

# 11

## الترويح والتهرب

لا يشعر الأشخاص القلقون بمتعة كبيرة في الحياة. فعندما نكون قلقين، فنحن نعانى من الألم النفسي والبدني إلى درجة تمنعنا من أن نمتّع أنفسنا، وأنه لصحيح أيضاً أننا إذا لم نخطط للتمتع بأوقاتنا، فنصبح أكثر قابلية للقلق. وتعزز كل حقيقة من هاتين الحقيقتين إحداهما 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 تمثل البداية في توترات ومشكلات حقيقية، إذا تُركت 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 الشُّعْر. 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 بأننا أصدقاء رغماً عنك. وقد احتجت بضع سنوات لأجعلك تعترف بأنك عاشق متردد لما تزعم أنك تمقته. يا لقدرتك على خداع نفسك، حيث ادعيت 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 تكن 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 التخلص مني».

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

فنحن أغبياء لم نبلغ سن الرشد. وقد أُطلق 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 ينجزه. ولا يشعر مثل هذا الشخص أن ما يعمله يكفي ليشعر بالرضا، وهو قد يشغل عدة ساعات في عمل، أو عمليتين، أو أكثر. وعندما يعود إلى البيت، فهو يحضر عمله معه من المكتب، وهو يفكر بما ينبغي عليه عمله في المنزل. ووقت الفراغ يجعل الشخص المدمن على العمل عصبياً. وتمثل عطلة الأسبوع كرباً والإجازات عائقاً، لأن الشخص لا يستطيع أن ينتظر العودة إلى عمله. وحتى الأشخاص الذين لا يعملون خارج المنزل يُظهرون النمط نفسه، فهم يعملون منذ الصباح الباكر وحتى وقت متأخر في المساء سبعة أيام في الأسبوع. وقد يهتم مثل هذا الشخص كثيراً بالبيت والأسرة، ولا 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 اللهو ينعشان

نفوسنا، وعندما نعود إلى عملنا نعمل أكثر. إنهما يعملان بمثابة محرك لنا لنتيج 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 عديمو الاستجابة، والتواصل، والإنتاجية.

وما يحدث عند هذه النقطة أن المشكلات تصبح أكبر من قدرة هؤلاء الأشخاص على احتمالها. ولذلك فهم ينحجون من مواجهة المشكلات ويستسلمون استسلاماً تاماً. وكما هو الوضع بالنسبة لمعظم أعراض الاضطراب الانفعالي، فإن هذا الانسحاب الكامل من الحياة ليس أكثر من صورة مُبالغ فيها لاستجابة طبيعية تحدث لدى جميع الناس. فنحن جميعاً نحتاج للإبتعاد عن مشكلاتنا ومسؤولياتنا من وقت لآخر. وقد يكون اللعب والترويح انسحاباً تكتيكياً، يساعدنا على العودة لاحقاً بحال أفضل وأقوى. 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 التعامل معها بجدية».

وهكذا، فأنت تحتاج إلى قَدْرٍ كافٍ من الترويح والتهرب لكي تعيش حياة منتجة ولكي تبقي القلق 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 فكرت جيداً بالأمر، تستطيع أن تجد بعض الأشياء). ومن المهم أن تبدأ بعمل أشياء تحبها وتوفر لك متعة. وقد تكون هذه أشياء أحببت دائماً القيام بها 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 ممارسة بعض الأشياء التي تحبها.

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

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

ويمكن لتطوير هواية ما أن تخدم نفس الوظيفة. ويجد 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، يبدأون 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 التسلية، أو بالشطرنج، وما إلى ذلك، ويلبي ذلك الحاجة إلى خبرات متنوعة في الحياة.

وعندما تبدأ بالتمتع أكثر، ستصبح أكثر استرخاء وأقل قلقاً. والتهرب من مشكلات الحياة اليومية بين الحين والآخر يعثنا 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. وإحدى الطرق للتعاطي مع ذلك أن نطور علاقة شرطية بين العمل واللعب. ولعمل ذلك، ينبغي عليك تحديد مهمة يجب إنجازها. ومن ثم فأنت تقول لنفسك: «عندما أنهيت 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 لـبـين. أولاً، إنه يحفزك لإنهاء العمل بسرعة أكبر، وستكون أكثر سعادة وأنت تعمله لأنك

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

وتهيئ مثل هذه العلاقة الشرطية 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 أنهيته . وسأذهب الآن لألعب الجولف . وسأشعر في تأدية العمل الآخر غداً عندما أكون منتعشاً ومسترخياً وستكون الأمور بخير عندئذ» .

تأكد من أنك لا تحدّد أهدافاً صعبة جداً . ويختار بعض الناس عملاً كبيراً يصعب إنجازه ومع ذلك يتوافر لهم وقت للعب . والنتيجة ، أنهم نادراً ما يلعبون حقاً . وإذا كانت تلك مشكلتك ، خطط لعدد محدد من الساعات للعب بعد عدد محدد من ساعات العمل 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 بجد في تلك الفترة» . وإذا فعلت ذلك ، ستجد أن قانون باركنسون (إن العمل يتمدد أو ينقبض ليملأ الوقت المخصص لإنجازه) 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 سينيهي عمله 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 قَدراً محدوداً من الإبداع، فإن أشياء كثيرة في الحياة يمكن التعاطي معها بروح الدعابة، ويمكن التمتع بها بدلاً من مجرد تحمّلها. 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 هذه 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 . ضَع خطة زمنية للقيام بواحد أو أكثر منها أسبوعياً على مدار الشهر القادم . وإذا استمتعت بتأدية تلك النشاطات ، قُمْ 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 بتحديدتها، 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. جزئياً العمل إلى مراحل مختلفة إذا كان ذلك ممكناً. صنف رد فعلك لما حدث. ضع خطاً لجملات عمل إضافية إلى أن تنجز العمل كله.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---