

د. سالي م. وينستون
د. مارتن ن. سيف

Overcoming Anticipatory Anxiety

القلق الاستباقي



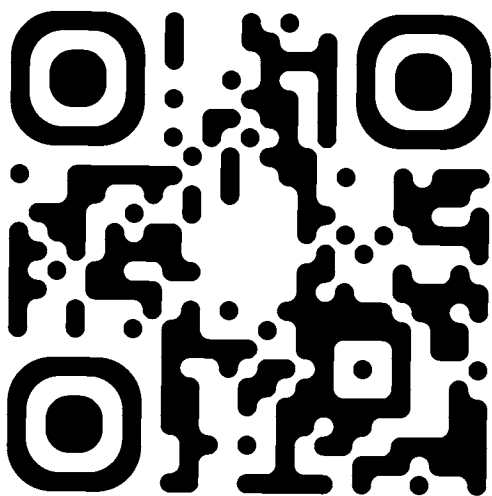
مكتبة

t.me/soramnqraa

كيف يذهب عقلك إلى المستقبل ويتوقع الأسوأ.
وماذا تفعل حيال ذلك؟

جمة: نورهان فاروق





سجل في مكتبة
اضغط! الصفحة
SCAN QR

القلق الاستباقي





للنشر والتوزيع

إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email:P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

● تأليف: د. سالي م. وينستون

د. مارتن ن. سيف

● ترجمة: نورهان فاروق

● تدقيق لغوي: شيماء أحمد

● تنسيق داخلي: معتز حسنين علي

● رقم الإيداع: 33740/2024م

● الترقيم الدولي: 8-502-992-977-978

● العنوان الأصلي:

Overcoming Anticipatory Anxiety

● العنوان العربي: القلق الاستباقي

● حقوق النشر:

Copyright © 2022 by Sally M. Winston,
Martin N. Seif, and New Harbinger
Publications, 5720 Shattuck Avenue,
Oakland, CA 94609.

● الطبعة الأولى: يناير/2025م

● حقوق الترجمة: محفوظة لدار عصير الكتب

مكتبة

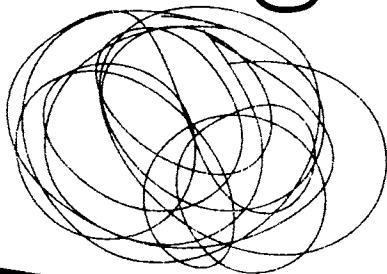
t.me/soramnqraa

د. سالي م. وينستون

د. مارتين ن. سيف

Overcoming Anticipatory Anxiety

القلق الاستباقي



كيف يذهب عقلك إلى المستقبل ويتوقع الأسوأ.
وماذا تفعل حيال ذلك؟

ترجمة: نورهان فاروق

مكتبة

t.me/soramnqraa



المحتويات مكتبة

t.me/soramnqraa

المقدمة	13
الفصل الأول: القلق الاستباقي: أن تنزف قبل الإصابة بجرح	19
الفصل الثاني: التردد المزمّن: بين المطرقة والسندان	57
الفصل الثالث: التفسير البيولوجي للأجساد القلقة والعقول المتشابكة	83
الفصل الرابع: التجنب: كيف يحاصرك القلق الاستباقي والتردد المزمّن	105
الفصل الخامس: أن تختطفك مخيلتك	119
الفصل السادس: تحفيز التردد: الكمالية، والرغبة في اليقين، والخوف من الندم	135
الفصل السابع: السلوك العلاجي: منظور ما وراء معرفي	157
الفصل الثامن: استسلم والتزم: ترياق للتجنب	181
الفصل التاسع: تشخيص الخلل: إجابات الأسئلة الشائعة	211
الفصل العاشر: كيف يبدو التعافي	223
شكر وتقدير	233
المصادر	236

«كتاب رائع آخر من تأليف وينستون وسيف. إذا كانت مخيلتك واسعة وجهازك العصبي معرضاً للقلق، ستتعلم من خبراتهما المشتركة التي يبلغ مجموعها 80 عامًا كيفية تبني العقلية والاستراتيجية اللازميتين للتغلب على القلق والخوف، فكتابهما ينقل بدقة الحوار الداخلي برأس المصابين بالقلق المزمن، ويوضح كيفية إعادة تدريب العقل القلق للتركيز على الحاضر، بدلاً من الانشغال بالماضي أو المستقبل».

كين جودمان، عضو مجلس إدارة جمعية القلق والاكتئاب

الأمريكية (ADAA)، ومبتكر سلسلة دورات للتعافي من القلق

باسم «The Anxiety Solution Series».

«هل تعاني التردد، التفكير الكارثي، التجنب؟ إذن هذا الكتاب كُتِبَ لك. يعتمد كلٌّ من وينستون وسيف على أربعين عامًا من الخبرة لتمكيننا جميعًا من تبني موقفٍ علاجيٍّ، عن طريق أن نكون أكثر قدرة على الملاحظة ومراقبة الأفكار، مما يساعدنا على عزل أنفسنا عن مشكلاتنا العاطفية. وخارطة الطريق واضحة: أجرِ تغييرات معرفية، اكسر دائرة الشلل من خلال التحليل، وهكذا لن تظل ضحيةً للقلق الاستباقي بعد ذلك».

د. جوش سبيتالنيك، اختصاصي نفسي، ومتخصص مُعتمد من البورد

الأمريكي في تطبيق علم النفس السلوكي المعرفي لعلاج القلق واضطراب

الوسواس القهري، ومالك العيادة الخاصة «Anxiety Specialists of»

«Atlanta».

«قدمت سالي وينستون ومارتن سيف كتابًا متميزًا آخر. غالبًا ما تشير الجهود المعتادة للتكيف مع القلق إلى كيفية التخلص من القلق، وللمفارقة هذا يؤدي إلى الشعور بالمزيد من القلق، ولكن المؤلفين يشيران إلى أن تقبُّل الشعور بالقلق نهجٌ أكثر فعالية، وهو ما أتفق معه تمامًا. سعيد جدًا بأن وينستون وسيف كتبوا هذا الكتاب الجديد، وأتطلع إلى تقديمه لمرضاي».

د روبرت ماكليرن، مؤسس ومدير مركز علاج اضطرابات القلق والهلع.

«يمكن للقلق أن يتحول إلى نمط مربك لا يمكن التحكم فيه من الاضطراب العاطفي الذي يقلل الشعور بالرضا عن الحياة لدى الملايين. وفي هذا الدليل التوضيحي للمساعدة الذاتية، يكشف وينستون وسيف عن أسرار القلق، ويمنحان القراء نظرةً نادرةً على العمليات الأساسية التي تحفز هذا الاضطراب العاطفي المستمر. وستساعد الأفكار المُكتسبة من هذا الكتاب على تعزيز الاستراتيجيات العلاجية التي يطبقها من يعانون القلق أو يعالجونه، لكي يصبحوا أكثر قدرةً على التخفيف من الآثار المدمرة للقلق».

ديفيد أ. كلارك، أستاذ فخري في جامعة نيو برونزويك؛ ومؤلف كتب

The Negative Thoughts, Anxious Thoughts Workbook

The Anxious Thoughts Workbook for Teens و Workbook

«سالي وينستون ومارتن سيف يكتبان كتابًا آخر جذابًا ومفيدًا يجب أن يقرأه كل من يعانون القلق الاستباقي والتردد المزمّن. باستخدام مبادئ مدعومة بالأدلة، يقدم المؤلفان خريطةً واضحةً وفريدةً لمساعدة الأشخاص على إجراء تغيير

جوهري في علاقتهم بالقلق، بدلاً من مجرد إدارته، ليتمكنوا من التمتع بحياة أكثر اكتمالاً وسعادةً وجدوىً».

د. ستاسيا كاسيلو، حاصلة على دكتوراه في علم النفس، وطبيبة نفسية، ومديرة مركز «The Ross Center» في نيويورك.

«نجح وينستون وسيف في كتابة كتاب ممتاز آخر لمساعدة الأشخاص الذين يعانون القلق والخوف، إذ يقدم هذا الكتاب تفسيرًا رائعًا لآلية عمل القلق الاستباقي والتجنب على المستوى الداخلي، ويوضح لك كيفية إحداث تغيير يساعده على أن تحيا وتزدهر، على الرغم من كل ما يحيط بالحياة من غموض. ويساعد الوصف الذي يقدمانه لما يبدو عليه التعافي من القلق، وإجابتهما عن الأسئلة الشائعة، على توضيح كيف يمكنك أن تغير علاقتك بالقلق وتحيا الحياة التي تريدها».

د. ديفيد كاربونيل، طبيب نفسي متخصص في علاج القلق المزمن منذ أكثر من ثلاثين عامًا، ومؤلف كتب «Panic Attacks Workbook»، و«The Worry Trick»، وهو أيضًا مدرب في موقع لعلاج القلق www.anxietycoach.com

«هل يمكنك تعلم التحكم في شعورك بالقلق من دون ساعات من التمارين؟ بالتأكيد يمكنك هذا، حيث يقنعك وينستون وسيف بتبني منهجية بسيطة وقوية في آن واحد- يمكنها أن تحرك من أسر القلق. ستتعلم وأنت تتابع هذه المنهجية، ثم ستُكافأ بالحياة التي تريدها وتحبها».

د. ريد ويلسون، مؤلف كتاب «Stopping the Noise in Your Head».

«في كتابهما الرابع، يحشد وينستون وسيف خبرتهما في علاج القلق لتقديم نظرة متعمقة لآليات عمل العقل، ويصفان ببراعة ظاهرة القلق الاستباقي التي تكمن وراء العديد من أشكال التجنب، وتؤدي إلى تصاعد القلق والمعاناة. ما يميز كتاب وينستون وسيف هو قابليته للتطبيق على نطاق واسع، ليس فقط لمن يعانون اضطراب الوسواس القهري وأمراض القلق، بل أيضًا لجميع من يتعرضون للقلق الاستباقي أو يواجهون صعوبة في اتخاذ القرارات أو تعوقهم الكمالية. ويمكن لرؤيتهما أن تقدم المفتاح للتحرر من الأفكار المزعجة الناتجة عن العقل القلبي، وتمنحك دليلًا نحو حياة أكثر إمتاعًا».

مولي ب. شيفر، مستشارة نفسية مُعتمدة، ومعالجة نفسية في مركز علاج الوسواس القهري والقلق بمؤسسة «Sheppard Pratt»، وبرنامج علاج الوسواس القهري ضمن برنامج «The Retreat».

«يواصل وينستون وسيف تقديم الكثير من الحكمة لمجتمع الأشخاص الذين يعانون القلق. في هذا الكتاب، يَفْصِلان جانبًا من التجربة غالبًا ما يُخَلَط مع جميع أجزائها، ومن خلال التركيز على القلق الاستباقي، سيساعدان بلا شك المصابين بالقلق على فهم الدور الذي يقوم به هذا النوع من القلق في تغذية مخاوفنا باستمرار».

جوش مالينا، مقدم البرنامج الصوتي المخصص للقلق «Anxiety Book Club».

«الطبيبان السريديان واسعا الخبرة، وينستون وسيف- يضعان القلق الاستباقي تحت الميكروسكوب في أحدث أعمالهما، ويسلطان الضوء عليه وسط ظواهر القلق المختلفة. وقد وضعاً إطاراً مفاهيمياً للقلق الاستباقي باعتباره سمة متداخلة مع جميع اضطرابات القلق تقريباً، مما يستدعي تركيزاً علاجياً مخصصاً له. ويقدم المؤلفان نهجاً منظماً ومدرّساً جيداً مبنياً على ممارسات العلاج المعرفي السلوكي المعتادة، والمبادئ البوذية، ومُوجَّهًا بالعلوم البيولوجية. وجميع هذه العناصر مدمجة بسلاسة في أسلوب تواصلٍ فعالٍ زاهرٍ بأمثلة متنوعة تساعد على توضيح النقاط الأساسية. سأحرص على ترشيح هذا الكتاب للأشخاص الذين يعانون الآثار المعطلة المحتملة للقلق والتجنب والتخيلات الكارثية والتردد المستمر، وأيضاً للمعالجين النفسيين الذين سيستفيدون بلا شك من المنظور الحديث للمؤلفين».

د. تشارلز س. مانسويتو، مؤسس مركز العلاج النفسي «Behavior Therapy Center of Greater Washington»، والمؤلف المشارك لكتاب «Overcoming Body-Focused Repetitive Disorders».

«يقدم هذا الدليل الإرشادي نظرةً معلوماتية حول الطرق التي نصح بها محاصرين في سلوكيات التجنب ومشاعر القلق، ويُطَبِّع التعرض للقلق، ويقلل الشعور بالعار، ويمحو الوصمة المرتبطة بأن نكون عالقين في هذا الصراع المُنْهَك والصامت في أغلب الأحيان. ستشعرك الأمثلة الواضحة الموجزة، والحلول المفصلة لإدراك القلق الاستباقي والعمل

على التحرر منه، كأَنَّ وينستون وسيف يسيران بجانبك ويشجعانك في رحلة تعافيك».

كريسي هودجز، أخصائية دعم الأقران المعتمدة؛ ومؤسسة مركز

«Treatment for OCD Consulting»، ومركز «Peer Recovery»

«Services»، ومركز «OCD Gamechangers»، وهي أيضًا مؤلفة كتاب «

«Pure OCD».

مكتبة

t.me/soramnqraa

المقدمة

هل غالبًا تمر بتجربة الشعور بالخوف من حدث ما قبل موعده بأيام أو حتى أسابيع، متوقعًا أن يسبب لك المعاناة، مما يجعلك تتردد قبل إلزام نفسك بالذهاب، وتخطط للطرق المحتملة للهروب أو الأعذار والتفسيرات لتبرير الإخفاق، وتترك القلق يسيطر على عقلك؟ ربما يكون هذا الحدث مناسبة اجتماعية، أو إلقاء خطاب، أو موعدًا مع الطبيب. وربما يكون حدثًا من المعتاد أن يتطلع الأشخاص إلى حدوثه، مثل حفل زفافك أو مقابلة صديق عزيز أو فرصة للسفر. وقد يكون أمرًا قمت به لمرات عديدة ومع ذلك لا تشعر بالثقة أبدًا قبل القيام به، مثل القيادة إلى مكان ما أو الاعتناء بحفيذك أو تقديم إقراراتك الضريبية. هل تطلب المساعدة من الآخرين لمرافقتك أو مساندتك في مثل هذه المواقف أو للاستعداد في حال حدوث أي شيء؟ هل أصبحت مستسلمًا لهذا الشعور المتكرر والمتوقع بالقلق بدلًا من الحماس قبل الأحداث الكبيرة والصغيرة؟ هل تغضب من نفسك بسبب سيطرة الخجل عليك لدرجة تجبرك على تفويت أشياء ترغب في تجربتها؟ أم أنك تنتقد نفسك لاحتياجك إلى بناء شبكات للأمان أو لعدم شعورك بالثقة؟

إذا كنت تستطيع أن ترى نفسك في هذه المواقف، فأنت تعاني القلق الاستباقي، وهو القلق الذي تشعر به في انتظار حدث أو موقف تتوقع أن يصيبك بالتوتر أو الانزعاج، غالبًا لأن هذا حدث من قبل. إذا كنت تعاني رهاب الأماكن المغلقة، وتحمل هم أنك ستستقل المصعد في وقت لاحق من اليوم، فهذا ناتج عن القلق الاستباقي. وإذا كنت تخاف من العدوى، وتحمل هم أنك ستضطر للجلوس على مقعد متسخ غداً، فهذا ناتج عن القلق الاستباقي. وإذا كنت تخاف من الحديث أمام جمهور، وتحمل هم أن يؤدي شعورك بالقلق إلى إفساد العرض الذي ستقدمه الأسبوع القادم، فهذا مثال آخر على القلق الاستباقي.

ربما لم تسمع مصطلح «القلق الاستباقي» من قبل، لكن إذا كنت مصابًا به، فإنه على الأرجح يؤثر على مجريات حياتك كل يوم، فالقلق الاستباقي هو المحرك الذي يدفع جميع مخاوفك، بدءًا من المخاوف البسيطة التي تؤدي بك إلى النفور والتجنب، وصولًا إلى أبشع مخاوفك. ربما لاحظت تأثيره على حياتك وحياة أحبائك. القلق الاستباقي هو ما يدفعك إلى تضييع الفرص، وإثارة غضب الآخرين نتيجة لعزوفك عن تقديم التزامات، والمعاناة من الإحباط عندما ترفض خوض تحديات جديدة. ستجد القلق الاستباقي حاضرًا حين تشعر بالقلق من شيء ما، وحين تتراجع عن قرار، وحين تحاول البحث عن طرق للهروب وخطط بديلة. وعلى الرغم من أنه ليس تشخيصًا رسميًا بحد ذاته، فإنه مصاحب لمعظم حالات القلق، ويمكن أن يكون تأثيره هائلًا، إذ يقلل من المرونة ويحد من الحرية والعفوية والمتعة.

ولكن ليس هذا كل ما في الأمر، فالقلق الاستباقي غالبًا ما يصاحبه مجموعة أخرى من المشكلات التي تتعلق بالتردد المزمن، وهو الشعور المتكرر بالعجز المُشَل عن اتخاذ القرارات، صغيرها وكبيرها. هل هناك

شيء تنوي شراءه منذ سنوات، ولكنك كلما تفكر به تنطلق في بحث ينتهي بك إلى عدم اختيار ما تريده، إذ تجد آلاف الأسباب التي تدفعك إلى شرائه، وآلافًا غيرها تمنعك، أو يتحول الأمر برمته إلى محنة مرهقة للغاية ومعقدة، ومن ثم تؤجل اتخاذ القرار ثانية؟ هل أنت عالق في مرحلة ما في حياتك، لا تستطيع اتخاذ قرار بشأن علاقة أو اختيار يتعلق بوظيفتك أو حياتك المهنية أو دراستك؟ هل ترغب في الانتقال إلى منزل آخر أو مدينة أخرى منذ سنوات، ولكنك لا تستطيع فعل ذلك؟ هل تشعر بالخوف الشديد، سواء من ضياع فرص جديدة أو من الندم بسبب القيام باختيار ما، لدرجة أنك لا تستطيع اتخاذ أي قرار يغلق أمامك أي أبواب؟ هل تكتب قوائم بالميزات والعيوب ثم لا تفعل شيئًا؟ هل تعرف ما تريد فعله، ولكنك لا تفعله؟ أو هل أنت خائف من التغيير أو الالتزام أو المجهول للدرجة التي تعوقك عن التقدم في حياتك؟

إذا كانت هذه الأحوال تصفك، فإن الأفكار والاقتراحات الواردة في هذا الكتاب، المستندة إلى مبادئ علم النفس الحديث القائم على الأدلة، يمكن أن تساعدك على التحرر لتعيش حياة أكثر اكتمالًا ومرونة وإمتاعًا. قد يتطلب التغلب على القلق الاستباقي جهدًا ضخمًا، ولكنه جهد في موضعه، يتضمن أولًا إدراك متى يدفعك القلق الاستباقي إلى تأجيل المواقف والتجارب أو تجنبها، ثم فهم الطرق التي توجهك بها ذكرياتك ومخيلتك ورغباتك في الأمان والسلامة والطمأنينة نحو استنتاجات مضللة حول المستقبل. ستتعلم كيفية اكتشاف الدور الذي يمكن أن تقوم به الأفكار والمشاعر في دفعك نحو تجنب ما تخشاه، وإصابتك بالشلل عند اتخاذ القرارات، وتشويش قدرتك على التمييز بين التوقعات الواقعية والإنذارات الوهمية. ستتعلم كيفية التعامل مع الإشارات الناتجة عن القلق الاستباقي باعتبارها دعوة للعمل لا رايات

حمراء توحى بالخطر. وأهم ما في الأمر هو أنك ستتعلم كيفية مواجهة مخاوفك، واتخاذ القرارات الكبيرة والصغيرة، والتمتع بحياة مليئة بالحيوية والاندماج.

ما المختلف في هذا الكتاب

ربما قرأت كتبًا أخرى للمساعدة الذاتية، وجربت العديد من الأساليب والتمارين للشعور بالاسترخاء، أو التخلص من القلق، أو اتخاذ القرارات بثقة، أو لمعرفة كيفية استبدال الأفكار العقلانية بالأفكار غير العقلانية ومواجهة مخاوفك، ولكن ليس هذا الكتاب دليلًا عمليًا آخر يقدم تقنيات وأساليب، ولا يتعلق بتطوير المهارات أو معرفة كيفية القيام بأمر ما، بل هو خارطة طريق لتحقيق تغيير جوهري في علاقتك بعقلك؛ سيساعدك على تفادي الخوف الذي يفرضه عليك شعورك بالقلق، إذ نمحك جميع المعلومات التي تحتاجها لكي تقفز قفزة الثقة نحو تخطي القلق الاستباقي، والقيام بالأمر الذي تهتمك، واتخاذ الخيارات، سواءً كبيرة أو صغيرة، بمزيد من الحرية.

ستحتاج إلى بذل الجهد لاكتشاف الطرق التي يتفاعل بها عقلك وجسمك عندما تسيطر عليك مخيلتك وتشعر بأنك مجبر على تجنب شيء ما، وستحتاج إلى بعض الشجاعة لتجربة طرق جديدة في تولي شؤون حياتك، ففي النهاية، طرقت القديمة لم تكن ناجحة، وإذا كنت تريد تحقيق نتائج مختلفة، ستحتاج إلى تجربة نهج مختلف. على الأرجح بذلت الكثير من الجهد بالفعل في محاولة للقضاء على القلق الاستباقي وإجبار نفسك على المضي قدمًا، وسنوضح لك لماذا لا يجدي هذا النوع من الجهد وما الذي يحقق نتائج أفضل كثيرًا، وإذا اتبعت اقتراحاتنا، ستجدها غالبًا أسهل كثيرًا مما تتوقع.

كلانا متخصصان في علاج أمراض القلق، وعلى مدار الأربعين عامًا الماضية، ساعدنا آلاف الأشخاص على تعلم كيفية التغلب على أمراض القلق المعرّقة. هدفنا هو مساعدتك على تحقيق تحول في السلوك، وليس تقديم مجموعة من الأساليب الجديدة لتضاف إلى الأساليب العديدة التي من المرجح أنك جربتتها بالفعل، وسيمثل هذا التحول طريقة للحد من قدرة مخيلتك على إقناعك بأن أشياء سيئة ستحدث لك، كما تحتاج بعد ذلك إلى تقييد حياتك، ويتعلق بفهم ما يحدث بداخل عقلك بحيث يكشف الطريق للأمام عن نفسه، ويرتبط بالتخلي عن السيطرة والتعامل مع عقلك القلق بقدر أقل من الجدية، فالتحول المقصود يقوم على التسليم الذي يقود إلى التحرر.

كيف تحقق أقصى استفادة من هذا الكتاب

هذا الكتاب مُعد ليقرأ بالترتيب الذي كُتب به، بدءًا من المقدمة إلى الخاتمة. ونذكر أنك عندما تعاني القلق، هناك دائمًا إغراء للانتقال مباشرةً إلى الفصول التي تخبرك ماذا تفعل، وتجاوز باقي الأجزاء. ولكننا نحثك ألا تفعل هذا، فالفصول الأخيرة لن تكون ذات مغزى من دون قراءة الفصول الأولى، حيث ستساعدك العمليات الأساسية التي نصفها في الأجزاء الأولى على فهم النهج الذي نتبعه نحو التعافي، كما تفسر لماذا لا يجدي إجبار نفسك على مواجهة مخاوفك أو دفعها لاتخاذ القرارات.

يتضمن الفصل الأول والثاني المفاهيم المتعلقة بالقلق الاستباقي والتردد المزمن. وفي الفصل الثالث نستعرض الركائز البيولوجية للقلق وكيف تتفاعل مع بعض الضغوط البيئية. ويتناول الفصل الرابع التجنب، سواء خفي أو واضح، كبير أو صغير، بوعي أو بغير وعي، ويوضح لماذا يبقى التجنب على القلق الاستباقي والتردد المزمن ويعززهما.

ويُفسر الفصل الخامس كيف تتمكن مخيلتك من الاستيلاء على الحس السليم لديك إلى أن تصبح توقعاتك كارثية، والقدرة على اختيار شيء ما والالتزام به أمرًا معضلاً. فيما يستكشف الفصل السادس العوامل الثلاثة الرئيسية التي تساهم في التردد المزمّن: الكمالية، الرغبة في اليقين، الخوف من الندم. ويستفيض الفصل السابع في شرح المنظور ما وراء المعرفي الذي سيُعيدك لتجاوز مخيلتك المخيفة وتفكيرك الكارثي، إذ نقدم تحولاً جذرياً في السلوك ذا أهمية جوهرية للتعافي. وفي الفصل الثامن، ستتعلم كيفية تطبيق هذه التحولات في المنظور والسلوك على مواقف حياتية حقيقية، كما ستتعرف على الخطوات الخمس للتسليم العلاجي (DANCE). ويجب الفصل التاسع عن الأسئلة الإشكالية الشائعة التي تطرأ. وأخيراً، يصف الفصل العاشر كيف يبدو التعافي وكيف يمكن الحفاظ عليه.

الفصل الأول

القلق الاستباقي: أن تنزف قبل الإهابة بجرح

يأخذ القلق أشكالاً وأنماطاً عديدة، معظمها يتضمن القلق الاستباقي كأحد العناصر. ربما تعاني أحد أنواع الرهاب أو القلق الاجتماعي، أو ربما تتعرض لنوبات هلع، ويعاني العديد من الأشخاص المخاوف الوسواسية أو أفكاراً مزعجة غير مرغوب فيها تسبب معاناة كبيرة، وأحياناً يظهر القلق في صورة أعراض جسدية، ويمكن أن يكون القلق قطيعاً من المخاوف المستمرة التي تطاردك بإصرار وتمنعك من أي فرصة للاسترخاء. وعادةً ما يصاحب القلق هواجس بشأن المستقبل وشكوك حول الأداء الشخصي والأمان والسلامة، كما يمكن أن يؤثر على خياراتك في الحياة، وبالتأكيد، يحد القلق من حريتك في عيش الحياة التي تريدها.

إذا كنت تعاني أيّاً من هذه الأشكال للقلق، فأنت تمر أيضاً بالقلق الاستباقي. وبأبسط العبارات، القلق الاستباقي هو توقع الألم والسعي إلى التجنب قبل مواجهة المواقف أو التجارب التي تخشاها في الواقع.

ما هو القلق الاستباقي؟

القلق الاستباقي هو الشعور بالقلق بشأن المستقبل والخوف من احتمالية حدوث أشياء سيئة، أو احتمالية ألا تستطيع تحقيق ما تسعى إلى إنجازه بنجاح. إنه القلق الذي نشعر به عندما نتقرب قرارًا أو إجراءً أو حدثًا يمثل تحديًا. إنه ما نشعر به عندما ننغمس في قلقنا ذي الطبيعة الإبداعية حول ما يمكن أن يحدث من أشياء سيئة. ومن ثم، يبدو القلق الاستباقي كتنبؤ بالخطر، يبدو كتحذير من التقدم، أو على الأقل، تحذير للتقدم بحذر.

نرى أن القلق الاستباقي هو طبقة الثالثة من الخوف، وفيما يلي نشرح المقصود بذلك:

1 - أولاً، من الممكن الخوف من شيء ما. فكر في هذا المثال: أخاف من نحلة.

2 - ثانيًا، من الممكن الخوف من أن نشعر بالخوف، وهو ما يطلق عليه أحيانًا «الخوف من الخوف»، والذي يُعرّف بالهلع. فكر في هذا المثال: إذا رأيت نحلة، قد أصاب بخوف شديد لدرجة التعرض لنوبة هلع، ومن ثم أفقد السيطرة على نفسي أو أتعرض لأزمة قلبية.

3 - أخيرًا، نصل إلى الطبقة الثالثة من الخوف، وهي عندما نشعر بالخوف من الشعور بالخوف من الشعور بالخوف. والأمر ليس بالتعقيد الذي يبدو عليه، إذ يحدث كالتالي: مجرد التفكير في الذهاب للتخييم الأسبوع القادم يشعرنني بالتعاسة، لأنني قد أرى نحلةً وأصاب بنوبة هلع، فأفقد السيطرة على نفسي، وأفعل شيئًا جنونيًا. ربما من الأفضل أن ألغي رحلة التخييم.

يمكنك أيضًا التفكير في هذه الطبقة الثالثة من الخوف باعتبارها «طبقة التجنب»، فالقلق الاستباقي أحد المحفزات القوية للتجنب لأنه يوجه تركيزك تحديدًا نحو الأشياء السلبية التي قد تحدث. إذا كانت توقعاتك سلبية إلى حد بسيط، مثلًا، أنك ستتعرق كثيرًا حين تعرض خطتك في الاجتماع -عندئذٍ من الممكن أن تعتقد أنك قادر على تجاوز الأمر، ولكن التنبؤات الكارثية، مثل أنك قد تتعرض لنوبة هلع، أو تجعل من نفسك أضحوكة، أو تدمر علاقتك بشخص ما- يمكن أن تؤدي إلى القلق الاستباقي الذي يمنعك من المضي قدمًا، فالقلق الاستباقي يجعلك تشعر بأن التجنب هو خيارك الوحيد.

ويجدر ملاحظة أن القلق الاستباقي قد يتضمن توقعات أخرى غير الخوف أو الهلع، مثل الاشمئزاز والغضب والخجل والندم والتعرض للإذلال والشعور بالإرهاك أو أي شعور غير مرغوب فيه. وينشأ الحافز إلى التجنب من توقع هذ المشاعر غير المرغوبة نتيجةً للتعرض للفشل أو الخسارة أو كارثة ما.

حقيقة مفيدة: يمكن أن يتضمن القلق الاستباقي توقعات بالتعرض لأي مشاعر أو تجارب غير مرغوب فيها.

تحديد مكوّن القلق الاستباقي في إصابتك باضطراب القلق

يجد معظم الأشخاص صعوبةً في إدراك أن الإصابة بالقلق المرضي تتضمن مكوّنين: هناك اضطراب القلق نفسه (الرهاب، والقلق الاجتماعي ونوبات الهلع، والقلق، والوسواس القهري)، وعلى نحو منفصل، هناك القلق الاستباقي. يحدث القلق الاستباقي في الفترة التي تسبق مواجهتك لما تشعر بالقلق حياله. إذا كنت تشعر بالقلق من احتمالية أن تصاب

بنوبة هلع خلال موقف تتوقع أن تمر به، فمن الممكن أن يبدأ القلق الاستباقي قبل وقت الحدث بساعات أو أيام أو حتى أسابيع. إذا كنت تحاول اتخاذ قرار بشأن ما إذا كان من الآمن مقابلة شخص جديد أو استخدام مرحاض عمومي أو تجاهل شعور أو فكرة عابرة، فإن القلق الاستباقي هو الرهبة التي تشعر بها عندما تحاول الاستمرار في هذا النشاط أو القرار، ثم تخيف نفسك بتخيل الطرق التي قد تسوء بها الأمور.

إذن، كيف يمكنك تمييز القلق الاستباقي من الموقف أو القرار أو المواجهة التي تخشاها؟ ضع في اعتبارك أن الطرق التي يظهر بها القلق الاستباقي شديدة التنوع، وأنه يبدو مختلفاً باختلاف السياقات. فقد يظهر في صورة تجنب رهابي أو خوف من الوحدة أو قلق بشأن الأداء أو أرق. وقد يبدو في صورة التخطيط الدقيق الذي يقوم به شخص مصاب باضطراب الوسواس القهري لتجنب العدوى، أو المعاناة التي يمر بها شخص مصاب باضطراب القلق من المرض في أثناء انتظار نتائج تحاليل ما. ويمكن أن يتجسد في الخوف المستمر من عودة فكرة مزعجة غير مرغوب فيها. كما يمكن التعرض له في صورة متلازمة فرط التنفس المزمن. والقلق الاستباقي يحفز السلوكيات القهرية التي تميز اضطراب الوسواس القهري والحالات المرتبطة به، فالقلق الاستباقي (لن أستطيع تحمل الأمر إذا...) هو ما يدفع الأشخاص إلى أداء الطقوس العقلية والسلوكيات القهرية لتخفيف الشعور المُلح بعدم الراحة الناتج عن الوسواس.

قد يظهر قلقك الاستباقي في صورة خوف من الذهاب إلى الحفلات أو المطاعم أو السفر، خشية أن تواجه شيئاً تعتقد أنك لا تستطيع التعامل معه. وقد تنبع الرغبة في تجنب البقاء بمفردك ليلاً من القلق

الاستباقي من أن تصاب بالمرض فجأة أو تسيطر عليك الأفكار المخيفة. وقد يكون القلق الاستباقي حول العلاقات المُتَخَيِّلَة هو ما يدفعك إلى تجنب المواعيد. وقد يتسبب القلق الاستباقي من احتمالية الطرد من وظيفتك في أن تشعر بأنك مريض كل صباح قبل الذهاب إلى العمل.

أحياناً يوصف القلق الاستباقي على نحو غير دقيق بأنه قلق عائم (Free-floating anxiety). وفي حالة القلق الاستباقي، قد يصبح من المعتاد أن يصاب جسدك بالتوتر ترقباً لحدث ما، وأحياناً يحدث هذا دون أن تكون واعياً ما هو الشيء الذي تنتظره تحديداً، وهو ما يمكن أن يسبب شعوراً بالعجز لأن التوتر الجسدي قد يؤدي إلى الصداع وألم الصدر وتشنجات العضلات. وفي الواقع، القلق الاستباقي هو المحفز الرئيسي لمتلازمة فرط التنفس المزمن (Fried and Grimaldi 1993; Tavel 2017)، مما يهيئ للتعرض لنوبات الهلع. وإذا كنت تعاني مشكلات مزمنة في الجهاز الهضمي، مثل الإسهال أو الغثيان أو القيء، فقد يرجع سببها مباشرة إلى القلق الاستباقي الذي تشعر به (Singh et al. 2016). وقد يشكل القلق الاستباقي سلوكك (مثل قراراتك بشأن كيف تتصرف، وماذا تقول، وأين تذهب) على أمل تجنب عودة الأعراض. في المستويات الأقل حدة، يكون هذا الخوف مشابهاً للقلق العادي، وفي المستويات الأشد، قد يصبح حاداً لدرجة أنه قد يُطلق عليه «الهلع الاستباقي».

القلق الاستباقي هو مُكوّن رئيسي من اضطراب القلق المُسمّى اضطراب القلق العام، وهو ميل نحو القلق المفرط وعدم الإنتاجية. وما نفهمه الآن بشأن اضطراب القلق العام هو أنه فعلياً يتكون من جزأين: فكرة مقلقة مبدئية (عادةً تأخذ شكل السؤال عن ماذا لو [حدث شيء سيئ])، وتتبعها فكرة أخرى تحاول دفع القلق الذي أثارته الفكرة

المبدئية بعيداً. هذا المُكوّن الثاني يعطي وهماً بأنه مفيد، ولكنه في الواقع هو الوقود الذي يبقى على دورة القلق مستمرة، هذا ما يُطلق عليه غالباً «التخطيط» أو «التحليل» أو «التأمل» أو «التكيف» الذي يؤدي إلى وضع استراتيجية لتطبيق نوع ما من التجنب. ويصف كتابنا السابق «الحاجة إلى اليقين» (Needing to Know for Sure) هذه الظاهرة بالتفصيل (Seif and Winston 2019). وباختصار، السؤال التخلي المزجج عن «ماذا لو» الذي يأتي مصاحباً لاضطراب القلق العام هو القلق الاستباقي.

حقيقة مفيدة: الجزء المتعلق بالسؤال عن «ماذا لو» ضمن اضطراب القلق العام هو القلق الاستباقي.

ملاحظة: قد يكون القلق الاستباقي سمةً خفية لكل من القلق الاجتماعي واضطرابات تعاطي المواد المخدرة، التي غالباً ما يتعامل معها المصابون بها بتناول مشروب أو جرعة قبل الذهاب إلى الحفلة أو الحانة بحجة «الوصول إلى المزاج المناسب». ونظراً لأن اضطرابات تعاطي المواد المخدرة والقلق الاجتماعي غالباً ما يحدثان معاً، من المهم تحديد القلق الاستباقي باعتباره عاملاً رئيسياً في استمرار المشكلتين، فتوقع الشعور بالمعاناة نتيجة لأعراض الانسحاب يمكن أن يؤدي إلى استمرار الإدمان. كما يظهر القلق الاستباقي إلى حدٍّ ما لدى الكثيرين ممن لا تنطبق عليهم المعايير الطبية الرسمية لأيٍّ من هذه المشكلات.

يُعد القلق الاستباقي نتاج الخيال، ويبدو كأنه نذير لما ينتظر في المستقبل، لكنها مجرد إحدى الطرق الكثيرة التي يخدعك بها. وعلى الرغم من أنه غالباً ما يكون مخطئاً تماماً في توقعاته، فإنه مُقاوم بشدة

للتغير. وإدراك هذه الحقيقة البسيطة هو أول خطوة نحو تحرير نفسك من القلق الاستباقي.

في أثناء قراءة هذا الكتاب من بدايته لنهايته، ستتعلم كيف تحدد بدقة المكوّن المتعلق بالتوقعات في معاناتك من القلق. وقد أخبرنا العديد من مرضانا أن إدراكهم أن القلق يتضمن مكوّنين منفصلين – القلق الاستباقي إلى جانب خوفهم الرئيسي – كان نقطة تحول جذرية. وفيما يلي توضيح لما كان يبدو عليه القلق الاستباقي لدى إحدى مرضانا السابقين التي كانت تعاني رهاب الطيران:

كانت مولي تخاف من الطيران، وأجبرها القلق الاستباقي على التوقف عن ركوب الطائرات لثماني سنوات. لكن للتغلب على مخاوفها، أقدمت على خطوة شجاعة باستقلال طائرة، ثم أخرى، ثم واحدة أخرى، وبعد ثلاث سنوات كانت قد استقلت عشرات الطائرات إلى أن أصبحت تشعر بالراحة إلى حد كبير على متن الطائرة، ولكن قبل كل رحلة طيران، ما زالت تشعر بالقلق بشأن الطقس وحالة الطيار الصحية ومستوى الاضطرابات الجوية التي قد تتعرض لها، كما تعاودها أقصى مخاوفها من أنها قد يسيطر عليها القلق للدرجة التي تجعلها تتوقف عن الطيران تمامًا.

المغزى من هذا المثال هو أن القلق الاستباقي غالبًا يدوم أطول من الرهاب نفسه. بعدما عملت مولي على مواجهة هذه المشكلة، تعلمت أهمية إدراك أن القلق الاستباقي مُضلل، وألا تسمح لنفسها باعتبار

التجنب استجابةً ملائمةً له، ومن ثم أصبحت قادرةً على الالتزام بكل رحلة طيران مهما كان ما تشعر به. وفي النهاية، تراجع شعور مولي بالقلق الاستباقي عندما توقفت عن وضعه في الاعتبار عند اتخاذ أي قرار، وعاملته كأنه صدى صوت لا يستحق الانتباه له.

حقيقة مفيدة: عادةً ما يكون القلق الاستباقي آخر ما يتخلص منه المريض خلال عملية التعافي من اضطرابات القلق واضطراب الوسواس القهري.

وفي حين أنك ربما لا تخاف من الطيران، فإن من المهم معرفة أن قلقك في أثناء انتظار شيء تخافه غالبًا ما يكون منهكًا أكثر من الموقف نفسه. وسترى فيما يلي أن هذه التجربة شائعة للغاية.

ما مدى انتشار القلق الاستباقي؟

توجد العديد من الدراسات -استطلاعات سكانية تُدعى «دراسات وبائية»- تقدر عدد الأشخاص الذين يعانون اضطرابات نفسية معينة. لكن القلق الاستباقي -كما ذكرنا سابقًا- لا يرتبط بتشخيص منفرد، بل هو ظاهرة متداخلة مع العديد من التشخيصات، وسمة شائعة تقريبًا في جميع اضطرابات القلق، ويصيب العديد من الأشخاص المصابين بالاضطرابات المزاجية، خصوصًا الاكتئاب، وهو أيضًا سمة من سمات اضطراب ما بعد الصدمة، ويظهر خصوصًا في توقع مواجهة ما يُدْرك بالحادثة المؤلمة. ولذلك السبب، لا نستطيع تحديد عدد الأشخاص المصابين بالقلق الاستباقي.

لذا بدلًا من ذلك، دعونا ننظر إلى الأرقام بوجه عام. تشير معظم الدراسات إلى أن قرابة 10 بالمئة من السكان -على مدار سنوات

عمرهم- يصابون بأحد أنواع اضطرابات القلق. وتقريبًا النسبة نفسها تصاب بالاكتئاب، ومن 5 إلى 7 بالمئة يصابون باضطراب ما بعد الصدمة. وبتقديرات متحفظة للغاية، نحو 15 بالمئة من الأفراد يتأثرون بالقلق الاستباقي خلال حياتهم (Eaton et al. 1981)، وهو ما يمثل أكثر من 50 مليون شخص في الولايات المتحدة فقط.

ومن هنا، إذا كنت تعاني القلق الاستباقي، كن متأكدًا من أنك لست وحدك، فالقلق الاستباقي ظاهرة شائعة، ولا توجد مجموعة عمرية محصنة ضده.

على مدار العمر

غالبًا ما يسري القلق الاستباقي في العائلة. ولذا، في أثناء قراءة هذا الكتاب، ربما تبدأ في ملاحظته لدى أطفالك وأفراد عائلتك الأكبر سنًا، لكنه قد يظهر بأشكال متباينة قليلًا في الأعمار المختلفة.

حالما يصبح الطفل كبيرًا بما يكفي لتخيل الأحداث المستقبلية، يمكن أن يزدهر القلق الاستباقي، فهو المذنب عندما تظل طفلك خائفة لأسابيع من تلقي التطعيم؛ قد تسأل الكثير من الأسئلة حول ما ستشعر به، أو تعترض وتعبس ولا تتمكن من النوم. وفي يوم التطعيم في المركز الطبي، قد تتشاجر وتبكي وتقاوم، ثم ينتهي الأمر بسرعة جدًا لدرجة أن الجميع يريدون أن يقولوا «أترين؟ كلُّ هذه الضجة بلا سبب»، لكنها لا تكون أفضل حالًا في المرة التالية. ويرجع ذلك إلى أن القلق الاستباقي غالبًا ما يمثل الجزء الأسوأ من التجربة بأكملها، وطفلك تتذكره بصورة أكثر وضوحًا من الحدث الفعلي.

وفيما يلي أمثلة أخرى: قد يتوسل ابنك لكيلا يذهب إلى حفل عيد ميلاد صديقه، لكنه يتنازل في النهاية. وبعد فترة أولى من التردد

والخجل، ينتهي به الأمر إلى الاستمتاع بوقته. أو في الأيام والساعات التي تسبق اختبار SAT، قد يصبح ابنك المراهق كتلةً من التوتر؛ يتصرف كأن كلَّ شيء سيئ؛ يدير عينيه بتذمر أو يفتعل الشجارات. أو ربما يعانون التقيؤ أو ألم المعدة في الليلة السابقة لحفل موسيقي، أو قبل زيارة الوالد غير الحاضن، أو قد يفقدون شهيتهم للعشاء عندما يذكر شخص ما الذهابَ إلى معسكر. الأشياء التي عادةً يقلق بشأنها الأطفال تتضمن مخاوف بشأن صحة الوالدين أو أمانهما أو وفاة أحدهما، وبدء أيِّ نشاط جديد، والتوقعات المنتظرة منهم في المدرسة أو المعسكر، والنوم بمفردهم. أما بالنسبة إلى المراهقين، فتمثل المدرسة والمشكلات الاجتماعية مع الأقران أهم الأمور التي تثير القلق الاستباقي لديهم، وكذلك المخاوف حول الاختيارات المستقبلية مثل الكلية والعمل والمواعدة، وحتى مستقبل كوكب الأرض نفسه.

على الجانب الآخر، مع تقدمنا في العمر، نصبح أكثر وعياً بهاششتنا الجسدية وضعف ذاكرتنا وقِدَم معرفتنا التكنولوجية، وتكرار الخسائر والتغييرات غير المرغوب فيها.

غالبًا ما يصبح كبار السن أكثر حذرًا، وتزداد معاناتهم من القلق الاستباقي، فمجرد السقوط لمرة أو نسيان شيء ما يمكن أن يثير حالة حادة من القلق الاستباقي. والعديد من المسنين القادرين تمامًا على ممارسة أنشطة مستقلة وتعلم أمور جديدة يفقدون الثقة ويتراجعون عن الاشتراك في أنشطة جديدة بسبب قلقهم الاستباقي. والأمور التي تقلقهم عادةً تتضمن السير، والبقاء بمفردهم (خصوصًا ليلاً)، والمشكلات الصحية والمالية، واستخدام تكنولوجيا حديثة، وردود الأفعال تجاه الأحداث الإعلامية، والخوف من الإعاقة أو الخرف.

القلق الاستباقي له التأثير نفسه في أيّ عمر وفي مواجهة أيّ مشكلة- يشجع على التجنب ويجعلنا نتردد ويفسد المتعة. وكما سنوضح لاحقًا، ستتبع المبادئ نفسها للتخلص من قبضته أيًا كان عمرك. لكن أولًا، دعونا نلقي نظرةً على كيف يساهم التردد في استمرار القلق الاستباقي.

دور التردد في إثارة القلق الاستباقي

إذا نظرت من كثب، ستجد أن القلق الاستباقي يزداد مع التردد، ويقل مع كل قرار تأخذه. ومن المثير للاهتمام أن هذا صحيح سواء كان قرارك التجنب، أو قرارك هو الالتزام التام بتنفيذ الأمر أيًا كانت النتائج. افترض أنك من المقرر أن تتحدث غدًا في اجتماع عمل، وتشعر بالخوف من أنك سترتكب خطأ، إذا قررت الاتصال للحصول على إجازة مرضية، وطلبت من أحد زملائك أن يقوم بالعمل بدلًا منك؛ سيتلاشى قلقك الاستباقي وستشعر بأنك أهدأ كثيرًا. قد تشعر بالغضب من نفسك، وحتى تفكر أنك فاشل أو غير كفء، لكن خوفك بشأن اليوم التالي سيختفي. عندما تقرر ألا تضع نفسك في المحنة المُتَحَيِّلَة، سيغمرك الشعور بالارتياح، فعندما يجبرك القلق الاستباقي على تجنب الأمر، يختفي القلق.

حقيقة مفيدة: يختفي القلق الاستباقي أحيانًا لفترة مؤقتة فقط عندما تأخذ قرارًا بالتجنب.

على الجانب الآخر، إذا ظللت مترددًا بين الذهاب إلى الاجتماع وعدم الذهاب؛ تبحث الأمر وتغير رأيك باستمرار، ستجد أن قلقك الاستباقي يزداد، ومع تزايد الإلحاح لاتخاذ قرار، يصبح من الصعب أكثر فأكثر القيام بذلك، ولا تجد أيّ راحة.

وهناك ظاهرة أقل وضوحًا تحدث عندما تقرر أن تلتزم بفعل المطلوب منك مهما كانت الظروف ولا تتراجع، وهي أن شعورك بالقلق الاستباقي يعتدل. حالما تلزم نفسك، يتوقف الجدل الداخلي، ومن دون التركيز الدائم على محاولة اتخاذ قرار في اتجاه ما أو الآخر -قياس الأخطار، التخطيط لوسائل هروب محتملة، القلق بشأن ما قد يحدث- يقل قلقك الاستباقي ويبدأ في التنحي جانبًا. فالالتزام الراسخ سيجلب لك الراحة. وهذا ما نعينه عندما نقول إن القلق الاستباقي يقل عند اتخاذ قرار، أيًا كان اختيارك.

حقيقة مفيدة: يؤدي التردد إلى زيادة القلق الاستباقي.

لاحقًا، سنوضح كيف يساعد التجنب تحديدًا على تعزيز القلق الاستباقي وتقويته على المدى الطويل. ولكن في الوقت الحالي، يمكنك ملاحظة كيف يتداخل القلق الاستباقي والتجنب، فالقلق الاستباقي لا يوجد إلا عندما تنوي فعلًا القيام بشيء ما، أو الذهاب إلى مكان ما، أو مواجهة مصدر خوفك، أو تقديم أداء فني، أو السفر، أو الاتصال بمصدر معاناتك بأي شكل من الأشكال.

والآن بعدما فهمت الطرق التي يساهم بها التردد والتجنب في تعزيز القلق الاستباقي، دعنا نلقي نظرة فاحصة على بعض الطرق التي يظهر بها القلق الاستباقي.

خمسة أشكال لتجربة القلق الاستباقي

نصف هنا بعض الطرق الأكثر شيوعًا لظهور القلق الاستباقي، ويمكنك أن تلاحظ أن جميع هذه الأشكال للقلق الاستباقي تعيد إنتاج نفسها بغير قصد، وتتضمن السلوكيات غير المفيدة والتخيلات الكارثية

والتجنب، سواءً على مستوى المشاعر أو الأفعال، بالإضافة إلى الحوار الداخلي بما فيه من مساومة وجدال وتخطيط. ولهذا السبب تحديدًا يُعدّ القلق الاستباقي ظاهرةً شائعةً تظل مستمرةً على الرغم من بذل قصارى جهدك، إذ تبدو الكثير من هذه الأشكال كأنها وسائل للتكيف للتعامل مع القلق، ولكنها في الواقع تأتي بنتائج عكسية وتجعل القلق يستمر. في الفصول القادمة، سنناقش بالتفصيل لماذا يعزز كل شكل من أشكال القلق الاستباقي نفسه، ونقدم توجيهات واضحة حول كيفية عكس هذه العملية ذاتية الاستمرار.

تحميل نفسك فوق طاقتها: قد يكون هذا هو الشكل الأكثر شيوعًا؛ تجد نفسك ملتزمًا أو مُلزمًا، وتشعر بموجة تلقائية من الخوف؛ تتذكر القلق الشديد الذي شعرت به في المرة السابقة، وتقول لنفسك لا يمكنني التراجع عن هذا، سأضطر للقيام به، ولا يهم كم أشعر بالسوء؛ سأكمل هذا الأمر مع أنه سيكون رهيبًا. للأسف، في معظم الأوقات، تكون هذه وصفة لضمان أن ينتصر القلق الاستباقي في المعركة، حيث سيحدث أحد أمرين: إما أن يرتفع قلقك إلى السماء كلما اقترب الحدث الفعلي، وتقرر الإلغاء على أي حال، وإما أن تذهب بالفعل. لكن ما مررت به قبل الحدث كان قاسيًا لدرجة أن التعاسة التي شعرت بها في انتظاره تصبح راسخةً بوضوح في ذاكرتك، بغض النظر عن كيف تسير الأمور أو كيف تبلي، ومن ثم تتغلب تجربة القلق الاستباقي على ذكرى الحدث الفعلي، ولا تشعر بأي تحسن في المرة التالية، ويظل خوض هذه التجربة مؤلمًا. الموقف المعاكس لهذا هو مفهوم الاستعداد، وهو ما يجعل من الممكن البناء على التجارب المقلقة للوصول إلى التعافي، بدلًا من مجرد الخوف من كل نشاط صعب يتبعها. وسنقدم هذا المفهوم في الفصل الثامن.

الصراع الداخلي بشأن التجنب: أنت تخاف من الطيران ولكنك تقرر اصطحاب أسرتك في رحلة إلى ديزني لاند، وبمجرد الانتهاء من التخطيط للرحلة تشعر بالرعب، لكنك تخبر نفسك أنك دائماً لديك الفرصة للتراجع، وتخبر أسرتك أنهم قد يضطرون للذهاب من دونك. وعند شراء التذاكر، تشعر بأنك محاصر أكثر ويرتفع شعورك بالقلق ثانية، لكنك لا تزال غير متأكد تماماً من أنك ستستطيع استقلال الطائرة. ومع اقتراب موعد رحلة الطيران، تغمرك موجات من القلق متخيلاً كل الأمور الكارثية التي قد تحدث خلال رحلتك، وتبدأ جدالاً داخلياً: أيجب أن أذهب أم أبقى بالمنزل؟ ثم تقرر الانتظار حتى تصل إلى المطار قبل اتخاذ قرار نهائي. والآن، قلقك الاستباقي في أعلى مستوياته، ويبدأ عقلك في التآرجح بين: هل يجب أن أسافر؟ أم يجب أن أنسحب الآن؟ ويستمر هذا الجدل الداخلي بلا توقف، مما يعزز قلقك الاستباقي ويجعل من الأصعب عليك الالتزام بقرار ما. وفي بعض الحالات الحادة، قد تجد أنك ما زلت تتجادل مع نفسك وأنت تدخل الطائرة وتربط حزام الأمان. وقد تقرر أنك لا تستطيع الذهاب قبل إغلاق الأبواب مباشرة، وتهرب من الطائرة، وعندئذ تشعر بارتياح شديد من قلقك الاستباقي، ولكنك أيضاً تشعر بأنك فاشل لأنك سمحت للقلق بالسيطرة على أفعالك.

التخطيط للتكيف أو الهروب: طلب منك أحدهم الخروج في موعد على العشاء؛ يبدو جذاباً، ولكنك لا تعرفين الكثير بشأنه. تريدين الذهاب، لكنك تشعرين فوراً بالقلق والحماس في الوقت نفسه، لذا تبدئين في البحث: جوجل وفيسبوك وانستجرام؛ تتواصلين مع أي شخص قد يعرفه وتطلبين النصيحة من أصدقائك وعائلتك، ونتيجةً لذلك، تؤخرين الرد على رسالة هذا الشخص لكي تتمكني من التفكير بشأن الأمر- تفكرين ما إذا كان لديك وقت في حياتك للمواعدة، وتخططين لثمانية

سيناريوهات مختلفة لتتبعيها وفقاً لما قد يقوله. تمرين بحالة ارتباك شديد، وعندما توافقين أخيراً على الموعد، تقررين أنك ستقودين بنفسك إلى المطعم ليكون لديك خيار تقديم عذر والمغادرة فوراً، ثم تتصلين بصديقتك وتطلبين منها إرسال رسائل والاتصال هاتفياً بعد نحو ساعة من موعد بدء اللقاء، لتمنحك عذراً في حالة أردت ترك المكان، وعندما تصلين إلى المطعم، تطلبين كأس فودكا مارتيني وتشربينه سريعاً قبل وصول الشخص الذي تنتظرينه. وأخيراً، يسير الموعد على ما يرام. لكن هل كان ذلك بسبب التخطيط للهروب أو كأس الفودكا، أم أنه كان سيمر على نحو جيد من دون هذه السلوكيات السيئة؟ ولأنك تُرجع نجاحك إلى آليات التكيف التي تتبعها، ما زلت تعتقد أنك ستحتاج إليها في المرة التالية حين يسيطر عليك القلق الاستباقي، ولن تتعلم الشعور بالراحة من دونها.

التجنب المتذبذب: أحياناً يدفعك تجنب أحد مصادر القلق إلى مواجهة مصدر آخر؛ إنه تجسيد لمقولة «ملعون أنت إذا فعلت، وملعون إذا لم تفعل». افترض أنك تعاني خوفاً حاداً من سرطان القولون؛ تحدد موعداً لإجراء فحص روتيني للقولون، ثم يغمرك الشعور بالقلق الاستباقي، متخيلاً أنك ستكتشف أنك مصاب بالسرطان بالفعل، أو أنك ستموت بسبب خطأ طبي في أثناء التخدير الخفيف، لذا تلغي موعد الفحص، وتشعر ببعض الراحة فوراً، لكنك عندئذٍ تتخيل أن الخلايا السرطانية تنتشر في جسدك، مما يثير موجة قوية أخرى من القلق الاستباقي. وكيف تتجنب هذه الموجة؟ تحدد موعداً آخر لفحص القولون، وبالطبع، يثير هذا دورة جديدة من القلق الاستباقي، فالتجنب، ثم يتصاعد توقع قلق جديد، وهكذا دواليك.

