

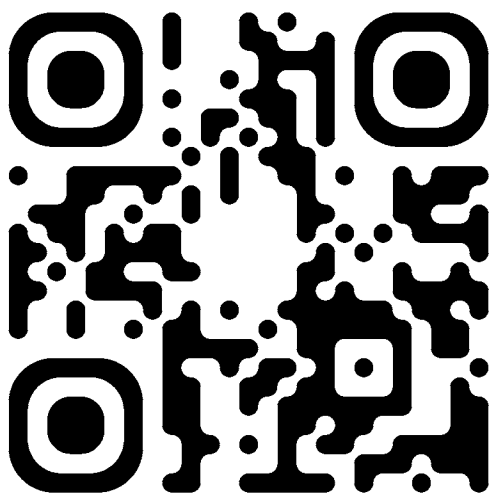
د. لوسي مادوكس

علم كبي مكتبة تغير رأيك

أفكار من
غرفة العلاج النفسي
كبي تساعدك على
العيش بصورة
أفضل

ترجمة
سها السباعي





سجل في مكتبة
اضغط! الصفحة
SCAN QR

عام
ك
تخبر
رأيك



الكرمة

alkarmabooks.com
facebook.com/alkarmabooks
X.com/alkarmabooks
instagram.com/alkarmabooks

الطبعة الأولى ٢٠٢٥
حقوق النشر © دار الكرمة ٢٠٢٥
العنوان الأصلي: A Year to Change Your Mind
Copyright © Dr Lucy Maddox, 2022
الحقوق الفكرية للمؤلفة محفوظة
حقوق الترجمة © سها السباعي
رسوم داخلية: تيم رافل

مكتبة
t.me/soramnqraa

مادوكس، د. لوسي.
عام كي تغير رأيك: د. لوسي مادوكس؛ ترجمته عن الإنجليزية سها السباعي - القاهرة: الكرمة للنشر، ٢٠٢٥.
٢٩٦ ص؛ ٢٢ سم.
تدمك: 9789779603117
١ - علم النفس.
أ - السباعي، سها (مترجمة).
ب - العنوان.
رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ٢٩٢٤٩ / ٢٠٢٤

٢٤٦٨١٠٩٧٥٣١

تصميم الغلاف: أحمد فرج

د. لوسي مادوكس

عام كي تغير رأيك

أفكار من غرفة العلاج النفسي
كي تساعدك على العيش بصورة أفضل

مكتبة

t.me/soramnqraa

ترجمة
سها السباعي



الكرمة

المحتويات

٧	مقدمة
١٧	١. يناير: أيُّ طريق سنسلك لاحقاً؟ اتخاذ القرارات وإجراء التغييرات والالتزام بها
٤١	٢. فبراير: التقدم التدريجي للأمام التحرك حين نشعر بأننا محبوسون
٦١	٣. مارس: التنظيف الربيعي خلق فضاءات تساعدنا على الشعور بالتحسن
٩٣	٤. أبريل: التغذية لتحقيق الازدهار كيف نكف عن انتقاد أنفسنا
١٠٩	٥. مايو: فن التكلم (والإنصات) استخدام مهارات العلاج لتحسين المحادثات
١٣١	٦. يونيو: التواصل الاجتماعي الصيفي الشعور بالارتباط

- ١٤٩ ٧. يوليو: هموم الساعة ٣ صباحًا
- التعامل مع عدم اليقين والقلق الوجودي
- ١٦٧ ٨. أغسطس: الاستشاشة غضبًا
- إدارة الغضب
- ١٩١ ٩. سبتمبر: ذلك الشعور ليلة الأحد
- تحقيق الاستفادة القصوى من العمل
- ٢١٣ ١٠. أكتوبر: أوراق متساقطة
- التأقلم مع الخسارة
- ٢٣١ ١١. نوفمبر: بهجة الفوات
- تقدير الراحة
- ٢٤٩ ١٢. ديسمبر: إنه الكريسماس
- اجتياز العائلات وإدارة التوقعات
- ٢٦٩ خاتمة
- ٢٨١ شكر وتقدير
- ٢٨٣ ملاحظات

مكتبة

t.me/soramnqraa

مقدمة

طريقة تفكيرنا، واختبارنا للعالم والأشخاص الآخرين، وكيفية اتخاذنا للقرارات، كل هذا علم نفس. عندما تسوء الأمور وتغمرنا مشاعر سيئة، أو عندما تنحو تجاربنا إلى جعلنا نختبر مشاعر شديدة السوء، إلى درجة أنها تتوافق مع معايير المرض العقلي والكرب الشديد، فيمكن أن تقدم أفكار علم النفس الإكلينيكي والعلاج النفسي المساعدة. لكن يجب علينا ألا نبغ الحضيض للاستفادة من المفاهيم المجربة والمختبرة في مجال علم النفس. يمكن أن يكون كثير من هذه المبادئ نفسها مفيداً في التعامل مع التجارب الإنسانية الشائعة الأقل إزعاجاً، لكنها مع ذلك قادرة على التنغيص علينا. يمكننا استخدام هذه المبادئ كل يوم لتمكين من تحقيق أقصى استفادة من الحياة.

يُعد استخدام التصورات النفسية لمحاولة جعل الأشياء في أفضل حالاتها مجالاً غنياً للبحث والممارسة: بمرور الوقت، تحول علماء النفس إلى دراسة الأداء الأمثل، وكذلك التفكير في كيفية التعامل مع الصعوبات. كان لعالم النفس الأمريكي مارتن سليجمان دور كبير في التحوّل نحو علم النفس الإيجابي من أواخر التسعينيات وما بعدها، عندما دعا إلى العدول عن التفكير في المشكلات فحسب، إلى البحث بدلاً من ذلك عن أفضل السبل لاستغلال نقاط القوة. تعود جذور حركة علم النفس الإيجابي إلى أبعد من ذلك، على أي حال، بما في ذلك

جهود أشخاص، مثل كارل روجرز، الذين رأوا أن كل شخص لديه القدرة على أن يصبح أفضل ما يمكن أن يكون.

هذا ما هو عليه طيف التجربة البشرية، مجرد طيف، وكثير من أعراض المرض العقلي يُنظر إليها على نحو متزايد على أنها أحد طرفي نطاق من التجارب التي نعيشها جميعًا. هذا لا يعني التقليل من شدة المرض العقلي: الشعور بقليل من الكآبة يختلف عن الشعور بالاكتئاب، ووجود بعض النزعات إلى الهلوسة يختلف عن اضطراب القلق بكامل سماته المميزة. لكن بعض المناهج المستخدمة في العلاج النفسي لمشكلات معينة يمكن أن تكون مفيدة في حياتنا اليومية، وكثيرًا ما أعتقد أن الأفكار التي شاركتها في جلسة العلاج النفسي مفيدة خارج سياق العلاج أيضًا. أستخدم كثيرًا من هذه الأفكار بنفسي.

بدأت التدريب بوصفي معالِجة نفسية إكلينيكية عندما كنت في الرابعة والعشرين من عمري. بالنظر إلى الوراء الآن، يبدو هذا سن الشباب، لكنني لم أشعر بأنني بهذا القدر من الشباب في ذلك الوقت. أتيت إلى الدورة التدريبية، في كلية لندن الجامعية في بلومزبري، بعد عام قضيته في العمل في وظيفة باحثة مساعدة في الاضطراب ثنائي القطب في كامبرويل، جنوب لندن. قبل ذلك كنت قد درست للحصول على درجة الماجستير في علم الأعصاب، في معهد الطب النفسي الذي كان أيضًا في كامبرويل، بينما كنت أوازن بصعوبة بين عدة وظائف أخرى للصمود أمام الواقع الوحشي لحياة لندن الباهظة. عملت في الشرح بمتحف العلوم أيام السبت، والتدريس الخصوصي للاستعداد لامتحان علم النفس المؤهل لدخول الجامعة في المساء. قبل ذلك كنت قد أمضيت عامًا بباريس أعمل في تدريس اللغة الإنجليزية، وقبل ذلك كنت قد حصلت على درجة جامعية في علم النفس والفلسفة وعلم وظائف الأعضاء في جامعة أكسفورد. لم أكن أعرف أنني سأقدم للحصول على تدريب علم النفس الإكلينيكي عندما بدأت الدراسة لأول مرة، لكن الأجزاء الصغيرة التي ظلت أستمع بها كثيرًا بشأن الوظائف والدورات الدراسية المختلفة كانت جميعها

متعلقة بالناس، وبدا علم النفس الإكلينيكي كأنه وسيلة لدمج براعة علم النفس مع طريقة تساعد الآخرين عملياً.

يتكون تدريب علم النفس الإكلينيكي من ثلاثة عناصر رئيسية: تعلّم المبادئ والمهارات العملية للعلاج، وإجراء مشروع بحثي في مجال ما من مجالات الصحة العقلية، وقضاء مدة تدريب عملي في الخدمات الصحية الوطنية. تتوفر أماكن التدريب العملي في مجموعة من المجالات، على مدى العمر، وتشمل العمل مع الأطفال، والبالغين، وكبار السن، والأشخاص الذين يعانون صعوبات التعلم، واثنين من أماكن التدريب العملي المتخصصة التي يمكنك اختيارها. اخترت مكاناً للتدريب في الصحة الجنسية، ومكاناً في قسم الصحة العقلية للمراهقين، وشعرت بالانجذاب للعمل في القسم مع المراهقين، إلى درجة أنني كتبت رسائل إلكترونية إلى كثير من الأقسام في لندن أسأل عما إذا كانت لديهم أي وظائف متاحة قادمة. شعرت بشيء ما بشأن كثافة العمل الذي وجدته شبه إدماني: إمكانية حدوث قدر كبير من التغيير، في فترة غالباً ما تمثل أزمة، والمقدار الهائل الذي يمكن أن يحققه علم النفس في هذا المكان، وكذلك الصلة التي شعرت بأنني عقدتها مع المراهقين. من حسن حظي، كان لدى South London and Maudsley NHS Trust (*) وظيفة متاحة قادمة، وعملت مع هذا الصندوق لمدة ثماني سنوات بعد التأهل، وتعلمت الكثير من بعض الزملاء الرائعين، وكذلك الشباب هناك، قبل الانتقال إلى صندوق مختلف لتولي منصب استشاري في علم النفس الإكلينيكي في قسم مختلف. تركت العمل في الأقسام عام ٢٠١٧، وعملت في أدوار متنوعة من العمل الخيري منذ ذلك الحين، بجانب

(*) South London and Maudsley NHS Trust: يُعرف أيضًا باسم SALM، صندوق تابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية مقره لندن، إنجلترا، وهو متخصص في الصحة العقلية. يتألف من أربعة مستشفيات للأمراض النفسية، وأكثر من ١٠٠ موقع مجتمعي و٣٠٠ فريق إكلينيكي. يشكل الصندوق جزءاً من المؤسسات التي تكوّن King's Health Partners، وهو مركز أكاديمي للعلوم الصحية. (المترجمة).

قدر صغير من العمل في عيادة خاصة مع الشباب والبالغين، وإلى جانب الدراسة للحصول على ماجستير آخر، هذه المرة في علم النفس التنظيمي، مع تنامي اهتمامي بكيفية تحسين أماكن العمل وخدمات الرعاية الصحية. بعد ذلك، في ٢٠٢٢، انتقلت للحصول على زمالة بحثية في جامعة باث، وهي زمالة تسمح لي بالعودة إلى الخدمات الصحية الوطنية بدوام جزئي بوصفي طبيبة أيضًا، وتجمع بين اهتمامي بعلم النفس فيما يخص الأفراد والمنظمات (عائدة إلى أقسام النزلاء من المراهقين مرة أخرى).

إلى جانب الأدوار الإكلينيكية التي أؤديها، استمتعت بممارسة بعض الأمور الأخرى، بما في ذلك إلقاء المحاضرات، وقدر كبير من محبة مشاركة الأفكار من علم النفس، بالكتابة وبالصوت. نشرت كتاب مخطط أولي (Blueprint) حول مدى تأثير طفولتنا علينا في ٢٠١٨، وكتابًا للأطفال، ما الصحة العقلية؟ (What is Mental Health?)، في ٢٠٢٠. لقد فكرت مليًا في فكرة هذا الكتاب لبعض الوقت الآن، لرغبتني في دراسة ما أعتقد أنها بعض أكثر المفاهيم المفيدة التي تعلمتها من خلال تدريبي وممارستي بوصفي طبيبة نفسية إكلينيكية. أمور يمكن لأي شخص تعلّمها. أحيانًا، اخترت هذه الأفكار لأنني شخصيًا وجدتها مفيدة في حياتي الخاصة، إضافة إلى استخدامها لمساعدة الآخرين، وأحيانًا تكون أفكارًا اكتشفتُ أنني أعود إليها مرارًا وتكرارًا على مر السنين مع الناس الذين أتوا إليّ للعلاج. إنها ليست أفكارًا عشوائية، فهي متجذرة في الأدلة البحثية، وتستند إلى نظريات تفسر لماذا ينبغي أن تكون مفيدة. كثير منها مستمد من العلاج السلوكي المعرفي، لكن جُذلت معها أيضًا بعض النهج الأخرى، بما فيها العلاج السردي، والعلاج المتمركز حول الحل، والعلاج الأسري. حاولت أن أكون واضحة بشأن نوع العلاج الذي أتحدث عنه، في حالة رغبتك في الذهاب إلى ما هو أبعد لمعرفة المزيد.

يوطد علم النفس ركائز حياتنا بأكملها. يتداخل مع علاقاتنا، والأماكن التي نعيش ونعمل فيها، والمعضلات، الكبيرة والصغيرة، التي نواجهها يوميًا. يعتمد

هذا الكتاب على مبادئ مستمدة من العلاجات النفسية لمساعدتنا في التجارب البشرية التي نواجهها جميعًا. عامٌ واحدٌ من التقويم يمنحنا الفرصة للشعور بجميع الحالات المزاجية المختلفة للفصول والأنماط التي قد تغرينا بالوقوع فيها، بعضها أقل فائدة من البعض الآخر. عامٌ يشكّل أيضًا فرصة لتذكر الأعوام السابقة، بما في ذلك جميع أحداثها البارزة في الذاكرة، سواء أكانت مفرحة أم مؤلمة، وللتخطيط لذواتنا المستقبلية. مواجهة عضلات متشابهة، مرارًا وتكرارًا، أمر بشري، فلا يعني الوقوع في سلوكيات دورية لسنا سعداء بها أننا عدنا إلى المربع صفر دائمًا، بل يعني أننا ما زلنا نتعلم ونمارس ونعيش حياة مدروسة. عدم ملاحظة الدورات التي تشكل جزءًا منها سيكون أسوأ كثيرًا.

لقد استخدمتُ دورة العام على أنها إطار عمل لاستكشاف الثيمات والأفكار التي وجدتها تطرأ كثيرًا في جلسات العلاج. تستمر فصول الكتاب شهرًا بعد شهر، من يناير إلى ديسمبر، مستعرضة ما يجري في هذا الوقت من العام، وما الأفكار المستمدة من العلاج النفسي التي قد تكون مفيدة على نحو خاص، لأخذها في الحسبان في ذلك الشهر المحدد. يتضمن الكتاب تجارب علم النفس، وأفكارًا من الممارسة الإكلينيكية، وتأملات حول عضلات الحياة الواقعية. بالتأكيد، لا تنتمي العضلات المقدمة في كل شهر فقط إلى ذلك الوقت من العام، ونأمل أن تكون الأفكار الخاصة بكيفية المساعدة مفيدة في أي وقت.

يبدأ يناير بقرارات العام الجديد. العام الجديد لديه الكثير ليشهد عليه. في تاريخ تعسفي واحد، نحن جميعًا مدعوون لمراجعة حياتنا، واختيار إجراء تغييرات كبيرة أو صغيرة على ذواتنا أو على ما نفعله. في هذا الفصل أفكر في الكيفية التي يمكن بها للأفكار المستمدة من علم النفس والعلاج النفسي أن تساعدنا على اتخاذ القرارات، وإجراء التغييرات والالتزام بها بمجرد اتخاذ قرار بشأنها.

فبراير شهر مظلم في نصف الكرة الشمالي، ويمكن أن يبدو ممتدًا إلى الأبد. أينما كنا في العالم، يمكن أن يبدو طابع هذا الشهر مظلمًا أيضًا، إذ ندرك غالبًا أننا تخلينا عن كثير من الوعود التي قطعناها على أنفسنا في يناير. من السهل أن

تشعر بأنك محبوس في هذا الوقت من العام. في بعض الأحيان، قد يكون من الصعب تحفيز أنفسنا للمضي قُدماً نحو الهدف، حتى عندما نعرف أنه ما نريده. يمكننا تعلّم كثير من العلاجات لبعض المشكلات الإكلينيكية التي يمكن أن تساعدنا يوماً بعد يوم في التغلب على هذا الشعور بالحبس. تتمثل إحدى الأفكار الرئيسية في إمكانية أن تُغيّر أفعالنا، حتى الصغيرة منها، ما نشعر به، فهذه أداة قوية في مخزون قدراتنا.

يمكن أن يكون شهر مارس وقتاً للتفكير في كيفية جعل الأماكن والمساحات التي نعيش فيها أفضل بالنسبة إلينا. جرت العادة أن يكون الربيع موسم التنظيف التام وإزالة الفوضى. يتناول هذا الفصل ما نعرفه حقاً عن الكيفية التي يمكن بها للبيئات التي نقضي فيها وقتنا أن تؤثر في صحتنا، والكيفية التي يمكننا بها استخدام هذه الأفكار لتحسين صحتنا. من الدراسات في المستشفيات التي تسخر قوة الطبيعة لتحسين الشفاء، إلى تأثير البيئات العمرانية في التوتر، نجد أن هناك دليلاً جيداً على أن محيطنا مهم نفسياً وجسدياً. الأشياء في منزلنا أو مكتبنا مهمة أيضاً، كما أُلقي نظرة على دراسات حول اضطراب الاكتئاب، وأتحدث عن كيفية التخلي عن الأشياء التي لا نحتاج إليها.

في أبريل، مع نمو الأشياء من حولنا، نفكر في كيفية التكلم مع أنفسنا بطريقة تشجعنا على الازدهار أيضاً. نقضي كثيراً من الوقت بصحبة أنفسنا، وإذا كان صوتنا الداخلي يقضي معظم ذلك الوقت في الانتقاد، فسيكون لذلك تأثير سلبي. تعلّم رصد كيفية تحدثنا مع أنفسنا، واتخاذ خطوات لفعل شيء حيال ذلك، يمكننا من جني ثمار كبيرة.

في مايو، تهل بداية الصيف، وقد يشجعنا موسم الإشراق هذا على مواجهة الخارج أكثر من الداخل. يسلط هذا الفصل الضوء على ما يمكن أن يعلمنا إياه علم النفس عن فن التكلم... والإنصات. أتذكر في أثناء تدريبي شعوري بأنني مقيدة في عقد تحاورية في الحانة كأثر جانبي لأسابيع قضيتها في تحليل ما قلناه وكيف قلناه، ومع ذلك فإن كثيراً من تقنيات العلاج يمكن أن تكون مفيدة

للمحادثات الأخرى في الحياة أيضًا. يغطي هذا الفصل أيضًا الحزم وكيفية الحصول على شجار بناءً.

في يونيو، تمتد الأمسيات الطويلة أماننا وتمنحنا مزيدًا من الوقت، وأحيانًا كثيرة، مزيدًا من الطاقة للتواصل مع الأشخاص من حولنا. المهرجانات والحفلات والعطلات وحفلات الزفاف... هذه كلها تتيح الفرصة لإطلاق العنان قليلًا. في بعض الأحيان، قد يكون من الصعب الشعور بالارتباط بالآخرين على النحو الملائم. قد تقف بعض الأمور عائقًا أمام ذلك. في هذا الفصل تحديدًا ننظر في العقبات التي يسببها القلق الاجتماعي، والظلال التي تلقيها العلاقات غير المفيدة سابقًا، وإمكانية سوء فهم بعضنا بعضًا.

في يوليو، ربما تضخم احتمالية حدوث موجات الحر أي رهبة وجودية قد نكون عرضة لها. لقد واجهنا جميعًا كثيرًا من التهديدات الوجودية في السنوات القليلة الماضية: حالة الطوارئ المناخية، والجائحة، إضافة إلى الرهبة الوجودية المعتادة التي يمكن أن تظهر من دون سبب في الساعة الثالثة صباحًا. يركز هذا الفصل على الكيفية التي يمكن أن تساعدنا بها دراسات علم النفس حول تغير المناخ وجائحة كوفيد-١٩، والتعامل مع عدم اليقين بشكل عام. فقط ما الذي يساعد عندما نتوقع حالة من الذعر الوجودي حول مشكلة وجودية حقيقية؟

في أغسطس، تبدو ذروة الصيف الوقت المناسب للحديث عن الغضب. تظهر الدراسات أن هناك جانبًا سلبيًا محتملاً للطقس الحار: زيادة الغضب والتهيج. لماذا تحتد طباعنا في الحر؟ وكيف نتجنب التصرف بغضب مفاجئ؟ يقدم لنا علم النفس تحديدًا بعض الأفكار المفيدة حول كيفية تنظيم الانفعالات الكبرى.

يذكرني سبتمبر دائمًا بالعودة إلى المدرسة عندما كنت طفلة: شعرت دائمًا بمزيج من الخوف والإثارة قبل بدء الفصل الدراسي الجديد. يميل كثير من الناس وهم بالغون إلى الشعور بالخوف من العمل طوال العام. ذلك الشعور

الذي يتتابنا ليلة الأحد [العطلة الأسبوعية] بأن المتعة قد انتهت، وأنا عائدون إلى الدوران في الساقية في الصباح، قد يجعل قلوبنا تغوص في صدورنا. نحن نقضي وقتًا طويلًا للغاية في العمل إلى درجة أن كثيرًا من معضلاتنا تكمن هناك أيضًا. يتناول هذا الفصل الكيفية التي يمكننا بها صياغة وظائفنا ببراعة لتكون أفضل بالنسبة إلينا، بعدة طرق مختلفة.

في أكتوبر، قد تجعلنا أوراق الشجر المتساقطة وحلول الليل مبكرًا نشعر بأننا ندخل في وقت أشد قتامة. يحل الشتاء كل عام، لكن ما يجلبه من التغيير والخسارة لا يزال يشعرنا بالكآبة. يجعلني ذلك أفكر في دورات الخسارة الأخرى التي نواجهها طوال حياتنا. ستتأثر جميعًا بالخسارة بطريقة أو بأخرى، سواء كان ذلك نهاية العلاقة، أو خسارة الأشخاص الذين نحبهم بفجعية فقدان، أو الخسائر الأخرى التي قد تُصاغ على أنها «بسيطة» أكثر، لكن يمكنها أن تظهر في صورة ضخمة بالقدر نفسه. يتأمل هذا الفصل فيما يمكن أن يساعدنا على التأقلم مع الخسارة، ولماذا قد نصاب بحساسية مفرطة تجاهها، وكيف يمكننا أن نتمالك أنفسنا بعطف في مواجهة الحزن.

في نوفمبر، من السهل أن تشعر بالتعب. النهارات قصيرة، وتقليل الضوء يمكن أن يؤثر على مزاجنا، ويجعلنا نرغب في الدخول في حالة سبات. ليس هذا أمرًا سيئًا بالضرورة. يتناول هذا الفصل سبب أهمية الراحة، وما الذي بوسعنا فعله حيال ذلك، وكيف يمكننا محاولة تحسين نومنا. يمكننا الموازنة بين كثير من الأشياء في الحياة، وجميعنا على الأرجح نعمل بجِد بطريقة أو بأخرى. في النهاية، الراحة لا تقل أهمية عن الفعل: قد تكون من المفيد رؤيتها كفعل في حد ذاته.

وأخيرًا، يشجعنا الفصل المخصص لشهر ديسمبر على التفكير في اجتياز العائلة وإدارة التوقعات. يمكن أن يكون ديسمبر وقتًا عصيبًا: فتجمع الأقارب معًا في نطاقات ضيقة ليس دائمًا وصفة للسعادة والوئام. لماذا تبرز العلاقات الأسرية بوضوح في الكريسماس؟ وكيف يمكننا اجتياز تلك الفترة؟ كيف يمكننا

استخدام التقبّل الجذري للتأقلم مع واقعنا في الكريسماس؟ وكيف يمكننا الابتعاد عن السلوكيات غير المفيدة التي لا تخدمنا بصورة جيدة؟

في الخاتمة، أجمع كل هذه الفصول معًا، وأستعرض الكيفية التي تشكل بها دورة العام مجرد واحدة من الدورات العديدة التي نمر بها جميعًا بينما نعيش حياتنا. يوفر لنا العام بعض الركائز المفيدة لتتبع مرور الزمن، وعلى أمل تتبع نمونا وتطورنا. بوسعنا مقارنة ما نشعر به هذا العام بما شعرنا به العام الماضي، والتطلع والأمل والتخطيط لما نود أن نشعر به العام المقبل. تقسم المناسبات السنوية وأعياد الميلاد والمهرجانات العام إلى مشهد يسهل التحكم فيه أكثر، بدلًا من فترة زمنية شاسعة، كما أنها تمنحنا نقاطًا للتوقف والتأمل وإعادة النظر، تساعدنا على ترتيب سرد القصص عن أنفسنا وعن بعضنا بعضًا، وتمنحنا شيئًا نتمسك به إذا شعرنا بالضيق في البحر. يمكننا أيضًا أن نختار، هنا والآن، أن نثبت أنفسنا في دورات أصغر تكون شخصية أكثر - إيقاعات أجسادنا، وتنفسنا - وأن نحاول العثور على بعض المواساة في الاعتراف بأن هذه الدورات يتردد صداها في العالم الطبيعي من حولنا، في تحول النهار إلى الغسق، والغسق إلى الليل، أو النمو الجديد والموت القادم لا محالة لأوراق الأشجار من حولنا.

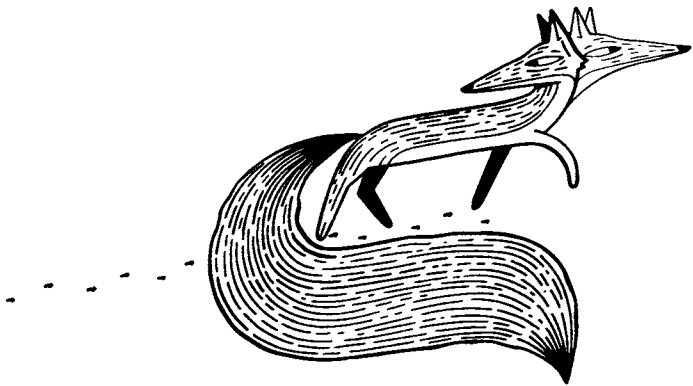
أجد وجود قاعدة الأدلة في علم النفس مرساة مفيدة أيضًا. أمل أن يقدم لك هذا الكتاب بعض الأفكار الجديدة من الموضوع التي يمكنك استخدامها لنفسك. لقد كتبت عن بعض الدراسات التي كشفت عن تلك الأفكار، وشرحت كيف كانت مفيدة بالنسبة إليّ، أو كيف يمكن تطبيقها في ظروف محددة. لن أشارك قصص مرضى محددين لأنها سرية، لكنني ابتكرت بعض القصص المندمجة التي ستنظر في المسائل التي تسبب مشكلات لكثير من الأشخاص.

إذا وجدت نفسك تشعر بدرجة أكبر من المعاناة، من النوع الذي يعوق حياتك اليومية، فأود أن أوضح أن هذا الكتاب ليس بديلًا عن العلاج أو مصادر المساعدة المحتملة الأخرى، وأنا أنصحك بالتحدث إلى طبيبك الممارس

العام أو استكشاف بعض الموارد الموجودة في الملاحظات الموجودة في نهاية الكتاب أو في أقسام الأفكار الرئيسية في نهاية كل شهر. في هذا الكتاب، أنا كغراب يلتقط ويكتنز من علم النفس، إذ أختار الأجزاء البراقة المفيدة يومًا بعد يوم. آمل أن تجدها بريقة أيضًا.

۱

ینایر



أي طريق سنسلك لاحقاً؟

اتخاذ القرارات وإجراء التغييرات والالتزام بها

يمكن أن يجلب يناير معه قدرًا كبيرًا من الضغط لإجراء التغييرات واتخاذ القرارات. غالبًا ما يتتابك شعور مزعج بأن شيئًا ما يجب أن يكون مختلفًا وأفضل وأكثر مثالية. ما قراراتك أو أهدافك أو شعاراتك التي تدندنها للعام الجديد؟ ما العادات التي يجب عليك التخلص منها أو البدء في تنميتها؟ عام جديد! أنت شخص جديد! يمكن أن يشعرك ذلك بالإرهاق.

يعود التركيز على قرارات العام الجديد في شهر يناير إلى أزمة الرومان، عندما وعد الناس الإله ذا الرأسين، يانوس، بأنهم سيتصرفون على نحو أفضل. للإله يانوس وجهان، ينظران إلى الأمام وإلى الخلف، وهو الذي سُمي شهر يناير باسمه. لا يزال الناس يميلون إلى إجراء تغييرات في بداية العام التقويمي الجديد والمعالم الزمنية الأخرى مثل أعياد الميلاد. تتيح مثل هذه اللحظات فرصة واضحة لتأمل الماضي من أجل تحسين المستقبل. إنها تعطينا إحساسًا بـ«بداية جديدة»، يمكنها أن تشجعنا على التفكير في أن شيئًا جديدًا يمكن تحقيقه، حتى لو كان من الصعب الالتزام به. يُعد اختيار هدف «المرة الواحدة»، مثل حجز درس قيادتك الأول، طريقة جيدة للاستفادة من هذه النقاط الزمنية المميزة، بدلاً من

الأهداف طويلة المدى التي تحتاج إلى تحفيز مستمر. الأهداف «الذكية» هي الأفضل (محددة وقابلة للقياس وقابلة للتحقيق وملائمة ومحددة بوقت). على الرغم من أن الأهداف التي تُنفذ مرة واحدة أكثر قابلية للتحقيق، فإن القرارات المشتركة للعام الجديد تميل إلى أن تكون أطول أجلاً وأكثر صعوبة، مثل فقدان الوزن، أو الإقلاع عن التدخين أو الكحول، مع تزايد شعبية «يناير خالٍ من الكحول». يكمن الخطر في هذا أننا نختار أمرًا كبيرًا جدًا إلى درجة أننا نعرض أنفسنا للفشل ثم نشعر بالإحباط. إذا أردنا التحرك نحو هدف أكبر، فتقسيمه إلى خطوات أصغر طريقة مفيدة لتحقيق ذلك، كي نتمكن من الاحتفال بالانتصارات التي يمكن تحقيقها والشعور بمزيد من التحفيز. يناير شهر جيد لندرك ما ينبغي أن يعلمنا إياه علم النفس عن كيفية إجراء التغييرات والالتزام بها، وكذلك عن اتخاذ القرارات وعمليات التغيير بوجه عام.

على الرغم من أن العام الجديد يبدو كأنه يحتفي بالتغيير والإمكانية، فإن واقع اختيار التغيير، وعمليات صنع القرار التي تسبقه، يمكن أن يكونا مؤلمين حقًا. أتذكر جيدًا أحد شهور يناير الذي كان مليئًا بالتغيير بالنسبة إليّ، سبقت فترة طويلة من الاضطرار إلى اتخاذ قرار بشأن اغتنام فرصة العمل أم لا. كانت ترقية، شعرت بأنها فرصة بركة ونادرة جدًا. كانت تعني أيضًا مغادرة لندن حيث عشت فيها ثلاثة عشر عامًا، وترك جميع أصدقائي وزملائي ومشرف ألمعي ووظيفة أحببتها حقًا. طال أمد اتخاذ القرار، في ذهني على الأقل، بفعل المنظمة في مدينة بريستول، إذ كانت القاعدة الجديدة تنص على أخذ وقت طويل لإرسال عرض العمل المؤكد لي، الأمر الذي أعاقني في النهاية عن تسليم إشعاري لترك عملي سابقًا.

في ذلك الوقت، كنت أستيقظ على الدوام في الليل، وقد انتابني شعور عميق بالخوف في الظلام. سأحاول أن أصل إلى حل لما ينبغي فعله على نحو منطقي: أشعل الضوء وأدوّن الأمور. كتبت ذات ليلة: «أظل مستلقية وأنا مستيقظة أو أستيقظ منتفضة، وأراجع كل السيناريوهات المحتملة. لا شيء يفضي إلى أي راحة. لا طريقة لمعرفة ما سيحدث، ولا طريقة لتعويض الخسائر المحتملة».

يبدو الأمر درامياً بعض الشيء، أليس كذلك؟ لكن هذا ما أكون عليه في منتصف الليل. إنه يعكس أيضاً إلى أي مدى يمكن أن يشعر أيُّ منا بالتيه في عملية التغيير.

في ليلة أخرى من الأرق، نهضت لأكتب جدول بيانات في برنامج «إكسل» يضم جميع إيجابيات وسلبيات الرحيل وعدم الرحيل. كنت أتبع منهجاً لحل المشكلات يعتمد على فكرة القدرة على تدوين الأشياء على الورق ورؤية المزايا النسبية للخيارات المختلفة بالأبيض والأسود.

لفعل ذلك، اكتب خياراتك المختلفة، وعدّد إيجابيات كل سيناريو وسلبياته. أضف أيضاً مدى أهمية كل عنصر إيجابي وكل عنصر سلبي بالنسبة إليك، باستخدام رقم، يمكنك مثلاً الاختيار بين ٠ و ١٠. لذا، إذا كان الحصول على مُسمّى وظيفي أفضل أمراً مهماً حقاً فيمكنك وضع ٨، أو إذا كان البقاء بالقرب من الأصدقاء والعائلة هو الأهم فيمكنك وضع ١٠. إعطاء وزن للإيجابيات والسلبيات المختلفة بهذه الطريقة مفيد، لأنه أحياناً قد تكون هناك خمسة أمور تجعل شيئاً ما يبدو كأنه فكرة جيدة، وأمر واحد فقط يجعل الشيء نفسه يبدو فكرة سيئة، لكن هذا الأمر الواحد أكثر أهمية بالنسبة إليك من كل الأمور الأخرى مجتمعة. على سبيل المثال، إذا كان لديّ خمسة أسباب بسيطة للانتقال، قدّرتها بـ ١ فقط من حيث الأهمية، لكن لديّ سبباً واحداً للبقاء، قدّرت بـ ١٠، فسيمنحني ذلك وقفة للتفكير.

لذا فعلتُ ذلك، في الساعات الأولى من صباح أحد الأيام، أدخلت جميع الأرقام المتعلقة بمدى أهمية الأشياء بالنسبة إليّ، ثم جمعتها. ووجدت أن... الإيجابيات والسلبيات كانت متساوية إلى حد كبير، مع عدم وجود اختلافات هائلة في مدى كبر الأرقام. استسلمت وأعددت لنفسي كوباً من الشاي، ثم عدت إلى السرير مع البث الإذاعي لتوقعات الأرصاد الجوية الساحلية كي أحاول النوم. لقد حاولت حل المشكلة بعقلانية، لكن ذلك أعادني إلى نقطة البداية. تُركت مرة أخرى معلقة في حالة عدم تأكيد، لم أعرف ما الخيار الأفضل. جربت أشياء

أخرى أيضًا، مثل رمي عملة لأرى ما شعوري الداخلي عندما استقرت على أي الخيارات، لكنني عرفت أنني كنت أفعل ذلك، لذا كان صعبًا أن أخدع نفسي. حاولت مناقشة المعضلة مع الأصدقاء والعائلة والزملاء، لكنني عدت إلى حالة الهم حتى بعد أن اعتقدت أنني اتخذت قرارًا. حتى عندما استخدمت أكثر عمليات صنع القرار التي أعرفها منطقية وعقلانية، عجزت عن إحراز أي تقدم. لماذا؟

تمثلت إحدى المشكلات في استحالة تخيل كيف ستكون الأمور إذا غادرت: بوسعي تخيل أن الأمور تسير على ما يرام وتنجح، وأيضًا تخيل أن تسوء الأمور. لكنني لم أعرف أين سأعيش، ومع من سأكون، وكيف سأشعر. كانت النقلة كمية غير معروفة، وتنطوي على نتيجة غير مؤكدة، كما يفعل التغيير في كثير من الأحيان. لا نتعامل، بوصفنا بشرًا، ببراعة مع عدم اليقين. يجعلنا قلقين. كما يمكنه أن يعوق قدرتنا على حل المشكلات واتخاذ القرارات. لقد نظر البروفيسور مارك فريستون وزملاؤه في جامعة نيوكاسل إلى هذا الأمر في سياق الأشخاص الذين يعانون اضطراب القلق العام، أو «GAD».

اضطراب القلق العام هو شعور مشتبّ بالهم والقلق لا يركز على أي شيء بوجه خاص، على الرغم من إمكانية تفاقمه بفعل أحداث محددة^(١). إنه نوع من الهم الهائم، وينطوي أحيانًا على الشعور بالهم بشأن الهم نفسه، وهو أمر متعب للغاية.

وجد مارك فريستون أن الأشخاص الذين شُخصوا باضطراب القلق العام لديهم معرفة جيدة بحل المشكلات، لكنهم لا يستطيعون استخدامها لحل المشكلات^(٢). ما الذي يعوقهم؟ كانت القدرة على تحمل عدم اليقين بشأن ما سيحدث عائقًا كبيرًا. كان عدم اليقين هذا يشكل تهديدًا في حد ذاته^(٣).

هذا إلى حد كبير ما شعرت به عندما كنت أحاول اتخاذ قرار بشأن هذه الوظيفة. لقد أدى ذلك إلى «شلل التحليل»، إذ كنت أراجع المعلومات التي لديّ، لكن لم أتمكن قط من التحرك إلى الأمام، لأن هناك كثيرًا مما لم أعرفه ولا أستطيع أن أعرفه عن المستقبل. جزء من تجنب هذه الاستجابات للقرارات المتعلقة بنتائج

مستقبلية غير مؤكدة يتضمن الانتباه إلى أن عدم اليقين صعب، بقبول عدم إمكانية معرفة ما سيحدث، ومحاولة التركيز على اللحظة الحالية بدلاً من المستقبل المتخيل الذي قد يحدث أو لا يحدث. قد يستلزم هذا الأمر التمرس عليه، لكن قد يكون الانتباه إلى أننا مهمومون بشأن شيء غير مؤكد بطبيعته، الخطوة الأولى في إدراك أن شعورنا بالهم بشأنه لن يؤدي بأي ثمار. إنه ليس شيئاً يمكننا أن نجد مخرجاً منه بالتفكير. يُعد قولنا لأنفسنا: «لا أستطيع أن أعرف هذا» إحدى وسائل محاولة الخروج من حلقات الهم المتكررة التي يمكن أن تنورط فيها (وسوف نعود إلى هذا في فصل شهر يوليو عن الهموم الوجودية).

قد يكون الانتباه إلى عدم اليقين مفيداً في اتخاذ القرارات الصغيرة والكبيرة أيضاً، إذا ساعدنا على الانفصال قليلاً عن النتيجة والتفكير في عملية التغيير أو الدافع وراء ما نفعله. لا نعرف غالباً، على سبيل المثال، ما الذي ستؤول إليه نتيجة قرارات العام الجديد، وقد يكون من المفيد أكثر التفكير فيما نريد تحقيقه على المستوى اليومي، أو بمعنى الهدف الرئيسي الذي نتحرك للاقترب منه باتخاذ قرارنا، أو القيمة الرئيسية التي نريد أن نعيش حياتنا من خلالها (المزيد عن هذا الأمر بعد قليل).

قد يتمثل سبب آخر لعجزنا عن اتخاذ القرارات في تعقيد القرارات التي نتخذها. تميل النماذج التجريبية التي يستخدمها علماء النفس إلى اختبارها على قرارات بسيطة جداً، لكن الحياة الحقيقية عادة ما تكون أكثر تعقيداً.

على سبيل المثال، يختلف قرار الحصول على ٥ جنيهات إسترلينية الآن أو ١٠ جنيهات إسترلينية لاحقاً، وهي تجربة معملية شائعة، عن اتخاذ قرار بشأن الانتقال إلى مكان آخر، تماماً. تكون المخاطر أكبر في عملية الانتقال إلى مكان آخر، وهناك كثير من العوامل المتضمنة في ذلك. تُتخذ القرارات في الحياة الواقعية في سياق عاطفي واجتماعي أيضاً، في حين أن التجارب المتعلقة باتخاذ القرار غالباً ما تُجرى بمفردها في غرفة بقسم علم النفس.

بوصفنا بشراً، نتأثر إلى درجة كبيرة بما يعتقده الآخرون عنا وبما يفعلونه. إذا

تغيرت بيئتنا الاجتماعية، فكذلك يمكن أن تتغير مشاعرنا تجاه القرارات التي اتخذناها. يخلق السياق الاجتماعي الذي نتخذ فيه قراراتنا خلفية عاطفية، غالبًا ما يكون لها على الأقل الأهمية نفسها للأشياء المنطقية التي نقيّم إيجابياتها وسلبياتها. مثلاً، غالبًا ما يكون ترك الأشخاص خلفنا أحد أصعب الأشياء المتعلقة بالانتقال، خصوصًا عندما نعدم الاتصال العاطفي بأصدقاء أو أحياء لم نلقهم بعد. يتمثل تعقيد آخر في أن القرارات التي نتخذها في كثير من الأحيان لا تؤثر علينا فحسب. وقد استغل جان بول سارتر، بكتابته في أربعينيات القرن العشرين، هذا الأمر حين قال: «عندما نختار، فنحن نختار للآخرين أيضًا». غالبًا ما يؤثر اتخاذ القرار على شبكة من الأشخاص الآخرين الذين نتواصل معهم: على كلٍّ من المقربين إلينا والآخرين الذين لم نلتق بهم، ولكنهم قد يتأثرون بنتيجة ما نقرره. قد يؤثر قراري بترك عملي ومنزلي على الأشخاص في العمل والأصدقاء من حولي، وكذلك الأشخاص في المكان الذي سأنتقل إليه.

أحيانًا نتخذ القرارات في الواقع نيابة عن أشخاص آخرين. غالبًا، ينبغي للمتخصصين في مجال الطب فعل ذلك نيابة عن مرضاهم، كما يفعل المستشارون الماليون نيابة عن عملائهم. تشير الدراسات، التي تبحث في إمكانية اختلاف قراراتنا إذا كنا نختار لشخص آخر غير أنفسنا، إلى أننا نميل إلى اتخاذ خيارات أكثر خطورة بعض الشيء عندما نقرر نيابة عن الآخرين: إذ نرى أن الإيجابيات المحتملة للخطر أكثر من المشكلات المتعلقة بالعواقب السلبية المحتملة^(٤). يشير هذا إلى أننا قد نكون حذرين للغاية عندما يتعلق الأمر بخياراتنا.

مع ذلك، حتى هذا ليس أمرًا سهلاً. تشير الدراسات إلى أن مدى حذرنا بشأن نتيجة القرار يعتمد على ماهية السياق وعلى هوية الشخص الذي نختار نيابة عنه^(٥). مثلاً، إذا كان القرار طبيًا ونتيجته المحتملة خطيرة، فقد نصبح أكثر حذرًا عندما نقرر نيابة عن شخص آخر. أما إذا كان قرارًا لا تبدو فيه الخسارة مجازفة كبيرة لكن الفرصة سانحة لتحقيق مكسب كبير حينها، فقد نفرط في التحمس. لذا، فإننا نبالغ في الحذر إذا كان شخص آخر معرضًا للخطر، لكننا نكون أكثر

إيجابية بعض الشيء إذا سنحت له فرصة حدوث شيء جيد. إذن، من المثير تجربة ذلك، عندما نشعر بأننا عاجزون عن اتخاذ قرار ما، أن نفكر فيما سننصح به صديقًا في موقف مشابه.

يجدر التذكر أيضًا أن القرارات يمكن أن تكون متعبة. ملل القرار أمر حقيقي. نتخذ القرارات طوال الوقت، ومن دون أن ندرك في كثير من الأحيان. بدءًا من الأمور الصغيرة مثل ما الذي ستتناوله على الإفطار، إلى القضايا الأكثر تعقيدًا مثل كيفية التعامل مع موقف معقد في المنزل أو في العمل... ثم الأمور الأكبر: سواء الانتقال إلى مكان آخر أو إجراء تغيير وظيفي أو إجراء بعض التحولات الكبيرة الأخرى في الحياة.

سواء أكان القرار كبيرًا أم صغيرًا، تعمل عقولنا غالبًا على مدى الوقت لمعرفة ما يجب فعله وما يجب قوله. لا يسعنا دائمًا رؤية عواقب الاختيارات التي نتخذها لحظة بلحظة، لكن الأشياء التي نفعلها، أو التي لا نفعلها، لها عواقب لاحقًا. قد يكون اتخاذ القرارات الكبيرة أمرًا مرهقًا، لكن حتى القرارات الصغيرة قد تسبب ملل القرار.

لهذا تقل قوة إرادتنا في نهاية اليوم. إذا كنت قد اتخذت قرارًا بتناول طعام صحي أكثر ثم في المساء وجدت نفسك فجأة تحاول الوصول إلى برطمان النوتيلا، فهذا أحد التفسيرات. لقد سئمت من اتخاذ القرارات طوال اليوم، وتضاءلت قوة إرادتك لاتخاذ قرار آخر لتجنب الشوكولاتة^(٦).

دُرس هذا الملل الناتج عن اتخاذ القرار في مجموعة كاملة من المواقف. وجدت إحدى الدراسات أن قضاة الإفراج المشروط يميلون إلى السماح للسجناء بالحصول على عقوبة مخففة في وقت مبكر من اليوم، أو مباشرة بعد تناول وجبة خفيفة، الطاقة مطلوبة لمساعدة أدمغتنا على اتخاذ القرارات^(٧). ووجدت دراسة أخرى أن اتخاذ القرار، وهو في حد ذاته عبء عقلي، يفوق البحث الذي يدخل في عملية اتخاذ القرار^(٨). قد يؤثر العبء بصورة غير عادلة على بعض الأشخاص أكثر من الآخرين أيضًا، وفقًا للموارد المتاحة. مثلاً، بالنسبة إلى الأشخاص ذوي

الدخل المنخفض، يمثل اتخاذ قرارات صعبة بشأن مشتريات متجر البقالة في ظل إيرادات محدودة عبئًا ثقيلًا لاتخاذ القرار على نحو غير متكافئ مع المسألة، وهو عبء لن يوجد إذا توفر مزيد من المال المتاح لتسهيل اتخاذ القرارات^(٩). لا يعني ذلك أن القرارات المالية في حد ذاتها أصعب (على الرغم من أنها قد تبدو صعبة)، لكن الموارد المتاحة لنا قد تجعل أي قرار أصعب أو أسهل. وإذا اضطررنا إلى اتخاذ كثير من القرارات الصعبة على مدى اليوم بسبب ظروفنا، فعلى الأرجح سنشعر بممل القرار في مرحلة ما. القرارات الصعبة موجودة في كل مكان، وهي متعبة. قد يكون من المفيد أن تحاول اتخاذ القرارات المهمة في وقت مبكر من اليوم، وأن تتذكر أن تهوّن على نفسك إذا شعرت بالإرهاق. قد تساعد بعض الاستراتيجيات الأخرى في الالتزام بالتغييرات بمجرد اتخاذ القرار. مثلاً، كلما استطعنا أن نفعل ما يلزم لإبعاد عملية اتخاذ القرارات اليومية عن الالتزام بقراراتنا الخاصة بالعام الجديد، يصبح الحفاظ عليها أسهل. الاستعداد حتى تتخذ القرارات مقدماً قدر الإمكان، ربما من خلال مشاركة قراراتك علناً لحث الناس على تشجيعك على الالتزام بيناير خالٍ من الكحول أو بالأكل الصحي، يمكن لهذا أن يساعد على تخفيف العبء. بالمثل، قد يكون حجز مجموعة من دروس التمارين الرياضية في وقت واحد أو إخراج معدات الجري في الليلة السابقة حافزاً مفيداً: أي شيء يجعل السلوك أكثر عرضة لأن يصبح عادة تلقائية. يقسم بعض الناس بالتصور: تخيل السلوك الذي تريد الإكثار من فعله والتدرب عليه عقلياً. يمكن أن يساعدك هذا أيضاً على اكتشاف العوائق المحتملة والتخطيط لكيفية التغلب عليها.

إذا كنا نتخذ القرارات طوال الوقت، فلماذا لا نتحسن في ذلك؟ لماذا لا نشعر بأن الأمر أسهل؟ وماذا لو قررنا بالمصادفة إجراء تغييرات ضارة؟ بعض عمليات صنع القرار لدينا تكون لا شعورية. نحن لا نعرف حتى أنها تمضي قدماً في الخلفية. لذا، ربما نأخذ في الحسبان معلومات لا ندرکها شعورياً. قضى دانييل كانيمان، من جامعة برينستون في نيوجيرسي، وقتاً طويلاً في

البحث في عملية صنع القرار. كتب باستفاضة عن الفرق بين النظام البديهي السريع الذي يمكن استخدامه، والتفكير الأبطأ والأكثر منطقية الذي نقدر عليه أيضًا. من المفيد بالنسبة إلينا أن نحظى بنظام سريع يمكنه اتخاذ القرارات بسرعة، ويمكنه استخدام المعلومات اللاشعورية، بما في ذلك الذكريات والعواطف. لا نحتاج دائمًا إلى استخدام الوعي الشعوري. نحن نفعل كثيرًا من الأمور بطريقة «الطيّار الآلي» يوميًا بعد يوم: تنظيف أسناننا، واتخاذ طريق مألوف، واتخاذ قرارات سريعة حول ما إذا كان شخص جديد يبدو جديرًا بالثقة أم لا. المشكلة أن هذا النظام ليس محصنًا ضد الفشل، ولأن بعض عمليات اتخاذ القرار لدينا تتم لاشعوريًا، فمن الصعب أن نحدد أخطاءنا، فنحن لا نستطيع رؤية طريقة عملنا. يبدو الأمر كأننا نتخذ قراراتنا بعقلانية، لكن في بعض الأحيان تتخذ تدابير أخرى مجراها.

النظام السريع مفيد، خصوصًا إذا كنا بحاجة إلى اتخاذ قرار يؤثر على سلامتنا بسرعة البرق، لكن تقل فائدة هذا النظام عندما يُدخل تحيزات لاشعورية نبررها إما في ذلك الوقت وإما بأثر رجعي من دون أن ندرك ذلك. قد تكون التحيزات مرتبطة بنتائج التجارب السابقة، مثلاً، الاعتقاد بعدم إمكانية الوثوق بالآخرين بسبب تجارب سابقة مررنا بها. إذا لم أكن على دراية بالعوامل التي أدخلها في عملية اتخاذ القرار، فقد أشعر بأن أحد الخيارات غير آمن أو غير حكيم، بناءً على الأوقات الأخرى التي شعرت فيها بالضعف أو الخوف. قد يكون الوضع مختلفًا تمامًا الآن، لكن لا يزال من الممكن أن أكون مقيدة بتلك التجارب السابقة.

قد تكون التحيزات اللاشعورية مرتبطة أيضًا بالاختلافات بيننا وبين الأشخاص الآخرين المتورطين في القرار. مثلاً، يمكن للتحيزات المتعلقة بالطبقة أو الانتماء العرقي أو الجنس أن تسلل وتؤثر على ما نعتقد أنه قرار منطقي بشأن شخص آخر. على الرغم من اعتقادنا أن هذا القرار يعتمد فقط على الحقائق، فإنه قد يتأثر في الواقع بمعتقدات لا ندرك أنها تخصنا. نحن جميعًا عرضة للتحيز المعرفي، وعادة ما يكون ذلك التحيز لاشعوريًا، لذا يمكن أن نكون سيئين في اتخاذ القرار

ومتسرعين فيه إلى حدٍّ ما. قد يكون هذا صحيحًا، خصوصًا عندما نتخذ قرارات مفاجئة تحت ضغط، أو من دون الانتباه بوعي إلى كيفية اتخاذنا قرارًا ما، لكن التحيز اللاشعوري يمكن أيضًا أن يتسلل إلى عملية صنع قرار حظي بتفكير أكثر. لا تتعلق الطرق التي يمكن أن يؤثر بها التحيز اللاشعوري على قراراتنا دائمًا بالأشخاص الآخرين أيضًا. أحيانًا يكون التأثير حول كيفية رؤيتنا للربح أو الخسارة المحتملة.

يُعد نظام اتخاذ القرار السريع الذي يؤدي إلى التحيزات، وقد يكشف قصورنا، نظامًا قديمًا من الناحية التطورية. تستخدم الرئيسيات عملية صنع القرار السريعة وتُظهر التحيز أيضًا، كما اكتشف باحثون من جامعة ييل عندما علّموا القرود الكبوشية كيفية استخدام أحد أنواع العملة الأساسية^(١٠). وضّحوا للرئيسيات كيفية استخدام الرموز لدفع ثمن مكافآت الطعام، ووضّحوا لها أيضًا مقدار الطعام المتوقع الحصول عليه مقابل أحد الرموز. وجد الباحثون أن القرود كانت تنفر من الخسارة في اتخاذها القرار. وتأثرت أكثر بالمواقف التي حصلت فيها على طعام أقل مما وُضّح لها، مقارنة بالمواقف التي حصلت فيها على طعام أكثر مما توقعت.

في الواقع، الشيء نفسه موجود عند البشر: نحن على الأرجح نحاول تجنب الخسارة بدلًا من أن نكافأ بالمكاسب. يتطلب الأمر مكسبًا أكبر ليؤثر علينا بالدرجة نفسها التي تؤثر بها خسارة أصغر. سأكون أكثر حزنًا لخسارة ٢٠ جنيهًا إسترلينيًا من سعادتي بالحصول على ٢٠ جنيهًا إسترلينيًا. يستلزم الأمر تحقيق مكسب أكبر - نحو ٤٠ جنيهًا إسترلينيًا - ليتناسب مع قوة الشعور بالخسارة. هذا النوع من النفور غير المتناسب من الخسارة يجعلنا نتصرف بطرق تتجنب احتمالية إفلاسنا أو إخفاقنا^(١١). لذا، على الرغم من أننا قد نروي لأنفسنا قصة حول سبب اتخاذنا القرار، فمن الممكن أن يكون هذا تبريرًا لاحقًا لعوامل أخرى أثرت علينا، مثل النفور اللاشعوري من الخسارة أو التحيز لتجنب التهديد. لقد شعرت بالوعي التام بهذا الأمر في معضلة بريستول-لندن. وجدت نفسي أفسأ بعد أن توصلت

إلى نتيجة ما إذا كنت أخلق أسبابًا لعدم الذهاب، لأنني شعرت بأمان أكبر في البقاء. ومن ناحية أخرى، إذا بقيت سأخسر فرصة العمل الرائعة وفرصة مغامرة جديدة. لم أتمكن من تحديد الطريقة التي قد يخدعني بها تحيزي اللا شعوري. جربت شيئًا آخر، بعد جدول البيانات ذاك في منتصف الليل، أرسلت رسالة إلكترونية إلى زميل، إريك موريس، الذي انتقل إلى أستراليا قبل بضع سنوات، وعمل في مجال العلاج بالقبول والالتزام، أو آكت (ACT) (تُلَفَّظ مثل الكلمة، وليس بالتهجئة). لم أكن أعرف إريك جيدًا، لكنه ألقى محاضرة ذكر فيها أن آكت ساعده شخصيًا في اتخاذ القرارات، وقال على وجه التحديد إنه استعان به عندما كان يقرر الانتقال إلى الجانب الآخر من العالم.

إحدى الأفكار الرئيسية التي قدمها آكت مفادها أن قراراتنا لا تُصاغ دائمًا بأفضل شكل فيما يتعلق بالمكافأة والخسارة. قد يكون من المفيد بدلًا من ذلك التفكير أكثر في اتخاذ القرارات بناءً على الأطر الأخلاقية أو القيم الراسخة التي تهمنا.

آكت هو نوع من النهج العلاجي الذي نشأ من العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، وهو العلاج الذي يربط الأفكار والمشاعر والسلوكيات وكيف تشعر أجسادنا). يركز آكت على قبول طبيعة سير الأمور وعلى طبيعتنا، في الوقت نفسه الذي نلتزم فيه بالعيش بما يتماشى مع كل ما نقديره أكثر. تختلف القيم الفردية من شخص إلى شخص، وتتغير بمرور الوقت وفي سياقات مختلفة، لكن غالبًا ما توجد بعض القيم الأساسية التي لها أهمية خاصة في الطريقة التي نريد أن نعيش بها حياتنا.

في حالتي التي تمثلت في تجربة كل ما بوسعي لأشعر بالارتياح مع قرار ما، راسلت إريك إلكترونيًا، ورد ببعض النصائح. أخبرني كيف اتخذ قراره بالانتقال بناءً على قيم أساسية تهمه حقًا. بالنسبة إليه، شمل ذلك رغبته في إعطاء الأولوية لعلاقاته العائلية من خلال العمل في بيئة يكفل فيها نمط الحياة قدرته على قضاء الوقت مع أطفاله.

تُعد معرفة ماهية قيمك مسألة كبيرة أخرى يجب التفكير فيها، وبالطبع تتضمن قرارات أيضًا. قد يكون من المفيد أن تتذكر أنك لست مضطرًا إلى الالتزام بهذه القيم لبقية حياتك. يمكنك التوصل إلى صياغة القيمة الخاصة بك أو يمكنك استخدام قائمة القيم لمساعدتك. بمجرد التوصل إلى القيم الخمس الأولى، مثلًا، يمكنك التفكير في القرارات في ضوء هذه القيم. شملت قيمتي في ذلك الوقت الإبداع، والبحث عن المغامرة، والأصدقاء والعائلة، ومساعدة الآخرين، والتعلم. راجعتُ خياراتي مع وضع هذه القيم في الحسبان.

وجدت أنه بالنسبة إليّ، يمكن التعبير عن بعض القيم إلى درجة أكبر في سيناريو واحد، لكن يمكن اتباع القيم الأخرى بصرف النظر عن مكان وجودي. في الأساس، لم يكن هناك حتى الآن إجابة صحيحة أو خاطئة. هذا ما يجعل القرارات صعبة جدًا. ومن ناحية أخرى، فالقدرة على رؤية إمكانية التعبير عن قيمنا الأساسية في مواقف متعددة ومختلفة هي أيضًا شيء يمكن أن يساعدنا في الخروج من مأزق صنع القرار.

بمجرد قبولنا عدم وجود قرار صحيح أو خطأ، قد نتمكن أيضًا من رؤية نقطة اتخاذ القرار على أنها أقل حتمية. يمكننا أن نقرر ثم نغير رأينا مرة أخرى إذا لم يكن صحيحًا. قد يكون هذا صعبًا، لكنه ممكن في كثير من الأحيان. فعل شيء ما، مهما كان صغيرًا، يمكن أن يساعدنا في التوقف عن التفكير الزائد، وإذا لم يكن صحيحًا فيمكننا أن نفعل شيئًا آخر. يمكن أن يكون الخروج من حلقة عملية صنع القرار أمرًا محفزًا.

قد تكون كيفية تفكيرنا في القرار بمجرد اتخاذ مهمة أيضًا في السماح لنا بالمضي قدمًا من هذه النقطة. أمضى إد واتكينز، من جامعة إكستر، وقتًا طويلًا في دراسة أساليب التفكير التكراري، التي تتضمن التفكير في الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا (وتكرارًا) مرة أخرى. قد يكون هذا مفيدًا أو ضارًا اعتمادًا على السياق^(١٢). على سبيل المثال، تبين أن عودتنا إلى التفكير في الأمور المزعجة التي حدثت وكيفية تأثيرها على مشاعرنا تنبأ بالكتابة. ومع ذلك، نحن بحاجة إلى

التفكير في الأمور الصعبة التي حدثت إلى حدٍّ ما من أجل التعامل مع الذكريات المؤلمة والأحداث المزعجة. في حالي، قبل أن أتخذ قرارًا بتغيير وظيفتي والانتقال إلى مكان آخر، كان تحقيق درجة معينة من التخطيط وحل المشكلات المتعلقة بالمستقبل مفيدًا، لكن الشعور بالهم الزائد بشأن ما ليس لديّ سيطرة عليه كثيرًا لم يكن مفيدًا. لم أكن أعرف ما ستكون الوظيفة عليه، ولم أكن أعرف من قد أقابله في بريستول، ولم أستطع التحكم تمامًا فيما سيحدث. سأبتعد عن الأشخاص والأماكن الآمنة والمألوفة التي أعرفها باغتنام الفرصة الجديدة. قد أكره ذلك. أيضًا قد أحب ذلك.

قد يحدث نوعان من التفكير التكراري بعد اتخاذ القرار، هما الاجترار والتفكير المغاير للواقع. سُمِّي «الاجترار» بهذا الاسم من طريقة هضم الأبقار للعشب. تمامًا مثل الأبقار، يمكننا مضغ ما فعلناه أو لم نفعله مرارًا وتكرارًا. يمكن أن يكون هذا مفيدًا إذا كان يساعدنا في التوصل إلى حل، لكنه يكون أقل فائدة إذا لم يحدث ذلك ويتركنا في حالة الغليان.

التفكير المغاير للواقع هو تخيل ما كان يمكن أن يحدث في نسخة بديلة من الماضي. «لو أنني فعلت ذلك، إذن لكان هذا...» أو في كثير من الأحيان، «لو أنني فقط فعلت ذلك...» نحن نميل إلى التفكير المغاير للواقع عندما لا نشعر بالسعادة أو عندما يحدث شيء صعب. إنه ليس سيئًا في حد ذاته - أحيانًا يمكن أن يساعدنا التفكير بهذه الطريقة على اتخاذ قرارات أفضل في المستقبل - لكنه قد يؤدي أيضًا إلى ظهور مشاعر سلبية، مثل الخزي والندم والحزن والشعور بالذنب والقلق.

كيف يمكننا استخدام أساليب التفكير التكراري بطريقة بناء أكثر؟ يشير عمل واتكينز إلى أن الأمر يعتمد على مدى سيطرتنا على الهدف الذي نفكر فيه على نحو متكرر. إذا كنا نفكر في شيء مجرد أو معقد أو بعيد المنال في المستقبل، ويتأثر بكثير من العوامل المختلفة، فقد يكون من الصعب علينا حله باستخدام التفكير التكراري، وقد يكون من الأفضل أن نفكر على مستوى

أكثر تحديدًا حول ما يجب فعله في المستقبل القريب. لذا، مثلًا، القلق بشأن ما يجب فعله ببقية حياتي هو موضوع كبير جدًا وغامض جدًا، إذ لا يمكن معالجته على نحو مفيد بالإفراط في التفكير. بدلًا من ذلك قد يكون من المفيد الرجوع خطوة إلى الوراء، ومحاولة التفكير بصورة محددة في الحركة التالية. يشير البحث أيضًا إلى أن التفكير التكراري ذا المحتوى السلبي - أي التفكير بأمور حزينة أو مرهقة - لا يقدم عونًا كبيرًا، لذا قد يكون من المفيد أن نحاول شعوريًا موازنة ذلك بأفكار أكثر إيجابية. أحاول شعوريًا أن أتخيل ما يمكن أن يحدث إذا سارت الأمور على ما يرام، بدلًا من التركيز فقط على أسوأ السيناريوهات التي أضعها مثلًا. بالتأمل في الماضي، عندما أجد نفسي أجتر أمورًا حدثت بالفعل في حياتي، أحاول ملاحظة الأفكار والتخلي عنها. تصنيف هذه الأفكار على أنها اجترار يمكن أن يساعد في حل ذلك: «أوه، إنه ذلك الاجترار يحدث».

لماذا نميل إلى اجترار القرارات الماضية؟ أعتقد أن الأمر يتعلق بالخسارة مرة أخرى، خسارة نتائج محتملة أخرى.

يشبه العودة إلى مدينة عشت فيها من قبل رؤية حبيب سابق إلى حدٍّ ما، بطريقة أو بأخرى يبدو أنه دائمًا يتباهى أمامك، يظهر في أفضل حالاته وأكثرها اعتناءً وحسن مظهر. عند النزول من القطار في بادينجتون، يجعلني صخب الحشود على الرصيف ورائحة مترو الأنفاق في أثناء نزولي الدرج أشعر بأنني على قيد الحياة بطريقة مميزة خاصة بلندن. أحب الأضواء الساطعة، والشوارع الواسعة، وواجهات العرض الوامضة، وأشخاصًا يسرون نحو هدف ما، والشعور بأن الأشياء تتحرك بشكل أسرع من أي مكان آخر، وأنتك تتقدم بطريقة أو بأخرى. لقد قبلت الوظيفة الجديدة، وانتقلت إلى بريستول. انتقلت في شهر يناير (عام جديد! أنت شخص جديد!) عندما كان المطر يهطل بغزارة ووبخني سائق حافلة ناشيونال إكسبريس بسبب أمتعتي الكثيرة قائلاً: «ليس من المفترض أن تنتقلي من مكان إلى آخر على متن هذه الحافلات».

مقابل كل شيء نقول له نعم، غالبًا ما نقول لا لشيء آخر. كي أقول نعم لمغامرة جديدة في بريستول، كان عليّ أن أقول لا لحياتي المريحة في لندن. كي أقول نعم لحياتي المريحة في لندن، كان عليّ أن أقول لا لمغامرتي الجديدة في بريستول. أحيانًا من المفيد الاعتراف بالخسارة المصاحبة لأي قرار.

عندما أعود الآن وأتقلّ في أنحاء لندن، أشعر كما لو أن شخصًا ما يقلّب كراسه طي مصورة بالذكريات أمام وجهي. هناك ذلك الشارع حيث عشت، والمقهى حيث عرفوني، وتلك الحانة التي ذهبت إليها في ذلك الموعد الغرامي الفظيع، والشقة حيث أقيمت تلك الحفلة الرائعة، ومسار الحافلة التي بكيت فيها طوال الطريق إلى منزله كامبرويل جرين، والشارع الذي تُقام فيه سوق الزهور كل سبت، ومحطة الحافلات حيث شعرت بالغثيان. ما زلت أتساءل أحيانًا عما كان سيحدث لو أنني بقيت، وعلى الرغم من شعوري بالسعادة حيث أنا، فإنني لا أزال أنعى الخسائر المتماشية مع هذه الخطوة.

لكن إلى جانب الخسائر المصاحبة للقرارات والتغيير، غالبًا ما يكون هناك كثير من المكاسب. في حالتي، وتيرة حياة مسالمة أكثر، ومحمومة بدرجة أقل، ومريحة أكثر، ووحدة أقل نوعًا ما حتى مع وجود عدد أقل من الأشخاص الذين أعرفهم، فهي حياة مليئة بقدر كبير من التجارب والأفراح والمعارف لم أكن لأحظى به قطّ من دون أن أنتقل. انتهى بي الأمر بترك الوظيفة التي انتقلت إليها بعد ثمانية عشر شهرًا، لكنني بقيت في المدينة، وأنا راضية حقًا. ما زلت أفقد أمورًا متعلقة بلندن، والأهم من كل شيء أنني أفقد الأشخاص الذين أحبهم الموجودين هناك. لكن كثيرًا من الأصدقاء الآخرين انتقلوا بدورهم الآن، وتغيرت مجموعات الصداقة، وحدثت أشياء في بريستول لم يكن من الممكن أن تحدث بلندن.

ولو كنت بقيت... لكانت هناك فرص أخرى لن أعرف بشأنها أبدًا. يُعد تحقيق السلام مع خسارة مستقبل مجهول أمرًا صعبًا من جوانب متعددة مثل تحقيق السلام مع خسائر يمكن تحديدها، لكن إذا استطعت الوثوق بأنك في المكان الذي يُفترض أن تكون فيه تمامًا، فغالبًا ما يتحقق هذا الاعتقاد. وعلى

الأقل بالاختيار والتغيير (أو اختيار البقاء كما أنت) فأنت تفعل شيئاً ما، بدلاً من السباحة في حالة من العجز عن اتخاذ قرار، أو اتخاذ قرار بالتسويق.

قد يكون من المغري التفكير في القرارات والتغيير كعملية من خطوة واحدة، كشيء نفعله ثم ننتهي منه. لكننا في الواقع، نختار التمسك بالتغيير في نقاط زمنية متعددة. هناك ملايين الانحرافات المحتملة عن المسار الذي قررنا اتباعه. لذا، بمجرد أن نقرر الاتجاه الذي نسير فيه، كيف يمكننا الاستمرار في المسار؟

تابع الباحثان جون نوركروس ودومينيك فانجيريلي جهود بضع مئات من الأشخاص في الولايات المتحدة الأمريكية الذين قطعوا عهداً بتغيير شيء في حياتهم في رأس السنة الجديدة^(١٣). تابعاهم على مدى عامين، بعد أن تطوع هؤلاء الأشخاص استجابة لبث تلفزيوني إقليمي. استدعى الباحثان المشاركين بعد أسبوع، وأُسبوعين، وثلاثة أسابيع، وشهر، وثلاثة أشهر، وستة أشهر، وستين. سُئل المشاركون عن أحوالهم مع قراراتهم للسنة الجديدة، وأيضاً عن استراتيجيات التأقلم التي كانوا يستخدمونها لإجراء التغييرات. وقد التزم أكثر من ثلاثة أرباع المشاركين بقراراتهم الجديدة خلال أسبوع واحد من المتابعة، لكن بعد مرور عامين انخفض هذا العدد إلى قرابة الخمس. أراد الباحثان أن يفهما ما الذي ساعد شخصاً واحداً من كل خمسة أشخاص على الالتزام بقراراته. وجدا أن الأشخاص الذين فعلوا ذلك بطريقة أفضل كانوا أكثر ميلاً إلى الحد تدريجياً من السلوكيات غير المرغوب فيها، والاحتفاظ بتذكيرات بشأن القرار الذي كانوا يحاولون الالتزام به. يمكن أن يكون وضع تذكير يومي بالشيء الذي تهدف إليه، أو الهدف طويل المدى أو القيمة الأكبر التي تحفزك، أمراً مفيداً ومطمئناً. كما أنه يمنعك من مراجعة الأسباب المنطقية للتغيير مرة أخرى.

أيضاً ارتبط منح المرء مكافآت لنفسه مقابل إجراء التغييرات بالالتزام بالقرارات. في المقابل، ارتبط التفكير بالتمني (تمني أن تختفي المشكلة من تلقاء نفسها) ولوم الذات (أن يبيكت المرء نفسه بسبب «زلة») بالأمر المعاكس. من غير المستغرب أيضاً أن الوجود في بيئات تتعارض مع قرار التغيير (مثل

محاولة الإقلاع عن التدخين لكن قضاء الوقت مع مدخنين آخرين) يُصعب من إجراء التغيير. أفاد كثير من الأشخاص أنهم عادوا عدة مرات عن طريق الخطأ إلى فعل كل ما كانوا يحاولون الكف عن فعله، لكن ٧٠٪ أفادوا أن هذا عزز عزمهم، وهو أمر مشجع أن تتذكره إذا سقطت من عربة القرار الذي اتخذته.

وفي الواقع، تعترف المقابلات التحفيزية، وهي تقنية علاجية تستخدم في مساعدة الأشخاص على الإقلاع عن تعاطي المخدرات، بأن «السقوط من العربة» واستمرار التناقض بشأن صنع تغيير في سلوكنا أمر طبيعي تمامًا. شيء يجب التعامل معه، وليس شيئًا نبكت أنفسنا عليه. يتمثل جزء من المقابلات التحفيزية في التأكد من أن الشخص يريد حقًا إجراء تغيير، من أجل نفسه، وليس من أجل أي شخص آخر. في كثير من الأحيان، تبدأ العملية بكتابة جميع إيجابيات إجراء التغيير وسلبياته، على المدى الطويل وال المدى القصير على حد سواء، وكذلك، وهو الأهم، كتابة إيجابيات بقاء الأمور على حالها وسلبياته، على المدى الطويل وال المدى القصير. هل الإيجابيات تفوق السلبيات؟ أو هل الفوائد طويلة المدى لإجراء التغيير تفوق المكافآت قصيرة المدى للسلوك الذي تريد التخلص منه؟ إن تخيل نفسك بعد ستة أشهر متمسكًا بما اعتزمت عليه وتخيل ذلك بعد عام واحد ورؤية ما يمكن أن يكون مختلفًا، يمكن أن يكون مفيدًا أيضًا في معرفة أنه تغيير أنت ملتزم به حقًا، أو أنه تغيير تعتقد أنك يجب أن تفعله. إن تصور التأثير طويل المدى لقرارك يمكن أن يمنحك فكرة عما إذا كنت تشعر بأنه يناسبك وما هو مهم بالنسبة إليك.

خذ ميكى، على سبيل المثال، الذي يبدأ العام الجديد برغبة في تغيير الأمور قليلًا، فهو يشعر باعتلال الصحة والتعب بعد موسم كريسماس حافل بالسهر وعدم ممارسة تمارين رياضية حقيقية، يريد فقط أن يشعر باللياقة والقوة. لقد كان يعاني آلام الظهر، ويشعر كأنه يتقدم في السن قبل الأوان. يفكر فيما يمكن التحكم فيه من زاوية أهداف العام الجديد، فهو لا يريد أن يضع لنفسه شيئًا كبيرًا وغامضًا، مثل «كن بصحة جيدة». بل يفكر بدلًا من ذلك في الإجراءات التي

بوسعه محاولة الالتزام بها، والتي ستضعه على مسار أكثر اعتناءً بالصحة. كان قد جرَّب سابقاً الالتزام بيناير خالٍ من الكحول، لكنه لم يَدُم قَطُّ أكثر من أسبوع، بعد ذلك ينتهي به الأمر بالشعور بأنه ربما يشرب بكميات كبيرة أيضاً. وبدلاً من ذلك يلتزم ببدء البرنامج التدريبي «Couch to 5K» [من الأريكة إلى الجري ٥ كيلو مترات]، ويتضمن ثلاث جولات من الجري لمدة نصف ساعة أسبوعياً، بدءاً بمزيج من المشي والجري. يحدد لنفسه الهدف الأول بأداء الجولة الأولى في الأيام القليلة الأولى بعد رأس السنة الجديدة، إذا تمكن من ذلك فقد نجح. لمساعدة نفسه، يُخرج أدوات الجري الخاصة به في اليوم السابق، ويرتب للذهاب مع صديق. تنتهي به الحال بالاستمتاع بالأمر أكثر مما كان يعتقد. هدفه الأكبر الوصول إلى نهاية البرنامج، لكنه يعلم أن الجولة الفردية قد تفوته في أثناء ذلك، ولا بأس بذلك. وجود صديق ينفذ البرنامج أيضاً يساعده على البقاء على المسار الصحيح، لكن القرار الأصلي للعام الجديد - وهو القيام بالجولة الأولى - يتحقق في الأسبوع الأول ويمنحه دفعة محفزة. عندما يشعر بأنه متعب جداً ولا يستطيع الذهاب، يفكر فيما يريد أن يشعر به في غضون بضعة أشهر. يريد أن يشعر بأن صحته جيدة بما يكفي كي لا تؤثر مشكلاتها على ما يفعله، وألا يشعر بالتعب والألم الشديدين. يريد أن يقدر على الجري لمسافة ٥ كيلو مترات من دون أن يكون ذلك أمراً جليلاً. الجري مجرد أحد الأجزاء، لكن كلما اجتهد أكثر كان قادراً أيضاً على اتخاذ خيارات صحية أكثر في مكان آخر. يجد نفسه يشرب الكحوليات بكمية أقل حتى يتمكن من الجري في صباح اليوم التالي. يجد نفسه يتساءل عن الخيار الصحي لتناول طعام الغداء. تغيير واحد يبدأ حلقة حميدة من التغييرات الأخرى.

في بعض الأحيان، يمكن أن تؤثر الطريقة التي نؤطر بها أحد التغييرات على كيفية اندماجنا فيه^(١٤). إن جعل الهدف «هدف اقتراب» بدلاً من «هدف تجنب» يمكن أن يكون محفزاً أكثر: يمكن أن نشعر بمزيد من الإيجابية إذا كنا نهدف إلى فعل شيء ما بدلاً من عدم فعل شيء ما. لذا نهدف إلى تقليل سيجارة يومياً بدلاً

من أن تهدف إلى عدم التدخين، أو تهدف إلى اتخاذ خيارات صحية بوجبتين يومياً بدلاً من السعي إلى إنقاص الوزن. يمكن أن تكون «أهداف الإبتقان» أكثر تحفيزاً في جوهرها، إذ تهدف إلى تحسين مهارة أو سلوك ما، بدلاً من الأهداف التي ندرك بها غاية محددة: لذا تهدف إلى إنجاز رسم تخطيطي يومياً بدلاً من أن تهدف إلى أن تكون فناناً رائعاً، أو تهدف إلى الانضمام إلى دروس صناعة الفخار وتجربة الأمر. أو، في حالة ميكى، تهدف إلى القيام بجولتين قصيرتين من الجري على الأقل أسبوعياً، من دون أن تقلق بشأن المسافة المقطوعة.

