

obeikandi.com

الفصل التاسع عشر

خلاصة ما تعلمناه

obeikandi.com

نحن نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط والأحداث الخارجية الخاصة بكل واحد أو واحدة منا . فهناك ضغوط العمل والوظيفة، وضغوط الدراسة و ما نبذله من محاولات لتحقيق النجاح والتفوق، والضغوط الأسرية بما فيها متطلبات أفراد الأسرة، وضغوط تربية الأطفال ومتطلبات نموهم، والأعباء المالية، وتكاثر الأعباء الاجتماعية، أو الانتقال لبيئة جديدة، أو السفر، وتكاثر الأعمال المطلوب إنجازها والأزمات المختلفة التي قد نتعرض لها علي نحو متوقع أو غير متوقع .

ونواجه أيضا مصادر إضافية من الضغط والتوتر بسبب التغيرات العضوية والصحية السلبية التي تنتج عن أخطائنا في نظام الأكل، أو النوم، أو الترفيه . فالملوثات البيئية، وحتى بعض أنواع الطعام التي نأكلها أو كمية ما نأكله منها يوميا، والمضاعفات المرضية، وأنواع الأدوية والعقاقير التي نتعاطاها وما تثيره من تغيرات في المزاج والسلوك، تمثل جميعها قائمة إضافية من الضغوط التي علينا أن نتعامل معها علي المستوى اليومي .

ولا تنس أيضا أنواع الضغوط المتصلة بإشباع احتياجاتك و التعبير عن مشاعرك في المواقف والخبرات التي تواجهك . إن الرغبة في أن تؤدي أعمالنا بطريقة جيدة، وأن ننجح ونتفوق، وأن نكون محبوبين من الآخرين، أو أن نسعدهم تحملنا أيضا بعض الأعباء .

والإحساس بالقلق والغضب والغيرة والذنب يجلب لنا مشاعر إضافية بالضغط والمعاناة . وستشعر بضغوط أكثر وتوترات أشد إذا كنت من النوع المعتاد علي أداء العمل بسرعة وكفاءة، ولا تشعر بالراحة لأداء مسؤولياتك العملية بهدوء وتأنى .

أضف لذلك أن الظروف العالمية من حولنا لا تبشرنا بدورها بأي خير، فالمجازر البشرية والحروب والكوارث الطبيعية وغير الطبيعية تكاد لا تخلو منها أبدا الأخبار اليومية التي نقرأها أو نسمعها أو نشاهدها من خلال أجهزةتنا الإعلامية . وأصبحت مشاهد الجثث والدماء والأشلاء والعمارات التي تنهار والأبرياء الذين يموتون، والنساء والأطفال ممن يتعرضون يوميا لمخاطر الموت والعنف واعتداءات المرضى والمحبتين من قسوة الحياة ، أصبحت من

أحاديث الصباح والمساء وتعكر صفو أي إنسان له قدر ولو بسيط من الحساسية ومشاعر التعاطف .

وكأن هذا لا يكفي ، فالإنسان لديه قدرة أكثر- من أي كائن آخر على وجه هذه الأرض- على اختلاق ضغوط غير فعلية . بعبارة أخرى ، فنحن طائفة البشر قد نختلق أسبابا غير حقيقية نراها ماثرة للضغط والتوتر . فمننا من تتسم شخصيته بضيق الأفق و التزمت ، مما يسهل وقوعه فريسة للأعراض المرضية الناجمة عن التعرض للضغوط . كما يمكن أن تساهم طرقنا الخاطئة في التفكير والإدراك في زيادة نصيبنا البشري من الضغط والتوتر . فبعض الناس منا يميل لتشويه الحقائق ، ويسرف في المبالغات ، مما يدفع به لاختلاق مصادر غير حقيقية للضغوط والتوتر .

و تبين الدراسات ، أن النتائج السلبية والمرضية للضغوط لا ترتبط بالضرورة بما إذا كانت الضغوط فعلية أو لا . إذ يكفي أن يراها الإنسان كذلك ، وأن يدرك وجودها في حياته ، حتى تتعرض حياته للمعاناة منها وجدت بالفعل أم لم توجد . فمثلا عندما يكون الضغط النفسي الذي يتعرض له الإنسان حادا فإن معدل ضربات القلب يزيد . وهذا يجعل الإنسان عرضة للذجة الصدرية التي تصاحبها آلام حادة في الصدر وعدم انتظام في ضربات القلب . وقد تزيد الضغوط النفسية كالغضب والحزن من التعرض للنوبة القلبية . وتعاني هذه الفئة " النارية المتقدة " ⁽¹⁾ من الناس بزيادة في ضربات القلب وارتفاعا في ضغط الدم كرد فعل للضغوط اليومية ، مما يؤدي تدريجيا إلى إصابة الشرايين والقلب .

