كتاب تطبيقات للمساعدة الذاتية من "نيو هاربنجر"

العلاج المعرفي السلوكي

حلّ القَلَق

كتاب تطبيقات

علاج غير مسبوق للتغلّب على الخوف والهَمّ والهَلَع

علاج بالتعرّض
حديث
وأكثر فاعلية

* اعرف ما يحفّز قلقك
* اكسر حلقة التجنب المفرغة
* غيّر المعتقدات التي تبقيك مكبّلًا
* استفد من تمارين تحمّل الكرب لمواجهة عدم اليقين
* استرجع حياتك

تأليف

د. ماثيو ماكاي د. ميشيل سكين باتريك فانينج

ترجمة

د. أمارة يحيي عرفه د. نسرين فكري عكاشة

تدقيق لغة أجنبية ريم الرّافعي

مكتبة الأنجلو المصرية

العلاج المعرفي السلوكي
حـــــلّ القَـلَـق
كتاب تطبيقات

علاج غير مسبوق للتغلّب على الخوف والهَمّ والهَلَع

تأليف

د. ماثيو ماكاي　　د. ميشيل سكِين　　باتريك فانينج

ترجمة

د. أمارة يحيى عرفه　　د. نسرين فكري عكاشة

تدقيق لغة أجنبية: ريم الرّافعي

مكتبـــة الأنجلـــو المصريـــة

العلاج المعرفي السلوكي
حـــــلّ القَـلَـق
كتاب تطبيقات

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر إعداد إدارة الشئون الفنية

مكاى ، ماثيو
العلاج المعرفى السلوكى : حل القلق : كتاب تطبيقات / تاليف ماثيو مكاى ، ميشيل سكين ، باتريك فانينج ؛ ترجمة د/ امارة يحيى عرفة ،د / نسرين فكرى عكاشة ؛ تدقيق لغة اجنبية : ريم الرافعى .ط1 . - القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، 2022
17 × 24 سم .
تدمك 9789770533987
1- القلق (علم النفس)
2- الخوف
أ- سكين ، ميشيل (مؤلف مشارك)
ب- فانينج ، باتريك (مؤلف مشارك)
جـ - عرفة ، امارة يحيى (مترجم)
د - عكاشة ، نسرين فكرى (مترجم)
هـ - الرافعي ، ريم (مدقق لغوى)
و- العنوان
رقم الإيداع :2022/3131 تصنيف ديوى : 157.33

يحظر نشر هذا الكتاب، او اختصاره بقصد الطباعة، او اختزانة على اى منصة الكترونية، الا باذن من الناشر.

طبع فى جمهورية مصر العربية

© مكتبة الانجلو المصرية 165 شارع محمد فريد القاهرة – مصر
تليفون : 23914337 (202+) ؛ فاكس : 23957643 (202+)
angloebs@anglo-egyptian.com
www.anglo-egyptian.com

"يمكن أن يكون للقلق والهلع والهـم آثار مُنهكة ومُدمرة على حياة الإنسان. لحسن الحظ، هناك طرق فعالة للتعامل مع ذلك. في هذا الكتاب المكتوب بشكل جميل يقدم كل من ماكاي، وسكين، وفانينج تعليمات محددة وفعالة للتغلب على هذه المشكلات. أوصي بشدة بهذا الكتاب" – **د. ستيفان ج. هوفمان** أستاذ علم النفس بجامعة بوسطن

"يجمع هذا الكتاب بين أفضل الأساليب المستمدة من الأجيال الثلاثة للعلاج المعرفي السلوكي بحثا وممارسة، إنه دليل موثوق به وقائم على الأدلة لتوسيع حياتك عندما يقيدها الخوف. إنه منظم، وواضح، ويسير خطوة بخطوة، فكِّر فيه كأنه خارطة طريق لتحرُّر الإنسان – تحرُّرك أنت أو تحرُّر من تحب. أوصي به بشدة".
– **د. ستيفن سي. هايز** أستاذ علم النفس بجامعتي نيفادا ورينو، ومؤلف كتاب *لا تنشغل بتفكيرك، واهتم بحياتك*

"يدمج كتاب التطبيقات هذا بشكل جميل استراتيجيات من العلاج بالتقبل والالتزام، والعلاج المعرفي السلوكي، والعلاج الجدلي السلوكي لتقديم حلول عملية لمجموعة واسعة من مشكلات القلق. يأخذ ماكاي، وسكين، وفانينج القراء خلال عملية تسير خطوة بخطوة تشرح الآليات الكامنة وراء القلق، وتساعد الأفراد على تقييم أنماط المواجهة الإشكالية، كما تقدم القيم بحيث تعمل على تحفيزهم على معالجة القلق بطريقة هادفة ودائمة. ويشتمل الكتاب على عديد من الأمثلة الواقعية التي تصدِّقها الخبرات الشخصية، وتوضح كيفية تنفيذ التدخلات لتقليل

المعاناة، والتي سيكون لها صدى لدى العملاء والأطباء على حد سواء" – **د. روشيل إي. فرانك** أستاذ علم النفس الإكلينيكي المساعد بجامعة كاليفورنيا وبيركلي، ومؤلف مشارك لخارطة الطريق العابرة للتشخيصات Transdiagnostic لصياغة الحالة والتخطيط للعلاج.

"يزيل كتاب التطبيقات هذا الغموض عن القلق ويعلمك التفاصيل الأساسية لاستخدام استراتيجيات من البروتوكولات والعلاجات الأكثر حداثة للقلق لمواجهة مخاوفك المحددة والتعامل مع الأفكار المخيفة. إنه مفيد وشامل وسهل المتابعة، ومزود بعديد من الأمثلة لاستخدامها كأدلة إرشادية. سواء كنت تعاني من القلق أو كنت تساعد أولئك الذين يعانون منه، يقدم لك هذا المصدر التوجيه العملي الذي تحتاج" – **د. جوان ديفيدسون**، مدير مساعد ومؤسس مشارك في مركز سانفرنسيسكو للعلاج المعرفي، وأستاذ مساعد في برنامج العلوم الإكلينيكية في جامعة كاليفورنيا وبيركلي.

"يعتمد هذا الكتاب على عدد من الأساليب التي أثبتت جدواها في علاج القلق وإدارته، وتشمل التعرض للمثيرات المخيفة، واليقظة، والتقبل، وإعادة التقييم المعرفي. إنه مليء بأوراق التطبيق والتوضيحات المفيدة، ويعد تنسيق الكتاب الواضح والعملي واليسير خيارا ممتازا لأي شخص يعاني من القلق." – **د. مارتن إم. أنتوني** أستاذ علم النفس بجامعة رايرسون، ومؤلف مشارك في كتاب الخجل والقلق الاجتماعي، وكتاب مكافحة القلق.

مقدمـة الترجمـــــــة

الحمد لله الذي هدانا لاختيار ذلك المؤلَّف ووفقنا لترجمته. إن هذا الكتاب يقدم برنامجا علاجيا متكاملا لاضطرابات القلق، يجمع بين أفضل الأساليب العلاجية المستمدة من الموجات الثلاث للعلاج المعرفي السلوكي، والمثبت بالأدلة فاعليتها في علاج اضطرابات القلق، ويشتمل على تقنيات اليقظة العقلية، وفك الالتحام، وتحمل الكرب، والمرونة العقلية، وإعادة التقييم المعرفي للتهديد، كما يعتمد على العلاج السلوكي بالتعرض كركيزة أساسية فيه.

إن هذا الكتاب واحد من كتب المساعدة الذاتية الذي يفيد كلا من القارئ غير المتخصص في العلوم النفسية، ويفيد المتخصص على حد سواء. ويقدم دليلا عمليا يسير خطوة بخطوة لمساعدة الأفراد في التغلب على مشكلات القلق لديهم. ويغطي هذا المؤلَّف مدى واسعا من الاضطرابات، وهي: اضطراب القلق المعمم، واضطراب القلق الاجتماعي، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب الهلع، واضطراب الرهاب النوعي، واضطراب كرب ما بعد الصدمة. والكتاب غني بالأمثلة التطبيقية لجميع تلك الاضطرابات، ومزود بأوراق تطبيق تفصيلية لكل خطوة من خطوات البرنامج.

وحرصا على إيضاح المعنى وتحقيق أعلى قدر من الفائدة فقد عنيت المترجمتان بذكر المصطلح الأجنبي مقترنا بترجمته العربية. على أنه وجب التنويه إلى أننا لم نذكر كلمة (القلق) إلا لترجمة Anxiety فقط، أما كلمة Worry فقد اعتمدنا ترجمتها إما (هـــم) أو (انشغال بال) بحسب السياق الذي وردت فيه. كذلك فقد

قمنا بترجمة coping (مواجهة) وليس (تعايشا) نظرا لأن التعريف الوارد لها هو "تغيير طريقة تفكير الفرد، وتقييمه للتهديدات بشكل أكثر دقة، وبناء الثقة في قدرته على التعامل مع التهديد بحيث يصبح تدريجيا أقل خوفًا" وهو تعريف يتماشى مع المواجهة أكثر مما يتماشى مع التعايش.

وقد قامت د. أمارة يحيى عرفه بترجمة الفصول الستة الأولى (من الفصل الأول وحتى الفصل السادس)، وقامت د. نسرين فكري عكاشة بترجمة الفصول (بداية من الفصل السابع وحتى نهاية الكتاب).

وأخيرا نأمل أن يجد القارئ العربي في هذا الكتاب مُعينا له على تخفيف معاناته أو تقديم العون لغيره ممن يؤرقهم القلق. وأن يكون هذا الكتاب إضافة حقيقية لمكتبتنا العربية. والله تعالى من وراء القصد، ونسأله السداد والقبول.

المحتويـــــــــات

١	مشكلة القلق	٩
٢	استجابة الإنذار	١٥
٣	عملية التقييم	٤١
٤	الدافعية	٥٧
٥	التجهيز	٦٧
٦	حل القلق	١١١
٧	يمكنك مواجهة الخوف	١٤١
٨	خفض الهـــــمّ من خلال تقنية فكّ الالتحام	١٦٣
٩	تصحيح عدسة القلق الخاصّة بك	١٨٣
١٠	مهارات تحمل الكرب	٢٠٧
١١	الوقاية من الانتكاس	٢٣٧
	الملحق I - قائمة المواجهة الشاملة CCI	٢٥٥
	الملحق II - أوراق التطبيق Worksheets	٢٥٩
	الملحقIII- مقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي DASS-21	٢٨١
	الملحق IV - التعرّض للإحساسات الداخلية	٢٨٥
	الملحق V - استخبار التقبّل والفِعل AAQ-II	٢٩٥
	المراجع	٢٩٧

الفصل الأول
مشكلة القلق

الخوف انفعال طبيعي وذو قيمة، فله قيمة كبيرة لبقاء البشر على قيد الحياة، وتجهيزهم للمواجهة من أجل البقاء أو الهروب بسرعة من التهديد، ولكن كثيرًا من الخوف الذي يظهر في شكل القلق المزمن يكون مؤلما ومنهكا بشكل لا يوصف.

القلق هو خوف طويل الأمد، يستمر في حالة عدم وجود تهديد حقيقي: فيظهر بعد انتهاء التهديد، خلال المواقف التي لا تكون شديدة الخطورة في الواقع، أو يظهر قبل تهديد محتمل في المستقبل، وعندما يصبح القلق مزمنًا ومسيطرا على حياتك، فإنه يتحول إلى اضطراب القلق.

تُظهر البحوث بشكل متسق أن العلاج المعرفي السلوكي (CBT) هو الأكثر فاعلية في علاج القلق، فهو يعمل بشكل أفضل من الأدوية ومن العلاج بالتحليل النفسي والتنويم المغناطيسي hypnosis وجميع الطرق الأخرى التي حاولنا استخدامها في علاج القلق على مر السنين.

وبشكل عام فقد ظهر منحيان للعلاج المعرفي السلوكي في علاج القلق، هما: *المواجهة* Coping *والتعرض* ***Exposure*** . ***المواجهة*** هي تغيير طريقة تفكيرك، وتقييم التهديدات بشكل أكثر دقة، وبناء الثقة في قدرتك على التعامل مع التهديد بحيث تصبح تدريجيا

أقل خوفًا. أما ***التعرض*** فهو معايشة ما تخاف منه عمدًا، ودحض توقعاتك الرهيبة بحدوث الكوارث، حتى يهدأ خوفك بشكل طبيعي. وتظهر أحدث البيانات أن كلا المنحيين فاعلان، ولكن التعرض يعمل بشكل أسرع، وتمتد نتائجه إلى نطاق أوسع، وتأثيره أطول أمداً في خفض القلق.

يعلمك الثلثان الأولان من هذا الكتاب كل ما تحتاج إلى معرفته لتطبيق أحدث بروتوكول للتعرض وأكثرها فاعلية، المُسمى بـ ***"التعلم المُثبِّط" inhibitory learning***، والذي تم تطويره من قبل فريق من المعالجين والباحثين (Craske و Treanor و Conway و Zbozinek و Vervliet) الذين نشروا نتائجهم في عام ٢٠١٤. ستساعدك عملية التعرض الخاصة هذه على التغلب على القلق بأسرع وأكمل ما يمكن.

يغطي هذا الكتاب أيضًا استراتيجيات المواجهة الأكثر فاعلية المستخدمة في العلاج المعرفي السلوكي، والعلاجات ذات الصلة به: التخطيط للمواجهة، *وفك الالتحام defusion*، *والمرونة المعرفية cognitive flexibility*، *وتحمل الكرب distress tolerance*، تلك العلاجات التي تم اختبارها بحثيًا، واشتملت على تقنيات عالية الفاعلية من شأنها أن تعزز وتقوي برنامج تعافيك من القلق.

كيفية استخدام هذا الكتاب

يعد استخدام هذا الكتاب أمرًا بسيطًا: واصل القراءة، واعمل خلال الفصول الستة الأولى بالترتيب. قم بالتمرينات بمجرد وصولك إليها، بدقة وجدية، قبل انتقالك إلى القسم التالي أو تخطيك لأجزاء تالية. ولعلي أنصحك –على طول الطريق– بالعمل أيضا في الفصول من السابع إلى العاشر. وأخيرًا، اقرأ الفصل الأخير حول منع الانتكاس.

أنت على وشك بدء رحلة صعبة ولكنها مجزية للغاية. وسنقدم هنا نظرة عامة على النقاط الرئيسة التي ستجذبك:

يدخل **الفصل الثاني** في تفاصيل استجابة الإنذار، وكيف ندرك ونقيم التهديدات، ورد فعل الهجوم/ الهروب، والاستجابات السلوكية النموذجية، مما يسمح لك بمقارنة أعراضك بأكثر ستة تشخيصات شائعة لاضطرابات القلق:

١. اضطراب القلق المعمم
٢. اضطراب القلق الاجتماعي
٣. اضطراب الوسواس القهري
٤. اضطراب الهلع
٥. اضطراب الرهاب النوعي
٦. اضطراب كرب ما بعد الصدمة

ستبدأ في وضع قائمة بالمواقف المخيفة التي ستنتقل بها إلى الفصول التالية، ويوجد في نهاية الفصل تمرين لمساعدتك على تحديد

استجابتك المحددة للخوف، والبدء في تشكيل خطة العلاج الخاصة بك.

الفصل الثالث فيه كل شيء عن عملية التقييم. ستبدأ في رصد المواقف المخيفة، وتحديد مستوى الكرب لكل منها، وأي من *سلوكيات الأمان* `safety behaviors` المتعددة تميل إلى اتباعها:

- تجنُّب ما يجعلك قلقًا
- طلب التطمين من الآخرين
- تشتيت الانتباه
- المماطلة
- التحقق وإعادة التحقق
- الاستعداد المفرط للمواجهات المجهدة
- الكمالية
- الأفكار أو الأفعال الطقسية
- عمل قائمة لتجنب النسيان وعدم اليقين
- تعاطي المخدرات أو الكحول لتخفيف حدة الحالة

ويعد سلوك الأمان الأكثر شيوعًا –إلى حد بعيد– هو التجنب، ومن ثم يُختتم الفصل بقائمة مرجعية لمعرفة أنماط التجنب التي تفضلها: تجنب مواقف معينة، أو تجنب أفكار معينة، أو تجنب إحساسات جسدية معينة.

الفصل الرابع هو المكان الذي ستعمل فيه على بناء الدافع لمواجهة المواقف المخيفة، ستقوم بتقييم تكاليف تجنبك وسلوكيات الأمان الأخرى في تسعة مجالات:

١. الصداقات
٢. الأسرة
٣. تربية الأبناء
٤. العمل/ التعليم
٥. الرعاية الذاتية/ الصحة
٦. المتعة/ الاستجمام
٧. أهداف الحياة
٨. خدمة الآخرين
٩. العلاقات الرومانسية

ستحدد أيضًا قيمك الإيجابية في هذه المجالات وتُرتبها، وتسرد الأنشطة والإنجازات التي فاتتك بسبب القلق المزمن. أخيرًا، ستضع في اعتبارك أهمية *الاستعداد willingness* عند مواجهة المواقف التي كنت تتجنبها.

الفصل الخامس هو فصل التخطيط، وفيه ستدرِج طرقا مختلفة ستخطط لها لإيقاف سلوكيات الأمان، وتعريض نفسك للمواقف والمشاعر والأفكار التي كنت تتجنبها، وستتنبأ بأسوأ نتيجة ممكنة في كل موقفٍ من مواقف التعرض المخطط لها، وستحدد النسبة المئوية لاحتمال حدوث هذه النتيجة كما تتوقع. وبعد مراجعة أمثلة تفصيلية عديدة لقوائم كتبها أشخاص يعانون من الأنواع المختلفة لاضطرابات القلق، ستصل إلى نهاية الفصل ومعك قائمة التعرض التفصيلية الخاصة بك.

يرشدك **الفصل السادس** خلال عملية التعرض الفعلية: متى تفعل ذلك، وما الذي ستتعرض له أولا، وكيفية الاستعداد للتعرض،

وتقييم نتائجك، وعدد مرات التعرض التي يجب عليك القيام بها، وما إلى ذلك.

الفصل السابع هو الفصل الأول في الفصول التكميلية الخاصة بالمواجهة، ويشرح هذا الفصل كيف تُزيد إحساسك بكفاءتك من خلال تطوير خطة مواجهة لأسوأ سيناريو.

يعلّمك **الفصل الثامن** المهارة المعرفية الخاصة بفك الالتحام، وهي تقنية للتعامل مع الأفكار المخيفة؛ مقتبسة من العلاج بالتقبل والالتزام.

ويصحح **الفصل التاسع** عدسة القلق لديك من خلال تعليمك كيفية تقييم التهديدات بدقة أكثر.

ويعمل **الفصل العاشر** على زيادة تحملك للكرب باستخدام تقنيات من العلاج الجدلي السلوكي، مثل *اليقظة* `mindfulness` ، *وتهدئة الذات* `self-soothing` والاسترخاء.

ويرشدك **الفصل الحادي عشر** إلى وضع خطة لمنع الانتكاس، بحيث يمكنك التعامل مع أي قلق يحدث في المستقبل.

وتحتوي **الملاحق** على جميع أوراق التطبيق في مكان واحد لسهولة الطباعة، وتشمل تعليمات إضافية لاضطراب الهلع، وبعض المقاييس المقننة المفيدة ليستخدمها المختصون في مجال الصحة النفسية.

الفصل الثاني

استجابة الإنذار

ستتعرف في هذا الفصل على استجابة الإنذار للتهديدات، وستحدد نمط القلق لديك، وستبدأ في التخطيط لعلاجك.

إن القلق المزمن يشبه وجود صوت إنذار في عقلك وجسمك لا ينطفئ، يواصل الرنين ويستمر في تحذيرك من الخطر. كل شخص لديه نظام إنذار مُحكم مصمم للحفاظ على بقائه، حيث يساعدك هذا النظام على البقاء على قيد الحياة من خلال حشدك للتعامل مع التهديدات. ولكي تفهم كيف تبقى استجابة الإنذار القيِّمة هذه عالقة على وضع "التشغيل"، علينا أولاً أن نرى كيف تعمل هذه الآلية. هناك أربع خطوات لاستجابة الإنذار:

١. إدراك التهديد – أصوات الإنذار.

٢. تقييم التهديد – أن تقيِّم مدى شدة الخطر، وما إذا كان لديك موارد للتعامل معه.

٣. الاستجابات الفزيولوجية والانفعالية – أن تخبُر سلسلة من الإحساسات الجسدية تجهزك للتعامل مع الخطر ومشاعر الخوف.

٤. الاستجابة السلوكية – أن تفعل شيئًا لتشعر أنك أكثر أمانا، مثل تجنب التهديد، أو تأجيله حتى وقت لاحق، وتشتيت نفسك عن هذا التهديد، وما إلى ذلك.

إدراك التهديد

هناك ثلاثة أنواع من التهديدات نكون دائمًا في حالة تأهب منهم. **الأول *خارجي*:** أنت خارج في غابة ولاحظت دبا يتثاقل في اتجاهك، أو رئيستك في العمل تتجاهلك وتقول إنها قَلِقة من أدائك، أو أن شريكك يبدو منعزلا ومبتعدا عنك. سواء كان التهديد هو الإصابة الجسدية، أو فقدان وظيفتك ومصدر رزقك، أو الرفض المحتمل، فالخطر هنا هو شيء سيئ سيحدث لك من خلال قوى خارجية.

التهديدات الداخلية هي التي تنشأ من الإحساسات في جسدك. ويعد أي نوع من الألم الجسمي مثالا على التهديد الداخلي. كذلك فإن الإحساس المفاجئ وغير المألوف قد يكون مصدرا للتهديد -كما هو الحال في الإحساسات المصاحبة للخطر- مثل سرعة ضربات القلب أو ضيق التنفس أو الدوار.

النوع الثالث من التهديد هو التهديد *المشروط*، أو الرهاب. وهو شيء أو موقف أو حتى تجربة داخلية ليست خطيرة في حد ذاتها، ولكنها أصبحت مرتبطة بتوقع الضرر. هذه العملية التي تعتمد على التشريط الكلاسيكي، توضح كيف تشكلت المخاوف. فمعظمنا يَخبُر إحساسا ضئيلا جدًا بالخطر عند ركوب السيارة، ولكن إذا كانت سيارتك مرتبطة في ذهنك بحادث مروع شاهدته، أو اصطدام مخيف حدث لك، فإن شيئا ما قد يتغير، ستتحول سيارتك من مثير محايد وغير مخيف إلى مثير شرطي مهدد. وعند قيادة سيارتك الآن، سيكون لديك استجابة الخوف نفسها التي حدثت عند وقوع الحادث أو الاصطدام المخيف. عندما تحدث هذه الروابط المكتسبة، يمكن أن

يصبح أي شيء تقريبًا مثيرا شرطيا/ للتهديد. ربما تكون على وعي ببعض هذه المخاوف — المرتفعات، أو المساحات الضيقة، أو الطرق السريعة، أو الحقن، أو المصاعد، أو الطائرات، أو الأماكن العامة، أو الشعور بالدوار، أو النحل، أو الشعور بالحرارة، أو الظلام، أو الرعد، أو القوارض والكلاب والعناكب وما إلى ذلك.

تقييـــــم التهديـد

بمجرد انطلاق الإنذار، يبدأ عقلك في محاولة تحديد مقدار الخطر الذي تواجهه. أولاً، هناك ***تقييم لمستوى التهديد***. ما حجم الدب؟ هل يتجه نحوك؟ هل يبدو عدوانيا؟ في حالة التهديدات المشروطة (الرهاب) فإن تقييم الخطر قد يكون شبه فوري، ويعتمد إلى حد كبير على مدى قُربك من الموضوع أو الموقف المخيف.

قد يشمل تقييم مستوى التهديد كافة الاحتمالات من الدقة إلى الخطأ التام، فتقييماتك للتهديدات المشروطة –لأنها مدفوعة بالعلاقة المكتسبة بين التنبيهات المحايدة والخطر الجسيم– عادة ما سيتم تشويهها. وتسمى التقييمات غير الدقيقة أو المشوهة للخطر "خطأ التقييم" *misappraisals*، وهناك مكونان من البرنامج العلاجي في هذا الكتاب سيساعدانك في التغلب عليه.

بالإضافة إلى التقييم الفوري للتهديد، فإن عقلك سيحاول أيضًا ***التنبؤ بالنتائج***: ما الأشياء السيئة التي قد تحدث في غضون خمس دقائق، أو غدًا، أو بعد شهر؟ هذه التكهنات كاستجابة للتهديد تُعد أمرا طبيعيا، فتقييم النتائج الكارثية المحتملة قد ساعدنا على الحفاظ على بقاء البشرية على قيد الحياة، ولكن عندما يتمسك عقلك بالتهديدات ولا

يتخلى عنها، وعندما لا تستطيع التوقف عن الاستعداد لكل الأشياء الضارة التي يمكن أن تحدث، فإن العملية العقلية الطبيعية قد انحرفت عن مسارها، وبدلاً من حمايتك، فإن استجابة الهم/ الاجترار *worry/rumination* هذه قد تدفع القلق إلى مستويات غامرة. ويشتمل برنامجنا العلاجي على مكون يسمى ***فك الالتحام*** والذي سيساعدك في التعامل مع الأفكار الاجترارية.

التقييم الثالث في استجابة التهديد هو ***تقييم قدرتك على المواجهة***. هل تشعر بالقوة الكافية لمواجهة التهديد؟ هل لديك الموارد لتحمل الألم أو المشقة التي قد يجلبها هذا التهديد؟ يؤدي تقييم قدرتك على المواجهة، إذا كان عاليا، إلى "الكفاءة الذاتية" — وهي الثقة بأنه يمكنك التعامل مع الأشياء الصعبة. أما إذا كان تقييم قدرتك على المواجهة منخفضا، فقد تخبُر "عدم تحمل الكرب" – وهو الشعور بأن الأحداث المؤلمة يمكن أن تقهرك بسرعة. إن عدم تحمل الكرب هو المساهم الرئيس في القلق المزمن، وهناك مكونان في برنامجنا العلاجي يستهدفانه.

فيما يلي مخطط لعملية تقييم التهديد النموذجية، والتي تم تفكيكها وإبطاؤها لكي ترى بوضوح الأنواع الثلاثة من التقييمات التي تحدد ما إذا كانت استجابتك ستؤدي لانخفاض القلق أم إلى تصاعد القلق والتجنب:

إدراك التهديد: أصوات الإنذار: خطر!

التقييمات:

١. خطر كبير؟

لا — توقف الإنذار، وانخفاض القلق/ الإثارة.

نعم — استمرار الإنذار: خطر!

٢. احتمالات كارثية؟

لا — توقف الإنذار، وانخفاض القلق/ الإثارة.

نعم — استمرار الإنذار: خطر!

٣. أكثر مما أستطيع التعامل معه؟

لا — توقف الإنذار، وانخفاض القلق/ الإثارة.

نعم — استمرار الإنذار: خطر!

لاحظ أن جرس الإنذار ينطفئ إذا كان تقييمك للتهديد أو للخطر المستقبلي منخفضًا. وبالمثل، يتضاءل الإنذار أو يتوقف إذا قررت أن لديك موارد لمواجهة التهديد. أما إذا بدا الخطر الحالي أو المستقبلي مرتفعًا وكنت تفتقر إلى القدرة على مواجهته؛ هنا فقط يستمر الإنذار، محفزا كلا من القلق/ الخوف والاستثارة الفزيولوجية.

عادة ما يحدث سلوك التجنب فقط بعد تحفيز القلق/ الخوف والاستثارة، وغالبًا ما يكون قرار التجنب تلقائيًا وغير واعٍ، إلا إذا كان لديك سبب قوي لمواجهة التهديد (على سبيل المثال: قد يؤدي التجنب إلى عواقب سلبية وخيمة، أو أن هناك شيئا تقدره في مواجهة هذا الخوف بالتحديد). ستتعلم – في هذا البرنامج العلاجي – كيفية اتخاذ القرار بشكل واعٍ ومتعمَّد لمواجهة التهديدات والقلق المثار.

الاستجابات الفزيولوجية والانفعالية

تسمى الاستجابة الفزيولوجية للتهديد بـ رد ***فعل الهجوم – الهروب*** ***fight-or-flight reaction*** (كانون، ١٩١٥)، ومؤخرا أصبحت تُعرف بـ رد ***فعل الهجوم، الهروب، التجمد*** ***fight, flight, freeze*** (كلارك، ٢٠١١). بمجرد أن تقرر أن هناك تهديدا جوهريا، يستجيب جسمك بسلسلة سريعة من الاستجابات الوقائية، حيث يحفز الجهاز العصبي السمبثاوي الغدة النخامية لإنتاج هرمون المشقة ACTH ، ويحفز الغدة الكظرية adrenal gland لإفراز الناقل العصبي الإبينفرين، وتكون النتائج في النهاية:

- ارتفاع ضغط الدم
- تسارع ضربات القلب
- سرعة التنفس
- تباطؤ أو توقف عملية الهضم
- انقباض الأوعية الدموية في جلدك (لتقليل النزيف)
- تمدد الأوعية الدموية في عضلاتك الكبيرة (لمساعدتك على الهروب أو الهجوم)
- اتساع حدقة العين (لرؤية أفضل)
- الرؤية النفقية tunnel vision
- ارتعاش

كل ردود الفعل اللاإرادية هذه تعدُّك للنجاة من التهديد بأفضل طريقة ممكنة عن طريق (١) الهروب، أو (٢) الهجوم والدفاع عن

نفسك أو (٣) التجمد والتظاهر بالموت. ويقرر دماغك في بضع ثوانٍ فقط أيًا من هذه الأشياء ستفعل.

في هذه الأثناء التي يتفاعل فيها جسمك، تبدأ منطقة ما تحت المهاد hypothalamus والمناطق الحوفية the limbic areas في دماغك في استجابة انفعالية – الخوف (عندما يكون التهديد أمامك مباشرة) أو القلق (عندما يُحتمل حدوث التهديد في وقت ما في المستقبل). يخلق شعور الخوف/ القلق مستوى مؤلمًا من الاستثارة التي تجعلك ترغب في فعل شيء لإيقافه. ورغم أن الخوف تكيفي، ويحفزك لتجنب الخطر، فإن الإنذارات الكاذبة تؤدي إلى التجنب بدافع الخوف الذي يجعلك تهرب مما ليس خطيرا كذلك.

الاستجابات السلوكية

تشترك جميع الانفعالات في وظيفة واحدة هي تنظيم وتحفيز السلوك الذي يساعدك على النجاة. فالغضب، على سبيل المثال، يحرك السلوك العدواني لحمايتك من أي هجوم. والحزن يدفعك إلى الانسحاب حتى تتمكن من إعادة التقييم بعد الخسارة أو الفشل. والخوف يحثك على مقاومة أو تجنب كل ما يخيفك. لذا فكل انفعال ينطوي على دافع فطري أصيل لاتخاذ إجراءات تساعد على بقائنا أحياء.

إن الدافع الذي يثيره الخوف أو القلق هو طلب الأمان، وسلوك الأمان الأكثر شيوعًا هو التجنب – جزء الهروب في رد فعل *الهجوم – الهروب*. ويمكن أن يتخذ التجنب ثلاثة أشكال: تجنب مواقف معينة أو تجنب أفكار معينة أو تجنب إحساسات معينة. أو بدلاً من التجنب

الفوري، قد تحاول تحديد ما إذا كنت آمنًا عن طريق التحقق من وجود خطر أو طلب التطمين لكي تتأكد مما إذا كان التهديد خطيرًا كما كنت تخشى. أما إذا كان التهديد لا يمكن تجنبه، فقد تقوم بأداء طقوس عقلية أو جسدية معينة مثل التوسل إلى الله أو قد تلجأ لغسل يديك لتشعر بالأمان. فسلوكيات الأمان يمكن أن تتخذ أشكالا عديدة.

مثال: استجابة إنذار "شيلا"

بعد عدة ساعات من العودة إلى المنزل من مباراة بيسبول حيث أكلت "شيلا" شطيرتين من النقانق، بدأت تعاني من آلام حادة في المعدة، وقد أدى التهديد إلى قيامها بتقييم فوري لمستوى الخطر.

توفيت والدة "شيلا" منذ عدة سنوات بمرض السرطان، وقد عانت ألما شديدا، ونتيجة لذلك، بدأت شيلا في إدراك الألم الجسدي كشيء ما خطير ومُقلق. والتبست لديها الأمور، وقيَّمت الموقف على أنه شديد الخطورة وربما يهدد الحياة.

بدأت "شيلا" في محاولة التنبؤ بالمستقبل، فربما كان هذا الألم سرطانًا، وربما تكون بحاجة إلى الجراحة والعلاج الكيميائي، وقد لا تنجو من ذلك مثل والدتها. كيف يمكنها النهوض بأعباء ولديها المراهقين، لاسيما وأن زوجها السابق كان طائشا، وسيضر ولديها إذا ضربهما؟ كيف يمكنها الاحتفاظ بمنزل يؤويها إذا لم تستطع العمل بعد الآن؟ انشغلت "شيلا" بالتفكير في السرطان واجترت أفكارها عنه حتى تقيأت، ونظرا لأنها عانت مؤخرا من عدة اضطرابات في المعدة فقد بدأت تعتقد أنها ربما تكون مصابة أيضًا بمرض القولون العصبي.

وبينما كانت تكافح مع ثِقَل الاحتمالات الكارثية، تساءلت "شيلا" كيف ستواجه الأمر. إن والدتها قد "استسلمت" في النهاية، وقد تستسلم هي أيضًا. ظنَّت "شيلا" أن الضغط سيكون هائلاً وأنها لن تستطيع المواجهة.

كان لكل من خطأ التقييم، والهم/ الاجترار، وعدم تحمل الكرب تأثير كبير. فقد شعرت "شيلا" أن ضربات قلبها بدأت تتسارع، كما شعرت بارتفاع الحرارة في وجهها وصدرها، ودوار في رأسها. وعندما وقفت، شعرت بالاهتزاز والضعف في ساقيها. الآن بدأت الاندماج مع القلق المتزايد. كان كل من جسدها ومشاعرها يصرخ "خطر!" لاحظت "شيلا" كل هذا وفكرت: *إنني في بلاء حقيقي*.

بعد نصف ساعة، انغمست "شيلا" في سلوك أمان شائع – البحث عن التطمين، فدخلت على الإنترنت لتقرأ عن سرطان المعدة والقولون وأيضًا متلازمة القولون العصبي. بعد أسابيع عندما دعاها أحد الأصدقاء إلى لعبة كرة مرة أخرى، رفضت "شيلا" مستخدمةً سلوك الأمان الأكثر شيوعًا – التجنب.

الإنـــــذارات الكاذبـــــة

عندما تتفاعل مع الخوف وتقوم بسلوكيات أمان مثل تجنب أشياء أو مواقف منخفضة الخطورة، فإن هذا إنذار كاذب. وكلما خبرت إنذارات كاذبة أكثر، كلما زادت معاناتك من القلق والاستثارة غير الضروريين. وتؤدي الإنذارات الكاذبة المتكررة إلى تجنب أشياء لا تحتاج إلى تجنبها، كما تؤدي إلى تقليص حياتك وإضعافها.

للإنذارات الكاذبة أربعة أسباب:

• التجنب المعتاد – الاستجابات للتهديدات الشرطية أو غيرها من التهديدات منخفضة الخطورة. يمنعك التجنب من معرفة أن تهديداتك الشرطية ليست خطيرة، وأنك يمكنك تحملها والتعامل معها، ولست مضطرا للهروب منها.

• اجترار الكوارث المستقبلية – محاولة التنبؤ والتخطيط لكل خطر محتمل من أجل تجنبه.

• إساءة تقييم مستوى التهديد – الحكم بوجود خطر أسوأ من حقيقة الوضع.

