



تغذّي عقل القرد

كيف توقف دورة القلق، الخوف، والرهبة...؟!

جينيفر شانون



نقلته إلى العربية
إبتسام الخضرا

راجعته

هبة الله الغلاييني



The message of science and knowledge is not complete without its publication, and from this standpoint, the Obeikan Investment Group, the leading company in packaging, education and health, and the company is considered one of the 100 largest companies in the Kingdom of Saudi Arabia, Obeikan Publishing Company, which has become among the ranks of the major publishing houses in the Kingdom of Saudi Arabia, and the country Arabi.

Obeikan Publishing Company was launched in 1993, bearing the banner of advancing knowledge and supporting education, out of its social responsibility. Today, Obeikan Publishing has issued more than 2,500 titles of cultural and methodological books in all its specializations.

Our commitment to providing knowledge and developing ways to obtain it has made us seek solid partnerships with major companies and educational and cultural institutions in the Kingdom and the Arab world. Among the most important references that we are proud to partner with are:

- Ministry of Culture
- The Ministry of Higher Education
- King Abdulaziz Foundation for the Gifted and Talented (Mawhiba)
- King Fahd University of Petroleum and Minerals
- King Abdulaziz City for Science and Technology
- Financial Market Authority
- Sheikh Mohammed bin Rashid Al Maktoum Foundation
- The World Islamic Literature Association
- McDonald's Saudi Arabia
- Zad Publishing Group

لا تكتمل رسالة العلم والمعرفة إلا بنشرها، ومن هذا المنطلق قامت مجموعة العبيكان للاستثمار الشركة الرائدة في التعبئة والتغليف والتعليم والصحة، وتعتبر الشركة من أكبر 100 شركة في المملكة العربية السعودية، شركة العبيكان للنشر والتي أضحت في مصاف دور النشر الكبيرة في المملكة العربية السعودية، والوطن العربي.

انطلقت شركة العبيكان للنشر عام 1993 م حاملةً لواء النهوض بالمعرفة ودعم التعليم وذلك من منطلق مسؤوليتها الاجتماعية. أما اليوم فقد بلغ حجم إصدارات شركة العبيكان للنشر أكثر من 2000 عنوان لكتب ثقافية ومنهجية بكافة تخصصاتها.

إن التزامنا تجاه تقديم المعرفة وتطوير سبل الحصول عليها جعلنا نسعى لشراكات متينة مع شركاتٍ كبيرةً ومؤسسةً تعليميةً وثقافيةً في المملكة والعالم العربي، و من أهم المرجعيات التي نفخر بالشراكة معها:

- وزارة الثقافة
- وزارة التعليم العالي
- مؤسسة الملك عبد العزيز لرعاية الموهوبين والمتفوقين (موهبة)
- جامعة الملك فهد للبترول والمعادن
- مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية
- هيئة السوق المالية
- مؤسسة الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم
- رابطة الأدب الإسلامي العالمية
- ماكدونالدز السعودية
- مجموعة زاد للنشر

More about the Obeikan Group



«هذا الكتاب ثمين للأشخاص الذين يسعون للتخلص من القلق والانزعاج. تستخدم جينيفر شانون الصورة المجازية البسيطة «عقل القرد» وتلبسها الحكمة بخطوات بسيطة يستطيع الجميع اتباعها. هنا، بلغة بسيطة، تجد خطوات راسخة شاملة لترك قلقك يجري في مساره ثم يتلاشى. جمعت جينيفر شانون أفضل طرق العلاج السلوكي المعرفي وعلاج القبول والالتزام لمنتج مساهمة عظيمة لأدب المساعدة الذاتية. هنا يمكنك أن تتعلم كيف تعيد طاقتك وانتباهاك إلى رحلتك في الحياة، عوضاً عن الهموم والمخاوف التي استولت على تركيزك. سيجده المعالجون النفسيون المحترفون مفيداً أيضاً. أنسح به بشدة!».

د. ديفيد كاربونيل،

طبيب نفسي في شيكاغو متخصص في معالجة الخوف وأنواع الرهاب، ومؤلف كتاب

Panic Attacks Workbook and The Worry Trick

ومدرب في الموقع الإلكتروني:

www.anxietycoach.com

«إذا كنت مستعداً للتغلب على قلقك، فلن تجد كتاباً أفضل من كتاب (لاتقد عقل القرد). ستساعدك جينيفر شانون في الابتعاد عن التكتيكات المؤدية للقلق المخيف وتعلمك كيف تعود إلى الحياة التي تحبها.».

د. ريد ويلسون

مؤلف كتاب *Stopping the Noise in Your Head*

«لا تغذِ عقل القرد هو سهل وواضح. سيعملك الكتاب استراتيجيات بسيطة وفعالة لترويض القلق والرهبة. تعلمك جينيفر شانون كيف تغير حياتك باستبعاد «عقل القرد» من تفكيرك.»

د. دينيس غرينبرغر،
مؤلف مشارك لكتاب Mind Over Mood

«يبدأ كتاب (لا تغذِ عقل القرد) بملخص جيد عن السلوكيات الأساسية والعادات الذهنية التي تعزز القلق، ويتابع الكتاب بمجموعة تغييرات واضحة وموجزة في العقلية والاستراتيجية السلوكية للتغلب على القلق من جذوره. مفهوم «عقل القرد» هو مساهمة مبتكرة وملائمة. تساعد الأمثلة على النقاط المطروحة بالإضافة إلى مشاركة الكاتبة إلى تجربتها الشخصية، على سهولة وصول الكتاب إلى القراء من كل الأصناف.»

د. إدموند ج. بورن
مؤلف كتاب The Anxiety & Phobia Workbook
وكتاب Coping with Anxiety



تغذّ عقل القرد

كيف توقف دورة القلق، الخوف، والرهبة...؟!

جينيفر شانون

نقلته إلى العربية

إبتسام الخضرا

راجعه

هبة الله الغلاييني

العربيون
Obékon

Original Title

Don't Feed the Money Mind

How to Stop the Cycle of Anxiety, Fear, Worry.

Author: JENNIFER SHANNON, LMFT

Copyright © 2017 by Jennifer Shannon New Harbinger Publications,
Inc. 5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609.
www.newharbinger.com

ISBN-10: 1626255067

ISBN-13: 978-1626255067

All rights reserved. by Jennifer Shannon. Used by permission of New Harbinger
Publications, Inc.

حقوق الطبعية العربية محفوظة للبيكان بالتعاقد مع جينيفير شانون بواسطة هاربینجر

© 1443 هـ 2022 م

شركة العبيكان للتعليم، 1441هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

شانون، جينيفير

لا تغدر عقلية القرد / جينيفير شانون؛ - ط1. الرياض، 1441هـ.

192 ص؛ 21 X 14 سم

ردمك: 8 - 324 - 509 - 603

1 - علم النفس

ديوي 150 / 6141

الطبعة العربية الأولى 1443هـ / 2022م

نشر وتوزيع العبيكان

المملكة العربية السعودية-الرياض-طريق الملك فهد- مقابل برج المملكة

هاتف: 966 11 4808654 ، فاكس: 966 11 4808095

ص.ب: 67622 الرياض 11517



جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ (فوتوكopi)، أو التسجيل، أو التخزين وال الاسترجاع، دون إذن خطى من الناشر.

المحتويات

7	تمهيد
9	المقدمة
13	الفصل الأول: إدراك بالتهديد
25	الفصل الثاني: الافتراضات الثلاث
43	الفصل الثالث: تغذية القرد
59	الفصل الرابع: البقاء في بر الأمان
81	الفصل الخامس: الأرض كروية
99	الفصل السادس: المشاعر الضرورية
117	الفصل السابع: ثرثرة القرد
131	الفصل الثامن: الهدف والخطة
143	الفصل التاسع: تخفيض المخاطرة
165	الفصل العاشر: ممارسة المديح
179	الفصل الحادي عشر: الحياة الواسعة
189	خلاصات الفصول

تمهيد

ما الذي يصنع كتاباً عظيماً عن المساعدة الذاتية؟ بحثت عن الإجابة على مدى سنوات، ووجدتها الآن في هذا الكتاب. تتألّف الإجابة في ثلاثة أشياء: معرفة الخبرير، والتفاف فريد حول الموضوع، والأهم من ذلك، فهم عميق يتعدي المعرفة المهنية عن الموضوع، في حالتنا هنا، هو موضوع القلق والصراع معه.

جينيفر شانون هي -حسب اعترافها- على بيّنة من طريقة معالجتها للموضوع. تعلّمت جينيفر من خلال صراعها الشخصي مع القلق، وسنوات ممارستها المهنية، بعض الأمور التي جعلتها متحمسة لنقلها إلى قرائتها، فرسالتها هذه مناسبة وتتوافق تماماً مع المجتمع الذي نعيش فيه، المليء بالقلق.

في كتابها الثالث هذا، تقدم جينيفر طريقتها الفريدة في الالتفاف حول مشكلة القلق، وطريقة علاجها بلغة مبسطة ومحمسة. مع أن الاستعارة الأساسية لعقل القرد كمصدر للقلق يُعدُّ مفهوماً قديماً، ولكن بالنسبة لها فإنه يبدو أصيلاً ومبتكراً. تقدم جينيفر في الفصل الأول الخدعة الأساسية الثلاثة التي يؤثّر فيها عقل القرد علينا، ثم يتّبع الكتاب من هذه النقطة،

ليشرح مجموعة استراتيجيات يمكنك استخدامها لتفادي على دورة القلق ولتهديء هذا المخلوق اللعوب داخلنا.

مع ذلك، لا تتوقع أن تكون الطريقة المسلية والسهلة التي تقدم فيها جينيفر استراتيجيات ضبط القلق أقل تأثيراً، فلدينا ما يفوق ثلاثين عاماً من الأبحاث التي تدلنا على أن هذه الأساليب ليست مجرد ضرب من الأوهام، إنها فعالة حقاً.

يطرح هذا الكتاب رسالة واضحة ومتراقبة تساعدك على التغلب على أي نوع من القلق. إن كنت تعاني منه، فسيؤثر بك. فلدينا هنا مؤلفة تقلب على عقل القرد لديها، وتود الآن أن تساعدك في التغلب عليه.

د. مايكل تومبكينز

المقدمة

سيبّين لك هذا الكتاب كل ما تحتاج معرفته للتخفيض من قلقك، وأضطرابك وتترك بطريقة واضحة ولا تنسى.

هذا وعد جريء، ووعد لا آخذه باستخفاف، فأحد الأسباب التي تجعلني أشعر أنني مؤهلة لقطع هذا الوعد هو أنني مختصة في معالجة مشاكل القلق منذ عشرين عاماً. والميزة المؤهلة الأخرى هي أنني لم أكن أحظى بأعصاب مرتاحه وهادئه، فأنا أعاني من القلق والاضطراب مثلك تماماً.

كنت طفلاً عصبياً على ما ذكر، سأتجاوز التفاصيل المرعبة عن الكوابيس المزمنة، وألم المعدة الغامضة، والقلق الدائم. عندما استمر قلقي في فترة بلوغي لجأت إلى العلاج، وكان معالجي النفسي حينئذ يتبع منهجاً نفسياً ديناميكياً، يُعرف بمصطلح «العلاج بالتحدث» الذي يعتمد على فرضية أن مشاكلنا تنشأ من مرحلة الطفولة، وأننا عندما نكتشف أصل المشكلة تصبح بحالة صحية أفضل. بعد عدد من الجلسات، توصلت أنا ومعالجي النفسي إلى نظرية تفيد بأن قلقي بدأ مع علاقتي بأبٍ قاسٍ وانتقاديٍّ، وأنه نمت لدى مشاعر خوف من النقد. كانت هذه وغيرها من

المدارك المشابهة مريحة بالنسبة لي، فقد جعلت كوني مضطربة شيئاً مقبولاً لأنَّه ليس خطئي، ولكن اضطرابي استمر على الرغم من ذلك.

بعد عدة سنوات، بُعِيَّدَتْ ولادتي لطفلِي الأول، ماكس، بدأت أعاني من نوبات ذعر. إنْ كنْتَ قد اختبرتْ نوبة ذعر - 50% تقريباً من الرادحين قد مروا بواحدة منها على الأقل - ستقْهِمُ ما أعنيه عندما أقول إنَّها مريعة حقاً؛ حيث كانت تسيطر على جسمِي حالةً ذعر تسلُّحُ حركتي، وكانت تتسرَّع نبضات قلبي، وكانت أعاني من إسهال شديد، وأصبح بصري ضعيفاً وسمعي مشوشاً كان كل شيء يبدو غير حقيقي.

سرعان ما أصبحتُ أعاني من نوبات ذعر في أوقات عشوائية من اليوم. كانت أحياناً توقظني من نومي في جوف الليل، حتى ظننتُ أنني بدأت أجن، فلدي طفل على الاعتناء به وقد كنتُ في بداية مسيرتي المهنية كمعالجة نفسية، خائفة من أن تؤثر نوبات الذعر هذه على الأشياء الأكثر أهمية في حياتي: تربية عائلتي، وعملي. عندها أدركتُ أنني بحاجة إلى المساعدة.

قررتُ أنا ومعالجي النفسي الجديد أن مسؤولية المولود الجديد هي على الأرجح ماعزز قلقي، واكتشفنا أن ماضي قد جعلني هشة وعرضة لتقاوم مشاعر القلق. حصلت من جديد على كل أنواع المدارك، ولكن استمرت نوبات الذعر تهاجمني. اعتقدتُ أنا ومعالجي النفسي أن الاسترخاء سيساعدني؛ لذلك التزمتُ بممارسة الاسترخاء يومياً. جربت شريط تسجيل استرخاء الواحد تلو الآخر، معتقدة أن شريط التسجيل التالي هو الذي سيساعدني. مع ذلك، لم أشعر بالراحة. كما وجدت شخصاً

يقوم بالاختبار الإحيائي، وهو نوع من التدريب على الاسترخاء؛ حيث توصّل عن طريق الأسلال بجهاز يعطيك قراءة فورية عن مدى استرخاء جسمك. كنت مشاركة متحمسة في البرنامج، ولكن مع ذلك، استمرت نوبات الذعر.

تملكني اليأس، فكل ما كنت أفعله لاكتشاف سبب ما يحصل لي ولمنعه من الحصول لم يؤتِ ثماره، بدأتأشعر بارتياح جدي حيال اختياري المهني، فكيف يمكنني أن أساعد الآخرين إن لم أتمكن من مساعدة نفسي؟

ولكن ذات يوم، وفي مكتبة محلية، رأيت عنوان كتاب لمحته على أحد الرفوف: *Don't Panic* للمؤلف ريد ويلسون. بدأت بقراءته مباشرة في ذلك الحين وفي ذلك المكان، وخلال عدة دقائق، كنت أقف في الممر أصارع فيضًا من دموع الراحة. وجدت أخيرًا من فهم ما كان يحدث معني.

ما اكتشفته من قراءة كتاب ويلسون هو أن السبب الذي كان يجعل نوبات الذعر تتنابني لم يكن بأهمية ردة فعلي تجاهها. كانت محاولاتي لحل المشكلة -تحليلها، واكتشافها، ومحاولة التخلص منها بالتدريب على الاسترخاء - تزيد الأمور سوءًا. كنت بحاجة لأن أستجيب بشكل مختلف تمامًا لنوبات الذعر التي كانت تتنابني، وما إن تعلمت أن أتخذ موقفًا مختلفًا حيال الذعر، حتى أصبحت قادرة على أن أشفى نفسي منه.

«لَا تفزع» هو أول ما عرّفني على العلاج السلوكي المعرفي (CBT). لا يهتم العلاج السلوكي المعرفي كثيرًا بالطريقة التي تطورت فيها المشاكل، وإنما بما يجعلها تستمر. بالاستناد إلى تجربتي الشخصية، قمت بإعادة تدريب نفسي بالاستعانة بالكتب والحلقات العلمية، وباستشارة بعض أفضل مختصي العلاج السلوكي المعرفي في هذا المجال. أخيرًا، أثر تغيير توجهي

المهني إلى العلاج السلوكي المعرفي في فعالية عملي ورضاي النفسي بشكل لا يوصف.

أدركتُ فيما بعد أن التركيز على الأسباب التي تحافظ على وجود المشاكل ليس فعّالاً لكل أنواع القلق والاكتئاب فحسب، إنما لحياة أكثر اكتمالاً وتحقيقاً ذاتياً. فسواء كنت تريد أن تحرّر نفسك من مشكلة معينة، مثل نوبات الذعر التي كانت تتنابني، أو تريد ببساطة أن تعيش حياة أكثر سعادة ونجاجاً وسكينة، فالآدوات هي نفسها.

عادة ما أقول لمرضائي الذين يعانون من مرض القلق إنهم هم المحظوظون؛ إنهم محظوظون من ناحية أن قلقهم أكثر خطورة من أن يتم تجاهله، على عكس معظم الأشخاص الذين يمكنهم تحمل قلقهم؛ لذلك لديهم الدافع الحقيقى للبحث عن المساعدة، ما علىي أن أعلمهم إياه لن يساعدهم في حل مشكلة قلقهم فحسب، إنما سيساعدهم في حل أي مشكلة تنشأ في المستقبل.

هل لديك الدافع للتغير؟ إن كان جوابك نعم، تابع القراءة! فكل ما تحتاج لمعرفته موجود هنا في هذا الكتاب.

الفصل الأول



إدراك بالتهديد

هل شعرت يوماً كما لو أن حياتك مزودة بجهاز تغذية وريدية يملؤك بالخوف؟ الساعة السادسة صباحاً: لم أتمكن من النوم ليلة أمس. الآن سأكون أقل إنتاجاً بسبب أرقى. السادسة ودقيقة: هل تأكّدت من تأدية الأولاد لواجباتهم المدرسية؟ السادسة ودقيقةتان: يا إلهي، أرجو أن يبقى المتجر مفتوحاً وhelm جراً خلال نهارك.



الحقيقة هي أنك تعيش فعلاً مع جهاز تغذية وريدية من الخوف يمدك بجرعة ثابتة من هرمونات التوتر التي تمر بك على شكل قلق وجزع، وهي وصفة طبية يكتبها لك دماغك ويوصلها إليك، ومحاولة القيام بشيء ما تجاهها إنما يجعلها أكثر سوءاً.

سيبيّن لك هذا الكتاب لم لا تستطع أن تحكم بقلقك. في الواقع، سيريك أن الأشياء التي تقوم بها في محاولة لضبط قلقك هي في الحقيقة ما يساعد في استمراره، فمقاومة قلقك أو تجنبه أو صرف انتباحك عنه هي سلوكيات ترسل رسالة خاطئة إلى عقلك؛ حيث تغذي هذه السلوكيات دائرة من القلق دائماً بحيث تؤدي

إلى جرعة أكبر. أنا أدعوها (تفذية القرد)، وبكلمة قرد أقصد عقل القرد، وهو تشبيه قديم قدم السلوك نفسه، دعني أشرح ما أعنيه.

لآلاف السنين، شبَّهُ الحكماء عقل الإنسان بالقرد - يقفر في الهواء من غصن من الأفكار إلى آخر دون كلل أو ملل أو راحة؛ حيث يتربَّد صدى الهموم في عقولنا مثل ثرثرة القرد، وتجعلنا المشاعر الجياشة تدب إلى أي شيء يدمننا بعض الطمأنينة. ومع ذلك، وبطريقة ما، تبقى الطمأنينة أبعد من متناول أيدينا.

يعاني الملايين منا من القلق المفرط، سواء بسبب صفات جينية أو أحداث حياتية مؤلمة، ولكن بغض النظر عمّا يظهره القلق من اختلاف أو شدة، ثمة حقيقة واحدة بالنسبة لنا جميعاً. لا وهي أنه لا يمكننا أن نرتاح ونطمئن ما لم نشعر بالأمان، فالبشر وكل المخلوقات الأخرى، بغض النظر عن نوعها، هم أولاً وبشكل أساسي أجهزة بقاء، فالحافظ على الأمان هو، بالضرورة، الأولوية العليا لدينا. عندما نشعر أن أماننا في خطر، يصبح كل شيء آخر قابل لللاستغناء عنه - سواء تقدير جمال وروعة الحياة، أو السعي وراء أهواء النفس، أو ببساطة البقاء «حاضرًا في اللحظة».

سواء أكنت تعتقد أن أمانك الشخصي في خطر أم لا؟ أنت تعيش حياتك كما لو أنه في خطر، فالطريقة التي نحصل بها نحن، المرضى بالقلق، تجعلنا نشعر أنه ما من خيار آخر، ولكي نفهم كيف حدث لنا هذا؛ لنذهب في جولة قصيرة إلى ما يسمى عادة «مركز الخوف» في الدماغ.

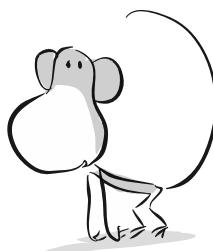
توجد نواتان على شكل حبة اللوز تسمىان اللوزتين الدماغيتين. داخل جمجمتك وفي أعلى عمودك الفقري تمر جميع التجارب - كل ما تراه، أو تشمها، أو تسمعها، أو تلمسها، أو تحسها، أو تفكر به - من خلال هاتين اللوزتين كما يمر المسافرون من خلال بوابات أمن المطار؛ حيث تقوم اللوزتان مباشرة وبشكل تلقائي بمسح كل تجربة بحثاً عن أي تهديد.

وعندما تدرك وجود تهديد ما، تطلق اللوزتان إنذاراً ينبه جيرانها: الوطاء (تحت المهد) والغدة الكظرية، وهما بدورهما ترسلان إشارات هرمونية وعصبية إلى الجهاز العصبي الحساس، وتأمرانه بزيادة سرعة نبضات القلب والتنفس، ومدك بهرمونات التوتر، وإيقاف وظيفة الهضم والوظائف الأخرى غير الضرورية - بالمحضر، تجعلك في وضعية البقاء.

إن ما تمر به في وضعية البقاء - وما تشعر به خلالها - أمر مهمٌ لأنّا نلاقيها بعافيتنا على حد سواء، فقد نشعر بحسب إدراكنا للتهديد بهذه الإنذارات على شكل أحاسيس جسدية مزعجة، مثل خفقان القلب والعرق، أو مشاعر سلبية مثل الخوف، والغضب، والخزي. ولكن لا تساعد هذه المشاعر على تحقيق سلامنا الداخلي، بل يمكنها أن تطغى على أي شيء آخر نريد أن نفكّر فيه أو نتصرف على أساسه - وبالتالي، تستولي هذه المشاعر على ما تبقى من العقل.

إن كنت لا تستطيع أن تتمتع بالوظائف الكبرى القادر عليها - كالقدرة على الاسترخاء، أو الإحساس بالبهجة، أو الاندفاع نحو أحلامك - فإن

جهاز الإنذار هذا يُستخدم بشكل مفرط. وبإعتبار أنك تعيش مع جهاز تغذية وریدية من المشاعر السلبية منخفضة المستوى، والتي تعرف بشكل آخر بالقلق. أنت تعيش، ولكنك لا تنتج أفضل ما عندك، فهذا على هذه الأرض مشوه بسبب سوء فهم التهديد والإذارات الخاطئة من اللوزتين، أو، بسبب عقل القرد، «ذلك الاقتباس القديم».



لمَ القرد؟ أليس مصدر خوفنا وقلقنا أشبه بالوحش الذي يجب قهره؟ أو الشيطان الذي يجب طرده؟ هذا الجزء من دماغك هو عنصر مُخلص ومجدٌ ومكرّس لحمايتك، ولكنه يصبح أحياناً متواحشاً ومتبالغًا في رد الفعل، كالقرد.

نداء للقيام للتحرّك

تخيل أنك تجتاز تقاطعاً مزدحماً في طريقك إلى العمل صباحاً عندما تتجاوز شاحنة ما الإشارة الضوئية الحمراء وتجه نحوك مباشرةً. بشكل غريزي، وبجزء من الثانية، ستقفز إلى الرصيف، بعيداً عن طريق الشاحنة، وسيتحقق قلبك وترتعش يداك إلى أن تلطف القهوة كمك. هذا رد فعل الكرّ أو الفرّ، ورغم أنك قد لا تستمتع بالشعور، فإنه أبقانا على قيد الحياة آلاف من السنين.

إن جهاز الإنذار القديم هذا سريع وفعال لدرجة أنه يسيطر على بقية عقلك، مهما كان ما ترکّز عليه - مشاهدة الإشارة الضوئية، أو التفكير بالمجتمع المتوجه إليه - كلّه يتلاشى حتى يحتل التعامل مع التهديد مركز



التفكير. هذا ما يجب أن يكون؛ لأنَّه في نهاية المطاف، الوظيفة الأولى للدماغ هي إيقاؤك على قيد الحياة، إن استجابة الكراُ أو الفر هي النداء للقيام بالفعل لدى عقل القرد، فمن دونها لُكنا جمِيعاً مشغولين في القفز عن الجُرُوف ومداعبة الأفاعي.

فلو أن إبقاءنا في أمان ليس بالمسؤولية المهمة بما يكفي؛ لذلك فإنَّ عقل القرد فعال في أداء الوظيفة الثانية للعقل، وهي في إبقاءنا على تواصل مع بعضنا البعض. بالإضافة إلى تهديدات مثل هجوم الخنازير البرية، أو اعتداء الخصوم بالهراوات، أو الشاحنات المسرعة، يستطيع عقل القرد أن يميز التهديدات الاجتماعية المتعلقة ببقاءنا على قيد الحياة، فهو مبرمج لهذا الأمر، حتى في المراحل المبكرة من حياتنا، في الطفولة، نستطيع أن ندرك الأمان أو الخطر من تغيير وجه أبيينا. لمَ هذا ضروري؟ نحن البشر لدينا جلد رقيق، وولانملك أسنان حادة أو مخالب، ولسنا أقوىَّ جداً - ما مایجعلنا هدفاً سهلاً للحيوانات المفترسة. ولطالما مارسنا الصيد وسكننا في جماعات، حتى نتمكن من الاعتناء ببعضنا البعض. لقد كانت المنزلة الاجتماعية لأُسلافك ضمن عائلاتهم وقبائلهم أمراً جوهرياً لبقاءهم.

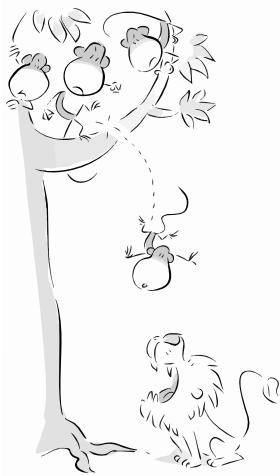
لكي تحمي منزلك الاجتماعية، يراقب ويستمع عقل القرد لديك من حولك دائماً، ويبحث عن إشارات تدل على إذا ما كنت محترماً، ومحبوباً، وتشتمي إلى جماعتك. إن كنت منبوداً بين جيرانك، أو تزعج

عائلتك وأصدقائك، أو أنك محظوظ ازدراء في مجتمعك، حتى وإن لم تكن تدرك ذلك، يقرأ القرد الإشارات ويرسل تنبؤه الخطر، وبالتالي فإن التبليغ بالخوف إلى جانب الأمر بالخزي، سيركز اهتمامك ويدرك أنك بحاجة إلى التعامل بشكل جيد مع الآخرين.

التهديد البدائي

إن هذين الاحتمالين الحاضرين أبداً - الموت، وفقدان المنزلة الاجتماعية أو الطرد من المجموعة - هما عالميان، وهما ما أدعوه بالتهديدات البدائية. إن القدرة على تمييز التهديدات البدائية هو غاية في الأهمية لدرجة أنها موجودة داخل عقلنا كجزء من جهازنا الوظيفي. أنت لست بحاجة لتعليم طفل يدرج ألا يضع يده في النار، أو ألا يمشي على حافة جرف. فالقدرة على تمييز المرتفعات، الأصوات العالية، الأفاعي، والأنابيب المكسوفة، والظروف الخطيرة الأخرى كتهديدات محتملة هو أمر فطري. إن الدروس القاسية التي تعلمها أسلافنا أورثونا إياها في حمضنا النووي؛ وهي قدرة عقل القرد على استشعار التهديدات، مما يمكن البشرية من الاستمرار.

للأسف، القرد هو أيضاً مصدر همومنا العصرية. لماذا؟ لأنه عندما يتعرض لشيء لم يتبرم قبلاً على تمييزه، عليه أن يخمن إذا ما كان تهديداً أم لا. وأولئك الذين يعانون الكثير من القلق، تخطئ تخمينات عقل القرد لديهم للوصول إلى الجانب الآمن. مما يهيئ الطريق للكثير من سوء الفهم.



في حال وجدت نفسك بعد حادثة الشاحنة الوشيكة تقف بقلق على الرصيف، ممسكاً قهوتك بقوة، وتنتظر الإشارة الضوئية لتتغير، قد تتعجب من شعورك بالاضطراب. أنت تذكر بشكل واضح تماماً صورة تلك الشاحنة المسرعة القاتلة، ولكنك تعلم بشكل جيد أن تلك الحادثة كانت استثنائية، فهناك مجازفة ضئيلة إحصائياً في عبور الشارع عندما تكون إشارة المشاة مضاءة، ومع ذلك قرد حقيقي، لا يجيد الرياضيات.

عندما تمر ذكرى الشاحنة المسرعة في عقلك، يلاحظ القرد ذلك ويقوم ب تخمين مستوى الخطير لديك، فيرسل الإنذار من دون توقف بسيط ليتأمل؛ (لأنه لا يستطيع أن يتأمل)، عندما يضغط عقل القرد على ذر الخوف، نحن بسيطون وبعقل فردي متصلب تماماً مثل أجدادنا. القلق هو نداء للتحريك بفعل. فيصرخ القرد عندها أoooooooووو - وooooooo - وooooooo! أفعل شيئاً!

تعتمد ردة فعلك على الطريقة التي تعلمت أن تقوم بها بردات فعل في الماضي، قد تقف متجمداً من الخوف لعدة لحظات، منتظراً حتى يعبر الآخرون بأمان. قد تتجنب تلك الزاوية في المستقبل، أو قد تشق طريقك خائفاً، تعنف نفسك على خوفك هذا، وتمتم «هذا سخيف!»

عندما يستخدم القرد ورقة الرابحة، غالباً ما يكون أياً ما نفعله سخيفاً. بمجرد أن تتفعل استجابة الكر أو الفر، تستولي الهرمونات والمشاعر والمواد الكيماوية الفاعلة في الجسم على بقية عقلك.

يعدُّ هذا إنجازاً عظيماً بالنسبة لملحوظ صغير كهذا. فالقشرة الجبهية الأمامية، المعروفة بالدماغ التنفيذي، هي بحجم فيل مقارنة مع عقل القرد. إنها أعظم محرك فكري في التاريخ: إنها الأداة الرئيسية المستخدمة في كتابة مسرحية هاملت، وفي اختراع الآيفون، وربما في المستقبل، في إيجاد علاج للسرطان. ومع ذلك، بمساعدة القليل من القلق، يستطيع القرد أن يجعل الفيل يقف على قدميه الخلفية وأن يصرخ ذرعاً. مهما كنت ذكياً، ومهما كانت بصيرتك واضحة، يصبح كل شيء مشوهاً عند رؤيته من منظور الخوف.



الاستيلاء

عندما يستولي علينا عقل القرد، نرتكب خطأين بسيطين: الأول: نبالغ في تقدير التهديد، فما الاحتمالات الحقيقية لأن تظهر شاحنة قاتلة أخرى في اللحظة التي تخرج فيها إلى الشارعاليوم؟ الفرصة عملياً هي صفر. ولكن تشق بتخمين عشوائي لقرد: أoooooo-oooooo-oooo! فتبدو لك احتمالية مرحة!

أما الخطأ الثاني: فهو أننا نستهين بقدرتنا على التغلب على المشاعر السلبية في إنذار القرد من جهة، وعلى التهديد في حال حصوله فعلًا من

جهة أخرى. وسواء كنا نعبر الشارع أو نسلق سلماً، ستحدث الحوادث. وعندما تقوم بأي مهمة، من الممكن أن تفشل. عندما تفتح فمك لتتكلم قد تهين شخصاً ما. ولكن الحياة لا تتوقف عندما تبرز لك التهديدات كواقع فعلي. فتحن نواجه الصعب، وتجوازها، ويمكن أن نتعلم من أخطائنا وأن نتابع حياتنا. ولا يجب أن تتوقف الحياة عندما نشعر بالمشاعر والأحساسين السلبية المضمنة في إنذارات القرد.

ولكن الكثير منا حياته مقيدة، فالخلفية المحدقة من القلق تبقينا متسمرین، عاجزين عن السعي لتحقيق أحلامنا. فتحن نقضي الأيام وبالنسبة لبعضنا، الليلي - في مراجعة الماضي بحثاً عن الأخطاء وفي التطلع إلى المستقبل لتجنب ارتكاب المزيد منها. ونتداول القرارات التي سبق واتخذناها، ونجتر المخاوف السابقة، ونغوص في ندم لا نهائي، وتسبد بنا أشياء لا يمكننا السيطرة عليها. كل ذلك استجابة لتدفق ثابت من المشاعر السلبية ولثرثرة قرد يصبح أooooوو-ooooو! شيء ما ليس على ما يرام. افعل شيئاً!

نحاول السيطرة على الأمور. فنتفقد هواتفنا الذكية أو نشغل التلفاز، أو نصب لأنفسنا شرابة، أو نحضر لأنفسنا وجبة خفيفة، أو نذهب للتسوق، أو نتحقق من التقرير ثلاث مرات بحثاً عن الأخطاء. أو نقول نعم للأشياء عندما نريد أن نقول لا، أو نبحث عن أعراض على الإنترنت لنطمئن أنفسنا أن الكتلة الدهنية ليست مسرطنة.

تقدم حالات صرف الانتباه والاستراتيجيات هذه راحة قصيرة للأمد، لكن عقل القرد يقظ دائماً، ومباغٍ في الحرص، ينتظر فرصة.

إن حاولت التأمل يوماً، ثم استسلمت محبطاً، ستعلم ما أتحدث عنه. في اللحظة التي يهتز فيها تركيزك، يتدخل القرد بشيء يجبرك على الشعور بالقلق نحوه ويستولي على تفكيرك.

بالنسبة لعقل القرد، تعد الفكرة المبتذلة العديمة الجدوى فكرة صحيحة. إن عقل القرد هو عقل داخل عقل قديم هو بسيط، مركز، ومبرمج ليكون مستقلاً، خارج سيطرتنا المباشرة. القرد دائمًا موجود، حتى عندما تريده أن تستمتع باللحظة من دونه - عندما تكون لوحده وتحاول أن تسترخي، أو بين ذراعي حبيبك، أو عندما تحاول السعي لتحقيق أحلامك.

رغم أن هذا يبدو محبطاً، فإنه في الحقيقة خبر سار حقاً. إن استطعت تكوين مفهوم عن قلقك على أنه إنذار خاطئ، وأن أفكارك المقلقة ما هي إلا ثرثرة قرد، فإنك بدأت بالتعافي. أنت تدرك أن عقل القرد هو جزء منك، ولكنك لست القرد.

في فكر العلاج السلوكي ندعوك بالانشطار. إن إدراك هذا الاختلاف يخفف - أي يخلق مسافة بين - الجزء في داخلك المبالغ في ردة الفعل نحو التهديدات وبين الجزء العقلاني في داخلك الذي يستطيع ملاحظة أفكارك ومشاعرك، وأحساسك المادية، وتعلم التغلب عليها عند الضرورة. لقد تعلمت بالعمل مع المرضى أن الانشطار أسهل بكثير عندما تكون مفهوماً عن مصدر القلق ليس كوحش بداخلنا، إنما كقرد صغير مذعور يحاول القيام بعمله.



سيعلمك هذا الكتاب كيف تخلق مرونة لإنذارات القرد حتى تستطيع أن تفكّر وأن تتصرّف بوضوح في ظروف تخضع فيها عادةً. كما أن تميّز المزيّد من المرونة سيتيح لك أن تكون أكثر حيلة وليونة عند ظهور تهديدات حقيقية، وبالممارسة ستعيش بقلق أقل في النهاية، ولهذا السبب

فإنك على ما أظن تقرأ هذا الكتاب، ستحصل على منحة. بمتابعة هذا النشاط ستحسّن من قيمك الشخصية وتعيد توجيه نفسك نحو ما يرغبه قلبك.

بوعيك الجديد عن عقل القرد، تكون قد خطوت الخطوة الأولى في طريقك للتعافي، فأنت تدرك الآن أن قلقك لا يمثلك أنت، إنما هو جزء مستقل فيك خارج عن سيطرتك المباشرة. فيما يلي الخطوة التالية: إدراك كيف يؤثّر القلق على تفكيرك، وماذا يحدث لوجهة نظرك عندما يستولي عليك عقل القرد؟



خلاصة الفصل الأول

قلقنا هو نداء للقيام بفعل يحفّزه إدراك عقل القرد للتهديد.



الفصل الثاني



الافتراضات الثلاث

في ذات صباح منذ سنوات عديدة، جلست أمام حاسوبي لأبدأ بتأليف أول كتاب لي: دليل اليافعين في الخجل والرهاب الاجتماعي. لم أحاول قبل ذلك كتابة أي شيء في هذا المجال، وما كنت لأصدق أنني أقوم بذلك حينها. وكوني معالجة نفسية كنت أتحدث عن الرهاب يومياً مع مرضى، ولكن الكتابة عنه كان أمراً مختلفاً.

عندما مددت يدي إلى لوحة المفاتيح بدأت نبضات قلبي بالتسارع وتشنجت معدتي. فكرت في نفسي: «لست متأكدة تماماً كيف أقول ما أريد قوله؟!»، وأضفت «المؤلف يجب أن يكون متأكداً». ثم نظرت إلى أصابعى المتوجلة فوق لوحة المفاتيح، ولاحظت أن أظافري بحاجة إلى تشذيب.

«ماذا إذا لم تكن فرضيتي متباعدة بشكل كامل؟» وتابعت: «ماذا إذا كان تكويني للمفهوم غير ملائم لكتاب؟ والأسوأ من ذلك، ماذا إذا كان مفهومي مغلوطاً؟ إن كنت على خطأ، فسيعرف العالم أجمع أنني محالة!» تذكرت فجأة مقالة كنت أني قراءتها. «هل سيمنحني القليل من البحث الإضافي بعض الوضوح؟».

«إن لم يكن هذا الكتاب جيداً فسأخيب ظن المحرر والقراء، وأصدقائي وعائلتي، وسأخذل جميع من حولي!» في هذه اللحظة كانت يد أي ترتعشان بشكل ملحوظ. نظرت إلى النافذة ولاحظت أنه يجب على أحد هم أن يزيل براز الكلب في الفناء الخلفي.

لم تكن أي من المهام التي دعتني إلى الابتعاد عن حاسوبي مهمة جدًا أو ملحة، ولكن ما جعلها ضرورية فجأة هو أن عقلي وجسمي كانا يخبراني بأن شيئاً ليس على ما يرام، كنت أعيش الحالة نفسها التي كنت أعاني منها: القلق. لقد تم الاستحواذ على تفكيري.

إذا قمنا بدراسة الأفكار المقلقة التي راودتني في ذلك الصباح، يمكننا ملاحظة ثلاث افتراضات. الافتراض الأول: فكرت أنه يجب أن أكون متأكدة مما سأكتبه. والثاني: هو أنتي إذا قدمت شيئاً خطأ سيراني العالم محتاله. والافتراض الثالث: فكرت إن لم يكن الكتاب ناجحًا فسأخيب ظن الجميع.