وعندما يتزايد الشعور بالضغط من الطبيعي أن نحاول أن نجد مخرجا لذلك باللجوء لإغراء الحلول السهلة والسريعة ولهذا قد يلجأ بعضنا للشراب وتناول المهدئات ، أو أن نلجأ لاستخدام أساليب النعام الهروية السهلة . وكل ذلك يشكل سلسلة إضافية من المعاناة في حياتنا النفسية والعقلية و كل علاقاتنا بالآخرين .

وهناك أيضا ما يثبت أن لتزايد الضغوط صلة وثيقة ببعض الأمراض التي تؤدي للوفاة مثل السرطان وأمراض القلب والإصابات الناتجة عن حوادث السيارات وارتفاع ضغط الدم ، وسوء استخدام العقاقير الطبية كانت أو غير طبية .

والشعور بتزايد الضغوط يؤثر أيضا بشكل سيء علي العلاقات الاجتماعية ، فالشخص

الذي يعاني منها تجده دائما في حالة انفعالية سيئة ، فيتزايد غضبه ، وتتزايد انفجاراته الانفعالية مع الزملاء أو أفراد الأسرة ، أو الرؤساء . فقد أظهرت الدراسات المعاصرة مثلا أن نسبة الميل للعنف الخارجي والأسري (إيقاع الأذى بالزوجات أو الأطفال أو تزايد نسبة الشجار مع الزملاء) تتزايد لدى الأشخاص الذين يعانون من ضغوط العمل والدراسة ، و الأمراض النفسية .

والضغوط النفسية ليست سيئة دائما ، فهي يمكن أن تعمل ضدك أو لمصلحتك . أي أنها قد تكون إيجابية أو سلبية حسب ظروف حدوثها عند الأفراد وحسب نوعها . لكن من أسوأ أنواع الضغوط تلك التي تأتي بشكل مفاجئ وحاد كحدوث مرض مفاجئ ، أو عندما يتحتم علينا أن نقوم بأداء عملين ضروريين أو أكثر في فترة قصيرة من الوقت (أداء امتحان والانشغال بمعالجة طارئ أسري أو الاضطرار لسفر مفاجئ) .

ويتزايد خطر الضغوط الحادة الطارئة في حياتنا إذا فشلنا في معالجة نتائجها السلبية أو إذا استمرت فترة طويلة من الوقت فتتحول إلي ضغوط مزمنة . وهذا النوع المزمن من الضغوط أكثر خطرا علي المرء لأنه يحدث تدريجيا ، ولا نلاحظ نتائجه السلبية مباشرة ، إلا بعد أن يكون قد أدى إلي كثير من النتائج الصحية السيئة التي قد يتعذر علاجها .

ومن مآسي الضغوط النفسية المزمنة أنها قد تؤدي إلى مشكلات تتعلق بجهاز المناعة . مما يعرض الجسم للعدوى بالأمراض المعدية . وترجع الدراسات أن العدوى البكتيرية مثل الدرن (السل) و التهابات الزور تزيد خلال الفترات الحادة والدائمة من التعرض للضغط النفسي . كما يعرضك الضغط للعدوى الفيروسية التي تصيب أعلى الجهاز التنفسي بدرجة أكبر مثل نزلات البرد أو الأنفلونزا .

