

## في ماذا كنت أفكر؟

لا ريب في أن طريقة تفكيرك تؤثر بقوة في كيفية شعورك. هذا الارتباط الجوهرى بين العقل والجسد مفهوم يحتل أهمية مركزية فيما يطلق عليه اسم طب العقل / الجسد.

طب العقل / الجسد ليس، في الواقع، طباً بحد ذاته، بل هو مجموعة من الأدوات والتقنيات التي تفسح المجال لتعديل السلوك والوظائف الفيزيولوجية. يمكن أن تستخدم طرق علاج العقل / الجسد في المرض والعافية، ويمكن أن تقلل أعراض المرض، وإن كنت معافاة صحياً، تساعدك في الشعور بالتحسن وتبقيك أكثر صحة في الحقيقة.

عندما لا تستطيعين مواجهة الإجهاد في حياتك أكثر تشعرين بالقلق، والغضب، والهلع، والعجز، والقهر، والكآبة. لا تستطيعين دوماً أن تتفادي أسباب إجهادك، لكنك تستطيعين أن تغيري ردة فعلك تجاهها عبر استخدام طرق علاج معينة.

إن سمعتها مرة فإني قد سمعتها ألف مرة: ترغب النساء اللاتي لديهن نزعة هوسية بالكمال في أن يكن مسيطرات. عندما يفقدن السيطرة، يشعرن بعمق بالتشوش والحزن. لا يمكن لطرق علاج العقل / الجسد أن تمنحك سيطرة على كل ما حولك، لكنها تساعدك في استرداد سيطرتك على صعيد استجابتك لتحديات الحياة. لا تستطيعين التحكم بالمحيط، لكن هذه الطرق تجعل من السهل عليك أن تقودي دفة سفينتك في ظل أي نوع من العواصف.

سأشاركك عبر صفحات هذا الكتاب كلها في أساليب كثيرة تتمكنك من مواجهة الإجهاد والتحكم باستجاباتك الانفعالية. سأبدأ بأداة تسمى تغيير النمط المعرفي يمكن أن تحقق نتائج إيجابية فور ممارستها. سأعلمك في الفصل المقبل بعض المهارات الحاسمة

الأخرى. ثم سأسدي نصيحة بشأن تطبيق هذه المهارات ومتى تطبق؛ كي تستفيدي من هذه المهارات في كل جانب من جوانب حياتك.

إن المعلومات الموجودة في هذا الفصل هي معارف جوهرية وجديدة جداً وقد تبدو جافة قليلاً. قد تكون أسهل قبولاً إن فكرت في الأمر على هذا النحو: لمحاربة هوس الكمال، يجب أن تبدئي بالعناصر الأساسية. إن كان تدبر أمر هوس الكمال خبزاً، فإن تغيير النمط المعرفي هو الدقيق. إنه العنصر الأولي الذي ستستخدميه في بقية الكتاب. ابدئي بالدقيق، وفي الفصول المقبلة سأزودك بالخميرة، والماء، والملح لتحويل الدقيق إلى رغيف خبز لذيذ.

### أعيدي تدريب عقلك

حدثت أشياء مختلفة تماماً لامرأتين في اليوم ذاته، واحدة ربحت مليون دولار في اليانصيب، في حين أصيبت الأخرى بالمرحلة الأولى لسرطان الثدي؛ من منهما أكثر سعادة في رأيك؟

تعتقدين طبعاً أن رابحة اليانصيب ستكون هي الأكثر سعادة – يبدو هذا واضحاً. لكن ليس الأمر كذلك بالضرورة. للإجابة عن هذا السؤال على نحو دقيق، يتعين عليك النظر إلى التوقيت. بعد مرور أسبوع من حصول هاتين الحادثتين، ستكون رابحة اليانصيب تقريباً هي الأكثر سعادة. لكن بعد مرور عام، تفشل كل المراهنات، إذا جاز التعبير، فربما تكون المرأة المصابة بالسرطان سعيدة كالمليونيرة – أو أكثر سعادة منها.

إليك السبب في ذلك. وجد الباحثون الذين درسوا السعادة أن لدينا جميعاً أساساً من السعادة. يرفع حدوث أمر جيد مستوى سعادتك مدة قصيرة من الزمن، لكنك في نهاية الأمر ستعودين إلى مستوى سعادتك السابق. وبالطريقة نفسها، إن كنت تعاني تجربة مؤلمة، فستعانين مدة معينة، لكن من المرجح أن تعودتي إلى حالتك التي كنت عليها قبل حدوث هذه التجربة؛ فالناس يعودون إلى ما كانوا عليه بمرونة مدهشة.