محاولة إبعاد الأمر عن ذهنك: عندما تشعر بالقلق بشأن حدث مقبل، وتحاول إبعاده عن ذهنك لتفكر فيه في وقت لاحق، أو لتطرد الفكرة من وعيك، فإنها طريقة أخرى لمحاولة التكيف مع القلق الاستباقي. المشكلة الكبرى هنا هي أن محاولة إبعاد فكرة عن عقلك تشبه محاولة دفع المد أو إيقاف الشمس عن الغروب، وهذا ببساطة لا ينجح. كتبنا عن هذا باستفاضة في كتاب «التغلب على الأفكار المزعجة» (Winston and Seif 2017)، فالوقت الذي تمضيه في محاولة إبعاد أفكار القلق عن ذهنك يجعلها أكثر بروزًا، ولذا هي طريقة أساسية نحو تعزيز قلقك الاستباقي.

ربما حددت الآن الطريقة التي تحاول عادةً الاعتماد عليها لعلاج القلق الاستباقي. وفيما يلي، نلقي نظرةً على بعض الأمثلة لأشخاص حقيقيين تأثرت حياتهم بالقلق الاستباقي، ولم تنجح محاولاتهم للتكيف.

أنواع القلق الاستباقي

تشارك جميع أنواع القلق الاستباقي في أنها تثير مشاعر غير مرغوب فيها، وتدفع إلى التجنب، ولكن هناك اختلافات واضحة في كيفية حدوثها. حتى الآن، أشرنا إلى أن القلق الاستباقي يحفز الرغبة في التجنب المصاحبة للقلق، فهو يزعجك عندما تعتزم المضي قدمًا، وحالما تختار تجنب الأمر يزول شعورك بالقلق. يمكن للقلق الاستباقي أن ينشأ من مصادر مختلفة، وفهم هذه المصادر سيساعدك على التغلب على القلق. وقد صنفنا القلق الاستباقي إلى خمسة أنواع وفقًا لمصادره، وفيما يلي نقدم لمحةً عامةً عن كل نوع، ونوضح كيف يبدو من خلال تقديم بعض الأمثلة الواقعية لأشخاص نعرفهم في الحقيقة، مع تغيير التفاصيل لكيلا يمكن التعرف عليهم.

على أرض الواقع، قد تكون لدى الأشخاص سمات أكثر من نوع من القلق الاستباقي، ويمرون بتجارب متعددة وهم يحاولون التعامل معه. وعلى مدار العمر، قد تتغير الأمور المثيرة للقلق الاستباقي من اتجاه إلى آخر، وقد يتبنى الأشخاص العديد من استراتيجيات التكيف غير الفعالة ثم يتركونها، كما قد يتغير التفكير الكارثي. وفي أثناء القراءة عن كل نوع من القلق الاستباقي والقصص التوضيحية، حاول ملاحظة كيف أصبح كل شخص منغمساً في مخاوفه المفرطة وردود الفعل المبالغ فيها، وما هي الخطوات غير المفيدة التي حاول اتخاذها.

القلق الاستباقي المبني على الخيال

في القلق الاستباقي المبني على الخيال، يمكن لمخيلتك المبدعة مفرطة النشاط أن تستحضر مشاهدَ لنتائج كارثية وعديدٍ من الأشياء التي قد تسوء؛ مزيج من القصص التي سمعتها من قبل، واحتمالات واقعية لكنها مُستبعدة، ونزعة لافتراض الأسوأ حتى لو احتمالية حدوثه منخفضة للغاية، لذا يمكن أن تؤدي التغطية الإعلامية للكوارث والحوادث والأحداث الغريبة إلى تعزيز هذا النوع من القلق. أحد أمثلة القلق الاستباقي المبني على الخيال هو الشعور بالقلق الحاد عند تخيل ما سيقوله الطبيب بشأن شامةٍ أنت قررت مسبقاً أنها إصابة بسرطان الجلد. ومثال آخر هو مشاهدة تقرير إخباري عن حادثة جوية أو ضحايا مرض كوفيد-19، وتخيل مدى الرعب الذي ستشعر به إذا وجدت نفسك في مثل هذا الموقف. وكذلك الشعور بالقلق من قيادة السيارة إلى موقع جديد لأنك تتخيل مواجهة صعوبة في العثور على أماكن لوقوف السيارة، وبدأت تشعر بالإحراج بالفعل بسبب الوصول متأخراً. والقلق

الاستباقي المبني على الخيال شائع لدى مرضى اضطراب الوسواس القهري واضطراب القلق العام، لكنه ليس حصراً عليهم.

وهناك شكل آخر من القلق الاستباقي المبني على الخيال، يتضمن التضخيم الكارثي لتجربة واقعية كانت ممكنة الحدوث لكنها لم تحدث. على سبيل المثال، قد تعود إلى المنزل فتدرك أنك نسيت إطفاء شعلة الموقد؛ تشعر بصدمة من الخوف وتتخيل منزلك يحترق. لم يحدث شيء، لكنك الآن جعلت نفسك تشعر بالقلق من مجرد التفكير في استخدام الموقد لأنك كان من الممكن أن تتسبب في حريق منزلك.

كيف يبدو:

يقول جون إنه يشعر بعدم الثقة بنفسه لأنه لا يستطيع مجرد التفكير في أن يتحدث بالصف دون أن يتعرق بشدة ويشعر كأنه لا يستطيع التنفس؛ لا يرفع يده أبداً للإجابة، ويمضي كل الوقت في حصة الجبر متمنياً ألا ينادي المدرس اسمه، وأحياناً يشعر أنه قد يفقد الوعي في الصف إذا ظن أن المدرس سيطلب منه الإجابة؛ يتخيل أنه يجعل من نفسه أضحوكة أمام الجميع، وكيف أنه لا يستطيع تحمل الإهانة، لذا يرغب في أن يترك المدرسة.

والمثال التالي للأرق المبني على الخيال هو أحد الأشكال الشائعة للقلق الاستباقي لدى المراهقين والكبار. أدركت والدتي إيليري إصابة ابنتها بنمط من الأرق يرتبط بشعورها بالقلق الاستباقي نتيجةً لتخليها

الفشل في المدرسة، وهو ما لم يحدث قط، مما يبقها مستيقظة طوال الليل. ليست لديها أي نية لتجنب المدرسة؛ هي فقط تتمنى تجنب الإخفاق.

لاحظت والدة إيليري أن ابنتها تواجه صعوبة في النوم كل ليلة أحد. وعلى الرغم من أن إيليري طالبة ممتازة، أخبرت والدتها أنها تشعر بالقلق من احتمالية حدوث شيء يخرب سجل درجاتها المثالي، ربما سيكون هناك اختبار مفاجئ، أو ربما أخطأت في حل واجباتها. تشعر بالتوتر الشديد في صباح كل يوم اثنين، لكنها تصبح أكثر هدوءًا في المدرسة، وتنام جيدًا في بقية ليالي الأسبوع.

وفيما يلي مثال لسيدة تتخيل دائمًا حدوث أسوأ السيناريوهات؛ تصدق مخاوفها، وتبقى نفسها في حالة مستمرة من القلق الاستباقي.

بدأت شاكيراً جلستها العلاجية قائلةً إنها مرت بأسبوع مريع لأنها عرفت أنها ستموت، وسيطر عليها القلق بشأن كيف سيعيش أبنائها، وما إذا كانت ستستطيع تحمل المحنة القادمة. ذلك وهي تنتظر نتائج بعض تحاليل الدم، متأكدة من أنها ستكشف عن مرض قاتل، وظلت خائفة حتى موعد الطبيب، الذي كان محددًا بعد يومين فحسب. في الأسبوع التالي، أخبرت معالجها النفسي بخجل أن كل شيء على ما يرام في الوقت الحالي، لكنها ما زالت تشعر أنها تعاني مرضًا ما غير

مُشَخَّص. هذا نمط مستمر يوضح كيف تؤدي
تخيلات شاكيرا وشعورها بالقلق وعدم اليقين
بشأن صحتها إلى صعوبة تعلم الدرس البسيط
هنا، وهو أن قلقها الاستباقي يخدمها باستمرار.

يُعد تنوع الصور المخيفة التي يمكن استحضارها قبل السفر مصدرًا
شائعًا للقلق الاستباقي، وفي هذه الحالة من القلق الاستباقي المبني على
الخيال، يكون لتخطيط التجنب والهروب دور رئيسي في توليد المزيد
من القلق، على الرغم من أنك لا تحتاج إليه إطلاقًا.

يحتاج جاميسون إلى السفر بالسيارة خارج
الولاية عدة مرات في الشهر بسبب العمل، ويشعر
بالأيام التي تسبق كل رحلة عمل كأنها فيلم رعب؛
يتحقق من تقارير الطقس عدة مرات خلال اليوم،
ولا يتمكن من النوم في الليلة السابقة للسفر،
وكثيرًا ما يتقيأ قبل المغادرة. يشعر بالقلق من
أن يمرض جليس الكلاب ولا يعتني بكلبه، مع أن
هذا لم يحدث قط. ويقلق من أن تتعطل سيارته،
ويحتفظ بأرقام شركتين لتقديم خدمات طوارئ
السيارات ورقم شركة ثالثة للاحتياط. يتخيل أنه
يصل متأخرًا بسبب زحام الطريق، ويتخيل أنه ينام
في أثناء القيادة. يحدد مواقع المستشفيات على
الطريق ليكون مستعدًا. يظن أنه ربما أصبح أكبر
سنًا من أن يقوم بهذا العمل، ومن ثم سينضطر إلى
الاستقالة من وظيفته. والجانب الأكثر استثنائية

في هذا الخوف هو أنه عندما ينطلق على الطريق، يشعر أن قلقه يمكن السيطرة عليه إلى حد كبير، لكن الأمر لا يبدو أسهل إطلاقًا قبل أن يغادر.

فيما يلي مثال للقلق الاستباقي المبني على الخيال يُظهر نموذج التجنب المتذبذب، وهو يظهر عادةً لدى الأشخاص المصابين بخوف مفرط من الأمراض الجسدية، حيث من الممكن أن يؤدي اقتراح معتاد من أحد اختصاصيي الرعاية الصحية إلى تحفيز قلق استباقي لا يتوقف.

بيورن رجل معافى يبلغ من العمر ستة وأربعين عامًا، وهو عداء شغوف أكمل ثلاثة سباقات ماراثون قبل سن الخامسة والثلاثين. والآن بعدما أصبح أبًا لفتاتين صغيرتين، يظل قلقًا من احتمالية الإصابة بمرض خطير. وخلال فحص صحيّ روتيني، أخبره طبيبه أن العديد من الأشخاص يخضعون حاليًا لفحص الكالسيوم في الشرايين التاجية الذي يكشف عن كمية الكالسيوم في شرايين القلب؛ فحص سريع وغير مكلف ولا يحتاج إلى جراحة، ويمكن لبيورن أن يجريه خلال السنوات القليلة المقبلة؛ كاد هذا الاقتراح البسيط أن يثير لديه نوبة هلع. لم يشعر بالقلق بشأن قلبه من قبل، فقط بشأن السرطان وأورام المخ وفيروس نقص المناعة، لكنه الآن مرعوب من أن يكشف الفحص عن إصابته بمستوى متقدم من أمراض القلب. حدد بيورن موعدًا لإجراء الفحص، لكن غمرته

توقعات مروعة بأن النتائج ستشير إلى إصابته بمرض قلبيّ متقدّم، فقرر إلغاء الموعد في آخر لحظة، لكنه عندئذٍ تخيل أنه على وشك التعرض لأزمة قلبية وهذا الفحص هو الطريقة الوحيدة لإنقاذ حياته، لذا أعاد تحديد موعد للفحص، لكنه ألغاه مرة أخرى قبل ساعات من الموعد، لكن بالطبع أدى هذا الإلغاء إلى إثارة الشكّل الآخر من القلق الاستباقي. شعر بالعجز، والتخبط، وعدم القدرة على اتخاذ أي قرار، وكان قلقًا من أن التوتر الناتج عن القلق الاستباقي نفسه قد يؤدي إلى وفاته بسبب مرض القلب.

لن يؤدي التجنب إلى الراحة حين يكون بيورن محاصرًا بين خوفين مختلفين.

في بعض الأوقات، قد لا تدرك أن تجنبك لبعض الأمور مدفوع بالقلق الاستباقي، قد تُسلّم بأنك خائف من شيء ما، لكنك لا ترى الرابط بين التجنب المستمر والقلق الاستباقي. ويُظهر المثالان التاليان للقلق الاستباقي حالات تجنب تبدو عرضية أو تلقائية أو حتى غير ذات صلة. أحيانًا يتجسد التجنب في صورة سلسلة من الأخطاء أو التأخيرات أو الهفوات أو سوء الحظ. وفي حالة المريض التالي، تؤدي تخيلاته إلى سلوكيات تجنب لا يكون مدرّكًا لها تمامًا.

جاء جاس إلى العلاج لأنه يعاني الخوف المُفْرِط من المرض. يعترف أن الذهاب إلى الطبيب مخيف، لكنه وافق على إجراء فحوص روتينية

سنوياً. وعلى الرغم من هذا، بمجرد تحديد موعد للفحص، يواجه صعوبة شديدة في الذهاب إليه. في إحدى المرات، ذهب دون قصد إلى عيادة طبيبه الباطني السابق. لم يدرك قط حدوث هذا ولم يستطع فهم لماذا لا يجد مواعيده الطبية في مفكرته. وفي مرة أخرى واجه مشكلة في استخدام زر فتح الباب، ولم يخطر بباله الاتصال بموظف الاستقبال لإبلاغه بالمشكلة. وقد مر الآن ثلاث سنوات منذ أجرى آخر فحص، ويشعر بالقلق من أن تأخره ربما سمح لأي مرض بالتفاقم. ومع ذلك، يواجه جاس مشكلة حقيقية في الاعتراف بأن شعوره بالقلق الاستباقي، وليس سلسلة من الحظ السيئ، والتوقيت غير المناسب، والأخطاء السخيفة- هو المسؤول عن عدم ذهابه إلى موعد الطبيب السنوي.

لقد ظهر قلق جاس الاستباقي في شكل عدم انتباه وأخطاء.

حقيقة مفيدة: يمكن أن يتجسد القلق الاستباقي في شكل تشوش ذهني يتسبب في أخطاء وتأخيرات وهفوات.

المثال التالي للقلق المبني على الخيال يستحق الانتباه بصورة خاصة بسبب طبيعة المعاناة الناتجة عنه. أحياناً يظهر القلق الاستباقي كشعور عام بالتوكل؛ قد تشعر بالمرض قبل حدث ضخم ثم تتفاجأ عندما يختفي «مرضك» بصورة سحرية بعد الحدث.

شارك خوسيه في تدريب على الارتجال، وشعر بالإعياء التام قبل تقديم الأداء النهائي أمام جمهورٍ حيث أصيب بصداع والتهاب الحلق وغثيان وارتجاف مستمر؛ أخذ يقيس درجة حرارته محاولاً اتخاذ قرار بشأن ما إذا كان يجب عليه الذهاب، لكن درجة حرارته طبيعية، وكاد يتمنى أن يكون مصاباً بالحمى لأن هذا سيحسم الأمر. كان قلقه منصباً على محاولة اتخاذ قرار بشأن ما إذا كان يجب عليه الذهاب على أيّ حال أم البقاء في المنزل. لم يكن مدرّكاً أن هذا المرض تجسيد للقلق الاستباقي، وأنه على الأغلب سيهدأ بمجرد وصوله واندماجه في العرض.

كان جسد خوسيه القلق يخدعه ليشعر بالمرض.

حقيقة مفيدة: يمكن أن يبدو القلق الاستباقي كمرض حادّ يختفي بصورة سحرية بمجرد انتهاء الحدث المخيف.

أو قد يبدو القلق الاستباقي كشعور بالذنب أو انعدام المسؤولية عند تخيل تغييرات كارثية في المستقبل.

قرأت ساندي مقالاً عن انعدام الأمن الغذائي الذي سينتج عن تغير المناخ وكيف سيؤثر على هجرة البشر على مستوى العالم في العقود التالية. لم تستطع النوم بعد ذلك، إذ ظلت تتخيل نفسها تحمل طفلاً جائعاً في مسيرة طويلة عبر

أرض حارة وجافة وسط الجوع والفقر الذي من المؤكد سيأتي. قررت أنها ستترك الجامعة وتكرس حياتها لمكافحة تغير المناخ، ثم شعرت بأنه سيكون تصرفًا غير مسؤول أن تهدر أموال والديها؛ كانت تعاني ضيقًا في صدرها وشعورًا بأنها تختنق، وتشعر بالذنب باستمرار عندما تفكر أنها على الأرجح ستكون بخير، لكن الآخرين لن يكونوا كذلك.

فيما يلي مثال آخر على بداية شائعة للقلق الاستباقي: إنه رد الفعل عند إدراك أن شيئًا سيئًا كان من الممكن أن يحدث، على الرغم من عدم حدوثه.

هيلدا أرملة في التاسعة والثمانين من العمر تعيش بمفردها، وتعتمد على خدمات توصيل البقالة إلى المنزل وشركة سيارات عند الحاجة. تفتخر بأنها تطبخ لنفسها وتدير شؤونها بنفسها، ومنها استثماراتها واحتياجاتها العلاجية البسيطة. لكنها مؤخرًا تعثرت في سجادة صغيرة بحمامها وسقطت مما تسبب في التواء كاحلها؛ اتصلت بابنتها لكنها رفضت الاتصال برقم الطوارئ، وظلت تعرج في منزلها مستخدمة عصا إلى أن أصبحت تستطيع السير دون الاستناد إلى شيء. لدهشتها، لا يمكنها التوقف عن التفكير في أنها كان من الممكن أن تصاب إصابة حادة، وأصبحت

الآن تشعر برعب شديد من السقوط، لذا تمسك بالأثاث والجدران وتشعر بالقلق كلما اضطرت للخروج، كما تنتعل حذاءً واحدًا فقط تعتبره آمنًا وملائمًا. لقد تغير موقفها بالكامل تجاه الذهاب إلى الأماكن بمفردها على الرغم من أن إصاباتنا كانت طفيفة نسبيًا. هذا القلق الاستباقي يجعلها تشعر بأنها كبيرة في السن وهشة ومحرجة، وأفكارها حول «ماذا لو» تجعلها حذرة ومتربصة حدوث حادثة أسوأ.

القلق الاستباقي المبني على الذاكرة

القلق الاستباقي المبني على الذاكرة هو استجابة قَلقة مشروطة تحدث عندما تتذكر نوبة هلع سابقة أو مستوى مرتفعًا جدًا من الضيق. إنه ليس نتاجًا للخيال بقدر ما هو نابع من ذكرى حية لتجربة واقعية سابقة حيث يصبح الموقف الذي تعرضت به لهذا الضيق مرتبطًا بالقلق. إنه استجابة مشروطة. ويميل هذا النوع من القلق الاستباقي إلى الحدوث تلقائيًا. إذا تعرضت لنوبة هلع في المصعد، حتى لو منذ سنوات، قد تبقى ذكرياتك عنها حية للغاية، وفي كل مرة تفكر في استخدام المصعد ثانية، يثار شعورك بالقلق. تميل إلى الإحجام وتصبح مترددًا بشأن وضع نفسك في ذلك الموقف ثانية، كأن كل المصاعد خطيرة بالنسبة إليك وستحفز القلق الحاد نفسه. وقد يستمر هذا حتى بعدما استخدمت المصعد لمرات عديدة دون أي أحداث. يمكن أن يظهر القلق الاستباقي المبني على الذاكرة كتجليات جسدية للقلق حتى لو لم تكن واعيًا بصلته بحدث سابق. مكتبة سر من قرأ

وبالمثل، إذا تجمدت في إحدى المرات أمام زملائك في الصف الخامس في أثناء تقديمك لتقرير عن كتاب، قد تتردد أصداء هذه التجربة حتى في مرحلة الرشد، وقد تكون امتدت لأي موقف تكون به في بؤرة الاهتمام أو تهتم فيه بتقييم الآخرين لأدائك، وحتى تخيل الحديث في اجتماع قد يحفز ذكرى الخجل والبؤس اللذين شعرت بهما قبل عقود ويثير القلق الاستباقي. ويُعد هذا النوع من القلق الاستباقي شائعاً في اضطراب الهلع وجميع أنواع الخوف المرضي والقلق الاجتماعي المرتبط بالأداء.

كيف يبدو

في هذا المثال للقلق الاستباقي المبني على الذاكرة، يؤدي التفكير حول ما إذا كان يجب العودة إلى موقع تعرّض به الشخص لنوبة هلع إلى تحفيز الخوف.

مايرا مهندسة شابة مستقلة تعيش في خوف من التعرض لنوبة هلع في أثناء عبور أي جسر، فمنذ عامين، بينما تقود سيارتها لزيارة صديقة تعيش على الجانب الآخر من الخليج، لاحظت تسارع دقات قلبها وشعوراً بالدوار وضيقاً في صدرها؛ قالت لنفسها إنها فقط مُرهقة وواصلت القيادة. لكن عندما وصلت إلى الجسر، أدركت فجأة أنها لا تستطيع التوقف جائباً إذا اضطرت لذلك، وعندئذ تعرضت لأول نوبة هلع كاملة، ومنذ ذلك الوقت ظلت هذه التجربة تطاردها على الرغم من أنها لم تحدث ثانية، لكنها أيضاً لم تعبر الجسر مرةً

أخرى. الآن هي التزمت بزيارة صديقتها مدةً أخرى، وتواجه صعوبةً في النوم، لأنها تظل تتخيل مشهداً محرّجاً حيث توقف السيارة بالفعل على جانب الجسر، مُعْظَلَّةً المرور، وتبدو كشخص مجنون يعاني فرط التنفس، لذا تفكر في اختلاق عذر آخر لتجنب الذهاب.

يمكن أن تثير ذكرى تجربة مزعجة مقترنة بذكرى شعور جسدي قلق استباقي مبني على الذاكرة. في المثال التالي، شعور الشبع كان المحفز، ولكنَّ هناك أنواعاً أخرى من القلق الاستباقي المبني على الذاكرة التي ترتبط بالمشاهد والروائح والنكهات والمشاعر الجسدية.

تشعر شانتلي بالقلق من التقيؤ منذ تعرضت لتسمم غذائي في أثناء طفولتها. بعد ذلك الموقف، أصبحت أحياناً ترفض الذهاب إلى المدرسة خوفاً من أن تتقيأ في الصف. وبعدها صارت سيدهً بالغة، عندما تحتاج إلى القيادة إلى مكان خارج الحي الذي تعيش به، تحرص على ألا تأكل ما يكفي للشعور بالشبع، لأنها تربط بين الشعور بامتلاء معدتها والتقيؤ. وإذا طُلب منها القيادة بعدما تناولت وجبةً كبيرةً وشعرت بالشبع، فإنها تنتظر إلى أن يزول شعور الامتلاء.

يمكن أن يكون القلق الاستباقي معممًا، كما في أمثلة الأشخاص الذين يخافون من جميع المواقف التي قد يشعرون خلالها بأنهم محاصرون، أو جميع المواقف التي قد يتعرضون خلالها للتقييم، ويتجنبونها. أو قد

يكون القلق الاستباقي محددًا تمامًا. فيما يلي مثال لطالبة في المدرسة الابتدائية تستمتع ببعض الأنشطة الاجتماعية، لكنها تعاني القلق الاستباقي قبل أنشطة أخرى.

أيمي فتاة في العاشرة من العمر تعاني القلق الاستباقي كلما كانت على وشك حضور حفل أو المشاركة في مناسبة اجتماعية. من المثير للاهتمام أنها تتطلع للذهاب إلى المدرسة، وتستمتع باللعب مع صديق أو اثنين، لكنها تظل جالسة في السيارة عندما يتعين عليها دخول منزل به العديد من الأشخاص، وغالبًا ما تشكو من آلام في البطن قبل حفلات أعياد الميلاد مباشرةً، لذا يعتقد والدها أن هذا بدأ عندما ضايقها الأخ الأكبر لإحدى الفتيات في حفل عيد ميلاد بالعام الماضي. كما تصبح حادة الطباع ومنزعجة مع اقتراب موعد الذهاب، وأحيانًا تتجمد أمام باب المنزل بدلًا من دق الجرس أو الدخول مع مرافقيها. لا تستطيع تفسير ما الذي يزعجها، ويحدث هذا التجنب للمجموعات الكبيرة سواء كانت مع عائلتها أو بمفردها.

العديد من الأطفال مثل أيمي لا يستطيعون إخبارنا أنهم يشعرون بالقلق الاستباقي، لكن سلوكهم يوضح ذلك. في حالة أيمي، غالبًا تنبع مخاوفها من القلق المبني على الخيال مقترنًا بذكريات تجارب صعبة، وهذا ليس مزيًجًا غير شائع.

يظهر القلق الاستباقي المُحفَّز بالتجارب الصادمة تلقائيًا عندما تتخيل أنك ستواجه حدثًا -أو سلسلة من الأحداث أو التذكيرات- يسبب لك ألمًا شديدًا أو قلقًا أو جرحًا أخلاقيًا في السابق. ويُعد هذا النوع من القلق الاستباقي متعلقًا بالواقع أكثر منه بالخيال، ولكنه يتضخم بسبب التعرض سابقًا لصدمات حقيقية. مثال على ذلك هو أن تشعر بقلق حاد بشأن العودة إلى المنزل لحضور مناسبة عائلية حيث من الممكن أن تلتقي لفترة وجيزة فردًا من العائلة كان يسيء لك منذ سنوات. من المحتمل أنك تتوقع اختبار مشاعر غير مرغوب فيها بمجرد التفكير في رؤيته، حتى وإن لم تكن هناك توقعات بالتفاعل معه.

كيف يبدو

تَوَقُّع التعرض لمحفز مرتبط بالتجربة الصادمة يمكن أن يحول الانزعاج العادي إلى قلق استباقي حاد. في المثال التالي، شعر إنزو بالهلع التام حيال حضور اجتماع لم الشمل لزملاء المدرسة، لأن ذكريات الصدمة تعزز القلق الاستباقي لدى إنزو.

نشأ إنزو في منطقة للطبقة الفقيرة في بوسطن، وذهب إلى مدرسة رعوية حيث كان بعض مدرسيه قاسيين للغاية. ما زال لدى إنزو ذكريات واضحة عن التعرض للإذلال مرارًا على يد مدرس كره في الصف الثامن، وعن الخوف والإهانة اللذين لاحقاه طول العام الدراسي. عندما تلقى دعوة لحضور اجتماع لم الشمل الخامس والعشرين، تصاعد قلقه الاستباقي، لكنه كان عازمًا على الحضور.

وضع خططًا للهروب، ومنها احتمالية المغادرة مبكرًا، كما قرر تحصين نفسه بمشروب أو اثنين قبل الذهاب، وشرح لزوجته أنهما قد يغادران فجأة إذا وجد نفسه في موقف تواصل فعلي مع المدرس المسيء. في الآونة الأخيرة، أصبح يرى كوابيس يتعرض فيها للتنمر أو التآنيب من شخص بلا وجه.

الحساسية من القلق المُتَوَقَّع

كما رأينا فيما سبق، المخيلة النشطة يمكن أن تكون أداة قوية لإنتاج القلق، خصوصًا إذا كنت بمفردك ومخيلتك تركز على الاحتمالات الكارثية التي يمكنها إرباكك. وهذا يحدث خصوصًا للأشخاص الذين يشعرون بالهشاشة والقصور عند التعامل مع القلق، ويتوقعون من أنفسهم أن ينهاروا في حالات الطوارئ.

حساسية القلق هو خوف عام من القلق أو الضيق، وينبع من الاعتقاد بأنك ليس لديك القدرة على التكيف مع الشعور الجسدي بالإنارة أو التجربة النفسية المرتبطة بالقلق عمومًا، مما يدفعك إلى التعامل مع مواقف معينة شاعرًا بالهشاشة. وقد تشعر -في سياق هذه المواقف- بشعور شديد بالعجز أو عدم القدرة على التحكم، ولذا تخشى هذه المواقف. وعادةً ما يتضمن الموقف الذي ينتج عنه هذا النوع من القلق الاستباقي شيئًا مستجدًا أو إثارة أو تحديًا ما. قد يشعر الآخرون بالقلق في هذه المواقف، ولكنَّ هناك اختلافًا واضحًا، وهو أنك لا تخاف فقط من الموقف، ولكن أيضًا من القلق المُتَوَقَّع. تأتي هذه الحساسية من القلق في صورة ماذا لو لم أستطع التحمل، أو ماذا لو لم أستطع التحكم

أو التعامل لأن القلق يتغلب علي؟ وتبدو نجاحاتك السابقة في التعامل مع الأمور الجديدة، وقدرتك على المقاومة في مواقف ماضية، أمورًا هامشية، أو لها تفسير آخر، أو لا يُعتد بها.

كيف يبدو

في هذا المثال، تشعر نيا بالخوف الشديد من الشعور بالخوف، مقتنعة تمامًا بأنها لا تستطيع الاعتناء بنفسها في حالة القلق، ولذا تؤمن بأنها لا يمكنها البقاء بمفردها ليلاً.

عندما تعرف نيا أن زوجها سيسافر، تبدأ في البحث عن صديقة لتكون مستعدة للمساعدة، وصديقة أخرى لتكون بديلةً تحسبًا لحدوث شيء ما واحتياجها إلى المساعدة عندما تكون بمفردها، حيث تتخيل السقوط في الحمام أو الإصابة بالمرض، أو سماع ضجة غريبة بالخارج، أو ربما تنقطع الكهرباء. تطمئن نفسها بحمل هاتفها المحمول معها في كل مكان في المنزل، وفكرت في الاشتراك في خدمة الإنذار الطبي لكبار السن وارتداء جهاز الإنذار حول عنقها، لكنها شعرت بالحرج، لأنها تبلغ من العمر 39 عامًا ولا تعاني أي حالات طبية، وزوجها ينتقدها بالفعل.

في مثال آخر للقلق الناتج عن حساسية القلق، تشك ناتاليا في قدرتها على أداء مهامها في تربية الأطفال في ظل معاناتها اضطراب الهلع والقلق الاجتماعي، فالتعرض لنوبة هلع أو تجربة محرجة أو مستوى لا يُحتمل من القلق يبدو كتحذّر لا يمكن مواجهته، لكن التجنب يؤدي

إلى مشاعر الذنب وشكوك حول جودة التربية التي تقدمها، وتغذي مشكلاتها الكامنة المتعلقة بعدم الثقة بالنفس توقعاتها بأنها ليست كفاءاً للمهام المطلوبة منها.

لدى ناتاليا طفلة في السابعة من العمر، وقد هاجرت هي وزوجها من بيلاروسيا، وتحدث الإنجليزية بطلاقة ولكن ولكنها مميزة. منذ بدأت ابنتها الذهاب إلى المدرسة، تخاف من التواصل مع أمهات زملائها، فنتيجةً لطبيعتها الخجولة ومعاناتها نوبات هلع تحاول إخفاءها، دفعها مزيج من القلق الاجتماعي والإحراج بسبب لكتتها الأجنبية والخوف من التعرض لنوبة هلع إلى تجنب جميع طرق التواصل مع آباء أصدقاء ابنتها، ومن ثم تفوّت ابنتها فرص التواصل مع أقرانها وأصبحت تسأل لماذا هي الطالبة الوحيدة في الصف التي ليس لديها مواعيد للعب.

تتشارك كل من نيا وناتاليا سمة حساسية القلق، إذ تشعران بالخوف من القلق نفسه. تخافان الأعراض الجسدية التي تحدث عند التعرض لنوبة هلع أو في أثناء المستويات المرتفعة من القلق، بالإضافة إلى التجربة النفسية المصاحبة للقلق. سنستكشف حساسية القلق بمزيد من التفصيل في الفصل الثالث.

حقيقة مفيدة: حساسية القلق قد تكون مصدرًا قويًا للقلق الاستباقي.

أخيرًا، يمكن أن يظهر القلق الاستباقي في أثناء فترات الاكتئاب السريري أو المرض أو الحالات المزاجية الناشئة عن أي عوامل بيولوجية أخرى. على سبيل المثال، خلال فترة ما بعد الولادة، حيث تتغير الهرمونات ولا تنامين إلا لوقت قليل، قد تشعرين بالقلق الاستباقي بشأن رؤية أشخاص آخرين على نحو غير معهود. أو إذا كنت تعاني اكتئابًا يسلبك الشعور بالحماس لأي شيء، قد تصبح الأنشطة التي تتطلع عادةً إلى القيام بها أمرًا تخاف منها، وقد تحفز القلق الاستباقي. عندما تشعر باستنزاف طاقتك، أو بأنك لست على طبيعتك، أو غير قادر على الأداء بإمكاناتك المعتادة، أو غير قادر على التركيز أو الاستمتاع بأي شيء، من الطبيعي أن تصاب بالقلق الاستباقي بشأن الالتزامات والتعاملات مع الأشخاص وحتى الأنشطة التي تحبها عادةً. في هذه الحالة، سيعيد إليك علاج المشكلة الكامنة ثقتك المعتادة بنفسك، وعندئذٍ يتلاشى هذا النوع من القلق الاستباقي.

كيف يبدو

عندما تسيطر مشاعر من الاكتئاب المتقطع، فإن الأشخاص الذين يكونون عادةً هادئي البال ومطمئنين ينظرون إلى كل مهمة على أنها مرهقة ومستنزفة للطاقة. فيما يلي مثال للقلق الاستباقي الناتج عن الحالة المزاجية، حيث تؤدي إصابة كيفن بالاكتئاب السريري إلى جعله يشعر بفقدان الطاقة وبأنه ليس على طبيعته.

يعاني كيفن الاكتئاب السريري المتكرر؛
عندما يكون في حالة جيدة، يكون شخصًا محبوبًا
 واجتماعيًا، وغالبًا يتولى مناصب قيادية في عمله،

وعادةً ما يكون أفضل من معظم الأشخاص في الحفاظ على التوازن تحت الضغط. زوجته فقط التي تعرف بشأن مشكلاته المتعلقة بالصحة العقلية، لكن في الآونة الأخيرة، توقفت فعالية مضاد الاكتئاب الذي يتناوله، وهو بصدد تغيير الدواء. يشعر بأنه أبطأ، ويعاني صعوبة في التركيز، وينام نومًا مضطربًا، وانخفض وزنه. يشعر أنه بلا قيمة في هذه الحالة، وبالكاد يستطيع إنجاز عمله من المنزل منذ بدأت جائحة كوفيد-19، ولكن سيأتي وقت يضطر فيه للعودة إلى المكتب، وهذا ما يخشاه. إذا كنت بهذه الحالة، سيعلم الجميع أن هناك خطبًا ما، ولا أظن أنني سأقدر على مواجهة المزيد من مهام العمل، وأشعر باستنزاف طاقتي وعدم القدرة على القيام بأي شيء. وعلى الرغم من عدم وجود موعد محدد لعودته للمكتب، ولديه جميع الأسباب ليتيقن من أن الدواء الجديد سيساعده، يشعر بالقلق الاستباقي بشدة لدرجة أنه يفكر في أخذ إجازة مرضية بداعي الصداع النصفي لا الصحة العقلية.

حقيقة مفيدة: يمكن أن ينشأ القلق الاستباقي من المخيلة، أو الذاكرة، أو المحفزات المرتبطة بالتجارب الصادمة، أو حساسية القلق، أو الحالة المزاجية.

بالتأكيد لا توضح هذه الأمثلة جميع أشكال القلق الاستباقي، لكنها تسمح لك باكتساب مزيد من الفهم حول كيف يتجسد القلق الاستباقي في صورة التجنب وكيف يدفعك نحوه.

دراسة ذاتية

تَعَلَّم إدراك شعورك بالقلق الاستباقي. بينما تسترجم المواقف التي تجنبتها، والأوقات التي عانيت فيها دون داعٍ قبل اتخاذ قرار أو خوض تحدٍّ ما، حاول تحديد القلق الاستباقي، وخذ وقتك. هل تستطيع الإشارة إلى حالات لم تتمكن فيها من القيام بشيء أردته بسبب هذا القلق؟ في كل يوم من هذا الأسبوع، فَكِّر في ظروف حياتك التي تثير الشعور بالقلق الاستباقي. انظر إذا كان يمكنك ملاحظة كيف يؤثر التردد، ولا حظ كيف يتولى التجنب أو الرغبة في التجنب زمام الأمور.

الخلاصة

حتى الآن، قدمنا ظاهرة القلق الاستباقي - مُكوِّنًا في جميع اضطرابات القلق تقريبًا، ووصفنا كيف أنه عنصر يمكن تحديده على نحو منفصل في تجربة القلق. لقد تطرقنا إلى قدرة القلق الاستباقي على خداعك لتظن أن القلق الذي تشعر به هو نذير بما ينتظرك. كما قدمنا أفضل تخمين لدينا بشأن مدى شيوعه، ووضحنا كيف يظهر القلق الاستباقي على مدار العمر، وبعض الطرق الشائعة للمرور به. وتعرضنا للدور

الذي يقوم به التردد في ترسيخ القلق الاستباقي ومفاقمته دون قصد. وأخيرًا، استكشفنا كيف يبدو في الحياة الواقعية. سيسمح لك تحديد القلق الاستباقي بالتركيز على الدور الذي يؤديه «التجنب» في الإبقاء على قلقك مستمرًا، وتحديد كيفية عمل هذه الظاهرة في حياتك سيُعدُّك للتغلب على العقبات التي تمنعك من عيش الحياة التي ترغب فيها.

الفصل الثاني

التردد المزمن: بين المطرقة والسندان

يتعلق التردد المزمن بالبقاء عالقًا عند نقطة اختيار، غير قادر على المضي قدمًا. يمكن أن يحدث هذا بانتظام أمام الخيارات التافهة (أي فيلم يجب أن أشاهد؟ أي نوع من حبوب الإفطار يجب أن أشتري؟)، وكذلك أمام الخيارات المصيرية (هل يجب أن أتزوج هذا الشخص؟ أشتري هذا المنزل؟). إنه عادة تجنب اتخاذ قرار، بوعي مع الشعور بصراعٍ وقلقٍ أحيانًا، ودون وعيٍ أحيانًا. غالبًا ما يمثل القلق الاستباقي عنصرًا هامًا في التردد المزمن، وكما ناقشنا في الفصل الأول، كثيرًا ما يغذي التردد القلق الاستباقي ويعزز حدته. غالبًا ما يعاني المسوفون والكماليون التردد المزمن، وكذلك العديد من المصابين باضطراب الوسواس القهري. ويستكشف هذا الفصل التردد المزمن بأشكاله المتعددة.

وفيما يلي مثال لكيف يمكن أن يبدو التردد المزمن:

طالما عانت كارول صعوبةً في حسم قراراتها؛ عندما تعطل سخان المياه لم تستطع أن تقرر أي نوع تشتري، وعندما تعطل الفرن لم تستطع أن تختار بين الموقد السطحي والموقد المدمج مع فرن. وظل منزلها لشهور دون موقد أو مياه ساخنة. نادرًا ما يحصل أبنائها على هدايا أعياد ميلاد على الرغم من أنها تمضي ساعات باحثة عن الهدية «الصحيحة». كانت دائمة التأخر على المناسبات الاجتماعية لأنها لا تكون متأكدة أبدًا أيّ ملابس ترتدي. أرادت الانتقال إلى شقة أخرى، لكن يبدو كأنها لن تجد أبدًا الشقة الملائمة على الرغم من البحث المكثّف، وفي غضون ذلك، تعيش عائلتها المكونة من أربعة أفراد في شقة صغيرة من غرفتين على الرغم من أنهم يستطيعون دفع تكلفة مكان أكبر. تأملت كارول في كل الفرص التي فاتها، لكنها لم تتمكن من كسر تلك الدورة، لأنها تعاني التردد المزمن.

هل يمكنك إيجاد صلة بتجربة كارول؟ إذا كنت تعاني التردد المزمن، قد تركز على الشكوك التي تمر برأسك عندما تشعر بعدم اليقين بشأن ما هو القرار «الصحيح». أو قد تظل عالقًا؛ تُسوّف أو تنسى أو تتجنب، لأن تبعات أي قرار قد تدفعك إلى الطريق الخطأ أو تنتهي بنتائج وخيمة أو تسبب لك الندم. التردد المزمن شائع بين المصابين باضطراب الوسواس القهري والقلق العام والاكتئاب، وهو عادة -أسلوب- لعدم اتخاذ قرار- طريقة للتعامل مع العالم. وعلى غرار القلق الاستباقي،

للتفكير الزائد والخيال دور هام في شل الحركة. ولكن على عكس القلق الاستباقي، قد ينطوي التردد المزمّن على قدر كبير من القلق أو على قدر قليل جدًا، أو حتى لا يتضمن قلقًا بصورة واضحة أو بوعي.

حقيقة مفيدة: التردد المزمّن هو نزعة متكررة لتجنب اتخاذ قرارات والبقاء عالقًا.

أكثر من التردد العادي

من الشائع تمامًا أن نتجنب اتخاذ قرارات، سواء كبيرة أو صغيرة، في أوقات متنوعة من حياتنا. ونحن جميعًا نعرف أشخاصًا يواجهون حيرةً عند مرحلة ما؛ غير قادرين على الاختيار، فتقريبًا جميع الأشخاص يمكنهم تحديد وقت واجهوا به صعوبةً في اتخاذ قرار ما، وذلك طبيعي؛ أحيانًا لا تستطيع التأكد من الاختيار بالقدر الكافي، أو لا تكون لديك جميع المعلومات التي تحتاجها، لذا تؤجل القرار لبعض الوقت. البقاء عالقًا عند نقطة اختيار محددة لا يشكل ترددًا مزمّنًا. الاختلاف هنا هو أن الأشخاص الذين لا يعانون التردد المزمّن يتجاوزون هذا الشعور بأنهم عالقون ويتمكنون من مواصلة حياتهم. في المقابل، التردد المزمّن هو نزعة مستمرة تجاه عدم اتخاذ قرارات والبقاء عالقًا. نتحدث عن ميلٍ عام أو أسلوبٍ لعدم الاختيار.

بعض الأشخاص الذين يعانون التردد المزمّن يبدو غير قادرين على اتخاذ القرارات في جميع جوانب حياتهم، في حين يواجه آخرون قدرًا قليلًا من الصعوبة في اتخاذ القرارات في بعض جوانب حياتهم، لكن التردد المزمّن يجعلهم يتجمدون تمامًا في جوانب أخرى. مثلًا، يمكن أن يكون أحد الأشخاص حازمًا وحاسمًا في العمل لكن غير قادر

على الالتزام أو اتخاذ قرارات في جانب العلاقات الرومانسية. أو قد يكون شخص ما ربّ أسرةً واثقًا بقرارات الحياة اليومية، لكنه أيضًا غير قادر إطلاقًا على اختيار مصفف الشعر أو مكان لقضاء العطلة. لا نستطيع تقديم إحصاءات دقيقة عن عدد الأشخاص الذين يعانون التردد المزمّن نظرًا لأنه لا يقع في نطاق التشخيصات المرضية، ولا توجد استبيانات معتمدة بشأن هذه المشكلة. ومن هنا، يعتقد العديد من الأشخاص المصابين بالتردد المزمّن أنه مجرد «طبيعة شخصية» ويشعرون بالضيق من أنفسهم ولا يحاولون الحصول على مساعدة، وهذا مؤسف بشدة لأن هناك طرقًا فعالة لمواجهة هذه المشكلات. علاوةً على ذلك، يمكن أن يكون هذا النوع من الشلل عرضًا لمشكلة أخرى، مثل القلق والوسواس القهري والاكتئاب، وجميعها يمكن علاجها بفعالية. التردد المزمّن ليس سمّةً شخصية، بل مشكلة سلوكية يمكن تغييرها، كما تختلف من شخص لآخر كما سنناقش لاحقًا.

حقيقة مفيدة: التردد المزمّن ليس سمّةً شخصية، بل مشكلة سلوكية يمكن تغييرها.

أربع طرق لتجنب اتخاذ قرارات

لدى كل شخص يعاني التردد المزمّن جوانب محددة من حساسية القلق، وأنماط فردية لتجنب اتخاذ القرارات. وفيما يلي الأربعة أنماط الأكثر شيوعًا لعدم الاختيار. وقد تكون لديك طريقتك الخاصة، لذا نقترح عليك أن تنتبه لسلوكك فيما يتعلق بالتردد المزمّن وتجنب اتخاذ القرارات.

بينما يشير «التسويق» إلى معرفة ما تحتاج إلى تنفيذه تحديدًا، لكنك لا تستطيع اتخاذ قرار في هذه اللحظة للقيام به. يُعد «التأخير» أقرب إلى رفض اتخاذ قرار. وفيما يلي مثال للتسويق:

يحتاج أسعد إلى تقديم طلب الالتحاق بالجامعة بحلول تاريخ محدد، وهو يطمح إلى الحصول على موافقة من كليته المفضلة. هو أيضًا متسابق دراجات شغوف، لذا يخطط لبدء إعداد طلب الالتحاق بمجرد انتهاء موسم سباقات الدراجات. لكنه كلما يجلس أمام الكمبيوتر، يجد نفسه يتصفح مدونات ركوب الدراجات، ويبحث عن معدات جديدة لدراجته، ويتخيل المتعة التي سيشعر بها عند استخدام جهاز ركوب الدراجات الجديد ذي التقنية المتطورة. هو أيضًا لاعب ألعاب فيديو متفاني، لذا عندما يشعر بالضغط بسبب اقتراب موعد التسليم النهائي، يكتشف إصدار نسخة جديدة من لعبته المفضلة، ولا يستطيع التوقف عن اللعب. وأخيرًا، في الليلة التي تسبق الموعد النهائي لتقديم الطلب، يطلب منه والداه التوقف عن اللعب، ويتمكن من إكمال الطلب في اللحظة الأخيرة، معيّدًا النمط نفسه من السهر طوال الليل في العديد من الليالي السابقة للامتحانات.

أما في المثال المتعلق بالتأخير، فـ «تاباني» يرفض اتخاذ قرار.

كان تاباني عضوًا متحمسًا في نادي «توستماسترز» (Toastmasters) وحضر اجتماعات لتحسين مهاراته في البيع، ثم استغرق سنوات ليقرر محاولة الحصول على الشهادة، إذ كان يحتاج إلى تقديم اثنتي عشرة محاضرة قصيرة خلال ستة شهور ليتأهل للحصول على الشهادة. أمضى الخمسة شهور الأولى غير قادر على الالتزام بأي موضوع، أو تحديد أي موعد لإلقاء المحاضرات، أو اعتبار أن أي محاضرة جاهزة. وأخيرًا، قدم اثنتي عشرة محاضرة قصيرة في ثلاثة أسابيع. يُعد هذا النوع من التأخير نمطًا في حياته، فقد استغرق وقتًا طويلًا جدًا في الاختيار بين عرضي عملٍ حتى اختفى كلاهما، وعندما كان مرشحًا لترقية محتملة، تأخر في تسليم تقييم أدائه لأنه لم يستطع أن يقرر كيف يقيم نفسه وضاعت الفرصة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

التهرب النشط (دفن الرأس في الرمال)

يتعلق التهرب بتفادي جميع جوانب القرار الذي لا تريد اتخاذه والتظاهر بأنه لا يوجد ما تحتاج إلى اتخاذ قرار بشأنه.

أفروديت سيدة أعمال صغيرة ناجحة، وهي أول من تصبح رائدة أعمال في عائلتها الممتدة. كانت علاقتها بعائلتها شائكة منذ سنوات، وعندما

دخلت في جدال حول الأمور المالية مع شقيقتها الصغرى، تجاهلت رسائلها الإلكترونية الغاضبة ولم ترد على مكالماتها الهاتفية أو رسائلها النصية. في أحد الأيام، تلقت رسالةً إلكترونية من محامٍ يبلغها بأن شقيقتها وكتلة، وأنها يجب أن توكل محامياً ليمثلها. ومع ذلك، لم تستجب أفروديت لهذا الطلب. وأخيراً، حين استشارت معالجاً نفسياً، أقرت أن لديها أكثر من مئتي بريد إلكتروني غير مفتوح متعلق بهذا النزاع. كانت عاجزةً عن تقدير ما إذا كان يجب أن تستسلم لطلبات شقيقتها أم تتمسك بموقفها، لذا تجنببت الأمر بالكامل.

النسيان

النسيان -يُطلق عليه أحياناً «النسيان الملائم»- هو طريقة لتجنب الأمور دون وعي من الشخص، فيبدو كأنه عَرَضِي حتى يظهر نمط ثابت.

زوجة ماثيو قلقة بسبب تعاطيه للماريجوانا، لكنه متردد بشأن ما إذا كان يريد التوقف. أحياناً يريد التخفيف من التعاطي أو حتى التوقف تماماً، وأحياناً لا يريد ذلك. ووافق على الذهاب للعلاج لمواجهة الأمر، لكنه يفوت المواعيد باستمرار. يسجلها في مذكرة مواعيده على الهاتف، ثم ينسى تَفَقُّد هاتفه عندما تبدأ ساعات العمل ليتذكر بعد

ساعات قليلة من تفويت الموعد أنه «نسي». كما لا يتذكر الوعود التي يقدمها بشأن تنفيذ المهام المطلوبة منه في العلاج؛ تطير من ذهنه ببساطة. ويقرر أن يتوقف عن تعاطي الماريجوانا لشهر، ثم ينسى وعده لنفسه ويدخن سيجارة.

اتخاذ قرارات بشروط للهروب

يمكن للخيارات القابلة للاسترجاع أو الاستبدال أو التعديل أو الإعادة أن تجعل كل قرار محتمل قرارًا مؤقتًا، مما يتيح إجراء مشاورات لا تنتهي دون اتخاذ قرار نهائي.

تبحث كارين عن الساعة المثالية منذ عامين؛ تشتري ساعة تلو الأخرى ثم تعيدها، ولا تشتري إلا الساعات القابلة لاسترداد قيمتها بالكامل - ساعة ما تبدو مبهرجة جدًا، والأخرى بسيطة جدًا، وهذه قد تجعل الناس يعتقدون أنها تتباهى، والأخرى عادية جدًا لدرجة ألا أحد سيلاحظها. وأحيانًا تكون المشكلة هي ما إذا كانت تستحق شراء ساعة في حين يعاني الآخرون الجوع. وفي بعض الأوقات، تعيدها لأنها تشعر بأن قرار الشراء كان متسرعًا للغاية. وفي أوقات أخرى، ستأخذ في التفكير في ساعة ما، وتواصل مشاهدتها على الإنترنت عدة مرات في اليوم، لكنها لن تطلبها أبدًا. وقررت أن

الساعات عفا عليها الزمن حيث يحمل الجميع
هاتفًا محمولًا، ثم غيرت رأيها ثانيةً. وما زالت
تبحث.

حقيقة مفيدة: تتضمن الطرق التي يمكن أن تظل بها
عالقًا: التسويف والتأخير، والتهرب النشط، والنسيان، واتخاذ
قرارات بشروط للهروب.

في سياق عدم اتخاذ قرار أو تحديد اختيار، قد يستخدم الأشخاص
واحدةً من هذه الطرق أو أي مزيج منها، أحيانًا بقرار واعٍ لتجنب القلق،
وأحيانًا دون وعي في أثناء الشعور بالضيق.

مشكلات كامنة مختلفة وراء التردد المزمّن

يمكن أن يَنبُتُ التردد المزمّن عن العديد من المشكلات، وأحيانًا ينبع
مباشرةً من القلق الاستباقي. إذا كان هذا هو الحال بالنسبة إليك، فإن
قصصك المخيفة التي تدور حول النتائج الكارثية والمستقبل المُتَخَيَّل
قد تؤدي إلى شعورك بالتجمد أو التوقف من أجل تجنب الفشل أو
الخسارة أو الإحراج أو الضيق.

في الأجزاء التالية، نقدم ستة أنواع للتردد المزمّن؛ تجنب الأخطار
المحتملة، وتجنب الخيارات «الخاطئة»، ومحاولة اتخاذ أفضل خيار (أو
الشلل بسبب التحليل)، ومحاولة أخذ الخيارات «الصحيحة»، والخوف
من تفويت الفرص، وأخيرًا، التردد الذي تشعر بأنه مبرر، بالإضافة إلى
أمثلة واقعية حول كيف يؤثر كل نوع على الأفراد.

لكن تذكّر أن عادةً عدم اتخاذ قرار والبقاء عالقًا يمكن أن تظهر في كل جانب من حياتك، بدءًا من اختيار بطاقة معايدة إلى اختيار شريك حياة، ومن ملء استبيان إلى اتخاذ قرار بشأن التخصص في الكلية، ومن اختيار مكان للخروج إلى الانتقال إلى دولة أخرى. لذا تعامل مع الأوصاف القادمة باعتبارها نماذج وليس قائمة شاملة، ولاحظ أن بعض الأشخاص لديهم طرق متنوعة للبقاء عالقين.

تجنب الأخطار المحتملة

تكمّن محاولة تجنب الأخطار المحتملة وراء أحد أنواع التردد المزمن المرتبطة بالقلق الاستباقي. وتتضمن الأمثلة ألا تكون قادرًا على الالتزام بموعد الطبيب، أو اتخاذ قرار بشأن مواجهة تحدٍّ ما، أو الاضطلاع بمشروع، أو التطوع لمنصب ذي مسؤولية. قد تأخذ قرارًا ثم تعيد النظر فيه باستمرار، وعلى الأرجح لديك خطة للهروب من أي التزام، ربما بأن تقول: «أرسل إليّ رسالة قبلها وسأرى إذا كنت مستعدًا» أو «سنرى كيف أشعر وقتها» أو «قد أغير رأيي». ويمكن أن يكون هذا النوع من التردد المزمن مزعجًا بشدة بالنسبة إلى أصدقائك وعائلتك الذين نادرًا ما يحصلون على كلمة ملزمة منك، وغالبًا ما يضطرون للتكيف مع الإلغاء في آخر لحظة وتغيير الخطط. وقد تكون لديك سمعة دون علم منك بأنك لا يُعتمد عليك أو غير مراعى أو حتى أناني. يتعلق تجنب الأخطار المحتملة بتجنب القلق الاستباقي الذي يثيره أي اختيار.

كيف يبدو

تجنب جميع الأخطار أمر مستحيل، وقد تؤدي محاولة القيام بذلك إلى تفويت موعد نهائي هام. كاميليا أم عزباء تريد تحقيق الأفضل لابنتها

فرناندا ذات السبعة عشر عامًا، لكن ترددها تسبب الآن في زيادة الأخطار عن غير قصد، حيث تبحث كاميلًا عن قرارات خالية من المخاطرة، لكن هذا مستحيل.

عندما بلغت فرناندا الثانية عشرة من العمر، أوصى طبيب الأطفال بأن تتلقى مصلًا مضادًا لنوع ما من السرطان يصيب النساء، لكن ليحقق أفضل فعالية، يجب أن تُحقن به بين سن الثالثة عشرة والرابعة عشرة. أجرت كاميلًا كمًّا هائلًا من البحث، ووجدت أن هناك جوانب إيجابية وأخرى سلبية فيما يتعلق بالتطعيم. كان دافعها الوحيد هو حماية فرناندا من المخاطرة، لكنها لم تستطع الوصول إلى قرار على الرغم من تأكيد الطبيب أن الفوائد تفوق الأخطار، ومع ذلك، لم تكن متأكدة، لذا واصلت تأجيل القرار. والآن، أصبحت فرناندا في السابعة عشرة، ومن ثم تقلصت فعالية المصل كثيرًا، لكن كاميلًا ما زالت تفكر ما إذا كانت ابنتها يجب أن تتلقاه أم لا.

