

## المشاعر المجردة من القلق

### النضوج العاطفي/تعلم التعبير عن عواطفك

يتجلى النضوج العاطفي في قدرة المرء على التحكم بعواطفه بحكمة. وهنا تجدر الإشارة إلى أن الشخص الذي يتمتع بذكاء عال لا يعني بالضرورة أنه ناضج عاطفياً. إن الشخص المتزن عاطفياً هو الشخص القادر على التعامل مع عواطفه وعواطف الآخرين. إذا استطعت أن تتعلم المهارات المطلوبة للتعبير عن عواطفك بحكمة فهذا سيساعدك على التغلب على قلقك.

هناك خمس مهارات سنعرضها الآن :

#### ● تشخيص العواطف

يفترض في الشخص المتزن عاطفياً أن يكون عالماً بعواطفه ومشاعره، وأن يتحمل مسؤولية ما يقوله حين يعبر عما به، كأن يبدأ حديثه بالقول: «لدي شعور بأن ...».

#### تمرين

#### كيف توصف مشاعرك

1. راجع الكلمات المدرجة أدناه، ثم سجل الكلمات التي تعبر عن أبرز صفاتك السلبية والإيجابية.
2. لماذا اخترت هذه الكلمات؟

3. إذا رغبت في تحويل الكلمات (الصفات) السلبية إلى كلمات (صفات) إيجابية، فما الذي عليك فعله؟

صفات سلبية	صفات إيجابية
حاد الطبع	الحزم
قلق (دائم التخوف)	محب
غيبور	سعيد
حب التملك	مرح
تعاني من تأنيب الضمير	تهتم برعاية الآخرين
حسود	متحمس (مندفع)
سريع الاستياء	ليّن الجانب (سهل المعشر)

### • التعامل مع الانفعال :

قد يجد المرء صعوبة في التعامل مع الانفعال، لكن الشخص الفطن يعلم كيف يتعامل مع حالات الانفعال. فعلى سبيل المثال، كيف تتصرف عندما تواجهك أيام صعبة؟ هل تأخذ حماماً ساخناً للاسترخاء؟ أو تتحدث إلى صديق؟ أو تشاهد فيلم فيديو؟ أضف إلى ذلك أنك أحياناً تضطر إلى التعامل مع مشاعر الآخرين ومواساتهم عند الحاجة.

### تمرين

الترويح عن النفس (معالجة حالات الانفعال)

اذكر طريقتين تتبعهما في التعاطي مع عواطفك وطريقتين تتبعهما في التعاطي مع عواطف الآخرين (الاستجمام، الاتصال بصديق، تشجيع أحد معارفك على البوح بما في صدره).

## • التعاطي مع انفعالات الآخرين

يميل الناس الذين يعانون من القلق من التفكير الدائم بأحوالهم بحيث يفقدون التواصل مع بيئتهم الاجتماعي. في حين أن الذين يتحلون بقدر من «النضوج العاطفي» يأخذون بالحسبان عواطف الآخرين ومشاعرهم، بمعنى أنهم يستطيعون النظر إلى العالم بمنظار الشخص الآخر مما يجعلهم يراعون مشاعر الآخرين ويتفهمونها وهذا يساعد على بناء علاقات تعاون. لا شك أن بعض مرضى القلق يتعاطف إلى حد بعيد مع الآخرين ولكنهم في الوقت نفسه يهملون تلبية حاجاتهم العاطفية أولاً.

### تمرين

كيف أعبّر عن تفهمي لمواقف الآخرين:

فكر بأمثلة أو مواقف شعرت فيها بأنك تقدّر تماماً مشاعر شخص ما. إن القدرة على تصور أحاسيس الآخرين هو ما نسميه «التعاطف مع الآخرين»، أو ما يسميه علماء النفس «الاعتناق».

اختر مجموعة من الأشخاص أو شخصيات من أفلام سينمائية وحاول اكتشاف الأسباب التي تجعلك تتعاطف معهم. دوّن أسماء هؤلاء الأشخاص وأسباب تعاطفك معهم.