في ماذا كنت أفكر؟

هذا لا يعني أنك متوقفة عند مستوى معين من السعادة - لأنها ليست حجراً لا يتحرك. تستطيعين أن ترفعي مستوى سعادتك. إن راودتك أفكار سلبية عن نفسك - كما تفعل معظم النساء - فإنك تعيقين قدرتك على الشعور بالسعادة. إن علمت نفسك كيف تركزين على إيجابيات حياتك عوضاً عن سلبياتها، وإن تعلمت أن تضبطي ميولك الناشئة للكمال وتقللي من انتقاداتك لنفسك، أو من بشدة بأنك تستطيعين أن تكوني أكثر سعادة كل يوم.

الطريقة الأمثل لتغيير أسلوب تفكيرك بنفسك هي تغيير النمط المعرفي. إنها أسلوب علاج العقل / الجسد الأكثر أهمية للنساء اللاتي تتعارض ميولهن الناشئة للكمال مع السعادة.

### ما تغيير النمط المعرفي؟

ما تفكرين فيه يمكن أن يحدد حالتك العاطفية. يتيح لك تغيير النمط المعرفي تغيير الطريقة التي تشعرين بها عبر تغيير الطريقة التي تفكرين فيها. إنها عملية نفسية تبدلين فيها معتقداتك غير العقلانية المؤذية عاطفياً بمعتقدات أكثر صحة (مفيدة عاطفياً)، تسمح لك بتحدي أنماط تفكيرك التي تثير الكآبة، والقلق، وحالات عاطفية سلبية أخرى وتبديلها.

لدينا جميعاً أنماط تفكير آلية، أفكار آلية، أعتقد أنها شريط أفكار يدور عبر خلفية عقلك، يؤثر في ما تفعلينه وما تقولينه دون أن تعي ذلك. لقد رافقتك هذه الأفكار الآلية طوال سنوات - كثير منها يبدأ منذ مرحلة الطفولة ويبقى إلى الأبد. إنها مألوفة جداً لك إذ تحسبنيها حقائق. بعضها مفيد: «ثبتي حزام المقعد دوماً»، على سبيل المثال، لكن بعضها مشوه وغير واقعي، ويسبب إجهاداً، وقلقاً، وكآبة، وسخطاً.

دعيني أقدم لك مثلاً. كيمبرلي، هي واحدة من النساء اللاتي قابلناهن في معرض إعدادنا هذا الكتاب. لقد عانت دوماً بسبب وزنها، وعملت بجد لتتبع نظام حمية صحيحاً، ببذل مجهود لإبقاء وزنها تحت السيطرة. عندما رزقت طفلتيها، قررت منذ اللحظة الأولى أن تطعمهما وتغذيهما، وتبعدهما عن الأطعمة التي تفتقر إلى القيمة الغذائية.

إحدى فكر كيمبرلي الآلية أن ماكدونالدز مكان غير صالح لتناول الطعام؛ لأنه يقدم طعاماً غير صحي. تستطيعين أن تفهمي لم تعتقد ذلك - بالتأكيد، ماكونالدز ليس مطعم وجبات صحية، ويمكن أن تخرب قائمة أطعمته أي نظام حماية. لذلك عندما كبرت ابنتاها وبلغتا من العمر حداً تستطيعان معه الذهاب إلى ماكدونالدز، كان شعور كيمبرلي القديم، الذي أحست به وفقاً لفكرتها الآلية «ماكدونالدز مكان غير صالح لتناول الأطعمة»، سبباً في منع ابنتيها من الذهاب إليه. أزعجتها فكرة تناول ابنتيها الطعام في ذلك مكان؛ لأنها تساوي بين الطعام السيئ واكتساب الوزن، وأرادت كثيراً أن تحميها من حدوث مشكلات في الوزن قد تعذبها بقية حياتهما. عندما قال زوجها إنه يريد أن يصطحب الفتاتين إلى ماكدونالدز، كانت فكرتها الآلية ستقول: لا؛ لأن «ماكدونالدز مكان غير صالح لتناول الطعام». لكنها توقفت عن التفكير في الأمر وأدركت أنه من المفيد أن تغير نمط ذلك التفكير:

ذات يوم أحد، منذ عهد قريب، اصطحب زوجي طفلي لمنزل والدته وبذلك يتيح لي بعضاً من الوقت. خطط أن يأخذهما إلى ماكدونالدز لتناول طعام الغداء. عندما قال ذلك، فكرت في الذهاب إلى المتجر وتحضير الغداء لإرساله معهم. لكن هذا سيمنع تحقيق هدفهم من النزهة؛ وهو منحي وقتاً أكبر لنفسي؛ فتغاضيت عن الأمر. تناولوا الغداء في ماكدونالدز وقضوا وقتاً ممتعاً. لو قلت: «كلا، يجب أن تأكلوا طعاماً صحياً أكثر»، لكانت الزيارة كلها أقل مرحاً لهم وأقل عوناً لي.

