



ماذا؟ أنا أقلق؟!

سلسلة المساعدة الذاتية للتعامل مع القلق العام (التهمّم)
Generalized anxiety (Worrying), CCI self-help resource

ح) المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية ، ١٤٤٧ هـ

الجهني ، ريان بن مانع
ماذا؟ أنا أقلق؟ سلسلة المساعدة الذاتية للتعامل مع القلق العام
(التهمم). / الجهني ، ريان بن مانع ؛ المركز الوطني لتعزيز الصحة
النفسية -. الرياض ، ١٤٤٧ هـ
..ص ؛ ..سم

رقم الإيداع: ١٤٤٧/٨٩٠٩
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٤٥٩-١١-٩

ترجمة واعداد:

ريان بن مانع الجهني
اخصائي علم نفس ومعالج نفسي

اعتماد:

لجنة مراجعة المحتوى
بالمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تمت ترجمة الدليل بعد الحصول على موافقة خطية من أصحاب الحقوق الفكرية في استراليا الغربية/مركز التدخلات الاكلينيكية CCI من خلال أ.ريان الجهني بالتعاون مع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

الخلفية

تم تطوير المفاهيم والاستراتيجيات في هذه السلسلة بناءً على ممارسات نفسية قائمة على البراهين العلمية، تحديداً "العلاج الفوق-معرفي" (Metacognitive Therapy – MCT). وهو أحد أساليب العلاج النفسي طوّره البروفيسور أدريان ويلز في جامعة مانشستر. ويُعتبر امتداداً للعلاج المعرفي السلوكي (CBT)، ويستند إلى نظرية تفيد بأن التفكير السلبي المتكرر – مثل التهمّم المزمن في اضطراب القلق العام – هو نتيجة لمشكلات في العمليات الفوق معرفية (أي المعتقدات حول التفكير نفسه) والسلوكيات المرتبطة بها.



ماذا؟ أنا قلق!!؟

الوحدة الاولى

نظرة عامة على القلق العام

3	المقدمة
3	فهم القلق
5	فهم اضطراب القلق العام
8	ما أسباب اضطراب القلق العام؟
10	ملخص الوحدة

مقدمة

الجميع يمر بمشاعر عامة من التوتر أو الهم حيال شيء ما. في الواقع أظهرت الدراسات أن ما يقارب 2 من كل 5 أشخاص يشعرون بالهم مرة واحدة على الأقل كل يوم. بالنسبة للبعض قد يكون الهم والشعور بالقلق مزمن ومسيطر على حياتهم. الهم المزمن (التهمم) هو سمة رئيسية لاضطراب القلق العام، والذي يمكن أن يؤثر على أي فرد في أي مرحلة من حياته، حوالي 1 من كل 20 شخص يمر بقلق عام مرة واحدة على الأقل في مرحلة ما من حياته. لذلك تذكر، أنت لست وحدك.

الهدف من هذه الوحدة هو تزويدك ببعض المعلومات العامة حول القلق واضطراب القلق العام، ووصف أنواع الأعراض الشائعة للقلق العام، ومناقشة أسبابه.

فهم القلق

دعونا نبدأ هذا القسم بالحديث عن ما نعنيه بالقلق...



الشعور بالخوف هو جزء طبيعي من تجربتنا البشرية. الخوف هو في الواقع غريزة بقاء عندما يحدث كاستجابة لموقف خطير واقعي. فكر: كيف ستتفاعل إذا اقترب منك حيوان خطير؟ على الأرجح

ستستجيب بالخوف، وهي استجابة مفيدة في أوقات كهذه لأنه عندما نخاف، يمر جسمنا بسلسلة كاملة من التغيرات التي تهدف لحمايةنا من الخطر. من المحتمل أن تقودنا استجابة الخوف هذه إما إلى الهروب من أجل حياتنا أو أن نصبح "مستعدين" للدفاع عن أنفسنا جسدياً. كما ترى من هذا المثال، فإن تجربة الخوف تعتبر جزء طبيعي وضروري من عملية البقاء.

يمكن أيضًا الشعور بالقلق في مواقف أقل تهديد. على سبيل المثال، سيشعر الرياضيون قبل مباراة أو سباق كبير بدرجة من القلق. وهذا أمر جيد، حيث أن بعض القلق في هذا الموقف سيحفزهم ويجعلهم مستعدين للمنافسة.

يصبح القلق مشكلة عندما يكون غير متناسب مع الموقف، أي عندما يحدث في مواقف لا يوجد فيها تهديد أو خطر فعلي. قد يكون بعض القلق متوقعًا من مواقف معينة (مثل مقابلة عمل، أو تقديم عرض لجمهور)، ولكن إذا كان القلق شديد لدرجة أنه يمنعك من القيام بمهامك، فإنه يصبح مشكلة، عندما يحدث القلق بهذا المستوى الشديد، فالغالب أنه سيتعارض مع جودة حياتك.

أنواع مختلفة من القلق

القلق شعور يمكن ان ينتابك بطرق مختلفة، وقد يفيدك أن تكون قادر على التمييز بين مستويات القلق المختلفة...

الخوف يصف نوع شديد جدا من القلق ويميل إلى أن يكون ردة فعل لموقف فوري ومحدد. في بعض الأحيان يحدث هذا الخوف في المواقف الاجتماعية أو عند التفكير في حدث اجتماعي قادم. نطلق على هذا النوع من الخوف "القلق الاجتماعي". يمر أشخاص آخرون بخوف شديد كاستجابة لأشياء محددة، على سبيل المثال العناكب، المرتفعات، الماء. تُعرف هذه المخاوف بالرهاب. بينما يمر آخرون بخوف يشبه "الرعب المحض" الذي يأتي من العدم. وتُعرف هذه بنوبات الهلع.

يركز هذا الدليل على مستوى من القلق يوصف بأنه **قلق عام أو توتر مستمر**. هذا النوع من القلق له خصائص جسدية وعاطفية مماثلة للشعور بالخوف، ولكن بدرجة أقل. بدلاً من الانتقال مباشرة إلى الرعب المحض، يتراكم هذا القلق تدريجيًا، ويسبب مستوى عالٍ من التوتر ويسلب منك راحة البال. غالبًا ما يكون هذا النوع من القلق طويل الأمد وقد يظهر بعد حدث سلبي حقيقي أو متوقع.



فهم القلق العام

الهم والتوتر حالات شعورية يمر بها جميع البشر، كما هو الحال مع العديد من الأشياء في الحياة، لكن الإفراط في القلق غير مفيد وقد يكون ضار على المدى البعيد. يمكن أن يتحول القلق الطبيعي إلى مشكلة عندما يكون:

• مفرط

• يشعرك بأنه لا يمكن السيطرة عليه

• مقتحم حياتك، متطفل ومُلاح

• مستمر - موجود دائماً

• يسبب لك ضيق وكرب يعيق قدرتك

على ممارسة حياتك اليومية.

هنا يتحول فيه القلق الطبيعي إلى قلق مرضي أو "اضطراب القلق العام".

بعض التجارب الشائعة التي أخبرنا الناس أنهم يمرون بها عندما يكون لديهم قلق عام:

• **هموم مزمنة** تدور في أذهانهم. تحدث مرارًا وتكرارًا مثل أسطوانة عالقة

• **قلق** لا يمكن السيطرة عليه. وجود رغبة قوية في السيطرة على عواطفهم، ومع ذلك الشعور كما لو أن القلق والهم قد هيمنوا عليهم وليس هناك ما يمكنهم فعله لإيقافه

• **أفكار متطفلة "اقتحامية"**. بغض النظر عن مدى محاولتهم لإيقاف القلق، مقاومة التفكير في الأشياء التي تجعلهم متوترين، تجعل تلك الأفكار الغير مرغوبة تستمر في الظهور في أذهانهم

• **النفور من عدم اليقين**. الرغبة في معرفة ما سيحدث في المستقبل

• **الشعور بالانزعاج**. التوتر، وعدم القدرة على الاسترخاء

• **التوتر الجسدي**. الشعور بالعصبية والشد في عضلات الجسم

• **اضطرابات النوم**. مواجهة صعوبة في النوم، أو الاستمرار في النوم، أو نوم

متقطع غير مستقر، لأن ذهنهم مشغول باستمرار بالتفكير بالهموم

- **مشاكل في التركيز.** صعوبة تركيز الانتباه على مهمة واحدة
- **التسويق** في الانجاز. تأجيل الأمور لأن كل شيء يبدو منهك ومرهق للغاية
- **تجنب** المواقف التي يقلقون منها

خذ لحظة لتكتب ما تمر به كجزء من قلقك العام.

إحدى السمات المهمة للقلق العام هي أن الهم (التهمم) والقلق ينتشران عبر عدد من المجالات المختلفة مثل الصحة والعمل والعلاقات الشخصية والأموال المالية وما إلى ذلك. هذا ما يميزه عن مشاكل القلق الأخرى، مثل القلق الاجتماعي أو الرهاب، حيث يكون الهم والقلق مرتبطا بمواقف محددة.

فكر في المجالات التي تميل إلى التهمم بشأنها في حياتك. (قم بعمل قائمة بالأشياء المختلفة التي تحمل همها).

قد تعتقد أن القلق العام ليس خطيراً مثل المشاكل الأخرى، كالقلق الاجتماعي أو الرهاب أو نوبات الهلع، حيث قد يبدو القلق فيها أكثر حدة من القلق العام. ومع ذلك، فإن القلق العام أو التوتر أو التهمم المزمن يمكن أن يتعارضون بشكل كبير مع جودة حياة الشخص لأنه طويل الأمد ومزمن. بهذه الطريقة، يمكن تشبيهه بوجود حالة مزمنة مثل الربو أو مرض السكري.

للأسف، غالبًا لا يسعى الأشخاص الذين يعانون من القلق العام للعلاج، حيث قد يشعرون بالحرَج من أن يُنظر إليهم على أنهم أشخاص لا يستطيعون السيطرة على أنفسهم. قد يعتقدون أيضًا أنهم "كانوا دائمًا هكذا"، فعليهم فقط التعايش مع ذلك. قد تعني هذه الآراء أنهم لن يسعون للحصول على المساعدة بشأن التوتر والهم المزمن، ولكن من المهم تذكر أن هناك طرقًا لكسر عادة التهمم.

ليس من غير المألوف أيضًا أن يعاني الأشخاص الذين لديهم قلق عام من أنواع أخرى من اضطرابات القلق، أو أن يعانون من اضطرابات المزاج مثل الاكتئاب، وتكون مصاحبة لمشكلة القلق العام. غالبًا ما يسعى الناس للعلاج من هذه المشاكل الأخرى، بدلاً من علاج ميلهم للهم والتهمم المفرط.

الآن بعد أن عرفت المزيد عن القلق العام، خذ لحظة للتفكير في مدى خطورة قلقك العام وتوترك بالنسبة لك. أخبرنا مدى خطورة المشكلة من خلال تقييم السؤالين أدناه. سيُطلب منك إجراء هذه التقييمات مرة أخرى في نهاية الوحدات ، حتى تتمكن من رؤية تأثير المعلومات الواردة في هذه الوحدات على قلقك العام.



بشكل عام، ما مدى انزعاجك من قلقك العام؟

(ضع دائرة حول الرقم الذي يصفك بشكل أفضل)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
لا على الإطلاق			بشكل متوسط				بشكل كبير للغاية			

بشكل عام، ما مدى شدة مشكلة قلقك العام؟

(ضع دائرة حول الرقم الذي يصفك بشكل أفضل)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
لا على الإطلاق			بشكل متوسط				بشكل كبير للغاية			

ما الذي يسبب القلق العام؟

كيف يصبح الهم مزمنًا عند الإنسان؟ بالطبع لا توجد إجابة قاطعة، بسبب الاختلافات الفردية. ومع ذلك، هناك بعض العوامل المهمة التي تم تحديدها. يمكن تقسيم هذه العوامل بشكل عام إلى عوامل بيولوجية ونفسية.

العوامل البيولوجية

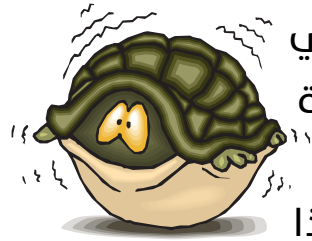
استنادًا إلى دراسات التوائم والعائلات، يبدو أن الأفراد قد يرثون قابلية لتطوير اضطراب القلق. أفادت هذه الدراسات عن وجود قابلية عامة لنشوء اضطرابات القلق، وكذلك اضطرابات المزاج. لاحظ أن الأبحاث تخبرنا أن هذه قابلية عامة، وليست قابلية محددة لنوع معين من الاضطرابات. بالإضافة إلى ذلك، تبين أن الأشخاص الذين ولدوا بنوع معين من السمات "القلقة/العصابية" قد يكونون أكثر عرضة لتطوير اضطراب القلق في وقت لاحق من الحياة.

العوامل النفسية

ومع ذلك، من المهم أن نتذكر أنه على الرغم من أن بيولوجيتنا قد تجعلنا أكثر عرضة لتطوير اضطراب القلق، إلا أن ليس كل الأشخاص الذين لديهم هذه القابلية سينشأ لديهم قلقًا مرضيًا. فهناك عوامل أخرى مؤثرة كنمط الحياة، وأنواع الضغوطات الحياتية التي نواجهها، وكيفية تعاملنا مع مثل هذه الضغوطات.

قد تساهم الأحداث الحياتية المجهدة والصادمة وخصوصا التي لا يمكن السيطرة عليها في تطور القلق العام. عندما تقع مثل هذه الأحداث، قد يعتقد بعض الناس أن الحياة خطيرة وغير متوقعة، وأن التهمم بشأن الأحداث السلبية المستقبلية المحتملة هو وسيلة للتعامل مع عدم اليقين في الحياة. قد يعتقدون أن التهمم يساعدهم على تحقيق شعور أكبر باليقين والسيطرة، من خلال جعلهم أكثر استعدادًا لأي شيء.

قد يتطور القلق أيضًا عندما يعطيك الأشخاص من حولك معلومات حول ما هو مهدد وكيفية التعامل مع تلك التهديدات. على سبيل المثال، قد يرى الطفل أحد الوالدين يقلق باستمرار بشأن الظروف الحالية والأحداث المستقبلية السلبية المحتملة، وقد يتعلم اتباع هذا السلوك. كذلك، قد تكون تعلمت بلا وعي أن "القلق جيد ويظهر أنك شخص كفؤ ومهتم". قد تزيد هذه الأنواع من الرسائل من فرصك في تطوير القلق العام.



أخيرًا، يزداد القلق سوءًا عندما يبدأ المرء في تجنب الأشياء التي لديه بعض المخاوف بشأنها. حيث أن التجنب يفاقم ويزيد من شدة القلق. إذا دعم الأشخاص في حياتك (أي الوالدين والأشقاء والأقران والأزواج/الشركاء) تجنبك لأشياء مختلفة، فقد يجعل هذا قلقك أسوأ على المدى الطويل. عادة ما يدعم الناس تجنب الشخص لأنهم لا يريدون أن يشعر الشخص بأي ضيق. ومع ذلك، فإن تجربة قدر صغير من الضيق وتعلم كيفية حل المشكلة أو التعامل معها من المرجح أن يوقف القلق الأكثر حدة على المدى الطويل.

ملخص الوحدة

- الهم والقلق هما تجارب شائعة لمعظم البشر
- يمكن أن يكون القلق مفيداً لنا ولا يصبح ضار إلا عندما يكون غير متناسب مع الموقف
- هناك أنواع مختلفة من القلق، مثل الخوف الشديد، والقلق الأقل في الحدة ولكن الأطول في المدة؛ مثل القلق العام أو التوتر
- تركز حزمة المعلومات هذه على القلق العام، وتتناول نوع القلق المرتبط بالهم (التهمم) والتوتر
- لقلق العام الضار هو التهمم المفرط بشأن مجموعة متنوعة من الأشياء، يشعر الشخص بأن قلقه متطفل ولا يمكن السيطرة عليه، ويسبب ضيق كبير وصعوبة للفرد في حياته اليومية
- الأسباب الدقيقة للقلق العام غير واضحة، ولكن من المحتمل أن يكون مزيجاً من القابلية البيولوجية والتأثيرات البيئية التي تساهم في تطوره.



ماذا؟ أنا قلق!!؟

الوحدة الثانية نظرة عامة على التهمم

12	المقدمة
12	فهم التهمم
15	ما الذي يثير التهمم؟
15	ما الذي يحافظ على التهمم؟
20	حلقة التهمم المفرغة
21	ماذا يمكن فعله بشأن تهممي؟
26	ملخص الوحدة

مقدمة

كما ناقشنا في الوحدة الأولى يعدّ الهمّ المزمن والذي سنشير له خلال هذه الوحدات ب(التهمّم) سمة أساسية في اضطراب القلق العام. الهدف من هذه الوحدة هو تقديم نظرة عامة عن ماهية التهمم، وما الذي يثيره، وما الذي يبقيه مستمراً، والأهم من ذلك، كيفية علاجه بشكل فعال.

فهم التهمم

يمكنك تصور التهمم كنشاط حديث ذاتي، حيث 'نتحدث مع أنفسنا' بشكل متكرر عن أحداث واحتمالات سلبية مستقبلية نخاف منها. نناقش الحدث ذهنياً مع أنفسنا مراراً وتكراراً ونفكر فيما قد يحدث. وبالتالي، فإن التهمم هو نوع من الحذر والتيقظ تجاه التهديد، و'محاولة' ل'حل المشكلات' ذهنياً والتي لم تحدث بعد. نقول 'محاولة' لأنه غالباً ما يكون تفكير عقيم لا ينتج منه حل، ويجعل الناس يظنون أنهم لن يتمكنوا من التعامل مع أسوأ مخاوفهم في حال حدوثها. نقول 'حل المشكلات' لأن الناس غالباً ما يعتقدون أن الهم أو التهمم هو حل للمشكلات، في حين أن حل المشكلات الفعال هو نشاط ذهني مختلف تماماً (والذي ستراه في الوحدة السابعة).



لذلك فإن التهمم هو في الأساس نوع من التفكير السلبي المتكرر، حيث نعلق أو نُحبس في أفكارنا السلبية حول احتمالات سيئة مستقبلية. هذا التفكير السلبي له طابع دائري أو حلزوني أو يمكن تشبيهه بكرة الثلج، لأن نفس الأشياء السلبية تظل تعيد نفسها مراراً وتكراراً في عقولنا، ونجد صعوبة في فك ارتباطنا بهذه الأفكار السلبية المتكررة. هذه العملية الفكرية تغذي مشاعرنا القلقة وعادة ما تضخم وتهول الموضوع الذي نقلق بشأنه.

هموم "ماذا لو..."

غالباً ما يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من القلق العام محادثات داخلية حول الأشياء التي يخشون حدوثها. بهذه الطريقة، غالباً ما يبدأ التهمم بأسئلة "ماذا لو..." مثل:

"ماذا لو لم أستطع الوصول إلى موعد في الوقت المحدد؟" "ماذا لو فشلت في امتحاني؟"

"ماذا لو لم أستطع القيام بالعمل؟"

"ماذا لو لم اتمكن توفير احتياجات عائلتي؟"

"ماذا لو حدث شيء لطفلي؟"

"ماذا لو تعرض زوجي/زوجتي لحادث؟" "ماذا لو أصابني التوتر أثناء مقابلي؟" "ماذا لو احمر وجهي؟" "ماذا لو تعرقت"

"ماذا لو مرضت؟"

كما ستلاحظ، فإن الأمثلة أعلاه من الأفكار المقلقة تدور حول أشياء خارجية (مثل العمل والعائلة، إلخ) أو أشياء داخلية جسدية (مثل الاعراض الجسدية او المرض).

ما هي أسئلة "ماذا لو..." التي غالباً تكون حاضرة في ذهنك؟ (ما هي الأشياء الخارجية أو الداخلية الجسدية التي تميل إلى التهمم بشأنها؟).

غالباً ما يتردد سؤال "ماذا لو..." عن شيء محدد ويتكرر في ذهنك مثل أغنية عالقة، وقد تبدو الكلمات كما يلي:

"ماذا لو فقدت وظيفتي؟"

"لن أتمكن من إعالة عائلتي"

"لن يتحملوا وجودي حولهم" "قد يتركونني"

"سأكون وحيداً"

"لن يكون لدي شيء"

"لا يمكنني أن أفقد وظيفتي"

"الكثير فقدوا وظائفهم" "ماذا لو كنت التالي؟"

هل ترى كيف أن سلسلة القلق هذه تأخذك في دوائر مفرغة لا تنتهي، ولا تؤدي إلى أي شيء مفيد أو منتج؟

حاول أن تأخذ موضوع كنت تحمل همه في السابق (ولكنه لم يعد يزعجك الآن)، واستخدمه لكتابة سلسلة التهمم التي كانت تتناوب في السابق. ما هي أول فكرة "ماذا لو" خطرت ببالك حول هذا الموضوع، ثم ماذا فكرت بعد ذلك، وبعد ذلك وهكذا...

التهمم الطبيعي أو الاشكالي

تظهر الأبحاث أننا جميعاً نحمل هموم ونتهمم بشأن أمور عديدة خلال حياتنا، وأننا جميعاً نتشابه في المواضيع التي نحمل همها. إن مقدار الوقت الذي نقضيه في الهم وصعوبة فك ارتباطنا منه هو ما يحدد ما إذا كان تهممنا مشكلة أم طبيعي. بينما يحمل معظم الناس الهم ويفكرون في أشياء سلبية من وقت لآخر، فإن هذه الأفكار المقلقة في معظم الأحيان قصيرة الأمد، إما أن تفسح المجال لموضوع فكري مختلف يخطر ببالنا أو يتم وضعها جانباً من خلال نشاط إيجابي لحل المشكلات. لكن يصبح التهمم غير مفيد عندما يكون متكرر بشكل مفرط ويصبح من الصعب علينا السيطرة عليه أو الانفكاك منه، لدرجة نشعر بأننا محاصرون بأفكارنا السلبية.

ما الذي يثير التهمم؟

يمكن أن يُثار التهمم بأشياء مختلفة، قد تكون بعض المحفزات واضحة وترتبط بأشياء خارجية، على سبيل المثال:

- رؤية صورة معينة (مثال: في الجوال أو في نشرات الأخبار التلفزيونية)
- سماع معلومات معينة (مثال: على مواقع التواصل أو في محادثة)
- الوقوع في موقف معين (مثال: الحاجة لاتخاذ قرارات، أداء مهمة، قيادة الآخرين)

قد تكون بعض المحفزات أقل وضوحًا، مثل أفكار أو صور تبدو وكأنها تظهر في ذهنك فجأة. يمكن حتى أن يكون السؤال الأولي "ماذا لو..." الذي يخطر ببالك دون سبب واضح يبرره. على سبيل المثال، قد تخطر ببالي فكرة "ماذا لو انني تركت الغاز يعمل؟". إذا فكرت بعد ذلك "غالبًا لم أفعل" وقررت عدم التهمم بشأن ذلك، فمن المحتمل أن انسى الأمر، وتذهب الفكرة من ذهني. ولكن إذا بدأت في 'ملاحقة' الفكرة أكثر (مثل، "قد تشتعل النار في المطبخ وينتشر ذلك إلى المنزل بأكمله"، "قد يحترق المنزل وحينها سأفقد كل شيء!")، فإن السؤال الأصلي "ماذا لو..." قد أثار الآن نوبة من التهمم.

اكتب أي صور خارجية أو معلومات أو مواقف، أو أي صور داخلية أو أفكار "ماذا لو..."، التي سبق ان اثارَت لديك نوبة تهمم.

ما الذي يحافظ على التهمم؟

غالبًا ما يكترب ويضيق الأشخاص الذين يتهممون بشكل مزمن لأنهم يقضون معظم اوقاتهم في الهم والتهمم المفرط بشأن عدد من الأشياء المختلفة. هم لا يفهمون لماذا يستمر هذا النشاط الذهني. غالبًا ما يسألون انفسهم، "لماذا أستمر في الهم؟" حسنًا، هناك ثلاثة أشياء تبقي تهممنا مستمر.

1) معتقدات غير مفيدة حول التهمم

هناك نوعان من المعتقدات التي تعمل على إبقائنا عالقين في دائرة الهم المفرغة. وهي المعتقدات الإيجابية والسلبية حول التهمم نفسه.

المعتقدات الإيجابية حول التهمم



في حين أن المتهممين عادة ما يكرهون حقيقة أنهم يحملون الهم بشكل مفرط، إلا أنهم غالباً ما يكونون معتقدات إيجابية بأن التهمم مفيد ونافع. هذه المعتقدات الإيجابية حول فائدة التهمم هي التي تجعلنا نتهمم في المقام الأول. بعض المعتقدات الإيجابية قد تكون:

التهمم والقلق يساعدني في إيجاد **حلول** للمشاكل

التهمم يساعدني في **فهم** المشاكل

التهمم **يحفزني** على فعل الأشياء

التهمم **يُعَدني** لأسوأ الاحتمالات

التهمم يساعدني على **تجنب** الأشياء السيئة

التهمم **يمنع** الأشياء السيئة

التهمم هو **فعل** شيء ما

التهمم يظهر أنني **أهتم**

بسبب هذه المعتقدات الإيجابية حول الهم والتهمم المزمن، عندما تظهر في أذهاننا فكرة مقلقة سنهتم بها، سنقرب والأفكار السلبية، ونستمع إليها بانتباه، ونقضي وقتاً طويلاً في التفكير السلبي، لأننا نعتقد أن هذا أمر مفيد.

