اليوم كي لا تكون دائماً في سباق مجنون مع الزمن. خصص قوائم للمشتريات والأمور التي يجب أن تنجز. احمل معك دفترًا صغيراً تدون عليك الملاحظات وفي المساء انظر إلى قوائمك وجدول مواعيدك وخطط لليوم التالي.

— قسم وقتك، شاهد برامج التلفزيون المهمة بالنسبة إليك أو التي تساعدك على الاسترخاء. خصص ساعة في المساء لهواية عائلية أو لأداء عمل صغير. احمل كتاباً للمطالعة أو رسائل لتكتبها، أو أشياء صغيرة أخرى بشكل تستطيع الاستفادة من الانتظار أو الوقت الذي تمضيه على الطريق.

— احصل على المساعدة في الأعمال الأقل أهمية التي تستطيع أن تفوض أحداً بالقيام بها. تعلم كيف تقول لا للأمور التي لا تريد القيام بها أو لا تريدها فعلاً.

— تعلم التركيز على عمل عندما تقوم به. ولا تترك لعقلك العنان في التفكير بمشاكل أخرى بينما أنت تهتم بواحدة. أوجد

حولك بيئة تساعد على الهدوء . وحاول إبعاد الاصوات المشتتة والنشاطات المتضاربة بشكل يمكنك من التركيز على ما بين يديك.

—— حاول تهدئة إحساسك بضرورة العجلة. فلست مضطراً لأن تندفع كل يوم وكأنك في سباق. خذ نفساً عميقاً، ودندن لحناً، وسر بسرعة أبطأ.

—— عندما يقلقك أمر ما، تحدث عنه. ولا تحبسه داخلك. تحدث عنه لأسرتك أو لأحد أصدقائك. وإذا لم يكن ذلك كافياً فكر في طلب مساعدة مختصة.

—— خصص بعض الوقت للتأمل والتفكير . يجد بعض الناس في التعمق في معرفة دينهم أو قراءة أعمال الفلاسفة الكبار إحساساً بالهدف والشعور بالسلام مما يساعد في تهدئة الأوضاع التي تولد الشدة.

—— حاول أن تجد عملاً تحبه وتذكر أن الشدة التي تقض مضجعك ليست بسبب العمل وإنما هي تلك التي يولدها الإحباط والفشل. وقلما يؤدي العمل لساعات طويلة أو العمل العضلي المجهد إلى توتر خطير. لكن هنالك علاقة بين القلق وقلة الرضا عن العمل. إذا كنت متوتراً لأنك تشعر أنك غير مؤهل لأداء عملك اتبع دورات أو اقرأ بعض الكتب لتحسن مهاراتك. ولعل أكبر سببين للشدة في العمل هما عدم معرفة ما هو متوقع، ونقص المعطيات أو الأدوات الكافية. ربما

استطعت حل مثل هذه المشاكل من خلال حوار ودي مع رئيسك.

— حاول التعاون بدل التنافس والغضب. ولا تهدر طاقتك في الخوف أو الغضب. فأنت لست مضطراً دائماً لأن تخرج الشخص الآخر من السباق كي تفوز أنت. تعلم الاعتراف بالآخرين وامتنع عن التخريب ومشاعر الغضب، فهناك سبل أخرى لحل المشاكل غير الغضب.

— قم بجهد عضلي، إذا شعرت بالغضب أو الإحباط يضطرم داخلك، تخلص منه بالجري، أو أعمال الزراعة المجهدة، أو الترييض. امش قليلاً، أو العب الغولف أو التنس، أو ارقص، أو اسبح. فالرياضة تخفف التوتر.

— اهرب بعض الوقت، اذهب إلى السينما، أو قم بزيارة أحد الأصدقاء، أو العب مع ابنك. ثم عد لمعالجة مشاكلك. (لا تمنع في الهرب، خذ قسطاً من الراحة، ثم عد لمعالجة مشاكلك).

— عندما تسترخي، استرخ بشكل حقيقي. بعض الناس يشاهدون التلفزيون أو يستلقون على الشاطئ لكنهم لا يتخلصون من التوتر. ضع مشاكلك جانباً وانس نفسك في استرخاء يوجه اهتمامك نحو أشياء أخرى.

