

التفكير المجرد من القلق

المراحل الإنتقالية الأربع

عندما تتعلم شيئاً جديداً سواء كان ذلك حرفة جديدة مثل استخدام «الإنترنت» أو تقنية ذهنية تهدف إلى تغيير سلوكك أو بعض معتقداتك ذات الطابع السلبي، تمر بالمراحل الأربع التالية:

المرحلة 1	المرحلة 2	المرحلة 3	المرحلة 4
العجز اللاواعي	العجز الواعي	المقدرة الواعية	المقدرة اللاواعية

يُعرف هذا التوصيف بـ «مراحل روبنسون الأربع» التي تتخلل عملية التعلّم.

المرحلة 1: العجز اللاواعي

وفي هذا المرحلة يشعر المرء بالتعاسة دون أن يعرف الأسباب أو المبررات.

المرحلة 2: العجز الواعي

في هذه المرحلة يكون المرء مدركاً لعجزه عن التعامل مع القلق الذي يساوره أو التصدي لمشكلة ما؛ فعلى سبيل المثال قد يكون القلق في هذه الحالة ناجماً عن إصرار المرء على رؤيته للأشياء بطريقة معينة (إما أن يرى كل شيء أو لا شيء).

المرحلة 3: المقدرة الواعية

في هذه المرحلة يدرك المرء أنه يمتلك المهارات اللازمة للتصدي للموقف ولكنه يدرك أن الأمر يحتاج إلى التفكير بما ينبغي عمله. أو بعبارة أخرى لديه عدة استراتيجيات يستطيع اللجوء إليها ولكنه يشعر أنه أمام وضع غير طبيعي.

المرحلة 4: المقدرة اللا واعية

تتمثل هذه المرحلة في التكيف مع الوضع تلقائياً من خلال التمرين والممارسة بحيث تمارس نشاطك بشكل عفوي.

لكن هذا التحول يستغرق بعض الوقت؛ بيد أن المثابرة والتمرين المتواصل كفيلاً بتحقيق النتائج المرجوة.

هل ينفع التفاؤل؟

ينظر المتفائلون إلى الحياة بطريقة أكثر ايجابية من غيرهم، بمعنى أنهم يرون الجوانب المضيئة ويقللون من شأن الجوانب القاتمة. في حين يعتبر المتشائمون المرء المتفائل أحمقاً. أما المتفائلون فيعتبرون المتشائم شخصاً يبعث على الكآبة. يعتقد الباحثون أن التشاؤم والتفاؤل نزعتان تتطلقان من عوامل وراثية بيد أنه توجد أدلة تشير إلى أن للبيئة أثر في الطريقة أو الكيفية التي نفكر بها. وقد تطرقنا في فصل سابق إلى السلوكيات والطريقة التي يكتسب بواسطتها المرء هذه السلوكيات أو الطباع، وما قلناه في هذا الشأن ينسجم على سلوك كل من المتفائلين والمتشائمين.

هناك دراسات تشير إلى فوائد وميزات الطبع المتفاعل. فعلى سبيل المثال ثمة شواهد على أن المتفاعلين يعيشون حياة أطول، وأكثر سعادة، فضلاً عن أنهم ينجزون أكثر من غيرهم من المتشائمين.

عندما تعاني من القلق قد تتصور أنه من الصعب النظر إلى الحياة نظرة متفائلة في ظل قلق يقض مضجعك. إلا أنه بإمكانك أن تتعلم من جديد كيف تفكر وتغير سلوكياتك وذلك باتباع تمارين معينة. سيساعدك التمرين التالي في التمهيد لهذه العملية.

تمرين

المواقف التي تجعلك تشعر بالتفاؤل والتشاؤم:

1. دوّن في دفتر خاص اسمي شخصين يشعرا بك بالتفاؤل عندما تكون بصحبتهما واذكر الأسباب.
2. اذكر موقفين أو حدثين بالتجديد شعرت خلالهما بالتفاؤل، واذكر الأسباب.
3. دوّن اسمي شخصين يبعثان فيك روح التشاؤم عندما تكون بصحبتهما واذكر الأسباب.
4. حدد موقفين حدثا مؤخراً جعلاك تشعر بالتشاؤم، واذكر الأسباب.

عندما تراجع أجوبتك عن هذه الأسئلة، هل تلاحظ أنساقاً معينة، أو بعبارة أخرى هل تلاحظ أنك تميل إلى التفاؤل (أو التشاؤم) عندما تكون بصحبة أشخاص معينين؟

إن التشاؤم يفقدك حيويتك ونشاطك ولكنه بمقدورك تغيير طبعك التشاؤمي إذا كنت على استعداد لتكريس بعض الوقت والجهد لهذا الغرض.

هنالك فئة ثالثة من الناس – غير فئتي المتشائمين والمتفائلين، وهي الفئة التي تتوقع حدوث الأسوأ أو تتخذ الاحتياطات انطلاقاً من توقع الأسوأ وبالتالي تلجأ لاتخاذ اجراءات احترازية خشية ألا تتحقق الآمال المرجوة.

وهذه الفئة تتوهم أن جهودها ستفشل ولكنها مع ذلك تبذل جهدها. يُطلق على من ينتمون إلى هذه الفئة: «المتشائمون الوجلون» ومفردها «المتشائم الوجل». ويبدو أن التشائم الوجل لا يضر كل من يعانون منه. خلاصة القول أن المتشائم الوجل على استعداد لأن «يجرب حظّه» في تصرفاته أما المتشائم العادي فلا يفعل ذلك.

يهدف التمرين التالي إلى مساعدتك في تكوين نظرة تفاؤلية للحياة.

تمرين

طرق لتنمية مشاعر التفاؤل:

أ. سجل يومياً على ورقة ثلاثة أشياء أو أمور جعلتك تشعر بارتياح أو لنقل بالرضى. وقد تكون أمور بسيطة أو أعمال نفذتها بصورة أفضل مما كنت تتوقع.

ب. عندما تجد نفسك تنظر للحياة نظرة تشاؤمية، حاول التخلص من أفكارك السلبية مستعيضاً عنها بأفكار إيجابية مستعيناً بما دونته في الفقرة (أ).

ج. اكتب أو ضع قائمة بعبارات معينة ذات مضمون إيجابي. ردد هذه العبارات بشكل يومي؛ قل مثلاً: «إني قادر على التغلب على القلق الذي أعاني منه»، أو «باستطاعتي تغيير سلوكي وطريقة تفكيري».

هل ترتبط أفكارى بالواقع؟

نسعى نحن البشر إلى فهم العالم المحيط بنا؛ ونحاول تفسير «الرسائل» أو الإشارات التي نتلقاها ومن ثم نستخدم هذه الإشارات للتكيف مع محيطنا، مع العلم أن الأفكار التي نكوّنها لا تعكس أحياناً حقيقة ما يجري. يمكن النظر إلى أي أمر من أكثر من زاوية. ثم إن نظرتنا إلى العالم تحكم تصرفاتنا؛ وعندما ندرك ذلك ونسلم به ندرك أيضاً أن هنالك سبل أخرى لتغيير سلوكنا المعتاد كي نتمكن من اتخاذ قرارات أكثر صواباً.