من الصعب إجراء أي تغيير. أمر بشري أن تحاول وتفشل وتحتاج إلى المحاولة مرة أخرى. وصف جيمس بروتشاسكا وكارلو ديكليمينتي^(١٥) هذا عندما كتبنا عن دورة التحفيز الخاصة بهما، والتي يرباننا فيها كأننا ننتقل من مرحلة ما قبل تأملية، وبها لا نحاول حتى إجراء تغيير أو ندرك أي حاجة إلى ذلك، ثم خلال مرحلة تأملية وبها نأخذ التغييرات في الحسبان، إلى مرحلة تخطيطية، وبعدها مرحلة نشطة وبها نفعل شيئاً مختلفاً. وكجزء من دورتهما، لديهما إما مخرج، إذ نبدأ في فعل ذلك الشيء على نحو مختلف، وإما استمرار، إذ نسقط من العربة ونعود إلى عاداتنا القديمة. لا يُعد هذا عودة إلى المربع صفر، بل يعني أننا مجرد بشر ونجد صعوبة في تغيير ما نفعله. قد نحتاج إلى الالتفاف حول هذه الدورة عدة مرات قبل أن نتمكن من القيام بها على نحو مختلف، لكن مجرد فعلنا الأمر نفسه لا يعني أننا نفكر فيه بالطريقة نفسها. في الواقع، قد يوشك التحول في التفكير أن يسبق التحول فيما نفعله. قد يكون من المفيد أن نتخفف من الضغط، ونتذكر أن الأول من يناير ليس إلا يوماً آخر. قد يبدو هذا كما لو أنني أقول لا داعي للقلق لكنني بالفعل أرى الأمر على نحو معاكس: يمكننا تغيير الأمور في أي يوم نريده. كل يوم، كل ساعة، كل لحظة يمكن أن تكون بداية جديدة.

بالنسبة إليّ هذا العام، أمل أن أعمل على تحسين الأمور العديدة نفسها التي فعلتها في العام الماضي، والعام الذي سبقه. هذا ليس فشلاً، بل عيش حياة والتفكير بها في أثناء مضيك إلى الأمام. ما زلت أستخدم مبادئ العمل المرتكزة

على القيم للتحقق عندما لا أكون متأكدة من الأمور. ما الأهم بالنسبة إليّ في كل هذا؟ ما القيم التي أريد أن أعيش وفقاً لها؟ وهل أنا سعيدة بما يكفي في هذه اللحظة؟ لأنني إذا كنت كذلك، فلماذا لا أسترخي وأستمتع باللحظة بقدر أكبر قليلاً بدلاً من أن أتمنى لنفسني أن أكون في واقع موازٍ.

اتخاذ القرارات وتغيير الأمور عملية جارية وليس حدثاً لمرة واحدة. غالباً ما يكونان دورة تستمر وتستمر، فيما نسقط من أي عربة نركبها ونكافح من أجل العودة إليها مرة أخرى. إن الضغط في سبيل أن تكون السنة الجديدة سعيدة قد يعني صعوبة الشعور بالرضا وسهولة الشعور بخيبة الأمل أو النقص. إنها مجرد لحظة أخرى، ومهما كان ما نشعر به عند منتصف ليل الأول من يناير يمكننا التأكد من أنه سيكون لحظة عابرة.

اتخاذ القرارات وإجراء التغييرات والالتزام بها

الأفكار الرئيسية

١. القرارات صعبة، ويمكن أن تكون متعبة، لذا لا تُلَم نفسك إذا شعرت بأنك غير متأكد من الطريق الذي يجب أن تسلكه، خصوصًا إذا كان قرارًا كبيرًا بشأن مستقبل غير مؤكد.
٢. حاول أن تتخذ القرارات المهمة في وقت مبكر من اليوم عندما تكون معاناتك من ملل القرار في أدنى مستوياتها.
٣. ذكّر نفسك بأنك لا تستطيع معرفة المستقبل، وأن بوسعك تغيير رأيك إذا دعت حاجتك إلى ذلك. كل ما يمكنك فعله هو اتخاذ أفضل قرار ممكن في الوقت الحالي.
٤. إذا كنت تحاول اتخاذ قرار، ففكّر في بعض الأساليب الواردة في هذا الفصل: مثل إعداد قوائم الإيجابيات والسلبيات، وتحديد قيمك الأساسية، لكن تذكر أيضًا أن القرارات قد تكون معقدة، وأن الاعتراف بالقلق والخسارة التي تأتي مع أي تغيير قد يكون من الأمور المفيدة.
٥. احذر التفكير التكراري - فمن السهل أن تُحبس في حلقة من الهم أو الندم. لتجنب ذلك، حاول تغيير ما تفكر فيه بفعالية، ركز على اللحظة الحالية بدلًا من ذلك، أو اعثر على شيء لإلهاء نفسك. يمكنك أيضًا أن تعلق لنفسك: «آه، إنني أنزلت

إلى التفكير التكراري مرة أخرى»، أحيانًا تساعد تسمية الأمر على التخلص من المشكلة.

٦. إذا شعرت بأنك محبوس حقًا، فحاول أن تفعل شيئًا، يجب ألا يستمر قرارك إلى الأبد، يمكنك تغيير رأيك مرة أخرى.

٧. إذا كنت تُجري بعض التغييرات، فتأكد أنك تريد حقًا إجراء تغيير، وأنه ليس مجرد شيء تعتقد بوجوب فعله. إذا كنت واضحًا بشأن سبب إجراء التغيير، فسيساعدك ذلك على الالتزام به.

٨. افعل ما بوسعك للاستعداد لمواجهة العقبات وتسهيل التغييرات على نفسك، بما في ذلك اتخاذ القرارات مقدمًا حيثما أمكنك ذلك، وتضمين التذكيرات بوصفها عنصرًا أساسيًا، وتصور ما تريد فعله والعوائق المحتملة أمام حل المشكلات، ومشاركة نياتك علنًا وابتكار تدابير روتينية كي لا يتعين عليك الاستمرار في اتخاذ القرار نفسه مرارًا وتكرارًا.

٩. بعد إجراء التغيير حاول التركيز على اللحظة الحالية وعلى مكانك الآن، واحك لنفسك قصة إيجابية عن كيفية وصولك إلى هناك، ممّا يذكرك بأسبابك من أجل التغيير. إذا كنت تستطيع أن تثق بوجودك في المكان الذي تريد أن تكون فيه، فغالبًا ما يتحقق هذا الاعتقاد.

١٠. لا تقسُ على نفسك لعدم الالتزام بالتغيير، فمن الطبيعي أن تسقط من العربة، ولا بأس أن تدور في دائرة التفكير في الأمر مرة أخرى. القرارات والتغيير ليسا حدثًا لمرة واحدة، بل هما عملية.

١١. إذا كنت تشعر بأنك محبوس حقًا، فتذكر أننا أحيانًا عندما ننظر إلى الوراء فحسب تصبح الأمور منطقية، ونشعر بأننا نأثهون بقدر أقل. ربما تتغير بدرجة أكبر مما تعتقد بالفعل.

فبرایر



التقدم التدريجي للأمام

التحرك حين نشعر بأننا محبوسون

أمطرت السماء كثيرًا في العام الذي انتقلت فيه إلى بريستول. يهطل المطر بغزارة في بريستول على أي حال، إنها تقع في تلك البقعة المعزولة من غرب البلاد المتميزة بالخصب والخضرة، لكنها تميزت بذلك بسبب هطول الأمطار على مدى السنة. كان شهر فبراير هذا على وجه الخصوص قاتمًا، وقُضي الكثير منه في انتظار الحافلات. في حين كانت وسائل النقل العام في لندن سريعة وفعالة ومتاحة دائمًا، كانت حافلات بريستول قليلة ومتباعدة، ولا تعمل أبدًا وفق الوقت المحدد. يقع أول مكان عشت فيه في غرب المدينة. لقد اعتقدت أن «هبوطًا سلسًا» في الجزء الفخم من المدينة سيجعل هذه الخطوة أسهل، لكن ذلك كان يعني أن تنقلاتي ستستغرق وقتًا طويلاً، وأن عليَّ أن أجبر نفسي في الظلام، إلى صباحات ممطرة عادة، وأستقل حافلتين إلى قسم الصحة العقلية للمراهقين حيث كنت أعمل. لقد مررت بالتأكيد بأيام لم أشعر فيها بالرغبة في النهوض من السرير. لقد كنت متعبة، وما زلت خائفة بعض الشيء. في النهاية، كان انتظار الحافلات في الظلام والمطر دافعًا جيدًا للانتقال إلى العمل بالدراجة، حتى لو كانت السماء تمطر، فإنك

على الأقل لا تزال تشعر كأنك تتحرك، وعلى قيد الحياة، وزمام الأمور في يديك عندما توشك على الوصول.

شهرًا يناير وفبراير في المملكة المتحدة ليسا رطبين فحسب، لكنهما مظلمان أيضًا، ويمكن أن يبدو امتددين إلى الأبد. قد يحدث تشويق من آنٍ إلى آنٍ فتظهر سماء زرقاء لامعة عندما تشعر كأن الغطاء قد انكشف فجأة، أو رؤية زهرة لبن فتفتح مبكرًا لتجلب معها الأمل في الربيع، لكن في معظم الأحيان تظل الأيام باردة والسماء إما بيضاء فارغة وإما مليئة بسحب رمادية منخفضة منذرة. لا توجد عطلة مثيرة تتخلل الأيام القاتمة، ومن السهل أن تشعر بالتبلد في هذا الوقت من العام. قد يكون من الصعب تحفيز أنفسنا لفعل أي شيء على نحو مختلف (بعد الهبة الأولى من قرارات العام الجديد التي ربما تكون قد نجحت أو لم تنجح). ما يدعو إلى السعادة، أن هناك كثيرًا مما يمكننا تعلمه من العلاجات في العيادة، والتي يمكن أن تساعدنا يومًا بعد يوم في التخلص من هذا الشعور المتبلد.

لا يشبه الشعور بشيء من التعثر والكآبة في شهر بارد وصعب الشعور بالاكئاب، وهو تغيير كامل في الاختلاف. تجربة الاكئاب الشديد موحشة ويأسية. غالبًا ما يصف الناس شعورهم بأنهم محاصرون في سحابة من دون أي معرفة بكيفية المضي قدمًا، أو في أعماق حفرة من دون سلم للخروج. يمكن أن يمتص الاكئاب طاقة الناس، ويجعل الأشياء الصغيرة تبدو تعجيزية. حتى في المواقف الاجتماعية، قد تشعر بتعذر التواصل مع الأشخاص الآخرين، كما لو كنت هناك لكنك خلف الزجاج بطريقة أو بأخرى. في المدى الأقصى، قد يبدو النهوض من السرير والاستحمام ومغادرة المنزل أمورًا مستحيلة إلى الحد الذي يصبح فيه عالم الشخص أصغر فأصغر، إذ تصبح حالته المزاجية المتدنية وأفكار معاقبة الذات أكبر فأكبر. إذا شعرت بأنك موشك على الاكئاب، فمن المهم التحدث إلى شخص آخر عنه. في المملكة المتحدة، يُعد الأطباء الممارسون غير الاختصاصيين نقطة الاتصال الأولى لطلب الدعم من خلال الخدمات الصحية الوطنية، أو من خلال بعض الخدمات التي لديها أيضًا سياسة الإحالة الذاتية.

التحدث إلى شخص آخر موثوق به بطريقة أقل رسمية يمكن أن يكون أيضًا خطوة أولى مفيدة لطلب المساعدة، والأمر يستحق طلب المساعدة، لأن التخلص من الاكتئاب بمفردك قد يكون صعبًا. ومع ذلك، حتى لو لم تكن نعاني الاكتئاب، يمكن أن تكون بعض طرق التعامل معه مفيدة لنوع أقل خطورة من الشعور بالتوعل.

يرتبط الاكتئاب بشيء يُسمى «العجز المكتسب»، وهو ظاهرة بحثها عالم النفس مارتن سليجمان. في دراساته الكلاسيكية، أخضعت حيوانات، بما فيها الكلاب والجرذان، لحمل رهيب من الظروف^(١). وجد سليجمان أن الحيوانات التي تعرضت لصدمة لم تتمكن من السيطرة عليها تعلمت ألا تكلف نفسها عناء محاولة الهروب من الصدمات اللاحقة، حتى لو كانت تلك الصدمات قابلة للتحكم. لذا، تعلمت الكلاب التي تعرضت لصدمات كهربائية لم تتمكن من الهروب منها، ألا تكلف نفسها عناء محاولة تجنب الصدمة حتى إذا استطاعت. وبالمثل، فإن الجرذان التي سبق أن وُضعت في وعاء من الماء من دون منصة للصعود إليها، لم تحاول بعد ذلك إيجاد أي طريقة للخروج من الماء عند وضعها في وعاء جديد، على الرغم من أن ذلك الوعاء الجديد احتوى على منصة تحت سطح الماء مباشرة. على النقيض من ذلك، حاولت الكلاب أو الجرذان التي لم تتعرض لصدمات سابقة لا يمكن السيطرة عليها، ونجحت، في الإفلات من الصدمات أو الماء عندما كانت طرق الإفلات متاحة.

وعقد سليجمان مقارنة بين هذا والحالة الذهنية التي ندخلها عندما نوشك على الاكتئاب. نكتسب شعورًا بالعجز واليأس مما يجعلنا لا نرغب في إزعاج أنفسنا بتجربة أمور جديدة. نفترض أن الأمور ستسير على نحو سيئ، ويخلق هذا حاجزًا أمام قدرتنا على المحاولة والشعور بأن الأمور ستسير على ما يرام. اعتقد أن هناك جزءًا إضافيًا لهذا الأمر في الاكتئاب، وبه إذا كنا نشعر بالإحباط حقًا، فغالبًا ما يضعف الإحساس بمتعة الأشياء، لذا حتى لو حاولنا فعل شيء استمتعنا به سابقًا، فقد تنتهي بنا الحال إلى الشعور بالخدر، أو خيبة أمل، أو أن

الأمر لا يستحق العناء. ويمكن لهذا في حد ذاته أن يغذي شعورًا بأننا عاجزون في مواجهة مزاجنا السيئ.

أحد أساليب معالجة الاكتئاب يُسمَّى «التنشيط السلوكي»، وهو من أساليب العلاج السلوكي المعرفي. في هذا العلاج، يُشجّع الأشخاص على زيادة مستوى نشاطهم، من خلال تحديد الأمور التي تهمهم، واتخاذ الإجراءات التي تساعد على العمل في سبيل فعل هذه الأمور بخطوات صغيرة شيئًا فشيئًا. من ذلك العمل على القيام بالأنشطة التي تحقق المتعة، أو تعطي شعورًا بالإنجاز، أو تعبر عن قيمة مهمة. من المهم أن تبقى الخطوات صغيرة وقابلة للتحكم، وأن تكون أمورًا يشعر الشخص بالارتباط بها.

ابتكر أول علاج سلوكي للاكتئاب في سبعينيات القرن العشرين^(٢). طُلب من الأشخاص زيادة الأمور الممتعة التي يفعلونها وزيادة عدد التفاعلات الإيجابية مع بيئاتهم. اعتمد العلاج على نظرية مفادها أن الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب يميلون إلى تجنب الأفكار والمشاعر والمواقف غير السارة، وأن حلقة خبيثة تنشأ إذ يؤدي هذا التجنب إلى إدامة المشاعر السلبية. من السهل أن يقلص عالم شخص ما عندما يحاول الحفاظ على نفسه آمنًا من خيبة الأمل واليأس. هُمّشت العلاجات السلوكية فترة من الوقت، عندما جاءت العلاجات المعرفية وركزت أكثر على أساليب التفكير، لكن بعد ذلك، في التسعينيات، اهتم عالم النفس نيل جاكوبسون وزملاؤه^(٣) بالسلوكيات مرة أخرى. أجروا تجربة لاختبار ما الذي أحدث فرقًا أكبر: التغييرات في السلوك أم في التفكير.

في تجربة نيل جاكوبسون، وُضع ١٥٠ شخصًا يعانون الاكتئاب على نحو عشوائي في واحدة من ثلاث مجموعات. شاركت المجموعة الأولى في جدولة النشاط (إجراء تغييرات على ما فعلوه من خلال التخطيط النشط للأنشطة الإيجابية). تتضمن جدولة الأنشطة قيام الأشخاص بتتبع ما فعلوه في اليوم، وتقييم هذه الأشياء بناءً على مقدار ما حصلوا عليه من متعة وشعور بالإنجاز، ومحاولة زيادة كمية الأشياء التي كانت ممتعة أو أعطت إحساسًا بالإنجاز. يجب

ألا تكون هذه الأشياء كبيرة، يمكن أن تكون صغيرة جداً، مثل تناول كوب من الشاي في الحديقة، أو القدرة على إرسال رسالة ظلت موجودة هناك منذ زمن طويل، أو الذهاب في نزهة حول المربع السكني. جدولت المجموعة الثانية الأنشطة أيضًا، لكن بالإضافة إلى ذلك تعلّموا تحدي الأفكار التلقائية السلبية، وهي أفكار تظهر فجأة من دون دعوة، وتفترض شيئاً سلبياً (مثلاً، «هذا الشخص يكرهني» أو «لن أكون نافعاً في هذا الأمر لذا يجب ألا أكلف نفسي العناء»). جدولت المجموعة الثالثة الأنشطة بالإضافة إلى دورة كاملة من العلاج المعرفي، الذي يعالج الأفكار التلقائية السلبية، لكنه يتعمق أيضًا في الأفكار والاعتقادات الأخرى. لم يجد الباحثون أي اختلافات ذات معنى بين نتائج المجموعات المختلفة، سواء بعد العلاج مباشرة أو بعد عامين من المتابعة. كانت درجات الاكتئاب لدى الأشخاص، كما قيّمت من خلال الاستبيانات التي استخدموها، متشابهة عبر ظروف العلاج المختلفة التي قُدمت لهم. وخلصوا إلى أن التغييرات السلوكية كانت أهم شيء، لأن إضافة التحديات الفكرية والعلاج المعرفي الكامل لم تحسن النتيجة. مكتبة سُر من قرأ

هذه مجرد دراسة واحدة، وأنا لا أسلط الضوء عليها لأشير إلى أنه لا ينبغي لنا أن نقضي وقتاً في التفكير في أي شيء آخر غير ما فعله (لأن العلاج المعرفي - الذي نفكر من خلاله في كيفية تفكيرنا - يمكن أن يكون مفيداً جداً لبعض الأشياء وقد ثبت أيضًا أنه فعال في دراسات أخرى)، لكن الأهم أنني أسلط الضوء عليها لإظهار مدى قوة التغييرات السلوكية. إجراء تغييرات على سلوكنا للتأثير على مزاجنا إحدى اللبنات الأساسية للعلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب، لكنني غالباً ما أتفاجأ بمدى فعاليته، وأعتقد أنه يمكن أن يكون مفيداً ليس فقط عندما نؤشك على الاكتئاب، لكن عندما نشعر بشيء من اللامبالاة أيضًا.

دعونا نفكر في مايا، التي أكملت دراستها الجامعية وتعيش في شقة مع طلاب من دورتها الدراسية، محاولة اجتياز الانتقال من حياة الطالبة إلى الحياة الحقيقية، الأمر الذي يمكن أن يمثل صدمة. يخرج أصدقاء مايا لقضاء وقت

ممتع في معظم الأمسيات، لكنها تشعر بأنها غير قادرة على فعل الشيء نفسه. تشعر بالقلق في التجمعات الاجتماعية، يمتلئ رأسها بأفكار تدور حول اعتقاد الآخرين بأنها مملة وتقول أشياء غبية، وتشعر بالإحباط في الصباح، غير قادرة على النهوض والخروج من الشقة على الرغم من علمها أنها ستشعر بتحسن إن فعلت ذلك. بالنسبة إلى مايا، يبدو أن الجميع قد رتبوا أمورهم. حتى الأصدقاء الذين يتذمرون بشأن العثور على عمل ما زالوا قادرين على الحصول على وظائف في حانة لتدبر معيشتهم في الأوقات الصعبة، ولديهم علاقات رومانسية مثيرة للاهتمام كي يستكشفوها. تشعر مايا بالتوتر الشديد لأنها لا تستطيع الحصول على وظيفة بدوام جزئي، كما تشعر بالإحباط الشديد إلى درجة لا تتمكن معها من الذهاب إلى الحفلات. تشعر بالوحدة التامة على الرغم من العيش مع عدد أكبر من الأشخاص مما كانت ترغب فيه، وتشعر بأنها تعيش تجربة مختلفة تمامًا، وأنها شخص مختلف تمامًا عن كل من حولها.

يمكن لهذا الشعور بالعزلة أن يصيبنا بالخرس. عندما نشعر بأننا الوحيدون الذين نكافح يلجئنا ذلك عن الكلام عن الأجزاء الصعبة ويكون في مواجهتنا على الدوام، مما يمنعنا من التواصل على نحو سليم مع الآخرين من حولنا. إن بقاءنا محبوسين في حلقة خبيثة من عدم فعل شيء يُذكر وينقص ما لدينا من طاقة وثقة شيئًا فشيئًا يجعلنا في مكان شديد البؤس، ويمكن أن يولد العجز المكتسب نفسه الذي عانته الجرذان في التجربة. قد تكون هناك منصة كامنة تحت الماء لكننا توقفنا عن البحث عنها، لذا لن نجدها حتى لو كانت هناك.

لا فائدة من أن تطلب من الناس أن يبحثوا عن الجانب المشرق إذا تراكت عليهم كومة كاملة من الاكتئاب. تشعر مايا بالإحباط الشديد إلى درجة أنها لا تستطيع النهوض من السرير في الصباح. كل صباح تراقب المنبه الخاص بها بينما يتأخر الوقت أكثر فأكثر، وهي تعلم أنها إذا لم تنهض قريبًا، ستضطر إلى الانتظار لفترة طويلة حتى تتمكن من استخدام الحمام المشترك. عندما يبدأ الآخرون في النهوض، تبتعد عنهم حتى لا تضطر إلى التحدث إلى أي شخص، وبعد ذلك

عندما يسود الصمت في الشقة، تظل باقية على السرير، ويزداد شعورها بالاشمئزاز لذلك، لكن في الوقت نفسه تشعر بأنها غير قادرة على فعل أي شيء مختلف. كلما قضت أيامها على السرير زادت صعوبة النوم ليلاً، حتى تدخل في حلقة خبيثة من الأرق وتدني الحالة المزاجية والقلق.

تحاول مايا بالفعل لوم نفسها على بقائها على السرير. لن يفيد أن يطلب منها شخص ما النهوض. لكن محاولة إيجاد طريقة للتفكير فيما يهملها، وما يحفزها على فعل الأشياء التي تحاول فعلها، وما قد يساعدها على تجربة أشياء جديدة مهما كانت صغيرة، قد تكون مدخلاً أكثر نجاحاً.

تهتم مايا بشغف بعيش حياة مدروسة وخلاقة. تهتم أيضاً بالعلاقات: أن تكون شخصاً يعامل الآخرين بصدق واحترام. أحياناً تؤدي معاييرها العالية تجاه العلاقات إلى الشعور بأن الآخرين يصيبونها بالخذلان، لكنها تساعد أيضاً على أن تبين لها من الأشخاص الذين تريد أن تكون صديقة لهم وكيفية معاملة الناس. بالإضافة إلى ذلك، تحب مايا أن تكون في الطبيعة. تظل شقتها على حديقة، والشيء الوحيد الذي تفكر فيه مع معالجها النفسي هو كيفية استخدامها لمساعدتها على النهوض من السرير في الصباح. هدفها الأول النهوض وفتح نافذتها حتى تتمكن من إخراج رأسها منها ورؤية الحديقة. يتطور هذا إلى النزول إلى الطابق السفلي لتناول كوب من الشاي في الحديقة، ليس كل يوم، ولكن يوماً أو يومين في الأسبوع.

مثلما يمكن للحلقات الخبيثة أن تجعل حالتنا المزاجية تتدهور، كذلك يمكن للحلقات الحميدة أن تبدأ عملية تحسين حالتنا المزاجية. بمجرد أن تتمكن مايا من هذه الخطوة الأولى، تشعر بأنها أكثر إشراقاً إلى حدٍّ ما. لا تركز في الأنحاء وتشعر بالروعة، لكنها تشعر بانتباه بسيط للمتعة بفعل البقاء بالخارج، وسماع الطيور ورؤية العشب الأخضر. يكفي مجرد قيامها بذلك عدة مرات في الأسبوع لجعلها تشعر بأنه قد يكون من المفيد أن تتكلف عناء الاستحمام. وفي المقابل، يجعلها الاستحمام تشعر بأنها تشبه نفسها كثيراً. إن الإحساس بالماء

ورائحة غسول الجسم يكفيان لمنحها قدرًا بسيطًا من المتعة. يمثل البدء بشيء صغير، ومحاولة الاستمتاع بالأنشطة، وتقدير نفسها للقيام بها، الجزء الأول للخروج من حالة الركود.

يمكن أن يدور جزء من العلاج حول مساعدة الأشخاص في تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها، مما يساعدهم على تقليل الشعور بالكآبة. قد تكون مساعدة الأشخاص على اكتشاف اللحظات الممتعة جزءًا من العلاج أيضًا^(٤). غالبًا ما أطلب أن يفعل الناس شيئًا، وهو استخدام أجهزة الكمبيوتر المحمول أو هواتفهم لتتبع شيء واحد يستمتعون به وشيء واحد يفخرون به كل يوم. ليس من الضروري أن يكون الأمر متعة كبيرة أو إنجازًا ضخماً، فقد يكون أمرًا صغيرًا. الأمور التي تشعر بالفخر بها في يوم واحد قد تتضمن النهوض من السرير في الصباح، إلقاء التحية على شخص ما في الشارع، إجراء محادثة شعرت بالتوتر تجاهها... قد يأتي الشعور بالمتعة من كوب الشاي الأول في اليوم، كيف تبدو الشمس، لحظة تشارك فيها نكتة مع شخص ما. يخدم تتبع الأمور بهذه الطريقة أكثر من غرض: يساعدنا على ملاحظة الأشياء التي تمنحنا شعورًا بالمتعة أو إحساسًا بالإنجاز، حتى نتمكن من محاولة الإكثار من فعلها، كما أنها تساعدنا على الاستمتاع بهذه اللحظات الصغيرة وهي تحدث. نحن ننتبه لما نقيسه.

أريد أن أنبه لهذا. أعتقد أن هذا يختلف قليلًا عن وسم [هاشاج] «كن ممتنًا» الذي يُتداول أحيانًا. صحيح أن الأبحاث تشير إلى أن بذل الجهد للانتباه إلى الأشياء التي نشعر بالامتنان لها وسيلة لتحسين مزاجنا، لكنني أعتقد في بعض الأحيان أن رسالة «كن ممتنًا» قد تصل بصورة سيئة إذا كان شخص ما يشعر بألم عاطفي. قد تعطي انطباعًا بالتقليل من المعاناة، ومن الصعب أن تفعل ذلك بمفردك - بأن تضغط زر الامتنان فحسب - إذا كنت تشعر بالاكئاب أو القلق بمعنى الكلمة.

يرتكز اكتشاف الأشياء التي تشعرك بشيء من الإحساس بالفخر أو المتعة على الأبحاث أيضًا: تبين كثير من الدراسات^(٥) أن محاولة ملاحظة الأنشطة التي

تمنحنا إحساسًا بالإتقان أو المتعة في يومنا هذا والتخطيط لزيادتها أمر مفيد. وأعتقد أيضًا أنه أمر يبدو ممكنًا أكثر قليلًا من الامتنان إذا بدأنا بتوقعات صغيرة. يُعدّ العمل خطوة بخطوة على فعل الأشياء التي نعرف أنها تهمنا أو التي نعرف أنها تجعلنا نشعر بتحسن، حتى لو لم نشعر بذلك على الفور، عملاً فعالاً في تحسين الحالة المزاجية عند معاناة الاكتئاب. يمكننا استخدام النهج نفسه عندما لا نعاني الاكتئاب أيضًا: فعل شيء نعرف أنه يمنحنا شعورًا بالمتعة أو إحساسًا بالفخر، حتى لو كنا نشعر بأننا لا نريد ذلك، غالبًا ما يعزز مزاجنا وطاقتنا. إذا شعرنا بالخمول والسأم، يمكننا جميعًا التفكير في الخطوات الصغيرة التي نستطيع اتخاذها لتحريكنا، سواء كان ذلك التأكد من استيقاظنا وارتداء ملابسنا عندما نعمل من المنزل، أو إيجاد طريقة للتواصل مع شيء أو شخص نهتم به: بتذكر قضاء بعض الوقت في ممارسة هواية تهمنا، أو من خلال إرسال رسالة نصية إلى شخص عزيز علينا.

إذا وجدت نفسك تتجه نحو حالة من الهدوء حيث تشعر بفتور المهمة وعدم القدرة على التحرك، فمن الجيد أحيانًا أن تكون لديك قائمة بالأشياء التي تساعدك على اتخاذ خطوات صغيرة في الاتجاه المفضل لديك. إذن ربما قائمة بالمتع البسيطة، وقائمة بطرق تحقيق الأشياء، التي يمكنك فقط اختيار واحدة منها واستخدامها للمساعدة في بدء تلك الحلقة الحميدة. من الشائع أن تشعر بأن عليك الانتظار حتى تشعر بالرغبة في فعل ذلك، لكن في الواقع أحيانًا لا نشعر بالرغبة في فعل الشيء حتى نبدأ في فعله. تذكر أن هذا يمكن أن يغير قواعد اللعبة عندما نشعر بأننا محبوسون في السرير أو على الأريكة وغير قادرين على الخروج. ليست الحالة المزاجية المتدنية فقط ما يجعلنا نشعر بأننا محبوسون. للخوف والقلق أيضًا فعالية كبيرة في تجميدنا في مساراتنا. إنه أمر مفهوم: عندما نخاف أمرًا ما، فمن الطبيعي أن نتوقف ونحاول معرفة ما الشيء الأكثر أمانًا الذي بمقدورنا فعله. المشكلة أن المخاوف والهموم التي لدينا تجعلنا أحيانًا أسرى طرق التصرف التي تضع حدودًا حولنا. يمكن لاكتساب بعض المعرفة حول

كيفية ارتباط القلق بالتجنب أن يساعدنا حتى عندما نشعر بأن الأمور مخيفة. كلما تجنبنا الأمور التي نخشاها قلّت فرصة دحض أسوأ مخاوفنا. البدء على نطاق صغير هو المفتاح هنا، مرة أخرى، أخذ الأمور خطوة بخطوة لمحاولة التغلب على الشيء الذي يخيفنا.

قد أعمل في العلاج النفسي مع شخص ما لرسم سلم أو جبل من المخاوف، مع وضع عوامل القلق المتصاعدة بالقرب من القمة والهموم الأصغر في الأسفل. في حين شجع المعالجون في الأساليب العلاجية القديمة الناس على «غمر» أنفسهم من خلال تعريض أنفسهم لأكثر مخاوفهم على الفور، فقد أصبح من المعتاد الآن اختيار خوف أصغر أولاً، ثم العمل تدريجياً على صعود السلم أو الجبل بالسرعة التي تشعر معها بالارتياح (من المثير للاهتمام أن الدراسات أظهرت شعور المعالجين بمزيد من التوتر عند محاولة التعامل مع تقنيات الغمر مقارنة بالتعرض التدريجي أيضًا)^(٦). توجد الآن برامج الواقع الافتراضي التي يمكن أن تساعد في التعرض المتدرج، مثل البرنامج الذي يساعد الأشخاص الذين يعانون من الخوف من المرتفعات على تعريض أنفسهم لطوابق أعلى فأعلى في مركز تسوق افتراضي، وآخر يساعد قدامى محاربي الجيش الذين يعانون من ردود فعل ما بعد الصدمة على تعريض أنفسهم لسيناريوهات القتال الافتراضية بأمان^(٧). بالنسبة إلى المخاوف مثل حالات الرهاب، يمكن أن يكون هذا واضحاً تماماً. خضعتُ للعلاج السلوكي المعرفي من رهاب العناكب في أوائل العشرينيات من عمري كجزء من تجربة في المبنى حيث كنت أعمل في وظيفة مساعد باحث. تضمن العلاج البداية بالنظر إلى صور العناكب، ثم تنامي إلى متابعة العنكبوت في وعاء الغسيل بطرف قلم رصاص، ثم باستخدام إصبعي، والانتقال في النهاية إلى الإمساك بالعناكب الأكبر فالأكبر. كان خوفي أن العناكب ستزحف عليّ وتغمرني، لكن في الواقع لا تحب العناكب البقاء على بشرتك الدافئة، وتهتم أكثر بمحاولة الابتعاد عنك. لن أقول بالضبط إنني أحب العناكب الآن، لكن من غير المرجح أن أضطر إلى الاتصال بصديق ليأتي ويخرج واحدًا من الحمام،

وهو الوضع الذي كنت فيه من قبل (بفضل صديقتي أنا التي جاءتني ذات مرة فقط لتفعل ذلك من أجلي).

وفيما يخص المخاوف الأكثر تعقيداً، قد يتطلب الأمر مزيداً من التحفيز بعيداً عن الأمر الذي يتعلق به الخوف بالضبط، لكن بمجرد أن ندرك أننا غير مضطرين إلى الانتظار حتى نشعر بالرغبة في فعل شيء يمكن أن يفتح أمامنا عالماً كاملاً من الفرص.

مايا، على سبيل المثال، كانت تتجنب الذهاب إلى المناسبات الاجتماعية، لأنها تشعر بالقلق الشديد بشأن ما ستسير عليه الأمور عندما تكون هناك. كلما تجنبت الحفلات أو الدعوات لقضاء بعض الوقت مع الأصدقاء، زاد شعورها بالعزلة والقلق. بمجرد أن تبدأ في بناء علاقات اجتماعية، بخطوات صغيرة شيئاً فشيئاً، بدءاً من تناول القهوة مع صديق تشعر بالراحة معه، تدرك أن قلقها بشأن الموقف عادة ما يتضاءل في غضون عشرين دقيقة تقريباً. إنها تدرك شعور الخوف لكنها قادرة على دخول حفل على أي حال، ولاحظت أنها كلما ذهبت إلى التجمعات تحسن شعورها تجاه تلك التجمعات. بمقدورها تفكيك المخاوف المختلفة التي تخطر على بالها: أن الناس سيعتقدون أنها تبدو سخيفة عندما تتحدث، أو أنها ستقول شيئاً غريباً، أنها ستحمرُّ خجلاً وسيعتقد الناس أنها حمقاء، وأنها لن تجد شيئاً مثيراً للاهتمام لتقوله.

مع معالج ماهر، يمكنك تصميم تجارب لاختبار كل فكرة من تلك الأفكار الإشكالية. يمكنك فعل ذلك بنفسك أيضاً، لكن غالباً ما يكون من المفيد الاستعانة بشخص آخر للتحقق من عقلانية ومنطقية تفسيراتك لردود أفعال الآخرين، لأن القلق يمكن أن يجعلنا نركز كثيراً على أنفسنا وننتبه بصورة أقل لما يفعله الآخرون (المزيد عن هذا في فصل شهر يونيو).

سواء أكان الخوف أم المزاج السيئ هو ما يبقينا محبوسين، فيمكن أن تغير أفعالنا، حتى الصغيرة منها، ما نشعر به. يُعد إدراك أن ما نفعله يمكن أن يغير ما نشعر به أداة قوية يجب أن نمتلكها في مجموعة أدواتنا، وبخاصة حين لا يشجعنا

السياق من حولنا أيضًا (فبراير الممطر والكثيب) على فعل ذلك كثيرًا. هذا يعني أننا لسنا بحاجة إلى الانتظار حتى نشعر بالرغبة في فعل شيء ما. يمكننا أن نفعل شيئًا كي نشعر بأننا نريد فعله.

أحيانًا، قد نشعر بأننا محبوسون بسبب عدم معرفة الاتجاه الذي نريد التحرك فيه أيضًا. لا نتعذب بين خيارين محددين مثلي مع ملحمة بريستول، لكن نشعر عمومًا كأننا ننحرف ومن دون اتجاه. في أشهر الشتاء الأشد قتامة، قد يكون من الصعب أن نتذكر إحساسنا بالهدف وما الذي نفعله ولماذا. قد يكون هذا مثيرًا للقلق الشديد في حد ذاته، لأنه يعني البقاء في حالة من عدم اليقين (انظر فصل شهر يوليو).

يمكن للعلاج بالقبول والالتزام، أو آكت (ACT)، الذي التقينا به في فصل شهر يناير، أن يقول الكثير عن العثور على اتجاهنا. وكما تعلمنا في يناير، أنه يركز على القيم بوصفها الأمور الأساسية التي نريد التحرك نحوها في حياتنا. القيم هي الأمور التي نعزز بها. إذا كنا واضحين بشأن قيمنا، فبوسعنا أن نصبح أكثر وضوحًا بشأن الاتجاه الذي نريد أن نتحرك فيه، لكن القول أسهل من الفعل. من المفيد أحيانًا لمحاولة ترسيخ قيمك أن تفكر في جوانب حياتك المختلفة وما يهم في كل منها. قد يكون مفيدًا إذا رسمت دائرة وقسمتها على شكل فطيرة بأقسام مختلفة للجوانب المختلفة المهمة، مثلًا: العمل، العلاقات، الأسرة، الصداقات، الصحة، الهوايات، الإبداع... قد تكون هناك جوانب أخرى... ثم فكر فيما إذا كانت هناك أمور معينة تهتم بها في كل قسم. ما المهم بخصوص العمل؟ إحساس التواصل مع أفراد فريقك؟ شعورك بأن لديك إحساسًا بالهدف في وظيفتك؟ مساعدة الآخرين، أو ابتكار شيء جميل؟ ربما القدرة على توفير الاستقرار المالي، وربما لا يتعلق الأمر بالمحتوى الفعلي للوظيفة نفسها.

قد يكون هناك كثير من الأمور التي تعزز بها، لكن ربما من المفيد حقًا أن نتضح رؤيتنا أكثر لأول عشرة أمور أو أقل. في يناير، فكرنا في الكيفية التي يمكن أن نُوجه القيم بها القرارات. يمكنها المساعدة أيضًا عندما نشعر بأننا محبوسون في

نمط حياة محدد ومن الصعب أن نتحرك في سواه. إذا كان الإبداع إحدى قيمتي المهمة، فيمكن عندما أشعر بأن أدائي باهت أن يساعدني تذكير نفسي بذلك في تحفيزي لفعل شيء ما، مهما كان صغيراً، نحو تفعيل تلك القيمة. وبالمثل، إذا كانت الصحة شيئاً عزيزاً عليّ، فعندما أشعر بأن كل ما أريد فعله هو تناول الكيك، فقد يساعدني تذكر قيمتي في مزجها بأشياء أخرى وإضافة بعض الفاكهة والخضراوات إليها. يتميز تذكر قيمنا بنوعية مختلفة عن تذكر الأهداف، على الرغم من أن تحديد الأهداف قد يكون مفيداً أيضاً في بعض الأحيان. لكن تذكر القيم يعني في الواقع التفكير في الطريقة التي نريد أن نعيش بها حياتنا، من دون أن نلزم أنفسنا بمعيار معين، بل نحاول مواءمة أفكارنا وسلوكنا بوعي مع أهدافنا. الأمر يستحق أيضاً أن نحاول جاهدين إبقاء أعيننا على ما نفعله بدلاً من مقارنة أنفسنا بالجميع من حولنا. إذا كنا نعتقد باستمرار أن الجميع أفضل حالاً، فقد يمنعنا ذلك من محاولة فعل أي شيء على الإطلاق. في بعض الأحيان، قد نشعر في الحياة بأن الآخرين يتحركون بوتيرة أسرع بينما نحن محبوسون في المسار البطيء من الطريق. هكذا يشعر معظم الناس في مرحلة ما، كما لو أنهم متأخرون عن الأشخاص الذين ذهبوا معهم إلى المدرسة، أو أن كل من يقضون أوقاتهم معهم يتجاوزونهم. يعود كثير من هذه المشاعر إلى نوع المقارنة الاجتماعية التي نميل إلى الوقوع فيها بسهولة، والتي تؤدي منصات التواصل الاجتماعي إلى تفاقمها. ينشر معظم الأشخاص على إنستجرام وفيسبوك صوراً لأنفسهم وهم يقضون وقتاً ممتعاً، أو بمظهر حسن. يتجاهلون الصور التي تظهر فيها أعينهم مجهدة، ولا يهتمون بنشر الصور عندما يمرون بيوم مممل أو سيئ. يسهّل ذلك افتراض أن الجميع يقضون وقتاً ممتعاً، طوال الوقت، بينما نحن لا نفعل ذلك. أتذكر مرحلة في الثلاثينيات من عمري، حين كنت أعيش في لندن، إذ شعرت كأنني رفعت رأسي فجأة وأدركت أن معظم أصدقائي قد تزوجوا ورزقوا أطفالاً. شعرت كأن شيئاً ما قد فاتني... كنت لا أزال أخرج للرقص، وكانت فكرة «الاستقرار» في تلك المرحلة تشعرني بالاختناق.

لم يمنعني ذلك من الشعور بأنني ربما تخلفت عن اللحاق بالمسيرة بطريقة أو بأخرى، وعندما أفسحت دعوات الزفاف المجال للإعلان عن مقدم الأطفال، شعرت بأنني متأخرة عن الركب قليلاً.

ليس مع جميع أصدقائي، انتبه: كانت لديّ دائرة اجتماعية من الأشخاص غير المرتبطين الذين يقضون أوقاتهم بالخارج، وقضينا سنوات من المرح معاً. إذا نظرت إلى الوراء الآن، لا أشعر كثيرًا بأنني كنت متأخرة عن الركب، كنت أفعل الأمور بالسرعة التي تناسبني فحسب. هناك كثير من الطرق لعيش الحياة، وكثير من الطرق المختلفة لفعل ذلك، لكن الغريب أننا غالبًا ما نشعر بأننا بطريقة أو بأخرى الوحيدون الذين لا يفعلون ذلك على نحو صحيح. أعتقد حقًا أن غالبية الناس يشعرون بهذا بطريقة أو بأخرى، وأنا إذا سمحنا لأنفسنا بالاسترخاء قليلًا وتقدير ما نفعله الآن فسنكون جميعًا أكثر سعادة.

يجب أن نأخذ شيئًا ما في الحسبان وهو ما نحصل عليه من المقارنات مع الآخرين. قد يشمل ذلك وسائل التواصل الاجتماعي، إذ من المفيد محاولة الانتباه لما تشعر به قبل استخدامها وبعده. هل تشعر بتحسن أم بشعور أسوأ؟ هل تشعر بالنشاط والتحفيز أم بالحسد والاكتئاب؟ إذا كنت تشعر بتلك المشاعر الأخيرة فاسأل نفسك كيف تستخدمها ولماذا. مقارنة نفسك بالآخرين أمر مرهق. سيكون هناك دائمًا شخص حاله أفضل منك. سيكون هناك دائمًا أيضًا شخص حاله أسوأ منك، لكننا لا نميل إلى اختيار هؤلاء الأشخاص لنواجه أنفسنا بهم. في الحياة الواقعية، وجهًا لوجه، من الممكن أن نرى الفوارق الدقيقة لما قد يختبره شخص ما، لكن حتى وجهًا لوجه قد تفوتنا بعض الأشياء، وبخاصة إذا كنا مهياين بالفعل لنجد أنفسنا في حالة نقص. عندما نلتقي الأشخاص، نختار ما نشاركه معهم، وهم يفعلون ذلك أيضًا. ربما نواجه صعوبات حقيقية، لكننا نغطي الأمر بعبارة «كل شيء على ما يرام»، وهم يفعلون ذلك أيضًا. لكن من السهل مقارنة أفضل نسخة لشخص ما من نفسه، النسخة التي طرحها كشخصية مظهرية في العلن، مع أسوأ نسخة من أنفسنا التي نعرفها داخل رؤوسنا.

هذا بالضبط ما توصلت إليه الدراسات البحثية، أننا إذا قارنا أنفسنا بالأشخاص الذين نرى أنهم أفضل منا (لديهم أصدقاء أكثر، ويبدون أكثر صحة، أيًا كان ما يبدون عليه)، وبخاصة إذا كان هؤلاء الأشخاص يحصلون على إعجابات أكثر منا على وسائل التواصل الاجتماعي، يمكن أن يؤثر ذلك سلبًا في احترامنا لذواتنا^(٨). تُعد الإعجابات على وسائل التواصل الاجتماعي مجرد شيء واحد يمكن استخدامه بوصفه معيارًا للمقارنة. يمكن بالسهولة نفسها أن نستخدم لذلك العلاقات، والترقيات في العمل، وشكل الجسم، وحالات الحمل... كيف يمكننا تجنب كل هذه المقارنات والبدء في عيش حياتنا بدلاً من مشاهدة الجميع يعيشون حياتهم؟ في حالة وسائل التواصل الاجتماعي، بدلاً من أن يكون الاختيار بين وجود وسائل التواصل الاجتماعي في حياتنا أو عدم وجودها على الإطلاق، يمكن التفكير في كيفية استخدامها أكثر عن قصد، والتواصل مع الآخرين بدلاً من المقارنة. هل نتابع الحسابات التي تجعلنا نشعر بالاستياء تجاه أنفسنا أم تلك التي نجدها محفزة؟ ماذا يحدث إذا تجاهلنا الحسابات التي نشعرنا بالاستياء؟ إذا كانت التفاعلات مع الأصدقاء هي ما يشعروننا بالاستياء، فربما تكون هناك طريقة أخرى للتعامل مع هذه الأمور. هل نبحث عن الوسائل التي نفتقر إليها؟ أم هل يمكننا أن نقدر بعض الأشياء التي لدينا وليست لدى الآخرين؟ هل يمكننا التواصل مع الآخرين بطريقة مختلفة؟

ليست وسائل التواصل الاجتماعي في حد ذاتها أو قضاء الوقت مع الأصدقاء ما يمثل الأمر الإيجابي أو السلبي، بل الطريقة التي نختار بها استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو الطريقة التي نقارن بها أنفسنا مع الأشخاص من حولنا. يمكن أن يكون تغيير ذلك طريقة أخرى للمضي قدماً عندما نشعر بأننا محبوسون في نمط حياة محدد. مثلاً، إذا وجدت أنك تقارن نفسك باستمرار بزميل لك بطريقة تجعلك تشعر بالاستياء، هل يمكنك محاولة تحديد الشيء الذي يجعلك تشعر بالحسد ومحاولة اتخاذ خطوات إيجابية تجاه هذا الشيء بنفسك؟ أو هل يمكنك تحويل تركيزك إلى إنجازاتك الخاصة بدلاً من النظر إلى عيوبك؟ من

النادر أن نميل إلى مدح أنفسنا على ما استطعنا فعله في يوم واحد، ومن الأسهل رؤية ما تبقى في قائمة مهامنا، لكن حتى قضاء بضع دقائق في ملاحظة الأشياء التي حققناها يمكن أن يساعدنا على الشعور بمزيد من الابتهاج.

يمكن أن يبدو إجراء تحولات صغيرة كهذه، سواء فيما نفعله، أو في كيفية إدراكنا لما نفعله، غير مهم تمامًا إلى درجة لا يكون له معها تأثير على ما نشعر به أو اتجاه تحركنا العام. ومع ذلك، يمكن تقسيم أي تحول كبير إلى تحولات أصغر، كما أن اتخاذ خطوات صغيرة في الاتجاه المفضل يساعدنا على الشعور بقدرة أكبر على اتخاذ خطوات أوسع. قد يجعلنا تغيير طريقتنا في التعامل مع كيفية مقارنة أنفسنا بالآخرين ندرك أيضًا أننا نفعل شيئًا مختلفًا وليس بالضرورة شيئًا أسوأ. ربما لسنا محبوسين كما نشعر.

التحرك حين نشعر بأننا محبوسون

الأفكار الرئيسية

١. فعل الأشياء قبل شعورنا بالرغبة في فعلها يمكن أن يجعلنا نشعر بالرغبة في فعلها. بدلاً من الانتظار حتى تصبح في حالة مزاجية لفعل شيء تعرف أنك تقدّره أو تستمتع به، أو تعرف أنه سيجعلك تشعر بتحسّن بعد فعله، حاول اتخاذ خطوة صغيرة نحو فعل ذلك الشيء قبل أن ترغب فيه. إحدى الطرق للقيام بذلك أن تمنح نفسك عشر دقائق لفعل الشيء الذي تعتقد أنه سيجعلك تشعر بتحسّن (عشر دقائق من الرقص على أغنية مفضّلة، أو عشر دقائق من التمارين الرياضية، أو عشر دقائق من كتابة شيء تريد كتابته أو قراءة كتاب يثير اهتمامك). عادة ما تبدأ هذه الانطلاقة حلقة حميدة من الشعور بالتحسّن وبذل مزيد من الجهد، سواء بالاستمرار بعد الدقائق العشر أم على الأرجح أداء عشر دقائق أخرى في يوم آخر.

٢. حاول أن تنتبه لتلك الأوقات التي تفعل فيها شيئاً يجعلك تشعر بالسعادة أو الفخر وتستمتع بها. يمنحك تتبع هذه الأوقات أفكاراً حول الأشياء التي تجعلك تشعر بالسعادة، ويساعدك أيضاً على الانتباه للحظات الممتعة والباعثة على الفخر بصورة أكبر.

٣. إذا كان القلق يقيقك محبوسًا، فحاول التوجه نحو الشيء الذي تخاف منه بطريقة بسيطة. مرة أخرى، يساعد هذا على بدء حلقة حميدة من الشعور بقدر أكبر من الثقة والقدرة على فعل المزيد.
٤. إذا كان شعورك بأنك محبوس في مكانك مرتبطًا بعدم معرفة الاتجاه الذي تريد التحرك فيه، فحاول التفكير فيما يهملك حقًا. ما المهم بالنسبة إليك إذا كنت تستطيع اختيار عشرة أشياء فقط؟ عائلة؟ إبداع؟ حب؟ ما الأمر المهم؟ ما الإجراء الذي سيساعدك على التعبير عن إحدى هذه القيم في حياتك؟
٥. إذا كانت مقارنة نفسك بالآخرين تجعلك محبوسًا، فتذكر أن هناك دائمًا من حاله أفضل أو أسوأ من حالك، وأن الأشخاص غالبًا ما يظهرون أنفسهم في أفضل حالاتهم على وسائل التواصل الاجتماعي وعندما يُسألون عن أحوالهم. ربما تقارن أسوأ يوم لك بأفضل يوم لشخص آخر. في النهاية، حتى لو لم تكن على الوتيرة نفسها مع الأشخاص من حولك، فربما تفعل الأمور على نطاق زمني مختلف، ولا بأس بذلك.
٦. إذا وجد وصف الاكتئاب صدى في ذهنك، فإن كتاب رسائل التعافي (*Recovery Letters*)، من تحرير جيمس ويثي وأوليفيا ساجان، يحتوي على رسائل من أشخاص إلى ذواتهم المكتوبة، وهو يستحق القراءة. من المفيد أيضًا التحدث إلى طبيبك الممارس العام والسؤال عن الخيارات بما في ذلك جلسات العلاج بالكلام.

۳

مارس



التنظيف الربيعي

خلق فضاءات تساعدنا على الشعور بالتحسن

يدور كثير من الحديث في الربيع عن التنظيف، وعن اتباع نهج ماري كوندو في مساحات معيشتنا، وعن الترتيب بوجه عام. وجود مساحة منظمة على نحو جميل، حيث لكل شيء مكان، ولكل شيء سبب لوجوده هناك، فكرة باعثة على الهدوء. تذكرني الفكرة بالأماكن التي نذهب إليها والتي ليست ملكنا حقًا: بيوت العطلات أو الفنادق، والمنتجعات الصحية، واستوديوهات اليوجا، وغرف العلاج، الأماكن التي يمكننا أن نحاول فيها الهروب من تجاربنا الفوضوية اليومية. إنها أماكن تتناقض مع الواقع، في منزلي على الأقل، حيث أكوام الورق، وصناديق عشوائية من مختلف الأشياء، والأسطح البعيدة كل البعد عن النزعة التقليلية المرتبة.

ربما يتمثل ما نفعله بتهذيب أشياءنا في محاولة التخلص من فوضى حياتنا اليومية - قوائم مهامنا، وأكوام الأشياء التي يجب ترتيبها، والأفكار التي تتسارع ولا تهدأ - لإفساح المجال لنسخة أكثر أهمية من ذواتنا. مساحة لإحساس أكثر هدوءًا بمن نحن عليه: الذات التي يمكنها الاستجابة بوعي بدلًا من الرد غير المحسوب على الأشياء التي تهاجمنا من جميع الاتجاهات.

مع ذلك، من الصعب إزالة الفوضى. أي شخص حاول ترشيد أغراضه، أو

تنظيف المساحة التي يعيش فيها بصورة شاملة، سيعرف إلى أي مدى يمكن أن يشعر بالإرهاق على نحو غريب، وإلى أي مدى ستشعر بأنك محاط بالفوضى بعد ساعة من إفراغ الأدراج، من دون أن تعرف كيف وصلت إلى تلك المرحلة أو كيف ستخرج منها. هل يستحق الأمر كل هذا العناء؟ ما الذي نعرفه حقاً عن كيفية تأثير البيئات التي نقضي وقتنا فيها على صحتنا وعافيتنا؟ هل تعتمد فلسفة فينج شوي على أي شيء ملموس؟

قد يكون التركيز على الطريقة التي تطوي بها ملابسنا خطوة أبعد من اللازم، كما هي الحال مع منح كثير من التقدير للموضع الدقيق لسجادة ذات لون معين، لكن هناك أدلة جيدة على أن محيطنا مهم، نفسياً وجسدياً. للمكان الذي نقضي فيه وقتنا تأثير على ما نشعر به. غالباً ما تعكس بيئاتنا الخارجية مساحاتنا الذهنية الداخلية، كما أن تغيير ما هو موجود في الخارج يمكن أن يساعد على تغيير المشاعر الداخلية أيضاً. غالباً ما يشعر الأشخاص بالفوضى وانعدام السيطرة أو الأمان عندما يدخلون إلى غرفة العلاج النفسي. من الناحية المثالية، يمكن لغرفة العلاج والمعالج مساعدة الشخص على استعادة الشعور بالاحتواء والصّون في مكان هادئ وآمن. عندما نشعر بأننا محبوسون في نمط حياة محدد وعاجزون عن الماضي قُدمًا، فقد يفيد تغيير المساحة الخاصة بنا، وتغيير نظام الأشياء للحصول على رؤية ذهنية جديدة، على وجهة نظر مختلفة. يمكننا خلق مساحة تساعدنا على الشعور بالتحسن.

بالنسبة إلى معظمنا، البيئات التي نقضي فيها الجزء الأكبر من وقتنا هي المكان الذي نعيش فيه ونعمل فيه. كانت وظيفتي الأولى، بوصفي أخصائية نفسية إكلينيكية مؤهلة حديثاً، العمل في مستشفى بيثلّم، ومقره في بيكنهام في كِنْت. يُعد بيثلّم واحداً من أقدم مستشفيات الصحة العقلية، ومنه أتت كلمة «بيدلّم» (*).

(*) Bedlam: كلمة إنجليزية مهجورة مشتقة من لقب المستشفى، لتشير إلى مصح الجنون، وتحمل معاني الاضطراب والاهتياج، فقد كان المستشفى يمثل أسوأ التجاوزات في علاج الاختلال العقلي. (المترجمة).

كان بيثلم يقع في وسط لندن، وقد تغير موقعه مرتين، لكن الموقع الذي يوجد فيه الآن يقوم على مساحة كبيرة تضم كثيرًا من المساحات الخضراء وأحواض الزهور ومعرضًا فنيًا وحقلًا شاسعًا. هناك حافلة صغيرة تابعة للمستشفى يمكن أن تستقلها من مستشفى مودسلي، في كامبرويل، إلى أراضي بيثلم، وهي دائمًا مشغولة بالأشخاص الذين يسعون للعلاج والأشخاص الذين يعملون هناك.

طوال رحلة الحافلة إلى موقع مستشفى كِنت، تقل فوضى الشوارع المحيطة ويخف ازدحامها، حتى تصل إلى طرق بيكنهام الواسعة، بأشجار أكثر وأناس أقل. عند الاقتراب من بيثلم، تمتد بواباته الطويلة إلى أعلى بمهابة، وينحني الطريق بجوار حوض ورد دائري. كان القسم الذي أعمل به على بعد خمس دقائق سيرًا على الأقدام، على حافة الأرض، خلف مبنى العلاج المهني المطلي بألوان زاهية. خُصص القسم للمراهقين، وكان الطابق العلوي عبارة عن قسم منفصل للأطفال، لذا زُيّن المدخل الرئيسي لكليهما بشجرة كبيرة صنعها صغار السن المقيمون هناك. في قسم الأطفال بالطابق العلوي قوالب من الاستنسل لحيوانات الغابة، وفي القسم بالطابق السفلي غرفة ألعاب بها طاولة بلياردو وطاولة كرة القدم ومقاعد هوائية من القماش. كان تصميم الأقسام قياسيًا إلى حدٍّ ما، ومقتبسًا من تصميمات سابقة، بممرات طويلة، ومركز تمرير في كل منها تحيط به نوافذ زجاجية تسمح برؤية الممرضات ورؤيتهن لما في الخارج. كانت الأقسام صاحبة في كثير من الأحيان، والأجواء تبدو غير متوقعة. عليك أن تفتح الأبواب بعناية. لكن الأراضي الخارجية كانت مكانًا جيدًا للتنزه مع صغار السن المقيمين في القسم: إذا كانوا مسالمين، فعادة ما يُمنحون شيئًا من المساحة والحرية، مما يمثل تريبًا لحبسهم بالداخل.

يأتي كثير مما يمكن تعلُّمه عن تأثير البيئة على ما نشعر به من الأبحاث في المستشفيات. تعود الأبحاث المتعلقة بالمباني التي تساعدنا على التعافي من الأمراض الجسدية بصورة أفضل إلى الثمانينيات، وقد اكتسبت زخمًا في السنوات الأخيرة، وانضمت إليها الأبحاث المتعلقة بآماكن الصحة العقلية أيضًا.

كان روجر أولريش، أستاذ الهندسة المعمارية في جامعة تشالمرز للتكنولوجيا في السويد، من أوائل الذين بحثوا في كيفية تأثير مباني المستشفيات على المرضى. في عام ١٩٨٤، استغل أولريش قسمًا بالمستشفى له ممر طويل لإجراء تجربة. في الممر، كان نصف المرضى يطلون على جدار من الطوب، والنصف الآخر يطل على الأشجار. تحسن المرضى الذين كانوا ينظرون إلى الخارج بسرعة أكبر، وقلَّ ألمهم عن أولئك المواجهين إلى الجدار، بطلبهم مقدارًا أقل من المسكنات وإبلاغهم عن مضاعفات طفيفة مثل الصداع أو الغثيان بنسبة أقل^(١). يقول أولريش: «تقليل التوتر، وإلهاء المرضى عن تركيزهم الداخلي على الاستغراق في ألمهم، يقللان الألم». أظهرت دراسات أخرى نتائج مماثلة. في إحدى التجارب، أُعطي مرضى جراحة القلب طريحو الفراش صورًا ملونة للنظر إليها بعد عملياتهم. احتاج المرضى الذين ينظرون إلى صورة مفتوحة وجيدة الإضاءة وطبيعية للأشجار والمياه إلى مسكنات أقل، مقارنة بالمرضى الذين لم يحصلوا على صورة أو حصلوا على صورة مجردة^(٢). وجدت دراسة أخرى أن المتطوعين الأصحاء الذين وُضع لهم رباط ضاغط متضخم تدريجيًا في المستشفى تميزوا بعبء ألم أعلى وتحمل أفضل للألم عند مشاهدتهم مقطع فيديو للمناظر الطبيعية مقارنة بوقت مشاهدتهم شاشة ثابتة فارغة^(٣).

إذا كان الحصول على منظر طبيعي يحسن الصحة في المستشفى، فربما يكون هذا أمرًا يستحق أن ندخله في جوانب أخرى من حياتنا. من الأسهل للأشخاص الذين يعيشون في بيئات ريفية أن يحصلوا على منظر من منازلهم أو مكاتبهم يمكن أن تظهر لهم مساحة خضراء أو منظر للبحر، لكننا جميعًا نملك السيطرة على الصور التي نضعها على جدراننا، أو الصور الموجودة على سطح جهاز الكمبيوتر الخاص بنا. يُعدّ تبديل بعض الصور الطبيعية إحدى الطرق لتسخير بعض النتائج التي توصل إليها العلماء حول خصائص البيئة الطبيعية المعززة للصحة.

يبدو أن المناظر الطبيعية لا تخفف الألم فحسب، بل قد تساعدنا أيضًا على أن نكون أكثر إبداعًا. أتذكر أنني قرأت عن «التأثير الأخضر» في أثناء رحلة إلى

مسقط رأسي في ديفون. ومقارنة بمناظر المدينة في لندن حيث كنت أعيش في ذلك الوقت، شعرت بأن ديفون خضراء بجرأة. كانت التلال التي مثلت خلفية المدينة مشرقة وناضضة بالحياة. حتى جانبا الطريق الفرعي في المنطقة الصناعية بُطَّنًا بأسوار من شجيرات خضراء زاهية. يشير «التأثير الأخضر» إلى فكرة إمكانية تعزيز اللون الأخضر للإبداع. يبدو الأمر كأنه تودُّ إلى روحانية العصر الحديث، لكن إحدى الدراسات^(٤) هدفت إلى النظر في هذه الظاهرة بتعريض الأشخاص لشاشة خضراء أو بيضاء أو رمادية أو زرقاء أو حمراء لمدة دقيقتين قبل أن تطلب منهم إكمال مهام إبداعية، مثل محاولة التوصل إلى استخدامات جديدة لأشياء مختلفة، أو رسم أشكال مختلفة من المؤثر الأولي نفسه. ارتبطت رؤية لمحة من اللون الأخضر قبل أداء المهمة باستجابات أكثر إبداعًا. أُجريت الدراسة على أقل من مائة شخص، لذا يجب اختبارها أكثر قبل أن نخلُص إلى أنه تأثير موثوق، على الرغم من أنها ربما أثرت على اللون الذي اخترته لجدار مكتبي.

لم ترتبط تغيرات المزاج باللون الأخضر فقط. تُظهر عدد من الدراسات الأخرى^(٥) أن الألوان الأخرى يمكن أن تثير أيضًا حالة عاطفية إيجابية أو سلبية. ارتبط اللون الأحمر على وجه الخصوص بالإثارة العاطفية السلبية، وارتبط اللون الأزرق بتهدئتنا. يبدو أن رد الفعل العاطفي هذا يؤثر أيضًا على انتباهنا: فقد شوهد أن اللون الأحمر يضيق انتباهنا والأزرق يوسعه. يشير بعض الباحثين إلى أن اللون الأحمر يمثل تهديدًا، ولذلك مجموعة من الأسباب، بدءًا من الفرضيات المستندة إلى التطور حول الخطر الذي يرسل إشارات حمراء، إلى الروايات الأكثر حداثة، حيث يرتبط اللون الأحمر في سياق أكاديمي أكثر بعملية التصحيح. عندما استُخدم الحبر الأحمر أو الأخضر أو الأسود لكتابة أرقام المشاركين في كتاب تمارين، ارتبطت الأرقام الحمراء بانخفاض قدرة المشاركين على حل كلمات الجناس الناقص، مما يشير إلى أن انتباههم كان محدودًا. على العكس من ذلك، في دراسات الإبداع، مثل تلك الموجودة في تجربة «التأثير الأخضر» أعلاه، ارتبط وجود خلفية كمبيوتر زرقاء بدلًا من الحمراء أو البيضاء باستجابات

خيالية أكثر لمهمة إبداعية (السؤال عن أفكار عن كيفية استخدام قوالب الطوب في غير غرضها الأساسي). تشير مثل هذه الدراسات إلى أن اللون الأزرق يوسع النطاق الإبداعي المتاح. من المنطقي أنه إذا شعرنا بالتهديد، فمن المرجح أن يتركز انتباهنا (على توقع الخطر)، وإذا حظينا بالاسترخاء، فمن المرجح أن نقدر على التفكير في أمور على نطاق أوسع.

ليس اللون الجانب الوحيد من البيئة الطبيعية الذي يهتم. في دراسة أُجريت مع محترفين إبداعيين دنماركيين^(٦) سألهم عن إبداعهم وتجربتهم فيما إذا كانت الطبيعة حفزت هذا الإبداع. رسمت الكلمات التي استخدموها لوصف شعورهم بتأثير الطبيعة على عمليتهم الإبداعية خريطة لجوانب البيئة المحيطة التي سلطت أبحاث أخرى الضوء عليها باعتبارها مفيدة، مثلًا، الشعور بالأمان ووجود إحساس بالمأوى، والشعور بالحرية، والحصول على إطلاقات على مناظر بديعة، الشعور بالهدوء والشعور بالتواصل الاجتماعي. ويخلص القائمون على الدراسة إلى أن الوجود في الطبيعة يبدو أنه يساعد أكثر مما عداه في بعض خطوات العملية الإبداعية، وتحديدًا في المساعدة في مراحل الإعداد لمهمة إبداعية، إذ نوجه الانتباه إلى موضوع معين، والمساعدة في احتضان الفكرة، إذ نمعن التفكير في الأمر من دون وعي بينما تنتبه لأشياء أخرى. هذه الفكرة المتمثلة في احتضان فكرة تناسبني جيدًا. إذا كنت أعمل على شيء ما وتوقفت للحصول على استراحة قصيرة والمشي في مكان أخضر، أشعر بأن ذلك ينعش أفكاري حول مشروع ما عندما أعود، حتى (وربما على نحو خاص) إذا لم أكن أفكر فيه في أثناء تجوالي بالخارج.

السبب وراء شدة فائدة الطبيعة للإبداع ليس مفهومًا تمامًا، لكن تشير بعض الدراسات إلى أن نشاط دماغنا يتغير استجابة لبيئة طبيعية، إذ تتمتع الطبيعة بتأثير ترميمي. تؤدي البيئات الطبيعية والتجارب الحسية الممتعة إلى تحفيز إيقاعات منخفضة التردد في الفصوص الأمامية لأدمغتنا والمرتبطة بانخفاض التوتر، وزيادة الاسترخاء^(٧). وتظهر الدراسات التي تقيس النشاط الكهربائي للدماغ وتدفق الدم هذا الأمر مرارًا وتكرارًا. يغير ما في الخارج ما يحدث في الداخل.

الإطلال على منظر طبيعي، أو على الأقل صورة لمنظر طبيعي، ليس الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها جلب الطبيعة إلى مبنى ما. يمكن لاستخدام المواد الطبيعية، مثل الخشب، وزراعة النباتات في مساحة ما، أن يجلب الطبيعة إلى الداخل أيضًا، كما لاحظ كثير من الناس عندما أدت فترات الإغلاق الشامل استجابة لكوفيد-١٩ إلى زيادة مبيعات النباتات المنزلية. تفعل مكاتب ولُكم ترست (Wellcome Trust) الخيرية في لندن ذلك بزراعة الأشجار داخل بهوها، مما يجعلك تشعر بالهدوء في أثناء المشي عبر المساحة المركزية. ربما تكون قد سمعت عن ممارسة «الاستحمام في الغابة» من اليابان، والتي تتضمن قضاء بعض الوقت في الغابة والانتباه حقًا للأحاسيس التي تشعر بها هناك. لقد جلبت مؤسسة ولُكم حرفيًا غابة صغيرة إلى مبناها. يُعد جلب مظاهر الطبيعة إلى الداخل إحدى التوصيات التي تظهر في كثير من نصوص فلسفة فنج شوي أيضًا، ولهذه التوصيات أدلة تدعمها أكثر بكثير من بعض الأفكار الأخرى.

تتمتع الدول الإسكندنافية بتاريخ من الإجابة في جلب مظاهر الطبيعة إلى الداخل. سافرتُ إلى النرويج منذ عدة سنوات لأقدم تقريرًا لمجلة موزاييك (Mosaic) الإلكترونية ذات المقالات المطوّلة عن مستشفى حائز على جوائز^(٨). عندما هبطت على متن الطائرة، شاهدت المناظر الطبيعية في أوصلو وهي تقترب. إنها حكاية خرافية من أعلى. تفسح الغيوم المجال للغابات الخضراء الداكنة، التي تتخللها بحيرات أصغر، ثم بحيرات أكبر، ثم عدد من الفيوردات^(*) المتعرجة تنضم إلى البحر. تتلوى الطرق ذات الألوان الرملية عبر الأشجار، وتتكرر

(*) فيورد: بالنرويجية «fjord»، مسطح مائي، يأخذ شكل مدخل طويل وضيق في اليابسة، له جوانب ومنحدرات شديدة، تكوّن بفعل نهر جليدي، يتشكل عندما يصنع النهر الجليدي واديًا على شكل حرف U ينتهي فجأة عند نهاية الوادي بفعل الجليد وتآكل الطبقة الصخرية المحيطة. هذه الوديان تشكل الفيوردات عندما يغمرها المحيط. في كثير من الحالات تحتوي هذه الفيوردات على عتبة صخرية عند فتحها، مما يسبب تيارات بحرية شديدة من المياه المالحة. يقدر طول ساحل النرويج بـ ٢٩٠٠٠ كلم، مع ما يقرب من ١٢٠٠ فيورد، لكن طول الساحل يبلغ فقط ٢٥٠٠ كلم إذا استبعدنا هذا العدد الضخم. (الترجمة).

الصخور في بقع خشنة على سفوح التلال. البرك المنتشرة في كل مكان تجعل الغابات القائمة تبدو كأنها نشأت من مستنقعات مؤقتة. تتناثر المنازل، متجمعة في كتلة على مسافة أقرب من المطار.

الألوان مريحة: الأزرق الداكن المخضر للأشجار، والأزرق المائل إلى السواد للمياه، والدرجات الزرقاء الرمادية الضبابية للجبال التي تنحسر إلى مسافة بعيدة. لا تزال السحب البيضاء معلقة في الأعلى، يبطن أرجوانية مصابة بكدمات سببها المطر. لا يوجد انقطاع واضح يسببه الزجاج أو الفولاذ الحديث. هذا بلد حيث الطبيعة تحيط بك في كل مكان، حتى في المدينة، تتسرب من الأرض، من جميع الجوانب وما فوقها. ليس من المستغرب أن تنعكس الطبيعة في تصميم المباني النرويجية.

فاز مستشفى آكيرشوس في أوسلو، المكتمل في عام ٢٠٠٨، بجائزة أفضل بناء للرعاية الصحية لأفضل تصميم دولي في عام ٢٠٠٩، وعُرف على نطاق واسع بوصفه مثالاً ممتازاً للمهندسة المعمارية المعززة للصحة. على النقيض من خلفيته المكونة من أشجار التنوب والتلال، يبدو المستشفى حديثاً بصورة مهيبة، أبيض كلية بخطوط مستقيمة. في أثناء متابعتك للمسار المؤدي إلى الأبواب الرئيسية، تنبعث موسيقى البيانو من مكبرات الصوت المدمجة. يضم المدخل مجموعتين من الأبواب الدوارة، الواحدة تلو الأخرى، في محاولة لتقليل فقدان الحرارة إلى الحد الأدنى. بالداخل، الخشب الشاحب في كل مكان. على اليسار توجد بعض المصابيح المريحة الملحقة بمقاعد خشبية طويلة على شكل أريكة.

شاركت المهندسة المعمارية آن أندرهاوج، من شركة سي إف مولر (C. F. Møller) للمهندسة المعمارية، في فريق تصميم المستشفى. بالنسبة إليها، استخدام الخشب ليس نتيجة للأبحاث حول قيمته في تعزيز الصحة، بل هو أكثر من ذلك، تجربة العيش في الدول الإسكندنافية. «هل رأيت المنازل في النرويج؟»، هكذا قالت ضاحكة وهي ترشدني في جولة في المكان، «نحن نبني كل شيء من الخشب».

ليست المواد الطبيعية النتيجة الوحيدة التي تنسبها أندرهاوج إلى التصميم الإسكندنافي. عند دخولك المستشفى، تشعر بالحدأة والهدوء والإضاءة الباهرة. إذا مشيت بضعة أمتار أخرى، يفتح السقف أكثر فجأة، ممتدًا لعدة طوابق جاذبًا العينين نحو السماء، التي يمكن رؤيتها من خلال السقف الزجاجي الضخم. تعبر الممرات المفتوحة الشبيهة بالجسور البهو الذي يربط أحد جانبي المستشفى بالجانب الآخر.

توضح أندرهاوج: «لضوء النهار قيمة كبيرة في الدول الإسكندنافية، لا تحصل على كثير منه لنصف العام». اللوائح صارمة جدًا فيما يتعلق بضوء النهار في الدول الإسكندنافية، على عكس الولايات المتحدة حيث لا توجد لوائح خاصة بضوء النهار، ومن الممكن أن يكون لديك مكتب من دون نوافذ. تقول أندرهاوج: «هنا غرف العمليات بها نوافذ أيضًا، كل شيء به نوافذ. حتى غرف الأشعة السينية وغرف الأشعة المقطعية وغرف الرنين المغناطيسي، كلها تتمتع بضوء النهار... يحتاج الناس إلى النظر للخارج، فهم بحاجة إلى ضوء النهار. لا تحتاج إلى كتاب عن التصميم المبني على الأدلة لتعرف ذلك».

ليس من غير المألوف في المملكة المتحدة أن تكون هناك غرف اجتماعات من دون أي نوافذ، ومكاتب بها عدد قليل جدًا من النوافذ، أو بها عدد كبير من المكاتب إلى درجة لا تسمح لكل شخص بأن يكون بالقرب من الإطالة على منظر طبيعي. بالعمل في المستودعات والمصانع، غالبًا ما يعمل الأشخاص في نوبات عمل طويلة من دون رؤية الخارج. في مثل هذه البيئات، لا يوجد أي معنى للوقت، فقط وقت «العمل» أو وقت «اللاعمل».

نحن نعلم أن الضوء الطبيعي مهم. ارتبط مزيد من الضوء الطبيعي بنوم أفضل وألم أقل وتوتر أقل. في إحدى الدراسات، تناول المرضى في غرف مضاءة طبيعيًا مسكنات أقل للألم، مقارنة بأولئك الذين يعيشون في غرف مظلمة (بنسبة تقل بمقدار ٢٢٪ من المسكنات في الساعة)، مما أدى إلى انخفاض بنسبة ٢١٪ في تكاليف الدواء^(٩). من المنطقي أن يتحسن النوم أيضًا، لأن وجود دورة من الضوء

بين الليل والنهار يساعد أجسامنا على إنتاج الميلاتونين، وهو المادة الكيميائية المشاركة في مساعدتنا على النوم. في فترات الإغلاق في أثناء جائحة كوفيد-١٩، أفاد كثير من الأشخاص أن نومهم أصبح أقل (وكان نومي كذلك بالتأكيد). قد يرجع هذا إلى عوامل متعددة، بما فيها التوتر والقلق وقلة النشاط البدني، ولكن ربما ارتبط أيضًا بتقليل التعرض للضوء الطبيعي، وبخاصة في أشهر الشتاء، عندما نظل جميعًا محبوسين بالداخل لفترات أطول بكثير من ذي قبل.

يمكن أن يشجعنا إدراك فوائد الضوء الطبيعي على زيادة تعرضنا له إلى أقصى حد. عندما يكون ذلك صعبًا، في أشهر الشتاء مثلاً، يستخدم بعض الأشخاص مصابيح مصممة لمواجهة الاضطراب العاطفي الموسمي، أو إس إيه دي (SAD)، وهو انخفاض في الحالة المزاجية مرتبط بفصل الشتاء. تتميز هذه المصابيح بالإشراق على نحو خاص، ويمكن استخدامها لبضع ساعات يوميًا للمساعدة في تحسين الحالة المزاجية. وبالمثل، يمكن أن تمثل المنبهات التي تحاكي غروب الشمس وشروقها طريقة طبيعية أكثر للاستيقاظ أو النوم. لقد حصلت على واحدة وهي بالتأكيد تجعل نداء المنبه الذي نتعرض له أول الأمر أقل قسوة إذا كانت الإضاءة التدريجية قد أيقظتك قليلاً بالفعل. تُعد الإضاءة الخافتة التي نتعرض لها آخر الأمر في الليل مهمة أيضًا للسماح لأجسامنا بإنتاج ما يكفي من الميلاتونين لتمكيننا من النوم (المزيد حول هذا في فصل شهر نوفمبر). يمكن أن تؤدي قلة النوم كمًا وكيفًا إلى زيادة التوتر، وضعف وظائف المناعة، وصعوبات في تنظيم درجة الحرارة. إنه أيضًا شعور فظيع، ويجعلني بالتأكيد أشد نرقًا، ويزيد من ردود أفعالي العاطفية.

مستشفى آكيرشوس ليس بيئة الرعاية الصحية الوحيدة التي تفكر في استخدام الضوء، من ناحية غريزية أو لغير ذلك. في جنوب غرب إنجلترا، في مدينة باث الجورجية الخلابة، توجد في المستشفى الملكي المتحد وحدة رعاية مركزة حديثة جدًا للأطفال.

تعرفت لورا على هذه الوحدة جيدًا، في الصيف الذي أنجبت فيه توأمتين

قبل الموعد المحدد بخمسة أسابيع. حظيت ابنتاها الصغيرتان بالعناية في مركز دايسون لرعاية الأطفال حديثي الولادة. وصلت لورا إلى هناك بعد إجراء عملية قيصرية، بعد أن فقدت كمية من الدم أكثر من المتوقع، وكانت درجة حرارتها منخفضة على نحو خطير. وعلى الرغم من حالتها، تذكر أنها أدخلت على السرير المتحرك عبر أبواب المركز المزدوجة لأول مرة. تقول: «كان الأمر ضبابياً نوعاً ما، لكنني أتذكر الضوء الذي صدمني حقاً».