وتركز معظم الدراسات علي البالغين مما يعطى الانطباع بأن الأطفال لا يتعرضون للتوتر النفسي والضغط العصبي . والحقيقة أن الدراسات الحديثة تبين نتائج مماثلة . فمثلا تبين أن واحد من كل ثلاثة أطفال يعاني من الأمراض الناتجة عن التوتر مثل الصداع وآلام المعدة وآلام الصدر والدوار والربو . فضلا عن أن الأطفال ممن يعانون من ضغوط ومؤثرات مختلفة يصابون أكثر من غيرهم بأمراض البرد والأنفلونزا وآلام البطن المتكررة . فضلا عن الإصابة بالأمراض النفسية الأخرى بما فيها القلق والاكتئاب والمخاوف المدرسية والتخلف الدراسي . وقد يعاني

الأطفال بصمت فلا تظهر الأعراض لديهم بسرعة كما تظهر لدى البالغين ، ولكن هذا لا يجب أن يعني أنهم في منأى عن الخطر . فقد أثبتت الدراسات أن آثار الضغط والتوتر على الطفل لا تظهر إلا بعد أن يصل الطفل لمرحلة النضوج . مما يشير إلى أن التعرض للضغوط في الطفولة قد يترك آثارا طويلة المدى على الطفل .

ومن المهم أن نتعرف مبكرا على العلامات الدالة على تزايد الضغط وما يصحبه من توترات . ومن المهم أيضا أن ندرّب أنفسنا على ملاحظة أعراض الضغوط في الآخرين مثل أحبائنا وأعرائنا وذلك لنفس الغرض وهو مراقبة الأعراض الدالة على تفاقم الضغوط في حياتهم أو حياتهن بهدف التنبيه المبكر للخطر وتطوير أساليب الشخصية أو الاستعانة بالخدمات المهنية المبكرة .

وتنبع أهمية هذا الدليل العلاجي الفصل أنه استطاع أن يعرفك بعدد من الحقائق والمعلومات التي ستساعدك على إدارة دقة حياتك بنجاح . فقد تعرفت منه على المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية ، وما نتعرض له بسببها من اضطراب نفسي وصحي ؟ تعرفت على أعراضها ، وتعلمت كيف تتعرف على هذه الأعراض ؟ وما مصادرها ؟ وكيف تحددها ؟

واستطعت أن تعرف أن مصادر الضغط متعددة ، وكل مصدر منها يشكل مصادر إضافية يجب التنبيه لها . واستطعت أن تميز بين مصادر كبرى ثلاثة للضغط هي : ضغوط الحياة الاجتماعية والحياة اليومية بما فيها ضغوط العمل والأسرة ، والضغوط التي نواجهها من جراء مشاكل الصحة بما فيها تعرضنا للأمراض العضوية والأمراض النفسية أو العاطفية ، وهناك أيضا مشكلات الدراسة والإنجاز أو ما يمكن أن نسميه بالضغوط الأكاديمية .

وتعلمت أيضا أن الضغوط النفسية يمكن قياسها وتقدير درجة تأثيرها علينا ، ومن أكثر المقاييس شيوعا مقياس أحداث الحياة الذي اطلعت عليه في صورته العربية والذي يستخدم الآن بتوسع في حقل الطب العام وميدان الصحة النفسية وبين المرضى في المستشفيات . بشكل روتيني مثله في ذلك مثل مقاييس الحرارة ، وضغط الدم ، والسكر ، والكوليسترول . كل الفرق أنه ليس جهازا بالمعنى الذي يصف أجهزة الترمومتر ، وأجهزة ضغط الدم ، ولكن مادته عبارة عن ألفاظ ، أو كلمات و أسئلة لفظية يطلب الإجابة عنها من الشخص ، ويمكن من خلال هذه الإجابة أن نحدد درجة الفرد بقدر كبير من الثقة من حيث مستوى شدة المعاناة من الضغط ، ومصادر الضغوط في حياته أو حياتها .

و باستخدام هذا المقياس يمكنك أن تحدد مقدار التغيرات الواقعة عليك، ومدى شدتها، و مصادرها. وستجد أنه سيسهل عليك بعد ذلك اكتشاف مصادر الضغط النفسي في حياتك، و مدى ما تتعرض له من ضغوط.

وقد بين لك هذا الدليل العلاجي أن المعاناة من الضغوط يرتبط ارتباطا وثيقا بتزايد نسبة التوتر النفسي عند الشخص. والتوتر يفتح نوافذ سلبية متعددة على تكون سلسلة ضخمة من الأعراض المرضية على المستويين النفسي والعضوي. وقد تعرفت أن جميع الناس تقريبا تستجيب للاضطرابات الانفعالية بزيادة في توترات عضلات الجسم. ومن شأن هذا التوتر أن يضعف من قدرة الكائن على المقاومة أو الاستمرار الكفاء في نشاطه الجسمي والعقلي، بل ويجعله أكثر استهدافا لمزيد من الانفعال والاضطراب والخوف والسلبية. وتشيع حالات التوتر العضلي بين المرضى النفسيين والعقليين أكثر من شيوعها بين الأسوياء والناجحين اجتماعيا والقادرين على ممارسة أنشطة الحياة بكفاءة.