تجنب الاختيار «الخاطئ»

يرتكز النوع الثاني من التردد المزمن الناتج عن القلق الاستباقي على تجنب الاختيارات «الخاطئة». وتتضمن الأمثلة عليه المواقف التي يمكنك أن تتخيل بها التعرض لندم كبير أو الشعور بأنك مُحاصر في وضع غير محتمل ولا مفر منه. إنه يتعلق بتجنب ارتكاب أخطاء، سواء كبيرة

مثل اختيار الكلية الخاطئة أو شريك الحياة غير المناسب، أو صغيرة مثل شراء قطعة ملابس غير قابلة للاسترداد قد ينتهي بك الأمر بعدم الإعجاب بها. وفيما يلي مثال على هذا: شابة عزباء لا تريد شيئاً أكثر من أن يكون لديها أطفال؛ تقارن بلا توقف بين فوائد التبني والتخصيب والارتباط بشخص لديه أطفال، ومن المدهش أن هذا استمر إلى أن بلغت منتصف الستينات عندما أدركت أخيراً أنه قد فات الأوان. هذا مثال على التسويف الذي قدمناه باختصار في الأجزاء السابقة، وسنتناوله بمزيد من التفصيل في الفصل السادس. إن التخيلات الواسعة لخطط تسير على نحو خاطئ أو نتائج كارثية محتملة أو توقعات بندم لا يُطاق تغذي هذا النوع من التردد.

كيف يبدو

تتسبب الأفكار المتعلقة باتخاذ الخيار الخاطئ في شلّ حركة بعض الأشخاص، وعندما يكون هناك الكثير على المحك، يمكن أن يصبح تجنب الموضوع بالكامل طريقةً لتأجيل اتخاذ أي قرار إلى أجل غير مُسمّى. مثلاً، تتجمد ألفيتا إثر تخيلها الشعور بندم شديد حال اتخاذها قراراً خاطئاً.

تعيش ألفيتا مع شريك حياتها منذ ثماني سنوات، وتوضح أنهما كانا يبدوان مثاليين لبعضهما بعضاً في البداية، لكنه بدأ يتغير بعدما انتقلا للعيش معاً مباشرةً، إذ أصبح منعزلاً وكتومًا. في البداية، فكرت في الانفصال عنه بعدما تجاهل محاولاتها للذهاب إلى استشاري علاقات، أي منذ نحو سبع سنوات. الآن يعيشان حياةً منفصلة؛

ينامان في غرفتين، ونادراً ما يتناولان طعامهما معاً، وتشعر ألفتا بالانزعاج عندما يمضي شريكها وقت فراغه بالكامل في لعب ألعاب الفيديو. أصبحت ألفتا مهتمة بصحتها إلى حد كبير؛ تتمرن بانتظام وتأكل طعاماً صحياً ونقص وزنها بعض الشيء. في المقابل، ما زال شريكها يطلب بيتزا من الخارج ويبقى على الأريكة بلا نشاط. كلما تفكر ألفتا في الانفصال، تدرك أنه شخص مهذب لم يعاملها قط بطريقة سيئة، وعائل يُعتمد عليه، وداعمٌ لجهود ألفتا للحفاظ على أسلوب حياة صحي. تتكلم ألفتا عن هذا الصراع الذي تمر به مع صديقتها، فتقول إحداهما إنها يجب أن تبقى معه، لأنه يمكنه أن يكون لطيفاً وسيكون أباً يُعتمد عليه للأبناء الذين تريدهم. وتقول الأخرى إن عليها تركه لأنها تستطيع أن تكون مع شخص أفضل كثيراً. تتساءل ألفتا ما إذا كانت تطلب الكثير؛ ربما هكذا تكون العلاقات، ثم تتخيل أن تكون مع شخص ما وتتمتع بحميمية حقيقية، لكنها خائفة من أنها قد ترتكب أكبر خطأ في حياتها إذا أنهت هذه العلاقة، كما تدرك أن الانتظار لهذا الوقت الطويل يمنحها وقتاً أقل للارتباط بشخص آخر إذا كانت تريد إنجاب أطفال.

فيما يلي مثال لشخص ينصب تردده المزمّن على عدم اتخاذ خيارات سفر وترفيه خاطئة.

ليس بين وكيل سفريات أو موظف استقبال، لكنه يعرف كل ما يمكن معرفته بشأن شراء تذاكر لأي شيء، إذ يجب أن تكون التذكرة نتاج بحث مكثف عن جميع مسارات الرحلة المحتملة وبرامج الأميال وكل خيار متاح للترفيه أو الأنشطة، ويجب أن تكون أفضل صفقة، ويجري عملية بحث واسعة عن قسائم الخصم للتأكد من ذلك. كما يجب أن تكون التذاكر قابلة للاسترداد تحسبًا لعدم قدرته على الذهاب أو حدوث خطأ ما. ثم يتفقد مرارًا الحالة الجوية والموقف السياسي والتقييمات على الإنترنت وأي خيارات أو فرص جديدة تظهر أمامه، وما إذا كان لديه شعور جيد أم سيئ بشأن الأمر، ولذا تكون التغييرات والإلغاءات في آخر لحظة معتادة.

هذا مثال ممتاز لشخص يتخذ قرارات بشروط للهروب، فبالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون التردد المزمن، شيء يبدو صغيرًا مثل الخروج لتناول العشاء يمكن أن يمثل محنة. كيف يمكن أن يُتَوَقَّع من الشخص اختيار طبق رئيسي واحد في حين قد تحتوي قائمة الطعام على اختيارات أشهى؟ بالإضافة إلى ذلك، هناك الإحراج من قول: «دع الآخرين يختاروا أولاً؛ ما زلت لم أقرر».

لا تحب جابرييلا الخروج لتناول الطعام مع أصدقائها لأنها غالبًا ما تكون آخر شخص يقدر ما يريد، إذ ترتبك بسبب كثرة الاختيارات ولا

تستطيع أبدًا أن تكون متأكدةً بشأن ما هي أكثر وجبة تريدها، لكنها وجدت حلًّا للمشكلة: بدلًا من محاولة أن تقرر ماذا تريد للأكل، تتجنب هذا القرار عن وعي وتطلب دائمًا الطبق نفسه في كل مرة تأكل بالخارج. قد لا يكون ما تريده، لكنه يجنبها مشقة اتخاذ قرار.

تتجنب جابريلا اتخاذ قرارات بطريقة مُبتكرة وواعية، حيث تضحي بالتنوع من أجل منع الشعور بالقلق، تمامًا مثل زميلها الذي يرتدي الملابس نفسها كل يوم (سروال كاكي وقميص أبيض) «لجعل الأمور أسهل».

اتخاذ أفضل خيار، أو الشلل بسبب التحليل

هناك أنماط أخرى من التردد المزمّن أقل تأثيرًا بالقلق الاستباقي، ويتمركز أحد الأشكال حول اتخاذ أفضل خيار، يُطلق عليه أحيانًا «الشلل بسبب التحليل»، ويتضمن مواجهة صعوبة مفردة في اتخاذ خيار من بين بدائل متنوعة.

إذا كنت تعاني هذا النمط من التردد المزمّن، تظل تتأرجح بين الخيارات، ولا يبرز أحدها باعتباره الخيار الذي يجب أخذه. قد تجري بحثًا مكثفًا لا ينتهي، وتجمع آراء الآخرين، وتُعدّ قوائم غير مفيدة للمميزات والعيوب. يرجع هذا إلى رغبتك في اتخاذ الخيار الأفضل، ويتعلق بالكمالية التي نتناولها في الفصل السادس.

كيف يبدو

فيما يلي حالة من التردد المزمّن لرجل لا يستطيع إجراء عملية شراء بسيطة، حتى مع الاعتراف طواعيةً بأنه لا يهم كثيرًا ما إذا اشترى هذا

الشيء أم لا. ما يهمة هو أن يأخذ أفضل خيار وألا يتمنى لو كان اشترى شيئاً آخر.

أراد ديفيد شراء حوض سمك منذ سنوات، لكنه لا يستطيع أن يقرر ما إذا كان يريد الحوض سعة خمسة جالونات أم خمسين جالوناً، عمودياً أم مستطيلاً، يحتوي أسماك مياه عذبة أم مياه مالحة، نباتات حية أم بلاستيكية، يضع استثماراً كبيراً في البداية أم يبدأ صغيراً ويحسنه تدريجياً. حتى الآن لم يشتري أي شيء، والعقبة أمامه كما يلي: عندما يشتري السمك، ولأنها كائنات حية، فلن يستطيع إعادتها. لا يستطيع إلا أن يقدم لها الأفضل، وقد يندم على الشراء. لقد ذهب إلى العديد من المتاجر، وتجول في العديد من المواقع الإلكترونية، ولم يجد ما يريده بعد، لكنه واثق بأنه سيعرفه عندما يراه، وفي أثناء ذلك، يقول لنفسه إن الأمر ليس مهمّاً حقاً، وقد سئمت زوجته وملت من سماع ذلك. بالنسبة إلى ديفيد، الرغبة في اتخاذ أفضل قرار تؤدي إلى عدم اتخاذ أي قرار.

هناك العديد من أنماط التردد المزمّن التي تتألف من التفكير في القيام بشيء ما. هل فكرت في التطوع في الكنيسة لكنك لم تفعل هذا قط؟ أو فكرت في طلب موعد من الشخص الذي يجلس بجانبك في الصف؟ أو فكرت في دعوة جارتك للذهاب في نزهة معك؟ أو حتى فكرت في طلب علاوة؟

أحياناً يتضمن التفكير في فعل شيء ما إجراء بحث والحديث عن الأمر مع أشخاص آخرين، لكن ما يميز بين التردد المزمّن والمسار الطبيعي نحو التنفيذ هو أن في حالة التردد المزمّن لا يحدث أي تقدم، بل يظل الشخص عالقاً في مرحلة التفكير بشأن الأمر والبحث عن معلومات متعلقة به والحديث عنه، لكن هذا لا يهم، لأن النتيجة النهائية ما زالت عدم اتخاذ أي إجراء، ولا يوجد أي كم من المناقشة أو التفكير أو البحث سيؤدي إلى اتخاذ قرار فعال، فالكثير من التفكير لا يُعالج بالمزيد من التفكير.

حقيقة مفيدة: التفكير المفرط في شيء ما أو الحديث عنه أو البحث عن معلومات تخصه، غالباً ما يكون دليلاً على التردد المزمّن في شكل شلل بسبب التحليل.

أخذ الخيار «الصحيح»

فيما وراء نمط آخر من التردد المزمّن تكمن الرغبة في أخذ الخيار «الصحيح». قد تكون لديك فكرة في رأسك بشأن ما تريد أو تشعر أنك ستعرفه عندما تصادفه. قد تبحث عن المنزل الصحيح، أو السيارة الصحيحة بالسعر الصحيح، أو القطعة الفنية الصحيحة لملء تلك المساحة في غرفة معيشتك. ومع ذلك، غالباً ما تكون جهودك بلا جدوى، إذ تنتظر ذلك الشعور بأنك «قد وجدتها». أنت تسعى إلى شعور باليقين، أو على الأقل غياب أي شكوك. في حين يُعد القلق الاستباقي عاملاً مؤثراً هنا، هذا النوع من التردد المزمّن عادةً ما يرتبط بعدم تحمل انعدام اليقين (أو الشك المرتبط بالوسواس القهري)، وهو ما سنتناوله بالمزيد من التفصيل في الفصل السادس.

كيف يبدو

عند التركيز على أن تكون متأكدًا من أنك تأخذ الخيار الصحيح، يمكن أن يصبح ما يبدو كخيار بسيط أمرًا مربكًا. وفي النهاية، قد تفقد الخيارات في حين يقرر الآخرون بدلًا منك. فيما يلي مثال على ذلك:

اشتريت فاطمة شقةً جديدةً وتحتاج إلى بيع شقتها القديمة. لقد اشترت هذه الشقة الجديدة من صديقة تعمل وكيلة عقارات، لكنها لديها تحفظات على الاعتماد على هذه الصديقة لبيع شقتها القديمة، إذ تفضل اختيار شخص أكثر نجاحًا ولديه مكانة مهنية أبرز في مدينتها، لكنها لا تريد إهانة صديقتها. ولأنها غير قادرة على اتخاذ القرار، فإنها ببساطة تخرج الأمر من ذهنها متجنبَةً عن وعي مواجهة المشكلة، ومن ثم تظل الشقة القديمة خاليةً لشهور، ويزداد غضب زوجها منها بسبب عدم اتخاذ أي إجراء. وأخيرًا، تتصل بها صديقتها وكيلة العقارات وتخبرها أنها يجب أن تعرض الشقة للبيع، وأنها (الصديقة) ستبدأ في عرضها على المشتريين في الأسبوع التالي. فاطمة توافق، لكنها ما زالت تتساءل ما إذا كان ذلك الخيار الصحيح.

فيما يلي مثال لأن يكون الشخص عالقًا تمامًا في علاقة لأن الطرفين ينتظران منذ سنوات لاتخاذ الخيار الصحيح. يبحثان عن الوقت الصحيح للخطوبة، ولا يجداه.

بي جاي وشريك حياتها، يعيشان معًا منذ أحد عشر عامًا، واشتريا منزلًا معًا، ولديهما كلب يحبانه، ويعرفهما الجميع باعتبارهما زوجين؛ يتحدثان بلا توقف عن أين يمكنهما الذهاب لقضاء شهر العسل، وتقول بي جاي إنهما سيظلان معًا للأبد، وتنتظر إلى أن تأخذ الترقية قبل أن يتزوجا. أما شريكها، فهو منغمس تمامًا في عمله التجاري الذي يديره من المنزل، ومتيقن من أنهما سيتزوجان حالما يبدأ في تحقيق أرباح. ومع ذلك، لم يتقدم أي منهما للآخر، وليس هناك موعد محدد للزفاف. إنهما يحميان بعضهما بعضًا، ويحميان أنفسهما من الشعور بأنهما محاصران في قرار سيصبح أمرًا واقعيًا بمجرد تحديد موعد. وهكذا يأتي الشلل من أنهما يحاولان أخذ أفضل خيار ممكن، ليس بشأن من، ولكن متى.

الخوف من تفويت الفرص

ينبع نوع آخر من التردد المزمن من الخوف من تفويت الفرص، وهو الرغبة في ملاحقة جميع الفرص وإبقاء جميع الخيارات والمسارات مفتوحة وعدم غلق أي أبواب مطلقًا. ويتعلق التردد المزمن بدافع الخوف من تفويت الفرص بعدم اتخاذ قرار نتيجةً لشعور عميق بأن اختيار أحد الخيارات يستبعد البديل. ويمكن أن يظهر الخوف من تفويت الفرص في عدم القدرة على اختيار مسار مهنيٍّ محدد لأنه يغلق المسارات الأخرى، أو عدم القدرة على الالتزام بخطة عمل واحدة لأن هذا يعني التخلي

عن خيار آخر جذاب بالقدر نفسه. ويمكن أن يؤدي الخوف من تفويت الفرص إلى الالتزام بجدول مزدحم لدرجة مرهقة من أجل تجنب اتخاذ قرار برفض أي تجربة قد تكون مثيرة. أو يمكن أن يؤدي الخوف من ألا يمتلكين حقيبةً بلون قد تحتاجين إليه في وقت ما إلى عدم القدرة على رفض أي خيار وشراء كل الألوان المتاحة. على النقيض من الصراع بين الاقتراب والتجنب (تريد شيئاً، لكنه يخيفك)، فإنه صراع بين الاقتراب والاقتراب (تريد كل شيء، لكن هذا مستحيل).

كيف يبدو

يبلغ متوسط تكلفة طلب الالتحاق بالجامعة أكثر من 50 دولارًا (Kerr 2020)، وتقول الجامعات إن أحد أسباب هذه التكلفة العالية هو ضمان أن الطلاب الجادين فقط هم من يقدمون الطلب. لكن لاحظ ما يحدث عندما تبدو العديد من الجامعات مثيرةً للاهتمام، وتشعر بالخوف من عدم تقديم طلب للجامعة الأفضل لك - هذه حالة من الخوف من تفويت الفرص.

رويس طالب في السنة النهائية من المدرسة الثانوية حاصل على تقدير جيد جدًا، ويريد أن يتخصص في الفن أو إدارة الأعمال. هناك عدد هائل من الجامعات التي يمكنها أن تقدم تعليمًا جيدًا لرويس، لكن يبدو أنه لا يستطيع تقليص خياراته، فكلما يبحث عن جامعةٍ يجد بها على الأقل جائبًا واحدًا يريده بالتأكيد في تعليمه الجامعي، ويبدو أن كل خيار به شيء مميز. يخبره مستشار المدرسة أن يقدم طلبات التحاق إلى

عشر جامعات على الأكثر، تتضمن ثلاث جامعات من المُرجَّح أن يقبلونه. لكن رويس لم يتمكن من تحديد خياراته، كان قلقًا من أنه قد يفوت التقديم إلى الجامعة الأفضل له. وأخيرًا، قدم رويس طلبات التحاق إلى ثلاث وخمسين جامعة، بتكلفة إجمالية تبلغ أكثر من 3500 دولار.

تعاني سيندي أيضًا الخوف من تفويت الفرص.

سجلت سيندي في ستة تطبيقات مواعيد مختلفة لأنها تريد ألا تفوت مقابلة الشخص المناسب. تمضي ساعات كل ليلة تتصفح جميع خياراتها، وتقرأ كل التعريفات الشخصية، وترد على عشرات الرسائل في حين يجب أن تكون نائمة، من ثم تجد صعوبة في تذكر الأشخاص وتشعر بالإرهاق التام. وفي الواقع، لم تخرج في موعد مع أي شخص لأنها مشغولة جدًا.

التردد المُبَرَّر

أخيرًا، يجب أن نلاحظ أن بعض الأشخاص الذين يعانون التردد المزمّن لا يشعرون على نحو واعي بأي قلق استباقي. قد يشعرون أن لديهم مبررًا لمواصلة البحث وتأجيل قراراتهم، ويرون أنفسهم أشخاصًا حذرين بالقدر المناسب، في حين يرون أن الآخرين الذي يتخذون قرارات بسهولة شديدة مندفعين أو غير مكترئين. قد يُقدِّرون «القيام بالأمر على النحو الصحيح» ويعتبرونه فضيلةً بغض النظر عن الوقت

الذي يستغرقه الأمر، ولذا لديهم الاستعداد لتَحْمُلُ شعور الآخرين بالإحباط، وتَحْمُلُ الآثار السلبية المترتبة على تقاعسهم. على الأرجح لن يقرأ مثل أولئك الأشخاص هذا الكتاب أو يسعوا للحصول على مساعدة لحل مشكلتهم لأنهم لا يعتبرونها تجربةً مزعجةً أو محرجةً أو مُقلقة، ولكن قد يقرأ أحد أفراد العائلة والأصدقاء هذا الكتاب ليساعدهم على التكيف معهم أو فهمهم.

كيف يبدو

أحيانًا يبرر الأشخاص عدم قدرتهم على اتخاذ قرار بالادعاء لأنفسهم وللآخرين أنهم لا يحبون شيئًا ما أو لا يريدونه أو لا يهتمون به، وغالبًا ما يبدو هذا التبرير أجوف للآخرين.

ما زال أنطون يمتلك هاتفًا قديم الطراز قابلاً للطي، ويدعي أنه لا يحب التكنولوجيا أو الشركات المصنّعة لها، لكنه دائماً يستعير الهواتف الذكية من الآخرين للبحث عن أشياء أو التحقق من الاتجاهات؛ لا يستطيع الاعتراف باحتياجه للتكنولوجيا على الرغم من نفوره المُعلن منها، ويعجبه أن يعتبرها مسألة مبدأ، وحتى يدعي أنه لا يمانع إرسال رسائل نصية باستخدام الطريقة القديمة التي تتطلب الضغط ثلاث مرات لكل حرف. ومن هنا، يشعر بأن لديه مبررًا للإحجام عن شراء هاتف جديد.

وفيما يلي مثال آخر للتردد المُبرَّر:

من الواضح لجميع من يعرفون سيمبريا أنها تريد كلبًا، إذ تتحدث بلا توقف عن الخيارات المتعلقة بالكلاب؛ تبني كلب مقابل شراء سلالة نقية، طويل الشعر مقابل قصير الشعر، الكلاب الصغيرة مقابل الضخمة. كما لا تستطيع المرور في حديقة دون أن تتوقف لتلاطف الكلاب، لكنها تقول إنها ستحصل على كلب عندما تكون مستعدة. أحيانًا هذا يعني الانتقال إلى شقة أكبر، وأحيانًا يعني أن يكون لديها وقت فراغ لتتمكن من تدريب الكلب، وأحيانًا يعني امتلاك المزيد من المَدَّخرات، لكن الاستعداد لا يأتي أبدًا.

العمى الجزئي: تجاهل تكاليف عدم اتخاذ القرار

إحدى السمات الشائعة في التردد المزمّن هي العمى الجزئي عن تكاليف عدم اتخاذ قرار. بكلمات أخرى، قد تصبح مشغولًا بشدة بتخيل العواقب السلبية المحتملة لاتخاذ القرار الخطأ، ومُوجَّهًا تركيزك لمحاولة العثور على القرار الصحيح لدرجة الإغفال عن الخسائر الناتجة عن عدم اتخاذ أي إجراء. في هذه الحالات، يكون تَخَيُّلُ الندم الناتج عن شيء ما أقوى من إدراك التأثير الفعلي لعدم فعل شيء. تتضمن هذه التكاليف خسارة الفرص، والبقاء عالقًا في ظروف غير مُرضية، والتخلف عن الأقران والأصدقاء والعائلة، وتخيب آمال الآخرين، وإثارة النقد الذاتي والشعور بالإحراج.

غالبًا ما يبدأ القلق الاستباقي بشأن اتخاذ قرار من سؤال «ماذا لو»، وتظل عالقًا في فكرة أنك غير قادر على الاختيار بسبب محاولة تجنب الشعور الناتج عن عبارة «فقط لو كنت...»، وتمني شيء مختلف.

الشعور المسيطر هنا هو أن القيام بشيء ما سيؤدي إلى الشعور بالندم، ومن ثم يبدو عدم القيام بأي شيء أكثر أمانًا. فنظرًا لأن عدم اتخاذ قرار يبدو كأنه جزء من موقف غير محسوم مؤقتًا (موقف ما زال من المُحتمَل أن ينتهي على النحو «الصحيح»)، فإن تقييم عواقبه يُأجل ولا يؤخذ في الاعتبار.

إحدى العواقب المُحتملة للتردد المزمن قد لا تكون واضحة مباشرة، وهي كيف يميل الآخرون لتفسير سلوكك المثير للإحباط، سواء يخبرونك ذلك أو يدعمونك. قد يُنظر إليك على أنك أناني أو غير مراعي أو عنيد أو لا يُعتمد عليك أو غير ناضج. صُدِمت إحدى المريضات عندما اتهمتها ابنة عمها بأنها أنانية ومتمحورة حول ذاتها، فقد اشتكت ابنة العم من أن المريضة غالبًا ما تغير خططها معها في آخر لحظة، وتجعلها تنتظر مستغرقةً وقتًا هائلًا لارتداء ملابسها، وعادةً ما ترفض الالتزام بخطة محددة، و90 بالمئة من الوقت تلغي الخطط القليلة التي تتفق عليها. المريضة التي تتسم باللفظ والتعاطف لم تكن لديها أي فكرة أن عدم قدرتها على اتخاذ القرارات يُنظر إليها بهذه الطريقة.

حقيقة مفيدة: عندما يصيبك التردد بالشلل، غالبًا ما تتغافل عن تكاليف عدم اتخاذ قرار.

دراسة ذاتية

الآن بعدما أصبحت ملقًا بأنواع التردد المزمن المختلفة، أيُّ من هذه الأوصاف يعبر عنك؟ هل يمكنك أن تحدد مواقفَ في حياتك لم تقم فيها بشيء أردته أو لم تستطع القيام به بسبب معاناتك من التردد المزمن؟ ما شعورك تجاه هذه المواقف؟ ضع قائمةً ببعض جوانب حياتك حيث تشعر حاليًا بأنك عالق.

الخلاصة

في هذا الفصل، قدمنا لك التردد المزمن وخمس طرق معتادة لتجنب اتخاذ قرار وست مشكلات كامنة وراء بقاء الأشخاص الذين يعانون التردد المزمن عالقين، كما استعرضنا نطاقًا واسعًا من الأمثلة لكيف تبدو هذه المشكلات على أرض الواقع. في النهاية، التردد المزمن هو ميل -عادة- نحو عدم اتخاذ قرار، ومن ثم البقاء عالقًا في بعض جوانب حياتك. وعلى غرار القلق الاستباقي، يؤدي إلى التجنب. سيساعدك تحديد كيفية عمل هذه الأنماط في حياتك على التغلب على العوائق التي تمنعك من عيش الحياة التي تريدها.

في الفصل التالي، نركز على الأصول البيولوجية للقلق: كيف تكون أدمغتنا مهيأة له عند الولادة، وكيف تصبح في نهاية المطاف عالقةً عند الأشياء التي تثير استجاباتنا القلقة.

الفصل الثالث

التفسير البيولوجي للأجساد القليقة والعقول المتشابكة

في هذا الفصل، نستكشف كيف يبدأ القلق الاستباقي، والعوامل البيولوجية والبيئية التي تساهم في حدوثه. سنستعرض دور اللوزة الدماغية وكيف تؤدي الدوائر العصبية في الدماغ إلى تفعيل استجابة القتال أو الهروب أو التجمد عندما نواجه خطرًا ظاهرًا. كما سنتناول الميول الوراثية نحو حساسية القلق، والمعاناة من «العقل المتشابك»- مصطلح نستخدمه للإشارة إلى الميل للفرق في القلق والوقوع في أنماط تفكير متكررة، وأيضًا سنرى الطريقة التي تؤثر بها البيئة الضاغطة على هذه الأسس البيولوجية.

كيف يخلق عقلك القلق الاستباقي

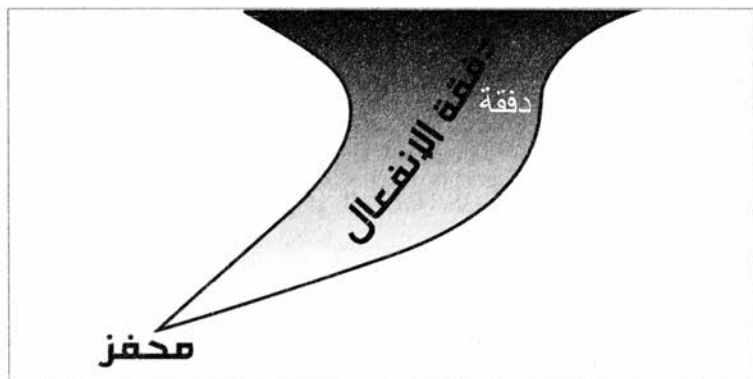
نولد جميعًا غير مصابين بالقلق الاستباقي، فالأطفال حديثو الولادة لا يعرفون أنه يجب عليهم تجنب أي شيء؛ لا يتخيلون ما يمكن حدوثه ولا

يستطيعون تخيل ما سيأتي لاحقًا. لكن سريعًا تتشكل الأنماط، ويبدوون في بناء توقعات: عندما تحملهم الأم، يكون اللبن في الطريق؛ يبدوون في توقع ما سيأتي. ولأن جميع المخلوقات تحتاج إلى القدرة على تجنب الأخطار الحقيقية لتتمكن من النجاة، تطور القدرة على تخيل الخطر، لذا سرعان ما تتطور خيالات الأطفال إلى أشخاص مخيفين وأشباح ووحوش في الظلام. وحين نعرف المزيد عن الأشياء السيئة التي من الممكن أن تحدث، نبدأ في الخوف من الغرباء والذهاب إلى السرير ليلاً والأماكن المظلمة. نلمس إناءً ساخناً فتتطور لدينا ذكرى الشعور بالألم، لذا نتجنب الأواني والمواقف وحتى المطابخ. ومع بناء خبرات عاطفية أكثر نضجاً، نتعلم أن نخاف من الإحراج والغضب والرفض والعار والاشمئزاز وارتكاب الأخطاء، ونحاول تجنبها.

ذكريات التجارب المؤلمة أو المربكة أو المزعجة -بالإضافة إلى تخيلاتنا للأخطار المحتملة- يُطلق عليها «محفزات»، ولها دور جوهري في تشكيل القلق الاستباقي ومعظم أنواع التردد المزمن والإبقاء عليها. يمكن أن تأتي المحفزات في شكل فكرة أو صورة أو شعور أو إحساس، فربوياً شيء في العالم الواقعي أو سماعه (فيلم، محادثة، تذكارات) يمكن أن يثير محفزاً ما من الذاكرة «أسمع طفلاً يبكي وأتذكر أنني كانت لدي فكرة مخيفة عن طفل ما»، أو يمكن أن يبرز محفزاً ما في أثناء التأمل قبل النوم «أستلقي في السرير وفجأةً ألاحظ ارتفاع دقات قلبي». ويمكن أن يصبح شيء حقيقي محفزاً، مثل المصعد إذا كنت تخاف منه، أو عنكبوت أو منعطف خطأ أو اختيارٍ يجب أن تأخذه. وبدلاً من ذلك، يمكن أن يكون شيئاً في عقلك بالكامل، مثل فكرة مزعجة أو قلق بشأن شيء لم يحدث قط.

يبدأ القلق الاستباقي بمحفز تنتج عنه بعدئذٍ دفقة من المشاعر المزعجة. وفي حين تكون هذه المشاعر عادةً القلق أو الخوف، يمكن أن تتضمن أيضًا مشاعر الاشمئزاز أو الغضب أو العار أو الندم أو الخزي، أو أي مشاعر أخرى غير مرغوب فيها أو غير مقبولة أو يبدو أنها لا تُحتمل.

فيما يلي مخطط يوضح كيف يختبر الأشخاص هذه الاستجابة الأولى:



دفقة الانفعال التلقائية

يثير المحفز دفقة سريعة من المشاعر: غالبًا ما تكون الخوف أو القلق، ولكن أيضًا أي نوع من المشاعر السلبية أو غير المريحة التي تبدو صعبة التحمل للغاية.

حقيقة مفيدة: يمكن أن يكون المحفز في شكل فكرة أو صورة أو ذكرى أو إحساس.

الجزء المسؤول في المخ عن إطلاق هذه الدفقة من المشاعر يُسمَّى «اللوزة الدماغية»، وهو عضو يُعد جزءًا من جهازك الحوفي. يمكنك أن تفكر في الجهاز الحوفي بأنه الجزء المسؤول عن الشعور والاستجابة في عقلك، على النقيض من الجزء المسؤول عن التفكير في عقلك الذي سنتناوله قريباً (Rajmohan and Mohandas 2007).

يمكن اعتبار اللوزة الدماغية (وبعض التراكيب المحيطة بها في دماغك) بمكانة مركز الإنذار في دماغك، فهي لها غرض تطوريّ يتمثل في تحذيرك عندما تتعرض للخطر، ثم إعداد جسدك وعقلك للاستجابة لهذا التهديد: استجابة القتال أو الهروب أو التجمد التي من المؤكد سمعت عنها.

أحد الجوانب الهامة في اللوزة الدماغية هو أنها لا تنتمي لتراكيب التفكير في دماغك، إذ تتعلم عن طريق الارتباطات المقترنة وليس التنفيذ العقلاني أو المنطق أو الطمأنة. عندما تقرأ هذا الكتاب، فإن الكلمات والأفكار تتحدث إلى قشرتك المخية وليس اللوزة. ويتطلب إحداث تغيير في لوزتك الدماغية واستجابتك القلقة تجربة ارتباطات جديدة ثم ممارستها إلى أن تتعلمها جيداً، مما يعني أنك لا تستطيع مطلقاً إقناع نفسك بالتخلص من دفقة المشاعر مثلما لا يمكنك إقناع نفسك بالتخلص من الشعور بالغضب أو الجوع. ومثلما لا تستطيع تعلم لغة جديدة عن طريق القراءة عنها، أو تعلم كيفية عزف البيانو من خلال قراءة كتاب، فإن تغيير قلقك الاستباقي سيتطلب ممارسة ارتباطات جديدة نتيجةً للمرور بتجارب جديدة.

لا تستطيع لوزتك الدماغية تحديد الاحتمالات أو التيقن منها أو تقييمها، أو الانخراط في أيٍّ من الوظائف التنفيذية التي تقوم بها القشرة المخية الأمامية، وهي الجزء المسؤول عن التفكير في الدماغ. لا يمكنها

أن تقول «من المحتمل» أو «شبه مؤكد» أو «يكاد يكون مستحيلًا»؛ لا تستطيع أن تقول إلا «نعم» أو «لا». لا توجد دقة، وهذا ناتج عن ترجمة عالم من الإمكانيات والاحتمالات إلى نظام إنذار ثنائي: إما يكون الإنذار متوقفًا وإما يكون مفعلاً، إما أن تكون الدوائر العصبية المسؤولة عن الخوف نشطة وإما غير نشطة.

تذكر أن الدور التطوري للوزتك الدماغية هو حمايتك من الأخطار- مساعدتك على البقاء لتمرير حمضك النووي إلى الجيل التالي. ولذلك السبب، ستبدو اللوزة الدماغية كجهاز إنذار عند أقل إشارة للخطر، إذ لا يوجد تأثير سلبي على البقاء عند إصدار إنذار كاذب. أسوأ ما يحدث هو أن تهيب نفسك دون ضرورة للقتال أو الهروب أو التجمد. لكن إذا فشلت لوزتك الدماغية في تحذيرك من خطر حقيقي، قد تكون النتائج كارثية. باختصار، تعمل لوزتك الدماغية بمبدأ أن العثور على غذاء في الوقت الحالي أقل أهمية من ضمان ألا تصبح أنت غذاءً لشيء ما.

ونتيجةً لذلك، ترسل لوزتك الدماغية العديد من الإنذارات الكاذبة. وما يتعلق أكثر بالقلق هو أن هذه الإنذارات، بخلاف ما كان يحدث قبل التاريخ- لا تصدر فقط للتحذير من الأخطار الجسدية المحتملة مثل النمر ذات الأنياب الطويلة التي تطاردك، بل للتحذير من أفكار أو مشاعر غير مرغوبة محتملة مثل الاستنكار والرفض والفشل والخسارة. لحسن الحظ، هناك طرق لتعلم تقييم إشارات الإنذارات الكاذبة، وسنريك فيما يلي كيفية القيام بذلك. لكن أولاً، لنأخذ نظرةً على العملية بالكامل.

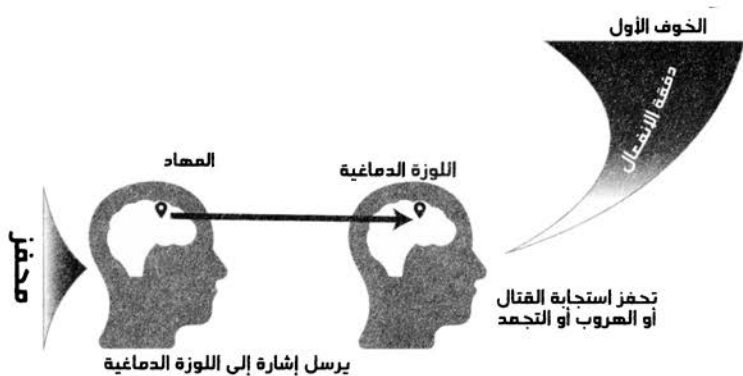
تحفيز اللوزة الدماغية

حينما تستشعر محفزاً، يلتقطه جزء من عقلك يُسمى «المهاد»- بمكانة محطة انتقالية للبيانات الواردة، وعندئذٍ يرسله فوراً إلى لوزتك

الدماغية. يحدث هذا بسرعة للغاية في أقل من خمس الثانية (أسرع من طرفة العين). السرعة مهمة لأنك تريد أن تكون مستعدًا لأي خطر بأسرع وقت ممكن، ولحسن الحظ، المسار من المهاد إلى اللوزة الدماغية مباشر ويتجاوز أيًا من وظائف الدماغ العليا. (يُطلق أحيانًا على المنطقة التي تمثل هذا المسار المباشر اسم «الدماغ الزاحف»).

استخدمت كلير ويكس، عالمة أعصاب رائدة ومؤلفة للعديد من كتب المساعدة الذاتية، مصطلح «الخوف الأول» (Hoare 2019) لوصف هذا النوع من الاستجابة التلقائية لمحفز ما. من المهم فهم أن الجزء البدائي من دماغك يقع خارج نطاق سيطرتك الواعية. ليست لهذا الإنذار علاقة بالإرادة أو التعمد، فبغض النظر عن مدى الجهد الذي تبذله في المحاولة ومقدار الإرادة التي تضعها في هذه المحاولة، لا يمكنك ببساطة إيقاف هذه الدفقة من الانفعال؛ إنه يحدث فحسب، ليس الأمر بيدك.

يوضح الشكل التالي كيف يثير هذا المحفز نظام الإنذار لديك والاستجابة المترتبة.



الخوف الأول: من المحفز إلى دفقة الانفعال

فيما يلي أمثلة ملموسة لحدوث الإنذار والاستجابة التلقائيين: تبدأ في عبور الطريق وتلاحظ سيارة تقترب منك بسرعة، فتقفز مباشرة إلى الخلف لتجد الأمان على الرصيف. في مثال آخر: تسير في الشارع وتسمع صوتاً مدوياً، فتشعر بدفقة الخوف حيث تصدر لوزتك الدماغية الإنذار. مرة أخرى، يشتبك نظام الإنذار لديك على الفور، وتتهيا للقتال أو الهروب أو التجمد.

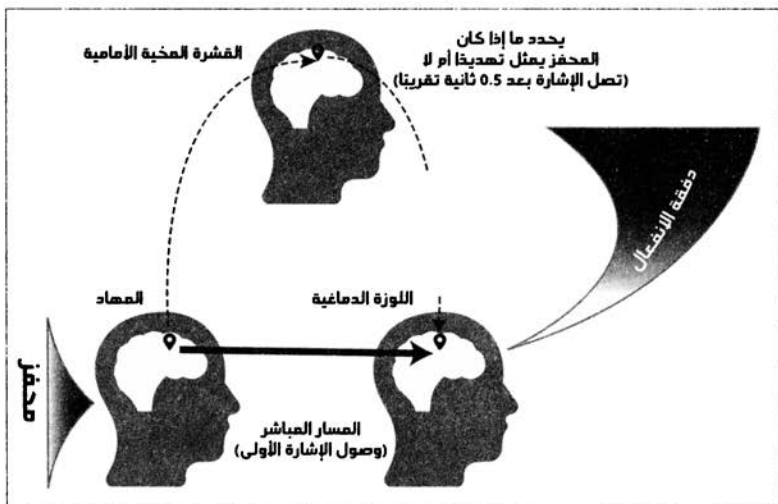
هناك اختلاف هام بين المثالين: ففي المثال الأول، ربما أدت استجابتك الفورية للإنذار إلى إنقاذ حياتك، فهذا إنذار حقيقي أثارت لوزتك الدماغية. لكن المثال الثاني مختلف، فربما يكون إنذاراً كاذباً، لكنك لا تستطيع معرفة ذلك لحظياً. هل هذا الصوت المدوي ناجم عن عادم سيارة أم ألعاب نارية أم طلقة نارية؟ هل يجب عليك الركض أم القتال أم الانبطاح على الأرض؟ أو يجب عليك فقط تجاهل الصوت والاستمرار في طريقك؟ إذا كان صوت انفجار عادم السيارة غير المؤذي، إذن قد أرسلت لك اللوزة الدماغية إنذاراً كاذباً، لكن لا يمكن لاستجابتك للطوارئ الانتظار حتى تحدد ذلك، ففي النهاية، تتطلب الطلقات النارية تصرفاً فورياً، لذا تشعر بدفقة المشاعر الفورية سواء كان الإنذار حقيقياً أو كاذباً.

لحسن الحظ، عقلك مهياً لمساعدتك على معرفة ذلك، ويحدث هذا بعد ثانية أو اثنتين من استجابة جسمك، وهو ما سنوضحه بعد قليل.

مساران إلى اللوزة الدماغية

بالإضافة إلى المسار المباشر (الذي يمر عبر الدماغ الزاحف)، هناك مسار ثانٍ من المهاد إلى اللوزة الدماغية، ويمر عبر الجزء المفكر من الدماغ (القشرة المخية الأمامية)، الذي لا يقتصر دوره على تسجيل

إمكانية وجود تهديد، بل يستخدم التفكير الأعلى (الذي يُطلق عليه أحياناً «الأداء التنفيذي») لتقييم طبيعة المحفز وتحديد ما إذا كان يمثل تهديداً حقيقياً (Garrido et al. 2012)، ويستغرق هذا بعض الوقت. هذا يعني أن الإشارة الثانية - الإشارة التي تقيّم المحفز - تصل إلى اللوزة الدماغية بعد نصف ثانية تقريباً من وصول الإشارة الأولى.



مساران إلى اللوزة الدماغية

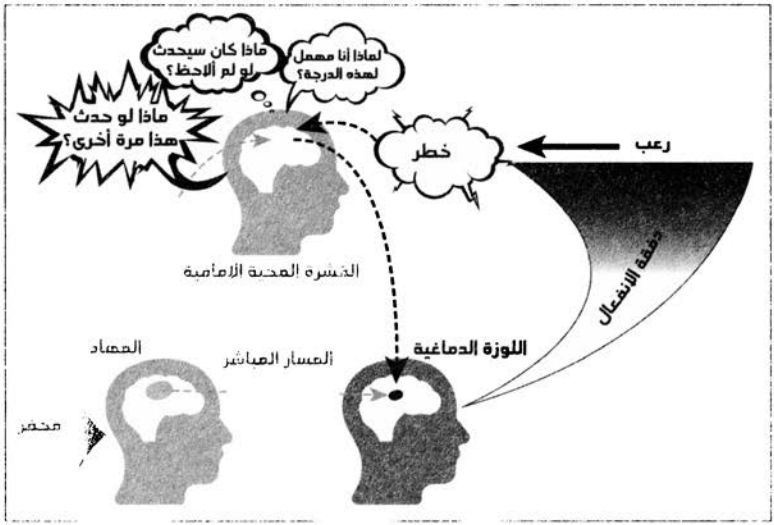
لنعد إلى المثال السابق: في الحالة الأولى، تلاحظ سيارة وتقفز بعيداً عن الطريق. يحدث هذا قبل أي تفكير، فهو رد فعل تلقائي ينبع من استجابة القتال أو الهروب أو التجمد، ثم بعد نصف ثانية من تحفيز لوزتك الدماغية، تصل الرسالة من القشرة المخية الأمامية وتقول شيئاً مثل: «تلك كانت الاستجابة الصحيحة. كان من الممكن أن تقتلك تلك السيارة لو صدمتك». قد تظل تشعر بالاضطراب، ويظل قلبك ينبض بسرعة بسبب تدفق الأدرينالين لفترة قصيرة، ولكن ببطء يقل الانفعال وتبدأ في الشعور بالهدوء.

في المثال الثاني، قد تخبرك القشرة المخية الأمامية أنه كان إنذارًا كاذبًا: «كان ذلك انفجار عادم سيارة، لم تكن في خطر. يمكنك أن تهدأ الآن». ومع ذلك، يمكن أن تؤدي الرسائل القادمة من القشرة المخية الأمامية إلى مجموعة من المشكلات الأخرى، تتعلق بالطريقة التي تخلق بها أدمغتنا القلق وتجعلنا نشعر كأننا في خطر عندما نكون في أمان. لنرى كيف يحدث هذا.

يمكن أن تؤدي أفكارك دور المحفز

في هذين المثالين، افترض أن، بعد عودتك إلى المنزل بأمان، تبدأ القشرة المخية الأمامية في تخيل ما كان من الممكن أن يحدث لو أنك لم تلاحظ السيارة، قد تفكر أنك كان من الممكن أن تُقتل. ماذا لو لم تبتعد عن الطريق؟ ماذا لو لم تلاحظ السيارة في المرة القادمة؟ يمكن لهذه الأفكار أن تعيد تحفيز لوزتك الدماغية، ومن ثم تبدأ في الشعور بالإنذار مرة أخرى، لكن هذه المرة، المحفزات التي أثارت نظام الإنذار لديك هي أفكارك الناتجة عن مخيلتك النشطة. إذا أخذت هذه الأفكار على محمل الجد بدرجة معقولة، قد تصبح أكثر حذرًا عند عبور الطرق فيما بعد.

لكنك إذا أخذتها على محمل الجد بصورة مفرطة -إذا تركت مخيلتك تسيطر عليك- قد تصبح خائفًا بشدة من عبور الطرق لدرجة أن تبدأ في تجنبها. هكذا أصبحت تعاني قلقًا استباقيًا بشأن عبور الطريق. ويمكننا التعبير عن هذا في المخطط التالي.



تولد القشرة المخية الأمامية القلق الاستباقي

والآن لننظر إلى المثال الثاني، الصوت المدوي الذي سمعته. لقد حفزك الصوت فوراً، وشعرت بدفقة المشاعر الناتجة من الانفعال، ثم بعد نصف ثانية، تصلك إشارة «كل شيء على ما يرام، مجرد عادم سيارة»، فتبدأ في الاسترخاء، وبعد دقيقة أو اثنتين، تشعر كأن لم يحدث شيء.

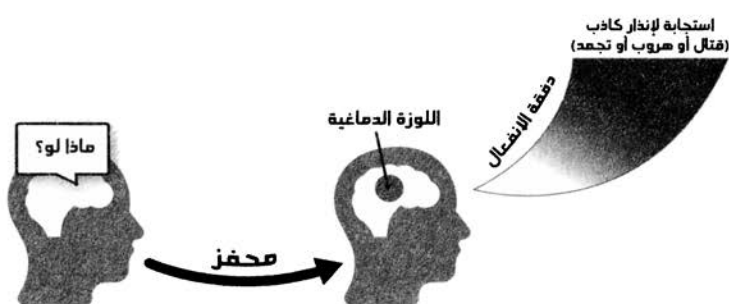
مع ذلك، افترض أن القشرة المخية الأمامية قررت أن الصوت كان شيئاً لا يمكنك التأكد منه تماماً، ربما صوت طلق ناري. يخبرك الجزء المفكر في دماغك: «قد تكون حياتك في خطر؛ اختبئ، قد تصاب بالأذى في أي لحظة». وهذه المرة، يمكن أن تواصل لوزتك الدماغية إصدار الإنذار، وستظل غارقاً في استجابة القتال أو الهروب أو التجمد، قد تركض أو تختبئ أو حتى تصاب بالهلع. وعلى الرغم من أنك ربما لم تكن في خطر حقيقي مطلقاً، فأنت كنت خائفاً بلا شك. في المرة التالية

التي تفكر بها في المشي في الشارع، يمكن أن تطاردك هذه التجربة، ويمكن أن تحفز ذكرى الهلع نظام الإنذار لديك.

إليك الدرس باختصار: دماغك الزاحف هو الجزء الذي ينقل المحفز في البداية إلى لوزتك الدماغية، ولا يتضمن أي تفكير أو تقييم أو دقة أو إرادة. إنها دائرة تلقائية في دماغك، ولا يمكنك التحكم في دفقة المشاعر الأولى الناتجة عن الانفعال. ومع ذلك، من تلك اللحظة فصاعدًا، إذا قررت القشرة المخية الأمامية أن هناك خطرًا مستمرًا، أو قد يكون هناك خطر -سواء كان مبررًا أم لا- ستواصل لوزتك الدماغية إصدار الإنذار.

يمكن أن تحفز أفكارك حول «ماذا لو» نظام الإنذار لديك عندما يثيرها مزيج من الخيال والذكريات والحالة المزاجية والتأثر بالقلق الاستباقي. وعمومًا، تُعد الصور الذهنية أكثر تحفيزًا للقلق من الأفكار الكلامية (Freeston et al. 1996).

يوضح الشكل التالي كيف تؤدي أفكار «ماذا لو» أو الذكريات أو الصور دور المحفز.



يمكن أن تحفز أفكار «ماذا لو» استجابةً قَلْبَةً.

حقيقة مفيدة: يمكن أن تحفز أفكار «ماذا لو» نظام الإنذار لديك، تمامًا كما تفعل الأخطار الخارجية.

الخوف والقلق ليسا الشيء نفسه

إذا كان هناك تهديد خارجي حقيقي لسلامتنا، نطلق على تلك الاستجابة «الخوف». («أرى أسدًا جليًا ويجب أن أهرب، أنا خائف»). إذا كان التهديد داخليًا، وتحفز مخيلتك أو ذاكرتك نظام الإنذار لديك، فذلك إنذار كاذب، ونطلق على تلك الاستجابة «القلق». («ماذا لو فقدت السيطرة وجعلت من نفسي أضحوكة؟ أنا قلق»). قد تبدو المشاعر متشابهة، لكنك لا تكون في خطر عندما تشعر بالقلق.

لذلك السبب يُعد القلق مخادعًا، ويُعد القلق الاستباقي الجزء الأكثر خداعًا في القلق، إذ يجعلك تشعر كأنك في خطر عندما تكون بأمان. ولذلك السبب أيضًا يثير القلق الاستباقي تجنبًا شديدًا حيث تشعر كأنك تتجنب خطرًا ما، ولكنك في الواقع تتجنب المشاعر غير المريحة أو المزعجة أو التي تبدو أنها مشاعر مربكة.

الإحساس الجسدي بالانفعال نتيجة للإنذارات الكاذبة هو استجابة جسدك الطبيعية للطوارئ، وبالتأكيد ليس مصدرًا للخطر. وعلى الرغم من هذه الحقيقة، يعتقد بعض الأشخاص اعتقادًا خاطئًا أن تسارع ضربات القلب وتغير نمط التنفس نتيجة للاستجابة للإنذار الداخلي مؤذيان بطريقة ما، وهذا غير صحيح. إذا كانت استجابة القتال أو الهروب أو التجمد خطيرة (وهي ليست كذلك)، سيكون ذلك بالتأكيد عيبًا كبيرًا في تصميم أجسادنا، إذ يُصدر نظام الإنذار لديك إشارة

خاطئة بوجود خطر جسدي خارجي، وأنت تستجيب له كما لو كان هذا
الخطر حقيقياً.

والأهم من ذلك، يتعلق الكثير مما سيساعدك على التغلب على القلق
بفهم أنك لا تحتاج إلى تجنب أي مشاعر أو أفكار، حتى المؤلمة. قد
تعتقد أن بعض التجارب الشعورية خطيرة، وقد تعتقد أنك لا تستطيع
تحملها أو ستخسر كل شيء أو ستنهار. غالباً ما ينشأ الاعتقاد الخاطئ
بأن المشاعر أو الأفكار المؤلمة يمكن أن تكون خطيرة نتيجةً لتجارب
سابقة، ويجب فهمه ومعالجته وتفنيده وتصحيحه.

حقيقة مفيدة: الاعتقاد بأن الأفكار والمشاعر بحد ذاتها
قد تكون خطيرة هو اعتقاد خاطئ.

العوامل البيولوجية التي تؤثر على القلق الاستباقي

هناك العديد من العوامل التي تحدد استجابتك الخاصة للإنذارات
الكاذبة. لنبدأ في تفكيك بعض العوامل البيولوجية التي تؤثر على تجربة
القلق الاستباقي التي تمر بها.

حساسية القلق

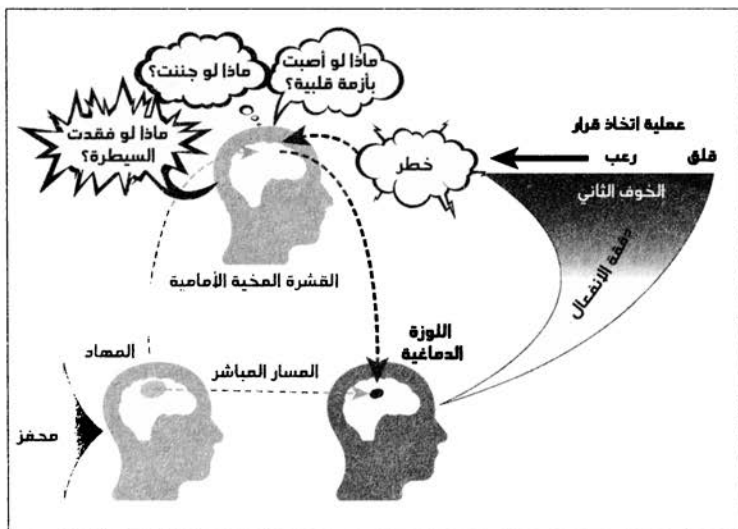
وضحنا في الفصل الأول أن هناك بعض أنواع القلق الاستباقي التي
تنبع من الخوف المفرط من مشاعر أو أحاسيس جسدية معينة، ويطلق
علماء النفس على هذه السمة اسم «حساسية القلق»، وتعد استعداداً
وراثياً يُجرى عنه العديد من الأبحاث. تتكون حساسية القلق من الميل
للخوف من الأحاسيس الجسدية العادية الناتجة عن الانفعال، بالإضافة
إلى التجربة العقلية والعاطفية المصاحبة للقلق. ببساطة، إنها الخوف

من الخوف. يمكن أن تكون سمةً دائمة، وعادةً يصاحبها الميل إلى تجنب المواقف التي تسبب القلق، والقلق من الشعور بالقلق، لذلك تخلق نزعةً نحو زيادة القلق الاستباقي. إنها سمة وراثية تنتقل في العائلة نتيجةً للعوامل البيولوجية، بالإضافة إلى الرسائل المتعلقة بالمخاطرة والخطر التي تتلقاها في أثناء نشأتك.

من المهم ملاحظة أنه على الرغم من أن حساسية القلق تنتقل عن طريق كلٍّ من العوامل الوراثية والتعلم، فإنها يمكن أن تتغير تغييرًا جوهريًا من خلال اكتساب معرفة جديدة وتلقي العلاج المناسب. فحالما تفهم كيف تعمل حساسية القلق، يتضح الطريق إلى التعافي. وفي الواقع، يُعدّ تقليص حساسية القلق أحد الإجراءات الجديرة بالثقة للتعافي من القلق الاستباقي (Helbig-Lang et al. 2012)، ولذا نستعرض الأمر بهذا التفصيل هنا.

يوضح الشكل التالي كيف يمكن أن يؤدي سوء تفسير إحساس ما على أنه خطر إلى استمرار تحفيز نظام الإنذار لديك، ويظهر الآليات العصبية للأشخاص الذين يعانون درجة عالية من حساسية القلق، وكيف يميلون إلى الخوف المزمن من جميع الأحاسيس المرتبطة بالانفعال الناتج عن القلق. والنتيجة هي زيادة القلق الاستباقي الذي يحفز الإحساس المخيف.

في هذا الرسم، نطلق على دفقة الانفعال «الخوف الثاني» (Weekes 1969)، لأنه ينتج عن سوء تفسيرك المخيف للأحاسيس الجسدية والاعتقاد بأنك قد لا تقدر على تحملها أو حتى النجاة.



الخوف الثاني: رسم توضيحي للآليات العصبية المرتبطة بحساسية القلق.

تشابك العقل

أحد العوامل البيولوجية الأخرى التي تؤثر على القلق الاستباقي والتردد المزمن هو الظاهرة البيولوجية التي نطلق عليها «تشابك العقل». نستخدم مصطلح «تشابك العقل» لوصف السمة التي يختبرها الأشخاص في صورة التفكير المتكرر الدائري، وإحساس التورط في القلق، وموهبة الانغماس في التخيلات الكارثية، وميل الأفكار التافهة في العقل لأن تصبح صاحبة وملحة بدلاً من أن تتدفق ببساطة. ونظرًا لأن هذه السمة تسري في العائلة، فمن المرجح أن تعانيها إذا كان يعانيها أيضًا أحد والديك أو جدودك أو شقيقك أو عمك أو خالك، لكن تشابك العقل ليس علامة على المرض العقلي، أو أن هناك شيئًا «خاطئًا» بك، بل هو خاصية، عندما تفهمها، يمكنك دمجها في حياة متكاملة وذات مغزى.

تؤدي القشرة الحزامية الأمامية (تركيب صغير في الدماغ) دورَ جسر بين القشرة المخية الأمامية واللوزة الدماغية، ويبدو أن هذا الجزء من الدماغ يحفز استجابات القلق الغريبة والمتكررة لدى الأشخاص الذين لديهم هذا الاستعداد لتشابك العقل (Straube et al. 2009).