هذه الافتراضات الثلاثة شائعة بين الأفراد القلقين عالمياً. (نعم أبها القارئ، كما تعلم إذا قرأت المقدمة، أنا واحدة منكم!) لأنها تردد صدى الأجندة الباقيه لعقل القرد، وأنا أدعوها بالإجمال عقلية القرد.

- ◎ عدم احتمال الشك: يجب أن أكون متأكدة 100%.
- ◎ المثالية: يجب ألا أرتكب أية أخطاء.
- ◎ المبالغة في تحمل المسؤولية: أنا مسؤولة عن سعادة وأمان الجميع.



إن هذه الافتراضات معايير مستحيلة، وكلما حاولنا أن نلتزم بها، ازداد قلقنا، وأصبحت قدرتنا أقل على القيام بالمجازفة الضرورية لعيش بحرية ولنسعى لتحقيق أحلامنا.

في ذلك الصباح في الفناء الخلفي، توقفت ونظرت إلى نفسي وفكرت: «إن تأليف هذا الكتاب هو حلمي، فلماذا أحمل أداة إزالة البراز في يدي عوضاً عن ذلك؟»

نادرًا ما تأخذنا عقلية القرد إلى حيث نريد. في الواقع، هي غالباً ما يمنعنا مما نرغبه في الحياة.

إذا تأملت ستلاحظ على الأقل واحداً من الافتراضات الثلاثة، إن لم يكن كلها، كدعامة أساسية لنظام معتقداتك، ولكن الافتراض الأول واسع الانتشار بشكل خاص، فلا يمكنك أن تكون قلقاً من دونه!

عدم احتمال الشك

إن القدرة على التخطيط للمستقبل -أي استباق حدوث المشاكل والفرص- هي واحدة من أكثر طرق تكيف عقل الإنسان العاقل أهمية، إن لم تكن هي الأهم على الإطلاق. سواء كان الموضوع هو صحتنا، أو حالتنا المادية، أو عائلتنا، نود أن نعرف ما ينتظرنا. ماذا لو مرضت؟ هل سينهار السوق المالي؟ هل سيحصل أحبابي من سفرهم بأمان؟ هذه هي مشاغلنا

الدائمة، ونخطط وهي في عقلك. ولكن متى يتحول التخطيط العقلاني إلى هم وهوس؟

تحقق المهمة الأساسية لقردك على أفضل وجه - وهي إبقاءك على قيد الحياة وبأمان في مجتمعك - بإزالة الشك. فشعار القرد «ما لا تعرفه يمكن أن يقتلك». من وجهة نظر القرد، الوقت المناسب الوحيد للاسترخاء هو عندما يمكنك توقع كل نتيجة. والسيطرة عليها كن موتنا، أو مُت!



مع ذلك، الشيء الوحيد الموقن به هو أن الشمس ستشرق غداً من جديد، فإذا كنا لا نستطيع تحمل عدم معرفة ما سيكشفه لنا ضوء الصباح، فلن نتمكن من النوم، ولن نتمكن من الاسترخاء، ولن نحس بأي متعة حتى نتخلص من كل تهديد، وسنتعذب في اتخاذ القرارات؛ لأننا نعتقد أننا بالبحث والحدر الكافيين يمكننا دائماً أن نتخاذل الخيار الصائب، ولكن عندما نتعرض لشيء جديد، سنفترض أنه خطير ما لم يثبت أنه عكس ذلك. دائمًا ما نهوي أنفسنا للأسوأ؛ لأنه ربما يكون الأسوأ ربما يكون قاب قوسين أو أدنى.

إن لطريقة التفكير هذه ضرريتها؛ لأن المبالغة الدائمة في الحرص يجعلنا قلقين ومتورعين - تصبح مشكلة بشكل خاص في الليل عندما نحاول النوم؛ لذا فإن اتخاذ القرارات أمر صعب؛ لأننا نظن أننا بحاجة لأن نتيقن من أننا نقوم بالختار الصائب. إن القرارات المهمة مثل اختيار جامعة، أو اختيار وظيفة عمل يمكن أن تكون محبطه. حتى شيء بسيط كاختيار حذاء يمكن أن يتحول إلى متاهة من السلبيات والإيجابيات.

قد يؤدي الشك في تحمل المصاعب إلى سلوك قهري تفادي مثل التأكد من أن الأبواب مغلقة وأن الأدوات والأجهزة مطفأة. وستميل إلى المبالغة في تخطيط الأمور، حتى عطلات نهاية الأسبوع والإجازات تكتب فيها قائمة، وعندما لا تتم القائمة أو لا تسير الأمور كما خططت لها، ستزدوج وتجد صعوبة في الاستمتاع باللحظة.

إن المشكلة في الحاجة لتكون متيقناً، هي أنه لا يوجد كم يسير من الأشياء التي يجب التتحقق منها، ففي كل دقيقة تمر ستتاضل للحصول على ما لا يمكن الحصول عليه: اليقين التام من كل شيء. عندما يكون البروتوكول الافتراضي لديك هو ضمان نتيجة جيدة في كل ظرف، فسينتهي بك المطاف بأن تعامل الحياة بحد ذاتها كتهديد - شيء يجب التتحقق منه، وتحليله، وتقديره، والتحكم فيه، والانتصار عليه. بدلاً من أن تستمتع بالحياة وأن تتعامل مع ما هو قادم في وقته، ستقضى أيامك الثمينة على وجه الأرض قلقاً حيال ما قد يحدث.

ماريا

دعني أعرفك على عميل مركب لديه العقلية هذه. كانت مشكلة ماريا الحالية هي حساسيتها تجاه الأحساس الجسدية، مثل وخزة ألم في منطقة القلب، أو ضغط في رأسها، أو ومضن من الضوء في عينيها، أو دغدغة في أطرافها. وعندما كانت تعاني من أحدى هذه الأحساس، كانت تقلق لأنها إشارة إلى أن شيئاً ما ليس على ما يرام، كنوبة قلبية، أو ورم دماغي، أو انفصال في الشبكية، أو خلل في الجهاز العصبي. ولكي تريح قلقها، راقبت الأعراض بتمعن وبحثت عنها في الإنترن特. ومع أن طبيتها أكد لها أنها ليست ضارة، وأن فحوصاتها قد بينت أنها سليمة، إلا أن ماريا كانت تقضي المزيد من الوقت والجهد في التعامل مع هذه الأحساس حتى شعرت أنها تدمر حياتها. «كنت أعلم أن الألم الذي كنت أشعر به ليس مؤذياً، ولكن ماذا إن كان تضخماً في الأوعية؟» هذا ما أخبرتني به بعد زيارة إلى غرفة الطوارئ.

ورغم أن ماريا ذكية بما يكفي لتدرك أن الأحساس العشوائية نادراً ما تكون مرضية، إلا أن افتراضها هو «لا بد أن أكون موقته». وكل إحساس هو خطر إلى أن يثبت العكس، وكانت تكلفة التتحقق من هذه الأحساس هي إجهاد ماريا، لقد تم الاستيلاء على ماريا، وأصبحت تصرف على أساس عدم تحمل الشك.

تقريباً كل الأشخاص القلقين الذين قابلتهم يشاركون ماريا طريقة تفكيرها: هذا الافتراض بأن اليقين ليس ممكناً فحسب، وإنما ضروري لسلامتنا وسعادتنا. إلا أن الحقيقة هي العكس تماماً، ما من مقدار من الاستعداد كفيل بأن يتحكم بكل النتائج. فالحياة مليئة بالمحن التي تحتاج

للمرءونة والليونة، وهي مليئة بالفاجأات السارة أيضاً تلك اللحظات السعيدة والمفرحة التي لا نستطيع توقعها. ولكن للأسف، تضييع هذه اللحظات عند الأشخاص المنفتحين فقط للأشياء المؤكدة.

بعض المشاكل التي يتعرض لها من هم بحاجة لأن يكونوا على يقين هي: صعوبة في الاسترخاء، وصعوبة في اتخاذ القرارات، وصعوبة في تكوين رأي، والقلق على الصحة والعائلة والموارد المالية، والإفراط في التخطيط، والانزعاج عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها، والتحصل وعدم المرءونة، وميول وسواسية فهرية، والبالغة في السيطرة.

لتقييم مدى نشاط طريقة التفكير هذه لديك، حُمل اختبار عدم تحمل الشك من الموقع: <http://www.newgarbinger.com/35067>.

المثالية



يميل الكثير منا للإعتقاد بأن لدينا معايير عالية، وأننا لا نرضى بالشيء العادي، إنما نطمح للنجوم، ونتوقع الأفضل لأنفسنا. هذا هو المفهوم الشائع لتفكير الشخص المثالي.

ولكن للأسف، المثالي الحقيقي نادراً ما يشعر بهذه الطريقة، فبوجود عقلية القرد المثالية، عليك أن تصل إلى ما تطمح إليه، وأي شيء أقل من النتيجة المثالية يعد فشلاً.

بينما يجد الآخرون الدافع في التحدي، في الغاية الأساسية، في مكافأة موعودة، أو بساطة في المتعة في عمل الأمر بحد ذاته، إن كنت مثاليًا فإن دافعك هو الخوف من الفشل، فشعارك هو «لا تفسد الأمر» وستتمكن من الاسترخاء فقط عندما تقوم بإتمام التفاعل الاجتماعي أو المهمة من دون ارتكاب أخطاء.

تعزز هذه المنهجية عند إدراك تهديد يتركز في منزلك الاجتماعية ضمن المجتمع، فإذا كان نتيجة ظرف ما هو الحكم عليك بشكل سلبي من قبل عائلتك أو أصدقائك أو نظرائك أو رؤسائك، عندها سيطأك عقل القرد الإنذار. بالنسبة للقرد، قد تعني خسارة المنزلة الاجتماعية تعني حلفاء أقل، ومملاً أقل، وخيارات أقل للحصول على شريك، بل وحتى استبعاد كامل - وجميعها تهديدات خطيرة تؤثر على بقائك.

عندما يسيطر علينا القلق نميل للتفكير باستخدام عقل القرد، فبالغ في تقدير التهديد ونستهين بقدرتنا على مواجهة أي رفض قد ينجم في حال بروز التهديد؛ ونتيجة لذلك، تتألف أجندتنا اليومية من مئات العيوب الصغيرة التي يجب منها، وفي الحالات الاجتماعية، يجب ألا نقول أي تصريح خطأ في حديثنا، أو الأسوأ، ألا يكون لدينا شيء ذكي أو مضحكة لنقوله. لا نجرؤ على الوصول متأخرین، أو أن نرتدي ملابس غير ملائمة، أو أن ننسى استخدام غسول الفم. يجب ألا نترك المجال لنبدو أغبياء أو أن ينتقد سلوكنا. فنتساءل «هل تركتُ انطباعاً جيداً؟» إن حياتنا الاجتماعية مثل منزل من ورق اللعب - نفحة واحدة كفيلة بإنهياره.

يسعى المثالي لأن يكون الأفضل، معتقداً أنه عندما تكون الأفضل فلن ينتقدك أحد، ولكن بما أن هناك دائماً من هو أفضل، أو يهدد بأن يصبح الأفضل، سيكون لديك دائماً شيء لتثبته؛ لذلك فإنك تقارن نفسك بالآخرين، أملاً أن تكون جيداً مثلهم أو حتى أفضل.

وستفشل في معظم الأحيان؛ لأن الكمال شيء يصعب تحقيقه، فتكون النتيجة أنك تشعر بأنك مخادع فتعمل بجد أكثر حتى لا يشك أحد بالأمر، وتمضي ساعات إضافية في العمل ولكنك لا تشعر بالأمن رغم ذلك. يبدو أن المثالي غير قادر على الوصول إلى المنطقة المثلثة التي ينتمي إليها.

مع ذلك تمجد ثقافتنا المثالية؛ حيث يصف رجال الأعمال الناجحون أنفسهم بالمثاليين، ويعاملون الفكرة كوسام شرف، ويبدو «البحث عن الكمال» عند الفنانين والموسيقيين وأبطال الرياضة العظاماء أمراً نبيلاً، ولكن في الواقع، قليل من الناجحين نسبياً يتوقعون المثالية والكمال من أنفسهم. قد يطمحون للنجوم، ولكنهم متآقلمون مع الفشل ولا يدعونه يمنعهم من المحاولة مجدداً.

وعلى النقيض من ذلك، يسعى المثاليون إلى حماية أنفسهم من الخسارة، بفعل فقط الأشياء التي يتقنونها. ستقبل بالمهمة فقط إن كانت تتلاءم مع نقاط قوتك، وستنضم إلى الفريق ما دمت الأفضل في موقعك. أما إذا تم اختيارك لشيء لا تجيده تماماً، فقد تؤجله حتى اللحظة الأخيرة، حيث سيكون لديك عذر مثل الوقت غير كافٍ - لتكون أقل من مثالي.

بما أنك كمثالي لا يمكنك ارتكاب الأخطاء، عليك اللعب بأمان. ستضع هدفاً ما دامت خطوات الوصول إليه واضحة، وستتجنب المهام

الخارجية عن مجال خبرتك أو التي تتطلب منك مجموعة مهارات، وستتجنب المشاكل التي تحتاج إلى ابتكار؛ لأن الابتكار يستدعي تجارب ومحاولات فاشلة.

وبالرغم من ذلك، يلوح الفشل دائمًا في الأفق، وهناك دائمًا مخاطرة في كل قرار أو تصرف نقوم به، ولكن عندما نترك المجال لبعض المخاطرة، نمنح أنفسنا المزيد من الخيارات ونهيئ أنفسنا لما هو أسوأ. أما إذا حرمنا أنفسنا من ميزة الوقع في الخطأ أو الفشل، سنكون عاجزين عن القيام بالمخاطرة الضرورية لتحقيق أهدافنا الشخصية؛ ولهذا السبب، بالإضافة إلى القلق، ترتبط المثالية بالاكتئاب، والتأجيل، والإدمان، وجلد الذات.

إيريك

جائني إيريك - حالة معقدة مثل حالة ماريا - ولديه مشكلتان. كان يواجهه صعوبة في اتخاذ قرارات مهمة في عمله، و كنتيجة لذلك كان يتراجع على الرغم من قضايته ستين ساعة أسبوعياً في عمله، وكان في وقت فراغه، كما يردد: «أصمد في المنزل» بدلاً من الخروج و مقابلة الناس، وبلغ السيلُ الْزَّبَرِي عندما أحس بالخزي من أداء عمله الأخير، وخشى أن «يكتشفوا الأمر إذا أُلْقِيْتُ شيئاً غبياً»، حتى أنه تغىَّب عن الحفلة السنوية للشركة رغم أنه أحد مؤسسيها.

لم يكن من الصعب ملاحظة الخيط المشترك في مشكلة إيريك، بينما صرَّح عن حبه لوظيفة إدارة نظم المعلومات، إلا أنه حولها إلى إنجاز الآخرين. كان جميع من في عمله، من شركائه نزولاً حتى موظف الأرشفة،

من ضمن الجمهور يشاهدونه يقف في بقعة ضوء لامعة على المنصة. خطأ واحد وستنهي انتقاداتهم العرض.

كما كان إيريك يعاني على الصعيد الاجتماعي، فقد كان من أصحاب الوزن الزائد، وكان يشعر بأنه غير جذاب، وكان يعتقد أنه لا يجيد الحوارات القصيرة وأن كل كلمة كانت تخرج من فمه تبدو مزيفة، فبدأ الناس من حوله مرتاحين وطبيعيين مع بعضهم، بينما كان يشعر هو بأنه ممثل من دون نص، يرتجل أمام جمهور قاسٍ. لقد كان متأكداً من أنهم يقيّمونه بقسوة.

كان إيريك يدور في داخل حلقة، فقد كان يعتقد أنه بحاجة لأن يثبت نفسه في كل دقيقة في اليوم، وكان يقيّم أي خطأ يقوم به، وكل انتقاد أو تعليق يلاقاه، بأنه ليس جيداً بما يكفي أو أنه فشل بطريقة أو بأخرى. في عقل إيريك، جعلته إخفاقاته أدنى قيمة من بني البشر. كما جعلته مرشحاً للرفض من قبل من يحبهم ويعتمد عليهم، وكان يظن أنه ما دام أدار عجلة المثالية، فسيتمكن من منع حدوث ما يخشاه. إن كنت تشارك طريقة تفكير المثالي، فإن لديك عجلتك الخاصة. هناك تهديدات لا تُحسّن تتعلق بمنزلك الاجتماعية، وكل واحدة منها هي مشكلة عليك حلها.

إن بعض المشاكل التي تعاني منها إن كنت ممّن يمتلك طريقة تفكير المثالي هي الإفراط في العمل، والإنجاز المتدني (نتيجة عدم تجربة الأشياء التي لا تتقنها)، والاعتقاد بأن الناس سيظنون أنك محتال لدى رؤيتك على حقيقتك (تقاذر المحتال)، واجترار أخطاء الماضي، وازدراء الذات، والتأجّيل، وصعوبة في اتخاذ القرارات والحدّر في الخيارات التي تتخذها،

واجترار التفاعلات الاجتماعية، والخجل، وميل إلى التردد خشية أن تجعل من نفسك أضحوكة أو أن ينتقدك الآخرون بقسوة. يمكنك أن تُجري اختباراً ليُساعدك في تقييم ميلك نحو طريقة تفكير المثالى على الموقع

.<http://www.newharbinger.com/35067>

المبالغة في تحمل المسؤولية

من أفضل المحادثات التي قد يمنحك إياها أحدهم هو أنك شخص مسؤول. يدعم الأشخاص المسؤولون أحباءهم مادياً وعاطفياً داخل المنزل، فيبنيون عائلات متماسكة. أما في العمل، ينظر الأشخاص المسؤولون إلى نقاط ضعفهم وأخطائهم، وعواضاً عن خلق الأعذار، يتعلمون منها ويطورون مهارات جديدة و نقاط قوة، ويحصلون على ترقية. في المجتمع، المسؤولية هي ما تتيح لنا أن نسعى إلى عالم أكثر مساواة وعدلاً، فالمسؤولية تجعلنا نهتم بالفقر والتلوث. وتحمل المسؤولية لا يعني جعل الأمور أسوأ، فهي السعي الجاد لحل المشكلات.



إذن ما الضير في القليل من المبالغة في تحمل المسؤولية؟ لا يمكنك الحصول على الكثير من الشيء الجيد؟ آه، هل يمكننا ذلك على الإطلاق!

طوالاً كانت ابنتي روز غير مرتبة ولا مبالية، كانت فترات الصباح هي أسوأ أوقاتها منذ شانتها؛ حيث

كانت تستيقظ قبل موعد الحافلة بنصف ساعة، وتأكل فطورها ببطء، ثم تندفع حتى اللحظة الأخيرة استعداداً للذهاب إلى مدرستها، وبشكل طبيعي كانت تنسى أشياء مثل معطفها، أو حقيبة غدائها، أو واجبها المدرسي، وكانت أندفع بجنون أحالو «مساعدتها». كنت ألح عليها، وأذكّرها، وأنهراها. الأسوأ من كل هذا، عندما ألتقي المكالمة المعتادة لتخبرني بأنها تركت واجباً مدرسيّاً ضروريّاً في المنزل وهي بأمس الحاجة إليه وإلا ستثال علامة الرسوب، فكنت أحضره إلى المدرسة.

قد يبدو هذا للبعض حسن تربية. عندما نحب أحدهم، علينا أن نحميه من حصول الأشياء السيئة، أليس كذلك؟ هذا هو الافتراض الثقافي الذي نتشاركه، ولكن الحقيقة هي لكي تفهم روز مسؤولياتها وما يجب عليها فعله لكي تعيش وتزدهر، عليها أن تتحمل نتائج تصرفاتها. كان على ابنتها أن تحصل على علامة الرسوب، من الممكن أيضاً أن ترسب في أحد المناهج. كانت تلك الطريقة الوحيدة التي ستعلم بها، ولكنني كنت مبالغة في المسؤولية لأتركها تفعل ذلك.

وباعتباري مسؤولة عن ابنتي، كنت غير مسؤولة تجاه نفسي. إن الاعتقاد بأننا قادرون على تغيير الآخرين أو جعلهم سعداء يؤدي إلى الاستنذاف الشخصي والمهني.

هل أنت «مصدر سعادة للآخرين» فلا تستطيع قول كلمة لا ولا يمكنك وضع حدود؟ هل تسهر دائماً لترتب الأشياء أو تصل مبكراً لكي تجهز الأدوات؟ هل أنت «المتطوع» الذي يبقى واقفاً لوحده بينما يتراجع الآخرون إلى الوراء؟ هل «دمعت» الآخرين حتى وإن تطلب ذلك أن تعمل

أكثر؟ هل يستطيع الآخرون الاعتماد عليك لئلا تخذلهم؟ وماذا عن اجتماعات العائلة؟ هل أنت «المُضيّف الجيد»، الذي يهتم بإمتاع الضيوف؟
أعرف هذا الشخص حتماً!

يخاف الأشخاص المبالغون في تحمل المسؤولية من خسارة الارتباط؛ حيث نوجه مسؤوليتنا نحو أولئك الذين لا نستطيع المجازفة في إشارة استيائهم - مدير العمل، والزملاء، والأصدقاء والأقارب، وحتى الغرباء في بعض الحالات. بينما نحمل أنفسنا أثاء ذلك.

لعلك كنت مدركاً بأنك تقوم بالكثير وحاولت وضع حدود مع الآخرين. ولكن إن بدا عليهم الاستياء، فهل تشعر بالذنب أو باللائمة لإصرارك؟ وإذا استاء الآخرون منك، هل تظن أنه خطئك لأنهم يشعرون هكذا؟ حتى عندما يستاء الآخرون من شيء ليس لك علاقة به، تظن بطريقة تفكير القدر المبالغة في تحمل المسؤولية أنه يقتضي عليك القيام بأمر ما. تؤدي طريقة تفكير المبالغ في تحمل المسؤولية إلى إرهاق النفس؛ لتوفير حاجات وتوقعات الآخرين، مهما يتطلب الأمر للحفاظ على التواصل.

هذا لا يعني القول إننا لا نشارك في تحمل مسؤوليات معينة. فاللتلوث البيئي، والمجاعة العالمية، والحروب أمثلة جيدة عن التهديدات الحقيقية التي تهدد سلامه وأمن البشر، ويلاعب كل فرد جزءاً في حل هذه المشاكل، ولكن إن لم تستطع الاسترخاء حتى يتعذر العالم بشكل جيد، وتشعم كل الدول بالسلام، وتحظى البيئة بالأمان، فأنت تبالغ في تحمل المسؤولية.

كما تصبح المبالغة في تحمل المسؤولية العباء الأكبر والأصعب في تمييزها عندما يتعلق التهديد المدركاً بسلامة وصحة الآخرين. لقد تعلمنا

الاعتناء بالآخرين، وتقديم يد المساعدة عند الحاجة، والاهتمام ببعضنا البعض. عندما يقوم من تعنتي به باتخاذ قرار سيئ، هل تظن أنه من الحكمة منك أن تقوم به، وأن تدلله على ما يجب فعله بدل ذلك؟ عندما يتأنم مَن تحبه، هل تظن أنه لن تشعر بالتحسن إلى أن يتحسن هو؟

سامانثا

يجد البالغون في تحمل المسؤولية صعوبة في تمييز ما هو ضمن سيطرتهم، وما هو ليس كذلك. حتى وإن كانت لديك شخصية قوية في نزاع ما، فإن كان الحل يتعذر سيطرتك، فهو ليس مسؤوليتك. على سبيل المثال، انظر إلى سامانثا، مريضتي، التي كان ابنها البالغ ثلاثة عاماً والمدمن الكحول يسبب لها الكرب الشديد. فقبل عشر سنوات من زيارتها لي أتفقت مدخلاتها وأهملت صحتها محاولة إنقاذه من إدمانه، فكانت تقوم بكل شيء من دفع إيجار شقته المتأخر عن السداد، إلى دفعه للذهاب إلى مركز إعادة تأهيل. لم تفك سامانثا بأن لديها خيارات، فابنها كان معاقداً للكحول، ومن السهل أن يفقد وعيه وأن يؤذى نفسه، أو قد يخسر عمله وينتهي مصيره في الشارع.

فكرت سامانثا:

«ما دام يعاني ابني من الألم، فلا بد أن أفعل شيئاً لحل المشكلة.».

« حاجات ابني أكثر أهمية من حاجاتي.».

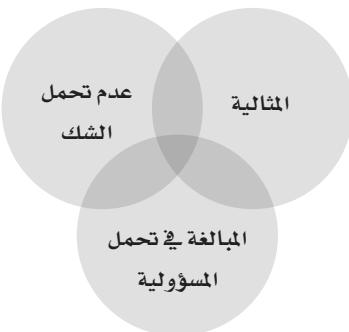
«إذا وضعت حدوداً مع ابني واستاء من الأمر، فهذا خطأي أنا.».

«إذا حصل أي مكرهه لبني وكان بإمكاني منعه بطريقه أو بأخرى، فسيكون هذا خطأي».

إن الاعتقاد بأن الطريقة الوحيدة لتكون سعيداً ومطمئناً هي بسعادة الآخرين واطمئنانهم، تُحملك عبئاً من المهام والمشاكل اللامتناهية - الكثير من المسؤوليات التي لا يُستطيع تحملها شخص واحد. رغم أنك تستطيع أن تحاول جعل الآخرين سعداء وأن تحاول جعلهم في أمان، ولكنك لا تستطيع تغييرهم. بل سيستمرون بالاعتماد عليك ما دمت مستمراً في ذلك. خلاصة الحديث: إن كان الاعتناء بحاجاتك الخاصة هي من خسائر الاعتناء بالآخرين ، فأنت تبالغ في تحمل المسؤولية .

تتضمن المشاكل التي تنشأ من طريقة تفكير المبالغ في تحمل المسؤولية: العمل بكثرة أكثر من الآخرين، وتولي مشاكلهم، وإهمال الاهتمام بالذات، والاستنزاف، والقلق المستمر والتفكير في الآخرين، وتقديم النصيحة لهم بطريقة تدفعهم للنفور، ولو لم النفس على أشياء ليست خطأك، والصعوبة في وضع الحدود، وصعوبة في تصديق نفسك. لمساعدتك في تمييز طريقة التفكير هذه في حياتك تجد المبالغة في تحمل المسؤولية على الموقع .<http://www.newharbinger.com/35067>

هذه هي الافتراضات الثلاث المزيفة الموجودة في طريقة تفكير عقل القرد. ما دمت موقتاً، وما دمت مثالياً، وما دام الآخرون على ما يرام، أصبح أنا آمناً وسعيداً وقدراً على الاسترخاء. كل واحدة من هذه الافتراضات تبالغ في تقدير التهديد وتستخف بقدرتنا على المواجهة، وكل واحدة تعامل إدراك التهديد كمشكلة دقيقة يجب حلها.



سواء كنت مفرطًا في القلق أو تعاني من تناوب القلق، فستلاحظ واحدة على الأقل من هذه الافتراضات في طريقة تفكيرك، يمكن أن يكون لديك تركيبًا من الحاجة إلى اليقين والتفكير المثالى، أو مثل ما أعنيه، من كل الافتراضات الثلاث.

ولأن طريقة التفكير هذه موجودة دائمًا عندما نكون قلقين، فمن المثير أن نفكر بأنها السبب في كل أنواع قلقنا؛ حيث تعتمد معظم العلاجات والمساعدات الذاتية على افتراض أن

تغيير طريقة تفكيرنا ستغير كل شيء، ولكن كما سيخبرك أي عالم، هناك اختلاف بين الارتباط وبين السببية.



أنا أرى العلاقة بين طريقة تفكير القرد وبين القلق أشبه بلغز البيضة والدجاجة. ما يهم، وما سنتحدث عنه في الفصل التالي، ليس أيهما جاء أولاً

طريقة التفكير أو القلق- إنما ما الذي يبقي عليهم؟ إليك تلميح: إن نفس الأشياء التي تقوم بها للتحكم بقلقك هي التي تغذّي القرد!

خلاصة الفصل الثاني

عندما يستولي علينا القلق، نبني عقلية القرد، التي تفترض أنه لكي تكون في أمان يجب أن تكون متيقنة من كل النتائج، ويجب أن تكون مثاليين، ويجب أن تكون مسؤولين عن مشاعر وتصرفات الآخرين.





تغذية القرد

هل تذكر أنتي استخدمت في الفصل الأول تعبير «القفز في الهواء» لوصف ردة فعلنا نحو القلق؟ لم أكن أبالغ في التعبير. سواء أكان القفز حرفياً من طريق شاحنة مسرعة، أو ببساطة تأجيل قرارات مهمة، فأنت تتصرف بعفوية ومن دون تفكير بالعواقب. سواء الاتصال بطبيبك للسؤال عن بقعة جديدة على ذراعك أو الاتصال بابنك لتأكد من أنه مستيقظ، فأنت تتصرف غالباً لتحافظ على نفسك وأحبابك.. أنا أدعو الأشياء التي نقوم بها كرد فعل عكسي لكي نتجنب، أو نقاوم، أو نشتت أنفسنا عن المشاعر السلبية أدعوها باستراتيجيات الأمان.



عندما اخترت القيام بالمزيد من البحث، تشذيب أظافري، وتنظيف مخلفات الكلب بدلاً من تأليف كتابي، كنت أنفذ استراتيجيات أمان، وهذه سلوكيات ستبقيني في أمان من التهديدات الأولية المدركة، وهي خسارة المنزلة الاجتماعية والطرد من الجماعة.

لم أكن أمعن التفكير في الأمر طبعاً. ففي حالة الاستيلاء على العقل، يصبح الوعي الذاتي صعباً إن لم يكن مستحيلاً، فنستخدم استراتيجيات أمان من دون وعي، كرد فعل للقلق - نداء عقل القرد للتحرك. (شيءٌ ما ليس على ما يرام) ، افل شيئاً. وعندما نقوم بفعل شيء، يكافئنا القرد؛ حيث يرفع يده عن زر القلق ونشعر بالارتياح؛ لذلك عندما أغلقت غطاء حاسوبي الشخصي ووقفت، شعرت بالارتياح مباشرة، وهذا تشنج معدتي وعادت سرعة دقات قلبي إلى الحد الطبيعي، ولم أعد قلقة بعد ذلك، وكانت ما أزال أودي عملي. بعد قليل من الراحة أستطيع العودة إلى كتابتي بنشاط وكل شيء سيكون على ما يرام، أليس كذلك؟

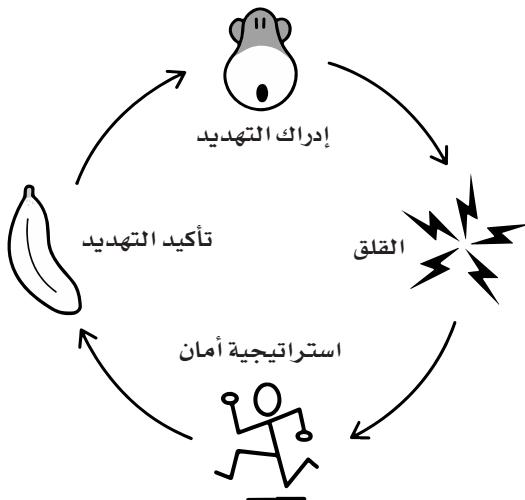
لا! لم يكن عقل القرد يراقب أفكاري بحثاً عن أي إشارة للتهديد فحسب، بل كان أيضاً يقوم بتسجيل سلوكى، فعندما أغلقت غطاء حاسوبي الشخصي، أرسلت رسالة إلى قردي. كانت الرسالة: قرار جيد! الكتابة خطرة على بقائي على قيد الحياة.

لقد أكدت التهديد. ووافقت مع قردي على أن تأليف كتاب في هذه الفترة هو نشاط يجب تجنبه؛ إذ يحب عقل القرد التأكيدات. كما أشرت في الفصل الثاني، هو ليس جيداً في تقييم المخاطر، وعادة ما يعتمد على

التخمينات العشوائية، كان تأكيد على التهديد بمثابة مكافأة، فقد كنت أقوم بتغذية القرد.

يمكن أن تخمن ماذا فعل القرد في ذلك الصباح عندما جلست مجدداً للكتابة، اجتاحتني تسونامي من الأفكار والمشاعر المقلقة من جديد، لقد كانت تحافظ استراتيجية الأمان لدى على دورة من القلق، ففي كل مرة أغذى فيها القرد في كل تكرار في مراحل الدورة، مقابل راحة مؤقتة من القلق، كنت أضمن لنفسي المزيد من القلق في المستقبل.

هكذا تبدو دورة القلق.



عند التعامل مع شاحنة مسرعة، ومع الأفاعي المجلجلة والدببة، يكون من الجيد تغذية دورة القلق، ولكن معظم الظروف التي نتعرض لها في

الحياة اليومية هي أكثر غموضاً. هل كان هناك فعلاً تهديد حقيقي يجعلني أخسر أصدقائي وعائلتي وزملائي في العمل بتأليف كتاباً سيئاً؟

من الممكن أن يحصل هذا، ولكن يواجه القرد مشكلة عند حساب مقدار التهديد المحتمل، فتقييم الاحتمالات وتقدير المخاطر يتم في مكان آخر في العقل؛ لأن القرد لا يقوم بالحسابات الرياضية.

يمكنه فقط أن يخمن، كما يفعل في غالب الأحيان عند الشخص القلق، يخمن مرجحاً كفة الأمان، ولمْ يجب أن يغير تخمينه طالما سلوكه أكد ذلك؟

إن عقل القرد مثل طفل صغير أو حيوان أليف يراقبك بحثاً عن الإرشاد والتوجيه، وأؤكد على كلمة «يراقب»؛ إذ لا يمكنك أن تأمر هذا الجزء من العقل بأي شيء، ولا يمكن محاجة القرد، أو طمانته أو تشتيته عن مهمته. أما الطريقة الوحيدة التي يمكننا أن نحصل فيها على ما نريد في الحياة، فهي بإبطال إنذاراته بطريقة سلوكنا.

يعني ذلك في حالتي أنا الاستمرار في الكتابة رغم القلق الذي كنت أشعر به، فإذا تمكنت من القيام بذلك لمدة طويلة بما يكفي، مع الوقت ستصل الرسالة إلى القرد بمرور الوقت لأنني أستطيع تأليف الكتاب وأتحمل المخاطرة. مع ذلك، كيف يمكنني القيام بذلك وأنا لدى طريقة تفكير عقل القرد، حيث شاركته نفس الإدراك «بالتهديد»؟



إذن يجب إلغاء طريقة تفكير عقل القرد، على الأقل بشكل مؤقت، قبل القيام بأي تغيير بالاستراتيجية. وللأسف، نحن نعزز عقلية القرد في كل مرة نستخدم فيها استراتيجية أمان.

تغذية العقلية

هل تذكر عندما كنت صغيراً كيف كنت تصالب أصابعك أملأاً بأن يتوقف والدك عند عربة الآيس كريم؟ إن لم يتوقفا كنت نسيت الأمر، ولكن طالما توقفا فعلاً، استنتجت: لأنني صالبت أصابعي استطعنا أن نتناول الآيس كريم! أو ربما تذكرت شعورك بالمسؤولية تجاه شيء لم تسببه فعلاً، مثل، لأنني لم أطع والدتي أصابها التهاب معدٍ.

في حالة القلق والاستيلاء على العقل، نصبح متطررين في تفكيرنا كالأطفال؛ حيث نعزز كل النتائج إلى سلوكنا، فإذا مارست استراتيجية أمان وصادف أن انتهى بك الأمر إلى بر الأمان، ستنتتج من دون وعي؛ لأنني اتخذت الاحترازات الوقائية أنا بأمان! وهذا ما أدعوه منطق القرد.

يعمل منطق القرد بأفضل حال عندما يكون هناك تهديد حقيقي لأمانك، ولكن عندما يكون هناك سوء إدراك، نادراً ما يدعم عقلية القرد. عندما أغلقت حاسوبي في الصباح، أكدت على افتراض عقلية القرد لدى: يجب أن أكون على يقين! يجب ألا أرتكب الأخطاء! أنا مسؤولة عن الجميع! عندما نغذي القرد، نغذي عقلية القرد.

ما دمتُ أتشبّث بعقلية القرد وأستخدم استراتيجيات أمان، أنا بأمان (بأمان من كوني على خطأ)، أو من الفشل وتخييب ظن الجميع.

كنت أمنع حصول الأسوأ (خسارة المنزلة الاجتماعية). ولكن بفعل ذلك، كنت أمنع أيضاً حصول أفضل شيء يمكنني تخيله: تأليف كتابي.

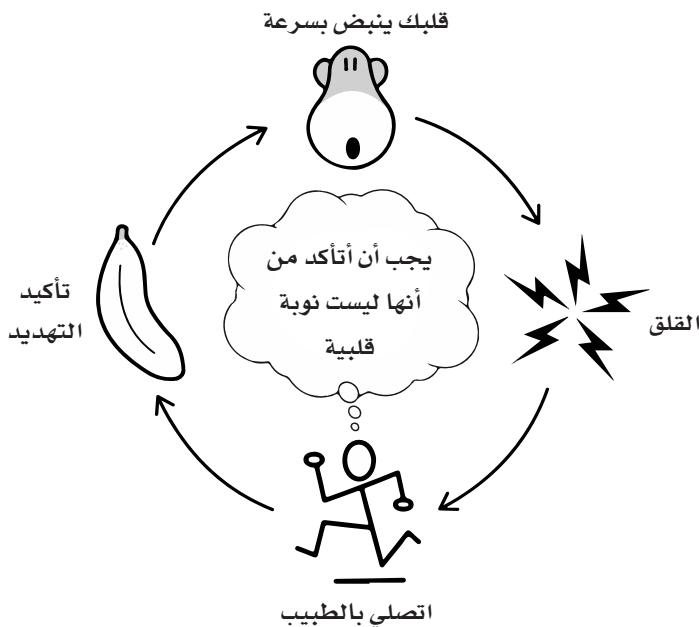
عندما يأتي إليَّ المرض، هم أيضاً يفقدون أفضل ما عندهم. لنلقِ نظرة عن كثب على دورة القلق التي تبقيهم قلقين وعالقين داخل عقلية القرد.

عدم احتمال ماريا للشك

لم تكن ماريا، التي كانت قلقة حيال حساسياتها الجسدية التي كانت تدل على مرض خطير، نشطة بشكل خاص، وكان أسلوب حياتها الكسول يجعلها عرضة للمزيد من الآلام والأوجاع. ولكن ألم الصدر بشكل خاص هو ما حفَّز إدراك التهديد. فلأنها كانت تعتقد أنها تعاني من نوبة قلبية، قامت بزيارات كثيرة إلى طبيبها وإلى غرفة الطوارئ، لتتأكد أنها تعاني من تمزق عضلي في قفصها الصدري، أو أنها تعاني من تشنج اختفى لوحده.

مهما كان عدد المرات التي تكرر فيها هذا النمط، كان قلق ماريا يزداد سوءاً؛ حيث بدا لها أن جسدها كان أرض معركة، مكاناً غير مريح. كان قرد ماريا يعمل وقتاً إضافياً في إنذارها للتهديدات التي تتعلق بسلامتها. ما كان يغذى جنونها هو ردة فعلها الإنذار القلق. في كل مرة كانت ماريا تخطو خطوة لتتأكد من أنها بأمان، كانت تؤكِّد التهديد، وكانت تكافئ عقل القرد لديها بموزة ناضجة لذريذة. بمنطق القرد المنزه عن الخطأ، كان يستنتاج: لأنني أذرت ماريا لاحتمال إصابتها بنوبة قلبية، ذهبت إلى الطبيب ومنعت حدوثها!