والتوتر في درجات خفيفة ومعقولة يساعدنا على مواجهة صعوبات الحياة وضغوطها ولكن إلي حد معين تؤدي الزيادة بعدها في مستويات التوتر النفسي والعضوي إلى عكس النتيجة بأن تضعف قدرة الكائن على التوافق، ويتقاعس عن النشاط البناء، والإنتاج، وتدهور كفاءته العقلية. فالأشخاص في حالات الشد والتوتر والقلق تنهار مقاومتهم وقدراتهم على الاستمرار في النشاطات العقلية والجسمية. وهذا بدوره يساهم في المزيد من التوتر والتعرض للمرض والعجز عن توجيه قدراتنا العضوية توجيها فعالا.

ومن الثابت أن الزيادة الشديدة في التوتر العضلي تتوقف أساسا على شدة الاضطراب الانفعالي، فكلما زاد الاضطراب زادت مستويات التوتر. ويصطحب كل اضطراب انفعالي بتوتر نوعي في بعض عضلات الجسم. فالقلق يصطحب بتوتر في عضلات الرأس والصداع، والمعدة، والإحساس بالذبذب يكون مصحوبا بتوتر في عضلات الظهر وآلام الظهر.

والتوتر خاصة إن كان سلبيا وشديدا له آثار عديدة ومؤلة. آثار يمكنك ملاحظتها فورا. إنه يجلب الصداع والآلام العضلية وعلى المستوى النفسي يصيبنا التوتر بالقلق المبهم، وبالانزعاج في حالات التفاعل بالآخرين، ويؤثر في المزاج والعواطف، ويصيبنا بالضجر ويدفعنا للتصرفات العشوائية والتخبط. فهو عبارة أخرى يكمن خلف سلسلة طويلة وقائمة كبيرة من الأمراض النفسية والاضطراب العضوي.

ومن الأهداف الرئيسية من هذا الدليل أنه يبين لك أن التوتر المرضى النابع من التعرض للضغط يمكن ضبطه والتحكم فيه ومعالجة نتائجها السيئة . ومن ثم يمكن لك أن تتدرب جيدا على معالجة أمور الحياة بصورة أفضل ، و يمكنك أن تتعامل بنجاح مع النتائج السلبية التي ترتبط بتلك الأحداث و الضغوط التي تقع عليك .

ومن بين أشكال العلاج التي أمكن لك التعرف عليها من هذا الدليل العلاجي المفصل : الأساليب المعاصرة في الاسترخاء بأشكاله المختلفة إما كمنهج علاجي مستقل ، أو كمنهج علاجي مصاحب للأساليب العلاجية الطبية والنفسية الأخرى .

لقد عرفت أن فكرة الاسترخاء تقوم على التخلص من التوتر عند مواجهة مصادر الضغوط . ومن هنا تأتي أهمية التدريب على الاسترخاء ، و الاسترخاء يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم . فكم من الناس مروا بنا ويظهر عليهم الهدوء الظاهر والسكون ولكن قد لا يكون من النادر أن تجد الواحد منهم يخفي تحت قناع الهدوء الظاهري الكثير من علامات التوتر والقلق الظاهري والخفي بما في ذلك الشد العضلي المستمر والذهن المشحون بالأفكار والتخيلات التي لا نراها بشكل ظاهر والدالة علي الغضب والقلق والصراع الاجتماعي .

ويؤدي نجاح الشخص في تعلم الاسترخاء العضلي إلى تغيرات شاملة في الشخصية ، والحق أن استجابات الفرد إذا كان في حالة استرخاء ستكون هادئة وسيتمكن من التصرف بحكمة وعقلانية حتى عند مواجهة المواقف التي كان يراها صعبة و عسيرة قبل التمتع بممارسة الاسترخاء . ثم إنه يسهل دائما التعامل مع الشخص المسترخي ، مما يجعل الآخرين يشعرون معه بالارتياح بسبب ما يتسم به الشخص في مواقف الاسترخاء من طمأنينة وثقة بالنفس . ولهذا لا يجب النظر للاسترخاء على أنه قاصر على استخدامات المرضى ، بل إن كثيرا من الأصحاء والناجحين في الحياة يمارسونه على نحو روتيني ، ويكتسبون من خلاله مزيدا من الفاعلية والنجاح المهني والأسري والصحي .

