

سوزن نولين هوكسيما

لماذا تفكر النساء كثيراً؟

WOMEN
WHO THINK
TOO MUCH



مكتبة

ترجمة: آية سلامة

لماذا تفكر النساء كثيرًا؟



كل عام وأنتم بألف خير
عمرديد وعيش سعيد

مكتبة
t.me/soramnqraa



للنشر والتوزيع

إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email:P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

● تأليف: سوزن نولين هوكسيما

● ترجمة: آية سلامة

● تدقيق لغوي: محمد عبد العال

● تنسيق داخلي: معتز حسنين علي

● رقم الإيداع: 2024/27520 م

● الترميم الدولي: 9-464-992-977-978

● العنوان الأصلي:

Women Who Think Too Much

● العنوان العربي: لماذا تفكر النساء كثيرًا؟

● حقوق النشر:

Copyright © 2003 by Susan Nolen
Hoeksema

● الطبعة الأولى: يناير/2025 م

● حقوق الترجمة: محفوظة لدار عصير الكتب

٢٠٢٥ ع ٢٣

مكتبة
t.me/soramnqraa

مكتبة

t.me/soramnqraa

سوزن نولين هو كسيما

لماذا تفكر النساء كثيراً ؟

WOMEN
WHO THINK
TOO MUCH

ترجمة: آية سلامة



المحتويات مكتبة

t.me/soramnqraa

- الجزء الأول: وباء التفكير المفرط 7
- الفصل الأول: ما عيب التفكير المفرط؟ 9
- الفصل الثاني: إذا كان الأمر مؤلماً بشدة، فلماذا نفعله؟ 51
- الفصل الثالث: نقاط الضعف المميزة للنساء 75
- الجزء الثاني: استراتيجيات للتغلب على التفكير المفرط 89
- الفصل الرابع: التحرُّر 91
- الفصل الخامس: الانتقال إلى مستوى أعلى 121
- الفصل السادس: تجنب الفخاخ المستقبلية 155
- الجزء الثالث: مثيرات التفكير المفرط 191
- الفصل السابع: الارتباط بالهموم: التفكير المفرط
- في العلاقات الحميمة 193
- الفصل الثامن: العائلة مهمة: التفكير المفرط في والدينا وإخوتنا 221
- الفصل التاسع: فخ الوالد: التفكير المفرط وأطفالنا 239
- الفصل العاشر: العمل الدائم: التفكير المفرط في العمل
- والحياة المهنية 265

الفصل الحادي عشر: الأفكار السامة: التفكير المفرط

295.....في المشكلات الصحية

الفصل الثاني عشر: لا يمكنني التغلب على الأمر:

319.....التفكير المفرط في الخسارة والصدمة

الفصل الثالث عشر: نقل مجتمعنا إلى مستوى أعلى

367.....مصادر المعلومات

371.....شكر وتقدير

373.....عن المؤلف

375.....المراجع

الجزء الأول

وباء التفكير المفرط

ما هو التفكير المفرط (overthinking) ومن أين يأتي؟
في الجزء الأول من هذا الكتاب، سأصف التفكير المفرط وأبحثنا عن عواقبه السلبية. وسأقترح عوامل مساهمة عديدة للحد من التفكير المفرط، وبالأخص لدى النساء.

الفصل الأول

ما عيب التفكير المفرط؟

خلال العقود الأربعة السابقة، مرت النساء بتجربة نمو لا مثيل لها في الاستقلال والفرص. أصبحنا أكثر حرية في اختيار أنواع العلاقات التي نبنيناها، وإن كنا سننجب أطفالاً ومتى، والحياة المهنية التي نرغب في السعي إليها، ونوع الحياة التي نرغب في عيشها، وهي اختيارات لم تكن الأجيال السابقة تحلم بامتلاكها قط. جعلنا التقدم في علوم الطب أكثر صحة من ذي قبل، كما جعلنا نعيش حياةً أطول. لدينا الكثير من الأسباب لنكون سعداء وواثقين.

على الرغم من ذلك، عندما تكون هناك أي لحظة توقيف في أنشطتنا اليومية، ينغمر الكثير منا بالهموم والأفكار والمشاعر التي تدور في دوامة لا يمكن السيطرة عليها، وتمتص مشاعرنا وطاقتنا. إننا نعاني وباء التفكير المفرط، ونعلق في وابلٍ من الأفكار والمشاعر السلبية التي

تغمرنا وتؤثر على أدائنا وعافيتنا. تتعلق مخاوفنا بأمورٍ جوهرية: مَنْ أنا؟ ماذا أفعل بحياتي؟ ماذا يعتقد الآخرون عني؟ لماذا لست سعيدة وراضية؟ لا تظهر إجابات مثل هذه الأسئلة بسهولة أو بسرعة، لذا نبحث ونفكر ونقلق أكثر. وعندما يصبح مزاجنا أسوأ وأكثر قتامة، يمكننا تحديد المزيد من المخاوف الكبيرة والصغيرة: هل يتعاطى ابني المخدرات؟ لماذا لا أزال في الوظيفة نفسها التي ليس لها مستقبل؟ كيف سأحافظ على اهتمام زوجي بي؟ لماذا لا أستطيع التحكم في أعصابي في تعاملتي مع أمي؟ تتدفق هذه الأفكار وتتلاشى مع تبدل مزاجنا بسرعة، لكننا نادرًا ما نصل إلى أي استنتاجات.

حتى الأحداث الطفيفة يمكن أن تؤدي بنا إلى ساعات أو أيام من التفكير المفرط والضيق. يلقي مديرك تعليقًا ساخرًا لك وتبدئين في قضاء أيام في القلق بشأن ما كان يقصده وبشأن شعورك بالذنب والخجل. يُعلق صديق على وزنك وتجدين نفسك غارقة في أفكار حول مظهرك وكيف أن هذا الصديق عديم الإحساس. يكون زوجك مرهقًا جدًا لدرجة تمنعه من ممارسة الجنس في إحدى الليالي وتظلين مستيقظة طوال الليل تتساءلين عما يعنيه ذلك لزواجكما.

هذا الوباء السريع الانتشار هو مرض تعانیه النساء أكثر بكثير من الرجال. وجدت دراساتي مرارًا وتكرارًا أن النساء أكثر عرضة من الرجال للوقوع في التفكير المفرط والبقاء عالقات به ^[1]. لناخذ فيرونيكا على سبيل المثال، وهي أم متفرغة تبلغ من العمر سبعة وعشرين عامًا، وذات شعر بُني غامق وأعين بُنية لامعة. كانت فيرونيكا تعشق رعاية توأمها الرضيعين والمشاركة في الأنشطة المجتمعية التي تشعر أنها قد تفيد توأمها والأطفال الآخرين في مدينتها. ولكن عندما لم تكن تُعلم التوأم كيفية السباحة، أو في اجتماع تنظيمي لجمع التبرعات لمجتمعها،

أو مشغولة بأي شكلٍ آخر، كانت تجد نفسها تنزلق إلى وحل السلبية والقلق الذي نسميه التفكير المفرط:

ما مشكلتي التي تجعلني لا أشعر بالرضا الكامل عن ما أفعله؟ أستمّر في الموافقة على المزيد من اللجان وترتيب المزيد من الأنشطة لأطفالي. لكن لا شيء يبدو على ما يرام. ما مشكلة حياتي؟ ربما الأمر متعلق بهرمونات. لكن يبدو أنه يستمر طوال الشهر. لا أعرف، ربما اتخذت قرارات خاطئة في حياتي. أقول إنني أحبّ كوني أمًا متفرغة، لكن هل أحبّ ذلك حقًا؟ هل يقدر ريك حقًا ما أفعله لأطفالنا؟

مع استمرارها في القلق، تنتقل أفكار فيرونيكا إلى وزنها، ثم إلى زواجها، ثم إلى حياتها قبل أن تصبح أمًا متفرغة:

لن أتخلص أبدًا من وزن الحمل. سأظل دائمًا أعاني زيادة الوزن بسبعة كيلوجرامات لبقية حياتي، وسيتفاقم الأمر مع التقدم في العمر. ماذا لو التقى ريك امرأة جميلة صغيرة في السن في العمل وسئم مني؟ كيف سأدير أموري وحدي مع التوأم؟ وكيف سأتمكن من الحصول على وظيفة جيدة مرة أخرى؟ لم تكن لديّ مهارات وظيفية رائعة قبل أن أتوقف عن العمل. لم أحبّ تلك الوظيفة قط ولم يكن مديري يحبني.

يمكن للنساء أن يُطلن التفكير في أي شيء وكل شيء، مظهرنا، وعائلاتنا، وحياتنا المهنية، وصحتنا. نشعر غالباً أن هذا جزءٌ من كوننا نساءً، وأنه يعكس صفات الرعاية والعناية لدينا. قد يكون هذا حقيقياً جزئياً، ولكن التفكير المفرط سام أيضاً للنساء. إنه يتداخل مع قدرتنا ودوافعنا لحل مشكلاتنا. ويدفع بعض الأصدقاء وأفراد العائلة بعيداً. ويمكن أن يُدمر صحتنا العاطفية. النساء معرضات للإصابة بالاكتئاب الحاد أو القلق بمعدل الضعف مقارنة بالرجال، ويبدو أن ميلنا إلى التفكير المفرط هو أحد الأسباب.

وعلى الرغم من ذلك، لسنا مضطرين إلى أن نكون هكذا. يمكننا أن نرتفع فوق هذا الوباء من الحساسية العاطفية المفرطة والتقلب الشديد ونتعلم كيفية التعرف على المشاعر التي نشعر بها والتعبير عنها بشكلٍ مناسب. يمكننا التحكم في هذه المشاعر بشكلٍ معقول والتعامل بفعالية مع المواقف التي تزعجنا. يمكننا الحفاظ على الهدوء والكفاءة الذاتية في وسط الصراع والارتباك والمأساة والفوضى. يمكننا الوقوف بقوة وصلابة أمام أسوأ العواصف. يمكننا أن نكون المتحكمين في حياتنا العاطفية.

الهروب من التفكير المفرط

محاولة التغلب على التفكير المفرط تشبه محاولة الهروب من الرمال المتحركة. الخطوة الأولى نحو الحرية هي كسر قبضة أفكاركِ حتى لا تستمر في جذبكِ إلى الأسفل وتخنقكِ في النهاية. الخطوة الثانية هي الصعود من الوحل إلى أرضٍ أعلى حيث يمكنك رؤية الأشياء بوضوح واتخاذ خيارات جيدة حول الاتجاهات التي يجب أن تسلكيها في المستقبل. الخطوة الثالثة هي تجنب الوقوع في فخ التفكير المفرط مرة أخرى. في جوهر كتاب «لماذا تفكر النساء كثيراً؟» توجد مجموعة

من الاستراتيجيات العملية لتحقيق كل واحدة من هذه الخطوات: كسر القبضة، التحرك إلى أرض أعلى، وتجنب الفخاخ المستقبلية.

توجد هذه الاستراتيجيات لدى بعض الناس بصورة طبيعية. فلنأخذ على سبيل المثال حادثة في حياة جيني، وهي سمسارة بورصة تبلغ من العمر اثنين وثلاثين عامًا وتعيش في نيويورك. على مدار السنة الماضية، كانت جيني تواعد شون، وهو عالم نباتات وسيم يعمل لدى وكالة حماية البيئة الحكومية. لدى جيني وشون العديد من الأصدقاء المشتركين ويستمتعان بطبخ عشاء رائع لهم، عادةً في شقة شون الصغيرة في أطراف المدينة. في أحد أيام الجمعة، دعا شون بعض أصدقائهم إلى العشاء في شقته وطلب من جيني أن تأتي مبكرًا بضع ساعات للمساعدة في التحضيرات. وافقت بسعادة، ولكن بعد ظهر يوم الحفلة، وجدت نفسها متأخرة في إعداد فواتير العملاء التي يجب إرسالها بحلول السادسة مساءً. تقريبًا في الساعة الثالثة بعد الظهر، اتصلت جيني بشون لإخباره أنها ستتأخر قليلًا. ثم أصبحت قلقة بشأن إنهاء فواتيرها لدرجة أنها فقدت الشعور بالوقت، ثم نظرت لترى أن الساعة أصبحت الخامسة وخمسة وأربعين دقيقة؛ أي باقي خمس وأربعون دقيقة فقط على وصول الضيوف، وكان الطريق يستغرق نصف ساعة للوصول إلى شقة شون. عندما صعدت جيني السلم لاهثةً إلى شقة شون في الساعة السادسة وسبع عشرة دقيقة، رأت على الفور أن سلوكه تجاهها كان باردًا كالثج. عندما غادر الضيوف، أطلق العنان لغضبه قائلاً إنها مهووسة بعملها وأنانية وغير مبالية. كانت جيني تعلم أنه سيكون غاضبًا منها لتأخرها، لكن هذا كان أكثر مما كانت تتوقعه. بعد أن استمرَّ شون في الصراخ في وجهها لمدة نصف ساعة، خرجت ووصفت الباب خلفها.

قضت جيني الليل كله تتقلب وهي تعيد تذكر جدالها مع شون مرارًا وتكرارًا. لم تستطع تصديق الكلمات القاسية التي قالها لها. كررت التفكير في الأمر مرات عديدة، وبدأت تفكر في ردود ساخرة لحججه وأمثلة على الأوقات التي خذلها فيها شون.

لقد تجاوز الحد تمامًا. وصفني بأني مهووسة بعملتي. أنا لست مهووسة على الإطلاق. ليست لديه أي فكرة عن كمية العمل الذي يجب عليّ تنفيذه ولا يهتم. إنه أناني تمامًا بدعوته الناس عندما أكون مشغولة جدًا. كل ما يفكر فيه هو نفسه والاستمتاع. كان يجب أن أخبره أنه كان يبالغ في الانفعال مرة أخرى. هذا كان سيوقفه.

نامت جيني في النهاية، لكنها استيقظت في الصباح بالأفكار نفسها. مع توتر جسدها، وازدياد جنون أفكارها، أدركت: «أنا أكرر ذلك مرة أخرى. هذا لا يُحقق لي أي شيء. يجب أن أتحكم في ذلك». ذهبت في جولة جري على طول النهر لتصفية ذهنها وتحسين مزاجها. بعد عودتها إلى المنزل، فكرت في الجدل الذي دار مع شون مرة أخرى. استطاعت أن ترى كيف كان على حق في بعض الأمور بشأنها، لكنها أيضًا لاحظت أنه كان يبالغ في حدة الجدل. أدركت جيني أن علاقتها بشون كانت مهمة جدًا بالنسبة إليها وأنها لا تريد أن يدمر هذا الجدل، أو رد فعلها عليه، العلاقة بينهما. فكرت في بعض الأشياء التي تريد أن تقولها لشون؛ إنها تحبه، وإنها آسفة لما فعلته لمضايقته، وإنه يضايقها عندما يوجه إليها اتهامات بصوت عالٍ. فكرت في ردود فعله على كلٍّ من هذه التصريحات. بعد فترة، شعرت أنها تنزلق مرة أخرى

في أفكار غاضبة حول مدى قسوة شون وظلمه عندما يغضب. لقلقها من أن أفكارها ومشاعرها تغوص بشكلٍ أعمق في أماكن خطيرة، قررت أن تفعل شيئاً آخر لبعض الوقت، شيئاً يبعد ذهنها عن كل هذا، ثم تعود إلى التفكير فيما تريد أن تقوله لشون. بعد أن اتصلت بصديقة للحصول على دعم معنوي، نظرت إلى القائمة وقررت أنها جاهزة للاتصال بشون. كان مزاجها جيداً وعقلها صافياً. تمكنت من قول ما تريده لشون، بما في ذلك أنها شعرت أنه قد بالغ في رد فعله، ولكنها تمكنت أيضاً من الاستماع إليه بهدوء. أصلحوا الأمور عبر الهاتف وقرروا أن يلتقوا في الليلة التالية.

تعامل جيني مع هذا الجدل مع شون لم يبدأ بشكلٍ جيد، فقد كانت تزيد غضبها وضيقها فقط بأفكارها حول ما قاله وما يجب أن تقوله ردّاً عليه. لو استمرت في هذا الطريق، لكان من المحتمل أن تصبح أكثر غضباً وربما كانت ستقول أشياء لشون تتسبب في أضرار طويلة الأمد لعلاقتهم.

لكن جيني تمكنت من التعامل مع هذا الصراع بفعالية لأنها استخدمت عدداً من الاستراتيجيات لكسر قبضة أفكارها الغاضبة، والارتفاع فوقها، وتطوير خطة فعالة للتغلب على صراعها مع شون وتجنب الانزلاق في اجترار الأفكار مرة أخرى. على وجه التحديد، تحررت جيني من أفكارها المشتتة الأولية عن طريق منحها استراحة. استخدمت مشتتاً صحياً ونشطاً -وهو الجري- لتحرير ذهنها من أفكارها السلبية. انتقلت إلى مستوى أعلى من خلال رفع ذهنها فوق تفاصيل ما قاله وما قالته وتركيزها على هدفها الأساسي: الحفاظ على علاقتها بشون، والتفكير في بعض الطرق التي يمكن من خلالها أن تُعيد بناء هذه العلاقة. أدركت

عندما بدأت تتسلل إلى التفكير المفرط مرة أخرى وتدخلت بشكل استباقي لإيقاف انحدارها من خلال الابتعاد عن أفكارها وبدء النشاط. أظهرت أبحاثي على مدى الأعوام العشرين الماضية أن أحد المكونات الأساسية للحياة الصحية هو عدم السماح لمشاعرنا السلبية بالتحكم في حياتنا وتقويض جهودنا. تؤثر المشاعر السلبية بقوة على أفكارنا وسلوكياتنا. عندما تكونين حزينة، يكون لدى عقلك إمكانية أكبر للوصول إلى الأفكار والذكريات الحزينة، ومن المرجح أن تفسري الظروف الحالية بطريقة حزينة. تتباطأ أفعالك، وينخفض تحفيزك. يصبح من الصعب التركيز، أو اتخاذ القرارات، أو إنجاز أي مهمة. باختصار، عندما يتضخم الحزن بدلاً من إدارته، يمكن أن يأخذك إلى مسارات اليأس، وكراهية الذات، والجمود.

بالمثل، عندما تكونين قلقة، ترين الأخطار بسهولة كبيرة، بما في ذلك الأخطار التي قد لا تكون موجودة بالفعل، مثل خطورة إصابتك بالسرطان، أو خطورة أن يكون شريك حياتك غير مخلص. يتنقل عقلك من شيء إلى آخر، ويصعب التركيز لفترة طويلة لتقييم ما يجب عليك فعله. تصاب أطرافك بالرعشة، وتضطرب معدتك، وتزيد نبضات قلبك. قد تتصرفين بتهور أو لا تتصرفين على الإطلاق، متجمدة من الخوف. عندما يتضخم القلق بدلاً من إدارته، يمكن أن تكون النتائج هي التحفيز المزمّن الذي يرهق الجسم ويجعلك غير قادرة على التعامل حتى مع المواقف منخفضة الصعوبة.

عندما تفكرين بشكل مفرط بالإضافة إلى الحزن أو القلق أو الغضب، تركزين على الأفكار التي تصنعها حالتك المزاجية، وتُعِيد التفكير فيها، وتأخذينها على محمل الجد، وتسمحين لها بالتأثير على قراراتك. يمكن للمعتقدات السلبية والقرارات السيئة التي تنتج عن ذلك أن تدمر

حياتك، وهو ما يؤثر على سلامتك النفسية، وصحتك البدنية، وقدرتك على الأداء في الحياة اليومية.

ومع ذلك، من الممكن الخروج من الأفكار المتراكمة واستعادة السيطرة عليها، وفي الجزء الثاني من كتاب «لماذا تفكر النساء كثيرًا؟»، أصف استراتيجيات محددة لتحقيق ذلك. لقد رتبت هذه الاستراتيجيات في مجموعات: استراتيجيات أولية تساعد النساء على الخروج من التفكير المفرط؛ استراتيجيات تساعد النساء على الارتفاع فوق هذه الأفكار للتفكير بوضوح أكبر واتخاذ قرارات أفضل لأنفسهن؛ واستراتيجيات تساعد النساء على تجنب التفكير المفرط في المستقبل.

تفرط النساء في التفكير في جميع أنواع المواقف، بما في ذلك الخسارة والصدمات، المنافسة والنجاح في العمل، والماضي، والنزاعات مع الآخرين، والرضا الجنسي والعاطفي. في كل من هذه المواقف، يمكن أن تكون أفكارنا مقنعة لأنها تتعامل مع المخاوف التي تقع في صميم مفاهيمنا الذاتية والعلاقات المهمة في حياتنا. قد يكون من الصعب رؤية كيف يجب علينا أن نتجنب هذه الأفكار أو لماذا. ولكن في كل من هذه المواقف، يمكن أن يتداخل التفكير المفرط مع قدرتنا على التأقلم، ويضر بقيمتنا الذاتية، ويساهم في اتخاذ قرارات غير حكيمة. يركز الجزء الثالث من كتاب «لماذا تفكر النساء كثيرًا؟» على هذه المواقف أو الموضوعات الشائعة للتفكير المفرط وغيرها وعلى استراتيجيات لكسر قبضة هذه الأفكار والتعامل بشكل أكثر فعالية مع مخاوفنا.

ما هو التفكير المفرط بالضبط؟

عندما تُفرطين في التفكير، تراجعين أفكارك ومشاعرك السلبية مرارًا وتكرارًا، وتفحصينها، وتشكين فيها، وتعجنينها مثل العجين. قد تبدئين بالتفكير في خلافٍ حديثٍ مع صديقة: تفكرين «كيف استطاعت

أن تقول لي ذلك؟ ماذا تعني بذلك حقًا؟ كيف يجب أن أتصرف؟». في بعض الأحيان يمكننا الإجابة على هذه الأسئلة بسرعة: كان مزاجها سيئًا، هي هكذا مع الجميع، سأ تجاهل الأمر، أو سأخبرها بمدى غضبي، ثم تتجاوزين الأمر.

لكن عندما نكون عالقين في التفكير المفرط، فإن هذه الأسئلة تؤدي فقط إلى المزيد من الأسئلة، أو ما أسميه «تأثير الخميرة»: هل من المقبول أن أكون غاضبة؟ ماذا لو لم أستطع مواجهتها؟ ماذا تعتقد عني؟ تمامًا كما يتضاعف حجم العجين المحتوي على الخميرة بعد عجنه، تتوسع أفكارنا السلبية، وتنمو، وتبدأ في احتلال كل المساحة المحيطة بها في عقولنا. في البداية قد تكون الأفكار حول حدثٍ محدد، لكن بعد ذلك تنتشر إلى أحداثٍ أو مواقف أخرى في حياتك وإلى الأسئلة الكبيرة التي لديك عن نفسك. وتصبح أكثر سلبية مع الوقت: إذا كنت لا أستطيع التعامل مع مثل هذه الخلافات، لماذا أظن أنني يمكن أن أكون ناجحةً بصفتي مديرة في شركتي؟ أسمح بالتعدي عليّ طوال الوقت. أنا سئمت من ذلك، لكنني ضعيفة جدًا لدرجة أنني لا أقدر على فعل أي شيء حيال ذلك. في تلك المرة التي فقدت فيها أعصابي في العمل، جعلت نفسي أبدو حمقاء. لم يُعلمني والداي كيفية التعامل مع غضبي. ولم يستطيعوا التعامل مع غضبهم أيضًا.

فراني، امرأة مُطلقة في الخامسة والخمسين من عمرها، ذات مظهر وسيم وجسم نحيف، وابنة لمهاجرين إيطاليين، تستسلم كثيرًا لتأثير الخميرة. يبدأ تفكير فراني المفرط غالبًا بأفكار حول عملها مصممة مناظر طبيعية. لديها العديد من العملاء الأثرياء والمتطلبين وتقلق كثيرًا بشأن إن كانوا سيكونون سعداء بتصاميمها. في نوبة تفكير مفرط شديدة، بدأت فراني بالتفكير في تفاعلاتها الأخيرة مع عميلٍ مُحدد:

لم أكن مُقنعةً بما يكفي في بيع أفكاري. كان يجب أن أضغط أكثر. الاعتراضات التي كان يثيرها كانت هراء. استسلمت. قال ربما كانت «قابلة للإنقاذ». ماذا كان يعني بذلك؟ لماذا لم أسأله عما يعنيه؟ أكون أحيانًا ضعيفة جدًا.

ثم انتقلت فراني إلى ذكرياتٍ عن عملاء سابقين رفضوا خططها:

إنه يُشبه ذلك الرجل الذي وصف خططي بأنها «مملة». ماذا كان يعرف؟ كيف سمحت له بالإفلات بذلك؟ لقد قبل الخطط في النهاية. كان فقط يظهر قوّته.

لقد أحب العديد من العملاء خططها، ولكن عقل فراني ينحرف دائمًا نحو الذكريات السيئة، وليس الجيدة. ما لم تنقطع ثورة عقلها، ستبدأ فراني في النهاية بالتفكير في علاقتها بحبيبها أندرو، وهو مهاجر أرمني وسيم. أندرو مالك ناجح جدًا لسلسلة من مطاعم الأكل النباتي الراقية، ويبدو دائمًا جاهزًا لإلقاء نكتة أو تعليق ذكي لإمتاع زبائنه. فراني مفتونة تمامًا بأندرو، لكنها تتساءل دائمًا عما يظنه حقًا عنها:

يمكنه الحصول على أي امرأة يريدّها -عزباء أو متزوجة- لأنه وسيم واثري وجذاب تمامًا. لا أستطيع أن أصدق كم كنت حمقاء معه في عطلة نهاية الأسبوع الماضية. كان من المفترض أن يكون يومًا رائعًا للإبحار قبالة الساحل. لكنني ثملت واحتترقت من الشمس. لا بد أنني كنت أبدو

حمقاء وأنا أتراقص وأتلعثم في كلامي، وأخرجت نفسي وإياه أمام أصدقائه.

من أفكارها حول أندرو، تنتقل فراني إلى التفكير في جاذبيتها الجنسية، وصحتها، وابنها البالغ من العمر عشرين عامًا. هناك بعض الأشياء الإيجابية التي تحدث في هذه المجالات من حياتها، فقد كانت فحوصاتها الصحية خالية من أي أمراض، وتناولت عشاءً رائعًا مع ابنها الأسبوع الماضي. لكن معظم أفكار فراني ستتركز على الأفكار غير السعيدة، مثل أن والدتها مصابة بسرطان الدم، وعدم قدرتها على الوصول إلى ذروة النشوة في لقاء جنسي مع أندرو قبل يومين، وقلقها بشأن شرب ابنها للكحوليات. تنتقل فراني من فكرة إلى أخرى - يبدو أن جميعها متصلة بطريقة ما - ولا تحل أيًا من هذه المشكلات. يتسبب هذا التفكير المفرط الذي يشبه الخميرة في معاناة فراني ويسبب شللًا في حياتها. إذا استمر، فإن فراني ستواجه خطر تدمير علاقتها بأندرو وإلحاق الضرر بمسيرتها المهنية وصحتها. لكن يمكن أن تبدأ فراني في الخروج من هذا المستنقع وتحسين جودة حياتها من خلال اتباع بعض الاستراتيجيات الأساسية التي استخدمتها جيني.

أنواع التفكير المفرط

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من التفكير المفرط. يتخصص بعض الأشخاص في نوع معين؛ بينما يشارك كثيرٌ منا أحيانًا في جميع الأنواع الثلاثة:

1. التفكير المفرط المصحوب بالتذمر والانفعال هو النوع الأكثر شيوعًا وعادةً ما يتركز حول بعض الأذى الذي نعتقد أنه قد وقع علينا. يميل هذا النوع من التذمر والانفعال إلى أن يأخذ

طابع البر الذاتي الجريح ويركز على تصميم انتقام يُسبب ألمًا شديدًا للمعتدين علينا:

رفضوا طلبي للالتحاق بالجامعة. لا أستطيع تصديق ذلك. أنا أكثر تأهيلًا من معظم الناس. أراهن أنهم يقبلون أبناء خريجيهم حتى عندما تكون مؤهلاتهم أقل من مؤهلاتي. لقد عملت على هذا طويلًا وبجد، أستحقُّ هذا. هؤلاء الناس لا يعرفون ما يفعلون. أو ربما هم متحيزون. سأقاضي هؤلاء الأوغاد.

قد نكون على حق والأشخاص الذين تسببوا في أذانا مخطئين. لكن التفكير المفرط المصحوب بالتذمر والانفعال يميل إلى تصوير الآخرين كأشرار دون النظر إلى «الجانب الآخر من القصة». يمكن أن يقودنا أيضًا إلى اتخاذ إجراءات متهورة كنوعٍ من الانتقام ضد الآخرين، والتي قد تنقلب ضدنا، مثل تقديم دعوى قانونية مُكلِّفة وميؤوس منها أو الانفجار في صورة عنف جسدي.

2. التفكير المفرط الذي يصبح له كيانٌ مستقل يبدأ ببراءة عندما نلاحظ أننا نشعر بالضيق أو نتأمل حدثًا حديثًا. ثم نبدأ في التفكير في الأسباب المحتملة لمشاعرنا:

ربما أشعر بالاكْتئاب لأنني ليس لديَّ أصدقاء. أو ربما لأنني لم أفقد أيَّ وزنٍ هذا الشهر. أو ربما بسبب كل تلك الأشياء التي حدثت في الماضي. ربما أنا غاضبة لأنني أتعرض للاستغلال في العمل.

أو ربما لأن والدتي تستمرُّ في توجيه تعليقاتٍ سلبية لي. أو ربما لأن حياتي لا تسير كما أريد.

عندما نفرط في التفكير، تبدو جميع هذه الاحتمالات محتملة جدًا. نقبل جميع التفسيرات التي نصنعها، وخاصةً الأكثر مأساوية، على أنها قابلة للتصديق بالقدر نفسه.

للأسف، يمكن أن يتسبب التفكير المفرط في جعلنا نرى مشكلات لا وجود لها في الواقع، أو على الأقل ليست كبيرة كما تُصورها أفكارنا. يمكن أن يتسبب أيضًا في اتخاذ قرارات سيئة بشأن هذه المشكلات التي نشعر بوجودها. نواجه الآخرين، نُقرر ترك عملنا أو دراستنا، نلغي النزاهات الاجتماعية، ونتصرف بناءً على مزاجنا السيئ وقلقنا المبالغ فيه.

3. التفكير المفرط الفوضوي يحدث عندما لا نتحرك في خطٍّ مستقيم من مشكلةٍ إلى أخرى، بل يبدو أن جميع أنواع المخاوف، التي لا علاقة للكثير منها ببعض، تغمر عقولنا في الوقت نفسه:

لا أستطيع التعامل مع ضغط عملي. أنا مرهقةٌ تمامًا. أؤدي عملي بشكلٍ سيئٍ وأستحق أن أتعرض للفصل. يجب أن يذهب جو في رحلة عمل أخرى الأسبوع المقبل. إنه يذهب في رحلات عمل كثيرة جدًا، تاركني هنا وحدي مع الأطفال. إنه يهتم بعمله أكثر من عائلته. لكنني لا أستطيع مواجهته لأنني لا أستطيع مواجهة احتمالية أن يذهب طوال الوقت لأنه لم يعد يحبني. أنا في حالةٍ سيئة. أنا فقط في حالةٍ سيئة ولا أعرف ماذا أفعل.

يمكن أن يكون التفكير المفرط الفوضوي عائقًا بشكلٍ خاص لأننا لا يمكننا تحديد ما نشعر به أو نفكر فيه بوضوح. نحن فقط غارقون في مشاعر وأفكار تُربكنا وتجعلنا غالبًا ننغلق على أنفسنا أو نهرب. الأشخاص الذين يشربون الكحوليات أو يتعاطون المخدرات استجابةً للتفكير المفرط قد يكونون يحاولون تغطية الأفكار المربكة لأنهم لا يستطيعون التركيز على شيءٍ واحد فقط في مستنقع أفكارهم للقلق بشأنه أو فعله.

اختبار احتمالية الإصابة بالتفكير المفرط

في معظم أبحاثي، استخدمت اختبارًا قصيرًا لتقييم ميل الناس إلى التفكير المفرط والوقوع في السلبية المتكررة. قد ترغبين في تجربة الاختبار بنفسك لتحديد احتمالية إصابتك بالتفكير المفرط.

هل أنا مفرطة التفكير؟

عندما تشعرين بالضيق -الحزن، الكآبة، التوتر- كيف تجددين نفسك تستجيبين؟ لكل استجابةٍ ممكنة أدناه، قَيِّمي إن كنتِ تنخرطين في هذه الاستجابة «نادرًا أو لا على الإطلاق»، «أحيانًا»، «غالبًا»، أو «دائمًا أو دائمًا تقريبًا» عندما تشعرين بالإزعاج. يُرجى تقييم ما تفعليه عادةً عندما تشعرين بالضيق، وليس ما تعتقدين أنه يجب عليك فعله.

1. أفكر في مدى شعوري بالوحدة.
2. أفكر في شعوري بالإرهاق أو الألم.
3. أفكر في مدى صعوبة التركيز.

4. أفكر في مدى سلبيتي وافتقاري إلى التحفيز.
5. أفكر، «لماذا لا أستطيع البدء؟».
6. أعيد التفكير كثيرًا في موقف حديث، متمنيةً لو كان قد سار بشكل أفضل.
7. أفكر في مدى شعوري بالحزن أو القلق.
8. أفكر في جميع نقاط ضعفي وفشلي وعيوبي وأخطائي.
9. أفكر في مدى عدم قدرتي على فعل أي شيء.
10. أفكر، «لماذا لا أستطيع التعامل مع الأمور بشكل أفضل؟».

إذا أجبتِ «أبدًا أو نادرًا» على جميع هذه الأسئلة، أو «أحيانًا» على عددٍ قليل منها فقط، فتهانينا! لقد طورت استراتيجيات ممتازة خاصة بك لمكافحة التفكير المفرط. إذا أجبتِ «غالبًا» أو «دائمًا» على أكثر من عددٍ قليل من هذه الأسئلة، فقد تكونين عُرضة للقلق بشأن مشاعرك وحياتك بدلًا من إدارة حياتك العاطفية بفعالية.

ما هو ليس تفكيرًا مفرطًا

يخلط الناس عادةً بين التفكير المفرط والقلق البسيط. يتضمن القلق «ماذا لو» في التوقعات الحياتية لما قد يحدث: ماذا لو لم أقل الكلمات الصحيحة؟ ماذا لو لم أتمكن من إكمال دراستي؟ ماذا لو يسري هذا اللقاء العاطفي بصورة جيدة؟ يفقد القلقون طاقةً هائلة في توقع كل ما قد يسير على نحو خاطئ، والتفكير فيما يجب عليهم فعله، ولكنهم يقلقون من أنهم لا يستطيعون فعل ما يجب عليهم فعله.

المفرطون في التفكير قلقون رائعون، ولكنهم يفعلون أكثر من مجرد القلق. لا يركز عادةً التفكير المفرط على الأمور التي قد تحدث

في المستقبل، ولكن على الأمور التي حدثت في الماضي؛ الأحداث التي جرت، والأشياء التي فعلتها، والمواقف التي كنت ترغبين في أن تسير بشكلٍ مختلف. يتساءل القلقون إن كان شيء سيئ سيحدث، لكن عندما تفرطين في التفكير، تصبحين متأكدةً تمامًا أن شيئًا سيئًا قد حدث بالفعل. بعد فترة، تكونين واثقةً تمامًا أنك عالقة في وظيفةٍ متوسطة، أو أن زواجك في طريقه إلى الفشل، أو أن أصدقائك لا يحبونك حقًا، أو أنك لست الشخص الذي يجب أن تكوني عليه.

التفكير المفرط أيضًا ليس هو نفسه اضطراب الوسواس القهري (OCD). الأشخاص المصابون بالوسواس القهري لديهم أفكار وسواسية، ولكن هذه الأفكار تكون مُركزة عادةً على مواقف أو أحداث خارجية، ويشعرون أن هذه الأفكار أفكارٌ غريبة وغير مُرحب بها، مثل الأفكار المتعلقة بالجراثيم. قد يعتقد الشخص المصاب بالوسواس القهري أن كل شيء يلمسه ملوث بالجراثيم أو البكتيريا أو الأوساخ. ثم يتخذ إجراءات كبيرة لتجنب لمس الأشياء بيديه العاريتين. قد يغسل يديه مئات المرات في اليوم الواحد، ولكن لا كمّ من الغسيل سيهدئ فكرة أن يديه متسختان وملوثتان. تتعلق شكوك الأشخاص المصابين بالوسواس القهري بأفعال محددة فعلوها أو لم يفعلوها؛ هل أطفأت الموقد؟ هل أغلقت النافذة؟ هل دهست شخصًا ما بالسيارة دون أن أدري؟ تبدو هذه الشكوك غريبة عادةً بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يعانون الوسواس القهري. بالطبع لم يدهسوا شخصًا دون أن يدركوا ذلك. ونعم، لقد أغلقوا النافذة، وفي الواقع، لقد تحققوا بالفعل أنها مغلقة عشر مرات. هذه أفكارٌ يمكن للأشخاص الذين لا يعانون الوسواس القهري -بما في ذلك مفرطو التفكير المزمن- إيقافها بسهولة. لكن الأشخاص المصابين

بالوسواس القهري لديهم مشكلةٌ أساسية في إيقاف هذه الشكوك وأفكار الوسواس الأخرى التي تبدو تافهة بالنسبة إلينا.

أخيرًا، التفكير المفرط ليس هو نفسه «التفكير العميق». عندما أتحدث إلى الناس عن التفكير المفرط، يقولون كثيرًا: «أليس من الجيد أن نكون على اتصال بمشاعرنا وأن نتأمل الأمور العميقة وراء مشاعرنا؟ أليس الأشخاص غير المفرطين في التفكير مجرد أشخاصٍ سطحيين لا يواجهون مشكلاتهم وماضيهم؟».

في بعض الأحيان توفر مشاعرنا السلبية مفاتيح حول المخاوف التي لا نواجهها. لقد أظهرت العديد من الدراسات على مر السنين أن الأشخاص الذين يكتبون مشاعرهم وأفكارهم السلبية بصورةٍ مزمّنة -وهي عملية تسمى عادةً الكبت- قد يعانون عواقبَ سلبية، خاصةً في صحتهم الجسدية. يرتبط الكبت المزمن بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، وربما اضطرابات الجهاز المناعي. أحد مضادات الكبت هو التعامل مع مشاعرنا السلبية بجدية كعلامات مُحتملة على الصراعات التي لا نتعامل معها بفعالية. هذا النوع من الفحص الداخلي صحي ويمكن أن يؤدي إلى حياةٍ أكثر سعادة.

على الرغم من ذلك، لا توفر المشاعر السلبية لنا بالضرورة خطأً مباشرًا إلى مخاوفنا الأعمق والأصدق. بدلًا من توفير نافذة واضحة لنا، تضع المشاعر السلبية عدسةً تُظهر رؤيةً مُشوّهة وضيقة لعالمنا؛ وهي ما أسميته «تأثير العدسة المُشوّهة» للتفكير المفرط. ننظر من خلال تلك العدسة، وبدلًا من رؤية الواقع الصادق لماضينا وحاضرنا، نرى فقط ما يريد مزاجنا السلبي أن نراه؛ الأحداث السلبية في ماضينا، والجوانب السلبية لوضعنا الحالي، والأشياء التي قد تسوء في المستقبل. يقول مزاجنا السلبي لعقلنا: «انظر هنا إلى هذا الوضع السيئ، ولكن

لا تنظر هناك إلى الجانب الإيجابي الآخر للوضع». كما تصفه ساندي، وهي نادلّة ساخطة تبلغ من العمر خمسين عامًا وتعيش في بروكلين:

حالما ينخفض مزاجي قليلًا، هناك ثلاثة
أو أربعة أشياء أشعر بها دائمًا -يذهب عقلي
مباشرةً إليها- وأفكر في مدى رغبتني في أن يكون
لديّ المزيد من الأصدقاء، وأريد شبكة دعمٍ أقوى.
عندما أشعر بالراحة، أميل إلى عدم التفكير في تلك
الأُمور.

عندما تفرطين في التفكير، تنظرين من خلال عدسةٍ مُشوّهة بسبب
مزاجك السلبي، ثم تتبعين المسارات المضيئة في عقلك نحو العُقد
السلبية. ترتبط كل هذه المسارات بمزاجك السلبي، لذا عندما تتركين
عقدةً سلبية واحدة، تسلكين فورًا مسارًا مضًا آخر نحو عقدة سلبية
أخرى. تبدئين بالتفكير في شجارٍ مع ابنك، مما يجعلك تفكرين في
مزاجك الحاد وعدم قدرتك على التحكم فيه. ثم تفكرين في مزاج والدك
الحاد وتقيمين طفولتك على أنها غير مستقرة. تربطين تلك الطفولة
غير المستقرة بمسيرتك المهنية غير المستقرة. وفي أثناء تفكيرك في
مهنتك، تسردين أسماء سلسلة من الرؤساء غير الأكفاء الذين عملت
معهم. قريبًا، تكونين قد كونت مجموعة كبيرة من الذكريات والأفكار
والتوقعات السلبية لتفكري فيها. وقد تتخذين أيضًا بعض القرارات
السيئة بناءً على هذه الأفكار السلبية.

لذا، نعم، مفرطو التفكير المزمّن يفكرون في أمور كبيرة؛ معنى
حياتهم، وقيمتهم كأفراد، ومستقبل علاقاتهم. ولكن جودة تفكيرهم

يمكن أن تكون مُشوّهة جدًّا بسبب مزاجهم السلبي، مما يجعل رؤيتهم لتلك الأمور الكبيرة مُشوّهة جدًّا.

بالمقابل، عندما نتعلم ملاحظة أننا نُفرط في التفكير، ونطور استراتيجيات للتغلب على هذا التفكير المفرط، يمكن لعقولنا أن تتحرر لتفكر في الأمور الكبيرة بطرق ذات مغزى وفعالية أكبر.

تأثيرات الأحداث الكبيرة

تأتي استنتاجاتي حول التفكير المفرط من عشرات الدراسات التي أجريتها على مدار الأعوام العشرين الماضية، مع أشخاص من مُختلف ميادين الحياة. أظهرت هذه الدراسات أن التفكير المفرط:

- يجعل الحياة أصعب؛ الضغوطات التي نواجهها تبدو أكبر، ومن غير المرجح أن نجد حلولًا جيدة لمشكلاتنا، ومن المرجح أن نتفاعل مع الضغوطات بشكلٍ مُكثَّف وطويل الأمد.
- يؤذي علاقاتنا؛ قد يصبح الآخرون منزعجين، وقد يتخلوا عنا، ونواجه صعوبة في فهم ما يجب علينا فعله لتحسين علاقاتنا.
- قد يساهم حتى في الاضطرابات النفسية الخطيرة، بما في ذلك الاكتئاب، والقلق الشديد، وإدمان الكحوليات.

كانت التأثيرات القوية للتفكير المفرط على ردود أفعال الناس تجاه حدثٍ صادم واضحة في إحدى دراساتي المبكرة، التي أجريتها عندما كنت أعمل أستاذةً في جامعة ستانفورد. قد تتذكر زلزال كأس العالم، الزلزال الذي بلغت شدته 7.1 والذي ضرب منطقة خليج سان فرانسيسكو في أكتوبر 1989، في منتصف مباراة كأس العالم بين

أوكلاند أثلاثكس وسان فرانسيسكو جاينتس. كان هذا الزلزال أكبر زلزال شهدته شمال كاليفورنيا منذ زلزال 1906 الذي دمر سان فرانسيسكو. في منطقة الخليج، قُتل 62 شخصًا، وأصيب 3,757، وأصبح 12,000 بلا مأوى. تضرر أكثر من 18,000 منزل و2,575 عملاً تجاريًا. في مدينة أوكلاند، انهار الطابق العلوي من طريق رئيسي على الطابق السفلي، مما أسفر عن سحوق وقتل أشخاص. اشتعلت النيران في منطقة مارينا في سان فرانسيسكو لعدة ساعات. انهار جزء من جسر الخليج، الرابط الرئيسي بين سان فرانسيسكو وشرق الخليج، مما جعل الجسر غير قابل للاستخدام.

كان هذا الزلزال وقودًا عالي الجودة لاجترار الأفكار. كانت وسائل الإعلام مُشبعة لأسابيع بصور منازل مشتعلة في منطقة مارينا، وأشخاص مصابين في الشوارع ليلة الزلزال، وسيارات كادت أن تسقط في خليج سان فرانسيسكو عندما انهار جسر الخليج، وقصص عن مبانٍ انهارت بشكلٍ غير متوقع على الناس بعد أيام من الزلزال. كان لدى معظم الناس قصصهم الشخصية عن كيفية تأثير الزلزال عليهم؛ بعضهم أصيبوا أو تعرضت منازلهم وممتلكاتهم لأضرار جسيمة، بينما كان لدى الآخرين أفراد عائلة أو أصدقاء أصيبوا أو تضررت ممتلكاتهم. بالمصادفة، كنت قد قدمت نسخة من استبيان حول التفكير المفرط، واستبيان لقياس الاكتئاب والقلق، لقراءة 200 طالب من جامعة ستانفورد عدة أيام قبل الزلزال. أدركت أنا ومساعدتي السابقة الطالبة في الدراسات العليا، جاناي مورو، بسرعة أننا يمكننا العودة إلى هؤلاء الطلاب ورؤية إن كانت إجاباتهم على استبيان التفكير المفرط الخاص بنا تتنبأ بردود أفعالهم العاطفية تجاه الزلزال.

بعد نحو عشرة أيام من الزلزال، تمكّنًا من تحديد موقع 137 من الطلاب الذين أكملوا استبياناتنا قبل الزلزال، وجعلناهم يملؤون استبيانًا آخر للاكتئاب. كما سألناهم عما مروا به في أثناء الزلزال: هل تعرضوا لأي إصابة شخصية أو فقدان للممتلكات؟ هل تعرض أفراد عائلتهم أو أصدقاؤهم المقربون إلى إصابات أو فقدان للممتلكات؟ لقد استنتجنا أن الطلاب الذين تعرضوا لمزيد من الضغط النفسي نتيجة للزلزال سيكون لديهم أسباب أكثر للاكتئاب، لذا كان يجب أن نعرف ضغوطاتهم. ثم عدنا إلى هؤلاء الطلاب مرة أخرى في ديسمبر، بعد سبعة أسابيع من الزلزال، لنرى إن كان المفرطون في التفكير لا يزالون أكثر اكتئابًا من غير المفرطين في التفكير.

وقد تنبأ التفكير المفرط المزمن بالفعل بكلّ من ردود الفعل الاكتئابية القصيرة الأجل والطويلة الأجل تجاه الزلزال^[2]. كان أولئك الطلاب الذين كان لديهم ميل إلى التفكير المفرط قبل الزلزال أكثر عرضة للاكتئاب سواء بعد عشرة أيام أو بعد سبعة أسابيع من الزلزال، بغضّ النظر عن مدى اكتئابهم قبل الزلزال أو مقدار الضغط الذي تسبب فيه الزلزال لهم. بالإضافة إلى ذلك، كان الذين يعانون التفكير المفرط المزمن يعانون أعراضًا أكثر لاضطراب ما بعد الصدمة، مثل القلق، والشعور بالخدر، والترقب المستمر للخطر.

كانت جيل، وهي فتاة أمريكية من أصل آسيوي، صغيرة الحجم ونحيفة، وتبلغ من العمر ثمانية عشر عامًا، من بين الطلاب الذين يفرطون في التفكير. في يوم الزلزال، كانت مع زميلتها في السكن في غرفتهما في الحرم الجامعي. كانت الشابتان تتحدثان بحماسة عن امتحانات منتصف الفصل القادم ومعلم الكيمياء لديهم، الذي كان يشتهر بأنه «يُصَفّي» الطلاب من صفه من خلال أول امتحان. كانت

غرفتُهما في الواقع واحدة من الأماكن الأكثر أماناً في الحرم الجامعي، لأن المبنى حُصِّنَ لتحمل زلزال بقوة 8 ريختر. وعلى الرغم من ذلك، اهتزَّ وتدحرج مثل كل شيءٍ آخر في منطقة خليج سان فرانسيسكو في تلك الأمسية التي حدث بها الزلزال. كانت جيل طالبة في السنة الثانية في جامعة ستانفورد ونشأت في لوس أنجلوس، لذا كانت معتادة على الزلازل. ولكن هذا غَدَّى اجتراحها للأفكار بعد الزلزال:

لماذا لا أستطيع أن أنسى هذا الأمر؟ يا إلهي، ليس الأمر كأنني لم أتعرض لزلزالٍ قط. ولكنني لا أستطيع أن أنسى ذلك. فأنا أستمُدُّ في تذكُّر اللحظات التي كانت الأرض تهتز فيها. لقد كادت رفوف الكتب تسقط على زميلتي في السكن، ووقفت فقط هناك أصرخ. كان من الممكن أن تموت وأنا لم أفعل أيَّ شيء. كان ينبغي لي أن أعرف ما يجب عليَّ أن أفعله. كان ينبغي لي أن أتأكد من تثبيت رفوف الكتب على الحائط منذ البداية، فقد تحدثت والداي عن السلامة وقت الزلازل طوال حياتي. ما مشكلتي!

على النقيض من ذلك، لم تكن زميلة جيل في السكن، ليلي، تعاني التفكير المفرط. ليلي كانت من كولورادو ومرت فقط ببعض الزلازل الصغيرة خلال السنة التي قضتها في ستانفورد. عندما بدأ الزلزال، اتسعت عينا ليلي البنيتان مثل الأقراص المدمجة وسارعت بقامتها القصيرة إلى إحدى زوايا الغرفة محاولةً أن تكون في مكانٍ آمن، قبل أن يسقط رف الكتب على السرير الذي كانت تجلس عليه بجزءٍ من الثانية.

كانت خائفة وصامته بعد حدوث الزلزال ثم، مثل الآخرين في السكن، استمرت في الحديث عنه طوال الليل والأيام القليلة التي تلتها. ولكن، بعد أسبوع، كانت ليلي قد سئمت من الحديث عن الزلزال وأرادت فقط أن تعود الحياة إلى طبيعتها. أُجِّلَت امتحانات منتصف الفصل بسبب الزلزال وكانت ليلي متضايقه، لأنها شعرت بأنها كانت مستعدة لامتحان الكيمياء في يوم الزلزال، والآن عليها أن تستعد مرة أخرى.

ولكن في المقام الأول كانت ليلي قد سئمت من الاستماع إلى جيل وتحديث عن الزلزال ومشاعرها تجاه الصدمة. ولم يكن بوسع جيل أن تتجاوز الأمر. فقد ظلت تلوم نفسها على عدم تثبيت أرفف الكتب على الحائط، واعتذرت ليلي عن أنها «كادت تقتلها». وأكدت ليلي لجيل أنها لا تُحملها مسؤولية أرفف الكتب، وأنها بخير، وأن جيل ستكون بخير أيضاً. ولكن جيل لم تستطع أن تتوقف عن التفكير المفرط. وبعد ثلاثة أسابيع، سئمت ليلي من تركيز جيل على الزلزال إلى الحد الذي جعلها تنفجر في وجهها وتقول لها أن تنضج وتتجاوز الأمر. وهذا بالطبع أساء إلى جيل بشدة. فقد اتهمت ليلي بعدم الاهتمام بها أو بأي من الأشخاص الذين أصيبوا أو أصبحوا بلا مأوى بسبب الزلزال، والذين كانوا في كثير من الأحيان في أفكار جيل. وبعد المزيد من الكلمات القاسية، خرجت ليلي من غرفتهما غاضبة ولم تعد في تلك الليلة. واصلت الطالبتان في السنة الثانية العيش معاً لبقية الفصل الدراسي لكنهما لم يتحدثا معاً، وانتقلت جيل إلى غرفة أخرى في يناير.

تُظهر تجربة جيل ويلي كيف يمكن أن تختلف ردود الأفعال تجاه الموقف نفسه بين الأشخاص الذين يعانون التفكير المفرط والأشخاص الذين لا يعانونه، وكم يكون من الصعب عليهم أن يتفقوا. لا يستطيع غير المفرطين في التفكير أن يفهموا لماذا لا «يتغلب» المفرطون في

التفكير على مخاوفهم وقلقهم ويواصلون حياتهم. وقد يشعر المفرطون في التفكير أن غير المفرطين في التفكير يسيئون فهمهم ويبدون غير متعاطفين، وذوي قلوب باردة، بل وسطحيين.

التفكير المفرط والقلوب المنكسرة

عندما يفقد الناس أحد أحبائهم بسبب الموت، فمن الطبيعي أن يشعروا بالاكتئاب المرتبط بالحزن. ومع ذلك، الاكتئاب الشديد الذي يستمر لأشهر وسنوات بعد الخسارة يمكن أن يدمر حياة الفرد. أظهر مشروعي للتأقلم مع الفقد أن الأشخاص الذين يعانون التفكير المفرط المزمّن أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب الشديد الطويل الأمد بعد الخسارة. وتتدهور علاقاتهم الاجتماعية بشكل أكبر بعد الفقد. ويواجهون صعوبة أكبر في الإجابة على الأسئلة العميقة التي يمكن أن تنشأ بعد الخسارة، مثل «لماذا حدث لي هذا؟». انضمت إليّ في هذا المشروع جوديث لارسون، الحاصلة على درجة الدكتوراه، وهي معالجة متخصصة في الاستشارات والتثقيف عن الفقد^[3].

على مدى خمس سنوات، تحدثت أنا وجودي وفريقنا من المحاورين مع ما يقرب من خمسمئة شخص فقدوا أحد أحبائهم بسبب مرض عضال، غالبًا السرطان، بالإضافة أيضًا إلى الإيدز وأمراض القلب المتقدمة. كان تنوع التجارب التي استمعنا إليها صاعقًا. لقد تحدثنا إلى نساء ورجال مسنين فقدوا أزواجهم بسبب المرض، وكانوا يحاولون إعادة بناء حياتهم من دون الشخص الذي كانوا يعيشون معه على مدى الأعوام الخمسين الماضية. كما تحدثنا إلى شباب فقدوا آباءهم أو أشقائهم، ولم يفهم أصدقاءهم وزملائهم في العمل لماذا لم «يتجاوزوا» خسارتهم في غضون بضعة أشهر. وتحدثنا إلى أشخاص تخلوا عن وظائف مُربحة لرعاية صديقٍ يحتضر في الأيام الأخيرة من حياته. لقد

سمعنا قصصًا مُفجّعة عن أمهات جئن من آيوا أو نيوجيرسي أو ساوث كارولينا لرعاية أبنائهنّ البالغين الذين كانوا يحتضرون بسبب الإيدز. لقد تعلمنا الكثير من هؤلاء الناس. لقد تعلمنا أن التفكير المفرط سامٌ بشكلٍ خاص في سياق الفقد. كان الأشخاص الذين يعانون إفراط التفكير المزمن يعانون أعراضًا اكتئابية أكثر في أثناء رعايتهم لأحبائهم، وبعد وقتٍ قصير من الفقد، وخلال الأشهر الثمانية عشر التي تابعتها فيها بعد الفقد. ولم تكن هذه مجرد نوبات الحزن التي يشعر بها جميع الأشخاص المفجوعين تقريبًا. فقد عانى ما يقرب من 45 بالمائة من الأشخاص الذين يعانون إفراط التفكير المزمن أعراضَ اكتئابٍ شديدة بما يكفي في وقت الفقد لدرجة أنه يمكن تشخيصهم باضطرابٍ اكتئابي شديد، وهو أحد أشد أشكال الاكتئاب. وعلى النقيض من ذلك، الأشخاص الذين لم يكونوا عرضة لإفراط التفكير المزمن كانوا يعانون عادةً بعض الأعراض التي تشبه الاكتئاب في وقت الفقد وعلى مدار العام ونصف العام التاليين. ولكن بالنسبة إلى معظمهم، لم تكن هذه الأعراض ساحقة أو طويلة الأمد.

كاد التفكير المفرط أن يقتل كارين، وهي معالجة فيزيائية تبلغ من العمر سبعة وأربعين عامًا. تُوفيت أختها أماندا بسرطان الثدي في أثناء دراستنا. لن تعرف بمجرد النظر إليهما أن كارين وأماندا شقيقتان؛ كانت كارين طويلة وشقراء ورياضية، بينما كانت أماندا ذات شعر داكن، وأقصر، ووزنها زائد بعض الشيء، وأكبر بعشر سنوات. لكن كارين وأماندا كانتا مخلصتين بعضهما لبعض. لقد تحملت أماندا قدرًا كبيرًا من المسؤولية عن كارين في أثناء طفولتهما، ويرجع ذلك إلى حدٍّ كبير إلى أن والديهما كانا يشربان الكحوليات كثيرًا ويُهملان الفتيات لصالح الكحول عدة ليالٍ في الأسبوع. وعندما أصبحتا بالغتين، اعتمدت

الفتاتان بعضهما على بعض للحصول على الدعم العملي والعاطفي، وقضيتا وقتًا طويلًا معًا بقدر ما تسمح به وظائفهما والتزاماتهما العائلية.

عندما شُخِّصَت أماندا بسرطان الثدي، تعهدت الأختان بالبقاء متفائلتين ومحاربتة معًا. ومع ذلك، كلما لم تكن كارين مع أماندا، كانت تشعر بالقلق واجترار الأفكار، ولا تستطيع النوم، ولا تتناول بعض وجبات الطعام، وتصاب بالاكتئاب بشكل متزايد.

ماذا سأفعل إذا ماتت أماندا؟ لا أستطيع العيش من دونها. لماذا لم أُصَب أنا بالسرطان؟ لماذا يفعل الله بنا هذا؟ لقد عانينا بما يكفي بالفعل. لا أستطيع أن أتحمل هذا. لا أعرف إن كنت أستطيع أن أعيش من دونها.

من المؤسف أن أفضل دواء في الساحل الغربي لم يتمكن من إنقاذ أماندا. انتشر سرطانها بشدة قبل اكتشافه واستمرَّ في الانتشار بسرعة على الرغم من العلاج العنيف. في غضون عامٍ من تشخيصها، توفيت أماندا.

مثل العديد من الأشخاص المفجوعين، كانت كارين في حالةٍ من الصدمة عندما توفيت أماندا بالفعل. حبست نفسها في منزلها لأيام، ولم تأكل شيئًا تقريبًا، وبالكاد كانت تستجيب لزوجها عندما حاول التحدث معها. ومع زوال الصدمة ببطء، اشتدَّ ألم الفقد وأصبح التفكير المفرط لدى كارين أكثر ضراوة. استعرضت كل المحادثات التي أجرتها مع أطباء أماندا، وأعدت تذكُّر ما قالوه وما قالته، متسائلةً إن كان الأطباء قد فعلوا كل ما هو ممكن لإنقاذ أماندا. لامت كارين نفسها لأنها لم تبحث

عن علاجات بديلة، مثل العلاجات التجريبية في الجامعة، والتي كان من الممكن أن تساعد أماندا. بالتأكيد كان هناك شيء ما -دواء جديد أو تقنية جراحية جديدة- كان من الممكن أن يُطيل حياة أماندا على الأقل.

بذل زوج كارين قصارى جهده لدعمها. كان يستمع لساعات وهي تتحدث عن أماندا والأوقات الرائعة التي قضياها معًا على مر السنين. كان يستجيب بلطف لجَلْد كارين لنفسها عندما كانت تستعرض كل ما أدركت أنها أخطأت فيه في علاقتها بأماندا، وحاول مساعدة كارين على فهم أنها فعلت أفضل ما يمكنها فعله وكانت أختًا محبة للغاية. تولى وظائف كارين المعتادة في المنزل ومع أطفالهما حتى تتمكن من الحصول على مزيدٍ من الوقت لنفسها، وزيارة قبر أماندا. ومع ذلك، أصبح يشعر بنفاد صبرٍ متزايد، لمرور عدة أشهر أصبحت خلالها كارين أكثر اكتئابًا وانشغالاً بأفكار حول أماندا، بدلًا من أن يتحسن الوضع.

في أحد الأيام، عندما كانت تستحمُ استعدادًا لزيارة قبر أماندا، مررت كارين يدها عن غير قصد على ثديها الأيمن. تسللت موجة من الرعب إلى عقلها وجسدها عندما لمست أصابعها ما يبدو كأنه كتلة صغيرة. بدأت كارين تفحص ثديها، وتُحرك الأنسجة وتحاول تحديد إن كان ما شعرت به كتلة حقًا أم نسيجًا طبيعيًا. لكنها لم تكن متأكدة. هل هذه كتلة؟ هل كانت مصابة بسرطان الثدي مثل أماندا؟ بدأت أفكار كارين تتسارع:

لن أستطيع تحمّل الخضوع للعلاجات الهائلة التي خضعت لها أماندا. وما الفائدة من ذلك على أي حال إذا كنت سأموت؟ لا أستطيع تحمّل فكرة الهلاك بيؤيسٍ مثلها. لا يمكنني تعريض زوجي وأولادي لهذا.

لقد خطرت ببال كارين أفكار عابرة لإنهاء حياتها منذ وفاة أماندا، لكنها لم تكن تفكر بجدية في تنفيذها. الآن كان عقلها منشغلاً بفكرة إنهاء حياتها بنفسها قبل أن يفعل السرطان ذلك، وقبل أن تضطر هي وعائلتها إلى تحمل أشهر من العلاجات المؤلمة والموت في النهاية. كانت كارين تعلم أن الشيء المعقول الذي يجب فعله هو زيارة الطبيب بشأن هذه الكتلة، لكنها كانت تعتقد أنه حالما تُشخّص إصابتها بالسرطان، ستفقد السيطرة على حياتها. ستكون تحت رحمة الأطباء والفحوصات والمستشفيات. وسيكون هذا أمراً لا يطاق. وبحلول الوقت الذي انتهت فيه من الاستحمام، أقنعت كارين نفسها بأنها مصابة بسرطان الثدي وستموت. كانت مقتنعة أيضاً بأنها ستنتحر.

لحسن الحظ، عند خروجها من الحمام، دخل زوج كارين إلى الحمام. في اللحظة التي رآته فيها، انفجرت في البكاء. في النهاية انتزع منها سبب دموعها، واتصل على الفور بطبيبهما. أجرى الفحص والخزعة في غضون أربع وعشرين ساعة، ولم يظهر أي دليل على سرطان الثدي. كان تدخل زوجها منقذاً لكارين. إذا ذهب تفكيرها المفرط إلى أبعد من ذلك، فربما كانت ستتصرف بناءً على أفكارها الانتحارية. وبعيداً عن الانتحار، يمكن أن يساهم التفكير المفرط في حدوث ردود فعل للحزن شديدة وطويلة الأمد تؤثر بشكل كبير على صحة وسلامة الأشخاص المفجوعين.

لقد قدّم مشروع التأقلم مع الفقد أدلة قوية على أن التفكير المفرط قد يضر بشدة العلاقات بين الناس. لقد فحصنا أنا وعالم النفس كريستوفر ديفيس من جامعة كارلتون التغيرات في العلاقات الوثيقة التي عايشها الأشخاص الذين يُفكرون بشكلٍ مفرط والذين لا يفكرون بشكلٍ مفرط على مدى الأشهر الثمانية عشر التي أعقبت خسارتهم

[4]. لجأ مفراطو التفكير إلى الآخرين طلباً للدعم والتشجيع أكثر من الأشخاص غير مفراطي التفكير. ففي نهاية المطاف، كان لديهم الكثير في أذهانهم، مثل كارين، وكانوا يرغبون في مشاركة أفكارهم ومشاعرهم مع الآخرين. ولكن المشكلة في المجتمع الأمريكي هي أن لدينا معايير صارمة تُحدد المدة التي يجب أن نتحدث فيها عن حزننا، وهذه المعايير ليست سخية أو واقعية بالنسبة إلى الأشخاص المفجوعين. وبالنسبة إلى الأشخاص الذين يفكرون بشكلٍ مفراط، الذين تظل مشاعرهم وأفكارهم المتعلقة بخسارتهم لفترةٍ أطول كثيراً من الأشخاص الذين لا يفكرون بشكلٍ مفراط، فإن الرؤية المجتمعية التي تحدد زمن «تجاوز» الخسارة تكون عقابية حقاً. فالناس يشعرون بالتعب، بل وحتى بالانزعاج، من الأشخاص الذين يفكرون بشكلٍ مفراط بسبب استمرارهم في الحديث عن خسارتهم. قد ينسحبون ببساطة، أو إذا لم يتمكنوا من الانسحاب، فقد ينفجرون في النهاية في وجه الشخص المفرط في التفكير، معبرين عن الغضب والإحباط بدلاً من التعاطف والاهتمام. قالت لورا، وهي امرأة تبلغ من العمر ستة وثلاثين عاماً تُوفي والدها وكانت والدتها تحتضر بعد مرضٍ طويل الأمد:

أعتقد أن الضغط الذي يفرضه ذلك على العلاقة الزوجية كبير. لم يختبر زوجي قط وفاة أحد الوالدين، أو مرض أحد الوالدين، لذلك فهو ليس جيداً حقاً في التعاطف. ليست لديه أدنى فكرة. يقول: «حسنًا، لقد مرت ستة أشهر. يجب أن تكوني قد تجاوزتِ هذا الآن». لقد شعرت بعدم تصديقه لمشاعري إلى حدٍ كبير طوال الوقت [5].

لقد وجدنا أن المفرطين في التفكير أفادوا بتلقيهم دعمًا عاطفيًا أقل بكثير من الآخرين بعد خسارتهم، مقارنة بالأشخاص الذين لا يفرطون في التفكير. كما أفاد الأشخاص المفرطون في التفكير بوقوع الكثير من «الاحتكاك الاجتماعي» والخلاف التام بينهم وبين أصدقائهم وأفراد أسرهم. فقد نفذ صبر زوج كارين عندما استمرت في التفكير المفرط والاكتئاب بسبب وفاة أماندا بعد أشهر عديدة من وفاتها. وأصبح بعض أفراد الأسرة والأصدقاء أكثر قسوة، وأصبحوا ساخرين وهجروا الشخص الحزين الذي يفرط في التفكير.

قد تقولين لنفسكِ: «حسنًا، لا عجب أن هؤلاء الأشخاص كانوا منزعجين ومفرطين في التفكير. لقد كان أصدقائهم وأفراد أسرهم غير لطفاء معهم». لقد وجدنا أن التعرض للكثير من الاحتكاك الاجتماعي وقلة الدعم العاطفي من الآخرين كان سببًا في تغذية التفكير المفرط، فالأشخاص الذين يعانون انخفاض الدعم الاجتماعي زاد تفكيرهم المفرط بمرور الوقت. ولكن التفكير المفرط كان سببًا أيضًا في تغذية الاحتكاك الاجتماعي وسحب الدعم: فقد الأشخاص الذين يفكرون بصورة مفرطة المزيد والمزيد من الدعم الاجتماعي بمرور الوقت.

اللعنة الأخرى التي تلاحق الأنوثة

هناك فرقٌ مذهل بين الصحة النفسية للنساء والرجال. فالنساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، سواء كان خفيفًا أو حادًا، بمرتين من الرجال. وقد وُجد هذا الفرق بنسبة اثنين إلى واحد في مجموعة واسعة من الدراسات التي أُجريت في الولايات المتحدة وأوروبا، وفي أغلب ثقافات العالم.

وحالما يسمع الناس هذه الحقيقة، يبدوون في إيجاد تفسيرات لها، كما قد تفعلين أنتِ. يقول بعض الناس إن هرمونات النساء هي التي

تسبب هذا القدر الكبير من الاكتئاب. ويقول آخرون إن السبب هو افتقار النساء إلى القوة في المجتمع. ويقول آخرون إن السبب هو شيءٌ يتعلق بشخصية المرأة.

لقد درستُ أسباب اكتئاب النساء لأكثر من عشرين عامًا حتى الآن، وهناك شيءٌ واحد أنا متأكدة منه؛ لا يوجد سبب واحد يجعل النساء أكثر عرضة للاكتئاب من الرجال. بل في الواقع، هناك أسباب كثيرة جدًا. وتتضافر عوامل بيولوجية واجتماعية ونفسية مختلفة لجعل نسبة النساء المعرضات للإصابة بالاكتئاب ضعف نسبة الرجال.

والتفكير المفرط أحد هذه العوامل. كان هذا أكثر وضوحًا في دراستي عن النساء والاكتئاب، والتي تألفت من مقابلات مع 1300 امرأة ورجل تقريبًا، من جميع مناحي الحياة، والذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والعشرين والخامسة والسبعين. اختير هؤلاء الأشخاص عشوائيًا من مجتمعات في منطقة خليج سان فرانسيسكو ودُعوا للمشاركة في دراستنا. سألنا الناس عن كل شيء من وظائفهم وزواجهم إلى وجهات نظرهم في الحياة إلى الصدمات التي تعرضوا لها إلى تاريخهم الطبي. وبالطبع، سألنا الناس أيضًا عن ميلهم إلى الإفراط في التفكير.

كانت نسبة النساء اللاتي قلن إنهنَّ يفرطن في التفكير عندما يشعرن بالحزن أو القلق أو الاكتئاب أكثر بشكل ملحوظ من الرجال في الدراسة [6]. كانت النساء أيضًا أكثر عرضة من الرجال للإصابة بالاكتئاب. عندما نظرنا إلى المدى الذي ساهم به الإفراط في التفكير والعديد من العوامل الأخرى التي قسناها في هذه الدراسة في ارتفاع معدلات الاكتئاب لدى النساء، وجدنا أن الإفراط في التفكير كان أحد أكبر العوامل المساهمة (إحصائيًا). بالتأكيد لم يكن العامل المساهم الوحيد. فقد عانت النساء أيضًا من صدمات نفسية أكثر في الماضي، مثل الاعتداء الجنسي، وهو

ما ساهم في ارتفاع معدل الاكتئاب لديهن. وواجهت النساء أيضًا المزيد من المواقف المزمنة التي جعلتهن يشعرن بالعجز، مثل الفقر أو التمييز الوظيفي، وهو ما ساهم أيضًا في ارتفاع معدل الاكتئاب لديهن. لكن الإفراط في التفكير كان مسؤولاً عن جزء كبير من الفارق بين معدلات الاكتئاب لدى النساء والرجال.

التلوث الفكري

ما الذي يجعل التفكير المفرط سيئًا للغاية بالنسبة إلينا؟ قد تعتقد أن التفكير في أسباب مشاعرك أمرٌ جيد. فهذا ما أوصت به العديد من كتب علم النفس الشهيرة المكتوبة منذ الستينيات. ويبدو أن هذا سبب خضوعنا للعلاج النفسي.

تكمُن المشكلة في التفكير المفرط في أنه لا يكشف عن أعمق وأصدق المعاني والحقائق في حياتك. إنه لا يمنحك الوضوح والبصيرة بشأن ماضيك أو الحلول لمشكلاتك الحالية. بدلاً من ذلك، يلوث تفكيرك بالسلبية إلى الحد الذي يجعلك مهزومة قبل أن تبدئي؛ مشلولة ومحبطة وتغرقين بعمق متزايد في الاكتئاب.

لقد درست آثار التفكير المفرط في عدد من الدراسات المعملية الخاضعة للرقابة، والتي أجريتها مع جاناي مورو من كلية فاسار، وسونيا ليوبوميرسكي من جامعة كاليفورنيا، في ريفرسايد، وأندرو وارد من كلية سوارثمور. لقد ابتكرنا طريقة لجعل الناس يفرطون في التفكير في المعمل من خلال مُطالبتهم بالتركيز على مشاعرهم وكيف تسير حياتهم، باستخدام عبارات مثل:

فكّر في مستوى تحفيزك الآن.
فكّر في أهدافك المستقبلية.
فكّر في مدى سعادتك أو حزنك الآن.
فكّر في علاقتك بعائلتك.

ستلاحظين أن هذه العبارات لا تطلب من الناس صراحةً التفكير في ذكرياتهم ومشاعرهم السلبية. لقد أردنا أن تكون العبارات محايدة حتى نتمكن من النظر في كيفية تأثير هذا الشكل من التفكير على مزاج الأشخاص الذين كانوا سعداء نسبيًا وكذلك أولئك الذين كانوا بالفعل مكتئبين إلى حدٍّ ما. كنا نعتقد أن مهمة التفكير المفرط هذه سيكون لها تأثير بسيط على أمزجة الأشخاص غير المكتئبين لأنها كانت محايدة للغاية، ولأن التفكير في النفس ليس شيئًا محببًا بطبيعته. ولكن بالنسبة إلى الأشخاص المكتئبين بالفعل في دراساتنا، كنا نعتقد أن مهمة التفكير المفرط هذه ستجعلهم أكثر حزنًا وكآبة وتشاؤمًا، لأن أمزجتهم الكئيبة كانت تجعلهم بالفعل يفكرون بطرق أكثر كآبة. كما صممنا مهمة تشتيت، والتي تضمنت عبارات تجذب انتباه الأشخاص بعيدًا عن عواطفهم وتقييماتهم الذاتية، مثل:

مكتبة

t.me/soramnqraa

فكّر في نسيم بارد يهبُّ في يومٍ دافئ.
فكّر في طائرة تُخلق ببطءٍ في السماء.
فكّر في شكل تمثال الحرية.
فكّر في تصميم المركز التجاري المحلي القريب منك.

مرة أخرى، كانت هذه عبارات محايدة عاطفياً، لذا توقعنا أن تأثيرها على أمزجة الأشخاص المكتئبين سيكون بسيطاً. ولكن لأنها ستصرف انتباه الأشخاص المكتئبين عن مخاوفهم المستمرة، فقد كنا نأمل أن يكون لها بعض التأثير الإيجابي على أمزجتهم، حتى لو كان قصير الأمد. لقد تأكدت توقعاتنا بشأن تأثيرات مهمتي التفكير المفرط والتشتيت. أصبح الأشخاص الحزناء أكثر حزناً بعد أداء مهمة التفكير المفرط لمدة تتراوح من 8 إلى 10 دقائق، بينما أصبح الأشخاص الحزناء الذين أدوا مهمة التشتيت للوقت نفسه أقل حزناً واكتئاباً بشكل ملحوظ. من ناحية أخرى، لم يُظهر الأشخاص الذين لم يكونوا حزناء عندما بدأت الدراسة أي تغييرات في المزاج استجابةً لمهام التفكير المفرط أو التشتيت [7].

ثم انتقلنا إلى استكشاف تأثيرات التفكير المفرط والتشتيت على التفكير. في سلسلة طويلة من الدراسات، دعونا أشخاصاً مكتئبين وغير مكتئبين للحضور إلى مختبرنا، وقسموا عشوائياً لأداء إما مهمة التفكير المفرط وإما التشتيت لمدة 8 دقائق. ثم طلبنا منهم أداء مهمة جديدة تُشير إلى نوع الأفكار التي كانت لديهم حول الماضي أو الحاضر أو المستقبل.

في مجموعة من الدراسات التي ركزت على أفكار الناس حول الماضي، وجدنا أن الأشخاص المكتئبين عندما أفرطوا في التفكير، مالوا إلى توليد المزيد من الذكريات السلبية من ماضيهم مقارنةً بالأشخاص المكتئبين الذين شتتوا انتباههم عن تفكيرهم المفرط أو الأشخاص غير المكتئبين في الدراسة [8]. في الحياة الواقعية، هذا يعني أنه عندما تفرطين في التفكير في حزنك ومخاوفك، ينتقل عقلك فقط عبر مسارات الذكريات المظلمة والكئيبة إلى تلك الأوقات في حياتك التي اتسمت بالفشل والخسارة وخيبة الأمل. يمكنك أن تتذكرني بالتفصيل الإحراج

والألم الذي عانيته؛ ضحك الأطفال الآخرون عليك، وتعرضك للانتقاد أمام زملاء عملك، والشعور بعدم حب والديك لك. تغمر هذه الذكريات الحزينة وعيك، فتجعلك أكثر كآبة. يبدو أيضًا أنها تبرر اكتئابك الحالي؛ بالطبع أنت مكتئبة، من كل الآلام التي عانيتُها في الماضي. ومع ذلك، فإن عقلك يتجاهل بشكلٍ منهجي ذكرياتك الإيجابية عن الماضي. يبدو الأمر كأن هناك حواجز على مسارات الذكريات المشرقة والمبهجة تمنع عقلك من الانتقال عبر تلك المسارات إلى تجارب حقيقية بالقدر نفسه. ونتيجةً لذلك، فإن منظورك للماضي غير متوازن إلى حدٍّ كبير تجاه السلبيات.

إن التفكير المفرط لا يلوث الماضي فحسب، بل وجدنا أيضًا أن الأشخاص المكتئبين الذين يُفرطون في التفكير كانوا أكثر يأسًا بشأن مستقبلهم من الأشخاص المكتئبين الذين تشتت انتباههم أو الأشخاص غير المكتئبين^[9]. إن التفكير المفرط جعل الأشخاص المكتئبين يعتقدون أنه من غير المرجح أن تحدث لهم أشياء جيدة في المستقبل، مثل الزواج أو العلاقة الناجحة الطويلة المدى، أو العثور على وظيفة رائعة والنجاح في مهنة، أو العيش حياة طويلة وصحية. لكنهم اعتقدوا أنه من المرجح للغاية أن تحدث لهم الأشياء السيئة في الحياة (المرض، والمشكلات المالية، وانتهاء العلاقات). إن توقع حدوث أشياء سيئة فقط في المستقبل يمكن أن يجعلك يائسةً، واليأس مُساهمٌ قوي في الاكتئاب الطويل الأمد.

والتفكير المفرط الاكتئابي يُعكر أيضًا رؤيتك للحاضر. لقد طلبنا من المشاركين في دراستنا التحدث عن سير حياتهم مؤخرًا. كان الأشخاص المكتئبون الذين يفرطون في التفكير أكثر انتقادًا لأنفسهم، ورأوا المزيد من المشكلات في حياتهم، وشعروا بمزيدٍ من اليأس وفقدان السيطرة

على تلك المشكلات، مقارنةً بالأشخاص المكتئبين الذين تشنت انتباههم أو المجموعتين غير المكتئبتين^[10]. على سبيل المثال، قال الأشخاص المكتئبون في المجموعة التي تفرط التفكير أشياء مثل:

لا شيء في حياتي يسير بالطريقة التي أريدها
الآن. أنا غارق في المدرسة وأشعر بالوحدة الشديدة.
أستمر في تلقي النصائح من أصدقائي حول ما
يجب أن أفعله، لكن لا أحد منهم يفهم حقًا.

على النقيض من ذلك، قال الأشخاص المكتئبون في مجموعة
التشتيت أشياء مثل:

أنا محبط حقًا بشأن بعض الأشياء في حياتي
الآن. درجاتي أقل مما ينبغي؛ أنا أذكي من ذلك.
اقترحت والدتي أن أحصل على مُدرس خاص،
وربما يكون هذا هو الحل. أشعر حقًا بالحظ
لأنها على استعداد لمساعدتي في دفع ثمن ذلك.
أنا متأكد من أنني سأرفع درجاتي بقليلٍ من
المساعدة.

لم يكن هناك سببٌ للاعتقاد بأن الأشخاص المكتئبين في مجموعة
التفكير المفرط كانوا يعيشون في الواقع حياةً أسوأ من أولئك في
المجموعات الأخرى، لأن الجميع في الدراسة قُسِّموا عشوائيًا ليكونوا إما
في ظروف التفكير المفرط وإما التشتيت. بدلًا من ذلك، جعل التفكير
المفرط الأشخاص المكتئبين أكثر تشاؤمًا وانتقادًا لذواتهم بشأن
حياتهم الحالية.

يقول كثيرٌ من الناس إنهم يدخلون في حلقاتٍ من التفكير المفرط لأنهم يحاولون فهم مشكلات حياتهم وحلها. فكيف يمكن التغلب على هذه المشكلات إذا لم نفكر فيها؟ ومن المؤسف أن التفكير المفرط في أثناء الاكتئاب قد يجعلك غير قادرة على حلّ المشكلات. لقد طلبنا من أشخاص مكتئبين وأشخاص غير مكتئبين أداء مهمة التفكير المفرط أو تشتيت الانتباه، ثم قدمنا لهم بعض المشكلات الافتراضية التي هي في الواقع معتادة جداً في حياة الأشخاص المكتئبين. على سبيل المثال، كانت إحدى المشكلات: «يبدو أن أصدقاءك لم يعودوا يريدون أن يكونوا معك». ثم سألناهم كيف سيحلون مشكلاتٍ مثل هذه. توصل الأشخاص المكتئبون الذين كانوا يفرطون في التفكير إلى حلول كانت ذات جودة أقل بكثيرٍ من المجموعات الثلاث الأخرى من المشاركين [11]. على سبيل المثال، عندما سُئلوا عما سيفعلونه إذا تجنبهم أحد الأصدقاء، أجاب المكتئبون المفرطون في التفكير بحلول مثل: «أعتقد أنني سأتجنبهم أيضاً». وعلى النقيض من ذلك، فإن الأشخاص المكتئبين الذين شُتت انتباههم عن الإفراط في التفكير توصلوا إلى حلول مثل: «سأسأل الشخص الأقرب إليّ في تلك المجموعة عما كنت أفعله وجعل الناس يتجنبونني». والإفراط في التفكير أيضاً يجعل الأشخاص المكتئبين يتوصلون إلى حلول أسوأ للمشكلات التي يواجهونها بالفعل في حياتهم [12].

حتى لو توصل مفرطو التفكير إلى حلٍّ لائق لمشكلاتهم، فإنهم يواجهون صعوبة أكبر في البدء في ذلك الحل. لقد وجدنا أن الأشخاص المفرطين في التفكير يشعرون بأنهم أقل ثقة بأيّ حلٍّ يتوصلون إليه، ويرغبون في مزيدٍ من المعلومات والوقت للتفكير قبل الالتزام بقرارٍ ما، مقارنةً بالأشخاص الذين لا يفرطون في التفكير عندما يكونون

مكتئبين^[13]. ونتيجة لهذا فإن الأشخاص الذين يفرطون في التفكير سوف يظلون عالقين في دورات دائمة من الشك والتردد، غير متأكدين أبداً من الشيء الصحيح الذي يجب عليهم فعله.

إن الأشخاص المفرطين في التفكير لا يَعلقون في مشكلات كبيرة فحسب، بل يبدو أن التفكير المفرط يستنزف تحفيزهم لاتخاذ حتى خطوات صغيرة نحو حل مشكلاتهم. لقد قدمنا للمشاركين في إحدى دراساتنا التجريبية قائمة بأشياء صغيرة يمكنهم فعلها لكي يشعروا بتحسن ويسيطروا على حياتهم بشكل أكبر، مثل الذهاب لتناول العشاء مع الأصدقاء أو ممارسة رياضتهم المفضلة. لقد سألنا كل مشارك عن مدى فائدة كل نشاط في تحسين حالته المزاجية، ووجدنا أن الجميع، سواء كانوا مكتئبين أم لا، وسواء كانوا في مجموعات التفكير المفرط أو التشيت، يعتقدون أن هذه الأنشطة ستكون مفيدة للغاية. ثم سألناهم عن مدى استعدادهم وتحفيزهم للمشاركة في كل نشاط إذا أُتيحت لهم الفرصة. كان الأشخاص المكتئبون المفرطون في التفكير أقل استعداداً للمشاركة في هذه الأنشطة من المجموعات الأخرى، على الرغم من أنهم قالوا قبل لحظات إن هذه الأنشطة ستساعد في تحسين حالتهم المزاجية^[14]. بعبارة أخرى، لم يتمكن المكتئبون المفرطون في التفكير حتى من جذب الحافز لفعل الأشياء التي يمكنهم الاعتراف فكرياً بأنها ستكون مفيدة لهم.

لذا فإن التفكير المفرط يجعلك أكثر سلبية في تفكيرك حول ماضيك وحاضرك ومستقبلك. إنه يتعارض مع قدرتك على التوصل إلى حلول جيدة لمشكلاتك ويضعف ثقتك وتحفيزك لتنفيذ أي حل تفكرين فيه. وكما ذكرت سابقاً، يبدو أن الأشخاص المفرطين في التفكير يفقدون الدعم الاجتماعي بسرعة أكبر بعد الخسارة أو الصدمة مقارنةً بغير

المفرطين في التفكير. لا عجب أن الأشخاص المفرطين في التفكير أكثر عرضة للاكتئاب من غير المفرطين في التفكير.

من المهم أن نلاحظ أن التفكير المفرط سأمٌ للنساء والرجال على حد سواء. في جميع دراستنا، من المرجح أن يؤدي التفكير المفرط إلى الاكتئاب والتفكير السلبي وسوء حل المشكلات لدى الرجال كما هو الحال لدى النساء. ومع ذلك، فإن النساء أكثر عرضة من الرجال للوقوع في فخ التفكير المفرط ومن ثم التعرض لعواقبه الخطرة.

إن الاكتئاب ليس النتيجة الوحيدة للتفكير المفرط. فبعد فترة وجيزة من انتقالي للتدريس في جامعة ميشيغان، جاءني طالبة دراسات عليا تدعى شيريل روستينج لتخبرني ببعض الأفكار التي كانت تراودها حول التفكير المفرط والغضب. فقد رأت أن التفكير المفرط إن كان يعمل على تضخيم تأثيرات المزاج المكتئب على التفكير، فإنه لا بد وأن يفعل الشيء نفسه بالنسبة إلى المزاج الغاضب. وهذا يعني أنه كلما زاد تفكيرك المفرط عندما تكونين غاضبة، زاد غضبك وزادت الأسباب التي قد تدفعك إلى الغضب. وقد اختبرت شيريل أفكارها في تجارب جعلت فيها الناس يشعرون بالغضب، بجعلهم يتذكرون أشد تجارب الغضب التي مروا بها في الماضي القريب، أو يتخيلون أنفسهم في موقف من شأنه أن يجعل معظم الناس يشعرون بالغضب (مثل الحرمان من الحصول على درجة جيدة في إحدى الدورات التدريبية). ثم تركتهم يفرطون في التفكير أو شتت انتباههم، مستخدمة مهامً مماثلة لتلك التي استخدمتها أنا وسونيا في دراستنا عن الاكتئاب. وقد وجدت شيريل أن الأشخاص الذين أفرطوا في التفكير عندما كانوا غاضبين ازداد غضبهم كثيرًا، في حين أن الأشخاص الذين شتت انتباههم بعد أن أصبحوا غاضبين لم يزدادوا غضبًا^[15]. كما وجدت أن التفكير المفرط

أشعل الأفكار الغاضبة. بعد إثارة غضب الناس ثم جعلهم يفرطون في التفكير أو تشتت انتباههم، قدمت لهم شيريل مواقف غامضة عاطفياً، مثل «شخص أكبر سنًا يتحدث مع شخص أصغر سنًا»، وطلبت منهم تأليف قصة عن كل موقف. الأشخاص الذين كانوا يفرطون في التفكير صنعوا قصصاً أكثر سلبية وغضباً من الأشخاص الذين تشتت انتباههم عن غضبهم.

هناك بعض الاختلافات بين أنواع الأفكار التي يُغذيها التفكير المفرط الغاضب وتلك التي يغذيها التفكير المفرط الاكتئابي. تميل الأفكار الغاضبة إلى التركيز على الظلم الذي نشعر أننا عانيناه وإلقاء اللوم على الآخرين بسبب ذلك الظلم. لذلك عندما نغضب، تكون لدينا أفكار مثل: لا أصدق أنها فعلت بي هذا. سأنتقم منها على ذلك. عندما نكون مكتئبين، من المرجح أن نركز أفكارنا على عيوبنا وأخطائنا، والشعور بالخسارة والفشل. ومع ذلك، ففي الواقع أفكارنا وحالاتنا المزاجية نادراً ما تكون غاضبة فقط أو مكتئبة فقط أو قلقة فقط. إننا نتنقل بين هذه الحالات المزاجية والأفكار المرتبطة بها، وكثيراً ما تكون مشاعرنا مزيجاً من حالات مزاجية مختلفة. وفي الوقت نفسه، قد يؤدي الإفراط في التفكير إلى تضخيم كل الأفكار التي تُنشطها حالاتنا المزاجية المختلفة، مما يجعلنا غارقين في الأسئلة إن كان الآخرون هم المسؤولون أم نحن المسؤولون عن مأزقنا، وإن كان ينبغي لنا أن ننتقم من الآخرين أو ننسحب مهزومين.

إذا كان التفكير المفرط يجعلنا أكثر حزناً وقلقاً وغضباً، ويضرُّ بعلاقاتنا، ويُعرقل حياتنا المهنية، ويجعلنا غير قادرين على حل المشكلات، فلماذا نفعل ذلك؟ في الفصل التالي، أستكشف أربعة تحولات تاريخية أدت إلى زيادة ميلنا إلى التفكير المفرط في الأجيال الأخيرة، والأسباب التي تجعل النساء أكثر عرضة لاجترار الأفكار من الرجال.

الفصل الثاني

إذا كان الأمر مؤلماً بشدة، فلماذا نفعله؟

لا تعرف إيمي كيف تصل إلى هذه الحالات. قد يبدأ يومها بشكلٍ مثالي تمامًا، حيث تقود سيارتها الرياضية على الطريق السريع نحو عملها مساعدةً قانونيةً في شركة محاماة كبيرة. تحب إيمي وظيفتها، وتحب المحامين الذين تعمل معهم أيضًا، والذين يعملون دائمًا على قضايا مهمة تنطوي على مبالغ ضخمة من المال. مرتديةً تنورتها السوداء المحتشمة المعتادة وقميصها الأبيض، تدخل إيمي مكتبها وتضع عمل الليلة الماضية على مكتبها. على الفور، ترى عيناها الورقة الصفراء الموضوعة في منتصف مكتبها مكتوب عليها «إيمي، من فضلك قابليني في العاشرة صباحًا، ستو». ستو هو ستيوارت وايمان، مشرف إيمي وأحد الشركاء في الشركة. تحب إيمي ستو وتحترمه، لكن استدعاءها إلى مكتبه الضخم المظلم يصيبها بقشعريرة أسفل عمودها الفقري.

تسأل نفسها: «ما الذي يحدث؟»، وتبدأ في التفكير المفرط. في الساعة ما بين التاسعة والعاشرة صباحًا، تشغل أفكار إيمي المزاجية مساحة واسعة:

لماذا لم يخبرني بما يريد أن يتحدث معي عنه؟
عندما يريدني أن أبحث عن شيءٍ ما، فإنه عادةً
يترك لي تعليمات مفصلة في رسالة بريد إلكتروني.
معدتي تؤلمني. إذا أطلعني على أخبار سيئة، أعلم
أنني سأنهار وأبكي. ثم ما نوع الرأي المرجعي
الذي سأحصل عليه منه عندما أتقدم لوظيفة
أخرى؟ كيف سأخبر عائلتي بهذا؟ تستمرُّ أختي
في مضايقتي لأذهب إلى كلية الحقوق وأصبح
محامية حقيقية. ليست لديها أي فكرة. لم تستمع
لي حقًا، حتى في نشأتنا. أشعر بالدوار. سأفقد
وعيي وأجعل من نفسي أضحوكة. إذا كنت في
حالة بدنية أفضل، فقد أتمكن من تحمل مثل هذا
التوتر بشكلٍ أفضل. لكنني كسولة جدًا فلا أذهب
إلى صالة الألعاب الرياضية. لا أستطيع بأي حال
تحمل الوجود بين كل هؤلاء الفتيات الصغيرات
النحيفات اللاتي يرتدين ملابس التمرين الضيقة.
لا أستطيع ممارسة هذه اللعبة. وهذا سبب آخر
لعدم وجود حياة اجتماعية لدي.

في الساعة العاشرة صباحًا، تتسلل إيمي إلى مكتب ستو، وهي
ترتجف. يبدأ ستو حديثه بطريقة تنذر بالسوء: «إيمي، لديَّ شيء أريد

التحدث معك عنه». كانت أفكار إيمي تتسارع ولم تستطع سماع ما يقوله ستو. يواصل حديثه: «لدينا قضية كبيرة في شيكاغو الشهر المقبل، ويجب أن أبقى هناك طوال هذه المدة. أنت أفضل مساعد قانوني في الشركة، وأودُّ الحصول على مساعدتك. لكنني أكره أن أطلب منك أن تسافري ربما لمدة شهر كامل. هل أنت على استعداد للذهاب؟ ستحصلين على مقابل مادي جيد بالطبع».

لقد شغل اجترار الأفكار القلقة أذني إيمي وعقلها إلى الحد الذي جعلها غير متأكدة مما قاله ستو للتو. إنها متأكدة من أنها لم تُطرد من العمل، وتعتقد أنه طلب منها الذهاب معه إلى شيكاغو. لكن التفاصيل أفلتت منها. تمكنت إيمي من التحدث بتلعثم: «حسنًا، بالتأكيد يا ستو، أيًا كان ما تحتاج إليه». ثم واصل مناقشة موعد مغادرتهما وإعداد قائمة بالوثائق التي يجب عليهما التأكد من إحضارها معهما.

عندما عادت إيمي إلى مكتبها، بدأت في التفكير المفرط الفوضوي:

يا لي من حمقاء! كيف أسمح لنفسي بأن أصاب بهذا القدر من الجنون والخوف؟ لا يمكن أن أصبح محامية. لا أستطيع تحمل أي مستوى من التوتر. لماذا اختارني ستو للذهاب؟ أعتقد أنه قال إنني مساعدة قانونية جيدة، ولكن هل لديه دوافع أخرى؟ لقد سمعت أنه هو وزوجته يواجهان مشكلات. يا إلهي! إذا حاول التقرب مني، فلن أتمكن من التعامل مع الأمر. أنا غاضبة حقًا منه لأنه وضعني في هذا الموقف. لكنني غاضبة أيضًا من نفسي، لأنني فوضوية للغاية. لماذا أفعل هذا بنفسني؟!

ولكن لماذا نغرق في التفكير المفرط المدمر للذات؟ ولماذا تكون النساء أكثر عرضة من الرجال للوقوع في هذه الحالة؟ تشير الأبحاث الحديثة إلى وجود إجابات متعددة لهذه الأسئلة. وتركز إحداها على الدماغ. فالطريقة التي يُنظَّم بها الدماغ تجعل من السهل للغاية الإفراط في التفكير، وبالنسبة إلى بعض الناس، قد يصبح التفكير المفرط جزءاً ثابتاً من الدماغ بمرور الوقت. ويمكن للظروف الاجتماعية أن تدفعنا نحو الإفراط في التفكير. إن التغييرات التاريخية في مفاهيمنا الذاتية وقيمنا وطُرق التأقلم على مدى العقود الأخيرة قد شجعت على المزيد من الإفراط في التفكير لدى كلٍّ من الرجال والنساء. وبالنسبة إلى النساء، يساهم الافتقار إلى القوة الاجتماعية والاعتماد على الآخرين بشكلٍ أكبر في الإفراط في التفكير.

الدماغ المفرط في التفكير

إن تنظيم دماغنا يجعلنا نَفرط في التفكير. فكل فكرة وذكرى صغيرة نحتفظ بها في أذهاننا لا تبقى هناك معزولة ومستقلة عن الأفكار الأخرى. بل إن أفكارنا منسوجة معاً في شبكات معقدة من الارتباطات. قد تكون هناك شبكة أو عقدة لها علاقة بعائلتك. وقد توجد أخرى لها علاقة بعملك. وقد توجد أخرى لها علاقة بوزنك ومظهرك.

والعديد من هذه العُقد متصلة بعضها ببعض. قد تكون الأفكار المتعلقة بعائلتك مرتبطة بأفكار تتعلق بوزنك، لأن مشكلات الوزن شائعة في عائلتك أو لأن والدتك كانت توبخك دائماً لكونك بدينة. قد تكون الأفكار المتعلقة بوظيفتك مرتبطة بأفكارك عن أطفالك لأنك تشعرين دائماً بالذنب إما لتركيزك على وظيفتك وتجاهل أطفالك، وإما التهرب من مسؤوليات وظيفتك لأنك تريدين قضاء الوقت مع أطفالك.