ما هي المعتقدات الإيجابية التي تحملها حول التهمم؟ (ما هي مزايا التفكير المتكرر في الأشياء السلبية؟)

المعتقدات السلبية حول التهمم

بالإضافة إلى الأشياء المحددة التي يحملون همها قد يهتممون أيضًا **بشأن حقيقة أنهم متهممين**. في هذه الحالة، غالبًا ما ينزعجون لكون الهم والتهمم امر "سيئ" ويحملون معتقدات سلبية حول نشاط التهمم نفسه. على سبيل المثال، قد يعتقدون أن:



- التهمم **خطير**، وسيسبب إما ضررًا جسديًا أو عقليًا (مثل، "إذا استمررت في حمل الهم بهذه الطريقة سأصاب بالجنون/سأنهار/سأصاب بالمرض")
- التهمم **لا يمكن التحكم به**، وغالبًا سيؤدي إلى فقدان السيطرة (مثل، "لا أستطيع السيطرة على همي، ولن يتوقف أبدًا").

إن حمل هذه المعتقدات السلبية حول التهمم يجعل عملية حمل الهم مؤلمة للغاية، مما يخلق المزيد من المخاوف وبالتالي يبقي هذه العملية الذهنية مستمرة. بالإضافة إلى ذلك، فإن حمل هذه المعتقدات يجعلنا نرغب بدفع الأفكار المقلقة بعيدًا، وهذا كما سنرى بعد لحظة، يجعل الأفكار تعود بقوة أكبر، وبالتالي يزيد من عملية التهمم.

**ما هي المعتقدات السلبية التي تحملها حول التهمم؟ (ما هي مخاوفك حوله؟
ما هي مساوئ التهمم؟)**

2) انتباه غير مفيد

غالبًا ما يجد الأشخاص الذين يحملون الهم صعوبة في صرف انتباههم عن أفكارهم المزعجة للتركيز على المهمة الحالية، جزئيًا لأنهم غير مدركين أنهم يفعلون ذلك ولأنهم يعتقدون أنه من المفيد التفكير لوقت أطول في الأشياء التي تبدو مهمة. إن تركيز الانتباه على الأفكار السلبية، بالإضافة إلى صعوبة فك الارتباط عن هذه الأفكار، يبقي الناس عالقين في همومهم، ويزيد من تعزيز الاعتقاد بأنهم لا يستطيعون السيطرة على همهم.

(3) استراتيجيات غير مفيدة

غالبًا ما يحاول الأشخاص الذين يتهممون بإيقاف أفكارهم المزعجة بعدد من الطرق غير المفيدة، بعضها استراتيجيات ذهنية والبعض الآخر سلوكي.

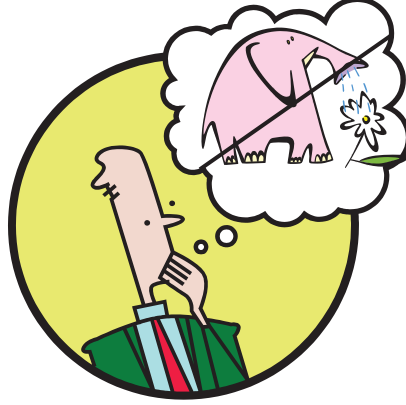
قد تشمل الاستراتيجيات الذهنية:

- قمع همومهم (أي، أن يقولوا لأنفسهم "توقف عن القلق")؛
- محاولة التفكير المنطقي مع أفكارهم المقلقة ("احتمال حدوث هذه الأشياء ضئيل جدًا")؛
- تشتيت أنفسهم بشدة (أي، محاولة التركيز بشدة على شيء آخر)
- التفكير بإيجابية غير واقعية (أي، "كل شيء سيكون على ما يرام").

قد تشمل الاستراتيجيات السلوكية:

- البحث المفرط عن التطمين من الآخرين لتخفيف قلقهم (مثل، الاتصال المستمر بشخص عزيز للتحقق من أنه بخير أو لمناقشة الأشياء التي يحملون همها)
- البحث المفرط عن المعلومات (مثل، استخدام الإنترنت للتحقق من كل ما يقلقهم)
- إعداد قوائم مهام لإيقاف المخاوف
- استخدام المخدرات/الكحول/الطعام لتخدير قلقهم؛ أو
- تجنب المواقف التي تثير نوبات التهمم (مثل، رفض مشروع عمل جديد لأنهم يعرفون أنهم يحملون همه أو عدم استخدام موقع التواصل الاجتماعي أو عدم مشاهدة نشرات الأخبار التلفزيونية لأنها عادة ما تكون مصدرًا للهم).
- نادرًا ما تنجح استراتيجيات التحكم الذهنية والسلوكية، لأنها في النهاية كلها أشكال من **قمع الأفكار**. تظهر الأبحاث أن محاولة قمع الأفكار عادة ما يكون له التأثير المعاكس في جعل تلك الفكرة تتكرر أكثر، مما يعني أننا نتهمم أكثر، وهذا بدوره يغذي الاعتقاد بأن همومنا لا يمكن السيطرة عليها.

على سبيل المثال، حاول ألا تفكر في فيل وردي لمدة 60 ثانية ولاحظ ما سيحصل في ذهنك.



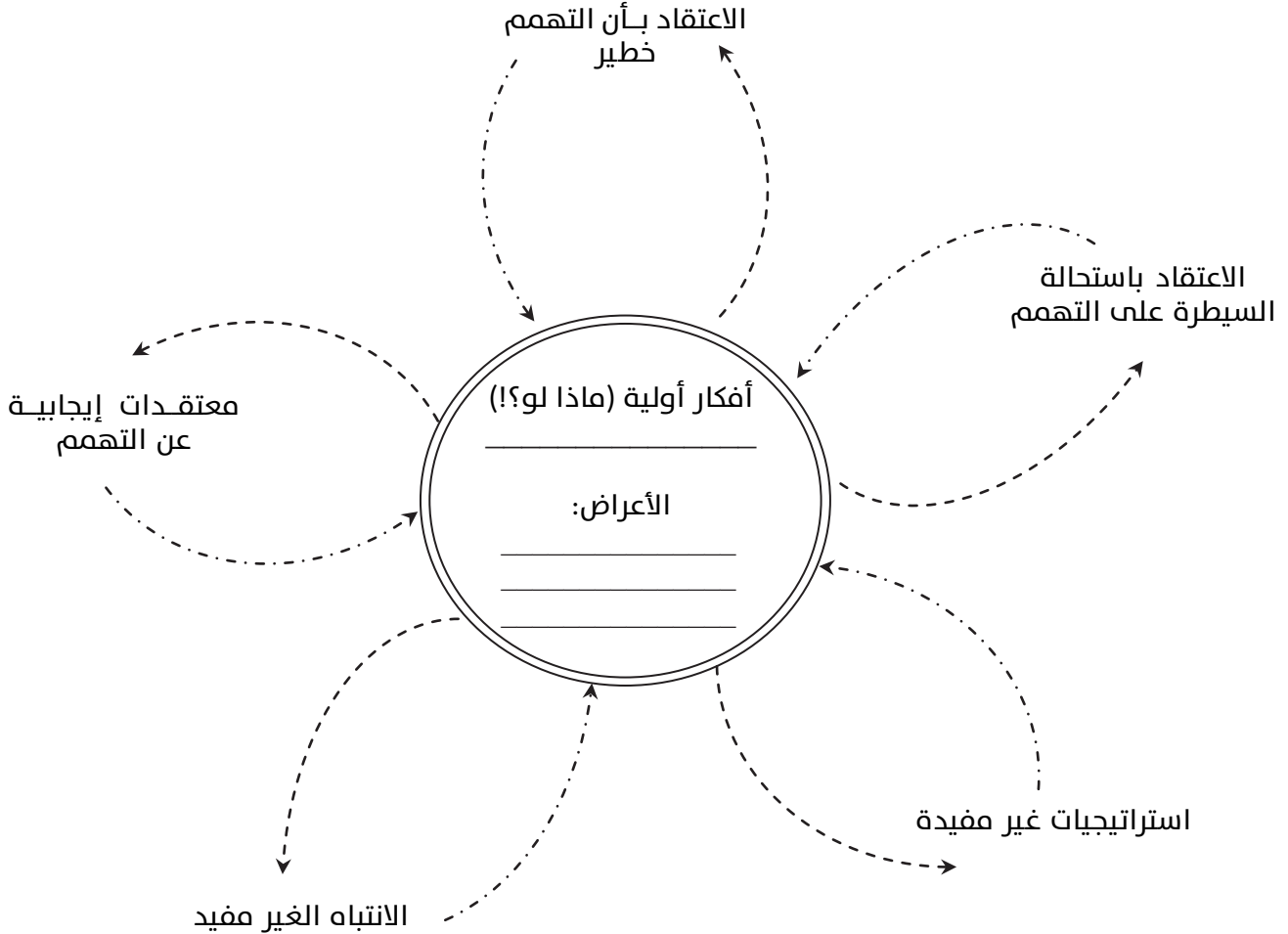
بدلاً من عدم التفكير في الفيل الوردي، من المحتمل أنك فكرت بالكثير من الفيلة الوردية!

ما هي الطرق (سواء ذهنيًا أو سلوكيًا) التي تحاول بها إيقاف مخاوفك؟

للأسف، هذه المعتقدات السلبية والإيجابية حول التهمم، وكيف نميل إلى تركيز انتباهنا على تفكيرنا، وبعض الأشياء التي نفعّلها لمحاولة إيقاف التهمم، يمكن أن تزيد في الواقع من كمية الهم الذي نشعر به. في النهاية نقع في دوامة مفرغة من التهمم.



حلقة التهمم المفرغة (وردة الهم)



دعونا نلخص ونجمع كل المعلومات التي عرفناها معا عن التهمم. يمكنك استخدام "وردة" التهمم هذه لتلخيص بعض الإجابات التي كتبتها في الصفحات السابقة.

بغض النظر عما إذا كان التهمم الخاص بك ناتجًا عن شيء خارجي أو داخلي، ستظهر فكرة أولية **"ماذا لو" في ذهنك**، ومن المحتمل أن تكون مصحوبة ببعض **الأعراض** الجسدية والعاطفية غير المريحة (مثل التوتر، مغص في المعدة، الخوف، إلخ). حتى الآن كل هذا طبيعي ويحدث للجميع. سيتم تحديد مقدار الوقت الذي نقضيه عالقيين في المزيد من أفكار "ماذا لو" ومدى شدة أعراضنا، من خلال المكونات التالية التي يمكن أن تحول التهمم الطبيعي إلى تهمم أكثر إشكالية وإزعاجًا...

- **تعني معتقداتك الإيجابية حول التهمم** أنك ستستجيب للفكرة الأولية "ماذا لو" بمزيد من القلق والتفكير السلبي لأنك تعتقد أن القيام بذلك مفيد. لذلك تعطي الأفكار السلبية المزيد من الوقت والاهتمام، مما يؤدي إلى تراكمها وتكرارها.
- وبالتالي، يصبح انتباهك مركزاً على تلك الأفكار المقلقة. قد لا تكون مدرك أن انتباهك **غير المفيد عالق في التهمم**، أو غير قادر على الانتقال إلى تركيز أكثر فائدة، مثل المهمة الحالية التي بين يديك، مما يغذي انشغالك بمخاوفك.
- الآن، إذا استمررت على هذا الشكل، قد يبدأ انتباهك في التركيز أكثر على المخاوف المتعلقة بالتهمم وكيف أن همك لا يمكن السيطرة عليه وضار. هذا لأنك تحمل أيضاً بعض المعتقدات **السلبية بأن التهمم خطير ولا يمكن السيطرة عليه**.
- ولأنك تعتقد أن التهمم سيء وتكره عدم قدرتك على التحكم به، فإنك تنخرط بعد ذلك في **استراتيجيات غير مفيدة** لمحاولة إيقافه. ولكن للأسف، من خلال المحاولة لإيقاف التهمم، فإنه يرتد عليك ويجعلك تتهمم أكثر.

ماذا يمكن فعله بشأن تهممي؟

توضح الحلقة المفرغة للتهمم (أو وردة الهم) شيئاً مهماً جداً يجب تذكره أثناء عملك خلال هذه الوحدات.

ليست المشكلة في افكارنا السلبية الأولية "ماذا لو" إنما في كيفية استجابتنا لها.

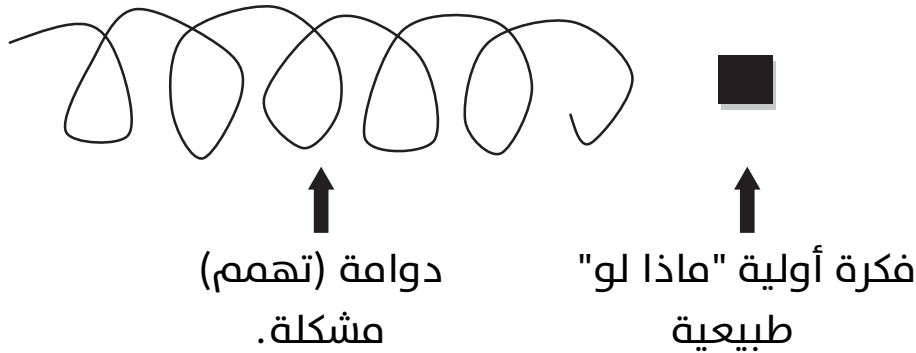
أفكارنا السلبية الأولية "ماذا لو" ليست المشكلة لأن:

(1) **الأفكار السلبية طبيعية تماماً**. تظهر الأبحاث أننا جميعاً نواجه نفس الأفكار السلبية. من منظور تطوري، من المفيد أن يجد ذهننا الأشياء السيئة والسلبية في بيئتنا. تم بناء ذهننا ليكون "كاشف تهديدات"، لذلك عندما يأتي بأفكار سلبية، فهو يقوم فقط بعمله.

(2) **اذهاننا مشغولة جدًا.** تظهر الأبحاث أن لدينا 4000 فكرة في اليوم. فمن المنطقي أن يكون بعضها سلبياً. ببساطة لا يمكننا التحكم فيما يظهر في اذهاننا.

(3) **سيواجه العديد منا بعض المشاكل الحقيقية في حياتنا.** من المعقول أن تشغل هذه المشاكل حيزاً في أذهاننا.

لذا فإن تلك الأفكار السلبية الأولية "ماذا لو" التي تظهر في أذهاننا طبيعية ومقبولة تماماً. فهي ليست مشكلة وليست شيئاً يمكننا التحكم فيه. تصبح مشكلة فقط عندما نستجيب لها بطريقة تعطي الأفكار الكثير من الأهمية والوقت والطاقة والانتباه، وبالتالي تتراكم أو تتحول إلى المزيد من الأفكار السلبية الغير مفيدة والضارة أحياناً.



نميل إلى الاستجابة لأفكارنا السلبية بطريقتين: إما أننا **نجلب** لنا الأفكار ونستمع إليها بانتباه (بسبب معتقداتنا الإيجابية حول التهمم)، مما يؤدي بدوره إلى مزيد من التهمم. أو **نبعد**ها ونحاول التخلص منها (بسبب معتقداتنا السلبية حول التهمم)، مما يؤدي أيضاً دون قصد إلى مزيد من التهمم.

لذلك فإن هذا الميل للاستجابة لأفكارنا المقلقة إما بجذبها أو دفعها بعيداً هي المشكلة الحقيقية، مما يجعلنا عالقين في تفكيرنا، ويخلق المزيد من التهمم والقلق.



مع وضع هذا في الاعتبار، يتضح لنا ان التغلب على التهمم والقلق العام يتطلب منا القيام بثلاثة أشياء: (1) معالجة معتقداتك الإيجابية والسلبية حول التهمم؛ (2) تركيز انتباهك على الحاضر بدلاً من همومك وأفكارك المقلقة؛ و (3) تطوير طرق مفيدة للتعامل مع الأفكار المقلقة. في الوحدات ادناه سنستعرض هذه المواضيع بالترتيب.

- الوحدة 3 المعتقدات السلبية عن القلق: "القلق لا يمكن السيطرة عليه"
- الوحدة 4 تدريب الانتباه
- الوحدة 5 المعتقدات السلبية عن القلق: "القلق خطير"
- الوحدة 6 المعتقدات الإيجابية عن القلق
- الوحدة 7 حل المشكلات
- الوحدة 8 التفكير المفيد
- الوحدة 9 قبول عدم اليقين
- الوحدة 10 الإدارة الذاتية

ستقوم كل وحدة "بقطف بتلة" من وردة الهم لديك. ستلاحظ أن الوحدات الأربع التالية (الثالثة-السادسة) ستستهدف معتقداتك السلبية والإيجابية حول التهمم، وتساعد في تدريبك على إعادة تركيزك على اللحظة الحالية. ستعلمك وحدتان السابعة والثامنة استراتيجيات أكثر فائدة للتعامل مع المخاوف. ستعلمك الوحدة التاسعة كيف تصبح ترفع من تحملك وقبولك للغموض وعدم اليقين. على الرغم من أن هذا لم يكن من ضمن البتلات في وردة الهم، إلا أن مخاوفك غالباً ما تكون مرتبطة بالغموض وعدم اليقين، وبالتالي قد يكون من المفيد معالجتها. أخيراً، ستجمع الوحدة العاشرة كل الاستراتيجيات المفيدة التي تعلمتها خلال هذه الوحدات كي تصنع لنفسك خطة إدارة ذاتية، والتي ستساعدك على المحافظة على المكاسب التي تحقّقها.

من المهم أن تدرك أن النهج المتبع في هذه الوحدات هو أنك لن تحاول التعامل مع كل فكرة مقلقة على حدة. لدينا الكثير من الأفكار السلبية في أذهاننا، لذلك لو اتبعنا هذا النهج فسيستغرق الأمر وقتاً طويلاً للتغلب على مشاكلك مع التهمم والقلق. أيضاً، عادة الأشخاص الذين يعانون من التهمم المزمن، بمجرد هدوء فكرة او موضوع مقلق، تحل محلها فكرة أخرى. لذلك لن نركز على محتوى مخاوفك في هذه الوحدات.

بدلاً من ذلك، ستتعلمك هذه الوحدات المزيد عن عملية التهمم، وعن نمطك الذهني في الأفكار السلبية، وصعوبة فك ارتباطك من هذه الأفكار. هذه هي المشكلة. المشكلة ليست فيما تقلق بشأنه، ولكن في الطريقة التي يعلق بها ذهنك في تلك الأفكار المقلقة. ستساعدك هذه الوحدات على أن تصبح واعياً بوقت التهمم، وتتحدى معتقداتك حول التهمم، وتتعلم كيفية الاستجابة بشكل مختلف حتى لا تقع في فخ التهمم وبالتالي تحد من قبضته عليك.

المعتقدات التي يحملها الناس عن التهمم قد تجعل القلق عام أكثر إشكالية. لذلك، فإن تغيير هذه المعتقدات مهم جداً في التغلب على القلق العام لديك.

من المهم أيضاً أن تتذكر أن مخاوفك والأفكار المزعجة الأخرى ستظل تحدث من وقت لآخر حيث أن هذه أمور طبيعية تماماً. الهدف من هذه الوحدات هو مساعدتك على الاستجابة بطريقة أكثر فائدة عندما تظهر هذه الأفكار السلبية، حتى لا تعلق في الهم.

نقاط إضافية للنظر فيها...

من الشائع أن يقفز الأشخاص الذين يستخدمون مواد المساعدة الذاتية، مثل هذه الوحدات، بين الأقسام ويكملون الأشياء بأي ترتيب يريدونه. ومع ذلك، تم تصميم هذه السلسلة خصيصاً لإكمالها بالترتيب. نوصي بأن **تنتهي الوحدات بالترتيب الظاهر امامك، وتنتهي كل وحدة قبل الانتقال إلى الوحدة التالية في السلسلة**، لتعزيز الفوائد التي قد تحصل عليها من إكمال سلسلة "ماذا؟ أنا أقلق؟!؟".

كما اسلفنا في بداية السلسلة أن الفنيات التي ستتعلمها خلال هذه الوحدات تأتي من نوع معين من العلاج النفسي يسمى "العلاج الفوق معرفي". تم تقييم هذا النوع من العلاج النفسي علمياً وتبين أنه فعال في علاج عدد من المشاكل النفسية، بما في ذلك القلق العام. يهدف هذا العلاج إلى تغيير معتقداتك حول التفكير نفسه (أي معالجة افكارك عن عمليات التفكير لديك)، وكذلك تغيير سلوكك والأشياء التي تفعلها. سيؤدي هذا إلى إحداث تغيير في شعورك وتقليل تهملك وقلقك العام.

أخيراً، التهمم هو تفكير سلبي متكرر حول المستقبل. ولكن يمكننا أيضاً التفكير بشكل متكرر بطريقة سلبية حول الماضي. غالباً ما يسمى هذا باجترار الأفكار، والاستراتيجيات التي سنغطيها خلال هذه الوحدات ستكون قابلة للتطبيق على كلا النوعين.

ملخص الوحدة

- التهمم هو سمة أساسية للقلق العام
- التهمم هو تفكير سلبي متكرر يتمحور حول الأحداث السلبية المحتملة التي قد تحدث في المستقبل. غالباً ما يأخذ التهمم شكل أسئلة "ماذا لو..."
- يمكن أن تكون محفزات التهمم خارجية (صور، أفكار، مواقف) أو داخلية (صور، أفكار)
- يستمر التهمم بسبب:
 - المعتقدات الإيجابية عن التهمم - يحل، يحفز، يمنع، يُعد، إلخ.
 - المعتقدات السلبية عن التهمم - لا يمكن السيطرة عليه وخطير
 - الانتباه غير المفيد - التركيز على المستقبل بدلاً من المهمة الحالية في متناول اليد
 - الاستراتيجيات غير المفيدة - القمع من خلال طرق مختلفة.
- أفكار السلبية الأولية "ماذا لو" ليست المشكلة. كيفية استجابتك لأفكارك السلبية، سواء بجذبها إليك (بسبب المعتقدات الإيجابية عن التهمم)، أو دفعها بعيداً (بسبب المعتقدات السلبية عن التهمم) هي المشكلة.
- قمع أو محاولة إيقاف تهممك ومخاوفك بطرق مختلفة لا يجدي نفعاً ويؤدي فقط إلى المزيد من القلق.
- الوحدات التي ستكملها للتغلب على قلقك العام ستغطي:
 - المعتقدات السلبية عن التهمم ("القلق لا يمكن السيطرة عليه وخطير")
 - تدريب الانتباه
 - المعتقدات الإيجابية عن التهمم
 - حل المشكلات والعمل
 - التفكير المفيد
 - تقبل عدم اليقين
 - الإدارة الذاتية.



ماذا؟ أنا قلق!!؟

الوحدة الثالثة

المعتقدات السلبية حول التهمّم: "التهمّم لا يمكن التحكم به"

28	المقدمة
28	تغيير معتقدك
29	تحدي معتقدك
32	التجربة مع معتقدك
36	ورقة عمل: تجربة تأجيل القلق
38	ملخص الوحدة

مقدمة

اسأل نفسك هذا السؤال: إذا اعتقدت أن لديك سيطرة على تهممك، إلى أي مدى سيزعجك الهم؟ من المحتمل أنك لن تشعر بالعجز إذا اعتقدت أن لديك القدرة على السيطرة على تهممك، مقارنة بالاعتقاد بأن التهمم يسيطر عليك. لذلك في هذه الوحدة سننظر في تغيير معتقداتك التالية:

"ليس لدي سيطرة على تهممي"
"بمجرد أن أبدأ بالتهمم لا يمكنني التوقف"
"تهممي لا يمكن السيطرة عليه"
"تهممي لن ينتهي أبداً"
"تهممي يسيطر عليّ"
"لا يمكنني فعل أي شيء لإيقاف تهممي"

تغيير معتقدك

قبل أن نبدأ في تغيير معتقدك بأن التهمم لا يمكن السيطرة عليه، نحتاج إلى معرفة مدى قوة هذه المعتقد. ما مدى اقتناعك بأن تهممك خارج عن سيطرتك؟ هل تؤمن به دائماً؟ هل تؤمن به في معظم الأحيان؟ نصف الوقت؟ أحياناً؟ أم ربما انه ليس معتقداً تحمله أصلاً؟ حتى إذا كنت تعتقد أنك لا تحمل هذا المعتقد، نشجعك على العمل من خلال هذه الوحدة للتأكد من أنه ليس معتقداً كامناً في ذهنك دون أن تدرك.

إلى أي مدى تعتقد أن تهممك لا يمكن السيطرة عليه؟
(ضع دائرة حول النسبة المئوية التي تصف قوة معتقدك)

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

أولاً، تحتاج إلى تحدي أو **مناقضة** معتقدك. هذا يعني تفكيك المعتقد بأنك لا تستطيع السيطرة على تهممك، من خلال تقييم ما إذا كان دقيقاً وواقعي، وفحص الأدلة المؤيدة لمعتقدك. بهذه الطريقة ستكون مثل المحقق، محاولاً الوصول إلى حقائق حول ما إذا كان التهمم حقاً لا يمكن السيطرة عليه.