كانت دورة قلق ماريا كاملة وجاهزة لتدور مجدداً، كانت تبدو هكذا..



بالطبع، لم تكن ماريا تغذى قردها فحسب، بل كانت تؤيده معه، فقد أملى عليها منطق القرد: لأنني ذهبت إلى غرفة الطوارئ وأكددت على أن قلبي سليم، الأمر أنا بخير الآن. في كل مرحلة من دورة فلقها كانت تؤكّد على افتراض: يجب أن أكون على يقين من عقلية القرد.

اعتقدت ماريا أنها بحاجة لأن تكون على يقين فيما يخص أعراضها الجسدية. مادا تعتقد أنك بحاجة لأن تكون متيناً منه؟

مثالية إيرييك

كان قلق إيرييك يتغذ بشكوكه فيما إذا كان جيدا بما يكفي ليكون مرحباً به بين الآخرين؛ ذلك لأنه كان يعتقد أنه بحاجة لأن يكون مثالياً لكي يكون مقبولاً في عمله في الإدارة، كما كان لديه الكثير من الشكوك من الناحية الاجتماعية أيضاً. وأفضل مثال هنا عندما كان بحاجة لاتخاذ قرار حول اختيار مورد والتواصل معه من أجل تحديث مهم للبرامج في مؤسسته. رغم أن الجميع قد وعد بجعل الأشياء أكثر فعالية، فستكون هناك فترة انتقالية صعبة محتملة حيث يكون على الجميع أن يتعلم على النظام الذي اختاره. بالنسبة لإيرييك، كان اتخاذ القرار الصائب أمراً جوهرياً للمحافظة على منزلته الاجتماعية في الشركة. أما بالنسبة لعقل القرد لديه، كان هذا القرار تهديداً بدائياً. ففي حال اختيار نظاماً برمجياً يصعب تعلمه، أو نظاماً لم يعمل كما كان يأمل الجميع، سيُحكم عليه بالفشل بالنتيجة، وينظره من الجماعة.

تجاوز إيرييك قلقه بالعمل وقتاً إضافياً وبإجراء بحث عن الخيارات، وقام بمقابلة مندوبي من موردين مختلفين بشكل مكثف، وسجل الملاحظات، ووضع الكثير من الاحتمالات. ولكن بعد أشهر من العمل وقتاً إضافياً والتعامل مع أسئلة فريقه الضّجر بشكل متزايد، لم يقترب من الالتزام بقرار.

كان إيرييك يعاني من دورة القلق، ففي كل مرة كان يبرز فيها موضوع قرار النظام، كان عقل القرد يشير إليه (القرار) كتهديد ويشغل إنذار القلق. يجب عليك أن تختار القرار الصائب. افعل شيئاً! وبدلاً من اتخاذ القرار، كان إيرييك يقوم بمحالمة هاتقية أخرى لأحد مندوبيه، أو يقوم بالمزيد من البحث، أو وضع قائمة أخرى من الإيجابيات والسلبيات. عندما

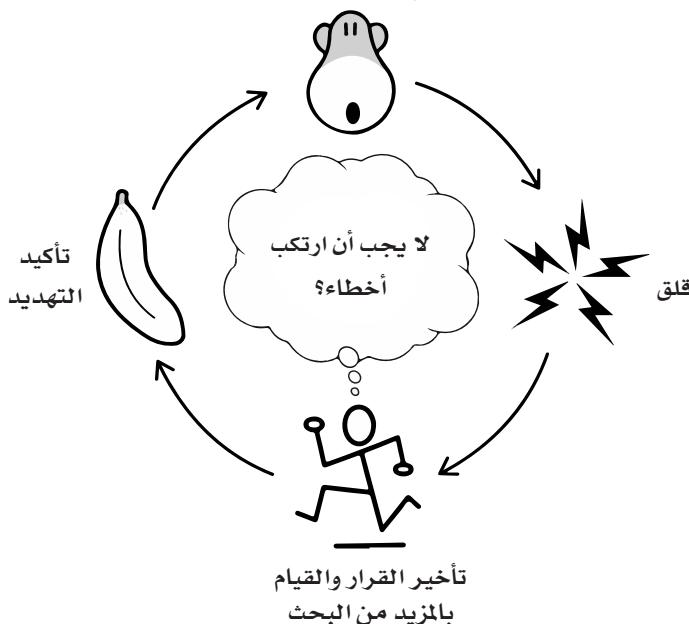
كان ينشغل في استراتيجيات الأمان هذه، كان قلقه يهدأ، وكانت أزمته تتحسر، في الوقت الحالي على الأقل.

لم تكن استراتيجيات الأمان لدى إيريك تمنعه من اتخاذ قرار أقل من مثالي فحسب، إنما من اتخاذ أي قرار على الإطلاق؛ ففي كل مرة كان يؤجل فيها قراراً استجابة لإنذار قرده، كان يغذى القرد. كما برمج تأكيد إدراك التهديد حال اتخاذ قرار القرد للمزيد من إنذارات القلق في المستقبل.

كل تغذية للقرد غدت أيضاً عقلية المثالية لدى إيريك، فقد خضع لنطق القرد، لأنني أجلت القرار، لم أرتكب خطأ، وبالتالي أنا بأمان.

إليك دورة قلق إيريك في رسم توضيحي:

أووو-ووو-ووو
ماذا إن كنت على خطأ؟



مبالغة سامانثا في تحمل المسؤولية

بالنسبة لسامانثا، ابنها مدممن كحول، كانت دورة القلق لديها مفجعة. كما أشرت سابقاً، فقد كان التهديد المدرّك حقيقياً، فابنها الوحيد في خطر خسارة عمله، ومنزله، وحياته، وليس هناك والدة لا تشعر بالقلق حيال ذلك، ولكن سامانثا كانت تستنفد مدخلاتها محاولة تغطية مصاريفه ودفع تكاليف إعادة تأهيله. وكانت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم، ولم تكن تسام جيداً. أخبرها الطبيب أن عليها الاهتمام بنفسها أكثر وإلا فلن تكون مفيدة لأي شخص. كان السؤال، بعد ولادة ابنها بثلاثين سنة، كيف كانت سامانثا تحافظ على هذا المستوى العالٍ من القلق الأmomي؟

للإجابة عن هذا السؤال، لنبدأ بأكثر إدراك للتهديد عموماً في حياة سامانثا اليومية. عندما أخبار ابنها لبرهة من الزمن، كانت تطرأ في رأسها الكثير من التصورات - مشاهد مرعبة مثل أن يكون ابنها مغمى على الأرض والدم يتدفق من أذنه. هذه التصورات عادية، وغير مؤذية على الإطلاق، وليس هناك إشارة على أن يكون التهديد وشيئاً أكثر من قبل أن تخيل هذه الصورة. ولكن عندما يرى القرد هذه التصورات يطلق الإنذار، ويرسل سامانثا إلى حالة مؤلمة من الجزع، فيتم الاستيلاء عليها مباشرة. مادا إن كان مغمى عليه وبحاجة إلى عناية طبية؟ قد يموت إن لم أفعل شيئاً.

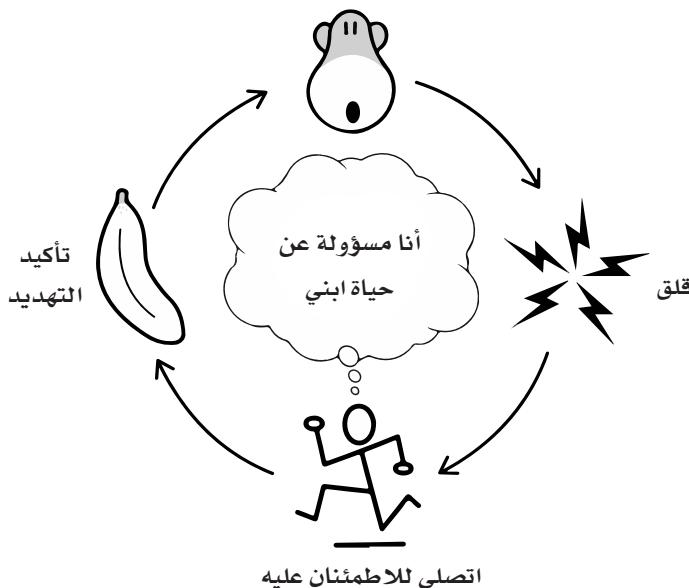
ما تقوم به سامانثا بعد ذلك هو أمر تلقائي. تتصل به لطمئن عليه، فإن سمعت صوته تستنتاج أنه بخير ويمكنها أن تتوقف عن الإحساس بهذه الطريقة. هذه هي استراتيجية الأمان عند سامانثا. كانت تحافظ على

سلامة ابنها، وبمجرد أن تسمع صوته - حتى وإن كان صوته يبدو غاضبًا أو مقتضبًا معها - كانت تشعر أنها تستطيع تنفس الصعداء مجددًا، وتزول الأزمة - أو بالأحرى، تتأجل.

إن اتصال سامانثا بابنها للتأكد من أنه على قيد الحياة وأنه على ما يرام، كانت تخبر سامانثا قردها أن إدراك التهديد حقيقي، وقد يكون ابنها بالفعل مغمى عليه وهو ينづف. بالنتيجة أخبرت قردها، شكرًا للإنذار! جعلني قلقة فعلاً أثار انتباхи وأنقذ ابني. تأكد من أن تفعل الأمر ذاته في المرة القادمة فيما إذا خطرت لي فكرة كهذه!

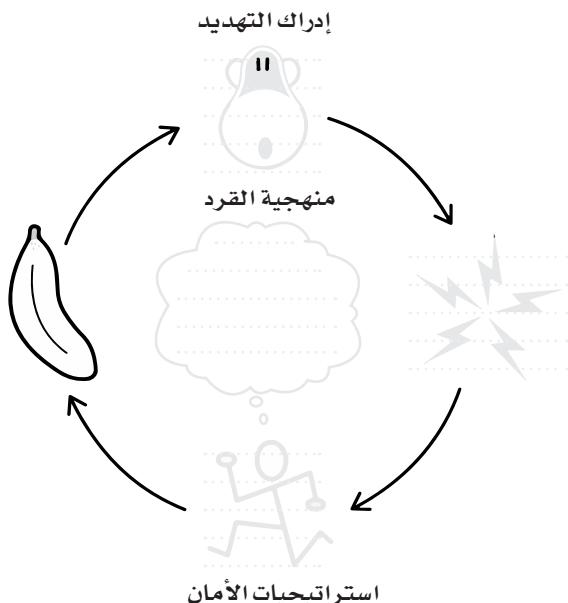
إليك الدورة كلها في صورة واحدة.

ماذا إن كان مغمى عليه؟



إن تغذية قردها غذت الدورة وكل مرحلة منها لم تعزز إدراك التهديد فحسب، إنما عززت عقلية القرد لديها، فكان يقول منطق القرد عنها لأنني اتصلت ببني، فهو على قيد الحياة، فتدعم اعتقاد القرد لديها بأنها مسؤولة عن إبقاءه على قيد الحياة.

هل يمكنك تحديد دورة قلق تعاني منها؟ إنه تمرين فعال لتصوير أي دورة أنت عالق فيها. أولاً قم بتزيل مخطط فارغ لدورة القلق كالموجود أدناه من الموقع <http://www.newharbinger.com/35067>



ابدأ بالتفكير في موقف يجعلك قلقاً. قد يكون إحساساً جسمناً مثل حالة ماريا، أو قد يكون موقفاً يحدث لك في العمل، أو قد يكون مرتبطاً بحياتك الأسرية وبعائلتك. عندما تجد موقفاً في ذهنك، اسأل نفسك الأسئلة الثلاث التالية:

1. ما الذي أخاف منه؟

2. ما أسوأ شيء قد يحدث إذا تحقق هذا الموقف؟

3. ما مدى تأثيره علي، أو على حياتي، أو مستقبلي؟

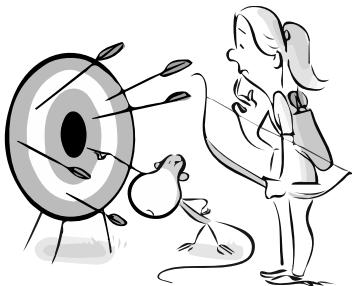
بالإجابة عن هذه الأسئلة، يمكنك تحديد إدراكك للتهديد.

الخطوة التالية، عليك أن تصف كيف يجعلك هذه الأفكار؟ ما المشاعر والأحساسات السلبية التي تستطيع تحديدها؟ أي أعضاء من جسمك تتأثر؟ ضعها ملحوظة في رسمك التوضيحي.

ما إن يصبح لديك إدراك جيد عما تفك وتشعر به، اسأل نفسك، ماذا أفعل لأمنع حصول الأسوأ؟ هذا السلوك هو استراتيجية الأمان لديك. عندما تكتبها في المخطط، تصبح الدورة كاملة - تقريرياً.

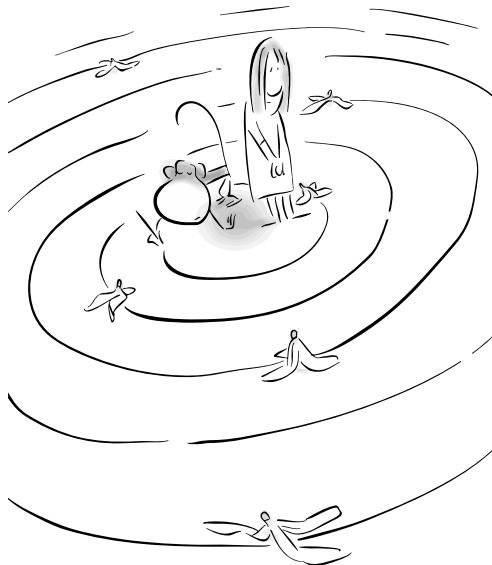
عندما تمارس استراتيجية الأمان، أي عقلية أو مجموعة عقليات القرد تتعقل لديك؟ اكتبها في المنتصف. ولجعل الأمر بسيطاً يمكنك استخدام واحدة من الافتراضات الثلاث الأنساب للموقف: «يجب أن أكون متيقناً 100%»، «يجب ألا أرتكب أخطاء»، أو «أنا مسؤول عن سعادة وسلامة الجميع».

لم يستطع أي من ماريا، أو إيريك، أو سامانثا أن يعيشوا الحياة التي أرادوها. إن التفكير باستخدام عقلية القرد أشبه بأن يكون المرء رامي سهام يظن أن عليه أن يصيب قلب الهدف، أما إصابة أي مكان آخر من الهدف فهو رمية خاطئة، فقط عندما يصيب سهمه مركز الهدف، ضمن دائرة الأمان، سيسمح لنفسه بالارتياح والرضا، إلى أن يقوم بالرمية الخاطئة التالية. إنها عقلية كل شيء أو لا شيء، وعادة ما نحصل على لا شيء.



الدورة المنحدرة

تهدف استراتيجيات الأمان ومنهجيات القرد إلى استبعاد المجازفة. مع ذلك، من دون بعض المجازفة، تصبح الخبرات والمعارف الجديدة مستحيلة. تصبح أفكارنا، وسلوكتنا، ومستوى القلق لدينا صلبة وقابلة للتوقع. ومع الوقت، ونتجاهل رغبات القلب. لقد خشي إيريك الذهاب إلى العمل في الشركة التي أسسها. وتخلت ماريا عن الشيء الذي كانت تحبه أكثر من أي شيء آخر - وهو السفر - لأنها لم تجرؤ على الابتعاد عن المشفى. ولم تكن سامانثا قادرة على التقاعد؛ لأن مسؤوليتها تجاه ابنها كانت تستنزف صحتها وحسابها المصرفية. فداخل دورة القلق، تضيع متعة الحياة، ويصغر العالم من حولنا أكثر فأكثر.



قد تسأل: «أَلَا يدرك عقل القرد أن الحياة هي أكثر من مجرد البقاء؟» «هل هو بداعي وغبي لدرجة أنه لا يفهم ما هو مهم بالنسبة له؟ أَلَا يستطيع أن يتعلم شيئاً ما؟ أَلَا يستطيع أن يرى ما أريده لنفسي بحيث يخفي القلق قليلاً حتى أستطيع الحصول على ما أريده؟».

لا، لا يستطيع ذلك. إن محاجة عقل القرد مستحيلة، فهو بسيط وبداعي للغاية بحيث يصعب عليه رؤية الصورة الأكبر التي تستطيع أن ترى بها باستخدام بقية عقلك، فالقرد نظره ضيقة وصغيرة على العالم، إن إدراكه لما هو تهديد وما هو غير ذلك يمكن أن يتغير بشيء واحد، إنه يتعلم من خلال مراقبة ما تفعله، فإذا أردت أن تتوقف عن الخضوع لحكم القرد، فأنت من يجب عليه أن يتغير.

هذا هو وعدي لك: بمجرد أن تتعلم كيف تستجيب للقلق بحكمة، ولا تقوم برد فعل نحوه، لن تصبح مرتنا تجاه القلق فحسب، إنما ستُفتح أمامك إمكانيات لا متناهية. وستتوسع الخبرات والمعرفات الجديدة عالماً وتغني حياتك الحالية إلى أبعد ما يمكنك تخيله.

ولكن قبل أن تستطع تغيير أي شيء، يجب أن تكون مدركاً تماماً لما تقوم به الآن. سنتعلم في الفصل التالي كيف نحدد الاستراتيجيات التي تستخدمها حالياً لتجنب المشاعر السلبية وللبقاء بأمان.

خلاصة الفصل الثالث

عندما تستجيب للقلق بالتجنب أو المقاومة، فنحن نؤكّد على إدراك التهديد -ونغذي القرد- مما يحافظ على دورة القلق وعلى منهجية القرد لدينا.



الفصل الرابع



البقاء في بر الأمان

كلنا جرب مشهد السوبرماركت الكلاسيكي، حين يحاول والد مرهق عصبياً تهدئة نوبات غضب طفله البالغ ثلاثة سنوات، فيمسك علبة من البسكويت على شكل حيوانات من الرف ليهدئ الطفل. لعلك لعبت أنت دور الأب في هذه الدراما. كلنا نعلم، وكذلك الأب، إخفاق عملية التبادل هذه، فعندما يستتب السلام المؤقت، يكون استنتاج الطفل هو إذا بكيت في السوبرماركت سأحصل على مكافأة.

لا يمكننا أن نتوقع من عقل القرد أن يتوقف عن جعلنا قلقين إذا استمررنا في إعطائه المكافأة لقيامه بذلك، فإن كنت جاداً فعلاً في تحريك من القلق، يجب عليك فحص ودراسة عادات تغذية القرد الحالية لديك. مثل أي تجربة، ابدأ بمراقبة نفسك في مواقف حياتك اليومية. متى تشعر بالقلق؟ كيف تستجيب لنداء القرد للقيام بفعل ما؟



على سبيل المثال، إذا واجهت ازدحام سير أثناء قيادة سيارتك إلى عملك، فهل تقود بشكل مختلف؟ أو إذا تأخرت عن موعد، فهل يغير ذلك طريقة دخولك إلى الغرفة؟ أو إذا قال أحدهم شيئاً ينافق ما قلته، ما ردتك؟

لا تحاول تغيير أي شيء الآن. بل راقب وأنصت لنفسك من دون الحكم على أي شيء على أنه جيد أو سيء، فبمجرد ملاحظة استراتيجيات الأمان الحالية لديك، ستكون قد خطوت خطوة كبيرة نحو الحرية، لماذا؟ لأنك عندما تلاحظ استراتيجيات الأمان تلاحظ عقل القرد، وهذا يخلق مسافة بينك وبين المخلوق الصغير، مما يساعدك على رؤية الاختلاف بين «القرد» وبينك «أنت». كل فكرة، أو إحساس، أو تصرف تلاحظه يساعدك على بناء وعي لما سأسميه - لعدم وجود مصطلح أفضل - «الذات الأسمى».

لا تدع بساطة هذه المهمة تخدعك، فعملاً يعانون من محنة في ملاحظة استراتيجيات الأمان في البداية، كما سيكون حالك أنت، إن استراتيجيات الأمان متصلة في روتينك اليومي، واعتيادية في ثقافتنا لدرجة يصعب فيها اكتشافها. ولكن ثق بي، فبمجرد أن تمسك طرف الخيط، ستجد الكثير منها، فإذا قمت بتقييم نفسك بصدق، أنا متأكدة من أنك ستتفاجأ من مقدار النشاطات اليومية التي تعزز على قلبك.

إذن فما الذي نبحث عنه تحديداً؟ حتماً ليست السلوكيات التي تبقينا بأمان فعلاً من الخطر الحقيقي. أريد منك أن تستمر في تنظيف أسنانك مرتين يومياً وأن تقود سيارتك على الجهة الصحيحة من الطريق. إن استراتيجية الأمان، هدف هذا الكتاب، هي أي شيء تفعله لتشعر بأنك أقل قلقاً أو لتجعل تهديداً مدركاً بشكل خاطئ يبدو أمراً طبيعياً. إذا كنت تبالغ في تقدير التهديد، أو تستهين بقدراتك على التعامل مع التهديد، فإن محاولة تحبيط التهديد هي استراتيجية أمان.

ولكن في غالب الأحيان يكون من الصعب علينا الحكم على قلقنا بأنه نتيجة تخمين عشوائي للقرد بأن هناك خلل ما - أooooوو-oooوو - أو أنه إشارة لضرورة القيام بفعل ما، فعندما تستولي علينا عقلية القرد تضطرب حكمنا على الأشياء، فتغالي في تقدير التهديد ونستهين بقدرتنا على التعامل في حال حدوث الأسوأ فعلاً.

ولمساعدتك في تحديد أية استراتيجية أمان تشك بأنها تغذى القرد، إليك معياران اثنان:

1. تمنحك الاستراتيجية راحة مؤقتة ويجب تكرارها.

2. تبعدك الاستراتيجية عن أهدافك أو قيمك في الحياة.

عندما تدرس استراتيجية مشكوك بأمرها، هذه هي الأسئلة التي يجب طرحها: هل تكرر السلوك؟ إن استراتيجيات الأمان هي دائماً جزء من نمط - دورة قلق. هل تتخلى عن اهتمام طويل الأمد أو تتنازل عن قيم شخصية مقابل راحة مؤقتة؟ إن كانت الإجابة بنعم عن هذين السؤالين فقد وجدت استراتيجية أمان.

السلوك والاستراتيجية الذهنية

ثمة نوعان من استراتيجيات الأمان. يتكون النوع الأول من استراتيجيات أمان سلوكية، وهي أفعال نقوم بها تغذى عقل القرد. يمكن أن تكون هذه السلوكيات واضحة، مثل عدم الذهاب إلى حفلة لأنك تشعر بعدم الارتياح لمقابلة أناس جدد، وقد تكون غامضة، مثل الذهاب إلى حفلة ولكن تتظر الآخرين ليقتربوا منك بدلاً من الاقتراب منهم. ففيما يلي بالأعمال

المنزلية الروتينية بدلًا من الكتابة، أو تجنب إيريك اتخاذ القرارات، أو أعراض البحث في غوغل عند ماريا، أو اطمئنان سامانثا على ابنها، كل هذه استراتيجيات أمان.

أما النوع الثاني من استراتيجيات الأمان فلا يمكن ملاحظته بسهولة ضمن سلوكنا. أنا أتحدث عن استراتيجيات الأمان الذهنية التي نستعملها لنبيقي القلق بعيدًا عنا؛ فالتمرن على ما سنتقوله قبل الانحراف في حديث مع أحدهم في الحفلة أو إعادة التفكير بشيء سخيف قد قلته أو فعلته في الحفلة في اليوم التالي هي استراتيجيات أمان ذهنية.

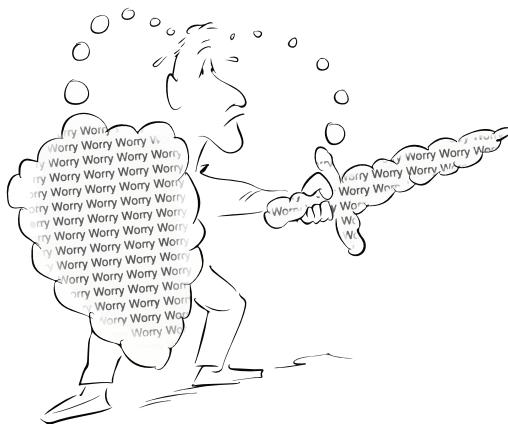
تتضمن استراتيجيات الأمان الذهنية الشائعة الأخرى صنع قائمة في ذهنك حتى لا تنسى شيئاً، أو مراجعة أفعالك للتأكد من أنك لم تنس القيام بشيء مهم (مثل إطفاء فرن الطهي)، ومراقبة الأحاسيس الجسدية التي يمكن ببطئها في عقلك بمشكلة صحية أو ربما بنوبة ذعر، ولكن أكثر استراتيجية أمان سائدة عالمياً هي القلق.

أعلم أنه من غير المتوقع التفكير بالقلق كاستراتيجية أمان، فالقلق حتماً لا يجعلنا نشعر أننا أكثر أماناً... ألم هو كذلك؟

عندما بدأت بتأليف الكتب لأول مرة كنت أشعر بالقلق حيال مهاراتي في الكتابة، إضافة إلى قدرتي على إيصال رسالتي بشكل جديد ودقيق، فصرت أفك في محاولات سابقة قمت بها في الكتابة عندما كنت في المدرسة والجامعة، وكثيراً ما كان زوجي ينتقد أخطائي النحوية والإملائية، كما كان نقل ما هو واضح تماماً في عقلي إلى الورق تحدياً دائمًا.

هل أبقاني شعوري بالقلق في مأمن من الكتابة بشكل سيئ؟ لا، بل ما أبقاني في أمان منه هو في الواقع المجازفة التي كنت أخوضها. بالقلق كنت أحاول حل المشكلة، وهذا ما يعني من اختبار القوة الكاملة لخوفي. إن الشعور بالأسى حيال ما أردت قوله أفضل من الأسى الذي سأشعره في حال تقبلت احتمال أنني سأخرج نفسي وأدخل من حولي بتأليف كتاب سيئ.

كانت الحقيقة هي أن تأليف الكتاب سيساعدني في الواقع على توضيح رسالتي، وإن لم تكن مادة جديرة بكتاب بشكل خاص، مع ذلك ستشعرني أنني على قيد الحياة. لقد كان التهديد مجرد إدراك من عقل القرد لدى، وهو إدراك أكدت عليه عندما شعرت بالقلق، وكلما ازداد القلق، اتفقت مع قردي، ووافق كلانا على أن تأليف الكتاب أمر خطير - وسيؤدي بي إلى خسارة منزلتي الاجتماعية بين الناس.



القلق واسع الانتشار بحيث لا ندرك معظم الوقت أننا نعيشه. وإعادة التفكير بالتحديات والمشاكل نفسها مراراً وتكراراً لا يحلها أو يجعلها

تحتفي، إنها استجابتنا الغريزية لنداء القرد للقيام بفعل: شيء ما ليس على ما يرام. أفعل شيئاً! فالقلق هو فعل شيء ما.

من المهم أن نتذكر أن كلاً استراتيجيات الأمان، السلوكية والذهنية، تخفف في الواقع القلق في الأمد القصير. فهي تيقيناً في أمان من التهديدات المدركة من القرد، ومن القلق الذي يحفزه ذلك الإدراك، وإذا استطعنا أن نشق بـإدراك التهديد الذي يراه عقل القرد، فلن يكون هناك سبب لتدريس استراتيجيات الأمان لدينا، بل سنشعر بالقلق فقط عندما يظهر التهديد المبرر وببساطة سنقوم بما هو طبيعي لنكون في أمان.

ولكن، بما أننا لا نستطيع أن نشق بالتخمين العشوائي للقرد، وبما أنك تختبر فقاً وتتوتر مزمنين، أليس من مصلحتك أن تنظر إلى استراتيجيتك؟ ماذا تفعل في محاولة السيطرة على قلقك؟ وكيف تغذى القرد؟

استراتيجية «يجب أن أكون متيقناً»

إن المثال المفضل لدى حول عدم احتمال الشك، والذي لدى خبرة شخصية فيه أكثر من غيره، هو المبالغة في التخطيط. هل أنت أيضاً بحاجة لأن تكون منظماً ومتجهزاً؟ عندما تكون تخطيطات حفلة الزفاف تستنزف الوقت بحيث تنسى كيف تبدو خطيبتك، أو عندما تكون أجندة الإجازة صارمة بحيث يُفسد عليك حدثٌ غير متوقع كل شيء، أو عندما لا يتبع لك جدول مواعيده فرصة لظهور أي فكرة جديدة، فاستراتيجيتك هي استراتيجية أمان.

مباشرة مع المبالغة بالتحطيط يأتي صنع القوائم، فتضع قائمة بالأعمال الترتيبية التي يجب القيام بها، أو الأشياء التي لا نريد أن ننساها، أو ما يجب حزمه من أجل رحلة قريبة، أو مادا يجب أن نسأل الطبيب، أو مادا نفعل في وقت فراغنا، ولا تنس قائمة جميع قوائمه!

عندما لا تستطيع أن تكون سعيداً إلى أن تجذب كل ما في قائمتك، فأنت لا تترك لنفسك الكثير من الفرصة لتكون سعيداً، فمن المرجح أن يظل هناك شيء لا تستطيع إنجازه تماماً، بل وسيكون هناك قائمة أخرى بانتظارك لتبدأ في



العمل عليها. عندما يجب أن يكون كل شيء تحت السيطرة، فإن ماتحاول السيطرة عليه هو قلقك.

هل أنت مبالغ في التقدّم؟ لكي تتجنب مخاوف أزمة مالية نرافق سوق المال والأخبار الاقتصادية. ولكي تتجنب الشعور بالاستبعاد تتفقد برامج التواصل الاجتماعي، ومنشورات الفريق الرياضي المفضل، أو رسائلنا النصية. إن هذه السلوكيات مقبولة تماماً في مجتمعنا. هل الأطفال في أمان في منزل صديقهم؟ أرسل لهم رسالة نصية (مجدداً) وتأكد. تتيح لنا هواتفنا الذكية البحث عن اليقين أنّى أصابنا الدافع، وأينما صادف أن نكون، ولكن إن كنت في حاجة لأن تقوم بسلوك معين لكيلا تشعر بالقلق، فذلك الدافع هو استراتيجية أمان، تستخدم لتحييد التهديدات المدركة.

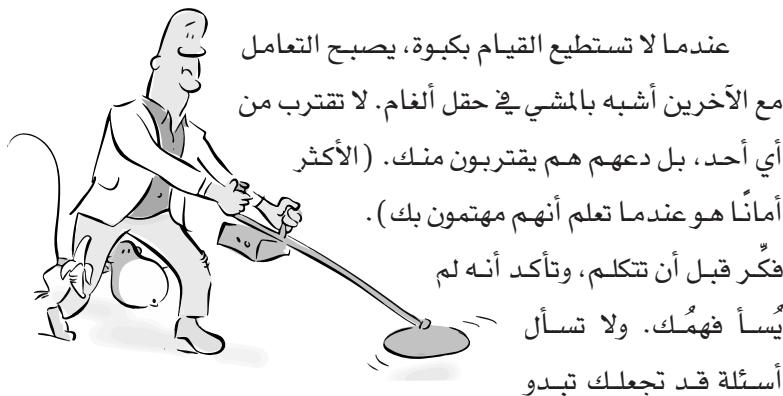
ثمة أيضاً تفقد ذهني. عندما غادرت المنزل، هل تذكرت كل ما تحتاجه؟ هل أغلقت باب المراقب؟ هل تراجع الأمور في ذهنك لتأكد؟ هل تراقب ذهنياً أحاسيسك الجسدية بحثاً عن علامات تدل على أن شيئاً ليس على ما يرام؟

هناك الكثير من هذه السلوكيات هي قيد العمل، وهي ليست دائماً مشاكل، ولكن عندما تُسخر للتخفيف من القلق تجاه تهديد تبالغ في تقديره أو تستهين بقدرتك على التعامل معه، فالسلوك هو استراتيجية أمان. على سبيل المثال، إن كان قلقك تجاه شعورك بأنك محبوس في معدك يمنعك من الطيران، فإن استخدامقطار هو استراتيجية أمان. وإن كنت لا تستطيع أن تحتمل احتمال أن يتأخر القطار، فإن استئجار سيارة هي استراتيجية أمان. وماذا عن الهجوم الإرهابي الآخر؟ لن تعرف أبداً أين سيهاجم الإرهابيون في المرة القادمة. ربما لا يجب أن تساور نهائياً في الفترة الحالية، لأنك لست متأكداً.

استراتيجية «لا أستطيع ارتكاب الأخطاء»

بالنسبة للشخص المثالي، يجلب عدم السماح بارتكاب الأخطاء الكثير من القلق، فقد يتبين أن اختيار جامعه، أو عمل، أو زوج أو حتى وجة تحلية أمراً فتاكاً إن كان اختيارك أقل من مثالي، وقد تكون استراتيجية أمانك استشارة صديق آخر، أو تأجيل اتخاذ القرار، أو في حالة وجة التحلية، ملاحظة ما يطلبه الآخرون و اختيار التحلية ذاتها. إن كان كل شيء تقوم به في العمل يجب أن يكون مثالياً، فقد تشتمل استراتيجيات الأمان

مراجعة التقارير، أو إعادة إجراء الأبحاث، أو العمل لساعات إضافية، أو تقديم الأعذار مقدماً لما قد تخيل أن يكون أقل من مثالي.



كال усили وراء اليقين، يمكن أن يشتمل السعي إلى المثالية المبالغة في التخطيط ووضع القوائم، وقد يعني ذلك قضاء الكثير من الوقت في اختيار الملابس والزينة، والديكور والتنظيم. فإذا حصلت على أكبر شاشة، وعلى أجمل مطبخ، وعلى آخر موديل هاتف ذكي، من يحق له الانتقاد؟ ما دام كل شيء «ملائماً تماماً» فلن تحتاج لأن تشعر بأنك «أقل» من غيرك.

بالطبع، الأخطاء محتملة؛ لذلك فستشتمل استراتيجيات الأمان لديك على السيطرة على الأضرار. مثل المراجعة الذهنية لكل شيء قلته أو فعلته قد يهين الآخرين أو يخيب ظنهم. أو يبرر أفعالك، أو لا لنفسك، ثم للجميع. كل شيء يمكن شرحه إذا صممت على ذلك، فبمجرد أن يفهموا ما يواجهك، فلن يلومك أحد.

تشترك استراتيجيات الأمان عند المثاليين بهدف واحد: تحديد التهديد المدرك، والقلق الذي يصاحبه. فإذا استطعت استخدام هذه الاستراتيجيات أحياناً من دون المحافظة على دورة قلق، فهنيئاً لك! أما بالنسبة لبقتنا، فهي تمنح راحة مؤقتة فقط، وتعاد الدورة ويستمر البحث عن المثالية.

استراتيجية «المبالغة في تحمل المسؤولية»

من أعظم البدائيات في ثقافتنا هي افتراض أن الاهتمام بالآخرين وحاجاتهم هو ما يجلب السعادة القصوى، ولكن إن كنت مرهقاً بتحمل المسؤولية التي تستنفذ مواردك - مثل قريب مصاب بمرض ذهني أو مزمن على سبيل المثال - فيمكنك أن تشهد بأن الاعتناء بالآخرين عندما لا تستطيع الاعتناء بنفسك يمكن أن يكون عبئاً باهضاً يستنزفك. عندما تتصرف من باب الالتزام، أو الخوف من تخيب ظن الآخرين، يصبح الاعتناء بالآخرين استراتيجية أمان.

لعل شريكك يعاني من مشاكل تحاول أنت أن تقولها وأن تحلها، مثل نظام غذائي سقيم، أو قلة التمرين، أو تعاطي المخدرات. ما لم يكن سعيداً وسليماً، فلن تستطيع أن تكون أنت سعيداً وسليماً.

هل أنت الشخص الأساسي في بيئة عملك، الشخص الذي يعتمد عليه الجميع؟ ربما قد يفسد العمل ما لم تتولى أنت القيام بالوظيفة، فينتهي بك المطاف وأنت تعمل وقتاً إضافياً وتغطي مكان أي شخص عندما يكون مريضاً. هل تعمل أكثر من نصيبك المطلوب لمدة طويلة حتى أصبح لا يمكن الاستغناء عنك؟

أو ربما أنت عالق في علاقة بحبيث، إذا دافعت عن نفسك أو وضعت حدًا، فستخاف أن ينزعج شريكك منك. وعندما تظن أن مشاعر شريكك هي مسؤوليتك، فستحتاج لأن تبقيه سعيدًا. قد تضطرك الحاجة لإسعاد الشريك إلى القيام بنشاطات لا تستمتع بها، أو إلى التنازل عن قرارات مثل إجازات أو مشتريات، أو عدم الاستقرار والتنقل لكي ينجح في مسيرته المهنية.

بهذه المنهجية، أنت المسؤول النهائي عن الجميع وعن كل شيء، وتصرفاتك مصممة لكي يجعل الجميع سعداء باستثنائك، ولكن عندما يأخذ الاهتمام بالأ الآخرين أولوية قبل الاهتمام بالنفس، عادة ما يكون الدافع وراء ذلك هو القلق وليس الحب. عندما تقول نعم لشيء كي لا يحزن الآخرون، أو عندما تتماشى مع الركب حتى لا تجاذف بالشعور بالاستبعاد، أو عندما تقبل مهمة أكبر مما يمكنك تحمله حتى لا يُحكم عليك بأنك أثاني أو ليست لديك روح الجماعة، أو ببساطة حتى لا تفقد التواصل، فأنت ببساطة تمارس استراتيجية أمان. أنت تحاول تحديد المشاعر السلبية التي ستصاحب المجازفة في إتعاس الآخرين، وهو ما يعد تهديداً بدائياً لعقل القرد.



قد تتجلى هذه «الرغبة في الإسعاد» عند الأهل الذين لا يستطيعون وضع حدود لأبنائهم، أو الذين يحاولون حمايتهم من أي ألم أو شدة بمحاولتهم تمهيد الطريق لهم. قد يbedo تقديم النصيحة غير المطلوبة، أو البحث عن معلومات شخصية، أو الزيارة المستمرة تطفلًا بالنسبة للأبناء. كما أن الحاجة لإسعاد والديك قد يؤدي بك إلى البرنامج الرياضي الخطا، أو الجامعة الخطا، وقد يأسرك في بلدتك. إن لهذه السلوكيات المظهر الخارجي للولاء، ولكن عندما تعرّض طريق الشخص لكي يكون صادقاً أو حقيقياً، فستصبح استراتيجيات أمان لكي تجنبنا الشعور بعدم التواصل وبأتنا خارج الدائرة.

عندما تدرس علاقتك بالآخرين، ثمة سؤال جيد يجب طرحه، هل أهتم بمصلحتي في هذه المقايسة؟ فإن كانت الإجابة بلا، أو أنك لست متأكداً، فهناك احتمال كبير بأنك تحاول إسعاد الآخرين.