يعلنا تغيير النمط المعرفي أن نتوقف، ونفكر ملياً، ونقوم الأوضاع على نحو صحيح. هذا بالضبط ما فعلته كيمبرلي - عوضاً عن تصرفها وفقاً لفكرتها الآلية، توقفت وحللتها، وأعدت بناءها وتصرفت وفق ذلك. كانت فكرة كيمبرلي غير عقلانية - تناول وجبة واحدة من ماكونالدز لن تجعل ابنتيها تعانين وزناً زائداً طوال حياتهما. نسمي هذا النوع من التفكير تشوهاً معرفياً. لو تصرفنا وفقاً لتلك الفكرة، لأضاعت بعض الوقت الثمين الذي قضته مع نفسها، وما كانت ابنتاها لتكسبا شيئاً. قالت لنفسها عوضاً عن ذلك:

في ماذا كنت أفكر؟

---

إن تناول طعام غير جيد بين الحين والآخر لن يؤدي ابنتيها - تفكير عقلائي - وكان الجميع سعداء.

سأضيف شيئاً على ذلك؛ وجدت أن أيّ والدين يمنعان أطفالهما من تناول هذا النوع من الأطعمة، يجعلان أطفالهما مهوسين به. لدينا كثير من الطعام غير الجيد في منزلي (الذي تخلفه الحفلات عادة أو ما يخلفه زوجي، ديف، في الليالي التي يلعب البوكر فيها) ويتجاهله أطفالنا إلى حد كبير. لكن عندما يحرم الأولاد من نوع الطعام هذا يصبحون شديدي الحماس لتناوله. الفاكهة المحرمة مغرية دوماً. إن كان تفكيرك محصوراً بأسود وأبيض بشأن الأطعمة السريعة التحضير وربما يتناولها أطفالك، خذي بالحسبان التراجع عن تفكيرك. سيجعلهم السماح بتناولها أقل رغبة فيها في الواقع.

كيف نفعل ذلك؟

---

تشتمل عملية تغيير النمط المعرفي على ثلاث خطوات، فقد وجدت أن الكتابة أفضل الطرق للاستخدام، لذلك خذي بحسابك شراء مفكرة صغيرة من أجل هذا العمل.

### الخطوة الأولى: عيّن أفكاراً مؤذية

ما بعض الأفكار الآلية التي تسبب لك الإجهاد؟ قد يكون من الصعب تحديدها؛ لأنها جزء مندمج في بنية عقلك، وبذلك تعدّينها حقائق بدلاً من أن تكون تشوهات.

ابدئي بالنظر إلى المشكلة وعودي بذاكرتك إلى الوراء لتجدي جذورها. قولي إنك مجهدة تماماً؛ لأن شقيقتك ستصل مع زوجها غداً لتقضي في ضيافتك عطلة نهاية الأسبوع. عودي إلى الوراء، لماذا يجهدك ذلك؟ ربما عليك أن تقومي بأعمال كثيرة قبل مجيئهما ولا تملكين وقتاً كافياً لذلك. عودي مرة أخرى إلى الوراء، ماذا عليك أن تفعلي قبل وصولهما؟ ربما عليك أن تتظفي المنزل وتتسوقي من المتجر. عودي إلى الوراء مجدداً، لماذا عليك أن تفعلي ذلك؟ ربما لأنك تشعرين أن شقيقتك ستسيء الظن بك إن كان منزلك غير مرتب، أو إن قدمت لهما طعاماً جاهزاً عوضاً عن وجبة لذيذة تحضرينها بنفسك. عودي إلى الوراء مجدداً، لماذا تشعرين على

هذا النحو؟ ربما لأنك تريدين أن تحدثي انطباعاً جيداً لدى شقيقتك؛ لأنك شعرت دوماً أنها تعد نفسها أفضل منك. هذه فكرتك الآلية الراقدة تحت طبقتي الطهي والتنظيف: تشعرين بأنك أقل شأنًا من شقيقتك. هذه هي الفكرة التي تستحق التحدي الآن.