• عدم تحمل الكرب– الاعتقاد بأنك لا يمكنك المواجهة أو التعامل مع التهديدات أو القلق الذي تثيره.

لا تخلق هذه العوامل الأربعة إنذارات كاذبة فحسب، ولكنها أيضًا تتحد معا لتُبقي على اضطراب القلق لديك. إنهم حرفيا يقودون خوفك وألمك ويعمقونه. كل خطوة من خطوات العلاج التالية في هذا الكتاب تستهدف واحدًا أو أكثر من هذه العوامل. وبينما تحرر نفسك من تأثيرهم، فإن قلقك وخوفك، وإثارتك، وجميع القيود التي وضعها التجنب حول حياتك، كل ذلك سوف يتضاءل بشكل كبير.

اضطرابـــــات القلـــــق

في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية DSM-5 الذي يتبعه معظم المعالجين وتستخدمه شركات التأمين الصحي للموافقة على الدفع، هناك ستة أنواع من اضطرابات القلق: اضطراب القلق المعمم، واضطراب القلق الاجتماعي، واضطراب

الوسواس القهري، واضطراب الهلع ، والرهاب النوعي، واضطراب كرب ما بعد الصدمة. تختلف هذه الاضطرابات عن بعضها البعض بشكل كبير، ومع ذلك هناك عوامل رئيسة مشتركة بينهم جميعا. يقع قلق بعض الأفراد داخل تشخيص واحد بدقة بينما يمتد قلق بعضهم الآخر إلى فئتين أو ثلاث فئات تشخيصية.

دعنا نلقي نظرة على المحكات التشخيصية لكل منها، وأي من هذه الأعراض يبدو مألوفا لك. ضع علامة على كل اضطراب قد ينطبق عليك، واكتب قائمة بالمواقف التي تخافها.

☐ *اضطراب القلق المعمم*

إذا كنت تعاني من اضطراب القلق المعمم (GAD)، فإنك تحمِل همّ أشياء عديدة. إنك تركز على كل الأشياء السيئة التي قد تحدث. كل شخص ينشغل باله أحيانًا بشأن المال أو العمل أو العلاقات، لكنك ينشغل بالك كثيرًا ولفترة طويلة. ذلك الانشغال المفرط يمنعك من التمتع بحياة كاملة. ما تخبُره بشكل أساسي هو شعور لا يمكن السيطرة عليه بعدم اليقين والخوف من نتائج كارثية. على الرغم من أن انشغال البال محاولة للتغلب على عدم اليقين من خلال التنبؤ بالأشياء السيئة التي قد تحدث ومحاولة منعها، *فإن له تأثيرا في جعلك أكثر قلقا وتشككا، وليس أقل*. وكلما زاد قلقك، فإنك تستخدم سلوكيات الأمان من أجل التعامل مع الأشياء، مثل المراجعة، وطلب التطمين، والتسويف، والتجنب، والتحضير المفرط، وتعاطي المخدرات والكحول، وتشتيت انتباهك، وسلوكيات أخرى.

تشمل أعراض اضطراب القلق المعمم ما يلي:

- التململ
- الإعياء
- صعوبة في التركيز
- سرعة الاستثارة
- شد عضلي
- مشاكل النوم
- صعوبة السيطرة على الشعور بالهم

المواقف التي تقلقني

_____

_____

_____

_____

☐ اضطراب القلق الاجتماعي

بوصفك شخصًا يعاني من القلق الاجتماعي، فأنت تخشى الرفض والخزي الاجتماعي. وتنشغل بشكل مفرط بشأن ما قد يعتقده الآخرون عنك. وقد تتجنب المهن أو المواقف الاجتماعية التي تضعك في موقف حُكم من قِبل الآخرين أو تكون معرضا فيها للنقد أو الرفض. ولتنظيم مشاعر القلق هذه قد تميل إلى العزلة، وتترك نفسك تشعر بالوحدة، وتُجِد حياتك وعلاقاتك.

يمكن أن تشمل أعراض اضطراب القلق الاجتماعي ما يلي:

- الشعور بقلق شديد في وجود الناس ومواجهة صعوبة في التحدث إليهم
- الوعي بالذات أمام الناس والخوف من الرفض أو الذل أو الإحراج
- الخوف من أن تكون موضع حُكم
- انشغال البال لأيام أو أسابيع قبل حدث اجتماعي ما
- تجنب الأماكن التي يوجد بها أشخاص
- صعوبة تكوين صداقات والاحتفاظ بها
- احمرار الوجه أو التعرق أو الارتعاش في وجود الأشخاص الآخرين
- الخوف من التحدث إلى الغرباء

المواقف التي أخافها:_____

_____

_____

_____

□ اضطراب الوسواس القهري

الخبرة الأساسية The core experience في اضطراب الوسواس القهري OCD هي الخوف بالإضافة إلى سلوكيات المواجهة القهرية. الوسواس القهري هو اضطراب قلق شائع ومزمن يفكر فيه الشخص بشكل وسواسي في خوف معين ويحاول تجنبه، مثل:

- الفوضى / النسيان
- الجراثيم أو التلوث
- إلحاق الأذى (ضرب أحد المشاة، أو إيذاء شخص ما بسكين)
- الأفكار المحرمة أو الممنوعة التي تنطوي على الجنس أو الدين أو الأذى
- الأفكار العدوانية تجاه الذات أو الآخر

عندما يواجه الشخص موقفًا يثير الخوف الوسواسي القهري (مثل: القيادة بالقرب من ساحة مدرسة، أو تقطيع خضروات بجوار شخص عزيز، أو لمس مقبض باب المرحاض، أو الوجود بالقرب من شخص يُحتمل أنه مريض، أو عند ارتكاب خطأ ما، وما إلى ذلك)، سيحاول الشخص السيطرة على الخوف من خلال سلوك أمان أو طقوس قهرية. هذه الأفعال القهرية يمكن أن تشمل:

- التنظيف المفرط أو غسل اليدين
- تنظيم الأشياء وترتيبها بطريقة معينة
- مراجعة الأشياء بشكل متكرر، مثل المراجعة لمعرفة ما إذا كان الباب مغلقًا أو إذا كان الفرن مُطفئا، أو العودة أثناء القيادة من الطريق نفسه للتحقق ومعرفة ما إذا كان قد صدم شخصا ما.

- العد القهري
- عمل إيماءات طقسية (قول عبارات طقسية أو صلوات أو اعتذارات أو التفكير في ذلك)
- عمل قائمة لمواجهة الخوف من النسيان

المواقف التي أخافها:

_____

_____

_____

☐ اضطراب الهلع

يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الهلع من نوبات هلع متكررة وغير متوقعة، وهي فترات مفاجِئة من الخوف الشديد قد تشمل خفقان القلب، وتسارع ضرباته، وتعرق، وارتعاش أو اهتزاز، وإحساس بضيق في التنفس، وإحساس بالاختناق، أو الشعور بالموت الوشيك. ويكون الخوف الأساسي من الإحساسات في جسدك التي تنذر بحدوث الهلع والخوف من الهلع نفسه.

تشمل أعراض اضطراب الهلع ما يلي:

- هجمات مفاجئة ومتكررة من الخوف الشديد
- الشعور بفقد السيطرة أثناء نوبة الهلع
- مخاوف شديدة بشأن متى ستحدث النوبة التالية
- الخوف أو تجنب الأماكن التي حدثت فيها نوبات هلع في الماضي

المواقف التي أخافها:

_____

_____

_____

☐ الرهاب النوعي

كما يوحي الاسم، يعاني الشخص المصاب برهاب نوعي من خوف شديد كاستجابة لموضوع أو موقف معين. فالخوف من الدم أو الإبر، والخوف من الأماكن المغلقة، والخوف من الطيران أمثلة على الرهاب النوعي. كذلك الخوف من العناكب، والخوف من الأفاعي، والخوف من المرتفعات من المخاوف الأكثر شيوعًا. بينما يعاني كثير من الأشخاص خوفا من مواقف أو أشياء معينة، فإن المشكلة الرئيسة في الرهاب هي أن الفرد يشعر (١) بأنه مضطر للتجنب، و(٢) يؤثر التجنب على حياة ذلك الشخص بطريقة سلبية. على سبيل المثال، بالنسبة لشخص يعيش في مدينة نيويورك، قد لا يكون الخوف من الثعابين مقلقًا للغاية. ولكن بالنسبة لمرشد خاص للمشي في الطبيعة، فإن الخوف من الثعابين قد يحتاج إما إلى علاج أو يتطلب منه تغيير وظيفته.

المواقف التي أخافها:

_____

_____

_____

☐ اضطراب كرب ما بعد الصدمة

يمكن أن يحدث اضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD) بعد مرورك بحدث صدمي. والحدث الصادم هو شيء فظيع ومخيف إما أن تشهده أو تخبره بشكل شخصي، مثل:

- التعرض لقتال
- الإساءة الجنسية أو الجسدية للطفل
- هجوم إرهابي
- الاعتداء الجنسي أو الجسدي
- الحوادث الخطيرة مثل تحطم سيارة
- الكوارث الطبيعية، مثل حريق أو إعصار أو إعصار مداري أو فيضان أو زلزال

أثناء الحدث الصادم، قد تخشى أن تكون حياتك أو حياة الآخرين في خطر، وقد تشعر أنك لا تملك سيطرة على ما يحدث حولك. معظم الأشخاص لديهم بعض ردود الأفعال المرتبطة بالكرب بعد الحدث الصادم، ولكن لا يعاني جميعهم من اضطراب كرب ما بعد الصدمة. إذا كانت ردود أفعالك لا تتلاشى بمرور الوقت وتؤثر على حياتك، فقد يكون لديك اضطراب كرب ما بعد الصدمة. هؤلاء المصابون باضطراب كرب ما بعد الصدمة يحاولون تجنب المواقف أو الأشخاص الذين يثيرون ذكريات الحدث الصادم لديهم. إنهم يتجنبون حتى الحديث أو التفكير في الحدث. إذا كنت تعاني من اضطراب كرب ما بعد الصدمة؛ فإن الطريقة التي تفكر بها عن نفسك وعن الآخرين قد تتغير بسبب الصدمة. قد تشعر بنوبات من الغضب أو

الخوف أو الذنب أو الخزي. وقد تواجه أيضًا كوابيس أو ومضات مشاهد من الماضي flashbacks غير المرغوبة للحدث.

المواقف التي أخافها:

_____

_____

_____

في الفصل التالي سيتم تناول القوائم السابقة للمواقف المخيفة بشكل موسَّع. لكن أولاً، سيساعدك التمرين التالي على التخطيط لعلاجك وكيفية استخدام هذا الكتاب. (متاح على الموقع التالي نسخة من ورقة التطبيق تلك قابلة للتحميل .http://www.newharbinger.com/34749)

قائمـــة المواجهـــة الشاملـــة

Comprehensive Coping Inventory

تعبّر بنود هذه القائمة عن طرق مختلفة في التعامل مع المشكلات. أثناء إكمالك لهذه القائمة، فكر في الأحداث الصعبة أو الضاغطة في حياتك. ابذل قصارى جهدك لتقيّم كل بند من حيث عدد مرات استخدامك له. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، لذا اختر الإجابة الأكثر دقة بالنسبة لك، وليست الإجابة التي تعتقد أنها أكثر مقبولية، أو سيقولها أو يفعلها معظم الأشخاص.

قيم كل بند على مقياس من ١ إلى ٥، حيث يعني ١ أنك لا تستخدم هذه الاستراتيجية على الإطلاق، ويعني ٥ أنك تستخدمها كثيرًا.

١.١ أحاول الابتعاد عن الأشياء التي تجعلني قلقًا أو مهموما بدلاً من مواجهتها.

١.٢ ينشغل بالي بشأن كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل.

١.٣ عندما أشعر بالضيق بسبب موقف ما، فغالبا يتضح أن أفكاري السلبية ليست صحيحة تماما.

١.٤ لا أعتقد أنني أستطيع التعامل مع المواقف التي أشعر فيها بالقلق أو الخوف.

٢.١ أميل إلى تجنب المواقف أو الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء التي تجعلني أشعر بالقلق أو بالضيق.

٢.٢ أميل إلى التركيز على جميع النتائج السلبية التي قد تنتج عن أي قرار.

٢.٣ أميل إلى افتراض أن الأمور ستكون أسوأ – أكثر إيلاما وإثارة للخوف – مما تبدو عليه.

٢.٤ أشك في قدرتي على مواجهة المواقف التي تثير القلق.

٣.١ إذا شعرت بالقلق وعدم الارتياح، فإني أتجنب المواقف تمامًا – رغم أنني أتمنى ألا أضطر لذلك.

٣.٢ عندما تكون هناك مشكلة، فإني أميل أن أسهب في التفكير في أسوأ الأشياء التي قد تحدث.

٣.٣ عندما تكون المواقف مزعجة لي بشكل خاص، أميل إلى امتلاك سلسلة من الأفكار عن نفسي أو عن الآخرين تبدو صحيحة في ذلك الوقت، ولكنها ليست كذلك غالبا.

٣.٤ لا أعرف كيف أتعامل مع مشاعر القلق أو المواقف التي أخشاها.

٤.١ هناك مواقف أو أشياء تجعلني قلقًا، وأحاول تجنبها.

٤.٢ أجد أنني أميل إلى التفكير في السيناريوهات السيئة التي يمكن أن تحدث.

٤.٣ أقفز بسرعة إلى الاستنتاجات عندما أنزعج من شيء ما – ولا تكون استنتاجاتي دقيقة بالفعل.

٤.٤ أشعر بالكرب من الخوف أو القلق بطريقة أكبر من أن أتحملها.

٥.١ أحاول تجنب الأشياء التي أشعر بضرورة فعلها وذلك لحماية نفسي من الشعور بالقلق الشديد.

٥.٢ تثير مشاكلي كثيرا من التفكير في كل الاتجاهات السيئة التي قد تؤول إليها الأشياء.
٥.٣ في المواقف الصعبة قد أجد لدي فكرة سلبية تلو الأخرى مما يجعل الأمور تبدو أسوأ مما هي عليه بالفعل.
٥.٤ لا أشعر بالقوة الكافية لمواجهة المواقف المحفزة للخوف.

قد تشعر بالارتباك من عدد البنود المنطبق عليك. لكن الأخبار الجيدة هي أنك بذلك تحرز وعيا بسلوكيات المواجهة التي تعزز قلقك. ومن هنا يبدأ حدوث التغيير. دعنا نلقي نظرة على ما هو جوهري بالنسبة لك.

١.١ و ٢.١ و ٣.١ و ٤.١ و ٥.١ هي عبارات تنطبق على ***تجنب*** الأشياء التي تجعلك قلقا. قد تكون أشخاصا أو أماكن أو مواقف أو أشياء أو إحساسات داخلية تميل إلى تجنبها.
١.٢ و ٢.٢ و ٣.٢ و ٤.٢ و ٥.٢ هي عبارات تنطبق على ***الهم/ الاجترار worry/rumination*** وانشغال البال الممتد إلى الأخطار أو التهديدات المستقبلية وإجراء تنبؤات سلبية حول المستقبل تعرقل طريقة إيجاد حلول المشكلات.
١.٣ و ٢.٣ و ٣.٣ و ٤.٣ و ٥.٣ هي عبارات تنطبق على ***خطأ التقييم المعرفي***، وهو تقييم موقف ما، أو شيء ما، أو إحساس ما، أو شخص ما باعتباره خطيرا في حين أنه ليس كذلك.
١.٤ و ٢.٤ و ٣.٤ و ٤.٤ و ٥.٤ هي عبارات تنطبق على ***عدم تحمل الكرب***، وهو الاعتقاد بأنك لا تستطيع تحمل خبرات معينة والمشاعر التي تثيرها.

برنامج العلاج الخاص بك

التجنب. إذا حصلت على ١٥ درجة أو أعلى في البنود المتعلقة بالتجنب في القائمة، فأنت الآن في صُحبة جيدة، أنت في المكان الصحيح تمامًا، ويمكنك بثقة متابعة القراءة في الفصل التالي. فالتجنب هو السبب الأول للقلق المزمن لديك والمساعد على استمراره. معظم الأشخاص الذين يطبقون هذه القائمة يحصلون على درجات مرتفعة في التجنب، لذا تم تخصيص نصف هذا الكتاب تقريبًا لطرق حل مشكلة التجنب.

الحل رقم واحد للتجنب، والمُثبت في دراسة منضبطة تلو الأخرى، هو ***التعرض***. خذها ببساطة، التعرض هو حل مشكلة القلق عن طريق المعايشة الناجحة لكل ما تخاف منه. ستأخذك الفصول الستة التالية في هذا الكتاب خطوة بخطوة عبر عملية التعرض. إنه علاج صعب ولكنه فعَّال وشامل. حتى وإن حصلت على درجات منخفضة نسبيًا في هذا القسم من القائمة، فيجب أن تعمل بجِد خلال الفصول الأربعة القادمة، فإتقان التعرض هو مفتاح العلاج طويل المدى للقلق.

الهم/ الاجترار. إذا حصلت على ١٥ درجة أو أعلى في القسم الخاص بالاجترار، فيجب أن تضيف إلى الفصول الأربعة التالية العمل أيضًا خلال الفصل الثامن، "تقليل الهم من خلال فك الالتحام".

خطأ التقييم المعرفي. إذا حصلت على ١٥ درجة أو أعلى في البنود المتعلقة بخطأ التقييم المعرفي، فيمكنك أن تُكمل الفصول

الأربعة التالية بتضمين الفصل السابع، "يمكنك مواجهة الخوف"، والفصل التاسع،" تصحيح عدسة القلق الخاصة بك."

عدم تحمل الكرب. إذا حصلت على ١٥ درجة أو أعلى في هذه البنود من القائمة، فقم بتكملة الفصول الأربعة التالية من خلال العمل على تدريبات الفصل العاشر، "مهارات تحمل الكرب".

أخيرًا، لا تترك هذا الكتاب دون الرجوع إلى الفصل الحادي عشر الأخير، "منع الانتكاس" لأنك على المدى الطويل ستحتاج إلى استراتيجية لإعادة تطبيق مهارات حل القلق بسرعة عندما تبدأ في الشعور بالقلق في المستقبل.

لتلخيص كيفية استخدام هذا الكتاب، تأكد من قيامك بكل المهام في الفصول الأربعة التالية والفصل الحادي عشر. كما يمكنك أيضًا الاستفادة من الفصول من السابع إلى العاشر اعتمادًا على درجاتك الخاصة على هذه القائمة.

حـان وقـت البـدء

يسلب القلق كثيرا من بهجة الحياة. في كل مرة يدق جرس الإنذار، ينتهي بك الأمر إلى الشعور بأنك معرضٌ للخطر، ومُحاطٌ بالاحتمالات الكارثية. يتفاعل جسدك بتجهيزك للهجوم أو للهروب، ويتطلب الأمر منك القيام بشيء لتشعر بالأمان. إنك تشعر بالإثارة والارتباك، وكل ما يمكنك التفكير فيه هو كيفية الهروب من التهديد.

يجب أن تتساءل: هل يمكن لأي شيء أن يساعدني؟ هل يمكن أن يوضح كتاب مثل هذا الطريق إلى الراحة؟ الإجابة نعم. القلق ليس لغزا، إنه ليس صندوقًا أسودَ لا يمكننا إمعان النظر فيه واستكشافه. فالقلق المزمن ينشأ ويستمر عن العوامل الأربعة المذكورة سابقا. سيساعدك برنامج العلاج الموضح هنا على استهداف العوامل الأربعة التي تحوّل الخوف والقلق من تجربة لحظية إلى اضطراب.

المساعدة في الطريق إليك. هيا بنا نبدأ.

الفصل الثالث

عمليـــة التقييـــــم

في هذا الفصل سوف توسع قائمة المواقف المخيفة وتستكشف سلوكيات الأمان الخاصة بك، بما في ذلك نمطك الفريد في التجنب. في نهاية الفصل ستكون لديك قائمة مفصلة بالأشخاص والأماكن والأشياء والمواقف والخبرات التي تخشاها وتميل إلى تجنبها. ستستخدم هذا القائمة في الفصول اللاحقة، لذا خذ وقتك في هذا الفصل وقم بتلك التمارين بدقة.

ابدأ بنقل المواقف المخيفة من الفصل السابق إلى العمود الأول في ورقة التطبيق بالصفحة التالية. (النسخة القابلة للتنزيل من ورقة التطبيق هذه متوفرة على http://www.newharbinger.com/34749.)

ضع قائمة بجميع المواقف التي يمكنك التفكير فيها، بما في ذلك الخبرات والأشخاص والأماكن والأشياء وحتى الخبرات الداخلية مثل الأفكار المقلقة ومشاعر الهلع – كل ما تخشى.

في العمود الثاني، معدل SUDS (تقديراتك الذاتية للكرب) Subjective Units of Distress من ٠ إلى ١٠٠، حيث الدرجة ٠ لا يوجد قلق والدرجة ١٠٠ الحد الأقصى للقلق.

اترك العمود الثالث فارغًا الآن.

ورقـــــة التطبيق الخاصة بقائمـــــة التعـــرض

الموقف المخيف	SUDS التقديرات الذاتية للكرب ٠ – ١٠٠	سلوكيات الأمان

كانت "إيلين" تحب ركوب الخيل، ولكن بعد سقوطها من على حصانها أصبحت خائفة من ركوبه. وها هي قائمتها بالمواقف المخيفة وتقديراتها للكرب SUDS.

ورقــة التطبيق الخاصة بقائمـــــة تعـــرض "إيليـــــن"

الموقف المخيف	SUDS التقديرات الذاتية للكرب ٠ – ١٠٠	سلوكيات الأمان
عدو الحصان في اسطبل صغير	٦٠	
محاولة ركوب الخيل في مسار دائري	٧٥	
زيارة الحصان في الاسطبل	٣٠	
تذكر السقوط/ التفكير فيه	٥٠	
الحديث عن السقوط	٤٥	
ركوب الخيل	٨٥	
ركوب الخيل في التلال العالية	٩٠	
تمشية الحصان في الاسطبل	٣٥	

كانت جميع المواقف المخيفة لدى "إيلين" مرتبطة بصدمة معينة، وهي سقوطها من فوق حصانها. وقد تكون قائمة المواقف المخيفة لديك شديدة التنوع، اعتمادًا على نوع القلق الذي تخبره.

سلوكيـــات الأمـــان

العمود التالي الذي ستكمله في قائمتك هو سلوكيات الأمان النموذجية التي تتبعها عند الاستجابة للمواقف التي تخشاها.

ما هي سلوكيات الأمان؟ نحن جميعًا مبرمَجون على حماية أنفسنا من المواقف الخطيرة. عندما نخبر تهديدًا، سنتصرف بسرعة ونبذل قصارى جهدنا لنشعر بالأمان. فإذا كنت في موقف سيارات مُظلِم وسمعت خطى أقدام خلفك، فمن المحتمل أنك ستتحرك بسرعة لتأمين سيارتك. بالإضافة إلى البحث عن الأمان عند استجابتك للتهديد المادي، ستجد نفسك تبحث عن الأمان لتخفيف القلق الذي تشعر به عندما تنزعج بشأن شيء ما. سلوكيات الأمان هي الإجراءات التي تختارها وتنفذها لتحميك من مشاعر الخوف ومن الكوارث التي تكون مهموما بشأنها.

تعتبر سلوكيات الأمان مقنعة لأنها توفر فوائد فورية. فهي تقلل من الشعور بالخطر على المدى القصير. على سبيل المثال، إذا كان لديك اضطراب الوسواس القهري، فإن دعوتك لتناول العشاء في الخارج قد تثير مخاوف بشأن التعرض للجراثيم من المقاعد والازدحام، والبكتيريا في الطعام الذي يتم تقديمه، والجراثيم في الحمامات العامة. إذا رفضت الدعوة، وبالتالي تجنبت المطعم وجميع التهديدات المُدرَكة

التي تأتي معه، ستشعر فورا أنك أفضل. أما إذا قررت الذهاب، فقد تتخذ الاحتياطات (سلوكيات الأمان) – إحضار مناديل مضادة للبكتيريا، وارتداء قفازات عند استخدام باب الحمام، والاكتفاء بتناول السلطة. مع سلوكيات الأمان هذه ستخفف قلقك بشأن التلوث، ولكن ستخلق صعوبة أكبر بكثير. إن خوفك من الجراثيم سيستمر وربما يزداد سوءًا لأنك لم تفعل شيئًا يقلل بشكل مباشر الخوف نفسه.

هناك نوعان من سلوكيات الأمان: التجنب والتعامل. مع سلوكيات الأمان التجنبية، تتجنب الخوف أو تؤخره أو تهرب منه. هذا السلوك في المواجهة جذاب للغاية لأنك تحرز انخفاضا فوريا في مستوى قلقك. مع سلوكيات الأمان الخاصة بالتعامل، فإنك تنخرط في الموقف المثير للقلق، ولكنك تستخدم استراتيجيات من شأنها منع أو تقليل النتائج المخيفة. كلا النوعين من سلوكيات الأمان يجعلانك تشعر بتحسن على المدى القصير. إذن ما هي مشكلتهما؟

تكمن مشكلة استخدام سلوكيات الأمان في أنك لا تتعلم شيئا أبدًا. فأنت لا تتعلم أبدا ما إذا كان الموقف أو الخبرة التي تخيفك ستسبب لك الأذى حقًا. أنت لا تتعلم أبدا أن تتحمل عدم اليقين. ولن تتعلم أبدًا أن تثق في حكمك. لذلك في المرة القادمة عندما يظهر التهديد نفسه، ستعاني من القلق نفسه، وستدفعه بعيدًا بسلوك الأمان نفسه، وهكذا إلى أجل غير مسمى. أنت تعيش في حلقة متكررة حيث يميل القلق إلى أن يصبح أكثر تكرارا وأكثر شدة، ليس أقل. ويوضح التسلسل التالي كيف تعمل سلوكيات الأمان على استمرار القلق وتفاقمه غالبا:

تهديد محدد يخلق حالة من عدم اليقين بشأن الأمان

↓

انشغال البال (التفكير في الأشياء الكارثية التي يمكن أن تحدث، على أمل تقليل عدم اليقين)

↓

القلق / الخوف يزيد كلما طالت فترة انشغال بالك

↓

سلوكيات الأمان تساعدك على تجنب التهديد أو تقليله

↓

يقل القلق بشكل مؤقت

↓

لم يحدث تعلم – لم تتعلم أن تتحمل عدم اليقين أو تتعلم أن التهديد لن يؤذيك

↓

التهديد المحدد يعاود الظهور

↓

يتكرر التسلسل

وفيما يلي بعض سلوكيات الأمان الشائعة التي يجب أخذها في الاعتبار عند ملء قائمتك:

التجنب. هذا هو أكبر شيء، وأهم سلوك أمان، والمحرك الرئيس الذي يقوّى القلق. عندما تتجنب ما تخاف، فإنك تقلل قلقك بأن تأخذ نفسك

بعيدًا عن الموقف الذي يبدو غير مؤكد ومهدد. فقد تتجنب المواقف التي تنطوي على لقاء أشخاص جدد، وقد تتجنب إجراء الفحص السنوي لأنك لا تعرف بماذا سيخبرك الطبيب، وقد تتجنب المهام أو التحديات التي ترفع احتمالات الخوف من الفشل أو الخطر. في نهاية هذا الفصل سوف تركز بمزيد من التفصيل على أنماط التجنب الخاصة بك.

السعي المفرط للتطمين. إذا كان هذا أحد سلوكيات الأمان الخاصة بك، فأنت تطلب التطمين من الآخرين عند اتخاذ قرار ما، وقد يشمل هذا اتخاذ قرار كبير، مثل شراء سيارة، أو قرار أصغر، مثل ما يجب تناوله على العشاء. بينما يُعد سؤال الآخرين عن آرائهم أمرا طبيعيا، لكن مع سلوك الأمان هذا فإن طلب التطمين يكون مفرطا– كأن تسأل مرات عديدة من أجل مواجهة القلق الذي يولده انشغالك بالأمر.

تشتيت الانتباه. عند مواجهة خبرة مخيفة، قد تتصرف بطرق تهدف إلى تشتيتك. قد يشمل ذلك أحلام اليقظة، أو مشاهدة التلفاز، أو استخدام الإنترنت بشكل قهري، أو العد، أو النقر أو التخطيط وما إلى ذلك. وهناك شكل آخر من أشكال التشتيت هو تفادي النظر للشيء أو الموقف الذي تخشاه.

التسويـف. التسويف هو سلوك أمان يندرج تحت فئة التجنب الأوسع. مع التسويف فإنك تؤجل خبرة مخيفة كوسيلة لتأخير القلق من شيء ما أو لتقليل إحساسك بالتهديد أو الخطر.

التحقق وإعادة التحقق قد يظهر سلوك الأمان هذا على شكل تكرار للمراجعة بأنك أطفأت الموقد قبل مغادرة منزلك، أو تفَقُّد أحبائك عدة مرات يوميا للتأكد أنهم آمنون. هذه هي محاولتك لتقليل القلق عندما تواجَه بعدم اليقين.

الإفراط في التحضير. الأنشطة المتعلقة بسلوك الأمان هذا صُمّمَت لتُزيد يقينك في المواقف الغامضة أو غير المتوقعة. ربما تكون قد سمعت التعبير، "أنا قلق بشأن أي شيء لا يمكنني البحث عنه عبر جوجل Google". إنك ستبحث عن أكبر قدر من المعلومات وتحضِّر نفسك قدر الإمكان لتقليل مستوى عدم اليقين عند مواجهة تحدٍ يثير القلق.

الكمالية. الهدف من سلوك الأمان هذا هو القضاء على عدم اليقين والأخطاء من خلال أداء كل شيء بشكل لا يشوبه شائبة. ويعني هذا عدم تفويض المهام للآخرين حتى يمكنك التأكد أنها أُنجِزت بالطريقة التي تريد. ويعني هذا أيضًا الإفراط في العمل لتجنب احتمالية الأخطاء.

الطقوس. عندما تواجه موقفًا مخيفًا، قد تنخرط في القيام بطقوس معينة كسلوك أمان. فمثلا بمجرد أن تفكر في شيء سيئ قد يحدث لأحبائك، قد تردد صلوات (أدعية) ليبقوا آمنين، أو ربما تقوم بترتيب الأشياء بطريقة معينة. وقد تحمل معك أشياء معينة كطريقة للحفاظ على سلامتك (مثل تعويذة الحظ، أو تذكار، أو صورة ما).

إنشاء القوائم. يعد عمل قوائم لتجنب النسيان وعدم اليقين سلوك أمان شائعٍ.

المخدرات / الكحول / أدوية القلق. يعتبر استخدام المخدرات أو الكحول لمحاولة إسكات القلق سلوك أمان، مثل حمل دواء القلق تحسبا لظهور أعراض القلق فجائيا.

خذ وقتك في ملء العمود الثاني، وحدد سلوكيات الأمان التي تستخدمها عندما تواجه كل من المواقف والخبرات التي تخشاها. ما الذي تفعله بالضبط للتعامل مع القلق الذي تثيره هذه الخبرات؟ كيف تبتعد عن خوفك أو تقلل منه؟

إليك قائمة "إيلين" مع إضافة سلوكيات الأمان الخاصة بها:

الموقف المُخيف	التقديرات الذاتية للكرب ٠ : ١٠٠	سلوكيات الأمان
عدو الحصان في اسطبل صغير	٦٠	الإمساك بطرف السرج طوال الوقت
محاولة ركوب الخيل في مسار دائري	٧٥	التسويف/ تجنب الركوب، أو الركوب مع مدرب
زيارة الحصان في الاسطبل	٣٠	التسويف أو الترديد باستمرار "ولد جيد!"
تذكر السقوط/ التفكير فيه	٥٠	تشتيت الانتباه باستخدام الهاتف الجوال
الحديث عن السقوط	٤٥	تشتيت الانتباه من خلال تغيير الموضوع
ركض الخيل	٨٥	التجنب، والتفكير في أنني يمكنني الركوب لاحقا مع المدرب
ركوب الخيل في التلال العالية	٩٠	التجنب، والتفكير في أنني يمكنني الركوب لاحقا مع المدرب
تمشية الحصان في الاسطبل	٣٥	السعي للتطمين المستمر مع مدرب الخيل

التركيـــز على التجنـــب

هناك ثلاثة أنواع من سلوكيات الأمان التجنبية التي يستخدمها الناس في محاولتهم السيطرة على القلق: التجنب الموقفي، والتجنب المعرفي، وتجنب الإحساسات الداخلية. ستقرأ عددا من التفاصيل التالية، ضع علامة صح بجوار نوع (أنواع) التجنب الذي تستخدمه. ليس غريبا أن يستخدم الأشخاص أنواع التجنب الثلاثة، لذلك لا تثبط عزيمتك إذا كان هذا هو الحال. هذا البرنامج سوف يساعدك بغض النظر عن أشكال التجنب التي تستخدمها.

- ☐ **التجنب الموقفي.** هذا هو أكثر أنواع التجنب شيوعًا. فأنت تبقى بعيدًا عن الأنشطة والأماكن والأشخاص والأشياء التي تميل إلى إثارة قلقك. على سبيل المثال، عندما كان "سكوت" طفلاً، عض كلب يده عندما حاول أن يداعبه. ظل "سكوت" خائفًا من الكلاب. وعندما صار شخصا بالغا، لم يحضر أية مناسبات في منازل الأصدقاء الذين يمتلكون كلاباً، وتجنب الحدائق وغيرها من الأماكن الخارجية التي تسمح بوجود الكلاب. على المدى القصير، تمكن "سكوت" من تجنب المشاعر التي تُستثار عندما يكون قريبا من كلب ما، ولكن على المدى الطويل فاتته خبرات مع الأصدقاء والأحباء.
- ☐ **التجنب المعرفي.** هذا النوع من التجنب خاص بما يحدث في عقلك. أنت تبذل جهدًا كبيرًا للتخلص من الأفكار المقلقة أو الذكريات المزعجة عن طريق القيام بمحاولات واعية لكبحها. ويتضمن هذا إبدالها بمحتوى أكثر قبولا أو محاولات صرف

انتباهك من خلال: التخيلات، أو أحلام اليقظة، أو الشعائر، أو الصلوات، أو أية طقوس ذهنية أخرى. أو ربما تحاول كبح الأفكار المزعجة بالمخدرات والكحول والسلوكيات عالية الخطورة، والنهم، وإيذاء الذات، وهلم جرا. على سبيل المثال، كافحت "إيلين" لإبعاد ذكريات تحرش أحد الجيران بها عندما كانت في التاسعة من عمرها. عندما كانت تهاجمها الذكريات كانت تشرب الكحول، وتشتبك مع صديقها، وتنغمس في مشاهدة التلفزيون وأكل الآيس كريم بنهم، وتضع خططًا سرية للخروج من تلك الحالة، كما أنها تتجنب الجنس الذي يُذكّرها بالتحرش. وعلى الرغم من جهودها في الكبح، لا زالت ذكريات الصدمة تهاجمها، إلى جانب الشعور إلى حد ما بالسوء والخطأ. لم يفلح التجنب المعرفي "لإلين" في تجنب القلق، ليس ذلك فحسب ولكنه نتج عنه أيضًا مشكلة في شرب الكحوليات، وفقدان علاقتها، وانسحاب اجتماعي، واكتئاب- وشعورها بالفشل في الحياة.