ومن ثم عدّد الوسائل التي قد تستخدمها لإقناع هذا الشخص أو ذلك بأنك تفهم مشكلاته (مثلاً الاستماع إلى أقواله باهتمام بالغ أو باستخدام عبارات معينة).

### ● تعلم أن لا تدع مشاعرك تؤثر في تصرفاتك:

يشكل الانفعال في ظروف معينة عقبة تعقد الأمور، وأحياناً من الأفضل أن ترجى تحقيق رغباتك واحتياجاتك إلى وقت آخر. ثمة أشخاص يسمحون لعواطفهم بأن تطفى على تصرفاتهم ناسين أن الصورة أكبر من ذلك. والواقع أن كثيراً ممن يعانون من القلق يفعلون ذلك انطلاقاً من مخاوفهم أو هواجسهم.

### تمرين

اذكر موقفين كنت خلالهما منفِعاً أو كان الطرف الآخر منفِعاً. كيف تعاملت حينها مع الوضع بحيث تمكنت من إنجاز المطلوب؟  
دوّن ملاحظاتك على النحو التالي:

1. موقف

ماذا حصل (اذكر الوقائع)

2. موقف

ماذا حصل (اذكر الوقائع)

### ● إنشاء علاقات صحية

الحياة بطبيعتها الحال مليئة بالعلاقات بين البشر، لذا من المنطقي أن نعرض للسلوكيات التي تساعد على تنمية علاقات حسنة ومثمرة، مع الأخذ بالحسبان السلوكيات التي تدمر العلاقات.

## تمرين

بعض الوسائل المفيدة في إنشاء علاقات إيجابية:

اذكر ثلاثة وسائل لتنمية علاقاتك الاجتماعية (الاتصال هاتفياً بانتظام بمن يهتمك أمرهم للاطمئنان على أحوالهم، تذكر المناسبات الخاصة بالأعياد وما شابه، أو الإصغاء إلى شكاوي صديق ما).

## كيف تكون منصفاً لنفسك وللآخرين

ماذا سيكون رد فعلك لو طُلب منك:

أ - اذكر خمسة أشياء كان بإمكانك القيام بها بصورة أفضل.

ب - اذكر خمسة إنجازات تعتز بها.

يخيل لي أنك ستجد الإجابة عن السؤال الأول أسهل من الإجابة عن السؤال الثاني، والجدير بالذكر أن معظم الناس يهمل المديح أو الثناء كوسيلة من وسائل التحفيز.

وهناك من يرى أن الفخر بالنفس أو الثناء على الآخرين يؤدي إلى التقاعس في العمل. ومن الحقائق المؤتقة أن الأطفال الذين يتعرضون للانتقاد الدائم يفقدون شيئاً من ثقتهم بنفسهم وبالتالي يفقدون الرغبة في تحسين أدائهم، ناهيك عن أنهم قد يشعرون بقلق ناجم عن خشيتهم من ارتكاب الأخطاء.

النجاح يسهم في تحقيق المزيد من النجاح، فعندما تتجزع عملاً بنجاح فإن ذلك بمثابة خطوة إضافية نحو حياة خالية من القلق.

## تمرين

● دوّن في مفكرتك الملاحظتين التاليتين (أكمل الجملتين):

1. كان آخر إنجاز فخرت به ....

2. كانت آخر مناسبة أثبتت فيها على شخص آخر عندما ....

● اذكر إنجازين تعتز بهما .

## تمرين

كيف تود أن يذكرك الناس (بعد وفاتك)؟

اكتب ما تتمنى أن يقوله الناس عنك بعد رحيلك عن الدنيا .

إليك ما كتبته عن نفسي كنموذج:

« ... عاشت حياة ملؤها الحيوية . قدمت العون للآخرين وعرفت كيف تستمتع بوقتها . لم تتردد يوماً في اتخاذ زمام المبادرة في الأوقات الصعبة، وقد أحبها كل من عرفها» .