يميل التشابك إلى جعل الأفكار تبدو مهمةً حتى عندما لا تكون كذلك، ويتطلب الانتباه والاستجابة لآليات عقلك الداخلية عندما لا تكون هناك حاجة فعلية للاستجابة. في النهاية، الطريقة الأكثر فاعلية للتكيف مع عقل متشابك هي تغيير علاقتك بعقلك، بمعنى تبني وجهة نظر أوسع، أو نظرة أكثر وعيًا، أو الابتعاد خطوة إلى الوراء، أو اتخاذ موقف قائم على الفضول والفكاهة بدلاً من إطلاق الأحكام والإنذارات. ستتعلم كيفية التعرف على أفكارك المتشابكة، وتصنيفها على هذا النحو، وإدراك أنها ليست حالات طوارئ أو تحذيرات أو إشارات.

يقوم العقل المتشابك بدور هام في توليد كلٍّ من القلق الاستباقي والتردد المزمن. عندما تؤخذ الأفكار المتشابكة على محمل الجد أكثر من اللازم، فإنها تخلق عزوفًا عن أي مخاطرة على الإطلاق، وميلًا نحو تجنب المخاوف المحفزة أو التجارب المسببة للقلق. والنتيجة هي أن التجنب الناتج عن القلق الاستباقي يبرز في المقدمة، ويصبح اتخاذ القرارات -كبيرها وصغيرها- عملية شاقة، ويؤدي هذا الشعور بأنك عالق إلى وضع قيود على الحياة، وإثارة الشعور بالخطر والضعف والعجز والضيق العميق.

تشابك العقل سمة دائمة، لكن حالما تفهمه، يمكن أن يأخذ مكانه المناسب ويفقد قدرته على جعلك تعيشًا.

كيف يؤثر الضغط على القلق الاستباقي

توجد علاقة مُعَقَّدة بين الضغط وكلّ من القلق الاستباقي والتّردّد المزمّن. وعمومًا، إذا كنت تتعرض للضغط، فإنّ ذلك سيؤدي إلى زيادة شدة أعراض القلق الذي تشعر به، بالإضافة إلى زيادة احتمالية أن تتحول الأفكار والأحاسيس إلى محفزات تطلق إنذارات كاذبة. كما يمكن لاستجابة الجسم للضغط أن تعزز الشعور بالإلحاح، وتسبب توترًا جسديًا، وتغيّر طريقة التنفّس، وتؤثّر على التركيز والانتباه، وقد تشعر برغبة أقوى في التجنّب وتواجه صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عندما تكون تحت ضغط.

ومع ذلك، وهذه نقطة أساسية، لا يسبب الضغط القلق الاستباقي، وإذا استطعت تقليص الضغط في حياتك إلى الصفر (وهو أمر غير ممكن)، فإنّك ستظل تواجه صعوبة في اتخاذ قرارات، وستشعر بالرغبة في التجنّب. ومن هنا، تجنّب الضغط ليس الحل للتغلب على القلق الاستباقي، بل في الواقع يصبح شكلاً آخر من التجنّب الذي يقوض فرصك في عيش حياة مرنة وتطوير الثقة بمواجهة التحديات. وللتأكيد: على الرغم من أن جميع أشكال القلق تتأثّر بالضغط، فإنّها لا تنتج عن الضغط.

غالبًا ما يكون تجنّب الضغط عقلنة غير مفيدة للتراجع عن الأنشطة أو الخيارات التي تسبب القلق. ولكن الانفعال الناجم عن القلق ليس مصدرًا للضغط، وليس خطيرًا، ولا يحتاج إلى تجنّبه، ولا يُعدّ تجنّب القلق الاستباقي إدارةً للضغوط.

الطريق للمضي قدمًا هو بذل الوقت والجهد لوعي كيف يتعرّض خيالك للاختطاف، وتعلّم موقف جديد للتعامل مع الانفعال الناتج عن القلق، وتطوير علاقة جديدة مع القلق الذي تشعر به.

حقيقة مفيدة: ليس تجنب القلق الاستباقي إدارة للضغط.

علاوةً على ذلك، عندما تكون تحت ضغط، فإن العقل يزداد تشابكًا أيضًا. عندما تكون مجهدًا، أو مصابًا بالبرد، أو في فترة ما قبل الحيض، قد تصبح أفكارك أكثر تشابكًا. ويمكن أن يزداد تشابك عقلك سوءًا عندما تكون جائعًا جدًا، أو وحيدًا، أو غاضبًا من شيء ما، أو تعمل بجهد ولا تنام كثيرًا. وأحيانًا لا يكون واضحًا لماذا يبدو عقلك أكثر تشابكًا في بعض الأيام عن غيرها. وأيًا كان السبب، نظرًا لأن الأفكار المتشابكة تتكرر وتستمر وتعود مرارًا، فإنها تبدو أكثر صدقًا وأهمية وإلحاحًا وتستدعي المزيد من الانتباه. هذا بالطبع وهمٌ، لكنه يمكن أن يتسبب في زيادة صعوبة التعامل مع القلق الاستباقي ويسلبك الثقة باتخاذ القرارات.

عند إدراكك أنك تكون أكثر حساسيةً في لحظة ما، تساعد نفسك على تذكر أن إحساسك بالخطر مبالغ فيه وأن مشاعرك وأفكارك ليست حقائق أو تنبؤات دقيقة لمجرد أنها قوية ومتكررة وصاخبة ومتشابكة.

كيف تؤثر الأحداث الحياتية على القلق الاستباقي

يمكن أن تتسبب الخبرات التي تمر بها في حياتك، بالإضافة إلى الأحداث التي تعرفها من خلال وسائل الإعلام والمحادثات مع الآخرين، في زيادة حساسيتك تجاه بعض أفكار «ماذا لو»، وتجعلك أكثر عرضةً للتركيز على الشكوك والمخاوف، والشعور بالمزيد من الهشاشة، والتردد في اتخاذ القرارات. من المفهوم أن تؤدي أزمة شخصية أو معاناة مستمرة أو مأساة ما إلى زيادة حساسية القلق لفترة من الزمن. عندما تتعرض لأوهام الأمان أو القدرة على التنبؤ للانهايار، قد يبدو كل

شيء أكثر خطراً. عندما تواجه المرض أو البطالة أو الفقر أو التمييز -أي فقدان الأمان الحقيقي- فإنه من الطبيعي أن تشعر بمزيد من عدم اليقين وأن تقلق بشأن المشكلات الحقيقية وكذلك المشكلات المتخيلة أو المحتملة.

وقد يصبح عدم السماح لمخيلتك بالسيطرة عليك، والتركيز المستمر على الحقائق العملية المباشرة، أكثر أهمية تحت ضغوط العالم الواقعي. ربما تسمح للتغطية الإعلامية للأحداث المأساوية التي نادراً ما تحدث، مثل الهجمات الإرهابية أو انهيار الجسور، بأن تأخذ وزناً أكبر مما تستحق عند تقييم سلامتك الشخصية. ولا يغير سماعك عن إصابة شخص آخر بنوبة قلبية غير متوقعة أو مواجهته لظرف غير عادي أو نتيجة سلبية من واقعك الشخصي، لكن إذا كان لديك عقل متشابك، فهناك ميل للتعامل مع هذه الأحداث كأنها مصدر جديد للقلق الشخصي.

تأثير قيمك على القلق الاستباقي

تتأثر شدة قلقك الاستباقي والصعوبة التي تواجهها في اتخاذ قرار وفقاً لمدى أهمية الإجراء أو القرار المُتَوَقَّع بالنسبة إليك. إذا كانت نتيجة حدث ما ليست مهمة كثيراً لك، يصبح من الأقل ترجيحاً أن تنغمس في تخيلات بشأن حدوث أشياء سيئة، وأن تقلق من الشعور بالندم. كلما كنت أكثر استرخاءً بشأن تأثيرات اختياراتك، قلَّ شعورك بالمعاناة عند اتخاذ تلك الاختيارات.

ولكن عندما يصبح شيء ما أكثر قيمةً أو أهميةً بالنسبة إليك، يرتفع القلق الاستباقي أيضاً. كلما ازداد ما تخاطر به، يزداد تشابك عقلك وشعورك بالقلق. مثلاً، ستشعر بقدر أكبر من القلق الاستباقي قبل مقابلة عمل للمنصب الذي تريده بشدة، وبقدر أقل كثيراً إذا كانت لديك

عروض عمل أخرى أو لا تريد الوظيفة حقًا. أو إذا كنت تقدر قيمة الكرم، قد تجد صعوبة في اتخاذ قرارات بشأن مقدار التبرعات لجمعيات خيرية محددة، في حين تجد القرارات بشأن النفقات الأخرى أسهل إلى حد ما. أو إذا كنت تكره التسبب في أي نوع من الأذى لأن الطيبة هي قيمة مهمة لديك، فإن التفاعلات مع الأشخاص الضعفاء أو أولئك الذين تتحمل مسؤوليتهم قد تثير قلقًا استباقيًا أكثر مما يحدث عند تعاملك مع الآخرين.

دراسة ذاتية

1 - تعرف الآن أن بعض أجزاء الشعور بالقلق الاستباقي ناتجة عن عمليات تلقائية في الدماغ خارج نطاق سيطرتك الواعية، في حين أن بعض الأجزاء الأخرى أكثر قابلية للتعديل. اختر إحدى المرات التي شعرت خلالها بالقلق الاستباقي، وحاول تحديد جزئي العملية: ما كان وما لم يكن خارج نطاق سيطرتك.

2 - حدد مستوى حساسية القلق لديك. هناك مقياس لحساسية القلق يُدعى مؤشر حساسية القلق (ASI)، يتضمن عناصر مثل: أشعر بالخوف عندما ينبض قلبي بسرعة. عندما أشعر بضيق في صدري، أخاف من أنني لن أستطيع التنفس كما يجب. عندما أجد صعوبة في التفكير بوضوح، أقلق من أن هناك خطبًا ما بي. تشمل

العناصر الأخرى المخاوف من الإحراج،
ومشاعر الخوف الناتجة عن تسارع ضربات
القلب أو آلام الصدر، والقلق بشأن التعرق
أو الاحمرار أمام الآخرين، والمخاوف من
فقدان العقل. ما هي مخاوفك المرتبطة
بحساسية القلق؟

3 - سجل الأوقات التي كان عقلك بها أكثر
تشابكًا على مدار حياتك، ولاحظ ما إذا
كان بإمكانك تحديد نمط ما.

الخلاصة

رأينا كيف يمكن لدائرة الخوف الطبيعية بالدماغ أن تخلق مشاعرَ
خطر لا أساس لها نابعة مباشرةً من بعض الأفكار أو الأحاسيس أو
الذكريات أو التخیلات. كما تناولنا سمات كلٍّ من حساسية القلق والعقل
المتشابك، مع ملاحظة كيف يؤديان إلى زيادة الشعور بالقلق الاستباقي
والتردد المزمن. وأخيرًا، ناقشنا الضغوط البيئية التي تساهم في القلق.
في الفصل التالي، سنستعرض الدور الهام الذي يقوم به التجنب.
إنه استجابة سلوكية طبيعية للوقاية من الأخطار الوشيكة، لكنه عندما
يحدث استجابةً للقلق، أو المشاعر السلبية، أو المشاعر التي يبدو أنها لا
تُحتمل، بدلًا من الأخطار الفعلية، فإنه يأتي بنتائج عكسية ويولد المزيد
من القلق الاستباقي.

الفصل الرابع

التجنب: كيف يحاصرك القلق الاستباقي والتردد المزمّن

في الفصل الأول والثاني، عرّفنا القلق الاستباقي بأنه الجزء المسؤول عن التجنب في القلق، وعرّفنا التردد المزمّن بأنه عادةً عدم الاختيار، أي تجنب القرارات والبقاء عالقًا. يُعد القلق الاستباقي محفزًا قويًا للتجنب عن طريق توجيهك إلى التركيز على الأمور السلبية التي قد تحدث، والتنبؤات الكارثية المتعلقة بحدث ما. في هذا الفصل، نوضح لماذا يُعد التجنب محرّكًا قويًا في توليد القلق الاستباقي والإبقاء عليه وتعزيزه. باختصار، تؤدي التنبؤات الكارثية إلى الشعور بقلق تعجيزي ورغبة شديدة في التجنب لحماية نفسك من المشاعر الناتجة عن القلق أو أي مشاعر أو أحاسيس أو أفكار مزعجة وغير مريحة. ومن هنا، يُعد إنهاء التجنب خطوة ضرورية لتحصل على الحرية التي تسعى إليها. ستتعلم أيضًا التجليات المتنوعة للتجنب، ومنها طرق التجنب غير الواضحة

إطلاقاً، وهذا ضروري لأنك ستحتاج إلى فهم كيف تتجنب الأمور لتتعلم كيف تستجيب بطريقة مختلفة.

نظرًا لأن التجنب له هذا الدور الرئيسي في تحفيز القلق الاستباقي والتردد المزمّن والإبقاء عليهما، سننظر في الطرق المتعددة التي يمكن للتجنب أن يصبح بها جزءًا من حياتك. تتراوح مظاهر التجنب من المظاهر الواضحة -سواء لك أو للآخرين- إلى الخفية والتي يصعب تحديدها. في النهاية، أيًا كان نوع التجنب الذي تتبعه، سواء كان من خلال سلوكيات التجنب (أشياء تفعلها أو لا تفعلها) أو التجنب التجريبي (ما تفكر به أو تشعر به عندما يثور القلق)، فإن تحديد كيف تتجنب هو الخطوة الأولى نحو التعافي.

التجنب السلوكي

التجنب السلوكي هو التجنب الذي يأخذ شكل فعل أو لا فعل، وعادةً ما يكون ملحوظًا للآخرين، مثل تأجيل اتخاذ قرار أو رفض القيام باختيار ما. قد يكون متعمدًا أو مخطئًا له، مثل إلغاء موعد، أو الامتناع عن تحدّ ما، أو القيادة في الطرق الخلفية لتجنب السرعات العالية أو الطرق السريعة، أو اللجوء لشخص آخر للقيادة فوق الجسر. ويمكن أن يكون خفيًا أكثر، مثل اصطحاب صديق لتشعر بقلق أقل، أو تجنب البقاء بمفردك مع طفل لتجنب الأفكار غير المرغوبة، أو حجز المقاعد المجاورة للممر فقط لأن ذلك يتيح لك الفرصة لمغادرة المكان بسرعة وبهدوء إذا بدأت تشعر بالخوف الشديد.

أو قد يكون التجنب تلقائيًا ودون وعي لدرجة أن الغرض منه لا يبدو واضحًا مباشرةً. قد يبدو كأنه فقط الطريقة التي تتكيف بها مع الضغوط، أو عادة، أو هكذا كنت دائمًا تقوم بالأمور. هذا النوع من التجنب السلوكي يتضمن، مثلًا، الانشغال بشدة كل ليلة فلا تجد وقتًا

لتفقد تطبيق المواعيد، أو النوم في أثناء تشغيل التلفاز لتجنب التفكير العميق، أو عدم ترك هاتفك المحمول بعيدًا عنك أبدًا. يطلق علماء النفس على هذا النوع من التصرفات «السلوكيات الوقائية»، لكن التجنب السلوكي هو مجرد وسيلة للبقاء بعيدًا عن هذه التجارب.

التجنب التجريبي

يتضمن التجنب التجريبي التركيز النشط على الابتعاد عن بعض التجارب غير المرغوبة، أو إعادة توجيه انتباهك نحو ذلك، مما يعني بذل الجهد لعدم تجربة الأفكار والمشاعر والأحاسيس التي لديك الآن. يمكن أن تلجأ إلى التجنب التجريبي عن عمد، أو يحدث تلقائيًا من دون وعي. أحيانًا يكون التجنب التجريبي مجرد تشتيت. يمكن أن يكون هذا الأمر واضحًا، مثل محاولة الانتباه إلى شيء آخر: كهمهمة لحن أو الاستماع إلى أغنية تُعزَف في الخلفية. ويمكن أن يكون خفيًا، مثل التركيز على التنفس لتجنب الشعور بالغضب، أو تغيير موضوع محادثة غير مريحة. وأحيانًا يأخذ شكل الانغلاق على النفس، أو السبات، أو الشعور بالملل، أو الهروب أمام التلفاز، أو النوم أكثر من اللازم، أو عدم الانتباه، أو الانسحاب. وفي أوقات أخرى، يمكن أن يتجسد في إيجاد دراما مختلفة للانخراط فيها، مثل افتعال شجار، أو الدخول في نوبة غضب، أو بدء محادثة حادة حول موضوع آخر.

أحد الأشكال الأخرى للتجنب التجريبي يتعلق بتفادي شعور الإلحاح المصاحب للإنذار. إذا كان إنذارًا كاذبًا، فإن الإلحاح يكون زائفًا، وبالطبع يجب تجاهله. لكن إذا كان هناك قرار فعلي يجب اتخاذه، فإن تجاهل الإلحاح يمكن أن يمثل مشكلة كبيرة. وتظهر محاولة إخفاء أي شعور بالإلحاح خصوصًا في التردد المزمّن، وقد تبدو في صورة الإنكار أو التبرير أو النسيان الملائم.

إذا أخبرت نفسك أن الأمر ليس مُلحًا، سيمكنك التخلص مؤقتًا من ضغط مواجهة قرار ما، لكن عندما تصبح هذه الطريقة لمعالجة الاختيارات معتادة، فإنها تمهد الطريق إلى المزيد من القلق الاستباقي والتردد المزمن. تجنب الضغط يزيل الضيق مؤقتًا، فتبدو كأنها مكافأة لتأجيل اتخاذ القرارات (سنناقش هذا بالمزيد من التفصيل لاحقًا في هذا الفصل). وغالبًا ما يكون التجنب التجريبي للشعور بالإلحاح جنبًا إلى جنب مع التجنب السلوكي، مما يسفر عن التسويف والتأخير، وفقدان الفرص، والبقاء عاليًا.

وإليك هذه النقطة المهمة جدًا: أكثر نوع شائع ويساء فهمه من التجنب التجريبي ليس واضحًا على الإطلاق. إنه استبدال التفكير بالشعور، حيث تتعرض التجربة المباشرة للعديد من المشاعر السلبية، ومنها القلق والاشمئزاز والعار والحزن وعدم اليقين والأسى، للتجاوز من خلال الدعوة النشطة للنشاط المعرفي. وهو ما يحدث عندما تصبح أفكارك سريعة و«صاخبة» وتعمل على «إزاحة» المشاعر المزعجة.

حقيقة مفيدة: يُعَد استبدال التفكير بالشعور أحد أشكال التجنب.

في الفصل الأول، أشرنا إلى أن القلق يتكون من مُكوّنين منفصلين: فكرة مقلقة مبدئية (عادةً في شكل سؤال «ماذا لو حدث شيء سيئ؟»)، تتبعها فكرة أخرى تحاول التقليل من القلق الذي حفزته الفكرة المبدئية. وأشرنا إلى أن الجزء الذي يتضمن سؤال «ماذا لو» من تجربة القلق هو القلق الاستباقي، والجزء الثاني -محاولة إبعاد القلق- غالبًا يتألف من الجدل العقلاني أو التخطيط أو التحليل أو «التكيف» الذي يعمل

فعلياً كوسيلة للتجنب التجريبي. وعندما يستمر هذا الجزء من القلق في التكرار والدوران والالتفاف، يُطلق عليه اسم «الاجترار».

قد تنخرط في عمليات الاجترار المتكررة، وهي محاولات لحل مشكلات لا يمكن حلها، أو الإجابة عن أسئلة لا إجابة لها من خلال استبدال نشاط التفكير بالمشاعر. وهذه محاولة، غير متعمدة غالباً، لمنع المشاعر غير المريحة التي تأتي مع سؤال «ماذا لو» الملازم لعدم اليقين والشكوك وعدم المعرفة المؤكدة. قد يبدو الاجترار مجرد جزء من القلق، لكنك إذا نظرت إليه من كثب، ستجد أن هذا الجزء في الواقع مقصود ومُتعمد ويمكن تغييره عندما تفهمه.

قد يبدو هذا غير بديهي، لكن لن يتضح لماذا يؤدي استبدال التفكير بالمشاعر إلى نتائج عكسية إلا عندما نتذكر الجزأين المنفصلين للقلق. وفيما يلي مثال بسيط: ماذا لو دعوتهم للخروج ورفضوني؟ (يرتفع القلق تلقائياً). حسناً، يمكنك دائماً العثور على شخص آخر، أليس كذلك؟ (ينخفض القلق عن عمد). فیتبعه سؤال: نعم، ولكن ماذا لو لم أجد أحداً؟ سأظل دائماً وحيداً. (يرتفع القلق تلقائياً). فیتبعه الرد: لا تقلق، سيأتي شخص ما. (ينخفض القلق عن عمد). ثم يتبعه: لا يمكنك التأكد من ذلك. (يرتفع القلق تلقائياً مرة أخرى).

هذا ما يجعل القلق تجربة غريبة، فالفكرة المقلقة لا تؤدي فقط إلى زيادة مستوى القلق من خلال تحفيز نظام الإنذار، بل أيضاً تقلله عن طريق زيادة نشاط القشرة المخية الأمامية التي تهدئ عندئذ النظام المسؤول عن توليد ردود فعل على الإنذار. عندما يكون عقلك منشغلاً بالتفكير والتخطيط والتحليل –وظائف تنشط القشرة المخية الأمامية– يتزامن معها انخفاض في نشاط الدوائر العصبية المسؤولة عن الخوف (Arco and Mora 2009; Wu et al. 2019)، مما يعني أن الجزء

الثاني من القلق -محاولة العثور على حل لفكرة «ماذا لو»- يقلل في الواقع حدة النشاط الحوفي (الدوائر العصبية في الدماغ التي تحفز استجابة للإنذار)، ومن ثم يقلل حدة تجربة القلق، لذا يُعد الاجترار المصاحب للقلق وسيلةً للتجنب.

حقيقة مفيدة: تساهم الفكرة المقلقة في زيادة الانفعال الناتج عن القلق وتقليله في حلقة مستمرة.

شكل آخر من التجنب التجريبي هو استبدال مشاعر سلبية مختلفة بالقلق، ويكون هذا عادةً رد فعل تلقائيًا. ليس من غير المعتاد أن تشعر بدفقة الانفعال نتيجة لفكرة مقلقة أو صورة ثم تتحول فجأةً للشعور بالغضب أو الخزي أو حتى الحزن، متجاوزًا شعور القلق تمامًا.

سيطر القلق على أحد المرضى بعدما سمع أن ابنته سقطت في حادثة في الملعب، حيث أظهرت له مخيلته مباشرةً صورةً لابنته مصابة بجروح خطيرة على الرغم من أنها في الواقع استطاعت مواصلة نشاطاتها سريعًا. وجد نفسه يغضب من الوالد الذي كان يشرف على الأطفال، ثم بدأ يلوم نفسه لأنه لم يبحث بحثًا كافيًا عن معلومات بشأن ذلك الوالد وتدابير السلامة في الملعب، وأخيرًا شعر بأنه تعرض للخداع والاحتيال على الرغم من أنه اعترف أيضًا بأن رد فعله كان مبالغًا فيه للغاية. لقد أخذته هذه المشاعر بعيدًا عن تجربة القلق المباشرة، ولو لفترة قصيرة.

بالنسبة إلى أولئك الذين لا ينزعجون من مشاعر الغضب بقدر ما ينزعجون من القلق، قد يشعرون عادةً بالانفعال أو الإحباط أو الغضب بدلًا من القلق. بالنسبة إلى الآخرين، تكون المشاعر الفورية التي يلجؤون

إليها هي الخجل الناتج عن النقد الذاتي أو الشعور باليأس أو الهزيمة. لا تؤدي هذه البدائل إلى الشعور بالراحة، لكنها تحقق المهمة التي يؤديها التجنب التجريبي، وتعزز الميل نحو مزيد من القلق الاستباقي.

أخيراً، إذا كنت تلجأ إلى أنشطة التجنب الاعتيادية كوسيلة للتكيف مع شعورك بالقلق، فربما قد أدركت بالفعل أنها غير فعالة على نحو ملحوظ. وفي الواقع، تؤدي جميع أشكال التجنب إلى زيادة القلق على المدى البعيد، لذا جهودك في النهاية تهزم نفسها بنفسها، وفهم هذه الحقيقة الأساسية بشأن القلق الاستباقي سيساعد في توجيهك نحو اتجاه أكثر إنتاجية بكثير.

فيما يلي قوائم جزئية لاستراتيجيات كل من التجنب السلوكي والتجنب التجريبي. في أثناء قراءة هذه الاستراتيجيات، فكر ما إذا كان بإمكانك العثور على أي منها في حياتك، وتذكر أن هذه مجرد أمثلة توضيحية، وأن القوائم ليست شاملة بالتأكيد. وفي النهاية، أي سلوك لإبعاد نفسك عن مشاعر القلق يمكن النظر إليه باعتباره شكلاً من أشكال التجنب.

تجنب سلوكي كامل:

- لا تفعل هذا.
- أجّل الأمر.
- لا تذهب.
- اجعل شخصاً آخر يقوم بالأمر.
- اجعل شخصاً آخر يقرر أو يختار.

تجنب سلوكي جزئي:

- اختصر التجربة.
- اترك بعض الأجزاء.
- تجنب ساعات الذروة أو المصاعد المزدحمة، وحدد الارتفاع الذي لديك الاستعداد للذهاب إليه.
- لا تذهب إلى مكان إلا مع مرافق، أو هاتفك المحمول، أو مهدئ.
- ابقَ على تواصل مع شخص آخر بالرسائل النصية.
- اجعل لنفسك خيارات هروب مفتوحة.
- تجنب المحفزات على طول الطريق.
- استمع إلى برنامج صوتي في أثناء التجربة.
- استخدم أنشطة للتشتيت المتعمد.

الطقوس المعرفية:

- ارتدِ القميص «الصحيح».
- ادخل المصعد بالقدم «الصحيحة».
- ردّد عبارات مطمئنة مثل: «الرب جميل ولن يسبب لي الأذى».
- ذكّر نفسك أنك يمكنك دائمًا أن تأخذ مضادًا للقلق.
- كلما تشعر بالقلق، ردد لنفسك: «هذا مجرد شعور بالقلق، سأكون بخير».
- راجع قائمة الإيجابيات والسلبيات مرةً أخرى.
- مهارات التكيف غير الفعالة (السلوكيات الوقائية):
- حدد من يمكنك الاتصال به لمساعدتك.

- أحضر دائماً مياه، حيوانك الأليف، هاتفك المحمول «تجنباً لأي شيء».
- فكر في مهام الغسيل أو الترتيب أو الإصلاح فيما بعد.
- اشترِ كل شيء وخطط لإعادته كله تقريباً في وقت لاحق.
- قرر أن تتخذ القرار فيما بعد.
- حدد أماكن وأشخاصاً للحماية «تجنباً لأي شيء».
- ذكر نفسك مراراً بمدى عدم احتمالية حدوث كارثة ما.

التجنب التجريبي:

- ركز على تنفسك لتجنب الشعور بالغضب.
- ارتدِ نظارة شمس وتظاهر كأن لا أحد يستطيع رؤيتك.
- عدّ بصمت حتى ينتهي الأمر.
- خذ قيلولة إلى أن تشعر أنك مستعد.
- العب لعبة على هاتفك لتشتت انتباهك.
- تخيل أنك في مكان آخر.
- خطط لاحتمالات الهروب طوال الوقت.
- تأمل في أفكار «ماذا لو» التي تثير قلقك.
- اغضب عندما يتحفز شعورك بالقلق.

فيما يلي، سنستكشف لماذا لا يُعد التجنب، وخصوصاً الجزء الثاني من القلق (الجدل العقلاني، وطمأننة النفس، والتحليل، والاجترار، وحل المشكلات)، حلاً مفيداً للتغلب على القلق الاستباقي، إذ يبدو على السطح أنه يعالج مشكلة القلق، لكنه في الواقع يؤدي إلى تفاقمها.

كيف يعزز التجنب القلق الاستباقي والتردد المزمّن

في البداية، سنتناول كيف يؤدي التجنب دورَ المعزز السلبي، مما يفاقم القلق الاستباقي. ثم سنستعرض كيف ينتج عن التجنب فقدان فرص الممارسة وجمع الأدلة والإتقان، وهو ما يؤدي إلى الإبقاء على القلق الاستباقي والتردد المزمّن.

التعزيز السلبي

التعزيز السلبي ليس كما يبدو من اسمه على الإطلاق، إذ لا علاقة له بالضرر ويختلف عنه تمامًا.

يستخدم علماء النفس مصطلح «التعزيز» للإشارة إلى استجابة لسلوك معين تؤدي إلى تقوية ذلك السلوك. في معظم الأوقات، نفكر في التعزيز كمكافأة. يجلس كلبك فتقول له «كلب جيد» وتلاطفه وتمنحه حلوى. هكذا تدرب كلبك على طاعة أوامرك، فعبارة «كلب جيد»، والملاطفة، والحلوى كلها مكافآت أو -في مصطلحات علماء النفس- «معززات إيجابية».

التعزيز الإيجابي هو إضافة شيء إيجابي بعد القيام بسلوك ما لجعل ذلك السلوك أقوى. أما التعزيز السلبي، فهو إزالة شيء سلبي بعد القيام بسلوك ما، مما يجعل ذلك السلوك أقوى أيضًا. من المهم فهم أن تقليص مشاعر الألم أو الانزعاج (مثل القلق) معادل لزيادة المتعة.

فيما يلي بعض الأمثلة للتعزيز السلبي. إذا كنت تعاني صداعًا فظيماً وتناولت أسبرين لتتخلص منه، فعلى الأرجح ستلجأ لذلك الأسبرين عندما تصاب بالصداع ثانية. لقد تقلص ألمك، وذلك هو التعزيز السلبي، وفي هذه الحالة تناول الأسبرين هو السلوك المُعزّز.

وإليك مثالاً آخر للتعزيز السلبي: أنت نائم ويبدأ المنبه بالرنين. صوت الرنين مزعج، لذا تنهض من السرير وتطفئه. وهكذا يُزال الصوت المزعج، ويُعزّز سلوك النهوض من السرير وإطفاء المنبه.

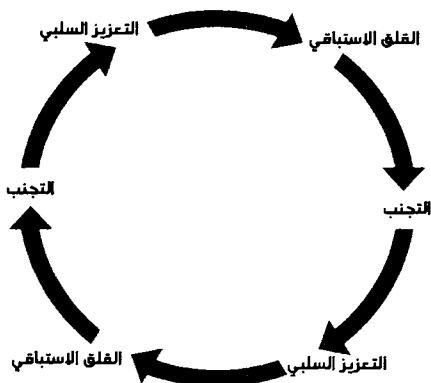
وفي مثال آخر: تقود سيارتك، وتبدأ الأمطار تتساقط، فتواجه صعوبة في رؤية الطريق من خلال الزجاج الأمامي المبلل. لذلك، تشغل ماسحات الزجاج، فتستطيع الرؤية بوضوح وتصبح القيادة أقل إزعاجاً. إن تقليل الانزعاج يعزز سلبياً سلوك تشغيل ماسحات الزجاج. ومن هنا، يُعدّ التعزيز السلبي -تماماً مثل التعزيز الإيجابي- وسيلة نتعلم بها الأشياء. مكتبة سُر من قرأ

أحياناً يستخدم علماء النفس مصطلحات «التعزيز بالإضافة» بدلاً من التعزيز الإيجابي، و«التعزيز بالإزالة» بدلاً من التعزيز السلبي. وتساهم هذه المصطلحات في جعل تذكر المفاهيم أسهل.

التجنب يعزز سلبياً القلق الاستباقي

الرغبة في التجنب قوية جداً لأنه يكاد يمنحك راحةً فورية من شعورك بالقلق، لكن لسوء الحظ، هذه الراحة مؤقتة لأن تخفيف القلق يعزز سلبياً القلق الاستباقي الذي سبق هذه العملية مباشرة. لا بد أنك لاحظت أن التجنب يقوي شعورك بالقلق الاستباقي ويضعفك.

يوضح الشكل التالي كيف يجتمع التجنب والتعزيز السلبي للإبقاء على شعورك بالقلق الاستباقي مستمراً بقوة.



دورة التجنب والتعزيز السلبي

التعزيز السلبي -مثل أي تعزيز آخر- يقوي من تكرار السلوك المُعزَّز وشدته واستمراريته. ولذا يُعد التجنب معززًا سلبيًا قويًا للغاية، إذ يجعل فكرة «ماذا لو» أكثر احتمالًا للعودة، ويزيد من شدة المشاعر المرتبطة بها واستمراريتها.

يمنع التجنب تعلم أشياء جديدة

يجعل التجنب من المستحيل أن تفكر خارج نطاق أفكار «ماذا لو» والتخيلات الكارثية. إنه يمحو احتمالية تعلُّم أن قلقك الاستباقي قد يكون متنبئًا غير دقيق بشأن الحدث القادم. بعبارة أخرى، ينتزع التجنب فرصة إدراك أنك لم تكن مضطرًا للتجنب. وفي الواقع، أنت تميل إلى إرجاع نجاتك -أو على الأقل شعورك بالراحة- إلى التجنب. («ما استطعت إتمام الأمر من دون المهدئ، أو مساعدتك، أو خطة الهروب، أو الوقت المختصر»). ولا تعلم أبدًا أنك روعت من مجرد نمر ورقي، وأنت خُدت.

عندما تتجنب خَوْصَ تجربة تخاف منها، تفقد الفرصة لاكتشاف أنك يمكنك إجراء تلك المكالمات الهاتفية، أو أنك تستطيع في الواقع ركوب الحافلة، أو أن ما كنت تخشاه لم يكن بهذا السوء فعليًا. كما لا تعرف أبدًا أنك تنسى سريعًا جميع الخيارات الأخرى عندما تلتزم بقرار، أو أنك أقوى وأحكم وأكثر كفاءة ومرونة وقدرةً على التعامل مع ارتكاب أخطاء مما كنت تعتقد. ولا تعلم أبدًا أنك لم تحتج إلى شخص يذهب معك، أو أنك تستطيع النجاة لساعة من دون هاتفك المحمول. لا تحصل على الفرصة أبدًا لإتقان التجربة، لا تتمكن من رؤية نفسك تتكيف على الفور، أو تتعلم شيئًا جديدًا، أو تتعامل مع مشاعر الندم والإحراج والرفض وتظل على ما يرام. لا تتمكن أبدًا من بناء ثقتك بنفسك.

في الواقع، من دون تجارب جديدة لتثبت عدم صحة افتراضاتك عن نفسك، فأنت ببساطة تعتمد على الذكريات والخيال وتظل عالقًا، إذ يسلك عقلك المسارات المطروقة من قبل. لذا تَجَنَّبُ التَجَنُّبُ هو الطريقة التي ننمو بها.

حقيقة مفيدة: يسرق التجنب منك الفرصة لإتقان التجربة، ويعزز سلبياً القلق.

دراسة ذاتية

إذا كنت لا تمضي قدمًا للتغلب على مخاوفك واكتساب ثقة بقدرتك على اتخاذ قرارات، فهناك أحد أشكال التجنب يساهم في زيادة معاناتك. حاول تحديد أنماط كل من التجنب السلوكي والتجنب التجريبي في حياتك. قد يكون بعضها

ليس واضحًا على الفور، لكن معرفة ما يحدث
سيمكنك من اتخاذ الخطوات العلاجية في بقية
الكتاب.

الخلاصة

في هذا الفصل، استكشفنا كيف يبقيك التجنب قلقًا وعالقًا، ووضحنا
ما يحدث عندما تستجيب الدماغ للمحفزات وتولد التجنب، كما وصفنا
التجنب السلوكي والتجريبي بأشكالهما الواضحة والأكثر خفية. وأخيرًا،
استعرضنا كيف يؤدي التجنب إلى التعزيز السلبي، ويضع عائقًا أمام
تعلم أشياء جديدة.

في الفصل التالي، نوضح كيف يخلق التفكير القلق تشوهات،
ويسطو على مخيلتك، ويضخم الإحساس بالخطر، ويحل محل المنطق
السليم.

مكتبة
t.me/soramnqraa

الفصل الخامس

أن تختطفك مخيلتك

لأكثر من سبعة عشر عامًا، أدت أنا (د. سيف) أكبر برنامج في البلاد لمعالجة الخوف من الطيران بالمطار. كنا نلتقي في المطار، ونستقل طائرات ثابتة، وفي نهاية البرنامج الممتد لستة أسابيع، سافرنا على رحلة من نيويورك إلى بوسطن. كان جميع أعضاء هذه المجموعة يخافون من الطيران؛ بعضهم لم يستقل طائرة منذ عشر أو عشرين سنة، وبعضهم لم يستقل طائرة قط، والبعض الآخر وضعوا خططًا للسفر ودخلوا الطائرة ثم شعروا بالذعر وهربوا قبل الإقلاع مباشرة، ومعظم الآخرين كانوا قد ألغوا رحلاتهم العديد من المرات. لقد فقد بعضهم وظائف بسبب خوفهم، أو لم يتمكنوا من زيارة أحبائهم الذين يعيشون عبر القارة، أو عبر المحيط.

كانت لدى كل شخص من هؤلاء مخاوف متشابهة، إذ يبدو الأمر عادةً هكذا: «بمجرد أن أستقل الطائرة، لن يكون هناك مجال للتراجع. إذا شعرت بالذعر، أو تحطمت الطائرة، أو واجهنا اضطرابًا جويًا شديدًا،

فلن أتمكن من الخروج. سأكون عالقًا في تلك الأنبوبة المعدنية في السماء، وهذه الفكرة تخيفني جدًا لدرجة أنني لا أستطيع القيام بذلك». وصلنا إلى إدراك أن معظم الأشخاص سيئون جدًا في التنبؤ بكيف سيكون رد فعلهم في أثناء رحلة الطيران. فتقريبًا جميع الأشخاص الذين تحلوا بالشجاعة الكافية لاستقلال الطائرة مع المجموعة تصرفوا على نحو جيد للغاية، وليس كما تنبؤوا على الإطلاق. لقد خلق القلق الاستباقي وهم التنبؤ.

في الواقع، كل شخص من هؤلاء الخائفين من الطيران ضلله خياله، وكان فريسةً لقلقه الاستباقي. وفيما يلي سنلقي نظرةً على أسباب حدوث هذا.

التفكير القلق يعوق التفكير المنطقي

ستكون أكثر عُرضَةً لأن تختطفك مخيلتك إذا كان شعورك بالقلق مُحَفَّزًا، إذ يكون من السهل أن تفقد قدرتك على التفكير المنطقي، وذلك لأن القلق يؤثر على الإدراك ويخلق حالةً بديلةً من الوعي نُطلق عليها «التفكير القلق»، وهو التأثير الإدراكي الناتج عن استجابة نظام الإنذار العصبي للخطر المُتَخَيَّل. فنظرًا لأن عقلك مستعد للخطر، وجهازك العصبي الذاتي مستثار، فإن معظم تصوراتك تتبع قاعدةً مُصمَّمةً للبقاء البدائي: افترض وجود خطر حتى يَثْبُت العكس. ومن ثم تضيق مجال انتباهك لتركز باحتراس على ذلك الخطر.

ولذلك السبب، يتبع التفكير القلق مجموعة مختلفة من القواعد مقارنةً بالتفكير «العادي». يبدو عالمك مختلفًا عندما تتعايش مع القلق الاستباقي، والضغط للاختيار في حين تشعر بأنك غير قادر على القيام بهذا. وتجعلك حالة الوعي المتغيرة تجد صعوبةً أكبر في العثور على

حكمك الجيد على الأمور والثقة به، لكن يصبح من الأسهل أن تجده وتتبعه عندما تفهم الطرق التي يغير بها التفكير القلق منظورك للأشياء. فيما يلي ستة أسباب رئيسية قد تجعل من الصعب تخطي تفكيرك القلق. وتفسر هذه الأسباب لماذا تصبح عرضة لتصديق أن مخيلتك مفرطة النشاط تقدم لك حقائق يجب أن تضعها في الاعتبار.

التفكير القلق يتنبأ تحديداً بالكوارث. يتضمن التفكير القلق تخيل النتائج الكارثية والتنبؤ بها (Seif and Winston 2014). يؤدي هذا التفكير إلى التهويل، وتخيل أسوأ السيناريوهات، والتركيز بصورة تكاد تكون حصرية على الأخطار، وبدرجة أقل كثيراً على المكافآت الممكنة. إذا كنت تفكر في آلاف الاحتمالات عندما تشعر بالقلق -معظمها يكون غير ضار- ستبذل أكثر مما يجب من الوقت والطاقة الذهنية مفكراً في الاحتمال أو الاثنين اللذين قد يكونان كارثيين على الرغم من أن حدوثهما مُستبعد. وينطبق هذا خصوصاً إذا كنت تعاني القلق الاستباقي والخوف من اتخاذ قرارات.

عندما تقول لنفسك إنك لا تستطيع تحمل الذهاب إلى ذلك التجمع العائلي لأن من الممكن أن تقابل حبيبك السابقة هناك، وقد تخرجك، أو تشعر بالذعر وتهين نفسك أمام الآخرين، فإن ذلك مثال للتهويل. ومثال آخر عليه هو عندما تستمر في إلغاء موعد الرنين المغناطيسي الذي طلبته الطبية لتشخيص آلام معدتك، أحياناً تعتقد أنك لن تتحمل البقاء داخل جهاز الرنين المغناطيسي وتخشى أن تلغي الفحص في منتصفه، وفي أوقات أخرى، تقلق من أن تشخصك الطبيبة بمرض خطير.

احتمالات حدوث أسوأ سيناريو ضئيلة لكنها ليست صفراً. ومع ذلك، السلبية الانتقائية للتفكير القلق تجعلها تبدو محتملة للغاية، وعندما

تخيل هذه الإمكانية، يكون رد فعلك مبالغاً فيه بسبب الحالة المتزايدة من الانفعال اللاإرادي.

في حالات عدم القلق، تدرك أنه لا توجد ضمانات مطلقة لأي شيء وتقبل ذلك، وتتمكن من مواصلة افتراض أنه على الأرجح ستكون الأمور على ما يرام، وحتى لو لم تكن كذلك، ستنجح في التعامل معها. ترسم العقول القَلِقة صوراً حيةً للكوارث، وقد تصاب بالشلل بسبب تلك الصور، متجاهلاً جميع الاحتمالات الأخرى.

التفكير القَلِيق يزيد من حدة الشعور بالخطر. عندما تقرر اتخاذ إجراء ما، تدرك أن هناك بعض الأخطار المتضمنة، وتُقيّم ضمناً هذه الأخطار مقابل أي مكاسب محتملة. تريد أن تأخذ جولةً في الحي؟ قد تصدمك سيارة أو تسقط وتنكسر ساقك، لكنك تذهب في جولة على أي حال. لقد قررت بصورة ضمنية أن احتمالات حدوث أمور وخيمة في أثناء جولتك منخفضة للغاية، لذا تستبعدتها وتذهب على أي حال. وفي الواقع، في معظم الأوقات قد لا تفكر حتى بشأن الأخطار المرتبطة بمعظم ما تفعله يومياً لأنك قد قررت سلفاً أن الأخطار قليلة للغاية مما يجعل من المنطقي تجاهلها.

عندما لا نكون قلقين، يعتمد مدى شعورنا بخطورة فعلٍ ما على مزيجٍ طبيعي من مدى احتمالية حدوث الشيء السيئ (احتمالات الحدوث)، ومدى سوء الأمر إذا حدث بالفعل (الأخطار المتضمنة).

التفكير القَلِيق يغير ذلك، إذ يميل إلى التركيز على الأخطار فحسب، ويتجاهل الاحتمالات. لنفترض أنك على وشك الذهاب في جولتك لكنك تسمع على محطة الأخبار المحلية أن سيارةً اصطدمت بشخص يسير على الرصيف، على بعد شارع من حيث تعيش. قد تصبح خائفاً وتفكر: يا إلهي، كان من الممكن أن أكون هناك. كان من الممكن أن أصاب أو

أَقْتَل. في هذه الحالة، سيجعلك تفكيرك القَلِق تشعر أن الخروج في جولة محفوف بالأخطار. لن تضع في اعتبارك أن الاحتمالات ضئيلة للغاية، وما سيجذب انتباهك هو الأخطار: ماذا لو كنت هناك؟ ماذا لو صدمتني السيارة؟ ماذا لو مت في أثناء الجولة؟ ومن هنا، ستشعر بالرغبة في تجنب المشي في الشوارع.

وفيما يلي مثال آخر يوضح كيف قد تختلف طريقة تعاملنا مع فكرة غريبة وفقًا لما إذا كنا في حالة قلق أم لا. لقد حظي معظم الأشخاص بتجربة ظهور فكرة مفاجئة حول القفز من الشرفة أو السقوط منها، وتمر هذه الفكرة بسرعة، إذ تُعد سخيفة وغير مهمة، ومن ثم لا يبدو البقاء في الشرفة أمرًا خطيرًا. لكن من ناحية أخرى، إذا كان الشخص يعاني القلق عمومًا بشأن صحته النفسية ويحرص على التأكد من أنه بخير، يمكن أن تؤدي مثل هذه الفكرة إلى تفعيل نظام الإنذار، وتبدو فجأة كأنها تحذير جادٌ من وجود خطر، وتحفز الرغبة في الدخول فورًا. في الواقع، البشر لا يستطيعون تقييم الأخطار. أهم عامل لتحديد مدى خطورة نشاط ما في نظرنا هو مدى تكرار مشاركتنا فيه، فالتعرض المتكرر يقلل الشعور بالخطر. حتى الأشخاص الذين يعملون في وظائف خطيرة قطعًا، يقولون إنهم بعدما أمضوا بعض الوقت في هذه الوظيفة، أصبحوا يشعرون بالأمان في أثناء العمل. لذلك نصيحة «اتبع حدسك» ليست مفيدة أو يُعتمد عليها عند محاولة اتخاذ قرارات بشأن ما هو آمن وما هو ليس كذلك، وما يجب اختياره وما يُفضّل تجنبه.

حقيقة مفيدة: نصيحة «اتبع حدسك» ليست جديرة بالثقة بما يتعلق بالأمان.

التفكير القلق يبرز الذاكرة الانتقائية. كانت سيدةً في الثامنة والخمسين من عمرها تخاف بشدة من الحديث أمام جمهور. ذكرت تجربتين شعرت خلالهما بالقلق الشديد في أثناء تقديم عرض في الآونة الأخيرة، وادعت أنها لا تتذكر أي وقت كانت تستطيع فيه تقديم العروض من دون الشعور بالذعر. بعدما خضعت لعلاج ناجح، وألقت خطابًا بقدر محدود نسبيًا من القلق، تذكرت فجأة العديد من الخطابات التي ألقتها على مدار الأربعين عامًا الماضية، وكانت خاليةً من القلق المفرط. ليست هذه ظاهرة غير شائعة. فبعض الأشخاص لا يتذكرون في البداية القيام ببعض الوظائف بانتظام من دون أي مشكلات، وفي مرحلة التعافي، يتذكرون فجأة حالات سابقة من التفاعلات الإيجابية مع الآخرين، وإكمال المهام بنجاح دون تردد أبدي، والتعامل غير القلق مع الأشخاص والمواقف. الأشخاص المصابون بالقلق الاستباقي الحاد والتردد يعتقدون أنهم كانوا يعانون هذه المشكلات في كل موقف يمرون به، في حين أن هذا غير صحيح بوضوح.

نعرف أن الذاكرة ليست سجلًا فوتوغرافيًا لماضيًا. وفي الواقع، الذاكرة مراوغة وتتعدل بأثر رجعي. ربما قد مررت بتجربة اكتشاف أن ذكرى راسخة في ذهنك هي في الحقيقة خاطئة أو مشوهة أو متعارضة تمامًا مع ما يتذكره شخص آخر. اكتشف علماء النفس أننا جميعًا نتذكر التجارب المشحونة بمشاعر قوية بصورة أوضح وأعمق من تلك التي ينقصها حدة المشاعر (Kensinger 2009). لذلك يمكن أن يقتصر التفكير القلق على إبراز ذكريات الأخطاء والفشل والخسارة والإحراج، في حين يقلل النجاحات السابقة والأحداث ذات المشاعر المحايدة، مما يقنعك بأن ما تواجهه سيكون مؤلمًا بقدر تلك الذكريات.

وأيضًا اكتشف علماء النفس تأثير زيجارنيك (Koffka 1935)، حيث يتذكر الأشخاص المهام التي لم تكتمل أو قوطعت بمزيد من التفاصيل أكثر من تلك التي انتهت وأزيلت من قائمة المهام. عندما تحاول القيام بشيء ما لكنك تتجنبه أو تظل عالقًا وغير قادر على المضي قدمًا، تصبح هذه مهمة غير مكتملة، وتبقى في ذاكرتك إلى جانب القلق والتردد اللذين رافقا جهودك. لذا تظل المحاولات المتروكة لتنفيذ مهمة ما واضحة في الذاكرة، وتُنسى المهام المكتملة بسهولة.

التفكير القَلْبُ يرسخ مغالطة «اعتبار الأفكار تحذيرات». في كتاب سابق (Winston and Seif 2017)، تناولنا العديد من المفاهيم الخاطئة والخرافات بشأن الأفكار. وفيما يلي بعض الخرافات التي تساهم في تقوية القلق الاستباقي والتردد المزمن.

خرافة: التفكير في شيء يجعله محتمل الحدوث.
هذا سوء فهم كامل لما هو معروف عن الأفكار، ويطلق علماء النفس على هذه الخرافة «اندماج الفكر والفعل» (Amir et al. 2001; Salkovskis 1985) أو «التفكير السحري». والحقيقة هي أن الفكرة ليست بيانًا حول ما سيحدث. وبالمثل، ليست الفكرة تنبؤًا أو تحذيرًا من حدث مستقبليٍّ مروع. لا تحذرك الأفكار بشأن تحطم الطائرات، أو حوادث السيارات، أو الكوارث الطبيعية. وبالتأكيد لا يمكن لأفكارنا أن تؤدي إلى حدوث فعل أو حدث ما. لا تغير الأفكار الاحتمالات على أرض الواقع. إنها لا تحرك الأشياء، ولا يمكنها إيذاء الناس.

خرافة: التفكير في شيء يجعله غير محتمل الحدوث. هذا هو النقيض التام للخرافة السابقة، ومثال عليه هو القلق على شخص ما كطريقةٍ لحمايته أو البقاء مخلصًا له. لا تغير الأفكار الاحتمالات على أرض الواقع، وفي حين قد يجعلك القلق بشأن شخص ما تشعر كأنك تقوم بشيءٍ لحمايته، في الواقع أنت لا تفعل شيئًا إلا تدريب عقلك على تعزيز دائرة القلق. ليس تصرفًا غير مسؤول أو ينم عن قلة الحب أن تتوقف عن محاولة التحكم في الأحداث باستخدام أفكارك.

خرافة: كل فكرة تستحق التفكير فيها. على غرار التلفاز، تمر بعقلنا العديد من القنوات التي تتضمن مختلف الأفكار في الوقت نفسه، من المستحيل التفكير فيها جميعها، وبعض القنوات مليئة فقط بتفاهات ومعلومات غير ذات صلة (مثل قنوات الإعلانات التجارية أو إعلانات المدرسة الثانوية المحلية)، لا تستحق جميعها التفكير فيها. لكن عندما تأتي فكرة دخيلة باندفاع -أيًا كان محتواها- وإذا كنت تعتقد أن كل الأفكار تستحق التفكير فيها، فقد تختار أن تركز على تلك الفكرة وتمنحها معنًى وانتباهًا لا تستحقهما. وهكذا قد تسطو الأفكار التافهة على انتباهك.

خرافة: الأفكار التي تتكرر مهمة. لا يتأثر مدى تكرار الفكرة بأهميتها أو مغزاها إلا بقدر ضئيل، إذ تميل الأفكار إلى أن تتكرر إذا قاومتها أو دفعتها بعيداً، لذا من المرجح أن تستمر أي فكرة تحاول قمعها في العودة، مثل: لا تفكر في تلك البقعة التي تسبب الحكة أو توقف عن ملاحظة قطعة الطعام بين أسنانها. عندما نستثمر طاقةً في أي فكرة، فإنها تبني اتصالات عصبية وتجعل الفكرة أكثر احتمالاً للحدوث (Pittman and Karle 2015). هذا ينطبق على أي فكرة، بصرف النظر عن مدى أهميتها. الحقيقة البسيطة هنا هي أن محاولات منع أفكار معينة من دخول عقلك هي ما يجعلها تعود مرةً أخرى وتظل عالقة.

التفكير القَلِق يمكن أن ينشئ النبوءة ذاتية التحقق. ينظر التفكير القَلِق للعالم على أنه عدواني ومهدّد. إذا كنت تسير في الغابة وعرفت أن بها حيواناتٍ خطيرة، فمن المؤكد أنك ستسير في الطريق الذي يسير به الجميع. عيش حياة بلا مجازفة مطلقاً يعني أنك ستلتزم بالخيار الآمن، واضعاً حدوداً للقفزات الإبداعية، ومتحاشياً التجديد والأمور غير المعروفة التي تأتي معه. إذا كنت خائفاً بشدة من تجربة أشياء جديدة، فكيف من الممكن أن تنجح؟ غالباً ما نخبر مرضانا أنه في حين لا تُعد تجربة شيءٍ جديدٍ ضماناً للنجاح، فإن عدم التجربة بالتأكيد يضمن الفشل. لذا إذا كنت تفكر أنك لا تستطيع تحمل الموقف، أو تفكر أنك ستفسد الأمر إذا طلبت موعداً من شخص ما، أو تجد القيادة

على الجسر مخيفة جدًا، أو لا تستطيع تحديد أي لون من طلاء الأظفار تشتري، فأنت تساهم في زيادة فرص تحقق توقعاتك المخيفة.

هناك العديد من الأمثلة على ذلك: تحاول التفاوض للحصول على علاوة لكن القلق الشديد يمنعك من تقديم حجة مقنعة لزيادة راتبك. أو تتردد عندما يُطلب متطوعون للغناء في ليلة الكاريوكي وتُفوّت فرصتك، على الرغم من أنك تدربت على أغنيّتك سرًا لساعات. أو تثبت صدقَ معتقدك بأنك لن تصبح ناجحًا أبدًا عندما «تنسى» التقديم على الترقية التي تتضمن سفرًا حول العالم. أو تتخلى عن فرصتك لمفاجأة نفسك بإنجازات غير مُتَوَقَّعة عندما تشعر بالخوف لدرجة تمنعك من تجربة أشياء خارج منطقة راحتك.

التفكير القلِق يزيّد الشعور بالإلحاح ويقلل من القدرة المفيدة على الفصل بين الأمور. نعرف جميعًا بشأن المشكلات المحتملة التي لا نواجه صعوبةً في تأجيل التفكير فيها إلى أن تصبح أقرب، أو تتطلب حلًا، أو تتوفر المزيد من المعلومات. لكن عندما تكون قلقًا، تشعر بأن أيًا كان ما يقلقك أمر مُلِح ومُتطلّب، وتفقد قدرتك على تشتيت نفسك أو تجاهله أو «وضعه في صندوق» بطريقة ما. بمجرد أن يبدأ التفكير القلِق، يصبح القلق في مقدمة اهتمامك ويستحوذ على تفكيرك وانتباهك، ويدفع كل شيء آخر بعيدًا. وهذا ينطبق تحديدًا على القلق الاستباقي، ولذا لا تُعد عبارة «فقط تجاوز الأمر» نصيحةً يمكن للتفكير القلِق أن يسمح لنا باتباعها، فالقلق ملتصق بدرجةٍ لا تتيح تجاوزه.