انظر إلى الشكل (4) هل يمثل هذا الشكل وجه امرأة أم رجل ينفخ في بوق؟

لعلك لا ترى عندما تحدد في هذا الشكل سوى صورة أو مشهداً واحداً. إن هذا التمرين يعكس إلى حد ما واقع الحياة. بمعنى أننا لا نرى في كثير من الأحيان الأشياء التي تقع أمام أعيننا، حتى عندما يلفت الآخرون انتباهنا إليها وذلك لأننا نميل إلى التشبث بوجهة نظرنا، وهذا ما ينبغي تصحيحه؛ إن بذل قليل من الجهد والمثابرة يمكن أن تحقق المعجزات.



شكل /4/ وجه امرأة أم رجل ينفخ في بوق؟

كيف تؤثر معتقداتي في حياتي اليومية؟

حدد علماء النفس منذ الخمسينيات من القرن الماضي عدداً من المعتقدات التي تسيّر الناس في حياتهم اليومية. هناك ثلاثة معتقدات أساسية تحدد مدى قدرة المرء وسرعته في تجاوز التجارب القاسية أو المحن التي قد يتعرض لها في الحياة، وتتمثل هذه المعتقدات في القناعات التالية:

- لا تحل المصائب إلا بالآخرين؛
- للحياة معنى وغاية؛
- أستطيع دوماً اتخاذ «القرار الصحيح» في الظروف العصيبة.

تؤدي هذه المعتقدات إلى إشكاليات معينة. فعلى سبيل المثال من الخطأ الظن أننا بمنأى عن النوائب، فالمصائب تصيب أياً كان حتى أولئك الذين «يتصرفون بحكمة».

وإذا اعتقدنا أن للحياة معنى وغاية فعلياً أن نتذكر أن الكوارث والأحداث الدموية التي هي من صنع الإنسان ستبدو في نظرنا لأمعنى لها، وبالتالي تتعارض مع معتقداتنا ورؤيتنا.

أما الذين يتصورون أنهم سيتصرفون بحكمة في الظروف العصبية أو الحالات الطارئة فمن المحتمل أن يصابوا بخيبة أمل لأنهم سيكتشفون أن ردود فعلهم في هذه الحالات لن تكون كما كانوا يحسبون.

وكما ذكرنا آنفاً، تأتي ردود الفعل هذه خارجة عن سيطرتنا وهي من هذا المنطلق مبرمجة بيولوجياً. فعندما نشعر بخطر يهدد حياتنا تتحول بنية الجسم البيولوجية إلى جهاز إنذار. وفي هذه الحالة إما أن نلوذ بالفرار أو نصمد ونواجه الخطر. وأياً كان الأمر فمن المستحيل أن نعرف مسبقاً الطريق الذي سنسلكه عندما نواجه موقفاً يعرضنا للموت.

يميل الإنسان بطبعه إلى افتراض عدة أشياء عندما يقوم بقضاء حاجاته اليومية فعلى سبيل المثال كلنا يقول في نفسه: «سأذهب اليوم إلى عملي وأعود سالماً إلى منزلي» أو «سأسوق سيارتي إلى مقر عملي دون أن أتعرض لحادث» وعندما يحصل عكس ما كنا نتصوره قد ينتابنا الفزع ويتشتت ذهننا ويختل تفكيرنا، وهذه كلها صفات شائعة يمكن أن نجدها في أولئك الذين يعانون من القلق.

سبقت الإشارة إلى أن معتقداتنا (بالمعنى الواسع للكلمة) تتشكل من خلال «الرسائل» التي نتلقاها في طفولتنا من أولئك الذين يحيطون بنا. وهذه «الرسائل» تقرر الطريقة التي نرى بها أنفسنا.

التفكير غير السليم

تأمل السيناريو التالي:

ثمة رجلان يُفترض أن يحضرا اجتماع في موعد محدد ولكن زحمة السير حالت دون ذلك. يدرك الرجل الأول أنه ليس في اليد حيلة ولكن ذلك لم يمنعه من استخدام هاتفه المحمول للاتصال بالشخص المسؤول وإبلاغه تعذر وصوله في الموعد المحدد لأسباب قاهرة ولتتابع بعدها استماعه بهدوء إلى محطته المفضلة عبر راديو السيارة. على حين ينتاب القلق الرجل الثاني وتتوتر أعصابه، ويخشى أن يترك وصوله متأخراً انطباعاً سيئاً لدى المشاركين في الاجتماع، ولسبب ما لا يخطر في باله استخدام هاتفه النقال. نلاحظ هنا السلوك المختلف لكلا الرجلين بالرغم من أن الظروف متشابهة. الأول تصرف بعقلانية؛ في حين تصرف الآخر بعصبية.

إن التفكير غير السليم في مثل هذه المواقف يرتبط بمحاكمتنا للموقف الذي نجد أنفسنا فيه. سنعالج في الفقرات التالية الطرق التي نستطيع باتباعها تغيير أسلوبنا في التفكير وانتهاج أسلوب آخر يُمكننا من تفادي القلق.

التفكير السليم - النموذج ABC

ثمة نموذج يستخدم في المعالجة السلوكية - المعرفية، يطلق عليه الأخصائيون نموذج ABC. ينطلق النموذج من الاعتبارات التالية:

A: توصيف الموقف

B: أفكار

C: العواقب أو ردود الفعل

خذ مثلاً السيناريو الآتي:

C	B	A
تشعر بالقلق وبالتالي تقرر عدم تلبية الدعوة.	تعتقد أنك غير مهينٍ لتلبية الدعوة لقصور في شخصيتك أو ثقافتك.	تلقيت دعوة لحضور حفلة.

الخواطر السلبية

إن معظم الأفكار التي تتابنا تتم بشكل تلقائي (أوتوماتيكي)؛ بمعنى أنها لاإرادية. وهذه الأفكار أو الخواطر قد تكون سلبية ومزعجة وقد تلازمنا لعدة أيام.

وعادة ما تكون هذه الخواطر صور مشوهة عن الوقائع، ومن الصعب محوها من الذهن لاسيما وأنها خارجة عن إرادتنا.

ثم إنه ليس من السهل تغيير نهجنا في التفكي، ولعلك تذكر المقولة: من شب على شيء شاب عليه.

بعض أشكال التفكير السلبي

هناك عدة أنماط من التفكير الذي يتصف بالسلبية، ولعل بعض هذه الأنماط ينطبق عليك.

النمط 1: التفكير الذي ينطلق من «كل شيء أو لا شيء».

بمعنى أن الشخص يقيس الأشياء من منطلق الخطأ أو الصواب؛ النجاح أو الفشل. فمثلاً قد تضع نصب عينيك تحقيق أهداف لا تدرك، وبالتالي تتزعج عندما تخفق في تحقيق هذه الأهداف. وقد تتجنب القيام بعمل معين لأنك تشعر بأنك غير قادر على إنجاز العمل بشكل يرضيك.

مثالان على النمط أ:

● لنفترض أنك شاركت في ندوة اجتماعية ولنقل أنك أسأت فهم ما قاله لك أحد الحاضرين مما جعلك تشعر بالغباء، حينئذ تشعر بالخجل وتقول لنفسك: «كان ذلك حماقة مني - تبا لي» ناسياً أن أداءك كان جيداً ولا غبار عليه.

● إذا كنت سيدة تسعين لتخفيف وزنك باتباع نظام غذائي، ثم التهمت قطعتي بسكويت، وبعدها قلت لنفسك: «لماذا لا أكل ما تبقى من البسكويت، يبدو أنني غير قادرة على التقيد بالبرنامج الغذائي، كم أنا ضعيفة الإرادة ولا أصلح لشيء».