ثانياً، تحتاج إلى تجربة معتقدك. هذا يعني القيام بأشياء لمعرفة ما إذا كان التهمم حقاً لا يمكن السيطرة عليه. إذا تمكنت من القيام بأشياء تُظهر أن معتقدك غير صحيح - وأنه في الواقع يمكنك السيطرة على تهممك - سيكون من الصعب التمسك بمعتقدك. بهذه الطريقة ستكون مثل العالم أو الباحث الذي لديه فرضية بأن التهمم لا يمكن السيطرة عليه.

تحدي معتقدك

فيما يلي قائمة بالأسئلة التي يمكنك أن تسألها لنفسك لتحدي ما إذا كان معتقدك بأن "التهمم لا يمكن السيطرة عليه" واقعي ودقيق. باستخدام هذه الأسئلة ستصبح محققاً، تفحص الأدلة المؤيدة والمعارضة لمعتقدك. يوجد مثال أدناه عن كيفية استخدام هذه الأسئلة لتحدي معتقدك، وفي الصفحة ... ستجد ورقة عمل لمساعدتك على القيام بذلك بنفسك.

الأدلة المؤيدة

- ما الذي يجعلك تعتقد أن التهمم لا يمكن السيطرة عليه؟
- ما هي الأدلة المؤيدة لمعتقدك؟
- هل الأدلة على معتقدك واقعية/قوية/موثوقة؟
- هل هناك طرق أخرى يمكنك من خلالها النظر إلى الأدلة المؤيدة لمعتقدك؟



الأدلة المعارضة

- هل هناك أي دليل يتعارض مع معتقدك؟
- هل تم تعطيل/مقاطعة تهممك من قبل؟ هل يمكن أن يعمل التشيت على المدى القصير؟ ماذا يخبرك هذا عن عدم القدرة على السيطرة؟
- هل يتوقف تهممك في النهاية؟ كيف يحصل هذا إذا كان فعلاً لا يمكن السيطرة عليه؟ كيف يتوقف تهممك إذا كان لا يمكن السيطرة عليه؟
- هل يمكنك التحكم في تهممك (أي زيادته أو تقليله)؟ كيف يحدث هذا إذا كان التهمم خارج تماماً عن السيطرة؟
- ما هي الطرق التي جربتها للسيطرة على تهممك؟ هل معظمها أشكال من القمع، والتي تزيد من تهممك كما ذكرنا سابقاً؟
- هل سبق لك أن حاولت تأجيل تهممك بشكل (أي ، السماح لنفسك بأن يكون لديك فكرة مقلقة، وتقرر عدم التهمم بشأنها في تلك اللحظة المعينة)؟ إذا قمت بذلك، ماذا يخبرك هذا عن كون تهممك خارج عن السيطرة؟ إذا لم تقم بذلك، كيف تعرف حقاً أن تهممك خارج عن السيطرة؟
- هل من الممكن أنه يمكن السيطرة عليه، لكنك فقط لا تعرف الطرق الصحيحة حتى الآن؟

مثال:

المعتقد: "تهممي لا يمكن السيطرة عليه"	
الأدلة المؤيدة	الأدلة المعارضة
عندما امنع نفسي من التفكير في شيء ما، أظل متهمم وقلق، وهذا دليل انه خارج عن السيطرة.	تحدث أشياء خلال يومي تقطع تهممي بشكل طبيعي.

[لا يمكن أن يكون تهمني خارج عن السيطرة إذا كانت هناك اسياد يمكن [لا يمكن أن يكون تهمني خارج عن السيطرة إذا كانت هناك اسياد يمكن أن تقطعه. لو كان خارج عن السيطرة غالبا سيستمر مهما حدث.] كانت هناك أوقات لم اهتمم فيها، لأنني كنت مشغولاً جداً بفعل شيء آخر. [لا يمكن أن يكون تهمني خارج عن السيطرة إذا كان الانشغال يمكن أن يمنعه حدوثه.] لقد جربت فقط قمع تهمني، ولكن لم أحاول أبداً تأجيله. [لا أعرف حقيقة ما إذا كان خارج عن السيطرة طالما لم أستخدم الاستراتيجية الصحيحة لمحاولة السيطرة عليه.] تهمني يتوقف في النهاية، إما عندما استنزف طاقتي، أو أشعر أنني تهملت بما فيه الكفاية وأنا مستعد. [لا يمكن أن يكون تهمني خارج عن السيطرة إذا كان لا يستمر طوال الوقت.]	[أعتقد أن ما أفعله حقاً هو قمع أفكاري، مما يجعلها تعود علي بشكل أسوأ. من الممكن أن الاستراتيجية التي أستخدمها خاطئة، وليس أن تهمني فعلاً خارج عن السيطرة.] اشعر بانه خارج عن السيطرة، لذا لابد أن يكون كذلك. [هذا ليس دليلاً قوياً على أن تهمني خارج عن سيطرتي. مجرد شعوري بأنه حقيقي، ليس دليلاً واقعي، هذا استدلال عاطفي وهو خطأ في التفكير.]
---	--

تحدي معتقداتك

المعتقد: "تهمني لا يمكن السيطرة عليه"	
الأدلة المعارضة	الأدلة المؤيدة

التجريب مع معتقدك



حان الوقت الآن لإجراء بعض التجارب مع معتقدك بأن التهمم لا يمكن السيطرة عليه. مثل أي عالم جيد، إذا كان لديك توقع حول شيء ما، فإن أفضل ما يمكن فعله هو إجراء تجربة لمعرفة مدى صحته.

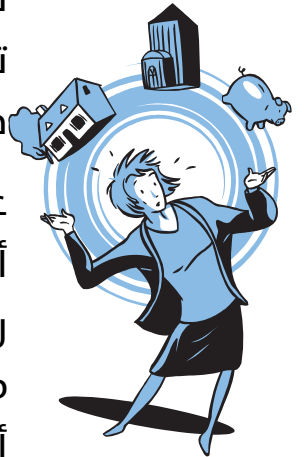
ستكون قد لاحظت الفرق في المثال السابق لتحدي معتقدك بين قمع **التهمم وتأجيله**.

كما ذكرنا في الوحدة الثانية، نحن غالباً نميل إلى الاستجابة بطريقتين عندما تخطر في أذهاننا فكرة "ماذا لو". إما أن نجذبها أقرب ونستمع إليها، ونقضي الكثير من الوقت والانتباه في التفكير فيها. أو ندفعها بعيداً، نحاول قمعها والتخلص منها والتوقف عن التفكير. كما نعلم، القمع لا يجدي نفعاً، والفكرة التي نحاول دفعها بعيداً تعود بقوة أكبر. لذا، فإن كلاً من دفع وجذب أفكارنا السلبية يؤدي إلى المزيد من التفكير السلبي، مما يجعل الأمر يبدو وكأن تهممنا خارج عن السيطرة.

الآن، ربما يمكن السيطرة على التهمم، لكنك لم تستخدم الاستراتيجيات الصحيحة بعد!! هناك طريقة لاختبار هذا الافتراض وهي تأجيل تهممك حتى وقت لاحق. التأجيل لا يتضمن الدفع ولا الجذب. التأجيل هو "وضع الهم جانباً" أو "ركن" الفكرة السلبية في الوقت الحالي.

تأجيل الأفكار السلبية يعني أنه من الطبيعي **والمقبول تماماً** أن تخطر في ذهنك فكرة "ماذا لو" سلبية أولية (مثل "ماذا لو رسبت في الامتحان؟")، ولكنك تتخذ قراراً بعدم **'مطاردة'** الفكرة.

عدم مطاردة الفكرة السلبية يعني أنك لا تحاول توقع الأسوأ أو تشغيل السيناريوهات والحلول المتعلقة بفكرتك الأولية في رأسك مراراً وتكراراً (مثل "ستكون كارثة، سأكون فاشل، سيتم طردي من الجامعة، لن أتمكن من العثور على وظيفة، ربما يجب أن أنسحب من دورتي" وما إلى ذلك).



بدلاً من ذلك، تؤجل التفكير في الاحتمالات السلبية إلى وقت لاحق. هذا سيساعد في الحد من تهممك على الأقل في جزء من اليوم، بدلاً من حمله معك كل الوقت.

الأهم من ذلك أن التأجيل يسمح لنا بالتجريب مع تهممنا لنرى ما إذا كان فعلاً خارج عن السيطرة. بعد كل شيء، إذا كنا نستطيع مقاطعة وتأجيل تهممنا، فلا يمكن أن يكون خارج عن سيطرتنا.

كيفية التأجيل

1. حدد وقتاً للتفكير

- حدد وقتاً معيناً ومدة ومكاناً محدداً للتفكير في الأمور المقلقة.
- حاول أن تحافظ على وقت التفكير نفسه كل يوم (مثلاً، الساعة ٦ مساءً، ١٥ دقيقة، في غرفة الطعام). إذا احتجت لتغييره في يوم معين، تأكد من تحديد موعد بديل واضح.
- حاول تجنب تحديد وقت التفكير قبل النوم.

2. التأجيل

- عندما تلاحظ أنك تتهمم بشأن شيء ما خلال اليوم، قل لنفسك "لا بأس بوجود هذا التفكير، لكنني لا احتاج مسأيرته الآن". لاحظ أن هذه الكلمات تتعلق **بتقبل** الفكرة الأولية.
- دوّن موضوع الفكرة المقلقة **باختصار** (بكلمتين فقط). هذا يعني حمل دفتر ملاحظات صغير معك في البداية. لاحقاً عندما تتقن هذه المهارة يمكنك ممارستها ذهنياً.
- قرر التفكير فيها لاحقاً واحتفظ بأفكارك لوقت التفكير المخصص.
- أعد تركيزك إلى **المهمة الحالية** وطمئن نفسك بأنك ستتعامل مع الأفكار السلبية لاحقاً.

3. عندما يحين وقت التفكير

- فكر فقط في الأشياء التي دونتها إذا شعرت أنك مضطر لذلك.
- لست مضطراً للتفكير فيها إذا لم تعد تزعجك أو لم تعد مهمة.
- يمكنك شطبها من قائمتك.



- إذا احتجت لقضاء وقت في التفكير بها، التزم بالوقت المحدد.
- إذا كانت المشكلة قابلة للحل، قم بحل المشكلة كتابياً.
- إذا كنت تبالغ في رد فعلك، حاول التفكير بطريقة أكثر توازناً وواقعية.

- إذا كانت المشكلة لا يمكن حلها أو التفكير بها بشكل مختلف، اكتب أفكارك، أو استخدم تمارين اليقظة الذهنية، أو استمر في تأجيلها.

مشاكل شائعة في التأجيل:

- **القمع أو عدم التقبل:** تأكد من أن ما تقوله لنفسك عند التأجيل يعبر فعلياً عن تقبل الأفكار السلبية الأولية.
- **الاستسلام عند عودة الأفكار:** قد تعود الفكرة مرة واحدة أو عشر مرات أو مائة مرة. هذا لا يهم. تكرار تأجيل نفس الفكرة لا يعني فشل التأجيل.
- **تجنب العقلنة:** العقلنة أو التفكير المنطقي عند ظهور فكرة سلبية قد يبدو مفيداً، لكنه في الواقع يعطي الأفكار وقتاً واهتماماً غير ضروري.
- **تجنب وقت التفكير:** بعض الناس يتجنبون وقت التفكير لأنهم يتوقعون أنه سيكون غير مريح. حاول الالتزام بوقت التفكير والتقيد بالمدة الزمنية.
- قبل البدء بالتجربة، أكمل ورقة العمل في الصفحة ... بأكبر قدر ممكن من التفاصيل.

تعليمات لإكمال ورقة العمل:

أولاً، اكتب تفاصيل وقت التفكير الخاص بك (وقت البدء، المدة الزمنية، والمكان). ثم، اكتب ما تتوقع حدوثه عندما تحاول تأجيل تهممك. خاصة، ما مدى قدرتك على التحكم في تهممك؟ بعد ذلك، قيّم مدى ثقتك في قدرتك على تأجيل التهمم (بين 0 و 10).

الآن طبق التجربة وانظر ما سيحدث.

لكل يوم من الأيام السبعة القادمة، سجل اليوم والتاريخ، ودوّن ما حدث فعلياً خلال اليوم (مثلاً، هل نجحت في إيقاف متابعة الأفكار المقلقة؟ هل استطعت تأجيل التهمم؟ ماذا حدث في وقت التفكير؟). قيّم مدى إمكانية التحكم في التهمم. ثم قارن ما توقعته حدوثه مع ما حدث فعلياً في تلك الأيام السبعة. عادةً ما يتوقع الناس أنهم لن يتمكنوا من تأجيل تهممهم، وأنهم سيكون خارج عن السيطرة عند تجربة هذه الاستراتيجية الجديدة. غالباً ما يتفاجأ الناس بأنهم قادرون فعلياً على تأجيل التهمم، ويشعرون بسيطرة أكبر. غالباً يجد الناس أنه عند حلول وقت التفكير، لا يشعرون بالحاجة للتهمم، لأن معظم مخاوفهم لم تعد تبدو مهمة. وهذا يثير التساؤل عن مدى أهميتها في المقام الأول.

مالذي وجدته؟

في حين أن تأجيل التهمم يُستخدم هنا كتجربة لمواجهة معتقدك: (لا يمكن السيطرة على التهمم)، فإنه أيضاً استراتيجية مفيدة للتعامل مع المخاوف حتى لا تؤثر على حياتك اليومية. لذلك، حاول الاستمرار في نشاط تأجيل التهمم حتى تعتاد عليه وتصبح تمارسه بتلقائية. تعامل بهذا الأسلوب على أنه طريقتك الجديدة في التعامل مع التهمم بشكل عام، واستخدمه طالما أن التهمم لا يزال يمثل مشكلة بالنسبة لك.

الآن بعد أن تحدّيت وجربت معتقدك بأن التهمم لا يمكن السيطرة عليه:

قيّم مرة أخرى مدى اعتقادك بأن تهممك لا يمكن السيطرة عليه؟

(ضع دائرة حول النسبة المئوية التي تصف قوة معتقدك)

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

إذا كان هناك انخفاض – مهما كانت درجته – في معتقدك بأن تهملك لا يمكن السيطرة عليه مقارنة بما كان عليه في بداية هذه الوحدة، فهنيئاً نفسك. إذا لم يكن هناك تغيير، فلا بأس بذلك، تذكر أن تغيير معتقداتك يحتاج إلى وقت ومثابرة. مجرد تجربة الأدلة مرة واحدة قد لا يكون كافياً. تحتاج إلى الاستمرار في ممارسة هذه الاستراتيجيات حتى تصبح الأدلة يضعف معتقدك، وتتمكن بنجاح من تأجيل القلق. نحن نهدف للوصول إلى معتقد بنسبة 0% بأن التهمم لا يمكن السيطرة عليه، لذا استمر في استخدام الاستراتيجيات في هذه الوحدة لمساعدتك في الوصول إلى هدفك.

"ملاحظة: توجد نسخة من ورقة العمل في الملحق في نهاية السلسلة." 

تجربة التأجيل

وقت تفكيري:

وقت البدء:	الوقت المحدد:	المكان:
------------	---------------	---------

التوقع (ماذا تعتقد أنه سيحدث إذا أجلت التهمم؟ والطريقة التي ساستخدمها للسيطرة على تهمني؟)

ما مدى ثقتك في قدرتك على تأجيل التهمم؟

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

أنا واثق للغاية من قدرتي على تأجيل التهمم

أنا متوسط الثقة في قدرتي على تأجيل التهمم.

لا أستطيع تأجيل التهمم على الإطلاق

اليوم: التاريخ:	اليوم:	اليوم:	اليوم:	اليوم:	اليوم:	اليوم:	اليوم:	اليوم:
ماذا حدث؟ هل أجلت التهمم؟								
ماذا حدث في وقت التفكير؟ هل بدت الأفكار مهمة؟								
ما مدى قابلية السيطرة على تهممك؟ (%0 إلى 100%)								

ما مدى ثقتك في قدرتك على تأجيل التهمم؟

ملخص الوحدة

- المعتقدات السلبية بأن التهمم لا يمكن التحكم به تزيد المشكلة سوء
- لتغيير هذه المعتقدات يمكنك:
 - تحديها - النظر في الأدلة المؤيدة والمعارضة للمعتقدات
 - تجربتها - إعداد تجربة **تأجيل التهمم** لمعرفة ما إذا كان التهمم حقاً خارج عن السيطرة
- لتغيير معتقداتك بأن القلق خارج عن سيطرتك، عليك الاستمرار والمثابرة في ممارسة الاستراتيجيات حتى:
 - تضعف الأدلة المؤيدة لمعتقدك
 - تقوى الأدلة المعارضة لمعتقدك
 - تنجح في تأجيل التهمم



ماذا؟ أنا قلق!!؟

الوحدة الرابعة

تدريب الانتباه

40	المقدمة
40	تمرين انتباهك
41	التركيز في المهام الروتينية
43	ورقة عمل: تمرين انتباهي
44	التأمل
45	ورقة عمل: سجل تدريب الانتباه
47	ملخص الوحدة

مقدمة

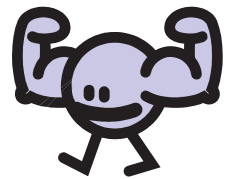
عندما نمارس التهمم تكون اذهاننا مشغولة بالمستقبل وبكل أنواع السيناريوهات الكارثية التي قد تحدث. جسمنا موجود في الحاضر لكن اذهاننا في مكان آخر. وغالباً ما نكون غير مدركين أن اذهاننا تفعل ذلك. (يقول الأشخاص الذين يعانون من التهمم إنهم بسبب ذلك لا يدركون ما يحدث في الحياة وغالباً ما يشعرون أنهم لا يعيشون اللحظة).

إذا كنت تستطيع عندما تبدأ بالتهمم أن تدرك حدوث ذلك وتعيد توجيه انتباهك إلى المهمة الحالية، فهل سيكون التهمم مشكلة بالنسبة لك؟ من المحتمل أنك ستشعر بتحسن كبير إذا كنت تستطيع فعل ذلك. في هذه الوحدة، سنعمل على إعادة تدريب انتباهك، بحيث تكون أكثر وعياً به، ويمكنك أن تكون أكثر مرونة في إعادة توجيه انتباهك إلى اللحظة الحالية. ستساعدك تمارين تدريب الانتباه أيضاً في تأجيل التهمم، وهو ما تم تناوله في الوحدة السابقة. يعتمد التأجيل بشكل كبير على مهارتين: الوعي بأن انتباهنا مشغول بالتهمم، ثم بعد تأجيل ذلك التهمم، وإعادة توجيه انتباهنا إلى المهمة الحالية.

تمرين انتباهك

للأسف، غالباً ما تكون أفكارنا المقلقة حول أشياء مهمة بالنسبة لنا، لذا فهي أحياناً تستحوذ على انتباهنا ويصعب تركها. ومع ذلك، فإن محاولة الرد عليها أو مطاردتها أو قمع هذه الأفكار السلبية يمكن أن يؤدي أحياناً إلى مفاقمة الأفكار السلبية بدلاً من تقليلها.

إذن كيف نعيد انتباهنا إلى الحاضر؟ حسناً، فكر في انتباهك كعضلة... إذا لم تمارسها بانتظام، ستصبح ضعيفة ولن تعمل بشكل جيد. نحتاج إلى تقويتها من خلال التمرين المنتظم!!



هناك طريقتان: **التركيز على المهام الروتينية والتأمل**، وكلاهما من تمارين تدريب الانتباه القائمة على اليقظة الذهنية. اليقظة الذهنية تتضمن الانتباه لما يحدث في اللحظة الحاضرة، والقيام بذلك مع موقف متقبل وغير مقاوم تجاه كل ما تلاحظه. بهذه الطريقة تصبح المراقب أو الملاحظ لكل ما تختبره (مثل تنفسك، وأحاسيس جسدك، وأفكارك، ومشاعرك، وتجاربك الشعورية، إلخ). تتضمن اليقظة الذهنية ملاحظة متى يشرد انتباهك بعيداً عن الحاضر، ثم إعادة توجيه انتباهك بمهارة إلى هنا والآن.

إنها ليست محاولة للسيطرة على أفكارك أو جعلها تختفي. إنها في الواقع تتعلق بالسماح لهذه الأفكار بالتواجد في عقلك، وفي نفس الوقت اختيار تحويل انتباهك مرة أخرى إلى شيء في اللحظة الحاضرة.

التركيز على المهام الروتينية

ربما لاحظت أنه عندما تقوم بالأعمال المنزلية اليومية مثل غسل الأطباق أو الكي أو الترتيب، فإن ذهنك لا يركز على المهمة التي بين يديك، وكأنه يعمل بالطيار الآلي. في هذه اللحظات يبدأ ذهننا في الشرود. لذلك، تعد هذه الأنواع من المهام فرص رائعة لممارسة تقوية "عضلة" انتباهنا.

مع التركيز على المهام الروتينية، الهدف هو ممارسة الحفاظ على انتباهك تدريجياً على نشاط روتيني، مما يمنح انتباهك تمريناً جيداً.

الشيء الجيد في التركيز على المهام الروتينية هو أنك لست مضطراً للقيام بأي شيء إضافي في يومك، إنه يتعلق فقط بتغيير كيفية انتباهك للأشياء التي تقوم بها بالفعل.

خذ لحظة للتفكير في المهام الروتينية اليومية المختلفة التي تقوم بها، والتي يمكنك استخدامها كفرصة لتمرين انتباهك (مثل غسل الأطباق، نشر الغسيل، العناية بالحديقة، أخذ حمام، التنظيف بالمكنسة الكهربائية، تناول وجبة، تنظيف الأسنان، المشي، إلخ). اكتب هذه المهام أدناه حتى يمكنك الرجوع إليها عند التخطيط لتمرين انتباهك.

اختر إحدى هذه المهام لتمرين انتباهك الأول، وسجل المهمة ومتى وأين ستقوم بها في ورقة عمل "تمرين انتباهي". الآن، ابدأ المهمة بدون محاولة متعمدة لتوجيه انتباهك. قد ترغب في قياس مستويات انتباهك 'قبل التمرين' من خلال تقييم النسبة المئوية للانتباه الذي يركز حالياً على نفسك (بما في ذلك أفكارك الخاصة، والأعراض المزعجة والأحاسيس والمشاعر، إلخ) مقابل النسبة المئوية التي تركز حالياً على المهمة المطروحة.

الآن، أثناء الاستمرار في المهمة، يمكنك البدء فعلياً بتمرين انتباهك. في كل مرة تلاحظ فيها أن عقلك قد شرد عن المهمة، ثبت انتباهك مرة أخرى على المهمة من خلال التركيز، دون إصدار أحكام، على ما يلي:

• **اللمس:** كيف يبدو الإحساس بالنشاط؟ ما هو الملمس (مثل خشن، ناعم)؟ أين على جسمك يوجد تلامس معه؟

• **البصر:** ماذا تلاحظ حول المهمة؟ ما الذي يلفت نظرك؟ كيف تبدو المهمة؟ ماذا عن الضوء... الظلال... الخطوط المحيطة... الألوان؟

• **السمع:** ما الأصوات التي تلاحظها؟ ما أنواع الضوضاء المرتبطة بالمهمة؟

• **الرائحة:** ما الروائح التي تلاحظها؟ هل تتغير أثناء المهمة؟ كم عدد الروائح الموجودة؟

• **التذوق:** ما النكهات التي تلاحظها؟ هل تتغير أثناء المهمة؟ ما هي جودة النكهات؟

لست مضطراً فعلياً لكتابة إجابات هذه الأسئلة. ببساطة استخدمها لمساعدتك على الوعي بجميع الجوانب الحسية للمهمة (أي اللمس، البصر، السمع، الشم، التذوق) التي يمكنك التركيز عليها خلال تمرين انتباهك. يمكن استخدام هذه الجوانب الحسية بعد ذلك لتثبيت انتباهك مرة أخرى على المهمة الحالية. بمجرد الانتهاء من نشاط التركيز على المهام الروتينية، قد ترغب في إعادة تقييم مقدار انتباهك الذي كان مركزاً على نفسك مقابل المهمة، والتفكير فيما تعلمته من إكمال النشاط.

"ملاحظة: توجد نسخة من ورقة العمل في الملحق في نهاية السلسلة."