☐ **تجنب إحساسات داخلية.** في هذا التجنب، تتركز جهودك على تجنب إحساسات داخلية مثل الشعور بارتفاع الحرارة، أو الشعور بالتعب، أو صعوبة التنفس، أو سرعة ضربات القلب. وربما حتى تتجنب الإحساسات السارة، مثل الإثارة الجنسية أو الحماس بشأن حدث ما، لأنهم مشابهون لمشاعر القلق. فعلى سبيل المثال، أصيب "جوان" بنوبة هلع على طريق سريع كان مغلقا بسبب حادث كبير. أثناء نوبة الهلع شعر بالدوار، وارتفاع حرارته، والارتعاش، وخفقان القلب، وشعر "بفقدان السيطرة تماما". منذ ذلك الوقت، أصبح يخاف ويراقب بحذر أي من هذه

الإحساسات، ويحاول يائسًا إيقافها أو منعها، ويتجنب الأماكن التي يمكن أن تحدث فيها. ونتيجة لذلك، فقد تجنب "جوان" الآن كل التمرينات الرياضية كي لا يشعر بخفقان في القلب أو ارتفاع في درجة الحرارة أو الحماس الشديد. كما أنه لا يشاهد الرياضة، ولا يذهب إلى الحفلات الموسيقية أو التنزه أو الخروج في نزهات مع الأصدقاء. الأسوأ من ذلك، أن مجرد توقع "جوان" احتمال حدوث نوبة الهلع يبدأ معه في الشعور بالدوار و"فقد السيطرة" – وهذا غالبًا ما يثير حدوث نوبة بشكل كامل.

بعد التركيز على أنواع التجنب، قد تجد أنه يمكنك تقسيم بعض العناصر في القائمة الخاصة بك إلى مكونات أكثر. على سبيل المثال، قد يشتمل الخوف من الأماكن المزدحمة على العناصر التالية:

- المطاعم المزدحمة
- دور السينما
- الحفلات/ النوادي الليلية
- مراكز التسوق
- خطوط الخروج من السوبر ماركت

أو قد يشمل الخوف من الجراثيم:

- مقابض أبواب الحمامات
- مقابض الأبواب العامة
- لمس رافعة المرحاض
- لمس النقود

- الذهاب إلى عيادات الأطباء
- لمس درابزين الدرج

ارجع إلى القائمة الخاص بك وقم بتوسيع أي من المواقف المخيفة أو سلوكيات الأمان التي يمكن أن تُستخدم بشكل أكثر تفصيلا.

عندما نظرت "إيلين" في أنواع التجنب الثلاثة، أدركت أنها تستخدم التجنب المعرفي في أي وقت تفكر حتى في ركوب الخيل في مسارات عالية. وعندما نقَّبت داخل مخاوفها بشكل أعمق أدركت أن أكثر ما يسبب لها الكرب هو احتمالية أن تعايش مرة أخرى الإحساسات الجسدية لنوبة الهلع التي شعرت بها عندما ألقى بها حصانها على طريق شديد الانحدار. لذلك أضافت البندين ٩ و ١٠ إلى قائمتها:

ورقة تطبيق قائمة التعرض الخاصة "بإيلين"

الموقف المُخيف	التقديرات الذاتية للكرب ٠ : ١٠٠	سلوكيات الأمان
عدو الحصان في اسطبل صغير	٦٠	عقد طرف السرج طوال الوقت
ركوب الخيل في مسار دائري	٧٥	التسويف/ تجنب الركوب، أو ركوب الخيل مع مدرب
زيارة الحصان في الاسطبل	٣٠	التسويف أو الترديد باستمرار "ولد جيد!"
تذكر السقوط/ التفكير فيه	٥٠	تشتيت الانتباه باستخدام الهاتف الجوال
الحديث عن السقوط	٤٥	تشتيت الانتباه من خلال تغيير الموضوع
ركض الخيل	٨٥	التجنب، والتفكير في أنني يمكنني الركوب لاحقا مع المدرب
ركوب الخيل في التلال العالية	٩٠	التجنب، والتفكير في أنني يمكنني الركوب لاحقا مع المدرب
تمشية الحصان في الاسطبل	٣٥	السعي للتطمين المستمر مع مدرب الخيل

التفكير في ركوب الخيل في المسارات الصعبة	٤٥	*تشتيت الانتباه باستخدام الهاتف المحمول*
إحساس جسدي مروع بعدم السيطرة عندما يندفع الحصان في مسارات شديدة الانحدار	١٠٠	*التجنب، والتفكير في أنني يمكنني الركوب لاحقا مع المدرب*

ستعمل في الفصل التالي على الدافعية، واستكشاف أهمية استخدامك للتعرض والتقنيات الأخرى في هذا الكتاب لحل مشكلات القلق لديك.

الفصل الرابــع
الدافعيـــــــة

ليس سهلا إيقاف سلوكيات الأمان الخاصة بك وتعريض نفسك للخبرات التي تفضل تجنبها. ستحتاج إلى الدافع الذي سيوفره لك هذا الفصل. أولا ستبحث العواقب السلبية للتجنب وسلوكيات الأمان الأخرى، بعد ذلك ستراجع قيمك في الحياة، خاصة الأنشطة والعلاقات التي فاتتك بسبب قلقك. أخيرًا، ستقوم بتقييم استعدادك للمضي قدمًا في خطة العلاج الخاصة بك.

تكاليف التجنب

عندما تصبح أكثر وعيا بتجنبك وسلوكيات الأمان الأخرى، قد تفكر أيضا في الطرق التي تفتقد بها جوانب مهمة من حياتك. كلما تجنبت أكثر، كلما كانت حياتك محدودة أكثر. التجنب يؤثر عليك انفعاليا، ويخلق الاكتئاب عندما تتوقف عن فعل الأشياء التي تستمتع بها أو تُنَمّيك. عندما تُخّيب أمل عائلتك وأصدقائك أو تزعجهم باستمرار، فإن علاقاتك تتدهور وتشعر بالخزي والذنب. من المحتمل أيضا أن تؤدي سلوكيات الأمان إلى عواقب في العمل أو المدرسة، مما يعوق وصولك إلى بعض أهداف حياتك أو يمنعك من أن تبقى متواصلا مع غايتك في الحياة. ومن خلال استمرار الانخراط في سلوكيات الأمان، لن تتعلم أبدًا أن الخوف أقل مما تعتقد.

ستساعدك ورقة التطبيق التالية على تحديد تكاليف التجنب. (ورقة التطبيق هذه متاحة للتحميل من http://www.newharbinger.com/34749.) في كل المجالات التالية، ضع قائمة بالأمور التي تتجنبها أو سلوكيات الأمان الأخرى وتأثيرها السلبي على حياتك. ضع تقييما للتأثير على حياتك من ١ (تأثير سلبي ضئيل جدًا) إلى ٥ (تأثير سلبي كبير).

ورقـة التطبيق الخاصة بتكاليـــف التجنـــب

المجال	التجنب أو سلوكيات الأمان الأخرى	التأثير السلبي على حياتي	التقييم (١: ٥)
الصداقات			
الأسرة			
تربية الأبناء			
العمل والتعليم			
الرعاية الذاتية/ الصحة			
الاستمتاع، والترفيه، والأنشطة الاجتماعية			
أهداف الحياة			
خدمة الآخرين			
العلاقات الرومانسية			

استخدمت "لورا" ورقة التطبيق الخاصة بتكلفة التجنب لفحص إلى أي مدى كان خوفها من أن تكون موضع حُكم أو أن تكون مرفوضة اجتماعيًا مؤثرا على حياتها. بشكل خاص، كانت "لورا" تخشى التحدث إلى الغرباء، معتقدة أنهم قد يكتشفون شيئًا معيبًا أو غير مقبول فيها. حتى أنها كانت قلقة أن يُبغضها أصدقاؤها سراً. وكثيرا ما كانت المواقف الاجتماعية تثير لديها أفكارا من قبيل أنا غبية، أو مملة، أو غير جذابة.

ورقة تطبيق "لورا" الخاصة بتكاليف التجنب

المجال	التجنب أو سلوكيات الأمان الأخرى	التأثير السلبي على حياتي	التقييم (١: ٥)
الصداقات	- لن أذهب إلى الحفلات أو المناسبات الاجتماعية مع الأصدقاء. - أستمر في التحقق لمعرفة ما إذا كانت الأمور تسير بخير بيننا. - تجنب الاتصال والمبادرة بالتواصل	- الوحدة، وعدم مقابلة أي شخص، وانزعاج الأصدقاء مني. -ضيق الأصدقاء، أبدو منسحبة. - انسحاب الأصدقاء، وندرة رؤيتهم.	٤ ٣ ٥
الأسرة			
تربية الأبناء			
العمل والتعليم	-تجنب التحدث لزملاء العمل. -محاولة أداء كل شيء بشكل مثالي.	- أشعر بالعزلة في العمل، ولا يوجد لدي أصدقاء عمل حقيقيون. - ضغوط هائلة، والخوف المستمر من الأخطاء والرفض.	٤ ٤
الرعاية الذاتية/ الصحة			
الاستمتاع، والترفيه، والأنشطة الاجتماعية	-شرب الكحوليات في جميع المناسبات الاجتماعية للتوقف عن الشعور بالفشل. -الاتصال بالإنترنت لتشتيت نفسي في المناسبات الاجتماعية	- الشعور بالغباء، وعدم القدرة على إجراء محادثة معقولة. -الشعور بالعزلة والوحدة في المناسبات	٣ ٣

	-تجنب الرياضات الجماعية. - تجنب الأنشطة الجماعية الممتعة.	الاجتماعية. -عدم القدرة على لعب الكرة - الشعور بالوحدة	٣ ٤
أهداف الحياة	- أفكار طقسية من قبيل: إنني أبذل قصارى جهدي عندما أشعر بالحزن بسبب افتقادي للعلاقات ولكوني وحيدة.	- تجاهل الحزن وعدم فعل شيء حيال شعوري بالوحدة.	٥
خدمة الآخرين	-تأجيل الانضمام لمجموعة الدفاع المستدامة	- أشعر وكأنني أفشل في محاولة جعل العالم أفضل.	٥
العلاقات الرومانسية	-تأجيل إنشاء حساب للمواعدة عبر الإنترنت -تأجيل الانضمام لمجموعة التنـــزه.	- عدم مقابلة أحد، والبقاء وحيدة. -عدم الاستمتاع بالطبيعة، والوحدة.	٥ ٥

نتيجة لهذا التمرين، لاحظت "لورا" أن سلوكيات الأمان لديها مرتبطة ارتباطًا مباشرًا بوحدتها وعزلتها في العمل، ومشاعر الانفصال عن الأصدقاء. والأسوأ من ذلك، أن بدا الشعور باليأس من وجود أية علاقة رومانسية كنتيجة مباشرة لسلوكيات الأمان لديها.

القيـــــــــــم

الآن بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية لقلقك، فكر في الأشياء الإيجابية التي تود فعلها إذا لم يكن القلق يُعجزك. ما هي الأنشطة والقدرات التي فقدتها؟ ما هي الخطط التي لم يعد بإمكانك القيام بها؟ ما هي الأهداف التي تخليت عنها؟ ما هي مصادر السعادة أو الإنجاز التي تبدو مغلقة أمامك الآن؟ باختصار، ما الذي يهمك؟ ما هي قيم الحياة الخاصة بك؟

ستساعدك ورقة التطبيق التالية في توضيح بعض الأنشطة المرتبطة بالقيم التي يقلصها قلقك.

(يتوفر إصدار قابل للتنزيل من ورقة التطبيق هذه على الموقع http://www.newharbinger.com/34749.) في العمود الأيمن، ضع قائمة بمخاوفك المحددة. في العمود الأوسط، حدد كل نشاط مرتبطا بالقيم منعه الخوف. لاحظ أن كل خوف يمكن أن يمنع أنشطة متعددة في مناحٍ عديدة (العمل، والترفيه، والأنشطة العائلية، والأنشطة الاجتماعية، والحفاظ على الصحة، وتربية الأبناء، وهلم جرا). في العمود الأيسر، قيّم مدى أهمية كل نشاط من ١ (ذو قيمة طفيفة) إلى ٥ (ذو قيمة عالية).

ورقـة التطبيق الخاصـــة بالقيـــــم

الخوف (الأشياء التي أتجنبها)	الأنشطة المُقيِّدة المرتبطة بالقيم	تقدير القيم (١ – ٥)

"نعومي"، التي كانت تخشى التلوث، ذكرت في ورقة التطبيق الخاصة بالقيم مواقف عديدة تجنبتها. وقد فوجئت عندما شاهدت كيف أعاقت كل هذه المواقف المخيفة الأنشطة ذات القيمة لها.

ورقـة تطبيق "تعومي" الخاصـــة بالقيـــــم

الخوف (الأشياء التي أتجنبها)	الأنشطة المُقيَّدة المرتبطة بالقيم	تقدير القيم (١ – ٥)
المراحيض العامة	لا أستطيع التسوق مع الأصدقاء	٣
	لا يمكن المشي لمسافات طويلة	٢
	لا يمكن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية	٢
	لا أستطيع السفر	٥
	لا أستطيع رؤية أمي في "نيويورك"	٥
	لا يمكن الذهاب إلى الحفلات	٥
	لا يمكن أن أعمل في مكتب	٥
	لا يمكنني الوصول في المواعيد	٥
المرضى	لا يمكن استخدام وسائل النقل العام	١
	لا يمكن الذهاب إلى دور العرض	٢
	لا أستطيع الذهاب إلى المستشفى لإجراء عملية جراحية في الركبة	٥
	لا أستطيع رؤية الطبيب	٤
التراب	لا يمكن أن أصنع الفخار أو أزرع زهور الأوركيد	٤
	لا أستطيع زيارة أخي في شقته غير النظيفة	٤
	لا أستطيع الوقوف على الأرض	١
مبيدات الأعشاب/ مبيدات الآفات	لا يمكن أن أسير على العشب	٣
	لا يمكن الدخول في حدائق الآخرين	٢
	لا يمكن الذهاب إلى الحديقة	٢

عندما تفحصت "نعومي" ورقة التطبيق الخاصة بها، أصبح من الواضح أن خوفها من المراحيض العامة كان يمنع كثيرا من الأنشطة ذات القيمة العالية. وكان خوفها من المرضى يمنع إجراء الجراحة المطلوبة في ركبتها، ويمنعها من العناية بصحتها بالشكل المناسب. وكان خوفها من الأوساخ يُعيق هوايتين مهمتين – صناعة الفخار وزراعة الأوركيد– وكذلك رؤية شقيقها. كان الخوف يكلفها كثيراً في المجالات التي تهمها بشدة. ونتيجة لهذه العملية، بدأت في التعرف على المواقف التي كانت على استعداد لمواجهتها من خلال عمليات التعرض الصعبة.

لاحظ أن القيم تساعدك في توجيه حياتك نحو الأشياء التي تهمك. ونظراً لأن القلق يجعل من الصعب عليك غالبا أن تتصرف وفقًا لقيمك الأساسية، فإن القلق يمكنه أن يسلب معنى حياتك. وقد ينتهي الأمر بتجنب عديد من الأنشطة والخبرات التي تهتم بها كثيرًا. وبهذه الطريقة يمكن للقلق أن يحدث مصاحَبا بالاكتئاب: فالقلق يعترض طريق الأنشطة الهادفة، ونتيجةً لفقدان الحيوية والمشاركة يؤدي بك إلى الانزلاق في الاكتئاب.

أهميـــــة الاستعـــداد willingness

عدم الاستعداد هو السبب الجذري للتجنب. من المفهوم تمامًا أنك غير راغب في الشعور بالقلق والكرب المرتبطين بالمواقف التي تخيفك، وأنك ترغب في أن تنأى بنفسك بعيدا عن الشعور بالخطر، وبعيدا عن ذلك الإحساس في معدتك الذي يقول إن الأذى وشيك.

تتطلب منك عملية التعافي من القلق أن تكون على ***استعداد*** للسماح لنفسك بالشعور بالمشاعر والإحساسات الجسدية المرتبطة بالأشياء التي تخشاها. نحن نشجعك لأن تقول "نعم" للتدفقات الساخنة، والإحساس الكهربائي في عمودك الفقري، والضعف المفاجئ في ساقيك، والشعور بدوار الرأس، والعقدة في معدتك. نحن نطلب منك أن تقول "نعم" للشعور بالضعف، والشعور بعدم الأمان، والأدرينالين والخوف.

الاستعداد للشعور بكل شيء مرتبط بموقف مخيف، بغض النظر عن مدته أو مدى قوته، هو طريق التعافي والحرية. الاستعداد لتقبل الإحساسات المزعجة، والاستعداد لتقبل فكرة أنك لن تنجو، والاستعداد لتقبل الشعور بالهلاك، والإحساس بالموت الوشيك، – كل من هذه الأشياء هو الطريق إلى التحرر من القلق.

بينما تستعد لمواقف التعرض الخاصة بك في الفصلين التاليين، مهما كانت المواقف المحددة، ومهما كانت المدة التي ستقضيها في مواجهة خوفك، فإن السؤال دائمًا يكون حول *الاستعداد*. هل أنت مستعد للشعور بكل شيء يمكن أن تشعر به في هذا الموقف، وطوال هذه المدة الزمنية؟ الاستعداد هو الالتزام بمعايشة التجربة بنسبة ١٠٠ في المائة، والبقاء خلال المدة المحددة للتعرض، وأن تسمح لنفسك بمواجهة كل ما هو موجود.

سوف تحتاج إلى *الاستعداد* في العمل المقبل. ستحتاج لأن تقول نعم للخوف – في جسمك وعقلك. وبقولك نعم ستتحرر أخيرًا من ليل القلق الطويل الذي يُقيّد حياتك.

الفصـــــل الخامـــــس

التجهيـــــــــــز

في هذا الفصل سوف تكمل ورقة التطبيق الخاصة بقائمة التعرض: خطة تفصيلية لكيفية إيقاف سلوكيات الأمان وتعريض نفسك بشكل منظم لما كنت تتجنبه. القائمة الخاصة بك تعتمد على كل العمل الذي قمت به حتى هذه النقطة: سرد المواقف والخبرات المخيفة، وفحص سلوكيات الأمان الخاصة بك بالتفصيل، ووضع التقديرات الذاتية للكرب الذي تشعر به، والقيم الإيجابية التي تريد أن تعيش حياتك بها.

التخطيـــــط

لتحسين القائمة الخاصة بك بشكل أكبر ستضيف خطة لإيقاف سلوكيات الأمان، وكذلك "النتائج المتوقعة" و"النسبة المئوية للاحتمالية" لكل موقف من المواقف التي تخافها. في ورقة التطبيق التالية، اكتب أحد المواقف التي تخافها، وسلوكيات الأمان المرتبطة به، والتقدير الذاتي للكرب (SUDS)، والتقديرات النسبية للقيـم التي أجريتها في الفصول السابقة. (ورقة التطبيق هذه متاحة للتنزيل من خلال http://www.newharbinger.com/34749.)

ورقة التطبيق الخاصّة بقائمة التعرض

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث

في العمود الثالث، ضع خطة لإيقاف سلوكيات الأمان الخاصة بك وتعريض نفسك لما كنت تتجنب. هناك طريقتان للقيام بذلك: الخطة الفورية والخطة التدريجية.

خطة الإقلاع الفوري

في هذه الخطة، تتوقف على الفور عن التشتيت، وطلب التطمين، والتسويف، وما إلى ذلك – كل الأشياء التي كنت تفعلها لتخفيف قلقك أو تأجيل مواجهته، وتقوم فورا بفعل الأشياء التي كنت تتجنب القيام بها. أنت تتعرض بشكل مباشر وفوري للموقف المخيف.

أتذكر "إيلين"، الفارسة التي أصبحت قلقة بشأن ركوب حصانها؟ لقد أعدّت خطة فورية للتعامل مع عديد من المواقف المخيفة لها:

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "إيلين"
الخطة الفورية

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
عدو الحصان	عقد طرف السرج	كبح جماح المشاعر، وعدم لمس طرف السرج	٦٠	٣		
زيارة الحصان	التسويف والترديد باستمرار "ولد جيد!"	زيارة الحصان مرتين أسبوعيا، ولا تقول "ولد جيد"	٣٠	٣		
تذكر حادثة السقوط	تشتيت الانتباه	التخطيط لأربع جلسات، مدة كل منها ٢٠ دقيقة بهدف تذكر الحادث وفترة الإقامة في المستشفى	٥٠	٤		
التحدث عن حادثة السقوط	تجنب أي ذِكر للحادثة	تجعل الأم تستمع للقصة كاملة لمدة ٣٠ دقيقة	٤٥	٤		
تمشية الحصان في الاسطبل	طلب التطمين من المدرب	إبعاد المدرب بعيدا عن مرمى السمع	٣٥	٣		
التفكير في المسارات الصعبة	تشتيت الانتباه باستخدام الجوال	التفكير فيهم لمدة ١٥ دقيقة دون تشتيت	٤٥	٥		

الخطـــــة التدريجيـــــــة

الطريقة الثانية للتوقف عن سلوكيات الأمان هي تقليلها بشكل تدريجي. يمكنك عمل مدرج ينتقل من الاستخدام الكامل لسلوك الأمان، ثم إلى الاستخدام الجزئي، ثم تدريجيا تنتقل إلى عدم الاستخدام تماما. البراعة تكون في ابتكار خطوتين إلى خمس خطوات يمكن أن تخفف من صدمة الانغماس في الخطة الفورية حتى تصل إلى توقف تام (بدرجة صفر) عن سلوكيات أمان. عليك أن تخطط لتقليل سلوكيات الأمان بشكل تدريجي إذا كنت تشعر أن قلقك سيكون غامرًا جدًا بمنهج التوقف الفوري. بالطبع، هناك جانب سلبي للخطط التدريجية: فهي تستغرق وقتًا أطول بكثير.

إليك كيفية وضع "إيلين" لخطط تدريجية لركوب حصانها في مرج دائري، والتغلب على إحساسات الهلع في المسارات شديدة الانحدار:

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "إيلين"، الخطـة التدريجيـــة

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
ركوب الخيل في مسار دائري	التسويف، أو التجنب، أو الركوب مع المدرب فقط	- الركوب مع المدرب وهو يقود الطريق. - الركوب مع المدرب وهو يجلس في الخلف. - الركوب بمفردها مع توفر اتصال سريع بالمدرب. - الركوب بمفردها.	٧٥	٤		
الشعور بالهلع عندما يندفع الحصان في مسارات شديدة الانحدار	التجنب، أو التأجيل، أو تقول ربما أركب لاحقا مع المدرب	- الوقوف أسفل مستوى منحدر ومشاهدة المدرب وهو يقود الخيل. - ركوب الخيل في المستوى المنحدر في ظل مشاهدة المدرب. - ركوب الخيل في المستوى المنحدر مع توفر اتصال سريع بالمدرب. - الركوب بمفردها.	١٠٠	٥		

فيما يلي بعض الطرق الأخرى للتخلص تدريجيًا من سلوكيات الأمان النموذجية الأخرى:

• بالنسبة *للإفراط في التحضير*، قلل وقت التحضير الزائد حتى تصل إلى المستوى المناسب.

• انتظر فترات أطول وأطول حتى تطلب التطمين.

• قلل الوقت الذي تقضيه في تشتيت انتباهك أو غيَّر أنواع التشتيت.

• الحد من وقت التسويف عن طريق تحديد موعد نهائي أو زيادة عملية التعرض.

• بالنسبة *للتجنب*، القيام بجزء من التعرض وليس كله، ثم العمل حتى الوُصول للتعرض الكامل.

• *التأكد* بشكل أقل فأقل.

• بالنسبة *للنزعة إلى الكمال*، ارتكاب أخطاء متعمدة – خطأ واحد أولا، ثم اثنين، ثم ثلاثة.

• تقليل الوقت الضائع في أداء الطقوس حتى تصل إلى لا شيء؛ تقليل عدد الكلمات في طقوس الصلاة أو التعامل مع التفكير؛ القيام بالطقوس نصف الوقت، ثم ربع الوقت، وهكذا.

• بالنسبة *لعمل القوائم*، إنشاء قوائم أقصر ووضع حد لمقدار الوقت المُهدر في القوائم.

• تقليل كمية و/ أو تكرار و/ أو فاعلية استهلاك المخدرات والكحول.

النتائـــج المتوقعـــة فـــي أسـوأ الحـــالات

إن الإنذارات الكاذبة التي ابتُليت بها وقادت صراعك مع القلق لا يمكن التغلب عليها بالمنطق. لا يمكنك قمع مخاوفك. لا شك أنك حاولت – أو حاول الآخرون معك – وردود الأفعال لهذه الإنذارات لا زالت تحدث. عندما يتعلق الأمر بالقلق والاعتقاد أن بعض الأشياء أو المواقف خطيرة، لا يمكنك التفكير في طريق للخروج من ذلك. الشيء الحقيقي فقط، أن القيام بالتجارب غير المؤكدة يمكنه تغيير المعتقدات الراسخة. هذا صحيح بالنسبة لنا جميعًا – يجب علينا حرفيا إثبات أن معتقداتنا حول الخطر ليست صحيحة قبل أن يمكن تغييرها. يجب علينا أن نختبر الشيء الذي نخشاه وأن يكون لدينا شيء ما مختلف عما كنا نتوقع حدوثه.

إن عدم التوافق بين الشيء المؤذي الذي تتوقعه والنتائج الفعلية أمر بالغ الأهمية لحدوث تعلم جديد. وكلما تعارضت توقعاتك مع الخبرة المباشرة، كلما رُفضت بقوة معتقداتك القديمة حول الخطر. إن التغلب على الإنذارات الكاذبة، وكل أشكال التجنب الذي يتولد عنه، يتضمن توقع حدوث نتيجة مكروهة معينة (من التعرض) ثم تقارن بدقة النتائج الفعلية بهذا التوقع.

في العمود السادس من ورقة التطبيق الخاصة بقائمة التعرض، في كل خطة من خططك، أنت بحاجة إلى عمل توقع: ما أكثر شيء تخشى حدوثه إذا اتبعت خطتك وأوقفت سلوك الأمان؟ يجب التعبير عن هذا التوقع في صورة سلوك مُلاحَظ – خاص بك أو بالآخرين – على عكس مشاعرك وخبراتك الداخلية. على سبيل المثال، الأفراد الذين يخشون المصاعد يتوقعون أن الأبواب ستغلق وسيعلقون بين الطوابق، أو أن الكبل سينكسر وسيبدأ المصعد في السقوط، أو أنهم سيصابون بنوبة قلبية أثناء ركوب المصعد.

لاحظ أن التوقع لا يتضمن كيف سيشعر الفرد، لكنه يركز على أسوأ سيناريو يتوقع حدوثه.

بينما لا جدوى من توقع أنك ستشعر بالقلق –لأنك ستشعر فعلا– يمكنك أن تتوقع استجاباتك السلوكية. بالعودة إلى مثال المصعد، فإن التوقع السلوكي قد يبدو مثل: "سأكون مرتبكًا للغاية، سأضغط على زر الطابق التالي، وأخرج، ثم أنزل الدرج، ثم أذهب إلى المنزل". يمكنك أيضًا توقع سلوك الأشخاص الآخرين استجابة لأفعالك. على سبيل المثال، امرأة قلقة اجتماعيًا وتخشى طرح الأسئلة، تتوقع ما يلي: "عندما أسأل موظف في متجر كبير عن جودة ومتانة شيء معين، سينظر بازدراء، وسيقول (بكلمات عديدة) إن السؤال سخيف، وابتعدي عني". لاحظ أن التوقع لا يركز على الكيفية التي يشعر بها الموظف أو ما يعتقده، لأنه لا توجد طريقة لملاحظة ذلك ومعرفته. التوقع يعتمد كليًا على النتائج التي يمكنك رؤيتها — إما أن تحدث أو لا تحدث.

عُد واكتب في أسوأ مخاوفك ماذا سيحدث بالضبط إذا تحققت.

النسبـــة المئويـــة لحدوث الاحتمـــال

الخطوة التالية لعملية التوقع هي تقييم مدى احتمالية حدوث هذه النتيجة المخيفة. على سبيل المثال، قد تقيّم أن هناك "فرصة بنسبة ٨٠ في المائة إذا وقفت بجانب كلب سيعضك". أو أن هناك "فرصة بنسبة ٧٠ في المائة أن أجرح نفسي أو أي شخص آخر إذا استخدمت سكين التقطيع". أو أن هناك "فرصة بنسبة ٩٠٪ أنني سأكون خائفا بحيث أضطر للنزول من مترو الأنفاق قبل أن أصل إلى محطتي". في كل واحدة من أسوأ النتائج، سجّل النسبة المئوية لحدوث الاحتمال في العمود الأخير.

لاحظ أن النسبة المئوية لحدوث الاحتمال لا تستند إلى الاحتمالات الفعلية، ولكن تستند إلى ما يخبرك به خوفك. على سبيل المثال، قد تعلم بشكل عقلاني أن الملايين من الناس يستخدمون السكاكين يوميًا بدون حادث مؤسف، لكن تقييمك لاحتمال الإصابة يجب أن يعتمد على شعورك بالخطر واعتقادك الشخصي بالنتائج المحتملة إذا استخدمت السكين.

استكمال قائمة المواقف المخيفة الخاصة بك

استمر في سرد جميع المواقف المخيفة في القائمة الخاصة بك، مع سلوكيات الأمان، وخططك، وهكذا، حتى يتم ملء جميع الأعمدة. خذ وقتك وقم بعمل شامل. تذكر أن الحل الأساسي للقلق بسيط: تجنب ما تفعله عادة، وافعل ما تتجنبه عادة. لكن التنفيذ قد يكون معقدًا، ومتعدد المستويات، وبالغ الدقة، ويستغرق وقتًا طويلاً.

أمثلة

لمساعدتك في معرفة كيفية عمل خطط تعرض أفضل وتوقعات للنتائج، فإن باقي هذا الفصل يتكون من أمثلة تفصيلية لقوائم أشخاص آخرين. هناك مثال واحد على الأقل لكل من اضطرابات القلق الستة، وبعض الاضطرابات لها أكثر من مثال واحد لإظهار أوسع نطاق ممكن من الخيارات في ملء قائمة التعرض.

انظر في جميع الأمثلة، حتى إن كنت لا تعاني من نوع معين من أمثلة القلق المذكورة، سوف تتعلم طرقًا مختلفة لتنظيم قائمتك لإنشاء عدد من تجارب التعرض القابلة للتنفيذ. ولاحظ كيف يفعل الآخرون:

- اجمع بين موقفين مخيفين بدرجة بسيطة لعمل موقف أكثر إثارة للخوف
- قسِّم موقفا مخيفا جدا إلى عدة مواقف أقل رعبا
- ضع خطة تدريجية عن طريق تغيير المسافة في الزمان أو المكان لعمل شيء مخيف
- قم بتضمين تصورات لخبرات سابقة أو مشاهد متخيلة، والتي تزيد توقعاتك بأن النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات ستحدث.
- حافظ على أن تكون النتائج المتوقعة في صورة سلوكية وملاحَظة، وليست قائمة على المشاعر.
- ضع أعلى نسبة للاحتمالات على أساس الخوف الذاتي، وليس البيانات الفعلية.

اضطـــراب القلـــق العـــام (GAD) – اجتـــرار "ستيفـــان"

كافح "ستيفان" مع "صوت الـــهم" القاسي الذي أصابه بالأفكار الاجترارية المتكررة حول صحته وعمله وماله وأخطائه. لاحِظ أن جميع مواقفه المخيفة المشتملة على مكون الهم المفرط نموذجية تماما لاضطراب القلق العام. ملحوظة: يضع "ستيفان" قيمة عالية لتعلم كيفية مواجهة المخاوف الطبية، والتخلص من الهـم المستمر بشأن أعراضه.

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "ستيفان"

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
التفكير في أن الدكتور قد أخطأ، وأن ألم المعدة ليس مجرد غازات	إجراء كثير من البحث الطبي عبر الإنترنت	إيقاف فوري	٨٥	٥	سرطان معدة غير مُكتشف سيجعلني أظل مريضا	٦٥٪
ينشغل بالي بأنني سأخسر كل شيء عندما ينخفض سوق الأوراق المالية	التحقق باستمرار من البورصة، والاتصال على الوسيط للاطمئنان	القيام بالتحقق مرتين هذا اليوم، ثم مرة غدًا، ثم تخطي يوم، ثم كرر الأمر مرة أخرى، ثم توقف. الاتصال بالوسيط مرة كل ربع سنة فقط.	٧٥	٤	سينهار السوق قريبا وسأنتهي وأصبح بلا مأوى	٥٠٪
على افتراض أنني إذا اشتريت سيارة "بويك" جديدة فسأجد بها كثيرا من العيوب	إعادة فحص تقارير المستهلك، والتأجيل، واختبار متكرر للمحرك، وطلب التطمين من الأصدقاء	قيادة كل موديل من الموديلات الخمسة للسيارات مرة واحدة، ثم قرر.	٦٠	٢	سأدفع ثمنا غاليا في سيارة وسأستمر في ضخ الأموال باستمرار	٧٠٪

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
التفكير أثناء ذهابي إلى حفلة موسيقية في حادث إطلاق نار جماعي- سأُقتَل	طلب التطمين من الأصدقاء، ومراجعة الوقائع الإخبارية حول الأنشطة الإرهابية	التوقف عن طلب التطمين والمحادثات. والابتعاد عن المواقع الإخبارية	٦٥	٣	سيتم استهداف الحفل من قِبَل مُطلق النار المُحتَل، وسأصاب بالرصاص، أو على الأقل أدهس في التدافع	٦٠٪
الخوف من أن يتم طردي عندما يطلب الرئيس اجتماع	أطلب التطمين من زملائي	التوقف عن التحدث إلى الزملاء عن الرئيس وتقارير الأداء	٩٠	٤	سأخسر وظيفتي، ثم منزلي، ثم زوجتي وأولادي	٩٠٪
الخوف من الإصابة بنوبة قلبية عندما يرتفع معدل ضربات القلب في صالة الألعاب الرياضية	قياس النبض باستمرار، وعمل بحث طبي عبر الإنترنت في المنزل	إيقاف فوري	٧٠	٥	سأسقط على جهاز المشي مصابا بنوبة قلبية	٧٠٪

القلق الاجتماعي – خوف "أنطونيو" من الاجتماعيات

"أنطونيو" وحيد. كانت آخر صديقة له طلبت مواعدته قبل ست سنوات في الكلية.

خوفه من الحكم عليه أو نبذه منعه من:

- التحدث إلى زميلاته في العمل
- التحدث إلى زملائه المسافرين
- الذهاب إلى الحفلات أو تجمعات العمل
- الذهاب للالتقاء بالأصدقاء
- إنشاء حساب للمواعدة عبر الإنترنت
- طلب موعد غرامي من فتاة
- الذهاب إلى الاجتماعات أو الأحداث السياسية (أنطونيو مهتم بحركة الحفاظ على البيئة)

تعد قائمة تعرض "أنطونيو" للقلق الاجتماعي نموذجية من حيث أنها تتضمن نوعين من التعرض:

١. **تعرض للمواقف** التي ستحثه على التحدث مع الآخرين، وخاصة الأشخاص الذين ينجذب لهم.

٢. **تعرض تخيلي** لسيناريو أسوأ الحالات التي تُقابَل فيها محاولاته للمحادثة بالازدراء والرفض.

لاحظ أن "أنطونيو" يضع قيمة عالية لأية مواقف تعرض تنطوي على تفاعل مع "إيريني"، وهي فتاة يحبها في العمل.