للوصول إلى مركز دايسون، يتعين عليك المشي أو الانتقال على عجلات عبر الممرات القديمة للمستشفى الرئيسي. تشعر بالحرارة، ذلك الدفء غير المريح في المستشفى بصورة خاصة، والذي يضخم رائحة الأدوية. ينقر حذاؤك على مشمع الأرضيات، ويتردد صدى الصوت على الجدران العارية الملساء. بمجرد دخولك أبواب المركز، تتغير الأمور، فهو مشرق وجيد التهوية وفسيح. الخشب الطبيعي والألوان الخضراء المهدئة يجعلانه يبدو كأنه منتج صحي أكثر من كونه جزءاً من المستشفى. يُرحب بك من خلال مكتب استقبال خشبي، وإلى اليسار، توجد نوافذ فرنسية تفتح على حديقة مرصوفة بالحصى على طراز الزّن. تفوح برائحة كلور خفيفة، مثل حمّام سباحة أنيق.

يتمتع مركز دايسون بقدر أكبر من الإضاءة الطبيعية وقدر أكبر من التحكم فيها يفوق وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU) القديمة التي حلت محلها. يدور ممر مركزي على شكل حدوة حصان وتخرج منه غرف أصغر. سقف الممر مرتفع، وتمتد فتحات الإنارة بالسقف على طوله بالكامل، ويمكن رؤية السحب واللون الأزرق في جميع الأنحاء. طُليت الجدران العلوية باللون الأخضر الطحلي. الأرضية بالأسفل بلون الحجر الرملي، والجدران وعوارض السقف مصنوعة من الخشب الأبيض، مثل غرفة ساونا.

نأى مركز دايسون بنفسه باكتمال إنشائه في عام ٢٠١١ وبتمويل جزئي من السير جيمس دايسون، صاحب الشهرة في المكناس الكهربائية، عن شكل المستشفى التقليدي وحالته ورائحته. عندما فحص الباحثون المتخصصون

في العلاج تأثير المبنى المصمم حديثاً، توجب عليهم أن يكونوا مبدعين. ولأن الفريق لم يتمكن من سؤال الأطفال أنفسهم عما يشعرون به، لأسباب واضحة، ابتكر طرقاً جديدة ومبدعة لقياس نشاط الأطفال والموظفين وأولياء الأمور. حُلت المشكلة الصعبة المتمثلة في كيفية قياس نشاط الأطفال من خلال تصميم مقاييس تسارع خاصة للأطفال تُثبت على حفاظاتهم. تُستخدم مقاييس التسارع عادة لقياس سرعة وحركة الطائرات واللاعبين الرياضيين، وقد أُعيد استخدامها لمراقبة أنماط تنفس الأطفال النائمين، من دون الحاجة إلى أنابيب تغزو أجسادهم وإلى أسلاك متشابكة. كان لابد من تمييزها بالألوان، لأن مقاييس التسارع ذات اللون الأبيض في البداية تُلقى بسهولة مع الحفاضات. وبمجرد أن تمكنا من إيقاف إلقاء البيانات في القمامة، كانت النتائج رائعة.

شاركت في البحث عشر عائلات تستخدم الوحدة القديمة، وعشر عائلات تستخدم المركز الجديد، إلى جانب أكثر من أربعين موظفاً. توبعت حركة الموظفين بمساعدة أجهزة استقبال تعمل بالواي فاي والأشعة تحت الحمراء. النتائج؟ قضى العاملون في المركز الجديد ما يقرب من ضعف الوقت في غرف العلاج الإكلينيكي مع الأطفال، مقارنة بما كان يفعله العاملون في الوحدة القديمة. زادت مدة زيارة أولياء الأمور إلى المركز الجديد بمتوسط ثلاثين دقيقة يومياً. أفاد أولياء الأمور والموظفون أنهم يشعرون بتقلصات أقل وتوتر أقل من أولئك الموجودين في الوحدة القديمة. حظي نحو ٩٠٪ من الأطفال الذين خضعوا للمراقبة في المركز الجديد برضاعة طبيعية، مقارنة بـ ٦٤٪ من الأطفال الذين دُرست حالاتهم في الوحدة القديمة. أدت البيئة الجديدة إلى زيادة عدد الزيارات وتقليل توتر المريض وتسريع عملية الشفاء.

ليس الضوء الشيء الوحيد الذي أخذه المصممون في الحسبان، وليس الشيء الوحيد الذي يمكن أن يساعدنا في الحصول على نوم هانئ في أثناء الليل. تُعدّ الضوضاء عاملاً كبيراً آخر يحدد إلى أي مدى تُعدّ البيئة صحية بالنسبة إلينا، سواء في الليل أو في النهار. ربما ليس من المستغرب أن يقول المرضى في

المستشفيات الأهدأ إنهم ينامون على نحو أفضل. وترتبط البيئة الأهدأ أيضًا بعدد أقل من المرضى الذين يعودون إلى المستشفى بعد مغادرتهم له، ربما بسبب الفوائد الإضافية التي يجلبها النوم. تظهر الدراسات أيضًا أن المستشفيات الأهدأ يمكن أن تساعد أولئك الذين يعملون هناك أيضًا، وتخفف من التوتر، وربما أيضًا تساعد الأطباء على النوم بصورة أفضل عندما يعودون إلى منازلهم. يبدو أيضًا أن الضوضاء الأقل والبيئات ذات الإضاءة الأفضل تقللان من أخطاء المعالجين الإكلينيكين.

يتميز مركز دايسون بأنه أهدأ بمقدار ثمانية ديسيبل من الوحدة القديمة للعناية المركزة بحديثي الولادة، وبنام الأطفال الذين خضعوا للدراسة في المركز الجديد لمدة أطول بنسبة ٢٠٪ من أولئك الموجودين في الوحدة القديمة. يُعد النوم ضروريًا لنمو دماغ الأطفال المبترسين، لذا فإن جعل أقسام الأطفال أكثر هدوءًا أمر منطقي تمامًا.

يمكن أن تؤثر الضوضاء علينا حقًا في حياتنا اليومية. أي شخص كان لديه جار يعزف الموسيقى على نحو متكرر، أو يتقاسم المكتب مع شخص يأكل بصوت عالٍ، يمكنه أن يشهد على التأثير الكبير المدهش للضوضاء التي لا يمكن السيطرة عليها، حتى عندما تكون هادئة نسبيًا، على مستويات التهيج والتوتر. قد يكون لضجيج المباني والدردشة الخلفية للزملاء أو زملاء السكن والضوضاء الإلكترونية الصادرة عن الأجهزة أو الإضاءة ضريبتها أيضًا.

هذه الضريبة كبيرة جدًا بالنسبة إلى بعض الناس. البعض منا أكثر حساسية للمعلومات الحسية من الآخرين، ومشكلة الميسوفونيا أحد الأمثلة على ذلك. الميسوفونيا هي حالة تسبب فيها بعض الأصوات انزعاجًا شديدًا أو رغبة في الهروب، إلى حدٍّ قد يجده الآخرون غير متناسب مع الصوت. يصف بعض الذين يعانون هذه الحالة أنهم يشعرون بأن تناول الطعام حول الآخرين لا يطاق، على سبيل المثال، لأن ضجيج المضغ واضح للغاية. قد لا يتحمل البعض الآخر البقاء وسط حشد من الناس يصدرون ضجيجًا، وبخاصة في الأماكن التي يمكن أن

يرتد فيها الصوت حول الأسقف العالية والأسطح العاكسة. لم تُفهم الميسوفونيا تمامًا بعد، لكن تُطوّر العلاجات طوال الوقت لمساعدة الأشخاص على التأقلم. إذا لم يكن من الممكن تجنب الضوضاء، فإن تشتيت انتباه الشخص، أو استخدام الضوضاء البيضاء، أو سماعتَي الرأس المانعتين للضوضاء للوقاية من تداخل الأصوات، يمكن أن يساعد ذلك إلى حدٍّ ما.

ما زلنا نكتشف سبب كون بعض الأشخاص أكثر حساسية للضوضاء والمحفزات الحسية الأخرى من غيرهم. تُعدّ زيادة الحساسية الحسية عبر أيٍّ من الحواس أحد مؤشرات حالة طيف التوحد، على سبيل المثال الإحساس أن ملصقات العلامات التجارية في الملابس لا تطاق، أو أن الأصوات العالية مزعجة، أو أن الروائح القوية كريهة. حساسية المعالجة الحسية تشخيص منفصل، إذ لا ترتبط الحساسية خارج الحواس بالسّمات الأخرى لحالة طيف التوحد، لكن يختبرها المرء بشكل أكبر في عزلة. ارتبط كونك شديد الحساسية على هذا النحو بكونك أكثر انطوائية (أقل احتمالاً للاستمتاع بقضاء الوقت مع الآخرين)، لكن قد يكون هذا بسبب أن التحفيز الحسي يميل إلى الحدوث مع الآخرين: سواء كان ذلك ضوضاء لا يمكن السيطرة عليها، أو تلامساً جسدياً، أو روائح عطور الآخرين. دائماً أتشكك قليلاً في النتائج التي تصنف الأشخاص إلى انطوائيين أو منفتحين، في حين أنني أعتقد أننا يمكننا جميعاً في الواقع إظهار سمات انطوائية ومنفتحة، مع تضخيم بعضها في مواقف معينة. أعتقد أيضاً أنه من المفيد التفكير في الحساسية الحسية على نطاق واسع. ولعل التفكير في كيفية التعامل مع مستويات مختلفة من الحساسية الحسية مفيد أكثر من الناحية العملية. إذا شعرت بأن الضوضاء في الخلفية مشتتة جداً لكنك تشارك مساحة العمل مع شخص يحب تشغيل الراديو على مدى الساعة طوال أيام الأسبوع، فسيكون ذلك أمراً مرهقاً. إذا شعرت بأن حرق أعواد البخور يمنحك الراحة لكنك تعيش مع شخص يشعر بأن الرائحة طاغية، فسيكون ذلك مزعجاً. بعض الأمور التي تجعل أماكن عملنا ومنازلنا مريحة كي تتمكن من الوجود فيها تتضمن التفكير

في كيفية التوصل إلى حل وسط مع الأشخاص الآخرين الذين يتشاركون تلك الأماكن، إما أن نتكيف (بارتداء سماعاتي الرأس المانعيتين للضوضاء أو بالتدريب على تقليل التوتر باليقظة الذهنية بدلاً من الانهيار جسدياً وعقلياً)، وإما أن نطلب (بحزم، وليس بعدوانية) تلبية احتياجاتنا. هناك حل وسط في بعض الأحيان. من الصعب الكتابة إذا كنت تستمع إلى موسيقى تحتوي على كلمات (إذ تتداخل المهام مع بعضها بعضاً)، لكن الاستماع إلى الموسيقى من دون كلمات قد يكون حلاً وسطاً قابلاً للتطبيق على سبيل المثال.

ينطبق النوع نفسه من التنوع الفردي أيضاً على جوانب أخرى من البيئة. نحن نتناغم مع أماكن مختلفة. بعض الناس يحبون زحام المدينة وصخبها والمجهولية التي تمنحها، والبعض الآخر يحب الهدوء والمساحة في الريف. ويشير البحث إلى أن البيئات الطبيعية أفضل لعافيتنا من البيئات العمرانية، التي تكون أكثر ضجيجاً، مع قدر أقل من الهواء النظيف، وعدد أقل من المساحات الخضراء. لكن إحدى الدراسات الكبرى التي أجريت في لندن أظهرت أن تأثير المساحات الخضراء في البيئة العمرانية أكبر على الأشخاص الذين يميلون إلى الاندفاع أكثر في طبيعتهم. طلبت الدراسة من المشاركين تقييم حالتهم المزاجية والإجابة عن أسئلة حول بيئتهم المباشرة، واستخدم نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) لمراقبة موقعهم الدقيق خلال تجربة مدتها أسبوع. وأظهرت النتائج تأثيرات كبيرة على العافية الذهنية، سواء على الفور أو على مدى الأسبوع، بسبب التعرض للميزات الطبيعية مثل الأشجار والسماء وزقزقة العصافير. وقد تبين أن تلك المحفزات البيئية الطبيعية لها تأثير أكبر على الأشخاص الذين سجلوا درجات أعلى في مقاييس الاندفاعية العامة، والذين كانوا أكثر ميلاً إلى اتخاذ قرارات سريعة بدلاً من التفكير فيها ملياً. وكان التأثير المهدئ أكثر وضوحاً لدى الأشخاص الذين ربما يحتاجون أكثر إلى التهدئة^(١٠).

يبدو أن الضوضاء الأقل والضوء الطبيعي والمناظر الطبيعية أمور جيدة بالنسبة إلينا، هذا صحيح بالبداية، لكن لفهم سبب ذلك نحتاج إلى معرفة المزيد عن

بيولوجيا أجسامنا. تشارك ثلاثة أجهزة رئيسية في الجسم في الحفاظ على الصحة: الجهاز العصبي، والجهاز الهرموني (الغدد الصماء)، والجهاز المناعي. هذه الأجهزة في مثلث تواصل، يتفاعل كلٌ منها مع الاثنين الآخرين. أي شيء يؤثر على جهاز واحد يمكن أن يؤثر على الجهازين الآخرين، وأي شيء يغير شعورنا عاطفياً يمكن أن يكون له تأثير على صحتنا الجسدية أيضاً.

البيئة العلاجية هي البيئة التي لها تأثير مهدئ على الجهاز العصبي المركزي. يساعد تبديل البيئة المسببة للتوتر، لتحل محلها ألوان طبيعية ومناظر طبيعية وأصوات ملطفة، على تهدئة الجهاز العصبي. كما أن تقليل المحفزات المثيرة والموترة، مثل الضوضاء العالية والضوء الساطع والألوان المهددة، سيققل من احتمالية تحفيز أنظمة هرمونات التوتر. على النقيض من ذلك، في بيئة ذات ضوضاء عالية وغير متوقعة وإضاءة قاسية وألوان صاخبة، يُكتشف التوتر من خلال جهازنا العصبي، الذي يتواصل مع جهازنا الهرموني لزيادة هرمونات التوتر، مثل الكورتيزول والأدرينالين والنورأدرينالين (النورإبينفرين). تعمل هذه الهرمونات على تنشيط الأعضاء والأنسجة، بما في ذلك الرئتان والقلب والعضلات الهيكلية، مما يجعلنا مستعدين للقتال أو الهروب من التهديد الفوري، سواء أكان جسدياً أم نفسياً.

في الوقت نفسه، تعمل هرمونات التوتر هذه على قمع أجهزة الجسم التي ليست ضرورية للقتال أو الهروب. ويشمل ما هو «غير أساسي» الهرمونات الجنسية وهرمونات النمو وهرمونات الغدة الدرقية وكذلك الجهاز المناعي. عندما نشعر بالتوتر يتعرض جهازنا المناعي للخطر. وبينما يفلح هذا جيداً على المدى القصير إذا كنا في خطر، بالحفاظ على الطاقة والسماح لنا بالرد، إلا أنه ليس جيداً بالنسبة إلينا في الاستجابة للتوتر المزمن (المستمر على المدى الطويل)، فهو يطلق سلسلة متتابعة كاملة من الأحداث التي يمكنها أن تصبح ضارة.

أحد هذه الأحداث هو الاستجابة المناعية الالتهابية. قارنت الدراسات التي أُجريت على بالغين ناجين من صدمات الطفولة، بالاستعانة بمجموعات كبيرة

من الأشخاص من مدينة دنيدن في نيوزيلندا، البالغين الذين تعرضوا لسوء المعاملة وهم أطفال مع البالغين الذين لم يتعرضوا لها^(١١). كان لدى البالغين الذين تعرضوا لتجارب مؤذية في الطفولة مستويات أعلى من مؤشرات الدم الحيوية الالتهابية التي تشير إلى تنشيط الجهاز المناعي. تُعد هذه الاستجابة المناعية حيوية للجسم لمحاربة المرض على المدى القصير، لكن وجودها على المدى الطويل مضر، وقد ارتبطت بالأمراض المزمنة المرتبطة بالعمر بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع الثاني وبعض أشكال السرطان والخرف.

قد يحدث التوتر المزمن في أي عمر، وليس فقط استجابة لمحنة الطفولة. الأشخاص الذين تراكم وظائفهم اليومية الضغوط عليهم معرضون للخطر بصورة خاصة: أشخاص مثل الجنود المقاتلين ورجال الإطفاء ومراقبي الحركة الجوية وضباط الشرطة والعاملين في الحوادث والطوارئ. لكن البيئات المسببة للتوتر المزمن يمكن أن تتكوّن في أي مكان، بما في ذلك أي مكتب مصمم في مساحة مفتوحة، حيث لا وجود للخصوصية أو الإحساس بمجال أو بوقت للتفكير.

المكاتب المشتركة، وهي ممارسة مكتبية شائعة بصورة متزايدة، ليست دائماً مفيدة لنا^(١٢)، وهذا أمر منطقي عندما نفكر في مدى التكدير الذي يمكن أن نشعر به عند الذهاب إلى العمل وعدم معرفة ما إذا كنا سنحظى بمساحة للجلوس. نحن مكانيّون في صميم قلوبنا، وقد يبدو الاضطرار إلى تغيير غرفة مكتبنا أو مكتبنا في كثير من الأحيان أكثر من مجرد مطالبتنا بنقل مكاننا. من الممكن أن يمنحنا ذلك إحساساً بأننا لسنا آمنين، أو أننا لسنا محل تقدير في العمل، ويمنعنا من الاسترخاء والشعور بأن لدينا مكاناً واضحاً. توصلت الدراسات التي تبحث في كيفية شعور الناس تجاه بيئات المكاتب المشتركة إلى أنه على الرغم من فوائد الشعور المتزايد بالدعم الذي يأتي من مشاركة مكان العمل، فإنه في السيناريو الذي لا يخصص حيزاً مكتبياً ثابتاً، تطفئ متطلبات سلوكيات الزملاء المتمثلة في عدم التعاون والتشتت وسوء الظن واحتمالية العلاقات السلبية على هذه

الفوائد^(١٣). هنالك مكان لطيف حيث يمكننا تفريغ العبء والشعور باهتمام الزملاء، بدلاً من الشعور بالعزلة والوحدة، لكن مثل كثير من الأمور، الاعتدال هو المفتاح، ويمكن أن تنقلب تلك المشاعر إلى شعور بالتوتر. ويصبح الأمر صعباً أيضاً حين يضطر بعض الموظفين إلى تقاسم مكاتب غير ثابتة، والبعض الآخر لا يضطرون إلى ذلك، مما قد يخلق تسلسلاً هرمياً لأولئك الذين يملكون مساحة، وأولئك الذين يتعين عليهم حزم جميع أمتعتهم في نهاية كل يوم^(١٤). أعلم أنني أفضل أن أستطيع توقع المكان الذي يمكنني الجلوس فيه عندما أذهب إلى مكان أعمل فيه، على الرغم من أنني سعيدة بمشاركة المكتب. تذكرني المكاتب المشتركة غير الثابتة بالأيام التي كنت أشعر فيها بوصفي طبيبة نفسية متدربة بأنه كان عليك التوصل للحصول على مساحة صغيرة للعمل فيها، في مكتب مزدحم. لقد شعرت بالتوتر بعض الشيء، وربما أهدرت الوقت أيضاً.

تتضمن كثير من الوظائف اتخاذ قرارات مسببة للتوتر. يجب على موظفي المستشفى الذين يعملون في ظروف خطيرة، أو الأشخاص الذين يتخذون قرارات بشأن مبالغ كبيرة من المال في قاعة التداول، أن يكونوا يقظين بدرجة كافية لاتخاذ قرارات سريعة بناءً على المعلومات المتاحة. قد يكون من المغري الاعتقاد أننا بحاجة إلى مستوى معين من التوتر في هذه البيئات للمساعدة في اتخاذ قرارات سريعة ومتجاوبة، لكن في الواقع، تؤدي المستويات الأعلى من التوتر عادة إلى قرارات أسوأ. نميل إلى الاعتماد أكثر على أساليب التفكير التلقائية، التي قد تكون متحيزة، بدلاً من الاعتماد على العمليات المعرفية عالية المستوى. لذا فهناك ما يدعو إلى جعل قاعة التداول في سوق الأوراق المالية أكثر استرخاءً أيضاً.

تُعد فكرة خلق بيئة تسمح بشعورنا بتأثير ملطف على جهازنا العصبي مما نشعرنا بالأمان، فكرة تمر بصعوبات كثيرة من البيئات التي فكرنا فيها بالفعل. كان مستشفى بيثلم إحدى المصحات الأصلية. وعلى الرغم من أن هذه الكلمة أصبحت مخيفة ومسببة للوصم في بعض السياقات، فإن معناها الحقيقي مكان اللجوء. تُعد فكرة الوجود خارج المدينة، محاطاً بمساحات خضراء، فكرة ملطفة

من بعض النواحي. كلما تمكنا من جعل مباني الرعاية الصحية العقلية والجسدية أماكن يشعر فيها الناس بالاسترخاء والأمان، كان ذلك أفضل، وينطبق الشيء نفسه على المباني التي نعمل ونعيش فيها.

هذا شيء فكر فيه مصممو مركز دايسون لرعاية الأطفال حديثي الولادة أيضًا. عند النظر إلى الرسوم الأصلية للوحدة، تلفت نظرنا واحدة منها. لقد رسم المهندس المعماري المبنى في صورة عناق، تلفت ذراعاه حول طفل. كانت الهندسة المعمارية مستوحاة من الأدبيات المأخوذة من نظرية التعلق التي تشرح كيف أننا ونحن أطفال صغار نتعلق بمقدمي الرعاية الأساسيين لدينا، ونستخدمهم كقاعدة آمنة ننطلق منها لاستكشاف العالم، والعودة إليهم عندما نكون خائفين أو مرضى أو بحاجة إلى الرعاية والاطمئنان. شُيّد المبنى ليشبه ممرضة كبيرة رائعة، توفر مكانًا آمنًا للرُّضع والعائلات.

في المقابل، فإن مبادئ التصميم في بيئات الرعاية الصحية النموذجية، وفي كثير من أماكن العمل لدينا، تجعل الناس أشد توترًا من دون قصد، مع الأضواء الساطعة، والأسقف المنخفضة، والأرضيات التي تردد الأصوات المزعجة، وبالكاد تتوافر أي خصوصية. تمثل هذه البيئات ما هو مناقض للتهدئة: فهي تؤدي إلى فرط الإثارة.

أي شيء يمكننا فعله في العمل أو في المنزل ليخلق جوًا مريحًا يمكن أن يكون مفيدًا. يُعد أخذ وسادة أو بطانية مفضلة إلى مساحة عملك، وإنشاء أركان مريحة في منزلك، أشياء صغيرة قد تُحدث فرقًا كبيرًا في شعورك يومًا بعد يوم. وكذلك يمكن أن يفيد التفكير في الصوت، وكيف يمكنك تقليل الأصوات المشتتة أو المزعجة، حتى لو كانت ضوضاء منخفضة في الخلفية. ومحاولة جعل الإضاءة ساطعة بما يكفي للسماح لك برؤية ما تحتاج إليه، لكن من دون استخدام الأضواء العلوية المتوهجة يمكن أن تساعد أيضًا: المصابيح الموضعية رائعة لهذا الغرض، وكذلك محاولة تحقيق أقصى استفادة من أي ضوء طبيعي يمكن الوصول إليه. إن تحقيق التوازن بين وجود مكتب خالٍ أو طاولة خالية

بجانب السرير، لكنْ على سطحها أيضًا شيء متفرد ومألوف وعزيز على النفس، يمكن أيضًا أن يشعرك بالهدوء.

كان التعلم من بيئات الرعاية الصحية الأفضل مستمرًا لسنوات. في عام ١٩٠١، فرض قانون المساكن المؤجرة في نيويورك أن تتمتع جميع غرف النوم في المباني السكنية المشيدة حديثاً بمدخل مباشر إلى الضوء الطبيعي والهواء النقي. واعتمد التشريع على تصميم المصحات التي ظهرت في أمريكا الشمالية وأوروبا، والتي أعطى كثير منها الأولوية للراحة وأشعة الشمس والهواء النقي والغذاء الصحي بوصفها وسائل لتحسين الظروف في حالات مثل مرض السل. أثرت هذه المبادئ نفسها أيضًا على تصميم المدارس: نزعت المباني التعليمية في تلك الفترة إلى التفكير في كيفية وصول الهواء النقي والضوء الطبيعي إلى التلاميذ. استمر هذا لسنوات عديدة، حتى ظهرت المباني المدرسية في الستينيات والسبعينيات، عندما استُخدمت المواد غير الطبيعية على نطاق أكبر، وفُقدت المبادئ الأساسية لوصول الضوء والهواء النقي. أصبحت إضاءة الفلورسنت عرفًا شائعًا، وتراجعت أولوية الهواء النقي.

كانت أوائل الثمانينيات أيضًا هي الوقت الذي قدمت فيه منظمة الصحة العالمية تعريف «متلازمة المباني المسببة للمرض»، لوصف الأعراض الناتجة عن المواد الكيميائية المستخدمة في تصميم المباني. دار تصميم المدرسة دورة كاملة مرة أخرى الآن، إذ سُلط الضوء على الهواء النقي والمساحات الخضراء والضوء الطبيعي ومستويات الضوء المنخفضة بوصفها مفيدة لصحة الطلاب والتعلم. التنبيه الذي توفره البيئة مهم أيضًا: فأفضل بيئات التعلم منبهة باعتدال لكنها غير فوضوية. تظهر الأبحاث التي أُجريت حول تأثير تصميم المباني أن الطلاب الذين يدرسون في بيئات تدعم هذه العناصر يتعلمون ويتذكرون على نحو أفضل^(١٥). لا داعي لأن تكون التصاميم مكلفة، لكن التفكير في كيفية جلب العناصر الطبيعية والحصول على مستوى التنبيه الصحيح يمكن أن يكون فعالاً حقًا. يجعلني هذا أفكر في بعض الفصول الدراسية «المؤقتة» التي تعلمت

يها في التسعينيات، الفصول التي كانت هناك لمدة عشرين عامًا بالفعل، ومن لمحتمل أنها استمرت لمدة عشرين عامًا على الأقل بعد مغادرتي. لقد بذل صممو الفصول الدراسية النموذجية الأكثر مراعاة في الوقت الحاضر جهدًا كبيرًا لجعل هذه الفصول الدراسية تبدو كأنها هياكل أكثر استدامة، وذلك بسبب تأثيرها على التعلم والعافية، واحتمالية بقائها لفترة أطول بكثير، مما توحى به كلمة «مؤقتة».

هناك توازن مثير للاهتمام يجب تحقيقه في جعل البيئة علاجية. لا يمثل هذا لتوازن بين التنبيه والفوضى، الذي توصلت إليه الأبحاث المدرسية إلى ضرورته، لمعضلة الوحيدة. نحن بحاجة إلى مساحة تسمح لنا بالشعور بالتهدة، لكننا نحتاج أيضًا، في أحيان كثيرة، إلى مساحة للحصول على درجة معينة من المرونة - نسمح بالتواصل الاجتماعي والخصوصية. يعني هذا في المكتب وجوب ألا يكون كل شيء بتصميم مفتوح، لا بد من وجود بعض الأركان التي يمكن للناس الاختباء فيها أيضًا. الأمر مشابه في المنزل: بعض الإضاءة والتهوية أمر جيد، لكن أيضًا مع وجود ركن مريح.

في النرويج، في آكيرشوس، يضم أحد جانبي المستشفى أقسام النزلاء من مرضى، بينما يضم الجانب الآخر مباني العلاج. ويمتد في الوسط بهو كبير مغطى بالزجاج يضم متاجر ومقاهي ومصطف شعر. هذا «الشارع» المركزي مبدأ مستنسخ من المستشفيات الإسكندنافية الأخرى، ويسمح بمزيد من التفاعل الاجتماعي الطبيعي في مساحة مركزية ذات حراك انسيابي. توجد أماكن أصغر حجمًا وأكثر خصوصية بعيدًا عن الشارع الرئيسي، بما في ذلك مكان صغير هادئ لعبادة، بُنيت جميع المساحات مع مراعاة المرونة. صُممت الأجزاء المختلفة لمستشفى لتكون الأقسام الأخرى ذات الوظائف المماثلة قريبة من بعضها.

بالعودة إلى مركز دايسون بمدينة باث، دُمجت المساحات الاجتماعية مع الأثاث المريح والمتحرك الذي يشجع الأشخاص على التحدث إلى المرضى الآخرين، ومساحات تتمتع بمزيد من الخصوصية حيث تتمكن العائلة والأصدقاء

من الزيارة، مثل الغرف ذات السرير الفردي أو المناطق المعزولة التي يمكن حجبها.

في المنزل، لن يكون نطاق الأنشطة التي نرغب في المشاركة فيها متنوعاً بالقدر نفسه، لكن لا تزال لدينا عادة مساحات نستخدمها لأغراض مختلفة. يمكن أن تستفيد المساحات المتسمة بقدر أكبر من النشاط الاجتماعي من كونها ذات تصميم مفتوح، بينما تحتاج المناطق الخاصة إلى درجة من الحميمة. في العمل، نستفيد من وجود مزيج من المساحات الاجتماعية، مثل مساحة لغلاية مشتركة ولوازم صنع الشاي، ومساحات أهدأ حيث يمكننا العمل والتفكير، أو عقد اجتماعات صغيرة.

نحتاج أيضًا إلى التوازن بين البساطة والتعقيد، المألوف والجديد، للحصول على مستويات تنبيه كافية من بيئتنا. غرفة مثل صندوق خالٍ من أي خصائص مميزة أو محفزة، محبطةً بعض الشيء. حتى الغرف التي نحجبها، عندما نقضي فيها وقتًا طويلاً، قد نبدأ بالشعور فيها بالاختناق، وتجعلنا نتوق إلى شيء جديد. قد يكون من الصعب زرع إحساس بالغموض في منزلنا، وبخاصة عندما نقضي كثيرًا من الوقت هناك، لكن مبدأ وجود بعض المساحات المخفية أو المفاجئة بطريقة ما لا يزال قابلاً للتفكير فيه، حتى لو كان مكتباً قابلاً للطي أو جزءاً محجوباً من الحديقة. وبالمثل في أماكن العمل، فأي طريقة للبناء على أساس المتعة أو المرونة في المساحة يمكن أن تكون مفيدة، بدءاً من غرف الاجتماعات التي تستخدم ديكورات غير متوقعة لحجب رؤية المكتب، إلى المساحات المخفية لتناول كوب من الشاي بهدوء والتدوين في مفكرة. يمكن أن تكون المساحات التي تكشف عن نفسها تدريجياً مفعمة بالبهجة. يمكن أن يساعد تغيير المساحات أيضًا في إضفاء شعور بالانتعاش على بيئة مألوفة.

لا يُراعى التفكير في هذا المزيج من الاستخدامات غالباً في أماكن العمل، وربما ليس في المنزل أيضاً، لكن فكرة وجود مساحات تلبي احتياجات مختلفة يمكن أن تكون فكرة إيجابية حقاً. الأمر أصعب في بعض الغرف عن غيرها - أنا

لا أقترح استخدام حوض استحمامك كسرير - لكن إضافة كرسي إلى الحمام أو غرفة النوم إذا كانت لديك مساحة له، وإنشاء ركن مريح، حيث يمكنك الجلوس إذا رغبت في ذلك، يمكن أن يكون مساحة بديلة لطيفة. من المحتمل أن يحتاج أي شخص كان يعمل من المنزل خلال جائحة كوفيد-١٩ إلى إنشاء مساحات عمل إضافية في أي غرفة متاحة لديه، وربما اكتشف أن مكتبًا صغيرًا قابلاً للطي يمكن أن يكون فعالاً على نحو مدهش.

من المؤسف أن ما هو عكس البيئة العلاجية شائع جداً، مما يجعلنا نشعر بالاختناق وبعدم الأمان مع المستويات العالية من الضوضاء التي لا يمكن التنبؤ بها والأضواء المزعجة والافتقار إلى السيطرة على وجودنا في مكان مفتوح أم لا. هذه حال كثير من أماكن العمل، وكذلك، للأسف، كثير من أماكن الرعاية الصحية وبعض المنازل.

تلقيت أول تدريب احترافي في علم النفس على الإطلاق في علاج البالغين الذين يعانون الاكتئاب والقلق. كان مقر العيادة في مستشفى قديم، وكان من المقرر نقل الخدمة. تقاسم ثمانية منا، بوصفهم متدربين، غرفة، بها مكتبان وخزانة ملفات وثلاثة كراسي. وكما هي الحال مع معظم الخدمات، كنا بحاجة إلى حجز الغرف سابقاً لمقابلة الأشخاص فيها، وكان من الصعب حجز الغرفة نفسها في كل مرة، لذا اخترنا من بين المتاح. كانت بعض الغرف أجمل من غيرها: إذا كان بها مصباح صغير أو قطعة فنية معلقة على الحائط، فقد كانت غنيمة. لم تحتوِ معظم الغرف على ذلك. كان السجاد الرمادي، وكراسي المؤسسات غير المريحة والطاولات الخشبية المنخفضة ونبته عنكبوت تجدها بالمصادفة أفضل ما تحصل عليه في معظمها. كانت بعض أضلاع الستائر المعدنية مكسورة أو متجمعة إلى أعلى عند حوافها أو ملتوية في المنتصف، والجدران في كثير من الأحيان قذرة. كانت الغرف في أفضل سيناريو رتيبة، وفي أسوأ سيناريو خانقة وغير صحية. ليست مثالية للعملاء الذين يعانون الرهاب أو اضطراب الوسواس القهري، إلا إذا كنت من محبي «العُمر» (ذلك النهج في العلاج السلوكي الذي نادراً ما

يستخدم، إذ يُعرّض شخص لأسوأ مخاوفه من دون أي خطوات متدرجة لذلك التعرض، والتي ذكرتها في فصل شهر فبراير). كان من الصعب أن أفتاءل بشأن ما يمكن أن نفعله للناس في مكان جعلني أشعر بالحزن كلما دخلت من الباب. لماذا نستمر في استخدام المساحات التي يمكن أن تتصف بالظلام والحزن والخوف لتقديم العلاج للأشخاص الذين يسكنون بالفعل أماكن مظلمة وحزينة ومخيفة في عقولهم؟ يبدو أن الإجابة تتلخص في مزيج من حساب التكلفة وعدم الاهتمام. وعلى النقيض من ذلك، يمكن أن تكون النتائج رائعة عندما يتوفر التمويل الكافي وتُتبع أساليب مبتكرة. تُعد مؤسسة غرف المستشفيات (Hospital Rooms)، وهي مؤسسة خيرية يصمم شركاؤها من الفنانين جداريات وتركيبات لأقسام الصحة العقلية، أحد الأمثلة على المنظمات التي تعمل على تغيير المساحات التي يوجد فيها الأشخاص. يمكن إجراء تغييرات أخرى بفعل الموظفين المحليين ذوي الخبرة في التقييمات والتدخلات الحسية، وإنشاء غرف حيث يمكن تنبيه جميع الحواس باستخدام الإضاءة المبتكرة والمواد المختلفة التي يمكن لمسها والروائح المختلفة التي يمكن شمها والموسيقى والأصوات التي يمكن تشغيلها.

بوسعنا استخدام هذه الأفكار في المنزل أيضًا. ليس من الضروري أن تكون لدينا غرفة كاملة منبهة للحواس في منزلنا، لكن التفكير مع أنفسنا بشأن الأحاسيس التي تجعلنا نشعر بالتحسن، حتى لو كان مجرد وضع بعض البطانيات المريحة حول المكان وإشعال عود من البخور المعطر، يمكن أن يكون فعالاً في تغيير حالتنا المزاجية على نحو مدهش. الرائحة على وجه الخصوص تثير الذاكرة، ويمكن لرائحة تذكرنا بتجربة ممتعة أو مريحة أن تكون مفيدة حقاً في تهدئتنا. ماذا عن التخلص من الازدحام، حملة التنظيف الربيعي؟ ما يوجد داخل المنزل أو مكان العمل يؤثر أيضًا على الشعور بالهدوء. حتى المبنى الأفضل تصميمًا يمكن أن يكون شديد الازدحام ويوحى بالاختناق. بينما أكتب هذا، يكون مكتبي مرتبًا إلى حدٍّ ما، لكنه في كثير من الأحيان مغطى بأكوام من الورق

والأكواب غير المغسولة وأجهزة الشحن المتشابهة. ومع ذلك، تظهر بعض الأبحاث أن المكتب المزدهم يمكن أن يؤثر على مدى جودة عملنا، مما يقلل من تركيزنا ويشجع انتباهنا على التنقل من دون ترتيب من نقطة إلى نقطة^(١٦).

الازدحام مثال رائع على امتلاك كثير من الأشياء الجيدة. غالبًا ما يتكون الازدحام بسبب مقتنيات نجد لها صدى عاطفيًا، أو ترتبط بأمر نريد أن نتذكر القيام بها، وعلى هذا النحو، ترتبط بإحساسنا بمن نحن وما يهمنا. نحن نجلب إحساسنا بذواتنا إلى البيئة المادية المحيطة بنا. ومع ذلك، في المقابل، هذا أيضًا ما يمكن أن نشعر بأنه يطغى علينا بعض الشيء أو يصيبنا بالسأم. الازدحام الزائد يجعل شعورنا أسوأ ويؤثر سلبيًا على إحساسنا بالمنزل بوصفه تعبيرًا عن هويتنا^(١٧). من الجيد أن نحيط أنفسنا ببعض الأشياء التي نتماهى معها، لكن إذا كان هناك كثير منها فإننا نشعر بطغيانها علينا. يفسر هذا أيضًا إلى حد ما السبب الذي يجعل مشاركة المساحات أمرًا خادعًا في بعض الأحيان: ما هو ازدحام بالنسبة إلى شخص ما يُعد كنزًا بالنسبة إلى شخص آخر.

بالنسبة إلى أي شخص، يمكن لزيادة حجم الأشياء أن تجعل عمليات اتخاذ قرار التخلص من تلك الأشياء أمرًا صعبًا. عندما نفتني مزيدًا من الأشياء، يميل انتباهنا إلى الانتقال من شيء إلى آخر بدلًا من البقاء ساكنًا، ويسمح لنا بأن نقرر ما إذا كنا سنتخلص من شيء ما أو نرتبه في مكان بعيد. يمكن أن يحدث هذا النوع من العمليات بدرجة أقل عندما نرتب منازلنا، كما يمكن أن يشهد على ذلك أي شخص حاول فرز أكوام من الأوراق أو صناديق الأشياء التي لها قيمة عاطفية. بعض الدراسات التي أجريت على الاكتناز على المستوى الإكلينيكي (الذي يعني في النهاية الأشد تطرفًا الاحتفاظ بكمية كبيرة من المقتنيات في المنزل، إلى الحد الذي يصعب فيه استخدام المنزل للغرض المقصود منه) تشير إلى أن تجاربنا المبكرة يمكن أن يكون لها تأثير على ميلنا إلى التمسك بالأشياء أيضًا. إذا نشأنا في منزل يتمسك أفراده بالأشياء، فمن المرجح أن نفعل المثل، وقد نرث أيضًا أكوام المقتنيات من عائلاتنا. وعلى النقيض من ذلك، إذا أتينا من

خلفية مُعسرة، فقد نشعر أيضًا بصعوبة التخلص من الأشياء: بل أكثر، نشعر بأنه تبذير. في هذا النوع من المواقف، قد يعمل العلاج النفسي على محاولة تحديث المعتقدات حول الحاجة إلى التثبيت بالأشياء، والمساعدة في تحديد ما إذا كانت هذه المعتقدات تساعدنا في الوقت الحالي، برفق وبالتدرّج، وليس مجرد التخلص من الأشياء من دون موافقة الشخص. وتشير أبحاث ناشئة إلى أنه قد تكون هناك أيضًا اختلافات في معالجة المعلومات المتعلقة بالاكتناز، خصوصًا القدرة على ترتيب الأشياء واتخاذ القرارات بشأنها. غالبًا ما يتصف الأشخاص في عملية الاكتناز بمهارة شديدة في رؤية أغراض أخرى للأشياء، وطرق مبتكرة لاستخدام شيء قد يبدو لأول وهلة غير مهم. كما أنهم غالبًا ما يتمتعون بقدرة محسّنة على تقدير جماليات شيء ما، ورؤية هذا الجمال الإضافي في شيء ما قد تجعل الانفصال عنه أكثر صعوبة.

سيجد كلُّ منا أن بعض الأشياء أسهل في التخلص منها من غيرها. بالنسبة إليّ، الكتب غير المقروءة والتذكارات العاطفية (مثل رسم على ورقة ملاحظات لاصقة من شريكِي، أو قائمة طعام من لقاء مميز لتناول الطعام) والبطاقات والرسائل. يمكن أن يكون سؤال أنفسنا عما إذا كنا نحتاج إلى شيء ما أو نريد شيئًا، نقطة انطلاق جيدة. إذا لم نكن بحاجة إليه، فلماذا نريده؟ وهل يؤدي هذا الغرض حقًا الوظيفة التي نأمل أن يؤديها؟ هل يعزز الارتباط بتجربة سابقة مبهجة للغاية؟ أم أنها تجعلنا نشعر بالحنين أو الامتلاء بالأشياء القديمة وإعاقتها للفرص الجديدة؟ هل سنهبها لشخص ما؟ وإذا لم نفعل، فلمَ لا؟ يمكن أن يساعدنا هذا في تحديد ما إذا كنا نتمسك بأشياء قد نعدها عديمة النفع إلى درجة عدم إمكانية تقديمها لصديق. إذا كان الأمر كذلك، فلماذا نحفظ بهذه الأشياء لأنفسنا؟ إن توجيه ويليام موريس، الذي يعتقد أن كل شيء في المنزل يجب أن يكون نافعًا أو جميلًا، أو التفكير في مقولة ماري كوندو حول ما إذا كان الغرض «يشع بالبهجة» هي طرق أخرى لتحديد ما إذا كان الغرض المعني بالسؤال هو ما نحتاج إليه أو نريده. في بعض الأحيان قد يتشكل الازدحام من أشياء تمنحنا شعورًا جيدًا على

المدى القصير، لكنها تشدنا إلى الخلف على المدى الطويل. قد يتشتت انتباهنا عن التفكير في مشكلات أكبر بسبب البيئة المحيطة بنا، أو قد نشعر بأنه من المستحيل المضي قُدماً، وهو أمر يمكن أن يكون محبطاً ومريحاً في الوقت نفسه. في المقابل، قد تعكس الرغبة في تغيير المساحة التي نعيش فيها أو نعمل فيها مجرد الرغبة في تغيير المشهد، أو قد تعكس الرغبة في إجراء تحول أكبر. إذا شعرنا بأن أعمالنا المكتبية تستغرقنا، فهل هذه علامة على أن العمل يستولي على حياتنا؟ إذا كنا نتوق إلى مساحة للراحة، فهل نتوق أيضاً إلى مزيد من وقت الراحة؟ إنه ليس شيئاً أفعله في نوع العلاج الذي أستخدمه، لكن في تفسير الأحلام، غالباً ما يُقال إن الأحلام المتعلقة بالمنازل تمثل ذواتنا. وبطريقة شعورية أكثر، تعبر منازلنا عن شيء ما بشأن حالتنا الذهنية الداخلية، ويمكن أن تؤثر عليها أيضاً. أحياناً تكون الأسباب التي تجعل منازلنا وأماكن عملنا ليست أفضل بالنسبة إلينا، خارجة عن سيطرتنا، لكن أحياناً يمكننا فعل بعض الأمور الصغيرة إلى حدٍّ ما لتحسين ما نشعر به في تلك الأماكن، أمور لا نعطيها الأولوية. قد نشعر بأنه ليس لدينا الوقت، أو قد نشعر بأن الأمر لا يستحق العناية، لكن البحث يشير إلى أن الأمر يستحق إلقاء نظرة حولنا والتفكير في تعديلات صغيرة يمكن أن تساعدنا على الشعور بالتحسن جسدياً وعقلياً.

خلق فضاءات تساعدنا على الشعور بالتحسن

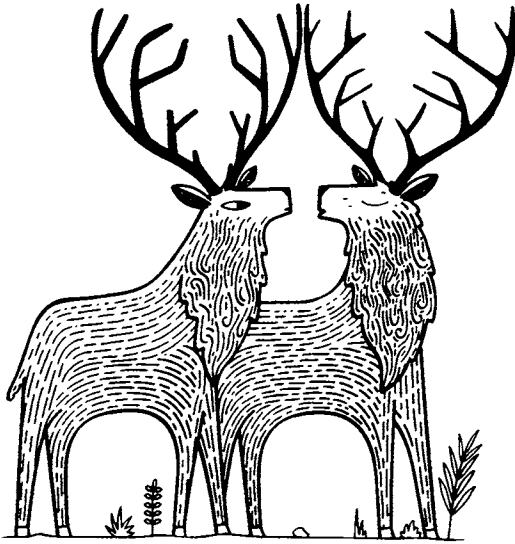
الأفكار الرئيسية

١. يمكن أن يساعد تعديل المساحات التي نعيش فيها على توفير مساحة لإحساس أهدأ بطبيعتنا.
٢. فكر في بعض الحواس: الحساسية للضوضاء والضوء والرائحة واللمس. كيف يمكنك استخدام عناصر هذه الحواس في مكان عملك أو منزلك لتهدئة جهازك العصبي؟
٣. حقق أقصى استفادة من الضوء الطبيعي المتاح.
٤. فكر في كيفية تعزيز الشعور بالأمان في مساحتك الخاصة، سواء من خلال الأركان المنعزلة المريحة بعيداً عن الأنظار أو الأشياء المألوفة التي تجلب لك المتعة ولها ارتباطات إيجابية.
٥. فكّر في كيفية تحسين المنظر الذي تطل عليه. إذا كنت لا تستطيع نقل مكان جلوسك، فما الصور التي يمكنك وضعها والتي تذكرك بالبيئة الطبيعية؟
٦. فكر في استخدام مواد طبيعية مثل الخشب، وزراعة النباتات حولك.
٧. فكر في كيفية جعل مساحاتك مرنة في الاستخدام، مع الموازنة بين الحاجة إلى الخصوصية والتواصل الاجتماعي.

٨. فكر في كيفية جعل بيتك مرتبة لسهولة التحرك والتعامل، لكنها تظل محتوية على شعور بالمفاجأة إن أمكن.
٩. قد يكون من المفيد تقليل الازدحام والفوضى، فيمكن أن يجعلنا ذلك قادرين على التركيز بصورة أفضل، مع أننا جميعًا ستكون لدينا مستويات مختلفة من الازدحام نشعر معها بالارتياح. قد يكون التفكير فيما إذا كنت ستَهَبُ شيئًا ما، أمرًا مثيرًا للاهتمام، إذا لم يكن جيدًا بما يكفي لإعطائه لشخص آخر، فلماذا تَتمسك به؟
١٠. إذا كنت تشعر بأن الاكتناز يمثل مشكلة حقيقية بالنسبة إليك أو إلى شخص تحبه، فقد يكون كتاب التغلب على الاكتناز (*Overcoming Hoarding*)، من تأليف ساتوانت سينج ومارجريت هوبر وكولين جونز، مفيدًا.
١١. إذا ردد وصف الميسوفونيا صدى في نفسك، فيمكنك معرفة المزيد على موقع: Sounds Like Misophonia:
<https://soundslikemisophonia.com>

٤

أبريل



التغذية لتحقيق الازدهار

كيف نكف عن انتقاد أنفسنا

لدى أُمي شجرة كرز في حديقتها تستمتع بها في هذا الوقت من العام، تبدو أزهارها الوردية كأنها تظهر من العدم. لقد نُسي الشتاء، والربيع قادم. زهور توليب متفتحة، نبت جديد، طيور تغرد في الصباح، وربما حتى نحلة طنانة أو اثنتان تطنانان في الجوار. في شهر أبريل، ندرك أن الأمور كانت تتغير طوال الوقت، لقد تغيرت الفصول تحت غطاء الشتاء، والآن من الواضح فجأة أن الأمور لم تعد كما كانت.

تنمو الأشياء الخضراء لأن لديها الظروف التي تحتاج إليها للحياة. الماء، التربة الجيدة، ضوء الشمس، العناصر الغذائية... توفر هذه الأشياء البيئة المثالية لازدهار النباتات، التي تذوي من دون العناصر الأساسية التي تحتاج إليها. يمكن لهذا الإحساس بالأشياء الحية من حولنا وهي تزدهر وتنمو أن يمنحنا إحساسًا بالطاقة والهدف، لكن فقط إذا كنا نغذي أنفسنا بقدر ما نغذي نباتًا كنا نعتني به ونأمل في نموه. قد تتمثل بعض الطرق التي نغذي بها أنفسنا في الأساسيات: النوم، تناول الطعام على نحو جيد، ممارسة التمارين الرياضية. وقد تتمثل بعض الطرق التي نغذي بها أنفسنا فيما نختار تخصيص الوقت له: هوايات إبداعية،

متع بسيطة، لحظة من السكون. وقد تتمثل بعض الطرق التي نغذي بها أنفسنا في الطريقة التي نختار بها التحدث إلى أنفسنا.

الطريقة التي نتحدث بها مع أنفسنا مهمة. نتحدث مع أنفسنا كل يوم، لأغلب اليوم. يتضمن عدد كبير من أفكارنا اليومية التكلم مع أنفسنا، ويمكن أن تكون هذه المحادثات مفيدة أو مضرّة إلى هذه الدرجة أو تلك. يمكنها مساعدتنا على التقدم إلى الأمام أو قد ينتهي بها الأمر إلى إعاقتنا. لا تقل دردتنا الداخلية أهمية عن الدردشة التي نجريها مع أشخاص آخرين، وعلى الرغم من أنها قد تبدو كأنها موجّهة آلياً، فإنها تحت سيطرتنا أكثر مما نعتقد. من المؤكد أنها تحت سيطرتنا أكثر من سيطرتنا على ما يقوله الآخرون لنا.

كيف تميل إلى التحدث إلى نفسك أو عن نفسك؟ ما نبرة الصوت التي تستخدمها؟ ما الكلمات التي تستخدمها؟ هل ستقول هذا لشخص آخر؟ عادة ما نتحدث مع أنفسنا وعن أنفسنا بقسوة أكثر مما نفعل مع الآخرين. نترفق بأنفسنا بدرجة أقل بينما نعطي الآخرين ميزة الشك. نحن أكثر شراً تجاه أنفسنا مما نحن عليه تجاه الآخرين، وغالباً ما يصبح هذا تلقائياً إلى درجة أننا حتى لا نلاحظ ذلك. محاولتنا الانتباه لأنفسنا ونحن نفعل ذلك وتغييره قليلاً إلى الأحسن يمكن أن تجني ثماراً. من الصعب جداً أن نزهده وننمو إذا كنا نهضم أنفسنا عند كل منعطف.

لأنواع العلاج المختلفة طرق متباينة في التفكير بشأن الأسلوب الذي نتحدث به مع أنفسنا، وكثير مما تقدمه عدة مدارس مختلفة للعلاج يمكن أن يكون مفيداً. ومع ذلك، يُعد إدراك كيفية مخاطبة أنفسنا خطوة أولى مفيدة. قد يتسلل حديث النفس إلى أشياء نقولها بصوت عالٍ عن أنفسنا للآخرين (تُعد عبارات مثل «أوه، أنا غبي جداً» أو «أنا خائب جداً في هذا الأمر» بعض الأمثلة غير اللطيفة)، أو أشياء نقولها بصوت عالٍ لأنفسنا، وبخاصة عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها («أوه، هيّا يا لوسي، لا تكوني عديمة النفع إلى هذه الدرجة»، هذه عبارة أخرى أقل لطفاً، على سبيل المثال).

لا يمكننا دائماً تتبع الأشياء إلى المصدر الذي يأتي منه حديثنا السلبي للنفس، وقد لا يكون مجرد مصدر واحد أيضاً. هذا لا يهم - ليس من الضروري دائماً معرفة من أين يأتي نمط التفكير كي نغير الأمور - لكن أحياناً يكون من الواضح أن ما نقوله لأنفسنا في رؤوسنا هو شيء تعلمناه في مكان آخر. يمكن أن يكون هذا من عائلتنا الأصلية، أو من بيئتنا الاجتماعية، أو من بعض التجارب السابقة. أحياناً، يمكن لما تعلمناه في وقت مبكر أن يتجاوز الفائدة منه: ربما تكون تلك الأفكار قد حمتنا في مرحلة ما، لكنها قد تعوقنا في مواقف أخرى. إذا نشأنا على سماع انتقادات الآخرين، فربما تعلمنا أن نتوصل إلى الانتقادات بأنفسنا أولاً^(١). وهذا لا يعني أن فعل ذلك سيكون مفيداً دائماً. مع أنه من المغري الاعتقاد بأن انتقاد أنفسنا يعني أننا نتجنب ارتكاب الأخطاء أو أنه يجعلنا نؤدي بشكل أفضل، إلا أنه غالباً ما يجعلنا نشعر بعدم الثقة في أنفسنا، ولا يؤدي بالضرورة إلى تحسين أدائنا. من المؤكد مع ذلك أنه قد يجعلنا أقل ميلاً إلى إمتاع أنفسنا. أنا لا أقترح أن نمضي جميعاً في الحياة ونحن نعتقد أننا رائعون طوال الوقت ولا نعرف أبداً بأوجه قصورنا، لكنني لا أعتقد أنني قابلت يوماً أي شخص يخبره حواره الأحادي الداخلي باستمرار بأنه رائع. من المحتمل أكثر بكثير أن يكون لدينا صوت داخلي انتقادي أكثر مما ينبغي، وهذا لا يساعد أحداً حقاً.

إنها ليست مجرد مسألة عادة. ونحن أطفال، نطور نماذج ذهنية لفهم العالم والأشخاص الآخرين من حولنا^(٢). ندخل معلومة جديدة تتلاءم مع هذه النماذج الذهنية، فتستوعبها، أو إذا صادفنا معلومة مختلفة جذرياً، فقد نحدث نموذجنا الذهني ونكيّفه ليناسب البيانات الجديدة. ونحن بالغون، قد نواجه بمعدل أقل معلومات جديدة من النوع الذي يغير النموذج الذهني، لكن لا يزال بإمكاننا تحديث نماذجنا الذهنية عندما نحتاج إلى ذلك، وإذا كنا متبهرجين بما يكفي لنلاحظ في حال لم تعد ملائمة للعالم من حولنا. يمكن أن تشمل النماذج الذهنية التي قد تكون لدينا عن أنفسنا تلك النماذج الذهنية السلبية: أننا عديمو النفع أو يائسون أو خائبون في العلاقات، أو أي شيء آخر متشائم. يمكن أن يستغرق تحديث

هذه النماذج الذهنية بمعلومات بديلة وقتًا ومثابرة، وغالبًا بعض المساعدة من شخص آخر يمكنه المساعدة في رؤية مزيد من الأمثلة الإيجابية عنا عندما كنا بارعين في شيء ما، أو حاولنا جاهدين، أو واجهنا وضعًا دقيقًا وتعاملنا معه في حين قد يجد أي شخص صعوبة في ذلك.

مهما كان مصدر الحوار الأحادي الداخلي الناقد، يمكننا مواجهته باستخدام بعض التقنيات الموثوقة. يشير العلاج السلوكي المعرفي إلى أن السعي الحثيث لتغيير أفكارنا يمكن أن يؤدي إلى تغييرات في منظورنا الذهني العاطفي وعافيتنا الجسدية.

بعض ما يتضمنه العلاج السلوكي المعرفي التقاط الأفكار التي تبرز فجأة ومحاولة تقييمها بهدوء بدلاً من أخذها على إطلاقها. إليك لي على سبيل المثال، لديها فكرة متكررة مفادها أن «الناس لن يحبوني إذا عرفوني حقًا»، وهو اعتقاد يعوق جهودها للتقرب من الآخرين. قد يؤدي التوقف للحظة، وتقييم الأدلة على ذلك، إلى مزيج من الاحتمالات المختلفة. قد يكون هناك مثال على انتهاء علاقة رومانسية بعد مرور بعض الوقت، وربما أرجعت لي ذلك إلى إسقاط دفاعاتها. مع ذلك، بالنظر حقًا إلى الأدلة على الجانب الآخر أيضًا، تعترف لي بأنها حظيت بعلاقات أخرى كانت فيها على طبيعتها ولم تنته: مع أصدقائها ومع أختها، وعلاقة رومانسية أخرى هي التي اختارت إنهاءها وليس الطرف الآخر. بالتفكير في الأمر، أفضل العلاقات التي تحظى بها هي تلك التي تكون فيها على طبيعتها أكثر، وليس أقل. يمكنها الاستنتاج أن هناك شيئًا ما في علاقتها الرومانسية الأخيرة جعلها تشعر بالتوتر الشديد بشأن كونها على طبيعتها، لكن السبب في هذا قد لا يرجع إليها بالكلية.

في بعض الأحيان، تتعمق القصص التي تدور في رؤوسنا في إحساسنا بما نحن عليه، ويمكن أن تصبح نبوءات ذاتية التحقق. إذا رأينا أنفسنا فاشلين، أو كسالي، أو لا فائدة ترجى منا في العلاقات، فمن المرجح أن نتصرف بهذه الطريقة، أو نتجنب التجارب التي قد تثبت خطأنا. من المحتمل أيضًا أن نتجاهل الأدلة التي

تشير إلى عكس ذلك، لذا يجب علينا أن نعمل بنشاط على البحث عن أدلة على وجهة النظر الأخرى.

إذا كان صوتنا الداخلي يجلد ذاتنا بشأن كيفية تعاملنا مع موقف ما، فمن غير المرجح أن نبحث عن مزيد من الفرص للتعامل مع شيء مماثل. يمكن أن يظهر هذا في مجالات من كل الأنواع. في العلاقات، مثل لي، إذا تمثلت الطريقة التي نفهم بها الانفصال في إلقاء اللوم على أنفسنا وإخبار أنفسنا بأنه لا فائدة ترجى منا عند الخروج لمواعدة الناس، فستتعامل مع العلاقة التالية بطريقة أقل ثقة، وعلى الأرجح سندرج احتياجاتنا ضمن احتياجات الآخرين (هذه ليست وصفة للنجاح). وفي الوظائف أيضًا، إذا روينا قصة لترك وظيفة لأننا لم نتمكن من أدائها، فمن المرجح أن نعاني انخفاض الثقة. بدلاً من ذلك، إذا تمكنا من رؤيتها على أنها ليست ملائمة لنا، أو على أنها فرصة للتعلم، أو إذا كنا قادرين على تحديد الأمور التي فعلناها بمهارة، فمن المرجح أن نكون قادرين على الانتقال إلى الوظيفة التالية مع شعور بالكفاءة والتعافي من الانتكاسات.

في الفيلم المتكرر الذي يدور في رؤوسنا، نشعر كأن لدينا منظرًا عامًا بزاوية ٣٦٠ درجة للأمر كما هي عليه في الواقع، لكن هذا ليس لدينا حقًا. تمثل القدرة على تسجيل منظورنا أو طريقتنا للحدث مع أنفسنا، والتي قد تكون ضارة وغير صحيحة، خطوة أولى كبيرة لفهمها. ثم يمكننا التحقق من الأدلة الموجودة لدعمها، والنظر في إمكانية توفر وجهات نظر بديلة، والعمل بجد على تعزيز تلك الأفكار الجديدة وتذكير أنفسنا بوجودها.

عندما لا نتمكن من أخذ المعلومات الجديدة في الحسبان جيدًا أيضًا، فقد ينتهي بنا الأمر إلى القفز إلى الاستنتاجات واستخلاص بعض الإجابات الغريبة. يُعد القفز إلى الاستنتاجات نهجًا للتفكير يُستهدف أحيانًا في جلسات علاج الذهان بالكلام^(٣). الذهان مصطلح شامل لفقد الاتصال بالواقع، ويمكن أن يشمل سماع الأصوات، ورؤية الأشياء التي لا يستطيع الآخرون رؤيتها، ومعاينة الأفكار الوهمية عن العالم، بما في ذلك جنون الارتياب. يرتبط القفز

إلى الاستنتاجات بالإيمان بالأفكار الوهمية. الآن، الفكرة الوهمية لدى شخص ما هي اعتقاد شخصي قوي لدى شخص آخر. إن تحديد كثير مما قد يُعد وهميًا يعتمد على السياق، لا يمثل الاعتقاد مشكلة إلا في حالة وحيدة، إذا كان يعوق حياة شخص ما. عندما يكون اعتقاد راسخ متصادمًا مع الطريقة التي يعيش بها شخص ما حياته، فقد يؤدي ذلك إلى إضعاف العلاقات والفرص المتاحة. نحن جميعًا نقفز إلى استنتاجات بشأن الأمور كل يوم، لكن إذا كانت هذه الاستنتاجات مختلفة تمامًا عن الطريقة التي يختبر بها الآخرون العالم، فقد تضعنا في صراع معهم، وتجعل الأمور صعبة.

لنفكر في توبي. يعاني نوعًا من جنون الارتياب. يشعر عن يقين بأن الآخرين يسعون للنيل منه، ويعتقد على وجه الخصوص أن التلفزيون غالبًا ما يحتوي على رسائل تستهدفه مباشرة. لا يتضمن علاج توبي إخباره بأنه مخطئ. هل أخبرك أحد من قبل بأنك مخطئ بشأن شيء يعنك حقًا؟ إنه أمر مزعج جدًا ولا يفيد. قد يشمل علاج توبي التفكير في مجموعة من التفسيرات المختلفة لما يشعر به، ثم تقييم الأدلة المؤيدة والمفندة لكل منها، ومعرفة ما إذا كان هذا يغير قليلًا من يقين توبي بشأن اعتقاداته. لن يكون فعل ذلك ضروريًا أبدًا إلا إذا انزعج توبي من اعتقاداته، أو وجد نفسه في مواقف صعبة بسببها.

على هامش ذلك، بوصفي معالِجة نفسية، كثيرًا ما فوجئت بالعمل مع المراهقين الذين لديهم خبرة في جنون الارتياب والأوهام. عندما جلست وأنصت حقًا لأسباب اعتقادات الناس، حتى تلك التي بدت لي شديدة الغرابة، أجد أنها تتضمن غالبًا بعض عمليات التفكير شديدة المنطقية أو أدلة ملموسة. قد يشعر توبي، على سبيل المثال، بعدم الثقة تجاه فريق الصحة العقلية، لأنه يعتقد أنهم كانوا يتحدثون معه عبر التلفزيون. لكن من خلال البحث في أسباب هذا الاعتقاد سنكتشف معًا أن ممرضة الصحة العقلية في مجتمعه المحلي ظهرت في الأخبار المحلية متحدثة عن الصحة العقلية. لا عجب أن الأمر كان شخصيًا ومذهلًا.

ليس علينا أن نعاني جنون الارتياب للاستفادة من فكرة الانفتاح على التفسيرات المحتملة الأخرى للأمور، ومحاولة البحث عن أدلة تتعارض مع رأينا، مثل تلك الأدلة التي تدعّمه. حتى من دون الذهان، فإننا جميعاً عرضة للقفز إلى استنتاجات عن أنفسنا والعالم من حولنا والأشخاص الآخرين الذين يعيشون فيه وعما سيحدث لاحقاً. يمكن أن يحدث هذا بطريقة ضارة، خصوصاً إذا مررنا بتجارب شعرنا فيها بأن العالم غير آمن، أو إذا شعرنا بصعوبة الثقة بالآخرين، أو إذا شعرنا بأن الأحداث قد تطورت على نحو سيئ وجعلتنا نشعر بالخزي أو لوم الذات. ربما تعلمنا أننا لا نستحق أن تحدث لنا أمور طيبة، وأن علينا الاستعداد لحدوث أمر سيئ، وأن العالم مخيف، وأن الناس سيتسببون في مضايقتنا أو أذيتنا. كل هذه الأفكار غير المفيدة يمكن أن تجعلنا أكثر عرضة للتعامل مع موقف ما، معتقدين أنه سوف يسوء، والتصرف بطرق تجعل هذا أكثر احتمالاً. نأخذ مثلاً مبسطاً للغاية، إذا كنت أعتقد أنني شخص مريع وأن الجميع من المحتمل أن يعاملوني بفضاعة، فمن المحتمل أن أتعامل في العلاقات مع الآخرين بطريقة دفاعية أكثر، مما قد يجعل التواصل صعباً أكثر.

وهذا أمر مفهوم تماماً وضار إلى درجة كبيرة في الوقت نفسه. قد يساعد التحقق من حقيقة الاستنتاجات التي نقفز إليها بين الحين والحين، بمحاولة التساؤل عن الأدلة المؤيدة والمعارضة لتصوراتنا بشأن كيفية سير الأمور. علينا أن نتأكد من أننا نحاول حقاً العثور على الأدلة المؤيدة والمعارضة لما نعتقد، تماماً كما لو كنا في محكمة قانونية ونمثل كلا الجانبين. سؤال يمكن أن يساعدنا على رؤية الأشياء من منظور مختلف: «ماذا ستقول لصديق عزيز؟». من المرجح أن نخبر صديقاً بأنه يؤدي عملاً رائعاً أو يتدبر الأمور جيداً في الأوقات الصعبة، بينما نوبخ أنفسنا لأننا لا نفعل ما يكفي أو لأننا لا نكفي. يمكننا الشعور بأن توجيه موقف متعاطف تجاه أنفسنا أكثر صعوبة.

كريستين نف، إحدى الباحثات التي أمضت معظم حياتها المهنية في دراسة التعاطف مع الذات^(٤)، تصف التعاطف مع الذات باستخدام ثلاثة عناصر

رئيسية. الأول هو الرفق بالذات بدلاً من الحكم عليها. نحن جميعاً نخفق في بعض الأحيان، وبدلاً من لوم أنفسنا على هذا الأمر، سيجعلنا التعاطف مع الذات طيبين وودودين مع أنفسنا كما سنفعل مع أحبائنا. لن نوبخ صديقاً ارتكب خطأً أو لم يفعل شيئاً كما كان يأمل، ربما نشي عليه لمحاولته ونخبره بأنه بذل قصارى جهده في ذلك الوقت بالمعلومات المتاحة له. إذا تمكنا من التعامل مع أنفسنا بالرفق نفسه، فيمكننا المساعدة في إزالة الطبقة الإضافية المتمثلة في كوننا مريعين تجاه أنفسنا، بعيداً عن الموقف الصعب المتمثل في الشعور بخيبة أملنا في أنفسنا على أي حال.

يتمثل العنصر الثاني في الشعور بالإنسانية المشتركة بدلاً من العزلة. يعترف التعاطف مع الذات بأننا جميعاً نخطئ أحياناً، وأنا جميعاً نعاني أحياناً. عندما نشعر بالألم والحزن، فمن السهل أن نشعر بأننا الوحيدون في العالم الذين يشعرون بهذا الكدر. تتمثل الإنسانية المشتركة في الاعتراف بأن المعاناة وعدم الكفاءة جزء من الحالة الإنسانية. هذا لا يعني أننا بحاجة إلى أن نبتمسق ونتحمل ذلك، لكنه يعني أننا لسنا وحدنا من يشعر بالكدر.

يتمثل العنصر الثالث الذي حددته كريستين نف في التعاطف مع الذات في اليقظة الذهنية بدلاً من التماهي المفرط. يشير هذا إلى القدرة على الاهتمام بمشاعرنا، سواء أكانت سلبية أم إيجابية، والسماح لها بالتشكل، من دون محاولة قمعها أو الوقوع فيها. عندما نفرط في التماهي مع المشاعر السلبية، قد ينتهي بنا الأمر إلى الدوران معها بطرق تزيد من معاناتنا. يحدث هذا عندما نجتر أفكارنا كثيراً أو نقلق كثيراً (كما فكرنا في ذلك في فصل شهر يناير، وكما سنعود إليه مرة أخرى في فصل شهر يونيو). إذا تمكنا، بدلاً من ذلك، من الاعتراف بوجود مشاعر حزينة أو مخيفة، لكننا احتفظنا بهذا الاعتراف برفق وتعاطف مع أنفسنا، فسنكون أقل عرضة لتعذيب أنفسنا بالتفكير أو التصرف بطرق يمكن أن ينتهي بها الأمر إلى أن تكون ضارة تماماً.

كالعادة، من الأسهل التفكير في كثير من هذه الأمور نظرياً بدلاً من وضعها

موضع التنفيذ، لكن هناك بعض الأمور السريعة التي يمكنك فعلها لبدء استخدام هذه الطرق في التفكير. حاول أن تضبط نفسك متلبسًا عندما تكون لئيماً مع نفسك وغير ما تقوله إلى ما قد تقوله لصديق. إذا كان ذلك شديد الصعوبة، فابدأ بتغيير نبرة الصوت التي تستخدمها مع نفسك بدلاً من ذلك، من نبرة صارخة أو ساخرة إلى نبرة مازحة أو جذلة.

ليست نبرة صوت ناقدنا الداخلي فقط هي ما يمكننا أخذه في الحسبان. قد يكون من المفيد أن تفسر على نحو صحيح، ليس فقط ما يبدو عليه ناقدك الداخلي، لكن أيضًا كيف يبدو. تحملني هنا إذا بدا هذا غريبًا، إسقاط الصوت الداخلي الناقد على الخارج من خلال تصويره كشخص منفصل عن أنفسنا قد يساعد في جعلنا نشعر بأنه أبعد عنا وأقل قوة.

فكّر في الصوت الذي يذكرك بكل أوجه القصور لديك. كيف يبدو؟ عالي النبرة أم منخفض النبرة؟ متأوها أم مجلجلًا؟ كيف سيبدو لو كان شخصًا؟ أفكر في ناقدني الداخلي على أنه شخصية ذات مظهر رمادي للغاية - حتى بشرته، ويرتدي بدلة رمادية فضفاضة مملّة. كيف سيبدو شكل ناقدك؟ إذا تمكنا من فصل هذا الصوت الداخلي غير المفيد عن ذواتنا، فيمكننا الإشارة إليه على أنه مختلف عن أنفسنا. يمكننا حتى أن نشكره على محاولته الحفاظ على سلامتنا، لكن نذكره بأننا لسنا بحاجة إلى نصيحته في الوقت الحالي.

سنعود إلى التعاطف مع أنفسنا مرة أخرى في فصل شهر يوليو، لكن في الوقت الحالي يكفي أن نفكر فيما إذا كانت الطريقة التي نتحدث بها مع أنفسنا تتسم بالتعاطف مع الذات أم أنها أكثر انتقادًا من حيث نبرتها وطبيعتها. هذا لا يعني أننا مخطئون إذا حُسننا في حلقة مفرغة أو قسونا بعض الشيء على أنفسنا، لكنه يعني أن ملاحظة النمط وتغييره أمر ممكن.

لا تتضمن الطريقة التي نتحدث بها مع أنفسنا التشجيع أو الانتقاد فقط. نحن أيضًا نروي لأنفسنا قصصًا لفهم هويتنا في العالم. تُعد القصص واحدة من أعظم متع الإنسان. من الحكايات حول نار المخيم إلى المرويات المدمجة في الأغاني

والمسرحيات والأفلام وحتى ألعاب الكمبيوتر، نحن نحب القصة الجيدة. يمكن للإحساس بالمعنى الأعظم الذي نحصل عليه من الاستغراق الكامل في قصة جيدة أن ينقلنا إلى مكان آخر، أو يساعدنا في التعرف على وجهات نظر أخرى، أو يعلمنا دروسًا قيمة. القصص التي نرويها، عن مكاننا في العالم، أو علاقتنا بالآخرين، أو إحساسنا بمن نحن، لها القدر نفسه من القوة، حتى لو لم نعبر عنها بصوت عالٍ قط. خصوصًا إذا لم نعبر عنها بصوت عالٍ قط.

بعض القصص التي نرويها قصاصات صغيرة، تعطي معنى لسلوك أو لتجربة ما في أثناء حدوثها. يمكنها أن تتغير أيضًا: قد أفهم أمرًا بطريقة ما ثم أغير رأيي عن الكيفية التي أراه بها بمجرد أن أتعلم شيئًا جديدًا. أحيانًا هذه هي اللحظات التي توقفنا في مساراتنا، عندما ندرك أننا كنا ننظر إلى أمر ما بطريقة واحدة ثم تغير شيء ما، مثلما يتغير موضع المشكال، فنرى الأمور بشكل مختلف. أحيانًا يكون هذا النوع من لحظة التغيير التدريجي نتيجة للتغيرات في تلك النماذج الذهنية عن العالم التي فكرنا فيها سابقًا في هذا الفصل: حين نحدث إطارنا لفهم العالم في ضوء المعلومات الجديدة. القصص قوية.

نحن ننسج القصص باستمرار، ولذا فإمكانية العثور على مظاهر من رواية القصص في كثير من أنواع العلاج النفسي ليست أمرًا مستغربًا. ربما يكون العلاج السردى الأكثر وضوحًا فيما يتعلق بأهمية رواية القصص، بوضعها في المقدمة والمركز^(٥). في العلاج السردى، يُنظر إلى القصص على أنها خطوط تربط بين نقاط الأحداث. أحب هذه الطريقة في التفكير في كيفية فهم ما يحدث. يمكن فهم الأحداث نفسها بطرق مختلفة جذريًا، تمامًا كما يمكن ربط النقاط نفسها على ورقة بأنماط مختلفة، أو يمكن ربط النجوم نفسها في السماء في مجموعات نجمية مختلفة.

إذا كانت الأشياء نفسها يمكن أن تحدث لكن يمكن وصفها بطرق مختلفة بروايات مختلفة، فالأمر متروك لنا لتحديد أولوياتنا في القصة، مع أن جزءًا مما يعترف به العلاج السردى صعوبة فعل ذلك في بعض الأحيان. من الصعب علينا

تغيير سردنا الغريزي لما يحدث، أحيانًا نحتاج إلى المساعدة لنرى أن هناك طرقًا أخرى لروايته. الأحداث التي نميل إلى ملاحظتها تميل أيضًا إلى التوافق مع سرديتنا، قد لا نلاحظ حتى بعض الأحداث إذا كانت لا تتناسب مع قصتنا الحالية. خذ كيمي، على سبيل المثال. إنها مقتنعة بأنها ليست ماهرة بما يكفي في دورة الفن والتصميم التي تدرسها. تقارن نفسها سلبياً بأصدقائها، فعندما تحصل على درجة جيدة، ترى أن ذلك مجرد حظ، وتذكر الأوقات التي قلّت جودة أدائها فيها عما أرادت، أو التي شعرت فيها بأنها لم تستوعب مفهومًا ما، وذلك بسهولة أكبر بكثير من الأوقات التي شعرت فيها بالسعادة بما ابتكرته أو استمتعت بالشعور بحالة من الانسيابية في أثناء عملها. تقول القصة التي ترويها لنفسها إنها تكافح، وإن أدائها أقل من الآخرين. تركت نفسها للشعور بخيبة الأمل، حتى إنها لم تسأل نفسها ما إذا كانت تريد الاستمرار في العمل أو الدراسة في مجال الفن والتصميم، لأنها تشعر بأن أي خيارات لمواصلة مزيد من الدراسة أو الخبرة العملية مغلقة. الآن تخيل كيمي مرة أخرى. الشخص نفسه، لكن هذه المرة لديها قصة مختلفة قليلًا، إذ تركز أكثر على ما تشعر به عندما تلون وترسم. تجلس وقد شغلت الراديو الخاص بها، وتجد أنها تستطيع أن تنسى الأمور الأخرى التي تجري في حياتها في أثناء عملها على المشروع الحالي أيًا كان. ترى الأوقات التي تحصل فيها على درجة أقل على أنها فرصة للتعلم، وتفكر أنها تحصل أحيانًا على درجة أسوأ قبل أن تحصل على درجة أفضل، لأنها جربت وتعلمت شيئًا ما. تلاحظ أن كل فرد في فرقها يبدو أنه يحصل على درجات مختلفة اعتمادًا على المهمة الموكلة إليه. تتذكر أيضًا أن الشيء الذي لم تؤدّه جيدًا هو جزء من العمل الذي أدّته في أثناء إصابتها بالإنفلونزا، وسمحت لنفسها بإدراك أن هذا ربما أثر على درجتها. تفكر في مدى استمتاعها بالدورة الدراسية ورغبتها في مواصلة التعلم، وهذا يجعلها تفكر في خيار مواصلة الدراسة أو الخبرة العملية من نوع ما، لتجربة العمل في هذا المجال.

لقد حدثت الأشياء نفسها، لكن النقاط وُصِّلت بطريقة مختلفة. كم مرة مررت

بتجربة تغيرت فيها القصة التي رويتها لنفسك على هذا النحو؟ القصة التي أعود إليها روتينياً هي قصة قيادتي. إذا كنت أشعر بالتوتر بشأن قيادتي، أفكر في أُمي التي تمسك بباب السيارة وتضغط على دواسات القدم غريزياً من مقعد الراكب، أفكر في الوقت الذي كنت فيه على وشك أن أخطئ على تقاطع طرق صعب، وأفكر في مدى التوتر الذي أشعر به حين أصفُ السيارة. إذا شعرت بمزيد من الثقة، أفكر كيف نجحت من المرة الأولى، أفكر في الطريقة التي قدت بها سيارتي في بلدان أخرى، أفكر في كيف استمتعت بالقيادة في يوم الكريسماس على طريق سريع مفتوح. أنا الشخص نفسه، لكنني أبتكر قصة مختلفة عما هو متاح لي.