يطلق علماء النفس على القدرة على معرفة شيء وعدم معرفته في الوقت نفسه اسم «الانفكاك»، ويُطلق عليه أحيانًا «الكبت الصحي» (Wang et al. 2019). يمكن للانفكاك أن يكون مفيدًا، مثلًا، يسمح لنا بالاستمتاع بمشاهدة برنامجٍ على التلفاز قبل النوم ثم النوم بسهولة حتى

ونحن نعرف أن حدثًا مهمًا سيحدث في اليوم التالي. والإمكانية نفسها مسؤولة عن معرفتنا، على المستوى المجرد، أن حوادث السيارات القاتلة تحدث ومع ذلك نظل قادرين على القيادة بارتياح يوميًا. نحتاج إلى بعض الانفكاك المفيد لنتمكن من فصل أنفسنا عن المخاوف لنكتسب منظورًا أوسع ونرى الصورة الأكبر وندع الوقت يمر، لكن التفكير القلق يميل إلى الحد من قدرتنا على التمتع بالقدر الكافي من الانفكاك المفيد. لكن هناك مستوى أمثل من الانفكاك. إذا كان القلق غامرًا، يمكن أن تؤدي الحالة الشديدة من الضيق إلى الانفكاك المفرط، وهذا ينطبق خصوصًا في حالة الإصابة بصدمة نفسية، لكنه يمكن أن يحدث لأي شخص في حالة حادة من الانفعال اللاإرادي المؤلم. وبالنسبة إلى بعض الأشخاص، هذا ما يفسر النسيان الملائم من دون وعي للمواعيد والالتزامات المهمة في أثناء الشعور بالقلق الاستباقي، وما يتيح التأخير أو التسويف لدى بعض الأشخاص الذين يعانون التردد المزمن.

المقاومة عديمة الجدوى: مبدأ الجهد المتناقض

يشير «الجهد المتناقض» إلى أن الجهد يؤثر تأثيرًا عكسيًا عندما يتعلق الأمر بالأفكار والمشاعر القلقة أو غير المرغوبة، وخصوصًا في ظل التفكير القلق الذي يؤدي إلى التركيز على الخطر مع شعور متزايد بالإلحاح للابتعاد، وهو ما يؤدي غالبًا إلى تصاعد الرغبة في بذل المزيد من الجهد.

في العالم الخارجي، يؤدي الجهد إلى نتائج مباشرة. إذا أردت تحريك طاولة، فإنك تدفعها أو تحملها إلى المكان الذي تريده. وهناك علاقة طردية بين الجهد الذي تبذله والتقدم الذي تحققه، اعمل بجهد أكبر لحفر حفرة أو تنظيف غرفة، وستكون لديك حفرة أكبر أو غرفة أنظف.

أما في العالم الداخلي، وخصوصًا عند التعامل مع القلق الاستباقي والتردد المزمن، فإن هذه العلاقة تصبح رأسًا على عقب. كلما تحاول بجد أكبر أن تخلص نفسك من الأفكار المضطربة أو المشاعر القلقة، تصبح عالقةً ومرتسخةً أكثر. عالم النفس وخبير القلق ديفيد كاربونيل يقول: «أنت لست قلقًا على الرغم من بذل قصارى جهدك، أنت قلقٌ بسبب بذل قصارى جهدك» (79). عندما يكون تأثير الجهد متناقضًا، فإن أفضل ما يمكنك فعله -والأصعب كذلك- هو ألا تفعل شيئًا وتترك الوقت يمر ببساطة.

لو كان الجهد الخالص والنوايا الحسنة وقوة الإرادة كافية للتغلب على هذه المشكلات، لما كنت تقرأ هذا الكتاب. فأنت ببساطة لا تستطيع استخدام الجهد لتتوقف عن التفكير في فكرة أو شعور أو صورة أو إحساس غير مرغوب فيهم عندما يبرزون ويقتحمون وعيك. مثلما لا يمكنك أن تتوقف عن سماع الجدل الدائر على الطاولة المجاورة في المطعم مهما حاولت، لا يمكنك أن تتوقف عن الشعور بأحاسيس الانفعال الناتجة عن القلق، مثل خفقان القلب أو تعرُّق راحتي اليد. وإذا كانت فكرة كريهة أو مثيرة للاشمئزاز تزعجك، وبذلت جهدًا للتخلص منها، فإنها تلتصق وتعود بقوة أكبر.

من المؤكد أنك تستطيع تحويل انتباهك أو تشتيت نفسك لبعض الوقت، ويمكنك التفكير في شيء آخر عن عمد في حين تكون مدركًا للأفكار والمشاعر القلقة، ويمكنك أن تجبر نفسك على القيام بشيء (تحمل نفسك فوق طاقتها)، لكن ما تستنتجه في هذه الحالات هو أنك نجوت من محنة، وهذا لا يساعدك على تعزيز ثقتك بنفسك أو الحد من القلق الاستباقي مستقبلاً.

في الواقع، هذه الأنواع من السلوكيات المؤقتة -مثل تحويل الانتباه وإجبار نفسك على أن تتحمل فوق طاقتها- هي في الواقع من أشكال

التجنب التي وضحناها في الفصل الرابع، والتجنب يميل إلى تعزيز القلق على المدى البعيد. ببساطة، بذل المزيد من الجهد أو محاولة التغلب على قلقك بقوة الإرادة - بغض النظر عن مدى شجاعتك ونواياك الحسنة - لن يؤدي في النهاية إلى فوائد دائمة.

يتراجع القلق الاستباقي عادةً إذا تركته وشأنه. أما إذا جادلت الأفكار الناتجة عنه أو حاولت العمل على علاجه - حين تجتر الأفكار أو تتجنبه بأي من الطرق التي قدمناها - تزداد حدته. حين تحاول جاهداً أن تهدأ - بإلحاح محموم ومطالبة بالنجاح - فإنك تبذل جهداً متناقضاً مثل الصراخ على نفسك لتنام «والا».

أنت تعلم بالفعل أنك بمجرد استعادة ذكرى التعرض لنوبة هلع على ذلك الجسر، أو ملاحقة مخيلتك إلى سيناريو مُذل، أو البدء في مراقبة نزعتك للتفكير في الأسوأ، فإنك لا تستطيع بسهولة أن تقنع نفسك بتجاهل القلق الاستباقي أو تفنيده أو العثور على الحجج لتتخلص منه. وكلما تحاول بشدة أكبر تصبح أفكارك أكثر تشابكاً، وتكون غير قادر على طمأنة نفسك لأكثر من بضع دقائق.

يمكن أن يفسر التأثير العكسي للجهد لماذا يستسلم معظم الأشخاص في النهاية ويبدوون في رؤية أن مشكلاتهم مستعصية أو «هذه هي طبيعة الأمور»، لكن نختلف تماماً مع هذا الاستنتاج ونقدم لك منهجية مختلفة تماماً للتغلب على القلق الاستباقي والتردد المزمن.

حقيقة مفيدة: يؤدي بذل الجهد إلى تأثير عكسي عند التعامل مع القلق، فكلما تبذل المزيد من الجهد لمقاومة القلق، يصبح أقوى وأكثر التصاقاً.

نمط، ليس سمّة شخصية

العديد من الأشخاص الذين يعانون القلق الاستباقي أو التردد المزمّن منذ فترة طويلة يدمجون هذه المشكلات في رؤيتهم لأنفسهم، فتكون لديهم معتقدات وأحكام قائمة على انتقاد الذات بشأن شخصياتهم مثل: «أنا مُسوّف. لا يُعتمد عليّ. أنا كسول. لا تتوقع مني الالتزام بشيء أو الوفاء بالموعد النهائي». ويترجم آخرون شعورهم بالقلق والعجز عن اتخاذ إجراء إلى انخفاض الثقة بالنفس: «أنا اتكاليّ، هسّ، لا أثق بنفسي، متطلب، لست شجاعاً».

ويرى البعض أن تصرفاتهم مبررة أو ناتجة عن سمات شخصية جديرة بالإعجاب، لذا يحاولون الدفاع عنها على الرغم مما يتحملونه من قيود لحريتهم: «أنا فقط أكثر اهتماماً بالتفاصيل، حرصاً، دقّة، حذراً بدرجة ملائمة مقارنةً بمعظم الأشخاص». وهؤلاء يشعرون أن لديهم مبرراتٍ للتجنب، ويعيشون في إنكار بشأن الآثار السلبية التي يتعرضون لها نتيجةً لتجنب الخيارات أو الأخطار المحسوبة.

وآخرون معتادون بشدة على تجنب أي شيء يجعلهم يشعرون بالقلق لدرجة أنهم فقدوا أيّ طموح للنمو أو الاستكشاف أو التجربة أو خوض مغامرات وتجارب جديدة. يبدو حديثهم كالتالي: «لا أهتم بالسفر» أو «أحب البقاء في المنزل» أو «أحب الروتين الذي أتبعه».

تعريف نفسك بأنك مقدّر لك أن تكون دائماً «شخصاً متوتراً» لا يستمتع بالقيام بأمور جديدة، أو «سيئ» في اتخاذ القرارات يوحى بأنك مصمم على هذه الشاكلة، ويجب على الجميع تقبل هذا، وحتى أنت يجب ألا تتوقع من نفسك أن تتغير أو تتعلم أنماطاً جديدة. بغض النظر عن مدى تحديدك لقلقك الاستباقي أو تردّدك على أنه «مجرد جزء من شخصيتي»، فإنك تضع حدوداً لنفسك دون داع. هذه السلوكيات أعراض

للقلق، ليست سمات شخصية دائمة، حتى لو كنت تتصرف هكذا دائماً وحتى لو أجيال من عائلتك مشابهة لك. ولست عالماً في أن تكون على هذا النحو إذا كنت مستعداً للنظر في طرق أخرى للتعامل مع حواراتك القلقة الداخلية، والإنذارات الكاذبة، وشكوكك.

حقيقة مفيدة: القلق الاستباقي والتردد المزمّن ليسا سمّتي شخصية لا تتغير، بل نمطين للسلوك.

دراسة ذاتية

الآن بعدما أتيت لك الفرصة للتفكير في كيف يتجلى قلقك الاستباقي ويعيد إنتاج نفسه، حدد كيف يجعلك قلقك الاستباقي عرضة لأن تختطفك مخيلتك، ولاحظ ما إذا كنت تؤمن ببعض الخرافات، أو كلها، حول ما تعنيه الأفكار وما يمكنها أن تفعله، بالإضافة إلى ما إذا كنت تعتمد على «حدسك» أو «مشاعرك» بطريقة غير مفيدة.

الخلاصة

استكشف هذا الفصل الطرق التي يسطو بها التفكير القلق على مخيلتك، ويهول الشعور بوجود خطر مُلح، ويحفز القلق الاستباقي والتردد المزمّن. كما يصف كيف يتغير التفكير عندما يثور القلق، وكيف يمكن أن تفقد قدرتك المعتادة على التفكير المنطقي لقياس الأخطار واتخاذ قرارات بناء على الحقائق بدلاً من المخاوف.

الفصل السادس

تحفيز التردد: الكمالية، والرغبة في اليقين، والخوف من الندم

في الفصل الثاني، عرّفنا التردد المزمّن بأنه عادة تجنب اتخاذ قرار -أحياناً قرار مهم، وأحياناً قرار يبدو تافهاً- ومن ثم، تصبح عالقاً عند مرحلة الاختيار وغير قادر على المضي قدماً. كما أشرنا إلى أنه غالباً ما يوجد تفاعل متبادل بين القلق الاستباقي والتردد المزمّن، فكثيراً ما يكون القلق الاستباقي هو السبب وراء التردد المزمّن، وغالباً ما يزيد التردد من حدة القلق الاستباقي وينشطه.

وأياً كان الموقف، تشتد حدة التردد المزمّن بفعل ثلاث مشكلات سنتناولها في هذا الفصل: الدافع نحو الكمال، والرغبة في اليقين، والخوف من الندم.

نُعَرِّف الكمالية بأنها الحاجة إلى أن تكون -أو تبدو- بلا عيوب. وتنطوي على أن تضع لنفسك معايير عالية للغاية، ثم تنطلق لتحقيق تلك المعايير، ويعتمد تقييمك لذاتك بصرامة على ما إذا كنت تحقق تلك المعايير. تستند الكمالية إلى نوع غير مرن من التفكير القائم على «إما الكل وإما لا شيء»، لذا إذا كنت تتسم بالكمالية، فأنت إما مثالي وإما لا. لا تعترف الكمالية بالمساحات الرمادية. ليست الاختلافات أفضل أو أسوأ، إنما هي إما صحيحة وإما خاطئة. وترى خياراتك وإنجازاتك من خلال المنظور المشوّه نفسه: إما أنها خالية من العيوب، وإما ليست كذلك. وفي أشد أشكاله تطرفاً، لا تشعر بأي متعة أو رضا عن إنجازاتك إلا إذا قِيمَتك أحكامك الداخلية والخارجية بأنك مثالي.

معظم الكماليين على دراية بأنهم لا يمكن أن يكونوا خالين من العيوب. فعلى أي حال، ارتكاب الأخطاء من سمات البشر، والكمالية المطلقة لا تترك مساحةً لهذه الصفة البشرية. لذا قد تخبر نفسك أنك لا تريد إلا أن «تحقق أفضل ما يمكنك تحقيقه»، لكن لسوء الحظ، لا يحميك هذا من الرغبة في أن تكون مثاليًا قدر الإمكان مواصلاً التفكير بطريقة «الكل أو لا شيء» («أفضل ما لديك» أو «ليس أفضل ما لديك»).

قد تقدّر هذه الطريقة في التفكير -على الرغم من المشكلات والمطالب الهائلة التي تترتب عليها- لأنها تحمل معها الوهم بأنها السبب الرئيسي وراء نجاحك. تُرجع إنجازاتك إلى الكمالية، لذا تُقدّرُها، وربما قد تلقيت مكافآت ضخمة عن إنجازاتك من ناحية النجاح والإعجاب والاستحسان ومن ثم تأبى التخلي عنها، وربما تعتقد أن التخلي عن الميل للكمالية سيجعلك غير متحمس، أو مترخياً، أو عادياً.

ومع ذلك، عندما تريد أن تقترب من المثالية بأقصى قدر ممكن، فإنك تحصر نفسك في نظام تقييم يركز فقط على العيوب والأخطاء، فالكماليون لا يقيّمون أنفسهم بناءً على مدى جودة أدائهم، بل يركزون على مدى بعدهم عن المعايير التي يرغبون في تحقيقها. تخيل إجراء اختبار لا تحصل فيه على أي تقدير للإجابات الصحيحة، ولكنك تُعاقب على كل إجابة خاطئة. ستقلق بشأن كل إجابة، خوفاً من أن يؤدي حتى خطأ واحد إلى تدمير فرصك في النجاح. ذلك هو العالم الذي يعيش فيه الكماليون، لذا ليس من المستغرب أن يصبح اتخاذ القرارات صعباً بصورة لا تطاق. لا تترك الكمالية مجالاً للأخطاء، وعدم ترك مجال للأخطاء يؤدي مباشرةً إلى الشعور بضغط شديد عند كل اختيار أو قرار. هذه وصفة سيئة للحياة إذا كانت أهدافك هي التعلم، واكتساب المزيد من الثقة بقراراتك، وإضافة مهارات جديدة إلى ذخيرتك.

نحن مبتدئون في كل تجربة جديدة، وتذكّر أن حتى أكثر من تعرفه خبرةً وثقةً انطلق في حياته مبتدئاً تماماً. وفي أغلب الأحيان، يشعر المبتدئون بالحرَج والقلق وعدم الراحة، ومع ذلك يواصلون اتخاذ القرارات في ظل هذه المشاعر، أو على الرغم منها. وإذا كنت تنتظر حتى يتلاشى شعورك بالحرَج أو القلق قبل أن تتحرك، فقد تنتظر إلى الأبد. وهنا من جديد، يشكُّ التفكير بطريقة «الكل أو لا شيء» ويدفعك إلى حالة من عدم الفعل وعدم اتخاذ القرار.

تؤكد الكمالية على أن الأخطاء لا يمكن أبداً محوها أو نسيانها أو التعويض عنها. تفترض أن الانطباعات الأولى ذات أهمية دائمة (لا تحصل على فرص ثانية)، لذا يجب أن تكون في أفضل أحوالك حينما تتفاعل مع شخص آخر. إنها لا تترك مجالاً لفكرة أن تكون على ما يرام «بما فيه الكفاية»، وإذا كانت الطريقة الوحيدة لتجنب الأخطاء هي

ألا تفعل شيئاً، فإن عادة عدم اتخاذ قرارات والبقاء عالقاً هي تحديداً ما تدعو إليه. السعي إلى الكمال يبدو كأنه تحفيز دائم للوزة الدماغية بحيث تبقى في مرحلة التجمد من استجابة القتال أو الهروب أو التجمد، فالكمالية تؤدي تلقائياً إلى الشلل.

لكن تخيل لو أنك لست متطلباً بهذا القدر من نفسك. ماذا لو كان بإمكانك تصديق أن كل خطأ ترتكبه يمنحك الفرصة لتكون أفضل في المرة التالية؟ ماذا لو كان الشعور بالإحراج من شيء ما تجربة مؤقتة تؤدي إلى تغيير إيجابي؟ ماذا لو يمكنك التركيز على الجوانب الإيجابية لعدم الكمال بدلاً من الجوانب الكارثية؟

دعا الفيلسوف المسيحي تشيسترتون (1956) إلى أن أي شيء يستحق القيام به، فإنه يستحق القيام به على نحو سيئ. وكان مقصده أن قيمة النشاط تكمن في النمو الشخصي والمتعة التي يسببها، وليس بالضرورة في الهدف المُحَقَّق أو العملية المثالية. ويتجلى التحدي في التعايش مع مفارقة التعلم والتجريب والنمو نحو هدفك بقبول «الجيد بما فيه الكفاية» على طول الطريق.

وكما قلنا، تكمن المفارقة الساخرة هنا في أن معظم الأشخاص يقدرّون الجهد المبذول للوصول إلى الكمال لأنهم ينسبون إليه نجاحاتهم بصورة خاطئة، كما لو أن التخلي عن ذلك المثل الأعلى الذي لا يمكن تحقيقه قد يؤدي حتماً إلى الانزلاق نحو عدم التميز واللامبالاة والفشل. لكن في الواقع، عندما يتخلى الأشخاص المجتهدون ذوو النوايا الحسنة عن الكمال، فإن ما يتحقق ليس عدم التميز بل الإتقان، وتجربة أكثر إمتاعاً أيّاً كان نوع الجهد المبذول. فالكمالية مشرف صارم يجعل مشاعر عدم اليقين الملازمة لأي مهمة لا تُحتمل، وينزع المتعة من التعلم، ويشلُّك أمام الخيارات والقرارات.

على الأرجح ترتكز الكمالية إلى قيم متعلقة بالجهد والمسؤولية والأخلاق. ولا تحتاج إلى هجر هذه القيم بقدر ما تحتاج إلى التفكير في عواقب تطبيقها تطبيقًا صارمًا وغير متسامح. يدفعك عدم المرونة إلى المبالغة في التركيز على بعض الأنشطة على حساب أنشطة أخرى، فإذا كان السعي نحو الكمال في العمل يبعدك عن عائلتك، أو إذا كان تخصيص ساعات طويلة لكتابة رسائل إلكترونية خالية من الأخطاء يحرمك من النوم الكافي، فإنك تخسر مصادر مهمة أخرى للشعور بالرضا.

تُعد الكمالية أيضًا عدوَّ الإبداع. عندما تفرط في الاهتمام بالقيام بالأشياء على النحو الصحيح، فإنك تميل إلى تجنب الأخطار وتجد صعوبةً متزايدةً في أخذ قفزة الثقة التي توازي أي جهد إبداعي بارز. كان ستيف جوبز، مؤسس شركة أبل، شخصًا مبدعًا للغاية، ساعد استعداده للمخاطرة على تحقيق قفزات نوعية في مجال الحوسبة الشخصية. وعلى الرغم من اتخاذه للعديد من القرارات التي اتضح أنها غير مجدية، فإنه لم يتوقف قط عن اختيار خيارات إبداعية مع تقبل احتمالية أنها قد تكون خاطئة. في الواقع، لقد ترك أبل لإنشاء شركة مختلفة تمامًا لكنها لم تحقق نجاحًا تجاريًا، ثم عاد إلى أبل بعد أكثر من عشر سنوات، لكن ليست هذه المرحلة من مسيرته ما نذكره عنه.

الكمالية هي التربة الخصبة للتوقعات غير الواقعية. إذا كنت تتوقع من نفسك أن تقترب من الكمال، فسوف تشعر دائمًا بخيبة الأمل في نفسك، ويصبح اتخاذ الخيار الصحيح مُحملاً بعبء حماية ثقتك بنفسك وقيمتك الذاتية. إذا كان لا يمكن لقراراتك إلا أن تكون عظيمةً أو مريعة، فإنك تميل إلى تقييم نفسك بنفس طريقة «الكل أو لا شيء»، ولذا تفقد ثقتك بنفسك حتمًا وتضع المزيد من الضغط على نفسك لتكون مثاليًا

في المرة التالية. لا تترك الكمالية مجالاً للتصالح مع الذات أو لتقدير ما أنت عليه بدلاً مما تنجزه.

يعتقد بعض الكماليين أن الكمالية تحافظ على مكانتهم في أعين الآخرين، وأنهم سيفقدون احترامهم لديهم من دونها أو أن الأخطاء ستؤدي إلى عواقب وخيمة فيما يتعلق بكيف يُنظر إليهم. لكن الواقع هو أن معظم الأشخاص لا يلاحظون أو يهتمون حقاً، إذ يكونون عادةً منشغلين للغاية بأنفسهم، وغالباً تختلف فكرتك عما هو مثالي عن أفكار الآخرين. في أثناء عمل كارل روبينز (2016) مع أشخاص يركزون على إلقاء خطابات عامة مثالية، يطلب منهم أن يتوقفوا في منتصف العرض لبضع ثوانٍ بهدف «إفساد» خطابهم المثالي عن عمد، لكن معظم المستمعين لا يلاحظون حتى هذه الوقفة، ومن يلاحظون يفترضون أنها تمهيد لنقطة مهمة، فتجذب انتباههم وتجعل الخطبة أكثر إثارة للاهتمام.

هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى أن الأشخاص الكماليين عادةً ما يحكم عليهم الآخرون بأنهم أكثر ميلاً للانتقاد والعدوانية وأقل جاذبيةً من الأشخاص غير الكماليين (Hewitt et al. 2019; Davis et al. 2018)، وهذا بخلاف الاعتقاد الخاطي بأن الأخطاء تقلل من احترامك وجاذبيتك. قد يؤدي السعي لإلقاء خطاب مثاليٍّ إلى تجنب تحديد موعد، ومراجعة المسودة بلا نهاية، وعدم الشعور بالاستعداد للالتزام بإلقاء الخطاب، لذا يُعد السعي إلى الخطاب المثالي أمراً مستحيلاً وغير حكيم. نظراً لأن الكمالية مرتبطة جوهرياً بالتفكير بطريقة «الكل أو لا شيء»، فإنها شريك معتاد للتفكير الكارثي، إذ يُنظر للخيارات على أنها إما صحيحة وإما خاطئة، ومن ثم تكون النتائج إما جيدة وإما سيئة. يصبح كل قرار بالغ الأهمية لأن اختيار واحدٍ خاطئٍ يمكن أن يؤدي إلى

انهيار تامّ لسلسلة النتائج «الصحيحة تمامًا» اللازمة لتحقيق النتيجة المثالية. يمكن أن يصبح خطأ واحد في سؤال اختيار من متعدد في اختبار بالمدرسة الثانوية هو النقطة السوداء التي تفسد فرص الشخص في الالتحاق بجامعة مرموقة، والعثور على وظيفة رائعة، ومقابلة شريك حياة، والتمتع بحياة جديدة بأن تعاش. وبالمثل، فإن شراء منزل ليس مضموناً زيادة سعره بالقدر الكافي يمكن أن يدمر الخطة المالية بأكملها. كان أحد المرضى مؤمناً بأنه لا يمكنه تحمل أن يخذل صديقاً، مما دفعه إلى تجنب تكوين صداقات لأن الجمل الذي وضعه على نفسه ليكون صديقاً مثالياً كان أكبر مما يحتمل. التفكير الكارثي الذي تحفزه الكمالية يرفع كل قرار إلى مستوى كارثة محتملة، مما يغذي القلق الاستباقي ويزيد من التردد في الالتزام بأي قرار.

وفي الحالات المتطرفة، تصبح القرارات الصغيرة التي من المفترض أن تكون بسيطة مؤلمة وتبدو كأنها أخطار جسيمة. كانت إحدى المريضات مترددة بشأن ما إذا كان يجب عليها تدريب كلبها باستخدام تقنية السياج الخفي أم لا، مما دفعها إلى تخيل أن الخيار الخاطئ سيؤدي إلى تعرض الكلب للدهس، وستلومها ابنتها على موته، وستضطر للانتحار للتكفير عن خطئها. ومريض آخر ظل يغير رأيه حول أي حذاء يشتريه لأن كل خيار كان إما باهظ الثمن جداً، وإما رخيصاً جداً، أو مواكباً للموضة أكثر من اللازم، أو غير مواكب للموضة بما فيه الكفاية، مما أدى إلى عدم شراء أي حذاء. وكان الخطر الذي لا يُطاق بالنسبة إليه هو القصة المُتخيَّلة حول أنه سيرتدي الحذاء مرة واحدة، ثم لن يعجبه، وسيكون قد فات الأوان لإعادته، ومن ثم سيشعر بالسوء الشديد لإهدار المال لدرجة أنه سيفقد صديقته لأنه لن يكون من الممتع قضاء الوقت معه، ولن يجد الحب الحقيقي أبداً.

حقيقة مفيدة: تشلُّك الكمالية بعدم ترك مجال لارتكاب أي أخطاء.

الرغبة في اليقين

عندما تفكر في الأمر، هناك القليل من الأشياء في الحياة التي يمكننا أن نشعر باليقين بشأنها، فعدم اليقين متأصل في كل قرار نتخذه، بدءاً من أكثر القرارات جوهرية في حياتنا (هل اخترت الشخص الصحيح ليكون شريك حياتي؟ إذا قبلت هذه الوظيفة، هل ستساعدني على التقدم في مهنتي؟) وصولاً إلى أكثر القرارات بساطة (ما اللون الذي يجب أن أظلي به غرفتي؟ هل شراء هذا الشيء يُعد صفقة جيدة؟ ماذا يجب أن أتناول على الإفطار؟). يمكن أن تكون لدينا شكوك حول أي شيء تقريباً (هل أنا شخص جيد حقاً؟ هل ستتحطم الطائرة؟ هل يمكن أن أصاب بمرض بلا أعراض؟) في معظم الأوقات نكون واثقين بما يكفي باختياراتنا -أو أنها ليست مهمة بهذا القدر- لدرجة أننا نستطيع تجاوز شكوكنا بما يكفي لوضع خطط والمضي قدماً ببعض الطمأنينة. لكن بالنسبة إلى أولئك الذين يعانون التردد المزمن، فإن أوجه عدم اليقين والشكوك التي يطلقها كل خيار تصبح عوائق توقف عملية اتخاذ القرار في مساراتها. وفي الواقع، تشير الدراسات إلى أن الحاجة إلى المعرفة على وجه اليقين -مشكلة عدم تحمل انعدام اليقين التي يعانيها الكثيرون- هي سبب رئيسي لمعاناة الكثيرين من القلق (Grupe and Nitschke 2013)، ومساهم أساسي في التردد المزمن. يمكن للحاجة إلى المعرفة على وجه اليقين أن تُشل حركتك. وفيما يلي نلقي نظرة على ما المقصود فعلياً عندما نقول إننا متأكدين من خيار ما.

كل افتراض تطلقه بشأن العالم مُغلَّف بعدم اليقين، بدءًا من الأكثر تفاهة (قلمي به حبر) إلى الأشد عمقًا (والدي، شريك حياتي، طفلي حي). في الواقع، لا يمكنك أن تكون متأكدًا من أيٍّ منهما ما لم تتحقق (ثم بعدما تتحقق مباشرة، لا يمكنك أن تظل متأكدًا لأن الأشياء تتغير). ومع ذلك، يشعر معظم الأشخاص باليقين إلى حد كبير، وذلك كافٍ لجعلهم يشعرون بالراحة من دون أن يتحققوا حتى. لكنك إذا كنت تعاني التردد المزمّن، فإن الرغبة في اليقين يفسدها الشعور بالكثير من الشك. لذا، دعنا نلقي الآن نظرة أقرب على تجربة الشك.

تختلف تجربة عدم اليقين عن عدم معرفة كمّ كافٍ من الحقائق. إنها طريقة تفكير يُطلق عليها «التفكير ما وراء معرفي» يصاحبها شعور. نستكشف الإدراك ما وراء المعرفي في الفصل التالي، لكن لأغراضنا هنا، فإن عدم اليقين هو الوعي أو المعرفة بأننا لا نعرف شيئًا يقينًا، وغالبًا ما يكون هذا الوعي مصحوبًا بشعور يتعلق بعدم المعرفة. يمكن أن يكون الشعور هو الإثارة (من يفوز بهذه المباراة؟) أو الخوف (ماذا سيحدث إن لم أستطع تحمل ما يحدث؟) أو الخزي (لو حدث هذا، لن أتمكن أبدًا من مسامحة نفسي) أو أي شعور آخر. في بعض الأحيان، يكون عدم اليقين مجرد حالة محايدة (لا أعرف على وجه اليقين ما إذا كنت قد قلت ذلك، لكنني لا أهتم حقًا).

حقيقة مفيدة: عدم اليقين القَلِق هو الوعي المزعج بعدم معرفة شيء ما على وجه اليقين.

بعض الشكوك العادية يمكن حلها ببساطة عن طريق الحقائق. (هل هذا هو اسم ممثل الفيلم؟ هل أنهيت شطيرتي أم تركتها على طبق صباحًا؟ هل نسيت إرسال البريد الإلكتروني الذي كنت أفكر فيه؟) يمكن حسم هذا النوع من الشكوك بالاعتماد على حواسك لتبحث وتعرف ما هي الحقيقة في الوقت الحالي. (نعم، هذا هو اسمه. نعم، لم يتبقَّ شيءٌ على الطبق. نعم لقد نسيت، ولم أرسل هذا البريد الإلكتروني).

لكن هناك نوعًا مختلفًا من الشكوك تنشأ من مخيلتك، ولا يوجد أي كم من التحقق يمكنه أن يحل هذه الشكوك أو يجعلك تشعر بأنك متيقن بما يكفي. يمكن لمخيلتك أن تدفعك إلى الشك فيما أدركته من خلال حواسك، وفيما يلي مثال على ذلك. يظهر شك: «هل أطفأت الموقد؟»، فتتحقق، وتخبرك حواسك أنك أطفأته وتشعر بالتأكد، لكن عندئذٍ، وأنت تسير مبتعدًا، يظهر نوع آخر من الشك، وهو سيناريو تخيلي لما رأيته للتو: «ماذا لو أنني تحققت بتسرع؟ أو ماذا لو أنني أعدت تشغيله وأنا أتحقق منه؟ أو ماذا لو أنني لم أطفئه تمامًا؟ أو ماذا لو أحرقت المنزل؟ وما الضرر في أن أتحقق مرةً أخرى؟». لا يمكن معالجة هذا النوع من الشك باستخدام «حقيقة» أخرى لأنه ينشأ عن مخيلتك، ويمكنك دائمًا أن تخلق قصةً أخرى ذات نتيجة سيئة. وبغض النظر عن عدد المرات التي تحاول فيها معالجة الشك بطمأنة نفسك أو التحقق، فإنك لا تستطيع أبدًا الشعور بأنك متأكد بما يكفي.

وفي بعض الأمثلة الأخرى، تنشأ الشكوك نتيجةً لتخيلاتك عن المستقبل، وفي هذه الحالة أيضًا، لا تساعدك الحقائق على الشعور باليقين الكافي. قد تكون قلقًا من أن شيئًا من الماضي سيعود بعواقب سيئة، أو تدرك أنك ليست لديك ضمانات بشأن نتيجة اختيارٍ ما في

المستقبل. (هل سأصاب بنوبة هلع؟ هل اتخذت دون قصد قرارًا سيئًا ولا أعلم بشأنه حتى؟ كيف يمكنني التأكد من أنني سأظل بصحة جيدة؟).
عند الوعي بوجود احتمالات غير مرحب بها - وعدم القدرة على التمييز بوضوح أنك اختلقت من دون قصد قصة تخيفك - يصبح التجاهل صعبًا. بغض النظر عن مدى ضالة احتمالية حدوث النتيجة السيئة، فإنها إمكانية حقيقية، والآن بعدما تخيلتها، تبدو كأنها تحثك على القيام بشيء ما: أن تكون مسؤولًا، تمنع شيئًا سيئًا من الحدوث، تعالج هذا الشك، تجد طريقة لتجنب شيء ما. لكن المشكلة بالطبع، هي أنه لا توجد حقائق في الواقع الملموس يمكن أن تساعدك في معالجة هذا الألم، إذ تكمن القصة في خيالك. وفعليًا يزداد هذا النوع من الشك الوسواسي كلما انشغلت به أكثر، سواء بالتفكير فيه مرارًا وتكرارًا أو بالبحث عن حقائق جديدة. وهنا، تكون قد تجاهلت بالفعل المنطق السليم لصالح الانهماك في الشكوك التي لا يمكنك تبديدها.

ومن ثم تمثل الخيارات مشكلةً صعبةً للغاية إذا كنت تعاني التردد المزمّن، إذ يدفعك كل اختيار نحو طريق مختلف، أحيانًا في حالات غير مؤثرة (إذا اخترت الحقيبة الحمراء، سأحتاج إلى تنسيق زيي بالكامل معها)، وأحيانًا يترتب عليها نتائج مهمة (إذا اشتريت هذا المنزل، فإنني سأحتاج إلى قضاء وقت طويل في المواصلات)، أو حتى تغير الحياة (إذا قبلت هذه الوظيفة، سألتزم بهذا المسار المهني). إذن، هل من الممكن أن تتأكد مطلقًا من أنك تختار الخيار الصحيح؟ عندما تقرر بواقع أن الأمور غير المتوقعة تحدث، وأن العواقب غير المتوقعة من المرجح أن تظهر من وقت لآخر، فإنك تدرك أنك لا تستطيع أن تعلم شيئًا على وجه اليقين، كل ما يمكنك القيام به هو أن تشعر بالثقة. ومع ذلك، يمكن للعديد من الأشخاص وضع شكوكهم في الخلفية والشعور

بالثقة الكافية للمضي قدماً. لا تتعلق المعرفة على وجه اليقين بالتأكد المطلق أو القضاء على الشكوك أو جمع المزيد من الحقائق، ولا تتعلق بأن تقول لنفسك إنك يمكنك أن تكون متيقناً، وأن كل شيء سيكون على ما يرام، وأنك ليس لديك سبب لتفكر في أي شكوك، بل تتعلق بأن تشعر بالثقة بالقدر الكافي.

غالبًا ما يجد الأشخاص الذين يعانون التردد المزمّن أن مجرد اتخاذ قرار يصبح مُعذّبًا لأن الشعور بالثقة بالقدر الكافي بعيد المنال. تغمرك المخاوف (هل سأقوم بخطأ لا يمكن إصلاحه؟ هل أسير في طريق لا يمكنني التعامل معه؟ هل سيؤدي هذا إلى أن أهدر حياتي؟ ماذا لو كان خيارى خاطئًا؟) التي تحفز القلق، لذا يبدو أن التأخير والتجنب والتسويق هي الخيارات الوحيدة المقبولة. وبالنسبة إلى الكثيرين، فإن هذا الشلل الناتج عن عدم الشعور بالثقة الكافية يمكن أن يؤثر عليهم عند اتخاذ حتى أكثر القرارات تفاهة: أي مخرج من موقف السيارات يجب أن أسلك؟ هل أطلب لاتييه مزدوجًا أم مجرد قهوة ساخنة عادية؟ وفي مثل هذه المواقف، قد تسأل نفسك: لماذا أواجه صعوبة بهذا القدر في اتخاذ القرار عندما لا يهم الأمر حقًا؟ حين تكون عالقًا بهذه الطريقة عند اتخاذ قرار تافه، فإن القلق الناتج عن عدم اليقين هو ما تحاول تجنبه، وليس العواقب السلبية لارتكاب خطأ، لذا تصبح غير قادر حقًا على رؤية البدائل بأي قدر من الموضوعية أو المنطق السليم.

حقيقة مفيدة: عندما لا تستطيع اتخاذ قرار صغير، فإنك تتجنب الشعور بعدم اليقين، وليس عواقب هذا الاختيار تحديدًا.

قد يعتمد البعض على استراتيجية انتظار الوقت الصحيح للاختيار. كم مرة قلت لنفسك شيئاً على هذه الشاكلة: «أبحث عن بساط لغرفتي، لكن قد تكون هناك تخفيضات ضخمة الأسبوع القادم أو الشهر القادم أو العيد القادم؟»، فتنتظر وتؤجل، وماذا يحدث؟ لا تمتلك بساطاً في غرفتك منذ سنوات وما زلت لم تقترب من العثور على بساط بالسعر الصحيح. المشكلة هي أنك لا تستطيع التأكد على وجه اليقين متى أفضل وقت لشراء البساط الصحيح، ولا تستطيع تجاوز عدم اليقين.

قد تكرس وقتك وطاقتك للبحث عن المنزل المناسب، أو أكثر سيارة يُعتمد عليها، أو أفضل طبيب عام، أو قد تواعد فتاةً تلو الأخرى باحثاً بعناية عن الفتاة المثلى، لكن كلما تحصل على إجابة، تقودك إلى مجموعة من الأسئلة، وبطريقةٍ ما لا ينتهي الأمر أبداً بأن تكون لديك معلومات كافية للعثور على المنزل أو شراء السيارة أو اختيار الطبيب أو الالتزام بعلاقة. وهنا أيضاً، المذنب الحقيقي هو أنك لا تستطيع المعرفة على وجه اليقين، ولا توجه جهودك لمعالجة هذه الصعوبة في تحمل عدم اليقين الملازم لكل قرار.

خلال محاولتك لتجنب عدم الراحة الناجمة عن عدم اليقين، تحتفظ بالأمل في أنه بطريقة ما -على نحو لا يمكن تفسيره- سيتحدث الخيار الصحيح إليك ويخبرك بصورة حاسمة وغير قابلة للجدل: «ها أنا ذا. اخترني. أنا الخيار الصحيح». للأسف، ستنتظر طويلاً قبل أن تسمع هذا الصوت، وغالباً لن يأتي أبداً.

عندما تكون مثقلاً بعبء اتخاذ قرار، ليس من غير المألوف أن يصاب عقلك بالفراغ وتشعر بالإرهاق إلى درجة الإنهاك، لذا تنتظر على أمل أن يأتي الإلهام الذي سيمنحك الدافع والثقة بنفسك اللذين تحتاجهما لتواصل المضي قدماً مرةً أخرى. المشكلة هنا أنك تعكس الترتيب الذي

ينشأ به كلُّ من الدافع والثقة، فعلى أرض الواقع، يسبق العمل كلًّا من الثقة والدافع، إذ تؤدي الخطوات الأولى إلى تيسير أخذ خطوات إضافية، وذلك لأن عقلك مهياً ليصبح أكثر ارتياحاً وثقةً وحماساً لمواصلة الأعمال التي تؤديها بصورة متكررة، وقد أدركت شركة IBM، المتخصصة في الحواسيب، هذه الحقيقة عندما غيرت شعارها من «فكّر» إلى «اعمل».

التحول الرئيسي

غالبًا ما تقودك محاولاتك لمعالجة مخاوفك بشأن عدم المعرفة على وجه اليقين نحو الطريق الخاطئ، فانتظار الوقت الصحيح، والأمل في الحصول على الإلهام والدافع، والمبالغة في البحث عن معلومات، هي كلها محاولات لمحو عدم اليقين من عملية اتخاذ القرار. لكن النهج الأكثر إنتاجية هو العمل على أن تصبح أكثر تقبلاً للشعور بعدم الراحة. ويركز هذا النهج مباشرةً على استحالة التخلص من عدم اليقين، ويساعدك على تدريب عقلك وجسدك على التصرف على نحو جيد في ظل حالة عدم اليقين. والهدف هو مساعدتك على الشعور بالثقة بالقدر الكافي لاتخاذ قراراتك لتتمكن من المضي قدمًا واثقًا بنفسك. سنتناول هذا بمزيد من التفاصيل بدءًا من الفصل السابع عندما نقدم السلوك العلاجي والمنظور ما وراء المعرفي.

الخوف من الندم

الخوف من الندم هو القلق من القيام بشيء ما قد تندم عليه فيما بعد. إنه يزيد من حدة عدم الفعل والشلل الناجمين عن التردد المزمن الذي لا يُعد فقط نتيجةً مباشرةً لامتلاك مخيلة خصبه بكل السيناريوهات السيئة، ولكن أيضًا للاعتقاد بأنه إذا كان هناك خطأ أو عاقبة سلبية، أو كنت مسؤولًا عن اتخاذ قرار خاطئ أو التسرع في القيام بشيء شديد

الخطورة، فإن شعورك بالندم لن يُحتمَل. قد تنظر إلى المستقبل وتفكر أنك ربما ترتكب خطأً جسيماً عندما تضع كل مدخراتك في استثمار معين أو تشتري سيارةً مستعملةً تريدها، أو ينتهي بك الأمر غير قادرٍ على إجراء مكالمة هاتفية لأنك تتخيل كيف ستشعر إذا أصبحت المكالمة محرقةً بقدر يجعلك تندم لإجراء هذه المكالمة. إنك تتخيل تلقائياً العواقب المريعة لكل شيء لا يسير على ما يرام، وتشعر أنك لن تستطيع تحملها أو لن تستطيع المضي قدماً. ويمكن أن يكون هذا الأمر مسبباً للشلل بالأخص في حالة اعتقادك أنك غير مهياً لتحمل الشعور بالندم. قد تتخيل أنك لن تتجاوز الأمر أبداً وستعاني بسببه للأبد. ومع وجود هذا النوع من الأخطار في عقلك، فلا عجب أن التحرك للأمام يصبح إشكالياً.

يمكن أن تتعرض للندم في العديد من المواقف. تشعر بالندم عندما تنظر إلى لحظة اختيار سابقة وتقول لنفسك: «لماذا لم أعرف؟» أو «كيف أمكنني أن أفعل شيئاً كهذا؟» أو الأكثر شيوعاً «لو أنني فقط لم أفعل ذلك». كما يمكن أن ينشأ الندم إذا أخذت خياراً ما في الماضي لم يتوافق مع بعض الالتزامات العملية أو الأخلاقية، أو بدأت سلسلة من الأحداث التي تسببت في الأذى لك أو للآخرين. وقد تشعر بالندم أيضاً إذا قمت بأمر ما لم يؤدِّ إلى أي مشكلات حقيقية لكنه حفز شكوكاً أو مخاوف أو أي نوع آخر من المعاناة النفسية لأنه بالنظر إلى الوراء يبدو أنه كان خطيراً للغاية أو متهوراً أو غير مدروس. وعلى المنوال نفسه، قد يحدث الندم إذا لم تتخذ إجراءً ما تتمنى الآن لو أنك أخذته فيما مضى.

ويمكن أن تتوقع الشعور بالندم إذا كنت متردداً بين خيارين محتملين، ويحدث التردد بين خيارين عندما يبدو الاثنان إما جذابين بالقدر نفسه وإما مزعجين بالقدر نفسه، ويترتب على اختيار أحدهما عدم اختيار

الآخر وتركه. وفي الحالات التي لا يبدو بها أي من الخيارين جيدًا، فإن فكرة أن العشب قد يبدو أكثر اخضرارًا على الجانب الذي لا تختاره يمكن أن تؤدي إلى الشلل. حتى في المواقف التي لا تتضمن مخاطرة -«البيرجر أم المكرونة، هذا الفندق أم ذلك الفندق، ربطة العنق هذه أم تلك؟»- إذا كنت تعتقد أنك قد تشعر بالندم على الخيار الذي تتركه، فيمكن أن تتجمد في مكانك متذبذبًا بين الخيارات. يمكن أن يحدث هذا إذا كنت تقلق من عدم القدرة على تجاوز هذه المشاعر عمومًا، كما أنه شائع لدى الأشخاص الذين يعانون عقلاً متشابكًا وحساسية القلق.

يؤثر الندم بشكل ما على حياتنا جميعًا، إذ نرتكب كلنا أخطاءً، ويمكن للجميع أن يجدوا شيئًا فعلوه في الماضي أو إجراءً لم يتخذهوه لكنهم يطمنون لو أنهم فعلوا ذلك، ويتمنون لو كان الأمر مختلفًا. قد تكون هذه أفعالاً أدت إلى الشعور بالندم، مثل ردود الفعل الغاضبة والخيانة والاستثمارات السيئة أو حتى اختيار الزوج. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تشعر بالندم على الأشياء التي لم تفعلها، مثل الندم على رفض عرض وظيفة أو عدم التقديم لها، أو الندم على عدم الدخول في علاقة جادة. ونظرًا لأن الأشخاص الذين يعانون التردد المزمّن عادةً ما يتغاضون عن تكلفة عدم القيام بفعل ما، فإن شعورهم بالندم غالبًا ما يكون: أتمنى لو أنني اغتنمت المزيد من الفرص، أو أشعر بالندم لأنني لم أطلب موعدًا من ذلك الشخص قط، أو أشعر بالندم لأنني لم أشتري تلك الهدية في عيد ميلاد ابنتي.

يمكن لمخيلتك أن تعذبك بأسئلة «ماذا لو» فيما يتعلق بالإحراج أو الخسارة أو الفشل أو أي عواقب أخرى قد تتسبب في شعورك بندم لا يمكن التخلص منه. ويمكن أن تتفرع هذه الأمور في جميع الاتجاهات بحيث يبدو أن القيام بأي شيء على الإطلاق يدفعك على منحدر خطير.

وتميل هذه النزعة للخوف من الندم إلى التفاقم إذا كان هناك شيئاً فعلته في الماضي (مثل معظم الأشخاص) اتضح بأثر رجعي أنه كان قراراً سيئاً. يُعدّ اجترار سقطات الماضي، أو أخطاء الحكم على الأمور، أو الأفعال العفوية التي أدت إلى نتائج سيئة سمةً شائعةً لدى الأشخاص الذين يعانون العقول المتشابكة والمعايير الشاقة. على أرض الواقع، كل قرار نتخذه يقلص البدائل المتاحة لنا. إذا أُجِّرت شقّة، فإنك تلتزم بمدة الإيجار، وباستخدام المواصلات المتاحة في هذه المنطقة، وبإرسال أبنائك إلى مجموعة محددة من المدارس، وبالاعتماد على مدى خصوبة مخیلتك، فإن حتى أكثر القرارات اليومية العادية يمكن أن تصبح مفعمةً بالمخاوف والندم: هل سأندم على شراء الشوفان الخشن بدلاً من الشوفان المطحون؟ أو هل سأندم على قضاء الوقت في مشاهدة فيلم كوميدّي على التلفاز بدلاً من مشاهدة وثائقيّ تعليمي؟

ولأنك تصيبك الشكوك في اللحظة التي تقرر بها شيئاً -حتى لو لم يحدث أي شيء سيئ بعد- فإنك تقترب من اتخاذ القرارات بخوف، إذ تفهم أنك ستضطر إلى تخطي الشكوك ويمكن أن تندم على أي قرار نهائيّ أو لا رجعة فيه. ونظرًا لأنك تريد تجنب عدم اليقين المصاحب لتساؤلات «ماذا لو» الذي يحدث تلقائيًا، فإنك تتجنب القرار نفسه. ولذلك السبب يُعدّ الالتزام دون تراجع عنصرًا مهمًا في اتخاذ القرار، وكذلك في التعامل مع جميع أشكال القلق الاستباقي. إنه طريقة لتخطي الشكوك التي تنشأ تلقائيًا بمجرد الوصول إلى قرار.

إذا كنت شخصًا يعاني التردد المزمّن، فإليك الاقتراح التالي: نظرًا لأن الشكوك اللحظية تحدث تلقائيًا، عليك أن تتوقع حدوثها بمجرد اتخاذ قرار، لأن هذا ما سيحدث. إذا قاومتها، يمكنها أن تتغلب عليك وتدفّعك إلى التراجع، لذا اسمح لها بالظهور، ورحب بها. كن مستعدًا بالحل

القائم على أنك لن تتحقق من شكوكك أو تبحث عن حجج لتفنيدها. كل ما عليك فعله هو أن تلاحظ عددها، حرفياً. أعط رقماً لكل شك وترقب ما أقصى عدد ستصل إليه. اجعل لنفسك تحدياً في ملاحظة حتى أكثر الشكوك بساطةً، ولاحظ كم عدد الشكوك التي تنتجها مخيلتك القليلة تلقائياً في اللحظات الأولى بعدما تتخذ قراراً، ثم ثانيةً في اليوم التالي. احتفِ بمهاراتك الإبداعية وقدرتك المذهلة على أن تقول لنفسك «نعم، لكن»، لكن لا تتراجع. تخدمك هذه المهارات الإبداعية في مجالات أخرى لكن ليس بهذه الطريقة. سنستفيض في الحديث عن هذا التحول في السلوك والمنظور في الفصل التالي.

حقيقة مفيدة: التعامل مع الخوف من الندم يتطلب تخطي الشكوك التي تنشأ تلقائياً.

غالبًا ما يكون الخوف من الندم أحد العناصر المكونة لأنماط الخوف من تفويت الفرص التي ناقشناها في الفصل الثاني، فالعزوف عن غلق الطريق أمام أي مسار أو فرصة أو خيار ناجم عن توقعك بأنك ستنمى بأثر رجعي لو أنك لم تقيد نفسك باتخاذ هذا القرار. وهذا الأمر شائع بشدة بين الأشخاص الذين يعانون حساسية القلق لأنه يضيف مصدرًا آخر للقلق: ليس فقط الخوف من احتمالية الشعور بالندم، ولكن أيضًا الاعتقاد بأنك لا يمكنك تحمل هذا الشعور، أو أنك لن تتجاوزه أبدًا، أو أن تجربة الشعور بالندم ستكون كارثية.

يمكن للخوف من الندم أن يمنعك من المضي قدمًا، لكنه أيضًا يمكن أن يمثل عائقًا أمام الاستمتاع بالمسار الذي اتخذته بالفعل. بمجرد اتخاذ قرار، تتصاعد الشكوك وتشعر بعدم اليقين بشأن النتائج أو العواقب السلبية المحتملة في المستقبل، ومن ثم يصبح الشعور بالرضا

عن اختيار خيار ملائم أو إنجاز عمل على نحو جيد أمرًا بعيدَ المنال، لأنك تشعر دائمًا بالقلق من أن القرار الذي اتخذته في الماضي سيؤدي إلى شعورك بالندم بشأنه في وقتٍ ما بالمستقبل.

حقيقة مفيدة: يمكن للقلق من تحول فكرة «ماذا لو» إلى فكرة «لو أنني فقط» أن يمنعك من المضي قدمًا.

البقاء دون اتخاذ قرار هو وسيلة لحماية نفسك من مشاعر الندم المُتخيَّلة المحتملة، وبهذه الطريقة يغذي الخوف من الندم التردد المزمّن. ولكن للمفارقة، فإن المحاولة اليائسة لتجنب الألم الناجم عن الشكوك والمداولات المستمرة دون إنجاز أي شيء يمكن أن تؤدي أحيانًا إلى اتخاذ قرار متسرع أو طائش، وغالبًا نتائجه أقل من المرغوب فيه. في هذا السياق، قال أحد المرضى: «لقد كنت مترددًا لفترة طويلة جدًا لدرجة أنني لم أعد أحتمل ذلك. لم أعد أهتم بأي خيار أختاره، أريد فقط أن أنتهي من الأمر». يمكن أن تتغلب الرغبة في التخلص من الانزعاج الناتج عن عدم اليقين على عملية اتخاذ القرار الوسواسية وتدفعك إلى خيارات متهورة.

الاتفاف على الكمالية، وعدم اليقين، والخوف من الندم

لحس الحظ، ومع أنك قد لا تدرك هذا، لديك في متناول يدك ما لدى الجميع: التخمين الأفضل بناءً على تفكيرك المنطقي السليم. وإحدى الطرق للتواصل مع ذلك المنطق السليم «اختبار السلاح»، وهو تجربة عقلية يصفها خبير اضطرابات الوسواس القهري جوناثان جرايسون (2014)، وفيما يلي أحد السيناريوهات لما يطلق عليه اختبار السلاح:

لنفترض أنك تواجه خيارًا وتشعر بالتردد،
وتخيل أنني أعرف ما هو الخيار الأفضل، ومعني
سلاح أوجهه إلى رأسك. أقول لك: «أعرف الخيار
الصحيح، وأريد منك اتخاذ القرار في الحال. إذا
اخترت الخيار الخاطئ، سأضغط على الزناد. وإذا
تأخرت أكثر من عشر ثوانٍ، سأضغط على الزناد.
في كلتا الحالتين، أنت مَيّت. لذا حدد الآن ما هو
تخمينك الأفضل لتنقذ حياتك. انطلق».

في هذا الموقف، مع ارتفاع الأخطار إلى أقصى حد ممكن، ليس لديك
تقريبًا أي وقت للتفكير في العواقب العديدة غير المرغوبة أو تخيلها.
بدلاً من ذلك، أنت مضطر للتحرك واتخاذ قرار. لست متيقناً، لكن اليقين
(متظاهراً) من أن هناك سلاحاً مُوجَّهاً إلى رأسك له الأولوية، لذا تحدد
ما هو تخمينك الأفضل لإنقاذ حياتك. ومن هنا تنبع قيمة اختبار السلاح،
إنه يحدد تخمينك الأفضل باعتباره خيارك الوحيد في الواقع ويسمح لك
بالتجاوز عن استحالة المعرفة على وجه اليقين.

حقيقة مفيدة: بعد معرفة الحقائق، يُعَدّ التخمين الأفضل
من وجهة نظرك هو الخيار الفعلي الوحيد لديك من البداية.

بعد اتخاذ قرارٍ بناءً على اختبار السلاح، ستجد نفسك قادراً على
الاعتراف بأنك كنت واثقاً إلى حد كبير من خيارك، ولكن لم تكن متيقناً
تماماً. كانت رغبتك في اليقين، وسعيك إلى الكمال، وخوفك من الندم
هي ما تضغط على المكابح. قد تعترف أيضاً بأنك كنت واثقاً بنسبة
99 بالمئة من الطريق الذي يجب أن تسلكه، لكنك لم تستطع قبول أقل

احتمالية للخطأ، أو اتخاذ قرار غير سليم، أو الندم بشأن قرارك في المستقبل.

إذا استخدمت هذا التمرين العقلي بصورة سليمة، سيكون وسيلة مفيدة للوصول إلى الشعور «بالثقة الكافية»، والرضا بالأمر «الجيدة بما يكفي»، مما يقلل احتمالية الشعور بالندم. إنه يوضح لك أن ميلك المبدئي للتجنب ليست له علاقة بأي مؤثرات خارجية، بل يتعلق بمحاولتك الهروب من الشكوك والنواقص والندم.

وهناك تمرين مفيد آخر يساعدك في الالتفاف على التذبذب والشلل الناجمين عن التردد المزمّن، نطلق عليه «رمي العملة». ابحث عن عملة وخصص خيارين متنافسين لوجه العملة وظهرها، ثم ارمِ العملة ولا تنظر إلى النتيجة. بدلاً من ذلك، اسأل نفسك: «هل أرجو حاليًا أن يكون الوجه أم الظهر؟» وبهذه الطريقة أيضًا تصل إلى التخمين الأفضل.

بمجرد أن يداخلك شكٌ ما عن طريق مخيلتك (سواء كان متعلقًا باحتمالية وجود عيوب، أو الشعور بالندم، أو أي نتائج أخرى غير مرغوبة)، فإنه لا يمكن التراجع عنه، ولا يمكن معالجته -لن تكون متيقنًا تمامًا أبدًا- لكن يمكنك مواصلة ما تقوم به باعتبار أن الأخطار معقولة، ويمكنك أن تكون واعيًا بأن مخيلتك الخسبة تشير إلى احتمالات ليس من الضروري التصدي لها، لكن السعي إلى المزيد من الاطمئنان أو الحقائق لن ينتج عنه حسم أبدًا لأن ليس هذا منشأ الشكوك. الخيار الوحيد هو التخلي عن الشعور باليقين المطلق.