تمرين

إذا كنت ممن ينحون هذا المنحى في تفكيرهم، فمن المفيد أن تدوّن في دفتر ملاحظتك واقعتين مماثلتين لما ورد أعلاه (إذا أمكن) مضيفاً الأفكار التي كانت تدور في ذهنك في حينها.

النمط 2: التسرع في إطلاق الأحكام.

يتجلى هذا النمط في التفكير في استباق النتائج والتنبؤ بما سيحدث، بمعنى أن الشخص يتوقع «حصول الأسوأ» ويقنع نفسه أن النتيجة ستكون سلبية لا محالة.

مثالان على النمط ب:

- هب طلب منك إعداد تقرير عن مشروع في مقر عملك؛ وخلال قيامك بالمهمة ينتابك شعور بالقلق خشية مما قد يعترضك من مشكلات وهمية؛ لكن هذه المشكلات الوهمية تتحول إلى حقائق وكأنك خططت وأعددت لها!
- هب أنك التقيت بشخص تكن له كل الود وشعرت خلال لقاءك به أن استقباله لك كان بارداً وبالتالي شعرت بالمهانة ولم يخطر في بالك أن هذا الشخص تصرف على هذا النحو لأنه كان حينها يمر بظروف عصيبة لا علم لك بها.

تمرين

إذا كنت ممن يتسرعون في إطلاق الأحكام، دوّن في دفتر ملاحظتك واقعتين مماثلتين لما ورد أعلاه، مضيفاً الأفكار التي كانت تراودك في حينها.

النمط 3: التركيز على الجوانب السلبية

يتجلى هذا النمط في التفكير في تجاهل كل ما هو جيد وإيجابي في أقوال الآخرين والالتفاف إلى الجوانب السلبية.

مثالان على النمط ج:

- هب أن صديقة لك أبدت إعجابها بك ولكنها ذكرت عرضاً أنك لا تدافع عن حقوقك بالقدر الكافي. تبقى هذه الملاحظة تقض مضجعك لأيام وتتجاهل كل كلمات الشاء التي سمعتها.
- هب أنك تود تعلم لغة جديدة ولكنك تتصور أن الأمر لن يكون سهلاً لمجرد أنك واجهت صعوبات خلال دراستك الثانوية. وبناءً على هذا التصور تستنتج أنك لن تفلح في تعلم لغة جديدة.

تمرين

إذا كنت ممن يتأثرون بالملاحظات السلبية ناسين الملاحظات الإيجابية، دوّن في دفتر ملاحظاتك واقعتين مماثلتين لما ورد أعلاه مضيفاً الأفكار التي راودتك في حينها.

النمط 4: تجاهل أو تهميش النواحي الإيجابية (الإقلال من أهمية الإنجازات التي حققتها).

إنك بتجاهلك للنواحي الإيجابية في حياتك وما حققته من منجزات، تجلب التعاسة لنفسك، أو بعبارة أخرى تجعل حياتك خالية من المتعة.

إليك المثالين التاليين:

- لنفترض أنك بذلت جهدك ونجحت في التغلب على قلقك وأقنعت نفسك بحضور حفلة عائلية؛ ولكنك عوضاً عن الشعور بالارتياح للخطوة التي خطوتها تقول لنفسك: «بإمكان أي إنسان أن يفعل ما فعلته».

- هب أنك كنت منشغلاً في مكتبك طوال اليوم واستطعت إنجاز العديد من المهام، وبالرغم من ذلك تقول لنفسك: «لم أنجز اليوم شيئاً يُذكر».

تمرين

إذا كنت مم يهمشون «نجاحاتهم» وينظرون بسلبية إلى ما أنجزوه، دون في دفتر ملاحظاتك واقعتين مماثلتين لما ورد أعلاه، مسجلاً الأفكار التي كانت تراودك في حينها.

النمط 5: تحكيم العاطفة

قد تفترض أن مشاعرك تعكس واقع الحال وبالتالي تعتقد أن شعورك بعدم الارتياح ناجم عن تقصير منك أو لخطأ ارتكبته.

إليك المثالين التاليين:

- تشعر بقلق عندما تجتمع بأناس للمرة الأولى وتعزو ذلك إلى كونك أقل شأنًا منهم.
- قد ترتكب خطأ ما، وهذا يدفعك إلى التفكير بأنك إنسان فاشل عموماً.

تمرين

إذا كنت تنتمي إلى تلك الفئة من الناس التي تشعر بالنقص عندما ترتكب خطأ، دون في دفتر ملاحظاتك واقعتين تدرجان في هذا الإطار، مسجلاً الأفكار التي راودتك في تلك الآونة.

النمط 6: توصيفك لذاتك

هل تصف نفسك أحياناً باستخدام عبارات مثل: «أنا شخص فاشل»؛ أو «لا أصلح لعمل شيء»؛ أو «تافه»؟ إن مثل هذا التوصيف للذات يترسخ في ذهنك عندما لا تسير الأمور كما تشتهي.

إليك النموذجين التاليين:

- هب أنك لم تحقق خلال دراستك الثانوية النتائج المرجوة وانطلاقاً من هذا الواقع تعتبر نفسك «إنساناً فاشلاً».
- قد ترتكب خطأ يجعلك تقول لنفسك: «إني إنسان غبي».

تمرين

إذا كنت ممن يصف نفسه بمثل هذه الأوصاف في مواقف معينة، دون في دفتر ملاحظتك واقعتين تدرجان في هذا الإطار وسجل الأفكار التي راودتك في تلك الآونة.

النمط 7: النزوع إلى لوم النفس (الشعور بالذنب)

تتجلى هذه النزعة في اعتبار نفسك مسؤول شخصياً عن أمرٍ ما حتى عندما يكون الذنب ليس ذنبك.

إليك النموذج التالي:

- هب أنك قمت بتنظيم رحلة برفقة مجموعة من أصدقائك، لكن الأمور لم تجرِ حسب الخطة التي رسمتها وبالتالي يأخذ بعض أصدقائك بالتململ مما يجعلك تشعر بالقلق وعدم الارتياح

وتقول لنفسك: «كان الأجدر بي أن أنظم الرحلة بطريقة أفضل، وأخشى أن ينعتني أصدقائي بالغباء وقلة التدبير».

تمرين

إذا كنت ممن يميلون إلى إلقاء اللوم على أنفسهم، دوّن في دفتر ملاحظاتك واقعتين ألقيت فيها اللوم على نفسك، مسجلاً الأفكار التي راودتك في تلك الآونة.

النمط 8: المبالغة في التعميم

قد تميل بطبعك إلى إطلاق أحكام عامة على نفسك وعلى الناس والعالم ككل.

إليك المثالين التاليين:

- هب أنك تحاول تعلم نظام محاسبي جديد ولكنك ترتكب غلطة، فتقول لنفسك: «إني دائماً أرتكب مثل هذه الأخطاء!».
- قد تربطك علاقة عمل بإحدى «سيدات الأعمال» ثم تسوء هذه العلاقة وعندها تبرر ذلك بالقول: «لا يمكن التفاهم مع النساء - إنهن ناقصات عقل».

تمرين

إذا كنت ممن يميلون إلى إطلاق أحكام عامة على الناس، دوّن في دفتر ملاحظاتك واقعتين تدرجان في هذا الإطار، مسجلاً الأفكار التي راودتك في تلك الآونة.