تمرين انتباهي

المهمة الروتينية: _____	
أين ومتى سأقوم بتمريني: _____	
قبل بدء تمرين الانتباه، أين ألاحظ أن انتباهي يتركز؟	
• الانتباه المركز على الذات (أي، التركيز على الأفكار، المشاعر، الأعراض، إلخ): _____ %	
• الانتباه المركز على المهمة (أي، المهمة التي كنت منخرطاً فيها فعلياً): _____ %	
%100	
خلال تمرين الانتباه، أثبت انتباهي مرة أخرى على المهمة الحالية من خلال التركيز على:	
• اللمس: كيف يبدو الإحساس بالنشاط؟ ما هو الملمس (مثل خشن، ناعم)؟ أين على جسمي يوجد تلامس مع المهمة؟ هل هناك مناطق من جسمي لديها اتصال أكثر أو أقل مع المهمة؟ • البصر: ماذا ألاحظ حول المهمة؟ ما الذي يلفت نظري؟ كيف تبدو المهمة؟ ماذا عن الضوء... الظلال... الخطوط المحيطة... الألوان؟ • السمع: ما الأصوات التي ألاحظها؟ ما أنواع الضوضاء المرتبطة بالمهمة؟ • الرائحة: ما الروائح التي ألاحظها؟ هل تتغير أثناء المهمة؟ كم عدد الروائح الموجودة؟ • التذوق: ما النكهات التي ألاحظها؟ هل تتغير أثناء المهمة؟ ما هي جودة النكهات؟ تذكر أنه من الطبيعي أن يشرد ذهني. بدلاً من تأنيب نفسي على هذا، استخدم كل مرة يشرد فيها ذهني كفرصة لتمرين عضلة انتباهي مرة أخرى.	
بعد إكمال تمرين الانتباه، أين لاحظت أن انتباهي كان متركزاً خلال التمرين؟	
• الانتباه المركز على الذات (أي، التركيز على الأفكار، المشاعر، الأعراض، إلخ): _____ %	
• الانتباه المركز على المهمة (أي، المهمة التي كنت منخرطاً فيها فعلياً): _____ %	
%100	
ماذا تعلمت من هذا؟ ما الاستنتاجات التي يمكنني استخلاصها من هذا؟	

الهدف هو إكمال ورقة العمل هذه في المرة الأولى التي تجرب فيها التركيز على المهام الروتينية ، حتى يكون لديك بعض التصور والخبرة حول ما تفعله مع انتباهك. لست بحاجة إلى إكمالها في كل مرة تقوم فيها بتمرين التركيز على المهام الروتينية.



التأمل

استخدام تمرين التأمل هي طريقة أخرى يمكنك من خلالها الحصول على ممارسة منتظمة للتركيز على الحاضر، والتعامل مع الذهن الحائر، والتخلص من تهممك. يمكنك ممارسة اليقظة الذهنية مع تنفسك، وملاحظة أي وقت يشرد فيه ذهنك عن التنفس، وملاحظة هذا الشرود، وإعادة توجيهه مرة أخرى إلى التنفس كممارسة للحظة الحاضرة.



من المهم أن تتذكر أن هذا ليس حل سريع، وليس سهلاً، ويتطلب ممارسة منتظمة. من خلال الممارسة اليومية قد تصبح في النهاية أفضل في التخلص من مخاوفك.

خطوات التأمل

1 لبدء الممارسة، اجلس على كرسي واتخذ وضعية مسترخية ومتنبهة، ثم اسأل نفسك، ما الذي اشعر به الان؟ ما الأفكار الموجودة، وما المشاعر الموجودة، وما الأساس الجسدية؟ اسمح لنفسك فقط بالإقرار، والملاحظة ووصف هذه التجارب لنفسك، دون حكم ودون محاولة تغييرها أو جعلها تختفي. اقض 30 ثانية إلى دقيقة واحدة.

2 الآن وجه تركيزك إلى تنفسك، على احساس تنفسك وهو يتحرك ذهاباً وإياباً في صدرك. اربط وعيك بحركة الأساس للخلف وللأمام واترك كل الأفكار. ربما تقول لنفسك "استرخ" أو "دع الأمر" مع كل زفير. إذا شرد ذهنك إلى أفكار ومشاعر وأحاسيس مرة أخرى، لا تحاول تغييرها أو جعلها تختفي. ببساطة اقر بوجودها، واسمح لها بالتواجد، ثم دعها تذهب مع انتباهك وركز مرة أخرى على تنفسك. اقض حوالي دقيقة أو دقيقتين في فعل هذا.

3 الآن وسع وعيك لاستشعار تنفس جسمك بالكامل، كن واعياً بالأساس في جميع أنحاء جسمك. إذا كانت هناك أي مشاعر قوية، وإذا شرد ذهنك إلى أفكار أو أحاسيس مزعجة، فقط اعترف بها ودعها تذهب - مركزاً مرة أخرى على استشعار تنفس جسمك بالكامل. استمر في فعل هذا لحوالي دقيقة أو دقيقتين.

مع بداية اعتيادك على هذه المهارة يمكنك محاولة زيادة وقت الخطوات 2 و 3. نوصي بأن تستمر في الزيادة حتى تتمكن من الممارسة مرتين يومياً لمدة عشر دقائق أو أكثر، ثم حاول الاستمرار في الممارسة يومياً على هذا المستوى.

تذكر، انتباهك مثل العضلة؛ إذا توقفت عن التمرين المنتظم فلن تعمل عضلتك بشكل جيد. يمكنك استخدام يومية تدريب الانتباه لتتبع تقدمك في كل من التأمل والتركيز على المهام الروتينية.

نوصي بأن تمارس التركيز على المهام الروتينية والتأمل مرة واحدة يومياً على الأقل لكل منهما. إذا وجدت صعوبة في تخصيص وقت لتمرين التأمل المنتظم، يمكنك بدلاً من ذلك زيادة عدد تمارين التركيز على المهام الروتينية التي تقوم بها يومياً. تذكر، التركيز على المهام الروتينية لا يطلب منك القيام بأي شيء إضافي، فقط استخدام تلك الأنشطة التي تقوم بها بطريقة مختلفة.

سجل تدريب الانتباه

يمكنك استخدام هذه الورقة لتخطيط تدريب انتباهك وتسجيل تقدمك على طول الطريق.

العمود الأخير يطلب منك تدوين أي تعليقات حول التجربة - ماذا لاحظت؟ هل لاحظت متى شرد ذهنك؟ هل تمكنت من إعادة توجيه انتباهك؟ كيف كانت مقارنة بالأوقات الأخرى التي مارست فيها؟

التاريخ والوقت	مهمة الانتباه	المدة	التعليقات
مثال: الإثنين 5، 9:00 صباحاً	تأمل	دقيقتان	كان ذهني يشرد باستمرار للتهمم على الأطفال، لكنني واصلت إعادة التركيز على تنفسي
الاثنين 5، 6:00 مساءً	تركيز على مهمة روتينية (أثناء غسل الأطباق)	10 دقائق	لاحظت أشياء كثيرة لم أكن ألاحظها. كان ربما أسهل قليلاً من التأمل لأن لدي شيئاً لأركز عليه

في هذه المرحلة، اعتبر التركيز على المهام الروتينية والتأمل كتمارين منتظمة لتدريب الانتباه، والتي يجب القيام بها بشكل منفصل عن نوبات التهمم. مع مرور الوقت، ستساعد هذه التمارين في:

- زيادة وعيك بمكان تركيز انتباهك في أي لحظة، حتى تتمكن من إدراك متى يعلق في التفكير السلبي؛
- مساعدتك على إعادة توجيه انتباهك بمرونة إلى حيث تريد أن يكون في اللحظة الحاضرة.
- مساعدتك على ملاحظة متى يشرد انتباهك بعيداً عن الحاضر، والقدرة على إعادة انتباهك مرة أخرى.

تذكر: هدف التركيز على المهام الروتينية والتأمل ليس الحصول على انتباه مستمر كامل في اللحظة الحاضرة 100% من الوقت، أو أن يكون لديك ذهن فارغ بدون أفكار. هذا مستحيل! وإذا كان هذا هو هدفك فأنت في الواقع تقمع مخاوفك، ونحن نعرف تمام التبعات السلبية لذلك كما ذكرنا سابقاً.

عندما تحاول الحفاظ على انتباهك في اللحظة الحاضرة، **ستلاحظ أن ذهنك سيشرد.** قد تبدأ في التفكير في المستقبل، أو الماضي، أو شيء آخر يجذب انتباهك. هذا أمر طبيعي. **هذا ما يفعله الذهن. المهمة هي ملاحظة متى يشرد ذهنك وإعادته برفق إلى "المهمة في متناول اليد".**

عندما تلاحظ أن ذهنك قد شرد خلال تمارين تدريب الانتباه، احرص على عدم انتقاد نفسك. فهذا أمر طبيعي تماماً. بدلاً من ذلك، فكر في كل "شرد" كفرصة أخرى لممارسة مهاراتك في إعادة انتباهك إلى الحاضر. فكر فيها بهذه الطريقة: المهارة التي تتعلمها ليست الحفاظ على الانتباه المستمر، ولكن بدلاً من ذلك التقاط انتباهك عندما يشرد **وإعادته.** وبالتالي، لا يهم حقاً كم مرة يشرد انتباهك، حيث أن ذلك جزء مهم من التدريب.

ملخص الوحدة

- التهمم غالباً ما يكون حول التركيز على المستقبل بدلاً من اللحظة الحاضرة.
- إحدى طرق التعامل مع هذا هي إعادة تدريب انتباهنا ليكون أكثر تركيزاً على اللحظة الحاضرة.
- يمكننا تمرين أو تدريب انتباهنا بطريقتين:
 - التركيز على المهام الروتينية
 - التأمل
- كلا التمرينين يساعداننا على:
 - أن نكون أكثر وعياً عندما يعلق انتباهنا في التهمم،
 - إعادة توجيه انتباهنا إلى المهمة الحالية،
 - ادراك متى يشرد ذهننا مرة أخرى،
 - إعادة انتباهنا إلى الحاضر من جديد.
 - تدريب انتباهك يتطلب ممارسة يومية منتظمة. فكن صبوراً مع نفسك.



ماذا؟ أنا قلق!!؟!

الوحدة الخامسة

المعتقدات السلبية حول التهمم "التهمم خطير"

49	المقدمة
49	تغيير معتقدك
50	تحدي معتقدك
53	ورقة عمل: تحدي معتقداتك
58	ملخص الوحدة

مقدمة

اسأل نفسك هذا السؤال: لو كنت تعتقد أن التهمم لا يمكن أن يؤذيكَ أو لم يكن خطيراً (سواء ذهنيًا أو جسديًا)، إلى أي مدى سيزعجك تهممك؟ على الأرجح أنك لن تشعر بالسوء إذا اعتقدت أن التهمم هو مجرد نشاط ذهني غير ضار، مقارنة باعتقادك أن التهمم قد يكون مؤذي.

إذا كنت لا ترى التهمم على أنه شيء سيئ وخطير، فمن المحتمل أنك لن تشعر بالحاجة إلى قمع أفكارك المقلقة عندما تظهر في ذهنك. تذكر، لقد ذكرنا من قبل أن قمع الأفكار غير مفيد مع التهمم، لأنه يترد عكسياً ويجعلك تفكر أكثر في أي شيء تحاول ألا تفكر فيه، مما يؤدي إلى المزيد من التهمم. لذلك، النظر في اعتقادك بأن القلق خطير أمر مهم للخروج من "فخ قمع الأفكار".

في هذه الوحدة سننظر في تغيير معتقدات مثل:

"التهمم سيجعلني مجنوناً"

"إذا استمررت في التهمم سأصاب بانهايار عصبي"

"سأمرض إذا لم أتوقف عن التهمم"

"التهمم سيضر جسدي"

"سأفقد عقلي إذا استمررت في التهمم"

"التهمم سيجعلني مريضاً"

تغيير معتقدك

قبل أن نبدأ في تغيير معتقدك بأن التهمم خطير وضار، نحتاج إلى معرفة مدى قوة معتقدك.

إلى أي مدى تعتقد أن تهممك خطير/ضار؟

(ضع دائرة حول النسبة المئوية التي تصف أفضل قوة معتقدك)

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



لتغيير معتقدك بأن تهملك خطير، تحتاج إلى القيام بشيء مما تعلمته في الوحدة الثالثة. وهو تحدي أو مناقشة معتقدك، هذا يعني تشريح المعتقد بأن تهملك سيسبب لك ضرراً جسدياً أو عقلياً، من خلال تقييم ما إذا كان دقيقاً وصحيحاً بالفعل، وفحص الأدلة التي تبني عليها معتقدك. بهذه الطريقة ستكون مثل المحقق، تحاول الوصول إلى حقيقة ما إذا كان التهمم خطيراً حقاً بالنسبة لك. نشجعك على أن تكون فضولياً ومنفتح الذهن حول تغيير هذا المعتقد.



تحدي معتقدك

فيما يلي قائمة من الأسئلة التي يمكنك أن تطرحها على نفسك لتحدي معتقدك بأن التهمم خطير. تذكر، أنت محقق يفحص الأدلة المؤيدة والمعارضة لمعتقدك. يوجد مثال أدناه لكيفية استخدام هذه الأسئلة لتحدي معتقدك، وفي الصفحة ... ستجد ورقة عمل لمساعدتك على القيام بذلك بنفسك.

الأدلة المؤيدة



- ما الذي يجعلك تعتقد أن التهمم خطير/ضار؟
- ما هي الأدلة على معتقدك؟
- كيف يسبب التهمم ضرراً عقلياً/جسدياً؟
- هل الأدلة على معتقدك واقعية/قوية/موثوقة؟
- هل هناك طريقة أخرى يمكن من خلالها النظر إلى الأدلة المؤيدة لمعتقدك؟

الأدلة المعارضة

- هل هناك أي أدلة تتعارض مع معتقدك؟
- منذ متى وأنت تتهمم؟ ما هو الضرر الجسدي أو العقلي الذي نتج عن ذلك خلال هذه الفترة؟
- خلال نوبة تهمم، هل سبق أن أصبت بالمرض أو الجنون؟
- هل هناك تفسيرات أخرى أو عوامل خطر أكبر للأمراض التي تتهمم بشأنها؟ (مثل الجينات، النظام الغذائي، التمارين، نمط الحياة، التدخين، الكحول، إلخ).

- هل يمكنك التفكير في أشخاص/مهن أخرى يتعرضون باستمرار لضغط أو قلق شديد، هل عانوا جميعاً من ضرر جسدي أو عقلي؟ (مثل الطلاب الذين يدرسون للامتحانات، الأشخاص في الوظائف المجهدة - ضباط الجيش، الشرطة، موظفي قسم الطوارئ، إلخ).

مثال:

الأدلة المعارضة	الأدلة المؤيدة
كيف يمكن لشيء أن يكون خطيراً ومفيداً في نفس الوقت؟ [ليس لدي حجة علمية قوية ومحددة تثبت أن التهمم ضار. ربما أحتاج إلى البحث أكثر، والحصول على الحقائق.] لم أصب بالجنون أو المرض أبداً من التهمم. [ما أقلق بشأنه لم يحدث فعلياً.] الكثير من الناس لديهم هم وتوتر في حياتهم. لم هؤلاء الأشخاص لا ينفرون جميعاً جسدياً أو عقلياً [لا يحدث هذا مع الآخرين، فلماذا سيحدث معي؟] عندما يتعلق الأمر بصحتي، قد يكون إجراء تغييرات إيجابية في نظامي الغذائي والتمارين ونمط حياتي أكثر أهمية. [بدلاً من التهمم بشأن التهمم]	لا أعرف بالضبط كيف سيجعلني مريضاً، لكنني سمعت أن التوتر ليس جيداً للصحة. [ليس لدي حجة علمية قوية ومحددة تثبت أن التهمم ضار. ربما أحتاج إلى البحث أكثر، والحصول على الحقائق.] [معتقداتي حول التهمم غير متناسقة. ربما أحتاج إلى إعادة التفكير] أشعر كما لو أنني سأصاب بالجنون. [هذا ليس دليلاً على أن التهمم سيؤذي، لم يحدث ذلك أبداً، المشاعر ليست حقائق. مجرد افتراضي أن شيئاً سيئاً سيحدث، أو لأنني أشعر أن شيء سيحدث، لا يعني أنه سيحدث في الواقع.] عندما اتهمم كثيراً، أصاب بالزكام، لذا لا بد أن يكون التهمم ضار لصحتي. [كانت هناك أوقات لم اتهمم فيها وأصبت بالمرض. أيضاً عندما كنت اتهمم كثيراً وأصبت بالمرض، غالباً أنني لم أكن أنام جيداً، أو أكل بشكل صحيح أو أمارس الرياضة. لذا أعتقد أنه قد لا يكون التهمم نفسه هو السبب، بل كيف يتغير نمط حياتي عندما اتهمم.]

أفكار إضافية للتأمل...

أحياناً يعتقد الناس أن أموراً مثل زيادة معدل ضربات القلب، وضغط الدم، والتوتر، أو الأدرينالين، والتي غالباً ما تصاحب التهمم، هي دلالات تشير إلى أن التهمم خطير. ومع ذلك، هناك طريقة أخرى للتفكير في هذه الأشياء وهي أنها تحدث عندما نمارس الرياضة، ومع ذلك يعتبر معظم الناس الرياضة شيئاً مفيداً ولا يخافون من الأعراض الجسدية. الأعراض الجسدية المذكورة هي جزء من استجابة "المواجهة أو الهروب"، والتي من منظور تطوري تعتبر شيء يحمينا من الخطر والضرر. كيف يمكن لشيء ساعد البشر على البقاء والاستمرار حتى الآن أن يكون ضاراً؟

حقيقة أن التهمم يمكن أن يسبب بعض الأساسيات الجسدية الحقيقية في أجسامنا (مثل زيادة معدل ضربات القلب، التوتر، الصداع، أعراض الجهاز الهضمي، إلخ)، غالباً ما يستخدمها الناس كدليل على وجود الضرر والخطر. ومع ذلك، حتى وإن كانت هذه الأساسيات غير مريحة أو مزعجة، هل الأساسيات نفسها خطيرة فعلاً؟

قد يستخدم الناس حجة أن "التوتر سيء لك". لكن، هل التوتر والتهمم نفس الشيء؟ يحدث التوتر عندما ندرك وجود المتطلبات والمسؤوليات المفروضة علينا. التهمم هو استراتيجية تكيف غير مفيدة استجابة للتوتر، ويمكننا تعلم طرق أخرى مفيدة للتعامل مع التوتر بدلاً من الاستجابة بطرق تزيد من شدته.

فكرة أخرى للتأمل، إذا تهممت عمداً بشكل مفرط هل سيحدث الخطر؟ إذا كانت الإجابة "لا"، فلماذا؟ قد يشير هذا إلى وجود عوامل أخرى لا علاقة لها بالتهمم. في النهاية، الصحة النفسية والجسدية معقدة، ومتعددة الجوانب، وغالباً غير مفهومة جيداً، إلا أنه من غير المحتمل أن يسبب التهمم نفسه ضرراً عقلياً أو جسدياً.

في الختام...

المعتقدات التي نحملها بأن التهمم خطير هي غالباً "الأكثر مقاومة" للتحدي. لقد تراكمت تدريجياً مع الوقت من أشياء قد نكون سمعناها من العائلة، الأصدقاء، وسائل الإعلام، إلخ. إذا كنت تواجه صعوبة في تحدي هذا المعتقد، لا تيأس. بدلاً من ذلك، فكر في ما يلي...

سؤال: ما هي عواقب الاعتقاد بأن التهمم خطير؟

إجابة: إنه يزيد من تهممي، من خلال إعطائي شيئاً آخر للتهمم بشأنه، وجعلي أريد دفع أفكاري السلبية بعيداً، مما يجعلها تعود بقوة أكبر.

لذا، فإن الاعتقاد بأن التهمم خطير هو في الواقع غير مفيد لأنه يسبب الشيء الذي لا تريده... المزيد من التهمم! مع معرفة هذا، ماذا يمكنك أن تفعل عندما تحضر إلى ذهنك أفكار حول الضرر العقلي أو الجسدي من التهمم؟ بما أن هذه الأفكار لا تساعدك، يمكن تأجيلها أيضاً مع جميع مخاوفك الأخرى.

سؤال أخير: إذا كان التهمم يمكن السيطرة عليه (عن طريق التأجيل)، فأين الخطر؟ إذا كان بإمكاننا السيطرة على تهممنا من خلال إتقان التأجيل، كيف يمكن أن يكون التهمم ضاراً؟

إذا كانت أي من النقاط المذكورة أعلاه مفيدة في خفض اعتقادك بخطورة تهممك، تأكد من تضمينها في "عمود الأدلة المعارضة" في ورقة العمل في الصفحة ...

تحدي معتقداتك

المعتقد: تهممي خطير	
الأدلة المؤيدة	الأدلة المعارضة

كلمة مهمة عن "الأدلة الواقعية"

قد يتحقق بعض الناس من مخاوفهم بشأن تأثير التهمم على صحتهم النفسية أو الجسدية من خلال البحث، خاصة على الإنترنت. قد يكون قضاء الكثير من الوقت في البحث عن مخاوفك بشأن صحتك غير مفيد، حيث يمكن أن يبقيك منشغل بالأفكار المقلقة، والمعلومات التي تجمعها قد لا تكون موثوقة.

مع وفرة المعلومات المتاحة لنا عبر وسائل الإعلام ومحركات البحث على الإنترنت، من المهم أن نكون مستهلكين أذكياء للمعلومات التي نتلقاها. للأسف، لا تخضع الكثير من المعلومات الصحية المتوفرة على الإنترنت لعمليات مراقبة الجودة. بعض المواقع، على سبيل المثال، قد تبدو مقنعة على السطح ولكنها في الواقع لا تمثل أفضل الممارسات وأحدث المعلومات المتعلقة بالصحة. هذا يمكن أن يكون مربك وخطير بالنسبة لنا.

يمكن أن يكون مربكاً عندما نتلقى رسائل مختلفة حول ما إذا كنا بحاجة إلى إجراء تغييرات على أمور مهمة مثل نظامنا الغذائي، أو أدويتنا، أو نمط حياتنا. يمكن أن يكون مربكاً أيضاً عندما نتلقى رسائل مختلفة حول أهمية أعراض معينة، وصلتها بالمشاكل الصحية الخطيرة، والحاجة إلى مواصلة طلب المساعدة من المتخصصين الصحيين. كذلك الخطر من اتخاذ قرارات بشأن صحتنا أو إجراء تغييرات بناءً على معلومات غير موثوقة أو غير واقعية.

البحث عن المعلومات أحياناً نقوم بتحويل الشيء الذي نفكر فيه إلى عبارة نكتبها في محرك بحث على الإنترنت. على سبيل المثال، إذا كنا خائفين بشأن تأثيرات التهمم على احتمالية إصابتنا بنوبة قلبية، قد نكتب "القلق والنوبات القلبية" ونضغط على البحث.

هذا النوع من البحث يمكن أن يكون إشكالياً لأنه يؤدي إلى نتائج متحيزة. أي أنك على الأرجح:

- تركز على صفحات الويب التي تتحدث عن وجود روابط بين القلق والنوبات القلبية
- تتجاهل أي شيء لا يتحدث عن أو يدحض مثل هذه الروابط.

هذا البحث غير المفيد يمكن أن يعزز مخاوفك بأنه يوجد رابط بين التهمم والنوبات القلبية!!

هناك خطوتان يمكنك اتخاذهما لتغيير طريقة جمع وتصفية المعلومات من الإنترنت.

الخطوة 1: تدرب على استخدام عبارات بحث أكثر فائدة وأقل تحيزاً لمعرفة ما تريد معرفته.

على سبيل المثال،

بدلاً من:	يمكنك تجربة:
"القلق والنوبات القلبية"	"ما الذي يسبب النوبات القلبية؟" أو "الأسباب الرئيسية للنوبات القلبية"
غير مفيدة	مفيدة
تصفية متحيزة	تصفية غير متحيزة

الخطوة 2: تابحث عن وجهات نظر بديلة. يمكنك القيام بذلك عن طريق كتابة عبارات متناقضة. على **سبيل المثال**، يمكنك تجربة: "هل القهوة سيئة لك؟" و "هل القهوة جيدة لك؟"

هذه الاستراتيجيات يمكن أن تقودك إلى الوصول إلى معلومات صحية مختلفة تماماً!

إذا كنت شخصاً يفكر أو يستخدم الإنترنت للبحث عن معلومات صحية، خذ لحظة للتفكير في بعض الطرق البديلة التي يمكنك البحث بها عن تلك المعلومات:

بدلاً من:	يمكنني تجربة:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

تقييم المعلومات الصحية

حتى مع استراتيجيات البحث الجيدة، غالباً ما نواجه معلومات غير مفيدة أو حتى متضاربة (مثل مقال في مجلة يقول أن القهوة مفيدة بينما آخر يقول أنها ضارة).

للأسف، في هذا العصر يمكن لأي شخص لديه اتصال بالإنترنت أن يرسل معلومات حول العالم ويدعي أنها حقيقية. وبعض المواقع أو المجلات قد تبدو وكأنها تحتوي على معلومات مفيدة من مصادر موثوقة. إذن كيف نميز المعلومات الصحية الموثوقة؟

عشرة أسئلة يجب طرحها...

