

5 خطوات للتعامل مع

# الطدمة النفسيّة

أوليڤيا ريميس



دار  
السّاقية

5 خطوات للتعامل مع

# الصدمة النفسية

أوليفيا ريميس

دار  
الساقية



5 خطوات للتعامل  
مع الصدمة النفسية

أوليفيا ريميس

# 5 خطوات للتعامل مع الصدمة النفسية

ترجمة

ريم طويل



دار السلام

هذا الكتاب مُجاز لمتعتك الشخصية فقط. لا يمكن إعادة بيعه أو إعطاؤه لأشخاص آخرين. إذا كنت مهتمًا بمشاركة هذا الكتاب مع شخص آخر، الرجاء شراء نسخة إضافية لكل شخص. وإذا كنت تقرأ هذا الكتاب ولم تشتريه، أو إذا لم تشتريه لاستخدامك الشخصي، الرجاء شراء نسختك الخاصة. شكراً لاحترامك عمل المؤلف الشاق.

Olivia Remes, *This Is How You Grow After Trauma*, Ebury Press 2023

© Olivia Remes 2023

Olivia Remes has asserted her right to be identified as the author of this Work in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988

First published by Ebury Press in 2023

Ebury Press, an imprint of Ebury Publishing Ebury Press is part of the Penguin Random House group of companies الطبعة العربية

© دار الساقى

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الورقية، 2025

الطبعة الإلكترونية، 2025

ISBN-978-614-03-0338-6

Published 2025 by Dar Al Saqi Dar Al Saqi

Gable House, 18-24 Turnham Green Terrace, London W4 1QP

T: +44 (0) 20 7221 9347

[e-mail: info@daralsaqi.com](mailto:info@daralsaqi.com)

يمكنكم شراء كتبنا عبر موقعنا الإلكتروني

[www.daralsaqi.com](http://www.daralsaqi.com)

[www.saqibooks.com](http://www.saqibooks.com)



[Dar Al Saqi](https://www.instagram.com/DarAlSaqi)

[Dar Al Saqi](https://www.facebook.com/DarAlSaqi)



[دار الساقى](https://www.facebook.com/DarAlSaqi)



[@DarAlSaqi](https://twitter.com/DarAlSaqi)

أهدي هذا الكتاب إلى أمِّي.

## حول هذا الكتاب

أمضيتُ العقد الماضي في جامعة كامبردج أبحث في علم التعافي والتطور بعد مواجهة الصعوبات؛ تحدثت إلى مئات الأشخاص عن كيفية تعاملهم مع الظروف الصعبة التي مروا بها وتخطوها، وقرأت مئات الدراسات الأكاديمية، وأنا الآن أشارككم الجوانب الأساسية المهمة من هذا العمل.

هذا الكتاب لكل من يمر بوقتٍ عصيب، وغايتي أن أقدم لك الأدوات التي تحتاج إليها لتتقدم وتنجو من الصدمة، فهو يعلمك كيف تتعافى وتصير أقوى وأكثر ثقةً بنفسك واعتماداً عليها رغم الصعوبات.

عثرُ في أحد الأيام على مقالةٍ غيرت مساري وحياتي كذلك. تحدثت المقالة عن تطور الأشخاص نتيجة مرورهم بأوقاتٍ عصيبة: كالإصابة بمرض أو التعرض لحادثٍ أو خسارة أو انفصالٍ سيئ أو فقدان وظيفة. ففي الوقت الذي يختبرون فيه المصيبة ويتألمون، تحدثُ داخلهم تغييراتٍ عميقة. ثم اكتشفت خلال السنوات التالية كنزاً دفيناً: مئات الدراسات التي كُتبت طوال سنوات عن هذا النوع من التطور لكنها لم تُنشر للعموم، ومع ذلك فإن قراءتها تمنحك الكثير من الأمل.

فكرت: ”ماذا لو عرف الجميع هذا؟“، فكتبت هذا الكتاب. يدور الكتاب حول التغيير العميق، يحثك على إدراك أولويات حياتك، ويوقظك من النوم العميق الذي يغط فيه معظمنا خلال حياتهم.

حين تمرّ بوقتٍ عصيب تنبّهك أزمته إلى ما هو مهمّ. يزداد انفتاحك على تجارب الحياة، تدرك وجود إمكانيات جديدة وأنت تحتاج إلى الناس أكثر ممّا تظن، وتطوّر تقديرًا للحياة ربما لم يكن لديك قبلاً. المقالة التي كتبتها لمجلة *Vogue* وتناولت هذا الموضوع نُشرت حول العالم، ولاحظت أن الناس من كافة الأرجاء يريدون أن يعرفوا أنّ: ”وجود الأمل مثبت علمياً“<sup>1</sup> وأنا نستطيع تخطي الصعوبات والصدمات. ونحن حقاً نستطيع.

ليس هذا فحسب، ثمة أشخاص ينجحون في خضم التغييرات التي تحصل في حياتهم ويتمكنون من الاحتفاظ بعافيتهم في أصعب الأوقات، في حين تتدهور حالة الآخرين. فلماذا يتعامل البعض مع الأمر بطريقة أفضل من غيرهم؟ يرتبط الاختلاف بمجموعة أساسية من نقاط القوة الداخلية التي يمكن تطويرها، والتي سنتعرف إليها في هذا الكتاب بين السمات الرئيسية الأخرى.

جمعت في هذا الكتاب نتائج بحثي ومقابلاتي لمساعدة الناس على التعافي من الصعوبات التي يختبرونها وإيجاد بريق الأمل مجدداً وإدراك الخطوات التي يجب اتخاذها للتطور.

لا نقارب في هذا الكتاب صعوبات الحياة بطريقة مسلية، فالمشكلات قد تكون صعبة وتؤثر في صحتك النفسية وتزيد خطورة القلق والاكتئاب. قد يصدك اختبار المشكلات الخطيرة كتلقي أخبار سيئة أو التعرض للتنمر أو مواجهة عائق في العلاقة، فتتأس وتسيطر الهواجس على أفكارك، ما يصعب التعامل مع الأزمة أو الصدمة. لكنك تتطور أثناء محاولتك التأقلم مع الواقع الجديد البشع.

سنتعرف إلى:

**الأوقات الصعبة والصدمة** سأعرّفك بنقاط قوتك الداخلية التي تساعدك على تخطي الصدمة والتحديات الصعبة لتشعر أنك مسؤول عن حياتك مجدداً.

**الامتنان** سأخبرك لماذا الامتنان مهم وكيف تطوّر تقديراً جديداً للحياة.

**العلاقات** ستتعلم كيف تؤسس علاقات مع الآخرين وتقوي علاقتك بنفسك.

**المرونة** سأرشدك إلى ما يمكنك فعله إذا لم يكن أحد جوانب حياتك على ما يرام، كعملك أو حياتك الشخصية مثلاً، كي تستمرّ في الرضا عن نفسك.

**الذهنية** ستتعلم التغلب على أنماط التفكير المؤذية لك ومعالجة التفكير السام.

**الحافز والإصرار** يسهل الانغماس في السلوكيات غير المرغوبة أو العادات السيئة إذا كنت تمر بوقت عصيب أو كنت في حالة ركود، لذا سنتعلم التغلب على السلوكيات التي تعوقك ونطور الحافز والإصرار للوصول إلى أهدافك.

جوهر الكتاب مقسّم إلى أربعة أقسام:

– الامتنان

– العلاقات والمرونة

– الانفتاح

– اليقظة

حُصِّص لكل قسم فصلان: يتحدث الأول عن الخلفية العلمية للموضوع، ويقدم الثاني استراتيجياتٍ وتمارينَ بعضها عمليٌّ جداً وبعضها الآخر أكثر دقة يساعد في زيادة الوعي الذاتي. يبدأ الفصل الثاني باستراتيجيات تساعدك في تعاملك مع صعوبة أو أزمة بحالة طارئة. في حين تشكل استراتيجيات التأقلم بعيدة المدى جزءاً من خطة تقدمك. يعتمد هذا الكتاب على البحث ويحتوي قصصاً حقيقية. [1\\_112](#)

إذا كنت قد حاولت قبلاً الاقتراب من الحياة التي تريدها لكن الأمر لم ينجح، لننسى الماضي ونبدأ من جديد. ضع جانباً الكتب والمقالات وكلّ ما لم يساعدك في بلوغ ما تريد، ولأدلك إلى طريق جديد. لنبدأ.

# الفصل 1

ما الصدمة وكيف نتخطاها؟

لنتعلّم كيف نتخطى صعوبات الحياة ومواقفها الصادمة ونتعافى ونتقدم ومنتطور، يجب أن نتعرف أولاً إلى ماهية الصدمة.

الصدمة هي استجابة عاطفية لحدثٍ صعبٍ في حياتك، كتجربة انفصالٍ مدمر، أو فقدان وظيفة، أو التعرض لحدثٍ أو إساءة، أو ربما طفولة صعبة. وهذه التجارب قد تكون مؤلمة وتؤثر في صحتك الجسدية والنفسية.

## ردود الفعل على الصدمة

قد تشعر بالذهول والإنكار كرد فعل مباشر على حدثٍ صادم، فتتكر حدوثه لعجزك عن تصديقه. يمنحك الإنكار إحساساً بالحماية فتحاول من خلاله تجنب القلق والضغط الشديدين المرتبطين بما حدث. من الصعب عليك رؤية عالمك ينهار فتلجأ إلى الإنكار كأسلوبٍ للتعامل مع الأزمة، لكن استمرارك فيه على المدى الطويل قد يصعب عليك التأقلم مع الحياة والعالم الجديد.

## الصدمة تؤثر في رؤيتك للعالم

كثيراً ما نفترض أن الحياة عادلة أو يمكن التنبؤ بها. وقد يصدمننا حدوث ما يتعارض مع هذا الافتراض. لدينا جميعاً رؤية للعالم تتكوّن من قيمنا ومواقفنا تجاه الحياة. عندما نتعرض لأزمة أو صدمة نشعر بالألم لأننا نجد أنفسنا أمام واقع جديد قد يكون مخيفاً ويتناقض بشدة مع نظرتنا للعالم. نتفاعل مع هذا الواقع الصادم الجديد وقد تظهر علينا أعراض جسدية، عودة إلى الماضي وكوابيس.

ومع هذا فإن الخوض في موضوع الصدمات والمحن يتيح لنا التفكير بالأمل: أمل أن باستطاعتك التحول من كونك ضحية للصدمة ومحبطاً وبصعب عليك التقدم، إلى "ناجٍ متنقل"<sup>2</sup> يتجاوز الأمر وينتقل من حالة العجز إلى الحيوية، فلا يكتفي بقبول ما حدث فقط بل يتكيف مع الحياة الجديدة.<sup>2</sup> وينجح حتّى. سيريك هذا الكتاب الطريق نحو هذا.

## الصدمة تقوينا

أظهرت الدراسات أنّ للتجارب القاسية والمجهدّة تأثيراً قوياً ويمكن لمواجهتها أن تكون مفيدة حقاً لك؛ فهي تمكّنك من تطوير قوة كالفلّاذ في داخلك تعزّز مقاومتك للضغط لاحقاً. كان ذلك واضحاً لدى الأطفال الذين اضطروا للعب أدوار الكبار في الفترات العصيبة وحالات الفقر، إذ أظهروا لاحقاً قوة نفسية أكبر. يصعب تحمل المشقات لكنها تعلمنا استراتيجيات التأقلم وتسهم في صلابتنا الداخلية. لذا ورغم خشيتنا من العقبات في الحياة، فإنّ مواجهتها تجعلنا أقوى.

## نقاط القوة التي تساعدك على التعافي

حين تطرق الباحثون إلى دراسة تأثيرات الصدمة قبل عقود ركزوا اهتمامهم في تأثيراتها السلبية: اكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة؛ تأثير سلبي على العمل والحياة الشخصية. كتبتُ في إحدى مقالاتي: ”حين تمرّ بأوقات عصيبة... أو تعاني القلق أو الاكتئاب، أو تكتشف إصابتك بمرضٍ ما، فإنك تميل لتصديق كم أن الأمر سيئ وكيف تتدهور الأمور بسرعة. لكن ما لا يتم الحديث عنه عادةً هو كيف يمكننا الخروج من المحن والعقبات ونحن أقوى“.<sup>1</sup> ليس الأمر تفكيراً إيجابياً مجانياً بل ينطلق من فهم الطبيعة البشرية وقدرتنا على النهوض بعد السقوط، ما يتيح المجال للأمل والثقة في أن القوة الكبيرة تولد من رحم المعاناة الكبيرة.

غير أن الباحثين أدركوا في الآونة الأخيرة أن من الحكمة التركيز في الأشخاص الذين حافظوا على صحتهم رغم التجارب السلبية. وبدلاً من البحث في الجوانب المتعلقة بالتدهور فقط، قرروا دراسة الأشخاص الذين احتفظوا بعافيتهم أو حققوا نتائج إيجابية. وقد أتاح هذا المجال لفكرة أنه يمكن أن يكون ثمة تأثيرات مفيدة للأوقات الصعبة، وأنها يمكن أن تساعدنا لتتطور نفسياً.

## الإجهاد والصدمة

ما هو الإجهاد؟ الإجهاد هو ما تشعر به عادةً وأنت تحت الضغط أو حين ينتابك القلق، وقد نخبر في حياتنا أحداثاً تجهدنا وتصدمنا كذلك. إذا كنت تواجه مشكلة صعبة ومرهقة في الوقت الحالي، كأن تعاني وضعاً صحياً، أو تتعرض للعنف المنزلي، أو فقدت وظيفتك، قد يكون ذلك صعباً للغاية. فهل ثمة مخرج؟ إحدى الطرائق هي الصلابة النفسية.

### الصلابة النفسية

اطلعت قبل سنوات على دراسة أعدتها سوزان كوباسا Suzanne Kobasa عام 1979 حول الإجهاد الشديد<sup>4</sup>، هذه الدراسة التأسيسية هي التي قدمت مفهوم الصلابة النفسية على أنها مزيج من نقاط القوة الداخلية التي تساعدك حين تواجه مواقف عصيبة ومؤلمة، وباستطاعتك تعلّم المهارات الخاصة بها. شملت دراسة كوباسا مجموعة من المديرين التنفيذيين الذين يعملون في مستويات إدارية متوسطة وعليا ممن تعرضوا لضغوط شديدة في السنوات الثلاث السابقة. وفي حين استطاع بعضهم الاحتفاظ بعافيته، ساءت صحة الآخرين بفعل الضغط الشديد. أظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين حافظوا على صحتهم كانوا يتمتعون بسمة داخلية تعرف بالصلابة النفسية، وهي مزيج من نقاط القوة يميل أصحابها إلى الالتزام تجاه الحياة، ويتمتعون بأسلوب مليء بالحيوية ويشعرون أن الحياة ذات معنى، كما يؤمنون بقدرتهم على التحكم بحياتهم وتغييرها<sup>4</sup>، ويبدو أن هذه القوة تحميهم من الوقوع في المرض عندما يواجهون ضغطاً شديداً.

## هل لديك شخصية صلبة؟

الشخصية الصلبة هي التي لا تغفل عن قيمها وأهدافها حتى حين تسوء الأمور، فتتابع انخراطها في الحياة بنشاط بدلاً من التفاعل بسلبية. وإذا اضطرت للانتقال إلى عمل آخر أو مكان جديد فإنها تفكر كيف يمكنها جعل الأمر ينجح: كالمشاركة في نشاطات المجتمع أو تعلم مهارات تتعلق بدورها الجديد يمكن أن تساعد في حياتها المهنية. ورغم أنها قد لا تستطيع التأثير في الظروف كالاضطرار إلى العمل مع زميل لا تحبه، فالشخصية الصلبة تقرر كيف تريد التعامل مع الموقف بدلاً من رؤية نفسها عاجزة، وبدلاً من تجنب الزميل أو العمل، أو صرف انتباهها عن الوضع الضاغط بالتحول إلى الكحول أو العادات الأخرى غير الصحية. تفكر كيف يمكنها حل المشكلة وإبقاء عينها على الهدف والتقدم.<sup>4-5</sup>

بدأت الاهتمام بمفهوم الصلابة النفسية عام 2018 بإلهام وتحفيز من الدراسة التي كنت أستعين بها في جامعة كامبردج والتي انطلقت في أوائل التسعينيات، واهتمت بدراسة صحة أكثر من 30.000 مشارك ونمط حياتهم من خلال قياس عددٍ من العوامل بما فيها الصلابة النفسية. ولكي أتمكن من فهم هذه الدراسة على نحو أفضل، زرت العيادة المتنقلة التي قصدها المشاركون في نورويتش، إنجلترا، وتعاونت مع الباحثين هناك.

أبرز العمل الذي أنجزه العلماء الآخرون التأثير الجوهري للصلابة النفسية لدى الناس، فأردت اكتشاف المزيد عنها. بدا أنها العامل الأساسي بين العوامل المعززة للصحة المستندة إلى الجوانب الإيجابية التي تساعد الناس على التعافي والتطور، كما أنها مفهوم مهم في سياق الصدمة. وهي تتكون من ثلاثة عوامل: 1- الالتزام

2- السيطرة

3- التحدي

يشير **الالتزام** إلى فضولك تجاه العالم وانخراطك في نشاطات الحياة لأنك تؤمن أنها ذات معنى. وتشير **السيطرة** إلى إيمانك بأنك تستطيع التأثير على مسار حياتك. أما **التحدي** فهو قبول أن الحياة في حالة تغير دائم، وأن التغير وعدم القابلية للتنبؤ جزء طبيعي منها ويمكن أن يكون محفزاً لتطورنا وتقدمنا.

حين يمر الناس بأوقات عصيبة يساعدهم تجسيد عوامل الصلابة النفسية الثلاثة هذه<sup>3</sup>.

تلقي دراسة مشهورة أجريت في الثمانينيات وتناولت الأشخاص الذين واجهوا صعوبات كبيرة في العمل الضوء على الصلابة النفسية. ففي عام 1981 عانت شركة Illinois Bell Telephone تقليصاً كبيراً في الحجم، وتخلت خلال سنة واحدة فقط عن أكثر من نصف قوتها العاملة الأصلية، إذ كان لديها تقريباً 26.000 موظف في عام 1981 وتقلص العدد إلى نحو 14.000 في 1982. وخلال فترة قصيرة جداً تغيرت أهداف الشركة ودور الأفراد في الإدارة وعمل الموظفين، فأدى ذلك بالنسبة إلى أحد المديرين إلى تغيير 12 مشرفاً خلال سنة وسادت الفوضى الشركة.<sup>5</sup>

أجرى الدكتور سلفادور مادي Salvatore Maddi من جامعة شيكاغو دراسة مهمة تناولت الموظفين في هذه الشركة قبل وأثناء وبعد التقليص، فمكّنه ذلك من تتبع العوامل المتعلقة بصحتهم في المراحل المختلفة من العملية، إلى جانب عوامل أخرى.<sup>6</sup>

كلما زادت سرعة التغيير الحاصل زاد تأثيره الطاعني على الجسم والعقل، فهو قد يؤثر تأثيراً هائلاً في قدرة الأشخاص على التأقلم ويقودهم إلى التدهور وهذا ما حدث للموظفين في هذه الشركة. ارتبط التقليص والضغط الكبيرة التي تعرض لها الأفراد بنوبات قلبية، اكتئاب، تعاطي المخدرات وحالات طلاق. نجح ثلث أفراد المجموعة المدروسة في مواجهة التحديات، وانتهى بهم الأمر على نحو جيد رغم التشويش والتغيير المجهد. بقي بعضهم في الشركة وارتقوا في مناصبهم، والبعض الآخر غادروا وأطلقوا مشاريعهم الخاصة أو

انخرطوا في أعمال تجارية منشأة حديثاً وتفوقوا في هذا المجال. لم يتمكن هؤلاء من تجاوز الأوقات المرهقة جداً فحسب، وإنما تطوروا نفسياً.<sup>5</sup> عمل الدكتور مادي كثيراً على مفهوم الصلابة النفسية ما أتاح لنا فهمه على نحو أفضل. بدلاً من رؤية الوضع السلبي على أنه محبط فإننا ندركه كجزءٍ أساسي من الحياة، ونراه تحدياً يمكن أن يساعدنا لتنطور. يتعلق هذا بإيجاد المعنى في المحنة وتقوية مهارتنا لتغيير رؤيتنا للمشكلات الأساسية في الحياة.

بحثُ الدكتور مادي وإرثُه مستمران؛ إلهُ يدرِّب الموظفين ليكونوا أكثر صلابةً في مؤسسات متنوعة وصولاً إلى الجيش، كما يُعلِّم الطلاب هذا المفهوم في بيئات تعليمية مختلفة. انتشر العمل على مفهوم الصلابة النفسية في المجتمع ومهد الطريق لحركة الصحة. الباحث والبروفسور الدكتور مادي هو صاحب الفضل في معرفتنا العديد من الأمور عن علم النفس الإيجابي الذي يركز على الإيجابيات. يقول عميد كلية البيئة الاجتماعية في جامعة شيكاغو، مقر عمل الدكتور مادي، إنَّ هذا الباحث كان: ”عالمًا نافذ البصيرة اهتمَّ بعمق بفهم الطرائق التي يمكن فيها للتجارب الصادمة أو المجهدة أن تكون محفّزات للتطور.“<sup>7</sup>

## الصلابة النفسية والصدمة

ما الرابط بين الصلابة النفسية والصدمة؟ الصلابة النفسية مرتبطة باستراتيجيات التأقلم المفيدة، وبالتالي يمكن استخدامها كحائل ضد التجارب الصادمة والمجهدة جداً. كما أنها تحفز الناس على طلب المساعدة والدعم من الآخرين، وهذا مهم حقاً عندما نمر بأوقات عصيبة؛ فالدعم الاجتماعي يحمينا من تداعيات المحنة على صحتنا النفسية. أظهر بحث تناول المحاربين القدامى أن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة كانت أخف لدى الأشخاص الذين أظهروا عوامل الصلابة النفسية الثلاثة، فأبدوا شعوراً بالسيطرة على حياتهم، والتزموا العثور على معنى لها، وكانوا منفتحين على رؤية التغيير كتحدي.<sup>8</sup>

---

## الأشخاص الصلبون نفسياً أكثر ميلاً للاكتشاف وطلب المساعدة ممن حولهم في الأوقات العصيبة الضاغطة.

---

يسهل على الأشخاص الصلبين نفسياً تحديد الدعم الضروري<sup>8</sup> لهم وقد ينضمون بطريقة ما إلى شبكات داعمة. فمن المفيد جداً عند المرور بوقت عصيب أن تكون جزءاً من شبكات اجتماعية وأن يحضر الأصدقاء والعائلة حولك، فالدعم الاجتماعي يشكل حاجزاً يخفف التأثيرات السلبية للتجارب المجهدة والضارة فعلاً. وهكذا تكون الصلابة النفسية العامل الأساسي في تأقلم الأشخاص الذين تعرضوا لصدمة.

### كيف تعمل الصلابة النفسية؟

يُعتقد أن الصلابة النفسية تسمح للناس بمواجهة المحنة وإعادة صياغة الصعوبة في الوقت نفسه. أي أنك بدلاً من رؤية الظروف المرهقة أمراً تخشاه، فإنك تراها بطريقة أكثر فائدة وإيجابية يمكنها أن تمنحك رؤىً لحياتك وتعيد صياغتك بطرق جديدة. وبالعكس، إذا لم تكن شخصيتك صلبة فقد تميل أكثر لرؤية الحدث المرهق بصورة سلبية، ما يقلقك ويعوقك عن إيجاد الخيارات أو المخرج.<sup>3</sup>

تبعد الصلابة النفسية الناس عن اجترار الأفكار وتدفعهم إلى التركيز على النتائج السلبية المرتبطة بالحدث الصادم أو المجهد. فهي تتيح رؤية الأشياء في ضوء مختلف وتجعلك أكثر ميلاً للتفكير في فوائد ما اختبرته وإيجاد المعنى فيه ككل. وإذا كان من الصعب العثور على معنى لمعاناتك، فإن محاولتك التفكير فيما كسبته من تجربتك يسهّل أكثر العيش في هذا العالم والاعتقاد أنه ما يزال مكاناً جيداً.<sup>3</sup>

في دراسة تناولت أفراداً فقدوا أطرافهم في الحرب، أظهر المشاركون ذوو الشخصيات الصلبة تطوراً بعد الصدمة، فقد كانوا قادرين على تحديد الفوائد التي حصلوا عليها نتيجة الوضع المؤلم الذي عانوه في ظروف مدمرة: فقد أصبحوا أكثر مرونة وطوروا علاقات أعمق مع أحبائهم.<sup>3-9</sup>

يميل الأشخاص الصلبون نفسياً أكثر لمحاولة العثور على فائدة أو قيمة في الوضع الضاغط؛ فبدلاً من رؤية المحنة بصورة سلبية يعيدون تفسيرها بطريقة إيجابية ويحولونها إلى فرصة للتطور، فيدركون التعافي كإمكانية.<sup>3</sup>

تحفز الصلابة النفسية التأقلم الإيجابي فتجعلك تندمج بفعالية مع ظروفك سعياً لتغييرها، أي أنك تتخذ خطوات لتخطيها أو لتجنب الوقوع في وضع مشابه مستقبلاً.<sup>3</sup> كأن يبدأ الرجل الذي أمضى وقتاً طويلاً في تناول الكحول وشُخصت إصابته بمشكلات في الكبد نتيجة ذلك، في اتخاذ خطوات فعالة للخروج من هذا الوضع، فينضم إلى مجموعة AA [مجموعة علاج مدمني الكحول] ويعثر على رفيق داعم يساعده على التمسك بأهدافه، كما يفكر في طرائق تمنع تعرضه لمشكلات مستقبلية في الكبد، ما يدل على تأقلمه الإيجابي وليس السلبي.

يتنافى هذا مع كون الشخص سلبياً أو يتجنب المشكلة، فهو نقيض إنكارها أو رفض الاعتراف بمواجهتها. يميل الأشخاص الذين يفتقدون الصلابة النفسية لتجنب معالجة المشكلة التي تواجههم ما يزيد خطر إصابتهم بالاكتئاب.<sup>3-10-11</sup> بالمقابل، حين ترى نفسك فعالاً في حياتك وتتحدى العقبات التي تواجهك، يمكن أن تستعيد الإحساس بالسيطرة وهذا جزء من الصلابة النفسية.

## الصلابة النفسية والإجهاد

تحدثنا حتى الآن عن حالات التوتر الشديد التي ذكرتها دراسة الدكتور مادي، غير أن الدراسات المتعلقة بالصلابة النفسية يمكن أن تلهمنا في تعاملنا مع مستويات الضغط الأخف حتى. إذا لم نشعر أننا ملتزمون بحياتنا ومسيطرين بالكامل عليها قد نسأل أنفسنا: ما الخطوة التي يمكن اتخاذها؟ كيف يمكننا

تعزيز نقاط القوة الداخلية هذه؟ يساعدنا هذا حتى لو لم نتعرض قبلاً لإجهاد شديد، فهو سيجعلنا مستعدين جيداً.

نختبر يومياً مستويات خفيفة أو معتدلة من التوتر يمكن أن تؤثر سلباً في عافيتنا، كالتوتر الذي يصيبنا قبل عرض تقديمي أو موعد حاسم. الإجهاد يغزو مجتمعنا ويؤثر في الناس بطرق مختلفة. حياتنا العصرية سريعة نوّدي فيها مهماتٍ عديدة، وفي كثير من الأحيان يشعر الناس أنهم مرهقون بقائمة الواجبات، والتدفق المستمر للبريد الإلكتروني، والحاجة إلى العثور على عمل والحفاظ عليه، ما يجعلنا نشعر كأننا في سباقٍ لا ينتهي فنرهق وأحياناً نعجز عن الاستمرار.

يحدث الإجهاد حين تعجز مصادرنا الداخلية عن مواكبة متطلبات البيئة الخارجية<sup>12-13</sup> اليومية واللانهائية فيختل توازننا. لكننا نتحسن غالباً إذا لجأنا إلى الصلابة النفسية وعملنا على تطوير عواملها الثلاثة: التحدي والسيطرة والالتزام. نبدأ المواكبة ويخف الإجهاد. لنرّ كيف نتغلب على الإجهاد من خلال العوامل الثلاثة للصلابة النفسية.

## التحدي

التحدي كما عرفنا سابقاً هو أحد عوامل الصلابة النفسية. لتتعلم رؤية الوضع الضاغط تحدياً بدلاً من تهديدٍ يستدعي القلق، يتعلق هذا بنظرتنا إلى الأمور: رؤيتنا العالم من حولنا.

ترتبط التهديدات بالقلق والخوف من الفعل، لذلك تعوقك رؤية النكسة كتهديد، ومن الإيجابي والمحفز أكثر إدراكها كتحديٍّ. حين تخطو الخطوة الأولى للأمام وتعيد رؤية العائق كتحديٍّ وليس كتهديد يقلّ إجهادك ويحرصك هذا على الفعل، ما يحفز تطورك الشخصي.<sup>12</sup>

على الرغم من أن هذا مجهد فهل ثمة ما يمكنك تعلمه منه؟ هل يمكنك أن تتطور من هذه التجربة؟

يغير هذا إدراكنا من السلبي إلى الإيجابي وتزداد إرادتنا للتغلب على الوضع الضاغط أو الصعب. يعرف القاموس التحدي على أنه أمر "يتطلب جهداً

وتصميماً كبيرين“<sup>14</sup> الكلمة المفتاحية الأولى هي الجهد، والثانية التصميم: امتلاك الإرادة للاستمرار حتى بلوغ الهدف. لا يتعلق الأمر بمدى ذكائك أو قدراتك الفطرية، بل بالجهد الذي تبذله. يذكرني هذا ببحث حول ذهنية التطور؛<sup>15</sup> إذ يستمتع الأشخاص الذين يمتلكون ذهنية التطور بالتحدي أو بالتغلب على وضع معقد أو صعب. لا ينظرون إلى عدم النجاح عند مواجهة الصعوبة على أنه فشل، ولا تكون الأخطاء المحسوسة فرصة للوم الذات. وإنما يكون الفشل فرصة للتعلم واختبار استراتيجية جديدة. يرى هؤلاء أن الجهد مكون أساسي مرتبط بتطورهم الشخصي،<sup>15</sup> ويمكنه أن يؤثر في نجاحهم وتناجحهم. حين ندرك أن باستطاعتنا تغيير نتائجنا في الحياة بواسطة الجهد الذي نبذله، نشعر أن الأمور تحت سيطرتنا فنتحفز. لذلك فإن رؤية المشكلة كتحدٍ هي جزء أساسي من الصلابة النفسية وتساعدنا على التقدم.

### تغيير رؤيتك لتحديات الحياة

يعاني الناس مع التحديات التي تتعلق بالتغييرات المهمة في الحياة: الانتقال إلى مكان جديد، تغيير العمل، الانتقال إلى العزوبة بعد انتهاء علاقة، أو التعامل مع واقع جديد بعد نكسة.

يمكن وصف التحدي بأنه الإيمان بأن التغيير طبيعي وضروري لتطورنا. إذا كنت صلباً فأنت لا ترى التغيير مخيفاً بل مجرد جزء من الحياة قد يكون إيجابياً ويساعدك على التطور حتى، أي أنه ”محفز لتحسين النضج وليس تهديداً للأمان“<sup>12</sup> بدلاً من افتراض أن الحياة تسير في مسار هادئ ويمكن التنبؤ به، تدرك أنك ستصادف أحياناً أوقاتاً صعبة، وأن هذا جزء من تقلبات الحياة الطبيعية يساعدك لتزداد حكمة. نحن نسعى غالباً إلى الاستقرار في الحياة، لكن الحقيقة أنها متغيرة باستمرار<sup>16</sup> كما قال الفيلسوف اليوناني هرقليطس Heraclitus: ”الثابت الوحيد في الحياة هو تغييرها المستمر“.

أحياناً نرى التغيير تهديداً ونخشى التجديد. فمثلاً: مؤخراً توقفت جيسيك، وهي مديرة تسويق أدربها، عن العمل في شركة عملت فيها لست سنوات. لم يتعين عليها إيجاد وظيفة جديدة فحسب، بل مكان تعيش فيه كذلك، وكانت

فكرة مغادرتها مكانها الحالي صعبة عليها. عانت مشكلات في المعدة، وأربكها التفكير في البحث عن مكان جديد والانتقال ونقل الأشياء التي كدّستها على مر السنين. نظرت إلى المستقبل القريب بفرح. لكن حين بدأنا التحدث عن الصلابة النفسية وكيف يفترض العلم أن التغيير قد يكون فرصة، وأنه محفز لتحسين النضج وليس تهديداً للأمان،<sup>12</sup> بدأت ترى الانتقال وتغيير العمل تحولاً ضرورياً لتطورها الذاتي، وخفّت توترها.

## السيطرة

تحدثت كذلك مع جيسيكا عن المكون الثاني للصلابة النفسية: السيطرة. الشعور بالسيطرة هو عكس الشعور بالعجز. ربما تواجه محنة لكنك تدرك أنه لا بد ثمة ما يمكنك فعله كي تتعافى.<sup>3</sup>

حين تكون مسيطراً فأنت من يقرر أين تذهب. ساعد هذا التفكير جيسيكا على التعامل مع توترها؛ فكرنا في أمور صغيرة يمكنها فعلها كل يوم لتشعر أنها أكثر سيطرة على حياتها، بعضها كان بسيطاً كأن تتناول الفطور فور استيقاظها ثم تذهب إلى النادي الرياضي لتشعر بالنشاط خلال اليوم. ساعدها التفكير كيف تصير فاعلةً في حياتها بدلاً من كونها متفرجة واتخاذ خطوات فعلية نحو ذلك على أن تشعر أنها من يقرر اتجاه حياتها.

## الالتزام

وأخيراً وضعنا خطة لإبقاء جيسيكا منخرطة في حياتها بفعالية والحفاظ على خطتها والالتزام بها حتى حين تصعب الأمور وتواجه مطبات في الطريق. وهذا أيضاً جزء من الصلابة النفسية. أدركت أنها تحتاج إلى هذا بدلاً من الانفصال عن العالم.<sup>16</sup>

أحد الأمور التي اقترحتها عليها كان وضع قائمة بالأهداف التي تهمها، والخطوات التي ستأخذها كل أسبوع لتحقيقها، وشجعتها لتجد نظاماً للمساءلة يبقها على المسار الصحيح، كوجود رفيق مسؤول يمكنها مراجعة أمورها معه. تدربنا على تغيير نظرتها لأهدافها: بدلاً من رؤيتها أمراً معقداً يصعب تحقيقه،

ركزنا على فوائد اتخاذ خطوات فعالة للتقدم، وعلى رغبتها في النجاح في عملها الجديد أو الاهتمام بتعلم شيءٍ جديد.  
حين تتدرب على رؤية التهديدات كتحديات، وعلى الالتزام بالحياة وبأهدافك وإيجاد الطرق لتبقى مسيطراً، فهذا يساعدك على الاستفادة من المصدر الداخلي للصلابة النفسية.

## الخلاصة

يمكن للمحنة أو الصدمة أن تؤثر سلباً في صحتنا. أظهر هذا الفصل نقاط القوة التي تساعد الناس على التعافي من الصدمة أو صعوبات الحياة. يمكننا وضع العوامل الثلاثة: التحدي والسيطرة والالتزام في الذهن وتطوير هذه المصادر الداخلية لتساعدنا على التصرف حين تسوء الأمور.

## الفصل 2

الامتنان: ما يقوله العلم

تلهمك القراءة عن الأشخاص الذين مروا بصعوبات كبيرة في الحياة وتعافوا منها، حتى لو لم تكن قد مررت بهذا قبلاً. فهي تقلل خوفنا من تقلبات الحياة وعدم القدرة على السيطرة عليها. تحدث العالم الكبير آرون أنتونوفسكي Aaron Antonovsky عن الحياة الفوضوية دائمة التغير التي نعيشها وكيف يمكننا إدارتها.

إليك بعض العلم والقصص الواقعية عن أشخاص مروا ببعض أقسى الأوقات وتطوروا نفسياً. التقدير أو الامتنان في صميم هذا.

## قصتي

لأخبركم كيف دخل الامتنان حياتي بعد تجربة مؤلمة أثرت فيها. ما زلت أذكر هذا بين الحين والآخر فيوقظ فيّ مشاعر الامتنان لأنني اليوم أستطيع الأكل والنوم، وأعيش غالباً حياةً روتينية دون أن يفاجئني جسدي بطرق مزعجة ومؤلمة.

لطالما عانيت مشكلاتٍ في المعدة والحساسية لكنني أدركت في أحد أيام شهر أيار/ مايو قبل عدة سنوات، أنني لا أستطيع تناول أي شيء دون أن يتطور الأمر لظهور كدماتٍ مؤلمة وحارقة في جميع أنحاء جسدي. كانت أبسط الخضراوات أو أطباق الأرز تسبب رد فعل حالما أتناولها، حتى إن دواء الحساسية جعلني أتحسس. أمّا الليالي فكانت هي الأسوأ، حين تغطي الكدماتُ الكبيرة الحمراء المنتفخة كلدغات العنكبوت جسدي كله وتجعلني أنهض من السرير لأن مجرد الاستلقاء فيه كان مؤلماً. تورّم وجهي وتضاعف حجم شفتيّ أحياناً. خسرت كثيراً من وزني وبعضاً من شعري، وشعرت بالضعف وانخفاض الطاقة لدرجة أنني تغيبت شهوراً عن العمل.

لا داعي للقول إن السعادة تلاشت وإني كنت أحاول فقط جعل الأيام تمر. استمر هذا نحو عام، وقد احتجت شهوراً لإعادة إدخال أصناف الطعام إلى غذائي بحذر، ما ساعدني على التحسن. لم أتعافَ قطّ إلى ما كنت عليه قبلاً، لكن جسدي تعلّم بعد عام أن يتحمّل حفنةً من الغذاء.

