

## طرق إضافية لمساعدة نفسك: التغلب على الكرب والشعور بالذنب والغضب والقلق

### تحذير صحي

يقدم هذا الجزء من الكتاب، تقنيات مختلفة وجدها الكثير من الناس مفيدة، وبالرغم من قيمتها، إلا أنه يجب عدم اتخاذها بديلاً عن نصيحة المختص، ودعمه. إذا كنت في شك، فاسأل طبيبك، أو قم بالاتصال بإحدى الوكالات مثل الجمعية البريطانية للاستشارة (راجع صفحة 199) وقد يكون من المفيد أيضاً، أن تبحث عن المعلومات والنصيحة عند إحدى الجمعيات المتخصصة.

هناك العديد من التقنيات التي تساعد الأفراد على التعامل في الحالات والمواقف العاطفية الصعبة. ولاستحالة تقديمها في فصل واحد، سيكون تركيز هذا الفصل على مجموعة محدّدة من تقنيات

## التكيف مع صدمات الحياة

لمساعدة النفس، وبالإمكان استخدامها. ومع مزيد من القراءة، سنعرض معلومات عن العديد من المنشورات التي تقدّم مجموعة من التقنيات العملية التي يمكن تنفيذها من قِبَل القراء.

### الكرب

هناك أوقات كثيرة في حياتنا، نشعر فيها بالإحباط وثبط الهمة، نستخدم فيها تعبير الكرب لِنَصِف حالتنا. ومع ذلك فالكرب هو أكثر من مجرد الشعور بالإحباط، ويعامل كمرض (مذكور وموضح في DSM IV أكبر وسيلة مستخدمة للتشخيص) من قِبَل المختصين الطبيين. وغالباً ما يستمر الشعور بالإحباط المزاجي فترة وجيزة بينما يسوء الكرب مع مرور الوقت.

قد يظهر الكرب عند ظهور بعض المشكلات الصحية مثل، كسل في الغدة الدرقية، أو من خلال إساءة استعمال المسكرات والمخدرات. بعض الأشخاص قد يكونون عرضة للإصابة بالكرب من الناحية الوراثية، لأن هناك دلائل على أن الكرب قد يكون وراثياً عند بعض العائلات. ومن ناحية ثانية فقد تكون حوادث الحياة عاملاً مؤثراً لظهور الكرب، وهناك حالياً بعض الدلائل التي تربط بين الكرب والتعرض للإجهاد.

يجد بعضهم أنفسهم أنهم يكرهون ببطء، خلال فترة زمنية، من غير أن يلاحظوا أنهم مكروبون فعلاً؛ فينخفض بذلك مستوى النشاط

وبتراجع الأداء الوظيفي، ويفقد الشخص قدرته على التعامل مع من حوله، ويعاني أيضاً من هبوط في نوعية المعيشة. كثيرون من الذين يعانون من مشكلات في النوم، وآلام لا يعرف مكانها، وفقدان أو زيادة في الوزن، أو مشكلات في المعدة وتعب شديد، كل أولئك قد يكونون مصابين بالكرب من غير أن يشعروا بذلك. أصدرت مؤسسة الصحة العقلية، قبل عشر سنوات، تقريراً مبنياً على أبحاث أجريت من قبل طبيين عامّين، وتبين أن ما يقرب من ثلثي الأشخاص الذين يحضرون العمليات الجراحية، ولديهم أعراض بدنية، مصابون بالكرب في واقع الأمر.

إن معرفة المشكلة والحصول على المساعدة، هو المفتاح لوضع الكرب تحت السيطرة. بعدها يمكنك البحث عن العلاج النفسي والاستشارة، أو أخذ دورات عن التصرفات الإنسانية. وقد تكون القائمة التالية هي الخطوة الأولى في هذه المرحلة.

### قائمة الكرب

إذا كانت إجابتك بنعم عن خمسة أو أكثر، من المشاعر التالية، فهذا يعني إصابتك بالكرب، ومن المفيد، أن تبادر لرؤية طبيبك.

الأعراض	نعم	لا
أن تشعر بالفراغ وربما بالرغبة في البكاء .		
فقدان الرغبة أو المتعة في الأنشطة اليومية .		
فقدان الوزن مع عدم اتباع نظام معين .		
صعوبة في النوم .		
الضجر والشد العضلي .		
التعب أو فقدان النشاط .		
الشعور بعدم الفائدة وفقدان احترام الذات .		
عدم القدرة على التركيز واتخاذ القرارات .		
التفكير بالموت وربما التفكير بالانتحار .		

كما ذكرنا سابقاً، فرغم أن لبعض الناس القابلية الوراثية للإصابة بالكرب، فإن طريقة تفكيرهم غالباً ما تكون المسببة للكرب فعلاً. وعلى سبيل المثال فهناك أبحاث تشير إلى الفرق في طرق التفكير والنتائج المصاحبة لها بين المتفائلين والمتشائمين. فغالباً ما تكون حياة المتفائلين أكثر سعادة، وعلاقاتهم ناجحة، ويعيشون مدة أطول كما يتمثلون للشفاء أسرع من المتشائمين. الفرق الوحيد بينهما هو أن المتفائل يحاول البحث عن كل ما هو جيد، في كل الأوضاع التي تواجهه، بالإضافة إلى التقليل من التفكير السلبي قدر الإمكان. ويميل الأشخاص المكرويون إلى طريقة التفكير السلبية. وكما ذكرنا في الفصل السادس عن فرضياتنا عن العالم فإن الأشخاص يستطيعون أن يكونوا نظرة سلبية عن أنفسهم «أنا عديم الفائدة» وعن الآخرين «لا أحد يفهم»، وعن العالم «الحياة بلا معنى»، فطرق التفكير السلبية

## طرق إضافية لمساعدة نفسك

تزيد من سوء حالة الكرب، لأن هذه الأفكار السلبية تعمل على منع الأفراد من التفكير في حل مشكلاتهم.

