

## تحويل القلق إلى عمل





## إستراتيجية بثلاث خطوات

إن لديك مسبقاً الوسائل لتغيير نمط تزايد الضغط باستخدام قوة الذهن. ويسمح لك الأسلوب النظامي (قوّم - خطط - عالج الأمر) بفحص عملية القلق وتجزئتها إلى وحدات مشكلات أصغر وأسهل للتعامل يمكن حلها وتسويتها.

فمثلاً، افترض أنك تسلمت رسالة إلكترونية للفريق من مشرفك بشأن جدول أعمال اجتماع مقبل لمراجعة الميزانية. وكان دائماً ما يطلب منك في السابق عرض الإيرادات المستهدفة لقسمك، ولكن لم يتم سؤالك بعد. فتشعر بتقلص في معدتك، وهي علامة لحلول القلق. وتبدأ أفكارك بالتسارع: "لماذا لم يُطلب مني بعد؟ هل حصل شخص آخر على تلك المهمة؟ هل أديت مهمتي بشكل سيئ المرة الماضية؟ لا بد أنني غبي! هل سيتم خفض مرتبتي وصر في تدريجياً؟" ويمكنك باستخدام طريقة مقاطعة القلق (قوّم - خطط - عالج الأمر) أن توقف القلق سرعان ما تشعر بتحكمه.

1. قوّم: "نعم، لم يُطلب مني عرض الإيرادات المقدرة في اجتماع مراجعة الميزانية. هذا كل ما أعرفه في الوقت الحالي".

2. خطط: "أحتاج إلى الحصول على معلومات. يجب أن أتصل

بمشرفتي، وأسألها مباشرة إذا كانت تتوقع مني عرض هذا الجزء من العرض؟".

3. عالج الأمر: " سأتصل بمشرفتي، وأرتب لمقابلتها شخصياً".

ويمكن لهذا التسلسل البسيط أن يستبدل ذلك الشعور بالفرع مع تقويم سريع للموقف وخطة للعمل الضروري. وإذا استطعت أن تجعل هذه العملية عادة كل مرة تشعر فيها بتقلص في المعدة أو وخز في الرأس، فستحول قلقك إلى عمل.

### الخطوة الأولى: قَوْم

إن الأساس لتقويم سبب القلق هو مواجهته. لا تتجاهل تلك الإشارات الصغيرة التي يبلغك بها جسمك. فإنها لن تختفي حتى تواجه ما يسببها. استخدم الإرشادات الآتية لأجل هذه الخطوة.

عرّف المشكلة. إن مجرد تعريف المشكلة يمكن أن يساعد على تقليل الضغط، لأنه عند تعريف مشكلة معينة، تكون قد أبعدت جميع الاحتمالات الأخرى. إن التعريف يجعل الأمور أسهل للتعامل. حاول أن تكتشف النموذج المسبب للضغط الذي يصف موقفك. فمثلاً، هل تتحمل مسؤوليات كثيرة جداً؟ هل تجد موازنة العمل وقضايا

الحياة أمراً صعباً؟ هل تعمل في وظيفة غير مناسبة؟ هل لديك مشكلات مع رفقاء في العمل أو مشرفين؟ هل تؤجل العمل عندما يقرب موعد التسليم؟

فكّر في المشكلة بشكل بناء. وقد يبدو هذا خطوة صعبة، ولكن كل ما يحتاج إليه هو فحص أمين لعملية القلق التلقائية الخاصة بك. ويتطلب منك أن ترجع إلى الخلف، وتشاهد نفسك كي تحدد كيف يقفز ذهنك من أخبار سيئة تحفز القلق إلى "تهويل" الحدث الأولي. طبق هذه الإجراءات:

• افحص أفكارك التلقائية. راقب أفكارك التلقائية. ما الكلمات التي تبادر إلى ذهنك؟ اكتب تلك الكلمات، وانظر إليها بموضوعية أكبر. وغالباً ما يمكنك أن ترى كم هي مبالغية. فمثلاً، هل تستخدم أوصافاً سلبية (عبيط، غبي) ضد نفسك؟

• صحّح أخطاء المنطق. ثم افحص أفكارك التلقائية لأخطاء المنطق. فمثلاً، لماذا يشملك المشرف في الرسالة الإلكترونية بشأن اجتماع الميزانية إلا إذا كان لك دور في الاجتماع؟ إن افتراضك السريع أنه تم إقصاؤك هو خطأ في المنطق.

• طور فرضيات بديلة. على الرغم من أنك قد تقفز إلى أسوأ تصور للحالة، فإن ثمة فرضيات أخرى قد تصف الموقف. ربما افترضت مشرفتك أنك تقوم بتجهيز تقرير الدخل، أو ربما في ذهنها مهمة مختلفة لك.