العنصر الغذائي الوحيد الذي لم أتحمس منه في بداية تلك الفترة الفضية كان البازلاء. أذكر الآن تناول الطعام مع الزملاء في العمل: كنا نجتمع حول مائدة الغداء والجميع يتناولون الشطائر وأطباق الباستا والحساء الساخن، بينما أتناول البازلاء. كنت أجلب معي إناءً زجاجياً كبيراً مليئاً بالبازلاء، وتوجب عليّ شرح هذا كله مجدداً في كل مرة انضمّ فيها شخص جديد إلى المجموعة. لكنها لم تكن أوقاتاً صعبة دوماً؛ فقد كانت مجموعتنا الصغيرة تحتفل كلما تمكنت من تناول عنصر غذائي جديد، وكانت كليير تهتف: ”أنت قادرة على تناول شيء جديد الآن!“ وما تزال تلك اللحظة القصيرة من الامتنان والاحتفال حيّة في قلبي.

غيرتني تلك التجربة الصعبة كثيراً وجعلتني أرى الأمور بطريقة مختلفة. صرت ممتنة لأصغر المتع في الحياة: قدرتي على تناول تفاحة أو حلوى بين الحين والآخر دون أن تنفجر البثور في جسدي أو يتورم وجهي، أو قدرتي على النوم ليلاً حتى لو لم أشعر بالنشاط في اليوم التالي. جعلني هذا أعود إلى الأساسيات وأقدّر الحياة في جوهرها، في بساطتها: قدرتي على تناول الطعام والنوم والخروج للمشي دون ألم. وللمفارقة، فمع نهاية هذه السنة المرعبة كنت قد طورت إحساساً بالسلام لم أملكه البتّة، ولم يفارقني الامتنان للمتعة الصغيرة قطّ. يمكن القول إنني تغيرت إلى الأبد.

## الامتنان والصحة

قد يظهر الامتنان لوحده: تختبر صدمة كأزمة صحية أو أخبار شخصية سيئة، وتجد بمرور الوقت أنك طورت إدراكاً جديداً للحياة. كما يمكن أن ينتج عن الأمور التي نفعها، كأن نخصص بعض الوقت يومياً للتفكير في الأمور الصغيرة التي نمّن لحدوثها، كعشاء عائلي لطيف أو الشعور بالتحسن مؤخراً. أوضحت نتائج بحث قاده الجامعة الفيدرالية لعلوم الصحة في بورتو أليغري، واختبر أكثر من 400 مشارك، أنّ للامتنان تأثيراً حقيقياً في صحتنا، إذ: قُسم المشاركون في الدراسة إلى ثلاث مجموعات، ومُنحوا 10-20 دقيقة قبل النوم

ليذكروا فيها خمسة أمور حدثت لهم خلال اليوم اعتماداً على المجموعة التي كانوا فيها:

- **مجموعة الامتحان:** طلب إليهم أن يذكروا خمسة أمور امتنوا لها خلال اليوم.
- **مجموعة المتاعب:** طلب إليهم أن يذكروا خمسة مواقف أزعجتهم أو أغضبتهم خلال اليوم.
- **مجموعة الأحداث الحيادية:** طلب منهم أن يذكروا الأمور التي أثرت فيهم، بغض النظر ما هي.<sup>17</sup>

أدى المشاركون هذا التمرين يومياً لمدة 14 يوماً. وجد الباحثون في نهاية الدراسة أن المشاعر الإيجابية والسعادة والرضا تعززت لدى المشاركين الذين تحدثوا عن الامتحان.<sup>17</sup>

تظهر هذه الدراسة وغيرها، وتحديداً العمل الذي أنجزه الأستاذ مارتن سليجمان Martin Seligman في جامعة بنسلفانيا، أن التركيز على الامتحان يؤثر إيجاباً في حياتنا اليومية. إلا أن الامتحان يمكن أن يبدأ فعلياً الظهور في حياتنا حين نختبر حدثاً مؤلماً.

## الامتحان والنهوض من وسط الركاب

قد يبدو اختبارنا لصعوبة كأن زلزالاً أصابنا: يمكن أن يتحطم فهمك للحياة وحكمتك كلها في لحظة.<sup>18-19</sup> يصيبك التشويش حول هويتك ومكانك في هذا العالم، وقد تفسد جوانب حياتك المهمة كالحميمية. فتبدأ سؤال نفسك: "لماذا حدث هذا لي؟". يذكّرنا هذا أنه مهما كانت رغبتنا في أن تكون الحياة عادلة، فهي ليست كذلك. يمكن للأحداث السيئة التي تصيب الناس كالخداع أو التمر أو التعرض لحادث أن تدمر معتقداتنا وتصوراتنا عن العالم العادل.<sup>18-19</sup>

**التطور بعد الصدمة** هو التطور الذي تحفزه الظروف المزرعة أو المدمرة التي قد تؤدي صحتنا. باستطاعتنا تعلم الكثير من الأشخاص الذين اختبروا هذا النوع من التطور. يظهر البحث الذي أجري في هذا المجال أن الناس يتطورون داخلياً ويميلون لاتخاذ هذا الموقف الفاعل عند مواجهة التحديات. قد يشعرون بالشلل أو الضياع ولا يدركون ما عليهم فعله، إلا أنهم يحاولون النهوض والسير عبر الركام الذي خلفه الزلزال: يعيدون فحص معتقداتهم، يفكرون في الأسباب المحتملة لهذه الصعوبة، معناها والآثار المترتبة عليها. وبينما هم يفكرون ويحاولون التأقلم مع الواقع الجديد القاسي، يدركون أنهم أقوى مما يظنون<sup>18-19-118</sup> وأن باستطاعتهم الاستمرار أو حتى اكتشاف طريق جديد في الحياة، وهذا سبب رئيسي للامتنان.

لمعرفة هل اختبر الأشخاص تطوراً بعد الصدمة يقيم الباحثون جوانب مثل\*20:

\* يعتمد هذا على العمل الذي أنجزه ريتشارد تيديشي ولورانس كاهون:  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10/1002/jts.2490090305>

- “وجود تقدير أو امتنان جديد للحياة: ”أقدر قيمة حياتي أكثر
- .“تغير الأولويات: ”تغيرت أولوياتي المهمة في الحياة
- ازدياد الإحساس بالقوة: ”زادت قدرتي على الاعتماد على نفسي“ أو
- .“اكتشفت أنني أقوى مما أظن
- .“تحسن العلاقات: ”أبذل جهداً أكبر في علاقاتي

التقدير جانب جوهرى في التطور بعد الصدمة وقد تشعر به تحديداً بعد المرور بصعوبة.

أحياناً يقارن الأشخاص الذي عانوا الصدمة وضعهم قبل الحدث الذي غير حياتهم وبعده، ويصفون أنفسهم أحياناً بأنهم كانوا قبل مواجهة الصعوبة<sup>21</sup>: ”أنانيين“، أو ”ساخرين“ أو ”مغفلين“، ويرون غالباً أنهم تغيروا بعد الحدث فأصبحوا أكثر تعاطفاً مع الآخرين وأكثر فهماً للعالم.<sup>21-119</sup> حين تقرأ قصصهم تجد الشعور بالامتنان واضحاً.

غالباً يسود التقدير حياة الأشخاص الذين اختبروا تحديات. اللافت أنه كلما زادت الصعوبة التي نمر بها، زادت قدرتنا على اكتشاف فرص الامتتان. تحدث إلي، وهو من ذوي الاحتياجات الخاصة شارك في إحدى الدراسات، عن أنه صار أكثر انفتاحاً وأظهر تقديراً لأنه صار ألطف وأكثر تفهماً بعد تعرضه لحدث مؤلم. كما عبرت ماري التي تعاني شللاً نصفياً عن شعورها بالامتتان لأنه ما زال باستطاعتها المشاركة في رياضات ذوي الاحتياجات الخاصة، رغم أنها لم تعد تستطيع التحرك كالأخرين، وكانت شاكرة لقدرتها على فعل الأشياء بمفردها.<sup>21</sup>

تشعرك مقارنة نفسك مع شخص آخر وضعه أسوأ منك بالامتتان لما لديك، وقد تدرك أيضاً أنك تحولت بعد الحدث المؤلم تحولات إيجابية لم تكن تظنها ممكنة ربما، فترى أنك تغيرت من شخص لا يهتم بمشاعر الآخرين إلى شخص أكثر تعاطفاً ومراعاة.<sup>21</sup>

التقدير جانب أساسي في سياق الصدمة، ويبدو أنه القوة الموجهة الحقيقية في حياة من نجوا من الصدمة. فقد أظهرت دراسة عن هؤلاء أن الصعوبات لم تمنعهم من التقدم، بل إنهم وجدوا فرصاً وشكلوا علاقات ناجحة مع الآخرين، وبدؤوا تقدير الحياة أكثر، امتنوا حقاً للأشياء الصغيرة فيها، كسماع صوت تنفسهم أو رؤية الفراشات الملونة.<sup>21</sup> وصف أحد المشاركين في الدراسة الأمر على نحو جميل: بئُ أقدر الحياة أكثر لأنني أدركت أنني قد أفقدتها، فهي، كما تعرف، يمكن أن تختفي في أي وقت... ما لم تقترب من الموت فإنك لا تدرك أي نعمة هي، كلُّ نَفَسٍ وكلُّ نبضة قلب هي مكافأة بالنسبة إلي.<sup>21</sup>

أظهر آخرون في دراسات مختلفة شعوراً بالامتتان لإصابتهم بالمرض، فتحدثت نساءً في إحدى الدراسات، مثلاً، كيف أنقذهنَّ فيروس العوز المناعي البشري من تعاطي المخدرات ووضعهنَّ على طريق التعافي.<sup>22</sup> قالت كارلوتا، وهي امرأة كانت تتعاطى الكوكايين ثم أصيبت بفيروس العوز المناعي البشري: أدركت بعد محاولة الموت طوال تلك السنوات أنني حصلت على حكمٍ محتمل به، لكنني فكرت: هل أريد حقاً أن أموت؟ لا. أنقذ فيروس العوز

المناعي البشري حياتي... اتضح لي أنني إذا أردت العيش، عليّ أن أفعل شيئاً مختلفاً. حرمت أمتعتي وانتقلت، ولم أتعاطأ المخدرات منذ ذلك الوقت. مضى عليّ تسع سنوات وأنا نظيفة منها...<sup>22</sup>

استخدمت بعض أولئك النسوة صوراً لوصف ما عاينته وكيف تغيرن.<sup>22</sup> أطلب ممن أدربهم حين نكون على مسار تطوير الذات والتعافي من الصعوبات أن يختاروا صورة تمثل مكانهم الحالي في الحياة، وقد اختار أحد الشبان صورة سيارة على طريق متعرجة طويلة محاطة بالأشجار والحصى والشمس مشرقة: لقد قطع شوطاً طويلاً والغيوم أفسحت المجال للشمس، لكن ما يزال أمامه مسافة صغيرة للوصول إلى حيث يريد. يساعدك استخدام الصور أو الرسومات التي ترسمها أو أي شكل آخر من التعبير الفني كالرقص على فهم ما تختبره على نحو أفضل.

التطور بعد الصدمة يظهر في ظروف مختلفة، حتى في أصعب الأوقات كأن تكون في السجن. أضربت ديانا وهي بعمر 35 عاماً النار في منزل صديقها السابق انتقاماً منه لأنه تركها، سُجنت وتلقت العلاج في السجن. وبدأت خلال هذه الفترة فهم نفسها والإصغاء إلى حاجات جسدها على نحو أفضل.<sup>23</sup> تكون مثل هذه التغيرات الإيجابية سبباً للامتنان.

قد تكون ممتناً لأنك تستطيع الآن معرفة ما يهملك حقاً وفهم نفسك على نحو أفضل والمشاركة في الأمور الأهم. ذكرت إحدى الدراسات ما قاله مشارك تعرّض لإصابات حادة وأظهر تطوراً بعد الصدمة، غيّرت إصابته أولوياته وبدأ يركز على جوانب الحياة الأهم كالعلاقات الوثيقة مع الآخرين: المحاماة كل ما كنت سأفعله يوماً. كنت قبل إصابتي أدرس قانون الشركات لأرى إلى أي مدى يمكنني النجاح في ذلك، وكنت سأعمل 80 ساعة في الأسبوع لأرى كم سيستغرق مني جمع 500.000\$. لم أعد مهتماً بذلك الآن. لا أريد العمل في مدينة كبيرة رغم أن الوظائف المربحة جداً توجد هناك. لم يعد هذا يعني كثيراً. تغيرت أولوياتي جذرياً... لتصير عائلتي وأصدقائي وعلاقاتي مع محيطي وردّ الجميل. اعتدت أن أكون قلقاً جداً ومتوتراً طوال الوقت دون سبب.

أضحك الآن على الدوام وأقول لقد كسرت ظهري ولديّ أمورٌ حقيقية أقلق بشأنها.<sup>24-25</sup>

يسهّل الامتحان والتقدير تحمل الأوقات العصيبة حين يتعرض الناس لصدمة في الحياة أياً كان نوعها. وهذا يمكن أن يحمل لحظات غير متوقعة من السعادة إلى ما قد نعتبره امتداداً للوقت الصعب، إلا أن الامتحان يلعب كذلك دوراً مهماً في آخر حياتنا.

أجد من الجميل النظر إلى الأشخاص الأكبر سناً ورؤية حكمتهم وتعاملهم مع الحياة. لقد شهدوا ومروا بالكثير جداً ويمكننا تعلم الكثير إذا أصغينا إليهم. Laura يعتمد القسم التالي في معظمه على نظرية صاغتها لورا كارستنسن، أستاذة علم النفس في جامعة ستانفورد، وزملاؤها، وهي نظرية، Carstensen الانتقائية الاجتماعية والعاطفية التي تتعلق بإدراكنا للوقت وطريقة اختيارنا لأهدافنا،<sup>26</sup> بالإضافة إلى أفكارٍ حول الامتحان والمعتمدة على نقاشات ومقابلات أجريتها مع عملائي.

■ تم نشر هذا الكتاب من خلال قناة رف 404 | للمزيد من الكتب تفضلوا بزيارة قناتنا على تيليجرام Rff404 ■

## الامتحان لدى كبار السن مقابل الامتحان لدى الشباب

اللافت أن الامتحان يصير جانباً أساسياً من حياتنا بينما هي تقترب من النهاية. ويكون للطريقة التي ندرك فيها مستقبلنا دوراً أساسياً في هذا.

يزداد انتباهنا للنهاية مع مرور السنوات. وقد تبدو الأهداف التي كنا نملكها ونحن أصغر، كإقامة صداقات جديدة أو تحصيل معرفة جديدة، أهدافاً سطحية تقل أهميتها شيئاً فشيئاً لأنها مرتبطة بالمستقبل الذي يتقلص. فلا يعد مهماً حجم المعرفة الجديدة التي تكسبها، أو عدد المعارف الجدد الذين تشكل

علاقات معهم، لأنك تشعر أن أيام المراكمة تلك سواء للمعلومات أو الملكيات مادية أو الروابط اجتماعية قد انتهت.

تتغير أولويات الناس بينما هم يكبرون: فيبدوون الاهتمام بتوثيق الروابط مع الأصدقاء الموجودين فعلاً. يختارون متابعة النشاطات الهادفة كقضاء الوقت مع الأشخاص المقربين منهم عاطفياً، ويتجاهلون ما ليس له معنى أو ما يروونه غير ذي جدوى.<sup>26</sup>

### كبار السن والعيش في الحاضر

حين تلوح النهاية في الأفق فإننا ننشغل بما يحدث في الحاضر أكثر من التفكير في المستقبل. حين نشعر بنفاد الوقت نبدأ الانتباه والاهتمام أكثر بمشاعرنا وما يحدث معنا الآن.<sup>26</sup> ثمة دورات وندوات تعلمك كيف تصير أكثر وجوداً في الحاضر، لكن أحياناً ليس هناك ما قد يسبب هذا الوعي للحاضر أكثر من معرفة أن النهاية تلوح في الأفق. بقدر ما هو محزن التفكير في هذا إلا أننا نحتاج فهم هذه الحقيقة لنتمكن من إيقاظ أنفسنا وتقدير ما هو أمامنا الآن. لنر الآن تصورات الشباب مقابل كبار السن.

### الشباب والطريق الواسع مقابل كبار السن

يدرك الأشخاص الأصغر سناً الوقت والحياة كطريق واسع مفتوح أمامهم. فيضعون أهدافاً تقودهم نحو المستقبل الواسع الذي لا نهاية له.<sup>26</sup> تبدو الإمكانيات لا محدودة وأنت مستكشف تنطلق في مغامرة محاولاً العثور على موطئ قدم لك في هذا العالم، فتختار وترتكب الأخطاء على طول الطريق. يبدو الأمر مثيراً، فأنت لا تعرف من أو ماذا ستلتقي، وتطور طموحات لمستقبلٍ طويل للأمام.

وفقاً لكارستنسن وفريقها فإننا حين نؤمن باقتراب النهاية نتجه أكثر نحو الحاضر.<sup>26</sup> ننشغل أكثر بجوانب الحياة الهادفة كالجانب العاطفي، ”نرتاح من المخاوف بشأن المستقبل“<sup>26</sup> فننشغل بمشاعرنا ونعطي الأولوية للجوانب التي تمنح حياتنا قيمة. يقلُّ اهتمامنا بمراكمة الصداقات وينصبُّ على تغذية

الروابط الوثيقة التي لدينا بالفعل. تصير الأولوية للجودة العاطفية وليس للكمية. فمع تقدمنا في السن يشغلنا الرضا في الحاضر بدل التحضير للمستقبل البعيد. جوهر الامتنان هو شكرنا لوجود العلاقات الوثيقة التي لدينا. كما تظهر كارستنسن أن الأشخاص الأكبر سناً لا يسكنون الماضي كما يفترض الكثيرون، بل يركزون أكثر من المجموعات العمرية الأخرى على الحاضر واللحظة الحالية.<sup>26-27</sup> الامتنان غالباً هو التركيز على الحاضر والشكر لما لديك.

يضع هذا الأمور في نصابها؛ حين تكون شاباً تنشغل بالسعي لتكوين صداقات ومغامرات وبدايات جديدة، وقد يكون هذا على حساب صحتك وحاجاتك العاطفية الأخرى. ثم تكتشف مع مرور الوقت أنك راكمت الكثير من الأشياء المتنوعة، وربما شطبت أشياء مختلفة من قائمة واجباتك، لتدرك في النهاية أن هذا لم يكن ما أردته حقاً، ويبدو هذا سراياً تقضي حياتك في مطاردته وحين تصله تجد أن الوعد بالسعادة والرضا مدى الحياة لم يتحقق بعد.

قد تتخلى عن مطاردة هذا "السراب" بينما أنت تكبر وهذه إشارة للنجاح، ويقتصر ما تريده على أن تشعر بالرضا في حاضرك وأنت بخير. لهذا ترتبط أهداف الناس في سنٍ متقدمة بمشاعر إيجابية كالتقدير والامتنان. حين يغيب المستقبل البعيد من الأفق، يبدأ الناس الاهتمام بالنشاطات والحالات التي تمنحهم الإحساس بالاستقرار العاطفي.<sup>28</sup> من اللافت أننا قد نستهلك حياتنا بأكملها لتحقيق المزيد، لتدرك في نهاية المطاف أن هذا ليس ما نحتاج إليه حقاً.

قارن الباحثون أزواجاً في منتصف العمر مع أزواج كبار في السن، وقد أظهر الأكبر سناً مشاعر إيجابية أكثر، فكان غضبهم وبغضهم أقل، وكانوا أكثر وداً تجاه بعضهم حين تحدثوا عن مشكلات العلاقة.<sup>26</sup> يبدو الأمر كما لو أننا نبدأ في نهاية حياتنا إدراك ما هو قيم حقاً.

## الامتنان في الصحة والمرض

تطرقت العديد من الدراسات إلى الامتتان في سياق المرض: سواء بين مرضى السرطان ومتلازمة القولون العصبي وغيرها من الحالات

حين تكون مريضاً جداً وتدرك أن الوقت محدود، غالباً ما تتغير أولوياتك فيتصدّرها التركيز على التجارب العاطفية المفيدة. ولهذا يفضل المرضى الأصغر سناً ممن يدركون أن النهاية تلوح في الأفق خياراتٍ مشابهة لخيارات كبار السن: فهم يثمنون الجوانب التي تمنح حياتهم قيمة، كالروابط العاطفية الوثيقة مع أحبائهم المألوفين: حين يكون المستقبل محدوداً، يصير الانتباه للمشاعر مهماً وتحتل الجوانب العاطفية للعلاقات الصدارة.<sup>29</sup> من المنطقي التفكير أن هذه الجوانب تثير إحساساً بالامتتان والشكر أن لديك أشخاصاً حولك كعائلتك أو أصدقائك المقربين يدعمونك ويلبون احتياجاتك العاطفية. حين يتبقى القليل من الوقت

يصعب عليك حين تكون مريضاً أن تشغل عقلك عن الأعراض أو الألم الذي تشعر به، أو عن رغبتك في الخلاص. لكن الانتباه للحظات الإيجابية في هذه الظروف، كالتفاعلات الإيجابية الصغيرة التي قد نعيشها أو الإحساس بأشعة الشمس أو الأزهار الجميلة الموجودة خارجاً، يفسح المجال للعافية والامتتان.<sup>30</sup> قال الباحثون في مقالٍ تناول الأشخاص الذين يعانون التصلب المتعدد وأمراضاً نفسية مختلفة: ”هي مسألة انتباه وتفسير وقبول للوضع في ضوء الجمال الذي يبقى موجوداً وسط الأزمة.“<sup>30</sup> حين تمر بوقت عصيب توقف لحظة وانظر لتلاحظ وتستمتع بالجمال الذي غالباً ما ينضح به العالم بعجائبه الطبيعية.

يصوغ الامتتان رؤيتك للماضي كذلك، وهذا مهم في سياق المرض. حتى لو كنت مريضاً وتعاني فإنك حين تنظر إلى الماضي بعدسة الامتتان، قد تظهر ذكريات الحب من أعماق عقلك<sup>30</sup> وتصرف انتباهك عن الصعوبات الحالية حتى لو كانت مجرد لحظات قصيرة.

---

يصوغ الامتتان رؤيتك للماضي.

---

## الخلاصة

تُسهّل مشاعرُ الامتنان أو التقدير تَحْمُلَ أعباء الحياة. فهي تذكّر الناس بالمسرّات الصغيرة وباللحظات التي قد نعتبرها أمراً مسلماً به في الحياة، وتساعد في التغلب على المحنة وترتبط بالمشاعر الإيجابية والسعادة.<sup>31</sup> حين يواجه الناس مشقة، يساعدهم الشعور بالامتنان على الاستمرار حتى حين يصعب ذلك، فهو يؤسس لطريقة أكثر إيجابية للتقدم. سيركّز الفصل التالي على استراتيجيات إدخال الامتنان إلى حياتك.

## الفصل 3

الامتحان: استراتيجيات

سيقدم هذا الفصل استراتيجيات للامتنان تساعدك على الشعور بالشكر والاستفادة من قوة الانبهار.

## استراتيجيات الطوارئ

استخدم الاستراتيجيات التالية لإدخال الامتنان إلى حياتك بطريقة بسيطة وسريعة:

- اكتب رسالة امتنان لشخص ساعدك في الماضي أو لشخص تقدّره. أظهرت دراسة أجراها مارتن سليجمان، الأستاذ في جامعة بنسلفانيا، أن الأشخاص الذين كتبوا رسالة امتنان لشخصٍ لم يشكروه قبلاً على نحو صحيح<sup>32</sup> وسلموه الرسالة كانوا أكثر سعادة وخفّت لديهم أعراض الاكتئاب بعد أسبوعٍ وحتى شهرٍ من ذلك.
- نَقِّذ عملاً طيباً كأن تعطي مشرّداً شيئاً يأكله أو تثر البذور لإطعام الطيور.

## السلوك الفطري مقابل السلوك المتعمّد

نحن نتحمّل الإجهاد أو المشكلات أو التحديات بواسطة استراتيجيات فطرية نلجأ إليها تلقائياً، أو استراتيجيات تعلمناها ونحن أطفال: رأينا أبونا يتعاملان أو يعالجان الأوضاع بطرائق محددة ونحن نقلدهما.

فمثلاً تجنّب والد كارلا، وهي امرأة أدربها، المشكلات والتعامل مع الأوضاع المجهدة أو الصعبة نوعاً ما، ولم يخصص وقتاً للامتنان أو ممارسة استراتيجيات مفيدة أخرى إذا ساءت أموره، ظناً منه أنها لن تحدث فرقاً. وقد تعلمت كارلا فعل ذلك.

يتصرف كثيرون منا دون تفكير، فنتصرف تلقائياً أو نكرر أموراً رأينا الآخرين يفعلونها بينما نحن نكبر. السلوك الفطري هو ما نقوم به طبيعياً، لكننا نستطيع تجاوزه واختيار السلوك المتعمّد. يمكننا اختيار تعمد فعل أشياء نعرف أنها

جيدة لصحتنا. وهكذا تكون المعرفة قوة تمكّننا الانتقال من السلوك الفطري التلقائي إلى السلوك المتعمد. يرتبط الأمر بتغيير أنماط تفكيرنا واستجاباتنا العاطفية للنكسات وسلوكياتنا غير المفيدة. ورغم أننا تعلمنا التحمّل، فإننا نستطيع في لحظة اختيار كيفية الاستجابة للمشكلة أن نغيّر المسار ونجرّب استراتيجية مختلفة. السلوك المتعمد هو ما يتيح لنا التطور.

## الاستراتيجيات طويلة المدى

استخدم هذه الاستراتيجيات لإدخال المزيد من الامتنان إلى حياتك. خصص وقتاً لتدوّن أي تأملات أو أفكار تراودك وأنت تختبرها.

### 1. ركز على ما لديك بدلاً ممّا تفتقده

ركز على ما لديك فعلاً بدلاً من التفكير في ما تفتقده. فإذا لم تكن صحتك ممتازة مثلاً، فكّر: هل ثمة جوانب في صحتك تشعر بالامتنان لها؟ ما الجوانب الأخرى التي تشعرك بالتقدير؟ ربما ليس لديك شريك الآن لكن لديك صديق متفهم. لنقم بتمرين امتنان: حضّر قائمة بخمسة أمور تمتن لها في هذه اللحظة، بغض النظر ما هي، ثم ركز على كل واحدة منها واكتب قائمة بالمشاعر والأفكار التي تراودك.

خطوات نحو الامتنان	
ما المشاعر والأفكار التي تراودك وأنت تفكر في هذا؟	ما الذي تمتنّ لوجوده في حياتك الآن؟ قد يكون لحظة سعادة مع حيوانك المدلل، يوماً مشمساً، كعكة لذيذة، إلخ.
	1.
	2.

	3.
	4.
	5.

## 2. أدخل الانبهار إلى حياتك

الانبهار هو إظهار التقدير.<sup>33</sup> من المفيد أن تشعر بالانبهار إذا كنت تمر بوقت عصيب. ما هو الانبهار؟ يمكن أن يكون شعوراً بالتجاوز، بالبهجة، بأن الحياة تستحق أن تعاش. تدهشنا الحياة أحياناً بطرائق غير متوقعة، والانتباه لتلك اللحظات جزء من تعلمك زيادة الامتنان، الأمر الذي يؤثر إيجاباً في مزاجنا وعافيتنا.

قد تخرج للتنزه مثلاً وتشعر بارتباط عميق مع الطبيعة، ربما تصل في مسارك إلى مرتفع وتنظر إلى كتلة من الأشجار في الأسفل، ثم فجأة وللمفاجأة، تنتابك أحاسيس غير متوقعة وتسيطر عليك حالة من الانبهار، فيشير جمال الطبيعة هذا الشعور بالامتنان أو التقدير الكبير داخلك.

من الطرق الأخرى للشعور بالانبهار الاستماع إلى مقطوعة موسيقية جميلة أو رؤية قطعة فنية تثيرك، إذ ينتابك فجأة إحساس عميق بالامتنان للموهبة الاستثنائية لدى الفنان الذي أبدعها. وقد تشعر بالتجاوز: تتجاوز الحاضر وكأنك انتقلت إلى مستوى جديد.

---

يحدث الشعور بالانبهار عندما يذهلك أو  
يثيرك شيء ما كمنظر طبيعي أو مقطوعة  
موسيقية جميلة.

---

الشعور بالانبهار له تأثيرات إيجابية على الصحة، فهو يقلل مستويات السيتوكينات<sup>34</sup> الضارة التي تولدها خلايا الجهاز المناعي في أجسامنا<sup>35</sup> والتي تحرض الالتهابات وتزيد المرض سوءاً،<sup>36</sup> وبالتالي من المفيد مكافحتها والاستفادة من الانبهار في التغلب عليها.

قد تلفتك التجارب المبهرة وتغرقك في الحالة ويؤثر هذا في دماغك وإحساسك بذاتك.<sup>37</sup> لنقل إنك قرب المحيط تحرق في الأمواج الهادرة فتصيبك القشعريرة وتنسى نفسك. أو ربما تقف على حافة منحدر طويل وتنظر إلى الأسفل فينتابك فجأة شعور أنك صغير.<sup>37</sup> يدعى هذا تأثير "الذات الصغيرة"،<sup>38</sup> وهو لا يغيّر صورتنا عن أنفسنا فحسب وإنما يؤثر كذلك عصبياً في دماغنا،<sup>37</sup> فمشاعر الانبهار تخفف النشاط في شبكة الوضع الافتراضي في الدماغ التي يعتقد أنها مرتبطة بإحساسنا بذاتنا.<sup>39</sup>

وبالتالي فإن للانبهار تأثيرات متنوعة على مشاعرنا ووعينا وأجسادنا كذلك. لذا حاول إدخال المزيد من تجارب الانبهار إلى حياتك. هل يمكنك الذهاب إلى حفل موسيقي؟ أو تخصيص وقت في عطلة نهاية الأسبوع للخروج إلى الطبيعة؟ أو لزيارة معرض فنيّ ربما؟ ما الأمور الأخرى التي تظن أنها قد تبهرك؟ ماذا يمكنك أن تفعل لتشعر بالانبهار؟ لماذا لا تكتبها الآن.

■ تم نشر هذا الكتاب من خلال قناة رف 404 | للمزيد من الكتب تفضلوا  
بزيارة قناتنا على تيليجرام Rff404 ■

المسؤولية (ضع علامة صح إذا قمت بالنشاط)	النشاطات التي تبهرني	عطلة نهاية الأسبوع (حدد التاريخ في الأسفل)
		.1

		.2
		.3
		.4
		.5

### 3. اخرج برفقة طفل صغير

تمثل هذه الاستراتيجية طريقة أخرى للشعور بالانبهار، وبالتالي الامتتان. يُدهش الأطفال برؤية جوانب عديدة من هذا العالم، فكل شيء جديد بالنسبة إليهم. تبهرهم الأشياء البسيطة كنحلة تقف على عشب ندي في الصباح، أو عصفور صغير يطل عبر فروع الشجرة أو ثمرة كستناء لامعة. وإذا قضيت الوقت مع طفل صغير قد تلتقط بعض المشاعر الملهمة بالانبهار. لذا اخرج برفقة طفل صغير وراقب كيف يغدو ملهماً ومدهوشاً بالعالم، تخلّ عن حذرك وانضمّ إليه ولاحظ ما يلاحظه. يبعدك هذا لفترة عن مسؤوليات الكبار وأعبائهم ويفتح عينيك على الأرض التي نسينها وعلى ما نعتبره غالباً مسلماً به، يفتح عينيك على الامتتان. هل ثمة فرد في العائلة يمكنك فعل هذا معه؟ ربما يكون طفلك بالطبع، هل يمكنك الخروج معه في عطلة آخر الأسبوع؟

### 4. فكر بالامتتان قبل النوم

رُبط الامتتان بالنوم الأفضل: النوم وقتاً أطول وبنوعية أفضل<sup>40-41</sup> مع امتلاك طاقة أكبر في اليوم التالي.<sup>41</sup> إذا كنت ممتناً يبحث عقلك عن جوانب وأفكار أكثر سعادة قبل خلودك للنوم ما يجعلك تنعس.

إحدى طرائق ممارسة الامتتان هي أن تفكر كل ليلة قبل الخلود للنوم في ثلاثة أشياء تمتن لحدوثها خلال اليوم. يمكن لهذا أن يحول أفكارك من سلبية إلى إيجابية، وأن يهدئ دماغك ويعده لنوم مريح. كما رُبط الامتتان بتحرير الدوبامين والسيروتونين، اللذين يلعبان دوراً في دورة النوم-اليقظة لديك. لذا

حين تستلقي الليلة في السرير، فكر في ثلاثة أمور كنت ممتناً لها خلال اليوم. قد تكون هدوء منزلك، أو أنك تناولت عشاءً ممتعاً، أو تحدثت مع جارٍ مرح خلال النهار. أي شيء تحبه مهما كان.

## 5. استخدم المقارنات للاستفادة من الامتحان

من المفيد حين يمر الناس بأوقات عصيبة، سواء أكانت انفصلاً صعباً، اعتداءً أو مشقات أخرى، أن يلتقوا أشخاصاً ممن سبقوهم في عملية الشفاء لأن هذا يشعرك بالشكر والأمل أن التعافي ممكن. كما أن لقاءك أشخاصاً خلفك بكثير قد يثير فيك إحساساً بالامتنان **أين وصلت**. كيف يمكنك لقاء هؤلاء؟ من خلال مجموعة الدعم التي تتيح لك التحدث إلى الآخرين عن تجاربهم وتجربتك.

درست شيريل فيلنكا Sheryle Vilenica في جامعة كوينزلاند للتكنولوجيا أشخاصاً تعرضوا لاعتداءات جنسية في الطفولة، واقتрحت أن وجود الأشخاص كجزء من مجموعات دعم علاجية يساعدهم على التحقق من تقدمهم في رحلة شفائهم من خلال المقارنة مع الآخرين الذين هم أمامهم أو خلفهم في عملية الشفاء،<sup>42</sup> ويمكن استخدام هذا كنقطة تحقق. وبالتالي فإن الاحتفال بالانتصارات الصغيرة وتخصيص الوقت للامتنان يمكن أن يشجعنا على الاستمرار.

## 6. هل تريد أن تكون أكثر سعادة؟ شارك بتجارب تشعرك بالامتنان.

لنبدأ الآن مراكمة تجارب الامتنان. لنبنِ بنكاً في الذاكرة يضم تجاربنا السعيدة ويكون مصدراً يمكننا العودة إليه بامتنان حين نمر بوقت عصيب مستقبلاً. يرتبط الامتنان مباشرة بالسعادة.<sup>31</sup> يتناقض هذا بشدة مع ما نظنه غالباً بأن مراكمة الملكيات المادية، وليس التجارب، هي ما نشعرنا بالامتنان والسعادة. إذا أشعرتنا الممتلكات المادية بالسعادة فإننا نتوقع ازدياد سعادتنا طردياً مع زيادة عدد المواد أو الممتلكات التي نملكها. أو نظن أنه كلما زاد رصيدنا المصرفي صرنا أكثر رضا وامتناناً، امتناناً للراحة والرفاهية التي يمكن شراؤها بالمال. يقول ريان هويل Ryann Howell وهو أستاذ علم النفس في جامعة

ولاية سان فرانسيسكو: ”ما زال الناس يظنون أن كثرة المال ستجعلهم سعداء، على الرغم من أن 35 سنة من البحث تفترض العكس“.<sup>43</sup> اتضح أن عدد الأشياء أو مقدار المال الذي تملكه ليس هو بالضرورة ما يسعدك وإنما كيف تنفقه، وإن كنت تستخدمه لتغرق نفسك في التجارب الحيوية التي تجعلك ممتناً. يظهر البحث أننا حين نسعى لمراكمة تجارب الحياة بدلاً من الممتلكات المادية<sup>43</sup> فإننا غالباً ما نكون أكثر سعادة. وبالتالي ليس عدد القمصان أو السيارات التي تشتريها وتملكها هو ما يرتبط بمستوى سعادتك،<sup>43</sup> وإنما مشاركتك في تجارب الحياة التي يمكنك تذكرها والسعادة بها وتثير فيك الإحساس بالامتنان.

تجارب الحياة مثل دروس الغطس التي تسمح لك بمراقبة الحياة تحت الماء، أو زيارة قمت بها لحديقة جميلة حين قصدت المدينة المجاورة لمشاهدة معالمها. تعيش هذه التجارب في ذاكرتك فترة أطول فتثير فيك مشاعر التقدير والسعادة كلما تذكرتها.<sup>44</sup>

## الخلاصة

كثيرون تحدّثوا عن الامتنان وغالباً ما تُنصح به لأنه جيد لصحتنا، وهذه بلا شك نصيحة إيجابية. لكنّ أحداً لا يخبرنا لماذا نحتاج إليه فعلاً، كيف يمكنه أن يغير حياتنا في سياق الصدمة ويزيد سعادتنا في حياتنا اليومية. تساعدنا معرفة ما يقوله العلم عن الامتنان لنعيش حياة أكثر سلاماً وإنجازاً، وتمنحنا ممارسة استراتيجياته كالشعور بالانبهار أو التجاوز، أحد أعرق المشاعر على الأرض، إحساساً بالحيوية.

## الفصل 4

العلاقات: ما يقوله العلم

تعرفنا إلى المرحلة الأولى من التطور: الامتتان، وغان الوقت الآن لننتقل إلى العلاقات.

تشمل العلاقات عدة جوانب أساسية وهي جزء مهم من حياتنا، فهي تصوغنا منذ الطفولة كما نضوغ نحن العلاقات التي نكون جزءاً منها. سنتعرف في هذا الفصل إلى حاجتنا الإنسانية للارتباط وكيف تعوق الصدمة علاقاتنا. كما سنتعرف إلى العوامل التي تدفعنا للانتقام من شخص ما والتأثيرات المحتملة للانتقام، وسنتحدث كذلك عن التنفيس حين تكون محبباً أو غاضباً، وعن علاقاتنا عبر الإنترنت.

### حاجتنا الإنسانية للتواصل

العلاقات مهمة للبشر فهي تشعرنا بالأمان والانتماء. ستجد فيما يلي صورة لهرم ماسلو Maslow الشهير<sup>120</sup> الذي يمثل حاجات الإنسان. تمثل قاعدة الهرم الحاجات الجسدية الأساسية التي نملكها جميعاً: الحاجة إلى الطعام والهواء والماء والمأوى، إلخ، وحين نرتفع في الهرم نرى الحاجة إلى الأمان، كالشعور بالسلام والتحكم في حياتنا. وعندما تتحقق هذه الحاجات فإننا نركز على تحقيق الحاجة إلى الحب والانتماء، نريد أن نشعر بارتباطنا بالآخرين فنبحث عن ارتباط اجتماعي من خلال علاقات حميمة دافئة أو صداقات أو مجموعات.<sup>45</sup>



المصدر: Plateresca / Getty Images / ThoughtCo

<https://www.thoughtco.com/maslows-hierarchy-of-needs-4582571>

نرغب نحن البشر في الانتماء وفي أن نكون جزءاً من مجموعة أو مجتمع سواء تألف من عشرة أشخاص أو شخصين.