ما هو الشعور الذي انتابك يا ترى بعد الكلمات التي كتبتها عن نفسك . تأمل ما كتبته وأسأل نفسك: «هل الحياة التي أعيشها اليوم تعكس صدق هذه الكلمات؟» ومن جهة أخرى، هل ترى وجوب تغيير أشياء معينة في سلوكك لكي يذكرك الناس بما تحبه ترضاه .

## مشاعر الناس الآخرين

إذا كنت ممن يمتلكون المقدرة على قراءة وتفهم مشاعر الناس، فهذا سيمكنك لا ريب من التأثير في مواقف الناس تجاهك والمقصود بـ «قراءة مشاعر الناس» هو التالي:

### 1. مراقبة حركات الشخص الإيمائية (لغة الجسد)

تبتئنا لغة الجسد ونبرة الصوت الكثير عما يشعر به المتكلم، فضلاً عن كونه وسيلة من وسائل المخاطبة؛ من الملاحظ أن الشخص القلق يسعى لتجنب التحديق في الآخرين مفضلاً الإطراق أو غص الطرف، أو عدم إبراز نفسه.

### 2. الإصغاء إلى كل كلمة

ماذا تخبرك الكلمات؟ أحياناً يسر لك بعض الناس بما يشعرون به، فقد تسمع أحدهم يقول: «إني أخشى من عواقب تجربة هذا الشيء أو ذاك». هل فكرت ملياً بالكلمات أو التعابير التي تفوهت بها في مناسبة معينة، وكيف تظن كان وقعها على مسامع الآخرين؟ وما هو الانطباع الذي تركته في أذهان السامعين؟

### 3. التعاطف مع الآخرين (التأسي)

التعاطف كما بينا سابقاً يعني القدرة على رؤية العالم والمجتمع من منظور الشخص الذي تتعاطف معه، أو بعبارة أخرى القدرة على تخيل نفسك في موضع هذا الشخص. يتمثل التعاطف في التفوه بعبارات مثل: «يبدو أنك حزنت لما جرى» أو «لا شك أن ذلك أضرعك».

## كيف تتعامل مع المشاعر القوية (الانفعال الشديد)

يمكن أن تشكّل المشاعر القوية مصدر ازعاج لصاحبها وللحاضرين، والواقع أن الكثيرين لا يشعرون بارتياح عندما يفعلون أو عندما يكونون بصحبة شخص في حالة هياج.

يمكن اعتبار كلاً من القلق والغضب أو الإجهاد النفسي الشديد مظهرًا من مظاهر الهيّجان العاطفي. وأحياناً قد ينتابك من شدة الانفعال والتوتر الذي تشعر به. ومن جهة أخرى فإن مجرد كوننا بصحبة شخص يعاني من قلق نفسي قد يؤثر فينا ويدفعنا إلى اختصار الحديث والابتعاد عن هذا الشخص.

من الأسهل لك أن تتعامل مع حالات الانفعال بمواجهة هذه الحالات صراحة وقبولها كأمر واقع. أما إذا عمدت إلى كبت مشاعرك الحقيقية فسيؤدي ذلك في النهاية إلى تراكم العواطف المكبوتة إلى أن «يطفح الكيل».

يعتقد البعض أنه من الأفضل لهم أن يعبروا عن عواطفهم دفعة واحدة في كل مناسبة. والواقع أن مثل هؤلاء الناس ينقصهم النضوج العاطفي، إذ لا يدركون أن التصرف العاطفي (الدرامي) يؤثر في نظرة الناس وتقديرهم لهم.

ولكنه بالطبع يوجد حالات يكون الانفعال فيها أمراً طبيعياً؛ عندما تدرك مثلاً أنباء سيئة أو عندما تضطر للدفاع عن نفسك لدى تعرضك لاعتداء.