### جدولة الأنشطة

يبطئ الكرب من نشاطك الجسدي والعقلي. فقد تشعر أن الأنشطة اليومية مجهددة جداً. والأشخاص الذين ينشغلون بالأنشطة أميل إلى التماثل للشفاء بطريقة أسرع من غيرهم. لذلك فإنه من المهم للأشخاص المكرويين، أن يشغلوا أنفسهم كلياً أو قدر الإمكان بالعالم المحيط بهم، بالرغم من عدم رغبتهم في فعل ذلك. ومن أجل هذا السبب، فإنه من المفيد تصميم جدول للأنشطة التي تميل إلى فعلها مثل:

الوقت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
9 - 8	وجبة الإفطار	وجبة الإفطار					
10 - 9	الاتصال ببايك	الاتصال بآمي					
11 - 10	المشي في الحديقة العامة	الذهاب إلى السوق					
12 - 11	تنظيف المطبخ	احتساء القهوة وقراءة الجريدة					
1 - 12	الغداء	التسوق					

## التكيف مع صدمات الحياة

الوقت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
2 - 1	غسل الصحون بعد الغداء	الغداء					
3 - 2	قراءة كتاب	مشاهدة التلفاز					
5 - 4	الاتصال بججين	زيارة سو					
6 - 5	استخدام الإنترنت						
7 - 6	تنظيم أنشطة يوم الثلاثاء						
8 - 7	العشاء	العشاء مع سو					
9 - 8	متابعة التلفاز	تنظيم أنشطة يوم الأربعاء					
10 - 9	القراءة قبل النوم	القراءة قبل النوم					
12 - 11	النوم	النوم					

إن الأنشطة تقلل من الشعور بالتعب، وتشجعك على فعل المزيد والتفكير بطريقة أفضل. وقد تبدأ بساعة في كل مرة. وكثيرون وجدوا أن الالتزام بقائمة أعمال مدونة على ورقة تسهل عليهم القيام بهذه المهمات، وتعطيهم الشعور بالسيطرة على ما يحدث، والاعتداد بالنفس على ما أنجزوا. ومن المهم أن تحاول إجراء موازنة بين الأنشطة الصعبة والسهلة. وعندما يصاب الأفراد بالكرب، فقد

## طرق إضافية لمساعدة نفسك

يعزلون أنفسهم عن الأنشطة التي كانوا يستمتعون بها سابقاً، وعلى سبيل المثال: الاستمتاع بالمساج والسونا والذهاب لرؤية المحلات واحترساء القهوة، أو متابعة أحداث العالم من خلال الجلوس في المقاهي المحلية، أو الذهاب إلى صالونات التجميل من أجل العلاج كشد الوجه مثلاً، إلخ. من المهم أيضاً أن يشمل جدول الأنشطة مثل هذه النشاطات. ورغم عدم شعورك بالمتعة كما في السابق، إلا أنها قد تشعرك برفع معنوياتك أكثر مما تتوقع.

وهذه الأنشطة على وجه الخصوص تناسب الأشخاص الذين «يلومون» أنفسهم على الطريقة التي يشعرون بها. وهؤلاء هم الأشخاص الذين لا يقدرّون ما ينجزون، والذين يعتقدون أنه «من الواجب عليهم» تنظيف منازلهم، وإعادة ترتيب مطابخهم في أوقات راحتهم؛ بدلاً من إعطاء أنفسهم وقتاً لتدليلها، مثل اهتمامهم بالأعمال الرتيبة تماماً.

ومن المفيد أيضاً أن تضع لائحة بالأمر التي تمكنت منها، ومن ثم قم بتقييم هذه الأمور حسب درجة صعوبتها، وعلى سبيل المثال استعمال مقياس من صفر إلى 8:

8 7 6 5 4 3 2 1 0

(0 = غير صعب و8 = صعب جداً)

التنزه في الحديقة العامة = 3 (صعوبة قليلة)

الاتصال بجين = 2 (صعوبة قليلة جداً)

تنظيف المطبخ = 7 (عملية صعبة جداً، لأنه في حالة من الفوضى)

وعند كتابتك للائحة، اختر الأمور التي تتراوح درجتها بين 3 - 5، فقد يشق عليك القيام بأمور تزيد صعوبتها عن الـ 5 في هذه المرحلة. وعلى العكس من ذلك فكلما تدرجت الدرجة عن ثلاثة، فقد يصبح سهلاً جداً عليك. ومن ناحية أخرى، فإن الأعمال التي تتراوح درجتها بين 3 أو أقل قد تُعدُّ أنشطة ممتعة لك، لتملاً وقتك من غير أن تبذل جهداً كبيراً. تذكر أن تهنيء نفسك على ما أنجزت: انظر إلى ما تمكنت من إنجازه بدلاً من أن تنظر إلى الأمور التي كنت تعتقد أنه كان عليك إنجازها. وتدوين مثل هذه الأمور يزودك بدلائل وشواهد على ما أنجزت. كل منا كان لديه أيام صعبة، وكان سهلاً عليه، وقتها، أن يشعر بأنه لم ينجز شيئاً. هذا وإن تدوين الأمور، التي تحسّنت فيها، قد يساعدك على تقديم الموازنة الحقيقية للتقدم الذي أحرزته في هذه الأيام.

### تعاطي الأدوية

من المهم أن نضع في الاعتبار دور الأدوية إذا كان لها دور، فقد كثر استعمال الأدوية المضادة للكرب في الآونة الأخيرة. وتم اكتشاف هذه الأدوية في الخمسينيات، والأبحاث التي جرت لاختبار مدى فعاليتها كانت سبباً لأن توفر لنا في التسعينيات مجموعة من الأدوية المتطورة لهؤلاء الذين يعانون من الكرب. وقد تعطى هذه الأدوية للحالات المتوسطة إلى الحادة من الكرب، بالرغم من تعاطيها في الحالات الخفيفة. وبعض الأدوية يعطى بالتدريج مع زيادة الجرعة بمرور الوقت، وهناك أدوية جديدة ذات معيار ثابت، وآثار إيجابية،

قد لا تظهر قبل مرور أسبوعين أو أكثر. وعلينا أن نفهم أن العقاقير تحتاج وقتاً حتى تعطي فائدة، ونتائجها غير فورية. وفي الوقت الذي تختفي فيه بعض الأعراض عند الأفراد في، ستة إلى ثمانية أسابيع، فقد يمتد العلاج، بعدها، إلى أربعة شهور أو ستة لضمان النتائج الإيجابية. واتباع التعاليم في هذه الفترة، تقلل بعدها نسبة الأدوية بدلاً من إيقافها فجأة.

كثيرون لا يحبون تعاطي الأدوية خيفة أن يعتمدوا عليها. مع أنه لم يظهر أي دليل على أن الأدوية الجديدة تؤدي إلى الاعتماد عليها، وأن تركها بعد فترة قصيرة قد يؤدي إلى نكسة. تعمل الأدوية المضادة للكرب على تغيير كيميائية الدماغ، وحيث إن الكرب يعمل على تغيير الطريقة التي يعمل بها الدماغ، تعمل هذه الأدوية بالتالي على تصحيح هذا التغيير.

وكما هو الحال في كل الأدوية الموصوفة، فإنه يجب إعلام طبيبك الخاص عن مدى التحسن، فقد يستطيع تعديل الجرعة، أو نوع الدواء الموصوف؛ وقد لا يمانع طبيبك أن تناقش معه الآثار الجانبية للأدوية، مثل جفاف الفم والنعاس، إلخ. وبذلك تكون لديك فكرة موجزة عن الأعراض التي قد تتابك.

