

علاج القلق ... سبع خطوات لمنع القلق من إعاقة حياتك..

تأليف: د. روبرت إل. ليهي

عرض وتلخيص: سالي علي باطرفي

ماجستير علم النفس السريري من كلية الطب جامعة الأمام عبد الرحمن بن فيصل (الدمام سابقاً)

إشرافه ومراجعة: أ.د. معن عبد الباري قاسم صالح

أستاذ علم النفس السريري (العيادي)

أستاذ مشارك - قسم الطب النفسي كلية الطب جامعة الأمام عبد الرحمن بن فيصل (الدمام سابقاً)

عضو اللجنة الاستشارية العلمية لشبكة العلوم النفسية العربية

ترجمة: مكتبة جرير



maansaleh62@yahoo.com

الكتاب خير جليس

الكتاب خير جليس ، ومتابعة الجديد في حفل الاختصاص هو محور الاهتمام وتأکید للتحديث المعلوماتي . في هذا الحيز الأسبوعي سنحرص لتكون لنا وقفة مع واحدة من الكتب المرجعية السيكولوجية (النفسية) في موضوعاتها وبشكل وجزيل بقصد تحفيز روح البحث والمتابعة عند زملاء الاختصاص والمهتمين من القراء بالعلوم السلوكية

تعريف عام بالكتاب

هذا الكتاب من إصدارات مكتبة جرير في طبعته الثانية 2010، وقد كانت الطبعة الأولى في عام 2005. وهذه الترجمة العربية لكتاب (The worry cure , seven steps to stop worry from stopping you).

المؤلف دكتور روبرت إل. ليهي، وهو رئيس الاتحاد الدولي للعلاج النفسي المعرفي، والرئيس المرشح لأكاديمية العلاج المعرفي، ومدير المعهد الأمريكي للعلاج المعرفي، بولاية نيويورك. يقع الكتاب في (297) صفحة وتناول مقدمة وثلاثة أجزاء وملخص. اشتمل الجزء الأول على كيفية وسبب الإصابة بالقلق. بينما احتوى الجزء الثاني على الخطوات السبع للسيطرة على القلق، أما الجزء الثالث فقد عُنون بـ "حالات قلق خاصة وكيفية التعامل معها. لغة المؤلف موجهة للأشخاص الذين يعانون من القلق، ورغم كونه يُعتبر من كتب المساعدة الذاتية الموجهة للعملاء، إلا أن محتواه والأساليب العلاجية المتضمنة به تعتبر مفيدة للمعالجين النفسيين وثرى بنماذج المساعدة التي يمكن استخدامها في العيادة النفسية.

وقد تضمنت أجزاء الكتاب الثلاثة العناوين التالية:

الجزء الأول : كيفية وسبب الإصابة بالقلق ويشمل :

1. فهم القلق

2. أسوأ السبل للتعامل مع القلق

3. حدد نمط قلقك

الجزء الثاني : الخطوات السبع للسيطرة على القلق

1. تعرف على القلق المثمر والقلق العقيم

2. تقبل الواقع والتزم بالتغيير

3. تحد تفكيرك المشوب بالقلق

المؤلف دكتور روبرت إل. ليهي، وهو رئيس الاتحاد الدولي للعلاج النفسي المعرفي، والرئيس المرشح لأكاديمية العلاج المعرفي، ومدير المعهد الأمريكي للعلاج المعرفي، بولاية نيويورك

أن العلاج المعرفي السلوكي يستهدف التعصبات التي تشوب التفكير والإدراك مما تؤدي إلى القلق والاكتئاب

4. ركز على التهديد الأعمق
5. حول "الفشل" فرصة للنجاح.
6. قم بتوظيف مشاعرك بدلاً من أن تقلق بشأنها.
7. أحكم سيطرتك على الوقت .

الجزء الثالث: حالات قلق خاصة وكيفية التعامل معها

11. حالات قلق إجتماعية: ماذا لو لم أكن محبوباً؟
12. القلق والعلاقات العاطفية: ماذا لو هجرني شريك حياتي؟
13. القلق بشأن الحالة الصحية: ماذا لو كنت مريضاً حقاً؟
14. حالات القلق المتعلقة بالأموال: ماذا لو أنني بدأت أخسر أموالي؟
15. القلق بشأن العمل : ماذا لو أخفقت في العمل حقاً؟
16. تلخيص.

من التوصيات على الكتاب

"إنني أوصي بهذا الكتاب لكل من يصيبه القلق.. وأعني جميعاً عملياً. لقد قام العالم النفساني إل. ليهي بتصميم برنامج سهل التطبيق واضحاً يده على أسباب القلق التي تعوق المرء عن الإنتاج على مستويات العلاقات، العمل، والصحة، والشؤون المالية كافة. فبأسلوبه العذب الأنيق يعلم دكتور ليهي كيف يحد من حالات القلق هذه أو حتى يقضى عليها تماماً"

دكتور آرون تي. بيك، مدير معهد بيك للعلاج والأبحاث المعرفية، وأستاذ جامعي حامل لقب فخري في طب النفس من جامعة بنسلفانيا.

مقدمة الكتاب (القواعد السبع للأشخاص شديدي القلق)

بعد مقدمة الشكر والتقدير، بدأ د. ليهي كتابه بمقدمة لطيفة وضح فيها القواعد السبعة لتعليم القلق. وتتلخص هذه القواعد كالتالي: فإذا كان من الممكن تخيل وقوع مكروه فإنك حتماً مسؤول عن القلق بخصوصه. وعليه يجب عليك أن تتيقن من كل شيء ولا تدع مجالاً للشك. ولا بد عليك أن تتعامل مع أفكارك السلبية كما لو كانت حقيقية. وكل ما يقع لك هو انعكاس لشخصيتك. وأبداً عليك ألا تقبل الفشل ولا بد التخلص منه سريعاً. فكل ما يحدثك يجب التعامل معه كحالة طارئة. أما القاعدة الثامنة التي أضافها ليهي فكانت: "الآن وقد أصابك القلق تماماً ، يجب أن تتوقف عن القلق بالكلية وإلا جن جنونك ومت".

واختتم د. ليهي مقدمته بشرح العلاج المعرفي السلوكي كطريقة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب. وأوضح أن العلاج المعرفي السلوكي يستهدف التعصبات التي تشوب التفكير والإدراك مما تؤدي إلى القلق والاكتئاب. فالاضطرابات الناجمة عن القلق تمثل مشاكل فعلية في طريقة التفكير. فأهمية العلاج المعرفي تكمن في قدرته على المساعدة في فهم وتحديد هذه التعصبات بما يقلل من القلق بشكل فعال. كما أن الدراسات والأبحاث الحديثة في العشر سنوات الماضية أدت إلى تطور طرق العلاج النفسي.

كما بين ليهي أنه وقد صار لدينا فهم أفضل لألية القلق، يمكننا استغلال هذا الفهم الحديث لإبطال أسباب القلق المؤرقة هذه، كما من الممكن علاج ثلاث أرباع الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة بأشكال جديدة من العلاج. ثم وضح برنامجه المؤلف من سبع خطوات لعلاج القلق تهدف للمساعدة على تفهم النظرية الشخصية الخاصة بالقلق، وكيفية عمل عقلك، وكيفية تأثير شخصية الفرد على قلقه، وتعتبر من أكثر الأساليب فعالية لقهر القلق. وهي:

1. تعرف على القلق المثمر والقلق العقيم
2. تقبل الواقع والتزم بالتغيير

صار لدينا فهم أفضل لألية القلق، يمكننا استغلال هذا الفهم الحديث لإبطال أسباب القلق المؤرقة هذه

أن إهراط الوالدين في حماية أطفالهم يُعلم الطفل " أن العالم يفتقر للأمان وأنا لسبب كهنأ لأن أمي يجب أن تخبرني بما علي أن أفعل

3. تحد تفكيرك المشوب بالقلق
4. ركز على التهديد الأعمق
5. حول "الفشل" فرصة للنجاح.
6. قم بتوظيف مشاعرك بدلاً من أن تقلق بشأنها.
7. أحكم سيطرتك على الوقت .

الجزء الأول: كيفية وسبب الإصابة بالقلق

1-1 / فهم القلق

سعيًا لفهم القلق بشكل أكبر، ابدأ المؤلف الفصل بذكر أمثلة وقصص لحالات تعاني من القلق. واستعرض بعدها الأنواع المختلفة للقلق والتي ترتبط وتؤدي إلى اضطرابات القلق والاكتئاب. فقام بالتمييز بين القلق كأفكار وأعراض منفصلة وبين اضطرابات القلق والاكتئاب. واستعرض حالات القلق المرتبطة باضطراب القلق الاجتماعي، والرهاب المحدد، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب الفزع، واضطراب كرب ما بعد الصدمة والاكتئاب.