إحدى نتائج كل هذه الترابطات هي أن الأفكار المتعلقة بإحدى أمور حياتك يمكن أن تثير أفكارًا حول أمور مرتبطة من خلال هذه الشبكات. في بعض الأحيان تكون الروابط واضحة، كما هو الحال عندما تثير أفكارك حول وزنك على الفور أفكارًا حول تعليقات والدتك الساخرة. وفي أحيان أخرى، قد لا تدركين هذه الروابط بوعي. على سبيل المثال، قد تكون أفكارك حول وزنك مرتبطة بأفكارك حول وظيفتك، لأن كليهما يتعلق بصورتك عن نفسك. لذا عندما تحصلين على تقييم أداء أقل مما كنت تتوقعينه، فقد تتفاجئين بأنك تفكرين في مدى شعورك بالسمنة.

اكتشف عالم النفس جوردون باور من جامعة ستانفورد منذ أكثر من عشرين عامًا أن شبكة أفكارنا حول الأمور المختلفة في حياتنا متصلة أيضًا من خلال حالاتنا المزاجية وعواطفنا ^[1]. عادةً، تتسبب الأشياء التي تحدث لنا في شعورنا إما بالسعادة وإما بالتعاسة. في كل مرة وصفتك فيها والدتك بالبدانة، شعرت بالإهانة والحزن. في كل مرة حصلت فيها على تقييم جيد للأداء في العمل، شعرت بالفخر والسعادة. تميل المواقف التي أثارت مزاجًا سلبيًا إلى الارتباط بشبكة من الذكريات، في حين تميل المواقف التي أثارت مزاجًا إيجابيًا إلى الارتباط بشبكة مختلفة. نتيجة لذلك، عندما تكونين في مزاج سيئ من نوع ما -مكتئبة أو قلقة أو متضايقًا تمامًا- فإن مزاجك السيئ يميل إلى إثارة سلسلة من الأفكار المرتبطة بمزاجك. قد لا تكون لهذه الأفكار أي علاقة بالحادث الذي وضعك في مزاج سيئ في المقام الأول، كما هو الحال عندما يتسبب أداء ضعيف في العمل في جعلك تفكرين في عمّتك التي توفيت العام الماضي.

إن هذا التنظيم المعقد للدماغ في شبكات مترابطة من الذكريات والأفكار والمشاعر يزيد من كفاءة تفكيرنا بشكل كبير. وهذا ما يساعدنا

على رؤية أوجه التشابه والارتباط بين الأمور. على سبيل المثال، عندما تدركين أن زوجك يكون غائباً أيام الثلاثاء، عندما يتعين عليه مقابلة رئيسه، وأيام السبت، عندما يزور والده في دار رعاية المسنين، فقد تستنتجين أن رئيسه يذكره بطريقةٍ ما بمشكلاتٍ لديه مع والده.

ولكن شبكة الدماغ التي تشبه شبكة العنكبوت تجعل من السهل أيضاً الإفراط في التفكير. وعلى وجه الخصوص، حقيقة أن المزاج السلبي يربط بين الأفكار والذكريات السلبية، حتى عندما لا تكون لهذه الأفكار والذكريات أي علاقة أخرى بعضها ببعض، تجعلنا نُفرط في التفكير. فعندما تكونين في مزاجٍ سيئٍ لأي سبب، فإن مزاجك ينشط -أو يضيء حرفياً- تلك العقد في دماغك التي تحمل ذكريات سلبية من الماضي وطُرق تفكير سلبية. وهذا يجعلها في متناول اليد: فمن الأسهل الوصول إليها بأفكارك الواعية. ولهذا السبب يكون من الأسهل التفكير في أشياء سلبية عندما تكونين في مزاجٍ سيئٍ مقارنةً بالمزاج الجيد.

ومن السهل أيضاً أن نرى الروابط بين الأشياء السيئة في حياتنا عندما نكون في مزاجٍ سيئٍ. فقد رأيت إيمي، المساعدة القانونية التي تعرفنا عليها في وقتٍ سابق، روابط بين خوفها من الطرد من العمل، وسلوك أختها عندما كانتا طفلتين، وكراهيتها للصالة الرياضية، وقلقها بشأن حياتها الاجتماعية. وكانت هناك سلسلة منطقية من الارتباطات التي نستطيع أن نتتبعها في تفكير إيمي المفرط. ولكن قدرتها على القفز بسرعة من مسألة أو ذكرى إلى أخرى ترجع جزئياً إلى مزاجها السلبي الذي نشط كل تلك العقد السلبية في دماغها، مما سهّل عليها الدخول إلى أفكارها الواعية.

تبدأ نوبات التفكير المفرط التي تعانيتها إيمي، مثل أغلب الناس، بموجة من المشاعر السلبية التي أثارها حدث ما مؤخراً. ثم تتجه إيمي

إلى الداخل لتسأل نفسها عما يحدث. وقد نشط مزاجها السلبي عُقد السلبية في دماغها، والتي أعطتها بعد ذلك كل أنواع الإجابات المقنعة على أسئلتها؛ كانت ستطرد من العمل، ولا تستطيع التعامل مع التوتر، وقد يحاول رئيسها التقرب منها.

لسوء الحظ، كلما زاد عدد المرات التي نقع فيها في التفكير المفرط، أصبح من السهل علينا أن نفرط في التفكير. فعندما تفرطين في التفكير في أمورك، وأنت في حالة مزاجية سيئة، فإنك بذلك تدربين شبكات الأفكار والذكريات السلبية، فتُعزِّز الروابط بينها. تسألين نفسك لماذا تشعرين بهذا السوء، فيطرح عليك عقلك سلسلة من الأسباب الجيدة، مثل الخلاف الذي دار بينك وبين زوجك الأسبوع الماضي، أو عدم رضاك عن عملك، أو مخاوفك بشأن وزنك، أو علاقتك السيئة بوالدتك. وتسألين نفسك ماذا سيحدث لك في المستقبل، فيعطيك عقلك الذي يعاني الإفراط في التفكير القليل لتأملي به. تفكرين في طريقة لحل بعض مشكلاتك، فيثير عقلك كل أنواع الحجج المضادة القائمة على أشياء سارت على نحو خاطئ في الماضي. ومع تدريب شبكات مزاجك السلبي من خلال الإفراط في التفكير، تصبح الروابط المعقدة بين كل هذه الأفكار والذكريات المتشائمة أقوى. وتبرز في المقدمة المزيد من الأفكار المرتبطة بمشاعر الحزن والخجل والقلق والغضب. وقد تغمركِ فتشعرين بالحيرة والارتباك، وتشعرين بالإرهاق أمام هذا البحر من المشكلات التي تبدو كبيرة وحقيقية. ويتدهور مزاجك أكثر فأكثر.

في هذه الأثناء، تصبح الروابط بين عُقد السلبية أقوى. ثم في المرة التالية التي تدخلين فيها في حالة مزاجية سلبية لسبب ما، تنشط هذه العقد السلبية في الدماغ والروابط بينها بسهولة أكبر من المرة السابقة، مما يجعلك أكثر وعيًا بها وانجذابًا إليها.

وقد ثبت ذلك في دراسة مهمة أجرتها عالمتا النفس جين ميراندا من جامعة جورج تاون وجاكليين بيرسونز من مركز منطقة خليج سان فرانسيسكو للعلاج المعرفي^[2]. فقد دعتا مجموعة من ثلاث وأربعين امرأة للمشاركة في تجربة. وقد قُسم نصفهن عشوائياً لقراءة عبارات حزينة مثل «أشعر بالحزن والتعب» و«أشعر بالاكتئاب». تضع قراءة هذه العبارات الأشخاص عادةً في مزاج كئيب إلى حدٍّ ما، وهذا ما حدث في هذه التجربة. وقرأ النصف الآخر من المشاركات عبارات تضعهنَّ في مزاج سعيد. ثم ملأت المجموعتان استبياناً لتقييم مدى سلبية تفكيرهن في تلك اللحظة. وكانت النساء اللاتي وُضعن في مزاجٍ حزين إلى حدٍّ ما أكثر سلبية في تفكيرهنَّ في الاستبيان من النساء اللاتي وُضعن في المزاج السعيد. والأمر الأكثر أهمية هو أن المزاج الحزين زاد من التفكير السلبي بشكلٍ أكبر بين النساء اللاتي عانين نوبات اكتئاب في الماضي مقارنةً بالنساء اللاتي لم يكن لديهنَّ تاريخ من الاكتئاب. وبعبارة أخرى، فإن النساء اللاتي عانين الاكتئاب في الماضي كانت لديهنَّ شبكة من الأفكار والمواقف السلبية التي نشطت بسهولة من خلال المزاج الحزين في أثناء التجربة.

لدى أغلبنا على الأقل بعض الذكريات السلبية من ماضينا، أو قلق بشأن المستقبل، أو مخاوف بشأن حاضرننا كامنة في أدمغتنا. وفي أغلب الأحيان ربما لا نعي هذه الذكريات والأفكار السلبية. ولكن عندما تسيطر علينا حالة مزاجية سلبية، حتى ولو كان ذلك بسبب يومٍ كئيب أو لأننا شربنا الكثير من النبيذ على العشاء الليلة الماضية، فمن الأسهل أن نتذكر تلك الذكريات السلبية أو نستحضر تلك المخاوف والهموم السلبية ونبدأ في التفكير المفرط. وكلما زاد التفكير المفرط في هذه

العقد السلبيّة، زادت احتمالية ظهورها في المرة التّالية التي تسيطر علينا فيها حالة مزاجية سلبية.

من الواضح أن بعضنا أكثر عرضة للوقوع في فخ التفكير المفرط من غيرنا. فكيف نفسر الاختلافات بين الناس في الميل إلى الإفراط في التفكير؟ بدأت أبحاث الدماغ مؤخرًا في إعطائنا الإجابات عن هذه الجزئية. كان عالم النفس ريتشارد ديفيدسون من جامعة ويسكونسن يدرّس ما يسميه «علم الأعصاب العاطفي»، أي الطرق التي يعالج بها الدماغ العواطف [3]. وباستخدام تكنولوجيا تصوير الأعصاب المتطورة (مثل التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني)، وجد أن المشاعر السلبية تُنشّط الجانب الأيمن من جزء من الدماغ يسمى القشرة الجبهية، أكثر مما تفعل في الجانب الأيسر من هذه المنطقة من الدماغ. تشارك القشرة الجبهية في تنظيم العواطف؛ محاولتنا الواعية والتلقائية لتوجيه عواطفنا والتحكم فيها بشكل تكيفي. وقد يؤدي تلف القشرة الجبهية أو سوء توصيلها إلى أن يتبنّى الشخص استراتيجيات غير مُكيّفة لتنظيم العواطف، مثل الإفراط في التفكير، وأن يكون عرضة للاكتئاب. والمنطقتان الأخريان في الدماغ، اللوزة الدماغية والحُصين، اللتان تشاركان في تعلم المواقف والإشارات العاطفية وتذكرها، قد تكونا متضررتين في الأشخاص المعرضين للاكتئاب والإفراط في التفكير. وعلى وجه الخصوص، قد يكون الأشخاص الذين تكون اللوزة الدماغية لديهم مُفرطة النشاط متحيزين نحو الاهتمام المفرط بالمعلومات السلبية في البيئة، وهو ما من شأنه أن يعزز من اجترار الأفكار. وعلى مدى العقد المقبل، قد تكشف أعمال علماء مثل ديفيدسون عن أدلة مهمة حول أصول التفكير المفرط في الدماغ.

وقد جاءت أدلة أخرى حول سبب مَيل بعض الناس إلى الإفراط في التفكير أكثر من غيرهم من الدراسات المجتمعية التي أجريتها على مر السنين. وتشير هذه الدراسات إلى أن المَيل إلى الإفراط في التفكير قد لا يكون نتيجة لدماع متصل بشكلٍ خاطئٍ فحسب، بل قد يكون أيضًا نتيجة ثانوية لتحولات تاريخية مهمة في ثقافتنا.

جيل التفكير المفرط

إن التفكير المفرط مرض يصيب الشباب ومتوسطي العمر. وفي دراستنا التي شملت 1300 شخص اختيروا عشوائيًا من المجتمع (كما هو موضح في الفصل الأول)، يمكن تصنيف 73% من الشباب و52% من متوسطي العمر باعتبارهم مفرطي التفكير: فهم يعرفون بالضبط ما نعينه بالتفكير المفرط، ويمكنهم وصف نوبات التفكير المفرط بوضوح. لنتناول كريستي على سبيل المثال، وهي مديرة تنفيذية زرقاء العينين تبلغ من العمر ستة وعشرين عامًا، وكانت ترتدي ملابس عمل غير رسمية مكوية بشكلٍ مثالي. كانت كريستي قد شاركت في الصعود الهائل لشركات الإنترنت في عام 2000، ونتيجةً لهذا فقد أصبحت ثرية بما يتجاوز أحلامها الجامحة كطالبة جامعية متخصصة في الكمبيوتر. كانت تمتلك منزلًا جميلًا في وادي السليكون، وتقود سيارة لكزس، وتتناول الطعام في الخارج كل ليلة تقريبًا في أفضل المطاعم في المدينة. ومع ذلك، عندما لم تكن كريستي منهمكة في حل مشكلة برمجة، أو في اجتماع سريع الخطى تحاول فيه طرح فكرتها لمنتج برمجي جديد، كانت تنزلق إلى الإفراط في التفكير. وصفت كيف كانت تجلس وتحقق إلى شاشة الكمبيوتر، كأنها تعمل، بينما كانت تستمتع حقًا بأفكار مثل:

كان الرجل الذي واعدته في نهاية الأسبوع الماضي مملاً للغاية. لا أصدق أنه اعتقد أنني قد أهتم بقصص لا نهاية لها عن مبارياته في الجولف. هل أنا فقط أختار الرجال الخطأ للمواعدة؟ أم أن هناك خطأ ما بي يجعلني أشعر بالنفور من معظم الرجال الذين أواعدتهم؟

بينما استمرت في القلق، تحولت أفكار كريستي إلى عملها:

ربما لأنهم يرونني مهووسة بالكمبيوتر. المال الذي أكسبه في هذا العمل لا يعوّض عن افتقاري إلى الحياة الاجتماعية. أنا لست مهتمة بهذه الوظيفة نصف الوقت على أي حال. يبدو أن شيئاً لا يسير على ما يرام في عملي أو حياتي الاجتماعية.

ومع استمرار مثل هذه الأفكار في الدوران في رأس كريستي، كان قلبها يزداد ثقلًا، ويبدو العالم أكثر كآبة. ولم تكن هذه الأفكار تنتهي إلا عندما يقطعها أحد زملائها في العمل أو تصبح مزعجة للغاية ومُثقلة بالهموم إلى الحد الذي يجعلها تنهض وتذهب إلى منزلها، حيث كانت تستأنف عادة التفكير المفرط.

ومع ذلك، كان الأشخاص الأكبر سنًا في دراستنا - أولئك الذين تجاوز عمرهم الخامسة والستين - يواجهون صعوبة كبيرة في فهم ما نعنيه بالتفكير المفرط. ولم يصنف سوى نحو عشرين بالمائة من هؤلاء الأشخاص باعتبارهم مفرطي التفكير. وعندما سألناهم إن كانوا يجدون أنفسهم يفكرون لفتراتٍ طويلة من الزمن في مدى حزنهم أو قلقهم أو غضبهم، أو لماذا لا تسير الأمور على النحو الذي يريدونه، نظر إلينا

كثيرون منهم في حيرة وقالوا: «حسنًا، ربما من حينٍ لآخر، ولكن ليس عادةً. لن يكون هذا مفيدًا، أليس كذلك؟».

ولقد أعطانا آخرون على الفور علاجهم لاجترار الأفكار. كانت فيليس امرأة أنيقة قصيرة القامة، في السبعين من عمرها، تصفف شعرها على شكل كعكة فضية جميلة، وترتدي ثوبًا قطنيًا مُزهرًا. صَبَّت كوبًا من الشاي للمحاوِرة، وجلست على كرسيها المريح المغطى بالمخمل الصناعي، مستعدة لبدء المقابلة. تُوفي زوج فيليس قبل سنوات عديدة، تاركًا لها منزلهما الصغير المتهاك، وقليلًا من المال. لقد أرغمت فيليس على الذهاب إلى العمل في سن الستين، حتى تتمكن من دفع ثمن البقالة وأدوية ضغط الدم. ومع ذلك، رأت فيليس الذهاب إلى العمل باعتباره فرصة، وليس عبئًا، لأنه أخرجها من المنزل، وعَرَّفها إلى أشخاص جدد، وسمح لها بتعلم مهارات جديدة. عندما سألتها المحاوِرة إن كانت قد وجدت نفسها في أي وقت تفرط في التفكير، انحنت إلى الأمام ببطء، وناولت المحاوِرة كعكة شوفان أخرى مخبوزة في المنزل، وقالت بابتسامة متعاطفة، «عزيزتي، دعيني أخبركِ بما يجب عليكِ فعله عندما تصلين إلى هذه الحالة. عليكِ تلاوة دعاء سريع للرب وتسليمه همومك، ثم انشغلي بشيءٍ مفيد في المنزل».

لقد قادتني محادثتنا مع كبار السن إلى الاعتقاد بأن قلة منهم قد أفرطوا في التفكير، على الرغم من مواجهتهم لمصاعب شديدة في حياتهم. ومع تقدمهم في العمر، كانوا يواجهون كل يوم مواقف صعبة من شأنها أن تدمر أغلبنا نحن الشباب. فقد أدوا أعمالًا شاقة لتوفير الطعام على المائدة، وفقدوا أطفالهم بسبب أمراض مروعة، وودعوا أبناءهم الذاهبين إلى الحرب. وقد هُزِم بعض الناس بسبب هذه الأحداث، ولكن أغلبهم تعاملوا مع الشدائد بكرامة وقوة. لقد فعلوا ما بوسعهم في

ظل ظروفهم، وتقربوا من الأصدقاء الذين يمكنهم دعمهم، واستخدموا قِيَمهم وإيمانهم لفهم الأمور والتكيف معها.

ولكن في الأجيال القليلة الأخيرة يبدو أن هناك وباءً متزايداً من الإفراط في التفكير بدلاً من التكيف. ويوازي هذا ارتفاعاً تاريخياً في الاكتئاب والقلق والغضب الجامح. على سبيل المثال، أظهرت الأبحاث التي أجراها جيرالد كليرمان وميرنا فايسمان من جامعة كولومبيا أن الأجيال الأخيرة أكثر عرضة بشكلٍ غير عادي للاكتئاب الخطر مقارنة بالأجيال السابقة [4]. أقل من 20% من الأشخاص الذين ولدوا قبل عام 1915 قد أصيبوا بنوبة اكتئاب خطيرة في وقتٍ من حياتهم. وعلى النقيض من ذلك، فإن أكثر من 40% من الأشخاص الذين وُلدوا بعد عام 1955 سيعانون نوبةً اكتئاب خطيرة بما يكفي لتشخص نفسياً في مرحلةٍ ما من حياتهم. وسيعاني العديد من الأشخاص نوباتٍ خفيفةً على الأقل من الاكتئاب.

إننا نأمل أن نكتسب مع تقدمنا في العمر الحكمة في التعامل مع المصاعب التي قد تواجهنا، وأن نصبح أقل عرضة للاكتئاب مقارنةً بسنوات شبابنا. كما نأمل ألا يستمر أطفالنا في الاتجاه التاريخي نحو الإفراط في التفكير. ومن المؤسف أن الدراسات التي أجريتها مع أطفال لا تتجاوز أعمارهم الثانية عشرة تشير إلى أن العديد من الشباب، وخاصةً الفتيات، يقلقون ويفكرون كثيراً في أي شيء وكل شيء. وفي إحدى الدراسات، طلبنا من 615 طفلاً تتراوح أعمارهم بين الثانية عشرة والسادسة عشرة أن ينظروا إلى قائمة من «المخاوف» المحتملة التي قد تنتابهم وأن يخبرونا عن مدى تكرار قلقهم بشأن كل موضوع [5]. ولم يكن هؤلاء الأطفال يسعون إلى علاج أي مشكلاتٍ نفسية، بل كانوا مجرد أطفال عاديين في المدرسة الإعدادية والثانوية. وكانت

الفتيات أكثر قلقًا من الأولاد بشأن كل موضوع سألناهم عنه تقريبًا، بما في ذلك مظهرهم الجسدي، وعلاقاتهم بأصدقائهم، وشعورهم بالأمان، والمشكلات الشخصية، والمشكلات التي يواجهها أصدقاؤهم، والمشكلات في أسرهم، وحب الأطفال الآخرين لهم، ونوع الشخص الذي هم عليهم. إن القلق الوحيد الذي ذكره الأولاد أكثر من البنات كان يتعلق بالنجاح في الرياضة أو الأنشطة الأخرى خارج المنهج الدراسي. إن أنواع الأمور التي تذكرها البنات على أنها مخاوف -العلاقات، والصورة الذاتية، ومشكلات أصدقائهنّ وأفراد أسرهن- لا يمكن حلها بسهولة ويمكن أن تزيد من التفكير المفرط.

أسباب الإفراط في التفكير في الوقت الحالي

ما الذي يفسر التحول التاريخي نحو المزيد والمزيد من الإفراط في التفكير؟ أعتقد أن هناك أربعة اتجاهات ثقافية على الأقل متسببة في ذلك.

1. فراغ القيم

أولاً، لدينا العديد من الخيارات هذه الأيام، ولكن هناك فراغ في القيم التي توجّه هذه الخيارات. يمكننا اختيار المهنة التي نريد ممارستها، وإن كنا سننتزوج، وإن كنا سننجب أطفالاً. هذه الخيارات تحررنا لفعل ما نعتقد أنه الأفضل لنا، بدلاً مما يمليه علينا آباؤنا أو ديننا أو الأعراف المجتمعية. ولكن كيف نقرر ما هو الأفضل لنا؟

ربما لم تشك الأجيال السابقة في أنظمة القيم التي قادتهم إلى اختيار الخيارات التي اختاروها، لكننا نشك في كل شيء: الدين والوطن والإنسانية. تطلب منا الثقافة الشعبية تقدير كوننا أكثر ثراءً ونجاحًا وجمالاً وشعبية من الشخص الآخر. ولكن النجاح اليوم أصبح

هدفًا متحركًا؛ قد نعتقد أننا حققنا النجاح ولكن بعد ذلك يُقال لنا إننا لا نبذل ما يكفي. نحظى بترقية في العمل ونعود إلى المنزل وقد غمرتنا مشاعر الرضا عن ذلك، ولكننا نقرأ في إحدى الصحف قصة شاب في العشرينات من عمره ترك الدراسة الجامعية وبدأ شركته الخاصة وأصبح الآن مليارديرًا. لذا فإننا نفكر مليًا. ونستعرض كل الخيارات الممكنة، محاولين تمييز الخيار الأفضل لنا، ولكننا لا نعرف كيف نحدد «الأفضل». ونرغب بشدة في الحصول على النصيحة من الآخرين، ولكننا نتلقى آراءً مُربكة ومتضاربة. ونُشكك في دوافعنا ورغباتنا وقدرتنا على إصدار الأحكام. ونعيد النظر في الخيارات التي اخترناها، ونسأل أنفسنا كيف استطعنا اختيار الخيارات السيئة، ونخشى أن نختار المزيد من الخيارات السيئة في المستقبل.

ربما لا نستطيع أبدًا أن نعود إلى الإجماع على المعتقدات التي ميزت الأجيال السابقة. والواقع أن العديد منا لا يرغبون في العودة إلى مجموعة من القواعد الصارمة التي تحكم سلوكنا واختياراتنا والتي فرضها علينا أشخاص آخرون في المجتمع. ولكن فراغ القيم يُشكّل مساحة خصبة للتفكير المفرط.

ولكن هناك أمل. أعتقد أن أغلب الناس يختبئ في أعماق تفكيرهم المزاجي مجموعة من القيم التي يعتزون بها، والتي قد يكونون على استعداد لبناء قراراتهم وخياراتهم عليها وسعداء بذلك. والمشكلة هنا أن هذه القيم قد يستحيل تقريبًا رؤيتها عندما تحجبها السلبية والفوضى الناجمة عن الإفراط في التفكير. ولكن عندما نتمكن من إزالة هذه السلبية والفوضى، فإن هذه القيم الأساسية تتألق، فتظهر لنا إجابات على أكثر الأسئلة إزعاجًا.

لقد طورنا أيضاً شعوراً غير عادي بالاستحقاق. نشعر بأننا نستحق أن يكون لدينا الكثير من المال ووظيفة الأحلام، وأن تكون لدينا علاقة مرضية باستمرار، وأن يستمع الآخرون إلى آرائنا ويحترمونها، وأن نشعر بالسعادة معظم الوقت. عندما تنتهك هذه التوقعات، كما يحدث حتماً، لا نقبلها بسهولة كجزء طبيعي من الحياة ونبدأ بدلاً من ذلك في التفكير المفرط في سبب عدم حصولنا على ما نستحقه. في بعض الأحيان يركز اجترارنا للأفكار على ما هو خطأ في العالم فلا يوفر لنا ما نريده، وفي بعض الأحيان يركز تفكيرنا المفرط على ما هو خطأ فينا فلا يمكننا تحقيق أهدافنا: «لماذا يعوقني صاحب العمل ولا يمنحني الترقية التي أستحقها؟»، «ما الخطأ الذي أفعله فلا يتمكن حبيبي من ممارسة العلاقة الجنسية معي؟»، «لماذا يبدو أن أحداً لا يهتم بما أفكر فيه؟». والنتيجة هي الغضب والقلق والحزن والسلبية والأفعال الاندفاعية التي تضر بنا وبالأخرين.

إن هوسنا بالاستحقاق يمكن تلخيصه في المعتقدات التالية:

إنني أستحق كل ما أريده.
ليس لأحد الحق في جعلني أشعر بالسوء.
إن أي شخص يجعلني أشعر بالسوء يجب معاقبته، علناً
إذا أمكن، حتى يعرف الجميع أنني على حق.

ويتجلى هوس الاستحقاق اليوم في انفجار اللوم والمواجهة الذي يميز محاكمنا ووسائل الإعلام الشهيرة وأبسط أنشطة حياتنا اليومية.

وغالبًا ما ينتهي أصغر خلاف بين الجيران إلى المحكمة، حيث يشعر كلُّ من المتخاصمين بالحق في الانتقام من الآخر. وهناك عشرات البرامج الحوارية الوطنية على شاشات التلفزيون، مثل برنامج جيري سبرينجر وآلاف البرامج الإذاعية المحلية، المخصصة لأشخاص ينشرون الأخطاء التي ارتكبها الآخرون ويزعمون أنهم ضحايا. وحتى القرار الخاطئ من قبل أحد الحكام في مباراة كرة قدم للأطفال يمكن أن يؤدي إلى شجار بالأيدي بين الآباء الذين يشعرون بأنهم وأطفالهم يحق لهم الحصول على العدالة والنجاح.

وقد يؤدي هوس الاستحقاق إلى الكثير من التفكير المفرط: لماذا لا أتقدم في وظيفتي؟ لماذا لست غنية؟ لماذا لم أستاذ من الطفرة الاقتصادية التي شهدتها السنوات العشر الماضية؟ إننا نجيب على هذه الأسئلة، استنادًا إلى شعورنا بالاستحقاق، من خلال الاستمرار في التفكير المفرط: ربما لأن رئيسي يُخرب حياتي المهنية خوفًا من أن أتولى وظيفته. ربما لأن والدي لم يدفع لي تكاليف الالتحاق بإحدى الجامعات العريقة. ربما لأن مسؤولياتي الأسرية تعوقني. ربما لأنني لست ذكية مثل أي شخص آخر.

قد يكون لأيٍّ من هذه الإجابات عنصر من الحقيقة. إن إحدى مشكلات الشعور المفرط بالاستحقاق هي أنه يجعلنا نركز على عدم حصولنا على ما نستحقه بدلًا من التركيز على الخطوات التي يمكننا اتخاذها للتعامل بشكل أكثر فعالية مع مشكلتنا، وعلى مدى نجاح الأمور في الواقع. والمشكلة الثانية هي أنه يضعنا في علاقة عدائية مع كل الأشخاص في حياتنا. والمشكلة الثالثة هي أن العديد منا يبدوون ببساطة في الشك إن كنا نستحق حقًا الأشياء التي كنا نعتقد أننا نريدها.

تتوافق قصة أوليفيا مع هذا النمط. لن تعرف أبدًا أن أوليفيا تعاني شرّة الطعام المَرَضِي من مظهرها. يبدو جسدها متناسق فوزنها يبلغ 60 كيلوجرامًا وطولها يبلغ 160 سم تقريبًا، وترتدي دائمًا ملابس أنيقة في الأماكن العامة، وينسدل شعرها الأشقر الجميل الطويل برفق على ظهرها. ولكن مرة واحدة على الأقل في اليوم، تفرط أوليفيا في تناول الطعام، وعادةً ما يكون عبارة عن مزيج من الحلويات (بسكويت بيبيرج فارم هو المفضل لديها) والأطعمة المالحة (خاصةً رقائق ناتشو تشيز دوريتوس). لا تتوقف أوليفيا عن الإفراط في تناول الطعام حتى تؤلمها معدتها أو ينتهي كل طعامها. ثم تذهب على الفور إلى الحمام، وتضع إصبعها في حلقها، وتتقيأ كل شيء بكفاءة نتيجة الممارسة.

يستغرق نهم أوليفيا وتقيؤها بانتظام ساعتين أو ثلاث ساعات في اليوم. كانت قادرة على حصر ذلك في ساعات المساء، ولكن قبل بضعة أشهر بدأت في الإفراط في تناول الطعام في أثناء النهار. كانت تفرط في تناول الطعام بشكلٍ محموم خلال ساعة الغداء، وغالبًا ما تعود إلى وظيفتها كموظفة استقبال في مكتب عقارات بعد الساعة الواحدة ظهرًا، حيث من المفترض أن تكون في مكتبها. ثم تقضي خمسًا وأربعين دقيقة في الحمام، تتقيأ وتُنظف أي فوضى. وتسبب غيابها الطويل عن مكتبها في طردها من العمل. ومنذ ذلك الحين، ظلت أوليفيا في شقتها بمفردها.

وكان التلفاز مفتوحًا طوال اليوم، وعادةً يذيع إحدى تلك البرامج الحوارية التي يُلقى فيها الناس باللوم في كل مشكلاتهم على أخطاء الآخرين. وبإلهام من الأشخاص الذين يظهرون في هذه البرامج، بدأت أوليفيا في مراجعة كل علاقاتها بأفراد أسرتها وأصدقائها، وتحليل علاقاتها ومقارنتها بعلاقات الآخرين. ولم تجد أي حدث أو شخص

مسؤول عن محنتها، لكنها متأكدة من أن شيئاً ما في ماضيها يُسبب مشكلاتها الحالية، مثل الأشخاص الذين يظهرون في البرامج الحوارية. هل تعرضت للاعتداء الجنسي عندما كانت طفلة؟ لا تستطيع أوليفيا أن تتذكر أي حوادث، لكن المعالجين النفسيين في هذه البرامج الحوارية قالوا إن الناس غالباً يكتبون أي إساءة تعرضوا لها في الطفولة. ربما لم تتعرض للاعتداء الجنسي، بل تعرضت للاعتداء العاطفي؟ تكرر أوليفيا مراراً وتكراراً الأشياء التي قالها لها والداتها عندما كانت طفلة أو بالغة. بدا أنهما داعمان، لكن ما الذي شعرا به حقاً تجاهها؟ بالتأكيد لم تفهم والدتها أوليفيا سبب بقائها بمفردها في شقتها وعدم محاولتها فعل أي شيء للتغلب على مشكلاتها. بالتأكيد كانت هناك بعض التجارب أو العلاقات الحاسمة في حياة أوليفيا والتي كانت مسؤولة عن حزنها وإصابتها بشره الطعام. أوضحت البرامج الحوارية أننا إذا تعمقنا في تاريخنا بما يكفي، يمكننا العثور على الأشرار في حياتنا.

في أحد الأيام، في محادثة هاتفية محبطة مع والدتها حول شره الطعام، بدأت أوليفيا في الصراخ بأنها متأكدة من أن مشكلاتها كانت خطأ والدتها لعدم دعمها وتعبيرها عن مشاعرها كما تحتاج أوليفيا. صُغقت والدتها أوليفيا من الاتهام وسرعان ما أغلقت الهاتف. شعرت أوليفيا بشعورٍ جيد لبعض الوقت، شعرت بالارتياح والانتصار، ولكنها بدأت بعد ذلك تشعر بالقلق إزاء اندفاعها وعدم قدرتها على تحديد ما فعلته والدتها بالضبط للتسبب في مشكلاتها. ربما لم تكن مشكلاتها ناتجة عن خطأ والدتها. ربما كانت أوليفيا فقط فاشلة، مَعيبة بطريقة ما، ولن تكون سعيدة أبداً.

حتى عندما نستطيع تحديد الأشرار في حياتنا، لا نكون قادرين دائماً على التعبير عن غضبنا تجاههم، وعندما نفعل، قد لا يساعدنا ذلك دائماً

على الشعور بالتحسن. غالبًا ما يكون التنفيس جيدًا في اللحظة فقط، وبعد ذلك، على الرغم من الشعور القوي الذي كان لدينا بأننا نستحق إظهار ضيقنا وأن يُسمع صوتنا، نعود إلى التفكير المفرط، ونحاول فهم سبب استمرارنا في الألم ومَن هو المخطئ. يمكن أن يخلق التنفيس أيضًا مشكلاته الخاصة: ننفجر في وجه رئيسنا ونُفصل، ونؤنب آباءنا ولا يتحدثوا إلينا لأشهر، وننهم أزواجنا بارتكاب خطأ وينقطع التواصل. هذا يمنحنا المزيد من اجترار الأفكار.

من المؤسف أن أوليفيا الآن محاصرة في تفكيرها المفرط دون أي مخرج في الأفق. لقد تدهورت جودة حياتها إلى أدنى مستوى لها على الإطلاق. هل البديل الوحيد هو ابتلاع ألمها وإنكار الصدمات التي تعرضت لها؟ بالتأكيد لا. إن الأشخاص مثل أوليفيا يستطيعون أن يتعلموا كيف يتحررون من التفكير المفرط، وينتقلون إلى مستوى أعلى، ثم يقيمون أسباب تعاستهم بدقة وشمولية أكبر. وهذا يقود الناس بعد ذلك إلى تطوير وتنفيذ استراتيجيات أكثر فعالية للتغلب على أسباب تعاستهم.

3. الحاجة القهرية إلى الحلول السريعة

التحول المجتمعي الثالث الذي يؤدي إلى المزيد من التفكير المفرط هو حاجتنا القهرية إلى الحلول السريعة. إذا كنا مكتئبين أو حزانى أو منزعجين، فلا بدَّ من وجود حل سريع. نُغير وظائفنا، أو نُغير علاقاتنا، أو نتوقف عن التحدث إلى والدينا. في بعض الأحيان تكون هذه الخيارات صحيحة، ولكن إذا نُفِّذت كحلول سريعة لعدم الرضا، فإنها تميل إلى التراكم في سلسلة من الإخفاقات التي تمنحنا المزيد من الأمور التي نفرط التفكير بها. في بعض الأحيان نحاول صرف أذهاننا عن مخاوفنا من خلال النشاط المحموم، مثل ممارسة رياضة أخرى أو التسجيل في فصل دراسي آخر. إنَّ أخذ فترات راحة من همومك خطوة أولى صحية

لكسر قبضتها. ولكن، كما سأناقش طوال هذا الكتاب، فإن كسر قبضة التفكير المفرط مجرد خطوة أولى. الخطوة الثانية، والتي لا تقل أهمية، هي الارتفاع إلى مستوى أعلى، وتقييم أسباب عدم رضاك بطرق فعالة تؤدي إلى تغيير إيجابي وتقلل احتمالية وجود المزيد من الأمور التي تفرطين التفكير بها في المستقبل.

إن الحل السريع الذي كان موجودًا منذ فترة طويلة هو الإفراط في تناول الكحول. إن المفرطين في التفكير يتناولون الكحوليات بصورة منتظمة مثلّي غير المفرطين في التفكير^[6]. ويقول المفرطون في التفكير إنهم يشربون لنسيان همومهم والشعور بمزيد من الثقة في أنفسهم. إن السُّكْر قد يساعد بعض الناس على نسيان همومهم لفترة من الوقت. ولكن بالنسبة إلى أشخاص آخرين، وربما المفرطون في التفكير خاصةً، قد يزيد الكحول تركيزهم على همومهم، وهي الظاهرة التي يُطلق عليها عالما النفس كلود ستيل من جامعة ستانفورد وروبرت جوزيفس من جامعة تكساس اسم قصر النظر الكحولي^[7]. كأن الكحول يزيد من حدة إدراكك ووعيك بمخاوفك، ويجعلها تبدو أكبر وأسوأ مما كانت عليه من قبل. وأخيرًا، من الواضح أن الإفراط في تناول الكحول بشكلٍ متكرر قد يُسبب مشكلات جديدة تُقلق الناس. لقد وجدت أن 25% ممن يفرطون في التفكير يظهرون على الأقل علامة واحدة على إساءة استخدام الكحول - مثل الشرب كثيرًا إلى الحد الذي يجعلهم يتغيبون عن العمل - مقارنة بنحو 8% من غير المفرطين في التفكير.

إن الحل السريع الأحدث الذي يلجأ إليه الأمريكيون بشكلٍ متزايد هو الأدوية الموصوفة طبيًا. فعقار بروزاك وغيره من العقاقير المعروفة باسم مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين أنقذوا حياة الأشخاص الذين يعانون اضطرابات الاكتئاب والقلق الشديدين. ولكن العديد من

الأشخاص الذين يتناولون هذه العقاقير لا يعانون الاكتئاب الشديد أو القلق. ولكنهم أشخاص يذهبون إلى أطبائهم يشكون من أن الحياة أصبحت مُرهقة. وعادةً يطلبون مباشرةً من أطبائهم أن يصفوا لهم عقار بروزاك أو زولوفت أو عقارًا مماثلًا. وفي أحيان أخرى يصف لهم الطبيب العقار بنية طيبة، ولكن من دون إجراء تقييم نفسي لتحديد إن كان العقار ضروريًا. ومن المؤسف أن الأدلة ضئيلة على أن مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين مفيدة للأشخاص الذين يواجهون ضغوط الحياة اليومية. ومن ثم فإن هؤلاء الأشخاص يُتركون مع مسببات التوتر، ومع اجترار الأفكار المتعلقة بهذه المسببات، ويشعرون كأن شيئًا لا يمكن أن يساعدهم.

للتغلب على التفكير المفرط يجب عليك أن تضعي جانبًا أي رغبة في الحلول السريعة، وأن تؤدي العمل البطيء الصعب المتمثل في تحديد المشكلات الحقيقية في حياتك وتصميم حلول طويلة الأمد لهذه المشكلات. وعندئذ فقط يمكنك منع نوبات جديدة من التفكير المفرط من إعاقتك مرة أخرى.

4. ثقافة السُرّة

لقد كان أحد الموضوعات السائدة في علم النفس والثقافة الشائعة منذ ستينيات القرن العشرين هو أهمية الوعي الذاتي والتعبير عن المشاعر. ويمكن رؤية هذا في العبارات الشائعة في الثقافة («تواصل مع مشاعرك»؛ «عبر عن طفلك الداخلي»)، وكلمات الأغاني الشائعة، ووصفات كتب علم النفس الرائجة.

ولكن العديد منا تناولوا موضوع الوعي الذاتي بصورة زائدة. في الاتجاه الثقافي الرابع، أصبحنا ثقافة السرة، نحقق بشكلٍ مزمّن إلى

سُرَّتْنَا، ونحل كل قلب في عواطفنا. أصبحنا منغمسين ذاتياً تماماً في التفكير في معنى وخزة حزن، أو اندفاع خفيفة من القلق، أو نوبة استياء. إننا نعطي أهمية كبيرة حتى للتقلبات المزاجية البسيطة ونتأمل في حالاتنا المزاجية لنتعرف على رسالتها. وفي بعض الأحيان تحمل تقلباتنا المزاجية رسائل بالفعل. ولكنها قد تكون أيضاً نتيجة لأحداث غير ذات أهمية على الإطلاق، مثل ليلة نوم سيئة، أو طقس النهار، أو الاحتجاز في زحام مروري في الطريق إلى العمل. وقد وجد عالم النفس نوربرت شوارتز أنه يستطيع أن يُغير بشكل كبير من تقييم الناس لحالاتهم المزاجية من خلال ترتيب «إيجادهم» ربع دولار على أرضية غرفة التجارب قبل أن يقيموا حالاتهم المزاجية [8].

إننا نحل الأحداث التي تجري في حياتنا بشكلٍ مفرط أيضاً. فقد يُبدي أحد الأصدقاء ملاحظة وقحة، وقد نقضي ساعات في التساؤل عما قد تعنيه هذه الملاحظة حقاً فيما يتعلق بشخصيته. أو قد يكون رئيسنا سريع الانفعال في صباح أحد الأيام، فنحل كل كلمة نطق بها، في محاولة لتحديد ما قد تعنيه بالنسبة إلينا. أو قد يفقد حبيبنا اهتمامه بالجنس لفترة من الوقت، فنفترض أن هذا الأمر له معنى يتعلق بجاذبيتنا أو مستقبل علاقتنا. ومرة أخرى، قد يكون الصديق شخصاً سخيّاً، وقد يكون رئيسنا في العمل يلاحقنا، وقد يشعر الحبيب بالملل. ولكننا نادراً ما نفكر في تفسيرات أبسط؛ فقد يعاني الصديق إحدى تلك الهفوات العابرة التي نمرُّ بها جميعاً؛ أو قد يواجه رئيسنا أزمةً مرورية في طريقه إلى العمل؛ أو قد تشتت ضغوط العمل انتباه الحبيب. وبدلاً من ذلك، فإننا نُضفي على هذه الأحداث أهمية كبيرة ونصبح أكثر استثارة لأي علامات أخرى تشير إلى وجود مشكلات. وهذا يُشكل وقوداً عظيماً للتفكير المفرط.

وتساعد هذه التحولات الثقافية الأربع التي شهدناها في العقود القليلة الماضية في تفسير وباء التفكير المفرط والاكتئاب بين الأجيال الأصغر سنًا. ولكنها لا تفسر بشكلٍ كامل السبب الذي يجعل النساء أكثر عُرضة للإفراط في التفكير. وهنا أيضًا، تقدم لنا دراساتنا المجتمعية بعض المفاتيح لأصول الإفراط في التفكير لدى النساء. وسوف أناقش هذه الدراسات في الفصل التالي.

الفصل الثالث

نقاط الضعف المميزة للنساء

يُفترض أحياناً أن النساء أكثر عرضة للتفكير المفرط، مقارنةً بالرجال، نتيجة بعض الاختلافات البيولوجية بين النساء والرجال، مثل الهرمونات لدى النساء أو تنظيم أدمغتهن. وقد تقدم لنا البحوث المستقبلية بعض الأدلة على هذه الافتراضات، ولكن الأدلة تُشير الآن إلى جذور اجتماعية ونفسية وراء التفكير المفرط لدى النساء [1].

لدى النساء المزيد من الأمور التي يفرطن في التفكير بها

لقد تغير وضع النساء في المجتمع بشكل ملحوظ في الأعوام الخمسين الماضية. فلم تعد النساء محصورات في نطاق ضيق من المهن، بل أصبحن يظهرن في المستويات العليا من العديد من المهن، ويطالبن برواتب مساوية لرواتب الرجال. وفي علاقاتهن بالرجال، تتوقع العديد من النساء الاحترام والمشاركة المتساوية في الأعمال المنزلية.

ولكن لا يزال أمامنا طريق طويل لنقطعه. فلا تزال النساء يكسبن 74 سنتاً فقط مقابل كل دولار يكسبه الرجال، والفجوة في الأجور كبيرة بشكل خاص بين العمال ذوي الدخل المنخفض [2]. ورغم أن النساء قد يطلبن المزيد من «المساعدة» من الرجال في الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال، فإنهن غالباً لا يحصلن على ما يحتجن إليه. وتشير دراساتها إلى أن أغلب الأمهات المتزوجات العاملات ما زلن يتحملن نصيب الأسد من العبء في المنزل. ورغم أن النساء يمارسن مهناً أعلى في المستوى والعائد من أي وقت مضى، فإن العديد منهن يقلن إنهن لا يشعرن بأن شركاءهن الذكور يقدرن عملهن أو يحترمونه بالقدر الكافي [3].

ويبدو أن هذه الضغوط المزمنة -الإزعاجات والأعباء المرهقة التي تصاحب انخفاض القوة الاجتماعية لدى النساء- تساهم في ميل النساء إلى الإفراط في التفكير. وقد أظهرت أبحاثنا أن الأشخاص الذين يعانون المزيد من الضغوط المزمنة -ومن المرجح حدوث ذلك في النساء أكثر من الرجال- هم أكثر عرضة للإفراط في التفكير [4].

وقد تؤدي هذه الضغوط المزمنة إلى اقتناع بعض النساء بأنهن لا يستطعن فعل الكثير للتحكم في حياتهن، وهذا هو السبب وراء إفراطهن في التفكير. ومع ذلك، أو من أن أغلب النساء اللاتي يعانين الضغوط المزمنة يتمسكن ببعض الأمل في أن هناك شيئاً يمكنهن فعله لتحسين أوضاعهن ومن ثم لا يصبحن يائسات وعاجزات تماماً. وبدلاً من ذلك، يعملن على فهم الأسباب التي تجعل حياتهن لا تسير على النحو الذي يرغبن فيه، ولماذا يشعرن بالإحباط والضيق في أغلب الوقت، وما يمكنهن فعله لإقناع شركائهن بالمشاركة في العمل المنزلي ورعاية الأطفال (بسعادة)، وكيف يمكنهن أن يحظين بتقدير أفضل من جانب شركائهن وأسرهن.

ومن المؤسف أن الإجابات على هذه الأسئلة ليست واضحة دائماً بالنسبة إلى النساء. لقد وجدت عالمة النفس فاي كروسبي من جامعة كاليفورنيا في سانتا كروز أن العديد من النساء اللاتي، وفقاً لمعايير موضوعية، في علاقات غير متكافئة وغير داعمة أو يتعرضن للتمييز المباشر في مكان العمل، لا يعترفن -وربما لا يستطعن الاعتراف- بأنهن ضحايا^[5]. وحتى عندما يعترفن بأنهن ضحايا، فإنهن غالباً لا يمتلكن الموارد اللازمة للتحرك من كونهن ضحايا. وإذا لم تكن المرأة تريد التحرر من علاقة غير متكافئة، بل تريد فقط تحسين هذه العلاقة، فإن هذا يعني تغيير مواقف شريكها وأنماط التبادل بينها وبين شريكها، والتي قد تكون راسخة. ولذا فإن العديد من النساء اللاتي يعانين ضغوطاً مزمنة قد يحتفظن بإحساس معتدل بالسيطرة، ولكن قد يفكرن كثيراً في أسباب وضعهن، ومشاعرهن تجاه الوضع، وما ينبغي لهن أن يفعلنه حيال ذلك. وهذا التفكير المفرط يساهم في ظهور أعراض الاكتئاب.

إن التجارب المؤلمة، والصدمة في كثير من الأحيان، التي تعانيها النساء بسبب افتقارهن إلى القوة والمكانة المتساوية مع الرجال تشكل وقوداً ضخماً للتفكير المفرط. إحدى الصدمات التي تعانيها النساء أكثر بكثير من الرجال هي الاعتداء الجنسي. يمكننا أن نجادل حول المعدلات الفعلية للإساءة الجنسية في المجتمع الحديث، ولكن من الواضح من الأبحاث التي أجراها علماء النفس مثل ماري كوس أن النساء أكثر عرضة مرتين على الأقل من الرجال لأن يكونوا ضحايا للإساءة الجنسية الشديدة مثل الاغتصاب وزنا المحارم^[6]. في بحثي، وجدت أن النساء (والرجال) الذين عانوا الاعتداء الجنسي هم أكثر عرضة للوقوع في نوبات من التفكير المفرط^[7]. تنتهك هذه الصدمات افتراضاتنا الأساسية حول العالم كمكان تحدث فيه الأمور السيئة لأشخاص آخرين. إذا كان مرتكب

الصدمة أحد أفراد الأسرة أو صديقًا، فإن هذه التجارب يمكن أن تحطم شعور الناجي بالثقة والأمان مع الآخرين. ونتيجة لذلك، تُترك الناجيات أيضًا مع اجترار الأفكار حول سبب معاناتهنّ من الصدمات.

كانت كارول، إحدى الناجيات من زنا المحارم والبالغة من العمر اثنين وعشرين عامًا، عرضة بشكلٍ خاص للتفكير المفرط. كانت كارول قد نجت من مرتكب الاعتداء عليها، والدها، عندما كانت في السادسة عشرة من عمرها بالهرب للعيش مع مارتن، وهو رجل التقت في إحدى الحفلات. لكن مارتن لم يكن رائعًا هو الآخر، وكان يضرب كارول أحيانًا حتى تورم جلدها الأسود الجميل وتحول إلى اللون الأحمر بسبب الكدمات. وفي إحدى المرات، بعد ضربها بوحشية شديدة، انتهى الأمر بكارول في غرفة الطوارئ بالمستشفى وهي تعاني ارتجاجًا في المخ وتورمًا في إحدى عينيها تمامًا.

لقد رأت ويندي، وهي محامية من مركز صحة المرأة، كارول (إلى جانب ضحايا الاعتداءات الأخريات في ذلك المساء) وشجعته على البحث عن مأوى في منزل سري للنساء المعنفات والمراهقات الهاربات. ولأن كارول لم يكن لديها مكان آخر تذهب إليه عندما خرجت من المستشفى، ذهبت إلى الملجأ. وهناك وجدت، ربما لأول مرة في حياتها، أشخاصًا بدا أنهم يهتمون بها حقًا. لقد أعطوها ملابس نظيفة وطعامًا لائقًا. والأهم من ذلك، أنهم صدقوا حكاياتها. وعلى مدار الأسابيع القليلة التالية، ساعدوا كارول في العثور على وظيفة ومكان رخيص وآمن للعيش فيه. لكن كارول لم تفِ قط بوعدها لويندي بالاتصال بمستشار للتحديث عما مرّت به من زنا المحارم. من ناحية، لم تعتقد كارول أنها تستطيع تحمّل تكاليف الاستشارة. كما اعتقدت أنها تستطيع ببساطة نسيان زنا المحارم والضرب الذي تعرضت له من قبل مارتن، ومواصلة حياتها.

لقد اجتازت السنوات الست التالية بصعوبة، وكانت جيدة بما يكفي في وظيفتها فحصلت على ترقية ووفرت ما يكفي من المال للحصول على شقة أفضل.

ولكن في كل مرة تكون فيها بمفردها في المنزل، كان التفكير المفرط يتسلل إليها. وفي بعض الأحيان كانت الأفكار تدور مباشرةً حول صدمات الماضي أو ذكريات الماضي أو أسئلة حول سبب حدوث هذه الأشياء لها. ولكن في كثيرٍ من الأحيان، لم يكن التفكير المفرط مرتبطاً بشكلٍ مباشرٍ بإساءة معاملتها:

لن أحصل على وظيفة أفضل أبدًا، أنا فاشلة. لا أستطيع حتى إجراء محادثة مع العملاء في المتجر. إنهم ينظرون إليّ مباشرةً في عينيّ وأشعر بالتوتر. لا يمكنني الحصول على ترقية أخرى إذا لم أتمكن من جمع شتاتي. أنا مثيرة للشفقة. أنا أيضًا وحيدة جدًا. لكن لا يوجد أحد أريد أن أكون معه. المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالراحة بعض الشيء هو هنا في المنزل وحدي.

ربما يكون لشلّ حركة كارول علاقة كبيرة بأمر الثقة والقيمة الذاتية التي قد تكون صعبة للغاية بالنسبة إلى ضحايا الصدمات. إن تفكيرها المفرط يقودها إلى مسارات كراهية الذات، لكنها تواجه صعوبة في إدراك ارتباطها بتجاربها مع الإساءة لأنها تعمل بجدّ لحجب هذه التجارب.

تعاني النساء العديد من الحالات الأخرى بالإضافة إلى الصدمات الجنسية بسبب افتقارنا إلى القوة الاجتماعية. لقد أثبتت عالمة النفس

ديبورا بيل من جامعة بوسطن أن النساء أكثر عرضة من الرجال للعيش في فقر [8]. فالفقر يجلب معه خطرًا متزايدًا لعدد من الضغوط الشديدة، بما في ذلك التعرض للجريمة والعنف، ومرض الأطفال ووفاتهم، والاعتداء الجسدي أو الجنسي. كما يجلب الفقر العديد من الظروف الحياتية المزمنة والسلبية التي لا يمكن السيطرة عليها، بما في ذلك السكن غير اللائق، والأحياء الخطرة، وعدم القدرة على التأكد من الوضع المالي في المستقبل. وهذا يعطي النساء الفقيرات الكثير من الأمور التي يفرطن التفكير بها. وبالفعل تُشير أبحاثي إلى أن الفقر بين النساء مرتبط بميلهنّ إلى الإفراط في التفكير [9].

إن الخطوة الأولى للتحرر من المواقف القمعية والبدء في عملية الشفاء من الصدمات الماضية هي الخروج من التفكير المفرط. حينها فقط يمكن للمرأة أن تنتقل إلى التأمل الذاتي الإنتاجي والعمل الذي يتغلب على ظروفها ويساعدها على إعادة تعريف شعورها بذاتها.

تعريفات المرأة لذاتها تغذي التفكير المفرط

إن أحد أكبر الاختلافات الشخصية بين النساء والرجال وأكثرها ثباتًا هو كيفية ارتباطهم بالآخرين [10]. النساء أكثر عرضة من الرجال لتعريف أنفسهنّ من خلال علاقاتهنّ؛ أنا ابنة كاثرين وجون، وزوجة ريتشارد، ووالدة مايكل. تبني النساء أيضًا شبكات اجتماعية أوسع وأعمق من شبكات الرجال، فنحن نعرف المزيد من الناس على مستوى عاطفي عميق ونحن أكثر انسجامًا مع مشاعر الآخرين من الرجال.

توفر الشبكات العاطفية الواسعة والعميقة للنساء ثراءً رائعًا لحياتنا وتُشكل أساسًا مهمًا للدعم في أوقات الحاجة. لسوء الحظ، فإنها تمنحنا أيضًا المزيد من الأشخاص لاجترار الأفكار بشأنهم. لقد وجد عالم الاجتماع بجامعة هارفارد رون كيسلر أن النساء أكثر عرضة من الرجال

للتأثر عاطفياً بالأحداث المؤلمة في حياة الآخرين^[11]. فعندما يكون أحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة مريضاً أو مصاباً بشكلٍ خطير، أو يواجه بعض الضغوطات الكبرى الأخرى، تكون النساء أكثر عرضة من الرجال للشعور بالحزن، والكآبة، والقلق بشأن هؤلاء الأشخاص.

ولعل الأهم من ذلك هو أن عالمة النفس فيكي هيلجسون من جامعة كارنيجي ميلون وجدت أن النساء أكثر عرضة من الرجال لتجاوز الخط الفاصل بين الارتباط العاطفي بالآخرين والانخراط العاطفي المفرط مع الآخرين^[12]. فهؤلاء النساء يبنين تقديرهنّ لذواتهنّ وعافيتهن بصورة زائدة على ما يعتقدن الآخرون عنهنّ وكيف تسير علاقاتهن. وهذا يجعلهن قلقات بشكلٍ مزمن بشأن عواقب أدنى تغيير في علاقاتهن. كما يدفع النساء إلى اختيار خيارات سيئة في حياتهنّ في محاولة لإسعاد الآخرين. وتُظهر أبحاثي أن الميل إلى الانخراط العاطفي المفرط مع الآخرين يساهم في التفكير المفرط المزمن لدى النساء^[13].

إن المثال الجيد على ذلك هو اختصاصية العلاج الطبيعي دينيس البالغة من العمر تسعة وعشرين عاماً، وهي فتاة نحيفة ونشيطة. كل ما يتطلبه الأمر لكي تبدأ دينيس في التفكير المفرط هو أن يتعكر مزاج زوجها مارك في الصباح. فهو بالتأكيد ليس من الأشخاص الذين يحبون الاستيقاظ مبكراً، وخاصةً عندما يواجه صعوبة في النوم في الليلة السابقة، فإنه يميل إلى التذمر في الصباح. فيتجول في رداء نومه المتسخ دون أن يتحدث إلى أحد، وشعره الداكن يبرز في كل اتجاه، بينما يرتشف القهوة من كوبه الخاص بالإذاعة الوطنية العامة. وعلى مائدة الإفطار، اشتهر بتوبيخ الأطفال بلا داع بسبب آدابهم على المائدة. من ناحيةٍ أخرى، تحب دينيس الصباح وتشعر بأفضل حال في ذلك الوقت. فهي تستيقظ في الخامسة والنصف، وتجري لمسافة خمسة

كيلومترات تقريباً على جهاز المشي، وبعد الاستحمام السريع تذهب
بمرح لتناول الإفطار. وعند دخولها المطبخ واكتشافها أن مارك متذمر،
يبدأ عقل دينيس في التسابق:

هل فعلت شيئاً ما الليلة الماضية جعله
منزعجاً؟ لا أتذكر أي شيء. لكنني أشعر بالنعاس
الشديد في الليل فربما لا أتذكر ما فعلته. هل فعل
الأطفال شيئاً فظيئاً؟ أتساءل إن كان قليلاً بشأن
العمل. حسناً، لا أريد قول أي شيء بشأن العمل؛
لا أستطيع تحمّل فكرة أنه غير سعيد هناك.

في النهاية، ستسأل دينيس مارك بوداعة ما المشكلة. إذا كان غاضباً
حقاً، فسوف يقول: «لا شيء»، لكنه عادةً يدرك أنه في مزاج الصباح
فقط ويخبرها بذلك. ومع ذلك، لا تصدق دينيس أبداً أن هذه هي الحقيقة
الكاملة، وتتساءل دائماً عما يزعجه حقاً. في بعض الأحيان تضايقه،
محاولة انتزاع سبب انزعاجه. خاصةً في تلك الصباحات التي يكون
مارك غير منزعج فيها من أي شيء حقاً باستثناء حقيقة أنه الصباح،
تزعجه أسئلة دينيس المستمرة واقتراحاتها لما قد يكون سبب انزعاجه.
إذا استطاع أن يتماسك فسوف يبتعد عنها، ويقول لها إنه يجب أن
يرتدي ملابسه. ومع ذلك، فإنه في بعض الأحيان ينفجر في وجهها،
ويطلب منها أن تتركه وشأنه وأن تتوقف عن تضخيم الأمور.

بالطبع، هذا يعطي دينيس المزيد من الأمور لتفرط التفكير بها.
يمكنها أن تقضي بقية اليوم في القلق بشأن سبب ضيق مارك وتوبخ
نفسها لأنها تعاملت مع المشاجرة الصباحية بشكل سيئ.

من الواضح أن الإجابة بالنسبة إلى النساء ليست الإجابة بالبرود واللامبالاة تجاه الآخرين. لكن أولئك منا الذين يُعرّفون أنفسهم كثيرًا من خلال علاقاتهم يمكنهم إيجاد قاعدة أكثر صلابة لفاهيمهم الذاتية حتى لا يكونوا دائمًا تحت رحمة تقلبات هذه العلاقات. ومع ذلك، لا يمكننا فعل ذلك إلا عند إدراك مَيلنا إلى الوقوع في التفكير المفرط وتطوير استراتيجيات للتحرر.

هل الإفراط في التفكير أمرٌ طبيعي بالنسبة إلى النساء؟

ربما تفرط النساء في التفكير أكثر من الرجال ببساطة لأنهن أكثر عاطفية. حتى الأطفال في سن ما قبل المدرسة سيخبرونك أن الفتيات يختبرن المشاعر ويعبرن عنها أكثر من الأولاد، وهذا الاعتقاد موجود بين البالغين من جميع الفئات العمرية. هذه أسطورة ثقافية قد تكون صحيحة إلى حدٍّ ما، على الأقل فيما يتعلق ببعض المشاعر. وجدت عالمة النفس ليزا فيلدمان باريت من كلية بوسطن أن النساء لا يقلن إنهنَّ يختبرن مشاعر أكثر من الرجال فحسب، بل إن الملاحظات المباشرة للنساء والرجال من العديد من الفئات العمرية والمناطق الجغرافية تؤكد أن النساء يُظهرن المشاعر ويُعبرن عنها أكثر من الرجال. لقد طلبت ليزا وزملاؤها من المشاركين في سبعة مواقع ومهن مختلفة في أنحاء الولايات المتحدة وألمانيا أن يصفوا كيف سيشعرون وكيف سيشعر شخص آخر في عشرين سيناريو^[14]. على سبيل المثال، كان أحد السيناريوهات: «أنت وصديقك المقرب تعملان في مجال العمل نفسه. وهناك جائزة تُمنح سنويًا لأفضل أداء في العام. ويعمل كل منكما بجدٍّ للفوز بالجائزة. وفي إحدى الليالي يُعلن عن الفائز؛ صديقك. كيف ستشعر؟ كيف سيشعر صديقك؟». كتب المشاركون إجاباتهم على هذه الأسئلة وحلّل الباحثون الاستجابات من حيث مقدار المشاعر

المُعبر عنها. وفي جميع المجموعات السبع، أظهرت النساء وعياً أكبر بمشاعرهنّ ومشاعر الآخرين في السيناريوهات مقارنةً بالرجال.

ولكن هل الوعي العاطفي شيء تُولد به النساء؟ حسنًا، ربما، ولكن هناك أيضًا ما يدعونا إلى الاعتقاد بأن النساء يتدربن منذ سنٍّ مبكرة على إيلاء اهتمام أكبر لمشاعرهنّ مقارنةً بالرجال. فقد أظهرت الأبحاث التي أجراها علماء النفس التنموي مثل إيلانور ماكوبي من جامعة ستانفورد وجوديث دان من معهد علم النفس في لندن أن أحد الفوارق القوية في الطريقة التي يعامل بها الآباء بناتهم وأبنائهم هو أنهم يهتمون بالتعبير عن الحزن والقلق ويدعمونه لدى الفتيات، ولكنهم لا يشجعون على ذلك لدى الأولاد. وقد زعم العديد من واضعي النظريات أن تثبيط التعبير عن المشاعر السلبية أمرٌ غير صحي بالنسبة إلى الأولاد لأنهم يتعلمون إنكار مشاعر الحزن والخوف لديهم وقمعها^[15]. ولا شك أن هذا صحيح إلى حدٍّ ما.

ولكن هناك سببًا متزايدًا للاعتقاد بأن الآباء لا يفيدون بناتهم كثيرًا بتعزيز أمزجتهنّ السلبي. إن بعض الآباء يبالغون في تعزيز تعبيرات بناتهم عن الحزن والقلق، على سبيل المثال، من خلال تشجيعهنّ على التحدث عن هذه المشاعر والإشارة إلى جميع الأسباب التي قد تجعل بناتهم يشعرون بالقلق أو الحزن وعدم مساعدتهنّ في التفكير في طرق لتغيير المواقف الصعبة أو التعامل معها بشكلٍ أفضل^[16]. بالإضافة إلى ذلك، يتحدث بعض الآباء كثيرًا عن مشاعر الحزن أو القلق التي يشعرون بها، مُعبرين عن شعور بالعجز واليأس. والأهم من ذلك، إنهم يتحدثون بهذه الطريقة أمام بناتهم أكثر من أبنائهم. تتلقى الفتيات هذه الرسائل بوضوح: إن التعاسة موجودة في كل مكان ولا يوجد الكثير مما يمكنك فعله حيالها باستثناء التركيز عليها.

في دراساتنا، سألنا النساء والرجال عن مدى إمكانية السيطرة على المشاعر السلبية مثل الحزن والقلق. كانت النساء أكثر ميلاً بشكل ملحوظ من الرجال إلى قول إن هذه المشاعر لا يمكن السيطرة عليها ولا يوجد الكثير مما يمكنك فعله حيالها^[17]. لسوء الحظ، عندما تسمحين لمشاعرك السلبية والأفكار المرتبطة بها بالسيطرة، فإنك سرعان ما تدخلين في نوبة من التفكير المفرط. في دراساتنا، كلما اعتقد الشخص أن المشاعر السلبية لا يمكن السيطرة عليها، زاد احتمال كونه مفرط التفكير.

تشارك العديد من النساء أيضاً في التفكير المفرط، واحدة بواحدة. يجلسن ويتبادلن المشاعر بعضهن مع بعض، بدلاً من تشجيع بعضهن لبعض على الإدارة الفعالة للمشاعر أو حل المشكلات بطريقة فعالة. عندما يُشعل الأصدقاء نيران اجترار الأفكار السلبية بعضهم لبعض، فقد يشعرون بأنهم مفهومان وبالتصديق على مشاعرهم، لكنهم لا يزالون يشعرون بالإرهاق وعدم القدرة على فعل أي شيء بشأن المشكلات التي يواجهونها. كان هذا هو الحال مع هيلين وبيتسي. هيلين امرأة عذباء تبلغ من العمر ثمانية وثلاثين عاماً وتعيش في شيكاغو، وقد ظلت طيلة السنوات الست الماضية عالقة في وظيفة لا مستقبل لها كموظفة في إحدى شركات الطيران الكبرى. كل صباح ترتدي ملابس العمل وتشعر برعشة خوف شديدة في عقلها وجسدها وهي تفكر في يوم آخر مع رئيسها الصارم وزملائها الأنانيين والعملاء العدائين. كل صباح تفكر في ما تفضل فعله؛ التسوق أو السفر أو أي شيء أكثر إثارة للاهتمام من وظيفتها. وكل صباح ترتدي زيها الرسمي وتخرج من الباب لتقود سيارتها إلى مطار أوهير.

لماذا لا تجد هيلين وظيفة أخرى؟ هذا سؤال تطرحه على نفسها باستمرار. وتدور حواراتها الداخلية حول هذا السؤال على هذا النحو:

يجب أن أبدأ في البحث عن وظيفةٍ أخرى. هذا يتطلب الكثير من الطاقة. ليست لديّ أي طاقة. أو أي دافع. أشعر أنني غبية. ليست لديّ المهارات الفنية للحصول على وظيفةٍ أفضل. يجب أن أعود إلى الدراسة. الدراسة تتطلب المال. ليس لديّ أي أموال لأنني في هذه الوظيفة الغبية التي لا أحصل منها على شيء. أعتقد أنه يمكنني اقتراض بعض المال. ما الذي أملكه كضمانٍ لقرضٍ بنكي؟ يمكن لوالديّ مساعدتي دائماً. نعم، صحيح، هذا لو كان بإمكانني أن أطلب منهما أيّ شيء. سيذكران الأمر في كل مرة أراهما. تماماً كما انتقداني لأنني لم أتزوج أو أنجب أطفالاً حتى الآن. ربما يكونان على حق؛ حياتي بائسة. أنا متعبة للغاية، وسئمت من هذا الأمر برمته.

تدور أفكار هيلين في ذهنها، ولا تتوقف عادةً إلا بعد أن يقاطعها حدث خارجي، مثل توقف حركة المرور فجأة، أو رنين الهاتف، أو اقتراب شخص منها في العمل. ويساعد تشتيت انتباهها عن أفكارها في تحسين مزاجها قليلاً، ولكن حالما يُتاح لها وقتٌ للتفكير قليلاً، تعود إلى حوارها الداخلي.

وفي بعض الأحيان تتصل بصديقتها بيتسي، لأنها تعلم أن بيتسي سوف تستمع إلى مخاوفها وتتعاطف معها. ولكن بحلول نهاية هذه

المكالمات مع بيتسي، تشعر هيلين غالبًا بأنها أسوأ حالًا. ويبدو أن كل ما تستطيع بيتسي أن تقوله ردًا على شكاوى هيلين هو: «أه، يا إلهي، هذا صعب». ويبدو أن بيتسي تشعر بأن الموقف ميؤوس منه كما تعتقد هيلين. وإذا اقترحت بيتسي شيئًا يمكن لهيلين أن تفعله للتغلب على بعض مشكلاتها، مثل الاتصال بوكالة توظيف محلية، تخبر هيلين بيتسي بكل الأسباب التي تجعل اقتراح بيتسي غير مُجدٍ، وغالبًا تتهم بيتسي بعدم فهم وضعها حقًا. تتراجع بيتسي على الفور، وتشعر بالذنب، وتعود إلى إجابات «حسنًا» و«يا إلهي» على كل ما تقوله هيلين. في نهاية اليوم، كل ما تملك هيلين الطاقة لفعله هو العودة إلى المنزل، وتسخين بعض الطعام في الميكروويف، والانسحاب إلى برامجها التليفزيونية، وفي النهاية الذهاب إلى النوم.

يمكن أن يكون الأصدقاء ترياقًا مهمًا للإفراط في التفكير، وفي الفصل الرابع أناقش كيفية العمل مع الأصدقاء للتغلب على ميولك إلى الإفراط في التفكير. قد تضطر النساء إلى العمل بجدية أكبر من الرجال لتجنب الوقوع في مجموعات التفكير المفرط معًا، للاعتقاد الخاطيء بأن هذه هي الطريقة التي يُفترض أن تدعم بها النساء بعضهن بعضًا.

هناك أمل

لقد قدمت لك الكثير من الأسباب التي تدفعك إلى الإفراط في التفكير في هذا الفصل. ولكن هناك أملًا، بل وقدّرًا كبيرًا منه. يقدّم لك الجزء المتبقي من كتاب «لماذا تفكر النساء كثيرًا؟» استراتيجيات ملموسة للتغلب على التفكير المفرط وعيش حياة أكثر إنتاجية وسعادة. والخطوة الأولى هي كسر قبضة التفكير المفرط على عقلك.

الجزء الثاني

استراتيجيات للتغلب على التفكير المفرط

يمكن أن يكون للتفكير المفرط تأثير قوي عليك، ولكنك تستطيعين التغلب عليه. في الجزء الثاني، أصف المراحل الثلاث للتغلب على التفكير المفرط: التحرر من قبضته، والانتقال إلى مستوى أعلى واكتساب منظور جديد، وتجنب الفخاخ المستقبلية من خلال بناء مواردك.

الفصل الرابع

التحرُّر

قد يكون التحرر من التفكير المفرط صعبًا، فهو يتطلب تحرير نفسك من الأفكار التي تدمر ذاتك حتى وإن كانت تسيطر عليك بقوة. ولكن التحرر أمر بالغ الأهمية إذا لم تكن هذه التأملات المريضة لتسحبك داخل أعماق أكبر من العاطفة، مما يؤدي في النهاية إلى خنق روحك.

في هذا الفصل، أقدم عدة اقتراحات للتحرر. بعضها قد يتردد صداه معك، وبعضها الآخر لن يتردد صداه. جربها، وعدّلها لتناسب وضعك. إذا وجدت نفسك تقولين: «لا أستطيع إيجاد الدافع لفعل أي شيء» أو «لا شيء من هذه الأشياء سيساعدني»، فأدركي أن تفكيرك المفرط ومزاجك يجعلانك تشعرين بهذه الطريقة. لقد وجدت عشرات الدراسات حول التدخلات مع الأشخاص الذين يعانون ضائقة شديدة، والتي بدأها علماء النفس مثل بيتر لوينسون من معهد أوريغون للأبحاث، أن كسر حلقة

التفكير المفرط والسلبية خطوة أولى حاسمة نحو الراحة والتعافي. إذا جربت بعض هذه التقنيات، فأنا متأكدة من أنك ستشعرين بالارتياح في عقلك وجسدك.

فهم أن التفكير المفرط ليس صديقاً

عندما يكون الناس في خضم التفكير المفرط، فإنهم غالباً يشعرون بأنهم على وشك اكتشاف شيء مهم في حياتهم: «لقد خلعت نظارتي الوردية. وأواجه أخيراً مدى سوء حياتي حقاً». اكتشفنا هذا في إحدى التجارب التي أجريتها مع سونيا ليوبوميرسكي من جامعة كاليفورنيا، في ريفرسايد^[1]. عندما قضى المكتئبون ثمانى دقائق فقط في التفكير المفرط، شعروا بقدر هائل من البصيرة بشأن أنفسهم وعلاقاتهم مع الآخرين، «الآن أدركت مدى سوء زواجي حقاً»، «أستطيع أن أرى أنني لن أحصل على ترقية في هذه الوظيفة أبداً!»، «أنا أحاول فقط أن أكون واقعياً، من المستحيل أن أتمكن من الانتهاء من درستي!»، «كانت طفولتي سيئة للغاية، ولن أتجاوزها تماماً أبداً!».

هل كان أصحاب التفكير المفرط على حق بشأن بصائرهم؟ لا، إن التفكير المفرط لا يخلع عنك نظارتك الوردية ويجعلك ترين الحياة بوضوح أكبر. إن التفكير المفرط يعطيك نظرة ضيقة تركز فقط على مشكلات حياتك. ويجعل كل شيء يبدو كئيبيًا ورَماديًا ومربكًا. ويستنزف دافعك لفعل أي شيء إيجابي ويشل تفكيرك في الحلول لمشكلاتك.

ومع ذلك، فإن الشعور بأنك تكتسبين رؤى جديدة مهمة يمكن أن يُصعب التحرر من التفكير المفرط بشدة. يبدو من الخطأ أن تضعي المواضيع الملحة التي تفكري فيها جانباً، لمجرد أن التفكير المفرط يجعلك تشعرين بالسوء. تشعرين أنك محقة تماماً في غضبك وحزنك، أنتِ تستحقين أن تكوني غاضبة، ولديكِ الحق في أن تكوني مكتئبة.

لديك بالفعل الحق في مشاعرك. لكن الإفراط في التفكير لا يؤدي إلا إلى زيادة اشتعالها لتخرج عن سيطرتك. قد تغرقين في اكتئاب لا يمكنك التخلص منه. وقد تندفعين بغضب بطرق ستندمين عليها لاحقاً.

قبل أن تتمكني من استخدام أيٍّ من الاستراتيجيات الأخرى في هذا الفصل، عليك أولاً أن تدركي أن التفكير المفرط ليس صديقك. إنه لا يمنحك رؤى عميقة. بل إنه يسرق سيطرتك على أفكارك ومشاعرك. إنه يكذب عليك ويغريك بالتفكير وفعل أشياء لا تصبُّ في مصلحتك.

إذا وجدتِ نفسك في نوبة شرسة من التفكير المفرط، فيمكنك أن تجري شيئاً مبتدلاً مثل قول: «أيها التفكير المفرط، أنت لست صديقي. أنت تؤذي. ابتعد!». إذا كان لديك أطفال صغار، فكري في الطريقة التي علمتهم بها أن يكونوا حازمين عندما يُضايقهم أطفال آخرون، وقولي الأشياء نفسها لتفكيرك المفرط: «لا أحب ذلك. أريدك أن تتوقف». ثم نفذي إحدى الاستراتيجيات الأخرى في هذا الفصل لزيادة الابتعاد عن تفكيرك المفرط.

أخذ قسط من الراحة

إن إحدى أبسط الاستراتيجيات وأكثرها أهمية لتحرير نفسك من التفكير المفرط هي أن تمنحي عقلك قسطاً من الراحة من خلال الانخراط في مشتتات ممتعة. وفي أبحاثي، وجدت أن منح الناس مشتتات إيجابية عن تفكيرهم المفرط لمدة ثمان دقائق فقط أمرٌ فعال بشكل ملحوظ في تحسين مزاجهم وكسر حلقة الأفكار المتكررة^[2].

والأمر الأكثر أهمية هو أننا وجدنا أن كسر قبضة التفكير المفرط من خلال جعل الناس يُركزون على مشتتات ممتعة يحسن تفكيرهم، ويجعلهم أكثر إيجابية وتوازناً وأقل سلبية وتحيزاً. كما يحسن مهارات

حل المشكلات لديهم، فيجعلهم أكثر قدرة على التفكير في حلول لمشكلاتهم وأكثر نشاطاً لتنفيذ هذه الحلول. لذا، على الرغم من أن المشتتات الممتعة قد توفر راحة قصيرة المدى فقط من التفكير المفرط والمزاج السلبي، فإنها تُمهّد الطريق لراحة أطول أمداً من خلال تحسين قدرة الناس على التغلب على المشكلات التي يفكرون فيها بصورة مفرطة.

كانت جانيس، وهي ربة منزل أمريكية من أصل إفريقي تبلغ من العمر تسعة وثلاثين عاماً وتعيش في ديكاتور بولاية إلينوي، تميل إلى الجلوس على طاولة المطبخ في الصباح بعد ذهاب أطفالها إلى المدرسة، وتشرب القهوة وتجترُّ الأفكار بصورة مَرَضِيَّة بشأن كل ما حدث في الأيام الأخيرة. وبعد نصف ساعة فقط من هذا، تشعر بالإرهاق والهزيمة، وعدم القدرة على التفكير بوضوح في كيفية التأثير على المشكلات في حياتها، مثل درجات ابنها الضعيفة في الرياضيات، أو عدم قدرة والدتها المسنة على رعاية نفسها. ومع ذلك، فقد تعلمت في النهاية أن أخذ فترات راحة من أفكارها من خلال أداء الأعمال المنزلية أو طهي شيءٍ معقد يجعلها أكثر فعالية في التعامل مع الضغوط في حياتها:

لا أملك سوى قدرٍ محدد من الطاقة النفسية.
إذا تمكنتُ من التركيز بشكلٍ كبير على شيءٍ
ما، مثل صُنع الخبز أو المعجنات، وإذا كنت أركز
بشدة على ما أفعله جسدياً، فإن هذا يترك لي
مساحة صغيرة للتعلق بمشكلاتي.

يستطيع كل شخص أن يجد طريقته أو أدواته الخاصة التي تُشتت انتباهه عن التفكير المفرط. ومن بين وسائل التشتيت المفضلة لدى الأشخاص الذين شاركوا في دراستي ممارسة الرياضة. سواء كان ذلك بالركض أو التجديف أو التنس أو كرة المضرب أو أي رياضة أخرى، فإن ممارسة الرياضة توفر دفعة كيميائية حيوية لدماعك وتشتيتاً صحياً عن التفكير المفرط. تأكدي من اختيار تمرين مناسب لجسمك (قد ترغبين في التحدث مع طبيبك قبل البدء في أي شيء جديد). الرياضات التي تتطلب كل انتباهك -مثل مباراة سكواش صعبة أو تسلق الجبال الصعب تقنياً- ستؤدي وظيفة أفضل في تشتيت انتباهك عن التفكير المفرط مقارنة بالرياضات التي يمكنك ممارستها تلقائياً وبقليل من التركيز. يجد العدائون المتمرسون عادةً أنهم يستطيعون الجري تلقائياً والتفكير المفرط بشراسة في أثناء الجري. إذا كنت تمارسين رياضة منفردة مثل الجري أو السباحة لفترة طويلة، فقد تحتاجين إلى تغيير روتينك بصورة متكررة للحفاظ على نشاط عقلك وجسدك.

يمكن أن تكون الهوايات، مثل نفخ الزجاج أو البستنة أو بناء النماذج أو الرسم، من وسائل التشتيت الرائعة. إن الاندماج التام في النشاط هو المفتاح. جربي شيئاً جديداً يتطلب منك بناء مهارات جديدة. يمكن أن تمنحك الهوايات والتمارين الرياضية شعوراً بالإنجاز والهوية التي تدعمك وتمنعك من العودة إلى التفكير المفرط.

يمكن لبعض الأشخاص الانغماس في كتاب أو فيلم للتحرر من التفكير المفرط. يجد آخرون أن العمل مشتت كبير ومصدر لتقدير الذات. يمكن للعب مع أطفالك أن يصرف عقلك عن اجترار الأفكار، ويثبت تركيزك على ما هو مهم في حياتك. إذا لم يكن لديك أطفال، العبي مع حيوانك الأليف: اجري مع كلبك أو اشترى لقطتك لعبة جديدة.

إن مساعدة الآخرين مشنت كبير، فضلاً عن كونها تعبيراً مهماً عن قيمك. تطوعي لتقديم الحساء في ملجأ للمشردين. ساعدي مجموعة بيئية في تنظيف حديقة عامة. أحضري وجبات الطعام لمسنة لا تستطيع مغادرة منزلها. يمكن رؤية مخاوفك من منظور مختلف بعد أن تقضي بعض الوقت مع الأقل حظاً أو تمارسي قيمك من خلال العمل المجتمعي.

إن المشتتات تحرك من التفكير المفرط من خلال قطع الاتصالات بين عُقد السلبية في دماغك، تماماً مثل قطع خطوط الهاتف التي تربط المنازل في الحي. إذا لم تتمكن عقد السلبية هذه من التواصل بعضها مع بعض، فإنها لا تتغذى بعضها على بعض لتضخيم مزاجك السلبي وإعطائك المزيد من التفكير المفرط.

بالتأكيد ليس من الصحي تجنب التفكير في مخاوفنا طوال الوقت من خلال الانخراط في مشتتات مستمرة. لقد ركز الكثير من أبحاث علم النفس منذ زمن فرويد على الأشخاص الذين ينكرون مشاعرهم السلبية أو يتجنبونها بشكل مزمن، ومن الواضح أن هذا ليس أمراً جيداً. لكنني أشعر بالقلق بشأن الأشخاص المناقضين الذين يقضون وقتاً زائداً في التفكير في مشاعرهم السلبية ومخاوفهم، ومن ثم ينحدرون إلى الاكتئاب والقلق والغضب الذي يصعب التحكم به. بالنسبة إلى هؤلاء، التشتيت العرضي أداة مفيدة لوقف الانحدار ووضعهم على الطريق للتعامل بشكل أكثر فعالية مع مشكلاتهم.

توجد طرق غير صحية لتشتيت انتباهك. يجد بعض الأشخاص، وخاصة النساء، أنفسهم يتناولون الطعام بشراهة في محاولة لتشتيت انتباههم. يبدو الأكل جيداً في البداية، لكنه قد يكون سيئاً للغاية لاحقاً. جسدياً، قد تشعرين بالانتفاخ والمرض. عاطفياً، ربما تشعرين بالغضب

من نفسك، والاكتئاب، وفقدان السيطرة. في النهاية، فإن الإفراط في تناول الطعام سوف يمنحك المزيد من الأمور التي يمكنك التفكير فيها بإفراط.

تحاول بعض النساء إغراق مخاوفهن بالكحوليات. وقد ينجح هذا على المدى القصير، ولكن عادةً ما يؤدي إلى نتائج عكسية على المدى الطويل. فالكحوليات تعمل مثبطاً للجهاز العصبي المركزي، وتؤدي إلى تدهور حالتك المزاجية، الأمر الذي قد يؤدي بدوره إلى تنشيط المزيد من الأفكار السلبية. وقد يتسبب الكحول في زيادة انشغالك بنفسك، وهذا بالتأكيد لا يثنيك عن التفكير المفرط. كما أن المشكلات المتعلقة بالاستخدام المتكرر للكحوليات تمنحك الكثير من الأمور التي يمكنك القلق بشأنها. وكما ناقشت في الفصل الأول، فإن المفرطين في التفكير أكثر عرضة للإفراط في شرب الكحوليات والتعرض لمشكلات اجتماعية مرتبطة بتعاطي الكحوليات (مثل فقدان الوظيفة).

كان هذا هو الحال بالنسبة إلى باولا، وهي وكيلة عقارات تبلغ من العمر ثمانية وعشرين عامًا. كانت نوبات التفكير المفرط التي تعانيتها باولا تتركز عادةً حول زوجها السابق، فينس، وهو أحرق حقيقي حصلت باولا على الطلاق منه بعد أن اكتشفت أنه يخونها مع صديقة جيدة لهما. كانت باولا وفينس يعملان بجدّ لكسب المال الكافي لشراء منزل، وكانت باولا تأمل في العودة إلى الدراسة للحصول على درجة الماجستير عندما يصبح وضعهما المالي أفضل. ولكن ذلك اليوم لم يأت قط، ويرجع هذا جزئياً إلى أن فينس أنفق أموالهما على الألعاب؛ قارب سريع للصيف، ومعدات تزلج باهظة الثمن للشتاء، وعضويات في نادي جولف، ونادي صحي، واشترك في شقة مَصيفية وقت الإجازة. وكان

يقول لباولا عندما تشتكي من نفقاته: «استرخي، واستمتعي، ولا تكوني متشدة».

عندما اكتشفت باولا خيانة فينس، شعرت بأنها مُحطمة، رغم أنها لم تكن متفاجئة تمامًا. توسل إليها أن تسامحه وتبقى معه، لكنها كانت غاضبة للغاية ومتألّمة لدرجة أنها تقدمت بطلب الطلاق بأسرع ما يمكن ورفضت مناقشة المصالحة مع فينس. كان ذلك منذ عامين. منذ الانتهاء من إجراءات الطلاق، كانت باولا تشكُّ كثيرًا إن كان ما فعلته صحيحًا. من الواضح أن فينس كان مصدرًا للمتاعب، وكانت تستحق حماية نفسها. ولكن لا يمكنها التخلص من الأسئلة التي تطاردها في وقتٍ متأخر من الليل، أو عندما تكون بمفردها في أثناء النهار:

كيف لم أعرف أن فينس كان يخونني؟ كان الأمر واضحًا جدًّا عند التفكير فيه. ربما لو لم أكن عمياء تمامًا بسبب هذا، لما انهار كل شيء بهذه السرعة. أنا أكرهه بسبب ما فعله بحياتي. كنا سنحظى بحياةٍ جيدة، ومنزل جميل، وبعض الأطفال، وحياة مريحة. كنا نستمتع، حتى لو لم نكن قادرين على تحمل تكاليف ذلك بالكامل. والآن ليس لديّ أي شيء. لا زوج، ولا منزل، ولا أطفال. لن أتمكن أبدًا من تحمل تكاليف استكمال دراستي بمفردي. لماذا لا أعمل معه، لنرى إن كان بإمكاننا إعادة حياتنا الزوجية كما كانت؟

غالبًا، عندما تكون عالقة في هذه الأفكار، مع تدهور مزاجها بسرعة، تسكب باولا لنفسها كأسًا من النبيذ من الزجاجاة الجاهزة دائمًا في

ثلاجتها. تحاول أن تُقصر شُربها على ساعات الليل. ولكن لأنها تتمتع
بقدر كبير من المرونة في جدولها الزمني، يمكنها أحياناً المرور بالمنزل
في أثناء النهار لتناول مشروب و«التهدئة». ومع ذلك، لا يهدئها الكحول
كثيراً. بدلاً من ذلك، غالباً ما ينتهي بها الحال جالسة على الأريكة لبضع
ساعات، تشرب عدة أكواب من النبيذ وتتذمر من نفسها ومن فينس
بسبب تفكُّك زواجهما.

في الأشهر الستة الماضية، زاد شربها في أثناء النهار كثيراً لدرجة
أنها تتناول مشروبين على الأقل في معظم أيام الأسبوع، حتى عندما
يتعين عليها عرض منزل أو مقابلة عميل في وقت لاحق من اليوم. لقد
غيرت مشروبها من النبيذ إلى الفودكا في مشروباتها النهارية منذ أن
علق أحد العملاء بأنها «لا بدَّ أنها تناولت غداء عمل ممتعاً» بعد أن شم
رائحة الكحول في أنفاسها في الساعة الثانية بعد الظهر. في عدة مرات
في الأشهر الستة الماضية، لم تحضر باولا اجتماعات مهمة مع العملاء
لأنها ببساطة نسيتهما أو نامت لبضع ساعات بعد الشُّرب في شقتها.
انخفضت مبيعاتها بشكلٍ كبير ولاحظ رئيسها ذلك. أصبحت باولا عالقة
في مزيج من التفكير المفرط والغضب والاكتئاب والكحول، وتفرق
بسرعة.

تحتاج باولا إلى التخلص من لومها لذاتها وغضبها العالق تجاه
فينس، وإعادة بناء حياتها من دونه. لكنها لن تتمكن من فعل ذلك،
حتى تتوقف عن استخدام الكحول لإغراق أفكارها. الكحول ليس مصدر
تشتيت رديء عن التفكير المفرط فحسب، بل إنه يساهم به بشكلٍ كبير.
ومع ذلك، هناك العديد من مصادر التشتيت الآمنة والإيجابية التي
يمكن أن تساعدك على التحرر مؤقتاً من التفكير المفرط. اعملي على

إيجاد تلك المشتتات التي سترفع من معنوياتك وتُحرر عقلك وتمنحك شعورًا سريعًا بالسيطرة والرضا.

النهوض والتحرك

في أبحاثي، وجدنا أن مصادر التشتيت التي تنطوي على التركيز والنشاط هي الأكثر فعالية في التحرر من التفكير المفرط. على سبيل المثال، أجريت أنا وجاناي مورو دراسة أعطينا فيها أشخاصًا مكتئبين نوعين من مهام التشتيت: أحدهما يتطلب منهم النهوض والتحرك في جميع أنحاء الغرفة، والآخر يمكنهم أدائه في أثناء الجلوس بهدوء على مكتب^[3]. نجح التشتيت النشط بصورة أفضل في تقليل مزاجهم المكتئب وتفكيرهم المفرط. لماذا؟ قد يكون هناك بعض التأثير الكيميائي الحيوي للنشاط والذي يؤثر بشكل إيجابي على الحالة المزاجية والتفكير، من خلال إطلاق مواد كيميائية في المخ مثل النورإبينفرين أو السيروتونين. كما أنه من الصعب العودة إلى التفكير المفرط إذا كان الشخص يتحرك بنشاط ويركز حقًا على ما يفعله.

قد يكون من المهم بشكل خاص النهوض والتحرك إذا وجدت نفسك تجترين الأفكار في منتصف الليل. إذا كنت مستلقيًا في السرير تفكرين كثيرًا لأكثر من 15 أو 20 دقيقة، فانهضي وغادري الغرفة. لا تقعي في فخ التفكير في أنك إذا استلقيت هناك لبضع دقائق أخرى، فستتمكن من إيقاف مخاوفك والنوم. ولا تقعي بشكل خاص في فخ التفكير في أنك تكتسبين رؤى عظيمة حول مشكلاتك من خلال التفكير فيها في أثناء الليل. نادرًا ما يكون للتفكير في منتصف الليل أي فوائد خاصة، وغالبًا ما يكون محفوفًا بالقلق والخوف. بالإضافة إلى ذلك، إذا فقدت الكثير من النوم في أثناء الليل، فسوف تشعرين بالتعب في اليوم التالي، وهو ما سيقوض قدرتك على التكيف والتفكير السليم. استيقظي وازهبي إلى

مكان هادئ، مثل غرفة المعيشة، وافرئي شيئاً ترفيهياً. لا تؤدي أي عمل ولا تقرئي أي شيء مزعج. عندما تبدئين في الشعور بالتعب، حاولي العودة إلى السرير.

إذا كانت هناك أماكن تميل إلى تحفيز التفكير المفرط لديك، مثل مكتبك، فقد تحاولين تغيير شكل المكان. على سبيل المثال، إذا دخلتُ مكتبي ورأيت أكوامًا غير منظمة من الأوراق في كل مكان على مكتبي، فغالبًا أشعر بالإرهاق وأبدأ في القلق بشأن وجود الكثير من العمل الذي يتعين عليّ الانتهاء منه. يبدو أن تنظيم مكتبي والتخلص من الأوراق غير الضرورية يهدئ هذه المخاوف. لا أعلم إن كان الشعور بالسيطرة، أو الحركة الجسدية، أو تغيير شكل مكتبي هو ما يساعد، ربما كل هذه الأسباب. ولكن قد تتمكنين من تقليل التفكير المفرط في مكان معين عن طريق تغيير شكله. مكتبة سر من قرأ

في بعض الأحيان قد تضطرين ببساطة إلى مغادرة المكان إذا وجدت نفسك تفكرين كثيرًا. جربي المشي، أو الذهاب في جولة بالسيارة، أو الخروج لتناول الغداء. المفتاح هو فعل شيء ممتع يبعدك قليلًا عن المثير المباشر للتفكير المفرط لديك ويعمل كمشتت.

الالتحاق بشرطة الأفكار

أحيانًا نجد أنفسنا في موقف يصعب علينا فيه إيجاد مصدر تشتيت عن التفكير المفرط أو النهوض والتحرك. على سبيل المثال، كارولين، امرأة جذابة تبلغ من العمر أربعين عامًا وتعمل مديرة تنفيذية في شركة استثمارية في وول ستريت، وجدت نفسها جالسة لحضور عرض تقديمي ممل للغاية. كان الرجل الذي يلقي المحاضرة يقف هناك مرتديًا بذلة صوف سوداء وربطة عنق حمراء تمامًا مثل بذلات الصوف السوداء وربطات العنق الحمراء التي يرتديها جميع الرجال الآخرين في الغرفة.

كان مقدم العرض يتحدث من برج عاجي عن أمور تافهة تتعلق بالحالة التي ستؤول إليها الأسواق. كانت كارولين متأكدة من أن هذا الرجل لم يقض وقتًا في قاعة التداول في بورصة الأوراق المالية أو في أي وظيفة استثمارية مباشرة أخرى.

بينما كانت جالسة هناك، بدأت كارولين في اجترار الأفكار بشأن نقاش دار بينها وبين صديقها نيد الليلة الماضية. كانا مسترخيين على الأريكة الجلدية في شقتها الفسيحة، يشاهدان فيلمًا. لم يكن نيد يشاهد الفيلم حقًا. بدلًا من ذلك، ظل يحدق إلى كارولين. كانت جذابة بشكل خاص في تلك الليلة، مرتدية بنطالًا أسود وقميصًا بسيطًا ضيقًا قليلًا، وشعرها الأسود منسدلاً حول وجهها. بدأ نيد في إبداء بعض الحميمية تجاه كارولين، لكن كارولين أخبرته أنها متعبة حقًا ولا تريد ممارسة الجنس. عبس نيد لبضع ساعات بينما كانا يشاهدان الفيلم. أدركت كارولين أنه كان مستاءً منها، ولكن بدلًا من أن تكون متعاطفة، غضبت منه واتهمته بالأنانية. رد نيد باتهامها بعدم وجود رغبة جنسية كافية لديها. نهض وذهب إلى المنزل بدلًا من البقاء معها ليلًا. ظلت كارولين مستيقظة نصف الليل، غاضبة بشأن الجدل وقلقة بشأن أي ضرر طويل الأمد لعلاقتها مع نيد.

وبينما كانت تفكر بصورة مفرطة في جدالها مع نيد، بدأت كارولين تشعر بالقلق من أن ما قاله نيد كان صحيحًا، فهي حقًا لم تكن لديها رغبة جنسية كافية. فهي لم تبدأ ممارسة الجنس مع نيد لبضعة أسابيع، ولم تكن حقًا تهتم بالجنس الليلة الماضية. وكلما فكرت في هذا الأمر، شعرت بعدم الكفاءة. بدأت تفكر أن والدتها قالت إنها فقدت كل الاهتمام بالجنس في الأربعينيات من عمرها. هل الأمر وراثي؟ هل أصبحت كارولين باردة مثل والدتها؟

أدركت كارولين أنها يجب أن تسيطر على هذه الأفكار، لكن الاجتماع الذي كانت فيه بالتأكيد لم يكن يعمل كمشتت. كانت عادةً توقف ميلها إلى الإفراط في التفكير بالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو قراءة كتاب جيد، لكنها لم تستطع فعل مثل هذه الأشياء في هذا الاجتماع. لذلك صرخت قائلة: «توقفي!»، ليس بصوت عالٍ، بالطبع، ولكن في ذهنها. قاطع ذلك أفكارها للحظة. عندما بدأت الأفكار في التسلسل إلى عقلها مرة أخرى، صرخت مرة أخرى قائلة «توقفي!». وعلى الورقة التي أمامها، رسمت علامة توقف وكتبت عليها كلمة «توقفي» بخط عريض. وقد أتاحت مقاطعتها للتفكير المفرط بهذه الطريقة الفرصة للنظر في أنحاء الغرفة وإيجاد طريقة ما لتشتيت انتباهها. وقررت أن تستمع بالفعل إلى الرجل الذي يلقي العرض التقديمي، وأن تكتب على ورقتها الحجج المضادة لكل ما قاله. وقد نجح هذا الأمر في الاستحواذ على انتباهها وتمكنت كارولين من تجنب اجتراح الأفكار المتعلقة بنيد لبقية الاجتماع.