- هل كُتبت من قبل متخصص صحي مؤهل ومسجل (مثل طبيب عام، أخصائي نفسي)؟
 - هل يمثل الكاتب مؤسسة صحية معتمدة وموثوقة (مثل هيئة حكومية، جامعة، مستشفى رئيسي)؟
 - هل المحتوى خالٍ من المصالح التجارية (أي أنهم لا يحاولون بيع أو دعاية لمنتج)؟
 - هل يتضمن المقال أدلة تدعم معلوماته (أي يناقش نتائج دراسات بحثية متعددة أجرتها منظمات موثوقة وليس قصصاً فردية أو دراسات منفردة)؟
 - هل المعلومات المرجعية متوفرة لك للتحقق من البحث الأساسي بنفسك؟
 - هل أُجري البحث الأساسي على أشخاص مشابهين لك (مثل العمر، الطول/الوزن، الجنس، التشخيص، المشاكل المصاحبة)؟
 - هل أُجري البحث الأساسي على عدد كبير من الناس؟
 - هل هذه المعلومات متوافقة مع معلومات صحية قرأتها من مصادر موثوقة أخرى (مثل هيئات حكومية، جامعات، مستشفيات رئيسية)؟
 - هل تم توفير تاريخ المراجعة حتى تتمكن من معرفة أن المعلومات محدثة؟
- كلما زاد عدد علامات التحقق أعلاه، كلما زاد احتمال أن تكون معلوماتك الصحية جيدة. ومع ذلك، من المهم تذكر أن المعلومات من الإنترنت والإعلام هي مصدر واحد فقط، ولا ينبغي أبداً استخدامها وحدها لتشخيص حالة طبية أو نفسية، أو لإجراء تغييرات مهمة في دوائك أو نظامك الغذائي أو خيارات نمط حياتك الأخرى. يمكن لطبيبك العام أو العيادة الصحية المحلية مساعدتك في فهم المخاطر والفوائد المحددة لهذه التغييرات بناءً على تاريخك الطبي و/أو النفسي الكامل.

لقد كان تركيز هذه الوحدة على تحدي معتقدك بأن التهمم خطير من خلال النظر إلى الأدلة الواقعية.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للناس التجريب مع الاعتقاد بأن التهمم خطير، تماماً كما فعلت في الوحدة الثالثة. قد تتضمن مثل هذه التجارب دفع تهممك إلى "الحد الأقصى". هذا يعني محاولة أقصى جهدك لفقدان السيطرة على تهممك، لترى ما سيحدث "إمراض نفسك بالتهمم". عادةً ما يتنبأ الناس بأن محاولة دفع تهممهم إلى الحد الأقصى سيكون سيئاً، وأن شيئاً فضيع سيحدث. غالباً ما يتفاجأ الناس بعدم حدوث الأسوء عندما يسمحون لأفكارهم السلبية بالظهور ولا يقمعونها. في الواقع، أحياناً يشعر الناس بالملل مما يتهممون بشأنه. مع ذلك، من الأفضل القيام بهذا النهج تحت إشراف مختص نفسي للحصول على أقصى فائدة، لذا فهو ليس جزءاً من هذه الوحدات.

الآن بعد أن تحديت معتقدك بأن التهمم خطير/ضار:

قيم مجدداً مدى قوة معتقدك بأن التهمم خطير/ضار؟

(ضع دائرة حول النسبة المئوية التي تصف أفضل قوة معتقدك)

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

إذا كان هناك انخفاض (مهما كانت درجته) في معتقدك بأن التهمم خطير مقارنة بما كان عليه في بداية هذه الوحدة، فهنئ نفسك. إذا لم يكن هناك تغيير بعد، فهذا مقبول. تذكر، تغيير معتقداتك يستغرق وقتاً ومثابرة. مراجعة الأدلة مع ومقابل معتقدك مرة واحدة قد لا تكون كافية، تحتاج إلى ممارسة هذه الاستراتيجية حتى تضعف الأدلة المؤيدة لمعتقدك وتقوى الأدلة المعارضة لمعتقدك.

ملخص الوحدة

- المعتقدات السلبية حول كون التهمم خطير على صحتك النفسية أو الجسدية تزيد من تهممك وتجعله أسوأ
- لتغيير هذه المعتقدات يمكنك:
 - تحديها - النظر في الأدلة مع وضد المعتقدات.
 - لتغيير معتقدك بأن التهمم سيسبب لك الضرر، تحتاج إلى المثابرة حتى:
 - تكون الأدلة المؤيدة لمعتقدك ضعيفة.
 - تكون الأدلة المعارضة لمعتقدك قوية.
 - بمجرد أن تحقق ذلك، اسأل نفسك:
 - ماذا يقول كل هذا عن تهممي؟
 - نأمل أن تتمكن من تقبل فكرة أنه بينما التهمم قد يتسبب بمشاعر مزعجة، إلا أنه في الواقع غير ضار.
 - يمكنك بعد ذلك البدء في التعامل مع هذه المعتقدات القديمة حول الخطر عن طريق تأجيلها إذا ظهرت لديك مرة أخرى، والإدراك أنه إذا كان التهمم يمكن السيطرة عليه عن طريق التأجيل، فلا يمكن أن يشكل أي خطر عليك.
- إذا كنت شخصاً يحب البحث عن مخاوفه بشأن صحته النفسية أو الجسدية، راقب كم من الوقت تقضيه في القيام بذلك، وتأكد من أن بحثك غير متحيز ومن مصادر موثوقة.



ماذا؟ أنا قلق!!؟

الوحدة السادسة

المعتقدات الايجابية حول التهمم

60	المقدمة
60	تغيير معتقداتك
61	تحدي معتقداتك
63	ورقة عمل: تحدي معتقداتك
64	تمرين المخاوف مقابل الحقائق
65	التجريب مع معتقداتك
67	تجربة رفع وخفض التهمم
69	ملخص الوحدة

مقدمة

اسأل نفسك هذا السؤال: إذا اعتقدت أن التهمم مفيد، فما مدى استعدادك للتخلي عنه؟ إجابتك على الأرجح أنك لن تكون مستعد، حيث قد تشعر بأنك ستفقد شيئاً قيماً وأن التخلي عن التهمم سيكون مكلف جداً بالنسبة لك. يميل القلقون إلى التمسك بمعتقدات أن التفكير المتكرر في الأمور السلبية مفيد. فكرة أن التهمم مفيد هي ما يجعلنا نبدأ بالتهمم في المقام الأول. لذا في هذه الوحدة، سننظر في تغيير معتقداتك الإيجابية حول التهمم،

مثل:

"التهمم يساعدني على التعامل مع الأمور"
"إذا استمررت في التهمم، لن تحدث الأشياء
السيئة"

"التهمم يساعدني على حل المشاكل"
"إذا تهملت، سأكون متحزراً لفعل الأشياء"
"التهمم يجهزني لأي شيء"
"التهمم يساعدني على فهم الأمور"
"التهمم يظهر أنني أهتم"

تغيير معتقداتك

الآن أنت تعرف الإجراءات. قبل أن نبدأ في تغيير معتقداتك الإيجابية حول التهمم، نحتاج إلى معرفة مدى قوة اعتقادك بها.

إلى أي مدى تعتقد أن التهمم مفيد؟

(ضع دائرة حول النسبة المئوية التي تصف أفضل قوة معتقدك)

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

كما هو الحال مع معتقداتك السلبية حول التهمم، لتغيير معتقداتك الإيجابية حول التهمم، يمكنك القيام بشيئين:

أولاً، يمكنك تحدي أو مناقشة معتقداتك. هذا يعني تشريح معتقداتك حول فوائد التهمم، من خلال تقييم ما إذا كانت دقيقة وصحيحة، وفحص الأدلة التي تؤيد معتقداتك. بهذه الطريقة ستكون مثل المحقق، محاولاً الوصول إلى حقائق ما إذا كان التهمم حقاً مفيداً لك.

ثانياً، يمكنك التجريب مع معتقداتك. هذا يعني القيام بأشياء لمعرفة ما إذا كان القلق له فعلاً إيجابيات كثيرة. إذا كنت قادراً على القيام بأشياء تظهر أن معتقداتك غير صحيحة، وأنه في الواقع تهممك ليس له فوائد أو قد يقف في الطريق أحياناً، فسيكون من الصعب التمسك بمعتقداتك. بهذه الطريقة ستكون مثل العالم الذي لديه فرضية أن التهمم مفيد، ويحتاج إلى اختبارها وتجريبها.

تحدي معتقداتك

فيما يلي قائمة بالأسئلة التي يمكنك أن تسألها لنفسك لتحدي ما إذا كانت معتقداتك الإيجابية حول التهمم صحيحة. تذكر، هذه الأسئلة هي لمساعدتك في عملك كمحقق. يوجد مثال أدناه حول كيفية استخدام هذه الأسئلة لتحدي معتقداتك، وفي الصفحة ... ستجد ورقة عمل لمساعدتك في القيام بذلك بنفسك.

الأدلة المؤيدة

ما الذي يجعلك تعتقد أن التهمم مفيد؟

ما هي الأدلة على معتقداتك الإيجابية؟

هل يمكنك وصف كيف يساعد التهمم بشكل محدد؟

هل الأدلة على معتقداتك واقعية/قوية/موثوقة؟

هل هناك طريقة أخرى يمكن من خلالها النظر إلى الأدلة على معتقداتك؟

الأدلة المعارضة

هل هناك أي دليل يتعارض مع معتقداتك الإيجابية حول التهمم؟
ما هو هدف تهممك؟ هل يحقق التهمم هذا الهدف؟
هل يمكنك تحقيق أهدافك بدون التهمم؟ (مثل حل المشكلات، اتخاذ الإجراءات)
هل التهمم هو المفيد أم شيء آخر؟ (مثل حل المشكلات، اتخاذ الإجراءات)
ما هو الفرق بين التهمم وحل المشكلات؟
هل كانت هناك مواقف لا تتهمم فيها، ومع ذلك الأمور تسير على ما يرام؟
ما هي سلبية التهمم؟ كيف تتناسب هذه مع كونه مفيداً؟

مثال:

الأدلة المؤيدة	الأدلة المعارضة
التهمم يجهزني، حتى إذا حدثت أشياء سيئة يمكنني التعامل معها بشكل أفضل. [ما فائدة الاستعداد دائماً لأسوأ الاحتمالات، والتي لا تبدو أنها تحدث أبداً... فقط ينتهي بي الأمر بالشعور بالسوء طوال الوقت - ربما لو لم اتهمم، ساكون قادراً على التعامل إذا حدث شيء سيء] التهمم يساعدني في إنجاز كل شيء بشكل صحيح وفي الوقت المحدد. [أحياناً اتهمم كثيراً لدرجة اكون غير قادر على فعل الأشياء، فكيف يدعم هذا معتقدي؟ ربما إذا لم اتهمم، كنت سأظل أنجز الأشياء بشكل جيد - ربما علي أن أجرب وأرى]	ليس التهمم هو ما يساعدني، بل حل المشكلات واتخاذ الإجراءات. [يمكنني القيام بهذه الأشياء بدون التهمم] التهمم وحل المشكلات شيئين مختلفين. [حل المشكلات يركز على ما يمكنني فعله حيال الموقف، التهمم هو مجرد تفكير متكرر في الموقف بطريقة سلبية... كيف يمكن أن يكون ذلك مفيداً؟] التهمم يجعلني متوتراً، ويتعارض مع قدرتي على التركيز واتخاذ القرارات، ويجعلني أؤجل. [ما يفعله التهمم بي لا يتطابق مع معتقدي الإيجابي بأن القلق يساعدني على التكيف، ويساعدني على حل لا أعرف كيف يمنع التهمم حدوث الأشياء السيئة - أشعر فقط أنه يفعل ذلك.]

الأدلة المعارضة	الأدلة المؤيدة
المشكلات ويحفزني - ربما أحتاج إلى إعادة النظر في الأمور] كانت هناك أوقات لم اتهمم فيها ولم تحدث أشياء سيئة / تمكنت من التكيف / أنجزت الأشياء بشكل صحيح وفي الوقت المحدد. [أعتقد أن هذه التجارب تظهر أن الفوائد التي اعتقدت أن التهمم يمنحني إياها قد لا تكون حقيقية]	[ليس لدي أي دليل قوي أو محدد أو علمي لدعم معتقدي.]

تحدي معتقداتك

المعتقد: التهمم مفيد	
الأدلة المعارضة	الأدلة المؤيدة

تذكر عند تحدي معتقداتك الإيجابية حول التهمم أن الأشياء التي تتهمم بشأنها غير واقعية وغالباً لن تحدث في الواقع، فكيف يمكن أن يكون التهمم بشأن هذه الأشياء مفيداً لك؟ إليك شيء يمكنك القيام به سيعزز هذا التحدي لمعتقداتك.

- اختر موقفاً كنت متهمماً بشأنه إما في الماضي أو الحاضر
 - اكتب بالتفصيل كل الأشياء التي كنت تتهمم من حدوثها - كل السيناريوهات الكارثية والنتائج التي كانت تدور في رأسك
 - بعد مرور الموقف الذي كنت متهمماً بشأنه، اكتب بالتفصيل ما حدث فعلاً - الحقائق
 - الآن قارن ما توقعت حدوثه بما حدث فعلاً. على الأرجح، كان ما توقعت غير صحيح ولم يحدث في الواقع
 - عندما تنتهي أسأل نفسك، "إذا كان ما اتهمم بشأنه غير دقيق وغير واقعي، كيف يمكن أن يكون مفيد أو قيم أو نافع لي؟"
- حاول تسجيل هذا التمرين في ورقة العمل المصغرة.

تمرين المخاوف مقابل الحقائق

ما هو الموقف الذي كنت (أنت) متهمماً بشأنه؟

ماذا اعتقدت (تعتقد) أنه سيحدث؟ (اكتب كل الأشياء التي دارت في ذهنك - السيناريوهات الكارثية والأشياء المحتملة التي كان يمكن أن تحدث)

ماذا حدث فعلاً؟ (اكتب فقط الحقائق حول ما حدث)

قارن ما حدث فعلاً مع ما كنت متخوف من حدوثه

ما الاستنتاجات التي يمكنك استخلاصها من هذا؟ ما الذي يمكنك تعلمه من هذا؟

التجريب مع معتقداتك

بعد أن تحدّيت معتقداتك، حان وقت التجربة! إذا كنت تعتقد أن التهمم مفيد ونافع وقيّم بالنسبة لك، فأنت بحاجة إلى مقارنة ما يحدث عندما تزيد من تهممك مع ما يحدث عندما تقلله.

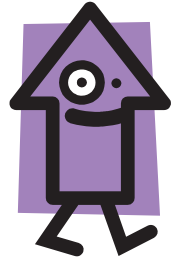
التجربة: رفع وخفض التهمم

في هذه التجربة نريد منك أن تتناوب بين كل يوم من أيام الأسبوع، **بخفض مستوى التهمم** في يوم، ثم **رفع مستوى التهمم** في اليوم التالي. كما يلي:

اليوم 1 (**خفض التهمم**): في اليوم الأول، حاول أن تجعل **تهممك** في أدنى مستوى. قد ترغب في استخدام استراتيجيات "التأجيل" التي تعلمتها، لتمكنك من خفض تهممك وتركه حتى اليوم التالي. ملاحظة: في هذه التجربة، أجب تهممك حتى اليوم التالي بدلاً من وقت محدد في نفس اليوم كما تعلمت في الوحدات السابقة.



اليوم 2 (**رفع التهمم**): في اليوم التالي، قم الآن **بزيادة تهممك** وارجع إلى عادتك القديمة في التهمم المفرط بشأن كل شيء، والتي كنت تمارسها بانتظام قبل البدء في هذه الوحدات. استخدم المخاوف التي جمعتها في اليوم السابق، بالإضافة إلى المخاوف التي تظهر في هذا اليوم، واقض يوماً كاملاً في متابعة هذه الأفكار المقلقة.



في اليوم 3، اخفض مستوى التهمم، وفي اليوم 4، ارفع مستوى التهمم مرة أخرى، وهكذا.

الفكرة هي خفض مستوى تهممك في يوم، ثم رفع مستوى تهممك في اليوم التالي. استمر في التناوب كل يوم بين خفض التهمم ورفع.

قبل أن تبدأ التجربة، أكمل ورقة العمل بأكبر قدر ممكن من التفاصيل ثم واصل تعبئتها أثناء المضي قدماً.

تعليمات لإكمال ورقة العمل:

أولاً، اكتب ما تعتقد أنه سيحدث في الأيام التي تتهمم فيها، وما تعتقد أنه سيحدث في الأيام التي لا تتهمم فيها. إذا كنت تعتقد أن للهمم فوائد كثيرة، فلابد أنك تتوقع نتائج أفضل في الأيام التي تتهمم فيها، وتحديدًا أن الأشياء السيئة لن تحدث، وأنت ستكون قادر على التكيف بشكل أفضل، وستحل المشكلات بفعالية، وستكون أكثر تحفيزاً وستؤدي عملك بشكل أفضل وتنجز المزيد من الأشياء، إلخ.

الآن فقط ابدأ التجربة وانظر ماذا يحدث.

لكل يوم من الأيام السبعة القادمة، تأكد من تدوين ما إذا كان يوم خفض أو رفع للهمم وفي نهاية يومك، انظر إذا حدثت أشياء إيجابية، أو سلبية، وكيف تكيفت خلال اليوم، كيف حلت المشكلات التي ظهرت، كيف أنجزت الأشياء، ولاحظ كيف شعرت.

ثم قارن ما توقعته حدوثه مع ما حدث فعلاً في تلك الأيام السبعة. عادةً ما يتنبأ الناس بأنهم إذا لم يتهمموا فلن يحصلون على الفوائد المتصورة التي يقدمها التهمم. غالباً ما يفاجأ الناس بأنه:

- لا فرق من حيث حدوث الأشياء السيئة، أو إنجاز العمل، أو التكيف، إلخ، بين الأيام التي تهتمموا فيها والأيام التي لم يتهمموا فيها، ولكنهم شعروا بشكل أسوأ في الأيام التي رفعوا فيها التهمم.
- أن العكس صحيح، انهم اكتسبوا المزيد من الفوائد في الأيام التي لم يتهمموا فيها (مثل القدرة على التركيز بشكل أفضل وبالتالي إنجاز المزيد من العمل وبشكل أفضل).

مالذي وجدته؟

الآن بعد أن تحدّيت وجربت معتقداتك بأن التهمم مفيد:

قيّم مجدداً إلى مدى قوة اعتقادك أن التهمم مفيد؟

(ضع دائرة حول النسبة المئوية التي تصف أفضل قوة معتقدك)

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

إذا كان هناك انخفاض (مهما كانت درجته) في معتقدك بأن التهمم مفيد مقارنة بما كان عليه في بداية هذه الوحدة، فهنيئاً نفسك. إذا لم يكن هناك تغيير بعد، فلا بأس. تذكر، تغيير معتقداتك يستغرق وقتاً ويحتاج إلى مثابرة. قد لا يكون مراجعة الأدلة المؤيدة والمعارضة لمعتقداتك مرة واحدة أو تجريب معتقداتك مرة واحدة كافياً لتغيير معتقدك. هذه استراتيجيات مستمرة يمكنك ممارستها حتى تضعف الأدلة المؤيدة لمعتقداتك، ويصبح الدليل المعارض لمعتقداتك قوياً، وتكون قد أثبتت لنفسك أن التهمم المفرط عقيم، وبالتالي لن تخسر أي شيء قيم بالتخلي عنه. نهدف إلى معتقد بنسبة 0% بأن التهمم مفيد، لذا استمر في استخدام الاستراتيجيات في هذه الوحدة حتى تصل إلى هذا المستوى.

تجربة رفع وخفض التهمم

التنبؤ 1: ماذا تعتقد أنه سيحدث في الأيام التي تتهمم فيها (أيام رفع التهمم)؟

التنبؤ 2: ماذا تعتقد أنه سيحدث في الأيام التي لا تتهمم فيها (أيام خفض التهمم)؟

يوم:	يوم:.....	يوم:.....	يوم:.....	يوم:.....	يوم:.....	يوم:.....	يوم:
	رفع التهمم	خفض التهمم	رفع التهمم	خفض التهمم	رفع التهمم	خفض التهمم	
هل حدثت أشياء إيجابية؟							
هل حدثت أشياء سلبية؟							
هل تكيفت خلال اليوم؟							
هل حللت المشكلات التي ظهرت؟							
هل أنجزت الأشياء؟							
كيف شعرت؟							

قارن تنبؤاتك مع ما حدث فعلياً

ملخص الوحدة

- الاعتقاد بأن التهمم مفيد ونافع قد يجعلك متردداً في التخلي عنه
- لتغيير هذه المعتقدات يمكنك:
 - تحديها - النظر في الأدلة المؤيدة والمعارضة للمعتقدات
 - التجريب معها - إجراء تجربة رفع وخفض التهمم، لمعرفة ما إذا كان التهمم مفيد حقاً
- لتغيير معتقداتك بأن للتهمم فوائد إيجابية كثيرة، عليك الاستمرار في كلا الأسلوبين حتى:
 - يصبح الدليل على معتقداتك ضعيفاً
 - يصبح الدليل ضد معتقداتك قوياً
 - تثبت لنفسك أن التهمم لا يجلب لك الفوائد الإيجابية التي توقعتها في البداية
- بمجرد تحقيق هذه الأمور الثلاثة، اسأل نفسك:
 - ماذا يقول كل هذا عن تهممي؟
 - غالباً سيتضح لك أن تهممك في الواقع عديم الفائدة، ولا قيمة له.



ماذا؟ أنا قلق!!؟

الوحدة السابعة

حل-المشكلات

71	المقدمة
71	التهمم مقابل حل المشكلات
72	الاستعداد لحل المشكلات
74	كيفية حل المشكلات
77	ورقة عمل: حلّ المشكلات
79	ملخص الوحدة

مقدمة

يعتقد البعض ان التهمم وحل المشكلات هما نفس الشيء. ستوضح لك هذه الوحدة أن التهمم وحل المشكلات هما في الواقع شيئان مختلفان تماماً. الهدف من هذه الوحدة هو تعليمك بعض الاستراتيجيات القيمة لتكون قادراً على حل المشكلات التي تواجهها في حياتك اليومية بشكل فعال، وبالتالي تقليل حاجتك للتهمم بشأن هذه المشكلات.

التهمم مقابل حل المشكلات

كما ذكرنا عدة مرات، التهمم هو عملية تفكير سلبية. عندما نتهمم، تدور في رأسنا أفكار تتضمن أسوأ السيناريوهات وكل المشاكل المحتملة التي قد تحدث في المستقبل. غالباً ما نسأل أنفسنا ماذا سنفعل إذا حدث هذا الشيء الفضيع، ولكننا نكون قلقين جداً لدرجة أننا لا نستطيع التفكير بوضوح ولا نجد أي حلول حقيقية. بدلاً من ذلك، نظل نفكر في أسوأ مخاوفنا. وبهذه الطريقة، يجعلنا التهمم نتوقع ونخشى أشياء من غير المحتمل حدوثها في المستقبل، وكذلك يجعلنا غير مستعدين وبدون خطة للتعامل مع هذا الحدث "غير المحتمل".

حل المشكلات مختلف. إنه عملية تفكير بناءة تركز على كيف يمكننا التعامل مع مشكلة ما بمرونة وفعالية. يتضمن تحديد ماهية المشكلة والتفكير في الحلول الممكنة للتعامل معها. ثم نختار أي من هذه الاقتراحات تبدو أفضل، وندرس إيجابيات وسلبيات كل منها. وبناءً على تقييمنا للحلول، يمكننا تطوير خطة للتعامل مع الموقف باستخدام واحدة أو أكثر من الاستراتيجيات التي فكرنا فيها. الخطوة التالية هي تنفيذ هذه الخطة. في نهاية هذه العملية، نقيّم مدى نجاحنا في التعامل مع المشكلة.



الاستعداد لحل المشكلات

قبل أن تبدأ في محاولة حل مشكلة ما، هناك بعض الأمور التي تحتاج إلى مراعاتها.

الإعداد المناسب

عندما تقرر تبني استراتيجية حل المشكلات الموصى بها هنا ، تحتاج إلى منح نفسك أفضل فرصة للقيام بذلك بشكل جيد. فكر في إعداد نشاط حل المشكلات من خلال القيام بما يلي:

• **اتركه "وقت التفكير"**. حل المشكلات يتطلب طاقة وتركيز، وليس شيئاً يمكن القيام به على عجل. ستحتاج إلى منح الوقت والاهتمام الذي يستحقه لتحقيق أقصى استفادة. "وقت التفكير" الخاص بك هو جزء من مهارة تأجيل التهمم التي تعلمتها في الوحدات السابقة.

• **تأكد من التعامل مع مشكلة واحدة في كل مرة**. لا تحاول إيجاد حلول لكل شيء دفعة واحدة، لأن جودة حلولك ستتناقص. للمساعدة في هذا، التزم بحد "وقت التفكير". إذا كان هناك المزيد مما يجب القيام به، يمكنك دائماً الرجوع للامر في اليوم التالي.

• **استخدم الورق**. أخيراً، تأكد من تدوين المشكلة على الورق، أي اكتبها. لا تحاول حل المشكلات في رأسك أو باستخدام الجوال، عندما تكتبها بشكل فوضوي في الملاحظات، أو تبقّيها في ذهنك ستجد أن الأمور تصبح مشوشة ومتزاحمة في رأسك. ستصبح الأمور أكثر وضوحاً عند كتابتها على الورق.