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "أنطونيو

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
التحدث مع الآخرين	تجنب ذلك، والتزام الصمت، وعدم الذهاب للحفلات أو المناسبات الأخرى	قول "مرحبا" لإريني في مكتبها	٥٠	٥	سوف تتجاهلني، وتتجنب الاتصال بالعين، وتنظر بعيدا	٦٠
		إنشاء حساب للمواعدة عبر الإنترنت	٦٠	٣	هذا مخيف جدا، لن أستطيع إنهائه،وإرساله	٨٠
		الذهاب للقاء مجموعة "حماية البيئة"	٦٥	٤	لن يتحدث أحد معي	٧٠
		ابدأ محادثة مع "إريني" عن إجازتها	٧٠	٥	ستنظر بعيدا وتتجاهلني	٧٠
		الذهاب لحانة للعزاب- ٣٠ دقيقة	٧٠	٢	لن يتحدث أحد معي	٨٥
		الذهاب لحفل بعد أوقات العمل- ٣٠ دقيقة	٧٥	٢	لن أتحدث إلى أحد، ولن يتحدث أحد معي	٨٠
		الرد عبر البريد الإلكتروني على ٥ حسابات مثيرة للاهتمام	٧٥	٣	لن يستجيب أحد لي	٩٠

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
التحدث مع الآخرين	تجنب ذلك، والتزام الصمت، وعدم الذهاب للحفلات أو المناسبات الأخرى	أذهب إلى حفلة في منزل أختي	٨٠	٢	لن أتحدث بكلمة لأحد، ولن يتحدث أحد معي	٧٥
		أقوم بإبداء ملاحظة صغيرة (مضحكة) لشخص ما في القطار	٨٠	٢	سيبدو عليه الاشمئزاز، ويرفض التحدث معي	٨٠
		أنطلق في نزهة تمشية في النادي وأتحدث إلى شخصين	٩٠	٣	سيبدو عليهما الاستياء، ويبتعدان عني	٩٥
أن أكون منبوذا	التجنب	تخيل التحدث إلى سيدة في قطار تبدو مشمئزة ثم تبتعد	٥٥	١	سأضطر لإيقاف التخيل، هذا مؤلم جدا	٦٠
المواقف المركبة	التجنب	تخيل تعرضك للاحتقار + محادثة مع "إيريني"	٦٠	١	ستقول إنها مشغولة، وتنظر بعيدا	٩٥
		تخيل تعرضك للاحتقار + الذهاب إلى حانة للغرباء -بدون كحول	٩٥	٣	سوف يتجنبني الناس وسيبتعدون عندما أتحدث معهم	١٠٠

الآن يجب أن يكون لديك ورقة تطبيق طويلة جدًا لقائمة التعرض، وربما تمت إعادة كتابتها عدة مرات أثناء مراجعة خططك لوقف سلوكيات الأمان وتعريض نفسك للمواقف المُخيفة. في الفصل التالي، ستحصل أخيرًا على فرصة لاستخدام قائمتك، والبدء في حل مشكلات القلق لديك بأفعال إيجابية.

اضطراب الوسواس القهري –

خوف "ماري" من إلحاق الأذى

كانت "ماري" تخشى إيذاء ابنتها ذات العامين أو زوجها بالآلات الحادة مثل السكين أو الشوكة أو المقص أو الإبرة. وقد وصلت إلى درجة أنها تخشى أن تطبخ أو تحيك الملابس، خاصة إذا كانت ابنتها أو زوجها قريبين منها. وقد تضمنت قائمة التعرض الخاصة بها الإمساك بالأدوات الحادة ثم استخدامها، بالإضافة إلى تخيل أنها جرحت ابنتها بسكين من غير قصد. لاحظ أن العناصر التي تتضمن أنشطة مشتركة مع ابنتها ذات قيمة عالية لديها.

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "مـــاري

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
الإمساك بسكين تقشير أو سكين تقطيع، خاصة بالقرب من الزوج أو الابنة	تجنب ذلك، والانتظار حتى يبتعدا	الإمساك بسكين تقطيع – لمدة دقيقة واحدة	٦٠	٢	إسقاط السكين أو جرح نفسي	٧٠
		الإمساك بسكين تقطيع – لمدة ثلاث دقائق	٧٠	٢	إسقاط السكين أو جرح نفسي	٨٠
		الإمساك بسكين تقشير – لمدة دقيقة واحدة، أثناء وجود الزوج في المطبخ	٧٠	٢	جرح الزوج	٦٠
		الإمساك بسكين تقشير – لمدة ثلاث دقائق، أثناء وجود الابنة في المطبخ	٨٠	٢	جرح الابنة	٧٥
		الإمساك بسكين التقطيع والشوكة – لمدة ثلاث دقائق، أثناء وجود الابنة في المطبخ	٨٠	٢	جرح الابنة أو طعنها	٧٥
		الإمساك بسكين التقطيع والشوكة، أثناء وقوف الابنة بجانب لوحة التقطيع	٩٠	٢	جرح الابنة أو طعنها	٨٥
التقطيع	تجنب ذلك، وشراء الخضار المقطع مسبقا	تقطيع خمس جزرات، وسلطة أثناء وجود الابنة في المطبخ	٨٥	٣	جرح الابنة	٨٠

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
التقطيع	تجنب ذلك، وشراء الخضار المقطع مسبقا	تقطيع عشر تفاحات شرائح، أثناء وجود الابنة قريبة من لوحة التقطيع	٩٥	٤	جرح الابنة	٩٥
الخياطة بالإبر، وقص القماش بالمقص	أفعل هذا فقط عندما أكون بمفردي، وإلا فلا أفعله إطلاقا	قص الملابس، بغرفة المعيشة، أثناء وجود الابنة بالغرفة	٧٠	٤	جرح الابنة	٧٠
		قص الملابس، بغرفة المعيشة، والابنة قريبة منها	٨٥	٥	جرح الابنة	٩٠
		خياطة زيها يدويا، أثناء وجود الابنة بالغرفة	٦٥	٤	وخز الابنة بالإبرة	٧٠
		خياطة زيها يدويا، والابنة قريبة منها	٧٥	٤	وخز الابنة بالإبرة	٨٠
التفكير في جرح الابنة	التشتيت من خلال التلفاز أو الإنترنت	تخيل الابنة مجروحة بالسكين	٧٠	١	سأضطر لإيقاف التخيل، و تشتيت نفسي	٨٠
المواقف المركبة	تجنب	تخيل الابنة مجروحة وهي قريبة منها	٩٥	٥	وخز الابنة بالإبرة	٩٠
		تخيل الابنة مجروحة وهي قريبة منها	١٠٠	٣	جرح الابنة	١٠٠

اضطـــراب الوســـــواس القهـــري –
خـــــوف "أناليـــا" من التـــــلوث

عانت "أناليا" من الخوف من الجراثيم منذ أن أصيبت زميلتها في الغرفة بداء mononucleosis واضطرَّت إلى ترك المدرسة. وأصبحت حذرة بشكل متزايد في البحث عن أي احتمال للتلوث، وتجنبت لمس مقابض الأبواب، والأسوار، والمراحيض، والأرضيات، ومقاعد الكراسي، والنقود الورقية، والأشخاص الآخرين – وخاصة أيديهم. وعندما كانت تلمس "أناليا" شيئا تعتقد أنه ملوث، فإنها تعاني من القلق الشديد حتى تغسل يديها أو تستحم. ويمكن أن تستمر طقوس الغَسل لعدة ساعات، وفي الأيام السيئة كانت تقضي "أناليا" معظم وقتها في "إزالة الجراثيم" عن نفسها بشكل قهري. كانت تقدر قيمة العلاقات تقديرا مرتفعا، كما سترى في بنود التعرض التي تشمل العائلة والأصدقاء.

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "أناليـــــا"

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
لمس مقابض الأبواب	التجنب، وغسل يديها	لمس مقبض الباب الداخلي لمدة ١٠ ثواني. غسل يديها ٣دقائق فقط بعد استخدام المرحاض، وقبل تناول الوجبات، لا يوجد غسل آخر (*)	٤٠	١	سأمرض مع حلول وقت النوم	٦٠
		لمس مقبض الباب الخارجي لمدة ١٠ ثواني. غسل يديها دقيقتين فقط بعد استخدام المرحاض، وقبل تناول الوجبات، لا يوجد غسل آخر	٦٠	٣	سأمرض مع حلول وقت النوم	٨٠
التواجد بالقرب من المرضى	التجنب، وغسل يديها	تخيل رؤية زميلة حجرتها في المستشفى	٤٠	٤	لا أستطيع التحمل، سأضطر للتوقف	٦٠
ملامسة الأرض	التجنب، وغسل يديها	تضع كلتا اليدين على أرضية غرفة المعيشة. غسل يديها لمدة دقيقتين فقط بعد استخدام المرحاض وقبل تناول الوجبات.	٦٥	٢	سأمرض مع حلول وقت النوم	٧٠

(*) ملحوظة المترجمة: المقصود بالغسل هنا -وفي جميع مواقف التعرض التالية الخاصة بالتلوث- هو غسل اليدين بعد استخدام المرحاض، وقبل تناول الوجبات فقط. وليس مقصودا غسل اليدين بعد التعرض لملامسة مقابض الأبواب أو الأشخاص الآخرين أو أرضية الحمام أو مصافحة الأصدقاء أو أي شيء آخر.

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
ملامسة الأشخاص الآخرين	التجنب	مصافحة الأصدقاء في الاجتماع السياسي. غسل يديها لمدة دقيقة واحدة بعد استخدام المرحاض وقبل تناول الوجبات.	٨٠	٤	سأمرض مع حلول وقت النوم	٩٥
		احتضان الأم لمدة دقيقة. غسل يديها على النحو الوارد أعلاه	٤٥	٥	سأمرض مع حلول وقت النوم	٦٠
		الإمساك بذراع الأم لمساعدتها على المشي. غسل يديها على النحو الوارد أعلاه	٦٠	٥	سأمرض مع حلول وقت النوم	٧٠
ملامسة النقود	التجنب، وغسل يديها	عد النقود الموجودة في المحفظة. غسل يديها على النحو الوارد أعلاه	٧٠	٣	سأمرض مع حلول وقت النوم	٧٥
		عد النقود من الصراف الآلي. غسل يديها على النحو الوارد أعلاه	٨٠	٣	سأمرض مع حلول وقت النوم	٨٥
ملامسة المرحاض	التجنب، وغسل يديها	ملامسة مقعد المرحاض الأسفل بيدها. غسل يديها على النحو الوارد أعلاه.	١٠٠	٢	سأمرض مع حلول وقت النوم	١٠٠

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة إيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
ملامسة الكراسي والدرابزين	التجنب، وغسل يديها	وضع يديها على كرسي ذي ذراعين. غسل يديها لمدة ٣٠ ثانية فقط بعد استخدام المرحاض، وقبل تناول الوجبات.	٧٠	٢	سأمرض مع حلول وقت النوم	٦٠
		وضع يديها على كرسي الأم ذي الذراعين. غسل يديها لمدة ٣٠ ثانية فقط بعد استخدام المرحاض، وقبل تناول الوجبات.	٨٠	٣	سأمرض مع حلول وقت النوم	٦٥
		وضع يديها على مقاعد الحديقة. غسل يديها لمدة ٣٠ ثانية فقط على النحو الموضح سابقا.	٧٥	١	سأمرض مع حلول وقت النوم	٨٠
		وضع يديها على درابزين سلم المتجر. غسل يديها لمدة ٣٠ ثانية فقط على النحو الموضح سابقا.	٧٠	٢	سأمرض في وقت النوم	٨٥

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
ملامسة الأرض	التجنب، وغسل يديها	وضع كلتا اليدين على أرضية الحمام لمدة ٣٠ ثانية. غسل يديها لمدة ٣٠ ثانية على النحو الموضح سابقا.	١٠٠	٣	سأمرض مع حلول وقت النوم	٩٥
الاقتراب من المرضى، وملامستهم	التجنب، والغسل	تخيل زميلة غرفتها في المستشفى + مصافحة الأصدقاء. غسل يديها لمدة ٣٠ ثانية	٩٠	٤	سأمرض مع حلول وقت النوم	١٠٠
		تخيل زميلة غرفتها في المستشفى + عد النقود من الصراف الآلي. غسل يديها لمدة ٣٠ ثانية	٨٥	٣	سأمرض مع حلول وقت النوم	٩٠
ملامسة مقابض الأبواب، والنقود	التجنب، والغسل	وضع يدها على مقبض باب المتجر + عد النقود. غسل يديها لمدة ٣٠ ثانية.	٩٥	٣	سأمرض مع حلول وقت النوم	٩٥

أظهر هذا المثال قائمة "أناليا" لتعريض نفسها لمخاوفها من التلوث ووقف سلوك الأمان المتمثل في غسل اليدين لفترات طويلة. كما قللت بشكل منهجي الوقت الذي تستغرقه في الاستحمام، رغم أن ذلك لم يظهر بشكل واضح في قائمتها. في النهاية، تناقصت مرات الاستحمام حتى أصبحت مرة واحدة في اليوم لمدة عشر دقائق، وأصبح غسل يديها لمدة ثلاثين ثانية فقط قبل كل وجبة وبعد استخدام المرحاض.

اضطـــــراب الوســـــواس القهـــري-

أفكـــــار "مورغـــان" المُحرَّمـــــة

فقدَ "مورغان" -نجل المبشرين- صديقته في حادث سيارة عندما كانت في الواحدة والثلاثين من عمرها. في الجنازة جاءته فكرة فجأة، *أنا أكره الله*. كانت الفكرة مزعجة جدًا وغير مقبولة بحيث أنه حاول إبعادها عن ذهنه، ولكن كلما حاول تجنب تلك الفكرة أكثر، كلما ظهرت بتكرار أكبر. وكوسيلة لمحو هذه الفكرة أو تحييدها، همس: "آسف، آسف، آسف،" في كل مرة تظهر.

عمِلَت قائمة مورغان أولاً على إيقاف سلوك الأمان "آسف، آسف، آسف"، ثم ركزت على تحمله لعبارة *أنا أكره الله* كفكرة فقط، وتحمله لها كفكرة في مواقف معينة، عندما تُقال بصوت عالٍ، وعند كتابتها.

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "مورغـــــان"

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
التفكير في فكرة *أنا أكره الله*	الطقوس: الهمس "آسف، آسف، آسف" محاولة تجنب الفكرة	تقليل مرات الأسف إلى مرتين في اليوم، ثم مرة واحدة في اليوم التالي، ثم الامتناع بعد ذلك	٨٠	٣	لن أستطيع التوقف. إذا توقفت فإن الله سيعاقبني بدنيا	٧٥
		أفكر في فكرتي مرة واحدة	٥٥	١	سيتم عقابي	٦٠
		التفكير فيها ١٠ مرات	٧٠	١	سيتم عقابي	٦٥
		التفكير فيها ٥٠ مرة	٨٥	١	سيتم عقابي	٧٠
		التفكير في الفكرة أثناء الحديث مع العملاء	٧٠	٣	سيعرفون، وسيلغون عقودهم	٩٠
		التفكير فيها أثناء وجود الوالدين	٩٠	٣	سيقرأون ما يدور في عقلي	٦٠
		التفكير فيها في الكنيسة	١٠٠	١	سيتم عقابي	١٠٠

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "مورغـــــان"

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
كتابة الفكرة	"آسف، آسف"	كتابة الفكرة مرة واحدة	٦٥	٣	سيتم عقابي	٦٠
		النظر للفكرة المكتوبة وقراءتها لمدة ٥ دقائق	٩٠	٣	سيتم عقابي	٦٠
		كتابتها ١٠ مرات	٧٠	٣	سيتم عقابي	٧٠
		كتابتها ٥٠ مرة	٩٠	٣	سيتم عقابي	٨٠
		كتابتها على ورقة كبيرة من أوراق الرسم	٨٠	٢	سيتم عقابي	٨٥
قول الفكرة بصوت مرتفع	" آسف، آسف"	يقولها مرة واحدة عندما يكون بمفرده في السيارة	٧٠	٢	سيتم عقابي	٦٠
		أخبر صديقي أليكس عن فكرتي	٩٥	٣	سينبذني	١٠٠

اضطراب الهلع – خوف "سيرجيو" من السفر

تعرض "سيرجيو" لأول نوبة هلع في إحدى الفنادق، بعد رحلة طائرة مضطربة ومرهِقة. تضمنت الأعراض الجسدية الشعور بالدوار/ الدوخة، واحمرار الوجه، وسرعة ضربات القلب، والشعور بصعوبة التنفس، وضعف في الساقين. كانت نوبات الهلع اللاحقة نادرة الحدوث في البداية، كانت تحدث فقط عندما يسافر بعيدًا عن المنزل. مع مرور الوقت، بدأت تحدث في وسائل النقل العام، وفي الأماكن المزدحمة، وفي الرحلات الطويلة، وعندما يكون عالقا في الازدحام المروري، وتكون النوبة مسبوقة دائمًا بواحد أو أكثر من الأعراض الجسدية التي يعاني منها. إذا نظرت إلى عمود القيم في قائمة "سيرجيو" الموضحة أدناه، سترى أن خوفه من نوبات الهلع منعه من الاستمتاع بأنشطة ذات قيمة عالية جدًا له، مثل مشاهدة الأفلام، وتناول الطعام بالخارج، وقضاء الوقت مع الأصدقاء.

لاحظ أن قائمة "سيرجيو" تحتوي على تعرض لمواقف، وتعرض لإحساسات داخلية، وتعرض تخيلي. كان اضطراب الهلع لديه نموذجيًا في أن خوفه لم يكن كثيرا من مواقف محددة، بل بالأحرى من الإحساسات الجسدية الخاصة بالهلع التي قد يشعر بها في تلك المواقف. ولتنفيذ التعرض عند العمل في علاج اضطراب الهلع، فمن المفيد تصميم تجارب آمنة ومُتحكَّم فيها، من شأنها استثارة إحساسات جسدية مماثلة لنوبة الهلع. أعاد "سيرجيو" خبرات الإحساسات الداخلية على النحو التالي:

أعراض الهلع	استثارة أعراض شبيهة بالهلع
سرعة ضربات القلب	الجري في مكانه
احمرار الوجه/ الإحساس بارتفاع حرارته	الجري في مكانه مرتديا معطفا ثقيلا
الدوخه/ الدوار الخفيف	التنفس السريع جدا
صعوبة التنفس	التنفس عبر قشة (شالومو) زفير فقط Breathing through a straw
ضعف الساقين	الجلوس في وضع "نصف قرفصاء" حتى يشعر بضعف الساقين واهتزازهما

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "سيرجيـــو"

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
القيادة لأكثر من بضعة أميال	التجنب: البقاء في المنزل، يقوم أحد بتوصيله	القيادة إلى "سان رفائيل" لمدة ٣٠ دقيقة	٤٥	٢	الهلع، سأضطر للتوقف	٦٠
		القيادة إلى "نابا" لمدة ٦٠ دقيقة	٥٥	٢	الهلع، سأضطر للتوقف	٧٠
		القيادة إلى بحيرة "كلير" لمدة ساعتين	٧٠	٥	الهلع، سأضطر للتوقف	٧٥
التفكير في أول نوبة هلع	التشتيت، أو شرب الكحوليات، أو استخدام الإنترنت	تخيل أول نوبة هلع لمدة دقيقتين، ثم لمدة ٥ دقائق، بدون تشتيت أو تخدير	٤٥	١	لن أستطيع تحمله، سأضطر للتوقف	٦٠
استخدام المواصلات العامة	التجنب	استخدام القطار السريع إلى منطقة "أوكلاند"	٥٠	١	الهلع، سأضطر للنزول	٦٠
		استخدام القطار السريع إلى منطقة "سانفرانسيسكو"	٧٠	٣	الهلع، سأضطر للنزول	٦٠
		استخدام الأتوبيس لمنطقة "ساكرامينتو"	٨٠	٤	الهلع، سأضطر للنزول	٧٥
		استخدام الأتوبيس لمنطقة "رينـــو"	٩٠	٥	الهلع، سأضطر للنزول	٩٥

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
القيادة على الطريق السريع	عدم فعل ذلك مطلقا، أو يقوم أحد بتوصيلي، أو أبقى في المنزل	القيادة على طريق سريع ذي ٤ مخارج، الساعة ٤ مساء	٥٠	٢	الهلع، سأضطر للتوقف	٦٥
		القيادة على طريق سريع ذي مخرجين، الساعة ٥ م	٧٠	٢	الهلع، سأضطر للتوقف	٧٠
المواقف المركَّبة	جميع ما سبق	تخيل أول نوبة هلع + القيادة	٦٠	٢	الهلع، سأضطر للتوقف	٨٠
		تخيل أول نوبة هلع + القطار السريع	٧٠	١	الهلع، سأضطر للنزول	٨٠
		تخيل أول نوبة هلع + الطريق السريع	٧٠	٢	الهلع، سأضطر للتوقف	٨٠
الذهاب إلى السينما	البقاء في المنزل، ومشاهدة التلفاز	الذهاب لحضور فيلم رائج	٦٥	٤	الهلع، سأضطر للمغادرة	٦٠
تناول الطعام بالخارج	التجنب	الذهاب لمطعم شهير	٧٥	٥	الهلع، سأضطر للمغادرة	٨٠

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
إحساسات الهلع الداخلية: عدم القدرة على التنفس، وارتفاع الحرارة، وسرعة ضربات القلب، واهتزاز العضلات	أتوقف عن أي فعل أقوم به يبدو أنه يتسبب في تلك الإحساسات	الجري في مكانه – لمدة دقيقة	٧٥	٢	الهلع، سأضطر للتوقف	٦٠
		الجري في مكانه – لمدة دقيقتين	٨٥	٢	الهلع، سأضطر للتوقف	٦٥
		الجري + ارتداء معطف لمدة دقيقتين	٩٥	٢	الهلع، سأضطر للتوقف	٨٠
		الجري، ثم القيادة	٩٠	٣	الهلع، سأضطر للتوقف	٩٠
		التنفس السريع جدا - لمدة دقيقة	٧٠	١	الهلع، سأضطر للتوقف	٨٠
		التنفس السريع جدا – ثم القيادة	٨٥	٢	الهلع، سأضطر للتوقف	١٠٠
		التنفس عبر قشة (شالومو) زفير فقط لمدة دقيقة	٦٠	١	الهلع، سأضطر للتوقف	٦٥
		وضع النصف قرفصاء لمدة دقيقتين	٥٥	٢	الهلع، سأضطر للتوقف	٦٥

لمزيد من التفاصيل حول تصميم التعرض للإحساسات الداخلية، انظر الملحق الرابع في نهاية هذا الكتاب.

الرهاب النوعي – خوف "صوفيا" من النحل

يمكن أن تنشأ المخاوف النوعية فيما يتعلق بأي شيء أو أي موقف تقريبًا. تشمل المخاوف الشائعة الحشرات، والحيوانات، والمرتفعات، والأماكن المغلقة، والقيادة، والحقن وغيرها من الإجراءات الطبية، ومخاطبة الجمهور، والمياه، وغيرها كثير. وعادة ما يشتمل تصميم بنود قائمة المخاوف على مراعاة:

• **البعـــــد** عن الشيء أو الموقف المخيف، فكلما اقتربت منه، زاد توقع الكارثة.

• **مستـــوى التهديـــد** مثل مقدار الوقت الذي تقضيه بالقرب من الشيء المخيف أو في الموقف المخيف. أو إلى أي مدى تشعر بخطورة التعرض ___ هل من صورة الثعبان أم من ثعبان حقيقي؟ ما هو حجم الثعبان؟ هل هو في قفص؟ هل ستلمسه؟

• **التصورات الكارثية للنتائج في أسوأ الحالات** مثل القراءة عن شخص ما لدغته أفعى أو تخيل ذلك.

توثق القائمة التالية خطة التعرض "لصوفيا"، التي كانت تعتني بالحدائق وكانت تخاف من النحل. لقد كانت تهتم بوظيفتها بشدة، كما سترى في تقديراتها للقيم.

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "صوفيا"

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
قراءة مقال عن النحل	تجنب	قراءة مقال عن شخص هوجم من النحل	٨٥	٢	سأخاف جدا، وأضع المجلة جانبا	٩٠
		الإمساك بصورة نحلة	٤٠	١	سأتركها	٦٠
		النظر لصورة شخص مصاب بلسعات نحل متعددة	٨٠	٢	سأخاف جدا، وأضع الصورة جانبا	٩٠
مقاطع فيديو عن النحل	تجنب	مشاهدة فيديو للنحل على الكمبيوتر	٥٠	١	سأغلقه	٦٠
		الاستماع إلى تسجيل طنين عديد من النحل	٤٥	١	سأغلقه	٦٥
حدائق زهور يوجد بها نحل	تجنب	الوقوف في منتصف الطريق إلى زهور الأضاليا (حيث يوجد كثير من النحل) لمدة دقيقة	٦٥	٣	سيتم لسعي	٦٠
		الوقوف في منتصف الطريق إلى زهور الأضاليا لمدة ثلاث دقائق	٧٥	٣	سيتم لسعي لسعات عديدة	٧٠

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة إيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
حدائق زهور يوجد بها نحل	تجنب	الوقوف بجانب زهور الأضاليا لمدة ٣٠ ثانية	٨٠	٣	لسعات متعددة	٨٠
		الوقوف بجانب زهور الأضاليا لمدة دقيقتين	٩٠	٣	لسعات متعددة	٩٠
		الوقوف بجانب زهور الأضاليا لمدة ٥ دقائق	٩٥	٣	لسعات متعددة	٩٥
		زيارة أحواض الزهور في ساحة السيدة "لاثام"	٨٠	٥	سيتم لسعي	٧٥
		تشذيب شجيرة ورد عند السيدة "درويري"	٧٠	٥	لسعات متعددة	٧٥
المواقف المركبة	تجنب	الوقوف بجانب زهور الأضاليا أثناء قراءة مقال عن هجوم النحل	١٠٠	٣	لسعات متعددة	١٠٠
		قراءة مقال عن هجوم النحل قبل عزق مشتل زهور السيدة "لاثام" مباشرة	٩٠	٥	لسعات متعددة	٩٥

الرهاب النوعي – خوف "ستـــان" من الإبـــر

ها هي قائمة أخرى للرهاب النوعي، تلك التي أجراها "ستان"، الذي تم تشخيصه حديثًا بمرض السكري والذي كان يخاف من الإبر. كما ترون من تقديراته للقيم، كان لديه قيمة عالية حول البقاء بصحة جيدة، الأمر الذي تطلب منه تعلم إعطاء حقن الإنسولين لنفسه.

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "ستـــان"

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
التواجد بجوار مواد الحقن: القنينات والأبر الطبية .. إلخ	التجنب، أو التشتيت ، أو طلب التطمين	الجلوس في غرفة انتظار الطبيب	٥٥	٢	سأغادر على الفور	٦٠
		النظر إلى صورة حقنة طبية	٤٥	٢	سأتوقف، وأتركها	٦٠
		مشاهدة فيديو لشخص أخذ حقنة	٥٠	٢	لن أستطيع تحمله، سأغلقه	٩٠
		مشاهدة ممرضة تقوم بحقن برتقالة	٨٠	٤	سأغادر على الفور	٨٠
		شم رائحة الكحول على قطعة قطنية	٥٥	١	سأتوقف على الفور	٦٠
تلقي حقنة	التجنب، أو تشتيت الانتباه مع الثرثرة، النظر بعيدا	تخيل تلقي حقنة مؤلمة	٧٠	٢	سأتوقف عن التخيل	٦٥
		تخيل تلقي حقنة مع الصراخ والإغماء	٧٠	٢	سأتوقف عن التخيل	٧٠
		الممرضة تعطيني حقنة الإنسولين في ساقي، وأشاهد ما يحدث، ولا أنظر بعيدا	٩٠	٥	الصراخ، والإغماء	٨٥

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة إيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
إعطاء نفسي حقنة الإنسولين	التجنب	ألصق إصبعي بالإبرة	٨٠	٢	لا أستطيع فعل ذلك	٩٠
		أمسك حقنة مليئة بمحلول ملحي	٧٥	٣	سأتوقف، وأغادر	٩٠
		أعطي نفسي حقنة الإنسولين في رجلي	١٠٠	٥	لا أستطيع فعل ذلك، سأصاب بالإغماء	٩٥

اضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD)

— الاعتداء الجنسي على "لـورا"

كانت "لورا" ضحية اقتحام ليلا حيث ضُربت من المعتدي، وتم الاعتداء عليها جنسيا في سريرها. منذ ذلك الهجوم، عانت من ومضات مشاهد من الماضي flashbacks وتصاعد شديد للقلق والحزن وخوف بالغ من أن تبقى بمفردها في الليل.

يتضمن التعافي من أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة نوعين مختلفين جدًا من التعرض:

١. **التعرض التخيلي** Imagery exposure الذي يتضمن تخيُّل الحدث الصادم بالتفصيل، وغالبا يمكن تنفيذ هذا من خلال عمل تسجيل يستمر من خمس عشرة دقيقة إلى ثلاثين دقيقة تصف كل دقيقة خطوة من الصدمة، بما في ذلك قدر الإمكان ما حدث انفعاليا، وجسديًا، ومعرفيًا أثناء الحدث.

٢. **التعرض الموقفي** Situational exposure للمخاوف الحالية التي أثارتها الصدمة. فيما يتعلق "بلورا" – التي يتعين عليها إما قضاء الليل في منزل أصدقائها أو إقناع أصدقائها بالبقاء معها– أصبح خوفها من البقاء بمفردها في الليل مشكلة خطيرة. كما سترى، فإن عديدا من البنود الموجودة في قائمتها هي تعرضات موقفية صُمِّمت لتغيير الاعتقاد بأنها ستتعرض للهجوم إذا أمضت الليلة وحدها.

لدى "لورا" قيم عالية حول مواجهة الألم في حياتها والحفاظ على استقلاليتها، كما سترى في القائمة الخاصة بها.

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "لـــورا"

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة إيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
تذكر الهجوم	التجنب، أو التشتيت، أو الطقوس العقلية	تسجيل قصة الهجوم على الهاتف- لمدة ١٥ دقيقة	٨٥	٥	لا أستطيع تحمل ذلك، سأضطر للتوقف	٩٥
		الاستماع لخمس دقائق من التسجيل على الهاتف، الذي وصفت خلاله كل ما حدث أثناء الهجوم	٨٠	٥	لا أستطيع تحمل ذلك، سأضطر للتوقف	٨٠
		الاستماع لعشر دقائق من التسجيل	٧٥	٥	لا أستطيع تحمل ذلك، سأضطر للتوقف	٧٥
		الاستماع للخمس عشرة دقيقة كاملة للتسجيل	٧٠	٥	لا أستطيع تحمل ذلك، سأضطر للتوقف	٧٥

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
قضاء الليل وحدي	التجنب، والبقاء في منازل الأصدقاء	البقاء بمفردها في فندق- ليلة واحدة	٧٠	٤	سيتم الهجوم عليَّ	٦٠
		البقاء ليلة في منزل أحد الأصدقاء، مع عدم وجود أحد هناك	٧٠	٣	سيتم الهجوم عليَّ	٨٠
		البقاء بمفردها في فندق – لمدة ليلتين	٧٥	٥	سيتم الهجوم عليَّ	٧٠
		الاستماع للتسجيل الخاص بالهجوم + قضاء الليلة في الفندق	٨٠	٥	سيتم الهجوم عليَّ	٧٥
		البقاء بمفردها في المنزل حتى الساعة ١٠ مساء	٨٠	٤	سيتم الهجوم عليَّ	٧٠
		الاستماع للتسجيل الخاص بالهجوم + البقاء بمفردها في المنزل حتى منتصف الليل	٨٥	٥	سيتم الهجوم عليَّ	٨٠
		تبقى بمفردها في المنزل حتى منتصف الليل، ثم تذهب إلى الفندق	٩٠	٤	سيتم الهجوم عليَّ	٨٠
		تقضي الليل بمفردها في المنزل	١٠٠	٥	سيتم الهجوم عليَّ	٩٥

اضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD)

-خروج قطار ركاب "آرون" عن مساره

قبل ثلاث سنوات، كان "آرون" في ثاني سيارة لقطار ركاب عالي السرعة عندما خرج عن مساره وانجرف إلى داخل مستودع. طار الركاب في الهواء ومات أربعة ممن كانوا في سيارة "آرون". وقد حوصر الناجون لأكثر من ساعة أثناء محاولة رجال الإنقاذ والمسعفين الوصول إليهم. أثناء انتظار المساعدة، كان "آرون" يعاني من ألم شديد بسبب كسر في ساقه وضلوعه.

كما سبق وأن ذُكِر في حالة "لورا"، يجب التعامل مع اضطراب كرب ما بعد الصدمة من خلال التعرض لكل من التعرض التخيلي (الوصف المسجل للحدث)، والتعرض الموقفي للمخاوف الحالية المرتبطة به. في حالة "آرون"، أصيب بخوف مرضي من القطارات والطائرات والحافلات، وأُجبِر على ترك وظيفته لأنها تتطلب سفرًا طويلا. لاحِظ أن مواقف التعرض عالية القيمة له تنطوي كلها على زيادة قدرته على السفر.

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "آرون"

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
تذكر خروج القطار عن مساره	التجنب، أو أخذ مهدئات، أو شرب كحوليات كثيرا، أو التشتيت	تسجيل ١٨ دقيقة للحادث- ما الذي رأيته، وسمعته، وشممته، وفكرت فيه، وشعرت به انفعاليا وجسديا	٩٠	١	سأضطر إلى التوقف	٨٠
		الاستماع للتسجيل مرة واحدة في اليوم الأول بدون كحوليات أو مخدرات أو تشتيت انتباه	٨٥	١	سأضطر إلى التوقف	٨٠
		الاستماع للتسجيل مرتان في اليوم الثاني بدون كحوليات أو مخدرات أوتشتيت	٨٠	١	سأضطر إلى التوقف	٨٠
		الاستماع للتسجيل ٣ مرات في اليوم الثالث بدون كحوليات أو مخدرات أوتشتيت	٦٥	١	سأضطر إلى التوقف	٧٠
		الاستماع للتسجيل ٤ مرات في اليوم الرابع بدون كحوليات أو مخدرات أو تشتيت	٦٠	١	سأضطر إلى التوقف	٧٠
		الاستماع للتسجيل ٥ مرات في اليوم الخامس بدون كحوليات أو مخدرات أو تشتيت	٥٠	١	سأضطر إلى التوقف	٦٥
		قراءة مقال عن انحراف القطار عن مساره بدون كحوليات أو مخدرات أو تشتيت	٥٠	١	سأضطر إلى التوقف	٦٥

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
ركوب المواصلات العامة	التجنب، أو التشتيت، أو المهدئات	ركوب عربة إلى حديقة الحيوان	٤٥	٢	الهلع، سأنزل	٦٠
		الأتوبيس إلى "ستون تاون"	٤٥	٢	الهلع، سأنزل	٦٠
		الأتوبيس إلى متحف "بيركلي" للفنون	٥٥	٣	الهلع، سأنزل	٧٥
		القطار إلى "ميلبـــري"	٧٠	٢	الهلع، سأنزل، سيحدث اصطدام	٨٠
		القطار إلى "سان جوس"	٨٠	٣	الهلع، سأنزل، سيحدث اصطدام	٩٠
		الطائرة إلى "الوس أنجلوس" لزيارة شقيقه	٥٥	٤	الهلع، وسأحتاج للنزول، وسأتقيأ، وسنصطدم	٦٠
المواقف المركبة	التجنب، أو التشتيت، أو المهدئات	الاستماع إلى التسجيل + القطار إلى "ميلبـــري"	٨٥	٢	اصطدام	٧٥
		الاستماع إلى التسجيل + القطار إلى "سان جوس"	٩٠	٣	اصطدام	٨٠
		القراءة عن الاصطدام + القطار أو الأتوبيس إلى "يوزيمايت"	٩٥	٤	اصطدام	٩٥

الفصل السادس

حـــــل الـقـلـق

يمكن تلخيص حل القلق على أنه حيلة بسيطة من خطوتين:

١. تجنب ما تفعله عادة.

٢. افعل ما تتجنبه عادة.

أو بلغة علم النفس:

١. توقف عن اتباعك سلوك الأمان.