## تمرين

هل تذكر المرة الأخيرة التي تصرفت فيها بانفعال شديد؟

عد بذاكرتك إلى المرة الأخيرة التي تصرفت فيها بانفعال شديد - ماذا حصل بالضبط؟ وما هو الشعور الذي انتابك؟ وكيف تعاملت مع هذا الشعور، وكيف انتهى الأمر؟ عندما تكمل التمرين، تأمل ردود فعلك - هل كنت مرتاحاً للطريقة التي تصرفت بها؟ إذا لم تكن مرتاحاً لسلوكك حينها فكيف كان من المفترض أن تتصرف؟ دوّن ملاحظاتك على النحو التالي:

أولاً - الواقعة (ماذا حصل بالضبط).

ثانياً - صف شعورك في تلك الآونة.

ثالثاً - ماذا فعلت وكيف تصرفت (صف ردود فعلك).

النتيجة: .....

هل كان علي التصرف بطريقة مختلفة؟

## لا تؤجل النظر في المسائل التي تقلقك

تستطيع التغلب على القلق بمواجهة مصاعب الحياة وعدم التسويف. ضع لائحة بالأشياء التي أرجأت النظر فيها. وهنا تجدر الإشارة إلى أن التسويف غالباً ما يعقد الأمور. والواقع يشير إلى أن مجرد وجود النية للقيام بعمل ما دون تنفيذها عملياً، يزيد من احتمال ازدياد القلق. إذا كانت اللائحة التي وضعتها تحوي أشياء كثيرة ينبغي متابعتها فمن الواضح أنك لن تستطيع متابعتها جميعاً في آن واحد؛ ومن المفيد في هذه الحالة أن ترتب هذه الأشياء بحسب صعوبة

معالجتها، يمكنك مثلاً أن تصنفها حسب المقياس التالي ابتداءً بالأمور السهلة: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 حيث تمثل الأرقام درجة الصعوبة (أو السهولة).

أمثلة :

الانتساب إلى مدرسة ليلية = 3

انجاز تقرير (لم ينجز بعد) = 5

الإعداد لرحلة سياحية (القيام بالحجوزات اللازمة... الخ)

عندما تنتهي من وضع هذه اللائحة، ابدأ بتنفيذ الأشياء التي تتراوح درجة صعوبتها من 3 إلى 7، باعتبار أن الأشياء التي تبلغ صعوبتها 7 فما فوق تحتاج إلى جهد أكبر، في حين أن الأشياء التي صعوبتها الدرجة 3 فما دون تعتبر بسيطة حسب تقييمك.

تذكر دوماً أن لا تستهين بالإنجازات التي حققتها؛ أو بعبارة أخرى ركز على الأمور التي أنجزتها قبل أن تفكر بالأمور التي تعتقد أنك أهملتها. إن كتابة مثل هذه اللائحة أو السجل سيمكّنك من رسم صورة واضحة لما أنجزته ولما ينبغي إنجازه مستقبلاً.

لا شك أن كلاً منا يمر بأيام صعبة وخاصة عندما نشعر أننا لا نحرز تقدماً. لذلك من المفيد الاحتفاظ بسجل بالأشياء التي أنجزناها وتلك التي ينبغي إنجازها كي يتبين لنا مدى التقدم الذي أحرزناه.

## مارس الرياضة

من المعروف أن القيام بتمارين رياضية مفيد لصحتنا النفسية، وهناك دراسات تفيد أن التمارين، حتى وإن كانت تمارين رياضية بسيطة، لها آثار ايجابية. فالسير على الأقدام مسافة 2 كم يومياً، أو صعود ونزول الدرج يمكن أن يرفع معنوياتنا وتريح أعصابنا، ذلك لأن التمارين الرياضية لا تخفف من حدة الإجهاد النفسي وحسب وإنما تحسن المزاج وتخفف مستويات «الأدرينالين» الذي يفرزه الجسم في حالات القلق النفسي.

## الشعور بالذنب

يشعر بعض الذين يعانون من القلق بالذنب أو التقصير أيضاً. فكثيراً ما نقول أننا نشعر بالذنب لكن هذا الشعور هو في واقع الحال عملية دماغية. عندما تقول أنك تشعر بالذنب فهذا في العادة يعني أنك:

- لم تلتزم بأحد مبادئك الأخلاقية، ومنها على سبيل المثال ظلم أو إيذاء مشاعر الآخرين.