وللإجابة على السؤال المهم لما تستمر في القلق؟ بدأ د. ليهي بسؤال يدور في أذهان الكثيرين وهو (من أين جاء كل هذا القلق؟). واستعرض دور الصدمات التي عانى منها بعض المصابين بالقلق مما جعلهم يستخدمون القلق كوسيلة لتجنب مشاعرهم. كما أن إفراط الوالدين في حماية أطفالهم يُعلم الطفل " أن العالم يفتقر للأمان وأنا لستُ كفتناً لأن أُمي يجب أن تخبرني بما علي أن أفعل". وفي المقابل أيضاً للأبوة المعكوسة والمشاعر المتجاهلة من قبل الوالدين والارتباطات العاطفية غير الآمنة والشعور بمشاعر الخزي والخجل أثر كبير في نشوء القلق.

لماذا يبدو التخلي عن القلق صعباً؟

في الواقع القلق هو وسيلة أو استراتيجية للتكيف يحاول الناس من خلالها التصرف بشكل مسؤول للحيلولة دون وقوع أسوء مخاوفهم. وهناك عدة أفكار يعتقدونها الأشخاص المصابين بالقلق تُشعرهم بمنطقية شعورهم بالقلق. فإذا كنت تعاني من القلق ستبدو الأفكار التالية منطقية مما تجعل خيار التخلي عن القلق صعباً، وسأحاول إيجازها هذه الاعتقادات والأفكار على هيئة نقاط:

1. الاعتقاد أن القلق يساعد على حل المشاكل.
2. الاعتقاد أن العالم مليء بالمخاطر ويصعب التكيف معه.
3. الاعتقاد أن القلق سيساعد على تجنب التفكير في أسوء النتائج المحتملة.
4. القلق والخوف يُبقي المشكلة في الذهن ويحول دون استشعار المشاعر القوية.
5. الاعتقاد بأنك ستصاب بالتوتر عندما ينتابك القلق. إن الأشخاص الذين يعانون من القلق لايتزايد معدل توترهم. فمثلاً عندما ينظر شخص لا يعاني من القلق إلى صورة تهديدية يشعر بالخوف ويزداد معدل نبضات قلبه. وبتعريضه المتكرر لهذه الصورة ينخفض التوتر لديه. بينما الشخص الذي يعاني من القلق تكون مستويات التوتر مرتفعة في أغلب الوقت، لذلك عند عرض صورة تهديدية لا يبدي أية زيادة، ولا ينقلص التوتر لديه بتكرار تعرضه للصورة التهديدية. فبالتالي يستغرق وقتاً أطول لكي يتقلص توتره لأنه عادة ما يكون يقظ وحذر. إن القلق يكبت التوتر لأن الشخص يعتقد أنه يقوم بعمل نافع عندما يقلق. ولكن عندما يتوقف عن القلق يرتفع مستوى التوتر. وهذا السبب وراء أن الأشخاص المصابين بالقلق يصابون بمزيد من التوتر في العادي، على الرغم من أنهم أقل توتراً متى انتابهم القلق!
6. القلق يوهمك بأنك مسيطر على الأمور.
7. القلق يشعرك بأنك مسؤول.
8. القلق وسيلة للتقليل من الشك.
9. إنك تقلق سعيًا للسيطرة على أفكارك ومشاعر.

القلق هو وسيلة أو استراتيجية للتكيف يحاول الناس من خلالها التصرف بشكل مسؤول للحيلولة دون وقوع أسوء مخاوفهم

قد يكون القلق "حلاً" في مظهره ولكنه مشكلة فعلية في جوهره. فبدلاً من المساعدة في التعامل مع الشكوك يزيد منها. وبدلاً من المساعدة في التكيف مع المشاعر، يجعل الشخص يرتابها ويرتبك بسببها

اكتشف ديفيد فيجنر أن محاولات إخماد التفكير في فكرة ما - الدببة البيضاء على سبيل المثال - يؤدي إلى زيادة التفكير فيها بعد كتبها

10. الاعتقاد أن القلق سيحفزك على العمل والإنجاز. وهنا فرق دكتور ليهي بين

استراتيجيتين يوظفهما الأشخاص وهي التفاوض الدفاعي والإكتئابي.

فقد يكون القلق "حلاً" في مظهره ولكنة مشكلة فعلية في جوهره. فبدلاً من المساعدة في التعامل مع الشكوك يزيد منها. وبدلاً من المساعدة في التكيف مع المشاعر، يجعل الشخص يرتابها ويرتبك بسببها. ولا شك أن الأشخاص المصابين بالقلق حصلوا على الكثير من النصائح للتعامل مع قلقهم. ويسرد د. ليهي في الفصل التالي أسوء السبل للتعامل مع القلق.

2-1 أسوء السبل للتعامل مع القلق

استعرض ليهي في هذا الفصل اثنا عشرة استراتيجية غير مجدية للتعامل مع القلق وهي:

1. التماس الطمأنة من الآخرين.
2. محاولة وقف تدفق الأفكار. وهنا يُعارض دكتور ليهي استراتيجية "وقف تدفق الأفكار" التي تستخدم لتخلص من الأفكار السلبية بواسطة كبتها. فيتم فيها تجنب الأفكار السلبية بواسطة شد ضمادة مطاطية على المعصم كوسيلة للإلهاء، أو قول "توقف" بصوت عالي لتقليل مستوى القلق. ويذكر أنها تؤدي إلى "ارتداد الأفكار". فقد اكتشف ديفيد فينجر أن محاولات إعاقة التفكير في فكرة ما - الدببة البيضاء على سبيل المثال- يؤدي إلى زيادة التفكير فيها بعد كبتها.
3. جمع المعلومات. فعندما ينتاب القلق شخص ما يبدأ بجمع أكبر قدر من المعلومات للوصول إلى حقائق حوله. إلا أن هذه الحقائق تكون مليئة بالتحيز والتضليل لأنه أثناء بحثه عن المعلومات يحاول التأكيد على معتقداته السلبية فينساق إلى التحيز التأكيدي، ويرى توجهات لا وجود لها. بالإضافة إلى كونه سيبالغ في تقدير الخطر، وقد يستخدم معلومات غير ذات صلة.
4. تكرار التحقق من الأمر.
5. تجنب المشقة. وهي من أكثر الأساليب استخدماً للتعامل مع القلق، غير أنها تعزز فكرة عدم كفاءة الشخص للتعامل مع قلقه مما يجعله يشعر بالقلق أكثر مستقبلاً.
6. تخدير مشاعر القلق عن طريق تعاطي المواد المخدرة أو الإفراط في الأكل.
7. الإفراط في الاعداد.
8. ممارسة سلوكيات الأمان. وهي السلوكيات التي تبعث شعور بالأمان والسيطرة في بادئ الأمر، إلا أنها ممارستها يعزز فكرة أنك لن تستطيع التعامل مع القلق وحدك وأنت بحاجة لحماية نفسك من الموقف وإلا ظل الخطر حولك.
9. المحاولة الدائمة لترك انطباع جيد. فكما ذكر ليهي أن بعض الأشخاص الذين يعانون من القلق ينشؤون علاقات بوالديهم تنقصر للأمان، أو يتم تلقينهم على التركيز على مشاعر الآخرين ومسؤولية استرضائهم ويفتقرون إلى الدفاء مما يجعل الشخص يشعر بانعدام الثقة بالذات فيتعلق بإعجاب الآخرين أو الحفاظ على العلاقات. فيسعى جاهداً أن يُكن له الآخرين مشاعر طيبة، ويفرط في قراءة أفكار الآخرين، وينتابه القلق من النقد.
10. إطالة التأمل والتفكير في الأمور. أو نستطيع القول "اجترار الأفكار". والفرق بين القلق وإطالة التأمل كون القلق ينطوي على تكهنات حول ما سيحدث في المستقبل، بينما ينطوي اجترار الأفكار وإطالة التأمل على بحث مجريات الأمور الحالية، أو الماضية.
11. التماس اليقين.
12. رفض تقبل حقيقة أن من الطبيعي أن تراودك أفكار "جنونية". ومما يجعل الأشخاص يقلقون بشأن هذه الأفكار كونهم؛ أولاً يفسرونها على أنها علامة على فقدان السيطرة والوصول إلى حافة الجنون. ثانياً مشاعر الخزي وتأنيب الضمير تجاه هذه الأفكار. وثالثاً اعتقادهم بوجود وحمية التخلص من هذه الأفكار فوراً.