٢. تعامل مع سلوك الأمان التجنبي لديك

أو حتى بشكل أكثر بساطة، بلغة الإنسان العادي:

١. استيقظ من غفلتك

٢. عُد إلى صوابك

لو كان الأمر بهذه البساطة! أن تكون مستعدا فقط، كان عليك بالفعل القيام بكثير من القراءة، وكثير من العمل المكثف بالورق والقلم الذي يُعد مخيفا في حد ذاته، وكثير من التعلم والتحضير والتحفيز، والتحليل، وترتيب الكرب والقيم، وما إلى ذلك. ولا يزال يتعين عليك وضع واحد من خططك موضع التنفيذ في الواقع.

ولكن الآن كل عملك سيؤتي ثماره. في هذا الفصل سوف تواجه قلقك أخيرا وتتغلب عليه، وتوقف الإنذارات الكاذبة القديمة.

من الصعب مواجهة شيء تعتقد أنه من المحتمل جدًا أن يؤذيك. وهذا بالضبط ما يطلبه منك هذا البرنامج العلاجي أن تقوم به. سيكون من المفهوم إذا كنت تفكر بجدية حول التوقف هنا، على أمل العثور على طريقة أخرى. لكن ها هي المشكلة: تعريض نفسك لما تخافه هو الطريق الوحيد للتغلب على

القلق بشكل دائم. وعملية التعرض المُقدمة هنا – رغم ذلك التحدي — هي أسرع وأكثر فاعلية من العلاجات السابقة.

الحلول الأخرى لا تعمل. نادرًا ما تكون أدوية القلق خيارًا جيدًا. هي تساعدك فقط ما دمت تتناولها، وعديد منها يسبب الاعتماد الكيميائي. عندما توقف العقاقير، فإن أعراض الانسحاب أو التوقف قد تجعلك تشعر بأنك أسوأ من ذي قبل. ويبدو الانتظار والأمل أحيانًا حلا بأن القلق قد يتلاشى أو يتبدد تلقائيا، غير أن المسار طويل المدى لاضطرابات القلق غير المعالجة يكون عادة أنها تزداد سوءًا. أما التجنب فإنه يولد مزيدا من التجنب، وتصبح الحياة مقيدة ومغلقة بالخوف أكثر من أي وقت مضى. هناك استراتيجية أخرى، وهي محاولة إقناع الناس بمساعدتك، أو طمأنتك، أو حمايتك، وهذا أيضا يجعل القلق أسوأ على المدى الطويل. إن كل شيء تفعله لتشعر بالأمان يجلب لك هدوءا لحظيا في أحسن الأحوال، قبل الوقوع في الجولة التالية من القلق.

لا يمكن تغيير إيمانك بأن بعض الأشياء ستؤذيك دون تأكيد الخبرات. عندما يتعلق الأمر بالخوف، فكل شيء يحتاج إلى دليل. علينا أن نختبر الموقف المخيف بشكل مباشر ونلاحظ أننا سالمون. هذا ما سوف يحدث في برنامج العلاج هذا. إنه صعب، ويتطلب شجاعة، ولكنه سيحررك.

تحسين قائمة التعرض الخاصة بك

احصل على ورقة تطبيق قائمة التعرض الخاصة بك من الفصل السابق. قبل أن تضع خططك المتنوعة قيد التنفيذ، ستحتاج إلى إجراء بعض التحسينات لضمان أفضل النتائج.

قم بتضمين البنود الخاصة بأعلى نسب لحدوث الاحتمالات فقط

يعتمد التعرض الفعال على إظهار أقصى قدر من التباين بين توقعاتك بالضرر والنتائج الفعلية. لذلك، يجب عليك التأكد من أن نسبة احتمالية الضرر لجميع بنود التعرض تزيد عن ٦٠ بالمائة. بهذه الطريقة سيكون لديك أقصى إمكانات التعلم وأفضل فرصة لتبديد مخاوفك.

إذا كانت نسبة احتمال الضرر لأحد بنود التعرض أقل من ٦٠ في المائة، فقم بمد الوقت المستغرق في التعرض، أو خطط للاقتراب من الموقف المخيف، أو ادمج هذا البند مع مواقف أخرى مخيفة حتى تتجاوز الاحتمالية ٦٠ بالمائة.

ضمِّن مدى كامل من النسب المئوية لاحتمالات الضرر

تأكد من أن بنود التعرض في قائمتك تغطي المدى الكامل لنسب احتمالات الضرر، من ٦٠ إلى ١٠٠ بالمائة. تجنب الفجوات الكبيرة التي تزيد عن ١٠ بالمائة – على سبيل المثال، أن يكون لديك بنود بنسبة ٦٠ في المائة والبند التالي لها بنسبة ٨٠ في المائة. إذا لزم الأمر، املأ هذه الفجوات بعناصر تعرض إضافية.

قم بتضمين العناصر عالية القيمة فقط

تأكد من أن الخطط التي تضعها للتعرض للأشياء التي تتجنبها تفي بهذه المعايير:

- إنها أشياء تريد القيام بها، وخبرات تريد حقًا أن تمتلكها، لكنك تجنبتها بسبب الخوف.

• يجب أن تتضمن أكبر عدد ممكن من العناصر التي حصلت على أعلى رتب في عمود القيم. إنها الأشياء التي تقدرها أو تحتاج إلى القيام بها للحصول على حياة كاملة أو مُرضية. قد تشمل هذه الأمثلة المواعدة لشخص يعاني من قلق اجتماعي، أو ركوب الطائرات لمن يعاني رهاب الطائرات وتتطلب وظيفته السفر، أو توصيل الأطفال إلى المدرسة وكرة القدم وما إلى ذلك لشخص يخشى القيادة.

• إنها أشياء إذا تم تجنبها ستؤثر على حياتك بطرق سلبية. على سبيل المثال، قد يمنعك الخوف من نوبات الهلع من مقابلة الأصدقاء في المطاعم أو الاستمتاع بالحفلات الموسيقية أو استخدام وسائل النقل العام. ربما تمنعك المخاوف الاجتماعية من التحدث في العمل أو المشاركة في مجموعات المهام. وقد يمنعك الخوف من الجراثيم من التجارب الإيجابية التي يبدو فيها خطر العدوى.

• إنها أشياء ليست خطيرة حقًا. فعلى الرغم من أنها تخيفك، يجب أن تكون أشياء يخبرها كثير من الناس دون ضرر واضح، إنها أشياء تعتبر آمنة بشكل عام لمعظم الناس. لذلك لا تمشي لمسافات طويلة ليلا في الأحياء المليئة بالجريمة، ولا تستهزئ من الكلاب الشريرة، ولا تقود فوق الحد الأقصى للسرعة في حركة المرور الكثيفة.

قم بتوسيع أنماط التعرض لتشمل التخيل

التعرض الموقفي، الذي يتضمن التواجد في الموقف الذي تتوقع أن يؤذيك أو بالقرب منه، ليس الشكل الوحيد من التعرض. فهناك التعرض التخيلي الذي يُستخدم لتخيل أحداث مخيفة من الماضي، أو لاستعادة الذكريات الصادمة، أو لـ"تعريض" نفسك لمواقف ليس من السهل تصميمها في الحياة الحقيقية. على

سبيل المثال، ليس من الآمن أو العملي التخطيط لمواجهة حادث مرور حقيقي أو عنكبوت سام، لذا فإنك تقوم بهذا في خيالك.

يمكن أيضًا ربط التعرض التخيلي بالتعرض الموقفي من أجل زيادة توقعات النتائج المخيفة، وبالتالي يعزز عدم تحقق التوقعات قوة التعرض. بعبارة أخرى، عندما تؤمن بشدة أن شيئًا سيئًا سيحدث، ولكنه لا يحدث، تبدأ بفصل تجربة التعرض عن فكرة أنك ستصاب بالأذى. علي سبيل المثال قد يسبق قيادتك على الطريق السريع تعرضك لصورة حادث مروري، وبالتالي يزداد توقعك للضرر.

كما أن القراءة عن الأشياء المخيفة المتعلقة بموقف مخيف، قبل التعرض مباشرة، تجعل التعرض أكثر فاعلية من خلال تكثيف توقع الضرر، وعندما تأتي النتيجة بعدم حدوث أي ضرر يساعدك هذا على معرفة أن مثيرات التعرض ليست خطيرة.

ضع في اعتبارك إضافة التعرض الداخلي

هو التعرض للإحساسات الجسدية التي تخبرها أثناء الخوف والخطر، مثل صعوبة التنفس، وارتفاع الحرارة، وارتفاع معدل ضربات القلب، واهتزاز العضلات، وما إلى ذلك. تمت تغطية التعرض الداخلي في الفصل السابق، في إطار اضطراب الهلع. هناك أيضا مزيد من المعلومات في الملحق الرابع في نهاية هذا الكتاب.

• *مثال: تحسين قائمـــة "هـــــاري"*

كافح "هاري" مع الخوف من الهلع في الأماكن العامة. عندما وصل إلى هذه المرحلة في علاجه لاضطراب الهلع، كانت قائمة التعرض الخاصة به ضئيلة بعض الشيء. حيث بدت كذلك:

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "هاري" # ١

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة إيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
الأكل خارج المنزل	التجنب	طلب شاي على العشاء	٥٠	٢	سأصاب بنوبة هلع، وسأضطر للمغادرة، وسأظل عاجزا لعدة ساعات	٤٥
		تناول الغداء في مطعم لطيف مع صديق	٨٥	٤	كل ما سبق، بالإضافة إلى أن صديقي سيكون غاضبا	٩٠
		اصطحاب صديقته خارج المنزل لتناول الطعام	٧٥	٥	كل ما سبق، بالإضافة إلى أن صديقتي ستغضب لعدة أيام	٨٠

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "هاري" # ١

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
أن يكون في الخارج، بعيدا عن المنزل	التجنب، أو التحقق وإعادة التحقق من وجود الهاتف والمفاتيح وأخذ سيارتي الخاصة	السير لمسافة ميل واحد على طول النهر	٦٠	٤	سأصاب بالهلع، وأشعر بالضعف، بالكاد سأصل إلى المنزل	٥٠
		يستقل الأتوبيس إلى العمل	٨٠	٤	سأصاب بالهلع، وسأضطر للاتصال بصديقي ليأخذني إلى المنزل	٨٠
ارتفاع معدل ضربات القلب، والشعور بارتفاع الحرارة وضيق التنفس	التوقف عن الذهاب لصالة الألعاب الرياضية	٣٠ دقيقة في صالة الألعاب الرياضية حتى يشعر بارتفاع الحرارة ويتصبب عرقا	٨٠	٤	سأضطر للمغادرة، وسأشعر بالعجز طوال اليوم	٨٠

نظر "هاري" في النسب المئوية لاحتمالات حدوث أسوأ النتائج وأدرك أن طلب الشاي في العشاء والسير لمسافة ميل واحد كانت الاحتمالية فيهما أقل من ٦٠ بالمائة. لذلك فقد خطط لأن يطلب شطيرة أيضا وأن يزيد المشي إلى ميلين، مما رفع نسبة الاحتمالية إلى ٦٠ و ٦٥ بالمائة على التوالي.

كما لاحظ أنه لم يكن لديه موقف صعب حقًا وصلت نسبة الاحتمالية فيه إلى ١٠٠ بالمائة، لذلك أضاف رحلة نهاية الأسبوع التي كانت صديقته تود دائمًا أن تقوم بها. وأضاف أيضًا زوجًا من التعرض متوسط الشدة لمواقف مخيفة مختلفة لتجسيد القائمة الخاصة به. أحدهما: الذهاب إلى الأفلام الرائجة، كان هذا شيئًا يحب حقًا أن يفعله، والتعرض له ذو قيمة عالية.

كما أضاف "هاري" تعرضا تخيليا بأن يضل الطريق في مدينة غريبة، في وقت متأخر من الليل، وقد نفذ الوقود من سيارته. لقد كان موقفًا يخشاه بشدة، لكنه لم يعرف كيفية ترتيبه على أرض الواقع. كما أضاف بعض الصور التخيلية أثناء تعرضه للمشي ميلين على طول النهر. فكان أثناء المشي، يتخيل الوقت الذي تعرض فيه لنوبة الهلع الأولى أثناء نزهة مع حبيبته السابقة.

عزز "هاري" خطته لتجربة إحساسات الهلع في صالة الألعاب الرياضية من خلال إضافة قميص من النوع الثقيل وزيارة الساونا لمعالجة خوفه من الشعور بالحرارة. كما زاد وقت ممارسة الرياضة ليختبر تزايد معدل ضربات قلبه وتسارع تنفسه لفترة أطول.

بدت النسخة الأخيرة من قائمة "هاري" كما يلي:

ورقة التطبيق الخاصة بقائمة تعرض "هاري" # ٢

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
تناول الطعام في المطعم	التجنب، وتناول الطعام بالمنزل، طلب خدمة التوصيل للمنزل	طلب شاي وشطيرة على العشاء، والبقاء لمدة ٣٠ دقيقة	٥٠	٣	سأصاب بنوبة هلع، سأضطر للمغادرة، سأظل عاجزا لعدة ساعات	٦٠
		تناول الغداء في مطعم لطيف مع صديق	٨٥	٤	كل ما سبق، بالإضافة إلى أن صديقي سيكون غاضبا	٩٠
		اصطحاب صديقته خارج المنزل لتناول الطعام	٧٥	٥	كل ما سبق، بالإضافة إلى أن صديقتي ستغضب لعدة أيام	٨٠
الذهاب لمشاهدة الأفلام	التوقف عن فعل ذلك	يذهب مع صديقته إلى قاعة عرض مزدحمة، ويجلس في منتصف الصف	٧٠	٣	سأشعر بالاختناق لدرجة أنني سأضطر للمغادرة مبكرا	٨٥
تذكر نوبة الهلع الأولى	تشتيت الانتباه	تخيل نوبة الهلع الأولى لمدة دقيقة واحدة، ثم دقيقتين، ثم ثلاث دقائق	٦٠	٢	لن أستمر، سأضطر للتوقف عن التخيل	٨٥

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث
التواجد في الهواء الطلق أو خارج المدينة، بعيدا عن المنزل	التجنب، أو التحقق وإعادة التحقق من وجود الهاتف والمفاتيح وما إلى ذلك. دائما أقود سيارتي، وأبقى على مقربة من المنزل	يقوم بالسير مسافة ميلين على طول النهر بعد تخيل الوقت الذي حدثت فيه نوبة الهلع الأولى أثناء التنزه	٦٥	٤	سأصاب بالهلع، وأشعر بالضعف، وسأعود بصعوبة إلى المنزل	٦٥
		يستقل الأتوبيس لعمله	٧٥	٣	سأصاب بالهلع، وسأضطر للاتصال بصديقي ليأخذني للمنزل	٧٠
		المشي في غابات "موير" مع صديقته	٨٥	٥	سيضطرني الهلع لإنهاء الأمر	٧٥
		الذهاب في رحلة نهاية الأسبوع مع صديقته إلى بحيرة "كلير"	٩٥	٥	سأصاب بالهلع، وسأضطر لقطع الرحلة، وستقوم بتوصيلي للمنزل	١٠٠
الشعور بارتفاع الحرارة، والنهجان، وتسارع ضربات القلب	التوقف عن العمل	قضاء ١٠ دقائق في الساونا في صالة الألعاب الرياضية مرتديا قميصا ثقيلا، ثم ٢٠ دقيقة على جهاز المشي حتى يشعر بالحرارة ويتصبب عرقا ويلهث، ثم يزداد الوقت إلى ٣٥ دقيقة	٨٠	٦	سأصاب بالهلع، وأضطر للمغادرة، وسأشعر بالعجز طوال اليوم	٨٠
القيادة في مدينة غريبة، وفقدان الطريق	البقاء على مقربة من المنزل، وملء خزان الوقود بشكل متكرر	تخيل لمدة ١٥ دقيقة أنك ضللت الطريق في "شيكاغو"، في وقت متأخر من الليل، في حي سيئ، وقد نفذ الوقود.	١٠٠	٤	لن أكون قادرا على إتمام التخيل، وسأضطر للتوقف	٩٥

إرشـــادات للتعـــــرضات الفعـــــالة

ستساعدك هذه الإرشادات على حل مشكلة القلق بأسرع وأفضل ما يمكن. عندما تبدأ في تجربة مواقف التعرض الخاصة بك في الحياة الواقعية، راجع هذا القسم للتأكد من أنك تعظِّم فرصك في النجاح.

كيفيـة اختيـار التعـــرض الأول

ابدأ بهـــدوء. اجعل تعرضك الأول هو العنصر الذي أحرز أقل تقدير للكرب SUDS في القائمة الخاصة بك. من الأفضل أن تبدأ بشيء لا يدفع بخوفك إلى القمة. يمكن في وقت لاحق أن تقوم بترتيب التعرضات بشكل عشوائي، ولكن اجعل هذا التعرض الأول سهلًا نسبيًا.

اختيار التعرض التالي: عشوائي أو تسلسل تدريجي؟

حتى وقت قريب، كان التعرض التدريجي أو الهرمي gradual or hierarchical exposure هو المعيار الذهبي لعلاج القلق. أن تواجه مخاوفك بخطوات صغيرة ومتدرجة، في تسلسل هرمي من أقل العناصر المُخيفة إلى أكثر العناصر المُخيفة. يستند هذا المعيار إلى مفهوم التعـود habituation: بأن تعايش درجة منخفضة من مثيرات القلق وتبقى في الموقف حتى يتم إزالة التحسس تماما وتشعر أنه لم يعد هناك مزيد من الخوف. على سبيل المثال، قد يقف الأشخاص الذين يخافون من الطرق السريعة على جانب الطريق وينتظرون على منحدر لمدة نصف ساعة. ثم ينتقلون ليصبحوا مسافرين في الممر البطيء لربع ميل. في النهاية، سيعملون

على القيادة الحقيقية على الطريق السريع. يستغرق هذا الأمر فترة طويلة وأحيانًا تكون هناك انتكاسات كبيرة، عندما يتأرجح القلق فجأة، ويتعين عليهم تقسيم التعرض إلى خطوات أصغر.

منذ ذلك الحين (Craske et al. 2014) تم اكتشاف طريقة أفضل للتعرض تستغرق وقتا أقل وتؤدي إلى نتائج أكثر ديمومة، وانتكاسات أقل، وتغيير إيجابي عميق في علاقتك بالقلق، يطلق عليها ***التعلم المثبط inhibitory learning***. بدلا من الاعتماد حصريا على التعود، الذي يمكن بسهولة أن يتفكك أو يتراجع، يساعدك التعلم المثبط على تعلم ***أنه لن تحدث الأشياء التي تخشاها***. هذا التحول في معتقداتك الكارثية – بأن أمورا فظيعة ستحدث إذا ركبت المصعد، أو لمست مقبض باب الحمام، أو قلت مرحباً لشخص غريب، أو ذهبت بعيداً عن المنزل، أو أيا كان– يغير قواعد اللعبة بما يمكن أن يحررك بشكل دائم من حياة القلق. فبدلاً من الاعتقاد بأن الأسوأ سيحدث، ستكون قد تعلمت أنه لا توجد علاقة بين المثير القديم المخيف والكارثة.

هذا هو السبب في أن التعرض في هذا البرنامج يتضمن دائمًا النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات، وتقدير النسبة المئوية لاحتمال تحقق هذا التوقع. بعد كل تعرض، لديك فرصة للتعرف على الخطورة الفعلية للأشياء التي تخافها.

يتعارض نموذج التعلم المثبط مع تقاليد التعرض بطريقة ما. حيث يستخدم التعرض العشوائي بديلا عن منحى التعرض الهرمي القديم. فبدلا من استخدام التسلسل الهرمي حيث تعرض نفسك لسلم المواقف المخيفة بشكل متزايد، فإنك تقوم بذلك التعرض بترتيب عشوائي متعمد، فتخلط المواقف التي

تسبب لك مستويات مختلفة من الكرب (SUDS). هذه طريقة أسرع لمعرفة أن توقعاتك الكارثية لن تتحقق.

لذلك، بعد البدء بأدنى عنصر في إثارة الكرب لديك، اقفز إلى عنصر أعلى كثيرا في إثارة الكرب، وله نسبة أعلى في احتمالية حدوث الضرر. كما أن تعريض نفسك لعناصر لها مستويات كرب مختلفة – بعضها أقل، وبعضها أعلى– يعمل على دحض أفضل لتوقعاتك بأن الأشياء السيئة ستحدث. استمر في القفز عبر القائمة الخاصة بك من خلال طرح الأسئلة "ماذا عليّ أن أتعلم بعد ذلك؟" و"ما هي الخبرات التي أتجنبها والتي أحتاج إلى مواجهتها بعد ذلك؟

"ملاحظة خاصة": يعد استخدام *التعرضات العشوائية* *Randomizing exposures* بديلا عن التعرض التدريجي من العناصر الأقل إثارة للخوف إلى العناصر الأعلى أمرا صعبا. **ونحن نقترح عليك بشدة القيام بذلك** نظرا لأن النتائج العلاجية أسرع وأكثر اكتمالا. ومع ذلك، تشكل تلك التعرضات العشوائية لبعض الأفراد مستوى من الخوف والصعوبة يصعب مواجهته. إذا شعرت بعد محاولة التعرضات العشوائية بالقلق الشديد من الاستمرار، فإننا نقترح عليك إعادة ترتيب قائمتك بتسلسل هرمي، من العناصر الأدنى في إثارة الكرب إلى الأعلى. اعمل على التسلسل الهرمي تدريجيًا، وحاول التعرض إلى العنصر الأعلى التالي فقط بعد تعلم مواجهة العنصر الموجود أدناه.

فيما يلي القواعد العامة الأخرى التي يجب وضعها في الاعتبار عند تصميم قائمتك:

استخدم التعرضات عالية القيمة

عند التعامل مع العناصر الأعلى في إثارة الكرب ذات المستويات المرتفعة للخوف، فعليك أن تختار بدايةً التعرضات ذات القيمة الأعلى أيضا. فالتعرض يكون لشيء مخيف، وفي الوقت نفسه يكون أيضًا لشيء تريد أن تفعله، إنه مهم حقا بالنسبة لك. إذا فكرت في العودة إلى قائمة "هاري"، على سبيل المثال، فإن العناصر عالية القيمة مثل الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية كانت أيضًا مخيفة جدًا (مستوى الكرب مرتفع).

نــوِّع سياقات التعرض

هذا يعني، في حالة "هاري"، أنه إذا قام بتمرين في صالة الألعاب الرياضية، فإن التعرض التالي يجب أن يكون في وضع مختلف – المشي السريع على ضفاف النهر أو في الشوارع المزدحمة وسط المدينة. استمر في تغيير المكان والكيفية ومع من تقوم بالتعرضات المحددة حتى تتعلم مواجهة الخوف في سياقات متعددة.

انتبـه أثنـاء التعـرض

أثناء التعرض، راقب جيدا مشاعرك وأحاسيس جسدك وأفكارك. لاحظ النطاق الكامل لتجربتك. داخل عقلك، حاول تسمية المشاعر التي لديك، وشاهدها وهي تتحول وتتغير أثناء التعرض. لا تفعل شيئًا لتجنب أو تخدير مشاعرك. لا تحاول طمأنة نفسك، أو استخدم أفكار للتأقلم، أو السيطرة على خوفك بأي طريقة. بعبارة أخرى، لا تفعل شيئا لتشعر بالأمان.

كن واعيا بتجربة التعرض نفسها. على سبيل المثال، إذا كنت تتعرض للارتفاعات، حاول التركيز على الأشياء الموجودة أسفلك، ملاحظا كم تبدو بعيدة. إذا كنت تتعرض للقلق الاجتماعي، سيكون من المفيد ملاحظة نبرة صوت الأشخاص وتعبيرات وجوههم أثناء حديثهم إليك.

ابق في التعرض لفترة كافية

فترة كافية تعني المدة الكاملة التي خططت لها. أي شيء أقل من ذلك لن يدحض تمامًا توقعك لأسوأ النتائج. إذا لم تتمكن من الاستمرار طوال الوقت، فسيتعين عليك تقسيم التعرض إلى جلستين أو أكثر حيث يمكنك البقاء طوال الوقت. قم بتعديل القائمة الخاصة بك وفقًا لذلك أثناء المضي قدمًا.

حاول البقاء في موقف التعرض أو كرره حتى ينخفض جوهريا توقعك (النسبة المئوية للاحتمالية) بأن النتائج المخيفة ستحدث. لا يهم ما إذا كان قد انخفض مستوى خوفك الفعلي – أم أن توقعك للضرر فقط قد انخفض. إذا كنت تعتقد أنك تحتاج إلى تعريض نفسك لموقف مخيف لمدة ساعة، لكن توقعاتك بحدوث كارثة قد انخفض إلى ١٠ بالمائة بعد خمسة عشر دقيقة، فإنك بذلك قد حققت هدفك ويمكنك التوقف.

اجمع بين التعرضات

بمجرد تنفيذك بعض التعرضات الناجحة، يمكنك محاولة الجمع بين التعرضات. يمكنك الجمع بين تعرضين موقفيين، أو إقران تعرض موقفي مع تخيلي أو تعرض للإحساسات الداخلية. يؤدي التعرض المشترك إلى شيء يسمى *بالانطفاء المتعمق*– دحض أكثر عمقًا لتوقعك للضرر، ويرتبط بالنتائج

العلاجية الأفضل. ولكن عندما تجمع بين التعرضات الموقفية، تأكد من أنك قد تعرضت بالفعل لواحد على الأقل منهم.

قيِّم نتائجك بعد كل تعرض

بعد كل تعرض، املأ إحدى أوراق تطبيق تتبع النتائج المتوفرة لاحقًا في الفصل. إنها تمنحك مساحة كبيرة للإجابة على أربعة أسئلة مهمة:

١. هل حدثت النتيجة المخيفة – نعم أو لا؟
٢. ماذا حدث بدلاً من ذلك؟
٣. كيف تقيم النسبة المئوية لاحتمال النتيجة المخيفة الآن؟
٤. ماذا تعلمت من التعرض؟

افعلهـــا الآن

أنت جاهز. احصل على ورقة التطبيق الخاصة بقائمة التعرض التي أعددتَّها بدقة، اختر تجربة التعرض الأولى، واخرج ونفذها. اعمل من خلال قائمة التعرضات الخاصة بك بشكل منهجي، متبعا المبادئ الإرشادية ومُقيِّما لكل تعرض عند الانتهاء منه.

• *مثال: عملية تعرض "هاري"*

تعرض "هاري" للعنصر الأول في قائمته الذي حصل على أقل كرب SUDS — الذهاب إلى العشاء لطلب شاي وشطيرة. لم يصب بنوبة هلع وبقي لمدة ٤٠ دقيقة، وقد أنهى كل كسرة خبز وقطرة شاي. بعد عشرين دقيقة من

التجربة أدرك أن توقعه بحدوث النوبة الكارثية قد تراجع إلى ما يقرب الصفر في المائة. وعندما أنهى وجبته، أخرج ورقة تتبع النتائج الخاصة به وكتب تجربته وتقييمه لاحتمالية حدوث أسوأ النتائج بنسبة ٤ في المائة.

لم يقرر "هاري" ترتيب تعرضاته مسبقًا. ولكن بدلا من ذلك، استمر في طرح هذه الأسئلة: (١) "ماذا عليَّ أن أتعلم بعد ذلك؟" (٢) "ما الخبرة التي أتجنبها وأحتاج إلى مواجهتها بعد ذلك؟ " (٣) "كيف يمكنني تحقيق أقصى قدر من دحض النتائج التي أتوقعها (النسبة المئوية لاحتمالية حدوث ما أخشى)؟"

بالنسبة لتعرضه الثاني، تخطى "هاري" تناول الطعام بالخارج مع صديقه وقفز مباشرة لتناول العشاء مع صديقته في مطعمها المفضل. كان يجمع بين الخبرات شديدة الخوف وعالية القيمة. على الرغم من أن الوجبة الهادئة كانت مخيفة (حيث كان يتوقع فرصة حدوث الهلع بنسبة ٨٠ في المائة)، كان إظهار وقتٍ جيدٍ لصديقته أمرا مهما للغاية بالنسبة له. فقد كانوا يقضون معظم لياليهم في المنزل، وكانت منزعجة من الطرق التي أصبحت حياته مقيدة بها.

وبينما كانوا ينتظرون لإملاء طلباتهم، بدأ قلب "هاري" ينبض، وشعر بارتفاع حرارته وزيادة معدل تنفسه. لاحظ "هاري" للتو تجربته لحظة بلحظة، إنه يشعر بقلبه وأنفاسه، لديه فكرة، *ها نحن ذا*، يعني ها هو الهلع بات وشيكا. نظر إلى النوادل بصوانيهم؛ استمع إلى همهمة المحادثة. على الرغم من الخوف، كان مصممًا على البقاء لتناول الوجبة كاملة، وقد فعل. في وقت لاحق من تلك الليلة ، كتب "هاري" في ورقة تتبع النتائج الخاصة به أنه أصيب بالهلع، لكن الأمر استمر دقيقة أو دقيقتين فقط، ولم يكن مضطرًا إلى الهروب للمنزل، وقضت صديقته –المفضلة– وقتا ممتعا على العشاء. عندما

أعاد تقدير النسبة المئوية لاحتمالية إصابته بالهلع واضطراره لمغادرة المطعم، انخفض إلى ٢٠ في المائة.

قرر "هاري" أن يأخذ شيئًا مختلفًا تمامًا لعنصر التعرض التالي، فقد ذهب إلى صالة الألعاب الرياضية وقضى ٣٠ دقيقة في الساونا وجهاز المشي. كان قد قدَر احتمالية إصابته بالهلع بنسبة ٨٠ في المائة، وافترض أنه سيضطر إلى مغادرة المكان قبل الوقت المحدد. واندهش أن اكتشف أن ضربات قلبه قد تتسارع ويمكن أن يتعرق ويلهث كذلك ولا يصاب بالهلع. لقد بدأ بالفعل في التعود على هذه الإحساسات. وفي اليوم التالي، ذهب إلى صالة الألعاب الرياضية لممارسة الرياضة كما اعتاد.

سأل "هاري" السؤال التالي، "ماذا عليَّ أن أفعل بعد ذلك؟" وقام بمراجعة قائمته. بشكل حدسي، خَطَرَ له أنه بحاجة لمواجهة الخوف المرتبط بنوبة الهلع الأصلية. لذلك تخيل المشهد وهو على مسار المشي في الطبيعة لمدة دقيقة، ثم دقيقتين، ثم ثلاث دقائق. وعلى الرغم من أنه توقع فرصة حدوث الهلع بنسبة ٨٥ في المائة، فإن ضربات قلبه تسارعت دون ظهور أعراض أخرى، وانخفضت الاحتمالية إلى٥ في المائة على ورقة تطبيق الاختبار الخاصة به.

بعد ذلك، تخيل "هاري" نوبة الهلع الأولى قبل المشي على ضفاف النهر، وبعد ذلك جمع بين التخيل نفسه وموعد لمشاهدة فيلم مع صديقته. وعلى الرغم من أن "هاري" كان يعاني أحيانًا من أعراض هلع قصيرة، فلم تعطله أي منها أو تجبره على العودة إلى المنزل. لقد بدأ يقتنع أنه لن يلحق به ضرر كبير من تلك الأعراض التي اختبرها سابقا.

جرب "هاري" سياقات تعرض أخرى – المشي بسرعة في الشوارع المزدحمة وسط المدينة، والمشي لمسافات طويلة مع صديقته في غابات

"موير". واستمر في تغيير العناصر من حيث شدة الخوف وتوقع الأذى. وكان يجمع العناصر ذات الكرب المرتفع مع الأشياء التي يريد القيام بها ولها قيمة كبيرة، كلما كان ذلك ممكنا. وبينما كانت العناصر ذات الكرب المرتفع عناصر مخيفة، كانت أيضًا تجارب يشعر بدافع كبير لمواجهتها.

لاحظ "هاري"، خلال كل تعرض، كلاً من مشاعره الداخلية وإحساساته الخارجية، لقد شاهد كل ما حدث دون مقاومة أو مواجهة أو تشتيت بعيدا عن التعرض. ومع كل تعرض ناجح، كان يشعر بمزيد من الاقتناع أن الأشياء التي تجنبها لفترة طويلة لن تؤذيه.

وصل "هاري" إلى إمكانية التحرك "بحرية" حيث يمكنه التعرض لأشياء لم يكن مخططًا لها في قائمته. فقد بدأ أحيانًا في ركوب مترو الأنفاق إلى العمل، أو ركوب الحافلة جزءًا من الطريق ويمشي الجزء الباقي. كما اختار المشي لفترات متنوعة على الشاطئ، وفي منطقة خالية بحديقة كبيرة، وعلى عديد من مسارات المشي الجديدة. حتى أنه قرر أن يأخذ ساعتين للتنزه مع مجموعة من عشاق المشي في الهواء الطلق من زملاء العمل.

لفتت صديقته انتباهه إلى أن ما أسماه "حرية" هو "الحياة الطبيعية" للآخرين.

تتبـــع النتائـــــج Results Tracker

فيما يلي ورقة التطبيق الخاصة بتتبع نتائجك بعد كل تعرض، متبوعًا بشرح عن كيفية الإجابة على كل سؤال من الأسئلة الأربعة، وأمثلة عن كيفية استخدام الآخرين لتتبع النتائج. (ورقة التطبيق هذه متاحة أيضًا للتنزيل من الموقع (http://www.newharbinger.com/34749.)

تتبـــــع النتائـــــج

التعرض
النتيجة المتوقعة في أسوا الحالات
هل حدثت النتيجة المتوقعة في أسوأ الحالات؟ نعم__ لا__
ما الذي حدث بدلا من ذلك؟
النسبة المئوية لاحتمالية حدوث أسوأ النتائج قبل__ بعد__
ماذا تعلمت من التعرض؟
التقدير الذاتي للكرب SUDS 100 – 1 **قبل _____ بعد _____**

التعرض

اكتب ما فعلته بالتفصيل وكيف اتبعت خطتك لتعريض نفسك للموقف المخيف دون استخدام أي من سلوكيات الأمان المفضلة لديك.

النتيجة المتوقعة في أسوأ الحالات

اكتب أسوأ سيناريو تعتقد أنه سيحدث.

هل حدثت النتيجة المتوقعة في أسوأ الحالات؟

هذا تقييم بسيط بـ "نعم" أو "لا" لما حدث. إما الضرر الذي توقعته حدث أو لم يحدث. ضع علامة "x" بجوار إما نعم أو لا في تتبع النتائج. نظرا لأن التوقعات يجب أن تصف نتائج قابلة للملاحظة – إما أحداث أو سلوكيات – فإن الإجابة على هذا السؤال يجب أن تعكس الأحداث الفعلية وليس المشاعر أو الانطباعات.

ماذا حدث بدلا من ذلك؟

صف ما حدث بالضبط. ما هي السلوكيات التي أظهرتها أنت أو الآخرون، سواء أثناء التعرض أو بعده مباشرة؟ هل اتبعت خطتك بالضبط، أم كانت هناك اختلافات؟ إذا كانت النتيجة التي توقعتها في أسوأ الحالات لم تحدث، فما الأحداث التي لاحظتها أثناء الاختبار؟ قدر الإمكان، كن عالِمًا شخصيًا و صف نتيجة التعرض بموضوعية.

مثال على ذلك الرجل الذي يخاف الجراثيم. ما لم يغسل يديه جيدا لمدة نصف ساعة بعد لمس سلسلة من المقابض في محطة للحافلات، يتوقع أنه

سيمرض بشدة في غضون ثلاثة أيام. وإليك كيف وصف ما حدث: "بعد يوم من اختبار مقبض الباب، شعرت بالتعب قليلاً، ولم أكن بطاقتي المعتادة. اليوم الثاني كنت بخير، لكنني قمت بتنظيف أنفي عدة مرات. في اليوم الثالث، كنت بخير، ولا توجد أعراض ملحوظة. أعطيت لنفسي يومًا إضافيًا، ولكن حتى في اليوم الرابع شعرت بصحة جيدة، وليس لدي أية أعراض للمرض".