هل هناك مشكلة؟

هذا شيء تحتاج إلى أن تسأله لنفسك قبل البدء في حل المشكلات. هل هناك فعلاً مشكلة تتطلب الحل؟ أياً كان ما تتهمم بشأنه، اسأل نفسك:



• هل هي مشكلة حقيقية أشعر بالتهمم حيالها؟

• هل المشكلة شيء يحدث الآن؟

• هل لدي شيء من السيطرة على المشكلة؟

إذا كانت المشكلة التي تتهمم بشأنها هي تنبؤ غير واقعي وغير محتمل للمستقبل، ولديك سيطرة ضئيلة عليها، فعلى الرغم من أنها قد تبدو مشكلة "حقيقية"، إلا أنها ليست مشكلة فعلية تتطلب حلاً. في هذه الحالات، استمر في استخدام التأجيل وتمارين تدريب الانتباه لمساعدتك في "ترك" التهمم. ومع ذلك، إذا كانت مشكلة حقيقية في الوقت الحالي يمكنك فعل شيء حيالها، فقد تكون استراتيجيات حل المشكلات طريقة مفيدة للتعامل مع المشكلة.

فيما يلي بعض الأمثلة على الأشياء التي قد تتهمم بشأنها والتي تعتبر مشكلات حالية قابلة للحل، مقارنة بتلك التي لا يمكن حلها.

المخاوف القابلة للحل	المخاوف غير القابلة للحل
قد يتعرض زوجي/شريكي لحادث قد ينضم طفلي إلى 'الرفقة السيئة' ويبدأ في تعاطي المخدرات قد يحدث هجوم إرهابي قد ترتفع أسعار الضرائب	فواتير الهاتف والغاز مستحقة، ولا يوجد لدي ما يكفي من المال لتغطية كليهما لدي الكثير من المهام لإنجازها في العمل/الجامعة/المنزل بحلول نهاية الأسبوع كان لدي شجار مع زوجي/شريكي طفلي لا يطيعني ابداً قد يتم تسريحني من العمل قد أصاب بمرض خطير

هل ترى من هذه الأمثلة كيف أن بعض المخاوف ليست مشكلات حالية تتطلب إجراءً، بينما البعض الآخر يحتاج إلى اتخاذ إجراء أو حل؟

الآن، حاول كتابة أي من مخاوفك هي مشكلات قابلة للحل محتملة وأيها ليست كذلك. اسأل نفسك إذا كانت واقعية، محتملة، في الوقت الحالي، وضمن سيطرتك لتحديد أيها مشكلات حالية يمكنك محاولة حلها.

المخاوف القابلة للحل	المخاوف غير القابلة للحل

كيفية حل المشكلات

هناك 6 خطوات لحل المشكلات بشكل فعال. دعنا نستعرض كل خطوة من هذه الخطوات الآن باستخدام مثال.

دعنا نستخدم المثال أنك متهمم بشأن فواتير الغاز والهاتف المستحقة في نفس الوقت، ولا تملك ما يكفي من المال لتغطية كليهما، ولا تعرف ماذا تفعل. هذه مشكلة حقيقية تحدث في الوقت الحالي، والتي يمكنك فعل شيء حيالها. لذلك، هي مشكلة يمكننا استخدامها كتجربة عملية لحل المشكلات.

الخطوة 1: تحديد/تعريف المشكلة

حاول صياغة المشكلة بوضوح قدر الإمكان. كن موضوعياً ومحددًا بشأن السلوك، الموقف، التوقيت، والظروف التي تجعلها مشكلة. صف المشكلة من حيث ما يمكنك ملاحظته بدلاً من المشاعر الشخصية.

تعريف المشكلة:

فواتير الغاز والهاتف مستحقة في نفس الوقت. لا أملك ما يكفي من المال لتغطية كليهما هذا الشهر.

الخطوة 2: توليد الحلول/الخيارات الممكنة

اسرد جميع الحلول الممكنة. كن مبدعاً وانس أمر جودة الحلول. إذا سمحت لنفسك بالإبداع، قد تتوصل إلى بعض الخيارات التي لم تكن لتفكر فيها.

قائمة جميع الحلول الممكنة:

- الاتصال بكلا الشركتين - لمعرفة ما إذا كان يمكنني التفاوض للدفع تدريجياً
- تحديد الأولويات - يمكنني العيش بدون الهاتف لفترة، لكن ليس بدون الغاز، لذا سأدفع فاتورة الغاز أولاً
- اقتراض المال من العائلة أو الأصدقاء لدفع كلتا الفاتورتين
- دفع الفواتير باستخدام بطاقة الائتمان - ثم دفع ذلك لاحقاً
- الحصول على وظيفة ثانية
- بيع بعض ممتلكاتي لدفع الفواتير

الآن قم بإزالة البدائل الأقل رغبة أو غير المعقولة بعد سرد أكبر عدد ممكن من الحلول. ثم، اسرد الخيارات المتبقية حسب الأفضلية.

الحلول/الخيارات المفضلة:

1. الاتصال بكلا الشركتين - لمعرفة ما إذا كان يمكنني التفاوض للدفع تدريجياً
2. تحديد الأولويات - يمكنني العيش بدون الهاتف لفترة، لكن ليس بدون الغاز، لذا سأدفع فاتورة الغاز أولاً
3. الحصول على وظيفة ثانية

الخطوة 3: تقييم البدائل

قم بتقييم أفضل 3 أو 4 خطط من حيث مزاياها وعيوبها

الحل المحتمل	المزايا	العيوب
الحل المحتمل #1	قد أتمكن من الاحتفاظ بكل من الهاتف والغاز سأشعر بأنني قمت بشيء ما	سأشعر بالإحراج عند الاتصال بالشركات قد لا أحصل على ما أريد سيظل علي الدفع في النهاية.
الحل المحتمل #2	لديهم خبرة وسيعرفون ما يجب فعله. سأحصل على الدعم. شخص ما لمساعدتي. قد تستمع الشركات إليهم	سأحتاج إلى القيام ببعض البحث للعثور على خدمة مجانية - سيستغرق هذا بعض الجهد.
الحل المحتمل #3	سيستمر الغاز. ما زلت أستطيع دفع فاتورة الهاتف. سأنجو. ستقل حدة المشكلة.	لن يكون لدي هاتف متاح إذا احتجت إليه. قد أواجه صعوبات في إعادة توصيل الهاتف مستقبلاً.
الحل المحتمل #4	المزيد من المال.	سأكون مشغولاً جداً - لا وقت لنفسي. هذا لن يحل المشكلة العاجلة.

الخطوة 4: اتخاذ قرار بشأن خطة

اختر واحدة أو اثنتين أو أكثر من الخطط. حدد من سيتخذ الإجراء، متى سيتم تنفيذ الخطة وكيف سيتم تنفيذها.

خطوات العمل	من	متى
الاتصال بشركتي الغاز والهاتف للتفاوض على خيارات لدفع الفواتير (الدفع تدريجياً أو تمديد الدفع).	أنا	صباح يوم الاثنين
إذا لم يحل ذلك المشكلة، الاتصال بشخص لديهم خبرة أكثر.	أنا	ظهر الاثنين
إذا لم يحل ذلك المشكلة، دفع فاتورة الغاز واستخدام هاتف عمومي مؤقتاً.	أنا	الاربعاء

الخطوة 5: تنفيذ الخطة

نفذ خطتك كما هو محدد أعلاه.

الخطوة 6: تقييم النتيجة

قيّم مدى فعالية الخطة. قرر ما إذا كانت الخطة الحالية تحتاج إلى مراجعة، أو ما إذا كانت هناك حاجة إلى خطة جديدة لمعالجة المشكلة بشكل أفضل. إذا لم تكن راضياً عن النتيجة، عد إلى الخطوة 2 لاختيار خيار جديد أو مراجعة الخطة الحالية، وكرر الخطوات المتبقية.

تذكر، استراتيجيات حل المشكلات هذه تحتاج إلى بعض الممارسة، لكنها يمكن أن تساعدك في التعامل مع المواقف الصعبة. لذلك في المرة القادمة التي تجد نفسك فيها متهمماً بشأن مشكلة حقيقية في الوقت الحالي ولديك بعض السيطرة عليها، بدلاً من التهمم بشأنها، لماذا لا تؤجلها أولاً ثم تجلس مع ورقة وقلم وتجرب حل المشكلات خلال وقت تفكيرك؟ إنه أكثر إنتاجية من التهمم، وسيخفض قلقك، وفي نهايته سيكون لديك خطة عمل. في الصفحة التالية يوجد نموذج لحل المشكلات لتعمل من خلاله الخطوات الـ 6. جربه وانظر كيف تسير الأمور.

كيفية حل المشكلات

خطوة الأولى: تعريف المشكلة

--

الحلول/الخيارات المفضلة

الخطوة الثانية: توليد الحلول/الخيارات الممكنة

--

الخطوة الثالثة: تقييم البدائل

العيوب	المزايا	الحل المحتمل
		الحل المحتمل #1
		الحل المحتمل #2
		الحل المحتمل #3
		الحل المحتمل #4

الخطوة الرابعة: اتخاذ قرار بشأن خطة

خطوات العمل	من	متى

الخطوة الخامسة: تنفيذ الخطة

نفذ خطتك كما هو محدد أعلاه

الخطوة السادسة: تقييم النتيجة

- ما مدى فعالية الخطة؟
- هل تحتاج الخطة الحالية إلى مراجعة أم هناك حاجة إلى خطة جديدة لمعالجة المشكلة بشكل أفضل؟
- إذا لم تكن راضياً عن النتيجة، عد إلى الخطوة 2 لاختيار خيار جديد أو مراجعة الخطة الحالية، وكرر الخطوات من 3 إلى 6.

ملخص الوحدة

- التهمم وحل المشكلات ليسا نفس الشيء
- التهمم عملية غير مفيدة وعديمة الجدوى، تركز على أشياء مستقبلية لم تحدث ولا تنتج أي حلول حقيقية
- حل المشكلات عملية ومفيدة، تركز على المشكلات في الوقت الحاضر، وتولد خطة عمل واضحة
- عند الاستعداد لحل مشكلة، تأكد من:
 - لديك الإعداد المناسب - خصص وقتاً محدداً (أي وقت التفكير كجزء من تأجيل التهمم)، ركز على مشكلة واحدة فقط، واستخدم القلم والورقة
 - هناك مشكلة يجب حلها - مشكلة حالية في الوقت الحاضر يمكنك فعل شيء حيالها
- الخطوات الست لحل المشكلات بفعالية هي:
 1. تحديد وتعريف المشكلة
 2. توليد جميع الحلول أو الخيارات الممكنة واختيار بعضها
 3. تقييم مزايا وعيوب الحلول المفضلة لديك
 4. اتخاذ قرار بشأن خطة عمل محددة، باستخدام واحد أو مجموعة من أفضل الحلول
 5. تنفيذ الخطة
 6. تقييم نتيجة خطتك
- تذكر، وجود خطة عمل جيدة للتعامل مع المشكلات الحقيقية في حياتك سيقفل من حاجتك للتهمم ويخفف من قلقك العام
- لا يوجد حل مثالي. حل المشكلات يتعلق بإيجاد خيارات وإجراءات لمحاولة التعامل مع المشكلة. إذا وجدت أنك لا تصل إلى حل مفيد أو خطة عمل، فربما ما اعتقدت أنه مشكلة قابلة للحل، هي ليست كذلك في الواقع. إذا حدث هذا، استمر في تأجيل التهمم بشأن الموضوع، مع العلم أن التهمم عملية عبثية.



ماذا؟ أنا قلق!!؟

الوحدة الثامنة

التفكير المفيد

81	المقدمة
81	الربط بين التفكير والمشاعر
82	متى تستخدم التفكير المفيد
83	سجلات التفكير المفيد
85	مثال: سجلات التفكير المفيد
87	ورقة عمل: سجلات التفكير المفيد
88	ملخص الوحدة

مقدمة

في هذه الوحدة، ستتعلم طرقاً أكثر فائدة للتفكير في الأمور التي تقلقك. هذا يشبه حل المشكلات، وهو تفكير بناء يركز على العمل على المخاوف التي يمكننا فعل شيء حيالها. سنستعرض في هذه الوحدة طرق قد تمكننا من التفكير بشكل مختلف، وبطريقة مفيدة حول بعض الأشياء التي تزعجنا.

الربط بين التفكير والمشاعر

ما تفكر فيه والأفكار التي تدور في ذهنك مهمة جداً في تحديد شعورك. توقف للحظة وفكر: عندما تشعر بالسعادة، ما نوع الأفكار التي تجول في رأسك؟ وبالعكس، عندما تشعر بالسوء، ما نوع الأفكار التي تراودك؟



يبدو منطقياً لمعظم الناس عندما نقول:

* ليس الموقف الذي أنت فيه هو ما يحدد شعورك، بل الأفكار والمعاني والتفسيرات التي تجلبها لذلك الموقف.*

هذا مثال على ما نعنيه. تخيل أنه تم إخبارك أن لديك اختبار قصير يوم الاثنين. فيما يلي ثلاث طرق مختلفة للتفكير في نفس الموقف والمشاعر والسلوكيات والأحاسيس الجسدية المختلفة التي قد تنتج عن التفكير بهذه الطرق المختلفة:

الحدث المثال: تم إخبارك أن لديك اختبار مفاجئ			
الجسدي	السلوك	المشاعر	
هادئ ومسترخي	القيام ببعض المراجعة	سعيد	الفكرة 1: أحب الاختبارات القصيرة! أعرف هذه المادة جيداً لذا أعتقد أنني سأكون بخير
اضطراب في المعدة متوتر	محاولة الدراسة بجد، لا أستطيع التركيز، لا أنجز الكثير	قلق وحزن	الفكرة 2: لا أعرف شيئاً. سأفشل بالتأكيد
هادئ ومسترخي	لا دراسة	محايد	الفكرة 3: لا أهتم. هذه المادة ليست مهمة على أي حال

هل ترى كيف أن ما ن فكر فيه يمكن أن يكون مهماً جداً في تحديد شعورنا عاطفياً وجسدياً، ويمكن أن يؤثر على ما نفعله؟

كما وضحنا سابقاً، التهمم هو نمط من عمليات التفكير حيث تنخرط في تفكير سلبي ومتكرر و كارثي حول أشياء تتوقع حدوثها. عندما يزعجك مثل هذا النمط السلبي من التفكير باستمرار، قد يتسبب بمشاعر مزعجة مثل القلق، وأحاسيس جسدية غير مريحة وتتجنب القيام بأشياء معينة. إحدى طرق التخلص من تلك المشاعر السلبية والأحاسيس الجسدية غير المريحة والعودة إلى فعل الأشياء، هي تحدي تلك الأفكار المقلقة. هذا يعني أنك لا تقبلها مباشرة على أنها حقيقية، بل تشكك فيها، تماماً مثل العمل الاستقصائي السابق الذي قمت به مع معتقداتك حول التهمم.

متى نستخدم التفكير المفيد

قبل أن نوضح كيفية التفكير بطرق مفيدة، من المهم جداً أن نكون واضحين بشأن متى تكون هذه استراتيجية مفيدة للتعامل مع المخاوف. محاولة التفكير المنطقي مع مخاوفك والتفكير بطرق منطقية وواقعية، قد يكون شيئاً جربت من قبل. ربما وجدت أن هذا النهج غالباً ما يكون عديم الفائدة، حيث يعود التهمم مرة أخرى. ما نعرفه الآن هو أن محاولة التفكير منطقياً في نفس اللحظة التي يظهر فيها التهمم غير فعال، لأنه يمكن أن يكون مجرد طريقة أخرى للسيطرة على أفكارنا السلبية ودفعها بعيداً ولكن "بعقلنتها"! كما نعلم، دفع مخاوفنا بعيداً، حتى بالطريقة التي تبدو منطقية، لا يجدي نفعاً.

لذلك، التفكير المفيد الذي ستتعلمه في هذه الوحدة يجب أن يُحفظ لـ "وقت التفكير" كجزء من التأجيل. قد ترغب باستخدام ما تتعلمه في هذه الوحدة للرد على المخاوف بمجرد ظهورها، كطريقة لوضعها في مكانها. لكن القيام بذلك هو مجرد إعطاء الأفكار السلبية وقتاً واهتماماً، والدخول في "شد وجذب" يجعلك عالقاً في التهمم في المقام الأول.

لذا تذكر، عندما يظهر التهمم، التأجيل لا يزال هو طريقك للاستجابة له في تلك اللحظة. فقط في وقت التفكير، وإذا كان الشيء لا يزال يزعجك، يجب عليك حينها التحول إلى استخدام استراتيجيات التفكير المفيدة. الهدف هو أن تستخدم إما حل المشكلات أو التفكير المفيد خلال "وقت التفكير". معظم الناس لا يقومون بـ "أفضل تفكير" لديهم في اللحظة التي يظهر فيها التهمم وتكون المشاعر مرتفعة.

سجلات التفكير المفيد



نود أن نقدم لك 'يوميّات التفكير المفيد' لإرشادك في تطوير طرق أكثر فائدة للتفكير. إذا كانت هذه الطريقة في التفكير جديدة عليك، فإن اتباع الدليل خطوة بخطوة قد يكون مفيد. حتى إذا كنت على دراية بهذا النهج، فإن وضع القلم على الورق يمكن أن يحرر ذهنك، مما يجعله أقل تشويشاً بحيث تتمكن من التفكير بشكل أوضح.

في الصفحة التالية يوجد مثال على كيفية إكمال يوميّات التفكير المفيد، ويليها نسخة فارغة لتتدرب عليها. سترشدك اليوميّات خلال وضع أفكارك المقلقة على الورق.

ستطلب منك اليوميّات أولاً كتابة معلومات عن مخاوفك (**مخاوفي**). على سبيل

المثال:

- ما الذي اتهمم بشأنه؟
- اسرد أفكارى المقلقة.
- بعد رؤية هذه الأفكار المقلقة مكتوبة، ستحتاج إلى أن تسأل نفسك:
- ما الذي أتوقع حدوثه؟ عادةً ما تكون تتوقع حدوث شيء سيئ، لذا كن محدداً واكتب بالضبط ما هو الشيء الذي قد يحدث.
- ما مدى قوة اعتقادي بأن هذا سيحدث؟ قيم قوة اعتقادك بين 0 و 100%
- ما هي المشاعر التي أشعر بها؟
- ما مدى شدة هذه المشاعر؟ قيم شدة مشاعرك بين 0 و 100%
- أنت لن تقوم فقط بإخراج تلك الأفكار المقلقة على الورق، بل ستبدأ أيضاً في النظر إلى الموقف من زوايا مختلفة وتجربة "التفكير المفيد". هنا بعض الأسئلة المفيدة لتسألها لنفسك لتحفيز 'عصارة التفكير المفيد':
- ما هو الدليل المؤيد لتوقعي؟
- ما هو الدليل المعارض لتوقعي؟
- ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ وماذا يمكنني أن أفعل للتعامل معه؟

- ما هو أفضل ما يمكن أن يحدث؟
- ما هو الشيء الأكثر احتمالاً للحدوث؟
- ما هي عواقب التهمم بشأن هذا؟
- ما هي الطريقة الأكثر فائدة للنظر إلى الموقف؟ ما النصيحة التي سأقدمها لصديق يشعر بهذه الطريقة؟
- بناءً على إجاباتك على الأسئلة في يومياتك، ستصل بعد ذلك إلى "استنتاج مفيد" من خلال السؤال:
- ما هو الفكر الأكثر توازناً وفائدة ليحل محل تهممي؟
- الخطوة الأخيرة هي:
- إعادة تقييم مدى اعتقادك الآن بالتوقع الأصلي الذي كنت تقوم به.
- إعادة تقييم مدى شدة المشاعر التي كنت تشعر بها في الأصل.
- إذا اتبعت هذه الاستراتيجية، من المحتمل أن تلاحظ انخفاضاً في اعتقادك بالتوقعات السلبية التي كنت تقوم بها وانخفاضاً في شدة مشاعرك. إذا لم تؤد هذه العملية إلى تفكير أكثر فائدة، فاستمر في تأجيل التهمم. لأنه تذكر، كما نعرف من عملنا على المعتقدات الإيجابية حول التهمم... التهمم غير مجدي.
- بشكل عام، استمر في ممارسة التفكير المفيد خلال وقت التفكير الخاص بك عند الحاجة. سيستغرق الأمر وقتاً ومثابرة وممارسة، ولكن القدرة على رؤية الحياة بطريقة أكثر توازناً ستكون مجزية للغاية.

سجل التفكير المفيد (مثال)

ما هي المشاعر التي أشعر بها؟ (قيم الشدة 100-0%) قلق (80%) مكتئب (50%)	ما الذي أتوقع حدوثه؟ لن ألتزم بالموعد النهائي لن أقوم بعمل جيد. مديري لن يكون سعيداً بي ما مدى اعتقادي بأن هذا سيحدث (100-0%)؟ 80%	ما الذي اهتمم بشأنه؟ مشروع عمل اسرد أفكارك المقلقة: هل سأتمكن من الالتزام بالموعد النهائي؟ ماذا لو لم أقم بعمل جيد؟ ماذا لو لم أسلمه في الوقت المحدد؟ ماذا لو لم أسلمه في الوقت المحدد؟
--	---	---

التفكير المفيد

ما هو الدليل المعارض لتوقعي؟ انجز العمل دائماً في موعده. عملي عادةً على مستوى عالٍ لقد تهتممت من قبل بشأن مواقف عمل ضاغطة وتجاوزتها بشكل جيد. مديري إما يثني على عملي أو لا يقول شيئاً - لم ينتقد عملي بشكل جدي من قبل	ما هو الدليل المؤيد لتوقعي؟ أنا مشغول جداً، لذا إنجاز المشروع سيكون تحدياً. مديري لم يكن ودوداً في الفترة الأخيرة.
ما هو أفضل ما يمكن أن يحدث؟ قد أقوم بعمل جيد جداً وأتلقى الكثير من الثناء من مديري. قد أحصل حتى على مكافأة.	ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ وماذا يمكنني أن أفعل للتعامل معه؟ قد يتم فصلني. لكن، يمكنني إيجاد وظيفة أخرى - سأكون بخير مادياً حتى أجد عملاً. إذا انتقد مديري عملي لن أشعر بالراحة، لكن أعتقد أنني يمكن أن أتقبل ذلك بشكل بناء. لن تكون نهاية العالم، سأتجاوز الأمر

ما هو الشيء الأكثر احتمالاً للحدوث؟ سأنجزه في الوقت المحدد، وستكون جودة عملي جيدة. مديري سيكون إما سعيداً أو محايداً بشأنه.
ما هي عواقب التهمم بشأن هذا؟ التهمم بشأن هذا لا يفيد بشيء، إنه فقط يجعل الأمر أسوأ لأنني أجد صعوبة في التركيز على إنجاز العمل.
ما هي الطريقة الأكثر فائدة للنظر إلى الموقف؟ ما النصيحة التي سأقدمها لصديق يشعر بهذه الطريقة؟ - لقد فعلت مثل هذا الشيء من قبل، لذا يمكنني على الأرجح فعله مرة أخرى. - أنا جيد في ما أفعل، لذا سأقوم على الأرجح بعمل جيد - لا يجب أن يكون مثالياً تماماً. - يمكنني أن أخبر مديري أنني تحت ضغط كبير - هم لا يتوقعون مني أن أكون "خارقاً". - عمل الآخرين ليس جيداً مثل عملي، ولا يتم فصلهم. - يمكنني أن أكون راضياً بمجرد تسليمه في الوقت المحدد وأداء عمل جيد - لست بحاجة أيضاً إلى ثناء مديري.

الاستنتاج المفيد

فكرة أكثر توازناً وفائدة لتحل محل تهممي هي التهمم بشأن هذا غير مفيد. أعرف أنني أستطيع إنجاز العمل في الوقت المحدد وبشكل جيد. معظم تجاربي السابقة تثبت ذلك. يجب أن أتذكر هذا، بدلاً من التفكير في الأسوأ.	
ما مدى اعتقادي بتوقعي الآن (0-100%) 40 بالمئة	ما مدى شدة مشاعري الآن (0-100%) قلق (40%) مكتئب (10%)

سجل التفكير المفيد (ورقة العمل)

الاستنتاج المفيد

ما الذي اتهمم بشأنه؟ اسرد أفكارى المقلقة:	ما الذي أتوقع حدوثه؟	ما هي المشاعر التي أشعر بها؟ (قيم الشدة 0-100%)
--	----------------------	---

التفكير المفيد

ما هو الدليل المؤيد لتوقعي؟	ما هو الدليل المعارض لتوقعي؟
ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ وماذا يمكنني أن أفعل للتعامل معه؟	ما هو أفضل ما يمكن أن يحدث؟
ما هو الشيء الأكثر احتمالاً للحدوث؟	
ما هي عواقب القلق بشأن هذا؟	
ما هي الطريقة الأكثر فائدة للنظر إلى الموقف؟ ما النصيحة التي سأقدمها لصديق يشعر بهذه الطريقة؟	

الاستنتاج المفيد

فكرة أكثر توازناً وفائدة لتحل محل قلقي هي	
ما مدى اعتقادي بتوقعي الآن (0-100%)	ما مدى شدة مشاعري الآن (0-100%)

ملخص الوحدة

- طريقة تفكيرك تؤثر على مشاعرك عاطفياً وجسدياً، وتؤثر أيضاً على سلوكك
- التهمم هو عملية تفكير سلبية تجعلك تشعر بالتوتر والقلق، وتجعلك تتجنب الأشياء
- إذا كانت بعض المخاوف التي قمت بتأجيلها لا تزال تزعجك في وقت التفكير، فإن إحدى طرق التعامل معها هي محاولة التفكير بطرق أكثر فائدة، وهذا عادةً يتضمن النظر إلى الموقف من منظور مختلف
- للقلقين، ممارسة التفكير المفيد تكون أفضل في وقت التفكير، وليس في اللحظة التي يظهر فيها التهمم في رأسهم
- يمكنك ممارسة التفكير بطرق أكثر فائدة باستخدام **يوميّات التفكير** المفيد
- باستخدام اليوميّات، اكتب ما تتهمم بشأنه، وما تتوقع حدوثه، وقيم مدى اعتقادك به. قيم أيضاً مشاعرك
- ثم اسأل نفسك:
 - ما هو الدليل المؤيد والمعارض لتوقعي؟
 - ما هو الأفضل والأسوأ (وكيف يمكنني التأقلم؟) والسيناريو الأكثر احتمالاً؟
 - ما هي عواقب التهمم بشأن هذا؟
 - كيف يمكنني رؤية الأمور بشكل مختلف؟ ماذا سأقول لصديق؟
- من خلال طرح هذه الأسئلة، يمكنك تطوير فكرة أكثر توازناً/فائدة لتحل محل مخاوفك
- أخيراً، أعد تقييم اعتقادك بمخاوفك وأعد تقييم مشاعرك، لترى ما إذا كانت يوميّات التفكير المفيد قد ساعدت في التعامل مع تهممك. إذا كانت مفيدة... رائع! إذا لم تكن كذلك، استمر في التأجيل.