إن أكثر طريقة مثلى كي تصبحي أكثر وعياً لأفكارك الإشكالية هي تدوينها. مهما شعرت بالإجهاد، والحزن، أو عدم الرضا، دوّني ما تفكرين فيه في مفكرتك. عندما تعاودين النظر إلى ملحوظاتك، من المحتمل أن تبدئي بملاحظة أساليب تساعدك في إدراك الأفكار التي تسبب الإجهاد.

هذه فكرة مفيدة: أعط انتباهاً مركّزاً لأي فكرة تحتوي على الكلمات «حتمية الشيء»، و«وجوب الشيء»، و«عدم وجوب الشيء»، و«الديمومة»، و«الأبدية»؛ لأنها دوماً تلعب دوراً في تكوين التفكير المشوه.

هذه قائمة لبعض أنواع الأفكار الآلية المشوهة التي تعذب النساء بمسحة من هوس الكمال:

- إن لم يكن هذا التقرير مثالياً، فسأطرد من عملي.
- إن ازداد وزني بضعة أرطال، فسأبدو امرأة بدينة مستهترّة.
- إنني أم مروعة؛ لأن أطفالي لا يفعلون دوماً ما أطلب منهم القيام به.
- إن لم أعد الحلوى من أجل بيعها في المدرسة والتبرع بثمنها لأعمال البر، فسيظن الناس أنني أم كسولة.
- علي أن أتطوع من أجل كل برنامج.
- لا أستطيع أن أخرج مع صديقاتي؛ لأنه لا يجب علي أن أكرس وقتاً لنفسي.
- لا أحد يقدرني أبداً.
- إن أخفق طفلي في امتحان التهجية، فلن يلتحق بكلية مرموقة.

- لا أستطيع أن أدعو أحداً إلى العشاء؛ لأن الفوضى تعم منزلي.
- سأبدو مرعبة إن ارتديت، على سبيل المثال، بنطالاً قصيراً؛ لأن شكل الوريد يظهر في ساقِي.
- يجب أن يكون كل مشروع عمل أقوم به كاملاً مئة في المئة.
- إن عرف الناس حقيقتي، فسيكروهوني.
- يجب أن أضع احتياجاتي بعد احتياجات كل الآخرين على سلم الأولويات.

### الخطوة الثانية: تحدي أفكارك

عندما تدركين أفكارك الآلية المجهدة، اختبريها. افترضِي أنك محامية تستجوب شاهداً، لا تظهرِي له الرحمة – يمكن أن تسبب لك هذه الفكرة مشكلات عدة، لذلك كوني صارمة معها واطلبي إجابات عن هذه الأسئلة العشرة المقبلة:

- 1- هل هذه الفكرة حقيقية فعلاً؟
- 2- هل أقفز إلى الاستنتاجات؟
- 3- ما الدليل؟
- 4- هل أبالغ في توكيد مظهر سلبي للوضع القائم؟
- 5- هل أزيد الأمر سوءاً – أصنع من الحبة قبةً عندما أفكر في مشكلة صغيرة.
- 6- كيف لي أن أعرف أن هذا سيحدث؟
- 7- إذن، ماذا لو حدث؟
- 8- هل الأمر سيئ حقاً إلى الحد الذي يبدو عليه؟
- 9- هل من مصلحتي أن أحافظ على هذا التقويم؟
- 10- هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى الموقف؟

ستتحديني في بعض الأحيان فكرة آلية وتكتشفين أنها صحيحة حقاً. على سبيل المثال، إذا كنت قائدة طائرة، فلن يسبب ارتكابك خطأ طردك فقط، بل سيعرض حياة المئات للخطر. لكن إذا كنت موظفة استقبال ونسيت - بالمصادفة - زبونة تنتظر على الهاتف، فلن ينتهي العالم؛ وعلى الأغلب لن تطردي من عملك أيضاً. ربما تنزعج الزبونة، لكن إن قدمت اعتذاراً صادقاً حين تعاود الاتصال، فالأكثر رجحاناً أن خطأك لن يؤدي إلى أي ضرر.

### الخطوة الثالثة: بدلي أفكارك

عندما تعد فكرة آلية معينة غير عقلانية أو مؤذية، يكون قد حان الوقت لاستبدالها. للقيام بهذا تفحصي الفكرة عن كثب، وخذي منها أي حقيقة وادفعي بالتشوهات بعيداً، ثم أعيدي بناء الفكرة بطريقة تسبب إجهاداً أقل.

لتوضيح الخطوات الثلاثة وتغيير النمط المعرفي بمثال من الحياة الواقعية، دعينا نأخذ عبارة سمعناها من كثير من النساء اللاتي قابلناهن: «لا أستطيع النوم إذا كانت الصحون المتسخة ما تزال في حوض غسيل الأطباق».