- تلوم نفسك على شيء فعلته أو كلام تفوهت به.

ينجم الشعور بالذنب عموماً عن أعمال اقترفتها أو عن مواقف معينة اتخذتها أو اخترت أن تتخذها وهنا ينبغي التمييز بين القيم الأخلاقية التي تتبناها وبين العواقب التي تتجم عن سوء تقدير.

ثمة أشخاص يساورهم شعور خفي بالذنب أو التقصير طوال حياتهم دون أن يعرفوا سبب ذلك. ومثل هذا الشعور يلازم هذه الفئة من الناس إلا إذا غيروا ما بأنفسهم وغيروا نظرتهم إلى العالم المحيط بهم.

عندما ترتكب خطأ ما فمن الطبيعي أن تسعى لإصلاح هذا الخطأ فعلاً لا قولاً. إذا استسلمت للشعور بالذنب دون أن تفعل شيئاً للتحرر من هذا الشعور فمن المرجح في هذه الحالة أن تتجنب الناس و الأمكنة أو الأنشطة التي من شأنها أن تذكرك بالذنب الذي تشعر به.

يمكنك معالجة حالة «الشعور بالذنب» بالوسائط التالية:

- حدد الأمر الذي دفعك أو يدفعك إلى الشعور بالذنب.
- اسأل نفسك: «هل كنت سأصرف بطريقة مختلفة لو تكررت الواقعة؟».
- راجع معتقدك أو مبادئك الأخلاقية وما إذا كان بمقدور أي إنسان أن يعيش وفقاً لمبادئه طوال حياته.
- لا تنس أن الأختيار يمرون أيضاً بظروف صعبة وأحياناً يفعلون أشياء سيئة.
- راجع «طريقتك في التفكير» وما إذا كنت تظلم نفسك.
- لا تنس أنك إنسان، والإنسان يخطئ أحياناً ويصيب أحياناً.
- تجنب الانطواء على نفسك لأن ذلك لا يقدم أو يؤخر شيئاً بل يضر أكثر مما ينفع.
- كن متسامحاً مع نفسك.

أخيراً استخدم الشكل 5 لتذكير نفسك بالنقاط الإيجابية في شخصيتك، ولمساعتك في تحديد مدى المسؤولية التي تتحملها في هذا الأمر أو ذاك.

### المنافع والثلث الذي تدفعه لقاءها

قد يكون من الصعب عليك أن تغير سلوكك وخاصة إذا كنت تتصرف بطريقة معينة لفترة طويلة. من المفيد في هذه الحالة تحليل المنافع وما يترتب عليها، أو بعبارة أخرى الضرر والفائدة الناجمة عن النهج الذي تتبعه في سلوكك وتصرفاتك.

اعتمد النموذج المبين أدناه لتحديد الضرر (التكلفة) والفوائد:  
الوضع المفترض: تفادي اتخاذ القرارات كي لا أخطئ.

الثلث	المنافع
<ul style="list-style-type: none"> <li>● الشعور بالقلق</li> <li>● ترك الآخرين يتخذون القرار قد يؤدي إلى قرارات لا أستسيغها.</li> <li>● الشعور بأنني شخص عديم النفع.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● لن أخطئ إذا تركت للآخرين أمر اتخاذ القرار.</li> <li>● تجنبّ المواجهة (المواقف الصدامية)</li> <li>● تجنبّ إغضاب الناس</li> </ul>

### دور الحزم في القول والعمل

المقصود بـ «الحزم» في هذا السياق هو أن تعني ما تقول وتعبر بصراحة ودون موارد عما تشعر به حقاً دون المساس بمشاعر الآخرين. يعتقد الكثيرون أن التصرف الحازم يعني التهجم على

الآخرين وهذا غير صحيح. أن تكون حازماً بالمعنى الذي أفردناه يعني أن تكون مسؤولاً عما تقوله أو تفعله من منطلق «لا ضرر ولا ضرار». ثم إن التصرف أو التكلم بوضوح وإصرار من شأنه أن ينمي التواصل مع الآخرين. وهناك ما يشير إلى أن الكثير من الكليات والمعاهد الليلية باتت تدرس «أصول التخاطب بشفافية». سنتطرق إلى هذا الموضوع في باب «العمل الذي لا يلازمه القلق».