لدى كل شخص القدرة على خلق علامة «توقف» داخلية خاصة به ومن ثم إيقاف الدوامة السلبية. في الواقع، يشتري بعض الأشخاص علامة توقف صغيرة من متجر الألعاب ويضعونها في مكتبهم أو محفظتهم، حتى يتمكنوا من إخراجها كلما احتاجوا إلى ممارسة دور «شرطة الأفكار». ويرسم آخرون علامة توقف خاصة بهم ويلصقونها على الجزء الداخلي من مكتبهم أو على جدار مكتبهم.

ربما لن تنجح عبارة «توقفي!» معك، ولكن ستنجح بعض الكلمات أو العبارات الأخرى. جربي «لا!» أو «لا تذهبي إلى هناك!» أو «انتهى!». فكري في الأشياء التي قد توقف أفكارك عن مسارها. هذا لن يوقف

تفكير المفرط إلا لفترة قصيرة، ولكن مع الأمل أنها فترة كافية للسماح لك بالتدخل مع نفسك بطرق أخرى لها تأثير أطول أمداً.

عدم ترك الأفكار تنتصر

إذا تمكنت من مقاطعة تفكير المفرط لبضع لحظات، فسوف يكون لدى عقلك الوقت الكافي للتفكير في عبارات أو مفاهيم أكثر تعقيداً يمكنها أن تساعدك على الابتعاد أكثر عن مخاوفك. إذا كنت تفكرين مراراً وتكراراً في خلافٍ مع شخصٍ آخر بأسلوب التفكير المفرط المصحوب بالتذمر والانفعال، فقد تقولين لنفسك: «لن أسمح لهم بالفوز بالاستيلاء على أفكاري». ادعمي ذلك بأفكارٍ حول كيف أنك إذا استمررت في التفكير المفرط، فإن هؤلاء الأشخاص الآخرين سيفوزون بالمعركة من خلال جعلك بائسة. إن الابتعاد عن التفكير المفرط الغاضب لا يعني أنك تنازلت عن موقفك أو استسلمت لمطالب الآخرين. إنه يعني ببساطة أنك لن تسمح لهم بالسيطرة على أفكارك وإفساد مزاجك. بعد أن تبتعدي عن الخلاف، يمكنك إعادة النظر فيه بمزيدٍ من القوة العقلية المتاحة لإيجاد حلول جيدة للخلاف.

كانت أفكار كاي صارخة بشأن رسالة تلقتها هذا الصباح حول قص العشب في حديقته. كانت كاي تقص عشب حديقته صباح يوم السبت على مدار السنوات الأربع الماضية دون أي شكاوى من أيٍّ من جيرانها. كانت تنتظر دائماً حتى الساعة الحادية عشر صباحاً على الأقل لبدء القص حتى لا توقظ أحداً، وكانت تنتهي في غضون نصف ساعة. كانت تحب فعل هذا الأمر كأنه تدريب رياضي، وكانت فخورة بمدى نجاحها في رعاية حديقته، رغم وجود التربة الرملية في منطقتها.

ثم في هذا الصباح تلقت خطاباً رسمياً من المجلس التنفيذي لجمعية أصحاب المنازل يفيد بوجود «شكاوى» بشأن قص حديقته، وقيل لها

إنه يجب عليها قصها فقط من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة خلال الفترة من الساعة التاسعة صباحًا إلى الساعة الخامسة مساءً. بالطبع، لا يمكن لكاي فعل ذلك لأنها كانت تعمل خلال تلك الساعات. للامتثال للطلب، كان عليها استئجار خدمة قص العشب، ولم تشعر بالرغبة في تحمّل هذه النفقات.

لماذا لم يأت جيرانى للتحدث معي إن كانت لديهم مشكلة مع قص العشب؟ كيف يجروون على إخباري متى أستطيع قص العشب في حديقتي! هؤلاء الأوغاد المتعجرفون! يحتاجون إلى الانشغال بحياتهم. يتجولون ويتجسسون على جيرانهم. فقط لأنهم لا يضطرون إلى العمل لكسب لقمة العيش خلال الأسبوع.

ربما كانت كاي محقة في بعض أفكارها على الأقل، لكنها سيطرت على عقلها لبضع ساعات، وهو ما منعها من التركيز على عملها وأصابها بالتوتر. فكرت في كل الأشياء التي ترغب في قولها لجيرانها، والطرق التي ترغب بها في الانتقام منهم بإخبار المجلس عنهم. في غضون ذلك الوقت، شعرت بسوء حالة جسدها، وساءت حالتها المزاجية، وسيطر الأمر على يومها.

لذا صرخت كاي في البداية لنفسها قائلة: «توقفي!». ثم قالت لنفسها إنها لا تريد أن يسيطر هؤلاء الأشخاص على أفكارها. ستكتشف بعض الطرق لمحاربة هذا، لكنها لا تستطيع فعل ذلك عندما تكون في حالة من الغضب. في الوقت الحالي، أرادت أن تشعر بتحسن وأرادت استعادة ملكيتها لعقلها.

بعد أن استراح عقلها من التفكير المفرط لبضع ساعات، خطر ببال كاي الرجوع إلى اللوائح الداخلية للجمعية لمعرفة إن كان للمجلس أي حق في إجبارها على التوقف عن قص حديقته في عطلات نهاية الأسبوع. وبعد قراءة سريعة للنص، لم يكن واضحًا ما هي الحقوق التي تتمتع بها كي تعترض على قرار المجلس، لذا فقد عرضت اللوائح الداخلية على أحد أصدقائها المحامين في ذلك المساء في أثناء مباراة البيسبول التي يشارك فيها ابنها. وقال إنه يعتقد أنها ربما تستطيع أن تنجو بإرسال رسالة إلى المجلس تقول فيها إنها استشارت محاميها وتأكدت من أن لها كل الحق في قص العشب في عطلات نهاية الأسبوع. اتبعت كاي نصيحة صديقتها. ومنذ ذلك الحين لم يزعجها المجلس.

إذا كان تفكيرك المفرط يتعلق بموقفٍ ما، فيمكنك أن تقولِي لنفسك: «لن أسمح لهذا الموقف بالسيطرة على حياتي» أو أي عبارة أخرى تساعدك على استعادة السيطرة. والهدف هو عدم السماح للتفكير المفرط بالسيطرة على وعيك، واتخاذ قرارات واضحة بشأن متى وكيف ستفكرين في موقف يزعجك.

وضعها في دفتر المواعيد الخاص

عندما تشعرين بأنك لا تستطيعين التخلص من القضايا المُلحة التي تقلقك، يمكنك اكتساب بعض السيطرة من خلال جدولة ساعات التفكير المفرط، أي الأوقات التي تُخصصينها للتفكير فقط. ثم يمكنك أن تقولِي لنفسك: «أنا لا أتجنب مشكلاتي، أنا فقط أحدد وقتًا هادئًا للتفكير فيها بدلًا من محاولة تقييمها الآن، بينما يكون لديّ أشياء أخرى يجب أن أهتم بها». يمكن أن يحرك هذا من التفكير المفرط لفترة كافية لتوجيه انتباهك إلى المهام الضرورية؛ عملك، ورعاية طفلك، والحصول على قسطٍ من النوم.

غالبًا ما يكتشف الناس أنه بمجرد وصول الموعد المُقرر للتفكير، فإن المشكلات التي كانوا يفكرون فيها بطريقةٍ ما لا تبدو حقيقية. عندما كانوا منخرطين في التفكير المفرط الذي أصبح له كيان مستقل في وقتٍ سابق من اليوم، ربما شعروا باليقين التام من أنهم يُضيعون حياتهم، أو أن علاقتهم بطفلهم كانت فوضوية. عندما انغمسوا في التفكير المفرط المصحوب بالتذمر والانفعال، كانوا على يقينٍ من أنهم وقعوا ضحية وتمكنوا من التفكير في العديد من الطرق التي يريدون من خلالها الرد على المعتدين. ولكن عندما يعودون إلى هذه المشكلات في ساعة التفكير الخاصة بهم، تبدو مشكلاتهم في كثيرٍ من الأحيان أصغر وأقل إرهابًا. ويبدو المعتدون عليهم أكثر إنسانية وتبدو الحاجة إلى الانتقام أقل وضوحًا. وذلك لأن التحرر من التفكير المفرط في وقتٍ مبكر من اليوم سمح لهم بتحسين مزاجهم وتصفية أفكارهم، ومن ثم أمكنهم الحصول على منظور أكثر توازنًا لمخاوفهم عند الوصول إلى ساعة التفكير الخاصة بهم.

إذا حددتِ ساعة تفكير، فلا تجعلها قبل الذهاب إلى السرير مباشرةً. فأنتِ لا تريدين كل هذه الأفكار المزعجة في ذهنك وأنتِ تحاولين النوم. حاولي أن تجعلي ساعة التفكير المفرط في وقتٍ من المرحح أن تشعرِي فيه بتحسّن نسبي ويمكنك الجلوس بهدوء بمفردك أو مع صديق موثوق به للتفكير في مخاوفك. إذا وجدتِ نفسك تفكرين كثيرًا في أثناء ساعة التفكير، فقد تحتاجين إلى أخذ فترات راحة قصيرة حتى لا تقعي في حفرة عميقة من اليأس. إذا كنتِ تعتقدين أنه من المحتمل أن تقعي في هذه الحفرة، فمن المهم بشكلٍ خاص أن تحصلي على بعض المساعدة في أثناء ساعة التفكير من شخصٍ تثقين به أو ربما معالج نفسي.

هل تتذكرين فيليس، المرأة السبعينية الأنيقة التي وصفناها في الفصل الأول، والتي أخبرت إحدى المحاورات لدينا أن تسلم همومها إلى الرب وتواصل حياتها؟ إحدى المفاجآت التي توصلت إليها من أبحاثي هي أنه على الرغم من مدى عدم تدُّن مجتمعا هذه الأيام كما هو مُدَّعى، فإن 40% من الأشخاص الذين أجرينا معهم المقابلات في دراساتنا المجتمعية قالوا إنهم يلجؤون إلى الصلاة أو التأمل الروحي للتحرر من الضيق والتفكير المفرط [4]. حتى الأشخاص الذين لم يعتنقوا أي دين معين قالوا إنهم غالبًا ما ينطقون بدعاء قصير طلبًا للدعم والمساعدة عندما يشعرون بالإرهاق الناتج عن القلق. يشعر العديد من الناس بأنهم متصلون بغرض أو قوة أعظم يمكن أن توجههم في أوقات الحاجة، حتى لو لم يعتنقوا أي دين رسمي.

إذا كنتِ لا تشعرين بالراحة في الصلاة أو لستِ شديدة القرب من الله، فقد تفكرين في ممارسة التأمل. هناك العديد من أشكال التأمل. يصف عالم النفس آلان مارلات من جامعة واشنطن، والذي يعلم عملاءه التأمل كوسيلة للتغلب على الإدمان والسلوكيات القهرية، النوعين الأساسيين، التأمل التركيزي والتأمل الثاقب [5]. في التأمل التركيزي، تركزين انتباهك عن قصد على اللحظة وربما على عبارة أو صورة تحتفظين بها في ذهنك، بينما تسمحين لتفكيرك الزائد بالاختفاء بشكل طبيعي. تسترخين بجسدك، وتتخلصين من التوتر، وتنظمين تنفسك. قد تركزين على كل نفس، وتشعرين ببرودته ودفئه عندما يدخل أنفك وعندما يخرج. إذا دخلت أفكار مزعجة إلى ذهنك، اسحبي انتباهك بلطف إلى تنفسك أو صورتك أو عبارتك. بعد عشر دقائق أو نحو ذلك، ستشعرين باسترخاء جسدك بعمق وأن عقلك أصبح أقل عبثًا.

في التأمل الثاقب، أو ما يسميه عالم النفس جون تيسديل من مجلس البحوث الطبية في إنجلترا التأمل الواعي، تسمحين لنفسك بأن تكوني على وعي تام بأي أفكار أو صور أو أحاسيس جسدية أو مشاعر تظهر لحظة بلحظة^[6]. وبدلاً من الصراع مع هذه الأفكار والأحاسيس، فإنك تقبلينها بأسلوب المراقب المنفصل. فأنت تراقبينها وهي تمر أمامك بحب، ولا تقيميها بل تلاحظين أنها حدثت. والهدف هو تطوير القدرة على الانخراط في «عدم التمييز العقلي»، حيث لم تعد أفكارك تتحكم بك، ولا تشكل إحساسك بذاتك. بل إن أفكارك هي شيء تراقبينه بلا عاطفة.

إذا كنت لا ترغبين في حضور دورة تدريبية عن التأمل أو زيارة معالج نفسي يعلمك التأمل، فيمكنك الرجوع إلى أحد الكتب التعليمية حول هذا الموضوع، مثل كتاب بول ويلسون «الهدوء اللحظي» (Instant Calm) من إنتاج شركة بلم في عام 1995. هذا الكتاب مليء بالتقنيات السريعة التي يمكن أن تساعدك على التخلص من الأفكار السلبية وتهدئة عقلك. حتى أخذ ثلاثة أنفاس عميقة والتركيز فقط على الشعور بالهواء الذي يدخل ويخرج من رئتيك يمكن أن يكسر مؤقتاً دائرة التفكير المفرط. يوجد كتاب آخر مفيد، وهو كتاب هربرت بنسون «فن الاسترخاء» (The Relaxation Response) من إنتاج شركة بلم لعام 1975، وهو أحد الكتب الأصلية حول تقنيات الاسترخاء.

قد يبدو كل هذا كأنه هراء غامض بالنسبة إليك. أو قد تشعرين أن مشكلاتك كبيرة جداً لدرجة أن شيئاً بسيطاً مثل التأمل لا يمكن أن يبدأ في إحداث تأثير عليها. ومع ذلك، توصلت الأبحاث التي أجراها علماء النفس آلان مارلات وجون تيسديل وجيه كابات زين إلى أن التأمل يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يعانون مشكلات نفسية خطيرة مثل الاكتئاب

الشديد أو نوبات الهلع أو اضطراب الوسواس القهري أو اضطرابات الطعام أو إدمان المخدرات على اكتساب المزيد من السيطرة على مشاعرهم وأفكارهم وسلوكياتهم^[7]. كما أن التأمل مفيد للعديد من المصابين بأمراض جسدية، مثل الألم المزمن أو أمراض القلب والأوعية الدموية. لست مضطراً إلى الإيمان بالأديان الشرقية أو أي دين آخر، للاستفادة من ممارسة التأمل.

كيف يعمل التأمل؟ هناك العديد من النظريات، ولكن بصراحة لا نعرف حقاً. يمكن للاسترخاء الذي يأتي مع التأمل أن يقاوم التوتر الناتج عن القلق والغضب والاكتئاب. يمكن أن يؤدي التحرر من هذه المشاعر لفترة من الوقت إلى تحريرك من التفكير المفرط وإقناعك بأنك تستطيعين حقاً أن تشعرين بتحسن. تشير بعض الأبحاث إلى أن التأمل يُغير توازن النشاط عبر نصفي المخ وقد يساهم ذلك في تأثيراته المفيدة. يقترح جون تيسديل أن تعلّم الابتعاد عن الأفكار السلبية من خلال التأمل يساعد الناس على الشعور بأنهم يتحكمون في أفكارهم بدلاً من أن تتحكم بهم أفكارهم. وهذا يحررهم للتخلص من طرق التفكير التي تؤدي إلى هزيمتهم أو التغلب عليها ومواجهة مشكلاتهم بالمزيد من الثقة في الذات وحب الذات.

الاعتماد على الآخرين

كانت إحدى أكثر الطرق شيوعاً للتحرر من التفكير المفرط بين الأشخاص الذين شاركوا في دراستنا هي التحدث مع أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء الموثوق بهم. قال تسعون بالمائة من الأشخاص الذين أجرينا معهم المقابلات إنهم يتحدثون عن تفكيرهم المفرط مع الآخرين في بعض الأحيان على الأقل، وقال 57 بالمائة إنهم يتحدثون غالباً أو دائماً مع الآخرين لكسر حلقات التفكير المفرط لديهم^[8].

يمكن أن يساعد التحدث مع شخص آخر في التغلب على اجترار الأفكار السلبية إذا جعلك هذا الشخص تشعرين بالقبول والفهم، كما يساعدك أيضاً على ترتيب أفكارك والانتقال إلى مستوى أعلى، لحل المشكلات. على سبيل المثال، قد تطلب منك إحدى الصديقات شرح المزيد عن الموقف الذي أثار مزاجك السيئ. قد تتفق معك على أنك كنت الضحية في هذا الموقف. ثم قد تساعدك في التفكير في ردود فعل جيدة لهذا الموقف وتساعدك على اكتساب الثقة للمضي قدماً فيما يبدو الأفضل.

وعلى الرغم من ذلك، قد يأتي التحدث مع الآخرين حول تفكيرك المفرط بنتائج عكسية. يمكن للأصدقاء تأجيج مخاوفك من خلال الجلوس والتعبير عن مشاعرهم معك دون أن يساعدوك في اكتساب منظور لمشكلاتك. إن المفتاح هنا هو تعلم ملاحظة متى تفرطين في التفكير مع أصدقائك، وأن تطلبي منهم مباشرة أن يساعدوك على الخروج من دائرة أفكارك والانتقال إلى المكان الذي يمكنك فيه تقييم مخاوفك والحلول الممكنة بشكل أكثر فعالية.

كانت تيري تعلم أنها بحاجة إلى التحدث مع شخص ما. فقد تشاجرت هي وزوجها جو شجاراً رهيباً في أثناء تناول الإفطار، والذي انتهى بقول جو إنه يريد الطلاق. لقد كان من الواضح أن زواجهما يمر بمشكلة منذ عدة أشهر، ولكن إعلان جو مع ذلك أذهل تيري. فبينما كانت تقود سيارتها الصغيرة في المدينة في ذلك الصباح لأداء بعض المهمات، كان عقلها مشغولاً بما قاله جو ومحتوى كل المشاجرات الأخرى التي حدثت بينهما في الأشهر القليلة الماضية. وكادت أن تصطدم بسيارة أخرى لأنها كانت تولي اهتماماً للأصوات في رأسها أكبر من اهتمامها بالقيادة. لذا توجهت بسيارتها إلى منزل سو.

كانت سو وتيري صديقتين منذ المدرسة الثانوية. وكانتا من «المثقفين» في فصلهما، وكانتا أكثر مشاركة في النادي الأدبي من الفرق الرياضية. والتحقت كلُّ منهما بكلية مرموقة، وعادت كلتاهما إلى مسقط رأسهما بعد الكلية. اختارت سو البقاء في المنزل مع أطفالها، وكانت تيري تعمل محاسبة. لم تكونا أفضل صديقتين، لكن تيري كانت تعلم أنها إذا احتاجت إلى شخص يهدئها ويساعدها على التفكير بوضوح، فإن سو هي أفضل شخص تبحث عنه.

حالما فتحت بابها الأمامي، أدركت سو أن تيري كانت في حالة اضطراب. دعتها إلى الداخل وأعدت لها إبريقًا طازجًا من القهوة. تنفست تيري بعمق وقالت: «يريد جو الطلاق. ماذا سأفعل؟ لا أريد أن تستمر الأمور كما هي، لكنني لا أريد أن أخسر هذا الزواج أيضًا. لا أستطيع التفكير. أشعر بالعجز الشديد».

طلبت سو من تيري أن تتنفس بعمق وتتناول رشفة من القهوة. ثم طلبت منها أن تروي لها ما حدث في ذلك الصباح وما رأيته تيري على أنه المشكلات الرئيسية في زواجها. كانت سو تستمع في الغالب، ولكن إذا بدأت تيري في لوم نفسها على «تدمير الزواج»، أو عبرت عن عجزها ويأسها التام، تطلب منها سو أن تتنفس مرة أخرى، وتبטئ، وتحاول الالتزام بالتفاصيل الملموسة. تحدثتا لعدة ساعات. وفي النهاية، شعرت تيري بأنها أكثر هدوءًا، وبدعم وتأييد سو. وساعدت سو تيري في تحديد كيف سترد على جو في المدى القريب، فستكتب له مذكرة تقول فيها إنها تريد العمل معه لمعرفة إن كان بإمكانهما إنقاذ زواجهما. ثم ساعدت سو تيري في العثور على رقم هاتف مستشار زواج استخدمته صديقة أخرى لهما وقالت إنه مفيد للغاية. لقد غادرت تيري منزل سو وهي غير متأكدة من قدرتها على إنقاذ زواجها، ولكنها شعرت باستعادة

السيطرة على نفسها بما يكفي لتتمكن من تجاوز اليوم ومواجهة جو في المساء.

إذا كنتِ تريدين من صديقة أن تساعدكِ على تجاوز التفكير المفرط والعودة إلى السيطرة، فيمكنكِ قول شيء مثل: «أشعر حقًا أنني عالقة وعاجزة ولا أعرف ماذا أفعل. أود منك أن تساعدني في التفكير في بعض الأشياء التي يمكنني فعلها للبدء في الحصول على مزيد من السيطرة على بعض مشكلاتي». إذا، حتى بعد طلب هذا النوع من المساعدة من صديقة، لا تزال صديقتكِ تستمع فقط أو تبدأ في الانخراط في القلق المتبادل («نعم، حدث لي شيء من هذا القبيل، دعيني أخبركِ عنه»)، فقد تحتاجين إلى العثور على صديقة أخرى للتحدث معها. ابحثي عن أصدقاء مثل سو، والذين يبدو أنهم جيدون جدًا في التعامل مع الضغوط في حياتهم والذين يمكنهم الاعتراف بأنهم يتعرضون للتوتر ولكن لا يبدو أنهم غارقون تمامًا في قلقهم وهمومهم.

التدوين على الورق

كبدلٍ للتحدث مع الآخرين، يجد العديد من الناس أنه من المفيد تدوين أفكارهم على الورق. إن ترجمة مخاوفكِ إلى جمل أو عبارات يضع بعض الحدود والهيكل حولها. وبدلاً من أن تدور هذه المخاوف في رأسكِ بشكلٍ لا يمكن السيطرة عليه، تصبح محصورة في علامات صغيرة على الورق. إن تدوينها يمكن أن يمنحك شعورًا بالسيطرة عليها، فهي لا تتحكم بكِ، بل أنتِ مَنْ يتحكم بها من خلال وضعها في كلمات ونقلها إلى الورق أو شاشة الكمبيوتر. يقول بعض الناس إن الكتابة تشبه تطهير الدماغ، وهو ما يمنحهم شعورًا هائلاً بالارتياح. أخبرتنا جودي، وهي سكرتيرة تبلغ من العمر خمسين عامًا وكثيرًا ما تجتري الأفكار بشأن رعاية أطفالها البالغين:

إن مجرد كتابة الأمر، والتعبير عنه، ثم الذهاب، يجعله في يد الله الآن. لكن السماح لنفسى بالتعبير عن مشاعري، لي، هو أفضل استراتيجية للتكيف وجزء من ذلك بالنسبة إليّ هو تدوينه، والسماح لنفسى بالاعتراف فكريًا بمشاعري. ثم عندما أفعل ذلك، فإنه يساعد. إنه عملية تطهير؛ هذا هو ما أسميه.

إن رؤية تفكيرك المفرط على الورق قد يساعدك أيضًا في حل هذه المشكلة. فقد تبدو بعض الأفكار سخيفة بشكل واضح عند رؤيتها مكتوبة. وقد تبرز أفكار أخرى تلتقط جوهر مخاوفك. وإذا كتبتها، وابتعدت عنها لفترة، ثم عدت إلى التفكير فيها، فمن المرجح أن تتمكن من فصل المخاوف الأساسية عن المخاوف غير العقلانية.

أظهرت الأبحاث التي أجراها جيمس بينيكر من جامعة تكساس في أوستن أن كتابة أعمق أفكارنا ومشاعرنا وتجاربنا في الماضي تُحسن في الواقع صحتنا الجسدية، وكذلك صحتنا النفسية^[9]. لكن بينيكر وجد أن الكتابة مفيدة فقط إذا انتقل الناس من التفكير المفرط إلى الفهم وحل المشكلات. لا يمكننا ببساطة تكرار أفكارنا ومشاعرنا السلبية مرارًا وتكرارًا على الورق، بل يجب أن نبدأ في تحدي هذه الأفكار لفصل التفكير المفرط الذي له كيان مستقل عن المخاوف الواقعية، وتحديد الأفعال التي يمكننا اتخاذها كاستجابة إيجابية لهذه الأفكار.

في البداية، اكتب مخاوفك وقلقك وأفكار الفشل والغضب، ثم اتركها هناك وافعل شيئًا آخر. ستظل هناك عندما تعودين، وستريها بعين وعقل أكثر وضوحًا.

البحث عن النعم واستخدامها

عندما أجرينا مقابلات مع أشخاص كانوا يعتنون بأحبائهم الذين اقتربوا من الموت، سألناهم الكثير من الأسئلة حول كيفية تعاملهم مع ضغوط الرعاية والموت الوشيك لشخص يحبونه كثيرًا.

أعطى العديد منهم إجابات تشبه الاقتباس التالي من ليتيشا، وهي امرأة أمريكية من أصل إفريقي تبلغ من العمر سبعة وثلاثين عامًا، وكانت أختها البالغة من العمر خمسة وأربعين عامًا، آني، تحتضر بسبب سرطان المخ:

كل يوم أجد شيئًا لطيفًا أفعله لنفسي. قد يكون الأمر بسيطًا مثل تناول فطيرة يورك بالنعناع. أحرص على النظر إلى السماء وملاحظة جمالها كل يوم. أتذكر شيئًا ممتعًا فعلته أنا وآني في الماضي، مثل الوقت الذي ذهبنا فيه للتسوق معًا ووجدت آني ذلك الفستان الأسود الضيق المثالي. مجرد شيء بسيط، شيء يجلب القليل من الفرح وسط كل المشاعر السيئة والهموم.

لقد أظهرت أبحاث جديدة رائدة أن البحث النشط عن طرق لغرس المشاعر الإيجابية المؤقتة في المواقف العصيبة لا يحسن من الصحة النفسية فحسب بل ويحسن أيضًا من حل المشكلات والصحة البدنية. وقد أطلقت عالمة النفس سوزان فوكمان من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو على هذه الاستراتيجيات مصطلح «استراتيجيات المشاعر الإيجابية»^[10]. وقد وجدت أن الرجال الذين فقدوا شركاءهم بسبب الإيدز

أظهروا انخفاضاً أسرع في أعراض الاكتئاب إذا حاولوا بنشاط غرّز المشاعر الإيجابية في حياتهم.

وعلى نحو مماثل، وجدنا في أبحاثنا عن الفقد أن الأشخاص الذين يجدون، مثل ليتيشا، طرقاً لإضافة لحظات من المشاعر الإيجابية إلى تجربة رعاية الآخرين وفقدانهم، يتحسنون بمرور الوقت. وقد سألنا الناس عن عدد المرات التي استخدموا فيها أربعة أنواع محددة من استراتيجيات المشاعر الإيجابية:

1. حاولت أن أتذكر الأوقات الإيجابية التي قضيتها مع مَنْ أحب.
2. أخبرت نفسي بأشياء ساعدتني على الشعور بتحسن.
3. بحثت عن جوانب إيجابية للموقف.
4. استخدمت حس الفكاهة لدي.

إن الأشخاص الذين قالوا إنهم يستخدمون استراتيجيات المشاعر الإيجابية هذه بشكلٍ نشِطٍ للتعامل مع الرعاية والفقد تكيّفوا بشكلٍ أسرع مع خسارتهم بمرور الوقت، بغض النظر عن مدى اكتئابهم في وقت الخسارة.

وفي نظريتها «التوسع والبناء» للمشاعر الإيجابية، أوضحت باربرا فريديريكسون من جامعة ميشيغان أن استخدام العواطف الإيجابية للتعامل مع الحالة المزاجية السلبية لا يساعدك فقط على إصلاح مزاجك، بل يُحسن أيضاً من تفكيرك، مما يقودك إلى الاستجابة للتحديات في البيئة واتخاذ مبادرات جديدة بسهولة أكبر^[11]. وتُظهر الدراسات التجريبية أن مساعدة الأشخاص المنكوبين على الشعور بالمشاعر

الإيجابية اللحظية (من خلال عرض مقاطع فيديو مسلية عليهم) يساعد أجسادهم وعقولهم على التعافي من الإجهاد بشكل أسرع. وهذا يشير إلى أن المشاعر الإيجابية قد تقلل أيضًا من التأثيرات السلبية للإجهاد المزمن على الأنظمة الفسيولوجية لجسمك.

وتدعم دراسة رائعة للراهبات الكاثوليك فكرة أن المشاعر الإيجابية مفيدة لصحتك الجسدية. تمكن الباحثون ديبورا دانر، وديفيد سنودون، ووالاس فريسين من جامعة كنتاكي من الحصول على سير ذاتية قصيرة لمائة وثمانين راهبة من ديرين في الولايات المتحدة، كتبت بعد فترة وجيزة من إتمام الأخوات عهدهن النهائي في وقت ما بين عامي 1931 و1943، عندما كانت أعمارهن تتراوح بين الثامنة عشرة والثانية والثلاثين^[12]. وقد صنفوا كل واحدة من هذه السير الذاتية على أساس قدر المشاعر الإيجابية التي عبّرت عنها الأخوات في الكتابة عن حياتهن. ثم ربطوا المحتوى الإيجابي للسير الذاتية بمقياس محدد للصحة، وهو إن كانت الأخت توفيت بحلول عام 2000. من المهم أن نلاحظ أن الأخوات جميعًا كنّ يتمتعن نسبيًا بالقدر نفسه من التعليم، والقدرة على الحصول على الرعاية الصحية، والوضع الاجتماعي والاقتصادي. كان ميل الأخوات إلى التعبير عن المشاعر الإيجابية مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بطول عمرهن. كانت الأخوات اللاتي عبّرن عن أقل قدر من المشاعر الإيجابية في سيرتهن الذاتية في بداية حياتهن أكثر عرضة للوفاة بنسبة 2.5 مرة بحلول عام 2000 من الأخوات اللاتي عبّرن عن أكبر قدر من المشاعر الإيجابية في سيرتهن الذاتية. بالإضافة إلى ذلك، توفيت الأخوات اللاتي كان لديهنّ قدر أقل من المشاعر الإيجابية قبل الأخوات اللاتي كان لديهنّ قدر كبير من المشاعر الإيجابية بعشر سنوات في المتوسط.

إن الاستفادة من المشاعر الإيجابية يمكن أن تساعدك على التعامل بشكل أفضل مع الحياة بشكل عام. لدى الناس الكثير من الطرق لبيت المشاعر الإيجابية في اللحظة. إليك بعض الأفكار:

صففي شعرك.
احصلي على جلسة تدليك.
خذي حمامًا فقاعيًا.
العبي مع الأطفال الصغار.
شاهدي فيلمًا مضحكًا.
اروي بعض النكات.
اذهبي في نزهة في مكان جميل.
تصفح الصور الخاصة بالأحباء.
شغلي موسيقاك المفضلة بصوت عالٍ.
اعزفي على آلة موسيقية.

يمكن للمشاعر الإيجابية أن توسع من تفكيرك لدرجة أنه عندما يهدأ التفكير المفرط لديك وتنتقلين إلى مستوى أعلى، ستصبحين أكثر انفتاحًا وإبداعًا في فهم مشكلاتك وإيجاد حلول جيدة لها.

لقد تناولنا الكثير من الاستراتيجيات في هذا الفصل. فيما يلي ملخص سريع لها:

الاستراتيجية	الوصف	المثال
فهم أن التفكير المفرط ليس صديقًا.	لاحظي أن التفكير المفرط لا يوفر لك الرؤية، ولكنه يُعتم رؤيتك.	قولي لنفسك: "أيها التفكير المفرط، أنت لست صديقي. أنت تؤذيني. اذهب بعيدًا".
أخذ قسط من الراحة.	استخدمي المشتتات الإيجابية لصرف انتباهك عن التفكير المفرط لفترة.	اقرأ كتابًا يستحوذ على انتباهك. انغمسي في هوايتك المفضلة. ساعد شخصًا آخر.
النهوض والتحرك.	شارك في أنشطة بدنية كمصدر للتشتيت، اتركي الموقف الذي يثير تفكيرك المفرط مؤقتًا.	اتركي السرير واطري شيئًا ممتعًا عند التفكير المفرط في المساء. انتهي في جولة مشي إذا كنت تفرطين في التفكير بشدة في العمل.
الالتحاق بشرطة الأفكار.	اطلبي من نفسك بحزم أن تتوقف عن التفكير المفرط في الوقت الحالي.	اصرخي لنفسك بصمت "توقفي!". احتفظي بلعبة على شكل علامة توقف على مكتبك.
عدم ترك الأفكار تنتصر.	قولي لنفسك إنك لن تسمح للأفكار بالسيطرة على حياتك.	أدركي أن الطرف الآخر سيفوز بالمعركة إذا واصلت التفكير المفرط في الخلاف.
وضعها في دفتر المواعيد الخاص.	أجلي التفكير المفرط حتى ساعة محددة للتفكير.	قولي لنفسك: "سأنتظر حتى الساعة السادسة مساءً من أجل التفكير المفرط حتى أتمكن من العمل الآن".

تسليمها.	صَلِّ من أجل المساعدة في التفكير المفرط أو مارسي التأمل.	اطلبي مساعدة الله في مخاوفك. تعلمي التأمل لتبتعدي عن التفكير المفرط.
الاعتماد على الآخرين.	تحدثي مع الآخرين عما تفرطين في التفكير فيه.	ابحثي عن صديق يُجيد التعامل مع التوتر واطلبي المساعدة في فهم مخاوفك.
التدوين على الورق.	اكتبي أفكارك.	احتفظي بذاكرة على الكمبيوتر لتدوين تفكيرك المفرط.
البحث عن النعم واستخدامها.	ابحثي عن أنشطة تجلب المشاعر السعيدة.	احصلي على مساج. شغلي أغنيتك المفضلة. شاهدي فيلمًا كوميدياً.

ستساعدك هذه التقنيات على التحرر من التفكير المفرط في المدى القريب. ومع ذلك، لا يمكنها حل المشكلات التي تفكرين فيها بصورة مفرطة. لفعل ذلك، تحتاجين إلى الانتقال إلى مستوى أعلى ومواجهة مشكلاتك بفعالية. يركز الفصل الخامس على كيفية فعل ذلك.

الفصل الخامس

الانتقال إلى مستوى أعلى

حالما تتحررين من التفكير المفرط، فمن المغري جدًا تجنب التفكير في مشكلاتك تمامًا، وعدم الرغبة في التعامل مع الأمور التي تجعلك حزينًا أو قلقة أو غاضبة. هذا صحيح بشكل خاص إذا اعتدت الحلول السريعة لمشاعرك: «مرحبًا، لم أعد أشعر بالسوء. لا أريد التفكير في هذا الأمر مرة أخرى». لكن المشكلات التي لم تُحل تعود لتطارديك، وهو ما يمنحك المزيد والمزيد من الأمور التي يمكنك إفراط التفكير بها. ومن ثم، عندما تتحررين، من المهم أن تستوعبي مشكلاتك وتبدئي في حلها. في هذا الفصل، أصف الاستراتيجيات التي ستمكنك من اتخاذ قرارات واضحة واتخاذ الإجراءات لتحسين حياتك.

إن تأثير العدسة المُشوَّهة للتفكير المفرط يجعلنا نرى مشكلاتنا فقط من المنظور الأكثر يأسًا. فنحن نحدق باهتمام إلى التفسيرات الأكثر سلبية لموقفنا والمشكلات التي نتوقع حدوثها في أثناء التغلب عليها. وفي الوقت نفسه، تُحجب وجهات النظر الأكثر إيجابية. ونتيجة لذلك، فإننا نمنع أنفسنا من فعل كل ما في وسعنا للتعامل بفعالية مع الوضع.

الطريقة الوحيدة لإصلاح العدسات المُشوَّهة هي الحصول على عدسات جديدة تضبط تركيزنا حتى يكون لدينا نظرة أكثر واقعية وأملًا لموقفنا. والخطوة الأولى في هذه العملية هي ببساطة أن تقرري تغيير نظرتك من خلال أن تقولي لنفسك: «لديَّ الحق في اختيار نظرتي لهذا الموقف، وسأمارس هذا الحق». من خلال اتخاذ هذا الموقف القوي، ستشعرين بمزيد من السيطرة على الموقف وضعف تأثير تفكيرك المفرط. ستصبحين حرة في التفكير بشكلٍ أكثر وضوحًا في الموقف واتخاذ قرارات أفضل حول كيفية الاستجابة له.

لا يشعر بعضنا بأننا نمتلك الشجاعة أو الثقة بالنفس الكافية لاختيار الطريقة التي نريد أن ننظر بها إلى موقف أو مشكلة. كيف يمكنني أن أعرف ما هو الصواب؟ كيف يمكنني تجاهل ما يقوله الآخرون واتخاذ موقفٍي الخاص؟ في الواقع، يولد بعض الناس بإحساسٍ أقوى بالذات من غيرهم. لكن الشجاعة والثقة بالنفس عضلات تنمو بالتدريب. إن اتخاذ قرار بتعديل تركيزك واختيار منظورٍ الخاص بدلًا من أن يُختار نيابةً عنك يبني قوة عاطفية تجعل الأمر يحدث بسهولة أكبر وبشكلٍ طبيعي في المرة القادمة.

فكري في تجربة تغيير المنظور القوية التي خاضتها لوري، الممرضة النشطة البالغة من العمر ثمانية وثلاثين عامًا ذات الشعر البني القصير المفروود والعينين الزرقاوين اللامعتين. لوري أم لأندرو البالغ من العمر ثماني سنوات، والذي ورث الأعين الزرقاء من لوري والشعر الأشقر المجعد من زوجها. إن أعظم شغف لأندرو في الحياة هو كرة القدم وكان يلعب في فريق الأولاد الصغار نفسه منذ أن كان في روضة الأطفال. إنه جيد جدًا، لكن أهم شيء بالنسبة إلى لوري هو أن أندرو يحب اللعبة ويحب التمرين ويحب زملاءه في الفريق. يتجول الأولاد في الملعب، ويسجلون الأهداف أحيانًا، لكنهم في الغالب يحاولون فقط عدم التعثر بالكرة أو ببعضهم بعضًا. هذا العام، انتقل الوالد الذي كان يدرب فريق كرة القدم الذي يلعب به أندرو إلى مدينة أخرى، لذلك ترك الفريق من دون مدرب. كانت لوري تلعب كرة القدم في المدرسة الثانوية والكلية، ولذلك اختارها الآباء الآخرون لتكون مدربة. لم تكن ترغب في ذلك حقًا، لم تدرب قط أطفالًا في هذا العمر، ولم ترغب عمومًا أن تكون محور الاهتمام. لكن أندرو توسل إليها، وكان الفريق بحاجة إليها، لذا وافقت. اشترت عدة كتب حول كيفية تدريب الأطفال الصغار، وحضرت بعض ورش العمل المتعلقة بالتدريب في صباح أيام السبت، وبدأت العمل مع الفريق.

لقد أثبت تدريب لوري جودته، وفاز الأولاد بجميع المباريات باستثناء مباراة واحدة في موسم الربيع مع استمرارهم في الاستمتاع باللعب معًا. في الواقع، لقد تغلبوا على الفرق الأخرى في دوريهم بهامش كبير لدرجة أنهم لم يجدوا المباريات صعبة للغاية. اعتقدت لوري أن الأولاد مستعدون للعب في الدوري الأكثر تنافسية في المدينة واقترحت ذلك

على الآباء الآخرين. وافق معظم الآباء وكانوا حريصين على جعل أبنائهم يواجهون فرقًا أكثر تحديًا وبناء مهاراتهم في كرة القدم.

ومع ذلك، لم يوافق عدد قليل من الآباء. كانوا قلقين من أن أطفالهم سيتخلفون عن الركب في دوري أكثر صعوبة، على الرغم من أن لوري عملت من كُتب مع هؤلاء الأولاد خلال موسم الربيع وتحسنت مهاراتهم بشكل كبير. بدأ أحد هؤلاء الآباء، والذي يُدعى ميتش، في الاتصال بالآباء الآخرين في الفريق، وحثهم على عدم السماح لأبنائهم بالانتقال إلى الدوري الجديد مع فريق لوري. واتهم لوري بأنها «تنافسية بصورة مفرطة» و«لا تهتم إلا بالفوز». كما زعم أنهم إذا انتقلوا إلى الدوري الجديد، فإن لوري ستلعب فقط بأندرو وأقوى الأولاد، وستضع الأولاد الأقل مهارة على مقاعد البدلاء.

علمت لوري بهذه المكالمات الهاتفية من خلال بعض الآباء. لعدة ليالٍ، كانت مستيقظة لساعات، ومنغمسة في التفكير المفرط المصحوب بالتذمر والانفعال فيما يحدث خلف ظهرها.

كيف يمكن لميتش أن يقول مثل هذه الأشياء؟ كيف يمكنه أن يصدق ما يقوله؛ لا يوجد أي دليل عليه، أليس كذلك؟ ماذا يجب أن أفعل؟ مواجهة ميتش؟ أنا أكره المواجهات. علاوةً على ذلك، ماذا أقول؟ اتهاماته سخيفة للغاية. يمكنني أن أقول له إنه يجعل من نفسه أحمق. يمكنني أن أقول إنه قلق فقط بشأن طفله، ولا يهتم بالفريق. ربما يجب أن أتصل بجميع الآباء الآخرين وأخبرهم وجهة نظري. لا أريد أن أبدو دفاعية، لأن هذا سيجعل الأمر يبدو كأن ميتش على حق. ماذا يمكنني أن أفعل؟ إنه يمزق هذا الفريق.

بعد أسبوع تقريبًا من هذا، أدركت لوري أنها كانت تسمح لميتش وهذا الموقف الجنوني بجعلها تشعر بأنها ضحية عاجزة لمؤامرة. كانت

تعلم أنها يجب أن تتحرر من هذا المنظور وتعديل تركيزها وإلا فإن هذا الموقف سوف يمزقها. أولاً، قررت أن يقتصر تفكيرها في هذا الموقف على وقتٍ معين من اليوم؛ ساعة القلق الشخصية الخاصة بها. عندما ظهرت مخاوفها مرة أخرى في الساعة الثالثة صباحاً، وضعتها جانباً، قائلة إنه لم يَحِنْ وقت ساعة القلق الخاصة بها وأنها ستتعامل مع هذه الأفكار عندما يحين ذلك الوقت لاحقاً في اليوم. عندما بدأت ساعة القلق الخاصة بها، قررت أنها يجب أن تعدل تركيزها على هذا الموقف بدلاً من السماح لنفسها بالشعور بأنها ضحية. قررت لوري أن المنظور المعقول الوحيد هو أن ميتش كان سخيّاً، ولكن إذا أراد ألا يلعب ابنه في فريقٍ أكثر تنافسية، فهذا لا بأس به بالنسبة إلى لوري. علاوة على ذلك، إذا أراد الآباء الآخرون سحب أبنائهم من فريق لوري، فهذا حقهم. ستفعل ما تعرف أنه مناسب لهؤلاء الأولاد وتمضي قدماً. بدأت لوري تنام بعمق مرة أخرى في الليل وانتقلت بفريقها إلى الدوري الأعلى بدعمٍ كامل من معظم الآباء الآخرين.

حالما كسرت لوري قبضة تفكيرها المفرط من خلال حصره في ساعة القلق الخاصة بها، انتقلت إلى مستوى أعلى، إلى طريقة أكثر صحة للتعامل مع وضعها، وتمكنت من ضبط تركيزها بدلاً من السماح لميتش بفرض وجهة نظره المعارضة عليها. إذا استمرت لوري في السماح لاتهامات ميتش والشكوك التي خلقتها في تشكيل رؤيتها، لكانت استمرت في اجترار الأفكار بشأن الموقف. وربما كانت لتستسلم وتتخلى عن الفريق تماماً لتجنب الجدل. أو ربما كانت لتستسلم وتترك الأولاد في الدوري الأدنى، على الرغم من أنها كانت تعلم أن هذا ليس الأفضل لهم.

عندما تضبطين تركيزك عمدًا، فإنك تختارين وجهة نظرك بنشاط. تحولين نظرك من وجهات النظر السلبية وترين وجهة نظر أكثر تكيّفًا للموقف.

باختصار، عدلت لوري تركيزها وحلت مشكلتها بنجاح من خلال:

- الحد من تفكيرها الزائد إلى ساعة معينة كل يوم.
- اتخاذ قرار نشط بعدم النظر إلى الموقف من منظور الضحية.
- تعمّد استبعاد تعليقات ميتش السخيفة.
- الإيمان برؤيتها الخاصة للموقف.
- اتخاذ قرار حازم بتحمل مسؤولية قراراتها وأفعالها.

الشعور بالألم والمضي قدما

من عجيب المفارقات في عصر الاستحقاق هذا أننا غالبًا نفرط في التفكير إن كان من المبرر لنا أن نشعر بمشاعر معينة. هل من المقبول أن أشعر بالغضب؟ ما الحق الذي أملكه لأكون مكتئبة؟ ما مشكلتي حتى أشعر بالقلق الشديد؟ تميل النساء بشكل خاص إلى التساؤل إن كان لدينا الحق في الشعور بالغضب. لمدة أربعين عامًا حتى الآن، أخبرتنا الحركة النسائية أننا نملك هذا الحق، ونعتقد على الأقل ظاهريًا أننا نملكه. لكن في أعماقنا، يشعر الكثير منا بالغثيان عندما نمارس هذا الحق لأنه يعني انتهاك القواعد الشخصية التي يلتزم بها الكثير منا دون أن ندرك ذلك: لا ينبغي لنا أبدًا أن نضايق شخصًا آخر، ويجب أن يحبنا الجميع. يظهر هذا التناقض في شكل تفكير مفرط بعد الأوقات التي مارسنا فيها حقنا في الغضب. يحدث شيء ما، فننفجر، ولأيام بعد ذلك، نفكر بصورة مفرطة إن كان من المقبول أن ننفجر.

إن الخطوة الأولى في كسر قبضة هذه الأفكار هي أن تتقبلي حقيقة أن لديك مشاعر، فقط، دون أن تحاولي أن تبني حالة محكمة تؤكد أن مشاعرك مبررة. وهناك مفتاح آخر للسيطرة على هذه الأفكار وهو أن تعترفي بأن مشاعرك يجب ألا تُملِي عليكِ أفعالكِ. يمكنكِ أن تتقبلي أنكِ غاضبة أو حزينة أو قلقة. ولكنكِ حرة في اختيار أفضل استجابة لموقفك، الاستجابة التي تلبي أهدافك في هذا الموقف بدلاً من الاستجابة الانفعالية التي تحركها مشاعرك.

سأوضح ذلك بقصة روندا. روندا الرقيقة، مؤلفة كتب العلوم للمرحلة الثانوية والتي تبلغ خمسين عامًا، امرأة متواضعة، لا تميل إلى التباهي أو فرض المطالب على الآخرين. ومع ذلك فهي فخورة جدًا بعملها، وخاصة كتابها المدرسي «العلوم العامة» (General Science)، الذي صدر الآن في طبعته السادسة. ومؤخرًا كانت تراسل عبر البريد الإلكتروني محررة شابة تدعى هانا والتي كانت تعمل معها على مراجعة كتاب «العلوم العامة» لطبعته السابعة القادمة. كانت روندا منزعجة لشهور من الطريقة التي تتعامل بها دار النشر مع هذا الكتاب، فقد كانوا يتخذون القرارات ثم يتراجعون عنها دون سببٍ واضح. ويعودون إليها باستمرار ليطالبوا منها أداء أشياء تقع تحت مسؤوليتهم. ثم أوكلت إلى هانا مهمة إخبار روندا بأن دار النشر تريد منها إعادة كتابة كل مراجعها بأسلوب مختلف عن الأسلوب الذي قدمتها به قبل شهور. وتؤدي روندا كل أعمال الطباعة بنفسها؛ فليست لديها سكرتيرة، ومن ثم، فهذا يعني ساعات من العمل المرهق الذي اعتقدت أنه غير ضروري على الإطلاق. وقد فجرت غضبها في رسالة إلكترونية إلى هانا، قائلة إن هذه كانت التجربة الأكثر إزعاجًا التي مرت بها على الإطلاق فيما يتعلق بأي كتاب ألفته، واتهمت

الدار بمحاولة دفعها إلى العمل سكرتيرة وطابعة فضلًا عن كونها مؤلفة. ثم بدأت في التفكير المفرط.

* هل كنت مغرورة وغير منطقية فيما يتعلق بأداء هذا العمل؟ ما الحق الذي لديهم في مطالبتني بإعادة كتابة جميع المراجع؟ لم يُطلب مني أداء مثل هذه الأشياء من قبل. لقد كانوا مصدر إزعاج شديد طوال هذه العملية. يجب أن أخبر الناشر بهذا وأطالبه بالاعتذار. ولكن ماذا لو لم يعتذر؟ ماذا لو دافع عن هذه العملية؟ هل سأكون قادرة على تقديم أمثلة كافية لإقناعه بأنني على حق؟

لوقف هذا السيل من الأفكار، حاولت روندا في البداية تجاهلها ببساطة. فشلت هذه المحاولة لأنها كانت تفكر على الفور، «لكن ليس عليّ أن أقول إنني مخطئة عندما لا أكون مخطئة».

بدلاً من ذلك، كان عليها أولاً أن تتقبل حقيقة أنها غاضبة ولها الحق في الغضب. عندما تقبلت مشاعرها الخاصة، حررت نفسها للتفكير بصورة أوضح في الإجراء الذي اتخذته. على الرغم من أنها كانت غاضبة حقاً، فإنها أدركت أنه ربما لم يكن الانفجار في وجه هانا الخيار الأفضل. كان هدفها الأسمى هو نشر كتابها، وليس التورط في الجدل. وبإدراكها لهذا، منعت روندا نفسها من الوقوع في التفكير المفرط الذي لا ينتهي وتمكنت من اتخاذ إجراءات مباشرة وفورية لتحسين وضعها. وعندما اعتذرت عن الانفجار، وشرحت لـ هانا بهدوء سبب انزعاجها، اعترفت هانا بأنها تعتقد أيضاً أن روندا طُلبَ منها أداء العديد من المهام غير

الضرورية وعملت معها لإيجاد طرق لإنجاز المهام دون أن تضطر روندا إلى أدائها جميعًا بنفسها.

لو كانت روندا استمرت في التشكيك في استجابتها الغاضبة الأولية بدلاً من قبول غضبها، فربما لم تكن علاقتها مع هانا لتتصلح قط. ربما كانت هانا ستسعى إلى الانتقام من روندا، أو تخريب مشروع كتابها، أو دفعها إلى المزيد من المهام الكتابية. عندما تقبلت روندا مشاعرها، أصبح لديها عقلٌ أكثر صفاءً لاختيار استجابة مناسبة، وكانت استجاباتها صادقة ولكنها كانت أيضًا متوافقة مع هدفها المتمثل في العمل مع هانا لمتابعة كتابها حتى النشر.

الحفاظ على البساطة (على الأقل في البداية)

عندما نستغرق في التفكير المفرط الذي له كيان مستقل، نرى مشكلات في حياتنا لا وجود لها حقًا، أو على الأقل ليست كبيرة كما نتصورها. ومن المرجح بشكلٍ خاص أن تنبت هذه الأفكار وتنمو عندما نشعر بالانزعاج ولكننا لا نعرف السبب. لم يحدث شيء بعينه جعلنا منزعجين، ولا يمكننا تحديد سبب وجيه لمشاعرنا، على الأقل في البداية. ولكن عندما نفرط في التفكير، نبدأ في العثور على كل أنواع الأسباب؛ وظائفنا، وعلاقاتنا، وصحتنا.

في بعض الأحيان، يكون سبب شعورنا بالضيق بسيطاً بشكلٍ مذهل. قد يكون أنك في فترة الحيض. أو ربما لم تحسلي على قسطٍ كافٍ من النوم، أو كنتِ تُكثرين من شرب الكحوليات. قد يكون شيئاً في نظامكِ الغذائي. أو قد يكون حدثاً غير معتاد وفردياً ولكنه جعلكِ تشعرين بالسوء على الرغم من ذلك، كان رئيسكِ غاضباً أو رسب طفلكِ في اختبار. ولكن بدلاً من إدراك هذه التفسيرات البسيطة لحالتنا المزاجية، فإننا نغرق في التفكير في ذاتنا حتى تتبادر إلى أذهاننا أسباب أكثر

دراماتيكية وتعقيدًا؛ مثل انهيار زواجنا، أو فشل حياتنا المهنية، أو فقر روحنا.

عندما تكونين في مزاج سيئ دون سبب واضح وتبدئين في اجترار الأفكار بشأن كل الأسباب المحتملة لذلك، فكري في الأسباب البسيطة أولاً. هل تناولت مشروبًا كحولياً مؤخراً؟ هل تشعرين بالجوع أو التعب؟ هل حان وقت الدورة الشهرية؟ إذا كانت الإجابة على أيٍّ من هذه الأسئلة هي نعم على الأرجح، فأنت بحاجة إلى توخي الحذر بشكل خاص بشأن السماح لأفكارك بالسيطرة. قد تحتاجين إلى أخذ قيلولة، أو تناول أي طعام، أو الانشغال بشيء آخر غير التفكير المفرط لفترة من الوقت. ستظل مشكلاتك الحقيقية موجودة عندما تعودين، ولكن المشكلات التي هي من صنع تفكيرك المفرط ستختفي، أو على الأقل ستكون أصغر كثيرًا مما كانت عليه من قبل.

التوقف عن مقارنة النفس

نحن جميعًا لدينا ميل إلى مقارنة أنفسنا بالآخرين. تُغرس المقارنة الاجتماعية فينا منذ سنٍّ مبكرة. يقول الآباء والأمهات صراحةً إن أحد أبنائهم أذكى، أو أكثر رياضية، أو أكثر انفتاحًا من غيره. وبدءًا من المدرسة الابتدائية، قد تكون الدرجات التي نحصل عليها في الامتحانات على «منحنى»، فلا يكون أدائنا ذا معنى إلا في علاقته بأداء الأطفال الآخرين. وفي المدرسة الثانوية، والجامعة، والمدارس المهنية، تعتمد العديد من الفرص -المنح الدراسية، والالتحاق بمدارس النخبة، والمشاركة في فريق الجامعة- على تفوقنا على الطلاب الآخرين. ونميل إلى معرفة ترتيبنا مقارنةً بالآخرين على أساس عشرات الأبعاد؛ رواتبنا، ومكانتنا في الشركة، وقدرتنا التنافسية كلاعبين تنس.

ويُظهر عمل جديد مثير للاهتمام لسونيا ليوبوميرسكي من جامعة كاليفورنيا في ريفرسايد، فروقاً جوهرية في الطرق التي يستخدم بها الناس السعداء وغير السعداء المقارنة الاجتماعية^[1]. فالناس غير السعداء ينخرطون كثيراً في المقارنة الاجتماعية. وهم أكثر اهتماماً بمكانتهم مقارنةً بالآخرين، ويشعرون بالقلق أكثر بشأن أدائهم. وتتأثر أمزجتهم أكثر بالمعلومات المتعلقة بمكانتهم. بالنسبة إلى مفرطي التفكير غير السعداء، المقارنة بالآخرين أكثر أهمية من أدائهم الفعلي. على سبيل المثال، في إحدى الدراسات المعملية، طلبت سونيا من طلاب جامعيين محاولة حل ألغاز صعبة، ثم أعطتهم ملاحظات حول أدائهم وأداء طالب آخر في التجربة. شعر الطلاب غير السعداء بمشاعر أسوأ عندما حصلوا على تقييم ممتاز، لكن طالباً آخر حصل على تقييم أفضل، مقارنةً بشعورهم عندما حصلوا على تقييم ضعيف، لكن الطالب الآخر حصل على تقييم أسوأ. بعبارة أخرى، كانت آراء الطلاب غير السعداء في أنفسهم تعتمد بشكل أكبر على مقارنتهم بالطلاب الآخرين وليس على أدائهم الفعلي.

من ناحية أخرى، يتجاهل الأشخاص السعداء إلى حد كبير المعلومات المتعلقة بالمقارنة الاجتماعية. وبدلاً من ذلك، تستند رؤيتهم لأنفسهم إلى معايير داخلية أكثر استقراراً يعتنقونها. فإذا استوفوا معاييرهم الداخلية، فإنهم سعداء. وإذا لم يستوفوها، يصبحون أقل سعادة، لكنهم يبذلون جهداً من أجل أن يشعروا بتحسن أو لتحسين أدائهم في المستقبل.

من الواضح أن المغزى الأخلاقي هنا هو تجنب مقارنة نفسك بالآخرين. وهذا أمرٌ صعب في بعض الأحيان، وخاصةً في ضوء كل التدريب الذي تلقيناه في تصنيف أنفسنا في المجموعة. إن الشعور

بالاستحقاق يغذي المقارنة الاجتماعية؛ إذا كان لدى شخص آخر شيء لا نملكه، أو كان يُعامل بشكل أفضل منا، فإن هوسنا بالاستحقاق يقودنا إلى التفكير المفرط في سبب عدم حصولنا على ما نستحقه. وإذا كنا نعيش في فراغ من القيم، فإننا نواجه صعوبة في تحديد معايير الداخلية ونصبح أكثر عرضة للحكم على أنفسنا بالمقارنة بمعايير الثقافة الحديثة.

إذا وجدت نفسك تفرطين التفكير في مقارنتك بالآخرين، فتراجعني واسألني نفسك: «ما الذي يهم حقًا؟ هل أريد أن أهتم بهذا؟ ماذا لو كان لدى هذا الشخص الآخر شيء لا أملكه، هل يمكنني أن أكون راضية بما لدي؟ ما هي أهدافي النهائية هنا؟».

التوقف عن انتظار الإنقاذ

لقد شاهدنا جميعًا فيلمًا تلو الآخر حيث تكون المرأة الجميلة في وضع محفوف بالأخطار، على وشك أن يبتلعها الديناصور، أو أن يهاجمها الرجل الشرير، أو تستمر في حياة بائسة بمفردها، عندما يقتحم النجم الذكر الوسيم المشهد لإنقاذها. هذا أمر لطيف للخيال. لكنه لا يحدث كثيرًا في الحياة الواقعية. وفي الوقت نفسه، تنتظر العديد من النساء الإنقاذ. لا يتعين علينا مواجهة فكّي الديناصور كثيرًا هذه الأيام، ونأمل ألا نجد أنفسنا أسرى لدى لصوص البنوك. ولكن تقع بعض النساء في فخ الأشرار؛ الأزواج أو الأصدقاء الذين يضربونهن، والنظام الاجتماعي الذي يجعل من المستحيل عليهن الحصول على التعليم والوظيفة الجيدة التي يحتجن إليها في أثناء تربية أطفالهن بمفردهن. ولكن الكثيرات منا يشعرن بأنهن مُحاصرات بقوى غير مرئية: الشعور بالملل والرتابة، والندم على الاختيارات التي اخترناها في الماضي، والشعور المزعج بأن

الأمر يمكن أن تكون أفضل. فنفرط في التفكير، ونتمعّن به، ونقلق. وننخرط في «فقط لو...».

فقط لو تمكنتُ من خسارة بضعة كيلوجرامات،
لتمكنتُ من العثور على صديق. فقط لو تمكنتُ
من الحصول على وظيفة أفضل، لتمكنتُ من
الشعور بالسعادة. فقط لو التقيت رجلاً... فقط لو
رَنّ الهاتف...

إن انتظار الإنقاذ من تعاستك من شأنه أن يُطيل أمد تعاستك. ولديك
في الأساس خياران: أن تتعلمي تقبُّ ظروفك الحالية أو تغييرها. وإذا
كنتِ في موقف قمعي -وخاصةً في علاقة مسيئة- فإن إجراء التغيير
أمر بالغ الأهمية. قد تحتاجين إلى مساعدة، مثل مساعدة اختصاصي
اجتماعي أو مدافع عن حقوق المرأة لمساعدتك على الوصول إلى بر
الأمان وإطلاعك على الخيارات المتاحة أمامك لبدء حياة جديدة. ولكن
من فضلك، لا تنتظري إنقاذك إن كانت هناك أي وسيلة يمكنك من
خلالها طلب المساعدة.

إذا كنتِ في ظروف أقل خطورة، فمن المرجح أن يكون هناك عدد
من الخيارات. قد يكون تعلم تقبُّ ظروفنا الحالية هو الخيار الأكثر
نضجاً. لقد اعتدنا على الحلول السريعة لدرجة أنه من السهل الاعتقاد
بأن التغيير السريع في الظروف -وظيفة جديدة، أو حبيب جديد، أو
الحمل مرة أخرى- هو دائماً الطريق الصحيح. ولكن من المهم أن
نزن تكاليف هذه التغييرات بالإضافة إلى الفوائد المحتملة، وأن نكون
واقعيين بشأن إن كان التغيير هو الخيار الأفضل. ربما يكون إيجاد
طرق للرضا بما لديك الآن، أو إجراء تغييرات تدريجية بدلاً من التغييرات

الضخمة، هو المسار الأكثر ملاءمة للنمو الشخصي. إذا كنت تشعرين بالملل في وظيفتك، فبدلاً من أن تقرري تركها، فكري في طرق يمكنك من خلالها تغيير الوظيفة لجعلها أكثر تحدياً. إذا كنت تشعرين بالملل من حبيبك، فبدلاً من البحث عن حبيب آخر، افحصي سلوكك في العلاقة لتري إن كانت هناك طرق يمكنك من خلالها جعلها أكثر إثارة. إذا كنت غير راضية عن حياتك العائلية، فبدلاً من الاعتقاد بأن طفلاً آخر سيحل كل شيء، جربي بعض الطقوس والأنشطة الجديدة التي قد تقرب عائلتك بعضها من بعض وتعزز العلاقات بين أفرادها.

إذا كان تغيير ظروفك ضرورياً لتحسين حياتك، فأنت من يجب أن يحدث هذا التغيير. ستساعدك الاستراتيجيات العديدة التالية في بدء هذه العملية.

السماح للأفكار بالتدفق

عندما تواجهين مشكلات ملموسة يجب عليك حلها، فمن المفيد أن تجري بعض العصف الذهني التقليدي لبدء تكوين الحلول. فبدلاً من التفكير في شيء قد تفعلينه للتغلب على مشكلة ما ثم تحليله على الفور حتى تتأكدي من أنه لن ينجح، دعي أفكارك تتدفق، واكتبيها في ورقة أو على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، أو سجلها بصوتك لصديق أو باستخدام مسجل في أثناء تدفقها. من الجيد أن تسمح للأفكار الغبية وكذلك الأفكار الجيدة بالتدفق. ثم يمكنك العودة وتقييم إيجابيات وسلبيات كل حل.

بصفتها موظفة خدمة اجتماعية في إدارة الرعاية الاجتماعية في مقاطعة لوس أنجلوس، فإن دورين البالغة من العمر ثلاثة وأربعين عاماً مكرسة للغاية لمساعدة الآخرين وملتزمة جداً بعملها. ومع ذلك، فإن العمل مرهق. وبحلول نهاية اليوم، تشعر دورين في أغلب الأحيان

بمزيجٍ من الغضب تجاه العملاء الذين لا يملكون الدافع إلى مساعدة أنفسهم والشفقة على العملاء الذين لا يستطيعون مساعدة أنفسهم ولكنهم لا يزالون يُطردون من قوائم الرعاية الاجتماعية. تحاول أن تتخلص من ضغوطها في العمل عندما تعود إلى المنزل، ولكن في الآونة الأخيرة، كانت ضغوط العمل تصاحبها إلى المنزل في شكل انفعالٍ تجاه زوجها فرانك وطفليها. في عدة أمسيات، إما أن دورين انفجرت غاضبةً في وجه أحد طفليها بسبب شيءٍ بسيط، مثل عدم إطفاء التلفاز عندما نادته لتناول العشاء، وإما عزلت نفسها في غرفة المعيشة طوال المساء، محاولةً عدم الانفعال بسبب الكثير من الأشياء التي وجدتتها مزعجةً في المنزل.

في يوم السبت، تحررت دورين من التفكير المفرط من خلال التحدث مع كاهنها حول هذه الأشياء. كان الكاهن متعاطفًا ولكنه شجع دورين على فعل شيءٍ للتغلب على ضغوطها والتحكم في سلوكها. ذهبت دورين إلى المنزل وفكرت في قائمة من الإجراءات الممكنة:

مكتبة

t.me/soramnqraa

1. ترك وظيفتي.
2. العمل بدوام جزئي.
3. جعل أطفالي أقل إزعاجًا.
4. مطالبة فرانك بالسيطرة على الأطفال بشكلٍ أكبر.
5. إيجاد وظيفة أقل إجهادًا.
6. إيجاد طريقةٍ ما لتخفيف التوتر قبل أن أعود إلى المنزل.

ثم بدأت دورين في تقييم العناصر الموجودة في قائمتها. كانت تعلم أن الحلين الأول والثاني مستحيلان. لم يكن بوسعها أن تترك العمل أو تعمل بدوام جزئي، فالأسرة بحاجة إلى دخلها بدوام كامل. ثم انتقلت إلى الحل الخامس في القائمة؛ إيجاد وظيفة أقل إجهادًا. كانت هناك الكثير من الإعلانات في الصحف عن وظائف في أعمال الخدمات، مثل مديري المتاجر. ولكن عندما فكرت دورين في مثل هذه الوظيفة، شعرت بإحساس عميق بالخسارة. ورغم أن وظيفتها في الخدمة الاجتماعية كانت مُحِبَّة للغاية في بعض الأحيان، فإنها كانت تشعر بإشباع هائل عندما تساعد أحد العملاء في العثور على الخدمات التي يحتاج إليها لتحسين حياته. كانت وظيفة دورين مغروسة في قناعتها الدينية الراسخة بأننا على هذه الأرض لخدمة الأقل حظًا. لم تكن تريد إدارة متجر. بل كانت تريد الاستمرار في مساعدة الناس، وأرادت أن تفعل ذلك في هذه الوظيفة. وما لم تتغير قواعد الرعاية الاجتماعية والسياسات الاجتماعية الأخرى بشكل جذري، وهو ما من غير المرجح أن يحدث قريبًا، فإن أي وظيفة تخدم المحرومين من المرجح أن تكون مرهقة.

لذا، كان هذا يعني أن حلها ربما كان التركيز على طرق تُمكنها من التحكم في التوتر بشكل أفضل في المنزل. كان الحلان الثالث والرابع في قائمتها -جعل طفليها يتغيران أو أن يتحكم زوجها فيهما- هما الحلان اللذان كانت تفكر فيهما كثيرًا عندما كانت تفرط في التفكير في موقفها. كانت دورين تنزلق إلى أفكار مثل، «أنا أعمل بجد من أجل الآخرين ومن أجل إطعام هذه الأسرة، وأستحق بعض السلام والهدوء. يجب على هذين الطفلين أن يتصرفا بشكل أفضل. لا يوجد انضباط في هذا المنزل». الآن بعد أن كسرت قبضة تفكيرها المفرط وكانت تقف

على أرض مرتفعة في الضوء الساطع والنسمات الباردة من التفكير الواضح، أدركت دورين أن طفليها وفرانك ليسوا المشكلة. لقد دونت ملاحظة ذهنية لنفسها لتتذكر هذه الحقائق في المرة القادمة التي تجد نفسها فيها تفرط في التفكير.

بدأت دورين في التفكير إن كانت هناك أي طريقة لتنفيذ الحل السادس في قائمتها. لم تمنحها قيادتها للمنزل بالتأكيد الكثير من الراحة من التوتر. كانت تكافح الازدحام المروري على الطرق السريعة في لوس أنجلوس لمدة ساعة على الأقل كل ليلة. في أثناء قيادتها، كانت تستمع إلى محطة إذاعية إخبارية. كانت القصص المتعلقة بإنفاق السياسيين الأموال على مشاريع غير مجدية تزيد من غضب دورين وشعورها باليأس بشأن الاتجاه الذي يتجه إليه المجتمع.

قررت دورين التحدث مع فرانك حول سلوكها ورغبتها في التخلص من بعض ضغوطها قبل وصولها إلى المنزل. شعر فرانك براحة كبيرة لأن دورين تتحمل مسؤولية سلوكها. طرح بعض الأفكار على دورين: الاستماع إلى موسيقى هادئة على أقراص مضغوطة بدلاً من البرنامج الإذاعي الإخباري في طريق العودة إلى المنزل، ترك العمل مبكراً قليلاً، والتوقف عند الصالة الرياضية لممارسة الرياضة قبل العودة إلى المنزل، ومن الممكن أن يطورا إشارة يمكن أن يستخدمها فرانك لإخبار دورين بأنها سريعة الانفعال. عندما يستخدمها، يمكن لدورين أن تمشي بسرعة حول المبنى لتفريغ الطاقة. رأت دورين أن هذه أفكار رائعة. والأكثر من ذلك، تأثرت برغبة فرانك في العمل معها لمساعدتها. أعطاهما هذا المزيد من الدافع لإيجاد حلول جيدة لتوترها.

مثل دورين، يمكنكِ صنع مجموعة من الحلول الممكنة لمشكلاتك، وتقييمها، وتحديد الحلول الفعالة المحتملة، إذا كسرتِ أولاً قبضة التفكير المفرط وارتقيتِ فوقها.

رفع مستوى الرؤية

غالبًا ما يدور تفكيرنا المفرط حول تفاصيل الموقف؛ قال هو، قالت هي، كان يجب أن أقول، وهكذا. كان من الممكن أن تضل دورين طريقها في تفاصيل من هو المسؤول عن إجهادها، لم يكن ينبغي لابنها أن يشغل لعبة نينتندو الخاصة به عندما أرادت دورين مشاهدة مباراة البيسبول، لم يتذكر فرانك أن دورين لديها اجتماع مسائي ومن ثم كان من المفترض أن يعد العشاء للأطفال، عملت دورين لمدة شهر لإدخال عميلٍ مدمٍ للمخدرات في برنامج إعادة تأهيل ولكن العميل رفض الذهاب في اللحظة الأخيرة.

بدلاً من ذلك، اختارت دورين النظر فوق التفاصيل وثبتت نظرتها على رغبتها العميقة في خدمة الآخرين ومن ثم تحقيق قناعاتها الدينية. حررها هذا من الإفراط في التفكير في التفاصيل الدقيقة لإجهادها للتركيز على الحلول الممكنة. بعضنا ليس لديه معتقدات دينية توجهه، لكن معظمنا لا تزال لديه قيم. قد تكون قيم الاستحقاق أو قيم الثقافة الشعبية قد طغت على قيمنا، ولكن الأبحاث التي أجراها عالما النفس أبيجيل ستيوارت من جامعة ميشيغان ودان ماك آدامز من جامعة نورث وسترن تُظهر أن معظمنا، وخاصةً مع تقدمنا في السن، لدينا رغبة في تحسين حياة الآخرين وترك إرث من التغيير الإيجابي في عالمنا^[2]. إن كيفية عيشنا لهذه الرغبة سوف تعتمد على مواهبنا ومواردنا الفردية.

إن قيمنا العليا توفر لنا أدوات قوية لتقييم كيفية التعامل مع المواقف الصعبة التي نواجهها. عندما نكسر قبضة التفكير المفرط وننتقل إلى

مستوى أعلى، نكون أحرارًا في التواصل مع هذه المعتقدات وتأكيدھا. عندها يمكن أن توفر لنا إجابات لبعض الأسئلة الشائكة التي كنا نفرط في التفكير بها، بالإضافة إلى علامات إرشادية للتغيير الفعال في حياتنا. كيف تتواصلين مع هذه القيم العليا؟ اقضي وقتًا هادئًا بمفردك، لا تفرطي في التفكير ولكن اسألي نفسك أسئلة مثل: «ما هو المهم حقًا بالنسبة إليّ؟ لماذا؟ ما الذي أرغب في أن يكون إرثي عندما أموت؟ ماذا أودُّ أن يقول الناس عني الآن؟». فكري في هؤلاء الأشخاص الذين تحترمينهم في حياتك وفي المجتمع الأوسع نطاقًا، وليس نجوم السينما أو الأثرياء، بل الأشخاص الذين ساهموا في حياة الآخرين، أو في الأرض، أو في الفنون والثقافة بطرق مثيرة للإعجاب. ما القيم التي يُجسدونها؟ اقرئي السِّير الذاتية لهؤلاء الأشخاص لتكوين فكرة عن دوافعهم. وإذا كانت هناك جماعة دينية أو روحية، أو منظمة مجتمعية، تروِّقك، فادرسيها بمزيد من التفاصيل. فأنتِ لا تبحثين عن مجموعة من القيم التي قد يقدمها لك شخصٌ ما على طبق من فضة. بل إنكِ تبحثين عن تلك القيم التي يتردد صداها داخلِك، والتي تمس قلبك باعتبارها حقيقية ودائمة، والتي قد تكونين على استعدادٍ لبناء بعض خيارات حياتك على أساسها.

فعل شيء (صغير) فقط

عندما تتوصلين إلى خطة للتغلب على مشكلةٍ ما، قد يبدو تنفيذ هذه الخطة أمرًا مرهقًا. فالشعور بأنكِ يجب أن تحلي مشكلتكِ على الفور وبشكلٍ كامل ونهائي قد يجعلكِ تشعرين بالعجز التام. وفي كثير من الأحيان، من خلال التركيز على فعل شيءٍ صغير، يمكنكِ التغلب على مشاعر العجز هذه. وكما أن كل دولار تنفقينه على قضية جديدة

بالاهتمام له أهميته، فإن أداء بعض الأنشطة الصغيرة التي قد تحدث فرقاً في مشكلاتك قد يساعد بشكل كبير في كسر دائرة التفكير المفرط. كانت شارلين في حيرة من أمرها بشأن ما يجب أن تفعله عندما سُرحَت من وظيفتها في مصنع تصنيع السيارات. كانت تعلم أن فرص عودتها إلى العمل ضئيلة لأن الشركة كانت على وشك الإفلاس، وأن جميع الوظائف الجيدة في منطقتها كانت في شركات عالية التقنية. وفي سن الخامسة والخمسين، ومع حصولها فقط على شهادة الثانوية العامة وعدم امتلاكها مهارات الكمبيوتر، لم تستطع أن ترى كيف يمكنها الحصول على وظيفة عالية التقنية. لقد أمضت شارلين بضعة أيام تفرط في التفكير في مدى الظلم الذي تعرضت له عندما سُرحَت من العمل بعد خمسة وثلاثين عاماً من الخدمة، وأن جميع الموظفين الأصغر سناً يستطيعون العثور على وظائف جديدة. لقد ظلت في المنزل، مع تشغيل التلفاز في الخلفية، تتناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية. ولكنها سرعان ما سئمت من هذا، وقررت أن عليها أن تفعل شيئاً، أي شيء، بشأن وضعها الوظيفي. دخلت شارلين على الإنترنت ووجدت الصفحة الرئيسية لغرفة التجارة في مدينتها. هناك رأت إعلاناً عن دورات البرمجة الحاسوبية في الكلية المحلية. قررت أن تبحث في موقع الكلية على الإنترنت، على الرغم من أنها كانت تشك في وجود أي شيء هناك يناسبها. ولدهشتها وجدت نفسها مفتونة بتفاصيل الدورات. كما اكتشفت أن الكلية لديها برنامج مساعدة في الرسوم الدراسية للأشخاص العاطلين عن العمل في منتصف العمر والذين يحاولون تغيير حياتهم المهنية. لقد تحسنت حالتها المزاجية أكثر مما كانت عليه منذ تسريحها من العمل.

إن فعل شيء صغير لحل مشكلتنا غالبًا ما يكون خطوة نحو إنجاز أشياء كبيرة. إن هذا الجهد البسيط يجعل من السهل علينا أن نفعل ما يليه ومن ثم إنجاز كل ما نريد إنجازه. إن الانتصارات الصغيرة تتراكم حتى نبدأ في رؤية نهاية المشكلة وكيفية الوصول إليها. إن الطاقة والحافز المتزايدين اللذين نحصل عليهما من الانتصارات الصغيرة يمكن أن يساعدانا في التغلب على النكسات الأخرى التي تظهر لنا.

التعايش مع الأمر

هناك عامل آخر قد يدفعنا إلى الإفراط في التفكير بدلًا من التحرك إلى العمل، وهو الرغبة في التأكد من أن أفعالنا ستكون فعّالة. في إحدى الدراسات، طلبنا من مجموعة من الأشخاص الذين يعانون الإفراط في التفكير المزمّن ومجموعة من الأشخاص الذين لا يعانون الإفراط في التفكير تطوير استراتيجيات للتعامل مع مشكلة محلية صعبة، وهي الافتقار إلى السكن المناسب للطلاب الجامعيين في حرم جامعتنا^[3]. وقد توصلت كلتا المجموعتين إلى خطط. ولكن الأشخاص الذين يعانون الإفراط في التفكير كانوا أقل يقينًا بشأن حكمة خططهم من الأشخاص الذين لا يعانون الإفراط في التفكير. وكانوا أكثر ترددًا في الالتزام بالخطط أو الكشف عنها للآخرين. وظلوا يقولون إنهم يحتاجون إلى مزيد من الوقت للتفكير والمزيد من المعلومات قبل أن يتمكنوا من الاستقرار على خطة. وكان الأشخاص الذين لا يعانون الإفراط في التفكير قادرين على قبول حقيقة أن ما يخططون لفعله قد لا ينجح، ولكن من الأفضل بذل قصارى جهدهم بدلًا من عدم فعل أي شيء.

يوضح موقف سارة مدى العجز الذي يسببه عدم اليقين. لقد أدت أزمة عائلية جديدة إلى وصول سارة، ربة المنزل البالغة من العمر تسعة وأربعين عامًا، وأختها جويس البالغة من العمر ستة وأربعين عامًا، إلى

طريق مسدود. فقد سقطت والدتهما البالغة من العمر اثنين وثمانين عامًا وانكسر وركها، وكان والدهما البالغ من العمر تسعة وثمانين عامًا ضعيفًا للغاية فلا يستطيع رعايتها. كانت سارة وجويس تتعاملان مع الحياة دائمًا بشكل مختلف. كانت سارة حريصة ومنهجية، وكانت تُسيطر على حياتها عادةً، وكانت أنشطة أسرتها تُجدول قبل أسابيع. وكان منزلها نظيفًا دائمًا، وكان شعرها الأشقر القصير مصففًا دائمًا بشكل مثالي، وكان جيران سارة يعرفون أنه يمكن الاعتماد عليها دائمًا في أوقات الضيق. كانت جويس هي الفتاة الجامحة. اختارت جويس أن تكون وكيلة سفر حتى تتمكن من الذهاب إلى أماكن غريبة والانتقال من وكالة إلى أخرى عندما تشعر بالملل. في كل مرة ترى فيها سارة أختها، كان لدى جويس تسريحة شعر جديدة، وأحيانًا ما تكون ذات لون من ألوان قوس قزح كالأرجواني أو الأخضر.

كانت كلتا المرأتين تحبان والديهما بشدة. بطريقةٍ ما، كان والديهما قادرين على تقدير ورعاية الاختلافات المميزة لكل ابنة، على الرغم من أن سارة وجويس لم تتحمل كل منهما الأخرى في أثناء نشأتهما. الآن تواجه الأختان ما يجب فعله بشأن رعاية والديهما. لقد تحدثتا بضع مرات على الهاتف، لكن هذه المحادثات كانت تنتهي عادة بمبارزة صراخ حول الأخطاء الماضية التي ارتكبتها الأختان ضد بعض. بعد إحدى هذه المحادثات، كانت سارة تقضي ساعات في التفكير المفرط المصحوب بالتذمر والانفعال، ومراجعة ما قالته وما قالته جويس، والتفكير في مدى انزعاجها، والتفكير في مدى تبلد شعور أختها، والتساؤل عن سبب قولها أشياء معينة، وما إلى ذلك. كانت سارة تعلم أنها يجب أن تتحدث مرة أخرى مع جويس، وغالبًا ما كانت تتدرب في رأسها على ما ستقوله. في بعض الأحيان كانت الكلمات تخرج معقولة وهادئة، ولكن في بعض

الأحيان كانت تخرج مريرة واتهامية. لم تكن سارة تعرف حقًا إن كان يجب عليها أن تتحدث مع أختها. ماذا لو لم تتمكن من قول ما تعنيه حقًا؟ ماذا لو بدأت أختها في الصراخ في وجهها؟ تجنبت سارة الاتصال بجويس لعدة أيام، وفي الوقت نفسه كانت تشعر بالضيق أكثر فأكثر تجاهها وبالذنب لأن احتياجات والديها لم تُلبى بصورة مناسبة بعد.

في النهاية قررت سارة أنها لا بد أن تفعل شيئًا حتى ولو كان ذلك يعني إبعاد أختها أكثر. فقد اعتقدت أن الطريقة الجيدة لتحرير نفسها من حالة عدم اليقين والمضي قدمًا هي كتابة نص لما تريد أن تقوله لجويس. وحاولت جاهدة أن ترفع من مستوى رؤيتها وتركز على ما هو أبعد من تفاصيل تفاعلاتها السابقة مع جويس، وأن تركز على أهدافها العليا المتمثلة في حل مشكلات رعاية والديها. وتدربت على النص أمام المرأة. وقد ساعدها هذا على إدراك النقاط التي اختلطت فيها أفكارها وكلماتها. وراجعت النص في هذه النقاط. كما أدركت أن بعض الأشياء التي تريد أن تقولها لجويس ربما تتسبب في خلاف بدلًا من حل أي شيء. فقد رأت وجهها يشتد في المرأة وهي تقول هذه الأشياء. فراجعت النص أكثر وتدربت عليه أكثر.

وتوصلت سارة أيضًا إلى مكافأة تقدمها لنفسها عندما تنتهي من محادثتها مع جويس، وهي صندوق من شوكولاتة جوديفا. ورتبت سارة للقاء جويس ومضت قدمًا في نصها. ولدهشة سارة، بدت جويس مرتاحة لأن سارة توصلت إلى بعض الأفكار الملموسة للتعامل مع رعاية والديها. وافترقت الاثنتان مبتسمتين.

كانت سارة ستظل تفرط في التفكير في أسرتها لو لم تقرر التخلص من عدم اليقين والمضي قدمًا، من خلال محاولة إشراك جويس في حل المشكلات. من المهم أن نلاحظ أن سارة فكرت كثيرًا فيما تريد فعله

بالضبط مع جويس. لم تتصرف بان دفاع. بدلاً من ذلك، عندما توصلت إلى أفضل خطة لديها، وضعت عدم اليقين جانباً ومضت قدماً.

التقليل من التوقعات

مونيكا امرأة ذكية وحيوية تبلغ من العمر سبعة وعشرين عاماً، ولديها أعينُ بنية نابضة بالحياة وشعر أسود طويل. لقد عملت بجد للحصول على وظيفة أستاذة مساعدة في أحد أكثر أقسام علم الاجتماع مكانة في البلاد. لقد دفعت تكاليف دراستها الجامعية بالعمل نادرة لأن والديها، الذين هاجرا من جواتيمالا، لم يستطيعا تحمل تكاليف الدراسة. كانت درجات مونيكا في الكلية ممتازة، وحظيت باحترام أساتذتها، لذلك كانت رسائل التوصية الخاصة بها باهرة. ونتيجة لذلك، حصلت على منحة دراسية كاملة للدراسات العليا. واصلت مونيكا التفوق هناك، من خلال مزيجٍ من الذكاء والاجتهاد، وتلقت عدة عروض عمل عندما تخرجت.

شعرت مونيكا أنها تتكيف بشكلٍ جيد مع ضغوط عامها الأول في عملها أستاذة مساعدة. كان أعضاء هيئة التدريس الكبار داعمين بشكلٍ عام، ولم يحملوها الكثير من التدريس أو العمل الإداري. بدا العديد من طلاب الدراسات العليا مهتمين بالعمل مع مونيكا، وعلى وجه الخصوص، طالبة تدعى بليندا، والتي كانت في عامها الرابع من برنامج الدكتوراه. كانت بليندا قد أتت إلى مونيكا وهي تشكو من أن أياً من الأساتذة الكبار لم يسمح لها بالسعي وراء أفكارها الخاصة، بل توقعوا أن تساعد مونيكا في إنجاز عملهم. كانت مونيكا تعلم أن هذا يحدث كثيراً. كانت تحب بليندا؛ كانتا متقاربتين في العمر وكان الجلوس والدراسة مع بليندا ممتعاً. لذا وافقت مونيكا عندما طلبت منها بليندا أن تصبح مشرفتها.

ولكن في غضون أسابيع قليلة، أصبحت العلاقة بين مونيكا وبليندا متوترة. أعطت مونيكا لبليندا بعض القراءات التي اعتقدت أنها ذات صلة باهتمامات بليندا البحثية، واقرحت عليها إجراء بعض التحليلات الأولية على مجموعة بيانات سلمتها لها مونيكا. مرَّ أسبوعان قبل أن ترى مونيكا بليندا مرة أخرى، ولم تحرز بليندا أي تقدم في القراءات أو تحليل البيانات. وعندما سألتها مونيكا عن السبب، أبلغتها بليندا أنها أخذت إجازة قصيرة لأنها سنحت لها فرصة الحصول على تذاكر سفر رخيصة إلى سانت توماس. كان هذا على الرغم من حقيقة أن ذلك كان في منتصف الفصل الدراسي وكان على بليندا أن تُقدم اقتراح أطروحتها بحلول نهاية الفصل الدراسي وإلا فإنها ستكون في وضع ضعيف في برنامج الدكتوراه. اقترحت مونيكا أن بليندا بحاجة إلى التركيز على إنجاز عملها. شعرت بليندا بالانزعاج وأشارت إلى أن مونيكا بدأت تبدو مثل أعضاء هيئة التدريس الكبار، وسرعان ما لن يكون لمونيكا أيضًا حياة خارج القسم.

على مدار الأسابيع القليلة التالية من التأخيرات والأعذار من جانب بليندا، وجدت مونيكا نفسها تفرط التفكير في هذا الموقف:

لماذا تدمر بليندا نفسها؟ لماذا لا أستطيع تحفيزها؟ هل سأتمكن من العمل مع طلاب الدراسات العليا بشكل جيد؟ هل كانت بليندا محقة في أنني أهتم بصورة زائدة بالعمل والإنتاجية؟ أنا بالتأكيد أعمل بجد أكثر من أي وقتٍ مضى. لا أريد أن أصبح مدمنة عمل. لكن لماذا لا ترى أنه من المهم لها إنجاز بعض العمل في هذا الفصل الدراسي؟

لحسن الحظ، قررت مونيكா التحدث مع إيلين، عضو هيئة التدريس التي كان أكبر سنًا من مونيكّا بعشرين عامًا تقريبًا، وكانت داعمة وحميمية وحكيمة للغاية. استمرت مونيكّا في الحديث عن عدم فهمها لبليندا والشعور بالذنب لأنها لا تستطيع مساعدة بليندا أكثر من ذلك. توقفت إيلين ثم قالت ببطء: «كما تعلمين، معظم الطلاب ليسوا مثلك. أنا لا أتحدث فقط عن الذكاء. معظم الطلاب لا يفهمون أن الأمر يتطلب أكثر من الذكاء لتحقيق النجاح، فهو يتطلب العمل الجاد، والرغبة في التعلم من عمل الآخرين، والمثابرة. أنتِ تعرفين ذلك يا مونيكّا، لكن بليندا لا تعرف ذلك، وقد لا تعرف ذلك أبدًا». ساعدت كلمات إيلين مونيكّا على تجاوز تفكيرها المفرط وقبول حقيقة أنها لا تستطيع إنجاح بليندا إذا رفضت بليندا التعلم منها. قررت مونيكّا إجراء محادثة صريحة مع بليندا حول ما تتوقعه منها إن كانت ستستمر في العمل معها. بعد هذه المحادثة، بدت بليندا محبطة وغاضبة، لكن مونيكّا أدركت أنها اتخذت موقفًا أكثر صحة لها وربما أكثر إفادة لبليندا.

إن العديد من الأسئلة التي نطرحها في تفكيرنا المفرط المصحوب بالتذمر والانفعال تتعلق بسلوك الآخرين: كيف أمكن لطفلك أن يكبر ليصبح ديمقراطيًا بينما كانت عائلتك جمهورية لأجيال؟ كيف يمكن لصاحب العمل أن يتصور أنك على استعداد للكذب في التقرير السنوي الذي تقدمه الشركة للحكومة؟ في بعض الأحيان تكون الإجابة الوحيدة على مثل هذه الأسئلة هي إجابة إيلين لمونيكّا: كثير من الناس ليسوا مثلك. إن قبول هذا يمكن أن يحررنا من محاولة فهم كيف يتوافق سلوك الآخرين مع توقعاتنا الخاصة، فهو ببساطة لا يتوافق معها. يمكن لهذه الحرية أن تساعدنا على اتخاذ قرارات أكثر وضوحًا بشأن ما ينبغي لنا أن نفعله ردًا على سلوكهم، هذا إن كان علينا فعل أي شيء.

كيف يمكنهم فعل ذلك بي؟ هذا هو أحد الأسئلة الأكثر شيوعاً في التفكير المفرط. كيف أمكن لوالديك أن يربياك بهذه الطريقة؟ كيف أمكن لعائلتك أن تعاملِك بهذه الطريقة؟ كيف أمكن لأصدقائك أن يتخلوا عنك؟ كيف أمكن لمعلمك أو رئيسك أو حبيبك أن يخونك؟

إذا تمكنا من النظر في قلوب الأشخاص الذين أخطؤوا في حقنا وفهم ما دفعهم إلى التصرف على هذا النحو، فقد نحصل على بعض الراحة من التفكير المفرط والألم العاطفي. يحدث هذا أحياناً في سياق العلاج النفسي عندما يحلل الناس ماضيهم ويفهمون كيف أصبحوا على هذا النحو وما هي دوافع الآخرين. يمكن أن يحدث هذا أيضاً عندما نواجه الآخرين بالأخطاء التي ألحقوها بنا، ونكون قادرين على إجراء محادثة عميقة حول ما حدث وسببه.

لكن في كثيرٍ من الأحيان لا يمكننا أبداً معرفة ما في قلوب الآخرين، وحتى لو عرفنا، فقد لا نقبل سلوكهم أبداً. على سبيل المثال، أدركت فران أن والدها كان مدمناً للكحول، وعندما كان يضربها كان ذلك عادةً عندما يكون في حالة سُكر. لكن هذا الفهم لم يُجب على تفكير فران المفرط:

لماذا لم يحصل على بعض المساعدة للتغلب
على إدمانه الكحول؟ لماذا حدث لي هذا؟ كيف
سأتغلب على هذا؟

الشيء الوحيد الذي ساعد فران في النهاية على التغلب على اجترار الأفكار بشأن سلوك والدها هو مسامحته على سوء معاملته لها. لقد

اعترفت بأن سلوك والدها كان مستهجنًا، ولا يُصدق، وهو شيء لن يغفره كثير من الناس. لكنها كانت بحاجة إلى مسامحته والمضي قدمًا. إن مسامحة الآخرين على أخطائهم لا تتناسب مع هوس الاستحقاق الذي تطور في ثقافتنا في العقدين الماضيين. وفقًا لهوس الاستحقاق، لدينا الحق في أن تسير الأمور وفقًا لرغباتنا، وعندما لا تسير الأمور كما نريد، لدينا الحق في الانتقام العلني من أولئك الذين أساءوا إلينا. إن مسامحة الآخرين تعني التخلي عن هذا الحق في الانتقام. إن هذا الأمر صعب على كثير منا عاطفيًا، لأننا تعلمنا طيلة حياتنا ألا نستسلم، ألا نتخلي، ألا نتراجع. وخاصةً إذا كان الخطأ الذي ارتكب ضدنا فادحًا -تعرضنا لاعتداء جنسي، أو للإهمال، أو للفصل من العمل بشكل غير قانوني- فقد تبدو مسامحة مرتكبي الخطأ أمرًا مستحيلًا.

إن الخطوة الأولى الحاسمة هنا هي إدراك أن مسامحة الآخرين على أفعالهم لا تعني التسامح مع هذه الأفعال أو اعتبارها مقبولة. كما لا يعني هذا أن مرتكب الخطأ لا ينبغي أن يتحمل المسؤولية عن أفعاله. فقد ترغبين في تقديم اتهام، أو رفع دعوى قضائية، أو مواجهة مرتكب الخطأ ببساطة. ولكن وفقًا لعالم النفس مايكل ماك كولوتش من جامعة ساوثرن ميثوديست، فإن المسامحة تعني التخلي عن الرغبة في الانتقام من أجل الانتقام والتخلص من قبضة الغضب والكراهية على قلبك وعقلك^[4].

وهناك سبب قوي آخر للإفراط في التفكير وهو مشاعر الذنب والخجل التي نشعر بها، لذا فإننا نحتاج في بعض الأحيان إلى مسامحة أنفسنا. يمنحنا المجتمع الحديث أسبابًا لا حصر لها للشعور بالندم والحرج بشأن الأشياء التي فعلناها للآخرين والاختيارات التي اتخذناها.

كيف أمكنني أن أقول مثل هذه الأشياء الرهيبة
لطفلي؟ هل أدمر أطفالي بالعمل بدوام كامل في
أثناء محاولتي تربيتهم؟ يريد والداي المسنان
رؤيتي كثيرًا، كيف يمكنني البقاء بعيدًا لشهور في
كل مرة؟ ماذا لو ماتوا؟

إنَّ فهم سبب تصرفك بالطريقة التي تتصرفين بها يمكن أن يساعدك
على تجنب التصرف بالطريقة نفسها في المستقبل. لكن فهم نفسك لا
يجلب دائمًا الراحة من التفكير المفرط الذي يجعلك تشعرين بالذنب،
تمامًا كما أن فهم سبب إساءة الآخرين معاملتك لا يجلب دائمًا الراحة
من التفكير المفرط الذي ينبع من الغضب. قد تفهمين سبب صراخك
على طفلك، لكنك لا تزالين تشعرين بالذنب للسماح لنفسك بفعل ذلك.
قد تفهمين أنك بحاجة إلى العمل، لكنك لا تزالين تشعرين بالذنب في
كل مرة يطلب فيها طفلك أو والدك المزيد من وقتك. هنا يأتي دور
المسامحة. إذا تمكنا من مسامحة أنفسنا، فيمكننا الانتقال إلى العمل،
بدلاً من البقاء غارقين في التفكير المفرط. عندما نسامح، نتخلى عن
رغبتنا في الانتقام والقصاص، ونركز على التعافي والإصلاح. ثم نصل
إلى مستوى أعلى حيث لدينا مساحة ذهنية للتفكير في طرق لمنع
ضغوط العمل من الوصول إلى المنزل. ولدينا الطاقة والإبداع لتحقيق
التوازن بين الوقت في العمل والوقت مع الأطفال والآباء. ونصبح أقل
عرضة للسماح لمشاعر الذنب لدينا بالتحول إلى غضب ضد أولئك الذين
يجعلوننا نشعر بالذنب.

تشير الأبحاث الجديدة المهمة إلى أن مسامحة الآخرين لا تحسن
صحتنا النفسية فحسب، بل تحسن أيضًا صحتنا الجسدية. أجرى علماء
النفس شارلوت فان أوين وبيتفليت وتوماس لودفيج وكيلى فاندر لان

من كلية هوب دراسة طُلِبَ فيها من الأشخاص تحديد شخصٍ معين يلومونه على إساءة معاملتهم أو الإساءة إليهم أو إيذائهم ووصف ما فعله ذلك الشخص [5]. ثم قُسم نصف المشاركون عشوائيًا لتخاذ موقف متسامح تجاه الجاني، ومحاولة فهم الجاني والتعاطف معه، ثم منح الجاني المغفرة. ووُزع النصف الآخر من المشاركين عشوائيًا لتخاذ موقف غير متسامح تجاه الجاني، وتكرار تخيل الجريمة التي ارتكبت في أذهانهم، والاحتفاظ بضغينة ضد الجاني. وقد اتخذ الباحثون مجموعة متنوعة من المقاييس الفسيولوجية التي تشير إلى القلق والتوتر ووظائف القلب، بما في ذلك معدل ضربات القلب وضغط الدم لدى المشاركين. وأظهرت النتائج أن معدل ضربات القلب وضغط الدم ومؤشرات أخرى للتوتر زادت بشكلٍ جوهري عندما تخيل الناس أنهم غير متسامحين مقارنةً بتخيلهم أنهم متسامحون. واقترح الباحثون أن الأشخاص الذين لا يسامحون بشكلٍ مزمن قد يعانون فرطَ النشاط القلبي الوعائي المزمن والإثارة الفسيولوجية المزمنة. وفي المقابل، ترتبط الإثارة المزمنة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومشكلات الجهاز المناعي.