دراسة ذاتية

هل حددت كيف يمكن أن تؤثر علاقتك
بعدم اليقين، والخوف من الندم، والكمالية
على قدرتك على اتخاذ القرار؟

الخلاصة

الآن بعدما استكشفنا أنواع القلق الاستباقي والتردد المزمن، وكيف يحدثان، وما العوامل التي تساهم في زيادة حدتهما وبقائهما، سننتقل إلى نظرة منهجية عن كيفية تغيير الأنماط، والتغلب على التجنب، والمضي قدمًا.

الفصل السابع

السلوك العلاجي: منظور ما وراء معرفي

يقدم هذا الفصل ما ستحتاج إليه لتغيير الطريقة التي تتعامل بها مع كلٍّ من القلق الاستباقي والتردد المزمّن، ويشتمل على تغيير وجهة نظرك عن طريق ملاحظة التجارب من منظور ما وراء معرفي، ثم اعتماد ما نطلق عليه «السلوك العلاجي». لتطبيق هذا النهج، ستتعلم أخذ خطوة للوراء وتبني رؤية أوسع لعقلك وجسدك، ثم سيُطلب منك إجراء تحولات سلوكية ستغير كيف تتأثر بالقلق الاستباقي، بأن تبتعد عن النظر إليه باعتباره سلسلة من الحالات الطارئة الوشيكة التي تحتاج إلى تجنبها، وتسلك الطريق الأكثر مباشرةً نحو التعافي. الهدف هو أن تتوقف عن توفير الوقود الذي يحافظ على استمرارية شعورك بالقلق وعدم تحكمك للشكوك اللذين يعوقان الفعل واتخاذ القرار. يركز هذا النهج على كيفية عمل أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك على إبقائك متألماً وعالقاً (العملية) أكثر مما يركز على ما تدور هذه الأفكار والمشاعر حوله (المحتوى)،

إذ تُعد القدرة على ملاحظة ما يحدث عندما تحدث عملية القلق شرطاً أساسياً للتغيير.

وقد يبدو ما يلي كمهمة شاقة، لكننا نطلب منك أن تتجاوز العقبات الناتجة عن القلق التي ستظهر حتماً وأنت تتعلم هذا النهج الجديد. أنت على الأرجح محبط بالفعل بسبب محاولاتك غير المجدية للتخلص من القلق الاستباقي، لكننا لا نتحدث عن أساليب لإدارة القلق، ولا آليات تكيف، ففي الغالب تكون تلك الأساليب من أشكال التجنب التي لا تعالج جوهر المشكلة. بدلاً من ذلك، نطلب منك تعلّم منظور جديد يساعدك على الخروج من طريقتك التقليدية في التعامل مع عقلك وجسدك، والانتباه إلى أفكارك وذكرياتك ومخاوفك وأحاسيسك الجسدية وتوقعاتك ومشاعرك، وعلى وجه الخصوص مخيلتك. في الواقع، هذا نهج أكثر عمقاً، ونؤمن أن ما تبذله من جهد سيؤتي ثماره.

المنظور ما وراء المعرفي

هذا المنظور، الذي يُطلق عليه «ما وراء معرفي»، يعني بصورة أساسية الوعي بإدراكك المعرفي، فالتفكير «ما وراء المعرفي» يُعرّف أحياناً على أنه «التفكير في التفكير»، لكننا نتوسع بالمفهوم ليتضمن أن تكون «واعياً بما يدور في وعيك». كما يشتمل على معتقداتك بشأن ما يدور في ذهنك، وتقييمك للتجارب التي يمر بها عقلك، وعلاقتك بتلك الأفكار والذكريات والأحاسيس والمشاعر. ويتضمن توسيع منظورك، وأخذ خطوة للوراء، وملاحظة نفسك. إنه القدرة على تعريف نفسك بمعزل عن الأفكار التي تفكر فيها.

في كتب سابقة، أشرنا إلى عملية ما وراء معرفية نطلق عليها «فك الاشتباك»، وهي الاتجاه الواعي إلى «عدم التدخل» في حين تظل واعياً بأفكارك ومشاعرك دون أن تنكرهما أو تدفعهما بعيداً. وهذا يعني

أننا بمجرد أن نرجع خطوةً إلى الوراء ونراقب بعناية، نستطيع رؤية أن الأفكار مجرد أفكار، والمشاعر مجرد مشاعر، ولا يُعد أيُّ منهما حقائق. نستطيع أن نرى أننا نخيف أو نخرج أو نرعب أنفسنا بأسئلتنا الافتراضية حول «ماذا لو». وهذا الانفصال عن المحتوى مشابه لمفهوم يُطلق عليه «الانشطار» (Harris 2019) الذي يشير إلى فصل الشخص عن أفكاره ومشاعره.

حقيقة مفيدة: المنظور ما وراء المعرفي يفصلك عن محتوى أفكارك ومشاعرك.

قد تلاحظ أوجه التشابه بين المنظور ما وراء المعرفي واليقظة الذهنية. وفي الواقع، التمتع بيقظة ذهنية يُعد موقفاً ما وراء معرفيٍّ يتضمن عدم إطلاق أحكام على ما يحدث. نظراً لأن مصطلح «اليقظة الذهنية» يستخدم على نطاق واسع حالياً، نحتاج إلى تعريف ما نقصده به، فنحن لا نتحدث عن التأمل لتصفية ذهنك، أو استخدام اليقظة الذهنية كوسيلةٍ للاسترخاء، ومحاولة التفكير باستخدام اليقظة الذهنية لتجاوز مشكلة، ما نتحدث عنه هو ملاحظة أيّ ما كان ما يحدث، وعدم إطلاق أحكام عليه، ثم فقط تركه كما هو.

دون هذا المنظور الجديد الذي يركز على العملية بدلاً من المحتوى، تتعامل مع كل موقف من الترقب القَلِق، وكل قرار متعلق بالتجنب، وكل مشكلة أو عائق على اعتبار أنها مشكلات منفصلة. ونتيجةً لذلك، يمكن أن تحاصر أيامك بمحاولة حلّ مشكلة تلو الأخرى، إذ تبدو كل مشكلة منفصلة وغير مترابطة، لذا عندما تنجح في تجنب أحد المواقف المسببة للقلق، يظهر موقف آخر. على غرار لعبة مطرقة الكرات، يظهر دائماً شيء آخر، مما يساهم في خلق تجربة عامة للحياة كسلسلة من لحظات

الاختيار المخيفة، والتحديات غير المرحب بها، والفرص الضائعة للتجديد والمغامرة والنمو.

أما على الجانب الآخر، فإن المنظور ما وراء المعرفي يتيح لك فهم أن جميع مواقف الترقب القلق، وكل رغبة في التجنب، وكل أزمة في اتخاذ قرار هي تكرار لعملية موحدة، عملية تغذي نفسها بنفسها وتؤدي إلى استمرار القلق. وحين تلاحظ نفسك منخرطاً في هذه الأساليب غير المتكيفة، فإنك تخلق لنفسك الفرصة لتعزيز قدرتك على مقاطعة هذه العملية وإجراء تغييرات، مما يرفع ثقتك للسعي إلى الأشياء التي ترغب فيها، والتكيف براحة أكبر مع عدم اليقين، واتخاذ القرارات بمنأى عن الشلل الناتج عن التردد. وهذا، بطرق عديدة، تغيير أعمق كثيراً من مجرد محاولة التكيف مع كل مشكلة عند ظهورها، إنه تغيير في العملية الاعتيادية التي تخلق مشكلاتك.

يتيح لك المنظور ما وراء المعرفي الانتباه إلى العمليات غير المثمرة التي وضحناها في الفصول السابقة والتحول من ردود فعلك المعتادة إلى ردود فعل جديدة، ويتيح لك ملاحظة متى تخلت عن التفكير المنطقي وسمحت لمخيلتك باختطافك، ويتيح لك إدراك متى أخطأت في تصنيف دفقة الانفعال التلقائية الناتجة عن تحفيز إنذار كاذب باعتبارها خطراً حقيقياً، ويتيح لك معرفة النمط المألوف للسعي غير المجدي إلى الاطمئنان أو البحث المفرط عن معلومات وتصنيفه باعتباره محفزاً للمزيد من القلق أو الشلل، ويتيح لك ملاحظة وسائل التجنب الخفية والسلوكيات الكمالية ومحاولة العثور على يقين حيث لا يمكن أن يوجد، ويسمح لك بالتخلي عن الاعتقادات والافتراضات الخاطئة بشأن عقلك وجسدك التي تحفز شعورك بالقلق، إنه خطوة للوراء خارج نفسك.

حقيقة مفيدة: ليس النهج ما وراء المعرفي وسيلة لإدارة القلق أو مهارة للتكيف، بل تحولاً في المنظور.

عندما تتبع هذا النهج، يمكنك أن ترى بنفسك أن الكثير من قلقك لا يأتي من الدفقة الأولى للانفعال القلبي، بل من محاولة الهروب منها والتغلب عليها. لقد شرحنا في الفصل الخامس مفهوم الجهد المتناقض، وهو أن الجهد يؤدي إلى تأثير عكسي، والمقاومة غير مجدية في التعامل مع القلق. كلما تحارب الشعور بالقلق، يقاومك الشعور بالقلق بقوة أكبر.

علاوةً على ذلك، يتيح لك المنظور ما وراء المعرفي التركيز على العملية، ومن ثم تنحسر أهمية محتوى أفكارك القلقة. هذا الانفصال عن المحتوى يمكّنك من رؤية شيء بالغ الأهمية للتعافي: ما تكافحه ليس محتوى أفكارك أو تخيلاتك، بل تكافح المشاعر الناشئة عن الالتزام باتخاذ قرار في مواجهة عدم اليقين الذي لا مفر منه، وتصارع احتمالية أنك ستشعر بأنك غير مؤهل للتعامل مع ما قد يحدث أو مع الندم لارتكاب خطأ أو أي نتيجة أقل من المثالي.

كما ستمكنك من رؤية أن قلقك الاستباقي مبني على تخيلاتك بشأن المستقبل، شيء لم يحدث بعد، وأن مشاعرك الخائفة لا تتعلق حقاً بالحدث القادم ولكن بخوفك من القلق نفسه وباعتقاداتك حول ما يمكنك تحمله. ستمكنك من رؤية أنك لست خائفاً حقاً من الجسور أو المحاضرات القصيرة أو الفئران، ولكنك خائف من أن تتحقق قصتك المُتخيَّلة حول ما قد يحدث ولا تستطيع التعامل مع الأمر.

قد تبدأ في ملاحظة أن بعض أنواع المحفزات تدفعك تلقائياً إلى التجنب، وستجد أن بعض الأفكار –تساؤلات «ماذا لو» مذنّب رئيسي-

تساهم بصورة خاصة في اختطاف مخيلتك والانتقال بك عبر الجسر من التفكير المنطقي السليم إلى عالم التفكير القَلَق (O'Connor et al. 2005).

تحدي الاعتقادات ما وراء المعرفية الخاطئة

الاعتقادات ما وراء المعرفية هي اعتقادات بشأن الأفكار. قد تكون غير واعٍ بهذه الاعتقادات، لكنها تتحكم في كيفية تفاعلك مع أفكارك، ومقدار النفوذ الذي تمنحه لها، ومدى استعدادك للسماح للأفكار بالمرور أو قبول وجودها عندما تظهر. العديد من هذه الاعتقادات خاطئة وتساهم في تعزيز قدرة مخيلتك على التلاعب بك.

يرتكز القلق الاستباقي على أفكار القلق المعتادة الناشئة عن تساؤلات «ماذا لو»، وهناك العديد من الاعتقادات الخاطئة الشائعة حول أفكار القلق التي تحتاج إلى تصحيح، ونستعرضها فيما يلي واحدة تلو الأخرى.

اعتقاد خاطئ: القلق يعني أنني مهتم. كان أحد الكاتبين يتحدث مع مريض عن عدم اليقين واستخدام المثال التالي: «تسافر ابنتي كثيرًا، ولست واثقًا حقًا ما إذا كانت في الجو أم لا في الوقت الحالي. وفي الواقع، رحلاتها معقدة للغاية لدرجة أنني لست واثقًا بأي بلد توجد الآن». كان المريض مذهولًا ومستنكرًا: «ألسمت مهتمًا بابنتك؟ كيف يمكنك تحمل ألا تقلق عليها؟ أحتاج من أبنائي أن يرسلوا لي ليخبروني كلما يذهبون إلى أي مكان، وعندما يغادرون، وعندما يصلون. إذا توقفت عن القلق، ألا يعني هذا أنني توقفت عن الاهتمام بسلامتهم؟».

وها هي ذي الإجابة: «بالطبع أهتم، لكنني فقط مستعد لقبول عدم المعرفة على وجه اليقين، وليس الأمر كأن شعوري بالقلق سيساعد

أي شخص، وأفترض أنني سأعرف إذا حدثت أي مشكلة. كما أظن أن شعورك بالقلق قد يزعج أبناءك لأنهم مضطرون للتوقف لتبديد شعورك بالقلق وفقاً لطلبك».

من الشائع أن يفكر الأشخاص أنهم إذا كانوا يحبون شخصاً ما، يجب عليهم القلق بشأن صحته وأمنه وسلامته، وأنهم في المقابل إذا لم يظلوا «متصلين» به من خلال القلق الاستباقي والخوف، فإنهم يكونون مهملين أو غير مخلصين أو غير متفانين أو غير مهتمين. وهذا ليس حقيقياً، إنه اعتقاد ما وراء معرفي خاطئ.

اعتقاد خاطئ: القلق يمنع الأخطاء. كانت إحدى الأمهات تفتخر بانتباهها لاحتياجات بناتها المراهقات الثلاث، إذ كانت تشعر بالقلق باستمرار من الأخطار العديدة التي يمكن أن تصيب المراهقين، وغالباً ما كانت تتوقع الضغوط التي قد يتعرضن لها وتحاول حمايتهن منها. كانت تعتقد أن القلق يمنعها من ارتكاب أخطاء في التربية لأنه يبقاها منتبهةً ومتيقظةً، ولم يكن الاسترخاء والتخلي عن يقظتها خياراً بالنسبة إليها. لذلك أصيبت الأم بالفزع عندما اعترفت إحدى بناتها بأنها كانت تتعرض للتنمر في المدرسة لكنها أبقت الأمر سراً. قالت لوالدتها: «أنت تتدخلين دائماً، وكنت خائفة من أنك ستجعلين الأمر أسوأ». لا يمكن للقلق أن يمنع جميع الأخطاء، ويمكن أن يؤدي أحياناً إلى نتيجة عكسية.

أحد بائعي وثائق التأمين كان يعتقد أن القلق ضروري ليمنح عملاءه أفضل خدمة ممكنة، لذا أمضى العديد من الليالي بلا نوم يراجع في رأسه كل استثمار كتبها وكل مكالمة أجراها ليطمئن نفسه أنه لم يرتكب أي خطأ من الممكن أن يزعج مشرفيه أو عملاءه. نتيجة لذلك، كان يشعر بالنعاس ويفرط في تناول الكافيين كل صباح، مما جعل من الصعب عليه التركيز. وشعر بالخزي الشديد عندما أشار أحد المشرفين إلى أنه

أغفل عن إضافة اسم عميل على استمارة قدمها في اليوم السابق. وهنا، لم يكن القلق غير مؤثر في منع الأخطاء فحسب، بل ربما تسبب في زيادة احتمالية حدوثها.

اعتقاد خاطئ: يمكن للقلق أن يبدد الشكوك. كان شاب يحاول معرفة ما إذا كان ينبغي له أن يطلب موعدًا من زميلته في العمل التي كان قد أجرى معها العديد من الأحاديث الممتعة. كان خائفًا من الرفض، وواعيًا بشكوكه حول مشاعرهما نحوه، ومن ثم تخيل أنه دعاها لموعد، وأنها رفضت مما سبب له شعورًا بالفزع، ثم إنه أصبح غير قادرٍ على البقاء في وظيفته بسبب الخزي الذي لا يطاق. كان يشعر بالقلق من أن المخاطرة عالية جدًّا، وكان يمضي وقتًا كل ليلة قبل النوم يتأمل ويقلق ويعيد التفكير في كل تفاعل بينهما خلال اليوم، ويتذكر تعبيرات وجهها ونبرة صوتها ولغة الجسد، محاولًا الوصول إلى شعور باليقين. كان يعتقد أنه إذا فكر في هذا الأمر بكل تفاصيله، سيجعل نفسه واثقًا من القرار ويقدم على ما يريد. لكن في الواقع، كان فقط يعيد التفكير في السيناريو نفسه مرارًا وتكرارًا، ولا يقترب من هذا اليقين، لأنه مستحيل.

اعتقاد خاطئ: يساعد القلق في حل المشكلات. هناك خلط شائع حول الاختلاف بين التخطيط والقلق، ولذا نوضح الفرق: يتضمن التخطيط التفكير في حل محتمل لمشكلة ما أو مجموعة من المشكلات، يبدأ عادةً بسؤال «ماذا لو»، وينتج عنه خطة عمل تؤدي إلى التوقف عن التفكير، على الأقل إلى أن تكتشف ما إذا كانت الخطة تحل المشكلة. إذا انتهت المشكلة باتخاذ إجراء، فلا حاجة إلى شيء آخر، أما إذا استمرت المشكلة، فهناك المزيد من التفكير للوصول إلى خطة عمل بديلة. فيما يلي مثال بسيط على ذلك: يضيء مؤشر انخفاض الوقود في سيارتي، فأعمل على «حل» هذه المشكلة عن طريق تغيير طريقي لأذهب إلى

محطة الوقود، لكن هذه المحطة مغلقة، لذا أضع خطةً بديلةً للقيادة إلى محطة وقود أخرى، أملأ سيارتي بالوقود، وتُحل المشكلة. النقطة الرئيسية هنا هي أن التخطيط عملية مُنتجة، إذ يتضمن خطة عمل قابلة للتنفيذ تلتزم باتباعها.

غالبًا ما يبدأ القلق مثل التخطيط تمامًا، بسؤال «ماذا لو»، لكنه لا ينتج عنه خطة عمل قابلة للتنفيذ، بل يستمر فقط في دائرة مغلقة من اجترار الأحاديث الداخلية. وذلك لأن القلق هو محاولة لأن تحل مشكلة بلا حل، أو تجيب عن سؤال ليست له إجابة، أو تصبح متيقنًا بشأن أمر ما، أو تضع خطة عمل منطقية من دون معلومات كافية. في أغلب الأحيان، يتعلق القلق بحدث مستقبليٍّ مُتَخَيَّل دون معرفة ما يكفي من الحقائق. وفي أحيان أخرى، ينصب القلق على حدث حقيقي في الماضي والعواقب الوخيمة المُتَخَيَّل حدوثها نتيجةً له.

القلق غير المُنتِج لا يحل المشكلات، بل يسبب التعاسة. فيما يلي مثال على ذلك: أشعر بالقلق من احتمال سقوط الثلج في ديسمبر القادم في موعد زواج صديقتي، إذ أخاف من القيادة في الثلج. ماذا لو لم أستطع الوصول إلى هناك؟ ماذا لو لم يوجد شخص قريب يمكنه اصطحابي؟ ماذا لو خذلت صديقتي؟ هل يجب أن أخبرها الآن أنني قد لا أذهب بسبب الثلج؟ هل ستجعلها هذه المحادثة تغضب مني؟ هل يجب أن أشتري سيارة دفع رباعي الآن؟ ويستمر القلق غير المُنتِج إلى ما لا نهاية.

اعتقاد خاطئ: القلق يحميني. يمكن رؤية هذا بطريقتين: القلق يحميني من خلال جعلني «مستعدًا» في حالة حدوث شيء سيئ، والقلق يحميني من حدوث الأمور السيئة (ما يمكن أن يُطلق عليه «التفكير السحري»).

قد تعتقد أن القلق يمنحك نوعًا من الدعم العاطفي التمهيدي، كما لو أن التعامل مع أخبار سيئة مفاجئة سيكون أصعب من التعامل مع شيء شعرت بالقلق بشأنه بالفعل. كانت إحدى المريضات ترى أهمية للقلق بشأن وفاة والدتها في نهاية المطاف لأنها اعتقدت أنها إذا تدربت على الحزن مسبقًا، فإن ذلك سيساعدها على تحمل الأمر عند حدوثه. لكن عند وفاة والدتها، أدركت أن تخيلاتها الاستباقية لم تعكس ما شعرت به، وأنها شعرت بالكثير من الألم الذي لم يكن له أي هدف. الاعتقاد بأن التعامل مع شيء كنت تقلق من حدوثه يصبح أسهل بطريقة ما نتيجة لشعورك بالقلق مسبقًا هو محض خرافة.

توهم أن القلق له تأثير وقائي ناتج عن حقيقة أن معظم الكوارث التي يقلق الأشخاص بشأنها لا تحدث (الأشياء السيئة حقًا التي تصيبنا في الحياة - الحوادث والأمراض المميتة والأزمات المالية - غالبًا ما تأتي دون توقع). وعلى الرغم من كل الأدلة الواضحة على نقيض هذا، فإن معظم الأشخاص يتمسكون باعتقاد أن فعل القلق ينتج عنه الحماية من حدوث الأشياء السلبية وحتى يساعد في حدوث أشياء إيجابية.

وفيما يلي بعض الأمثلة الشائعة على ذلك: غالبًا ما يعتقد الأشخاص الذين يخافون من الطيران أنهم يجب أن يظلوا مستيقظين، وينظروا خارج الطائرة، ويراقبوا المضيفات لملاحظة أي سلوك غير معتاد، ويقيموا رحلة الطيران باستمرار، كما لو أن هذا سيساعد على إبقاء الطائرة في الجو. يشعرون بطريقة ما أن النوم أو قراءة كتاب مخاطرة كبيرة. وتتضمن الأمثلة الأخرى الاطمئنان باستمرار أن أصدقاءك ما زالوا يريدون أن تظلوا أصدقاءً («هل نحن على ما يرام؟»)، والسلوكيات المتطيرة مثل ضرورة ارتداء قميصك الجالب للحظ في حدثٍ يسبب لك القلق، والقلق الجاد بشأن التحاق ابنك ذي الأربعة أعوام بالجامعة،

والتحقق من ذاكرتك يوميًا تحسبًا لعدم ملاحظة إشارات مبكرة على الإصابة بالخرف.

اعتقاد خاطئ: قانون الجذب. هناك اعتقاد سائد في بعض فلسفات العصر الحديث وهو أن الأشياء المتماثلة تجذب بعضها بعضًا (Scott 2020). يقال إن الأشخاص عادةً ما يجذبون الأشخاص الذين يشبهونهم، وإن الأفكار عادةً ما تجذب عواقبَ مشابهة لها، مما يعني أن الأفكار الإيجابية تجتذب تجاربَ مرغوبة والأفكار السلبية تجتذب تجاربَ سيئة. كما يعتقد الكثيرون أن «الطبيعة ترفض وجود فراغ»، لذا يجب أن تزيل الأفكار السلبية والأشخاص «السامين» من حياتك لتكون هناك مساحة لبدائل إيجابية. وهذا هو الاعتقاد الزائف بأن استبعاد الأفكار السلبية أو الطاقة السلبية وسيلة للتحكم فيما سيحدث في العالم الواقعي، ومن ثم يُنظر إلى أفكار القلق على أنها خطيرة في حد ذاتها وينبغي تجنبها.

هذه أيضًا طريقة للتفكير السحري، تعززها الذاكرة الانتقائية، وقفزات الثقة، والرغبة في أن تكون جيدًا. لكن للأسف، إذا كنت عرضة للقلق الاستباقي، فإنه من المستحيل أن تعيش وفقًا لهذا الاعتقاد إذ يحفز الشعور بالذنب عند حدوث شيء سيئ، ويمكن أن يثير غضبك عندما تتلقاه كرسالة من الآخرين، فالإلحاح لاستبعاد الأفكار السلبية يجعلها تعود أقوى.

اعتقاد خاطئ: يُعد القلق الذي يظهر فجأةً تحذيرًا. الاختراقات المفاجئة لأفكار «ماذا لو» تنشأ عنها دفقة من الإنذارات كما وضحنا في الفصل الثالث، مما يجعلها تبدو مهمة وذات صلة وتتطلب الانتباه. ونظرًا لأن عقولنا مهيأة للاستجابة كأن هناك خطرًا حتى إذا لم يكن موجودًا، فإن القلق الاستباقي يشجعنا على التعامل مع هذه الأفكار

المفاجئة باعتبارها تحذيراتٍ أو إشاراتٍ أو نظرةً على المستقبل بطريقة ما، كما لو أن مخاوفنا تنبؤات، لكن ليس هناك ما هو أبعد عن الحقيقة. تنشأ المخاوف من تخيلاتنا وليس من معرفة أي شيء بشأن ما سيحدث في المستقبل، ولا يخبرنا القلق الاستباقي شيئاً مما سيحدث.

أخبرتني إحدى السيدات أنها جاءت بها فكرة مفاجئة مفادها أن مخزون الطعام لديها تعرض لفيروس كورونا عندما تسوقت منذ شهور قبل الإغلاق التام بسبب الجائحة، وكانت هذه الفكرة مزعجة وملحة جداً لدرجة أنها لم تستطع الراحة حتى تخلصت من كل شيء واشترت طعاماً جديداً لمخزونها. وأخبرني رجل آخر أنه يربط بين «الأفكار السيئة» وأياً كان ما يلمسه في تلك اللحظة. عندما ظهرت في رأسه فكرة مفاجئة حول وفاة والدته المسنة وهو يرتدي جوربه، شعر أن هذا الجورب ملوث ومصدرٌ للنحس. شعر بأن هذا كان تحذيراً، وبالرغبة الملحة في الذهاب للاطمئنان عليها والتخلص من هذا الجورب.

حقيقة مفيدة: تنشأ المخاوف من تخيلاتنا وليس من معرفة أي شيء بشأن ما سيحدث في المستقبل.

التحول السلوكي العلاجي

التحول السلوكي العلاجي هو عنصر جوهري للتعافي. إنه تغيير في السلوك، تغيير في علاقتك بالقلق. وهذا التحول السلوكي يحدث على توقع مشاعر القلق وقبولها والسماح لها بالبقاء. إنه يعني تغيير الطريقة التي تتفاعل بها مع مشاعرك وأفكارك وذكرياتك وأحاسيسك القلقة. نحن نطلب منك إجراء تحول جذري في علاقتك بتجربتك الداخلية بحيث تعمل على الوصول إلى «ذاتك» التي تستطيع ملاحظة أفكارك ومشاعرك

بأسلوب متعاطف ولا يطلق الأحكام، «ذاتك» التي لا يمكن أن تتعرض للتخويف أو الإنهاك أو الخجل بسبب أيّا كان ما تختلقه مخيلتك، أو أيّا كانت الأحاسيس التي تثيرها لديك استجابة القتال أو الهروب أو التجمد التلقائية. نظرًا لأن الجهد يؤثر تأثيرًا عكسيًا والتجنب في النهاية يعزز مشاعر القلق، فإن هذا السلوك العلاجي -القائم على التسليم وعدم الفعل فيما يتعلق بهذه التجارب التي تلاحظها- هو مفتاح التعافي من القلق الاستباقي.

هناك ثلاثة مكونات رئيسية لهذا التحول، ويمكن تلخيصها في ثلاث كلمات: «توقع»، و«تقبل»، و«اسمح». توقع القلق الاستباقي يعني أن تفهم أن العوامل البيولوجية والتاريخ جعلاك عرضةً للقلق، وأنت يمكن أن تستجيب بدفقات من الخوف وأن تُخْتَطَفَ مخيلتك في أي وقت. التوقع هو نقيض الأمل في ألا تشعر بالقلق، ويحول دون شعورك بالصدمة وخيبة الأمل عندما يحدث. ويُعد الإنكار، أو وضع رأسك في الرمال، أو أي شكل آخر من أشكال التجنب مضافًا للسلوك العلاجي. تقبل القلق الاستباقي هو إدراك أنك مُعرّض للتأثر بدفعه لك نحو التجنب، والسعي إلى الاعتراف بتلك المشاعر دون ندم أو استياء أو خجل أو غضب أو لوم، ويتضمن تقبل القلق أن تكون مستعدًا لتجربته. وأخيرًا: السماح بمشاعر القلق هو عملية عدم التدخل والتسليم العلاجي، وهو ما سنتناوله بالتفصيل في الفصل الثامن (نرجو ألا تتجه إلى قراءته الآن، فمن الأفضل أن تأخذ الأمور بالترتيب). يعني السماح أن تلاحظ القلق ودفعه لك نحو التجنب، ثم تتركه وشأنه، وتبقى قريبًا من الحاضر قدر الإمكان في أثناء الشعور بالقلق. يُعد السماح بيانًا لكيف يجب أن تكون وليس ما يجب أن تفعل.

لا يمكننا التأكيد بما يكفي على أن السلوك العلاجي ليس أسلوبًا لهزيمة القلق. تذكر أن أي محاولة للتخلص من القلق لن تكون مفيدة، إذ ستكافح دون قصد المشاعر، مما ينتج عنه جهد متناقض، بالإضافة إلى الشعور بنفاد الصبر والإلحاح المصاحبين لهذا الصراع.

إذن، ما الذي نعنيه حين نتحدث عن تحول سلوكي وليس أسلوبًا؟ نعني موقفًا نتخذه أو طريقةً نتصرف بها في أثناء ملاحظة الأفكار والأحاسيس المتعلقة بالقلق والمرور بها، وليس من أجل جعلها تختفي. إنه بلا نوايا، مثل الجلوس على الشاطئ ومراقبة الأمواج، لا تأمل في أن تكون الموجة مختلفة أو تأتي أسرع أو أكبر. إنه يعني السماح للوقت بالمرور مع ترك الأمور كما هي.

حقيقة مفيدة: مفتاح التعافي يكمن في تغيير سلوكك نحو أفكارك ومشاعرك وذكرياتك وأحاسيسك وتخييلاتك.

إحدى أفضل الوسائل لاكتساب صورة أوضح عن هذه العملية هي تقديم «أصوات العقل»، التي توضح تفاعلاتها التحديات التي تواجهها والفرص التي لديك في أثناء العمل على التغلب على القلق الاستباقي والتردد المزمن.

أصوات العقل

إذا انتبهت إلى الأفكار التي تدور بذهنك، ستلاحظ أن هناك العديد من «الأصوات» في رأسك تتحاور مع بعضها بعضًا. إنه أمر مذهل (وأحيانًا محير) أننا غالبًا ما تكون لدينا أفكار ومشاعر متنوعة بشأن الشيء نفسه في الوقت نفسه. دعنا ننظر كيف ينشئ اثنان من هذه الأصوات كلاً من القلق الاستباقي والتردد المزمن ويعززانهما. في

كتابين سابقين، قدمنا ثلاث شخصيات لتوضيح أصوات العقل الداخلية الشائعة. كلُّ من القلق الاستباقي، وشريكه التردد المزمّن، يتشكلان ويبقيان ويصبحان أقوى بفعل التفاعل بين صوتين من هذه الأصوات، نطلق عليهما «الصوت القَلِق» و«المواساة الزائفة». الصوت الثالث، الذي نطلق عليه «العقل الحكيم»، يشرف على الصوتين دون إطلاق أحكام، ويقدم تعليقاً ما وراء معرفي، ويشير نحو مسار التغلب على التجنب الناتج عن الخوف.

الصوت القَلِق

الصوت القَلِق هو صوت القلق الاستباقي، يأتي بالشكوك وتساؤلات «ماذا لو» وعبارات «نعم، ولكن»، ويُعَدُّك للشعور بالقلق والتجنب. الصوت القَلِق هو صوت مخيلتك المخيفة مفرطة النشاط، يعبر عن مخاوفك وشكوكك وشعورك بعدم الأمان. إنه مثابر ومبدع. ومن المهم ملاحظة النقطة التالية، الصوت القَلِق لديه نوع غريب جداً من الذاكرة. إذا واجهت شيئاً مرة ولم تحدث أي مشكلة في تسع وتسعين مرة، لكنك أفسدت شيئاً أو مررت بتجربة سيئة حتى في مرة واحدة فقط، خمن أي تجربة تصبح راسخة في ذاكرة الصوت القَلِق؟ نعم، إنها المرة الوحيدة التي لم تَسِرْ على ما يرام، سيحاول الصوت القَلِق ألا يسمح لك بنسيانها أبداً. يرى الصوت القَلِق الأمور من منظور «الكل أو لا شيء»، إما تكون الأمور جيدة وإما مريئة، كارثية أو مثالية. يريد الصوت القَلِق ضمانات لليقين والأمان والوضوح، يريد إجابات عن أسئلة تتعلق بالمستقبل لا يمكن الإجابة عنها.

تريد المواساة الزائفة أن تُسَكِّت الصوت القَلِق. إنها صوت التجنب، وغرضها الوحيد هو إزالة القلق الذي يعبر عنه الصوت القَلِق، إذ تخاف جدًّا من المخاوف والأفكار الكارثية التي يرددها الصوت القَلِق لدرجة أنها تحاول باستمرار مجادلة الصوت القَلِق وتجاهله وطمأنته وتجنبه وتشتيته والاستخفاف به. وكلما كانت لدى الصوت القَلِق فكرة مخيفة، تعود المواساة الزائفة بشيء لمحاولة جعل هذا الخوف يختفي. تؤمن المواساة الزائفة بصدق أنها تقدم المساعدة من خلال تجربة العديد من «أدوات التكيف»، أو تقديم الحجج المنطقية، أو اتباع نصيحة بشأن الأفكار الإيجابية. إنها تقدم إجابات لأسئلة لا يمكن الإجابة عنها، وتخلق طرقًا مبدعةً لتجنب الأخطار أو منح طمأنينة دون أسس، ما نطلق عليه عادةً «وعود الاطمئنان الفارغة».

لكن هذه هي المشكلة: بغض النظر عن مدى براعة المواساة الزائفة في الجدل، فإن الصوت القَلِق لديه دائمًا ردُّ قويٍّ يزيد من حدة القلق. لا يؤدي التبادل المستمر بين الصوت القَلِق والمواساة الزائفة إلا إلى تكثيف القلق الاستباقي الذي يعبر عنه الصوت القَلِق، وحتى الارتياح المؤقت الذي توفره المواساة الزائفة يؤثر تأثيرًا عكسيًّا.

إذا كنت تعاني اضطراب الوسواس القهري، ستتعرف على الصوت القَلِق باعتباره الوسواس المثير للقلق، والمواساة الزائفة باعتبارها السلوك القهري الذي يقلل القلق مؤقتًا.

حقيقة مفيدة: الصوت القَلِق هو صوت القلق الاستباقي،
والمواساة الزائفة هي صوت التجنب.

لننظر كيف يتفاعل الصوت القَلِق مع المواساة الزائفة عند المعاناة من القلق الاستباقي في موقف من الشائع أن يثيره: إلقاء عرض تقديمي في العمل.

الصوت القَلِق: لقد عرفت للتو أنني مضطر لإلقاء عرض

تقديمي في اجتماع الموظفين، وأشعر بالفزع.

المواساة الزائفة: إنه لا يزال في الأسبوع القادم، أليس كذلك؟

لديك الكثير من الوقت للاستعداد.

الصوت القَلِق: لا يهم إذا كتبت كل شيء، سأكون بائسًا طوال

الأسبوع بسبب القلق، وعلى الأغلب لن أنام مما

سيجعل الأمور أسوأ.

المواساة الزائفة: حسنًا، يمكنك أخذ حبوب منومة في الليلة

السابقة للاجتماع. وسيكون فقط عبر زوم

(Zoom)، أليس كذلك؟ إذن لن يستطيعوا

ملاحظة مدى توترك حتى لو كانت يدك ترتعش.

الصوت القَلِق: لكنني إذا قرأته، لن أكون ناظرًا إلى الكاميرا.

دائمًا يبدو هذا غريبًا.

المواساة الزائفة: حسنًا، إنه خمس دقائق فقط. ربما يمكنك حفظه.

الصوت القَلِق: لا يمكن. لا أستطيع أن أقوم بذلك. سأكون قَلِقًا

جداً وبالتأكيد سأنساه. سأعرض للإحراج. أنا

بالفعل أشعر بالإحراج؟ ما المشكلة بي؟ ليست

لديّ ثقة بنفسِي، كم أنا فاشل.

المواساة الزائفة: انظر، أنت الآن تهول الأمر. هذا يحدث دائمًا.

لماذا لا تسترخي فحسب وتتوقف عن التفكير

في الأمر؟ أنت دائماً تستمتع بمشاهدة الأفلام الكوميدية على نتفلكس.

الصوت القَلِق: لن أستطيع التركيز أبداً وأنا أشعر هكذا. أنت لا

تساعدني. كيف يمكنني الخروج من هذا؟

في البداية، دعنا نشير إلى أن قراءة هذه المحادثة يضعك أنت، القارئ، في موقف ما وراء معرفي، إذ تراقب أصوات العقل من منظور خارجي. وبقدر ما تستطيع رؤية نفسك فيهما (حتى لو كان المحتوى مختلفاً تماماً عن حواراتك الداخلية)، فإنك تختبر وجهة النظر ما وراء المعرفية. يمكنك أن ترى كيف يبدو أن هذه المحادثة بين الصوت القَلِق والمواساة الزائفة لن تنتهي أبداً، إذ تحاول المواساة الزائفة وتفشل في مساعيها لإسكات الصوت القَلِق، بل في الواقع، تحفز الصوت القَلِق للوصول إلى المزيد من أسباب البقاء قَلِقاً.

يوضح هذا الحوار بين الصوت القَلِق والمواساة الزائفة المبدأ الأساسي المتعلق بأن محاولة تجنب مشاعرك القَلِقة من خلال مواساة نفسك بهذه الطريقة خطأً في جميع الحالات تقريباً، ولذا نطلق عليها المواساة الزائفة. غالباً ما تقدم المواساة الزائفة «مهارات تكيف» معتادة مثل التحليل، ومحاولة وضع خطة للهروب أو سيناريو مُعد مسبقاً، والطمأنة غير المجدية، واستراتيجيات التجنب السلوكي أو التجريبي. لا تؤثر إلا للحظة، ثم سريعاً ما يصبح الارتياح الذي تشعر به المحفز الذي ينشط الصوت القَلِق لجولة أخرى.

هناك فرق نريد أن نوضحه: نحن جميعاً نمر بتجربة أن نطمئن أنفسنا بشأن شيء ما (نعم، أتذكر أنني أغلقت الباب. تشجع، لقد فعلت هذا من قبل، يمكنني القيام بذلك. وما المشكلة إذا اشتريت شيئاً قد أُرغب في إعادته؟)، ثم نشعر فوراً بأننا أفضل حالاً ونمضي قدماً. في هذه

الحالات، ينجح الأمر. لكن فيما يتعلق بالقلق الاستباقي، فإن المحاولات المتكررة لطمأنة الذات، أو محاولة حل مشكلات الشكوك والتردد، أو محاولة التخلص من القلق تبدو كأنها تتحول إلى دوامة من الجدالات الداخلية المتكررة والمتصاعدة.

تذكر، ليس محتوى الفكرة المقلقة هو المهم، بل الطريقة التي تجعلك تتصرف وتشعر بها مع مرور الوقت: الفكرة المقلقة تتكرر وتشعرك بالسوء. وحوارك الداخلي بين الصوت القَلِق والمواساة الزائفة يتورط مرارًا في محتوى الكارثة المتوقعة. هذا التورط -وليس المحتوى- هو المشكلة. القدرة على الابتعاد عن المحتوى والنظر إلى العملية هي التحول ما وراء المعرفي الذي يقوم به «العقل الحكيم».

حقيقة مفيدة: طمأنة الذات المتكررة (المواساة الزائفة) تتسبب في زيادة القلق الاستباقي في جميع الحالات تقريبًا.

العقل الحكيم

العقل الحكيم هو وسيلة الخروج من الحوار المتسبب في تصاعد القلق واستمراره بين الصوت القَلِق والمواساة الزائفة. نحن جميعًا لدينا العقل الحكيم، لكن الأشخاص الذين يعانون حساسية القلق يميلون إلى الإغفال عن هذا الصوت، ويحتاج الأمر إلى بعض التدريب للعثور على الصوت بداخلك والاستماع إليه بعناية.

العقل الحكيم هو صوت المنطق السليم فحسب. يمكنه أن يكون منطقيًا مع الوعي بالشكوك والمخاوف، ويمكنه تحمل الأخطار المقبولة وتقييم المواقف على أرض الواقع. لا يتورط في الأفكار الدخيلة غير المرغوبة والتخيلات الواسعة، ويمكنه الاستمرار من دون طمأنة

مستمرة. إنه مراقب هادئ ويَقْظ للأصوات الداخلية الأخرى والعالم الخارجي وحقائقه. يعرف أن الشكوك هي منتجٌ طبيعيٌّ للعقل البشري، وأيضًا أن الحصول على ضمانات للصحة والسلامة والنجاح ليس ممكنًا. كما يدرك الإنذار الكاذب عندما يسمعه. والأهم من ذلك، لا يحكم على الأصوات الأخرى أو يكتبها، ولا يكون ناقدًا أبدًا. إنه الصوت الذي يكسر دائرة القلق الاستباقي المتصاعد وغير المنتج من خلال الرجوع إلى الوراثة ورفض التورط في صراع، ويساعد على التحرر في الأوقات التي قد تشعر بها أنك عالق.

لن يزيل العقل الحكيم -بحد ذاته- قلقك الاستباقي وترددك المزمّن، ولا يحاول التخفيف من شكوكك وشعورك بالقلق. بدلًا من ذلك، يمكن أن يساعدك على تجنب الجدالات والأخطاء التي تزيد حدة القلق. يجب أن تكون هذه النقطة واضحة: العقل الحكيم يذكرك بالتحول إلى السلوك العلاجي والتوقف عن الصراع، وعندما تنتبه له، تهيبُ الظروف لجعل الأصوات الأخرى تفقد تدريجيًا وبصورة طبيعية قدرتها على إجبارك على تجنب الأمور التي ترغب في القيام بها.

حقيقة مفيدة: يمكن أن يوجهك العقل الحكيم نحو الاتجاه الصحيح للتغلب على كلٍّ من القلق الاستباقي والتردد المزمّن، لكن لا يمكنه -بحد ذاته- إزالتها.

لنُعد إلى آخر جزء من الحوار بين الصوت القَلِق والمواساة الزائفة، ونرى كيف يمكن للعقل الحكيم أن يضيف قدرًا من المنطق السليم. **المواساة الزائفة:** انظر، أنت الآن تهول الأمر. هذا يحدث دائمًا. لماذا لا تسترخي فحسب وتتوقف عن التفكير

في الأمر؟ أنت دائماً تستمتع بمشاهدة الأفلام الكوميدية على نتفلكس.

الصوت القَلِق: لن أستطيع التركيز أبداً وأنا أشعر هكذا.

شاهد ما يحدث عندما يتدخل العقل الحكيم:

العقل الحكيم: يمكنني رؤية أن هذه المحادثة تساهم في تعزيز شعورك بالقلق.

المواساة الزائفة: أحاول المساعدة. لا أريد أن يكون الصوت القَلِق خائفاً هكذا، يجب أن أجد شيئاً يساعد على تخفيف المعاناة.

العقل الحكيم: يمكنني رؤية هذا، كما يمكنني رؤية أن الأمر لا يبدو مجدياً.

الصوت القَلِق: نعم، ليس هناك شيء مُجِدٍ. سيكون العرض التقديمي كارثة.

العقل الحكيم: إنك تحاول محاربة القلق الاستباقي، لكن الشعور بالقلق ليس خطيراً، إنه فقط مزعج. تذكر أن تخيلاتك الاستباقية لا تخبرك أي شيء حول كيف سيكون الأمر فعلياً، إنها ليست توجيهاً مُلحاً للتجنب. وكلاكما تقعان فريسة للاعتقاد الخاطيء بضرورة أن تسترخي، أو تستعد بصورة أفضل، أو تغير ما تشعر به وإلا ستفشل. قد تكون الأفكار القَلِقة صاحبة جدًّا، لكنها ما زالت أفكاراً تأتي من مخيلتك. لا تحتاج إلى المساعدة في محاول حل مشكلة ليست إلا قصة يخلقها الصوت القَلِق.

الصوت القَلِق:

لكن ماذا لو كان قلقي الاستباقي صحيحًا؟

العقل الحكيم:

الصراع الذي تمر به الآن لمحاولة دفع نفسك إلى الشعور بالراحة يؤثر تأثيرًا عكسيًا فحسب. عندما تشعر بالتعاسة الشديدة، من الصعب أن ترى أن وعود الاطمئنان الفارغة والتخطيط للهروب يؤديان فقط إلى تغذية الشكوك. في الواقع، من الأسهل أن تتوقع مشاعر الانزعاج وتتقبلها وتسمح لها بالبقاء أكثر من العمل بجِد للتخلص من تلك المشاعر. حوّل سلوكك إلى مراقبةٍ رحيمةٍ بدلًا من محاولة الإصلاح، وستتمكن من المُضي قدمًا في ظل وجود الشكوك.

الصوت القَلِق والمواساة الزائفة معًا: أنت تخبرنا بالتوقف عن

الحديث عن هذا، أليس كذلك؟

العقل الحكيم:

نعم. حول انتباهك إلى اللحظة الحالية حيث لا توجد في الواقع، أيُّ مشكلة على الإطلاق. لا تحتاج إلى الاقتناع بهذه القصة المخيفة. دُع الانزعاج يكون كما هو، وأخرج كلبتك في نزهة، إنها تخدش الباب منذ خمس عشرة دقيقة.

منظور آخر للحوار نفسه يصفه اختصاصي علاج اضطراب الوسواس القهري مايكل جرينبيرج (2021). يسأل الصوت القَلِق: «ماذا لو كان التهديد حقيقيًا وتجاهلته؟ ستكون مسؤولًا عن حدوث كارثة». فتتساءل المواساة الزائفة باستمرار: «ماذا لو كان التهديد غير حقيقي، وأنت تأخذه بجدية أكثر من اللازم؟ ستعاني دون داعٍ». كلُّ منهما يجادل من منظوره، فالصوت القَلِق يشعر بالقلق من أن تكون التهديدات

حقيقة ويتجاهلها، لذا يشعر بأنه مجبر على القلق حتى لو كان التهديد مستبعدًا. أما المواساة الزائفة، فدائمًا تجادل بأن الصوت القَلَق يعاني بسبب تهديد غير حقيقيٍّ ويجب أن يشعر بالاطمئنان ويسترخي.

يوضح جرينبيرج أن هذا الحوار (الذي نصفه بأنه تعليق الصوت القَلَق والمواساة الزائفة) يمكن رؤيته على أنه معركة قضائية بين المدعي العام ومحامي الدفاع. يمثل الصوت القَلَق المدعي العام الذي يرغب في أن يتأكد تمامًا من تناول جميع التهديدات وحتى تهويلها من أجل بناء قضية محكمة. أما المواساة الزائفة، فتجادل لصالح الدفاع محاولةً التقليل من أي اتهامات يُوجهها المدعي العام.

لمتابعة هذا المجاز، ليس لدى أيٍّ من الصوت القَلَق (المدعي العام) أو المواساة الزائفة (محامي الدفاع) منظور القاضي أو هيئة المحلفين. هذا دور العقل الحكيم الذي يستطيع الوقوف خارج الجدل وإدراك (مثل أي قاضي أو هيئة محلفين) أنه لا توجد طريقة لإزالة عدم اليقين، وأن الاختيار بين مذب أم غير مذب (الالتزام بالفعل أم عدم الالتزام به) ما زال ينبغي البت فيه. يستطيع العقل الحكيم التمييز بين ما ينشأ عن المخيلة المبدعة والحقائق الواقعية الحالية، ويدرك ماذا سيكون القرار الأفضل استنادًا إلى المنطق السليم، وبناءً على الاحتمالية لا الإمكانية، لا يكون متأكدًا لكنه يعرف بما يتجاوز الشك المعقول.

دراسة ذاتية

اختر الآن مثالًا للقلق الاستباقي في حياتك، وحاول تحديد أصواتك الداخلية. لاحظ ما إذا كنت تستطيع تتبع كيف يتفاعلون مع بعضهم بعضًا لتصعيد شعورك بالقلق. شاهد العملية

في أثناء تفاعل الأصوات، وليس المحتوى. ثم حاول التواصل مع صوت العقل الحكيم وخذ خطوةً للخواء.

الخلاصة

التحول إلى السلوك العلاجي شديد الأهمية، لذا سنراجع العناصر الأساسية مرةً أخرى. لقد وضعنا أن الوسائل التي استخدمتها سابقًا لمحاولة التكيف مع القلق الاستباقي والتردد المزمن لا يمكن أن تحقق نجاحًا. وإذا كان لها أيُّ تأثير، فإنها تقوي النزعة نحو السماح لمخيلتك باختطافك. لكنك عندما تحول وعيك نحو منظورٍ ما وراء معرفيٍّ لا يطلق الأحكام، فإنك تضع نفسك في موضع يمكنك من الانفصال عن محتوى تخيلاتك المخيف وملاحظة العملية التي تبقي على القلق مستمرًا. السلوك العلاجي هو التخلي عن هذا الصراع: «انتظر، لا يمكنك محاربة هذا. ذلك سيجعل الأمر أسوأ. أنت تتعرض للخداع من مخيلتك». وهنا يتدخل حسك المنطقي السليم في هيئة صوت العقل الحكيم الذي يتحدث من منظور مختلف، قائلاً: «هذه الخيارات تستحق العناء. قد تشعر بالقلق، لكن التأجيل والتجنب سيبقيانك عالقًا. بدلًا من ذلك، ستجد أن التحرك نحو المشاعر غير المريحة، وتقبلها، والاستسلام لها هو الطريق للخروج من فخ القلق». الثلاث كلمات التي تجسد هذا السلوك هي «توقع»، و«تقبل»، و«اسمح».

في الفصل التالي، سنستكشف كيف يمكن إجراء هذا التحول والمضي قدمًا.

الفصل الثامن

استسلم والتزم: ترياق للتجنب

في الفصول السابقة، عرّفنا القلق الاستباقي والتردد المزمّن، واستعرضنا الطرق المختلفة التي يتجلى بها، وشرحنا كيف يمكن لمخيلتك أن تختطف عقلك وجسدك، كما تناولنا مفاهيم حساسية القلق، والعقول المتشابكة، والجهد المتناقض، والتعزيز السلبي. يساعد فهم هذه المفاهيم المهمة -وكيف تنطبق على قلقك الاستباقي- في بدء عملية التعلم لإدراك متى تسيطر مخيلتك، والتوقف عن القيام بالأمر التي تجعل من الصعب عليك المضي قدمًا في مواجهة هذا القلق. في الفصل السابع، قدمنا مفهومين أساسيين: المنظور ما وراء المعرفي، الذي يمكنك من الانفصال عن محتوى أفكارك، والسلوك العلاجي، الذي يمكن تلخيصه في ثلاث كلمات: «توقع»، و«تقبل»، و«اسمح».

ملاحظة مهمة: بالنسبة إلى العديد من الأشخاص الذين يعانون، يشعرون بالإغراء لتجاوز الأجزاء الوصفية من كتب

المساعدة الذاتية، والانتقال مباشرةً إلى فصول «ما يجب فعله». إذا كنت بدأت القراءة هنا، نتمنى أن تعود إلى بداية هذا الكتاب، فهذه الفصول القادمة لن تكون مفيدة بالقدر نفسه من دون سياق الشروحات التفصيلية التي وضعناها كأساسات للبناء.

بالنسبة إلى جميع أشكال القلق، يُعد التعرض عنصرًا علاجيًا نشطًا يعيد برمجة الدماغ. لتتمكن من اكتساب الثقة والتعلم من التجربة، ستحتاج إلى اتخاذ قرارات والمضي قدمًا وأنت تشعر بالقلق. وسيتضمن التغلب على القلق الاستباقي وضع نفسك في مواقف تحفز بعض القلق على الأقل، وتعلم كيفية التعامل مع التجربة في كل مرة. وفي الوقت نفسه، ستتعلم كيفية البقاء متصلًا بالسلوك العلاجي، والملاحظة من منظور ما وراء معرفي كيف تضللك الحوارات الداخلية بين الصوت القَلِق والمواساة الزائفة.

على الأرجح، حاولت التغلب على قلقك الاستباقي في الماضي، وإذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فإن جهودك كانت أقل نجاحًا بكثير مما كنت تأمل. إذن لماذا سيكون الأمر مختلفًا هذه المرة؟ لماذا يجب أن تضع نفسك مرةً أخرى عبر الألم الناتج عن الحركة تجاه شعورك بالقلق؟ والإجابة هي أنه على الرغم من أنك ربما بذلت جهدًا كبيرًا في الماضي، وقد تكون جهودك بطولية بالفعل، لكنها على الأرجح كانت في غير محلها. لم تكن بك مشكلة أو بجهدك أو بطاقتك، لكن على الأغلب كان هناك شيء خاطئ للغاية في النهج الذي تتبعه.

حقيقة مفيدة: لا توجد مشكلة بك، ولكن فقط بالأساليب والسلوكيات التي كنت تستخدمها.

هذا النهج الجديد طويل الأمد وأكثر فعاليةً ويمنحك أفضل فرصة لتغيير أنماط التجنب والتردد. كما أصبحت تفهم بالفعل، يؤثر الجهد الذي تبذله للتكيف مع القلق تأثيرًا عكسيًا، والتجنب -سواء السلوكي أو التجريبي- يعزز القلق على المدى البعيد. لذا لنبدأ مناقشةً حول تطبيق هذا المنظور والسلوك حين تسيطر عليك التخيلات الاستباقية. سوف نولي اهتمامًا خاصًا لتجنب الطرق الجانبية التي تخلقها الحوارات القلقة الداخلية، ثم سنستكشف الدور الذي يقوم به الالتزام عند التعرض للتجارب، فالتعرض مع الالتزام يكون فعالًا. أما التعرض دون تغيير في المنظور والسلوك، فيكون غالبًا قسريًا ومؤلمًا وعادةً ما يأتي بنتائج عكسية.

التعافي يبدأ بتحولات في المنظور والسلوك

يبدأ التعافي بأن تلتزم بملاحظة متى تتضخم أفكار «ماذا لو» بفعل مخيلتك لتتحول إلى قصة مولدة للقلق، ومتى تستجيب دون إرادتك لتلك القصة. لذا على سبيل المثال، إذا كنت تخطط لمواجهة تحدٍّ ما الأسبوع القادم ويظهر الصوت القلِق فجأةً قائلاً: «ماذا لو أفسدت الأمر؟»، فإن المنظور ما وراء المعرفي سيسمح لك بأن تقول: «ألاحظ أنني أستجيب لتلك الفكرة استجابة قلقة». وستشعر بقوة جذب من مخيلتك الإبداعية لمواصلة تلك القصة ودفعك إلى الاستجابة بمزيد من القلق في حين تتوسع في اختلاق الصور والاستجابة لها. هذا الاجتذاب للمزيد من التفاصيل يمكن أن يكون ملحًا جدًا.

هذه هي النقطة حيث تبدأ في ترك حسك المنطقي السليم -صوت العقل الحكيم- وتدخل العالم الذي تصنعه مخيلتك. تذكر أن هناك عالمًا مبنيًا على الحقائق يبدو هكذا: «سأواجه تحديًا غدًا، وأشعر بالقلق بشأنه». تلك هي الحقائق. بالإضافة إلى ذلك، هناك عالم من صنع

مخيلتك، الذي يخلق قصةً نطلق عليها «تخيلات استباقية». وهذا يخلق شبح القلق الاستباقي.

يشمل هذا الالتزام إجراء تحولٍ في جانبين من علاقتك بتجربتك الداخلية: تحول في المنظور، وتحول في السلوك.

يتضمن تحول المنظور مكونين:

1 - نهج غير متدخل، مُراقب لأصواتك الداخلية.

2 - تقدير اللحظة الحالية.

يتضمن تحول السلوك ثلاثة مكونات:

1 - موقف متعاطف لا يطلق الأحكام.