من الملاحظ أن الأشخاص الذين يعانون من القلق يحجمون في العادة عن اتخاذ زمام المبادرة ولذلك فهم بحاجة ماسة إلى تعلم التكلم بصراحة وشفافية دون خوف أو خجل.

## الخزي والحياء

قد تشعر بالخجل من نفسك حين تنتهك أحد مبادئك الأخلاقية سواءً كان الأمر يرتبط بسلوكك أو بسلوك الغير، أو بعبارة أخرى قد تشعر بالعار عندما تتصرف بطريقة لا يرضى عنها أصدقاؤك أو أفراد أسرتك أو المجتمع المحيط بك. وهنا نذكرك بما قلناه بشأن «التهويل أو المغالاة في تصوير الأمور». إن الاهتمام الزائد برأي الآخرين فيك إن دل على شيء فهو يدل على خشيتك من أن تبدو ضعيف الشخصية.

إن الأشخاص الذين يشعرون بالخجل أو الحياء يميلون إلى تجنب الناس والأمكنة التي تذكهم بنقاط ضعفهم. يتمثل الشعور بالخزي عموماً في الاعتقاد بأن سمعتك قد تشوهت في أعين الناس. وهذا الشعور يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالذنب والعار ويتمثل في خشية المرء من فقدان احترام الآخرين له.

كيف تتعامل مع مشاعر الخزي والعار:

ابدأ بسؤال نفسك السؤالين التاليين:

● هل يهمني رأي زيد أو عمرو في شيء قلته أو فعلته وهل سيقبل احترامهم لي نتيجة لذلك؟ إذا كان الأمر كذلك فلماذا؟ (راجع المهارات التي تعلمتها في فصل سابق: «التفكير المجرد من القلق»).

● هل سيقبل احترامي لشخص قال أو فعل الشيء عينه؟

إذا كان الجواب سلباً عن كلا السؤالين فلن يكون هناك ما يبهر محاسبة نفسك لسبب بسيط وهو أنك طبقت وعلى الآخرين نفس القاعدة التي طبقتها على نفسك.

## التعامل مع القلق

هناك عدد كبير من الناس الذين يساورهم القلق حول كل صغيرة وكبيرة في الحياة. والقلق كما رأينا في الفصول السابقة يقوم في أساسه على الخوف أو الخشية. فعندما لا تشير الأمور على ما يرام ينتابك شعور بالقلق. فعلى سبيل المثال من الطبيعي أن تجزع إلى حد ما عندما يضطر شريك حياتك لإجراء فحوصات طبية. ويمكن تصنيف القلق أو التخوف على النحو التالي: التخوف البسيط، التخوف المعتدل ثم التخوف الشديد. ويمكن اعتبار «التخوف البسيط» قلقاً عادياً أما التخوف الشديد فيمكن اعتباره ضرباً من القلق المفرط ويمثل أقصى درجات القلق.

## كيف تقلق بطريقة بناءه

هناك بعض الملاحظات التي تستحق التوقف عندها:

- 39 في المئة من الأشياء التي تقلقك لا تتحقق على أرض الواقع.
- 32 في المئة من الأشياء التي تقلقك تنجم عن وقائع حدثت في وقت مضى.
- 21 في المئة من الأمور التي تقلقك هي في الواقع أمور تافهة.
- 9 في المئة فقط من الأمور التي تقلقك لها ما يبررها.

ليس المطلوب السعي لتجنب القلق لن يفيد لأن القليل من القلق يجعلنا نشعر بارتياح.

