

11

الترويح والتهرب

لا يشعر الأشخاص القلقون بمتعة كبيرة في الحياة. فعندما نكون قلقين، فنحن نعاني من الألم النفسي والبدني إلى درجة تمنعنا من أن نمتّع أنفسنا وإنه لصحيح أيضاً أننا إذا لم نخطط للتمتع بأوقاتنا، فنحن نصبح أكثر قابلية للقلق. وتعزز كل حقيقة من هاتين الحقيقتين الحقيقة الأخرى، وفي نهاية المطاف، فنحن ندخل طريقاً مروعاً، ونصبح قلقين معظم الوقت، حيث لا يصبح بمقدورنا أن نمتع أنفسنا، وعدم التمتع يجعلنا أكثر قلقاً وأكثر اكتئاباً.

وقد تفعلّ هذه الدورة عوامل عديدة، وغالباً ما تتمثل البداية في توترات ومشكلات حقيقية، إذا تركت دون حل دفعتنا إلى الشعور بالتعاسة، ومن ثم فنحن نبدأ مشوار القلق. وما يثير الدهشة أننا نألف طريق القلق أحياناً إلى حدّ نصبح معه خائفين من أن نحيد عنه. وتبدو البدائل الأخرى غامضة، وغير مألوفة، بل وأكثر تهديداً (فالشيطان

الذي تعرفه، يخيفك أقل من الشيطان الذي لا تعرفه). وقد وصف سام كين Sam Keen ذلك بما يشبه الشُّعر. فقد كتب عن حوارهِ مع الخوف يقول:

وَدَدْتُ لو أنني أستطيع أن أبدأ بالقول: «عليك اللعنة أيها الخوف!، ولكن الأمانة تقتضي أن أناديك «بالخوف العزيز». فقد كنت رفيق دربي معظم سنوات عمري. والآن أود أن أعرف لماذا أنجذب إليك ولماذا لم أقض عليك منذ فترة طويلة».

ويجيب الخوف على Sam Keen قائلاً: «إنني سعيد لأنك تعترف أننا أصدقاء رغماً عنا. وقد احتجت بضع سنوات لأجعلك تعترف بأنك عاشق متردد لما تزعم أنك تمقته. يا لقدرتك على خداع نفسك، حيث ادعت أنني عدوك المحتوم، أو بكلمات أكثر تحديداً، أنني كنت الموروث اللاشعوري الذي انتقل إليك من والديك. يا لها من شفافية عديمة المعنى. فإذا كنتُ نصيبك، فأنا على الأقل نصيب اخترته وجعلته يزدهر. فلم نكن معاً طوال السنوات الماضية دون موافقتك ورضاك. لعلك عشت تحاور الحب، أو الشجاعة، أو الإبداع، أو الرغبة، أو الشهرة. لا، لقد جعلتني بجوارك دائماً. ولذلك لا تحاول أن تتخلص مني».

وفي بعض الأوقات، فنحن ندخل دائرة القلق، لأننا ببساطة، نخفق في أن نلعب. فمجتمعنا يعلمنا أن العمل جيد للراشدين، وأما اللعب فهو شر. إنه مضيعة للوقت والموهبة. وعندما نبلغ سن الرشد، يفترض فينا أن نتجاوز حاجتنا إلى اللعب، وإذا لم نفعل ذلك