فكما بينَ ليهي فهذه الأساليب الاثنا عشر لا تفلح في التعامل مع القلق، وفي كثير من الأحيان تزيد الأمر سوءاً لأنها تشعرك بأنك عاجز عن مواجهة مخاوفك، وتحول دون دحض المعتقدات السلبية حول

الفرق بين القلق وإطالة التأمل
كون القلق ينطوي على
تكهنات حول ما سيحدث في
المستقبل، بينما ينطوي اجترار
الأفكار وإطالة التأمل على
بحث مجريات الأمور الحالية، أو
الماضية

رفض تقبل حقيقة أن من
الطبيعي أن تراودك أفكار
"جنونية". ومما يجعل الأشخاص
يقلقون بشأن هذه الأفكار
كونهم؛ أولاً يفسرونها على أنها
علامة على فقدان السيطرة
والوصول إلى حافة الجنون

الأشخاص الأكثر رفضاً للشك
يميلون إلى التركيز على
المعلومات التي تثير الشك
وتدرجتها هذا الشك على أنه
خطر مهدد

القلق. ومما يساعد في التغلب عن بواعث القلق تعلم كيفية كسر هذه العادات السيئة - التي قد ينظر لها البعض كحلول- ومحاولة تجنبها.

3-1 حدد نمط قلقك

في هذا الفصل أورد ليهي خمس اختبارات لمساعدة الأشخاص المصابين بالقلق لصياغة نظرة شاملة لنمط القلق الخاص بهم. كما يمكن للمختصين النفسيين استخدام هذه الاستبانات في العيادة النفسية مع عملائهم ومراجعهم. فالنتائج التي سيتم الحصول عليها من المقاييس ستساعد في التركيز على أكثر الأساليب مناسبة للتعامل مع نمط القلق الذي يعاني منه الشخص، فكل شخص نمط القلق الخاص به. وتُجيب هذه الاختبارات على الأبعاد التالية:

- هل ينتابك القلق بشكل مفرط؟
- ما الجوانب التي ينتابك القلق بشأنها في حياتك؟
- كيف تتناول القلق بالتفكير؟
- هل يمكنك تحمل الشك؟
- ما العلاقة التي تربط بين قلقك وشخصيتك؟

□ هل ينتابك القلق بشكل مفرط؟ "استبيان القلق التابع لولاية بنسلفانيا"

قام توم بوركوفيتش وزملاؤه بجامعة بنسلفانيا بإنشاء هذا الاستبيان. ويمكن استخدامه لتحديد مستوى القلق. ويتألف الاستبيان من عامل عام واحد وستة عشر عبارة يتم الإجابة عليها بمدرج من (1) إلى (5)؛ حيث (1) تعني لا ينطبق على الإطلاق و (5) تعني ينطبق بشدة. كما أن الدرجات المدرجة فيه ذات صلة بمستوى التوتر الإجمالي، ومرتبطة بأساليب التكيف.

□ ما جوانب حياتك التي ينتابك القلق بشأنها؟ استبيان مجالات القلق

يُقيم هذا الاختبار الجوانب المختلفة في الحياة التي يتم القلق بشأنها. فمثلاً هل يميل الشخص إلى القلق بشأن العمل والمال، أم بشأن مستقبله وعلاقاته بالآخرين؟ أو ربما يقلق حيال كل شيء. وترتبط الدرجات العالية في هذا الاستبيان بسلوكيات غير تكيفية كالتدخين واستخدام المواد المخدرة والإفراط في الأكل. ويتكون هذا الاستبيان من (25) عبارة يتم الإجابة عليها ب (0) حيث تعني مطلقاً، و (4) حيث تعني الشعور بقلق شديد حول مجال العبارة. وينقسم الاستبيان إلى خمسة جوانب عامة للقلق: العلاقات، وقصور الثقة بالنفس، والمستقبل الذي يخلو من الهدف، والعمل، والأموال.

□ كيف تفكر في القلق الذي ينتابك؟ "استبيان الأفكار الوراء معرفية"

قام العالم النفسي أدريان ويلز بتطوير هذا الاستبيان لمعرفة المعتقدات والأفكار المختلفة التي تراودنا حيال القلق. وبحسب ويلز أن الشخص عندما ينتابه القلق تحدوه أفكار متضاربة حول نشاطه الفكري وذلك وفقاً للنموذج الما وراء معرفي "Metacognitive Model". فهذا النموذج يحاول أن يوضح كيف نفكر في أفكارنا عندما نشعر بالقلق. ويتألف هذا الاستبيان من (30) سؤال، يتم الإجابة عليه بمدرج رباعي تبدأ بلا أوافق (1) إلى أوافق بشدة (4). ويتضمن الاستبيان أشيع الأفكار التي تدور حول القلق وهي: المعتقدات الإيجابية المتعلقة بالقلق "القلق سيساعدني على تجنب المشاكل في المستقبل"؛ ومعتقدات حول العجز عن السيطرة على القلق وخطورة القلق "قلقلي يمثل خطر بالنسبة لي"؛ ومعتقدات حول الثقة والكفاءة المعرفية "أجد من الصعب أن أعرف إذا ماكنت قمت بعمل ما أم أنني تخيلت أنني قمت به"؛ ومعتقدات الحاجة إلى السيطرة على القلق "إن لم أسيطر على فكرة مثيرة للقلق وتحققت، أكون أنا المخطئ"؛ ومعتقدات الوعي المعرفي بالذات "إنني أفكر كثيراً في أفكاري".

□ هل أنت لاتتحمل الشك؟ "مقياس رفض الشك"

يرتبط هذا المقياس بالتوتر والقلق الكلي. فالأشخاص الأكثر رفضاً للشك يميلون إلى التركيز على المعلومات التي تثير الشك وترجمة هذا الشك على أنه خطر مهدد. وكشفت الدراسات أن رفض الشك يتقدم على الشك وأن التغيرات التي تحدث على مستوى الشك ستقلل من القلق واضطراب القلق العام عموماً. يتكون المقياس من (27) سؤالاً. ويشمل خمسة عوامل مختلفة: (1) الشك غير مقبول ويجب أن

كشفت الدراسات أن رفض الشك يتقدم على الشك وأن التغيرات التي تحدث على مستوى الشك ستقلل من القلق واضطراب القلق العام

إن القلق المثمر هو القلق الذي يساعدك على حل المشاكل ويؤدي إلى اتخاذ إجراءات فورية. أما القلق العقيم فهو الذي يولد في ذهنك الكثير من أسئلة "ماذا لو" والتي لا تؤدي بك إلى أي فعل عملي

من الممكن في أثناء محاولتك تحويل القلق إلى خطوات لحل مشكلة أن ينصرف انتباهك عن هذه الخطوات إلى القلق العقيم

يبتعد المرء عنه. (2) الشك ينعكس بشكل سيء على الشخص. (3) الشك محبط. (4) الشك يؤدي إلى ضغوط وإجهاد. (5) الشك يحول دون الفعل.

□ ما الصلة التي تربط بين قلقك وشخصيتك؟ "استبيان المعتقدات الشخصية"

قام علماء النفس بكلية الطب بجامعة بنسلفانيا بتطوير استبيان يحدد المعتقدات الخاصة بأمور مختلفة في الحياة، والخاصة بالطريقة التي ينظر بها الشخص إلى نفسه وعلاقاته. ويشمل الاستبيان (65) عبارة. ويتم الإجابة عليه بتحديد مدى اعتناق الشخص للعبارة حيث (4) تعني أو من بهذا تماماً و (0) تعني لا أو من بهذا على الإطلاق. وينقسم هذا المقياس إلى عدة معتقدات ترتبط بأنماط شخصية محددة وهي النمط الإجتياي، والنمط الاعتمادي، والنمط السلبي العدواني، والوسواسي القهري، المضاد للمجتمع، النرجسي، المتصنع، الفصامي، المصاب بجنون الاضطهاد. وكما يذكر ليهي فليس هناك نماذج محددة لهذه الأنماط ولكن من الممكن فحص نمط درجات الشخص ليكتشف أي الأنماط تميل إليها درجاته. حيث أننا جميعاً نميل إلى تقمص العديد من الأنماط الشخصية. كما قام جون أولدهام من جامعة كولومبيا بتطوير فئات متعددة لتحديد أنماط الشخصية.

نمط القلق الخاص بك

وضع ليهي نموذجاً في نهاية فصله لتلخيص نتائج الاختبارات الخمسة الخاصة بالقلق ونمط الشخصية لتساعد الشخص في صياغة نظرة شاملة لنمط القلق الخاص به وتحديد مواطن الضعف لديه واستيعاب نمط قلقه؛ مما يساعده في تحديد المشاكل المحددة المرتبطة بقلقهم وتمهد له الطريق للبدء ببرنامج السبع خطوات للتعامل مع القلق الذي سيتم التطرق له في الجزء الثاني من الكتاب.