بعض الأشخاص، اختاروا أدوية الطب البديل مثل، سانت جون وارت St John's Wort، وهي نبتة معروفة بخصائصها المضادة للكرب والتي يصفها الأطباء في كثير من البلدان مثل ألمانيا. ودواء السانت جون وارت متوفر، ومن السهل الحصول عليه من محلات

الأكل الصحي. ومن ناحية ثانية، وبالرغم من أن كثيرين أفادوا منه، فقد دلت الأبحاث الحديثة على أن السانت جون وارت قد يؤثر على فعالية بعض الأدوية. لذلك من الأفضل استشارة الطبيب العام قبل تناول أي دواء. ومن المستبعد أن يكون لسانت جون وارت الأثر الفعال في علاج الحالات الحادة من الكرب.

إن الوصول إلى طرق سليمة في التفكير، هو أمر أساسي للحد من المشاعر التي تؤدي إلى الكرب أو محوها. راجع الفصل السادس (فرضياتنا عن العالم: أثر أسلوب التفكير في تقديم المساعدة أو منعها)، لتذكيرك بتغيير أفكارك الانهزامية.

### الشعور بالذنب

يُعدّ الشعور بالذنب عاطفة غير ناعمة أحياناً. ويعتقد البروفسور وندي درايدن wind Dryden الطبيب النفسي والمحاضر والكاتب، بوجود ثلاث حالات للشعور بالذنب.

- 1 - أن تعتقد أنك تخطيت القيم والمبادئ التي تلتزم بها، وأن ترى وتحكم على الأمور بشكل مطلق، وعلى سبيل المثال: «يجب ألا أضع نفسي أبداً في مواجهة مع الآخرين، أو أن أظن نفسي فوق الآخرين».
- 2 - أن تركز على نتائج ما يجب عليك فعله، أو تجنّبه، كأن تكون الحالة مثلاً: «كان من الواجب عليّ أن لا أسرع منذ البداية»، «من المفروض أن أندر تلك السيدة».

3 - أن تتمسك باعتقاد ثابت، تقريباً، أنك مذنب لمجرد وجودك في هذا العالم. كأن يشعر أحد ما، بأنه مذنب، ولا يتمكن من إخبارك عن السبب، وهذا مثال عن النوع من الشعور بالذنب.

الصنفان الأولان من حالات الشعور بالذنب، هما من أفعال قمنا بها، أو اختيارات اتخذناها، ونتائج هذه الخيارات. أما الصنف الثالث من حالات الشعور بالذنب، فقد قام البروفسور درايدن بوصفه بأنه «الشعور بالذنب نحو الوجودية» وهذا الشعور يبقى مع الأشخاص إلا إذا قاموا بتعديل نظرتهم عن الحياة. وفي بعض الأحيان يقوم الناس الطيبون بفعل أمور سيئة، وقد يندمون على أفعالهم.

### شعور الناجين بالذنب

إن شعور الناجين بالذنب، له رنين خاص يتماشى مع قالب هذا الكتاب. لأن اسمه يعني أن الناجين يعانون من إجهاد كبير نتيجة إنقاذهم من حادثة خطيرة، أو كارثة، توفي فيها العديد من الأشخاص. وقد تسيطر على أحدهم بعض الأفكار مثل «ماذا لو؟»، «لولا ذلك»، «على افتراض أن لدي...» وقد يمعن الناجون النظر، بشكل مستمر، في حقائق تتعلق بالحادثة الخطيرة، ظهرت جلية بعد مرور فترة طويلة. وقد يتسلحون بهذه المعلومات، ويعذبون أنفسهم بشكل قاسٍ على عدم تصرفهم بطريقة مختلفة وقت الحادثة. وإذا كان الناجي الشاعر بالذنب قليل الحظ لكونه يعاني من «الشعور بالذنب نحو الوجودية» قبل وقوع الحادثة الصادمة، فإن الشعور بالذنب الذي يتبع ذلك يكون أكبر من أن يحتمل.

## التكيف مع صدمات الحياة

عموماً، إن الشعور بالذنب هو عاطفة غير نافعة. لأنها لا تحسّن من حالة الأمور، بينما قد يتحوّل غيرها مثل، الندم والتوبة إلى أفعال إيجابية. فإذا ارتكبت خطأ فإنه من المجدي أن تصحح هذا الخطأ. والأشخاص الذين يشعرون بالندم والتوبة غالباً ما يحاولون فعل أي شيء لتصحيح الوضع. ومن ناحية أخرى، فإن الأشخاص الذين يشعرون بالذنب تجاه أمر ما غالباً ما يحاولون تجنّب الأشخاص والأماكن، والأنشطة التي تذكّرهم بذلك الشعور. وكخيار آخر، فإنهم قد ينغمسون في الشعور بالاشمئزاز من أنفسهم، وينعزلون عن أي اتصال اجتماعي. وقد يؤدي مثل حالات هؤلاء الأشخاص إلى الكرب.

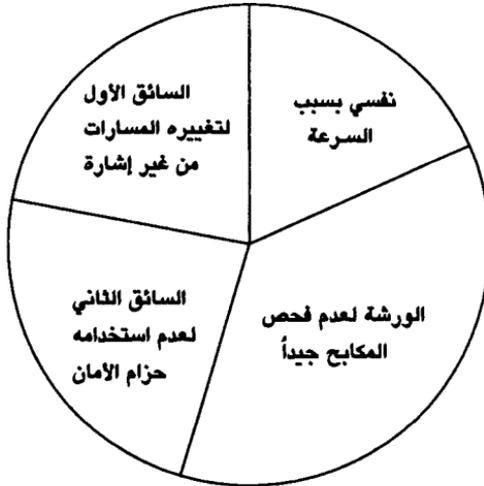
### نصائح للتغلب على الشعور بالذنب

- اسأل نفسك ما الشيء الذي تشعر تجاهه بالذنب.
- قم بسؤال نفسك: إذا وجدت نفسك اليوم في الوضع نفسه تماماً، فهل تتصرّف بطريقة مختلفة؟
- قم باكتشاف جوهر المعتقدات التي تؤثر على نمط حياتك، واسأل نفسك: أبالإمكان تطبيق مثل هذه المعتقدات في جميع الأوقات؟
- تذكر القاعدة الأساسية الموضحة سابقاً في هذا الكتاب: الأمور السيئة تحدث للناس الطبيعيين، وهم أنفسهم يرتكبون الخطأ في بعض الأحيان.