2 - الإرادة: ميل نحو التجارب الصعبة المثيرة للقلق بدلاً من الابتعاد عنها.

3 - التسليم العلاجي

ونلقي الآن نظرةً فاحصةً على هذه المكونات الخمسة لتغيير علاقتك

بتجربتك الداخلية.

مكتبة

t.me/soramnqraa

انظر من دون لمس

ملاحظة أفكارك القَلِقة عندما تظهر وتصنيفها هي خطوة مهمة للحد من اختطاف مخيلتك. إنها الخطوة الأولى في التحول إلى منظور ما وراء معرفي. لنفترض أنك ستقود عبر جسر غداً، وتفكر: «ماذا لو أصبت بنوبة هلع واندفعت من فوق الجسر؟»، قد تلاحظ أفكارك بهذه الطريقة: «لديّ فكرة مقلقة، لذا أشعر بدفقة من الخوف، وينبض قلبي بسرعة».

حقيقة مفيدة: راقب دون أي نية للتدخل أو التغيير.

ربما قد أدركت أننا لا نطلب منك معالجة محتوى أفكارك، أنت تلاحظ فقط أنها تزيد من حدة شعورك بالقلق (أو تخفضه)، وأنها -في حالة أفكار القلق- تستمر في الظهور مرارًا. هذا مثال على أن تظل متصلًا بالعملية التي يخوضها وعيك وليس المحتوى.

القلق الاستباقي هو أحد تلك الأوقات في الحياة حين يؤدي القيام بأي شيء إلى جعل الأمور أسوأ، حين يكون القيام بالأقل هو الأكثر فائدة، وعدم القيام بأي شيء هو الأفضل. راقب حياتك الداخلية، وأفكارك القلقة، وأحاسيس جسدك، وذكرياتك عن الماضي، لكن لا تتفاعل معها. هذا المنظور غير المتدخل يسهل إساءة تفسيره، لذا دعنا نلقي نظرة أقرب عليه.

إذا عبر الصوت القلق عن فكرة «ماذا لو أصبت بنوبة هلع وأنا في القطار؟» فإن التفاعل مع الفكرة يتضمن نوعًا من الاستجابة لتلك الفكرة. وفيما يلي مثال على ذلك: إذا فكرت عندئذٍ «لا تقلق، لن يكون الأمر سيئًا جدًّا» (المواساة الزائفة)، فإنني أستجيب للفكرة، وأطمئن نفسي، ومن دون قصد أعزز فكرة «ماذا لو» الأصلية. بدلًا من ذلك، قد يقول منظور العقل الحكيم غير المتدخل: «لقد خطرت ببالي فكرة تجعلني أشعر بالقلق». يدرك هذا النهج فكرتك والقلق الذي ينشأ عنها تلقائيًا، لكنه لا يتفاعل معها، ومن ثم يحرم نظام الإنذار بداخلك من الوقود الذي يحتاج إليه ليتفاهم.

إذا فكرت: «أوه لا، أتذكر آخر مرة ركب القطار، وتعرضت لنوبة هلع مريعة أفستت يومي بالكامل. ماذا لو حدث هذا ثانية؟» ستلاحظ الاستجابة غير المتدخلة أن ذكرى قديمة حفزت القلق الاستباقي.

في الفصول السابقة، وصفنا المفاهيم الثلاثة التالية: الجهد المتناقض، وتعزيز القلق نتيجةً للتجنب، وحقيقة أن الكفاح لإخماد

القلق ستؤدي في النهاية إلى المزيد من القلق. عندما تتصدى لمحتوى أفكارك، يصبح من المستحيل تقريباً ألا تتفاعل مع شكوكك ومخاوفك. لذلك السبب نركز فحسب على مراقبة ما يحدث من دون التصدي لما يبدو كأنه «قضية» أو «مشكلة».

هناك سوء فهم شائع متعلق باليقظة الذهنية، ويحتاج إلى توضيح. ليس من المفيد أن تكون يقظاً ذهنياً لتأملات صوت المواساة الزائفة، فالمتابعة على نحو «يقظ» وأنت تواصل الحوار مع الصوت القَلِق («أدرك أنني أضع خطة للهروب. أدرك أنني أقدم حجةً للتجنب. أدرك أنني أحول دفع الصوت القَلِق إلى الاسترخاء») ليست مفيدة بالتأكيد. إليك ما هو مفيد: امتنع عن تقديم أي مواساة زائفة على الإطلاق، بدلاً من ذلك، انتقل إلى اللحظة الراهنة وحرر نفسك من الحوار الداخلي كما يذكر صوتك الداخلي المراقب «العقل الحكيم» أن تفعل.

حقيقة مفيدة: أكثر ما يحقق الفائدة هو ألا تعرض أي مواساة زائفة على الإطلاق.

وبالطريقة نفسها، مجرد مراقبة مشاعرك –أشعر بالقلق، بالاشمئزاز، بالخجل– هو كل ما نتحدث عنه، وليس كما يقترح البعض أن تفكر تفكيراً (يقظاً) في هذه المشاعر، أو تتوقف أمامها، أو تجادل بشأنها، أو «تأمل فيها»، أو تستكشفها بأي شكل من الأشكال. ليس من المفيد أن تسأل عن السبب في هذه المرحلة، فقط عُد خطوة للوراء وكن واعياً. تحدث المراقبة فحسب من دون نية تغيير أي شيء.

حقيقة مفيدة: السؤال عن السبب عندما تشعر بالقلق غالبًا لا يكون مفيدًا.

الأمل في أن تؤدي اليقظة الذهنية بمفردها إلى التغيير المرغوب هو أيضًا ناتج عن سوء فهم، إذ يُعد التحول ما وراء المعرفي إلى الوعي اليقظ شرطًا أساسيًا للتغيير، لكنه بحد ذاته لا يصنع التغيير.

الصوت القَلِق: لا يمكنني تحمل فكرة أن طفلي قد تمرض.
المواساة الزائفة: إنها طفلة سليمة تمامًا، ليس هناك ما يدعو للقلق.

الصوت القَلِق: لكن لا يمكنك أن تضمن أنها ستظل بخير للأبد.
أتخيل أن أكون عاجزًا عن حمايتها، ثم تموت، ولا أستطيع التعافي أبدًا.

المواساة الزائفة: ربما يمكنك أن تدعو كل يوم بأن تبقى بأمان.
سيشعرك ذلك بتحسن. ولماذا تفكر في هذا الآن؟

العقل الحكيم: ما رأيك أن تكتفي بالاعتراف بأنك خطرت ببالك فكرة مؤلمة؟ ليس هناك ما يمكنك الفوز به من التفكير في تلك الفكرة أو كيفية التعامل معها.
دعها وشأنها.

يعيش القلق في المستقبل. سواء كان ما حفز شعورك بالقلق إحساسًا غريبًا، أو أفكارًا مخيفة، أو ذكريات مرعبة، فإن عملية تخيل المستقبل بعد (ماذا لو) هو ما يبقي نظام الإنذار مستمرًا، ويحول هَبَّات مؤقتة من القلق إلى قلق استباقيٍّ مستمر. يفاجأ معظم الأشخاص الذين يعانون القلق عند إدراك كم يمضون وقتًا قليلًا في الاهتمام بالحاضر.

عندما تلاحظ أنك عالق في مستقبلك المُتخَيَّل، ركز على «ما الواقع» بدلًا من «ماذا لو»، مما يعني إزاحة نفسك بلطف بعيدًا عن الصوت القَلِق والعودة إلى الواقع الذي تعيش فيه فعليًا في الوقت الحالي. عندما نشعر بالقلق، نكون في حالة يقظة مفرطة، إذ دربنا أدمغتنا دون قصد على البقاء حذرةً من الأخطار في هذا الموقف. وأكثر طريقة فعالة للعودة إلى اللحظة الراهنة ترك التفكير والانتباه إلى الحواس بدلًا من الأفكار، مثل الأصوات الخلفية وأنت تقرأ هذا الكتاب، الأحاسيس بساقيك وأنت جالس على المقعد، ولمس الأوراق بين يديك (أو ملمس القارئ الإلكتروني). كن واعيًا بتجاربك الحسية وهي تتغير من لحظة لأخرى. هنا، في هذه اللحظة، لا تتعرض لأي شيء سيئ في الواقع، ولا يوجد حالة طارئة خارجية، يمكن لأفكارك بشأن المستقبل أن تتراجع لصالح ما تراه وتسمعه وتستقبله حواسك الآن. لست مضطرًا للقيام بأي شيء، فقط كن في هذه اللحظة، ودع الوقت يمر. لنعيد صياغة كلمات البيتلز بصورة غير دقيقة: «دعها تكون، دعها تكون، [لا داعي للإجابة]، دعها تكون».

من المهم توضيح فارِقٍ قد يبدو محيرًا. عندما تنتقل من فكرة «ماذا لو» إلى «ما الواقع»، يتعلق الأمر بكل من النية والانتباه، فالهدف هو تحويل انتباهك بلطف إلى اللحظة الحالية، وليس محاولة كبت

السيناريو القلق أو التخلص منه أو تجاهله ليختفي، بحيث تكون واعياً بتلك التخييلات الاستباقية وتتحول ببساطة إلى التركيز على تجربتك الحسية. إنه تحول في الانتباه من دون نية القيام بذلك.

حقيقة مفيدة: انتبه إلى «ما الواقع» بدلاً من «ماذا لو».

عندما نوضح الفرق بين ماذا لو وما الواقع، يتضح أن التفكير في شيء هو العامل الحاسم في الانسحاب من الحاضر، إذ تبدأ المشكلة نتيجةً لأفكار مخيفة خيالية. وباختصار، يتعلق القلق الاستباقي كلياً بالتفكير المفرط، ولا يمكن معالجة التفكير المفرط بالمزيد من التفكير. حين تلاحظ تحديداً أنك متفاعل مع الحوار الداخلي بين الصوت القلق والمواساة الزائفة، فإن العقل الحكيم يشجعك على مغادرة الجدل والعودة بلطف إلى اللحظة الراهنة. عندما يبدو أن التجنب هو أفضل خيار لديك، أو عندما تشعر بالإحباط لأنك عالق بشدة، أو عندما تتفاوض مع نفسك للبحث عن طريقة للهروب، أو عندما تنشغل بنسج القصص حول كوارث محتملة، الزم نفسك بأخذ خطوةٍ للوراء من أفكارك وعُد لتقدير الحاضر. هذا اقتراح بسيط للغاية. وستلاحظ أنك إذا تركت بعض الوقت يمر، وسمحت لنفسك بأن تدرك أنه لا توجد حالة طوارئ حقيقية الآن، فإن نظام الإنذار النشط بداخلك يهدأ.

حقيقة مفيدة: لا يمكن معالجة المشكلات المتعلقة بالتفكير المفرط من خلال المزيد من التفكير.

من الصعب أن تظل غارقاً في مخيلتك وأنت في الوقت نفسه تنتبه إلى حواسك في اللحظة الحالية، وذلك لأن المسارات الحسية ومسارات

الخيال في الدماغ دوائر مختلفة. وعلى الرغم من أن المعلومات الحسية لا تعوق العملية الإبداعية لاختلاق القصص عن المستقبل، فإن العودة للوراء وإضافة التركيز الحسي إلى تجربتك (درجة حرارة أنفاسك، الأصوات التي تسمعها، تجاعيد مفاصلك، ضغط الكرسي على ظهرك) يقاطعان تلك الرغبة القهرية في مواصلة التفكير في التخييلات القلقة والتوسع بها وتفصيلها والاستجابة لها.

الصوت القَلِق: تذكرني هذه الوجبة بأنني سأستقبل ضيوفًا الأسبوع القادم. أشعر بالقلق من أن أكون المضيف. سأحتاج إلى التخطيط للوجبة والطبخ وتنظيف المكان كله، وأيضًا التأكد من أن الجميع يحظون بوقت جيد.

المواساة الزائفة: ليس هناك ما تقلق بشأنه. دائمًا ما تقوم بذلك على أكمل وجه.

الصوت القَلِق: لكن جدول أعمالي مزدحم للغاية، وأقلق من أنني قد فقدت مهارتي في الطبخ.

المواساة الزائفة: يمكنك أن تطلب طعامًا من الخارج، وخطط للعبة ما ليلعبها ضيوفك.

الصوت القَلِق: ذلك غير ممكن، فالناس يتوقعون مني أن أطبخ. والألعاب سخيفة. ماذا سأفعل؟ لن أستطيع النوم طوال الأسبوع. كيف يمكنني الترفيه عن الضيوف إذا كنت أشعر بهذا القدر من الذعر الآن؟

المواساة الزائفة: يمكنك دائمًا أن تخبرهم أنك أُصبت بصداع نصفِي كالعادة.

الصوت القَلِق: لا أستطيع تحمل الطريقة التي أتصرف بها.
العقل الحكيم: يمكنني أن أرى من هنا أن كليكما تتخبطان لحل مشكلةٍ لم تحدث ولا توجد إلا في رأسك. كل اقتراح هو وسيلة للتجنب ويجعل الأمور أسوأ. ما رأيك في الإبطاء والانتباه إلى مذاق الوجبة التي تتناولها الآن بدلًا من الوجبة الكارثية المحروقة في خيالك؟ تحتاج تلك الصلصة إلى بعض الملح.

ندرك ألا أحد يستطيع أن يعيش كليًا في اللحظة الحالية، فنحن جميعًا نحتاج إلى التخطيط ليومنا، وتجهيز الأطفال للذهاب إلى المدرسة، وتحديد موعد الطبيب، وأخذ السيارة إلى مركز الصيانة، والاستعداد للرحلة، والعثور على وقت كافٍ للتسوق والطبخ وربما زيارة الصالة الرياضية. يُقال إن العيش كليًا في اللحظة الحالية يمثل حياةً رائعةً لجرو من سلالة جولدن ريتريفر، لكنه ليس رائعًا للبشر البالغين. ومع ذلك، هناك مجال في حياة كل شخص تقريبًا للتخطيط ليومه وأيضًا تقدير قيمة الانتباه للحاضر.

التعاطف الذاتي دون إطلاق أحكام

يُعد عدم إطلاق الأحكام جزءًا أساسيًا من تحول السلوك. أحيانًا، يحير هذا الأمر مرضانا، فالرد الأكثر شيوعًا يكون على شاكلة «يجب أن

أكون قاسيًا على نفسي. إن انضباطي الذاتي وتحكمي في نفسي هما ما يساعداًني على تجاوز اليوم ويمنعاني من الانهيار تمامًا».

الالتزام بسلوك رافض لإطلاق الأحكام لا علاقة له بالتساهل أو نقص الانضباط عند تعلم كيفية التخلص من قلقك الاستباقي، بل يتعلق بالالتزام بالمراقبة المتعاطفة للطريقة التي تستجيب بها للمحفزات والطرق التي عادةً ما تطلق بها الأحكام على نفسك تلقائيًا. لا يتعلق هذا بالقيام بأي شيء بطريقة مختلفة في العالم الخارجي، لكننا نطلب منك أن تغير الطريقة التي تحكم بها على تصرفاتك واستجاباتك في عالمك الداخلي. على وجه التحديد، لا يتعلق التعاطف الذاتي بأن تمنح نفسك تصريحًا بالتجنب كلما شعرت بالقلق أو الضيق، ولا يتعلق بأن تعفي نفسك من المساءلة، بل يتعلق بالشعور بالشفقة تجاه ألمك أو قلقك، ومنحك الدعم لشجاعتك وقوتك في مواجهة المخاوف والشكوك. دائمًا ما يتعلق التعاطف الذاتي دون إطلاق أحكام بأن تقدر نفسك بجوهرك، وليس ما تحققه.

حين تفشل في ملاحظة فكرة مقلقة، أو تنشغل بمحتوى مخاوفك، أو تبقى عالقًا في حوار داخليٍّ يدور في حلقة مفرغة، اسمح لنفسك بأن تباعد دون تأنيب الذات أو النقد الذاتي المحبّط. وحين تجد نفسك تلجأ إلى الوسائل القديمة غير المجدية للتكيف مع القلق، لاحظها دون إطلاق أحكام أيضًا. ابذل قصارى جهدك لتكون صبورًا مع نفسك، إذ يحتاج هذا إلى ممارسة.

نؤمن بشدة أن هناك مساحةً لكلٍّ من الانضباط والتعاطف الذاتي. يمكنك العمل بأقصى جهدك -أن تكون ملتزمًا تمامًا- ومع ذلك تجد مجالًا لتكون لطيفًا مع نفسك عندما (ليس إذا، بل عندما) تلاحظ أنك لم تحقق أهدافك. وعندما لا تتمكن من أن تكون لطيفًا مع نفسك في هذه

المواقف، لاحظ ذلك أيضًا، ثم أعد نفسك بلطف إلى الحاضر الخالي من إطلاق الأحكام، واستمر في المضي قدمًا.

الاستعداد

الاستعداد هو سلوك الميل نحو الأحداث والقرارات المسببة للقلق بدلًا من تمنّي تجنبهما. الالتزام بهذا السلوك مبنيٌّ على الاعتقاد بأن الضيق والانزعاج ليسا خطيرين حقًا وأن المسار إلى التعافي يمر من خلالهما، ليس حولهما. يتعلق الاستعداد بالسماح لعقلك وجسدك بالمرور بتجربة القلق سواء كان ذلك في شكل أحاسيس انفعال غير مؤذية، أو رنين إنذار كاذب، أو تخيلات مخيفة تستمر في الظهور فجأة. ويتعلق بالتركيز طواعيةً على الانخراط في التجربة لتتمكن من إعادة برمجة عقلك بدلًا من محاولة الهروب من التجربة. إنه يتعلق بالمكاسب طويلة الأمد بدلًا من الارتياح قصير الأجل.

سلوك الاستعداد هو النقيض لتكليف نفسك فوق طاقتها (حبس أنفاسك، وتمني لو بإمكانك تجنب القلق، وحساب الدقائق المتبقية حتى الانتهاء). ويتعلق بعدم بذل جهد للسيطرة على ما تشعر به، ومجرد مراقبة ما يحدث. يتطلب الاستعداد فهمًا لكيفية تحفيز القلق والإبقاء عليه مستمرًا. وغالبًا ما يتطلب تقليل القلق على المدى الطويل الاستعداد لقبول مزيد من الانزعاج على المدى القصير.

ليس الاستعداد موقفًا طبيعيًا، فنحن مبرمجين على الهروب من الأخطار المتصورة أو تجنبها، ويتطلب الأمر الالتزام بمسار التعافي لتقترب طواعيةً مما يخيفك. لكن بمجرد تبني سلوك الاستعداد، ستكتشف كيف يعمل. عندما تتخلى عن الجهد المعتاد للتحكم المفرط

في الأمور، تقل احتمالية إصابتك بالهلع. وعندما لا تنهي لتلقي ضربات، تستجيب بمزيد من المرونة، وعندئذ يبدأ التغيير في الحدث.

تؤكد إحدى المريضات التي تعاني خوفًا قديمًا من المرتفعات التزامها بسلوك الاستعداد من خلال قول «نعم» كلما يطلب منها أحدهم اللقاء في قمة مبنى مرتفع لتناول مشروب معًا أو الاستمتاع بالمنظر. أحيانًا تعلق قائلة: «حسنًا، هناك منظر، لكنني لست متأكدة من مدى استمتاعي به. لكن الأمر يصبح أسهل».

حقيقة مفيدة: غالبًا ما يتطلب تقليل القلق على المدى الطويل الاستعداد لقبول مزيد من القلق على المدى القصير.

الصوت القَلِق: أريد زيارة جدتي، لكنها تسكن في الدور

السابع والثلاثين. من المستحيل أن أصعد تلك السلالم ثانية، لقد كدت أصاب بأزمة قلبية.

المواساة الزائفة: لماذا لا تستقل المصعد؟ كلها تحتوي على هواتف للطوارئ.

الصوت القَلِق: لقد تعرضت لنوبات هلع في المصاعد. ذلك يشكل ضغطًا شديدًا جدًا على القلب.

المواساة الزائفة: أنا واثق بأنك تستطيع القيام بذلك. فقط أغمض عينيك وعد إلى مئة. أو ربما يمكن لموظف الاستقبال أن يذهب معك؟ تعرف أن الطبيب يقول إنك لا تعاني مشكلات قلبية.

الصوت القَلِق: وماذا لو تعطل المصعد؟ وحتى لو وصلت إلى جدتي، سأكون مضطربًا طوال الوقت لأنني

سأضطر للعودة إلى الأسفل. لا يستحق الأمر كل ذلك.

المواساة الزائفة:

أفهم ما تعنيه. الحديث عبر «زوم» بديل جيد. إنها تشعر بخيبة أمل شديدة تجاهي، فهي تبلغ من العمر واحدًا وثمانين عامًا، ويمكنها استخدام المصاعد. يجعلني هذا أشعر بالسوء الشديد.

الصوت القَلِق:

أنت شخص جيد، وليس هذا خطأك. لا تذهب. ستسامحك.

المواساة الزائفة:

أترى كيف تسمح لقلقك الاستباقي أن يتحكم في حياتك؟ اعتقادك الخاطئ - بأن نوبات الهلع لا يمكن تحملها - يحرمك من متعة رؤيتها. وكلما تكافح للوصول إلى طريقة لتجنب القلق، تصبح أكثر غضبًا. ما رأيك في أن تلتزم بالتدرب على الشعور بالقلق في المصاعد بين عدد أدوار أقل لبضع مرات؟ عندئذٍ ستكون أكثر استعدادًا للشعور بالقلق. كما يمكنك أن تأمل في التعرض لنوبة هلع لتتمكن من التدرب فقط على السماح للوقت أن يمر في حين يستقر جسدك بمفرده. أتتذكر «توقّع»، و«تقبّل»، و«اسمح». ليس من الممتع إثارة الإنذار الكاذب بجسدك، لكن حريتك تستحق ذلك.

العقل الحكيم:

عندما نقول للمرضى إن المسار إلى التعافي يمر عبر سلوك التسليم، يقولون «ماذا؟» بدهشة وخيبة أمل. «إذن مفتاح التعافي هو أن أستسلم؟ بمعنى أنني سأضطر لتحمل هذا القلق إلى الأبد ولن أتجاوزه أبدًا؟» ونجيب قائلين: «ليس لهذا أي علاقة بأن تستسلم، لكن عندما تدرك أن معظم الألم الذي تشعر به ينبع من محاولاتك لمحاربة القلق، وأن التجنب يتعارض مع بناء مسارات عصبية جديدة، ستري أن أكثر الطرق فعالية للمضي قدمًا هو أن تغير علاقتك بشعورك بالقلق لكيلا يتمكن بعد ذلك من إدارة حياتك أو إخبارك ما يجب فعله. هذا هو سلوك التسليم العلاجي، المكوّن الثالث للتحويل السلوكي الضروري لتغيير علاقتك بتجربتك الداخلية، وهو تغيير أكثر عمقًا واستدامةً من تلك التي يمكن أن توفرها أيُّ مهارات تأقلم.

التسليم العلاجي يعني ببساطة التخلي عن المقاومة، لأنها ما يخلق الجهد المتناقض وإجراءات التجنب اليائسة وتبقيك عالقًا في الحوارات المتصاعدة بين الصوت القَلِق والمواساة الزائفة. تخيل أنك تلعب شد الحبل مع شعورك بالقلق، ولديه القوة لسحبك إلى الأمام، وعندئذ تبذل كل طاقتك لتتمكن من سحبه مرةً أخرى نحو المنتصف، لكن اللعبة لا تنتهي أبدًا، ولا يستطيع أحدكما أن يكسب لأنكما متكافئان. هذا صراع أبدي. الآن، ابتعد خطوةً وتخيّل هذا: بينما يسحبك خصمك بقوة أشد، تلقي الحبل وترفض اللعب. سيتعثّر القلق إلى الوراء ويسقط (Harris 2017). التسليم العلاجي هو رفض المشاركة في لعبة القلق.

وهذا يعني البقاء قريبًا من العقل الحكيم الذي يجسد رفض اللعب، ويمتنع عن ترك مخيلتك تخطفك، ويبتعد عن القصص الكاذبة التي تروجها حول النتائج الكارثية. يسمح لك سلوك التسليم العلاجي بالبقاء

متصلًا بحسك المنطقي السليم، ومن خلال عدم الاقتناع بتفكيرك الكارثي والأخطار المتخيَّلة، ورفض التعامل مع الشكوك باعتبارها حقائقًا وتنبؤات، يصبح من الأسهل أن تلتزم بالمضي قدمًا. ويمكّنك هذا من خوض التجارب التي يمكن أن تعلم عقلك وجسدك أن يستجيبا بحدّة أقل عندما يواجهان تحدّيًا ما.

التسليم العلاجي يعني التخلي عن السيطرة، والثقة بأنك ستتعامل مع أي أفكار وأحاسيس ومشاعر تظهر، والسماح لجسدك وعقلك بأن يصلحا نفسيهما بصورة طبيعية مع مرور الوقت. إن التسليم يحتاج إلى قفزة الثقة، إذ تلتزم بقرار أو فعلٍ دون ضمانات بأن يسير الأمر على ما يرام، لكن التسليم يزيل الوقود الذي يدفع القلق لأنه ينسحب من الصراع. تخيل أنك تقود سيارة -سيارة غريبة- مجهزة بدواسة وقود وبلا فرامل. تسير مسرعًا على طريق ممهد في الصحراء وتقرر أنك تريد التوقف، فتحاول الضغط على الفرامل لتكتشف أنها ليست موجودة، وتبدأ في التلويح والركل في السيارة في حالة هلع ضاغطة على دواسة الوقود مرارًا عن غير قصد، وحتى قد تنحرف عن الطريق مما يؤدي إلى عواقب أكثر خطورة. أو يمكنك ببساطة التسليم للأمر: ارفع قدمك عن دواسة الوقود، ولا تفعل أي شيء سوى السماح للوقت بأن يمر، وانتظر نفاذ الوقود ببطء إلى أن تتوقف السيارة في مكان آمن بعيدًا عن الطريق. فيما يلي مثال لتدخل العقل الحكيم ليوصي بالتسليم العلاجي عندما يجد الصوت القَلَق والمواساة الزائفة عالقين في دائرة مفرغة.

الصوت القَلَق: أريد شراء سيارة هجينة لكنني أغير رأيي باستمرار بشأن أي سيارة الأفضل. أدفع نفسي وجميع من حولي إلى الجنون.

المواساة الزائفة:

لماذا لا تتحقق من التقييمات؟

الصوت القَلِق:

ألا تعتقد أنني فعلت هذا؟ لكن لا أستطيع الاعتماد عليها لأن فقط الذين لديهم مديح وانتقادات هم من يهتمون بإعطاء تقييم.

المواساة الزائفة:

وماذا عن قراءة تقييم موضوعي في موقع سيارات؟

الصوت القَلِق:

تظهر مواقع جديدة يوميًا، وأتابع أحد عشر منها. تقول أشياء مختلفة.

المواساة الزائفة:

لماذا لا تؤجل الشراء إلى أن يكون هناك إجماع بشأن سيارات العام القادم؟

الصوت القَلِق:

أؤجل ثانيةً هذا العام؟ سيارتي تنهار.

المواساة الزائفة:

حسنًا، فقط ارمِ عملة.

الصوت القَلِق:

لكنني لن أستطيع نسيان ذلك أبدًا إذا اخترت الخيار الخاطئ أو دفعت مبلغًا أكثر من اللازم. سأشعر بالخزي الشديد.

العقل الحكيم:

هذا لا يؤدي إلى أيِّ مكان، إنك تدور في دوائر، وتسمح لتخيلاتك الاستباقية حول الندم بأن تخيفك. تحتاج إلى أن تكون مستعدًا لاتخاذ قرار أقل من المثالي، وقد تشعر بالندم نوعًا ما، لكن على الأقل ستحصل على سيارة. اتخذ قرارًا، ثم قبل أن تجد وقتًا لإعادة التفكير فيه مجددًا، التزم بإتمام عملية البيع عبر الإنترنت أو شخصيًا، وسلِّم بطاقتك الائتمانية أو وقّع

المستندات. ستغمرك موجة من المشاعر بعد ذلك، تقبّلها ولا تفعل أكثر من ذلك.

الآن بعدما وصفنا التحولات في السلوك والمنظور التي تُعد شروطاً لتعلم وسائل جديدة للتعامل مع القلق الاستباقي، سنريك كيف يمكنك تطبيق هذه التحولات في حياتك اليومية.

نموذج DANCE: خطوات التسليم العلاجي الخمسة

هناك خمس خطوات لتطبيق المنظور والسلوك اللذين يساعدانك في التغلب على كلٍّ من القلق الاستباقي والتردد المزمن. وقد تناولنا بالفعل جميع التفاصيل، وسنريك الآن كيفية ممارسة «المضي قدماً» بهذه الطريقة المختلفة، وإليك طريقة سهلة لتذكرها: ارقص (DANCE). إنه تذكير ملائم بأن المضي قدماً يتعلق بالرقص بلطف مع القلق، وليس مكافحته للحصول على السيطرة. هذه الممارسة هي كيفية التصرف كلما واجهت القلق الاستباقي في حياتك.

1 - Discern / تبيّن شعورك بالقلق الاستباقي، سواء في شكل خيال أو ذكرى أو حساسية القلق أو حالة مزاجية، وافصل نفسك عنه.

2 - Accept / تقبل الشكوك والانزعاج طواعيةً.

3 - No / لا مقاومة أو تجنب أو طمأنة أو تفكير مفرط.

4 - Commit / التزم المضي قدماً في الفعل أو القرار.

5 - Embrace / ركز على الحاضر كما هو واسمح للوقت بأن يمر.

يمكن تطبيق نموذج DANCE بالكفاءة نفسها لكلٍّ من القلق الاستباقي والتردد المزمن. لا تحاول تطبيق الخطوات بصرامة شديدة،

ارقص بها، ولا تتعامل معها كأنها مسيرة منظمة، بل اسمح بزيارة مرنة لكل من هذه الخطوات عندما تحتاجها. والآن لنلقي نظرة أقرب على كل خطوة.

تبيين شعورك بالقلق الاستباقي سواء في شكل خيال أو ذكرى أو حساسية القلق أو حالة مزاجية، وافصل نفسك عنه. تخطر ببالك فكرة فورية أو رغبة ما أو حاجة لاتخاذ إجراء، وفي الوقت نفسه تقريباً، تشعر بدفقة من الانفعال، ويبدأ القلق الاستباقي. إنه شعور مألوف تعرفه، وهذه هي إشارتك لتأخذ خطوة للوراء وتتبنى منظوراً ما وراء معرفي.

هذا جزء من نمط في حياتك، ليس حدثاً فريداً. قد تلاحظ أن خيالك يهول فكرة مقلقة مزعجة أو ذكرى خوف قديم، وقد تكون واعياً بأن حالتك المزاجية أو الضغوطات المستجدة أو محفزات محددة تساهم في شعورك بالانزعاج. كن واعياً بالاجتذاب نحو التجنب، ولاحظ كيف يزداد شعورك بالقلق عندما تنسج قصة في خيالك بشأن المستقبل. ليست هذه الخطوة دعوة للقيام بأي شيء سوى المراقبة اليقظة.

تقبل الشكوك والانزعاج طواعيةً. التوقع والسماح والتقبل هي نصيحة العقل الحكيم. تنشأ الشكوك تلقائياً: «هل هذا هو الخيار الصحيح؟ هل سأستطيع أن أتحمل العواقب لو كنت مخطئاً؟ ماذا لو زادت حدة شعوري بالقلق بشدة، ربما يجب أن ألغي؟» تشعر بعدم يقين غير مرحب به، ويشعر جسدك بالانزعاج الناتج عن الانفعال. هذه ليست تحذيرات أو تنبؤات. الشكوك ليست لها قوة حقيقية. لقد مررت بهذا من قبل.

عندما تنظر من منظور منفصل -الرؤية من مسافة- ذكّر نفسك بملاحظة العملية التي أصبحت تعرفها، ولا تنغمس في تفاصيل هذا

التحدي تحدياً. سيكون من المفيد الآن أن تسأل نفسك ما إذا كنت ما زلت متصلًا بالعقل الحكيم، وإذا لم تكن، في أيِّ مرحلة فقدت حسك المنطقي السليم واختطفتك مخيلتك؟ يتعلق هذا بتحويل سلوكك من المقاومة إلى الاستعداد.

لا مقاومة أو تجنب أو طمأننة أو تفكير مفرط. قد تكون مقاومة الشعور بالانزعاج موقفًا طبيعيًا، لكنك تعرف أن الجهد يؤثر تأثيرًا عكسيًا، وكلما قل ما تفعله، تصبح ممارساتك أكثر إنتاجية. وفي السياق نفسه، التجنب وطمأننة الذات ومحاولة التخطيط لكيفية التكيف أمور طبيعية لكنها لا تؤثر إلا مؤقتًا. الإفراط في التفكير والاجترار بشأن تفاصيل هذا التحدي تحديًا لن يفعل شيئًا إلا دفعك إلى المزيد من القلق المتكرر. هذا تذكير بأن تدع الأمر وشأنه.

التزم بالمضي قدمًا في الفعل أو القرار. واجه تحديك وأنت مدرك لشعورك بالقلق: لا تنتظر الثقة أو اللحظة الصحيحة أو شعورًا باليقين. التزم باتخاذ بعض الخطوات للأمام -حتى لو كانت صغيرة- بغض النظر عن شعورك. لا تكن مترددًا ولا تخطط للهروب، لا تدع خيالك يخدعك ليجعلك تعتقد أن قلقك الاستباقي هو إشارة للخطر أو الهشاشة أو العجز. إن المنظور ما وراء المعرفي وسلوك الاستعداد يجعلان الالتزام ممكنًا. أما التردد المتذبذب وعدم الالتزام، فيجعلان الأمور أسوأ. هذا تذكير بأن التعهد بالتزام راسخ يجعل الأمور أفضل.

ركز على الحاضر كما هو واسمح للوقت بأن يمر. بينما تمضي قدمًا نحو ما تخافه، سواء كان اتخاذ قرار أو القيام بنشاط ما، حوّل انتباهك بعيدًا عن الشك والقلق وأسئلة «ماذا لو» التي يركز عليها الصوت القلبي، والتجنب والمقاومة ومحاولات الطمأننة التي تجسدها المواساة الزائفة. بدلًا من ذلك، انتقل إلى الحاضر حيث سؤال «ما الموجود»،

ولا توجد حالة طارئة في اللحظة الحالية. لا يهدف هذا إلى القضاء على قلقك الاستباقي، بل يتعلق بماذا تفعل وأنت تنتظر أن يمر الوقت ويتلاشى القلق من تلقاء نفسه. هذا لتذكيرك بأن تنتقل بلطف من التفكير إلى الحواس.

ممارسة نهج «DANCE» في الحياة اليومية

حالما تفهم نهج DANCE وتطبقه بضع مرات، يأتي وقت الممارسة. ومثلما لا تستطيع تعلم الرقص من خلال القراءة عنه فحسب، ينبغي أن تمارس هذه الخطوات في حياتك اليومية إلى أن تصبح جزءاً من طبيعتك. التزم باغتنام كل فرصة لبناء تجارب جديدة، ومساعدة دماغك على خلق دوائر عصبية جديدة. لا تنتقِ وتختَر، فقط افعل ما يأتي تالياً، أيًا كانت التحديات التي تقدم نفسها في التدفق الطبيعي لحياتك. رحب بكل لحظة قرار أو نشاط جديد كفرص للممارسة. وسيفاجئك تقدمك إذا نفذت هذه الالتزامات.

حقيقة مفيدة: تعلّم نموذج DANCE يحتاج إلى ممارسة الخطوات مثل تعلّم الرقص.

إذا طلب منك شخص ما حضور فعالية، وأصابتك دفقة الانفعال، خذ خطوة للخارج إلى وعيك اليقظ، ولاحظ كيف تخلق تخيلات مخيفة، وخض التجربة طواعية، ثم التزم بالذهاب مهما كانت قوة الجذب نحو التجنب. وإذا كان ينبغي عليك الذهاب إلى الطبيب، لاحظ نفسك وأنت تتذكر الأسبوع المليء بالقلق قبل آخر زيارة، وذكّر نفسك أن هذه فرصة لتتعلم كيف يكون الأمر عندما تتقبل وتسمح بالانفعال القلق

وتلتزم موعدًا محددًا. وإذا كنت تحتاج إلى تقديم إقرارك الضريبي، التزم بالوقت المحدد لإنهائه، وتحقق من جودة المهمة مرةً واحدةً فقط، وقدم الاستثمارات. ثم توقع دفقة الانفعال الفورية التي تسببها الشكوك التلقائية، واسمح بها، دع الوقت يمر.

إذا كنت تفاضل بين عرضي عمل وقد تفقد كليهما إذا لم تتخذ إجراءً ما، اترك الحوار الدائر بين الصوت القَلِق والمواساة الزائفة، وخذ خطوةً بعيدًا عن الصراع، واسأل صوت العقل الحكيم بداخلك. ربما تعرف بالفعل ما يجب فعله. إذا كنت لا تستطيع أن تقرر أيّ ربطة عنق ترتدي، تذكر أن الأمر لا يتعلق بربطة العنق، بل باليقين، لذا ضع بسرعة بعض ربطات العنق على سريرك، واتخذ قرارك وأنت مغمض العينين.

الصوت القَلِق: إذا كنت قلقًا لهذه الدرجة الآن، كيف سأنجو في الأسبوع القادم؟ أحتاج إلى الاستعداد.

المواساة الزائفة: لقد نجونا من قبل، سنضع خطةً، ويمكننا التراجع إذا اضطررنا لذلك.

العقل الحكيم: ليس الحل هنا تقديم وعود فارغة بالاطمئنان، أو التجنب، بل الالتزام دون وجود ضمانات وإيقاف هذا الصراع. تخلّ عن السيطرة ودع الوقت يمر. أنت أقوى مما تظن. يمكنك فعل ذلك.

الالتزام بممارسة التعرض المُخطَّط له

حتى الآن، تناولنا تحويل المنظور والسلوك عندما تواجهك، على نحو طبيعيٍّ، لحظات اتخاذ قرار أو تشرع في نشاط يحفز القلق الاستباقي. نطلق على هذا النوع من الممارسة «الممارسة التصادفية» لأنها تكون عرضيةً بناءً على الخيارات والمواقف التي تحدث بصورة طبيعية في حياتك، لكن هناك خطوةً أخرى يجب أن تتخذها لتجعل تعافيك دائماً، وهي تعمّد مواجهة الخيارات والأفعال المسببة للقلق التي لا تظهر مباشرةً باعتبارها تحديات. قد تسأل: «لماذا قد يعرّض أي شخص نفسه عن عمد للانزعاج الناتج عن القلق إذا لم يكن مضطراً لذلك؟». لأن هذه التجارب هي الطريقة التي يتعلم بها العقل أن يكون أقل قلقاً، وكلما كانت هذه التجارب أكثر، كان ذلك أفضل.

كيف تمارس التعرض المُخطَّط له

غالبًا ما يشار إلى التعرض بأنه «المُكوّن العلاجي النشط». في الماضي، كانت تُستخدم مصطلحات مثل «فقدان الحساسية»، و«التكيف»، و«الانقراض» لوصف جوانب من هذه العملية. واليوم، تُعد نظرية التعلم المثبط مسؤولةً عن معظم الفهم المعاصر لكيف يؤثر التعرض. تنص هذه النظرية على أن التعرض المتكرر، عندما يصاحبه السلوك الصحيح، يخلق دوائر مثبّطة جديدة في الدماغ، وفي النهاية تلغي هذه المسارات الجديدة مسارات القلق التلقائي السابقة (Craske et al. 2014).

لكن التعرض ليس طريقاً تلقائياً نحو التعافي، فعندما يُطبّق تطبيقاً خاطئاً، يمكن أن يؤدي إلى التعاسة واليأس، وحتى المزيد من الحساسية للقلق، لذا عبارة «فقط قم بالأمر» ليست نصيحةً مفيدةً. لقد أوضحنا

أن نهج «DANCE» يشتمل على العناصر التي تحتاج إلى ممارستها في أثناء التعرض للتصادفي. لكنه أيضًا يمكن تطبيقه في التعرض المُخطَّط، الذي يتضمن تعمد وضع مهامٍ للتعرض للتجارب التي لا تنشأ من تلقاء نفسها مما يخلق فرصًا إضافية للممارسة. ويكون تطبيق نموذج “DANCE” أكثر فعاليةً عندما تُتَّبَع إرشادات معينة، منها إمكانية الإدارة، والتركيز على المحفزات الصحيحة، وتجنب التجنب، والتنوع، والالتزام بالسلوك العلاجي. وفيما يلي نلقي نظرةً على كلٍّ من هذه الإرشادات.

يجب أن يكون التعرض مدارًا. هدفك هو المضي قدمًا في تجاه ما يجعلك قلقًا بدلاً من الابتعاد عنه، والتعامل مع القلق الاستباقي بوصفه وهمًا كما هو في الواقع. مع ذلك، لا يعني سلوك الاستعداد للشعور بالانزعاج أنك ينبغي أن تلقي بنفسك مباشرةً وبتهور تجاه الشيء الذي يخيفك لأقصى درجة. ستصبح بحال أفضل عندما تدفع نفسك، لكن ليس للمرحلة التي تفقد بها القدرة على المراقبة اليقظة لمعاناتك. على الجانب الآخر، لا تُعد القرارات السهلة للغاية أو الأنشطة التي لا تتحداك تجارب تعليمية بالنسبة إلى دماغك.

حقيقة مفيدة: تعامل مع القلق الاستباقي بوصفه وهمًا كما هو في الواقع.

أفضل وسيلة للتعليم هي التمكين: إنه يمنحك الثقة والوعي بمواردك الذاتية لتتمكن من القيام بالمزيد من الأشياء التي تقدرها وتهتم بها. وينطبق هذا على أي قرار أو موقف سواء كنت تشعر بالقلق في أثناء المضي قدمًا أم لا. ضع هذا في اعتبارك عندما تمارس التعرض للأحداث المحفزة للقلق. لا يوجد وصفة مثل «خطوات صغيرة» أو أي تسلسل

صارم لممارسة التعرض، الأكثر أهمية هو أن تختار شيئاً مهماً، شيئاً يتحداك لكن لا ينهكك تماماً عندما تتخيله، شيئاً يمكنك الالتزام بالقيام به طواعية مع السماح لأي أفكار أو أحاسيس أو مشاعر أو ذكريات بالظهور.

حقيقة مفيدة: أفضل حالات التعرض المخطط له هي التحديات المحسوبة التي تترك مجالاً للمراقبة الذاتية اليقظة.

يجب أن يركز التعرض على المحفزات الصحيحة. قد يبدو هذا محيرًا في بعض الأوقات. على العموم، لا تشير المحفزات إلى نشاط أو موقف مادي معين، فالقلق الاستباقي هو نتاج المخيلة، لذا من الممكن أن يكون المحفز فكرة أو صورة. إذا كنت قد تعرضت لتجارب قَلِقة سابقة عند تناول الطعام في مطعم ما، فإن الحجز التالي يمكن أن يحفز فكرة «ماذا لو حدث هذا ثانية؟» هذا هو المحفز -الفكرة المقلقة- التي تريد أن تستهدفها، وليس المطعم أو حتى تناول الطعام في المطعم. نسق لتجربة تتضمن تناول الطعام بمطعم في الأسبوع التالي بحيث يكون من المرجح أن تثير انفعلاً ناتجاً عن القلق الاستباقي، وتشمل هذه التجربة الظروف المحددة التي تقلق بشأنها، سواء الشعور بالاحتجاز، أو الاضطرار للاختيار من قائمة الطعام، أو تناول الطعام مع شخص ما، أو القلق من الإرهاق.

إحدى الوسائل لمعرفة ما الذي يجب أن تعرض نفسك له هي استهداف كل ما تتمنى تجنبه. إذا كنت تريد تجنب تجربة الشعور بعدم اليقين، عرّض نفسك للشكوك والاحتمالات. بينما تعترف بشعورك بالقلق وعدم اليقين، اختر شيئاً يهكم وافعله عمداً، حتى من دون وجود ضمانات، واتخذ قراراً بلا كثير من البحث والمداولة. وإذا كان ما تتمنى

تجنبه هو إمكانية ارتكاب أخطاء، نفذ مهمة ما ثم لا تتحقق من جودة عملك. وإذا كنت تأمل في تجنب الشعور بالندم، اعترف أنه من الممكن أن تشعر بالندم واتخذ القرار على أي حال. وإذا كنت تريد تجنب الشعور بالاحتجاز، استهدف التجارب التي تتضمن الشعور بالاحتجاز. إذا كان قلقك الاستباقي يتعلق بالخوف من أنك لن تستطيع تحمل ذلك الشعور، ستحتاج إلى الهروب ولن يمكنك هذا، اعثر على طريقة لتجربة الشعور بالاحتجاز، سواء كان ذلك في مصعد، أو خزانة بمنزلك، أو الزحام المروري، أو مصيدة اجتماعية مثل الاجتماعات.

تجنب التجنب يجعل التعرض فعالاً. ترتبط هذه القاعدة بإحدى الخطوات شديدة الأهمية من نموذج «DANCE»، وهي خطوة «لا تجنب». يتعلق التعرض المُخطَّط له بأن تدفع نفسك عن عمد للشعور بالقلق الاستباقي، وعندما تفعل هذا، ستشعر بقوة الجذب التلقائية نحو التجنب والتفاوض وطمأنة النفس والجدال واجترار الأفكار. وحتى التجنب التجريبي الخفي يضعف فعالية التعرض. قد يكون من المفيد العودة إلى قائمة سلوكيات التجنب الشائعة، الواضحة والأكثر خفية، في الفصل الرابع. عندما تتجه طواعية وعمداً نحو تجربة القلق، والوعي بعدم اليقين، ومعرفة أنه لا توجد أي ضمانات، ستشعر بقوة تجذبك نحو جعل الأمور أسهل عن طريق التشتيت أو وضع قيود أو التخطيط للهروب أو أي سلوكيات أخرى كنت قد اعتمدت عليها في الماضي لتجاوز المواقف. وربما حتى تعلمت في جلسات العلاج أو من خلال كتب المساعدة الذاتية أن تستخدم بعض هذه الآليات بصفتها «مهارات للتكيف»، وهذا لأنها في الواقع تخفض مستوى القلق مؤقتاً. لكننا نعلم الآن أنها في نهاية المطاف تؤدي إلى نتائج عكسية، وتؤدي دور

المعززات السلبية، ولا تساهم في بناء دوائر جديدة في الدماغ تجعل الأمر أسهل على المدى الطويل.

يعزز التنوع الفعالية. ضع تحديًا لنفسك بتنسيق مواقف يمكنها أن تثير القلق الاستباقي في مجالات مختلفة عديدة. اختر التزامًا بشيء ما ستفعله اليوم، وشيء آخر مُخطَّط لتنفيذه في الشهر المقبل. نوع درجة الشعور بالاحتجاز أو الهشاشة أو الاشمئزاز التي تتوقع مواجهتها. تحدّ خيالك لابتكار أشكال مختلفة من القصص وارفض الاقتناع بها. استحضر عمدًا ذكرى شيء فعلته الأسبوع الماضي –أو منذ عقد من الزمن– تعرف أنها ستثير شعور بالقلق الناتج عن عدم اليقين بشأن عواقب هذا الفعل. اتخذ قرارات تتعلق بأمور مختلفة من دون التحقق أو البحث المفرط عن معلومات. يؤدي هذا التنوع –في كلٍّ من حدة القلق المُتخيَّلة ومدى بعد الخطط في المستقبل– إلى تعزيز بناء مسارات دماغية جديدة (Sewart and Craske 2020).

التزم بالسلوك العلاجي إلى جانب التعرض. الالتزام الراسخ بالتعرض لتجارب القلق لن يكون مفيدًا إذا نفذته دون السلوك الصحيح، إذ لا تحتاج الممارسة الفعالة للتعرض أن تكون مباراةً مصارعةً تحاول خلالها مواجهة تحدٍّ ما، وفي الوقت نفسه تحاول إجبار نفسك على ألا تكون لديك شكوك، وأن تبقى هادئًا، وتتمسك بسلوك «تجاوز الأمر». لا بد أن يوجد لديك تعاطف ذاتي تجاه تجربة الشعور بالقلق والاستعداد لخوض التجربة. وتذكر أن تمضي قدمًا بناءً على ما ألزمت نفسك به حين خططت لهذه الممارسة، وليس ما تشعر به في وقت التنفيذ. سيحاول القلق الاستباقي أن يخدعك لتفكر أنك لا تستطيع القيام بهذا الأمر، ولذلك يُعد الالتزام ذا تأثير تمكيني هائل.

اتبع نموذج DANCE نحو التعافي

وأنت تتجه عمداً نحو الأفعال والقرارات التي تسبب لك القلق، ارجع إلى كل خطوة من خطوات النموذج كلما لاحظت أنك تعاني، أو تحمل نفسك فوق طاقتها، أو تتجنب، أو تستغرق في الحوارات العقيمة بين الصوت القَلْبِ والمواساة الزائفة. كن رحيماً بنفسك داخلياً، لكن ابقَ ملتزماً بحزم بالمضي قدماً وأنت تسمح بوجود الانزعاج العقلي والجسدي الناتج عن القلق الاستباقي. وذكّر نفسك برفق بأهمية الالتزام والتسليم بالرغم من الشعور بالشك، وارفض المشاركة في لعبة القلق. ستجد حريتك على الجانب الآخر من هذه الممارسة.

دراسة ذاتية

اقضِ الأيام القليلة القادمة في مراقبة حياتك بحثاً عن فرص لتطبيق نموذج «DANCE» في الممارسة التصادفية. واختر التحرك نحو القلق كلما ظهرت لديك الرغبة في التجنب. مع زيادة تعودك على التحولات في السلوك والمنظور وفهمك لها، رتب بعض مواقف التعرض المُخطّط له لتحظى بفرص أكثر للممارسة وترسيخ ما تتعلمه.

الخلاصة

تكتسب المعرفة والعقلية للنظر إلى كل تحدٍّ باعتباره جزءاً من عملية أكبر. إذا كنت تعاني التردد المزمّن، فأنت ترى الآن كيف يمكنك ممارسة الالتزام باتخاذ قرارات كجزء من حياتك اليومية. وإذا كنت تعاني القلق

الاستباقي، فإنك تتعلم أن تدرك سلوكيات التجنب الخفية والواضحة التي أصبحت تلجأ لها تلقائياً، ثم يمكنك أن تتحدى نفسك للإقلاع عنها. لا تحتاج إلى النظر للقلق الاستباقي ولا إلى التردد المزمّن باعتبارهما سلسلة من المعارك الفردية مع القلق، فبينما يتعلم دماغك، يصبح التحول في المنظور أسهل، وتصبح خطوات نموذج «DANCE» أكثر طبيعية، تتدفق معاً لتخلق تحولاً في علاقتك بنفسك وجسدك وعقلك كلما كنت قلقاً أو عالقاً.

في الفصل التالي، نجيب عن الأسئلة الشائعة التي تبرز وأنت تخوض رحلتك نحو التعافي.

الفصل التاسع

تشخيص الخلل: إجابات الأسئلة الشائعة

في هذا الفصل، نعالج بعض الالتباسات والإحباطات التي تظهر عادةً في أثناء تعلم كيفية إجراء التحولات اللازمة في السلوك والمنظور والموقف في طريقك نحو التعافي. من المُتَوَقَّع أن تصبح عالقًا وتجد نفسك غارقًا في الأنماط القديمة غير المنتجة، حتى بعد بذل الكثير من الجهد والطاقة. وربما تحاول وأنت لديك أفضل النوايا، لكن يمكن لجهدك وطاقتك أن يضلّا بسهولة دون قصد نحو اتجاه غير صحيح.

أهم رسالة تتعلق بالتعاطف الذاتي والصبر: تغيير عادات الجسد والعقل الأبدية تتطلب وقتًا وجهدًا وتكرارًا والقدرة على التعلم من العثرات. في الواقع، تلك الأيام التي تنحرف بها عن المسار هي أفضل الأوقات لتتعلم شيئًا جديدًا. وفيما يلي بعض أكثر الموضوعات شيوعًا للأسئلة التي نلتقاها.

سؤال: أعاني القلق الاستباقي بحدة عندما أكون مضطّرًا للقيادة خارج الحي الذي أعيش به، وأحتاج إلى أن أجري محاكاةً مع زوجي

في اليوم السابق لأعرف بالضبط ماذا سأواجه. وحتى عندئذ، أظل غير قادرة على النوم في الليلة السابقة. كيف يمكنني أن أكون أفضل؟ هل يمكنك أن تمنحني خطةً لتقليل شعوري بالقلق الاستباقي؟

الإجابة: لقد أخذتِ أولَ خطوة هنا بالفعل من خلال الاعتراف بأن الطريقة التي تتعاملين بها مع قلقك الاستباقي ليست ناجحة. هناك أدلة في سؤالك. من المفهوم أن تكون لديك رغبة في معرفة ما ستواجهين «تحديدًا»، لكن من المستحيل الوصول إلى ذلك اليقين حتى عندما تُجرين محاكاة. إنها لا توقفك عن تخيل «ماذا لو» وأنتِ تستلقين على السرير في الليلة السابقة. مفتاح الحل هو ممارسة عدم اليقين بما سيواجهك، أولاً فيما يتعلق بشيء صغير، ثم تبنين مرونتك واستعدادك للاعتماد على مواردك في لحظتها.

واليك خيارًا من العديد من الخيارات الممكنة. اختاري مكانًا لتبحثي عنه بنفسك خارج حيِّك مباشرةً، واجعلي هذه الممارسة محدودة الأخطار: لا توجد مشكلة في مقدار الوقت الذي تستغرقينه للوصول إلى هناك، ولا يوجد شيء تريد أن ألا تتأخري عليه، وليست عليك مهمة إضافية بالبحث عن مكان لإيقاف السيارة، ويمكنك استخدام جهاز تحديد المواقع بالسيارة، لكن افعلي هذا بمفردك. ثم لاحظي كيف تشعرين بقوة الجذب نحو التجنب، والازعاج بسبب أيّا كان ما تتخيلين أنه قد يحدث به مشكلة، وابقى ملتزمةً بالذهاب مهما كان شعورك.

بعد هذا، خططي للمزيد من الممارسات، وارفعي الصعوبة تدريجيًا على أبعاد مختلفة. استهدفِي إضافة المزيد من الأشياء التي لا يمكنك معرفتها على وجه اليقين، مثل أين توقفين السيارة، ومزيد من الوقت للبقاء في المكان قبل أن تسمحِي لنفسك بالمغادرة. وضعي في اعتبارك إجراء مكالمة هاتفية في وقت محدد في المكان الذي عثرتِ عليه. اذهبي

إلى مسافة أبعد خارج نطاق منطقة الراحة، واستمري في ملاحظة كل الطرق التي يحاول بها عقلك وجسدك أن يقدم لكِ مواساةً زائفة. وامنحي نفسك نقاطاً على استعدادك لتحمل الشعور بالانزعاج وأنتِ تترقبين كل مهمة كلفتِ نفسك بها. مارسي المنظور والسلوك اللذين يعتمد عليهما نموذج «DANCE» في حين تتوقعين ما سيفعله جسدك وعقلك عندما تمرين بتجربة التعرض لعدم اليقين وإمكانية الفشل وفرصة ألا تستطيعي القيام بذلك، وتتقبلينه وتسمحين به. تذكري أن النمو يتحقق عندما تلتزمين وتواصلين التنفيذ، وليس بناءً على ما إذا انتهى بك الأمر تشعرين بالقلق أم لا. واحتفلي بانتصارك بعد كل ممارسة تقومين بها.

لا يصبح الأمر دائماً أسهل في مسار مستقيم، فهناك صعود وهبوط ومنعطفات غير متوقَّعة. تحتاجين إلى التكرار لتتعلمي كيفية التسليم للتجربة بدلاً من مقاومتها ومحاولة تجنب الشعور بالقلق بأي طريقة معتادة لكِ، لكن تدريجياً ستلاحظين أن الالتزام الراسخ بالقيام بالأمر هو ما سيساعدك.