ماذا سيحدث لو أنك اعتنيت بنفسك فعلاً؟ إن كانت الإجابة تخيفك، فقد وجدت القرد الذي كنت تغذيه، مع أن هذه الاستراتيجية تبقيك حراً من القلق بشكل مؤقت، إلا أنها ليست مستدامة؛ حيث يكمن لك المزيد من القلق، والقليل من الصحة الشخصية والسلام الشخصي في المستقبل.

استراتيجيات الأمان الشائعة

إليك قائمة ببعض استراتيجيات الأمان الشائعة، وقد وضعت علامة ورماً لعقلية القرد المرتبطة بها.

ع.ا.ش = عدم احتمال الشك.

م = المثالية.

م.ت.م = المبالغة في تحمل المسؤولية.

ستلاحظ أن بعض هذه الاستراتيجيات هي شيء من الواضح أنك ستريد تغييره، بينما يبدو بعضها الآخر منطقياً وعادياً جداً. تذكر، ما يجعل سلوكاً «عادياً» استراتيجية أمان هو 1) أنه يمنحك راحة مؤقتة من القلق ويحتاج إلى التكرار. 2) يبعدنا عما نقدر وعما نبحث عنه في الحياة. أثناء قراءتك لاستراتيجيات الأمان هذه، أيها تلاحظ أنها موجودة لديك؟ يمكنك أن تحمل قائمة كاملة من استراتيجيات الأمان من الموقع

<http://www.newharbinger.com/35067>

استراتيجيات الأمان السلوكية

- التحقق (إن كانت الأدوات الكهربائية مُطفأة، أو إن كان الأفراد على قيد الحياة، أو أنك لم ترتكب خطأً، أو التتحقق من جسديك لتتأكد من أنه بخير، والتحقق من نبضات قلبك ومن ارتعاشك) (ع.ا.ش / م / م.ت.م).
- تكرار الأشياء عدة مرات لأنها ليست مثالية، أو إعادة قراءة أو إعادة كتابة الأشياء حتى تتأكد من أنها صحيحة (م).
- قضاء الكثير من الوقت على الأشياء حتى تتمها بشكل صحيح (م).
- البحث عن المعلومات (في الإنترنت، أو من الأطباء) (ع.ا.ش).
- الغسيل/التنظيف حتى لا تصاب أنت أو الآخرون بالمرض (ع.ا.ش / م.ت.م).

- الإفراط في وضع القوائم و/أو المبالغة في التخطيط (ع.ا.ش / م).
- تقديم الأذى لنفسك عند رفض شيء (م.ت.م).
- الدفاع عن و/أو تبرير نفسك وأفعالك (م / م.ت.م).
- إعطاء الأولوية لحاجات الآخرين قبل حاجاتك (م.ت.م).
- المماطلة (م).
- تجنب المبادرة في الحديث (ع.ا.ش / م / م.ت.م).
- تجنب الحديث وإبداء الرأي في الاجتماعات (م).
- تجنب أن يكون المرء مركز الاهتمام (م).
- تجنب الظروف التي تشعر فيها أنك محبوس، لأن تكون راكباً في سيارة، أو جالساً في مقعد سينما، أو تبحث عن طرق هرب (ع.ا.ش).
- الإشارة للآخرين بأخطائهم (الأطفال، الشريك) (م.ت.م).
- محاولة حل مشاكل الآخرين (م.ت.م).
- تجنب قضاء وقت لنفسك (تمرين، يوغا، موعد طبيب) (م.ت.م).
- السؤال للاطمئنان عن قرارات سبق واتخذتها (ع.ا.ش / م).
- تجنب إبداء رأي قد لا يوافق عليه الآخرون (م / م.ت.م).

استراتيجيات الأمان الذهنية

- مراجعة الأحداث، وما كان يمكن أن تقوله أو تفعله (ع.ا.ش / م).
- وضع قوائم ذهنية (ع.ا.ش / م).

- مراقبة الأحاسيس الجسدية، وتحليل ما يمكن أن يكون غير سليم أو ما الذي يسبب شعورك بطريقة معينة (ع.ا.ش.).
- الرهبة، ومحاولة اكتشاف الظروف وإصلاحها وحل مشكلاتها (ع.ا.ش / م.ت.م.).
- محاولة تذكر الأشياء التي قد تكون مهمة (ع.ا.ش / م.ت.م.).
- التفقد الذهني بأنك تذكرت القيام بشيء مثل إطفاء فرن الطهي (ع.ا.ش / م.).

ثمة استراتيجية أمان إضافيتان أريد التوبيه عنهما بشكل خاص:
الأولى واسعة الانتشار ومتصلة في ثقافتنا لدرجة أن قائمة نقطي كل
متغيرة فيها كفيلة بأن تملأ عدّة كتب. الاستراتيجية الشائعة لتفادي القلق
في حياتنا اليومية هي، قرع طبول لوس محتم...

الإلهاء

قد لا يكون الإلهاء مشكلة بحد ذاتها. على سبيل المثال، قد تلهيك
هواية مثل التصوير أو العزف على الغيتار عن ضغوطات الحياة اليومية
العادية، ويصح القول ذاته عن البريد الإلكتروني والرسائل النصية، وبرامج
ال التواصل الاجتماعي والأخبار الاجتماعية، وألعاب الكمبيوتر والأفلام التي
تنافس لجذب اهتمامنا نهاراً وليلاً.

يصبح الإلهاء استراتيجية أمان ثمينة عندما يكون استجابة لتهديد مدرّك.
قد يكون هذا التهديد المدرّك على شكل فكرة، أو مشاعر سلبية، و/أو موقف.

كانت ماريا خائفة من أن يكون ألم رأسها هو تضخم وعائي محتمل، وكانت هذه الفكرة مفجعة بالنسبة لها، ولكن عندما لم تكن تراقب الأحساس أو تبحث عنها في غوغل، كانت تحاول إلهاء نفسها وصرف انتباهاها، فكان ينبع معها عادة قراءة كتاب أو متابعة التلفاز لفترة مؤقتة، ولكن ما لم يختف ألم رأسها، تعود فكرة تضخم الأوعية قوية كما من قبل. إن محاولة عدم التفكير بها بإلهاء نفسها إنما أكد التهديد بأن الفكرة خطيرة، ونتيجة لذلك كان الإلهاء يغذى القرد لديها.

عندما كان إيريك يواجه قراراً أو مشروعًا يسبب له قلقاً في الأداء، كان يلجأ إلى التسويف والمماطلة، فيلهي نفسه بالرد على البريد الإلكتروني، وعلى الاتصالات الواردة، وعلى طلبات الموظفين كمحاولة لتجنب القلق الذي سيشعر به في حال اتخاذ قراراً أو بدأ بمشروع، وكانت الرسالة التي يرسلها إلى عقل القرد لديه هي أن التهديد حقيقي وهو أكثر مما يمكن احتماله.

عندما فكرت سامانثا بابنها، لم تشعر بالقلق فحسب، بل بأسى عميق، ثم رأت أن هذه المشاعر تكون أقل شدةً عليها إذا صرفت انتباهاها أو شغلت نفسها بشيء ما؛ لذلك كانت عادة ما تجلب عملها إلى منزلها، وكانت تقوم بالتنظيف والترتيب الزائد في منزلها وحديقتها. وفي أفضل الحالات، كانت تتجه مصادر الإلهاء هذه فقط ما دامت تقوم بها، وكانت المشاعر المؤلمة تعود بكمال قوتها بمجرد أن تتوقف سامانثا عما كانت تقوم به. كان إلهاء سامانثا يرسل رسالة واضحة إلى عقل القرد بأن المشاعر بحد ذاتها كانت خطيرة، وأنها أكبر مما يمكن تحمله.

حتى النشاطات الصغيرة التي تبدو غير ضارة مثل تهذيب الأظافري والأعمال المنزلية الأخرى، عند تسخيرها لصرف انتباхи عن القلق الذي ينتظريني عند حاسوبي الشخصي، تصبح استراتيجيات أمان. إنها تؤكد التهديد بأن الجلوس للكتابة هو أمر خطير. عندما نستخدم الإلهاء لتجنب تهديد مدرّك، سواء أكان هذا التهديد نابعاً من فكرة، أو شعور، أو حالة أو ظرف، يصبح باهظ الثمن، فلا يضمن القلق في المستقبل فحسب، بل ويعنّا من مطاردة رغبات قلبنا.

إليك قائمة قصيرة بمصادر الإلهاء الشائعة المستخدمة كاستراتيجيات أمان. أيها تستخدم أنت لتغذية قدرك؟

- الوسائل كالتلفاز، وألعاب الكمبيوتر، والابحاث الإلكترونية، والبريد الإلكتروني.
- الانشغال بالمهام في المنزل أو العمل.
- الانشغال مع الآخرين سواء بشكل شخصي، أو بالرسائل النصية، أو باستخدام الوسائل الاجتماعية.
- الانشغال بممارسة الهوايات.

استراتيجية الأمان الثانية التي أود التنبويه عنها هي، مثل الرهبة والإلهاء، شيء لن تفكّر به عادة على أنه استراتيجية لبقاءنا بأمان.

محاولة الاسترخاء

عندما يكون التهديد المدرّك هو قلق بحد ذاته، تكون استراتيجية الأمان المختارة هي محاولة الاسترخاء. رغم أنه من غير المنطقي أن نقول

إن محاولة الدخول في حالة استرخاء قد يحافظ على القلق بدلاً من تخفيفه، ولكن للأسف، هكذا هي الحال في الغالب.

كما قلت في الفصل الأول، يراقب عقل القرد كل شيء في عقلك وجسمك – ليس فقط ما تلقطه بحواسك من العالم الخارجي، بل وما تشعر وتقترن به في داخلك. عندما تفكك بأفكار مقلقة وتشعر بمشاعر سلبية لفترة مطولة، أو على مستوى عالٍ من الشدة، كما الحال في نوبة ذعر، يلاحظ عقل القرد لديك ذلك أيضاً، وسوف يسيئ إدراكه على أنه تهديد. قد تفسر هذا القلق حيال قلقك على أنه فقدان السيطرة، أو بداية فقدان عقل، أو على أنه موت بحد ذاته. ما ردة فعلك؟ أنا بحاجة للاسترخاء لأتخلص من هذا الشعور بالتهديد.

شرحنا في المقدمة تجربتي الخاصة في نوبات الذعر، وتحديداً كيف أن تمارين الاسترخاء التي وصفها لي الطبيب لم تكن مفيدة في تخفيف هذه النوبات. لم ندرك أن محاولة عدم الشعور بالأحاسيس الجسدية – حتى المرعجة منها لأقصى حد مثل خفقان القلب، أو الدوار، أو ضيق الصدر، أو الوخز أو الخدر، أو الغثيان، أو تورّد الوجنتين، أو التعرق، أو الارتعاش الذي تشعر به أثناء نوبة ذعر – إنما يؤكد على إدراكك أنها مشاعر خطيرة.

ليس لدي شيء ضد الاسترخاء، فالاسترخاء ضروري من أجل سلامتنا وصحتنا العامة، الذهنية والجسدية على حد سواء، ولكن إن كنت تحاول الاسترخاء لأنك خائف من القلق بحد ذاته وترى مشاعرك المقلقة كتهديد، فهو استراتيجية أمان، وهذه مشكلة لأنك تغذى عقل القرد، فإذا عززت ما تحاول تخفيفه، فأنت عالق، ولديك القليل من الأمل لتتوقع المزيد منه.



تختلف محاولتنا في الاسترخاء من شخص لآخر، فقد تأخذ حماماً دافئاً، أو تذهب في جولة على الأقدام، أو تملأ لنفسك كأساً من النبيذ، أو تشاهد فيلماً، أو تتحدث إلى صديق، أو تقرأ كتاباً، أو حتى تتأمل. إن سلوكك بحد ذاته ليس مهمًا بقدر أهمية دافعك والرسالة التي ترسلها إلى عقل القرد لديك، فإن كان استرخاؤك هو محاولة لتخفيض أو تجنب الأفكار والمشاعر السلبية، فإن الرسالة هي أنت على حق، أنها القرد الصغير، الشهور بالقلق شيء خطير، شكرًا لتبنيه بأنتي بحاجة للاسترخاء. فكلما حاولت الاسترخاء، أصبح ذلك مستحيلاً.

إليك بعض النشاطات الشائعة التي نستخدمها غالباً للاسترخاء. قد تكون غير مؤذية بحد ذاتها، ولكن عندما تُستخدم لتقادي المشاعر السلبية والأحساس الجسدية المزعجة، فهي استراتيجيات أمان. أي منها

ينطبق عليك؟

- استخدام مصادر الإلهاء كمحاولة للاسترخاء.
- استخدام مواد كالكحوليات والعقاقير الموصوفة وغير الموصوفة.

- أن تكون مع شخص ترى أنه آمن.
- تقنيات الاسترخاء.
- التأمل.
- التمارين الرياضية.

خلال الأسبوع التالي، أبدأ بوضع قائمة عن استراتيجيات الأمان التي تستخدمها خلال يومك، فكلما درست سلوكك وأفكارك، ازدادت أرجحية أن تجد آثار القرد، وأثار تعذيبك له. مع ازدياد قائمتك، التي ستطول حتماً، من المحتمل طرح سؤال. إلى أي مدى أنت مستعد لأن تمنحك القرد السيطرة على حياتك من أجل أن تبقى آمناً من المشاعر السلبية بشكل مؤقت؟

إن الثمن الذي تدفعه باهظ جداً؛ فإن لم تسترد المسؤولية لتحديد المخاطر المعقولة التي يجب أخذها في كل موقف، سيستمر القرد لديك بتحديد ذلك عوضاً عنك. وستستمر حياتك بالتللاشي في ثقب أسود من استراتيجيات الأمان. إليك مثال عن ذلك.

مع إقبال مرض السارس وفيروس الإيبولا، أصبح الكثير منا خائف من التفاطر الفيروس من شيء لمسه، وفي كل مرة كنا نغسل أيدينا بصابون مضاد للبكتيريا كنا نؤكد التهديد، وكنا نخبر عقل القرد، أنت محق، لمس الأشياء أمر خطير! وبفضل منهجية الحاجة لأن نكون على يقين واستراتيجية أماننا، ارتفعت مبيعات وأرباح الصابون المضاد للبكتيريا.

الحقيقة هي، كانت هذه أمراض منقولة بالهواء وأسيئ إدراك التهديد؛ إذ كل ذلك الغسيل لم يكن ضروريًا، وبعد أن استقر الغبار، عاد

معظمنا إلى غسيل أيديهم كما كانوا يفعلون من قبل، بصابون عادي قديم، ولكن البعض الآخر منا لديه دورة مستمرة. إن لم نحصل على صابون مضاد للبكتيريا، فسنصاب بالقلق، أو قد نقوم بإجراءات احترازية عند لمس الأشياء. بعد أن تنتهي من غسيل يديك، كيف ستغلق الماء من دون تلويث يديك مجددًا من الصنبور؟ بکوعيك؟ وماذا عن باب المرحاض العمومي - هل تريد أن تلمس ذلك الآن؟ من الأفضل استخدام المحارم الورقية.

ليس هناك حدود لأي مدى يمكن أن تأخذك دورة القلق بعيدًا عن مسارك. كان لدى عميل يعاني من الوسواس القهري، وكان ينفط يديه بمبين الغسيل. كانت تلك مشكلة لا يمكن إنكارها. كيف ستقرر أي استراتيجية أمان ت العمل لصالحك وأيها ت العمل ضدك؟ هل أنت مستعد لاكتشاف ذلك؟



لا ي يعني أن أخبرك كم
أحب اكتشاف استراتيجيات الأمان.
إن رؤية كيف نغذي القرد، سواء
بعيني عميلي عندما أشاركه عملية
الاكتشاف، أو بعيني أنا عندما أرى
استراتيجية أمان في حياتي
الخاصة، هو بصيرة لا أكل ولا أمل

منها. وبالنسبة لي، ليس ثمة شيء أكثر متعة وفعالية من إلقاء الضوء على المخلوق الصغير الذي لطاماً كنا نغذيه، وإدراك ما نفعله تماماً للحفاظ على القلق. فحالما نعرف كيف نساهم في أمننا، نحصل على القوة للتغير!

إن منهجيتك الحالية وسلوكك الحالي يبقيانك في أمان. مع ذلك ثمة حياة أكبر تلوح في الأفق. أنت تريد و تستحق أكثر من «المزيد من الأمر نفسه». سنرى في الفصل التالي ماذا يحدث عندما تتوقف عن تغذية القرد بسلوكيات الأمان، فتحن لا نوقف دورة القلق فحسب، إنما نبدأ شيئاً جديداً!

يمكنك أن تحمل قائمة استراتيجيات أمان شاملة من الموقع:

<http://www.newgarbinger.com/35067>

خلاصة الفصل الرابع

نحن نغذى القرد باستمرار خلال النهار بأداء استراتيجيات أمان - وهي أفعال تبقينا بأمان مؤقت من تهديدات القرد المدركة ومن إنذارات القلق.



الفصل السادس



الأرض كروية

خلال التاريخ البشري، اعتقاد الناس أن الأرض مسطحة، وأنه عندما تصل إلى الحافة ستقع إلى الفضاء، وبالتالي، لم يصل أحد إلى الحافة، فإذا كان التهديد لهذا هو حصيلة عقل القرد الجماعي، الذي يعمل على مبدأ ما لا تعرفه قد يقتلك.

كانت المنهجية السائدة بين ربانة السفن، «إن كان هناك حافة، يجب أن أتيقن ألا أبحر نحوها». وكانت استراتيجية المختار هي أن يبقوا بالقرب من الساحل. وعندما أراد الأوروبيون الوصول إلى الشرق أبحروا باتجاه الشرق، على خط الساحل الإفريقي، والعكس بالعكس، وفي كل مرة كانت تعود فيها سفينة من رحلة بحرية قريبة من الساحل كان يتأكّد إدراك التهديد لهذا، وكان يستنتج منطق القرد الجماعي أنه لأنك بقيت قريباً من الساحل، عدت بأمان إلى بلدك.



كل منا لديه الكثير من الاحتمالات والاكتشافات، وتكون نصب عينيه - مدى حياتنا، فإن أبتكاك اعترافك للقرد قريراً من الساحل، فإن اختيارك واضح. استمر بالحفظ على الدورة وستبقى خياراتك محدودة. أو أكسر الدورة ووسع عالمك وأفقك، ففي العالم الواسع بشكل لا نهائي تصبح كل الأشياء ممكناً. كما يقول الدكتور سيوس، «أوه، الأماكن التي ستذهب إليها!».

كسر الدورة

الخطوة الأولى لكي تكسر دورة قلقك هي أن تقلب منهجية القرد على رأسها، فيجب قلب الافتراضات مثل يجب أن أكون على يقين، يجب أن أكون مثالياً، وأنا مسؤول عن كل شيء وعن كل شخص إلى أنا مستعد لأن أكون غير متأكد، أستطيع ارتكاب الأخطاء، وأنا مسؤول عن نفسي.

بالطبع، القول أسهل من الفعل، ومثل الكثير منا، حاولت تغيير طريقة تفكيري في الماضي وأعرف كم من الصعب جعلها ثابتة؛ إذ يستطيع الشخص أن يقرر بسهولة أن يتبنى طريقة تفكير جديدة في حرم عيادة الطبيب النفسي، أو أثناء التأمل على قمة جبل، أو عند قراءة كتاب مساعدة ذاتية. أما المحافظة على طريقة التفكير الجديدة هذه فهي أمر مختلف تماماً، فعند أول شيء يأتي في طريقنا يحفز إدراك التهديد، يصفعنا القلق ويبعثر قرارنا في مهب الريح.

لقد أمضيت حياتك تغذى وتعزز طريقة تفكيرك الحالية، فأي طريقة تفكير جديدة تتبناها -من دون دورة موسعة تحافظ عليها- ستستمر بقدر ما تستمر قرارات رأس السنة الجديدة.

ما اكتشفته خلال خبرتي، سواء العملية أو الشخصية، هو قبل أن تصبح طريقة تفكيرك الجديدة هي الأساسية، يجب أن تفصح عنها بخبرة جديدة، فالتعلم التجريبي يشعل ممرات جديدة في الدماغ، يمكن أن توسع بالتجارب الإضافية الجديدة إلى طرق سريعة. ليس هناك بديل عن «القيام بالأمر» فعلياً. قد تحلم بالركض في ماراثون، ولكنك لن تؤمن أنك تستطيع ذلك بالفعل حتى تقطع أميالاً بحذائك الرياضي من ماركة نايك.

إذن كيف نحصل على تجربة جديدة لدعم منهجيتنا الموسعة الجديدة؟ علينا أن نتوقف عن تغذية القرد! عندما نستبدل الاستراتيجيات التي تساعدنا على التوسيع بالاستراتيجيات التي تبقينا بأمان، نحطم دورة القلق ونفسح المجال لحدوث أشياء جديدة. ليس الهدف من الاستراتيجيات التي تساعدنا على التوسيع - استراتيجية التوسيع - أن تخفف القلق، بل أن تتجاوزه. أي أن تفوز على ورقة القرد الرابحة.

إن استراتيجية التوسيع هي العنصر الفعال في وصفتك لتكسر دورة القلق. تتيح لك استراتيجية التوسيع الحصول على تجارب جديدة تواجه إدراكات عقل القرد وتقوي المنهجية الجديدة، وكمكافأة إضافية، ستعلمك الاستراتيجيات التي تبني أو تقوي دورة توسيع كيف تتجاوز القلق، مما يخفف شعورك به بقلق أقل.

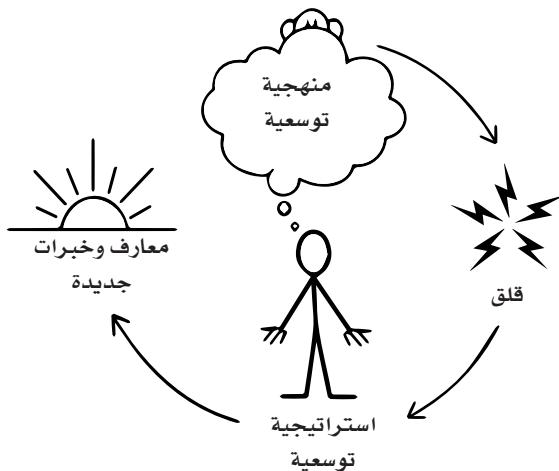
من السهل ابتكر استراتيجيات توسيعية؛ لأنها عادة ماتكون المرأة العاكسة لاستراتيجيات الأمان. على سبيل المثال، إحدى استراتيجيات الأمان الشائعة لدى الأشخاص الخجولين في المناسبات الاجتماعية هي أن يأخذوا موقعاً وينتظروا الآخرين ليبادروهم بالحديث. تؤكد هذه

الاستراتيجية على أن الشخص الذي تتحدث إليه لديه اهتمام بك؛ ولذلك من غير المرجح أن يرفضك. في كل مرة يأخذ أحدهم المبادرة ولا يرفضك، يتغذى قردك وتستمر دورة قلقك.

لكي تكسر هذه الدورة، قد تكون استراتيجية التوسعة الجديدة في المناسبات الاجتماعية هي ببساطة أن تقترب من أحدهم وتقول «مرحباً». يمكنك أن تتبع ذلك بسؤال عنه، أو بمشاركة شيء عن نفسك. هل تحتاج لأن تكون ذكياً ومرحاً، وأن تكون روح الحفل؟ لا! سيكون هذا قلب الهدف. بمجرد إلقاء بعض الضوء على نفسك، أنت في المكان الذي يجب أن تكون فيه، قلب الهدف.

انتبه إلى أنك في حال استخدمت استراتيجية جديدة مع منهجية قديمة - يجب أن تكون واثقاً من نفسك، وألا تظهر علامات القلق - بمعنى آخر أن تكون مثالياً - لن تصنع أي تقدم. يجب عليك أن تخلق منهجية توسيعية تتماشى مع استراتيجية التوسيع. شيء مثل، أستطيع أن أبدو أحياناً مملاً وأحمقأً، لست بحاجة لأن أصيّب قلب الهدف، أحتاج فقط أن أحافظ على الهدف.

هل ستصدق ذلك فعلاً؟ ليس في هذه المرحلة. لقد كنت تفكّر بمنهجية القرد المثالية لمعظم حياتك، إن لم يكن كلها. ولكن يمكنك تبني منهجية تبدو أكثر حقيقة، حتى وإن لم تشق بها بعد، فالبستاني الذي يسقي النبات ويجتث الأعشاب الضارة بإخلاص سيرى البذور تبرعم وتتموّل إلى نبات وارف، وبنفس الطريقة، عندما تكرر استراتيجية التوسعة، ستؤمن بالمنهجية التي تكتسبها.



الجميل في المنهجية التوسعية، والاستراتيجية التوسعية هي أنها تحافظ على دورة توسعية، فعدم ضرورة إصابة قلب الهدف في كل مرة يفتح المجال لهدف جديد. ليس هناك حدود للأماكن التي قد تذهب إليها، هناك عالم واسع في الخارج.

بالطبع، إن التفكير بعالم أكبر يعني قلقاً أكبر. إن كنت تشعر بالقلق الآن، هذا جيد! هذا يعني أنك بدأت تفهم. نعم، ستكون أكثر قلقاً عندما تستغنى عن استراتيجية الأمان وتستخدم بدلاً منها استراتيجية توسعية. ولكن على المدى القصير، أن تصبح أكثر قلقاً هو ما تحتاجه تماماً؛ حيث إنك تواجه عقل القرد وتقول أنا اختار أن أكون أكثر قلقاً، أنا مستعد لأن أكون غير مثالي. أنت سفه إدراك التهديد، وهذا شيء يلاحظه عقل القرد حتماً؛ لأنه يعني أن القرد لن يحصل على موز.



عندما تكرر هذا مراراً وتكراراً، ستقل إنذارات القلق وستصبح مرتاحاً أكثر لكونك على سجيتك في المناسبات الاجتماعية. كما ستعلم كيف تتعامل مع الرفض العرضي، الذي سيجعلك أكثر مرونة.

مع أن كل هذا قد يبدو صعباً، اطمئن فإن أكثر عمالئي معاناة من القلق تمكناً من تغيير استراتيجياتهم، وأنت أيضاً تستطيع ذلك، سأطرق إلى موضوع التعامل مع القلق من خلال هذا التبادل بمزيد من التفصيل في الفصل التالي. أما الآن، أريد أن أقدم لك ما قد تبدو عليه بعض المنهجيات والاستراتيجيات التوسعية وكيف تعلم.

قاعدة الإبهام هي أن الاستراتيجيات والمنهجيات غالباً، تكون، نتيض ما كنت تفكرون به، فقد كنت تبقى على بر الأمان، والآن سوف تبحث عن المشاكل، دعني أشرح لك بدءاً بحالة ماريا.

ما وراء اليقين

إن استراتيجية الأمان الأكثر وضوحاً عند ماريا هي البحث عن الأحساس الجسدية في الإنترن特 لتعلم فيما إذا كانت هذه الأحساس هي إشارات محتملة لمرض خطير، وبعد بعض النقاش قررت العمل على استراتيجية توسعية جديدة. ستمتنع حول البحث في غوغل عن أي أعراض لمدة أسبوع.

أما الاستراتيجية الأخرى التي استخدمتها ماريا هي سؤال زوجها للطمئنان. مع أنه لم يكن طبيباً، ولكن كان لسماع رأيه الحكيم تأثيراً مهدياً عليها، فكانت استراتيجيةيتها التوسعية التي اختارتها هي أن تتوقف عن إخباره عن أي أحاسيس جسدية قد تشعر بها.

فكرت ماريا بالتخلي عن بعض استراتيجيات الأمان الأخرى، كعدم الاتصال بطبيها وطلب تحاليل واختبارات، ولكنها قررت أنها ليست مستعدة لذلك بعد. لا بأس بذلك. من الحكمة أن تبدأ بالقليل، وأن تنت على معرفة أنك تستطيع التعامل مع الأشياء الأكبر مع الوقت. فعملاً يشعرون بأنهم أقل إحساساً بالضغط عندما يضعون توقعات واقعية وواضحة لأنفسهم.

كانت الاستراتيجيات التي اختارتها ماريا لنفسها طموحة مع ذلك، وكانت حريصة على مراجعة المنهجية التوسعية التي ستتใชها عندما تلاحظ أي علامة مثل صداع: أنا أختار أن أعيش بشك.

تذكر أن المنهجية والاستراتيجية تتماشيان يدًا بيد. منهجيتك تمكّن استراتيجيتك والعكس صحيح، فإن كانت أي منهما منحازة إلى الأمان، فلن تتمكن من كسر دورة قلقك. إذا تعاملت ماريا مع تجربة الأسبوع هذه متشبّثة بمنهجية القرد، يجب أن أكون على يقين، فستفشل التجربة.

رغم أن مشكلة القلق عند ماريا كانت حادة ودقيقة، لم يكن التحدي فريداً بأي شكل من الأشكال. أي شخص لديه منهجية عدم احتمال الشك يفترض أن هناك خطراً عندما يواجه شيئاً مجهولاً. ولا يمكننا الاسترخاء إلى أن يثبت أمان الموقف.

مع اختراع الهواتف الخلوية، خلق الكثير منا ما أسميه التفقد القهري، فتخبر أحباءنا أن «يتصلوا عندما يصلون إلى مقصدهم»، وعندما لا يتصلون عندما نتوقع منهم ذلك، نشعر بالتوتر ونتصل بهم. مع أن ذلك قد يشعرنا بقلق أقل على المدى القصير، إلا أنها تغذي القرد وتحافظ على عدم احتمال الشك.

إذا ذهبت عائلتك لممارسة رياضة الطيران الشراعي المعلق، من المعقول طبعاً أن تطمئن عليهم، ولكن إذا لاحظت أن رسائلك واتصالاتك قد ازدادت في تواترها وأنك من دونها تصبح قلقاً جداً، قد تساعدك استراتيجية توسيعية مثل تحديد عدد مكالمات الاطمئنان.

سواء كنت تبالغ في الاطمئنان على نفسك مثل ماريا، أو تبالغ في الاطمئنان على الآخرين، ببساطة، اقلب منهجية القرد. احتمل الشك وافترض الأمان ما لم يوجد دليل واضح على الخطر. وبالنتيجة، بعد الكثير من الممارسة سيتيح لك هذا الأمر الشعور بالمزيد من الراحة، حتى عندما لا تكون متأكداً مما سيحدث.

هل تحاول السيطرة على النتائج بأن تكون مفرطاً في الحذر والاستعداد؟ من الغريب أن هذه الطريقة تجعلنا نشعر بالقلق رغم ذلك؛ ذلك لأنها تغذي القرد. اقلب الاستراتيجية رأساً على عقب وخطط لأن تكون مرتنا، وخذ الحد الأدنى من الحذر، فعلى سبيل المثال، عندما تذهب في رحلتك التالية، سواء كانت نزهة في الحديقة أو رحلة إلى دولة أخرى، قلل من التخطيط وقلل من حزم الحقائب. اختر أن تتعامل مع أي محنـة قد تظهر كفرصة لممارسة المرونة وحل المشاكل الإبداعي. ستبدو المنهجية

التوسعية الجديدة شيئاً مثل، أختار لا أخطط لكل التفاصيل. وأختار لا أعرف كيف ستؤول عليه الأمور. وأختار الشك والغفوية.

إليك بعض الأمثلة عن منهجية يجب أن تكون متىقناً وبعض الاعتقادات التوسعية البديلة لمواجهتها.

منهجية القرد: ما لا أعرفه قد يقتلني. يجب أن أتنبأ وأخطط لأي خطأ قد يحدث.

منهجية التوسعية: الأكثر أهمية هو أن أعيش الحياة بأفاصاها في اللحظة الحالية أكثر من أن أقضي وقتى في توقع كيف ستؤول عليه الأمور في المستقبل.

منهجية القرد: يجب أن تكون متىقناً من أنني أنا ومن أحбهم في أمان.

منهجية التوسعية: سأفترض أن الجميع بأمان ما لم يثبت دليل على الخطر.

منهجية القرد: إن لم تسر الأمور كما هو مخطط لها، فسيفسد نهاري بكماله.

منهجية التوسعية: الأهم هو ممارسة المرونة وتعلم التأقلم عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها.

منهجية القرد: أنا لست حريصاً كفاية، قد تحدث أشياء سيئة.

منهجية التوسعية: يمكنني أن أخذ احترازات معقولة، مع العلم أنني أستطيع أن أؤثر وليس أن أتحكم بالنتائج.

لمساعدتك في تغيير منهجيتك إلى شيء أكثر توسيعاً، قم بزيارة موقع هذا الكتاب، <http://www.newharbinger.com/35067>. وقم بتحميل جدول مخطط عدم احتمال الشك.

ما وراء المثالية

كانت استراتيجية الأمان الغالبة هي تأجيل إتمام أي مشروع أو إنهاء أي قرار إلى أن يتأكد من أنه لا يمكن انتقاده. مع عقلية لا تستطيع ارتكاب الأخطاء هذه، أي شيء أقل من الموافقة العالمية سيكون فشلاً ذريعاً. رغم أنه لم يكن متأكداً من طريقة فعل ذلك، قرر إيريك، في تجربة لمدة أسبوع، أن يضع مدة نهاية لأحد القرارات التي كان يعمل عليها، فاختار قراراً سيكون له، أثاء ضغطه، عواقب سلبية أقل من القرارات الأخرى في حال ثبت أنه قرار خاطئ، ووعد نفسه بأنه عندما يحين الوقت المقدر، سيأخذ قراراً سواء شعر بأنه مستعد لذلك أم لا.



أراد إيريك أيضاً أن يقوم بشيء حيال مثاليته الاجتماعية، فقد شعر بالوعي الذاتي حيال وزنه الزائد وخجله، فكان يتتجنب المناسبات التي تجعله تحت حكم الآخرين، فكان يعيش في دورة أبقته مستبعداً ووحيداً. قرر إيريك استراتيجية جديدة: أن يقبل أي دعوة أو مناسبة لقضاء الوقت مع الآخرين. كان زملاؤه يجتمعون على الغداء في أيام الخميس، وهو ما كان يتتجنبه إيريك؛ لذا فقد وضع الموعد في جدول مواعيده.

كلاًنا كان يعلم أنه ما لم يكن مستعداً للمجازفة بارتكاب الأخطاء - التي تعد كفشل - لن يستمر إيريك بالعمل ضمن المهلة التي فرضها على نفسه أو بالالتزامات الاجتماعية، وبالنسبة لمن لديه من منهجية القرد المثالية، الخوف من الفشل هو الدافع وراء معظم ما نفعله، فتحن لأنرى الفشل كجزء طبيعي من الحالة الإنسانية، بل كعيوب شخصي، فإذا قمنا بعمل شيء بشكل سيئ سيعني ذلك أتنا لسنا أكفاء وأتنا « أقل» من الآخرين. احتاج إيريك إلى منهجية توسيعية لتدعم استراتيجية الجديدة.

كيف ستبدو منهجية التوسيعية للمثالى؟ يمكن القول، ارتكاب الأخطاء، والسماح للأخرين بالانتقاد والحكم، هي مخاطرات معقولة لانتهاز الفرص من أجل النمو.

أو، كما قال إيريك باختصار مفید أثـاء خروجه من العيادة: أنا مستعد للإخفاق.

إليك مجموعة من الأمثلة عن منهجية لا يمكنني ارتكاب الأخطاء، مصحوبة بمنهجيات توسيعية بديلة.

﴿ منهجية القرد: الأخطاء، والحكم، والانتقادات هي إشارات إلى أنتي لست جيداً كافية، أو أنتي دون الآخرين، أو أنتي فاشل.﴾

﴿ منهجية التوسيعية: الأخطاء، والحكم، والانتقادات هي إشارات إلى أنتي قمت بالمخاطرة وهي فرص للنمو.﴾

﴿ منهجية القرد: أشعر بالفخر بنفسي فقط عندما أفعل شيئاً جيداً (تقبل الذات بشكل شرطي).﴾

المنهجية التوسعية: أعلم أنني سأفعل أشياء بشكل جيد وغيرها بشكل سيئ، ولا يعكس أي منها أهليتي كشخص (تقدير الذات بشكل لا شرطي).

منهجية القرد: دافعي هو الخوف من الفشل.

المنهجية التوسعية: دافعي هو الامتياز والإبداع وتحقيق الهدف.

منهجية القرد: النقص والفشل هما علامتان على الدونية.

المنهجية التوسعية: النقص والفشل هما جزء من الذات الإنسانية.

منهجية القرد: إن كان غيري أفضل مني في شيء ما، ذلك يعني أنني لست كفؤاً كافية.

المنهجية التوسعية: الأهم هو أن أؤدي أفضل ما عندي وليس أن أقيس نفسي بإنجازات الآخرين.

استخدم مخطط منهجية المثالى المتوفر على الموقع الإلكتروني:
<http://www.newharbinger.com/35067>
 المثالى إلى طريقة تفكير أكثر توسيعاً.

ما وراء المبالغة في تحمل المسؤولية

كانت استراتيجية الأمان الرئيسية عند سامانثا الاتصال والاطمئنان على ابنها المدمن على الكحول، فكانت استراتيجيةيتها التوسعية الجديدة بسيطة: لا تتصل لي لطمئني.

ولكي تتابع خطتها، احتاجت سامانثا إلى أن تغير منهجيتها في التفكير. فطالما كانت تعمل على افتراض إن حصل شيء سيئ له ولم أقم بفعل شيء لمنع حدوثه، فسيكون ذلك خطأ. فكانت طريقتها الجديدة في التفكير هي، لا أستطيع أن أمنع ابني من أذية نفسه.



بشكل طبيعي، كان مجرد التفكير بذلك صعب على سامانثا. شعرت كأم أن المخاطرة عالية جدًا. فإن لم تطمئن عليه وحدث له شيء، سيكون أنها وذنبها هائلين. ولكن منهجية سامانثا واستراتيجيتها الحالية كانت تؤثران بشكل كبير على صحتها العقلية والجسدية. وكانت تعلم أن عليها أن تتغير.

ابتكرنا معاً استراتيجية توسيعية يمكنها تجربتها: أن تطمئن على ابنها مرة واحدة فقط يومياً. قد لا يبدو هذا مهولاً، ولكن بالنسبة لسامانثا كان أمراً صعباً. ماذا لو اتصل بها ابنها؟ كما يفعل عادة، وطلب منها «قرضاً» آخر يبيقيه مكتفياً؟ قررت سامانثا أن تعرض عليه دفع تكاليف برنامج معالجة من الإدمان على الكحول، ولكن لن تعطه مالاً يحتاجه نتيجة إدمانه على الشراب. رغم أن القرار بدا قاسياً وبلا رحمة، كانت تعلم أن منهجية تفكيرها واستراتيجيتها المبالغة في تحمل المسؤولية كانت لا تساعدان أي منهما على المدى الطويل، ولكن إن رفضت منحه المال، تعلم أن ذلك سيضيقه، مما سيكون تحدياً بالنسبة لها. كانت منهجية القرد لدى سامانثا تجعلها مسؤولة عن انزعاج أي أحد منها.

بعد الكثير من المشاورات، قررت سامانثا أن تلتزم بالاستراتيجيتين. وهاتان الاستراتيجيتان ستدعمان منهجية تفكير توسيعية تصورتها سامانثا نفسها، منهجية تقول، أنا مسؤولة عن تصرفاتي أنا وليس تصرفات الآخرين، وإذا انزعج أحد مني، فلا يعني ذلك أني قمت بشيء خاطئ، فأنا لست مسؤولة عن مشاعر الآخرين.