النمط 9: يجب...وينبغي...

لاشك أنك تقول لنفسك من حين لآخر: يجب أن أفعل كذا وكذا، أو ينبغي أن أكون مثل فلان، ولكن التفكير الدائم بهذا الشكل قلما يؤدي بك إلى تحقيق رغباتك، فضلاً عن أنك تشعر بالعجز عندما لا تتحقق هذه الرغبات. ثم إن بعض الناس يستخدم عبارات مثل «يجب..» أو «ينبغي..» عندما يتحدثون عن الآخرين. فمثلاً قد يقول قائل: «كان ينبغي أن يدرك فلان..» أو «يجب على فلان أن ينفذ ما طُلب منه». إننا بكلامنا هذا كأننا نقول أننا نعرف ما هو خطأ وما هو صواب.

إليك المثالين التاليين:

- قد تقول لنفسك: «يجب ألا تقلق مثل هذه الأمور من هم في سني».
- لنفترض أنك تمر في ظروف صعبة ويكون رد فعلك في هذه الحال: «يجب أن أسيطر على الوضع، يجب أن أجد الحل».

تمرين

إذا كنت ممن يتبعون هذا النمط من ردود الفعل، دوّن في دفتر ملاحظتك واقعتين يمكن إدراجهما في هذا الباب، مسجلاً الأفكار التي راودتك في تلك الآونة.

النمط 10: التهويل أو المبالغة في تصوير الأحداث

تتمثل هذه النزعة في توقع أسوأ العواقب، والأشخاص الذين ينحون هذا المنحى في التفكير يمكن وصفهم بالقول إنهم «يجعلون من الحبة قبة» ويستخدمون في كلامهم تعابير عاطفية تنذر بالويل والثبور

إليك المثالين التاليين:

- يتصل بك مديرك قائلاً إنه يود التحدث معك غداً ينتابك إثر ذلك القلق وتتصور أن أمراً خطيراً قد حصل أو أن هناك مشكلة تتعلق بك بالذات.
- وعدت صديقاً لك باستلام حاجيات تخصه بالنيابة عنه خلال فترة غيابه ولكنك نسيت أن تفعل ذلك. وكانت النتيجة أنك جزعت لذلك جزعاً شديداً وكأن الأمر مصيبة المصائب، وليس مجرد هفوة يمكن إصلاحها.

تمرين

إذا كنت ممن يغالون في توقعاتهم، دُون في دفتر ملاحظتك واقعتين يمكن إدراجهما في هذا الباب، مسجلاً الأفكار التي راودتك في تلك الآونة.

إن التفكير الذي لا يشوبه القلق لا يتأتى إلا بمقاومة النزعة إلى التفكير السلبي. فالتفكير السلبي يدفع المرء إلى تبديد طاقته الذهنية؛ وحاله حال الذي يبدد الأموال التي ادخرها عوضاً عن أن يستغلها في أوقات الضيق. فعندما تواجه أزمة حقيقية يجب أن تكون قادراً على الاستعانة بالاحتياطي المعنوي الذي لديك للخروج من الأزمة. هب أن نظام التدفئة المركزي في منزلك قد تعطل. في هذه الحالة لن تستطيع استبداله إلا إذا أنفقت من مدخراتك لهذا الغرض. والمبدأ نفسه يصح عندما تواجه أزمة عاطفية.

سجل أفكارك وهواجسك

من المفيد تسجيل الأفكار أو الهواجس التي تراودك في كتيب أو «مفكرة» مخصصة لهذا الغرض، ومراجعة ما دونته من ملاحظات للاستفادة منها واستخلاص العبر. لا تنس أن كل منا يمر بظروف عصبية وتجاوزها نادراً ما يكون سهلاً أو خالياً من العوائق.

إليك الخطوة الأولى التي عليك اتخاذها لمواجهة الهواجس التي تنتابك: ضع لائحة بالهواجس أو الأفكار التي تؤثر سلباً على تصرفاتك ثم دون ملاحظاتك وفقاً للجدول التالي. سيساعدك الجدول في تحديد الجوانب السلبية في تفكيرك وكيفية معالجتها. إليك النموذج التالي على سبيل المثال:

المعالجة (من منطلق جديد)	الاستجابة الصحيحة	المشاعر	الهاجس	السياق (المناسبة)
هـ	د	ج	ب	أ
إذا أعددت لحضور الاجتماع فساكون جاهزاً. وإذا استخدمت المهارات التي تعلمتها خلال أدائي الوظيفي فهذا سيلفت انتباههم.	لا يوجد أدلة على أن الناس سيجدونني شخصاً مملأً. إذا سألت شخصاً عن أحواله فهذا يعني أنني مهتم بأمريه.	قلق	لا أعرف أحداً من المدعوين. لست شخصاً اجتماعياً. ليس لدي ما أقوله أو أتحدث عنه. وبالتالي سأبدو مملأً أو ثقيل الظل.	تلقيت دعوة لحضور حفلة أو اجتماع عام.

هـ	د	ج	ب	أ
<p>أما إذا قررت عدم حضور الحفلة فهذا يعني أنني سمحت للخوف من التواصل مع الآخرين بالسيطرة عليّ.</p>	<p>أقابل خلال عملي أناساً لم أجمع بهم من قبل ولا أجد مشكلة في ذلك. إذاً أستطيع التصرف بالطريقة ذاتها.</p> <p>حتى لو وجدت التواصل مع الآخرين صعباً، فهذه ليست مصيبة المصائب.</p>		<p>التحديات:</p> <p>1. إلى ماذا أستند عندما أتصور أن الناس سيجدوني مضجراً.</p> <p>2. إذا كنت لا أستسيغ حضور الحفلات، هل هذا يعني بالضرورة أنني لا أجد التخاطب مع الناس؟</p> <p>3. هل التشبث بهذه القناعات تجعلني أعيش حياة أفضل أم أسوأ.</p>	

ناقش أفكارك للتحقق من مدى صحتها

● التسرع في إطلاق الأحكام:

ابحث عن أدلة تؤكد أو تنفي صحة قناعاتك. إذا كنت تعتقد أنك دوماً تخطئ في تصرفاتك، فكر في تلك المواقف التي كان تصرفك فيها صائباً. قارن آراءك بآراء الآخرين بدل التصرف وفق قناعاتك التي قد تكون مجرد افتراضات.

● المبالغة في التعميم

تعلم أن تكون لنفسك خير صديق. اسأل نفسك مثلاً: ماذا أقول لصديق في وضع مماثل للوضع الذي أنا فيه؟ ألا ترى أنه من الغريب أننا كثيراً ما نظلم أنفسنا أكثر مما نظلم الآخرين؟

● الضرورات والتمنيات

فكر من منطلق «من الأفضل أن أفعل كذا وكذا» لا من منطلق «يجب أن أفعل كذا وكذا» أو «يجب أن لا أخطئ في حساباتي» فالناس لا يتصرفون وفق رغباتك أو حساباتك وليس هناك قاعدة تقول أنك إذا أردت شيئاً فستحصل عليه لا محالة.

● كل شيء أو لا شيء

إذا وجدت أنك تفكر بالطريقة التي يفكر بها المتطرفون، فحاول أن تختار الطريق الوسط، وذلك بتنفيذ ما تريد تنفيذه على مراحل إن أمكن. وإذا حققت جزءاً مما تصبو إليه فلا تقلل من شأن ذلك.