والخبر السار هو أن الناس يمكن أن يصبحوا أكثر تسامحًا، ويمكن أن يكون لهذا تأثيرات إيجابية على صحتهم. على سبيل المثال، وجد عالم النفس كارل ثوريسون من جامعة ستانفورد، الذي عمل مع رجال أصيبوا بنوبة قلبية واحدة على الأقل، أن مساعدة هؤلاء الرجال على التخلص من اللوم والعداء والغضب من خلال أن يُصبحوا أكثر تسامحًا مع الآخرين أدى إلى تحسين صحتهم القلبية [6].

الاستماع إلى أصوات الآخرين

غالبًا لا تكون مخاوفنا تخصصًا، بل هي أصوات الآخرين الذين يخبروننا بما يجب أن نفعله، ونفكر فيه، ونشعر به. لا أتحدث عن الأصوات التي يسمعها الأشخاص الذين يعانون الفصام. بل إن هذه الأصوات تشبه أفكارنا وآراءنا: يجب أن نتحدثي أكثر وتتوقفي عن الشعور بالخجل، لن تتقدمي أبدًا إذا لم تفقدي بعض الوزن!

غالبًا ما تُخبرنا الأصوات التي نسمعها نحن النساء أننا يجب أن نكون لطفاء مع الجميع، ويجب أن نتأكد من سعادة الجميع، ويجب أن نحافظ على علاقاتنا بأي ثمن. عندما ينزعج شخص ما في حياتنا، نميل إلى التفكير: ما الخطأ الذي ارتكبته؟ كيف يمكنني إصلاح هذا؟ نبذل الكثير من الجهد في محاولة إسعاد شركائنا وأطفالنا وآبائنا وزملائنا في العمل. نلوم أنفسنا على هذا الجهد، ثم نعود ونفعل ذلك مرة أخرى. في أغلب الأحيان، تأتي المخاوف التي تُعبر عنها أصوات الآخرين في هيئة ما أطلق عليه الطبيب النفسي بجامعة ستانفورد ديفيد برنز «طغيان الواجب»^[7]. يجب أن تكوني أمًّا أفضل. يجب أن تكوني أكثر جاذبية. يجب أن تكوني أكثر نجاحًا. يجب أن تحسلي على المزيد من التعليم. يجب ألا تشاهدي التلفاز. يجب ألا تأخذي يومًا للصحة النفسية وتذهبي للتسوق. قالت لي امرأة عملت على علاجها النفسي ذات مرة: «أفرض على نفسي الواجبات طوال الوقت».

كيف تتجنبين الإفراط في التفكير فيما «يجب» فعله؟ عندما تسمعين نفسك تبدئي في قول: «يجب أن...» حاولي التوقف واسألي نفسك: «مَنْ قال؟». مَنْ قال إنه يجب ألا تأخذي يومًا للصحة النفسية؟ والدك الذي دفعك إلى العمل بجد طوال الوقت، والذي لا يقدر العمل الذي تؤدينه؟ مَنْ قال إنه يجب أن تكوني أكثر جاذبية؟ الشركات التي تحاول بيعك

علاجاتها لعدم الجاذبية؟ مَنْ قال إنه يجب أن تحصيلي على المزيد من التعليم؟ أخوك المتغطرس الذي قضى معظم حياته في الدراسة لأنه يحبها؟

في بعض الأحيان، لا يكون من السهل تحديد مصدر الأصوات. فقد تكون راسخة فينا إلى حدٍّ كبير، وتُشكل جزءًا كبيرًا من مفهومنا عن أنفسنا، لدرجة أننا لا ندرك حتى من أين تأتي. يمكن أن يساعد العلاج النفسي في الكشف عن أصول أصواتك والمواقف التي تثيرها. ومع ذلك، لن تأخذك هذه البصيرة إلى أبعد من ذلك. للانتقال إلى مستوى أعلى من هذه الأصوات، تحتاجين إلى تحديها، واختيار الأصوات التي تريدين الاستماع إليها.

دليل مرجعي سريع

إليك دليلك السريع للاستراتيجيات التي نُوقِشت في هذا الفصل للانتقال إلى مستوى أعلى:

الاستراتيجية	الوصف	المثال
ضبط التركيز	ابعدي تركيزك عن العدسات المُشوّهة للتفكير المفرط وانقله إلى منظور صحي للموقف.	رفضت ماري تصديق النقد القاسي الذي أعطاه إياه رئيسها ورأت أن تُعكّر مزاجه سببه طلاقه الوشيك.
الشعور بالألم والمضي قدماً	تقبلي مشاعرك السلبية ولكن لا تجعلها تحكمك.	تقبلت بريندا أنها مكتئبة بسبب فقدانها وظيفتها، ولكنها قررت البحث عن وظيفة على أي حال.
الحفاظ على البساطة (على الأقل في البداية)	ابحثي عن أسباب بسيطة لضيقك أولاً.	أغريت كارلا للتفكير المفرط في قلقها، ولكنها نظرت إلى التقويم وأدركت أنها ربما تعاني أعراض ما قبل الطمث.
التوقف عن مقارنة النفس	حاولي عدم الحكم على نفسك وفقاً لما يفعله الآخرون أو ما يملكونه.	قررت ويلا جين أنه بدلاً من مقارنة راتبها دائماً براتب أختها، عليها أن تُحدد الراتب الذي تعتقد أنه مناسب لوظيفتها.
التوقف عن انتظار الإنقاذ	بدلاً من انتظار الآخرين أن يغيروا موقفهم، غيريه بنفسك أو اقبله.	توقفت عائشة عن انتظار الزواج لتحسين حالتها المادية وحسناتها بنفسها بالعودة إلى الدراسة وحصولها على شهادتها.
السماح للأفكار بالتدفق	فكري في الحلول المحتملة لمشكلاتك.	صنعت عائشة في البداية قائمة بكل الطرق التي يمكنها من خلالها زيادة دخلها قبل أن تقرر العودة إلى الدراسة.

رفع مستوى الرؤية	تواصلني مع قيمك العليا لتقييم الحلول المُحتملة لمشكلاتك.	فكرت باتي في أنَّ جدتها، التي تحترمها للغاية، يمكنها التعامل مع مشكلاتها الزوجية الحالية.
فعل شيء (صغير) فقط	افعلي شيئاً صغيراً للبدء في التغلب على مشكلاتك.	حجزت ستيڤي موعداً مع معالج نفسي أُسري للتحديث بشأن مشكلات ابنها في المدرسة.
التعايش مع الأمر	امضي قدماً في تنفيذ حل لمشكلتك على الرغم من الشعور بعدم اليقين.	بدأت بولينا النظام الغذائي الجديد الذي وصفه طبيبها، على الرغم من أنها لم تكن متأكدة أنه سيساعدها على فقدان الوزن.
التقليل من التوقعات	أدركي أن الآخرين لا يشاركون دائماً قيمك أو معاييرك.	تقبلت جيلاً أن ابنتها ليست جيدة في الرياضيات مثلها.
المسامحة والمضي قدماً	حاولي مسامحة الآخرين الذي أخطؤوا في حقك حتى تتخلصي من التفكير المفرط في إهانتهم.	سامحت نيكول والدتها على كونها باردة عاطفياً ومبتعدة وتخلت عن محاولة تغييرها.
الاستماع إلى أصوات الآخرين	لاحظي عندما يكون تفكيرك المفرط نتيجة للآخرين الذين يخبرونك ما يجب أن تشعر به أو تفعله أو تفكري به.	عندما سمعت فوندا نفسها تقول إنها يجب أن تفعل شيئاً، سألت نفسها: "منْ يقول؟ هل هذا ما أريده؟".

ستساعدك هذه الاستراتيجيات على البدء في حل المشكلات الملموسة التي تفكرين فيها بصورةٍ مفرطة اليوم. ولكن ماذا عن الغد؟ كيف يمكنك منع نفسك من الوقوع في فخ التفكير المفرط في المشكلات الجديدة التي تظهر؟ يقدم لك الفصل السادس استراتيجيات لتجنب فخاخ التفكير المفرط في المستقبل من خلال المبادرة في إعادة تشكيل حياتك ومواقفك ومستقبلك.

الفصل السادس

تجنب الفخاخ المستقبلية

مع تطور حياتنا ومواجهة تحديات ومعضلات جديدة، هناك دائماً خطر الوقوع مرة أخرى في الإفراط في التفكير. ربما نكون قد أوقفنا الصوت الداخلي للشك والقلق لبعض الوقت. ولكن بعد ذلك، مع حدث واحد في الحياة -تقييم مُخيب للآمال في العمل، أو خلاف مع صديق، أو وفاة أحد الأحباء- يعود الصوت، ونعود إلى الانزلاق في الرمال المتحركة. في هذا الفصل ستتعلمين كيفية تجنب العودة إلى الإفراط في التفكير.

عدم الذهاب إلى هناك

يمكننا غالباً تحديد الموضوعات المتعلقة بمخاوفنا والمواقف التي تثيرها. بالنسبة إلى شخصٍ ما قد يكون الخلاف بين الأشخاص. لا يمكنكِ تحمل انزعاج الآخرين منك، لذلك فإن أي خلاف لديه القدرة على

إعادتك إلى التفكير المفرط. بالنسبة إلى شخص آخر قد يكون نقص الإنجاز. لديك أهداف عالية لنفسك وأي انتكاسة يمكن أن تدفعك إلى اجترار الأفكار بشأن إن كان لديك ما يلزم لتحقيق أهدافك.

لا يمكنك تجنب نقاط ضعفك تمامًا، تجلب الحياة اليومية باستمرار خلافات وإخفاقات ورفض. ولكن هناك طرق يمكنك من خلالها تنظيم الأمور لتقليل فرص أن تدفعك تحديات الحياة الدائمة إلى مستنقع التفكير المفرط.

كانت مارلا فنية ممتازة تعمل في مختبر أبحاث تابع لشركة أدوية كبرى. كانت تعمل هناك لمدة ثماني سنوات، منذ أن أنهت درجة الماجستير في علم الأحياء. والآن، في سن الثالثة والثلاثين، قيل لها إنها ستنتقل إلى منصب إشرافي في المختبر، حيث ستتحمل مسؤوليات جديدة وستحصل على راتب أعلى. كانت مارلا محبوبة من قبل زملائها في العمل. كانت طويلة القامة ورياضية، وكانت دائمًا قائدة فريق البيسبول في الشركة. كانت تتمتع بحس فكاهي رائع وترسم رسومًا كاريكاتورية سياسية مضحكة، وتنشرها على لوحة الإعلانات في الكافتيريا. كانت مارلا أيضًا فنية خبيرة وأحبت تحدي إعداد التجارب وحل المشكلات الفنية.

ومع ذلك، لم تكن مارلا متأكدة على الإطلاق من أنها ستكون مشرفة جيدة. ورغم أنها كانت قادرة على الجدل مع العلماء الآخرين في المختبر حول الطريقة الصحيحة لإجراء تجربة ما - فقد كان هذا اختصاصها وكانت واثقة من آرائها- فإنها كانت تعلم أن كونها مشرفة يعني أيضًا إجراء تقييمات أداء للفنيين الآخرين والتفاوض على رواتبهم، وهي المجالات التي تعجُّ بالخلافات التي كانت مارلا تكرهها أكثر من غيرها. وكانت ترتجف عند تخيلها للجدال مع أيٍّ من زملائها في العمل حول

تقييماتهم ورواتبهم. كما كانت تخشى احتمال الاضطراب إلى الجدل مع الإدارة العليا حول الموارد التي يحتاج إليها المختبر، أو المهام التي قد تُعطى لهم. وقد مُنحت مارلا أسبوعين لتقرر إن كانت تريد وظيفة الإشراف، وقضت معظم الأسبوعين في اجترار الأفكار المتعلقة بما قد تفعله وتقله في مثل هذه المواقف الإدارية الشائكة.

وفي نهاية الأسبوعين، قررت مارلا عدم وضع نفسها في دور جديد من المؤكد أنه سيؤدي إلى الإفراط المستمر في التفكير. ورفضت وظيفة الإشراف، لكنها تفاوضت على مجموعةٍ أوسع من المسؤوليات الفنية في المختبر. كانت سعيدة للغاية بمسؤولياتها الجديدة، وشعرت بالارتياح لأنها لم تقع في فخ التفكير المفرط الخاص بها.

ليس من الجيد دائماً تجنب مصادر اجترار الأفكار. في بعض الأحيان قد يعني التجنب التخلي عن فرص مهمة تريدين حقاً السعي إليها. ولكن هناك بعض الأماكن التي قد لا ترغبين في الذهاب إليها لأن العائدات المحتملة ليست رائعة مقارنةً باحتمالية الانغماس في التفكير المفرط المزمّن.

سد الثغرات

إذا أرادت مارلا أن تتولّى وظيفة الإشراف، ولكنها شعرت بعدم اليقين بشأن قدرتها على التعامل مع الصراعات الشخصية التي تأتي مع مثل هذه الوظيفة، فماذا يجب أن تفعل؟ إذا قبلت الوظيفة ببساطة وسقطت في التفكير المفرط المزمّن، فسوف تشعر بالتعاسة وربما تكون غير فعّالة في المنصب. قد تكون الفكرة الأفضل أن تتعلم مارلا المهارات الإدارية التي شعرت أنها تفتقر إليها، حتى تتمكن من الحصول على الوظيفة وراحة البال التي ترغب فيها.

عندما نخرج من وحل التفكير المفرط ونصل إلى مستوى أعلى، نكون في وضع جيد لرؤية نقاط ضعفنا بوضوح وفعل شيء حيالها. غالبًا ما يتضمن هذا الحصول على المساعدة من الخبراء الذين يمكنهم مساعدتنا في التغلب على نقاط الضعف هذه. قد تحتاجين إلى أخذ بعض الدورات لتحسين مهاراتك المتعلقة بالوظيفة أو الحصول على الشهادة المطلوبة للانتقال إلى مهنة جديدة. إذا كانت نقاط ضعفك تشمل عادات سيئة، مثل الإفراط في شرب الكحوليات أو الإفراط في الأكل، فمن الجيد أن تري معالجًا نفسيًا يمكنه مساعدتك في تطوير مهارات تكيف أفضل. ويستطيع المعالجون النفسيون مساعدتك أيضًا في تعلم التحكم في الغضب أو إثبات الذات. وإذا كانت نقاط ضعفك تتعلق بعلاقتك بأطفالك، فقد ترغبين في التحدث مع معالج نفسي متخصص في العلاج الأسري، والذي يستطيع مساعدتك في تعلم كيفية التعامل مع أطفالك بشكل أكثر فعالية ومحبة. وإذا كان تفكيرك المفرط مليئًا بالأسئلة الروحانية، فقد تحتاجين إلى التحدث مع مستشار ديني يستطيع مساعدتك في الشعور ببعض السلام بشأن هذه الأسئلة.

إن إحدى الاستراتيجيات الحاسمة لمنع السقوط من أرض مرتفعة هي تنفيذ خططك، وطلب المساعدة من الآخرين، حتى تتغلب تمامًا على المصادر أو الأهداف الرئيسية لمخاوفك. لا يمكننا أن نستسلم للرضا الناتج عن الحل السريع، والذي قد نحصل عليه عندما نسيطر في البداية على تفكيرنا المفرط. ولا يمكننا أن نطفئ الحرائق الصغيرة فقط ونعتقد أن المشكلات المزمنة لن تظهر مرة أخرى. بل يتعين علينا أن نبذل جهدًا كبيرًا وشاقًا لسد الثغرات في شخصياتنا ومهاراتنا التي تقودنا إلى الوحل مرارًا وتكرارًا.

التخلص من الأهداف غير الصحية

قد تكون لديكِ أهداف كنتِ تسعين إلى تحقيقها طوال حياتك ولكنها لا تُحقق لكِ سوى الألم والإفراط في التفكير. وقد يكون من الصعب التعرف على مثل هذه الأهداف، وكذلك التخلي عنها. وفي بعض الأحيان تكون بمنزلة تعريف لذاتنا. ولكن التخلي عن الأهداف غير الصحية أمرٌ ضروري غالبًا لتجنب العودة إلى الإفراط المزمن في التفكير.

في السنوات القليلة الأولى من عملي أستاذة مساعدة في جامعة ستانفورد، كنت أنا وزوجي نعيش في مساكن الطلاب الجامعيين بصفتنا مشرفين من أعضاء هيئة التدريس بينما كنا ندخر لشراء منزل. وهناك التقيت عشرات الطلاب الأذكياء في السنة الأولى، والذين كانوا منذ اليوم الأول لوصولهم على يقين تام من أنهم سوف يتخصصون في الطب ثم يصبحون أطباء في نهاية المطاف. ولم يكن من الممكن إقناعهم بأن يكونوا منفتحين في خياراتهم، وأن يستكشفوا التنوع الرائع في الدورات والفرص التي تقدمها جامعة ستانفورد. لا، كانوا يصرون على كلية الطب فقط.

ثم جاءت السنة الأولى لدراسة الأحياء والفيزياء. لقد فشل نصف الطلاب في هذه الدورات، وحصل العديد من الذين نجحوا على درجات لم يكونوا راضين عنها. وفي نهاية المطاف، اضطرَّ العديد من هؤلاء الطلاب إلى التخلي عن أحلامهم في أن يصبحوا أطباء واستكشفوا مهنة أخرى. ولكن ربما كانت الحالات الأكثر حزنًا هم الطلاب الذين حققوا نجاحًا في دوراتهم التمهيدية للطب ولكنهم لم تكن لديهم أي رغبة للالتحاق بالدراسة التمهيدية للطب لأنهم لا يحبونها. وكثيرًا ما كان هؤلاء الطلاب ينتمون إلى أسر كانت لديها توقعات قوية بأن يصبحوا أطباء.

كان هذا صحيحًا بالنسبة إلى ترين، وهي امرأة أميركية فيتنامية نحيفة وجميلة ذات شعر أسود لامع وابتسامة خجولة. وصلت ترين في يوم الانتقال إلى السكن الجامعي وأعلنت وسط الفوضى أنها ستصبح طبيبة أعصاب. كان هذا حلمها منذ أن عملت مساعدة بحثية لجراح أعصاب في مسقط رأسها. إن التصميم في عيني ترين عندما تحدثت عن هدفها جعل معظمنا يتراجع عن مناقشة فكرة أنها يجب أن تظل منفتحة الذهن بشأن مستقبلها على المدى الطويل، نظرًا لأن هذا كان يومها الأول في الجامعة.

استمدت ترين الكثير من قوتها الروحية العظيمة من عائلتها. كانت العائلة قد استقرت في الغرب الأوسط الأعلى بعد فرارها من فيتنام في سبعينيات القرن العشرين بين «أهل القوارب». فمع سقوط فيتنام في أيدي الشيوعيين، حشر أفراد العائلة، بما في ذلك الطفلة ترين وإخوتها الصبية الستة الأكبر سنًا، أنفسهم في قوارب صغيرة وانطلقوا إلى البحر. وقد بيعت كل ممتلكاتهم المادية على عجل، وتحولت الأموال إلى ذهب خيط في جيوب ملابس الوالدين. وبعيدًا عن الشاطئ، غرق القارب في البحر الهائج. واضطر والدا ترين إلى التخلص من معطفيهما، ومن ثم من ذهبهما، لتجنب الغرق. وبمعجزة، كانت سفينة صيد قريبة وأنقذت العائلة من الخطر. وبعد مرور عدة أشهر والمكوث في عدة مخيمات للاجئين، وصلت ترين وعائلتها إلى الولايات المتحدة، وتبنتهم كنيسة في الغرب الأوسط. وهناك أعادوا بناء حياتهم ببطء، ووجد الأب عملًا كحارس، ثم موظف بيع بالتجزئة، وأخيرًا مدير متجر. منذ سنوات ما قبل المدرسة، برز ذكاء ترين، لكنها اضطرت إلى الكفاح من أجل الحصول على اهتمام والدها واحترامه، باعتبارها الابنة الأصغر والفتاة الوحيدة في العائلة.

ثم قُبِلَتْ ترين في جامعة ستانفورد. هذا، إلى جانب خبرتها في العمل مع جراح أعصاب، بلور حلمها بأن تصبح طبيبة أعصاب شهيرة وثرية ومقدرة دوليًا لعملها، وربما في النهاية أستاذة في جامعة كبرى. لم ترَ ترين أي صلة بين هذا الهدف وسعيها مدى الحياة وراء حب والدها. بدلًا من ذلك، كان اختيارًا عقلانيًا للمهن، بناءً على قدراتها واهتماماتها. لا شك أن ترين كانت تمتلك القدرة على ذلك. فقد نجحت في دورات الأحياء والكيمياء والفيزياء المطلوبة من طلاب الطب في السنوات القليلة الأولى. ولكن أولئك الذين عرفوها جيدًا كانوا يتساءلون دائمًا إن كانت لديها الرغبة في ذلك. ورغم أنها كانت قادرة على التفوق في أي فصل دراسي، فإن ترين لم تكن تمتلك قط الشغف الجوهري بعملها الذي تحب أن تراه في أي شخص مُكْرَس لمثل هذا الهدف الطموح. وكانت المرة الوحيدة التي تلمع فيها عيناها عندما تحضر إحدى جلسات قراءة الشعر التي كنا نعقدّها أحيانًا في المسكن، أو محاضرة يلقيها أحد أعضاء هيئة التدريس الزائرين عن تاريخ النساء الرائدات في جنوب غرب أمريكا. وإذا لم تحصل ترين بالمصادفة على أعلى الدرجات في أحد الامتحانات، فإنها تعود إلى المسكن وتفترط في التفكير:

كيف من الممكن أن أكون غبية إلى هذا الحد؟ لماذا لم أدرس الفصل الخاص بميكانيكا الكم أكثر؟ لقد سمحتُ لنفسِي بالتشتت؟ سأضطر إلى الانتقال من مسكن الطلاب حتى أتمكن من البقاء بمفردي وفي هدوء لإنهاء دراستي. ولكن في هذه الحالة، سيتعين عليّ أن أطبخ لنفسِي، وهذا سيستغرق وقتًا بعيدًا عن دراستي. يجب

أن أنتقل إلى مسكن أكثر هدوءًا، في نهاية الحرم الجامعي بعيدًا عن كل الضوضاء والنشاط.

ثم في السنة الثانية من دراستها الجامعية، وقعت المأساة. فقد قُتل والدها في حادث سيارة في أثناء عودته إلى المنزل من العمل. ولا شك أن أي طفل محب لا بدَّ وأن يصاب بالذهول والانهيار عندما يفقد أحد والديه فجأة. ولكن ترين لم تكتفِ بالحزن الشديد، بل أصبحت أشبه بقارب بلا دفة. فقد تركت الدراسة، ولم تترك الفصول الدراسية رسميًا، بل اختفت فحسب. وفقدت أي إحساس بالدافع إلى مواصلة دراستها أو أي شيء آخر في حياتها. كانت تقضي وقتها في شقة صديقها، وتتنزه أحيانًا أو تشاهد بعض البرامج التلفزيونية، وتقضي أغلب الوقت وهي تحرق إلى النافذة.

بعد ستة أشهر من وفاة والدها، رأيت ترين مرة أخرى. كانت أكثر نحافة من ذي قبل، وكانت قد قصت شعرها. ولكن عينيها كانتا أول ما لاحظته. فقد اختفت تلك النظرة التي كانت تتسم بالعزم وموقف «لا تعترض طريقي، سأذهب إلى الفصل». بدلًا من ذلك، كانت هناك رقة وعمق، لم أرهما إلا في تلك المناسبات النادرة عندما كانت ترين تجلس بهدوء وتستمع إلى الموسيقى الكلاسيكية أو تقرأ كتابًا من الشعر بدلًا من كتابها المدرسي في علم الأحياء. سألتها عما حدث.

«لقد كنت تائهة لبضعة أشهر. لحسن الحظ، منعني شون (صديقها) من تدمير نفسي. حتى إنني فكرت في الانتحار عدة مرات. كنت أرى والدي وأسمعه، عندما لم يكن موجودًا. كان يحاول أن يُخبرني شيئًا، لكنني لم أستطع أن أفهم، كنت خائفة للغاية. اعتقدت أنني أفقد عقلي». عند هذه النقطة، بدأت الدموع تنهمر بصمتٍ على خدّها. واستكملت حديثها: «ثم، قبل عدة أسابيع، عندما كنت نائمة، سمعت والدي يناديني:

ترين، ترين، هنا، استمعني إليّ يا ابنتي. اتبعني قلبك. اتبعني قلبك». لم أستطع معرفة إن كان هذا حلمًا أم ماذا، عرفتُ فقط أنني سمعته، وعرفت أنه قال: «اتبعني قلبك». ولكن ماذا يعني ذلك؟ لقد بقيت مستيقظة بقية الليل، أستمع إلى صوته، وأسأله عما يعنيه. لكنني لم أسمع شيئًا آخر، باستثناء صدى كلماته: «اتبعني قلبك».

«لقد قضيت الكثير من الوقت أتجول بين التلال، وما زلت أستمع إلى والدي. لم أعد أراه أو أسمع في كل مكان. كان الأمر كأنه قال ما يحتاج إلى قوله لي، والآن رحل حقًا. أردته أن يعود، أردت أن أطرح عليه أسئلة. لكن هذه كانت طريقته. لقد تحدث مرة واحدة، ومرة واحدة فقط، ثم انتقل إلى شيء آخر. ما الذي كان في قلبي؟ ظللت أسأل نفسي. لم تظهر إجابات واضحة، باستثناء إجابة واحدة: لم يكن الطب. لم يكن الطب في قلبي. سألت نفسي: «كيف يمكن أن يكون ذلك؟»، لقد كنت مندفعة نحو الطب منذ المدرسة الثانوية. أنا جيدة جدًا في ذلك. يمكنني أن أكون طبيبة لامعة. لكن لم يكن ذلك في قلبي. عندما أدركت هذا لأول مرة، فكرت، «لقد فقدت والدي، والآن فقدت أيضًا رسالتي ومهنتي».

«لكن بدلًا من الشعور بالفراغ والحزن، شعرت براحة هائلة. كان الأمر كأن شيئًا يمسك بي من مؤخرة رقبتني لسنوات قد تركني فجأة. لقد تركني والدي. لم يكن هو مَنْ يمسك بي، بالضبط، لقد كان ما اعتقدت أنه يريد مني، وما اعتقدت أنه يجب عليّ أن أفعله من أجله. والآن رحل. لذا فقد اختفى سبب ملاحقتي للطب».

لقد كنت دائمًا أنظر إلى ترين باعتبارها شابة ناضجة، لكنني وقفت الآن مذهولة من رؤيتها ونموها. سألتها: «ما الذي سيحل محلّ الطب؟».

قالت: «لا أعرف بعد. سأعود إلى الدراسة لمعرفة ذلك. لقد تركت تخصص التمهيد للطب وأعلنت تخصصًا في اللغة الإنجليزية. تعتقد أُمي وإخوتي أنني فقدت عقلي. ولكنني أعتقد أنني وجدته».

تخرجت ترين في نهاية المطاف من جامعة ستانفورد بدرجة البكالوريوس والماجستير في الأدب الأمريكي، ثم تابعت دراستها العليا. ولكن إنجازها الآخر كان التخلي عن هدف لم يكن هدفها الحقيقي ولكنه كان يتحكم في كل جانب من جوانب حياتها؛ هدف أن تصبح طبيبة. كان بوسعها أن تحقق هذا الهدف. ولكن لأنه لم يكن في قلبها، فإن تحقيقه لم يكن ليمنحها متعة غنية ودائمة.

لقد زعم العديد من علماء النفس أن السبب الرئيسي وراء انغماس الناس في التفكير المفرط هو أنهم لا يستطيعون التخلي عن الأهداف المستحيلة أو غير الصحية ^[1]. وكثيرًا ما تُشكل هذه الأهداف جوانب أساسية في تعريفنا لذاتنا. وتسمي جينيفر كروكر من جامعة ميشيغان هذه الأهداف «التزامات تقدير الذات» ^[2]. فنحن نضع هذه الالتزامات التي يتعين علينا أن نلبيها حتى نشعر بالرضا عن أنفسنا؛ يتعين علينا أن نحقق مستوى معينًا من الراتب أو أن نبذل مثل عارضات الأزياء في مجلات الموضة. ولكن تظهر المشكلة عندما تقودنا الالتزامات أو الأهداف التي نضعها لأنفسنا إلى الانخراط في ممارسات مدمرة للذات أو تكون مستحيلة. ربما يكون هدفك لوزنك منخفضًا بشكلٍ غير واقعي، ومع ذلك تستمرين في تجويع نفسك حتى تلحق الضرر بجسدك. وجدت جينيفر أن النساء اللاتي ترتبط التزاماتهن لتقدير الذات بتحقيق نحافة شديدة أكثر عرضة للإصابة باضطرابات الطعام.

ربما يفشل زواجك، ولكنك لا تستطيعين التخلي عن رؤيتك لنفسك كزوجة سعيدة متزوجة بشخص ناجح، ولديها أطفال رائعين ومنزل جميل. لذا تفكرين كثيرًا:

يجب أن أنقذ هذا الزواج. ربما إذا خسرت القليل من الوزن، فسيجدي جيري جذابة مرة أخرى. لكن لا يبدو أن شيئًا أفعله يجعله سعيدًا بعد الآن. إنه يخونني، أعلم ذلك. ماذا سأفعل إذا تركني؟ لا أستطيع تحمّل هذا.

غالبًا ما تتمسك النساء بأهداف مستحيلة في العلاقات، بما في ذلك هدف إسعاد كل من حولهن. إذا تضايق أي شخص، حتى لو كان صديقًا، فنحن نتقاسم الألم ونحاول إصلاحه، وفي الوقت نفسه نفرط في التفكير بالأمر. إذا غضب منا شخص ما، حتى لو كان بائعًا في متجر، نشعر بالمسؤولية ونفرط في التفكير في سلوكنا. في الأساس، يجب أن نتخلى عن الهدف المتمثل في أن تكون جميع علاقاتنا ولقاءاتنا مع الآخرين إيجابية، وأننا لن نكون أبدًا مصدرًا لألم شخص آخر. إن هذا ليس ممكنًا على الإطلاق، وهو يصنع الكثير من البؤس في حياتنا.

وفي بعض الأحيان نشعر بأننا محصورون في أهداف معينة باعتبارها الحل الوحيد لمشكلات أكبر نواجهها. يتعين عليك إنقاذ الزواج لأنك فقيرة وتحتاجين إلى دخله لإطعام أطفالك. ويتعين عليك البقاء في هذه الوظيفة التي تكرهينها لأنك لا تملكين مهارات العمل وقد تفقدين منزلك إذا أصبحت عاطلة عن العمل. ولأن النساء أكثر عرضة للعيش في فقر، وتحمل مسؤولية أطفالهن، وقلة التعليم أو المهارات الوظيفية المتقدمة، فغالبًا يكون لديهنّ بدائل أقل للاستمرار في

الأوضاع غير الصحية. ولكن الإفراط في التفكير يحجب رؤيتنا للبدائل المتاحة لمعضلاتنا الحالية. فعندما نفرط في التفكير، لا نستطيع أن نرى السبل للحصول على المزيد من المساعدات العامة أو الحصول على التدريب المهني الذي قد يزيد من خياراتنا ويحررنا من الوضع السيئ الذي نعيش فيه حالياً. لذا حتى عندما نَعْلَقُ في أهداف مستحيلة بسبب الظروف التي نعيش فيها، فإن الهروب من التفكير المفرط أمر بالغ الأهمية. بعد ذلك، قد نتمكن من رؤية كيفية التخلي عن هذه الأهداف وتوفير المزيد من الخيارات لحياتنا.

كيف يمكنك أن تعرفي إن كانت أهدافك صحية؟ حدد علماء النفس عدداً من خصائص الأهداف الصحية؛ الأهداف التي يحملها الأشخاص السعداء ويحققونها. أولاً، كما هو الحال مع ترين، يجب أن تأتي أهدافك منك، وليس من عائلتك أو أصدقائك أو مصادر خارجية أخرى. كما ناقشنا في الفصل الخامس، قد يكون من المهم أن تدركي متى تقولين لنفسك: «يجب أن...» وأن تسألي نفسك: «مَنْ يقول هذا؟». إذا كانت الإجابة أي شخص غيرك، فقد ترغبين في التساؤل إن كان هذا الهدف هو هدف تريدين أن تتحققه أم مجرد هدف تعتقدين أن الآخرين سيكونون سعداء إذا حققته.

ثانياً، إذا كنت تريدين تجنب الإفراط في التفكير، فلا بد أن تكون أهدافك واقعية وقابلة للتنفيذ. إن السعي الدائم لتحقيق أهداف مستحيلة، مثل ارتداء فستان مقاس 6، أو تغيير شخصية والدتك، أو عدم مضايقة زوجك أو شريك حياتك، من شأنه أن يؤدي حتماً إلى الإفراط في التفكير. لذا خففي من أهدافك حتى تصبح أكثر منطقية. حاولي ارتداء فستان مقاس 10. وحاولي إيجاد السبل التي تمنع شخصية والدتك من إزعاجك كثيراً. وأدركي أن الخلاف في الزواج أمر طبيعي وغالباً ما يكون صحيحاً.

وفي دراسة «الشيخوخة الناجحة» -كيف يتأقلم كبار السن بنجاح مع الانخفاض في القدرات البدنية والفرص مع الشيخوخة- وجد عالما النفس بول ومارجريت بالتيس من معهد ماكس بلانك وجامعة فراي في برلين أن أسعد كبار السن هم أولئك الذين كيّفوا أهدافهم لتناسب مع واقع ظروفهم^[3]. ولقد اضطرت إحدى العدّاءات التي كانت تمارس رياضة الجري طوال حياتها إلى التخلي عن الركض بسبب مشكلات المفاصل، ولكنها طورت مجموعة بديلة من التمارين البدنية الأقل إرهاقاً للحفاظ على صحتها ونشاطها. لم يعد بإمكان بستانية نشيطة الاعتناء بحديقة الخضراوات المجتمعية، لذلك زرعت خضراواتها المفضلة في قطعة أرض مساحتها ثلاثة أمتار في ثلاثة أمتار خارج بابها الخلفي مباشرةً. بالطبع، لا تريدين التخلي عن هدف لمجرد أن شخصاً آخر يقول إنه غير واقعي. لقد قيل للعديد من أنجح الناس في العالم إن أهدافهم وآمالهم وأحلامهم كانت مستحيلة، وإنهم يجب أن يتخلوا عنها. يمكن أن يكون التحدث مع مجموعة متنوعة من الأصدقاء وأفراد الأسرة الذين تثقون بآرائهم، وربما مع طرف محايد مثل المعالج النفسي، مفيداً في فرز أيٍّ من أهدافك واقعية (حتى لو كانت طموحة للغاية) وأيها ليست كذلك.

ثالثاً، حاولي معرفة إن كان لديك أهداف متضاربة وحل هذا التضارب على الأقل إلى حدٍّ ما. الأمهات العاملات لديهنّ خبرة في الأهداف المتضاربة. إنهن يُردن متابعة حياتهن المهنية ولكنهنّ يُردن أيضاً تربية أطفال أصحاء. يبدو أن العمل على هدفٍ واحد يقوض دائماً الهدف الآخر. لذلك نفرط في التفكير:

لن أحصل أبداً على وظيفة ثابتة إذا لم أكتب
المزيد من الأوراق البحثية وأنشرها. يبدو أنه

لا يوجد وقت كافٍ أبدًا. لقد فقدت بالفعل هذا الأسبوع يومين من العمل بسبب إصابة أليكس بعدوى في الأذن. كيف يمكنني أن أكون قاسية القلب على طفلي إلى هذا الحد؟ لقد كان يعاني الألم والبؤس، وكل ما كنت أفكر فيه هو أن الموعد النهائي للمنحة الأسبوع المقبل. لا أقضي وقتًا كافيًا معه. وعندما أفعل ذلك، أكون متعبة ومشتتة. سأفقد طفولته.

تختار بعض النساء التخلي عن أهداف مهمة لأنها تتعارض مع أهداف مهمة أخرى. قد يُقررن عدم إنجاب الأطفال حتى يتمكنَّ من متابعة حياتهنَّ المهنية، أو قد ينسحبن من الحياة المهنية لتخصيص المزيد من الوقت لأطفالهن. قد تكون هذه خيارات إيجابية لبعض النساء. ولكن حتى عندما نتخذ خيارات مثل هذه بنشاط، فإننا نميل إلى الإفراط في التفكير في ندمنا، أو الرسائل التي نحصل عليها من الآخرين بأننا لم نتخذ الخيار الصحيح:

اعتقدت أنني أريد أن أكون أمًّا بدوام كامل. ورغم ذلك لست متأكدة من أن هذا كان القرار الصحيح. إنه ليس أمرًا متقبلًا بالنسبة إليَّ. أجد صعوبة كبيرة في التفكير في الأشياء التي يجب فعلها مع الأطفال طوال اليوم. اعتقدت أختي أنني مجنونة بالتخلي عن وظيفتي الإدارية عندما ولد الطفل. إنها لا تعرف ماذا تقول لي الآن. ربما تعتقد فقط أنني لم أعد أستحق تحديثها معي.

يمكن أن يساعد التخلي عن أحد الأهداف المتضاربة في تقليل التفكير المفرط، لكن هذا ليس مضموناً. وهناك استراتيجية أخرى تتلخص في خفض توقعاتك لكل هدف من أجل زيادة احتمالات إيجادك لوسائل لتحقيق كلا الهدفين في نسختهما المخفضة. فلنقل إنك تريد أن تكوني أستاذة جامعية ثابتة وأماً جيدة، ولكن السعي إلى تحقيق الهدفين يقودك إلى الجنون. ربما يمكنك أن تتخلي عن هدفك بالحصول على وظيفة ثابتة في أفضل جامعة في البلاد وتكتفي بوظيفة ثابتة في جامعة محترمة حيث تكون المعايير غير مرتفعة إلى هذا الحد. وربما يمكنك أن تتخلي عن هدفك بإنجاب أربعة أطفال، كما فعلت والدتك، وتكتفي بإنجاب طفل أو طفلين.

رابعاً، في تحديد أهدافك، اجتهدي في تحقيق النجاح بدلاً من تجنب الفشل. لقد أنتجت عالمة النفس التنموي كارول دويك من جامعة كولومبيا سلسلة رائعة من الدراسات التي تميز بين الأطفال الذين يهدفون إلى تحقيق النجاح والأطفال الذين يهدفون إلى تجنب الفشل^[4]. فالأطفال الذين يريدون تحقيق النجاح يحاولون أداء مهام أكثر تحدياً، وهم أكثر إبداعاً ومغامرة، ويعودون إلى الحياة بسهولة بعد الفشل. أما الأطفال الذين يريدون تجنب الفشل فيتمسكون بالمهام التي يعرفون بالفعل كيفية أدائها بدلاً من محاولة أداء مهام جديدة وربما أكثر إثارة للاهتمام. ويصابون باليأس ويلومون أنفسهم عندما يفشلون. ويفرطون في التفكير عندما لا تسير الأمور كما يريدون.

وبالمثل، إذا ركزنا دائماً على تجنب الفشل بدلاً من تحقيق النجاح، فقد تصبح كل نكسة صغيرة محوراً للتفكير المفرط:

لا أصدق أنني تقدمت بطلب للحصول على
هذا المنصب الإداري الجديد في الشركة. كان يجب

أن أعرف أنني لا أملك فرصة. كان يجب أن أستمّر في وظيفتي الحالية، على الرغم من أنني أكرهها. على الأقل إنها آمنة. ماذا يعتقد رئيسي عني الآن؟ لقد كشفت مدى ضعف تدريبي مقارنة بالآخرين. الآن حتى هذه الوظيفة الحالية قد لا تكون مضمونة.

إذا كنا أكثر اهتمامًا بتحقيق النجاح من تجنب الفشل، فيمكننا التعامل مع النكسات باعتبارها خللاً لا مفرّ منه على الطريق إلى أهدافنا النهائية. ونكون أقل إثارة تجاه الإشارات التي تُشير إلى قرب وقوع المشكلات، وأن الأسوأ على وشك الحدوث. حتى لو حدث الأسوأ، نكون في وضع نفسي أفضل لالتقاط أنفسنا، واستعادة تركيزنا، والمضي قدماً.

الرفق بالنفس

في الفصل الرابع وصفتُ عملاً جديداً مثيراً لسوزان فوكمان من جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو، والذي أثبت أن الأشخاص الذين يصنعون عن عمد فرصاً للشعور بمشاعر إيجابية حتى في أثناء تأقلمهم مع ظروف مرهقة للغاية، مثل وجود أحد أحبائهم في حالة متأخرة من المرض، يتحسنون عاطفياً وجسدياً بمرور الوقت. كما استشهدت بدراسات باربرا فريدريكسون من جامعة ميشيغان التي تشير إلى أن المشاعر الإيجابية توسع آفاقنا، ما يجعلنا أكثر إبداعاً في حل مشكلاتنا. إن تنمية التجارب العاطفية الإيجابية بشكلٍ نشط يمكن أن يكون له فوائد قصيرة المدى، بمنحنا دفعة تحسّن مزاجنا، وفوائد طويلة المدى،

من خلال مساعدتنا على التغلب على العقبات في حياتنا وربما من خلال الحد من التفكير المفرط.

لنتناول قصة ديبى، وهي ربة منزل تبلغ من العمر تسعة وعشرين عاماً، وذات شعر بني محمر، ونشأت مع أم حاقدة وشديدة الانتقاد. كانت ديبى تتعهد دائماً بأنها ستكون أمّاً أفضل لأطفالها. ومع ذلك، طوال فترة حملها، كانت قلقة بشأن إن كانت قادرة على أن تكون أمّاً جيدة، نظرًا إلى أنها كانت لديها هذا النموذج السيئ. سارت فترة الحمل بشكل جيد، وأنجبت ديبى طفلًا جميلًا أسمته توماس. كرست ديبى نفسها لرعاية توماس، وكان نموه صحيًا وطبيعيًا. ولكن كلما كانت هناك أي مشكلة بسيطة مع توماس، مثل صعوبة النوم بسبب التسنين، كان التفكير المفرط يغمر ديبى بشأن كفاءتها كأم وغضبها من والدتها.

أنا فاشلة في هذا، تمامًا كما قالت أُمي إنني سأكون. سيكبر ليصبح عصبياً لتصرّفي بهذه الطريقة. لماذا كان عليّ أن أتحمّل مثل هذه الأم الرهيبة؟ لماذا لم تتخلّ عنا وتعرضنا للتبني بدلاً من تدميرها لتقديرى لذاتي بهذه الطريقة؟

في عيد ميلاد توماس الأول، قررت ديبى أن هذه الأفكار السلبية لا بدّ أن تتوقف. كانت تجعل نفسها بائسة، وكانت متيقظة للعلامات التي تشير إلى أن توماس ليس على ما يرام أو ليس سعيدًا، وكانت تلوم نفسها عندما يحدث خطأ طفيف. قررت ديبى أن تلعب على نقاط قوتها بدلاً من التركيز على نقاط ضعفها المحتملة. في البداية، كسرت ديبى قبضة أفكارها السلبية من خلال التحدث عنها مع أختها، باتي، التي كانت أكبر منها ببضع سنوات وكانت قد ابتعدت عاطفيًا عن والدتهما قبل سنوات.

تعاطفت باتي مع مخاوف ديبي، لكنها ساعدتها على تجاهلها باعتبارها نتاجاً لسوء والدتهما وليس عدم كفاءة ديبي كأم. شجعت باتي ديبي على إيجاد أنشطة تجيدها وتستمتع بها، وفكراً معاً في بعض الإمكانيات. قالت باتي لديبي، التي شعرت بالتشجيع من أختها وانصرف انتباهها عن مخاوفها: «أنت رياضية رائعة وتجيدين استخدام يديك». في غضون أيام قليلة، وجدت ديبي برنامجاً للتنس في أحد النوادي (والذي يضم أيضاً مرفقاً لرعاية الأطفال يصلح لتوماس) واشتركت في فصل للنحت في كلية مجتمعية قريبة.

على الرغم من أن إفراط ديبي في التفكير في مهارات الأمومة كان تحت السيطرة، فإن ديبي كانت تعلم أن العودة إلى التفكير المفرط كان خطراً محتملاً بالنسبة إليها. لذلك وضعت خططاً لما ستفعله عندما تشعر بأنها تغرق في الأفكار. أولاً، كتبت الأشياء التي يمكنها فعلها للشعور بمشاعر إيجابية والتحرر من التفكير المفرط؛ كانت تلعب التنس بانتظام، وتعمل على نحتها، وتتصل بباتي للتحدث معها. لقد عقدت عهداً مع نفسها لتجربة أحد هذه الأشياء على الأقل عندما تشعر بأنها تنزلق إلى التفكير المفرط. ثم كتبت بعض الأشياء المهمة التي تعلمتها عند تحرُّرها وانتقالها إلى مستوى أعلى: أن مخاوفها لا علاقة له بكفاءتها، وأن الجميع يعتقدون أنها أم عظيمة، وأنها لن تغير والدتها أبداً أو تكسب قبولها لذلك لن تحاول بعد الآن، وأنها قد لا تعرف دائماً ما يجب عليها فعله في كل مرة يواجه فيها توماس مشكلة، لكنها ستبذل قصارى جهدها. كلما شعرت ديبي بانجذابها نحو التفكير المفرط، استخدمت هذه القائمة لتذكير نفسها بنقاط قوتها، وانخرطت في أحد الأنشطة التي جعلتها تشعر بتحسن.

لقد عملت ديبى على تنمية المشاعر الإيجابية في حياتها بطريقتين. أولاً، وجدت بعض الأنشطة الجديدة التي استمتعت بها. ثانياً، وجدت طرقاً للتحدث عن مخاوفها وقلقها وتذكير نفسها بنقاط قوتها الشخصية. ساعدتها هذه الاستراتيجيات على التوقف عن جلد نفسها والبدء في التعامل مع نفسها برفق أكبر، وبناء نوع الحياة الإيجابية ومفهوم الذات الذي كانت تأمل أن تمنحه لابنها توماس.

من المهم بناء تجارب عاطفية إيجابية في حياتك اليومية بشكل منتظم، وليس الانتظار حتى تشعرى بالضيق والتفكير المفرط، عندما يكون من الصعب التفكير في فعل أي شيء إيجابي. ربما يمكنك يومياً ممارسة التمرين أو التأمل أو هواية أو المشي في الغابة؛ أي شيء يجعلك تشعرين بالارتياح بشكل موثوق. خاصةً إذا كان جدولك اليومي حالياً مرهقاً -فتفعلين الشيء نفسه طوال اليوم كل يوم، أو كنتِ في عجلة من أمركِ وتحت ضغط طوال اليوم- فإن تخصيص بضع دقائق عمداً كل يوم لفعل شيء مبهج ولطيف لنفسك أمر بالغ الأهمية. إن حقيقة أنكِ تفعلين بانتظام أشياء جيدة لنفسك يمكن أن تجعلكِ تشعرين بمزيد من التحسن والتحكم. كما أن قضاء فترات أطول من المشاعر الإيجابية سيمنحكِ المزيد من الفرص للتفكير بشكل إبداعي في التغييرات التي قد ترغبين في إجرائها في حياتكِ أو في الطرق التي يمكنكِ من خلالها التعامل مع الضغوطات المستمرة.

البحث عن قصتك

في كثيرٍ من الأحيان، يكون تفكيرنا المفرط محاولة لفهم قصتنا؛ كيف وصلنا إلى ما نحن عليه، ولماذا أصبحنا هذا النوع من الأشخاص، ولماذا حدثت لنا أشياء معينة. يبدو أن النساء بحاجة إلى تفسير -أو رواية، كما يسميها بعض علماء النفس هذه الأيام- لمعرفة سبب تطور

حياتهم بالطريقة التي تطورت بها. هذا صحيح بشكل خاص عندما يبدو أن حياتنا لا تسير على نحو جيد. نحتاج إلى معرفة سبب لجوء أطفالنا إلى المخدرات، أو لماذا يبدو أننا نكره رئيسنا دائماً، أو لماذا لا نستطيع البقاء في علاقة مستقرة.

من المؤكد أن الخطوة الحاسمة للتغلب على مشكلاتنا هي فهم أسبابها. والبحث عن القصة وراء مآزقنا يمكن أن يكون عملياً، ولكنه يمكن أن يكون معيقاً أيضاً، لأنه يمكن أن يؤدي إلى الإفراط في التفكير. إن طرح أسئلة «لماذا» باستمرار على نفسك مع عدم القدرة على التوصل إلى إجابات لها هو قاعدة الإفراط في التفكير. لقد وجدنا هذا في دراستنا للفقد^[5]. فالأشخاص الذين لم يتمكنون من الإجابة عن سؤالهم لأنفسهم «لماذا مات أحد أحبائي؟» كانوا أكثر عرضة بشكل كبير للبقاء مكتئبين لعدة أشهر بعد الوفاة. وعلى النقيض من ذلك، فإن الأشخاص الذين تمكنوا من التوصل إلى إجابة ما لهذا السؤال كانوا يميلون إلى التوقف عن التفكير المفرط وإيجاد بعض الراحة من الاكتئاب المرتبط بالحزن في غضون شهرين بعد الوفاة. لم تكن كيفية إجابتهم على السؤال مهمة حقاً؛ فقد يقدموا إجابة وجودية («لقد وُلدت وستموت. هكذا تسير الأمور»)، أو إجابة دينية («كان ذلك جزءاً من خطة الله»)، أو حتى إجابة علمية («كانت تدخن ثلاث علب من السجائر في اليوم. أُصيب بسرطان الرئة ومات»). ما داموا قادرين على الإجابة على السؤال بطريقة ما، بدا الأمر مفيداً لهم.

لذا فإن إحدى الاستراتيجيات لمكافحة التفكير المفرط على المدى الطويل هي محاولة العثور على قصة تجيب على أعمق أسئلتك عن «السبب» بطريقة مُرضية. قد تقولين: «ولكن، هذا ما كنت أحاول فعله طوال الوقت». إذا كنت تبحث عن إجابات لأسئلتك «عن السبب»، ولم يؤدِّ

ذلك إلا إلى الإفراط في التفكير، فربما حان الوقت للحصول على بعض المساعدة. يمكن أن يكون العلاج النفسي مفيداً هنا. اقترح المعالج النفسي جيروم فرانك أن هناك شيئاً واحداً مشتركاً بين جميع العلاجات النفسية وهو أنها تعطينا قصة، أي طريقة لفهم مشاعرنا وحياتنا، ما يمنحنا شعوراً بالبصيرة والترابط ^[6]. ستختلف القصة المحددة التي ستروّج لها العلاجات النفسية المختلفة. سيساعدك المعالج النفسي الديناميكي على استكشاف الصراعات والتجارب في حياتك المبكرة والتي قادتك إلى أن تصبحي ما أنتِ عليه. سيساعدك المعالج النفسي المعرفي على تحديد طرق التفكير غير الصحية التي تحرك عواطفك وسلوكياتك. قد تكون القصة التي يقترحها أحد المعالجين النفسيين أكثر منطقية من القصة التي يقترحها معالج نفسي آخر، وقد تضطرين إلى تجربة أكثر من معالج نفسي للعثور على القصة التي تبدو صحيحة لك. لكن في الأساس، العلاج النفسي يتعلق بفهم قصصنا الخاصة. بالإضافة إلى ذلك، يقدم كل علاج نفسي مجموعة من الوصفات الطبية لكيفية إجراء التغييرات اللازمة لتحسين قصة حياتك.

يلجأ العديد من الناس هذه الأيام إلى علم الأحياء لفهم قصصهم. وتستند شعبية التفسيرات البيولوجية لمشكلاتنا النفسية جزئياً إلى التقدم السريع في الطب النفسي البيولوجي في العثور على العوامل الوراثية والكيميائية الحيوية التي تؤثر على أمزجتنا وشخصياتنا. أعتقد أيضاً أن شغفنا بالتفسيرات البيولوجية لكل شيء عنا يُشكل جزءاً من هوسنا بالحل السريع. إذا كان ابني يشرب الكحوليات كثيراً، فلا بدّ أن ذلك يرجع لأن عمي سيد كان مدمناً على الكحول وأن ابني ورث جيناته. إذا كنتِ مكتئبة، فلا بدّ أن ذلك يرجع إلى أن المواد الكيميائية في دماغي غير متوازنة. هذا صحيح في بعض الحالات. وفي حالاتٍ أخرى، يمكن

أن تسمح لنا مثل هذه الإجابات البيولوجية البسيطة بتجنب الحقائق والخيارات المؤلمة في حياتنا التي نفضل عدم مواجهتها. بدلاً من ذلك، كل ما علينا فعله هو تناول بعض الأدوية وسيكون كل شيء على ما يرام.

هناك العديد من الأماكن الأخرى التي نلجأ إليها من أجل العثور على قصصنا. يجد بعضنا الرضا في القصص التي تقدمها لنا الأديان، سواء كانت الأديان التقليدية أو الروحانية الحديثة. يأخذ بعضنا دورات أكاديمية، ويقرأ الكتب، ويجري أبحاثاً للتحقيق في التفسيرات العديدة المحتملة لما مررنا به. أو قد يساعدك التحدث ببساطة مع الأصدقاء وأفراد الأسرة حول أسئلتك عن «السبب» في الإجابة عليها. قد تكتشفين أن أحد الأشقاء يشترك معك في المخاوف نفسها والضعف نفسه الذي تشعرين أنك تعانينه ولكنه لم يشاركك ذلك قط. لقد توصل إلى قصته الخاصة حول كيفية تطور هذه المخاوف بمرور الوقت، وقد تجددين أن بعض عناصر قصته تنطبق على حياتك أيضاً.

أيًا كانت القصة التي تستقرين عليها، فمن المهم أن تدركي أن الأمور نادرًا ما تكون بسيطة كما قد نرغب في جعلها تبدو. قد نتمكن من تحديد تجارب رئيسية في ماضينا ساهمت في شخصياتنا. قد يكون لدينا دليل جيد على أننا نحمل استعدادًا وراثيًا للاكتئاب أو مشكلات نفسية أخرى. ولكننا نحن البشر عبارة عن أنظمة بيولوجية ونفسية معقدة، ونعيش في أنظمة اجتماعية أكثر تعقيدًا. وكما قال الكاتب إي. بي. وايت ذات مرة: «لا يوجد حدٌ لمدى التعقيد الذي قد تصل إليه الأمور، لأن شيئًا واحدًا يؤدي دائمًا إلى شيء آخر». إذا بقينا ثابتين بشكل صارم على تفسير بسيط واحد لما نحن عليه، فعندما تظهر أدلة تتعارض مع هذا التفسير، قد نعود إلى الإفراط في التفكير. نحن بحاجة إلى إدراك

تعقيد النظام البشري وقبوله، واعتباره يوفر فرصًا متعددة للتغيير. على سبيل المثال، إذا كنتِ تعتقدين أن اكتئابكِ سببه بيولوجي إلى حدٍّ كبير، لكن أدويةكِ لا تعمل، فإن البقاء منفتحة على التعقيد سيسمح لكِ بالتفكير في أن العلاج النفسي قد يكون مفيدًا لكِ أيضًا. وبالمثل، إذا كنتِ تعتقدين أن اكتئابكِ متجذّر في تجارب طفولتك، ولكن بعد سنوات من العلاج النفسي لا تزالين تعانيين تقلباتٍ مزاجيةً، فقد تحتاجين إلى تناول الأدوية بالإضافة إلى العلاج النفسي للسيطرة على مزاجك.

توسيع قاعدتكِ

من المرجح أن تحدث نوبات التفكير المفرط في أغلب الأحيان حول تلك الأجزاء من حياتكِ الأكثر أهمية بالنسبة إليك والتي تُشكل جزءًا كبيرًا من مفهومكِ عن نفسك. عندما يكون مفهومنا عن أنفسنا قائمًا على دورٍ واحد فقط في الحياة -على سبيل المثال، كأم أو كامرأة عاملة- نكون عُرضة بشكلٍ خاص للتفكير المفرط. في مثل هذه الحالات، يصبح من الضروري أن تسير الأمور دائمًا على ما يرام في هذا الدور، لأن هذا الدور هو كل ما لدينا. إذا كانت نظرتكِ الكلية لنفسكِ مبنية على دورك كأم، فعندما تظهر مشكلات في هذا الدور -تظهر لدى طفلكِ مشكلات سلوكية أو تجدين نفسك متوترة بشكلٍ متكرر مع أطفالك- فإن ذلك يُهدد مفهومكِ الذاتي بالكامل. ونتيجة لذلك، ستكونين شديدة الانتباه للمشكلات في هذا الدور، وستشعرين بالانهيار عندما تظهر المشكلات، ولن يكون لديكِ أي مصادر أخرى لتقدير الذات والرضا تلجئين إليها للحصول على الراحة والدعم.

اعتقدت شيلا أنها حققت كل ما تريده في حياتها. في الحادية والثلاثين من عمرها، كانت متزوجة من محامٍ ناجح وسعيدة معه، وأنجبت طفلين جميلين وبصحة جيدة، وكان لديها منزل جميل في

أجمل ضاحية في مدينة جنوبية كبيرة. أنهت شيلا دراستها الجامعية قبل زواجها من ديل، وقضت بعض الوقت في تطبيق شهادتها في إدارة الأعمال في منصب مدير تسويق لشركة برمجيات صغيرة. وعندما أنجبت طفلتهما الأولى كريستين، تركت شيلا وظيفتها لتصبح أمًا بدوام كامل. كانت شيلا تبذل كل جهدها مع كريستين وأحبت أن تتمكن من منحها اهتمامها الكامل. ورثت الطفلة عيني شيلا الزرقاوين اللامعتين، وربما ستصبح شقراء، مثل شيلا، عندما ينمو شعرها. بعد ثمانية عشر شهرًا، وُلد الطفل مارك، وكانت شيلا مشغولة تمامًا بتربية طفلين صغيرين صاخبين.

كان ديل يعمل لساعاتٍ طويلة، لذلك نادرًا ما كانت شيلا والطفلان يقضون الكثير من الوقت معه. عندما تركت شيلا وظيفتها، تلاشت شبكة الأصدقاء الصغيرة التي كوَّنتها، وكانت مشغولة جدًا بالأطفال لدرجة أنها لم تكون العديد من الصداقات الأخرى. لذا شعرت شيلا بالعزلة والوحدة. قالت لنفسها: «لكن لديّ طفلان، وبالكاد أستطيع مواكبتهما، لذا ليس لديّ وقت لرؤية الأصدقاء على أي حال».

على الرغم من أنها كانت تطارد دائمًا أحد الأطفال، أو تقرأ له قصة، أو تطعمه، أو تلعب معه في الحديقة، فإن شيلا كان لديها متسع من الوقت للتفكير. وفي بعض الأحيان كان هذا التفكير يتطور إلى التفكير المفرط:

هل أفعل الأمور الصحيحة لأطفالي؟ هل يجب أن أشركهم في مرحلة ما قبل المدرسة؟ أستمُر في قراءة أن التطور المعرفي المبكر مهم جدًا لنجاحهم في المدرسة. لكنني أريد حقًا أن يكونوا معي طوال اليوم. ماذا سأفعل إن كانوا في إحدى دور الحضانة؟

يمكنني القراءة لهم. ولكن ماذا عن التفاعلات مع الأطفال الآخرين؟ هل يحصلون على ما يكفي من اللعب هنا في الحديقة؟ لم ترسلني أمي قط إلى أي دور حضانة. ربما هذا هو السبب في أنني خجولة نوعًا ما. ربما لو لم أكن خجولة جدًا، لكنت أكثر قدرة على العثور على رفقاء لعب لأطفالي.

عندما كانت كريستين في الثالثة من عمرها، أخذتها شيلا للفحص السنوي المعتاد مع طبيبة الأطفال، وفي تلك اللحظة دُمرت حياتها الهادئة والراضية مع الأطفال. اكتشفت طبيبة الأطفال صوت نفخة في القلب لدى كريستين. دفع هذا طبيبة الأطفال إلى قياس ضغط دم كريستين، واكتشفت أن ضغط الطفلة مرتفع للغاية. أوصت بفحص كريستين من قبل طبيب قلب متخصص في علاج الأطفال. بينما كانت شيلا تقود سيارتها عائدة إلى المنزل من زيارة الطبيبة، كان عقلها يسابق الزمن:

ماذا يعني هذا؟ ما مشكلة طفلي؟ لماذا لم يكتشفوا ذلك من قبل؟ لماذا لم ألاحظ أن هناك مشكلة؟ ماذا سيفعلون؟ لا يمكنني التعامل مع هذا، لا يمكنني تحمل هذا.

وكما هي العادة، لم يعد ديل إلى المنزل حتى الساعة التاسعة من تلك الليلة. وبحلول ذلك الوقت، كانت شيلا في حالة من الهياج والقلق وغضبت منه لعدم وجوده عندما احتاجت إليه. لقد انفجرت في وجهه بسبب تأخره حالما دخل من الباب، على الرغم من أنه ترك رسالة على جهاز الرد الآلي الخاص بهما في وقت سابق يقول فيها إنه سيتأخر. ثم

أَلَقْتُ الْأَخْبَارَ عَنْ نَفْخَةِ قَلْبِ كَرِيسْتِينَ وَضَغْطِ دَمِهَا فِي مَزِيجٍ مِنَ الْغَضَبِ وَالْخَوْفِ. حَاوَلْتُ دَيْلَ أَنْ يَهْدِي شَيْلَا وَيَطْمَئِنُّهَا بِأَنْ كُلَّ شَيْءٍ سَيَكُونُ عَلَى مَا يَرَامُ. لَمْ تَشْعُرْ بِالرَّاحَةِ مِنْ طَمَئِنِّتِهِ. ظَلَّتْ شَيْلَا مُسْتِيقِظَةً طَوَالَ اللَّيْلِ قَلْقَةً وَتَفَكَّرَ كَثِيرًا فِي كَرِيسْتِينَ، ثُمَّ مَارَكَ:

ماذا لو كانت هناك مشكلةٌ ما لدى مارك ولم يكتشفوها بعد؟ لا أصدق أنني لم أكن أعلم أن هناك مشكلة لدى كريستين! أي نوع من الأمهات أنا حتى لا أستطيع أن أعرف أن قلب طفلي لا يعمل بشكلٍ صحيح؟ هل يجب أن أُصر على أن يراه طبيب القلب هو أيضًا؟ هل ما تعانيه كريستين وراثي؟ مَنْ منا نقله إليها؟ لا توجد أي مشكلات في القلب في عائلتي. ماذا لو أرادوا إجراء عملية جراحية لكريستين؟ لن أتمكن من التعامل مع ذلك. لا يمكنني رؤية ابنتي وهي ممزقة وتتألم.

ظَلَّتْ هَذِهِ الْأَفْكَارُ الْمُقْلِقَةُ وَالصُّورُ الْمُرَوِّعَةُ تَمْنَعُ شَيْلَا مِنَ النَّوْمِ طَوَالَ اللَّيْلِ، وَفِي الْيَوْمِ التَّالِيِ كَانَتْ فِي حَالَةٍ تَوَتَّرٍ تَامٍّ. وَاسْتَمَرَّتْ نَوْبَاتُ التَّفَكُّيرِ الْمَفْرُطِ لَدَيْهَا طَوَالَ الْأَيَّامِ وَاللَّيَالِي حَتَّى جَاءَ مَوْعِدُ كَرِيسْتِينَ مَعَ طَبِيبِ الْقَلْبِ بَعْدَ أُسْبُوعَيْنِ. اسْتَمَعَ الطَّبِيبُ إِلَى نَفْخَةِ قَلْبِ كَرِيسْتِينَ وَأَكَّدَ وَجُودَهَا. اعْتَقَدَتْ شَيْلَا أَنَّهَا سَتَبْكِي. كَانَ طَبِيبُ الْقَلْبِ يَحَاوِلُ أَنْ يُخْبِرَ شَيْلَا أَنَّ النَفْخَةَ الْقَلْبِيَّةَ يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ نَاجِمَةً عَنْ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْعَوَامِلِ وَلَيْسَتْ بِالضَّرُورَةِ سَبَبًا لِلْقَلْقِ. وَمَعَ ذَلِكَ، بِالْكَادِ كَانَتْ شَيْلَا قَادِرَةً عَلَى الْاسْتِمَاعِ إِلَيْهِ، بِسَبَبِ تَخِيلِهَا لَخُضُوعِ كَرِيسْتِينَ لِلْجَرَّاحَةِ. ثُمَّ قَاسَ طَبِيبُ الْقَلْبِ ضَغْطَ دَمِ كَرِيسْتِينَ وَوَجَدَهُ طَبِيعِيًّا. قَالَتْ شَيْلَا:

«ماذا! اعتقدت أنه من المفترض أن يكون مرتفعاً». رد طبيب القلب بأن ضغط الدم دائماً متقلب، ويخضع لجميع أنواع الظروف، بما في ذلك الضغط الناتج عن زيارة طبيب الأطفال، وهو الشخص الذي يُعطي الحقن. انتظر طبيب القلب بعض الوقت، ثم قاس ضغط دم كريستين مرة أخرى، ووجده طبيعياً مرة أخرى. وانتهت الزيارة بتوصية طبيب القلب برؤية كريستين مرة أخرى بعد بضعة أشهر للتحقق من نفخة القلب وضغط الدم.

عادت شيلا إلى المنزل منهكة ومرتبكة. هل يجب عليها الحصول على رأيٍ ثانٍ؟ هل يجب عليها الاتصال بطبيب القلب مرة أخرى وأن تطلب منه تكرار ما قاله عن نفخة القلب حتى تتأكد من أنها فهمته؟ ماذا يجب أن تفعل؟

اتصلت بوالدتها. لم تكن شيلا قد أخبرت والدتها بنفخة القلب لدى كريستين بعد؛ لم تكن تريد أن تقلقها حتى يؤكد طبيب القلب وجود مشكلة بالقلب. قبل أن تنتهي والدتها من قول مرحباً، بدأت شيلا في سرد تفاصيل الزيارة مع طبيب الأطفال ثم طبيب القلب، وكل مخاوفها وقلقها بشأن كريستين.

أخيراً قالت والدتها: «شيلا، يا فتاة، تمالكِي نفسك. اهدئي. لقد أوقعتِ نفسك في جنونٍ تامٍّ بسبب هذا الأمر. الآن، لنتناول الأمر مرة أخرى ببطء». عندما وصلت شيلا إلى الجزء الذي قال فيه طبيب القلب إن النفخات لا تعني بالضرورة أن هناك شيئاً خطيراً، أشارت والدتها إلى أن هذا أمرٌ مشجع للغاية. كما أشارت إلى أن المستشفى التي يعمل فيها طبيب القلب كانت إحدى أفضل مستشفيات الأطفال في البلاد، لذلك كان هناك سبب للاعتقاد بأن هذا الرجل جيد. بعد فترة، شعرت شيلا بأنها أكثر هدوءاً وصفاً ذهنياً مما شعرت به منذ رؤية طبيبة الأطفال.

ثم سألتها والدتها: «شילה، لماذا لم تتصلي بي بشأن هذا الأمر من قبل؟». عندما قالت شילה إنها لم تكن تريد أن تقلقها، قالت والدتها: «يا فتاة، لقد اختبأت في ذلك المنزل الجميل مع هذين الطفلين الجميلين حتى فقدت منظورك. الأشخاص الذين يحبونك يريدون دعمك. وتحتاجين إلى العثور على المزيد من الأشخاص للتحدث معهم، والمزيد من الأشياء لفعلها، بخلاف البقاء في المنزل مع أطفالك طوال اليوم. إذا اكتشفوا في النهاية أن هناك مشكلة ما لدى كريستين، فلن تكوني قادرة على التعامل مع الأمر والوجود بجانب ابنتك إذا كنت محصورة، بمفردك، مع أطفالك والتفكير فقط في همومك».

في البداية، كانت شילה غاضبة من والدتها لقولها هذا، لعدم تقديم دعمها الكامل في هذا الوقت العصيب. ومع ذلك، سرعان ما أدركت أن والدتها كانت على حق. لقد أصبحت معزولة لدرجة أنها لم يكن لديها أحد تتحدث معه باستثناء الأطفال وديل، عندما يعود إلى المنزل في وقت متأخر من المساء. لقد خلقت هذه الصورة لنفسها على أنها الأم المثالية مع أطفال مثاليين، واحتمال إصابة كريستين بالمرض حطم هذه الصورة. كانت بحاجة إلى الحصول على بعض الأصدقاء الجدد، وكانت بحاجة إلى العثور على بعض الأنشطة الجديدة التي من شأنها أن تمنحها وأطفالها وقتاً بعيداً عن بعضهم بعضاً، وتمنحها الفرصة لاستعادة تلك الأجزاء من نفسها التي لم تكن «متعلقة بالأمومة».

إذا كان مفهومك عن ذاتك، مثل شילה، يركز بشكل ضيق على دور واحد أو اثنين فقط، فقد حان الوقت لتوسيع قاعدتك من خلال زيادة مصادر تقدير الذات في حياتك. وهذا لا يعني الانخراط في مئة نشاط، نصفها لا يعني لك شيئاً. بل يعني العثور على بعض الأشياء الأخرى التي تريد تركيز جزء من طاقتك ومواردك عليها، مثل تطوير مهارة جديدة

(على سبيل المثال، صناعة الفخار)، أو علاقة جديدة (على سبيل المثال، كزائرة لنزلاء دار رعاية المسنين)، أو الاتصال بمنظمة تخدم قضية ما (على سبيل المثال، الانخراط في جمعية الرفق بالحيوان). والمفتاح هو العثور على أدوار جديدة تتصل بقيمك واحتياجاتك الأساسية، وتوفير الفرص لمقابلة أشخاص آخرين وتكوين علاقات جديدة، وتعزيز شعورك الإيجابي بالذات. ثم عندما يكون هناك خطأ في أحد الأدوار في حياتك، فلديك هذه الأدوار الأخرى التي يمكنك اللجوء إليها للإشباع، وتكوين شبكة من الأصدقاء الذين سيدعمونك، والحفاظ على شعورك المتوازن بالذات. مكتبة سُر من قرأ

التفكير في إيجاد أصدقاء جدد

لقد ذكرتُ أعلاه أن إحدى فوائد إضافة أدوار جديدة إلى حياتك هي أنك تضيفين أصدقاء يمكنهم دعمك في أوقات الشدة وإعطاؤك منظورًا مختلفًا أو نصيحة بشأن مشكلاتك. حتى لو لم تكوني بحاجة إلى إضافة أدوار جديدة إلى حياتك، فقد تحتاجين إلى إضافة أصدقاء جدد إذا كان أصدقاؤك الحاليون يُغذون تفكيرك المفرط بدلًا من مساعدتك على تجاوزه. ربما أصبحتِ الكتف المفضلة للجميع للبكاء عليها، والصديق الذي يلجأ إليه الجميع للحصول على الدعم والتخلص من مشكلاتهم. المشكلة هي أنه عندما تحتاجين إلى التخلص من مشكلاتك بالتحديث معهم، لا يمكنهم التعامل مع الأمر. إنهم يريدونك أن تكوني الشخص القوي، الشخص الذي يمكنه دائمًا التعامل مع الأمر. إذا كنتِ مكتئبة ومضطربة، فهذا يهدد حاجتهم إلى أن تكوني الشخص القوي ولن يسمحوا بحدوث ذلك ببساطة. لذلك يتجاهلون مخاوفك: «أنتِ دائمًا تتغلبين على الأمور بشكل جيد». أو يقلبون الأدوار ويبدوون في التعبير

عن مخاوفهم: «هل تعتقد أن هذا أمرٌ سيئ؟ كنت في حالة من الفوضى التامة بالأمس. دعيني أخبرك عن ذلك».

ربما يحاول أصدقاؤك مساعدتك، ولكنهم لا يستطيعون ذلك لأنهم مثقلون بمشكلاتهم الخاصة. يحاولون الاستماع إليك ولكن سرعان ما يغمرهم ضيقك، أو ينشغلون بمشكلاتهم الخاصة. ورغم أنه من الصحيح في كثير من الأحيان أن «البؤس يحب الصحبة»، فإن تعاسة الأصدقاء معًا قد تتحول إلى حفلة تفكير المفرط مدمرة للجميع.

إذا لم يقدم لك معظم أصدقاؤك الدعم الذي يخفف من تفكيرك المفرط، بل يزيده، فربما قد حان الوقت للتفكير في إيجاد أصدقاء جدد. هذا لا يعني أن عليك التخلص من الأصدقاء القدامى. لكن وجود بعض الأصدقاء الذين يمكنهم دعمك بالطريقة التي تحتاجين إليها عندما تكونين منزوعة، ومساعدتك في الانتقال من التفكير المفرط إلى حل المشكلات، وتوفير نموذج يُحتذى به للتعامل الجيد مع التوتر، لا يُقدر بثمان في أثناء إعادة تشكيل حياتك إلى حياة خالية نسبيًا من التفكير المفرط.

صنع صورة جديدة لنفسك

غالبًا ما نفكر كثيرًا في تلك الجوانب من مفهومنا الذاتي التي تكون مهتزة بعض الشيء. ففي النهاية، إذا كنتِ تثقين بنفسك، فلن يكون لديك الكثير من الأسباب للقلق، وبدلاً من التفكير المفرط في الأخطاء الماضية، يمكنك رؤيتها كفرص للنمو، وتعتقد أنكِ تستطيعين منع حدوثها في المستقبل. من ناحية أخرى، الأشخاص الذين يشعرون باليأس التام بشأن أنفسهم وعالمهم قد لا يفرطون في التفكير أيضاً؛ فهم متأكدون تماماً من أنهم فاشلون تماماً وأن الحياة لا قيمة لها تماماً لدرجة أنهم لا يملكون الكثير للتفكير فيه بإفراط.

ولكن عندما لا تكونين متأكدة تماماً من نفسك في بعض المجالات، مثل أدائك في العمل، أو علاقتك بشريكك، أو مهارتك القيادية، فهناك الكثير مما يمكن التفكير فيه بإفراط. أنت قلقة بشأن الأشياء التي حدثت في الماضي، وتلومين نفسك على الأخطاء، وتشككين في دوافعك ودوافع الآخرين. أنت قلقة بشأن المستقبل، وتتساءلين إن كان بإمكانك مواجهة التحديات الجديدة بفعالية. غالباً عندما نفرط في التفكير في نقاط ضعفنا، تكون لدينا هذه الصورة لأنفسنا على أننا أغبياء أو ضعفاء أو محرجون أو مدمرون، والتي تتسلل أو تتدفق إلى وعينا عندما نبدأ في القلق. تغذي هذه الصورة قلقنا، ما يؤدي بنا إما إلى تجنب المواقف التي قد نفشل فيها وإما إلى الشعور بالإرهاق في اللحظة التي نبدأ فيها بالتعثر.

إن مثل هذه الصور السلبية تشتهر بأنها تفسد أداء الموسيقيين، مثل سونيا، عازفة البيانو الروسية البالغة من العمر ثمانية عشر عاماً وذات الأعين البنية العميقة والشعر البني المموج الذي تُصففه في كعكة محكمة عندما تلقي أداءً. كانت سونيا تحلم بأن تكون عازفة بيانو في الحفلات الموسيقية منذ أن كانت طفلة صغيرة في موسكو. كانت تتمتع بموهبة هائلة وتدربت على يد أفضل المعلمين في روسيا في أثناء طفولتها. عندما كانت سونيا في السادسة عشرة من عمرها، انتقلت عائلتها إلى الولايات المتحدة حتى تتمكن سونيا من التدريب في نيويورك وتبدأ في الانطلاق في مسيرتها المهنية. في سن الثامنة عشرة، كانت سونيا تعزف في قاعات الحفلات الموسيقية الكبرى في جميع أنحاء أمريكا الشمالية.

على الرغم من ذلك كانت سونيا تكتسب سمعة سيئة بسبب عدم القدرة على التنبؤ بتصرفاتها. فقد كانت بعض عروضها خالية من

العيوب، وكانت تبدو ناضجة ومتماسكة إلى حدٍ كبير. وفي عروض أخرى، كانت تتعثر فجأة في أثناء عزف قطعة موسيقية عزفتها مئات المرات من قبل. ثم بدلاً من إعادة جميع نفسها واستئناف أدائها، كانت إما تتأخر في بقية العرض، وترتكب أخطاء في معظم القطع الموسيقية، وإما تندفع خارج المسرح باكية، ولا تعود في تلك الليلة.

أصبح قلق سونيا قبل كل عرض يزداد إلى الحد الذي اضطرت معه والدتها إلى دفعها خارج المسرح. وقبل كل عرض، كانت سونيا تغمرها صورة لنفسها وهي جالسة أمام البيانو، وقاعة الحفلات الموسيقية مليئة بالناس الذين يحدقون إليها باهتمام، ثم فجأة تفقد القدرة على تذكر كيفية عزف قطعة موسيقية. كان جسدها مملوءاً بالرعب وعقلها فارغاً تماماً. ولكنها تستطيع أن ترى وجوه الناس في الجمهور، وهم يبدوون اشمئزاً وغضباً وشفقة. كانت تستطيع عادةً التخلص من هذه الصورة من ذهنها في بداية الحفل من خلال التركيز على الموسيقى. ولكن إذا واجهت أي صعوبة في قطعة ما، تظهر الصورة فجأة، فتعكر صفو أفكارها وتُجمد يديها.

أخيراً، عندما بدأ وكيل سونيا يشعر بالتوتر بشأن قدرته على حجز حفلات موسيقية جديدة لها، توسل إلى سونيا أن ترى معالجا نفسياً في نيويورك متخصصاً في مساعدة الموسيقيين على التغلب على قلق الأداء. أجرى هذا المعالج تدخلين رئيسيين مع سونيا في وقتٍ مبكر من العلاج. أولاً، جعل والدتها تتوقف. لقد شعر أن والدته سونيا كانت تمارس ضغوطاً كبيرة على سونيا لتقديم الأداء والنجاح منذ أن كانت سونيا طفلة، وكان هذا يغذي مشكلات الأداء لدى سونيا. ثانياً، ساعد سونيا في التغلب على صورتها السلبية. استكشف مع سونيا التفاصيل

الدقيقة لصورتها لنفسها وهي ترتكب خطأً على المسرح وتتجمد. كان هذا صعباً للغاية على سونيا، لكنها أصرت.

وبينما كانا يستكشفان هذه الصورة، ساعد المعالج سونيا على استخدام تمارين الاسترخاء لمواجهة القلق الذي أثارته الصورة لديها. ثم عمل مع سونيا على تطوير صورة جديدة أكثر إيجابية لنفسها وهي تعزف على البيانو. لم تكن هذه الصورة التي تسير فيها الأمور دائماً على ما يرام. كانت سونيا تمتلك بالفعل هذه الصورة المثالية وكانت تتنقل بينها وبين صورتها السلبية الفاشلة تماماً. فبدلاً من ذلك، ساعدها المعالج على تطوير صورة لنفسها وهي تتعثر في قطعة موسيقية، ثم تستعيد تركيزها وتستأنف القطعة بنجاح. وناقشا كيف يمكن لسونيا استخدام تمارين الاسترخاء القصيرة، حتى في أثناء حفل موسيقي حقيقي عندما ترتكب خطأً في العزف، لتقليل قلقها وإثارته ومنح نفسها مساحة ذهنية لاستدعاء صورتها الذاتية الإيجابية للتأقلم واستعادة تركيزها على موسيقاها. وعلى مدار الأشهر القليلة التالية، أصبحت عروض سونيا أكثر اتساقاً. لقد ارتكبت أخطاء، لكنها نادراً ما غادرت المسرح وهي تبكي. ولم يعد أحد بحاجة إلى دفعها على المسرح.

مثل سونيا، يمكننا استبدال تلك الصور السلبية عن أنفسنا التي تدفعنا إلى الإفراط في التفكير بصور أكثر إيجابية. في بعض الأحيان يكون الأمر بسيطاً مثل ما فعله المعالج مع سونيا؛ باستخدام تمارين الاسترخاء لتقليل قلقنا بشأن الصورة السلبية وتطوير صورة لأنفسنا ونحن نتعامل مع الشدائد والفشل ونتدرب عليها ونستخدمها لاستبدال الصورة السلبية. في أوقاتٍ أخرى، تكون بعض الاستراتيجيات الأخرى التي ناقشناها في الفصلين الرابع والخامس ضرورية قبل أن نبدأ في

استبدال صورنا السلبية. على سبيل المثال، قد نحتاج إلى مساحة أنفسنا على الأخطاء التي ارتكبتها في الماضي قبل أن نتمكن من التخلص من الصورة السلبية لأنفسنا. على سبيل المثال، كانت كريستال تشرب الكحوليات كثيرًا في السابق، وكانت في بعض الأحيان مسيئة جسديًا لأطفالها في أثناء سكرها، وكانت تضربهم بشدة عندما يسيئون التصرف أو يضايقونها. بفضل الاستشارات النفسية، كانت كريستال ممتنعةً عن الشرب لمدة ستة أشهر. لكنها لم تستطع التخلص من الصورة السلبية لنفسها كأم سيئة حتى سامحت نفسها على ضرب أطفالها عندما كانت في حالة سُكر. ولم تبدأ في إعادة بناء علاقتها بأطفالها إلا بعد أن سامحت نفسها، ثم طورت صورة لنفسها كأم تحاول جاهدة التغلب على نقاط ضعفها.

وبالمثل، قد تحتاجين إلى توسيع قاعدة تقديركِ لذاتكِ، وبناء علاقات واهتمامات جديدة قبل أن تتمكني من تغيير صورة نفسك على أنها تعتمد كليًا على دور أو علاقة واحدة في حياتكِ. إذا كنتِ عندما تنظرين إلى نفسك ترين فقط زوجة شخص ما، يائسة للحفاظ على زواج مستمر لأنه كل ما لديكِ، فأنتِ بحاجة إلى توسيع قاعدتكِ حتى يشمل مفهومكِ الذاتي أهدافًا ومصادر شخصية أخرى لتقدير الذات. إذا كنتِ عندما تنظرين إلى نفسك ترين فقط مهنة يجب أن تنجح، فأنتِ بحاجة إلى توسيع قاعدتكِ لتشمل المزيد من العلاقات التي توفر الدعم والمنظور لحياتكِ.

عندما تتحررين من التفكير المفرط، وتنتقلين إلى مستوى أعلى وتحلين بعض المشكلات الفورية، وتصبحين مستعدة لإعادة تشكيل حياتكِ لتجنب الوقوع في الحفرة مرة أخرى، ألقى نظرة جيدة وعميقة على صورتكِ الذاتية. اعلمي على ما هو سلبي، بإيجاد طرق لتصحيح

الأخطاء والتغلب على نقاط الضعف، والتسامح مع أخطاء الماضي، وتنويع مصادر تقديرِك لذاتِك، وإعادة خلق صور إيجابية لنفسِك تمنع نوبات جديدة من التفكير المفرط.

دليل مرجعي سريع

إن الاستراتيجيات التي ناقشناها في هذا الفصل مصممة لمساعدتكِ على إعادة تشكيل حياتكِ على المدى الطويل. وسوف يستغرق تنفيذها وقتًا أطول من الاستراتيجيات في الفصلين الرابع والخامس، وقد يستغرق الأمر وقتًا أطول حتى تري ثمارها. ولكنها قد تؤدي إلى نمو دائم نحو حياة أكثر إرضاءً وسيطرة شخصية أكبر.

الاستراتيجية	الوصف	المثال
عدم الذهاب إلى هناك	اختاري عدم المشاركة في المواقف التي تثير التفكير المفرط.	عرفت جان أن قضاء وقتٍ طويل مع والدتها سيؤدي حتمًا إلى أسابيع من التفكير المفرط، لذا حافظت على جعل زياراتها قصيرة.
التخلص من الأهداف غير الصحية	تخلصي من الأهداف المستحيلة أو التي تجعلكِ تدمرين نفسك.	قررت بريانا أنه بدلًا من محاولة خسارة 20 كيلوجرامًا من وزنها بتجويع نفسها، يمكنها خسارة عشرة كيلوجرامات من خلال نظام غذائي وضعه طبيبها.
الرفق بالنفس	اصنعي فرصًا للشعور بمشاعر إيجابية وتأكيد القوى الشخصية.	تحدد ساندبي 30 دقيقة كل يوم للتأمل، على الرغم من اعتراض أسرتها على عدم وجودها معهم خلال ذلك الوقت.
البحث عن قصتكِ	حاولي العثور على قصة مُرضية لفهم مشكلاتك.	قرأت تيلي العديد من الكتب بشأن رؤية الأديان المختلفة للحياة بعد الموت لفهم ما شعرت به بشأن وفاة والدتها.

توسيع قاعدتكِ	طوري مصادر عديدة لتقدير الذات والدعم.	أدركت فيرن أن وظيفتها محامية هي كل حياتها، لذا بدأت التطوع في مأوى قريب للنساء المعنفات.
التفكير في إيجاد أصدقاء جدد	تأكدي من أن لديكِ أصدقاء يساعدونكِ على الخروج من التفكير المفرط بدلاً من إطالته.	كان كل أصدقاء ليليا طلبة دراسات عليا مثلها، ويقضون كل الوقت في الشكوى معاً، لذا وجدت أصدقاء آخرين ليسوا طلاباً عن طريق الكنيسة ليعطوها منظوراً مختلفاً للحياة.
صنع صورة جديدة لنفسكِ	اصنعي صوراً إيجابية تحل محل الصور السلبية، أو غيري صورتكِ الذاتية.	حلَّت ريتا محل صورتها عن نفسها بأنها غير قادرة على قيادة الناس، صورة لنفسها كقائدة كفاء من خلال تعلم مهارات جديدة والتدرب على الصورة الجديدة.

الجزء الثالث

مثيرات التفكير المفرط

على الرغم من أن كل شخص لديه موضوعات خاصة به للتفكير المفرط، فإن بعض الموضوعات شائعة، مثل العلاقات الحميمة، والوظائف والمهن، والأطفال، والآباء والأقارب، والمشكلات الصحية، والخسائر أو الصدمات.

في الجزء الثالث، أناقش كيف يمكن استخدام الاستراتيجيات الموصوفة في الجزء الثاني من الكتاب للسيطرة على اجترار الأفكار بشأن هذه الأمور.

الفصل السابع

الارتباط بالهموم: التفكير المفرط في العلاقات الحميمة

أحد المواضيع الأكثر شيوعًا للتفكير المفرط بين الأشخاص الذين شملتهم دراساتنا كانت العلاقات الحميمة، مع أزواجهم أو شركائهم أو أحبائهم. ومن المنطقي أن تكون هذه العلاقات في كثير من الأحيان محور الاهتمام. فعلاقاتنا الحميمة تُشكل جزءًا أساسيًا من تعريفنا لذاتنا. فنحن نرى أنفسنا جزئيًا على الأقل من خلال أعينهم، وهم انعكاس لنا. لذا فمن المفهوم أن نشعر بالقلق إزاء رأيهم بنا، وكيف تسيّر العلاقة، ولماذا يتصرفون على هذا النحو، وكيف نجعلهم سعداء، وما يعتقده الآخرون عن شركائنا.

إن التفكير في علاقاتنا الحميمة فكرة جيدة عندما يقودنا إلى إدراك المشكلات واتخاذ الإجراءات التصحيحية، أو عندما نستمتع ببساطة

بوهج العلاقات التي تسير على ما يرام. ولكن التفكير المفرط قد يفسد علاقاتنا في كل منعطف؛ عندما نحاول اختيار شريك، أو عندما نواعد شخصاً، أو عندما نبدأ في تكوين علاقة جديدة، أو عندما نبدأ في إنجاب الأطفال. ويمكن للاتجاهات التاريخية التي أدت إلى زيادة التفكير المفرط في الأجيال الأخيرة أن تجعل التفكير المفرط خطراً بشكل خاص في سياق العلاقات الحميمة.

من الصعب من البداية اختيار شريك الحياة المناسب إن لم نكن متأكدين من هويتنا أو ما نؤمن به بالأساس. ورغم أن «الأضداد تتجاذب»، فإن الزوجين في أغلب العلاقات الطويلة الأمد يتشاركان في المعتقدات والاهتمامات الأساسية. وهذا يوفر لهما الأساس لاتخاذ قرارات مهمة، مثل كيفية إنفاق أموالهما أو كيفية تربية أطفالهما. كما يوفر لهما التفاهم والاحترام لمواقف كل منهما واهتماماته، وهو ما يُشكل مصدراً مهماً للثقة والمودة والأنشطة المشتركة.

ولكن عندما نعيش من دون القيم، قد نتأثر بسهولة بآراء الآخرين (ووسائل الإعلام) فيما يتعلق بمواصفات الشريك المناسب. وإذا تغلب علينا شعورنا بالاستحقاق (أنا أستحق أن يكون لدي الكثير من المال، وأن يكون لدي شريك «مميز»، وأن أفعل ما أريد أن أفعله) فإننا نلجأ إلى تقييم الشركاء المحتملين على أساس معايير سطحية، مثل المكانة الاجتماعية، أو الدخل، أو الجاذبية، أو ربما مدى إزعاج هذا الشخص لوالدينا. في النهاية، نبتعد عن هذا الشخص ونبدأ في التساؤل عن مشكلة العلاقة. قد نفكر كثيراً إن كان هذا الشخص قد حقق الهدف، أو إن كنا سنحصل على ما نريده في الحياة إذا بقينا في هذه العلاقة.

عندما نختر شريك حياة، قد نجد أن هوس المجتمع بتضخيم الذات وال حلول السريعة للمشكلات العاطفية العميقة يجعل من الصعب

البقاء على اتصال بهذا الشريك. إذا أصبحت العلاقة متوترة، فإننا نتناول مضادات الاكتئاب أو نشرب الكحوليات أو نتحرك بسرعة نحو التفكير في الانفصال أو الطلاق. إذا شعرنا بأننا عالقون في زواج، أو لم يبدُ الجنس مُرضيًا تمامًا، تبدو الخيانة الزوجية حلًا سريعًا لشوقنا إلى الرضا العاطفي والجسدي. عندما نمر بفترات انفصال متعددة لعلاقات حميمية، أو علاقات غرامية متكررة، أو خلافات لا تنتهي مع زوجنا الحالي، فإننا نفكر كثيرًا في الخطأ الذي يجعلنا غير قادرين على الحفاظ على علاقات وثيقة.

حتى عندما لا نكون في صراع مع أحبائنا وشركائنا، فإن ثقافة التركيز على أنفسنا تشجعنا على قياس نبض هذه العلاقات باستمرار، والاطمئنان على صحتها، والتساؤل عن التغيرات والاختلالات، والقلق من الضمور. تقدم لنا المجالات اختبارات لا نهاية لها لفحص صحة علاقاتنا، ولا نحصل أبدًا على درجة الامتياز في الاختبار. نُمنح معايير مستحيلة لكل شيء، من عدد ونوعية لقاءاتنا الجنسية إلى عمق ارتباطنا الروحاني. عندما لا نمتلك مجموعة قوية من القيم لمساعدتنا على فهم علاقاتنا وتقديرها، فإننا نصبح عرضة بشكل خاص لهذه الضغوط الخارجية وللتفكير المفرط الذي يمكن أن تعززه.

لا أستطيع أن أترك الأمر يمر

إن النساء أكثر عرضة من الرجال للوقوع في فخ التفكير المفرط في العلاقات. وكما سنستكشف في الفصول اللاحقة، فإن النساء أكثر عرضة للتفكير المفرط في جميع أنواع العلاقات، بما في ذلك العلاقات مع الوالدين وأفراد الأسرة الآخرين، والعلاقات مع الأطفال. ومن المرجح أن تكون علاقات النساء بأزواجهنَّ وشركائهنَّ خاصةً محور قلقهن لأن النساء غالبًا ما يعانين نوعين من الاعتماد على شركائهن؛ مالي ونفسي.

وعلى الرغم من أن النساء في المجمل أصبحن أكثر استقلالية مالياً عن شركائهن الآن مقارنةً ببضعة عقود مضت، فإن العديد من النساء ما زلن يعتمدن على دخل شركائهن لدعم أنفسهن وأطفالهن. يمكن لهذا النوع من الاعتماد أن يحفز المرأة على تحمل الكثير في العلاقة؛ من البعد عاطفياً إلى الإساءة الجسدية أو الجنسية الفعلية من الشريك. عندما تشعر المرأة بأنها عالقة، وترغب في حماية نفسها وأطفالها، فقد تصبح شديدة الانتباه للعلامات التي تشير إلى أن شريكها قد يكون غير راضٍ عنها أو منزعاً بشكلٍ عام. لا تستطيع تحمل رحيله وتريد تجنب إساءته. لذا تركز في كلمة تنطقها أو تصرف تفعله على أمل إرضائه، أو تهدئته على الأقل. بين تفاعلاتهما معاً، قد تتسابق أفكارها حول كيفية استرضائه، أو ربما كيفية الانفصال عنه. ولكن إذا كانت تفتقر إلى التعليم، ومهارات العمل، ودعم الآخرين، وخاصةً إذا كانت تخشى ما قد يفعله إذا حاولت تركه، فقد تظل في العلاقة، وتتصرف بجبن عندما يكون حاضراً وتفترط في التفكير عندما يكون غائباً.

حتى عندما لا تكون المرأة معتمدة على شريكها مالياً، فقد تعتمد عليه نفسياً. وقد تحتاج إلى موافقته أو إلى بقاء الزواج لكي تشعر بالرضا عن نفسها. وقد لا تعرف كيف تعرّف ذاتها بعيداً عن علاقتها بشريكها. وقد يدفع هذا الاحتياج المرأة إلى مراقبة كل جوانب علاقتها: لماذا كان غاضباً جداً هذا الصباح؟ هل كان ذلك بسبب شيءٍ فعلته؟ هل هو سعيد في هذا الزواج؟ ماذا يمكنني أن أفعل لجعله أكثر سعادة؟ بطبيعة الحال، نحن بحاجة إلى تقييم علاقاتنا من وقتٍ لآخر. ولكن اليقظة المحمومة ونوبات التفكير المفرط المزمّنة في العلاقة قد تضر أكثر مما تنفع. فمن ناحية، قد تدفع الشريك بعيداً عنك. وقد وصف عالما النفس توماس جوينر من جامعة ولاية فلوريدا وجيمس كوين من

جامعة بنسلفانيا دورات التفاعل السلبية التي قد تحدث عندما يطلب أحد الشريكين باستمرار الطمأنينة من الآخر ^[1]. فالشريكة المفرطة في طلب الطمأنينة تتوسل للحصول على ضمانات بأن شريكها يحبها ويفهمها. ويحاول الشريك المتلقي طمأننتها، ولكن هذه الطمأنينة لا تكفي أبداً، لذا فقد يشعر بالإحباط والانزعاج. وهذا من شأنه أن يغذي قلق الشريكة المفرطة في الطلب، فتستمر في سؤاله إن كان يحبها حقاً. ويبدأ في التساؤل عن هذا الأمر، ولكنه قد يشعر بالذنب، ومن ثم يعدها بحبه. وعندما ترى انزعاجه وربما شعوره بالذنب، تزداد مخاوفها، وتخبره أنها لا تعتقد أنه يحبها حقاً. فيزداد انزعاجه، وقد ينسحب أو ينفجر في وجهها. هذا التفاعل يجعلها تفرط في التفكير.