تدوّن في مفكرتك الأمور المقلقة التي تشغل بالك بصرف النظر عن تفاهتها حسب النموذج التالي:

أمثلة عن أمور تشغل بالك	
1. القلق حول أمور قد تحدث: - قد يتأخر القطار - قد لا يكون لدى الوقت الكافي لكتابة التقرير الذي طُلب مني إعداده.	3. أمور تافهة: - العناية بحديقة المنزل.
2. وقائع تدعو إلى القلق: - قلت لزميل لي أنني لا أستطيع مساعدته متذرعاً بـ «ضغط العمل».	4. أمور هامة: - ينبغي التشاور مع زوجتي بشأن أوضاعنا المالية والمعاشية بعد أن أتقاعد.

دون الملاحظات 1,2,3 قبل أن تأوي إلى فراشك، تاركاً الملاحظة 4 إلى حين توافر الظروف الملائمة.

فيما يخص الملاحظة 4، لا تنسى أن مجرد التفكير بالأمر التي تشغل بالك لا يحل المشكلة وإنما المطلوب هو القيام بعمل ما، أو بعبارة أخرى يجب أن تفعل شيئاً إيجابياً وألا تترك الأمر لمشيئة الأقدار. ليكن القرار بيدك قدر الإمكان، إلا إذا ارتأيت أن تدع الأحداث تقرر.

### الاسترخاء والراحة

عندما تكون قلق البال من النافع أن تمارس تمارين معينة للترويح عن نفسك. وقد عرضنا عدداً من الوسائل المساعدة في هذا الشأن. وبعض هذه الوسائل يتطلب تمارين فيزيائية والبعض الآخر لا يتطلب سوى تمارين أو تقنيات في كيفية التنفس أو عمليات الاسترخاء الذهني. نورد فيما يلي ثلاث وسائل شائعة للاسترخاء وإزالة الاحتقان النفسي.

يعتمد معظم تمارين الاسترخاء على انتهاء الفرصة من حين لآخر للاستراحة لبرهة أو على الأقل للتوقف عن العمل الذي تقوم به. سبق أن عرضنا لتمرين ضبط التنفس الهادئ، وهذه التمارين يمكن ممارستها دون أن يلحظ أحد ذلك، وهي مفيدة في التخفيف من وطأة التوتر الداخلي، فضلاً عن أنها تخفف من الآثار السلبية للأدريالين وتساعدك في تهدئة خواطرک. وهي عظيمة الفائدة من حيث أنه يمكنك ممارستها في أي وقت وفي كل مكان لتستعيد هدوئك.

عودة إلى تمارين التنفس:

ركز على النقاط التالية:

- فترة الشهيق: تكون عبر الأنف ولمدة أربع ثوان.
- فترة الزفير: تكون عبر الفم ولمدة خمس ثوان.
- أرخ كتفيك خلال عملية الزفير.

عندما تتنفس استخدم عضلات معدتك للتحكم بعملية التنفس، أو بعبارة أخرى استخدم عضلات المعدة خلال استنشاقك الهواء وكذلك خلال عملية الزفير كي يتسنى التنفس بعمق وأخذ القسط الكافي من الهواء الذي يمكنك من الاسترخاء البدني.

عندما ينتاب المرء شعور بالقلق ينعكس ذلك في كثير من الأحيان على عملية التنفس بحيث تصبح آلية التنفس بطيئة مما يؤدي إلى تناقص كمية الأوكسجين التي يحتاجها الجسم. لذلك يعتمد أكثر الناس إلى التنفس بوتيرة أسرع من المعتاد وهو ما يسمى بـ «اللهف». بيد أن التنفس بوتيرة سريعة قد يؤدي إلى حالة دوار أو إغماء وهذا بالتالي يؤدي إلى «التنفس المفرط».