● الأشياء التي تعلق بذهنك:

دوّن في مفكرتك ثلاثة أشياء لاقت استحسانك. من المفيد أن تتوقف عند عبارات الشاء بدل التركيز على عبارة معينة أقلقتك أو لم ترق لك. بعبارة أخرى لا تتجاهل التعليقات الإيجابية.

● عدم الاكتراث بالجوانب الإيجابية لشخصيتك

احذر التقليل من شأنك أو قدراتك. لا تخجل من التحدث بجرأة عن منجزاتك كأن تقول مثلاً: "إني سعيد بالطريقة التي تكلمت بها..."

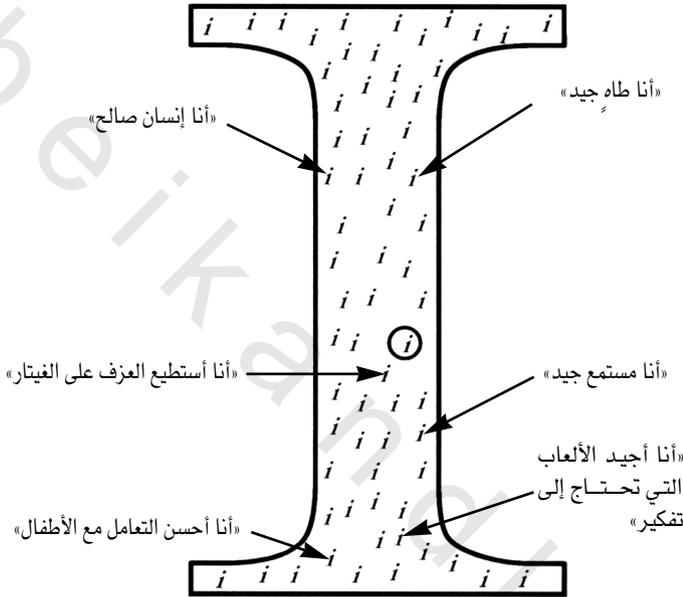
● التفكير غير الرصين

عندما تصف نفسك بـ «الغبي أو الفاشل» أو «القديم الخبرة»، اسأل نفسك عما ماذا تقصد بمثل هذه الأقوال. وهنا نسأل: «ما هي مواصفات الشخص الفاشل؟» قد يرسب مثلاً في امتحان معين، ولكن هذا لا يعني الإخفاق في الحياة، إذ لا شك أن هناك جوانب إيجابية ونقاط مضيئة في حياتك.

قد يكون من المفيد تطبيق التمرين التالي (الشكل 5) هنا يمثل الرمز «I» كلمة «أنا»، في حين يمثل الرمز أو الحرف «i» جوانب مختلفة تعكس شخصيتك*.

* (لن يخفى على القارئ أن كلمة «أنا» باللغة الإنكليزية يُعبر عنها بحرف واحد هو «I»).

شكل 5/ الـ «أنا الكبيرة» والـ «أنا الصغيرة»
ملاحظة: يمثل الحرف «I» أنا الكبيرة و «i» أنا الصغيرة



● إلقاء اللوم على نفسك أو على الآخرين

إذا وجدت نفسك في وضع دفعك إلى لوم نفسك أو اعتبار نفسك المسؤول الوحيد عن عواقب حدث ما، من المفيد تحليل الأمر برسم الشكل (انظر الشكل 6) خذ بعين الاعتبار كافة العوامل أي الأفراد والظروف التي أدت إلى هذه العواقب. إذا فعلت ذلك فستجد أنك في هذه الحالة لا تتحمل سوى مسؤولية الجزء المتعلق بك، وتعلم من التجربة ولا تخشى من توزيع اللوم بعد أن تتحقق من مسؤولية كل فريق أو فرد ومدى مسؤولية كل طرف.

إليك بعض الأسئلة التي من المفيد أن تطرحها على نفسك:

1. ما هي القضية أو المشكلة؟

مثال: «أشعر بالقلق والتقصير لأنني أغضبت مديري المباشر لكوني تأخرت ولم أصل في الوقت المحدد للاجتماع بأحد الزبائن. وقد علقت ذلك بزحمة السير. لكن رئيسي أصر على أنني خذلته».

2. ما هي الوقائع؟

الجواب: «حاولت الاتصال به باستعمال هاتفي النقال ولكن دون جدوى. ثم حاولت الاتصال بزميلة لي لكنها لم تستجب. وأخيراً اتصلت بالشركة التي كنت أزورها وتركت رسالة لدى «الاستقبال» في حال اتصل بي المدير».

3. ما هو الدور الذي لعبته أنا في هذا الموقف؟

الجواب: كان بوسعي ملاقة الزبون في الموعد المحدد لو لم أُسئ تقدير الوقت اللازم لذلك. إذاً أتحمل 30% من المسؤولية.

4. ما مدى مسؤولية الآخرين مع الأخذ بالاعتبار الظروف الطارئة؟

أولاً - غير المدير موعد الاجتماع المقرر ونتيجة لذلك اضطرت لتبديل مواعيدي.

ثانياً - لم يتصل بي المدير شخصياً وإنما ترك لي رسالة صوتية عبر هاتفي النقال دون أن يتحقق من ملاءمة الوقت الذي حدده للاجتماع بالزبون. إذاً، يتحمل المدير 30% من المسؤولية.

ثالثاً - توقف حركة السير نتيجة لانقلاب شاحنة على الطريق العام.

إذاً، تمثل الظروف الطارئة 40 %.

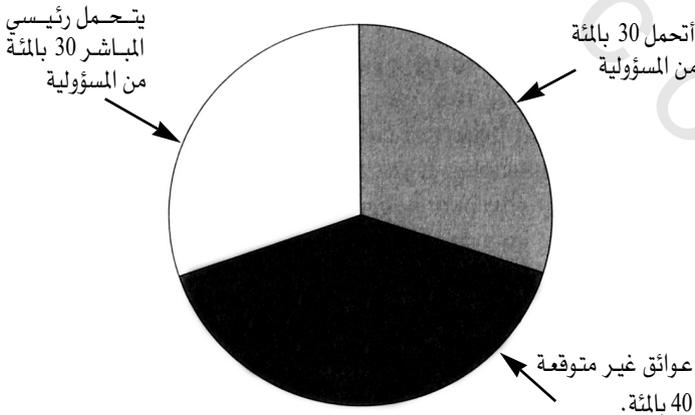
● التهويل (المبالغة في تصوير الأحداث)

تجنب تصوير الأمر وكأنه كارثة أو كابوس. هذا لا يعني التقليل من شأن ما حدث ولكن اسأل نفسك إذا كانت هذه «مصيبة» فماذا ستكون نتائجها في أسوأ الأحوال؟

● قواعد الحياة

لدى بعض الناس أحاسيس سلبية اتجاه أنفسهم. فعلى سبيل المثال قد تعتقد أنك شخص فاشل أو غبي أو غير جذاب أو غير محبوب. وهذه الأحاسيس تحكم تصرفاتك في حياتك اليومية. إن مثل هذه الأحاسيس يمكن أن تقرر الطريقة التي نواجه بها حياتنا اليومية.