استمتع بصحبة أفراد أسرتك، والدتك أو أنسابوك، أو زوجك، أو أولادك. قد تكسب من الفهم والدعم والمتعة أكثر بكثير مما تتوقع.

— إذا كانت مشكلتك هي الملل والوحدة، أدخل بعض التنويع والضحك إلى حياتك. خصص وقتاً للعب ووقتاً للتواصل مع الآخرين. أدخل طاقات إيجابية إلى حياتك، واطرد منها الطاقات السلبية. انضم إلى جماعات جديدة. تطوع لحل بعض المشاكل في منطقتك. تعلم الضحك - اذهب إلى فيلم مضحك، شاهد بعض البرامج التلفزيونية المضحكة، اقرأ كتاباً مضحكاً. حاول أن تقيم صداقة مع أصدقاء جدد إيجابيين ولديهم روح الدعابة والمرح.

معظم هذه التمارين والتغييرات تستغرق وقتاً، وغالباً ما نشعر أننا في عجلة ولا وقت لدينا. ولكن كثيراً من الخبراء في عالم التجارة والمال يقولون إننا نكتسب كفاءة كبيرة إذا اشتغلنا 9 ساعات ثم استرحنا، بدل أن نشتغل 11 ساعة ونشعر بالإرهاق دائماً.

تذكر ألا بأس بأن لا تكون كاملاً. ابذل جهدك. ولا حاجة بك لأن تشعر بالذنب إذا لم تستطع أن تفعل المستحيل. ولا تقلق وتحرق أعصابك بسبب أشياء ثانوية. سترتكب أخطاء وتفشل أحياناً. كلنا كذلك. فذلك جزء من عملية النمو. ليست الأخطاء هي المهمة بقدر ما هو رد فعلنا لها.

نحن جميعاً لدينا مشاكل ونواجه تحديات. تعلم أن تعالجها مباشرة فأنت لست عالقاً في أحوالها. والمرة القادمة التي تجد نفسك فيها مستهدفاً ومحاصراً، انكفئ إلى داخلك وراجع الوضع. قد تشعر وكأنك عالق ولا مخرج أمامك، ولكن هذا نادراً ما يكون حقيقياً.

عالج الموضوع بشكل واقعي. إذا أغلق في وجهك باب اتجه

نحو آخر. جرب بديلاً عن هذا البرنامج، أو ضع برنامجاً خاصاً بك. وإذا توصلت إلى شيء ناجح بشكل ملفت، أعلمنا به.

عليك أن تأخذ إجازة في ذهنك مرة أو مرتين في اليوم. دع ذهنك يجوب فيها أماكن ممتعة مختلفة. حاول إحدى طرق الاسترخاء المدرجة في الملحق/B/ حتى وأنت جالس وراء مكتبك.

إذا بقيت تعاني من متاعب في التعامل مع الشدة، اطلب مساعدة مختصة. فلا بأس في ذلك.

قد يكون التغير صعباً لكن الحياة تستحق ما يبذل من أجلها من جهد. فمعاناة الشدة والتوتر من أجل السيطرة قد تخلف إحساساً بالأمان، والهدوء، والرفاهية. وكلما تمكنت من السيطرة على شؤونك الحياتية أثناء النهار، أصبح نومك عميقاً ومريضاً أثناء الليل.

كما أن للسيطرة تأثيرات مفيدة على صحتك. وقد أظهرت دراسة سويدية أن العمال الذين لا يملكون سيطرة كافية على عملهم يتعرضون لخطر الموت بمرض القلب أكثر من أولئك الذين يملكون مزيداً من السيطرة على عملهم.

وقد ركزنا في هذا الفصل على الشدة الكبيرة التي تؤدي إلى الأرق. إلا أن العكس صحيح أيضاً، أحياناً. فغياب الشدة قد يؤدي إلى الملل مما قد يؤدي بدوره إلى الأرق. وهذا ما يحصل غالباً مع المتقاعدين. إذا كنت تعتقد أنك قد تواجه هذه المشكلة فابدأ الآن معالجتها. اهتم بهواية أو قم ببعض الأعمال الخيرية - فهناك كثير من الأشخاص يحتاجون إلى مساعدتك.