الجزء الثاني: الخطوات السبع للسيطرة على القلق

1-2 الخطوة الأولى: تعرف على القلق المثمر والقلق العقيم

إن القلق المثمر هو القلق الذي يساعدك على حل المشاكل ويؤدي إلى اتخاذك إجراءات فورية. أما القلق العقيم فهو الذي يولد في ذهنك الكثير من أسئلة "ماذا لو" والتي لا تؤدي بك إلى أي فعل عملي. ويعتمد القلق العقيم على ثلاث معتقدات: (1) "لو كان القلق ينتابني، فمن المهم بالنسبة لي أن أتشبث به؛" (2) "إذا كان القلق ينتابني، فأنا إذن في حاجة لأن أحدد كافة الحلول الممكنة؛" (3) "إنني لا أستطيع تقبل الشك"

القلق بشكل أكثر فعالية

يقترح ليهي تعلم ممارسة القلق بفعالية أكبر عن طريق ثلاث خطوات:

1. ميز بين القلق المثمر والقلق العقيم.
2. تعامل مع القلق العقيم دون الاستعانة بالقلق.
3. استغل القلق المثمر وقم بتحويله إلى أداة لحل المشاكل بأسرع ما يمكن.

قواعد القلق المثمر

إن أفضل وسيلة للتفكير في القلق المثمر تأتي من اتباع الخطوات التالية:

1. حدد مشكلة مقبولة أو منطقية.
2. استقر على أنها مشكلة يمكنك أن تفعل شيئاً حيالها فوراً.
3. انتقل بسرعة من القلق بشأن المشكلة إلى مرحلة البحث عن حلول لها.

كيف ينصرف انتباهك تجاه القلق العقيم؟

من الممكن في أثناء محاولتك تحويل القلق إلى خطوات لحل مشكلة أن ينصرف انتباهك عن هذه الخطوات إلى القلق العقيم. كأن تقلق بشأن أسئلة لا يوجد لها جواب قاطع وهو ما وصفته سوزان نولن-هوكسيما من جامعة ييل بالتفكير التأملي فيتم التركيز بشكل متواصل على أسئلة لا جواب شافٍ لها والانهماك في التفكير دون القيام بحل. ومما سيساعدك هو تحويل اسئلتك وتأملاتك إلى مشاكل يمكن حلها. فجرب أن تسأل نفسك " ما المشكلة التي يلزمني حلها؟" " ما الإجراءات التي يجب علي اتخاذها؟"

من الأشكال الأخرى التي تصرف انتباهك هي القلق المتسلسل، فتقلق حول موضوع معين أو حدث، وهذا الحدث يجرك إلى القلق حول حدث آخر مما يؤدي في النهاية إلى كارثة

القلق العقيم يتعامل مع هذه الأفكار المتسلسلة كما لو كانت نتائج محتلمه جداً. والسؤال هنا يكون " ما احتمال وقوع هذا التفاعل المتسلسل؟" و" وما المشكلة الفورية التي يجب على التعامل معها.

رفض حل ما لأنه غير مثالي، من الأمور التي تؤدي بك إلى وقوعك في القلق العقيم وتصرف انتباهك عن حل المشكلة

وإذا لم يكن هناك إجراء تستطيع اتخاذه يمكنك تصنيف قلقك على أنه عقيم.

من الأشكال الأخرى التي تصرف انتباهك هي القلق المتسلسل، فتقلق حول موضوع معين أو حدث، وهذا الحدث يجرك إلى القلق حول حدث آخر مما يؤدي في النهاية إلى كارثة. على سبيل المثال " ماذا لو أن مديري في العمل غاضب مني، سأفقد وظيفتي، لن أعثر على وظيفة أخرى، سينتهي بي الحال عاطل مشرد! فالقلق العميق يتعامل مع هذه الأفكار المتسلسلة كما لو كانت نتائج محتملة جداً. والسؤال هنا يكون " ما احتمال وقوع هذا التفاعل المتسلسل؟" و" وما المشكلة الفورية التي يجب على التعامل معها.

رفض حل ما لأنه غير مثالي، من الأمور التي تؤدي بك إلى وقوعك في القلق العميق وتصرف انتباهك عن حل المشكلة. والحل هنا بدلاً من البحث عن الحلول المثالية فكر في الحلول الممكنة والعملية. فلكل خيار بعض المساوئ وإذا استطعت تقبل هذه المساوئ فبذلك تصيب الهدف، وإلا ستظل تبحث عن حلول مثالية للأبد، لأنك لن تستطيع الوصول لحل مثالي تماماً.

الاعتقاد بأنه لا بد أن تشعر بالقلق حتى يقل شعورك بالتوتر فمثلاً الأشخاص القلقين يظنون أن عليهم القلق حتى يشعروا "بالاكتفاء" منه. ولكن هذا القلق لن يساعذك لتقليل التوتر، لكن إذا تم الحيلولة بينك وبين التماس الطمأنينة والبحث عن المعلومات سينخفض التوتر لديك بشكل تدريجي. فعلى سبيل المثال المهووسين بالتحقق من الفرن قبل مغادرة المنزل سيزيد مستوى التوتر لو توقعوا عن التحقق في بادئ الأمر، لكن هذا التوتر سيتقلص كلما طالمت مدة توقعهم عن التحقق.

الاعتقاد بأنك يجب عليك أن تقلق لحين السيطرة على كافة الأمور. وهذا الاعتقاد يعتبر من الوسائل التي تجعلك فريسة للقلق العميق. كما أنه يتعارض مع أسلوب حل المشكلات حيث أنك تحاول السيطرة على أمور لا يمكنك السيطرة عليها. فالتخلي عن الأمور الخارجة عن سيطرتك ويكفل لك التركيز عما تستطيع فعله تجاه الأمور التي تستطيع السيطرة عليها.

2-2 الخطوة الثانية: تقبل الواقع والتزم بالتغيير

في هذه الخطوة يطرح ليهي طريقة مختلفة للتعرف على الواقع، بعيداً عن كل التفسيرات والأحكام التي يتبناها الأشخاص المصابين بالقلق والإنذارات الخاطئة والتوقعات المستقبلية. وهنا يخبر ليهي القارئ الذي يعاني من القلق أنه عليه في البداية التعرف على الواقع الحقيقي وكما عليه أن يقطع على نفسه عهداً بتغيير ما هو بحاجة لتغييره للوصول إلى هدفه وتجاوز القلق.

ما هو القبول؟

يعرف ليهي القبول بأنه التعامل مع الأشياء كما هي بالضبط، لا كما تراها أنت من منظورك الشخصي. فالقبول يعني تلقي ما هو موجود في الحاضر، والوعي بما هو كائن الآن، لا بما يمكن أن يحدث في المستقبل. فقبولك لشيء ما لا يستدعي بالضرورة حبك أو استحسانك ورضاك عنه؛ بل يعني أنك تدرك أنه على حالته التي هو عليها، وهذه هي نقطة البداية.

تقترح مارشا لينهان من جامعة واشنطن أن " القبول المطلق" للواقع - أي النظر إليه والتعامل معه كما هو - من الممكن أن يساعدنا متى أصابنا الإحباط أو الغضب أو الاكتئاب. فالقبول المطلق يعني ادراكك أن هناك واقعاً يجب التعايش معه، و" هذا الواقع لا يعجبني " وهذه نقطة البداية التي عليك أن تبدأ منها. فالقبول يمنحك نقطة الانطلاق.

ماذا يعني الالتزام بالتغيير؟

إن الالتزام تجاه التغيير يعني إمكانية تحديدك الأشياء التي تقدرها وتريدها، واختيارك القيام بصعاب الأمور للوصول إلى مرادك لتحقيق سعادتك. فالقلق لا مكان له في الالتزام بالتغيير؛ لأن القلق ما هو إلا صراع ضد تقبل ما لا يروق لك، واحتجاجاً على الواقع ورفض لتقبل الشك. فحل المشكلة يعني حلها فعلاً، لا القلق بشأنها. فعلى سبيل المثال تقبل انفصالك عن علاقة ما والتزامك بالتغيير يعني قولك " الحقيقة والواقع أننا انفصلنا، هذا مؤلم لكن سأستطيع أن أجعل حياتي أفضل، إذا يمكنني أن ألتزم ببقاء الأصدقاء، والاشتراك ببعض الأنشطة،-وضع خطط-وعليّ تقبل أنني سأعيش وحيداً هذه الفترة".