وتعرفت من هذا الدليل أن هناك طرق عدة للاسترخاء ، بعضها يقوم على عملية شد الأعضاء عضوا فعضوا ثم إرخائها ، وبعضها تدخل من خلاله مباشرة في حالة عميقة من الاسترخاء والهدوء ، وبعضها طويل قد تستغرق ممارسته لأكثر من نصف ساعة ، وبعضها قصير قد يحتاج لأقل من دقيقة ، وبعض أنواع الاسترخاء يحتاج للتخيل والمهارة في تكوين الصور الذهنية .

وتوضح الأبحاث عموماً أن تعلم أي طريقة من الاسترخاء تساعد علي تحقيق الهدوء وتمكنك من التغلب على التوتر والقلق . لهذا فليس من المهم الطريقة التي تختارها ، لكن المهم هو أن تركز علي طريقة واحدة في البداية ، وأن تدرب نفسك عليها حتى تتقنها جيداً . فالاسترخاء مهارة من المهارات التي يجب إتقانها بالتدريب والتعلم قبل أمكان تطبيقها والاستفادة منها .

وبالرغم من أهمية أساليب الاسترخاء ، وأنها تصلح للغالبية العظمى من الأصحاء والمرضى ، فإن البعض قد يجد بعض الغضاضة في اتخاذها كأسلوب كامل للعلاج ، ولهذا فقد اطلعت من خلال هذا الدليل الإرشادي على أساليب علاجية أخرى تزيد من فاعليتك على التحكم في مستويات التوتر ومواجهة تحديات الحياة بفاعلية :

٧ من ذلك تغيير المناخ الخارجى المثير للضغط . فقد عرفت أن تغيير مصادر الضغط الخارجية تصحبه جوانب من التغير في الحالة النفسية وتحسن في الأعراض المرضية التي تحدث نتيجة لتعرض المرضى للضغط الخارجى . فاستمرار الصراع فى العمل ، واحتدام الخلافات في العلاقات الزوجية وبين أفراد الأسرة الواحدة ، واضطرابنا أحيانا للتعامل مع الصعوبات التي يخلقها الناس من حولنا بحسن نية أو لاختلاف المصالح وتعارضها ، أو بسبب ما هم عليه من اختلافات فى الأمزجة أو من اضطراب نفسي أو عقلي جميعها تساهم بقدر ما فى إثارة ما يملكنا من اضطرابات نفسية وعضوية . كل ذلك يجعل من البيئة الخارجية أمراً جديراً باهتمامنا وبالمحاولة الجادة للتعرف على بعض الأساليب لضبطها أو للتخفيف من آثارها . وما يشجع على التغير من البيئة والمواقف الخارجية أنه تبين بالفعل أن تغيير البيئة بالبعد مثلاً : عن ساحات القتال أو الانتقال من عمل مشحون بالضغط والصراع لعمل جديد أو التخفيف من الصراعات الأسرية والخلافات الزوجية جميعها تؤدي إلى تحسن تلقائي في الأعراض النفسية والتوترات التي تثيرها لنا .

٧ لكن تعديل الظروف الخارجية أمر غير متاح دائماً لبعضنا ، بل وقد يكون غير قابل للتحقيق لبعضنا الآخر . فضلاً عن هذا ، فإن الضغوط لا تعالج بالهروب منها أو تجنبها ، واستبعادها تماماً من حياتنا . لقد عرفت أن هناك أشياء ممكنة وقابلة للتغير وأشياء لا يمكن تغييرها . إذ كيف يمكنك أن تعيش من غير عمل حتى ولو كان هذا العمل مصدراً أساسياً من مصادر التوتر؟ وهل يمكنك أن تعمل دون زملاء أو رؤساء؟ وكيف تكون لك أسرة

دون حياة زوجية وأطفال تثور بينك وبينهم خلافات من هنا أو هناك؟ وهل بإمكانك أو بإمكان أي أحد أن يتوقف عن سماع الأخبار السيئة التي تأتينا من هنا وهناك؟ وهل يستطيع أي منا أن يمنع الكوارث والأمراض التي قد تحدث لنا أو لأعزائنا؟ وحقيقة الأمر أن الناس السعداء لا يعيشون دون تحديات أو مسؤوليات وهذا يعني أن وجود الضغوط في حياتنا أمر لا مفر منه، فلكل فرد منا له نصيبه من الأحداث اليومية، وإن تفاوتت بالطبع كمية هذه الضغوط من فرد إلى فرد آخر.