• راجع افتراضاتك الأساسية نحو نفسك وعملك. بدلاً من وصف نفسك بالغبي وافترض أن الكارثة ستحل بالتأكيد، ابدأ لتصبح أفضل داعم لنفسك. وقد يصعب اتخاذ هذه الخطوة؛ لأن هذه الافتراضات الأساسية من الممكن أن تعكس طرقاً قديمة وعميقة لاعتبارك لنفسك وعالمك. ولكن إذا كانت هذه الافتراضات غير صحيحة وتمنع الأفكار البناءة، فيجب استبدالها بأخرى أكثر صحية وأمانة. والأمر المهم هو طرح التشويشات التي تمنعك من تحقيق حلول عقلانية ومنتجة.

---

**نصيحة:** اعمل فحوصاً للواقع. اكتشف عما إذا كان لقلقك أي أساس في الواقع. وقد يشوه القلق السام من الموقف الحقيقي. فافحص لتتأكد أن الأمور هي سيئة حقاً كما تبدو؟ وحتى لو كانت ثمة مشكلة، فقد يكون حلها أسهل مما تظن.

---

**لا تقلق وحدك أبداً.** ادعُ صديقاً للمساعدة بوصفه شريكاً مستمعاً. إن مشاركة قلقك مع الشخص المناسب قد يجعلك تشعر بتحسن بالتحري من عبء القلق. ويساعد مجرد الحديث عن همومك بصوت مرتفع لتصنيفها وتوضيح أي من همومك قد يكون حقاً وأي منها قد يكون تشويهاً للمشكلة. ولا يحتاج المستمع في هذه اللحظة إلا إلى الاستماع ببساطة، بدلاً من محاولة حل مشكلاتك. ويكمن هدفك هنا في فهم عملية القلق الخاصة بك وكسب الطاقة للعثور على حلولك الخاصة بك.

## الخطوة الثانية: خطّط

إن التخطيط مسبقاً قد يستغرق وقتاً وقد يبدو عبئاً، ولكن قيمة التخطيط هي أكثر من مكافأة كافية لاستثمارك في الوقت. ويمكن للتخطيط أن يقاطع القلق السام ويستبدل به عملاً فعالاً. وهاك بعض الإجراءات التي يمكن أن تطبقها مسبقاً.

احصل على الحقائق. إن القلق المتبصر يواجه المشكلات الحقيقية. بينما يببالغ القلق السام من الحقيقة ويشوهها، وإطالة التفكير بشأن احتمالات "ماذا لو" تستنزف طاقتك. لذا كن نشيطاً! اكتشف ما حقيقة الأمر. اذهب إلى مصادر المعلومات، ولا تعتمد على الأقاويل والإشاعات أو مخيلتك الخسبة.

---

نصيحة: احصل على المساعدة من المصادر الصحيحة - أناس لديهم المعلومات التي تحتاج إليها. وليست لديك عادة المعلومات أو الأدوات الضرورية للتعامل مع مشكلة. فبدلاً من القلق، تحكم في الأمر بالحصول على المساعدة التي تحتاج إليها. اكتشف من المسؤول وأين يجب أن تبحث عن الإجابات.

---

نظّم حياتك. ينتج كثير من القلق من عيش وعادات تفكير غير منظمة. إن المكتب المقدس بملفات مبعثرة يعني وقتاً ضائعاً للعثور على المادة التي تريدها وخطر فقد معلومات مهمة. وبالطريقة نفسها، فإن الذهن المقدس باحتمالات "ماذا لو" قد يخفي "هذه هي" الحقيقة. وعادة ما يقضي الناس القلقون وقتاً وطاقة أكبر في القلق مقارنة بتنفيذ مهمات منتجة.

إن تنظيم حياتك هو بمنزلة اللطف والاهتمام بنفسك - حيث يساعدك ترتيب مكتبك للعثور على الأشياء. وتنظيمك لحياتك يقلل من خطر فقدك لملفات ومعلومات ومفاتيح أساسية- وينعم أيضاً من فقد المنظور. استخدم التنظيم بوصفه مساعداً مضاداً للقلق: إن القوائم، والمذكرات، والجدول، والقوانين، والميزانيات كلها طرق لتنظيم حياتك لأجل مصلحتك.