الاعتقاد بأنك يجب عليك أن تقلق لحين السيطرة على كافة الأمور. وهذا الاعتقاد يعتبر من الوسائل التي تجعلك فريسة للقلق العميق

التخلي عن الأمور الخارجة عن سيطرتك ويكفل لك التركيز عما تستطيع فعله تجاه الأمور التي تستطيع السيطرة عليها

حالات القلق التي تنتابك تنشأ من اعتقاداتك حول الواقع. فأفكارك عبارة عن تجارب داخلية تتبدل كل ثانية كما أنها تختلف عن أفكار الآخرين

□ تقبل الواقع

اليقظة

إن اليقظة هي أسلوب يتم من خلاله التركيز على التجربة الفورية الحاضرة بدلاً من الهروب للأفكار المستقبلية، والتعميمات حول التجربة. أو الانغماس في إطلاق الأحكام حول ما تقوم به، ومحاولات السيطرة على التجربة. فالشخص عندما ينتابه القلق ينشغل بالتركيز على أفكاره معتقداً أنه لا بد أن يفعل شيئاً حياها. أما في حالها اليقظة فإنك تتعلم كيف تعنتي بأفكارك ومشاعرك وتبتعد في ذات الوقت عن قلقك فلا تستجيب له بواسطة جمع المعلومات أو التنبؤ بالمستقبل. ومن الجوانب المحددة لليقظة التي سيتم استعراضها: الإقصاء عن القلق، توصيف ما تراه، تعليق الأحكام، إخراج نفسك من الصورة.

□ الإقصاء عن القلق

حالات القلق التي تتناوب تنشأ من اعتقاداتك حول الواقع. فأفكارك عبارة عن تجارب داخلية تتبدل كل ثانية كما أنها تختلف عن أفكار الآخرين. بالإضافة لكونك تتعامل مع أفكارك كما لو كانت حقيقة. والإقصاء عن أفكارك يعني أن تقف بمنأى عنها وتلاحظ أنها مجرد أفكار بحتة، فهي لا تمثل واقعك ولا توازي مستقبلك. ويعني أيضاً أن أفكارك كثيراً ما كانت مخطئة فيما يتعلق بالواقع. كما يعني ابتعادك عن أفكارك إدراك أن أفكارك قد تكون تجارب تلاحظ عن بعد ثم يتم الاستغناء عنها.

□ صف ما تراه أمامك

لاحظ كيف أن أسباب القلق قد تكون لا علاقة لها بما هو موجود أمامك. فمثلاً حينما ينتابك القلق حول المهام المناطة بك في العمل تشرع إلى التسرع في استنتاج "لن أستطيع إنجاز هذه المهام وسيغضب مديري". لكن عندما نبدأ في وصف الحقائق الواقعية أمامنا فإننا لا نتسرع في استنتاجاتنا. مما يسمح لك بوضع نفسك في الإطار الواقعي كما هو، ويحول دون قلقك بشأن الأمور التي قد لا تقع من الأساس.

□ تعليق الأحكام

إن كثير من حالات القلق التي تتناوب تحمل في طياتها أحكاماً حول ما هو مستحسن وما هو مكروه وحول الواقع ونفسك وحول الآخرين. فحاول أن تبحث عن الأحكام التي تطلقها في كل حالات القلق التي تتناوب. فمثلاً بدلاً من أن تحكم على الواقع، قم بوصفه بلغة الألوان أو المشاعر أو قم بوصف السلوكيات التي تراها حقاً.

□ أخرج نفسك من الصورة

يذكر ليهي أن الكثير من حالات القلق التي تتناوب تبدو كما لو كانت تحتجزك في مركزها. بالإضافة إلى أنها تتناول رؤيتك الشخصية للأمور وما يتحتم عليك القيام به حياها. فيقترح ليهي أن تخرج نفسك من هذا الإطار للحظة، فمثلاً إذا كنت تجلس بالبيت وتفكر في وحدتك، فكر في حقيقة أنك لست استثناء، بل الواقع أنه من الأرجح أن جميع البشر على وجه التقريب في فترة ما من حياتهم جلسوا وحدهم وتفكروا في احتمالية فشلهم على الحصول على شريك حياة مناسب فلتست وحدك في هذا الموقف.

□ اختف من الصورة لترى الواقع على حقيقته

هنا يحاول ليهي أن ينتقل لخطوة أكثر جراءة. فإذا استطعت إخراج نفسك من الصورة، حاول الآن أن تتخيل اختفاءك من الصورة أو الموقف كلياً. تخيل أنك اختفيت، ولم يعد لك وجود، وأبدأ في وصف كل ما هو أمامك، فما من شيء يدعو للقلق، الأشخاص الذين لا يعجبهم حديثك؟ كيف لك أن تعبأ بهم طالما أنك لست هنا لتهتم. قد يبدو لك أن هذا الجانب المظلم من الروحانية، ولكنه طبيعة الواقع تقريباً. فمن الوسائل التي قد تساعدك هي إخبار نفسك أنك لست بؤرة هذا العالم وأنك لست هذا العالم.

□ تقبل الحدود

إضافة إلى رفضك تقبل الواقع، رفضك لتقبل حدودك يصعب عليك تخليق عن القلق. فتشعر بأنه يجب عليك أن تحيط علماً بكل شيء، وتحل كافة المشاكل الممكنة في المستقبل. وترفض تقبل القيود المفروضة على ما يمكنك فعله. فهناك عدد من القيود التي يجب تقبلها للتخلي عن القلق. فيمكننا أن نتقبل أننا لا نستطيع السيطرة على كل شيء، وإن لم نتقبل فقدان السيطرة بعض الشيء، فيسنتابنا القلق

إن كثير من حالات القلق التي تتناوب تحمل في طياتها أحكاماً حول ما هو مستحسن وما هو مكروه وحول الواقع ونفسك وحول الآخرين

الكثير من حالات القلق التي تتناوب تبدو كما لو كانت تحتجزك في مركزها. بالإضافة إلى أنها تتناول رؤيتك الشخصية للأمور وما يتحتم عليك القيام به حياها

إذا استطعت إخراج نفسك من الصورة، حاول الآن أن تتخيل اختفاءك من الصورة أو الموقف كلياً. تخيل أنك اختفيت، ولم يعد لك وجود، وأبدأ في وصف كل ما هو أمامك، فما من شيء يدعو للقلق

من أنه ليس لنا سلطان على الأمور مطلقاً. ويمكننا تقبل أن بعض المشاكل عسيرة على الحل ويجب علينا التعايش أو التكيف معنا.

□ **تقبل الشك: تعرف على الأشياء التي لا يمكنك أن تحيط بها علماً أبداً**

الأشخاص القلقين غالباً ما يساوون بين المجهول والخطر. ويعتبر الشك أمر حيادي يتعلق بالنتيجة، فأنت لا تعلم إن كانت النتائج ستكون سلبية أو قد تأتي إيجابية. وعليه يجب التركيز على الحقائق الفعلية التي تحيط بها علماً. فإذا كنت تعتقد أنه يجب عليك إيجاد حل لمشاكل المجهول، فاعلم أن الشعور بالعجز سيتمكن منك.

□ **التدريب على تقبل الشك:**

اكتشف مايكل دوجاس وروبرت لاندوسور أن الأشخاص المصابين بالقلق لا يستطيعون تحمل الشك، حيث يفضل أحدهم أن يكون متأكد تماماً من وقوع النتيجة السلبية، على أن يكون غير متأكد من النتيجة السلبية، فضلاً عن سعيهم الدائم إلى الحلول المتألية. وفي ظل غياب اليقين لديهم يظل يساورهم القلق بحثاً عنه.

□ **الخطوة الأولى: تحقق من ثمن وفوائد تقبل الشك**

حاول بحث ثمن وفوائد تقبل الشك فيما يتعلق بقلقك العميق. فمثلاً إذا كنت تفكر " قد أصاب بمرض في القلب" أسأل نفسك " ما ثمن وفوائد تقبلي هذا الاحتمال؟". وكما يذكر ليهي فإن فوائد تقبل الأمر على إنه احتمال وارد، وبتقبل عدم قدرتك على استبعاد الاحتمالات الواردة، فستدرك أنك لست بحاجة لأن تفعل شيء حيال الأمر. وعليه سيقبل مستوى القلق وستتوقف عن محاولة السيطرة على أشياء لا يمكنك السيطرة عليها.

□ **الخطوة الثانية: أغرق نفسك بالشك**

في التدريب على الشك يمارس الشخص تعويد نفسه على التفكير بهذه الفكرة "لا أستطيع التأكد" أو "من المحتمل دائماً أن يقع مكروه بشع" دون أن يحاول إبطال هذه الفكرة أو طمأنة نفسه. والمتوقع أن يزيد مستوى التوتر في البداية إلا أنه سيقبل كلما تكررت الأفكار وسيصاب بالملل والضجر منها. ولأن التقبل لا يعني التخلي عن ممارسة الحياة الواقعية و أننا نحتاج إلى بعض التعديلات فبالتالي لابد من الالتزام بالتغيير.