بهمنّا أن نكون جزءاً من شبكات اجتماعية، فالدعم الاجتماعي يحسّن مرونتنا للضغط<sup>46</sup> ويساعدنا على التحمّل حين نمر بأوقات عصيبة، كما يجعلنا نرى الوضع الصعب أو الضاغط بصورة مختلفة أكثر إيجابية.<sup>47-48</sup> أظهر باحثون من جامعة هارفرد أن الحياة الجيدة مرتبطة بوجود روابط داعمة قوية. يقول جورج فايلنت George Vaillant أستاذ الطب النفسي في

كلية الطب في جامعة هارفرد: ”إنّ العلاقات الحميمة الدافئة هي المقدمة الأهم للحياة الجيدة“.<sup>49</sup> في عام 1972 أصبح فايلنت المشرف على واحدة من أطول الدراسات الجارية في العالم، The Harvard Grant Study [دراسة منحة هارفرد]، التي بدأت عام 1938 وتناولت تطور البالغين بهدف إيجاد وصفة ”لحياة صحية سعيدة“،<sup>50-51</sup> شارك فيها أكثر من 200 طالب من طلاب جامعة هارفرد، وتمت متابعتهم على مدى حياتهم من خلال فحص سجلاتهم الطبية وملء الاستبيانات وإجراء المقابلات. أتاحت لنا هذه الدراسة التعرف إلى تقلبات حياة هؤلاء الأشخاص والعوامل التي جعلتها تستحق أن تعاش، ومن اللافت أن العلاقات كانت واحدة من تلك العوامل.<sup>50-51</sup>

يبدو أن العلاقات الدافئة والروابط القوية ليست جيدة لصحتنا النفسية فقط، وإنما يمتد تأثيرها إلى جوانب قد لا تبدو مرتبطة بها،<sup>50</sup> فقد أظهر هذا البحث أن العلاقات، من بين عوامل أخرى، كانت الأساس في تحقيق النجاح لاحقاً وتحديدًا النجاح الاقتصادي. إذ يبدو أن العلاقات العائلية الجيدة أثناء نموك مرتبطة بتحصيل المزيد من المال لاحقاً. وقد أظهرت الدراسة أن دخل الرجال الذين تمتعوا بعلاقات جيدة مع أشقائهم وأمهاتهم أعلى من دخول أولئك الذين كانت علاقاتهم سيئة.

عرفنا أن افتقادنا للعلاقات الداعمة قد يؤثر سلباً في نجاحنا الاقتصادي، إلا أن عدم امتلاك الأصدقاء يرتبط بجانب أساسي آخر: الوحدة. يفترض البحث أن الشعور بالانفصال يضر بالصحة كتدخين أكثر من 15 سيجارة في اليوم.<sup>52</sup> ورغم الآثار الصحية السلبية، فكثير من الناس حول العالم يعانون الوحدة. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإن 1 من كل 3 من كبار السن يشعر بالوحدة،<sup>53</sup> كما يعاني منها نحو 9-14% من البالغين في أنحاء مختلفة من العالم كبلدان الأمريكيتين، أفريقيا، شرق المتوسط، أوروبا، جنوب شرق آسيا، وغرب المحيط الهادي.<sup>54</sup> وأسباب الوحدة عديدة بما فيها التعرض لصدمة.

## الصدمة، العزلة، والعواقب الأخرى

حين يحدث أمرٌ صادم في حياة الناس تتأثر علاقاتهم. ذكرت دراسة أجراها باحثون من جامعة رايرسون وكلية الطب في هارفرد قصة حقيقية عن لورين وبرادلي.<sup>55</sup> تعرض هذان الزوجان لصدمة سببت دخول لورين في عزلة، وقد لعبت ”العلاقة“ دوراً رئيسياً في قصتهما. القصة كما أوجزها مؤلفو الدراسة: أمي براون باورز Amy Brown Bowers، ستيفاني فريدمان Steffany Fredman، سونيا وانكلين Sonia Wanklyn و كانديس مونسون Candice Monson، في مجلة *Clinical Psychology*<sup>55</sup>: انتظرت لورين وبرادلي بفارغ الصبر ولادة ابنهما، لكن كل شيء تدهور حين شعرت لورين بتشنج في البطن ذات يوم وذهبت إلى المستشفى لإجراء الفحص. لم يتمكن الأطباء من اكتشاف نبض الجنين فعجلوا في مخاضها. أثر الخوف والرعب والصدمة التي اختبرتها نتيجة ذلك تأثيراً كبيراً عليها.<sup>55</sup>

اختبرت لورين مجموعة من المشاعر في أعقاب ولادة الجنين الميت تأرجحت بين الغضب الشديد والحزن والانزعاج، فعزلت نفسها عن الآخرين. شعرت أن المقربين منها خدعوها، وأن برادلي لا يفهمها فابتعدت عنه وبدأت علاقتهما تنهار، وانتهى الأمر بها وحيدة.<sup>55</sup>

لم تهزّ ولادة الجنين الميت معتقداتها في العالم فقط، وإنما بدأت تتساءل إن كان ما حدث خطأها. شعرت أن الله خدعها وأن زوجها لا يفهمها، وهو الذي تعامل مع الحدث بطريقة مختلفة تماماً فطلب الدعم من المقربين منه. بالنتيجة ساءت علاقتها بالله وبزوجها.<sup>55</sup>

شعر زوجها أن واجبه يحتم عليه رؤيتها سعيدة من جديد، فكان يحاول كلما طرحت أفكاراً أو مشاعر سلبية إيجاد طرائق ”لتعديلها“. حاول إيجاد الحلول لمشكلاتها إلا أن هذا أغضبها وأحبطها. أرادت ببساطة أن تُسمع لا أن تُنصح. لذلك بدأت تنأى بنفسها عنه وتتجنب إخباره بما تفكر.<sup>55</sup>

رغبة برادلي في حل المشكلة جاءت من رغبته في أن يكون زوجاً جيداً، فقد شعر بأنه إذا لم يستطع حل مشكلات لورين يكون قد فشل كزوج.<sup>55</sup> يذكرني هذا بتجربة أمي مع السرطان؛ حين كانت تحكي لأصدقائها أحياناً عن الألم

وضيق التنفس الذي تعانيه، كانوا يقولون لها أن تكون أكثر تفاؤلاً أو أن تحاول معالجة هذه المشكلة أو تلك. حاولوا أن يكونوا مفيدين لكن هذا أشعرها أنهم لا يفهمونها حقاً، ما جعلها تشعر بالوحدة. حين تخبرني أُمي عن هذه التجارب تقول: ”يريد الناس فقط أن يشعروا أنهم مفهومان ومسموعون، لا يريدون إعطاءهم نصيحة“ خاصة إذا لم يطلبوها.

يريد الناس أحياناً التحدث عن المشاعر الصعبة المرتبطة بصدمتهم، إلا أننا ورغبةً منا بإخراجهم من حلقة التفكير السلبية هذه لا ننضم إليهم في الحديث ظناً منا أن هذا يعوق التعافي. إلا أن الاكتفاء بالتركيز على الإيجابيات ومحاولة التشجيع مع تجاهل السلبيات قد يعوق الشفاء. هذا تماماً ما حدث في حالة لورين وبرادلي: عندما تجنب برادلي التحدث عن المشاعر السلبية مع لورين بما فيها قلقه الذي نتج عن الحدث المؤلم جعلها تشعر بالوحدة، وأفسد هذا تقاربهما العاطفي.<sup>55</sup>

عانت لورين اضطراب ما بعد الصدمة. اختبرت ذكريات الماضي والكوابيس، وبدأت تجنب كل ما يذكرها بالحدث المؤلم، كل ما هو مرتبط بالحمل وحتى الأشخاص الذين يبدوون راضين في حياتهم. صعب عليها أن ترى أشخاصاً سعداء في الوقت الذي ساءت فيه حياتها جداً،<sup>55</sup> وساهم هذا في شعورها بالوحدة.

بدأت لورين وبرادلي العمل مع معالج نفسي لإعادة بناء علاقتهما. تعلم برادلي أن يصغي إليها جيداً حين ترغب التخفيف عن نفسها، وبدأ مواجهة مخاوفهما معاً. وبدلاً من تجنب الأوضاع غير المريحة كالأماكن التي تذكرها بالصدمة، بدأ بهدوء الذهاب إليها فقادا سيارتهما في أحد الأيام إلى موقف سيارات المستشفى التي حدثت فيها الولادة.<sup>55</sup> تسهل مواجهة مثل هذه الصعوبات بوجود شخص داعم إلى جانبنا كبرادلي. وهنا يأتي دور الاستفادة من العلاقات.

تعلمت لورين بوجود زوجها قريبها أن تتخلى عن الحاجة إلى التحكم واليقين في حياتها. جعلها الإجهاض تحذر التمني والخطو للأمام خوفاً من تدهور الأمور

مرة أخرى، ولذلك حين اكتشفت أنها حامل مجدداً خشيت ألا ينجح الأمر فرفضت تناول الفيتامينات الضرورية للحمل والذهاب لإجراء الفحوص الدورية في موعدها. كانت هذه آلية دفاعية استخدمتها لتحمي نفسها من الشعور بالأمل والسعادة لوجود احتمال أن تكون النهاية سيئة.<sup>51</sup> فكرت وأنا أقرأ هذه المقالة أن المعتقدات الخرافية ربما لعبت دوراً في هذا أيضاً، قد نقول لأنفسنا أحياناً: "ستتحسّن الأوضاع إذا فعلت هذا الأمر أو ذاك".

تعلمت لورين في العلاج أن تقارب الأفكار والمشاعر غير المفيدة بنوع من الفضول يتيح لها تفحصها بدقة من كل الزوايا لترى إن كانت تستحق التفكير.<sup>55</sup> وبوجود برادلي إلى جانبها، أدركت حقيقة أن بعض الناس ممن لا يعيرون اهتماماً لصحتهم كمدمني الشراب والمخدرات يرزقون أطفالاً أصحاء، بينما يمكن أن يتعرض آخرون ممن لديهم الكثير من المال وممن تلقوا أفضل رعاية طبية للإجهاض. من دون شك ساعدهما العمل على هذه الأفكار معاً على تقوية علاقتهما.<sup>55</sup>

تحدث لورين وبرادلي الأفكار غير المفيدة معاً؛ واقتنعت لورين أن النتائج تكون أحياناً غير مرغوبة بغض النظر عن حجم الجهد الذي نبذله أو كم المال الذي ننفقه على أمرٍ ما.<sup>55</sup> كل ما يمكننا فعله هو اتخاذ الخطوات الضرورية في الاتجاه الصحيح، وبعدها فليكن ما يكون.

حين فكرت لورين في هذا أدركت أنها تستطيع التخلي عن محاولة التحكم في النتائج. اهتمت بحملها الثاني وقامت بالخطوات الضرورية لضمان أن يكون جيداً.<sup>55</sup> تحسّنت علاقتها بنفسها، تناولت الفيتامينات الضرورية للحمل وفعلت ما كان صحيحاً لصحتها وللجنين.<sup>55</sup>

انتهت هذه القصة نهاية سعيدة فقد ولدت لورين فتاة وغمرتها السعادة هي وزوجها. تعلمت بالمساعدة كيف تتعافى وتعيد علاقتها إلى المسار الصحيح.<sup>55</sup> ندرك من هذه القصة أهمية وجود شخص إلى جانبنا حين نواجه أمراً صعباً، فيكون من المفيد التحدث مع شخص مقرب. وفي حين أن الصدمة قد تفسد

علاقتنا، فإن العمل مع طرف ثالث كاختصاصي مثلاً، يساعد في إعادتها إلى مسارها الصحيح.

## الانتقام

بعد أن تعرفنا إلى الجانب الإيجابي المتعلق بالعلاقات، لننتقل الآن إلى الجانب الآخر: السلبي، ونتحدث عن موضوع يلعب دوراً أساسياً في سياق الصدمة ويشكّل جزءاً كبيراً من العلاقات: الانتقام.

يسألني الناس غالباً عن هذا: ظلمهم الآخرون وهم يفكرون في استعادة حقهم بطريقة ما. لكن هل هذه فكرة جيدة في سياق علاقتنا مع الآخرين، متى علينا أن نكبج غضبنا، أو نقول كلمتنا أو ننتقم؟

قد يغريك الانتقام إذا أزعجك أحد ما أو سبب لك صدمة. إن كنت قد عانيت تنشئة صعبة، أو تعرضت للتنمر من أصدقائك أو زملائك في العمل وسببت هذه التجارب صدمة لك فهل عليك رد الظلم؟

قد تغلبك أوهام الانتقام إذا شعرت أن أحدهم سلبك فرصك في الحياة، أو أذاك أنت أو علاقاتك بطريقة ما. ومع أن الانتقام يبدو فكرة جيدة نظرياً، فهو ليس كذلك في الواقع، كما سنرى لاحقاً في هذا الفصل. قد يبدو التسبب بمعاناة من خدعنا أو آذانا مجزياً للحظات، فيشعرنا أننا حصلنا على بعض العدالة، إلا أن هذه المشاعر عابرة تتلاشى بسرعة ويسوء مزاجنا مجدداً، علاوة على أننا نرى أن مخطط الانتقام كان عبثياً. وقد يكون علينا الاستمرار بالتعامل مع نتائج الصدمة، وبالتالي فإن العودة إلى المعتدي لا تمحو الواقع

المؤلم لما حدث. <sup>114\_56</sup>

يظهر الانتقام بعدة طرق: قد يتوفى قريبٌ لنا ونلوم شخصاً آخر على هذا. يرى البعض في الانتقام وسيلة لإظهار ولاءٍ راسخ للشخص الذي توفي، ولاءٍ عنيف للعلاقة التي لم تعد موجودة، فيعتقدون أن إيذاء المخطئ يحقق العدالة للشخص الذي يحبونه والذي مات. إلا أن هذا يكون تأكيداً لصعوبة قبول أن الصديق أو القريب المحبوب قد مات حقاً. فنستمر في التصرف بالنيابة عنه

كما لو أنه حي ويخبرنا ماذا نفعل لنساعده على وضع خاتمة لما حدث،<sup>56-115</sup> وهذا مستحيل لأنه لم يعد موجوداً.

نرغب نحن البشر في أن نعيش في عالم آمن وغالباً ما نفترض أن الحياة عادلة ويمكن التنبؤ بها. نريد أن نصدّق أن أحياءنا يموتون لأسباب طبيعية أو بسبب التقدم بالعمر، وليس نتيجة أفعال أو أخطاء الآخرين. نشعرنا هذه الفرضية عن قابلية التنبؤ بالسيطرة، لأننا ما لم نشعر بهذا الأمان والنظام في الحياة فقد نصاب بالاكتئاب.<sup>57</sup>

إذا آذانا شخص ما أو سبب الألم لنا أو لمن نحب، فإن صدمتنا قد تهز إيماننا ورؤيتنا للعالم. يصعب الحدث المؤلم علينا الاستمرار في التفكير أن الحياة عادلة أو أنك إذا قمت بأفعال جيدة فإنها ستكافئك. حين يقرب الحدث الصادم عالمنا رأساً على عقب يكون الانتقام طريقة للتمسك بمعتقداتنا القديمة عن عدالة الحياة، فنريد لمن ارتكب سوءاً أن يدفع الثمن.<sup>56-57</sup>

---

نفترض أن الحياة عادلة لكنها ليست كذلك.  
التخلي عن مثل هذه الفرضيات يسهل التخلي  
عن وهم الانتقام والمضي قدماً في الحياة.

---

ثمة دراسة قيّمت المشاركين قبل هجمات 11/9 الإرهابية؛ واختبر الباحثون فيها إيمان المشاركين القوي بعدالة الحياة، أي الإيمان بأن العالم مستقر ومنظم وأن الناس فيه يحصلون على ما يستحقون. قيّم المشاركون في هذه الدراسة من خلال عناصر<sup>57</sup> تقيس أموراً مثل<sup>62</sup>:

- "أشعر أن العالم يعامل الناس بعدالة"
- "أشعر أن الناس يحصلون على ما يستحقون"
- "أشعر أن الناس هم من يسببون المصائب لأنفسهم"

قُيِّم المشاركون قبل الهجمات باستخدام أدوات متنوعة وأعيد التقييم ثانيةً بعد وقت قصير منها. أظهرت النتائج أن أصحاب الإيمان الأقوى بعدالة العالم عانوا أكثر بعد الهجمات: أظهروا حزناً أكبر ورغبة أقوى في الانتقام. ما تفسير ذلك؟ السبب أنه حين توجه الحياة لك ضربة، خاصة لمعتقداتك القوية، فإنك قد تفقد موطئ قدمك الآمن في هذا العالم وترغب في الانتقام لاستعادة الإحساس بالعدالة وبالأستقرار.<sup>57</sup>

مهما أغضبنا الأحداث الصادمة وأثارت رغبتنا في الانتقام، يمكن للجنة أن يظلوا سالمين دون عقاب كما قد يحدث في حالات الاعتداء على الأطفال. يتعلم الأطفال الذين تعرضوا للاعتداء بسرعة أن الحياة ليست عادلة وأنهم لوحدهم؛ وليس ثمة من يستطيع العناية بهم وحمايتهم من الخطر. يلعب الشعور بالعجز والعار دوراً أساسياً في روايات الأشخاص الذين تعرضوا لأذى الآخرين وخذاعهم.<sup>56-114</sup>

يشعر هؤلاء أن لديهم أموراً معلقة وأن الانتقام سيشفئهم، وبالتالي فإن أحد الأسباب التي تدفعهم للسعي إليه هو إصلاح الأذى والعار الذي تعرضوا له وإنهاؤه.

---

قد يسعى الناس أحياناً للانتقام لوضع خاتمة لقصتهم. يشعرون أن لديهم أموراً معلقة ويعتقدون أن شعورهم سيتحسن إذا استعادوا حقهم بطريقة ما. لكن ما يحدث هو العكس.

---

ربما سمعت تعبير أن الانتقام ”طبقٌ يفضّل أن يقدّم بارداً“، وهو ما اعتاد الدبلوماسي الفرنسي شارلز ماوريس تاليران بريغور Charles Maurice de

Talleyrand-Périgord، الذي ولد في القرن الثامن عشر، قوله، لكن هل يحسن الانتقام حالتنا حقاً؟

يظن الأشخاص الذين يفكرون في الانتقام أنه سيحسن شعورهم، لكن العكس هو الصحيح. يمكن أن يسيء الناس التنبؤ بمشاعرهم، ورغم ظننا أننا سنكون سعداء بعد الثأر، ونحن فعلاً نتابنا سعادة لحظية بينما ننتقم، فإنّ هذا لا يدوم طويلاً. من الصعب على الأشخاص الذين يفكرون في الانتقام من شخص ما وينفذون مخططهم أن ينفصلوا ذهنياً عن الحدث،<sup>58</sup> فالشعور الجيد ينتهي بعد وقت قصير بإحساسٍ سيئ وسيطرة اجترار الأفكار عليك ما يعكر مزاجك ويزيده سوءاً.

يرتد الانتقام على صاحبه، في حين يسهل عليك التقدم حين لا تنتقم. لأن عقلك يتحرر من التركيز على الشخص الذي أخطأ بحقك وينتقل إلى أمرٍ آخر، فيشغلك هذا عن الغضب الذي تشعر به تجاه المعتدي ويضعف مشاعرك السلبية.<sup>58-59</sup>

### هل التنفيس عن الغضب مفيد؟

يمكن اعتبار الانتقام طريقة للتخلص من الإحباط المكبوت أو التنفيس عنه. ثمة نظرية تقول إننا نراكم ضغطاً داخلنا عندما يحبطنا شخص ما أو يفضينا، ولكي نتحرر من هذا الضغط يجب أن نخرجه بطريقة ما وإلا فإننا ننفجر غضباً. ربما سمعت قبل سنوات نصيحة تقول إن على الناس التنفيس عن غضبهم بتوجيهه إلى شيء ما، فيمكنك ضرب كيس الملاكمة أو الصراخ في غرفتك بدلاً من ضرب الشخص الذي أزعجك. يُعتقد أن هذا يطهر المشاعر فهو يسمح لك بتحرير المشاعر التي تراكم القلق داخلك، ويخلصك منها إذا كنت ممن يكتبون غضبهم حين تتابهم الرغبة في الانتقام كما يفعل معظم الناس.<sup>59</sup> هذا ما كان يُعتقد وما زالت هذه النصيحة تعطى أحياناً.

رأى المحلل النفسي الشهير سيغموند فرويد Sigmund Freud أنّ تحرير المشاعر العدائية أفضل من مراكمتها داخلك. لكنّ الباحثين اكتشفوا لاحقاً أن هذا التحرير وتخفيف التوتر التطهيري ليس مفيداً جداً في الواقع، فهو قد

يجعل الأمور تسوء،<sup>59</sup> وبدلاً من أن تشعر بالهدوء بعد أن تضرب كيس الملاكمة وأنت تتخيل أنه الشخص الذي أساء إليك، ينتهي بك الأمر فعلياً بالشعور بعدائية أكبر.<sup>59</sup>

■ تم نشر هذا الكتاب من خلال قناة رف 404 | للمزيد من الكتب تفضلوا  
بزيارة قناتنا على تيليجرام Rff404 ■

## تنفيس غضبك قد يأتي بنتيجة عكسية

درس الدكتور براد بوشمان Brad Bushman من جامعة ولاية أيوا هذه الظاهرة، فأجرى بحثاً موسعاً حول العدوانية والعنف البشري، ولعب دوراً في اللجنة الرئاسية الأميركية المعنية بالعنف المسلح.<sup>60</sup> طلب في إحدى الدراسات من 600 مشارك أن يكتبوا مقالاً، وجعلهم يعتقدون أن مقالاتهم ستعطى لشخص ما يقيمها. حازت جميع المقالات تقييمات سلبية حتى إن الرسالة تضمنت تعليقالاً يقول: "إنها من أسوأ المقالات التي قرأتها على الإطلاق!".<sup>59</sup> فُعل هذا لإثارة الغضب لدى المشاركين.

قُسم المشاركون بعد ذلك إلى ثلاث مجموعات: عُرض على أفراد المجموعة الأولى صورة لشخص قيل إنه من انتقد المقال، وطلب منهم أن يضربوا كيس الملاكمة وهم يفكرون في هذا الشخص. وعرض على أفراد المجموعة الثانية صورة لشخص لديه جسم رياضي وطلب منهم أن يضربوا كيس الملاكمة وهم يفكرون أن هذا سيزيد لياقتهم البدنية. في حين لم يفعل أفراد المجموعة الثالثة شيئاً واکتفوا بالجلوس بهدوء دقيقتين مع الباحث. اشترك الجميع بعد هذا في لعبة تنافسية إفرادية مع من اعتقدوا أنه قيّم المقالات، وسُمح لهم استهداف الآخر بضوضاء عالية. اتضح أن الأشخاص الذين نفسوا عن غضبهم وهم يفكرون في من ظلمهم كانوا الأكثر غضباً

وعدائية، فالتنفيس لم يحسّن مزاجهم. اللافت أن الأشخاص الذين جلسوا بهدوء ولم ينتقموا أو يفعلوا شيئاً حيال مزاجهم كانوا أفضل حالاً، وكانت مستويات الغضب والعدائية لديهم أخف. يبدو أن التنفيس بملاكمة من تتخيله عدوك ليس مفيداً جداً للعقل، وهو في الحقيقة قد يجعل الأمور أسوأ ويسبب تدهوراً في مشاعرك.<sup>59</sup>

## بدلاً من التنفيس اهتمّ بنفسك لا بالمعتدي.

بدلاً من التنفيس فكر كيف تقترب من أهدافك وأحلامك، دون أي أمر آخر حتى لو كنت تسعى للانتقام. بعد كل شيء ليس ثمة ما هو أصدق من مقولة أن الانتقام الأفضل هو أن تعيش حياةً جيدة.

### العلاقات عبر الإنترنت

سأنهي هذا الفصل بجانبٍ أساسي آخر: عالمنا الافتراضي. تنبع أهمية هذا الموضوع من ميل الكثير من الناس لعيش حياتهم في العالم الافتراضي، الذي هو مصدر للتنمر المؤلم والإزعاج بالنسبة إلى البعض. أضف إلى أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بات مشكلة حقيقية، وبالتالي من المهم النظر إلى علاقاتنا في سياق العالم الافتراضي ومناقشتها. أظهر بحثٌ شمل دراسات من 32 دولة أن نسبة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي تتباين بشكل كبير وتصل حتى 31% لدى البعض.<sup>61</sup> منصّات التواصل الاجتماعي انتشرت بالفعل وباتت تحظى بشعبية واسعة بين الشباب. تميل منصّات إنستغرام وتيك توك ويوتيوب لأن تكون أكثر المواقع التي يقصدها المراهقون بعمر 12-15 سنة في المملكة المتحدة.<sup>62</sup> وقد وجد مسحٌ أجري بين نيسان/ أبريل وأيار/ مايو من عام 2022 لأكثر من 1000 مراهق بعمر 13-17 أنّ 95% من المراهقين يستخدمون يوتيوب، وأنّ كثيرين منهم يستخدمون تيك توك كذلك، و16% منهم يستخدمونه باستمرار تقريباً.<sup>63</sup> ينخرط الناس حول العالم في استخدام وسائل التواصل

الاجتماعي بانتظام، وفي حين أن بعض تأثيراتها مفيدة جداً، كالحفاظ على التواصل بين الناس وتعلم أشياء جديدة، إلا أنها تحمل كذلك جانباً سلبياً وتسبب مشاعر سلبية كالحزن والذنب.<sup>64</sup>

يؤثر هذا العالم الافتراضي في رؤيتك لنفسك ولعلاقاتك مع الآخرين. سأعرض لكم رسائل تتعلق بهذا الأمر تلقيتها من أشخاص على مدى سنوات. هذه رسالة تلقيتها من ليون تحدث فيها كيف يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تسبب إدماناً كالكحول: أدركت أنني معتاد على هذا: كلما أصابني أمرٌ سيئٌ وشعرت بالاكئاب أو الإحباط أبحث عن السلوى في تطبيق مراسلة. وهذا يؤدي عادة إلى تدهور حالتي العاطفية لأن أحداً لا يرأسلني، أو على الأقل ليس الشخص الذي أنتظر منه ذلك. أدركت أنني كلما كنت حزيناً تنتابني رغبة ملحة في تفحص جميع تطبيقات المراسلة، فصرت أقاومها في كل مرة إلى أن يمر هذا الشعور، وهذا يشعرني بالفخر وبأنني أقوى.

قد تبدو وسائل التواصل الاجتماعي حلاً إذا كنت تشعر بالوحدة أو العزلة، أو ثمة جانب في حياتك لا يسير على ما يرام، فيغريك الاندفاع إلى إحدى هذه المنصات طلباً للرضا الفوري، لكنك قد تجد بعد رؤية منشورات الآخرين عن حياتهم المثالية المفترضة أنك أكثر إحباطاً.

سمعنا أن من فوائد وسائل التواصل الاجتماعي أنها تشعرك بالدعم وتتيح لك الفرصة لمشاركة تجاربك مع الآخرين،<sup>65</sup> إلا أن لها جوانب سلبية أيضاً ومنها تأثير المقارنة: نرى منشورات الآخرين التي يبدو فيها الجميع سعداء وناجحين، وقد تشعرونا المقارنة بالنقص وعدم الرضا عن حياتنا وحتى عن أجسادنا. رُبط استخدام منصات التواصل الاجتماعي الشعبية المستخدمة من قبل أكثر من مليار شخص حول العالم بمشكلات تتعلق بشكل الجسم خاصة لدى المراهقات.<sup>66</sup> قد يكون من المؤذي أن نقارن أجسادنا مع صور منتقاة بعناية ومحسنة ينشرها أشخاص عبر الإنترنت.<sup>66</sup>

ووضع مصطلح ”حسد الفيسبوك“<sup>67</sup> لإظهار مدى تأثير منصات التواصل الاجتماعي فينا وفي علاقاتنا بالآخرين. حين يرتاد الناس مواقع التواصل

الاجتماعي ويرون صور أصدقائهم يتمتعون بوظائف مثالية، شركاء مثاليين، وبكل ما هو مثالي، فقد يشير هذا فيهم مشاعر حسد مؤلمة خاصة إذا لم تكن حياتهم تسير على ما يرام، ومن هنا جاء مصطلح ”حسد الفيسبوك“<sup>68</sup> لكن هذه الظاهرة ليست حكراً على فيسبوك إذ تثيرها أي منصة تشجع تأثير المقارنة مع الآخرين.

تأثير المقارنة يضرب بشكل خاص الأشخاص الذين يعانون مشكلات نفسية.<sup>68</sup> فقد يكون العالم الافتراضي خطراً إذا كنت تعاني الاكتئاب لأنك تحتاج إلى السلام والهدوء في بيئتك المحيطة، وبيئة العالم الافتراضي حيث الأشخاص يتباهون تكون مزعجة وتزيد خطر اختبار مشاعر كالحسد.

ثمة أسباب عديدة لهذه التأثيرات: حين نقارن حياتنا بحياة الآخرين الوردية عبر الإنترنت، تبدأ عيوبنا بالظهور. كما يمكن لمنصات التواصل الاجتماعي أن تخلق إحساساً بالتصنيف بين البشر، نتيجة صفات تتعلق بعدد المتابعين وعدد حالات الإعجاب التي تحصل عليها منشوراتك، فقد تشعر بالحرج والحزن في حال كانت قائمة ”أصدقائك“ تضم عدداً قليلاً من الأشخاص فقط أو لم تكن منشوراتك تحظى بالإعجاب. ثمة سلمٌ متخيلٌ تم خلقه ووضع بعض الناس فوق بعضهم الآخر اعتماداً على شعبيتهم الافتراضية.

كما يبدو حصولك على ”إعجاب“ على هذه المنصات جيداً: فأنت تحصل على جرعة من الدوبامين، وهي مادة كيميائية موجودة في الدماغ وترتبط بالسعادة. نحن نستمتع بالمشاعر الجيدة الممتعة عندما يُعجب أحدهم بما نشرناه، وكلما اخترنا هذه المشاعر الجيدة تقنا إليها وسعينا للمزيد منها. اختبرت دراسة أُجريت في مركز تخطيط الدماغ في جامعة لوس أنجلوس في كاليفورنيا 32 مراهقاً بعمر 13-18، واستخدم الباحثون التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لدراسة نشاط أدمغتهم أثناء انشغالهم بوسائل التواصل الاجتماعي. أظهرت الدراسة أنّ ثمة نشاطاً في أجزاء عديدة من أدمغة المراهقين الذي شاهدوا أن صورهم كانت تحظى بكثير من الإعجاب، بما فيها المنطقة المرتبطة بنظام المكافأة.<sup>69-70</sup> كما أظهر بحث آخر أن

الوجود المستمر على الإنترنت والمشاركة بكثافة في منصات وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر في الدماغ.

## الخوف من تفويت شيء ما

ترتبط وسائل التواصل الاجتماعي بمشكلة أخرى هي الخوف من تفويت شيء ما، والتي تعرف أيضاً بـ FOMO.<sup>71</sup> قد تختار عدم الحضور على هذه المنصات، لكن يتتابك القلق أنك لن ترى الأحداث التي تتحدث عنها الصفحات ولن تستطيع بالتالي مشاركتها مع أصدقائك، كما أنك لن تتمكن من صنع صداقات جديدة.

بدأت استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بانتظام خلال دراستي الجامعية، فكنت أتلقى إشعارات بالأحداث التي تجري، ولأنني لم أستطع المشاركة فيها دوماً بدأت أشعر أنّ ثمة ما يفوتني. قررت حين كبرت أكثر أن آخذ استراحة كاملة من وسائل التواصل الاجتماعي في بعض الأحيان، ولم يبدُ أن شيئاً فاتني خلال ذلك. بل على العكس، انتابني إحساس بالهدوء وكان عقلي في سلام. ما زلت أستخدم وسائل التواصل أحياناً لكنني أرتادها أقل من قبل.

كما يمكن لمواقع التواصل الاجتماعي أن تكون ذات أثر إدماني، وهذا جانب آخر يستحق الذكر. إليكم رسائل تلقيتها حول هذا الموضوع. رسالة صوفي: أصابني الجنون كلما رأيت تلك الدائرة الحمراء المشعة تظهر عدد الرسائل التي تلقيتها. كنت أتوق لما كان مؤلماً تقريباً. لم أكن أقوى على الانتظار حتى أفتح الرسالة وأرى ما فيها ومن أرسلها. وكثيراً ما كنت أصاب بخيبة الأمل لأنها ليست ممن أريد. لكن حين تصلني رسالة من نيل، يرتفع الأدرينالين عندي فجأة وتغمرنني موجة من السعادة، يتحول نعاسي إلى يقظة، كنت أشعر أنني أطفو بينما العالم حولي يتلاشى أو لا يعود مهماً. جعلني ذلك مدمنة لنظام رسائل فيسبوك. كنت مستعدة للحياة والموت من أجل تلك الدائرة الحمراء المضيئة.

أدركت أن إدمان فيسبوك كان العادة التي صعب عليّ التخلص منها، كما أدركت أن شعبيتي كانت وهماً وأن الدعوات التي تلقيتها إلى كل

تلك المناسبات كانت مجرد دعوات جماعية لم أذهب إلى معظمها، لم يكن أي من الأشخاص الذين تفاعلت معهم عبر فيسبوك مقرباً مني. كنت أريد رؤية أصدقائي الحقيقيين وجهاً لوجه.

كنت قد اعتدت التواصل كثيراً مع صديقتي ربيكا، وحين قررت التوقف عن المراسلة عبر فيسبوك أدركت أننا لم نعد نرى بعضنا. حين توقفنا عن هذا التواصل حدث بيننا نوع من الفراق وشعرت بالفراغ. في الواقع غضبت منها قليلاً ظناً مني أنها هجرتني. لكن بعد أن قررت التخلي عن فيسبوك قلّ تفكيري فيها كثيراً بعد نحو شهرين من اتخاذ القرار. لم أعد أشعر أنني مهملة منها أو من أي أحد آخر على تلك المنصة من الأشخاص الذين بدا أنهم سعداء في حياتهم كما تظهر صورهم التي يبدوون فيها مشغولين وناجحين ويعرضون فيها أحياءهم وحيبياتهم. شيئاً فشيئاً نسيت أو قل تفكيري في أولئك الأشخاص "الإلكترونيين" وبدأت أعيش حياتي.

تخلت أخيراً عن فيسبوك وأشعر أنني أكثر سعادة. فكرت في ربيكا فقط حين اتصلت بي اليوم، سعدت باتصالها ليس لأنها كانت تجاملني وتمنحني بعض الانتباه، وإنما لأنني كنت مشغولة بحياتي الخاصة والعيش في الواقع بدلاً من العالم الإلكتروني الوهمي.

رسالة مارا: قلت لنفسني إنني لن أتصفح فيسبوك حتى الساعة 6 مساءً يوم الخميس، لكنني لا أعرف ما المشكلة مع قوة إرادتي. لم أستطع منع نفسي والانتظار حتى الخميس فتصفحته الليلة الماضية. اندفعت كمدمنة إلى شاشة تسجيل الدخول على فيسبوك وأصابعي تركز فوق لوحة المفاتيح بينما أدخل اسم المستخدم وكلمة المرور بسرعة. ثم أمضيت النهار كله في التصفح بحجة أنني كنت بحاجة للعودة إلى أصدقائي بخصوص حفلة يوم السبت. تراجعني عن كلمتي يصعب عليّ أن أثق بنفسني، ووسائل التواصل الاجتماعي تصعب عليّ حفظها.

إذاً كيف يمكننا استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بطريقة مفيدة لنا وتحديدًا لعلاقتنا؟

يفيدنا استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الحفاظ على علاقتنا أو تقويتها. إذا كانت تفاعلاتك فيها إيجابية وتشعرك بالدعم فهذا جيد بالطبع. الفكرة الأساسية هي أن تسأل نفسك رغم ذلك: هل تقضي وقتاً طويلاً جداً على الإنترنت، ووقتاً أقل في العالم الحقيقي؟ هل تقضي ما يكفي من الوقت في لقاء الناس والتحدث معهم وجهاً لوجه؟<sup>65</sup> التوازن هو الأساس.

## حين ننتبه إلى أساليبنا يمكننا تغيير أفعالنا.

يمكن للعالم الافتراضي أن يحبطنا، كما يمكنه أن يكون كذلك مصدراً للإثارة والتواصل، مكاناً يتفاعل فيه الناس من كل أنحاء العالم. نجحت منصات التواصل الاجتماعي في الانتشار فعلاً واستخدامها يزداد باستمرار. حين نستخدمها بحكمة يمكن أن تكون مصدراً كبيراً للتواصل والاتصال وإقامة شبكة علاقات.

### الخلاصة

تساعدنا العلاقات على تجاوز الفترات الصعبة وتحميننا من الإجهاد الشديد. من المهم لصحتنا النفسية أن نكون جزءاً من الشبكات الاجتماعية. فالعلاقات تمنحنا إحساساً بالانتماء وتشعرننا بالأمان. ومن الأساسي لصحتنا وعافيتنا أن نركز على بناء روابط قوية مع الأشخاص الذين يتعاملون معنا جيداً. سيقدم الفصل التالي استراتيجيات تطوير علاقة جيدة مع نفسك ومع الآخرين.

## الفصل 5

### العلاقات: استراتيجيات

يتطرق هذا الفصل إلى استراتيجيات تأسيس وتقوية علاقاتنا بالآخرين. بما أن العلاقات هي العامل الأساسي في الصدمة، سنتعلم كيف ننشئ علاقات وروابط جديدة، ولماذا من المهم أن نتعاطف مع أنفسنا وكيف نترجم هذا في تحسين علاقاتنا بالآخرين، وتعلم ماذا تفعل في حال لم يكن هناك من تستند إليه وسط الصعوبات.