كذلك تعرفت باطلاعك على هذا الكتاب على أهمية أن تتحالف مع حاجاتك العضوية والبيولوجية بدلا من أن تترك نفسك مستهدفا لنسبة كبيرة من التوتر النفسي واضطراب السلوك، ولهذا عرفت أهمية أن تتجنب:

الإسراف في تناول أنواع غير صحية من الأطعمة، والتدخين وتعاطي الخمر والمخدرات والعقاقير الترفهية كالحشيش أو الأمفيتامينات أو البنجو. ومن التناقضات المحيطة باستخدام العقاقير أن من يتعاطونها يبررون ذلك بأنها تحسن المزاج، وتشحذ قدراتهم على التفكير والتذكر وغير ذلك من تبريرات، بالرغم من أن الخطورة الحقيقية في استخدام العقاقير تكمن في آثارها السلبية على نفس هذه القدرات. فهي تؤثر سلبا على التفكير والتذكر والإبداع، وعلى الصحة العقلية والنفسية بوجه عام. وهي في النهاية تؤثر سلبا في الناحية المزاجية التي يؤخذ من أجلها هذا النوع من العقاقير. كذلك حرر نفسك قدر ما تستطيع من الاعتماد على المهدئات الكيميائية، وأدوية النوم، والصداع، وتسكين الألم إلا للضرورة ولفترة محدودة وبمتابعة مهنية جيدة إذا استطعت أن تعيش بدونها فخيرًا تفعل.

وتعرفت على أهمية التحالف مع احتياجاتك التي يتطلبها الجسم حتى يكون خاليا من التعب والإرهاق وقادرا على التعامل بفاعلية مع أنواع الضغوط الانفعالية والاجتماعية التي قد تنتج عن بعض اضطرابات النوم كالأرق والنوم المتقطع. واطلعت على بعض الفنيات العلاجية الطبية والسلوكية التي تساعدك على مواجهة قطاع ضخم من المشكلات الانفعالية المرتبطة بإثارة التوتر والضغط النفسي، خاصة فيما يتعلق بثلاثة انفعالات غير محبة للنفس وهي: القلق والاكتئاب والغضب. وعرفت أن هذه الانفعالات الثلاثة تساهم في حدوث ما يسمى بالمرض النفسي وهو من أكثر الجوانب النفسية ارتباطا بإثارة التوتر. وعرفت أن علاج القلق والاكتئاب وامراض الغضب أصبح من الأمور الممكنة

والمناحة . وقد عرفت أن ذلك يمكن ان يكون باستخدام الطرق الطبية الكيميائية أو بطرق العلاج النفسي والسلوكي ، وأن العلاج يكون أكثر فاعلية ، ونكون أكثر قدرة على معالجة هذه الاضطرابات إذا استخدم النوعان من العلاج معاً ، وإن كنا نفضل لك أن تحاول من جانبك القيام ببعض الأمور التي تساعد نفسك من خلالها ، بما فيها أن تقوم بدور فعال في تغيير حالتك النفسية و تطوير نشاطاتك وصلاتك بالآخرين ، وأن لا تتوقف عن البحث عن الأشياء التي كنت تحبها وأن تعد إحيائها وممارستها . وقد تعلمت أن من المهم أن تعدل من أساليب التفكير وأن تتوقف عن التفسيرات الثابتة والمتصلبة والمبالغ فيها لما يحدث لك يومياً من أحداث وخبرات . مارس أساليب جيدة من التفاوض مع الذات ، واجعلها عادتك أن تضع على الأقل ثلاثة تفسيرات لأي أمر أو حدث يشعرك بالغضب أو القلق ، أو الكآبة ، فقد يساعدك هذا على التغلب على الحالة الانفعالية السيئة اكتئاباً كانت أو مشغوليات ، أو غضب . تدرب على كسر طوق الأفكار السلبية . إنتهبه بشكل خاص إلى تلك الأفكار الانهزامية واستبدلها بأفكار تدفعك للنشاط والحركة وممارس ذلك . أي لا تكتفي بالتفكير الإيجابي ، بل ترجم عملياً ما يوحي لك به من نشاطات وحركة وسلوك اجتماعي .