تأتي بعض قصصنا من الروايات السائدة في المجتمع. كامرأة، كشخص ملون، كشخص لديه إعاقة، ما القصص المتاحة؟ يمكن أن تكون ملاحظة الافتقار إلى قصص تناسبنا على نحو مفيد أمراً مزعجاً، لكنه يمنحنا أيضاً فرصة للبحث عن قصص بديلة قد تكون أكثر فائدة: أمثلة لأشخاص آخرين يفعلون الأشياء بطريقة مختلفة. في بعض الأحيان يجب أن نكون هؤلاء الأشخاص.

لدينا قدر من السيطرة على سردنا الداخلي أكبر مما نعتقد. يُعد إقناع سردك الداخلي بصوت مغدٍّ أكثر بنسبة ١٪ مما هو عليه الآن أمراً له معنى، ويستحق إنفاق بعض الوقت معه. من الممكن الفوز بمكافآت كبيرة.

كيف نكف عن انتقاد أنفسنا

الأفكار الرئيسية

١. الطريقة التي نتحدث بها مع أنفسنا مهمة. نحن نقضي طوال الوقت مع أنفسنا. من الأجدر محاولة تغيير هذه الطريقة لتكون كلمة طيبة بدلاً من الانتقاد.
٢. لدينا سيطرة على حوارنا الأحادي الداخلي أكبر مما نعتقد، وبالتأكيد سيطرتنا على ما نقوله لأنفسنا أكبر من سيطرتنا على ما يقوله لنا شخص آخر.
٣. أحياناً يكون من المفيد تحديد المؤثرات على طريقتنا في التحدث إلى أنفسنا، لكن ليس من الضروري دائماً إجراء تغيير. عادة، إذا كانت لدينا طريقة سيئة بعض الشيء للتحدث إلى أنفسنا، فقد تعلمناها في مكان ما وربما كانت مفيدة للحفاظ على سلامتنا في موقف سابق، لكن ربما تجاوزنا ذلك الآن.
٤. يمكن أن يكون نهج العلاج السلوكي المعرفي لاكتشاف أفكارنا والحفاظ على الأدلة المؤيدة لها والمعارضة لها مفيداً جداً في تحدي الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا والمواقف التي نعيشها.
٥. يمكن لهذا أن يساعد خصوصاً إذا وجدنا أنفسنا نقفز إلى استنتاجات عن مدى قلة قيمتنا أو مدى بشاعة العالم.

٦. يمكن للتفكير في الطريقة التي ستحدث بها مع صديق عزيز في موقف مماثل أن يغير قواعد اللعبة بشأن مسألة ما.
٧. يمكن أن يكون استخدام مبادئ التعاطف مع الذات ممارسة مفيدة للغاية: محاولة أن نكون مترفقين بأنفسنا بدلاً من إصدار الأحكام بشأن ما نحن عليه أو ما كنا عليه، بتذكُّر فكرة الإنسانية المشتركة، وهي أننا جميعاً نعانى في بعض الأحيان، واستخدام اليقظة الذهنية لمساعدتنا على السماح للأفكار بأن تأتي وتذهب بدلاً من أن نُحبس في موقف معقد يصعب الخروج منه بتكرار توبيخ أنفسنا.
٨. إسقاط ناقدنا الداخلي على الخارج يمكن أن يساعدنا في رؤيته منفصلاً عنا، في صورة شخص يمكننا أن نقول له: «شكراً لمساعدتك لكنني لست بحاجة إلى هذا الآن».
٩. نروي جميعاً قصصاً عن طبيعتنا وماذا حدث لنا. تؤثر هذه القصص على كيفية تعاملنا مع ما سيحدث لاحقاً. انتبه لقصصك وفكر فيما إذا كانت هناك طرق أخرى لربط الأحداث في حياتك لتحويلها إلى مجموعات نجمية مختلفة.
١٠. هناك مزيد من الموارد حول التعاطف مع الذات على موقع كريستين نف (https://self-compassion.org)، وكتاب ماري ويلفورد، بناء ثقتك الذاتية باستخدام العلاج الذي يركز على العطف (*Building Your Self-Confidence Using Compassion Focused Therapy*)، مفيد أيضاً.
١١. للمزيد عن العلاج السلوكي المعرفي، يمثل كتاب الذهن فوق المزاج: غير طريقة شعورك بتغيير طريقة تفكيرك (*Mind Over Mood: Change How You Feel By Changing the Way You Think*)، تأليف دينيس جرينبرجر وكريستين باديسكي، مقدمة شاملة لكثير من الأفكار الرئيسية.

۵

مايو



فن التكلم (والإنصات)

استخدام مهارات العلاج لتحسين المحادثات

مايو شهر جميل . غالبًا ما يكون هذا هو الشهر الأول في المملكة المتحدة الذي يبدأ فيه ارتفاع درجة الحرارة على نحو ملائم، ونشعر كأنه بداية الصيف . تفتح الزهور، تنتعش الأوراق، إحساسٌ بأن الأشياء باقية على قيد الحياة .

في التقاليد السلتيّة، مايو هو شهر بلتان، عيد العمّال الغيلي، يقع هذا المهرجان في المنتصف بين الاعتدالين الربيعي والصيفي، وهو احتفال بعودة الصيف . تُترجم كلمة بلتان تقريبًا على أنها «نار متوهجة»، ويُعد إشعال نيران بلتان في الهواء الطلق والرقص حتى الساعات المبكرة من الصباح من الطرق التقليدية للاحتفال بهذا الوقت من العام . مهرجان لطرح الظلام والترحيب بالنور، في التقاليد القديمة تُطفأ جميع نيران المواقد والمدافئ ويُعاد إشعالها من نار مشتركة في المجتمع المحلي، مما يربط الناس معًا . يجلب وعد الصيف معه إحساسًا بالظهور للعيان والخروج إلى النور وبداية تفاعل الناس مع بعضهم بعضًا بصورة أكبر . مع هذه الإمكانية المتزايدة للتواصل، ما الذي يمكن أن يعلمنا إياه علم النفس عن فن التكلم... والإنصات؟

يتعلم المعالجون النفسيون المتدربون الكثير عن فن الإنصات والتكلم . تدرّبُ

في كلية لندن الجامعية، وفي الشهر الأول علمونا أساسيات العلاج النفسي. كنت في منتصف العشرينيات من عمري، مثل معظم أفراد الفرقة الدراسية. تدربنا مع ممثلين خلف مرآة ذات اتجاه واحد حتى تتمكن مجموعة من أقراننا ومعلمنا من مشاهدة محاولتنا الشاقة في العلاج للمرة الأولى وإفادتنا بالتعليقات بعد ذلك. في بداية التدريب، أتذكر أنني شعرت بالارتباك وعدم القدرة على التعبير بوضوح في المحادثات بالحانة الصغيرة، كأثر جانبي لقضاء أسابيع في تحليل ما قلناه وكيف قلناه. تستخدم جلسات العلاج بالكلام كثيرًا من المهارات، لكن إحداها تتعلق باستخدام اللغة. يمكن أن تفيد بعض تقنيات المحادثة هذه في المحادثات غير العلاجية أيضًا.

نخوض جميعًا محادثات يمكن أن تصبح مربكة، سواء كانت محادثات شخصية مع الأصدقاء أو العائلة أو الشركاء، أو دردشات اللقاء الأول المخرجة في حفلة أو في موعد، أو حوارًا متعلقًا بالعمل في الاجتماعات أو المفاوضات. القدرة على فهم ما يحتاج إليه شخص آخر أو يريده، والتعبير عما تحتاج إليه أو تريده، ليست مهارة صغيرة. بصورة ما، يمثل التواصل مع بعضنا بعضًا كل ما لدينا. نحن جميعًا هنا نحاول أن نجعل أنفسنا مسموعين ومفهومين، ونحاول آملين أن نسمع ونفهم بعضنا بعضًا. التواصل والتوافق والشعور بأننا جميعًا مشتركون في هذا معًا هو كل ما يدور حوله الأمر. ومع ذلك، فهو ليس بالضرورة إبحارًا سلسًا. من الأسهل كثيرًا أن تستمع عندما تشعر بأن صوتك غير مسموع، ومن الأسهل كثيرًا أن تتكلم عندما لا يهتمك ما يعتقد أي شخص آخر.

أحد الأشياء المميزة في جلسة العلاج النفسي هو الاهتمام الكامل الذي تحصل عليه. لن يرسل معالجك رسائل نصية أو يتصفح هاتفه في أثناء الدردشة معك. كم مرة في الحياة اليومية نحاول إجراء محادثة في الوقت نفسه الذي نفعل فيه كثيرًا من الأمور الأخرى؟ يمثل الحضور الكامل في اللحظة الراهنة وإعطاء شخص آخر اهتمامك حقًا إشارة قوية له على أنه مهم بالنسبة إليك. إنها طريقة

بسيطة لكنها فعالة (ومجانية) لإظهار اهتمامك، ومن المرجح أيضًا أن تؤدي إلى محادثة مثيرة للاهتمام.

أتذكر قلقي الشديد بشأن إعداد الغرفة في وقت مبكر من التدريب. أتأكد من وضع الكرسيين على هذا النحو تمامًا، بزاوية ميل عقربي الساعة «الثانية إلا عشر دقائق». كان القصد ألا يواجهها بعضهما مباشرة، لكن أن يتمتعًا بما يكفي من الإقبال إلى درجة ألا يشعر شخص ما بأني أرمقه على نحو غير مريح، ومع ذلك يشعر بأني أعيره الانتباه. بوصفي متدربة، شعرت بأن هذا مهم، وما زلت أعتقد أن البيئات التي نوجد فيها مهمة، لكن مع مرور الوقت وعملي في أماكن مختلفة، أدركت أن جلسة العلاج النفسي يمكن أن تُعقد بعدة طرق مختلفة وليس دائمًا على كرسيين موضوعين بتشكيل معين. في أقسام علاج المراهقين التي عملت فيها لفترة طويلة، كنا لا نزال نستخدم غرف العلاج، لكننا كنا أيضًا نخرج معًا ونحدث في أثناء سيرنا، أو نجرب التوقعات بما قد يحدث في مواقف مختلفة. أحيانًا كنت أنضم إلى النباب في وقت الغداء أو لتناول الشاي والخبز المحمص، وهو ما لم يكن علاجًا، لكنه ربما ساعد في بناء إحساس بالثقة وإحساس بطبيعة كل منا. لم يكن من المهم أين كنا، لكن كان من المهم أنني كنت أحضر كما هو متوقع وأعطي اهتمامًا مناسبًا لما كانوا عليه وما يحتاجون إليه. تمتد هذه القدرة على التوقع إلى أمور مثل عدم التأخر، أو إلغاء الجلسات في اللحظة الأخيرة، وهو أيضًا أمر يمكن أن يحدث فرقًا في الحياة اليومية في مدى شعورنا بالأمان في العلاقة. إذا كان أحد الأصدقاء يلغي الخطط دائمًا في آخر ساعة ممكنة أو يحضر متأخرًا لمدة نصف ساعة، فهذا يجعلنا نشعر بانخفاض قدرنا، لذلك من المهم أن نحاول ألا نفعل ذلك أيضًا.

في النوع الذي أمارسه من العلاج، أكتب ملاحظات في الجلسات (وغالبًا ما أطلب من الشخص الذي أقابله أن يكتب أو يرسم الأشياء على ورقة أيضًا). يساعدي هذا على تذكر ما قيل، ويساعدي في الوقت الراهن أيضًا على التفكير في بعض أهم الأشياء التي تُقال لي. مدارس العلاج الأخرى لن

تكتب ملاحظات كهذه، مفضلة توجيه كل انتباهها نحو الشخص في الوقت الحالي وكتابة الملاحظات فيما بعد. في كلتا الحالتين، ما زلنا جميعًا نحاول سماع ما يتوصل إليه الشخص حقًا، سواء ما يقوله أو أيضًا في بعض النواحي ما لا يقوله.

يمكن لأنواع الأسئلة التي نطرحها على شخص ما أن يكون لها تأثير كبير على كيفية رده علينا. «هل أنت بخير؟» سؤال مغلق، يُرد عليه بشائية نعم أو لا. «كيف تشعر اليوم؟» سؤال مفتوح، لا يمكن الإجابة عنه بنعم أو لا بسيطة، ويدعو إلى مزيد من الاستجابة، ويزيد من احتمالية اكتشافنا شيئًا ما^(١). ربما تكون عبارة «أخبرني عن أحوالك» أكثر من مجرد دعوة، بابتعادها عن نمط المحادثة المعتاد الذي ندخل فيه جميعًا بطريقة الطيار الآلي:

- كيف حالك؟

- بخير... وأنت؟

- بخير.

عندما يسأل شخص ما عن أحوالنا في الحياة اليومية، فإننا غالبًا ما نقرأ ذلك كتعبير عام مهذب عن الاهتمام، وليس سؤالًا حقيقيًا عن أحوالنا. يتغير هذا في سياق العلاج، لكن الأمر ما زال يتطلب من الأشخاص بذل جهد حتى يتمكنوا من ملء الفراغات بما يشعرون به حقًا. يمكن أن يكون طرح أسئلة مفتوحة تشجع الأشخاص على الشرح والوصف والتفصيل مفيدًا حقًا، بدلًا من الأسئلة المغلقة التي قد تثبط شخصًا ما. يمكن أن يمنعنا طرح الأسئلة المفتوحة من افتراض أننا نعرف ما سيجيبه الشخص أيضًا. إذا لم نترك مساحة للشخص كي يجيب بانفتاح، فلا يمكننا أن نتوقع أن تفاجئنا إجاباته.

فكر في آخر مرة سألت فيها شخصًا عن حاله. هل حصلت على محادثة صادقة ومنفتحة؟ أم محادثة مفتقرة إلى الحماسة ذهابًا وإيابًا بالنص الحوارى القديم نفسه؟ نحن لا نريد بالضرورة دائمًا كلامًا عميقًا وهادفًا، لكن قد يكون من المثير للاهتمام التلاعب بما نقوله عندما تلتقي شخصًا ما وتريد حقًا أن تسمع كيف

حاله. حتى مع الأشخاص الذين تعيش معهم أو تعمل معهم وتراهم كل يوم، أو ربما مع هؤلاء الأشخاص على نحو خاص.

طرح الأسئلة على إطلاقها، بصرف النظر عن نوعها، أمر مهم أيضًا في حد ذاته. إذا لم يسأل أحد أي شيء، فمن السهل افتراض أنه غير مهتم، كما سيخبرك أي شخص حظي بموعد مع شخص نسي طرح الأسئلة. لقد حظيتُ بنصيبي العادل من المواعيد عبر الإنترنت قبل أن تؤتي ثمارها في النهاية، وشعرت بأن الأمور جيدة (بالمصادفة)، انتقلت في شهر مايو من ذلك العام إلى بريستول، على الرغم من أنني لم أكن أعلم حينها أنه بعد خمس سنوات في الشهر نفسه سنبداً معاً في رحلة تقلبات مجنونة من ممارسة الأبوة والأمومة). مع ذلك، أستطيع أن أتذكر كثيرًا من مرات المواعيد التي شعرت فيها بأن المحادثة لن تصل إلى نتيجة جيدة. أعتقد أن شيئًا ما يتعلق بالمواعيد على وجه الخصوص، حين يمكن للضغط والتوقعات أن يزيدا من تعقيد المحادثة، كما لو كنتما تجريان مقابلة لوظيفة لستما متأكدين حتى أنكما تريدانها.

يمكن أن تقع المحادثات المتكلفة في أي مكان، حتى مع الأشخاص الذين عرفناهم منذ سنوات ونهتم بهم بشدة. في بعض الأحيان يمكن أن نُحبس في روتين المحادثة، إذ لا نتواصل على نحو كامل مع بعضنا بعضًا. ربما نجلس هناك ونتمنى أن يسأل الشخص الآخر عن الأمر الصحيح، أو يقول الأمر الصحيح، لكن لا أحد منا قارئ أفكار، ومن الصعب أحيانًا معرفة ما ذلك «الأمر الصحيح». في أسوأ السيناريوهات، يمكن أن يؤدي ما يقال في النهاية إلى تفاقم الشعور بالمسافة، إذ يشعر كل شخص بأن كل ما يقوله لن يؤدي إلى نتيجة جيدة، أو يرغب في الصمت والتوقف عن بذل الجهد للتواصل. يساعدنا جميعًا التفكير في كيفية إجراء محادثات أفضل، آملين في زيادة احتمالية أن نفهم، وكذلك احتمالية أن نفهم شخصًا آخر على نحو أفضل.

كثيرًا ما يستخدم في العلاج نهج آخر يُسمَّى «الإنصات النشط». يتضمن ذلك تلخيص ما قاله شخص ما، بكلماته الخاصة، لمساعدته على الشعور بأنه

مسموع حقًا. لذا، إذا قال شخص ما: «أشعر بأنني بخير لكنني مررت ببعض التقلبات مؤخرًا»، فقد ترد عليه قائلاً: «لقد مررت ببعض التقلبات مؤخرًا». حينها يفسر عادة: «نعم، بعض التقلبات. لست متأكدًا من السبب لكنني أعتقد أن ذلك ربما يكون بسبب مروري بكثير من الأحداث». «آه، حسنًا، تعتقد أن السبب مرورك بكثير من الأحداث»... وهكذا. في البداية قد يجعلك هذا تشعر كأنك ببغاء، لكنه أداة قوية إلى حدٍّ مذهش إذا كنت تساعد شخصًا ما على سماع أفكاره لأول مرة. وكما كتب كارل روجرز وريتشارد فارسون، وهما من أوائل المؤيدين للاستماع النشط: «عندما ينصت الآخرون للأشخاص بحساسية، فإنهم يميلون إلى الإنصات إلى أنفسهم بمزيد من الاهتمام وإلى توضيح ما يشعرون به ويفكرون فيه بالضبط»^(٢). الإنصات النشط يبطئ استماعك أيضًا، للتأكد من أنك قد سمعت حقًا ما قاله الشخص الآخر، وأنت لم تسرح بذهنك قليلًا.

أنا لا أقترح إجراء محادثة باستخدام هذا النوع من هذا الرد بالتلخيص فقط. قد يصبح الأمر مزعجًا من تلقاء نفسه، على الرغم من أنه قد يستغرق وقتًا أطول مما تعتقد حتى يصبح مزعجًا حقًا. إنه طريقة أخرى قد يكون من الممتع اللعب بها في المحادثات، وبخاصة إذا كنت تريد حقًا الإنصات بعناية. أيضًا قول ما قاله شخص ما له مرة أخرى يجعلنا نولي مزيدًا من الاهتمام لما قاله، ويسمح لكلا الشخصين في المحادثة بسماع ما قيل بصوت عالٍ. إذا كنت تحاول فهم شخص ما حقًا، مثلًا في موقف صعب في العمل أو موقف نزاع محتمل في المنزل، فقد تكون هذه المهارة مفيدة. كما أنه يمنعك من إطلاق أفكارك الخاصة عن الحلول بسرعة كبيرة، أو القفز إلى تقديم وجهة نظرك عن شيء ما قبل التأكد من أنك سمعت الشخص الآخر على نحو صحيح.

أريد أن أوضح أنني لا أتبع هذه الطريقة في التحدث طوال الوقت. إذا استخدمت جميع المحادثات تقنيات علاجية، فمن المحتمل أن يكون ذلك مرهقًا لبعض الشيء للأشخاص من حولك، ومن المستحيل أيضًا أن تفكر دائمًا

فيما تقوله بهذه الطريقة. أخوض بانتظام في محادثات مع شريكي لتقديم نصائح لم تُطلب، أو في محادثات مع أفراد الأسرة إذ أوبخ شخصًا ما بشدة بسبب شيء أسأت فهمه. لا يجعلني كوني طبيبة نفسية محصنة ضد المزلق الخفية لكوني إنسانًا، وربما هذا أمر جيد، لكنني ما زلت أعتقد أن معرفة بعض هذه الأفكار يمكن أن تكون مفيدة في الاعتدال، حتى إن قدرًا ضئيلاً منها قد يساعد على تعديل الأمور في اتجاه إيجابي.

أحيانًا، في جلسات العلاج، قد أحاول إحكام السيطرة على المحادثة، بدلًا من تشجيعها على الإفلات من يدي. في بعض الأحيان، خصوصًا إذا كان الأشخاص قلقين ويجدون صعوبة في ترك فراغات في المحادثة، أو إذا كان شخص ما يجتر أفكارًا ويعيد أمرًا مؤذيًا مرارًا وتكرارًا، يمكن أن أشعر بأن المقاطعة مهمة. يمكن أن يكون هذا مفيدًا أيضًا إذا كان هناك شعور بأن شخصًا ما يتحدث بطريقة الطيار الآلي (وهو ما يمكن أن يحدث لنا جميعًا)، وهو يروي القصة نفسها مرة أخرى لكنه لا يفكر فيها حقًا. مع تخصيص ساعة واحدة فقط لجلسة العلاج، نشعر بأن الوقت ثمين، وأريدها أن تكون ساعة مفيدة يخرج منها الشخص وهو يشعر بأن الأمر كان يستحق العناء. إذا سمحت له باستهلاك كل الوقت في شيء لا يحركه نحو المكان الذي يريده، فأنا لا أؤدي عملي. لا يساعدني تكرار ما قاله شخص ما على التحقق من أنني فهمته بصورة صحيحة فحسب، بل يمكن أن يساعدني أيضًا في إيصال صوتي، ثم الانتقال من سماع ما قاله شخص ما إلى البناء عليه وتقديم أفكار جديدة.

قد يكون إقحام ملاحظة أمرًا شديد الصعوبة، لأننا نتعلم في المحادثات المهذبة العادية عدم فعل ذلك، لكن في مثل هذه المواقف أحاول وضع المكابح. قد أقول: «هل يمكنني إيقافك هناك للحظة؟»، ربما أرفع يدي في الوقت نفسه لجذب انتباهه. ربما أتأكد من أنني فهمت ما قاله حتى الآن. ربما سأحاول بعد ذلك الإشارة إلى ما لاحظته في محادثتنا حتى الآن. يمكن أن يكون شيئًا مثل: «أنا مدركة للوقت ولأنك قلت إنك تريد التحدث عن عملك اليوم، ولكننا

نتحدث عن أمر آخر... هل ترغب في التفكير في العمل أم هل ترغب في أن نقضي الوقت عن هذا الأمر الآخر؟»، أو قد أطلب أن أريه شيئاً أو أرسماً شيئاً لتوضيح ما أعتقد أنه يحدث.

يمكن أن تكون فكرة التعليق على العملية الجارية في الغرفة مفيدة في المحادثات الأخرى أيضاً. يمكن أن يخفف ذلك من حرارة الجدل قليلاً، مثلاً، إذا قدرت على قول: «أعتقد أننا نتورط في إلقاء اللوم على بعضنا بعضاً بينما نحاول في الواقع حل هذه المشكلة»، أو شيء مشابه. قد يفيد حقاً أن تصل إلى نقطة معينة، من خلال علاقات طويلة الأمد مثل العلاقات مع أفراد العائلة أو الأصدقاء القدامى أو الشركاء، إذ يمكن لكل من طرفي المحادثة ملاحظة الأنماط التي يندرجان ضمنها وتحديدها. وهذا ليس سهلاً بأي حال من الأحوال، لكنني أعتقد أنه يؤدي ثماره، ويساعد على المضي قدماً في العلاقات، أو على الأقل يساعد على فك الأنماط الثابتة التي تتحول بال تكرار إلى شجارات. على سبيل المثال، إذا كنت قادراً على القول: «آه، أعتقد أننا نفعل هذا الشيء مرة أخرى إذ أخذ ما تقوله على أنه انتقاد، هل يمكننا التوقف لمدة دقيقة وأخذ استراحة؟»، قد يترك هذا مجالاً للشخص الآخر ليقول: «آه، نعم، أنا لا أحاول انتقادك هنا، أعذر إذا بدا ذلك على هذا النحو».

تتضمن جلسات العلاج أحياناً التفكير في الطريقة التي يتحدث بها الشخص القادم للعلاج مع الآخرين. على وجه الخصوص، يمكن أن يظهر حزمك في المحادثات فجأة في كثير من الأحيان. يُعد حزمك، بدلاً من عدوانيتك أو سلبيتك، مفيداً للتعلم، وأتمنى أن يُفسح مجال في المناهج المدرسية لهذا النوع من المهارات. يمكن لتعلم التعبير عن أنفسنا بوضوح، وتكرار ما نريد أن يسمعه الآخرون بهدوء، والمخاطرة بالأناكون محبوبين بسبب ذلك، أن يساعدنا في تلبية احتياجاتنا بينما نكون عادلين تجاه أنفسنا وتجاه الشخص الآخر. هذا الحزم مفيد في جميع مجالات حياتنا، لكنه مهارة تحتاج إلى الممارسة والوقت لتطويرها. يمكن أن يظهر الحزم بطريقة خاطئة بعض الشيء في البداية، وقد يبدو مزعجاً

وغير فعال أو يسبب مزيداً من الصراع، لكن الأمر يستحق المثابرة حتى يصبح أسهل وأكثر فعالية.

يعود التدريب على الحزم إلى زمن طويل، وكان شائعاً على نحو خاص في السبعينيات والثمانينيات، لكنه ما زال مستخدماً حتى اليوم بوصفه جزءاً من بعض أنواع العلاج^(٣). كما يتمتع بخلفية بحثية قوية تشير إلى أنه مفيد عبر مجموعة من التشخيصات الإكلينيكية المختلفة، وهذا مفهوم عندما تفكر في ماهيته. السلوك الحازم هو أي إجراء يعكس المصلحة الشخصية لشخص ما، لكن من دون المساس بمصالح الآخرين. إنه القدرة على السير على هذا الخط الفاصل بين كونك عدوانياً ولحوقاً للحصول على ما تريد بدلاً من مجرد الرقاد وقول: «لا تقلق بشأنى»، على حساب كل ما تحتاج إليه. في مكان ما وسط كل ذلك هناك مكان لطيف حيث يمكنك أن تقول ما تريد من دون أن تشعر بالألم حيال ذلك. درس جوزيف وولبي وأرنولد لازاروس الحزم في أوائل الستينيات، وتوصلا إلى أربعة مكونات رئيسية: القدرة على التواصل بانفتاح بشأن رغباتنا واحتياجاتنا، والحديث عن مشاعرنا الإيجابية والسلبية، وقول «لا»، وإقامة اتصال وبدء المحادثات والحفاظ عليها وإنهائها^(٤). فكر في كل من هذه الأمور. إلى أي مدى تشعر بأنها سهلة؟ على الرغم من أنها قد تبدو عادية يوماً بعد يوم، فإنني أعتقد أنها قد تكون صعبة بالنسبة إلى معظمنا بطريقة أو بأخرى.

لا يتعلق الحزم فقط بما نقوله، بل يتعلق أيضاً بكيفية قوله. تقطع نبرة صوتنا ولغة جسدنا شوطاً بعيداً في إيصال ما نشعر به. إذا كنت أقدم ما أعتقد أنه طلب حازم لكن بنبرة صوت محنقة، ويداي على فخذي، فمن المحتمل أن يشعر شخص آخر بأن ذلك سلوك عدواني. وبالمثل، إذا اعتقدت أنني حازمة عندما أقول ما أشعر به تجاه شيء ما لكنني أفعل ذلك بنبرة صوت هادئة ومتسائلة بحيث أبدو كأنني غير متأكدة، وإذا فعلت ذلك بوضعية جسدية شديدة الوقائية - ذراعي ملتفتان حولي وكتفائي منحنيان - فمن المرجح أن يُنظر إليّ على أنني سلبية للغاية، ومن غير المرجح أن أثبت على موقعي.

قد يكون التعبير عن رغباتنا واحتياجاتنا أمرًا صعبًا أحيانًا، بسبب التجارب الأخرى التي مررنا بها حين لم يسمعنا أحد، أو حين تعرضنا للصد، أو حين دُفَعنا للشعور بالخزي أو الذنب بشأن طلب ما نريد. أعتقد أن البدء على نطاق صغير، مع قليل من الأمثلة اليومية للتفضيلات، يمكن أن يكون ساحة جيدة لبناء الحديث عن مزيد من الاحتياجات أو الرغبات القلبية. إذا كان ذلك يردد أي صدى بالنسبة إليك على الإطلاق، فقد يكون السؤال المثير للاهتمام الذي يجب طرحه هو السؤال نفسه الذي فكرنا فيه للتو في فصل شهر أبريل حول الحديث عن النفس. ماذا ستقول لصديق عزيز يشعر بأن ما يريده أو يحتاج إليه ليس بنفس أهمية ما يريده الآخرون أو يحتاجون إليه؟ هل تتفق معه على أن ما يريده من المرجح أن يكون أقل أهمية؟ أم هل تشجعه على تجربة طلب ما يريده حقًا؟ يتمثل الخطر المرتبط باستمرارية سحق ما نريده أو نحتاج إليه في أننا إذا فعلنا ذلك بما يكفي، فقد ينتهي بنا الأمر في بعض الأحيان إلى عدم معرفة ما نرغب فيه، لأننا اعتدنا تجاهله إلى درجة أننا لم نعد نستطيع الانتباه له.

يمكن أن يشمل التدريب على الحزم التفكير في المعتقدات التي قد تكون لدينا بشأن كوننا حازمين، وممارسة السلوكيات الحازمة، منها، على سبيل المثال، تحدي بعض الأفكار التي قد تنشأ حول عدم كوننا محبوبين إذا دافعنا عما نريده حقًا، وكذلك الحصول على فرص لتجربة طرق جديدة للتفاعل، بأمان ومع تعليقات الآخرين إذا أمكن ذلك. غالبًا ما يشجعنا التدريب على الحزم على مزيد من الإقرار بمشاعرنا وآرائنا: استخدام العبارات المحتوية على «أنا» مثل «أنا أشعر بالقلق» أو «أنا أشعر بأنني غير متأكد»، والتعبير بوضوح عما نريده: «شكرًا لك، لكنني لا أريد أن آتي إلى تلك الحفلة في هذه العطلة الأسبوعية». يمكن لقول ما نشعر به أو ما نريده باستخدام «أنا» أن يساعد الآخرين على فهم ما نريده ونحتاج إليه. ليس من الضروري الاندفاع بعبارات «أريد هذا» فجأة، يمكننا استخدام التأكيدات المتعاطف والاعتراف بموقف الشخص الآخر أولاً: «أعلم أنك مشغول حقًا في الوقت الحالي لكنني أشعر بالحزن عندما يتعين علينا الاستمرار

في إعادة ترتيب موعد لقائنا». قد يكون توضيح المشكلة بالنسبة إليك مفيداً أيضاً: «أعلم أنك مشغول جداً بالعمل، لكن عندما تعيد الترتيب خلال مهلة قصيرة، ينتهي بي الأمر بعدم القدرة على ترتيب أي شيء آخر أيضاً».

إذا كنا نجرب هذه الأمور لأول مرة، فقد نواجه مقاومة، خصوصاً في البداية، ممّن حولنا من الأشخاص الذين قد يكونون غير معتادين قول ما نريده حقاً. قد يكون هذا صعباً: إذا استجمعت كل شجاعتك وطاقتك لتقول لا لطيفة وواضحة، ثم يعود شخص ما ويقول لك: «أوه لا، لكننا نود حضورك حقاً، أرجوك، ألا تود ذلك؟» في مثل هذه الحالات، يمكن أن تكون تقنية الأسطوانة المشروخة مفيدة. هذا يعني حرفياً أن تتصرف كأنك أسطوانة مشروخة، وأن تكرر ما قلته في البداية بهدوء: «شكراً لك، هذا لطف بالغ، لكنني لا أريد الحضور هذه المرة». إذا تمكنت من الالتزام بالرد الهادئ نفسه، فعادة ما يفهم الناس الرسالة. نأمل أن تساعد هذه التقنية على تجنب الشجارات، لكنها مفيدة أيضاً في مساعدتك في الحصول على شجار جيد، إذ قلت ما تريده لكن لا تميل إلى أن تكون فظيلاً من دون داعٍ بشأنه. يفيد هذا أيضاً إذا كنت تطلب شيئاً ما في موقف يخص العمل، أو تحاول التفاوض بشأن الحدود المختلفة في جميع أنواع العلاقات، الشخصية أو المهنية.

ما الشجار الجيد؟ قد تكون لدينا أفكار مختلفة حول هذا الأمر، اعتماداً على القوالب التي لدينا من تجارب الصراع الأخرى، وقد تتغير وجهات نظرنا حول هذا الموضوع بمرور الوقت. اعتدت النفور من الصراع بشدة: كنت أفعل الكثير لتجنب الدخول في جدال، حتى لو كان ذلك يعني سحق احتياجاتي الخاصة إلى حدٍّ ما. مع مرور الوقت، أدركت أن الصراع يمكن أن يكون مثمراً في بعض النواحي. ربما جاء جزء من هذا الشعور من العمل في أقسام الصحة العقلية.

تضم فرق قسم الصحة العقلية كثيراً من المهنيين المختلفين. هناك ممرضون، أطباء، علماء نفس، معالجون نفسيون، أخصائيون اجتماعيون، أخصائيو العلاج الوظيفي، وغيرهم. كل شخص لديه نوع مختلف من التدريب في كيفية المساعدة،

وطرق مختلفة لرؤية الأمور. من أجل توفير أفضل رعاية ممكنة للشباب في الأقسام التي عملت فيها، كان هناك اجتماع منتظم على مستوى القسم سمح للجميع بمناقشة كيفية سير الأمور بالنسبة إلى كل شاب، وما الخطوات التالية التي ينبغي اتخاذها. عبر الشباب عن وجهات نظرهم أيضًا.

لم يتفق الناس دائمًا على أفضل خطوة تالية. لكن جولات الأقسام لم تتضمن شجارات صارخة، بل تضمنت نقاشًا خشنًا في بعض الأحيان إذا شعر شخص ما بالشغف بشأن ما يجب أن يحدث لاحقًا، لكن كل ذلك في إطار رغبة الجميع في الأفضل للشباب الذي تجري مناقشته، اندمج الجميع في حل المشكلات بصورة مشتركة. من دون هذه المناقشات، لم تكن طرق العمل المختلفة ستخضع للمشاركة، وكانت حال الرعاية ستتدهور.

إذا اقتربنا من المنزل أكثر، نجد أن الصراع ضروري أيضًا في بعض الأحيان. كيف يعرف الأشخاص المقربون منا أن شيئًا فعلوه أو قالوه كان له تأثير سلبي علينا؟ إذا كنا محظوظين، فقد يلاحظون ذلك، أو يخمنون، لكن من الصعب أن تكون قارئًا للأفكار. من الأرجح أننا قد نحتاج إلى أن نقول شيئًا، ويمكن لهذا أن يخاطر بنشوب صراع. ومع ذلك، فالبديل المتمثل في عدم قول شيء ما والمعاناة في صمت، هو أيضًا مخاطرة: تجاهل رغباتك الخاصة أو عدم إشراك نفسك بالكامل في العلاقة.

في الإدارة الفعالة للصراع، ينشط الجميع في محاولة حل المشكلات، ويتناوب الجميع في الإنصات والتحدث. يتباين هذا مع الاستجابات الأقل فائدة للصراع، مثل تجنب التكلم عن مشكلة ما تمامًا، أو التكلم عنها بأسلوب لائم أو مهاجم أو منتقد، مما يجعل المشكلة غالبًا تبدو كأنها شيء موجود في فرد واحد، بدلًا من كونها مشكلة خارجية يمكن أن يحاول الجميع حلها. غالبًا ما تؤدي هذه السيناريوهات الأقل فائدة إما إلى التبعاد عن بعضنا بعضًا، وإما إلى اندلاع معركة مريعة. في بعض الأحيان تكون لدى الأشخاص المختلفين أساليب مختلفة لإدارة الصراع، وقد يؤدي ذلك إلى نمط مثل انسحاب الطلب،

إذ يحاول شخص واحد التكلم عن المشكلة وينسحب الشخص الآخر. يمكن أن يؤدي هذا غالبًا إلى شعور شخص ما بالإحباط وشعور آخر بالتعرض للهجوم. من الصعب، مرة أخرى، إيجاد حلول للمشكلات بهذه الطريقة، التي يمكن أن تترك كلا الطرفين في العلاقة وهما يشعران بعدم الرضا، كأنهما محبوسان بطريقة ما في دور لا يريدان أن يكونا فيه.

يمكن أن يحدث هذا النوع من الأنماط في أي مكان: في الشراكات الرومانسية وعلاقات العمل وأيضًا داخل الأسرة. دعونا نفكر في مِج وابنها المراهق بن. تريد مِج أن تعرف ما الذي يحدث مع بن، وكيف حاله، وما الذي كان يفعله. يريد بن الاستقلال الذي يتوق إليه المراهق عادة على نحو متزايد. ردًا على أسئلة مِج المتصاعدة حول ما كان يفعله، يصمت بن أكثر فأكثر، لا يقدم سوى ردود أحادية المقطع، ويشعر بأنه خاضع للتطفل. يدفع هذا مِج إلى الشعور بثقة أقل في بن، وعلى الأرجح تفرض قواعد أكثر صرامة بشأن الخروج. في الوقت نفسه، عندما تحدث أمور تجعل بن في حالة مزاجية سيئة - نتيجة اختبار تجريبي سيئة، أو شجار مع صديق - فمن غير المرجح أن يتحدث عن الأمر مع أمه، وينغلق على نفسه عندما تحاول تقديم الدعم. تشعر مِج كأنها تزعج بن باستمرار للسماح لها بالدخول إلى حياته، ويشعر بن دائمًا بأنه لا بد أن يأخذ نفسه بعيدًا إلى غرفته أو إلى الخارج للحصول على بعض المساحة. غالبًا ما ينتهي الأمر بالاثنين إلى الشجار، إذ تقول مِج الأشياء نفسها مرارًا وتكرارًا، ولا يقول بن شيئًا، لكن بعد ذلك يندفع ويغلق الباب. يذهب بن لزيارة معالج نفسي، وتنضم إليه أمه في إحدى الجلسات. بالتكلم عن الأمور مع المعالج، يمكن للاثنين الاتفاق على النمط الذي تأخذه علاقتهما، ومن خلال رؤيتها كشيء يمكنهما التكلم عنه على نحو منفصل عن نفسيهما، يمكنهما أيضًا التوصل إلى بعض الأفكار عما قد يساعد. تعرض مِج طرح أسئلة أقل، وبخاصة عندما يدخل بن للتو من الباب، ويعرض بن محاولة السماح لمِج بمعرفة المزيد عما يحدث له.

يمكن أن تساعد القدرة على تحديد الأنماط التي تحدث في سيناريو الصراع

على محاولة تجنب الطرق الأقل فائدة في التفهم. كثير من المهارات التي تعمل في إدارة الصراع هي نفسها مهارات الاتصال المفيدة في المحادثات التي لا تدعو إلى الصراع. التناوب في التحدث والإنصات على نحو لائق، وتقديم الملاحظات لبعضكم بعضًا عما سمعتموه للتأكد من فهمكم، وعدم محاولة القفز إلى حل المشكلة بسرعة كبيرة، قبل أن تساعد الشخص الآخر حقًا على الشعور بأنه مسموع، والإقرار بمشاعرك الخاصة باستخدام عبارات تضم كلمة «أنا» («أشعر بالضيق»، «أنا أشعر بالحزن»). أيضًا تفيد القدرة على تحديد أمثلة محددة وملموسة لما يزعجك أكثر من العبارة الغامضة «أنت دائمًا تجعلني أشعر بالاستياء». تذكر أن الصراع يمكن أن يكون إيجابيًا، إذا تعاملنا معه بحساسية بدلاً من العدوانية، قد يكون مفيدًا أيضًا. يمكن أن يؤدي الصراع إلى حلول إبداعية. لا يقتصر الحزم على قول لا أو على خوض شجار جيد فحسب، بل يمكن أن يساعدنا أيضًا في التعامل مع الانتقادات والإطراءات. من المفيد أن تكون قادرًا على سماع النقد بصورة صحيحة والرد عليه بهدوء وليس بدفاعية، كما هي الحال مع القدرة على قبول الإطراء من دون أن نخدع أنفسنا. من السهل أن يكون لديك رد فعل عفوي على كلا الموقفين، لكن مع قليل من الممارسة، من الممكن جدًا تغيير استجابتنا الافتراضية. حتى إن تغيير الاستجابة الافتراضية للمجاملة من مزحة تنتقص من الذات إلى كلمة «شكرًا» بسيطة يمكن أن يحدث فرقًا فيما تشعر به، وفي الطريقة التي يراك بها الآخرون.

يتمثل درس آخر من المحادثات في العلاج النفسي في ترك المساحة. هل قابلت يومًا شخصًا تشعر بأنه يستخرج قصصك منك، من دون أن يحاول فعلًا؟ غالبًا ما يتمتع مثل هؤلاء الأشخاص بمهارة فائقة في الإنصات، وفي ترك المحادثة لفترة أطول قليلًا. لسنا معتادين الصمت قليلًا، ولو حتى للحظة إضافية، ولذا نميل إلى ملئها. عندما كنت أتدرب، أتذكر أن من المزعج ترك فترة توقف قبل طرح سؤال آخر. من المهم جدًا ترك هذا القدر من المساحة، للسماح للشخص بالوقت للتفكير، وسماع كلماته، واستيعاب ما قلته أيضًا. تتصف برهة الصمت

بعد أن يجيب شخص ما عن سؤال بـ«لا أعرف» بأهمية خاصة. غالبًا ما نقول إننا لا نعرف كرد فعل، وهذا يمنحنا بعض الوقت للتفكير. إذا تركت فترة توقف، في أغلب الأحيان، فسيستمر الشخص في إجابة لم يكن يعرف حتى أنه كان يفكر فيها. في عالم اليوم المليء بمنصات التواصل الاجتماعي المتعددة، نحن مدللون بسبب الاختيار بين طرق مختلفة للتواصل. التواصل الشخصي، لكن أيضًا عبر الهاتف، أو عبر تطبيق زووم، أو عبر الرسائل النصية، أو عبر البريد الإلكتروني... قد نجري محادثات تبدأ على إحدى المنصات وتنتقل إلى منصة أخرى. في النهاية ربما الأمر لا يهم. لا توجد قاعدة تقول إن أحد أشكال التواصل هو الأفضل. قد تكون تلك الأشكال جيدة لأسباب مختلفة. ربما يمكننا تعويض ما نفقده في لغة الجسد والتعبيرات الدقيقة للاتصال وجهًا لوجه بالصراحة التي يمكن أن تأتي من محادثة مكتوبة. من الممكن أيضًا الابتعاد عن التواصل بالنظر في اللقاءات الشخصية. يمكن أن يشجعنا التكلم في أثناء المشي أو الجلوس جنبًا إلى جنب في السيارة على قول أكثر مما قد نقوله لو كنا نجلس متواجهين، بأعين حبيسة. من الممكن الدخول في محادثة بلطف أكثر في أثناء رحلة السيارة أو المشي لمسافات طويلة، بدلًا من الإعلان عن أننا «في حاجة إلى التكلم» (من المؤكد أنها أربع كلمات تستحضر الرهبة في ذهن أي شخص).

بالطبع في بعض الأحيان نقول أشياء من دون أن نقولها. يمكن للغة جسدنا أن تنطق بالآلاف الكلمات، سواء كانت نقصًا مراوغًا في التواصل البصري، أو قدمًا تنقر بغضب، أو التفاف الذراعين حول أنفسنا بصورة وقائية. حتى هنا يمكن أن نقع في الفخ إذا لم نكن حذرين، مع ذلك. قد يكون تفسيري لما تفعله غير عقلاني تمامًا، وإذا قفزت وافترضت أنني أعرف ما تشعر به، فقد يكون الأمر مزعجًا. تعلمت في جلسات العلاج أن أسأل، خصوصًا مع المراهقين، وأن أعطي لهم في كثير من الأحيان خيارات متعددة كي لا يشعروا بأنهم محاصرون في ركن. قد أعلق عادة: «بوسعي رؤية أنك تهز ساقك، ولست متأكدة مما إذا كان ذلك يعني أنك تشعر بالملل أم بالغضب أم ببعض القلق اليوم. هل يمكنك

مساعدتي؟ ماذا يحدث لك الآن؟» قد يبدو هذا صعبًا جدًا في محادثة يومية، لكن حتى السؤال عما إذا كان كل شيء على ما يرام يمكن على الأقل أن يكون بداية، إذا كان من الواضح من لغة جسد شخص ما أن شيئًا ما ليس على ما يرام. تؤثر الطريقة التي ننصت بها لبعضنا بعضًا على مدى شعورنا بأننا مرثيون ومسموعون في علاقاتنا. أحد التمارين التي تُستخدم غالبًا في علاج الأزواج يشجع الأشخاص في شراكات رومانسية على الجلوس والإنصات للطرف الآخر، قبل الاستمرار في قول ما يريدون قوله بأنفسهم^(٥). في كثير من الأحيان، في علاقة شراكة، يمكن أن ينتهي بنا الأمر إما إلى محاولة جعل أنفسنا مسموعين على حساب الإنصات للآخر، وإما إلى الوقوع في أنماط مألوفة ومريحة، لكنها غير مثمرة، مثلًا إذا أثار أحد الأشخاص صراعًا ومال الآخر إلى التراجع. هذه الأنماط لا تساعد أحدًا، لأنها تمنع النتائج المثمرة التي يمكن أن تنجم عن المحادثات الصادقة. إذا كنت تقرأ هذا مفكرًا أن هذا أمر مألوف، فعلى الأقل تشجع من حقيقة أن الخطوة الأولى لتغيير أي شيء تتمثل في رصده. الخطوة التالية محاولة فعل الأمور بطريقة مختلفة، مما يتضمن كلا الشريكين (وأحيانًا شخصًا آخر معاونًا ومحايدًا) وكثيرًا من الممارسة.

يمكن أن يكون إخبار شخص ما بما نشعر به حقًا عملًا محفوفًا بالمخاطر. تُحدث طريقة استجابتنا لبعضنا بعضًا عندما نشارك شيئًا ما فرقًا كبيرًا في مدى شعورنا بأمان العلاقة. تُظهر الأبحاث التي أجراها أشخاص يكشفون عن أحداث حياتية مهمة، مثل أمر صادم وقع لهم، أنه إذا كان رد الفعل الأولي لمثل هذا الكشف سلبيًا أو غير مصدق، فقد ينتهي الأمر بالناس إلى عدم التحدث عن الصدمة مرة أخرى لسنوات^(٦). يمكن أن يحدث هذا الإسكات بسهولة بالغة. وفي حين أن جميع المحادثات لا تتعلق بالضرورة بموضوعات كبيرة مثل هذه، فالطريقة التي نستمتع بها ونظهر أننا سمعنا وأنا نهتم، حتى لو كان الأمر مجرد أن شخصًا ما مر بيوم سيئ، يمكن أن تُحدث فرقًا كبيرًا في كيفية شعور الشخص ومدى احتمال استمرار رغبته في التحدث إلينا عن هذا الأمر.

يمكن أن تكون الطرق التي نربط بها مع من حولنا وتتواصل بها معهم مرحلة وخفيفة وكذلك أكثر جدية وإخلاصًا. يُعد التواصل المستمر، حتى بوسائل صغيرة، أساسًا جيدًا. يجب ألا يكون التواصل ثقيلًا دائمًا. مجرد الاستمرار في المحادثة، مع مرور الوقت، وعبر المسافة، يعني أنك لا تزال موجودًا. قد يعني ذلك أنك تلاحظ أيضًا إذا تغيرت نبرة شخص آخر أو إذا قلت محادثته بعض الشيء، حينها ستتمكن من التحقق والمتابعة إذا كنت تعتقد أنه قد يشعر بالكآبة. يمكن أن يكون السؤال أكثر من مرة طريقة مفيدة لتجاوز النص الحوارى الجاهز «أنا بخير» الذي يمكن أن يعوق الطريق أحيانًا، والذي لا يخبرنا بالكثير في النهاية. يُعد السؤال مرة أخرى مثالًا على ترك النص الحوارى الجاهز وراءك، كما هي الحال مع طرح سؤال مفاجئ أو محدد على نحو خاص في منتصف الطريق المعتاد ذهابًا وإيابًا. يمكن أن يكون تقديم تجربتنا الخاصة مفيدًا أيضًا، بوصفها وسيلة تجعل إخبار الناس لنا عن شيء قد لا يشعرون بالارتياح تجاهه أمرًا طبيعيًا. لا نقدم تجربتنا الخاصة بوصفها وسيلة لاختطاف المحادثة، وجعلها تتعلق بنا بدلًا من ذلك، لكن بوصفها وسيلة لإظهار أننا جميعًا بشر، وجميعنا مرتبطون بتجارب ومشاعر مماثلة. مساعدة شخص آخر ليتمكن من قول ما يشعر به تفيدنا كما تفيدته: فهي تمكّننا من الشعور بهذا الإحساس بالارتباط والتفاهم الذي عادة ما يعزز التعاطف والتقارب، بدلًا من الشعور بالعزلة والانفصال. سنفكر في مزيد من الأمور التي تساعدنا على الشعور بالارتباط في الفصل التالي أيضًا، لكن التفكير في محادثاتنا أحد الأشياء التي يمكن أن تكون مفيدة.

للطريقة التي نتواصل بها مع بعضنا بعضًا أهمية كبيرة في التأثير الذي يمكن أن نحدثه على الشخص الذي نعيش معه، وكذلك فيما نشعر به في النهاية عندما نبتعد عن التفاعل. في عالم حيث يمكن غالبًا استقطاب الآراء في النهاية إلى الحدود القصوى، ولا تشجع منصات وسائل التواصل الاجتماعي دائمًا على الإنصات الدقيق، فاتخاذ خطوات لسماع ما يقوله الآخرون حقًا، ومحاولة العثور على بعض القيمة في وجهات نظر الآخرين، يمكن أن يبدو ذلك كأنه عمل متطرف.

بينما تحثنا أشعة الشمس في شهر مايو على الظهور والخروج بلطف من شرنقتنا الشتوية، فقد تترك لدينا شعورًا بهيجًا بمواجهة الخارج والبدء في مد أيدينا إلى بعضنا بعضًا. آمل أن تثير الأفكار الواردة في هذا الفصل بعض التجارب في مزج وسائل التواصل مع الأشخاص الذين تهتم بهم. قد تشعر بأن بعض وسائل التواصل لطيفة، وقد تشعر بأن بعضها صعب، وقد تشعر بأن بعضها غير مريح في البداية، ويحتاج إلى قليل من الممارسة لصقله، لكنني آمل أن تساعدك تجربة هذه الوسائل على الشعور بأنك أقرب وأشد ارتباطًا.

مكتبة

t.me/soramnqraa

استخدام مهارات العلاج لتحسين المحادثات

الأفكار الرئيسية

١. يمكن أن تكون المهارات الأساسية المستمدة من العلاج النفسي مفيدة في كثير من المحادثات المختلفة. كبداية، خذ الوقت الكافي للإنصات على نحو صحيح.
٢. استخدم الأسئلة المفتوحة بدلاً من الأسئلة المغلقة للحصول على استجابات منفتحة أكثر.
٣. تأكد أنك قد فهمت الأمر حقاً من خلال الرد بملخص ما سمعته.
٤. لا تخف من ترك فجوة في المحادثة. ليس من الضروري دائماً ملء فترات الصمت.
٥. اعمل على تعزيز مهارات الحزم لديك: كم مرة تقول ما تعنيه حقاً باستخدام لغة جسد ونبرة صوت هادئتين؟
٦. لا تخف من التعليق على سير عملية المحادثة، يمكنه تحريك الأمور إذا أبديت ملاحظة على نمط تورط فيه.
٧. تذكر أن الشجار الجيد يمكن أن يكون فرصة إبداعية، ما دمنا نتمتع بالحساسية بشأن كيفية تقديم وجهة نظرنا، ومحاولة حل المشكلات معاً بدلاً من إلقاء اللوم على الشخص الآخر.
٨. استخدم وسائل مختلفة للتواصل، وحقق أقصى استفادة من المزايا المختلفة التي تتمتع بها جميع الوسائل. وجهاً لوجه، أو

الرسائل النصية، أو الدردشة في أثناء المشي أو في أثناء القيادة:
جميعها لها فوائدها.

٩. استمر في الحضور للتواصل، مهما كانت الوسيلة التي
تستخدمها. فقط حافظ على استمرار المحادثة.

٦

يونيو



التواصل الاجتماعي الصيفي

الشعور بالارتباط

مع دخول شهر يونيو ندخل في فصل الصيف تمامًا، وغالبًا ما يجلب هذا الموسم معه مزيدًا من الفرص لتكون اجتماعيًا: مهرجانات وحفلات وعطلات وحفلات زفاف. نطلق العنان قليلًا، وتمدنا الأمسيات اللاحقة بالطاقة. تمتد الساعات الإضافية، ويصبح لدينا مزيد من الوقت لفعل أمور والالتقاء بالناس. مع كل المناورات الحوارية في العالم، لا يزال التواصل مع الناس على نحو لائق صعبًا أحيانًا، ويمكن أن تعترض الطريق عقبات من كل الأنواع.

يمثل القلق الاجتماعي إحدى تلك العقبات. وبخاصة في أعقاب إجراءات ملازمة المنزل والانسحاب الاجتماعي التي مررنا بها جميعًا في السنوات القليلة الماضية، أي نوع من التواصل الاجتماعي قد يقودنا إلى الشعور بالارتباك أو الإحساس بالقلق. يمكننا تعلُّم الكثير، في هذه الحالة، من العلاجات الإكلينيكية للقلق الاجتماعي، والمخاوف المضنية التي انتابت بعض الناس بشأن كيفية تعاملهم مع الآخرين.

يتأثر نحو واحد من كل عشرة أشخاص على وجه التقريب بالقلق الاجتماعي^(١). غالبًا ما تبدأ هذه المشكلة في مرحلة المراهقة، لكنها قد تستمر إلى مرحلة البلوغ،

وتؤثر إلى حد كبير على ما يشعر الناس بالقدرة على فعله والاستمتاع به. تخيل أنك تشعر بأن القلق يستنزفك بشأن ما يعتقد الآخرون عنك، إلى درجة أنك في أي وقت تخرج فيه إلى تجمع اجتماعي، أو اجتماع عمل، أو حتى تذهب إلى المتجر لشراء شيء ما، تمتلئ أفكارك بما تعتقد عن كيفية رؤية الآخرين لك. لا بد أنهم يعتقدون أنك ممل أو غبي أو قبيح أو أسوأ من ذلك. مثل هذه الأفكار مشبطة، تسحق شخصيتنا، وتمنعنا من الاستماع إلى الآخرين بصورة صحيحة، أو تجعلنا عفويين فيما نقوله. يوقنا القلق الاجتماعي في فخ: نحن موجودون لكننا لسنا هناك حقاً، منشغلون للغاية في أذهاننا بالتفكير في طرق قصورنا العديدة، وهو ما يعني بالطبع أننا خارج نطاق المحادثة ولسنا على طبيعتنا تماماً.

ليس من قبيل المصادفة أن يتزايد القلق الاجتماعي غالباً في مرحلة المراهقة، وهو الوقت الذي تكون فيه أدمغتنا مهياً لتكون شديدة الحساسية للإشارات الاجتماعية من مجموعة أقراننا. القلق الاجتماعي في مرحلة البلوغ يمكن أن يذكرنا بأننا مراهقون: ذلك الشعور المعبذب بمعاناة الحساسية الشديدة تجاه ما يعتقد الناس عنا ومكاننا في ترتيب الأمور. مع تقدمنا في السن وتحديد ما نجه أكثر، نأمل أن تصبح آراء الآخرين أقل أهمية، لكن بالنسبة إلى أي منا في أي عمر، من المحتمل أن نُقذف مرة أخرى إلى هذا الإحساس بكوننا أشخاصاً غير رائعين في المدرسة، أو ذلك الصديق على هامش الحفلة الذي لا يعرف شخصاً يتحدث إليه. أعتقد أن معظم الناس يشعرون بأنهم أشخاص غريبون في موقف جماعي، وهذا الشعور قوي وغير مريح.

علاج القلق الاجتماعي يشبه علاج أي مشكلة قلق، من ناحية انطوائه على فعل عكس ما يجعلنا نشعر بالراحة. في هذه الحالة، يعني ذلك خوض مزيد من المواقف الاجتماعية، والأهم من ذلك، البحث فيما حولنا لتقييم رد فعل الناس تجاهنا، بدلاً من القفز إلى استنتاجات عما يعتقد الآخرون. يشعر معظمنا بالقلق إلى حد ما بشأن الطريقة التي نواجه بها الأمور، لكن الحيلة تكمن في محاولة تحويل انتباهنا إلى أشخاص آخرين حتى نتمكن من الانفتاح على أن نرى كيفية

تفاعلهم فعلاً، وهكذا ينتهي بنا الأمر إلى الاستغراق فيما يقولون بدلاً من البقاء محبوسين داخل رؤوسنا. لا نحتاج إلى أن نصاب بالقلق الاجتماعي لاستخدام هذه المبادئ نفسها لمساعدتنا على أن نكون في أفضل حالاتنا في المواقف الاجتماعية، بدءاً من الحفلات وحتى التحدث أمام الجمهور، حتى لو كنا نشعر بالضعف. يُعدّ التحدث أمام الجمهور موقفاً مثيراً للاهتمام يجب التفكير فيه، لأنه خوف شائع جداً. قد لا يتضمن الأمر دائماً التحدث إلى حشد ضخم، فحتى التحدث في اجتماع في العمل أو مع مجموعة كبيرة من الأصدقاء قد يتسبب في إصابتك بشلل مفاجئ.

اعتدت تورّد الوجه بصورة سيئة حقاً. ما زال وجهي يتورد في بعض الأحيان الآن، لكن الأمر أفضل بكثير مما كان عليه من قبل. لم يكن الأمر مجرد شيء حدث عندما كنت صغيرة، على الرغم من أنني أتذكر تورّد الوجه في المدرسة، لكنه كان سيئاً، خصوصاً في أوائل العشرينيات وحتى منتصفها. أتذكر أنني جلست في اجتماعات كبيرة عندما تأهلتُ حديثاً لأصبح أخصائية نفسية إكلينيكية، واضطرت إلى التحدث في إحدى جولات الأقسام على الرغم من أنني كنت أعرف أن وجهي سيتورد بلون أحمر ساطع، لأنني لم أستطع ألا أقول الأشياء التي أردت أن أقولها عن الناس الذين كنت أعمل معهم. لقد تحسنت بالتأكيد مع الممارسة، لكن حتى الآن يتلون وجهي أحياناً لسبب بسيط جداً.

يحدث تورّد الوجه كرد فعل غير واعٍ لتلك الاستجابة المتمثلة في اختيار إما القتال وإما الهرب التي تحدث لنا عندما نشعر بالتوتر أو التهديد. إنه جهازنا العصبي السمبثاوي يعمل، طالباً من الأوعية الدموية بأن تتوسع وتسمح للدم بالضخ بصورة أسرع. قد تكون لتورد الوجه فوائد اجتماعية، إذ إنه يشير للآخرين بفهم زلة اجتماعية أو شعور قوي. مع ذلك، قل هذا لشخصٍ يتورد وجهه بشدة، ومن المرجح أنه لن يشعر بالعزاء. يمكن أن يكون تورّد الوجه معذباً. كلما أدركت أن وجهك يتورد، أصبح الأمر أسوأ، وإذا علّق شخص ما على تورّد الوجه، يدوم العذاب لفترة أطول.

كما هي الحال مع المظاهر الأخرى للقلق الاجتماعي، يميل تورّد الوجه إلى استفزاز حلقات متكررة من التفكير، إذ يزيد التركيز كثيرًا على نفسك. وجهك يتورد، تدرك حدوث التورد، تراودك بعض الأفكار غير المفيدة بشأن تورّد الوجه، مثل: «بوسع الجميع رؤية وجهي وهو يتورد، أبدو مثل غبي، كم هذا محرج»، وهذا يجعل تورّد الوجه أسوأ. غالبًا ما تؤدي أفكار من هذا النوع إلى أن ننسحب اجتماعيًا، أو نلزم الصمت كي لا ينظر إلينا أحد، أو ننظر بعيدًا كي لا نرى الناس يحدقون إلينا. يعني هذا الانسحاب أننا لن نتمكن أبدًا من تحدي فكرة أن الجميع يحدقون إلينا، كما أننا نُحبس مرة أخرى في التركيز على الذات، وننتبه فقط لأنفسنا ومدى انزعاجنا. بالتركيز على أنفسنا أكثر من اللازم، يمكن أن نشغل في دوامة سلبية من مدى تأكيدنا من اعتقاد الآخرين أننا مملون، أو تافهون، أو أغبياء... تميل هذه الأفكار إلى أن تقودنا إلى البحث عن أدلة تدعمها، لذا نقرأ تعابير وجوه الأشخاص بسهولة أكبر على أنهم يشعرون بالملل أو يصدرون الأحكام، في حين أنهم في الواقع قد يكونون متعبين أو مستغرقين في التفكير فحسب. إذا تمكنا بدلًا من ذلك من تحويل انتباهنا إلى الخارج، فقد نتفاجأ بمدى قلة الاهتمام بتورّد الوجه، أو على الأقل نتفاجأ بالمعنى الذي يفهمه الناس منه. يساعدنا إبعاد التركيز عن أنفسنا والتناغم بصدق مع من حولنا على إخراجنا من دورة القلق المتكررة التي يمكن أن نُحبس فيها. يفكر معظم الناس عادة في معضلاتهم الخاصة، أو يقلقون بشأن أنفسهم، أو يتشتت انتباههم بشيء آخر، ولا يرجح كثيرًا أن يفكروا فينا. بتحويل انتباهنا بعيدًا عن أنفسنا عمدًا، قد نجذب أيضًا انتباهنا بعيدًا عن أنفسنا نحو محادثة مثيرة للاهتمام تمنعنا من التفكير في تورّد الوجه وتسمح له بالانحسار. تورّد الوجه مجرد مثال واحد لكيفية ظهور القلق الاجتماعي. بدلًا منه، قد نعاني التعرق أو الارتعاش أو عدم القدرة على التفكير بوضوح والشعور بأن كلماتنا تخرج خاطئة تمامًا. بصرف النظر عن العلامات التي تحدث لكل واحد منا، فبذل الجهد لتحويل انتباهنا من التركيز الداخلي على أنفسنا إلى التركيز الخارجي على الآخرين

يمكن أن يساعد حقًا، خصوصًا إذا كنا قادرين على تذكر اكتشاف العلامات التي تشير إلى أننا آمنون وغير خاضعين للتدقيق، بدلًا من مسح الغرفة بأعيننا بحثًا عن علامات التهديد.

من المؤكد أنني أعاني هذا النوع من دورة القلق المتكررة عندما أدرّس في غرفة تضم طلابًا أو في الآونة الأخيرة في غرفة افتراضية تضم أشخاصًا على الشاشة. من السهل جدًا أن ترى شخصًا يتشاءب فتأكد من أنك أصبت الجميع بالملل إلى درجة شد الأعطية والنوم، لكن الناس يأتون إلى المحاضرات متعبين، ولا يعبر وجه الشخص عندما يستمع عن الحماس الجارف دائمًا. تُعد محاولة تذكر أن الأمر لا يتعلق بي دائمًا أمرًا قيمًا لا بد من محاولة التمسك به، وكذلك تذكر التركيز على المعلومات التي أحاول توصيلها بدلًا من التفكير فيما يفكر فيه الآخرون. أو، بالطبع، يمكننا أن نسأل عن أحوال الآخرين ونندمج أكثر في محادثة ثنائية الاتجاه، الأمر الذي يمكن أن يساعد أيضًا في إخراج القلق الاجتماعي من المعادلة.

ربما يُعد هذا التحول في الاهتمام، من أنفسنا ومن حوارنا الأحادي الداخلي إلى مزيد من الحوارات الثنائية، أهم أساس لحل جميع المعضلات الاجتماعية، مما يساعدنا على الشعور بمزيد من الارتباط في اللحظة الراهنة.

ليس القلق الاجتماعي الشيء الوحيد الذي يمكن أن يعوق شعورنا بالارتباط بالآخرين. أحيانًا نجد أنفسنا نحاول إنشاء صلة مع أشخاص جدد في ظل طرقنا السابقة في إنشاء الصلات.

لدى علم النفس التنموي الكثير ليقوله عن العلاقات وكيف نتعلم ما يخصها^(٢). نظرية التعلق، التي طورها جون بولبي في الخمسينيات، وأضافت إليها ماري أيسنورث في السبعينيات، بالاعتماد على أساس وضعه بحث مع كل من الحيوانات والأطفال، يبرز حاجة الأطفال إلى قاعدة آمنة يمكنهم الانطلاق منها للاستكشاف. رعاية الوالدين الموثوقة والمُحبة باستمرار تزود الأطفال بهذا الإحساس، وتهيئهم جيدًا للعلاقات المستقبلية مع العالم والآخرين فيه.

يشكل الأطفال أنواعًا مختلفة من علاقات التعلق مع مقدم الرعاية الأساسي لهم، وقد تؤثر هذه الأنواع على الطريقة التي نستمر بها في الإقبال على العلاقات مع الآخرين. لا يعني هذا أن كل شيء جامد كالحجر: يمكننا أن نمنع التفكير في من نحن ومن نريد أن نكون طوال حياتنا، وأن نتغير وننمو استجابة للأفكار الجديدة والتجارب الجديدة، بما في ذلك الطرق الجديدة للبقاء في العلاقات. الأنواع الرئيسية لعلاقة التعلق التي صنفها ماري أينسورث في الأصل هي علاقة غير آمنة-انطوائية، وغير آمنة-قلقة، وآمنة. في تسلسل محدد من الأحداث، يُسمَّى «الموقف الغريب»، لاحظت أينسورث كيف يستجيب الأطفال الرُّضع عندما يغادر مقدم الرعاية الغرفة ويعود إليها، وعندما يدخل شخص غريب الغرفة ويغادرها.

شعر الأطفال الرُّضع في علاقة تعلق آمنة بالانزعاج عندما غادر مقدم الرعاية وشعروا بالمواساة عند عودته. بدا أن الأطفال الرُّضع في علاقة تعلق غير آمنة-انطوائية لا يلاحظون مغادرة مقدم الرعاية، لكن أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب كشفت أن الرُّضع كانوا في الواقع متوترين، فقط لم يظهروا ذلك. بدا الأطفال في علاقة تعلق غير آمنة-قلقة متشبثين بمقدم الرعاية قبل مغادرته، ثم وجدوا صعوبة في الاستقرار بعد ذلك.

على الرغم من أن التعلق الآمن يبدو أفضل بكثير من علاقتي التعلق الآخرين بوضوح، فإن معظم الأشخاص لا يتعلقون بأمان، وهذا لا يعني أي شيء سيئ. فئة التعلق الوحيدة الأكثر إثارة للقلق هي تلك التي أضافتها لاحقًا باحثة تدعى «ماري ماين». هذه الفئة الرابعة تُسمَّى «التعلق المشوش». لفتت ماري ماين الانتباه إلى الصعوبة التي يواجهها الأطفال عندما يحظون بمقدم رعاية يعتني بهم لكنه يؤذيهم أيضًا. في الإعداد التجريبي نفسه لـ «الموقف الغريب» الموصوف أعلاه، يظهر التعلق المشوش من خلال استجابات أقل قابلية للتنبؤ بها تجاه وصول مقدم الرعاية أو مغادرته. في بعض الأحيان يتجمد هؤلاء الأطفال ويبدون غير متأكدين من الطريق الذي يجب أن يسلكوه، هل يقبلون على مقدم الرعاية أم يترجعون

مبتعدين عنه. بالنسبة إلى الأطفال الذين تعرضوا للإساءة أو للإهمال، فإنهم يواجهون موقفًا مستحيلًا من الشد والجذب، إذ يحاولون البحث عن الأمان مع الشخص الذي هو أيضًا مصدر الخطر. يمكن أن يؤثر هذا بشدة على العلاقات فيما بعد، مما يصعب الثقة في أن الاقتراب من شخص آخر سيكون آمنًا، وهذا مفهوم. مع ذلك، من المهم أن نقول أيضًا إن هذا ليس بالأمر القاطع والملزم: تشير الأدلة إلى أنه حتى علاقة واحدة آمنة مع شخص بالغ مهتم يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا في السماح للأطفال بالتطور إلى شباب بالغين قادرين على التفاوض بشأن العلاقات والعالم من حولهم^(٣).

لا يقتصر الأمر على مقدمي الرعاية الرئيسيين الذين تربطنا بهم علاقات فحسب، فدوائرنا العائلية الأوسع مهمة أيضًا في تعليمنا نماذج لكيفية إنشاء صلات مع الآخرين. نحن نتعلم من مشاهدة ما يفعله الآخرون، وفي البيوت التي نشأنا فيها غالبًا ما نلاحظ مشكلات درامية تدور حول نقاط الأزمة والحل، وكل ما يقع بينهما. عندما نواجه في حياتنا بعد أن نكبر أشخاصًا آخرين ممن يبدو أنهم يتناسبون مع دور نتعرف عليه، فقد يكون من المألوف والمريح أن نقع في نمط مأوف لإنشاء صلة بهؤلاء الأشخاص، حتى لو لم نرغب في ذلك. لنفكر في حالة كاري. تشعر كاري بالإحباط وتبذل قصارى جهدها للتعامل مع الأمر، لكن يحدث كثير من الأمور مع شبكاتنا الأوسع مما يؤثر على شعورها وكيف يمكنها التعامل معه. علاقتها بأبيها صعبة: فهو يحتاج منها إلى الكثير وهما متقاربان، لكنه قد يكون قاسيًا في بعض الأحيان. إنها ليست متأكدة تمامًا من نسخته التي ستعامل معها، وعندما تكون النسخة اللئيمة حاضرة، فمن الصعب عليها أن تضع حدودًا لتظل على شعورها بأنها بخير.

تواجه كاري بعض الصعوبات المماثلة في شراكتها الرومانسية ومع أحد أصدقائها المقربين، حيث تكتشف أن إعطاء الأولوية لاحتياجاتها الخاصة فوق احتياجاتهم مستحيل. تسير الأمور على ما يرام عندما يكونون مراعين لها، لكنها تشعر بالاستنزاف عندما يطلبون منها الكثير، في بعض الأوقات، عندما لا يتبقى

لها سوى القليل لتقدمه. تلزم كاري نفسها بمعايير عالية للغاية أيضًا، وتوبخ نفسها لكونها شخصًا أنانيًا عندما لا تلبي احتياجات كل من حولها.

من الصعب جدًا أن تبدأ في فعل الأشياء على نحو مختلف عندما تتبع نمطًا من التصرف بطريقة معينة مع الآخرين لفترة طويلة. على الرغم من كل ذلك، ربما من الفطري أن تكون في موقف تشعر فيه بأنك مضغوط وغير مسموع، فيمكن أن يكون اتخاذ الخطوة لتحديد ما تحتاج إليه وإخبار شخص آخر عنه أمرًا مرهقًا ومخيفًا. يمكن أن يحدث فرق حقا إذا كان لديك شخص آخر يساعد في هذا الأمر، شخص تشعر بأنه يدعمك وقادر على التحقق من عقلانية تماسك العلاقة المتشابكة معك. أحيانًا، لا يعكس ما نشعر به بعد التفاعل مع شخص ما مجمل ما حدث. إذا اعتدنا إفساح المجال دائمًا لشخص آخر، فقد يجعلنا عدم فعل ذلك نشعر بالاستياء على نحو غير متناسب مع ما حدث، ويمكن أن يساعدنا التحقق مما قلناه أو فعلناه مع شخص آخر نثق به في تحديد ما إذا كانت مشاعرنا معقولة ومتناسبة أم متضخمة، وللتحقق مما إذا كان سلوكنا في رد الفعل يبدو مفيدًا أو إذا كنا بالفعل قد تجاوزنا الحدود قليلاً، سواء كان هذا الشخص صديقًا مقربًا أو معالجًا نفسيًا، أو إذا كان من الممكن الحصول على بعض الإحساس بوجود عين ملاحظة من خلال تدوين ما يحدث، وهي طريقة يمكن أن تكون مفيدة للحصول على منظور إضافي إلى درجة ما.

يستغرق تغيير الطريقة التي نتصرف بها وقتًا وشجاعة، لكن كاري اتخذت خطوات لتجربة طرق جديدة للوجود، شيئًا فشيئًا، وأصبح الأمر أسهل تدريجيًا. قول لا، بلطف ولكن بحزم، لإعطاء الأولوية للآخرين على نفسها في جميع الأوقات يعني أنها ذقت تدريجيًا طعم معرفة ما تريده والحصول عليه (باستخدام بعض مهارات الحزم التي فكرنا فيها في فصل شهر مايو بشأن التحدث والاستماع). كان عليها أن تفكر كثيرًا في قيمتها الذاتية كجزء من هذا، وأن تتعلم كيف تكون عطوفًا أكثر مع نفسها، وفي بعض الأحيان شعرت بأنها عادت إلى المربع صفر، لكنها في الواقع كانت تحرز تقدمًا مستمرًا نحو طريقة مختلفة للبقاء في العلاقات.

أعتقد أن هذه الأنواع من الأنماط المألوفة التي تتكرر في العلاقات الرومانسية سبب مزاج الناس بشأن البحث عن رجل مثل أبيك أو امرأة مثل أمك. وبصرف النظر عن النظرية الفرويدية، فليس من المستغرب، أليس كذلك، أننا سنتعرف على الأشخاص الذين يذكروننا بطريقة ما بمقدمي الرعاية الأوائل لنا ونرتاح إليهم؟ لا أعتقد أنه دائماً رجل مثل أبيك، مع ذلك، أحياناً يكون رجلاً مثل أمك، أو امرأة مثل أبيك، قد تكمن الأنماط في أماكن غير متوقعة. الأمر أيضاً ليس بهذه البساطة أبداً، لكن من المثير للاهتمام التفكير فيما إذا كانت هناك أدوار في العلاقة تُصنف فيها بسهولة وتذكرك بالأدوار التي تقوم بها في عائلتك أيضاً. تتشكل الطريقة التي نفهم بها العالم لأول مرة من خلال العلاقات التي نراها من حولنا، ومع أننا نستطيع توسيع فهمنا للعلاقات مع نمونا وتغيرنا، فإن تلك العلاقات الأولى يمكن أن تكون مهمة جداً.

قد نشعر بأن الصداقات لها قوة العلاقات الرومانسية نفسها، وفي بعض الأحيان يمكن ممارسة أنواع الأنماط المألوفة نفسها مع الأصدقاء كما هي الحال مع الأحباء. الصداقات مهمة جداً لإحساسنا بهويتنا وشعورنا بالارتباط بالعالم من حولنا. غالباً ما تكون هذه العلاقات، إذا كنا محظوظين، من العلاقات التي تستمر لفترة أطول في حياتنا، وتدوم عن الرومانسيات الأكثر تقلباً.

بالطبع علاقتنا مع معالج نفسي علاقة مهمة أيضاً، ويمكن أن تكون محلاً مفيداً للتدرب على فعل الأمور على نحو مختلف. في جلسات العلاج النفسي، لا مفر تقريباً من إساءة الفهم أو الخطأ في تلقي شيء ما في إحدى المراحل. سأقفز إلى نتيجة، أو أخطئ في قراءة لغة جسد شخص ما، أو أتحرك بسرعة كبيرة أو ببطء شديد خلال أمر ما. إذا كنت محظوظة، سيثق بي العميل الذي أقابله بما يكفي ليخبرني بأبني أخطأت. ومع ذلك، فهو مطلب كبير، لأن العلاج يبدو محفوفاً بالمخاطر، ومن المغري الاعتقاد بأن المعالج ربما يعرف الأفضل بطريقة أو بأخرى. من خبرتي، غالباً ما تكون الجلسات التي عقدتها مع المراهقين ممتازة لهذا الغرض. يميل المراهقون إلى الصدق أكثر من البالغين فيما يتعلق

بما يجدي أو لا يجدي. غالبًا لا يترددون في قول إن الجلسة مملة، أو لا طائل منها، أو إنني لا أفهم الأمر. وشكرًا للرب، لأنني لن أعرف إلا إذا أخبروني، وإذا فعلوا ذلك عاجلاً وليس آجلاً فسيوفر لكيلنا وقت كثير. قد يخاطر شخص بالغ أيضًا بإخباري بأنه غير متأكد من شيء ما، لكن قد يقول أيضًا إنه يريد التوقف عن المجيء من دون أن يذكر السبب. للإنصاف، أنفهم هذا، في حياتي خارج غرفة العلاج موافق لم أكن فيها صادقة بشأن ما أشعر به تجاه أمر ما، لا أكذب، بل أتجاهل شيئًا ما. لن أعرف أبدًا ما إذا كانت المخاطرة بقول المزيد ستجعل الحصول على تجربة مختلفة في تلك الحالات أمرًا ممكنًا، وهذا ما نتخلى عنه بعدم قول ما يحدث لنا حقًا.