حتى لو لم يؤدِّ الاعتماد النفسي إلى هذه التفاعلات المدمرة مع الشريك، فإنه قد يدفع المرأة إلى اتخاذ قرارات سيئة بشأن العلاقة. في نوبات التفكير المفرط التي تصيبها، قد ترى فقط المشكلات في العلاقة وليس الأصول، وقد تفقد الأمل في تحسين العلاقة. قد يؤدي هذا بها إلى ترك علاقة يمكن إنقاذها وتستحق الإنقاذ. قد تنطوي نوبات التفكير المفرط التي تصيبها أيضاً على الكثير من لوم الذات والسخرية منها. قد تقتنع بأنها لا تستحق الحب، أو أنها غير قادرة على إقامة علاقة جيدة. يمكن أن يؤدي هذا إلى جميع أنواع الأنشطة المدمرة للذات، مثل الإفراط في الطعام أو شرب الكحوليات، أو الأفكار الانتحارية، أو البقاء في علاقة سيئة لأنها تعتقد أنها العلاقة الوحيدة التي ستحظى بها على الإطلاق.

شيرى، التي سنتعرف عليها في القصة أدناه، تتعرض للإفراط في التفكير جزئياً لأنها تعتمد نفسياً على علاقتها بزوجها بيل. لديها مصادر قليلة لتقدير الذات خارج هذه العلاقة. تشعر بالحاجة إلى

الحفاظ على العلاقة، حتى وإن كانت بها مشكلات، لأسباب سطحية للغاية. ونتيجة لهذا، فهي لا تعرف حقًا ماذا تريد من بيل، باستثناء أن يكون أكثر حساسية وحبًا. شيري قارئة نهمة لكتب النصائح والمقالات حول الزواج، ومحاولتها لإرضاء بيل أكثر شوهتها بكل أنواع الطرق التي أوصى بها مقدمو النصائح. ومع ذلك، فإن يأسها يدفع بيل بعيدًا، وبُعده العاطفي يمنحها المزيد من التفكير المفرط.

حفرة التفكير المفرط لدى شيري

كان اليوم الكبير يقترب وما زالت شيري لا تعرف ماذا ستهدى بيل. كانت الذكرى السنوية العاشرة لزوجهما تعني الكثير بالنسبة إلى شيري؛ وعلى وجه الخصوص، كانت تعني أنهما تحديا توقعات والديها بأن زواجهما لن يدوم أكثر من بضع سنوات. لقد اقتربا من الانفصال عدة مرات. ارتجفت شيري قليلًا عندما رأت نظرة الخوف على وجهها الدائري في المرأة. هزت رأسها لكسر قبضة الذكريات التي غمرت عقلها؛ ذكريات علاقة بيل الغرامية مع امرأة أصغر سنًا قبل بضع سنوات، وذكريات المشاجرات العديدة التي خاضها على مر السنين. ربطت شعرها الأسود الداكن إلى الخلف وذهبت لارتداء زيها الرسمي للعمل. ثم فكرت: «يا إلهي، بنطلون هذا الزي الرسمي ضيق حقًا». كانت شيري، التي يبلغ طولها 157 سنتيمتر تقريبًا، وصاحبة الجسم الممتلئ الذي ورثته عن والدتها، تكافح وزنها طوال الأعوام الاثنتين والثلاثين. كانت تريد دائمًا أن تبدو أفضل: نحيفة حتى تتمكن من ارتداء تلك الملابس الضيقة التي بدا أن بيل يحبها على النساء الأخريات، ورياضية حتى تتمكن من مواكبته على منحدرات التزلج عندما ذهبوا إلى تاهو. لم يكن بيل طويل القامة جدًّا، لكنه كان في حالة جسدية رائعة ويمكنه التحرك على المنحدرات بسرعة البرق. عندما وصل إلى أسفل المنحدرات، كان

شعره الأسود يلمع بالعرق وهو يتباهى أسفل المنحدر ويتحدث بحيوية عن حالة الثلج في ذلك اليوم.

بينما كانت شيري تقود سيارتها نحو المستشفى، تساءلت إن كان بيل سيحضر لها أي شيء في ذكرى زواجهما. كان يفعل عادةً الشيء النموذجي الذي يفعله أي رجل وهو أن ينسى أعياد الميلاد والذكرى السنوية لزواجهما. هذه المرة فعلت الكثير للتأكد من أنه سيتذكر. استشارته بشأن المطعم الذي يجب أن يذهبا إليه ليلة ذكرى زواجهما. كتبت «الذكرى العاشرة لنا» على التقويم الذي يحتفظان به على الثلاجة. وذكرت ذكرى زواجهما لوالدته عندما تحدثا على الهاتف، وهي تعلم أنها ستذكر بيل بذلك مرارًا وتكرارًا. وبعد أن ركنت سيارتها واستقلت المصعد إلى الطابق الخامس لتبدأ مناوبتها الليلية في جناح الأطفال الداخلي، كانت شيري متأكدة من أن هذا العام سيكون مختلفًا وأنهما سيقضيان ذكرى زواج رومانسية وممتعة.

كان ذلك المساء هادئًا؛ كان المرضى نائمين بشكل أفضل من المعتاد، ولم تكن هناك حالات طارئة للتعامل معها. بعد أن أكملت شيري الجولة المعتادة من قياس العلامات الحيوية وتسجيلها، كان لديها متسع من الوقت للتفكير. عادت الذكريات التي زارتها في وقت سابق من اليوم، وخاصةً صورة بيل مع تلك الشقراء الصغيرة التي كادت تدمر زواجهما. لا تزال شيري لا تفهم لماذا فعل بيل ذلك. لقد توسلت إليه أن يخبرها ما المشكلة، وكيف يمكنها تغيير نفسها أو زواجهما حتى يكون سعيدًا. ومع ذلك، بدا أنه لم يستطع التعبير عن مشاعره بالكلمات. كل ما كان بإمكانه قوله هو: «كانت مجرد علاقة عابرة. لقد تركت هرموناتى تتغلب عليّ». لم تستطع تحمل هذه الإجابة، ويرجع ذلك جزئيًا إلى أن هذه الإجابة تعني أنه لا يوجد شيء يمكنها فعله لمنع حدوث ذلك مرة أخرى.

لذلك طلبت منه مرارًا وتكرارًا أن يخبرها ما المشكلة وما الذي يمكنها فعله لضمان عدم خيانتة مرة أخرى. سرعان ما سئم بيل من أسئلة شيري وتوسلاتها، وانفجر في النهاية قائلاً: «من فضلك يا شيري، فقط دعي الأمر يمر. لن أراها بعد الآن. أنت كثيرة الطلب. فقط تجاوزي الأمر». توقفت عن سؤاله عن تلك العلاقة العابرة، لكنها لم تتجاوزها قط.

منذ ذلك الحين، أصبحت شديدة الانتباه لأي علامات خيانة مرة أخرى. لقد قرأت عشرات الكتب ومئات المقالات في المجلات حول الخيانة الزوجية وبناء الزوجيات الجيدة. لقد عملت بجد لاتباع نصائح الخبراء في تلك الكتب والمقالات، وشراء قمصان نوم مثيرة واقتراح أنشطة جنسية جديدة على بيل في الأوقات الحميمة، ومحاولة أن تكون مستمعة أفضل له وإظهار أنها مهتمة بعمله. بدا زواجهما أفضل في العامين الماضيين، على الرغم من أن شيري كانت لا تزال متوترة بشكل مزمن بشأن الأمر وقضت قدرًا كبيرًا من الوقت في تحليل الأشياء التي قالها بيل أو فعلها. ولم يساعدوا أن أختها أودري بدت متزوجة من الرجل المثالي، وكان زوجها توم يشتري لها دائمًا المجوهرات الصغيرة باهظة الثمن ويفاجئها برحلات رومانسية في نهاية الأسبوع.

أخرجت هيلدا، مشرفة التمريض، شيري من أفكارها وهي تقول: «شيري، شيري، استيقظي. لقد ضغط مريضك في 511 على ضوء نداء الممرضة». نهضت شيري، وهي تشعر بالحرر الشديد لأنها كانت في حالة من التفكير أخذتها بعيدًا، لترى ما يحتاج إليه مريضها الصغير. مرت بقية الليل ببطء، مع ما يكفي من النشاط لمنع شيري من الوقوع في قبضة همومها مرة أخرى، ولكن ليس بما يكفي لإشغال عقلها بالكامل، لذلك تسملت بعض المخاوف.

لقد عادت إلى المنزل في الوقت الذي كان بيل يغادر فيه إلى عمله كيميائيًا حيويًا في شركة أدوية كبيرة. كانت شيري تعلم أن ما يفعله بيل لكسب عيشه كان مهمًا لأنها رأت المعجزات التي حققتها الأدوية الحديثة كل يوم لمرضاهها. ومع ذلك، واجهت صعوبة في الشعور بالإثارة عندما يتحدث عن التجارب التي سارت على ما يرام أو كانت خاطئة في يومٍ ما. ولم يبدُ قط مهتمًا بعملها ممرضة. في الواقع لم يتحدثا كثيرًا عن أي شيء مهم لأيٍ منهما. كانت شيري تعمل عادةً في النوبة الليلية، بينما كان بيل يعمل عادةً لمدة عشر ساعات في اليوم، ستة أيام في الأسبوع. وعندما كانا يتناولان وجبة معًا، وهو ما لم يكن يحدث كثيرًا، كانا يناقشان الأمور المنزلية؛ مَنْ سيذهب للتسوق لشراء البقالة لوالدة بيل، وهي امرأة قعيدة تبلغ من العمر ثلاثة وتسعين عامًا، وإن كان لديهم ما يكفي من المال في حسابهم المصرفي لتغطية الرهن العقاري هذا الشهر، وإن كانوا سيستأجرون شخصًا لقص العشب أو سيفعلون ذلك بأنفسهم.

وبينما كان بيل يهرع خارج الباب، وفي يده قطعة من الخبز، توقف لفترةٍ كافية ليقول: «مشروع «بيو تيرم» في ورطة. يعتقد المسؤولون الكبار أنه مكلف للغاية، ويريدون إيقافه. يريد جاك مني الذهاب إلى كليفلاند الأسبوع المقبل لمحاولة إقناعهم ببيع المنطق». بدأ قلب شيري ينبض بقوة. سألت: «متى الأسبوع المقبل؟». قال بيل: «ربما سنغادر يوم الخميس، ونعود يوم الأحد حتى نتمكن من الحصول على تذاكر سفر بسعرٍ منخفض. يجب أن أذهب، لقد تأخرت»، ثم قفز إلى سيارته وأشار بيده ثم اختفى.

أمسكت شيري بإطار الباب حتى تهدأ. الجمعة القادمة هي ذكرى زواجهما. سيغيب بيل في ذكرى زواجهما. ولم يبدُ أنه لاحظ أو اهتم. اجتاحتها موجات من الغضب، ثم الذعر.

كان ينبغي لي أن أعلم أنه سيجد طريقة ما لإفساد ذكرى زواجنا. إنه لا يهتم بي أو بزواجنا. لم أعد أتحمّل هذا الأمر، عليّ أن أخرج من هذه العلاقة. إنه يصيبني بالجنون. أبذل قصارى جهدي لمحاولة إسعاده، لكنه يفعل ما يريده فقط دون التفكير فيّ. لقد قررت الانسحاب. سأنسحب ببساطة.

ولكن إلى أين سأذهب؟ أنا لا أكسب ما يكفي من المال لإعالة نفسي، على الأقل ليس بالطريقة التي أريد أن أعيش بها. سينتهي بي الأمر إلى مشاركة شقة في الجزء الرخيص من المدينة مع ممرضة أخرى، فقط لأتمكن من العيش. لقد فعلها معي مرة أخرى، فهو يعرف أنني يجب أن أعتد على راتبه لأعيش حياة جيدة، لذلك يعتقد أنه يستطيع الإفلات من أي شيء.

ماذا لو كان لن يذهب إلى كليفلاند حقًا في رحلة عمل؟ ماذا لو كان يخونني مرة أخرى؟ ربما حقيقة أن ذكرى زواجنا تقترب أقنعت به بأنه لا يريد البقاء متزوجًا. يا إلهي، ماذا سأفعل؟

حاولت شيري أن تفكر في شخص ما لتتصل به. كانت والدتها ستقول لها ببساطة: «لقد أخبرتك بذلك»، وكانت أختها التي تتمتع بزواج مثالي ستفخر فقط بذلك. كانت والدتها بيل ضعيفة للغاية فلا تستطيع التعامل مع هذا. مشيت شيري من المطبخ مثل الزومبي وجلست على

الأريكة. ثم شغلت التلفزيون لتشاهد أحد تلك البرامج الحوارية حيث يكشف الناس عن مشكلاتهم ويقدم لهم الجمهور نصائح مشكوك فيها. كان الضيوف في البرنامج اليوم بالطبع زوجين يعانيان مشكلات في زواجهما. كانا يقولان إن الحب لم يعد موجودًا بينهما، فقط الكثير من الجنس. اقترح بعض أفراد الجمهور أن هذا ليس بالأمر السيئ، لكن آخرين طلبوا منهما أن يصليا طلبًا للمساعدة، أو يذهبا إلى مستشار زواج، أو يضحيا بكل شيء من أجل بعضهما بعضًا. بينما كانت شيري تشاهد، صرخت في بعض أفراد الجمهور: «أيها الأغبياء. أنتم لا تعرفون شيئًا»، وطلبت من الزوجين على المسرح أن يستسلما ويحصلوا على الطلاق. لقد أثارت مشاهدة العرض تفكيرها المفرط، وكانت تتجول الآن في المنزل وتصفق الأبواب وتسرد كل الطرق التي كان بيل بها زوجًا سيئًا. كانت تعلم أنها يجب أن تحاول الحصول على بعض النوم، لأن عليها العمل بنوبة ليلية أخرى في وقتٍ لاحق. ومع ذلك، لم يكن هناك ما يمكنها من إيقاف أفكارها، وشعرت بالارتياح لصفق الأبواب والغضب من بيل في ذهنها.

لقد ارتكب بيل خطأ الاتصال بها في منتصف النهار. لقد أدرك أن رحلته إلى كليفلاند ستتداخل مع ذكرى زواجهما، واتصل للاعتذار واقترح الاحتفال بذكرى زواجهما قبلها ببضعة أيام. كانت شيري في أوج غضبها بحلول الوقت الذي رنَّ فيه الهاتف، وعندما سمعت صوت بيل، انقضت عليه: «يا حقير! أنت لا تهتم بزواجنا أو بما أشعر به. هذا مجرد مثال آخر على فعلك لكل ما يحلو لك دون التفكير في كيفية تأثير ذلك عليّ. اذهب إلى الجحيم!» وأغلقت الهاتف.

شعرت شيري بالارتياح بعد الصراخ على بيل، لقد كانت مسرورة للغاية. أخيرًا، أخبرته بالحقيقة. حاولت الاستلقاء للحصول على بعض

الراحة، لكن كلماتها رنّت في أذنيها، مصحوبة بالتفكير: «لا أصدق أنني قلت له ذلك!». بعد فترة، خفت مشاعر الانتصار لديها، وعادت الأفكار المقلقة:

ماذا سيقول عندما يعود إلى المنزل؟ ماذا يمكنني أن أقول؟ لا يمكنني الاعتذار؛ لن أفعل. ولكن كيف سنتجاوز هذا؟ هل أريدنا أن نتجاوزه؟ يا إلهي، لا أعرف. أعتقد أنني ما زلت أحبه. ولكنني لا أعرف إن كان يحبني. كيف يمكنني أن أعيش مع رجل إن لم أكن متأكدة من أنه يحبني؟ كيف يمكنني أن أعرف ما يشعر به؟ ماذا لو لم يعد إلى المنزل على الإطلاق؟ ماذا لو تركني الآن؟ لم يتركني قط بعد أيّ من شجاراتنا الأخرى. لكنها كانت مختلفة. لم أقل له شيئًا سيئًا مثل هذا من قبل.

أتمنى لو كان لديّ شخص أتحدث معه. أتمنى لو لم تكن أودري مثالية للغاية. أحتاج إلى التحدث إلى شخص ما، ولكنني لا أستطيع تحمل سماع مدى روعة توم. ربما يتعين عليّ الاتصال بأحد هذه البرامج للحصول على بعض النصائح. يمكنني فعل ذلك دون الكشف عن هويتي حتى لا يعرف أحد من أنا.

على مدار الساعة التالية، فكرت شيري في ما قد تقوله إذا اتصلت ببرنامج حوارى للحصول على نصيحة بشأن ما يجب أن تفعله مع بيل. تخيلت التحدث عن كل الأشياء التي فعلها بها والتي كانت دون مراعاة، لكنها أدركت أنها لن تُمنح الوقت الكافي لسردها جميعًا. ثم فكرت أي

من أفعاله كانت الأكثر فظاعة؛ ستقنع كل مَنْ يستمع إليها بأن فشل زواجهما كان خطأه بالكامل. لكنها تخيلت بعد ذلك مقدم البرنامج الحوارى وهو يتساءل إن كان ذلك خطأ بيل حقًا. إنهم يحبون إزعاج الأشخاص الذين يتصلون بهذه البرامج. ربما يقترح مقدم البرنامج أن شيرى لم تتعامل مع الأمور بشكلٍ جيد، وأنها لم تكن جذابة بما يكفي لبيل، وأنه كان محققًا في البحث عن نساء أخريات لإرضائه. شعرت بالخزي والحرج الذي ستشعر به إذا وُجهت إليها مثل هذه الاتهامات. بدأت تفرط في التفكير إن كانت مسؤولة حقًا، جزئيًا على الأقل، عن مشكلاتها الزوجية:

أنا متأكدة من أنني كان بإمكانى أن أفعل شيئًا مختلفًا. فرغم كل شيء، كنا في حالة حب عندما تزوجنا، على الرغم من اعتقاد أمي. ما الذي حدث حتى فقد بيل اهتمامه بي؟ هل كان ذلك لأنه حصل على مزيدٍ من التعليم بينما لم أحصل أنا عليه؟ هل يعتقد أنني مملة أو غبية؟ إنه بالتأكيد لا يعتقد أن عملي يستحق الحديث عنه. هل يتعلق الأمر بوزنى؟ يمكنه أن يأكل أي شيء ويحافظ على رشاقته، لكنني لا أستطيع حتى النظر إلى البسكويت دون أن أكتسب وزنًا. أعتقد أنه كان من الخطأ أن أبدأ العمل في النوبات الليلية. أحب ذلك لأنه يكون أقل إرهاقًا، ولكن ربما يكون هذا مجرد علامة على أنني لست متحمسة جدًا لعملي. أنا مملة. ليست لديّ هوايات. ليس

لديّ أصدقاء. لا عجب أنه يريد أن يتركني. أنا أيضًا.
لا أريد أن أتزوج من مثل هذه الشخصية المملة.

عندما حان وقت الذهاب إلى العمل في ذلك المساء، لم تنم شيري قط وكانت تشعر بالدوار تقريبًا من التعب. كانت تعلم أنه لن يكون من الآمن أن تعتني بالأطفال المرضى في تلك الليلة، لذلك اتصلت بالمستشفى لتخبرهم أنها مريضة. وبحلول الوقت الذي عاد فيه بيل أخيرًا إلى المنزل عند منتصف الليل تقريبًا، كانت شيري في حالة من الانهيار التام، نفسيًا وجسديًا. سمعته يدخل من الباب، فأيقظت نفسها من السرير، حيث كانت تحرق إلى السقف، والأفكار تخلق، لمدة ساعة. دخلت المطبخ لتجده يفتح زجاجة بيرة، وقالت بصوتٍ متردد: «بيل، أنا آسفة. لم يكن ينبغي لي أن أقول هذه الأشياء». دون أن ينظر إليها، قال: «انسي الأمر. أنا متعب. سأذهب إلى السرير». مرَّ بجانبها، وطبع قبلة سريعة على رأسها، ودخل غرفة النوم. وقفت شيري عند مدخل المطبخ، تهز رأسها في تعجب، مدركة أنه لا بدَّ أن يكون مجنونًا حقًا لكونه صامتًا وهادئًا. وكانت متأكدة أنه لم يكن يريد التحدث عن الأمر لأنه لم يعتقد أن زواجهما يستحق الحديث عنه.

كانت الأيام القليلة التالية أشبه بالعيش في قصر جليدي. لم يذكر بيل ولا شيري الذكرى السنوية، أو الرحلة إلى كليفلاند، أو ما قالته شيري لبيل على الهاتف. لقد مرَّ كل منهما بالآخر في المنزل، مثل زملاء السكن الذين كانوا يتقاسمون الإيجار فقط. وجدت شيري تذاكر الطائرة إلى كليفلاند على خزانة بيل عندما عادت إلى المنزل من العمل صباح الأربعاء، لذلك كانت تعلم أنه لا يزال ذاهبًا. في وقتٍ لاحق من ذلك اليوم، اتصل بالمنزل عندما علم أنها ستكون بالخارج وترك رسالة على جهاز

الرد الآلي، قائلاً إنه سيغادر بعد ظهر يوم الخميس وسيعود في وقت متأخر من ليلة الأحد، وأنه سيأخذ سيارته ويوقفها في المطار.

بحلول الوقت الذي غادر فيه بيل يوم الخميس، كانت شيري في حالة من الانهيار التام. بالكاد نامت منذ أن انفجرت في وجه بيل في الأسبوع السابق. ظلت تعيد ما قالته له في رأسها، وفي بعض الأحيان كانت تشعر بالغضب الكامن وراء كلماتها بقوة مرة أخرى، وفي أحيان أخرى تلوم نفسها لأنها قالت مثل هذه الأشياء الغبية. ولأنها كانت مرهقة للغاية ومنشغلة، اتصلت شيري بالعمل في ثلاث ليالٍ مختلفة في الأسبوع لتخبرهم أنها مريضة، وهو أمر نادرًا ما كانت تفعله. بدأت مشرفتها، هيلدا، في طرح الأسئلة حول مشكلتها.

تحرير شيري

قد تبدو قصة شيري مألوفة بالنسبة إليك؛ التفكير المفرط إن كان زوجها يحبها، وإن كان يواعد أخرى، وما يمكنها فعله لجعل نفسها أكثر جاذبية بالنسبة إليه. النساء اللاتي، مثل شيري، يعتمدن على إرضاء أزواجهنّ والحفاظ على علاقتهنّ بهم، معرضات بشكل خاص للإفراط في التفكير بشكل متكرر. وأي إشارة بسيطة إلى أنه غير سعيد يمكن أن تدفعهنّ إلى القلق المحموم بشأن «ماذا يعني هذا؟ ما الذي يشعر به؟ ماذا يمكنني أن أفعل لتحسين الأمر؟». في أعماقهن، قد يستأن من شعورهنّ بالاعتماد على شركائهن. الشعور بعدم التقدير وعدم التأكيد على كل ما يفعلنه يمنحهن المزيد مما يمكنهم التفكير فيه بإفراط.

قد يحاولن التحدث معه حول مشاعرهن، كما حاولت شيري التحدث مع بيل على مر السنين. ولكن عالمي النفس جون جوتمان وروبرت ليفنسون من جامعة كاليفورنيا في بيركلي وجدوا أن العديد من الرجال يتبنون الاستراتيجية نفسها في هذه «المحادثات»، كما فعل بيل، فهم

يرفضون مناقشة الأمر، ويقولون لشريكاتهم إنه لا يوجد شيءٌ للحديث عنه أو يطلبون منهنَّ تجاوزه [2]. وهذا يزيد من مخاوف المرأة بشأن العلاقة، وكثيرًا ما يثير غضبها. لذا تعود لتطلب المزيد، وتصر على أن يشاركها أفكاره، وربما تصبح نبرة صوتها اتهامية وعدائية. ومن المرجح أن يستجيب إما بالفرار من المشهد وإما بالغضب، وربما حتى بالعنف. لا ينتج عن هذه المحادثات أي شيء مفيد، والأزواج الذين يقعون في هذا النمط بشكلٍ متكرر يصبحون أكثر عرضة للانفصال، وفقًا لبحث جوتمان وليفنسون.

في الليلة التي غادر فيها بيل إلى كليفلاند، انغمست شيري في هاوية من الأفكار السلبية والقلق:

يجب أن أحصل على بعض المساعدة. لا يمكنني الاستمرار على هذا النحو. لا أستطيع التفكير. لا أستطيع العمل. ماذا يمكنني أن أفعل؟ لا أستطيع الاتصال بأمي. ولا أستطيع الاتصال بأختي. ربما يجب أن أتصل بمستشار زواج. ولكنني لا أعرف أي مستشار. ولا أريد أن أختار مستشارًا من دليل الهاتف. من يمكنني أن أسأل؟ ربما القس في الكنيسة التي ذهبنا إليها بضع مرات. لا يمكنني أن أسأل أي شخص في العمل؛ لا أريدهم أن يعرفوا. ربما تعرف طبيبتي شخصًا ما. لا أعرف. ربما لا يكون هذا هو التصرف الصحيح. لم أتحدث قط عن مشكلاتي مع شخص غريب. هل أريد أن تعرف طبيبتي أن زواجي سيئ؟ حسنًا، يجب أن أفعل شيئًا، أي شيء.

التقطت شيري الهاتف قبل أن تفقد شجاعتها واتصلت بمكتب طبيبتها. أخبرت الممرضة أن لديها شيئاً شخصياً تريد أن تسأله للطبيبة، وقيل لها أن الطبيبة ستعاود الاتصال بها في وقتٍ ما من ذلك اليوم. وبعد ما بدا كأنه دهر، رن الهاتف: «أنا دكتورة أوهارا. ماذا يمكنني أن أفعل لك يا شيري؟». تعثرت شيري، وأخيراً قالت: «زواجي في ورطة. هل تعرفين مستشاراً جيداً؟». أوصت الدكتورة أوهارا بمعالجة عائلية مرخصة تدعى كارول فانفوسن وأخبرت شيري أنها تستطيع العثور على الرقم في دليل الهاتف. عندما أغلقت الهاتف، شعرت شيري بالارتياح قليلاً، ولكن سرعان ما بدأت الشكوك تتدفق مرة أخرى:

هل أريد حقاً أن أستمّر في هذا؟ ماذا لو لم تعجبني هذه المرأة؟ ماذا لو قدمت لي نصائح سيئة؟ ماذا لو غضب بيل لأنني تحدثت إلى شخص آخر عن مشكلاتنا؟

تصاعد قلق شيري، ثم تحول إلى شعور بالعجز واليأس. قالت لنفسها بصوت عالٍ: «توقفي! توقفي واتصلي بها!». وجدت رقم كارول فانفوسن في دليل الهاتف وطلبتّه بيدٍ مرتجفة. ولدهشتها، ردت كارول على الهاتف بنفسها. تمكنت شيري من التحدث بتلعثم: «أعطتني دكتورة أوهارا اسمك. أودُّ التحدث إليك بشأن زواجي». أخبرت كارول شيري أنها تفضل رؤية الأزواج معاً بدلاً من رؤية أحد الزوجين فقط، لكن شيري أخبرتها أنها يائسة ولا تعتقد أن زوجها سيوافق على الاستشارة. حددا موعداً لليوم التالي.

دخلت شيري إلى مبنى مكتب كارول المطلي حديثاً في شارع جانبي صغير في وسط المدينة، بحثاً عن علامات تُشير إلى كيف سيكون هذا

اللقاء. كانت هناك غرفة انتظار ممتعة، مع الكثير من النباتات وأثاث المكتب التقليدي. عندما فتح باب مكتب كارول، فوجئت شيري برؤية امرأة في مثل سنّها، طويلة القامة، ترتدي ملابس غير رسمية، ومن النوع الذي قد تتوقعين رؤيته يدير أحد المعارض الفنية في شارع ماين. كانت شيري قد تصورت كارول أكبر سنّاً وترتدي بدلة رسمية.

استمعت كارول بهدوء بينما وصفت شيري الأحداث الأخيرة بينها وبين بيل، ووجهة نظرها بشأن زواجهما على مدى السنوات العديدة الماضية. طرحت كارول بعض الأسئلة عن عمل شيري وعائلتها وأصدقائها وهواياتها. ثم سألت بلطف: «شيري، لماذا تريدان إنقاذ هذا الزواج؟». كانت شيري مدهوشة للغاية من السؤال، ولم تعرف ماذا تقول. قالت: «لا أعرف. أعتقد أنني أحبه. لا أستطيع مواجهة أمي وأختي إذا فشل زواجي. لا أريد أن أكون وحدي».

خلال بقية الساعة، عملت كارول على إقناع شيري بأمرين. أولاً، كان على شيري أن تقرر إن كانت تريد حقاً البقاء في الزواج من بيل، وإن كان الأمر كذلك، فعليها أن تجد أسباباً أفضل من تجنب استنكار والدتها وأختها. ثانياً، كان على شيري أن تعتني بنفسها بشكل أفضل، سواء كانت تريد إنقاذ الزواج أم لا. أشارت كارول إلى ما كانت شيري تعرفه بالفعل؛ أن حياتها تدور كثيراً حول بيل وليس لديها أصدقاء أو أنشطة خاصة بها تجلب لها المتعة. حددا موعداً آخر للقاء بعد أسبوعين، بعد عودة كارول من إجازة.

كانت شيري وبيل يسيران بسرعة على طريق الحل عندما انقطعت رحلتهم. كان انفجارهما بسبب عشاء الذكرى السنوية مجرد شجار آخر على طول الطريق، ولكن لحسن الحظ بالنسبة إلى شيري دفعها ذلك إلى البحث المحموم عن شخص للتحدث معه. لافتقارها إلى الأصدقاء،

واعتقادها أن والدتها وأختها لن تكونا مفيدتين، لجأت إلى مستشارة الزواج كارول. في الواقع، كانت الخطوات التي اتخذتها شيري في اتخاذ قرار البحث عن مستشارة زواج والاتصال بها أمثلة على استراتيجيات جيدة للتغلب على الإفراط في التفكير، حتى لو لم تدرك شيري أن هذا هو ما كانت تفعله. في إحدى لحظات الذعر، قالت ببساطة لأفكارها «توقفي!» لأنها كانت تطغي عليها وتدمرها. ثم بدأت في التفكير في ما يمكنها فعله استجابةً للجدال مع بيل، وتركت الاحتمالات تتدفق. وعندما قررت أنها يجب أن تجد مستشار زواج، فكرت مرة أخرى في طرق يمكنها من خلالها العثور على مستشار جيد. ثم، عندما سيطر عليها عدم اليقين، اندفعت إلى الأمام، وأجبرت نفسها على الاتصال بالهاتف وتحديد موعد مع كارول، فقط لفعل شيء لمحاولة إنقاذ زواجها.

ربما كانت شيري تأمل أن تعطيها كارول قائمة بالأشياء التي يجب فعلها لتحسين زواجها، كما هو الحال في العديد من المقالات في المجلات التي قرأتها. بدلاً من ذلك، أخبرتها كارول أنها بحاجة إلى أن تقرر إن كانت تريد إنقاذ زواجها وأن تتوصل إلى أسباب وجيهة لذلك. وقد أدى هذا إلى تحويل أفكار شيري بعيداً عن التفاصيل الدقيقة لتفاعلاتها مع بيل إلى الأسئلة الأكبر والأكثر أهمية في حياتها، وهو شكل من أشكال «ضبط التركيز».

فكرت شيري كثيرًا في كلمات كارول على مدار الأيام القليلة التالية بينما كان بيل في كليفلاند. لقد وجدت أنها إن حاولت التفكير في أسئلة كارول حول إنقاذ زواجها عندما تكون بمفردها في المنزل ومنتعبة للغاية، فسينتهي بها الحال فقط إلى قائمة طويلة من الأشياء التي فعلها بيل لإيذاؤها أو جميع عيوبها التي قد تجعل بيل يرغب في تركها. من ناحية أخرى، إذا خرجت وفعلت شيئاً ممتعاً لفترةٍ من الوقت، مثل تناول

لاتيه في مقهاها المفضل، فعندئذٍ يمكنها أيضًا تذكر بعض الأوقات الممتعة التي قضياها معًا. لقد شعرت بالذنب بسبب الاتصال بالعمل لإخبارهم أنها مريضة مرات عديدة في الأسبوعين الماضيين، لذلك تطوعت للعمل في ليلتي نهاية الأسبوع. ولكن لتجنب الانشغال بزواجها في أثناء عملها، حددت موعدًا مع نفسها دون وعي لإجراء هذا التفكير عندما تكون خارج الخدمة ويمكنها الذهاب إلى مقهاها، أو التنزه في الحديقة. خلال فترات الراحة في العمل، كانت تلتقط عادةً مجلة نسائية وتقرأ إحدى المقالات حول إنقاذ زواجك، أو ممارسة الجنس بشكل أفضل مع شريكك. عندما فعلت ذلك خلال مناوبتها في ليلة الجمعة، تغلب عليها القلق والأفكار المقلقة. لقد أقسمت على عدم النظر إلى مجلة أخرى من تلك المجلات لفترة طويلة.

وصل بيل إلى المنزل من كليفلاند ليلة الأحد عندما كانت شيري في العمل، وبحلول الوقت الذي عادت فيه إلى المنزل في صباح اليوم التالي، كان قد وصل بالفعل إلى العمل. شعرت بالأذى لأنه لم يترك لها ملاحظة ليخبرها أنه عاد إلى المنزل. فكرت في أن تقول له شيئًا عن ذلك في ذلك المساء. لكنها قررت بعد ذلك أن هذه معركة صغيرة لا تحتاج إلى خوضها معه. في المعتاد تقضي شيري بعد أي من مشاجراتهما نصف اليوم في إعداد عشاء رائع لبيل، على أمل استرضائه وإرضائه. ثم، إذا لم يبدو أنه يقدر ذلك، أو، الأسوأ، إذا اتصل في اللحظة الأخيرة وقال إنه سيبقى في العمل حتى وقت متأخر، كانت تشعر بالانهيار وتصرخ في وجهه بسبب قلة مراعاته. هذه المرة، تراجعت شيري وقالت لنفسها: «ما الذي أحتاج إليه لنفسه هذا المساء؟». فكرت لفترة وأدركت أنها تحتاج أولاً وقبل كل شيء إلى الراحة، حتى تتمكن من التفكير بشكل سليم في تفاعلاتها مع بيل، وحتى تتمكن من الذهاب إلى العمل في وقت لاحق

من ذلك المساء. ثانيًا، لم تكن بحاجة إلى الاستماتة. وهذا يعني عدم طهي طعام متقن الصنع، وعدم الأمل في أن يكون بيل نادمًا ومعتذرًا، وعدم الاعتقاد بأن جميع مشكلات زواجهما يجب حلها الليلة. بدلًا من ذلك، ستطلب طعامًا صينيًا بعد عودة بيل إلى المنزل، وسترى إلى أين ستقودهم المحادثة.

لحسن الحظ، عاد بيل إلى المنزل لتناول العشاء في تلك الليلة وكان مدهوشًا بشكلٍ سار لرؤية شيري تبدو أكثر استرخاءً وراحة من الأوقات السابقة. جلسا يتناولان حساءهما الساخن الحامضي ودجاج سيشوان، وبدأت تسأله عن سير رحلته. فوجئ مرة أخرى بعدم استقباله إما باتهامات غاضبة وإما نظرات باردة منها. وبعد أن وصف بإيجاز المفاوضات بشأن مشروع «بيو تيرم»، صمت لبضع لحظات، ثم قال: «أنا آسف لأنني فوتُّ الاحتفال بذكرى زواجنا. سنعوضه، حسنًا؟».

شعرت شيري بمزيج من الصدمة لاعتذاره والغضب المتزايد لأنه اعتقد أنهما يستطيعان إعادة جدولة عشاء الذكرى السنوية ويكون كل شيء على ما يرام. لكن قبل أن تقول أي شيء، تنفست بعمق، وفكرت في نفسها، «اختاري معاركك يا فتاة»، ثم قالت: «أودُّ أن نتناول عشاء الذكرى السنوية في وقتٍ ما يا بيل. لكنني أعتقد أيضًا أننا بحاجة إلى التحدث عما يحدث من مشكلات في زواجنا».

تلعثم بيل وقال شيئًا ما حول أن زواجهما على ما يرام ونهض ليشغل نفسه بالأطباق. من الواضح أنه لم يكن يريد التحدث عن أي شيء جدي. قررت شيري أنها لن تضغط عليه كثيرًا تلك الليلة، خاصةً وأنها مضطرة إلى الذهاب إلى العمل. لذلك ردت فقط: «حسنًا، أعتقد أن لدينا بعض الأشياء التي يجب أن نتحدث عنها. ربما الليلة ليست الوقت المناسب. لكن يجب أن نخصص بعض الوقت».

كان كل ما استطاع بيل قوله هو: «بالتأكيد، بالتأكيد»، وتجنب النظر مباشرةً إلى شيري. استعدت للذهاب إلى العمل بينما كان يُنهي غسل الأطباق. تبادلا قبلة قصيرة وهي تخرج من الباب الخلفي.

بدأ عشاء الذكرى السنوية الذي أُعيدت جدولته في ليلة الجمعة في مطعم «تشيز دانيال»، المطعم الجديد الأنيق في المدينة. بعد المقبلات وكأس من النبيذ والدردشة الأكثر متعة التي تشاركها منذ شهور، لم ترغب شيري في المخاطرة بتغيير المزاج. لكنها كانت تعلم أنها لا تستطيع تجنب ما كان يزعجها لفترة أطول، وأنه من الصعب جعل بيل يجلس ساكنًا لفترة كافية لإجراء محادثة. لذلك بدأت: «بيل، كنت قلقة حقًا بشأننا. قلقت بما يكفي لدرجة أنني زرت مستشارة زواج في أثناء غيابك».

لقد صُدم وقال إنه لا يعتقد أنه من الصواب التحدث إلى غرباء عن علاقتهما. بدأ يقول مرة أخرى إنه لا توجد مشكلة في زواجهما، لكن شيري قاطعته وقالت: «توجد مشكلة. نادرًا ما نرى بعضنا بعضًا، وعندما نفعل ذلك غالبًا ما نغضب. لم أعد أشعر بأننا زوجان».

لقد تلا ذلك محادثة صادقة بشكلٍ ملحوظ حول علاقتهما وحول أنفسهما كأفراد. أخبرت شيري بيل أنها شعرت أنه أصبح بعيدًا عنها، وأنه يهتم بعمله أكثر من كونه معها، وأنها قلقة من أنه يقابل امرأة أخرى مرة أخرى. ظلت هادئة، واختارت كلماتها بعناية حتى لا تبدو غاضبة واتهامية. أقسم بيل إنه لم يكن يقابل أي امرأة أخرى واعترف بأنه كان يقضي وقتًا أطول في العمل. لقد حافظ على هدوئه، وتبعها بدلًا من الرد بفظاظة أو رفض التحدث. أخبرها أنه شعر أنها أصبحت متمسكة به للغاية، وتعتمد عليه بصورة زائدة، وأحد الأسباب التي جعلته يقضي الكثير من الوقت في العمل هو أنه شعر أحيانًا بمضايقتها

في المنزل. تحدثا قليلاً عن عندما كانا أصغر سنًا وفي بداية زواجهما. بينما كانا يستعرضان تاريخ علاقتهما، اتفقا على أنهما تزوجا جزئيًا لإغظة والديهما، ولأنهما كانا منجذبين جسديًا بعضهما إلى بعض. بعد مرور عام أو عامين، لم يكن هذا كافيًا للحفاظ على علاقتهما، وأصبح بيل منشغلًا بعمله بعد تخرجه بينما كانت شيري تنتهي من دراسة التمريض. لقد عاشا خلال السنوات العديدة الماضية حياة متوازية، يجتمعان أحيانًا لقضاء إجازة، لكنهما يعيشان في الغالب على مستويات مختلفة، حيث يركز بيل على العمل وتحاول شيري جاهدة الحفاظ على اهتمام بيل بها.

سألت شيري بيل: «هل تعلم ماذا سألتني كارول؟ سألتني لماذا أردت إنقاذ زواجنا. كنت أفكر كثيرًا في إجابة هذا السؤال. أعتقد أن الإجابة هي لأنني أحبك حقًا. ربما تزوجنا لأسباب خاطئة، لكنني أحبك. وأعتقد أنه يمكننا إيجاد طرق جديدة للوجود معًا».

نظر بيل إليها بصمت لبضع ثوانٍ طويلة. ثم قال: «أنا أيضًا أحبك». كان العمل على رعاية نفسها مفيدًا لشيري كثيرًا. فقد ساعدها ذلك على إدراك أن التفكير في مستقبلها مع بيل عندما كانت متعبة ومكتئبة لم يجعلها تشعر بالسوء فحسب، ولكن التفكير في هذا الأمر بعد أن فعلت شيئًا لطيفًا لنفسها جعلها تشعر بالإيجابية والسيطرة. ونتيجة لذلك، تعلمت شيري أن تؤجل بوعي التفكير في زواجها حتى تتمكن من فعل شيء لنفسها أولاً. كما أدى اهتمامها بنفسها بشكل أفضل إلى زيادة ثقتها بنفسها واحترامها لذاتها، وهو ما مكنها من التحدث مع بيل حول مشكلاتهما بطريقة هادئة ولكن مثابرة، بدلًا من اليأس الذي ميز عادةً محادثاتهما معه. عندما شعرت بألم ملاحظة غير حساسة من بيل، كانت قادرة على الشعور بهذا الألم ولكنها حافظت على رباطة جأشها

وحافظت على تركيز المحادثة على ما هو مهم، بدلاً من الحاجة إلى مواجهته بشأن عدم حساسيته.

عندما تحدثا، بدأ بيل وشيري في التحرك نحو فهم «قصتهما»، وكيف انتقلا من الزوجين المتفائلين قبل عشر سنوات إلى الفوضى التي يعيشان فيها الآن. كان بإمكانهما أن يقررا أن زواجهما بُني على أساس هشٍّ منذ البداية، وأن الوقت قد حان لإنهائه. بدلاً من ذلك، يبدو أنهما قررا أن زواجهما يستحق الإنقاذ، إذا كان بإمكانهما تغيير أنماط تفاعلها مع بعضهما بعضاً.

عندما ذهبت شيري إلى موعدها التالي مع كارول بعد أسبوعين، كانت قد أجرت بالفعل بعض التغييرات المهمة في حياتها. فقد انتقلت إلى نوبات العمل النهارية حتى تتمكن هي وبيل من البقاء معاً في المنزل كل مساء. كما بدأت في أخذ دورات في النحت في أحد المعارض الفنية في وسط المدينة. كانت سيئة في ذلك، لكنها قضت وقتاً رائعاً وكانت تقابل أشخاصاً مَرَحِينَ في الفصول الدراسية.

وبحيوية كبيرة، أخبرت كارول بالتغييرات التي طرأت على حياتها والتحسينات التي طرأت على علاقتها ببيل، مؤكّدة على مدى المراعاة التي تمتع بها في التعامل معها. استمعت كارول بابتسامة، وهنأت شيري على اتخاذ مثل هذه الإجراءات الإيجابية لصالحها. لكنها حذرتها قائلة: «يبدو أنك تركزين بشدة على تغيير بيل، وهذا أمر خطر للغاية. لا يمكننا أبداً تغيير شخص آخر. لا يمكننا سوى تغيير أنفسنا».

انزعجت شيري قليلاً مما بدا كأنه توبيخ من كارول. ولكن في أثناء عودتها بالسيارة إلى المنزل من الموعد، أدركت مدى صحة ذلك، فقد كانت تستمتع بمدى تغير بيل، لكنها شعرت أيضاً بوخزة من القلق إن كانت هذه التغييرات ستكون دائمة. وهذا جعلها ضعيفة ومعتمدة

عليه بطريقة جديدة تمامًا. عندما عادت إلى المنزل، جلست وكتبت كل الطرق التي لا تزال تشعر فيها بالاعتماد على بيل، ووضعت ما قالته كارول في أعلى الصفحة. كانت بعض العناصر الأخرى في القائمة هي: «أنتظر لأرى ما يريد بيل أن يفعله بدلاً من اتخاذ المبادرة؛ أفعل الأشياء وفقًا لمزاج بيل، وليس مزاجي؛ أفكر كثيرًا في الحصول على موافقة بيل أو تقديره لما أفعله». في منتصف الصفحة، كتبت السؤال: «كيف أريد أن أكون قريبة من بيل ولكن دون الاعتماد عليه؟». كان من الأصعب التوصل إلى عناصر لهذه القائمة، لكنها كتبت: «أريد أن أشاركه اهتمامات مشتركة بدلاً من اتباعه دائمًا؛ أريد أن أفعل الأشياء لأنني أهتم بها، وليس فقط لأنها ستسعد بيل». على مدار الأيام القليلة التالية، أضافت شيري إلى هذه القائمة حيث ركزت على المشاركة مع بيل، بدلاً من الحاجة إليه.

لقد وجدت شيري طريقة جديدة تمامًا للاعتماد على بيل من خلال التركيز على التغييرات التي كان يُظهرها كمصدر للتحسينات في علاقتهما. دفعت كارول شيري إلى التخلي عن الهدف غير الصحي المتمثل في تغيير بيل والتمسك بهدف توسيع قاعدة تقديرها لذاتها ودعمها حتى لا تعتمد على بيل بصورة زائدة.

كانت شيري تحرز تقدمًا مهمًا، لكن كان أمامها طريق طويل لتقطعه. منحتها دورة النحت منفذًا جديدًا ومصدرًا للأصدقاء، لكن سيكون من المفيد أن تجد المزيد من الدعم في عائلتها. كان ميل شيري إلى مقارنة زواجها بزواج أختها أودري سببًا في وضع جدار بينهما. ربما كانت شيري مخطئة بالفعل بشأن مدى مثالية زواج أودري؛ في عائلتهم، بدا الحديث عن المشكلات الزوجية كأنه من المحرمات، لذلك ربما كانت أودري تواجه مشكلات كانت تخفيها عن شيري. حتى لو كان

زواجها مثاليًا بالفعل، فقد تكون أودري على استعداد وقادرة على دعم شيري في أثناء خوضها العملية الصعبة المتمثلة في إعادة تعريف ذاتها ودورها في العلاقة مع بيل.

إذا بقيا معًا، فسوف يحتاج بيل وشيري أيضًا إلى إيجاد أنشطة واهتمامات مشتركة بينهما، بدلًا من أن تتبع شيري بيل وهو يفعل ما يثير اهتمامه. يحتاج العديد من الأزواج إلى بناء وقت للتحرر من الضغوط والتوترات اليومية التي يمكن أن تغرق العلاقات الطويلة الأمد، حتى يتمكنوا من إعادة تأسيس أرضهم المشتركة العليا من الأهداف والقناعات. كان بيل وشيري يميلان إلى قضاء الوقت القليل الذي كان ليهما معًا في التحدث عن الشؤون المنزلية. إحدى الوصفات المهمة بالنسبة إليهما هي جدولة عشاء بالخارج معًا مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، وإبرام عقد بينهما على عدم التحدث عن شؤون المنزل في هذه اللقاءات على العشاء.

عندما يكون الشريك غير مخلص، قد يختار الشريك المجروح عدم المسامحة أو يشعر أنه من المستحيل المسامحة. بعض الشركاء الخائنين ليسوا نادمين على خيانتهم، وقد يستمرون فيها. في مثل هذه الحالات، قد تضطر الشريكة المجروحة إلى ترك العلاقة، إذا استطاعت. إذا كانت الخيانة في الماضي، ويريد كلا الشريكين إعادة بناء العلاقة، فإن المسامحة غالبًا ما تكون مقدمة ضرورية. من الصعب جدًا إعادة بناء نوع الثقة والحميمية النفسية اللازمة لعلاقة جيدة إذا كان أحد الشريكين يعيش مع شعور دائم بالخيانة. كانت شيري لا تزال تعيش مع خيانة بيل، مع مزيج من الغضب والذعر يتصاعد أحيانًا ويغمر تفاعلاتها معه. ومن غير المرجح أن تخوض علاقة مُرضية وناضجة

معه ما لم تتمكن من مسامحته على خيانتة والمضي قدماً في التركيز على مستقبلهما معاً.

لا ينبغي أو يمكن إنقاذ جميع العلاقات. إن التفكير المفرط في علاقتك لا يفعل شيئاً سوى تحطيمك ودفعك نحو العزلة وزيادة احتمالية اتخاذك قرارات غير حكيمة بشأنها. سيمنحك التحرر من التفكير المفرط والانتقال إلى أرض أعلى الوضوح والقوة لتقييم علاقتك بشكل أكثر واقعية، والتواصل بشكل أكثر وضوحاً، واتخاذ خيارات معقولة بشأن التغيير.

الفصل الثامن

العائلة مهمة: التفكير المفرط في والدينا وإخوتنا

يمكن أن يحفز آباؤنا وأشقاؤنا مشاعر قوية فينا. فهم جزء من تعريفنا لذاتنا، ولدينا تاريخ طويل معهم. فهم يعرفون نقاط ضعفنا ونعرف نقاط ضعفهم. ومع تقدمنا في السن، نعيد التفاوض باستمرار على علاقاتنا بهم، وغالبًا ما نتولى أدوارًا جديدة صعبة للغاية. وحتى المفاوضات البسيطة، مثل مَنْ سيأخذ الأم إلى موعدنا مع الطبيب، يمكن أن تثير خلافات طويلة الأمد بين أفراد الأسرة وتؤدي إلى انفجارات كبرى. هذه الخلافات هي مصدر متكرر للإفراط في التفكير.

بعضنا لا يرى عائلته كثيرًا، ونجتري الأفكار: هل يجب أن أبذل المزيد من الجهد لرؤية والديّ المسنين؟ هل أنا بهذا الوضع أحرم أطفالي من معرفة أجدادهم وخالاتهم وأعمامهم وأبناء عموماتهم؟ كيف سأشعر

عندما يبدأ أفراد عائلتي في الموت؟ يمكن أن تقودنا مثل هذه الأفكار إلى اتخاذ خيارات إيجابية في حياتنا: إنفاق المزيد من المال والوقت في زيارة العائلة والاتصال بهم، على سبيل المثال. ولكن هذه الأفكار قد تتحول أيضًا إلى أفكار مفرطة: لماذا لا تزورني عائلتي بشكل متكرر بدلًا من أن يتوقعوا مني دائمًا أن أزورهم؟ إن العلاقة بين إختي وطيدة جدًا، ولن أكون أبدًا عضوة حقيقية في العائلة. هل يهتم أي شخص في عائلتي بي وبحياتي حقًا؟

إن أحد الموضوعات الرئيسية في هوسنا الحديث بالاستحقاق هو أن أُسرنّا يجب أن تتحمل المسؤولية عن كل خطأ يمكننا استحضاره من طفولتنا، وأن كل أسلوب من أساليب التربية غير «المثالية» (أيًا ما كان تعريف الخبير لهذا الأسلوب) يُشكل إساءة عاطفية. وبالفعل نشأ بعضنا مع آباء مسيئين، وقد يكون تحرير أنفسنا من آثار هذه الإساءة أمرًا صعبًا. ولكن أغلبنا كان لديه آباء أدوا عملًا مناسبًا، أو أفضل، في تربيّتنا. وهناك دائمًا أشياء نتمنى لو أنهم فعلوها بشكل مختلف؛ نتمنى لو كانوا أكثر انفتاحًا في تعبيرهم عن الحب، وأقل حماية، وسمحوا لنا بمزيد من الحرية. إن قيم الاستحقاق تشجعنا على النظر حتى إلى «الأخطاء» البسيطة التي يرتكبها آباؤنا باعتبارها مصدر المشكلات الكبيرة التي نواجهها كبالغين. وقد يؤدي هذا إلى اجترار الأفكار بينما نبحث في طفولتنا عن سبب وجيه لضعفنا كبالغين. فعندما يكون آباؤنا غير أكفاء أو مسيئين حقًا، يمكن أن نظل عالقين في التفكير المفرط المرير في الأخطاء التي ارتكبوها معنا ونُعيد تشغيل صور المواجهات الغاضبة معهم.

إن الاعتراف بماضيّنا ونقاط ضعف عائلتنا، وتحديد جوانب ماضيّنا التي نرغب في رفضها والجوانب التي نرغب في تبنيها، يُشكل جزءًا

أساسيًا من عملية النمو إلى شخص بالغ ناضج وراضٍ. إن مجرد إنكار ماضيك -على سبيل المثال إنكار تأثير إدمان والدتك للكحول عليك بأي شكلٍ من الأشكال- قد يسمح لهذا الماضي بالتأثير عليك بطرق لا تدركينها حتى. إن التركيز على الماضي يسجنك ويمنعك من التغلب عليه من خلال اتخاذ خيارات جديدة في حياتك.

وكثيرًا ما لا نفكر كثيرًا في طفولتنا أو علاقتنا بوالدينا أو أشقائنا حتى تجبرنا بعض الأزمات على هذه الأفكار. وكان هذا هو الحال مع فاي، معلمة المدرسة الابتدائية البالغة من العمر ستة وأربعين عامًا. عاشت في البلدة نفسها التي نشأت فيها على يد والديها، آرت ونورا، واستمتعت بعلاقة طيبة معهما لسنوات عديدة، فكانت تأخذ عائلتها إلى منزل والديها لتناول العشاء في أيام الأحد من حين لآخر، وتساعد والديها لبلوغهما سن الثمانين وقضائهما فترات متزايدة من الوقت في عيادات الأطباء. ومع ذلك، أثارت أزمة صحية مع والدها استياءً قديمًا يرجع إلى عقود من الزمان مع والديها وشقيقها الأكبر جيم.

رسم خريطة لأرض جديدة: فاي وعائلتها

كانت فاي تعلم أن والدها أصبح أكثر نسيانًا. كان يترك الأوراق أو الأشياء في غرفة أخرى، ثم لا يعرف كيف وصلت إلى هناك. كان آرت دائمًا رجلًا سريع الانفعال وناقذًا، لذلك كان يتهم عادةً زوجته، نورا، بنقل الأشياء لمجرد إزعاجه. كانت نورا تقول بهدوء: «آرت، لم أفعل ذلك»، وكان آرت يبتعد متذمرًا وهو يقول شيئًا مثل: «امرأة غبية».

في أحد الأيام مؤخرًا، بينما كانت فاي ترتب فصلها الدراسي بعد المدرسة، تلقت مكالمة زعر على هاتفها المحمول من والدتها تقول فيها: «ذهب والدك إلى متجر البقالة منذ ساعتين ولم يعد حتى الآن. أنا قلقة للغاية؛ ربما تعرض لحادث وأُصيب». كان والدها يمتلكان

سيارة واحدة فقط، لذلك قادت فاي سيارتها إلى متجر البقالة لتري إن كان بإمكانها العثور على والدها. رأت سيارته القديمة الزرقاء في ساحة انتظار السيارات، فقادت سيارتها إلى هناك لتجد والدها جالسًا في مقعد السائق، يحدق بعينه إلى الزجاج الأمامي. نزلت وطرقت على نافذته وقالت: «أبي، أبي، هل أنت بخير؟». بدا آرت مدهوشًا، كما لو أنه لم يتعرف على فاي في البداية. ثم بدا على وجهه أنه تعرف عليها، وبدأ في البكاء. لم ترَ فاي والدها يبكي من قبل، وقد أفزعها ذلك. قالت له: «أبي، افتح بابك. إنه مقفل. افتح بابك يا أبي». بعد ما بدا كأنه دهر، فتح آرت بابه ومدت فاي يدها لتلمس جبهته وتقيس نبضه. كان دافئًا، لكن لم يبدو أنه يعاني حمى أو نبضًا غير منتظم.

سألته فاي: «أبي، ماذا حدث؟».

أجاب آرت: «لا أعرف. كيف وصلتُ إلى هنا؟ لماذا أنتِ هنا؟ أين نحن؟». بدا مذهولًا تمامًا. ثم سيطرت عليه شخصيته الغاضبة وقال لها: «لماذا أحضرتني إلى هنا؟ ماذا تفعلين بي؟».

تنفست فاي بعمق وقالت: «أبي، لم أحضرك إلى هنا، لقد أتيت بسيارتك إلى هنا. نحن في محل البقالة؛ انظر، هذه هي اللافتة. أنت في سيارتك الخاصة. كانت والدتي قلقة. لقد كنت غائبًا لساعات».

أصبح آرت غاضبًا حقًا، وتلعثم قائلاً: «والدتكِ امرأة عجوز غبية. لم أكن غائبًا لساعات. لقد غادرت المنزل للتو، وكنت جالسًا هنا أحاول تذكر كل الأشياء التي طلبت مني أن أحضرها من المتجر. دعيني وشأني. سأعود إلى المنزل الآن. لا يهمني ما تحتاج إليه والدتكِ من المتجر». عاد إلى سيارته، وأغلق الباب، وشغل المحرك. حاولت فاي إيقافه، لقلقه أنه ليس من الآمن أن يقود سيارته، ولكن دون جدوى. لذلك قفزت داخل سيارتها وتبعته إلى المنزل.

عندما وصلا إلى منزل والديها، خرج آرت من سيارته واندفع إلى الداخل، وسار بجوار نورا، التي كانت تقف فاعرة الفم، ودخل إلى الحمام. صفق الباب بقوة وسمعت نورا صوته وهو يبدأ الاستحمام. دخلت فاي وهي تهزُّ رأسها، ووجهت إليها نورا على الفور أسئلة كثيرة حول ما حدث. وعندما وصفت فاي ارتباك والدها، وأنه كان يجلس في السيارة وينظر إلى الأمام بلا أي تعبير على وجهه، بدأت الدموع تنهمر على خدي نورا. شعرت فاي أن هذه ليست المرة الأولى التي يحدث فيها شيء كهذا.

أمي، أخبريني الآن ماذا يحدث. هل حدث شيء كهذا من قبل؟

نعم. عدة مرات. لقد زار والدك الطبيب الأسبوع الماضي. وقال إنه يعتقد أن آرت مصاب بمرض الزهايمر. يا إلهي، ماذا سنفعل يا فاي؟ لن يعترف آرت بوجود أي مشكلة. لكن الأمر يزداد سوءًا بسرعة. كان واقفًا في الفناء الخلفي الليلة الماضية، ولم يكن يعرف أين هو؛ في الفناء الخلفي للمنزل الذي عاش فيه لمدة ثلاثين عامًا!

ذهلت فاي. لم يذكر أيُّ من والديها كلمة واحدة لها عن هذا الأمر، على الرغم من أنها كانت تتحدث معهما كل بضعة أيام على الهاتف وتلتقيهما مرة واحدة على الأقل في الأسبوع. وبينما استمرت نورا في الحديث، أدركت فاي أن والدتها كانت تُخفي هذه الحوادث عن فاي لأنها «لم تكن تريدها أن تقلق» ولأن والدها أصرَّ على أنه لا توجد مشكلة وأن نورا يجب أن تلتزم الصمت. كان هذا أمرًا طبيعيًا تمامًا بالنسبة إلى والدتها. فقد كانت تقدم الأعذار لشرِّ آرت وتُغطي الجروح العاطفية الناجمة عن نوبات غضبه طوال حياتهما الزوجية. ولأنها لم تكن تريد قط «إزعاج» أطفالها، فقد حاولت دائمًا الاعتناء بالأمر بنفسها.

ولكن هذه المرة كانت مختلفة. كانت فاي تعرف ما يكفي عن مرض الزهايمر لتقلق من أن والدها قد يُعرض نفسه ووالدتها لخطر جسيم بأن يفقد طريقه أو يفقد وعيه في أثناء القيادة. كما كانت تعلم أن والدها ربما كان يلوم والدتها على كل حالات فقدانه للذاكرة والوعي، ما زاد من التوتر والضغط عليها.

سألت فاي: «هل كان لدى الطبيب أي نصيحة بشأن ما يجب فعله؟». نظرت نورا نظرة حزينة وقالت: «قال إننا قد نضطر إلى وضع آرت في دار رعاية المسنين قريباً إذا تقدم مرض الزهايمر بسرعة. لكنني لن أفعل ذلك. يمكنني الاعتناء به. لن أضعه في دار رعاية مسنين».

نظرت فاي إلى والدتها البالغة من العمر ثلاثة وثمانين عاماً، وهي نحيفة وقصيرة، ولديها بالكاد القوة الكافية لالتقاط كيس دقيق يزن كيلوجرامين. من المستحيل أن تتمكن من منع آرت، الذي كان أطول بخمسة عشر سنتيمتراً وأثقل وزناً بسبعة وعشرين كيلوجراماً، من فعل أي شيء يريده. ونادراً ما تقود نورا السيارة هذه الأيام لأنها تشعر بالتوتر والارتباك عندما تكون خلف عجلة القيادة. ومع ذلك، فإن نظرة التصميم المطلق على وجه والدتها جعلت فاي تتراجع. تحدثا لفترة أطول، ثم غادرت فاي، قائلة إنها ستأتي كل يوم للاطمئنان عليهما. وعندما كانت تقود السيارة إلى المنزل، كانت أفكار فاي مزيجاً من القلق والغضب:

كيف سنتعامل مع الأمر؟ لن تطلب والدتي المساعدة. سأضطر إلى الوجود هناك باستمرار لمعرفة ما يحدث. لكن لا يمكنني ترك وظيفتي في منتصف العام الدراسي. لديّ التزام تجاه

الأطفال. لكنّ لديّ التزام تجاه والديّ أيضًا. ماذا سأفعل؟ والديّ أحق. ليس من حقه إلقاء اللوم على والديّ عندما تسوء الأمور. لماذا تتحمّله؟

بطبيعة الحال، كانت فاي تفكر في أن والدها ربما سيموت بسرعة نسبيًا. ومع ذلك، غمرتها مشاعر الذنب بسبب هذه الأفكار، وسرعان ما طردتها. وفي مكانها ظهرت صور والدها عندما كانت طفلة، وهو يصرخ في وجهها، ويضربها عندما تسيء التصرف، ويعاقبها عندما لا تحقق نتائج جيدة في بطاقة تقريرها الدراسي. بدأ قلبها ينبض بقوة وأمسكت بمقود السيارة بقوة حتى أصبحت مفاصلها بيضاء اللون من شدة الضغط.

ليس من غير المعتاد أن تؤدي أزمة عائلية، مثل معرفة إصابة أحد الوالدين بمرض الزهايمر، إلى استحضار ذكريات قديمة من الماضي وتسليط الضوء بشكل أكبر على الصراعات الحالية. في دراساتنا التي شملت مقدمي الرعاية لأفراد الأسرة المحتضرين، تحدث مقدمو الرعاية غالبًا عن المشكلات المدفونة بينهم وبين أشقائهم أو والديهم والتي ظهرت على السطح وسط توتر الأزمة الحالية^[1]. شعر بعض مقدمي الرعاية أن الأزمة أجبرتهم على التعامل مع هذه القضايا والتغلب عليها لأول مرة في حياتهم. وشعر آخرون أن هذه المشكلات زادت من توترهم وأن علاقاتهم بأفراد الأسرة الآخرين ساءت نتيجة للأزمة. وليس من المستغرب أن يشعر مقدمو الرعاية الذين حُلت مشكلاتهم بتحسّن عاطفي مقارنة بأولئك الذين تفاقمّت مشكلاتهم.

وعندما وصلت إلى المنزل، اتصلت فاي بشقيقها جيم، الذي كان يعيش على بُعد ساعتين تقريبًا. كان جيم محاميًا ناجحًا، مشغولًا دائمًا

ويتصرف على أنه شخصية مهمة، ولا يجد وقتًا أبدًا لزيارة والديه. ومع ذلك، كانت فاي بحاجة إلى التواصل مع شقيقها وإخباره بما يحدث.

أخيرًا، تمكنت من الوصول إليه من خلال الهاتف بعد انتظار دام قرابة خمس عشرة دقيقة. قال: «فاي، لدي فقط دقيقة واحدة. أمل أن يكون هذا مهمًا». أخبرت فاي جيم مباشرةً بالأخبار التي علمت بها في ذلك اليوم. ظل صامتًا للحظة، ثم قال: «هذا أمرٌ مؤسف. سيكون هذا صعبًا على أُمي. أخبريني إن كان بوسعي فعل أي شيء».

أرادت فاي أن تصرخ فيه بسبب بروده، لكنها قالت بدلًا من ذلك: «يعتقد الطبيب أننا سنضطر إلى وضع أبي في دار رعاية قريبًا، لكن أُمي ترفض التفكير في ذلك. لا أعتقد أنها تستطيع التعامل معه بمفردها». رد جيم: «ألا يمكنك مساعدتهم؟ أنتِ تعملين جزءًا من اليوم فقط، أليس كذلك؟». كانت فاي تعلم أن جيم يعتقد أنه نظرًا لأن اليوم الدراسي ينتهي في الساعة الثالثة عصرًا، فإن هذا يعني أنها تعمل بدوام جزئي فقط.

كتمت فاي الكلمات الغاضبة التي أرادت أن تصرخ بها في مواجهة جيم، وقالت بدلًا من ذلك: «يمكنني مساعدتهم إلى حدٍّ ما، لكن لا يمكنني أن أكون هناك طوال الوقت. بالإضافة إلى عملي، لدي عائلتي الخاصة التي يجب أن أعني بها».

قال: «أعلم أنك ستتوصلين إلى حل. يمكنك دائمًا التعامل مع أبي بشكل أفضل مني. يجب أن أذهب». وقبل أن تتمكن فاي من الرد، أغلق جيم الهاتف.

ظلت فاي مستيقظة طوال الليل تقريبًا تجتر الأفكار بشأن محادثتها مع جيم وتفاعلها مع والديها في ذلك اليوم. كانت العديد من أفكارها

غاضبة، لكن العديد منها كان يركز أيضًا على كيفية التوفيق بين رعاية والديها ووظيفتها وعائلتها في الوقت نفسه.

مثل العديد من النساء، أدركت فاي ميل والدتها إلى التضحية بنفسها بشكلٍ مفرط من أجل الآخرين، واستاءت فاي من ذلك، لكنها كررت في حياتها الخاصة. عندما فكرت في الإصرار على وضع والدها في دار رعاية، تخيلت والدتها تبكي وتتوسل إليها ألا تفعل ذلك، واتهام والدها لها بالخيانة. عندما فكرت في أن تطلب من زوجها وأطفالها تحمّل المزيد من المسؤولية في المنزل لتحرير بعض وقتها، شعرت بالذنب لإثقال كاهلهم حتى تتمكن من رعاية والديها. لذلك، مثل العديد من النساء اللاتي يركزن اهتماماتهن في الغالب على إرضاء الآخرين، كانت فاي تُهلك نفسها في التفكير في طرق يمكنها من خلالها فعل كل شيء، من أجل الجميع في حياتها.

على مدى الأشهر القليلة التالية، حاولت فاي فعل كل شيء؛ العمل بدوام كامل، وتحضير وجبات الطعام لعائلتها والعناية بمنزلهم، وقضاء أكبر قدر ممكن من الوقت مع والديها. كانت والدتها تُقدر وجودها كثيرًا، لكن والدها اتهمها «بالتجسس» عليه وتقديم طعام فاسد له. أصبح تجوال آرت أكثر تكرارًا، وأصبحت إساءته اللفظية أكثر قسوة. في بعض الأحيان كان يبدأ في الصراخ والشتائم بأعلى صوته، عندما لا يكون هناك أي شخص آخر في الغرفة معه. كان هذا مرهقًا لفاي.

مع ارتفاع مستوى التوتر لدى فاي، أصبحت نوبات التفكير المفرط لديها أكثر تكرارًا. وكانت الموضوعات متسقة: الغضب من آرت بسبب الإساءة العاطفية التي ألحقها بالأسرة الآن وفي الماضي، والإحباط من والدتها لعدم مواجهتها آرت، والاستياء من أهمية شقيقها الذاتية وافتقاره إلى تقديم المساعدة، والشعور بالذنب كثيرًا بسبب كل هذه

المشاعر تجاه أسرتها. وقعت فاي في ذلك الفخ الذي تجد العديد من النساء أنفسهن فيه، حيث استمرت في التضحية بنفسها لإسعاد أسرتها، والاستياء من التضحيات التي كانت تُقدمها، مع عدم القدرة على كسر النمط لأن توقعات الآخرين أصبحت توقعاتها لنفسها. ظلت فاي تنتظر تغيير شخص في عائلتها؛ يصبح والدها أكثر عقلانية، تتخذ والدتها موقفًا وتضع آرت في دار رعاية المسنين، ويصبح شقيقها حساسًا ومفيدًا.

في إحدى الليالي ذهب آرت إلى الفراش تاركًا سيجارة مشتعلة على جانب منفضة سجائر في غرفة المعيشة. لم تلاحظ نورا ذلك وتبعته آرت إلى الفراش. سقطت السيجارة من منفضة السجائر على المفروش الذي كان يغطي طاولة القهوة. أدى الحريق الذي أعقب ذلك إلى تشغيل أجهزة إنذار الدخان في المنزل. استيقظت نورا، وأدركت أن جهاز إنذار الدخان ينطلق، وحاولت إيقاف آرت. كان مرتبًا تمامًا، ودفعها بعيدًا حتى سقطت من السرير. بدأ الدخان يتصاعد إلى غرفة نومهما، وعندما حاولت نورا النهوض، أصابها ألم حارق في ساقها. نادى آرت، لكنه بدا فاقداً للوعي. بدأت نورا تسحب نفسها عبر الغرفة نحو الباب. لحسن الحظ، اقتحم رجال الإطفاء الغرفة في تلك اللحظة، وحملوا نورا وآرت بين أذرعهم، وأخذوهما إلى الخارج إلى بر الأمان.

التقت فاي والديها في المستشفى، حيث عولجت نورا من كسر في الورك واستنشاق الدخان. كان آرت جالسًا في الغرفة معها، لكنه كان يبدو كأنه على كوكب آخر. كان يحدق فقط إلى الأمام وبالكاد لاحظ فاي عندما دخلت الغرفة. عندما حاولت التحدث معه، بدا أن آرت لا يتذكر سوى القليل عن الحريق، أو دفع والدتها من على السرير. كان يريد فقط العودة إلى المنزل. ولحسن الحظ، أرادت المستشفى إبقائه طوال الليل

للمراقبة فلم تضطر فاي إلى اتخاذ قرار بشأن ما ستفعله معه حتى اليوم التالي على الأقل.

وبينما كانت تغادر المستشفى في الساعات الأولى من الصباح، كانت أفكار فاي تتسابق بجنون:

لقد كاد أن يقتلها هذه المرة. لا بدّ من فعل شيءٍ ما. لا يهمني ما تقوله. لكنه مجرد رجل عجوز مصاب بمرض الزهايمر. لا ينبغي لي أن ألومه. لا يستطيع مساعدة نفسه. ماذا سأفعل؟ ربما يجب أن ينتقلا إلى العيش معنا. لكن هذا ليس عادلاً لعائلتي.

كانت فاي تعلم أنها لن تنام مرة أخرى، فتوجهت بسيارتها إلى منزل والديها. دخلت وبدأت في فحص المنزل. كانت فاي قلقة بشأن احتمالية وجود لصوص، لذلك قررت أن تأخذ مجوهرات والدتها والخزينة التي تحتوي على مستنداتهم المالية إلى منزلها، ثم رتبت لتأمين المنزل في اليوم التالي. فتحت الخزينة لإيجاد مستندات التأمين الخاصة بوالديها ومعرفة ما يجب فعله لجعل شركة التأمين تدفع ثمن الضرر. شعرت بالذعر وهي تتصفح كل مستند في الصندوق. لم تكن فاي محاسبة، لكن كان باستطاعتها أن تدرك أن الوضع المالي لوالديها سيئ جدًا. كانت هناك سندات قديمة وشهادات إيداع كان من المفترض صرفها منذ شهور، بل وحتى سنوات. كانت وصية والدها، التي صيغت قبل سنوات عديدة، تحتوي على عدة فقرات مشطوبة بقلم، مع فقرات غير مقروءة مكتوبة بخط اليد في الهوامش. من الواضح أنه قرر تغيير الوصية، لكن لم تكن هناك طريقة لمعرفة نواياه الجديدة.

عندما اتصلت بوكيلة التأمين الخاص بوالديها في اليوم التالي، اكتشفت فاي أن أقساط تأمين والديها متأخرة عن مواعدها بشهرين. قالت الوكيلة إنها اتصلت بآرت عدة مرات، لكنه أغلق الهاتف في وجهها، معتقداً أنها بائعة عبر الهاتف. وبالمصادفة كان من المقرر أن يُرسل إشعار الإلغاء النهائي بالبريد من شركة التأمين في ذلك اليوم. هرعت فاي إلى مكتب الوكيلة ودفعت الأقساط المتأخرة، ثم تحدثت مع الوكيلة عن الأوراق التي يجب تقديمها للمطالبة بشأن المنزل. كانت هذه هي القشة الأخيرة بالنسبة إلى فاي:

لا يمكن أن يستمر هذا. سوف تزداد حالته سوءاً. من الواضح أن أمي لا تستطيع التعامل مع هذا الأمر بمفردها. وأنا لا أستطيع التوضيح بعائلتي أو بعلمي.

ثم، بالطبع، بدأت أفكار الشعور بالذنب تتدفق. كما كانت فاي قادرة على سماع صوت والدها، وهو يتهمها بخيانتها، وعدم كونها قوية بما يكفي. ولكن هذه المرة، قاومت:

اصمت أيها الشعور بالذنب. لن أسمح للشعور بالذنب بالتحكم في حياتي بعد الآن. واصمت يا أبي. أنت رجلٌ عجوز حزين وغاضب، لكنك كنت على هذا النحو طوال حياتي. لن تتغير، حتى عندما تقترب من الموت. لقد سئمت من هذا. لن تتحكم في حياتي بعد الآن.

مع هذه التصريحات، قررت فاي التوقف عن الاستماع إلى صوت والدها والتوقف عن السماح لأفكار الشعور بالذنب بإجبارها على تحمل موقف والديها المستحيل. اتخذت قرارًا آخر في تلك اللحظة؛ التوقف عن الانتظار حتى يصبح جيم حساسًا، وإجباره على تحمل نصيبه من المسؤولية عن والديها.

اتصلت فاي بمكتب جيم، ورفضت هذه المرة الانتظار. كان جيم منزعًا بوضوح عندما تحدث على الهاتف، لكنها قاطعته قائلة: «في الليلة الماضية، كاد أبي وأمي أن يموتا في حريق تسبب فيه أبي عن طريق الخطأ. دفع أبي أُمي وهي تحاول إيقاظه، فسقطت وكسرت وركها. اكتشفت أن أقساط التأمين الخاصة بهم لم تُدفع منذ أشهر، وبقيّة وضعهم المالي كارثي. أريدك أن تعود إلى المنزل اليوم، وتساعدني في تنظيف هذه الفوضى».

بدأ جيم في الاحتجاج بأنه من المستحيل أن يتمكن من ترك مكتب الحمامة الخاص به في مثل هذا الحيز الضيق من الوقت، لكن فاي لم تقبل بذلك.

وقالت: «لقد أهملت هذه العائلة لسنوات، وتركت الأمر لي لأفعل كل شيء لأُمي وأبي. أرفض المزيد. يمكنك ترتيب أمورهم المادية وأوراقهم بشكل أفضل مما أستطيع. أريدك أن تعود إلى المنزل، ولن أقبل الرفض». صُدم جيم من تأكيد فاي المكتسب حديثًا، وتلعثم قائلاً إنه سيكون هناك بحلول وقت العشاء.

لقد أدى خفض توقعات فاي تجاه جيم إلى تحولها من التفكير المفرط في بروده إلى السيطرة على الموقف والمطالبة بما تحتاج إليه منه. بعد ذلك كان عليها مواجهة والديها بشكل مباشر. بينما كانت فاي تفكر في كيفية التحدث مع والديها، استمرت الأفكار الغاضبة القديمة

بشأن والدها في التسلسل إليها. بدلاً من التفكير في كيفية إخبارهم بأنهم مضطرون إلى الذهاب إلى نوع من مرافق الرعاية، ظلت تفكر في أشياء غاضبة تود أن تقولها لوالدها عن إساءته لها على مر السنين.

لكن بعد ذلك أدركت أن هذا لن يوصلها إلى أي مكان. لن يتغير والدها أبداً. والصراخ في وجهه لن يحقق شيئاً في حالته الذهنية المربكة، باستثناء إيذاء والدتها. قالت فاي لنفسها:

لديّ الحق في الغضب، ولديّ الحق حتى في كرهه. لكن يجب أن أقبل ما هو عليه وأمضي قدماً. وإلا، فسوف يستمر في الفوز بالمعارك التي لم يعد يُدرك حتى أنه يخوضها.

لم تسامح فاي والدها تماماً، لكنها قررت أن تقبله كما هو، وأن تتقبل مشاعرها تجاهه، ثم تمضي قدماً. وقد حررها هذا من قبضة أفكارها الغاضبة ومنحها المساحة للتفكير فيما يجب أن تفعله بعد ذلك.

قبل الذهاب إلى غرفة والدتها في المستشفى، توقفت فاي عند مكتب الاختصاصية الاجتماعية التي تعرفت إليها في الليلة السابقة. وتحدثا مطولاً عن دور الرعاية المختلفة في المدينة التي قد تستقبل والدتها في أثناء تعافيتها من كسر الورك، ووالدها بشكلٍ دائم. وأخبرت الاختصاصية الاجتماعية فاي عن دارٍ قد تستقبل كلا والديها، حيث يمكنهما العيش في مساحة تشبه الشقة ولكن تتوفر لهما رعاية ترميضية على مدار الساعة في الموقع ويتناولان وجباتهما مع المقيمين الآخرين في غرفة الطعام بالدار. كانت باهظة الثمن، لكنها بدت مكاناً يمكن لفاي أن تشعر بالراحة نحو إرسال والديها إليه.

لم يكن تقديم هذا لوالديها أمرًا سهلاً، لكن فاي كانت معززة بفكرة أنها تفعل ما هو الأفضل لوالديها، وكذلك ما هو جيدٌ لها ولأسرتها. بكت نورا بهدوء لبعض الوقت، ولكن عندما واجهت حقيقة عدم قدرتها على العودة إلى منزلها المتضرر من الحريق، اعترفت بأن هذا قد ينجح. لم يستجب آرت كثيرًا على الإطلاق. لم تكن فاي تعرف إن كان ذلك بسبب استنشاق الدخان، أو صدمة الحريق، أو مرض الزهايمر، أو إدراك ما فعله بنورا، لكن آرت بدا أكثر ارتباكًا وذهولًا من أي وقتٍ مضى.

بعد أن تركت والديها، بدأت فاي في إعادة التفكير بتردد:

هل هذا حقًا هو أفضل شيء يمكن فعله لهما؟
لماذا لا يمكنهما الانتقال إلى العيش مع أسرتي؟
يمكننا تحويل جزء من الطابق السفلي إلى شقة لهم. لا أريد أن يموتا في مؤسسةٍ ما. سيكون من الأقل تكلفةً بالنسبة إلينا أن نجعلهما ينتقلان إلى العيش معنا، حتى لو اضطررت إلى ترك وظيفتي، بدلًا من محاولة دفع ثمن هذه الدار لهما.

هذه المرة لم يكن صوت والد فاي هو الذي يتسلل إلى أفكارها، بل صوت والدتها، الذي أقنعها طوال حياتها بعدم إزعاج أي شخص، وأن تُدير كل شيء بنفسها، وأن تفعل أي شيء لإسعاد والدها.

لم تدرك فاي ذلك بنفسها، لكن زوجها جون أدرك ذلك فقال: «فاي، أنتِ تحاولين فعل كل شيء مرة أخرى. ربما يفضل والداكِ العيش معنا -رغم أنني لست متأكدًا من أن هذا ينطبق على والدكِ- لكنكِ تحبين وظيفتكِ ولن يكون من الجيد لكِ أن تتخلي عنها. وبصراحةٍ تامة، لا أريد أن أعيش مع والديكِ، وخاصةً والدكِ».

كان أول شعور انتاب فاي بشأن ما قاله جون هو الشعور بالذنب، لأنها أدركت أنها كانت مستعدة لفرض والديها عليه وعلى الأطفال. لكنها أدركت بعد ذلك أنها خلقت لنفسها موقفًا مستحيلًا مرة أخرى. إذا وضعت والديها في دار الرعاية، فسوف تشعر بالذنب لذلك. وإذا طالبت بانتقالهما إلى العيش مع أسرتها على الرغم من اعتراضات جون، فسوف تشعر بالذنب لذلك. كانت والدتها دائمًا تضع نفسها في مواقف صعبة مثل هذه، وقد تعلمت فاي هذه العادة السيئة منها.

لذلك قالت فاي لنفسها: «أمي، لا يمكنني فعل ذلك هذه المرة. لا يمكنني فعل ذلك بطريقتك. إن دار الرعاية هي الخيار الأفضل لك ولأبي ولأسرتي».

ومن عجيب المفارقات أن والدّة فاي ربما لم تكن لتقبل العيش مع فاي وأسرتها، لأن ذلك من شأنه أن «يزعجهم»، ولذا كانت لتصر على انتقالها هي وآرت إلى دار الرعاية. ولكن صوت والدتها الذي تخيلت فاي سماعه في أذنيها، الذي يخبرها بالتضحية بنفسها لإسعاد الآخرين، أقنعها تقريبًا بأن هذا هو ما يريده والداها. وكثيرًا ما يحدث أن تكون الأصوات في أفكارنا أكثر قسوة وعدم معقولية من الأصوات الحقيقية للأشخاص الذين تُمثلهم. وهذا جزء مما يجعلها مادة قوية للتفكير المفرط. ولكن لحسن الحظ بالنسبة إلى فاي، ساعدها حديثها مع جون على سماع صوت والدتها في أفكارها المتعلقة بشعورها بالذنب، ورفضه.

التفكير المفرط طوال الحياة

مع تطور علاقاتنا بعائلاتنا على مدار حياتنا، يتغير تركيز تفكيرنا المفرط فيهم. عندما نكون مراهقين، قد نُصاب بالهوس بشأن مدى الإحراج الذي يسببونه لنا، وكيف يمكننا الابتعاد عنهم، أو ربما بشأن المشكلات التي يواجهها آباؤنا أو أشقاؤنا. عندما نكبر، مثل فاي،

قد نفكر كثيرًا في كيفية التوفيق بين التزاماتنا تجاه عائلتنا الأصلية والتزاماتنا تجاه شركائنا وأطفالنا وتجاه حياتنا المهنية. ومع تقدم آبائنا في السن، قد نبدأ في القلق بشأن صحتهم وبشأن ما سنشعر به عندما يموتون. طوال حياتنا، نميل إلى إعادة صياغة الأخطاء القديمة التي ارتكبتها آبائنا أو أشقاؤنا، ونتمنى أن يتغيروا بطريقة ما، ونشعر بالقلق بشأن إن كنا نرقى إلى مستوى توقعات الوالدين.

إن أفضل العلاجات للمخاوف بشأن عائلتك تعتمد على المشكلات المحددة التي تواجهك. أربع على الأقل من الاستراتيجيات الموضحة سابقًا في هذا الكتاب مفيدة بشكل خاص في التغلب على التفكير المفرط الموجه نحو الأسرة. الأولى هي قبول مشاعرك تجاه عائلتك. فالغضب والإحباط من الأمور الشائعة في العلاقات مع الوالدين والإخوة، لأن هؤلاء الأشخاص يعرفون كيف يضغطون على مشاعرنا أكثر من أي شخص آخر في حياتنا. ولكننا نشعر بالذنب الشديد تجاه غضبنا أو إحباطنا لأننا نعتقد، ضمناً أو صراحةً، أننا يجب أن نحب والدينا وإخوتنا. إن قبول حقيقة أن عائلتنا تدفعنا إلى الجنون، وأن هذا رد فعل مفهوم تمامًا، غالبًا ما يكون خطوة ضرورية قبل أن نتمكن من استعادة السيطرة على أفكارنا ومشاعرنا.

المفتاح الثاني للتعامل مع عائلتك هو التسامح. وهذا لا يعني أنه يتعين عليك أن تعتقدي أن الخطايا التي ارتكبتها أفراد عائلتك ضدك كانت مقبولة. فإذا كان الضرر الذي ألحقه بك أحد أفراد عائلتك هائلًا -وخاصةً إذا تعرضت للإساءة من قبل أحد أفراد العائلة- فإن أفضل ما يمكنك فعله هو التخلي عن رغبتك في الانتقام والمضي قدمًا. ولكن التخلي عن هذه الرغبة ضروري إذا كنت تريد استعادة حياتك.

ثالثًا، قد تحتاجين إلى خفض توقعاتك لعائلتك، وخاصةً توقع أنهم سوف يتغيرون بالطريقة التي تريدها. على سبيل المثال، إذا استمرت

في توقع أن والدتك ستتوقف عن كونها صارمة ومقيدة وتظهر محبتها لك، فلن تشعرى إلا بخيبة الأمل في كل مرة لا تحييكي فيها بحرارة وقد تتساءلين إن كانت تحبك حقًا. لا يمكنك تغيير مزاجها الأساسي، ولكن يمكنك تغيير مقدار التفكير المفرط فيه من خلال قبول أنها ولدت بهذه الطريقة، أو تربت على التصرف بهذه الطريقة. غالبًا عندما نغير سلوكياتنا تجاه والدينا أو أشقائنا، فإن ذلك يكسر أنماطًا راسخة من ديناميكيات الأسرة التي كانت تساهم في الحفاظ على سلوكيات كل فرد في الأسرة. بعبارة أخرى، إذا غيرت طريقة رد فعلك تجاه والدتك -ربما تصبحين أقل قلقًا بشأن علامات المودة منها- فقد تسترخي والدتك وتغير سلوكها.

أخيرًا، لدينا جميعًا مشكلات مع عائلتنا من المؤكد أنها ستخلق خلافًا إذا طُرحت بصراحة. قد تكون وجهات نظر والدك السياسية. قد تكون مواقف أخيك تجاه النساء. قد يكون قرار أختك بالعمل بدوام كامل بدلًا من البقاء في المنزل مع أطفالها (أو العكس). غالبًا ما تكون أفضل استراتيجية لتجنب الخلافات، ثم تجنب الإفراط في التفكير في هذه الخلافات، هي «عدم الذهاب إلى هناك». مواجهة والدك أو أخيك أو أختك من غير المرجح أن تقنعهم بأنك تعرفين أفضل. في العديد من المشكلات، يتعين علينا قبول أن أفراد عائلتنا يرون العالم بشكل مختلف تمامًا عنا. غالبًا ما يكون الابتعاد عن هذه المشكلات هو أفضل علاج للإفراط في التفكير، خاصة عندما تكون مشكلات لا تؤثر علينا بشكل مباشر، ولديهم الحق في الاختلاف معنا فيها.

قدرة فاي على استخدام مثل هذه الاستراتيجيات للتغلب على الإفراط في التفكير في مشكلاتها مع والديها وشقيقها سمحت لها بالتفكير في الخيارات المتاحة لوالديها بوضوح أكبر. ليس كل من يواجه موقف فاي سيتخذ القرارات نفسها التي اتخذتها. ولكن من قصة فاي يمكننا جميعًا أن نتعلم أهمية التغلب على التفكير المفرط في العائلة.

الفصل التاسع

فخ الوالد: التفكير المفرط وأطفالنا

يمنحنا الأطفال أفراحًا عظيمة وإحباطات عميقة. وهذه المشاعر المتضاربة يمكن أن تكون مادة خصبة للتفكير المفرط. فنحن نستثمر الكثير في أطفالنا، وكثيرًا ما نستثمر الكثير من تعريفنا لذاتنا وقيمتنا الذاتية. وعندما يواجه أطفالنا مشكلات، فإننا ننظر إلى ذلك باعتباره انعكاسًا لأنفسنا: مهارتنا كأباء، وقيمتنا كبشر. ولكن من المؤسف أننا لا نستطيع دائمًا التحكم في سلوك أطفالنا أو مواقفهم أو تغييرها، لذا فمن المُحتم أن يُخيبوا توقعاتنا منهم ولو من حين لآخر على الأقل. وهذا المزيج من الافتقار إلى التحكم، بالإضافة إلى السماح لسلوك أطفالنا بالتأثير على قيمتنا الذاتية، يخلق الظروف المثالية للتفكير المفرط.

والعديد من الخصائص التي تميز ثقافتنا الحديثة تجعل من اجتراح الأفكار المتعلقة بالأطفال أمرًا محتملًا بشكل خاص. إن تعقيد الحياة

الحديثة يجعل من الصعب معرفة كيفية تربية الأبناء بشكل جيد. إلى أي مدى ينبغي لنا أن نحمي أطفالنا من الجانب السيئ للثقافة الشعبية؟ وكيف نستطيع أن نحميهم من الأخطار الناجمة عن الوصول إلى الإنترنت، والتلفزيون، والأسلحة النارية، والتأثيرات السيئة للأطفال الآخرين؟ وهل هناك أخطار للإفراط في الحماية؟ كيف يمكننا أن نعدّ أطفالنا للعالم الذي سيعيشون فيه كبالغين، في ضوء السرعة التي يتغير بها العالم؟

اليوم لدينا خبراء إعلام يقدمون لنا نصائح مربكة ومتناقضة ومتغيرة باستمرار حول تربية الأبناء. وبغض النظر عما يفعله الآباء، هناك بعض الخبراء في وسائل الإعلام يخبرونهم أن ما يفعلونه خطأ. يقول أحد الخبراء إن الأطفال يجب أن ترعاهم أمهاتهم كرضع لتحسين نموهم، ويقول الخبير التالي إن مراكز الرعاية النهارية الجيدة غالباً ما تكون أفضل للطفل من ترك الأم لعملها على مضض. ويقول أحد الخبراء إن الوالدين يجب أن يحرصوا على حصول أطفالهم على نظام غذائي متوازن من أجل نمو الدماغ السليم، ويقول الخبير التالي إن الأطفال يتمتعون بالمرونة ويمكنهم أن يكبروا أقوياء وهم يأكلون البيتزا والهوت دوج فقط. كما تقدم وسائل الإعلام الشعبية وابلًا من الرسائل المربكة -وغير الصحية غالباً- لأطفالنا حول من يجب أن يكونوا عليه: لا بأس من ضرب الأشخاص الآخرين الذين يزعجونك، يجب أن يكون لديك ألعاب أكثر من الأطفال الآخرين لتكون رائعاً. إذا كان أطفالنا ينشئون دون قيم، فإنهم يمتصون هذه الرسائل الإعلامية بسهولة. وإذا كنتِ تعملين دون قيم، فسيكون من الصعب عليك أن تقدمي لأطفالك التوجيه أو أن تعرفي أفضل طريقة لتربيتهم.

إننا نفرط التفكير في الأمور التالية: هل أنا متساهلة أو صارمة أكثر مما ينبغي؟ هل أستمع حقاً إلى ما يقوله طفلي؟ هل اتخذت الخيارات الصحيحة من أجل طفلي؟ إننا نخشى أن يلومنا أطفالنا بالطريقة نفسها التي نلوم بها آباءنا على ما أصبحنا عليه. تقول لي إحدى صديقاتي كثيراً: «إنني أفعل كل يوم شيئاً أعلم أن ابني سوف يتحدث عنه مع معالجه النفسي بعد عشر سنوات».

وهناك جانب آخر من جوانب المجتمع الحديث يلحق ضرراً بالغاً بتربية الأطفال وهو هوسنا بالحلوس السريعة. فإذا كان طفلك يعاني مشكلات في المدرسة، فعليك بتغيير المدرسة. وإذا كان طفلك يعاني مشكلات سلوكية، فعليك إيجاد تشخيص وبعض الأدوية للتعامل معها. وإذا كنت قلقة من أن يتعاطى طفلك المخدرات، فعليك تسجيله في العديد من الأنشطة الخارجية حتى لا يجد وقتاً للمخدرات. وإذا بدت طفلك غير سعيدة أو عدائية، فاشترى لها شيئاً رائعاً ومكلفاً. وإذا كنت تريدين معرفة ما يدور في ذهن طفلك، فاسألها في السيارة في أثناء توجهكما إلى درس الكمان. إن العمل الطويل البطيء والشاق أحياناً والمتمثل في التعرف على الطفل على مستوى عميق، والتواصل معه، وتعليمه القيم المهمة، هو عملٌ صعب للغاية ويصعب إضافته إلى حياتنا المزدحمة. لذا نكتفي بالحلوس السريعة، ثم نستغرق في التفكير بلا نهاية عندما لا يصبح أطفالنا على الصورة التي نريدها.

نظراً لأن النساء يتحملن عادةً المسؤولية الأساسية عن أطفالهن، وأحياناً المسؤولية الوحيدة في الأمومة المنفردة، فإن الأطفال يُشكلون موضوعاً شائعاً للتفكير المفرط. حتى لو كان زوجها أو شريكها يشارك في المسؤولية عن رعاية الأطفال، فستكون المرأة مسؤولة عن سلوك أطفالها وعافيتهم أكثر من الرجل. لذلك عندما يواجه أطفالهن صعوبات،

تقلق العديد من النساء بشأن ما يرتكبه من خطأ. يمكن أن يؤدي هذا إلى تغييرات إيجابية في سلوكك، ولكنه يمكن أن يتدهور أيضًا إلى تفكير مزمن وشعور بالذنب بشأن إخفاقاتك كأم.

إن النساء مرتبطات عاطفيًا بأطفالهن، وهو ما قد يكون مصدرًا للتعاطف الكبير والثراء في علاقتهن. ولكن قد يكون أيضًا مصدرًا للألم وقلق كبيرين عندما يعاودن تجربة آلام وأحزان النشأة مع نمو أطفالهن. وفي كثير من الأحيان، بدلاً من التفكير المفرط في المشكلات التي يواجهها أطفالهن، تجد النساء أنفسهن يفرطن التفكير في الخلافات مع أزواجهن أو شركائهن بشأن رعاية الأطفال. وفي دراستنا المجتمعية الكبيرة، سألنا النساء اللاتي لديهن أطفال عن مدى مشاركة أزواجهن أو شركائهن (إذا كان لديهن شركاء) في الأنشطة اليومية لرعاية الأطفال. وكانت النساء اللاتي قلن إنه لا توجد أي مشاركة - بل إنهن تحمّلن كل أو تقريبًا كل أمور رعاية الأطفال - أكثر ميلًا إلى اجترار الأفكار ^[1]. ولم يكن الأمر مرتبطًا بالجهد المبذول في رعاية الأطفال؛ إطعامهم، وتحميمهم، وتجهيزهم، ونقلهم في أنحاء المدينة، وتأديبهم إذا لزم الأمر. بل بعدم المساواة مع الزوج أو الشريك في تقسيم جهد رعاية الأطفال. إذا كان لديك خلاف مع زوجك أو شريك حياتك حول القيم الأساسية لتربية الأطفال، مثل الدين الذي يجب أن تربي أطفالك عليه أو الوسائل المناسبة لتأديبهم، فقد يجرك ذلك حقًا إلى الإفراط في التفكير.

على الرغم من أن النساء يتمتعن الآن بحرية أكبر في اختيار إن كنّ سيعملن خارج المنزل أم لا، فإن أي خيار يتخذونه ينتقده جزء من المجتمع. وهذا يوفر وقودًا كافيًا للإفراط في التفكير بالشعور بالذنب والشك في الذات. إذا عملت النساء خارج المنزل، فقد يشعرن بالذنب لعدم وجودهن دائمًا عندما يريدن أطفالهن أو يحتاجون إليهن. وإذا

لم يعملن خارج المنزل، فقد يشعرون بالإهانة من قبل الآخرين الذين لا يقدرّون مساهماتهن كأمهات بدوام كامل. في دراستنا المجتمعية، وجدنا أن النساء اللاتي كنّ ربات بيوت وأمّهات بدوام كامل ذكرن الإفراط في التفكير تمامًا مثل النساء اللاتي عملن خارج المنزل ولديهن أطفال. لذلك لم تقلت أي من المجموعتين من جاذبية الإفراط في التفكير. كلما زاد شعور هؤلاء النساء بعدم الرضا وعدم الارتياح بسبب مقدار الوقت الذي يقضينه مع أطفالهنّ أو في وظائفهن، زاد انخراطهن في الإفراط في التفكير.

في هذا الفصل، سوف نستكشف قصة مارسيا، التي ظلت لسنوات عالقة في حلقات من الإفراط في التفكير في مشكلات سلوك ابنها وحال أسرتها. وكما هو الحال في كثيرٍ من الأحيان، فإن الإفراط في التفكير لم يمنح مارسيا رؤى حول مشكلات أسرتها. بل إنه أعمى بصيرتها عن القوة التي تمتلكها لإحداث تغييرات إيجابية في سلوك ابنها وأنماط التفاعل بين أسرتها.