## طرق إضافية لمساعدة نفسك

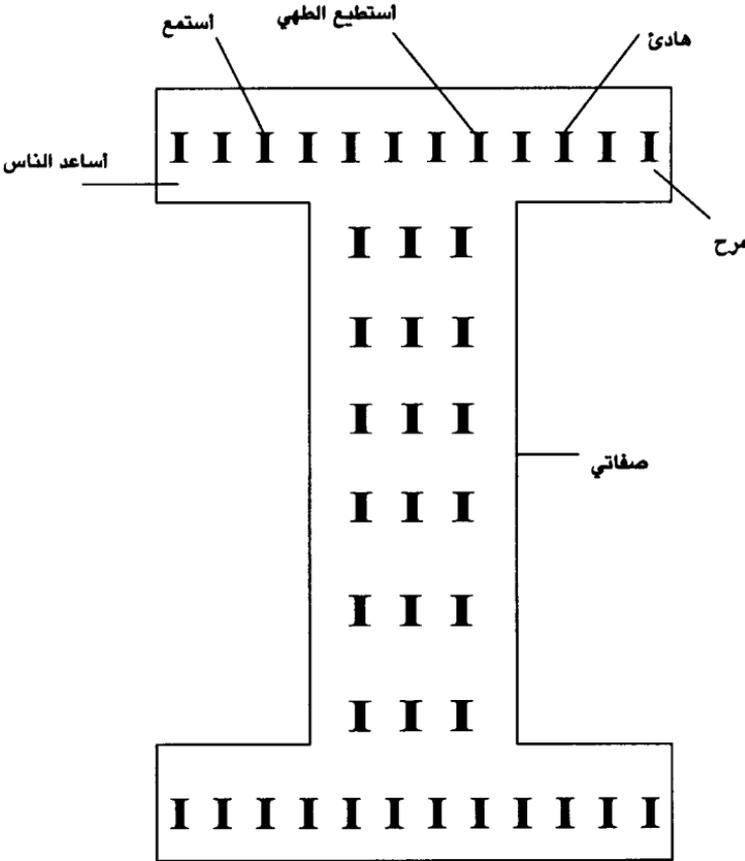
- اختبر نمط تفكيرك على سبيل المثال إذا كان من نوع الأفكار الانهزامية الموضحة في صفحة 83 - 84.
  - تقبل فكرة أنك إنسان خطأ.
  - اعمل ما بوسعك للآخرين لتسهيل الأمور عليهم.
  - لا تختبئ بعيداً عن العالم، لأن ذلك وحده يؤدي إلى الكرب.
  - تعلم مسامحة نفسك، وتذكر أن المسامحة هي خلق نبيل تستطيع اختياره لتدرب نفسك.
- وقد تجد مفيداً لك أن ترسم دائرة وتقسّمها، مثل تقسيم قالب الحلوى، جاعلاً كل قطعة تمثل قدر المسؤولية التي تقع على عاتق كل من كان له علاقة بالحادثة.

## فطيرة المسؤولية



## الأنا الكبيرة والأنا الصغيرة

عندما تجد نفسك أنك تنتقص من قدرك، تستطيع استعمال ما يسمى: بالأنا الكبيرة والأنا الصغيرة، طريقة لتساعد نفسك على الرؤية المتوازنة للنفس البشرية التي تمثلها.



ولأنني لم أفعله فإنني إنسان سيء» فإنك تضع مفاهيم شاملة بأن الأنا الكبيرة (أنت) إنسان سيء. ولكنك إذا نظرت في داخل هذا الشكل «الأنا الكبيرة» فإنك تجد العديد من «الأنا الصغيرة» وهذه «الأنا الصغيرة» تمثل كل الأجزاء الصغيرة التي تشكل «الأنا الكبيرة». وعندما تنظر إلى وحدات «الأنا الصغيرة» قم بوضع لائحة بما تمثله كل واحدة منها.

على سبيل المثال:

- إنني لطيف مع الحيوانات.
- إنني أساعد الآخرين.
- إن ظلي خفيف.

وباستمرارك بهذا التمرين، ستري أنه بالرغم من ارتكابك الخطأ، فإن هذا الخطأ هو جزء منك كإنسان كامل. وهذه التقنية ستساعدك على تكييف حياتك وفقاً للنظرة الموضوعية التي تُعدُّ من أول الأمور التي تتعرَّض للتغيير لدى الشخص المضغوط.

### تحليل الفوائد والظمن

من الصعب تغيير سلوكك، وبخاصة إذا كان هذا السلوك ملازماً لك منذ شهور أو سنوات أو عقود. وقد تكون غير متأكد من أنك تريد تغييراً، لأن اتباعك هذا السلوك المعين قد ينتج عنه بعض العواقب. وتحليل الفوائد والظمن المقابل لها، قد يساعدك على فهم الفائدة التي ينشئها مثل هذا السلوك في حياتك.

## التكيف مع صدمات الحياة

المشكلة: العجز عن اتخاذ القرارات التاريخ 2000 / 12 / 23

الفوائد

الثلث

- 1 - أنا لا أخطئ أبداً
  - 2 - إيقاف المناقشات في المنزل
  - 3 - الشعور بالأمان
- لا أتعلم شيئاً أبداً  
علاقة باردة لا تتطور أو تنمو  
لا أستطيع فعل الأشياء التي أحب،  
لأن حياتي متغيرة دوماً

عندم تنتهي من كتابة الفوائد والثلث لسلوكك، ستصبح، بعدها، في وضع أفضل، يجعلك قادراً على اتخاذ القرار في أن تبقى على ما أنت عليه، أو تغير من وضعك.

## الغضب

إن الشعور السليم هو الذي يلائم الحالات والمواقف، ويمر من غير أن يسبب أذى للشخص نفسه، أو للذين من حوله. نستطيع - بربط الغضب باستجابة «المواجهة أو الهروب»، المذكور في الفصل الأول - تفهّم معنى الصدمة والإجهاد. ويلعب الغضب دوراً لصالح الفرد في دفاعه عن نفسه. ولا أظن أن أحداً قد يقترح عليك محاولة كبت ردود أفعالك كلياً، لأنها قد تنقذ حياتك.

وهناك اختلاف شاسع بين الغضب المحمود، والغضب المذموم الذي يلبث وقتاً ما، ويفسد الأمور، ويدمر الفرد نفسه، والآخرين من حوله، وتميل بعض الأبحاث إلى أن هناك رابطة قوية بين الغضب الشديد وأمراض القلب المتعلقة بالشرابين. بالإضافة إلى أن الغضب قد يؤدي إلى رفع مستوى الكوليسترول، ومشكلات خطيرة في

الجهاز الهضمي، وتساهم أيضاً في ارتفاع ضغط الدم، وزيادة الحساسية نحو الألم.

### لائحة بما يفضيك

إذا كانت إجابتك بنعم عن أحد الأعراض التالية، فمن المحتمل أنك تعاني من الغضب المدموم، ومن الأفضل أن تبحث عن مساعدة مختص.

لا	نعم	الأعراض
		الشعور بالغضب من غير سبب
		إخراج غضبك على الآخرين
		أن تحلم يقيظاً بالانتقام
		المعاناة من الكوابيس في الانتقام
		الرغبة في ضرب الأشياء الجامدة
		تعليق بعض الأشخاص على غضبك
		وتوترك وصرير أسنانك والإطباق على فكك

إن فرص الشعور بالغضب غالباً ما تزيد إذا شعرنا بأننا، أو من نحب، لم نُعامل بشكل لائق أو انْتَقَص من قدرنا من قبل منظمة (مثال: خدمات الطوارئ أو أحد الموظفين). وقد تهدأ مشاعر الغضب مع الوقت أحياناً، أو قد تستمر عند بعض الأشخاص، أو تزداد حدتها. على كل حال فإنه من الأفضل زيارة الطبيب عند التغيير الحاد في الشخصية.