## استراتيجيات الطوارئ

العلاقات موضوع معقد. إليك تربيّن يساعداك على التقدم في هذا المجال. رغم بساطتهما فإنهما يقودان إلى تغييرات عميقة في علاقاتنا بالآخرين.

- **اقبل مشاعرك ومشاعر الآخرين.** من المهم في سياق تأسيس وتطوير روابط قوية مع الآخرين أن تتذكر أن علاقاتنا بالآخرين تبدأ من علاقاتنا بنفسنا. حين تقبل نفسك وتحديداً مشاعرك الحقيقية سواء كانت غضباً أو حزناً وتحضنها كأب حنون يحمل طفلاً يبكي، فإنك تقبل مشاعر الآخرين كذلك وتزداد قدرتك على تحملها. يمكنك قبول العالم الداخلي للآخرين حين تتوقف عن رؤية مشاعرك بصورة سلبية.
- **إذا مرّ شخص مقرب منك بصدمة ورغب في التحدث إليك ليخفف عن نفسه، ببساطة أصغ إليه من دون أن تعطيه نصيحة.** التقينا في الفصل السابق لورين وزوجها برادلي اللذين عملا مع معالج نفسي وتعلّما استراتيجيات سمحت لهما بفهم أفضل للصدمة وتجاوزها، وقد تعلّما كيف يحسّنان تواصلهما: تعلم برادلي أن يصغي من دون إعطاء نصيحة.

## الاستراتيجيات طويلة المدى

لنتعرف إلى استراتيجيات تأسيس العلاقات وتقويتها على المدى الطويل. كيف يمكنك استخدام العلاقات بطريقة تدعمك إذا مررت بصدمة؟ من هم الأشخاص الذين يجب أن تبقىهم قربك في الحياة؟

## 1. تحدث عن مشكلتك

تساعدنا العلاقات على التعافي بسهولة أكبر حين نمر بأوقات عصيبة. لا يعمق التحدُّث عن مشكلتك مع شخص موثوق كقريب أو صديق علاقتك به فقط وإنما يساعدك على رؤيتها بمنظور أفضل.

يكون اللجوء إلى مجموعة دعم خياراً جيداً في حال أبعثتكَ الصدمة عن شريكك أو عن الأشخاص الآخرين في حياتك. يجد الناس في مجموعات الدعم أنه من المفيد أحياناً التحدث عن الحدث نفسه، ويركزون في أوقات أخرى على مشاعرهم الحالية والأثر الذي تتركه فيهم.

يساعدك الانضمام إلى مجموعة دعم والتحدث عن تجربتك مع الآخرين على خلق رواية عن الصدمة وربط الأفكار ببعضها، فتبدأ جمع الماضي الصعب مع الحاضر وفهم مشاعرك. الأساس في هذا هو فعله مع أشخاص تشعر معهم بالأمان ولا يحاكمونك.

اتضح أن التعبير عن المشاعر بالكلمات مفيد إذا احتجت للتخفيف عن نفسك بدلاً من الاحتفاظ بالأمور لنفسك. تفترض دراسة أجريت في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس أن تحدُّثنا عن مشاعرنا يقلل استجابة اللوزة الدماغية عند مواجهة أمر مزعج، واللوزة الدماغية منطقة من الدماغ تشترك في معالجة الاستجابات العاطفية. يؤثر التحدث عن مشاعرك السلبية في الدماغ والآليات الحاصلة فيه، ما يقود إلى تحسين مواجهتك للتجارب العاطفية السلبية.<sup>72</sup>

لنقل إنك تعرضت للمضايقة حين كنت تسير في الجوار في إحدى الأمسيات فصرت تخشى الخروج من المنزل خوفاً على أمانك. التحدُّث عن تجربتك مع الآخرين كما في مجموعة دعم أو مع اختصاصي مدرب ضروري لتفكيك الحدث الصعب وفهمه مع تداعياته على نحو أفضل. كلما تحدثت عنه أكثر يساعدك هذا على التصرف وتحسين شعورك في المرة التالية التي تجازف فيها بالخروج.

## 2. أعد تقييم العلاقات التي تستحق الأولوية في حياتك

نتوق في حياتنا اليومية إلى القرب من الآخرين، إلى الصداقات والعلاقات الرومنسية. إلا أنه من المهم أن نحيط أنفسنا بمن هم جديرون بالاهتمام ويريدون الأفضل لنا. هذا جوهرى فى الحياة اليومية لكن أهميته تزداد عند مواجهة الصعوبات.

ما هي العلاقات الجديرة بالاهتمام؟ هي التي تكون مع الأشخاص الجديرين بالثقة. إليك مقياساً رائعاً تتبعه لتقرر هل عليك أن تُبقي أحدهم في حياتك أم لا. نتعرف خلال حياتنا إلى الناس وتتطور، وربما تكون قد انجذبت في شبابك وفتحت قلبك لأشخاص محددين شغلوا "المراكز الأولى" في حياتك، لكن بينما أنت تكبر وتكتسب الخبرات في الحياة، تتغير رؤيتك لهم. وقد تدرك أنه لم يعد ثمة قواسم مشتركة كثيرة تجمعك بهم كما في السابق، أو أنكم تتحركون في اتجاهات مختلفة، وأنهم يؤثرون فيك سلباً. ربما ترغب في الابتعاد عن رفيق الشرب القديم مثلاً لأنه يشجعك على الاستمرار في الشرب في حين أنك ترغب في التوقف. لقد أسعدك هذا الرفيق وخفف وحدتك قليلاً في البداية لكنك الآن تريد صياغة حياتك من جديد.

---

## تتغير مواقع الناس في الأولوية مع تقدمك في العمر: ينتقلون من أصدقاء مقربين إلى معارف. كما تتغير الحياة كذلك تتغير علاقاتنا وصداقاتنا.

---

من المهم أن تعرف أن هذا عادي وأنه جزء مهم من تطورنا وليس علينا أن نشعر بالسوء حياله.

من يصل إلى الأولوية في حياتك يجب أن يستحق هذا، ولهذا يجب أن تتبعد عن الذين يحبطونك، نتحدث مجازاً فقد يكون هذا بالحد من الوقت الذي

تقصيه رفقة هؤلاء، وفي أمثلة محددة يكون إخراجهم من حياتك إذا كانوا يبعدونك عمّا تريده حالياً.

ثمة حكمة في إدراك متى نبعد الأصدقاء عنا أو نقربهم. الحياة ليست ثابتة ولا يجب لصداقاتنا أن تكون كذلك.

أخبرتني كاتي قبل بضعة سنوات عن صديقة لها في الثانوية اعتادت قضاء الكثير من الوقت معها في المراهقة: كانتا تزوران بعضهما كثيراً وتحضران الحفلات وتمضيان وقت الغداء في المدرسة معاً. ساء كاتي أحياناً أن صديقتها كانت سلبية وحسودة تجاه الآخرين، كانت شخصيتها سامة، إذ لديها دوماً شيء سلبي تقوله وتشعرك بالاستنزاف بعد قضاء الوقت بوجودها، لكن كاتي لم تدرك تلك التأثيرات السلبية إلا بعد سنوات حين أدركت أن ما تحتاج إليه من الحياة والعلاقات هو أن تُحاط بأشخاص إيجابيين.

حين كبرت وانتقلنا بعيداً قررت كاتي وضع مسافة عاطفية بينهما. فبدأت تقلل التحدّث إليها إلى أن قررت أخيراً أنه حان الوقت للمضي قدماً. أدركت تأثير صديقتها السلبي عليها، ووجدت أشخاصاً آخرين تتشارك معهم المرحلة الجديدة من حياتها. التقت أثناء تطوعها لإنقاذ الحيوانات زوجين شابّين، شعرت معهما بالسلام بدلاً من الاستنزاف، ومنحها الهدف الذي تشاركته معهما: التطوع من أجل الصالح العام، إحساساً بالانتماء لمجموعة. شعرت كاتي بالرضا بعد قضاء الوقت معهما لأنها وجدت صديقين لديهما قيم مشابهة لها.

### 3. أسأل: ما أهمية هذا بالنسبة إليك؟

ربما تختبر صعوبة في العلاقات وتتوق إلى إدخال أشخاص جدد في حياتك أو تأسيس شبكة اجتماعية. تساعدك هذه الاستراتيجية في نقل علاقاتك الجديدة إلى مستوى جديد كلياً، ولتطبيقها يجب أن تفهم ما الذي يهم الأشخاص الذين تلتقيهم: ماهي دوافعهم وآمالهم ومخاوفهم.

التحدث إلى الناس يشبه النظر إلى جبلٍ ثلجي نرى منه فقط ما هو موجود عند السطح: مظهرهم، نبرة صوتهم ولغة جسدهم. لكن حين تتعمق بالحفر

من خلال الأسئلة التي تطرحها فإنك تصل إلى جسم الجبل: المعلومات التي لا تتشاركها غالباً مع الآخرين لكنها تعيننا كثيراً وهي ما يكوننا. يقع ذلك كله عميقاً تحت السطح وحين نبدأ التحدث عنه نشعر أننا أكثر قرباً من شركائنا في المحادثة.

لذا حين تقصد تجمعاً وتتعرف إلى أحدهم، جرّب أن تعرف المزيد عن الجوانب التي تهمة، عالمه الداخلي ولماذا يعنيه أمر ما بالذات. فإذا التقيت شاباً وأخبرك عن تركه البلدة التي نشأ فيها مثلاً، يمكنك أن تسأله: ما أهمية هذا بالنسبة إليك؟ وتحاول معرفة حقيقته بدلاً من مجرد الاستماع. حين تطرح سؤالك هذا بنبرة متفهمة فإنه سيفتح قلبه ويشاركك تفاصيل أكثر حميمية. ربما كان راغباً في الانتقال لأنه لم يعد يود العيش مع أهله ويسعى لأن يكون مستقلاً. أو ربما كان يشعر بالوحدة في بلده الحالية ويريد الانتقال إلى مكان آخر فيه مجتمع حيوي. لا يمكن أن نعرف الناس حتى نصل إلى تلك الدوافع الضمنية: آمالهم ومخاوفهم ومحفزاتهم.

#### 4. فكّر في هذا قبل أن تسترسل فيما تريد قوله

إليك نصيحة بسيطة يمكنك استخدامها كلما تحدثت إلى شخص يمر بوقت عصيب إذا كنت تود تقوية علاقاتك بالناس.

ربما تكون في العمل أو تتناول القهوة مع صديق ويحكى لك عن مشكلة شخصية تذكرك بأمرٍ مشابه حدث معك وتتوق لإخباره بذلك. وحالما يتوقف عن التحدث تبدأ بلهفة وصف تجربتك المشابهة جداً: كالوقت الذي اكتشفت فيه أنك مخدوع مثله تماماً، أو المرة التي تعرضت فيها للسلب. يفعل الناس هذا أحياناً لأنهم يعتقدون أنه يحسن ارتباطهم مع من يتحدثون إليه. لكن هذا ليس صحيحاً، لماذا؟

صحيح أن تجاربنا في الحياة متشابهة: نبدأ أعمالاً جديدة، نخبر الانفصال والطلاق والفقد، إلا أنه حين يخبرك الناس عن مشكلاتٍ شخصية وتضيف أنت بسرعة: "أعرف ما تعنيه" وتتابع التحدّث عن تجربة مشابهة حدثت معك، فإن هذا يُشعر الآخر أنه ليس مسموعاً. قد تظن أنك تظهر تعاطفاً، لكن الأمر لا

يبدو كذلك لدى الطرف الآخر. مجرّد أنك مررت بحدّثٍ مشابه لا يعني أنك تعرف شعور الشخص الذي يتحدث، تجربتك ليست تجربته، وأنت لا تعرف كيف تكون هو وتشعر كما يشعر. حين تكتفي بالإصغاء لقصته وتركز على ما يخبرك إياه سيشعر أنه مسموع.

■ تم نشر هذا الكتاب من خلال قناة رف 404 | للمزيد من الكتب تفضلوا  
بزيارة قناتنا على تيليجرام Rff404 ■

لا تزال عبارة قالها السيد ماثيوز، وهو معلم درّسني في المدرسة الابتدائية، عالقةً في ذهني حتى اليوم: ”لا يمكنك معرفة الآخر حتى تسير في حذائه“. اختبارك أمراً مشابهاً لما مرّ به صديقك كالانفصال لا يعني أنك اختبرته بالطريقة ذاتها.

## 5. جازف وافتح قلبك

من الطبيعي أن تتعامل بحذر مع الأشخاص الجدد إذا كنت قد تعرضت للأذى أو الإحباط من أصدقائك في الماضي. يشعر الكثيرون بالتأهب عند لقاء الآخرين للمرة الأولى، فيحذرون ممّا يقولونه ويلتزمون المواضيع والآراء السطحية. ربما من الحكمة أن تبقى محدوداً مع الأشخاص الذين لا تعرفهم، لكنّ المجازفة يمكن أن تساعد أيضاً، خاصة إذا كنت ترغب حقاً في معرفة الآخر. حين تفتح قلبك وتشارك الآخر ذكرى من طفولتك أو تذكّراً تحتفظ به وتوضّح أهميته بالنسبة إليك، وتحدث عن الأمور التي تكشف المزيد منك للآخر، فإنه يبدأ مشاركتك أيضاً. كلّما تخلّيت عن حذرِكَ سيبادلِكَ الآخرون ذلك ويشعرون أنهم أقرب إليك ويفهمون جوهرِكَ.

## حين تجازف وتفتح قلبك يبدأ الآخرون الانتباه.

يكون الأمر بإعطاء الآخرين لمحة عن حياتك: الأمور التي تحبها، نوع الطعام الذي تحب تناوله، هل لديك حيوان مدلل أم لا، أي شيء يسمح لهم بمعرفتك أكثر. وهذا مهم في سياق تأسيس علاقات جديدة.

يمكنك فعل هذا عبر الإنترنت أيضاً: انفتح أكثر قليلاً مع أصدقاء مقربين أو أشخاص تحبهم، ممن تظنهم جديرين بالثقة. التكنولوجيا اليوم تصلنا جميعاً ببعضنا، ربما ثمة أشخاص لم ترهم منذ فترة وتفتقد وجودهم. حاول إعادة تفعيل صداقة مع شخصٍ اعتدت الاستمتاع بقضاء الوقت معه. ابدأ محادثة خاصة عبر الإنترنت وأخبره بما فعلته منذ التقيتما آخر مرة، شاركه بعض الصور التي التقطتها مؤخراً، واسأله عن حاله. أرسل مع ذلك صورة للمقهى الذي اعتدتما الذهاب إليه. هذا الشكل الفعال من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي هو طريقة إيجابية مفيدة للصحة بدلاً من التصفح السلبي. غالباً ما نفسر صمت الآخرين عبر الإنترنت كإشارة أنهم انتقلوا في حياتهم ولم يعودوا مهتمين بالتحدث إلينا، لكن ماذا كنت ستفعل لو لم يكن لديك هذا الافتراض؟

تساعدنا المجازفة بالانفتاح على تقوية الروابط.

عرفنا أن الصدمة يمكن أن تعوق علاقاتنا وتشعرنا بالوحدة. أخبرتني طالبة في إحدى دورات التدريب عن صراعاتها التي نتجت عن طفولة صعبة اتسمت بالتنمر؛ إذ صُعب عليها القلق الذي اختبرته تشكيل روابط اجتماعية، فشعرت بالوحدة وتاقت لرفقة الآخرين. حين صادفت صديقة لها ومارست الانفتاح معها رغم صعوبة الأمر في البداية، شعرت بالتحسن وواجهت مخاوفها كما فعلت لورين وبرادلي في الفصل السابق.

قبل أيام كنت أشعر بالوحدة جداً. كان يوم السبت جميلاً فقررت الخروج بعد الظهر للتنزه حول كامبردج وزيارة بعض الكليات القديمة.

فكّرت في أن وقتي هنا سينتهي قريباً وأودّ الاستفادة منه بأقصى ما يمكن. بدأت بكلية إيمانويل، كان المكان جميلاً. وبينما أنا أسير هناك التقيت دانييل، كاد قلبي يتوقف بفعل استجابة بافلوف الشرطية؛ فقد كنت دائمة القلق نحوه من قبل وحين رأيته هذه المرة تفجر قلبي مجدداً وكان كل ما فكرت فيه: ”تماسكي ولا تدعي قلقك يظهر. فقط كوني طبيعية“. تبادلنا القليل من الكلمات، ابتسمت وكنت سعيدة لأنني تماسكت.

سرت بعدها فوق الجسر قرب كلية كليز، مكاني المفضل، ووقفت هناك أنظر إلى نهر كام. كنت أفكر: ”يا إلهي كم هو يوم جميل“ أحببت أن أكون هناك أنظر إلى الكليات القديمة الجميلة، وأمامي النهر مع القوارب وأشعة الشمس تتلشى. انتابني إحساس عميق بالوحدة والاشتياق. صليت لله وتمنيت لو ألتقي صديقاً أو على الأقل ألا أشعر بكل تلك الوحدة.

كما لو أن اشتياقي انتشر في الكون كله، فبعد لحظات وقفت أمامي ستيفاني، الفتاة التي التقيتها في حفل عيد الميلاد في كلية كليز وقالت مرحباً. سعدنا برؤية بعضنا. سألتني ماذا كنت أفعل وقلت إنني كنت في رحلة إلى الكليات، لكنني للأسف لم أستطع الدخول إلى كلية الثالوث لأنني نسيت بطاقة الطالب الخاصة بي في المنزل. قالت إنها تستطيع اصطحابي إلى هناك. ووافقت! تجولنا في المكان وتحدثنا لأكثر من ساعة. كان الأمر رائعاً. جربت الانفتاح وأخبرتها عن فيلمين رأيتهما مؤخراً، وعن أفكارني حول الدورات التي أتبعها. شعرت بالسعادة مجدداً كما لو أنني مُلئت بما كنت أحجته. غابت الوحدة والاشتياق لرفقة الآخرين وشعرت بالتوازن والشفاء مجدداً. ذهب حزني. تحدثنا وتحدثنا ومع أنني شعرت بلحظات من التوتر والضغط إلا أن القلق لم يظهر عليّ وكنت سعيدة بهذا أيضاً. ساعدتني ممارسة الانفتاح حقاً وأخرجتني من قوقعتي. سألتني ستيفاني مجدداً في غضون أسبوع، وأنا أتطلع لخلق صداقات جديدة من جديد، صعب عليّ التمر في الماضي الانفتاح،

لكنني كلما واجهت مخاوفي وتحدثت إلى الأشخاص وسمحت لهم رؤية حقيقتي تمكّنت من التعافي.

## 6. تأسيس علاقات إيجابية مع الآخرين يبدأ بعلاقة إيجابية مع نفسك

عانت عميلة دربتها تنشئة صعبة، فقد تحكّم أشقاؤها بها وانتقدوها كثيراً، الأمر الذي ترك فيها ندوباً وجعلها شديدة الانتقاد لنفسها. فكانت، كلما تحدثت إلى شخص يهتمها سواء مديرها في العمل أو شخص التقته في تجمع وتمنت أن تؤثر فيه، تجري فحصاً وتشريحاً لمحادثاتها وتجد دوماً ما تنتقد نفسها وتلومها عليه.

إذا استطعنا التخلي عن لوم أنفسنا وقول كلمات مؤذية لها، يساعدنا هذا على التحسن. الأساس بالنسبة إلى العميلة التي دربتها كان أن تتخلى عن توقعاتها الصارمة حول محادثاتها وتبدأ الانتباه إلى إيجابياتها ونقاط قوتها وتعزز بشخصيتها.

نصحتها بأداء هذا التمرين: ضع قائمة بخمس صفات أو ميزات تحبها في نفسك مثل طبعك اللطيف، تعاطفك مع الآخرين، الأمانة، الإنصاف، الولاء، الرغبة في المرح، الشخصية العفوية، دوّن أي شيء! حتى لو لم تكن متأكداً منه. تمنحك ملاحظة صفاتك الإيجابية إحساساً بالقوة الداخلية وتساعدك لتتماسك مجدداً. بعد أن تحضّر قائمتك اذكر كيف ساعدتك هذه الصفات الإيجابية ذات مرة. ربما يكون هذا حين تغلبت على عائق ما أو عندما حدث أمر مزعج أو غير مرغوب لكنك تعافيت منه رغم ذلك.

حين نؤسس علاقة إيجابية مع أنفسنا ونبدأ الاعتزاز بها، نشعر أننا أكثر قدرة على السماح للآخرين بدخول حياتنا، وتزداد علاقاتنا معهم قوة.

ما الذي تحبه في نفسك	
اكتب كيف ساعدتك هذه الصفة في الماضي أو عند لحظة معينة.	اكتب خمس صفات إيجابية لديك. كن عفواً واكتب أول ما يخطر في بالك.

	.1
	.2
	.3
	.4
	.5

### 7. تعلّم أن تخسر

أحياناً قد تفشل العلاقة رغم أننا نبذل أفضل ما لدينا، ربما ارتكبت خطأً تندم عليه إلا أنك مهما جهدت لاسترجاع الآخر فإنه لا يعود. أو ربما تكون قد ضيعت فرصة في العمل وأخذها شخص تعرفه. قد ترغب في التنفيس وتبدأ التفكير في أوهام الانتقام، لكن هذا يجعل حالتك أسوأ. **نحتاج في الحياة إلى أن نتعلم الخسارة**، وهذا قد يكون أفضل لعافيتنا وكرامتنا. يكون التخلي أحياناً أفضل ما تفعله بغض النظر إلى أي درجة تريد استعادة الآخر أو الفرصة التي ضيعتها. بقدر ما يبدو تحقيق رغباتنا جيداً، إلا أن التخلي يحمل كذلك قيمة رائعة، وهذا هو الأساس في الحفاظ على توازنك في سياق العلاقات. تعلّم أن تخسر.

### 8. فقاعة الأمان

يقلق الناس أحياناً من التحدث للآخرين. قد يكون الآخر فظاً أو مخيفاً وكما لو أنه يجتاح مساحتك. ولأنك تجد التحدث إلى هؤلاء مزعجاً خاصة إذا كنت قد تعرضت للتنمر في الماضي فإنك تنسحب. قد يخيفنا لقاء الناس لكن من المهم أن نتذكر دوماً أنّ كلاً منا موجود داخل فقاعة غير مرئية لا يمكن لأحد اختراقها، وهي تمنع الآخرين من لمسنا أو الوصول إلينا. كما أنها تشعرنا بالأمان خاصة حين نحاول العودة والاختلاط بالناس مجدداً. يجدر بك أن تذكر

هذا كلما كنت على وشك المشاركة في حدث اجتماعي، فهو يساعدك وأنت  
تخطو خطواتك الأولى على تخطي صعوبة في الحياة.

تذكر أن كلاً منا محاط بفقاعة أمان تفصله  
عن الآخرين. نشعرنا هذه الفكرة بمزيد من  
الأمان حين نتعامل مع العالم.

### الخلاصة

العلاقات أساسية لنا. نحن مخلوقات اجتماعية تصيبنا الوحدة والاكئاب في  
غياب الروابط الاجتماعية الناجحة، وتتحسن صحتنا إذا غدينا العلاقات الإيجابية  
مع الآخرين. الأساس في هذا هو بناء علاقة آمنة قوية مع نفسك وتعلم اللجوء  
إليها إذا شعرت بعدم الأمان ولم يكن لديك من تستند إليه. استخدم هذا كملجأ  
ضد العواصف والرياح القاسية وكل ما يحدث في العالم الخارجي. يتعلق هذا  
بتعلم كيف تحب نفسك وتثق بها وتستند إلى نقاط قوتك الداخلية وسط  
الفوضى.

إبقاء هذه الاستراتيجيات في الذهن يساعدك إذا تعثرت لتشعر أنك قوي  
كفاية وتنهض مجدداً.

## الفصل 6

المرونة والتطور: ما يقوله العلم

سنتعرف في الجزء الأول من هذا الفصل إلى المرونة، وهي القدرة على التعافي من صعوبات الحياة والمضي قدماً. قد يبدو هذا مستحيلاً إذا كنت مصدوماً، لكن ثمة خطوات يمكنها مساعدتك على التعافي. وسنتعرف في الجزء الثاني من الفصل إلى إثبات النفس، وكيف يمكنك التعويض حين تسوء الأمور في أحد جوانب حياتك؟ وكيف يمكنك الاستمرار بالرضا عن نفسك؟

## ما هي المرونة

المرونة هي القدرة على التحمل أو التصرف بفعالية عند تلقيك ضربة، وهي تمكّنك من تحمل الشدائد والفترات الصعبة<sup>73</sup>، وبوجودها يظل التعافي ممكناً بطريقة ما حتى لو كنت تواجه صعوبات يمكن أن تؤدي إلى تدهور خطر. من المهم دراسة الأشخاص الذين أظهروا مرونة عند مواجهة الصعوبات وظروف الإجهاد الشديد، أي أنهم تعافوا. يسأل الباحثون ما الذي يسهم في مرونة الناس عند مواجهة صعوبات الحياة؟

أذكر أنني عثرت قبل سنوات عدّة على دراسة حول هذا الموضوع أنجزها مايكل راتر Michael Rutter، وهو طبيب نفسي وأول أستاذ في طب نفس الأطفال في المملكة المتحدة. تحدث راتر عن الأيتام الشباب الذين تعرضوا لظروف مروعة في دور الأيتام. ربما تعتقد أن المرور بهذا في سن مبكرة من شأنه أن يترك آثاراً سلبية دائمة عليك، ما يمنعك من التعافي. بعض الأطفال الذين يتعرضون لصعوبات هائلة في وقت مبكر تتأثر حياتهم بشدة فيعانون مشكلات في الأداء الاجتماعي، قلة الانتباه وغيرها، إلا أن الآخرين يستطيعون التغلب على هذا. تم تبني الأيتام الذين كانوا محور عمل راتر في التسعينيات من قبل عائلات أمّنت لهم بيئة آمنة وتابع راتر 165 فرداً منهم طوال الوقت لمراقبة نتائجهم، فوجد أن عدداً منهم تحسّن رغم اختبارهم الحرمان الشديد في وقت مبكر<sup>74</sup>، ما يشير إلى مرونة الروح البشرية. قرأت هذه الدراسة قبل عدة سنوات ووجدتها شائقة وباعثة على الأمل.

## ما الذي يرجح المرونة على اضطراب ما بعد الصدمة؟

اضطراب ما بعد الصدمة هو حالة صحية نفسية تنتج عن اختبار أمرٍ مجهد وحزنٍ مرهق<sup>75</sup> يأتي من تجربة صادمة.<sup>76</sup> إلا أن معظم الذين يختبرون حدثاً صادماً لا يطورون اضطراب ما بعد الصدمة، وفقاً لما يقوله العلم.

ثمة عوامل داخلية أساسية موجودة فينا هي ما ترجح المرونة على اضطراب ما بعد الصدمة، وهي غالباً ما تحدد إن كان الشخص قادراً على تدبير الأمور والاستمرار، أم أنه لا يجيد التصرف لدى مواجهة أمر صعب. تتضمن هذه العوامل<sup>76</sup>:

- احترام الذات
- إفساح المجال للمرح في حياتك
- البصيرة
- الاستقلالية

يذكرني هذا بصديقتي جيل، منذ عرفتها وهي تعتمد على نفسها وتجد الوقت لتضحك، بغض النظر عمّا مرت به في الحياة من فقدان زوجها وضغط العمل الشديد. دمرتها وفاة زوجها بعد شراكة دامت سبع سنوات وبكت في لحظات الحزن، إلا أنها كانت تسمح لنفسها بالضحك أحياناً عندما نلتقي ويقول أحدها نكتة مضحكة. اعتنقت المرح، وأظهرت النقاء والصدق في مشاعرها: بكت في لحظات الإحباط وانخرطت في ضحك حقيقي في غيرها. تحكمت جيل بحياتها بطريقة ألهمت من حولها. وكلما وجهت لها الحياة ضربة كانت تسقط ثم تنهض بعد ذلك وتتابع السير بطريقتها.

## تعليم أنفسنا ألا نعاني

إليك شيئاً لتفكر فيه في سياق المرونة أو التعافي بعد الأوقات الصعبة: أخبرتني أمي التي كانت تعاني السرطان في مراحلها النهائية أننا يجب أن نمنع أنفسنا من المعاناة كثيراً بعد مواجهة الصعوبات لأن "المعاناة تضرّ بالصحة"

على حد قولها. عاد السرطان إليها قبل بضع سنوات وكان الألم المستمر هو كل ما استطعت التفكير فيه. اعتدت أن أعاني أينما كنت في كل مكان، فكانت تأتيني الأفكار عن مرضها فجأة وتغمرنني وُثدخني في حالة صعبة لا أقوى على الخروج منها. كانت أمي تقول دوماً إنك تستطيع أن تعلم نفسك ألا تعاني حين تمر بأوقات صعبة: الأمر كله مسألة ذهنية تتعلق باختيارك التفاعل مع الأوضاع. تذكر أمي قريبتنا دانييلا كمثال عن المرونة: ”دانييلا تحب نفسها كثيراً، وهي تهتم بنفسها وبصحتها بقدر ما تهتم بالآخرين، هذا مهم“.

هذا هو الأساس: حياتك وصحتك مهمتان. المعاناة لا تعيد الأحياء ولا تمحو الحدث المؤلم من تاريخنا. يجب أن نشق بعمليات الشفاء الخاصة بأجسادنا ونحيط أنفسنا بأشخاص يمكنهم دعمنا.

## إثبات النفس

لنتقل إلى إثبات النفس في سياق السقوط والنهوض. ربما لم تخسر شريكاً أو تختبر أمراً مدمراً حقاً، لكنك تتعامل مع نكسات متنوعة في الحياة. ربما يستهزئ بك أحد ما في دائرة أصدقائك أو في العمل، أو أنك تواجه مشكلة في العلاقة. هل ثمة ما يمكنك فعله لتحسن؟ إثبات النفس هو أحد الأمور التي يمكنك فعلها.

من المهم لنا نحن البشر أن نحاول الحفاظ على صورتنا في الحياة كأشخاص جيدين وجديرين. ونحن نحب أن نفكر في أن تصرفاتنا تنسجم مع قيمنا الجوهرية، فهذا يتيح لنا الرضا عن النفس.<sup>77-78</sup>

لكن يصعب على المستوى النفسي تحمّل فكرة أن أحداً أو شيئاً ما يهدّد جانباً مهماً من حياتك، كعلاقاتك أو حياتك العملية. لنقل إنك بينما تعزّز علاقتك بشريكك ألمح أحد أنسابك إلى أنك لست جيداً كفاية له، قد يبدو هذا تهديداً على المستوى النفسي.<sup>77-78</sup> أو لنقل إنك تشعر بتقديرك لذاتك من خلال عملك فيكون مجهداً أن يهينك أحدهم أو ينتقدك في العمل. نحن البشر نحاول تقليل أثر هذه التهديدات علينا، كأن نصير دفاعيين مثلاً، أو نبدأ في تجنب

مصدر التهديد، أو نقل الوقت الذي نقضيه مع من يشعروننا بالسوء تجاه أنفسنا كأولئك الأنسباء العدائيين. لكن البحث يظهر أننا عندما نشعر بالتهديد على المستوى النفسي نستطيع فعل شيء آخر وهو إثبات النفس. **حين نشعر بالتهديد يمكننا التفكير في مجالات حياتنا المهمة لنا، التي تعطي حياتنا معنى** مثل: الروحانية، العمل، الصحة واللياقة، المجتمع والإبداع وغيرها.<sup>77</sup>

إثبات النفس مفيد عندما تسوء الأمور فهو يزودنا بمنظور مختلف ومتجدد في حياتنا، ويجعلنا ندرك أن العائق أحياناً لا يكون كبيراً كما نظن، ويرجع بنا إلى جوانب أساسية أخرى من حياتنا لنشعر أننا بخير. يساعدنا لنسترجع حياتنا. يقول البحث إنك حين تواجه تهديداً في أحد مجالات حياتك كصعوبات في العلاقة، يمكنك اللجوء إلى إثبات النفس في مجال **مختلف** من المجالات التي تهتمك كالصحة والعمل التطوعي والممارسات الإبداعية.<sup>77</sup>

إليك مثلاً آخر: قد تشعر بالتحقير في العمل، فيوترك هذا ويؤثر سلباً في رؤيتك لنفسك. لمواجهة هذا حوّل انتباهك إلى مجال آخر من حياتك يسير على ما يرام، فكر في إبداعاتك مثلاً وتذكّر لوحة رسمتها الليلة الماضية، أو ربما فكر في دائرة صداقاتك الداعمة. يساعدنا التفكير في مجالات حياتنا التي تسير على ما يرام في الاحتفاظ بالصورة الإيجابية عن أنفسنا، وبنحنا الثقة أننا نستطيع التعافي حتى لو كنا نواجه تهديداً أو مشكلة. إثبات النفس يضع التهديد في سياق أكبر بكثير: حياتك، المكونة من العديد من الحقائق الأساسية. يتوسع منظورك وتبدأ رؤية أن المشكلة التي تواجهها هي مجرد جزء صغير من تجربة حياتك.<sup>77-78</sup>

---

**المشكلة التي تواجهها مجرد جزء صغير  
من تجربة حياتك.**

---

حين ندرك هذا نصير أقل دفاعية بشأن التهديد ونشعر بالحماسة<sup>77</sup> ويخفّ توترنا.<sup>77-116</sup> لذا إذا كنت تظن أنك أفسدت الأمور في العمل أو في حياتك الشخصية، الجأ إلى إثبات النفس بدلاً من انتقادها.

## الخلاصة

إثبات النفس هو أمر نلجأ إليه إذا شعرنا بالسوء أو أننا نواجه تهديداً، وهو يساعدنا على تعزيز مشاعرنا ويسهل علينا التحسّن مجدداً. رأينا في هذا الفصل أن المرونة ممكنة في سياق الصدمة. يظهر البحث أن الأشخاص يحتفظون بقدرتهم على الاستمرار حتى بعد مواجهة الصعوبات، والقراءة عن مثل هذا ملهمة، تعطينا شعاعاً من النور يمكننا التعلق به، وقد ساعدني هذا في التعامل مع مرض أمي.

## الفصل 7

### المرونة والتطور: استراتيجيات

حين نمّر بوقت عصيب تحاول عقولنا فهم ما يجري، إلا أن البوصلة الداخلية التي نستخدمها لفهم العالم حولنا قد لا تخدمنا جيداً، فنبدأ التأمل وإعادة فحص معتقداتنا في محاولة لمتابعة مواكبة الواقع الجديد، وقد يصدمننا هذا ويرهقنا.

استراتيجيات المرونة والتطور الموجودة في هذا الفصل هي لكل من يمر بصعوبة بما فيها حدث مؤلم.

## استراتيجيات الطوارئ

باستطاعتنا التطور تدريجياً كل يوم. في ما يلي استراتيجيتان سريعتان تساعدانك على تحقيق أهدافك وتطورك الخاص.

- **تعلم كبح مشاعرك خاصة إذا كانت صعبة وتحسنّ أنها تؤدي عافيتك كالحزن.** حين ينتابك شعور صعب راقبه ثم أشغل نفسك عنه بشيء آخر، كأن تشاهد حلقة من عرضك المفضل، أو تلتقي صديقاً وتذهباً معاً للتسوق، أو تجلس 20 دقيقة لتكتب عن موضوع يهملك.
- **انظر إلى التغيير كفرصة وليس كتهديد،** يساعدك هذا لتتعافى عاطفياً وتجد أشياء رائعة جديدة تستمتع بها في الحياة. فيمكنك مثلاً النظر إلى تغيير الوظيفة كفرصةً لفعل شيء تستمتع به أكثر. ويمكنك ببساطة أن تنظر إلى تفويت الحافلة كفرصة للسير إلى وجهتك والقيام ببعض النشاط الجسدي.

اكتب عن أي تغيير يحدث في حياتك مهما كان حجمه. ثم فكر كيف يمكنك إعادة صياغته ورؤيته كفرصة. ما الفوائد المحتملة لاختبار التغيير؟ قد يكون هذا الانتقال من المنزل أو بدء عمل جديد أو الانتقال من المدرسة أو الانضمام إلى فريق رياضي جديد.

## الاستراتيجيات طويلة المدى

إذا كنت تواجه نكسة أو صعوبة وتتطلع لبدء رحلة الشفاء والتطور النفسي استخدم الاستراتيجيات التالية:

### 1. حدّد الجوانب المهمّة في حياتك

إذا كنت تتعامل مع نكسة أو تهديد أو تشعر بالتوتر، حدّد القيم المهمّة لك في الحياة، ضعها في قائمة وفكر فيها. يساعدك هذا على ترك مسافة بينك وبين مشكلتك، لأنك حين توسع نظرتك وتفكر فيما هو مهمّ لك يتوسع انتباهك ويتغير تفكيرك ويتعد عن المشكلة الحالية فترى حياتك ككل وما هو مهم حقاً.<sup>77\_78</sup>

ما هو الجانب الأساسي الذي ستضعه على رأس قائمتك؟ عندما تحدد الجانب الأهم أو الأكثر قيمة بالنسبة إليك، خصص نحو عشر دقائق لتكتب عن سبب أهميته. يمكنك بعد ذلك اختيار المزيد من العناصر لتكتب لماذا كل منها مهم في حياتك. يذكرنا هذا أن حياتنا ليست مجرد النكسة الحالية التي نواجهها، بل تضم العديد من الجوانب الأخرى المهمة فيجعلنا نتحسن.

حين يفعل الناس هذا قبل مهمة مجهدة كعرض تقديمي أمام جمهور غير ودود، فإن مجرد التفكير في واحدة من قيمهم وسبب أهميتها لهم يؤثر إيجاباً في مستويات هرمونات التوتر لديهم. وبالتالي يمكنك التفكير في الرابطة الوثيقة التي تربطك مع أحد أصدقائك وحقيقة أن العلاقات أساسية بالنسبة إليك، أو قد تفكر في أهدافك في تحقيق اللياقة وكم هي أساسية في حياتك.<sup>77</sup> عندما نفكر في ما يهمنا نشعر بكفاءتنا، حتى حين نمر بفترة قاسية، وهذا مهم في سياق استعادة الحياة.