### الخطوة الأولى: عيني الفكرة

إحدى طرق تحديد هذه الفكرة أن تسألني نفسك: هل تشعرين على هذا النحو؟ طريقة أخرى هي أن تتظري إلى أفعالك: هل تتفقدين حوض غسيل الأطباق ويكون ذلك آخر شيء تفعليه قبل إطفاء أنوار المطبخ ليلاً؟

### الخطوة الثانية: تحدي الفكرة

اسألني نفسك الأسئلة العشرة الموجودة في الصفحة السابقة. لا تناسب الأسئلة جميعها كل فكرة، لذلك خذي ما يناسب منها.

- هل هذه الفكرة صحيحة حقاً؟ من المحتمل أن لا تكون كذلك. من المستبعد جداً أن تستلقي في السرير قلقة وتعانين أرقاً طوال الليل؛ لوجود فتجان قهوة متسخ في حوض غسيل الأطباق.

- ما الدليل؟ هل سبق لك أن تركت أطباقاً في حوض غسيل الأطباق ليلاً؟ هل بقيت مستيقظة طوال الليل؟ من المحتمل أن يكون الأمر كذلك.
- هل أبالغ في توكيد مظهر سلبي للموقف؟ بالتأكيد، الأمر كذلك.
- هل الأمر سيئ كما يبدو؟ بالطبع لا.
- هل أجعل أنا من الحبة قبة؟ بالتأكيد.
- كيف لي أن أعرف أن هذا سيحدث؟ ما لم تعاني، فعلاً، أرقاً بسبب وجود صحن متسخ في حوض غسيل الأطباق، فلن يكون يوسعك أن تعريفي.
- هل من مصلحتي أن أحافظ على هذا التقويم؟ أبداً، إن كان يسبب لك إجهاداً، ويمنعك من النوم على نحو كافٍ، ويسبب جدالات مع زوجك؛ لأنك تغسلين الصحون عوضاً عن قضائك وقتاً حميماً معه.
- هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى الوضع؟ بالتأكيد، لا يجب - فعلاً - أن يكون كل طبق في منزلك نظيفاً كي لا يجافيك النوم.

### الخطوة الثالثة: استبدلي الفكرة

انظري إلى كل جزء من أجزاء الفكرة وفكري كيف يمكن أن تعيدي بناءها. إذا كنت حقاً لا تستطيعين النوم عند وجود أطباق متسخة في حوض غسيل الأطباق، يجب عليك - على الأرجح - أن تستشيرني معالجاً اختصاصياً. سيكون من الصحيح والمفيد لمعظم النساء أن يقلن: «لا أحبذ النوم عند وجود صحون متسخة في حوض غسيل الأطباق». وفكري في الأطباق: إن كان هناك فنجان واحد في حوض غسيل الأطباق، يستغرق الأمر ثواني قليلة لفعل ما تطلب منك فكرتك الآلية فعله. وإذا كان حوض غسيل الأطباق ممتلئاً ولم تفرغ آلة تنظيف الصحون منذ البارحة، فسيستغرق تنظيف الصحون وقتاً طويلاً - وقتاً من الأفضل أن يستغل في النوم، أو القراءة، أو قضاء وقت حميم مع الزوج، أو الاسترخاء فحسب من متاعب اليوم. في هذا الوضع، فإن عملية تنظيف الصحون تعني أن يكون

الحوض فارغاً هو أكثر أولوية وأهمية من أخذ استراحة مدة 20 دقيقة – ربما يكون وقت الاستراحة الوحيد الذي تخصصينه لنفسك في اليوم.

هناك طريقة جيدة لإعادة بناء هذه الفكرة: «أفضل أن أنهى عملية غسل الأطباق قبل النوم، لكن النوم أكثر أهمية لي». تخفف إعادة بناء تلك الفكرة كثيراً من الإجهاد وتوقعات الكمال. يمنحك هذا مجالاً لفعل ما تحبين – تنظيف الأطباق إن كان لديك متسع من الوقت وإذا كان هذا الأمر لا يتعارض مع أعمال أخرى مهمة. لكنه يمنحك حرية لتضعي احتياجاتك أولاً في بعض الأحيان. هذا أمر شديد الأهمية؛ لأن لدى كثير من النساء شعوراً بأن احتياجاتهن تأتي متأخرة دوماً. تولي السيطرة وضعي نفسك أولاً – حتى في الأمور الصغيرة – فربما تشعرين بأنك أفضل. حتى إن لم تتركي أطباقاً في حوض غسل الأطباق معظم الوقت، ربما تساعدك إعادة بناء هذه الفكرة المعينة على الشعور بإجهاد أقل؛ لأنك سمحت لنفسك، ببساطة، بالتغاضي عن غسل الأطباق في ليالي يمكن أن تستفيدي منها حقاً عبر شيء من العناية الذاتية.