## نصائح للتكيف مع الغضب

هذه لائحة باستراتيجيات التكيف مع الغضب، يمكن الرجوع إليها عندما تستاء من غضبك، وترغب في أن تسيطر على مشاعرك:

○ استعمل المهارات المعروفة والمذكورة سابقاً على سبيل المثال، إذا كان تفكيرك يحتوي على الكثير مما يجب عن سلوك الآخرين، واسأل نفسك إذا كانت هذه الطريقة مفيدة لك.

○ تمسّ خارجاً إذا وجدت صعوبة في السيطرة على غضبك، ابدأ بالخروج من الحالة التي أنت فيها بالمشي حتى تهدأ أعصابك.

○ استعمل تقنية الاسترخاء التي ستذكر لاحقاً في هذا الفصل في صفحات 216 - 219. وقد تجد أن تمرين التنفس من أنفعها.

○ تعلم أن تكون حازماً، لأن مهارات الحزم سوف تزودك بالطريقة المناسبة للتعبير عن مشاعرك حرفياً وبدقة.

○ تجنّب المسكرات، لأنها تزيد من غضبك.

○ ابتعد عن المهدئات (إلا إذا كانت بوصفة طبيب)، فبعض الأدوية مثل أمفيتامين AMPHETAMINES وبعض المركبات غير القانونية كالكوكاين ستزيد من غضبك. وتذكّر أن الكحول هو مخدر يؤدي إلى الكرب، ويؤثر سلباً على مزاجك وعلى قدرتك على الشفاء.

○ قم بالتخطيط للحالات التي تتوقع أن يكون تحملها صعباً.

وقد تجد من المفيد أيضاً أن تحتفظ بمفكرة، تدون فيها ما يغضبك، وما أسبابه وما مدها، (مستعملاً مقياس الصفر = لا غضب، إلى 8 = غضب شديد) واذكر الأفكار التي كانت تدور في رأسك وكيفية سلوكك. إن الاحتفاظ بمفكرة تدون عليها على الأقل يوماً وإلى ثلاثة أسابيع، أو أكثر، قد تساعدك على رؤية ما إذا كان هناك نمط معين لمشاعرك ولسلوكك، وعلى معرفة نوع الحالات التي غالباً ما تثير غضبك، وتعطيك المفكرة أيضاً الفرصة لمراقبة مدى تحسّنك في التغلب على غضبك، لأنك تستطيع دائماً أن ترى في أوراقك ما حدث سابقاً.

### الحزم

الأشخاص الحازمون، دائماً، مستعدون للسؤال عما يريدون، محاولين ألا ينتهكوا حقوق الآخرين في هذا المضمار، إنهم يتبعون سيناريو يدعى «اربح - اربح»، فهم يأخذون على عاتقهم مسؤولية أفعالهم، ملاحظين أن لديهم اختيارات، حتى لو كانت هذه الاختيارات بين أمرين أحدهما أقل ضرراً من الآخر. والحزم يستطيع أن يحسّن علاقتك مع الآخرين، كأن يقلّل من السلوك غير المرغوب فيه (مثل العدوان)، ويساعدنا على تحسين مشاعرنا تجاه أنفسنا. ومعظم الكليات والمعاهد المسائية تقدم غالباً دورات في الحزم.

### الخجل

يظهر الخجل بطرق وهيئات مختلفة. والأشخاص الذين يشعرون بالخجل غالباً ما يعتقدون أنهم انحدروا عن المستوى المثالي الذي

لديهم أو لدى الآخرين . والخيار الآخر أنهم قد يشعرون بالخجل لأنهم يعلمون أنهم تصرّفوا بطريقة لا يرضى عنها بعض الأشخاص ، أو المجتمع بصفة عامة ، وقد يكون ذلك لأن لديهم أفكاراً يحكم عليها الناس بطريقة قاسية ، ويتراءى لهم أن هؤلاء يعانون من مشاعر غير سليمة أو خاطئة .

توصف مثل هذه الحالات (بالشنيعة) حسب التعبير الإدراكي ، ومن الأمثلة على ذلك ، أن تخبر نفسك أن بعض جوانب شخصيتك ، أو طريقة معيشتك غير ملائمة أو مدعاة للخجل . وفي أغلب الأحيان يُعبّر عن الشناعة بانتقاد الضعف الشخصي «إذا رأوني أبكي فإن هذا أمر شنيع ، ماذا سيظنون بي؟» هذا وإن لدى الأشخاص الذين يعانون من الخجل القدرة على تجنّب المواقف والأشخاص والأماكن التي يعتقدون أنّها تذكرهم بضعفهم ، ولديهم قدرة على الانسحاب بعدة طرق ، وعلى سبيل المثال تجنّب التقاء الأعين هو أحد طرق الانسحاب ، وكذلك تجنّب الاتصال الاجتماعي . وهناك تعبير معروف للخجل ، وهو بتبني فكرة (أفضل وسيلة للدفاع هي الهجوم) . ومن يلجأ إلى مثل هذا يبدي خجله بسلوك هجومي .

والنوع الثالث والأخير للسلوك الانفعالي ، هو باستعمال المسكرات أو المخدرات بزعم أنها مخصصة لقتل الشعور بالخجل .

إن التعامل مع الخجل يعني الاعتراض على الطريقة التي ترى فيها نفسك أو الحادثة والموقف ، في وضع تعتقد أنه مدعاة للخجل ،

وذلك حسب علم النفس الإدراكي (راجع طرق التفكير السلبية ص 83 - 84 .

## المذلة

الشعور بالمذلة مرادف لاعتقادك أنك فقدت مكانتك بطريقة ما . والأشخاص الذين يشعرون بالمذلة يعانون من رغبة في الانتقام، ويعتقدون أنهم إذا تمكنوا من تحقيق الأذى للأشخاص المسؤولين عن إذلالهم فإنهم سيشعرون بالراحة . والإذلال أو المهانة مرتبطان بمراحل التفكير نفسها التي تستثار حين الخجل والشعور بالذنب . وبخاصة في حالة قلقهم بأن ينظر إليهم بنظرة دونية لفقدانهم مكانتهم الاجتماعية .

يتبع الشعور بالخجل والمذلة بعض المواقف، مثل، العلاقة الجنسية غير المرغوب فيها، والاعتصاب والاعتداء الجنسي . فقد يشعر الضحايا حينئذ بالقهر، بل بالعار، وقد يعتقدون أن الآخرين سيحتقرونهم نتيجة ذلك . وضحايا الاعتصاب، مثلاً، سيخافون من ظنّ الناس أنهم لم يقاوموا الاعتداء بشكل كاف، أو سيعتقدون أن الناس سيقولون: إنهم سعوا لما حدث لهم، لأنهم تصرفوا أو خاطروا بأنفسهم بطريقة ما .