٧ و باطلاعك على هذا الكتاب لمست بوضوح أهمية العلاقات بالآخرين ، اطلعت على كثير من الأمثلة والنماذج التي تثبت أن الضغوط الاجتماعية وصعوبات التعامل مع الناس ليست فحسب عنصراً مشتركاً في كل حالات الاضطراب النفسي والمرض ، بل إن حياة نسبة كبيرة من الناس تتطور وتحسن تماماً عندما يتعلمون بعض القواعد الملائمة في كسب الآخرين ومعايشتهم بدون تهديد ، وكل ذلك لا يتم إلا :

٧ باكتساب المزيد من المهارات التفاعلية الجيدة . وقد تعرفت على أشكال متنوعة من هذه المهارات ، وتعلمت طرق ممارستها بفاعلية بما فيها حسن التواصل بالآخرين من خلال وجود شبكة من العلاقات الاجتماعية التي تبين أنها تحمي من الأمراض وتعجل بشفائنا ، بل وتعمل على إطالة العمر .

٧ الوعي بالقاعدة النفسية الهامة التي تذكر أن أنجح العلاقات الاجتماعية هي تلك التي تبني علي وجود كسب نفسي واجتماعي متبادل بين الأطراف الداخلة في هذه العلاقات .

٧ أن تعي أن بيد أي طرف واحد من الأطراف الداخلة في هذه العلاقة- بما فيهم أنت بالطبع-

أن يعمل على انجاحها مما يعنى أن أساليب تواصلك بالآخرين تحدد مدى حبهم وتقديرهم لك أي أنك مسئول نسبيا عن نجاح أو فشل تفاعلك مع الناس، إلا فى الحالات التى يصم الآخرون أذانهم لأسباب ليس فى مقدورك تعديلها.

✓ إدراك أن بناء حياة اجتماعية فعالة وناجحة يتوقف على ما تتسم به أنت من مهارات شخصية وسمات نفسية. وقد عرفت أن هذه المهارات يمكن تعلمها واكتسابها في فترات قصيرة من الوقت. وعلى راس قائمة هذه المهارات: مهارة حرية التعبير عن المشاعر (أو تأكيد الذات)، وهى تعني ببساطة مهارة التعبير عن المشاعر والحاجات الشخصية دون التضحية بمشاعر الآخرين وتفهم دوافعهم، وأن تتصرف وفق مقتضيات المواقف التى تمر بك أو تمر بها ودون سلبية أو عدوان. وعرفت إن من يمتلك هذه الخاصية يمتلك مفاتيح النجاح من وجهتي نظر الصحة النفسية والفاعلية في العلاقات الاجتماعية.

✓ تحرير الذات من التوقع والنجاسة والانعلاق علي اهتمامات وأدوار ضيقة، من خلال تحقيق التوازن في ممارسة الأدوار الاجتماعية المطلوبة منك، بما فيها الوقت الذي تمنحه للآخرين، وما تقدمه لهم من عون على حل مشكلاتهم ومشاركتهم وجدانيا. وقد تبين أن الامتداد الناضج بالآخرين يمنحنا فرصا أكبر للنمو والنضوج، ويحمينا من الأمراض النفسية والاجتماعية التى ينتجها التوقع علي عالم ضيق من الاهتمامات كما أنه يقلل من المفاجآت السلبية التى قد تحدث إذا أهملنا في أداء ما يتوقعه الآخرون منا من واجبات.