فنحن أغبياء وغير ناضجين . وقد أطلق على الشخص الذي يؤمن بهذه المقولة اسم المدمن على العمل Workaholic . والشخص المدمن على العمل هو الشخص الذي لا يشعر بالسعادة عندما لا يكون لديه عمل يعمل . ولا يشعر مثل هذا الشخص أن ما يعمله يكفي ليحس بالرضا ، وهو قد يعمل عدة ساعات في عمل ، أو عملين ، أو أكثر . وعندما يعود هذا الشخص إلى البيت ، فهو يأخذ عمله معه من المكتب ، وهو يفكر بما ينبغي عليه عمله في المنزل . ويجعل وقت الفراغ الشخص المدمن على العمل عصبياً . وتمثل عطلة الأسبوع كرباً والإجازات عائقاً ، لأن الشخص لا يستطيع أن ينتظر العودة إلى العمل . وحتى الأشخاص الذين لا يعملون خارج المنزل يظهرون النمط نفسه ، فهم يعملون منذ الصباح الباكر وحتى وقت متأخر في المساء سبعة أيام في الأسبوع . وقد يهتم مثل هذا الشخص كثيراً بالبيت والأسرة ، فلا وقت لديه للراحة .

ويعاني المدمنون على العمل كثيراً من معظم المشكلات التي يعاني منها المدمنون على الكحول . فاستحواذ العمل على كل تفكيرهم ، قد يدمر أسرهم وعلاقاتهم الاجتماعية ، ويؤذي صحتهم ، ويجعلهم في النهاية مهجورين وبائسين . وفي حالات كثيرة ، فإن إنتاجية هؤلاء الأشخاص ، على المدى الطويل ، ربما كانت من مستوى أفضل لو أنهم لم يرهقوا أنفسهم بالعمل المفرط مبكراً في الحياة .

إن الراحة المؤقتة والتهرب اللذين نجنيهما من اللعب ينعشان

نفوسنا، وعندما نعود إلى العمل فنحن نعمل أكثر. إنهما يعملان بمثابة محرك لنا لنتتج لمدة أطول. ومن المثير للاهتمام أن الانسحاب أحد الأعراض الشائعة جداً للاضطراب الانفعالي. فالناس الذين يعانون من اضطرابات انفعالية، غالباً ما يعزلون أنفسهم عن الأصدقاء، ويخفقون في تحمل مسؤولياتهم، ويطفئون قنديل الحياة، ويصبح هؤلاء الأشخاص عديمي الاستجابة، والتواصل، والإنتاجية.

وما يحدث عند هذه النقطة هو أن المشكلات تصبح أكبر من قدرة هؤلاء الأشخاص على احتمالها. ولذلك فهم ينسحبون من مواجهة المشكلات ويستسلمون استسلاماً كاملاً. وكما هو الوضع بالنسبة إلى معظم أعراض الاضطراب الانفعالي، فإن هذا الانسحاب الكامل من الحياة ليس أكثر من صورة مبالغ فيها لاستجابة طبيعية تحدث لدى جميع الناس. فنحن جميعاً نحتاج إلى أن نبتعد عن مشكلاتنا ومسؤولياتنا من وقت إلى آخر. وقد يكون اللعب والترويح انسحاباً تكتيكياً، يساعدنا على العودة بحال أفضل وأقوى لاحقاً. وإذا استخدمنا الترويح على هذا النحو، فالانسحاب الكامل إلى الاضطراب الانفعالي لن يكون ضرورياً. وكما قال أوسكار وايلد Oscar Wilde بأسلوب غريب: «إن الحياة أهم من أن نتعامل معها بجدية».

وهكذا، فأنت تحتاج إلى قدرٍ كافٍ من الترويح والتهرب لكي تعيش حياة منتجة ولكي تبقي القلب في حده الأدنى. وثمة طرق عديدة لإيجاد هذه الأشياء. أولاً، عليك أن تتعلم مجدداً طريقة اللعب. فإذا كنت شخصاً قلقاً منذ فترة طويلة أو إذا كنت مدمناً على