### أنماط التفكير المشوهة الشائعة

تُعرف أنماط التفكير المشوهة أيضاً باسم «التشوهات المعرفية»، فهي تؤثر سلباً في نظرتك إلى العالم من حولك، وتقف حجر عثرة في طريق التفكير الواضح، ويمكن أن تؤثر في حياتك بطريقة مدمرة. عموماً، تظهر بعض الأفكار المشوهة استثنائياً عند ناشدات الكمال.

حدد عدد من الباحثين المعروفين الاستخدام المتكرر للتشوهات المعرفية، بمن فيهم الطبيب آرون تي بيك «أبو العلاج المعرفي»، والدكتور ألبرت إليس «جدّ العلاج المعرفي»، والطبيب ديفيد دي. بورنز، مؤلف كتاب «المساعدة الشخصية للعلاج المعرفي» المفيد كثيراً، وكتيّب «الشعور بالسعادة». لاحظت أيضاً أن قليلاً منها قد ظهر بين مريضاتي. وإليك بعض أنماط التفكير السلبية الأكثر شيوعاً مرفقة بأمثلة وبعض الطرق لاستبدالها.

في ماذا كنت أفكر؟

---

التفكير على أساس إما أن يكون الأمر عظيماً جداً أو شديد السوء: تنظرين إلى كل شيء بمبالغة: الأشياء إما جيدة أو سيئة ولا شيء بينهما.

مثال، إذا وجدت نفسك في النسق الأبطأ في المتجر تقولين: «أختار دوماً النسق الخاطئ». قولي لنفسك: «ما أحسن أن أمضي دقائق قليلة دون أن أعمل شيئاً أو دون أن يزعجني أحد. أعتقد أنني سأقرأ مجلة».

---

شدة التعميم: عندما يحدث أمر سيئ تستنتجين أنه واحد من سلسلة أمور باعثة على الشقاء في حياتك لا تنتهي.

مثال، تفعل صديقة أمراً سيئاً، وتقررين أن لا أحد يمكن أن يكون أهلاً للثقة. قولي لنفسك: «قول صديقة واحدة شيئاً مؤلماً، لا يعني أن الأخريات سيفعلن الأمر نفسه. ربما تمضي صديقتي يوماً عصبياً».

---

تصفية ذهني: تركيزين على الأجزاء السلبية لوضع ما، وتتجاهلين أي إيجابيات أو تقللين من أهميتها.

مثال، لديك مراجعة أداء. يقول مديرك تسعة أشياء عظيمة عنك وشيئاً واحداً سلبياً. تتجاهلين المديح وتركزين انتباهك على النقد.

قولي لنفسك: تسع درجات من عشر هو أمر جيد إلى أقصى حد. أديت تسعة أعمال جيدة وعلي أن أحسن شيئاً واحداً فقط.

---

انتقاص قيمة الإيجابيات: ترفضين الاعتراف بإنجازاتك الشخصية، وتختارين - عوضاً عن ذلك - أن تكوني ناقدة لنفسك أكثر مما ينبغي.

مثال، ينثي أحد ما على قيامك بعمل جيد وتفكرين أو حتى تقولين: «يستطيع أي أحد فعل ذلك»، أو «إنه يمدحني؛ لأنه إنسان لطيف فقط».

قولي لنفسك: «أمر جيد أن يلاحظ أحد ما عملي».

---

المسارعة إلى النتائج: تتوقعين - إما بالقراءة الذهنية أو بقراءة الحظ - أن الناس سيتفعلون معك سلبياً أو أن الأحداث ستسوء.

مثال، تقرر إنك لن تجري مقابلة من أجل الحصول على فرصة عمل؛ لأنك تعتقد إنك لن تفوزي بها.

قولي لنفسك: «حتى لو لم أحصل على العمل، ما يزال الأمر يستحق المحاولة؛ لأن هذا سيعطيني تجربة ثمينة يمكن أن تفيدني في المقابلات المستقبلية».

تجعلين من الحبة قبة: تبالغين في أهمية مسائل ثانوية نسبياً (مثل أخطائك).

مثال، «إنني مصابة بالسعال - لا بد أنني مصابة بالسرطان».

قولي لنفسك: «إصابات البرد أكثر شيوعاً من السرطان - يبلغ معدل إصابة المرء بإصابة برد ما بين 8-10 مرات في السنة. من المحتمل جداً أنني مصابة بإصابة برد، لا بسرطان».