سؤال: لا أتجنب أبداً القيام بالأشياء التي أعاني القلق الاستباقي بشأنها، لكن بغض النظر عن عدد المرات التي أحاول بها، لا يصبح الأمر أسهل أبداً. مهما فعلت لأشتت نفسي، أظل منصباً على مدى شعوري بالقلق، ولا أستطيع تجاوزه. أحدث نفسي طوال الوقت، وأخبر نفسي أنني سأكون بخير، لكن هذا لا ينجح، ومهما حدثت نفسي، فإن ذاتي غير المنطقية دائماً ما تتغلب على ذاتي المنطقية.

الإجابة: بدايةً، أهنئك على شجاعتك والتزامك، فأنت تستحق الكثير من التقدير. لكن أحياناً لا تكون الشجاعة والالتزام كافيين، ولا بد أنك تشعر بالإحباط الشديد لبذل كل هذا المجهود من دون نتيجة.

يبدو أنك تفعل ما نطلق عليه «تحميل نفسك فوق طاقتها»، وهذا يبقى قلقك حيًا نتيجةً لتأثير الجهد المتناقض، إذ تحاول بكل قلبك وطاقتك والتزامك لكنك تحاول بطريقة ليست مفيدة. في الواقع، جميع الأشياء التي تفعلها لتشعر بتحسّن تُبقي قلقك مرتفعًا وتجعلك تشعر بأن كل تجربة هي محنة أخرى ينبغي لك المرور بها. إذا استطعت النظر إلى كل نوبة قلق استباقيًا باعتبارها تجربة تعلم، ستتمكن من التعامل مع النوبات اللاحقة بصورة أكثر فعالية.

أنت تصف عددًا من السلوكيات الوقائية التي تستخدمها. تذكر أنها قد تجعل التجربة أسهل في التحمل على المدى القصير، لكنها تبقى قلقك الاستباقي حيًا. أنت تحاول تشتيت نفسك ومنح نفسك وعود اطمئنان فارغة، وهذا ليس صراعًا بين المنطقية وعدم المنطقية، فالطريق إلى الأمام لا يتضمن صراعًا على الإطلاق. أعد النظر إلى المحادثات بين الصوت القلق والمواساة الزائفة، وتذكر أنها لا تصل إلى أي مكان، ومهمتك هي أن تجد صوت العقل الحكيم بداخلك. إن سلوك التسليم، وخصوصًا الاستعداد للشعور بالانزعاج في لحظة التعرض (مع ترك الأمر وعدم محاولة إصلاحه)، هو العنصر المفقود. من دون الاستعداد، من المتوقع ألا تؤدي جهودك للتعرض لتجارب القلق إلى أي نتيجة على مستوى التعلم العلاجي.

بالطبع، من المهم جدًا أن تختار مواجهة مخاوفك بدلًا من تجنبها، لكن التعرض الأكثر فعالية في العلاج يحدث عندما تتمكن من الاحتفاظ بكلّ من منظور المراقبة الذاتية اليقظة، وسلوك التسليم.

سؤال: يساعدني كثيرًا معرفة أنه بإمكانني دائمًا تناول دواء عند الحاجة، أو البقاء على الهاتف مع ابنتي، أو الاعتماد على خطتي الاحتياطية إذا شعرت بقلق شديد. هل تقترح أن أتخلى عن هذه الآليات

للتكيف؟ لماذا قد تقترح هذا حتى؟ إذا لم تكن لديّ هذه الأشياء لأعتمد عليها، لن أفعل أبداً أيّ شيء يجعلني أشعر بالقلق.

الإجابة: الهدف هو أن تتخلي في نهاية المطاف عن هذا النوع من «آليات التكيف» التي هي في الواقع سلوكيات وقائية. إنها طريقة لتجنب الشعور بالانزعاج على المدى القصير، ومن المفارقة أنها تعزز القلق الاستباقي على المدى البعيد. في بادئ الأمر، قد يبدو طلب التخلي عن هذه الآليات غير منطقي، حتى تفهمي العملية التي تحافظ على استمرار القلق الاستباقي، عندئذ تجددين الطلب منطقيًا تمامًا. الارتياح الجزئي والمؤقت الذي تحصلين عليه من هذه المسكنات يعزز فعليًا القلق، كما يحرمك من تجربة اكتشاف أنك تستطيعين حقًا إتقان ما تعزفين عن مواجهته. يمكن استخدام السلوكيات الوقائية كعكازات: في بداية التعافي، قد تساعدك على الانتقال إلى مرحلة الاعتماد على الذات. ولكن مثل أي عكاز، استخدامها لفترة طويلة يعوقك ويمنعك من تعلم ما يحدث عندما تنطلق بنفسك.

سؤال: ماذا عن التنفس؟ كثيرًا ما تلقيت تعليمًا بشأن استخدام أساليب التنفس لتقليل شعوري بالقلق. لماذا لم تتحدث عن هذا في كتابك؟

الإجابة: في السنوات الماضية، ظهرت العديد من التوصيات المتعلقة بالتنفس، ونحن متأكدون من أن العديد منكم تعلموا أساليب التنفس لتقليل الشعور بالقلق. لذا دعونا نصنف هذه الأساليب لنرى كيف يمكن أن تحقق أقصى فائدة.

عندما تشعر بمستويات منخفضة إلى متوسطة من القلق الاستباقي، فإن التنفس الهادئ يمكن أن يبطئ عمل الجهاز العصبي ويقلص الانفعال الجسدي. وتوجد العديد من الأساليب والتطبيقات المتاحة لممارسة أنماط الزفير البطيء في أثناء التنفس التي من الممكن أن تكون مفيدة. في الواقع، وعلى النقيض مما قد تكون نصحت به، فإن

التنفس البطني أقل أهمية من الحفاظ على التنفس الإيقاعي الطبيعي والزفير الكامل قبل الشهيق مرةً أخرى. وتُعد فترات التوقف بين الأنفاس مفيدة، لكن لا تحاول التنفس وفقًا لعدد محدد، كما لا يُنصح بالتنفس العميق الذي يستنشق كميةً كبيرةً من الهواء.

نحن لا نعارض الانتباه إلى التنفس، سواء كممارسة يومية منتظمة أو في أثناء فترات تصاعد القلق الاستباقي، لكننا باستمرار نرى مرضى يحاولون استخدام أساليب التنفس بطريقة غير مفيدة على الإطلاق، ونريد تحذير القراء من هذا. يقول الكثيرون إن التركيز على تنفسهم يجعلهم يشعرون بالوعي الذاتي المفرط بشأن التنفس، مما يؤدي إلى سوء انتظام تنفسهم ومن ثم يزداد شعورهم بالقلق. وعندما يحدث هذا، يمكن أن يساهم في تعزيز الأعراض الناتجة عن فرط التنفس.

المفتاح هو: ما هي نواياك فيما يتعلق بممارسة أساليب التنفس. إذا كنت تتنفس بطريقة مسترخية أو طبيعية حين تشعر بالقلق أو أي مشاعر أخرى غير مرغوبة، فمن الممكن أن يقلل هذا شعورك بالإلحاح ويذكرك ألا تهرب من التجربة التي تمر بها أو تتجنبها. إنه يوجه تركيزك إلى التجربة الحسية في اللحظة الراهنة مع السماح لعقلك وأحاسيسك ومشاعرك بأن تكون كما هي.

أما إذا كنت تركز على تنفسك بهدف التغيير أو الإصلاح أو الهروب من شعورك بالقلق، فإنه يصبح مجرد سلوك وقائي آخر أو أحد أشكال التجنب التجريبي الذي يتعارض مع التعلم. لا ينتج عنه إلا تأثير مؤقت، ويتسبب في التعزيز السلبي لشعورك بالقلق. ومن هنا، لا يُعد التنفس طريقةً مفيدةً للتحكم في نوبة هلع حادة. ومرة أخرى، استخدام أي أداة أو أسلوب لتقليل القلق، خصوصًا إذا كان ذلك بطريقة مُلحة، يميل عادةً إلى أن يعود بنتائج عكسية.

قد يبدو الفرق طفيفاً، لكن التنفس المهدئ يمكن أن يكون جزءاً من نهج «DANCE»، ويمكن أن يكون في تعارض مباشر معه اعتماداً على موقفك تجاهه وعلاقتك به. يمكن أن يكون جزءاً من الاستعداد والتسليم العلاجي، أو يمكن استخدامه لإضعاف تأثيرهما.

سؤال: يبدو أنك تخبرني بإتخاذ القرارات بتهور والتعاشيش مع العواقب. لكنني لست مستعداً للمخاطرة بأن أكون مسؤولاً عن حدوث شيء سيئ كان من الممكن منعه. لن يمكنني التعاشيش مع نفسي أبداً. إذا توقفت عن القلق بشأن العواقب، ما الذي يمنعني من ارتكاب أخطاء؟

الإجابة: على أرض الواقع، يرتكب الجميع أخطاء، ويتمنى الجميع لو يمكنهم ارتكاب أقل قدر ممكن منها مع التعرض لأقل قدر من العواقب الكارثية. لكن المضي قدماً في الحياة يتطلب الاستعداد لخوض أخطارٍ معقولة واتخاذ قرارات منطقية. لا يوجد أي شخص يمكنه التنبؤ بالمستقبل، ونشجع على جمع المعلومات وإجراء بحث والتخطيط على نحو معقول. لا يوجد ما يمكن وصفه بالتهور في ذلك.

يبدو أن تركيزك منصب بإفراط على العواقب السلبية المحتملة عند اتخاذ قرار خاطئ، لكن يوجد العديد من أوجه عدم اليقين في الحياة، وببساطة لا توجد طريقة لضمان أن الأشياء السيئة لن تحدث. بعد إجراء بحثنا، لا يمكننا إلا أن نعتمد على التخمين الأفضل مسترشدين بحكمنا المنطقي على الأمور.

نحن جميعاً لدينا تعريفنا الخاص بما يمثل بحثاً كافياً، لكن عندما تجد نفسك تعيد النظر مراراً وتكراراً في المعلومات نفسها أو معلومات مشابهة، أو تمد المواعيد النهائية لمجرد الحصول على معلومة إضافية، أو يصيبك الشلل وعدم القدرة على اتخاذ قرار، فإن هذا لم يعد مفيداً، إنه تردد. كما يجب عليك أن تضع في اعتبارك الأخطار والتكاليف الناتجة عن عدم القيام بفعل، سواء رفض اتخاذ قرار أو تأجيله، أو تفويت موعد

نهائي، أو إمكانية حدوث شيء سيئ للغاية لأنك لم تتخذ قرارًا في الوقت المناسب.

تذكر أن اتخاذ قرارات مدروسة ومبنية على بحث وتخطيط جيد هو عكس التصرف بتهور، لكن ما زال ذلك لا يمحو احتمالية ارتكاب خطأ، حتى خطأ جسيم. أنت تتخيل أنك لا يمكنك التعايش مع أن تكون مسؤولاً عن نتيجة سيئة، وهذه قصة تخبر نفسك بها ثم تبدأ في تصديق تلك الرواية. على الأرجح يمكنك أن تجد في ماضيك بعض الندم والأخطاء والتجارب غير المرغوب فيها التي كان بإمكانك منعها لو كنت تعرف ما تعرفه الآن، لكنك تعاملت مع هذه الأحداث وتجاوزتها.

سؤال: أنا شخص مخطئ. دائماً أعرف ما سأفعله أو سأقوله في حال حدوث أي خطأ، وأشعر أنني أفضل حالاً عندما أستعرض في ذهني أكبر عدد من السيناريوهات التي يمكنني تخيلها قبل أن أبدأ في إجراء محادثة صعبة أو القيام بشيء يسبب لي القلق. إن هذا يمنحني الثقة، ما الخطأ فيه؟ أعتقد أنه يساعدني.

الإجابة: دعنا لا نخلط بين التخطيط والتدريب الناتج عن الهوس بالنتائج السلبية المحتملة والبحث القهري عن طرق لتجنبها. إذا كنت تعاني درجة عالية من القلق الاستباقي، ففي مرحلة ما على الطريق، تعرضت قدرتك على التحضير للأحداث القادمة للاختطاف من مخيلتك الخسبة. على الرغم من أن هذا التفكير المفرط قد يجعلك تشعر بالمزيد من الأمان لمواجهة تحدٍّ محدد، فإنه على المدى البعيد، يضعف ثقتك بقدرتك على التفكير السريع، أو التكيف بمرونة مع الظروف، أو التعامل مع حدوث شيء لم تكن قد فكرت فيه. كلما تفرط في التخطيط، تقنع نفسك أكثر أنك تحتاج إلى ذلك.

يُعد تخيل السيناريوهات أو التخطيط لكل خطوة محاولة لتجنب الوعي بأنك لا تستطيع أن تعرف يقيناً ما الذي سيحدث. إنه يعزز التوهم

بأننا يمكننا معرفة المستقبل، ويمنحنا شعورًا زائفًا باليقين. نحن لا نشير إلى أن جميع أشكال التحضير للمستقبل تأتي بنتائج عكسية، فمن المفيد أن تكون لديك خطة، وحتى أن تكون لديك خطة بديلة. لكن محاولة الإلمام بجميع الاحتمالات مستحيل ومرهق. وعندئذٍ، يمكن أن يصبح عدم التخطيط الكافي -بعد ذاته- محورًا لشعورك بالقلق، ويثير لديك المزيد من الشكوك. محاولة الإلمام بجميع السيناريوهات المحتملة يمنحك مجموعةً من الحلول المُتخيَّلة غير المرنة بدلًا من الاستعداد للابتكار عندما تظهر مشكلات عفوية.

سؤال: أتمرن يوميًا، وأمارس التأمل اليقظ، وأشرب شاي البابونج كل ليلة، ومع ذلك ما زلت أعاني حساسية القلق، وأصاب بالقلق الاستباقي كلما أواجه شيئًا جديدًا أو مختلفًا. ماذا يمكنني أن أفعل غير ذلك لأتحكم في مستوى الضغط الذي أشعر به؟ هل تؤمن بأهمية المكملات الغذائية؟ ماذا عن الوخز بالإبر أو اليوجا؟ ربما يجب أن أغير وظيفتي؟

الإجابة: لا شك أن القلق الاستباقي يتأثر بالضغط، مما يعني أن النزاعات والمرض ونقص النوم وغيرها من أشكال الضغط الفسيولوجية والنفسية ستزيد حساسية القلق وتشابك العقل. ومع ذلك، ليس الضغط هو سبب القلق الاستباقي، وتقليل الضغط لن يؤدي إلى اختفائه، بل تحتاجين إلى التصدي للعناصر التي تبقى على استمراره لتكوني على الطريق نحو التعافي. علاقتك بتجربة القلق، واعتقاداتك ما وراء المعرفية، والتأثر بالجهد المتناقض، واستعدادك للتعرض لعدم اليقين، والتخلي عن التجنب باعتباره استراتيجية لإدارة الشعور بالانزعاج، كلها جزءٌ من البرنامج العلاجي. العادات الصحية مرحب بها دائمًا، لكن بذل جهد كبيرٍ يهدف إلى تجنب الضغط تمامًا يأخذك في الاتجاه الخاطئ.

سؤال: أشعر بالحيرة بشأن إعادة توجيه الانتباه. أليس ذلك تشتيتًا؟ وأليس التشتيت نوعًا من التجنب؟ وهل يجب أن أركز على حواسي في الحاضر أم على شيء مهديٍّ مثل تخيل أنني على الشاطئ؟ والشيء نفسه بالنسبة إلى التصنيف، إذا قلت لنفسني إن مخاوفي مجرد قصة أخلقها، أليس هذا نوعًا من الطمأنة التي من المفترض ألا أفعلها؟ وما الفرق بين الطفو والتجاهل؟

الإجابة: هذه أسئلة رائعة تظهر أنك تقرأ وتفكر بعناية، وغالبًا تمثل أكثر طلبات الاستيضاح شيوعًا مما نلتقاه. يوجد الكثير من كتب المساعدة الذاتية، ويقدم بعضها اقتراحات ممتازة للتكيف مع القلق، لكن أحيانًا يبدو أن وسائلهم متضاربة، لذا لنحاول تحديد ما هو الأكثر فائدة. بعض الاقتراحات الشائعة لإدارة القلق غير موفقة. مثلًا، محاولة الاسترخاء أو التفكير في أفكار إيجابية لن تؤدي إلى نتائج دائمة، وبعض الوسائل الأخرى ذات قيمة محدودة للغاية لأنها تركز على التحكم في القلق، سواء عن طريق تشتيت الانتباه أو التجنب، من دون معالجة العوامل السلوكية الدائمة. إذا نظرت فقط إلى الأسلوب بدلًا من العملية، فقد تكون المكاسب مؤقتة جدًا.

غالبًا ما تكون المشكلة الأساسية ليست ما تقوم به بل هدفك من القيام به. إذا أعدت توجيه انتباهك من أجل تقليل قلقك الاستباقي، إذن هذه محاولة للتشتيت وتجنب الشعور بالقلق، وهو ما يعود بنتائج عكسية في كل الأحوال تقريبًا. أما، على سبيل المثال، إذا شعرت بالقلق في أثناء انتظار ركوب مصعد التزلج، فأعدت توجيه انتباهك إلى ما تختبره على أرض الواقع في الوقت الحاضر وفي الوقت نفسه سمحت بمشاعر القلق، فإن ذلك ذو تأثير علاجيٍّ أكبر على المدى الطويل.

عندما تركز على تجاربك الحالية، لا تتوقف تخيلاتك الاستباقية الكارثية، وليس ذلك ما تهدف إليه، بل تُوسّع منظورك من خلال تضمين

الحقائق الحسية الحالية بحيث تصبح القصة القلقة مجردَ عنصر واحد، قناة واحدة ضمن نطاق وعيك الشامل.

والأمر مشابه جدًا في حالة التصنيف، فالهدف من التصنيف ليس تقليل شعورك بالقلق. إذا استخدمته بالطريقة التي تصفها في سؤالك («إنها مجرد قصة... لذا يجب ألا أقلق بشأنها»)، فإنك تطمئن نفسك. وكما نعرف، الطمأننة المتكررة تؤدي فعليًا إلى تنشيط القلق الاستباقي على المدى الطويل. من ثم يصبح التصنيف طقسًا قهريًا للمواساة الزائفة إذا كنت تطبقه بهذه الطريقة. وعندئذٍ، يبدأ الصوت القلق في الشكوى أن ما تقلق بشأنه قد يتحول إلى حقيقة ويحتاج إلى الانتباه، وهكذا تعود إلى الدائرة نفسها.

الهدف الأساسي من التصنيف هو مساعدتك في خلق المنظور ما وراء المعرفي الذي يفصلك عن محتوى أفكارك. إنه يسمح لك بأن تأخذ خطوة للخلف وتلاحظ أن «هذه مجرد فكرة»، ذلك كل ما في الأمر. إنه لا يتعلق بما إذا كانت هذه الفكرة حقيقية أو ما الذي تدور حوله، بل يذكرك بأنك تستجيب لمنتج صنعه عقلك. وهذا ليس أسلوبًا لإدارة القلق، بل تحولًا ضروريًا في المنظور.

أخيرًا، دعنا ننظر إلى الفرق بين الطفو والتجاهل. يتعلق الأمر هنا بالتفريق بين السماح بشيء ما ومحاولة دفعه بعيدًا. الطفو (Weekes 1969) هو استعارة لوصف سلوك التسليم، وينبع من حقيقة أن أفضل ما يمكنك فعله عند الشعور بالقلق هو أيضًا أحد أصعب الأشياء: ألا تفعل شيئًا. نعم، يهبط القلق الاستباقي سريعًا إذا تركته وشأنه وسمحت لجسدك بأن يهدأ بنفسه. الطفو هو تجربة سلبية تمامًا، مثل الفلين الذي يطفو فوق الماء.

على الجانب الآخر، يتطلب التجاهل بذلَ جهد و طاقة. إنه فعل قائم على أن تدفع شيئًا استشعرته بالفعل بعيدًا، مما يحفز تأثير الجهد

المتناقض، ويؤدي في النهاية إلى تعزيز قلقك الاستباقي. تذكر أن الجهد يأتي بنتائج عكسية عند التعامل مع القلق: كلما بذلت جهدًا لمقاومة القلق، يصبح أقوى وأكثر التصاقًا.

سؤال: بعدما أتخذ أيَّ قرار، يطارдени فورًا القلق من أنني ربما ارتكبت خطأً. وتؤرقني هذه الشكوك في الأمور الكبيرة والصغيرة، فيما فعلته أمس وفي أشياء حدثت منذ سنوات بالكاد أستطيع تذكرها. كيف يمكنني طمأنة نفسي أن الأمور ستكون بخير؟

الإجابة: يُعدّ الخوف من أنك قد تتخذ قرارًا خاطئًا وقودًا قويًا للتردد المزمّن. وبعض الأشخاص الذين يعانون التردد المزمّن يبقون عالقين عند لحظة الاختيار، غير قادرين على المضي قدمًا مطلقًا. يبدو أنك قادر على اتخاذ قرارات، لكنك عندئذٍ تمر بنوع معين من القلق الاستباقي: الخوف من الندم. تسيطر مخيلتك وتتخيل جميع الأمور التي قد تسوء نتيجة اتخاذ ذلك القرار، بالإضافة إلى جميع الخيارات التي استبعدتها عند اختيار ذلك الخيار تحديدًا.

أنت تسأل كيف يمكنك أن تطمئن نفسك أن كل شيء سيكون على ما يرام، والإجابة هي أن البحث عن الطمأنة يشبه بدء رحلة في الاتجاه الخطأ. بدلًا من محاولة أن تطمئن نفسك لتدفع الشكوك بعيدًا، افعل النقيض: توقع حدوثها، واسمح بها، ورحب بها. ضع في اعتبارك أن بعد اتخاذ أي قرار، ستملك الشكوك بالتأكيد. في فصل سابق، اقترحنا أن نحصر عدد الشكوك التي تنتابك وتحثفي بقدرتك على الابتكار.

تدرب على أن تكون أكثر تقبلًا لأوقات عدم اليقين، واستسلم لإدراك أنه من المستحيل معرفة المستقبل يقينًا. طبق خطوات نهج «DANCE»، ودع شكوكك ومخاوفك تتراجع بصورة طبيعية إلى الخلفية في حين تمضي قدمًا في حياتك.

مكتبة

t.me/soramnqraa

الفصل العاشر

كيف يبدو التعافي

أنت تفهم الآن الكثير بشأن القلق الاستباقي: ما هو، وكيف يحدث، وكيف تُحوّل علاقتك به حتى لا يتحكم في حياتك أو يحدد اختياراتك بعد ذلك. ومن ثم، لا ينبغي أن يكون من المفاجئ أن التعافي لا يعني «ألا تصاب بالقلق الاستباقي بعد الآن». منذ عقود، وصفت كليل ويكس (1969) التعافي بأنه «عندما تصبح الأعراض غير مهمة»، وهذه عبارة جوهرية حقًا، فليس من الضروري إزالة الانفعال الناتج عن القلق والأفكار القلقة لكيلا يصبحا مؤثرين إطلاقًا على حياتك.

يمكن أن يظهر القلق الاستباقي أو التردد المزمن في أي وقت، خصوصًا عندما تعاني حساسية القلق أو تتعرض لضغط، لكنك لست مضطرًا لقبوله كسبب للمعاناة، أو فرصة للوم الذات، أو توجيه لتصرفاتك في المستقبل. التكيف بطريقة منتجة مع القلق الاستباقي يمنحك الفرصة لاختيار مسارك، غير مثقل بالقيود الناتجة عن القلق. ستستغرق في التخييلات حول ما قد يحدث أو ما كان من الممكن أن

يحدث، وستجدها للحظاتٍ مزعجةً ومضجرةً وغير مهمة وسخيفةً وحتى كوميدية، لكنك ستتمكن من الإيمان لقدرتك على الإبداع، ثم تأخذ خطوةً للوراء وتعود إلى الواقع المعتاد.

وبالطريقة نفسها، عندما تصبح أكثر مرونة، وأقل كمالية، وأكثر استعدادًا لملاحظة عدم اليقين والشكوك، فإن اتخاذ القرارات يصبح أبسط، وستكون مدركًا لاحتمالية الشعور بالندم لكنها لا تصيبك بالشلل، وستتلاشى الأبحاث التي لا نهاية لها، والتماس الطمأنينة، والتردد، وستتمكن من المضي قدمًا بالاعتماد على تخمينك الأفضل حين تكون عالقًا.

يعني التعافي الانفصال عن محتوى تخيلاتك القلقة، وعدم التراجع أمام أفكارك وأحاسيسك ومشاعرك القلقة. ويعني الاعتراف بالمصاعب الماضية دون السماح لها بإيقافك. إنما لا يعني ألا تخلق أبدًا أي قصص مقلقة تلقائيًا أو تتردد عند اتخاذ قرار. وبالتأكيد لا يعني أن تكون محصنًا ضد القلق.

وأخيرًا، لا يعني التعافي أن تكون متهورًا أو تخوض الأخطار غير المحسوبة، بل يعني فقط أن تدرك ما يحدث عندما تتعرض للقلق الاستباقي، وتكون رحيماً بنفسك، ولا تسمح لقوة جذب التجنب أن تقيّد حياتك.

ليس نهج «DANCE» سلسلةً من الخطوات المصممة للاستخدام في حال ظهر القلق الاستباقي، وليس أداةً في حقيبة من الأدوات، بل هو تحول جذري في استجابتك للأفكار والمشاعر والأحاسيس القلقة التي قد تنشأ عن الذكريات أو الخيال أو الحالة المزاجية أو العادات الذهنية التلقائية. عن طريق الممارسة، يصبح هذا التحول عمليةً طبيعية. إنه طريقة لعيش حياتك وهي تتكشف أمامك.

عندما يتلاشى القلق الاستباقي، ينبثق الحماس مجددًا

سيجموند فرويد، أبو التحليل النفسي، قدم ملاحظةً فطنةً حول الأشخاص الذين يعانون قلقًا حادًا، إذ أشار إلى أن الأفكار والتجارب التي يقلق هؤلاء الأشخاص منها، كانت هي نفسها قبل ذلك تثير المتعة والحماس، موضحةً العلاقة بين الحماس والقلق (Freud 1964).

منذ سنوات، ذهبت مجموعة من مرضى القلق الحاد في بالتيور مع معالجهم ليستخدموا المصعد ويواجهوا مخاوفهم. لم يكن هناك سوى الخوف عندما ساد الصمت في المجموعة وهم ينتظرون في ردهة الفندق وصول المصعد الزجاجي السريع. وعندما دخلوا المصعد، ممسكين بأيدي بعضهم بعضًا للدعم، حياهم رجلٌ كان قد استقل المصعد من منطقة إيقاف السيارات بالأسفل. وحالما انطلق المصعد، التفت هذا الرجل للمجموعة وعلى وجهه ابتسامة مشعة، وقال: «ألا تحبون فورة المشاعر؟».

نعم، يمكن للترقب أن يكون ممتعًا أحيانًا، وليس فقط محتملًا. يُطلق على فورة المشاعر الحماس، ويمكن أن تكون ما تشعر به وأنت تنتظر الإعلان عن الجوائز، أو تدخل على الموقع الإلكتروني للمواعدة، أو عندما يقترح شخص الذهاب في إجازة. إنه انفعال فسيولوجيٌ بالتأكيد، لكنه ليس مزعجًا. إنه ما يدفع الأشخاص من أجله نقودًا عندما يركبون قطار الملاهي أو يذهبون إلى المباريات الرياضية حيث يهتمون حقًا بمن سيفوز. إنه الجهاز العصبي المُحفَّز لشخص يستعد لمراسم الزواج في حفل زفافه، أو ينتظر في الزاوية حيث سيلتقي فتاة لأول مرة.

حقيقة مفيدة: يمكن أن يؤدي الترقب إلى عبارة «أتطلع إلى ذلك»، أو الحماس، أو المتعة الخالصة.

«الإنذارات» الكاذبة من الماضي ستظهر في أثناء التعافي

غالبًا ما يكون القلق الاستباقي «آخر ما يذهب» في أثناء عملية التعافي من اضطرابات القلق واضطرابات الوسواس القهري، فبعد فترة طويلة من توقف نوبات الهلع ومواجهة مخاوفك لشهور، وبعد فترة طويلة من عدم الحاجة إلى ممارسة طقوس قهرية والتوقف عن اللجوء إلى المواساة الزائفة لتساعدك، غالبًا ما يكون القلق الاستباقي ما زال مستمرًا.

زيلدا ميلستين (1983)، مساعدة معالج نفسي رائدة، تعافت من رهاب الخلاء بعدما أبقاها في المنزل لعشر سنوات باستخدام أساليب كلير ويكس، أخبرت مرضاها أنها غالبًا ما تشعر بومضة مُتوقّعة من القلق بمجرد أن تعبر عتبة بابها الأمامي، تطلق عليها «الحدبة» وتحدث عنها على أنها بقايا الإنذارات الكاذبة. إنها استجابة مشروطة استمرت لنصف حياتك، ومن الأفضل الاحتفاء بها باعتبارها ذاكرة الجسد ودليلاً على ما تغلبت عليه.

من المهم ألا تشعر بالإحباط عندما تتعرض لهذا أو لأيٍّ من أعراض القلق الأخرى، إنه فقط جزء من العملية، ومن المهم أيضًا ألا تتوه في سؤال «لماذا» عندما يحدث. يمكنك ببساطة أن تسمح للانفعال التلقائي والقصص القلقة اللحظية أن يظلا باقيين في الخلفية. عندما تنفصل عما قد يعنيه وجودهما، فإنك لا تصارعهما، بل تتقبلهما ببساطة كدليل على مدى تقدمك، وأنت مستمر على طريق التعافي، وأنت تعيد برمجة دوائر دماغك العصبية.

حقيقة مفيدة: عندما يعود القلق، لا تنشغل بسؤال «لماذا». ببساطة ورفق، عُد إلى الرقص «DANCE».

نؤكد مجددًا، لا يتعلق التعافي بعدم التعرض للقلق الاستباقي، بل يتعلق بتغيير علاقتك به. احتفِ بنفسك لعدم التجنب حين تريد ذلك، ولتقبّل الشعور بالانزعاج في حين يمكنك أن تأخذ الطريق الأسهل، ولاتخاذ قرار على الرغم من الشعور بعدم اليقين. يحدث التقدم الأكثر استدامة عندما تكون الظروف صعبة وتتحدى تنبؤاتك الكارثية، مما يعني أن نوبات الانتكاسات وعودة الأنماط القديمة للظهور هما أفضل فرصة لديك لتواصل ترسيخ ما تتعلمه.

بناء الثقة

شارك اختصاصي القلق جوناثان دالتون (2021) القصة التالية في ورش العمل التي يقدمها:

تخيل نسردًا يجلس عاليًا على غصن شجرة،
ويلاحظ شقًا في الغصن. لماذا لا يشعر بالخوف؟
هل لأنه يطمئن نفسه أن الشق صغير ووزنه لن
يؤثر عليه. أو هل لأنه يخبر نفسه أن احتمالات
انكسار الغصن اليوم ضئيلة جدًا. لا، إنه ليس خائفًا
لأنه يعرف أنه يستطيع الطيران.

بالتأكيد، فهم القلق الاستباقي شرط أساسي للتعافي، لكن ما ينمي ثقتك ويحفزك لمواصلة المضي قدمًا هو مشاهدة نفسك وأنت تتوقف عن تجنب التجارب المقلقة وتمر بالانزعاج دون أن تتضرر. تذكر أن العمل يسبق الدافع والثقة والراحة. ولا توجد ضمانات ألا تحدث أشياء سيئة، أو أنك لن تُرفض أو تتعثر أو تندم على قرار، لكن مثل النسر، عندما تعرف أنك تستطيع الطيران، فأنت مستعد للتعامل مع أي شيء يظهر.

كما وصفنا، بناء الثقة يأتي من مراقبة نفسك وأنت تمضي قدمًا بشجاعة، وهذا يعني الانطلاق في العمل قبل أن تكون متيقنًا من أنك ستنجح. في كل مرة تتمكن من تجنب التجنب، فإنك تشيّد علاقتك الجديدة بنفسك، علاقة تظل فيها حاضرًا في اللحظة الراهنة ورحيمًا بنفسك فيما يتعلق بشعورك بالقلق، وتثبت أن بإمكانك القيام بالأمر مهما كان شعورك. ولا يستطيع القلق الاستباقي والتردد المزمّن التحكم فيك بعدئذٍ. قد يظهران لكنك لا تمنعهما نفوذًا.

رسالتك الشخصية للتعافي

عندما تنجز شيئًا ضخمًا كنت تتقرب حدوثه بقلق شديد، هناك شيء مهم جدًا يجب عليك القيام به. من السهل للغاية أن تسيطر عليك مخيلتك، وعقولنا مهيأة لتذكر الانزعاج من الترقب ونسيان النجاحات، لذا نوصي بأن تكتب لنفسك المستقبلية رسالة شخصية (أو تسجل فيديو أو تكتب مدونة إذا كنت تفضل ذلك) تتحدث فيها مع نفسك بتعاطف حول ما حققته، وما قررته، وما التحديات التي واجهتها حتى وأنت واع بشعورك بالقلق الاستباقي. كان واضحًا أن هذا لم يكن سهلًا، لكن التحول إلى نمط «DANCE» كان يستحق الجهد المبذول.

أخيرًا نفسك المستقبلية كيف تمكنت من المضي قدمًا. اكتب رسالة لنفسك المستقبلية، التي ربما ستقرؤها وأنت غارق في التهويل واجترار الأفكار وتقديم الحجج للتجنب، لتذكر نفسك ألا

تصدق ما تفكر فيه. وأخبر نفسك المستقبلية ألا تقتنع بالقصص التي تختلقها حول الإمكانيات بدلاً من الاحتمالات، ولا تفترض أن القلق إنذار أو تنبؤ. والأهم من ذلك، أخبر نفسك المستقبلية أنك رأيت كيف أنك تستطيع حقًا التعامل مع القلق دون أن تسمح له بأن يعوقك، على الرغم من أنك ربما تؤمن بأنك لا تستطيع تحمله، وكيف تبدو الحرية والمرونة على الجانب الآخر. ثم ضع هذه الرسالة لنفسك المستقبلية في مكان تتفقد به باستمرار لتذكرها في مرحلة ما في المستقبل عندما يكون من المفيد لك أن تقرأها.

لا أحد خالٍ تمامًا من القلق الاستباقي

لقد أكدنا على أنك في أثناء العمل على علاج قلقك الاستباقي، يعطلك التجنب -سواء التجريبي أو السلوكي- ويعزز شعورك بالقلق. لكن بعد التعافي، هناك العديد من المرات التي قد تختار بها التجنب، على الرغم من أنك تتخذ قرارًا بقدرٍ أقل من القلق.

مثلًا، إذا كنت، في أثناء عملية التعافي، تختار عمدًا أن تقف في الصف الطويل في المركز التجاري لتمارس الانتظار وأنت تشعر بالقلق الاستباقي بشأن التفاعل مع موظف الخزينة، فلن يكون هذا ضروريًا في نهاية المطاف، إذ يختار معظم الأشخاص الصف القصير. لكن إذا لم يكن لديهم خيار سوى الصف الطويل، يعلمون أنهم يستطيعون التعامل مع الأمر، وربما يتلقون ومضةً من القلق الاستباقي وهم يخطون بثقة إلى «مصيدة» الصف الطويل.

من المغري أن تسعى إلى الكمال فيما يتعلق بالتعافي، لكن يمكن لذلك أن يعوق طريقك ويقلل استمتاعك بالإنجازات التي حققتها. فيما يلي حوار بين أصواتنا الثلاثة التي قطعت شوطاً طويلاً في رحلة التعافي وعيش الحياة على أكمل وجه.

الصوت القَلِق: كنت أظن أنني تخطيت القلق الاستباقي، ولم أعد أتجنب أي شيء أريد القيام به، لكنني الآن، فجأةً، أشعر بالتردد في الالتزام بتلك العطلة التي كنا نخطط لها بسبب موسم الأعاصير. ماذا لو دمرت الأحوال الجوية كل شيء؟ يجب أن ألتزم، أليس كذلك؟ ماذا لو استسلمت لمخاوفي؟ هل سأعود للوراء في كل شيء؟ ما خطبي؟

المواساة الزائفة: تُكتشف الأعاصير قبل أيام من حدوثها، والفندق جديد وقوي. يجب فقط أن نضغط على أنفسنا ونرسل المال. أما إذا استسلمنا للتجنب مرة واحدة، سيسطر ثانيةً. بالتأكيد، هذا هو التصرف الصحيح، علينا مواجهة مخاوفنا، بغض النظر عن مشاعرنا، أليس كذلك؟ سنكون بخير إذا التزمنا فقط.

الصوت القَلِق: حسناً، لكن هل مسموح لنا بشراء تلك التذاكر القابلة للاسترداد خلال موسم الأعاصير؟ أم أن ذلك علامة على الانتكاس؟

العقل الحكيم: دعني أتدخل هنا. يتعلق التعافي بالمرونة لا القواعد الصارمة. ولا بد أن تظهر عادات العقل

القديمة فجأةً من وقت لآخر. لقد كنت مُكيِّفًا على الانتباه المفرط للمخاوف التي تظهر فجأةً، والآن لا تفعل ذلك كثيرًا، لكن هذا لا يعني أنك لا يمكنك النظر في أي شكوك على الإطلاق، لست مضطرًا لأن تكون مثاليًا.

لقد بدأت تشعر بالقلق من القلق عندما لاحظت بعض الشكوك. ركز الصوت القَلِق على «ما الخطب بي؟» و«ماذا لو كان هذا انتكاسًا؟»، وعادت المواساة الزائفة إلى عاداتها القديمة بتقديم وعود فارغة للطمأنة. يتعرض الجميع أحيانًا لبعض القلق الاستباقي وتنتابهم بعض الشكوك. هذا جزء من الحياة. يمكنك أن تلاحظه، وتتعامل معه، وتتقبله بتعاطف ذاتي، وتقرر ماذا تفعل، ثم تتجاوز الأمر.

الخلاصة

تدرك الآن بعض الحقائق الجوهرية بشأن قلقك الاستباقي.

- لست مطالبًا بالتعامل مع القصص التي يخلقها خيالك وذكرياتك ومخاوفك باعتبارها تحذيرات جادة أو تنبؤات. لست مضطرًا لتصديق ما تفكر فيه.

- يمكنك المراقبة من دون إطلاق أحكام، ويمكنك أن تتخطى انتقاد الذات، ويمكنك أن تمضي قدمًا نحو القيام بما يهمك، حتى وأنت تشعر بالانفعال الفسيولوجي ورنين الإنذارات الكاذبة.

- أنت تتخذ قرارات واختيارات بسلاسة معقولة، حتى وأنت مدرك للشكوك والعيوب وإمكانية أنك قد تشعر بالندم. أنت لست عالقًا باستمرار في التردد أو البحث أو التسويف.

- أنت تبني الثقة عن طريق القيام بالأشياء التي تمثل تحدياً لك، وليس انتظار أن تأتي الثقة قبل القيام بها. وعندئذٍ، يمكنك الاحتفال بمرونتك وحريتك.

الصوت القَلِق: لم أعد أشعر بالقلق كل يوم. كم هذا رائع.

المواساة الزائفة: ومن الجيد ألا تقلق.

العقل الحكيم: نعم، بالتأكيد.

ملحوظة نهائية

حالما تصبح لا تحتاج إلى التجنب، وتعرف كيف تتبع نمط «DANCE» بمرونة وثقة، يمكنك تطبيق الحكمة المنسوبة إلى إي إل دوكتورو على قلقك الاستباقي وترددك المزمّن، إذ تشير أن لاموت (1994) في كتابها «Bird by Bird» إلى أن دوكتورو قال ذات مرة: «كتابة رواية تشبه قيادة سيارة ليلاً. يمكنك أن ترى فقط بقدر ما تصل إليه أضواء السيارة الأمامية، لكنك تستطيع أن تكمل الرحلة بأكملها بهذه الطريقة».

تضيف لاموت: «ليس عليك أن ترى إلى أين تتجه، ولا أن ترى وجهتك أو كل ما ستمر به على طول الطريق. عليك فقط أن ترى قدمين أو ثلاث أمامك. هذه من بين أفضل النصائح حول الكتابة، أو الحياة، التي سمعتها على الإطلاق».

شكر وتقدير

في كل مرة نعمل على كتاب، أعلن إعلانًا قاطعًا أن هذا هو الكتاب الأخير، ثم عندما نكون على وشك الانتهاء منه، يأتي مارتي بفكرة جديدة لكتاب آخر ويبدأ في إقناعي. شكرًا لك على سنوات من الصداقة والتفكير التعاوني على مستندات جوجل، حيث نعدّل كلمات بعضنا بعضًا ونحذفها ونوضحها حتى ونحن نكتبها. أريد أيضًا إخبار الجميع أنه هو الذي يدير جميع المتطلبات التكنولوجية للقيام بهذا العمل في حين أتجنب بشدة تعلم كيفية القيام بذلك.

أود أن أتقدم بشكر خاص لمايكل هيدي وسارة كراولي لتحملهما جزءًا كبيرًا من نصيبي في العمل اللازم للحفاظ على استمرارية معهد اضطرابات القلق والتوتر. وأعرب عن تقديري لما أتلّقه من تعليم في محادثاتي مع مدير التدريب بالمعهد، كارل روبنز. كما أود أن أشيد بالحماس والاحترافية اللذين تلقيناها على جميع المستويات من دار نشر New Harbinger Publications.

لقد كتبنا هذا الكتاب في أثناء الجائحة، حين كنا جميعًا نواجه عدم اليقين والتخيلات القليلة كل يوم. أود أن أشكر مجتمعات «زوم» التي أصبحت جزءًا منها -المجموعات المهنية والأصدقاء والعائلة- على البقاء متصلين وإتاحة الفرصة الكافية لتوهم أن الأمور «طبيعية» لأتمكن من التعامل مع الأمر. أشعر بالامتنان لأنني كنت سعيدة الحظ بأن أكون محتجزةً مع عائلة إحدى بناتي في حين كانت ابنتاي الأخريان في دولتين أخريين بحدود مغلقة. أنا ممتنة بشدة للأشخاص الذين أوصلوا لي البقالة، ومن سعوا إلى تحقيق أهداف علمية وأخرى متعلقة بالعدالة الاجتماعية والصحة العامة، ومن اعتنوا بنا جميعًا.

- سالي وينستون، يونيو 2021

هذا الكتاب هو الثالث في مجموعة ثلاثية. عندما بدأنا في كتابة كتابنا حول الأفكار الدخيلة، لم ندرك بعد أن تجربة القلق تتضمن ثلاثة مكونات منفصلة، كل منها يستحق كتابًا للمساعدة الذاتية. وكان عليّ إقناع سالي بإكمال الثلاثية لأنه كان من المستحيل القيام بذلك بمفردي. أنا سعيد للغاية بصداقتنا الطويلة، ومودتنا، وحتى أسلوبنا في الجدل. إذا كنت أنا المهتم بالتكنولوجيا، فإن سالي هي الأكثر إبداعًا وعمقًا وإطلاعًا. نحن فريق ممتاز، إذ يقدم كلُّ منا ما يفقده الآخر. وأشعر بالحماس لأن كتاباتنا ساعدت الكثيرين، ولأن كتابينا السابقين تُرجمتا إلى إحدى عشرة لغة خلال العام الماضي.

يا له من عامٍ مررنا به. طوال فترة الجائحة والاضطرابات السياسية، كنت محظوظًا بوجود أصدقاء وعائلة راعين. أشكر روتا على دعمها واهتمامها وحبها، وإيفا على انضمامها إلى العائلة. لقد ساعدتني مجموعتي لركوب الدراجات على تجاوز أسوأ فترات العزلة، وأشكر كاثي، وإيفون، وبيتر، وميشيل، وجون على مساعدتي على البقاء نشيطًا وملتزمًا. وشكر خاص لمرضاي الذين -خصوصًا خلال هذه الفترة- علموني أكثر مما تعلمته من الكتب. وأشكر كارل على التوضيح المقنع لبعض المسائل المهمة. وجزيل الشكر أيضًا لدار نشر New Harbinger Publications وفريقها الذي ساعدنا على إكمال هذا الكتاب: جيس، وفيكراج، وغريتيل.

- مارتن سيف، يونيو 2021

المصادر

- Amir, N., M. Freshman, B. Ramsey, E. Neary, and B. Brigidi. 2001. "Thought–Action Fusion in Individuals with OCD Symptoms." *Behaviour Research and Therapy* 39, no. 7: 765–776.
- Arco, A. D., and F. Mora. 2009. "Neurotransmitters and Prefrontal Cortex–Limbic System Interactions: Implications for Plasticity and Psychiatric Disorders." *Journal of Neural Transmissions* 116: 941–952.
- Carbonell, D. A. 2016. *The Worry Trick: How Your Brain Tricks You into Expecting the Worst and What You Can Do About It*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Chesterton, G. K. 1956. *What's Wrong with This World*. New York: Sheed and Ward.
- Craske, M. G., M. Treanor, C. C. Conway, T. Zbozinek, and B. Vervliet. 2014. "Maximizing Exposure Therapy: An Inhibitory Learning Approach." *Behaviour Research and Therapy* 58: 10–23.
- Dalton, J. 2021. "The Use of Metaphor in Translating Complicated Clinical Concepts into Relatable Language." ADAA. March 19, 2021 (virtual workshop).
- Davis, W. E., S. Abney, S. Perekslis, S–L. Eshun, and R. Dunn. 2018. "Multidimensional Perfectionism and Perceptions of Potential Relationship Partners." *Personality and Individual Differences* 127: 31–38.
- Eaton, W. W., D. A. Regier, B. Z. Locke, and C. A. Taube. 1981. "The Epidemiologic Catchment Area Program of the National Institute of Mental Health." *Public Health Reports* 96, no. 4: 319–325.

- Freeston, M. H., M. J. Dugas, and R. Ladouceur. 1996. "Thoughts, Images, Worry, and Anxiety." *Cognitive Therapy and Research* 20, no. 3: 265–273.
- Freud, S. 1964. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, edited by J. Strachey. New York: Macmillan.
- Fried, R., and J. Grimaldi. 1993. "Respiration, Hyperventilation, and Mental Disorders." In *The Psychology and Physiology of Breathing. The Springer Series in Behavioral Psychophysiology and Medicine*. Boston, MA: Springer.
- Garrido, M. I., G. R. Barnes, M. Sahani, and R. J. Dolan. 2012. "Functional Evidence for a Dual Route to Amygdala." *Current Biology* 22, no. 2: 129–134.
- Grayson, J. 2014. *Freedom from Obsessive-Compulsive Disorder: A Personalized Recovery Program for Living with Uncertainty*. New York: Berkley Books.
- Greenberg, M. J. 2021. "Why Rumination Is a Continuous Loop." <https://drmichaeljgreenberg.com/why-rumination-is-a-continuous-loop/>.
- Grupe, D. W., and J. B. Nitschke. 2013. "Uncertainty and Anticipation in Anxiety: An Integrated Neurobiological and Psychological Perspective." *Nature Reviews Neuroscience* 14, no. 7: 488–501.
- Harris, R. 2017. "Nuts and Bolts of Creative Hopelessness." https://www.actmindfully.com.au/upimages/Nuts_and_Bolts_of_Creative_Hopelessness_-_May_2017_version.pdf.
- Harris, R. 2019. *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Helbig-Lang, S., T. Lang, F. Petermann, and J. Hoyer. 2012. "Anticipatory Anxiety as a Function of Panic Attacks and Panic-Related Self-Efficacy: An Ambulatory Assessment Study in Panic Disorder." *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 40, no. 5: 590–604.
- Hewitt, P., C. Chen, M. Smith, L. Zhang, M. Habke, G. Flett, and S. Mikail. 2019. "Patient Perfectionism and Clinician Impression Formation During an Initial Interview." *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice* 94, no. 1: 45–62.

- Hoare, J. 2019. "Face, Accept, Float, Let Time Pass: Claire Weekes' Anxiety Cure Holds True Decades On." *Sidney Morning Tribune*. September 21, 2019. <https://www.smh.com.au/lifestyle/health-and-wellness/face-accept-float-let-time-pass-claire-weekes-anxiety-cure-holds-true-decades-on-20190917-p52s2w.html>.
- Kensinger, E. A. 2009. "Remembering the Details: Effects of Emotion." *Emotion Review* 1, no. 2: 99–113.
- Kerr, E. 2020. "Colleges with the Highest Application Fees." *US News Education*, November 24. <https://www.usnews.com/education/best-colleges/the-short-list-college/articles/colleges-with-the-highest-application-fees>.
- Koffka, K. 1935. *Principles of Gestalt Psychology*. New York: Harcourt, Brace, and Company.
- Lamott, A. 1994. *Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life*. New York: Anchor Books.
- Milstein, Z. Personal communication. September 1983.
- O'Connor, K., F. Aardema, and M-C. Pélissier. 2005. *Beyond Reasonable Doubt: Reasoning Processes in Obsessive-Compulsive Disorder and Related Disorders*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Pittman, C. M., and E. M. Karle. 2015. *Rewire Your Anxious Brain: How to Use the Neuroscience of Fear to End Anxiety, Panic, and Worry*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Rajmohan, V., and E. Mohandas. 2007. "The Limbic System." *Indian Journal of Psychiatry* 49, no. 2: 132–139. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.33264>.
- Robbins, C. Personal communication. March 2016.
- Salkovskis, P. M. 1985. "Obsessional-Compulsive Problems: A Cognitive-Behavioural Analysis." *Behaviour Research and Therapy* 23, no. 5: 571–583.
- Scott, E. 2020. "What Is the Law of Attraction?" *Very Well Mind*. <https://www.verywellmind.com/understanding-and-using-the-law-of-attraction-3144808>.
- Seif, M. N., and S. Winston. 2014. *What Every Therapist Needs to Know About Anxiety Disorders: Key Concepts, Insights, and Interventions*. New York: Routledge.

- Seif, M. N., and S. Winston. 2019. *Needing to Know for Sure: A CBT-Based Guide to Overcoming Compulsive Checking and Reassurance Seeking*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Sewart, A. R., and M. G. Craske. 2020. "Inhibitory Learning." In *Clinical Handbook of Fear and Anxiety: Maintenance Processes and Treatment Mechanisms*, edited by J. S. Abramowitz and S. M. Blakey. Washington, DC: American Psychological Association.
- Singh, P., S. S. Yoon, and B. Kuo. 2016. "Nausea: A Review of Pathophysiology and Therapeutics." *Therapeutic Advances in Gastroenterology* 9, no. 1: 98–112.
- Straube, T., S. Schmidt, T. Weiss, H. J. Mentzel, and W. H. Miltner. 2009. "Dynamic Activation of the Anterior Cingulate Cortex During Anticipatory Anxiety." *Neuroimage* 44, no. 3: 975–981.
- Tavel, M. E. 2017. "Hyperventilation Syndrome: A Diagnosis Usually Unrecognized." *Journal of Internal Medicine and Primary Healthcare* 2, no. 1: 1–4.
- Wang, Y., A. Luppi, J. Fawcett, and M. C. Anderson. 2019. "Reconsidering Unconscious Persistence: Suppressing Unwanted Memories Reduces Their Indirect Expression in Later Thoughts." *Cognition* 187: 78–94.
- Weekes, C. 1969. *Hope and Help for Your Nerves*. New York: Hawthorne Books.
- Winston, S., and M. Seif. 2017. *Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts: A CBT-Based Guide to Getting Over Frightening, Obsessive, or Disturbing Thoughts*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Wu, M., D. S. Mennin, M. Ly, H. T. Karim, L. Banihashemi, D. L. Tudorascu, H. J. Aizenstein, and C. Andreescu. 2019. "When Worry May Be Good for You: Worry Severity and Limbic-Prefrontal Functional Connectivity in Late-Life Generalized Anxiety Disorder." *Journal of Affective Disorders* 257: 650–657

"سالي وينستون ومارتن سيف يكتبان كتابًا آخر جذابًا ومفيدًا يجب أن يقرأه كل من يعانون القلق الاستباقي والتردد المزمّن. باستخدام مبادئ مدعومة بالأدلة، يقدم المؤلفان خريطة واضحة وفريدة لمساعدة الأشخاص على إجراء تغيير جوهري في علاقتهم بالقلق، بدلاً من مجرد إدارته، ليتمكنوا من التمتع بحياة أكثر اكتمالاً وسعادة وجدوى".

- د. ستاسيا كاسيلو، طبيبة نفسية ومديرة مركز The Ross Center في نيويورك

"ما يميز كتاب وينستون وسيف هو قابليته للتطبيق على نطاق واسع، ليس فقط لمن يعانون اضطراب الوسواس القهري وأمراض القلق، بل أيضًا لجميع من يتعرضون للقلق الاستباقي، أو يواجهون صعوبة في اتخاذ القرارات، أو تعوقهم الكمالية عن الحياة".

- مولي ب. شيفر، مستشارة نفسية مُعتمّدة، ومعالجة نفسية في مركز علاج الوسواس القهري والقلق بمؤسسة Sheppard Pratt

د. سالي م. وينستون، المؤسّسة والمديرة التنفيذية لجمعية اضطرابات القلق والتوتر في بالتيمور، بولاية ماريلاند، وهي زميلة سريرية مؤسّسة في جمعية القلق والاكتئاب الأمريكية (ADAA)، وقد فازت بجائزة Jerilyn Ross Award الأولى من الجمعية، كما حازت على جائزة جمعية العلاج المعرفي السلوكي (ABCT) للكتاب. وتتمتع وينستون بأكثر من أربعين عامًا من الخبرة في العلاج السريري، حيث تتخصص في علاج اضطرابات القلق واضطراب الوسواس القهري.

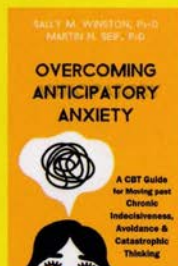
د. مارتين ن. سيف، هو المؤسس المشارك لجمعية القلق والاكتئاب الأمريكية (ADAA)، وكان عضوًا في مجلس إدارتها لمدة أربعة عشر عامًا. عمل سيف مديرًا مساعدًا في مركز علاج القلق والرهاب بمستشفى "White Plains". تشارك المؤلفان في كتابة ثلاثة كتب أخرى حول التعافي من القلق.

القلق الاستباقي

بقراءتك لهذا الكتاب ستكسر دائرة القلق، لأنه بمكانة دليل العلاج المعرفي السلوكي للتغلب على التردد، والتجنب، والتخيلات الكارثية.

هل يقفز عقلك تلقائيًا إلى أسوأ سيناريو ممكن عندما تواجهك أي صعوبات؟ هل تشعر بالتوتر بشأن المواقف التي لم تحدث بعد، أو تجد نفسك منتظرًا حدوث كارثة مع كل خطوة؟ هل يسيطر عليك الشعور بالإرهاك والشلل لمجرد فكرة اتخاذ قرار؟ إذا كانت إجابتك "نعم" عن سؤال أو أكثر من هذه الأسئلة، فربما تعاني القلق الاستباقي، وعن طريق فهم كيف يخدعك هذا العدو الخفي، وكيف يمكنك التغلب عليه، ستتحرق منه لتتمتع بحياة أكثر هدوءًا.

في كتاب القلق الاستباقي، يقدم اثنان من خبراء أمراض القلق دمجًا سلسًا ومبتكرًا لمنهج العلاج المعرفي السلوكي، وأساليب العلاج ما وراء المعرفي، لمساعدتك على أن تظل متقدمًا بخطوة عن مخاوفك وقلقك. فباستخدام هذا الدليل، ستتعلم كيفية التوقف عن التفكير في "ماذا لو"، وتتحرق من الشعور بالتعثر عند اتخاذ القرارات، لكي تتمكن من أن تحيا حياتك بمزيد من المرونة وراحة البال. حان الوقت لتتوقف عن القلق، وتبدأ الاستمتاع بكل لحظة.



غلاف: محمود هشام



www.aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
aseeralkotb
aseeralkotb
aseeralkotb