### 2. بدل أن تسأل: ”لماذا أنا؟“ اقلب السؤال

نسأل أنفسنا أحياناً عندما نواجه الصعوبات والظلم: ”لماذا حدث هذا لي؟“ ومع أن التفكير في أسباب الحوادث يمكن أن يكون جزءاً من رحلة الشفاء، فإنّ تكرار سؤال: ”لماذا أنا؟“ قد يصيبك بالعجز ويدفع حالتك إلى التدهور.

اقلب السؤال رأساً على عقب: "لماذا ليس أنا؟" ودعني أحاول أن أشرح لك.

خرجت قبل عام لأتمشى في وقت متأخر من المساء في مركز مدينة كامبردج. كان الهواء منعشاً وثمة أربعة أشخاص في الشارع فقط، وقد أضاءت الأضواء الخافتة لإحدى كليات كامبردج الطريق الذي سرت فيه. وصلت إلى بوابة كبيرة ضخمة لاحظت عند قاعدتها باقات زهور مرمية وصورة لطالب عليها بضع كلمات. كان هذا الطالب قد دخل للتو السنة الثانية من دراسته الجامعية وتوفي نتيجة المرض. بدا حيواً في الصورة وقد وصفه النص المكتوب بأنه شخص كان يملك الكثير من الأصدقاء، تطوع للعمل في القضايا المحلية، ونال أعلى الدرجات في المدرسة. فكرت في أنه أنجز الكثير في شبابه، ورغم ذلك وصل إلى نهاية مفاجئة. شُخصت إصابته بمرض خطر في سنته الثانية في الجامعة، وقد فشل الأطباء بعد بضع محاولات من العلاج في التحكم بالمرض، وتوفي. ما زلت أذكر سطرًا لفتني في النص الذي تحدث عنه وعمًا مر به، يقول إنه حين كان الآخرون يسألونه عن مرضه أو يتحدثون عن الظلم الذي أصابه باضطراره المرور بأميرٍ صعب جداً في هذا العمر المبكر، لم يكن ينضم إليهم ويقول: "لماذا أنا؟" وإنما كان يقول: "لماذا لا أكون أنا؟".

---

## يسهل التعافي أو التحمل حين نتخلى عن أسئلة مثل "لماذا أنا؟".

---

حين نتخلى عن أفكار العدالة يسهل التخلي عن عبء الحدث الذي نختبره أو نواجهه فنتابع الحياة. يمكننا التقدم إذا لم ننشغل بفكرة هل الكون عادل معنا أم لا.

3. أفسح المجال للمرح

يمر الناس حتى في أصعب الأوقات بلحظات يضحكون فيها أو يساورهم شعور إيجابي، ومن المهم أن تجد الوقت لهذه المشاعر.

وجدت دراسة تناولت أشخاصاً يقدمون الرعاية للمصابين بفيروس العوز المناعي البشري في المراحل الأخيرة، أن هؤلاء يمرون بلحظات إيجابية<sup>79</sup>، وقد اختبروا لحظات من المتعة والإيجابية كالتمتع بعشاء<sup>80</sup> لا يمكن لأجسامنا وعقولنا تحمّل المعاناة الثابتة المستمرة، وبالتالي فإن لحظات المشاعر الإيجابية كالامتنان والضحك غير المتوقع تمنحنا بعض الاستراحة من الحزن والصدمة والمعاناة.<sup>81</sup>

لذا خصص مرة في الأسبوع على الأقل للقاء صديق مقرب على العشاء ومشاهدة فيلم، فهذا يؤثر إيجاباً في عافيتك.

#### 4. أكمل عجلة الحياة

حين أدرب أشخاصاً يمرّون بوقت عصيب ويعيدون تقييم حياتهم، نؤدي معاً تمريناً يعرف بعجلة الحياة<sup>121</sup> وهو يسمح لهم بتقييم أين هم الآن والتفكير في ما يرغبون فعله لاحقاً. كما أنه يساعذك إذا كنت تمر بانتقال أو تغيير، اعتبره لحظةً للتوقف والتفكير.

ضع قائمة بخمسة مجالات مهمة في حياتك إمّا تمنحك المعنى وإمّا تلبّي حاجاتك. يمكن للقائمة أن تتضمن العلاقات والصحة والرفاهية المالية والروحانية والإبداع ووقت الفراغ. ثم قيّم نفسك في كل مجال على مقياس من 1-10. تمثل الدرجة 0 كونك مستاء تماماً من هذا المجال والدرجة 10 أنك راض جداً.

تقييم نفسك يتيح لك التوقف لحظة والتفكير أين أنت الآن بالنسبة إلى الجوانب المهمة في حياتك.

■ تم نشر هذا الكتاب من خلال قناة رف 404 | للمزيد من الكتب تفضلوا

■ زيارة قناتنا على تيليجرام Rff404

## عجلة الحياة

تضيء عجلة الحياة على الجوانب المهمة في حياتنا، والانتباه إليها يمنحنا شعوراً بالإنجاز. معاناتنا في جانب أو أكثر من هذه الجوانب، تدل أننا لا نمحه ما يكفي من الانتباه أو أننا نفتقر إليه، وهذا يشعرنا أننا نفتقد شيئاً مثل توازننا أو إنجازنا في الحياة. تفتح عجلة الحياة عينيك على الجوانب التي تحتاج معالجة لتعزيز عافيتك.

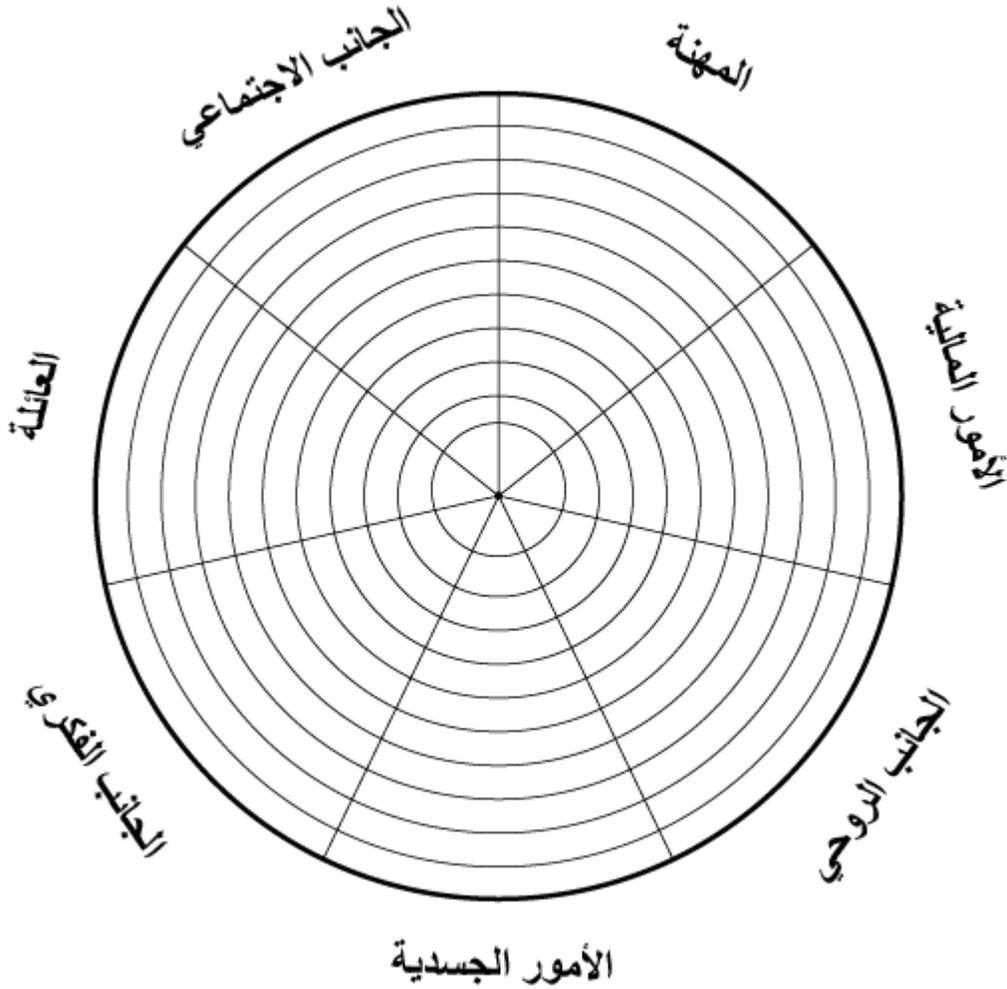
من فضلك اكتب خمسة جوانب مهمة في حياتك. وهذه قد تتضمن مثلاً:

- الأمور المالية
  - الرضا العملي
  - الصحة الجسدية
  - الإبداع
  - العلاقات مع العائلة والأصدقاء
  - العلاقة مع الشريك
  - وقت الفراغ المخصص للهوايات
1. ارسم دائرة كالتالية وقسمها إلى خمسة أجزاء متساوية، تمثل جوانب الحياة.
  2. سمّ الأقسام حسب جوانب الحياة الموافقة.
  3. رُقم الدوائر الداخلية لكل جانب من جوانب الحياة في ترتيب متصاعد من مركز الدائرة، فيقابل المركز الدرجة 0 والدائرة الخارجية تقابل 10.

يمثل هذه القيم مستويات الرضا، فيمثل الرقم 0 "استياءً شديداً" بينما 10 تمثل "رضا كبيراً".

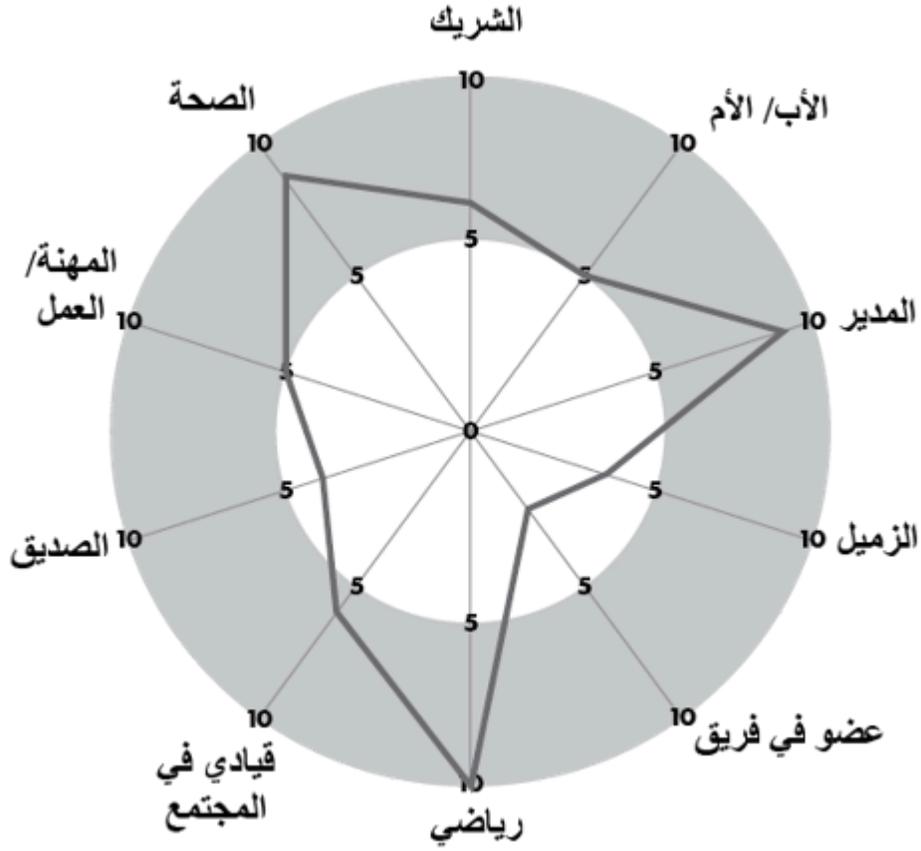
- 4. فكّر إلى أي درجة تشعر بالرضا في كل جانب من هذه الجوانب وضع العلامة الموافقة للرقم/القيمة على الدائرة.

قُسمت هذه الدائرة إلى 7 جوانب في الحياة:



المصدر: <https://minimalism.co/articles/wheel-of-life>

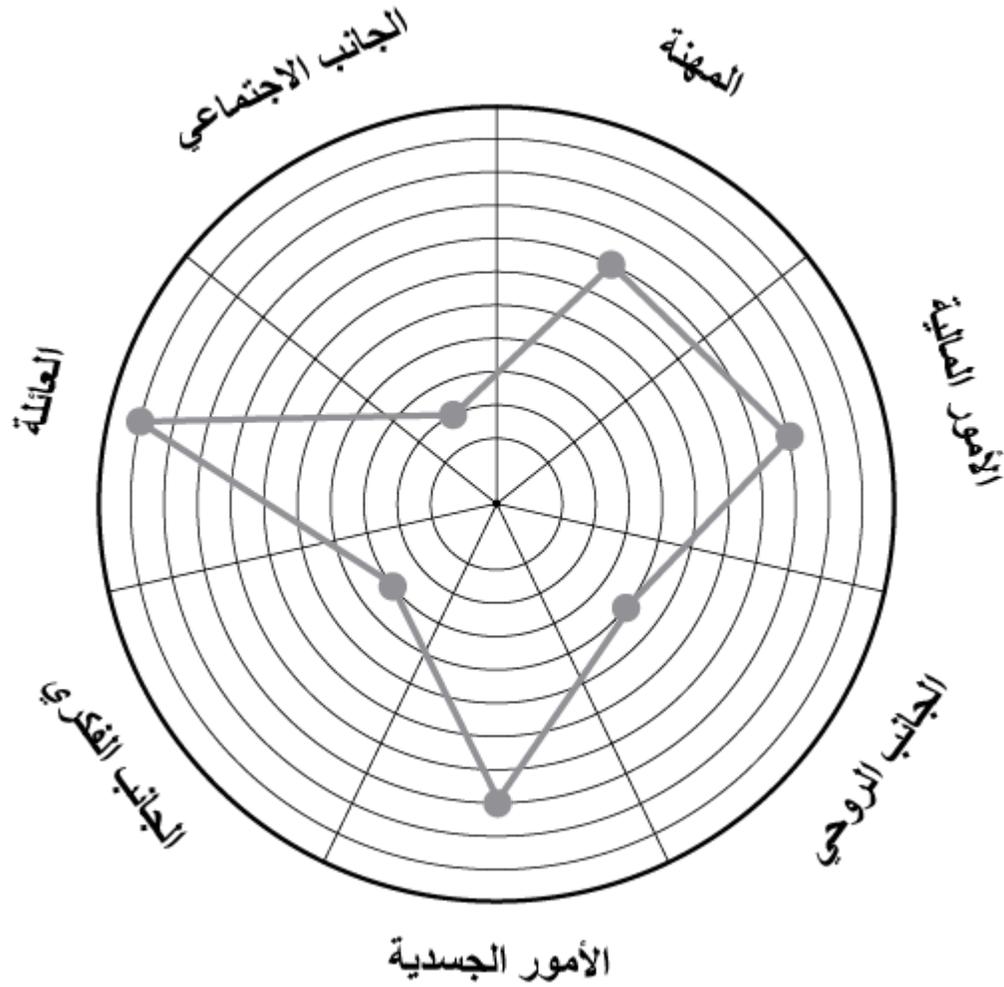
يمثل مركز الدائرة الداخلي في المخطط التالي القيمة 0، بينما تمثل الحافة الخارجية القيمة 10.



المصدر: <https://www.mindtools.com/ak6jd6w/the-wheel-of-life>

- 5. بعد ذلك صل النقاط/القيم كما في المخطط البياني السابق. وفكر هل ثمة قيم عالية جداً أو منخفضة جداً. هل ثمة انخفاضات حادة في مخطط عجلتك؟

نرى في المخطط التالي أن جانب الحياة الاجتماعية على سبيل المثال، نال درجة منخفضة، ففيه انخفاض حاد ما يعني مستوى منخفضاً من الرضا. في حين نال جانب العائلة درجة عالية في المقابل.



المصدر: <https://minimalism.co/articles/wheel-of-life>

### أسئلة لتفكر فيها بعد أن تكمل هذا التمرين

- 1. كيف يبدو شكل عجلتك؟ ما عدد الانخفاضات الحادة التي اكتشفتها؟ يشير هذا إلى أن تلك الجوانب تحتاج إلى تحسين. راقب ما يحدث في عجلتك!
- 2. من الجوانب التي حققت الدرجات الأقل، اختر جانبين تود العمل عليهما، وفكر في الخطوة الأولى التي يمكن اتخاذها الأسبوع أو الشهر المقبل لتحسين درجتك فيها، ولو قليلاً؟
- 3. تأكد أن تلك الخطوات واقعية وقابلة للتحقيق، ثم دونها.

#### • 4. نفذ الخطوات.

يريك هذا التمرين إلى أي درجة تشعر بالتوازن والإنجاز الآن. ربما تحقق درجات عالية في جانب أو اثنين من حياتك، فقد تؤدي جيداً في العمل أو نادي الجري. لكن انظر هل ثمة انخفاض حاد في درجات الجوانب الأخرى كالعلاقات. نريد مثالياً أن نحظى بدرجات عالية في جميع الجوانب وتحديداً الأساسية منها، وقد نحزن ونستاء ما لم يكن الأمر كذلك. يساعدنا هذا التمرين لتحديد بدقة أين نحن ولماذا. فإذا نال جانب العلاقات مثلاً درجة 3 من 10، قد تسأل نفسك: ما الخطوات التي يمكن اتخاذها للقفز نقطة والوصول إلى 4؟ يمكن فعل هذا في أي مجال تجد درجتك فيه منخفضة. بإمكانك استخدام العجلة على أساس منتظم كمرجع لك لتراقب أداءك وترى أين يمكنك التحسن.

#### 5. عالج ”القلق الشديد“

حين نواجه صعوبات يمكن أن نقع ضحية قلق شديد يعرقل تطورنا. نظن أن قلقنا يخدمنا كغرض مفيد لأننا نفعل شيئاً لحل المشكلة فنفكر في السيناريوهات المحتملة وطريقة التقدم، ودون وعيٍ منا يبدأ القلق في محاصرنا ودفعا لاجترار أفكارنا. حين يوجد هذا القلق في أذهاننا ولا يتركنا وشأننا، يكون من المفيد رؤيته على أنه شديد.

القلق لا يساعد في الوصول إلى الحل الأفضل. وهو إن وجد سيشعرنا بالضغط والتوتر خاصة إذا صار مفرطاً وخارجاً عن السيطرة. تساعدنا معرفة هذا على اتخاذ خطوات مفيدة للتقدم، لأننا نعرف أن باستطاعتنا التخلي عن قلقنا دون أن يسيء هذا للنتائج، وإنما في الحقيقة ستكون أفضل. القلق يمنع هدوءنا وسلامنا، وقد يزعجنا ويفقدنا إحساسنا بالتوازن في الحياة. لكن حين نراه على أنه مزعج نتوقف عن قبوله وتصديق أنه ساعدنا في الوصول إلى حلول، كما قد نظن. عندما نراه مزعجاً فنحن على الأرجح سنستاء منه ونفكر في طرائق للتخلص منه.

---

حين يكون ثمة قلق في أذهاننا لا يتركنا  
وشأننا، فمن المفيد أن نراه مزعجاً.

---

## الخلاصة

استراتيجيات التطور تساعد الناس على التعافي عند مواجهة الصعوبات. رؤية  
القلق على أنه أمر خارجي بالنسبة إليك تساعدك على التقدم. إكمال عجلة  
الحياة وغيرها من الاستراتيجيات تساعدك على التفكير في موقعك في حياتك  
وفي الخطوات التي تحتاج إليها لتقترب من أهدافك.

## الفصل 8

الانفتاح: ما يقوله العلم

يدور هذا الفصل حول رؤية الإمكانيات المستقبلية حتى حين تمر رحلة حياتك بمنعطف. الطريقة الأساسية لفعل هذا هي الانفتاح. قد يتغير واقع الناس حين يختبرون أمراً صادمًا فلا تعود الأهداف والأحلام القديمة تعنيهم، وتحتاج طرائق الحياة القديمة إلى تعديل كي تلائم الواقع الجديد.<sup>18</sup> لهذا السبب كان هناك حديث في بداية جائحة كوفيد عن ”الوضع الجديد“ الذي علينا التكيف معه.

عندما يتحطم عالمنا القديم نحتاج إلى الاستفادة من إبداعنا لصوغ حياتنا الجديدة، وهذا يتضمن القدرة على اكتشاف إمكانيات جديدة في المستقبل. كما أن إيجاد قوتك الداخلية يساعذك على تخطي الصعوبات حين تمر بصدمة، والأساس هو رغبتك بسلوك مسارات غير مكتشفة سابقاً. يمكننا بدلاً من أن نخشى التغيير أن نُعد قائمة بمهاراتنا ونقاط قوتنا ونرى كيف يمكننا استخدامها بأفضل شكل مستفيدين من الشعور الإيجابي.

بعد جمع هذا كله وجدت من المناسب أن يكون عنوان هذا الفصل ”الانفتاح“ لأن الانفتاح على اتخاذ مسارات جديدة وعلى الحياة أساسي، و”الشعور“ جزء مهم من هذا.

سأتطرق في هذا الفصل إلى جانبين: مشاعرنا والتفسيرات التي نعطيها لأنفسنا حين يصيبنا سوء. يتمحور القسم الأول حول فهم مشاعرنا وتعلم التعامل معها على النحو الأفضل، لأن هذا عامل مهم في العودة إلى المسار الصحيح بعد مواجهة الصعوبة والانفتاح أكثر. يركز القسم الثاني من الفصل على أمر مرتبط جداً بالمشاعر وهو التفسيرات التي نعطيها لأنفسنا عند حدوث أمر سيئ. سنتطرق إلى التفسيرات الضارة لنا، وتلك التي يجب اختيارها من أجل التعافي والانفتاح على إمكانيات جديدة في الحياة.

## المشاعر الإيجابية

تقودنا المشاعر الإيجابية إلى النجاح وتساعدنا على تحسين عافيتنا. من الأمثلة عن المشاعر الإيجابية: المتعة والاهتمام والحب وغيرها.<sup>82</sup> قد يتتابك الشعور

الإيجابي بالحب حين يطمئن عليك أحد أقرائك، أو بالشغف عندما تقرأ رواية مشيرة.

رُبطت المشاعر الإيجابية بالمرونة والرضا في الحياة.<sup>83</sup> يمكن للمشاعر الإيجابية أن تساعدك لتتصرف على نحو أفضل عند مواجهة صعوبات الحياة.<sup>79-84</sup> اختبر الباحثون في إحدى الدراسات مشاعر أشخاصٍ لدى سؤالهم عن العلاقة التي جمعهم بأزواجهم المتوفين، وهل أظهر هؤلاء مشاعر إيجابية أو سلبية لدى الحديث عن الزوج المتوفى. وقد وجدوا أن الأشخاص الذين أظهروا مشاعر إيجابية خلال المقابلة انخفض حزنهم بعد عدة أشهر. بينما زادت شدة الحزن لدى الأشخاص الذين أظهروا مشاعر سلبية وهم يتحدثون كما أخبروا عن تدهور صحتهم لاحقاً.<sup>84</sup> من الطرائق التي تمكّنك أن تبني شعوراً إيجابياً إيجاد معنى إيجابي في الأحداث اليومية كلها. وكيف تفعل ذلك؟ قد يكون هذا مثلاً بأن تشعر بالتقدير لأنك قادر على تناول العشاء مع عائلتك أو لأن طفلاً عانقك. تسخير الشعور الإيجابي يساعد الناس ليشعروا أن باستطاعتهم التعافي مجدداً حتى في لحظات الإحباط.<sup>79</sup>

### المشاعر الإيجابية والتعافي

وُضعت الكثير من النظريات وكتب الكثير عن موضوع المشاعر الإيجابية، تحديداً من قبل الأستاذة في علم النفس في جامعة شمال كارولينا في مدينة تشابل هيل: باربرا فريديريكسون<sup>85</sup> Barbara Frederickson. يعتمد هذا القسم في الدرجة الأولى على عملها وكذلك على مقابلاتٍ أجريتها مع الناس على مدى سنوات.

حين نمر بأوقات عصيبة يساعدنا التفكير بإبداع في إمكانيات التقدم، فهو يساعد في اختبار الخيارات المنوعة للخروج من المشكلة التي نواجهها، وتلعب المشاعر دوراً أساسياً هنا. تقلل المشاعر السلبية إدراكنا للخيارات المتاحة أمامنا، ويقل انتباهنا كذلك.<sup>85</sup>

من ناحية أخرى، حين نتتابنا المشاعر الإيجابية فإننا نتحفز لاكتشاف أفكار جديدة ونفكر في الإمكانيات. **نكتشف ونلعب أكثر.**<sup>85</sup> وقد ظهر أن للعب تأثيراً إيجابياً على الدماغ ويساعد في تحسين ذاكرتنا. كما أننا نميل إلى الاستمتاع باللحظة، فنسمح للمشاعر الإيجابية التي نحصل عليها من وجودنا بين العائلة والأصدقاء مثلاً أن تغمرنا ونعتز بالحدث. يبني هذا داخلنا نقاط قوة ويساعدنا لنكون أكثر مرونة في مواجهة الصعوبات.<sup>79</sup>

ليس مهماً إن كنت تشعر بالمشاعر الإيجابية للحظات أو لبعض الوقت فقط، لأن مجرد اختبارك لها يساعدك على اكتشاف نقاط القوة لديك والبناء عليها. وفي حين يمكن أن تكون المشاعر الإيجابية عابرة، فإن نقاط القوة التي تبنيها لنفسك تكون دائمة، يمكنك استخدامها مجدداً في المستقبل، وعليك استخدامها عندما تواجه تحدياً.<sup>85</sup>

---

## حين تشعر بالمشاعر الإيجابية فأنت تساعد على بناء نقاط قوتك.

---

### المشاعر الإيجابية تساعدنا على العيش مدة أطول

أظهرت نتائج دراسة تناولت نحول 180 راهبة ممن كتبن سيرة حياتهن مذ كنّ بعمر 22 سنة،<sup>86</sup> أن الراهبات اللواتي كتبن محتوى إيجابياً أكثر عشن أطول من البقية. اختبر الباحثون بقاء الراهبات على قيد الحياة عندما كنّ في سن بين 75 و95 عاماً، ووجدوا أن فرص الموت المبكر كانت أقل لدى الراهبات اللواتي اختبرن مستويات أعلى من المشاعر الإيجابية في مرحلة سابقة من حياتهن. إليكم هنا اقتباسين من سيرتين ذاتيتين لراهبتين: وصف الاقتباس الأول باحتواء القليل من المشاعر الإيجابية، بينما تميز الثاني بشعور إيجابي عالٍ.

**الأخت 1: (القليل من المشاعر الإيجابية):** ”ولدت في 26 أيلول/ سبتمبر، 1909، كنت الأكبر بين سبعة أطفال، خمس فتيات وصبيين... قضيت سنة ترشيحي

في دير الراهبات أدّرس الكيمياء، وفي السنة الثانية درست اللاتينية في معهد نوتردام. بنعمة من الله، أنوي بذل قصارى جهدي لخدمة رهبانيتنا، لنشر الدين وتقديس الذات الإلهية“.<sup>86</sup>

**الأخت 2: (شعور إيجابي عالٍ):** ”منحني الله نعمة لا تقدّر منذ بداية حياتي... كان العام الماضي الذي قضيته كمرشحة أدرس في معهد نوتردام سعيداً جداً. أتطلع بلهفة إلى الأمام لتلقي العادة المقدسة لسيدتنا والاتحاد مع الروح المقدسة“.<sup>86</sup>

أحد الأسباب التي تدفعنا للتمعن في هذه النتائج هو أن المشاعر الإيجابية تعزز جهازنا المناعي، وبالتالي فإن الشعور الإيجابي جيد لصحتنا وبالنتيجة لطول حياتنا.

## تفسيراتنا للأحداث

لنلتفت هنا إلى أمر مرتبط بالشعور السلبي. هذا القسم موجه إلى الأشخاص الذين يميلون إلى لوم أنفسهم بإفراط عندما تسوء أمورهم، للذين يشعرون أنهم دوماً على خطأ وينتقدون أنفسهم بشدة، ويقولون لأنفسهم أشياء تعوق تقدمهم.

تؤثر فكرة هذا الفصل فينا جوهرياً في سياق الانفتاح وهي: كيف نفسر الأحداث حين لا تسير الأمور على ما يرام، الأمر الذي يمكن أن يعوقنا أو يساعدنا على التعافي والتصريف.

حين يصيبنا أمر سيئ، غالباً ما نسأل لماذا: لماذا حدث هذا لي؟ والإجابات التي نعطيها لسؤال ”لماذا“ تضعنا على مسارات مختلفة: سواء نحو التدهور، أو التعافي. تساعدنا هذه الإجابات أو التفسيرات في الانفتاح على الإمكانيات أو لا.<sup>87</sup>

لنتعرف إلى الأنماط الثلاثة من التفسير والمرتبطة بحالة من أكثر الحالات شيوعاً في العالم: الاكتئاب، وهي: التفسيرات الداخلية والثابتة والمعممة.<sup>88</sup>

### التفسيرات الداخلية

التفسير الداخلي هو أحد الأنماط التي يفسر بها الناس الأحداث السيئة، إذ يعتقد بعضهم أن هذه الأحداث تصيبهم بسبب إخفاقهم أو لأن فيهم خطأ ما وهم الملامون، وتميل حالتهم إلى التدهور. لنقل إنك عملت جاهداً لإنجاز تقرير في العمل ثم تلقيت تقييماً سيئاً من مديرك، يفسر هؤلاء الأشخاص هذا الحدث بأن يقولوا مثلاً: "أنا غير مؤهل، لهذا تلقيت تقييماً سلبياً". يعيدون الأمر إلى أنفسهم ويرون أن الظروف تمثل انعكاساً لهم، فيربطون أسباب التقييم السلبي بعوامل داخلية ما تقودهم للشعور بالسوء حيال أنفسهم.<sup>87</sup> أو لناخذ مثلاً آخر: "لديّ عدد قليل من الأصدقاء في العمل، فلا أحد يحب شخصيتي" تعتقد هنا أنّ ثمة خطأ فيك وهو "عيب داخلي"، ما قد يؤثر في تقديرك لذاتك.<sup>87</sup>

### في المقابل: التفسيرات الخارجية

في المقابل يكون وضع الأشخاص الذين لا يستخدمون تفسيرات داخلية وإنما يستخدمون تفسيرات خارجية، أفضل. يربط هؤلاء الأحداث الحاصلة لهم بعوامل خارجهم حسب الوضع أو الظرف، ولا يهتمون أنفسهم عندما محاولة تفسير حدث سيئ في حياتهم بل يحولون الاتهام للخارج،<sup>87</sup> ويكون شعورهم جيداً كونهم يبتعدون عن لوم أنفسهم. إليكم مثلاً عن ذلك: لنقل إن شريكك كان فظاً معك في أحد الصباحات، تفسر هذا بأن مزاجه سيئ لأنه يمر بفترة ضاغطة، والضغط هو ما يجعله يتعامل بهذه الطريقة، وأن لا علاقة لمزاجه السيئ بك أو بقيمتك كإنسان، وإنما هو متعلق فقط بما يحدث في حياته.

### التفسيرات الثابتة

التفسير الآخر المرتبط بتدهور حالتك هو التفسير الثابت للأحداث السيئة. إذا حدث لك أمر سلبي تقول لنفسك إنه ثابت وسيدوم طويلاً. وبالتالي إذا ارتكبت خطأ تعتقد أن الوضع لن يتحسن. لنرجع إلى مثال التقرير، إذا تلقيت تقييماً سيئاً على تقرير اليوم ستعتقد أنك ”محكوم“ بتلقي تقييمات سيئة أخرى من مديرك في المستقبل، هذا تفسير ثابت للحدث السيئ الذي حدث للتو. كلما اعتقدت أنك ”محكوم“ بالتقييم السيئ في المستقبل طال شعورك بالإحباط، وبالتالي ستشعر بالعجز وقلة الثقة في فرص نجاحك حين يحين الوقت لكتابة تقرير آخر في المستقبل.<sup>87-88</sup>

### في المقابل: التفسير غير الثابت

من ناحية أخرى إذا قلت لنفسك إنك تلقيت تقييماً سيئاً هذه المرة وهو تقييم وحيد، وإنك ستبلي حسناً في المرة المقبلة، ثم اندفعت للمحاولة مجدداً، يصير الأمر كله عابراً بدلاً من كونه مزمناً ويدوم طويلاً. هذا النمط من التفسير غير ثابت، فأنت لا تعتقد أن الصعوبة ستدوم طوال الوقت وبالتالي فإن أي شعور بانخفاض حالتك المزاجية بسبب التقييم السيئ يميل أيضاً لأن يكون عابراً.<sup>87</sup>

### التفسيرات المعممة

يميل الأشخاص الذين تتدهور حالتهم إلى تعميم تفسيراتهم للأمور السيئة والأحداث المؤسفة التي تحدث لهم على كل شيء. فلا يكتفون بالحدث فقط: التقييم السيئ على هذا التقرير الواحد، المرة الوحيدة التي أفسدوا فيها صداقة. حين تقوم بهذه التعميمات الكبيرة تميل أكثر لاختبار مشاعر العجز التي قد تنتشر إلى جوانب أخرى من حياتك.<sup>87</sup> ربما قلت شيئاً أزعج صديقك وهي لا تريد التحدث إليك بعد الآن، فتعلق نتيجة ذلك في دورة من لوم النفس، وتكثر لوم نفسك حتى إنك تعتقد أن أياً من العلاقات المهمة في حياتك لن تنجح: سواء مع شريكك أو أصدقائك الآخرين أو حتى زملائك في العمل. إذا حدث شيء كالأمر المزعج الذي قلت إنه أفسد صداقتك، فإنك تأخذه دليلاً على أنك محكوم بالفشل في المجالات الأخرى من حياتك أيضاً. وتتداخل

تفسيرات من نوع: ”أنا محكوم بالفشل“ مع التصرفات التي تقوم بها. يعوق التفكير الكارثي أو التركيز على الأسوأ تقدمك في الحياة، ويصعب عليك كثيراً النهوض سواء لمواجهة قدرٍ صغير من النقد أو عند حدوث ما هو مدمر فعلاً.<sup>87</sup>

### في المقابل: التفسيرات المحددة

يفضل استخدام تفسيرات محددة للأحداث السيئة كي تتعافى. فلا تعمم التفسير وإنما تربطه بالظرف المحدد المميز الذي تتعامل معه. إذا ضيعت أمراً مهماً لك فإنك قد تنسب هذا للتعب والمشكلات الصحية التي عانيت منها مؤخراً. يصير السبب محدداً ومرتبطاً بهذه الحالة، وهو متعلق بمشكلاتك الصحية الحالية. ربما أديت أداءً سيئاً في عرض تقديمي في العمل لأنك انتقلت للتو إلى منصب جديد، وبالتالي فأنت ما زلت تتعلم. لا يرتبط تفسير فشل أمر ما بالمستقبل أو بمجالات الحياة الأخرى، وإنما هو متعلق فقط ب”الحاضر“ وما يحدث الآن، وهذا يسهل التعافي.<sup>87-88</sup>

### التفسيرات تتغير

يمكننا تغيير تفسيرنا للأحداث السيئة. حين نغير التفسيرات المؤذية نفتح أكثر على العالم حولنا ونغدو أفضل في اكتشاف الإمكانيات بدلاً من المعوقات على طول الطريق.

لماذا يفسر بعضهم الأمور بطريقة معمرة وثابتة وداخلية؟ يرتبط هذا غالباً بالنماذج التي رأيناها ونحن نكبر. إذا رأينا أحد أبويننا يتفاعل مع الأحداث السيئة بطريقة محددة دوماً، فإننا نميل أكثر لتبني هذا الموقف. للأشخاص الأساسيين في حياتنا والذين نقضي معهم الكثير من الوقت، سواء الأهل أو المعلمين أو الأقران، تأثيرٌ مهم فينا.

---

التفسيرات التي تعطيها لسؤال ”لماذا حدث هذا معي؟“ مهمّة، فهي إمّا تضعك على مسار

## التعافي وإمّا على مسار التدهور.

استخدم ديفيد على الدوام التفسيرات المعقدة والثابتة والداخلية للأحداث السيئة التي تصيبه. حتى إنه يحبط حين تسير حياته على نحو جيد، ظناً منه أن الحياة لم تحضر له السعادة التي يبحث عنها. وكلما صادفه سوء يقول لعائلته إن لا شيء ينجح معه وإنه لا يتوقع تغير الأمور في المستقبل. إذا امتنع أحدهم عن مساعدته في وقت من الأوقات، فإنه يفترض أن هذا الشخص لا يحبه ويعزو الأمر إلى صفاته الداخلية، وأن الخطأ فيه. تحدّث عن كونه خجولاً ورأى هذا عائقاً. إذا لم يتصرف الآخرون معه بود فإنه يفترض أنهم لا يحترمونه أو يسخرون منه. وهكذا طوّر هذا الدرّع ليحمي نفسه من الحياة. تدهورت حالته حين اصطدم بحاجز أن صديقه المقرب الوحيد انتقل بعيداً، وبغض النظر عن الأمور الجيدة الأخرى التي تحدث في حياته، لم يعد يهتم لشيء. بدأ الأمر كما لو أنه قرر أن شيئاً جيداً لن يحدث له أبداً من جديد.

المشكلة في تفسيراتنا أن تأثيراتها تبدأ عندما نواجه صعوبة في الحياة، كأن يمرض أحد أحبائنا، أو تنتهي علاقة نعيشها أو تُفصل من العمل. قد لا تبدو كلماتنا مهمة حتى لو كانت سلبية، حين تسير الأمور جيداً وتتعامل مع نكسات بسيطة فقط، لأننا نعرف أننا نستطيع التعافي. لكن عندما يحدث أمر صعب فإن العبارات التي نقولها لنفسك وللآخرين تؤثر كثيراً وقد يتبعها اكتئاب.

### التفسيرات المتفائلة مقابل المتشائمة

ليس عليك أن تنتقد نفسك إذا كنت تفسر الأحداث السيئة تفسيراتٍ غير مفيدة. يتعلق الأمر بإدراك الجذور السيئة لأنماط تفكيرنا، وبالتالي يمكن إضعافها.