ماذا؟ أنا قلق!!؟

الوحدة التاسعة

تقبل عدم اليقين

90	المقدمة
90	عدم تحمل الغموض (عدم اليقين)
91	تحدي عدم تحمل الغموض
92	تقبل عدم اليقين
94	ورقة عمل: تقبل عدم اليقين
95	ملخص الوحدة

مقدمة

كما ذكرنا في الوحدات السابقة، انخفاض القدرة على تحمل عدم اليقين غالباً ما يكون سمة فريدة للأشخاص الذين يعانون من القلق العام والتهمم المفرط. تهدف هذه الوحدة إلى مراجعة حاجتك لليقين، فهم كيف تحافظ هذه الحاجة على استمرار التهمم، وصف طرق لتحدي هذه الحاجة، مناقشة كيفية تقبل عدم اليقين في حياتك.

عدم تحمل الغموض (عدم اليقين)



انخفاض القدرة على تحمل الغموض وعدم اليقين هو موقف يتخذه كثير من الناس تجاه الحياة. عندما يكون لدى الشخص هذا الموقف، يُنظر إلى عدم اليقين وعدم القدرة على التنبؤ والشك على أنها تجارب فظيعة ولا تُطاق ويجب تجنبها بأي ثمن. الأشخاص الذين يكرهون عدم اليقين ويحتاجون إلى ضمانات قد:

- يقولون أشياء مثل: "لا أستطيع التعامل مع المجهول"، "أعرف أن احتمالات حدوث ذلك ضئيلة، لكنه ما زال يمكن أن يحدث"، "أحتاج أن أكون متأكداً ١٠٠٪".
- يفضلون حدوث شيء سيئ الآن، بدلاً من الاستمرار في عدم معرفة ما يمكن أن يحدث مستقبلاً.
- يجدون صعوبة في اتخاذ قرار أو وضع خطة أو حل، لأنهم يحتاجون أولاً إلى معرفة كيف ستسير الأمور.

إذا كان لديك هذا الموقف من عدم اليقين، فقد ترى أن التهمم مفيد لك. هل تذكر تلك المعتقدات الإيجابية حول التهمم التي تحدثنا عنها في الوحدة السادسة؟ قد تعتقد أن التهمم هو طريقة لتحضير نفسك للأسوأ - تجهيزك لأي شيء قد يحدث. يُنظر إلى التهمم على أنه محاولة للتنبؤ بالحياة بحيث لا تكون هناك مفاجآت سيئة. وبالتالي، يقلل التهمم من تعرضك لعدم اليقين وعدم القدرة على التنبؤ. ولأن التهمم يقلل من مشاعرك بعدم اليقين، ستستمر في التهمم والتهمم والتهمم. بعبارة أخرى، تستمر في التهمم لأنك تعتقد أنها استراتيجيتك الوحيدة لجعل الأشياء في الحياة أكثر يقيناً وقابلية للتنبؤ - وبالتالي تشعر بأن لديك المزيد من السيطرة والتحكم على حياتك.



في الواقع، هل جعل تهمةك أي شيء أكثر يقيناً أو قابلية للتنبؤ؟ هل التهمة سيغير فعلياً ما قد يحدث مستقبلاً؟ إنه فقط تصورك بأنك تمتلك نوعاً من السيطرة من خلال التهمة. ولكن هل هذا صحيح حقاً؟ في الواقع، كل ما فعلته هو التفكير في كل السيناريوهات السيئة وأتعبت نفسك وجعلت نفسك تشعر بسوء شديد. لذا، اسأل نفسك، هل يستحق الأمر حقاً؟ هل يبرر امتلاك 'إحساس واهم' باليقين كل هذه العواقب السلبية؟

إذا كانت إجابتك 'لا'، فهناك طريقتان يمكنك من خلالهما معالجة انخفاض تحكمك لعدم اليقين، وهي مهارات طورتها خلال هذه الوحدات. يمكنك:

تحدي موقفك من عدم اليقين

9

تقبل عدم اليقين (أو **تقبل** الغموض)

من خلال معالجة حاجتك لليقين، فإنك تتعامل مع أحد معتقداتك الإيجابية حول التهمة، والتي تدفعك للاستمرار على التهمة المزمن. لذلك من خلال تقليل حاجتك لليقين، ستقلل من الدافع للتهمة.

"ملاحظة: توجد نسخة من ورقة العمل في الملحق في نهاية السلسلة." 

تحدي عدم تحمل الغموض

يجب أن تكون على دراية جيدة بعملية التحدي الآن. يمكنك استخدام هذه العملية لتشريح عدم تحكمك للمجهول والتشكيك في حاجتك لليقين. قم بالتمرين أدناه واطرح على نفسك بعض الأسئلة للتخلص من حاجتك لليقين.

هذه الأسئلة يمكن أن تساعدك في رؤية أن محاولة التخلص من عدم اليقين وعدم القدرة على التنبؤ في حياتك هو أمر مستحيل وغير مفيد.

هل يمكنك أن تكون متأكداً تماماً من كل شيء في الحياة؟

ما هي مزايا طلب اليقين في الحياة؟ كيف كانت الحاجة لليقين في الحياة مفيدة لك؟ ما هي عيوب طلب اليقين في الحياة؟ كيف كانت الحاجة لليقين في الحياة غير مفيدة أو ضارة لحياتك؟

هل تميل إلى توقع حدوث شيء سيء، لمجرد أنك غير متأكد؟ هل هذا شيء منطقي يجب فعله؟ هل يمكن أن يكون حدوث شيء جيد أو محايد محتملاً بنفس القدر؟ ما هو احتمال حدوث الأشياء التي تتوقعها فعلاً؟ إذا كان الاحتمال يميل إلى أن يكون منخفضاً، هل يمكنك العيش مع هذه الفرصة الضئيلة؟

هل هناك بعض حالات عدم اليقين في حياتك يمكنك العيش معها؟ كيف يمكنك فعل ذلك في المواقف التي تجد فيها صعوبة في تحمل عدم اليقين؟

تحدث مع الأشخاص الذين تعرفهم. اسأل كيف يتعاملون مع عدم اليقين وعدم القدرة على تنبؤ الحياة؟ هل يمكنك فعل نفس ما يفعل الآخرون من حولك؟

تقبل عدم اليقين

ما هي إجابتك على السؤالين الأخيرين في ورقة عمل 'تحدي عدم تحمل عدم اليقين'؟ سؤال واحد كان عن كيفية تحملك لعدم اليقين في مجالات معينة من حياتك. والسؤال الآخر كان عن كيفية تحمل الآخرين لعدم اليقين في حياتهم. من المحتمل أنك توصلت إلى إجابة مماثلة لكلا السؤالين، والتي قد تبدو شيئاً مثل: لا يمكنني فعل أي شيء حيال ذلك، علي فقط قبوله والمضي قدماً.

التخلي عن حاجتك لليقين وتقبل عدم اليقين كجزء حتمي من الحياة، قوله اسهل من فعله. عندما نطلب اليقين والقدرة على التنبؤ، يكون انتباهنا مركزاً جداً على المستقبل حيث يهتمم ذهننا في محاولة لكشف المجهول. لذلك، فإن المهارات التي طورتها من تمارين التأجيل في الوحدة الثالثة، وتمرين تدريب الانتباه في الوحدة الرابعة، ستكون مفيدة عندما يتعلق الأمر بممارسة تقبل عدم اليقين.



الخطوة الأولى هي الإدراك أو الاعتراف بأنك تشعر بالحاجة لليقين وتريد استخدام التهمم لتحقيق ذلك. ثم اتخاذ الخيار بعدم الاستجابة لتلك الحاجة، وبدلاً من ذلك دع عدم اليقين وتقبل من خلال تحويل انتباهك ليكون أكثر تركيزاً على الحاضر بدلاً من المستقبل. التركيز على الحاضر يمكن أن يساعد في تحقيق تقبل عدم اليقين. إذا كنت مركزاً على الحاضر بدلاً من المستقبل، فمن غير المحتمل أن يزعجك عدم اليقين بشأن المستقبل. بالطبع، قد يعود ذهنك إلى الرغبة في اليقين والسيطرة، لكن فقط كرر الخطوات مرة أخرى، كن واعياً وامنع الاستجابة لحاجة اليقين.

دعنا ننظر إلى هذه الخطوات نحو تقبل عدم اليقين بمزيد من التفصيل. فيما يلي مثال، لكن استخدم ورقة العمل لوضع كلماتك الخاصة التي ستساعدك في التخلي عن حاجتك لليقين.

مثال

أقول لنفسى كم هو فضيع أو لا يطاق عدم المعرفة وعدم التأكد؛ "أسعى للطمأنينة؛" أشعر بالهياج والقلق الذي يأتي مع عدم معرفة ما سيحدث؛ "أهتمم بشأن الأشياء التي لا يمكنني أن أكون متأكداً منها؛" "لا يمكنني اتخاذ قرار لأنني بحاجة إلى التأكد من النتيجة أولاً"	كن واعياً
من المثير للاهتمام ملاحظة أنني في هذا الموقف لدي حاجة لليقين، القدرة على التنبؤ، الضمان... هذه الحاجة تقودني للتهمم. سأجلس مع هذه المشاعر لفترة قصيرة... أراقبها وألاحظها لبعض الوقت."	لا تستجب
"حاجتي لليقين غير ضرورية... عدم اليقين هو جزء من الحياة... سأدع حاجتي لليقين."	دع الأمر

كن مركزاً على الحاضر	" سأوجه انتباهي إلى الحاضر. ألاحظ تنفسي الآن. عندما أستنشق أستطيع أن أشعر ببطني يرتفع. عندما أزفر أستطيع أن أشعر ببطني يهبط. أشعر بالراحة مع خروج الهواء من رئتي... إلخ. الآن ألاحظ جسدي جالساً على هذا الكرسي، كيف يدعم المقعد ظهري، مؤخرتي، خلف ساقي... أشعر بثقل قدمي مستريحة على الأرض... إلخ."
تعامل مع العقل الحائر	" لقد عقلي عاد إلى الحاجة لليقين. لا بأس. سأعيد انتباهي إلى الحاضر. العودة إلى ملاحظة تنفسي..."

"ملاحظة: توجد نسخة من ورقة العمل في الملحق في



نهاية السلسلة."

تقبل عدم اليقين

كن واعياً

ماذا تلاحظ في نفسك عندما تحتاج إلى اليقين؟

لا تستجب

ماذا يمكنك أن تقول لنفسك لمساعدتك على عدم الاستجابة لحاجتك لليقين؟

دع الأمر

ماذا يمكنك أن تقول لنفسك لمساعدتك على التخلي عن حاجتك لليقين؟

كن مركزاً على الحاضر

ماذا يمكنك أن تقول لنفسك لمساعدتك على التركيز على الحاضر؟

التعامل مع العقل الحائر

ماذا يمكنك أن تقول لنفسك لمساعدتك عندما يعود عقلك إلى الحاجة لليقين؟

بمجرد أن تكمل كلا ورقتي العمل (الصفحتين 3 و 5)، تذكر أن التحدي والتقبل هما فئتان مختلفتان يمكنك استخدامهما لمعالجة حاجتك لليقين. جرب كلتا الطريقتين وانظر أيهما يعمل بشكل أفضل بالنسبة لك. استخدم أيّاً منهما، أو مزيجاً من الاثنين. لكن تذكر، كلاهما يتطلب جهداً وكثيراً من الممارسة لمعالجة حاجتك لليقين.

ملخص الوحدة

- إذا كان موقفك من الحياة أنك تحتاج إلى اليقين والقدرة على التنبؤ، فقد تنخرط غالباً في التهمم لأنك تعتقد أنه قد يساعدك في تحقيق ذلك
- يمنحك التهمم وهم اليقين، حيث قد تعتقد أنه يُعدك لأسوأ الاحتمالات، فلا تكون هناك مفاجآت. لكن اليقين شيء مستحيل التحقيق في الحياة، والتهمم يمنحك فقط إحساساً 'زائفاً' باليقين.
- كجزء من علاج تهممك، تحتاج إلى معالجة حاجتك لليقين
- يمكنك تحدي حاجتك **لليقين** من خلال السؤال:
 - هل يمكنني فعلاً تحقيق اليقين؟
 - ما هي مزايا وعيوب طلب اليقين؟
 - هل أتوقع أشياء سيئة عندما أكون غير متأكد؟ هل يمكن أن تكون الأشياء الجيدة محتملة بنفس القدر؟
 - ما هو احتمال حدوث ما أتوقعه؟
 - هل هناك أوقات يمكنني فيها تحمل عدم اليقين؟ ماذا أفعل حينها؟
 - كيف يتحمل الآخرون عدم اليقين؟ هل يمكنني التعلم منهم؟
- يمكنك التخلي عن عدم تحملك لعدم اليقين وتعلم **التقبل** من خلال:
 - الوعي بحاجتك لليقين
 - عدم الاستجابة لهذه الحاجة بالتهمم، بل بمجرد ملاحظة هذه الحاجة
 - اتخاذ القرار بالتخلي عن هذه الحاجة وبدلاً من ذلك تقبل عدم اليقين
 - التركيز على الحاضر (مثل التنفس، الأحاسيس الجسدية، المحيط) للمساعدة في تحقيق القبول
 - إعادة تركيز ذهنك على اللحظة الحالية، عندما يعود إلى الحاجة لليقين



ماذا؟ أنا قلق!!؟

الوحدة العاشرة

الإدارة الذاتية

97	المقدمة
97	ملخص الاستراتيجيات
100	مخطط تدفق التهمم
102	المحافظة على المكتسبات
104	ورقة عمل: صحتي
105	تقليل التعثرات
107	ورقة عمل: خطة إدارة الذات
108	ملخص الوحدة

مقدمة

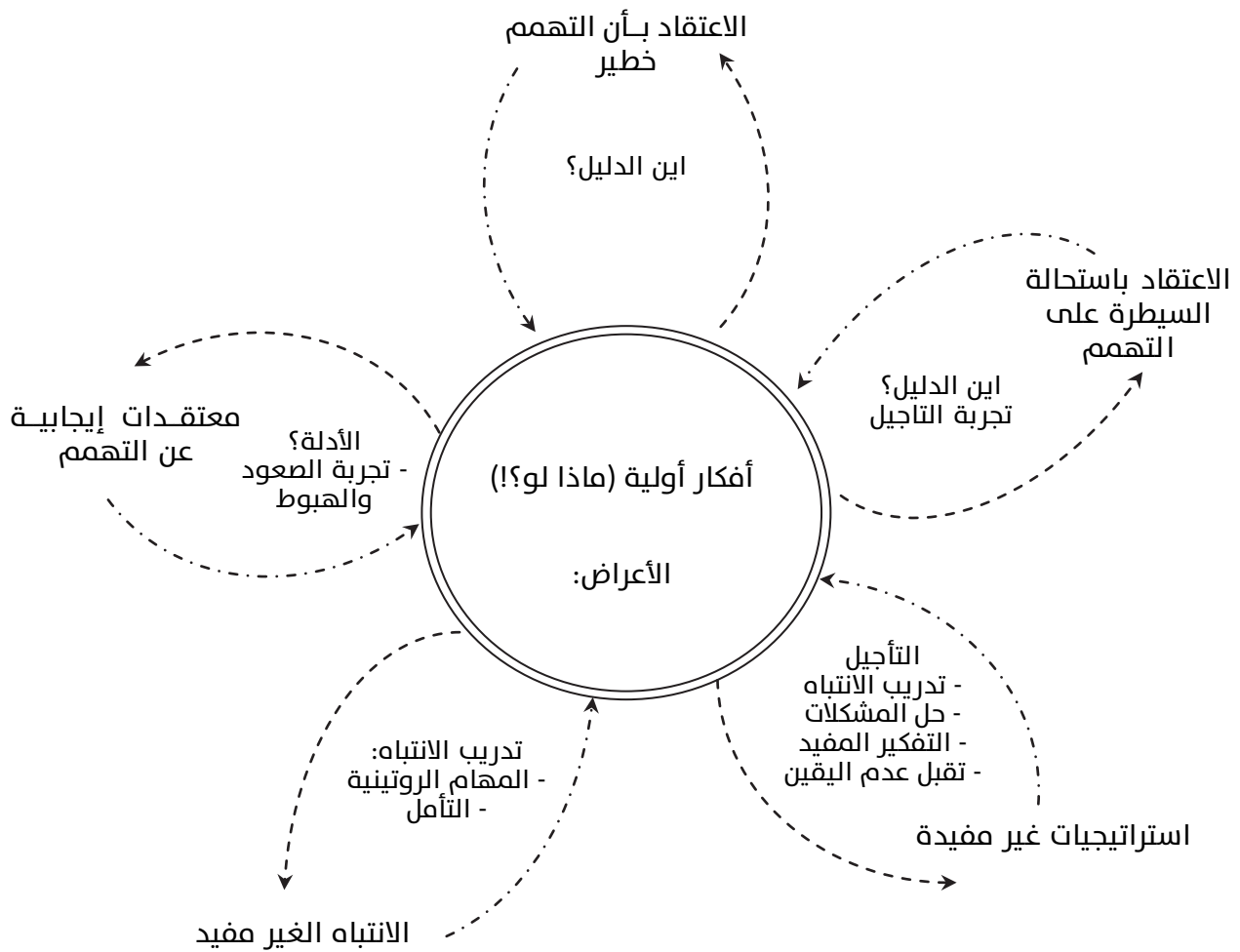


تهانينا على إكمال الوحدات! نحن سعداء لبقائك معنا. إذا لم تقرأ جميع الوحدات، قد يكون من الجيد العودة إلى ما فاتك منها. المهم الآن هو الاستمرار في ممارسة الاستراتيجيات التي تعلمتها، هذا يعني الاستمرار في تطبيق جميع المهارات المفيدة التي اكتسبتها. إذا واصلت ممارسة المفاهيم والمهارات التي تعلمتها، ستصبح مثل العادات المدمجة في نمط حياتك.

هناك بعض الأمور التي يجب مراعاتها الآن بعد أن تعلمت بعض المهارات المهمة في إدارة تهممك. أحد هذه الأمور هو أن تكون واضحاً جداً بشأن ما تعلمته عن التهمم وكيفية التعامل معه من الآن فصاعداً (أي ملخص الاستراتيجيات المستخدمة في جميع هذه الوحدات ومخطط تدفق التهمم الذي يوضح كيفية الاستجابة للمخاوف). مجال آخر للتفكير فيه هو كيفية الحفاظ على المكاسب التي حققتها. والمجال الأخير للنظر فيه هو كيفية تقليل الانتكاسات التي قد تحدث.

ملخص الاستراتيجيات

هل تتذكر دائرة الهم المفرغة (وردة الهم) التي نظرنا إليها في الوحدة الثانية؟ ها هي مرة أخرى. مكتوب داخل كل 'بتلة' الاستراتيجيات التي غطيناها خلال الوحدات لمعالجة كل جزء من الحلقة المفرغة.



في **الوحدة الثالثة** تناولنا معتقدك بأن التهمم لا يمكن السيطرة عليه، من خلال فحص الأدلة على هذا المعتقد أولاً ثم وضع تأجيل التهمم كتجربة لاختبار دقة هذا المعتقد.

في **الوحدة الرابعة** عملنا على إعادة تدريب انتباهك ليكون أكثر تركيزاً على المهمة الحالية، باستخدام فنيات قائمة على اليقظة الذهنية مثل التركيز على المهام الروتينية والتأمل.

في **الوحدة الخامسة** تناولنا معتقدك بأن التهمم خطير على صحتك العقلية أو الجسدية، مرة أخرى من خلال فحص الأدلة كوسيلة لتحدي هذا المعتقد.

في **الوحدة السادسة** تحدينا معتقداتك الإيجابية بأن التهمم شيء مفيد، من خلال النظر في الأدلة مرة أخرى والتجريب مع هذه الفكرة عبر تجربة التهمم الصاعد والهابط.

في **الوحدة السابعة** تعلمنا الفرق بين التهمم وحل المشكلات، وعملنا من خلال طريقة منظمة للانخراط في هذا النمط التفكيرى الأكثر إنتاجية.

في **الوحدة الثامنة** اكتشفنا كيفية الانخراط عن قصد في تفكير أكثر فائدة عند الحاجة.

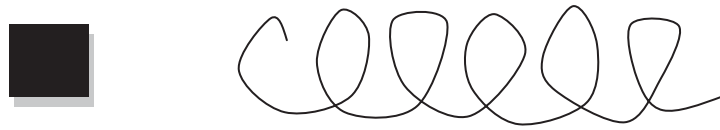
في **الوحدة التاسعة** ركزنا على التخلي عن الحاجة إلى اليقين الذي عادة ما يدفع تهممنا، وبدلاً من ذلك تقبل عدم اليقين كجزء لا مفر منه في الحياة.

منذ البداية اقترحنا أن سبباً كبيراً لتعلقنا بالتهمم هو المعتقدات التي نحملها عن التهمم نفسه. فمن ناحية قد نرى التهمم إيجابى، لذا نقوم بجلب الأفكار المقلقة أقرب، وبالتالي نهتم أكثر. ومن ناحية أخرى نرى التهمم سلبى، لذا نريد دفع الأفكار المقلقة بعيداً، وقمع التفكير السلبى.. قد يكون من المفيد أخذ لحظة للتفكير فيما تعلمته عن التهمم من إكمال هذه الوحدات. هل ما زلت تعتقد أن التهمم لا يمكن السيطرة عليه أو خطير أو مفيد؟ أم أنك تعتقد شيء آخر؟ ما هي المعتقدات الجديدة التي تحملها الآن عن التهمم؟ (خذ لحظة للتفكير واكتبها).

نظراً لأننا غطينا الكثير من المجالات على مدار الوحدات التسع الماضية، قد يكون من المفيد ان نعيد توضيح ما نحتاج إلى القيام به بالضبط عندما نلاحظ أنفسنا نتهمم. **مخطط تدفق التهمم** في الصفحة التالية سيساعدنا في توضيح كيفية دمج وتطبيق الاستراتيجيات الرئيسية التي تعلمناها في كل مرة يظهر فيها تهمم...

الطريقة القديمة التي كنت تستجيب بها بمجرد ظهور فكرة أولية 'ماذا لو' في ذهنك، تقوم بجذبها قريباً و/أو دفعها بعيداً، مما يجعلك تقع في دوامة التهمم.