التصغير إلى أدنى مستوى أو التقليل: تقللين من شأن إنجازاتك الشخصية أو من تقدير أحد ما لعملك.

مثال، أنتى مديرك عليك في عمل ما، فتقولين لنفسك إنه يقول هذا فقط ليبدو لطيفاً.

قولي لنفسك: «لا يثني عليك رؤساء العمل إلا إذا كنت جيدة. لا بد أنه يعني ما يقول».

تفكير عاطفي: تؤمنين بأن مشاعرك صحيحة تماماً.

مثال، أشعر أنني دون غيري شأنًا وقيمة، لذلك يجب ألا أكون جيدة كالأخريات.

قولي لنفسك: «يشعر كل إنسان بأنه دون غيره شأنًا أحياناً، مهما كان ناجحاً. إنني أعاني فقط انخفاض مستوى تقديري لذاتي، كما يعاني كل شخص أحياناً».

عبارات «الوجوب»: تستخدمين عبارات «يجب» و«لا يجب» غير المفيدة؛ لتنتقدي نفسك أو الآخرين؛ بالإضافة إلى «يجب بشدة»، و«دوماً»، و«أبداً»، و«من الأفضل»، و«بحاجة إلى»، و«لا بد».

مثال، «يجب أن يبدو مرتباً دوماً».

في ماذا كنت أفكر؟

---

قولي لنفسك: «أحب أن يبدو منزلي مرتباً، لكن إن لم يبد كذلك، فليس أمراً مروعاً. توجد أشياء في العالم أسوأ من منزل تعمه الفوضى».

---

النعث والنعث المغلوط: تستخدمين نوعاً شخصية غير دقيقة مفرقة في التبسيط، وانتقادية بطريقة مبالغ فيها.

مثال، عندما تتبعين نظام حمية، تتناولين طبقاً من الثلجات ثم تقولين: «ما أنا إلا امرأة خرقاء بدينة».

قولي لنفسك: «تلك الثلجات لذيذة فعلاً، ليس خطأ أن أتناول وجبة بين الحين والآخر، ما دام أنني أتبع نظام حمية معظم الوقت. سأجري ميلاً إضافياً غداً من أجل إحراق السعرات الحرارية التي اكتسبتها».

---

الشخصنة (كبيرة الكباثر): تأخذين على عاتقك مسؤولية أخطاء لم ترتكبيها، أو تلومين شخصاً آخر على أوضاع أو حوادث لم يكن مسؤولاً عنها.

مثال، عندما يخفق طفلك في امتحان، فإنك تردّين الأمر إلى تشنّتك السيئة له.

قولي لنفسك: «لن يكون أمراً جيداً إذا أحكمت السيطرة على تصرفات طفلي! في الحقيقة، هناك كثير من الأسباب التي تؤدي إلى إخفاق الطفل في امتحان. عوضاً عن لوم نفسي، سأتعاون مع طفلي لأكتشف كيف يمكن أن أساعده».

---

التماس الاستحسان: تشعرين بأن جميع الناس المهمين في حياتك يجب أن يحبوك ويستحسنوك طوال الوقت، وإن لم يفعلوا، فسيكون الأمر مروعاً. بسبب هذا الشعور باستمرار ستحتاجين إلى تسوية بين احتياجاتك ورغباتك لتكسبي استحسان الآخرين.

مثال، تقررين عدم شراء قميص أحببته؛ لأنك تعتقدين أن والدتك ربما تعده قصيراً جداً.

قولي لنفسك: «أعجبنى ويبدو مناسباً لي، لذلك لا أهتم بما تقوله أُمي!» (لكن بوصفي أمّاً لطفلتين، أوافق أُمي في هذه المسألة).

---

الاعتقاد بأنك مقياس للأخلاق الحميدة: تشعرين بأن الناس يجب أن يفعلوا دوماً ما تعتقدينه صحيحاً، وإن لم يفعلوا، فإنهم مخطئون.

مثال، قدمت نصيحة لشقيقتك، وانزعجت عندما لم تتبعها.

قولي لنفسك: «من المحتمل أنها التمت نصيحة أناس كثيرين وأخذت نصائحهم جميعها بالحسبان لتتخذ قرارها الصائب. إنني مسرورة لأنني واحدة منهم».

الضحية هي أنا: تعدين نفسك ضحية على الرغم من كون الموقف اعتيادياً.