□ **الالتزام بالتغيير**

قوة أداء مالا تود أداءه " التمكين الشخصي "

التمكين الشخصي هو القدرة على أداء ما يستوجب أداءه. بالإضافة إلى قدرتك على وضع أهداف صحية، والتزامك بها دون أن يلهيك أي شيء. فأداء مالا ترغب به هو السبيل للتغلب على المماثلة والتسوية والقلق. كما أنه يساعد في تحمل الإحباط وتقليل مشاعر الاكتئاب والتوتر. وهناك ثلاث خطوات للتمكين الشخصي: (1) قوة الاختيار؛ (2) الالتزام بعد الكمال الناجح؛ (3) المشقة البناءة والتعود على المنغصات البناءة. وقد استفاض دكتور ليهي في شرح هذه الخطوات وعرض العديد من التدريبات الفعالة للالتزام بالتغيير مما لا يسع المجال لذكره.

3-2 **الخطوة الثالثة: تحد تفكيرك المشوب بالقلق**

يعتبر هذا الفصل من أطول الفصول. استعرض فيها ليهي بعض الأساليب الفعالة للحد من القلق، كما قام بصياغة حالات القلق التي تصيب الأشخاص على هيئة أفكار وتوقعات يمكن اختبارها وتفنيدها وأطلق على هذه العملية اسم " قوة التفكير الواقعي. ومن هذه الأساليب مراقبة حالات القلق واستخدام سجل القلق، وتخصيص وقت للقلق. واختتم الفصل بشرح عشرة أساليب للتغلب على القلق.

□ **راقب حالات القلق التي تنتابك**

فبالاحتفاظ على يوميات لحالات القلق التي تشعر بها وتحديد المواقف والتجارب والمشاعر التي تسبق القلق تستطيع إعداد العدة لاستقبال هذه الأوقات القلقة.

□ **سجل قلقك**

يمكننا أن نتقبل أننا لا نستطيع السيطرة على كل شيء، وإن له نتقبل فقدان السيطرة بعض الشيء

الأشخاص القلقين غالباً ما يساوون بين المجهول والخطر. ويعتبر الشك أمر حيادي يتعلق بالنتيجة، فأنت لا تعلم إن كانت النتائج ستكون سلبية أو قد تأتي إيجابية

يجب التركيز على الحقائق الفعلية التي تحيط بها علماً. فإذا كنت تعتقد أنه يجب عليك إيجاد حل لمشاكل المجهول، فاعلم أن الشعور بالعجز سيتمكن منك

عرض ليهي نموذج سجل للقلق يساعد على تحديد مواطن القلق، ومعرفة أسوأ حالات القلق وأكثرها يثيرالقلق لديك، مما يساعد في وضع برنامج علاجي ذاتي. كما يساعد السجل في معرفة ما السلوكيات التي قد تقوم بها نتيجة شعورك بالقلق ولكنها تسبب لك المزيد من المشاكل وعرض بعض الأساليب التي تساعدك في التعامل معها.

خصص وقتاً للقلق

يقترح ليهي هنا بتخصيص وقت ومكان محدد للقلق، مما يسمح لك باستبعاد القلق بقية اليوم وحصره في وقت محدد. تدوين أسباب قلقك يساعدك لإدراك أن حالات قلقك محدودة ومتكررة مما يعطيك إحساساً بالسيطرة على الأمور.

عشرة أساليب للتغلب على القلق

قام ليهي باستعراض الأساليب العشرة للتغلب على القلق وشرح إجراءات تطبيق كل أسلوب. كما عرض نماذج مخصصة لكل أسلوب. وفي نهاية الفصل لخصلي هي الأساليب وإجراءاتها على هيئة جدول. وستقوم هنا بإيجاز هذه الأساليب على هيئة نقاط:

- 1) تعرف على التشويشات المعرفية في تفكيرك
- 2) حدد احتمالات وقوع الأحداث التي تقلق بشأنها فعلياً
- 3) حدد أسوء النتائج وأرجحها وأفضلها على الإطلاق
- 4) قص على نفسك قصة حول نتائج أفضل
- 5) قدم الدليل المؤيد لوقوع مكروه حقيقي في المستقبل
- 6) اختبر تكهناتك
- 7) ضع التكهنات في منظورها السليم
- 8) فكر في كيفية تكيفك إذا ما تحققت النتائج السيئة
- 9) تخيل النصيحة التي كنت ستسديها لصديق يعاني من نفس القلق الذي ينتابك
- 10) اثبت لنفسك أن، الأمر ليس مشكلة بالفعل.

4-2 الخطوة الرابعة: ركز على التهديد الأعمق

ناقش هذا الفصل المعتقدات الأساسية التي يتبناها الأشخاص الذين يعانون من القلق، واحتوى عدد من أساليب العلاج المعرفي السلوكي، لتحديد واكتشاف هذه المعتقدات وتغييرها ومحاولة تبني معتقدات إيجابية وأكثر تكيفاً لمساعدة الشخص للتغلب على قلقه. وقد وجه ليهي القارئ إلى الاستعانة والرجوع للمقاييس المستخدمة في الفصل الثالث التي تم فيها تحديد نمط القلق والشخصية. فيعتبر هذا الفصل من أهم الفصول التي ناقشت موضوع حيوي في العلاج المعرفي السلوكي وهو المعتقدات وطرح وسائل عملية قد يستفيد منها المختص في العيادة. ولن يسع المجال إلا إلى إيجاز النقاط الأساسية.

معتقداتك الأساسية

للمساعدة في تحديد المعتقدات عرض ليهي جدولاً ملخصاً فيه المعتقدات الشخصية كالنقص والهجر والرعاية وغيرها، وأمثلة للأفكار وحالات القلق وطريقة التكيف مع هذه المعتقدات. واستطرد في عرض نمطين من أنماط الشخصية هي الشخصية الإجتياوية - الحساسة والشخصية الاعتمادية - المخلصة. والسر وراء أهمية هذه المعتقدات؟ هي أن حالات القلق لديك تتبع من هذه المعتقدات الأساسية. وبمعرفتها ومعرفة أن معتقدك ما هو إلا عدسة تنظر من خلالها إلى تجاربك وتنقي بواسطتها معلوماتك وتستبعد معلومات أخرى، ستستطيع التعامل مع قلقك والحد منه بشكل أكثر سهولة.

تغيير معتقداتك الأساسية

تساعد الأساليب التالية في تعديل وتغيير المعتقدات الأساسية. ولكن من المهم الوضع في الاعتبار أن هذه المعتقدات دام أثرها لسنوات طويلة، مما يتطلب تعديلها إلى الممارسة والصبر والوقت.

- 1) حدد معتقداتك حول نفسك وحول الآخرين
- 2) افحص مزايا وعيوب هذه المعتقدات

أن الأشخاص المتألمين بالقلق لا يستطيعون تحمل الشك، حيث يفضل أحدهم أن يكون متأكد تماماً من وقوع النتيجة السلبية، على أن يكون غير متأكد من النتيجة السلبية

أن محاولة طمأنة أنفسنا بأن كل الأمور ستسير على خير، وأن النجاح قد يكون حليفنا دائماً لن يساعدنا لتخطي القلق

نستطيع التعامل مع شعورنا بالقلق بتعلم كيفية التعامل مع الأخطاء، وتعلم كيفية تجاوز الفشل والمضي في حياتنا

هناك نوعان من أساليب التكيف: التكيف الكبتى، والتكيف التعبيري

- (3) كيف أثرت على معتقداتك في الماضي
- (4) هل تنظر لنفسك من منظور "أما كل شيء أولاً شيء"؟
- (5) ما الدليل الداحض لمعتقداتك
- (6) هل تنتقد الآخرين بالقدر الذي تنتقد فيه نفسك
- (7) هل هناك شيء من الحقيقة في معتقداتك
- (8) تصرف بما يناقض معتقداتك
- (9) تبنى معتقد أكثر إيجابية

5-2 الخطوة الخامسة حول " الفشل " إلى فرصة للنجاح

يذكر ليهيفي هذه الخطوة أن محاولة طمأنة أنفسنا بأن كل الأمور ستسير على خير، وأن النجاح قد يكون حليفنا دائماً لن يساعدنا لتخطي القلق. فلا مجال لتقاضي الأخطاء والتعرض للفشل. ومحاولة التفكير في الأمور "بإيجابية" ليس هو الحل. لكننا نستطيع التعامل مع شعورنا بالقلق بتعلم كيفية التعامل مع الأخطاء، وتعلم كيف نتجاوز الفشل والمضي في حياتنا. وقد أورد ليهي عشرين عبارة للتعامل مع الفشل، وشرح مع كل عبارة كيف من الممكن استخدامها للتطوير استراتيجية التعامل مع الفشل، طالما أن الفشل لا مهرب منه في الحياة. وهذه العبارات التالية تساعدك لتتحدي نفسك لتفكر بأسلوب مختلف تجاه الأحداث التي تقع لك في الحياة. سنوردها تعداداً للاختصار.