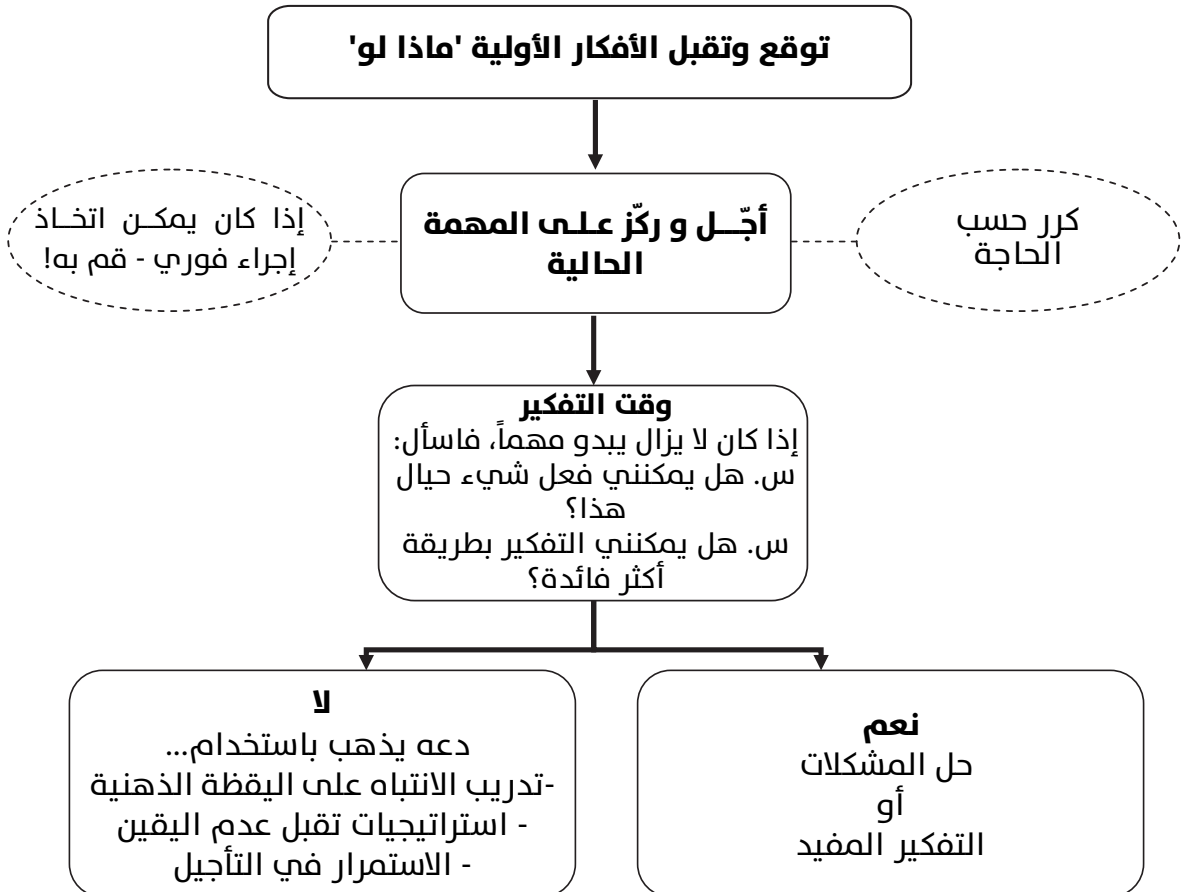
مخطط تدفق التهمم



فكرة أولية "ماذا لو"

دوامة التهمم.

الطريقة الجديدة التي يمكنك الآن الاستجابة بها لأفكارك السلبية 'ماذا لو'، بناءً على ما تعلمته في هذه الوحدات، موضحة في المخطط الانسيابي أدناه.



هذا المخطط الانسيابي يبدأ **بتوقع وتقبل** أن الأفكار السلبية ستدخل ذهننا (تذكر أننا لا نستطيع التحكم في ما يظهر في اذهاننا، ولكن لدينا خيار في كيفية الاستجابة لتلك الأفكار بمجرد ظهورها).



ثم تقوم **بتأجيل** أي تفكير إضافي في الموضوع، وإعادة توجيه انتباهك إلى المهمة الحالية. كرر هذه الخطوات بقدر ما تحتاج. تذكر أن الهدف ليس منع الأفكار السلبية 'ماذا لو' من الظهور، ولكننا نمنع الوقوع في دوامة التهمم.

من المهم أيضاً إدراك أن التأجيل ليس تسويقاً! تذكر أن ما نؤجله هو الأفكار السلبية المتكررة (مثال: أنا متهمم بشأن اختباري غداً، لذا سأؤجل أفكاري المقلقة وأعيد التركيز على مهمة الدراسة). نحن لا نؤجل أو نتجنب الإجراءات الواضحة التي نحتاج إلى اتخاذها (مثال: أنا متهمم بشأن اختباري غداً، لذا سأؤجل الدراسة).

لذلك، إذا كان هناك **إجراء فوري** واضح يمكن اتخاذه من شأنه حل تهممك، فبال تأكيد اتخذ إجراءً وقم به

بعد تأجيل أفكارك المقلقة، عندما يحين **وقت التفكير** لاحقاً، قد لا تبدو بعض مخاوفك مهمة، وإذا كان الأمر كذلك فلا تحتاج إلى القيام بأي شيء آخر معها. فقط إذا كانت مخاوفك لا تزال تبدو مهمة، يمكنك أن تسأل نفسك: **هل يمكنني فعل شيء حيالها؟** أي، اسأل إذا كان هذا شيئاً ضمن سيطرتك ويمكن حله. أو اسأل: **هل يمكنني التفكير في هذا بطريقة أكثر فائدة؟** أي، اسأل إذا كان هناك منظور آخر مفيد يمكنك اتخاذه تجاه الموقف.

إذا كانت الإجابة على كليهما **لا**، فهذا يشير إلى أن هذه مسألة تحتاج إلى 'تركها'. لمساعدتك على ذلك، يمكنك استخدام استراتيجيات **تدريب الانتباه** على اليقظة الذهنية (أي التركيز على المهام الروتينية والتأمل) أو حتى جوانب من **استراتيجيات قبول عدم اليقين**. وإلا، فقط استمر في **تأجيل المسألة**، مع إدراك أن المسألة قد تستمر في الظهور في ذهنك، لكن التهمم المتكرر بشأنها هو في الغالب جهد عبثي.

ومع ذلك، إذا كانت الإجابة **نعم** يمكنني فعل شيء حيال هذا، فإن **حل المشكلات** هي الخطوة التالية. أو **نعم** يمكنني التفكير في هذا بشكل مختلف، فإن **التفكير المفيد** سيأتي بعد ذلك. عندما تصل إلى نهاية حل المشكلات أو التفكير المفيد، قد تكتشف أنك قد حلت المسألة - رائع! أو قد تكتشف أنه لا يمكن حلها حالياً أو أنك غير قادر على التفكير فيها بطريقة مفيدة. في هذه الحالة، يمكنك الانتقال إلى ترك التفكير عبر اليقظة الذهنية وتقبل والتأجيل.

إذا كنت في أي وقت مرتبكاً بشأن ما يجب فعله (أي التأجيل، التواجد في الحاضر، اتخاذ إجراء فوري واضح، الترك، اليقظة الذهنية، حل المشكلات، التفكير المفيد)، فقط تذكر... إذا كنت في شك، أجل! وتذكر، في اللحظة التي يظهر فيها التهمم، التأجيل هو دائماً استراتيجيتك 'الأساسية'.

المحافظة على المكتسبات

في الوحدة الأولى طلبنا منك تقييم قلقك العام. نريد منك إجراء هذه التقييمات مرة أخرى ومقارنتها بتقييماتك في الوحدة الأولى. كيف كان أدائك؟ ما التقدم الذي أحرزته؟

بشكل عام، ما مدى انزعاجك من قلقك العام؟

(ضع دائرة حول الرقم الذي يصفك بشكل أفضل)

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
شديد جداً معتدل لا على الإطلاق

بشكل عام، ما مدى شدة مشكلة قلقك العام؟

(ضع دائرة حول الرقم الذي يصفك بشكل أفضل)

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
شديد جداً معتدل لا على الإطلاق

من المهم الاعتراف بالتقدم الذي أحرزته، وعندما تصل إلى أهدافك من المهم ان تكافئ نفسك وتحترف بتلك الإنجازات. هذا سيشجعك على الاستمرار والممارسة وتطبيق المهارات الجديدة التي تعلمتها. الحفاظ على المكاسب التي حققتها يعتمد على استمرارك في ممارسة هذه المهارات. تذكر أن تطوير مهارات جديدة مصممة لتحدي عادات قديمة قد تكون راسخة لسنوات يتطلب وقتاً ومثابرة.

لذلك هناك بعض الأمور المهمة التي ستحتاج إلى القيام بها للاستفادة القصوى مما تعلمته للبقاء بصحة جيدة أو تحقيق تحسن إضافي.

أسهل طريقة لتلخيص هذا هي من خلال النظر إلى ورقة عمل "نسختي الصحية" في الصفحة التالية. إنها تظهر المجالات الرئيسية في حياتك التي يجب أن توليها بعض الاهتمام للاستمرار في الحفاظ على مكاسبك. يتعلق الأمر بالوعي بما يساعدك على الشعور بالصحة والعافية، جسدياً ونفسياً.

ستلاحظ أن في ورقة عمل "نسختي الصحية"، كل عنوان به مساحات فارغة لتكتب فيها الأشياء المهمة التي يجب أن تركز لها وقتاً للحفاظ على صحتك. على سبيل المثال، تحت العناية الذاتية قد تكتب: "سأستيقظ من البقالة كل أسبوع وأتبع نظاماً غذائياً صحياً متوازناً". تحت الأنشطة الاجتماعية قد تكتب: "سأزور الأصدقاء مرة واحدة على الأقل كل أسبوع". قد ترغب في تحديث ورقة العمل هذه بشكل منتظم عندما تحتاج إلى توسيع أهدافك أو تعديلها. نشجعك بشدة على القيام بذلك، لأنه سيمكنك من متابعة الأمور.



أفكار مفيدة

أنشطة اجتماعية

أنشطة ممتعة

عاداتي



تمارين

استرخاء

الصحية

العناية الذاتية

اهداف

الدعم الاجتماعي

تقليل التعثرات



يمكن أن تحدث التعثرات في التقدم في أي وقت وهي متوقعة. حاول ألا تقع في فخ الاعتقاد بأنك "عدت إلى نقطة البداية" لأن هذا سيجعلك تشعر بالسوء فقط. التغيير ليس عملية مستقرة، إنه أشبه بالقول القديم: "خطوتان للأمام، خطوة للخلف".

فكر في تعلمك لركوب الدراجة. ربما استغرق الأمر بعض المحاولات غير المستقرة وبعض السقطات قبل أن تكتسب توازنك. وبالمثل، قد تكون المواقف المختلفة أو الأوقات في حياتك أكثر تحدياً، وقد تتطلب جهداً ومثابرة أكثر (مثل المزيد من التأجيل، والمزيد من تدريب الانتباه، والمزيد من حل المشكلات، والمزيد من التفكير المفيد، والمزيد من تقبل عدم اليقين، إلخ). حتى بعد الكثير من الممارسة، قد تكون هناك أوقات تعتقد فيها أنك تراجع وتتشعر بعدم التوازن.

أسباب الانتكاسات

هناك عدة أسباب لحدوث الانتكاسات. قد يكون هناك زيادة في الضغط الجسدي أو النفسي. تماماً مثل ركوب الدراجة على تضاريس صعبة، يمكن أن يشكل الضغط الجسدي والنفسي تحديات لطرق التفكير والمهارات الجديدة التي طورتها.

قد يساعد أن تذكر نفسك بأن معظم الناس لديهم "أيام سيئة" أو أيام يكون فيها التعامل مع متاعب الحياة أصعب - إنه جزء من كوننا بشر! استخدم المهارات التي تعلمتها للتعامل مع الأفكار المقلقة للمساعدة عندما يحدث هذا الموقف. أيضاً، يمكنك استخدام التعثرات كوسيلة لتعلم شيء جديد عن نفسك للمساعدة في تجنب مشاكل مماثلة في المستقبل.

منع الانتكاسات الكبرى

بينما نتقدم نحو أهدافك، حاول ألا تركز كثيراً على التعثرات. إذا كنت تواجه عدة تعثرات صغيرة، فهناك بعض الطرق لمنع حدوث انتكاسة كبيرة.

1. تحديد علامات الإنذار المبكرة

الخطوة الأولى هي النظر إلى علامات الإنذار المبكرة الخاصة بك. بعض الأمثلة الشائعة هي:



- قضاء وقت متزايد في التهمم بشأن الأمور
- العودة إلى الاستراتيجيات غير المفيدة (مثل التجنب أو قمع الأفكار)
- زيادة في الأعراض الجسدية للتهمم، خاصة التوتر

2. مراجعة المهارات

فكر في المهارات التي تعلمتها وما كان مفيداً في تقليل تهممك (مثل تحدي/تجريب معتقداتك حول التهمم، التأجيل، تدريب الانتباه اليقظ، حل المشكلات، التفكير المفيد، قبول عدم اليقين). هل توقفت عن ممارسة هذه المهارات؟ قد ترغب في مراجعة الوحدات والفنيات التي تعلمتها وربما زيادة ممارسة تلك المهارات.

3. الدعم الاجتماعي

من الحكمة أن تجد شخصاً يمكنك الجلوس معه والتحدث معه عن ما تواجهه. هذا لا يعني جلسة علاج حيث تفرغ قلبك، بل مجرد فرصة للتحدث عما يجري في حياتك، وما هي أهدافك، وبشكل عام مجرد التنفيس مع شخص تثق به. غالباً ما تبدو المشاكل أكبر مما هي عليه في الواقع عندما يحاول الشخص التعامل معها بمفرده. سماع نفسك تتحدث عن شيء ما يمكن أن يساعد في وضعه في منظوره الصحيح.

[يتبع ذلك خطة الإدارة الذاتية والمجالات التي يجب مراقبتها وتحديد الاستراتيجيات المفيدة.]

خطة للإدارة الذاتية:

علامات الإنذار المبكرة:
- قضاء وقت أطول في التهمم والتفكير السلبي
- محاولة تجنب أو قمع المخاوف بشكل متزايد
- ظهور أعراض جسدية للقلق (توتر العضلات، صعوبة النوم، تسارع دقات القلب)
- تغيرات في نمط النوم والشهية
- الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية

المعتقدات والاستراتيجيات غير المفيدة:
- "التهمم يساعدني على الاستعداد للأسوأ"
- "يجب أن أسيطر على كل مخاوفي"
- الإفراط في التخطيط والتحكم
- تجنب المواقف المقلقة
- الاعتماد على الطمأنينة المستمرة من الآخرين

المواقف المحتملة للمشاكل:
- المواعيد النهائية والامتحانات
- التجمعات الاجتماعية الكبيرة
- المواقف غير المتوقعة
- المحادثات المهمة أو العروض التقديمية
- القرارات المالية الكبيرة

خيارات الدعم المستقبلية:
- العائلة والأصدقاء الموثوق بهم
- طبيب الرعاية الأولية
- المعالج النفسي
- مجموعات الدعم
- تطبيقات الصحة النفسية الموثوقة

الاستراتيجيات المفيدة للممارسة:
- التنفس العميق والتأمل
- التمارين الرياضية المنتظمة
- جدول نوم منتظم
- تدوين المخاوف والأفكار
- تقنيات الاسترخاء التدريجي
- وضع حدود صحية
- ممارسة الرعاية الذاتية بانتظام

ملخص الوحدة

- من المهم أن تستمر في تطبيق وممارسة الاستراتيجيات التي تعلمتها من خلال قراءة الوحدات
- الممارسة المستمرة والمتواصلة ستتمكنك من دمج الاستراتيجيات في نمط حياتك
- التعثرات متوقعة عندما نجري تغييرات في طريقة تفكيرنا وتصرفنا - قم بتأجيل أي أفكار غير مفيدة قد تعيق تقدمك وكرر الوحدات لتذكرك بالمهارات التي تعلمتها
- ابحث عن بعض الأصدقاء الذين يمكنك أن تكون معهم وتحدث إليهم. يمكن أن تكون مجموعة من الأصدقاء مصدراً للدعم الاجتماعي ورفقة جيدة للأنشطة الاجتماعية.

"ملاحظة: توجد نسخة من ورقة العمل في الملحق في
نهاية السلسلة."



المراجع

فيما يلي بعض المراجع المهنية التي استُخدمت لتطوير الوحدات في هذه السلسلة المعلوماتية:

- (2002) Barlow, D.H. القلق واضطراباته: الطبيعة والعلاج للقلق ونوبات الهلع (الطبعة الثانية). لندن: دار Guilford للنشر.

- Mennin, D.S. (2004).&Heimberg, R.G., Turk, C.L. اضطراب القلق العام: تطورات في البحث والممارسة. نيويورك: دار Guilford للنشر.

- Wells,A.(1997) العلاج المعرفي لاضطرابات القلق: دليل عملي ودليل مفاهيمي. تشيتشستر، المملكة المتحدة: John Wiley & Sons Ltd.

- Wells,A.(2008) العلاج الميتمعرفي للقلق والاكتئاب. نيويورك: دار Guilford للنشر.

بعض الأدلة العلمية التي إلى أن استهداف هذه العمليات الفوق معرفية والسلوكيات في العلاج يمكن أن يساعد الكثير من الأشخاص على تجاوز اضطراب القلق العام. ومن أمثلة هذه الأدلة:

McEvoy, P. M., Erceg-Hurn, D. M., Anderson, R. A., Campbell, B. N. C., Swan, A., Nathan, P. R. (2015)&Saulsman, L. M., Summers, M
العلاج الميتمعرفي الجماعي للتفكير السلبي المتكرر في اضطراب القلق العام الأساسي وغير الأساسي: تجربة فعالية. *مجلة اضطرابات المزاج*، 175، 132-124

هذه نسخة مترجمة من:

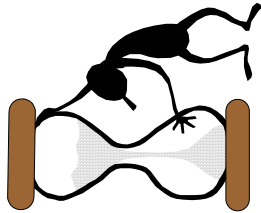
سلسلة "ماذا؟ أنا أقلق؟!" إدارة القلق. بيرث، أستراليا الغربية: مركز التدخلات الإكلينيكية

رابط السلسلة الاصلية:

<https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Worry>

ملحق (أوراق العمل)

اجل تهمةك



تتضمن هذه الطريقة تأجيل التهمم إلى "وقت التفكير" تكون في نفس الوقت والمكان والمدة كل يوم. من المهم ممارسة هذه الطريقة بانتظام، حيث ستحتاج إلى بعض الوقت لتطوير مهاراتك والاستفادة منها. من الأفضل أن تبدأ بالمخاوف البسيطة قبل الانتقال إلى المخاوف الكبيرة. يفضل قراءة سلسلة (ماذا؟ أنا أقلق؟!) قبل البدء بهذا التمرين.

ما كان مصدر الهم؟ (هل لاحظت أي محفزات مثل أماكن، أوقات، أو أحداث مرتبطة بالتهمة؟)	هل تمكنت من تأجيل التهمم؟ (كيف تعاملت معه؟)	ماذا حدث خلال "وقت التفكير"؟ (هل شعرت أنك ما زلت بحاجة للتهمة؟ هل استخدمت حل المشكلات أو كتابة اليوميات أو اليقظة الذهنية؟ كيف سار الأمر؟ ما المشاعر أو الاستجابات التي لاحظتها؟)	ماذا تعلمت من تأجيل التهمم؟ (هل كان التهمم أقل إزعاجاً بعد تأجيله؟ هل استطعت التحكم فيه؟ كيف شعرت بعد وقت التفكير المخصص للتهمة؟)

الخطوات الأساسية:

- بمجرد أن تصبح واعياً بقلق ما، أجهل إلى فترة القلق الخاصة بك.
- اكتب بإيجاز موضوع قلقك وأي محفزات مرتبطة به في هذا الجدول لتعود إليها لاحقاً.
- استخدم اليقظة الذهنية للتركيز على اللحظة الحالية وعلى أنشطة اليوم لمساعدتك على تجاوز القلق حتى موعد فترة القلق.
- ثم حدد ما هو الأهم وما يمكنك فعله عملياً لنفسك الآن. اتخذ إجراءً فوراً للقيام بشيء عملي أو إيجابي أو داعم.
- عندما تحين فترة القلق، استخدمها لحل المشكلات أو للكتابة في دفتر القلق بشأن المخاوف التي ما زالت تزعجك من اليوم.
- أكمل الجدول ودون أية ملاحظات عن تجربتك في تأجيل القلق.



تقليل التهمم باليقظة الذهنية



مقياس التخلي

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ألم أتمكن من
التخلي إطلاقاً

تخلت تماماً

تتضمن هذه الطريقة تعلم كيفية استخدام اليقظة الذهنية للتخلي عن الهم أو التفكير السلبي. الهدف من هذه الورقة هو تسجيل ممارستك لاستخدام اليقظة عندما تظهر أفكار مزعجة. استخدم مقياس التخلي لتقييم مدى قدرتك على "التخلي" عن الأفكار السلبية. قد تحتاج إلى الرجوع إلى وحدة اليقظة الذهنية في سلسلة "ماذا؟ أنا أقلق؟!"

الجدول:

التقييم البعدي	وصف ما حدث أثناء ممارسة اليقظة الذهنية ما الذي كان صعباً أو سهلاً في التخلي عن الفكرة السلبية؟ ما التقنيات التي استخدمتها لممارسة اليقظة؟ ما المشاعر التي لاحظتها؟	تقييم القدرة على التخلي قبل التمرين	التاريخ/اليوم

الخطوات الأساسية:

- أسأل نفسيك: ماذا أختبر الآن؟** ما هي الأفكار والمشاعر والأصوات والإحساسات الجسدية التي ألاحظها؟ اسمح لنفسك بمراقبة هذه التجارب دون محاولة تغييرها أو الرد على الأفكار. خذ 30 ثانية إلى دقيقة فقط لفعل ذلك.
- ركّز وعيك الآن على تنفسك،** لاحظ إحساس الهواء وهو يتحرك داخل وخارج صدرك. اربط وعيك بحركة التنفس ذهاباً وإياباً من لحظة إلى أخرى، ودع كل الأفكار تمر. خصص 30 ثانية إلى دقيقة لذلك.
- وسّع وعيك الآن ليشمل التنفس في كامل جسدك،** ولاحظ الإحساسات في جميع أنحاء جسدك. إذا كانت هناك مشاعر قوية، قل لنفسك: "مهما كانت، لا بأس، فقط دعني أشعر بها." اسمح لنفسك بالتنفس مع هذه المشاعر، ولاحظها وتخلّ عن أي أفكار مزعجة. قد تزداد لنفسك: "دعها تفضي." وكرر ذلك لمدة دقيقة أو أكثر.
- بعد الانتهاء من الخطوات، أكمل الجدول** وقم بقيم قدرتك على التخلي عن الفكرة السلبية.





تحدي عدم تحمل الغموض (عدم اليقين)

قم بأداء التمرين التالي واطرح على نفسك بعض الأسئلة لتفكيك رفضك لعدم اليقين والتشكيك في حاجتك المستمرة اليه. يمكن أن تساعدك هذه الأسئلة على إدراك أن محاولة التخلص من الغموض وعدم اليقين في حياتك أمر غير ممكن وغير مفيد، بل قد يفاقم الهم والقلق.

هل يمكنك أن تكون متأكدًا تمامًا من كل شيء في الحياة؟	
ما فوائد سعيك لليقين في حياتك؟ كيف ساعدك احتياجك لليقين في بعض المواقف؟ ما الجوانب الإيجابية التي حصلت عليها؟	ما سلبيات حاجتك الدائمة لليقين؟ كيف أضرتك هذه الحاجة أو كانت غير مفيدة في حياتك؟
هل تميل إلى توقع حدوث أمر سلبي فقط لأنك غير متأكد؟ هل هذا توقع منطقي؟ هل من الممكن بنفس الدرجة أن يحدث أمر جيد أو محايد بدلاً من ذلك؟	ما مدى احتمال حدوث الأمور التي تتوقعها؟ إذا كان الاحتمال ضئيلاً، هل يمكنك التعايش مع هذه النسبة الصغيرة من عدم اليقين؟
هل هناك بعض الأمور في حياتك التي تتقبل فيها الغموض؟ كيف تنجح في ذلك؟ وهل يمكنك تطبيق نفس الطريقة في المواقف التي تجد فيها صعوبة في تقبل الغموض؟	تحدث مع من حولك. اسألهم كيف يتعاملون مع الغموض وعدم التنبؤ في الحياة؟ هل يمكنك أن تتبع طريقةهم في المواقف التي يصعب عليك فيها تقبل عدم اليقين؟

تقبّل عدم اليقين



إن السعي الدائم نحو اليقين والتوقع المسبق لما سيحدث هو أحد الأسباب التي تُبقي الهم مستمرًا. يمكنك استخدام مبدأي "التقبّل" و"التخلي" لتقليل عدم قدرتك على تحمل الغموض، وبالتالي تقليل الهم. دوّن بعض الملاحظات أو التذكيرات في كل خطوة من الخطوات التالية لمساعدتك على تقبّل عدم اليقين

الوعي

اعترف بوجود الهموم المرتبطة بعدم اليقين. ما الذي تلاحظه في أفكارك، مشاعرك، وسلوكك عندما تشعر بحاجة قوية لليقين؟

التخلي

لا تتفاعل مع أفكارك القلقة أو تحاول السيطرة عليها. راقبها باهتمام ووصف لنفسك تجربتك دون تدخل. دع الأفكار تمر وكأنها سحب تمر في السماء، بدلاً من محاولة دفعها أو مقاومتها. ذكر نفسك بأنها مجرد أفكار. ما العبارات التي يمكنك قولها لنفسك لتساعدك على التخلي عن حاجتك لليقين؟

عدم الحكم

ما الذي يمكنك قوله لنفسك عندما تلاحظ أن ذهنك عاد مجددًا إلى التفكير في الحاجة لليقين؟ كافئ نفسك لأنك لاحظت ذلك، ثم أعد بحدوء تركيزك إلى اللحظة الحاضرة. ما الجمل التي تساعدك على أن تكون أكثر تركيزًا على الحاضر؟ ربما التركيز على تنفسك؟

شكرا لكم