التفكير المفرط في الأمومة

لقد اتفقت مارسيا وزوجها بيتر على أن الأطفال يحتاجون إلى أم تبقى في المنزل، وتركت وظيفتها كمعلمة بسعادة عندما ولدت طفلتها الأولى، أدريان، قبل اثني عشر عامًا. كانت أدريان بمنزلة تحقيق لخيالات مارسيا حول كيف سيكون الأمر إذا أنجبت طفلًا. مثل مارسيا، كانت ذات شعر أشقر، ووجه مستدير وأصابع طويلة نحيفة. عندما كانت أدريان طفلة، كان مزاجها مثاليًا تقريبًا: كانت تنام وتأكّل جيدًا، وكانت مليئة بالفضول والعاطفة المحبة لكل من حولها، ووصلت إلى مراحل مهمة، مثل المشي، في وقتٍ مبكر للغاية. واستمرت أدريان في أن تكون مثالية تقريبًا في المدرسة الابتدائية. كانت تحصل دائمًا على درجة الامتياز في

كل المواد ولم تكن تتعرض للمشكلات قط. بدأت مارسيا في اصطحاب أدريان إلى دروس الكمان عندما كانت في السادسة من عمرها، وبحلول الوقت الذي بلغت فيه التاسعة، كانت أدريان تعزف منفردة في حفلات موسيقية، حتى إن معلمة الكمان اقترحت إرسال أدريان إلى مدرسة للأطفال الموهوبين موسيقيًا. كانت من النوع الذي غالبًا ما يقول عنه الآباء الآخرون: «مارسيا، أنتِ محظوظة جدًا».

لم تكن مارسيا محظوظة جدًا مع تيموثي، طفلها الثاني. وكما يحدث غالبًا، كان تيموثي يتمتع بمزاج معاكس لمزاج أدريان. كان طفلًا صعب الإرضاء، والآن، في سن السابعة، لا يزال لا ينام طوال الليل بمفرده. كان تيموثي يحب اللعب مع الأطفال الآخرين، لكن الأطفال الآخرين كانوا يشكون كثيرًا من أن تيموثي كان يريد دائمًا أن يفعل الأشياء بطريقته، وأنه كان يغضب بسهولة. في روضة الأطفال، والآن في الصف الأول، كان تيموثي يقع في مشكلات متكررة بسبب إزعاجه في الفصل، ولم يكن يتقدم كما هو متوقع في مهارات القراءة أو الحساب. حاولت مارسيا إثارة اهتمام تيموثي بالموسيقى، لكنه لم يكن لديه صبر عليها. كان يحب الرياضة، لكنه كان غريبًا وغير منسق لدرجة أنه لم يكن قادرًا على ممارسة أي رياضة بشكل جيد. بين افتقاره إلى الموهبة الرياضية وعصبيته، كان عادةً آخر مَنْ يجري اختياره للفرق الرياضية، ما أدى أحيانًا إلى انفجاره في نوبات غضب على الأطفال الآخرين.

غالبًا ما أشار المعلمون وبيتر ووالدة مارسيا إلى التباين بين أدريان وتيموثي لمارسيا. «أدريان مميزة للغاية، ومثالية للغاية؛ أتساءل ماذا حدث مع تيموثي؟». ماذا كان من المفترض أن تقول مارسيا ردًا على ذلك؟ نعم، كان تيموثي مخيبًا للآمال، فاشلاً؟ على الرغم من عيوبه،

أحبت مارسيا تيموئي كثيرًا، وكانت تعتقد أنه سوف «يزدهر» يومًا ما. لكن تعليقات الآخرين كانت تدفع مارسيا عادةً إلى التفكير المفرط:

يبدو أنهم يطلبون بعض التوضيح. لا أعرف لماذا يختلف تيموئي جدًّا عن أدريان. يتصرفون كما لو كان هذا خطئي، وخاصةً بيتر وأمي. لقد حاولت أن أعطيه كل ما أعطيته لأدريان؛ لماذا أصبح مختلفًا جدًّا عن أدريان؟ لقد سئمت الذهاب إلى المدرسة لحضور اجتماعات أولياء الأمور والمعلمين. يشرح المعلمون دائمًا ما يفعله تيموئي بشكلٍ خاطئ، كأنني لم أسمعته من قبل. ثم يحدقون إليّ، ويتوقعون مني أن أقول شيئًا أو أفعل شيئًا. ربما يكون خطئي. ربما أحتاج إلى أن أكون أكثر انضباطًا معه في المنزل. يعتقد بيتر دائمًا ذلك. يقول إذا كنتِ صارمةً مع تيموئي، فسوف يتحسن.

حاولت مارسيا أن تكون أكثر صرامة مع تيموئي، لكن هذا عادة ما يؤدي إلى مشاجرات صراخ بينهما. إذا دخل بيتر في أثناء إحدى هذه المشاجرات، فإنه ينفجر في تيموئي ويرسله إلى غرفته. ثم يسود الصمت بين بيتر ومارسيا لبقية المساء، حيث يغضب بيتر لأن مارسيا لا تستطيع التعامل مع تيموئي، وتغضب مارسيا لأن بيتر تدخل، لكنها تتساءل أيضًا لماذا لا تستطيع التعامل مع تيموئي. تظل مستيقظة لبضع ساعات في تلك الليلة، تفرط التفكير في الحادثة في السرير، وتشعر بالعجز والذنب.

تسمح العديد من النساء لهذا النمط غير الصحي من التفاعلات، والتفكير المفرط في هذه التفاعلات، بالاستمرار لسنوات، كما فعلت مارسيا. في أوقات الخلاف الشديد مع أطفالهن، وأزواجهن، ومعلمي الأطفال، وغيرهم، فإنهن يشعرن بالإرهاق الشديد بسبب الموقف المباشر لدرجة أنهن يواجهن صعوبة في التراجع لتقييم ما يجب فعله. عندما تكون الأمور هادئة، يشعرن بالارتياح والامتنان لدرجة أنهنَّ يرغبن في الاعتقاد بأن الأمور أصبحت أفضل الآن. ونتيجة لذلك، لا يتعاملن أبدًا مع المشكلات الأكبر التي تؤدي إلى الصراع الشديد. إنهنَّ يفرطن التفكير في المشكلة، لكن هذا لا يؤدي إلا إلى دوامة من الغضب تجاه الآخرين، والقلق بشأن أطفالهن، والشعور بالذنب بشأن تربيتهن لأطفالهن.

قد يتشبثن بقشة، محاولين حل «المشكلة». أخبر أحد مدرسي تيموثي مارسيا أن تيموثي يعاني بوضوح اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وهذا يفسر سلوكه وافتقاره إلى الإنجاز. شعرت مارسيا بالارتياح لأنه قد يكون هناك تسمية وعلاج لمشكلات تيموثي، وأخذته إلى طبيبة الأطفال، وطلبت منها أن تصف له دواء ريتالين. أصرت طبيبة الأطفال على أن يقيّم تيموثي طبيبٌ نفسيٌّ متخصصٌ في تقييم اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط وعلاجه قبل أن توافق على وصف الريتالين. شعرت مارسيا بالانزعاج لأنها مضطرة إلى تقييم تيموثي قبل أن يُوصف له الدواء، لكنها وافقت. أخذت الطبيبة النفسية، دكتور جلاس، تاريخًا مفصلاً لتطور تيموثي وسلوكه، وطرحت الكثير من الأسئلة حول الأسرة، وأجرت بعض الاختبارات المعرفية لتيموثي.

عندما ذهبت مارسيا وببتر إلى مكتب دكتورة جلاس لسماع توصياتها بشأن تيموثي، كانا يتوقعان أن يُقال لهما إنه يحتاج إلى تناول عقار الريتالين أو عقار مماثل. ولكن بدلاً من ذلك، قالت دكتورة جلاس: «قد

يكون تيموثي مصابًا باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، ولكن الأمر ليس واضحًا بالنسبة إليّ. إنه يحتاج إلى المساعدة في التحكم في سلوكه، وتحسين مهاراته في القراءة والحساب. وأعتقد أيضًا أنكما بحاجة إلى إجراء بعض التغييرات في طرق استجابتكما لتيموثي، وتعلم طرق جديدة لتشجيعه وتأديبه». جلست مارسيا مذهولة، ولكن بيتر انفجر غاضبًا: «كيف يمكنك أن تلومينا على هذا؟ لدينا طفلة جيدة تمامًا. نحن والدان جيدان. هناك مشكلة لدى تيموثي. لماذا لا ترين ذلك؟ لا توجد مشكلة في هذه العائلة». ثم دفع كرسيه إلى الخلف وخرج غاضبًا من المكتب.

على الرغم من موافقة مارسيا على كلمات بيتر الغاضبة لدكتورة جلاس، فإنها شعرت بالحرَج الشديد من سلوكه وبدأت في الاعتذار. مثل العديد من النساء اللاتي يعتبرن أنفسهن مسؤولات عن سعادة الجميع وعافيتهم، لم تستطع أن تتقبل غضبها هي نفسها من دكتورة جلاس وبدلاً من ذلك كانت قلقة بشأن ما قد تفكر فيه دكتورة جلاس بشأنها بناءً على سلوك بيتر. ابتسمت دكتورة جلاس بهدوء، كأن هذه ليست تجربة جديدة بالنسبة إليها، وقالت: «مارسيا، أنتِ لست مسؤولة عن سلوك بيتر. وسلوك تيموثي ليس خطأك. ولكن يمكنك تغيير سلوك تيموثي من خلال تغيير سلوكك تجاهه، أنا متأكدة من ذلك. قد لا يكون هذا كل ما يحتاج إليه، لكنه سيساعده كثيرًا. أودُّ منك أن تفعلي شيئًا واحدًا من أجلي. اجلسي في وقت هادئ عندما يكون الأطفال وبيتر في الخارج، واكتبي توقعاتك لتيموثي: آمالك وأحلامك له. ثم، بجانب كل شيء في قائمتك، اكتبي من أين تعتقدين أن هذا التوقع يأتي. إذا كنت على استعداد، أودُّ أن أراك، وبيتر، مرة أخرى في غضون أسبوع».

عندما لحقت مارسيا ببيتر في موقف السيارات، صاح بها قائلاً: «ما الذي أُخِّرَكِ كل هذا الوقت؟». تمتمت مارسيا بشيء ما ثم دخلت السيارة وربطت حزام الأمان. طوال الطريق إلى المنزل، استمرَّ بيتر في التذمر والانفعال بشأن دكتورة جلاس وإعطاء مارسيا الأوامر: «كيف تجرؤ على اقتراح أننا بحاجة إلى التغيير! لا بدَّ أنها غير كفء. إذا كانت طييبة الأطفال هذه لن تعطيك أدوية لتيموثي دون توصيتها، فأنت بحاجة إلى العثور على طبيب أطفال جديد».

في ذلك المساء عندما ذهب الأطفال إلى الفراش وكان بيتر في الطابق السفلي يشاهد التلفزيون، جلست مارسيا مع بعض الورق والقلم. اعتقدت أن كتابة توقعاتها لتيموثي ستثبت بطريقةٍ ما خطأ دكتورة جلاس. وأملت أن يجعلها هذا تشعر بتحسن. كانت تفكر بصمت فيما قالته دكتورة جلاس ورد فعل بيتر عليه طوال اليوم:

كيف يمكنها أن تقول إننا بحاجة إلى تغيير سلوكنا؟ هل تعتقد أننا نتسبب في مشكلات تيموثي المدرسية بطريقةٍ ما؟ الجميع يحمّلني دائماً المسؤولية عن تيموثي. كان بيتر أحقّ للغاية، فشعرت بالحرَج الشديد. ثم تحدث إليّ كأنني طفلة، أو أحد موظفيه، وأخبرني بما يجب أن أفعله بشأن تيموثي. إنه لا يستمع إليّ أبداً، بل يعطي الأوامر فقط.

هزت مارسيا نفسها في محاولة لتصفية ذهنها، ثم استعدت لتدوين قائمة توقعاتها لتيموثي. وفي غضون بضع دقائق، كتبت:

1. أن يتفوق في المدرسة.
2. ألا يقع في مشكلات.
3. أن يتفوق في بعض الأنشطة الخارجية.
4. أن يتوافق مع الأطفال الآخرين.

عندما قرأت القائمة، بدت معقولة تمامًا. ثم فكرت في النصف الآخر من مهمة دكتورة جلاس لها؛ التفكير في مصدر هذه التوقعات. في الظاهر، بدا هذا سخيًا. كانت هذه هي أنواع التوقعات التي كان كل والد يتوقعها من أطفاله؛ أهداف لم يجد معظم الأطفال صعوبة في تحقيقها. ففي النهاية، كانت أدريان...

ثم أدركت مارسيا نفسها. أدركت أنها بينما كانت تكتب كل هذه العناصر، كانت تتخيل تيموثي يحصل على درجة الامتياز في كل المواد، تمامًا مثل أدريان، ويعزف على الكمان، تمامًا مثل أدريان، ويكون محبوبًا، تمامًا مثل أدريان. كانت تستخدم أدريان كمعيار لما يجب أن يكون تيموثي قادرًا على فعله.

عندما يؤدي الآباء هذا التمرين الذي أعطته دكتورة جلاس لمارسيا، غالبًا ما يجدون أن توقعاتهم لأطفالهم تستند إلى معايير غير مناسبة. في بعض الأحيان تكون هذه المعايير أطفالًا آخرين، وفي بعض الأحيان تكون معايير فرضها عليهم أشخاص آخرون. كانت مارسيا تقارن تيموثي بصورة أدريان لأن هذا ما كان بيتر ووالدتها والمعلمون والعديد من الآخرين يفعلونه. كان عليها أن تتوقف عن مقارنة تيموثي بأدريان. كان عليها أيضًا أن تتوقف عن الاستماع إلى أصوات بيتر ووالدتها والمعلمين، الذين يطالبون بأن يكون تيموثي مثل أدريان. في البداية، أثار هذا الإدراك التفكير المفرط المليء بالشعور بالذنب لدى مارسيا:

كيف أمكنني أن أفعل هذا بتيموثي؟ يجب أن يشعر بالسوء الشديد لمقارنته دائماً بأدريان. كيف أمكنني السماح لأشخاص آخرين بفعل هذا معه؟

لحسن الحظ، خطر في ذهن مارسيا أن هذا التفكير المفرط لم يكن يُجدي نفعاً، ولم يكن يساعدها أو يساعد تيموثي. لذا استخدمت تقنية «شُرطة الأفكار»؛ أغمضت عينيها وطلبت من نفسها أن تتوقف عن هذه الشفقة على الذات لأنها لم تكن تساعد تيموثي. أرادت أن تفكر في هذا الأمر حتى تساعدنا بصيرتها على فهم تيموثي بشكل أفضل.

ثم سألت نفسها سؤالاً مختلفاً، وضبطت تركيزها: «ما الذي أرجوه لتيموثي، بناءً على ما هو عليه؟». أحببت مارسيا تيموثي بما يكفي لتتضمن أن يكون سعيداً بنفسه، وأن يفعل الأشياء التي يريد أن يفعلها، ويبذل أفضل ما لديه، وليس أفضل ما لدى أدريان. ولكن كلما فكرت أكثر، أدركت أنها لا تعرف ما يريد تيموثي أن يفعله، أو ما هو قادر على فعله. كانت، مثل أي شخص آخر، تركز بشدة على سبب عدم تشابه تيموثي مع أدريان لدرجة أنها لم تكن متأكدة حقاً من هوية تيموثي.

اجتاح مارسيا شعور هائل بالذنب. كيف يمكنها ألا تعرف طفلها؟ كيف يمكنها أن تكون غير مُحبة إلى الحد الذي جعلها تنكر شخصيته الفردية طوال هذه السنوات؟ عادةً، عندما تخطر ببال مارسيا أفكار مثل هذه، تذهب إلى الفراش وتنتقد نفسها لساعات. ولكن مرة أخرى، أغمضت عينيها بقوة وقالت لنفسها إنها لن تنغمس في هذه الأفكار عن نفسها. سترفع رؤيتها وتظل تركز على ما هو مهم: فهم ما يريده تيموثي ويحتاج إليه لحياته. كان حبها لتيموثي سيفوز على كرها لذاتها.

لذا سألت مارسيا نفسها سؤالاً آخر يركز على التكيف: «كيف يمكنني معرفة ما يريده تيموثي وما هي قدراته؟». على ظهر قطعة الورق الخاصة بها بدأت في العصف الذهني:

1. معرفة المزيد حول تقييمات دكتورة جلاس لتيموثي: ما الذي تعتقد أنه جيد فيه، وما الذي يمكن فعله لمساعدته على التحسن في القراءة والرياضيات؟
2. قضاء المزيد من الوقت مع تيموثي؛ لكن لا تضغطي عليه كثيرًا. استمعي إليه وتابعيه أكثر.
3. التحدث مع تيموثي عما يحبه (بدلاً من التحدث معه دائماً عما يفعله بشكلٍ خاطئ).

توجهت مارسيا إلى السرير وهي تشعر بتفاؤل وأمل أكبر بشأن تيموثي مما كان لديها لفترة طويلة. توقفت عند غرفة نومه وابتسمت عندما رآته ممدداً على سريريه بالجنب، ومغطى ببطانياته. كانت تتطلع في الواقع إلى قضاء الوقت معه، لأن الضغط «لإصلاحه» لم يعد موجوداً. كانت مارسيا لا تزال غاضبة من نفسها وشعرت بالذنب لإهدار الكثير من الوقت في فعل ما اعتقدت أن الآخرين يريدون منها أن تفعله مع تيموثي؛ الصراخ في وجهه، وتأديبه، ومحاولة جعله يتصرف مثل أدريان. لكنها كانت تعلم أنها يجب أن تتخلى عن هذه الأفكار الموجهة ذاتياً، وتسامح نفسها، وتنفق طاقتها في تعلم ما يحتاج إليه تيموثي.

يمكن أن يكون التسامح مع الذات أمراً بالغ الأهمية للتربية الجيدة. عندما تكون أفعالك تجاه طفلك مدفوعة بالذنب، فقد تكون أنانية

ومضرة. وبدلاً من فعل ما يحتاج إليه ابنك أو ابنتك منك، تفعلين ما يجعلك تشعرين بالرضا ويخفف من شعورك بالذنب بشأن أخطائك السابقة في التربية. إن التسامح مع الذات لا بدّ وأن يأتي مع التوبة. فلا فائدة من مسامحة نفسك على سوء تصرفك مع أطفالك إذا استمررت في التصرف على هذا النحو. على سبيل المثال، إذا كنت تفقدين أعصابك بشكل متكرر مع أطفالك، وتقولين لنفسك إن السبب هو أن والديك كانا عنيفين معك، أو أنك تشعرين بالإحباط في العمل، ولكنك تستمرين في فقدان أعصابك، فهذا ليس تسامحاً، بل هو تبرير.

خلال الأيام العديدة التالية، عندما ذهبت مارسيا لإحضار تيموثي من المدرسة، بدلاً من سؤاله إن كان فتى جيداً وابتعدت عن المشكلات، سألته عن الشيء المفضل لديه الذي حدث في المدرسة في ذلك اليوم. بدا تيموثي مدهوشاً من السؤال في البداية، وكان يجد صعوبة في الإجابة عليه. ومع ذلك، لاحظت مارسيا على مدار الأسبوع أن تيموثي غالباً يذكر بعض الأمور التي حدثت في أثناء مباراة رياضية: «حقق جيمي بيترسون هدفاً جعل فريقنا يكسب المباراة». لقد فوجئت باستمراره في حب الرياضة كثيراً، نظراً إلى عدم لياقته البدنية. ولكن عندما استمعت إليه من كثب، لاحظت أنه لم يكن يتحدث غالباً عن لعبة رائعة لعبها في أثناء المباراة، بل عن لعبة لعبها أحد الأطفال الآخرين. كما كان غالباً ما يسرد إحصائيات لاعبي الكرة في الفرق المحترفة. لم تكن مارسيا تعلم أن تيموثي يعرف الكثير عن الرياضات الاحترافية. لم يكن لدى أي شخص آخر في العائلة أي اهتمام بمثل هذه الأشياء، لذلك نادراً ما كانت موضوعاً للحديث. في غضون ذلك، جمع تيموثي معرفة كبيرة بسجلات لاعبي البيسبول وكرة القدم وكرة القدم والهوكي المحترفين. احتفظ بهذه المعرفة لنفسه، لأنه لم يكن أحد مهتماً باهتماماته على الإطلاق.

إن ما كشفته مارسيا عن تيموثي هو نموذج لأنواع الرؤى التي يمكن أن يمتلكها الآباء عند تغيير تركيزهم من السيطرة على أطفالهم إلى فهمهم. يمكنك أن تقضي الكثير من الوقت والطاقة في كسب الجدل مع أطفالك، أو دفعهم إلى فعل «الصواب»، لدرجة أنك لن تسمعيهم يخبرونك بما يقلقهم، أو ما يريدونه حقًا ولماذا. وخاصةً عندما تستثمرين قيمتك الذاتية في نجاح أطفالك، فقد تُعمى عينك تمامًا عن هويتهم كأشخاص. تنشغلين بكيفية انعكاس سلوك أطفالك عليك كأم. إذا كان طفلك موهوبًا، ومحبوبًا، وحسن السلوك، فإنك تشعرين بالرضا عن نفسك. إذا كان طفلك يفتقر إلى أي شيء، فأنت تشعرين بالذنب والخل.

يلتقط الأطفال هذه التوقعات ويستجيبون لها. قد يرهقون أنفسهم بأداء أنشطة لا يستمتعون بها حقًا، فيحاولون تحقيق أهداف لا يستطيعون تحقيقها أو لا يهتمون بتحقيقها، لأنهم يقلقون بشأن تخيب آمال الأم أو الأب. الأطفال الآخرون، ربما بما في ذلك تيموثي، يتمردون، ويرفضون توقعات الأم والأب منهم، وفي بعض الأحيان يصل هذا إلى حدّ تدمير الذات.

لقد أعطت معرفة مدى حب تيموثي للرياضة فكرة لمارسيا: لماذا لا تستخدم حبه للرياضة لمساعدته في بعض السلوكيات التي يحتاج إلى تغييرها؟ لقد خطرت في ذهنها فكرة مفادها أنه لا بد أن يقرأ كثيرًا ليتعلم كل تفاصيل الرياضة. ربما يمكنهم بناء مهارات القراءة لديه من خلال الكتب المتعلقة بالرياضة. وجميع الإحصائيات الرياضية التي حفظها تتضمن الرياضيات، فهل يمكن أن تساعد أمثلة الرياضات هذه في فهم المزيد عن الرياضيات؟ اتصلت مارسيا بمعلمة تيموثي في اليوم التالي لمناقشة هذه الأفكار معها.

لقد التزمت مارسيا بموعد دكتورة جلاس الذي حددته في الأسبوع السابق. ولكنها لم تُخبر بيتر. كانت تعلم أنه لن يذهب، ولم تكن تريد أن يمنعها من الذهاب. اعترفت مارسيا لدكتورة جلاس بأنها أدركت أنها كانت تحاسب تيموثي على «معيار أدريان»، وهذا ليس صحيحاً بالنسبة إليه. أجابت دكتورة جلاس: «يستغرق بعض الآباء وقتاً طويلاً ليدركوا شيئاً كهذا. لقد فعلت ذلك في يوم واحد». استجوبت مارسيا دكتورة جلاس حول تفاصيل اختبارات لقدرات تيموثي المعرفية للحصول على فهم أفضل لما تعتقد دكتورة جلاس أنه نقاط قوة وضعف تيموثي الأكاديمية. كما أخبرت مارسيا دكتورة جلاس بأفكارها لتشجيع تيموثي على ممارسة القراءة والرياضيات باستخدام قصص وأمثلة رياضية. كانت تشعر بالرضا حقاً عن هذا الموعد وكل الدعم الذي كانت تحصل عليه من دكتورة جلاس، عندما فاجأتها الطبيبة النفسية بهذا: «كما تعلمين يا مارسيا، سيتعين عليك التعامل مع موقف بيتر تجاه تيموثي وأسلوبه في التعامل معه في النهاية».

مثل العديد من النساء، لم ترغب مارسيا في مواجهة سلوك زوجها تجاه أطفالهما؛ كانت تريد أن تكون قادرة على حل مشكلات الأسرة بنفسها. تواجه بعض النساء مشكلات عائلية أكبر بكثير من مارسيا، مع أزواج أو شركاء يسيؤون جسدياً أو جنسياً إلى أطفالهم. لم يكن هذا صحيحاً بالتأكيد بالنسبة إلى بيتر، لكن نوبات غضبه المتفجرة تجاه تيموثي كانت تُدمر تقدير تيموثي لذاته، ما جعله ينغلق على نفسه، وأعطاه سبباً للتمرد، وجعله يقدم نموذجاً رهيباً لكيفية التعامل مع الإحباط. كانت مارسيا تخشى أن تصبح هدفاً لغضب بيتر من خلال انتقاده أو مواجهته. بالإضافة إلى التفكير المفرط في المشكلة، كانت تحاول عادةً ضبط المواقف لتجنبها.

شعرت دكتورة جلاس بتردد مارسيا في التعامل مع بيتر. سألت إن كان بيتر قد تعامل بعنف معها أو مع الأطفال، أو إن كانت مارسيا تخشى أن يصبح عنيفاً، فقالت مارسيا لا. طلبت دكتورة جلاس من مارسيا أن تصف موقفاً حدث مؤخراً حيث انزعج بيتر من تيموثي، وكيف استجابت مارسيا لهذا الموقف. وصفت مارسيا شجاراً وقع منذ أسبوع تقريباً، وكيف صرخ بيتر في وجه تيموثي، وسأله ما مشكلته. التزم تيموثي الصمت وانسحب إلى غرفته. اعترفت مارسيا بأنها وقفت هناك دون أن تقول شيئاً، على الرغم من أنها كانت غاضبة من بيتر لكونه قاسياً للغاية مع تيموثي. ثم تعاملت هي وبيتر مع بعض بصمتٍ بقية المساء.

ثم سألت دكتورة جلاس مارسيا إن كان بإمكانهما إعادة تمثيل هذا المشهد، حيث تلعب دكتورة جلاس دور بيتر، وتحاول مارسيا الاستجابة له بشكلٍ مختلف. كانت مارسيا تعلم أن هذا ما يسمونه لعب الأدوار، ولم تكن تريد فعل ذلك. لم تكن لديها أي فكرة عن كيفية التصرف بشكلٍ مختلف مع بيتر. لكنها مضت قدماً. كانت تعلم أنها من المفترض أن تكون أكثر قوة مع بيتر وتدافع عن تيموثي. لذا في المرة الأولى من خلال لعب الأدوار، عندما بدأت دكتورة جلاس في قول الأشياء التي قالها بيتر، قاطعتها مارسيا وقالت: «توقف عن الصراخ في وجهه. إنه مجرد صبي صغير. اتركه وشأنه. أنت قاسٍ معه للغاية».

ساعدت دكتورة جلاس مارسيا على فهم مدى صعوبة سماع بيتر لما كانت تقوله والرد عليه بتعاطف. سيشعر بالغضب والدفاع عن نفسه عند اتهامه، ومن المرجح أن ينتهي بهما الأمر في مباراة صراخ. اقترحت أن مارسيا قد تكون قادرة على إحداث تأثيرٍ أكبر وأكثر إيجابية على بيتر إذا انتظرت للتحديث معه بعد أن يهدأ. ثم وصفت الفرق بين الاستجابة

العدوانية، مثل تلك التي استخدمتها مارسيا في لعب الأدوار، والاستجابة الحازمة، حيث أخبرت مارسيا بيتر كيف جعلها سلوكه تشعر، بهدوء ودون اتهامات.

جربا لعب الأدوار مرة أخرى. قالت مارسيا إنها ستنتظر بضع دقائق بعد أن يغادر تيموثي الغرفة، ثم تقول شيئاً مثل: «بيتر، عندما تصرخ في وجه تيموثي بهذه الطريقة، فإنه يشعر بالسوء ولا يفهم، وأشعر أنا أيضاً بالسوء. أعتقد أننا بحاجة إلى إيجاد طريقة مختلفة للتواصل معه». قالت دكتورة جلاس إنها أعجبت بالسرعة التي التقطت بها مارسيا الأفكار المتعلقة بالاستجابات الحازمة، وتحدثتا عن المخاوف التي قد تكون لدى مارسيا في التصرف بحزم مع بيتر.

على مدار اليومين التاليين، كان قدرٌ كبير من تفكير مارسيا المفرط يتعلق بفكرة أن تكون حازمة مع بيتر. لم يكن دائماً متسلطاً إلى هذا الحد. في بداية زواجهما، كانا يشتركان في الكثير من الاهتمامات بالموسيقى والمسرح، وكانا يخوضان مناقشات حيوية كانت مارسيا مرتاحة فيها تماماً للتعبير عن وجهة نظرها. ومع اكتساب بيتر المزيد من المكانة والمسؤولية في وظيفته مديراً تنفيذياً لشركة تصنيع بلاستيك كبيرة، عمل لساعات أطول وأصبحت محادثتهما أقل تكراراً. أصبح بيتر مديراً لقسم كبير في الشركة وبدأ ببطء يتصرف مثل المدير في المنزل أيضاً، فيصدر الأوامر والآراء التي يتوقع أن تقبلها مارسيا دون سؤال. بعد ولادة أدريان وترك مارسيا لوظيفتها، تقلص نطاق أنشطتها إلى الطفلة ومنزلهما. وعلى الرغم من أن مارسيا كانت تشترك إلى حدٍّ ما في المدرسة التي التحق بها أدريان وتيموثي، فإن الغالبية العظمى من وقتها كانت تقضيه في نقل الأطفال إلى بعض الأنشطة أو أداء الأعمال المنزلية. حاول بيتر أن يبدو مهتماً بقصص مارسيا عن الأطفال، لكنه

نادرًا ما كان يتفاعل كثيرًا، إلا عندما تبلغه مارسيا بأن تيموثي وقع في مشكلة مرة أخرى؛ عندها كان يشعر بالإحباط والغضب. بشكل عام، نادرًا ما تحدث الزوجان بعضهما مع بعض حول مواضيع أخرى غير الشؤون المنزلية، أو أحدث جائزة أو إنجاز حصلت عليه أدريان، أو أحدث تجاوزات تيموثي.

بينما كانت أفكار مارسيا تدور وتدور، لم تتمكن من فهم هذه الصورة الأكبر لعلاقتها ببيتر. ركز تفكيرها المفرط انتباهها بشكل ضيق على الخلافات الأخيرة مع بيتر، وعلى مشاعر الغضب تجاهه، وإحساسها بالذنب وعدم الكفاءة:

إنه يعاملني كواحدة من موظفيه. يعتقد أنه يستطيع فقط إعطائي الأوامر وأن وظيفتي تنفيذ هذه الأوامر. لماذا تحملت هذا طوال هذه السنوات؟ لأنني عالقة، هذا هو السبب. لا يمكنني مواجهته لأنني لا أستطيع المخاطرة بفقدانه. يحتاج الأطفال إلى والدهم. لكنه أب سيئ للغاية. من المؤكد أن تيموثي سيكون أفضل حالًا من دونه. أم أنه سيكون كذلك؟ يحتاج الصبي إلى والده؛ هذا ما يقوله الجميع. لماذا أنا ضعيفة جدًا في التعامل مع بيتر؟ لقد تركته يتحكم بي تمامًا. لا أعتقد أنني أستطيع تغيير زواجنا. أشعر بأنني عالقة جدًا.

كانت أفكار مارسيا تتدفق بهذه الطريقة في أحد الأيام عندما ربت تيموثي على كتفها وقال: «أمي! أمي! انظري هنا، لقد انتهيت من صفحة

الواجبات المنزلية التي أعطتني إياها معلمتي. لقد جمعت جميع لاعبي البيسبول في هذه الفرق المختلفة. هل يمكنك أن تخبريني إن كنت قد حصلت على الإجابة الصحيحة؟».

كانت مارسيا تشعر بالفخر بتيموثي. كانت هذه هي المرة الأولى التي يؤدي فيها الواجب المنزلي طواعية. عندما نظرت إلى الصفحة، رأت أنه حصل على الإجابة الصحيحة. لقد انتهى من واجب الرياضيات المنزلي بمفرده، وقد حصل على الإجابة الصحيحة. كانت مارسيا مليئة بالعزيمة. ستقف في وجه بيتر وتحاول تغيير تفاعلاته مع تيموثي، من أجل تيموثي، بغض النظر عن مدى عدم تأكدها. فرغم كل شيء، كما قالت دكتورة جلاس، لم يكن لبيتر تاريخ من العنف، لذلك فإن أسوأ ما قد يحدث على الأرجح هو أن يغضب ويصرخ في وجهها. لكنها عاشت ذلك مرات عديدة بالفعل ويمكنها تجاوزه مرة أخرى إذا حدث ذلك.

إن العديد من الأزواج يبتعدون بعضهم عن بعض، كما حدث مع مارسيا وبيتر، عندما تصبح حياتهم مليئة بأنشطة منفصلة واهتمامات مختلفة. لقد أصبح بيتر منشغلاً بالعمل وبصورته عن نفسه باعتباره «مسيطرًا» ومديرًا، وأدخل ذلك بشكل غير مناسب في تفاعلاته مع أسرته. لقد تقلص عالم مارسيا ليشمل أطفالها ومنزلها فقط. وهذا موقف خطر، للأسف، تجد العديد من النساء أنفسهن فيه. عندما يكون كل احترامك لذاتك ودعمك الاجتماعي مرتبطًا بأسرتك، فإن هذا يجعلك عرضة للخطر بشكل كبير. إذا حدث أي خطأ في الأسرة، كما حدث مع عائلة مارسيا، فإن عالمك كله ينهار.

يمكن أن يكون أطفالنا أفضل دافع لنا لتغيير سلوكنا. قد نشعر بالرضا عن المأزق الذي وقعنا فيه في علاقتنا مع شريكنا أو قد نقرر التخلي عن العلاقة إذا بدا إصلاحها كأنه عمل شاق للغاية. لكن حبنا

لأطفالنا ورغبتنا في حماية عافيتهم يمكن أن يكون حافزًا قويًا لتقييم علاقتنا وإجراء التغييرات اللازمة.

في ذلك المساء، بعد أن ذهب الأطفال إلى الفراش، ذهبت مارسيا إلى غرفة المعيشة لتجد بيتر يقرأ الصحيفة. بدا هذا الوقت مناسبًا لمارسيا لمحاولة التحدث عن تفاعلاته مع تيموثي.

قالت: «بيتر، هل يمكننا التحدث؟ الأمر يتعلق بتيموثي».

رد بيتر: «ماذا فعل الآن؟».

- لقد فعل شيئًا رائعًا. لقد أنهى واجبه المنزلي في الرياضيات بمفرده، وأجاب بشكل صحيح. كان فخورًا بنفسه، وأنا فخورة به أيضًا.

قال بيتر ساخرًا: «لقد حان الوقت لكي ينكبَّ على واجبه المنزلي في الرياضيات».

بدأت مارسيا بتردد: «بيتر، أشعر بالضيق عندما تنتقد تيموثي كثيرًا، وأعلم أن هذا يُزعجه أيضًا. أعتقد أنه قد يكون أفضل كثيرًا إذا تمكنت من تشجيعه بشكل أكبر».

قال بيتر دفاعًا: «أنا لست منتقدًا لتيموثي. أنا أحاول فقط أن أجعله يتصرف بشكلٍ مستقيم. لن يحصل على درجات جيدة أبدًا إذا لم يجتهد ويحسن التصرف».

- أعتقد أنك تنتقد تيموثي. معظم تفاعلاتك معه سلبية. أنت تصرخ في وجهه لشيء ما. بيتر، اكتشفت أن تيموثي لديه الكثير من الاهتمامات التي لم نكن نعرف عنها شيئًا، في الشخصيات الرياضية والمعلومات. عندما أتحدث معه عن هذه الموضوعات، يتحمس فجأة. كيف لم نكن نعرف أنه يهتم بمثل هذه الأشياء؟ لقد ركز كلانا على مشكلاته أكثر من التركيز على ما يُجيده. وكلانا مذنب بمقارنته بأدريان طوال الوقت.

توقفت مارسيا بعد ذلك وانتظرت أن ينفجر بيتر.

«هل يحب معلومات الرياضة؟ ولكن كيف يمكن أن يفعل ذلك؟ أنا لا أهتم بالرياضة، وأنت لا تهتمين بها، وأدريان لا تهتم بها. من أين اكتسب ذلك؟».

أجابت مارسيا: «مَنْ يدري من أين اكتسب ذلك. لا يهم. ولا يهم أحد منا يهتم بالرياضة. ما يهم هو أنها تجعله سعيدًا. وعندما يقرأ عن الرياضة أو يحل مسائل الرياضيات المتعلقة بالرياضة، فإنه يؤدي عملاً جيداً حقاً، أفضل مما كنتُ أعتقد أنه قادر عليه». راقبت مارسيا وجه بيتر، متوقعة الانزعاج والرفض. بدلاً من ذلك، رأت عينيه تلينان وجسده يسترخي.

بدأ بقول: «إذن تعتقدين أننا نقارنه بأدريان كثيرًا، أليس كذلك؟ أفترض أن هذا قد يكون صحيحًا. إنها شخصية يصعب اتباعها».

لقد فوجئت مارسيا باعتراف بيتر لدرجة أنها كادت لا تعرف ماذا تقول. خطر ببالها أن تتهم بيتر بأنه أكبر مرتكب لـ «معيار أدريان الذهبي»، لكنها تذكرت ما قالته دكتورة جلاس عن الاتهامات التي تدفع الناس بعيدًا. لذا بدلاً من ذلك، تحملت مارسيا المسؤولية عن سلوكها السلبي تجاه تيموثي ووصفت مدى اختلاف تفاعلاتهما منذ بدأت في الاستماع إليه والتعرف على اهتماماته. وبإشارات مارسيا، أقرَّ بيتر بأن علاقته بتيموثي تدهورت وأنه نادرًا ما يقضي أيَّ وقت في الوجود معه فقط، وفعل ما يريده تيموثي. واقترح أن يأخذ تيموثي إلى مباراة بيسبول في دوري الدرجة الثانية يوم السبت التالي.

بناء أسرة جديدة

كان هناك تحول بطيء ولكن ثابت في الأسرة على مدى الشهرين التاليين حيث حاول بيتر ومارسيا التواصل بشكلٍ إيجابي مع تيموثي.

لم يتوقف عن الوقوع في المشكلات في المدرسة، لكن تواتر المكالمات الهاتفية والملاحظات من معلمة تيموثي التي تفيد بشجار مع طفلٍ آخر أو رفض تيموثي أداء واجب في الفصل انخفض بالتأكيد خلال هذه الفترة. بعد التشاور مع دكتورة جلاس، وجدت مارسيا مدرسًا للعمل مع تيموثي على مهارات القراءة والرياضيات. كان الشاب يعرف تقريبًا ما يعرفه تيموثي عن إحصائيات الرياضة. كانت مارسيا واضحة في أنها يجب أن تعتمد على الآخرين - وخاصةً دكتورة جلاس - للحصول على المشورة والدعم في مساعدة تيموثي وتغيير أنماط الأسرة.

كما انخفض تواتر نوبات التفكير المفرط لدى مارسيا، على الرغم من أنها لم تتوقف تمامًا. حدثت نوبة شرسة بشكلٍ خاص بعد أن انزلق بيتر وتيموثي إلى إحدى مباريات الصراخ الخاصة بهما. كان بيتر أقل انتقادًا لتيموثي في الأسابيع الأخيرة، ولكن عندما أرسل تيموثي إلى المنزل من المدرسة بسبب لكمه صبيًا آخر في بطنه، فقد بيتر أعصابه وبدأ في الصراخ. ردَّ تيموثي باتهام والده بعدم رغبته في الاستماع إلى جانبه من القصة، وركض إلى غرفته.

انكسر قلب مارسيا مع احتدام هذا الجدل، وفي الهدوء الذي أعقب العاصفة، تسابقت أفكارها:

كيف كان بإمكانني أن أظن أن الأمور كانت مختلفة؟ لن يتغير بيتر أبدًا. لا أعتقد أنني أستطيع تحمل هذا بعد الآن. لكنني لا أستطيع التعامل مع تيموثي بمفردي. كيف يمكنه أن يلكم طفلًا آخر؟ هل كنت متساهلةً معه أكثر من اللازم؟ ما مشكلته؟ هل لديه جينات سيئة للانفعال، والتي من الواضح أنه ورثها من بيتر؟ يبدو الأمر

كله ميؤوسًا منه. لا أعرف ماذا أفعل. لا أستطيع
تحمل هذا بعد الآن.

تدفقت دموع مارسيا مع أفكارها، وتفاجأ بيتر عندما دخل غرفة نومهما ورأى الحالة التي كانت عليها. عرف على الفور أنها كانت مستاءة من الجدل الذي دار بينه وبين تيموثي.

بدأ يقول: «أنا آسف، أعتقد أنني أفسدت الأمر حقًا الليلة. كنت فخورًا جدًا بالتقدم الذي أحرزه تيموثي، ثم عندما سمعت أنه ضرب طفلًا آخر، فقدت أعصابي. سأذهب للتحدث معه وأعتذر له. لكن يا مارسيا، هل تعتقدين أننا بحاجة إلى بعض المساعدة، ربما من دكتورة جلاس التي تحدثنا إليها قبل بضعة أشهر؟».

لم تكن مارسيا قد أخبرت بيتر أنها استشارت دكتورة جلاس عدة مرات بالفعل، وسماعه يعترف بأنهما بحاجة إلى المساعدة ويعرض الاعتذار لتيموثي بدأ على الفور في إصلاح قلبها. لقد تلعثمت بنوع من الاتفاق مع بيتر وعانقته بقوة. ذهب للتحدث مع تيموثي.

بينما جلست مارسيا على السرير وهي تمسح عينيها المبللتين، فكرت: «سنحصل على المساعدة. ستكون هذه الأسرة بخير». عندما نظرت في المرأة ورأت وجهها الأحمر المتورم، قالت لنفسها: «أنا مثيرة للشفقة. لا يمكنني العيش في هذه الأفعوانية طوال الوقت. أنا منغمسة جدًا في هذه الأسرة. يجب أن أحصل على حياة خارج هذه الأسرة من أجل بعض التوازن العاطفي».

إن توسيع قاعدة تقديركِ لذاتكِ ودعمكِ الاجتماعي بممارسة أنشطة واهتمامات متعددة ليس أمرًا بالغ الأهمية لعافيتكِ فحسب، بل يمكن أن يكون مفيدًا لعافية أطفالكِ أيضًا. عندما تركز الأم بشكلٍ منفرد على أطفالها، فقد يشعرون بالاختناق. قد يفشلون في النمو إلى الاستقلال الذي يحتاجون إليه ليصبحوا بالغين ناضجين. ولكن عندما يكون للأم

أدوار مهمة لها أيضًا خارج أسرتها، يمكن للأطفال أن يتعلموا احترام اهتماماتها واستقلالها عنهم. كما أن وجود أدوار متعددة يمنح المرأة قاعدة ترجع إليها في أوقات المشكلات في أسرتها. يمكن للأصدقاء الذين تكتسبهم من خلال الأنشطة التطوعية أو العمل أن يقدموا نصائح ودعمًا حاسمين عندما تواجه أسرتها صعوبات. إن وجود عمل أو أنشطة تطوعية تمارسين بها مواهبك يمكن أن يمنحك أيضًا القوة والثقة بالنفس التي تحتاجين إليها للتعامل مع مشكلات الأسرة.

كانت مارسيا بحاجة إلى الانخراط في استراتيجية واحدة أخرى على الأقل لتجنب الوقوع في فخاخ التفكير المفرط في المستقبل على المدى الطويل. كانت بحاجة إلى تطوير صورة جديدة لنفسها، والتخلص من صورتها الذاتية باعتبارها المسؤول الوحيد عن رفاهية أسرتها وسلوك تيموثي، والتحرك نحو صورة ذاتية كفرد من أفراد الأسرة، مهتم برفاهية الأفراد الآخرين، ولكن ليس المسؤول الوحيد عن عافية الأسرة. وكانت بحاجة أيضًا إلى تكوين صور جديدة للعائلة وكل فرد من أفرادها. تميل مارسيا إلى رؤية الأسرة على أنها إما جيدة تمامًا، الجميع سعداء وكل شيء يسير على ما يرام، وإما سيئة تمامًا، الأسرة في حالة من الفوضى ولا أمل في تغييرها. ويبدو أيضًا أنها تنظر إلى بيتر والأطفال بهذه الطريقة؛ إما أن يكون بيتر أبًا رائعًا وإما أبًا فظيعةً، وإما أن يحقق تيموثي تقدمًا كبيرًا وإما أنه معيب. هذا النوع من وجهات النظر التي تعتمد على الاختيار بين أمرين يُعزز التفكير المفرط لأنه من السهل أن تطغى عليك الأفكار السلبية الكارثية إذا حدث خطأ ما، ولكن عندما تسير الأمور على ما يرام، فأنت لا تريدين المخاطرة «بهزّ القارب» من خلال محاولة إجراء تغييرات مهمة.

بدلاً من ذلك، تحتاج مارسيا إلى تنمية وجهات نظر أكثر تعقيدًا حول أسرتها وأفرادها والتي تدمج نقاط القوة والضعف لديهم. قد يكون بيتر

أحمق، لكنه بالتأكيد يحب أطفاله وهو على استعدادٍ لتغيير تفاعلاته معهم. لدى تيموثي عدد من السلوكيات التي تحتاج إلى التغيير، لكنه فتى محب يتمتع بإمكانات كبيرة. إن وجود وجهة نظر أكثر تعقيداً لعائلتها من شأنه أن يوفر لمارسيا المسافة التي تحتاج إليها لرؤية أي انفجار فردي في الأسرة في الصورة الأكبر لأداء الأسرة، ومنعها من الوقوع في التفكير المفرط المتمسم بالعجز واليأس. كما يمنحها الدافع والتوجيه لمواصلة البناء على نقاط القوة في أسرتها والعمل على التغلب على نقاط الضعف.

كان أمام مارسيا وعائلتها طريق طويل لتقطعه. ولكن من خلال التحرر من تفكيرها المفرط، وضبط تركيزها على تيموثي، ومحاولة إجراء تغييرات في أسرتها على الرغم من شكوكها، كان لمارسيا بالفعل تأثير إيجابي قوي على أسرتها في غضون بضعة أشهر. حصلت مارسيا على بعض النصائح المفيدة من دكتورة جلاس. لكنها اكتشفت في الغالب أنها عندما تضع تفكيرها المفرط جانباً، يمكنها أن تكون مبدعة في مساعدة تيموثي على التغلب على مشكلاته السلوكية والأكاديمية. كما كانت لديها الشجاعة لمواجهة بيتر بشأن أسلوبه في التعامل مع تيموثي ومساعدته على تغيير تلك التفاعلات.

لن تكوني أبداً خالية تماماً من المخاوف بشأن أطفالك، فمن الطبيعي أن تقلقي بشأن عافيتهم. ومع ذلك، لا ينبغي لهذه المخاوف أن تتحول إلى تفكير مفرط يستنزف طاقتك. باستخدام الاستراتيجيات الموضحة في هذا الكتاب، يمكنك تعلم كيفية معالجة مخاوفك كأُم من خلال حشد معرفتك العميقة بأطفالك، واتخاذ قراراتٍ حياتية صعبة بناءً على علاقة آمنة مع أطفالك.

الفصل العاشر

العمل الدائم: التفكير المفرط في العمل والحياة المهنية

يُشكل العمل محورًا معتادًا للتفكير المفرط. فنحن نقضي قدرًا كبيرًا من الوقت في وظائفنا؛ ويقضي بعضنا في مكان عمله أكثر من ثماني ساعات في اليوم، كما تستهلك وظائفنا الغالبية العظمى من ساعات يقظتنا. وإذا كان ما تفعليه طوال اليوم هو العمل، فإن أي خلاف مع زميل في العمل، أو تعليق لاذع من رئيسك، أو مجرد الملل أو الإحباط من مهام اليوم، تصبح كلها أشياء عملاقة في ذهنك. إن عملنا يحمل العديد من المعاني بالنسبة إلينا، وهو ما يجعله أيضًا وقودًا قويًا للتفكير المفرط. إن ما نفعله لكسب العيش يُشكل جانبًا مهمًا من مفهومنا الذاتي. فإذا كنتِ عالقة في وظيفة تعتقدين أنها أقل من مهاراتك وقدراتك، فقد تشعرين بالإحباط والإهانة. وإذا لم تكن وظيفتك تحقق أهدافًا مهمة في

حياتك أو تقودك إلى التنازل عن قيمك، فقد تشعرين بالخجل. وعلى مستوى أكثر واقعية، فإن الأحداث التي تحدث في العمل قد تُهدد سبل عيشنا ورفاهية أسرنا. إن خفض الأجر أو تسريحك من العمل قد يعرض قرضك العقاري للخطر، أو يمنعك من دفع الرسوم الدراسية لأطفالك، أو يجبرك على خفض جودة حياتك بشكل كبير.

لقد تغير عالم العمل بشكل كبير في العقدَين الماضيين بطرق تجعله أكثر ثراءً للتفكير المفرط مما كان عليه من قبل. اعتاد الموظفون الاعتماد على درجة عالية من الاستقرار والأمان في وظائفهم ما داموا يؤدونها بكفاءة. في هذه الأيام، أدت عمليات اندماج الشركات المستمرة، وسوق الأوراق المالية المتقلب، والتركيز على الربح الإجمالي في كل فصل، والوتيرة السريعة للتغير التكنولوجي إلى عدم استقرار هائل في مكان العمل. يفقد الأشخاص الذين عملوا بإخلاص في الوظيفة نفسها لمدة ثلاثين عامًا وظائفهم قبل بضع سنوات فقط من التقاعد. يمكن أن يصبح التعليم الجيد عتيقًا في غضون خمس سنوات لأن تكنولوجيا المهنة تغيرت بسرعة كبيرة. الصعود والهبوط الدراماتيكي لآلاف شركات الإنترنت في مطلع الألفية الجديدة كان مثالًا رائعًا على كيف يمكن للأشخاص في أعلى التسلسل الهرمي أن يصبحوا في أسفله في غضون أسابيع.

إن التغيرات التاريخية التي تطرأ على نفسيتنا الاجتماعية، والتي تساهم عمومًا في زيادة التفكير المفرط، تلعب دورًا قويًا في مكان العمل. إن شعورنا العالمي بالاستحقاق يدفعنا إلى توقع الحصول على وظيفة مرضية بأجر كبير وتقدم سريع. وخاصةً إذا درسنا في الجامعة المناسبة وحصلنا على الدرجات المناسبة، فليس من المفترض أن نضطر إلى العمل بجد كما فعل آبائنا لكسب لقمة العيش وبناء حياتنا

المِهنية. إن النجاح الباهر الذي يحققه رواد الأعمال الشباب -الذين تركوا الدراسة الجامعية وأنشؤوا شركات في مرأب والديهم أدرجت في قائمة فورتنش لأفضل 500 شركة- يمنحنا معيارًا «لنجاح الحقيقي» يمكن تحقيقه بالصعوبة نفسها لأن نصبح لاعبين محترفين في كرة السلة. ولكننا نعتقد بطريقةٍ أو بأخرى أننا إن تمكنا من الحصول على الفرصة المناسبة، والتقاء الأشخاص المناسبين، فسوف نتحقق قصة نجاحنا الفورية. وهذا يجعل من الصعب للغاية أن نشعر بالرضا عن الحياة الحقيقية. ولا يبدو أننا نكسب ما يكفي من المال أبدًا. ولا نحصل أبدًا على التقدير الذي نستحقه.

ومن ثم، انطلقًا من إيماننا بالحلول السريعة، نُغير وظائفنا على أمل أن تكون الوظيفة التالية أكثر إرضاءً. وأحيانًا يحالفنا الحظ وتكون الوظيفة التالية هي وظيفة أحلامنا. ولكن في أغلب الأحيان، تلاحقنا المخاوف التي تُغذي تفكيرنا المفرط لأننا لم نتعامل قط مع السبب الجذري لضيقنا، وهو ضعف كفاءتنا أو مهارتنا الشخصية، وعدم التوافق بين اهتماماتنا الحقيقية ومهنتنا، وغياب الاتجاه الواضح أو الغرض من حياتنا المهنية. ومن ثم نشعر بالضغط للانتقال من مكانٍ إلى آخر، ولا نشعر بالسعادة في وظائفنا، ونفرط في التفكير في مشكلاتنا وفي مشكلات عالِمنا.

وإذا كنت تعيشين من دون قيم، فمن الصعب بشكلٍ خاص أن تتعرفي على نقاط ضعفك المتعلقة بالعمل أو أن تحدي نوع الوظيفة التي قد تكون الأكثر إرضاءً لك. فكيف يمكنك أن تجدي وظيفة تُلبّي أهداف حياتك إذا كنت لا تعرفين ما هي هذه الأهداف؟ وإذا كان لدينا أهداف مرتبطة بالعمل، فقد تكون ببساطة جني المزيد من المال وتحقيق المزيد من المكانة. ولكن هذه الأشياء نادرًا ما تُلبّي احتياجاتنا العميقة

إلى حياة ذات معنى. ظلت جانيس، الأستاذة الجامعية، تركز فقط على الحصول على وظيفة ثابتة في جامعة شديدة التنافسية ومرموقة، على حساب زواجها وحياتها الشخصية، لمدة سبع سنوات طويلة وشاقة. وعندما حققت هذا الهدف أخيرًا، وجدت نفسها مكتئبة للغاية: ماذا أفعل الآن؟ هذا لا يبدو جيدًا كما كنت أتوقع. لقد دمرت بقية حياتي، لمجرد البقاء عالقة هنا في هذه الوظيفة التي لست متأكدة حتى من أنني أحبها. أو ربما نسعى إلى تحقيق أهداف مرتبطة بالعمل ليست أهدافنا الخاصة ولكنها أهداف مفروضة علينا من قبل والدينا أو أزواجنا أو أشخاص مهمين آخرين في حياتنا. لنأخذ على سبيل المثال راندي، وهي امرأة شقراء طويلة القامة وقوية البنية تبلغ من العمر ثمانية عشر عامًا وتتمتع بمهارات رياضية هائلة. طوال حياتها، أحببت راندي التنس وأصبحت جيدة جدًا، وفازت بالعديد من الألقاب الإقليمية ولقب وطني واحد. أرادت راندي بشدة مهنة احترافية في التنس وعُرضت عليها منح دراسية في التنس من العديد من الجامعات الكبرى. أراد والداها، اللذان كانا من الأصوليين الدينيين، أن تلتحق راندي بكلية صغيرة تديرها كنيسةهم وتدرس لتصبح مُبشرة، كما فعلوا في شبابهم. لم يخبرها والداها صراحةً قط أنها لا يمكنها قبول إحدى منح التنس أو الذهاب إلى كلية علمانية. ومع ذلك، أوضحا أنهما يعتقدان أن الرب لديه خطة لراندي تتضمن العمل التبشيري وليس التنس.

اتبعت راندي حلم والديها بدلاً من حلمها وذهبت إلى كلية كنيسةها. لقد حاولت إشباع رغباتها في لعب التنس من خلال اللعب لفريق الكلية، ولكن الطلاب الآخرين لم يكونوا في مستواها وكانت تشعر بالإحباط في كثير من الأحيان. لقد أكملت دراستها في التدريس الابتدائي حتى تتمكن من أن تصبح معلمة في مدرسة تبشيرية. ومع ذلك، كانت حياتها مليئة

بالأفكار حول الحلم الذي تخلت عنه، وبالذنب لعدم تقدير المسار الذي سلكته.

أخيرًا، يمنح العمل النساء مشكلاتهنَّ الخاصة للتفكير المفرط بها. إن الكثير من التمييز بين الجنسين والتحرش في مكان العمل أصبح الآن ضمنيًا بدلًا من أن يكون صريحًا. بدلًا من رفض رئيسك ترقيتك لأنك امرأة، فمن المرجح ألا يلاحظ مساهماتك بقدر ما يلاحظ مساهمات زملائك الذكور. وعلى الرغم من أنه قد لا يطلب منك ممارسة الجنس بشكل مباشر مقابل الترقية، فإنه قد يلاحظك، وينكر الفارق الواضح في القوة بينك وبينه. قد يكون من الصعب فك رموز أشكال التمييز والتحرش الأكثر سرية ودقة والتي تميز أماكن العمل اليوم. هل كان رئيسك ينسب الفضل إلى نفسه في عملك لأنه لا يقدر كامرأة، أم لأنه أحق يفعل هذا مع جميع موظفيه؟ هل كان غير لائق حقًا بدعوتك إلى منزله لمناقشة ميزانية قسمك على العشاء، أم كان يعاملك كعضو من «الحشد»، بالطريقة التي يعامل بها بعض زملائك الذكور؟ هذا أمر رائع للتفكير المفرط.

تفرط النساء في التفكير في مكان العمل لأنه في الأساس بيئة تتعلق بالأشخاص، والنساء بطبيعتهن يملن إلى التعامل مع الآخرين. وتوجد صراعات وخلافات لا مفرَّ من اجترار الأفكار بشأنها. وقد تضطرين إلى العمل من كثب مع شخص لا تحترمينه أو تثقين به، أو ببساطة لا تحبينه، وقد يؤدي هذا إلى الانشغال بالتفكير في سبب تصرف هذا الشخص بشكل سيئ أو إلى الذعر من ما قد يفعله. ثم هناك تقييمات الأداء. فنحن نخضع للتقييم كل يوم من قبل الجميع في حياتنا، ولكن في العمل تكون التقييمات صريحة. ومن المفترض أن تكون موضوعية ومفيدة،

ولكنها في الغالب تحيزية للغاية، وعادةً ما تكون تهديدية. فضلًا عن ذلك، تأخذ النساء هذه التقييمات على محملٍ شخصي. لقد أجريت أنا وعالمة النفس تومي آن روبرتس من كلية كولورادو دراسةً قارنًا فيها بين استجابات النساء والرجال لتقييمات الأداء^[1]. لم تكن المهمة التي يُقيمون عليها مهمة في الحياة الواقعية؛ بل كانت تتضمن حل ألغاز هندسية مجردة. بعد أن أكملوا المهمة، أعطاهم المُقيّم عشوائيًا تقريرًا إما إيجابيًا في لهجته («لقد أديتَ أفضل من معظم الناس») وإما سلبيًا في لهجته («لم يكن أدائك جيدًا مثل معظم الناس»). قد تتمكنين من تخمين ما فعله الرجال بالتقييمات؛ لقد قبلوا التقييمات الإيجابية على أنها صحيحة للغاية، لكنهم تجاهلوا السلبية باعتبارها غير صحيحة. جعل هذا الرجال يشعرون بالرضا عن أنفسهم وأدائهم بغض النظر عما قاله المُقيّم. أخذت النساء التقييمات الإيجابية والسلبية على محمل الجد. على وجه الخصوص، انخفض تقديرهنّ لذواتهن بعد التقييم السلبي وأصبحن حزينات. كل هذا بسبب تقييم شخص غريب لأدائهنّ في بعض الألغاز السخيفة. يمكنك أن تتخيلي مدى قوة تقييم الرئيس للأداء في العمل بالنسبة إلى المرأة.

يمكن أن تكون عواقب الإفراط في التفكير في العمل وخيمة. تتضمن معظم الوظائف حل المشكلات، ويعيق الإفراط في التفكير حل المشكلات بشكلٍ جيد من خلال جعلك تفكرين بشكلٍ سلبي أكثر في المشكلة وإضعاف ثقتك في أي حل تتوصلين إليه. وعلى المستوى الجزئي، يمكن أن يعوق الإفراط في التفكير إنجازك حتى أصغر مهمة عمل. على سبيل المثال، طلب مشرف فيرا، وهي موظفة تبلغ من العمر خمسين عامًا وتعمل في شركة محاسبة كبيرة، إعادة ترتيب صناديق البريد الخاصة بالموظفين بعد ترك بعض الموظفين الشركة وتوظيف

موظفين جدد. بدا هذا كأنه مهمة بسيطة في البداية، ولكن عندما وقفت فيرا تنظر إلى الصناديق وتفكر في طرق تنظيمها، بدأت تقلق بشأن ردود أفعال الموظفين تجاه الترتيبات المحتملة. إذا رتبت الصناديق حسب مكانة الموظف في الشركة، فقد تسيء إلى شخص يشعر أنه لم يُوضع في مرتبة عالية بما يكفي في التسلسل الهرمي. إذا رتبت الصناديق ببساطة أبجدياً، فقد يشعر الموظفون الأعلى مرتبة بالإهانة لعدم الاعتراف بمرتبتهم. كان بإمكان فيرا أن تتخيل مواجهات مع موظفين محددين كانت تتوقع أن يتفاعلوا بشكل سيئ مع ترتيب معين. كانت هذه المشاهد تتجلى بوضوح في ذهنها، مما تسبب في ارتفاع مستوى قلقها. وقفت فيرا بلا حراك لأكثر من ساعة، فقط تحقق إلى الصناديق وتشعر بالقلق. دخل رئيسها وصاح: «ألم تنجز هذا بعد؟ يا إلهي، هذه أبسط وظيفة على الإطلاق».

وعلى المستوى الكلي، من السهل أن نرى كيف أن الإفراط المزمّن في التفكير في العمل قد يهدد أمنك الوظيفي من خلال إضعاف أدائك. فإذا لاحظ مشرف فيرا أنها تقف وتحقق مرات عديدة إلى مهمة ما بدلاً من إنجازها، فقد تفقد فيرا وظيفتها. وإذا أصبحت عاجزة في وظيفتك، أو لا تتخذي قرارات جيدة، لأن الإفراط في التفكير يعكر صفو ذهنك ويستنزف ثقتك بنفسك، فقد تتوقف حياتك المهنية. وفي دراسة مسحية كبيرة أجريناها قبل بضع سنوات، وجدنا أن الأشخاص الذين يعانون الإفراط المزمّن في التفكير أفادوا بأن وظائفهم أصبحت أقل أماناً؛ وأنهم لم يحققوا في حياتهم المهنية ما كانوا يرغبون فيه؛ وأنهم كانوا أقل رضا عن وظائفهم بشكل عام، مقارنةً بالأشخاص الذين لا يميلون إلى الإفراط في التفكير [2].

إذن، ماذا تفعلين إذا وجدتِ نفسكِ تفرطين في التفكير في العمل بشكلٍ متكرر؟ تقدم قصة أبي بعض الحلول. كانت تعاني الإفراط المزمّن في التفكير لسنوات، وكما سنرى، عانت حياتها المهنية كثيراً من ذلك. لكن في نهاية المطاف، تمكنت أبي من الخروج من حفرة التفكير المفرط، وتمكنت من عكس بعض تأثيراته على حياتها المهنية.

مسيرة أبي في التفكير المفرط

منذ اللحظة التي ترين فيها أبي، تعرفين أنها تتمتع بالأناقة وحس الموضة. ملابسها دائماً تكون مختلفة بعض الشيء، وغريبة بعض الشيء، ولكنها مثالية بطريقةٍ ما. يمكن لجسدها الرشيق الذي يبلغ طوله 180 سنتيمتراً أن يجعل أي شيء يبدو جيداً، ورغم أنها في الثانية والأربعين من عمرها، فهي لا تخشى ارتداء الملابس الأكثر إثارة للحصول على التأثير المناسب. يخدمها هذا الأسلوب جيداً في وظيفتها مسؤولة مشتريات لسلسلة كبيرة لمتاجر الملابس. يبدو أنها تعرف خطوط الملابس الجديدة التي من المرجح أن تكون رائجة بعد ستة أشهر من الآن عندما تصل إلى المتاجر. أكثر من مرة، على الرغم من أن مشترياتها بدت غريبة في ذلك الوقت، فقد جعلت الشركة تبدو مميزة عندما توافدت الشابات لشراؤها في اللحظة التي وصلت فيها إلى المتاجر.

ومع ذلك، لم تكن مسيرة أبي كونها مسؤولة مشتريات ملابس سلسلة دائماً. في الواقع، لم يكن لديها أي فكرة أنها سينتهي بها الأمر في هذه المهنة عندما تخرجت من الجامعة بدرجة في التاريخ وتخصص فرعي في الفن. لم تكن ترغب في الالتحاق بالدراسات العليا في التاريخ، لذا فعلت ما يفعله العديد من طلاب التاريخ بعد الجامعة؛ حصلت على وظيفة صرافة في أحد البنوك. كانت تقف طوال اليوم عند نافذتها الصغيرة، تصرف الشيكات وتتعامل مع الودائع، وهي تشعر بالملل

الشديد. لم تكن تكسب ما يكفي من المال لاستئجار شقة بمفردها، لذا كانت لا تزال تعيش مع والديها. كان والدها، الذي لم يكن الأب الأكثر دعمًا في العالم، يذكرها بانتظام بأنه أنفق أكثر من 70 ألف دولار على تعليمها الجامعي، فلماذا تتعامل مع أموال الآخرين بدلًا من كسب المال لنفسها؟ حاولت أبي تجاهله، ولكن في الليل عندما تحاول النوم، كان التفكير المفرط يغزو ذهنها:

أبي محق. لقد أنفق كل هذه الأموال، واخترت أن أتخصص في التاريخ. ماذا كنت أعتقد أنني سأفعل بشهادة في التاريخ؟ لم أفكر، هذه هي الإجابة. لقد انتهيت من الدراسة الجامعية بسلسلة دون التفكير حقًا فيما كنت أفعله. وهأنذا في هذه الوظيفة التي ليس لها مستقبل دون أن أعرف ماذا أريد أن أفعل. لا أستطيع أن أتحمل هذا لفترة أطول. ماذا سأفعل؟

بعد نحو ستة أشهر من عملها في البنك، شعرت أبي بالإحباط والاكئاب الشديدين لدرجة أنها كانت تجلس في المنزل طوال الوقت تشاهد التلفاز عندما لا تعمل. عاد والدها إلى المنزل في يوم في وقت الظهيرة ليجدها مستلقية على الأريكة تشاهد المسلسلات، وانفجر غاضبًا وقال: «لماذا لا تعملين؟ لن تقضي أيَّ من بناتي أيامها في مشاهدة التلفاز. انهضي وافعلي شيئًا. إذا كان لديك الكثير من وقت الفراغ، فابحثي عن وظيفة ثانية حتى تتمكني من المساهمة بشيء من أجل هذه الأسرة». لم تحاول أبي أن تخبره أن هذه هي فترة ما بعد الظهر المعتادة التي تقضيها بعيدًا عن البنك. لقد صعدت الدَّرَج إلى

غرفتها، وصفقت الباب، واستلقت على سريرها لتبكي، ثم أفرطت في التفكير:

لقد انتهى الأمر. لا يمكنني العيش مع هذا الرجل. سأنتقل سواء استطعت تحمّل تكاليف ذلك أم لا. وسأترك تلك الوظيفة الغبية في البنك. سأريه. يمكنني العثور على وظيفة أخرى، وظيفة ذات أجر أفضل. ولن أحدث معه مرة أخرى حتى يعتذر.

اتصلت أبي بصديقتها جينا لتسألها إن كان بإمكانها البقاء في شقتها لبضع ليالٍ، وحزمت حقيبتها وغادرت في ذلك المساء. وقفت والدتها تبكي عند الباب، لكن والدها كان مختبئاً في غرفة المعيشة مع صوت التلفاز الصاخب وتجاهل رحيل أبي.

في صباح اليوم التالي، اتصلت أبي بالبنك لتقول إنها لن تأتي إلى ورديتها لأنها استقالت. أعطاهما هذا شعوراً رائعاً بالارتياح والانتصار، على الرغم من أنها خطر ببالها أنه قد يكون من الصعب الحصول على توصية جيدة من مشرفها في البنك بعد استقالتها المفاجئة. بعد أن غادرت جينا للعمل، بحثت أبي في إعلانات الوظائف الشاغرة عن وظيفة جديدة. كان الكثير منها يتطلب مهارات خاصة، مثل إصلاح الكمبيوتر أو التمريض. كانت هناك وظائف محاسبية، ولكن بعد تجربتها في البنك، اقتنعت أبي بأنها ليست مؤهلة لتلك الوظائف. لم تفكر حتى في العمل في مطاعم الوجبات السريعة. بعد ساعة أو ساعتين من تصفح هذه الإعلانات، بدأت أبي تشعر بالقلق:

ماذا لو لم أتمكن من العثور على وظيفة؟
يا إلهي، أسوأ شيء في العالم هو العودة زاحفة
إلى والديّ، عاطلة عن العمل. سأظل أعاني لبقية
حياتي. أنا لست مؤهلة لأي شيء، على الأقل ليس

أي شيء أريد فعله. ماذا أريد أن أفعل؟ لا أعرف، فقط كسب ما يكفي من المال لإسكات والدي. من المؤكد أن هذه الشهادة الجامعية جيدة لشيء ما؛ إنها تكلف كثيرًا بالتأكيد. يجب أن أستغل ذلك. يجب أن أكون قادرة على الحصول على وظيفة لائقة إذا عرف الناس من أين تخرجت.

واصلت أبي البحث في إعلانات الوظائف الشاغرة وصادفت إعلانًا لمساعد مدير في متجر ملابس محلي. فكرت في أنها قد تحصل على خصومات على الملابس إذا عملت هناك، فاتصلت بالرقم المدرج في الإعلان وحددت موعدًا للمقابلة.

من أجل المقابلة، ارتدت أبي الزي الرائع الذي اشترته بأموال تخرجها. لم يكن الزي محتشمًا تمامًا؛ كان خط العنق منخفضًا جدًا وكانت التنورة ضيقة جدًا؛ لكنها بدت مذهلة فيه. عندما وصلت إلى مكاتب المتجر لإجراء المقابلة، نظرت إليها موظفة الاستقبال بنظرة مختلطة بالشك والحسد. ظلت أبي تنتظر لمدة ساعة تقريبًا، انخرطت خلالها في تفكير مفرط مليء بالغضب والتناقض:

هذا الانتظار سيئ. إنهم يعرفون أنهم قادرون على فعل ذلك لأنهم في موضع قوة. بعد أن أحصل على هذه الوظيفة، سأشتكي إلى مشرف هذا الشخص. ماذا لو لم أحصل على هذه الوظيفة؟ هذه هي الوظيفة الوحيدة التي بدت مثيرة للاهتمام عن بُعد. لا أستطيع العودة إلى تلك الوظيفة في البنك، أو أي شيء من هذا القبيل.

يجب أن أكون لطيفة مع مَنْ تجري المقابلة.
ويجب أن أتأكد من أنها تعرف أين درست. ماذا لو
لم تهتم؟ كيف دخلت في هذه الفوضى؟

لقد فزعت أبي من أفكارها عندما نادى الموظفة اسمها وصحبته
إلى مكتبٍ آخر. كانت تجلس هناك امرأة كبيرة في الخمسينات من
عمرها تُدعى السيدة ويكس. سمعت أبي صوت تنهيدة مسموعة عندما
نظرت إلى ملابس أبي. غمرت الأفكار القلقة ذهن أبي، ما منعها من
التحدث لبضع لحظات.

بدأت السيدة ويكس المقابلة بالسؤال: «كيف أنتِ مؤهلة لهذه
الوظيفة؟». ردت أبي بالإشارة إلى الجامعة التي تخرجت منها، وقالت
إنها كانت مهتمة دائماً بمجال الأزياء. بدت السيدة ويكس غير منبهرة
تماماً، وسألت عن تخصص أبي في الكلية، وعن خبرتها في البيع
بالتجزئة. ارتجفت أبي واعترفت بأن تخصصها هو التاريخ وأنها لا
تمتلك أي خبرة في مجال البيع بالتجزئة. واستمرت المقابلة لبضع
دقائق بينما كانت أبي تزداد خوفاً، مدركة أنها ربما جعلت من نفسها
أضحوكة. وفي النهاية، أنهت السيدة ويكس المقابلة برحمة، وعندما
نهضت أبي للمغادرة، متوقعة أنها لن تتمكن حتى من التسوق في هذا
المتجر مرة أخرى أبداً، قالت السيدة ويكس: «نحن دائماً في حاجة إلى
مندوبي مبيعات. إذا كنتِ ترغبين في اكتساب بعض الخبرة في مجال
البيع بالتجزئة، فيمكنك العمل هنا مندوبة مبيعات في المتجر». كانت
أبي ممتنة للغاية لأن السيدة ويكس منحتها هذه الوظيفة لدرجة أنها
وافقت على الفور على العرض وغادرت لملء الأوراق في قسم الموارد
البشرية.

بدأت آبي عملها الجديد بعد أسبوع، وسرعان ما اكتشفت أنها تحب العمل، وخاصةً مساعدة العملاء في اختيار الملابس التي تبرز أفضل سماتهم. ومع ذلك، كانت تشعر بالإحباط في كثيرٍ من الأحيان، لأن المتجر لا يحتوي على أنماط معينة تعتقد أن العديد من العملاء سيجدونها جذابة. لم تكن تحب الاضطرار إلى تشجيع العملاء على شراء ملابس كانت تعلم أنها ليست بالضبط ما يبحثون عنه أو يحتاجون إليه. من ناحيةٍ أخرى، كانت آبي تبدو أنيقة طوال الوقت. كان لديها حسٌ حقيقي للموضة، وسرعان ما أدركت ثقافة المتجر فكانت تختار الملابس التي كانت على مستوى الاحتشام نفسه مثل مديري المتجر، ولكنها كانت دائماً أكثر أناقة وأصالة مما يرتديه معظم موظفي المتجر. لسوء الحظ، كانت تستخدم الكثير من دخلها الجديد لشراء الملابس من المتجر، لانجذابها إلى الخصم الكبير الذي حصلت عليه كونها موظفة. هذا جعل من الصعب عليها الحصول على نصيبها من الإيجار للشقة التي كانت تشاركها الآن مع جينا.

وبعد بضعة أسابيع من بدء عملها في المتجر، كلفها مدير قسمها بمهمة إعادة ترتيب بعض معروضات الملابس. ورأى مدير المتجر الرئيسي معروضاتها الجديدة وأعجب بها كثيراً. فقد كانت أكثر جاذبية من الناحية الفنية وأكثر لفتاً للنظر من المعروضات السابقة. وفي أحد الأيام، كانت مسؤولة المشتريات بالمتجر، وهي امرأة قصيرة ونحيفة تدعى هيلين، في المتجر تتفقد تصميم البضائع عندما سمعت آبي تخبر بائعة أخرى أنها كانت تساعد مرة أخرى امرأة في منتصف العمر مُستعدة وراغبة في إنفاق الكثير من المال على بعض الملابس الجديدة، لكن خطوط الملابس التي يحتوي عليها المتجر لم تُلَبِّ احتياجاتها. ووصفت آبي الأسلوب الذي تعتقد أن هذه المرأة والعديد من النساء

مثلاً سيفضلنه. كانت هيلين مهتمة بشكلٍ خاص بهذه المحادثة لأنها اتخذت قبل يومين قرارًا بشراء خطٍّ جديد من الملابس يناسب وصف أبي. وبدأت محادثةً مع أبي وأعجبت بشدة بأفكارها حول ما يمكن بيعه لأنواع مختلفة من العملاء. هناك في المتجر، سألت هيلين أبي إن كانت ترغب في أن تصبح مساعدتها. انبهرت أبي بالعرض، وتلعثمت وهي تُعبر عن موافقتها. وهكذا بدأت مسيرة أبي المهنية مسؤولة مشتريات. كانت الأشهر القليلة التالية ضبابية، من مرافقة هيلين في رحلات الشراء إلى نيويورك، وتعلُّم مهنة الشراء للمتجر، والتعرف على جميع خطوط الإنتاج التي يحتويها المتجر حالياً، وأداء الكثير من العمل الشاق لهيلين. كانت هيلين معلمة متحمسة، وأدركت أبي أنها تحصل على دورة تدريبية مكثفة في صناعة الأزياء. ومع ذلك، لم تشعر دائماً بتقدير هيلين لها، للساعات الطويلة التي تقضيها في العمل أو لاقتراحاتها بشأن ما يجب أن تشتريه هيلين للمتجر. كما كانت تعتقد أنها لا تكسب ما يكفي من المال.

كانت هذه الإحباطات بارزة بشكلٍ خاص في الجزء الأول من كل أسبوع. من خلال جينا، تعرفت أبي إلى مجموعة جديدة من الأصدقاء الذين يحبون الخروج للرقص في عطلات نهاية الأسبوع، والبقاء في الملاهي الليلية حتى ساعات الصباح الباكر وشُرب الكحوليات بكثرة. في أيام الاثنين، كانت أبي تشعر بالتعب الشديد وتعاني آثارَ الكحول. بطريقةٍ ما، جعل هذا كل شيءٍ في العمل يبدو أكثر كآبة. في طريقها إلى العمل، كانت أبي تجد نفسها عادةً في نوبةٍ من التفكير المفرط:

أخشى الذهاب إلى العمل اليوم. ستكون هناك اجتماعات لا نهاية لها مع رؤساء الأقسام، وسأضطر إلى الجلوس هناك لأتصرف باعتباري

سكرتيرة هيلين. لا أحد يهتم بما أقوله في هذه الاجتماعات. كل ما يهمهم هو الحصول على قهوتهم الطازجة والكعك. هذه الوظيفة لن تُحقق لي أيَّ تقدم. يجب أن أتركها، وأفعل شيئًا مختلفًا.

بينما كانت أبي تجلس في اجتماعات الصباح، كانت تستمر في اجترار الأفكار بشأن إحباطاتها من وظيفتها وفي أحكامها على مديري الأقسام:

بعض هؤلاء الأشخاص أغبياء للغاية. يمكنني أداء عملهم بشكلٍ أفضل بكثير منهم. ليست لديهم أدنى فكرة عما يريده العملاء. كل ما يهمهم هو موعد استراحة الغداء لمندوبي المبيعات. لا عجب أن هذا المتجر لا يُحقق ربحًا جيدًا. لا أستطيع تحمل هذا الأمر لفترة أطول.

كانت أبي منشغلة بأفكارها لدرجة أنها لم تسمع هيلين تطلب منها الذهاب إلى مكتبها لإحضار تقرير مبيعات ربع سنوي نسيَتْ إحضاره. عندما رفعت هيلين صوتها لجذب انتباه أبي، استيقظت أبي من أحلامها المحبطة، وشعرت بالحرج من أن هيلين لاحظت أنها لا تنتبه ومن أنها تطلب منها أن تكون عاملة مرة أخرى.

في طريقها إلى المكتب، زاد تفكير أبي المفرط، مما دفعها إلى اتخاذ قرار متهور:

حان الوقت، سأرحل من هنا. لن أتحمّل
المعاملة بهذه الطريقة بعد الآن. سأستقيل بعد
ظهر اليوم!

في وقت الغداء، اتصلت أبي بمسئولة مشتريات تعرفها في المتجر
المنافس في المدينة، والتي أخبرت أبي ذات مرة أنها إذا أرادت تغيير
ولائها، عليها أن تتصل بها. لم تكن أبي تعرف هذه المرأة، التي تدعى
بريدجيت، جيدًا، لكنها تصورت أن أي شخص سيكون العمل معه أفضل
من العمل مع هيلين. حددتا موعدًا للتحدث في ذلك المساء، وأغلقت
أبي الهاتف وهي تشعر بالانتصار والشجاعة. ذهبت على الفور إلى
مكتب هيلين وأخبرتها أنها ستستقيل. صُدمت هيلين، وسألتها عن سبب
الاستقالة. دار في ذهن أبي الأفكار الغاضبة التي كانت تراودها طوال
اليوم، لكنها كانت تعلم أنها لا تستطيع التعبير عنها جميعًا لهيلين.
تعثرت وقالت شيئًا عن رغبتها في وظيفة تتمتع بمزيدٍ من الاستقلال
والمزيد من المال. عندما سألتها هيلين عما ستفعله، تهربت أبي وقالت
إن بريدجيت وظفتها بالفعل مساعِدةً لها. ابتسمت هيلين وقالت: «حسنًا،
سوف تحبين العمل مع بريدجيت. لقد سمعت أنها مديرة رائعة». ثم
حاولت هيلين إقناع أبي بالبقاء، مشيرةً إلى أنها تتمتع بمستقبلٍ باهر
في هذا المتجر وأنها تسير على مسارٍ جيد نحو منصب أعلى في الشركة.
تمسكت أبي بموقفها، وبينما كانت تغادر المكتب، قالت هيلين: «أعتقد
أنك ستندمين حقًا على هذا القرار يا أبي».

في طريق العودة إلى المنزل، رنّت كلمات هيلين في رأس أبي،
وخاصةً الملاحظة الساخرة حول بريدجيت بأنها «مديرة رائعة»:

ماذا تعني؟ هل كانت تتصرف بلؤم لأنها خسرت
المعركة؟ ماذا لو كانت على حق؟ كيف يمكنني
ترك هذه الوظيفة قبل أن أعرف على وجه اليقين
أن بريدجيت ستوظفني؟ يا إلهي، ماذا فعلت؟ لا
يمكنني العودة إلى هيلين. أنا غبية جدًا. أنا متعبة
جدًا. كنت أشعر بتحسن كبير في وقت الظهيرة
ولكن الآن أشعر بالسوء الشديد.

التقت أبي بريدجيت في ذلك المساء في مطعم صغير، وكانت تبدو
أقل مرحًا وثقة مما بدت عليه على الهاتف في وقت سابق من ذلك اليوم.
ولحسن الحظ، عرضت عليها بريدجيت وظيفة مساعدة، براتب أولي
أقل إلى حد ما من الراتب الذي كانت أبي تتقاضاه مع هيلين. ومع ذلك،
كانت أبي ممتنة للغاية للوظيفة، لدرجة أنها لم تذكر حتى مسألة الأجر.
في غضون أسبوع من العمل لدى بريدجيت، عرفت أبي من أين
جاء تعليق هيلين الساخر. كانت بريدجيت امرأة بغيضة، تنتقد جميع
الأشخاص والأشياء حولها طوال الوقت. علمت أبي أن بريدجيت قد
استعانت بثلاثة مساعدين في العام الماضي، ولم تُفاجأ أبي بأنهم لم
يستمرروا طويلًا في هذا المنصب. كانت بريدجيت تتوقع أن تعمل أبي
من ستين إلى سبعين ساعة في الأسبوع، وأن تكون متاحة للاتصال
بها بقية الوقت. كانت رحلات الشراء يُخطط لها في اللحظة الأخيرة،
وكانت بريدجيت دائمًا غير راضية عن شيء ما؛ ترتيبات الرحلة، الفندق
الذي حجزت أبي لهم فيه، عدم قدرة أبي على حجز أفضل المطاعم في
نيويورك في غضون يوم واحد.

في طريق العودة إلى المنزل من رحلة شراء، وأبي محشورة في مقعد في الدرجة السياحية بينما جلست بريدجيت في الدرجة الأولى، وقعت أبي في التفكير المفرط:

هذا مستحيل. لماذا تركت هيلين؟ كان من الأفضل أن أبقى هناك. ماذا يمكنني أن أفعل؟ لا يمكنني فعل أي شيء. أنا عالقة. لا أستطيع أن أفعل أي شيء بشكل صحيح. ما قاله والذي كان صحيحًا؛ لن أحصل على وظيفة أو أحصل على دخل جيد أبدًا. لا أستطيع تحمل هذا. لا أستطيع تحمل هذا لمدة أسبوع آخر.

بحلول الوقت الذي وصلوا فيه إلى المطار، كانت أبي غاضبة جدًا من بريدجيت لدرجة أنها لم تستطع التحدث معها. كانت تمشي بجانبها فقط، غاضبة. كانت أبي تتوقع أن تستقل بريدجيت سيارة أجرة من المطار إلى المنزل، ولكن بدلًا من ذلك كانت بريدجيت تتوقع أن توصلها أبي إلى شقتها، التي كانت على الجانب الآخر من المدينة من شقة أبي. استمرت أبي في الغضب في أثناء قيادتها، متجاهلة مزاح بريدجيت حول مدى عدم كفاءة أو جاذبية بعض مديري الأقسام في متجرهم. عندما بدأت بريدجيت في انتقاد هيلين باعتبارها «فتاة قديمة» و«فتاة رثة لا تفهم الموضة»، انفجرت أبي وقالت: «كيف تجرئين على قول مثل هذه الأشياء عن هيلين. كانت مديرة رائعة وعلمتني كل ما أعرفه. وكانت بالتأكيد مديرة أفضل منك. أنت حقًا وقحة».

أصبحت بريدجيت هادئة للغاية، وكذلك أبي، لإدراكها أنها ربما ارتكبت خطأ فادحًا، رغم أنها كانت لا تزال غاضبة لدرجة أنها كانت بالكاد تستطيع القيادة بشكل مستقيم. توقفت أمام مبنى شقة بريدجيت، وعندما خرجت بريدجيت من السيارة، قالت لأبي بهدوء: «لا

تهتمي بالحضور إلى العمل غداً. أنتِ مطرودة. سترسل إليك أغراضك الشخصية». ثم أغلقت الباب.

سقط رأس أبي على عجلة القيادة وبدأت في البكاء تقريباً. لكنها تماكنت نفسها بما يكفي للوصول إلى المنزل، حيث بدأت في الذعر عندما ارتدت ملابس النوم واستلقت على السرير:

لقد غرقت. لا يوجد سوى متجرين كبيرين للملابس في هذه المدينة وقد أحرقت جسور التعامل مع كلٍّ منهما. سأعمل أمينة صندوق في أحد البنوك طوال حياتي. ربما لن أتمكن حتى من الحصول على وظيفة في أحد البنوك الآن، مع المراجع السيئة التي لديّ. لا أستطيع دفع الإيجار. لا أستطيع حتى إطعام نفسي. سيتوقع والداي أن أنتقل إلى منزلهما، لكنني لا أستطيع تحمل ذلك. أفضل أن أموت.

لقد ظلت أبي مستيقظة طوال الليل تفرط في التفكير في المحادثات التي أجرتها مع بريدجيت، وهيلين، ووالديها، وتوبخ نفسها لكونها عنيدة ومتكبرة، ثم توبخ الآخرين لعدم تقديرهم لها أو منحها فرصة. لقد غفت في النهاية، غارقة في اليأس من أن تحصل على وظيفة مرة أخرى، مع عدم وجود خيارات جيدة واضحة.

عندما استيقظت في وقتٍ لاحق من الصباح، كان اليأس قد سيطر عليها تماماً. لم تستطع النهوض من السرير ولم تهتم بتناول الطعام. عادت جينا إلى المنزل في ذلك المساء لتجد أبي مرتدياً ملابس النوم، وجالسة على الأريكة تحديق إلى التلفزيون. سألتها إن كانت مريضة،

فأجابتها: «لا، غبية فحسب». حاولت جينا أن تتعمق أكثر قليلاً وعلمت أن أبي قد طُردت من وظيفتها. ورغم أن جينا كانت قلقة على الفور بشأن قدرة أبي على تغطية نصيبها من الإيجار، فإنها كانت متعاطفة وداعمة لها عندما أخبرتها أبي بما حدث. قدمت جينا بعض الاقتراحات حول ما يجب على أبي أن تفعله للعثور على وظيفة جديدة، مثل الاتصال بوكالة الاستشارة الوظيفية المحلية، أو البحث عن وظائف في بعض متاجر الملابس الصغيرة في المدينة. قالت أبي، وهي مليئة بالانزعاج الناتج عن اجترار الأفكار الغاضبة وكراهية الذات: «أنتِ لا تفهمين. أنا لست مستعدة لفعل أي شيء بعد. يجب أن أفكر في هذا الأمر».

استمرت أبي في التفكير في الأمور لعدة أيام، وأصبحت أكثر اكتئاباً وانعداماً للحافز مع كل نوبة من التفكير المفرط. في نهاية الأسبوع، عندما رأت جينا أبي جالسة في الشقة وهي تبدو كئيبة، أفصحت جينا عن كل ما تريد قوله: «عليك أن تنهضي من مكانك وتفعلي شيئاً. لن تجدي وظيفة أخرى وأنتِ جالسة هنا. لن أدفع لك نصيبك من الإيجار لفترة أطول. إما أن تحصلي على وظيفة وإما أن تنتقلي إلى مكان آخر». في أعماق قلبها، عرفت أبي أن جينا كانت على حق، لكن ما شعرت به في تلك اللحظة كان خيانة وتخلي. تسللت إلى غرفتها وزحفت إلى السرير. شعرت جينا بالسوء بسبب اندفاعها وذهبت إلى غرفة أبي للتحدث معها. سحبت أبي الأغطية فوق رأسها ورفضت التحدث.

لحسن حظ أبي، لم تستسلم جينا بسهولة. ذهبت إلى المطبخ ووجدت رقم هاتف خدمة الاستشارة الوظيفية، ثم اتصلت وحددت موعداً لأبي في اليوم التالي. عندما أخبرت أبي بذلك في وقت لاحق من ذلك المساء، شعرت أبي بالغضب الشديد من قسوتها. ولكن جينا لم تتزحزح عن

موقفها وقالت: «إما أن تذهبي إلى هذا الموعد وإما أن تنتقلي إلى مكان آخر. انتهى الأمر».

وبطريقة ما، ارتدت أبي ملابسها وذهبت إلى الموعد، بل إنها فكرت في أثناء ذلك أنه سيكون من اللطيف أن تتحدث عن مشكلاتها الوظيفية مع مستمعة متعاطفة. ولكن المستشارة التي عُينت لها، وهي امرأة تُدعى مارلين، لم تكن ودودة ولطيفة. فقد فهمت على الفور شكاوى أبي بشأن رؤسائها ووجَّهَتْ إليها أسئلة محددة حول ما تريد أن تفعله بحياتها. وكانت إجابة أبي الوحيدة: «أريد أن أكسب أجرًا جيدًا»، فردت مارلين: «هذه ليست خطة مهنية يا عزيزتي. لديك بعض العمل الذي يتعين عليك أدائه».

إعادة بناء أبي

كاد ميل أبي إلى الوقوع في نوبات التفكير المفرط الغاضبة أن يدمر حياتها المهنية. فقد دفعها ذلك إلى اتخاذ عدد من التصرفات الاندفاعية التي شعرت أنها مريحة في تلك اللحظة ولكن كانت لها نتائج كارثية محتملة، مثل ترك الوظائف فجأة. ولم تبدأ أبي في السيطرة على اتجاه حياتها المهنية إلا بعد أن بدأت تدرك نمط تفكيرها السلبي وتصرفاتها الاندفاعية.

خلال جلسات الاستشارة القليلة الأولى، أشارت مارلين إلى أن أبي فشلت في كل وظيفة كانت تعمل بها وخسرت كل وظيفة أو تركتها لأنها تصرفت بدافع من الغضب. وبعد المزيد من المحادثات وإجابات أبي على اختبار نفسي، اقتنعت مارلين أن مجال الأزياء مناسب لأبي. وكانت هناك بالطبع مشكلة العلاقات السيئة مع المتجرين الرئيسيين في المدينة. لم تكن أبي لتحصل على وظيفة جيدة في مجال الملابس في أي مكان دون مراجع جيدة. كان عليها ببساطة أن تعود إلى هيلين

وتعترف بأنها ارتكبت خطأ بالاستقالة فجأة. احتجّت أبي على هذه الفكرة، لكن مارلين كانت مقنعة. تدربتا معاً على ما ستقوله أبي لهيلين، والطرق المختلفة التي ستستجيب بها هيلين. ساعدت مارلين أبي في التفكير في ردود الفعل تجاه أي ردود فعل سلبية قد تكون لدى هيلين وطُرق التعامل مع قلقها بشأن الاقتراب من هيلين.

اتصلت أبي بهيلين لطلب موعد، ووافقت هيلين رغم اندهاشها على مقابلتها. بدأت أبي المحادثة تماماً كما تدربت مع مارلين، وتحملت المسؤولية عن أفعالها واعتذرت عن وقاحتها في الاستقالة المفاجئة. كان هدف أبي الوحيد في المحادثة هو إصلاح الضرر الذي أحدثته في علاقتها مع هيلين حتى تتمكن من طلب توصية منها لاحقاً. شعرت بالذهول عندما عرضت عليها هيلين الوظيفة القديمة مرة أخرى قائلة: «لقد كان لديّ مساعدة أخرى منذ أن غادرت، لكنها ليست أكثر من سكرتيرة بالنسبة إليّ. لديك إمكانيات وموهبة حقيقية يا أبي. أفضل أن تعملني أنتِ معي».

اعتقدت أبي في البداية أنها تتخيل هذه المحادثة. ومع ذلك، وافقت على عرض هيلين، وغادرت إلى المنزل وهي تشعر بالذهول والدوار. في طريق العودة إلى المنزل، اتخذت قرارين مهمين. أولاً، ستأخذ بعض الدروس الليلية في الكلية المجتمعية في التسويق والتصميم حتى تكون مؤهلة بشكل أكبر للترقية داخل المتجر. ثانياً، ستستمر في العمل مع مارلين، حتى لو اضطرت إلى توظيفها لجلساتٍ إرشادية خاصة. أدركت أبي أخيراً أنها كانت لديها عادة سيئة تتمثل في إثارة نفسها بسبب الإحباطات في العمل، ثم التصرف بشكلٍ متهور في محاولةٍ لقمع إحباطاتها.

ظهرت هذه الإحباطات في غضون الأسابيع الأولى من بدء العمل مع هيلين مرة أخرى. وجدت أبي نفسها في حالة من التذمر والانفعال بعد أن رفضت هيلين اقتراح أبي بأن يبدأ المتجر في عرض خط جديد من الملابس لمصمم شاب قرأت عنه:

إنها لا تفكر فيّ إلا كخادمة لها. قالت إنها تُقدر أفكارِي، لكن هذا غير واضح، فهي تفعل فقط ما تعتقد أنه الأفضل وتتجاهلني، باستثناء إرسالها لأداء المهمات.

ومع ذلك، هذه المرة، عندما سمعت أبي نفسها تستسلم لهذه الأفكار المفرطة المصحوبة بالتذمر والانفعال، بدلاً من التصرف باندفاع، توجهت إلى مارلين، التي سألتها عن الدليل الذي لديها على أن هيلين لا تحترم آراءها. في وقت سابق من الأسبوع، عندما كانت أبي مستاءة من هيلين، بدا أن هناك جبلاً من الأدلة على أن هيلين لا تعاملها بشكل جيد. الآن، مع صفاء ذهنها ومواجهة نظرة مارلين الثابتة، بدت تلك الجبال صغيرة جداً. في الواقع، استطاعت أبي أن تسرد العديد من الحالات التي وافقت فيها هيلين على شيء اقترحته، بل وأثنت عليها على فكرتها أمام موظفين آخرين.

أوضحت مارلين لأبي أنها عندما تكون منزعة، لا تستطيع أن ترى الأشياء إلا من خلال عدسة ذلك الانزعاج، ولا تستطيع أن ترى الأشياء التي تتعارض مع مزاجها. وهكذا اكتسبت أفكار أبي الغاضبة كياناً مستقلاً، إلى الحد الذي جعلها مقتنعة تماماً بأنها مظلومة وتستحق الانتقام من أولئك الذين أساءوا معاملتها. سألت مارلين متى تكون أبي أكثر عرضة للوقوع في هذه الأفكار الغاضبة، واكتشفت أن هذا يكون

غالبًا في بداية الأسبوع عندما تكون أبي منهكة من أنشطتها في نهاية الأسبوع. قالت مارلين: «الكحول مادة مثبطة يا أبي، وعندما يكون عقلك لا يزال تحت تأثير آثاره المثبطة، كل ما يمكنك التفكير فيه هو أشياء محبطة». اتفقت أبي مع مارلين على أنها ستُقلل من حفلات نهاية الأسبوع، وخاصةً استهلاكها للكحول والنزهات طوال الليل، وستفكر في العثور على بعض الأصدقاء الجدد الذين لا تدور حياتهم حول مغامرات نهاية الأسبوع.