## نصائح للتغلب على الخجل والمهانة

- قم بسؤال نفسك: أعتقد أن أحدهم يحتقرك نتيجة الحادثة التجربة أو الموقف، ولماذا؟

## التكيف مع صدمات الحياة

- قم بسؤال نفسك: أكنت تحتقر من مر بتجربتك نفسها؟
- وإذا كان جوابك في كلتا الحالتين سلباً - لا - فاسأل نفسك: لماذا تحملها مسؤولية ما حدث في بداية الأمر؟

## القلق

### كيف يكون قلقك بناء

إن نسبة 39% من الأمور التي تقلق من أجلها لا تحدث أصلاً، ونسبة 32% من الأمور التي تقلق من أجلها حدثت فعلاً، وحوالي 21% من الأمور التي تقلقك غالباً ما تكون تافهة ولا قيمة لها، و9,0% المتبقية هي للأمور الهامة التي يحق لك أن تقلق من أجلها.

وإذا توقفت عن القلق كلياً، فإنك ستقلل من شأن نفسك، أو موظفيك أو عائلتك، وقليل من القلق والتوتر يجعلك تشعر بشعور أفضل. لذلك لا تتوقف عن القلق، وركّز على 9% من الأمور، ودع 91% وراء ظهرك.

### الاحتفاظ بذاكرة دُونَ فيها قلقك

سيساعدك الاحتفاظ بذاكرة على أن تقلق بشكل منظم وبناء. خذ أي مذكرة، وقسمها إلى أربعة أقسام مستخدماً العناوين التالية:

### الأمور التي قد تحدث

---

- 1 - أمور اليوم المقلقة (الأمور المتوقع حدوثها).
  - 2 - أمور اليوم المقلقة (الأمور التي حدثت).
- 

### أحداث اليوم الحقيقيّة

---

- 3 - أمور اليوم المقلقة (الأمور التي لا قيمة لها).
  - 4 - أمور اليوم المقلقة (المشكلات الهامة).
- 

قم بتعبئة هذه العناوين 1 - 2 - 3 قبل أن تذهب إلى النوم، واختر أكثر الأوقات التي تكون فيها نشيطاً وحيوياً لتعبئة الجزء الرابع.

يستحق الجزء الرابع بعض التعليقات الخاصة، علماً أن القلق على المشكلة لا يحلها. ولكن فعل شيء من أجلها يحلها بالتأكيد. يخاف الكثيرون من اتخاذ القرار خوفاً من أن يكون خاطئاً، ولكن غاب عن ذهن هؤلاء أن عدم اتخاذ القرار هو القرار المفقود. وعلى كل حال، حتى إذا لم تقم بأي مبادرة، فسيستمر حدوث الأمور، وما عليك إلا أن تقرر إن كنت تريد أن تكون في الصورة (على قدر الإمكان) أو تدع الأمور تحدث هكذا. لا بد من الاختيار حتى ولو كان أهون الشرين.

## الاسترخاء

عندما تشعر بالقلق أو الغضب، فمن المفيد لك أن تلجأ إلى تمارين الاسترخاء المتراوحة بين التي تتطلب إجهاداً وحركة إلى التي لا تتطلب إلا التنفس الجيد وبعض تمارين التخيل أو التصور. وسنوضح الآن أربع طرق معروفة.

### التنفس

- تنفس من أنفك، وعدّ حتى أربعة.
  - أخرج الهواء من فمك، وعد حتى خمسة.
  - أزيح كتفيك في أثناء إخراجك الهواء من فمك.
- استعمل عضلات معدتك عندما تقوم بإدخال الهواء وإخراجه حتى تتحكم في بنفسك. وعلى سبيل المثال، عندما تدخل الهواء استعمل عضلات معدتك لدفع الهواء، وعندما تخرج الهواء استعمل عضلات معدتك لسحب الهواء. وبهذه الطريقة سيصبح تنفسك عميقاً حيث يساعدك على الاستفادة القصوى من هذا النوع من الاسترخاء.
- عندما يشعر الناس بالقلق يتنفسون بطريقة سطحية، وعند حدوث ذلك، فإن حصول الجسم على الأكسجين يكون قليلاً، ولذلك يقوم بعض الناس بالتنفس بسرعة لتعويض هذا النقص. ومن ناحية ثانية فإن التنفس السريع يُشعر الأشخاص بالدوار أو الإغماء، وقد يكون هذا مخيفاً، وهذا النوع من التنفس قد يؤدي إلى حالة تدعى فرط التنفس، والتي سنصفها لاحقاً في صفحة 221.

قم بالتدرب على هذه التمرينات حتى تشعر بأنك قادر على ممارسة تمارين التنفس السليم في أي مكان وزمان. إنها بسيطة، لكنها فعّالة، وتستطيع أن تخفف من حدة العصبية. إنها مفيدة وخاصة في الأوقات التي تواجه فيها مواقف صعبة، أو في المواجهات.

### تمارين الشد العضلي

---

- 1 - استلق على الأرض، واجعل نفسك مرتاحاً.
  - 2 - شد جميع عضلاتك ثم ارخها مبتدئاً بقدميك. ركز على الثقل الذي تشعر به في قدميك عندما تهويان وتتجهان إلى الأرض.
  - 3 - قم بشد عضلات رجلك أشد ما يمكن، ثم ارخها. ركز على الثقل الذي تشعر به في ساقيك وهما تتجهان إلى الأرض.
  - 4 - قم بعملية الشد والرخي منتقلاً إلى جميع عضلات جسمك، من الورك والمعدة والصدر إلى الأذرع والرقبة ثم الوجه.
- ملاحظة: إذا كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم، أو مشكلات في القلب، فمن الواجب عليك استشارة طبيبك قبل ممارسة هذا التمرين.

### التصوّر

---

- 1 - اختر مكاناً آمناً للجلوس أو الاستلقاء.
- 2 - تخيّل أنك في حديقة في الوقت الذي تحب من أوقات السنة، مستمتعاً بالنظر إلى الأزهار والنبات والأشجار، وكل ما هو جميل.

## التكيف مع صدمات الحياة

- 3 - بعدها تلاحظ وجود حائط في أحد جوانب الحديقة، وفي وسط الحائط باب خشبي من الطراز القديم، وعليه معدنية مزخرفة.
  - 4 - ثم تتجه نحو الباب وتفتحه.
  - 5 - وفي الطرف الآخر تجد نفسك في خلوة منفرداً، ومتميزاً في مكان آمن، لا أحد يعرفه أو يستطيع حتى الوصول إليك فيه.
  - 6 - استمتع بوجودك هناك.
  - 7 - وعندما تكون مستعداً عد أدراجك إلى الباب.
  - 8 - دع المكان، وأغلق الباب بشدة خلفك، متيقناً أن هذا المكان الآمن متوفر لك دائماً، وفي الوقت الذي تختاره للزيارة.
  - 9 - تمش حول الحديقة، وعندما تصبح مستعداً افتح عينيك.
- ملاحظة: هذا التمرين قد يستغرق من دقيقتين إلى نصف ساعة معتمداً على الوقت الذي ترغب في أن تخصصه له.