النسبة المئوية للاحتمالية

اكتب النسبة المئوية لاحتمالية حدوث أسوأ النتائج التي كانت لديك قبل التعرض، والنسبة المئوية لاحتمالية حدوث أسوأ النتائج الآن، بعد تجربة التعرض.

ماذا تعلمت من التعرض؟

هذا هو الوقت المناسب لفهم تجربتك. كيف تفسر النتائج؟ إذا كان الضرر المتوقع لم يحدث – كما هو الحال بشكل عام تقريبا – فبماذا يخبرك ذلك عن خطورة هذه التجربة؟

هل فاجأك شيء ما؟ ما مدى احتمالية حدوث الضرر المتوقع الآن – من حيث النسبة المئوية للاحتمالية؟

على سبيل المثال، توقعت سيدة أن تصاب بنوبة هلع وأن تصبح عاجزة وغير قادرة على القيادة إذا حاولت عبور جسر البوابة الذهبية. فكتبت هذا الملخص لما تعلمته على تتبع النتائج الخاص بها: "كنت قلقة. كان معدل ضربات قلبي مرتفعًا جدًا. كان قلبي يدق بشدة. وشعرت بالدوار مثلما كان يحدث لي. كنت "مرعوبة" لكنني لم أشعر بالهلع التام، كنت قادرة على القيادة

بشكل جيد، وذلك الأمر فاجأني. كما تمكنت من التفاعل بشكل مناسب مع حركة المرور، وحتى ابتعدت عن طريق سيارة كانت تندمج في مساري. تعلمت أنه يمكنني الشعور بالقلق دون أن أصاب بنوبة هلع، ويمكنني القيادة بشكل جيد حتى لو كان قلبي يدق بسرعة. ولا زلت فعَّالة. النسبة المئوية لاحتمال أنني لن أكون قادرة على القيادة وسأضطر للتوقف على الجسر: ٤٠ في المائة".

التقدير الذاتي للكرب SUDS 100 – 1

سجل المستوى الذاتي للكرب SUDS من ورقة التطبيق الخاصة بقائمتك للتعرض، والمستوى الذاتي للكرب SUDS الذي شعرت به للتو عندما أنهيت التعرض. ربما تكون هذه المعلومات هي الأقل أهمية في تتبع النتائج، لأن هدف التعرض ليس بالضرورة تقليل مستوى الكرب الخاص بك. ومع ذلك، يمكن أن يكون مثير للاهتمام أن تقارن مستوى الكرب بعد التعرض بمستوى الكرب الذي كنت قد توقعته لهذه الخبرة في قائمتك.

- *مثال: اضطراب الوسواس القهري*

بعد قراءته عن طفل نزل إلى الشارع وقتلته سيارة، بالكاد استطاع "آرون" إخراج الفكرة من عقله، خاصة أثناء القيادة. لقد تخيل أن الأطفال الصغار يمكن أن يعبروا ويسقطوا تحت عجلات سيارته وقد لا يعرف حتى بذلك. بدأ بالقيادة لمسافات قصيرة فقط، متتبعًا المسار بأكمله مرة واحدة على الأقل لمعرفة ما إذا كان قد صدم أي شخص دون أن يلاحظ. وتجنب القيادة في أي

مكان بالقرب من المدارس والملاعب، وبشكل عام قرر ألا يسافر أكثر من خمسة عشر ميلًا في الساعة. وفيما يلي تتبع النتائج الخاص به:

تتبع نتائج "آرون": الخوف من إلحاق الأذى

التعرض: *القيادة لمسافة ٢٢ ميلا لزيارة والدته بعد البحث في جوجل وقراءة مقالات عن الأطفال الذين تصدمهم السيارات. ولا يعود في المسار المعاكس لاقتفاء الطريق.*
النتيجة المتوقعة في أسوا الحالات: *سأصدم طفلا أثناء قيادتي للسيارة وسأقرأ عن ذلك في الصحيفة في اليوم التالي.*
١- هل حدثت النتيجة المتوقعة في أسوأ الحالات؟ نعم لا X
٢- ما الذي حدث بدلا من ذلك؟ *لم ترد تقارير صحفية عن أطفال كانوا ضحايا اصطدام أو ركض. كانت هناك حادثة لإصابة طفل داخل سيارة، هذا كل شيء. كنت مهموما أيضا، وسأعترف بذلك الآن، أنني توقعت أنني سأكون خائفا جدا إلى الدرجة التي ستضطرني أن أعود مرة أخرى لاقتفاء الطريق. لكنني أجبرت نفسي على إيقاف السيارة وقرع جرس باب أمي.*
٣- النسبة المئوية للاحتمالية قبل ٨٠ **بعد** ٦٠
٤- ماذا تعلمت من التعرض؟ *تعلمت أنه يمكنني القيادة بسرعة معتدلة ومسافة معتدلة دون أن أصطدم بأي طفل، على الأقل هذه المرة.*
٥- التقدير الذاتي للكرب SUDS 100 – 1 قبل ٩٥ **بعد** ٧٥

• مثال: اضطراب الهلـــــع

حدثت أول نوبة هلع لـ "بيث" أثناء قيادتها فوق جسر معلق مرتفع، وكانت قد غادرت للتو جنازة والدها في طريقها إلى المنزل. كان الأمر فظيعا لدرجة أنها كانت مصممة ألا تدع هذا الأمر يحدث مرة أخرى. وخلال الأيام القليلة التالية كانت تراقب بحذر العلامات الفزيولوجية الأولى – الشعور بعدم قدرتها على التقاط أنفاسها، والدوار، وخفقان القلب. وعلى الرغم من جهودها عاودها الهلع في مواقف عديدة، مثل: في المطعم، وفي الحافلة، وأثناء المشي للعمل. لقد حاولت أكثر وأكثر أن تتجنب المواقف التي أصيبت فيها بالهلع من قبل، لكنها لم تفلح. وارتفع معدل تكرار النوبات من مرة في الشهر إلى مرتين في الأسبوع. وفيما يلي نتائج أول تعرض لها:

تتبـع نتائـــج "بيـــث": الهلـــــــع

التعرض: *الركض في المكان لمدة دقيقتين حتى أشعر بتسارع النفس وتزايد ضربات القلب.*
النتيجة المتوقعة في أسوا الحالات: *سأصاب بالهلع إلى درجة لن استطيع تحملها، وسأضطر للتوقف مبكرا. وسأكون مستاءة جدا لفعل أي شيء بقية اليوم.*
١- هل حدثت النتيجة المتوقعة في أسوأ الحالات؟ نعم لا *X*
٢- ما الذي حدث بدلا من ذلك؟ *لقد شعرت بالتعب وبدأ قلبي يتسارع، لكنني نجحت في إكمال الدقيقتين كاملتين، وبعد ذلك كنت قادرة على تحرير بعض الفواتير، وذهبت لزيارة "جوان" تلك الليلية. لقد كنت قلقة، وبالرغم من ذلك أكملت التمرين، ولا زلت فعالة.*
٣- النسبة المئوية للاحتمالية قبل ٩٥ **بعد** ٦٠
٤- ماذا تعلمت من التعرض؟ *تعلمت أنني أستطيع تحمل شعوري بضيق أنفاسي وتسارع دقات قلبي. وأن هذا الشعور لا يُعيقني. ويمكنني الاستمرار في حياتي.*
٥- التقدير الذاتي للكرب SUDS 100 – 1 قبل ٩٠ **بعد** ٥٠

• مثال: الرهـــاب النوعـــــي

كانت "جانيس" تخاف من المرتفعات، وقد بدأ الأمر عندما كانت في الحادية عشرة من عمرها، عندما شجعها شقيقها على تسلق برج مياه، ثم تركها هناك، مذعورة من هبوط السلم. بينما حصلت "جانيس" على شهادة جامعية في الهندسة الإنشائية، تدربت فترة مع شركة إنشاءات كبرى. وكان جزء من وظيفتها فحص مواقع البناء، والذي غالبا ما يتضمن العمل في مبانٍ عالية مكتملة جزئيا. ويتطلب المضي قدما في حياتها المهنية أن تتغلب على رهابها من المرتفعات.

تتبـع نتائـــج "جانيس": رهـــاب المرتفعـــات

التعرض: *أذهب مع صديق إلى الطابق الثالث من مبنى قيد الإنشاء.*
النتيجة المتوقعة في أسوا الحالات: *سوف أنزلق أو أسقط أو أقفز من حافة الأرضية المفتوحة. شيء ما سيسحبني أو سيجبرني على السقوط.*
١- هل حدثت النتيجة المتوقعة في أسوأ الحالات؟ نعم X لا
٢- ما الذي حدث بدلا من ذلك؟ *ها أنا على قيد الحياة، وغير مصابة – سأموت إذا سقطت . لقد شعرت بقليل من الدوار هناك، وكانت لدي صورة في ذهني للأرضية وكأنها مائلة وأنا أنزلق. بعد ذلك – تخيلت نفسي –مثلما شاهدت في فيلم– أنني أجري على حافة الهاوية. لكن لم يحدث أي من هذه الأشياء.*
٣- النسبة المئوية للاحتمالية قبل ٧٠ **بعد** ٤٠
٤- ماذا تعلمت من التعرض؟ *إن وجود صور في ذهني لأشياء مروعة لا يجعلها تحدث. لن أسقط إذا كنت على بعد ١٠ أقدام من الحافة، بغض النظر عن القصة التي أتخيلها.*
٥- التقدير الذاتي للكرب SUDS 100 – 1 قبل ٨٠ **بعد** ٦٠

• *مثال: اضطراب كرب ما بعد الصدمة*

تعرض "أرتورو" لهجوم في ماكينة الصراف الآلي ليلا، حيث قام ثلاثة رجال بضربه، وضربه أحدهم بمفتاح براغي. وبينما كان في نصف وعيه، شعر بهم يذهبون بدقة إلى جيوبه ويأخذون كل شيء ذي قيمة. بعد ستة أشهر من الاعتداء بدأ "أرتورو" يعاني من ومضات مشاهد من الماضي flashbacks وتقلبات مزاجية وكوابيس. وأصبح خائفا للغاية من الخروج ليلا والسير بالقرب من مجموعات من الرجال، حتى في الشوارع الآمنة.

تتبع نتائج "أرتورو": الخوف من الاعتداء

التعرض: *السير في شارع السوق بين سيكث Sixth و نيو منتغومري New Montgomery (منطقة تجارية مزدحمة) في الساعة ٨ مساءً.*
النتيجة المتوقعة في أسوا الحالات: *سأتعرض للهجوم والضرب في الشارع.*
١- هل حدثت النتيجة المتوقعة في أسوأ الحالات؟ نعم لا X
٢- ما الذي حدث بدلا من ذلك؟ *وصلت إلى نيو منتغومري ولم يبدُ أن أحدا يلاحظني أو يتحرك نحوي. كنت متوترا في البداية، لكن تحسنت حالتي. فلقد قمت بتخيل سرقتي في أحد المقاهي من قبل، لذلك لم يُخِفني الموقف بقدر ما كنت أعتقد. لقد شعرت وكأنني أستطيع مواجهة المشي، ولذلك فعلت.*
٣- النسبة المئوية للاحتمالية قبل ٧٥ **بعد** ٥٠
٤- ماذا تعلمت من التعرض؟ *تعلمت أنه يمكنني على الأرجح السير في شارع السوق دون أن يزعجني أحد، وأن توقع حدوث شيء لا يعني أنه سيحدث. وأنني لدي قدرة على مواجهة الأشياء أكبر مما كنت أعتقد.*
٥- التقدير الذاتي للكرب SUDS 100 – 1 قبل ٨٠ **بعد** ٥٠

عندما ينتهي التعرض

بعد الانتهاء من عملك عبر القائمة الخاصة بك، ماذا يحدث عندما تواجه بعض تلك المواقف المخيفة مرة أخرى؟ ***سيقل بشكل جوهري قلقك*** أو درجات من تقديرك الذاتي للكرب. ولكن من غير المحتمل أن يختفي القلق تماما، وهذا ليس الهدف من العلاج. إن الهدف من العلاج هو تقليل قلقك بشكل كبير، وستنتهي عملية التعرض الرسمية عندما يمكنك ***القيام بكل الأشياء التي اعتدت تجنبها***.

لا توجد حياة خالية من القلق، كلنا لدينا مخاوف. ولكن الهدف هو أن تعيش الحياة بشكل كامل– حياة حرة في فعل الأشياء التي تهمك حتى لو انطلق إنذار القلق في بعض الأحيان.

لقد توقف "هاري" عن التخطيط للتعرض عندما كان بإمكانه فعل كل الأشياء التي تهمه في قائمته. كان يشعر أحيانا بوخز من القلق القديم، وكان يخطر بباله في بعض المواقف أنه قد يصاب بالهلع. لكنه تعلم شيئا واحدا: أن الأعراض القديمة لا يمكن أن تؤذيه أو تعجزه. وأنه يمكنه فعل كل ما يريد أن يفعل.

الفصل السابع
يمكنك مواجهة الخوف

يُعد الفصل السابع أوّل الفصول الأربعة التالية التي تهدف إلى تعليم ما نعتبره مهارات مساعِدة، حيث يشمل هذا الفصل التقييم بشكل صحيح لقدرتك على مواجهة التهديدات. ويتضمّن الفصل التالي استخدام تقنية تُسمّى فكّ الالتحام Defusion، لتخفيض حِدّة انشغال البال واجترار الأفكار. ويعرض الفصل التاسع كيفية تقييم المخاطر والتهديدات بشكل أكثر دقّة. أمّا الفصل العاشر، فيعرّف كيفية زيادة مستوى تحمّلك للكرب Distress Tolerance.

تنبيـــه

كما سبق وتعلّمت حتى الآن، يمثّل التعرّض الطريق الأمثل لإدارة القلق. فقد علّمك النصف الأول من هذا الكتاب كيف تقيّم قلقك، وكيف توقف سلوكيّات الأمان، وكيف تصمّم خبرات التعرّض المنظّمة، والعمل من خلالها في الحياة الواقعية. إنّ *خبرات التعرّض على أرض الواقع تمثّل جوهر هذا الكتاب*. إذا لم تكن قد مارست بعناية التمارين المطلوبة في الفصول الستة السابقة، نحن *نحثّك على العودة إليها وإجرائها*. إنها أسرع وأضمن طريقة للشعور بالتحسّن.

ومع ذلك، يتضمّن هذا الفصل والفصول الثلاثة التالية تعليمات خاصّة بالمهارات السلوكية المعرفية، التي يمكنها أن تساعدك على إدارة

قلقك، خاصّةً في المواقف التي يكون فيها التعرّض غير ممكن أو غير قابل للتنفيذ في الوقت الراهن.

قدرتـــك على المواجهـــة

في الفصل الثاني، تعرّفت على استجابة الإنذار التي طوّرها البشر ليتعاملوا مع التهديدات بفاعلية ويصمدوا في وجهها. من باب المراجعة، تتضمّن استجابة الإنذار هذه أربع خطوات:

١- *إدراك التهديد* – أصوات الإنذار.

٢- *تقييم التهديد* – تقييم مدى حِدّة الخطر، وما إذا كان لديك الموارد اللازمة لمواجهتها.

٣- *الاستجابات الفيزيولوجية والانفعاليّة* – تختبر دفق من الإحساسات الجسدية التي تجهّزك للتعامل مع الخطر (شدّ العضلات، وتغيّرات بفعل الأدرينالين في الهضم ومعدّل ضربات القلب والتنفّس)، وكذلك التعامل مع انفعال الخوف/ القلق.

٤- *الاستجابة السلوكية* – تحاول تجنّب التهديد، أو تفعل شيئًا لتشعر بالأمان.

واستمر الفصل الثاني في الشرح، بأنّ الطريقة التي تحقّق فيها الخطوة الثانية –تقييم التهديد– يرتبط إلى حدّ كبير بمقدار الخوف الذي تختبره. حيث إنّ جزءًا من تقييم التهديد يمثّل، في حدّ ذاته، تقييما لقدرتك على مواجهة التهديد. إذا كنت تعتقد أنه ليس لديك القدرة على المواجهة، فإنّ أيّ تهديد – حتّى الأكثر بساطة – يصبح غامرًا للمشاعر.

يعرّفك هذا الفصل أن تواجه الخوف من خلال توكيد قدرتك على المواجهة. سوف تبدأ بكتابة **مذكّرات المواجهة** Coping Memoir. وفي مذكّراتك هذه، سوف تروي قصّة المواقف الصعبة التي اختبرتها في الماضي، وكيف نجوت منها. عندما تقوم بالتنقيب، عن أمثلة من ماضيك حول كيف سبق وواجهت الصعوبات من قبل، سوف توسِّع آفاق تفكيرك خارج النطاق الضيّق لأفكارك القلِقة المُعتادة، مما يسمح لك أن تواجه مخاوفك بشكل أكثر هدوءًا.

بعد أن تقوم بكتابة مذكّرات المواجهة الخاصّة بك، سوف تستخدمها لتقوم بإعداد مجموعة من **أفكار المواجهة** Coping Thoughts. تمثّل أفكار المواجهة مقولات قصيرة تستطيع أن تستخدمها في المستقبل، عندما تواجه مواقف مثيرة للقلق، كي تُذكّر نفسك بقدرتك على المواجهة.

أخيرًا، سوف تتخيّل سيناريو أسوأ الاحتمالات worst-case scenario الخاصّ بك، بمعنى أكثر شيء تخاف أنّ يحدث فى المستقبل. سوف تصف بإيجاز الكارثة التي تخاف، جاعلًا إياها الأكثر سوءًا. ثم تعدّ **خطّة المواجهة لأسوأ الاحتمالات** worst-case coping plan، بدلا من السقوط في دوّامة الهمّ والخوف. تمثّل خطّة المواجهة الخاصّة بك، قائمة مفصّلة حول ماذا يمكن أن تفعل لمواجهة الكارثة، مقسّمة إلى الكيفية التي يمكن أن تتصرّف وتشعر وتفكّر وتتكلّم وتتفاعل بها مع الآخرين، كلّ ذلك ضمن سيناريو أسوأ الاحتمالات الخاصّ بك. إنّه تمرين فعّال يعلّمك قيمة التفكير بمرونة، وواقعية وإيجابية حول المستقبل.

الفجوة بين الخوف والواقع

في الفصل السادس، عرّضت نفسك بنفسك للخبرات والمواقف التي تشعر بالخوف تجاهها. من المرجّح أنك اكتشفت فجوة ملحوظة بين توقّعاتك حول المواجهة، وكيف واجهت بالفعل. هذه الفجوة بين توقّعاتك المخيفة وواقع خبرة المواجهة الخاصّة بك، تُعد البداية التي تحتاجها لتغيير معتقداتك، ولتصبح أكثر مرونة في تفكيرك، وكذلك لمواجهة مخاوفك بثقة أكبر.

يرتكز نقص ثقتك في قدرتك على المواجهة على الأفكار المُعتادة والمتكرّرة ومفرطة الحذر، على اعتبار أنّ تلك الأفكار تعزّز معتقداتك السلبية حول نفسك، أو حول بعض المواقف المخيفة، أو حول المستقبل بشكل عام، مثل:

لن أكون أبدًا شخصًا جديرًا بما يكفي.
أنا دائما أرتكب أخطاء.
لا أجرؤ على التحدّث أمام مجموعة.
إذا كنت أقود على ذلك الطريق السريع، فسوف تصدمني شاحنة.
سوف يحدث أمر سيء، بالتأكيد.

لا تلُم نفسك، فعقلك موصول بشكل ثابت بآلاف السنين من التطوّر لحمايتك من الأذى. إنّ توقعاتك السلبية ومستوى القلق المرتفع لديك، هما نتيجة الاستجابة الطبيعية للإنذار التي تتشارك فيها مع جميع البشر الآخرين الذين عاشوا على الإطلاق. كلّ ما في الأمر أن استجابتك للإنذار قد تطوّرت بشكل مفرط. وتحتاج هذه الاستجابة إلى

تخفيض حدّتها، وتعديلها بأفكار أكثر مرونة وواقعية وثقة حول كيف سبق وواجهت في الماضي.

يتمثّل هدفك في هذا الفصل في توسيع نطاق إدراكك بما يتجاوز النتائج مفرطة السلبية التي تتوقّعها عادة، وكذلك في تضمين ذكرياتك عن المواجهة الناجحة في الماضي. يكمن هدفك في توسيع الفجوة بين الخوف والواقع وأن تستقر فيها.

التعلّم من التعرّض

يمكنك أن تعرف كثيرا حول قدراتك على المواجهة نتيجة تمارين التعرّض التي اختبرتها في الفصل السادس. راجع ورقة تطبيق قائمة التعرّض الخاصّة بك، وتذكّر كيف تصرّفت وشعرت عندما عرّضت نفسك فعليًا للأشخاص والأماكن والخبرات التي تخاف.

كيف كان شعورك عندما قرّرت أن تختبر التعرّض لأوّل مرّة؟ ما هي **التوقّعات التلقائية** Automatic Predictions التي قمت بها؟ ما هي الأفكار التي مرّت في ذهنك عند اختبارك التعرّض، وعبورك فيه، وخروجك منه؟ ما التصرّف والشعور الذي حدث وتسبّب في مفاجأتك؟ إنّ مشاعرك وأفكارك وأفعالك جميعها تمثّل المادّة الخام لقدرات المواجهة الخاصّة بك. استخدم ورقة التطبيق التالية لصياغة هذه المادّة الخام ضمن بعض الرؤى الملموسة حول استراتيجيات وقدرات المواجهة الخاصّة بك. (يتوفّر نسخة من ورقة التطبيق المذكورة متاحة للتحميل download من خلال: http://www.newharbinger.com/34749).

في العمود الأول، صِف بإيجاز إحدى جلسات التعرّض الخاصّة بك، ثمّ قيّم تقديراتك الذاتية للكرب SUDS وفق مقياس الشِدّة من ١ إلى ١٠ ، حيث (١) يعني غياب الشعور بالكرب، و (١٠) يعني أقصى درجات الشعور بالكرب. في العمود التالي، صِف كل الطرق التي من خلالها واجهت الخبرة: ما فعلته، وما قلته لنفسك، وكيف تعاملت مع الخوف عندما ارتفعت وانخفضت حدّته. ثمّ قيّم تقديراتك الذاتية للكرب SUDS بعد خبرة التعرّض.

ورقة تطبيق تعلّم المواجهة من خلال التعرّض

خبرة التعرّض	SUDS قبل	كيف واجهت	SUDS بعد

صِف وقيّم عددًا من خبرات التعرّض الخاصّة بك، مُضَمِّنا مجموعة متنوّعة من المواقف والمخاوف. تمثّل ورقة التطبيق التالية، إحدى خبرات التعرّض الخاصّة بـ "أكرم"، التي كانت تحدث داخل مكتب حكومي بهدف تقديم طلب للحصول على إقامة. وقد جمعت خبرة التعرّض هذه خوفه من أن يُصاب بنوبة هلع في مكان عام، وكذلك خوفه من ضرورة التفاعل مع رموز السلطة. فيما يلي ورقة التطبيق الخاصّة بـ "أكرم":

ورقة تطبيق تعلّم المواجهة من خلال التعرّض الخاصّة بـ "أكرم"

خبرة التعرّض	SUDS قبل	كيف واجهت	SUDS بعد
ركبت الحافلة في وسط المدينة وذهبت إلى المبنى الفيدرالي، وتحدثت إلى موظّف الاستعلامات في مدخل الاستقبال، وركبت المصعد، ووجدت المكتب المقصود، وطلبت الاستمارة من الموظّف. شعرت بالذعر في كل خطوة من الخطوات السابقة، كنت خائفا من أن أصاب بنوبة هلع، أو أن يعترضني أحد المسئولين. وددت الهروب. وددت أن أقول: "لابأس، هذا ليس مهمًا."	٥ – ٩	كنت أشعر بذروة الخوف وأستكين مرارًا وتكرارًا، مثل القمّة والقاع في الأمواج. واصلت التفكير: *القيام بعمل واحد تلو الآخر*. ركّزت على ما كان يجب عليّ أن أفعل جسديًا للمضي قدمًا. وركّزت على أولويّاتي، بأن البطاقة الخضراء (الإقامة) كانت أمرًا مهمًّا بالنسبة لي، وبالتالي لم أخذل نفسي.	٣

مذكّرات المواجهة الخاصّة بك

حتى لو كنت صغير السن نسبيًا، فقد واجهت بلا شك بعض المواقف الصعبة في الماضي وواجهتها بنجاح. من المفيد جدًا تذكير نفسك بأنك ما زلت على قيد الحياة اليوم بسبب مواجهتك الناجحة في الماضي. يستحق الأمر، في اللحظات الحالية، قضاء بعض الوقت في كتابة مذكّرات مواجهة موجزة. في ورقة التطبيق التالية قم بإخبار قصّة عن خمس وقائع أو أحداث في حياتك، تمثّل خمس صعوبات كان عليك مواجهتها في الماضي.

في العمود الأول، اكتب الموقف الذي وجدته صعبًا للغاية. يمكن أن يكون موقفًا اجتماعيًا، أو أزمة صحّية، أو انتكاسة مالية، أو حادثًا، أو شيئا ما حدث في عائلتك أو مجتمعك. اذكر أكبر قدر ممكن من التفاصيل، التي تتضمّن ليس فقط ما حدث وإنما أيضًا كيف شعرت بما حدث، وما قاله الآخرون وما فعلوه فجعل الأمر أكثر سوءًا، وأفكارك ومشاعرك في ذلك الوقت، وأفعالك وردود أفعالك عندما تكشّفت الأحداث.

في العمود الثاني، حدّد تقديراتك الذاتية للكرب SUDS – من ١ إلى ١٠، حيث يشير الرقم ١ إلى شبه غياب الشعور بالكرب، والرقم ١٠ يشير إلى أقصى درجة ممكنة من الشعور بالكرب.

في العمود الثالث، اكتب كيف واجهت: ما فعلته، وما قلته، وما شعرت به، وما فكّرت فيه، فساعدك على مواجهة الموقف. اسأل نفسك هذين السؤالين:

مذكّرات المواجهة الخاصّة بي

الموقف الصعب	SUDS قبل	كيف واجهت	SUDS بعد

إذا كنت مثل معظم الناس، فإن حياتك ليست خالية من الصعوبات. قد يكون بعضها قد أرهقك إلى أقصى حد، ومع ذلك فقد نجوت. ما زلت تعيش، ولا تزال على قيد الحياة لتواجِه وتصمد من جديد. وعلى الأرجح، أنّ ما فعلته في الماضي بهدف المواجهة قد ساعدك في تقليل مشاعر الكرب.

• *مثال: "أمارة"*

كانت "أمارة" تخاف أشياء كثيرة: الثعابين، والعناكب، والثقوب المظلمة، والضوضاء المفاجئة، وحركة المرور، والجسور، والأنفاق، والشاحنات الكبيرة، والسكاكين. وكانت تشعر بالقلق بشأن صحّة ابنتها وسلامتها في منطقة سكنية مهمّشة، ومشكلة تعاطي ابنها للمخدّرات، والشئون المالية الخاصّة بها. وصفتها أفضل صديقة لها –"بيتسي"– بأنها "منهارة في أفضل الأوقات أو الظروف". ومع ذلك، تمكّنت "أمارة" بطريقة أو بأخرى من البقاء على قيد الحياة لمدة ثمانية وخمسين عامًا على كوكب يعاني من المخاطر من كل جانب. كيف كان ذلك ممكنًا؟ فيما يلي مذكّرات المواجهة الخاصّة بـ"أمارة":

مذكّرات المواجهة الخاصّة بـ "أمارة"

الموقف الصعب	SUDS قبل	كيف واجهت	SUDS بعد
توفّي والدي عندما كنت طفلة، واضطُررنا إلى الانتقال من منزلنا الجميل في الضواحي إلى شقّة مُرعبة في "ديترويت". صراصير، جيران صاخبون، أرضية باردة، أوساخ. غفوت وأنا أبكي.	٩	في البداية كنت محطّمة نفسيًا، ولكن عندما أدركت درجة الانكسار التي كانت عليها أمي، بذلت جهدًا لأكون أكثر تفاؤلا وأقل تذمّرًا. استخدمنا مبيد حشرات للتخلّص من الصراصير، وعلّقنا ستائر ثقيلة (غير شفّافة)، ورفعنا صوت التلفزيون. لقد تجاوزنا الأمر من خلال تجاهل الخوف والتعامل مع المشاكل المحدّدة واحدة تلو الأخرى.	٦
الانتقال إلى مدرسة مخيفة داخل المدينة في الصف الخامس، أكبر وأكثر صرامة من مدرستي القديمة. شعرت طوال الوقت بأني في موضع الانتقاد أو الهجوم من الآخرين.	٧	اختبأت في المكتبة تمّ مع موظفي جريدة المدرسة. وجدت الأشخاص والأماكن الآمنة بالنسبة لي. اكتشفت عالم الكتب. لم يستطع الخوف ملاحقتي بين الكتب.	٤

الموقف الصعب	SUDS قبل	كيف واجهت	SUDS بعد
تركني زوجي مع طفلين في سن المراهقة، بلا مال ولا مهارات تقريبا. وحيدة ومرعوبة. أتعاطى المشروبات الروحية بكثرة. وكانت أمي توبّخني.	٨	تدبّرت أمر الحفاظ على المنزل، واحتفظت بوظيفتين، ونجحت بإدخال أولادي إلى المدرسة الثانوية. لقد تعاملت مع الخوف بطريقة خاطئة من خلال تعاطي النبيذ، وبطريقة صحيحة من خلال التصرّف حياله.	٤
ألقي القبض على ابني بسبب ترويج المخدّرات. شعرت بالخجل والذعر وقمّة الغضب. كان متحدّيا مُعاندًا وغبيّا جدًّا.	٦	تمكّنت من دفع أجر المحامي، والتحدّث مع القاضي في الحكم مع وقف التنفيذ، وإلزام ابني بحضور جلسات إرشاد. أدركت أن الخوف منعني من أن أكون قويّة، وأنّه كان يتوجّب عليّ أن أكون قوية لأنه كان ضعيفًا جدا آنذاك.	٣
تعرّضت ابنتي للاعتداء الصيف الماضي في محطّة الحافلات. اتصل بي رجال الشرطة فسقطت على الأرض من شدّة خوفي. تمكّنت بصعوبة من قيادة السيارة للوصول إلى المستشفى.	٩	قمت بتوصيلها من وإلى العمل لمدة ثلاثة أسابيع حتى أصبحت قوية بما يكفي لمواجهة ركوب الحافلة مرة أخرى. ما زلت مستعدّة وقادرة على دعمها ما دامت تحتاج إلى ذلك. ينبغي أن أُظهِر نموذجا عن مواصلة الحياة بالرغم من شعوري بالذعر.	٦

غالبًا ما كانت "أمارة" تنسى أنها قويّة وذات كفاءة فعليًا في مواجهة صعوبات الحياة الواقعية، خاصّة عندما يتعلّق الأمر بحماية ومساعدة أسرتها. لذلك احتفظت بنسخة من مذكّرات المواجهة الخاصّة بها على واجهة حاسوبها، ونسخة مطبوعة في حقيبتها، كمساعد للتذكير.

أفكار المواجهة الخاصّة بك Your Coping Thoughts

راجع مذكّرات المواجهة التي كتبتها، بالإضافة إلى التدوينات التي سجّلتها – من خلال الفصل الثاني حتى الفصل السادس– والتي كتبت فيها عن القلق وخبرات التعرّض الخاصّة بك. إنّ هذه المذكّرات والتدوينات مليئة بالأفكار الجيّدة لإنجاز ورقة تطبيق أفكار المواجهة.

تتمثّل أفكار المواجهة في **مقولات ذاتية** قصيرة وإيجابية، تذكّرك بقدرتك على المواجهة. وفيما يلي بعض الأمثلة الجيّدة عن أفكار المواجهة:

- لا بأس من ارتكاب خطأ.
- يمكنني أن أكون راضيا عن بذل قصارى جهدي.
- لقد مررت بهذا من قبل.
- أستطيع أن أفعل ذلك.
- فقط تنفّس بعمق واسترخ.
- أنا أعرف كيف أفعل ذلك.
- اصمد في ذلك حتى النهاية.

استخدم المساحات أدناه لكتابة أفكار المواجهة الخاصّة بك بأسلوبك الخاص. تذكّر أن تكتب أفكارًا تتناول ما تستطيع أن تفعل لمواجهة المواقف الصعبة، وأيضًا ما تستطيع أن تفعل لمواجهة الخوف في حدّ ذاته. (يتوفّر نسخة من ورقة التطبيق المذكورة متاحة للتحميل من خلال: http://www.newharbinger.com/34749).

أفكـار المواجهـــــة

أفكار المواجهة الخاصّة بي لمجابهة المواقف الصعبة
أفكار المواجهة الخاصّة بي لمجابهة الخوف في حدّ ذاته

وفيما يلي، نموذج أفكار المواجهة الخاصّة بـ "أمارة"، والتي تستند إلى حد كبير على مذكّرات المواجهة الخاصّة بها:

أفكار المواجهة الخاصّة بـ"أمارة"

أفكار المواجهة الخاصّة بي لمجابهة المواقف الصعبة
يمكنني التعامل مع شيء واحد في الوقت الواحد.
أستمر في المضي قدمًا، واتخاذ الإجراءات.
سوف أتخطّى الأمر قريبا.
أنا قويّة من أجل عائلتي.
أفكار المواجهة الخاصّة بي لمجابهة الخوف في حدّ ذاته
يمكنني أن أغلق عينيّ للحظة، وأتنفس بعمق، وأتخيّل مكاني الآمن.
يأتي الخوف على شكل موجات – إنه يتراجع دائمًا في النهاية.
لقد واصلت مسيرتي من قبل عندما كنت مذعورة.

خطّة المواجهة لأسوأ الاحتمالات

إذا حدث ما تخشاه بالفعل، فأنت تفترض أنك لا تستطيع مواجهته، على اعتبار أنّ لديك صورا عقلية عن نفسك أنّك تنهار تمامًا، تستسلم لكارثة مطلقة. فتقول لنفسك، "لا أستطيع أن أتحمّل الأمر إذا حدث كذا".

ولكن ماذا لو حدث هذا الاحتمال الأسوأ؟ كيف سيبدو الأمر تحديدًا؟ نظرًا لأن الناس ينجون من كل أنواع التجارب المروّعة كل يوم، وبما أنّه من المستحيل حرفياً "الانهيار"، فماذا كنت ستتصرّف فعليًا في أسوأ الاحتمالات؟ لمعرفة ذلك، ضع خطّة مواجهة لأسوأ الاحتمالات.

قم بتحضير نسختين من ورقة التطبيق التالية، بحيث يمكنك استخدام هذا التمرين لوضع خطط لكل الأمور التي تخافها. (يتوفّر نسخة من ورقة التطبيق المذكورة متاحة للتحميل من خلال: http://www.newharbinger.com/34749). ثم افترض أن الأسوأ قد حدث – تشخيص سرطان، أو فقدان وظيفتك، أو موت أحد أفراد أسرتك، أو نهاية علاقتك بشريك حياتك– إحدى الكوارث الرئيسة التي غالبًا ما تشعر بالهمّ حيالها. قم بتدوينها في السطر الأول بإحدى نسخ ورقة التطبيق الخاصّة بك.