إذا كنت تتهم نفسك وتعتقد أن ثمة خطأ متأسلاً ومتجذراً عميقاً فيك، وإذا كنت تظن أن الأمور لا تنجح لأنك عاجز وترى "العجز" جزءاً من شخصيتك، يجعلك هذا سلبياً في مواجهة تحديات الحياة ويعوق تقدمك.<sup>89</sup>

التفسيرات المعممة والداخلية والثابتة هي أساليب متشائمة لتفسير ما يحدث معنا.<sup>89</sup>

التعبير عن المشاعر السلبية يؤثر فينا تأثيراً ملحوظاً وقد يكون له عواقب بعيدة المدى وتدوم طويلاً. أظهرت دراسة أجريت على 99 خريجاً من جامعة هارفرد أن الأشخاص الذين يفسرون الأحداث السلبية بطريقة متشائمة أكثر عرضة لتأثيراتها السلبية على صحتهم بعد سنوات عدة. وقد اختبر خريجو هارفرد الأكثر تشاؤماً في تفسير الأحداث السيئة ضعفاً لاحقاً في الصحة.<sup>90</sup> من أكثر التفسيرات المتشائمة التي استخدمها المشاركون في دراسة هارفرد<sup>90</sup>:

- "لا يبدو أنني أستطيع حسم قراري بشأن مهنتي... قد يكون هذا امتناعاً عن مواجهة الواقع".
- "لا أحب العمل لأنني أخشى الروتين، فعل الشيء نفسه يوماً بعد يوم، عاماً بعد آخر".

### لماذا تؤثر السلبية في صحتنا؟

التشاؤم يقود إلى الاستسلام، نظن أننا في يدي القدر ولا نستطيع فعل شيء حيال محتنتنا،<sup>89</sup> أو نظن أن الخطأ فينا والمشكلة مزمنة متجذرة عميقاً في داخلنا. نقول لأنفسنا: "لم أتلقَ رداً من موعدني لأنني لست جيداً بما يكفي" ويصير هذا تعميماً واسعاً.

من ناحية أخرى، لا يميل الأشخاص الذين يستخدمون تفسيرات متفائلة، خارجية ومحددة وغير ثابتة، لصنع تلك التعميمات بل يفتحون على الإمكانيات ويجدون الطريق واسعاً مفتوحاً أمامهم.

### كيف تغيّر الأمور

من المفيد هنا العمل مع شخص محترف. طور العلماء في المعاهد الرائدة برامج تعلم الناس أن يصيروا أكثر تفاؤلاً ويستخدموا تفسيرات تساعدهم أكثر.

## رُبط التفاؤل بامتلاك مهارات أفضل في حل المشكلة، وبالتالي إذا واجهت وضعاً شخصياً صعباً وأنت أكثر تفاؤلاً ستكون أكثر براعةً في حلّه.

دربت قبل نحو عام رجلاً في الأربعينات. لم يتسم خلال لقاءاتنا وكان حضوره مصحوباً بشعور بالثقل كأنّ فوقه غيمة داكنة تسبب الضغط. كُنّا نلتقي كل أسبوعين وكان حديثه يركز على الأمور التي أحبطته. إلا أنني لم أكن بالضرورة أسجل الملاحظات حول تجاربه السيئة وإنما حول طريقته السلبية المحددة في وصف تلك الأحداث. كان ينضح بالعجز؛ تحدث عن عدم وجود ما يكفي من الأصدقاء وعن جدالاته مع زوجته كما لو أنه لا يملك السيطرة على حياته التعيسة، حسب تعبيره. اعتقد أنه كان محكوماً بالكثير من الحظ السيئ وأن حياته لن تتحسن.

قمنا معاً ببعض التمرينات، لنرى هل ستساعده ليصير أكثر تفاؤلاً وأملاً في المستقبل. تمرّنا على تحويل التفسيرات غير المفيدة إلى أخرى أكثر فائدة. كما طلبت منه أن يبدأ التفكير في الإمكانيات المستقبلية بدلاً من اجترار الماضي والاستسلام لحياته. أتمّ تمرين عجلة الحياة (انظر الفصل 7)، وقد ساعده هذا لبيدأ التفكير في الجوانب التي تهّمه، والخطوات التي سيقوم بها ليزيد سعادته ورضاه فيها. تخيل كيف سيكون شعوره إن غير طريقته في تفسير الأشياء، وحقّق أهدافه البعيدة. كما استخدمنا بعض الاستراتيجيات الموجودة في الفصل التالي، وخلال بضعة شهور كانت التغييرات ملحوظة. تحسّن مزاجه وصار أكثر نشاطاً وبدأ يتطلع إلى المستقبل بأمل ويرى الإمكانيات. صار أكثر انفتاحاً على الحياة، وكلما عاودته طرائق التفسير

القديمة غير المفيدة امتنع عنها، انتبه واستخدم قوة الوعي الذاتي لتغيير مسار حياته.

راقبْ بدل أن تفسّر. حين نكتفي بالمراقبة  
ونمنع أنفسنا عن قول أو فعل ما لا نحبه،  
ولا ندخل في النقد الذاتي، يتيح هذا لنا  
المجال لفهم أنفسنا على نحو أفضل. هذه  
الخطوة الأولى على طريق التغيير وتبني  
أنماطٍ أكثر فائدة.

قد يكون كل ما تريد فعله حين تختبر صدمة هو أن تبقى وحيداً لفترة وتشعر بوجودك فقط دون التفكير في أي شيء. لهذا أقترح عليك أن تكون لطيفاً مع نفسك بينما أنت تتقدم؛ امنح نفسك الوقت الذي تحتاج إليه للشفاء، وحين تشعر أنك مستعد للخطوة التالية سأشجعك على التفكير في بعض الأمور:

- كيف تستخدم لغةً مختلفة حين تتحدث عن حدثٍ صعبٍ مررت به؟
- كيف تدخل مشاعر أكثر إيجابية إلى حياتك؟
- هل يمكنك الانفتاح على إمكانيات جديدة؟ إمكانيات مستقبلية وربما طريقة جديدة للتقدم؟

## الخلاصة

رأينا في هذا الفصل قيمة الشعور الإيجابي فيما يتعلق بالصحة النفسية، وأن تفسيراتنا للأحداث السيئة التي تصيبنا تؤثر بقوة في إدراكنا لتقدمنا وللإمكانيات التي نتمسك بها وفي عافيتنا كذلك. سيركز الفصل التالي على

استراتيجيات الانفتاح: كيف تصير أكثر انفتاحاً على الحياة وتطلق العنان  
لإمكانياتك الداخلية.

## الفصل 9

الانفتاح: استراتيجيات

إذا كنت تمرّ بوقتٍ عصيب وتبحث عن طرائق للانفتاح على الإمكانيات مجدداً، فهذا الفصل لك. سنتعرف إلى استراتيجيات التغلب على النكسات والتعافي مجدداً، سواء في حياتك الشخصية أو المهنية. إليك الاستراتيجيات الأساسية التي تساعدك الآن وعلى المدى الطويل.

## استراتيجيات الطوارئ

يبحث الناس غالباً حين يُصدمون أو يمرّون بصعوبات عن طرائق لتجاوز ما هم فيه، لتعزيز مشاعرهم والانفتاح على العالم مجدداً. إليكم الاستراتيجيات لفعل هذا.

• يظهر البحث الذي تناول الأشخاص الذين كانوا يعتنون بشركائهم المصابين بفيروس العوز المناعي البشري أن بإمكاننا إفساح المجال للمشاعر الإيجابية مهما قست الحياة وهي تساعدنا على تخطي الصعوبة. البحث عن طرائق التعافي أمر عالمي يشترك فيه البشر جميعاً لأننا جميعاً نمرّ بصعوبات. تعلّمك هذه الخطوات كيف يمكنك استحضار المشاعر الإيجابية إلى حياتك الآن، والبدء باستعادة السيطرة:

– **التخلص من التركيز على المشكلة:** أي التفكير في المعلومات التي تحتاج إليها لوضع مخطط ومعالجة المشكلة، يمنحك هذا إحساساً بالتحكم حتى في الظروف السيئة. تعلم المشاركون الذين اعتنوا بشركائهم المصابين بفيروس العوز المناعي البشري إعطاءهم الحقن الوريدية، وقد منحهم هذا شعوراً بالإنجاز. عرفوا أنهم لا يستطيعون وقف المرض لكنهم فعلوا شيئاً لمساعدة شركائهم.<sup>80</sup>

لذا ابتعد عن التفسيرات السلبية التي تحدثنا عنها في الفصل السابق، وفكر كيف يمكنك عدم التركيز على المشكلة والتركيز بدلاً من ذلك على الخطوات التي يمكنك من معالجتها: قد يكون هذا الحصول على موعد

طبي، إعداد قائمة بالأشياء التي يجب فعلها، أو التفكير في نوع الدعم الذي قد تحتاج إليه.

– **إضفاء الإيجابية على الأوضاع العادية.**<sup>80</sup> حوّل المشاركون الذين اهتموا بالمصابين بفيروس العوز المناعي البشري الأحداث اليومية إلى لحظات صغيرة مشرقة من التقدير كملاحظة زهرة جميلة في حامل الزهور. حين تنظر للأوضاع العادية بصورة إيجابية حتى لو كنت تمر بأوقات عصيبة فهذا لا يريحك من المعاناة وحسب، وإنما يؤثر كذلك في احترامك لذاتك.<sup>80</sup> لذا خصص وقتاً للانتباه إلى اللحظات الصغيرة الممتعة في حياتك واسعد بها.

• **تعلم أن تستعيد التواصل مع جسدك.**<sup>42</sup> حين يمرّ الناس بصدمة يصعب عليهم إدراك المشاعر وقبولها، وقد تبدو أجسادهم غريبة بالنسبة إليهم. حين تشعر أنك تفقد التوازن وثمة شعور محدد يغمرك: تمسك بالشعور الذي ينتابك وتواصل معه. أوقف كل ما تفعله وفكر أين تختبر الشعور واحتفظ به للحظة فقط. هذا ما أبرزه بحث من جامعة كوينزلاند للتكنولوجية وهي استراتيجية استخدمها المشاركون الذين تعرضوا لاعتداء جنسي في الطفولة.<sup>42</sup> بعد أن تتمسك بالشعور أو العاطفة، تخلّ عنه بهدوء.

• **خصص وقتاً لتحسين المشاعر الإيجابية.** بغض النظر عن العمر، شارك أصدقاءك حين تلتقيهم ألعاب الطاولة والتخمين فهذا يتيح لك التخلي عن حذرك ويشعرك بالتحسن.

## الاستراتيجيات طويلة المدى

استخدم الاستراتيجيات التالية للانفتاح أكثر على العالم حولك وإيجاد طريقة جديدة للتقدم. كل شيء يبدأ بتعاطفك مع نفسك، فهذا يساعدك على تجاوز التحديات ويعدك للشفاء.

## 1. أراف بنفسك

أسلوب تعاملنا مع نفسنا يؤثر فينا كثيراً كما الطريقة التي نحدّثها بها. حين تعامل نفسك جيداً يميل الآخرون لفعل ذلك. معاملةك الجيدة لنفسك تبدأ بتطوير موقف رحيم تجاهها. فلا تلم نفسك إذا ارتكبت خطأ، ولا تفسر ما حدث بطريقة غير مفيدة كأن تقول: "أنا فاشل"، بل انسَ الأمر. هذا جزء من الانفتاح على الحياة والسماح للتجارب بتشكيلك ورؤية الأخطاء المحسوسة كفرص للتعلم.

أخبرني رجل في دورة تدريب أنه قاسٍ جداً مع نفسه: يريد أن يكون الصديق المثالي والزوج المثالي والزميل الرائع. وكيف أن شعره يجب أن يبدو "رائعاً" كلما خرج، وكيف يتوتر إذا كان وجهه يعاني التحسس وعرف أن عليه لقاء الناس. يرهقه هذا الكفاح المستمر سعياً إلى الكمال لكن هذا ولد من افتقاده الرحمة تجاه نفسه. هو يخشى انتقاد الناس أو رفضهم له، رغم أنه في الحقيقة هو من يتصرف بقسوة مع نفسه.

حين ترأف بنفسك أكثر وتفسر الأمور السيئة التي تصيبك بطريقة أفضل، تشعر أن بإمكانك التعافي إذا ارتكبت خطأ ولا يبدو التعامل حتى مع الأخطاء المحسوسة مشكلة كبيرة. حين تكون لطيفاً مع نفسك فأنت تتبنى موقفاً يقضي بأن يكون الآخرون بدورهم لطيفين معك. هذا مفيد لصحتك وبمساعدة على التعافي في الحياة بعد حدوث أمر صعب. فمثلاً إذا كنت رؤوفاً بنفسك وأخطأت في العمل، ستدرك أن الأخطاء تحدث وتكون أقل ميلاً لمحاكمة نفسك إذا تعامل مديرك معك بقسوة، وتساءل نفسك لماذا يتعامل مديرك بهذه القسوة وأنت مجرد إنسان قد يخطئ، وهذا غالباً يسمح لك برؤية الأمور بموضوعية أكثر. هذا كله جزء من الانفتاح على تقلبات الحياة وأنت عطوف مع نفسك.

## 2. زيادة تحمل الشك

هل تكره الشك؟ لست وحدك في هذا. محاولة التحكم بالشك في الحياة مرهقة وعقيمة في النهاية. هل ثمة نقطة تحصل فيها على الاعتراف الذي

تحتاجه من مديرِك أو أصدقائك أو شريكك، فتقول: ”أنا الآن راضٍ وواثق من مكاني في هذا العالم“؟ قد تستمر في محاولة الوصول إلى هذه النقطة المراوغة، فتحاول إرضاء الآخرين أكثر لتثق أنهم يحبونك، أو تحاول التيقن أنك لن تعاني الأرق المتعب مجدداً الليلة، أو أن القلق لن يظهر غداً. تريد التأكد من ذلك، لكن كلما فكرت فيه أكثر عقلت في دورة لا تنتهي من القلق واجترار الأفكار. أحياناً كلما حاولنا أكثر إدراك اليقين، ندرك أن نقطة اليقين النهائية هذه غير موجودة فعلاً، ولم تكن موجودة قط، الأمر كله من صنع خيالنا الذي يمكن أن يخدعنا.

ما أتحدث عنه هو المطاردة العنيدة لليقين: ”الحاجة إلى المعرفة الآن“ رغم أن الوضع قد يكون غامضاً ولا يزال بحاجة إلى تحديد أو أنه خارج عن إرادتك، وهذا قد يوترك.

قد يصعب عليك تحمّل وضعٍ فيه شك؛ وشيئاً فشيئاً تجد أن الأوضاع الأخرى غير مريحة. وقد يدفعك هذا إلى القهر، وربما نحو الخرافة. في الحقيقة يؤمن أكثر من خمس الناس حول العالم بالخرافات جداً أو إلى حدٍّ ما.<sup>91</sup> قد يمنحك الإيمان بالخرافات شعوراً بالسيطرة حين تخوض مياه الشك أو حين تواجه وقائع جديدة في الحياة كبدء عملٍ جديد، الانتظار لسماع نتائجك الطبية، أو التعامل مع المشكلات المالية. حين تواجه تهديداً أو صعوبة تشعر بالحاجة إلى التخلص من القلق فتبدأ تصديق الخرافات مثل: ”سيصير وضعي أسوأ إن لم أعد حتى الرقم أربعة حين أدخل منزلي“ فيمنحك مثل هذا السلوك شعوراً زائفاً بالراحة، إلا أن خطورته تكمن في أنه يمكن أن يفقدك السيطرة ويؤثر سلباً في سلام عقلك إذا أكثرت فعله.

لذا حين يتعلق الأمر بالشك، يكون الحل إما زيادة اليقين الأمر الذي لا ينجح دوماً ويمكن أن يوترك، وإما بزيادة تحمله: تحمّل الشك الموجود في الحاضر والمستقبل، وعدم معرفة الجواب مباشرة. انفتاحك على الشك وتعلم التعايش معه، جزء من الانفتاح على الحياة والسماح بديناميتها.

### 3. التلذذ بالشيء يتبع تناوله

إذا اختبرت صعوبة ما قد تفقد الإحساس بالسعادة أو الاهتمام بنشاطات متنوعة أو الدافع لفعل أي شيء. إليك استراتيجية يمكنها منح مشاعرك دفعا قويا، إذا بدا لك من الصعب البدء بأمر جديد كالتدرب على مهنة جديدة أو تعلم هواية جديدة، فقد تكون الخطوة الأولى مفيدة.

هل لاحظت يوماً أنك حين تتناول الطعام وأنت لا تشعر بالجوع، يأتيك الجوع أحياناً حالما تبدأ الأكل وقد تبدأ الاستمتاع بوجبتك؟ تنطبق الفكرة ذاتها على أي أمر آخر ترغب في فعله لكنك لا تملك محفزاً. يمكن للبدء بخطوات صغيرة أن يحفزك ويسهل عليك الاستمرار حتى لو كنت محبطاً أو تختبر مشاعر سلبية. على سبيل المثال، لنقل إن لديك مشكلات في البيت تمنعك من أداء قائمة واجباتك، وتفقدك الرغبة في إنجاز تقريرك في العمل لأنك منزعج. تريد البدء لكنك لا تعرف كيف بسبب هذه الأفكار في رأسك فالاستياء يعوق خطوتك الأولى، إلا أن الخطوة الثانية تصير أسهل وبعدها الثالثة، وتلاحظ أن مزاجك بدأ يتحسن. يتعلق الأمر كله بالعودة إلى النشاط وهو ممكن حتى لو كنت متردداً أو بدت محاولتك فاشلة. فقط تناول اللقمة الأولى وستلاحظ أن الجوع يأتي بينما أنت تتابع أو على الأقل يبدو الوضع أكثر قابلية للتحكم.

■ تم نشر هذا الكتاب من خلال قناة رف 404 | للمزيد من الكتب تفضلوا  
بزيارة قناتنا على تيليجرام Rff404 ■

طريقة التعافي هي ببساطة "أخذ خطوة  
أخرى".

4. تعلم من الآخرين

يكون من المفيد أن نلجأ للتعلم من الأمثلة المشابهة لنعرف كيف ننهض حين نواجه صعوبة، كما أنها تعطينا أملاً بوجود مسار جديد. يمكنك الانضمام إلى مجموعة دعم، أو التعلم من شخص مَرَّ بما تختبره. يمكن لهؤلاء أن يضيئوا لك على مسار جديد لتجربتك وتتعلم منهم سلوكيات جديدة.<sup>92</sup> تتعلق هذه الاستراتيجية الجديدة بقضاء الوقت مع أشخاص يتبعون سلوكيات توّد أن تتبعها.

التعلم من الآخرين يزيد إيمانك بنفسك. حين نقضي الوقت مع أشخاص يفعلون ما نريد فعله أو تخلوا عن عادات سيئة نرغب في التوقف عنها، فإنهم يصيرون نموذجاً للنجاح ومحفزاً لنا.

فإذا كانت صعوباتك تتعلق بعادات غير صحية مثلاً كالتدخين أو شرب الكحول اعتدت اللجوء إليها لتحمل صعوبات الحياة، يدعم قضاء الوقت مع أشخاص أقلعوا عن التدخين أو الكحول فعلاً، كما في مجموعة دعم، جهودك للتوقف، إذ يمكنك تعلم وسائل المعالجة التي اتبعوها أو أنماط التفكير التي طوروها لتساعدكم في التغلب على المشكلة.<sup>92</sup>

إذا كنت تحاول إيجاد اتجاه جديد في الحياة، يمكنك قضاء الوقت مع أشخاص منفتحين على مسارات جديدة أو ممن يفسرون الأحداث السيئة بطريقة متفائلة. ربما وجدت هؤلاء الأشخاص فعلاً، فتلاحظ حين تكون معهم أنك تشعر بمزيد من الأمل وتستبشر خيراً في المستقبل. لكنك تستطيع أيضاً إيجاد أفراد ملهمين من خلال الانضمام إلى نواجٍ جديدة، ككورال أو نادٍ للرقص أو عندما تسافر. ينقل هؤلاء معرفتهم إلينا ويمكننا تعلم مهارات جديدة منهم.

كما يمتلك الناس طرقاً معتادة للتصرف أو التحدث أو التفاعل، فإنهم يميلون كذلك للجوء إلى المجموعة المحدودة نفسها من العلاجات أو الخيارات المألوفة التي اعتادوها لحل المشكلات أو القضايا التي تواجههم حتى لو ثبت عدم فعالية بعضها ولو كان لدينا دليل من الماضي يؤكد لنا أنها لا تقودنا إلى ما نريده. تساعدك النماذج الناجحة ومجموعات الدعم على التحرر من هذا

والتقدم بطريقة جديدة. يمنحنا التواصل مع أشخاص جدد أفكاراً ووحياً ويشعرنا بالدعم في رحلة التعافي.

### 5. مراجعة حلولك الناجحة للمشكلات في الماضي

يساعدك التفكير في كيف حللت مشكلاتك في الماضي على تجاوز المشكلة التي قد تواجهها اليوم. تفحص بانتباه خطواتك السابقة التي نجحت في حل المشكلات الأخرى، والاستراتيجيات التي استخدمتها. حتى لو كنت تعتقد أنك لم تمر بكثير من التجارب الناجحة راجعها وفكر في الأمور الإيجابية التي حدثت. اكتب عن مرة تغلبت فيها على مشكلة ولا ينبغي أن تكون مرتبطة بقضية أساسية بالضرورة، يمكن أن تكون نجاحك في إيجاد شقة للإيجار على الرغم من صعوبة إيجاد سكن، مساعدتك صديقاً أو مصالحته. إليك بعض الأسئلة لتفكر فيها:

ما الذي فعلته عندها ويمكنك تكراره الآن؟ كيف اتخذت القرار بشأن تلك الخطوات؟ هل أبدعت في إيجاد لائحة من الحلول؟ ما هي نقاط القوة التي استخدمتها للتغلب على مشكلتك القديمة ويمكنك الاستفادة منها اليوم؟ ربما تكون قدرتك على رؤية الأمور من منظور مختلف، إبداعك، مثابرتك، صبرك، إلخ.

حاول ودون بعض تلك الأفكار:

التغلب على عوائق الحياة		
عوائق الحياة	كيف تعافيت؟ ماذا فعلت؟	ما نقاط القوة التي ساعدتك على التعافي؟

--	--	--

التفكير في الخطوات التي اتخذتها في الماضي وكيف يمكنك تطبيقها اليوم لا يشعرك فقط بالمشاعر الإيجابية، وإنما يزيد فرص تحقيق النتائج الإيجابية مجدداً، كما يزيد ثقتك بنفسك ويذكرك بما يمكنك إنجازه.

كذلك فإن اللحظات الإيجابية التي تعيشها عند تبنيك عادة مراقبة الأحداث الإيجابية والاستمتاع بها والتفكير فيها تؤثر في دماغك. ترتبط المشاعر بتحفيز خلايا وممرات عصبية متنوعة، وكلما زاد اختبارنا لمشاعر محددة كالمتعة زادت قوة هذه الممرات العصبية المرتبطة بـ"الإيجابية".

## الخلاصة

رأينا في هذا الفصل أن حياتنا تغدو أسهل إذا تعلمنا تحمل الشك واستخدام الاستراتيجيات لتعزيز مشاعرنا وإيماننا بنفسنا. نستطيع أن نتعلم التعامل مع تحديات الحياة من تجربتنا وتجارب الآخرين. ويمكننا معرفة الحياة أكثر: تحديد الخطوات المفيدة وغير المفيدة التي يمكن اتخاذها للتخلي عن السلوكيات الضارة. يساعدنا هذا كله على تطوير الانفتاح في الحياة وما ينتج عنه.

## الفصل 10

اليقظة والأمل: ما يقوله العلم

يلقي هذا الفصل الضوء على عامل أساسي في رحلتنا في هذا العالم: الأمل، وهو عامل جوهري في الوجود الإنساني خاصة في سياق الصدمة والتغلب على الصعوبات.

الأمل جسرٌ بين منحدرين: أحدهما يمثل التعاسة والآخر حياةً جديدة. وهو يمنحك القوة لتؤمن أن وضعك سيتحسن حتى في أسوأ الظروف، ولا تكون هذه أمنية غامضة وبعيدة بل إيمان راسخ أن هذا سيحدث فعلاً. ربما خسرت وظيفة إلا أن الأمل يحثك على الاستمرار في البحث عن عمل جديد. ربما أنت مصدوم لأنك انفصلت عن شريكك لكن شيئاً داخلك يجعلك تنهض وتتقدم مجدداً: قد تشعر أنك فاقد للتوازن وأنت تسير بمفردك مجدداً لكن هذا لا يمنعك من التقدم بهدوء، والسماح لنفسك بالتعثر على طول الطريق.

عندما تكون مريضاً يخلق لك الأمل أهدافاً لا تركز بالضرورة على إيجاد العلاج، بل على ضمان أن يكون وقتك مليئاً بلحظات سعيدة. تركز على تحديد العناصر الواقعية البناءة في قائمة مهماتك، فتبدأ مثلاً بإعادة اختبار علاقاتك وهنا يخدم الأمل غرضاً مفيداً: يدفعك للتفكير في كيف يمكن إصلاح جسور التواصل التي توشك على التحطم، وتتفاءل بأن تكون النهاية في العلاقات كما ترغب.

حين يختبر الناس حدثاً صادماً أو يقتربون من نهاية حياتهم، يكون الأمل قارب نجاة يتمسكون به.

---

## يرتبط الأمل بطول العمر.

---

حللت جامعة هارفرد بيانات دراسة شملت نحو 13.000 شخص، وأظهرت أن الإحساس الأقوى بالأمل مرتبط بصحة جسدية أفضل وحياة أطول، وكذلك بتقليل خطورة مشكلات النوم. استخدم الباحثون في هذه الدراسة الأسئلة التالية لقياس مدى إحساس هؤلاء الأشخاص بالأمل<sup>93</sup>:

- هل يمكنني أن أحقق أهدافاً.
- يبدو المستقبل مشرقاً بالنسبة إليّ.
- أتوقع فعلاً الحصول على ما أريد.
- ثمة فائدة من المحاولة.

يؤثر الأمل إيجاباً في صحتنا وعافيتنا، وقد طُورت التدخلات الاستشارية اعتماداً عليه مثل استشارات الأزواج المعتمدة على الأمل.<sup>94</sup> من المهم التفكير في كيف تدخل هذا العامل إلى حياتك سواء في سياق العلاقة أو جوانب الحياة الأخرى. نحن نعيش في عالم متوتر ومتغير دائماً وأحياناً فوضوي، قد يحبطك التدفق المستمر للأخبار السيئة والصعوبات الشخصية التي تتعامل معها، إلا أن اللجوء إلى الأمل مفيد فهو يساعدنا على الاستمرار.

## ما هو الأمل؟

الأمل هو التطلع إلى المستقبل. إذا كنت تشعر بالأمل فأنت تؤمن أن باستطاعتك تحقيق رؤيتك والتطلع إلى الأمام طوال الوقت، لأن لديك رغبة في الوصول إلى حالة أخرى كالتعافي من المرض أو الصدمة، وإيماناً بأنك تستطيع التقدم، وتدرك توفر مسارات مختلفة تقودك إلى هناك. وُصف الأمل بأنه "حالة تحفيزية إيجابية".<sup>93-95</sup> وحتى لو كان لديك شعور بالشك فأنت تكون واثقاً تقريباً أن المستقبل سيكون جيداً.<sup>96</sup> يرتبط الأمل كذلك بالسعي لتحقيق الهدف. حين تفكر في الأمل فأنت تفكر كذلك في الإمكانيات التي قد تصادفها، ما يساعدك على خلق أهداف جديدة أو إعادة توجيه مسارك في الحياة.<sup>96-97</sup>

## الأمل في آخر العمر

يظهر الأمل في نهاية الحياة بطرائق متنوعة بسبب المرض. إذا كنت مريضاً وهذا أمرٌ صادم بحد ذاته، أو كان شخصٌ تعرفه مريضاً سيساعدك هذا القسم

لتفهم أكثر ما يمرّ به هذا الشخص وكيف تساعده. يمكننا تعلم الكثير من الحكمة من الأشخاص الذين هم في آخر عمرهم. يفهم الناس العالم بطريقة مختلفة وأكثر عمقاً حين يصدّمون. لتتعرف إلى ما يقوله العلم عن هذا، كالبحث الذي تناول مثلاً أشخاصاً في آخر عمرهم لمعرفة هل تبقى لديهم أمل؟

عثرت على دراسة تناولت أشخاصاً مصابين بأمراض خطيرة وكانوا في آخر حياتهم وقد استمر إحساسهم بالأمل رغم الصعوبات التي تحملوها. تطرقت الدراسة إلى العوامل التي منحتهم الإحساس بالأمل، ومن بينها العلاقات. وقد ارتبط الأمل باستمرار بشعورك بالوجود المطمئن للآخرين قربك وأن الناس يريدونك وبيدون الإصغاء إليك حتى لو كنت مريضاً وكان وقتك المتبقي محدوداً. مجرد لمس المريض والاقتراب منه يشعره أنه إنسان مهم. الأشخاص في هذه الدراسة، وجميعنا في العموم، لسنا مجرد المرض أو التحدي الذي نواجهه، ونحن نحتاج إلى أن نُعامل باحترام في كافة المراحل. يساعدنا هذا على تعزيز الأمل.<sup>98</sup>

يرتبط الأمل في آخر العمر كذلك بوجود الأهداف، إلا أن هذه تتغير مع تراجع الصحة. تمنحك الأهداف غاية وغداً تتطلع إليه وكل ما يستند في جوهره إلى الأمل. في الدراسة التي تناولت الأشخاص في آخر عمرهم كان لدى هؤلاء ستة أشهر أو أقل ليعيشوها، إلا أنهم امتلكوا أهدافاً محددة ارتبطت بفترات زمنية محددة كالغد أو الأسبوع أو الشهر المقبل، وبعض هذه الأهداف كانت: "أحتاج إلى شهر آخر لإنهاء كتابة قصائدي" أو "أسبوعين لتنظيف خزانتي وترتيب أموري".<sup>98</sup> تمنحك الأهداف المشابهة إحساساً بالمستقبل حتى لو رُبطت بوقت قريب جداً. مع اقتراب الأشخاص في هذه الدراسة من نهاية حياتهم واستمرار تدهور حالتهم، تحول تركيزهم من الذات إلى الآخرين فعبروا مثلاً عن أملهم في أن يكون أولادهم سعداء مع أزواجهم.

وأخيراً، عندما بقي لديهم أقل من أسبوعين أو بضعة أيام فقط عاد تركيز الأهداف مجدداً إلى الذات: كان هناك رغبة في امتلاك الطمأنينة في اللحظة

الحاضرة، بالإضافة إلى "السلام الداخلي والراحة الأبدية".<sup>98</sup> من اللافت أن الأمل لا يغادر الإنسان أبداً، وهذا بحد ذاته يمنحنا أملاً. الأمل هو النور الذي يساعدنا على الاستمرار حتى في أحلك الأوقات. حين قرأت هذه الدراسة فكرت في الشجاعة. قال أحد المشاركين إنه كان لديه "الشجاعة للاستمرار حتى في ظروف مستحيلة"<sup>98</sup> وقال آخر: "تساعدني الشجاعة على مواجهة ألمي".<sup>98</sup> جوهر الشجاعة هو أن تستمر بينما أنت تتعامل مع ألم أو حزن شديد، والقراءة عن شجاعة أولئك الناس ملهمة وتشعرنا أن بإمكاننا تجاوز أي عائق. حين قرأت هذه الدراسة أول مرة فكرت في أمي المريضة وشعرت بحزن عميق. لكن ما فاجأني أنني بينما كنت أتابع القراءة نما داخلي شعوراً بالشجاعة الحقيقية جعلني أدرك أن الموت ليس مخيفاً جداً كما نظن غالباً. يخشى الناس التحدث عن الموت، نخاف التفكير فيه أو فيما يحدث لنا بعده، لكن من الملهم أن نرى كيف استمر المشاركون في هذه الدراسة في وضع الأهداف حتى عندما تبقى أمامهم أشهر أو أيام فقط ليعيشوها.

بغض النظر عن الوقت المتبقي في الحياة أو ما نصارعه فيها، يمكننا إيجاد الوقت ووضع هدف في الحياة. يمكننا إيجاد الشجاعة وجلب الطمأنينة والسلام إلى حياتنا.

في الحقيقة كانت الطمأنينة عاملاً آخر مرتبطاً بالأمل لدى المشاركين في هذه الدراسة، وقد وصفها أحد المشاركين على هذا النحو الجميل: "وقفة هادفة تسمح بظهور الأمل".<sup>98</sup>

## يمكننا جميعاً التوقف وقفة هادفة أحياناً.

يمكننا التوقف وقفة هادفة حين تعم العالم فوضى كبيرة، ونشعر أننا مثقلون بالمشكلات سواء المرتبطة بصحتنا أو عائلاتنا أو عملنا أو علاقاتنا: التوقف

لفترة وإفساح المجال للسلام الذي قد يكون هدفنا في تلك اللحظة، ما يتيح المجال لظهور الأمل داخلنا مجدداً.

## اليأس

لنتعرف على الجانب الآخر من العملة: اليأس. لماذا اليأس ضار؟ إذا شعرت باليأس سترى المستقبل مظلماً أمامك، قد تقول لنفسك إنه: ”لا جدوى من المحاولة لأن الأمور لن تتحسن“ أو إنه لا مشكلة أن تشعر بهذا فلا شيء مهم، لكن هذا ليس صحيحاً. يؤثر ضعف المعنويات وتثييط العزيمة تأثيراً مهماً في صحتك وطول حياتك، لهذا يجب أن ننتبه ونعتني بأنفسنا عندما نشعر أننا لسنا على ما يرام.

يصعب على الأشخاص الذين لديهم القليل من الأمل ويواجهون صعوبات الحياة التصديق أن بإمكانهم تحقيق أهدافهم أو تحديد مسارات الوصول إلى أحلامهم.<sup>99-100</sup> يصعب عيش الحياة بلا أمل، بلا القدرة على تحديد الإمكانيات للخروج. والأمل لا يتعلق بإيجاد المخرج فقط وإنما قد يكون ببساطة أملاً بالطمأنينة والهدوء، لأنه من الصعب تحمل الواقع إذا كان المرء يتوق للطمأنينة ولا يجد إليها سبيلاً.

## فرضياتنا

قد تشعر أحياناً في حياتك اليومية أنك تجري في مكانك ولا تصل إلى أي مكان، كما لو أن أهدافك مستحيلة التحقق، فتحبط. وقد تستيقظ وتشعر أنك محبط فيسهل عليك التخلي عما تطمح إليه لأنك تقول لنفسك إن الأمور لم تتحسن يوماً. إلا أن هذه الذهنية تبيقك عالقاً في مكانك وتؤثر في صحتك. ماذا لو غيرنا ذلك؟ ماذا لو لم يكن لديك تلك الفرضيات السلبية بأن الأمور لن تنجح؟ حين تقول لنفسك: ”لا جدوى من المحاولة لأن الأمور لن تتغير“ اقلب الأمر واسأل نفسك:

# كم ستكون الأمور مختلفة لو لم يكن لديك تلك الفرضيات؟

غالباً ما تعوقنا فرضياتنا السلبية وتمنعنا من التقدم. أذكر أستاذ إدارة الأعمال في مرحلة دراستي الجامعية الذي قال في المحاضرة الأولى من مادته: ”لا تفترض أي شيء لأنك إن فعلت فأنت تسيء لنفسك ولي“، إلا أننا غالباً ننسى ألا نفترض. لدينا فرضيات نتصرف وفقاً لها، لكن كيف ستختلف الأمور لو لم تكن تلك الفرضيات موجودة؟ كيف ستختلف عقليتنا؟

تخيل أن هناك قطاراً تود اللحاق به وأنت تعرف أنك متأخر قليلاً وقد يفوتك. إذا افترضت أنك ستفوته فأنت على الأرجح ستتمهل وتفقد التركيز. بدلاً من ذلك، ابقَ منفتحاً على إمكانية النجاح في ذلك. حين نفترض أننا لن ننجح يمنعنا هذا من تسخير طاقتنا الداخلية واستخدامها للتقدم سواء كان هذا دفعاً للوصول محطة القطار أو زحماً باتجاه أهداف كبيرة في الحياة. كما أن افتراض الأسوأ يمنعنا من البحث عن الخيارات التي قد تساعدنا.

ثمة طرائق للتغلب على الإحساس باليأس. كتب آرون بيك Aaron Beck وهو طبيب نفسي مشهور ومؤسس العلاج المعرفي السلوكي: ”اليأس أمر يمكن تغييره“.<sup>101</sup>

حتى لو كنت تشعر أن لديك وجهة نظر كئيبة في الحياة، فهذه البداية ويمكنك من اليوم فصاعداً صنع خيارات مختلفة.

## اعتمد على نفسك

إذاً كيف يمكننا الإحساس بأمل أكبر بينما نحن نتابع حياتنا اليومية؟ أحياناً نشعر أننا لا نعرف من نحن أو ماذا نريد من الحياة ونطلب الاطمئنان من الآخرين. وعلى الرغم من أنك قد تحصل على نصيحة مطمئنة في اللحظة الحالية، فالمزاج المنخفض يعود مجدداً وكذلك الإحساس الواضح باليأس.

حين تعتمد على نفسك وعلى مواردك الداخلية تتفاعل بأنك قادر على إدارة الأمور. كما أن تخليك عن المعتقدات والأفكار المقيدة للذات يمنحك أهدافاً جديدة للمستقبل وإحساساً متجدداً بالإمكانيات. ستشعر أنك قادر على صنع فرق في حياتك حين تستعيد السيطرة مع احترام مشاعرك. لنعرف كيف.

### اكتشف الحلول داخلك بدلاً من طلبها من محيطك

غالباً ما نتظر أن يعطينا العالم حولنا حلاً؛ نتظر من الآخرين تسليتنا أو تخفيف ضجرنا. لا يجعلنا اعتمادنا على المحيط لتزويدنا بالحلول أو ملء فجوات حياتنا تابعين فقط وإنما قد يغيرنا بالتخلي عن زمام الأمور. والبديل عن ذلك هو أن ننظر داخلنا، كأن نفكر في كيف يمكننا تسلية أنفسنا حين نكون ضجرين بدلاً من انتظار الآخرين لتسليتنا.