شكل 5/ توزيع المسؤولية (توزيع اللوم)



وكمثال على ما تقدم، لنفترض أنك تعتبر نفسك شخصاً فاشلاً، وبالتالي تسعى إلى تجنب المواقف التي تعتقد أنها ستكشف الغطاء عما تعتبره فشلاً أو ضعفاً في شخصيتك، وهذا يعود إلى أنك تخشى سماع انتقادات الآخرين لك. فعلى سبيل المثال قد تحدثك نفسك بتجنب الترقية إلى وظيفة أعلى رتبة خوفاً من أن تبدو غير كفاء للمنصب في أعين أصدقائك الذين شجعوك على المضي قدماً. وقد يدفعك الإقتناع بأنك شخص فاشل إلى عدم بذل أي جهد لتحسين أوضاعك والنهوض بنفسك.

إن الأشخاص الذين يسعون للنجاح في الحياة كوسيلة لتفادي مشاعر الفشل والإخفاق لا يشعرون عموماً بالسعادة إلا عندما يحققون المنجزات التي وضعوها نصب أعينهم. إذا كنت تعتقد أنك لا تملك مقومات النجاح فمن غير المستغرب أن تعتبر نفسك شخصاً تافهاً مجرد تصورك أن قدراتك لا ترقى إلى المستوى المطلوب.

إن الشخص الذي يعتبر أن مجرد الابتعاد عن مواقف معينة يجنبه تحمل المسؤولية وتبعاتها، سيجد نفسه عرضةً للشعور بالقلق الشديد عندما يتطلب الأمر منه اتخاذ زمام المبادرة. ثمة أشخاص لا يعرفون قدر أنفسهم، ويتوهمون أن الناس سيكرهونهم لو عرفوهم على حقيقتهم. من المفيد أن تحدد أحاسيسك الأساسية حول قدراتك الشخصية كي تتمكن من اتخاذ الإجراءات اللازمة لتصحيح نظرتك إلى نفسك. إن قناعاتك الشخصية وتصورك للآخرين والعالم ككل، تتشكل بفعل ثلاثة عوامل أو مؤثرات:

- المحيط العائلي .
- الأصدقاء .
- العالم حولك .

تتكون قناعتك الشخصية ونظرتك للأشياء بشكل تدريجي مع مرور الزمن؛ لذلك ستحتاج إلى بعض الوقت لتغيير هذه القناعات وذلك لا مفر منه مهما كانت رغبتك شديدة في تغيير هذه القناعات أو المعتقدات.

مطالب قد تؤدي إلى تفاقم القلق*

ثمة ثلاثة مطالب تحكم سلوكنا و تصرفاتنا وتمثل في المطالب الآتية:

1. مطالب تتعلق بك - مثال: «يجب ألا أخطئ في جميع الأحوال» (يؤدي هذا المنحى إلى لإجهاد النفسي والقلق أو العار أو الشعور بالتقصير).
2. مطالب تتصل بالآخرين - مثال: «ينبغي أن يتحلى الآخرون بالصدق والإخلاص» (إذا لم يتوافر هذا الشرط فقد تشعر بالغضب).
3. مطالب تتصل بالعالم ككل - مثال: «يجب أن يكون العالم مكاناً يسوده العدل والإنصاف» (تدفع هذه المطالب صاحبها إلى الاكتئاب المزمن والتعاسة الدائمة).

لمساعدتك في تحديد المطالب التي تؤثر على سلوكك حاول إكمال

صياغة الجمل التالية:

* (المقصود بكلمة «مطالب» في هذا السياق، ما تطلبه عند نفسك وعند الناس؛ أو بعبارة أدق قواعد السلوك التي تتبناها وتتوقع أن يتبناها الآخرون).

ما تطلبه عند نفسك: ينبغي أن.... وإلا....

مثال: ينبغي أن أكون قوياً وقادراً، وإلا فسيكون مصيري الفشل.

ما تطلبه عند الناس: ينبغي أن.... وإلا....

مثال: ينبغي أن يوافقني الآخرون الرأي، وإلا فهذا يعني أنني على خطأ.

ما تطلبه من العالم بوجه عام:

مثال: يجب أن ينصفني العالم عندما أعمل بكد وأبذل قصارى جهدي، وإلا فالعالم غير منصف.

إعادة النظر بصواب مطالبك

من المفيد إعادة النظر بمطالبك من خلال مراجعة النقاط التالية:

- فكر بوقوع مطالبك عليك وعلى الآخرين من حولك.
- حدد المناسبات أو الظروف التي تثير في نفسك مشاعر وأحاسيس أو سلوكيات معينة.
- حاول استقصاء الأسباب التي دفعتك إلى تبني هذا المطلب أو ذاك.
- خذ بالحسبان منافع وأضرار التشبث بمطلب أو موقف معين.
- فكّر بصياغة مطلبك بطريقة أكثر واقعية.
- فكّر كيف ستصرف استناداً إلى مطلبك الجديد.

ماذا أفعل إذا لم استطع تحديد أو توصيف مطلب ما؟

قد تتفوه في مواقف معينة أحياناً بعبارات مثل: «سيكون الأمر مزعجاً إذا لم يحصل كذا وكذا» أو «هذا الوضع لا يبشر بالخير». في مثل هذه الحالة قد يبدو أنه لديك قناعات مسبقة و مترسّخة عن ماهية السلوك القويم والسلوك غير القويم أو عما هو خطأ وما هو صواب. وقد تتبلور هذه القناعات في مواقف معينة. إذا كان الأمر كذلك، فيستحسن أن تسأل نفسك عدداً من الأسئلة بغية اكتشاف مصدر هذه القناعات. ومن المفيد أحياناً أن تبدأ بتفحص هواجسك ومن ثم تتبعها إلى أن تصل إلى جذورها. اعتبر هذه الهواجس بمثابة الحلقة الأولى في سلسلة طويلة توصلك إلى قناعاتك المترسّخة. ولتوضيح ذلك، سنضرب للقارئ مثلاً:

● الموقف / السيناريو:

هَبِ أنه عُرِضَ عليك الانتقال إلى فرع آخر من فروع المؤسسة التي تعمل فيها ولكنك ترفض علماً بأن ذلك يخدم مصلحتك.

● المشاعر: القلق

● الهواجس: أخشى ألا أستطيع تحمل أعباء المنصب الجديد.

تحليل الوضع

1. اسأل نفسك: ما الذي تخشاه من قبولك المنصب الجديد؟

الجواب: «لن أكون قادراً على القيام بالمهام المطلوبة».

2. اسأل نفسك: لنفترض أن ما تخشاه صحيحاً، ما هي المشكلة

بالنسبة لك؟

الجواب: «سيعتقد الناس أنني شخص أحمق».

3. اسأل نفسك: «ما المشكلة إذا اعتقد البعض أنني شخص غبي؟».

الجواب: «في هذه الحالة سيسخر زملائي مني».

4. اسأل نفسك: «وماذا لو سخروا مني؟»

الجواب: «سيكون ذلك صعباً للغاية».

5. اسأل نفسك: «ما الذي بالضبط سيكون صعباً؟»

الجواب: «سيعتقدون أنني عاجز ولا أصلح للمنصب»

6. اسأل نفسك: «لنفترض أنهم سيعتبروني غير كفوء. ماذا يعني

ذلك بالنسبة لك؟»

الجواب: «يعني أنهم سيكتشفون مدى غيابي (وأفضل ألا أضع

نفسي في هذا الموقف».

7. اسأل نفسك: «ماذا يعني هذا الوضع بالنسبة لي؟»

الجواب: «يعني أنه يجب عليّ ألا أجازف كي لا يؤدي ذلك إلى

تصور الآخرين أنني إنسان فاشل».