تخيّل الآن كيف يمكنك مواجهة هذا الاحتمال. فكّر في أربعة أنواع من المواجهة:

• **المواجهة السلوكيّة:** ما هي الإجراءات التي ستتخذها؟ إذا فقدت وظيفتك، كيف ستبحث عن وظيفة أخرى؟ ماذا ستكون مواردك المالية؟ كيف يمكنك خفض النفقات و/ أو جمع نقود إضافية؟ إذا واجهت حالة طبّية طارئة، ماذا يمكن أن تفعل للحصول على رأي ثانٍ، أو استكشاف خيارات العلاج، أو تغيير بيئتك أو نمط حياتك؟

• **المواجهة الانفعالية (العاطفية):** بعد ذلك، انتقل إلى كيفية التعامل مع كل المشاعر التي قد تظهر. اكتب كيف ستتعامل مع شعورك

بالقلق أو الغضب أو الاكتئاب من خلال مواجهة مخاوفك، وتحمّل المواقف الصعبة، والتغلّب على المشاعر المؤلمة. راجع مذكّرات المواجهة وأفكار المواجهة الخاصّة بك، للتعرّف على طرق أخرى يمكنك من خلالها المواجهة عاطفيًا.

• **المواجهة المعرفية:** هنا يمكنك استخدام أفكار المواجهة التي طوّرتها في القسم السابق من هذا الفصل. اكتبها هنا، باعتبارها تنطبق على سيناريو أسوأ الاحتمالات المذكور.

• **المواجهة البينشخصية:** من يمكنه المساعدة؟ من هم أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الزملاء الذين يمكنك الاتصال بهم للحصول على المساعدة؟ اكتب أسماءهم هنا، ودوّن ملاحظة حول كيف ستطلب المساعدة منهم.

ورقة تطبيق خطّة المواجهة Coping Plan Worksheet

سيناريو أسوأ الاحتمالات: _____

_____

_____

_____

المواجهة السلوكيّة: _____

_____

_____

_____

المواجهة الانفعالية (العاطفية): _____

_____

_____

_____

المواجهة المعرفية (الأفكار): _____

_____

_____

_____

المواجهة البينشخصية: _____

_____

_____

_____

كانت "سوزانا" طالبة في كليّة صغيرة، وكانت هي الأولى في عائلتها التي التحقت بالجامعة. كان عليها اجتياز الامتحان النهائي في الرياضيات للحصول على مؤهّل يخوّلها المتابعة في الكليّة لمدة أربع سنوات. ونظرًا لتاريخها في المستوى الضعيف في أداء اختبارات العلوم والرياضيات، ومخاوفها تجاه الفشل وخذلان عائلتها، فقد كانت تحتاج إلى خطّة مواجهة.

ورقة تطبيق خطّة المواجهة الخاصّة بـ"سوزانا"

سيناريو أسوأ الاحتمالات : سأبقى مستيقظة طوال الليل للمذاكرة، وسأكون متعبة ومشوّشة قبل الاختبار. سيمنعني شعوري بالتوتّر الشديد من تناول الفطور، سأشعر بالهلع يصاحبه آلام في المعدة وارتعاش اليدين. عندما أصل إلى المعادلات الصعبة في الاختبار، سيصبح ذهني فارغًا وسأحدّق في الصفحة. سأسلّم الامتحان غير مكتمل وأرسب.

المواجهة السلوكيّة: سأدرس حتى الساعة الواحدة صباحًا، وأتناول قطعة من الخبز المحمص وكوب من الشاي، ثم أذهب إلى الفراش. سوف أستيقظ الساعة الثامنة، وأتناول الفطور، وسأصل إلى الامتحان مرتاحة وفي الوقت المحدد. أثناء أداء الاختبار، في حال واجهتني صعوبة في إحدى الأسئلة، سأتخطّى الإجابة وأكمل حتى النهاية، ثم أعود إلى السؤال الصعب إذا تبقّى لي وقت.

المواجهة الانفعالية (العاطفية): عندما أشعر بالذعر وتبدأ يداي بالارتعاش، سأغمض عينيّ وأقوم بتوجيه انتباهي فقط لما أسمعه وما أشعر به في هذه اللحظة، من خلال التركيز على ما يجري من حولي

هنا والآن. في حال أصبح ذهني فارغًا (هربت المعلومات)، سأجلس بشكل مستقيم وأتنفس بعمق.

المواجهة المعرفية: عندما تنشط أفكاري عن الفشل وخذلان أمي وأبي، سأستخدم مقولتي الخاصة: "أعرف كيف أفعل هذا. يمكنني أن أخطو خطوة واحدة تلو الأخرى".

المواجهة البينشخصية: وافق تشارلز على مراجعة الاختبار العملي التطبيقي الذي أجريته الليلة الماضية، وتقول زميلتي في السكن إنها ستحرص على أن أنام في الوقت المحدّد، وأنّها ستتناول الفطور معي.

تخطّت سوزانا سؤالين، ثمّ أعادت التفكير في حلّهما بعد انتهائها من إجابة باقي الأسئلة. وقد أكملت جميع المسائل باستثناء واحدة، وكانت معظم إجاباتها صحيحة، واجتازت الامتحان بدرجة B–minus.

استثناء واحـــد

لقد أوضح لك هذا الفصل من الكتاب كيف تقوم بتوسيع آفاق تفكيرك حول قدرتك على المواجهة، وذلك من خلال تذكيرك بأنّه حتى لو حدث سيناريو أسوأ احتمال، فهناك أشياء يمكنك القيام بها لمواجهة صعوبات الحياة. مع ذلك، هناك وقت واحد لا يكون مفيدا فيه استخدام مهارات المواجهة، ألا وهو: "قبل تمرين التعرّض مباشرة وأثنائه". في هذه المواقف، يكون الهدف أن تختبر بالفعل كلا من الأفكار المُعتادة، وأن تشعر بالقلق المُستثار، لذا قد يؤدّي استخدام آليات المواجهة إلى تقليل الفاعلية العلاجية المرجوّة من تمرين التعرّض.

يعرض **الفصل التالي** تقنية فعالة للتعامل مع الخوف في الوقت الحالي

الفصل الثامن

خفض الهـــمّ من خلال تقنية فكّ الالتحام

Reducing Worry with Defusion

عندما تواجه تهديدًا في الحياة، فمن الطبيعي أن تبدأ في توقّع النتائج predicting outcomes: ماذا سيحدث في الدقائق القليلة القادمة، أو غدًا، أو الأسبوع المقبل، أو العام المقبل؟ عندما يخبرك الطبيب أن ضغط دمك مرتفع جدًّا، ينتقل تفكيرك، بلمح البصر، إلى المستقبل، وترى نفسك مجبرًا على اتباع نظام غذائي مملّ جدًّا، وتناول الأدوية، وتجاهد نفسك لممارسة بعض أنواع التمارين الرياضية، لتموت في النهاية في سنّ مبكرة بسبب نوبة قلبية أو سكتة دماغية. أو مثال آخر، عندما تحصل على درجة تقييم سيئة في اختبار ما، فورًا تستطيع أن ترى نفسك راسبًا، عالقًا في إحدى الوظائف الوضيعة دون أيّ فرصة للنجاح، وأنّك مُعدم الحال ووحيد.

في بعض الأحيان، إنّ انشغال بالك بالمستقبل، يتضمّن أيضًا اجترار الأفكار حول الماضي. تسهب في التفكير كيف أنّك تسبّبت لنفسك في الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم نتيجة العادات السيّئة. فتستمر في الشعور بالندم على كل الليالي التي قضيتها بالاحتفال والسهر لوقت متأخّر مع أصدقائك، بدلاً من قضائها في المذاكرة.

إنّ قليلا من هذا النوع من انشغال البال أمر نافع. فتوقّع النتائج outcomes والتخطيط للمستقبل والتعلّم من أخطاء الماضي

جميعها أمور طبيعية ومفيدة. إنّها المهارات التي تساعد على بقائنا على قيد الحياة Survival Skills. أمّا كثير من هذا النوع من انشغال البال أمر مُضرّ. عندما تفكّر بشكل مطوّل وشاقّ في كلّ الأشياء التي قد تسوء، فأنت في هذه الحالة لست بصدد مجرّد التخطيط للمستقبل، بل أنت مهمومٌ. عندما تجتر أخطاء الماضي والمصائب بشكل وسواسي، فأنت بذلك لا تتعلّم من الماضي، بل أنت فقط مهمومٌ بشأنه.

في هذا الفصل من الكتاب، سوف تتعلّم أن تستجيب لأفكار الهمّ (انشغال البال) باستخدام تقنية تسمّى ***فكّ الالتحام المعرفي*** ***Cognitive defusion***. وقد ابتكر "ستيف هايز" هذه التقنية، وهو مؤسّس مشارك في "العلاج بالتقبّل والالتزام" Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes and Wilson، 2003). توصّل "هايز" إلى أنّ الأشخاص القلقين يصبحون "**ملتحمين**" "**fused**" بأفكارهم المخيفة، بمعنى أن "***يكونوا***" أفكارهم بدلاً من أن "***يمتلكوا***" أفكارهم. فابتكر "هايز" سلسلة من التمارين المصمّمة لـ" **فكّ الالتحام**" "**defuse**" بأفكارك، أو إبعاد نفسك عنها، من خلال مراقبة هذه الأفكار وتسميتها.

يتشابه **فكّ الالتحام المعرفي** مع بعض ممارسات التأمّل البوذي Buddhist meditation التي من خلالها **تراقب** أفكارك، **observe** your thoughts, **label** them, and **وتُسمّيها**، ثم **تدعها تمرّ** then **let** them **go**. إذا كانت البوذية تُعد ممارسة روحية بهدف البحث عن الصفاء والانفصال عن الرغبة المادّية، فإن فكّ الالتحام

يُعد تقنية نفسية صُمّمت لتخفيض حِدّة الهمّ من خلال خلق مسافة بينك وبين أفكارك المخيفة.

كيف يبعث الهمّ على القلق

في الفصل الثالث، قمت بتقييم درجة القلق لديك فيما يتعلّق بما تخاف حدوثه في سياق سيناريو أسوأ الاحتمالات، في حال ما إذا تحقّق كل شيء تخافه بأكثر الطرق رعبا. إذا كنت عادة تتخيّل نتائج outcomes كارثية، فإنّ ذلك يجعل القلق يزداد سوءًا، لأنّ عقلك لا يقوم بتمييز واضح بين الأحداث المتخيّلة والأحداث الواقعية، فكلتاهما قد تستثير استجابة الإنذار نفسها. فالتفكير بشكل مكثّف في لدغات العنكبوت، أو في المباني الشاهقة، أو في ربّ العمل المستنكر، يمكن أن يُسرّع معدّل ضربات قلبك ومعدل تنفّسك، بقدر تسارعهما نفسه عند رؤية عنكبوت حقيقي أو ركوب مصعد زجاجي أو تلقّي انتقاد رئيسك في العمل.

على سبيل المثال، كانت "بام" تخاف من الاصطدام وجهًا لوجه عندما تقود سيارتها. وقبل ساعات من اضطرارها إلى القيادة إلى مكان ما، كانت تستعرض الطريق وتفكّر في جميع الطرق السريعة غير الموزّعة والانعطافات اليسرى. تصوّرت سائقًا مخمورًا قادمًا في الاتجاه الآخر، انحرف فجأةً في مسارها. وتخيّلت أن أحد المراهقين شارد الذهن، غير متنبّه لتشغيل إشارة الانعطاف، اصطدم بسيارتها عند تقاطع مزدحم. كذلك تخيّلت الكيس الهوائي ينفجر في وجهها، وصوت صرير الإطارات وتحطّم المعدن، ورائحة الدخان والدمّ. بحلول

الوقت الذي ركبت فيه "بام" سيارتها، كانت متوتّرة ومرتجفة لأنّها تواجدت مسبقًا مع عشرات الحوادث في ذهنها.

تمـــرين التصـــوّر العقلـــي Visualization Exercise

المطلوب أداء هذا التمرين عندما تكون بمفردك وتستطيع الجلوس بهدوء وراحة، دون مقاطعة.

١- استرجع تمرين الفصل الثالث، حيث أنشأت **مدرّج التعرّض** Exposure Hierarchy. اختر أحد المواقف، أو الأشياء، أو الأشخاص، أو الأحداث التي قيّمتها على أنّها تسبّب قلقًا ملحوظًا. اكتبها على السطر التالي، واصفًا إيّاها ببضع كلمات قصيرة.

٢- ضع دائرة حول أحد الأرقام أدناه لتقييم درجة القلق التي تشعر بها الآن، بمجرّد أن تتذكّر الموقف أو الشيء أو الشخص أو الحدث.

قلق خفيف				قلق متوسط				قلق شديد	
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٣- استرح الآن، أغمض عينيك، وتخيّل أنّك تُجابه الموقف في الحياة الواقعية. تصوّر ماذا ترى ومن ترى، والأجواء المحيطة بك، والأشياء، والفِعل action. اسمع أصوات الأشخاص الذين يتحدّثون، وحركة المرور، أيّ شيء يصدر ضجيجًا. اشعر بدفء الشمس أو برودة النسيم، وملمس الأشياء التي تلمسها. اجعل المشهد حيًا وواقعيًا من خلال استخدام جميع حواسّك.

عندما تتكشف المجابهة encounter، تخيّل أنّ أسوأ نتيجة تحدث الآن. اشبع نزعتك للقلق، واجترار الأفكار، وركّز مليًا في كلّ تفصيلة من التفاصيل الكارثية. استرسل فعلًا في التفاصيل المخيفة، ودَع نفسك تخوض مهرجان قلق ضخم.

٤- افتح عينيك وضع دائرة حول أحد الأرقام أدناه لتقييم درجة القلق التي تشعر بها الآن، بعد أن اختبرت شدّة الهمّ حول الموقف أو الشيء أو الشخص أو الحدث.

قلق خفيف			قلق متوسط					قلق شديد	
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

كيف كانت خبرتك your experience في هذا التمرين؟ إذا كنت مثل معظم الناس، فإن انشعال البال يُزيد من مشاعر القلق لديك. إنّه مثال صغير، يوضّح كيف أنّ انشغال البال المتواصل يتسبّب في ازدياد حِدّة خوفك وإبقائه عند مستوى مرتفع.

تعلّم أن تراقب أفكارك

عندما ينشغل بالك، تتتابع أفكارك الواحدة تلو الأخرى في سلسلة طويلة، على اعتبار أنّ كلّ فكرة ترتبط بالفكرة التي تسبقها والتي تليها، ضمن سلسلة تبدو أنّها متينة وحتمية من المنطق المُخيف. يُذكّرك أحد المخاوف بخوف آخر، فيثير بدوره خوفًا ثالثًا، وهكذا دواليك.

هناك طريقة واحدة لإبطاء هذا التسلسل والبدء بفصل الروابط، ألا وهي مراقبة أفكارك. فبدلاً من مجرّد **امتلاك** سلسلة من الأفكار، عليك أن تتراجع خطوة صغيرة إلى الوراء و *تشاهد نفسك* **تمتلك** سلسلة

من الأفكار. يبدو ذلك وكأنّه اختلاف بسيط، إلّا أنّه يُحدِثُ فرقًا شاسعًا.

عندما تراقب أفكارك بدلاً من مجرّد **امتلاكها**، فإنك تخلق مسافة صغيرة، كفاصِل يقلّل من التأثير الانفعالي Emotional Impact لكلّ فكرة. جرّبها بنفسك في التمرينين التاليين.

تمـرين شريـــط الأخبـــار المتحـــرّك News Crawl Exercise

١. اجلس أو استلقِ بشكل مريح في مكان هادئ حيث لن يتم إزعاجك.
٢. اغمض عينيك واسترخِ من خلال التنفّس ببطء وعمق.
٣. تخيّل أنّ وعيك هو عبارة عن شاشة تلفاز حيث ترى وتسمع من خلالها كلّ ما يحدث. بما أنّ عينيك مغلقتان الآن، وأنّك موجود في مكان هادئ، فإنّ الموسيقى التصويرية صامتة والشاشة فارغة.
٤. تصوّر أفكارك كأنّها **شريط أخبار متحرّك** عند أسفل الشاشة. أيًّا كان ما تفكر به، فإنّه يظهر كعناوين متحرّكة، كلمات مطبوعة في أسفل الشاشة، حيث تظهر في الجهة اليمنى، وتتحرّك بأسرع ما يمكنك قراءتها نحو الجهة اليسرى وتختفي.
٥. فقط استلقِ، وراقب أفكارك، واقرأها، ناظرًا إليها وكأنّها تقارير إخبارية تظهر بشكل عشوائي.
٦. في حال كانت أفكارك تجري بسرعة كبيرة بحيث لا يمكنك التعبير عنها بجمل مكتملة، فما عليك سوى استخدام كلمات مفردة أو جُمل كاختزال لها.

٧. قد يتوقّف شريط الأخبار المتحرّك، أو يختفي، أو يكرّر الفكرة نفسها مرارًا وتكرارًا. لا بأس، لا تشغل بالك بذلك. فقط انتظر بصبر وشاهد ما يحدث.
٨. استمر بمشاهدة شريط الأخبار المتحرّك لأفكارك لمدّة خمس دقائق تقريبًا، إلى أن تُدرك كيف أنّ أفكارك تترابط مع بعضها البعض بشكل وثيق، فكرة واحدة تتّصل بفكرة أخرى وأخرى.

عندما جرّبت "جوان" هذا التمرين، تمدّدت على الأريكة في وقت متأخّر من بعد ظهر أحد الأيام، وشاهدت **شريط الأخبار المتحرّك** هذا، قائلةً: "*حسنًا، هذا غريب... مجرّد **مراقبة** تدفّق الكلمات... كيف يمكن تنفيذ ذلك؟ كم من الوقت يجب عليّ القيام به؟ ينبغي التسوّق... أحتاج خبزًا وحليبًا... عشاء "توم"... سيتأخر عن الموعد... هل يعمل بالفعل؟ مع شخص آخر... تلك الشقراء... لا تهتمي... هذا ليس عدلاً... يجب الحذر... لا تقولي أي شيء... كوني لطيفة جدًا... لا فائدة بكل الأحوال... سيتركني...*".

كيف كان التمرين بالنسبة لك؟ هل لاحظت أنّ الأفكار فعلًا لا تتوقّف أبدًا؟ حتى لو كنت تفكّر قائلًا "*ليس لدي أيّ أفكار*"، أو "*ربما أفعل ذلك التمرين بشكل خاطئ*"، فهذه تُعد أفكارا.

إذا كنت تواجه مشكلة توقّف أو اختفاء شريط الأخبار المتحرّك، فقد يكون السبب أنّ أسلوب تفكيرك يعتمد على الصور المرئية أكثر مما يعتمد على الكلمات. في هذه الحالة، قد يكون التمرين التالي أفضل بالنسبة إليك. أمّا إذا استمرّ تكرار الفكرة ذاتها

فهذا مؤشر على أن الفكرة عنيدة أو "**لاصقة**" sticky بشكل خاص، ويُمثّل هذا العنصر الأساسي لمشاعرك القَلِقَة.

إنّ خبرة مشاهدة أفكارك ككلمات مطبوعة أسفل الشاشة، تساعدك على رؤية هذه الأفكار بشكل أكثر وضوحًا، وعلى إبطائها، وعلى إحراز بعض المسافة بينك وبينها. إنّها خبرة أساسية بأن "***تمتلك***" الأفكار بدلاً من أن "***تكون***" أفكارك.

تمريـــن الغرفـــة البيضـــاء White Room Exercise

يَخبُر بعض الأشخاص أفكارهم كصور عقلية Mental Images حيويّة بدلًا من كلمات. قد يعجبك هذا التمرين أكثر من سابقه، في حال كنت قد واجهت صعوبة في مشاهدة أفكارك على شكل **شريط أخبار متحرّك** للكلمات. يتيح لك التمرين الحالي مراقبة أي تصوّر بصري visual Imagery يُظهر نفسه كجزء من فكرة مُخيفة، ثم **تسميته** بكلمات. تتلخّص فكرة التمرين الأساسية، ببساطة، على الشكل التالي: **شاهد فكرة، وسمِّها، ثمّ دعها تمرّ.**

١. اجلس أو استلق براحة في مكان هادئ حيث لن يتم إزعاجك لبضع دقائق. استرخِ قليلاً من خلال التنفّس ببطء وعمق عدّة مرّات.

٢. تخيّل أنّك في غرفة بيضاء فارغة تمامًا، بدون أثاث أو تصاميم داخلية. يمكنك أن تضع نفسك في إحدى زوايا الغرفة، أو مستندًا على الحائط، أو في مكان مرتفع أعلى السقف، أو بالقرب من الأرض – في أي مكان مناسب لك.

٣. تصوّر مدخلين مفتوحين، أحدهما على اليمين والآخر على اليسار. الأبواب تُطلّ على الظلام. لا يمكنك رؤية أيّ شيء موجود على الجانب الآخر من المداخل.

٤. تخيّل أن أفكارك تدخل الغرفة البيضاء من المدخل الأيسر، وتمرّ أمامك، وتخرج من المدخل الأيمن. يمكن أن تتّخذ أفكارك عدّة أشكال: كلمات، أو ألوان، أو أصوات، أو صور. يمكنك تمثيل أفكارك كحيوانات أو أشخاص أو أشياء. قد ترى مجرمًا شرس المنظر، أو أرنبًا متوتّرًا، أو هرمًا برتقاليًا، أو مجرّد سحابة عابرة.

٥. قد تتحرّك بعض الأفكار ببطء أكثر من غيرها، وتريد أن تلتصق في مكان ما. دعها ببساطة تخرج من الباب. قد تظهر تلك الأفكار مرّة أخرى، بالرغم من ذلك دعها تعبر الغرفة وتخرج من الباب. لا تشغل بالك إذا استمرت الأفكار نفسها في الظهور.

٦. عندما تظهر كل فكرة، قم بتسميتها label، مثل: "توجد فكرة قلِقة"، أو "توجد فكرة ماذا لو"، أو "توجد فكرة كارثية". بينما تمشي الأفكار، أو تزحف، أو تتطاير، أو تُجَرْجِر نفسها عبر الغرفة، **حدّد نوعا معيّنا** لكلّ واحدة منها. لا تُسهب في تحليل أفكارك؛ يكفي أن تبتكر وصفا موجزا.

٧. استمر في ذلك لمدّة خمس أو عشر دقائق. ثم ذكّر نفسك بالواقع المحيط بك، وافتح عينيك.

كيف كان هذا التمرين بالنسبة لك؟ هل كان من الصعب أن تدَع بعض الأفكار تخرج من الغرفة؟ هل كان بعض الأفكار يعود ليحوم ويعبر الغرفة مرارًا وتكرارًا؟ هل كان بعض الأفكار أصعب من

غيره في التصنيف والتسمية؟ هل كان لديك **نوع الفكرة** نفسها مرارًا وتكرارًا؟ أم خَبُرت أفكارًا متنوّعة؟

عندما أجرى "روبرتو" تمرين الغرفة البيضاء، شاهد عديدًا من أفكاره في صورة أشخاص: لقد شاهد امرأة مشرّدة تدفع عربة تسوّق، **وقام بتسميتها** "فكرة ماذا لو – فيما يخصّ فقدان وظيفتي". كما شاهد إحدى الأفكار في صورة ضابط شرطة صارم متجهّم عبوس، **فسمّاها** "مذنب". و شاهد أيضًا طفلًا صغيرًا يدخل الغرفة وهو يبكي، فقام "روبرتو" **بتسمية** تلك الفكرة "فكرة الكارثة".

دعـــها تمـــرّ Letting Go

بمجرّد أن أحرزت بعض السهولة في **مراقبة** أفكارك، فإن مهمتك التالية هي أن تتمرّن على **إفلات أفكارك (تركها تمرّ) letting your thoughts go**. تعتمد التمارين الثلاثة، في هذا القسم من الفصل، على تقنيات التأمّل meditation للسماح للأفكار المشتِّتَة بالذهاب، والعودة للتركيز على اللحظة الحالية.

التَّمَشِّي في اللحظة الحالية Present Moment Walk

١. خذ عقلك **للتَّمَشِّي**. اذهب **للتمشية** الفعلية في الهواء الطلق.

٢. ركّز انتباهك على الأشياء التي تراها، وتسمعها، وتشعر بها، مثال: الأرض تحت قدميك، المباني والأشجار والناس، والطقس، والأصوات التي تسمعها.

٣. حتمًا سيتشتّت انتباهك بأفكار عشوائية. قد تكون أفكار القلق أو أفكارا حول أيّ شيء. **راقب كل فكرة، ثم دعها تمرّ**، وأعد انتباهك إلى اللحظة الحالية – إلى ما ترى وتسمع وتشعر به.
٤. استمر في هذه العملية لمدّة عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة، **مراقبًا** الأفكار المشتِّتة **وتركها تمرّ، وإعادة انتباهك باستمرار إلى هنا والآن.** إنّ الهدف من هذا التمرين ليس الحفاظ على ثبات انتباهك طوال المشوار، وإنّما الهدف منه أن **تَخبُر** بشكل متكرّر تشتّتك بأفكارك، وأن **تلاحظ** أنّك متشتّت الذهن، وأن **تُعيد انتباهك** إلى الأجواء المحيطة بك.

كيف تقيّم أداءك على هذا التمرين؟ هل فوجئت بعدد الأفكار التي ظهرت؟ إنّ التركيز على ما هو موجود هنا والآن، أمر صعب بشكل ملحوظ. عندما قامت "دارسي" بأداء تمرين **التَّمَشِّي في اللحظة الحالية**، وجدت نفسها تفكّر في اقتراب موعد حفل العشاء، ثم أعادت انتباهها إلى مسار الدراجة الذي كانت تسير عليه. لكن الأفكار حول العشاء ظلّت تقتحم تفكيرها: ما إذا كان جميعهم يحب ملفوف بروكسل (الكرنب الصغير)، هل ينبغي أن تدعو زميل "جاك" في العمل، هل لديها ما يكفي من الأطباق المماثلة، وما إلى ذلك. في لحظة ما، كانت مشتّتة الذهن للغاية لدرجة أنّها كادت أن تُدهَس بسبب عدم انتباهها لوجود رجل على دراجة ثابتة.

تعـــداد النَفَـــس Breath Counting

١. اجلس أو استلق في مكان مريح حيث لن يتم إزعاجك.

٢. ركّز عقلك على تنفّسك: خذ نفسًا بطيئًا وعميقًا (من الأنف مع إغلاق الفم)، واحبسه لمدّة ثانية واحدة، ثمّ دعه يخرج من فمك في زفير تدريجي.

٣. احسب عدد أنفاسك. يمكنك البدء بالعدّ بالرقم واحد عند الشهيق الأول، واثنين عند الزفير، وثلاثة عند الشهيق التالي، وهكذا. أو يمكنك مجرّد العدّ وفق الأنفاس الكاملة (شهيق/ زفير)- كيفما تشعر أنه مناسب لك.

٤. سرعان ما ستجد فكرة تقتحم عقلك. أكرّر التذكير، بالرغم من أنّها قد تكون فكرة مخيفة أو غير مخيفة، إلّا أنّها بالتأكيد ستشتّت انتباهك بعيدًا عن حساب عدد أنفاسك.

٥. عندما تظهر فكرة ما، **راقبها، ثمّ دعها تمرّ، وتابع عدّ** أنفاسك.

٦. إذا أخفقت بالعدّ بسبب الفكرة المشتِّتة، ابدأ من جديد بالعدّ من الرقم واحد.

٧. استمر في ذلك لمدة خمس إلى عشر دقائق: **تعداد الأنفاس، ومراقبة** أيّة أفكار مشتِّتة، **وتركها تمرّ**، والعودة إلى **تعداد الأنفاس.**

إنّها خبرة بسيطة ولكنّها عميقة، فهي تُعَد أساسية بالنسبة لعديد من التمارين المتّبعة في التأمّل. كيف تقيّم أداءك على هذا التمرين؟ هل تشتت انتباهك لدرجة أنك فقدت العدّ؟ هل تحسّن أداؤك في مراقبة الأفكار بسرعة أكبر، أم أنّ الأفكار الأكثر إثارة للاهتمام، جرفتك إلى حلم يقظة مطوّل؟ لا توجد طريقة خاطئة للقيام بهذا

التمرين، لأن الهدف هو مراقبة عدد المرات التي يحيد فيها عقلك بعيدًا عن المَهمّة المنشغل بها، وكيف أنّك تلاحظ المشتِّتات وتُعيد تركيزك إلى "هنا والآن".

أوراق الأشجار على جدول مياه Leaves on a Stream

١. استلقِ أو اجلس بشكل مريح في مكان حيث لن يتم إزعاجك. استرخِ قليلاً من خلال التنفّس ببطء وعمق.

٢. تخيّل أنّك على حافة **جدول مياه** بطيء الحركة، في يوم هادئ في الخريف. **شاهد أوراق الأشجار** الحمراء والبرتقالية والبنية على ضفّة الجدول. أحيانًا تتساقط إحدى الأوراق في جدول المياه و**تنجرف**.

٣. عندما يكون لديك فكرة، ضعها على إحدى الأوراق العائمة واتركها تنجرف بعيدًا عن الأنظار. ارجع إلى الاستمتاع بضفّة الجدول، إلى أن تظهر الفكرة المشتِّتة التالية. ضع هذه الفكرة أيضًا على ورقة أخرى، ودعها تنجرف مع تيّار المياه.

٤. يمكنك تلخيص أفكارك في كلمة أو عبارة، أو استخدام صور صغيرة، لتضعها على الأوراق.

٥. لا تحاول تسريع أو إبطاء مجرى المياه، ولا تغيّر ما وضعت على الأوراق. فقط دعها تنجرف مع التيّار.

٦. استمر في ذلك لمدة خمس أو ست دقائق: عندما تأتي كلّ فكرة، ضعها على ورقة **ودعها تنجرف**.

٧. لا تتفاجأ أو تشغل بالك في حال توقّف جدولك عن الجريان flow، أو في حال لازمتك فكرة واحدة على ورقة تأبى أن ترحل.

المشهد كلّه قد يختفي لفترة من الوقت. لا بأس، ما عليك سوى أن تُعيد خَلق المشهد وأن تواصل قدر المستطاع.

٨. افتح عينيك وسجّل خبرتك: سواء توقّف جدولك عن الجريان، أو اختفى المشهد لفترة من الوقت، أو أيًا كان ما حدث:

_____

_____

إذا لم تتمكّن من الحصول على صورة واضحة للمشهد، صِف ما كنت تفكّر فيه أثناء محاولة أداء التمرين:

_____

_____

هل استمتعت بتخيّل جدول المياه stream imagery، وبترك أفكارك تنجرف على الأوراق؟ يبيّن هذا التمرين كيف أنّ بعض الأفكار تكون عنيدة و"**لاصقة**"، وكيف أنّك **تستطيع تركها تمرّ** في نهاية الأمر. في حال واجهتَ صعوبة في جعل جدولك يجري، أو علِقتَ على ورقة، فإنّ ذلك يسمّى ***الالتحام* المعرفي *fusion* cognitive**. في المقابل، عندما يجري جدولك بحريّة، وتستطيع أن تدع الأوراق تنجرف مع التيّار، يسمّى هذا ***فكّ الالتحام* المعرفي *defusion* cognitive**.

يفضّل بعض الأشخاص أداء هذا التمرين بأنواع مختلفة من المشاهد، مثل: تعليق الأفكار ببالونات الهيليوم وإطلاقها لتختفي في

السماء، أو تخيُّل أنهم في سيارتهم عند تقاطع سكّة حديد، يشاهدون عربات الشحن boxcar، عربة تلو الأخرى، تذهب بأفكارهم بعيدا.

أحبّ "كارل" أداء هذا التمرين باستخدام عربات القطار. تصوّر نفسه في شاحنته الصغيرة، يشاهد عربات القطار وهي **تمر** بأفكاره مرسوما عليها ما يشبه الكتابة على الجدران (جرافيتي): *والد زوجتي... التخرّج... تمرين ثقيل الفهم... أحتاج إلى تحسين الكفاءة... متوتّر...* عندما كان "كارل" يفكّر في أشخاص محدّدين، كان يراهم أحيانًا على شكل لوحات فوتوجرافية مُلصقة على عربات الشحن، أو على شكل شخصيات بشرية حقيقية تتسلّق السلالم والوصلات بين عربات القطار. بمجرّد أن وضع ملصقًا لزوجته على إحدى عربات النقل، توقّف القطار عن الحركة، ولم يستطع تشغيله من جديد لفترة طويلة نسبيًا.

التبـــاعد Distancing

عندما يكون لديك **فكرة "لاصقة"** متكرّرة، غالبًا ما تسبّب لك القلق، خذ بالاعتبار الأسئلة الأربعة التالية:

١. **كم عُمر هذه الفكرة؟** هل تستطيع أن تتذكّر المرّة الأولى التي راودتك فيها هذه الفكرة؟ هل كانت موجودة منذ سنوات طويلة، عندما كنت طفلاً صغيراً؟ هل يرجع تاريخ وجودها إلى أيام الدوام المدرسي؟ هل ظهرت مع بداية مرحلة المواعدة؟ أم عندما بدأت العمل من أجل لقمة العيش؟ إن استرجاع تاريخ تلك الفكرة، سيذكّرك بأنّها مجرّد فكرة. فقد صمدت طوال هذة المدّة عندما تواجدت تلك الفكرة بشكل متكرّر،

وما زلت على قيد الحياة بالرغم من ذلك، وما زلت تواصل حياتك من يوم لآخر. كلّما تعرّفت "جوليانا"على رجل جديد، غالبًا ما كانت تراودها فكرة: "لا أستحقّه". تعود فكرتها تلك إلى المدرسة الابتدائية، حين كانت لا تشعر أبدًا بأنها واحدة من التلامذة المشهورين، وكانت دائمًا تعتبر نفسها آخر من يتم اختيارهم، والأقل إثارة للاهتمام، وأنّها في أدنى المستويات الاجتماعية.

٢. **ما الغرض من الفكرة؟** فكّر لماذا يستمر عقلك في توليد هذه الفكرة، بماذا تخدمك؟ هل يحاول عقلك تحذيرك من الخطر danger، أو حمايتك من مخاطرة risk، أو يساعدك على تجنّب النبذ rejection أو الفشل؟ بالنسبة لـ"جوليانا"، فإن فكرة "لا أستحقّه"، كانت تفي بغرض حمايتها من ألم النبذ. فقد اعتقدت أنّها إذا لم تحاول أبدًا أن تنسجم وتُنشئ صداقات، أو أن تعثر على صديق، هي بذلك تحمي نفسها أن تتعرض للاستبعاد أو الهجر من أحد.

٣.**هل كانت نافعة؟** ما مدى فاعلية هذه الفكرة المُعتادة المخيفة؟ هل شعرت بالأمن، والأمان، والحماية، والسعادة؟ إن تقييم مدى نجاح فكرتك المُقلقة، سوف يسلّط الضوء على عواقب أن "**تكون**" فكرتك بدلاً من أن "**تمتلك**" فكرتك. قد يبقيك الخوف من التعرّض للسرقة، "آمنًا" في المنزل، ولكنّك ستصبح معزولًا ووحيدًا مع مرور الوقت، بينما يستمر أصدقاؤك وأحبّاؤك يستمتعون بحياتهم بدونك. بالنسبة لـ"جوليانا"، فإن فكرة "*لا أستحقّه*"، كانت نتيجتها أن عاشت سنوات من الوحدة. لقد تجنّبت اللقاءات الاجتماعية، ولم ترغب حتى بإجراء

مكالمات هاتفية مع الأصدقاء القلائل لديها. إنّ محاولتها لتجنّب النبذ المُحتمل، قد أدّى بها إلى عزل نفسها عن أي نوع من القبول والحب. انتهى بها الأمر برفض نفسها قبل أن يرفضها أيّ شخص آخر.