تخلل الفكرة القائلة إننا جميعًا نخطئ الفهم في المحادثات والعلاقات عددًا من مدارس العلاج. يعطي مفهوم التمزق والإصلاح في العلاقات العلاجية مساحة لأهمية القدرة على ارتكاب الخطأ، ثم العمل على التغلب على تلك الفوضى المترتبة على الخطأ. تعني القدرة على فعل ذلك في العلاج أنك قادر على ممارسة ذلك في العالم الحقيقي أيضًا، ومن المفيد جدًا أن تكون قادرًا على إخبار شخص ما إذا جرح مشاعرك، أو أساء فهمك، أو تسبب في بعض الفوضى بوجه عام. يتضح ذلك تمامًا في أحد أنواع العلاج يُسمى «العلاج المبني على التصور» (MBT)، إذ يتوقع المعالج أن يخطئ في فهم الأمور، ويطلب من العميل أن يخبره عندما يفعل ذلك^(٤). يبدأ العلاج المبني على التصور من منظور استحالة معرفتنا ما يدور في أذهان بعضنا بعضًا، والاعتراف بأن الشعور بسوء الفهم قد يكون مؤلمًا. يعمل الممارسون في العلاج المبني على التصور بجهد للتأكد من أنهم لا يخمنون ما يشعر به شخص آخر أو يفسرون أفعاله. بدلًا من ذلك، يتحقق المعالجون مرارًا للتأكد من فهمهم لما يعنيه العميل، وكذلك للتأكد من فهم العميل للمعنى المقصود مما يحاول المعالج إيصاله.

قد يكون من الصعب فعل ذلك في الصداقة. كم مرة يخطئ شخص ما الهدف ويجرح مشاعرنا، ومع ذلك نخبر الجميع باستثنائه بذلك؟ أحيانًا لا بأس بذلك،

نتجاوز قليلاً ونمنح أنفسنا فسحة صغيرة بعيداً عن الصداقة ونعود إليها بتقدير متجدد للشخص بمجرد ترك الأمور تهدأ. وفي أحيان أخرى يمكن أن يؤدي ذلك إلى ذبول الصداقات تدريجياً، إلى الشعور بوجوب التخلي عن الصداقة. كيف نعرف النهج الذي ينبغي اتباعه؟

قد يتمثل أحد الأدلة المفيدة في الشعور الذي تمنحنا إياه تلك الصداقة. إذا كنا نقضي الوقت باستمرار مع شخص يجعلنا نشعر بسعادة أقل أو ثقة أقل، فربما لا تتوافق احتياجاتنا في هذه الصداقة بطريقة ما. ربما لا تُلبى احتياجاتنا المتبادلة، وربما لا بأس من المسك بهذه الصداقة بمرونة أكبر. يمكن أن تمر الصداقات بفترات أكبر أو أقل حميمية، اعتماداً على ما يحدث مع الأصدقاء في ذلك الوقت. يمكن للتجارب المتشابهة أن تقربنا من بعضنا أكثر، وقد تعني مراحل الحياة المختلفة عدم قدرتنا على المواكبة لبعض الوقت. هذا لا يعني أن الصداقة قد فُقدت بالضرورة. لكن أحياناً يمكن أن تنتعش أو تنكمش بالتبادل على مدى المواسم. في هذه لأوقات، أعتقد أنه قد يكون من المفيد أن تكون لديك فكرة التمسك بالعلاقة برفق. وبدلاً من النظر إليها على أنها ثنائية كل شيء أو لا شيء، ربما تكون أشبه بعركة المد، تنحسر وتعود بوتيرتها الخاصة. أحياناً قد لا تعود بالحميمية نفسها كما كانت من قبل. قد نتجاوز علاقاتنا أو ندرك أننا نبحث عن أنماط تفاعل مألوفة، لكنها ضارة ونريد تغييرها.

من المؤلم بالطبع أن تكون على الجانب الآخر من هذا الأمر، أي إذا شعرت بأن صديقك العزيز يجد العلاقة أقل إشباعاً لسبب ما. ومن الصعب معرفة ما يجب فعله في هذه الحالة. من المؤكد أن محاولة التكلم عن الأمر لها مزاياها: فقد يؤثر على الدفء شيء لا نعرفه أو يتسبب في الافتقار إلى ما نشعر به. أحياناً قد يكون لدى شخص ما سبب الخاص للانسحاب من العلاقة، ولا يوجد دائماً أي شيء يمكننا فعله حيال ذلك، باستثناء محاولة الشعور بالامتنان للعلاقة التي كانت والأمل في عقد صداقات أخرى في المستقبل.

قد تكون إحدى طرق التّكلم عن ذلك أخذ ورقة من كتاب العلاج المبني

على التصور، ومحاولة شرح ما نعينه أو ما فهمناه بوضوح. قد يكون هذا مفيداً، وبخاصة في أعقاب الشجارات أو الجدالات المربكة. بمجرد أن تهدأ الأمور، يمكن لإعادة النظر في المحادثة وتحديد ما أزعجنا بوضوح وما شعرنا به أن تساعد الشخص الآخر على فهم سبب انزعاجنا الشديد. وبالمثل، يمكن للسؤال عما قلناه وضايق الشخص الآخر أن يكون مفيداً إذا استطعنا الانفتاح بما يكفي لسماع ذلك. يُعد الانطلاق من وجهة النظر القائلة إن كلاً منا قد فسر الكلمات أو الأفعال بطريقة مختلفة عما هو مقصود، مكاناً مفيداً للبدء. قد يكون من الأسهل إجراء هذا النوع من المحادثات مع الأصدقاء الأقدم ومع أفراد العائلة، لكنها قد تؤتي بثمارها حتى مع الأصدقاء الجدد.

قد يبدو تكوين الصداقات بوجه عام مربكاً أكثر مع مرور الوقت، لكن تنطبق المبادئ الأساسية نفسها عندما ينشئ الأطفال علاقات جديدة. يمكن أن تساعد المصالح المشتركة والتقارب في تكوين صداقات جديدة، كما أن اللطف والحرص في محادثتنا، بدلاً من المخاطرة بمزاح على حساب شخص آخر، يمكن أن يقطعاً شوطاً طويلاً. من المهم تخصيص الوقت والطاقة للالتقاء والمشاركة في التجارب المتبادلة، وأيضاً، ربما خلافاً لما يتبادر إلى الذهن، طلب المساعدة. يمكن لطلب المساعدة المتبادل في حل المشكلات أو في الأمور العملية أن يبني العلاقات ويشير إلى الثقة، لذا ما دام الأمر ليس من جانب واحد، فقد يكون من الجيد فعله. في ضوء أشهر الصيف وحرارتها، أتساءل عما إذا كان الوعد بحفل جديد، وشخص جديد قد نلتقي به هناك، هو أيضاً وعد بفرصة أن نكون نسخة جديدة من أنفسنا: نسخة أكثر تألقاً، وأكثر إثارة للاهتمام، وأكثر جاذبية... بالطبع في جميع العلاقات، سواء أكانت صداقات أم علاقات رومانسية متشابكة، نحن العامل المشترك، وسينتهي بنا الأمر دائماً وجهًا لوجه مع أنفسنا في مرحلة ما ضمن هذه العلاقات.

في شهر يونيو، بقدر ما قد نرغب في أن تحركنا أقدامنا بسرعة ونرقص طوال الليل، فقد يكون من المفيد أن نستمر في العودة إلى أنفسنا للتحقق من حالتنا

جسديًا وذهنيًا. من السهل أن ننسى الاعتناء بأنفسنا، وأن نغفل عن التأكد من تناول طعام صحي بما يكفي والحصول على قسط كافٍ من الراحة، لكن إهمال هذا يمكن أن يتركنا نكديين أو متقلبين عاطفيًا.

من السهل أيضًا أن ننسى الانتباه لكيفية تكلمنا مع أنفسنا ضمن الطريقة التي نتكلم بها مع الآخرين، لكن تذكر ما فكرنا فيه في فصل شهر أبريل عن كيف يمكن للتحدث إلى أنفسنا بلطف أن يمنحنا حوارًا أحاديًا داخليًا أكثر فائدة. من المؤكد أن كوننا في دوامة اجتماعية لا يعني أن أفكارنا الناقدة للذات ستهدأ، خصوصًا إذا حضرت نوبات صداع الخُمَار أو التعب المفرط في هذا المزيج. من الناحية المثالية، سنكون قادرين على تحقيق التوازن بين القدرة على أن نولي بعض الانتباه للعالم الخارجي، لما يقوله الناس أو يفعلونه حقًا، كي لا نبالغ في التفكير في الأمور التي تدور في رؤوسنا، وأن نولي أيضًا بعض الانتباه للعناية بأنفسنا بكل الطرق. من خلال الموازنة بين الطاقة التي نبذلها في صداقاتنا مع الآخرين وفي علاقتنا مع أنفسنا، نأمل أن نشعر بعقد صلة جيدة مع كليهما.

الشعور بالارتباط

الأفكار الرئيسية

١. إذا شعرت بأنك تعاني القلق الاجتماعي، فتذكر أنه أمر شائع حقًا. يمكن أن يساعدك تحويل تركيزك من نفسك إلى الآخرين على الهروب من دورات التفكير القلقة المتكررة التي يسببها القلق الاجتماعي. حاول أن تبحث عن دليل على استمتاع الناس بما تقوله بدلًا من البحث عن دليل على العكس، وتذكر أن الوجه المستمع لشخص ما لا يعكس الانتباه الطروب دائمًا.

٢. حاول اكتشاف الأنماط المتكررة في علاقاتك، المفيدة وغير المفيدة. إذا كانت هناك حلقات في الارتباط تدخل فيها مرارًا وتريد تغييرها، ففكر في التصرفات الصغيرة التي يمكنك القيام بها للخروج من الحراك المعتاد أو لتبديل الأفكار الشائعة لديك، وفكر في من يمكنك تعيينه لمساعدتك في معرفة ما إذا كنت تفعل ذلك أم لا.

٣. تذكر أنه لا أحد يستطيع قراءة أفكارك، ولا يمكنك قراءة أفكار أي شخص آخر أيضًا. جرّب أن تقول بوضوح ما تعنيه وتساءل عمدًا يعنيه شخص آخر. كلما فعلت هذا أصبح الأمر أسهل.

٤. قد تشعر بأن تكوين صداقات جديدة أمر صعب، لكن يؤدي بذل

الجهد المستمر لمشاركة الخبرات وطلب المساعدة وتقديمها،
في كثير من الأحيان، إلى جني ثمار العلاقات.

٥. قد يبدو الأمر مملاً، لكن تذكر أن التأثيرات الجسدية لليالي الخروج في المدينة يمكن أن يكون لها تأثير غير مباشر من الناحية الذهنية. قد تحتاج إلى تخصيص وقت وإع للتغذية والراحة بين التواصل الاجتماعي كي تحقق أقصى استفادة منه. إذا كنت تريد بعض الأفكار حول طرق الراحة، انتقل إلى فصل شهر نوفمبر الخاص بهذا الموضوع: نحن بحاجة إلى الراحة في أي شهر.

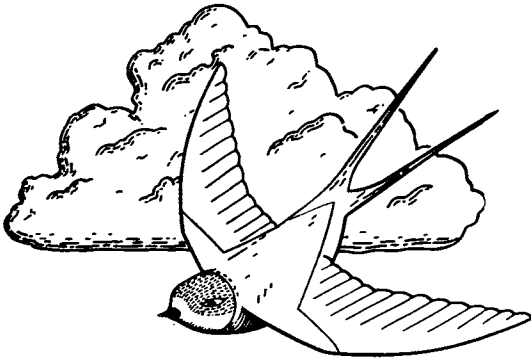
٦. اهتم بالطريقة التي تتحدث بها مع نفسك أيضاً، كما فكرنا في فصل شهر أبريل. من الصعب أن تشعر بالانفتاح والاندماج إذا كنت تنتقد نفسك. حاول أن تكون لطيفاً بدلاً من ذلك، ربما حتى بتدليل نفسك بموعد مع نفسك، حيث تفعل شيئاً تود فعله حقاً.

٧. إذا كنت مهتماً بأفكار عن نظرية التعلق، فستجد المزيد حول هذا الموضوع في كتابي مخطط أولي: كيف تجعلنا طفولتنا ما نحن عليه (*Blueprint: How Our Childhood Makes Us Who We Are*). لا يعني هذا أن كل شيء ثابت كنقش على الحجر، لكنه يمر عبر الكثير من الأفكار المثيرة حول تطور الطفل وكيفية تأثير هذه الأفكار علينا فيما بعد. قد تكون مهتماً أيضاً بقراءة كتاب لماذا الحب مهم (*Why Love Matters*) من تأليف سو جير هارت، الذي يتناول بعضاً من علم الأعصاب بشأن التعلق.

٨. إذا كنت تريد مزيداً من القراءة عن القلق الاجتماعي، فكتاب التغلب على القلق الاجتماعي (*Overcoming Social Anxiety*) من تأليف جيليان بتلر، دليل جيد للمساعدة الذاتية للعلاج السلوكي المعرفي لهذه المشكلة.

۷

يوليو



هموم الساعة ٣ صباحًا

التعامل مع عدم اليقين والقلق الوجودي

ليست الأمور الشخصية دائمًا الوحيدة التي تسبب لنا قلقًا كبيرًا. في بعض الأحيان توجد الأمور التي تسبب لنا القلق في العالم بالخارج. لقد كان شهر يوليو دائمًا من أشد الشهور حرارة في المملكة المتحدة، لكن في السنوات الأخيرة ارتفعت حرارة أشهر الصيف بشكل كبير، كما حدث في كثير من البلدان الأخرى. عند كتابة هذا الكتاب، كان تغير المناخ في ذهني، في أثناء تفكيري في شهور العام المختلفة وأنماط الفصول التي نراها تتكشف مرارًا وتكرارًا. قلت سهولة التنبؤ بالطقس المتوقع الذي عادة ما ارتبط به شهر معين على نحو متزايد. تتسلسل الأزهار المتفتحة في منتصف الشتاء، وتساقط أوراق الشجر في الصيف، وموجات الحر الشديدة على نحو غير متوقع، والأمطار التي تسبب الفيضانات، والتغيرات في توقيت هجرة الطيور... نحن نغير دورات الكوكب الذي نعيش عليه. تؤثر الطريقة التي نحاول بها تلبية احتياجاتنا على الأنواع الأخرى التي نتشارك معها كوكبنا، وفي النهاية تؤثر علينا أيضًا. تأثير الحياة البشرية على الكوكب الذي نعيش فيه، وعلى بعضنا بعضًا، ليس إيجابيًا دائمًا بأي حال من الأحوال، وقد تكون العواقب قاسية.

أنا وصديقي كريس لدينا نادي الساعة الثالثة صباحًا. يميل كلانا إلى الاستيقاظ مع مهاجمة الهموم في ذلك الوقت من الصباح، ولسنا غريبين عن تلك الدوامات الفكرية التي تبدو حقيقية جدًا في الساعات المبكرة المظلمة، لكن احتمالية حدوثها تقل مع شروق الشمس. غالبًا ما تكون الأمور التي تصيبني بالهم في منتصف الليل تافهة، لكننا واجهنا جميعًا كثيرًا من التهديدات الوجودية في السنوات القليلة الماضية (الأمور الكبيرة التي تهدد وجودنا بالفعل) - حالة الطوارئ المناخية، وجائحة كوفيد-١٩ - على رأس الرهبة الوجودية المعتادة التي يمكن أن تظهر من دون سبب حقيقي في الساعات المبكرة (القلق من عدم وجود أي فائدة لأي شيء، أو من عدم قدرتك على تحديد إحساسك الخاص بمعنى حياتك). الخبر السار أن بوسعنا فعل بعض الأمور للتعامل مع الرهبة الوجودية. حتى عندما يكون الهلع الوجودي الذي نمر به يتعلق بمشكلة وجودية حقيقية، فلا تزال هناك بعض الأشياء التي يمكن أن تساعد. ربما نعلم أن شعورنا بالخوف أمر معقول، لكن هذا لا ينبغي أن يمنعنا من القدرة على التعامل مع التهديد بأفضل طريقة ممكنة.

واجهنا جميعًا تهديدًا كبيرًا اعتبارًا من عام ٢٠٢٠ وما يليه، عندما ظهر فيروس كورونا كخطر في جميع أنحاء العالم. من غير المستغرب أن الباحثين الذين قاسوا تأثيرات الجائحة في وقتها الفعلي وجدوا أن مستويات القلق وانخفاض الحالة المزاجية المرصودة ذاتيًا زادت لدى عامة السكان، وأن مجموعات معينة عانت مزيدًا من الآثار السلبية: فقد عانى موظفو الخطوط الأمامية ردود فعل الصدمة تجاه المواقف التي كانوا يواجهونها بانتظام، عانت الفئات الضعيفة مستويات أعلى من القلق، وشهد الأشخاص الذين يعانون مشكلات الصحة العقلية الموجودة سابقًا تفاقم هذه المشكلات، مع توسع نطاق الخدمات وعدم وجودها للمساعدة كالمعتاد^(١)،^(٢). عانى الأطفال والشباب فقدانًا مفاجئًا لمحيطهم الاجتماعي، وأصبحت بيانات الإنترنت أكثر أهمية^(٣).

سيستغرق الأمر بعض الوقت لمعرفة تأثير الجائحة على المجموعات

والأجيال المختلفة، مع أن من الواضح أن أوجه عدم المساواة التي كانت موجودة من قبل قد تضخمت بسبب الجائحة، وأن عددًا قليلًا من البلدان تمكن من تصميم سياسات عملت على تسوية ذلك (المملكة المتحدة بالتأكيد لم تفعل ذلك). ما زلنا نتمتع في التأثيرات ونفهم ما قد تغير، داخليًا وخارجيًا، لكن بعض الأبحاث التي يمكننا التعلم منها كانت في تقدم بالفعل، قبل الجائحة.

أدت الجائحة إلى حالة جعلتنا نعيش فجأة في قدر كبير من عدم اليقين بشأن ما يحدث بالضبط، وأين تكمن المخاطر، وما يجب أن نفعله حيال ذلك. عندما اتُخذت تدابير مختلفة، لم تكن لدينا أي فكرة إلى متى ستدوم هذه التدابير. أتذكر تلك الأسابيع القليلة الأولى من غسل اليدين كثيرًا إلى درجة الشعور بالألم، وعدم التأكد من مدى الحرص الذي يجب أن نكون عليه عند إحضار المشتريات إلى المنزل، والفترة الأولية لزوم المنازل عندما صمتت الشوارع، ولم يعلم أحد منا إلى متى سيدوم ذلك. كان علينا أن نتحمل عدم المعرفة، وهذا أمر صعب. مكتبة سُرَّ مَنْ قرأ

لقد كان علماء النفس يبحثون في كيفية تحملنا لعدم اليقين قبل الجائحة ببعض الوقت. يواجهنا عدم اليقين طوال الوقت في الحياة: فنحن لا نعرف ما الذي سيحدث بعد ذلك، على الرغم من أننا نشعر بأننا نعرف. لا نعرف متى سنمرض، أو نموت، أو نفوز باليانصيب، أو نقع في الحب... لا يمكننا التخطيط لهذه الأشياء. أحيانًا يعجبني هذا الشعور: أنك قد تمر بجوار منزل ستعيش فيه يومًا ما من دون أن تعرف ذلك، وأنا نمر كل عام بأيام سيكون لها ذات يوم معنى أكبر بالنسبة إلينا: ذكرى سنوية لعلاقة نعيشها لم تبدأ بعد، أو، حتى أكبر من ذلك، تاريخ ميلاد أو وفاة شخص عزيز. ومع ذلك، يومًا بعد يوم، لا نميل إلى الجلوس والتفكير في كل هذا. وبدلاً من ذلك، عادة ما نستمر غافلين إلى حدٍّ ما، معتقدين أن يومًا ما من المرجح أن يكون ماثلاً إلى حدٍّ كبير لليوم الذي يسبقه، لأن هذا ما يحدث غالبًا.

إلا عندما لا يحدث كذلك. يمكن أن تحدث الأزمات الوجودية في جميع

مراحل الحياة. يمكن أن تكون تهديدات عالمية مثل تغير المناخ أو الأوبئة، أو أزمات لها طابع شخصي أكثر: حالات الانفصال أو كوابيس العمل أو المشكلات الصحية. يشعر الجميع بأن عدم اليقين أمر صعب، لكن بمقدور الناس تحمله بدرجات أكبر أو أقل. قدرتنا على تحمل عدم اليقين من عدمها ليست سمة شخصية ثابتة، فهي تتأثر بأشياء أخرى تحدث في حياتنا. عندما تحدث أمور مختلفة، تتغير قدرتنا على التعامل مع مجهولية الأمور.

يتمثل أحد الأشياء التي تؤثر على مدى قدرتنا على تحمل عدم اليقين في مقدار ما نخاطر به في ذلك الوقت، وهذه هي إحدى الطرق التي يمكن أن تتقاطع بها الأزمات الوجودية الكونية أو الشخصية مع نقاط الضعف الأخرى في حياتنا وتخلق أوجه عدم المساواة. في الجائحة، على سبيل المثال، تعرض الأشخاص الأكثر عرضة للخطر ماليًا لمزيد من التوتر، وكانوا أكثر عرضة لخطر إساءة التعامل مع عدم اليقين، في حين ظل الأشخاص الذين لديهم احتياطي مالي للطوارئ يشعرون بالتوتر لكن ليس بالدرجة نفسها. ومن المفهوم أننا إذا علمنا أن لدينا مزيدًا مما نخاطر به، فسنشعر بالخوف أكثر.

بوجه عام، وجدت الأبحاث أن العجز على تحمل عدم اليقين يتزايد فينا جميعًا منذ التسعينيات^(٤). إحدى الفرضيات حول السبب وراء ذلك هي أنه يرتبط بمدى إمكانية وصول الناس إلى الإنترنت والهواتف المحمولة. منذ تسعينيات القرن الماضي وحتى الآن، حدث تغيير كبير في مقدار الاتصال الذي نعيشه، وفي إمكانية الوصول إلى المعلومات التي لدينا جميعًا. ربما يتمثل أحد الآثار الجانبية للوصول إلى مزيد من المعلومات في جميع الأوقات من النهار أو الليل، عبر الإنترنت، في شعورنا بقدر أقل من اليقين بشأن الأمور، أو شعورنا بقدرة أقل على تحمل الشعور بعدم اليقين. يمكن أن تكون المعلومات الكثيرة ضارة أحيانًا: إما أن نشعر بطغيانها عندما يكون لدينا كثير منها ولا نعرف ما يجب تصديقه، وإما أننا لم نعد معتادين تحمل ذلك القدر من عدم المعرفة في المواقف التي لا يكون من الممكن فيها ببساطة معرفة شيء ما.

على مستوى شخصي ضيق، يجعلني هذا أفكر في طريقة إعدادي للترتيبات في الساق قبل أن يكون لدينا جميعًا هاتف محمول. اعتدنا أن نخطط للقاء في مكان ما ثم إذا لم يحضر شخص ما، فإننا ننتظره. قد نستخدم، عند الضرورة، دليل الهاتف للاتصال بمنزل شخص ما، لكن إذا لم يصل، كان علينا إما الانتظار لفترة أطول، وإما الذهاب في طريقنا، من دون معرفة ما حدث حتى يصل إلينا منه خبر أو راه لاحقًا. الآن، لدينا جميعًا خط مباشر في جيوبنا، لإعلام شخص ما بأننا سنأخر أو لسؤال شخص ما إذا كان بخير، وما إذا كان لا يزال قادمًا. وهو أمر مريع جدًا، لكن ربما نكون أقل قدرة على الجلوس والانتظار وعدم المعرفة نتيجة لذلك. من المفيد أن نعترف أن درجة تحملنا لعدم اليقين قد تغيرت مع مرور الوقت، لأن ذلك أوحى إلى علماء النفس أنه قد يكون لدينا شيء من السيطرة على بعض عناصر العجز عن تحمل عدم اليقين: بعض الأشياء التي ينتهي بنا الأمر إلى فعلها نتيجة لذلك قد تدخلنا في حلقة مفرغة تجعل حالة عدم اليقين تبدو أسوأ^(٥).

في روة جائحة فيروس كورونا، شعرت بالتأكيد بالعجز عن تحمل عدم اليقين. في تلك الأسابيع المجنونة الأولى، كانت هناك تغطية على مدى الساعة طوال أيام الأسبوع لكل ما يتعلق بفيروس كورونا، ومع ذلك كان هناك أيضًا كثير من الأمور المجهولة... كيف انتشر؟ من الذين كانوا أكثر عرضة للخطر؟ ما الاحتمالات التي يجب أن نتخذها؟ شعرت بأن عدم المعرفة مخيف.

في أثناء الإغلاق الأول في المملكة المتحدة، أجريت مقابلة مع البروفيسور مارك فريستون^(٦)، وهو باحث قضى جزءًا كبيرًا من حياته المهنية في دراسة كيفية التعامل مع عدم اليقين (التقينا به بإيجاز شديد في فصل شهر يناير عندما كنا نفكر في اتخاذ القرار). تحدث مارك فريستون مع كثير من الأشخاص الذين أصيبوا بالخرف، وهو مرض لا يمكن معرفة تطوره تمامًا كما أنه شديد الخطورة، بالإضافة إلى الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة ومتقلبة أخرى. مكنته بعض الأشياء التي تعلمها من كيفية تعامل الناس مع هذا الأمر من تقديم المشورة بشأن

ما قد يساعد أيًا منا على التعامل مع أي قدر من عدم اليقين، بما في ذلك ما كنت أعانيه في الإغلاق الأول.

صنف مارك فريستون المعلومات إلى ثلاثة أنواع مختلفة: معلومات نحتاج إلى معرفتها، ومعلومات قد يكون من المثير للاهتمام معرفتها، ومعلومات ضارة أو تؤدي إلى نتائج عكسية. لذا، خلال جائحة كوفيد-١٩، ربما كنا بحاجة إلى معرفة القواعد التي يتعين علينا اتباعها، وربما كنا مهتمين بمعرفة إجابات الأسئلة حول كيفية تعامل المجتمع مع الجائحة، ثم ربما وجدنا أن المعلومات غير الموثوقة أو حتى المغرضة أقل فائدة بكثير. حتى المعلومات المثيرة للاهتمام قد تكون ضارة بمعنى أنها قد تكون غير قابلة للمعرفة، وتولد مزيدًا من عدم اليقين. وفي أوضاع أخرى، غالبًا ما تصلح التصنيفات نفسها للتطبيق.

هناك أوقات أخرى في حياتنا قد نتحمل فيها قدرًا كبيرًا من عدم اليقين. هاجر مارك فريستون ثلاث مرات في حياته: من المملكة المتحدة إلى نيوزيلندا، ثم إلى كيبك ثم عاد إلى المملكة المتحدة. وفي كل مرة كان عليه أن يواجه حالة من عدم اليقين بشأن ما يمكن توقعه، وبشأن الشكل الذي ستكون عليه حياته الجديدة. وبالمثل، سلط الضوء على تجارب مثل الانتقال للعيش مع شريك حياة جديد وإنجاب طفل، بوصفها أوقاتًا تشهد تغيرات كبيرة وقدرة هائلة من عدم اليقين. قد نرغب في معرفة ما سيكون عليه الأمر، لكن في النهاية الأمر غير قابل للمعرفة. جعلني هذا أفكر في مرات التغيير المتعددة في حياتي، بما فيها ذلك الانتقال إلى بريستول - لم تكن هجرة لكن المجهولية نفسها كانت هناك. خلال عمليات الإغلاق اللاحقة بسبب فيروس كورونا، كنت حاملاً أيضًا، وكان هذا وقتًا غريبًا آخر، ويشكل عتبة وسيطة بين حالتين: قرأت كثيرًا من الكتب عن الولادة، لكن في النهاية، كان التخطيط للتجربة التي مررت بها مستحيلًا. ومن غير المريح أن تكون في حالة من عدم اليقين: إنه وضع يجعلك هشا للغاية. أصبح عدم القدرة على معرفة ما سيأتي في الحياة أكثر وضوحًا فجأة.

إذن ماذا بوسعنا أن نفعل؟ خصوصًا في الأوقات التي يُسلط فيها الضوء

على وعينا بشأن عدم اليقين هذا؟ يحدد بحث مارك فريستون أمرين. الأول أن عدم اليقين يساعد حقاً في إدارة حميتنا المعلوماتية. من أين نحصل على معلوماتنا وهل هي مفيدة أم لا؟ ليس فقط مصادر الأخبار ومدى مصداقيتها، لكن المعلومات الأقرب إلى المنزل أيضاً. هل ما زالت الطيور تغرد بالقرب منا؟ ما بعض الأشياء التي نفعلها نحن أو الأشخاص الآخرون لمساعدة غيرنا؟ قد يسهل علينا هذا التعامل مع الأحداث الوجودية العالمية الكبرى مثل الجوائح والحروب وتأثيرات أزمة المناخ أيضاً: ما المعلومات المحلية التي يمكننا تتبعها لمساعدتنا على الشعور بالثبات كأننا نصنع فرقاً ذا معنى؟ بوسعنا أن نكون انتقائيين فيما يتعلق بحصتنا من الأخبار بدلاً من تصفح الأخبار السيئة بهوس أو تشغيل الأخبار في الخلفية طوال الوقت. لا يعني هذا تجاهل ما يجري، لكنه يعني اختيار البرامج التي نشاهدها أو نستمع إليها والمقالات التي نقرأها بفعالية، بدلاً من وجود الأخبار كخلفية طوال الوقت.

الأمر الثاني الذي يمكن أن يساعد هو البحث بفعالية عن المعلومات التي توازن الأمور. عادة ما تعطينا الأخبار معلومات بشأن التهديد. نحتاج أيضاً إلى إشارات تدل على أننا آمنون: ليس فقط غياب التهديد، بل شيء يشير إلى الإحساس بالأمان. وهذا لا يعني الاطمئنان إلى عدم حدوث شيء سيئ على الإطلاق - فهذا مستحيل - لكن علامات صغيرة على أن الأمور على ما يرام في الوقت الحالي. الحفاظ على الروتين المطمئن نفسه، مثلاً: سواء كان ذلك الذهاب للنزهة، أو تناول الشاي في الكوب المفضل، أو التأكد من قيامك بإعادة التدوير. ما الإجراءات الروتينية التي تساعدنا على الشعور بالاستقرار والأمان وكيف يمكننا الاستمرار في فعلها؟ حينها يساعد هذا على تقليل إدراكنا للتهديد وهبوط مستوى قلقنا، وهذا بدوره يساعدنا على معالجة المعلومات التي نتلقاها بطريقة بناءة أكثر.

يجدر أيضاً إدراك أن إشارات التهديد الخارجية ليست فقط ما يمكن أن يخلق مشاعر القلق. قد تكون أيضاً إشارات داخلية، أو أصداء لتجارب سابقة صعبة.

لذا قد يكون الأفراد الذين عانوا بالفعل الصدمة أو الشدائد أكثر حساسية للشعور بالقلق في مواجهة عدم اليقين. وهذا أمر منطقي تمامًا: فنحن نميل إلى التعلم من تجارب الماضي، وقد نكون في حالة تأهب قصوى إذا كانت لدينا خلفية اضطربنا فيها إلى التعامل مع موقف مهدد من قبل. ومع ذلك، يمكن أن تظل الأمور نفسها مفيدة، مثل محاولة ابتكار إجراءات روتينية تساعدنا على الشعور بالأمان وإدارة حِميتنا المعلوماتية، حتى لا نشعر بطغيان المعلومات علينا.

قلب هذه النصيحة رأسًا على عقب يخبرنا بما هو ضار أيضًا. يُعد كوننا أقل انتقائية فيما يتعلق بحِميتنا المعلوماتية، ومحاولة قراءة كل شيء ممكن لمنع عدم اليقين، أحد الأمور التي يمكن أن تجعلنا نشعر بالاستياء. وينطبق هذا خاصة إذا كانت مشكلة غير معروفة، فنحن لا نعرف ما سيحدث في حالات الجوائح أو الأزمات المناخية، كما لا نعرف كيف ستسير عملية الولادة، أو ما سيكون عليه شعورنا بمجرد انتقالنا بعيدًا. في بعض النواحي، يمكن النظر إلى محاولة قراءة كل ما يمكن قراءته عن أمر يصيبنا بالهم على أنه ما يشير إليه علم النفس بأنه سلوك البحث عن الأمان، وهو شيء نفعله لمحاولة إبعاد القلق، لكنه قد يؤدي في النهاية إلى تفاقم الأمر. هناك كثير من استراتيجيات التكيف التي نستخدمها جميعًا، لكنها قد تجعل شعورنا بالقلق يبرز أكثر عن طريق الخطأ، بدءًا من الأمثلة الأكثر خطورة مثل إيذاء النفس أو التحكم المفرط في تناول الطعام، إلى الأمثلة غير الضارة مثل حمل زجاجات متعددة من المضادات الحيوية، تحسبًا لحالة فقدان زجاجة عندما نكون خارج المنزل. من المغري جدًا أن تحاول البحث عن طريقك للخروج من القلق الوجودي (كمية الكتب التي كانت لديّ عن الولادة هي بالتأكيد شهادة على ذلك)، ولكن في مرحلة ما يميل هذا إلى التحول من إعطائنا معلومات مفيدة إلى جعلنا نشعر بالهلع في سعينا المحموم للبحث عن إجابة مستحيلة لسؤال لا نستطيع أن نعرفه بعد: ماذا سيحدث بعد ذلك؟

يمكننا استخدام هذه الأساليب في كثير من المواقف المختلفة حين يسود عدم اليقين. لنفكر في إزمي. لقد كانت تعمل في وظيفة متطلبة لعدة سنوات، إذ

كانت مسؤولة عن مدرسة خاضعة لتفتيش الهيئة التعليمية لأوفستد (Ofsted)، مكتب معايير التعليم، خدمات الأطفال ومهاراتهم. استنزفها الهم بشأن نتيجة التقرير. بدأ ذلك بكونها شخصية تحفيزية - ساعدها ذلك على حشد فريق العمل للاستعداد - لكن إزمي ليست لديها سيطرة على موعد الزيارة، أو على كثير من مكونات التفتيش. تجد نفسها تعمل على تحديد الأشخاص الذين من المحتمل أن يتحدث إليهم المفتشون، والوقت المحتمل لمجيئهم خلال اليوم - وهي أمور لا يمكنها معرفتها في الواقع. تقرأ التقارير الخاصة بكثير من المدارس الأخرى لمحاولة الحصول على أدلة ونصائح تبدأ جميعها في الاختلاط في نصيحة واحدة. تفوتها وجبة الغداء للعمل على التخطيط، وتلغي خططها خارج العمل حتى تتمكن من قضاء مزيد من الوقت في قراءة المواقع الإلكترونية، حيث يناقش مديرو المدارس الآخرون كيفية إدارتهم لعمليات التفتيش التي يجريها مكتب معايير التعليم. يمنعها القلق من النوم ويجعلها بائسة، وتعرف أن هذا قد يستمر لأسابيع.

من خلال الدعم، تتخذ إزمي خطوات لمعالجة بعض الأمور التي لا طائل من ورائها. تدرك أن قراءة جميع المعلومات الإضافية قد وصلت إلى نقطة ضارة. لقد استعدت بأفضل ما يمكنها، كما أنها تبذل قصارى جهدها في وظيفتها على أي حال، حتى من دون أن يقول التفتيش ذلك. تتوقف عن قراءة المواقع الإلكترونية والتقارير الأخرى، وتوفر الوقت للحصول على استراحة غداء لائقة، والبدء في ممارسة بعض اهتماماتها الخارجية مرة أخرى. تكتشف أن الإجراءات الروتينية المألوفة تساعدها على الشعور بمزيد من الاسترخاء، ويساعدها هذا على الاستجابة بصورة أفضل للصعوبات التي تنشأ في أثناء اليوم الدراسي. في يوم وصول المفتشين، تكون إزمي في وسط التعامل مع مشكلة صعبة، لكنها تواصل ما تفعله بدلاً من ترك كل شيء. أننى المفتشون عليها بسبب الطريقة التي تدير بها هذا الأمر، وكان التقرير جيداً بما يكفي، على الرغم من وجود بعض النقاط التي تحتاج إلى تحسين. تتجاوز إزمي هذه الأيام القليلة الصعبة،

لكن الأهم من ذلك أنها أدركت سابقاً أن هناك حداً لمدى قدرتها على التحكم في كيفية سير الأمر برمته.

عدم اليقين متعب، وكذلك الهم، لذا فالهم بشأن عدم اليقين ضربة مزدوجة. الحياة صعبة أحياناً. نواجه بالفعل فوضى وجودية عندما نشارك الكوكب مع بعضنا بعضاً، وقد يضعنا العيش (والموت) وجهاً لوجه في معضلات كبيرة. لا يتمتع الجميع بالمهارة في تحمل هذا إلى حد ما، لكننا على الأقل نعرف من البحث أن بعض الأشياء يمكن أن تساعد، ولا سيما الالتزام في الوقت الحالي ببحثنا عن إجراءات آمنة تثبتنا وتحكم في كيفية استخدامنا للمعلومات المتاحة لنا. في بعض النواحي، يُعد هذا تدقيقاً للعثور على الأشياء التي يمكننا التحكم فيها وسط فوضى الأشياء التي لا يمكننا التحكم فيها (وهو ما سنعود إليه مرة أخرى في شهر سبتمبر عن العمل).

هناك تهديد وجودي آخر نواجهه جميعاً، وهو حقيقي للغاية، يتمثل في الضرر الذي نلحقه بالأرض، وأزمة المناخ الناتجة عن ذلك. تصاعدت المخاوف بشأن هذا الأمر لأسباب مفهومة، إلى جانب التحذيرات حول مدى خطورته، وهو ما كان يقلق الشباب الذين رأيتهم للعلاج في السنوات القليلة الماضية أكثر فأكثر. القلق البيئي ليس تشخيصاً رسمياً، لكن جمعية علم النفس الأمريكية (APA) استعانت به في تقرير حول تأثيرات تغير المناخ. تُعد حالة الطوارئ المناخية مشكلة حقيقية يجب علينا جميعاً أن يصيبنا الهم بشأنها، لكن إذا تسببت هذه الهموم في كرب جسيم، فقد تمنعنا من الاستمرار في حياتنا اليومية وقدرتنا على التصرف من أجل التخفيف من تغير المناخ على المستوى الشخصي، وهنا يمكن استخدام مصطلح القلق البيئي.

على الرغم من أن درجة ما من عدم الارتياح قد تحفزنا على فعل ما في وسعنا للمساعدة في إبطاء تغير المناخ، إذا شعرنا بأن القلق البيئي عصي على التحكم، فيمكننا الاعتماد على الأفكار نفسها التي تساعدنا على تحمل عدم اليقين، وكذلك بعض الأفكار من علاجات القلق الأخرى. تماماً كما هي الحال مع الهموم التي

أصابتنا بشأن الجائحة التي فكرنا فيها سابقًا، يُعد توخي الحذر في كيفية بحثنا عن المعلومات وسيلة جيدة للتقدم. اختيار البحث عن المعلومات من مصادر حسنة السمعة، وبطريقة واعية وهادفة، بدلًا من الحصول على وصلة مستمرة من الأخبار على مدى الساعة طوال أيام الأسبوع تكشف إلى أي مدى نحن هالكون، على سبيل المثال. وقد نحاول أيضًا التأكد من أننا نوازن بين الوقت الذي نقضيه في التفكير في تغير المناخ والمشكلات الوجودية الكبيرة، والوقت الذي نقضيه في فعل أشياء أخرى تهمنا، بما في ذلك البقاء على اتصال مع الأشخاص الذين نهتم بأمهم. إخافة أنفسنا طوال الوقت بشأن ما هو محتمل الحدوث فيما بعد لن تزيد من قدرتنا على المساعدة بأي حال، في الواقع ربما تقلل تلك القدرة. محاولة الحفاظ على إحساسنا اليومي بالأمان في الوقت الحاضر يمكن أن تمكننا من الشعور بالهدوء الكافي لاتخاذ إجراءات إيجابية. فصل الأمور التي يمكننا التحكم فيها عن تلك التي لا يمكننا التحكم فيها، واختيار فعل الأمور التي يمكن التحكم فيها وتذكير أنفسنا بأننا نفعلها، يمكن أن يساعدنا ذلك على الشعور بالفاعلية. لذا يمكننا أن نقرر تناول كميات أقل من اللحوم، والامتناع عن السفر جواً، والانضمام إلى مجموعة ناشطة، على سبيل المثال، وأن نتخذ يومياً ما يمكننا من إجراءات تسهم في الحد من المشكلة بدلاً من تفاقمها. القلق الذي نشعر به قد يساعدنا على تحفيزنا، إذا استطعنا استخدامه بهذه الطريقة^(٧). يمكن للانتباه لكيفية تفكيرنا في المشكلات الكبيرة مثل تغير المناخ أن يساعد أيضًا: هل ندخل في دورات التفكير التكراري الكارثية حيث يبدو كل شيء بلا معنى؟ أم أن بوسعنا التركيز على الأشياء الإيجابية التي يمكننا فعلها لمنع قلقنا من الخروج عن نطاق السيطرة؟ أحياناً، قد يكون تقسيم مثل هذه المشكلة الضخمة إلى مكونات أصغر للنظر فيها أو اتخاذ إجراء بشأنها مفيداً في إخراجنا من حالة الشلل عندما نشعر بطغيان المشكلة علينا، بدلاً من التورط في هذا الاجترار الذي فكرنا فيه في فصل شهر يناير، إذ نمضغ مرارًا وتكرارًا أمورًا حدثت بالفعل، ولا يمكننا تغييرها.

بعض ما يمكننا التحكم فيه واضح إلى درجة مملة، لكن مجرد اتصاف شيء ما بالوضوح لا يعني أنه من المرجح أننا سنتحكم فيه. قضيت سنوات وأنا أنصح الأشخاص الذين عاينتهم للعلاج بالتقليل من تناول الكافيين إذا شعروا بالقلق، بينما كنت أشرب بسرور ما يزيد على سبعة أكواب من الشاي والقهوة يوميًا. لقد لاحظت حقًا عندما امتنعت عن ذلك أخيرًا، كم هو جميل ألا تكون لديك حالة خلفية من الشعور ببعض التوتر. بالمثل، تخصيص وقت لتناول الطعام بشكل أفضل، والحصول على أكبر قدر ممكن من النوم يمكن أن يكونا لهما تأثير هائل على حالتنا المزاجية. ليس هذا مبتكرًا على نحو خاص لكنه مفيد جدًا لصحتنا، الجسدية والذهنية على حدٍ سواء، ويمكن أن يقلل مستوى الهم الذي نعاشه بدرجة أو اثنتين، ويجعلنا أقل تفاعلاً مع الهموم المحتملة في الوقت الحالي.

على الرغم من أننا نستطيع السيطرة على هذه الأمور، فهناك كثير مما لا يمكننا السيطرة عليه. بينما يمكننا أن نخطط للأسوأ ونأمل في الأفضل، في النهاية تتكشف الأمور كما تتكشف، ولا يمكننا أن نكون مسؤولين عنها جميعًا. في هذه المرحلة قد يكون من المفيد أن نفكر في بعض ما ناقشناه في فصل شهر أبريل: كيف نتمالك أنفسنا وسط كل هذا؟ الحياة فوضوية، ويمكن أن تكون مؤلمة، فكيف نعامل أنفسنا باللطف الذي نظهره لصديق عزيز في خضم كل ما نحاول التعامل معه؟ إذا كنت أشعر بالقلق بشأن ما سيحدث بعد ذلك، فما الذي يمكنني فعله لتسهيل الأمور على نفسي قليلًا؟ كيف يمكنني أن أزيد راحتي ولو بنسبة ١٪؟ هل أتوقف لأخذ نفس عميق؟ هل أذكر نفسي بأني أبذل قصارى جهدي؟ هل أتوقف للاعتراف بأني أعيش معاناة إلى حدٍّ ما، وأني أرسل إلى نفسي الحب والعطف، وأمل أن أتحرر من الألم؟ وكما لاحظ مارك فريستون أن الأمور الصغيرة يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا في شعورنا بالأمان، فالأفعال والكلمات الصغيرة الموجهة نحو أنفسنا يمكن أن تساعدنا على الصمود في مواجهة العواصف الصعبة التي تحدثم حولنا. تمامًا مثل الطقس، الذي لا يمكن التنبؤ به الآن، يمكننا التأكد أن أفكارنا ومشاعرنا ستتحول وتتغير مع مرور الوقت. قد تظل المخاوف قائمة لكن

قوة تمسكنا بها ستزيد أو تقل في أوقات مختلفة. حتى الأشياء التي لا يمكننا تغييرها - الندم والخسائر والذكريات الصعبة - قد نفسح المجال لها بطريقة مختلفة (المزيد عن هذا في فصل شهر أكتوبر عن الخسارة).

إذا كانت لهذا قيمة، فعلى الرغم من أنني لم أقابلك، فإنني أتمنى لك التحرر من المعاناة أيضًا. نحن جميعًا نعيش في ظروف من عدم اليقين والضغط، وأنت تبذل قصارى جهدك بالمعلومات المتوفرة لديك. إذا شعرت بأن الأمور صعبة في بعض الأحيان، إذا شعرت بأنك ارتكبت أخطاء أو لم تفعل ما يكفي لمعالجة المخاوف الوجودية المطروحة، فأنت لست وحدك في ذلك. لا يعني الشعور بشيء يثير القلق أنك ترتكب خطأ ما. فقط استمر في المضي إلى الأمام، واعلم أننا جميعًا في هذا الشأن القديم الفوضوي معًا، ونحن جميعًا على هذا الكوكب، نأخذ شهيقًا ونطلق زفيرًا، ونبذل قصارى جهدنا كي نمضي متعثرين في طريقنا.

التعامل مع عدم اليقين والقلق الوجودي

الأفكار الرئيسية

١. تحمّل عدم اليقين صعب، هذا أمر إنساني. وبعض الأمور في الحياة صعبة.
٢. من الممكن أن يساعدك ذلك في إدارة حميتك المعلوماتية: اختر المعلومات الموثوقة والمفيدة، وقلل من تصفح الأخبار السيئة بهوس أو البحث الذي لا نهاية له في الأسئلة غير القابلة للإجابة.
٣. لا نحتاج فقط إلى غياب التهديد، بل نحتاج أيضًا إلى وجود الأمان. عزز حضور الأمان لديك بتخصيص وقت للأمر الصغيرة التي تمنحك إحساسًا بالأمان، ومحاولة ملاحظة الأمور الصغيرة في المكان والزمان الراهنين، والتي تبين لك أن الأمور على ما يرام.
٤. دقق فيما هو تحت سيطرتك وما هو ليس تحت سيطرتك. افعل ما بوسعك ثم ذكّر نفسك بما تفعله. خصص بعض ما تفعله للعناية بنفسك جسديًا: النوم، تقليل الكافيين، الطعام الجيد، كل ذلك يحدث فرقًا في كيفية شعورك.
٥. إذا تعلقت همومك بأمر محدد، مثل حالة الطوارئ المناخية، ففكّر في الإجراءات الصغيرة التي يمكنك اتخاذها، والتي ستكون مفيدة وابدأ تنفيذها.

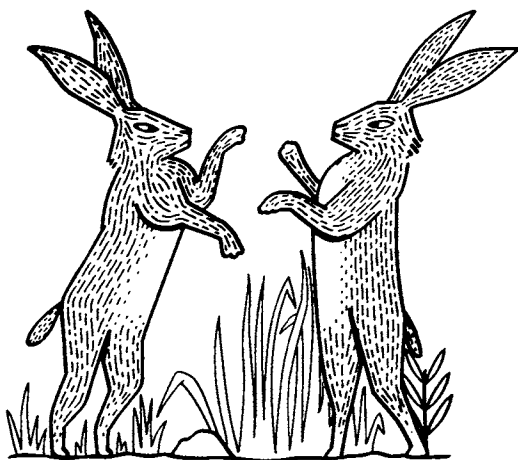
٦. تمالك نفسك برفق في حالات عدم اليقين التي تمتلئ بها الحياة. فكري فيما سيزيد راحتك بنسبة ١٪، وتحدثي إلى نفسك باللطف الذي ستحدث به مع شخص عزيز عليك.
٧. هذه توصية عشوائية بعض الشيء، لكن كتاب الدكتور سوس (للأطفال) أوه! الأماكن التي ستذهب إليها! (*Oh! The Places You'll Go!*) فكرة رائعة حقًا لاستيعاب الإحساس بمغامرة الحياة غير المؤكدة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

٨

أغسطس



الاستشابة غضباً

إدارة الغضب

يُعد شهر أغسطس في المملكة المتحدة أحد الشهور الأشد حرارة. يمكن للأيام الحارة واللزجة والليالي منعومة الهواء والمحرومة من النوم أن تجعل الحرارة أمراً لا مفر منه، وأن تثير أعصابنا. حتى في المملكة المتحدة المفتقرة إلى الشمس، حيث يدفع مجرد شعاع رقيق من الشمس الناس إلى التجرد من ملابسهم، وأخذ حمام شمس شبه عراة في المنتزه، فقد تبدو موجة حر صيفية أمراً ممتعاً زاد على حده فانقلب إلى ضده.

الغضب أيضاً يشعرك بالسخونة. سواء كان يغلي تحت السطح، أو بركة فائرة من السخط تستعد للانطلاق من عنانها، أو الانفجار في عرض للألعاب النارية من الكلمات الجارحة والوجوه المقطبة، فليس من قبيل المصادفة أن نتحدث عن الحاجة إلى «تلطيف الجو» بعد شجار ما، أو إلى «التخلص من حرارة» الموقف. اتضح أن كل هذه الاستعارات المستندة إلى الحرارة تتناسب جيداً مع الأبحاث المتعلقة بالغضب والطقس الحار. ترتبط المناخات الأكثر سخونة بزيادة مستويات الغضب والعدوان. وقد نظر نطاق كامل من الدراسات في هذا الارتباط، وعندما استعرض الباحث كريج أندرسون هذه الدراسات في عام ١٩٨٩^(١)، وجد

ارتباطات شرطية مبهرة بين الحرارة وارتفاع معدلات جرائم العنف (على الرغم من أن شهر ديسمبر شهد أيضًا مزيدًا من جرائم القتل، وهو ما يمكن أن يكون أحد آثار الكريسماس: عندما يميل العنف المنزلي للأسف إلى التصاعد خلال إعصار مثالي من تزايد الضغوط المالية المتزايدة، وتزايد استهلاك الكحول، وتزايد احتمال الاحتجاز معًا في فترات الإغلاق).

وجد تحليل كريج أندرسون أن المناطق الأشد سخونة في العالم، والسنوات الأشد سخونة، وأرباع السنوات الأشد سخونة، والمواسم الأشد سخونة، والشهور وحتى الأيام، ترتبط جميعها شرطياً بسلوكيات أكثر عدوانية نسبياً، بما في ذلك القتل والاعتداء وأعمال الشغب والعنف المنزلي. في عام ١٩٩٧، نظر هو وزملاؤه مرة أخرى في كيفية ارتباط التحولات في درجات الحرارة من سنة إلى سنة بجرائم العنف وجرائم الممتلكات في الولايات المتحدة^(٢). ووجدوا أن درجات الحرارة الأعلى كانت مرتبطة بجرائم العنف (لكن ليس جرائم الممتلكات)، حتى أخذ عوامل متعددة أخرى في الحسبان (مثل تأثيرات الفقر والعمر السكاني). ووجدوا أيضًا أن حجم الزيادة في جرائم العنف خلال فصل الصيف ارتبط بعدد الأيام الحارة في تلك الفترة، مما يشير إلى أن الحرارة هي المسؤولة، وليس عاملاً آخر متعلقًا بالعطلات الصيفية. لذا، إذا كان من المرجح أن نشعر ببعض الانزعاج في هذا الوقت من العام، فربما يستحق الأمر أن نقضي بعض الوقت مع الغضب.

من السهل أن تشعر بأن الغضب شعور سلبي، شيء يحتاج إلى حل أو سحق. عندما يُحال أحد الشباب الذين عملت معهم إلى «إدارة الغضب»، فعادة ما يحدث ذلك لأن أحد البالغين في حياته يجد غضبه مشكلة، وليس الشاب نفسه. لكن هل يجب علينا دائمًا أن نحاول سحق الغضب؟ وهل هو أمر سيئ دائمًا؟

يمكن أن يكون الغضب منشطاً. تمامًا كما يمكن للقلق في الفصل السابق أن يحفزنا على فعل الأمور بطريقة مختلفة، يمكن أن يحفزنا الحنق بسبب الطريقة التي لا ينبغي أن تسير بها الأمور لتغيير الموقف، ما دمنا نستطيع توجيه هذا

الغضب بشكل بناء. إذن بدلاً من الانفجار في الهجوم على نحو مؤذٍ أو توجيه غضبنا إلى أنفسنا، يمكننا استخدامه لفعل شيء مثمر - التعبير عن الرأي علناً، والتأثير في الأمور نحو الأفضل - حينها غالباً ما ينتهي بنا الأمر إلى الشعور بالتحسن، إضافة إلى إنجاز شيء مفيد. توجيه الغضب يخرجننا أيضًا من فخ الهجوم اللفظي الحاد على الآخرين، ثم الشعور بالاستياء من أنفسنا، ثم المزيد من الهجوم اللفظي الحاد مرة أخرى.

قد يكون من الصعب تسخير الغضب بهذه الطريقة، خصوصاً بالنسبة إلى أي شخص ينتمي إلى أقلية ما ويتحدى الوضع الراهن. ليس من السهل إجراء محادثات منطقية بناءً حول شيء يبدو مهددًا على نحو شخصي للغاية، وعادة ما يتطلب دعم الآخرين لتمكيننا من الشعور بالأمان العاطفي بما يكفي لتوجيه الغضب بشكل فعال.

مع ذلك، قد يكون الغضب معلماً مفيداً. عادة ما يكون له سبب. أحياناً بسبب ظلم، وأحياناً بسبب وضع غير مقبول أو طلب غير معقول، وفي بعض الأحيان يمثل بالفعل غطاء لمشاعر أخرى، مثل الحزن أو الهم. إذا أخذنا وقتاً لتفكيك الأشياء قليلاً، فغالباً ما يمكننا العثور على أدلة قيمة يمكن أن تساعدنا في معرفة المشاعر أو الظروف التي نحتاج إلى التصرف بناءً عليها.

في البيئة الانفعالية التي يُوجد بها نزلاء أقسام الصحة العقلية حيث عملت، يمكن أن تحدث نوبات الغضب فجأة. كان هناك دائماً سبب لذلك في المرات التي شاركت فيها في محاولة مساعدة أحد الشباب وفريق العمل على فهم ما أدى إلى اندلاع العدوان أو العنف. أحياناً يتعلق الأمر بالإحباط أو الشعور بالظلم، لكن في كثير من الأحيان يتعلق الأمر بالشعور بالتهديد. الشاب الذي ينتهي به الأمر إلى تهديد الأشخاص من حوله شعر بالتهديد في بداية الأمر. لقد شعرت بالتهديد في مناسبات نادرة جداً. أتذكر شاباً أخذ يخطب نفسه في الباب الذي كنت على الجانب الآخر منه، وينعتني بكل أنواع الصفات، ويصرخ في وجهي من خلال النافذة الزجاجية في الباب الذي يخرج من القسم إلى ممر الموظفين،

ليتركني وأنا أشعر بالخوف من الذهاب إلى العمل في اليوم التالي. بالتكلم عن الأمور بعد ذلك مع الشاب المعني، اتضح أن هذا كان تواصلًا فعالًا للغاية حول ما كان يشعر به في ذلك الوقت: إنه غير آمن، وخارج عن السيطرة، وتائه بشأن ما يجب فعله، وخائف، وهش، ونعم غاضب أيضًا، في نظام شعر بأنه غير مفيد، أو ربما مؤذ.

لا يقتصر الأمر على المرضى في أقسام الصحة العقلية الذين يشاركون في هذا النوع من التصرفات في بيئة علاجية متخصصة، بل يشمل الموظفين أيضًا الذين تعوقهم أحيانًا ظروف العمل، أو الذين يشعرون بالإحباط بسبب الشعور بعدم إحراز تقدم، أو الشعور بالغضب نيابة عن الشباب. أحيانًا يصعب تحديد سبب الغضب أو الإحباط، لكن الطرق المختلفة لرؤية المشكلة داخل فريق العمل قد تصعد الخلافات أيضًا، على الرغم من أنه من المأمول أن تظل نوبات الغضب محصورة في هيئات الاجتماعات وجلسات التدريب التأملي، حيث يمكن أن يكون استكشافها وفهمها مفيدين.

أيًا كان الشخص الذي يشعر بأن الأمور جسيمة جدًا إلى درجة عدم إمكانية احتوائها، تمثل القدرة على تسمية المشاعر التي تنتابه، سواء أكانت غضبًا أم أي شيء آخر، نصف المعركة. عندما لا نعرف ما نشعر به، يمكننا أن نفجر غضبًا من دون تفكير، وغالبًا ما نجعل الأمور أسوأ. تميل كتب الأطفال مثل باربرا تطلق صرخة غاضبة (*Barbara Throws a Wobbler*) والدعسوقة سيئة المزاج (*The Bad-Tempered Ladybird*) إلى التقاط هذه الأفكار المفيدة: تمكين الأطفال من التعرف على مشاعرهم وتسميتها ورؤيتها منفصلة عن أنفسهم. هم أنفسهم ليسوا مزاجهم السيئ، إنهم يعانون مزاجًا سيئًا، وهذا أيضًا سوف يمر. إيجاد طريقة للتعرف على ما نشعر به وكيفية تفاعلنا معه يبدو أمرًا واضحًا لكنه قد يكون قويًا حقًا.

لنفكر في جون، شاب يشعر بكثير من الغضب المفهوم تجاه عائلته، يكافح من أجل تلبية احتياجاته من التقارب العاطفي والدعم. لا تشارك عائلة جون في

المحادثات عندما يحاول تسليط الضوء على ما يحتاج إليه، مما يجعله يشعر كأنه الشخص الذي يتصرف على نحو غير منطقي. بتركه وحيداً مع عواطفه واحتياجاته غير المستوفاة، سرعان ما تصبح أفكاره منتقدة للذات ودائرة في دوامة، يهاجم نفسه بسبب أمور من كل نوع: كيف يشعر، وكيف يتصرف، إلى أي مدى لا بد أنه غير محبوب كي يستمر الناس في تجاهله بالطريقة التي يتصرفون بها. للتحكم في المشاعر التي تثيرها هذه الأفكار، يستخدم جون مجموعة من استراتيجيات التكيف، بدءاً من افتعال الشجارات حول أشياء صغيرة والصراخ على الأشخاص الآخرين المقربين منه، إلى سلوكيات التدمير الذاتي الأكثر وضوحاً مثل لكمّ الجدران أو الدخول في معارك من الواضح أنه سيخسرها.

غضب جون استجابة حقيقية لموقف مؤلم عاطفياً. العمل العلاجي الذي يستطيع جون القيام به ليس سحق شعوره بالغضب أو إنكاره، بل التعرف على المشاعر الأخرى الكامنة أيضاً، مثل الحزن العميق، والخوف من البقاء وحيداً، ثم اكتشاف الأنماط غير المفيدة التي يستخدمها للتعامل مع تلك المشاعر لكنها تجعل الأمور أسوأ. بالنسبة إلى جون، كانت الشجارات وعمليات إيذاء النفس مفيدة إلى حدٍّ ما في الماضي كوسيلة للتنفيس عن غضبه، لكنه بدأ يدرك أنها لم تعد تخدمه جيداً. إنه يشعر بأنه محبوس في نمط متكرر يؤدي إلى دفع الأشخاص من حوله بعيداً، ويشعر أكثر بأن احتياجاته لم تُلبَّ وأنه وحيد.

قد يبدو تفكيك ما يحدث، ثم التدرب على بعض ردود الفعل المختلفة، أمراً بسيطاً، لكنه يتطلب جهداً وعملاً مضميناً. ومع ذلك، ومع مرور الوقت، وباستخدام العلاج الفردي، يبدأ جون في فعل الأشياء على نحو مختلف: ليس دائماً، لكن في أغلب الأحيان. يتوقف أكثر قبل الصراخ، ويأخذ وقتاً للتوصل إلى ما يريد قوله، ويرى بصورة أوضح أن بعض المسؤولية عما يحدث في العلاقات تقع على عاتق عائلته والأصدقاء من حوله وكذلك على جون نفسه. يعمل جون على التكلم مع نفسه كما سيفعل مع صديق عزيز، وعلى تعلم بعض الطرق لتهذئة نفسه حتى لا تتطور الأمور بسرعة

كبيرة من «حبة إلى قبة». يحاول قضاء الوقت مع أشخاص يشعرونه بالدعم. لا يكف عن الشعور بالغضب، لكنه يفهمه أكثر، ويعترف به أكثر، ويعرف كيفية التعامل معه أكثر فأكثر.

إذا تمكنا من تسخيره، يمكن أن يكون الغضب مفيداً، لكنه قد يؤدي أيضاً في أحيان كثيرة إلى مشكلات في العلاقات أو سلوكيات مدمرة مؤذية. ليست العاطفة في حد ذاتها هي المشكلة، لكن الأشياء التي يمكن أن تجعلنا في النهاية نفعلها أو نقولها. تعلم أفضل السبل للتعامل مع الغضب يمكن أن يؤتي ثماره، وكثير من أنواع العلاج لها بعض الجوانب المثيرة للاهتمام في هذا الشأن.

إحدى المدارس الفكرية التي تتعامل مع الغضب بحكمة هي العلاج السلوكي الجدلي (DBT)^(٣). ابتكر العلاج السلوكي الجدلي للمساعدة في التغلب على التقلبات المزاجية الشديدة التي تأتي مع التعرض المزمن للصدمات، لكن هذا النهج اختبر لعلاج مشكلات أخرى أيضاً، بما في ذلك الصعوبات مع الغضب. التناقض الجدلي تناقض متأصل بعمق، وفي قلب العلاج تكمن فكرة مفادها أن القبول والتغيير ضروريان، على الرغم من أنهما يبدوان متناقضين. من المهم أن نقبل من نحن الآن، وكيف كانت حال الأمور، وكذلك نسعى جاهدين من أجل التغيير الإيجابي. أفكر في التناقض الجدلي على أنه معضلة مستحيلة، مثل «من المستحيل بالنسبة إليّ أن أكف عن إيذاء نفسي» و«عليّ أن أكف عن إيذاء نفسي».

فيما يتعلق بالغضب، هذا يعني أنه من المفيد قبول أننا نشعر بالغضب، ربما لعدة أسباب وجيهة، في الوقت نفسه نحاول فعل شيء بناءً أكثر مع العاطفة. مثل كثير من الأفكار العلاجية، يبدو هذا رائعاً لكن قد يصعب تطبيقه يومياً، وبخاصة إذا كنا نغلي من الغضب المكبوت. غالباً ما يحدث كبت الغضب هذا عندما لا نتقبل مشاعرنا. الغضب المكبوت يشبه دبوراً محبوساً في زجاجة... لن ينتهي الأمر جيداً عندما يُطلق سراحه.

يُعلم العلاج السلوكي الجدلي مجموعة من المهارات، بناءً على أربعة مجالات

رئيسية: التنظيم الانفعالي، وتحمل الكرب، واليقظة الذهنية، وفعالية التعامل مع الآخرين.

يدرب تنظيم الانفعال الناس على تقدير جميع الانفعالات بوصفها ذات قيمة من نوع ما يمكن تسخيرها، كما يحاول مساعدة الناس في التعرف على المشاعر وتسميتها بدلاً من سحقها، و«ركوب موجة» شعور كبير بدلاً من رد الفعل المتهور وغير المفيد. يبدو ركوب الموجة كأنه إحدى مواد الملصقات التحفيزية، لكن كيف يمكن العمل عليها بالفعل؟

يسخر أحد التمارين التي يقترحها العلاج السلوكي الجدلي مبدأ العمل المعاكس. الأمر بسيط وواضح: أي شيء يغرينا بفعله، لا بد أن نفعل عكسه. لذا، إذا كنا ساخطين وأردنا الصراخ، فيمكننا بدلاً من ذلك بذل الجهد للتحديث بهدوء وحذر. إذا كان غضبنا يجعلنا نرغب في إبعاد الناس عنا، فيمكننا أن نحاول التقرب منهم والتصرف بلطف بدلاً من ذلك.

على الرغم من أن فعل العكس تمامًا ليس أمرًا مناسبًا دائمًا، فإن المبدأ الأساسي لذلك قوي، ويمكنك تهيئة درجة معارضتك للمشاعر وفقًا للموقف الحالي. يعتمد الأمر على الشخص الذي ينصب عليه غضبك ولماذا، لكنها فكرة مثيرة للاهتمام لإضافتها إلى هذا المزيج، وفي بعض الأحيان تؤدي ثمارها. إعداد كوب من الشاي لشريكك أو صديقك عندما تشعر بالانزعاج الشديد بدلاً من الانتقاد، قد يفتح إمكانيات جديدة للحوار. من ناحية أخرى، إذا كان غضبك له مبرر من الظلم في العمل، فإن كونك لطيفًا حيال ذلك قد لا يبدو دائمًا مسارًا مقبولًا للتصرف. في هذه الحالة، قد يكون تصويبك على أنك محترف والتفكير في كيفية حل المشكلات على نحو بناء هو أفضل مسار يجب اتباعه، وسحق الغضب تمامًا قد يتحول إلى عدوان سلبي.

تستعير فكرة أخرى لتنظيم الانفعال الكثير من العلاج المعرفي التقليدي، وهي فكرة التأكد من الحقائق. قد نشعر بأن كل شيء غير عادل على الإطلاق، وأن الجميع يعاملوننا على نحو غير منصف، لكن ما الحقائق الموضوعية؟ هل

هناك أي دليل على عكس ذلك؟ إذا كنا نبحث عن أدلة لدحض ما نفكر فيه بدلاً من البحث عن الأشياء التي تدعمنا فقط، فقد نتفاجأ أحياناً. تتضمن مبادئ تحمل الكرب ممارسات التقبل الجذري وتهدة الذات. سنفكر أكثر في التقبل الجذري في فصل شهر ديسمبر، لكنه في الأساس يتمثل في فكرة مفادها أن نعمل على قبول الواقع، حتى لو حدث شيء فظيع تماماً، بدلاً من التسبب في مزيد من الألم لأنفسنا من خلال دفع هذا الواقع بعيداً باستمرار. هذا لا يعني أننا يجب أن نغفر للأشخاص الذين تسببوا في ألم شديد، أو أن نقبل بمعنى الاعتقاد بأنه لا بأس بحدوث شيء سيئ. لكن يمكننا أن نعتقد أن شيئاً ما لم يكن ينبغي أن يحدث، وفي الوقت نفسه نعتزف بأنه حدث. في بعض الأحيان يكافح الناس من أجل تقبل أحداث ضخمة تغير الحياة فُرِضت عليهم على نحو غير عادل تماماً، وهذا لا يعني مسامحة الظروف أو الأشخاص إذا استُخدم التقبل الجذري، بل يعني أن الصراع بشأن «فقط لو لم يحدث هذا» أصبح أقل.

تهدة الذات هي ممارسة أخرى من ممارسات تحمل الكرب، وتتضمن استخدام جميع حواسنا لمحاولة تهدة أنفسنا. ما يهدئني قد لا يهدئك، لكن إذا كانت لدى كل منا قائمة بالأشياء التي تناسبنا، فيمكننا إخراجها من الحقيبة عندما نحتاج إليها. يهدأ بعض الناس بالموسيقى الباعثة على الاسترخاء، بينما يجد البعض الآخر أن موسيقى دث ميتال مهدئة، أيّاً كان ما يؤدي الغرض المنشود. اليقظة الذهنية هي البقاء في اللحظة الحالية، بدلاً من الانشغال بأفكار حول الماضي أو المستقبل. مثل كثير من التقنيات العلاجية المفيدة، فإن اليقظة الذهنية أيضاً ضحية نجاحها إلى حدٍّ ما، مع توفر كثير من الكتب والتسجيلات الصوتية والدورات التدريبية التي يشار إليها أحياناً باسم «McMindfulness». مع ذلك، أعتقد أنها واحدة من المهارات الأكثر فائدة من بين المهارات العلاجية التي أستخدمها، وألاحظ ذلك عندما أحاول باستمرار ممارستها بنفسني. كلما أستخدمها، زاد الوقت المتاح لي بين الشعور بالعاطفة والتصرف بناءً عليها،

فوقفة قصيرة قبل الرد تعني أنني أستطيع الاستجابة على نحو قصدي أكثر قليلاً. قد يبدو الأمر بسيطاً بصورة خادعة، من الصعب حقاً أن نبقي انتباهنا موجهًا نحو ما يحدث الآن. تأتي عبارة «عقل القرد» من النزعة التي تضطرنا جميعاً إلى القفز بانتباهنا من شيء إلى شيء، ومن النادر حقاً أن نتبه أين نحن الآن.

اليقظة الذهنية ممارسة، تمامًا كما نمارس أي مهارة أخرى نتعلمها. كلما مارستها أكثر لاحظت فوائدها أكثر، لكننا بالطبع غالباً ما نكون في أمس الحاجة إليها عندما نكون مضغوطين ومنهكين، ونجد صعوبة في تخصيص الوقت لها. المهارة الأخيرة من مهارات العلاج السلوكي الجدلي هي فعالية التعامل مع الآخرين. يتعلق هذا في الأساس بموازنة احتياجات الفرد الخاصة مع احتياجات الآخرين، لكن من دون دهس شخص آخر للحصول على ما تريد أو نفي ما تحتاج إليه بالكلية. وهذا ينطوي على الحزم، وهو ما فكرنا فيه في فصل شهر مايو عن التحدث والاستماع. تذكر أن هذه المهارة تتمثل في عدم كوننا سلبيين أو عدوانيين بشأن ما نريده من الآخرين، وكذلك في التفكير في العلاقات التي لدينا مع الآخرين وكيف نرى أنفسنا ضمن تلك العلاقات. إذا لم نتمكن من معاملة أنفسنا برفق، فمن الصعب اجتذاب الرفق نفسه من الآخرين أو السماح به. يمثل التحدث مع الآخرين في حالة غضبنا تحدياً كبيراً. إذا كنا نشعر بأننا في حالة استنفار، فلن يتطلب الأمر الكثير لإثارتنا.

يقترح العلاج السلوكي الجدلي استخدام كثير من التقنيات لمحاولة إبطاء الأمور والحفاظ على الهدوء والحزم بدلاً من التحول إلى العدوانية. تميل كثير من تلك التقنيات إلى تلخيصها في اختصارات، مثل «FAST»، التي تعني «كن منصفاً (Fair)، لا تعتذر (Apologize) إلا إذا كان ذلك مبرراً، التزم (Stick) بقيمك، كن صادقاً (Truthful)». تكمن الفكرة بالتركيز على عدة وسائل لتكون عادلين وموزونين في المحادثات في أن ذلك قد يساعدنا على عدم التنقل بين الشعور بأننا نلبي احتياجات شخص آخر على حساب احتياجاتنا، أو العكس، دهس احتياجات شخص آخر من أجل تلبية احتياجاتنا. وجود شيء آخر كي

نركز عليه بوصفه دليلاً لكيفية تفاعلنا يمكن أن يمثل وسيلة إلهاء مفيدة إذا كان الغضب يتراكم، ويمكن أن يساعدنا أيضًا على التخطيط للطريقة التي نرغب بها في الاقتراب من التعاملات، إذا كنا ندرك أنها قد تكون مربكة.

يستخدم جون، الذي التقيناه سابقًا، هذه الاختصارات ليتذكر بعض المهارات التي تعلمها في اللحظة التي قد تكون فيها مفيدة. لديه بداية سيئة اليوم: يستيقظ على رسالة على المجيب الآلي من أخيه، مما يضعه في مزاج متعكر حقًا، مما يثير مشاعر الحزن وعدم المساواة والغضب. يسقط الحليب في وجبة الإفطار ويتناثر في كل مكان، ويتأخر في الذهاب إلى العمل بسبب هذا. عندما يسأل مديره عن سبب تأخره يوشك على الانفجار، عندما يتوقف، ينظر من النافذة لدقيقة ويأخذ نفسًا عميقًا حقًا عندما يلاحظ ما يمكن أن يراه بالخارج هناك كوسيلة لتمالك نفسه. يأخذ نفسًا عميقًا آخر ويفكر في «FAST». ليس من العدل الصراخ على مديره بشأن تأخره. لم يكن خطأ جون أنه تأخر، لكن هناك ما يبرر الاعتذار. يقول آسف لعدم الحضور في الوقت المحدد، ويوضح أنه كان يعاني كابوسًا في بداية اليوم. يقدر مديره الاعتذار والتفسير، ويقترح ترك فترة أطول قليلًا في أوقات الصباح كي يكون هناك وقت لاستيعاب الأمور التي تسوء، لأنه يقدر حقًا وجود جون هناك في المقام الأول. ثم يعرض على جون أن يحضر القهوة، ويشعر جون بأن مسار يومه بدأ يتحسن على نحو طفيف، إذ يشعر بصلة مع مديره وبالسعادة لأنه لم ينفجر غضبًا.

العلاج السلوكي الجدلي ليس بأي حال من الأحوال النهج العلاجي الوحيد الذي يقول شيئًا عن الغضب. جميع أنواع العلاج لديها ما تضيفه إلى هذا المزيج، لكن العلاج الآخر الذي غالبًا ما أستخدمه مع الناس هو العلاج بالقبول والالتزام (ACT). هذا هو النهج نفسه الذي التقيناه سابقًا (في يناير وفبراير)، والذي يعطي الأولوية للتفكير في القيم. يسخر العلاج بالقبول والالتزام اليقظة الذهنية أيضًا، لكن بتركيز مختلف قليلًا على العلاج السلوكي الجدلي. يتمثل مفتاح العمل في العلاج بالقبول والالتزام في فكرة مفادها أن بوسعنا أن نكون أكثر مرونة من

الناحية النفسية في حياتنا إذا أولينا اهتمامًا للأفكار والمشاعر بوصفها حالات داخلية مؤقتة، مثل نظام طقس داخلي يؤثر بنا، وفكرنا في أنفسنا مثل السماء في هذا المجاز، بدلًا من الغيوم أو المطر. لذا نحن لسنا أفكارنا ومشاعرنا الغاضبة، ويمكننا أن نختار التصرف بطرق لا تزال ملتزمة بقيمتنا الأساسية التي نريد أن نعيش وفقًا لها. والأهم من ذلك أننا نتقبل وجود تلك المشاعر، ولا نحاول إبعادها، ولا نمتطيها ونتصرف وفقًا لها.

مرة أخرى، يبدو الأمر سهلًا لكنه في الواقع صعب للغاية، لكن التدريب على رؤية أفكارنا ومشاعرنا بوصفها شيئًا يمكننا ملاحظته، ولا نحتاج إلى التصرف بناءً عليه، يمكن أن يكون خطوة مفيدة في التعامل مع المشاعر التي تبدو طاغية، أو الأفكار التي تبدو أنها تثيرنا وتجعلنا نشعر بالسخط. حتى قولنا لأنفسنا: «أعتقد أن هذا أمر غير عادل حقًا»، أو «أشعر بالأذى حقًا من هذا الشخص»، يمكن أن يكون مفيدًا في فصل أنفسنا قليلًا عن زوبعة الأفكار والمشاعر التي يمكن أن تدفعنا إلى الاحتياج، وتؤدي إلى سلوكيات غير لطيفة.

محاولة إبقاء أعيننا على القيم الأساسية التي نريد تجسيدها قد تكون قوية أيضًا. غالبًا ما نجد ما يشجعنا على التفكير في الأهداف التي نريد الوصول إليها. وكما ناقشنا من قبل، التفكير في القيم أمر مختلف، فلا يمكننا الوصول إلى قيمة بالطريقة نفسها التي يمكننا بها تحقيق الهدف. أنا لا «أصل إلى الرفق» أبدًا. لكن يمكنني أن أحاول إضفاء الرفق على الطريقة التي أتصرف بها في كثير من المواقف المختلفة. محاولة أخذ فترة توقف كافية للتفكير في كيفية إدخال الرفق في المحادثة، حتى لو كنت أشعر بالإحباط، يمكن أن تساعد في تغيير الأمور قليلًا. وبالمثل مع قيم مثل إعطاء الأولوية للعائلة، استحضار ذلك في الذهن في خضم محادثة متوترة مع أحد أفراد الأسرة قد يشجعنا على أخذ نفس عميق والتحدث بهدوء أو احترام أكثر قليلًا، والقليل يمكن أن يحقق تقدمًا رائعًا.

يشجعنا العلاج بالقبول والالتزام أيضًا على محاولة رؤية الآخرين بتعاطف،

مثل البشر الآخرين الممثلين بالعيوب مثلنا تمامًا. يُعد هذا أمرًا شديد الصعوبة إذا كان الإنسان المعني قد فعل شيئًا أساء إلينا، وهذا لا يعني أننا يجب أن نتغاضى عن ذلك السلوك، لكن القدرة على رؤيته على أنه أكثر من مجرد صورة كاريكاتورية لسلوكياته السيئة يمكن أن تساعدنا على التخلص من بعض الإحباط والغضب الذي لا يفيدنا أن نظل نحمله في كل مكان. بينما أكتب هذا، أعلم أنه من المفيد أن أكون قادرة على التعامل مع الأخطاء السابقة بهذه الذهنية السلوكية، وأعلم أيضًا أن الأمر صعب جدًا، وأن التوصية بمثل هذا النهج قد تبدو مزعجة بعض الشيء. لماذا يجب أن أسامح شخصًا لا فائدة منه بل حتى إنه مؤذٍ؟ وليس على أي أحد أن يفعل أي شيء. لكن إذا كنا نخفي غضبًا وبدأنا نشعر كأنه ينخر عظامنا، فالشخص الذي ينتهي بنا الأمر إلى مساعدته غالبًا ما يكون أنفسنا.