اصرف وقتاً لتنظيم محيطك. فمثلاً، قم بتنظيم مكتبك. واستخدم حافظات ملفات ملونة بعناوين واضحة. ضع مفاتيحك في الموضع نفسه كل يوم. وقم بتنظيم شاشة العرض لحاسبك الآلي وصندوق بريدك. وقم أيضاً بتنظيم وقتك:

- حدد أهدافاً. قرر ما تريد أو تحتاج إلى تحقيقه في الأسبوع المقبل.
- رتب أهدافك بحسب الأولوية. قم بتجزئتها على أنشطة صغيرة يسهل التعامل معها.
- استخدم دفتر مواعيد لتجنب إهمال أي موعد وللبقاء على الهدف.
- كن عادلاً مع نفسك: اجعل خطتك للأسبوع معقولة.
- ناسب أنشطتك المهمة مع أوقات ارتفاع طاقتك – فترات اليوم التي تشعر فيها بأكبر درجة من الانتباه والطاقة.
- أبقِ المهمات البسيطة المتكررة إلى أوقات انخفاض طاقتك.
- تجنب المشاركة في أنشطة لا تناسب أهدافاً.
- تأكد أن تأخذ فُسْحًا لإعادة الطاقة – قف وتمدد، اذهب في نزهة قصيرة، أو تحدث مدة قصيرة مع رفيق في العمل.

---

نصيحة: إذا وجدت فكرة لتنظيم سبب لقلق جديد، فاسأل صديقاً أو رفيقاً في العمل - شخصاً مكتبه مرتب ولا يتأخر عن اجتماع أبداً - لمساعدتك. اطلب المساعدة من أكثر من شخص واحد؛ فقد تكتشف أفكاراً وطرقاً سهلة وممتعة حقاً لتنظيم حياتك.

---

### الخطوة الثالثة: عالج الأمر

والخطوة اللاحقة هي العثور على علاج للقلق السام. إن التعقل، والتخطيط، والعمل هي ترياق قوي لشلل الضغط والقلق. اعتبر الإرشادات الآتية.

اتخذ إجراء مباشراً. إذا قمت بتقويم المشكلة وخطت لما يمكنك العمل بشأنها، فإذاً استمر قدماً، اقتحم واعمل ذلك فحسب! قم بذلك الاتصال، غير سلوكك، نظم ذلك المكتب، اتصل بصديق، أو واجه ذلك الرفيق الصعب في العمل. ويمنحك اتخاذ الإجراء قوة. وسيختفي شعورك بالعرضة وقلقك السام.

تخلُّ عن الأمر. لماذا تتخلى عن الأمر؟ بغض النظر عن مدى رغبتك لإحداث تغيير، فإن بعض المشكلات لا يمكن حلها بأي عمل من ناحيتك. كل ما يجب عليك هو أن تنتظر، وترى كيف ينتهي الأمر، ولن يساعد القلق بشأن الأمر. فمثلاً، إذا أعلن مشرفك فجأة عن تنظيم أساسي في الشركة، فلا يسعك فعل أي شيء بشأنه حتى يحصل ذلك، وتصبح لديك معلومات أكثر عن كيفية تأثيره عليك. كل ما يجب عليك هو الترقب والانتظار. أو قد تكون مقبلاً على ترقية كبيرة، ولكن لن تعلم بشأن القرار لشهر. وسيكون من الأفضل لك من جميع النواحي - جسدياً وعاطفياً وذهنياً - إذا استطعت أن تتخلى عن القلق حتى وقت لاحق.

ماذا يعني التخلي عن الأمر؟ إن التخلي عن الأمر يعني التخلي عن شعورك بالتحكم، وقد يكون هذا عملاً صعباً. فعادة ما يشعر الناس أنهم إذا قلقوا بدرجة كافية، فقد يؤثر على النتيجة النهائية. ولكن في الحالات والأوقات التي لا يساعد التحكم فيها وليس للقلق إلا أن يؤلم، فيستحق الأمر الجهد للتخلي عن القلق والتحكم معاً.

كيف يمكنك التخلي عن القلق؟ لشتى الناس طرق شتى. فيجد البعض أن التأمل يساعدهم. ويستمتع البعض إلى الموسيقى أو يقومون

بغناء أغنية. حاول أن تضع قلقك في راحة يدك ثم دفعه بعيداً. أغلق عينيك وتخيل أن القلق يقوم بارتداء معطفه وقبعته ثم يغادر الغرفة ببطء. والأمر المهم لك هو قول الوداع لقلق غير مفيد.

---

نصيحة: إذا لم تستطع فعل أي شيء بشأن مشكلة (أو لا شيء أكثر، إذا بذلت جهدك من قبل) - إذا كانت المشكلة ببساطة خارج تحكّمك - فيجب عليك التخلي عن القلق. ادفعه بعيداً، وابدأ مشروعاً جديداً، وقرأ كتاباً مختلفاً، واتخذ طريقاً آخر.

---