قد تبدو الاستراتيجيات التوسيعية لمنهجية المبالغة في تحمل المسؤولية أنانية، وخصوصاً في الثقافة التي تقدر الولاء والعائلة، ولكن اهتمامك بنفسك وبصحتك ليس بالأنانية. في الواقع، إنه مهمتك الأساسية. في حالة الطوارئ على الطائرة، أنت تضع قناع الأوكسجين لنفسك أولاً قبل طفلك لسبب وجيه. إذا استُرختت أنت، لن تتمكن من مساعدة من تحب عندما يحتاجون ويستحقون مساعدتك.

بعض الفخاخ الأخرى التي تجذبنا إليها منهجية المبالغة في تحمل المسؤولية هي إشارتنا للآخرين بسوء اختيارتهم، والتطوع بتولي المهام عند امتناع الآخرين، والإخفاق في وضع الحدود مع من يقلل من احترامنا ويستغنا. مع أن هذه الاستراتيجيات قد تشعرك بحال أفضل على المدى القصير، إلا أنك لا تستطيع أن تنمو وتزدهر باستخدامها.

أما استخدام استراتيجيات تولى مسؤوليتك أنت أولاً ستعزز منهجية عقلية أكثر صحة واستدامة، عقلية ستساعدك على زرع الصحة وراحة البال بغض النظر عن صحة وأداء الآخرين. عندما تتوقف عن محاولة السيطرة على الآخرين وتمنحهم التعاطف بدل ذلك، سيعشرون بالفرق، ومع الوقت سيقبلون على الأرجح الدعم الذي ستمنحهم إياه.

إليك بعض الأمثلة عن البدائل التوسيعية لبعض اعتقادات منهجية القرد في المبالغة في تحمل المسئولية.

منهجية القرد: أعتقد أنه إذا كان من أهمه لأمره يختار خياراً غير جيد، فمن مسؤوليتي أن أفعل شيئاً حيال ذلك. وإن لم أفعل، فأنما مسؤول بشكل جزئي عن العواقب.

المنهجية التوسعية: أعتقد أن الناس مسؤولون عن حياتهم وعن خياراتهم، وعواقب تصرفاتهم ليست مسؤوليتى.

منهجية القرد: إذا وضعت حدوداً لشخص ما أو أفصحت عن أولوية، فأناأشعر بالمسؤولية عن مشاعر هذا الشخص.

المنهجية التوسعية: عندما أضع حدوداً أو أفسح عن أولوية، يمكنني أن أراعي مشاعر الآخرين دون تحمل مسؤوليتها.

منهجية القرد: إذا لم يقم الآخرون بنصيبيهم من العمل، فهي مسؤوليتي لأنهي ما بدأوه.

المنهجية التوسعية: إذا لم يقم الآخرون بنصيبيهم من العمل،
ليست مسؤليتي لأطوع. أنا مستعد لأن أسمح بحدوث عواقب
تصرفات الآخرين أو تراخيهم.

منهجية القرد: أميل لأن أضع حاجات الآخرين قبل حاجاتي.

المنهجية التوسعية: أعتقد أن الاعتناء بنفسك كأهمية الاعتناء بالآخرين أو أكثر أهمية.

منهجية القرد: عندما يعاني الآخرون، أزعج وأحاول حل المشكلة و/أو أشير إلى الخطأ الذي يقومون به.

المنهجية التوسعية: عندما يعاني الآخرون، يمكنني الإنصات بتعاطف، ولكنها ليست مهمتي أن أصلح أو أحلا مشاكلهم.

لكي تقيس منهجيتك في المبالغة في تحمل المسؤولية حالياً، وكيف يمكنك أن تحولها إلى منهجية توسعية، أتمم جدول منهجية المبالغة في تحمل المسؤولية، الموجود على الموقع <http://www.newharbinger.com/35067>.

عالم أكبر

الأساس المنطقي الأول لاختيار استراتيجيات توسعية بدل استراتيجيات الأمان هو أنها تكسر دورة القلق. عندما تتوقف عن تغذية القرد، أنت تبين للقرد أنك تستطيع التعامل مع الموقف، وأنه في المستقبل ليس هناك داعٍ للإنذار. مع الوقت، سيتعلم عقل القرد أن يتلقى هذا الموقف المعين على أنه غير مهدد.

أما الأساس المنطقي الثاني لاختيار استراتيجيات توسعية فهو يقدر أهمية الأول إن لم يكن أكثر؛ إذ تخلق الاستراتيجيات التوسعية خبرة جديدة، خبرة ستحول منهجية عقلك في الواقع. فكلما ازدادت عقليتك توسيعاً، ازدادت قدرتك على التعامل مع كل المواقف، وستصبح قادراً على الإقبال على أناس وأماكن وأشياء جديدة بمزيد من الثقة، وستتسع خياراتك، وسيصبح عالمك أكبر.

تخيل فقط كيف ستبدو حياتك إذا آمنت بأنك تستطيع التعامل مع الأشياء سواء انتهت كما كنت تخطط أم لا، وإذا لم يكن عليك أن تكون مثاليًا بنسبة 100% في كل فعل تقوم به، وإذا كنت بغير حاجة لأن تحل مشاكل الآخرين.

إذا كنت معي حتى الآن، فهذا عظيم! لأنك تفهم الآن كيف يعزز سلوكك عقلية لا تساعدك فحسب، إنما تحافظ على فلقك أيضًا. مع هذه الرؤية الجديدة، لديك القدرة على كسر نظام أمضى قرده سنواتك في صقله وتهذيبه ولكنه لا يوصلك إلى أي مكان. بدل ذلك يمكنك أن تكتشف عالمًا تبلغ فيه حدود السماء.



وأنت تقرأ هذا، أسمع ثرثرة وزمجرة في الخلفية؟ القرد لن يتنازل عن مهمته في تأمين سلامة نسبة إلى 100%. في الفصل التالي، سننظر إلى الأداة الفعالة التي يستخدمها القرد لتأدية هذه المهمة، وإلى الوسيلة الفعالة المكافأة التي تملكها لتواجه هذه الأداة.

خلاصة الفصل الخامس

لكي ندعم منهجية عقلية تسمح لنا بالازدهار والنمو، يجب أن نخلق تجربة ومعرفة جديدة، وذلك باستبدال استراتيجيات الأمان باستراتيجيات توسيعية.





المشاعر الضرورية

صباح أحدى الأيام، وبعد عدة أيام من بداية عطلتها الصيفية قبل بدء سنتها الجامعية الثانية، استيقظت جولي وهي فتاة أعرفها تدعى جولي متأمرة. شعرت جولي بالألم في مفاصلها وأضلاعها، فاعتقدت أنها أصبت بالزكام، وسحبت الغطاء فوق رأسها وبقيت في السرير، وعندما استمر الألم لعدة أيام، بدأت تشعر بالقلق، وكان قد بدأ موسم لعبة الكرة اللينة، وعلى رغم من أن جولي كانت أفضل لاعبة دفاع، لم تكن مستعدة للعبة. استلقت جولي في السرير محبطة ومضطربة بينما عادت هذه الآلام الغامضة إلى أضلاعها.

أخذت جولي أخيراً موعداً عند الطبيب، وبينما كانت تتهيأ للذهاب، لاحظت أن بنطال الجينز الذي ارتدته قد بدا أنه انكمش قليلاً. بعد ساعة من الزمن، حصلت على تشخيص حالتها. كانت تعاني من آلام النمو. بالرغم من أنها كانت حادة قليلاً، إلا أن حالتها كانت عادية جدًا. لم يكن أمامها شيء تفعله سوى احتمال الألم، لم تعد جولي إلى سريرها ذلك الصيف إلا للنوم ليلاً. رغم استمرار عدم إرتياحها، لعبت جولي الكرة اللينة، وذهبت للتخفيض، وخرجت في مواعيد غرامية، وفعلت كل ما تفعله في الصيف عادة دون تدمر. عادت جولي إلى الكلية في الخريف وقد اكتسبت خزانة ملابس جديدة تماماً. كان ذلك ضروريًا لأنها نَمَت في ذلك الصيف أربع إنشات كاملة!

اهتمامي الخاص بهذه القصة هو كيف تغير سلوك جولي حيال أنها عندما فهمت ما هو، كانت ردة فعلها الأولية تجاه الألم الغامض هو البقاء في السرير وتجنب ممارسة نشاطاتها الصيفية، ولكن عندما علمت السياق بذلك الألم - أنه كان علامة عن النمو - استجابت للألم بشكل مختلف، فقد ازدادت مرونتها تجاه الألم بمجرد فهمها لأنه ضروري.

ستجد أيضًا أن نشاطك التوسيع يشبه آلام النمو. تأتي هذه المشاعر السلبية على شكلين: الأول، إحساس مزعج بالكر أو الفر مثل ازدياد معدل خفقان القلب، أو تعرق الكف، أو تشنج المعدة. والثاني، مشاعر مؤلمة مثل القلق، والإحباط، والحزن. إن هذين النمطين من المشاعر ما هما إلا إناء عقل القرد للقيام بفعل، فإن توقفت عن الاستجابة لنداء القرد، سيولد المزيد من المضايقة والإزعاج، مما سيكون من الصعب تجاهله بقدر صعوبة تجاهل الإنذار بالحريق.

من الضروري لكي تمو أن تتجاوز نداء القرد للقيام بفعل، وأن تستبدل استراتيجيات الأمان باستراتيجيات تجلب على المدى التقصير المزيد من المشاعر السلبية. المشاعر السلبية، هذه المشاعر السلبية نفسها التي نراها الأكثر صعوبة وإزعاجًا، هي المشاعر التي تحتاج اختبارها لكي تنمو؛ لهذا السبب أحب أن أفكر بالمشاعر السلبية على أنها مشاعر ضرورية، فإذا أردت توسيع حياتك إلى ما وراء دورة أمان القرد، فمن الضروري أن تشعر بهذه المشاعر بدل محاولة صرف انتباحك عنها أو كبتها.

وعندما نختار أن نقبل المشاعر السلبية على أنها ضرورية، وببساطة على أنها جزء من عملية النمو، تحدث ثلاثة أشياء مذهلة:

- نتعلم أننا نستطيع التعامل مع هذه المشاعر.
- نناقض إدراك القرد للتهديد، وندرجه على أننا نستطيع التعامل مع الموقف.
- نحرر أنفسنا لكي نتحرك نحو هدفنا، ولا نسمح للقلق بإملاء تصرفاتنا.

هذا هو تحديّي لك: قم باستجابة جديدة لهذه المشاعر والأحساسات الضرورية. بدلاً من التعامل معها على أنها إنذار بأن شيئاً ما ليس على ما يرام أو على أنها نداء للقيام بفعل، تقبلاها كشيء عليك احتماله، كنوبة غضب القرد. ستعزز هذه الاستجابة مرونتك، وستفسح المجال لخبرة ومعرفة جديدة تعزّي منهجيتك التوسيعية وتتركك تشعّب رغبات قلبك.

مسار الجري

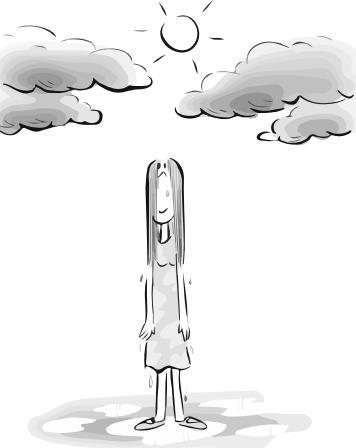
يعدُّ الكثير منا فكرة الشعور بالأحساسات والمشاعر السلبية عمداً ينافق تجربتنا وطريقة تفكيرنا بشكل كبير لدرجة أننا نراها أمراً مستحيلاً؛ لذا سيكون من المنطقي السؤال، إذا سمحت لنفسي الشعور بهذه المشاعر، فهل ستحتفظي يوماً ما؟

إنها الطريقة الوحيدة التي ستجعلها تختفي. عندما نسمح لأنفسنا بأن نشعر ببساطة، من دون الاستجابة إلى نداء القرد للقيام بفعل، يمكن لأيّ شعور كنا نشعر به أن يجري في سياقه، فكل المشاعر والأحساسات، حتى تلك التي تغمرنا بالكامل، بداية، و中途، ونهاية. وستمر وكأنها عاصفة رعدية. بالنتيجة ستتجلي السحب، وستشرق الشمس من جديد.

إن الطقس -كمعظم ما في الطبيع- يتعدى سيطرتنا المباشرة؛ لأننا نعلم بأنه سيتغير -حيث أثبتت مراراً وتكراراً أنه سيتغير- تتبدل البقع والبرك

ونحتملها. لو كانت لدينا نفس الثقة والإيمان بأن أحاسيسنا ومشاعرنا أيضاً ستحرق نفسها ونحن لسنا بحاجة للسيطرة عليها.

لأن استراتيجيات الأمان تجلب راحة سريعة وموثقة، تمنحنا الوهم بالسيطرة. فتفكر، إذا فعلت شيئاً، لن أضطر للشمور هكذا. هذا ما تعلمناه أثناء نشأتنا في ثقافة تقدر قوة الإرادة والتحكم بالنتائج بقدر ما تقدر ثقافتنا.



كما بينت في هذا الكتاب، وكما اخترت في حياتك من دون شك. فعل شيء إنما يوفر راحة مؤقتة ويبقينا مأسورين داخل دورة، ومحاولة السيطرة على المشاعر الضرورية هو تماماً ما يحافظ عليها، وكما يقول المثل ما نقاومه يبقى. مع ذلك، نحن نتشبث بوهם السيطرة هذا لأن البديل، الشعور بالألم، هو أمر مناقض للحدس وليس له مكافأة على المدى القصير. ولأن القلق لا يلائمنا، نحتاج لأن نتلاعم معه. نحن بحاجة إلى استجابة جديدة للقلق. افتح ورحب بأي مشاعر وأحاسيس قد تظهر. ودعها تجري في سياقها. رغم أن هذا صعب، ولكن كلما فعلته، أجدت القيام به. نسميه أنا وعملاي إجادة الشعور بالسوء.

كلما أتحنا المجال للمشاعر الضرورية، ازدادت مرونتنا تجاهها. يحررنا تحمل القلق من طغيان الاستجابة لنداء القرد للقيام بفعل، ولكنك

لن تبني هذا التحمل إذا أغلقت جسمك تماماً وعزلت نفسك عن هذه المشاعر، كما تغلق النوافذ قبل العاصفة، بل عليك الانفتاح والشعور بما هو ضروري الشعور به، والتخلي عن السيطرة نهائياً، لكي تبني المرونة.

ستكون هذه المهمة صعبة بقدر ما تبدو لولا أداتان مذهلتان نملكتهما جميعنا بين أيدينا. هذه التقنيات معارضة للحدس، من حيث إنها تبدو عكس ما تحتاجه، ولكن كما رأيت أثناء مزاولتي المهنة، إنهم فعالتان لأقصى حد في مساعدتنا في استقلاب المشاعر والأحساسات السلبية. أولى هذه الأدوات المحفزة للمرونة هي الأداة الجوهرية للتعامل مع القلق، وهي التقنية المختارة الأساسية التي يمكنك استخدامها في كل موقف.

التنفس بترحيب

في المرة المقبلة التي تلاحظ فيها أنك تشعر بالقلق، توقف للحظة وانتبه إلى المكان الذي تختبر فيه الضيق أكثر من غيره. هل هو في الصدر أم في المعدة؟ هل يسبب لك صداعاً أم خفاناً في القلب. ما إن تحدد مكان الضيق، ابدأ بأخذ شهيق عمداً إلى ذلك الجزء من جسمك. وتخيل أنك ترحب بهذا الضيق بصفحة من الهواء العليل الشافٍ. هذا هو تفسك الترحيبى، وهو طريقة فعالة يمكن أن تعبر بها عن منهجية عقلك التوسعية الجديدة.

استمر بالتنفس بنية الترحيب بدل المقاومة. يدعم كل شهيق الحيز لهذا الشعور المزعج ليقى، ومع كل زفير، تخلًّ عن أي سيطرة قد تكون متعلقاً بها. وذكر نفسك مراراً وأنت بحاجة للقيام بهذا لأن هذا الشعور ضروري، ويمكنك الترحيب به ما دام موجوداً.

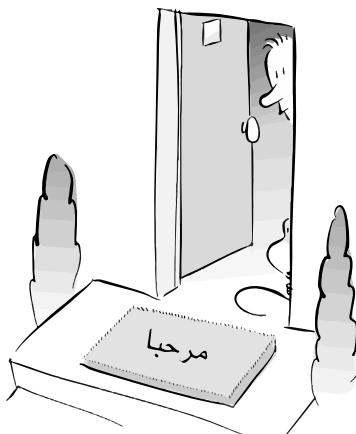
سيبدو التنفس الترحيبى غريبًا في البداية. ما لم نكن نمارس التمارين الرياضية، نميل لأن نتنفس بشكل سطحي بجزء صغير فقط من رئتينا، ولكن تنفس بعمق، حتى وإن لم تكن تفعل شيئاً شاقاً، فلن تؤذى نفسك باستنشاق المزيد من الأوكسجين.

مع استمرارك في التنفس الترحيبى هذا، ستلاحظ أن مشاعرك ستتغير. قد تزداد وقد تتراجع، وقد تنتقل إلى جزء آخر من جسمك، وقد تظهر مشاعر أخرى لتصاحبها، فإن حدث ذلك، رحب بها هي أيضاً. مهما يحدث، استمر بالتنفس والترحيب، واسمح المجال لوجود هذه المشاعر، واسمح المجال لها للتغيير، ولتوقف وحتى لتعود من جديد أيضاً.

لتسهيل هذه العملية، افتح جسدك بالكامل لترك المجال لحدث أي شيء ضروري. سواء كنت واقفاً، أم جالساً أم مستلقياً، أبق ظهرك مستوياً لترك المجال للتوسيع الأقصى للرئتين. أنت بحاجة إلى مساحة كبيرة لكي تتحرك هذه المشاعر.

قد تجد من المفيد أيضاً أن تفتح كفيك. إنها طريقة جسدية لتذكر نفسك بأنك ترحب بما يحدث، وبأنك تتخلى عن السيطرة، وبأنك مستعد لتشعر بالشعور الموجود، مهما تغير، لحظة بلحظة، ونفساً وراء نفس.

لا تتفاجأ عندما يثور القرد في نوبة غضب، تماماً مثل الطفل في السوبرماركت، وينهال عليك بالزید من الأفكار والمشاعر المقلقة. في الواقع، يمكن أن تتوقعها. عندما يحدث ذلك، أعد انتباهاك إلى نفسك. كن مضيفاً مرحباً عنيداً. إذا استمررت في إعادة التركيز على تنفسك، ستقاوم نفسك بمدى قدرتك على التكيف مع أي مشاعر أو أحاسيس قد تعتريك.



لا تيأس إذا أحسست بالتشتت أو الاضطراب وإذا لم تر المشاعر بشكل واضح حتى النهاية، فهذا مرجح في البداية. سيتطلب التنفس الترحيبي الممارسة، مثله مثل أي تقنية أخرى، وستظهر معظم الأحساس المشاعر عدة مرات قبل أن تختبر مرونة واضحة تجاهها، أو تراجعًا ملحوظًا فيها.

ما دمت تفكير فيها بوصفها فرصة يجدر الترحيب بها، فستنمو وتوسّع وتزدهر.

سيكون الترحيب بما كنت معتادًا على مقاومته أمر صعب عليك. الأمر الجوهري هو أن تعقد النية على اختبار مشاعر مزعجة. أمضى الكثير منا معظم حياتهم في محاولة عدم الشعور بالضيق؛ لذا فهي قفزة كبيرة للترحيب بالمشاعر المزعجة، ولكن هذا تماماً ما نحتاج لفعله.

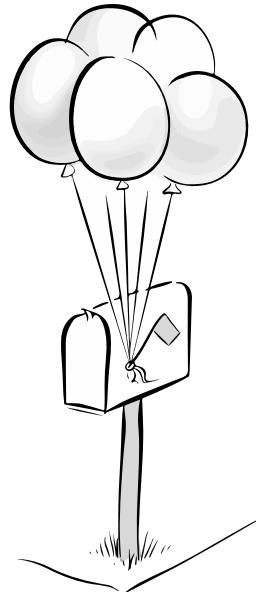
الشعور الضروري مثل ضيف غير مدعو يحاول أن يظهر دائمًا مهما كانت الظروف، وبما أنك تعلم أنه آت، فستكون قادرًا على التعامل معه إذا أرسلت له دعوة.

الترحيب بأحساس الكرو أو الفر

ليست المشاعر السلبية الضيوف الصعبة الوحيدة في حفلة يستضيفها القرد، فقد تظهر أيضًا الأحساس الجسدية المزعجة. عندما

تحفظ أحاسيس الكر أو الفر، قد تراكم التغيرات الكيميائية الحيوية والعصبية التي تحدث في جسدك لتشكل استيلاء افتراضياً.

قد تفقد القدرة على التفاهم أو اتخاذ قرارات حكيمة، وقد تعتقد أن الموقف الذي حفظها ليس خطيراً عليك فحسب، إنما المشاعر المزعجة خطيرة عليك أيضاً. ينطبق هذا الأمر بشكل خاص على من يعاني من نوبات ذعر. إليك بعض الأحاسيس الجسدية الشائعة التي يصعب الترحيب بها بشكل خاص.



- ⑥ ضيق الصدر.
- ⑥ الدوار أو الدوخة.
- ⑥ ازدياد خفقان القلب.
- ⑥ تشنج المعدة.
- ⑥ الشعور بالحر والعرق.
- ⑥ الخدر والوخز.
- ⑥ خلل في الرؤية.

عند اختبار أحاسيس جسدية مزعجة عنيفة من السهل الاقتناع بأن شيئاً ليس بخير فعلاً. على سبيل المثال، عندما ينبعض قلبك بسرعة،

قد يسبب هذا ألقاً جوهرياً: لأن عقل القرد لديك يتلقى التهديد كذبحة قلبية محتملة. إذا أصبت بالدوار، قد يفكر قردك بأنك ستفقد الوعي، أو إذا اخترت تغيرات في الرؤية، قد يفكر أنك أصبحت بالجنون أو أنك ستفقد السيطرة بطريقة أو بأخرى. ليس من الغريب أن تشعر بأنك تموت حقاً أو تجن، ولهذا فإن أعراض الذعر مثل ألم الصدر، الدوار، وقصر النفس هي أسباب تستدعي زيارة غرفة الطوارئ.



رغم أن هذه الأحساس المزعجة تحدث عادة كاستجابة لحالة إدراك تهديد، يمكنها أن تحدث أيضاً بشكل مفاجئ ومن دون سبب، ويكون هذا مثيراً للتنبه بشكل خاص، ولكن الحقيقة هي أن أجسامنا مجهزة بشكل كامل للتعامل مع هذه الأحساس المزعجة، حتى عندما لا نفهم السبب وراءها.

عندما تختبر أحاسيس الكرا أو الفر ولكن ليس هناك تهديد مباشر، فهو إنذار خاطئ، مهما بدت هذه الأحساس طارئة، ستطيل مقاومتها بقاءها. كما تبدو بلا جدوى، إلا أن الأحساس المزعجة ضرورية مثل المشاعر السلبية. فكلما استطعنا الترحب بها، تحولت بسهولة أكبر.

عندما توضح لنفسك أنك ترحب بتنبيهات قلق، بنيةك وتنفسك معًا، من الأقل ترجيحاً الاستيلاء عليك حينها. بما أنك لا تملك المعرفة لمعالجة أحاسيس الكرا أو الفر، فقط رحب بها!

فرص للتمرن على الترحيب

لن تحتاج للبحث كثيراً عن مواقف تحفz المشاعر المزعجة. بل هي ستأتي بحثاً عنك، وهذا أمر جيد، فهذه المواقف هي فرص لأنك بحاجة لإنقانها لكي تنمو وتزدهر.

المواقف الأكثر وضوحاً هي تلك التي تخاف منها أكثر من غيرها والتي كنت تتجنبها، فبالنسبة لإيريك، كانت المواقف هي اتخاذ القرارات، أو مواجهة الموظفين، أو الذهاب إلى النادي الرياضي. أما بالنسبة لماريا، فكانت السفر لأي مسافة بعيدة عن المستشفى. أما لسامانثا فكانت قول كلمة (لا) لابنها، أو لأي أحد قد ينزعج منها. في الفصول اللاحقة، سأتحدث عن كيفية الترحيب بهذه المواقف ذات المخاطرة العالية. أما في الوقت الحاضر، لنركز على الأحساس المزعجة بشكل متوسط، والتي يمكنك أن تتعلم الترحيب بها بدل مقاومتها أو تجنبها أو صرف انتباحك عنها.

إليك بعض المواقف المزعجة التي قد تجد نفسك فيها بشكل منتظم:

- ⑥ الوقوف عند إشارة حمراء لمدة طويلة.
- ⑥ الانتظار في الصاف.
- ⑥ التعامل مع سائقين وقحين.
- ⑥ الوصول متأخراً.
- ⑥ القيام بمهمة لا تحبها.
- ⑥ الاستماع لشخص يتذمر لك.
- ⑥ الجلوس في صاف أو اجتماع ممل.

إذا لم تشعرك المواقف التي تواجهها خلال يومك بالقلق أو الانزعاج، فيمكنك دائمًا أن تصعب الأمور قليلاً بتحفيز مشاعرك السلبية للترحيب بها. يمكنك أن تكون إبداعياً في هذا الأمر. إليك بعض الاقتراحات:

- الاستماع إلى مرشح سياسي تكرهه.
 - الاستماع إلى موسيقى تجدها بغيبة.
 - مشاهدة فيلم تعلم أنك لا تحبه.
 - طلب وجبة طعام لم تجربها من قبل ولا تجدها شهية.
 - الذهاب إلى مكان ما من دون هاتفك الخلوى.
 - ارتداء نمط ملابس لا ترتديه عادة.
 - القراءة أو الاستماع إلى شيء سيصيبك بالحزن.
- الترحيب أكثر من مجرد فكرة أونية، إنه أشبه بعملية بحاجة للتمرين. ستجد من المفيد مراقبة تمارين الترحيب؛ ولهذا قدمت ورقة عمل الترحيب على الموقع <http://www.newharbinger.com/35067>. خذ بعض دقائق كل مساء لتحديث ورقة العمل بالمواضف التي اخترتها للتمرين على الترحيب بها خلال النهار. قد تبدو شيئاً مثل هذا:

التجربة (1-10)	مستوى الشعور (1-10)	حدة الشعور مستوى الشعور (1-10)	المدة المدة	الشعور الضروري الذي أحضره	اليوم / التاريخ
4	4	4	30 ثانية	إحباط الوقوف عند إشارة حمراء	الإثنين
6	7	6	1	ملل، استفزاز الجلوس في اجتماع ممل	الثلاثاء
5	5	2	15	قلق الخروج دونأخذ الهاتف الخلوي	الخميس
4	7	6	-	قلق، ذنب الوصول متأخراً 5 دقائق على مقابلة صديق لي على العشاء	السبت
3	8	5	5 ثانية	غضب تجاوزني سائق في الازدحام	الإثنين

إن عمود «حدة الشعور» لتقييم قوة الأحساس الجسدية. ما مدى سرعة خفقان قلبك؟ ما شدة تشنج عضلاتك؟ ما مدى اضطراب أو غثيان معدتك؟ العلامة 10 هي أشد إحساس شعرته على الإطلاق. والعلامة 1 هي إحساس لطيف قد لا تلاحظه ما لم تكن تولي انتباهاً.

وعمود «مستوى الشعور» هو لمتابعة قوة استجابتك العاطفية للموقف الذي تتعرض له. قد تتضمن المشاعر النموذجية الحزن، أو القلق، أو الخوف، أو الذنب. وعادة ما تتماشي حدة الشعور الذي تشعره مع أحاسيسك الجسدية بشكل كبير لدرجة أنها تختلط معًا. ولكنك تتعلم في هذا التمررين التمييز بين ما هو إحساس جسدي وبين التجربة العاطفية.

إن تعلم قياس مدى براعتك في الترحيب بالمشاعر الضرورية هو أصعب جزء في هذا التمرين؛ إذ يتطلب الترحيب بالمشاعر الضرورية تغيير موقفك من القلق، فما كنت تقاومه من قبل تسمح له الآن بالوجود، وتقبله كضرورة، وتلين تجاهه، وتخضع له. في البداية، ستكون نقاط «الترحيب» منخفضة. هذا طبيعي. ولكن مع التعرض المتكرر عمدًا للقلق ستعلم الاسترخاء للمشاعر بحد ذاتها وستعكس نقاط «الترحيب» ذلك.

تذكر أنك عندما تقوم بتمرين الترحيب، أنت لا تحاول التخلص أو السيطرة على الشعور، ولا تحاول أن تحب الشعور. أنت ببساطة ترحب بأي عاطفة وليدة اللحظة ب بنفسك. خذ شهيقاً لتقبل الشعور، وخذ زفيراً لتنخل عن السيطرة. كرر التمرين بحسب الضرورة، مع معرفتك بأنك مع كل نفس، أنت تتميّز بالمرونة والتتوسيع. أنت تبدأ إجاده الشعور بالسوء؟ يمكنك أيضاً أن تحمل تمرين صوتي لمساعدتك في تمرينك، الترحيب بالمشاعر الضرورية، من الموقع <http://www.newharbinger.com/35067>

إن التنفس الترحبيي أداة جسدية مذهلة لبناء المرونة تجاه المشاعر الضرورية. ولكن هناك أداة أخرى أيضاً ستود لو تعرف عنها لأنها، إذا استُخدمت بالطريقة المناسبة فيمكنها أن تسرع مرونتك بشكل كبير. هذه الأداة تستحوذ فعلاً على انتباه القرد، وتضع الفرامل على دورة القلق.

طلب المزيد

أي شخص جرّب «علم النفس العكسي» يعلم أنه أشبه بالتحدي، فالآب الذي يخبر طفله التأثير غضباً: «هيا، ارفع صوتك قدر ما تريده»، من الأفضل له أن يكون مستعداً لصرخات تهز الأرض، بالإضافة إلى تحديقات

غاضبة من المتبعين المجاورين، ولكن إذا كان الأب ملتزماً بشكل تام بهذه الاستراتيجية التوسعية الجديدة ويتحمل موجة الانزعاج والإحراج، ستكون مكافأته في النهاية طفلاً تعلم أن نوبات الغضب لا تعود عليه بالكافأة.

هذا هو هدفك في المدى البعيد. أنت ت يريد أن يتعلم القرد أن الانهيار عليك بالتأكيد من المشاعر السلبية لمن يحصل علىكافأة. هذا هو تدريب القرد، وكلما اعتدت على تجاوز نداء القرد للقيام بفعل، تعلم ذلك بسرعة أكبر.

ولكن تذكر أن مدى سرعة أو جودة تعلم القرد هي خارج سيطرتك. إن التمرين التوسيع يتحاور حقاً حول تدريب نفسك! مع ترحيبك للمشاعر الضرورية ستتعلم أنك تستطيع احتمالها. ستكتشف أنك تستطيع التعامل مع أي شيء يحدث، وسيتيح لك هذا الحصول على خبرة جديدة، ومعرفة جديدة، وثقة جديدة؛ لذا عندما تطلب المزيد، ترسل لنفسك رسالة تقول: يمكنني التعامل مع هذا الموقف! وتسرع من تدريبك.

لا يمكنني المبالغة في التأكيد على مدى أهمية هذه النقطة. من الجوهرى ألا «تضع الجمرة أمام الفرس». لا تستطيع الطفل التأثر غضباً في السوبرماركت أن يتعلم شيئاً جديداً ما لم يتعلم الأب أن يتحمل نوبة الغضب أولاً. ولا تستطيع القرد أن يتعلم أنك تستطيع فعلًا التعامل مع أي موقف ما لم تتعلم أنت كيف تتعامل مع هذا الموقف أولاً.

لهذا السبب، أتسريع تدريبنا، نطلب المزيد؛ إذ كلما ازدادت المشاعر الضرورية التي نستطيع تحملها، امتلكنا المزيد من الخبرة والمعرفة. على سبيل المثال، إليك كيف قد يbedo طلب المزيد للمحاسب بوهم المرض كماريا.

الإحساس المزعج: خفقان قلب متزايد.

ماريا: جيد، أريد أن يزداد خفقان قلبي.

الإحساس المزعج: التعرق والارتفاع.

ماريا: جيد، أريد أن أتعرق وأرتجف أكثر.

الإحساس المزعج: الشعور بالخدر.

ماريا: جيد، دعني أشعر بال المزيد من الخدر.

الإحساس المزعج: غثيان، إمساك.

ماريا: جيد، دعني أشعر بال المزيد من الغثيان والإمساك.

نعم، أعلم. يبدو طلب الشعور بحالة سيئة جنونياً. ولكنك في المقابل أمضيت حياتك حتى اللحظة وأنت تحاول عدم الشعور بحالة سيئة. فهل تشعر بأنك أفضل نتيجة ذلك؟

إليك لماذا ينجح «الجنون». يضعف طلب المزيد من الانزعاج الذي كنت تقاومه في الماضي أي مقاومة له قد تملكتها في اللحظة. وتكرار مثل هذا الأمر القوي يبقيك مركزاً على مهمتك الجديدة، فلا يمكنك أن تتصاع لأوامر قررك عندما تكون مشغولاً بإصدار أوامرك أنت له. كلما كنت قوياً في اختيار اختبار المشاعر والأحساسات السلبية، كان توسيعك قوياً.

تحت السيطرة

تعلمنا مراراً وتكراراً من صراعنا مع القلق بأن المقاومة عقيمة. القلق يتعدى سيطرتنا حرفياً، إنه قوة طبيعية لا تقل حتميتها عن شروق الشمس، ولا يقل جبروتها عن العاصفة الرعدية الصيفية. بالنسبة للقلق، السؤال الذي يجب طرحه هو، على ماذا أستطيع أن أسيطر؟

يمكنك أن تسيطر على استجاباتك للقلق. يمكنك أن تفتح جسدك وأن تفسح للقلق المجال ليجري في سياقه مع نفسك، يمكنك أن تطلب المزيد منه لتدريب نفسك -والقرد- على أنك تستطيع التعامل معه. تذكر أن المشاعر السلبية حتمية، وهي بالتالي ضرورية، وبإفاساك المجال لها ستبني مع الوقت والتدريب مرونة تجاهها داخل جسدك. عندما تسيطر على استجاباتك للقرد، يفقد هو سيطرته عليك.

لقد كرستُ هذا الفصل للعملية الجسدية لتغذية ما هو ضروري لتوسيع عالمك، وكما ندرك جميعنا، لا تحصل الأحساس والمشاعر الضرورية في خواء، فهي بالنتيجة دليل على إدراك القرد للتهديد، وقد تكون الأفكار المقلقة المصاحبة للمشاعر القلقة قهريّة وكثيرة، تهجم عليك كالسيل، ومقاومة هذه الأفكار عقيمة عقم مقاومة المشاعر الضرورية. سنتعلم في الفصل التالي كيف نرحب بالرهبة، أو بما أسميه ثرثرة القرد.

خلاصة الفصل السادس

لكي تتمكن المشاعر المزعجة والأحساس المرتبطة بالقلق من أن تجري في مسارها، ليس من الضروري أن تشعر بها فحسب، بل ينصح الترحيب بها.

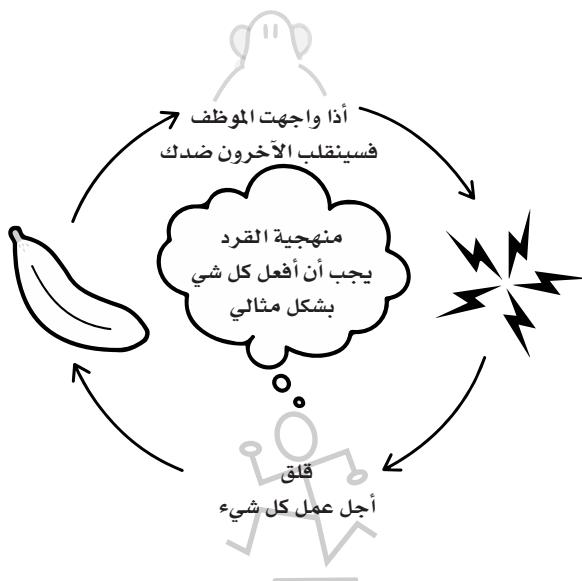
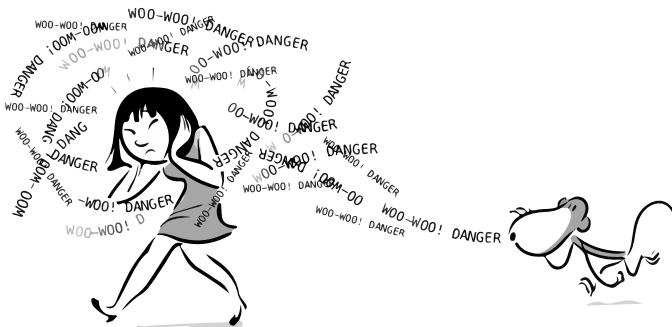




ثرثرة القرد

جاء إيريك إلى جلستنا ذات أسبوع وقد بدا عليه الإجهاد والضغط، ووصف لي حادثة أزعجه تعرض لها مع إحدى موظفاته قبل عدة أيام. ارتكبت الموظفة خطأ متهوراً سبب خسارة زبون للشركة، وكانت هذه هي المرة الثانية التي يحدث فيها هذا. وما جعل الأمر أكثر إزعاجاً لإيريك هو أن هذه الموظفة هي زوجة صديق له وهو من اقترح في البداية أن تأتي للعمل في الشركة. كره إيريك فكرة مواجهة الموظفة وكان قلقاً حول خسارة صديقة فيما لو واجهها. نام ساعات قليلة في الليلتين السابقتين، قلقاً حيال ما يجب فعله.

لقد تم الاستيلاء على عقل إيريك. وتمحورت أفكاره القلقة كلها على إدراك التهديد الأولي، إذا طردتها سيكرهني الجميع في المكتب! سأفقد أصدقائي! سأفقد عملي! سأكون وحيداً! لا عجب أنه لم يستطع النوم. فعندما يستولي عليك القرد لا تستطيع ببساطة أن تفكير بشكل سليم. تصبح كل أفكارك مثل ثرثرة قرد، كلها تتمحور حول إدراك التهديد الأولي. لأناساً سعد إيريك في حل هذه المشكلة، طلبت منه أن يضع مخططًا لدورة قلقه.



ساعد إيريك بالنظر إلى مخطط ليروي أنه يبالغ في تقدير التهديد الأولي. هل سينقلب الجميع ضده مجرد قيامه بعمله؟ لا على الأرجح. كما أنه رأى أنه قد يستهين بقدراته في التعامل إذا غضب بعض الأشخاص، ومن بينهم صديقه.

كان ذلك على أية حال مفيداً، مع أن الموقف لم يكن ربما تهديداً أولياً، فقد واجه إيريك مشكلة يجب حلها. قد تكون الأفكار المقلقة إشارة إلى أن شيئاً ليس بخير فعلاً، ومن المطلوب القيام بفعل. ولكن مع كل ثرثرة القرد في رأسه، كان إيريك يواجه صعوبة في تحرير الفعل الواجب اتخاذه.

لمساعدة إيريك في تحديد ذلك، قدمت إليه التمرين التالي. إنه مصمم لمساعدتك في فرز الضجة بحيث تصرف حيال الإشارة. (يمكنك تحميل ورقة عمل للتمرين من الموقع الإلكتروني: <http://www.newharbinger.com/35067>).