أنا محظوظة بما يكفي لأنني عشت حياتي من دون أن أعاني الصدمة الرهيبة التي تعرض لها بعض الأشخاص الذين جلست معهم في العلاج، وبالتأكيد لن أحلم بأن أطلب من شخص ما أن يسامح شخصًا آخر. ومن ناحية أخرى، في حياتي الخاصة، رأيت أيضًا قوة محاولة استخدام التعاطف للتعامل مع المواقف والأشخاص الذين شعرت بغضب شديد تجاههم. كان تعرضي للأذى أو تعرض شخص أحبه للأذى سبب المرات التي غضبت فيها على نحو خاص في أحيان كثيرة، لكن عندما تهدأ مشاعر الغضب الساخنة، يمكنني في الغالب أن أرى أن الأذى لم يكن متعمدًا من جانب شخص آخر. هذا لا يجعل الأمر أسهل بالضرورة - فما زال يشعرني بالاستياء - لكنه ربما يعني أن هناك مساحة أكبر قليلًا لبعض اللين تجاه الشخص أو الأشخاص الذين شاركوا في هذا الأذى. أحيانًا كانوا يتأذون أيضًا، ويهاجمون، أو أحيانًا لم يكونوا قادرين على فعل ما هو أفضل في ذلك الوقت، على الرغم من أنني تمنيت لو فعلوا ما هو أفضل. سواء كان هذا ينطبق على شخص ما معرقل أو عدواني في العمل، أو شخص لا يحقق ما كان مأمولًا في العلاقة، أو شخص يفشل في تحقيق ما توقعناه على

نحو معقول من خدمة أو منظمة، فغالبًا ما تكون المبادئ نفسها صحيحة: تغذية الغضب، حين يكون محفزًا في بعض الأحيان، غالبًا ما تخلق في الواقع مزيدًا من المشاعر السيئة بالنسبة إلينا، وتجعلنا أكثر حساسية للشعور بالظلم في مواقف أخرى أكثر حيادية.

يُعد هذا في بعض النواحي نوعًا من تحول المنظور: الانقلاب لرؤية الأمور من خلال عيني الشخص الآخر، والاعتراف بأنه ربما كان لديه إطار مرجعي مختلف عنك. غالبًا ما تبدو الأشياء أكبر عندما نغرق فيها، ونجتزأ أفكارًا حول مدى ظلم شيء ما أو مدى خطأ شخص ما. يمكن أن يتضمن اتخاذ منظور مختلف أيضًا تغيير الصورة ومحاولة رؤية ما يحدث سواء من زمن بعيد في المستقبل أو من مسافة بعيدة. حرفيًا، التفكير في حياتك كجزء صغير من البلد بأكمله، أو الكوكب، أو النظام الشمسي، يمكن أن يعمل على استدعاء ذلك النوع من المنظور العام الذي يصف من خلاله رؤاد الفضاء شعورهم عندما ينظرون إلى الكوكب من الفضاء: فجأة يصل إليهم إحساس بمدى صغر حجمنا، ويصل إليهم إحساس مختلف بحجم مشكلاتنا^(٤). مرة أخرى، لا أقول إن محاولة رؤية الأشياء من منظور بعيد مفيدة دائمًا في حالة وجود خطأ حقيقي يحتاج إلى تصحيح، وليس من المفيد قمع الغضب الذي يمكن توجيهه على نحو مفيد إلى تقليل ظلم أو تصحيح خطأ، لكن بالنسبة إلى نوبات الغضب اليومية، يمكن أن يتوفر شعور بالارتياح من تغيير الصورة بالارتفاع في الفضاء بعين ذهنك وإعادة النظر، أو من تصغيرها بالذهاب إلى الأمام خمس سنوات وسؤال نفسك ما مدى أهمية هذا الأمر في ذلك الوقت.

أجرى دومينيك ميشكوفسكي وزملاؤه^(٥) تجربة للنظر في تأثير تغيير منظورنا للأمر، وتحديدًا محاولة الابتعاد بعض الشيء. في سلسلة من التجارب التي صُممت لإثارة سخط الطلاب في أثناء المهام المختلفة، اختبروا تأثير جعل المشاركين يستحضرون مشاعر السخط من منظور المتكلم أو من منظور ذبابة على الحائط. ارتبط أخذ منظور الذبابة بانخفاض مستوى اجترار الغضب وبسلوك

أقل عدوانية. في احتدام اللحظة الراهنة، تبدو محاولة رؤية الموقف من وجهة نظر شخص آخر، حتى لو كان مراقبًا محايدًا (أو ذبابة)، مفيدة.

أحب مقولة «لا تفعل شيئًا فحسب، اجلس هناك». لا أعرف من صاغها في الأصل، لكنها تتوافق مع مناهج اليقظة الذهنية الموصوفة أعلاه، وتتناسب مع جميع أنواع السلوكيات التي يمكن أن يغرينا الغضب بالتصرف على أساسها. يبدو الغضب كأنه أحد المشاعر التي من المرجح أن تستحثنا إلى أن نكون غير منطقيين، ومن ثمَّ الندم على ذلك.

التنفيس أحد الأمثلة على ذلك. يُعد «وجود متنفس» كي «نخرج الأشياء من صدورنا» أمرًا يوصى به كثيرًا، وعندما نغضب، من السهل أن نشعر بأن فعل ذلك فحسب سيساعدنا على «إخراج بعض البخار المكتوم»، لكن الأدلة تشير إلى أن ذلك من المحتمل أن يجعل شعورنا أسوأ: أشد غضبًا، ومن المرجح أن نتصرف بغضب أيضًا. توصل الباحثون إلى نتائج مماثلة مع فكرة إخراج البخار المكتوم جسديًا مع كيس الملاكمة.

قارنت تجربة بارعة من أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين أجراها باحث يُدعى «براد بوشمان» ردود أفعال الأشخاص بعد التفكير في الشخص الذي كانوا غاضبين منه عندما يلكمون كيس الملاكمة، أو التفكير في استعادة لياقتهم عندما يلكمون كيس الملاكمة^(٦). وكان لدى فريق البحث أيضًا مجموعة مرجعية مكونة من أشخاص لم يفعلوا أي شيء: لا يوجهون اللكمات، ولا يفكرون في أي شيء محدد. توصل الأشخاص إلى أن الإلهاء، من خلال التفكير في الحفاظ على اللياقة في أثناء لكم كيس الملاكمة، كان أفضل لتقليل الغضب، من اجترار ما كانوا غاضبين منه في أثناء لكم كيس الملاكمة، لكن عدم فعل أي شيء على الإطلاق كان أفضل شيء لتقليل الغضب. اتصف الناس أيضًا بقدر أقل من العدوانية إذا لم يندرجوا في الحالتين الأوليين (ومن ثمَّ لم يفكروا في غضبهم أو يلكموا أي شيء) قياسًا باحتمال قبولهم الفرصة للانفجار في صياح عالٍ في الشخص الذي كانوا منزعجين منه. وبصرف النظر عن القيمة الكوميدية المتمثلة

في الانفجار في صياح عالٍ في شخص ما، فإن التجربة تشير إلى أنه يمكننا مفاقة الغضب بمعاودة التفكير به في أذهاننا، أو بإخراجه بقبضاتنا.

ومع ذلك، من الصعب ترك مشاعر الغضب تنزلق. وبدلاً من ذلك، من السهل جداً الاحتداد في الكلام والمناكدة في نمط يخلق مزيداً من الغضب داخل أنفسنا وفي العلاقات التي ننميها. تخرج الكلمات الجارحة من أفواهنا وتصفع وجه شخص آخر قبل أن نتاح لنا الفرصة للتفكير في العواقب واستيعابها. قد توصلنا طريقة أخرى إلى جعل الأمور أسوأ وهي إنكار شعورنا بالغضب في المقام الأول. كم مرة شعرت بالانزعاج الشديد لكنك حاولت افتعال شجار مع شخص لا علاقة له بما أنت منزعج منه؟ أو هل سبق لك أن حاولت جعل المشكلة مشكلة شخص آخر، بإخباره بأنه يبدو غريباً بينما أنت في الواقع من يشعر بالاستياء؟ أنا بالتأكيد أفعل هذا.

العبارة المبتذلة عن ركل الكلب عندما ننزعج من شخص آخر، غالباً من أنفسنا، عبارة مبتذلة لسبب وجيه. غالباً ما يكون التفكير في الانزعاج من شخص آخر أسهل من الاعتراف بالمشكلات التي قد نواجهها مع أنفسنا. سواء كنا نُسَمِّي ذلك الإسقاط (كما تُسمِّيه نظرية الديناميكا النفسية) أو ننظر إليه على أنه أسلوب تفكير (كما قد يُسمِّيه العلاج المعرفي) أو على أنه نصٌّ حواري عائلي جاهز يساعدنا على تخطي الأمر (كما قد يُسمِّيه العلاج الأسري)، فإننا نعرف أحياناً على مستوى ما أننا نفعل ذلك. إذا كنا محظوظين فسنكتشف ما نفعله في الوقت المناسب للاعتذار، أو حتى الكف عما نفعله. أيّاً كان الاسم الذي نُسَمِّيه، فقد يكون مزعجاً جداً للشخص الذي نرتكب هذا الفعل بحقه، ويمكن أن يمنعنا أيضاً من الاعتراف بمشاعرنا تجاه شيء ما والتعامل معها. من الصعب أن نلاحظ دائماً أننا نفعل ذلك، مع أنه من المرجح أن يوضح شخص آخر لنا الأمر، وهو ما قد يكون مزعجاً أيضاً (لكنه يستحق محاولة الاستماع إليه).

نحن لا نوجه الغضب دائماً إلى الآخرين. يمكننا أيضاً أن نحول الغضب إلى أنفسنا. وهذا ما يحدث أحياناً عندما يندمج الأشخاص في سلوكيات

إيذاء أنفسهم (وهو ما سنفكر فيه أيضًا في فصل شهر ديسمبر). يمكن أن تكون سلوكيات إيذاء النفس الممتدة على نطاق واسع، بدءًا من الجرح وحتى الدخول في معارك لا يمكن الفوز بها، تعبيرًا عن الغضب المتجه إلى الداخل. أعتقد أننا أحيانًا قد نتورط في اعتداءات تجاه أنفسنا على نطاق أصغر أيضًا: اتخاذ خيارات نعرف أنها تؤدي إلى نتائج عكسية على مستوى ما، أو ضارة، أو مدمرة للذات فعليًا. بالطبع قد لا تكون لهذه الأفعال علاقة بالشعور بأي غضب معين، ربما دخلنا فحسب في نمط سلوكي يصعب علينا الهروب منه. الاحتداد على الآخرين، أو انتقاد أنفسنا بنبرة صوت غاضبة: في كلتا الحالتين، قد تستحق دورات السلوك المتكررة هذه فحصها ومحاولة كسرها. يُعد سؤال أنفسنا عما إذا كان الصوت الذي نستخدمه تجاه أنفسنا هو الصوت الذي نستخدمه مع صديق عزيز نقطة بداية جيدة لهذا، كما فكرنا في فصل شهر أبريل عندما كنا نبحث عن كيف يمكننا التحدث إلى أنفسنا على النحو الأكثر فائدة لنا.

ليست طريقة تحدثنا مع أنفسنا هي فقط التي قد تكون لها عواقب، بل أيضًا طريقة تحدثنا مع الآخرين وتفاعلنا معهم. فكرة تشكيل النماذج نظرية قديمة من علم النفس الاجتماعي. ابتكر باحث يُدعى «ألبرت باندورا» تجربة كلاسيكية مع ما أسماه «دمي بوبو»، إذ وجد أن الأطفال الذين يلاحظون شخصًا بالغًا يضرب دمية كانوا أكثر ميلًا إلى ضرب الدمية بأنفسهم^(٧). كانت «دمي بوبو» كبيرة وذات قاعدة مستديرة، وقد تمايلت ثم اعتدلت بنفسها بعد تعرضها للضرب (مثل لعبة ويبل (Weeble))، إذا كنت كبيرًا بما يكفي لتذكرها). عادة ما يشهد أحدهم على السلوكيات التي نرتكبها عندما نغضب، وإذا كنا نعيش مع أطفال صغار، فإن هذه السلوكيات تخضع لشهادة بعض أسرع المتعلمين الذين يعيشون حولنا. هذا في حد ذاته يمكن أن يضيف طبقات من الذنب والعار إلى الطرف الغاضب، ويجعل كل شيء أسوأ، لذا فإن محاولة التوقف، ومنع أنفسنا من الانقضااض عندما نكون غاضبين، مفيدان لنا، وكذلك لأولئك الذين

قد نقض عليهم. أمر آخر يمكن أن ينجح، محاولة وضع علامة للتوقف بعد تبادل غاضب، وعدم الشعور بأن النوبة يجب أن تستمر يومًا كاملاً تقضيه في مزاج سيئ. يمكن لأجسامنا أن تساعدنا في بعض الأحيان على فعل ذلك، مثلاً، النصيحة السديدة القديمة «عدّ إلى عشرة وتنفّس بعمق» مبنية على أدلة سليمة. يمكننا تغيير فسيولوجيا الجسم فعلياً بالطريقة التي نتنفّس بها^(٨). الزفير لفترة أطول من الشهيق، مثلاً، يمكن أن يساعد على تهدئتنا، وتنشيط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي لدينا، ويجعلنا نشعر بالهدوء (المزيد حول هذا الموضوع في فصل شهر نوفمبر عن الراحة).

لذا، في حين أن حرارة الصيف تخلق الظروف التي تجعلنا أكثر عرضة للانفعال، لا يتأثر مزاجنا فقط بالحرارة والعوامل البيئية الأخرى، لكن أيضاً بسياقنا الداخلي. التنفّس، والحصول على قسط كافٍ من النوم، ومراقبة تغذيتنا، وتخصيص الوقت للأمور التي تمنحنا الشعور بالمتعة والإنجاز، كلها تساعدنا على الشعور بقدر أقل من الإرهاق، وأكثر قدرة على التعامل مع مضايقات الحياة بشيء من السمو. لا يمكننا دائماً فعل الكثير بشأن كل هذه الأمور، ولكن كلما اهتممنا بالأمور التي يسعنا التحكم فيها، تحسنت قدرتنا أكثر على التعامل مع المضايقات التي تعترض طريقنا. اختيار استخدام بعض المهارات من العلاج السلوكي الجدلي أو العلاج بالقبول والالتزام، مثل التنفّس بقدر أقل، والتنفّس ببطء أكثر وتصغير الصورة أحياناً للحصول على منظور الذبابة على الحائط، إضافة إلى إيجاد الوقت للمتعة البسيطة، من المأمول أن يساعدنا ذلك في الحفاظ على أنفسنا من الغليان من الغضب مراراً أو على نحو لا يمكن إصلاحه. وعندما نفعل ذلك... يمكن أن يكون التعامل برفق مع أنفسنا ومحاولة وضع علامة للتوقف في دوامة المزاج والأفعال الغاضبة المتصاعدة مفيدتين حقاً، على الرغم من صعوبة ذلك.

الغضب ليس أمراً سيئاً في حد ذاته، لكن بعض الأمور التي يدفعنا إلى قولها وفعلها قد تشعرنا نحن والأشخاص من حولنا بالاستياء. تخصيص الوقت

لمحاولة التحكم في كيفية استخدام الغضب يمكن أن يمنحنا مهارة مفيدة حقًا في جميع مجالات حياتنا. ربما يكون الأمر أصعب في هذه الشهور الحارة، عندما يتسلل إلينا الانفعال ويرتفع من ضيق بسيط إلى شجار انفجاري شامل أسرع مما قد نود الاعتراف به. مع ذلك، فإن هناك طرقًا لمحاولة التعامل مع هذه المشاعر الكبرى، ومثل العديد من الاستراتيجيات والأساليب الواردة في هذا الكتاب، كلما مارسناها أكثر أصبح وجودها في متناول أيدينا أسهل.

إدارة الغضب

الأفكار الرئيسية

١. من المفيد أن نرى الغضب كجزء من طيف واسع المدى من المشاعر التي لدينا جميعاً، مما يخدمنا جيداً بجميع أنواع الطرق المختلفة. بدلاً من محاولة سحق الغضب، يمكننا أن نتقبل شعورنا به. هذا لا يعني أنه يتعين علينا التصرف بناءً على ذلك.
٢. أحياناً يكون الغضب قناعاً لمشاعر مؤلمة أخرى كامنة تحت السطح. فهم ما تحت السطح ثم محاولة معالجته يمكن أن يساعدنا في تبديد الغضب. قد يعني هذا تحمّل الحزن، أو اتخاذ خطوات عملية لتغيير شيء ما، أو الاعتراف بالظلم، وربما الأسى بشأن موقف دون المستوى الأمثل. اسأل نفسك، أهو الغضب فقط أم شيء آخر؟ هل هناك أيُّ خوف أو حزن؟ هل هناك أيُّ هم أو أسى؟
٣. يمكن أن يكون الغضب مفيداً. هل هو علامة على شيء قد يكون تغييره مفيداً؟ هل هناك شيء يمكنك فعله حيال ذلك؟ ما أصغر خطوة نحو إحداث هذا التغيير؟
٤. إذا كنت تشعر بأنك محبوس في أفكار غاضبة أو محاصر في سلوكيات غاضبة ضارة، فحاول أن تتخيل كيف ستكون حالك لو أخذت لحظة للرد على نحو مدروس بدلاً من الرد

التلقائي. ما الذي تود أن تكون قادرًا على فعله؟ أن تأخذ نفسًا بين الشعور بالغضب والتصرف بناءً على ذلك؟ أم التصرف وفقًا لقيمة معينة تعتر بها؟

٥. إذا كنت مستعدًا لذلك، فممارسة اليقظة الذهنية عندما لا تكون غاضبًا يمكن أن تساعدك على التوقف مؤقتًا عندما تغضب. يمكن أن يساعدك ذلك في تمالك نفسك في وسط انفعال ما، أو قبل أن تلقي بنفسك في هاوية انفعالية. إذا كنت تكره اليقظة الذهنية، فلا يزال بإمكانك محاولة قبول الشعور لكن مع تغيير الفعل. أنت السماء وليس الطقس!

٦. احترس من الميل الغاضبة لإلقاء اللوم أو التعرف على الغضب لدى الآخرين، والذي يمكن أن يكون مزعجًا. هل تخبر الآخرين دائمًا بأنهم يبدون غاضبين بينما أنت الشخص الغاضب في الواقع؟

٧. هل يمكنك استخدام مهارات العلاج السلوكي الجدلي مثل الحزم وتهذئة الذات لمساعدتك عمليًا في إدارة الغضب المدمر بدلًا من البناء؟ هل يمكنك التصرف بالعكس؟ أو استخدام تمرين لتغيير المنظور مثل تصغير الصورة أو الابتعاد زمنيًا إلى الأمام؟

٨. لا تنسَ جسدك. الزفير لفترة أطول من الشهيق، والتأكد من الاعتناء بنفسك بالنوم والطعام الجيد والأشياء التي تحبها، يمكن أن يكونا لهما تأثير كبير بشكل مذهش على حائط الصد المتاح لك لتجنب الانفجارات الغاضبة.

٩. إذا كنت مهتمًا بالعلاج بالقبول والالتزام، أوصي بكتاب فعل حياتك (ACTivate Your Life)، من تأليف جو أوليفر وجون هيل وإريك موريس، وأيضًا كتابي فخ السعادة (The Happiness

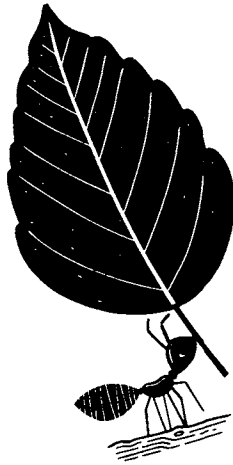
Trap) وفجوة الثقة (The Confidence Gap)، وكلاهما من تأليف روس هاريس.

١٠. إذا كنت مهتمًا بالعلاج السلوكي الجدلي، فقد يكون كتاب تمارين مهارات العلاج السلوكي الجدلي (The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook) من تأليف ماثيو مكاي، مفيدًا.

١١. هناك مزيد عن العلاج بالقبول والالتزام، وأنواع أخرى من العلاج (بما في ذلك العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي الجدلي)، ني البودكاست الذي أعدته للجمعية البريطانية للعلاجات النفسية السلوكية والمعرفية بعنوان «Let's Talk About CBT» والمتاح على هذا الرابط: <https://letstalkaboutcbt.libsyn.com>. يناقش البودكاست أنواعًا مختلفة من العلاج التي يمثل العلاج السلوكي المعرفي جذرها، وأيضًا أنواعًا مختلفة من المشكلات التي يمكن أن يكون العلاج السلوكي المعرفي مفيدًا لها.

۹

سپتمبر



ذلك الشعور ليلة الأحد

تحقيق الاستفادة القصوى من العمل

سبتمبر شهر العودة إلى المدرسة. تذكّرني رائحة هذا الوقت من العام بالأدوات المكتتية الجديدة ومزيج الإثارة والرغبة الطفيفة من العودة إلى الفصول الدراسية بعد انقطاع طويل. الآن وأنا شخص بالغ غالبًا ما أشعر بأن هذا الوقت بداية جديدة، عام أكاديمي جديد، حتى حين لا أعمل على نحو أساسي في بيئة أكاديمية. شعور بالتفاؤل في جو أشد برودة إلى حدّ ما.

عندما نكبر، تحل أيام العمل محل أيام الدراسة. نحن نقضي كثيرًا من الوقت في العمل إلى درجة أن كثيرًا من معضلاتنا تكمن هناك. يمثل العمل جزءًا كبيرًا من هويتنا وكيفية عيشنا، وهذا ليس بالضرورة أمرًا سيئًا، لكنه يعني أن ما نشعر به في العمل يمكن أن يؤثر على حالتنا المزاجية في أماكن أخرى أيضًا. لدينا كثير من الأمور المعروفة عن كيفية الشعور بالرضا أكثر في مكان العمل، بعضها يتعلق بما تقدمه لنا المنظمة التي نعمل بها، وبعضها يتعلق بكيفية استخدامنا للمتاح.

يميل كثير من الناس بوصفهم أشخاصًا بالغين إلى الشعور بالرهبة تجاه العمل طوال العام. ذلك الشعور الذي يتتابنا ليلة الأحد بأن المتعة قد انتهت، وأنها

عائدون إلى «الدوران في الساقية» في الصباح، يمكن أن يبعث غصة في القلب، خصوصًا عندما نشعر بأن وظائفنا لم تُعد مناسبة على أفضل وجه. شعور مذعور عند العودة إلى العمل لا يعني دائمًا أننا في الوظيفة الخطأ، أحيانًا، يعني ذلك شيئًا جديدًا أو خارج منطقة راحتنا، وهو شيء سيعمل على توسعنا وتشجيعنا على النمو. إذا كنا نمارس العمل في الوظيفة بلا هواة ونشعر بأنها ثقيلة أكثر من كونها مثيرة، حينها قد يكون السبب أننا لسنا في وظيفة مناسبة لنا. وحتى هذا لا يعني أن كل شيء قد ضاع.

يمكن أن يكون التفكير في جوانب عملنا التي نتحكم فيها خطوة أولى مفيدة. لقد تطرقنا إلى هذا من قبل: محاولة فهم ما إذا كان أحد الهموم أمرًا لدينا بعض السلطة عليه أو إذا كان أمرًا لا يمكننا تغييره، مهما حاولنا جاهدين. معرفة الإجابة عن هذا السؤال مفيدة حقًا. إذا كنا نقضي كل وقتنا مهمومين بشأن أمر لا نستطيع فعل أي شيء حياله، فهذا الفعل إهدار للطاقة، ويجعلنا نشعر بالعجز. إذا حاولنا بدلًا من ذلك تغيير حتى الأشياء الصغيرة التي لدينا بعض السيطرة عليها، فمن المرجح أن نشعر بإحساس الفاعلية والإنجاز الذي يمكن أن يمنحنا مزيدًا من الطاقة للتعامل مع أشياء أكبر.

هذا لا يعني ألا نحاول تغيير الأشياء الكبيرة. من المهم أيضًا معالجة المشكلات التنظيمية في مكان العمل. لكن إذا كنا نحاول أن نشعر بالسعادة يومًا بعد يوم، فالبدء بشيء يبدو صغيرًا يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في بعض الأحيان. أوصي برسم دائرتين متحدتي المركز (مثل صورة بيضة مقلية)؛ دائرة داخلية بها مساحة للأمر التي تقع ضمن سيطرتك، ودائرة خارجية للأمر التي تقع خارج نطاق سيطرتك. فرز الأمور التي تحبطك في العمل ووضعها في إحدى الدائرتين أو الأخرى، يمكن أن يسלט الضوء على الاختلافات الدقيقة ويساعد في توجيه تصرفاتنا. مثلاً، لا أستطيع التحكم في سلوك زميلتي إذا كانت تتأخر باستمرار عن اجتماع رأسه. يمكنني التحكم في اختيار ما سأفعله حيال ذلك. هل أغلي من الغضب في صمت أم أحاول تخصيص وقت للاستكشاف مع الزميلة لماذا

تأخر دائماً؟ إذا اخترت عدم التحدث إليها، فربما أحتاج أيضاً إلى محاولة التخلي عن انزعاجي، لأنني أختار عدم فعل ما بوسعي حيال الأمر. هذا أيضاً مثال لطيف على أن الأمر غالباً، بأسلوب علم نفس حقيقي، بعض من هذا وبعض من ذاك. حتى بالنسبة إلى الأمور التي لا يمكننا تغييرها، بوسعنا أحياناً تغيير طريقة تفكيرنا بشأنها. بوسعي اختيار الاعتقاد بأن زميلتي لا تقدر الاجتماع، أو يمكنني اختيار تذكير نفسي بكل الأمور الأخرى التي تواجهها والتي قد تصعب عليها الحضور في الوقت المحدد. يمكنني محاولة استخدام أسلوب التصغير الذي فكرنا فيه في فصل شهر أغسطس عن الغضب: تذكير نفسي بأنه في المخطط الأكبر للأشياء، ربما لا يمثل هذا قضية كبيرة.

وهذا يقودنا بدقة إلى مركز الضبط (locus of control). علمت بفكرة مركز الضبط عندما كنت طالبة جامعية، سمعتها لأول مرة «جراد الضبط» (locust of control). لكن لا يوجد جراد هنا. مركز الضبط يعني فقط المكان الذي ندرك أنه موضع التحكم في الموقف. نحن نميل إلى إرجاع سبب الأحداث أو التحكم فيها إما إلى أنفسنا وإما إلى شيء خارجي عنا. لقد درس قدر لا بأس به من الأبحاث^(١) الفرق الذي يمكن أن يحدثه مركز الضبط الداخلي مقابل مركز الضبط الخارجي. عندما نعتقد أن الأمور تحت سيطرتنا، فمن المرجح أن نحاول تغييرها، وننجح في بعض الأحيان. لكن من ناحية أخرى، إذا ساءت الأمور، فعلى الأرجح سنلقي اللوم على أنفسنا. في سياق العمل، غالباً ما يكون شعورنا بأن لدينا قدرًا أكبر من السيطرة محفزاً، لكنني أعتقد أن الأمر يستحق رسم مخطط البيضة المقلية أعلاه لمحاولة غريبة بعض المكاسب الأسرع الممكن تحقيقها وتركيز الطاقة هناك. وإلا فقد تشعر كأنك تضرب رأسك بجدار من الطوب وتصل إلى مشاعر الاستنزاف.

إن التفكير مرة أخرى في تجربة العمل المفاجئ من المنزل التي مر بها كثير منا في أثناء عمليات الإغلاق التي فرضتها جائحة كوفيد-١٩ هو مصدر محتمل للأوقات التي ربما تمكنا فيها من السيطرة على الأمور. أتذكر امتلاء

أول شهرين من الإغلاق باجتماعات لانهاية لها عبر تطبيق زووم ومكالمات هاتفية عاجلة، إذ حاول الجميع تحديد ما الذي يجب فعله. وبمرور الوقت، استقرت الأمور قليلاً، وتوفرت مساحة أكبر قليلاً للتفكير فيما يمكن التحكم فيه بشأن طريقة العمل الجديدة. فكرنا كثيراً، في أماكن مختلفة حيث عملت، في الأمور الصغيرة التي يمكن أن تُحدث فرقاً كبيراً في معنويات العاملين. أمور مثل الذهاب في رحلة وهمية منتظمة في الصباح: المشي لمدة عشرين دقيقة قبل بدء يوم العمل، أو التأكد من عدم إضاعة استراحات الشاي في أثناء الاندفاع لمحاولة الرد على رسائل البريد الإلكتروني لإثبات أنك تعمل. وضعتُ ملاحظة لاصقة على الحائط بجانب مكتبي تذكرنني بمغادرة المنزل، وتدليل نفسي بتناول كوب لذيذ من الشاي أو القهوة، وممارسة تمارين إطالة العضلات. لم أتمكن من فعل كل هذه الأمور يومياً، لكن الأيام التي فعلتها فيها شعرت بالتأكيد بالتحسن.

يمكن أيضاً أن تؤدي الإجراءات الصغيرة التي نفعلها كل يوم إلى تحولات أكبر بمرور الوقت. إذا كنت تشعر بعدم السعادة في العمل، فقد يؤدي ذلك إلى تفريغ طاقتك واستنزافها، وبخاصة إذا كنت تتقدم للحصول على وظائف لفترة من الوقت. محاولة إيجاد مشروع يمكنك تخصيص قدر صغير من الوقت له يومياً، مما ينعشك بطريقة ما، يمكنها أن تساعد في تغيير شعورك تجاه العمل قليلاً، ويمكن أيضاً أن تكون شيئاً قد يؤدي إلى سبل جديدة للفرص. قد يكون هذا شغفاً تقرر تخصيص بعض وقتك له، مثل حب الرسم الذي توجهه إلى إنجاز رسمة أولية لمدة عشر دقائق كل يوم، أو ربما تجد فصلاً دراسياً مسائلياً يمكنك التعلم منه. قد تجد أيضاً فرصاً خلال يوم عملك الحالي لإنجاز مشروع يهيمك، وقد يساعدك على الانتقال إلى مجالات أخرى.

بدأ هذا يبدو أشبه بصياغة الوظيفة. أحب هذه العبارة، وعندما عرفتُها شعرت فجأة بأنها جعلت ما كنت أفعله لفترة من الوقت يبدو منطقيًا. صياغة الوظائف فكرة مفادها أن بإمكاننا ضبط وظائفنا وتفصيلها إلى حدٍّ ما، لجعلها أكثر ملاءمة

لنا. لا أستطيع تغيير محتوى ما أفعله على نحو جذري - إذا عُيِّنْتُ في وظيفة طبية نفسية، فلا أستطيع أن أقول فجأة إنني أرغب في كتابة مقالات بدلاً من تقديم العلاج - لكن إذا كنت أعلم أنني أحب ابتكار أشياء بالكلمات أيضًا في أثناء أدائي عملي العلاجي المتخصص، يمكنني اغتنام الفرص لكتابة معلومات عن المريض، أو المشاركة في مجموعات الكتابة العلاجية مع الناس. أحيانًا يمكننا توسيع نطاق ذلك إلى «نشاطات جانبية» أو مسيرات مهنية متنوعة، إذ نقضي وقتًا خارج العمل في الأشياء التي نريد تعلُّمها أو تعزيزها، أو ننشئ أسبوع عمل حسب الطلب يتضمن مزيجًا من الوظائف، حتى نتمكن من الحصول على التوازن الذي يناسبنا.

يمكن أن تتضمن عملية صياغة الوظيفة تغييرًا فعليًا لما تفعله، وكيفية فعله، ومن تتفاعل معه. بالمعنى الواسع، يمكن أن يتعلق الأمر أيضًا بكيفية إدراكك لعملك. لذا، على سبيل المثال، يمكن إعادة صياغة وظيفة إدارية تعليمية قد تبدو مملة لتصبح وسيلة لمساعدة الطلاب والتأكد من حصولهم على التعليم الذي يحق لهم الحصول عليه: فجأة يبدو الأمر أكثر جاذبية وأهمية^(٢).

جاءت فكرة صياغة الوظيفة من جين داتون وإيمي رزيسنفسكي^(٣). بدأتا دراستها منذ قرابة عشرين عامًا، عندما اهتمتا بكيفية تعديل الأشخاص لوظائفهم لجعلها ذات معنى أكبر: عمَّال النظافة في المستشفيات الذين يغيرون طريقة تفكيرهم في وظيفتهم بالتفكير في أنفسهم بوصفهم جزءًا أساسيًا من عملية الشفاء، ومستشارو التعليم الذين ينجحون في التفاوض بشأن دمج التدريس والتعلم بوصفهما جزأين أساسيين مما يفعلونه لأنهم يستمتعون به كثيرًا. حتى في الوظائف التي تبدو محددة بدقة، غالبًا ما يكون هناك مجال لطلب الوجود في قسم معين، على سبيل المثال أن تطلب في الشرطة أن تتقلد دورًا يتواصل على نحو أكبر مع ضحايا نوع معين من الجرائم.

تشكل نقطة البداية الجيدة لصياغة الوظيفة بالنظر إلى عدة أسابيع من العمل وملاحظة الوقت الذي شعرت فيه بالسعادة أو أنك في حالة «انسيابية» (مستغرق

تمامًا فيما تفعله). تمثل تلك الأوقات النقطة المثالية في يوم العمل. التأكد أن لديك مهمة كل يوم تقريبًا تلتزم بها قد يكون إحدى طرق صياغة وظيفتك لتصبح شيئًا تستمتع به أكثر.

يمكن أن تكون صياغة الوظيفة شيئًا يستطيع المديرون تشجيعه في العاملين تحت إشرافهم، غالبًا ما يتمثل أثره في تحسين الرضا الوظيفي. ومع ذلك، فالطريقة التي تُصاغ بها الوظيفة يجب أن تتناسب مع أهداف المنظمة، وإلا فقد يؤدي ذلك في النهاية إلى أن تقل إنتاجية الشخص بدلًا من زيادة إنتاجيته، أو تزيد إنتاجيته في عمل يرغب في أن يكون منتجًا فيه، لكن على حساب ما يحصل عليه بالفعل من أجر مقابل القيام به. يتحقق العالم المثالي بوضع خطة عمل تحقق السعادة لكل من الموظف والمنظمة.

أحيانًا، حتى في وظيفة نفعل فيها ما يعجبنا فعله بالضبط، ونتواصل مع الأشخاص الذين يعجبوننا ونفكر في عملنا بوصفه شيئًا ذا معنى، فيمكن أن نظل محبوسين في هموم لا تتبدد. بالنسبة إلى بعض الناس يمكن أن يرتبط هذا بسمّة الكمالية أو السعي إلى الكمال.

إنها نقطة قديمة تقول إنك إذا سُئلت عن عيوبك في مقابلة عمل، فيجب أن تقول إنك تسعى إلى الكمال. لكن في الواقع، الكمالية الإكلينيكية مشكلة حقيقية. عندما سمعت لأول مرة عن هذا المصطلح اعتقدت أنه يشير إلى المعالجين الإكلينيكين الساعين إلى الكمال (ولكي نكون منصفين، هذا شائع جدًا)، لكنه في الواقع يعني مستوى من الكمالية عظيمًا جدًا إلى درجة أنه يعوق حياتك اليومية، مما يسبب لك الضيق ويمنعك من فعل ما تريد. لا يتصف الجميع بمستويات إكلينيكية من الكمالية، لكن معرفة بعض معالجات هذا الأمر يمكن أن تساعد أولئك الذين لديهم مستويات منخفضة من الكمالية، التي يمكن أن تكون سلبياتها أكثر من إيجابياتها.

تتضمن الكمالية إلزام أنفسنا بمعايير صارمة ودقيقة من المستحيل تحقيقها^(٤). تقود الكمالية الناس إلى مواصلة العمل على أمر ما لمحاولة الوصول به إلى

شكل مثالي تمامًا، بدلاً من التوقف عندما يصبح جيداً بما يكفي، أو قبول بعض العيوب. هذا أمر يصعب التعامل معه حقاً، عادة إذا كان لدينا الحافز لجعل الأمور مثالية، فأني اقترح ببذل جهد أقل يمكن أن يبدو كأنه دعوة لأن نوصم بتواضع القدرة. في الواقع، غالباً لا يحدث بذل جهد أقل، ولو بنسبة ٢٠٪ إذا كنا نسعى إلى الكمال، فرقاً ملحوظاً في نتيجة ما نعمل عليه، لكنه قد يحدث فرقاً هائلاً في مقدار الوقت والجهد الذي يتعين علينا بذله. هناك مقولة، تُنسب غالباً إلى فولتير، تقول إن «الكمال عدو الجيد». يمكن لهذه الفكرة القائلة إن السعي لتحقيق الكمال يمكن أن يمنعنا من القدرة على القبول بشيء جيد بما يكفي، أن تكون فكرة مفيدة للأخذ في الحسبان.

يمكن أن تكون الكمالية مرهقة، لأن المعايير الصارمة التي يتعامل بها الساعون إلى الكمال معايير داخلية، ولا تختفي أبداً. من سوء الحظ، أعتقد أن نظام الامتحانات لدينا في المملكة المتحدة يشجع هذا النوع من التفكير، رأيت كثيراً من الشباب القادمين للعلاج، وقد تسببت معاييرهم الصارمة بشأن نتائج الامتحانات في القلق الشديد. إذا استمرت هذه المعايير نفسها حتى مرحلة البلوغ، فقد تسبب مشكلات حقيقية في العمل والمنزل.

فكر في إيمي. لقد أمضت السنوات الست الماضية في التدريب لتصبح طبيبة، وهي على وشك أن تصبح ممارسة عامة. لا تشعر بالسعادة حيال ذلك، بل تشعر بالإرهاق. تعني معاييرها العالية التحقق من عملها والتحقق منه مرة أخرى للتأكد من صحته. وهذا يعني أنها بقيت دائماً في مكان العمل لوقت متأخر أكثر من أي زميل لها، كما أنها تستمر في التفكير في العمل خارج ساعات العمل، وتشعر بالقلق بشأن القرارات التي اتخذتها والملاحظات التي كتبتها. هل كانت وافية بما يكفي في شرح إجراءاتها؟ هل كانت اختياراتها صحيحة ١٠٠٪؟ المشكلة أنه لا توجد في الطب، كما هي الحال في كثير من المهن الصعبة، إجابة واحدة صحيحة دائماً، وهناك دائماً مزيد من العمل الذي يجب تأديته. لم تشعر إيمي قط بأنها أنهت مناوبتها.

لا تريد إيمي الاستمرار لبقية حياتها المهنية على هذا النحو، تعمل كل تلك الساعات، وتشعر دائماً بأنها تخفق بطريقة ما. في الوقت نفسه، فإن أي تفكير في كونها أقل صرامة يجعلها تشعر بأنها ستعرض سلامة المرضى للخطر، وتؤدي عملاً لا نفع منه.

يتضمن علاج الكمالية الإكلينيكية عدة أجزاء^(٥). الخطوة الأولى هي التفكير في إجراء تغيير، وما إيجابيات هذا التغيير وسلبياته. يصعب حقاً التخلي عن السلوكيات التي تسعى إلى الكمال من دون أن نشعر بأن كل شيء سيؤول إلى الخراب. ومع ذلك، فالتفكير في مشاق الكمالية يمكن أن يحث الناس على التفكير في محاولة التغيير. ليس من الممكن الاستمرار في بذل ١٠٠٪ من طاقتك، مما قد يؤدي إلى الإرهاق والإنهاك. كما أنه ليس من المفيد أن تنتقد نفسك باستمرار لأنك لست مثاليًا.

وبمجرد أن تكون هناك إمكانية لإجراء تحول، فالخطوة التالية هي التفكير معاً في محاولة إجراء بعض التجارب على أرض الواقع. ومن ثم، في حالة إيمي، محاولة التفكير في عدد المرات التي تراجع فيها ملاحظاتها، وما إذا كان هناك مجال لتقليل التدقيق فيها. ليس التوقف عن كتابة الملاحظات الجيدة، بل محاولة قراءتها مرة واحدة فقط لمدة أسبوع وترى ما إذا كان هناك أي شيء مختلف. محاولة فعل ذلك صعبة إلى حدٍّ لا يُطاق في البداية، لكن إيمي لاحظت أنها لم تعد ترتكب أي أخطاء أكثر من ذي قبل. تذهب إلى أبعد من ذلك، وتجرب كتابة ملاحظات في صورة نقاط رئيسية مركزة بدلاً من فقرات نثرية طويلة، وهو أمر رأت زملاءها يفعلونه. وفر ذلك وقتها وحصلت على تعليقات مفاجئة من زملائها مفادها أن ملاحظاتها المختصرة أوضح في قراءتها من تلك النسخة الأطول والأكثر تعقيداً.

من المهم أيضاً التفكير في الأفكار التي نكادها في السعي إلى الكمال. مثل أي أفكار، من السهل الوقوع في فخ التفكير بطرق ضارة. التفكير بالأبيض والأسود، الذي يجعل كل شيء إما فظيماً وإما رائعاً، أحد الأمثلة على ذلك.

بالنسبة إلى إيمي، تشعر بأنها إذا لم تكن مثالية بوصفها طبيبة، فإنها ستكون خطرة وغير مؤهلة. إنها لا تظن ذلك في أيٍّ من زملائها، لكن عندما تفكر في نفسها، تجد أن لديها معايير صارمة للغاية. يتماشى هذا مع بعض القواعد غير المفيدة التي تضعها لنفسها، أشياء مثل: «يجب أن أؤدي الأمور على أكمل وجه، وإلا سأكون طبيبة غير مؤهلة» و«إذا لم أتحقق من عملي، فسأرتكب خطأً جسيمًا» و«إذا لم أبذل قصارى جهدي أكثر من أي شخص آخر، فسأفشل». بعض هذه القواعد لها جذورها في تجارب سابقة، لكن عندما تتمكن إيمي من التراجع عنها، يمكن رؤية التجارب السابقة في ضوء مختلف. تتذكر إيمي أنها فشلت في أحد الاختبارات عندما لم تعمل بجِد كالمعتاد. مع ذلك، عندما عادت بذاكرتها إلى الماضي، وجدت أنها حصلت على درجة جيدة، لكن ليس بالمستوى الذي اعتادته. تتذكر أيضًا قصصًا من كلية الطب عن الأخطاء الإكلينيكية. لم ترتكب هي نفسها أحد هذه الأخطاء، لكن التفكير في ذلك يغمرها بالارتياح. عندما فكرت في الأخطاء التي ارتكبتها أصدقائها، استطاعت أن ترى رؤية أن أيًا منها لم يكن مهددًا للحياة، وأن ارتكاب الخطأ في بعض الأحيان أمر إنساني، ويمكن أن يؤدي حتى إلى مزيد من التعلم وممارسة أفضل.

بمرور الوقت، تطور إيمي قواعد جديدة لنفسها: «لا بد أن أحاول جاهدة أن أتحقق من عملي مرة واحدة، لكن التحقق أكثر من هذا لا يفيد»، و«يجب أن أثق بأن حرصي جيد بما يكفي، لكن لا يمكنني أن أكون مثالية دائمًا، أنا إنسان»، و«يمكنني أن أحاول بنسبة ٢٠٪ أقل، وستظل الأمور جيدة بما يكفي». تتحسن التعليقات التي تصل إلى إيمي من الزملاء والمرضى بعدما أصبحت أقل إصرارًا على التحقق من كل شيء والبقاء لوقت متأخر. تشعر بمزيد من الراحة ومزيد من القدرة على الاستماع إلى ما يقوله لها الناس. توفر مساحة في أسبوعها لنفسها، وكذلك لعملها، وتستخدم ممارسات اليقظة الذهنية كلما توفرت لها بضع دقائق، في السيارة مثلاً قبل خروجها للذهاب إلى العمل، أو في الحافلة إذا كانت تستقل وسائل النقل العام. تشعر بثقة أكبر في أنها ستقدر على التعامل مع الضغوط التي

تعرض لها بوصفها طيبة ممارسة. أيضا تتحول الطريقة التي تتحدث بها إيمي مع نفسها قليلاً، من انتقاد نفسها إلى طريقة أكثر لطفاً ورفقاً، مثل الحديث الذاتي الذي فكرنا فيه في أبريل. تحاول إيمي أن تتذكر أن الكمال التام أمر مستحيل، وأن «جيد بما يكفي» يكفي.

يمكن أن تمثل الكمالية مصدرًا كبيرًا للتوتر في العمل، وهو مصدر يأتي غالبًا من داخلنا، مع معايير صارمة يصعب علينا التخلي عنها. أحيانًا، لا تتعلق أسباب للتوتر بكيفية تعاملنا مع شيء ما، بل تتعلق بظروف مكان العمل، بالمعايير الصارمة لشخص آخر، أو بتوقعات من المستحيل تحقيقها. كان عملي في أقسام الصحة العقلية وظيفه أحببتها، لكنها كانت مصحوبة بضغوط. حقًا لم ينته العمل قط، كان هناك دائمًا شيء آخر يمكن فعله. وجدت صعوبة في ترك هموم التساؤل عما إذا كان الناس سيظلون بخير عند الباب عندما عدت إلى المنزل. ومع ذلك، كل وظيفة بها شيء من هذا القبيل: شيء يمكن أن يبقى معك خارج ساعات العمل، ويجعل من الصعب «التوقف عن العمل». غالبًا ما يكون هذا هو الجانب الآخر من أداء الوظيفة التي تهتم بها، فمن المرجح أن تهتم بها طوال الوقت، وليس فقط في ساعات العمل.

حتى في الوظائف المرهقة بطبيعتها، هناك طرق قد تكون مفيدة للتعامل مع ضغط العمل. إحدى هذه الطرق الواعي بكيفية استجابتنا للتوتر. كلُّ منا يفعل ذلك بطريقة مختلفة قليلًا، بطريقة فريدة من نوعها. عندما أعلم مجموعات من موظفي هيئة الخدمات الصحية الوطنية هذا الموضوع، أشير إلى تلك الطريقة الفريدة بوصفها توقيعًا خاصًا بالتوتر. يشمل توقيع التوتر الخاص بنا أجسادنا وكذلك أفكارنا وسلوكياتنا. مثلًا، عندما أشعر بالتوتر في العمل، يحمل لي جسدي بعض العلامات التحذيرية. التوتر العضلي في الكتفين والفك ونوبات صداع التوتر كلها وكزات تدفعني إلى التفكير فيما أفعله، ثم أحاول أخذ فترة راحة، وممارسة التمدد، وإلقاء نظرة على يومياتي لمعرفة ما إذا كان بإمكانني إلغاء اجتماع أو اثنين. بالمثل، إذا لاحظت أنني بدأت أفكر بطريقة مجترة للغاية، بمراجعة الأمور التي

فعلتها وانتقاد نفسي لأنني لم أفعلها جيدًا بما يكفي، أو إذا بدأت في التفكير على نحو كارثي بشأن مدى الفظاعة التي ستؤول إليها الأمور في المستقبل، فقد تكون هذه علامة على أنني بحاجة إلى راحة. وتشمل الإشارات السلوكية التي قد تظهر لي أنني أحتد أكثر من المعتاد، أو سريعة الاستجابة للرسائل الإلكترونية. تختلف هذه العلامات السلوكية والجسدية من شخص إلى شخص، ومن بعض النواحي، ماهية العلامات لا تهم. ما يهم هو معرفة ما هي كي تتمكن من اكتشافها وإدراك متى تبدأ مستويات التوتر لدينا في الارتفاع خلسة. من الأسهل كثيرًا أن نفعل شيئًا حيال ذلك عندما تبدأ مستويات التوتر لدينا في الزيادة بدلًا من الشعور ببلوغها عنان السماء.

طريقة أخرى للتفكير في التوتر أحبها لبساطتها وهي دلو التوتر. ببساطة، لدينا جميعًا دلو للتوتر نحملها معنا. في بعض الأيام نكون أكثر قدرة من غيرنا على التعامل مع التوتر. تخيل دلوًا مملوءًا بالمياه من كثير من المصادر المختلفة: هذه هي الضغوط المختلفة التي قد تزعجنا يوميًا. بعضها سيكون ضغوط العمل: قائمة المهام التي يجب تأديتها، زميل لا نتفق معه في الرأي، عرض تقديمي نشعر بالتوتر بشأنه... سيتمثل البعض الآخر في مشكلات من حياتنا المنزلية: شجار مع شخص عزيز، هم بشأن المال، ليلة بلا نوم. كلما زاد التوتر الذي نتعرض له، أصبحت الدلو ممتلئة، حتى تُحتمل أن تفيض، ونشعر بعدم القدرة على التأقلم. لدينا جميعًا أيضًا ثقب يمكننا إحداثها في قاع الدلو مما يسمح بتبديد التوتر. قد تكون الثقوب فصل تمرين للتنفيس عن بعض البخار المكتوم، أو محادثة مع صديق عزيز، أو طلب مزيد من الدعم من المدير... مع ذلك، بعض هذه الثقوب قد لا تكون عظيمة الفائدة، قد تؤدي إلى عودة صب التوتر بطريق الخطأ: أن نشرب المسكرات لمساعدة أنفسنا على الاسترخاء، لكن ما يحدث أن نشرب عددًا كبيرًا من الكؤوس، ونشعر بصداع الخُمَار والوهن، وأن نسهر حتى وقت متأخر لمشاهدة برنامجنا المفضل، ثم نشعر بالإرهاق والانفعال في اليوم التالي، وأن نستمتع ببعض الشوكولاتة اللذيذة، ثم نبالغ في تناولها ونشعر

بالاعتلال، وأن نستخدم الشراء بكميات قليلة بوصفه علاجًا ثم تتراكم الديون على بطاقة الائتمان... لدينا جميعًا بعض استراتيجيات التأقلم التي لا تفيد. على الناحية المتطرفة هناك مزيد من سلوكيات التدمير الذاتي مثل إيذاء النفس وإدمان الكحول، لكن الأمر كله في الحقيقة قابل للقياس بالدرجات فحسب. من الطبيعي استخدام بعض أساليب التأقلم التي تنجح على المدى القصير، لكن ليس على المدى المتوسط إلى المدى الطويل (كما سنفكر مرة أخرى في ديسمبر).

أدرجتُ اليقظة الذهنية في قائمة الأشياء التي أحدثت ثقبًا في دلوِي، وهذه أيضًا إحدى الممارسات التي أظهرت الأبحاث أنها مفيدة في تقليل التوتر المرتبط بالعمل^(٦). أود أن أضع تنبيهًا هنا، مع ذلك، لأن اليقظة الذهنية ليست للجميع. إذا كنت قد جربتَها وكرهتها، أو شعرتَ بأنها تجعلك تشعر بمزيد من التوتر، فأعتقد أنه لا بأس تمامًا من تخطيها قليلًا. ومع ذلك، إذا لم تكن قد جربتَها من قبل ولم يعجبك وقعها لأنها أصبحت شائعة بعض الشيء، فحاول الالتزام بها ومنحها فرصة. لأن الأبحاث تشير بالفعل إلى أنها يمكن أن تكون مفيدة.

التقينا باليقظة الذهنية في أغسطس عندما فكرنا في إدارة الغضب. اليقظة الذهنية هي ممارسة البقاء في المكان والزمان الراهنين، بدلًا من القلق بشأن ما لم يحدث بعد (وقد لا يحدث)، أو اجترار الأشياء التي حدثت بالفعل (ولا يمكننا تغييرها). يبدو الأمر بسيطًا إلى درجة مغرية، لكن هذا لا يعني أن من السهل فعله. كلمة «ممارسة» هي المفتاح هنا حقًا. إذا جلسنا فجأة وتوقعنا أن نقدر على التأمل لمدة ساعة من دون أي تراكم، فسنشعر بخيبة أمل بالتأكيد. تتقافز عقولنا من شيء إلى شيء، هذا بالضبط ما تفعله. اليقظة الذهنية لا توقف هذا بالضرورة، لكن فعل القليل على نحو متكرر يزيد من احتمالية شعورنا بالانفصال قليلًا عن كل هذا التقافز، ومشاهدة الأفكار وهي تأتي وتذهب. اليقظة الذهنية لا تجعل أذهاننا ساكنة أو تجعلنا نعدم الأفكار التي تسبب لنا الألم، لكن مع الممارسة المنتظمة، غالبًا ما نصبح أكثر قدرة على البقاء في المكان والزمان الراهنين، ونجني أيضًا مجموعة كاملة من الفوائد لصحتنا الجسدية والذهنية^(٧). الآن، مرة أخرى،

هناك في الواقع بعض الأشخاص الذين يجدون أن ممارسات اليقظة الذهنية تصيبهم بمزيد من التوتر، لكن غالبية الناس يستفيدون حقاً من تجربتها. كثير من التطبيقات ومقاطع الفيديو على يوتيوب تجعل من السهل تجربة ممارسات قصيرة لمدة أسبوع أو أسبوعين ومعرفة ما إذا كانت ستُحدث فرقاً أم لا. لقد لاحظت بالتأكيد عندما مارستُ اليقظة الذهنية: أشعر بنقص استجابتي لكل محفز، وزيادة إحساسي بالسلام والسعادة، حتى في خضم المواقف الصعبة.

التحدث عن المشكلة أمر آخر غالباً ما يحدث ثقوباً في دلاء التوتر التي يحملها الأشخاص للتخلص من التوتر. كما تعلمنا في شهر أغسطس المشتعل بالغضب، يمكن للطريقة التي نناقش بها الصعوبات أن تؤثر على ما نشعر به. يمكن للتنفيس عن مشاعر الغضب، كما فكرنا في ذلك حينها، أن يجعلنا نشعر بالغضب أكثر، ويزعج الأشخاص من حولنا أيضاً. يستحق شيء ما أن نكون على دراية به يرتبط بالمادة المتعلقة بالألم النفسي هنا أيضاً. يعمل بعض الأشخاص، مثل المتخصصين في الصحة العقلية والجسدية، في وظائف يسمعون فيها عن الصدمات التي تعرض لها أشخاص آخرون، وينطبق الشيء نفسه على العاملين في الشرطة، الذين يتعاملون مع المعلومات المتعلقة بالاعتداءات، وأي شخص مشارك في حماية الطفل، بمن في ذلك المعلمون والعاملون في الروضة والأخصائيون الاجتماعيون. في هذه المهن، قد يكون من المغري أحياناً أن تلقي على زملاء العمل حمل الأمور الصعبة التي سمعتها. مع ذلك، تشير الأبحاث حول هذا الأمر إلى أن هذا ليس عظيم الفائدة، ويمكن أن يؤدي إلى معرفة كثير من الأشخاص معلومات لا يحتاجون إلى معرفتها بالضرورة، وإصابة فرق عملٍ بأكملها بالألم النفسي.

بدلاً من ذلك، يقترح إطار عمل يُسمَّى «الكشف منخفض التأثير» أنك قبل مشاركة شيء مؤلم نفسياً، عليك أولاً التحقق من أن الشخص لديه الوقت للتحدث، ثم طلب الإذن للمشاركة، ثم مشاركة الحد الأدنى فقط من المعلومات للبدء بها ومعرفة ما إذا كان ذلك كافياً^(٨). يمنع هذا سيناريوهات الأشخاص

الذين ينصبون لك كمينًا بجوار الغلاية في العمل والبدء في قصة طويلة صادمة، بينما ليس لديك سوى دقيقتين وتحاول استجماع شتات ذهنك فحسب. اقترح هذه الاستراتيجية على الزملاء حول أفضل السبل للتعامل مع المعلومات التي نجدها صادمة يمثل أحيانًا فكرة مثيرة للجدل، لأن الناس قد يشعرون بالقلق من أنها ستمنع الآخرين من التكلم، لكنها قد تكون نقطة انطلاق رائعة للمناقشة الجماعية، وتشجيع فرق عمل كاملة للتفكير معًا حول كيفية مشاركة المعلومات الصعبة. وبصرف النظر عن أي شيء آخر، يقلل هذا أيضًا من كمية المعلومات الشخصية التي تتم مشاركتها عن الأشخاص الآخرين، وهو أمر جيد، لكنه يؤدي أيضًا إلى مساعدة فرق العمل على الشعور بالتحسن. لا يعني هذا أنه ليس من الجيد البحث عن دعم فردي لمعالجة الأمر إذا كنت تتعامل مع شيء مرهق أو ثقيل أو صادم في العمل، فقط التأكد من حرصك بشأن كيفية فعل ذلك ومكانه يمكن أن يجني ثماره.

من المهم التفكير في كيفية التعامل مع التوتر في العمل، لكن الجانب الآخر مهم أيضًا، وهو التفكير في كيفية الاحتفاء بالأمور الجيدة. غالبًا ما ننسى هذا، لكنه يمكن أن يبقينا مستمرين عندما تصبح الأوقات صعبة. في المهن المساعدة هناك مصطلح «إرهاق التعاطف» الذي يصف شعور نفاذ القدرة على الرعاية كما في السابق. هناك أيضًا مصطلح بديل «إشباع التعاطف» وهو المتعة التي نحصل عليها من رعاية الآخرين ومساعدتهم. الاحتفاء بتلك اللحظات التي أحدثنا فيها فرقًا في عملنا، سواء أكان ذلك في مهنة رعاية أم في أمر مختلف تمامًا، يمكن أن يعزز إحساسنا بالغاية وإحساسنا بالكفاءة. ومع ذلك، كم مرة نفعل ذلك، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي؟ عندما نتعلم الفرق من التجارب السابقة فإنها تميل إلى التعلم من الأخطاء. عندما نراجع أداءنا في العمل، فغالبًا ما يكون ذلك للتفكير في كيفية أداء العمل بصورة أفضل. ومع ذلك، يمكننا أيضًا تخصيص الوقت بقصد طباعة الرسائل الإلكترونية التي شكرنا الناس فيها، والاطلاع على البطاقات الواردة إلينا من الأشخاص الذين قدروا شيئًا ذا معنى

فعلناه من أجلهم، والانتباه إلى لحظات يومنا التي حظينا فيها بوقت لطيف حقًا، أو على الأقل شعرنا بأننا أدّينا عملنا على أكمل وجه. حتى قدر صغير من هذه الأمور يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا حقًا.

أحيانًا، بصرف النظر عن مقدار الطاقة التي نبذلها في صياغة وظيفتنا وتقدير الأمور الجيدة فيها، قد نجد أن الوقت قد حان لإجراء تغيير. من الممكن أن يكون السبب أننا فُقمًا الدور الذي نشغله، ولم يعد الأمر مناسبًا كما كان من قبل. من الممكن أن نشعر بأن ثقافة العمل سامة وتحبطنا. من الممكن أن نحب وظيفتنا، لكننا نريد أن نتوسع بطريقة جديدة. هذا لا يعني أننا لا نستطيع التعلم والنمو بالبقاء في مواقعنا: فالبقاء في مكان واحد يمكن أن يمنحنا أيضًا فرصًا جديدة وعلاقات أعمق، وهذا أيضًا يمكن أن يكون مُرضيًا جدًا.

ومع ذلك، إذا كنا نشعر بضغوط العمل، وإذا كانت الأشياء التي جربناها على المستوى الفردي للتعامل مع تلك الضغوط لم تُفدنا، فمن الجدير معرفة أن الأبحاث تظهر أن التدخلات الرئيسية التي تقلل من التوتر الموظفين هي تلك التي تعالج كلا الأمرين، ما يمكننا فعله بوصفنا أفرادًا نعمل في موقف صعب، وما تفعله المنظمة لتحسين الظروف. إذا لم تكن المنظمة ستتغير، وكانت الوظيفة مجهدة حقًا، أو كنت تشعر بأن ثقافة العمل سامة أو أن ممارسات العمل سيئة، فقد يكون هناك حدٌ لمدى قدرتك على تقليل التوتر. في هذه الحالة، قد تجد نفسك مضطرًا إلى التفكير في كيفية ترك العمل. وهذا في حد ذاته يطرح موضوع التعامل مع التغيير (انظر يناير) والخسارة (انظر أكتوبر). كما أنه يطرح موضوع النهايات. النهايات شيء يحب المعالجون التفكير فيه حقًا. تدور كثير من الكتابات حول كيفية إنهاء العلاقة العلاجية بأفضل طريقة، للتأكد أن العميل يشعر بالدعم حتى بعد انتهاء الجلسات، وأن لديه فرصة لقول ما يحتاج إلى قوله للطبيب المعالج قبل توقف العلاج. نماذج مختلفة من العلاج تؤدي الأمور على نحو مختلف هنا، كما هي الحال دائمًا، لكن أعتقد أن جميع المعالجين متفقون على أنه من المهم أن تنتهي الأمور على نحو جيد. جميع النهايات تتضمن خسارة، وعلى هذا

النحو قد يكون لها صدى مع الخسائر الأخرى التي تعرض لها العميل، وتكتسب أهمية أكبر مما قد تكون عليه بخلاف ذلك. يمكن أن يكون هذا صحيحًا حتى عندما تكون النهايات متوقعة سابقًا أو مرغوبة: ترقية تعني ترك دور مألوف، أو مغادرة طفل للمنزل للاستمرار في اتخاذ الخطوات التالية في حياته، أو اختتام دورة تدريبية من العلاج لأن الأمور تبدو محسومة أو ممكنة.

في العلاج النفسي، من المهم التأكد أن النهاية ليست مباغتة. عادة لن تناقش إنهاء العلاج فجأة في جلسة ما، ثم لا يرى أحدكما الآخر مرة أخرى. في بعض نماذج العلاج، ستعرف منذ البداية تقريبًا عدد الجلسات المتوقعة، وفي أنواع أخرى من العلاج غير محددة المدة، ستناقش احتمالية الانتهاء مقدمًا بوقت طويل. يمنحك هذا الفرصة للتفكير في شعورك بالنهاية، وما تعنيه، وما استراتيجيات التأقلم التي ستُتبع من الآن فصاعدًا من العلاج، وأي أصداء لهذه النهاية مع نهايات أخرى في حياة الشخص. ليست الخسارة دائمًا هي التي قد تردد صدى ما مع النهاية، بل يمكن الاحتفال أن يفعل ذلك: التخرج نوع من النهاية أيضًا، وهو نوع نشعر بالرضا عنه عادة.

يمكن أن يحمل إنهاء الوظيفة هذه الاحتمالات المختلفة أيضًا. قد ينتابنا مزيج من المشاعر حتى تجاه المكان الذي نشعر بأننا مستعدون لمغادرته. وقد يكون من المفيد أن نفكر فيما نريد أن نأخذه معنا، ولا أقصد الدباسة أو الكوب الذي استخدمناه. بل ما الذكريات التي سنحتفظ بها؟ ما العلاقات التي سنحافظ عليها؟ ما الذي نريد أن نحتفل بفعله؟ ما الذي نمتنُّ من أجله لزملائنا ولأصدقائنا؟ بعض الوظائف أسهل في تركها من غيرها، وإذا كنت ستترك وظيفة تشعر بأنها مؤلمة أو سامة بطريقة ما، فقد تصعب معرفة كيفية التعامل معها. في حالة ترك وظيفة، لأنك تشعر بأن ثقافة مكان العمل بطيئة جدًا في التغيير، أو لأنها مضرّة على نحو ما، فقد يكون من الصعب أن تعرف مقدار ما تعقّب به على هذا. أحيانًا تُتاح فرص التعقيب: مقابلات نهاية الخدمة التي تُدار جيدًا أو الاستبيانات المدروسة، لكن في مكان العمل الذي لا يُدار على نحو سليم، تغيب هذه الأمور في كثير من

الأحيان، ويمكن أن تشعر بعدم الأمان عند التحدث عن الأجزاء غير الناجحة، أو قد يكون من الصعب تحديد من يمكنك التحدث إليه حول ثقافة المكان أو بنيته. إذا لم تشعر بأن من الممكن إبداء وجهة نظرك بشأن الأمور التي لم تكن جيدة، فإن محاولة المغادرة بأقل قدر ممكن من التأثير السلبي وأكبر قدر ممكن من التأثير الإيجابي يمكن أن تكون نقطة تركيز مفيدة: جعل عمليات تسليم مهام العمل أسهل للشخص التالي، تجميع الأمور قدر الإمكان، التفكير فيما حققته خلال الوقت الذي قضيته في العمل. قد يكون الأمر صعبًا في الأخذ والرد المتعلق بالمغادرة، لكن توفير مساحة صغيرة لكتابة الإجابات عن بعض تلك الأسئلة في الفقرة السابقة قد يساعد حقًا في الشعور كأنك تمضي قدمًا عن قصد.

سواء أبقينا أم ذهبنا، سواء أجمدنا أم تغيرنا، فنحن دائمًا نسكن الأدوار المختلفة التي نؤديها. نحن نأتي بذواتنا الشخصية إلى أدوارنا المهنية، وحياتنا الشخصية والمهنية تؤثر في بعضها بعضًا. وبالتأمل في بعض التداخلات - الطريقة التي نتعامل بها مع الآخرين في العمل، والأنماط التي نجلبها مع توقعاتنا لأنفسنا والآخرين - فالأمر يستحق استثمار الوقت في التفكير فيما يسير على ما يرام، وما الذي ستفعله على نحو مختلف، لأن الأمر المؤكد، أنك ستحصل على الفرصة مرة أخرى. ربما تركنا المدرسة، لكننا لم نترك فرصة التعلم خلفنا. للحياة طريقة ذكية في منحنا تحديات مماثلة في مواقف مختلفة مرارًا وتكرارًا، والسماح لنا بتجربة طرق مختلفة لإدارتها. لا يمكن أن تكون عودتنا بذاكرتنا إلى الماضي، وشعورنا أننا تعلمنا ونمونا وتغيرنا ولو قليلًا، إلا أمرًا جيدًا، على الرغم من أن التعلم في ذلك الوقت قد يبدو مؤلمًا أحيانًا.

تحقيق الاستفادة القصوى من العمل

الأفكار الرئيسية

١. إذا كان العمل يجهدك، فاكتشف ما تحت سيطرتك وما ليس تحت سيطرتك. يمكن أن يساعدك ذلك في تحديد الهدف الذي توجه إليه طاقتك لتحقيق أكبر فرصة للتغيير.
٢. فكر في صياغة الوظيفة. كيف يمكنك ضبط واقع عملك اليومي لجعله يتضمن القليل مما تتخيله؟ ما الأجزاء المفضلة لديك في الأسبوع؟ كيف يمكنك تنمية هذا الجانب من دورك؟ إذا لم تكن التغييرات ممكنة في العمل، فما المشروع الذي يثير شغفك ويمكنك تخصيص بعض الطاقة له في وقتك الخاص؟
٣. لا تسمح للسعي إلى الكمال أن يكون عدوًا للجيد بما يكفي. هل لديك ميول كمالية تعوقك عن الاستمتاع بإنجازاتك في العمل؟ إذا كان الأمر كذلك، فجرّب التخلي عن بعض هذه الميول وانظر ماذا سيحدث، قد تتفاجأ.
٤. ارسم دلو التوتر الخاصة بك واعرف ما الذي يسبب التوتر وما الذي يجعله يتبدد. كيف يمكنك زيادة سلوكيات التخلص من التوتر؟ هل هناك وسائل تصريف للتوتر تعوقك عن غير قصد؟ حاول تقليل تلك الوسائل وانظر كيف يحدث ذلك فرقاً.
٥. اليقظة الذهنية ليست للجميع، لكن إذا لم تكن قد جربتها،

فجربها، فقط لبضع دقائق في روتينك اليومي لبضعة أسابيع، وانظر ما إذا كان لها أي تأثير. أوصي بالبحث عن «مساحة للتنفس لثلاث دقائق» (three-minute breathing space) لمارك ويليامز (متاح على سبوتيفاي (Spotify))، و«Headspace» (مقاطع فيديو مجانية على يوتيوب وتطبيق مع نسخة تجريبية مجانية)، وكتاب اليقظة الذهنية: إيجاد السلام في عالم محموم (Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World) من تأليف مارك ويليامز وداني بنمان^(٩). بدلاً من ذلك، إذا كنت تريد محاكاة مسلية لليقظة الذهنية، فإن كتاب الدعسوقة لليقظة الذهنية (The Ladybird Book of Mindfulness) ممتع جداً.

٦. إذا كنت تعمل في وظيفة مرهقة حيث المعلومات الصادمة عرضة للمشاركة، ففكر في كيفية فعل ذلك وما إذا كان ذلك ضرورياً. حتى لو لم تكن وظيفتك مرتبطة بالصدمة، فلا يزال بإمكانك التفكير في طلب الإذن قبل القفز إلى النواح، فهذا يساعد على إيقاف ثقافة التنفيس.

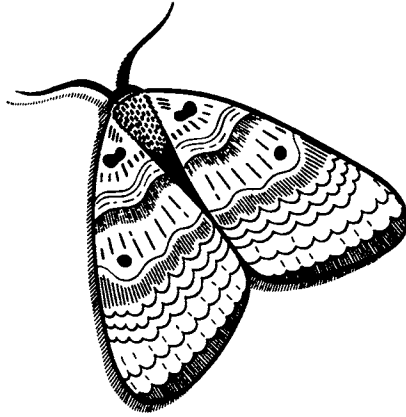
٧. ما الأمور الجيدة؟ لا بد أن هناك سبباً لبقائك حيث أنت، لذا حاول أن تتذكر الأشياء الجيدة عما تفعله. ماذا تريد؟ ما الذي يقدره الآخرون فيك؟ احتفظ بصندوق من بطاقات الشكر أو الرسائل الإلكترونية الإيجابية حتى تتمكن من الغوص فيها إذا كنت تواجه يوماً صعباً.

٨. إذا قررت ترك وظيفة ما، ففكر في كيفية التعامل مع النهاية بطريقة تجعلك أنت والمؤسسة تشعران بالرضا قدر الإمكان حيال ذلك. يمكن أن تُعد النهايات خسائر، لكنها قد تُعد أيضاً حفلات تخرج للاحتفال بها أو فرصاً للحظة من التأمل. هناك المزيد حول التأقلم مع الخسارة في الفصل التالي أيضاً.

٩. إذا كنت تعتقد أن الكمالية أصبحت مشكلة حقيقية في حياتك، فقد يكون كتاب التغلب على الكمالية (*Overcoming Perfectionism*)، من تأليف روز شافران وسارة إيجان وتريسي ويد، مفيداً.

١٠

أكتوبر



أوراق متساقطة

التأقلم مع الخسارة

أكتوبر في المملكة المتحدة مليء بأوراق الشجر المتساقطة التي تُداس على الرصيف وتُدفع إلى الطرق.

تظهر أشكال الأوراق ذات الألوان الصفراء والحمراء والبرتقالية الزاهية في البداية مثل طبقات الاستنسل على الأرض، ثم تتحول إلى هياكل عظمية باهتة، إذ تتآكل بفعل آثار الأقدام والإطارات. يمكن أن يبدو الانتقال من الخريف إلى الشتاء مؤلمًا. يجعلنا البرد متوترين، وقد يجلب حلول الليل شعورًا بأعراض رهاب الأماكن المغلقة، إذ نبدأ أيام عملنا وننهيها في الظلام. تصبح الأشجار عارية، بينما نخسر شعورنا بالإشراق وخلو البال من الهموم في الصيف ونخسر جمال الخريف. لقد تركنا مع وقت أكثر قتامة.

يُقام مهرجان سامهين (Samhain) السلتي القديم (يُنطق ساه-ون) في اليوم الأول من نوفمبر، لكن يُحتفل به غالبًا في اليوم الأخير من أكتوبر (استُبدل به الآن عيد الهالوين). ارتبط المهرجان بالتعمق في الجزء الأشد ظلمة من العام تحديدًا في يوم يتوسط الفترة الواقعة بين الاعتدال الخريفي والانقلاب الشتوي، جُنيت المحاصيل وأسقطت الأشجار أوراقها. كان من المفترض أنه وقت تصبح

الحدود بين هذا العالم و«العالم الآخر» واهية، يمكن للأرواح أن تأتي للزيارة، ويمكن لأرواح الموتى أن تعود إلى منازلها. تُحضّر الأماكن على الطاولة للأحباء المفقودين، تمامًا كما هي الحال في المكسيك، في وقت مماثل من العام، مهرجان يوم الموتى احتفالاً بالأصدقاء وأفراد الأسرة الذين ماتوا. في المكسيك، تُقام هياكل متقنة للطقوس وتُزين القبور بالشموع والزهور والهدايا للموتى. عند هذا التحول في الفصول، تبدو الدورات الطبيعية للنباتات والأشجار من حولنا متضخمة. في الواقع، تتغير الأمور طوال الوقت، على مدى السنة، لكن في هذا الوقت من العام، مثل التغيرات الأخرى في الفصول، يمكن أن تبدو تلك التغيرات كأنها مشهد ثابت واضح للتحول.

يأتي الخريف والشتاء كل عام، لكن التغير لا يزال يشعرني بالكآبة. يجعلني أفكر في دورات الخسارة الأخرى التي نواجهها طوال حياتنا. سوف تتأثر جميعًا بالخسارة بطريقة أو بأخرى، سواء كان ذلك إنهاء علاقة، أو فقد الأشخاص الذين نحبهم بفجعية الموت، أو الخسائر الأخرى التي قد يُعبر عنها بأنها «طفيفة» أكثر، لكنها قد تبدو بالقدر نفسه من الضخامة. في هذا الفصل، نفكر فيما يمكن أن يساعدنا على التأقلم مع الخسائر، ولماذا قد نفرط في الحساسية تجاه الخسارة أحيانًا، وكيف يمكننا أن نتمالك أنفسنا برفق في مواجهة كل ذلك.

الأسى هو المعاناة أو الكرب بسبب الخسارة. الخسارة لا تعني بالضرورة الفجعية، لكن هذه خسارة سنواجهها جميعًا طوال حياتنا، عندما يموت أشخاص نحبهم. نحن سيئون حقًا، في المملكة المتحدة على الأقل، عند الحديث عن الموت. سيحدث الموت لنا جميعًا، لكننا نقضي وقتًا قليلًا للغاية في الاعتراف بذلك، حتى عندما يكون قريبًا جدًا. من المؤلم التفكير فيه، هذا الانفصال النهائي، لذا نحاول ألا نفعل ذلك.

هناك عدد قليل من الاستثناءات: مبادرات مثل مقاهي الموت، التي يحاول منسقوها تشجيع المحادثات حول الموت والاحتضار والفجعية، مثل مبادرة «The Good Grief Trust»، التي لديها ثروة من المعلومات على موقعها الإلكتروني^(١).

ومقدمو الدعم عند الوفاة، وهم ممارسون يساعدون الأفراد والعائلات على أن يحفظوا بوفاة «حسنة»، والعاملون في دور إيواء المحتضرين، الذين يتعاملون مع الألم الجسدي والعاطفي المرتبط بنهاية الحياة. بوجه عام، يميل الناس إلى الشعور بالارتباك بشأن كيفية التحدث عن الموت، كما لو أن الحديث عنه سيغري المقدور بالمجيء أو يجعل الأسى أسوأ بطريقة أو بأخرى.

أعتقد أن نفورنا من الحديث عن الموت يمتد إلى ارتباكنا في مواجهة الخسائر الأخرى. لا يرتبط الحزن بالموت فقط: يصعب علينا مناقشة الانفصال في العلاقات، وحالات التسريح من العمل، والتجارب المؤلمة بجميع أنواعها. غالبًا ما يشعر الناس كأنهم لا يعرفون ماذا يقولون، ولذا يتجنبون قول أي شيء، أو إلقاء نكتة، أو الإدلاء بتعليق سريع من نوعية «كل شيء على ما يرام»، في محاولة لترتيب فوضى المشاعر القاسية التي تصاحب الأسى.

إذا كان هناك أي شيء في الوعي العام حول الحزن، فهو فكرة أنه ينتقل خلال عدة مراحل. يأتي هذا من كتابات إليزابيث كوبلر-روس، مؤلفة كتابي عن الموت والاحتضار (*On Death and Dying*)^(٢) وعن الأسى والتأسي (*On Grief and Grieving*)^(٣). كتبت عن خمس مراحل: الإنكار والغضب والمساومة والاكتمال والتقبل. لم تقصد قط أن يُنظر إلى هذه الأمور على أنها تقدم خطي، لكن بطريقة ما غالبًا اعتبر الأمر عملية يجب علينا جميعًا أن نمر بها، للوصول إلى نقطة النهاية المتمثلة في التقبل. في الواقع، أشارت إليزابيث كوبلر-روس إلى أننا قد نتحرك ذهابًا وإيابًا عبر أيٍّ من هذه المراحل، أو ننتكس إلى الإنكار في أي وقت، أو ننتقل سريعًا إلى الاكتمال. النظرية هكذا أيضًا: طريقة نظرية واحدة للتفكير في بعض المشاعر الموجودة، وليست دليلًا إرشاديًا مؤكدًا كما هو متوقع لما نحن ملزمون بالمرور به. يعاني بعض الأشخاص مشاعر أخرى: الرعب، على سبيل المثال، أو الراحة، أو الخدر العاطفي. تُعد كتابات كوبلر-روس مفيدة بوصفها نقطة انطلاق للمحادثات عن الخسارة والمشاعر العديدة المختلفة المصاحبة لها، لكنها أقل فائدة إذا رأيناها خارطة طريق لما سيحدث. يكون الأمر مربكًا

جدًا إذا كنا، علاوة على التعامل مع الأسى، نعتقد أيضًا بطريقة أو بأخرى أننا نتعامل معه على نحو خطأ، لأن حزننا لا يتبع مسارًا نعتقد أنه يجب أن يتبعه. أحد الأمور المفيدة التي يؤديها نموذج إليزابيث كوبلر-روس تشجيعنا على رؤية الأسى على أنه عملية، وعلى أنه عملية تنطوي على مشاعر متعددة ومختلفة. يمكن أن يبدو الأسى كأنه شيء واحد فقط، لكن كلما شعرت به، مررت به كأنه كثير من المشاعر والأفكار المختلفة. لقد شملت هذه المشاعر الغضب، من الأشخاص الذين ماتوا، أو من المواقف التي حدثت على عكس ما أردت، والحزن العميق، الذي غالبًا ما يفاжئني، ونوعًا من التفكير بالتمني: التفكير فيما كان يمكن أن تسير عليه الأمور في عالم مواز، إذا كان الشخص الذي آسى عليه لا يزال حيًا، أو إذا كان الموقف الذي آسى عليه قد حدث على نحو مختلف. تأثرت مشاعر الأسى المختلفة التي عانيت نتيجة للخسائر المختلفة بعملية الخسارة أيضًا: يبدو الموت المفاجئ وغير المتوقع لشخص أصغر سنًا مروّعًا للغاية بالنسبة إليّ، في حين أن الوفاة المتوقعة لشخص كبير السن، أتيح لي الوقت والفرصة للوجود معه والتحدث معه في الفترة السابقة على الوفاة، أشعرتني بحزن شديد لكنه أقل عنفًا.