## الإرساء

«الإرساء» تمرين بسيط، تقوم فيه بتجميع المشاعر الإيجابية والهادئة والراسخة في مادة معينة تلازمك غالباً، كأن تكون شيئاً يرافقك باستمرار. وكل ما هو مطلوب منك، عندما تشعر بالتوتر والقلق أن تمسك بتلك المادة التي اخترت، وتركز في تلك المشاعر المرتبطة بها.

- 1 - قم باختيار مادة، ولنقل خاتماً.
- 2 - أغمض عينيك، وركّز في بعض جوانب حياتك التي تجلب

## طرق إضافية لمساعدة نفسك

البريق الدافئ والبسمة على وجهك، وقد يكون هذا الجانب شخصاً، أو مكاناً، أو نشاطاً يجعلك تشعر بالثقة تجاه نفسك.

3 - قم بذلك الخاتم لتعكس الأفكار السعيدة، واستمر بفعل ذلك مدة خمس دقائق أو أكثر.

4 - انتظر عدة دقائق، ثم كرر ما فعلت.

5 - وابتاعك هذا النمط، أو الروتين، ستكون لديك المشاعر الإيجابية المرساة في المادة التي اخترت، ومن بعدها وبمجرد لمسك هذه المادة ستشعر بهذه المشاعر الطيبة فوراً.

## إرشادات للقلق والحمية

قد تسوء حالة القلق عند تعاطي المنبهات، مثل: الشاي والقهوة والكولا والشوكولاته، التي تحتوي كلها على مادة الكافيين. فالكافيين مادة منبهة، ومن الأفضل تجنبها عندما نشعر بالقلق والغضب، لأننا نقوم بفرز الأدرينالين عندما نشعر بالقلق، وهذا بدوره سيؤثر على مستوى السكر في الدم الذي قد يهبط فجأة. لذلك، ومن أجل المحافظة على المستوى الصحيح، من المهم أن نأكل وجبات قليلة ومتعددة خلال اليوم، ونتجنب السكر المكرر، وغيره من المواد التي تمد بالكثير من الطاقة وبسرعة. ولنعلم أن تناول الأطعمة البطيئة الانتشار في الجسم مثل الكربوهيدرات (البطاطس - المعكرونة - الأرز - الخبز - التفاح - الموز) فكرة جيدة، لأنها تمد الجسم بالقوة وبطريقة متساوية ومضبوطة.

## نوبات الهلع

إن نوبات الهلع والاختلاف في أنواع الأعراض أمر شائع جداً. فقد يشعر أحد المصابين، مثلاً، بالحرارة والآخر بالبرد، لذلك خصصنا مؤشرات عامة.

## قائمة نوبات الهلع

إذا كنت تعاني من أربعة، أو أكثر، من الأعراض التالية فإنك غالباً ما تعاني من نوبات هلع، وقد تستفيد إذا طلبت مساعدة المختص.

الأعراض	نعم	لا
خفقان وتسارع في دقات القلب		
التعرق		
الرجفة		
انقطاع في التنفس - ضيق في النفس		
الشعور بالاختناق		
آلام في الصدر		
الغثيان		
الدوار		
الشعور بعدم الانتماء والزيغ (التصنع)		
الخوف من الموت		
الإحساس بالوخز		
البردية أو التوهج الحراري		

ملاحظة: بالرغم من أن نوبات الهلع مكربة، إلا أنها لا تهدد الحياة دائماً، ومع ذلك وعند ظهور الأعراض غير المألوفة، من الأفضل أخذ نصيحة الطبيب.

### التعامل مع نوبات الهلع

- تذكر أن نوبات الذعر ليست إلا مبالغة في ردود أفعال الجسم نتيجة الإجهاد. وهي نوبات مزعجة، ولكنها غير مؤذية.
- تعرف على الأفكار الانهزامية والمخيفة التي تشغل ذهنك عند إصابتك بنوبات الهلع، ثم وازنها بنوع نمط التفكير الموضح في الصفحات 83 - 93 في جزء التفكير السلبي. علماً أن إضافة المزيد إلى أفكارك الانهزامية سيزيد الأمور سوءاً.
- أعط لخوفك وقتاً حتى يزول، وازض به، مُدركاً أنك ستجازه.
- لا تحاول تجنب مخاوفك، لأن ذلك سيزيدها سوءاً. ومواجهة الخوف سيساعد على تلاشيهِ مع مرور الوقت.
- عندما تشعر بتحسّن، خطّط لما ستقوم به بعد ذلك.
- فكّر بالتقدّم الذي أحرزته في كل مرة تواجه فيها مشاعرك، ومن ثمّ أثنِ على نفسك لأنك واجهت مخاوفك.

### فرط التنفس

إن فرط التنفس - ببساطة - المبالغة في التنفس، وهذا شيء قد يفعله بعضنا أحياناً. وقد تكون المبالغة في التنفس ملائمة في بعض

## التكيف مع صدمات الحياة

الأوقات؛ كالجري من أجل اللحاق بالحافلة، أو القيام بالتمرينات المجهدة، فهو يتطلب المزيد من الأوكسجين، ومن الضروري التنفس بسرعة. وفي بعض الأحيان، إذا لم يحم أحدهم بلون من ألوان الأنشطة البدنية، وكان يشعر بالقلق، فقد يزداد تنفسه، وهذا دليل على وجود مشكلة ما. وفي حالة دخول المزيد من الأوكسجين إلى مجرى الدم فإن ذلك قد يزعج آلية الجسم المتوازنة، وتمارين التنفس المذكور سابقاً، يساعد على تجنب فرط التنفس. فتذكر أن تنفس بطريقة منتظمة، لأن ذلك مفتاح القضاء على هذا الشعور المزعج.

قد يسبب فرط التنفس عند بعض الناس نوبة هلع، لذلك فمن المهم أن نتدرّب على تمارينات التنفس يومياً. وهذه الطريقة للتنفس المنتظم (أن تنفس مثلاً من خلال أنفك مستخدماً العد من 1 - 4، وتخرج الهواء من فمك مستخدماً العد من 1 إلى 5) سوف تقلل من خطر انتشار فرط التنفس. وبعض الناس يحملون معهم كيساً من الورق، وينفخون فيه عندما يشعرون أنهم يعانون من فرط في التنفس. وهذا التمرين فعّال، لأننا عندما نخرج الهواء، نخرج معه ثاني أكسيد الكربون، وباستنشاقه مرة أخرى من الكيس، ستنخفض نسبة الأوكسجين المرتفعة في مجرى الدم، وبذلك تقل الآثار الناجمة عن فرط التنفس.