### التنفس بوتيرة أسرع من المعتاد

إن المقصود بعبارة «التنفس بوتيرة أسرع من المعتاد» الطريقة التي نتنفس بها عندما نركض للحاق بسيارة أو حافلة أو نقوم بعمل شاق يحتاج إلى استنشاق كمية من الأوكسجين أكبر من الكمية المعتادة،

وعندئذٍ نكون مضطرين إلى التنفس بوتيرة أسرع ومثل ذلك يحصل في حالات القلق. ومن جهة أخرى يؤدي تزايد الأوكسجين في الدم، الناجم عن «التنفس المفرط» إلى فقدان التوازن في وظائف الدماغ. وتفصيل ذلك أن ارتفاع نسبة الأوكسجين يعني انخفاض نسبة ثاني أكسيد الكربون. وتشير دراسات حديثة إلى أن انخفاض مستوى ثاني أكسيد الكربون يجعل الأوعية الدموية تضيق مما يؤدي إلى شعور بالدوار. نعود لنذكر أن تمارين التنفس تساعد في تجنب التنفس غير المضبوط. إن التنفس بشكل مضبوط هو مفتاح الحل لتفادي أعراض القلق المزعجة. والواقع أن التنفس المفرط يمكن أن ينجم عنه أعراض تشبه تلك التي تصاحب نوبات الذعر.

ومن الجدير بالذكر أن بعض الناس يعتمد إلى النفخ في كيس من الورق عندما يضطر للتنفس بوتيرة سريعة. إذ إن عملية الزفير تؤدي إلى إطلاق ثاني أكسيد الكربون داخل الكيس. وبالتالي فإن استنشاق الهواء داخل الكيس ثانية يخفض نسبة الأوكسجين في الدم وهذا يخفف من الآثار السلبية للتنفس بوتيرة سريعة.

من الأهمية بمكان أن تمارس تمارين التنفس يومياً؛ إذ من غير المجدي أن تمارس مثل هذه التمارين مرة واحدة إذا أردت تكون دوماً مهياً للسيطرة تلقائياً على وتيرة تنفسك.

مارس تمارين التنفس هذه خلال اليوم (كل يوم) وستجد أنها مفيدة للغاية في مختلف الظروف.

## كيف توظف مخيلتك في التعامل مع الأحاسيس السلبية

هناك أبحاث ودراسات في هذا الشأن تفيد أنه عندما تتخيل نتيجة إيجابية فعلى الأرجح أنك ستحصل على نتيجة إيجابية. يمكن استخدام المخيلة لتهيئة نفسك لمواجهة ظروف معينة. سنشرح كيف يتم ذلك من خلال التمرين التالي:

### تمرين

استذكر حادثة معينة أو واقعة أزعجتك:

- ضع لائحة بالأمر المزعجة التي حدثت أو تخشى حدوثها، بما في ذلك الأشخاص أو الأمكنة أو مواقف معينة. استخدم المقياس 0-10 لتقدير حدة الانزعاج الذي تشعر به.
- بعد الانتهاء من إعداد هذه اللائحة اختر عنصراً تقديره «7» أو أقل ... ص 96.
- والآن أغمض عينيك وتخيل الحدث بكل جوانبه. فكر بما ينبغي أن تقوله أو تفعله. استخدم الاستراتيجيات التي عرضناها مثل كيفية التنفس وأسلوب المخاطبة لمساعدتك في تخطي العقبات التي تتخوف منها.
- كرر تخيل الحدث مرتين أو ثلاث مرات وكأنك نفذت على أرض الواقع ما كنت تسعى إليه. بقي أن تترجم ما تخيلته إلى واقع.

للاستفادة من التمرين الأخير إلى أقصى حد عليك بممارسته مراراً.

أما إذا وجدت صعوبة في استخدام مخيلتك فجرب التمرين الوهمي التالي لتنشيط قدرتك على التخيل (لا تنس أنه بالتمرين المتواصل سيتحسن أدائك تدريجياً):

- تخيل أنك تتنظر ليلاً إلى السماء المرصعة بالنجوم.
- اختر نجماً وراقبه وهو يسطع ويخبو. كرر التمرين عدة مرات.  
حاول التركيز على مسار هذا النجم الوهمي.