حل المشكلة في خمس خطوات

1. حدد المشكلة.
2. ضع قائمة بالتصرفات الممكنة لحلها.
3. راجع العواقب طويلة وقصيرة الأمد لكل تصرف ممكّن.
4. اختر أفضل تصرف وقم به.
5. قيّم نتيجة التصرف. واربّت على ظهرك لمحاولتك القيام بشيء جديداً!

بداية بالخطوة الأولى، طلبت من إيريك أن يصف مشكلة الواقع بأبسط الطرق، وهذا ما قاله: «الموظفة التي استخدمتها تتفّرّز الزبائن».

الخطوة الثانية هو التفكير بأربعة تصرفات يمكنه أن يتخذها لمعالجة المشكلة، وأثناء هذه الخطوة، من الجيد التفكير بحرية، دون محاولة إيجاد

أفضل حل، بل عصف ذهني لكل ما يخطر على بالك. وضع إيريك أربعًا تعطي خياراته بشكل جيد؛ إذ يمكنه أن يطرد الموظفة، أو يضع الموظفة ضمن فترة تجربة، أو يتحدث عن المشكلة مع صديقه (زوج الموظفة)، أو ببساطة لا يقوم بأي شيء.

الخطوة الثالثة، طلبت من إيريك أن يقيم التصرفات الممكنة هذه، والنظر إلى العواقب المحتملة قصيرة وطويلة الأمد.

قال إيريك إن عدم القيام بأي شيء يبدو الأسهل الآن، ولكن من دون أي نوع من التدخل، من الممكن أن تسبب له الموظفة في خسارة المزيد من الزبائن في المستقبل. أما طردها فمن المؤكد أنه سيمنع الأخطاء المستقبلية، ولكن سيكون ذلك مزعجًا لأقصى حد، وقد يضع قيودًا على صداقته مع زوجها. بينما لم يجد الحديث مع صديقه، زوج الموظفة، دون الحديث معها منطقيًا على المدى القصير أو البعيد. فهو لا يريد الاستعانة بمصادر خارجية لتحمل مسؤولياته، وأن يرهق صديقه، وأن يتوقع أن تحل المشكلة.

بدا الخيار الأخير، وهو إعطاء الموظفة تبيهًا رسميًا يتضمن عواقب أخطاء مستقبلية، أنه سيجعل إيريك غير مرتاح على المدى القصير، ولكن إن كررت خطأها، سيصبح طردها أسهل، وعلى الأقل سيكون له تبرير موثق لطردها في سجلاتها الشخصية. قرر إيريك أن الفترة التجريبية للموظفة هي الخيار الأفضل، خاصة إذا أضاف عليه المزيد من التدريب ليساعد في منع الأخطاء المستقبلية.

الآن مع وجود التصرف، أصبح إيريك جاهزًا للخطوة الرابعة من تمرين حل المشاكل في خمس خطوات، وهو الآن قيد التصرف. ولكنه كان

لا يزال يشعر بعدم الارتياح. كان يأمل أن يكون قادراً على الوصول إلى الحل المثالي الذي لن يهدد صداقته مع زوج الموظفة، ولن يسبب أي خسارة إضافية للزبائن في شركته. هذه عقلية القرد المثالية الموجودة عند إيريك ت العمل من جديد، فعند حل المشاكل ليس ثمة حل مثالي؛ لأنَّه إنْ كان هناك حل مثالي، لما كان هناك مشكلة!

شرحَتْ لإيريك، إذا لم يحل التصرف الذي اختاره المشكلة، فيمكنه أن يعود إلى الخطوة الرابعة وأن يختار تصرفاً آخر، ولكن حتى ذلك الحين، لن يكون من المجدي التفكير بالخيارات الأخرى في الوقت الحالي، ويمكن أن يركز على التصرف الذي اختار استخدامه.

قال إيريك إنه شعر أنه أفضل بقليل، ولكنه كان خائفاً من أن يستمر بالقلق. تقرير سياق التصرف المتخد لم يعنِ أن قرد إيريك لن يستمر في الترثرة بأي حال. في الواقع، نحن الاتنان كما متأكدين من أنه سيستمر؛ لهذا قدمت إليه الأداة الشاملة المفضلة لدى للإجابة عن ثرثرة القرد.

أشكر القرد

مثل كل عمالئي، عند التعامل مع الأفكار المقلقة، كانت غريزة إيريك هي أن يتجنبها ويعندها. عندما لم ينجح ذلك، كان ينماقش ويحاجج، ويضع مبررات لعدم وجود حاجة للقلق. ومثنا جميماً، نادرًا ما كان ينجح إيريك.

القرد هو قوة من قوى الطبيعة، وكجميع القوى التي لا يمكن السيطرة عليها، ما نقاومه يبقى. لا يمكنك تجاهل، أو كبت، أو مناقشة القرد! بالنسبة للقرد، محاولتك عدم التفكير في التهديد المدرك إنما سيؤكد على

التهديد، مما يضمن المزيد من الترثرة، ولكن لترسل للقرد الرسالة التي ت يريد إرسالها، وهي أنتي مدرك للمشكلة ويمكنني التعامل معها، عليك أن تتركه يعبر عن نفسه.

بالطبع، تعبير القرد عن نفسه لا يعني أنك تخضع له. ببساطة، لاحظ الترثرة من دون الحكم عليها أو الاستجابة لها بأي رد فعل. ملاحظة القرد أشبه بـ **ملاحظة الإذاعة في المطار** التي تحذر من ترك الأمانة في الصالة. مهما كانت الفكرة مزعجة ومتكررة، استمر بـ **ملاحظتها**، مراراً وتكراراً.



بمجرد الملاحظة، أنت تسمح لنفسك باختبار أفكار سلبية -نعم، حتى قد تشعر بالحرج من مشاركة الأفكار السيئة والمرعبة مع أحد- وبتدريب نفسك على عدم التعامل معها على أنها نداء

للقيام بفعل. أنت بذلك تخلق مسافة أكثر صحة بينك وبين القرد؛ لتصبح مشاهداً ولست مشاركاً في عملية القلق.

لذلك، عندما تصبح ثرثرة القرد عالية كفاية لصرف انتباحك، ومن شبه المؤكد سيحدث ذلك، سيكون سلوكك هو أن تلاحظ الأفكار المقلقة وتتابع أمورك. ولكن تذكر نفسك بأنك ترفض الدخول في ثرثرة القرد بدلاً من محاولة إسكاته، أقترح عليك أن تعترف بهذه الأفكار بـ **بشكل بسيط**.

هذا صحيح، كن ليقاً فالمخلوق الصغير، رغم سوء إرشاده، يحاول فقط القيام بعمله لإبقائنا في أمان. مثل طفل يحبو في ثورة غضب، لن يهدأ القرد بالمنطق. مثل الإنذار بالحريق، لا يمكن تجاهله؛ لذا اعترف بالقرد ببلادة وتتابع طريقك. وهذا ما بدا عليه الأمر بالنسبة لإيريك عندما تعرض لكم هائل من الترثرة حول حديثه القادم مع موظفتها.

• ثرثرة القرد: ربما ارتكبت خطأ بحسن نية. ستكون مواجهتها

مجحفة!

• إيريك: شكرًا يا قرد.

• ثرثرة القرد: إذا واجهت الموظفين، سيكرهونك وستكون منبودًا في شركتك!

• إيريك: شكرًا يا قرد.

• ثرثرة القرد: لا يمكنك تهديد أو طرد زوجة صديقك. سيكون هذا خيانة لا تغفر!

• إيريك: شكرًا يا قرد.

تذكر أن ما تلاحظه هو فكرة فحسب، فكرة هي حصيلة عقل مستولى عليه. في كل مرة تلاحظها وترفض التصرف على أساسها، تكبر المسافة بينك وبين تلك الفكرة، وكلما استرددت المزيد من السيطرة على عقلك. كل تكرار للاحظة الترثرة، والاعتراف بالثرثرة، وإهمال الترثرة، سيجعلك أقوى وأكثر براعة في استرداد عقلك، مثل أي تمرين آخر.

إذا وجدت نفسك تواجهه ثرثرة القرد بذرائع لك، توقف. فالقرد لا يتعلم من المحاججة والمناقشة. بل يتعلم عقل القرد إما من: 1) تلقي التأكيد على إدراكه للتهديد، أو، 2) عدم تلقي تأكيد على إدراكه للتهديد. لقد كنت تعلم القرد الدرس الخطأ طوال حياتك بتأكيده على الإدراك من خلال مقاومته. لقد حان الوقت للتوقف. أوضح رسالة يمكنك أن ترسلها لعقل القرد الثرثار هي ملاحظته، وشكره، والعوده، مراراً وتكراراً، إلى استراتيجياتك وعقليةك التوسعية الجديدة.

هدفك هو تجاوز نداء القرد للقيام بفعل، وليس إغرائه أو إحباطه بأي حال من الأحوال. فأنت تبني مناعة، بحيث مهما بلغت شدة أو تواتر الثرثرة، يمكنك المتابعة بعمد نحو أهدافك الشخصية وتوسيع عالمك.

جلسة القلق

في الأسبوع التالي، أثناء جلستي مع إيريك، أخبرني أنه بسبب تضارب في المواعيد، لا زال اجتماعه مع الموظفة بعد عدة أيام. وهذا ما أعطى القرد الكثير من الوقت الإضافي ليثرثر توقعات عن المواجهة.

كان إيريك قادراً على الملاحظة، والاعتراف، وإهمال الأفكار المقلقة بعبارة شكرأ يا قرد بثبات جيد، على الأقل خلال النهار. ولكن في الليل، عندما كان متعباً، كان يقع مجدداً في دورة من القلق. بدا الاستلقاء في الظلام وشكير القرد أمراً سخيفاً بالنسبة له ولم يساعده على النوم. كان إيريك مستعداً لللاداة المضادة للثرثرة ذات القوة الصناعية، وهي جلسة القلق.

آمل أنك بدأت تعتمد على التناقضات في هذا الكتاب. جلسة القلق هي تماماً ما تدل عليه الكلمة، هي وقت لتشعر فيه بالقلق، ولكن لهدف! الفرق هو أن جلسة القلق هي وقتك أنت. أنت تقرر متى تحس بالقلق وما الذي تحس بالقلق لأجله، وليس القرد.

وهذا فيه فرق أكبر مما يبدو عليه، القلق هي فعل ذهني تقوم به كاستجابة لتهديد مدرك، وبهذا فهي سلوك أمان مصمم لتجنب المشاعر السلبية التي ترافق الأفكار. عندما تقرر من محض إرادتك، من دون مدخلات القرد، أن تخصص وقتاً تسمح فيه بالتعبير عن الأفكار المقلقة -من دون محاولة حل أي مشكلة- أنت تضع الأجندة. أنت تأخذ موقفاً مختلفاً حيال القلق.

بهذا الموقف الجديد أنت تسوّي أرض اللعب. إنه أشبه بمواجهة متتمر. تكون الرسالة: هذا هو حيّي. هات ما عندك! أستطيع التعامل معه.



تحول القلق التي تتم بهذه الطريقة، بالخطوة والهدف، من استراتيجية أمان إلى استراتيجية توسيعية. أنت بنفسك تجلب الأفكار المقلقة ولا تحاول مقاومتها. فيجوع القرد.

جلسة الرهبة

خصص فترة من الوقت خلال نهارك تكرسها للرهبة بالكامل. ضع تبيهاً أو إشارة في تقويمك تماماً كما تفعل لأي التزام مهم. بما أنه -كما

خمنت - لن يكون شيئاً توق إلى إله، أقترح أن تخصص فترة من الوقت قبل ممارستك لشيء ممتع، مثل مقابلة صديق، أو مشاهدة فيلم، أو أي وسيلة ترفيه أخرى.

وعندما يحين موعدك مع القلق، أوجد لك مكاناً لن يزعجك فيه أحد، واضبط المؤقت لعشر أو عشرين دقيقة، وانطلق. اشعر بالقلق قدر ما تستطيع، ولا تتوقف إلى أن يرن جرس المؤقت.

تذكرة لا تناوش أو تكتب الأفكار والمشاعر التي تبرز. أنت المحكم هنا وهذا ما طلبه أنت، لقد اخترت أن تفتح البوابة، وأن تسمح لكل شيء تفكير وتشعر به أن يعبر بحرية خالك، دون مقاومة أي شيء. قد يغريك حل مشاكل بعض همومك، ولكن لا تفعل ذلك. لا إصلاح، فقط إحساس!

على العكس، قد يحاول عقلك الابتعاد عن الأفكار المقلقة وستجد نفسك تفكر بأشياء لطيفة لا ترتبط بالمشاعر. أعد التركيز على الأفكار المقلقة. فهذه جلسة القلق، عندما تكون نيتك القلق. كلما عدت إلى القلق، كان ذلك أفضل.

ولتحقيق أقصى فعالية من جلسة القلق قد تجد من المفيد كتابة حوار تقرأه بصوت عالٍ أو تسجله وتستمع إليه، وهذا ما فعله إيريك، ولكي يكتب الحوار، سأله سؤالين وطلبت أن يجيب عنهما بالتفصيل قدر الإمكان، ومن دون تتميم أو تدبيج.

1. ما أسوأ ما قد يحدث؟
2. إذا تحقق فعلاً، فماذا سيعني ذلك عنِّي، وعنِّي حياتي، وعنِّي مستقبلي؟

أخبرته أن يفيض بما عنده، كما لو أنه يكتب قصة فيلم رعب - أسوأ سيناريو ممكن أن يحدث له، وهذا ما كتبه:

ستهين موظفتي زبونا آخر وسنخسر الزبون، وعندما أواجهها ستغضب مني، وستصرخ وتتكرر كل شيء، وتقول إنه ليس خطأها. كل من في المكتب سيقف في صفها، وستعود إلى المنزل وتحذر زوجها كم أنا حقير. وسيغضب هو أيضاً وسيواجهني شخصياً؛ ليخبرني بأنني ظالم وأنني تجاوزت الحدود وأن صداقتنا قد انتهت، ثم سيخبر جميع معارفنا كم أنا حقير، وسينقلب الجميع ضدي، وسيكرهني كل من أعمل معه بالإضافة إلى أصدقائي الذين أهتم بأمرهم وأصبح وحيداً.

عندما قرأ إيريك ما كتبه، استطاع أن يرى أنه أبعد من المتوقع حصوله بعض الشيء. قال لي: «ولكن هذا لن يمنعني من الشعور بالقلق حيال الأمر»، فأجبت: «جيد». ما دام أنه يثير الفرد لإطلاق الإنذار، فسيكون من المفيد استخدامه في جلسة القلق.

كجميع الأدوات، ستكون جلسة القلق أكثر فعالية إذا تمرنت عليها بانتظام وبتكرار، وأنا أوصي عملاً بـ تخصيص وقت رهبة يومي لمدة أسبوع على الأقل. تذكر أن المرونة تبني بالتكرار؛ لتحميل نسخة من ورقة عمل هذا التمرين، قم بزيارة الموقع

بالإضافة إلى المرونة التي ستراكم من التمرин بحد ذاته، ستحصل على الميزة الإضافية وهي نوع آخر من الاستراتيجية التوسيعية التي يمكنك استخدامها عندما تتعرض للصدمة من ثرثرة القرد. يمكنك أن تقول لنفسك سأفاقق حيال هذا الأمر في جلسة القلق غداً. ينجح تأجيل القلق إلى الوقت الذي تكون أنت فيه المسيطر لأنك توقفت عن تغذية القرد.

عندما لا تغذى القرد، أنت من يحصل على الموز؛ حيث تكتسب خبرة ومعرفة جديدة تخلق ممرات عصبية جديدة في دماغك. أنت تعلم أن محتويات الأفكار المقلقة ليست مهمة وأنك لست بحاجة للتصرف على أساسها. تبدأ هذه الأفكار الملحقة التي ترددت من قبل في رأسك لتبدو على ما هي عليه في الحقيقة: أooooوـ وooooـ ثرثرة قرد. يمكنك احتمالها. فأنت توسع.



المزج والتواافق

التعامل مع القلق ليس مجرد تمرين ذهني، بل هو رياضة لكل الجسم. عندما تستخدم أدوات ثرثرة القرد المذكورة في هذا الفصل، ستطهر المشاعر الضرورية التي وصفتها في الفصل السابق بكمال قوتها. وستحتاج لاستخدام الأدوات في ذلك الفصل، التنفس الترحبي وطلب المزيد، بالتزامن مع شكرـا يا قرد وجلسة القلق.

الأكثر من ذلك، لا يمكن استخدام الأدوات في هذين الفصلين بشكل فردي وجماعي فحسب، بل وبشكل متداخل أيضاً. على سبيل المثال، يمكنك أن تستجيب لثرثرة القرد بالتنفس الترحيبي. ويمكنك أن تشكر القرد على المشاعر السلبية، ويمكنك أن تطلب المزيد من الأحساس الجسدية المزعجة أثناء جلسة القلق. امزح ووافق بين هذه الأدوات بحرية. فكلما استخدمتها، وكلما ازدادت المواقف التي تستخدمها فيها، كلما طورت مرونة أكبر في النهاية.

لاحظ الكلمة «في النهاية» في الجملة السابقة. تتطلب الأدوات الجديدة مجموعة جديدة من المهارات. وتحرك معالجة المشاعر الضرورية عضلات ضمرت عند معظمنا منذ زمن، وبما أن عقلية القرد الحالية لديك تؤثر على كل موقف في حياتك بدرجة أو بأخرى، فأمامك الكثير من تمرير التوسيع بانتظارك. وأي تغيير تصنعه في سلوكك وطريقة تفكيرك سيأخذ الكثير من التكرار حتى يصبح السلوك أو التفكير الافتراضي.

بينما قد يبدو هذا خبراً سيئاً، إنه في الواقع جيد. تذكر أنت تمرن هنا - توسيع حياتك! كلما توسيعت، كلما استطعت ملاحقة أهدافك بحرية وكلما كنت أكثر مرونة وليونة عندما تواجه العقبات.

سأتحدث في الفصل التالي عن أداتين آخرتين لتمرين التوسيع، كل واحدة منها مختلفة جدًا بطبعتها. إداهما إدراكية والأخرى ملموسة. إداهما ستحفز نشاطك والأخرى ستثبته. إنهم فعالتان بشكل فردي، ومجموعتان لا يمكن إيقافهما. بمجرد أن تفهم قوتهما المضادة، لن تريدهما التمرن من دونهما.

خلاصة الفصل السابع

القلق هو ليس أكثر من ثرثرة قرد، وستتلاشى إذا رحبت بها واحتملتها، بدل مقاومتها أو اتخاذ موقف ضمها.





الهدف والخطة

هل تذكر أول مرة نظر فيها معلم المدرسة الابتدائية أو أحد زملائك في الصف إلى رسومتك اللطيفة الملونة بألوان الشمع وقال: «لا يبدو هذا كحسان!» أو المرة الأولى التي سمعك فيها صديق أو قريب صدفة وأنت تغنى لنفسك فأبدى استياءه بشكل تعبيري بوجهه؟ في هذه اللحظات الحساسة التي أدركنا فيها لأول مرة أن متعة التعبير عن النفس تأتي مع ثمن، وأن ثمن الإبداع هو حكم الآخرين عليك.

إن كنا لا نستطيع احتفال الخوف المبدئي الذي يحفزه حكم الآخرين -الطرد من الجماعة- نتعلم توقع هذه الأحكام ونتقمصها، فنضع ألوان الشمع جانبًا. ونتوقف عن الغناء. وندعى أننا لا نملك أي موهبة. قال بابلو بيكاسو ذات مرة «كل طفل فنان، ولكن المشكلة هي كيف نبقى فنانين عندما نكبر».

ليس من المقدّر لنا جميّعاً أن نكون فنانين بصريين، بالطبع، ولكن ماذا عن فن العيش؟ هل نحن ملتزمون بضروريات البقاء لدرجة تمنعنا من التنعم بقيمنا الأساسية؟ لأننا متحفظون بشكل دائم بتتبّعه القرد أwooو-ووو-ووو! ولأن المشاعر السلبية تستولي علينا، نحن ملزمون بلعبة ذات قواعد شديدة الصرامة. نحن نحاول أن تكون متيقنين، وأن نسعد الآخرين، ولكن

هذه بسائل رخيصة عن الهدف الحقيقي للعيش. إذا استمررنا في تكريس حياتنا للبقاء فحسب، والتضحية بالقيم مثل الابداع والعنفوية - والأهداف الشخصية التي تعتمد على هذه القيم - فسنجد أنفسنا نادمين عاجلاً أم آجلاً.



سواء أكنت فناناً أم محاسباً، هذا هو التحدي بالنسبة لك. هل ستعيش وفق قيم القرد - تبغي الأمان مهما كان الثمن - أم بحسب قيمك أنت؟ لا أعرف على وجه التأكيد الهدف من وجودنا على هذا الكوكب، ولكنني متأكدة من أن الغاية هي أكثر من مجرد البقاء.

ال الطفل الذي يتمتم أغنية أشاء رسمه لوحته الفنية الشخصية، والفنان في مرسمه، الذي وهو يبتكر بجرأة أنواعاً من اللوحات التي لم توجد من قبل، كلاهما يعيشان بحسب قيمهما الشخصية: التعبير عن الذات، والأصالة، والفضول، والاستقلالية، والتواصل، والشجاعة، والمتعة، على سبيل الذكر لا الحصر. فتحن جميعاً فنانون، نمارس فن العيش، فما القيم التي ستألهم نشاطك؟

لمساعدتك في الإجابة عن هذا السؤال، إليك قائمة ببعض القيم الإنسانية التوسعية، سترى أي واحدة، أو مجموعة، منها هدفاً واتجهاً

لنشاطك. ضع دائرة على القيم التي تلائمك، أو من الأفضل من ذلك، أن تكتب قائمتك القصيرة الخاصة بك تضعها في مكان يكون من المفيد الرجوع إليها في المستقبل. يمكنك أن تحمل قائمة القيم من الموقع

.<http://www.newharbinger.com/35067>



الأمان	قبول الذات
	المرؤنة
	الليونة
	الافتتاح
الإبداع	حضور الذهن / اليقظة
الشجاعة	الصحة
الصدق	الروحانيات
المتعة / التسلية	الاستقلالية
السلام	التعبير عن الذات
التعاطف	المسؤولية
الأصالة	الشرف
الثقة	الحب
حس الفكاهة	الالتزام
النمو والازدهار	روح المغامرة

القيم في العمل

إن القيم خارج سياقها هي مجرد كلمات ذات معنى قليل، ولكن لكي نرى كيف تعمل كإلهام وتوجيه في النشاط التوسيعى، دعونا نزور ماريا، وايريك، وسامانثا من جديد.

أرادت ماريا أن تتجاوز مشكلة توهם المرض، وكانت مستعدة لتشعر بالمزيد من القلق على المدى القصير بتخليها عن بعض استراتيجيات الأمان كالتحقق والبحث عن الاطمئنان، فحددت لنفسها عقلية توسيعية لتصقلها، عقلية سمحت بوجود الشك في أحاسيسها الجسدية، لقد كانت خطة جيدة وسليمة، بعد أن تعبرت من التصاقها ببر الأمان، أصبحت ماريا مستعدة لأن تدفع نحو المياه المجهولة، ولكن ماذا تفعل عندما تصبح المياه عنيفة؟ ما القيم التي ستلهم ماريا وتساعدها على البقاء في الدرج الصحيح؟

عندما سألت ماريا ما القيم الأهم بالنسبة لها أكثر من الشعور بالأمان واليقين؟ كانت مندهشة من صعوبة تحديدها، ولكن عندما أريتها مخطط القيم لم تواجه مشكلة في تسمية قيمها.

التسليية، المرونة، روح المغامرة، الليونة، حضور الذهن.

اقترحت على ماريا أن تدخل هذه القيم على هاتقها الذكي، فعندما تشعر أنها تائهة وأنها بحاجة لتنذكر اتجاهها، ستذكرها هذه القيم بما يليهم نشاطها، وهذا بالتحديد ما فعلته القيم.

كان نشاط إيريك التوسيع هو تقييد الوقت الذي سمح لنفسه فيه باتخاذ القرارات، وقبول الدعوات إلى المناسبات الاجتماعية، هددت هاتان النيتان عقلية القرد عنده - إذا ارتكب الأخطاء فسيحكم عليه الآخرون ويرفضونه. سألت إيريك لماذا كان يرغب بفعل ذلك. ما هو أهم من الأمان بالنسبة له؟ هذه هي القيم التي وضعها:

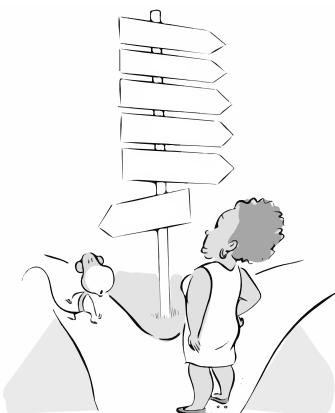
قبول الذات، الالتزام، الأصالة، النمو، المرونة، الشجاعة.

احتفظ إيريك بقائمة هذه القيم خلف بطاقة عمله في محفظته حيث يسهل الوصول إليها دائمًا. غالباً ما استخدمها خلال فترة نشاطه.

لطالما كانت القيمة الوحيدة التي تحترمها سامانثا وتلتزم بها هي سلامتها ابنها. رغم أنها قيمة نبيلة، كانت تعلم سامانثا أنها لم تكن تقدرها إلى الاتجاه الذي أرادته - بل عادة إلى هاتفها أو دفتر حساباتها. عندما نظرت إلى قائمة القيم، تمكنت من إيجاد بعض البدائل القيمة. كما وعدلت عليها قليلاً من أجل الوضوح.

صحتي (أنا)، الثقة، (بابني)، المسؤولية (تجاه نفسي).

ولتذكير نفسها بقيمها، غيرت صورةخلفية هاتفها الذي من صورة ابنها إلى صورتها. وعندما كانت تميل إلى الاتصال به والاطمئنان عليه، كانت تذكرها خلفية الشاشة لمن يجب أن تولي مسؤوليتها الحقيقة. خططت لأن تعيد صورة الخلفية من جديد ولكن فقط عندما ترتب قيمها بشكل صحيح.



هل تقودك عقلية عدم تحمل الشك، أو المثالية، أو المبالغة في تحمل مسؤولية الآخرين، بعيداً عن قيمك أنت؟ ما الضريبة التي تدفعها في حياتك؟ ما القيم التي تريد أن توجهك؟

من باب التمرين فقط، تخيل نفسك في المواقف التالية، ووعليك اختيار الاتجاهات المناسبة بالاستناد إلى قيم مختلفة.

أنت تمشي في مدينة جديدة، وتشعر بالجوع، ولديك ساعة لتقضيها.

مطعم من خمس نجوم.

القيمة: روح المغامرة الاتجاه: أسأل مواطناً محلياً عن توصيات واتبعها بغض النظر.

يرأس مديرك اجتماعاً سينذهب باتجاه لا تتفق عليه أنت.

القيمة: الأمان الاتجاه: لا تقل أي شيء واترك الاجتماع يجري في سياقه.

القيمة: الأصالة الاتجاه: أخبر المجموعة عن اعتراضك واقتراح تصرفًا بديلاً.

شريكك غير راض عن فوضى مساحتك المعيشية المشتركة.

القيمة: الأمان الاتجاه: فاجئ شريكك بالتنظيف بينما يكون غائباً.

القيمة: المتعة الاتجاه: ابدأ طقس «جمعة التنظيف»، حيث تقومان معًا بالتنظيف بينما تستمع إلى الموسيقى المفضلة.

ترى شخصاً في مناسبة ولا تذكر اسمه.

الاتجاه: تتجنب الشخص إلى أن تذكر أو تعرف اسمه.

القيمة: الأمان

الاتجاه: تقترب من الشخص ويدك مفتوحة لل MCSA، وتدكره باسمك.

القيمة: العفوية

هذه بضعة أمثلة عن مواقف غالباً ما نجد أنفسنا فيها، حيث ننسى قيمنا بسهولة. ويواجه معظمنا العشرات منها في يوم ما، بعضها جبار بما يكفي ل يجعلنا نتساءل كيف سأتذكر قيمي عندما يطلق القرد الإنذار؟

تخطيط المسار

لرجال الأعمال خطة عمل، وللمدارس مناهج، وللسياسيين منصات، وللمنظمات تصريحات مهمات، وللدول دساتير. وأنت أيضاً تستفيد من تخطيط وتوثيق هدف نشاطك، وكيف تتوى ممارسة قيمك.

لقد بنيت مخطط توسيع لعملائي يساعدهم على إبقاء نشاطهم ضمن المسار، وهو يحتوي على كل عناصر نشاط التوسيع: الموقف الذي اخترته كفرصة للنمو، القيم الشخصية التي سترشدك، عقلية القرد والاستراتيجيات القديمة، عقلية التوسعية الجديدة واستراتيجياتها، وأخيراً، المشاعر الضرورية التي ستواجهها. عندما يبدأ عملائي أي نشاط، نملاً المخطط معًا وأشجعهم على قراءته كل يوم.

ساعدت مخططات التوسيع عمالئي لدرجة كبيرة إلى أن أصبحت أستخدمها كثيراً في نشاطي الشخصي، وأود أن أشاركك أحد هذه المخططات. تتذكر كيف كان خوفي من ارتکاب الأخطاء يقف في طريق تأليفي للكتاب. فيما يلي مخطط توسيع أكملته ليساعدني في كسر عقلية القرد المثالية.

المشكلة/الفرصة: الكتابة

القيم: الأصالة، قبول الذات، الإبداع، الشجاعة

عقلية القرد	عقلية التوسيعية
يجب أن أعرف ما سأقول، وأقوله بوضوح، ويجب أن يكون جيداً.	الإبداع يحتوي على المخاطرة.
إذا لم أقم به بشكل مثالي سيبدو أنني لست جيدة كفافية	أداء الأشياء بشكل جيد أو سيئ لا يحدد قيمتي كشخص
إجراء المزيد من البحث والانتظار إلى أن أشعر بصفاء الذهن.	استراتيجيات التوسيع
عندما أشعر بالإحباط، أتوقف.	تحديد المدة الزمنية التي سأكتب فيها لتكون 30 دقيقة.
أكتب بحرية، وأسمح بالعيوب.	أكتب بحرية، وأسمح بالعيوب.
استخدم الترحيب بالنفس.	استراتيجيات الأمان
إنها إستراتيجية للأمان.	أفعل شيئاً مماثلاً في الواقع، تحضيراً عميقاً.
أنا أشعر بالهدوء والطمأنينة.	أنا أشعر بالهدوء والطمأنينة.
أنا أشعر بالسعادة.	أنا أشعر بالسعادة.
أنا أشعر بالسعادة.	المشاكل المعاكسة: فرق، اضطراب، إحباط.

تأتي فعالية مخطط التوسيع من حقيقة أنك قبل أن تملأ كل حقل، عليك أن تفك. إذ يستحق النشاط التوسيع، بل يتطلب في الواقع، تحضيراً عميقاً. أما ممارسة أي موقف نشاط من دون خطة يستدعي استياء القرد على العقل. وسيكون الأمر أشبه بمحاولة الدفاع في فريق كرة قدم من دون استراتيجية للعب.

لا أدخل عادة في مواقف وأنا أفكر أريد أن أكون حقيقة، ومبعدة، ومتسامحة مع نفسي. ولكن بكتابة هذه القيم على الورق، جعلتها حقيقة أكثر وجزء مكمل لهدي في الإجمالي. على وجه مشابه، فإن توثيق كل من عقلية القرد واستراتيجيات الأمان وبدائلها التوسعية ألقى عليها الضوء براحة كبيرة، مما جعل الخيارات التي انتظرتني أكثر وضوحاً. كما ساعد توقع المشاعر الضرورية ووضعها على الورق في تحضير نفسي لمهمة الترحيب والاحتمال هذه المشاعر. لاحظ أنتي ذكرت نفسي بأن الترحيب بالقلق ب بنفسه هو استراتيجية توسعية. من الرائع أن تذكر أن معالجة القلق هو أمر طبيعي مثل التنفس.

أود منك أن تأخذ بعض دقائق لتملاً مخططاً توسيعياً لك. قم بتحميل ورقة عمل المخطط التوسعي من موقع <http://www.newharbinger.com/35067> واتبع الخطوات أدناه لتعبئته. بالرؤية التي يمنحك إليها هذا التمرين، ستكتسب ميزة كبيرة تفوق ما كان بين يديك في السابق، وعندما يطلق القرد الإنذار، ستكون مستعداً

مخطط التوسع

1. فكر في موقف صعب. قد تكون هذه مهمة أو نشاط كنت تأجله، أو قرار تجد صعوبة في اتخاذه، أو مناسبة قادمة تصيبك بالتوتر، أو موقف يصعب فيه قول «لا» والدفاع عن نفسك، أو قلق مزمن لطالما أزعجك، واتكتب هذا الموقف في الحقل الأول عند كلمة «فرصة».

2. حدد القيم ذات الأهمية القصوى بالنسبة لك في هذا الموقف، فهي تقدم الإرشاد الذى تريده للاستمار، وما تريده تقويته وتنميته بالعمل على هذه المشكلة. أجد من المفيد جداً استخدام قائمة القيم التي عرضتها سابقاً في هذا الفصل كمرجع لك.
3. حدد عقليات القرد المحفزة في هذا الموقف، فهذا وقت مناسب لمراجعة الأمثلة عن عقليات القرد الموجودة في الفصل الخامس. (عنوان ما وراء اليقين، ما وراء المثالية، وما وراء المبالغة في تحمل المسؤولية. ويمكنك أيضاً تحميلها من موقع <http://www.newharbinger.com/35067>).
4. حدد العقلية التوسيعية التي يمكنها مواجهة عقلية القرد. يمكنك الرجوع إلى الفقرات نفسها في الفصل الخامس أو ملفات التحميل المشار إليها في الخطوة الثالثة.
5. ضع قائمة عن استراتيجيات الأمان التي استخدمتها في الماضي. أفضل سؤال تطرحه على نفسك هو ماذا أفعل لأمنع الأسوأ من الحدوث؟ يمكنك أيضاً الرجوع إلى استراتيجيات الأمان الشائعة الموجودة في الفصل الرابع، أو يمكنك تحميلها من موقع <http://www.newharbinger.com/35067>.
6. ضع قائمة بالاستراتيجيات التوسيعية التي تنوى استخدامها (وهي عادة عكس استراتيجيات الأمان).

7. أخيراً، اكتب المشاعر الضرورية التي ستحتاج للتعرض لها والترحيب بها من أجل التقدم، وهذا يشتمل على أحاسيس الكرا أو الفروع على المشاعر السلبية، وفيما يلي قائمة صغيرة بالمشاعر الضرورية لتساعدك في توقع ما هي.

قلق	إحراج
غضب	ذنب
ذعر	يأس
إحباط	خزي

إن ملء مخطط توسيع هو بداية التفوق على موقف سبق وشعرت فيه بالاضطراب. أنت تسترد القيم التي كنت تضحي بها في سبيل أمانك، وتعترف بعقلية واستراتيجياتك القديمة، وتحدد العقلية والاستراتيجيات الجديدة. كما تختار المشاعر الضرورية المستعد للتريحيب بها لكي تصل إلى هدفك.

لعل الأكثر فعالية في إكمال مخطط التوسيع هو أنك عندما تكون مستعداً تماماً لما هو آت، أنت تسلب ميزة حساسة من القرد - عنصر المفاجأة. يأمر القرد جهاز التنبيه العصبي الذي ينتقل بسرعة تصل حتى 200 ميل في الساعة. من دون إنذار، يمكنه أن يستولي عليك قبل أن تأخذ نفساً - ما لم تكن تتوقعه. بينما عندما تكون أنت على أهبة الاستعداد والجاهزية، ستكون من يقوم بالمفاجأة.



عندما يكون لديك خطة وهدف،
تصبح أصفر المواقف التي تجعلك
فقط فرصة للتتوسع في حياتك. في
الفصل التالي، سنتعلم كيف نخلق
هذه الفرص لنتمرن بها بدل الانتظار
ليفاجئنا القرد.

خلاصة الفصل الثامن

عندما نستبدل قيمة الأمان الخاصة بالقرد بقيمها الشخصية،
ونخطط للمواقف لنتمرن فيها على الالتزام بهذه القيم، وأثنا
نوسع حياتنا.

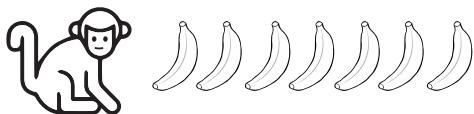


الفصل التاسع



تخفيض المخاطرة

قبل عدة عقود، عندما كانت ألعاب الفيديو في بدايتها، كان أبني ذو السنوات الست يلعب لعبة ظريفة تسمى Lemmings وفي إحدى الأيام دخل زوجي وقال: «واو، هذا يبدو مسللًا، هل يمكنني أن ألعب؟» وفي أقل من دقيقة كان مصدومًا تماماً. «أظن أنتي لست جيدًا في ألعاب الفيديو»، قال بتهed. التفت حكينا الصغير ووضع يده على كتف أبيه وقال: «لا عليك يا أبي، أنت لست مستعدًا للمستوى 34».

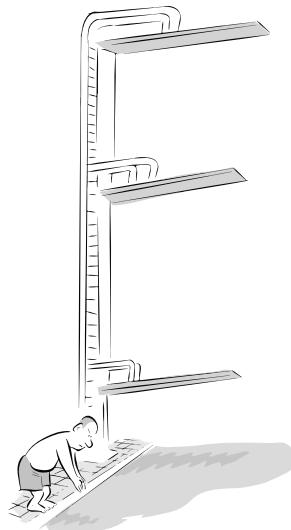


المستوى الأول

قد تبدأ نهارك صباح الغد بأفضل النوايا، كمواجهة كل إنذار من عقل القرد باستجابة جديدة، والترحيب بالمشاعر الضرورية حين ظهورها، ولكن بقدر ما تكون مصمماً، إلا أن فرشك في إنهاء النهار من دون الاستيلاء عليك تشبه فرص زوجي في إتمام المستوي 34 من لعبة Lemmings، فالحافظ على عقلية توسيعية صعب بشكل لا يوصف عندما تكون مغشى البصيرة من القرد بجرعات عالية من القلق.

ولكي تطور بعض المرونة تجاه القلق، فإن أفضل فاعلية تملكها أثاء نشاطك هي أن تبدأ من المستوى الأول، وهذا يعني اختيار مواقف لنشاطك تعلم أنها لا تشكل تهديداً عظيماً على بقائك، فالمواقف ذات المخاطرة المنخفضة أقل احتمالاً أن تحفز قلقاً غامراً، وستكون أكثر قدرة على الحفاظ على عقليتك واستراتيجيتك التوسعية.

على سبيل المثال، هل تجعلك مبالغتك في تحمل المسؤولية أن عملاً إضافياً تعمل الكثير من الوقت الإضافي؟ بينما تستطيع أن تحدد موعداً مع مديرك لوضع حدود واضحة، ستكون أفضل حالاً في مستوى أقل مثل التخطيط لغادرة مكتبك في الموعد المحدد في ذلك اليوم. إذا كنت تواجه صعوبة في اتخاذ القرارات لأنك بحاجة لأن تكون متيقناً، قبل أن تفكري في خطة التقاعد، اذهب إلى محل آيس كريم وجرب نكهة لم



تجربها من قبل. لست بحاجة لأن تقدم برنامج حوار TED لمعالجة قلق الأداء، بل حاول طهي العشاء للأصدقاء، مما سيتحدى أيضاً عقلية القرد المثالية. مع أن هذه المواقف ذات المخاطرة المنخفضة قد تبدو ذات عوّاقب قليلة، ستتعلم أكثر مما تعتقد، وإليك السبب.