العمل، فلعلك تحتاج إلى أن تعود إلى الماضي وأن تبحث في ذاكرتك عن أشياء تستطيع عملها من أجل اللعب (إذا فُكرت جيداً بالأمر، تستطيع أن تجد بعض الأشياء). ومن المهم أن تبدأ بعمل أشياء تحبها وتوفر لك متعة. وقد تكون هذه أشياء كنت دوماً ترغب في عملها إلا أن الوقت لم يكن يسمح لك بتأديتها. فبعض الناس يستمتعون بالمشي أو بالتنزه سيراً على الأقدام. وبعضهم يحب الألعاب الرياضية مثل التنس أو الغولف. وهناك من يحب الذهاب إلى مطعم جديد. ويذهب بعض الناس إلى المسرح أو السينما للتهرب. ويفضل آخرون المباريات الرياضية. ويختار بعضهم القيام برحلة لمدة يوم أو يومين خارج البلدة، ويفضل آخرون المكوث في البيت والألعاب العائلية أو مشاهدة التلفزيون. ويستمتع كثيرون بالتسوق، أو بمشاهدة منتجات معروضة للبيع. ويحب آخرون الطهي، أو الاستماع للموسيقى، أو العزف على آلة موسيقية. وباختصار، فثمة مئات الأشياء التي يفعلها الناس للترويح عن أنفسهم، وينبغي عليك عمل بعض الأشياء التي تحبها.

وإذا كنت لم تفعل هذه الأشياء منذ زمن طويل ولا تشعر برغبة في عملها الآن، أرغم نفسك على عملها. عليك أن تبدأ من مكان ما. وعندما تنفذ هذه الأنشطة، أرح ذهنك من كل الأشياء التي كانت تشغلك، ومن ثم انهماكاً كاملاً بالنشاط الذي اخترته، وستحتاج لبعض الجهد والممارسة لكي تتمكن من عمل ذلك، ولكنك تستطيع أن تدرب نفسك على القيام بذلك. وأسلوب إيقاف التفكير، الذي

ذكرناه في الفصل الخامس من هذا الكتاب، أسلوب مفيد لتحرير
الذهن من الأفكار التي ستمنعنا من التمتع باللعب. وبعد أن تتعلم
كيف تخلص ذهنك مما يشغله وتصبح منغمكاً باللعب، ستجد أن
هذه الأنشطة تزودك بقدر كبير من الرضا والتمتع، وستصبح تنظر إليها
بوصفها جزراً للجوء والانتعاش. وإذا قمت بتأديتها بشكل متكرر،
فهي تصبح مصدر متعة رئيس، وستفكر باستمرار بتمتعك بالخبرة
الأخيرة، وستتطلع بشوق للخبرة القادمة. وذلك يجعل الحياة مثيرة
ويمكننا من تأدية العمل بشكل أفضل عند مواجهة مهمات أكثر
صعوبة.

ويمكن لتطوير هواية ما أن تخدم الوظيفة نفسها. ويوجد أشخاص
عديدون أن الهواية توفر لهم الرضا، والمكافأة، والشعور بالإنجاز،
والتهرب. وقد أشارت دراسة أجريت في عيادة مننجر منذ عدة
سنوات إلى وجود علاقة إيجابية بين الممارسة المكثفة للهواية
والصحة النفسية الجيدة.

وإنها لفكرة جيدة أن نشترك بمدى واسع من الأنشطة الترويحية.
فعندما يتعلم الأطفال اللعب، فهم يلعبون بمفردهم في البداية، وبعد
ذلك يتطور لديهم اللعب الموازي، ويعني ذلك أنهم يلعبون بالأشياء
بمفردهم ولكن جنباً إلى جنب. فعلى سبيل المثال، قد يكون كل
واحد منهم يلعب بالأرجوحة، أو بالدمى، وسيارات الأطفال الصغيرة
أو ببناء قلاع رملية، ولكنهم لا يتفاعلون مع بعضهم البعض كجزء من
اللعب. ولاحقاً، ينوون باللعب معاً، فيتعاونون ويتفاعلون في

لعبهم. ونستطيع: كراشدين، أن نستخدم جميع أنواع اللعب هذه. فقد نرغب في أن نقوم بمفردنا بهواية ما، أو بشكل ما، من أشكال الترويح. إضافة إلى ذلك، فقد نرغب في أن نقرأ، أو أن ندهن، أو أن نقوم بنشاط مشابه في أثناء قيام أفراد الأسرة أو الأصدقاء بعمل أشياء موازية. وفي أوقات أخرى، فقد نرغب في التفاعل والتعاون، كما نفعل عندما نلعب بورق التسيلة، أو بالشطرنج، وما إلى ذلك، ويلبي ذلك الحاجة إلى خبرات متنوعة في الحياة.