## إذا أردت أن تزيد سعادتك اسأل نفسك: كيف يمكنك أن تكون المصدر لهذه المشاعر؟

أجد هذا مفهوماً مقويّاً ومشجعاً يجلب الأمل، فهو يجعلنا ندرك ما يمكننا التحكم به في حياتنا. حين تفكر في هذا تدرك أن شعورك بالسعادة لا يتعلق باتصال تتلقاه من شخصٍ تحبه أو بتعليقٍ جيد من مديرك في العمل، وإنما بابتكارك طرائق مختلفة تزيد سعادتك ورضاك: الذهاب إلى النادي الرياضي لتعزيز مستويات الإندروفين لديك أو بدء التنظيف حول منزلك لجعل حياتك تبدو أكثر تنظيماً.

### استعادة السيطرة – ”أنا“ مقابل ”أشعر“

تتعلق هذه الفقرة بالمشاعر القابلة للإدارة التي نصادفها في حياتنا اليومية: كالمستويات المعتدلة من التوتر أو الغضب أو التعب أو العصبية، ولا تتطرق إلى حالاتٍ أو أمراض فهذا موضوع مختلف كلياً.

طريقة استخدامنا للكلمات في وصف الأمور المتعلقة بالمشاعر اليومية مهمة. إحدى الطرائق لزيادة الأمل هي استخدام كلمة "أنا" بدلاً من "أشعر". إليك مثلاً عن ذلك: استبدل بعبارة "طاقتي منخفضة" عبارة "أشعر بانخفاض طاقتي"، لأن هذا يمنحك السيطرة على تجربتك بالكامل، فلا تلقي مسؤولية ما تختبره على شخص أو شيء آخر. بالمقابل، حين تقول: "أشعر بالتعب" يبدو الأمر كما لو أن الشعور جاءك من مكان ما وأنت هنا متلقٍ لا تملك ما تفعله حياله ما يضعف موقفك.

حين نستخدم لغةً نشعرنا بالسيطرة فإننا نفكر في الإمكانيات التي تساعدنا للتخلص من الوضع الصعب. وعند التفكير في الإمكانيات غالباً ما تتغير وجهة نظرك فيولد الأمل لأنك تشعر أن أفعالك مؤثرة.

لذا حين تشعر بالعصبية أو التوتر في المرة القادمة ركز على اللغة التي تستخدمها لتصف ما يحدث في جسمك. فبدلاً من قول: "أشعر بالتوتر" أعد الصياغة لتكون: "أنا متوتر" واستعد السيطرة على تجربتك، فهذا يجعلك تدرك أنّ أمامك خياراً واحداً هو قبول هذه التجربة لأنها جزء منك، وفي حال لم يعجبك هذا فالخيار الآخر هو تغيير الوضع، وهكذا يمكنك ابتكار طرائق لتغيير الوضع ليكون أكثر فائدة لصحتك، فتقرر الخروج للسير مثلاً أو أداء بعض تمرينات التنفس أو التأمل الواعي لجلب الهدوء. بالمقابل، حين تقول لنفسك إنك تشعر بالتوتر سيكون أمامك القليل جداً لتفعله غالباً: تشعر أن التوتر أتاك من مكان ما فيمنعك هذا عن البحث عن طرائق لتخفيفه.

تغيير استخدامنا للغة بهذه الطريقة يؤثر فينا إيجاباً، فهو يعيد إلينا الإحساس بالسيطرة والمسؤولية من جديد. ربما مررنا بيوم سيئ ولدنا الآن غيمة سوداء صغيرة فوقنا لكن اللغة التي نستخدمها إما تشوش رؤيتنا وتجعل الأمور تبدو أسوأ حتى، وإما تحفزنا للبحث عن خيارات أخرى. الكلمات قوية.

## الأفكار المقيدة للذات

لنغص قليلاً في تحليل الذات: حين نفهم آلية تصرفاتنا نستطيع إزالة العوائق التي تمنع إحساسنا بالأمل. ومن الأمور التي ينبغي لنا فهمها الأفكار المقيدة

للذات مثل: ”لا أستطيع الحساب“، ”أنا لست منفتحاً“ أو ”لا أستطيع التقديم جيّداً“ لأنها تحد من قدراتك وتغوق تطورك، حالما ندرك هذه الأفكار يمكننا إضعافها.

## اليقظة: قوة البساطة

كما رأينا قبلاً فإن مشاعرنا مهمة كما هي أنماط تفكيرنا. تمنحنا المشاعر الإيجابية إحساساً بالأمل والسلبية تحبطنا. نشعر أحياناً بمشاعر مؤلمة ولا نعرف لماذا تظهر. قد نشعر بهذا الحزن أو الفراغ غير المبرر يهبط علينا من السماء. كثيراً ما يخبرني أشخاص يثقون فيّ أن هذا يحدث معهم غالباً ويريدون أن يعرفوا ما الذي يمكنهم فعله لتحسين شعورهم. إليكم قصة تتعلق بهذا أرسلتها لي سوزي:

يشعر بعض الناس بسعادة زائفة عند الاستمتاع أو الإثارة أو الحماسة لأمر ما. سرت عبر المدينة في صباح أحد أيام السبت ووصلت إلى النهر حيث كانت القوارب الخشبية ترسو فوق الماء، الشمس ساطعة والسماء زرقاء وقد رسمت فيها طائرة للتو وجهاً باسمًا. كانت الطمأنينة الموجودة في ذاك اليوم الجميل تبعث على الحيوية. كنت أنظر إلى السماء أنا وبعض الأشخاص الآخرين لرؤية الشكل الذي رسمته الطائرة. في الماضي كانت الأيام الجميلة تذكرني بحزني. شعرت أن صورة الشمس والسماء الزرقاء تتناقض بشدة مع ما أشعر به داخلي، وراودتني فكرة: السعادة ليست بالضرورة متعة ولا شعوراً بالحيوية أو الضحك. فتشت عن السعادة لسنوات ولم أجد لها مصدراً دائماً. لكنني أدركت في ذاك الصباح أن السعادة يمكن أن تكون هدوءاً أو سكوناً أو طمأنينة. السعادة هي سلام العقل. أدركت وأنا أقف أمام النهر، أن كثيرين منّا يعيشون حياتهم بانتظار المشاعر الحيوية السعيدة لتندفع عبر أجسادنا، وحين لا نحصل عليها نظن أننا تعساء. ونستمر في السعي

وراءها، نقرأ ونجرب أشياء لنصير أكثر سعادة، وحين يفشل هذا نشعر بالإحباط.

لكن السعادة أبسط من ذلك: يمكن أن تكون عدم الشعور بالألم في جسدك، وأختي المريضة تشهد على ذلك، فهي تتألم باستمرار تقريباً وتعاني ضيق التنفس والإعياء، وحين تمر أياماً تشعر فيها بالتحسن، يتحسن مزاجها فتقول لأبي ولي: ”اسعدوا بأنكم لا تحسون بالألم. لا يدرك الناس الذين لا يتألمون كم هم محظوظون“.

يمكن للسعادة كذلك أن تكون مجرد إحساسٍ بالراحة والخروج للسير. حين نخفض معاييرنا تقل توقعاتنا بشأن ما يجب أن نشعر به، وللمفارقة فإن هذا غالباً ما يساعدنا على التحسن، فنزداد سعادة. هذا الإدراك الصغير في ذاك النهار كان لحظة ملهمة بالنسبة إليّ، ومنذ ذلك الحين لم أنظر إلى الخلف.

كما رأينا من قصة سوزي يمكننا أن نهدف إلى هذه البساطة خلال رحلة حياتنا. نحن أحياناً نعقد أنفسنا كثيراً: نتوقع كيف يجب أن يكون شعورنا، وإذا تعثرنا نشعر باليأس. لكن حين نرجع إلى أساسيات الحياة تعود السعادة والأمل للظهور مجدداً. وحين يتعلق الأمر بصحتنا فإن ”الميزة الأسمى“ هي أيضاً البساطة.

تكون بعض الأيام أسوأ من غيرها لكن حين نتمسك بجوهر البساطة وندرك أن مجرد القدرة على الذهاب للسير والشعور بالهدوء هو معيار نستطيع أن نهدف إليه، كما رأينا من الدراسة التي تناولت المصابين بأمراض خطيرة وكانوا يعيشون آخر أيامهم، يسهل هذا قليلاً تحمل الأيام الداكنة ويشعرنا مجدداً ببريقٍ من الأمل.

## الخلاصة

رأينا في هذا الفصل أهمية الأمل وأنه حاضر دوماً بغض النظر عن مدى صعوبة الأمور، وهو يساعدنا على التقدم أو تحقيق أقصى استفادة من الوقت الذي

نملكه. يرتبط الأمل بالصحة وانخفاض خطر الوفاة المبكرة.<sup>93</sup> وحين تشعر به تستطيع التحرك نحو هدفك، وبالتالي تغيير مسار الأمور رغم مشكلاتك الحالية. يمنحك الأمل أجنحة تحملك نحو مستقبلٍ أفضل وأكثر إشراقاً: التعافي والشفاء.

## الفصل 11

اليقظة والأمل: استراتيجيات

تعرفنا إلى مراحل التطور الثلاث واستراتيجياتها، وحين الوقت الآن لننتقل إلى الجزء الأخير من استراتيجيات التطور: استراتيجيات اليقظة.

## استراتيجيات الطوارئ

قد نفقد الأمل حين نتعثر في الحياة. فيما يلي استراتيجيات سهلة للنهوض واتخاذ الخطوة الأولى في رحلة التعافي.

• **توقف عن التعريف.** الكلمات مهمة لذا يجب أن نكون حذرين في استخدام اللغة حتى حين لا يكون هناك من يسمع، فكيفية تعريفنا لأنفسنا أو وصفنا لها تؤثر كثيراً في نفسيتنا.

تمنعك التعريفات السلبية من الارتقاء إلى مستوى إمكاناتك. فقد تقول لنفسك مثلاً: "لست ذكياً كفاية" أو "أنا صعب" وحين نعرّف أنفسنا على هذا النحو تدفعنا طبيعتنا البشرية للالتزام بهذا التعريف المقيد للذات لأننا نريد أن نثبت لأنفسنا أن سلوكنا منسجم مع ما اخترناه لأنفسنا، فيحدّ هذا من تقدمنا ويعوق تطورنا. الحل هو التوقف عن هذا.

• **استفد من إبداعك لتجد الحلول.** حين تسخّر طاقتك الإبداعية ستري أنّ ثمة أكثر من طريقة لحل مشكلة ما أو للتقدم. إذا كنت قد واجهت مشكلة مؤخراً انتبه أن أمامك أكثر من خيار لحلها. على الرغم من أن هذا يبدو واضحاً فإننا ننسأه غالباً إذا كنا نشعر بالخدر أو التوتر الشديد أو نواجه صعوبات متنوعة في الحياة. استفادتنا من إبداعنا تمنحنا أملاً وتزيد فرص تقدمنا.

سيلقي هذا الفصل الضوء على استراتيجيات اليقظة: تحديداً الوعي لأنماط التفكير غير المفيدة، لأننا حين نتخلى عن هذه الأنماط نتيح المجال للأمل ولاكتشاف طرائق متنوعة للتقدم مستقبلاً.

التقيت مئات الأشخاص على مر سنوات وتحدثت إليهم عن صحتهم النفسية وعافيتهم، وسألخص في هذا الفصل أنماط التفكير السلبية الأكثر شيوعاً، بما فيها الأمور غير المفيدة التي نقولها لأنفسنا. ثم سنتعرف إلى الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها للتغلب عليها. عندما نتخلى عن أنماط التفكير غير المفيدة نشعر بالأمل أن بإمكاننا تخطي الصدمة والاقتراب من الحياة التي نريدها.

## الاستراتيجيات طويلة المدى

استخدم الاستراتيجيات التالية للتغلب على التفكير السام، جد الطمأنينة والسلام وأيقظ قوة الأمل.

### 1. توقف عن الرغبة في "جعل الأشياء ملائمة"

يثبت الناس أحياناً على وجهة نظر مثل: "لست جيداً في العلاقات" أو "لدي شخصية إدمانية" ويبحثون عن الدليل المؤكد الذي يدعمها، وإذا صادفهم ما يناقضها فإنهم يستمرون في إيجاد طريقة "لجعلها ملائمة" حتى إنهم قد يحرفون الأدلة لتأكيدتها.

كيف تكسر هذه العادة؟ الحل هو: ألا نجعل الثبات هدفاً. لنقل إنك انضمت إلى نادٍ للجري أو للكورال مثلاً، ومررت بتجربة سيئة ذات يوم فقررت ألا تعود إليه أبداً، ثم يخبرك الناس بعد فترة أن النادي تغير وهو ممتع جداً الآن، لكنك وعدت نفسك أنك لن تعود أبداً ولا تريد التخلي عن ذاك الوعد، أي لا تريد التخلي عن وجهة النظر الثابتة، إلا أننا لسنا مضطرين دوماً للاستمرار والثبات في مشاعرنا تجاه أيِّ كان في الحياة، ولا حتى تجاه أنفسنا مطورين وجهات نظر ثابتة حول من نكون. شخصياتنا ليست ثابتة بل ديناميكية.

### 2. ابتعد عن المنطق العاطفي

هل تتساءل كيف تزيد قوتك الداخلية وتشعر بالأمل مجدداً؟ استخدم عواطفك بحكمة. ربما تكون المشاعر مفيدة أحياناً إلا أن علينا أن نقلق من اعتمادنا

المفرط عليها. وعلى الرغم من أنها تساعدك أحياناً لتقرر أي مسار تسلك خاصة إذا كانت السرعة ضرورية في اتخاذ القرار، فهي يمكن أن تفودك في الاتجاه الخطأ. وبالتالي فالسياق مهم.

لأعطِ مثلاً: إذا كنت تسير في طريق مهجورة في وقت متأخر من الليل وسمعت فجأة وقع خطواتٍ خلفك، سيدفعك الخوف الذي يملأ جسدك لمسارعة خطاك والسعي للوصول إلى أقرب نقطة آمنة. الخوف الذي شعرت به هنا مفيد: فهو يحثك على التصرف وفعل ما بوسعك لحماية نفسك من خطرٍ محتمل. لكن من المؤذي ترك المشاعر توجه حياتك وقراراتك اليومية.

ومثال عن هذا: تشعر أن زميلك في العمل يتحدث عنك في غيابك وليس لديك دليل على هذا، وهذا الزميل كان على الدوام لطيفاً معك، إلا أن ثمة شعوراً داخلك يشير فيك الذعر، هو مجرد شعور وليس هناك دليل ملموس يؤكدته. ربما يكون هذا لأن أحدهم خدعك في الماضي والصدمة ما تزال في عقلك، مما يجعلك في حالة تأهب لحدوث الأمور السيئة في عملك الجديد. لكن هذا الشعور بالذعر يضر بك لأن قلقك أن زميلك يغتابك يمنعك من التركيز على مهماتك في العمل. شكك في زميلك ليس مفيداً في هذه الحالة خاصة بغياب أي دليل، بل إنه يؤدي صحتك وفرص نجاحك في عملك الجديد. الحل هو أن تتذكر أن المشاعر ليست حقائق.

رغم أن مشاعرنا موجودة لتوجهنا لكن ينبغي لنا الانتباه إلى الحقائق والأدلة التي أمامنا وأن ونسأل أنفسنا: هل الشعور مبرر؟ عندما نرى ما تقوله المعلومات التي لدينا نستطيع موازنة المشاعر والحقائق فيشعرنا هذا بمسؤولية أكبر ويمنحنا إحساساً بالموضوعية وبالتالي السلام في العقل، ما يساعدنا على التقدم في سعينا نحو أهدافنا الجديدة وعدم تعريض العمل الجديد أو الفرصة التي أمامنا للخطر.

---

## المشاعر ليست حقائق.

---

### 3. لا تستخدم ”دائماً“ و”أبداً“

ثمة عامل آخر يعوق تطورنا الشخصي وأملنا بمستقبل أفضل وهو استخدام تعابير مثل ”دوماً“ و”أبداً“. استخدام مثل هذه الكلمات يضر عافيتنا وعلاقتنا مع الآخرين، فقد تدخل في جدال مع شريكك مثلاً وتقول: ”أنت لا تفعل هذا أبداً“ ما يحبط الآخر ويغضبه وقد يسبب التوتر في علاقتكما. أو قد تقول لنفسك: ”لم أكن قطّ جيداً بما فيه الكفاية“ أو ”أنا دوماً أفسد الأمور“ فيحبطك هذا ويمنعك من الاستمرار.

لذا انتبه لهذا الفخ وأظهر بعض التفهم والتعاطف مع نفسك، واعلم أنك تتحدث بهذه الطريقة لأحد هذين السببين:

- 1. تستخدم هذه اللغة من باب العادة، لأنها الطريقة التي اعتاد أحد والديك مخاطبتك بها والتقطنها من دون وعي.
- 2. أنت تميل للتركيز على الأسوأ وتنظر إلى المستقبل نظرة سوداوية، فتقول لنفسك: ”لن أجد شخصاً أكون معه“ أو ”لن أكون سعيداً من جديد أبداً“. يتجلى السلوك الكارثي في الكلمات المتطرفة.

إلا أن سبب استخدام اللغة المتطرفة لن يكون مهماً حين تتعاطف مع نفسك، وتدرّك أنك تستطيع الانفصال عن الأنماط القديمة بأن تكون صبوراً مع نفسك بينما أنت تخطو خطوة جديدة في اتجاه مختلف.

### 4. تخلّص من الأفكار السامة

أريد منك أن تضع قائمة بأي أفكار سامة أو سلبية قد تراودك. تظهر الأفكار السامة عندما:

- تستخدم كلمة ”لو“ ومن ثم تلوم نفسك. كأن تقول مثلاً: ”لو تبعت إحساسي لما وصلت إلى هذا الوضع“ أو ”لو اجتهدت أكثر لما خسرت صديقتي أو منزلي أو عملي“. استخدام ”لو“ يخلق أرضاً خصبة لانتقاد

الذات، مثل: ”أنا غبي جداً لأنني فعلت ذلك، لن أتعلم من أخطائي أبداً“ ما يشعرك بالسوء.

• **تحذف الجيد.** ربما تركز فقط على الخطأ الذي ارتكبته كالمحادثة المهمة التي تظن أنك أفسدتها، وتقلل من إنجازاتك وصفاتك الإيجابية. تركز على العصبية التي تبديها في الأوضاع الاجتماعية لكنك تتجاهل لطفك أو مرونتك ورغبتك في النهوض عند مواجهة صعوبة في الحياة.

• **تنشغل بقراءة ما يدور في ذهن.** ربما تقول لنفسك: ”لم تذكرني أو تتصل بي مؤخراً، هذا يعني أنها لم تعد تحبني“، فأنت تظن أنك تعرف ما يدور في ذهن الآخر رغم أنه لم يخبرك به.

حين تظن أنك تعرف ما يفكر فيه الآخر فقد تتصرف بأساليب محددة معه كأن تتجنبه أو تتعامل معه بطريقة أقل وداً. يؤثر هذا سلباً في نتائجك الشخصية أو المهنية وفي هدوء عقلك، خاصة إذا كانت أفكارك السلبية عن الآخر لا تمت للواقع بصلة. ربما ابتعدت صديقتك عنك مؤخراً لكن هذا ليس لأنها لا تريد قضاء الوقت معك بعد الآن، وإنما لأن شخصاً من عائلتها توفي أو لأن لديها مشكلاتٍ في علاقتها. كلما أغرتك قراءة ما يدور في ذهن الآخر اسأل نفسك:

- 1. هل يمكنني التأكد حقاً أن هذا ما يجري؟
- 2. هل من مصلحتي التفكير في هذا؟

في التمرين التالي اكتب أي أفكار سامة تراودك ولاحظ تأثيرها عليك وعلى علاقاتك أو صحتك أو مزاجك. أريد منك بعد ذلك أن تدوّن هدفاً واحداً يمكن أن تهدف لتحقيقه الأسبوع القادم للحد من أنماط التفكير السلبية تلك. قد يكون أحد أهدافك مثلاً: ”تغيير أسلوبني في مخاطبة نفسي وتقليل انتقادي لها عندما أشعر بالتوتر“. كن عفويّاً ودوّن كل ما يخطر في بالك!

**التغلب على الأفكار السامة**

أنماط التفكير السام	كيف يؤثر هذا فيك، ماذا تشعر حين تراودك هذه الأفكار؟	حدّد هدفاً واحداً لتعمل عليه مقابل كل نمط تفكير سام.
1.		
2.		
3.		
4.		

## 5. أنشئ مساحة الهدوء والسلام الخاصة بك

أحياناً تبدو الأيام ثقيلة وكل ما تتمناه هو الإحساس بالطمأنينة والسلام خاصة إذا كنت تختبر صدمة، الأمر الذي قد يرهق عقلك وجسدك. قد يكون الانفصال عن العالم اليومي بأعبائه وضغوطاته هو الخطوة الأساسية لتلبية حاجتك للطمأنينة: سواء كسلام في العقل أو كمساحة هادئة تقصدها هرباً من زحمة الحياة. الاستراتيجية التي يمكنك استخدامها لهذا هي: أنشئ ملاذاً آمناً في عقلك فهذا يمنحك إحساساً بالثبات والأمل أن حالتك ستتحسن.

أنشئ في ذهنك واحة سلام يمكنك أن تقصدها كلما احتجت إلى الهروب من العالم. ربما تتخيل كرسيّاً خشبيّاً قديماً قربَ نارٍ مشتعلة؛ اجلس هناك واسترح لفترة وستشعر بالهدوء. لكن أي نوع من الهدوء هو؟ أين تشعر به؟

## أنشئ في عقلك ملاذاً يمكنك الرجوع إليه.

إحدى السيّدات اللواتي أدريهنّ، وهي امرأة في العشرينات، تستخدم هذه الاستراتيجية. أتت إليّ بسبب صعوبة في النوم نتيجة القلق الذي كان يسيطر عليها. جربنا هذا التمرين معاً، وبصفتها مهندسة معمارية بدأت بناء الأساس:

تخيلت الغرفة ثم فكرت في الأثاث الذي ستضعه فيها، رائحتها، الجو الذي أرادت أن يسودها، وكلما شعرت بالقلق أو التوتر يندفع في جسدها، كانت تقصد هذا الملاذ في عقلها توقد النار وترتاح هناك لفترة. ساعدها هذا على الشعور بالهدوء والسلام، وعلى الشفاء.

## 6. الجأ إلى الطبيعة

أكدت العديد من الدراسات أنه من الجيد حقاً لعافيتنا أن نكون محاطين بالطبيعة فهذا يمنحنا إحساساً بالسلام والأمل. أظهر بحث أنجز عام 2021 من قبل كلية لندن الجامعية وكلية لندن الإمبراطورية أن العيش قرب الغابات له فوائد مهمة على الصحة النفسية للصغار. تناولت الدراسة أكثر من 30.000 طفل ومراهق، ووجدت أن **القرب الأكبر من الغابات له تأثير إيجابي في التطور المعرفي**، كما رُبط بخطر أقل في المشكلات السلوكية والعاطفية لدى للمراهقين.<sup>104\_105</sup>

كما تظهر الدراسة أن الفائدة لا تقتصر على التنزه فقط وإنما يمكن تحقيقها من مجرد النظر خارج نافذة تطل على منظر طبيعي، فلبينة البصرية خارج المنزل تأثيرٌ جوهري في عافيتنا.<sup>106</sup> تحدث عن هذا روجرس أولريتش Roger S. Ulrich أستاذ الهندسة المعمارية في مركز أبحاث حول أبنية الرعاية الصحية في جامعة شالمر للتكنولوجيا في السويد، والذي كثيراً ما يُستشهد به في هذا الموضوع بوصفه باحثاً حاصلاً على عدد من الجوائز. وقد ذكر أن إحدى الدراسات اختبرت عينة من المرضى الذين خضعوا لجراحة الممرارة، فحُصّصت لثلاثة وعشرين مريضاً منهم غرفٌ تطل نوافذها على منظر فيه أشجار، وقورنت سجلات هؤلاء مع 23 مريضاً وضعوا في غرفٍ تطل على جدران إسمنتية. أظهرت نتائج فحص سجلات التعافي للمجموعتين أن المرضى في الغرف المطلة على منظر طبيعي أو أشجار قضوا وقتاً أقل في المشفى بعد الجراحة، واحتاجوا جرعات أقل من أدوية معينة، مقارنةً بالمرضى الذين أطلت غرفهم على الجدران الإسمنتية. يبدو أن المناظر

الطبيعية كان لها ”تأثير علاجي“ في المجموعة الأولى من المشاركين وساعدت على تعافيتهم.<sup>106</sup>

حين ننظر خارجاً من النافذة ونرى أشجاراً أو عشباً أو جنبات أو ماء، يبعث هذا فينا مشاعر إيجابية ويخفض مستويات توترنا. كما يمكن أن يساعد في تعافينا<sup>106</sup> وبمنحنا إحساساً بالإمكانات من جديد.

وإذا لم يكن لديك نافذة تطل على الطبيعة، فقد ظهر أن مجرد النظر إلى صور للطبيعة له تأثيرات إيجابية. وقد وجدت دراسة تناولت نحو ثلاثين بالغاً بعمر 64 إلى 79، وستة وعشرين طالباً بعمر 18 إلى 25 ممن شاهدوا إما طبيعة وإما مناظر مدنية أو صوراً للثنين، أن مشاهدة الطبيعة حسنت الانتباه التنفيذي لدى هؤلاء.<sup>107</sup>

### خذ حمام الغابة

يمكنك أن تأخذ ”حمام الغابة“ في الطبيعة وتشعر بالتعافي. يأتي تعبير حمام الغابة من التعبير الياباني ”Shinrin-Yoku“ وهو يعني أن تستخدم أحاسيسك لتغمر نفسك: جسمك وعقلك في الغابة، كما لو أنك تستحم. كي تأخذ حمام الغابة فأنت تترك أدواتك في البيت وتذهب إلى مكان تظن أنك ستستمتع فيه في الغابة، وتدع أحاسيسك تقودك. أنت ببساطة تترك الروائح والمناظر حولك توجه فضولك ليأخذك حيث يشاء. المس الأشجار حولك، اخلع حذاءك واشعر بالأرض الناعمة الباردة تحت قدميك. هناك أشخاص مدربون لمساعدتك في هذا، لكنه أمر يمكنك فعله بمفردك وبايقاعك الخاص.<sup>117</sup>

الانتباه التنفيذي هو القدرة على حجب ما يشته الانتباه وهو يستخدم في تنظيم الأفكار، وغير ذلك.<sup>108</sup> أظهرت الدراسة الأخيرة أن النظر إلى صور الطبيعة بدلاً من البيئات المدنية يؤثر إيجاباً في الانتباه التنفيذي.<sup>107</sup>

حين أكون في الطبيعة أشعر بالإمكانيات من جديد. أفكر في الخطوات التي أمامي وأمنياتي للمستقبل. أنتقل من حالة قصر النظر التي أركز فيها على مهمات اليوم إلى رؤية أكثر اتساعاً في الحياة: التفكير هل أنا سعيدة الآن وماذا بوسعي أن أفعل لأصير أكثر رضا في حال لم تسر الأمور على ما يرام. أنا لا أجد السلام في الطبيعة فقط وإنما الأمل كذلك.

حمام الغابة ليس جيداً للعقل فقط بما أنه مرتبط بتقليل مستويات القلق والاكتئاب،<sup>109</sup> وإنما هو جيد للجسم كذلك، فهو يزيد نشاط الخلايا القاتلة الطبيعية وبالتالي يؤثر إيجاباً في جهازنا المناعي.<sup>109</sup> تساعدنا الخلايا القاتلة الطبيعية على محاربة الالتهابات والسرطان، ما يساعد على الاسترخاء وتجديد النشاط ويساهم في تعزيز صحتنا.<sup>110</sup>

كما أظهر بحث من اليابان تناول 87 شخصاً من مرضى السكري أن حمام الغابة يساعد في تقليل مستويات سكر الدم.<sup>110</sup> اصطحب المشاركون في هذه الدراسة للسير في الغابة، وطلب إليهم شد عضلاتهم لمدة 10 دقائق قبل الانطلاق استعداداً للرحلة التي تنتظرهم، ثم طلب إليهم أن يسيروا في الغابة أو حمام الغابة بالسرعة التي تناسبهم. سار بعضهم 3 كم وقد استغرق هذا نحو نصف ساعة، واختار الآخرون السير 6 كم أي نحو ساعة تقريباً.<sup>110</sup> وقد بينت النتائج التأثيرات المفيدة لحمام الغابة على مستويات سكر الدم لدى المشاركين. وافترض الباحثون أن الأيونات السالبة الموجودة في البيئات الطبيعية كالغابات يمكن أن تكون مصدراً للتأثيرات الملحوظة على الصحة.<sup>110</sup> لنأخذ بعض النصائح من هذه الدراسة ونحضر لحمام الغابة خاصتنا. إليك الخطوات لهذا: 1. ابحث عن المكان الذي تريد الذهاب إليه وتأكد أنها ليست منطقة موبوءة.

2. اذهب ضمن مجموعة لتحافظ على أمانك.

3. قبل الرحلة قم ببعض تمارين التحضير: بعض تمارين القرفصاء والطنين وتمديد الذراعين والساقين.

4. حين تبدأ حمام الغابة، ليكن بطيئاً وسهلاً ولا داعي للعجلة. فقط استمتع بالمناظر والأصوات حولك. دع أحاسيسك تقودك.
5. خطط للسير في الغابة نحو نصف ساعة على الأقل بسرعتك الخاصة.

---

## يهدّي حمام الغابة جهازك العصبي ويصفي ذهنك.

---

### الخلاصة

للطبيعة تأثيرات إيجابية في دماغنا وعافيتنا. حين نخصص بعض الوقت كل أسبوع للذهاب والسير في الغابة، يكون هذا منعشاً ويمنحنا إحساساً بالأمل والسلام مجدداً، الأمر الذي نظل تواقين إليه كبشر ونقدّره رغم أننا قد لا نجده بسهولة في عالم اليوم المزدهم.

## الفصل 12

إجراء تغييرات طويلة المدى

تسيطر العادات السيئة على حياتنا أحياناً، ونجد في أوقات أخرى أننا نتعامل مع عاداتٍ صغيرة مزعجة تستنزف سعادتنا وطاقتنا. كيف يمكننا التخلص من العادات غير المرغوبة وتأسيس سلوكيات تقربنا من الحياة التي نريدها؟ بالإضافة إلى الاستراتيجيات التي قرأت عنها في الفصول السابقة تشكل التمرينات في هذا القسم مخططاً للتقدم على المدى الطويل. العادة هي طريقة تصرف تظهر على أساس منتظم، وغالباً نحن نستخدمها تلقائياً بلا وعي. تصعب العادات السيئة عليك التعامل مع الأوقات الصعبة وقد تؤثر في حياتك وتقلل رضاك. لتتعرف إلى العادات في سياق حياتنا اليومية، وإلى الأمور التي يمكننا فعلها لتعزيز عافيتنا وزيادة إحساسنا بالرضا.

## العادات اليومية

قد يصعب علينا في حياتنا اليومية الالتزام بأهدافنا أو كسر العادات غير المرغوبة أو تشكيل عادات جديدة مفيدة. سيعلمك هذا القسم استراتيجيات مفيدة للالتزام بأهدافك بينما أنت تمارس روتينك اليومي، مع طرائق مفاجئة تساعدك في الحفاظ على مسارك.

### رُكُز على المكافآت الفورية

فكّر في الهدف الذي تريد تحقيقه وحدّده بوضوح. دَوِّنه فيكون أمامك: قد يكون البحث عن منزل أو علاقة جديدة، أو أن تحسّن صحتك بإدخال التمرينات الرياضية في روتينك.

ما يساعدك للخطو نحو هدفك البعيد هو التركيز على المكافآت الفورية. حين تسعى لتحقيق هدفٍ ما فأنت تفكر غالباً في المكافآت البعيدة: الترقية التي ستحصل عليها إذا عملت بجد يومياً، الماراثون الذي ستتمكن من المشاركة فيه إذا تابعت التمرين. إلا أنه من المفيد التركيز على المكافآت الفورية، لأن التركيز على الأهداف البعيدة قد يشبث عزيمة الناس أحياناً. ربما

تكون المكافأة النهائية عظيمة لكنك لا تصلها في الحال فهي مثل جبل كبير جداً لكنك تراه صغيراً ومحدوداً من مكان وقوفك، ويبدو الطريق إليه طويلاً جداً ما يسبب الإحباط ويدفع الناس للتخلي عن أحلامهم أحياناً، فيكون من الأسهل التركيز على الجوانب السلبية: كالتعب الذي يسببه التمرين أو الملل الذي تسببه رتابة كتابة سيرة ذاتية جديدة. أي أن فوائد الأهداف البعيدة كالرضا عند الوصول إلى مستوى اللياقة المرغوب أو الحصول على الترقية في العمل، قد تكون محفزاً حقيقياً لكن إبقاء التركيز منصباً عليها لا يكون بهذه السهولة أحياناً.

عانت جانيت تنشئة صعبة وقد جعلها أبواها تشعر أنها ليست جيدة كفاية. أرادت أن تثبت لنفسها وهي بعمر 43 عاماً أنها تستطيع الالتزام بأهدافها وحفظها. كانت جانيت تشعر بالضيق نوعاً ما وغالباً ما احتاجت إلى الآخرين لاتخاذ القرارات عنها. لكنها أرادت وهي في منتصف العمر أن تغير هذا. اتخذت قراراً بسيطاً لبدء رحلتها الجديدة ونفذته: التسجيل في دورة تمهيدية في منطقتها. ورغم أن هذه الدورة لن تؤثر في مسيرة حياتها فقد تعلمها مهارات جديدة في مجال أرادت معرفة المزيد عنه. ويمكن أن تكون كذلك فرصة تثبت فيها لنفسها أنها استطاعت الاستمرار في مهمة ما، الأمر الذي عانت منه سابقاً.

حفزت هذه اللحظة من الحسم والفعل: التسجيل في الدورة، تأثير الدومينو الذي سيحررها من حياتها القديمة ويساعدها لتنسى الماضي وتتقدم للأمام. استخدمت جانيت استراتيجية عدم التركيز على الهدف النهائي فقط، وإنما على المكافآت الفورية كذلك لتسهل على نفسها الالتزام والمواظبة (ستجد المزيد عن كيفية فعل هذا لاحقاً). رغم أنها عانت من تشتت الانتباه أحياناً فقد أنهت الدورة وأدّت فيها جيداً. شعرت جانيت بالرضا لأنها أثبتت لنفسها أنها استطاعت عقد العزم على شيء ما ومتابعته حتى النهاية. ورغم تنشئتها الصعبة وعدم إيمان والديها بها، فقد استطاعت أن تؤمن بنفسها. حافظت هذه الاستراتيجية على حماسها وتركيزها على المهمة وسمحت لها بتحقيق هدفها.

إليك البحث وراء هذه الاستراتيجية. اكتشفت كايتلين وولي Kaitlin Woolley في جامعة كورنيل حيلة يمكن أن تساعدك على الاستمرار في تحقيق أهدافك، فقد وجدت أن الناس يتابعون الفعل حتى لو كان صعباً عندما يركزون على المكافآت الفورية.<sup>111</sup> بدلاً من إبقاء تركيزك منصباً على الفوائد النهائية لهدفك والتي قد لا تكون واضحة تماماً، فالفوائد التي قد تجنيها فورياً قد تكون المشاعر الجيدة التي تنتابك أثناء التمرين أو الموسيقى المرححة التي تسمعها أثناء ذلك. ربما يكون هدفك البعيد هو الوصول إلى جسم قوي متناغم فتقصد النادي الرياضي لتحقيقه، لكن الطريق إلى الهدف مرصوف بالعديد من اللحظات التي تقدم مكافآت فورية سريعة نفسل غالباً في ملاحظتها. انتباهك لهذه المكافآت الفورية يجعلك أكثر استمتاعاً بتجربتك الحالية<sup>111</sup> ويساعد لإبقائك على الطريق الصحيح.

ربما تحاول العمل بجد لأنك تود الحصول على درجات جيدة أو ترقية، وهذه تمثل المكافآت بعيدة المدى، لكن يمكنك إيجاد مكافآت فورية تشعرك بالتحسن بينما أنت تعمل، وهذه تتضمن تناول وجبات خفيفة أو شيء لذيذ، وقد تكون الوعي الكامل وملاحظة الفقرات التي تثير اهتمامك أو فضولك أثناء العمل. يمكن للمشاعر الإيجابية كالاهتمام أو الفضول أن تثير التحفيز وتجعل التجربة أكثر إمتاعاً.

وجدت وولي أن الطلاب أظهروا إصراراً أكبر على إنجاز المهمات عندما كانوا يحصلون على مكافآت فورية أثناء الدراسة. وأن هذه المكافآت كالإصغاء للموسيقا أو تناول الوجبات الخفيفة لم تقلل من أدائهم قط، بل ساعدتهم على المتابعة.<sup>111</sup>

ملخص عن دراسة وولي: كُلف بعض الطلاب بإتمام واجب وقيل لهم ما يلي: "يمكنكم جعل العمل على الواجب أكثر تسلية وإمتاعاً، باستخدام أقلام رصاص أو أقلام ملونة ممتعة، أو بتناول وجبة خفيفة، وأنا سأعزف بعض الموسيقى في الخلف بينما أنتم تعملون. رجاءً اختاروا بسرعة وبهدوء ما تودون استخدامه أو تناوله خلال العمل. سأجمع الواجبات قبل نهاية المدة فاستخدموا

وقتكم بحكمة“.<sup>111</sup> كانت الوجبات الخفيفة المتاحة صحية كالفواكه ورقائق الجرانولا، ولم يرتبط إعطاؤها للطلاب بمقدار العمل الذي أنجزوه أو بإنهائهم الواجب أم لا، كما كان بإمكانهم تأجيلها إن رغبوا وبطل بإمكانهم الحصول عليها والاستمتاع بها لاحقاً.<sup>111</sup>

قيل للطلاب الآخرين الذين لم يتلقوا أي مكافآت: ”ستكملون هذا الواجب بمفردكم في الصف اليوم، وسأجمعه قبل نهاية الوقت، لذا استغلوا وقتكم بحكمة“.<sup>111</sup> لم يحصلوا على أي وجبات خفيفة أو أقلام رصاص مسلية أو موسيقا مريحة في الخلفية كما كان الأمر مع الآخرين.<sup>111</sup> أظهرت النتائج أن الطلاب الذين حصلوا على مكافآت فورية عملوا على حل المزيد من المشكلات في واجباتهم أكثر من أولئك الذين لم يتلقوا مكافآت.