بما أن عقلية القرد واسعة بحجم نظام، فإن استراتيجيات الأمان التي تستخدمها في المواقف ذات القلق القليل هي نفسها التي تستخدمها

في مواقف القلق الشديد. سواء أكنت تقاوض على صفقة بقيمة مليون دولار في العمل أم تقاوض على أي نمط أفلام مع شريك، فإن القرد موجود. سواء كنت تختار كلية، أم تختار زوج أقراط، يتدخل الأمان. كل موقف تقريبياً خلال نهارك يعزز قيمك ضد قيم القرد. كل المواقف، بغض النظر إن كانت روتينية أو غير مهمة، هي فرص لممارسة عقليتك الجديدة. إليك بعض المواقف التي اختار عملاً في التمرن عليها.

لم تتجلى مثالية إبريك في عمله فقط بل وفي حياته الشخصية. لم يكن يذهب إلى النادي الرياضي بسبب وزنه الزائد، ولم يطبخ لنفسه شيئاً لأنه قد ينسى إضافة مكون أو يحرق شيئاً، ولم يدخل في أحاديث قصيرة مع الجيران لأنه قد يقول شيئاً خطأ. أصبحت كل هذه المواقف تمارين ذات مخاطرة منخفضة له.

احتاجت ماريا أن تكون متيقنة ليس فقط عن صحتها ولكن عن أحوالها المادية وأصدقائها وعن مشترياتها. فكانت تستثمر فقط في سندات الخزانة قصيرة الأجل، وتتواصل مع أشخاص من طائفتها فقط، وكانت تواجه صعوبة في اتخاذ قرار حول شراء زوج من الأحذية. وبنحو مماثل، شعرت سامانثا بالمسؤولية تجاه الحيوانات الأليفة الضالة التي رأتها في الإعلانات، وكانت متربدة في إزعاج معد القهوة لطلب منه المزيد من القهوة عندما يفرغ الإبريق. لم يكن عليهما البحث طويلاً لإيجاد مواقف التمرن المناسبة.

ما هو المستوى الأول بالنسبة لك؟ هناك الكثير من الاقتراحات، ولكن سيكون الخيار خيارك أنت. حاول أن تصل إلى النقطة المناسبة، حيث

يبرز ما يكفي من القلق أو من أحاسيس الكرا أو الفر لتجدهما، دون أن تصل إلى نقطة تعود فيها إلى استراتيجية الأمان.

على الأرجح أنك كونت حتى الآن فكرة جيدة عن عقلية القرد التي تعمل بتوجيهها من بين العقليات الثلاث، ولكن واحدة منها مجموعة معينة من الفرص للتتوسيع. أتمنى أن تلهمك هذه المواقف التي أدرجتها هنا. قد تبدو بعض المواقف هزلية وبسيطة لدرجة تدهشك، بينما تجد بعضها الآخر جسيماً بالنسبة لك. بعض النظر عن كبر أو صغر الموقف، كل فرصة ستحقق تحدياً. فإذا تذكرت أن تختار الفرص التي تقع خارج منطقة الأمان الحالية، بمخاطر تستطيع التعامل معها، سيكون نشاطك مثمرًا ومستديماً.

الاحتفاء بالعيوب



فيما يلي بعض الفرص لعقلية القرد المثالية، التي لا تسمح بارتكاب الأخطاء. تتضمن القيم التي تريدها تمييحاً للإبداع، والمجازفة، وروح المغامرة. وأضف قبول الذات والتعاطف إلى القائمة؛ لأنك ستحتاجها عندما تقترف أخطاءك المحتملة. كما أنك ستحتاج إلى المرونة والليونة لكي تتعافي من الأخطاء.

تسم العقلية التي تحتفي بالعيوب بالمعتقدات التالية:

- أعلم أنني سأقوم ببعض الأشياء بشكل جيد وغيرها بشكل سيء، ولا يعكس أي منها قيمتي كشخص. (قبول الذات غير شرطي).
- الأخطاء، والاحكام، والانتقادات هي إشارات إلى أنني أخذت مجازفة واغتمنت فرصة للتقدم.
- دافعي هو الامتياز والإبداع والهدف.
- أن أقدم أفضل ما عندي هو أهم من مقارنة نفسي بإنجازات الآخرين.
- أن تُعاب وتتعرض للخطأ هو جزء من كونك إنساناً.

فيما يلي بعض الأمثلة عن استراتيجيات أمان العقلية المثالية التي نستخدمها في مواقف شائعة، بالإضافة إلى الاستراتيجيات التوسعية البديلة التي يمكنك التمرن على استخدامها كبديل.

- استراتيجية الأمان: تدقيق الرسالة الإلكترونية مراراً بحثاً عن الأخطاء.
- الاستراتيجية التوسعية: اكتب وأرسل.
- استراتيجية الأمان: ترتيب مكان العمل ليكون أنيقاً.
- الاستراتيجية التوسعية: اترك بعض الفوضى.
- استراتيجية الأمان: تأجيل القيام بحساب الضرائب، أو تأجيل أي عمل تكره القيام به.

□ الاستراتيجية التوسعية: حدد وقتاً واقص خمس دقائق لأداء تلك المهمة.

□ استراتيجية الأمان: محاولة طبخ الوجبة المثالية.

□ الاستراتيجية التوسعية: عند الطهي لآخرين، اترك المجال للأخطاء.

الاستراتيجيات السابقة هي استراتيجيات سلوكية. وفيما يلي بعض الفرص لممارسة استراتيجيات التوسيع الذهنية:

□ استراتيجية الأمان: مراجعة الماضي، والبحث عن الأخطاء.

□ الاستراتيجية التوسعية: اترك لنفسك المجال لتكون في شك فيما إذا اقترفت الأخطاء في الماضي.

□ استراتيجية الأمان: القلق عند تذكر مشكلة.

□ الاستراتيجية التوسعية: استخدم عملية حل المشاكل في خمس خطوات.

ومن أجل قائمة كاملة عن استراتيجيات الأمان مقابل الاستراتيجيات التوسعية للمثالية قم بزيارة الموقع الإلكتروني:

.<http://www.newharbinger.com/35067>

وفيما يلي مخطوطات توسيعية متعددة الأغراض لمساعدتك في نشاطك. يتطرق كل واحد منها إلى نطاق مشكلة محددة شائعة بين من ينتمي بعقلية المثالية.

❖ الفرصة:

متلازمة المخادع - الشعور بأنني يجب أن أثبت
نفسي وإلا سيكتشفون بأنني مخادع

❖ القيم:

الأصالة، الإبداع وقبول الذات.

<p>العقلية التوسعية</p> <p>الأخطاء هي جزء من طبيعتي البشرية. لست مضطراً أن أثبت جدارتي.</p>	<p>عقلية القرد</p> <p>الأخطاء تعني عدم الكفاءة. إذا رأى الناس ضعفي، سأبدو رديئاً.</p>
<p>استراتيجيات التوسيع</p> <p>أفصح عن الأخطاء الثانوية. اطلب المساعدة أو أسأل أسئلة مرة واحدة يومياً. حدد الوقت للمهمة، وغادر العمل في الوقت المحدد. جرب شيئاً جديداً واترك المجال لارتكاب الأخطاء. شارك بشيء واحد عن نفسك يومياً.</p>	<p>استراتيجيات الأمان</p> <p>خبئ الأخطاء. لا تسأل أسئلة أو تطلب المساعدة. بالغ في العمل لمنع اقتراف الأخطاء. لا تقم بالمجازفات. لا تشارك الآخرين بتفاصيل عنك.</p>
<p>المشاعر الضرورية: فلق، وخزي، وإحراج</p>	

❖ الفرصة:

التسويف والتأجيل.

❖ القيم:

الالتزام، وقبول الذات، والتقدير، والشجاعة، والأصالة

<p>العقلية التوسيعة</p> <p>البشر غير كاملين.</p> <p>يمكنني أن أتعلم في طريقي. فالأخطاء تساعدني في النمو.</p> <p>الارتباك هو جزء من العملية.</p> <p>المباشرة أهم من التأجيل حتى أكون بأفضل حالاتي.</p>	<p>عقلية القرد</p> <p>يجب أن أفعل الأشياء بشكل مثالي.</p> <p>يجب أن أعلم ما أفعله.</p> <p>يجب ألا أشعر بالارتباك.</p> <p>يجب أن أكون بأفضل حالاتي.</p>
<p>استراتيجيات التوسيع</p> <p>حدد المؤقت لخمس دقائق حتى تبدأ.</p> <p>ضع مهلة لوقت البحث ووقتاً للمهمة.</p> <p>اعمل بجهد إضافي عندما تشعر بالتعب أو الارتباك.</p>	<p>استراتيجيات الأمان</p> <p>أهمل مهمة البدء.</p> <p>اقض الساعات في البحث بدل قضائتها في مهمة البدء.</p> <p>اعمل فقط عندما تكون طاقتني 100%.</p>

المشاكل الضرورية: قلق، وارتباك، وإحباط.

❖ الفرصة:

الخوف من الخطابة العامة، سواء في المجتمع، أم في صف، أم في محادثة مع الآخرين

❖ القيم:

قبول الذات، والشجاعة، والأصالة، والإبداع.

العقلية التوسيعية

إذا تحدثت، أنا باتجاه هدفي.
أن أكون مخطئاً أو على غلط فهذا أمر طبيعي.
قلقي هو جزء مني يجعلني إنساناً.

عقلية القرد

يجب أن أكون ذكياً، ممتعاً، ومثيراً للالهتمام.
يجب ألا أقول أي شيء خطأ أو غير صحيح.
القلق علامة على الضعف وعدم الكفاءة.

استراتيجيات التوسيع

أقول أشياء عشوائية تخطر على ذهني.
أسأل أو أقول شيئاً واحداً في كل نقاء اجتماعي.
أسمح لظهور إشارات القلق الجسدية.

استراتيجيات الأمان

التمرن على ما سأقوله.
تجنب التعبير عن رأيي أو الإجابة عن الأسئلة.
إخفاء التعرق/أو أحمرار الوجنتين بالملابس/ أو بمستحضرات التجميل.

المشاعر الضرورية: قلق، وخزي، وإحراج، وخوف.

❖ الفرصة:

القلق والتأمل في أخطاء الماضي

❖ القيم:

قبول الذات، والمجازفة، والمتعة، وحضور الذهن.

<p>العقلية التوسعية</p> <p>الجميع يرتكبون الأخطاء، بمن فيهم أنا.</p> <p>«التعبير عن نفسي» يعني النجاح.</p>	<p>عقلية القرد</p> <p>يجب ألا أرتكب الأخطاء.</p> <p>الأخطاء تعني الفشل.</p>
<p>استراتيجيات التوسيع</p> <p>أغفر لنفسي، فأكسب المزيد من المعرفة.</p> <p>التخطيط لجلسة قلق محددة.</p>	<p>استراتيجيات الأمان</p> <p>أؤنب نفسي على الأخطاء لمنع حدوثها في المستقبل.</p> <p>أطلق حيال أخطاء ماضية كلما تذكرتها.</p>

المشاعر الضرورية: قلق، وخزي، وإحراج، وخوف.

السعي وراء الشك



إذا كنت شخصاً يحتاج فعلاً لأن يعرف ما يحدث، ولا يمكنك الاسترخاء إلى أن تعلم ذلك على وجه اليقين، فبعض القيم التي تحتاج أن تمارسها هي قبول الفوضى الموروثة في الحياة على هذا الكوكب، والمرونة

عندما تجري الأشياء كما لا تشهي، والليونة في حال غشٍ على بصيرتك جراء شيء لم تتوقعه، ولا تنس الامتنان على ما جاء بشكله السليم!

تسم العقلية التوسعية التي تبحث عن الشك بالمعتقدات التالية:

- أن تعيش الحياة بأقصاها في اللحظة الحالية أهم بكثير من قضاء الوقت في التنبؤ بحدوث خطأ ما في المستقبل.
- سأفترض الأمان ما لم يثبت دليل واضح على الخطر.
- من المهم ممارسة المرونة وتعلم التعامل مع الأشياء عندما لا تسير الأمور كما تشهي.
- يمكنني أن أتخذ احترازات منطقية مع علمي بأنني أستطيع أن أؤثر على النتائج من غير أن أتحكم بها.

فيما يلي بعض الأمثلة عن استراتيجيات الأمان الشائع استخدامها في المواقف المحفزة للقلق، والاستراتيجيات التوسعية التي قد تستخدمها كبديل.

- « استراتيجия الأمان: التحقق من وصول أحبائي إلى وجهتهم.
- « الاستراتيجية التوسعية: افتراض السلامة والأمان، وترك المجال للشك.
- « استراتيجية الأمان: البحث عن الأحاسيس المزعجة من خلال الإنترنت.
- « الاستراتيجية التوسعية: تنفس ترحيباً بالأحاسيس المزعجة.

- ◀ استراتيجية الأمان: التأكد من أنك حزمت كل شيء من أجل رحلة.
- ◀ الاستراتيجية التوسعية: حدد وقتاً لحزم الحقائب بفترة محددة.
- ◀ استراتيجية الأمان: أُجّل القرارات إلى أن تكون متأكداً.
- ◀ الاستراتيجية التوسعية: حدد وقتاً لاتخاذ القرار حتى وإن لم تكن متأكداً.

الاستراتيجيات أعلاه هي استراتيجيات سلوكية. وفيما يلي بعض الفرص لمارسة الاستراتيجيات التوسعية الذهنية:

- ◀ استراتيجية الأمان: مقارنة السلبيات والإيجابيات مراراً وتكراراً للتأكد من أنك تتخذ القرار الصائب.
- ◀ الاستراتيجية التوسعية: اترك المجال للشك. اطلب الشك، واطلب المزيد من القلق أيضاً.
- ◀ استراتيجية الأمان: القلق حيال ذات المشكلة بشكل متكرر.
- ◀ الاستراتيجية التوسعية: اشكر قدرك، واطلب المزيد، أو حدد لنفسك موعد جلسة قلق.

للحصول على قائمة كاملة من استراتيجيات الأمان مقابل الاستراتيجيات التوسعية لعقلية عدم تحمل الشك، قم بزيارة الموقع . (<http://www.newharbinger.com/35067>)

تظهر نطاقات مشاكل عديدة لعملائي الذين لديهم الحاجة إلى اليقين مراراً وتكراراً؛ لذلك وضعت بعض المخططات التوسعية التي يمكنك استخدامها لحل هذه المشاكل أيضاً.

❖ الفرصة:

الصعوبة في اتخاذ القرارات.

❖ القيم:

الشجاعة، والمرؤنة، والالتزام، والاستقلال، وقبول الذات.

<p>العقلية التوسعية</p> <p>لست بحاجة لأن أكون متأكداً 100%. إذا اتخذت قراراً له عواقب سيئة، يمكنني أن أتعلم مواجهة ذلك.</p> <p>أن أكون مرناً وليناً أهم من أن أكون متيقناً.</p>	<p>عقلية القرد</p> <p>يجب أن أكون متيقناً من قراراتي.</p> <p>يجب أن أكون متيقناً من أنني أختار الخيار الأفضل.</p>
<p>استراتيجيات التوسيع</p> <p>أجرب أشياء جديدة.</p> <p>أختار شيئاً واحداً يومياً لاتخذ قراراً بشأنه.</p> <p>أحدد فترة من الوقت للأبحاث.</p> <p>اتخذ القرارات بنفسى.</p>	<p>استراتيجيات الأمان</p> <p>لا أجرب أشياء جديدة.</p> <p>أوجّل اتخاذ القرارات.</p> <p>أقضى وقتاً إضافياً في الأبحاث.</p> <p>أطلب مساعدة الآخرين في اتخاذ القرار.</p>
<p>المشاعر الضرورية: قلق، وخزي، وإحراج، وخوف.</p>	

الفرصة:

التحقق المفترض - التأكيد من أن أحبابي على ما يرام، أو أنتي لم أنس إحضار شيء أو القيام بشيء مثل قفل الباب أو إطفاء الفرن، أو أن الأحساسين التي أحس بها ليست خطيرة.

القيم:

الحضور، والمتعة/التسلية، والمرونة، والشجاعة.

العقلية التوسعية	عقلية القرد
<p>افتراض الأمان ما لم يثبت دليل على الخطير.</p> <p>نسيان الأشياء يعزز المرونة والليونة.</p> <p>بعد أن أستثمر بحكمة، سوق المال ليس تحت سيطرتي.</p> <p>كوني غير متأكد لا يعني أنتي مريض.</p>	<p>يجب أن أكون متيقناً من أن الآخرين في أمان.</p> <p>يجب أن أتأكد من أنتي لم أنس شيئاً.</p> <p>يجب أن أكون متيقناً من أنتي أملك ما يكفي من المال.</p> <p>يجب أن أكون متيقناً من أن الإحساس ليس من أعراض مرض.</p>
<p>استراتيجيات التوسيع</p> <p>تقليل أو التوقف عن الاطمئنان على الآخرين.</p> <p>التحقق لمرة واحدة فقط ومن ثم الذهاب.</p> <p>أسمح لنفسي بفقد الأحوال المالية مرة في الأسبوع.</p> <p>أسمح لنفسي بفقد الأعراض مرة في الأسبوع.</p>	<p>استراتيجيات الأمان</p> <p>أتصل وأطمئن على الآخرين أو أطلب منهم الاتصال بي.</p> <p>التحقق عدة مرات حتى أتأكد.</p> <p>أراقب الحسابات والاستثمارات عن كثب.</p> <p>البحث عن الأعراض على الإنترنت، أو مراجعة طبيب.</p>
<p>المشاكل الضرورية: الربو والقلق.</p>	

الفرصة:

المبالغة في التخطيط والإفراط في وضع القوائم.

القيم:

المرونة، والتسليمة، والليونة، والحضور.

العقلية التوسعية	عقلية القرد
<p>أنا أنمّي المرونة. نسيان شيء هو فرصة لتطوير الليونة. لا يمكنني أن أجعل الحياة آمنة 100%. ومحاولة فعل ذلك سيمنعني من أن أكون حاضراً في اللحظة.</p>	<p>لكي أشعر بأنني على ما يرام، يجب أن يسير كل شيء كما هو مخطط له. إذا نسيت شيئاً، سيكون ذلك مريعاً. يجب أن أكون جاهزاً وأن أمنع حدوث النتائج السيئة.</p>
<p>أحدد الوقت المتاح للتخطيط للأشياء. أسمح للآخرين أن يخططوا للأشياء. لا أذكر أو أصحح للآخرين. الخروج من دون قوائم ليوم واحد. أذكر نفسي بأنني أسعى وراء الشك. أقول «شكراً يا قرد»، وأحدد موعد جلسة قلق.</p>	<p>قضاء وقت زائد في التخطيط للأشياء. دائمًا أخطط دائمًا لكل شيء بنفسي. أتحكم بالآخرين حتى تسير الأمور بحسب الخطة. كتابة كل شيء على الورق. وضع قوائم ذهنية. ومراجعة الخطط المستقبلية. القلق: محاولة توقع، وإصلاح، وحل المشاكل.</p>
<p>المشاعر الضرورية: قلق، وإحباط، وغضب، وانزعاج، وخزي (باعتقادك أنك ارتكبت خطأ عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها).</p>	

التخلي عن المبالغة في تحمل المسؤولية

من يمتلك العقلية التي تقول إننا مسؤولون عن صحة وسعادة كل من نحبهم، هناك بعض القيم التي سنتميها هي الصحة والاستقلالية، المتعلقة بالاهتمام والاعتناء بنفسك، والثقة بالآخرين ليكونوا مسؤولين عن أنفسهم وليتعلموا من أخطائهم، والصدق، والاحترام والتعاطف مع نفسك ومع الآخرين.



تتسم عقلية التخلي عن المبالغة في تحمل المسؤولية بالمعتقدات التالية:

- ① الناس هم المسؤولون عن حياتهم وعن خياراتهم التي يتخذونها، وعواقب أفعالهم ليست ذنبية.
- ② مسؤوليتي الأساسية هي تجاه نفسي، وليس تجاه الآخرين.
- ③ ليست مهمتي أن أطّلّع عندما يفشل الآخرون بأداء نصيبهم من العمل. أنا مستعد لأن أسمح بتداعيات تصرفات الآخرين أو تراخيهم.
- ④ عندما يتّالم الآخرون، يمكنني أن أنصت بتعاطف، ولكنها ليست مهمتي أن أصلح أو أحل مشاكلهم.
- ⑤ أستطيع أن أكون مهتماً لمشاكل الآخرين ولكن دون تحمل مسؤوليتها.
- ⑥ الرفض ووضع الحدود هو من حقي.

إليك بعض استراتيجيات الأمان التي نستخدمها عادة في المواقف الشائعة. وكل استراتيجية أمان مرفقة باستراتيجية توسيعية. هل تستطيع التفكير بمواصفات أخرى يمكنك استخدامها؟

- ▷ **استراتيجية الأمان: النيابة عن الآخرين لتفطير زلاتهم.**
- ▷ **الاستراتيجية التوسيعية: ترك الآخرين يقومون بمهامهم بأنفسهم.**
- ▷ **استراتيجية الأمان: إعطاء الأولوية لاحتياجات الآخرين قبل حاجاتك.**
- ▷ **الاستراتيجية التوسيعية: إعطاء الأولوية لاحتياجاتك أنت ثلاثة مرات في الأسبوع.**
- ▷ **استراتيجية الأمان: تقديم الحلول لمشاكل الآخرين.**
- ▷ **الاستراتيجية التوسيعية: الإنصات بتعاطف، دون حل المشكلة.**
- ▷ **استراتيجية الأمان: التدخل للتعويض عن إخفاقات الآخرين.**
- ▷ **الاستراتيجية التوسيعية: لا تحمل على عاتقك أعباء عمل الآخرين.**

قم بزيارة الموقع (<http://www.newharbinger.com/35067>) للمزيد من الأمثلة. إن تغيير استراتيجيات الأمان الذهنية مهم بقدر أهمية تغيير استراتيجيات الأمان السلوكية، مثل مراجعة مشاكل الآخرين والقلق حيالها

عندما تكون بعيداً عنهم. الاستراتيجية التوسعية لمواجهة هذا هي تقبل الشك في عدم معرفة إن كانوا بخير. ذُكر نفسك بأنك لا تستطيع أن تحكم بطريقة عيش الآخرين لحياتهم. ثم رُكز على حاجاتك الشخصية، واترك عقلك يعمل على بعض حاجاتك التي لطالما كنت تهملها. إليك بعض الأمثلة عن الاستراتيجيات التوسعية الذهنية التي يمكنك استخدامها لمواجهة معتقدات المسؤولية عن سعادة وسلامة الآخرين.

- ◀ **استراتيجية الأمان:** التفكير بمشاكل الآخرين عندما تكون وحيداً.
- ◀ **الاستراتيجية التوسعية:** رُكز عن قصد على رعايتك الشخصية.
- ◀ **استراتيجية الأمان:** راجع في ذهنك ما كان يمكنك أو ما كان يجب عليك فعله بشكل مختلف لمساعدة شخص ما.
- ◀ **الاستراتيجية التوسعية:** أوقف هذه المراجعة بتقبل احتمالية أنك أرتكبت أخطاء.

تذكر في كل مرة تمارس فيها استراتيجية توسعية، بأن التنفس الترحبي بالمشاعر الضرورية التي تنشأ أمراً جوهرياً لنجاحك.

فيما يلي بعض الأمثلة عن المخططات التوسعية التي تعتمد على المشاكل - المعروفة بشكل آخر بالفرص - الشائعة بين من يمتلكون عقلية المبالغة في تحمل المسؤولية، والمقصود منها عرض أفكار في النطاقات التي قد تريده العمل عليها.

الفرصة:

القلق المزمن على الناس الذين تهتم لأمرهم.

القيم:

الاحترام، والرعاية الشخصية، والصحة، والاستقلالية،

والمتعة/التسليه، والمرؤنة

العقلية التوسعية

يتعلم الناس الدروس من خلال مسؤوليتهم عن حياتهم.
من غير المجدى محاولة التحكم بالأخرين.
لا يمكنني أن أمنع كل نتيجة سيئة.
سيسمح لي «التخلّي» أن أكون أكثر صحة وسعادة.

عقلية القرد

يجب أن أمنع وقوع الأشياء السيئة للأشخاص الذين أهتم بأمرهم.

استراتيجيات التوسيع

اسمح للأخرين بارتكاب الأخطاء.
أنصت بدل حل المشكلة.
أفكّر في المساعدة فقط عندما يطلبها أحد مني.

استراتيجيات الأمان

أركز على أخطاء الآخرين.
أمنح النصيحة للأخرين.
أعرض المساعدة على الآخرين في حل مشاكلهم.

المشاعر الضرورية: الذنب، والقلق، والإحباط، والغضب، والحزن.

الفرصة:

الافتقار إلى الإصرار.

القيم:

الأصالة، والشجاعة، والاحترام، والصحة.

العقلية التوسعية	عقلية القرد
ليست مسؤليتي أن أسعد الآخرين على حساب التعبير عن نفسي.	أنا مسؤول عن مشاعر الآخرين. إذا وضعت حدًا واستاء الآخر، فهو ذنبي.
الرفض ووضع الحدود هو جزء من الرعاية الشخصية الجيدة.	إذا لم يتفق الآخرون معي، فأنا الملوم على ذلك.
إذا استاء الآخرون مني، فلا يعني ذلك أنه ذنبي أو أنتي مسؤول عن مشاعرهم.	
استراتيجيات التوسيع	استراتيجيات الأمان
أعبر عما أريد فعله. أقول لا لشيء مامرة واحدة يومياً. أعطي رأيي الذي أعتقد أن الآخرين لا يتفقون معه.	وضع حاجات ورغبات الآخرين قبل حاجاتي ورغباتي. إذا استاء أحد مني، أتراجع. إذا لم يتفق الآخرون معي، أغير رأيي.

المشاعر الضرورية: الذنب، والقلق، والإحباط، والغضب، والحزن.

الفرصة:

تولي مسؤولية أكثر من نصيبك في العمل وسوء الرعاية الشخصية.

القيم:

قبول الذات، والصحة، والتقدم، والتعاطف، والشجاعة.

العقلية التوسعية	عقلية القدر
إذا لم يتدخل الآخرون، فهذا ليس ذنبي. ليس من الضروري أن يتم كل شيء على طريقي. من المستحيل إتمام «كل شيء»؛ لذا لا أنتظر ذلك. الاهتمام بذاتي هو الالتزام الأول.	إذا لم يتدخل الآخرون، فلا بد أن أفعل شيئاً. إذا لم يتم الأمر بشكل صحيح، فيجب أن أتدخل. عندما يتم كل شيء، يمكن أن أفعل ما أريد. بعد الاعتناء بالآخرين يمكنني الاعتناء بذاتي.
استراتيجيات التوسيع	استراتيجيات الأمان
لا أ能夠، وأرفض بأدب حتى ولو سُئلت. أترك الآخرين يعانون ويتعلمون من معاناتهم. أخصص خمس دقائق للعناية الشخصية قبل الاستجابة لأي شيء أعتقد أنه بحاجة للتنفيذ.	أটمطع للقيام بالمهام عندما لا يقوم الآخرون بها. أتدخل عندما يجد الآخرون صعوبة في القيام بمهمة. أضع حاجات الآخرين أولاً. أؤجل الاهتمام بذاتي.

المشاكل الضرورية: الانزعاج، والإحباط، والقلق، والذنب.

حتى هذه المرحلة، لقد أعطيتك كل الأدوات التي تحتاجها لتدأ في تحويل حياتك من حياة مليئة بالخوف إلى أخرى مزدهرة بالقيم. ليس ثمة شيء يمكنك فعله أفضل من قبولك التحدي. تذكر أن تبقى المخاطر منخفضة في البداية، وأعط عقليتك الجديدة الفرصة للحكم قبل المتابعة.

إلى المستوى التالي. مع الوقت، ستري نتائج كبيرة، بما فيها المرونة تجاه القلق التي ستمكنك من التفوق في المواقف التي كانت تشكل مشاكل بالنسبة لك في الماضي، وعندما تختبر ذلك أراهن بأنك ستريد الاستمرار في توسيع عالمك.

الإقلاع

بحسب التقديرات، يحترق بمعدل 25% من وقود الطائرة عند الإقلاع والتحليق. ذلك بسبب مقاومة الضغط الجوي للأرض - يصبح انتقال الهواء أكثر فعالية في الارتفاعات الأعلى. الآن في هذه اللحظة، أنت تجلس في طائرة نشاطك في بداية المدرج تتساءل إن كنت ستكون قادراً على الإقلاع عن الأرض، وستكون مقاومتك للجسم المتحرك عبارة عن عاداتك واندفاعاتك في الماضي. ما الوقود الذي سيزود نشاطك أثناء هذا الإقلاع الحساس؟

سأقدم لك في الفصل التالي شيئاً يكافئ، في سياق الحفاظ على نشاط التوسيع، وقود الطائرة. شيئاً فعالاً ومؤونة لا تنفد. تابع القراءة وتعلم كيف يمكنك أن تستخرج بعضًا منه لنفسك.

خلاصة الفصل التاسع

بينما يمكننا أن نمارس استراتيجيات التوسيع في كل موقف نتعرض له تقريرًا، سننجح أكثر في المواقف ذات المخاطرة المنخفضة الأقل تهديداً للقرد.





ممارسة المدح

كان جوي يعاني من مشاكل في الحضانة، فكان يريد أن يشعر بأنه مرتبط مع الأطفال الآخرين، ولكن عندما كان يلمسهم أو يمسكهم أثناء جلسة الحلقة، كانوا يفلتون منه، وبعد محاولة تصحيح سلوكه مرازاً، لجأ معلمه إلى إبعاده من الحلقة، مما جعله يشعر بالوحدة أكثر.

قبل أن أبدأ مزاولة المهنة بوصفي معالجةً نفسية، كانت إحدى المناصب التي توليتها هي إدارة برنامج التدخل في مرحلة الطفولة المبكرة. عندما كان الطفل يعاني من مشاكل سلوكية أو عاطفية في الحضانة - لأن يكون مخللاً بالنظام أو لا ينصاع لتوجيهات المعلمين - كنا نستدعي معالجاً وختصاصياً في التعليم المبكر ليراقب، ويساعد، ويحل المشكلة.

ما لاحظناه بشكل ثابت هو أن المعلمين كانوا يولون الأطفال «المشاغبين» مثل جوي الاهتمام الأكبر عندما كانوا يسيئون التصرف، وكان هذا الاهتمام يأتي على شكل تأنيب الطفل أو إبعاده عن المجموعة. كما أكدنا على ما عرفه المعلمون مسبقاً: ما كانوا يفعلونه لم يكن ينجح. في الواقع، كان يبدو أنه يزيد الأمر سوءاً. جميعبنا، وخاصة أطفال الحضانة، نحتاج إلى الاهتمام، وإن لم يكن الاهتمام الإيجابي متوفراً، فسنرضى، بل وسنبحث عن، الاهتمام السلبي.

بدأ تدخلنا الرئيسي في هذه الحضانات بمساعدة المعلمين على تحديد السلوكيات التي أرادوا رؤيتها عند الأطفال المشاغبين. قال معلمو جوي إنهم بالغالب أرادوا من جوي أن «يتحكم بيديه»؛ لذا شجعنا المعلمين ليبدؤوا نشاطاً جديداً.

عندما كان يلاحظ المعلمون جوي بيديه في حجره، أو مشغولة بطريقة لا تزعج الآخرين، حتى وإن كان ذلك لعدة ثوانٍ، كانوا ينظرون إليه وبيتسمون ويقولون «جوي، أحسنت في التحكم بيديك!» كما كانوا يبحثون أيضاً عن موقف آخر لسلوك المرغوب من جوي، ومن الأطفال الآخرين، ويعطون اهتماماً بهذه السلوكيات أيضاً.

بينما أصبحت هذه الاستراتيجية جزءاً طبيعياً من بروتوكول الصد، بدأ كل الأطفال المشاغبين، بمن فيهم جوي، يسيئون التصرف بشكل أقل. حسنت هذه الاستراتيجية الجو العام في الصنوف، وساعدت في خلق ثقافة الاحتواء حيث يتطور الجميع بغض النظر عن ابعادهم عن بعض سابقاً.

التركيز الإيجابي

الحكمة التقليدية هي أننا يجب أن نعاقب على فعل الخطأ لكي نفعل الصواب بدلاً منه. في كل المواقف التي نواجهها نميل إلى التركيز على ملاحظة الأخطاء التي نرتكبها. بينما يساعد التعزيز السلبي على التعلم عندما يأتي من بيئتنا، مثل تعلم عدم إمساك الوردة من الساق، إلا أنه نادراً ما يكون فعالاً عندما يأتي من الآخرين أو من أنفسنا. كما رأيت خلال نشاطي المهني والشخصي، نحن نتعلم أكثر عندما نُكافأً لما قمنا به بشكل سليم.

وهذا ينطبق على تعلم أي شيء جديد وصعب، فعازف البيانو الذي يمدحه معلمه لتركيزه وتعبيره - حتى عندما يخطئ في لحن - سيعزف بالنهاية بشكل أفضل من عازف البيانو الذي لا يمدحه معلمه إلا إذا أعزف من دون أخطاء، ولاعب كرة السلة الذي يمدحه مدربه على طريقة رميه الصحيحة - سواء أصاب السلة أم لم يصبهَا - في الغالب سيطّور رمية أفضل من لاعب مماثل يمدحه مدربه فقط عندما يسدّد رميات ناجحة.

عندما يتعلق الأمر بتغيير سلوكك، الدرس هو نفسه، باستثناء أنك أنت من سيقدم المدح. في نشاطك أنت المعلم والطالب معًا، أنت اللاعب وأنت المدرب. ستضع، كمعلم، خطة الدرس. وتعتقد نية صادقة أنك، كطالب، ستتمرن على التفكير والتصريف بتوسيع. تماماً مثلما حاول أستاذة جوي ملاحظة عدد المرات التي رأوا فيها جوي متحكماً بيديه لنفسه، أنت كمعلم عليك أن ترکز على ما تقوم به بشكل سليم، والأسئلة التي يجب طرحها هي: هل التزمت بقيمي؟ هل استخدمت استراتيجية توسيعية؟ هل رحبت بالشاعر الضروري؟

ربما من الغريب أن تصرف كمعلم أو كمدرب لنفسك، ولكنه دور عليك أن تكون صارماً فيه. تذكر أن المدرب الأساسي هو القرد، ولن يجلس عقل القرد هادئاً وأنت لا تستجيب لإنذاراته.



سيذرع القرد الخطى على حافة الخطوط الجانبية للملعب وهو ينفح في صفارته ويصبح أنت في خطر! انظر إلام تفعل! إنها كارثة! بتدريب نفسك ستبقى مرکزاً على أجندتك وليس أجندة القرد.

فضيل العملية على النتيجة

إذا قرأت مخطط التوسيع الذي عرضته لك في الفصل الثامن، قد تذكر أن استراتيجيتي في التوسيع، كانت الكتابة لمدة 30 دقيقة. خلال الكثير من جلسات الكتابة لنصف ساعة هذه، شعرت وكأنني أكتب ترهات. تخيلت زوجي والمحرر يقرآن ونسيت ما كنت أمارسه. كنت أقيم ما كنت أكتبه بحسب معايير القرد - إن أي شيء لا يليق بكتاب يُعد تهديد أولي.

لقد تم الاستيلاء علىي، لقد نسيت أن متطلبات القرد مستحيلة الإرضاء. وكنت أفكر أن نتائجي يجب أن تكون جيدة، من دون أي أخطاء تُحرجني، ويجب أن تكون نتائجًا تستحق الموافقة الشاملة من الجميع.

عندما يحدث لك هذا، يحين الوقت ل تستخرج مخططك التوسيع، وهذا ما فعلته عندما أتممت التمارين. وقد طبعته مجددا هنا للشرح.

<input checked="" type="checkbox"/> الفرصة: الانتظار لمدة 30 دقيقة	
<input checked="" type="checkbox"/> القيم: الأصالة، وقبول الذات، والإبداع، والشجاعة	
<input checked="" type="checkbox"/> العقلية التوسعية الإبداع يشتمل على المخاطرة. أداء الأشياء بشكل جيد أو سيئ لا يحدد قيمتي كشخص.	عقلية القرد يجب أن أعرف ما سأقول، وأقوله بوضوح، ويجب أن يكون جيدا.
<input checked="" type="checkbox"/> استراتيجيات التوسيع تحديد مدة الوقت التي سأكتب فيها إلى 30 دقيقة. أكتب بحرية، وأسمح بالعيوب. أستخدم التنفس الترحيبي.	استراتيجيات الأمان إجراء المزيد من البحث الانتظار إلى أن أشعر بصفاء الذهن. أستمر بالكتابة إلى أن أشعر أنني أكتب بشكل سليم.
<input checked="" type="checkbox"/> المشاعر الضرورية: قلق، واضطراب، وإحباط.	

عند إعادة قراءة المخطط، تذكرت أن الكتابة بترابط غير مذكور في مخططي نهائياً. كان هدفي أن أكتب جملًا لمدة ثلاثين دقيقة، التزم خلالها بقيمي، واستخدم الاستراتيجيات التوسعية، وأختبر المشاعر الضرورية التي يجب الشعور بها.

فكرت لدقيقة. هل كنت إبداعية؟ هل كنت أصيلة وحقيقية؟ هل كنت شجاعة؟ نعم، نعم، ونعم! هل التزمت بالمدح الزمنية؟ هل تركت المجال للعيوب؟ هل رحبت بالمشاعر الضرورية؟ نعم، نعم، ونعم مجددًا.

كان ثمة الكثير من النجاح في جلسة نشاطي تلك، وللاعتراف بذلك، وضعت إشارة صح في كل مكان نجحت في ممارسته، وإلى أن تصبح استراتيجية التوسعية وعلقتي الجديدة هي الأساسية، يجب أن أجعل كوني معلمة نفسية الحكيمه ومدربة نفسية الصارمة جزءاً من نشاطي.

يحدث هذا النوع من الاستيلاء طوال الوقت في عملي كمعالجة نفسية. دعونا ننظر إلى تمرين أستخدمه مع عملائي الذين يخشون الخطابة العامة. التمرين هو تمضية 5 دقائق في التقديم الشفهي في مكتبي. ليس ثمة الكثير من الهدف في عمل التمرين من دون تحضير له؛ لذا كنت أطلب من كل عميل أن ينهي مخططاً توسيعياً قبل التمرين.

على أية حال، مهما بلغ حجم التحضير والاستعداد، لن يسكت القرد. فبمجرد أن يبدأ العميل بالحديث وتظهر المشاعر الضرورية، يحدث استيلاء محظوظ. عندما أطلب من عملائي أن يعطوا أنفسهم علامة على أدائهم، في الغالب ما يقولون إن أدائهم كان سيئاً، ويعطون أنفسهم علامة

منخفضة. سيقولون أشياء مثل «تجمّد عقلي ولم أستطع التفكير في شيء. كنت متوتراً جداً وتلعمت أثناء حديثي».