وعندما تبدأ بالتمتع أكثر، ستجد أنك تصبح أكثر استرخاء وأقل قلقاً. والتهرب من مشكلات الحياة اليومية بين الحين والآخر ينعشنا ويسمح لنا أن نضع مشكلات الحياة في نصابها. ويتشبث أناس كثيرون بأخلاقيات العمل إلى درجة يصبح متعذراً بالنسبة إليهم، أن يلعبوا أو أن يسترخوا قبل أن ينجزوا عملهم كاملاً. وبالطبع، فتلك مصيدة، لأننا لن ننهي عملنا كله أبداً. ونتيجة لذلك، لا تتاح لنا فرصة للعب أبداً. وإحدى الطرق للتعاطي مع ذلك أن نطور علاقة شُرطية بين العمل واللعب. ولعمل ذلك، ينبغي عليك تحديد مهمة يجب إنجازها. ومن ثم فأنت تقول لنفسك: «عندما أنهى تلك المهمة، من حقي أن أقضي بضع ساعات في اللعب بغية الترويح والانتعاش». وتستطيع بعد ذلك أن تنهي العمل وأن تذهب لتلعب الغولف، أو لتشاهد أحد الأفلام، أو أي شيء آخر تحبه. وجعل اللعب متوقفاً على إنجاز العمل جيد لسببين. أولاً، إنه يحفزك لإنهاء العمل بسرعة أكبر، وستكون أكثر سعادة وأنت تعمله لأنك تعرف

أنك تقترب أكثر فأكثر من وقت الترويح . ثانياً، بإمكانك أن تستمتع باللعب دون أن تشعر بالذنب، لأنه مكافأة لقيامك بعمل مهم، أصبح الآن عملاً منجزاً.

وتهييء مثل هذه العلاقة الشَّرطية بين العمل واللعب الفرص لنمط حياتي منتج وسعيد. وبالطبع، ينبغي عليك أيضاً أن تمارس التعزيز الذاتي في هذه الأوقات. قل لنفسك: «ذلك جيد. لقد أنجزت العمل. وأنا سعيد لأنني أنهيت العمل. وسأذهب الآن لألعب الجولف. وسأشعر في تأدية العمل الآخر غداً عندما أكون متعشاً ومسترخياً وستكون الأمور بخير عندئذ».

تأكّد من أنك لا تحدّد أهدافاً صعبة جداً. ويختار بعض الناس عملاً كبيراً يصعب إنجازه ومع ذلك يتوافر لهم وقت للعب. والنتيجة، بالطبع، أنهم نادراً ما يلعبون حقاً. وإذا كانت تلك مشكلتك، خطط لعدد محدد من الساعات للعب بعد عدد محدد من الساعات للعمل وليس بعد إنجاز العمل. فباستطاعتك أن تقول: «إنني ذاهب للعمل في حديقة المنزل لمدة أربع ساعات في صباح يوم الجمعة. وبعد ذلك، سأسترخي وأشاهد مباراة كرة قدم على شاشة التلفزيون. وما لا أستطيع إنجازه في الأربع ساعات سأقوم به يوم الجمعة القادم. ولكنني سأعمل بجهد في تلك الفترة». وإذا فعلت ذلك، ستجد أن قانون باركنسون (إن العمل يتمدد أو ينقبض ليملاً الوقت المخصص لعمله) غالباً ما ينطبق على هذا النوع من المواقف.