يجد الكثير منا أنه من المفيد للغاية، والضروري للغاية في بعض الأحيان، أن نعمل مع مستشارٍ محترفٍ للتغلب على أنماط التفكير والسلوك التي تؤدي إلى هزيمة الذات. علمت مارلين أبي أنه عندما تكون أفكارها مدفوعة بمزاجها في تلك اللحظة، فإنها نادرًا ما تعطي صورةً كاملة وصحيحة لما يحدث في حياتها. بدلًا من ذلك، عندما تكون غاضبة، كل ما يمكنها رؤيته هو أسباب الغضب، وعندما تكون حزينة ومنزعجة من نفسها، كل ما يمكنها رؤيته هو الأشياء التي فعلتها بشكلٍ خاطئ. تعلمت أبي أن تُشكك في الصورة التي رسمتها بتفكيرها المفرط وأن تسأل عما هو مفقود. ما هي الطرق المختلفة للنظر إلى الموقف نفسه؟ هذا خَفَّفَ حتمًا من تفكيرها المفرط، وهدأها، وساعدها على التفكير بشكلٍ أكثر وضوحًا.

وجدت أبي أصدقاء جدد من خلال الفصول التي أخذتها في الكلية المجتمعية. وجدت نفسها منجذبة نحو اثنتين من النساء، مثلها، كانتا شابتين، عازبتين، وتأخذان على محمل الجد تحسين خياراتهما ومساراتهما المهنية. واكتشفت أبي أيضًا أنها تحب هذه الفصول الدراسية، بطريقةٍ لم تحب بها قط فصولها الجامعية في التاريخ. كان بإمكانها ربط الكثير مما قاله المدربون بتجاربها في العمل في المتاجر

الكبرى. في بعض الأحيان كانت تعتقد أن المدربين كانوا مخطئين في النظريات أو الممارسات التي دافعوا عنها، لكن الكثير مما قالوه ساعد أبي في فهم كيف تتخذ هيلين ومديرو المتجر القرارات بشأن ما يجب شراؤه أو ما يجب عرضه بشكلٍ بارز. على نحوٍ متزايد، أمطرت أبي هيلين بالأسئلة حول مجال الأزياء وسياسة التسويق في المتجر. أصبحت اقتراحاتها لهيلين أكثر علمًا وإبهارًا كل شهر، وبدأت هيلين في إعطاء أبي مسؤوليات جديدة وأكثر إثارة للاهتمام.

بالطبع، لم يمنعها الرضا الأكبر عن وظيفتها من الإفراط في التفكير تمامًا. في يوم جمعة، عندما كانت مُنهكة ومضجرة من مليون شيءٍ صغير حدث بصورةٍ خاطئة في ذلك الأسبوع، بدأت نوبة من الإفراط في التفكير:

هذه الوظيفة لا تدفع ما يكفي. ليست لديّ مرونة في جدول أعمالي. ثم كانت هناك تلك المناقشة التي دارت الأسبوع الماضي مع جوليا بشأن عرضها. كان الأمر سخيًّا ومريعًا. لا أعرف كيف ظنت أنني سأوافق على ذلك. لا أعتقد أنني سأحصل على ترقية من هذا المنصب أبدًا. سأعلق هنا أتعامل مع الأعمال الشاقة اليومية، وربما تحصل جوليا على ترقية إلى منصبٍ أعلى مني. وظيفتي بائسة، وتجعلني بائسة.

أرادت أبي بشدة مغادرة المتجر والذهاب لتناول مشروب مع أصدقائها القدامى لتفريغ بعض الغضب. مدت يدها إلى دُرج مكتبها لإخراج حقيبتها، ورأت بطاقة كتبت عليها: ماذا كانت مارلين لتتقترح عليّ فعله؟ أوقفها ذلك عن مسارها، لأنها كانت تعلم أن الإجابة ليست «تناول مشروب مع الأصدقاء القدامى».

قد يكون من الصعب التخلّي عن المشاعر الذاتية المتعالية التي يُغذيها التفكير المفرط الغاضب: الشعور بالاستحقاق، وأنت كنت

ضحية وتستحقين الانتقام، وأن الآخرين يجب أن ينقذك من مأزقك. كما في حالة أبي، على الرغم من أن هذه الأفكار قد تبدو جيدة حقًا لفترةٍ من الوقت، فإنها قد تقودك إلى اتخاذ خيارات سيئة حقًا، مثل مهاجمة الآخرين بطرق تلحق الضرر الدائم بالعلاقات، والفشل في التعرف على أخطائك ونقائصك والتغلب عليها. في عالم العمل، يمكن أن يُترجم هذا إلى فرص ضائعة للنمو الوظيفي، والإحباط المستمر في العمل، وحتى البطالة.

قررت أبي الجلوس أمام جهاز الكمبيوتر الخاص بها وكتابة الأفكار في رأسها دون رقابة عليها. كانت قد ملأت صفحتين قبل أن تتوقف وتذهب للحصول على صودا من الجهاز في صالة الموظفين. عندما عادت إلى مكتبها وقرأت ما كتبت، سألت نفسها ما كانت مارلين تسألها إياه كثيرًا: «ما هو الجانب الآخر من العملة؟»؛ أي ما هي الطريقة الأخرى للنظر إلى هذا الموقف، أو ما الذي قد يقوله الشخص الآخر عن هذا. لقد فقدت انتقاداتها اللاذعة للآخرين الكثير من حرارتها عندما أجبرت نفسها على الإجابة على هذه الأسئلة.

لقد فوجئت أبي بسماع صوتٍ آخر وهي تقرأ أفكارها؛ صوت والدها شديد الانتقاد، يسألها لماذا لا تكسب المزيد من المال. لقد احتفظت بالملاحظات التي دونتها خلال نوبات التفكير المفرط السابقة، وبينما كانت تقرأها سمعت صوت والدها مرةً أخرى عبر ما كتبت. لم تدرك أبي من قبل أنها ورثت ميل والدها إلى الانتقاد بالإضافة إلى هوسه بكسب المال. فكرت: «لا أريد أن أكون على هذا الحال. لا أريد أن أكون شديدة الانتقاد للآخرين، ولا لنفسي على وجه الخصوص. لا أريد أن أهتم بالمال فقط». منذ ذلك الحين، عندما تسمع أبي نفسها تزمجر نتيجة ما فعله

شخص آخر، أو تغضب من نفسها لأنها ليست مثالية أو لا تكسب ما يكفي، تهمس لنفسها بهدوء: «توقف يا أبي».

كما ساعدها تدوين أفكارها على جهاز الكمبيوتر الخاص بها على تبني منظور مختلف تجاه هذه الأفكار. وكان إدراكها أن صوت والدها يخترق أفكارها السلبية نقطة تحول بالنسبة إليها، حيث ساعدها على رفض النقد والاهتمام بالمال باعتبارهما هوس والدها وليس هوسها الخاص. إن استماعها إلى صوت والدها لم يجعلها تشعر بالسوء فحسب، بل دفعها إلى متابعة هدفين غير صحيحين. الأول هو الهدف الضيق المتمثل في كسب المزيد من المال. هذا ليس هدفًا غير مهم بالطبع، لكن التركيز فقط على كسب المزيد من المال يصرف انتباهك عن أهداف أخرى مهمة مرتبطة بالعمل، مثل إيجاد مَنفذ لمواهبك الخاصة. الهدف الآخر الذي بدا أن أبي تسعى إليه، بفضل تأثير صوت والدها الناقد، هو هدف الحصول على التقدير الدائم والعناية من رئيسها. لم يكن والدها يُقدرها، لذلك لجأت أبي إلى أشخاص مثل هيلين للاعتراف بأنها شخص جيد وذو قيمة. عندما لم تُقدرها هيلين تمامًا، شعرت أبي بالخيانة وانتشرت انتقادات والدها لها في رأسها. لحسن الحظ، طورت أبي القدرة على التعرف على صوت والدها السلبي عندما كانت تستمع إليه، والتخلص من هذه الأفكار من خلال الهمس لنفسها: «توقف يا أبي».

في أحد أيام الثلاثاء، قبل اجتماع كانت أبي ستساعد فيه هيلين في تقديم مشتريات الأزياء الصيفية المقترحة لمدير المتجر، سكبت القهوة على سترة البدلة الجديدة الخاصة بها. بينما كانت تقف أمام المرأة تحاول مسح البقعة، بدأت أبي في التفكير المفرط:

يا حمقاء، لا يمكنكِ فعل أي شيء بشكلٍ صحيح. كنتِ خرقاء عندما كنتِ طفلة وما زلتِ

خرقاء. مجرد خرقاء صغيرة سخيفة، تتظاهر بأنها
مسؤولة مشتريات كبيرة ومهمة في متجر كبير.

نظرت أبي إلى نفسها في المرأة ورأت تلك الفتاة الصغيرة العصبية
التي غالبًا ما كان والدها يناديها «الخرقاء». شعرت بالضآلة والحرج
وأرادت الفرار. لقد منعها التزامها لهيلين من الهروب، وبينما كانت
تفكر أكثر في هيلين، بدا أن صورتها في المرأة تتغير ببطء. وقفت
بشكلٍ مستقيم أكثر، وبدلاً من رؤية البقعة فقط على سترتها، رأت
أن الزي الذي ارتدته كان مذهلاً عليها. رأت امرأة شابة ناضجة ذات
مظهر صحي يمكنها الدفاع عن أفكارها. رأت شخصية نشيطة تتقدم
في حياتها المهنية. فكرت أبي: «هذه أنا، وليست تلك الفتاة الصغيرة
التي رآها والدي». توقفت عن محاولة التخلص من البقعة على سترتها
وخلعتها ببساطة. بدت التنورة والبلوزة الحريريّة اللتان كانتا ترتديهما
جيدتين بمفردهما، لكنها قررت أن تمر بسرعة عبر قسمها المفضل في
المتجر وتختار سترة أخرى من الرفوف. قصت بسرعة ورقة السعر من
السترة، وطلبت من الموظفة أن تسجلها على حسابها، وتوجهت إلى
غرفة اجتماعات المتجر لحضور الاجتماع.

لقد اكتسبت أبي قدرًا عظيمًا من التحرر من صورتها الذاتية التي
تشكلت نتيجة لانتقادات والدها، وذلك باختيارها النشاط للتركيز على
الصورة الجديدة التي كانت تصنعها لنفسها باعتبارها كفء وناضجة
وتعمل نحو تحقيق الأهداف التي تهتم بها. ففي السابق، عندما حاولت
مواجهة الصورة السلبية لنفسها باعتبارها فتاة حمقاء وخرقاء، كانت قد
تبنت مؤقتًا صورة ذاتية باعتبارها امرأة ظلمها الآخرون، المتغطرسون
الذين يستحقون الانتقام منهم. ولم تعتمد هذه الصورة الجديدة التي
كانت تصنعها على إيذاء الآخرين لدعم احترامها لذاتها. بل كانت تعمل

بجدٍّ لاكتساب المهارات والمعرفة والنضج لتحقيق الأهداف التي وضعتها لنفسها. وكانت قادرة على التعامل مع الإحباطات الصغيرة اليومية لأنها كانت ترفع عينيها للتركيز على ما هو مهم بالنسبة إليها - إثبات كفاءتها وتعلُّم وظيفتها - بدلاً من التركيز على أمور مثل مَنْ كان أو لم يكن لطيفاً معها في ذلك اليوم. كلما شعرت بنوبة غضب أو إحباط، بدلاً من تأجيلها بأفكارها، كانت تشعر بألمها الآن وتمضي قدماً إما للتغلب على ما جعلها محبطة وإما نسيانه وإعادة التركيز على الوظيفة الرئيسية لها في الوقت الحالي.

في وقتٍ مبكر من عملها مع مارلين، اعترفت أبي بأن نوبات التفكير المفرط كانت تأتي غالباً أيام الإثنين أو الثلاثاء عندما تكون متعبة من حفلات نهاية الأسبوع التي تستمر طوال الليل ولا تزال تشعر بالتأثيرات المثبطة للكحول الذي تناولته. هذا الإعياء جعل المضايقات الصغيرة في العمل تبدو ضخمة، وأنها لا تستطيع إدراك سوى الجوانب غير المرضية في الوظيفة. ومع ذلك، حتى أوضحت لها مارلين هذا، كانت أبي تعتقد أنها ترى الوظيفة على حقيقتها؛ مملة وغير مرضية وملينة بالأشخاص غير الأكفاء الذين يدفعونها إلى الجنون. إن سوء فهم مصادر مشاعرنا السلبية عنصرٌ كبير في اتخاذ القرارات السيئة. تركت أبي وظيفتها في أحد هذه الأيام، مقتنعةً بأنها طريق مسدود، وبلا أمل، وأن الحل الوحيد هو الهروب منها، في حين أن المصدر الحقيقي لضيقها كان تأثير الكحول. وهذا مثال كلاسيكي على الحاجة إلى «الحفاظ على البساطة» عندما تبحثين عن أسباب مشاعرك السلبية. قد تكون هناك بالفعل بعض الأسباب العميقة المظلمة التي تجعلك تشعرين بالسوء. بالنسبة إلى أبي، اتضح أن علاقتها بوالدها كانت تدفعها إلى العديد من الأفكار

الانتقادية للذات، ولكن من الصعب تمييز المعاني الحقيقية لمشاعرك
وسط ضباب التعب والآثار الجانبية للمواد الكيميائية مثل الكحول.

إن إعادة بناء صورة أبي الذاتية كمحترفة والمهارات التي طورتها
للتغلب على ميولها إلى التفكير المفرط لم تأتِ بين عشية وضحاها. فقد
استغرق الأمر شهرًا من العمل مع مارلين وبناء قوتها ببطء لمحاربة
صوت والدها والعادات الاندفاعية التي طورتها في وقتٍ مبكرٍ من حياتها
المهنية. تتعثر الحياة المهنية لبعض الناس لسنوات نتيجة للتفكير
المفرط غير المحكوم والقرارات غير الحكيمة التي يتخذونها في خضم
التفكير المفرط. فهم لا يقيمون أبدًا ما يريدون فعله في حياتهم المهنية
بشكلٍ كامل، ويستسلمون بدلًا من ذلك للحلول السريعة لعواطفهم؛
تغيير الوظائف دون داعٍ، والعيش فقط من أجل عطلات نهاية الأسبوع.
إنهم في العمل غير سعداء وأقل إنتاجية مما ينبغي. وخارج العمل،
يتجنبون التفكير في الأمر، لكنهم يضمرون خوفًا عميقًا ومزعجًا من
العودة صباح يوم الإثنين.

من الممكن، كما أظهرت أبي، التغلب على التفكير المفرط المرتبط
بالعمل وتأثيراته الضارة على حياتك المهنية. باستخدام استراتيجيات
مثل تلك التي استخدمتها أبي، وغيرها من الاستراتيجيات الموصوفة في
الفصل الرابع والخامس والسادس من هذا الكتاب، يمكنك التحرر من
أنماط التفكير المدمرة لمهنتك وتصميم مسار جديد لمسيرتك المهنية
يمكنه أن يحسن رفاهيتك ويزيد من فرصك في تحقيق أهداف مهنية
مهمة.

الفصل الحادي عشر

الأفكار السامة: التفكير المفرط في المشكلات الصحية

العديد من قراء هذا الكتاب صغار في السن ويتمتعون بصحة جيدة ولم يضطروا بعد إلى التعامل مع مشكلات صحية خطيرة. ولكن مثل هذه المشكلات حتمية في مرحلة ما من حياتكم. وقد تكون المشكلات الصحية مادة قوية للتفكير المفرط، لأسباب عديدة: فقد تُهدّد حياتنا بسبب مرضٍ ما. وحتى لو لم يكن مرضنا مهددًا للحياة، فقد يؤدي إلى الإعاقة، أو التشويه، أو الألم، أو فقدان العمل، أو الإجراءات الطبية التداخلية. وقد لا يكون لدينا ما يكفي من المال لدفع تكاليف الرعاية الطبية. وقد يكون فهم مرضنا أمرًا صعبًا. فلا يتواصل الأطباء عادةً بصورة جيدة مع المرضى، أو قد نحصل على آراء متضاربة من أطباء مختلفين. ويتعين علينا اتخاذ قرارات بشأن الرعاية الصحية الخاصة

بنا قد لا نشعر بالكفاءة أو الراحة في اتخاذها. وقد نتساءل إن كان أطباؤنا يتخذون القرارات الصحيحة نيابةً عنا. ويبدو أن نظام الرعاية الصحية غالبًا ما يكون مليئًا بأشخاص وقحين ومرهقين لا يكثرثون لكرامتنا وعافيتنا. وأخيرًا، وعلى عكس العديد من المشكلات في حياتنا، فإن المرض لا يكون عادةً شيئًا يمكننا «إصلاحه» بالكامل بأفعالنا. قد نستطيع أن نُخفف من تأثير المرض على حياتنا، ولكننا قد لا نستطيع التغلب عليه بالكامل، حتى باستخدام أفضل الأدوية. ومن ثم، يتعين علينا أن نتعايش مع المرض ومعانيه وعواقبه يوميًا بعد يوم لأسابيع، وشهور، بل وحتى سنوات.

التفكير المفرط في الحياة والموت

كانت كل هذه الأمور محور تفكير ميشيل المفرط خلال الأشهر العديدة التي حاربت فيها سرطان الثدي. وعلى مدار عمرها البالغ ثلاثة وثلاثين عامًا، كانت ميشيل دائمًا تخشى الإصابة بسرطان الثدي، فقد عانت والدتها واثنان من خالاتها -نساء طويلات القامة من الغرب الأوسط وذوات سمات شمالية ورثتها عند أجدادهن- يعانين جميعًا سرطانَ الثدي. وقد تُوفيت كلُّ من خالتيها بسبب المرض، لكن والدتها كانت لا تزال على قيد الحياة وبصحة جيدة الآن بعد أربع سنوات من تشخيص المرض لأول مرة. وورثت ميشيل من والدتها الشعر الأشقر الأملس والعينين الزرقاوين، لكنها تجنبت النظام الغذائي الغني بالدهون الذي نشأت عليه وكانت تمارس رياضة الركض يوميًا، حتى أصبحت نحيفة وفي حالة بدنية رائعة. ولم تكن لتمنح جينات سرطان الثدي التي ربما قد تكون ورثتها أي مساعدة إن كان بوسعها.

ولكن في فحص روتيني لأمراض النساء بعد فترةٍ وجيزة من عيد ميلادها الثالث والثلاثين، حدث الأمر. وشعرت الطبيبة بوجود كتلة.

سرى الرعب في ذهن ميشيل، وشعرت فجأة بثقل جسدها، وبدأت تفكر كثيراً:

كنت أعلم دائماً أن هذا ممكن. لكنني لم أصدق قط أنه سيحدث. أنا صغيرة جداً. هذا أمر سيئ حقاً. لا أعتقد أنني أستطيع تحمل هذا. ستصاب والدتي بصدمةٍ شديدة عندما أخبرها بذلك. كيف سيمكنها التعامل مع هذا؟ سيكون والدي أسوأ حالاً. لماذا لم أشعر بهذه الكتلة؟ هل لم أرغب في الشعور بها؟ هل يمكن أن تكون الطبيعية مخطئة؟ سأفقد السيطرة. سأفقد السيطرة الآن وأنهار.

في غضون ذلك، كانت طبيبة ميشيل تطلب منها عدم الذعر، وتخبرها أنها ستطلب إجراء تصوير الفحص الشعاعي للثدي (الماموجرام) على الفور. بالكاد سمعت ميشيل كلامها، لأن أفكارها كانت تتسابق في ذهنها.

كان لدى ميشيل الكثير لتفطر التفكير فيه. كانت تواجه مرضاً قتل اثنتين من خالاتها، وأصاب والدتها، وكان لديها استعداد وراثي قوي للإصابة به. حتى المرأة التي ليس لديها تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي قد يكون لديها الكثير من المخاوف لإفراط التفكير بها بعد تشخيصها، ولكن تشخيص سرطان الثدي لدى امرأة شابة لديها تاريخ عائلي قوي مثل ميشيل هو بالأخص وقود مشتعل لاجترار الأفكار القلقة. ولكن أدركت ميشيل أنها يجب أن تستمع إلى الطبيبة، لذا هزت رأسها بقوة لبضع ثوانٍ لتتخلص من التفكير المفرط. لقد أصيبت طبيبتها

بالذهول بعض الشيء، لكن ميشيل أوضحت أنها كانت تحاول تصفية ذهنها حتى تتمكن من الاستماع.

وبينما كانت تقود السيارة إلى المنزل، لم تستطع ميشيل إلا أن تعيد التفكير في كل ما قالته الطيبة:

قالت إن الورم صغير وهذا جيد. لكن يا إلهي، لديّ تاريخ عائلي قوي للإصابة بسرطان الثدي وأنا في الثالثة والثلاثين من عمري فقط. كانت تحاول فقط أن تخفف عني. ما الذي كانت تفكر به حقًا؟ كيف يمكنني معرفة احتمالات أن يكون هذا سرطانًا؟ هل أريد أن أعرف؟ وكيف سأخبر والديّ؟

لم تنتبه ميشيل لقيادتها بشكلٍ كافٍ، فخرجت عن الطريق. لحسن الحظ، تمكنت من السيطرة على السيارة، لكن هذا صرف انتباهها عن التفكير المفرط لبضع لحظات، وهو ما أعطاها الفرصة لتقول لنفسها:

لن أسمح لهذا الأمر بقتلي بالتسبب في حادث مروري. توقفي يا ميشيل. أنتِ لا تعرفين شيئًا بعد باستثناء وجود كتلة. لا بأس من القلق بشأن هذا الأمر، لكن لا تدعي نفسك تصابين بالذعر تمامًا. ببساطة لن أخبر والديّ بعد، حتى أعرف المزيد.

لقد شغلها تفكيرها المفرط لدرجة أنه عرض حياتها للخطر. تشير الأبحاث الحديثة إلى أن التفكير المفرط يمكن أن يمنع المرأة من

الاعتناء بنفسها بطرق أخرى بالغة الأهمية. في دراسة أجريت على نساء اكتشفن وجود كتل في الثدي، وجدت سونيا ليوبوميرسكي من جامعة كاليفورنيا، في ريفرسايد، أن النساء اللاتي كنَّ عرضة بشكل خاص للإفراط في التفكير انتظرن مدة أطول بمقدار شهر لإخبار أطبائهن عن الكتلة مقارنةً بالنساء اللاتي لم يكن لديهن ميل إلى الإفراط في التفكير^[1]. وهذا منطقي عندما نفكر في آثار اجترار الأفكار على التفكير وحل المشكلات. فهو يجعلنا أكثر تشاؤمًا، ما قد يجعل المرأة تشعر بالعجز واليأس من إمكانية فعل أي شيء بشأن وجود كتلة في ثديها. إن الإفراط في التفكير يجعل من الصعب توليد خطوات إيجابية قد تتخذينها للتعامل مع مشكلةٍ تكتشفينها. والإفراط في التفكير يجعلك أكثر تشككًا وارتيابًا بشأن اتخاذ أي إجراء لحل مشكلاتك.

استأنفت ميشيل الانتباه إلى الطريق وقررت عند وصولها إلى المنزل أنها ستتمسك بالأمل في ألا يكون هناك مشكلة. في ذلك المساء، بعد أن ذهب ابنها توري البالغ من العمر سبع سنوات إلى الفراش، أخبرت ميشيل زوجها جيسون عن الكتلة. تركت الدموع تنهمر، ولفها جيسون بين ذراعيه، ومسح على شعرها الطويل، وتركها تبكي.

في غضون أيام قليلة، أجرت ميشيل الفحص الشعاعي للثدي، وأكدت وجود كتلة مشتبها بها في ثدي ميشيل الأيسر. أجرت الطبيبة خزعة بإبرة دقيقة في اليوم نفسه، وأظهرت خلايا غير طبيعية للغاية. جلست ميشيل وهي ترتجف في ثوب المستشفى بينما أخبرتها الطبيبة بنتائج الخزعة. كانت صفارات الإنذار تنطلق في رأسها بصوت عالٍ لدرجة أنها بالكاد كانت تستطيع سماع كلمات الطبيبة. كان هناك شيء ما حول الجراحة. في غضون أسبوع. في اليوم الثامن عشر. هل تريد ميشيل

استبعاد استئصال الثدي؟ اعتقدت أنها قالت إنها غير متأكدة. المزيد من صفارات الإنذار:

يا إلهي، لماذا لم أطلب من جيسون أن يأتي معي؟ لقد عرض عليّ ذلك. قلت له إنني أستطيع التعامل مع الأمر. لا أستطيع السمع. لا أستطيع التفكير. عملية جراحية. يجب أن أجمع شتات أفكاري حتى أتمكن من طرح الأسئلة.

قاطعت ميشيل طبيبتها في منتصف الجملة قائلة: «يجب أن ألتقط أنفاسي وأستعيد صوابي. لا أستطيع الاستماع إليك الآن. هل يمكنك أن تمنحني بضع دقائق؟». بدت الطبيبة منزعة بعض الشيء، لكنها امتثلت إلى طلب ميشيل وغادرت الغرفة. كانت ميشيل تعلم أنها على وشك البكاء. لم تكن تريد أن تكون مفطورة من البكاء عندما تعود الطبيبة، لذا بدأت في ممارسة تمارين التنفس العميق. استنشقت بعمق من خلال أنفها، وقالت بهدوء «شهيق» بينما دخل الهواء وشعرت ببرودته. ثم زفرت ببطء، وقالت بهدوء «زفير» وشعرت باسترخاء جسدها. في غضون دقيقة شعرت بالهدوء. ثم قالت لنفسها:

أستطيع أن أبكي في المنزل في خصوصية. لن أتمكن من التحدث مع الطبيبة إلا لبضع دقائق عندما تعود، وأحتاج إلى فهم هذا الأمر. أحتاج إلى طرح الأسئلة. ما الذي أريد أن أعرفه قبل أن أغادر هذا المكان؟ ما الذي كنت سأقول لصديقتي أن تسأله لو كانت في الموقف نفسه؟

أخرجت ميشيل ورقة وقلماً من حقيبتها وكتبت قائمة بالأسئلة التي تريد طرحها. ما نوع الجراحة التي توصي بها الطبيبة بالضبط؟ هل الجراحة ضرورية تماماً؟ ما هي البدائل؟ هل ستظل بحاجة إلى العلاج الكيميائي والإشعاعي؟ ما هي أخطار الجراحة؟ ما هي أخطار الانتظار وعدم إجراء الجراحة الآن؟

عندما عادت الطبيبة، طرحت ميشيل جميع أسئلتها، واستمعت بعناية قدر الإمكان إلى الإجابات. لم تكن مقتنعة تماماً برأي طبيبتها أن الجراحة هي الخيار الأفضل. لذلك طلبت إحالتها للحصول على رأي ثانٍ. أزعج هذا طبيبتها كثيراً، وشعرت ميشيل بموجة من الشعور بالذنب والحرج. لكنها بعد ذلك تراجعت عقلياً ووبخت نفسها على شعورها بالذنب لرعاية نفسها. تمسكت بموقفها، وأحالتها طبيبتها إلى اختصاصي سرطان الثدي في المستشفى الجامعي.

كاد تفكير ميشيل المفرط يمنعها من طرح الأسئلة التي كانت بحاجة إلى طرحها، وخاصةً من المطالبة برأي ثانٍ. عندما شعرت ميشيل بضيق طبيبتها عند طلب رأي ثانٍ، بدأت تشعر بالذنب لأنها أزعجتها. ومن المؤسف أن هذا الشعور بالذنب شائع بين النساء؛ لا يمكننا تحمل فكرة إزعاج شخص آخر، وخاصةً طبيب مهم، بشكوكنا ومخاوفنا. لذلك لا نذكرها غالباً. ولكن بعد ذلك نفرط التفكير في هذه المخاوف، وغالباً ما نضخمها أكثر فأكثر مع كل نوبة تفكيرٍ مفرط، ونلوم أنفسنا لعدم طرح كل الأسئلة التي لدينا حول صحتنا.

كانت الأسابيع الثلاثة بين تلك الزيارة وموعدها مع الاختصاصي عذاباً. هل كانت حمقاء لتأخيرها اتخاذ إجراء بشأن هذه الكتلة بإصرارها على رأي ثانٍ؟ ماذا لو كان السرطان ينمو بقوة؟ إلى أي مدى يمكن أن يتطور في غضون ثلاثة أسابيع؟ شاركت ميشيل هذه الأفكار مع

جيسون. أخبرها أنه فخور لأنها أصرت على الحصول على رأيي ثانٍ. هدا هذا من أفكارها حول خطورة الانتظار. ولكن في غضون ذلك، كان هناك الكثير مما يدعو للقلق. حدث التفكير المفرط الأكثر شراسة لميشيل في الليل. كانت تنام من التعب، لكنها تستيقظ في الساعة الثانية صباحاً تقريباً وتبدأ في التفكير المفرط:

ماذا سيحدث لتوري إذا مت؟ جيسون أبٌ جيد، لكن توري يحتاج إليّ. جيسون قاسٍ معه في بعض الأحيان. جيسون يحتاج إليّ أيضاً. نحن متفقان معاً. لا نستحق أن يحدث لنا هذا. توري صغير جداً على فقدان والدته. جيسون لا يستحق أن يتحمل عبء الأبوة الفردية. هل سيكون لديه ما يكفي من المال لتربية توري دون راتبي؟ لا أريد أن أخبر زملائي في العمل بهذا الأمر. لا أريد أن أضطر إلى الإجابة على الأسئلة وأن ينظروا إليّ بغرابة. يعامل الناس مرضى السرطان بشكل مختلف. هذا ليس عادلاً، لكنهم يفعلون ذلك. حتى لو عشت بعد هذا، فسوف يعاملونني بشكل مختلف لبقية حياتي. لا يمكنني إخبار أحد بهذا. والداي. كيف سأتعامل مع والديّ؟ لقد مروا بالكثير بالفعل. ليس من العدل أن يمروا بهذا أيضاً. لا ينبغي لي أن أفكر بهذه الطريقة. مَنْ قال إن الحياة عادلة؟ هل لديّ ما يكفي من الإيمان؟ ماذا سيحدث لي إذا مت؟ هل أومن بالله بقوة كافية؟

لعدة ليالٍ، كانت نوبات التفكير المفرط تُبقي ميشيل مستيقظة لساعات. ثم تصبح مشتتة تماماً طوال اليوم في عملها كاتبةً لمجلة نسائية. كان إرهاقها يغذي الاكتئاب المتزايد بسبب مخاوفها الصحية.

ذات يوم بينما كانت تحقق إلى شاشة الكمبيوتر، وتفكر بشكلٍ مرضي إن كان جيسون سيظل يجدها جذابة بعد جراحة الثدي، صرخت «توقفي!» بصوتٍ عالٍ بما يكفي لإرباك المرأة التي في المكتب المجاور

لها. أخذت ميشيل عدة أنفاسًا عميقة، ثم قالت لنفسها: «هذا يمزقني. لا أريد أن أعيش في بؤس. لن أسمح لهذا بالسيطرة على حياتي». نهضت من مكتبها وسارت في الردهة ودخلت المصعد، وغادرت المبنى لتتجول بسرعة حول المبنى. عندما وصلت إلى حديقة صغيرة بالقرب من مكتبها، جلست على مقعد وبدأت تدعو الله طلبًا للمساعدة في التعامل مع قلقها. لقد ضمت يديها ورفعت مخاوفها رمزيًا إلى الله لكي يأخذها. نظرت إليها امرأة تدفع عربة أطفال بجوار مقعد ميشيل بغرابة، لكن ميشيل شعرت بموجة من الارتياح تجتاحها.

عندما تواجهين مرضًا خطيرًا، فمن الطبيعي أن تدور العديد من أفكارك حول احتمال الموت. ميشيل امرأة متدينة، وقد ساعدها إيمانها بالله على الارتياح خلال تجربتها المروعة، لكن معتقداتها الدينية اختُبرت أيضًا من خلال هذه التجربة. عندما يُقال لبعض الناس إنهم قد يموتون، يقبلون على الفور هذا كجزء من إرادة الله. ومع ذلك، فإن العديد من الأشخاص المتدينين لديهم أنواع الأسئلة التي كانت لدى ميشيل حول معنى هذه التجربة وحول قوة إيمانهم. سألت ميشيل لماذا وضع الله هذا العبء الثقيل المتمثل في سرطان الثدي عليها وعلى أسرتها؟ كيف يمكنها أن تعرف إن كان لديها ما يكفي من الإيمان؟ هل كان من المقبول أن تطرح مثل هذه الأسئلة؟ هل يعني هذا أنها لم يكن لديها ما يكفي من الإيمان؟

في النهاية، وجدت ميشيل بعض الإجابات لأسئلتها. ولكنني أنا وزملائي وجدنا في دراستنا على أشخاص يواجهون أمراضًا خطيرة، أو يعانون أحباؤهم أمراضًا خطيرة، أن هذه الأسئلة حول الإيمان والمعنى قد تُشكل بعضًا من أكثر أشكال التفكير المفرط إزعاجًا^[2]. إن الأشخاص الذين لديهم ميل قوي إلى التفكير المفرط قد يواجهون صعوبة بالغة في

التعامل مع الأسئلة المتعلقة بالمعنى والإيمان. وقد يشعر المرء بالذنب الشديد بسبب شعوره بالشك في الله أو في عقائده الدينية. ولا يفكر أغلبنا كثيرًا في الموت إلا عندما يواجهنا وجهًا لوجه، ولهذا فقد نُفاجأ بهشاشة معتقداتنا حول ما يحدث بعد الموت، أو ما هو معنى المشقة في حياتنا. وقد تبدو الإجابات الجاهزة التي ربما كنا نردها في السابق -الموت مجرد جزء من الحياة، أو المشقة تجعلك تنمو- سطحية وفارغة عندما نتحدث عن موتنا أو مشقتنا. ولأن التفكير المفرط يجعلك أكثر شغًا في أي إجابة قد تتوصلين إليها، تتضاعف صعوبة أن تجدي بعض المعنى أو تستعيني بإيمانك في أوقات التوتر الشديد. عندما تعتقدين أنك قد توصلت إلى إجابة للأسئلة الدينية أو الوجودية الصعبة التي تطرحها الأزمة، فإن عقلك المفرط في التفكير يتدخل ويقول: «نعم، ولكن....».

واجهت ميشيل أيضًا أشكالًا أخرى من التفكير المفرط، والتي تشيع بين النساء. فقد كانت قلقة بشأن ما قد يحدث لجميع الأشخاص الذين تهتم بهم في حياتها؛ ابنها توري، وزوجها جيسون، ووالديها. كما كانت تفرط التفكير في تأثير خبر إصابتها بالسرطان على والديها، وخاصةً والدتها. وكانت تتألم بشأن ما قد يحدث لتوري إذا ماتت. وتساءلت إن كان جيسون سيجدها جذابة بعد الجراحة. تعتني النساء بالآخرين، وحتى في أحلك لحظات الخوف والألم، فإن أفكارنا غالبًا ما تستهلكها المخاوف بشأن الأشخاص الذين نحبهم.

نهضت ميشيل من مقعد الحديقة واتصلت بمكتبها من هاتفها المحمول لتقول إنها ستأخذ بقية اليوم إجازة لأسباب شخصية. لقد حان وقت خروج توري من المدرسة، لذا هرعت إلى مرأب السيارات، وركبت سيارتها الفولفو ذات اللون الأزرق الداكن، وذهبت لاصطحابه

قبل أن يستقل الحافلة التي كان يستقلها عادة إلى المنزل. توقفت ميشيل وتوري أولاً عند متجر الآيس كريم المفضل لديهما لتناول بعض الحلوى، ثم ذهبا إلى حديقة قريبة من منزلهما لممارسة كرة القدم. كان جسد توري النحيل يتحرك هنا وهناك وهو يراوغ بالكرة في محاولة من ميشيل لاعتراضه. لقد استنزفت مواكبة توري كل تركيز ميشيل وطاقاتها، وكان التمرين رائعا. وبحلول نهاية فترة ما بعد الظهر، شعرت ميشيل براحة، جسدية ونفسية، أكبر مما شعرت به منذ اكتشفت طبيبتها الورم.

خلال الأيام القليلة التالية حتى موعدها، عملت ميشيل على إبقاء حياتها طبيعية ومبهجة قدر الإمكان. عادت إلى العمل وانهمكت في البحث عن مقال جديد لمجلتها. عندما شعرت أنها تنزلق إلى الإفراط في التفكير، كانت تستمع إلى ما كانت تقوله لنفسها، وتكتبه على جهاز الكمبيوتر الخاص بها، ثم تضعه جانبا لفترة. عندما تعود إليه، كانت تسأل نفسها أي من مخاوفها كانت أشياء يجب أن تسأل عنها عندما تقابل الطبيب الثاني، وأيها كانت أشياء يمكنها فعل شيء حيالها، وأيها كانت مخاوف جامحة نتيجة لقلقها. حاولت ميشيل البحث على الإنترنت عن معلومات حول سرطان الثدي، لكنها وجدت أن معظمها كان إما غامضا للغاية وإما علميا للغاية. غالبا ما شعرت بالارتباك والخوف بعد قراءة شيء ما على الإنترنت، لأنها لم تكن تعرف ما ينطبق حقا على حالتها المحددة.

عندما جاء موعدها مع اختصاصي الثدي أخيرا، كانت ميشيل مُسلحة بقائمة طويلة من الأسئلة. خلقت صورة ذهنية لنفسها بأنها قوية وكفاء ومسيطر. طلبت من جيسون أن يذهب معها إلى الموعد ليقدم لها زوجا ثانيا من الأذنين للاستماع إلى ما يقوله الطبيب، بالإضافة إلى الدعم

العاطفي. جلس الاثنان في غرفة فحص بيضاء معقمة وبعد فترة فُتح الباب. دخل رجل طويل أصلع ذو خطوات واثقة وابتسامة عريضة إلى الغرفة، وقدم نفسه على أنه دكتور فيليبس.

«لقد راجعتُ جميع نتائج اختباراتك وتاريخك. يجب أن أنفق مع طبيبة أمراض النساء الخاصة بك على أن الخزعة الجراحية، تليها إزالة أي أنسجة سرطانية، ضرورة في حالتك».

على الرغم من أن ميشيل شعرت بأنها مستعدة لهذا الرأي، فإنها شعرت بالذهول. أخذت نفسًا عميقًا وقالت: «لديَّ بعض الأسئلة». على مدار النصف ساعة التالية، أمطرت دكتور فيليبس بأسئلتها حول البدائل، وما يمكن توقعه بعد الجراحة، والأخطار، وما إلى ذلك. تدخل جيسون بسؤال أو سؤالين من تلقاء نفسه. عندما غادر دكتور فيليبس غرفة الفحص، نظرت ميشيل إلى جيسون وقالت بهدوء: «أعتقد أنه يتعين عليّ فعل هذا». ثم انهمرت دموعها. احتضنها جيسون بقوة بينما كانت تبكي. بعد بضع دقائق، شعرت ميشيل بالإرهاك، وبدأت في التنفس بعمق. ذهبت في النهاية إلى الحوض الموجود في الغرفة ورشت وجهها بالماء البارد بينما كان جيسون يدلك ظهرها برفق. عندما شعرت بمزيد من الهدوء، التفتت إلى جيسون وقالت: «أريد أن أذهب للمشي. هل يمكننا الخروج إلى النهر؟».

توجها إلى حديقة حيث كانا يستطيعان السير على طول النهر لعدة أميال. وبينما كانا يسيران، أفصحت ميشيل عن كل الأفكار الأكثر قلقًا وسوءًا التي كانت تراودها بشأن مرضها والجراحة؛ خوفها من الموت، وخوفها من ألا يجدها جيسون جذابة بعد الآن، ومخاوفها بشأن توري، وقلقها بشأن إخبار والديها. استمع جيسون، ورغم أنه لم يتجاهل أيًا من مخاوفها، فقد أشار بلطف إلى أشياء قالها الطبيب تتناقض مع مخاوف

محددة أثارها ميشيل. عندما قالت: «سأبدو فظيعة بعد هذه الجراحة»، رد جيسون: «قال فيليبس إن استئصال الثدي ليس ضروريًا على الأرجح وأن الشق الذي سيجريه سيكون صغيرًا للغاية. أنت جميلة لدرجة أن ندبة صغيرة لن تغير مظهركِ على الإطلاق». ساعدها جيسون في التفكير في طرق للتعامل مع بعض مخاوفها. وقررا الذهاب إلى والديها في نهاية هذا الأسبوع وإخبارهما معًا، ثم البقاء لعدة ساعات لمساعدة والديها على تجاوز الصدمة الأولى. سارا وتحدثا لبضع ساعات، وانتهى بهما الأمر في مقهى الحديقة لتناول النقانق الحارة.

حلّت عطلة نهاية الأسبوع، وقادت ميشيل وجيسون سيارتهما إلى والديها، بينما بقي توري في منزل أحد الأصدقاء. عرف والدا ميشيل أن هناك شيئًا ما يتطلب هذا النوع غير المعتاد من الزيارة. قالت ميشيل الكلمات التي تدربت عليها خلال اليومين الماضيين: «يعتقدون أنني مصابة بسرطان الثدي؛ سأخضع لعملية جراحية الأسبوع المقبل»، وشعرت كأنها في حلم تقريبًا عندما خرجت الكلمات من فمها. وبدلاً من البكاء، أخذت والدّة ميشيل نفسًا عميقًا وقالت: «عزيزتي، لقد تجاوزت هذا الأمر، وستتجاوزينه أنتِ أيضًا. سنفعل ذلك معًا». تدفقت الدموع على وجه ميشيل عندما مدّ والدها ووالدتها يديهما لاحتضانها. كانت فترة الظهيرة مليئة بالحب والدعم. شاركت ميشيل ما أخبرها الطبيب أن تتوقعه. تحدثت والدتها عن كيفية تعاملها مع جراحاتها والمخاوف العديدة التي كانت لديها على مر السنين. جلس جيسون ووالد ميشيل معًا في الحديقة، وتحدثا أحيانًا بشكلٍ مباشرٍ عن ميشيل أو والدتها، ولكن في الغالب كانا يتحدثان عن أشياء أخرى، ويتشاركان نوع الدعم غير المباشر الذي غالبًا ما يقدمه الرجال لبعضهم لبعض.

كانت ميشيل محظوظة جدًا لأنها حظيت بزواجٍ داعم. كان جيسون يستمع إليها ويواسيها. لقد هدأ مخاوفها المتعلقة بأنه لن يجدها جذابة بعد الجراحة. كانت ميشيل محظوظة أيضًا بوالديها، وخاصةً والدتها، اللذين فهما ما كانت تمر به وكانا مُكرسين لمساعدتها على تجاوز تجربة السرطان بطريقة إيجابية.

لقد منحها الارتياح المذهل الذي شعرت به ميشيل بعد إخبار والديها الشجاعة لإخبار رئيسها وزملائها في العمل عن جراحاتها. لقد أُجبرت على ذلك على أي حال، لأنها ستغيب عن العمل لبعض الوقت. لكن الإعلان عن هذه الأخبار مع والديها أعطاها بعض المسافة النفسية عنها، لذلك شعرت أنها تستطيع إخبار زملائها في العمل دون أن تنفجر في البكاء. كانت ردود الفعل متباينة. كانت معظم زميلاتهن في العمل داعمات تمامًا، وعرضن رعاية توري عند الحاجة، وتغطية مكانها في العمل، والوجود بشكلٍ عام بأي طريقة تريدها. كان إخبار المزيد من الناس عن جراحاتها يجعل ميشيل تشعر بأنها يسهل تحملها، مقارنةً بما كانت تشعر به عندما كانت الأفكار والصور تدور في رأسها. شعرت ميشيل بالارتياح بسبب الاهتمام الحقيقي والدعم الذي قدمته النساء. كان بعض الرجال في مكتبها منفتحين أيضًا في عروض المساعدة، على الرغم من أن بعضهم وقفوا في صمت، غير قادرين على قول أي شيء عندما أخبرتهم ميشيل.

إحدى زميلات العمل، والتي تدعى رونا، أعادت ميشيل إلى التفكير المفرط. لم تخبر ميشيل رونا عن جراحاتها بشكلٍ مباشر لأنها لم تكن صديقة مقربة أو شخصًا يحتاج إلى معرفة ذلك. سمعت رونا عن الأمر في المكتب، وجاءت إلى مكتب ميشيل للتحدث معها. بدأت في سرد قصة عن كيف خضعت أخت زوجها لجراحة سرطان الثدي، وكيف

سارت الأمور بشكلٍ سيئٍ. لم تكن روندا تعرف إن كان الجراح غير كفاء، لكن الأمر استغرق شهورًا حتى شعرت أخت زوجها بالتحسن. ثم عاشت في خوفٍ دائمٍ من عودة السرطان. لم تكن روندا تريد تخويف ميشيل بالطبع، لكنها اعتقدت أن ميشيل يجب أن تكون واقعية بشأن الاحتمالات.

خلال الساعات القليلة التالية، حاولت ميشيل العمل لكن قصة روندا المحيطة ظلت تتسلل إلى أفكارها، وبدأت ترى صورها وهي مُشوّهة، ومتألّمة، ومكتئبة، وقلقة. لحسن الحظ، كان من المقرر أن تتناول ميشيل الغداء مع صديقتها هيدر، وعندما شاركت قصة روندا، قالت هيدر ببساطة: «هذه العاهرة. لم يكن من شأن روندا أن تخبرك بهذه القصة. الله وحده يعلم إن كانت صحيحة. لديك أفضل الأطباء ولن يفيدك توقع الأسوأ في هذه المرحلة. لديك ضعف الشخصية والمرونة التي لدى أي شخص آخر من أقارب روندا. سوف تتغلبين على هذا».

بعد الغداء، كتبت ميشيل كلمات هيدر المشجعة على بطاقة ووضعتها على مكتبها. ثم قررت أن تكتب قصة عن تجاربها لمجلتها. إذا كان سرد قصة رحلتها خلال علاج سرطان الثدي قد يساعد النساء الأخريات، فستشعر بتحسن. شعرت بتحسن عندما كتبت كل شيء. بينما كانت تجلس أمام جهاز الكمبيوتر الخاص بها وتكتب، تدفقت الدموع على وجهها. ومع ذلك، شعرت ميشيل بتحرر هائل من التوتر عندما كتبت تفاصيل تجاربها وأفكارها في كلمات.

اكتشفت ميشيل شيئاً يجده الكثير منا صحيحاً عندما نكشف عن مخاوفنا للآخرين. بطريقةٍ ما، بعد إخبارنا بأفكارنا، تبدو أكثر واقعية وقابلية للسيطرة عليها مما كانت عليه عندما كانت تطفو وتملاً كل الفراغات في رأسنا. في بعض الأحيان يقدم الآخرون إجابات لأسئلتنا أو

يساعدوننا في التخلص من مخاوف معينة. لكن في كثيرٍ من الأحيان، يؤدي مجرد التعبير عن أفكارنا إلى تقليصها، ووضعها في صندوق، ويمنحنا الشعور بأننا نتحكم في هذه الأفكار بدلاً من أن نتحكم فيها.

بالطبع، إن إخبار الآخرين بمخاوفنا يخلق أيضاً الفرصة لهؤلاء الأشخاص لتغذية المخاوف، تماماً كما غدت روندا خيالات ميشيل الأكثر مرضاً حول جراحاتها. ثم لا يتعين علينا أن نتعامل مع مخاوفنا الأصلية فحسب، بل ومع التفكير في ردود أفعالنا تجاه السلوك السيئ للآخرين عندما نكون مكتئبين. إن مشاركة هذه التجارب البغيضة مع الأصدقاء الذين يمكنك الاعتماد عليهم للحصول على الدعم والوضوح، كما فعلت ميشيل مع صديقتها هيدر، يمكن أن يكون أمراً بالغ الأهمية لاحتواء التأثيرات السلبية لهذه التفاعلات.

جاء يوم جراحة ميشيل، وبينما كانت تدخل المستشفى، شعرت بالدوار من القلق. أمسك جيسون بيدها، وأنجز كل ما في وسعه من الأعمال الورقية، ثم قرأ نماذج الموافقة لميشيل وأظهر لها المكان الذي يجب أن توقع عليه. وبينما كانوا يدفعون ميشيل إلى غرفة العمليات على النقالة، سار جيسون بجانبها، وهمس: «ستكونين بخير. سأكون هنا فور الانتهاء. ستكونين بخير».

كانت تجربة العملية غريبة. كانت ميشيل تحت تأثير التخدير الجزئي فقط، لذا كان بإمكانها سماع الجراح يتحدث إليها وإلى الأشخاص الآخرين في الغرفة، والموسيقى، ورنين الأدوات الجراحية. بدا الوقت كأنه يمر ببطء شديد، وكانت متأكدة من أنها كانت تفقد الوعي أحياناً وتستعيده. أخيراً، سمعت صوت دكتور فيليبس القوي يناديها لاستعادة الوعي: «ميشيل، ميشيل هل تسمعين؟ الكتلة سرطانية بالتأكيد. لكن الخبر السار هو أنها لم تنتشر بعيداً، وهي ليست في الغدد الليمفاوية

لديك. لقد اكتشفناها مبكرًا». أغمضت ميشيل عينيها وشكرت الله، ثم تمتمت بشيء مثل «جيد» لدكتور فيليبس.

في غرفة الإفاقة، عندما بدأ تأثير التخدير يتلاشى، بدأت الأسئلة تتدفق في ذهن ميشيل. «ماذا يعني أنني أصبت بورم سرطاني في الثالثة والثلاثين من عمري؟ هل يعني هذا أنني سأصاب بالسرطان مرة أخرى على الأرجح؟ هل قال دكتور فيليبس إنه أزاله بالكامل؟ هل سأضطر إلى الخضوع للعلاج الكيميائي؟ ماذا لو لم يزله بالكامل؟ كيف يمكنه أن يعرف؟». عندما جاء دكتور فيليبس للاطمئنان عليها، تدفقت أسئلتها له. نعم، يجب أن تخضع للعلاج الكيميائي للتأكد من استئصال السرطان بالكامل. نعم، هذا يشير إلى أنها معرضة لخطر كبير للإصابة بسرطان الثدي في المستقبل، لذلك سيتعين عليهم متابعتها من كثب. لكن هذا لا يعني أنها محكوم عليها بالموت من السرطان. كانت ميشيل ممتنة لأن جيسون ووالدتها كانا واقفين هناك عندما كان دكتور فيليبس يُجيب على أسئلتها، لأن التخدير لم يزل تمامًا ولم تكن متأكدة من أنها ستتذكر كل إجاباته.

التعامل مع الرحلة الطويلة

في الأشهر القليلة التالية، وبينما كانت ميشيل تتعامل مع الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي والإشعاعي، حاولت تطوير طريقة للتعامل مع القلق الناجم عن معرفتها بأنها مُعرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي. كانت نوبات التفكير المفرط تسيطر عليها في بعض الأحيان:

لماذا عليّ أن أعيش مع هذه السحابة فوق
رأسي طوال الوقت؟ أنا أكره ذلك. أريد أن تعود
الحياة إلى ما كانت عليه قبل اكتشاف الورم.

أكره الشعور كأنني قنبلة موقوتة متحركة. كيف سأعرف إذا أصبت بورم آخر؟ لم أشعر بالورم الأول حتى اكتشفته الطيبة. ماذا لو لم يكتشفوا الورم التالي إلا بعد فوات الأوان؟

في أحد الأيام، في خضم إحدى هذه النوبات، اقترب توري من ميشيل وقال: «تبدین حزينة يا أمي. ما الذي تفكرين فيه؟ لا أريدك أن تكوني حزينة». نظرت ميشيل إلى توري، وكبحت دموعها، وأجابت: «عزيزي، أنا فقط قلقة بشأن شيء ما. وأنت محق، فأنا أيضًا لا أريد أن أحزن. هيا نلعب في الخارج». بعد ساعة من اللعب بالكرة مع توري، عادت ميشيل إلى المنزل، ودعت بصمت: «يا إلهي، سأبذل قصارى جهدي للتعامل مع هذا الأمر بشكل جيد. من فضلك ساعدني».

ثم قررت ميشيل أن تفعل كل ما في وسعها لاستعادة شعورها بالسيطرة على صحتها والعودة إلى حياة طبيعية قدر الإمكان. ذهبت إلى غرفة نومها ووجدت الكتيبات التي أعطتها إياها طبيبة أمراض النساء حول فحص الثدي الذاتي وقرأتها. قررت أن تطلب من طبيبة أمراض النساء في زيارتها التالية لها أن توضح لها مرة أخرى بالضبط كيفية إجراء فحص ذاتي صحيح. أعدت قائمة بالأسئلة التي ستطرحها على طبيبة أمراض النساء في أثناء تلك الزيارة.

وأعدت ميشيل أيضًا قائمة بالأشياء التي تفعلها خلال يومها والتي تمنحها المتعة، بما في ذلك الانتهاء من كتابة مقال، واللعب مع توري، وطهي عشاء لذيذ لجيسون وتوري. وقررت إنهاء مقالها عن تجاربها مع سرطان الثدي، أولًا من خلال مقابلة المزيد من اختصاصي السرطان والنساء الأخريات اللاتي خضعن للجراحة. إن كتابة المقال من شأنه أن يدوّن ذكرياتها وصور جراحاتها على الورق بدلًا من تركها تدور

في ذهنها فقط. وفي المقال، ستدرج أفكارًا حول كيفية التعامل مع سرطان الثدي والتي استخلصتها من تجربتها الخاصة، وتجربة والدتها، وتجارب النساء الأخريات اللاتي أجرت معهنّ المقابلات. كانت تأمل أن تساعد هذه الأفكار النساء الأخريات، وأن يعطيها إعداد قائمة بالأفكار شيئًا ترجع إليه عندما تجد نفسها تنزلق مرة أخرى إلى القلق والحزن والإفراط في التفكير.

قررت ميشيل أنها ستبدأ في مغادرة العمل قبل ساعة حتى يكون لديها المزيد من الوقت في المنزل مع توري قبل العشاء. وقررت ممارسة بعض التمارين معه على الأقل يومين في الأسبوع بعد الظهر، بلعب الكرة في الحديقة أو الذهاب للسباحة. ستحاول أن تعيد أسرتها إلى النظام الغذائي الصحي الذي اعتادت أن تعده لهم قبل إجراء الجراحة. وتضيف خضارًا إضافيًا إلى كل وجبة عشاء لزيادة تناولهم للأطعمة المقاومة للسرطان.

لم تعزل ميشيل نفسها عن مشاعرها وقلقها تمامًا. فعندما كانت تنتابها موجة من القلق أو التفكير المفرط، كانت تقول لنفسها: «هذا أمرٌ طبيعي. لديّ الحق في أن أشعر بهذه الطريقة». ثم بعد بضع دقائق من السماح للأفكار والمشاعر بالتدفق، كانت تقول لنفسها: «لا أريد أن تطغي عليّ هذه المشاعر. ما الذي يقلقني؟ ما الذي يمكنني أن أتعلمه من هذا؟». كانت تحاول الاستماع إلى أفكارها، وربما تدوينها. وإذا كان هناك شيء يمكنها فعله للتعامل مع أحد مخاوفها -معلومات تحتاج إلى الحصول عليها، أو محادثة تحتاج إلى إجرائها مع طبيبها أو زوجها، على سبيل المثال- كانت تدونها وتنتهي منها.

بالنسبة إلى الأسئلة الوجودية التي كانت تخطر على بالها «لماذا حدث لي هذا؟ ما معنى هذا في حياتي؟» فقد طورت مجموعة من الإجابات

التي ساعدتها على التأقلم: «الله وحده يعلم لماذا أعاني هذا؛ أريد فقط أن أتعلم كيف أعيش بإيجابية مع هذا؛ لقد نضجت كثيرًا كشخص من خلال هذه التجربة». وعلى مدى السنوات القليلة التالية، كتبت ميشيل عدة مقالات أخرى عن سرطان الثدي لمجلتها، وألقت بعض الخطب العامة لتثقيف النساء المصابات بالسرطان ودعمهن. وقد ساعدها ذلك على تحقيق هدفها الجديد المتمثل في تحويل تجربتها مع السرطان إلى وسيلة لمساعدة الآخرين.

ساعدت الاستراتيجيات القصيرة المدى ميشيل على اكتساب بعض السيطرة على أفكارها حتى تتمكن من ترتيبها. لم تكبح ميشيل تفكيرها المفرط تمامًا. كانت تعلم أنه استجابة طبيعية للأزمة التي كانت تواجهها. لكنها لم تسمح له بالسيطرة عليها أيضًا. وعندما تحررت من قبضته على عقلها لفترةٍ من الوقت، أصبحت أكثر قدرة على تحديد المخاوف التي تحتاج إلى الاهتمام بها وفعل شيء حيالها، والمخاوف التي تريد إبعادها.

كما استخدمت ميشيل عددًا من الاستراتيجيات الطويلة الأمد للخروج من التفكير المفرط والدخول في حل المشكلات، أو على الأقل في الإدارة الفعّالة لتجربتها مع السرطان. كانت بحاجة إلى الكثير من المعلومات لاتخاذ قراراتٍ جيدة بشأن الرعاية الطبية الخاصة بها. وكان من الواضح أن أطباءها أفضل مصادر لهذه المعلومات. وبعد استخدام استراتيجيات قصيرة الأمد للتخلص من أفكارها الصارخة، أعدت ميشيل قوائم بالأسئلة. في الواقع، أحد الأسئلة التي كانت تسألها لنفسها غالبًا لوقف التفكير المفرط كان: «ما الذي أحتاج إلى معرفته من طبيبتي لفهم هذا؟». ثم طرحت ميشيل أسئلتها بإصرار حتى شعرت أنها فهمت وضعها وخياراتها. وفي بعض الأحيان كانت تحضر معها جيسون

أو والدتها لمساعدتها في الاستماع إلى الإجابات وفك رموزها. ولكن الاستراتيجية الحاسمة التي اتبعتها ميشيل كانت تدوين هذه الأسئلة والرجوع إلى قوائمها في اجتماعاتها مع الأطباء، بدلاً من الاعتماد على القدرة على تذكر جميع أسئلتها وتوضيحها في خضم الفوضى والرعب الذي يسود زيارات العيادة.

حاولت ميشيل أيضاً الحصول على معلومات من الإنترنت حول حالتها. ولم تجد ذلك مفيداً بسبب وجهات النظر المتضاربة التي وجدتتها، وكانت المواد المتاحة غالباً تقنية للغاية. ولكن العديد من الأشخاص يجدون الإنترنت مصدراً جيداً للمعلومات حول الأمراض الطبية. ويتلخص مفتاح الاستخدام الناجح للإنترنت في التحقق من موثوقية المصادر، واستخدام المنظمات أو الأفراد ذوي السمعة الطيبة فقط، والبحث عن إجماع بين هذه المصادر ذات السمعة الطيبة حول ما هو الأكثر توصية به.

وتضمن جزء من إعداد ميشيل للقوائم أيضاً سرد الموضوعات التي تثير تفكيرها المفرط، وترك القائمة لفترة، ثم العودة لتقييمها. وسألت نفسها عن المخاوف التي يمكنها أن تفعل شيئاً بشأنها، وتلك التي تحتاج إلى مزيدٍ من المعلومات لمعالجتها، وتلك التي تمثل مخاوفها التي لا يمكن التحكم بها. لقد ساعدها تدوين مخاوفها على الابتعاد عن تلك المخاوف، كما ساعدها تقييم مدى صحتها في تحديد تلك التي أرادت تجاهلها وتلك التي يمكنها السيطرة عليها إلى حدٍّ ما.

وإلى جانب كتابة المقالات في المجلات عن تجاربها الشخصية وتجارب نساء أخريات مصابات بالسرطان، ألقت ميشيل محاضرات عامة لكسر الوصمة المرتبطة بالسرطان وتثقيف النساء حول أهمية فحص الثدي ذاتياً والفحوص النسائية المنتظمة. وأنهم بعض الناس

ميشيل بأنها متفائلة بصورة غير واقعية عندما تحدث عما تعلمته وكيف نمت في معركتها ضد السرطان. وقد هز هذا ميشيل في البداية، ولكنها أدركت بعد ذلك أن تفاؤلها وتركيزها على الإيجابيات هو ما تحتاج إليه، ولا يمكنها أن تسمح للآخرين بسرقة ذلك منها. وتؤكد الأبحاث التي أجراها علماء النفس مثل شيلي تايلور من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس أن تفاؤل ميشيل سوف يعود عليها بالكثير من النفع، ليس فقط من خلال جعلها تشعر بتحسن، بل وربما من خلال جعلها أكثر قدرة على مكافحة السرطان^[3]. وقد أجرت شيلي وعدد من علماء النفس الآخرين عشرات الدراسات التي أظهرت أن الأمل والتفاؤل دواء فعال ضد عدد من الأمراض، بما في ذلك السرطان. على سبيل المثال، يُظهر المتفائلون أداءً أفضل لجهاز المناعة من المتشائمين، وبما أن السرطان مرضٌ يصيب الجهاز المناعي، فقد تؤدي أجسام المتفائلين عملاً أفضل في مكافحة السرطان. كما يتحسن المتفائلون بصورة أفضل من المتشائمين بعد جراحة مجازة القلب، وفي مكافحة فيروس نقص المناعة البشري، الفيروس المسبب لمرض الإيدز. باختصار، الأشخاص الذين يظلون متفائلين حتى في مواجهة مرض يهدد الحياة يتعافون بشكل أسرع، بل ويعيشون لفترة أطول من الأشخاص الذين يصابون بالتشاؤم واليأس.

لم يكن تفاؤل ميشيل من قبيل إنكار الواقع الذي يستخدمه بعض الناس لمواجهة المرض والصعوبات. كانت ميشيل تعلم أنها في ورطة وأن تاريخ عائلتها مع سرطان الثدي، وصغر سنها، لا يجعلان تشخيصها ورياً. لكنها اختارت أن تظل متفائلة وأن تحافظ على روحها القتالية. كما اختارت أن تتولى زمام رعايتها الطبية وحياتها قدر الإمكان، بدلاً من الاستسلام لمشاعر العجز والمرض والانهيار.

صحتنا شيء يعتبره الكثير منا أمرًا مسلمًا به عندما نكون صغارًا. إذا واجهنا مرضًا خطيرًا، غالبًا ما نصاب بالذهول من إمكانية حدوثه لنا. حتى لو لم يُصَبنا المرض حتى نكبر، فإنه لا يزال يصيبنا غالبًا على نحو مفاجئ، لأننا لا نزال نفكر في أنفسنا على أننا في العشرينات أو الثلاثينات أو الأربعينات من العمر. تكثر الأسئلة: لماذا حدث لي هذا؟ ما الخطأ الذي ارتكبته؟ هل التشخيص صحيح؟ كيف سأعرف؟ كيف يمكنني الاختيار بين العلاجات البديلة؟ لذلك من الطبيعي تمامًا أن يتسبب مرض خطير في إفراطنا في التفكير. إذا كنا نعاني آلامًا مزمنة أو تعبًا مزمنًا، فقد يكون من الصعب عدم الانشغال بأنفسنا.

ولكن حتى عندما يكون التفكير المفرط استجابة طبيعية للأزمة، فإنه قد يكون سامًا. فقد يُقلل من قدرتنا على اتخاذ قرارات جيدة بشأن الرعاية الطبية. وقد يخفض مزاجنا، ما يجعلنا نتعامل مع الاكتئاب الشديد أو القلق، فضلًا عن مرضنا الطبي. وقد يضعف حتى قدرة أجسامنا على شفاء نفسها.

ومن ثم، من الضروري التحرر من التفكير المفرط والانتقال إلى أرض أعلى حيث يمكنك إدارة مرضك والعالم الطبي بأكبر قدر ممكن من الفعالية. تقدم رحلة ميشيل العديد من الأفكار حول كيفية فعل ذلك. ولكن يجب على كل امرأة تطوير استراتيجياتها الخاصة للسيطرة على تفكيرها المفرط، وتعلم ما يمكنها تعلمه منه، وهزيمة الأفكار السامة التي تسحبها إلى الأسفل.

الفصل الثاني عشر

لا يمكنني التغلب على الأمر:
التفكير المفرط في الخسارة والصدمة

مكتبة

t.me/soramnqraa

من الناحية العقلية، نعلم أنه من المحتم أن نشهد في يومٍ من الأيام وفاة شخصٍ قريب منا، مثل أحد الوالدين أو أحد الأشقاء أو شريك الحياة أو صديق مقرب أو ربما حتى طفل. لكن لا يفكر معظمنا في الأمر كثيرًا، خاصةً إذا لم نختبر خسارة مهمة من قبل. ونفكر أقل في إمكانية أن نكون ضحية لصدمة كبيرة، مثل الاعتداء الجنسي أو فقدان منزلنا في حريق، أو الإصابة بالشلل في حادث سيارة.

إن تخيل فقدان شخص نحبه أو التعرض لصدمة أمرٌ مؤلم، وهذا أحد الأسباب الجيدة التي تجعلنا نتجنب مثل هذه الأفكار. كما نميل إلى

إنكار احتمالية حدوث مثل هذه الأشياء الرهيبة لنا. لقد لخص الباحثان شيلي تايلور من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس وجوناثان براون من جامعة واشنطن مئات الدراسات البحثية، التي أظهرت أن أغلب الناس يميلون إلى الاعتقاد بأن الأشياء السيئة يقل احتمال حدوثها لهم مقارنة بالآخرين: فهم أقل احتمالاً للإصابة بمرض خطر، أو أن يعيشوا حياة زوجية سيئة، أو أن يفشلوا في حياتهم المهنية، أو حتى أن يخسروا أموالهم في المقامرة مقارنةً بغيرهم [1]. وعندما تحدث لنا مأساة، وخاصةً إذا حدثت فجأةً، فإنها تنتهك اعتقادنا الأساسي بأننا نتحكم في الأمور. وقد نشعر بضعف القوة، والعجز، والشلل. والأسوأ من ذلك أن المآسي قد تضع صورنا الذاتية كأشخاص جيدين موضع تساؤل، لأنها تتحدى إيماننا بما سماه عالم النفس ميل ليرنر «العالم العادل»، حيث تحدث أشياء جيدة للجيدة وتحدث أشياء سيئة للسيئين [2]. وإذا كنا ضحايا لصدمة، فماذا يعني هذا بالنسبة إلينا؟ هل يعني أننا سيئون؟ أم أنه لا توجد عدالة في العالم؟ أم أننا حصلنا على ما نستحقه؟

لا عجب أن فقدان شخص عزيز أو التعرض لحادث مؤلم قد يثير أفكاراً سامة حول معنى الحياة، ومعتقداتنا الدينية أو الفلسفية، وكيفية عيشنا لحياتنا. وإلى حدٍّ ما، فإن مثل هذا الاجترار للأفكار طبيعي تماماً ويمكن أن يكون صحيحاً. ويمكن أن يؤدي إلى توضيح قيمك ومعتقداتك. ويمكن أن يدفعك إلى إعادة تحديد أولويات حياتك. ويمكن أن يعمق تقديرِك لكل يوم جديد.

ولكن الخسارة والصدمة يمكن أن تؤدي أيضاً إلى الإفراط في التفكير الذي قد يستمر لشهور، وحتى سنوات. بعض الناس لا يجدون أبداً إجابات للأسئلة العميقة التي تثيرها مأساتهم. ويظل آخرون عالقين في

الشعور بأنهم عاجزين وضحايا والذي يحرمهم من القدرة على إعادة بناء حياتهم. ولا يزال آخرون يلجؤون إلى الكحول أو المخدرات لتخدير مشاعرهم وغمر تفكيرهم المفرط.

ربما نكون أكثر عرضة للوقوع في الإفراط في التفكير عندما نواجه خسارة أو صدمة مقارنةً بالأشخاص في الأجيال السابقة. قبل عقود من الزمان، عندما كان الناس يعانون فَقْدًا أو صدمةً شخصية، كانوا غالبًا ما يجدون مصدرين قويين للراحة والدعم يساعدانهم على التأقلم. أولاً، كانت لديهم شبكة من أفراد الأسرة والأصدقاء، ومجتمع محلي من الأحباء، الذين كانوا يوجدون من أجلهم بأي طريقة يحتاجون إليها؛ ماليًا وعمليًا وعاطفيًا. لقد عانى العديد من هؤلاء الأفراد من الأسرة والأصدقاء خسائرهم وصدماَتهم الشخصية، ومن ثم يمكنهم التعاطف معهم ومواساتهم بطريقة لا تأتي إلا من التجربة. ثانيًا، كان أسلافنا يؤمنون غالبًا بمعتقدات، غالبًا ما كانت دينية بطبيعتها، ساعدتهم على فهم تجاربهم وقبولها. كان الموت والإعاقة والخسارة جزءًا من النظام الطبيعي الذي فهموه ووجدوا طرقًا للعيش معه.

اليوم، غالبًا ما لا نمتلك أيًا من هذه الموارد عندما نواجه الخسارة أو الصدمة. نميل إلى العيش بعيدًا عن عائلتنا الأصلية وقد لا يكون لدينا سوى شبكة اجتماعية سطحية من المعارف حيث نعيش. قد يقدم هؤلاء المعارف بعض الدعم في أوقات الخسارة والصدمة، لكنهم لا يعرفوننا حقًا أو يعرفون ما نحتاج إليه دون أن نطلب منهم ذلك. إن الجميع مشغولون، لذا عند انتهاء الجنازة، أو خروجك من المستشفى، أو تقديم التعازي اللاتئة، يعود أفراد الأسرة والأصدقاء إلى العمل وإلى حياتهم المزدحمة ويتوقعون منك أن تفعل الشيء نفسه. لقد وجدت في دراساتي عن الفقد أن العديد من الناس تغلب عليهم التفكير المفرط

الغاضب، ليس بسبب حقيقة أنهم فقدوا شخصًا أحبوه كثيرًا، ولكن بسبب ردود الفعل غير الحساسة للآخرين تجاه خسارتهم^[3]. أخبرتني مارغوري، ربة منزل تبلغ من العمر خمسين عامًا توفيت والدتها بعد صراعها مع سرطان الرئة لمدة عام:

عندما أخبرت الناس لأول مرة أن والدتي مصابة بالسرطان، كانوا قلقين للغاية، وقالوا: «هل يمكنني أن أفعل أي شيء؟ دعينا نساعد بأيّ طريقةٍ ممكنة». لكن هؤلاء الناس لم يتصلوا بي قط. ولم يسألوني مرة أخرى كيف يمكنهم المساعدة. إذا صادفتهم في متجر البقالة، يكون من الواضح أن معظمهم قد نسوا تمامًا أن والدتي كانت تحتضر. وإذا تذكروا، يسألونني عن حالي، لكن هذا كان كل شيء. عند وفاتها، جاء الكثير من الناس إلى الجنازة. لكن الأمر بدا كأن هذا هو نهاية الأمر. لم يذكر أحد الأمر مرة أخرى، افترض الجميع أن المحنة بأكملها قد انتهت بالنسبة إليّ عند وفاتها بالفعل.

في هذه الأيام، لا يمتلك الكثير منا أيضًا ارتباطًا دينيًا أو روحياً عميقًا. قد نهمس بالأدعية المعتادة طلبًا للمساعدة، لكن ليست لدينا علاقة قوية بالله أو مجموعة من القيم الدينية القوية التي توفر إجابات لأسئلتنا المتعلقة بالفقد والصدمات. ومن ثم، نركن للتفكير المفرط والتساؤل. إننا نفرط في التفكير في غضبنا تجاه أولئك الذين تخلوا عنا أو تسببوا

لنا في صدمات نفسية. ونركز على عزلتنا وفراغنا. ونشعر بالقلق إزاء عدم قدرتنا على «العودة إلى الحياة». ونتساءل لماذا حدث لنا هذا.

إن التكيف مع الخسارة أو المأساة الشخصية يستغرق وقتاً. ويتعين علينا إعادة ترتيب حياتنا. ويتعين علينا أن نُجيب على العديد من الأسئلة التي تدور في قلوبنا. ولكن كمجتمع، ليس لدينا سوى القليل من الوقت أو الصبر للتعامل مع عمليات مثل الحزن أو التكيف مع الصدمة. وإذا لم يتمكن الشخص من «تجاوز الأمر» في فترة زمنية محددة (عادةً بضعة أسابيع)، فإننا نقول له، ضمناً أو صراحةً، أن يواصل حياته، أو أن يطلب بعض المساعدة. وعندما يطلب المساعدة، تأتي المساعدة على نحو متزايد في شكل حبوب؛ القليل من الدواء سوف ينجز المهمة بسرعة وكفاءة. إن الرحلة الروحية والفلسفية والنفسية التي قد يحتاج إليها فوضوية للغاية وغير فعّالة بالنسبة إلى وتيرة حياتنا. وحتى عندما نخوض تلك الرحلة، فإن فراغنا من القيم لا يترك لنا سوى التفكير المفرط في الأسئلة الكبيرة التي تثيرها الخسارة والصدمة.

ولكن الأمر يجب ألا يكون كذلك. ففي بحثي عن الفقد، وجدت مئات الأشخاص، صغاراً وكباراً، الذين لم يكتفوا بالتعامل مع خسارتهم، بل حولوا الخسارة إلى تجربة نمو تحويلية^[4]. وفي الواقع ما بين 70 و80 بالمئة من الأشخاص الذين فقدوا أحبائهم قالوا إنهم وجدوا شيئاً إيجابياً في خسارتهم. ولم يكن هؤلاء الأشخاص يتحدثون عن وراثة مبلغ كبير من المال. بل قالوا إنهم نمووا في شخصيتهم ونضجهم. وأدركوا نقاط قوة ومهارات في أنفسهم لم يدركوا أنهم يمتلكونها. واكتسبوا وجهات نظر جديدة بشأن الحياة. وأعادوا ترتيب أولويات أهدافهم. وعمقوا علاقاتهم بالآخرين.

ومن بين هؤلاء الأشخاص الذين تمكنوا من التكيف أليشيا، التي تُوفي شريك حياتها بالسرطان. فقد راعت هذه السكرتيرة الصغيرة البالغة من العمر واحدًا وثلاثين عامًا شريكها لعدة أشهر بينما كان السرطان والعلاجات التي خضع لها تجعل جسده عاجزًا. ولكن وجهة نظرها بشأن تجربتها ليست سلبية على الإطلاق:

لن أتمنى أبدًا لأي شخص أن يمر بهذه التجربة. ولكن بطريقةٍ ما أشعر بأنني محظوظة لأنني مررت بها. أشعر أن المرور بهذه التجربة كان بمنزلة هدية، وأنني تعلمت الكثير عن نفسي وعن الحب. لقد نضجت كثيرًا. وأشعر الآن بأنني أكثر حيوية. ولن أعتبر الحياة أمرًا مسلمًا به مرة أخرى، ولهذا أنا ممتنة للغاية.

وعلى نحوٍ مماثل، تُظهر الأبحاث التي أجريت على الأشخاص الذين يواجهون عددًا لا يحصى من الصدمات الشخصية، بما في ذلك كونهم ضحايا لاعتداء، أو الإصابة بالشلل في حادثٍ غريب، أو فقدان كل شيء في كارثة طبيعية، أن العديد من الأشخاص يخرجون في نهاية المطاف وهم يشعرون بأنهم أشخاص أفضل بسبب تجربتهم المؤلمة ولديهم تقدير أكبر للحياة^[5].

في هذا الفصل، أستكشف كيف ينتقل الأشخاص الذين يعانون خسارةً فادحةً أو صدمةً شخصية من الأسئلة الحتمية ومشكلات اجترار الأفكار الطبيعية التي تنشأ عن مثل هذه التجارب إلى النمو الشخصي والقدرة على الشعور بالفرح مرة أخرى. الرسالة ليست أنَّ على الناس أن «يتجاوزوا الأمر»، ولكن أن يمروا به، وأن يقطعوا الرحلة عبر المشكلات

التي تثيرها خسارتهم أو صدمتهم بالنسبة إليهم. قد تكون هذه الرحلة صعبة. لكنني سأصف كيف استخدم الناس استراتيجيات مثل تلك التي ناقشناها في هذا الكتاب للتحرر من التفكير المفرط السام وإحراز تقدم نحو النمو والفهم.

قوة قناعاتها: قصة أليشيا

عندما علمت أليشيا أن شريكها ديفيد مصاب بورم في المخ، اعتقدت أن العالم يقترب من نهايته. كانت قد التقت ديفيد قبل عامين في حفلة وانبهرت على الفور بأسلوبه الساخر ونظراته القوية بالعينين البنيتين وجسده المثالي تمامًا. بطول ديفيد الذي يبلغ 185 سنتيمترًا، كان ديفيد يُحلق فوق أليشيا، التي يبلغ طولها 155 سنتيمترًا ويبلغ وزنها 46 كيلوجرامًا، والتي كانت لتؤدي دور تينكر بيل في عرض بيتر بان⁽¹⁾ بشكل مثالي. وقع ديفيد في حب أليشيا بالقدر نفسه، وفي غضون شهرين كانا يعيشان معًا في شقة صغيرة في منطقة نورث بيتش في سان فرانسيسكو.

كانت حياتهما معًا مليئة بالمتعة والجنس والرحلات البحرية في عطلات نهاية الأسبوع في الخليج وحب التحدث بعضهما مع بعض بينما كانا يشربان النبيذ ويشاهدان شمعة تحترق ببطء. انقطعت سعادتهما عندما تعرض ديفيد لحادث سيارة خطر. كان سائق شاحنة توصيل قد نام في أثناء القيادة وانحرفت سيارته إلى حارة ديفيد على الطريق السريع. واصطدمت سيارة ديفيد بحاجز الحماية، وانقلبت فوق الحاجز، وهبطت على سقفها. وأخرج رجال الإطفاء ديفيد من السيارة ونقلوه إلى المستشفى فاقداً للوعي وبكسور متعددة في العظام. وطلب

(1) شخصية خيالية لفتى صغير لا يكبر أبدًا.

الأطباء إجراء فحص بالأشعة المقطعية لتحديد إن كان هناك أي ضرر في دماغه. ولم يكن من الممكن رؤية أي إصابات يمكن أن تكون ناجمة عن الحادث، ولكن ظهرت كتلة كبيرة مشؤومة في أعماق دماغ ديفيد. وأمر الطبيب الرئيسي، دكتور أرمسترونج، بإجراء تصوير بالرنين المغناطيسي لمزيد من الفحص للكتلة.

عندما وصل دكتور أرمسترونج إلى غرفة ديفيد في المستشفى في وقتٍ لاحق من ذلك المساء، كان وجهه قاتمًا. كانت أليشيا جالسة بجانب سرير ديفيد، وتحدث بهدوء عن خططهما لعودة ديفيد إلى المنزل. وسرت قشعريرة واضحة في جسدها عندما رأت وجه دكتور أرمسترونج. قال الطبيب ذو الشعر الرمادي: «أخشى أن اختصاصي الأشعة واختصاصي الأعصاب اللذين راجعا بيانات الأشعة المقطعية والتصوير بالرنين المغناطيسي يريان أنك قد تعاني ورمًا. إنهما يريدان إجراء المزيد من الاختبارات، ولكن هذا قد يتطلب جراحة استكشافية». ردَّ ديفيد في رعب: «لا يمكن أن يكون لدي ورم في المخ. كنت بخير قبل الحادث. هل أنت متأكد من أنه ليس إصابة ناجمة عن الحادث؟». فرد الطبيب: «لا، من غير المرجح أن يكون سببه الحادث؛ إنه عميق للغاية ولا توجد إصابات أقرب إلى سطح دماغك حيث نتوقع رؤيتها إذا تسبب الحادث في تلف الدماغ». ثم سأل دكتور أرمسترونج ديفيد لعدة دقائق عن أي أعراض أو تغييرات ربما لاحظها قبل الحادث. كان هناك بعض الصداع، لكن ديفيد أرجعه إلى كل الضغوط التي كان يتعرض لها في العمل. وكانت هناك تلك المرة، قبل أسابيع قليلة من الحادث، عندما أصيب ديفيد بالدوار في أعلى بعض السلالم وسقط عليها. ولكنه لم ينم كثيرًا في الليلة السابقة واعتقد أنه كان مشوشًا بسبب قلة النوم.

بعد وقتٍ قصير من مغادرة دكتور أرمسترونج، أخبر موظفو المستشفى أليشيا أن ساعات الزيارة قد انتهت وأنها بحاجة إلى المغادرة. اعترضت، لكن ديفيد أصرَّ على أن تعود إلى المنزل للحصول على بعض النوم. بينما كانت أليشيا تسير في ممر المستشفى، بدأت مخاوفها تطغي عليها:

ماذا لو كانوا على حق؟ لا يمكن أن يكونوا على حق. هذا ليس عادلاً. لا يمكنني أن أفقد ديفيد. إنه لا يستحق الموت. لا أستطيع تحمل هذا. لا يمكنني تحمل فكرة فقدانه.

عندما ركبت أليشيا المصعد إلى مرأب السيارات، اجتاح الخوف جسدها. لم تستطع التنفس وكان قلبها ينبض بسرعة. قالت لنفسها: «يا إلهي، سأصاب بنوبة قلبية هنا في المستشفى». بدأت في التنفس بشكل مفرط وأمسكت بسور المصعد معتقدةً أنها ستفقد الوعي. عندما فتح باب المصعد، دخلت ممرضة ورأت أن أليشيا في مشكلة. أخرجتها من المصعد وأجلستها على كرسي وفحصت نبضها. كان معدل ضربات قلب أليشيا مرتفعاً، لكنه كان ثابتاً. طلبت الممرضة منها أن تأخذ بعد الأنفاس العميقة. بطريقةٍ ما، تمكنت أليشيا من إخبارها، «شريكى... (شهقة)... ورم في المخ... (شهقة)... خائفة (شهقة)... سيموت». أدركت الممرضة أن أليشيا ربما تعاني نوبة هلع، وهي اندفاع مفاجئ من مشاعر القلق والإثارة الفسيولوجية التي يمكن أن تجعل المرء يشعر بأنه يختنق، وسيصاب بنوبة قلبية، وسيموت. نُقلت أليشيا إلى غرفة الطوارئ، حيث أظهرت الاختبارات أنها لم تكن تعاني نوبة قلبية أو أي حالة طوارئ جسدية أخرى. أخرجها الطبيب النفسي المناوب من

نوبة الهلع من خلال مساعدتها على التحكم في تنفسها، ثم خرجت مع وصفة طبية لدواء مضاد للقلق.

قد تكون أسئلة أليشيا والتفكير المفرط الغاضب مفهوميْن، لكنهما مع ذلك كانا يلحقان بها الأذى. ربما كانت نوبات الهلع التي عانت منها نتيجة مباشرة للإثارة الفسيولوجية التي يمكن أن يسببها التفكير المفرط غير المتحكم به. لم تكن أليشيا لتموت من نوبات الهلع التي أصابتها، ولكنها كانت مخيفة بالتأكيد، وإذا تكررت، فقد تصبح مرهقة. استقلت أليشيا سيارة أجرة إلى منزلها لأنها كانت تخشى القيادة. شعرت بالخدر والفراغ بينما كانت سيارة الأجرة تنطلق صعودًا وهبوطًا على تلال سان فرانسيسكو. بالكاد كانت تتذكر أنها دفعت أجرة سائق سيارة الأجرة أو صعدت الدَّرَج إلى الشقة التي كانت تشاركها مع ديفيد. لكن حالما دخلت الشقة، عادت الأفكار المسببة للهلع إلى ذهنها، مصحوبة بإحساس عميق بالغضب والظلم إزاء ما قد تواجهه هي وديفيد.

كيف يمكن أن يكون لديه ورم في المخ. إنه في الثلاثينيات من عمره فقط. لا يُفترض أن تحدث هذه الأشياء حتى تكبر. لقد كنا معًا لمدة عام واحد فقط. لا يمكن أن ينتهي الأمر بهذه السرعة. هذا ليس عادلاً. لقد وجدت أخيرًا شخصًا يمكنني أن أحبه، وسأفقده. كل مَنْ أعرفهم وقعوا في الحب عشرات المرات. هذه هي المرة الأولى بالنسبة إليّ، المرة الأولى التي أحب فيها شخصًا حقًا، وسيؤخذ مني. هذا ليس عادلاً.

استمرت هذه الأفكار طوال الليل، لذا بحلول الصباح كانت أليشيا متعبة للغاية ومليئة بالغضب لدرجة أنها شعرت بالدوار. تحممت وارتدت ملابسها، لكنها لم تستطع تناول أي إفطار، على الرغم من أنها لم تأكل منذ غداء اليوم السابق. في المقعد الخلفي لسيارة الأجرة في الطريق إلى المستشفى، حدقت أليشيا إلى الأشخاص الذين يسرون في الشارع في طريقهم إلى العمل في هذا اليوم، الذي كان صافياً بشكل غير معتاد في سان فرانسيسكو.

إنهم يمارسون حياتهم اليومية فقط. إنهم سعداء، يتناولون الكعك، ويتحدثون مع أشخاص آخرين. لماذا لا نستطيع أنا وديفيد أن نعود إلى حياتنا الطبيعية؟ لقد كنا نشعر بقدر كبير من الفرح. لم نكن نفعل أي شيء خاطئ. لماذا لا نعود الأمور إلى ما كانت عليه من قبل؟

وفي خضم هذه الأفكار، سمعت أليشيا صوت الكاهن في كنيسة والديها يوبخها على تفكيرها بهذه الطريقة: «الله لا يضمن لنا السعادة. يجب على الجميع أن يختبروا الألم في الحياة. استعيني بالله وسوف يساعدك على تحمله». لم تخفف هذه الكلمات غضبها، بل جعلتها أكثر غضباً:

ما فائدة الإيمان إذا لم يمنحك حياة أفضل؟ لماذا لا يضمن الله سعادة أتباعه؟ لا أريد أن أخضع لأي اختبار. أريد أن أعيش حياة طبيعية مثل كل هؤلاء من غير المؤمنين.

أليشيا امرأة عادية كانت لديها توقعات عادية لحياتها. ومع ذلك، واجهت ضغوطاً غير عادية عندما مرض ديفيد. كان غضبها وشعورها بالظلم مفهومين تمامًا. معظمنا، إذا حُرمتنا من أهم شيء في حياتنا، فسوف نغضب ونتساءل عن السبب. إن الشعور بالخداع شائع بشكل خاص بين الأشخاص الذين يفقدون أحد أحبائهم في سن مبكرة، قبل أن «يكون من المفترض» حدوث ذلك. الأسئلة التي طرحتها أليشيا حول معتقداتها الدينية مفهومة أيضًا بالنظر إلى ما كانت تواجهه. لقد وجدنا في دراستنا للفقْد أنه على الرغم من أن المعتقدات الدينية يمكن أن تساعد بعض الناس على تحمل الخسارة والصدمة غير العادية، فإن هذه المعتقدات يمكن أن تتحداها هذه الصدمات بشدة أيضًا، فيفقد بعض الناس إيمانهم نتيجة لذلك.

عندما دخلت أليشيا غرفة ديفيد في المستشفى، لاحظ على الفور النظرة الجامحة على وجهها. سألتها: «ماذا حدث لك؟». شعرت أليشيا أنها قد كُشف أمرها ولم ترغب في إخبار ديفيد بما كانت تمر به خلال الساعات الاثنتي عشرة الماضية. قالت «لا شيء، أنا فقط متعبة، هذا كل شيء».

قاطعهم مساعد قادم لأخذ ديفيد لإجراء اختبار آخر. انتظرت أليشيا في الردهة حتى عاد ديفيد وشاهدت موكبًا من الناس الذين بدوا قلقين ويائسين يمرون في الردهة. رؤية كبار السن من المرضى غدى غضب أليشيا.

لا يُفترض أن تمرض حتى تصبح كبيرًا في السن. ففي هذه الحالة تتوقع ذلك. لا يُفترض أن تمرض عندما تكون صغيرًا. لا يزال لديك الكثير لتقدمه، والكثير لتعيشه.

ما أوقف هذيان أليشيا الغاضب هو رؤية صبي صغير، يبلغ من العمر ست سنوات تقريبًا، ولديه شعر أسود كثيف، يدفعه والداه على طول الردهة على كرسي متحرك. بدا الصبي نحيفًا وشاحبًا وكانت هناك بعض الأنابيب الوريدية متصلة بذراعه. كان الصبي يبتسم. كان يروي لوالديه نكتة، وكانا يضحكان معه. وبينما كان الصبي يبتسم، رقصت عيناه الزرقاوان وأصبح وجهه أكثر وردية بعض الشيء.

ومع ذلك، أظهر وجهها والديه حزنًا عميقًا ومتعبًا تحت الابتسامات التي كانا يتقاسمانها مع ابنهما. كان هناك قدرٌ كبير من الألم العاطفي والحزن والخوف. ومع ذلك، ضحكا مع ابنهما، وألقى الأب بنكتته الخاصة التي تسببت في تحريك الابن عينيه وهزَّ رأسه في عدم تصديق لسخافة والده.

فكرت أليشيا: «هذا غير عادل حقًا. لا يستحق الأطفال الصغار أن يمرضوا أو يموتوا. ولا يستحق الآباء أن يواجهوا فقدان طفلهم». كانت أليشيا غارقة في الشعور بالذنب لأنها شعرت بأنها ضحية لمرض ديفيد: «كيف يمكنني أن أعتقد أنه لن يحدث لي أي شيء سيئ بينما تحدث أشياء سيئة للأطفال الصغار وآبائهم؟». كانت مرتبكة للغاية، ومُثقلة للغاية. لم تكن تريد فقط إخفاء مشاعرها وإنكارها. لكنها لم تكن تريد أن يستهلكها الغضب أو الشعور بالذنب أيضًا. كانت تريد أن تفهم ما كان يحدث وتختار كيف ستستجيب، بدلًا من الشعور بالعجز. في تلك اللحظة، ربت الممرضة على كتف أليشيا وأخبرتها أن ديفيد عاد إلى غرفته ويمكنها الانضمام إليه. لقد خُدِّرَ لإجراء الاختبار وقد ينام لمدة ساعة أو نحو ذلك. دخلت أليشيا غرفة المستشفى بهدوء وجلست بجوار النافذة لمشاهدة ديفيد وهو يستريح.

إنه جميل للغاية. إنه ساكن للغاية الآن. ماذا أريد له ولي؟ أريده أن يعيش، بالتأكيد. أريده أيضًا أن يعرف أنني أحبه وسأكون معه مهما حدث. أريده أن يكون سعيدًا قدر استطاعته. أريده أن يحصل على أفضل رعاية طبية. أريده أن يحظى بأفضل فرصة ممكنة.

عندما تحرك ديفيد ونظر إلى أليشيا، اختفت النظرة الجامحة التي رآها على وجهها في وقت سابق وحلت محلها نظرة حب عميقة للغاية، مختلطة بالقلق. قال بصوت أجش: «مرحبًا، آل. ماذا تفعلين؟». قالت بابتسامة صادقة: «أحبك فقط». تحدثا بهدوء لبعض الوقت عن الاختبارات التي طلبها الطبيب وكيف يشعر ديفيد. مع مرور اليوم، تناولوا القليل من الغداء معًا، وشاهدوا التلفاز لبعض الوقت، لكنهما تحدثا في الغالب عن أشياء مختلفة؛ بشأن إن كان ينبغي لأليشيا الاتصال بوالدة ديفيد الآن أو الانتظار حتى يعرفوا المزيد، وكيف ينبغي لأليشيا أن تسقي النباتات التي كان ديفيد يعتني بها عادةً، وإن كان فريق أوكلاند أثلا تكس سيصل إلى التصنيفات النهائية هذا العام.

ما الذي ساعد أليشيا على التحرر من التفكير المفرط والانتقال إلى مستوى أعلى؟ حدث أول تغيير بسبب لقاء أليشيا بالمصادفة مع الصبي الصغير على الكرسي المتحرك الذي كان يمزح مع والديه. اكتسب مفهوم «الظلم» معنى جديدًا تمامًا عندما رأت أليشيا هذا الصبي الصغير ووالديه يكافحون من أجل الابتسام ودعم بعضهم لبعض في خضم الآلام. قاطع هذا التغير في المنظور إفراط أليشيا في التفكير لفترة كافية حتى استطاعت التراجع وإدراك أنها لا تريد أن تظل غارقة في الأسئلة الغاضبة. في البداية، لم تكن تعرف ما المنظور الذي تريده

بشأن مرض ديفيد، لكنها عرفت ذلك عندما رآته بعد بضع لحظات نائمًا بسلام. اختارت التركيز على حب ديفيد ودعمه بكل طريقة ممكنة، وعرفت أن التفكير المفرط الغاضب لن يساعدها في فعل ذلك. كان هذا الاختيار الواعي من جانبها هو استراتيجية التأقلم الأكثر فعالية التي استخدمتها أليشيا خلال محنتها.

في الساعة السادسة والنصف مساءً تقريبًا، بينما كان ديفيد يحاول ابتلاع بعض طعام العشاء، دخل دكتور أرمسترونج. كان وجهه قاتمًا مرة أخرى، ومد كل من ديفيد وأليشيا يديه نحو الآخر على الفور. وصل دكتور أرمسترونج بسرعة إلى صميم الحديث: «من الواضح أنه ورم، ويريد الجراح إجراء العملية بعد غد. سيحاول إزالة كل شيء. سيعتمد ذلك على نوع الخلايا ومدى سرعة نموها». أصيب ديفيد وأليشيا بالذهول ولم يتمكنوا من قول الكثير. كان كلاهما يعرف أنه قد يكون ورمًا، لكنهما كانا يعتقدان بطريقة ما أنه سيثبت أن كل شيء كان خطأ، وأن الاختبارات الجديدة ستُظهر أنه لا يوجد لدى ديفيد مشكلة خطيرة. بدت الحقيقة لا تُصدق.

بعد أن غادر دكتور أرمسترونج، كان ديفيد أول مَنْ تحدث: «يا للسوء». كانت أليشيا تحاول كبخ دموعها عندما تابع ديفيد: «حسنًا، أعتقد أنه يجب عليّ فعل ذلك». انفجر غضب أليشيا مرة أخرى وانفجرت قائلة: «لا، ليس عليك أن تفعل هذا. ليس من المفترض أن يكون عليك أن تفعل هذا. هذا جنون. لا ينبغي أن يحدث هذا. هذا ليس عادلاً».

لقد فوجئ ديفيد، على أقل تقدير، باندفاع أليشيا. وقال: «العدالة ليست هي الهدف يا عزيزتي. لديّ ورم، ويجب أن أتعامل معه». في البداية، كانت أليشيا غاضبة من عقلانية ديفيد. ثم رأت الدموع تتجمع في عينيه. ذاب غضبها، وحل محله رغبة ساحقة في مواساته واحتضانه.

انحنى نحوه، وحرصت على عدم تحريك أنابيبه الوريدية، ووضعت ذراعيها حوله. بكى كلاهما لبعض الوقت، محتضنين بعضهما بعضاً. عندما ابتعدا، قالت أليشيا: «سنتعامل مع هذا معاً. سأكون هنا دائماً من أجلك يا ديفيد. أحبك كثيراً».

إلى حدٍّ ما، اضطرت أليشيا رغماً عنها إلى التعامل بشكل إيجابي مع صدمتها من خلال قوة ديفيد وهدوئه. ولكنها كانت تمتلك قوتها الداخلية الخاصة، والتي تغذيها محبتها العميقة لديفيد، والتي سمحت لها باختيار الطريقة التي تريد أن تفكر وتتصرف بها خلال هذه الأزمة. يكتشف العديد من الناس نقاط قوة في أنفسهم، لم يكونوا يدركون أنهم يمتلكونها، عندما يواجهون ضغوطاً لا يمكن تصورها. يصبحون حازمين على الرغم من كونهم سلبيين في العادة؛ ويواصلون العمل عندما يتوقع منهم الجميع أن يتراجعوا.

لاحقاً عندما عادت أليشيا إلى المنزل، ظهرت الأفكار الغاضبة مرة أخرى، ولكن هذه المرة قالت لنفسها، «لا، هذا ليس المكان الذي أريد أن أذهب إليه. أريد التركيز على ديفيد وما يجب أن أفعله لدعمه. لن أفهم كل هذا وأكون قادرة على التعامل معه بالغضب. قد لا أفهم هذا أبداً. لكنني أريد أن أكون هنا مع ديفيد ولا يمكنني فعل ذلك إذا كنت مشغولة بأفكار غاضبة». في تلك الليلة، أعدت أليشيا قائمة بالأشخاص الذين تحتاج إلى الاتصال بهم: والدة ديفيد ورب عمله، وربة عملها لإخبارها بأنها ستغيب عن العمل لفترة، وبعض الأصدقاء الذين كان من المقرر أن يتناولوا معهم العشاء في عطلة نهاية الأسبوع القادمة. قررت أيضاً الاتصال بوالدتها، ليس لأنها مضطرة إلى ذلك، ولكن لأنها أرادت ذلك غريزياً. لم تنم أليشيا جيداً تلك الليلة، لكنها لم تظل مستيقظة طوال الليل بسبب التفكير المفرط الغاضب أيضاً.