- (1) "أنا لم أفشل، ولكن سلوكي هو الذي فشل"
- (2) "يمكنني التعلم من فشلي"
- (3) "يمكنني أن أجعل من فشلي تحدياً"
- (4) "يمكنني المحاولة بقدر أكبر"
- (5) "ربما لم يكن فشلاً من الأساس"
- (6) "يمكنني التركيز على سلوكيات أخرى يمكن أن تنجح"
- (7) "يمكنني التركيز على ما أستطيع السيطرة عليه"
- (8) "لم يكن من الضروري تحقيق النجاح في هذا"
- (9) "كان هناك بعض السلوكيات التي أتت ثمارها"
- (10) "الجميع يفشلون في شيء ما"
- (11) "ربما أن أحداً لم يلحظ"
- (12) "هل كنت أسعى وراء الهدف السليم؟"
- (13) "الفشل ليس قاتلاً"
- (14) "هل كانت معايير أعلى من اللازم؟"
- (15) "هل قمت بعمل أفضل مما سبق؟"
- (16) "لا زال في إمكاني القيام بما كنت أقوم به قبل فشلي"
- (17) "الفشل في شيء ما يعني أنني حاولت. وعدم المحاولة أسوأ بكثير"
- (18) "لقد بدأت من توي"
- (19) "الغد نجاح آخر"
- (20) "الغد هو اليوم"

6-2 الخطوة السادسة: قم بتوظيف مشاعرك بدلاً من أن تقلق بشأنها.

يعتبر القلق محاولة لكبت وتجنب المشاعر المزعجة بواسطة التفكير في إيجاد حل يمنع مشاعرك أن تطغى عليك. وعلى ذلك تحاول تجنب مواجهة الأثر الشعوري لتجاربك لأنك تفكر بدلا من أن تشعر. فمثلاً يجب أن تستشعر الخوف لكي تدرك أنه ليس خطراً في الواقع. فحوض التجربة سيساعدك كي تتخطاها.

هل تكبت المشاعر أم تعبر عنها؟

الأشخاص في التكيف الضيق يميلون إلى الشعور بأنهم لا يستطيعون تحمل مشاعرهم وأن عليهم التخلص منها. فيميلون إلى كبت مشاعرهم ويتحرون المنطق طوال الوقت وقد يجدون صعوبة في تسمية مشاعرهم

في الأسلوب التعبيري فيميل الشخص إلى التعبير عن مشاعره وإدراكها وتقبلها. فيشتكي أكثر أو قد يكون عرضة للبكاء والشعور بالانزعاج

هناك تحسن في مجموعة الطلاب الذين جربوا عن مشاعرهم كتابة مقارنة بالمجموعة التي لم تعبر

عندما تكبت تبدأ في إدراك مشاعرك مما يجعلك أقل خشية منها. ثانياً تدرك حجم ما يزعجك، دون مبالغة. وثالثاً تبدأ في معالجة تجاربك والتفكير في إيجاد حل لها

هناك نوعان من أساليب التكيف: التكيف الكبتي، والتكيف التعبيري. فالأشخاص في التكيف الكبتي يميلون إلى الشعور بأنهم لا يستطيعون تحمل مشاعرهم وأن عليهم التخلص منها. فيميلون إلى كبت مشاعرهم ويتحرون المنطق طوال الوقت وقد يجدون صعوبة في تسمية مشاعرهم. أما في الأسلوب التعبيري فيميل الشخص إلى التعبير عن مشاعره وإدراكها وتقبلها، فيشتكي أكثر أو قد يكون عرضة للبكاء والشعور بالانزعاج.

أهمية التنفيس عن مشاعرك

في بحث قام به جيمس بنيكير على طلبة الجامعة، وجد بعد عدة أسابيع أن هناك تحسن في مجموعة الطلاب الذين عبروا عن مشاعرهم كتابة مقارنة بالمجموعة التي لم تعبر. وذلك لعدة أسباب منها: أنك عندما تكتب تبدأ في إدراك مشاعرك مما يجعلك أقل خشية منها. ثانياً تدرك حجم ما يزعجك، دون مبالغة. وثالثاً تبدأ في معالجة تجاربك والتفكير في إيجاد حل لها.

احتفظ بيوميات لمشاعرك

يقترح ليهي بتخصيص عشر دقائق يومياً لتجربة كتابة اليوميات الخاصة بالمشاعر. فمثلاً بكتابة وصف تفصيلي لما يؤرقك في هذه اللحظة. وتوضيح الحدث، وما أدى إليه والمشاعر والأفكار التي تنتابك. سيساعدك التدوين في ملاحظة مشاعرك وإدراك أثرها، مما يجعلك قادراً على وضعها في المنظور السليم والتعامل معها.

معنى الشعور

ماهي معتقداتك حول المشاعر التي تشعر بها؟ تؤثر نظرتك السلبية تجاه مشاعرك على طريقتك في التعامل معها. فالاجتناب العاطفي والتخدير الانفعالي لمشاعر التوتر والقلق يشعرك بالعجز عن مواجهة الواقع.

عشر وسائل للتعامل مع المشاعر

شرح ليهي عشر وسائل للتعامل مع المشاعر، وهي :

(1) استخدم مشاعرك للتعرف على حاجاتك

(2) ارتق سلم المغزى

(3) تقبل مشاعرك

(4) راقب مشاعرك

(5) استخدم الصور لتكوين المشاعر

(6) قلل من شعورك بالذنب والخزي

(7) اعلم أن الجميع تتابهم مثل هذه المشاعر

(8) تقبل المشاعر المتناقضة

(9) تخل عن عقلانيتك

(10) واجه أسوء الفروض

كما أورد ليهي في تخيصه للفصل جدولاً يعتبر كدليل للتعامل مع المشاعر. يشمل المشاكل الشائعة التي قد يعانيتها الشخص مع مشاعره وبعض الأسئلة للتعرف على هذه المشاعر وتفهمها للتعامل معها بشكل أفضل.

7-2 الخطوة السابعة: أحكم سيطرتك على الوقت

يرتبط القلق في أغلب الأحيان بالتفكير في حدث مستقبلي. مما يجعل مفهومك للوقت جزء حيوي للسيطرة على قلقك وأمور حياتك. وفي هذه الخطوة عرض ليهي بعض المشاكل التي يتعرض لها الأشخاص الذين يعانون من القلق وكيفية التعامل معها. ويعتبر هذا الفصل من الفصول المهمة التي تحتاج وقتاً ومساحة أكبر لاستعراضها، لا يكفي المجال له. وعليه سنقوم بمحاولة إيجاز النقاط الأساسية. يتلخص إحكام السيطرة على الوقت بالتعامل مع الشعور بالإلحاح الزمني. فتبعاً لجون ريسكند جزء من شعورنا بالتوتر مدفوع بتخيلنا لخطر ما يقترب بسرعة هائلة ويسحقنا لدرجة أننا لا نجد فرصة للتكيف. فإحساسك بالزمن وأسلوب تعاملك معه له أثر مهم على الضغوط وحالات القلق التي تتعرض لها

الاجتناب العاطفي والتخدير

الانفعالي لمشاعر التوتر

والقلق يشعرك بالعجز عن

مواجهة الواقع.

يرتبط القلق في أغلب الأحيان

بالتفكير في حدث

مستقبلي. مما يجعل مفهومك

للووقت جزء حيوي للسيطرة على

قلقك وأمور حياتك

جزء من شعورنا بالتوتر مدفوع

بتخيلنا لخطر ما يقترب بسرعة

هائلة ويسحقنا لدرجة أننا لا

نجد فرصة للتكيف

فإحساسك بالزمن وأسلوبك

تعاملك معه له أثر مهم على

الضغوط وحالات القلق التي

تتعرض لها

تحكم سيطرتك على الوقت وتخفف حدة قلقك عليك أولاً التخلص من عنصر الإلحاح، فأنت لست بحاجة لأن تعرف الإجابة على الأسئلة التي تنتابك فوراً، فمثلاً لست بحاجة إلى تعرف الآن إذا كنت ستنجح في اختبار الأسبوع القادم أم لا؟. وبدلاً من ذلك ركز في عيش حياتك لحظة بلحظة، وفي كل مرة تشعر بالألحاح حول المستقبل، أسأل نفسك " ما الأمور الإيجابية البناءة التي أستطيع أن أقوم بها الآن؟".

ثانياً: تقبل الوقتية بمعرفة قيمة الوقتية ومراقبتها. فالمشاعر وقتية وعابرة. والمشاعر بما فيها مشاعر القلق عملية جارية وفي تغير مستمر. وبرغم أن بعض المواقف والأحداث تبدو مؤلمة حينما تشعر بها إلا أن هذا الشعور وقتي أيضاً. ومن وسائل إثبات أن المشاعر السلبية لا تدوم للأبد هي تتبع أثر مشاعرك كل ساعة لمدة أسبوع وتدوينها في سجل للحالة المزاجية.