تستهلك هذه المشاعر والأفكار طاقة عاطفية، ويمكن أن يكون الحزن مرهقًا ومستنزفًا تمامًا، سواء أكان متعلقًا بالوفاة أم بنوع آخر من الخسارة. يمكن أن يجعلنا ننسى الأشياء، ونخطئ في وضعها في أماكنها، ونواجه صعوبة في الأداء في العالم كما نفعل عادة. في أعقاب الانفصال في إحدى علاقاتي في لندن، فعلت جميع أنواع الأمور بذهن شارد، بما في ذلك وضع جواز سفري في غير مكانه (عثرت عليه لاحقًا في الجزء الخلفي من خزانة الكتب)، وتركت مفاتيح شقتي في العمل (مما يعني أنني سمحت لنفسني بالدخول إلى مكتب مظلم ومهجور لمحاولة العثور عليها، في الساعة الحادية عشرة ليلاً بعد أن ذهبت إلى الحانة). أيضًا يمكن أن يبدو الأسى أحيانًا كالقلق، إذ لا شيء آمن. يمكن أن يسبب نوبات هلع بينما نتخبط في محاولة للاستمرار، كما كنا قبل أن يحدث تحول مزلزل في

واقعنا. أيضًا يمكن أن تكون للأسى أعراض جسدية أخرى، وتبدو حقيقية مثل أي مرض جسدي آخر، بما في ذلك نوبات الصداع والأوجاع والآلام الجسدية. تمامًا كما يمكننا تجنب الحديث مع الآخرين عن خسائرهم ومشاعر الأسى لديهم، يمكننا تجنب الحديث مع أنفسنا عن هذا الأمر أيضًا. يُعَدّ تجنب التفكير في الخسارة إحدى طرق التعامل معها (الإنكار من نهج كوبلر-روس). قول إننا «بخير» بعد الانفصال، والخروج إلى أماكن في أنحاء المدينة بإصرار لإثبات أننا بخير، أحد الأمثلة على ذلك. الصباح بأننا لا نريد التحدث عن الانفصال مثال آخر. ومع ذلك، لا يمكننا الهروب من هذه الأمور إلى الأبد، وعلى الرغم من أنه ليس من المفيد بالضرورة أن نغرق في مشاعر الحزن، فإن هناك شيئًا ما، أحيانًا، في السماح لأنفسنا بالشعور بالأسى لمعالجة الخسارة. تتحدث نظرية الديناميكية النفسية عن «الدفاع الهوسي»، المتمثل في البقاء مشغولين للغاية إلى درجة أننا لا نستطيع أن نعاني مشاعر صعبة. قد يتكلم العلاج السلوكي المعرفي أكثر عن التجنب، لكنه ربما يكون مجرد اسم مختلف لعملية مماثلة. أحيانًا نحتاج إلى التفكير في الأمر الصعب والمؤلم لإضفاء شيء من المعنى عليه. لا يعني ذلك أن هناك دائمًا إعادة صياغة مبتذلة واجبة، لكن إضفاء شيء من المعنى على الأمر، حتى لو كان المعنى الذي نتوصل إليه في النهاية «هذا مؤلم حقًا».

في حالات الانفصال المؤلم أو الفرص الضائعة، غالبًا ما يكون هناك على الأقل إحساس ضئيل بأن الأمور قد تتحسن في المستقبل، أن هذه الأمور ستسير نحو الأفضل بطريقة أو بأخرى، بينما في حالة الخسائر مثل وفاة شخص عزيز، لا يتوفر قدر كبير من المواساة. إذا حالفنا الحظ، فقد نحظى بإحساس الموت الحسن: قدر قليل من الألم، وفرصة لقول كل ما أردنا قوله، وسماع كل ما أراد الشخص العزيز أن يخبرنا به. في حالات الوفاة المفاجئة، وبخاصة بين الأصغر سنًا، لا يتسنى لنا الشعور بكثير من المواساة. وفي كلتا الحالتين، بصرف النظر عن كيفية وقوع الخسارة، لإعادة التشكيل الذهني للعالم ضرورية، إدراك أن هذا الشخص لم يعد هنا معنا، أمر هائل، والواقع الجديد يبدو قاسيًا.

لا نأسى فقط على الأشخاص الذين ماتوا، أو على العلاقات التي انتهت. يمكننا أن نأسى على أنفسنا أيضًا: على الأجزاء التي خسرناها من أنفسنا، أو على التجارب التي مررنا بها وتمنينا ألا نمر بها، أو على العكس من ذلك، على الأمور التي تمنينا أن تحدث لنا لكنها لم تحدث. يمكننا أن نتحسر على الطرق التي لم نسلكها، والفرص التي لم تُمنح لنا، وعلى الطريقة القديمة الفوضوية التي تتكشف بها الأمور في بعض الأحيان. تجسد قصيدة «الطريق الذي لم يُسلك» (The Road Not Taken)، لروبرت فروست، هذا الشعور بخسارة مستقبل مجهول، وهي الخسارة نفسها التي فكرنا فيها في فصل شهر يناير حول اتخاذ القرار.

في غرفة العلاج النفسي، يمثل الأسى أحيانًا جزءًا من الصورة الأكبر لما يأتي به الناس. عادة، لا يتلاشى الأسى بمرور الوقت، لكن يصبح أكثر قابلية للتعامل معه. ومع ذلك، أحيانًا لا يحدث ذلك، ويحدث الأسى المؤلم عندما يعاني شخص ما رد فعل ما بعد الصدمة تجاه حالة وفاة أو خسارة. تتعلق ردود فعل ما بعد الصدمة بكيفية معالجة أدمغتنا للتجربة التي مررنا بها، أو بالأحرى مدى نضال أدمغتنا لمعالجتها. لا يُشخص رد فعل ما بعد الصدمة في الشهر الأول بعد تجربة صادمة، إذ من الطبيعي أن نأخذ بعض الوقت لمعالجة ما حدث ونشعر بالانشغال به. في الواقع، لا تُقدم العلاجات في هذه الفترة لأن «المراقبة والانتظار» أفضل لمعرفة ما إذا كانت الاستجابات للصدمة تستقر.

يمكن أن تكون ردود فعل ما بعد الصدمة قاسية. تخيل أن أمرًا فظيعة يحدث، ثم إرغامك على إعادة هذا الأمر في دورة متكررة في أفكارك بينما ليست لديك أدنى رغبة في ذلك. يمكن أن يحدث هذا على شكل لقطات من الماضي، إذ تشعر حرفيًا كأنك عدت إلى أي حدث صادم مررت به، أنه يحدث الآن، أو يمكن أن يحدث على شكل أفكار أو ذكريات أو كوابيس مقتحمة من دون دعوة. بقدر ما تحاول تجنب التفكير في الحدث أو التحدث عنه أو تذكره، يستمر في الظهور في رأسك. في الحقيقة، محاولة عدم التفكير في الأمر يمكن أن تجعل الأمور أسوأ. ربما حتى لا تدرك ذلك، لكن كل هذا يجعلك تشعر بحالة تأهب قصوى

دائمة. قد يشعرك هذا كأنك متوثب أو عصبي دائماً. قد يظهر الأمر على شكل تهيج، مما يدفع أعضائك بعيداً عنك. أو قد يظهر على شكل تخوف من سير أمور أخرى على غير ما يرام، أو حدوث الأمر نفسه مرة أخرى. قد تتعرق فجأة، أو تتعرض لنوبات هلع، إذ تشعر كأنك لا تستطيع التنفس. قد يتتابك إحساس بالذنب أو الخزي أو لوم النفس بشأن ما حدث، إحساس بأن ما حدث كان خطأك بطريقة أو بأخرى.

كل هذه ردود فعل شائعة للصدمة، ويمكن أن تحدث لأي شخص، بدرجة أكبر أو أقل، مع أن ردود الفعل الأكثر اعتدالاً لا تزال لديها القدرة على أن تثير القلق وتستدعي الاهتمام. تميل ردود فعل الصدمة إلى الحدوث إذا كان هناك خوف من حدوث شيء سيئ، مثل الموت أو احتمال الموت، سواء موتك أو موت شخص آخر. لا يهم ما إذا كان هذا قد حدث أم لا، ولا يزال من الممكن أن يكون لديك رد فعل الصدمة حتى لو كان الآخرون لا يعتقدون أن الحدث كان بهذا السوء (كما هي الحال في حادث سيارة وشيك لم يقع).

قد تبدو هذه الطريقة للتغلب على ذكريات الصدمة خلافاً لما هو بديهي، لكن أحد الأساليب (من العلاج السلوكي المعرفي) ينطوي على المرور بهذه الذكريات بمزيد من التفصيل، غالباً مع شخص آخر. السبب الذي يجعل دماغنا يقدم لنا ذكريات الصدمة التي نريد تجنبها أنها لم تُعالج على نحو صحيح في ذاكرتنا. وصف ذلك بوجود خزانة ملابس محشوة حد الامتلاء بالملابس المحشورة إلى درجة أنك في كل مرة تفتح فيها الباب تسقط جميعها عليك، أو تنحشر أكمال الكنزات في الباب وتستمر في فتحه، فالطريقة لفرزها إخراجها بالكامل وطبها بمزيد من الترتيب حتى تبقى في المكان الذي وضعتها فيه.

مع الذكريات، لأن الأحداث الصادمة تميل إلى تنشيط الأجزاء البدائية من أدمغتنا، التي تتعلق أكثر بالعاطفة (خصوصاً الخوف)، يمكن أن يتداخل هذا مع التشفير المعتاد للذاكرة الذي يستمر. لتخزين هذه الذكريات على نحو أفضل،

نحتاج إلى القدرة على النظر إليها من خلال جزء من دماغنا أقل اعتمادًا على الخوف. يُعد الاجترار والأفكار المقتحمة التي تجلبها ردود فعل ما بعد الصدمة محاولة من دماغنا لترتيب الذكريات بعيدًا إلى حدٍّ ما، لكن لأن الذكريات «ساخنة» بفعل العاطفة، فمن الصعب فعل ذلك. يتمثل جزء مما يمكن أن يفعله علاج الصدمات في مساعدة الأشخاص على التخلص من سخونة الذكرى، بمساعدة الشخص على تذكر أنه موجود في اللحظة والمكان الراهنين، وأنه آمن، وتمكينه كثيرًا من تقديم أفكار جديدة أكثر لطفًا عن دوره الخاص فيما حدث، وأفكار أكثر استقرارًا حول ما قد يعنيه الحدث.

يمكن أن تتضمن ردود فعل الأسى الصادمة ذكريات مقتحمة عن الأحداث التي أدت إلى الموت، أو الموت نفسه، أو الأحداث التي تلت الموت^(٤). وقد تتضمن ردود الفعل أيضًا أسى بشأن تجربة ما: مثلاً، تجربة الاقتراب من الموت، أو الاعتقاد بأن شخصًا ما كان في خطر جسيم، أو تجربة حدثت بطريقة صادمة بعيدة عما كان مأمولًا. من الأفضل التعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة من المستوى الإكلينيكي، الذي يعوق قدرة الشخص على أن يعيش حياته كما يريد، من خلال العلاج بالكلام القائم على الأدلة^(٥) بدلًا من أي نوع من محاولة المساعدة الذاتية، لكن بعض المبادئ نفسها المستمدة من عمل ما بعد الصدمة يمكن أن تكون مفيدة، حتى لو لم يكن في الأجواء رد فعل صادم شامل. يتضمن ذلك تجميع أشياء مثل جدول زمني لما حدث، أو الكتابة أو الرسم عنه، لتمكين الدماغ من معالجته و«ترتيبه بعيدًا».

تُعد القدرة على تذكير أنفسنا بأننا موجودون في اللحظة والمكان الراهنين، وأنها الآن آمنون، أحد العناصر المهمة. تُعد القدرة على فهم الأمور الصعبة التي حدثت شيئًا آخر، وغالبًا ما يكون مفيدًا في القدرة على المضي قُدُمًا. هذا لا يعني إنشاء مروية على طريقة بوليانا: «الحمد لله أن كل شيء صار على ما يرام في النهاية» أو «الأمور تحدث دائمًا لسبب ما». أحيانًا تكون التجربة المروعة مجرد تجربة مروعة. لكن القدرة على الوصول إلى إحساس واضح بما حدث، متى،

لماذا (إذا كان هذا ممكناً)، ما دورنا فيه، يمكن أن تكون مفيدة للمساعدة في التعامل مع الأمر بنجاح. يجب ألا تتضمن الطريقة التي نفعل بها ذلك التحدث إلى شخص آخر. قد تشمل الكتابة، أو صنع أعمال فنية، أو مجرد التفكير فيما حدث، ما دمنا لا نُحبس في حلقة متكررة من الاجترار.

الكتابة عن الأعداء المفقودين تجلب بُعداً آخر، إذ غالباً ما تبدو كأنها وسيلة للحفاظ على ذكراهم حية. التحدث عنهم أيضاً، والاحتفال بمن هم، بما في ذلك جميع جوانب شخصياتهم، حتى الأجزاء الأكثر تعقيداً، يمكن أن يساعد أيضاً. أتذكر عندما كنت في أوائل العشرينيات من عمري عندما ذهبت إلى العمل بعد وفاة جدي، وسألني مشرفي في ذلك الوقت (طبيب نفسي إكلينيكي) كيف كان يبدو جدي. يا له من سؤال عظيم! وهو سؤال نادراً ما يُطرح. شعرت بأن فرصة التحدث عنه تشبه الاحتفاظ به عن قرب بطريقة لم يكن من الممكن أن تخلقها عبارة «آسف لخسارتك». أفضل الجنازات تنجح في فعل ذلك أيضاً، لاستحضار إحساس بالشخص الحقيقي.

أتساءل عن الخسائر الأخرى أيضاً، ما إذا كان من المفيد أن يُسمح لنا باستكشافها وفهمها حقاً. ماذا كان الشيء الذي تمنيناه والذي يجب علينا التخلي عنه بعد ذلك؟ أي واقع آخر كنا سنعيشه لو سارت الأمور على نحو مختلف؟ كيف حدثت الأمور بالطريقة التي حدثت بها؟ وأين كنا سنصبح لو لم تحدث؟ أي نوع من الأشخاص سنصبح عليه، ومع أي واقع بديل؟

كلما تقدمنا في الحياة، زادت الاختيارات التي اتخذناها، وقلّت الخيارات التي تبدو أنها لدينا. لا خطأ أحياناً في رثاء تصورات الواقع الأخرى تلك، تلك الذوات الأخرى التي كان من الممكن أن نصبح عليها. في بعض الأحيان، من خلال وصفها، قد نرى قدراً ضئيلاً صغيراً من الإمكانيات التي يمكننا إعادة النظر فيها: هواية نرغب في ممارستها، أو قيمة مختلفة نريد الاهتمام بها، أو مرح نريد إحياءه بطريقة ما. من السهل أن نشعر بأنه مع تزايد قيودنا الإبداعية مع تقدمنا في الحياة، لا يوجد مجال للمناورة، ولكن في الواقع هناك دائماً مجال لحركة

اهتزازية، وأحيانًا مجال لحركات مزلزلة هائلة! إذا لم نعترف قطُّ بالخسائر أو مشاعر الأسى التي قد نعانيها، فمن الصعب أن نكون متيقظين للإمكانات التي قد نرغب في استكشافها.

أحد الأمور التي أتبّه لها عند الاستماع إلى الأشخاص الذين يأتون لرؤيتي لحضور الجلسات النفسية هو ما يقولونه عندما يواجهون رد فعل على خسارة ويشعرون بأنه غير متناسب معها. إذا قالوا: «يبدو الشعور بالأمر أكبر مما ينبغي»، فقد يعني هذا أنهم يقسون على أنفسهم، لأنهم يشعرون برد فعل متناسب تمامًا مع خسارة صعبة، أو قد يكون شيئًا آخر.

عندما نتعرض لخسائر كبيرة في حياتنا ولم تتح لنا الفرصة لمعالجتها، فقد تعود أحيانًا وتفاجئنا. قد تنشط الذكريات بسبب خسارة صغيرة، مما يجعلنا نشعر بالحيرة تمامًا من دون أن نعرف سبب ضخامة رد فعلنا. ما نعيشه هو نوع من التجاوب العاطفي مع ما حدث من قبل، والخسارة الأخرى التي شعرنا بها بشدة ولم نحزن عليها بالكامل. في بعض الأحيان تعود هذه الخسائر مباشرة إلى علاقات مبكرة حظينا بها مع أشخاص ارتبطنا بهم: على سبيل المثال، الأشخاص الأوائل الذين قدموا لنا الرعاية (وهو ما فكرنا فيه قليلًا في فصل شهر يونيو، مع نظرية التعلق). في أحيان أخرى قد تكون الخسائر أحدث: على سبيل المثال، انفصال مؤلم لم نفهمه تمامًا. كلما عاود الأسى على الخسارة الظهور، فغالبًا ما يستحق الأمر قضاء بعض الوقت مع الخسارة التي تعود إلى السطح، واستخدام التحدث مع الآخرين، أو الكتابة، أو المساعي الإبداعية، لمحاولة التعامل مع الخسارة بطريقة مفيدة. بالنسبة إلى الأسى الساقط الذي يستمر، أعتقد أن من المفيد طلب المساعدة من معالج مدرب، لأنه قد يكون من الصعب جدًا فعل ذلك بأنفسنا.

تمامًا كما فكرنا في سبتمبر عندما تأملنا النهايات في العمل، فأي نهاية يمكن أن يكون لها بعض الصدى مع الخسارة. لنفكر في تارا. لقد انفصلت للتو عن شريك كانت علاقتها به مبركة. كان الانفصال قرارًا متبادلًا إلى حدٍّ ما: وجدت

هي وشريكها السابق نفسيهما في حلقة متكررة من الشجار نفسه، ولم يتمكن من إيجاد طريقة لتجاوز العقبات التي فرضها. أرادا أشياء مختلفة للعلاقة: أرادت هي أن تشعر بإحساس التقدم، لكن التخطيط للمستقبل جعله يشعر بالكبت والاختناق. كان في هذا المزيج ميل إلى التحدث معها بطريقة تقوض كيفية شعورها تجاه نفسها. لم يكن مبالياً بشأن كيفية انتقاده لها وأنهكها ذلك.

كانت هناك أسباب وجيهة للانفصال، ومن الناحية العقلانية، اعتقدت تارا أنهما اتخذتا القرار الصحيح، لكن... انتابها شعور مريع. وجدت نفسها تفكر في شريكها السابق طوال الوقت، وتبكي بشكل غير متوقع، وتشعر بأنها مفعوجة بشدة. اعتقد أصدقائها أنها يجب أن تنضم إلى تطبيق مواعدة وتتجاوز العلاقة، لكن الاقتراح جعلها تشعر بأنها سقيمة ودامعة. شعرت بأنها محبوسة.

وجدت تارا نفسها تفكر في علاقات أخرى انتهت أيضاً، وتشعر بإحساس الهجر والوحدة والنهاية الذي تذكرته من أوقات أخرى في حياتها، بما في ذلك فجيعة عاشتها عندما كانت مراهقة. وجدت أنه كان من الصعب الحصول على رد مُرضٍ عندما تحدثت مع أصدقائها وعائلتها حول الانفصال. لقد كانت حساسة للغاية تجاه ما يقوله الناس، مما جعلها تشعر بسهولة أنها وقعت في موقف معقد يصعب الخروج منه باجترار ما كان يمكن أن تفعله بشكل مختلف، أو التفكير بالتمني حول الكيفية التي كان يجب أن تسير بها الأمور.

استخدمت تارا جلسات العلاج للحديث عن شريكها السابق وعلاقتها. عندما فعلت ذلك، واستخدمت دفتر يوميات لتدوين الأمور، أدركت أن هناك موضوعات متكررة من الإيجابيات والسلبيات. كان من الأسهل التفكير في الإيجابيات الآن بما أنهما ليسا معاً، لكن كانت هناك أشياء سلبية أيضاً: أسباب الانفصال. في بعض النواحي، تحسرت تارا على العلاقة التي كانت تتمنى لو حظيت بها، بدلاً من تلك التي انتهت.

بمرور الوقت، وجدت تارا أن توازن الأمور ساعدها. لم تكن ترغب في الخروج في أنحاء المدينة بعد، لكن التسكع مع الأصدقاء وسؤالهم عن حياتهم

بدلاً من قضاء كل الوقت في الحديث عن شريكها السابق ساعداها على رؤية الأشياء من وجهة نظر مختلفة قليلاً. كان العالم لا يزال يدور، والأمور لا تزال تحدث في هذا العالم، وهي لا تزال جزءاً منه.

أيضاً شجع العلاج تارا على التفكير في كيف ستهتم بصديق عزيز كان يمر بالموقف نفسه. حاولت تشجيع نفسها على تناول طعام صحي، وممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة، وإتاحة فرص الاسترخاء لنفسها. أخذ حمامات طويلة مع الاستماع إلى بودكاست كي لا تتمكن الأفكار من الدوران في رأسها، ونزهات التمشية في الريف مع الأصدقاء، وقضاء الوقت بمفردها أيضاً، والسماح لنفسها بالاستياء، لكن من دون الانجراف إلى التفكير مراراً وتكراراً فيما حدث بالفعل. كان التوازن بين الوقت الذي تقضيه تارا في التحسر والوقت الذي تقضيه في محاولة الاستمرار هو ما ساعداها على تجاوز الأمر، حتى شعرت ذات يوم بأن الأمور لم تكن سيئة تماماً. سألتها أحدهم إذا كانت عازبة في إحدى الحفلات ولم يراودها شعور مريع عند الإجابة. كانت الأشياء نفسها لا تزال مستمرة، لكنها كانت أكثر قدرة على الشعور بتباعد طفيف عنها. مع مرور الوقت، تقلبت تارا صعوداً وهبوطاً مع هذا الشعور. في بعض الأيام، شعرت بأن الخسارة كانت قريبة جداً مرة أخرى، ترزح على كتفها، وفي أيام أخرى كانت بإمكانها رؤيتها من بعيد. مع مرور الأشهر، تحدثت عن نفسها أكثر فأكثر في جلسات العلاج، وأصبحت المساحة التي تشغلها العلاقة المنتهية أصغر.

لم تنسَ تارا الخسارة، لقد أصبحت مطوية في بقية حياتها بطريقة أكثر قابلية للتعامل. ومع ذلك، فمن الممكن أن ننسى حتى أكبر الخسارات، للحظات. أتذكر فترات الأسى، سواء على جدّي أو على نهاية علاقة، في اللحظات القليلة الأولى بعد الاستيقاظ لم أستوعب بعد أن تلك الخسائر قد حدثت. كانت هناك لحظة توقف جميلة وقصيرة قبل أن أتذكر الحزن وأشعر به مرة أخرى.

حتى بعد مرور سنوات على وفاتهما، أجد نفسي أرغب في تقديم جدّي لشخص ما أو إخباره عن شيء ما. في بعض النواحي، هذه طريقة لإبقائهما

معي. في هذا مواساة. عندما ماتا، شعرت كأنهما غادرا الحفلة مبكرًا، وتمنيت لو كان لديَّ وقت أطول للتحدث معهما. لقد حاولت بدلًا من ذلك الاحتفاظ بالأوقات التي قضيناها معًا، والتفكير في الأشياء التي كنت سأقولها لهما لو كانا لا يزالان هنا. الاستمرار في الحديث مع الأشخاص الذين ماتوا ليس جنونًا، بل فيه مواساة. تدرك تقاليد مهرجان سامهين ومهرجان يوم الموتى ذلك، وتساعدنا على الاحتفاء بالعلاقة التي تربطنا بالآخرين الذين رحلوا منذ فترة طويلة، بدلًا من محاولة سحقها والتظاهر بعدم وجودها.

يمثل الأسى في بعض النواحي الوجه الآخر لعملية الحب. نحن نعاني لأننا اهتممنا بشدة بشخص ما أو شيء ما. تتحقق المخاطرة، عندما يكون الأسى طاغيًا، بأن ننغلق ونرفض الانفتاح على الاهتمام بهذا القدر مرة أخرى، لأن الخسارة كبيرة جدًا إلى درجة أن فكرة التعرض لمثل هذا الأذى مرة أخرى تبدو مستعصية على التغلب عليها.

لا يعني تجاوز الخسائر اليومية الصغيرة وخيبات الأمل في الحياة، والأحزان الأكبر التي تصعبنا تمامًا، أن نتصرف بسموٍّ في مواجهة الحزن. ليس علينا أن نفعل ذلك بأناقة. يتعلق الأمر بتجاوز الخسائر والبقاء على قيد الحياة في الوقت العاصف والهادئ. يمكن أن تستمر آثار الأسى طوال حياتنا، وهذا لا يعني أننا سنشعر بالكرب نفسه طوال الوقت، لكن قد يعني ذلك أن أيام الذكرى السنوية أو التذكيرات غير المتوقعة لشخص ما أو تجربة ما قد تعيدنا إليها بسرعة. إذا كنا مترفين بأنفسنا وسمحنا لها بالشعور ببعض المشاعر والتفكير في بعض المعاني المحيطة بالخسارة، فمن غير المرجح أن تصدمنا هذه التذكيرات. لا يزال الحزن موجودًا، لكنه بطريقة ما أكثر قابلية للتعامل وأقل إلحاحًا.

لا أؤمن بمحاولة إيجاد جانب مشرق لكل تجربة، أو استخلاص درس منها. مع ذلك، ربما يكون هناك بعض الفائدة في العثور على الحب في الخسارة. ما الشيء أو الشخص الذي نهتم به؟ كيف يمكننا أن نكرِّم ذلك؟ وفقًا لتقليد مهرجان سامهين، من الذي نريد دعوته لتناول العشاء معنا مرة أخرى؟ وكيف يمكننا أن

ندعو الأشخاص الذين رحلوا ونجلبهم إلى حياتنا اليومية لنبقيهم معنا؟ هل هناك قيمة مشتركة يمكننا أن نعتز بها لتكريمهم؟ أو ممارسة التفكير بهم يوميًا وماذا سنقول لهم لو كانوا هنا؟ أو إذا كان الأسى الذي نشعر به بسبب الخسارة في تجربة ما، فهل هناك تجربة جديدة أو سابقة يمكننا أن نحاول الاعتزاز بها؟ ليس كتعويض، لكن كتذكير للأشياء التي سارت كما كنا نأمل، أو التي سارت حتى على نحو أفضل مما كنا نتخيل.

مكتبة

t.me/soramnqraa

التأقلم مع الخسارة

الأفكار الرئيسية

١. من الصعب التكلم عن الخسارة، لكن المحاولة مفيدة أحياناً، أو إذا كان الكلام شديداً الصعوبة، فحاول الاستعانة بالكتابة أو الرسم أو أي شيء يساعدك على معالجة ما حدث.
٢. تثير الخسارة كثيراً من المشاعر المختلفة، ولا توجد طريقة صحيحة للإحساس بهذه المشاعر.
٣. ليس علينا أن نتصرف بسمو في مواجهة الخسارة، في بعض الأحيان يكفي مجرد تجاوزها.
٤. يمكن أن يكون إيجاد التوازن أمراً أساسياً: مزيج من الوقت الذي يمكننا فيه التحسر والوقت الذي نتواصل فيه مع الآخرين للحصول على منظور مختلف.
٥. التفكير في كيفية الاعتناء بصديق عزيز يمكن أن يساعدنا هنا أيضاً: أن نرعى أنفسنا بحنان بالطريقة نفسها التي نتعامل بها مع شخص آخر يشعر بالأسى.
٦. بمرور الوقت، قد نتمكن من التفكير في كيفية تكريم ذكرى خسارتنا بطريقة تتيح لها مساحة من دون أن تجذبنا في دوامة الحزن. في بعض الأحيان، قد يكون تكريم الخسائر أمراً ممتعاً.
٧. إذا لقي وصف اضطراب ما بعد الصدمة صدى لديك، فأنا أحب

كتاب الصدمة غريبة حقاً (*Trauma is Really Strange*)، للكاتب ستيف هاينز، للمزيد حول هذا الموضوع. من المفيد بالتأكيد التحدث إلى طبيبك الممارس العام حول إمكانية الحصول على جلسات العلاج بالكلام أيضاً^(٦).

٨. كتاب حزين (*Sad Book*) لمايكل روزين مصدر آخر رائع عن الخسارة، مكتوب للأطفال، لكن قراءته ممتعة للبالغين أيضاً.

۱۱

نوفمبر



بهجة الفوات

تقدير الراحة

يأتي الناس إلى العلاج النفسي لجميع أنواع الأسباب. قد يكون ذلك بسبب تشخيص رسمي لمشكلة تتعلق بالصحة العقلية، أو قد يكون شعورًا بأن الأمور يمكن تتحسن، أو شكًا خادعًا في أن بعض الأنماط المدمرة للذات في حالة عمل وتعوق شيئًا ما... السعادة، الإنجاز، النجاح من نوع ما.

لا تزال هناك وصمة مرتبطة بالمجيء للعلاج النفسي. إنه شيء يتكلم عنه الناس أكثر هذه الأيام، لكن بحذر. من العدل أن نكون حذرين بشأن هذا الأمر - فهو أمر شخصي للغاية وربما يكون الحذر من الحكمة - لكنني لا أعتقد أننا وصلنا إلى المرحلة التي يُنظر فيها إلى جلسات العلاج النفسي بالطريقة نفسها التي يُنظر بها إلى موعد الطبيب الممارس العام، على سبيل المثال.

يتستر كثير من الأشخاص الذين عاينتهم للعلاج النفسي على ما يشعرون به تحت السطح. لا يعرف أصدقاؤهم وزملاؤهم وأفراد عائلاتهم بالضرورة أنهم يشعرون بأنهم يعانون، أو إذا عرفوا، فهم غالبًا لا يدركون حجم المعاناة. قد يبدو ناجحين وسعداء وقادرين على الانسجام، وفي بعض الحالات يؤدون عملًا رائعًا في دراستهم أو وظائفهم. مع ذلك، أحيانًا، قد تكون الأمور التي يمكن

أن تساعد الأشخاص على فعل كل هذه الأشياء جزءاً مما يجعلهم يشعرون بأن الحياة صعبة. يمكن أن يكون أحد هذه الأشياء رغبة لا هوادة فيها في الماضي قُدماً على الرغم من كل شيء، وتجاهل العلامات التحذيرية التي تشير إلى أن الوقت قد حان للراحة.

أدرك هذا في نفسي، على الرغم من أنني أتحسن في إبطاء الأمور إذا احتجت إلى ذلك. كنت أجد أنه من الصعب جداً الحصول على الراحة، وينتهي بي الأمر بالخطيئ لأمر متعددة والاستمتاع بها جميعاً بدرجة أقل قليلاً، لأنني كنت متعبة للغاية. لا يزال يتعين عليّ كبح جماح نفسي، لكنني أذكر نفسي ببهجة الفوات (JOMO)، بدلاً من خوف الفوات (FOMO)، إنه هذا الشعور الذي تشعر به عندما تقدر على البقاء بالمنزل مع أكلة بطاطس مشوية ومحشوة، ومجموعة من تسجيلات الأفلام والموسيقى بدلاً من الخروج لكل ما تتوق إليه. كانت إحدى أجمل ليالي رأس السنة التي قضيتها على الإطلاق بمفردي في شقتي، أكل السباغيتي وكرات اللحم وأكتب. أحياناً البقاء بالداخل هو الخروج الجديد. نوفمبر أحد أوقات العام التي يسهل فيها الشعور بالتعب. في النصف الشمالي من الكرة الأرضية، تراجعت الساعات الآن إلى الوراء، معلنة حلول موسم الصباحات والأمسيات المظلمة. قد يبدو الأمر كأننا أمضينا ساعات النهار بأكملها في العمل. كما نعلم من الأبحاث التي أجريت حول تأثيرات الاضطراب العاطفي الموسمي^(١)، يمكن أن تجعلنا قلة الضوء نشعر بسعادة أقل وتعب أكثر. يمكن أن ينتهي بنا الأمر بالرغبة في السبات. ليس هذا أمراً سيئاً بالضرورة. هناك كثير من الأشياء التي يجب التوفيق بينها في الحياة، وربما نعمل جميعاً بجهد بطريقة أو بأخرى. كم مرة نخصص وقتاً للتوقف كما يجب؟ بالنسبة إليّ، يشعرني نوفمبر بأنه يجب أن يتسم بقدر أقل من مواصلة التحرك وقدر أكبر من الاستلقاء. في هذا الوقت، أكثر من أي وقت مضى، نحتاج حقاً إلى الاهتمام بالراحة.

وماذا سيحدث لنا إذا لم نفعل ذلك؟ لنفكر في جاك. إنه يشعر بالاستياء، لكنه غير متأكد من السبب، ويريد لذلك الشعور أن ينتهي. يتدرب جاك ليصبح

طبيياً نفسياً، ويجد هذا مجزياً لكنه صعب. لقد بدأ مسيرة مهنية في مجال الصحة العقلية بسبب بعض تجاربه الخاصة مع أفراد الأسرة، لكنه يشعر بالقلق على نحو متزايد من إمكانية أن يكون هو نفسه مستنزفاً بفعل العمل وغير قادر على مساعدة الناس بقدر ما يريد. لدى جاك كثير من الأمور التي يفعلها لمساعدة نفسه على الشعور بالتحسن. يخرج إلى الحانة بعد العمل مع زملائه، ويقود فريق كرة قدم لليلة واحدة في الأسبوع، كل يوم سبت، ويقضي وقتاً في المواعدة عبر الإنترنت... لديه كثير من الأمور التي يفعلها. علاوة على ذلك، يعمل في نوبات عمل، بعضها نوبات ليلية.

يجد جاك بثقة أنه يدور في دورات متكررة من الشعور بالإنتاجية والتغلب على الأمور، مروراً بالشعور بالإرهاق، وأن هناك قدراً كبيراً من العمل، ثم إلى الشعور بالإرهاق التام، والإصابة بنزلة برد في اللحظة التي يحصل فيها على إجازة لبضعة أيام. بمجرد حصوله على إجازة لمدة ثلاثة أيام متتالية، يصاب بالمرض. يقول: «يحدث هذا دائماً عندما أتوقف»، ويعتقد أن الحل ربما يكون في الاستمرار. تجربة جاك ليست غير شائعة. كم مرة، عندما تحصل على فترة راحة، تجد لديك شعوراً طفيفاً بالألم في الحلق أو نزلة برد؟ هل لاحظت أننا نمرض عندما نتوقف عن العمل كما يبدو دائماً؟ اتضح أن هناك أسباباً وجيهة لذلك.

جهاز المناعة لدينا بدائي. الجهاز نفسه الذي يساعدنا على محاربة نزلات البرد اليوم هو الجهاز الذي تطور في وقت كنا نهرب فيه من النمر سيفية الأسنان. في مواقف ما قبل التاريخ، كنا بحاجة إلى الركض بسرعة أو القتال أو التظاهر بالموت من أجل البقاء. لذا تطور جهاز المناعة بطريقة تستمد إشاراتنا من جهاز التوتر لدينا. إنه يؤجل إصابتنا بالمرض إذا كنا نواجه استجابات للتوتر. يوقف كل شيء آخر حتى يتمكن من المشاركة في الكر أو الفر. كان من الممكن أن يساعدنا هذا في التغلب على الضغوط الحادة مثل الهروب من نمر سيفية الأسنان. المشكلة أن ضغوطنا هذه الأيام تستمر لفترة أطول. تمثل «نمورنا سيفية الأسنان» الضغوط المزمنة مثل ضغوط العمل والعلاقات غير المفيدة والهموم المالية.

عندما نكون متوترين بصورة مزمنة، تفيض أجسامنا بهرمونات التوتر، مثل الكورتيزول، لفترة طويلة. يتواصل الكورتيزول مباشرة مع جهاز المناعة وينظم كيفية عمله. يؤدي هذا في أغلب الأحيان إلى انخفاض المراقبة المناعية عندما نقع تحت الضغط. تنخفض استجابة جهاز المناعة، ولا يمكن أن يكون يقظاً أو فعالاً في مكافحة ملايين الأشياء التي نواجهها يومياً. عندما يتوقف التوتر، يمكن لجهاز المناعة أن يتعافى، ومن ثمّ يزداد من استجابته لجميع أنواع الخلل الموجودة حوله والتي لم يحاربها. لهذا السبب ينتهي بنا الأمر في كثير من الأحيان إلى أخذ نفس عميق عندما نكون على وشك قضاء عطلة ممتعة متوقعة. نمرض بعد انتهاء فترة من التوتر، لأن جهاز المناعة يستطيع أن يرفع استجابته من جديد، ويعمل على التخلص من الإصابات التي التقطناها في هذه الفترة.

إذا مرضنا، فمن غير المفيد أن نتجاهل إشارات الجسم التي تشير إلى حاجتنا إلى الراحة، فهي علامة على أن جهاز المناعة في الجسم يعمل، مما يجعلنا نبطئ العمل. قد يكون الأمر مزعجاً، لكن الراحة عاجلاً وليس آجلاً ستساعدنا على التعافي بصورة أسرع، كما أن عدم الاستماع إلى ما يشعر به جسمنا يراكم المشكلات. قد ينتهي الاستمرار في العمل مع نزلة البرد بتفاقم المرض حتى تشعر كأنه إنفلونزا سيئة للغاية، تنهكك، وتشعرك بالخوف بعض الشيء.

هناك كثير من الأجهزة المهمة في أجسامنا. أحدها، والذي سمعنا عنه أعلاه، هو «جهاز التهديد»، وهو جهاز الدماغ الذي يشارك في اكتشاف التهديد في البيئة وإعدادنا للهروب أو الاختباء أو القتال. في الماضي، ساعدنا هذا الجهاز في اكتشاف الضواري، والآن ينطلق عندما نفحص المواقف بحثاً عن المخاطر الاجتماعية، أو أهوال العمل، أو مخاوف العلاقات. يتجاوز جهاز التهديد جهاز المناعة للتأكد من تركيز طاقتنا بصورة أكبر على البيئة الحالية، بمعنى تأجيل أي استجابة مناعية قد تكون مطلوبة الآن، إلى وقت لاحق.

جهاز ثانٍ يقلل الحديث عنه هو الجهاز العصبي الباراسمبثاوي، الذي يشارك

في «الراحة والهضم». يشارك هذا الجهاز أيضًا في الارتباطات والتقارب مع الآخرين. إنه جهاز ينطلق في العمل عندما نكون آمنين ومطمئنين وراضين. الجهاز المهدئ. يعمل جهاز «الراحة والهضم» على نحو متعارض مع جهاز «الكر أو الفر». عندما يُنشط أحدهما، تُقلل استجابة الآخر، كما هي الحال عندما نستخدم دواسرة الفرامل أو دواسرة الوقود في السيارة. لن نضغط على الدواستين في وقت واحد. وبالمثل، جهاز الكر أو الفر يحفزنا، وجهاز الراحة والهضم يهدئنا. كلا الجهازين جزء من الجهاز العصبي اللاإرادي (جنبًا إلى جنب مع جهاز آخر، وهو الجهاز العصبي المعوي، الذي يرتبط أكثر بالأعضاء).

نحن لا نتأرجح فحسب بين الشعور بالتهديد أو التهدة - في بعض الأحيان نتحفز لملاحقة الأهداف لأسباب وجيهة، ويبدأ جهاز ثالث، وهو جهاز «القيادة» لدينا، ويعطينا إحساسًا بالإنجاز عندما ننجح^(٢).

فكر قليلًا... إذا كنت تقسم أسبوعك حسب الجهاز المستخدم، فما الفئة التي تندرج فيها معظم التجارب؟ هل تميل حياتك اليومية إلى التهديد أم التهدة أم الاندفاع؟ معظم الناس لا يستخدمون نظام التهدة مثل الآخرين. من المؤكد أنني يجب أن أبذل جهدًا واعيًا للتأكد أنني أفعل الأشياء التي تهدئني، من بين الأشياء التي أعمل بجد من أجلها أو أشعر ببعض التوتر بشأنها. تُعزز الروابط في أدمغتنا عن طريق الاستخدام، لذلك إذا لم نستخدم جهازًا ما بالقدر نفسه، فمن المحتمل أيضًا أن يكون تحفيزه أقل سهولة من الأجهزة الأخرى. كلما شعرنا بالتهديد أو النشاط، أصبح من الأسهل أن نشعر بهذه الطريقة مرة أخرى.

ومن الغريب، لأن هذا لا يبدو مهدئًا، أن القفز في الماء البارد ينشط أيضًا الجهاز الباراسمبثاوي. وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل السباحة في الماء البارد مفيدة جدًا لصحتنا العقلية، فهي تُنشط العصب الحائر، وهو عصب قحفي طويل يمتد من الدماغ إلى الأعضاء والأنسجة المختلفة في الجسم، مسؤول عن تنظيم نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي. يساعد تحفيز العصب الحائر من خلال السباحة في الماء البارد (أو حتى وضع وجهنا في حوض من الماء البارد)^(٣)

على إبطاء معدل ضربات القلب واسترخاء الجسم. ممارسة دخول الساونا ثم رمي دلو من الماء البارد فوقك لها أسس متينة.

في نوفمبر من العام الذي انتقلت فيه إلى بريستول، ذهبت في إجازة مع الرجل نفسه الذي التقيته في ذلك الموعد عبر الإنترنت في مايو. ذهبنا إلى أيسلندا، مسافرين بالطائرة من بلد مظلم وبارد إلى بلد آخر أشد ظلمة وبرودة. كانت ساعات النهار محدودة، وقضينا كثيرًا من الوقت في القيادة على الطريق الدائري الرئيسي في ظلمة كثيفة، ومحاولين الانتقال من منظر طبيعي ضخم إلى آخر قبل أن يحل الظلام الدامس. بدا أن الناس في أيسلندا يعرفون كيفية تحقيق أقصى استفادة من هذه الساعات المحدودة من ضوء الشمس، ويعرفون كيف يقدر الظلام أيضًا. يعني موقع أيسلندا البركاني أنها تحتوي على مجموعة كبيرة من المسابح المدفأة بالطاقة الحرارية الأرضية، سواء تلك المتكونة طبيعيًا أو المسابح المبنية. ذهبنا للسباحة ذات يوم، في مسبح عام في ريكيافيك، وكانت لديهم شمعة مضاءة في مكتب الاستقبال، تمامًا كالتي على طاولات المقهى في المخبز المحلي. لقد خلقت إحساسًا بالراحة والنعومة. في الداخل، في المسبح المغطى، الذي كان لنا وحدنا تقريبًا لنسبح لمسافات طويلة، فقط لندرك بعد ذلك أن السبب وراء خلوه تمامًا يتمثل في أن الخارج هو الصفقة الحقيقية. كانت سلسلة من حمامات الساونا والمسابح الساخنة التي تزداد سخونة أكثر فأكثر ممتلئة بالأشخاص الذين يسترخون بعد يومهم في العمل، بالطبع مع وجود دلو الماء البارد هناك بين الجلسات الساخنة والغطس. كانوا يعرفون كيف يرتاحون. بصرف النظر عن الماء البارد، إعطاء الأولوية لجهاز التهدة لا يعني بالضرورة أننا لا نستطيع العمل على نحو مكثف ثم أخذ قسط من الراحة. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، يعمل هذا بشكل جيد، ما دام هناك بعض الوقت للتعافي في مرحلة ما. تصبح الأمور أكثر صعوبة عندما لا يمكن السيطرة على التوتر. لا يمكننا أن نقرر متى سيعطينا عملنا موعدًا نهائيًا متعارضًا، أو متى سيحدث شيء صعب عاطفيًا. إذا لم يكن من الممكن تجنب الضغوط ولم نتمكن من تغيير مستوى

الطلب الواقع علينا، فالشيء الوحيد الذي يمكننا فعله هو توفير الوقت المناسب للأمور الجميلة على أي حال. حتى لو عانينا توترًا جسيمًا، إذا كانت هناك بعض تجارب المزاج الإيجابي، فقد يكون ذلك وقائيًا. إيجاد الأمور الصغيرة التي تمنحنا المتعة وتضفي نكهة على حياتنا، بانتظام قدر الإمكان، يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا. ربما يمكننا أن نجد مكانًا لبعض الأمور في يوم العمل: قهوة في كوب مفضل، بضع دقائق للوقوف بالخارج والتنفس، تمشية حول المبنى في وقت الغداء، تمارين التمدد لمدة دقيقتين، شطيرة لطيفة حقًا. تقلل هذه الأمور من التناقض بين أوقات «التشغيل» وأوقات الراحة. قد نفعل أيضًا بعض الأمور في المنزل: حمام طويل أو استحمام في أثناء النهار في عطلة نهاية الأسبوع، شمعة مضاءة في وجبة الإفطار، ممارسة اليوجا لمدة عشر دقائق قبل النوم. هذه أمور صغيرة، وعادة ما تكون ممكنة حتى عندما نشعر بأنه ليس لدينا وقت (في الواقع إنها أكثر أهمية عندما نشعر بأنه ليس لدينا وقت).

وكما هي الحال دائمًا، إذا كانت هناك عناصر من الضغوط تقع تحت سيطرتنا، فمن المفيد أن نفكر فيما إذا كنا مستعدين لإجراء تغييرات. إذا كان التوتر منبعه أننا مشغولون للغاية، فما الذي يمكننا كبحه؟ هل من المفيد أن نحجز في جدولنا اليومي وقتًا مخصصًا لعدم فعل أي شيء، ونفكر به على أنه موعد مع أنفسنا؟ إذا كان الأمر أكبر مثل وظيفة أو علاقة تسبب التوتر، فاتخاذ خطوات للتحديث مع الآخرين الموثوق بهم حول المعضلة واتخاذ خطوات صغيرة لتغيير الأمور يمكن أن يساعد. حتى في وظيفة متطلبة للغاية، فإجراء تعديلات على أمور مثل عدد المرات التي تتحقق فيها من رسائلك الإلكترونية يمكن أن يجني ثمارًا.

بالنسبة إلى جاك، عندما ينظر إلى ما يفعله يومًا بعد يوم، فهو غالبًا ما يكون مندمجًا في أمور تتعلق بجهاز القيادة أو جهاز التهديد الخاص به. لا يوجد شيء يتضمن الجهاز الباراسمبثاوي المهدئ. حتى الغداء يؤكل في أثناء الحركة من مكان إلى آخر. إنه يكافح من أجل التفكير في الأمور المريحة أكثر التي يريد أن يفعلها. يكره أخذ حمامات طويلة، لا يحب التأمل، يفضل الأمور التي يشعر فيها

بالحيوية، لأنه يتحرك بسرعة أو يتعامل مع مشكلات من نوع ما. في النهاية، يقنع بوضع لحظات من الراحة: قراءة الجريدة في السرير في عطلة نهاية الأسبوع، الاستلقاء على الأريكة والاستماع إلى أغنية واحدة على الأقل عندما يعود من العمل، استخدام رحلات الحافلة للاستماع إلى البث الصوتي بدلاً من التحقق من بريده الإلكتروني، تخصيص وقت للجلوس على مقعد بالخارج لتناول شطيرته في وقت الغداء مع زميل، حتى لو كان ذلك لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة فحسب.

يجب على جاك أن يحدد موعدًا للراحة لجعلها تحدث، وبالنسبة إليه المواعيد مع نفسه هي أسهل شيء يمكنه إلغاؤه، مما يحرمه من لحظات الراحة القصيرة هذه من أجل إعطاء الأولوية لاحتياجات الآخرين، أو لملء وقته بالأشياء المزدحمة. كلما تمكن من الاحتفاظ بمساحة صغيرة للراحة شعر بالتحسن، بل إنه تاق في الحقيقة إلى مساحة الراحة الصغيرة أكثر. يبادر للتأكد من قضاء ليلة واحدة في الأسبوع بالمنزل للاسترخاء. يبدأ الإصابة بالمرض بمعدل أقل بعض الشيء. يبادر للحصول على مساحة أكبر للتفكير في الكيفية التي يريد أن تسير بها الأمور. الحصول على مساحة أكبر للتفكير في كيفية سير الأمور وكيف نريدها أن تكون أمرًا جيدًا، لكنه قد يكون مؤلمًا أيضًا. في بعض الأحيان نملأ وقتنا بأمور حتى لا نضطر إلى الاعتراف بالأجزاء المفقودة. بالنسبة إلى جاك، بدأ يدرك أنه يشعر بالوحدة الشديدة على الرغم من كل زملائه وأصدقائه في العمل. من الصعب جدًا إدراك هذا، ويتطلب بعض الاعتراف، لكنه يعني أيضًا أن لديه الآن خيار فعل شيء حيال ذلك.

ليست الراحة فحسب هي ما يكافح جاك معه، بل النوم أيضًا. الراحة من دون نوم مهمة، لكن النوم في حد ذاته له فوائده الفريدة. ارتبطت قلة النوم بتدهور الصحة العقلية والجسدية، على الرغم من أننا لا نعرف إلا القليل عن الآليات التي يحدث بها ذلك. يُنظر الآن إلى العمل بنظام المناوبات على أنه خطر مهني، مع تزايد فهم تأثير العمل في مناوبات العمل الليلية على أذهاننا وأجسامنا. لا يُعد

العمل في وقت مختلف عن جميع الأشخاص الآخرين انعزالياً فحسب، بل يبدو أن التغيير في دورة نومنا يضر بصحتنا أيضاً. فكر هنا في الآباء والأمهات الجدد أو الأشخاص الذين يعتنون بأعزائهم المرضى أيضاً، الذين غالباً ما يقومون بنوبات ليلية غير طوعية ويتخبطون في أداائهم.

هنا مرة أخرى، الدورات سمة التجارب التي نمر بها، سواء اللاشعورية أو الشعورية. في ليلة ننامها، نمر بمراحل نوم مختلفة، من المرحلة ١ إلى ٤، مع نوم حركة العين السريعة (REM) بوصفه جزءاً من هذه المرحلة أيضاً. مرحلة نوم حركة العين السريعة هي التي نحلم في أثنائها، ومن المرجح أن نستيقظ لأننا ننام نومًا خفيفًا.

نعرف أن حرمان الإنسان والحيوان من النوم له آثار سلبية على الأداء العقلي والصحة البدنية. من المثير للقلق أن الجرذان المحرومة من النوم تموت بالفعل، على الرغم من صعوبة فصل قلة النوم عن التوتر الذي تتعرض له، لأنها لا تختار طوعاً معاناة قلة النوم، ولا تفهم لماذا لا تسمح لها الظروف التي تعيشها بالنوم. سيكون بمقدور أي شخص عانى الحرمان من النوم أن يجزم بتقلب المزاج وصعوبة اتخاذ القرارات أو تعلم أي شيء جديد يأتي مع هذا الحرمان (ارفع يدي هنا في وجود طفلي ذي العام الواحد الذي يستيقظ مراراً). تشمل النظريات التي تفسر سبب حاجتنا إلى النوم الاعتقاد بضرورته لتعزيز الذكريات والتعلم^(٤)، لاستعادة الخلايا في أجسامنا وأدمغتنا، ولتقليل استهلاك طاقتنا^(٥). على الرغم من أن كل هذا يبدو منطقياً جداً بل وواضحاً، فإننا ما زلنا لا نعرف حقاً كيف يفعل النوم كل هذا، أو سبب أهميته لدى كثير من الحيوانات (مع استثناء غريب، الطيور المهاجرة على سبيل المثال).

بالنسبة إلى أولئك الذين لا يعملون (أو يتولون الرعاية) طوال الليل، وفقاً لجدول زمني قياسي، لا يزال من الممكن أن يتقطع النوم. الأرق أحد أكثر الأمور المحبطة، إذ يبدو أن الليالي تستمر أياماً وليس ساعات، بينما تراقب الساعة وتحسب عدد ساعات النوم التي قد تحصل عليها بالفعل. السهاد يسبب

الإحباط والوحدة، وهو أمر شائع. يعاني واحد من كل عشرة بالغين تقريبًا الأرق المستمر والشديد مع عواقب في أثناء النهار، مما يعني أن ١٠٪ من الأشخاص يجدون صعوبة في النوم ثلاث ليالٍ أو أكثر في الأسبوع، وقد عانوا هذه المشكلة لمدة ثلاثة أشهر على الأقل. وفي البالغين فوق الخامسة والستين من العمر يرتفع الرقم بشدة، ويقدر بواحد من كل خمسة. يعاني كثير من الأشخاص صعوبات في النوم من حين إلى حين أو بدرجة أقل حدة، لذا فهذه مشكلة شائعة حقًا^(٦).
بكلمات بسيطة، يحدث الأرق إذا لم تنم جيدًا، ويؤثر هذا على شعورك في اليوم التالي. قد يتمثل الأرق في صعوبة الدخول في النوم، أو صعوبة البقاء نائمًا، أو كليهما. يمكن أن تتمثل التأثيرات غير المباشرة في اليوم التالي في النعاس والتهييج والإدماع وضعف الأداء في العمل أو المنزل والمشاجرات مع الأصدقاء والعائلة، وغير ذلك كثير. لذا، في حين أن الأرق يمكن أن يبدو كأنه مشكلة ليلية، فإنه في الواقع اضطراب يستمر ٢٤ ساعة، وتمتد آثاره إلى فترة طويلة من النهار، ويمكن أن تجعل الحياة تبدو بائسة. يُعَدُّ القلق والحالة المزاجية المتدنية من الأعراض المصاحبة الشائعة للأرق، ومن السهل معرفة السبب: يؤدي سوء النوم إلى جعلنا نشعر بمزيد من التفاعل العاطفي، كما أن شعورنا بأننا عاطفيون أكثر، وبخاصة في حالة الحزن أو القلق، يجعل نومنا أسوأ. ترتبط صعوبات النوم طويلة الأمد بزيادة احتمالية الإصابة بالاكتئاب.

يمكن أن تنجم مشكلات النوم عن أسباب متعددة، ومحاولة تحديد أي عوامل طويلة المدى ومحفزات قصيرة المدى وعوامل الاستمرار العرضية التي تحافظ على بقاء المشكلة يمكن أن تكون خطوات أولية مفيدة في معرفة ما يحدث. إذا كان هناك شيء آخر في السياق يجعل النوم صعبًا فمن المنطقي محاولة معالجته أولاً. أحيانًا قد تؤدي التغييرات التي تبدو بسيطة إلى حدٍّ ما في البيئة التي ننام فيها أو في الروتين الذي نمارسه قبل النوم إلى إحداث فرق كبير. أحيانًا تكون الهموم بشأن مجالات أخرى من حياتنا هي المشكلة، ومن ثمَّ فالتفكير في حل المشكلات أو معالجة تلك الهموم يمكن أن يساعد على تحسين النوم. وأحيانًا

قد نعمل بواسطة الأدرينالين خلال النهار، ونجد أنه من الصعب جدًا التحول إلى حالة تجديد النشاط في وقت لاحق.

يمكن للتفكير في كيفية تحضير أنفسنا للنوم أن يساعد في إعدادنا جيدًا، وتذكر الاستراتيجيات القائمة على الأدلة للعودة إلى النوم إذا كنا نعاني الأرق، بما في ذلك، ربما خلافًا لما هو بديهي، الاستيقاظ وفعل شيء آخر لبعض الوقت بدلًا من الاستلقاء هناك ومراقبة الساعة.

تُعد الفكرة القائلة إن الأرق شيء لا يمكننا تغييره أحد الأمثلة على التفكير في السهاد الذي قد يكون ضارًا، لأنه قد يقودنا إلى عجز مكتسب بشأن المشكلة. تذكر أننا التقينا بالعجز المكتسب في فصل شهر فبراير، عندما سمعنا عن تلك الدراسات التي أجريت على الجرذان. يحدث العجز المكتسب عندما نتوقف عن محاولة إصلاح شيء ما، لأننا حاولنا عدة مرات ولم ينجح أي شيء. إنها حالة ذهنية مرتبطة بالاكتراب.

الأفكار المتسارعة في وقت النوم مشكلة شائعة أخرى. غالبًا ما يظل الناس مستيقظين وهم يعيدون التفكير في الأمور التي حدثت في ذلك اليوم، أو يحاولون حل المعضلات أو مجرد الاغتمام بشأن افتراضات «ماذا لو». بالتبادل مع ذلك، قد نستلقي هناك مفكرين أكثر من اللازم في سهادنا، مغتمين بشأن ما سيعنيه ذلك بالنسبة إلينا في اليوم التالي، أو متبهرين بشدة لكيفية شعورنا بأجسادنا، أو مفكرين في مقدار تفكيرنا. من السهل أن تراودك أفكار كارثية عن السهاد، مما يؤدي إلى الشعور باليأس. الذهاب إلى السرير بأفكار مثل: «سأبقى مستيقظًا طوال الليل»، «لن أتمكن أبدًا من العمل غدًا»، «هذه كارثة»، يمكن أن يضعنا في حالة ذهنية متوترة ويجعل النوم أصعب. وبالمثل، فإن مراقبة الساعة طوال الليل، ومحاولة معرفة عدد ساعات النوم التي ستبقى لدينا، تؤديان إلى نتائج عكسية، لأن هذا عادة ما يجعلنا أكثر توترًا وأقل عرضة لأن يغلبنا النعاس. بدلًا من ذلك، حاول تدوين مخاوفك في دفتر ملاحظات بجانب السرير لتترك اليوم خلفك قبل الذهاب إلى النوم، أو تجنب الأفكار الإشكالية مستعينًا بالاستماع

إلى بودكاست أو موسيقى للاسترخاء، أو ترديد بعض العبارات المحددة لتذكير نفسك، مثل: «ما زلت قادرًا على الحصول على الراحة».

هناك أيضًا الأمور التي يمكننا فعلها لإعداد أنفسنا جيدًا لليلة هادئة من الراحة. تشير العادات الصحية للنوم إلى أساسيات السلوك والبيئة التي يمكننا الاهتمام بها من أجل تحسين النوم. يمكن أن تكون عوامل أسلوب الحياة الذي نمارسه خلال النهار مهمة: على سبيل المثال، التقليل من تناول الكافيين والكحول والنيكوتين، محاولة القيام ببعض التمارين الرياضية لكن ليس بالقرب من وقت النوم. الروتين الذي نتبعه قبل النوم مباشرة مهم أيضًا. توصي مناهج العلاج السلوكي المعرفي بإجراء روتين للاسترخاء قبل النوم بستين إلى تسعين دقيقة، وتقترح أن ننتبه إلى الراحة في غرفة نومنا: الضوضاء ودرجة الحرارة والإضاءة وما إذا كانت خانقة أم لا، ومدى راحة السرير والوسائد. وعلى العكس من ذلك، لا يعني هذا أن نحاول جاهدين جعل الروتين الذي نتبعه مثاليًا قبل النوم فينتهي بنا الأمر إلى زيادة الضغط على أنفسنا للنوم. من المفيد أيضًا التأكد أن نمط نومنا له وقت استيقاظ ووقت نوم منتظم ولا يتضمن قيلولة، لأن القيلولة في كثير من الأحيان تعني أننا لن ننام لاحقًا، ويمكن أن ينتهي بنا الأمر في حلقة مفرغة. من ناحية أخرى، بالنسبة إلى بعض الأشخاص، يمكن للتدخلات المتناقضة مثل محاولة البقاء مستيقظًا أن يكون لها تأثير في تخفيف الضغط عن النوم إلى درجة يصبح معها أسهل.

السلوكيات في غرفة النوم مهمة أيضًا. نحن بحاجة إلى ربط سريرنا بالنوم، مما يعني عدم اللعب على الآي باد أو أداء عمل أو الدردشة على الهاتف (الجنس مسموح!). إذا لم نتمكن من النوم لمدة أطول من خمس عشرة دقيقة، فالتوصية هي الاستيقاظ. إذا استلقينا هناك نغلي من الانفعال لساعات فسنربط فراشنا بالسهاد. بدلًا من ذلك، يجب أن نهض ونذهب إلى غرفة أخرى، نقرأ، أو نعد مشروبًا ساخنًا أو زجاجة ماء ساخن، أو نكتب بعض صفحات في يومياتنا، أو أي شيء قليل النشاط (ويفضل ألا يتضمن النظر إلى شاشة ما)، لن يجعلنا ذلك

نشعر باليقظة حقًا، لكنه سيسمح لنا بالعودة إلى السرير عندما نبدأ في الشعور بالنعاس مرة أخرى.

ماذا لو كان النوم غير ممكن لأي سبب كان؟ هل الحصول على قسط جيد من الراحة مهم بالقدر نفسه؟ من سوء الحظ، كثير من الأدلة تشير إلى النفي، لكنني ما زلت أعتقد أنه أفضل من لا شيء. يوجا نيدرا، وهي أحد أنواع اليوجا التي تتضمن أخذ راحة عميقة في وضعيات استرخاء طويلة، ممارسة تشجع الجسم والعقل على التباطؤ، مما يساعد مرة أخرى على تنشيط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي. حتى الفرص الصغيرة الضئيلة للراحة والاسترخاء يمكن أن تساعد أحيانًا، إذ إن مارينيل، معلمتي الحكيمة لليوجا، ماهرة جدًا في التذكير بدروسها. يمكن لتمرين يقظة ذهنية لمدة ثلاث دقائق أن يعيد ضبط الطريقة التي نتعامل بها مع الأمور. تناول كوب من الشاي بهدوء بالخارج يمكن أن يمنح أذهاننا مساحة للتنفس. المشي لمسافة قصيرة من مكتبنا للحصول على شطيرة في وقت الغداء يمكن أن يساعدنا على فصل أنفسنا عن أزيز أدمغتنا في العمل. خذ راحتك أينما استطعت الحصول عليها، في الأساس.

بالنسبة إلى جاك، فإن ساعات تدريبه بوصفه طبيبًا نفسيًا تعني أنه يعمل على نحو متقطع في مناورات ليلية، وليس هناك ما يمكنه فعله حيال ذلك. مع ذلك، يمكنه التحكم في بعض الجوانب الأخرى من أمسياته. يبدأ في تجربة ما ينصح مرضاه روتينيًا بفعله: عدم شرب القهوة في وقت متأخر من اليوم، وعدم الإفراط في استخدام هاتفه قبل النوم مباشرة، ومحاولة خفض الأضواء في شقته قليلًا، وفعل شيء يبعث على الاسترخاء قبل النوم مباشرة. غالبًا ما يفاجئنا مدى فائدة اتباعنا للنصائح التي نقدمها للآخرين.

تمامًا كما تمثل محاولة فعل أشياء كثيرة جدًا نمطًا متكررًا يقع فيه جاك (وكثيرون منا)، فستحصل على نمطك أيضًا. وهذا لا يعني أننا نرتد إلى الوراء أو نعود إلى المربع صفر، أو أننا أشخاص لا فائدة ترجى منا، إذا واصلنا إيجاد أنفسنا في النمط نفسه. هذا يعني فقط أننا بشر، غير مثاليين على نحو مثالي. تُتاح

لنا فرص جديدة باستمرار لممارسة ما تعلمناه، وغالبًا ما نضيع هذه الفرص،
ونتعلم الدروس نفسها مرارًا وتكرارًا.

آمل أن ترى هذا الفصل بوصفه دعوة لمحاولة التوقف، وتقدير أي فرصة
تتاح لك للراحة. مهما كانت لحظات التوقف والاستمتاع وربما حتى النوم
لحظاتٍ صغيرة، مهما كانت غير ذات أهمية، فيمكن أن تساعد على الشعور
بشهر نوفمبر كأنه شرنقة مريحة بدلًا من شهر بائس خائف. اغتنام فرصة الراحة
يمكن أن يصنع فرقًا كبيرًا.

تقدير الراحة

الأفكار الرئيسية

١. إذا كنت مرهقًا، فحاول معرفة ما هو تحت سيطرتك وما لا يمكنك حله، وحاول حل المشكلات وإجراء تغييرات على الأجزاء التي بإمكانك التعامل معها.
٢. يمكن أن تعوض البهجة عن قلة الراحة. راكم لحظات البهجة حتى لو كان جدولك مزدحمًا. يمكن أن يكون شيئًا قصيرًا جدًا - مكالمات لمدة عشر دقائق مع صديق، أو قهوة جيدة حقًا - لكنه شيء ممتع كل يوم.
٣. لا تتجاهل إشارات جسمك التي تشير إلى حاجته إلى الراحة: إنه جهاز مناعتك يعمل، وهذا أمر جيد.
٤. جنب بعض الوقت للتطلع إلى المستقبل والتخطيط للأنشطة المهدئة وفترات الراحة، حتى القصيرة منها: استراحة ذهنية لمدة ثلاث دقائق، أو المشي لمدة عشر دقائق في الحديقة وقت الغداء، أو أخذ حمام هادئ في المساء.
٥. في النهاية، الراحة لا تقل أهمية عن الحركة: قد يكون من المفيد أن ننظر إليها كحركة في حد ذاتها.
٦. إذا كنت تكافح من أجل النوم، ففكر في الأفكار التي تراودك

عن النوم، ومدى فائدتها، حاول تدوينها في يومياتك قبل النوم،
إذا احتجت إلى ذلك.

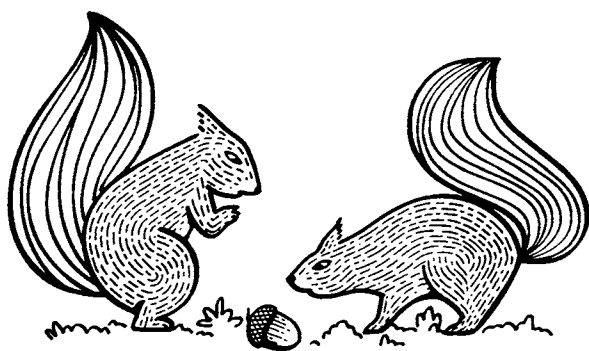
٧. فكّر في السلوكيات التي تستخدمها لمساعدة نفسك على النوم
أيضًا، ومدى قدرتك على تعديلها. يمكن للتغيرات الصغيرة
التي تُجرى باستمرار أن يكون لها تأثير كبير.

٨. توقف عن مراقبة الساعة، وانهض قليلًا إذا كنت مستلقيًا هناك
تغلي من الانفعال. يمكنك دائمًا إعداد الشاي والعودة إلى
السريّر.

٩. إذا كنت ترغب في قراءة المزيد عن النوم، فكتاب كولن إسبي
التغلب على الأرق ومشكلات النوم (*Overcoming Insomnia*
and Sleep Problems) كتابٌ جيد.

۱۲

دیسمبر



إنه الكريسماس

اجتياز العائلات وإدارة التوقعات

هل سبق لك الذهاب إلى باريس؟

عشت في باريس لمدة عام في أوائل العشرينيات من عمري. انتقلت إلى هناك مع صديقتي العزيزة كاتي، بعد الجامعة مباشرة حين لم نكن نعرف ما نريد فعله، وبدا لنا أنها فكرة جيدة ألا نعرف ما يجب فعله في بلد مختلف بدلاً من ألا نعرف ما نفعله في الديار.

لقد كانت فكرة جيدة، وجعلت الصعوبات المعتادة في أوائل العشرينيات (المواعدة ونوبات صداع الخُمَار وكيفية توفير ما يكفي من المال لدفع فاتورة الكهرباء وكيفية اتخاذ قرار بشأن ما يجب فعله في حياتنا) تبدو بطريقة ما أكثر رومانسية ودراماتيكية على خلفية مدينة جديدة تمامًا في بلد جديد تمامًا.

بالنسبة إليّ، ستظل باريس دائماً مكاناً جميلاً، مكتظاً بالإنارة الأجنبية المتولدة عن أشخاص يتحدثون الفرنسية والحانات الصغيرة وفنون الشوارع والساحات المخفية والمقاهي المظلمة المريحة. رائحة الهواء الساخن في المترو والمخابز التي تباع الخبز والكرواسون الرائعين على كل ناصية تقريباً وطراز الملابس التي يرتديها الناس في أثناء قيامهم بأعمالهم، بدا كل هذا كأنه مصدر للابتهاج بالنسبة إليّ.

مع ذلك، لا يشعر الجميع بهذه الطريقة. هناك ما يُسمَّى بـ«متلازمة باريس»^(١): وهي مشكلة نادرة خاصة بالمدينة كُتب عنها لأول مرة في الثمانينيات، إذ يشعر السائحون بالارتباك الشديد بسبب وجودهم في باريس، إلى درجة أنهم يصابون بالهلع والانزعاج. يرتبط هذا الارتباك بمشاعر خيبة الأمل، لأن العاصمة الفرنسية ليست كما شاهدوها في الأفلام وقرأوا عنها في الروايات. كي نكون منصفين، باريس ليست دائمًا مثل مشاهدتها الرومانسية المصورة بتقنية التركيز الناعم الضبابية. إنها تحتوي على قدر لا يهدأ من فوضى الكلاب على الأرصفة، وهو ما لا تراه أبدًا في الأفلام. تحدث إضرابات في مترو الأنفاق تقريبًا بقدر عدم حدوث إضرابات، ومشاحنات على الطريق يُبلغ عنها باستمرار. مشروبات القهوة في وسط باريس غالية الثمن إلى درجة استثنائية، وسير مقك النُدل بنظرة جانبية إذا أخطأت في نطق كلمة ما أو أخطأت في نطق الضمير المذكر أو المؤنث. في يوم شتوي، يمكن أن تبدو نواصي المدينة موحشة مثل أي عاصمة عالمية أخرى، لذا على الرغم من حبي للمكان، أستطيع أن أرى أن «متلازمة باريس» منطقية. أعتقد أن الكريسماس يشبه باريس إلى حدٍّ ما. التوقع والضغط والشعور بالكآبة عندما لا تحدث الأمور كما كانت في مخيلتك.

أفكر في الكريسماس في هذا الفصل، لكن الأفكار حول إدارة التوقعات وكيفية اجتياز التجمعات العائلية قد ترتبط بسهولة بمهرجانات أخرى في هذا الشهر، مثل هاناكا أو كوانزا، أو بمهرجانات في أوقات أخرى من العام. غالبًا ما تكون توقعاتنا من الاحتفالات الجماعية، خصوصًا الكريسماس، مشاهد كوميديا رومانسية بتقنية التركيز الناعم الضبابية، وأضواء متلاثلة، وموسيقى ناعمة في الخلفية، ونبيرًا دافئًا في أثناء تحركنا في الأنحاء. أجواء تشع بالراحة والارتباط والهدوء. في الواقع، عادة ما تكون مثل هذه الاحتفالات ممثلة بالضغط المحتملة. يُعد الضغط من أجل قضاء يوم جميل، مصحوبًا برحلة غير متكررة إلى المنزل أو رؤية الأصدقاء القدامى، وصفةً للشجار. أو التناقض بين ما نتخيل أن الجميع يحظون به - كريسماس عائلة والتون المثالي - وكل ما

يحدث لنا بالفعل: ربما قضاء الكريسماس بمفردنا، أو قضاؤه مع الأصدقاء وليس العائلة، أو قضاؤه بينما يشتد التوتر على إفطار الكريسماس إلى درجة فظيعة، أو حيث نحاول على نحو محموم رؤية كثير من أفراد الأسرة الذين ليسوا على وفاق، وينتهي بهم الأمر إلى الاندفاع مغادرين، مُنهكين ومُتعبين. لقد تغيرت تجربتي الخاصة في الكريسماس عندما انفصل والداي في أوائل العشرينيات من عمري، وبدا أن الأمور اللوجستية المتعلقة بتحديد المكان الذي يجب أن أكون فيه (والأهم مع من) تبدو وشيكة ومهددة. اجتازت صديقتي لورا هذا الأمر منذ سن مبكرة، وتشير إلى التبديل بين الوالدين على أنه «تبادل الأسرى»، متهكمة على طبقة التعقيد الإضافية التي تضطر بموجبها إلى التنقل بين العائلات التي قد يكون لها أجزاء في مواقع متعددة.

لذا، يمكن أن تمثل العطلات الرسمية وقتًا مربكًا: فتجتمع العائلة معًا في أماكن مغلقة ليس دائمًا وصفة للسعادة والوئام. لماذا تبرز العلاقات الأسرية بوضوح صارخ في هذه الأوقات وكيف يمكننا تحملها؟

سواء أكنّا في الوطن أم في الخارج، فكثير من الألم يمكن أن يتلخص في صراع بين التوقعات والواقع، سواء بالنسبة إلى أنفسنا أو إلى الآخرين. الشعور بالحزن وراد، لكن طبقة إضافية كاملة من الألم تُضاف إذا كنت تلوم نفسك أيضًا على الشعور بالحزن، لأنك تعتقد أنك يجب أن تكون سعيدًا.

من الممكن أن يكون مفهوم التقبل الجذري مفيدًا هنا: قبول حقيقة ما يجري، حتى لو كان مؤلمًا. التقبل الجذري هو فكرة تأتي من العلاج السلوكي الجدلي (الذي التقيناه في فصل شهر أغسطس عن إدارة الغضب). هذا لا يعني أننا نوافق على شيء سيئ أو حتى نشعر بالحياد تجاهه، لكنه يعني أننا نقبل ما لا يمكننا تغييره، حتى لو لم يعجبنا، بدلًا من النضال ضد واقعنا الحالي.

في بعض النواحي، يتعلق الأمر بالسيطرة مرة أخرى. قد تكمن السيطرة داخليًا (الأشياء التي يمكننا تغييرها) أو خارجيًا، مع البيئة أو الأشخاص الآخرين (الأشياء التي لا يمكننا تغييرها). هناك دائمًا بعض الأشياء التي يمكننا التحكم فيها في

حياتنا، وكما فكرنا في فصل شهر سبتمبر فيما يتعلق بالعمل، فتركيز طاقتنا على تلك الأمور التي يمكننا التحكم فيها، بدلاً من الأمور التي لا يمكن التحكم فيها، يمكن أن يساعدنا على الشعور بالتحسن. لا يمكننا دائماً التحكم في الطقوس أو السلوكيات العائلية في الكريسماس، على سبيل المثال، لكن يمكننا محاولة التحكم في كيفية استجابتنا لها، وما نخطط لفعله. يمكن لمبادئ مماثلة أن تكون مفيدة في أوقات أخرى من العام، عندما نناضل مع شعور خارج عن السيطرة. قد يكون من المفيد التخطيط سابقاً، وتحديد الأجزاء التي يمكننا التحكم فيها وكيف نريد فعلها. قد يعني ذلك التفكير في كيفية قضاء اليوم بمفردك، أو أداء أمورك الخاصة مع الأصدقاء، أو تدبر عدم العودة إلى سلوكيات عمرها خمسة عشر عاماً إذا اخترت الذهاب إلى المنزل لعائلتك. التجنب والنظر في الموقف من وجهة نظر الآخرين يمكن أن يساعد أيضاً. ما الذي من شأنه أن يخلق حراكاً مختلفاً؟ هل هناك طريقة مختلفة للاستجابة لاحتياجات الآخرين وفي الوقت نفسه تلبية احتياجاتنا أيضاً؟ وهل يمكننا الجمع بين التفكير في وجهات نظر أخرى والتعاطف مع الذات؟

بالنظر إلى مدى شعور أي شخص بأنه خارج عن السيطرة في الكريسماس، فربما ليس من المستغرب أن يكون هذا الوقت من العام مزدحماً بالنسبة إلى خدمات الصحة العقلية. عندما عملت لأول مرة في أقسام نزلاء المستشفى المراهقين، قبل أن يؤدي تخفيض الخدمات المجتمعية إلى انشغالنا طوال العام، كان هناك ميل إلى تسجيل ارتفاعات ملحوظة في عدد إحالات المرضى في وقت الامتحانات، ووقت العودة إلى المدرسة، ووقت الكريسماس. وفي الغالب، عندما كنت أرى شخصاً ما لتلقي العلاج الفردي في فترة الكريسماس، كنا نقضي وقتاً في التخطيط لكيفية التخفيف من التوتر الكريسماس.

نميل جميعاً إلى اتباع بعض الطرق للتعامل عندما نشعر بأننا خارج نطاق السيطرة، وفي بعض الأحيان يمكن أن تنحو هذه الطرق لتصبح ضارة (كما فكرنا في فصل شهر سبتمبر مع دلو التوتر). في بعض الأحيان، في نماذج

الإحالة لخدمات المرضى الداخليين، كان المُحيل يكتب أن الشخص المُحال كان مسيطرًا، أو كان لديه أحد الوالدين المسيطرين. وكان هذا يجعلني أشعر بالانزعاج دائمًا بالنيابة عن الشخص، لأن الحقيقة أننا جميعًا مسيطرون، نريد جميعًا أن نشعر بأننا نوجه مسارنا الخاص خلال حياتنا وعلاقاتنا والفوضى العامة لكوننا بشرًا نعيش ونتنفس ونشعر.