✓ أن نتعلم اساليب ملائمة عند التعامل مع الأنماط الصعبة، أي هذه النوعية من البشر التى تثير المشاكل وتضع العراقيل في طريق تطورك الشخصي والاجتماعي. وقائمة هؤلاء متسعة وممتدة، ونجدهم أمامنا في العمل والأسرة وبين الأصدقاء وغير الأصدقاء. وقد اقترحنا عليك بعض الاستراتيجيات العامة وقواعد التعامل مع المواقف والأنماط الصعبة من البشر بفاعلية بما فيها التدريب على التفكير في الأمور بالطريقة التى يفكر فيها هذا الشخص الذى تصفه بأنه صعب، وأن تقاوم مشاعرك السلبية نحوه لترى الدنيا من وجهة نظره، وأن تبني أهدافا معقولة من العلاقات الاجتماعية بحيث لا تحملك أعباء لا طاقة لك بها.

✓ وتحت كل الظروف تعلمت أن الحياة الاجتماعية تقوم على التبادل والتوازن بين الأخذ والعطاء، لهذا تحتاج كقاعدة رئيسية من قواعد التعامل مع الناس عموما والأنماط الصعبة

بشكل خاص أن لا نتعجل في وصفهم بالاضطراب والشر قبل أن تبدأ بأن تتحدث معهم للتعرف على أسباب ما يشعرون به من احباط أو قلق وأن نمنحهم طمأنينة التعامل معنا . ومن المهم أيضا أن نتذكر أنه لا يوجد أسلوب مثالي للتعامل مع الأنماط الصعبة من الناس ، غير أنك ستكتشف بقليل من التأمل أن تفسيراتنا الشخصية لصعوباتهم هي التي تؤلنا ربما أكثر من الصعوبات التي نشعر بها منهم . فتجنب إذن أن تفسر صعوباتهم تفسيرات شخصية تؤلمك وتثيرك .

٧ وأخيرا عرفت أن راء كل نجاح شخصي بناء ونمط من التصورات والمعتقدات التي تدعو للنشاط والإنجاز والتفاؤل والصحة ، ومن ثم اطلعت على أهمية التقليل من الأساليب الخاطئة من التفكير في الأمور كالمبالغة ، والتعميم ، والاستنتاجات السلبية فهي تثير التوتر ، وتجعلنا أكثر استهدافا للمرض العضوى والقلق والكآبة . وآمل أن تكون قد استطعت من خلال هذا المعرفة- او على الأقل- بدأت توجه نشاطاتك الذهنية بحيث يكون أسلوب تفكيرك فى الأمور قوة دافعة لك لتعديل سلوكياتك الخاطئة وتطوير قدراتك على التوافق وزيادة فاعليتك الشخصية ، وقد أمدك هذا الكتاب بعدد من الاساليب المعرفية التي نشق أنها ستعينك على إدراك أن التفكير في الأمور قد يكون أسوأ منها .

٧ واطلعتك أيضا على عدد آخر من أساليب تعلم التفكير الإيجابي بما فى ذلك أساليب حل المشكلات بدلا من الهروب والتأجيل ، وعمليات دحض الأخطاء الفكرية التي نتبناها عن الذات أو الآخرين ، وطرق استبدال الأفكار المثيرة للاضطراب بأفكار هادئة ، وتجنب أن الربط بين وقائع غير مترابطة بالضرورة . وأخيرا عرفت على أهمية الانتباه للحوارات الداخلية وشحذ مهارة الحوار الإيجابي مع النفس بدلا من أن نسمح لمبالغتنا وتهويلاتنا أن تحكم حياتنا ، وأن يمتد تأثيرها التدميرى على النفس وعلاقتنا بالعالم من حولنا .

وأخيرا اطلعت على بعض الحقائق المثيرة المتعلقة بتأثير العقيدة الدينية على الصحة وتحمل الضغوط . وعرفت على بعض البحوث المعاصرة التي بينت أن العقيدة الدينية تلعب دورا إيجابيا فى تحقيق الصحة النفسية والاجتماعية . وأن المتدينين عموما أكثر إحساسا بالأمل والتفاؤل من غيرهم وأنه ربما لهذا السبب نجد أنهم أقل اكتئابا وقلقا وأكثر إيمانا بوجود قوة عليا تحميهم عند الشدائد . إن جزءا كبيرا من الخصائص الشخصية التي تميز المتدينين مقارنة بغيرهم تعتبر معارضة بطبيعتها للتوتر وتمنح أصحابها قدرة أكبر على التعامل مع المواقف المتأزمة بكفاءة أكثر وتحمى جهازهم المناعى عند مواجهة ضغوط الحياة وأزماتها .