مثال، سيارتك في ورشة الصيانة وتفسرين هذا على أنه مأساة إنسانية شخصية تتحدى قدرتك على المواجهة وتختبرها. تفسلين في قبول الأمر على أنه جزء عادي من الحياة؛ فتصبحين، بدلاً من ذلك، ضحية له.

قولي لنفسك: «كل إنسان يعاني مشكلات في سيارته أحياناً، ويعتقد أنه أمر مؤلم. إنها عقبة محتومة للحياة الحديثة لكل فرد، وليست لي فقط».

الاختزال: تفسلين في رؤية الأسباب المعقدة والفوائد الكامنة للتجربة المجهدّة عبر اختزالها إلى سبب واحد أو نتيجة واحدة بسيطة.

مثال، تصابين بإصابة برد، وتلقين باللائمة كلياً على اقترابك من ابن أخيك المريض البالغ أربع سنوات من عمره، لا على درجة إجهادك الشخصية وافتقارك إلى النوم.

قولي لنفسك: «هناك كثير من الأشياء تجعل المرء عرضة للإصابة بإصابة برد. العامل الأول هو التعرض للجراثيم، لكن من المحتمل أن جهاز المناعي ضعيف بسبب الإجهاد، وقلة النوم، أو الغذاء المفتقر إلى العناصر الغذائية. سأعتني بنفسني جيداً ولن أضيع طاقتي في لوم الآخرين».

خداع العدالة: تحكمين على أمر سلبي بأنه غير عادل عندما يكون - في الحقيقة - قضاء وقدرًا.

مثال، تصابين بوعكة صحية على الرغم من أنك تعيشين حياة صحية، وتعتقدين أن مرضك ليس من العدل في شيء.

في ماذا كنت أفكر؟

---

**قولي لنفسك:** «كثير من الناس الذين مرضوا لم يفعلوا شيئاً حتماً. تحدث أمور سيئة للناس الطيبين. على الرغم من أن عاداتي الصحية لم تمنع هذا المرض أو الوباء الصحية، فستساعدني في التحسن على نحو أسرع وتحسين فرص تحقيق الشفاء التام».

---

**المقارنة:** تقومين بمقارنة نفسك بالأخريات على نحو اعتيادي، ويجعلك هذا تشعرين بأنك إما أفضل منهن أو أقل شأنًا. تُبنى هذه المقارنات على معلومات قليلة أو حدث منفصل.

مثال، تقارنين الأزياء الفاتنة الخاصة بعيد هالوين التي خاطتها جارتك لأولادها بالأزياء العادية التي اشتريتها لأولادك، وتقررين أنها أم أفضل منك وأكثر إبداعاً. **قولي لنفسك:** «حسناً، إنها أكثر إبداعاً. ماذا بعد؟ إنها تؤدي بعض الأعمال بطريقة أفضل مني، وأنا أؤدي بعض الأعمال بطريقة أفضل منها. لدينا جميعاً نقاط قوة ونقاط ضعف».

---

### توقف عن التفكير فيها!

التوقف عن التفكير طريقة رائعة لإيقاف الأفكار المضرة تلقائياً في مخيلتك. عندما تدور في ذهنك فكرة آلية سلبية، تخيلي في الحال رمزَ توقف كبيراً أحمر أو أبيض. ابدئي بتوقف ذهني، خذي نفساً عميقاً، اسألي نفسك: ماذا يجري هنا؟ ما الذي يجعلني قلقة إلى هذه الدرجة؟ ما الحقيقة؟ ما الذي لا يعدو كونه خوفاً؟ ثم حدي خياراً مدروساً لإعادة تأطير الفكرة. وإن كان ضرورياً، فغيّري الحدث المحرض. تستطيعين أن تضعي مكابح على الأفكار الآلية المؤذية عندما تتوقفين، وتتنفسين، وتتأملين، وتختارين.

تستخدم مريضة أعالجها طريقة التوقف عن التفكير بنجاح عظيم. إنها أم لطفل صغير، وأصيب حديثاً بسرطان الثدي. راودتها باستمرار هواجس عن الموت، ومع ذلك، بدأت عملية التوقف عن التفكير، وبدأت تشعر بالتحسن. عندما تراودها هواجس الموت،

تتوقف وتأخذ نفساً عميقاً، وتركز على بعض أعمال تغيير النمط المعرفي التي قمنا بها معاً، ثم توجه أفكارها نحو وجهة جديدة.

نقدم لك تقنيات تغيير النمط المعرفي بوصفها طريقة مثلى لتغيير أنماط تفكير المدمرة. سأعرفك في الفصل القادم عدداً من التقنيات العظيمة الأخرى؛ كي أساعدك على ترويض وحش هوس الكمال.