وإذا كان لديك ثلاثة أو أربعة أشياء لتعملها في الحديقة ولم تضع حدوداً للوقت، فهي قد تستغرق يومك كله.

أما إذا خصّصت أربع ساعات فقط، فأنت غالباً ما ستنجز كل العمل أو معظمه في ذلك الوقت، إذا حاولت حقاً، ومن ثم سيكون لديك أربع ساعات للاسترخاء، ولكنك تكون قد أنجزت نفس القدر من العمل.

كلمة أخيرة: إذا قررت أن تستمتع بحياتك، فغالباً ما تستطيع التعاطي مع عملك بروح مرحة والاستمتاع به أكثر من أي أسلوب آخر. افترض أن عليك القيام بمهمة مملة - مثل تقشير التفاح لعمل فطيرة. إذا قام شخصان بهذا العمل، فمن الممكن أن يأخذ كل منهما عدداً متساوياً من التفاح، ومن ثم أن يتنافسا في سباق لمعرفة من سينهي العمل أولاً. وعلى الخاسر أن يقشر حبات التفاح المتبقية، وأن ينظف المكان لاحقاً. وهذا، بالطبع، مثال بسيط جداً، ولكن النقطة المهمة، هي أنك إذا بذلت جهداً، واستخدمت قُدراً محدوداً من الإبداع، فإن أشياء كثيرة في الحياة يمكن التعاطي معها بروح الدعابة، ويمكن التمتع بها بدلاً من مجرد تحملها. ومثل هذا المنحى نحو العمل واللعب هو جرعة مضادة لكثير من القلق الذي نعاني منه يومياً.

(4) إذا كنت مُدْمِناً على العمل، اطلب من زوجتك أو صديقك خطة لتخفيف تلك المشكلة في حياتك واكتب الخطة هنا.

(5) حدّد الأوقات التي تحتاج فيها إلى انسحاب تكتيكي . هل تحتاج إلى الانسحاب ظهراً (في العمل)، أو في المساء (في البيت)، أو بعد الظهر يوم الجمعة، أو في وقت آخر؟ فكّر بشيء تستطيع عمله لتخفيف الضغط في ذلك الوقت . اجعل ذلك جزءاً من روتينك أو جدولك الزمني المعتاد . اكتب خطتك هنا .

(6) عدّد خمسة أنشطة تود عملها بمفردك للترويح والتهرب. ضغ خطة زمنية للقيام بواحد أو أكثر منها أسبوعياً على مدار الشهر القادم. وإذا استمتعت بتأدية تلك النشاطات، قُم بعملها مجدداً الشهر القادم.

(7) عدّد خمسة أنشطة تود عملها مع أشخاص آخرين للترويح والتهرب. اختر واحداً أو اثنين منها. اتصل ببعض الأصدقاء واتخذوا الترتيبات لتأديتها معاً في الشهر القادم. كرروا تلك النشاطات إذا كانت ممتعة.

(8) اذكر ثلاث هوايات تعتقد أنك ستستمتع بها، ولكنك لم تحاولها أبداً. ومن خلال المكتبة، أو بحضور اجتماعات لأشخاص يشاركون في الهوايات التي قمت بتحديددها، تعرّف أكثر عليها، وقرر إذا كنت ستبني الهواية لنفسك.

(9) اختر عملاً ينبغي عليك أن تنجزه وطوّر خطة عمل - لعب،
على النحو الموصوف في هذا الفصل لإتمام المهمة. وضّح
هنا كيف سارت الأمور.

(10) اختر عملاً كبيراً كنت تؤجله إلى أن يتوافر لك الوقت لإنجازه كله، وخطط للقيام بهذا العمل لمدة 3 - 4 ساعات. جزّئ العمل إلى مراحل مختلفة إذا كان ذلك ممكناً. صِف رد فعلك لما حدث. ضَع خططاً لجلسات عمل إضافية إلى أن تنجز العمل كله.