يُستنتج مما تقدم أن هاجسك الرئيس هو عدم المجازفة خشية أن

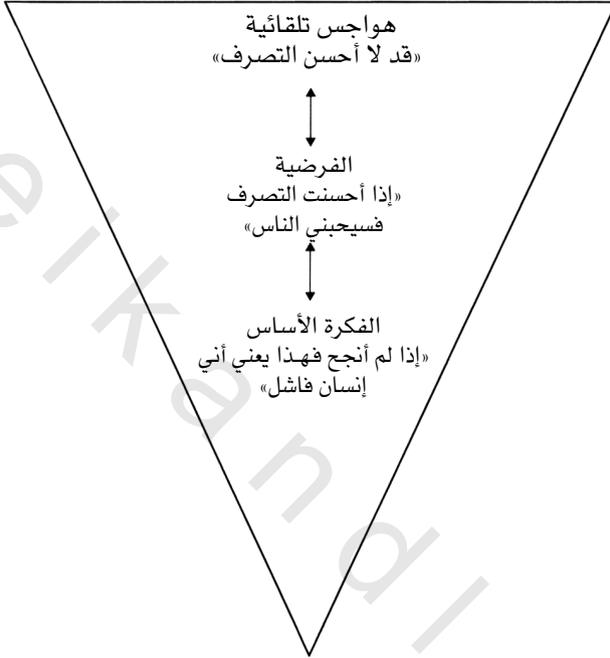
يؤدي ذلك إلى سخرية الناس منك واعتبارك عديم الكفاءة.

الخلاصة

بوسعك أن تنظر إلى الخواطر السلبية التي تراودك والدور الذي تلعبه هذه الخواطر في تكوين سلوكك، وذلك من خلال كشف العلاقة بين هواجسك وقناعاتك المترسخة. وهذه القناعات هي في واقع الأمر استنتاجات تتعلق بشخصيتك. فمثلاً قد تتصور أن قدراتك محدودة جداً أو أنك إنسان فاشل.

ثمة خواطر تلقائية تتابك في مواقف معينة؛ فمثلاً قد يطلب منك صديق القيام بعمل تفضل ألا تقوم به، ولكنك تجد نفسك مدفوعاً لتلبية رغبة هذا الصديق. هناك طريقة أخرى للنظر إلى حقوق الآخرين عليك وحقوقك أنت على الآخرين. وذلك من منطلق: «إذا فعلت كذا وكذا فسيترتب على ذلك كيت وكيت». إن ما سميناه قناعات أو تصورات مترسخة، هي عبارة عن معتقدات مطلقة لدى البعض، كأن يقول أحدهم لنفسه: «لم أحصل على الترقية مما يعني أنني إنسان فاشل». يمكن تلخيص ما تقدم بالتمودج المبين في الشكل 7 (نموذج المراحل الثلاث).

شكل / 7 / نموذج «المراحل الثلاث» التي تؤدي إلى قناعة معينة



تدرب على تقبل نفسك على علاقتها

إن الإرشادات التي تقدمها في الصفحات القادمة مستقاة من منهج علاجي يحمل اسم «العلاج القائم على السلوك العقلاني - التحريضي». بهدف هذا العلاج إلى طرح مقترحات ووسائل تمكن الشخص من البدء في عملية «تقبل الذات»، وتقصّد بذلك أن تكون منسجماً مع نفسك وهذا يتطلب تقبل نفسك بحسناتها وسيئاتها. وهذا ليس بالأمر السهل. إن تقبل الذات سيساعدك على تخفيف حدة القلق الذي يساورك وفي الوقت نفسه تنمية ثقتك بنفسك.

إرشادات بسيطة تساعدك في أن تكون راضياً عن نفسك

1. تذكر دوماً أن الكمال غاية لا تدرك. لا يوجد في الحياة شخص كامل الأوصاف. إذا عشت حياتك معتقداً أن الكمال شيء قابل للتحقيق فستصاب دوماً بخيبة أمل وهذا بطبيعة الحال سيؤدي إلى التعاسة والقلق من حيث لا تدري. ليس من الخطأ أن يسعى الإنسان لأن يكون موظفاً أو عاملاً مجداً أو طالباً مجتهداً أو شريكاً وصديقاً يعتمد عليه في الملمات. المطلوب هو أن لا تحمّل نفسك فوق طاقتها وألا تضيع لنفسك معايير يستحيل تحقيقها.
2. لا تنس أن الجميع متساوون بصرف النظر عن قدراتهم الفردية. من الممكن أن يكون هناك أفراد يمتلكون مهارات ومواهب يتمتعون بها. لكن ذلك لا يجعلهم أفضل منك.
3. تجنب مقارنة نفسك بالآخرين لأن ذلك لا يؤدي إلا إلى الشعور بالقلق والإحباط. إذا كنت معجباً بشخص معين لسبب ما، فالأجدر بك أن تفكر بتلك الصفات التي جعلت هذا الشخص متميزاً، وبالتالي اتخاذه نموذجاً يحتذى به في القول والعمل. هذا لا يعني أن تقارن نفسك به؛ فهناك فروقات شخصية لا يمكن تجاهلها، لكنه لا توجد فروقات بين البشر من حيث الجوهر. أو بعبارة أخرى لا يمكن القول أن هذا الشخص «أفضل» من ذلك بالمعنى المطلق للكلمة.

4. لا يوجد معيار متفق عليه يحدد مفهوم الإنسان السيء والإنسان الصالح. ليس هناك أشخاصاً فاسدين بالمعنى المطلق أو صالحين بالمعنى المطلق. إذا بدا لك في موقف معين أن عليك الاعتذار عن شيء قلته أو فعلته فلا تتردد في القيام بما يجب لتصحيح العلاقة. لكنك إذا شعرت بالندم والأسف على شيء قمت به، فهذا بحد ذاته لا يجعلك شخصاً غير صالح؛ كما أن قيامك بعمل صالح لا يجعل منك قديساً أو ولياً.

5. إن المعنى بعبارة «المبالغة في التعميم» هو تضخيم جانب واحد من سلوكك أي القول على سبيل المثال: «أنا إنسان ضعيف لأنني شعرت بالخوف في موقف معين». إذا أردت أن تتغلب على قلقك فعليك أن لا تحكم على نفسك من خلال سلوكك أو تجربتك في وقت ما. فعلى سبيل المثال قد تقول لنفسك: «كنت متخوفاً ولكنني بالرغم من ذلك فعلت ما ينبغي فعله». وخاصة إذا كان الأمر لا يستدعي التخوف. يجب عدم تضخيم الأحداث لأن في ذلك مضيعة للوقت وهدر لطاقتك. فالأشخاص الواثقون من أنفسهم يواجهون الحدث ويجدون المخرج.

6. لا تنس أن تتحرر من القيود أو القناعات المسبقة التي لديك حول تصورك للسلوك الصحيح سواء كان الأمر يتعلق بك أو بالآخرين. لا فائدة من القول: «كان علي أن أفعل كذا وكذا». أو كان على فلان ألا يتخذ هذا الموقف اتجاهي. هذا لا يعني أبداً التخلي عن مسؤولياتك».

7. يتطلب تقبل الذات بذل جهداً وطاقة وعملاً دؤوباً كي يتحقق.