اضطرابات الأكل وإيذاء النفس من المشكلات التي يمكن أن تتزايد في فترة الكريسماس، وعلى الرغم من أنها قد تبدو كأنها سلوكيات متطرفة، فإنها ربما ليست بعيدة جدًا عن بعض الطرق التي نتعامل بها جميعًا، لذلك أعتقد أن بإمكاننا جميعًا تعلم الكثير من العلاج النفسي المستخدم لمواجهةها.

فكّر في الفترة التي تسبق الكريسماس، وما الذي يتبادر إلى ذهنك؟ أضواء الكريسماس، والإعلانات المتواصلة، والشراء المذعور للديوك الرومية، وإضافات الأطباق الجانبية، وصناديق الشوكولاتة الضخمة. يركز الكريسماس على الطعام إلى درجة أنه من غير المستغرب أن تصبح اضطرابات الأكل أسوأ بكثير في هذا الوقت من العام. الضغط الناتج عن الجلوس لتناول وجبة كبيرة وطويلة، حيث ترحف التوترات العائلية حول الطاولة، وتصبح التعليقات على ما تأكله وفيرة، يمكن أن يكون أمرًا لا يطاق إذا كانت هناك بالفعل ضغوط في حياتك بشأن الطعام.

ومع ذلك، فإن اضطرابات الأكل تتعلق بالطعام، ولا تتعلق به في الوقت نفسه. في العلاج النفسي لاضطرابات الأكل، تمثل التوقعات الواضحة لما هو صحي للأكل ومراقبة الوزن جزءًا من العلاج، لكن العلاج النفسي الفردي يدور أكثر حول محاولة تنمية أجزاء هوية شخص استولى عليها اضطراب الأكل وتذكير المصاب بالجوانب السلبية التي تترتب على السماح للتفكير في السعرات الحرارية بالسيطرة. يتعين علينا ألا نكافح مع اضطراب في الأكل لنفكر في أجزاء هويتنا التي يحجبها القلق والسلوك السيئ في عيد الميلاد، ولنسأل أنفسنا ما الأجزاء التي نريد أن نحاول التمسك بها على الرغم من كل التوتر والضوضاء.

يتضمن أحد أكثر العلاجات الفعالة لاضطرابات الأكل العمل مع عائلة الشخص وكذلك مع الفرد. يحاول العلاج النفسي الأسري لاضطرابات الأكل مساعدة الأشخاص على تأمل تأثير علاقتهم الفردية بالطعام في علاقاتهم مع الأشخاص من حولهم. غالبًا ما تجعل اضطرابات الأكل أفرادًا آخرين في الأسرة يتحكمون على نحو دقيق فيما يأكله شخص ما، أو تمنح أفراد الأسرة الآخرين شعورًا طاعيًا بالتجريد من القوة، ربما يعكس ما يشعر به الفرد نفسه المصاب باضطراب الأكل. يمكن لاضطراب الأكل أن يدفع الأشخاص إلى القيام بأدوار محددة بطريقة قوية، وهي طريقة يصعب الخروج منها.

حتى عندما لا تكون اضطرابات الأكل موجودة، نميل غالبًا إلى الوقوع في الأدوار العائلية المألوفة في وقت الكريسماس. يحدث هذا غالبًا كنوع من تأثير الدومينو، إذ يمكن لشخص ما في عائلتنا، يتصرف دائمًا بطريقة معينة، أن يستحث فينا دورًا متعاطفًا معينًا، حتى لو لم يعجبنا ذلك. لذا، إذا نزع شخص ما إلى الإكثار من الكلام، فقد يجعلك ذلك تنسحب، أو على العكس من ذلك، إذا كان شخص ما صامتًا، فقد تجد نفسك تتحدث باستمرار. في العائلات، غالبًا ما يتم إعطاؤنا ألقابًا: الهادئ، المغازل، الجاد، المازح... إذا اعتادت عائلتنا رؤيتنا كواحد من هؤلاء، فقد يصعب أن نرى على أننا نتمتع بأي خصائص أخرى، ويمكننا أن نشعر بالضغط للتصرف بالطريقة نفسها حتى لو اختلف شعورنا. لا يمكننا التحكم فيما يفعله شخص آخر، أو كيف يرانا شخص آخر، لكن يمكننا العمل على التحكم فيما نفعله ردًا على ذلك. أحيانًا إذا تلاعبنا بفعل عكس ما قد نقع في فعله على نحو طبيعي، فقد يؤدي ذلك إلى دفع تصرف مختلف كي يصدر عن الشخص الآخر. إذا كان شخص ما يثير شجارًا معك دائمًا، فماذا سيحدث إذا ألقيت نكتة بدلًا من ذلك، أو تجنبنا الشجار؟ قد تندش.

العلاج المنهجي الأسري المتعدد لاضطرابات الأكل هو نوع من العلاج النفسي الذي يشمل عدة عائلات في وقت واحد، ويتضمن إجراء محادثات علاجية حول اضطرابات الأكل التي يعانيها صغار السن في تلك العائلات^(٢).

قد ينقسم الوالدان والأبناء إلى مجموعات مختلفة لوهلة ويتشاركون الخبرات، أو قد تتاح للأشقاء فرصة التحدث إلى الأشقاء الآخرين. قد يتبادل الأبناء والديهم في وقت الغداء لمعرفة ما يحدث عندما يتولى الوالدان رعاية طفل شخص آخر، ويكون هذا غالبًا مثيرًا للاهتمام. يمكن للوالدين والأبناء في كثير من الأحيان رؤية وجهة نظر الأبناء أو الوالدين من عائلة أخرى بطريقة أكثر تعاطفًا. قد يأكل الأبناء أكثر من أجل والدين ليسا والديهم، وقد يكون الوالدان قادرين على التحدث بهدوء أكبر عندما يؤيدان ذلك مع طفل زوجين آخرين.

ربما يمكن لبقيتنا تعلم شيء من هذا أيضًا. يعتمد الأمر على الذي سيوجد في يوم الكريسماس، لكن أحيانًا، إذا كنا سنعود إلى عائلتنا الأصلية، فإننا ننزلق إلى التحدث بطرق لم نكن نتحدث بها لو كان لدينا شخص يشهد ذلك، أو بطرق لم نكن نتحدث بها إلى أحد أفراد عائلة شخص آخر. لماذا من المقبول أن نكون أكثر وقاحة مع عائلتنا؟ ماذا سيحدث إذا فكرنا فيما قد يحبه أفراد عائلتنا بالحرص نفسه الذي نفكر به مع عائلة لا نعرفها جيدًا؟ محاولة رؤية الأشياء من منظور شخص آخر تحررنا مما في رؤوسنا قليلًا أيضًا. إذا كنا نفكر في جعل اليوم لطيفًا بالنسبة إلى شخص آخر، فقد نكون أقل اهتمامًا بأن يسير على نحو معين بالنسبة إلينا، مما قد يساعد في خلخلة بعض توقعات الكريسماس. تظهر دراسات العافية العامة في الكريسماس أن الناس يميلون إلى الشعور بمزيد من الاستياء في هذا الوقت من العام، مع استثناء واحد. يميل أتباع المسيحية إلى الشعور بمزيد من السعادة^(٣). ربما يكون ذلك بسبب وجود معنى روحي أعلى يمكن الوصول إليه، مما يساعد الناس مرة أخرى على تنحية توقعاتهم الخاصة والتفكير في احتياجات الآخرين ومعنى اليوم من خلال عدسة أوسع.

غالبًا ما يذهلني مقدار ما يتمكن الناس من تحقيقه في العلاج النفسي، وفي العلاج الأسري المتعدد رأيت عائلات تعمل بأخف تشجيعات، ويخلق أفرادها محادثات مهمة حول شكل علاقاتهم العائلية. محادثات العلاج تشبه الخطابات التي تُلقى في حفلات الزفاف، نحن لا نجري حقًا هذه المحادثات الصادقة

والمذهلة يومياً مع عائلتنا، ربما لأنها انفعالية للغاية، ربما لأنها محفوفة بالمخاطر للغاية، لكن غالباً ما تكون كلها هناك تحت السطح، ولماذا ننتظر أن نقول الأشياء الجيدة؟ محاولة بذل الجهد لقول ما نشعر به حقاً، بطريقة يستطيع الآخرون سماعها، يمكن أن توتي ثمارها، خصوصاً في الأوقات التي نشعر فيها بأننا منفصلون عن أفراد الأسرة أو أننا مجردون من القوة في المواقف العائلية.

يتضمن تمرين آخر للعلاج الأسري المتعدد تفكير أفراد كل عائلة فيما يمكن أن يلخصهم في شارة للعائلة. يمكن أن يعزز هذا قصة الأفراد بوصفهم مجموعة، ويساعدهم على تجاوز وجود اضطراب في الأكل بإحساس أقوى بنقاط قوتهم الجماعية أو قواهم الفائقة وإحساس أكبر بالتآزر. ليس من الضروري أن يوجد اضطراب في الأكل للتفكير في سمات الأسرة. بصرف النظر عما حدث في عائلة ما (وأنا أومن حقاً أنه لا يوجد شيء اسمه عائلة «طبيعية»)، فكل فرد لديه نقاط قوة خاصة، وغالباً ما يكون لديه حس دعابة خاص حول هوية عائلته. ماذا سيكون شعار عائلتك؟

إذا كنت تقرأ هذا معتقداً أن شعار عائلتك سيكون فوضى عارمة من نوع أو آخر، وهو ما تريد تجنبه، فلا بأس بذلك أيضاً. فقط لأن الكريسماس وقت الاحتفاء بالتقاليد لا يعني أنه يتعين علينا التمسك بالتقاليد غير المفيدة نفسها سنة بعد سنة. إذا كنت تعلم أن تقاليد عائلتك تتمثل في أن يشرب الجميع كثيراً ويتورطون في شجار فوضوي كبير، فقد يكون هذا شيئاً تريد تجنبه. ربما تريد أن تأسى على الواقع، قبل أن تفكر في طريقة جديدة لفعل الأمور. ما التقليد الجديد الذي يمكنك أن تضعه في مكانه، لنفسك فقط؟ ربما يكون هذا تقليداً منفرداً، أو وعداً لنفسك بفترة قصيرة من الوقت لفعل أمر يهتمك. ربما يكون ذلك الوعد بحدود جديدة، فرصة فعل أمر مختلف تماماً.

فعل أمر مختلف عندما نكون معتادين فعل الأمور بطريقة معينة قد يكون صعباً، خصوصاً إذا كان الأمر الذي نفعله عادة يبدو مفيداً (حتى لو لم يكن كذلك). إيذاء النفس أحد الأمثلة على ذلك، فهو أي شيء يفعله شخص ما لإيذاء نفسه

عن قصد، وعادة ما يكون ذلك كوسيلة للتعامل مع المشاعر الكبيرة. قد يبدو هذا بعيداً عن الحياة اليومية، لكن دعونا نتوقف دقيقة للتفكير في الأمر. لتأمل حالة جو، التي تستخدم إيذاء النفس بطرق مختلفة. تصف شعورها بسيل غامر من المشاعر المختلفة في وقت واحد، واستخدام إيذاء النفس للفصل بينها بطريقة أو بأخرى، على الرغم من أنها تنتهي بعد ذلك إلى الشعور بالذنب والحزي. تشعر أحياناً بالخدر والانفصال، وتستخدم إيذاء النفس لتشعر بشيء ما مرة أخرى، على الرغم من أنه غالباً ما يكون حزناً. تدرك جو كيف تستخدم استراتيجية التأقلم هذه، وفي كثير من الأحيان لا تريد استخدامها. إنه الطريق المختصر الأكثر فعالية الذي تمتلكه في الوقت الحالي للتعامل مع تلك المشاعر الطاغية أو مع غياب تلك المشاعر، ومع ذلك، فمن الصعب التخلص من هذه العادة.

قد لا نستخدم جميعاً السلوكيات التي نعدها إيذاءً للنفس للتعامل مع عواطفنا، وقد لا نكون جميعاً سيئي الحظ بما يكفي لمعاناة حجم المشاعر التي يتعين على جو التأقلم معها، لكنني أعتقد أننا جميعاً نندمج في سلوكيات تؤدي إلى نتائج عكسية في بعض الأحيان، سواء كانت إنفاق كثير من المال أو تناول كثير من الشوكولاتة أو شرب كثير من الكحول أو العمل لساعات طويلة، فعادة ما يكون هناك شيء نفعله يساعدنا في التعامل مع المشاعر التي نجدها صعبة على المدى القصير، لكن قد لا يكون ذلك رائعاً بالنسبة إلينا على المدى المتوسط إلى المدى الطويل (كما فكرنا في شهر سبتمبر مع دلو التوتر). في بعض الأحيان يمكن أن يكون ما يساعدنا هو ما لا نفعله: تجاهل المشكلة، لأن التعامل معها في غاية الصعوبة، والسماح لها بالاستمرار.

الكريسماس هو الوقت الذي يمكن أن تتأجج فيه المشاعر، وقد يكون من المفيد أن نكون مدركين، مثل جو، للفخاخ التي قد تقع فيها عندما نحاول التأقلم، لكننا في الواقع قد نتعثر فيها بدلاً من ذلك. هل من المحتمل أن نشرب كثيراً في يوم الكريسماس، لأننا في مزاج عصبي بشأن حراك عائلي، وهل من المحتمل أن يؤدي هذا إلى نتائج عكسية في شجار فوضوي؟ هل من المحتمل أننا نحاول

حشر كثير من اللقاءات الاجتماعية، وينتهي بنا الأمر بالركض من لقاء إلى لقاء من دون الاستمتاع بأيٍّ منها؟ هل نحن معرضون لخطر تناول الطعام بشرود لأننا نشعر بالملل أو القلق، ثم نشعر بالاستياء حيال ذلك لاحقًا؟ أو إرسال رسالة نصية إلى شريكنا السابق بتمنياتنا بقضاء كريسماس سعيد ومراقبة الهاتف لساعات لمعرفة متى يرد؟ أو هل استفزاز أحد أفراد الأسرة للدخول في جدال لأنه أمر لا مفر منه على مستوى ما؟ اختر سُمك: لدينا جميعًا شيء نفعله بوصفه طريقة ضارة للتأقلم، وغالبًا ما يكون ذلك تلقائيًا. وفي الكريسماس، عندما يميل الجميع إلى أن يكونوا محبوسين معًا بالداخل، قد نجد أنفسنا جميعًا نؤدي استراتيجيتنا الخاصة غير المفيدة للتأقلم في الوقت نفسه.

من حسن الحظ، فإن الاستراتيجيات التي نستخدمها في العلاج للتعامل مع أذى النفس^(٤) قد تكون مفيدة في التعرف على استراتيجيات التأقلم الأخرى غير المفيدة أيضًا.

عندما يلجأ الأشخاص إلى العلاج بسبب إيذاء النفس، فقد يكونون في مراحل مختلفة من الرغبة في إحداث تغيير. كان كثير من الشباب الذين التقيتهم في أثناء العمل في أقسام الصحة العقلية للحالات الحادة في البداية متأكدين تمامًا أنهم لا يريدون الكف عن إيذاء أنفسهم، فقد كان أحد الأمور القليلة التي جعلتهم يشعرون بالتحسن. مع ذلك، كان يضعهم في كثير من الأحيان في موقف مستحيل، إذ كان كل من حولهم يرغبون بشدة في إجراء تغيير، وبمرور الوقت وبالتفكير، تمكنوا أيضًا من رؤية بعض المشكلات في ذلك.

مهما كان السياق ومهما كان مستوى الدافع للتغيير، فمن المفيد غالبًا أن نبدأ بطريقة مماثلة: أن نحاول معًا فهم ما يحدث ولماذا يحدث. أنا من أشد المعجبين بالحفاظ على هذا الأمر بسيطًا قدر الإمكان، وغالبًا ما أستخدم نقاطًا رئيسية عامة للتفكير فيما يحدث. يتضمن ذلك «ما الذي يحدث؟»، المشكلات التي تدفع شخصًا ما إلى العلاج، و«لماذا أنا؟»، أي تاريخ جعل المشكلات أكثر احتمالًا، و«لماذا الآن؟»، أي محفزات أدت إلى تفجير الأمور، و«لماذا لا أزال؟»، أي

أمور تؤدي إلى استمرار المشكلة عن طريق الخطأ، و«ما الذي يساعد؟»، الأمور التي وجدها الشخص مفيدة بالفعل. أمل طوال الوقت الذي أقابل فيه شخصاً ما أن نوسع نطاق «ما الذي يساعد؟» حتى تتوفر أدوات كثيرة يمكن للشخص الاعتماد عليها.

غالبًا ما تكون الخطوة التالية مستعارة من المقابلات التحفيزية (التي تطرقنا إليها بإيجاز في شهر يناير). المقابلات التحفيزية نهج يستخدم كثيرًا في خدمات علاج الإدمان، طورها في الثمانينيات ويليام ر. ميلر من النرويج وزميله ستيفن رولنك^(٥). طور ميلر ورولنك طريقة للعمل مع الأشخاص الذين يعانون الإدمان، تحولت من تقديم المشورة للناس بما يجب عليهم فعله إلى محاولة الوقوف إلى جانب شخص ما، والسماح له باستكشاف إيجابيات سلوكه وسلبياته بنفسه. كان أحد التمارين التي استخدمها التفكير مع شخص ما حول إيجابيات السلوك وسلبياته على المدى القصير والمدى الطويل. يمكن أن يكون هذا التمرين الذي يبدو بسيطاً قوياً للغاية إذا أتت الأفكار من الشخص الذي يطلب المساعدة بدلاً من فرضها عليه. يرتبط التمرين قليلاً بمراحل التغيير التي فكرنا فيها في فصل شهر فبراير أيضًا، إذ قد نكون أو لا نكون مستعدين تمامًا لإجراء تحول، وقد يتذبذب هذا الاستعداد مع مرور الوقت.

دعونا نستخدم هذه الأفكار للتفكير في جو. نستخدم جو إيذاء النفس بوصفه وسيلة للتعامل مع المشاعر الطاغية، وأيضًا بوصفه وسيلة لجعل نفسها تشعر بشيء ما عندما تشعر بالخدر أو الخواء. لقد مرت ببعض الأمور الصعبة في حياتها، بما في ذلك العلاقات المربكة مع والديها، مما جعلها تشعر أحيانًا بأن مشاعرها ليست سليمة. لديها وظيفة مرهقة، وعندما تصبح الأمور مرهقة للغاية في العمل، فإنها تميل إلى إثارة الأفكار عن أنها مدّعية. تجد صعوبة في قراءة آراء زملائها عنها، وغالبًا ما تشعر بأنهم لا يحبونها، حتى لو لم يكونوا كذلك. من ناحية أخرى، في بعض الأحيان يتصرف أحد زملائها على نحو مهين وغير داعم من ناحية موضوعية، لكنها تجد صعوبة في مواجهة ذلك مباشرة. علاوة

على ذلك، علاقتها الرومانسية متقلبة وتلجأ إلى إيذاء نفسها عندما تصطدم بضغوط العمل والشجارات الرومانسية. على الرغم من أن إيذاء النفس يساعد على المدى القصير، فإنها تجد نفسها تشعر بالاشمئزاز بعد فترة وجيزة، وتجذب صعوبة في إخفاء إيذاء النفس عن شريكها، وهو مصدر آخر للخزي.

تريد جو أن يكون لديها بعض الطرق للتعامل مع الأمور بخلاف إيذاء النفس، وعندما تستخلص إيجابيات إيذاء النفس وسلبياته يتأكد ذلك. لكي يصبح إيذاء النفس مشكلة مستمرة، يجب أن تتحقق بعض المكاسب المتصورة: فالناس لا ينهمكون في شيء ما على نحو متكرر إذا لم يتحقق بذلك شيء يناسبهم. بالنسبة إلى جو، كانت المكافأة الشعور إما بالارتياح من فوضى مشاعرها، وإما بالعودة إلى الواقع بعد الانفصال، وهذه دوافع قوية. ومع ذلك، فالجوانب السلبية هائلة أكثر: فهي لا تريد أن تضطر إلى تفسير ندوب إيذاء نفسها لأي شخص، تريد أن تكون قادرة على ارتداء ملابس قصيرة الأكمام في الصيف من دون قلق، ولا تريد أن تظل محبوسة في مشاعر الذنب والخزي فيما بعد. تريد أن تشعر بأن لديها طرق «البالغين» في التعامل مع الأمور، مما يساعدها على الشعور بقدر أكبر من السيطرة، وليس أقل. تدوّن هذه الأمور، هناك شيء ما في كتابة الأمور بخط يدك يساعد على التعمق فيها أكثر قليلاً وعلى الشعور بأنها ملموسة أكثر. لا يوجد ما يمنع أيًا منا من استخدام نهج الإيجابيات والسلبيات هذا مهما كانت استراتيجياتنا للتكيف غير مفيدة. بدلاً من لوم أنفسنا، ما الأجزاء المفيدة وغير المفيدة فيما نفعله؟ هل يتغير ما نفعله عندما نفكر في العواقب على المدى القصير والمتوسط إلى الطويل؟ مثلاً، هل سيفسد صداع الخمار المستمر لثلاثة أيام العطلة الوحيدة التي حصلنا عليها منذ زمن طويل؟ هل سيتركنا شجاراً مع أمانا نشعر بأننا عديمو النفع لمدة أسبوع؟ هل التداعيات تستحق العناء؟ أداء ذلك التمرين سابقاً، قبل أن نضطر إلى استخدام أي استراتيجية نميل إلى الاعتماد عليها، يساعدها في القدرة على التخطيط لتحديد ما إذا كنا نريد تجنب ذلك. جربت جو بالفعل بعض بدائل إيذاء النفس. في الحقيقة، جربت أموراً كثيرة،

وكثير منها لم يساعدها. مع ذلك، ساعدها أمر أو أمران، وهي أيضًا مستعدة لتجربة أشياء أخرى لم تجربها. بين جلسات العلاج، حاولت تجربة بعض الاستراتيجيات الأخرى، ووجدت بعض الاستراتيجيات الإضافية لتضيفها إلى حصيلتها. إنها لا تحتاج إلى أن تنجح كل البدائل، تحتاج فقط إلى بعض الأمور التي تفي بالغرض. تنطبق الحال نفسها بالنسبة إلى أي شخص: لا تحتاج إلى مليون طريقة بديلة للتعامل. في الواقع تحتاج إلى طريقة واحدة فقط، أو ربما أكثر من ذلك على النحو الأمثل حتى تشعر بأن لديك مجموعة من التقنيات تحت تصرفك. غالبًا ما تستخدم الأفكار الشائعة التي نحاول بها تهدئة أنفسنا الحواس الخمس - السمع والشم والذوق واللمس والبصر - لتهديتنا أو تثبيطنا. بدلًا من ذلك، خصوصًا إذا كان شخص ما يشعر بالانفصال، فقد يستخدم حواسه لمفاجأته أو صدمته ليُشعر بشيء ما. لذا، فالطعم أو الرائحة القوية، أو الإحساس القوي (مثل حمل مكعب ثلج، أو غمر وجهك في الماء البارد)، يمكن أن يساعدنا في الوصول إلى حالة ذهنية مختلفة قليلًا. يعتمد ما يُفلح على وظيفة السلوك الذي تحاول تغييره. لذا، إذا كان السلوك الضار يُستخدم لتوفير الراحة للمشاعر الكبرى، فالأمور الأخرى التي تفعل ذلك قد تكون مفيدة - مثل الصراخ بصوت عالٍ، أو الكتابة في دفتر يوميات، أو الذهاب للركض. إذا استُخدم السلوك الضار للشعور بمزيد من الارتباط، فالأحاسيس أو الممارسات القوية التي تساعد الشخص على الشعور بأنه ثابت في جسده قد تكون أكثر فعالية: الماء المثلج أو استنشاق رائحة قوية. الآن، حتى لو كان لدينا بعض البدائل الأكثر نفعًا من السلوك غير المفيد الذي اعتدنا، فهذا لا يعني أننا سنجدها سهلة التنفيذ، خصوصًا إذا كانت لدينا استجابة معتادة وهي نمطنا النموذجي. بالنسبة إلى جو، فهي تعمل جاهدة على إعداد تذكيرات سابقًا لمساعدتها على ممارسة الأمور التي قد تقلل من احتمالية إيذاء النفس. تدور التذكيرات حول كيفية الاستمرار في فعل الأمور التي تخفف الضغط قبل أن تشعر بالامتلاء الشديد إلى درجة الشعور بالانهزام أو الانفصال. هذه أشياء مثل التنفس العميق، واستراتيجيات الاسترخاء، وتخصيص وقت

لنفسها على فترات منتظمة، حتى لو كان مجرد دقيقة واحدة في الحمام. كما أنها تفكر أيضًا في فكرة «حواجز الطرق» التي قد تستخدمها إذا شعرت بأنها على وشك إيذاء نفسها. تتعلق حواجز الطرق أكثر بطرق إيقاف نفسها إذا كان إيذاء النفس وشيكًا بالفعل: أمور مثل النظر إلى صورة لها ولأصدقائها على هاتفها متذكّرة أنها لم ترغب في إخفاء إيذاء نفسها عنهم، مما يجعلها تتأكد من بقائها بالقرب من أشخاص آخرين، حتى تكون أقل عرضة لإيذاء نفسها، وتذكير نفسها بأنها تستطيع فعل ذلك، أنه قد مرت بالفعل عدة أيام عليها من دون إيذاء نفسها. بالنسبة إلينا جميعًا، إذا كانت هناك سلوكيات نريد حقًا تجنبها خلال الكريسماس، فمن المفيد التخطيط سابقًا، والتفكير فيما سيخفف الضغط خلال الفترة التي تسبق الكريسماس وخلال اليوم نفسه. نحن نحتفل بالكريسماس مرة واحدة فقط في العام، وغالبًا ما يكون الأمر مختلفًا في كل مرة، لذا فهو ليس يومًا نتدرب فيه، ولكن يمكننا التدرب على طرق التخلص من التوتر قبل أن يصبح أكثر مما ينبغي، وعلى طرق وضع حواجز الطرق لسلوكياتنا غير المفيدة مهما كانت. جزء مهم من العمل على إيذاء النفس يمكن تطبيقه على سلوكيات التخريب الذاتي الأخرى أيضًا، وهو يأتي من العلاج المتمركز حول الحل^(٦)، على الرغم من أن مدارس العلاج الأخرى قد تبنته أيضًا. من الممكن تجاهله بسهولة، لكنه يمثل فكرة اكتشاف التقدم وتضخيمه. لا يحدث إيذاء النفس على مدى الساعة طوال أيام الأسبوع، فما الذي يحدث عندما لا يكون له وجود؟ ما الذي يساعد على إبقائه بعيدًا على مسافة آمنة؟ طرح هذه الأسئلة يقلب الأمور رأسًا على عقب فجأة، ويجعل المحادثة تدور أكثر حول الفترات الزمنية الكبيرة، إذ يتأقلم الناس جيدًا، بدلًا من فترات زمنية صغيرة حيث يبدو كل شيء أكثر من مما ينبغي. وبالمثل، في الكريسماس، من النادر أن يكون الأمر برمته كارثة كاملة. ماذا يحدث في الأجزاء اللطيفة؟ وكيف يمكننا تنميتها؟ إذا عدت بذاكرتك إلى أوقات الكريسماس الماضية، حيث سارت الأمور على ما يرام، كيف يمكنك تكرار ذلك أو زيادته؟ ربما كان أمرًا مراعيًا فعلته من أجل شخص آخر هو ما جعلك

تشعر بحالة جيدة حقًا. ربما كانت الرحلة التي تنقلت بها بين منازل اثنين من أفراد العائلة هي التي أعطتك فرصة الغناء مع الموسيقى المفضلة لديك. ربما كان إبقاء الأمور بسيطة بطريقة ما. ربما كان الأمر يبدو صغيرًا، مثل الخروج في نزهة قصيرة في وقت ما أو أخذ قيلولة. مهما كان الأمر الذي ساعدك، فكّر في كيفية الاحتفاظ به لوقت الحاجة. وحاول الاحتفاء بالأشياء التي تسير على ما يرام. ليس من الضروري أن يكون الكريسماس الأكثر روعة حتى يستحق الاحتفاء به. ربما يكون الأمر جيدًا بما يكفي، ولم تقع في معظمه في فخاخ الدببة التي أردت تجنبها. ذلك رائع. حتى لو وقعت في أحدها، فهذا أمر بشري فحسب وربما تحسن صنعًا بأفضل مما تعتقد. في النهاية، تمامًا كما فكرنا في بداية هذا الكتاب عندما تأملنا ليلة رأس السنة الجديدة، فالكريسماس مجرد يوم آخر. أتمنى لك كريسماس سعيدًا، على الرغم من ذلك.

اجتياز العائلات وإدارة التوقعات

الأفكار الرئيسية

١. احذر من فجوة التوقعات في الكريسماس. لا بأس في أن نأمل أن تسير الأمور بطريقة معينة، لكن إذا سارت على نحو مختلف، فخذ نفسًا عميقًا، وحاول التدريب على تقبل الكيفية التي تسير بها الأمور حقًا، بدلًا من التعلق بالفجوة بين خيالك والواقع.
٢. فكّر سابقًا فيما يمكنك التحكم فيه وما لا يمكنك التحكم فيه. لا يمكنك التحكم فيما يفعله الآخرون. يمكنك التحكم في رد فعلك. قد يكون من المفيد التخطيط لأسوأ السيناريوهات حتى تعرف ما ستفعله إذا نشب شجار عائلي أو إذا شعرت بالبؤس لسبب ما. اعمل على تطوير استراتيجيات المواجهة الخاصة بك. قد يكون من المفيد أيضًا التفكير في الأجزاء التي عادة ما تسير على ما يرام. كيف يمكنك تضخيم هذه الأمور هذا العام؟ هل هناك أمور تريد تكرارها؟
٣. يمكنك أيضًا التحكم في حدودك، حتى لو لم تشعر بأن ذلك ممكن دائمًا. التخطيط السابق لما يسعدك فعله أو عدم فعله، وكيفية قول ما تريده بأمان، يمكن أن يساعد أيضًا.
٤. هذا لا يعني أن عليك تجاهل ما يريده الآخرون. التفكير في الكريسماس من وجهة نظر الآخرين يمكن أن يساعد على

تحسين الأمر أيضًا، ويمنحك الشعور الإيجابي الذي تحصل عليه من فعل أمور لطيفة من أجل الآخرين.

٥. محاولة تغيير المنظور للحصول على رؤية أوسع فكرة أخرى. ما الكريسماس بالنسبة إليك؟ التواصل مع الأشخاص الذين تحبهم؟ تجربة روحية؟ فرصة للحصول على قسط من الراحة؟ هل هي فرصة لتخصيص الوقت لأمر تعطيه الأولوية، مثل الإبداع أو التعلم؟ ما القيمة الأساسية التي تريد أن يجسدها الكريسماس هذا العام؟ كيف يمكن أن تضع ذلك في الحسبان؟ وتذكر أنه لا بأس في العزوف عن جميع التقاليد السابقة وإنشاء التقاليد الخاصة بك.

٦. فكّر في الأدوار التي تُدعى إلى لعبها في عائلتك أو مجموعتك الاجتماعية. هل أنت سعيد بهذه الأدوار؟ إذا كنت ترغب في تغيير الأمور، فحاول تجربة شيء آخر: التصرف عكس ما يتوقعه الناس، أو ترك مساحة لشخص آخر ليتقدم لتأدية ما تفعله عادة. ٧. فكّر في إيجابيات الاستراتيجيات وسلبياتها التي تستخدمها عادة للمساعدة في إدارة الأوقات المرهقة، واكتشف ما إذا كانت مفيدة لك أم لا. إذا أردت تغييرها، فجرب البدائل مقدمًا، وفكّر فيما يمكن أن تكون عليه «حواجز الطرق» التي قد تواجهك لتذكير نفسك بفعل أمر مختلف.

٨. إذا سارت الأمور على ما يرام، كن رقيقًا بنفسك. يمكن أن يكون الكريسماس مضيئًا. لا يعني وقوع شجار أو استخدام استراتيجية تأقلم ضارة أن كل شيء قد ضاع. حاول أن تأخذ وقتًا لتهدأ وتعيد تنظيم أمورك، وتحدث إلى نفسك بالطريقة نفسها التي تتحدث بها مع صديق عزيز. أنت لم تفسد الأمر.

خاتمة

حسنًا، ها نحن أولاء في نهاية العام، وأيضًا، بالطبع، قرب البداية مرة أخرى. سأوجز بعض ما فكرنا فيه كل شهر تقريبًا، قبل أن أغتنم هذه الفرصة لأقول مزيدًا عن كتابة هذا الكتاب وعن آمالي وأمنياتي لك أيها القارئ.

بدأنا مغامرتنا معًا في يناير، عندما فكرنا في بداية العام، وفي تلك الدعوة لتكون نسخة جديدة من نفسك، والضغط الذي يأتي مع هذا الأمر. فكرنا في كيفية اتخاذ القرارات والتغييرات في حياتنا، سواء أكانت كبيرة أم صغيرة، ومدى الصعوبة التي قد يكون عليها ذلك. تراوحت الأشياء التي ساعدتنا من محاولة اتخاذ القرارات في وقت مبكر من اليوم، وكتابة قوائم الإيجابيات والسلبيات واستخدام قيمنا بوصفها بوصلة، إلى تذكر أن القرارات صعبة والتغيير متعب، ومحاولة أن نترفق بأنفسنا في خضم كل ذلك، لأن القلق والخسارة غالبًا ما يصاحبان التحولات. تطرقنا إلى أنماط التفكير التكراري من الهم واجترار الأفكار، وكيف يمكن لتسميتها عندما نكتشفها أن تكون مفيدة في تجنب دوامات التفكير غير المفيدة التي تشجعنا على الانزلاق.

في فبراير، فكرنا في التخلص من إحساس الحبس عندما يكون الجو كثيفًا في الخارج ونشعر بصعوبة التحرك. لقد فكرنا إلى أي مدى يمكن لفعل الأمور قبل أن نشعر برغبة في فعلها أن يزيد من شعورنا بأننا في حالة مزاجية راغبة في الحركة. فكرنا في محاولة الاستمتاع بالأوقات التي نشعر فيها بالمتعة أو بإحساس الفخر بما فعلناه. فكرنا في اتخاذ خطوات صغيرة نحو الأمور التي نشعر بالقلق تجاهها، أو نحو الأمور التي تهمننا. لاحظنا كيف أن بعض ما تناوله فصل شهر يناير حول

استخدام قيمنا يمكن أن يكون مفيداً عندما نشعر بأننا محبوسون أيضاً، مثل إعادة توجيه بوصلتنا الشخصية لنشعر بأننا نعرف سبب توجيهنا في اتجاه معين. فكرنا أيضاً إلى أي مدى يمكن للمقارنات مع الآخرين أن تجعلنا نشعر بأننا محبوسون في نمط معين في بعض الأحيان، لأننا نشعر بأننا لا نفعل ما يكفي، لكننا جميعاً نفعل الأشياء وفقاً لوتيرتنا الخاصة، ومن المهم عدم مقارنة أسوأ أيامنا مع أفضل أيام شخص آخر ثم نشعر بالاستياء.

في مارس أجرينا بعض حملات التنظيف الربيعي. باستعارة بعض الأفكار من المساحات العلاجية، فكرنا في تعديلات يمكننا أن نجريها في المنزل أو في العمل لتجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة. الحواس المختلفة جميعها لديها ما تقدمه، خصوصاً في مساعدتنا على تهدئة أنظمتنا العصبية. تحقيق أقصى استفادة من الضوء الطبيعي والمواد الطبيعية مثل الخشب، وكذلك محاولة جلب الطبيعة إلى الداخل من خلال النباتات المنزلية والمناظر الطبيعية الخلابة (حتى مجرد صورة)، يساعداننا على الشعور بالتحسن. يمكن أن يساعدنا التوازن بين الشعور بالأمان والراحة والشعور بالمفاجأة أو الغموض في تحقيق أقصى استفادة من مساحاتنا، كما يمكن أن يكون وجود مساحات مرنة تسمح بالتواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى الخصوصية، مفيداً أيضاً. تقليل الفوضى، من خلال التفكير إذا كنا نريد حقاً الأشياء من حولنا أو نحتاج إليها، يمكن أن يساعدنا على الشعور بالهدوء بداخلنا، بالإضافة إلى إعطائنا مساحة مسطحة خالية أو اثنتين.

في أبريل، جعلتنا الأشجار المزهرة نفكر في كيفية تغذية أنفسنا وتشجيع ازدهارنا. الطريقة التي نتحدث بها مع أنفسنا مهمة، ومحاولة تغيير الحوار الأحادي الداخلي الناقد يمكن أن تكون قوية. الانتباه عندما ننتقد أنفسنا ومحاولة تغيير نبرة الصوت أو محتوى ما نقوله يمكن أن يساعد، والتفكير فيما قد نقوله لصديق عزيز تذكيرة جيدة يمكن الاستعانة بها. فكرنا في تذكر أننا جميعاً بشر، وأنها نعاني جميعاً في بعض الأحيان، لكن إعادة أنفسنا إلى المكان والزمان الراهنين، ومحاولة التواصل مع أنفسنا في هذه اللحظة، يمكن أن يكون ذلك مثبِّتاً لنا. إذا

كنا نقفز إلى استنتاجات حول مدى بشاعة الآخرين أو بشاعة العالم، فمن المفيد إجراء فحص للواقع والبحث عن أدلة تؤيد أو تعارض هذه الاعتقادات. فكرنا في إسقاط ناقدنا الداخلي على الخارج لجعله منفصلاً عنا حقاً، واستخدمنا أفكاراً من العلاج السردى لتذكر أن لدينا بعض السيطرة على كيفية ربط النقاط معاً في قصصنا الخاصة.

في مايو، يكون الربيع في أوجِه، وقد نتجه نحو الخارج أكثر للتفاعل مع الأشخاص من حولنا. فكرنا في فن التكلم والاستماع، مستخدمين بعض الأفكار التي يمكن أن تقدمها المحادثات العلاجية لتعزيز المحادثات في جميع مجالات الحياة. استخدام الأسئلة المفتوحة بدلاً من الأسئلة المغلقة، أخذ وقفة وتخصيص الوقت للاستماع على نحو صحيح بدلاً من أداء مهام متعددة، التحقق من أننا فهمنا من خلال تلخيص ما قيل، يمكن أن يساعدنا جميعها على أن نكون أكثر حضوراً في الحوار. التحلي بالشجاعة الكافية لترك فترة صمت أحياناً، والتعليق على سير عملية المحادثة، يمكن أن يقودنا أحياناً إلى أعماق خفية ربما لم نكن على دراية بها. فكرنا في مهارات الحزم في المحادثات أيضاً، وكيفية الحصول على شجار جيد يتضمن حل المشكلات على نحو إبداعي، بدلاً من توجيه اللوم أو تطبيق الأنماط القديمة نفسها التي يمكن أن تقع فيها. محاولة استمرار التواصل، بصرف النظر عن الوسيط، هي أكثر ما يمكن التفكير فيه أحياناً، وأحياناً تكون كافية.

في يونيو، فكرنا في الشعور بالارتباط بالآخرين، في هذا الوقت ذي الطابع الاجتماعي المليء بحفلات الزفاف والحفلات وليالي الصيف الطويلة. فكرنا في الأمور التي يمكن أن تعوق التواصل، مثل القلق الاجتماعي، أو حالات سوء الفهم، أو الأنماط المتكررة من العلاقات السابقة. فكرنا في طرق للتغلب على هذه العقبات، مثل تحويل تركيزنا من أنفسنا إلى الأشخاص والأشياء حولنا، في محاولة لاكتشاف الأنماط المتكررة وأداء الأمور على نحو مختلف قليلاً، وأن نكون أكثر وضوحاً بشأن ما نعبه، وما نعتقد أن شخصاً آخر يعبه. يمكن لهذه الأمور أن تساعد في جميع أنواع الصلات، من الرومانسية إلى الصداقات إلى

الأسرة إلى زملاء العمل، لكن في النهاية العلاقة التي لدينا مع أنفسنا هي التي تدعم كل هذه الأمور، ومن الجدير قضاء الوقت في الاعتناء بأنفسنا كي نشعر بأن لدينا ما يكفي من الطاقة لمنحها للآخرين أيضًا.

في يوليو فكرنا في القلق الوجودي وعدم اليقين وكيفية تحمله والحد منه. فكرنا في توخي الحذر فيما يتعلق بحِميتنا المعلوماتية، وليس تصفح الأخبار السيئة بهوس أو المبالغة في البحث عن الأسئلة غير القابلة للإجابة. فكرنا أيضًا في منح أنفسنا الشعور بالأمان من خلال طقوس صغيرة يومية وتدريب انتباهنا على المكان والزمان الراهنين. غربة ما هو تحت سيطرتنا وما هو ليس تحت سيطرتنا يمكن أن تساعد في توجيهنا نحو ما قد يكون مفيدًا للتخطيط، وما قد لا يكون مفيدًا. في خضم كل ذلك يمكننا أن نحاول تمالك أنفسنا برفق: الحياة مليئة بأوجه عدم اليقين، وهي صعبة.

في حرارة أغسطس، فكرنا في إدارة الغضب المشتعل. ليس بسحقه، لكن بمحاولة فهم ما إذا كانت هناك مشاعر أخرى مصاحبة له تحتاج إلى بعض الاهتمام، أو إذا كان الغضب يشير إلينا بشأن شيء آخر يجب فعله. بدلًا من الانشغال بالأفكار الغاضبة، يمكن لاستخدام تحويلات المنظور مثل تصغير الصورة والابتعاد زمنيًا إلى الأمام، وممارسة اليقظة الذهنية وتسمية المشاعر التي تمر بنا، ورعاية أجسادنا كي لا نتصرف وفق منطلق الاستنزاف، أن تكون جميعها مفيدة. كانت مهارات العلاج السلوكي الجدلي مثل الحزم وتهذئة الذات والتصرف على العكس من ذلك أيضًا من بين الأشياء التي يجب تجربتها إذا طغى الغضب على عقولنا وسلوكنا.

في سبتمبر، مع أجواء العودة إلى المدرسة، فكرنا في العمل وكيفية تقليل رهبة ليلة الأحد. ظهر ذلك التوازن مرة أخرى، بين ما يمكننا التحكم فيه وما لا يمكننا التحكم فيه، وكان تعديل وظيفتنا باستخدام صياغة الوظيفة لجعلها أفضل ما يمكن بالنسبة إلينا إحدى الأفكار التي فكرنا فيها. لاحظنا كيف يمكن أن تكون الكمالية في بعض الأحيان ضارة، وحددنا طرقًا بسيطة للتغلب عليها، وفكرنا

في كيفية التعامل مع ما يوجد في دلو التوتر الخاصة بنا وما قد يسبب ثقبًا فيها، كي يمكن أن تكون نموذجًا جيدًا للرعاية الذاتية اليومية. ظهرت اليقظة الذهنية هنا مرة أخرى، كوسيلة للتعامل مع التوتر في العمل، وكذلك التفكير في كيفية التحدث مع زملائنا عن المعلومات الصادمة، إذا تضمنتها وظائفنا. فكرنا في محاولة تذكر الأشياء الجيدة أيضًا: لا بد أن هناك سببًا لوجودنا في الوظيفة التي نشغلها، لكن أحيانًا يمكن أن ننسى الاحتفاء بالأجزاء الإيجابية. إذا لم يكن هناك ما يكفي للاحتفاء، فقد نفكر في الرحيل، وفي هذه الحالة يمكن أن يساعد التفكير في النهايات في عملية الرحيل.

في أكتوبر، فكرنا في أنواع أخرى من النهايات، تلك التي تتضمن الخسائر التي نتعرض لها جميعًا طوال حياتنا. من الصعب التكلم عن الخسارة، ولا توجد طريقة صحيحة أو طريقة خطأ لمعالجة الخسارة والأسى، لكن التفكير في كيفية تحقيق التوازن بين التحسر وإعادة الصلة يمكن أن يساعد، كما يمكن أن يساعد التفكير في الطريقة التي نريد بها تكريم ذكرى أو أسى، لإبقاء شخص ما أو شيء ما على قيد الحياة بطريقة مختلفة. هناك أنواع كثيرة من الطرق لفعل ذلك، وإيجاد تقاليدنا الخاصة يمكن أن يكون جزءًا مما هو مفيد.

في نوفمبر فكرنا في الراحة. لماذا هي مهمة، كيف نحصل على مزيد منها، وماذا نفعل إذا لم نتمكن من ذلك أيضًا. كان النوم جزءًا من هذا، مع التأكد أننا نفعل ما في وسعنا لجعله على النحو الأمثل، لكن بخلاف النوم هناك أنواع أخرى من الراحة أيضًا، ويمكن حتى لفترات راحة خفية متناهية القصر طوال اليوم أن تُحدث فرقًا كبيرًا. في النهاية، الراحة لا تقل أهمية عن الحركة. ربما من المفيد أن نراها حركة في حد ذاتها.

كان فصلنا الأخير في ديسمبر عن الكريسماس ومحاولات اجتياز العائلات وإدارة التوقعات التي يمكن أن تأتي مع موسم الأعياد هذا. فكرنا في مراعاة فجوة التوقعات بين الأضواء الخيالية والكوميديا الرومانسية وواقع عطلة الكريسماس. فكرنا في كيفية الاقتراب من عائلاتنا بمنظور جديد، وكيفية التخطيط لما هو تحت

سيطرتنا، والتخلي عن بعض ما هو ليس تحت سيطرتنا، والتفكير في كيفية تغيير ما نفعله إذا كان ضارًا، حتى لو بدا مفيدًا في الوقت الحالي. من المهم أن نكون رفقاء بأنفسنا في هذا الوقت من العام (وطوال العام).

أتمنى أن يكون الكتاب مفيدًا لك، وأن يظل مصدرًا يمكنك الاستفادة منه إذا أردت تذكير نفسك ببعض النصائح والحيل التي يمكن أن تقدمها العلاجات النفسية. إنه ليس بديلاً عن العلاج النفسي الفعلي، لكن قد لا تشعر بأنك بحاجة إلى العلاج، وقد تظل الأفكار مفيدة للتفكير فيها خارج غرفة العلاج. وكما أن هناك طيفًا واسعًا من الخبرات في مجال الصحة العقلية، فهناك طيف واسع من الاستخدامات للعلاج والمعرفة النفسية. أحيانًا، قد نستخدم لمسة خفيفة من بعض الأفكار، وأحيانًا قد نقرر بذل قصارى جهدنا وطلب المساعدة المهنية لمواجهة صعوبة معينة. مهما كان الأمر، فأنا أو من بشدة أن هذه الأفكار مفيدة، ويجب مشاركتها قدر الإمكان. يمكن أن تكون الحياة مريحة، ومن الجيد أن تكون لدينا أدوات لمساعدتنا على إدارتها. ستوفر لك صفحات الملاحظات الختامية بعض المصادر التي أشرت إليها، ولقد حاولت أيضًا في الأفكار الرئيسية أن أرشد إلى بعض نصوص المساعدة الذاتية التي يمكن أن تكون مفيدة إذا كنت تشعر بأنك محبوس في الأمور التي يتناولها فصل معين.

إذا قررت طلب المساعدة العلاجية، فإنني أوصيك بالتحدث إلى طبيبك الممارس العام، وإجراء بحثك الخاص أيضًا حول نوع العلاج الذي سيكون مفيدًا أكثر لأي مشكلة تهتمك وتأمل في معالجتها. في المملكة المتحدة، تقوم إرشادات المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية (NICE) (المتوفرة عبر الإنترنت)^(١) بمراجعة وتلخيص الأدلة الخاصة بالنهج المختلفة للتشخيصات المختلفة، إذا كنت تعلم أن تشخيصًا معينًا مناسب لك. قد يكون من المفيد أيضًا أن تقرأ قليلًا عن ماهية أنواع العلاج المختلفة لمعرفة أيها تشعر بأنه يعجبك، خصوصًا إذا كان هناك أكثر من نوع واحد من العلاج موصى به للمشكلة التي تبحث عن مساعدة بشأنها، أو أيضًا إذا كنت تشعر بأنك ستستفيد من بعض جلسات العلاج بطريقة

استكشافية أكثر بدلاً من معالجة أمر ما على وجه الخصوص. أمل أن تمنحك الفصول السابقة لمحة بسيطة عن بعض أنواع العلاج المختلفة. الفصل الأخير من كتاب سابق كتبته (مخطط أولي: كيف تجعلنا طفولتنا من نحن عليه) (*Blueprint: How Our Childhood Makes Us Who We Are*) يتناول أيضًا أنواعًا مختلفة من النهج العلاجي إذا كنت ترغب في قراءة المزيد. يمكنك أيضًا البحث عن صفحة الويب الخاصة بالهيئة المهنية للعلاج الذي ترغب في استكشافه أكثر، وغالبًا ما ترشد هذه المواقع إلى كيفية التأكد من العثور على معالج مؤهل بشكل مناسب، إذا كنت تبحث عن المساعدة سرًا. (في المملكة المتحدة، تخضع مؤهلات المعالجين التابعين لهيئة الخدمات الصحية الوطنية للفحص، ولكن يمكنك دائمًا أن تسألهم عن مؤهلاتهم).

عندما كنت أكتب هذا الكتاب، فكرت في القرارات (وبعض الأخطاء!) التي اتخذتها طوال حياتي حتى الآن، وفكرت في النصيحة التي كنت لأقدمها لنفسي الأصغر سنًا الآن. أو ربما أيضًا لنفسي الأكبر سنًا، لأننا جميعًا بشر، ونتعلم من خلال ارتكاب الأخطاء المتكررة في أحيان كثيرة. الحياة شأن قديم فوضوي، لكنها أيضًا شأن جميل.

كل النصائح التي يمكنني استخلاصها من العلاج، والتي حاولت أن أشارككم بعضها هنا، هي أمور أحاول أن أمارسها بنفسي، وأفشل باستمرار في إتقانها. أجد المبادئ مفيدة على الرغم من ذلك، وأستمع بالتفكير في الطرق التي يمكن لعلم النفس من خلالها تسليط الضوء على أحداث الحياة والسلوكيات البشرية، بغرض محاولة تعلم ما يمكن تعلمه دائمًا، حتى لو لم أنجح دائمًا في استخدامه في كل وقت. ضرورة تعلم شيء ما مرة أخرى ليست فشلًا أبدًا، أو أن نجد أنفسنا نقع في المعضلات نفسها. الأمر فقط أننا مجرد بشر ونقوم بجولة مرة أخرى، لكن نأمل أن نفعل ذلك بمنظور مختلف في كل مرة.

طرحْتُ فكرة هذا الكتاب عندما كنت حاملاً ثم كتبته في أثناء إجازة الأمومة. لقد كتبته بطريقة مختلفة عما كتبته من قبل. بينما كنت في السابق أستخدم المصطلحات

الكتابية، وأذهب لمدة أسبوع في كل مرة لكتابة آلاف الكلمات مرة واحدة، أما بالنسبة إلى هذا الكتاب فقد كتبته على دفعات أقصر، عندما يمكن ذلك. لقد كان نوعاً مختلفاً من الكتابة، وربما كان نوعاً مختلفاً من التفكير أيضًا، وهو ما قد يكون مناسباً لهذا المشروع على نحو خاص بهيكلة الذي استغرق عامًا. لقد كنت هذا العام منتبهة تمامًا للتغيرات الصغيرة التي تحدث يوميًا مع طفل صغير، والتي تُعد أيضًا تغييرات كبيرة جدًا. لقد أمضيت كثيرًا من الوقت في التجول مع وضع ابني في حَمَّالة الطفل، كي أريه أوراق الشجر والزهور عند مجيئها، وقضيت وقتًا أيضًا في مراقبته وهو ينتقل من حالة عدم الحركة برقبة متذبذبة كالهلام إلى شخص يزحف، ثم يقف، ثم يمشي بأفكار واضحة عن المكان الذي يريد الذهاب إليه.

انتهيت من المسودة الأولى للكتاب عندما بلغ عامه الأول، وبالعودة للتفكير في السنة الأولى من الأمومة، التي كانت مختلفة تمامًا عن أيٍّ من السنوات السابقة، ما زلت أدرك حالات مد وجزر الدورات والفصول التي تستمر كما فعلت دائمًا. حتى في أوقات تسود فيها منطقة غير محددة المعالم في حياتنا، بصرف النظر عما نكافح من أجله أو نبتهج به، لدينا تلك المعالم الموسمية المألوفة. الدورات مستمرة من حولنا وكذلك في داخلنا.

العام والحياة عمومًا ممتلئان بالأنماط المتكررة والبدايات الجديدة. في خضم ذلك، تظل الجدليات التي تطرقنا إليها في فصل أغسطس، تلك الحقائق المتضاربة التي تتعايش في وقت واحد، منسوجة في تجاربنا اليومية. ربما نسعى جاهدين لفعل الأشياء بشكل مختلف، وفي الوقت نفسه نكرر كثيرًا من الأخطاء التي نأمل في تجنبها. ربما نواجه معضلات مستحيلة، ولحظات صعبة، ومحادثات، تتطلب استخدام كل طاقتنا في الوقت نفسه الذي نواجه فيه فرحة غامرة، ومتعًا بسيطة، ولحظات للتواصل، وفرصًا للنمو. كل هذه الأشياء يمكن أن تكون صحيحة في وقت واحد.

وعلى الرغم من كل ذلك، فإن هناك أنماطًا متكررة، تمامًا كما اعترفنا في

فصلي يناير ويوليو، ليست لدينا أي فكرة عما سيحدث فيما بعد، بقدر ما قد نتوق إلى معرفته. لا يمكننا أن نعرف، وربما لا نحتاج إلى أن نعرف. ربما تكون محاولة البقاء في اللحظة الحالية مع تقدير الأصدقاء مع ما حدث من قبل، ومع ما يمكن أن يعلمنا إياه الإنتاج الفكري لعلم النفس، تثبيتاً لنا. مهما كان ما تعتز به في حياتك، وأياً كانت القيم التي لديك، أمل أن تسمح لك وقفة عرضية ولحظة تأمل بأن تشعر بأنك الشاطئ الذي تعود إليه الأمواج، وليس القارب الملقى عليها. وآمل أن تسكن فكرة غريبة، أو اثنتان، من هذا الكتاب في مكان ما، وتكون مفيدة في بعض هذه الأوقات.

مكتبة
t.me/soramnqraa

شكر وتقدير

تأليف كتاب عمل قديم ممتع. إنه عمل قديم جميل أيضًا، وقد شعرت بالامتنان الشديد للحافز الذي دفعني إلى تخصيص الوقت لتأمل هذه الأفكار والكتابة عنها. يشارك عدد كبير من الأشخاص في إنتاج أي كتاب، وهذا الكتاب ليس استثناءً. أود أن أوجه بعض عبارات الشكر هنا.

يمثل نشر كتاب عملية ضخمة تستغرق وقتًا أطول بكثير من مجرد الكتابة. شكرًا لكيت باركر، وكيلتي، على إيمانك بالفكرة في البداية وتشجيعك على استخدام صوتي، وعلى دعمك طوال الوقت. لقد كان الفريق المحترف والودّي في دار أتلانتك بوكس (Atlantic Books) رائعًا. شكرًا لك إد فولكنر، على قبولك الطرح وحماسك وتعديلاتك المفيدة. شكرًا لك كيت بالارد، على تعديلاتك المدروسة التي جعلت كتابتي تبدو أفضل لكنها لا تزال مثل كتابتي، وعلى نبرة تعليقاتك اللطيفة التي جعلت عملية التحرير أكثر متعة. شكرًا أيضًا للفريق الأوسع في أتلانتك بوكس: نيكولو دي بيانكي الذي عمل في الإنتاج، وكيرستي دول في الدعاية، وإيمي أوليفر-بوول في التسويق، وديف وودهاوس وباتريك هانتر في البيع لمتاجر التجزئة في المملكة المتحدة، وجيما ديفيس في البيع لمنافذ البيع الخارجية لمناطق التصدير. شارك في العمل عديد من المستقلين الموهوبين من خارج المنزل: صمم مارك إيكوب الغلاف،

سارة جين فورد المخطوط، وراجع «XX» النسخة النهائية، وتولى إديكفورد عملية التنضيد.

على المستوى الشخصي أكثر، لم أكن لأتمكن من كتابة هذا من دون دعم شريكي تيم، سواء للتدخل لرعاية ابنا عندما كنت بحاجة إلى الكتابة أو لتحسين التعديلات، أو لجميع الأمور اليومية العملية الأخرى التي تفعلها للحفاظ على سير أمور عائلتنا بسلاسة وانتظام. شكرًا لك على حبك واهتمامك ورسومك التوضيحية الجميلة لكل فصل. شكرًا أيضًا لوالديّ. لأمي، باربرا، لتشجيعها العميق، ولقراءتها للمسودات المبكرة وإجراء محادثات مثيرة للاهتمام حول الأفكار، ولأبي، بيرس، شكرًا لدعمكما في هذا العام الغريب، ولاهتمامكما بما أفعله ولمساعدتكما في بعض تحديثات الكتابة الأكاديمية وهو ما كان يحدث في الوقت نفسه.

اسمحوا لي أيها الأصدقاء الكرماء أن أذكر ملاحظات من تاريخنا المشترك: شكرًا لكم، كاتي ولورا وأنا وكريس. شكرًا أيضًا للأصدقاء وللزملاء في علم النفس الإكلينيكي، الدكتورة ربيكا لوكوود والدكتورة جو دانيلز، على قراءة المسودات المبكرة لفصول كاملة أو أجزاء من الفصول عن الغضب والخسارة على التوالي: أنا ممتنة لتعليقاتكما المفيدة وطمأنتكما. أي أخطاء متبقية فهي أخطائي وحدي. شكرًا أيضًا للدكتورة جين جريجوري على المعلومات التي قدمتها عن الميسوفونيا، وكذلك لمارينيل بينيلي التي أضافت دروسها لليوجا بعدًا جديدًا إلى تفكيري بشأن الراحة.

كل شيء في هذا الكتاب يأتي من سنوات من القدرة على العمل مع زملاء ومشرفين حكماء وعملاء ملهمين. لقد تعلمت باستمرار من الأشخاص الذين يأتون لرؤيتي للعلاج، ومن الأشخاص الذين عملت معهم في تقديم الخدمات، وأمل أن أكون قد أوفيت الأفكار التي ناقشناها حقها.

ملاحظات

١. يناير: أيُّ طريق سنسلك لاحقاً؟

- (1) Tyrer, P., and Baldwin, D. (2006), 'Generalized anxiety disorder', *Lancet*, 368(9553), 2156-66.
- (2) Ladouceur, R., Blais, F., Freeston, M. H., & Dugas, M. J. (1998), 'Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder', *Journal of Anxiety Disorders*, 12(2), 139-52.
- (3) Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997), 'Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry', *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 593-606.
- (4) Polman, E. (2012), 'Self-other decision-making and loss aversion', *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 119(2), 141-50.
- (5) Reynolds, D. B., Joseph, J., and Sherwood, R. (2009), 'Risky shift versus cautious shift: determining differences in risk taking between private and public management decision-making', *Journal of Business and Economics Research*, 7(1), 63-78.
- (6) Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., and Tice, D. M. (2018), 'Making choices impairs subsequent self-control: a limited-resource account of decision-making, self-regulation, and active initiative', in Roy F. Baumeister, *Self Regulation and Self- Control*, London, Routledge, pp. 45-77.
- (7) Danziger, S., Levav, J., and Avnaim-Pesso, L. (2011), 'Extraneous factors in judicial decisions', *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(17), 6889-92.

- (8) Vohs et al., op. cit.
- (9) Spears, D. (2014), 'Decision costs and price sensitivity: field experimental evidence from India', *Journal of Economic Behavior and Organization*, 97, 169-84.
- (10) Chen, M. K., Lakshminarayanan, V., and Santos, L. (2005), 'The evolution of our preferences: evidence from capuchin monkey trading behavior', Cowles Foundation Discussion Paper, no. 1524, pp. 1-26.
- (11) Chen, M. K., Lakshminarayanan, V., and Santos, L. R. (2006), 'How basic are behavioral biases? Evidence from capuchin monkey trading behavior', *Journal of Political Economy*, 114(3), 517-37.
- (12) Watkins, E. R. (2008), 'Constructive and unconstructive repetitive thought', *Psychological Bulletin*, 134(2), 163.
- (13) Norcross, J. C., and Vangarelli, D. J. (1988), 'The resolution solution: longitudinal examination of New Year's change attempts', *Journal of Substance Abuse*, 1(2), 127-34.
- (14) Elliot, A. J., and Church, M. A. (1997), 'A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation', *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218.
- (15) Prochaska, J. O., and DiClemente, C. C. (1982), 'Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change', *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19(3), 276.

٢. فبراير: التقدم التدريجي للأمام

- (1) Seligman, M. E. (1972), 'Learned helplessness', *Annual Review of Medicine*, 23(1), 407-12.
- (2) Veale, D. (2008), 'Behavioural activation for depression', *Advances in Psychiatric Treatment*, vol. 14, 29-36, doi: 10.1192/apt.bp.107.004051.
- (3) Jacobson, N. S., Dobson, K. S., Truax, P. A., et al. (1996), 'A component analysis of cognitive behavioral treatment for depression', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 295-304.
- (4) Dunn, B. D. (2012), 'Helping depressed clients reconnect to positive emotion experience: current insights and future directions', *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(4), 326-40.
- (5) Furukawa, T. A., Imai, H., Horikoshi, M., Shimodera, S., Hiroe, T., Funayama, T., and FLATT investigators (2018), 'Behavioral activation: is it the expectation or achievement

- of mastery or pleasure that contributes to improvement in depression?'. *Journal of Affective Disorders*, 238, 336-41.
- (6) Schumacher, S., Miller, R., Fehm, L., Kirschbaum, C., Fydrich, T., and Ströhle, A. (2015), 'Therapists' and patients' stress responses during graduated versus flooding *in vivo* exposure in the treatment of specific phobia: a preliminary observational study'. *Psychiatry Research*, 230(2), 668-75.
- (7) <https://www.sciencefocus.com/future-technology/phobias-paranoia-and-ptsd-why-virtual-reality-therapy-is-the-frontier-of-mental-health-treatment>
- (8) Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., and Eckles, K. (2014), 'Social comparison, social media, and self-esteem', *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206.

٣. مارس: التنظيف الربيعي

- (1) Ulrich, R. S. (1984), 'View through a window may influence recovery from surgery'. *Science*, 224(4647), 420-21.
- (2) Ulrich, R. S. (2002). 'Health benefits of gardens in hospitals', in *Plants for People International Exhibition Floriade*, vol. 17, no. 5, 2010.
- (3) Tse, M. M., Ng, J. K., Chung, J. W., and Wong, T. K. (2002), 'The effect of visual stimuli on pain threshold and tolerance', *Journal of Clinical Nursing*, 11(4), 462-9.
- (4) Lichtenfeld, S., Elliot, A. J., Maier, M. A., and Pekrun, R. (2012), 'Fertile green: green facilitates creative performance', *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(6), 784-97.
- (5) Friedman, R.S., and Forster, J. (2020), 'Implicit affective cues and attentional tuning: an integrative review', *Psychological Bulletin*, 136(5), 875.
- (6) Plambeck, T., and Van den Bosch, K. (2015), 'The impact of nature on creativity - a study among Danish creative professionals', *Urban Forestry and Urban Greening*, 1(14), 255-63.
- (7) Norwood, M. F., Lakhani, A., Maujean, A., Zeeman, H., Creux, O., and Kendall, E. (2019), 'Brain activity, underlying mood and the environment: a systematic review', *Journal of Environmental Psychology*, 65, 101321.
- (8) Some of the content of this chapter has been repurposed from my feature for Mosaic. You can read the original feature online here: <https://mosaicscience.com/story/building-healthier-hospitals>. I'd really recommend looking at the other articles too - Mosaic was a brilliant publication.

- (9) Walch, J. M., Rabin, B. S., Day, R., Williams, J. N., Choi, K., and Kang, J. D. (2005), 'The effect of sunlight on postoperative analgesic medication use: a prospective study of patients undergoing spinal surgery', *Psychosomatic Medicine*, 67(1), 156-63.
- (10) <https://www.maudsleybrc.nihr.ac.uk/posts/2018/january/exposure-to-nature-in-cities-beneficial-for-mental-wellbeing>
- (11) Danese, A., and Baldwin, J. R. (2017), 'Hidden wounds? Inflammatory links between childhood trauma and psychopathology', *Annual Review of Psychology*, 68, 517-44.
- (12) Morrison, R. L., and Macky, K. A. (2017), 'The demands and resources arising from shared office spaces', *Applied Ergonomics*, 60, 103-15.
- (13) Ibid.
- (14) Hirst, A. (2011), 'Settlers, vagrants and mutual indifference: unintended consequences of hot-desking', *Journal of Organizational Change Management*, 24(6), 767-88.
- (15) Barrett, P., Zhang, Y., Moffat, J., Kobbacy, K. (2013), 'A holistic, multi-level analysis identifying the impact of classroom design on pupils' learning', *Building and Environment*, 59, 678-89.
- (16) I talk with clinical psychologist and researcher Victoria Bream about this in this podcast episode: <https://letstalkaboutcbt.libsyn.com/hoarding>
- (17) Roster, C. A., Ferrari, J. R., and Jurkat, M. P. (2016), 'The dark side of home: assessing possession "clutter" on subjective wellbeing', *Journal of Environmental Psychology*, 46, 32-41.

٤. أبريل: التغذية لتحقيق الازدهار

- (1) Koestner, R., Zuroff, D. C., and Powers, T. A. (1991), 'Family origins of adolescent self-criticism and its continuity into adulthood', *Journal of Abnormal Psychology*, 100(2), 191.
- (2) Jean Piaget wrote extensively about this and if you would like a summary there is a chapter about cognitive development in my book *Blueprint: How Our Childhood Makes Us Who We Are*.
- (3) Freeman, D., Pugh, K., and Garety, P. (2008), 'Jumping to conclusions and paranoid ideation in the general population', *Schizophrenia Research*, 102(1-3), 254-60.
- (4) <https://self-compassion.org>
- (5) Morgan, A. (2000), *What Is Narrative Therapy?* Adelaide: Dulwich Centre Publications, p. 116.

٥. مايو: فن التكلم (والإنصات)

- (1) Roter, D. L., and Hall, J. A. (1987), 'Physicians' interviewing styles and medical information obtained from patients', *Journal of General Internal Medicine*, 2(5), 325-9.
- (2) Rogers, C. R., and Farson, R. (2021), *Active Listening*, Augusta GA, Mockingbird Press LLC, p. 4.
- (3) Notably cognitive behavioural therapy and dialectical behaviour therapy.
- (4) Speed, B. C., Goldstein, B. L., and Goldfried, M. R. (2018), 'Assertiveness training: a forgotten evidence-based treatment', *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12216.
- (5) Parr, P., Boyle, R. A., and Tejada, L. (2008), 'I said, you said: a communication exercise for couples', *Contemporary Family Therapy*, 30(3), 167-73.
- (6) Ahrens, C. E. (2006), 'Being silenced: the impact of negative social reactions on the disclosure of rape', *American Journal of Community Psychology*, 38(3), 263-74.

٦. يونيو: التواصل الاجتماعي الصيفي

- (1) Keller, M. B. (2003), 'The lifelong course of social anxiety disorder: a clinical perspective', *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108, 85-94.
- (2) If you're interested in this, there is more in my book *Blueprint: How Our Childhood Makes Us Who We Are*.
- (3) <https://mosaicscience.com/story/surviving-troubled-childhood-resilience-neglect-adversity>
- (4) Bateman, A., and Fonagy, P. (2013), 'Mentalization-based treatment', *Psychoanalytic Inquiry*, 33(6), 595-613.

٧. يوليو: هموم الساعة ٣ صباحاً

- (1) Banks, J., Fancourt, D., and Xu, X. (2021), 'Mental health and the Covid-19 pandemic', in Helliwell, J. F., Layard R., Sachs J., and De Neve, J-E. (eds), *World Happiness Report 2021*, New York, Sustainable Development Solutions Network, 109-30.
- (2) Cullen, W., Gulati, G., and Kelly, B. D. (2020), 'Mental health in the Covid-19 pandemic', *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(5), 311-12.
- (3) Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., and Joshi, G. (2020), 'Impact

- of Covid-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: a narrative review with recommendations', *Psychiatry Research*, 293, 113429.
- (4) Carleton, R. N., Desgagné, G., Krakauer, R., and Hong, R. Y. (2019), 'Increasing intolerance of uncertainty over time: the potential influence of increasing connectivity', *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(2), 121-36.
- (5) Freeston, M., Tiplady, A., Mawn, L., Bottesi, G., and Thwaites, S. (2020), 'Towards a model of uncertainty distress in the context of coronavirus (Covid-19)', *Cognitive Behaviour Therapist*, 13, e31, 1-15.
- (6) For the podcast episode in which I interviewed Mark Freeston, visit <https://letstalkaboutcbt.libsyn.com/tolerating-uncertainty-what-helps>
- (7) Panu, P. (2020), 'Anxiety and the ecological crisis: an analysis of eco-anxiety and climate anxiety', *Sustainability*, 12(19), 7836.

٨. أغسطس: الاستشاطة غضباً

- (1) Anderson, C. A. (2001), 'Heat and violence', *Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 33-8.
- (2) Anderson, C. A., Bushman, B. J., and Groom, R. W. (1997), 'Hot years and serious and deadly assault: empirical tests of the heat hypothesis', *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1213.
- (3) Dimeff, L., and Linehan, M. M. (2001), 'Dialectical behavior therapy in a nutshell', *California Psychologist*, 34(3), 10-13.
- (4) Yaden, David, Iwry, Jonathan, Slack, Kelley, Eichstaedt, Johannes, Zhao, Yukun, Vaillant, George, and Newberg, Andrew (2016), 'The overview effect: awe and self-transcendent experience in space flight', *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 3, 1-11.
- (5) Mischkowski, D., Kross, E., and Bushman, B. J. (2012), 'Flies on the wall are less aggressive: self-distancing "in the heat of the moment" reduces aggressive thoughts, angry feelings and aggressive behavior', *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(5), 1187-91.
- (6) Bushman, B. J. (2002), 'Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding', *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724-31.
- (7) For an overview, this chapter by Bandura talks about his whole theory: Bandura, A.

- (2005), 'The evolution of social cognitive theory', in K. G. Smith and M. A. Hitt (eds), *Great Minds in Management*, Oxford, Oxford University Press, pp. 9-35.
- (8) Russo, M. A., Santarelli, D. M., and O'Rourke, D. (2017), 'The physiological effects of slow breathing in the healthy human', *Breathe*, 13(4), 298-309.

٩. سبتمبر: ذلك الشعور ليلة الأحد

- (1) Spector, P. (1982), 'Behaviour in organizations as a function of employee's locus of control', *Psychological Bulletin* 91(3), 482-97.
- (2) Berg, J. M., Dutton, J. E., and Wrzesniewski, A. (2007), 'What is job crafting and why does it matter?'. Centre for Positive Organizational Scholarship.
- (3) Wrzesniewski, A., and Dutton, J. E. (2001), 'Crafting a job: revisioning employees as active crafters of their work', *Academy of Management Review*, 26, 179-201.
- (4) Riley, C., and Shafran, R. (2005), 'Clinical perfectionism: a preliminary qualitative analysis', *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(3), 369-74.
- (5) Shafran, R., Egan, S., and Wade, T. (2018), *Overcoming Perfectionism*, London, Robinson.
- (6) Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., and Sanderson, K. (2019), 'A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials', *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108.
- (7) Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., and Walach, H. (2004), 'Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis', *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- (8) There's a worksheet on this here:
<http://compassionfatigue.org/pages/LowImpactDisclosure.pdf>
- (9) Penman, D., and Williams, M. (2011), *Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World*, London, Generic.

١٠. أكتوبر: أوراق متساقطة

- (1) <https://www.thegoodgrieftrust.org>
- (2) Kübler-Ross, E. (2008), *On Death and Dying*, London, Routledge.
- (3) Kübler-Ross, E., and Kessler, D. (2014), *On Grief and Grieving*, London, Simon & Schuster.

- (4) If you would like to hear a conversation about a digital CBT programme for traumatic grief. I interview Fiona on this podcast who experienced (and recovered from) traumatic grief when her husband died: <https://letstalkaboutcbt.libsyn.com/digital-cbt>
- (5) Bisson, J. I. (2007), 'Post-traumatic stress disorder', *British Medical Journal*, 334(7597), 789-93.
- (6) Haines, S. (2015), *Trauma is Really Strange*, London, Singing Dragon.

١١. نوفمبر: بهجة الفوات

- (1) Westrin, Å., and Lam, R. W. (2007), 'Seasonal affective disorder: a clinical update', *Annals of Clinical Psychiatry*, 19(4), 239-46.
- (2) For more on the three systems, see Gilbert, P. (2009), 'Introducing compassion-focused therapy', *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208.
- (3) Bonaz, B., Sinniger, V., and Pellissier, S. (2016), 'Anti-inflammatory properties of the vagus nerve: potential therapeutic implications of vagus nerve stimulation', *Journal of Physiology*, 594, 5781-90.
- (4) Sejnowski, T. J., and Destexhe, A. (2000), 'Why do we sleep?', *Brain Research*, 886(1-2), 208-23.
- (5) Mignot, E. (2008), 'Why we sleep: the temporal organization of recovery', *PLoS Biology*, 6(4), e106.
- (6) Espie, C. A. (2006), *Overcoming Insomnia and Sleep Problems: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*, London, Robinson. This is a good book if you have trouble sleeping.

١٢. ديسمبر: إنه الكريسماس

- (1) <http://news.bbc.co.uk/1/hi/6197921.stm>
- (2) Baudinet, J., Eisler, I., Dawson, L., Simic, M., and Schmidt, U. (2021), 'Multi-family therapy for eating disorders: a systematic scoping review of the quantitative and qualitative findings', *International Journal of Eating Disorders*, 54(12), 2095-120.
- (3) Mutz, M. (2016), 'Christmas and subjective well-being: a research note', *Applied Research in Quality of Life*, 11(4), 1341-56.
- (4) Taylor, L. M., Oldershaw, A., Richards, C., Davidson, K., Schmidt, U., and Simic, M. (2011), 'Development and pilot evaluation of a manualized cognitive-

- behavioural treatment package for adolescent self-harm', *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(5), 619-25.
- (5) Rollnick, S., and Miller, W. R. (1995), 'What is motivational interviewing?', *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 325-34.
- (6) Selekman, M. D. (2006), *Working with Self-Harming Adolescents: A Collaborative, Strengths-Based Therapy Approach*, New York, W. W. Norton & Co.

خاتمة

(1) <https://www.nice.org.uk/guidance>

مكتبة
t.me/soramnqraa

المؤلفة

الدكتورة لوسي مادوكس استشارية متخصصة في علم النفس الإكلينيكي، تتمتع بسنوات عديدة من خبرة العمل في مجال الصحة العقلية، أغلبها في هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) والمؤسسات الخيرية. كما أنها محاضرة وكاتبة ومقدمة بودكاست متمرس، وقد كتبت لكثير من المطبوعات بما في ذلك صحيفتا الجارديان والتايمز ومجلة بروسبكت. صدر لها كتابان سابقان في الصحة النفسية.

المتريمة

سها السباعي مترجمة مصرية، حصلت على درجة الليسانس من كلية الآداب قسم اللغة الإنجليزية بجامعة القاهرة. صدرت لها لدى دار الكرامة ترجمات: «الاعتذار» لإيف إنسلر، ورواية «حرائق صغيرة في كل مكان» لسيليس إنج، ورواية «اترك العالم خلفك» لرمان علم، ورواية «صمت الحملان» لتوماس هاريس.

«اثنًا عشر شهرًا من المساعدة الذكية من شخص تريده في فريقك في أوقات أزماتك... مفيد حقًا وساحر ومريح» — الجارديان

«كتاب حنون مليء بالنصائح المفيدة لمساعدتنا خلال الحياة» — كلوديا هاموند، مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعًا «مفتاح اللطف»

«هذا الكتاب حنون، وسهل القراءة، ويمكن أن يقودنا إلى طرق أفضل للعيش... إنه مليء بالحكمة» — هنري مانس

«كتاب رائع مليء بالنصائح العملية - المبنية على الأدلة - لتغيير تفكيرك» — سونيا سودها

ساعد نفسك لتعيش حياة أفضل.

يؤثر علم النفس على كل ما نقوم به، فهو يحدد القرارات التي نتخذها، والعلاقات التي نبنيها، والأدوار التي نؤديها، والأماكن التي نعيش فيها. ويتأثر سلوكنا بشكل أكبر بتغير الفصول، مما يشجع الكثير منا على الوقوع في أنماط غير مفيدة مرارًا وتكرارًا... كل عام. في «عام كي تغير رأيك» تشرح الدكتورة لوسي مادوكس، المتخصصة في علم النفس الإكلينيكي، كيف تؤثر التقلبات النفسية على حياتنا، وتحدد المشكلات الأكثر شيوعًا في كل شهر، وتوضح لنا كيف نستعين بالتفكير في تجارب الماضي، سواء المبهجة أو المؤلمة، والاعتماد على الأفكار المبنية على الأدلة من عالم علم النفس - التي تعلمتها المؤلفة خلال خمسة عشر عامًا من عملها طبيبة نفسية إكلينيكية - لنتمكن من تعلم كيف نعيش حياة أفضل وأكثر وعيًا وإيجابية.

مكتبة

t.me/soramnqraa