كانت بعض المكالمات الهاتفية في صباح اليوم التالي صعبة. لم تحب أليشيا والددة ديفيد حقًا قط، وكانت تخشى الاتصال بها. عندما ردت السيدة جينر على الهاتف بصوتها الحاد، شعرت أليشيا بالانزعاج، متذكرة ملايين الانتقادات الصغيرة التي وجهتها السيدة جينر بصورة ارتجالية إلى ديفيد أو أليشيا منذ أن كانا معًا. كان رد السيدة جينر عندما عرّفت أليشيا نفسها: «حسنًا، إنه أنت. أين ديفيد؟». شرعت أليشيا، بهدوء وواقعية قدر استطاعتها، في إخبار السيدة جينر بما كان يحدث. كانت المرأة الأكبر سنًا عاجزة عن الكلام تقريبًا، لأول مرة منذ أن قابلتها أليشيا، وكان من الواضح أنها بدأت في البكاء بهدوء قرب نهاية المحادثة. شعرت أليشيا بالأسف تجاهها حقًا ووعدت باستقبالها في المطار في اليوم التالي.

كان الشخص التالي في القائمة هو رب عمل ديفيد، وهو رجل يُدعى بيل، والذي وصفه ديفيد دائمًا بأنه متعطش للمال. قال بيل إنه آسف لسماع أن ديفيد مريض، لكن أليشيا شعرت أنه كان يردد عبارات مبتذلة. ثم ظهر القلق الحقيقي الذي انتاب بيل: إلى متى سيغيب ديفيد وكم ستكلف هذه الجراحة (أي إلى أي مدى قد ترتفع أقساط التأمين التي يدفعها لموظفيه). بالطبع، لم تكن أليشيا تعرف الإجابة على أيٍّ من السؤالين، فأخبرت بيل بذلك.

كانت المكالمات التالية التي أجرتها مع ربة عملها أفضل. كانت مادلين امرأة محترمة بَنَتْ مشروعها الصغير للبيع بالتجزئة بعد أن هجرها زوجها هي وطفليهما في سنٍّ ما قبل المدرسة. لم تشعر أليشيا بأنها قريبة من مادلين، لكنها وثقت بها، وكانت مادلين على قدر هذه الثقة. قالت مادلين: «بالطبع، خذي بعض الوقت بعيدًا. دعيني أعرف كيف تسير الأمور. عندما يخرج من المستشفى، سأحضر بعض الطعام».

كانت أليشيا تتوقع النوع نفسه من القلق عندما اتصلت بأصدقائهما لإلغاء العشاء. بدلاً من ذلك، ما حصلت عليه كان صمتًا تقريبًا. قال صديقهما داني، عندما سمع أن ديفيد مصاب بورم في المخ، ببساطة: «أنا آسف. هنا، تحدثي إلى بارب». أمسكت بارب بالهاتف، غير مدركة للقبلة التي كانت أليشيا على وشك إسقاطها، وبدأت في الدردشة حول المطعم الذي يجب أن يذهبوا إليه يوم السبت. قالت أليشيا: «بارب، لا يمكننا الذهاب. ديفيد في المستشفى. يعتقدون أنه مصاب بورم في المخ وسيخضع لعملية جراحية غدًا». لم تستطع بارب سوى أن تقول: «ماذا؟». كررت أليشيا الخبر مرة أخرى، فردت بارب قائلة: «لا أفهم. كيف يمكن أن يكون هذا صحيحًا؟ اعتقدت أنه تعرض لحادث سيارة فقط. لقد قلت إنه لم يتعرض لأذى بالغ في الحادث. هل أنت متأكدة من أنك تثقين بهؤلاء الأطباء؟». بالتأكيد لم تكن أليشيا بحاجة إلى أن تُستجوب بشأن دقة الحقائق التي قدمتها، لذا فقد اختلقت عذرًا لإغلاق الهاتف في أسرع وقتٍ ممكن.

شعرت أليشيا بالحاجة إلى التحدث مع والدتها، فاتصلت بالرقم. وعندما ردت والدتها على الهاتف، قالت أليشيا للأخبار على الفور وانفجرت في البكاء. كان الرد المثالي لوالدتها هو: «خذي بضع دقائق فقط يا حبيبتي وتنفسي. سأظل هنا». بكت أليشيا لفترةٍ من الوقت بينما ظلت والدتها على الهاتف وقالت في بعض الأحيان، «لا بأس يا حبيبتي، أنا هنا». وعندما شعرت بالقدرة على التحدث مرة أخرى، قالت: «أمي، كيف سأتمكن من تجاوز هذا؟ لا أعرف ماذا أفعل». ردت والدتها: «ستتجاوزين هذا يا أليشيا، تمامًا كما تجاوزت أنا وفاة والدك. سيكون الأمر صعبًا للغاية. لكنك قوية وحبك لديفيد قوي. تمسكي بهذا الحب واستمعي إليه. ستعرفين ماذا تفعلين».

أخبرت أليشيا والدتها عن برود رئيس ديفيد وأصدقائها. فقالت: «بعض الناس حمقى يا أليشيا. لقد تعلمت ذلك عندما كان والدك يحتضر. الناس لا يعرفون كيف يستجيبون. لديهم أجنداتهم الخاصة. إنهم لا يريدون أن يضطرب نظام حياتهم. لذلك يقولون أشياء سيئة، أشياء غير مفيدة، أشياء باردة. ابحتي عن الأشخاص الطيبين يا أليشيا، واتركيهم يساعدونك ويدعمونك. انسي الآخرين. إنهم لا يستحقون التفكير فيهم».

يلجأ العديد من الأشخاص الذين يواجهون المرض أو فقدان أحد أحبائهم إلى الآخرين. كانت أليشيا محظوظة لأن لديها أمًا تفهم ما كانت تمر به ويمكنها تقديم هذه النصائح المهمة حول كيفية التأقلم. أولاً، أعطتها والدتها مساحة للبكاء والصراخ والسماح لمشاعرها بالتدفق لبعض الوقت، ثم ساعدتها على تهدئتها من خلال تشجيعها على التنفس. كما نصحتها والدتها بتقليل توقعاتها من الآخرين، والتسامح ونسيان برود الأشخاص الذين لا يعرفون كيفية الاستجابة بشكلٍ داعم. لقد ساعد هذا أليشيا على التخلص من التفكير المفرط الغاضب بشأن ردود أفعال رئيس ديفيد وبعض أصدقائهما تجاه خبر مرض ديفيد. وأخيراً، أعطتها والدتها الثقة في الغرائز والفهم اللذين نُميا من حبها لديفيد، وأكدت لها أنها ستعرف كيف تتعامل مع أي شيء يحدث. كلما طغى الحزن أو الخوف أو الغضب أو الارتباك على أليشيا، كانت تعود إلى ما قالته والدتها وتركز على حبها لديفيد.

بدأت أليشيا في البكاء مرة أخرى عندما أنهت المكالمة الهاتفية، ولكن هذه المرة كان «بكاء الارتياح»، ذلك البكاء الذي يتخلص من الحزن والخوف والذي يمكن أن يجعل الجسم يشعر بالارتياح والاسترخاء. أخذت حمامًا طويلًا دافئًا، وتركت الماء يتدفق على ظهرها ورغوة الصابون

تتجمع عند قدميها. ارتدت إحدى الملابس التي يحب ديفيد رؤيتها بها، واتجهت إلى المستشفى. كان اليوم مليئاً بمزيد من الاختبارات ولقاءهما الأول مع الجراح، دكتور سكانلون، وهو رجل طويل ونحيف ومصافحته قوية للغاية. كان واثقاً جداً من نفسه ومباشراً، وأخبرهم بما سيفعله في الجراحة وما هو متوقع أن يشعر به ديفيد بعد الجراحة. كما أوضح لهم أن هناك احتمالاً أن يكون الورم خبيثاً، ولا يستطيع إزالته بالكامل في الجراحة. في هذه الحالة، سيتعين على ديفيد الخضوع للعلاج الكيميائي على أمل قتل الخلايا السرطانية المتبقية.

عندما أوصلت أليشيا السيدة جينر إلى فندقها في ذلك المساء، كانت الاثنتان صامتتين طوال الطريق. وعندما توقفا أمام الفندق، التفتت السيدة جينر وقالت: «أنت تحبينه حقاً، أليس كذلك؟ أعلم أنه يحبك. أنا أحبه كثيراً، كما تستطيع الأم فقط أن تحب. سيحتاج إلى حبنا. سيساعده الحب على تجاوز محنته». بعد ذلك، فتحت السيدة جينر الباب فجأة ودخلت الفندق بسرعة.

لم تكن أليشيا متأكدة تماماً مما تعنيه السيدة جينر. قبل أسبوعين، إذا قالت والدته ديفيد شيئاً غامضاً مثل هذا لأليشيا، فإن ذلك كان ليدفعها إلى ساعات من التفكير المفرط في المعنى الذي تقصده السيدة جينر ونيتها. الآن بدا الأمر غير ذي صلة. كانت أليشيا متأكدة من أن السيدة جينر تتألم بشدة. كانت أليشيا متأكدة أيضاً من أنها تريد أن تظل مركزة على دعم ديفيد والعناية بنفسها حتى تتمكن من دعمه.

كان يوم الجراحة جحيماً. لقد استمرت لمدة إحدى عشرة ساعة، دون أي حديث يُذكر عن مدى تقدمها. كانت أليشيا تتجول وتشرب مشروب بيبسي دايت وتنهض في كل مرة يدخل من الباب شخص يرتدي زي الجراحة الأخضر. جلست السيدة جينر بلا حراك وفي صمت، تحديق إلى

شاشة التلفزيون في زاوية غرفة الانتظار. أخيرًا، خرج دكتور سكانلون ويبدو عليه التعب. اعتقدت أليشيا أيضًا أنها رأت خيبة الأمل على وجهه. لم تكن أخباره جيدة. في الواقع، كانت أسوأ ما يمكن أن تكون. كان ورم ديفيد خبيثًا. كان يضغط على جذع الدماغ، وهو جزء من الدماغ يتحكم في الوظائف الحيوية للجسم. لقد أزالوا أكبر قدر ممكن، لكنه كان نوعًا من السرطان سريع النمو. سيحتاجون إلى العلاج الكيميائي. لا شيء مضمون. سيفعلون أفضل ما في وسعهم.

كل ما فكرت فيه أليشيا هو:

يا إلهي لا. هذا لا يمكن أن يكون صحيحًا. يا إلهي، من فضلك لا تجعله صحيحًا. من فضلك، من فضلك، اجعله غير صحيح.

سارا إلى وحدة العناية المركزة، حيث رأى ديفيد نائمًا على السرير، شاحبًا تمامًا، ورأسه ملفوف بضمادة، وتخرج منه أنابيب في عدة أماكن. توقفت السيدة جينر عند الباب ومدت يدها لتمسك بيد أليشيا. وقفت السيدتان تنظران إلى هذا الرجل الذي تحبانه، ممتنيتين لأنه نجا من الجراحة. لكنهما عرفتا غريزيًا أنه سيموت. لم تُصرح أيُّ منهما بذلك. لكنهما فهمتا أنهما يشتركان في هذه المعرفة.

مع مرور الأسابيع، ما لم يفعله الورم والجراحة بجسد ديفيد فعله العلاج الكيميائي. كان يشعر بالغثيان باستمرار، ولا يستطيع الأكل، وفقد الكثير من الوزن. وعندما كان يشعر بتحسن قليل، كان يحين موعد جرعة أخرى من العلاج الكيميائي، ويمرض بشدة مرة أخرى. والأسوأ من ذلك أنه لم يبدُ أن له تأثيرًا كبيرًا على السرطان المتبقي. استمرت الاختبارات في الإشارة إلى نمو الخلايا السرطانية. أخيرًا، قال طبيب الأورام إن العلاج الكيميائي حقق أقصى ما يمكنه تحقيقه وأنهى هذا البؤس.

عندما استعاد ديفيد قوته إلى حدٍّ ما، بدأت أليشيا تفكر في ما يمكنهما فعله لإعادة الحياة إلى طبيعتها بدرجةٍ ما. كان هناك العديد من الأماكن الرائعة في شمال كاليفورنيا حيث أحببت أليشيا وديفيد قضاء الوقت قبل أن يمرض: منطقة النبيذ شمال سان فرانسيسكو، ورصيف الميناء في سانتا كروز، وفيل البحر على بُعد ساعتين إلى الجنوب. قررت أنه إذا أراد ديفيد، فسيذهبان في رحلات يومية لإعادة زيارة الأماكن المفضلة لديهما. لم تكن هذه الرحلات اليومية مليئة بالضحك والحديث الخاليين من الهموم اللذين ميزا زيارتهما السابقة إلى الأماكن نفسها، لكنها كانت مهدئة ومبهجة على الرغم من ذلك. في بعض الأحيان كان ديفيد وأليشيا يتحدثان عن مرضه ومخاوفهما والمستقبل. في معظم الأحيان، كانا يستمتعان بصحبة بعضهما بعضاً وما يحيطهما.

عندما أصبح ديفيد غير قادر على تحمل هذه الرحلات جسدياً، ركزا على المنطقة المحيطة بشقتهما. قضيا ساعات في مقهاهما المفضل، يحتسيان المشروبات ويتحدثان ويشاهدان الشخصيات المحلية تمر بجانبهما. لقد قادا سيارتهما إلى أرصفة ميناء سان فرانسيسكو وشاهدا العبّارات وهي تذهب وتعود إلى جزيرة الكاتراز. وذهبا إلى أحد المطاعم الإيطالية في حيهما عندما شعر ديفيد بالرغبة في تناول الطعام.

أدرك ديفيد وأليشيا غريزياً أن إعادة القليل من السعادة إلى حياتهما من خلال هذه النزعات القصيرة سيساعدهما على التأقلم نفسياً وجسدياً. حتى الفترات القصيرة من المشاعر الإيجابية يمكن أن تكسر حلقات التفكير المفرط، وتفتح العقل، وتساعد على الشعور بالقوة لمواجهة ما هو قادم. على النقيض من ذلك، فإن عزل النفس في أوقات التوتر الشديد، والاستمرار في التركيز على الظلم واليأس من كل شيء، يحطم. وقد يؤدي حتى إلى تسريع تطور المرض.

شعرت أليشيا أن الأطباء لم يبذلوا جهدًا كافيًا. كل ما بدا أنهم يهتمون به هو تجربة أحدث عقار قد يبطئ تقدم السرطان لدى ديفيد. ومع ذلك، لم يحقق أيٌّ من هذه العقاقير ذلك، وقد تسبب معظمها في إعيائه بشدة أو إضعافه. أجرت أليشيا بعض الأبحاث حول تخفيف الألم في المكتبة وعلى شبكة الإنترنت، واستمرت في العثور على مراجع حول رعاية المحتضرين والرعاية التلطيفية. عندما سألت دكتور أرمسترونج عن هذا، قال إنه لم يَجِن وقت رعاية المحتضرين بعد، وأنهم يريدون تجربة بعض الأدوية التجريبية على أمل أن تتمكن من إبطاء السرطان لدى ديفيد. ومع ذلك، كانت أليشيا تعلم أن الأطباء غالبًا ما يترددون في إحضار رعاية المحتضرين لأنهم لا يستطيعون الاعتراف بأنهم لا يستطيعون إنقاذ المريض. أراد ديفيد التواصل مع دار رعاية المحتضرين، على أمل أن يتمكن من الحصول على بعض الراحة من آلامه. لم تكن أليشيا متأكدة: هل سيستسلمون؟ هل يجب أن يستمروا في تجربة الأدوية التجريبية والتمسك بالأمل؟ ماذا لو لم يحبوا العاملين في رعاية المحتضرين؟ لقد أثارت هذه الأسئلة الجديدة تفكيرًا مفرطًا جديدًا لدى أليشيا:

هذا قرار ديفيد في النهاية، ولكن هل يجب أن أحاول إقناعه بالعدول عنه؟ ماذا يعني اللجوء إلى دار رعاية المحتضرين؟ هل أتخلى عنه بالموافقة على السماح لدار رعاية المحتضرين بالحضور؟ ماذا لو كان للأدوية الجديدة بعض التأثير؟ ألا يجب أن نجرب كل شيء؟

لأول مرة منذ أن اكتشفا ورم ديفيد، توترت علاقة أليشيا وديفيد. كان ديفيد يعرف ما يريد، لكنه كان يعرف أيضًا أن أليشيا هي التي ستضطر

إلى التعامل مع الأشخاص الذين يعملون في دار رعاية المحتضرين معظم الوقت، ولم يكن يريد فرضهم عليها إذا لم تكن تريدهم. أصبحت أليشيا غارقة في التردد حيث أربكها تفكيرها المفرط وأزعجها.

بعد جدالٍ حاد في أحد الصباحات، اتصلت أليشيا بوالدتها، وهي تبكي وتعاني الاضطراب. عبرت عن التفكير المفرط الذي عذبها طوال الأسبوع الماضي والذي منعها هي وديفيد من الموافقة على المضي قدمًا إما في الأدوية التجريبية وإما الاتصال بدار رعاية المحتضرين. قالت والدتها بحزم: «يا أليشيا، لن تعرفي أبدًا على وجه اليقين ما هو الخيار الأفضل. تذكرني ما قلته، واستمعي إلى حبك، وسيساعدك ذلك على معرفة ما يجب عليك فعله».

تتوافق نصيحة والدّة أليشيا مع بحثنا الذي يُظهر أن اجترار الأفكار يغذي عدم اليقين، ويجعل من الصعب «فعل شيء ما». ولكن المضي قدمًا حتى في مواجهة عدم اليقين قد يكون حاسمًا للتغلب على التفكير المفرط المعطل^[6].

لقد انزعجت أليشيا من إجابة والدتها الفلسفية. كانت تريد رأيًا صلبًا حول الخيار الذي يجب أن تختاره هي وديفيد. وبينما استسلمت للتفكير المفرط مرة أخرى، بدأت أفكارها تدور حول إن كانت تتأقلم بالطريقة الصحيحة» مع مرض ديفيد. هل يجب أن تكون أكثر هدوءًا مثل السيدة جينر؟ بدا أن بعض أصدقائها يعتقدون أنها كانت بالفعل مبتهجة للغاية ومتماسكة، وأنها كان من المفترض أن تكون في حالة انهيار مزمن نظرًا إلى خطورة حالة ديفيد. من المؤكد أنها إن كانت تتأقلم بشكل أفضل، فلن تكون غير متأكدة بشأن الخطوة التالية التي يجب أن تتخذ في رعاية ديفيد.

وبينما كانت هذه الأفكار تصرخ في رأسها، بدأت أليشيا تشعر بالدوار. أصبح تنفسها سريعاً، وشعرت بقلبها ينبض بقوة.

لا، لا يمكنني أن أتعرض لنوبة هلع أخرى. ماذا أخبروني أن أفعل؟ أتنفس. أستنشق بعمق من أنفي، وأزفر ببطء. أحسب كل نفس. أستنشق بعمق، وأزفر ببطء. إنه مجرد توتر، لا توجد مشكلة في جسدي. أستنشق بعمق، وأزفر ببطء.

عندما شعرت أليشيا بأن قلقها بدأ يهدأ، أدركت أن الوقت قد حان للابتعاد عن التفكير المفرط وتصفية ذهنها. أمسكت بسترتها وانطلقت للتنزه في ضباب سان فرانسيسكو. توجهت نحو الخليج، بحثاً عن عزاء الماء. حاولت المشي ببطء واستنشاق الهواء البارد الرطب. وفكرت: «لن أتعامل مع همومي لمدة نصف ساعة كاملة. سأنظر في واجهات المتاجر، وأستمتع بتمرين المشي، وأرى ما يحدث على الماء. أنا أستحق ذلك». كان الارتياح الذي شعرت به أليشيا على جسدها حلواً وعميقاً. استسلمت لشعورها بالهدوء والاسترخاء. عندما كانت تأتيها فكرة مقلقة، كانت تدفعها جانباً في الوقت الحالي وتركز على أي شيء تمرُّ بجانبه في تلك اللحظة. لقد تحررت أليشيا من تفكيرها المفرط من خلال تشتيت سريع وممتع وحيوي.

عندما عادت إلى شقتها بعد ساعة أو نحو ذلك، أدركت أليشيا أنها توصلت إلى قرار. لم تفكر حقاً في الاختيار الذي كانت تواجهه هي وديفيد في أثناء سيرها. لكن المساحة التي أتيحت لها من خلال دفع تفكيرها المفرط بعيداً سمحت لها برؤية وسماع ما يجب أن تفعله. ستخبر ديفيد أنه إذا أراد الاتصال بدار رعاية المحتضرين، فهي موافقة تماماً.

في غضون يومين من الاتصال بدار رعاية المحتضرين، زار ديفيد وأليشيا ممرضة وعاملة اجتماعية، وقد أحباها على الفور. بدا كل من هاتين الاختصاصيتين الصحيّتين حاضرتين للغاية مع ديفيد وأليشيا، على عكس الممرضات والأطباء المتعجلين الذين اعتادوا التحدث إليهم. لقد شرحوا ما تقدمه دار الرعاية: رعاية منزلية موجهة نحو تخفيف الألم، ومعلومات حول ما يمكن أن يتوقعه ديفيد مع تقدم مرض السرطان، ونصائح حول الأمور القانونية والمالية التي يجب على ديفيد وأليشيا أن يفكرا فيها بينما كان لا يزال ديفيد قادرًا على اتخاذ القرارات، ورعاية قصيرة الأمد، وهي فترة راحة لأليشيا حتى تتمكن من ترك ديفيد من حين لآخر والهروب بمفردها. كان من المؤلم للغاية سماعهم يتحدثون بشكل مباشر عن مرض ديفيد وحقيقة أنه من المرجح أن يموت في غضون شهرين. ولكن كان من المريح للغاية أيضًا أن يجيبوا على الأسئلة بشكل مباشر.

على الرغم من أن ديفيد وافق على تجربة عقارين تجريبيين جديدين، فإن حالته تدهورت بسرعة على مدار الشهر التالي. وأصبح ضعيفًا لدرجة أنه لم يتمكن من مغادرة الشقة، وكان ألمه شديدًا لدرجة أنه اضطر إلى تناول مسكنات الألم باستمرار، مما جعله خاملًا. كانت أليشيا معه في كل لحظة، وتستمر في التحدث معه طوال الوقت. في أحد الأيام، بعد مرور ثلاثة أسابيع على هذا، قالت لها ممرضة دار رعاية المحتضرين: «أليشيا، عليك أن تعتني بنفسك أيضًا. إن قضاء بضع ساعات لنفسك لا يعني أنك تحبين ديفيد أقل».

كانت ممرضة دار الرعاية حكيمة عندما دفعت أليشيا إلى أخذ بعض الوقت لنفسها، ولو لسبب واحد فقط وهو أن هذا سيساعدها على الاستمرار في دعم ديفيد. يصبح العديد من مقدمي الرعاية منهكين

جسديًا وعاطفيًا إلى الحد الذي يجعلهم يمرضون هم أنفسهم. قاومت أليشيا ليومٍ أو يومين آخرين، ولكن عندما بدأت تشعر بنوبات الهلع تأتي كل بضع ساعات، عرفت أنها يجب أن تبتعد. عندما جاءت ممرضة دار الرعاية مرة أخرى، قادت أليشيا سيارتها فوق جسر البوابة الذهبية وركنت حيث يمكنها التنزه على طول المحيط.

ومع تبليد رذاذ البحر لوجهها، تركت دموعها تتدفق. ومع اشتداد بكائها، عاد غضبها القديم. جلست على الرمال تصرخ بهذه الأسئلة للأمواج ولله: «لماذا يحدث هذا؟ لماذا يجب أن يموت ديفيد؟ لماذا لا يمكننا أن نعيش معًا؟». في النهاية هدأ صراخها ونحيبها وجلست مخدرةً تنظر إلى الأمواج. بدأت المحادثات التي أجرتها مع الكثير من الناس تطفو في رأسها. كان معظمها محادثات تافهة مع أصدقاء لا يستطيعون فهم ما كانت تمر به. ثم تذكرت شيئًا قالته لها ممرضة رعاية ذات مساء: «أليشيا، ديفيد محظوظ جدًا لوجودك. أستطيع أن أرى جسده يسترخي ووجهه يُشرق قليلًا، حتى مع مسكنات الألم، عندما يسمع صوتك».

بدأت أليشيا في إعادة تذكر كل الأشياء التي فعلتها هي وديفيد معًا منذ تشخيص إصابته بالسرطان، وكل الطرق التي حاولت بها دعمه وإظهار حبها له. بدأت تشعر بالقوة مرة أخرى، والعزم. كانت تمرُّ بهذا لأن ديفيد يحتاج إليها. لم تكن تعرف سبب أنه لا بدَّ أن يموت؛ ربما لم يكن هناك «سبب». لكنها كانت قادرة على إسعاده وجعل أشهره الأخيرة جيدة قدر الإمكان. وقد عرفت حبًا أعمق مما كانت تحلم به على الإطلاق. شعرت أنها تعلمت الكثير عن نفسها وعن الحياة في الأشهر القليلة الماضية. لم تتمكن حقًا من التعبير عما تعلمته بعد، لكنها كانت تعلم أنها أصبحت أكثر حكمة ولديها تقدير أعمق للحياة مما كان قبل عام واحد فقط. بدأت

أليشيا في البكاء مرة أخرى، ولكن هذه المرة بصوتٍ خافت، وليس بسبب الغضب والخوف. بل كانت في الواقع تبكي فرحًا بما عرفتته وما كانت قادرة على فعله من أجل ديفيد في الأشهر القليلة الماضية.

توفي ديفيد بعد أسبوعين، مستلقيًا بسلام على سريره في شقتهم. كانت أليشيا تعلم غريزيًا أنه سيموت منذ أشهر، وفي أيامه الأخيرة عرفت أن موته قريبٌ جدًا. ظلت قريبة منه، تتحدث معه عندما يستيقظ لبضع لحظات من نعاسه. ظل الفخر والقوة والسلام الذي وجدته على الشاطئ معها ونما في تلك الأيام الأخيرة.

في دراساتنا عن الفقد، ودراسات الباحثين الآخرين عن الصدمات بالإضافة إلى الخسارة، يبدو أنه لا يهم حقًا نوع المعنى الذي يجده الناس في تجربتهم؛ ما يهم هو أن يجدوا بعض المعنى وبعض الطرق لفهم ما حدث لهم وهو ما يسمح لهم بقبوله. إن الأشخاص الذين لا يستطيعون إيجاد أي معنى أو فهم يميلون إلى البقاء غارقين في التفكير المفرط حول سبب تعرضهم لمثل هذه الصدمة، ولماذا لا يستطيعون «تجاوز» الصدمة، ولماذا يبدو أنهم لم يعودوا قادرين على التواصل مع الآخرين. ومع ذلك، لا يمكن فرض المعنى من قبل الآخرين. في الواقع، بعض التعليقات الأكثر مرارة التي سمعناها من الأشخاص المفجوعين تتعلق بمحاولات الآخرين لإخبارهم بما يجب أن يشعروا به تجاه خسارتهم: «يجب أن تشعر بالسعادة لأنها مع الله الآن»، «كان كل هذا جزءًا من خطة رئيسية»، «لقد عاش حياة طيبة، يجب أن تكون سعيدًا لأنه توفي بسلام تام». بدلًا من ذلك، نحتاج إلى الدعم بينما نحزن على الخسارة أو الصدمة، وبينما نحاول إيجاد معنى خاص بنا لذلك.

عندما تحدثت أليشيا إلى محاور في مشروع الحزن الخاص بي بعد شهر تقريبًا من وفاة ديفيد، قالت:

لو سألتني قبل عامين إن كنت سأستطيع أن أعيش بعد وفاة ديفيد وأُخرج سالمةً، لكنت أحببت بالنفي. لم أكن أعتقد أنني أمتلك هذا النوع من القوة. لكنني تعلمت أنني أمتلكها. تعلمت أن الحب يمنحك قوةً خارقة. لا أشعر الآن بأنني لا أقهر. لكنني أشعر كأنني أستطيع أن أتحمل ما تمنحني إياه الحياة لأنني وضعت توقعاتي جانبًا. اعتدت أن أفكر، «أنا صغيرة، ولديّ حياتي بأكملها أمامي». الآن أعلم أنه من الممكن أن أرحل في أي يوم، تمامًا كما مات ديفيد شابًا. لذا فأنا أقدر الحياة أكثر بكثير مما كنت أقدرها، وأكثر بكثير مما أرى معظم أصدقائي يفعلونه. عندما أدركنا أن ديفيد يحتضر قررنا أن نعيش كل يومٍ على أكمل وجه ممكن. لن أتوقف عن ذلك الآن. الحياة تعني لي الكثير الآن أكثر مما كانت تعنيه من قبل. وأنا فخورة بنفسي. وفخورة بما أصبحت عليه.

الصدمة الناجمة عن الإساءة

إن كل خسارة أو صدمة تُشكل تحديات فريدة للأشخاص الذين يعيشونها. وهناك بعض الأحداث التي يصعب للغاية فهمها بأي طريقة مرضية. ويبدو أن هذا ينطبق بشكل خاص على الصدمات أو الكوارث التي صنعها الإنسان، مثل الاعتداء الجنسي، أو مقتل شخص نحبه، أو أن نكون ضحية لهجوم إرهابي. إن مثل هذه الصدمات تُشكل وقودًا

قويًا بشكلٍ خاصٍ للتفكير المفرط لأنها تنتهك ثقتنا الأساسية بالآخرين وتثير تساؤلات حول صلاح البشرية.

على سبيل المثال، يقع العديد من النساء اللاتي تعرضن للاعتداء الجنسي في فخ التفكير المفرط المزمن، ليس حول تفاصيل الاعتداء الذي تعرضن له فحسب، بل وحول الأسئلة الأكبر التي يثيرها الاعتداء أيضًا: لماذا حدث لي هذا؟ هل فعلت أي شيء لجعل هذا يحدث؟ كيف استطاع أن يفعل ذلك بي؟ عندما يكون مرتكب الاعتداء من أفراد الأسرة أو صديقًا مقربًا، يكون لدى المرأة المزيد من الأسئلة حول كيفية حدوث ذلك، ومخاوف بشأن كيفية منع حدوثه مرة أخرى. هذه أسئلة ومخاوف مقنعة، ولا يمكن إيقافها بإرادتها. ولكن الاستمرار في التفكير المفرط لن يؤدي إلا إلى ازدياد تدهور الحالة النفسية للمرأة وتقديرها لذاتها. فالنساء اللاتي تعرضن للاعتداء الجنسي تزداد احتمالية تعرضهن لخطر الإصابة بالاكتئاب، واضطراب القلق المعروف باسم اضطراب ما بعد الصدمة، وإدمان المخدرات. كما أن التفكير المفرط قد يبقي المرأة مشلولة عندما قد تحتاج إلى اتخاذ إجراء لحماية نفسها.

لذا كيف يمكن للمرأة أن تتعامل مع مثل هذا الموقف؟ لا تستطيع العديد من النساء التعامل معه بمفردهن، فهن غارقات في ذكرياتهن ومخاوفهن؛ وقلقهن بشأن سلامتهن حقيقي للغاية. قد يحتجن إلى طلب المساعدة المهنية. ولكن حتى هذا الأمر صعب عندما تكونين عالقة في التفكير المفرط. فيما يلي أقدم قائمة بالاقتراحات حول كيفية تطبيق الاستراتيجيات المذكورة في هذا الكتاب للتحرر من التفكير المفرط والبدء في استعادة حياتك إذا تعرضت للاعتداء الجنسي. قد تكون بعض هذه الاقتراحات أكثر منطقية من غيرها، نظرًا إلى تفاصيل موقفك. أمل أن تساعد القائمة في توليد أفكارك الخاصة.

- إذا لم تتمكن من التخلص من الأفكار حول تجربة (أو تجارب) الاعتداء الجنسي، فحاولي أن تضعي في اعتبارك أن التفكير المفرط لا يمنحك البصيرة بهذه التجارب، بل يحجب تفكيرك عما يجب عليك فعله ردًا على ذلك. أخبري نفسك أيضًا أنك لن تسمحي للمعتدي عليك بالفوز من خلال السماح للتفكير المفرط بالتغلب على حياتك. حاولي أن تبتعدي عن الأسئلة حول سبب حدوث ذلك لفترة من الوقت، وأدركي أن إجابات هذه الأسئلة قد لا تظهر أبدًا، ولكن إذا ظهرت، فسوف يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تظهر.
- غالبًا ما يشعر الناجون من الإساءة بأنهم لن يتمكنوا أبدًا من الشعور بالسعادة مرة أخرى، ونتيجةً لذلك ينسحبون من أنشطتهم المعتادة أو يعزلون أنفسهم عن الآخرين. لاستعادة توازنك، من المهم البحث عن أشياء مهدئة ومريحة لفعلها، والتي قد تحسن مزاجك قليلًا. إذا بدا «البحث عن سعادتك» مستحيلًا تمامًا، فحاولي البحث عن بصيص من الأمل، ربما عن طريق قضاء المزيد من الوقت في الهواء الطلق، أو إعادة ممارسة هواية قديمة، أو الاعتماد أكثر على أفضل أصدقائك.
- في بعض الأحيان، يمكن أن تساعد كتابة مخاوف التفكير المفرط الغاضبة والمقلقة واللوامة للذات في وضع بعض الحدود حولها. حاولي ترك أفكارك تتدفق على الورق، أو على شاشة الكمبيوتر، أو بالتحدث في جهاز تسجيل، وقولي أي شيء يخطر ببالك عندما يظهر تفكيرك المفرط. إذا كنت تذهبين إلى معالجة نفسية، فقد ترغبين في مشاركة هذه التسجيلات معها، حتى تتمكن من الحصول على فكرة أفضل عن أكثر أفكارك إزعاجًا.

• إذا كانت تجربة الاعتداء التي مررت بها في الماضي، فتقبلني أنه من الطبيعي تمامًا أن تشعرني بالألم العاطفي لهذه التجربة لفترة طويلة قادمة. إذا وجدت نفسك تتساءلين: «لماذا لا يمكنني التغلب على هذا؟» فكري في هذه الإجابة: «لأن هذا كان حدثًا ضخمًا وصادمًا ومن الصعب جدًا التعافي منه». أدركي أنك لست مضطرة إلى «تجاوز» تجربتك لبدء استعادة حياتك. في الواقع، قد تشعرين بالعواقب العاطفية لهذه التجربة لبقية حياتك. لكن هذه المشاعر يجب ألا تحكمك أو تتغلب عليك.

• إذا كنت لا تزالين في علاقةٍ سيئة، فلا تنتظري حتى تُنقذي منها، إما من قبل فارس أبيض وإما بأن يُغير شريكِ طرقة فجأة. أنت وحدك من يمكنه اتخاذ قرار ترك هذه العلاقة. وخاصةً إذا كنت تخشين على سلامتك أو سلامة أطفالك، فاطلبي المساعدة المهنية من خلال الاتصال بدار للنساء المعنفات، أو خدمات الطوارئ النفسية في المستشفى المحلية، أو الخط الساخن المحلي للانتحار، أو أي خط ساخن آخر للطوارئ في مجتمعك.

• تخلصي من الهدف غير الصحي المتمثل في جعل مرتكب تجربة الاعتداء السابقة يعتذر، أو جعل شريكِ المسيء حاليًا يتحسن ويوقف إساءته. إن وظيفتك هي حماية نفسك من المزيد من الإساءة والبدء في إعادة بناء حياتك.

• تعرفي على أصوات الآخرين في تفكيرك المفرط وارفضي الأصوات غير الصحية، وخاصة ادعاءات مرتكب الاعتداء بأن الإساءة خطأك.

• توجهي إلى معالج نفسي، والأصدقاء، ورجال الدين، ومجموعات الناجين، وأي شخص آخر يساعدك. في النهاية، ستكونين قادرةً على تكوين صورة جديدة لنفسك كناجية وليس ضحية.

الفصل الثالث عشر

نقل مجتمعنا إلى مستوى أعلى

تهدف الاستراتيجيات التي وصفتها في هذا الكتاب إلى مساعدتك على التغلب على نوبات التفكير المفرط التي تصيبك شخصياً. ولكن كمجتمع، يمكننا أن نحارب القوى التي تدفع العديد من النساء إلى التفكير المفرط. لا يمكننا التخلص من العديد من مصادر القلق، ولكن يمكننا اتخاذ خيارات، كأفراد وكمجموعة، تقلل من تأثيرها.

تغيير التيار التاريخي

إذا كان كبار السن أقل عرضة للتفكير المفرط منا، فلدينا الكثير لنتعلمه منهم. فهم يتمتعون بالحكمة التي تأتي من التعامل مع العديد من الأزمات التي واجهوها في حياتهم. يمكن لحكمتهم أن تقدم إجابات للأسئلة التي تقلقنا. تشير الأدلة على أن كبار السن الذين لا يجترونها

الأفكار إلى أنهم يفهمون كيفية التأقلم مع الشدائد، والتغلب على العقبات، وبناء العلاقات، والتعامل مع الخسارة. إن تعلم كيفية تأقلمهم يمكن أن يمنحنا رؤى حول العجز في قدراتنا على التكيف وأفكاراً لاستراتيجيات جديدة للتعامل.

ومع ذلك، فإن ثقافتنا تُبجل الشباب بدلاً من احترام كبار السن. ونتيجة لهذا فإننا لا نتجاهل الدروس التي يمكن أن يعلمنا إياها كبارنا فحسب، بل ونخلق نماذج يُحتذى بها من أشخاص صغار السن وغير ناضجين ولا يمكن أن يكونوا حكماء. وربما يكون هذا أحد الأسباب التي تجعلنا نعيش دون قيم. فإذا كان نجوم السينما والرياضة الذين نُبجلهم يتبنون نظام قيم المراهقين المدللين، فإن الرسائل التي نتلقاها منهم لن تساعدنا في بناء قاعدة فلسفية أو روحية متينة لحياتنا.

وتبجيل الشباب يخلق معايير لمظهرنا الجسدي ولياقتنا البدنية قد يكون من المستحيل علينا ببساطة أن نُحققها بعد الآن. وعلى هذا فإننا نجتر الأفكار بشأن مدى تقدمنا في السن، ومدى ضعفنا، والمشكلات الصحية الحتمية التي تأتي مع التقدم في السن.

ولكننا نستطيع أن نُغير نماذجنا التي نحتذي بها من خلال اختياراتنا اليومية الواعية. وبصفتنا مستهلكين، يمكننا أن نشاهد البرامج التلفزيونية ونشتري الكتب التي تحتفي بكبار السن بقدر ما نشتري وسائل الإعلام التي تمجد الشباب أو أكثر. ويمكننا أن نسعى إلى تحقيق مستويات اللياقة البدنية المناسبة لأعمارنا، وأن نطالب صناعات مجال اللياقة البدنية بمساعدتنا في فعل ذلك، بدلاً من تعذيب أنفسنا في محاولة العودة إلى العشرينيات من العمر مرة أخرى.

على المستوى الشخصي، يمكننا أن ننتبه إلى كبارنا، وأن نستمع إلى ما يريدون أن يعلمونا إياه. في بعض الأحيان يكون من الصعب أن نرى

ونسلم حكمتهم. عندما ننظر إلى أحد الأجداد أو أي شخص مسن آخر، كل ما قد نراه هو الإعاقة والتدهور. قد نحاول إما إصلاح مشكلاتهم وإما أن نغض الطرف لأننا لا نستطيع أن نتحمل النظر إليهم. هذا يمنعنا من رؤية الحياة الغنية الرائعة التي عاشها العديد منهم، والتي يحبون أن يخبرونا عنها. ولكن إذا استطعنا أن نستمع لفترة كافية لكبارنا، فسوف نتعلم عن الشجاعة والمثابرة، وعن عيش حياة ذات مبادئ، وعن الحب والخسارة.

ليس كل كبار السن حكماء بالطبع. فبعضهم مفرطو التفكير وينظرون إلى الحياة بنظرة سلبية. ولكننا نستطيع أن نجد كبارًا حكماء في مجتمعنا، في السير الذاتية والحسابات الشخصية، وفي الكتابات التاريخية. على سبيل المثال، كانت دانييل، أستاذة علم الأحياء البالغة من العمر خمسة وأربعين عامًا والتي تعمل في كلية صغيرة للفنون الليبرالية، تشعر أحيانًا بأنها لن تصبح باحثة معترفًا بها على المستوى الوطني في مجال تخصصها، كما كانت تأمل عندما أنهت دراستها العليا. فقد كان عبء التدريس ثقيلًا عليها، لذا لم تكن منتجة في مجال البحث العلمي بالقدر الذي كانت ترغب فيه. ولم تكن تجاربه قط جيدة بما يكفي لنشرها في المجلات العلمية المرموقة. وكان والدا دانييل من العمال، ولم يفهما حقًا سبب عدم رضا دانييل عن حياتها المهنية، فقد كانا يعتقدان أنه من الرائع حصول دانييل على درجة علمية متقدمة وأنها تعمل أستاذة في إحدى الكليات، بغض النظر إن كانت شهيرة أم لا. لقد انتهى تفكير دانييل المفرط في حياتها المهنية أخيرًا عندما أعطاهما زوجها كتابًا من تأليف ريتشارد فاينمان، العالم الحائز على جائزة نوبل. خلال حياته، ركز فاينمان على «متعة اكتشاف الأشياء»، بدلًا من استحسان الآخرين لاكتشافاته. لقد ألهم فاينمان دانييل لضبط

تركيزها على الفرحة العميقة التي تشعر بها عندما تُدرك شيئاً جديداً أو تنجح في تحقيق شيءٍ ما في بحثها، والرضا الذي تحصل عليه من تدريس علم الأحياء للطلاب. لذا، على الرغم من أن دانييل لم تشعر بأن والديها كانا يساعدانها كثيراً في معالجة اجترارها للأفكار، فإنها وجدت منظوراً جديداً من خلال كتابات شخص آخر أكبر منها سناً.

ملء فراغ القيم

يبحث الكثير منا ممن يعيشون في فراغ من القيم بشكلٍ محموم عن المبادئ والأفكار والإرشادات التي قد تساعدنا على الشعور بمزيد من التكامل. ونسمح لأنفسنا بأن نتعرض باستمرار لقصفٍ من المعلومات من مصادر متعددة؛ وسائل الإعلام الشهيرة، والإنترنت، والصحافة، والسياسيين، وأصدقائنا، وأسرتنا، وزملائنا في العمل. وتمنحنا هذه المصادر كل أنواع الاقتراحات الدقيقة وغير الدقيقة حول كيف ينبغي لنا أن نتصرف، وكيف ينبغي لنا أن نفكر، ومن ينبغي لنا أن نعجب به، وما الأهداف التي ينبغي لنا أن نسعى إلى تحقيقها. ومن الصعب أن نسمع ذلك الصوت الهادئ لمعتقداتنا الراسخة وسط هذا الضجيج. ولكن إذا لم نبدأ في الاستماع إلى ذلك الصوت فلن نتمكن من رفض الرسائل المدمرة التي يفرضها علينا الآخرون.

فكيف نخفض مستوى الصوت؟ يتعين علينا أن نقضي المزيد من الوقت بمفردنا في هدوء. ولكن عندما نعمل بدوامٍ كامل، ربما عشر أو اثنتي عشرة ساعة في اليوم، وندير شؤون الأسرة والحياة الاجتماعية، ونحاول أن نستمر في تحسين تعليمنا ومهاراتنا الفنية، ونمارس بعض التمارين الرياضية، وما إلى ذلك، لا يتبقى مجال للهدوء والوحدة. وتكافئ ثقافتنا أيضاً تعدد المهام؛ قراءة صحيفة وول ستريت جورنال في أثناء الجري على جهاز المشي، والرد على رسائل البريد الإلكتروني في

أثناء القيادة على الطريق السريع، ومساعدة أطفالك في أداء واجباتهم المدرسية في أثناء تحضير العشاء. ومن ثم، حتى عندما نحاول أن نكون هادئين وبمفردنا، فإننا نميل إلى ملء هذه المساحة بنشاط آخر أيضًا، لجعلها أكثر إنتاجية. ذات يوم عرفت قسًا قال إنه قرر تخصيص ثلاثين دقيقة للتأمل والصلاة كل صباح، ثم فكر في الانتهاء من رياضة الركض الصباحية في الوقت نفسه. وبعد أسبوع تقريبًا، أدرك أنه لا يؤدي عملًا جيدًا في ممارسة رياضة الركض أو الصلاة.

إن تخصيص وقت وحمايته من كل عوامل التشبث حتى نتمكن من الاستماع إلى صوتنا يتطلب تفانيًا. لقد فقد الكثير منا القدرة على الهدوء، لذا فإن الأمر قد يتطلب قدرًا كبيرًا من الممارسة والانضباط لاستعادة هذه القدرة. يجد معظم الناس أنهم يجنون فوائد هائلة من الممارسة المنتظمة للهدوء والتأمل والصلاة أو مجرد الاستماع. إنهم يشعرون بمزيد من السلام والهدوء. ويشعرون بأنهم أكثر رسوخًا في المعتقدات التي هم على استعداد لدعمها بأفعالهم.

بالطبع، يجد بعض الناس أنفسهم يفرطون في التفكير عندما يجلسون من أجل بعض الوقت الهادئ. يمكن أن تساعد الاستراتيجيات الموضحة في هذا الكتاب للسيطرة الشخصية على التفكير المفرط. على سبيل المثال، قد تصرخين «توقفي!» لنفسك عندما تنزلقين إلى التفكير المفرط. يجد بعض الناس أن تسليم همومهم للصلاة ينقلهم إلى مستوى أعلى. وإذا لم يتمكنوا ببساطة من السيطرة على أفكارهم السلبية، فقد يحتاجون إلى الاستسلام للحظة والبحث عن شيء نشط لفعله لكسر قبضة أفكارهم.

إننا نحتاج إلى قضاء المزيد من الوقت في هدوء وبمفردنا كعائلات أيضًا. فنحن نتسابق باستمرار مع أطفالنا من نشاطٍ إلى آخر؛ مباريات

كرة القدم، والتدريبات، والحفلات الموسيقية، والحفلات. ونادرًا ما تتناول العديد من العائلات العشاء معًا في المنزل أو تقضي أيام عطلة نهاية الأسبوع فقط في التجمع معًا بدلًا من المشاركة في نشاط منظم. ومع ذلك، فإن أحد أفضل المؤشرات على نجاح التطور العاطفي للأطفال هو قضاء وقت هادئ منتظم مع أسرهم في أثناء وجبات العشاء وفي طقوس أخرى توفر لهم الوقت والمساحة للتواصل بعضهم مع بعض لأكثر من لحظة. يحتاج الآباء إلى هذا الوقت للاستماع حقًا إلى أطفالهم وفهم ما يحدث في حياتهم. ويحتاج الأطفال إلى هذا الوقت للتواصل مع والديهم والشعور بأنهم جزء من عائلة متماسكة.

ولا يمكننا، كمجتمع، أن نختار القادة الذين يمثلون أفضل قيمنا إذا لم نقض، كأفراد، الوقت الهادئ الضروري في اكتشاف هذه القيم وصقلها. وإلا فسوف ينتهي بنا الأمر إما إلى السماح للآخرين باتخاذ القرارات نيابة عنا وإما إلى اختيار المرشح الذي لديه أفضل حملة إعلانية. إننا نتحمل التزامًا ليس فقط تجاه أنفسنا بل وتجاه الأجيال الحالية والمستقبلية بالارتباط بقيمنا واتخاذ الخيارات، كمواطنين، التي تعكس هذه القيم. ومرة أخرى، فإن هذا يتطلب الوقت وخفض مستوى الصوت.

الخروج من الذات

على الرغم من أننا نحتاج إلى التواصل بشكل أكبر مع قيمنا الراسخة، فإن ميلنا إلى التركيز على أنفسنا يشير إلى أننا نحتاج أيضًا إلى قضاء المزيد من الوقت خارج أنفسنا، وتقدير وجهات نظر الآخرين. إن تقديم الخدمات للآخرين، وخاصة أولئك الأقل حظًا منا، يمكن أن يكون مفيدًا بشكل خاص في هذه العملية. الكثير مما نفكر فيه -وزننا، أو غضب رئيسنا، أو ملاحظة غبية قلناها- يذبل مقارنةً باحتياجات

ومشكلات الآخرين. إن قضاء الوقت في التدريب والاستشارة ومنح الحب والدعم للمحتاجين يمكن أن يمنحنا نظرة أكثر واقعية حول مدى عدم أهمية بعض أفكارنا، وهو ما يساعد في نقل تركيزنا إلى أهداف حياتنا الأساسية. بالانضمام إلى جمعية خدمة اجتماعية، أو منظمة حقوق بيئية، أو مجموعة ناشطة سياسية، بالانضمام إلى مجموعة من الأشخاص الملتزمين ببعض الأشياء الأساسية نفسها التي تهتمك أكثر من أي شيء آخر في هذا العالم، يمكنك أن تمنح حياتك موضع تركيز يتجاوز الأحداث العادية التي تحدث في اليوم والأفكار التي تثقلنا مثل «قال، وقالت، وكيف كان بإمكانني أن أقول ذلك؟».

في كثير من الأحيان، يُعزز أصدقاؤنا، الذين هم أنفسهم أبطال في الانغماس الذاتي، انغماسنا في أنفسنا وشعورنا بالاستحقاق. أنت لا تريدين أصدقاء ينكرون مشكلاتهم ومخاوفك، ولكنك أيضاً لا تحتاجين إلى أصدقاء يجرونك إلى التفكير المفرط لكونهم ناقدين، أو قلقين، أو متدمرين بشكل مزمن. قد تحتاجين إلى البحث عن أصدقاء جد يتعاملون مع الحياة باعتبارها تحدياً وليس عبئاً، ويستحضرون نقاط قوتك بدلاً من استنزاف طاقتك.

أين تجدين مثل هؤلاء الأصدقاء؟ قد تجدينهم في المنظمات التطوعية التي تخدم القضايا المهمة بالنسبة إليك. في بعض الأحيان، قد يؤدي مجرد بث للإيجابية إلى استحضار الإيجابية من الأصدقاء، وجذب أشخاص جد يبحثون أيضاً عن أصدقاء إيجابيين. على سبيل المثال، أعلنت روزانا بشكل عرضي في اجتماع الموظفين الأسبوعي في مكتبها القانوني أنها قررت أن يحل محل كل شكوى تقدمها عادةً في أثناء اجتماع الموظفين اقتراحُ بناءً لتحسين مكان العمل. في البداية، أصيب زملاؤها بالدهشة عندما استجابت روزانا إلى شكواهم ليس بتفسيرها

الخاص لما هو خطأ ولكن بفكرة لحل المشكلة التي عُرضت للتو. وفي غضون أسبوعين، تغير الجو العام لاجتماعات الموظفين من جوّ سلبي مزمن إلى جو إيجابي للتغيير.

فكري في مدى قوة التغيير الذي قد يحدث في مجتمعنا إذا ما تمكن كل منا، مثل روزانا، من التحول من السلبية التي تركز على الذات إلى موقف إيجابي وبناءً. إن المشاعر الإيجابية تعمل على توسيع آفاقنا وتجعلنا أكثر إبداعاً، ومن ثم فإن زيادة مشاعرنا الإيجابية من شأنها أن تجعلنا أكثر فعالية كأفراد وكتقافة.

الارتقاء فوق الشعور بالاستحقاق

إن قيم الاستحقاق السامة التي يروج لها مجتمعنا -الاعتقاد بأننا نستحق كل ما نريده وأنه لا ينبغي لنا أن نسمح للآخرين بالتفوق علينا- تُشكل مصدراً رئيسياً للتفكير المفرط. ومرة أخرى، هناك العديد من الخيارات التي يمكننا أن نتخذها كمستهلكين لرفض قيم الاستحقاق هذه. على سبيل المثال، إيقاف البرامج التلفزيونية التي تُغذي هذه القيم من خلال عرض أشخاص يقاتلون من أجلها: «محكمة الشعب» والبرامج الحوارية التي تُمجّد المواجهات السخيفة بين أشخاص في صراع.

وكأفراد، يمكننا أيضاً أن نختار أن نعيش بأسلوب يتناقض مع قيم الاستحقاق ونعلن عنه. وبدلاً من التركيز دوماً على ما نستحقه في موقفٍ ما، نستطيع أن نركز على كيفية حل الموقف بما يعود بالنفع على الجميع. وهذا له تطبيقات واضحة في العمل، ويدعو العديد من قادة الأعمال إلى اتباع نهج «الفوز للجميع» في المفاوضات والصراعات التجارية.

وكآباء، كثيرًا ما نركز على الفوز في الجدل مع أطفالنا. وتشجعنا قيم الاستحقاق على التركيز على الحصول على الاحترام الذي نستحقه كآباء. ولكن هذا لا يؤدي إلا إلى الوصول إلى طريق مسدود، أو إلى استسلام أطفالنا ولكنهم في صمتٍ يكرهون عنادنا. وإذا تمكنا من وضع حاجتنا إلى الفوز بالموقف الذي نستحقه جانبًا والتركيز على مساعدة أطفالنا على فهم وجهة نظرنا - والاستماع إلى وجهات نظرهم - فسوف نتمكن من بناء علاقاتنا مع أطفالنا والتوصل إلى نتيجة مُرضية للطرفين في الخلاف. ونتيجة لهذا، لن يكون لدينا ولا لدى أطفالنا الكثير مما يحتاج إلى التفكير المفرط وسوف يتعلم أطفالنا مهارات الاتصال المهمة التي تساعدكم في بناء مجتمع أقل اجترارًا للأفكار.

إذا حصل الآخرون على أكثر مما نحصل عليه، أو فازوا في خلاف معنا، فإن قيم الاستحقاق تخبرنا «بمقاضاة الأوغاد» أو الانتقال بطريقة أخرى. قد تكون هذه الاستجابة المناسبة في بعض الأحيان، ولكننا غالبًا ما نحاول حماية تقديرنا لذاتنا. يمكننا مواجهة قيم الاستحقاق بنشاط من خلال رفض السماح لسجلنا الاجتماعي للفوز والخسارة بالتأثير على قيمتنا الذاتية.

على سبيل المثال، كانت هارييت تجادل في اجتماع مجلس المدرسة ضد اعتماد منهج رياضيات جديد في مدرسة ابنتها الابتدائية. شعرت بقوة أنه برنامج جديد لم يُختبر جيدًا، وقدمت أدلة لدعم وجهة نظرها. ومع ذلك، جادلت إليانور بشدة لصالح منهج الرياضيات الجديد، ووصفت نجاحه في مدارس أخرى. في النهاية، صوت مجلس المدرسة على اعتماد المنهج الجديد. تبخترت إليانور بعد الاجتماع وهي تبدو منتصرة. اقتربت إحدى الأمهات الأخريات من هارييت لتُعرب عن مواساتها في الخسارة. تنهدت هارييت ببساطة وقالت: «آمل أن تكون

إليانور على حق وأن يكون هذا المنهج الجديد ناجحًا. وإذا كان الأمر كذلك، فسوف يستفيد الأطفال. وإذا لم يكن كذلك، فسوف نعيد النظر في هذا القرار العام المقبل». لقد رفضت هارييت فكرة أن خسارتها أمام إليانور تعني أي شيء عن قيمتها كشخص، وحاولت أن تكون مهذبة قدر الإمكان، لكنها تمسكت بإيمانها بأن برنامج الرياضيات كان لا ينبغي أن يُعتمد. ونتيجةً لهذا، فقد رفعت الموقف برمته فوق مستنقع قيم الاستحقاق وأثبتت أنها أفضل من تلك القيم.

بالإضافة إلى تقديم نموذج لأسلوب مناهض للاستحقاق في حياتنا، يمكننا أن نصرَّ على أن يرتفع أطفالنا وحتى قادتنا فوق هذه القوى السلبية. عندما نسمعهم يلجؤون إلى أسلوب «نحن ضدهم»، ويزعمون امتلاك امتيازات خاصة لا يحتاجون إليها، ويلقون باللوم على الآخرين في مشكلاتهم، يمكننا أن نتحداهم لتحمل المسؤولية الشخصية. مع أطفالنا، قد يتطلب هذا الأمر وضع رغباتنا جانبًا في أن يكونوا «الأوائل» في كل شيء. مع قادتنا، قد يعني هذا رفض الحجج المغرية التي تزعم أن مجتمعنا أو مجموعتنا تستحق أكثر من غيرها. وعندئذٍ فقط سوف يوجه أبنائنا ومواطنونا تفكيرهم إلى حل المشكلات والتغلب على العقبات بدلًا من التفكير المفرط فيما يستحقونه.

تعزيز المنظورات الطويلة الأمد

لمكافحة ميلنا إلى الحلول السريعة، يمكننا التركيز بشكل أكبر على منظور طويل الأمد لأهدافنا المهمة. لقد شجعتكم على فعل ذلك كأفراد، «لرفع رؤاكم»، كوسيلة للتغلب على التفكير المفرط الشخصي. وكمجموعة، يمكننا أن نطالب قادتنا بوضع برامج لإصلاح مشكلات المجتمع على المدى الطويل بدلًا من تقديم حل قصير الأمد لن يستمر إلا حتى يوم الانتخابات التالي. وكمستهلكين، يمكننا أن نتعلم التعرف على

الحل السريع عند تقديمه -ربح سريع في سوق الأوراق المالية يعزز التفكير المؤسسي القصير الأمد، أو حبة سريعة المفعول من شأنها أن تجعلنا نشعر بتحسن لفترة من الوقت ولكنها لن تتغلب على مشكلاتنا- ورفض كل هذه الحلول لصالح حلول قد تستغرق وقتاً أطول في التنفيذ ولكنها ستدوم.

مع أطفالنا، يمكننا أن نعلمهم قيمة بناء المهارات والقوى على المدى الطويل بدلاً من تعزيز نهج الإصلاح السريع للمشكلات. على سبيل المثال، بدلاً من الاستسلام وتزويدهم بالإجابات على مسائل واجباتهم المدرسية الصعبة لمجرد الانتهاء من الأعمال الورقية، يمكننا الإصرار على بناء مهاراتهم من خلال أداء الواجبات المنزلية بأنفسهم، مع تزويدهم بالتشجيع والمستوى المناسب من المساعدة. أو بدلاً من التدخل وحل نزاع بين اثنين من أطفالنا، يمكننا مساعدتهم على التواصل بشكل أفضل بعضهم مع بعض والتوصل إلى حل خاص بهم.

من السهل قبول الحلول السريعة لأطفالنا عندما نكون مشغولين للغاية ولا نستطيع مساعدتهم على البناء على المدى الطويل. ومع ذلك، إذا كانوا يتلقون رسائل منا باستمرار، بأن الاختصارات مقبولة، فقد يُعممون هذه الرسالة بطرق مروعة؛ الغش للحصول على درجات جيدة، تناول الحبوب ليكونوا رياضيين أفضل، أو طلاب أكثر يقظة، أو تحسين شعورهم تجاه أنفسهم، ممارسة الجنس لكسب أصدقاء أو صديقات. إن تخصيص الوقت لمساعدة الأطفال على البناء على المدى الطويل، وتعليمهم رفض الحلول السريعة العديدة التي تُعرض عليهم للتعامل مع النمو، هي مهمة أساسية من مهام الأبوة. إذا تمكن أطفالنا من التخلي عن الحلول السريعة لصالح منظور طويل المدى، فسوف يتخذون قرارات أفضل لحياتهم وكمواطنين، وسوف يتقبلون النكسات

بصدرٍ رحب. وهذا من شأنه أن يمنحهم قدرًا أقل كثيرًا من التفكير المفرط في حياتهم.

منح النساء مساحة أقل للتفكير المفرط

يبدو من الواضح أن إحدى الطرق لمساعدة النساء على تقليل التفكير المفرط هي تقليل ما يمكنهنّ التفكير فيه بإفراط: تقليل الضغوط المزمّنة في حياتهنّ اليومية، مثل الأجور غير الكافية أو الأزواج الذين لا يحترمون ما يفعلنه، وتقليل الأحداث الصادمة مثل الاعتداء الجنسي. بطبيعة الحال، هذا هو ما كانت الحركة النسائية تناضل من أجله على مدى العقود العديدة الماضية. هل حقيقة أن النساء لا زلن فقيرات مقارنةً بالرجال، ويتعرضن لعدم الاحترام في علاقاتهن، وضحايا متكررات للاعتداء يعني أن الحركة النسائية قد فشلت؟ لا أعتقد ذلك. لقد تحققت مكاسب هائلة في مجال حقوق المرأة في المساواة في الأجر، والمساواة في العلاقات، ومناهضة العنف ضد المرأة. ومع ذلك، لا يزال أمامنا طريقٌ طويل لنقطعه.

وبصفتنا مواطنين، يمكننا أن نكافح ضد القوى التي ما زالت تكبح جماح المرأة من خلال اختيار قادة تقديميين، والدعوة إلى تشريعات ضد التمييز على أساس الجنس، ودعم ملاجئ العنف المنزلي، وإعلان موقف «عدم التسامح مطلقًا» تجاه العنف ضد المرأة، ودعم عشرات المبادرات الأخرى المصممة للتغلب على الظروف الاجتماعية السلبية التي تواجهها المرأة. وفي حياتهنّ الشخصية، يمكن للنساء أن يرفضن قبول معاملتهنّ على أنهن مواطنات من الدرجة الثانية في زيجاتهنّ وشراكاتهن، وفي مكان عملهن، وفي مجالات أخرى من الحياة.

وهذا يعني تغيير الوضع في حياتنا الشخصية، وقد يكون ذلك صعبًا. إذا كان شريكنا الذكر عنيفًا، فقد يكون الأمر خطرًا. في مثل هذه

الحالات، قد يكون الحل الوحيد هو الخروج من العلاقة، ربما بمساعدة الآخرين (انظري الفصل الثاني عشر للحصول على أفكار حول كيفية التغلب على التفكير المفرط في العلاقة العنيفة والهروب منها).

حتى لو لم يكن شريكك الذكر عنيفًا، فقد يقاوم التغييرات في نمط علاقتكما، وخاصةً إذا كان هذا النمط لصالحه. قد يكون من المفيد أن تضعي في اعتبارك أن الإصرار على أن تصبح علاقتك أكثر مساواة - أن يحترم عملك وتفضيلاتك ومن تكونين، وأن يتحمل عبء واجباته في المنزل - لن يُحسن جودة حياتك فحسب، بل سيرسل رسائل حاسمة إلى بناتك وأبنائك حول كيفية التعامل مع الجنس الآخر.

قد يكون من المفيد أيضًا توحيد الجهود مع نساء أخريات يحاولن إجراء تغييرات في حياتهن وفي ثقافتنا. يمكن أن يوفر ذلك متنفسًا للمشاركة ومصدرًا للدعم. ويمكن أن يوفر الموارد اللازمة للمساعدة في إحداث تغييرات في حياتك الشخصية. على سبيل المثال، قد تتعلمين من نساء أخريات كيفية الحصول على التدريب الوظيفي الذي تحتاجين إليه للانتقال من وظيفة مملة. يمكن أن تكون مجموعات النساء العاملات معًا مصدرًا لا يمكن إيقافه للتغيير الإيجابي في المجتمع.

تغيير تعريفات المرأة لذاتها

ليست القوى الخارجية وحدها هي التي تجعل المرأة عالقة في التفكير المفرط. إن تعريف المرأة لذاتها باعتبارها مقدم رعاية عاطفية لكل الأشخاص في حياتها يجعلها في حالة من اليقظة والقلق واليأس. ولا بد أن يتغير هذا التعريف الذاتي من أجل القضاء على التفكير المفرط. وقد يكون من الصعب على المرأة بمفردها أن تدرك هذا في نفسها. ولكن النساء يمكنهن أن يروا ذلك بعضهن في بعض.

كانت كاري واحدة من هؤلاء النساء اللاتي يهتممن دائماً بمشكلات الآخرين. في العمل، إذا كان من الضروري كتابة تقرير إضافي، كان الجميع يلجؤون إلى كاري لكتابته، إذا لم تكن قد تطوعت بالفعل. وإذا احتاجت زميلة في العمل إلى كتف تبكي عليها، كانت كاري متاحة دائماً. وإذا كان هناك خلاف بين الناس، كانت كاري تقضي ساعات في محاولة تسويته. كان الجميع يحبون كاري، لكنها كانت منهكة عاطفياً وجسدياً لكونها مقدم الرعاية الأعظم. في أحد الأيام، وبعد أن وافقت كاري على إلقاء عرض تقديمي لم يرغب أحد في شركتها في إلقائه، اقتحمت صديققتها لورا مكتبها وبدأت في الصراخ: «هل ستتوقفين عن ذلك؟ لماذا تطوعت لإلقاء هذا العرض التقديمي؟ أنت تعلمين أن هذه مسؤولية تيد. لماذا أنقذته مرة أخرى؟ أنت تدمرين صحتك بأدائك وظيفية الجميع. ويتجه تيد إلى النساء الأخريات في مجموعتنا متوقعاً منا أن نؤدي نحن أيضاً عمله نيابة عنه». كانت كاري مذهولة. لم تدرك قط مدى تأثير رعايتها المفرطة على النساء الأخريات في مجموعتها بالإضافة إلى عافيتها.

إن تعزيز العلاقات مع النساء الأخريات -سواء في الصداقات أو كجزء من مجموعات العمل الاجتماعي- يمكن أن يمنحنا منظوراً لأنفسنا يساعدنا في إدراك التعريفات الذاتية السلبية التي تُغذي تفكيرنا المفرط. كجزء من مجموعة، يمكننا أيضاً المساعدة في تثقيف النساء والفتيات حول تحقيق التوازن بين رعاية الآخرين ورعاية أنفسنا.

تشجيع بناتنا وبعضنا بعضاً على التأقلم

نحن بارعون في رعاية الجوانب العاطفية لبناتنا. فنحن نولي اهتماماً لمشاعرهنّ ونشجعهنّ على التعبير عنها. ونتعاطف مع مخاوفهنّ. ولكننا لسنا بارعين في رعاية مهارات بناتنا في التأقلم النشط. فهنّ

بحاجة إلى تعلم كيفية الانتقال من التعبير عن مشاعرهنّ ومخاوفهنّ إلى حل المشكلات التي أدت إلى مخاوفهنّ. ويمكننا مساعدتهنّ من خلال تعليمهنّ الاستراتيجيات الموضحة في هذا الكتاب وتطبيق هذه الاستراتيجيات في حياتنا.

كما يمكننا تشجيع أخواتنا وصديقاتنا على الانتقال من التفكير المفرط إلى التنفيذ. ويمكننا التعاطف مع مخاوفهنّ ومنحنهنّ الدعم العاطفي الذي يسعين إليه. ولكننا لسنا بحاجة إلى أن نكون أصدقاء نستمع إلى مشكلاتهنّ فحسب. بل يمكننا بدلًا من ذلك مساعدتهنّ على الخروج من التفكير المفرط من خلال اقتراح بعض الاستراتيجيات الموضحة هنا، ومساعدتهنّ على التفكير في حلول ممكنة لمشكلاتهنّ. وبعد ذلك قد يصبحن في وضعٍ يسمح لهنّ بفعل الشيء نفسه معنا في المستقبل.

هناك العديد من الطرق التي تؤدي إلى التفكير المفرط، ولكن هناك أيضًا العديد من الطرق التي تؤدي إلى الخروج منه. يمكننا التغلب على ميلنا إلى الانغماس في التفكير المفرط وبناء حياة أكثر إرضاءً ونجاحًا. وسوف نصبح أفضل بصفقتنا أفرادًا ومجتمعًا إذا فعلنا ذلك.

مكتبة

t.me/soramnqraa

مصادر المعلومات

تتوفر العديد من المصادر الجيدة للمعلومات حول الصحة النفسية في الكتب وعلى شبكة الإنترنت. فيما يلي قائمة ببعض المصادر المفضلة لديّ.

الكتب

كتب ديفيد بيرنز الطبعة الأولى من كتاب «الشعور الجيد: العلاج الجديد للتقلبات المزاجية» (Feeling Good: The New Mood Therapy) في عام 1980، لكنه لا يزال أحد أكثر كتب المساعدة الذاتية احترامًا، وخاصةً في نسخته المحدثّة لعام 1999. يصف بيرنز كيف يمكن مواجهة التفكير السلبي باستخدام تقنيات العلاج السلوكي المعرفي، والتي أصبحت واحدة من أكثر العلاجات النفسية استخدامًا وأفضل العلاجات المصدق عليها للاكتئاب والقلق.

يوجد كتابٌ آخر جيد للمساعدة الذاتية يعتمد على العلاج السلوكي المعرفي وهو كتاب «العقل قبل المزاج» (1995) من تأليف دينيس جرينبرجر وكريستين باديسكي. يحتوي كتاب إدوارد هالويل «القلق: التحكم فيه واستخدامه بحكمة» (1998) على العديد من النصائح المفيدة للتغلب على القلق.

كتبت كاي ردفيلد جاميسون كتابين رائعين عن معاركها مع الاكتئاب والهوس: كتاب «عقل غير هادئ: سيرة ذاتية عن الهوس والاكتئاب والجنون» (An Unquiet Mind: A Memoir of Moods and Madness) (1995) وكتاب «ظلمة تنهاوى: محاولة لفهم الانتحار» (Night Falls Fast: Understanding Suicide) (1999). إن كتب كاي رائعة ليس فقط لأنها كاتبة جيدة، ولكن لأنها باحثة في اضطرابات المزاج وتنقل هذا البحث بوضوح إلى الجمهور العادي.

مذكرات أندرو سولومون عن رحلته عبر الاكتئاب المزمن الشديد، «شيطان الظهيرة» (The Noonday Demon: An Atlas of Depression) (2001)، تروي إجابات العالم الطبي المختلفة على اكتابه ببلاغة جعلته من أكثر الكتب مبيعاً.

مصادر الويب

إذا شعرت أنك بحاجة إلى استشارة اختصاصي نفسي أو طبيب نفسي ولكنك لا تعرفين كيف تجددين أحدهما، فهناك العديد من مواقع الويب التي ستساعدك في العثور على مستشارين. تتضمن هذه المواقع الإلكترونية للجمعية الأمريكية لعلم النفس (www.apa.org)، والجمعية الأمريكية للطب النفسي (www.psych.org)، وجمعية النهوض بالعلاج السلوكي (www.aabt.org). كما تحتوي كل من هذه المواقع الإلكترونية على معلومات حول الاكتئاب والقلق ومشكلات الصحة النفسية الأخرى.

يُعد المعهد الوطني للصحة النفسية المصدر الأساسي لتمويل الأبحاث حول الاكتئاب والقلق ومشكلات الصحة النفسية الأخرى في الولايات المتحدة. ويمتلى موقع المعهد الوطني للصحة النفسية على الإنترنت (www.nimh.nih.gov)، بمعلومات حول الصحة النفسية، بما في ذلك أوراق الحقائق والموارد للمهنيين.

توفر الجمعية الوطنية للاكتئاب والهوس الاكتئابي، على الموقع الإلكتروني www.ndmda.org، معلومات أساسية حول الاكتئاب، وموارد للأشخاص الذين يعانون اضطرابات المزاج وأسره، وتقدم أنشطة دعم نيابةً عن الأشخاص الذين يعانون اضطرابات المزاج. سجلي الدخول للعثور على مجموعة الدعم التي يديرها الأقران في الجمعية الوطنية للاكتئاب والهوس الاكتئابي للأشخاص الذين يعانون اضطرابات المزاج في منطقتك.

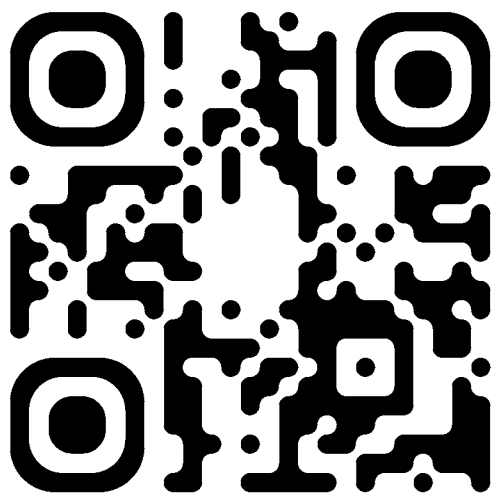
في كل عام، يُنظَّم يوم وطني لفحص الاكتئاب، وهو يهدف إلى لفت الانتباه إلى الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب، وتثقيف الجمهور، وتوفير الفحص المجاني وإحالات الاكتئاب للجمهور. لمعرفة المزيد عن يوم الفحص لهذا العام، ادخلي على الرابط www.mentalhealthscreening.org/depression.htm.

تقدم جمعية اضطرابات القلق الأمريكية قدرًا كبيرًا من المعلومات حول اضطرابات القلق والموارد اللازمة لطلب المساعدة على موقعها على الويب، www.adaa.org.

يُعد المركز الوطني لاضطراب ما بعد الصدمة اتحادًا من مؤسسات البحث ومرافق الرعاية السريرية المخصصة للبحث في اضطراب ما بعد الصدمة وعلاجه. للعثور على معلومات حول أنشطته وبرامج التدريب، ادخلي على الرابط www.ncptsd.org.

على الرابط www.mentalhealth.org/suicideprevention يمكن التعرف على جهود الاستراتيجية الوطنية للوقاية من الانتحار، وهي عبارة عن تعاون بين عدة فروع للحكومة الأمريكية لمنع الانتحار. يوفر هذا الموقع الكثير من المعلومات حول الانتحار، ورقم الخط الساخن للأشخاص الذين يفكرون في الانتحار (1-800-SUICIDE)، والمزيد من المعلومات للأصدقاء وأفراد عائلات الأشخاص الذين يحاولون الانتحار.

لا توقف رحلة القراءة عند هذا
الكتاب سجل في مكتبة الآن
وانضم إلى أكبر موفر للجديد من الكتب



امسح الكود أو اضغط الصفحة اتبع الرابط

شكر وتقدير

يستند هذا الكتاب إلى مجموعة كبيرة من الأبحاث التي أجريتها بالتعاون مع العديد من العلماء الرائعين، وأودُّ أن أشكرهم على زمالتهم: سونيا ليوبوميرسكي، وجوديث لارسون، وأندرو وارد، وجانا مورو، وجوان جيرجوس، وشيريل روستينج، وشينا سيثي، وكريستوفر ديفيس، ووندي ترينور، وريتشارد جونزاليس، وزاجي هاريل، وباربرا فريديركسون، وتومي آن روبرتس.

شجعتني تود شوستر، وكيل أعمالني الأدبي، على نقل بحثي إلى عامّة الناس وكان له دور فعال في منحي الفرصة لفعل ذلك. كما راعت ديبورا برودي في هولت هذا المشروع وشكلته حتى اكتماله. أقدم شكري الخالص لتود وديبورا؛ لقد كان العمل معكما متعة.

أخيرًا، شكرًا لعائلتي، التي تقدم باستمرار الدعم والحب غير المشروطين: ريتشارد ومايكل وكاثرين وجون ومارجوري ورينزي.

عن المؤلفة

دكتورة سوزن نولين هوكسيما، الحاصلة على درجة الدكتوراه، هي أستاذة علم النفس في جامعة ميشيغان. حصلت على درجة البكالوريوس من جامعة ييل والدكتوراه من جامعة بنسلفانيا. مُولت أبحاثها الحائزة على جوائز من خلال منح كبيرة من المعهد الوطني للصحة النفسية، والمؤسسة الوطنية للعلوم، والعديد من المؤسسات الخاصة. وهي مؤلفة خمسة كتب مهنية والعديد من المقالات، وتعيش في آن أربور، ميشيغان، مع زوجها وابنها.

المراجع

الفصل الأول: ما عيب التفكير المفرط؟

1. S. Nolen-Hoeksema, "Gender Differences in Depression," in Handbook of Depression, ed. I. Gotlib and C. Hammen (New York: Guilford, 2002).
2. S. Nolen-Hoeksema and J. Morrow, "A Prospective Study of Depression and Post-Traumatic Stress Symptoms Following a Natural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake," Journal of Personality and Social Psychology 61 (1991): 115-21.
3. S. Nolen-Hoeksema and J. Larson, Coping with Loss (Mahwah, NJ: Erlbaum, 1999).
4. S. Nolen Hoeksema and C. G. Davis, "Thanks for Sharing That: Ruminators and Their Social Support Networks," Journal of Personality and Social Psychology 77 (1999): 801-14.
5. Nolen-Hoeksema and Larson (1999), p. 87.
6. Details of this study can be found in S. Nolen Hoeksema, J. Larson, and C. Grayson, "Explaining the Gender Differences in Depressive Symptoms," Journal of Personality and Social Psychology 77 (1999): 1061-72.

قد تستنتج أن النساء أكثر استعدادًا للاعتراف بالتفكير المفرط من الرجال، لأن هذا الأمر أقل وصمة بالنسبة إلى النساء. وقد أعطتنا دراسة أجريتها مع ليزا بتلر، التي كانت طالبة دراسات عليا في جامعة ستانفورد في ذلك الوقت، المزيد من الثقة بأن النساء لسن أكثر استعدادًا للاعتراف بالتفكير المفرط من الرجال فحسب. لقد طلبنا من مجموعة من 54 امرأة ورجلاً لا يعانون الاكتئاب أو أي مرض نفسي آخر - كانوا مجرد أشخاص عاديين تطوعوا لإجراء تجربة في علم النفس - أن يقرأوا قصة حزينة للغاية بينما كانت

الموسيقى الحزينة تُعزف في الخلفية. كنا نعلم من عمل سابق أن هذه طريقة فعّالة لوضع الناس في مزاج حزين مؤقت، وبالفعل نجحت في هذه الدراسة أيضًا. فقد صنف المشاركون أنفسهم على أنهم أكثر حزنًا أو كآبة أو اكتئابًا بعد قراءة القصة مقارنةً بما كانوا عليه عندما دخلوا مختبرنا.

ثم أعطينا هؤلاء الأشخاص خيار أداء مهمتين مختلفتين، موضحين لهم أنه لم يتبقَّ لدينا سوى الوقت لأداء واحدة من المهمتين. في الواقع، كنا مهتمين بالمهمة التي سيختارون أداءها، نظرًا لأنهم كانوا في حالة مزاجية حزينة. كانت إحدى المهام في الأساس مهمة للتفكير المفرط، وبها ركز الناس على مشاعرهم وكيف تسير حياتهم. ولم يكن للمهمة الأخرى علاقة كبيرة بالتفكير المفرط، فقد كان عليهم تصنيف بلدان العالم حسب الموقع الجغرافي. وصفنا المهمتين للمشاركين في الدراسة ثم لاحظنا المهمة التي اختاروها. اختارت 92 بالمئة من النساء اللاتي كنَّ في حالة مزاجية حزينة أداء مهمة التفكير المفرط، بينما اختارت 8 بالمئة منهن فقط تجنب التفكير المفرط في حزنهن. في المقابل، اختار أقل من نصف الرجال الذين في حالة مزاجية حزينة (46 بالمئة) أداء مهمة التفكير المفرط، واختار معظم الرجال الحزاني تجنب التفكير العميق من خلال أداء المهمة الأخرى. أعطتنا نتائج هذه الدراسة ثقة أكبر بكثير في أن النساء يركزن بالفعل على مزاجهنَّ وحياتهنَّ عندما يكنَّ مصابات بالإحباط والاكتئاب أكثر من الرجال. يمكن العثور على تفاصيل هذه الدراسة في المرجع التالي:

L. D. Butler and S. Nolen-Hoeksema, "Gender Differences in Response to Depressed Mood in a College Sample," *Sex Roles* 30 (1994): 331-46.

7. S. Nolen-Hoeksema and J. Morrow, "Effects of Rumination and Distraction on Naturally Occurring Depressed Mood," *Cognition and Emotion* 7 (1993): 561-70.
8. S. Lyubomirsky, N. D. Caldwell, and S. Nolen-Hoeksema, "Effects of Ruminative and Distracting Responses to Depressed Mood on Retrieval of Autobiographical Memories," *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (1998): 166-77.
9. S. Lyubomirsky and S. Nolen-Hoeksema, "Effects of Self-Focused Rumination on Negative Thinking and Interpersonal Problem Solving," *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (1995): 176-90.
10. Ibid. See also S. Lyubomirsky, K. Tucker, N. D. Caldwell, and K. Berg, "Why Ruminators Are Poor Problem Solvers: Clues from the Phenomenology of Dysphoric Rumination," *Journal of Personality and Social Psychology* 77 (1999): 1951-60.
11. Lyubomirsky and Nolen-Hoeksema (1995).
12. Lyubomirsky et al. (1999).

13. A. Ward, S. Lyubomirsky, L. Sousa, and S. Nolen-Hoeksema, "Can't Quite Commit: Rumination and Uncertainty," *Personality and Social Psychology Bulletin*, in press.
14. S. Lyubomirsky and S. Nolen-Hoeksema, "Self-Perpetuating Properties of Dysphoric Rumination," *Journal of Personality and Social Psychology* 65 (1993): 339-49.
15. C. Rusting and S. Nolen-Hoeksema, "Regulating Responses to Anger: Effects of Rumination and Distraction on Angry Mood," *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (1998): 790-803.

الفصل الثاني: إذا كان الأمر مؤلماً بشدة، فلماذا نفعله؟

1. G. H. Bower, "Mood and Memory," *American Psychologist* 36 (1981): 129-48.
2. J. Miranda and J. B. Persons, "Dysfunctional Attitudes Are Mood State Dependent," *Journal of Abnormal Psychology* 97 (1988): 76-79.
3. R. J. Davidson, "Affective Style, Psychopathology, and Resilience: Brain Mechanisms and Plasticity," *American Psychologist* 55 (2000): 1196-214.
4. G. L. Klerman and M. M. Weissman, "Increasing Rates of Depression," *Journal of the American Medical Association* 261 (1989): 2229-35.
5. S. Nolen-Hoeksema, "Gender Differences in Coping with Depression Across the Life Span," *Depression* 3 (1995): 81-90.
6. S. Nolen-Hoeksema and Z. A. Harrell, "Rumination, Depression, and Alcohol Use: Tests of Gender Differences," *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, in press.
7. C. M. Steele and R. A. Josephs, "Alcohol Myopia: Its Prized and Dangerous Effects," in *Readings in Social Psychology: The Art and Science of Research*, ed. S. Fein (Boston: Houghton Mifflin, 1996), 74-89.
8. N. Schwarz, "Feelings as Information: Implications of Affective Influences on Information Processing," in *Theories of Mood and Cognition: A User's Guidebook*, ed. L. L. Martin (Mahwah, NJ: Erlbaum, 2001), 159-76.

الفصل الثالث: نقاط الضعف المميزة للنساء

1. For a detailed review of the literature on gender differences in depression and rumination, see S. Nolen-Hoeksema, "Gender

- Differences in Depression,” in *Hand- book of Depression*, ed. I. Gotlib and C. Hammen (New York: Guilford, 2002).
2. N. Barko, “The Other Gender Gap,” *The American Prospect*, 19 June–3 July 2000, 61–63.
3. S. Nolen-Hoeksema, unpublished data, University of Michigan, 2002.
4. S. Nolen-Hoeksema, J. Larson, and C. Grayson, “Explaining the Gender Difference in Depressive Symptoms,” *Journal of Personality and Social Psychology* 77 (1999): 1061–72.
5. F.J. Crosby, *Relative Deprivation and Working Women* (London: Oxford University Press, 1982).
6. M. P. Koss and D. G. Kilpatrick, “Rape and Sexual Assault,” in *The Mental Health Consequences of Torture*, ed. E. Gerrity (New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2001), 177–93.
7. S. Nolen Hoeksema, “Contributors to the Gender Difference in Rumination,” paper presented to the annual meeting of the American Psychological Association, San Francisco, August 1998.
8. D. Belle and J. Doucet, “Poverty, Inequality, and Discrimination as Sources of Depression among Women,” *Psychology of Women Quarterly*, in press.
9. Nolen-Hoeksema, “Contributors to the Gender Difference in Rumination.”
10. A. Feingold, “Gender Differences in Personality: A Meta-Analysis,” *Psychological Bulletin* 116 (1994): 429–56.
11. R. C. Kessler and J. D. McLeod, “Sex Differences in Vulnerability to Undesirable Life Events,” *American Sociological Review* (1984): 620–31.
12. V. Helgeson, “Relation of Agency and Communion to Well-Being: Evidence and Potential Explanations,” *Psychological Bulletin* (1994): 412–28.
13. S. Nolen-Hoeksema and B. Jackson, “Mediators of the Gender Difference in Rumination,” *Psychology of Women Quarterly* (2001): 37–47.
14. L. Feldman Barrett, R. D. Lane, L. Sechrest, and G. E. Schwartz, “Sex Differ- ences in Emotional Awareness,” *Personality and Social Psychology Bulletin* 26 (2000): 1027–35.
15. W. Pollack, *Real Boys: Rescuing Our Sons from the Myths of Boyhood* (New York: Random House, 1998).

16. J. Dunn, I. Bretherton, and P. Munn, "Conversations about Feeling States between Mothers and Their Young Children." *Developmental Psychology* (1987): 132-39; E. E. Maccoby and C. N. Jacklin, *The Psychology of Sex Differences* (Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1974).
17. Nolen-Hoeksema and Jackson, "Mediators of the Gender Difference in Rumination."

الفصل الرابع: التحرُّر

1. S. Lyubomirsky and S. Nolen-Hoeksema, "Self-Perpetuating Properties of Dysphoric Rumination," *Journal of Personality and Social Psychology* 65 (1993): 339-49.
2. S. Nolen-Hoeksema and J. Morrow, "Effects of Rumination and Distraction on Naturally Occurring Depressed Mood," *Cognition and Emotion* 7 (1993): 561-70.
3. J. Morrow and S. Nolen-Hoeksema, "The Effects of Response Styles for Depression on the Remediation of Depressive Affect," *Journal of Personality and Social Psychology* 58 (1990): 519-27.
4. S. Nolen-Hoeksema, unpublished data, University of Michigan, 2002.
5. G. A. Marlatt and J. Kristeller, "Mindfulness and Mediation," in *Integrating Spirituality in Treatment*, ed. W. R. Miller (Washington, D.C.: American Psychological Association Books, 1999).
6. Z. V. Segal, J. M. G. Williams, and J. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse* (New York: Guilford, 2002).
7. J. Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (New York: Delacorte Press, 1990).
8. Nolen-Hoeksema, unpublished data, 2002.
9. J. W. Pennebaker, *Opening Up: The Healing Power of Confiding in Others* (New York: Morrow Books, 1990).
10. S. Folkman and J. T. Moskowitz, "Stress, Positive Emotion, and Coping," *Current Directions in Psychological Science* 9 (2000): 115-18.
11. B. L. Fredrickson, "What Good Are Positive Emotions?" *Review of General Psychology* 2 (1998): 300-19.

12. D. D. Danner, D. A. Snowdon, and W. V. Friesen, "Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study," *Journal of Personality and Social Psychology* 80 (1998): 804-13.

الفصل الخامس: الانتقال إلى مستوى أعلى

1. S. Lyubomirsky, "Why Are Some People Happier than Others?: The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being," *American Psychologist* 56 (2001): 239-49.
2. A. J. Stewart and E. A. Vandewater, "The Course of Generativity," in *Generativity and Adult Development*, ed. D. P. McAdams and E. de St. Aubin (Washington, D.C.: American Psychological Association Books, 1998); D. P. McAdams, H. M. Hart, and S. Maruna, "The Anatomy of Generativity," in *Generativity and Adult Development*, ed. D. P. McAdams and E. de St. Aubin (Washington, D.C.: American Psychological Association Books, 1998).
3. A. Ward, S. Lyubomirsky, L. Sousa, and S. Nolen-Hoeksema, "Can't Quite Commit: Rumination and Uncertainty," *Personality and Social Psychology Bulletin*, in press.
4. M. E. McCullough, "Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being," *Journal of Social and Clinical Psychology* 19 (2000) 43-55; M. E. McCullough, "Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It?" *Current Directions in Psychological Science* 10 (2001): 194-97.
5. C. vanOyen Witvliet, T. E. Ludwig, and K. L. Vander Laan, "Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health," *Psychological Science* 12 (2001): 117-23.
6. C. E. Thoresen, F. Luskin, and A. H. S. Harris, "Science and Forgiveness Interventions: Reflections and Recommendations," in *Dimensions of Forgiveness*, ed. E. L. Worthington, Jr. (Philadelphia: Templeton Foundation Press, 1998).
7. D. Burns, *Feeling Good: The New Mood Therapy* (New York: Morrow, 1980).

الفصل السادس: تجنب الفخاخ المستقبلية

1. See C. S. Carver and M. F. Scheier, *Attention and Self-Regulation: A Control- Theory Approach to Human Behavior* (New York: Springer, 1981); or R. S. Wyer, Jr., ed., *Advances in Social Cognition* (Hillsdale, NJ: Erlbaum 1981).

2. J. Crocker and C. T. Wolfe, "Contingencies of Self-Worth," *Psychological Review* 108 (2001): 593-623.
3. P. B. Baltes and M. M. Baltes, *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (New York: Cambridge University Press, 1990).
4. C. S. Dweck and E. L. Leggett, "A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality," in *Motivational Science: Social and Personality Perspectives*, ed. E. T. Higgins (Philadelphia: Taylor & Francis, 2000).
5. C. G. Davis, S. Nolen-Hoeksema, and J. Larson, "Making Sense of Loss and Growing from the Experience: Two Construals of Meaning," *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (1998): 561-74.
6. J. Frank, *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy* (Baltimore: The Johns Hopkins University Press, 1973).

الفصل السابع: الارتباط بالهموم: التفكير المفرط في العلاقات الحميمة

1. T. Joiner and J. C. Coyne, *The Interactional Nature of Depression: Advances in Interpersonal Approaches* (Washington, D.C.: American Psychological Association Press, 1999).
2. J. M. Gottman and R. W. Levenson, "The Social Psychophysiology of Marriage," in *Perspectives on Marital Interaction*, ed. P. Noller (Clevedon, England: Multi-lingual Matters, Ltd., 1988).

الفصل الثامن: العائلة مهمة: التفكير المفرط في والدينا وإخوتنا

1. S. Nolen-Hoeksema and J. Larson, *Coping with Loss* (Mahwah, NJ: Erlbaum, 1999).

الفصل التاسع: فخ الوالد: التفكير المفرط وأطفالنا

1. S. Nolen-Hoeksema, unpublished data, University of Michigan, 2002.

الفصل العاشر: العمل الدائم: التفكير المفرط في العمل والحياة المهنية

1. T. A. Roberts and S. Nolen-Hoeksema, "Gender Differences in Responding to Others' Evaluations in Achievement Settings," *Psychology of Women Quarterly* 18 (1994): 221-40.
2. S. Nolen-Hoeksema, unpublished data, University of Michigan, 2002.

الفصل الحادي عشر: الأفكار السامة: التفكير المفرط في المشكلات الصحية

1. S. Lyubomirsky, F. Kasri, and O. Chang, "Ruminative Style and Delay of Presentation of Breast Cancer Symptoms," manuscript in

preparation, Department of Psychology, University of California, Riverside, 2001.

2. S. Nolen-Hoeksema and J. Larson, *Coping with Loss* (Mahwah, NJ: Erlbaum, 1999).
3. S. E. Taylor, M. E. Kemeny, G. M. Reed, J. E. Bower, and T. L. Gruenewald, "Psychological Resources, Positive Illusions, and Health," *American Psychologist* 55 (2000): 99-109.

الفصل الثاني عشر: لا يمكنني التغلب على الأمر: التفكير المفرط في الخسارة والصدمة

1. S. E. Taylor and J. D. Brown, "Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health," *Psychological Bulletin* 103 (1988): 193-210.
2. M. J. Lerner, *The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion* (New York: Plenum Press, 1980).
3. S. Nolen-Hoeksema and J. Larson, *Coping with Loss* (Mahwah, NJ: Erlbaum, 1999).
4. C. G. Davis, S. Nolen-Hoeksema, and J. Larson, "Making Sense of Loss and Growing from the Experience: Two Construals of Meaning," *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (1998): 561-74.
5. C. G. Davis and S. Nolen-Hoeksema, "Loss and Meaning: How Do People Make Sense of Loss?" *American Behavioral Scientist* 46 (2001): 726-41.
6. A. Ward, S. Lyubomirsky, L. Sousa, and S. Nolen-Hoeksema, "Can't Quite Commit: Rumination and Uncertainty," *Personality and Social Psychology Bulletin*, in press.

مكتبة
t.me/soramnqraa



سوزن نولين هوكسيما

ساعدت سوزن نولين هوكسيما، عالمة النفس والكاتبة، في تفسير سبب تعرض النساء للاكتئاب أكثر من الرجال، ولماذا يصعب التخلص من مثل هذه الحالة المزاجية السيئة. بدأت الدكتورة سوزن، أستاذة في جامعة ييل، دراسة الاكتئاب في ثمانينيات القرن العشرين.

لقد التحقت بجامعة ولاية إلينوي قبل الانتقال إلى جامعة ييل. وحصلت على درجة في علم النفس بامتياز مع مرتبة الشرف في عام 1982. وبعد حصولها على درجة الدكتوراه في علم النفس من جامعة بنسلفانيا، انضمت إلى هيئة التدريس في جامعة ستانفورد. ثم انتقلت بعد ذلك إلى جامعة ميشيغان، قبل أن تعود إلى جامعة ييل في عام 2004.

لماذا تفكر النساء كثيرًا؟

"بحث رائد.. يبين لنا الكتاب سبب الإفراط في التفكير، ولماذا يؤدي الناس، وكيفية التوقف عن ذلك".

- USA Today

"لقد أجيب عن سؤال إن كانت سوزن نولين هوكسيما على حق، من خلال ردود أفعال النساء اللاتي وقعت أعينهن على العنوان، وقلن: اعرف بالضبط ما تعنيه".

- The Washington Post

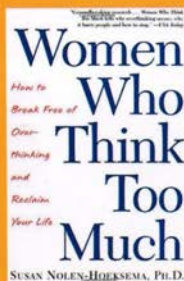
"يجب على أي امرأة شعرت يومًا بأنها عالقة في حياتها وأي رجل يشعر بالارتباك بسبب انشغال المرأة التي يحبها بالتفكير لدرجة عدم قدرتهن على الاستمتاع بالحياة، أن يقرؤوا هذا الكتاب. تقدم سوزن نولين هوكسيما وسائل عملية لتشخيص الذات وسبلًا نحو المزيد من الحرية العاطفية".

- ويليام إس. بولاك، أستاذ مساعد في قسم الطب النفسي بجامعة هارفارد

لماذا تفكر النساء كثيرًا؟

ليس من الغريب أن تدفع حياتنا الحالية العديد من الناس -وبخاصة النساء- إلى قضاء ساعات لا حصر لها في التفكير في المشاعر والتجارب السلبية. تُطلق عالمة النفس الشهيرة الدكتورة سوزن نولين هوكسيما على هذه الحالة مصطلح «التفكير المفرط»، ويظهر بحثها الرائد أن عددًا متزايدًا من النساء -أكثر من نصف النساء في دراستها الموسعة- يفعلن ذلك كثيرًا، وهو ما يؤدي إلى الحزن والقلق والاكتئاب. تتحدث نولين هوكسيما الافتراض الذي يروج له العديد من خبراء علم النفس في العقود العديدة الماضية - بأن التعبير عن عواطفنا وتحليلها باستمرار أمر جيد.

في كتاب "لماذا تفكر النساء كثيرًا"، تُظهر لنا نولين هوكسيما ما الذي يجعل العديد من النساء يفكرن أكثر من اللازم وتقدم استراتيجيات ملموسة يمكن استخدامها للهروب من هذه الأفكار السلبية، والانتقال إلى مستوى أعلى نفسيًا، والعيش بشكل أكثر إنتاجية. سيغير هذا الكتاب حياة قارئته.



تصميم الغلاف كريم آدم

مكتبة

t.me/soramnqraa



www.aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
f aseeralkotb
aseeralkotb
aseeralkotb