### استخدام التخيلات المساعدة على تخفيف القلق

ذكرنا سابقاً، أن الأشخاص الذين يشعرون بالقلق يتجنبون المواقف والمواجهة، لذلك فإن حياتهم تصبح مقيدة. وغالباً ما

يتطلب الأمر أكثر من قرار بسيط لتغيير سلوك التجنب (التفادي) لديهم. وقد اتضح أن مواجهة الخوف، الذي أماننا، أمر مفزع، وعلى سبيل المثال، إذا كنت تعاني من الخوف من الأماكن المغلقة، ولم تستخدم المواصلات المحلية مدة سنتين، فإنك - باستخدامك لمقياس التقييم الموضح في صفحة 220 (الصفحة = من غير ذعر والثمانية = ذعر كبير) - ستجد أنك تعاني من الدرجة 7 في التقييم لمجرد التفكير في ركوب القطار. ومحاولتك إجبار نفسك على مواجهة الخوف من غير الاستعداد الذهني لذلك، قد يعرضك لنوبة هلع حادة. وهناك أسلوب فني فعال قد يستخدم، وهو أسلوب التخيل (التصور)، وهذا الأسلوب يعدك لمواجهة الحدث، ويساعدك على تقليل القلق وتخفيف توترك، ويدريك على أساليب التكيف التي قد تساعدك. إذا كانت درجة قلقك تتراوح بين 4 أو 5 مستخدماً التقييم ذاته. فربما حان الوقت لاستخدام المواصلات المحلية.

تتطلب التخيلات المساعدة من الأشخاص أن يتخيلوا أنفسهم وهم يتغلبون على الحالات التي تسبب لهم المخاوف عادة. والقصة التالية تصف المراحل العملية للتعامل مع مخاوف معينة، فلنقل، مثلاً، السفر عبر النفق الأرضي.

### قصة مايف Meave

رأت مايف، بعد وصولها إلى لندن من إيرلندا، رجلاً يقفز أمام سكة النفق، ووقعت الحادثة عندما كانت تقوم بزيارة لأحد المواقع

## التكيف مع صدمات الحياة

التاريخية، وفي بداية تقبلها لاستخدام المواصلات المحلية بعد الحادثة، كانت تجد صعوبة في التنقل في الأنفاق، وتجنب فعل ذلك كلما استطاعت، وإثر ذلك، عندما بدأت عملها الجديد، بدأت تلاحظ كم سبب لها هذا التجنب أو التفادي من صعوبات، قررت بعدها مواجهة مخاوفها. والخطوات التالية مبنية على الطريقة التي اتبعتها مايف للتعامل بنجاح مع مشكلتها.

1 - في البداية اكتب قائمة مخاوفك، موضحاً تسلسل الأحداث حسب المواقف المخيفة والمرتبطة بالتنقل بالنفق، مستخدماً المقياس من صفر إلى ثمانية.

### قائمة مايف

---

3 =	التفكير بالذهاب إلى محطة النفق
4 =	الحصول على تذكرة
5 =	الوقوف على رصيف المحطة
7 =	الصعود إلى القطار
8 =	الشعور بأنك عالق في النفق

---

2 - وعندما تنتهي من كتابة القائمة، اختر موقفاً منها لا يتجاوز تقييمه رقم 4 - 5 (اختيار الموقف ذي الدرجة العالية سيصعب الأمر، والموقف الأدنى من درجة 2 لن يكون مجدياً).

اخترت مايف وقوفها على الرصيف، وقيمته بدرجة 5، ثم طلب إليها أن تتخيل التالي:

3 - الآن، أغمضي عينيك، وتخيلي نفسك واقفاً على الرصيف.

استخدم كل حواسك، وتخيل الناس على الرصيف والمشاهد والروائح، تخيل نفسك وأنت تراقب القطار قادماً وعائداً، وتابع مشاعر القلق لديك. استخدم التمرينات المساعدة مثل التنفس الصحيح وتمارين الإرساء، وتحدث إلى نفسك لتساعدك على البقاء ضمن الحادثة. لقد تعلمت مايف مسبقاً كيف تسترخي من خلال التنفس الصحيح، كما قامت بإرساء ذكرى ممتعة لخاتم كان يلازمها دائماً، وكانت قد تعلمت أيضاً كيف يعمل جسمها عند القلق، وكيف يطلق الأدرينالين إلى الجسم، وأن الأعراض البدنية لديها كانت طبيعية. كما تحدثت مع نفسها بعبارات مساعدة مثل: «لن يستمر الوضع»، «من الطبيعي أن نخاف، ولكن لن يصيبني شيء»، وقلقي سوف يزول بمرور الوقت».

إذا كنت تستخدم طرق التكيف التي تخصصك، فإن قلقك سيزول غالباً، وعندما يصبح بدرجة 3 يمكنك بعدها اختيار موقف أكثر صعوبة من القائمة التي دونتها.

قامت مايف بهذا التمرين على مدى يومين وثلاث مرات يومياً، حتى تحول قلقها إلى درجة 3. وفي تلك المرحلة، قرّرت القيام برحلة إلى النفق وممارسة هذا التمرين على الواقع.

وجدت مايف أن التمرين على الواقع كان ناجحاً، وبالرغم من أن قلقها ارتفع إلى درجة 5 عند الممارسة. استغرق الأمر وقتاً قليلاً

## التكيف مع صدمات الحياة

حتى هدأ قلقها . استخدمت الطرق المساعدة كلها، وكانت سعيدة بما أنجزت، وأعطائها نجاحها الثقة لزيادة درجة صعوبة الجزء الذي ستختاره من قائمتها، واستغرق الأمر معها أكثر من عشرة أيام من التدريب اليومي، حتى تخلّصت من مخاوفها في التنقل بالموصلات المحلية .

ولمزيد من الاستفادة من التمرينات المذكورة سابقاً، فإنك تحتاج لأن تمارسها باستمرار . وعندما تشعر بالثقة الكافية، فإنك تحتاج لمتابعة مسيرة حياتك اليومية، وعندما تقوم بتمرين حي، فعليك اتباع كل الطرق المساعدة التي تدرّبت عليها في مخيلتك؛ ومن المهم أيضاً أن تجزّئ التمرينات إلى خطوات يمكن القيام بها . علماً أن محاولة القيام بأمور كثيرة سيسبّب لك الضغط، وقد يؤدي بك إلى الشعور بالإخفاق . وتذكر الحكمة القديمة «النجاح يوْلَد نجاحاً» .

إذا وجدت صعوبة في استخدام مخيلتك فعليك القيام بهذا التمرين، لتحسن من قدرتك على التصرّو، وتنمي عضلات مخيلتك، ومثل كل شيء في هذه الحياة بالتمرين تتحسن قدراتك .

- تخيل نفسك تنظر إلى السماء ليلاً .
- تخيل نجمة وراقبها وهي تضيء وتظلم، قم بتكرار ذلك .
- تحقّق من قدرتك على متابعة إحدى النجمات في السماء .