ولكن عندما نستعرض مخططاتهم التوسعية ونقيم عرضهم التقديمي كفرصة للتمرين، يشعرون بالمفاجأة والراحة. عندما يسألون أنفسهم ما القيم التي التزمت بها؟ ما العقلية التي استخدمتها؟ ما الاستراتيجيات التي اتبعتها؟ يدركون العمل الناجح الذي قاموا به.

<input checked="" type="checkbox"/> الفرصة: عرض تقديمي شفهي	
<input checked="" type="checkbox"/> القيم: الشجاعة، والأصالة، والتقديم، والمخاطرة.	
<input checked="" type="checkbox"/> العقلية التوسعية <p>الأهم بالنسبة لي أن أكون ضمن الهدف بدلاً أن أصيّب قلب الهدف.</p> <p>القيام بالأشياء بشكل جيد أو سيئ لا يحدد أهليتي كشخص.</p>	عقلية القرد <p>يجب أن أعرف ماذا سأقول، وأقوله بوضوح، ويجب أن يكون جيداً.</p> <p>إذا أخطأت أو أظهرت علامات القلق فسيرى الناس أنني فاشل.</p>
<input checked="" type="checkbox"/> استراتيجيات التوسيع <p>أخلق تواصلاً بصرياً مع جينيفر.</p> <p>تحدث عن ثلاثة نقاط مهمة في خمس دقائق.</p> <p>دع جينيفر ترى علامات القلق مثل تورّد الوجنتين، والتعرق، والرعشة.</p> <p>استمر في الكلام حتى وإن كنت قلقاً.</p>	استراتيجيات الأمان <p>لا تقم بالأمر!</p> <p>تجنب النظر إلى الجمهور.</p> <p>حاول أن تبدو ذكياً.</p> <p>خبي علامات القلق.</p> <p>توقف أو اهرب إذا شعرت بالقلق.</p>
<input checked="" type="checkbox"/> المشاعر الضرورية: قلق، وذعر، وتعرق، ورعشة، وتورّد الوجنتين.	

بينما كانوا يضعون إشارة أمام كل سمة من النشاط استطاعوا أن يحققوها، تحولوا من طلاب خائفين إلى أساتذة حكماء. ومع كل إشارة صح، كانوا يمنحون أنفسهم التقدير والثاء. كانوا يستحقون في غالب الأحيان علامة «ممتن» عند تقييمهم لعيار جديد.

بشكل أقل، يمكن أن يحدث العكس. أحياناً قد يقدم عميل عرضاً تقديمياً سلساً بنحو مفاجئ، ويعطي نفسه علامة «ممتن» مباشرة لأنه كان واثقاً من نفسه ولا يشعر بالكثير من القلق، وأنه تذكر كل ما يريد قوله. ولكن هذا التقييم لإصابة قلب الهدف، وهو معيار عقلية القرد.



قيم جلسة نشاطك بحسب العملية وليس بحسب النتائج. هل التزمت بتقييمك؟ هل نميت عقلية توسيعية واستخدمت استراتيجيات توسيعية؟ هذه هي الأشياء التي تستطيع التحكم بها، وتركيزك عليها هو ما سيجلب لك المعرف والخبرات الجديدة.

عندما تصيب قلب الهدف أو تشعر بقلق أقل في أي تمرن، فإن هذه إشارة إلى أنك جاهز للمستوى التالي. إذا لم تشعر بالصعوبة مع المشاعر الضرورية، فأنت لا تبني مرونة للقلق المستقبلي. لا تدع إصابة قلب الهدف تشتتك عن مهمتك التوسعية! يمكنك تحميل مخططك التوسعي للتمرن عليه من الموقع الإلكتروني: <http://www.newharbinger.com/35067>

إن وضع إشارة صح في حقول المخطط التوسعي ليست الطريقة الوحيدة لإعطاء أنفسنا تغذية عكسية إيجابية. على سبيل المثال، أنا أمنح عمالئي النقاط. فأقول «أحسنت صنعاً! لقد حصلت على نقطة لك». ليس بالضرورة أن نحتفظ بسجل علامات، ولكنه فعال بنفس القدر. عندما يرحب عمالئي بالمشاعر الضرورية في عيادتي، أستخدم تعليقات مثل « رائع »، « ممتاز »، « ثابر ». وأستطيع أن أرى فعالية الثناء مباشرة، وهو أمر مهم في مبدأ المكافأة.

عندما تمرن، كن أنت أستاذ ومدرب نفسك. امدح تخطيطك، وامدح تفاصيلك له. امدح شجاعتك في الترحيب بالمشاعر السلبية، وامدح كل شيء في نشاطك باستثناء النتائج!

مساعدتك في فهم دور الثناء في النشاط التوسعي، دعنا نتابع مع عمالئي خلال الأسابيع القليلة الأولى من نشاطهم. لقد واجه كل منهم تحدياته الفريدة بطريقته الخاصة في الثناء والمديح.

إعادة تركيز إيريك

في الجلسة التي تلت مواجهة إيريك الموعودة مع موظفته، سألته كيف جرت الأمور، فقال: «إنها لم تجر بشكل جيد.» وبدأ يشرح كيف شعر بالقلق أثناء الاجتماع وكيف كانت الموظفة دفاعية. أراد أن يركز على ما لم يجر بشكل جيد وما الذي سيقوله زوج الموظفة - صديقه أيضاً - عنه عندما يكتشف ما حديث.

تم الاستيلاء على إيريك. ففي حالته القلقة كان يفكر أنه يجب أن يكون واثقاً، متأكداً من نفسه، وألا يظهر علامات القلق. كما فكر أيضاً أنه لأن الموظفة تجاوبت بشكل سلبي، لا بد أنه تعامل مع الموقف بشكل رديء. شعر وكأنه أخفق وأنها مسألة وقت أن ليعرف الجميع ذلك. لقد كانت عقليته المثالية القديمة تعمل. كان بإمكانني أن أمضي الجلسة وأنا أطمئنه وأحل مشكلة علاقته بموظفيه، ولكن هل كان ذلك سيعزز نشاط إيريك التوسيع؟

بدل ذلك، سألت إيريك كيف كانت استراتيجيته التوسيعية الجديدة. استغرق لحظة ليتذكر - التحدث بصراحة إلى الموظفة وعرض تدريب إضافي. رغم أنه كان قلقاً جداً ولم تجاوب الموظفة معه بشكل جيد، طبق إيريك ذلك تماماً. كان يحتاج لأن يركز على ما فعله بشكل صائب



وأن يربت على ظهره ثناءً. عادة ما أجعل عملاي يربتون على ظهورهم حرفياً لتطبيقاتهم سلوكاً مرغوباً، وأنا أفعل ذلك أيضاً طوال الوقت. بالطبع، التربيت على الظهر يبدو سخيفاً، ولكنه لا يبدو سخيفاً بقدر ركل نفسك على المؤخرة لعدم كونك مثالياً. يبدو هذا سخيفاً للغاية.

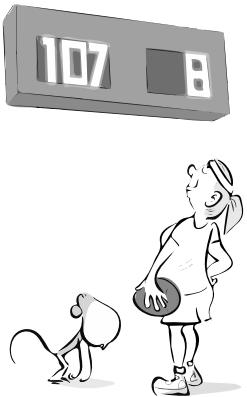
نتيجة ماريا الباهرة

وصفت ماريا أسبوعها الأول من ممارسة تحمل الشك بأنه «حقيقة مخلوطة». لقد وضعت حدًّا معيناً للبحث عن الأعراض على الإنترنت لمرة واحدة يومياً، ولكن فعلتها أكثر من مرة لعدة أيام. كما أنها قررت لا تتصل بطبيبها أو تناقش الأعراض مع زوجها أيضاً، ولكنها فعلت ذلك عدة مرات أيضاً. فجاءت إلى الجلسة وهي غير متأكدة إن كانت قد أحرزت أي تقدم.

سألت ماريا كم عدد المرات التي بدأ فيها عقل القرد بالثرثرة بأنها إذا لم تتحقق من هذه الأحساس قد يحدث شيئاً مميتاً. أجبت: «عشرات المرات».

وسألتها كم مرة صاح القرد بأن هذا إحساس جديد أو أنه أقوى من الأحساس التي اختبرتها في الماضي. أجبت متبسمة «مرات كثيرة».

ثم سألتها كم مرة في ذلك الأسبوع شكرت قردها وقالت: «أختار أن أعيش بالشك»؟ فهذا بالنتيجة كان جوهر العقلية والاستراتيجية التوسيعة التي خططنا لها في الأسبوع السابق. التمعت عينا ماريا وقالت: «مرات كثيرة لا تعد ولا تحصى. سأمنج نفسي مائة نقطة هذا الأسبوع»!



مررت ماريا بأسبوع رائع من التمارين. بتدكير نفسها باستمرار حول عقليتها التوسعية الجديدة، كانت تغذى هذه العقلية، وبمراجعة كيف رحبت بأحساسين الكرة أو الفر والمشاعر السلبية بشكل جيد، كانت تكافئ نفسها على الصواب الذي فعلته بدل معاقبة نفسها حين تعود إلى استراتيجيات الأمان.

نجمو سامانثا

بالنسبة لعميلتي سامانثا فإن المبالغة في تحمل المسؤولية، كان تحدياً حقيقياً لها وهو مقاومة الاطمئنان على ابنها، وابتكرت طريقة غريبة لمكافأة نفسها عندما تنجح في ذلك. عندما تذكرت كيف شعرت بالفخر عندما وجدت لصاقة على شكل نجمة على ورقة علاماتها المدرسية؛ لذا قررت أن تكافئ نفسها بتلك الطريقة. في كل مرة تواجهها حاجة ملحة للاطمئنان على ابنها وتذكر نفسها بأنها ليست مسؤولة عن خياراته في الحياة، كانت تمنح نفسها نجمة، وفي كل مرة استخدمت فيها التنفس الترحيبي لمعالجة قلقها كانت تعطي نفسها نجمة أخرى، وفي كل مرة كانت قادرة على مقاومة رغبتها بالاطمئنان على ابنها كانت تحصل على نجمة أخرى، وهكذا.

رغم أنها انهارت أحياناً واطمأنت على ابنها بكل الأحوال، وستستمر في ذلك لعدة أسابيع، ما دامت أنها كانت قادرة على الاستمرار ببعض عناصر نشاطها، كانت تحصل على بعض النجمات. في نهاية كل أسبوع، كان لديها كوكبة من النجوم كدليل لها على أنها كانت تقدم في نشاطها.

التدريب المشترك

التربيت على ظهرك ثناءً، ومكافأة نفسك بنقاط تخيلية، ورسم النجوم أو الوجوه الصاحكة على مخططك التوسيع هي غيض من فيض من الطرق الكثيرة التي يمكنك أن تدرب نفسك بها وتكافئ نفسك على ممارسة التوسيع. إن كان صديقك أو شريك يتمنى أيضًا، يمكنكم أن تدعوما بعضكم البعض.

بعد يوم مرهق، من المفري أن نعامل أصدقاءنا وشركاءنا كمكب لإحباطاتنا، ولكن عندما نمارس التوسيع، ستصبح قصصنا أكثر إيجابية، وسيصبح وصف التحديات التي واجهتنا، والمشاعر السلبية التي أخبرناها، والمعارف والخبرات الجديدة التي اكتسبناها ممتعة للسرد وتستحق الاستماع إليها.

عندما أقوم بنشاطاتي، أطلع إلى مشاركتها مع زوجي في تلك الليلة على العشاء. ونعم، أحب أن أسمعه يقول: «واو! كان ذلك ملهمًا».

سواء أكنت تتلقى المديح من صديق أم من حبيب، من معالج أو من نفسك، فأنت تبقي تركيزك على المهم -قيمك أنت، واستراتيجياتك أنت، وعملياتك أنت- وليس تأك الخاصة بالقرد، فالمديح هو وقود الطائرة الذي سيقوم برفعها، وسيرفع نشاطك عن الأرض. لا تبخل على نفسك، واجعل



منه وتلقى المديح جزءاً دائماً من نشاطك. في الواقع، لم لا تبدأ من هذه اللحظة؟ مد يدك حول كتفك وربت على ظهرك ثناءً على رغبتك في قراءة هذا الكتاب حتى الآن!

التحلية

بما أنني استخدمت تشبّه الطائرة لنشاطك - استخدام المديح
كوقود الطائرة- قد تتساءل هل سأتمكن من القيام برحلة بالطائرة ٦٦

نعم، ستنظر يوماً ما إلى
خارج نافذتك المجازية وترى
نفسك فوق السحاب، والمشاكل
التي بدت ذات مرة ضخمة
ستظهر كرقط صغيرة في الأسفل،
فبالممارسة، قد يتبدل سلوكك
القديم بتقديرك المتكرر وال دائم
في تقلبات البورصة إلى إعادة

تقييم الاستثمارات بمعدل سنوي، وقد يتتطور خوفك من الحديث في اجتماع إلى التعبير عن رأيك عندما تريد قول شيء، أو ربما ستتغير الحاجة لحصولك على موافقة زوجك إلى اتباع رغبات قلبك حتى وإن لم يتحقق معاك. ربما قد تجد نفسك نائماً في الليل من دون هم أو غم. قد يغريك أن تفكك لقد فعلتها.

لا تفعل ذلك، فالعيش بتوسيع هورحلة مدى الحياة مليئة بتحديات لا محدودة بالإضافة إلى مكافآت. لا يمكنني أن أتوقع إلى أي ارتفاع أو أي مدى

قد يصل بك نشاطك. أنت وحدك من سيكتشف كيف سيبدو العيش متحرّراً من قيود عقلية القرد، ولكن يمكنني أن أستعرض بعضًا من المكافآت التي سيقدمها لك نشاطك التوسيعى، وهذا ما فعلته في الفصل التالي والأخير.

خلاصة الفصل العاشر

حدّد وامدح كل وجه من وجوه نشاطك عندما تبلي حسناً.

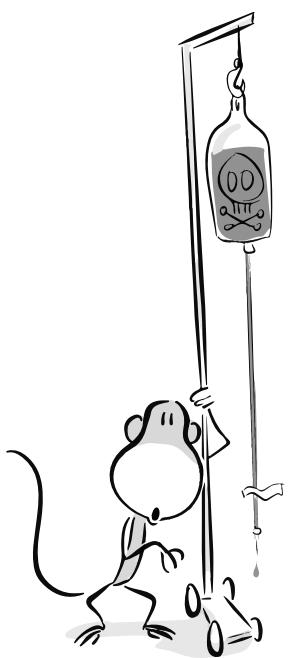




الحياة الواسعة

بدأت هذا الكتاب بالتصريح بأن الأشياء التي كنت تقوم بها للسيطرة على القلق هي في الواقع ما يحافظ على هذا القلق، وقلت لاحقاً إنك عندما تتوقف عن محاولة السيطرة على قلقك، فلن يستمر. فعلاً يدل هذا تحديداً؟

من دون الاستمرار في تغذية القرد بانتظام تنهار دورة القلق. بعد إيقاف إنذارات القلق، وعندما لا يحصل القرد بنحو متكرر على تأكيد التهديد الذي أدركه، يتعلم أن الموقف المدرك هو شيء تستطيع التعامل معه، وكلما كنت أقل تفاعلاً مع إنذارات القرد، قل نشاط القرد، وعندما تتوقف عن تغذية القرد، ستختبر بالنتيجة قلقاً ورهبة أقل.



بالنسبة لمن يعاني طوال حياته من ثرثرة القرد المحدقة والتغذية الوريدية من مصل الخوف، يرى الوعد بقلق أقل أمراً بعيد الاحتمال لدرجة يصعب تخيلها، فكيف ستكون الحياة من دون القلق المحدق بنا؟ حسناً، من جهة، ستتذكر بطريقة جديدة ومختلفة تماماً.

العقلية التوسعية

إن عقلية القرد هي بنية جبارة، بنية أمضينا جميعاً سنوات في بنائها وتعزيزها. فهل من الممكن تخطيها واستبدالها بشيء جديد؟

جرب معظمنا طرفاً مختلفاً لا تحصى من القكير الإيجابي والتأكيدات، وتعلمنا من خلال التجربة أن تغيير عقل الشخص لا يقارن بتغيير ملابسه أو تغيير وقود سيارته، وأن تعلم طريقة تفكير جديدة أشبه بتعلم لغة جديدة. علينا أن نستخدمها. علينا أن نختبر الحياة بها.

وهذا ينطبق بشكل خاص عندما يكون هناك هموم حقيقة في حياتك، وتهديدات أولية فعلية كالتي تعرضت لها سامانثا، فإنها نفسها بأنها ليست مسؤولة عن سلامتها ابنها لم يكن معقولاً، إلى أن بدأت سامانثا الامتناع عن الاطمئنان عن ابنها وبدأت بالاهتمام ب نفسها.

كانت المرات القليلة الأولى التي اختارت فيها سامانثا عدم الاطمئنان عن ابنها عذاباً بالنسبة لها، وعندما غضب منها ابنها لأنها وضعت له حدوداً تتعلق باقتراض المال، كان ذلك أكثر ألمًا لها. ولكنها تابعت نشاطها، واحتملت الإزعاج الذي سببه لها، أثبتت على نفسها لاهتمامها بها.

انضمت سامانثا إلى منظمة الأنون، حيث التقت مع آخرين يعانون من مواقف مشابهة. وكان من الأسهل لها أن ترى حدود المسؤولية الشخصية في حياة الآخرين أكثر من أن تراها في حياتها، وحصلت على الكثير من الدعم لتحملها مسؤولية نفسها بدلاً من مسؤولية ابنها ومرضه، وبعد عدة أشهر من تجربة هذه الأفكار الجديدة، لاحظت أن صحتها بدأت تتحسن،

وأصبحت قادرة على القيام بأشياء تحبها - وحتى قضاء وقت ممتع بين الفينة والأخرى.

تبين أن التكيف مع مرض ابنها، كان فرصة لها لتغيير الافتراضات الأساسية التي كانت تتجه بالاستناد إليها طوال حياتها، وهي تؤمن الآن بأنها مسؤولة عن نفسها وأن ابنها مسؤول عن حياته. ثمة مجازفة بشيء يمكنها التحكم به - صحتها وسلامتها الشخصية - وهو شيء لن تضحي به من أجل شيء لا تستطيع التحكم به - وهو ابنها، فلا تفترض أنها مسؤولة تجاهه حتى وإن أخفق.

مهما كان ما تستند إليه همومك وقلقك، عندما تختار أن تتصرف بعقلية تستند إلى قيمك الشخصية - وليس قيم القرد - ستحصل على تجربة جديدة تدعم هذه العقلية، وسيتوحد اللاوعي مع هذه التجربة الجديدة ويتسع، ومع التجارب الجديدة المتكررة، ستنهار عقليتك القديمة، سواء المثالية، أو المبالغة في تحمل المسؤولية، أو المحتاجة لليقين، وستتعلم أن تؤمن بالعقلية التوسيعية الجديدة التي اخترتها، وسيصبح التفكير التوسيع هو النمط الأساسي الجديد.

العيش بهدف، وتحقيق أهدافك

عندما تصبح أقل تقييداً بتحيز القرد نحو الأمان وتصبح أكثر مرونة لإنذاراته عن التهديدات المدركة، ستبدأ بالقيام بالمجازفات الضرورية لتحقيق أهدافك الشخصية الأسمى، وستبدو الأشياء التي حلمت بالقيام بها قبلاً قابلة للتحقيق.



كما تذكر، كانت ماريا تتوق للسفر، وكانت القيم التي قدرتها هي الفضول والغفوية، ولكنها كانت تخشى الابتعاد عشرة أميال أو ما يقاربها عن طبيبها أو المستشفى، ولكن كل ذلك تغير الآن.

أولاً، ماريا سعيدة لتخبرني بأنها تختبر أحاسيس جسدية مزعجة بشكل أقل. وهذا جزئياً بسبب أنها لم تعد تفحص جسدها باستمرار بحثاً عنها.

وأيضاً لأنها عندما تشعر بشيء مزعج، لم تعد تبحث عنه في الإنترنت. فعندما لا تغذى قلقها، ثمة القليل لتقلق بشأنه؛ لذلك فهي تشعر الآن أنها أكثر صحة وأقل توتراً.

بعد كل ممارستها لتحمل الشك بشأن الأعراض الجسدية، لاحظت ماريا أنها مستعدة ل تكون في شك في نواح أخرى من حياتها، فلم تعد تخمن نتائج استثماراتها المالية بعد الآن، وأصبحت جريئة وحاسمة في خيارات التسوق، والشيء الأول الذي تبحث عنه في غوغل الآن هو أماكن السفر. وبعد سنوات من خوفها من السفر بدأت تهوض ماريا عن وقتها الضائع، فقد عادت للتو من رحلة دامت لشهر في جنوب إفريقيا، وهي وجهة لطالما كانت تخشى السفر إليها من قبل. وصارت ماريا تعيش الآن بحسب قيمها هي - الاكتشاف، والاكتشاف، والاكتشاف!

التعاطف المتزايد والتقدير الذاتي

أَلْزَمَ إِيرِيكَ نَفْسَهُ، كَجَمِيعِ الْمُثَالِيِّينَ، بِمَعَابِيرَ مُسْتَحْمِلَةٍ. فَلِمْ يَكُنْ مِنْ مُسْمَوحٍ لَهُ ارْتِكَابُ الْأَخْطَاءِ. وَكَانَتْ تَعْنِي مُحاوَلَتِهِ لِلْعِيشِ بِهَذِهِ الطَّرِيقِ أَنَّهُ لَنْ يَنْجُحْ أَبْدًا، وَبِشَكْلِ مُتَوْقَعٍ، كَانَ يَشْعُرُ بِالْسُّوءِ حِيَالَ نَفْسِهِ. وَلَكِنْ نَشَاطُ إِيرِيكَ غَيْرُ كُلِّ هَذَا.

بِمَا أَنَّهُ يُسْمِحُ لِنَفْسِهِ الْآنَ بِإِمْكَانِيَّةِ ارْتِكَابِ الْأَخْطَاءِ، أَصْبَحَ إِيرِيكَ أَكْثَرَ حَزْمًا بِكَثِيرٍ. فَتَوقَّفَ عَنِ الْبَحْثِ الْمُفْرَطِ وَتَأْجِيلِ اتِّخَادِ الْقَرَارَاتِ، وَنَتْيَاجَهُ ذَلِكَ أَصْبَحَ يَنْهِيَ الْمُزِيدَ مِنَ الْمَهَامِ فِي عَمَلِهِ، فِي الْوَاقِعِ، أَصْبَحَ يَسْتَمْعُ بِعَمَلِهِ الْآنَ وَيُظَهِّرُ ذَلِكَ فِي تِقَاعِدِهِ مَعَ الْآخَرِينَ. لَقَدْ أَصْبَحَ أَكْثَرَ حَزْمًا، وَأَكْثَرَ وَضْوَحًا، وَأَكْثَرَ صِرَاطَةً، مَا جَعَلَهُ مُدِيرًا أَفْضَلَ، فَبِدَّلَ مِنْ تَجْنِّبِ الْمَوَاجِهَاتِ مَعَ مُوْظَفِيهِ، أَصْبَحَ يَتَعَامِلُ مَعَهُمْ بِشَكْلِ مُباشِرٍ، وَيَقْتَلُعُ الْمَشَاكِلُ مِنْ جُذُورِهَا.

وَعِنْدَمَا اكْتَسَبَ الثَّقَةَ بِنَفْسِهِ، وَسَعَ إِيرِيكَ نَشَاطَهُ إِلَى نَوَاحٍ أُخْرَى مِنْ حَيَاتِهِ أَيْضًا، كَالنَّادِيِّ الرِّيَاضِيِّ. وَرَغْمَ أَنَّ وَزْنَهُ لَا يَزَالَ زَائِدًا، لَمْ يَعُدْ يَشْعُرُ أَنَّهُ غَرِيبٌ عَمَنْ حَوْلِهِ، وَقَدْ جَعَلَهُ التَّمَارِينِ الْمُنْتَظَمَةِ أَقْوَى بِقَلِيلٍ وَأَكْثَرَ ثَقَةً بِكَثِيرٍ. وَأَصْبَحَ مِنَ الْأَسْهَلِ بِكَثِيرٍ أَنْ يَكُونَ إِيرِيكَ عَلَى سُجْيَتِهِ هَذِهِ الْأَيَّامِ لِأَنَّهُ أَصْبَحَ يُسْتَطِعُ أَنْ يَغْفِرَ لِنَفْسِهِ لِكُونِهِ أَقْلَ مِنْ مُثَالِيَّةً.

عِنْدَمَا نَتَعَلَّمُ أَنْ نَكُونَ مَتَعَاطِفِينَ مَعَ أَنفُسِنَا، نَتَعَلَّمُ أَنْ نَكُونَ مَتَعَاطِفِينَ مَعَ الْآخَرِينَ، وَسْتَصْبِحُ الْمَقَارِنَاتُ وَالْأَنْتِقَادَاتُ أَقْلَ أَهْمَيَّةً بِالنِّسْبَةِ لَنَا عِنْدَمَا نَبْدُأُ بِإِدْرَاكِ إِنْسَانِيَّتِنَا وَعَرْضَتِنَا لِلْخُطَا. كَمْ سَنُشَعِّرُ بِالْخُفْفَةِ عِنْدَمَا نَتَرَكُ عَبَءَ الْمُثَالِيَّةِ!

المرونة تجاه العقبات

ماذا إذا حدثت مشاكل؟ ماذالو، بالرغم من استعدادك للقيام بالمخاطر، لم تحصل على ما سعيت له؟ وماذا لو، بالرغم من ممارستك وتمرنك، يبرز تهديد أولى في حياتك؟ لا تستطيع ممارستك أن تحول دون خسارة عمل، أو منزل، أو شخص عزيز، ولا تستطيع أن تعزلك عن الكوارث الطبيعية، أو الحروب، أو الاضطراب الاقتصادي.

واجه عمالئي الثلاثة نكبات شخصية عظيمة في مرحلة ما أثاء نشاطهم، فانتهى المطاف بابن سامانثا في المشفى، تماماً مثل ما خشيت حصوله، واضطر إيريك في نهاية الأمر لأن يطرد موظفته، وأن يخسر صداقته مع زوجها نتيجة ذلك، وتطورت عند ماريا أعراض تطلب العناية الطبية. إن ما وجده كل واحد منهم هو أن نشاطه التوسيع الشخصي - اختبار والترحيب بالفرص ذات المخاطرة المنخفضة في سبيل التوسيع - قد جلب له مرونة أكثر مما كان يحلم بأنه ممكن، مرونة كافية لتحمل الخسارة والألم ذات المخاطرة المرتفعة.

إن القدرة على احتمال مشاعرك الضرورية هي قوة خارقة، تتيح لك القيام بأشياء اعتقدت في السابق أنها مستحيلة. بالمرونة الكافية، يمكن التعامل مع أي تهديد، سواء كان مدركاً أم حقيقياً. عندما يصبح طريقك نحو المرونة أكثر ألفة، أنت تهيئ نفسك لتحولات الحياة التي لا مفر منها، وتصبح مرونتك نقطة قوة ل تستند إليها عندما تحدث الأشياء السيئة.

عندما يصيبك الإعصار ستكون أنت في عين الإعصار، مرنا وثابنا بعقلية توسيعية.



فسحة للمتعة

عندما تستمر بالاستنشاق العميق لشاعرك وأحساسك وترحب بأي شيء تشعر به، ستواجه شيئاً في الغالب أنك لم تتوقعه - المزيد من المشاعر الإيجابية.

يقع الألم والسعادة معاً في وعاء واحد في الجسم وكلاهما يتشاركان المرات من وإلى العقل، فعندما تفتح جسدك بتتنفسك وتنفس المجل ل الألم، فأنت تنفس مكاناً للسعادة أيضاً، وعندما تتمي عقلية توسيعية تسمح باختبار المشاعر المؤللة بشكل ملموس، ستتحمل المجموعة العصبية نفسها المشاعر المرضية أيضاً.

عندما تصرف بحسب قيمك، لا يصبح ألم الخسارة مقبولاً فقط، بل وتحيا المشاعر الإيجابية التي لطالما كانت ضامرة. وتصبح التعابير مثل متعة الاكتشاف، والفخر بالاستقلالية، والتعاطف الدافئ، والرغبة بالمتعة، والشغف بالتعبير عن الذات، والامتنان للكرم، وهيبة البراعة، وحب المغامرة أكثر من مجرد أفكار. بل ستكون مشاعر مفتوحة تختبرها فعلاً!

ولكن كن حذراً لئلا تتعلق بهذه المشاعر المرضية أو تحاول الحصول على المزيد منها، فمحاولة الإحساس بأنك جيد يغذى القرد، واترك هذه المشاعر السارة تتساب من خلالك، كما ترك المشاعر المزعجة تتساب من خلالك أيضاً. فما دمت تستمر بالتتوسع، ثمة المزيد منها يأتي من المنبع!

السلام والحضور

صادف أنتي كنت أكتب هذا الجزء من الكتاب وأنا على متن طائرة. قبل بضع ساعات، كنت أقترب من نقطة تفتيش إدارة أمن النقل في المطار، وكان هناك خمس صفوف مختلفة للاختيار من بينها. ومع أنه كان لدى الكثير من الوقت قبل موعد رحلتي، وبعد أن اخترت رتلاً، لاحظت أنتي بدأت أشعر ببعض التوتر. فكان الرتل إلى يسارك يتحرك بسرعة أكبر من رتلي، والناس الذين كانوا خلفي من قبل أصبحوا الآن أمامي، ولاحظت أنتي شعرت بالازدراء نحوهم، وببعض الخزي من غيابي لاختياري هذا الرتل. حتى كان قردي قيد العمل، فالآخرون يتقدمون عنى، و«يهددون» منزلتي الاجتماعية.

التهديد الوحيد الذي كان هنا هو جودة حياتي، فإذا تعاملت مع إنذار القرد على أنه مهم سأستمر بالشعور بالتوتر، والانزعاج، والخزي،

فكترت بدل ذلك، مرحى! فرصة للتتوسيع. وبسطت يدي لتدكير نفسي بأنني راضية عن تقدم الآخرون أمامي، وأخذت شهيقاً ترحيبياً عميقاً، لأريح شعور التوتر في صدري وشعور المنافسة مع الآخرين. فأرسلت بفعلي هذا رسالة إلى عقل القرد لـ^{لدي} بـ^{أنني} أستطيع التعامل مع هذا «التهديد». وحصلت على الموزة، وعشت للحظة. بتحرّري من افتراض «ما يجب أن يكون» الخاص بقردي، أصبحت حاضرة بكلّيتي بما «هو كائن»، فبالمرونة التي تركت مشاعري الضرورية تجري في مسارها، شعرت بـ^{أنني} في سلام.

لقد كنت متردّدة في استخدام عباري مثل «في اللحظة»، «سلام» و«حضور» في هذا الكتاب. فلهذه اللغة دلالات روحانية وأنا لا أدعى بـ^{أنني} معلّمة روحانية، ولكنني تمرنت بما يكفي باستخدام أدوات نفسية وروحانية لأعرف أن الأدوات في هذا الكتاب، والأدوات التي يقدمها المعلمون الروحيون، هي بجوهرها متماثلة رغم اختلاف الأسماء.

عرف المعلم البوذي شينزن يونغ Shinzen Young العذاب في صيغة رياضية هي: $\text{الألم} \times \text{المقاومة} = \text{عذاب}$. وسيوافق معظمنا على ذلك. فقد قاومنا وتعذبنا بما يكفي لثبت ذلك، ولكن أود أن أعدل هذه الصيغة تعديلاً صغيراً لعكس رسالتي الجوهرية لك في هذا الكتاب.

القلق \times الترحيب = مرونة

رسالتي لك هي أن ترحب بالقلق وأن تتمي المرونة. فبالمرونة مع القلق، يسود السلام والحضور في كل دقة من النهار.

دع نشاطك يصبح أسلوب حياتك. واجعل مراجعة قيمك، والتعامل مع المشاكل والقلق كفرص، و اختيار الاستراتيجيات التوسعية تصبح أمراً طبيعياً بالنسبة لك مثلاً تلقط هاتفك عندما يرّن، أو تفتح الباب عندما تسمع طرقاً. ستجمع كل خطوة صغيرة من نشاطك بشكل يومي، لتجلب لك تغييرات مذهلة لا يمكن التنبؤ بها في حياتك.

تذكر أيضاً أنك أينما تذهب، ومهما بلغ التقدم الذي تحرزه، فإنَّ القرد دائمًا معك في الرحلة دائمًا على أهبة الاستعداد. حتى في أكثر العوالم توسيعًا، هناك دائمًا جبهة، وخطٌ لن تشعر بعده بالأمان. وعندما تقترب من تلك الحافة، ستواجه أشياء مألوفة: تهديدات مدركة، ومشاعر سلبية، وحاجة لليقين، ومثالية، و/أو مبالغة في تحمل المسؤولية نحو الآخرين، وستشعر بأنك تود الانسحاب نحو الأمان.

ولتكن ستعمل ما يجب فعله، وستأخذ نفساً ترحيبياً عميقاً وتقول شكرًا يا قرداً ثم ستأخذ خطوة أخرى نحو خبرة ومعرفة جديدة.

خلاصة الفصل الحادي عشر

لا أحد يستطيع أن يتمناً إلى أين سيقودك نشاطك التوسيعى أو بماذا سيكافئك، ولكن ما دمت تستمر في نشاطك فليس هناك حدود لما هو ممكن فعله.



خلالات الفصول

1. إنَّ قلقنا هو نداء للقيام بفعل يحفزه إدراك عقل القرد للتهديد.
2. عندما يستولي علينا القلق، نتبَّنى عقلية القرد، التي تفترض أنه لكي تكون في أمان يجب أن تكون موقتين بكل النتائج، ويجب أن تكون مثاليين، ويجب أن تكون مسؤولين عن مشاعر وتصرفات الآخرين.
3. عندما نستجيب للقلق بالتجنب أو المقاومة، نحن نؤكِّد على إدراك التهديد - ونغذي القرد - مما يحافظ على دورة القلق وعلى عقلية القرد لدينا.
4. نحن نغذي القرد باستمرار خلال النهار بأداء استراتيجيات أمان - حين نقوم بأفعال تقيينا بأمان مؤقت من تهديدات القرد المدركة ومن إنذارات القلق.
5. لكي ندعم منهجية عقلية تسمح لنا بالازدهار والنمو، يجب أن نخلق تجربة ومعرفة جديدة، وذلك باستبدال استراتيجيات الأمان باستراتيجيات توسيعية.
6. لكي تتمكن المشاعر المزعجة والأحاسيس المرتبطة بالقلق من أن تجري في مسارها، ليس من الضروري أن نشعر بها فحسب، بل ينصح بالرتحيب بها.

7. إن القلق عادة هو ثرثرة قرد، وستتلاشى هذه الثرثرة إذا رحبت بها واحتملتها، بدل مقاومتها أو اتخاذ موقف على أساسها.
8. عندما نستبدل قيمة الأمان الخاصة بالقرد بقيمـنا الشخصية، ونخطط للمواقف لنتمرن فيها على الالتزام بهذه القيم، نتوسع في حياتـا.
9. بينما يمكنـنا أن نمارس استراتيجيات التوسيـع في كل موقف نتعرض له تقريـباً، سننـجح أكثر في المواقـف ذات المخـاطـرة المنـخفضـة، الأقل تهـديـداً للقرـد.
10. حـدد وامـدـح كل وجهـ من وجـوه نـشـاطـك عندـما تـبـلي حـسـناً.
11. لا أحد يـسـتطـيع أن يـتـبـأـ إلى أـيـن سـيـقـوـدـك نـشـاطـك التـوـسـعـي أو بماـذا سـيـكـافـئـك، ولكن ما دـمـت تـسـتـمـرـ في نـشـاطـك فـلـيـسـ هـنـاك حدـودـ ماـ هو مـمـكـنـ فعلـهـ.

حول المؤلفين

- ◀ شانون، معالجة مجازة في مشاكل الزواج والعائلة، ومؤلفة كتاب The Shyness and Social Anxiety Workbook for Teens Anxiety Survival Guide for Teens روزا في العلاج السلوكي المعرفي في سانتا روزا، كاليفورنيا. وهي مجازة من أكاديمية العلاج المعرفي.
- ◀ دوغ شانون، رسام كاريكاتوري مستقل يعيش في سانتا روزا، كاليفورنيا.
- ◀ مؤلف التمهيد د. مايكل آ. تومبكينز، هو شريك مؤسس لمركز منطقة خليج سان فرانسيسكو للعلاج المعرفي، وطبيب مجاز من أكاديمية العلاج المعرفي، وبروفسور سريري مساعد في جامعة كاليفورنيا، بيركلي. وهو مؤلف ومُؤلف شريك لخمسة كتب، بما فيها OCD Digging Out.



لا تغذ عقل القرد

شبه الحكماء العقل القلق بالقرد، فهو يشرث دائمًا، ويقفز من خصن إلى آخر، ويبحث أبداً عن الأمان من التهديدات، فإذا كنت تعاني من الهم أو القلق فأنت على معرفة (بنهجية القرد) هذه، وقد تحاول كالقرد تماماً أن تتجنب الأشياء التي تخشاها، ولكن التجنب - أو ما نسميه تغذية القرد - لا ينجح في الواقع، وعادة ما يؤدي إلى المزيد من القلق، وهذه ليست طريقة للعيش!

يقدم هذا الدليل الفريد علاجاً سلوكياً معرفياً مساعتك في تحديد عقل القرد لديك، والتوقف عن تغذية أفكارك القلق، وإيجاد السلام الذي تتوق إليه، كما ستكشف المخاوف الجوهيرية في جذور قلك، وتكتشف كيف أن البحث ومواجهة الأشياء التي تجعلك قلقاً يمكن حقاً أن تعكس الدورة التي تبقى همومك حية، وعندما تتوقف عن تغذية القرد فلن تكون هناك حدود للراحة التي ستشعر بها في حياتك، ألم يحن الوقت لتضع نهاية لقلقك؟

«إذا كنت مستعداً لقلب الطاولة على قلك، لن تجد كتاباً أفضل من كتاب لا تغذ عقل القرد».

د. ريد ويلسون، مؤلف كتاب *Stopping the Noise in Your Head* (إيقاف الضجة في رأسك).

«تعلمك جينيفر شانون كيف تغير حياتك بإبعاد (القرد) من عقلك».

د. دينيس غرينبرغر، مؤلف مشارك لكتاب *Mind Over Mood* (العقل فوق المزاج).

جينيفر شانون، معالجة مجازة في مشاكل الزواج والعائلة، ومؤلفة كتاب *The Shyness and Social Anxiety* (دليل الياياعين في الخجل والرهاب الاجتماعي)، وكتاب *The Anxiety Survival Guide for Teens* (دليل الياياعين للنجاة من القلق)، وشريكه مؤسسة لمركز سانتا روزا في العلاج السلوكي المعرفي في سانتا روزا، كاليفورنيا.

دoug شانون، رسام كاريكاتوري مستقل يعيش في سانتا روزا، كاليفورنيا.

د. مايكل آ. تومبكينز، هو شريك مؤسس لمركز منطقة خليج سان فرانسيسكو للعلاج المعرفي، وطبيب مجاز من أكاديمية العلاج المعرفي.

ISBN: 9786035093248



9 786035 093248

- علم النفس -

تواصل معنا

CONTACT US