## التركيز على المكافآت الفورية يجعلك مثابراً أكثر في مهماتك.

أظهر الأشخاص الذين حصلوا على مكافآت أثناء العمل مثابرة أكبر،<sup>111</sup> وقد ساعدتهم على البقاء في المسار الصحيح، إذ يرجح أن التركيز عليها يدفعك للاستمرار أكثر من التفكير في المكافآت المؤجلة التي ستحصلها عند بلوغ الهدف. يمكنك أن تتعمد إضفاء المزيد من المتعة على مهماتك، بأن تضع شمعة معطرة قرب مكان عملك أو تستمع إلى الموسيقى أثناءه، أو تتناول الوجبات الخفيفة وغير ذلك، إلا أن هذه المكافآت الفورية قد تكون جزءاً من أصل النشاط كالمشاعر الممتعة أو المريحة التي تختبرها وأنت تؤديه ويكون كل ما عليك هو أن تنتبه إليها فقط. هذا هو الأساس.

حين أصبت بالحساسية الحادة كان من الصعب عليّ أن أطهو لنفسي. للحقيقة كان الأمر صادماً إلى حدٍّ ما وقد عشت وقتاً عصيباً جداً: الاستيقاظ كل ليلة والبتور تغطي جسدي بغير سبب واضح، لينتهي بي الأمر في أكثر من

مناسبة في قسم الطوارئ في المستشفى بسبب عجزني عن التنفس بشكل صحيح ووجهي متورم. شعرت أنني منهكة ولم يكن لدي طاقة لفعل الأشياء بنفسني، لكنني اكتشفت أنني إذا استمعت إلى الموسيقى التي كانت تبثها الإذاعة المحلية بينما أعدّ الطعام يصير تحضير الوجبات أسهل وأكثر إمتاعاً. لم أعد أنتبه إلى الجهد الذي أبذله لتحضير الحساء أو إعداد العشاء، وكنت أركز أكثر على محادثات الإذاعة المرحية والموسيقى المتفائلة، فقد زادت إحساسي بالمتعة وكنت ألاحظ ذلك. أحياناً كنت أشعر بالحزن نوعاً ما عندما أنتهي من الطهي لتوقف الموسيقى و”المرح“.

حياتنا غالباً مليئة بأشياء روتينية مملة لكننا نستطيع تغيير الواقع بطريقة ما.

### الانتقال من عدم الوعي إلى الوعي الكامل

يمكن كسر الأنماط القديمة تماماً كما تنمو للشجرة جذور جديدة وتسيطر على القديمة الذابلة. كيف يمكننا أن نسهم في ذبول الجذور القديمة؟ بالتحول من عدم الوعي إلى الوعي الكامل، أن تعي ما تفعله في اللحظة الحالية وتتعمد خطوطك التالية. نحن غالباً لا ننتبه إلى ما نفعل لأننا نتصرف تلقائياً. لكن في اللحظة التي يبدأ فيها وعيك لأفعالك، تتغير الأمور. راقب ما يحدث في حياتك إذا كنت تتعامل مع وضع صعب. هل تعثر مخططك الزمني؟ حين نواجه المشكلات يكون من المهم أن نمح أنفسنا الوقت الكافي حتى تشفى جروحنا، وأن نستفيد من قوة الوعي عندما نشعر أننا قادرون على اتخاذ خطوات للأمام مجدداً. انتبه لأنماطك: ماذا يحدث في حياتك الآن؟ كيف تقضي يومك؟

الروتين يمنعنا من الانهيار. إذا شعرت أنك ضيعت حياتك، جد الطرائق لاستعادتها. تحول من عدم الوعي إلى الوعي الكامل. يمكننا فعل هذا من خلال قيامنا بأحداث صغيرة في حياتنا اليومية، بالانتباه مثلاً إلى عاداتنا على وسائل التواصل الاجتماعي، وتناول كمية كافية من المياه تحافظ على رطوبة أجسامنا، وكذلك الطريقة التي نقضي بها أوقات فراغنا.

## الروتين يمنعنا من الانهيار.

حذفت إحدى عميلاتي تطبيقات التواصل الاجتماعي من هاتفها لأنها أرادت التخلي عن إدمان التصفح. غير أنها ما زالت تتفحص يوتيوب على حاسوبها المحمول. وجدت أن روتينها الصباحي كان يبدأ بتفحص يوتيوب، فكانت تسند وسادتها إلى السرير وتشغل حاسوبها وتبدأ متابعة الفيديوهات. شعرت في أحد الصباحات، تماماً قبل أن تبدأ العمل، بهذا الفضول لمتابعة الفيديوهات فمنعت نفسها عن ذلك. فهي في هذا المثال توقفت **وقفة هادئة** وأدركت ما كانت توشك على فعله، انتقلت من عدم الوعي إلى الوعي الكامل، تحولت من كونها تتصرف تلقائياً إلى إدراك خطوتها التالية بوعي. وقررت بعد هذه الحادثة الصغيرة أن كلما دفعها فضولها لمشاهدة شيء ما على يوتيوب أو شعرت بالضجر فإنها ستختار ألا تدخل الإنترنت. اختارت بوعي أن تفعل شيء آخر غير ذلك، كأن تنهض وتقوم ببعض التمرينات، تخرج للمشي أو تُعدّ فطوراً لطيفاً لنفسها.

■ تم نشر هذا الكتاب من خلال قناة رف 404 | للمزيد من الكتب تفضلوا  
بزيارة قناتنا على تيليجرام Rff404 ■

### وضع مخططات لليوم التالي

من المفيد توضيح الأمور لنفسك. ربما تلاحظ أنك كلما شرعت في فعل أو عدم فعل شيء ما وحددت لنفسك اتجاهًا واضحًا فأنت تميل أكثر للالتزام به. تقول إحدى عميلاتي لنفسها: "لن أتفحص البريد الإلكتروني غدًا من 9 صباحًا إلى 12 ليلاً" لتضمن أنها ستركز على مهماتها الأساسية المهمة. هي تؤمن لنفسها مسبقاً طريقاً واضحاً تتبعه في اليوم التالي. حين يتعلق الأمر بتجنب

شيء ما أو الحد منه، قرّر في الليلة السابقة إن كنت ستقوم به أم لا. من المفيد لك أيضاً أن تكون محدداً، فإذا كنت تقضي الكثير من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي مثلاً، قل لنفسك إنك في الغد لن تقضي القدر X من الوقت على منصاتك المفضلة وحدد الأوقات بالضبط، كأن تقول مثلاً سأتحص وسائل التواصل الاجتماعي عند الغداء بين 12:30 و1 ظهراً، ومرة ثانية بين 5 و5:30 مساءً. فرض الحدود يسهل الالتزام بالفترة المحددة للتصفح. **التوضيح** في الليلة السابقة يحدد طريق اليوم التالي، وعندما يحين الغد لا يكون عليك اتخاذ أي قرارات وإنما أنت ببساطة تتبع المخططات التي وضعتها قبلاً.

قل ذلك بصوت عالٍ أو اكتبه. لا يتعلق هذا بالضغط على نفسك بل بتذكيرها بطريقة التقدم التي اخترتها ومساعدتك لتبقى على المسار الصحيح.

### إعادة صياغة الأمور على أنها متعة وليست واجباً

إعادة الصياغة تساعدنا في سياق العادات، وهي تتعلق بمحاولة تغيير الطريقة التي ترى فيها الوضع أو النكسة المحتملة، بدلاً من رؤية المشكلة بعدسات مظلمة والتركيز على الأسوأ. حاول أن تراها بطريقة أكثر إيجابية. لنقل إنك اكتشفت أن عليك الابتعاد عن عملك، ومع أن هذا يوترك ويصعب عليك تحمله، فالتفكير في فوائد الانتقال هو إعادة صياغة. قد تتضمن هذه الفوائد لقاء ناس جدد، اكتشاف أماكن جديدة وفرصة لبداية جديدة. حين تعيد الصياغة وتدرك الأشياء بطريقة أكثر إيجابية ستشعر بالخفة.

يمكنك استخدام استراتيجية إعادة الصياغة لتغيير رؤيتك لسلوكيات جديدة تود تبنيها وتحولها إلى عادات، بتغيير نظرتك للأفعال التي تختارها.<sup>112</sup> رؤيتنا لما نفعله تؤثر فينا.

حين نختار استخدام سلوك ما ونرى هذا واجباً، يكون التغيير صعباً وقد يستنزف مواردنا الداخلية، ويصعب علينا أكثر الشعور بأننا نتحكم بأنفسنا وكذلك الاستمرار في السعي نحو أهدافنا. بينما يكون من الأكثر فعالية النظر إلى الطريقة الجديدة على أنها ممتعة.<sup>112</sup> معرفة هذا مفيدة في سياق تشكيل

العادة. فبدلاً من رؤية العلاقات مع أشخاص جدد مثلاً على أنها مدمرة للأعصاب انظر إليها كمسرحية تؤدي فيها دوراً، وفي الحقيقة الجميع يؤدون أدواراً: الشخص المعقد، الهزلي المسترخي، والمحب للمرح. الجميع يقدم للعالم دوراً محدداً يتوافق مع ما يريدون أن يُعاملوا على أساسه. حدد الدور الذي تودّ لعبه، وما الذي ستستمتع بتمثيله واستمتع به.

فكر في المجالات المختلفة من حياتك والأدوار التي يمكنك تأديتها، وكيف يمكنك جعلها أكثر متعة لتزداد الحياة إمتاعاً؟ هذا بحد ذاته يمكن أن يكون وقوداً يشعرك بحيوية أكبر في مسيرة حياتك. يبدو الأمر مثل الملابس التي ترتديها يومياً، فبدلاً من ارتداء ذات القميص المريح الذي تملكه منذ وقت طويل، فكر في زي يمكنك الانتقال إليه ويعطيك دفعاً بينما أنت تقضي يومك. ربما هو السترة الجميلة التي اشتريتها للتو، حان الوقت للتغيير، وإيجاد طريقة للاستمتاع بالحياة الآن.

---

إن رؤية ما تود فعله على أنه متعة تمنحك  
إحساساً بالحيوية وتجدد مواردك الداخلية.

---

### الخلاصة

العادات جزء من حياتنا اليومية. نحن نفعل الكثير من الأشياء تلقائياً، لكن العادات السيئة أو تلك التي لا نستطيع التوقف عنها رغم أننا نبذل أقصى جهودنا، تؤثر في عافيتنا. عند محاولة نسيان العادات القديمة من المفيد أن نفعل هذا ببطء، توقف وقفة هادئة وفكر في خطواتك التالية، واستخدم الاستراتيجيات المذكورة في هذا الفصل كي تتقدم. يساعذك التفكير في تأسيس عادات إيجابية جديدة على التحرك نحو حياة أكثر حرية ورضاً.

## كلمة ختامية

تحدّثنا في هذا الكتاب عن الصدمة، وكيف يمكن للأشياء التي نفعّلها أن تعوق محاولات تقدمنا. على الرغم مما قد تمرّ فيه فقد أظهر البحث أن ”وجود الأمل مثبت علمياً“.<sup>1</sup>

أودّ أن أنهي هذا الكتاب بهذه الملاحظة الختامية. أنت تتطور كلما مررت بنكسة مدمرة أو صدمة. تجارب الحياة تلك مقلقة جداً لكنها قد تكون دعوة لإعادة تقييم أولويات حياتك، وتساعدك لتطوير علاقات أكثر نجاحاً مع الآخرين وتدفعك للاستثمار أكثر في الأهداف المفيدة حقاً.<sup>18</sup>

حتى حين نمر بوقت صعب ونشعر شعوراً سيئاً تتغير رؤيتنا للعالم وحتى لأنفسنا، نختبر تطوراً نفسياً وعاطفياً إيجابياً وغالباً نبدأ فهم الحياة أكثر ونعي الإمكانيات الجديدة،<sup>18</sup> وتزداد قوتنا الشخصية. حتى الناس الذين اختبروا بعض أصعب الأوضاع كأولئك الذين شخّصت إصابتهم بأمراض خطيرة أو تعرضوا للاعتداء، يظهرون هذا التطور.

قد يصعب تحمل مشكلات الحياة وأحداثها الصادمة ويكون لها تأثير ملحوظ في عافيتك. ستعرف نقاط قوتك بينما أنت تحاول التعامل مع العالم الجديد المحطم بعد الحدث، وستدرك نقاط قوتك<sup>118</sup> وأنت تستطيع تجاوزه رغم أنك لم تظن ذلك ممكناً من قبل. وبالتالي إذا خصّصت الوقت للقاء نفسك حيث أنت وتركت الأمل يحملك منه فقد يكون هذا مجرد قارب نجاة ينقلك إلى الشفاء والتعافي.

## المراجع

1. Remes, O., 'How to Look on the Bright Side of 2020 (Yes,Really)' in *Vogue*, 10 October 2020.
2. Dreman, S., 'Coping with the trauma of divorce'. *Journal of Traumatic Stress*, 1991. 4: p. 113–121.
3. Waysman, M., J. Schwarzwald, and Z. Solomon, 'Hardiness: an examination of its relationship with positive and negative longterm changes following trauma'. *J Trauma Stress*, 2001. 14(3): p. 531–48.
4. Kobasa, S.C., 'Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness'. *J Pers Soc Psychol*, 1979. 37(1): p. 1–11.
5. Maddi, S.R., *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*, 2012: Springer Netherlands.
6. The Hardiness Institute, Inc. 'The Illinois Bell Telephone Study: How Hardiness began'. Available from: <https://www.hardinessinstitute.com/?p=776>.
7. UCI, School of Social Ecology. 'In Memoriam: Salvatore R. Maddi', 2020. Available from: <https://socialecology.uci.edu/news/memoriam-salvatore-r-maddi>.
8. King, L.A., et al., 'Resilience-recovery factors in post-traumatic stress disorder among female and male Vietnam veterans: hardiness,

postwar social support, and additional stressful life events'. *J Pers Soc Psychol*, 1998. 74(2): p. 420–34.

9. Bartone, P.T. and S.V. Bowles, 'Hardiness Predicts Post-Traumatic Growth and Well-Being in Severely Wounded Servicemen and Their Spouses'. *Mil Med*, 2021. 186(5–6): p. 500–504.

10. Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior. *UCLA Dual Diagnosis Program Information and Admissions*, 2022. Available from: [https://www.semel.ucla.edu/dual-diagnosisprogram/News\\_and\\_Resources/How\\_Do\\_You\\_Cope#:~:text=Active%20coping%20strategies%20involve%20an,drinking%2C%20sleeping%2C%20isolating\).](https://www.semel.ucla.edu/dual-diagnosisprogram/News_and_Resources/How_Do_You_Cope#:~:text=Active%20coping%20strategies%20involve%20an,drinking%2C%20sleeping%2C%20isolating).)

11. Bartone, P.T. and G.G. Homish, 'Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study'. *J Affect Disord*, 2020. 265: p. 511–518.

12. Lambert, V.A., C.E. Lambert, and H. Yamase, 'Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies'. *Nurs Health Sci*, 2003. 5(2): p. 181–4.

13. Lazarus, R.S. and S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. 1984: Springer Publishing Company.

14. Collins, P.Y., 'What is global mental health?'. *World Psychiatry*, 2020. 19(3): p. 265–266.

15. Dweck, C.S. and D.S. Yeager, 'Mindsets: A View from Two Eras'. *Perspect Psychol Sci*, 2019. 14(3): p. 481–496.

16. Maddi, S.R., 'Hardiness: The courage to grow from stresses'. *The Journal of Positive Psychology*, 2006. 1(3): p. 160–168.

17. Cunha, L.F., L.C. Pellanda, and C.T. Reppold, 'Positive Psychology and Gratitude Interventions: A Randomized Clinical Trial'. *Front Psychol*, 2019. 10: p. 584.

18. Tedeschi, R.G. and L.G. Calhoun, 'Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence'. *Psychological Inquiry*, 2009. 15(1): p. 1–18.

19. Webster, J.D. and X.C. Deng, 'Paths from Trauma to Intrapersonal Strength: Worldview, Posttraumatic Growth, and Wisdom'. *Journal of Loss and Trauma*, 2015. 20: p. 253–266.

20. Fraser, W. 'Trust Resilience: Engaging and Cultivating Growth'. Washington State Lean Conference. 2021. Available from: [https://results.wa.gov/sites/default/files/WendyFraser\\_Oct28\\_PRESENTATION%20%281%29.pdf](https://results.wa.gov/sites/default/files/WendyFraser_Oct28_PRESENTATION%20%281%29.pdf).

21. Sanghee Chun, Y.L., 'The experience of posttraumatic growth for people with spinal cord injury'. *Qualitative Health Research*. 18(7): p. 877–890.

22. Teti, M., et al., "I Created Something New with Something that Had Died": Photo–Narratives of Positive Transformation Among

Women with HIV'. *AIDS Behav*, 2015. 19(7): p. 1275–87.

23. Siebrecht Vanhooren, M.L., and J. Dezutter, 'Posttraumatic growth during incarceration: a case study from an experiential existential perspective'. *Journal of Humanistic Psychology*, 2018. 58(2): p. 144–167.

24. Lyon, I., P. Fisher, and F. Gracey, "Putting a new perspective on life": a qualitative grounded theory of posttraumatic growth following acquired brain injury'. *Disabil Rehabil*, 2021. 43(22): p. 3225–33.

25. Crawford, J.J., A.M.G., and J. Tracey, 'An examination of posttraumatic growth in Canadian and American ParaSport athletes with acquired spinal cord injury'. *Psychology of Sport and Exercise*, 2014. 15(4): p. 399–406.

26. Carstensen, L.L., D.M. Isaacowitz, and S.T. Charles, 'Taking time seriously. A theory of socioemotional selectivity'. *Am Psychol*, 1999. 54(3): p. 165–81.

27. Fingerman, K.L. and M. Perlmutter, 'Future time perspective and life events across adulthood'. *J Gen Psychol*, 1995. 122(1): p. 95–111.

28. Carstensen, L.L., 'Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity'. *Current Directions in Psychological Science*, 1995. 4(5): p. 151–6.

29. Carstensen, L.L. and B.L. Fredrickson, 'Influence of HIV status and age on cognitive representations of others'. *Health Psychol*, 1998.

17(6): p. 494–503.

30. Büssing, A., et al., ‘Experience of gratitude, awe and beauty in life among patients with multiple sclerosis and psychiatric disorders’. *Health Qual Life Outcomes*, 2014. 12: p. 63.

31. Harvard Health Publishing. Harvard Medical School. *Giving thanks can make you happier*, 2021. Available from: <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-canmake-you-happier#:~:text=In%20positive%20psychology%20research%2C%20gratitude,adversity%2C%20and%20build%20strong%20relationships.>

32. Seligman, M.E., et al., ‘Positive psychology progress: empirical validation of interventions’. *Am Psychol*, 2005. 60(5): p. 410–21.

33. Adler, M.G. and N.S. Fagley, ‘Appreciation: individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being’. *J Pers*, 2005. 73(1): p. 79–114.

34. Stellar, J.E., et al., ‘Positive affect and markers of inflammation: discrete positive emotions predict lower levels of inflammatory cytokines’. *Emotion*, 2015. 15(2): p. 129–33.

35. Luo, Y. and S.G. Zheng, ‘Hall of Fame among Pro-inflammatory Cytokines: Interleukin-6 Gene and Its Transcriptional Regulation Mechanisms’. *Front Immunol*, 2016. 7: p. 604.

36. Dinarello, C.A., *Proinflammatory cytokines*. *Chest*, 2000. 118(2): p. 503–8.

37. van Elk, M., et al., ‘The neural correlates of the awe experience: Reduced default mode network activity during feelings of awe’. *Hum Brain Mapp*, 2019. 40(12): p. 3561–74.

38. Summer Allen, J.T.F. *The Science of Awe*. 2018. Available from: [https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF\\_White\\_Paper-Awe\\_FINAL.pdf](https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Awe_FINAL.pdf).

39. New Scientist. *Science with Sam: What is awe?* 2021. Available from: <https://www.newscientist.com/article/0-science-with-samwhat-is-awe/>.

40. Wood, A.M., et al., ‘Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions’. *J Psychosom Res*, 2009.66(1): p. 43–8.

41. Alkozei, A., et al., ‘The Association Between Trait Gratitude and Self-Reported Sleep Quality Is Mediated by Depressive Mood State’. *Behav Sleep Med*, 2019. 17(1): p. 41–8.

42. Vilenica, S., *Pathways to Peace: A phenomenological exploration of the processes of healing and posttraumatic growth following childhood sexual assault*. 2014, Queensland University of Technology.

43. San Francisco State University, ‘Buying Experiences, Not Possessions, Leads to Greater Happiness’. 2009, *Science Daily*.

44. Elizabeth W Dunn, D.T.G., Timothy D Wilson, 'If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right'. *Journal of Consumer Psychology*, 2011. 21(2): p. 115–125.

45. McLeod, S. *Maslow's Hierarchy of Needs*. 2022. Available from: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html#:~:text=There%20are%20five%20levels%20in,esteem%2C%20and%20self%2Dactualization>.

46. Ozbay, F., et al., 'Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice'. *Psychiatry (Edgmont)*, 2007.4(5): p. 35–40.

47. Kawachi, I. and L.F. Berkman, 'Social ties and mental health'. *J Urban Health*, 2001. 78(3): p. 458–67.

48. Southwick, S.M., M. Vythilingam, and D.S. Charney, 'The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment'. *Annu Rev Clin Psychol*, 2005. 1: p. 255–91.

49. Ghent, A., The happiness effect. *Bull World Health Organ*, 2011. 89(4): p. 246–7.

50. Vaillant, G.E., 'What are the Secrets to a Happy Life?', in *Greater Good Magazine*. 2013.

51. Miller, M. *What makes a good life? 3 Lessons on Life, Love, and Decision Making from the Harvard Grant Study*. Available from: <https://www.6seconds.org/2021/04/19/harvard-grant-study/>.

52. Holt–Lunstad, J., *The Potential Public Health Relevance of Social Isolation and Loneliness: Prevalence, Epidemiology, and Risk Factors*. Public Policy & Aging Report, 2017. 27(4): p. 127–130.

53. World Health Organization. *Social Isolation and Loneliness*. 2022. Available from: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>.

54. Surkalim, D.L., et al., ‘The prevalence of loneliness across 113 countries: systematic review and meta–analysis’. *Bmj*, 2022. 376: p. e067068.

55. Brown–Bowers, A., et al., ‘Cognitive–behavioral conjoint therapy for posttraumatic stress disorder: application to a couple’s shared traumatic experience’. *J Clin Psychol*, 2012. 68(5): p. 536–47.

56. Craig Haen, Anna Marie Weber. ‘Beyond retribution: Working through revenge fantasies with traumatized young people’. *The Arts in Psychotherapy*, 2009. 36(2): p. 84–93.

57. Kaiser, C.R., S.B. Vick, and B. Major, ‘A prospective investigation of the relationship between just–world beliefs and the desire for revenge after September 11, 2001’. *Psychol Sci*, 2004. 15(7): p. 503–6.

58. Carlsmith, K.M., T.D. Wilson, and D.T. Gilbert, ‘The paradoxical consequences of revenge’. *J Pers Soc Psychol*, 2008. 95(6): p. 1316–24.

59. Bushman, B., 'Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding'. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2002. 28(6): p. 724–731.

60. Bushman, B.J. *School of Communication*. 2022. Available from: <https://comm.osu.edu/people/bushman.20>.

61. Cheng, C., et al., 'Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values'. *Addict Behav*, 2021. 117: p.106845.

62. Ofcom, *News Consumption in the UK: 2022*. Available from: [https://www.ofcom.org.uk/data/assets/pdf\\_file/0024/241827/News-Consumption-in-the-UK-Overview-of-findings-2022.pdf](https://www.ofcom.org.uk/data/assets/pdf_file/0024/241827/News-Consumption-in-the-UK-Overview-of-findings-2022.pdf) Overview of research findings.

63. Emily A. Vogels, R.G.–W., Navid Massarat. *Teens, Social Media and Technology 2022*. 2022. Available from: <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-mediaand-technology-2022/>.

64. Bennett, B.L., et al., 'Examining the impact of social media on mood and body dissatisfaction using ecological momentary assessment'. *J Am Coll Health*, 2020. 68(5): p. 502–508.

65. Odgers, C.L. and M.R. Jensen, 'Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions'. *J Child Psychol Psychiatry*, 2020. 61(3): p. 336–348.

66. Zara Abrams, A.P.A. *How can we minimize Instagram's harmful effects?* 2021. Available from: <https://www.apa.org/monitor/2022/03/feature-minimize-instagram-effects>.

67. Seabrook, E.M., M.L. Kern, and N.S. Rickard, 'Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review'. *JMIR Ment Health*, 2016. 3(4): p. e50.

68. Helmut Appel, J.C., Alexander L. Gerlach, 'Social comparison, envy, and depression on Facebook: a study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals'. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2015. 34(4): p. 277–289.

69. Association for Psychological Science. *Social Media 'Likes' Impact Teens' Brains and Behavior*. 2016. Available from: <https://www.psychologicalscience.org/news/releases/socialmedia-likes-impact-teens-brains-and-behavior.html>.

70. Sherman, L.E., et al., 'The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media'. *Psychol Sci*, 2016. 27(7): p. 1027–35.

71. Alutaybi, A., et al., 'Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method'. *Int J Environ Res Public Health*, 2020. 17(17).

72. Lieberman, M.D., et al., 'Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli'.

*Psychol Sci*, 2007. 18(5): p. 421–8.

73. American Psychological Association. *Resilience*. 2022. Available from: <https://www.apa.org/topics/resilience>.

74. Nuffield Foundation. Michael Rutter, Edmund Sonuga-Barke. *English and Romanian Adoptee study – English–Romanian Adoption*. 2022. Available from: <https://www.nuffieldfoundation.org/project/english-and-romanian-adoptee-study>.

75. National Health Service. *Overview – Post-traumatic stress disorder*. 2022. Available from: <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/overview/>.

76. Ahmed, A.S., ‘Post-traumatic stress disorder, resilience and vulnerability’. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2007. 13: p. 369–375.

77. Annual Reviews. ‘A Lecture in Psychology: The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention’. 2022: *Annual Review of Psychology*. Available from: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/do.multimedia2013.12.17.238/abs/>.

78. Cohen, G.L. and D.K. Sherman, ‘The psychology of change: self-affirmation and social psychological intervention’. *Annu Rev Psychol*, 2014. 65: p. 333–71.

79. Michele M Tugade, Barbara L. Fredrickson, 'Regulation of positive emotions: emotion regulation strategies that promote resilience'. *Journal of Happiness Studies*, 2007. 8: p. 311–333.

80. Folkman, S., 'Positive psychological states and coping with severe stress'. *Soc Sci Med*, 1997. 45(8): p. 1207–21.

81. Folkman, S. and J.T. Moskowitz, 'Positive affect and the other side of coping'. *Am Psychol*, 2000. 55(6): p. 647–54.

82. Fredrickson, B.L., 'The role of positive emotions in positive psychology. The broaden–and–build theory of positive emotions'. *Am Psychol*, 2001. 56(3): p. 218–26.

83. Cohn, M.A., et al., 'Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience'. *Emotion*, 2009. 9(3): p. 361–8.

84. Bonanno, G.A. and D. Keltner, 'Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement'. *J Abnorm Psychol*, 1997. 106(1): p. 126–37.

85. Fredrickson, B.L. and C. Branigan, 'Positive emotions broaden the scope of attention and thought–action repertoires'. *Cogn Emot*, 2005. 19(3): p. 313–332.

86. Danner, D.D., D.A. Snowdon, and W.V. Friesen, 'Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study'. *J Pers Soc Psychol*, 2001. 80(5): p. 804–13.

87. Peterson, C. and M.E. Seligman, 'Causal explanations as a risk factor for depression: theory and evidence'. *Psychol Rev*, 1984. 91(3): p. 347–74.

88. The Anxiety and Depression Association of America. *Psychological Models of Depression*. Available from: <https://adaa.org/sites/default/files/Tilton405.pdf>.

89. Lin, E.H. and C. Peterson, 'Pessimistic explanatory style and response to illness'. *Behav Res Ther*, 1990. 28(3): p. 243–8.

90. Peterson, C., M.E. Seligman, and G.E. Vaillant, 'Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: a thirty–fiveyear longitudinal study'. *J Pers Soc Psychol*, 1988. 55(1): p. 23–7.

91. Ballard, J. *Do Americans really believe Friday the 13th is unlucky?*. 2019; Available from: <https://today.yougov.com/topics/society/articles-reports/2019/09/13/friday-the-13th-unlucky-poll-survey>.

92. Elshatarat RA, Y.M., Khraim FM, Saleh ZT, Afaneh TR, 'Selfefficacy in treating tobacco use: A review article'. *Proceedings of Singapore Healthcare*, 2016. 25(4): p. 243–8.

93. Katelyn N.G. Long, E.S.K., Ying Chen, Matthew F.Wilson, Everett L.Worthington Jr, Tyler J.VanderWeele, 'The role of Hope in subsequent health and well–being for older adults: An outcome–wide longitudinal approach'. *Global Epidemiology*, 2020. 2: p. 100041.

94. Ripley, J.S., Leon, C., Worthington, E. L., Jr., Berry, J. W., Davis, E. B., Smith, A., Atkinson, A., & Sierra, T, 'Efficacy of religion accommodative strategic hope-focused theory applied to couples therapy'. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2014. 3(2): p. 83–98.

95. Snyder, C.R. and D.R. Forsyth, *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective*. 1991: Pergamon Press.

96. Silvia C. Hernandez, J.C.O., 'A Systematic Review of Interventions for Hope/Hopelessness in Older Adults'. *Clinical Gerontologist*, 2021. 44(2): p. 97–111.

97. Chang, E.C.H., 'Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice'. 2001: *American Psychological Association*.

98. Herth, K., 'Fostering hope in terminally-ill people'. *J Adv Nurs*, 1990. 15(11): p. 1250–9.

99. Everson, S.A., et al., 'Hopelessness and risk of mortality and incidence of myocardial infarction and cancer'. *Psychosom Med*, 1996. 58(2): p. 113–21.

100. Huen, J.M., et al., 'Hope and Hopelessness: The Role of Hope in Buffering the Impact of Hopelessness on Suicidal Ideation'. *PLoS One*, 2015. 10(6): p. e0130073.

101. Aaron Beck, G.B., Robert Berchick, Bonnie Stewart, Robert Steer, 'Relationship between hopelessness and ultimate suicide: a

replication with psychiatric outpatients'. *The American Journal of Psychiatry*, 1990. 147: p. 190–5.

102. Longfellow, H.W. quote accessed from: <https://www.goodreads.com/quotes/56831-in-character-in-manner-in-style-in-all-the-things>.

103. Longfellow, H.W.; Available from: [https://www.hwlongfellow.org/poems\\_poem.php?pid=39](https://www.hwlongfellow.org/poems_poem.php?pid=39).

104. University College London. *Living near woodlands is good for children and young people's mental health*. 2021. Available from: <https://www.ucl.ac.uk/news/2021/jul/living-nearwoodlands-good-children-and-young-peoples-mentalhealth>.

105. Maes, M.J.A., Pirani, M., Booth, E.R. et al., 'Benefit of woodland and other natural environments for adolescents cognition and mental health'. *Nature Sustainability*, 2021. 4: p. 851–858

106. Ulrich, R.S., 'View through a window may influence recovery from surgery'. *Science*, 1984. 224(4647): p. 420–1.

107. Gamble, K.R., J.H. Howard, Jr., and D.V. Howard, 'Not just scenery: viewing nature pictures improves executive attention in older adults'. *Exp Aging Res*, 2014. 40(5): p. 513–30.

108. Rueda, M.R., P. Checa, and L.M. Cómbita, 'Enhanced efficiency of the executive attention network after training in preschool children:

immediate changes and effects after two months'. *Dev Cogn Neurosci*, 2012. 2 Suppl 1(Suppl 1): p. S192–204.

109. Li, Q., et al., 'Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins'. *Int J Immunopathol Pharmacol*, 2007. 20(2 Suppl 2): p. 3–8.

110. Ohtsuka, Y., N. Yabunaka, and S. Takayama, 'Shinrin-yoku (forest-air bathing and walking) effectively decreases blood glucose levels in diabetic patients'. *Int J Biometeorol*, 1998. 41(3): p. 125–7.

111. Kaitlin Woolley, A.F., 'For the Fun of It: Harnessing Immediate Rewards to Increase Persistence in Long-Term Goals'. *Journal of Consumer Research*, 2016. 42(6).

112. Juliano Laran, C.J., 'Work or Fun? How Task Construal and Completion Influence Regulatory Behavior'. *Journal of Consumer Research*, 2011. 37(6): pp. 967–83.

113. Herman, J.L., *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*, 1992: Basic Books, New York.

114. Lafarge L., 'The wish for revenge'. *Psychoanalytic Quarterly*, 2006. 75(2): pp. 447–75.

115. Wangh, S., 'Revenge and forgiveness in Laramie, Wyoming'. *Psychoanalytic Dialogues*, 2005. 15(1): pp. 1–16.

116. Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E., Sherman, D. K., Gruenewald, T. L., & Mann, T. 'Affirmation of Personal Values Buffers

Neuroendocrine and Psychological Stress Responses'. *Psychological Science*, 2005. 16(11): pp. 846–51.

117. Li, Q. “Forest Bathing“ Is Great for Your Health. Here’s How to Do It’. *Time*, 2018. Available from: <https://time.com/5259602/japanese-forest-bathing/>.

118. Park, C.L. ‘Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events’. *Psychological Bulletin*, 2010. 136(2) pp. 257–301.

119. Greenberg, D.M., S. Baron–Cohen, N. Rosenberg, P. Fonagy, P.J. Rentfrow. ‘Elevated empathy in adults following childhood trauma’. *PLoS One*, 3 Oct 2018. 13(10):e0203886.

120. ‘Hopper E. Maslow’s hierarchy of needs explained’. 2020. Available from: <https://www.thoughtco.com/maslows-hierarchyof-needs-4582571>.

121. ‘The Wheel of Life’. *Mind Tools Content Team*. 2022. Available from: <https://www.mindtools.com/ak6jd6w/the-wheel-of-life>.

## الشكر

أود أن أشكر ماريان تاتيو Marianne Tatepo لإيمانها بي وتحويلها فكرة هذا الكتاب إلى حقيقة. وأنا ممتنة حقاً لمحررتي العظيمة رو ميريت Ru Merritt لتفانيك ومقترحاتك القيمة التي ساعدت على صياغة هذا الكتاب. كما أشكر بعمق جيس أندرسون Jess Anderson مديرة التحرير في Ebury Publishing لدعمي الدائم وتشجيعي على الوصول بهذا الكتاب حيث تمنيت. رو وجيس، كان التعاون معكما سعادة حقيقية وقد استمتعت بكل خطوة على طول الطريق. أنا ممتنة أيضاً لبيكي ألكسندر Becky Alexander المحررة الرائعة لهذا الكتاب، لقد ساعدت تعليقاتك وتعديلاتك المميزة في صياغة هذا الكتاب وأنا سعيدة أنني كنت قادرة على متابعة تعاوننا. يسعدني أن أكون جزءاً من هذه العائلة السعيدة وأنا أشكر فيرن كوتون Fearn Cotton على هذا. لقد سعدت بأني كنت في مهرجان The Happy Place والتقيتكم هناك الصيف الماضي. أشكر كل من ساهم في هذا الكتاب، بمن فيهم ليزي غراي Lizzy Gray، داناي دينغا Danai Denga، راشيل جونسون Rachel Johnson، دانيلا ميسترينر Daniela Mestriner وكاتي كريغ Katie Cregg. شكراً لـ Ebury و Penguin Random House.

أنا ممتنة لوالديّ وجدتي الذين أمّنوا لي حياً ودعماً غير محدود طوال حياتي. أشكر أيضاً فيليب سيلر Philipp Seiler لمساعدته الدائمة.

أنا ممتنة أيضاً لـ Mind Propulsion Laboratory لأغنيته: "Still Waiting" التي هي مثال ملموس لشخص يمر بصدمة ويتعامل معها من خلال التعبير الفني. أودّ أن أشكر جامعة كامبردج على كل شيء: لقد مهّدت الطريق لبعض ألمع العقول الذين تركوا بصمة من خلال أبحاثهم وتعليمهم واكتشافاتهم. لقد ألهمتني هذه المؤسسة وأنا أقدر جداً كوني جزءاً منها. أنا ممتنة للغاية للناس الذين عملت معهم، بمن فيهم الدكتور لويس لافورتون Louise Lafortune،

والأستاذة كارول برايان Carole Brayne، إضافة إلى كل شخص تعاونت معه في دراسة EPIC–Norfolk وهي واحدة من أعظم ذكرياتي.

# حول الكتاب

## نبذة

هل تعرّضت لتجربةٍ صادمة ولا تزال تعيشُ آثارها المؤلمة؟

قد تكون هذه التجاربُ مدمّرةً أحياناً لكنّ التعامل معها وتجاوزها أمرٌ ممكن.

تقدّم خبيره الصّحة العقليّة في جامعة كامبريدج أوليفيا ريميس أدواتٍ وتمارينَ عملية مدعومةً بالبحث العلمي لمساعدتك على استرجاع السعادة والثقة بالنفس. وتعرض خطواتٍ مجرّبة لإمكانية تحويل الأزمات إلى لحظات تحوّل إيجابي والعتور على الأمل حتّى في أحلك الظروف.

هذا الكتاب أشبه بقاربٍ نجاةٍ للتعامل مع الصدمات وتحويل الألم إلى قوّة وفرصة للنمو.

## عن المؤلف

أوليفيا ريميس باحثة كندية وخبيرة الصحة العقلية في جامعة كامبريدج حيث حازت درجة الدّكتوراه. كتبت مقالات عدّة حول تطوير الذات في صحف ومجلاّت عريقة، أهمّها: Vogue The Independent و The Sun و The Daily Mail.