بالإضافة إلى ما تقدم:

- تعلم أن تحترم نفسك - إن قيمتك كإنسان لا تقل عن قيمة أي إنسان آخر.
- اعتن بصحتك من خلال اختيار نظام حياة خال من الإرهاق. تجنب تحميل جسدك أكثر من طاقته، وإلا عرضت نفسك لمزيد من القلق. فعلى سبيل المثال تجنب الإكثار من تناول المنتجات التي تحوي مادة الكافيين، لأن هذه المادة منبهة وقد تؤدي إلى زيادة حدة القلق الذي ربما تعاني منه، وذلك لأن مثل هذه المنبهات ترفع مستوى الأدرينالين الذي تفرزه عندما تكون في حالة قلق.
- حاول أن تكون علاقاتك مع الآخرين علاقات تعاون وتعاطف واعمل على تنمية هذه العلاقات. إن تقوية أو اصر الصداقة التي تربطك ببعض مفيدة في أوقات الشدة.
- لتكن أهدافك تحسين حياتك وأيضاً تخفيف القلق الذي ينتابك. عاهد نفسك على تحقيق هذه الأهداف بعد تحديد التغييرات التي ترغب في إحداثها والكيفية التي ستتم بها. إن هذه التغييرات ستكون نافعة لك في سبر أغوار شخصيتك وزيادة ثقتك بنفسك.
- يجب أن تأخذ بالحسبان أن التغيير الذي تنشده لا يمكن تحقيقه بين عشية وضحاها وستضطر إلى مواصلة العمل على مراجعة نظرتك السلبية لقدراتك الشخصية. لقد كررنا هذا القول في أكثر من مكان وذلك لأهميته البالغة.

● كرس بعض الوقت وانفق بعض المال للترفيه عن نفسك أو بعبارة أخرى «دلل نفسك» فأنت أولى بذلك من أي شخصٍ آخر.

● لا تنسى أن الواجب يقضي أن تتحمل مسؤولياتك اتجاه نفسك واتجاه الآخرين. من السهل جداً إلقاء اللوم على الآخرين أو التذرع بسوء الحظ عندما لا تسير الأمور على ما يرام. ومن السهل أيضاً أن تعتبر نفسك دوماً الضحية لتجنب مواجهة مسؤولياتك. عندما لا تسير الأمور كما تشتهي من المفيد أن تعبر عن مشاعرك وعواطفك بالشكل الملائم وأن تسعى لكسب دعم الآخرين. لن يفيدك أن تندب حظك - هناك فرق بين أن يندب المرء حظه العاثر، وأن يخشى على نفسه.

اسأل نفسك: «هل هناك فائدة ترجى من انتهاج سلوك معين؟». فعلى سبيل المثال، إذا سمحت للآخرين باتخاذ القرارات نيابة عنك فهذا يعني أنك لن تكون عرضة للمسائلة، وبوسعك في هذه الحالة أن تلقي اللوم دوماً على الآخرين عند حدوث أية مشكلة.

تعلم أن تقدر نفسك حق قدرها

إذا كنت ضعيف الثقة بنفسك فستجد صعوبة في رؤية النقاط الإيجابية التي تتحلى بها شخصيتك. راجع تمرين «i» (أنا الصغيرة)، «I» (أنا الكبيرة). وإذا احتجت إلى المزيد من المساعدة فاطرح الأسئلة التالية على نفسك:

- ما هو الشيء أو الأشياء التي أستطيع فعلها؟
- ما هي الصفات التي افتخر بها (صفات الشخصية)؟
- ما الذي تعلمته من الحياة؟
- كيف يصفني الآخرون؟
- كيف أضمن أنني سأتصرف مستقبلاً بالطريقة المطلوبة - وما هي العوائق المحتملة؟

مراجعة وتدقيق حياتك الشخصية

تهدف عملية «المراجعة والتدقيق» إلى تمكينك من تحديد تلك الأشياء التي تكدرك وتود التخلص منها. وينبغي القيام بعملية المراجعة والتدقيق هذه سنوياً، ومراقبة التقدم الذي تحرزه بشكل دوري (كل ثلاثة أشهر).

إن القصد من مراجعة الطريقة التي تتصرف بها تمثل إحدى الوسائل التي تُمكنك من تحديد نقاط الضعف أو بعض السمات الشخصية التي تحتاج إلى تغييرها. لا فائدة من تحديد الأشياء التي تحبها أو تكرها إلا إذا عازمت على التحرر من الهواجس التي تشغل بالك. إن الذين يعانون من القلق غالباً ما يتركون الحياة تأخذ مجراها دون أن يكون لهم دور في السيطرة على أفعالهم. إن عملية مراجعة وتدقيق حياتك الشخصية ليست سوى وسيلة من الوسائل لاستعادة التحكم بحياتك.

تمرين

عدد جميع الأشياء التي تحبها أو تكرهها في كل من الجوانب التالية التي تمس حياتك:

- البيئة التي تعيش فيها (المسكن أو البيت، الحي السكني).
- الأسرة (المحيط العائلي، الأولاد).
- العلاقات الشخصية (مع شريك في العمل مثلاً).
- الأصدقاء / النشاط الاجتماعي (الصدقات، هوايات).
- الوظيفة / طبيعة العمل (الوظيفة الحالية، طموحات مستقبلية).
- الوضع المالي (المعاش التقاعدي، مدخرات، استثمارات).
- الوضع الصحي (اتباع نظام غذائي معين، التعامل مع الإجهاد النفسي).
- الحياة الروحية (الأشياء التي تتطلع إلى تحقيقها في الحياة على الصعيد الروحي).

مثال: مراجعة وتدقيق

الوظيفة/ الحياة المهنية:

الأشياء التي أكرهها	الأشياء التي أحبها وأقدرها
القيام يومياً بنفس الأعمال والمهام عدم المشاركة الفعلية في الاجتماعات الأسبوعية	زملاتي وزميلاتي قرب موقع العمل مع بيتي بيئة العمل
ركز على الأمور التي تكرهها واسأل نفسك عما يمكنك عمله لتصحيح الوضع. ثمة دراسات تشير إلى أن كتابة ما تخطط عمله يحفزك على تحقيق هذه خططك أكثر من مجرد اختزانها في الذاكرة.	

التلهي بأمور أخرى

من المفيد التلهي بأمور أخرى عندما يضيق صدرك وتشعر بأن هواجسك باتت تشكل عبئاً عليك. في هذه الحالة يحسن بك الانصراف إلى التفكير بأشياء أخرى، وهذه طريقة ناجعة في أغلب الأحيان لتجاهل تلك الهواجس التي تقض مضجعتك. هل هل هناك أنشطة تبعث فيك شعوراً بالارتياح عندما تمارسها؟

هناك ثلاثة أنواع من الأشياء التي يمكن أن تشغل نفسك بها:

1. متابعة ما يجري حولك - حاول مثلاً أن تحزر أعمار الأشخاص الموجودين في الغرفة، أو حاول الاستماع إلى محادثة جارية بين شخصين، أو تسلى بإحصاء أكبر عدد ممكن من الأجسام المستديرة في الغرفة التي تجلس فيها.
2. قم بعمل ما، مثل تنظيف أو ترتيب حوائجك، أو ابحث عن عمل يستوجب تنفيذه.
3. مارس شكلاً من أشكال النشاط الذهني - استذكر جدول الضرب، ردد حروف الأبجدية بدءاً من الحرف الأخير، أو تسلى بالكلمات المتقاطعة.