ثالثاً: قم بتقدير كل لحظة حق قدرها. وذلك بمعايشة اللحظة الحالية كما هي، وممارسة التأمل الواعي. بالإضافة إلى المحاولة تجميل اللحظة. فإذا أسرتك المشاعر المزعجة في لحظة ما؛ اسأل نفسك " ما الذي يمكنني فعله الآن لشعور مشاعر أفضل؟".

خامساً: مما سيساعدك للتعامل مع القلق هو إطالة الوقت. ففي حالات القلق تبدو وكأنك تركز بمنظار على نقطة واحدة فقط، مما يشعرك أن بقية حياتك تتلاشى أمامها. والحل حاول أن تنظر إلى حياتك كما لو كانت مخططاً زمنياً. ما المساحة التي تشغلها هذه اللحظة؟ مقارنة بالمساحة التي تشغلها سنوات حياتك؟.

ومن الوسائل المهمة لإحكام السيطرة على الوقت وضع خططاً للوقت في خمس خطوات، نذكرها تعداداً للاختصار كالتالي:

1. قم بوضع خطة زمنية.
2. اعط نفسك الوقت الكافي
3. تتبع الجوانب الإيجابية
4. تعلم كيف ترفض
5. استغل وقت الآخرين

الجزء الثالث: حالات قلق خاصة وكيفية التعامل معها

في الجزء الأخير من الكتاب، استعرض ليهي خمس حالات للقلق في خمس مجالات مهمة من مجالات الحياة التي ينتاب الكثير من الأشخاص القلق حيالها ، وهي:

حالات قلق اجتماعية " ماذا لو لم أكن محبوباً؟

القلق والعلاقات العاطفية " ماذا لو هجرني شريك حياتي؟"

القلق بشأن الحالة الصحية " ماذا لو كنت مريضاً حقاً؟"

حالات القلق المتعلقة بالأموال "ماذا لو أنني بدأت أخسر أموالي؟

القلق بشأن العمل "ماذا لو أخفقت في العمل حقاً؟"

تم تقسيمها على خمسة فصول، وفي كل فصل يبدأ ليهي بمقدمة يطرح فيها ما يحتاجه القارئ لفهم القلق وكيفية نشوئه باستعراضه سيناريو لشخص يعاني من القلق. كما شرح ليهي باستفاضة كيفية تطبيق الخطوات السبع للتغلب على القلق، مفصلاً كل خطوة بأبعادها وبنماذج مساعدة بشكل واضح وعملي وسلس. كما ختم كل فصل من فصول الحالات بتلخيص موجز. فيعتبر هذا الجزء من الكتاب تطبيقاً عملياً لما ورد في الجزئين الأوليين على أكثر حالات القلق شيوعاً. وكما ذكر إد آرثر فريمان - في توصيته للكتاب - يعتبر هذا الفصل "كما لو كان المرء يستعين بدكتور ليهي كمعالج خاص له".

اقتباسات جانبية

• "إن أشيع أنواع القلق الذي يصيب مرضى القلق المزمنين هو القلق حول العلاقات" فالقلقون من هذا النوع ينتابهم القلق من أنهم لا يُثرون علاقاتهم بالشكل الكافي مع الآخرين. وينتابهم القلق أيضاً من خذلان الآخرين أو استيائهم أو حزنهم. والواقع أن الأشخاص القلقين يبدون أفضل من الأشخاص الذين لا يعانون من القلق حيث أن الفريق الأول أكثر قدرة على التنبؤ بمشاعر الآخرين"

أنت لست بحاجة لأن تعرف الإجابة على الأسئلة التي تنتابك فوراً، فمثلاً لست بحاجة إلى تعرف الآن إذا كنت ستنجح في اختبار الأسبوع القادم أم لا؟. وبدلاً من ذلك ركز في عيش حياتك لحظة بلحظة

في كل مرة تشعر بالألحاح حول المستقبل، أسأل نفسك " ما الأمور الإيجابية البناءة التي أستطيع أن أقوم بها الآن؟".

قم بتقدير كل لحظة حق قدرها. وذلك بمعايشة اللحظة الحالية كما هي، وممارسة التأمل الواعي. بالإضافة إلى المحاولة تجميل اللحظة

إن أشيع أنواع القلق الذي يصيب مرضى القلق المزمنين هو القلق حول العلاقات" فالقلقون من هذا النوع ينتابهم القلق من أنهم لا يُثرون علاقاتهم بالشكل الكافي مع الآخرين

• "لا أظن أن الناس يريدون أم يصابوا بالقلق أن يبحثون عن الألم والمعاناة. والواقع أن القلق هو وسيلة يستطيع بها الناس من خلالها تجنب ما هو أسوأ منه. فالقلق هو استراتيجيتك للتكيف مع حقيقة تراها غامضة، لا سلطان لك عليها، وخطرة ومليئة بالمشاكل".

• أن الأشخاص الذين يعانون من القلق لايزداد معدل توترهم. فمثلاً عندما ينظر شخص لا يعاني من القلق إلى صورة تهديدية يشعر بالخوف ويزداد معدل نبضات قلبه. وبتعريضه المتكرر لهذه الصورة ينخفض التوتر لديه. بينما الشخص الذي يعاني من القلق تكون مستويات التوتر مرتفعة في أغلب الوقت، لذلك عند عرض صورة تهديدية لا يبدي أية زيادة، ولا يتقلص التوتر لديه بتكرار تعرضه للصورة التهديدية. فبالتالي يستغرق وقتاً أطول لكي يتقلص توتره لأنه عادة ما يكون يقظ وحذر. إن القلق يكتب التوتر لأن الشخص يعتقد أنه يقوم بعمل نافع عندما يقلق. ولكن عندما يتوقف عن القلق يرتفع مستوى التوتر. وهذا السبب وراء أن الأشخاص المصابين بالقلق يصابون بمزيد من التوتر في العادي، على الرغم من أنهم أقل توتراً متى انتابهم القلق!

• "كشفت الدراسات أن رفض الشك يتقدم على الشك وأن التغييرات التي تحدث على مستوى الشك ستقل من القلق واضطراب القلق العام عموماً".

• لاحظ روبرت ستيرنبرج بجامعة ييل أن التعليم الذي نتلقاه لا يدرنا على كيفية مواجهة الفشل والتعامل معه بشكل بناء. فعلماء النفس يفرقون بين نماذج الإجابة الخاصة بالتعليم التي تهدف إلى تحقيق النجاح بأكبر قدر ممكن، و"أساليب التكيف" التي تركز على كيفية الاستجابة للإحباط والفشل.

• "اكتشف توم بوركوفيتش أن العامل الرئيسي وراء هذا الاجتباب للمشاعر يكمن في أن الأشخاص المصابين بالقلق لايشكلون صوراً حية في عقولهم للأشياء التي يبخشونها. فهم يخشون مايشخونه بصورة مجردة، مستخدمين لغة بدلاً من الصور. واكتشف بوركوفيتش أن الصورة العقلية الحية للأحداث السيئة أشد وطأة من الناحية الإنفعالية من الأفكار التي تتناول الأحداث السيئة".

أنه حقاً كتاب جدير بالقراءة ونصح به كل زملاء الاختصاص في العلوم السلوكية من علماء النفس والمهتمين بالعلاج النفسي وطلاب الدراسات العليا بعلم النفس السريري والمرشدين النفسيين في المراكز الجامعية .
رابط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/BR40MaanLeahyAnxietyTreatment.pdf>

**** **

أن القلق هو وسيلة يستطيع بها الناس من خلالها تجنب ما هو أسوأ منه.

"كشفت الدراسات أن رفض الشك يتقدم على الشك وأن التغييرات التي تحدث على مستوى الشك ستقل من القلق واضطراب القلق العام عموماً"

مؤسسة العلوم النفسية العربية

جائزة "فتية شلبي" لشبكة العلوم النفسية العربية للعام 2019

تتشرّف شبكة العلوم النفسية العربية بإطلاق اسم:

" البروفيسور فتية شلبي "

(الطب النفسي، العراق / أمريكا)

على جائزتهما للعام 2019 المخصصة للأعمال العلمية في الطب النفسي

تقديراً لمسيرته العلمية المميزة

واعترافاً لما قدمه من خدمات جليلة للطب النفسي الشرعي على المستوى العالمي

دعوة لتقديم الترشيحات للجائزة

الترشح للجائزة من بداية من 01 جانفي 2019 الى 30 نوفمبر 2019

شروط الترشح

www.arabpsynet.com/Prizes/Prize2019/APNprize2019.pdf

دليل جائزة شبكة العلوم النفسية على المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com/arabpsynet.php?p=2>

دليل جائزة شبكة العلوم النفسية على الفيس بوك

<https://www.facebook.com/Arabpsynet-Award-289735004761329/?ref=bookmarks>