٤. **هل يمكنني تحمّلها؟** هذا السؤال بمثابة مكافأة. عندما قمت بالإجابة على الأسئلة الثلاثة الأولى، فقد باعدت نفسك عن أفكارك المُعتادة، من خلال **فكّ التحام** نفسك بعقلك، كي تستطيع أن "**تمتلك**" الفكرة بدلاً من أن "**تكون**" الفكرة. اسأل نفسك الآن هل أنت مستعد أن تأخذ فكرتك معك، حيثما تسعى وراء ما تريد تحقيقه فعلًا في الحياة. أكمل العبارة التالية بكلماتك الخاصّة:

يمكنني اصطحاب هذه الفكرة وما زلت:

_____

_____

أكملت "جوليانا" **تمرين التباعد** الخاصّ بها بالشكل التالي:

يمكنني اصطحاب هذه الفكرة وما زلت:

أتحدّث إلى الرجال الذين أقابلهم، وأقبل الدعوات، وأبادر بالمكالمات الهاتفية.

فكّ الالتحام في الحياة اليومية Defusion in Everyday Life

بما أنّك ستواصل حياتك في أداء نشاطاتك اليومية، فإنّ الأفكار القديمة نفسها سوف تستمر في الظهور، مثل:

قد أدهس شخصا ما.

إنّهم لا يحبونني.

ماذا لو شعرت بالتوتّر لدرجة أنني تقيّأت؟

هذا يبدو كثير الجراثيم.

لا أستطيع تحمّل ذلك.

سوف أسقط.

غرباء! انتبه!

عندما تظهر أفكارك المخيفة من جديد، تذكّر **مهارات فكّ الالتحام** التي تدرّبت عليها في هذا الفصل. يمكنك أن تتخيّل أنّ الأفكار ما هي إلّا **شريط أخبار متحرّك** في أسفل شاشتك، وليست البرنامج الرئيس الذي تنوي مشاهدته. يمكنك أن تقول لنفسك: *ها هي تلك الفكرة مجدّدًا، ستمر عبر الغرفة البيضاء في عقلي*، ثمّ تتابع طريقك. يمكنك أن تنأى بنفسك عن أفكارك قائلًا لعقلك: *شكرًا لك أيها العقل على تلك الفكرة.*

عندما تظلّ تقتحم عقلك فكرة ما، يمكنك إعادة تركيز انتباهك على ما يحيط بك، ورؤية وسماع ما يدور حولك هنا والآن، كما فعلت في تمرين **التَّمَشِّي في اللحظة الحالية.** أو يمكنك تركيز انتباهك على تنفّسك، والقيام بعدّ نفَسَين أو ثلاثة لتهدئة نفسك وتشتيت انتباهك عن الفكرة.

يمكنك أيضًا **تسمية** الأفكار فور ظهورها: *أوه ، هناك فكرة غريبة/ خطيرة أخرى... هناك توقّع كارثي مجدّدًا... أنا أبالغ الآن في تقييم الخطر.* تخيّل ترك هذه الأفكار الملقّبة تنجرف مثل **أوراق الأشجار على جدول مياه**، أو مثل بالونات في الهواء، أو مثل عربات الشحن على خطّ سكّة الحديد.

استثناء واحد One Exception

هناك وقت واحد لا يفيد فيه استخدام **مهارات فكّ الالتحام** الخاصّة بك، ألا وهو: قبل تمرين التعرّض مباشرة وأثنائه، حيث يتحدّد الهدف، في هذين الموقفين، بأن تَخبُر بالفعل الأفكار المُعتادة، وأن تشعر بالقلق الذي تستثيره الأفكار، لذا قد يؤدّي استخدام مهارات فكّ الالتحام إلى تقليل الفاعلية العلاجية المرجوّة من التمرين.

يعرض الفصل التالي مهارة مساعِدة جديدة في مواجهة مستودع القلق لديك، وهي: تصحيح "عدسات" القلق لديك.

الفصل التاسع
تصحيح عدسة القلق الخاصّة بك

يُشبه القلق عدسة مشوّهة ترى العالم من خلالها. تتجاهل **عدسة القلق** Anxiety Lens الخاصّة بك أشعّة الأمل، وتحجب رؤيتك عن النتائج الجيّدة المُحتملة، وتغبّش كلّ شيء إيجابي وتضخّم أي نوع من التهديد في حياتك.

من المحتمل أنّك تقرأ هذا الفصل من الكتاب، لأنّك سبق وحدّدت ***خطأ التقييم Misappraisal***، في الفصل الثاني، على أنّه إحدى المشكلات التي تساهم بشكل ملحوظ في قلقك. يمثّل خطأ التقييم التقدير غير الدقيق أو المشوّه للخطر أو التهديد. عندما تبالغ بشكل مستمر في تقدير مستوى التهديد الذي تواجهه، فإنّك بذلك تجهّز نفسك للوقوع في فَخّ القلق المزمن.

تنشأ كلّ أنواع خطأ التقييم المتعلّق بالتهديد من ثلاثة أنماط Patterns للتفكير السلبي، أو عادات الإدراك Habits of Perception التي تشوّه الواقع. فيما يلي، **الأنماط الثلاثة من التفكير السلبي** التي تشكّل عدسة القلق:

١ – التوقّعات السلبية Negative Predictions

٢ – التركيز السلبي Negative Focus

٣ – تضخيم المشكلة Problem Magnification

في هذا الفصل، سوف **تحدّد أيّ نمط** من أنماط التفكير السلبي الذي تستخدمه أكثر من غيره في كثير من الأحيان، وسوف تمارس التمارين التي ستساعدك على **تصحيح عدسة القلق** الخاصّة بك، وسوف تقيّم التهديدات بطريقة أكثر دقّة، و**ستقلّل درجة قلقك.**

عمليّة تقييم أنماط التفكير الخاصّة بك

تتمثّل الخطوة الأولى في **تصحيح عدسة القلق** الخاصّة بك، في **التدريب على تحديد الأنماط الثلاثة** من التفكير السلبي. في التمرين الأول، ستقوم بتحليل أفكار القلق النموذجية وتصنيفها. وفي التمرين الثاني، ستفعل الشيء نفسه، مستخدمًا أفكار القلق الخاصّة بك من خلال ورقة تطبيق تُسمّى **سجلّ الأفكار** Thought Log، والتي ستحتفظ بها لمدّة أسبوع.

يبذل عقلك قصارى جهده لتجهيزك لخطر محتمل، ولتقييم قدرتك على المواجهة، وليبقيك آمنا. يمثّل ذلك جزءًا من غريزة البقاء لديك. لكن في بعض الأحيان، يكون القلق، الذي يختلقه عقلك، مشكلة أعظم من التهديدات التي يسعى العقل إلى تجنبّها. ستتيح لك التمارين، في هذا القسم، أن **تبتعد عن أفكارك**، وأن **تلاحظ** كيف يمكن لغريزة البقاء الفطرية أن تجعل عقلك يتجاوز حدود المنطق والمعقول، وأن **تشاهد** كيف أنّ أفكار القلق الخاصّة بك تتجاوز حدود **حمايتك**، بل تجعلك تشعر بالخوف وغير قادر على المواجهة. خذ وقتك في أداء هذه التمارين، ولا تبخل بمجهودك عليها، فهي تستحقّ العناء على اعتبار أنّها ستُنشئ لك أساسًا متينًا من المهارة التحليلية التي ستخدمك جيدًا في بقيّة الفصل وبقيّة حياتك.

التعرّف على أنماط التفكير السلبي

Recognizing Negative Thinking Patterns

سوف يمنحك هذا التمرين تمرّسًا في التمييز بين كلّ من التوقّعات السلبية، والتركيز السلبي، وتضخيم المشكلة. لمساعدتك على البدء بالتمرين، سنعرض لك، فيما يلي، بعض الأمثلة عن **الأنماط الثلاثة للتفكير السلبي:**

التوقّعات السلبية:

سوف أفقد وظيفتي.

سوف يتفاقم هذا الألم في ظهري ويتطلّب جراحة.

إذا تأخّرت عن دفع الإيجار، سيتم طردنا.

سوف يهجرني.

التركيز السلبي:

محاضرتها مملّة جدًّا.

حياتي هي مجرّد مشكلة تلو الأخرى.

لا أحد يرحمني أبدًا.

لا أستطيع أن أتحمّل عدم مراعاته لشعوري.

تضخيم المشكلة:

الضغط النفسي يقتلني.

هذا مستحيل.

لن أصل إلى هناك في الوقت المحدّد.

هذا الزفاف هو كارثة عظمى.

بما أنّه أصبح لديك الآن تصوّر عن الاختلافات بين الأنماط الثلاثة للفكرة السلبية، أكمل التمرين التالي مصنّفًا **أفكار القلق** أدناه على النحو التالي:

أ. التوقّعات السلبية

ب. التركيز السلبي

ج. تضخيم المشكلة

١. ___أ___ **مثال:** *سأفشل.*
٢. _____ *المنزل كلّه ينهار.*
٣. _____ *لن أخرج من هذه المدينة أبدًا.*
٤. _____ *لا تتّصل أبدًا، وعندما تتّصل، تنهي المكالمة بعد خمس دقائق.*
٥. _____ *دائمًا يسّبب المتاعب.*
٦. _____ *تأخّرت ابنتي كثيرًا، أنا متأكدة أنّها تعرّضت لحادث.*
٧. _____ *هذه المحاضرة مملّة.*
٨. _____ *في كل مرّة آتي فيها هنا، يكون الأمر محبطًا للغاية.*
٩. _____ *من الأرجح أنني سأموت وحيدًا.*
١٠. _____ *كان الحساء لا طعم له؛ وجبة العشاء كانتِ بغيضة.*

مفتاح التصحيح: ٢. ج، ٣. أ، ٤. ب، ٥. ج، ٦. أ، ٧. ب، ٨. ج، ٩. أ، ١٠.ب

كيف تقيّم أداءك على هذا التمرين؟ لا تشغل بالك إذا كان لديك بعض الإجابات الخاطئة. ليس سهلًا أن تميّز تلك الفروقات الدقيقة بين الأنماط الثلاثة للتفكير السلبي التي تؤدّي إلى القلق. تميل هذه الأنماط الثلاثة إلى التشابك والاختلاط فيما بينها، على اعتبار أنّ القلق– بمختلف أنواعه– يتعلّق إلى حد ما بتوقّع المستقبل، والتركيز على السلبيّات، وتضخيم المشكلة. بالإضافة إلى ذلك، فإنّ العبارات القصيرة (المقولات)، كتلك الموجودة في هذا التمرين، تكون عُرضة للتأويل الذاتي. وقد يكون التمرين التالي أكثر سهولة بالنسبة لك، حيث تتعامل مع أفكار القلق الخاصّة بك، معبّرًا عنها بكلماتك الخاصّة، في مواقف أنت تعرف كلّ تفاصيلها.

سجلّ الأفكار

احتفظ بنسخة من سجلّ الأفكار حتى الأسبوع القادم. كلّما شعرت بالقلق، قم بتدوين بضع كلمات لتلخيص ما تفكّر فيه. ثم راقب ما إذا كان نمط الفكرة الأساسي توقّعًا سلبيًا أم تركيزًا سلبيًا أم تضخيمًا للمشكلة.

جهّز عدّة نسخ من ورقة التطبيق التالية بحيث يكون لديك ما يكفي للأسبوع. (يتوفّر نسخة من ورقة التطبيق المذكورة متاحة للتحميل من خلال: http://www.newharbinger.com/34749).

سجلّ الأفكار Thought log

الفكرة	التوقّع السلبي	التركيز السلبي	تضخيم المشكلة

بعد أسبوع، راجع سجلّك ولاحظ أيّ نمط من أنماط التفكير السلبي يسبّب قلقك في أغلب الأحيان. خذ بعض الوقت في النظر مليًّا كيف ساهمت عادات تفكيرك في الشعور بالقلق المؤلم على مدار حياتك.

تمّ تنظيم التمارين التالية وفق النمط الأكثر استهدافًا بشكل مباشر، من الأنماط الثلاثة للتفكير السلبي. يجب أن تقرأها حتى تصبح الطرق المختلفة الخاصّة بتصحيح عدسة القلق مألوفة بالنسبة لك. بعد ذلك، عد إلى البداية وابذل جهدك في أداء التمارين الأكثر ملاءمة لأسلوبك الخاص في خطأ التقييم.

تمارين التوقّع السلبي

تم تصميم هذا الفصل بأكمله لزيادة **المرونة المعرفية Cognitive Flexibility** الخاصّة بك. المرونة المعرفية تعني أنّك قادر على التفكير في عديد من التفسيرات أو التأويلات لأي حدث أو موقف. يقدّم هذا القسم معلومات حول ثلاث طرق **للتعامل مع التوقّعات السلبية بمرونة**، وذلك من خلال: حساب نسبة الصدق Validity Quotient، والاحتفاظ بسجلّ التوقّعات، واستكشاف الهدف من توقّعاتك.

حساب نسبة الصدق

سيعطيك هذا التمرين رقمًا ملموسًا لتحديد درجة دقّة تنبّؤ المستقبل الذي تحرزه توقّعاتك السلبية. يستهدف التمرين توقّعًا سلبيًا واحدًا، مسترجعًا خمس سنوات سابقة من حياتك، لحساب عدد المرّات التي تحقّق فيها التوقّع.

اختر توقّعًا سلبيًا تجد نفسك غالبًا تقوم به. قد يكون أمرًا يشغل بالك حول حدوث مصيبة لأطفالك؛ أو في علاقتك المقرّبة؛ أو في أمورك المالية أو

صحّتك أو وظيفتك، أو الوضع المدرسي. **لخّص التوقّع السلبي في بضع كلمات** واكتبه على السطر التالي:

_____

– كم مرّة قمت بهذا التوقّع في السنوات الخمس الماضية؟

احسب عدد المرّات واكتبها هنا: _____

– كم مرّة تحقّق هذا التوقّع في السنوات الخمس الماضية؟

احسب عدد المرّات واكتبها هنا: _____

– اقسم الرقم الثاني على الرقم الأول واكتب النتيجة هنا:

حاصل نسبة الصدق _____

تمنحك عملية الحساب هذه، حاصل نسبة الصدق، الذي يمثّل نسبة الاحتمالات الدقيقة التي تحقّق فيها توقّعك السلبي. إذا كنت مثل معظم الأشخاص القلقين، فسيكون هذا الرقم جزء كَسْري صغيرًا جدًا أو رقمًا عَشريًا – أقل بكثير من الرقم واحد. فيما يلي، مثال حول كيفية تحديد "كونراد" لحاصل نسبة الصدق المتعلّق بمخاوفه حول قيادة ابنه المراهق للسيارة:

"دوني" متهوّر جدًّا، وأخشى أنّه سيصدم السيّارة ويؤذي نفسه.

– كم مرّة قمت بهذا التوقّع في السنوات الخمس الماضية؟

احسب عدد المرّات واكتبها هنا: __٢٥٠__

– كم مرّة تحقّق هذا التوقّع في السنوات الخمس الماضية؟

احسب عدد المرّات واكتبها هنا: ___١___

– اقسم الرقم الثاني على الرقم الأول واكتب النتيجة هنا:

حاصل نسبة الصدق __٠.٠٠٤__

في السنوات الخمس الماضية، كان "دوني" ابن "كونراد" قد تعرّض لحادث تصادم بسيط سبّب له ألمًا في رقبته لبضعة أيام. أدرك "كونراد" أنّه قضى ساعات وساعات منشغل البال حول احتمال تعرُّض "دوني" لحادث، بينما في الواقع، احتمالية صحّة هذا التوقّع السلبي، حاصل نسبة الصدق، كان ضئيلًا جدًّا.

الاحتفاظ بسجلّ التوقّعات Predictions Log

في التمرين السابق، عملت على توقّعات الماضي. في هذا التمرين، سوف تقوم بتتبّع توقّعاتك السلبية فور ظهورها، وتدوينها في **سجلّ التوقّعات** التالي. ستقوم من وقت لآخر بمراجعة ما كتبت ومشاهدة التوقّعات التي تحقّقت.

خلال الأسبوع أو الأسبوعين المقبلين، دع في متناول يديك نسخة من **سجلّ التوقّعات**. في كل مرّة تتنبّه لنفسك أنّك تشعر بالقلق حول المستقبل، اكتب ملخّصًا موجزًا عن التوقّعات التي تدور في ذهنك. (يتوفّر نسخة من **سجلّ التوقّعات المذكور** متاحة للتحميل من خلال: http://www.newharbinger.com/34749).

سجلّ التوقّعات

التوقّعات (ما الشيء المُرعب الذي سيحدث ومتى)	ما حدث بالفعل؟

عندما تصل إلى وقت تتوقّع فيه أنّ كلّ شيء مُرعب، أخرج نسختك من سجلّ التوقّعات وشاهد ما حدث بالفعل. كم عدد توقّعاتك التي تحقّقت؟ من بين تلك التوقّعات التي تحقّقت، إن وُجدت، كم واحد منها كان مُرعبًا بقدر ما كنت تعتقد؟

عندما قامت "جيني" بهذا التمرين، كانت في فترة اقتراب أسبوع الامتحانات في الكلية التمهيدية، حيث كانت تتلقّى محاضرات التمريض. كتبت ستّة توقّعات مختلفة حول أدائها العملي: أنّها سوف ترسب في مادّة التشريح، وأنّها ستحصل على درجة متدنّية في مادّة الإحصاء، وأنّ مرشدها سيجعلها تحوّل إلى المختبر التقني كبرنامج دراسي آخر، إلخ. من بين جميع التوقّعات الستّة الكارثية، هناك توقّع واحد فقط حدث بالفعل. لقد حصلت على درجة ضعيف (C^-) في مقرّر الإحصاء، ما لا يبدو جيدًا جدًا في سجلّها الدراسي، لكنّها نجحت فيه. إنّ احتفاظ "جيني" بسجلّ التوقّعات الخاصّ بها، ساعدها على إدراك أن توقّعاتها السلبية كانت مجرّد أفكار وليست أشياء مؤكّدة. شعرت بقلق أقل بعض الشيء حول فصولها الدراسية، وبثقة أكثر حول اختيارها المهني، وبهدوء أكثر عندما ذهبت لمقابلة مستشارها بهدف التخطيط للفصل الدراسي التالي.

التشكيك في هدف التوقّعات Questioning the Purpose of Predictions

هذا التمرين بسيط. عندما تتنبّه لنفسك أنك ترتكب توقّعات سلبية عن المستقبل، اسأل نفسك هذين السؤالين:

١- ما هو هدف هذا التوقّع؟

٢- هل هذا التوقّع يحقّق الهدف المرجو؟

لكلّ نشاط هدف، بما في ذلك النشاط العقلي في التفكير حول المستقبل وفي اختلاق التوقّعات. سوف تكتشف أنّ هدف التوقّعات السلبية هو نفسه، بشكل شبه دائم، ويتمثّل ذلك الهدف في: تقليل عدم اليقين، وتجهيزك للأمور السيّئة التي قد تحدث، وإبقائك في أمان بطريقة ما. سوف تكتشف أيضًا أنّ الإجابة عن السؤال الثاني هي نفسها بشكل شبه دائم: توقّعاتك تجعلك تشعر بأنّك أكثر قلقًا وتهديدًا، وليس أقل. إن الإسهاب في التفكير حول تصوّرات المستقبل الكارثية، لا يجعلك تشعر بأنّك أكثر أمنًا، ولا يجعلك تشعر بأنّك أكثر استعدادًا، ولا يجعلك تشعر بالأمان.

عندما تلاحظ أنّك منشغل البال بشكل مستمر وتختلق توقّعات سلبية، اسأل نفسك هذين السؤالين، واجعل الإجابات بمثابة تذكير بأنّ أفكارك المُقلقة لا تحقّق أي شيء. سيساعدك ذلك على ملاحظة أفكارك، والتعامل معها بجدية أقل، وتركها تمرّ بسهولة أكبر.

تمارين التركيز السلبي

إنّ **عدسة القلق** الخاصّة بك تركّز وعيك على الجوانب السلبية لأيّ موقف، من خلال تضخيم المخاطر، وزيادة حدّة مشاعر الخوف لديك، وتعميتك عن العوامل الإيجابية في الموقف. سيساعدك أوّل تمرينين في هذا القسم على **توسيع آفاق تركيزك**، وسيساعدك التمرين الثالث على **تحليل هدف التركيز السلبي**.

الوعي بالصورة الكلّية Big Picture Awareness

يمكن تشبيه مشاهدة حياتك باستمرار من خلال عدسة القلق، بمشاهدة فيلم رعب أو فيلم إثارة action movie تمّ تصويره بالكامل بأسلوب اللقطة القريبة close-up. كلّ شيء يكون ضخمًا وسريعًا ومخيفًا. إنّه أمر مُربك وخانق claustrophobic. لا تشاهد إطلاقًا اللقطة الواسعة wide shot التي من خلالها يمكنك الاسترخاء، ولا تدرك وجهتك، ولا تتعرّف بشكل واضح على كلّ ما يحدث، ولا تفهم المشهد من مسافة مريحة.

عندما تركّز باستمرار على السلبيات، فإنّ ذلك يشبه الإصغاء إلى الموسيقى والاستماع فقط إلى النغمات الناشزة والمزعجة. سواء كنت تفكّر في وظيفتك، أو رحلة عمل وشيكة، أو تغيير العمل مثلًا، أو في علاقتك، أو في صحّتك، أو في المكان الذي تعيش فيه؛ فإنك تركّز على التفاصيل السلبية التي تجعل كلّ شيء مظلمًا ومخيفًا.

تتمثّل طريقة تعديل هذه العادة المعرفية في أن تتراجع خطوة صغيرة إلى الوراء و تشاهد الصورة الكلّية. بعد أن تكون قد قلت أو فكّرت في أمر سلبي حول موقف معيّن، ابحث عن شيئين إيجابيين، على الأقل، في ذلك الموقف.

اجعل ذلك قاعدة تتّبعها: أن تفكّر في جانبين إيجابيين لكلّ تقييم سلبي تصدره عن موقف ما، أو خبرة ما، أو شخص ما.

فيما يلي قائمة بالاعتبارات الممكنة التي ستساعدك في العثور على الإيجابيات، في موقف يبدو للوهلة الأولى أنّه سلبي فقط. احتفظ بنسخة من تلك الاعتبارات على بطاقة فهرسة index card واحملها معك في محفظتك أو جيبك.

- رغبة جسدية أو راحة
- مشاعر مُبهجة
- هدوء، سلام، استراحة ، استرخاء
- مشاعر الإنجاز والإتمام والرضا
- فرصة تعلّم شيء جديد
- القرب من شخص ما، الارتباط بشخص ما
- أن تكون محبوبًا أو مقدَّرًا
- إيجاد قيمة أو معنى
- فرصة تقديم خدمة أو أن تكون في خدمة أحد

عندما تجد نفسك أنّك تركّز على السلبيات، الق نظرة على الاعتبارات الموجودة على بطاقة الفهرسة الخاصّة بك. وازن وجهة نظرك من خلال تحديد جانبين إيجابيين عمّا تفكّر فيه.

ليس من الخطأ أو الغباء إجراء تقييمات سلبية، وحتّى أنّها قد تكون صحيحة، لكنّ التركيز فقط على التقييم السلبي، هو أسلوب تفكير آحادي البُعد. هناك دائمًا بعض الجوانب الإيجابية لكلّ موقف، وتجاهلها يؤدّي إلى القلق المزمن.

على سبيل المثال، كانت "جويس" تبحث عن وظيفة أفضل. كرهت إجراء مكالمات هاتفية لمتابعة السِيَر الذاتية التي سبق وأرسلتها عبر البريد الإلكتروني. عندما كانت تفكّر في الاتصال بصاحب عمل محتمل، كلّ ما كانت تستطيع أن تراه هو أنّها ضعيفة، وأنها تجعل نفسها عُرضَةً للرفض. راجعت بطاقة الفهرسة الخاصّة بها المتعلّقة بالإيجابيات المحتملة، وذكّرت نفسها بأن المكالمات كانت فرصة لتعلّم معلومات قيّمة عن كلّ شركة، وأنّها قد تشعر بحسّ الإنجاز من خلال إجراء المكالمات.

تذكّر أنّ جميع الخبرات تقريبًا هي امتزاج المُفرح والمزعج، وامتزاج الإيجابي والسلبي. سيؤدّي توسيع آفاق تركيزك ليشمل الصورة الكبيرة إلى جعل أنماط التفكير المعتادة أكثر مرونة وأقل عرضة للتسبب في القلق مباشرة. إنّ توسيع آفاق تركيزك ليشمل الصورة الكبيرة، سيجعل أنماط تفكيرك المُعتادة أكثر مرونة وأقل احتمالًا في دفعك مباشرة باتجاه القلق.

رؤية وجهي العُملة Seeing Both Sides of the Coin

إنّ الخبرات الأكثر إيلامًا لها وجه مُعاكس، فهي تحقّق مكاسب متنوّعة، مثل: اكتساب بعض العِبر المفيدة، أو جَني الاستبصار، أو تعميق أواصر الصداقة، أو تحسين قدرة معيّنة. هذا الاتجاه في النظر إلى الخبرة السيّئة بأنّها تتضمّن ناحية مُعاكسة، تشتمل على خبرة إيجابية تعويضية، يمثّل أساس الأقوال المتداولة clichés مثل: "ما لا يقتلك يجعلك أقوى" و " كل سحابة سوداء لديها جانب مضيء".

تمنعك عدسة القلق من رؤية الوجه الآخر من العُملة بسهولة، بالرغم من وجوده. إنّ رحلة الطيران التي أخافتك، أوصلتك في النهاية إلى حيث تريد أو

تحتاج الذهاب إليه. الخطاب المُرعب أو المقابلة المُرعبة، يمكنها أن تُفضي إلى جائزة أو وظيفة أفضل. تجاهل نباح كلاب الجيران، يوفّر لك الطريق الأقصر إلى المنزل، وكذلك يحقّق لك الشعور بالرضا الناتج عن التغلّب على الخوف.

كما هو الحال في التمرين السابق الخاص بالوعي بالصورة الكلّية، تندرج الجوانب الإيجابية للمواقف المؤلمة في فئات معيّنة كالتالي:

- اكتشاف مصدر جديد للإصرار أو القوّة
- تعلّم شيء جديد
- زيادة درجة التقبّل
- إفلات التشبّثات ببعض النتائج المرجوّة
- تقدير صعوبات الآخرين
- إلقاء لمحة سريعة حول خصال جديدة أو مَخْفيّة في نفسك
- تلقّي دعم وحب غير متوقّعين من الآخرين
- زيادة الثقة في قدرتك على المواجهة
- تأكيد قيمك وما هو الأهم بالنسبة لك

تدرّب على رؤية كلا وجهي العملة، من خلال ملء ورقة التطبيق أدناه بثلاث خبرات سلبية مررت بها، والجوانب الإيجابية المحتملة لتلك الخبرات.

ورقة تطبيق وجهَي العملة

خبرة سلبية Negative experience	وجه العملة الإيجابي Positive side of the coin

استخدم "جون" هذا التمرين لاستكشاف خبراته كمُحاسب في مؤسّسة كبيرة غير ربحية. لقد كان قلقًا حول ارتكاب أخطاء، والفصل من الوظيفة، والعيش عاطلا عن العمل. بدا الذهاب إلى العمل وكأنّه خبرة ضاغِطة وموتِّرة كليًّا، لكنّه فكّر مليًّا في **وجه العملة الإيجابي**. لقد أدرك أنه كان يستمتع ويقدّر الزميلين اللذين كان يتناول معهما الغداء مرّة أسبوعيًّا. كما أنّه توصّل إلى الشعور بالرضا الوظيفي عند حصوله على تقييم إيجابي من قِبل مشرف المحاسبة، وهو موقف عادةً ما كان يجعله يفكّر فيه كما يلي: "لقد خدعتهم عاما آخر". وأخيراً، أدرك أنّه قد أَجَلّ كثيرًا البرامج الخيرية التي موّلتها منظّمته. لقد شعر أنّه كان يساهم بشيء إيجابي وأنّه يفعل شيئًا جديرًا بالاهتمام من خلال الذهاب إلى العمل كل يوم.

فهم هدف التركيز السلبي

لكلّ سلوك بشري هدف، حتّى الأفكار. غالبًا ما يكون للتركيز السلبي واحد أو أكثر من الأهداف التالية:

- تفريغ القلق الذي قد تراكم خلال الخبرات الضاغطة
- تقليل التوقّعات
- تجنّب خيبة الأمل
- تجنّب الخبرات الضاغِطة المستقبلية
- تحسين نفسك بالقيام بعمل أفضل أو تصحيح الأخطاء أو العيوب

فكّر في الأفكار السلبية التي تميل إلى التركيز عليها. أيّ من تلك الأهداف قد تكون أفكارك تحاول تحقيقها؟ قد تتوصّل إلى هدف لم نقم بإدراجه في قائمة الأهداف.

السؤال الرئيس هو: هل أفكارك السلبية تحقّق هدفها؟ هل تقوم بتفريغ القلق، أو تساعدك على تجنّب خيبة الأمل، أو تجعلك شخصا أفضل؟ إذا كانت كذلك، فهذا أمر جيّد. ولكن نظرًا لأنّك تقرأ هذا الكتاب، فمن المحتمل أن يكون تركيزك السلبي يتمادى كثيرًا، فيتجاوز كل الأهداف المنطقية، ولا يسبّب لك إلّا الكرب.

الواقع هو أنّ معظم الناس يبالغون في التركيز السلبي ولا يستفيدون منه. يشعرون بألم أكثر وليس أقل. لا يستطيعون تجنّب كلّ المواقف الضاغِطة المستقبلية. تجعلهم أفكارهم المُقلقة يشعرون بأمان أقل، وليس أكثر.

عندما تجد أنك تركّز على الجانب السلبي، اسأل نفسك ما إذا كانت أفكارك تخدم بالفعل أي هدف مفيد. إذا كانت لا تفيدك، **قم بتسمية** هذه الأفكار على أنها تركيز سلبي غير ضروري. قل لنفسك: "هناك، مجدّدًا، واحدة

من أفكاري السلبية والمثيرة للقلق". مجرّد تسمية الأفكار، سيخلق مسافة ويسمح لك **بإفلاتها**. من المؤكّد أنّ تلك الأفكار ستعود مجدّدًا، لكن في هذه الحالة ستعرف كيف تشكّك في هدفها وكيف تدعها تمرّ من جديد. في نهاية المطاف، ستصبح هذه الأفكار أقلّ نفوذًا ومضايقة.

تمارين تضخيم المشكلة

عندما تقوم عدسة القلق الخاصّة بك بتضخيم المشكلات، فإنّ هذه الأخيرة تصبح ضخمة جدًا بحيث لا يمكن التغلّب عليها. تسيطر تلك المشكلات على مساحة عقلك، وتسجنك داخل قفص القلق، وتمنعك من المضي قدمًا في حياتك. ستساعدك التمارين في هذا القسم الأخير من الفصل على خفض عامل التضخيم، وتصحيح عدسة القلق الخاصّة بك، ورؤية مشكلاتك كصورة أقرب إلى حجمها الفعلي.

متّصل المشكلات Problem Continuum

تتمثّل إحدى طرق **الحكم على الحجم** في **المقارنة بالأشياء المجاورة.** يضع هذا التمرين مشكلاتك الحالية على متّصل أو مقياس من المشكلات التي تتراوح بين الضخمة ومتناهية الصغر. اقرأ قائمة المشكلات التالية، واختر أكبرها، المشكلة الأسوأ. أعد كتابتها في المساحة الفارغة العلوية في العمود الأوسط. ثم اختر المشكلة الكبرى التالية وأعد كتابتها في الفراغ الثاني في العمود الأوسط. استمر حتى تقوم بترتيب كل المشكلات من الأكبر إلى الأصغر.

ثم اختر مشكلتك الكبرى، الشيء الذي تقلق بشأنه أكثر. قم بتدوينها في إحدى المساحات الموجودة على اليسار، واختر مكانًا يناسبها في سلسلة المشكلات المتصلة، مقابل مشكلة بالحجم نفسه تقريبًا، مع وجود مشكلة أكبر فوقها ومشكلة أصغر تحتها. افعل ذلك مع مشكلة أو مشكلتين أخريين تقلق بشأنهما. (يتوفّر نسخة من ورقة التطبيق المذكورة متاحة للتحميل من خلال: http://www.newharbinger.com/34749).

ورقة تطبيق متّصل المشكلات Problem Continuum Worksheet

المشكلات	متّصل المشكلات (من الأكبر إلى الأصغر)	مشكلاتك
تشخيص نهائي		
وفاة شخص عزيز		
فقدان وظيفتك		
حجز المنزل		
طلاق / انفصال		
انتقاد بسيط من رئيسك في العمل		
خلاف بسيط مع صديق		
فقدان محفظتك		
فاتورة كبيرة لإصلاح السيّارة		
تعطّل السيارة - يجب قطرها		
الثلاجة بحاجة إلى استبدال		
متأخر عن العمل		

عندما طبّقت "شيري" هذا التمرين، وجدت أن زيارة حماتها المريضة، والقيادة على الجسر، والذهاب إلى طبيب الأسنان، والتي بدت جميعها مشكلات ضخمة بالنسبة لها، بالكاد جعلتها في منتصف متصل المشكلات. وضع المتّصل مشكلاتها في نصابها وجعلها ممتنة لأنها لا تزال تتمتّع بصحتها ولديها زوجها وعملها.

الوقائع فحسب

إذا نسيت نظّاراتك في أحد المطاعم، فيمكنك أن تطلب من صديق أن يقرأ لك الكلمات الباهتة في القائمة. يعمل هذا التمرين بالطريقة نفسها. بما أنّك ترى العالم أحيانًا من خلال عدسة قلق مشوّهة، فسوف تتخيّل أنّ مشكلاتك يُنظر إليها وتوصف لك من قِبل شخص آخر.

هل لديك صديق رزين ليس مصدر إزعاج؟ واحد من هؤلاء الأشخاص العمليين والمرنين والمتواضعين الذين نادرًا ما يقلقوا؟ ذلك الذي يظل هادئًا في المواقف الجنونية ويقول أشياء مثل، **"استرخ ولا تأبه لشيء"؟**

تخيّل هذا النوع من الأشخاص يصف لك مشكلاتك. اغمض عينيك بالفعل، خذ نفسًا عميقًا، وتخيل أنّه يمكنك سماع صوت ذلك الشخص، متحدّثًا بضمير المتكلّم أنا (كأنّه أنت)، متحدّثًا عن موقفك ومخاوفك. استمع إلى صوت صديقك باستخدام كلمات محايدة ودقيقة وواقعية لتوضيح حياتك.

لخّص ما تسمعه في هذا الوصف التخيّلي، في المساحة أدناه:

_____

_____

_____

_____

عندما طبّق "جورج" هذا التمرين، تخيّل أن ابنة عمّه الثانية "مارجوري" تصف علاقته ووضعه المعيشي. كان "جورج" قد انتقل للتو إلى شقة باهظة الثمن مع صديقته الجديدة "كارول"، التي كسبت أموالًا أكثر بكثير مما جناه، وهي ابنة لعائلة ثرية، وقد اعتادت على مذاق الشمبانيا والكافيار. يمكن تلخيص وضع"جورج" العقلي في شيء من هذا القبيل:

أنا في مشكلة. "كارول" أعلى من مستواي. لا أجرؤ على إخبارها أنني لا أستطيع تحمّل مصاريف هذا المكان . أنا أحاول بصعوبة تدبّر ذلك، وهي تريد طلاء المكان وشراء أثاث بقيمة مليون دولار. حالما تدرك حقيقة أنّني ذلك الفاشل الوضيع، ستتخلّص منّي بالتأكيد.

عندما تخيّل "جورج" ابنة عمّه "مارجوري" وهي تصف وضعه، بدا الأمر أكثر واقعية، وأكثر ثقة، وأقل فظاعة:

لست متأكدًا من أنّ "كارول" تدرك أنه لا يمكنني تدبير النصف الكامل من هذه النفقات. أحتاج إلى توضيح أنّها إذا كانت تريد هذا المستوى من نمط الحياة، فسيتوجّب عليها دفع أكثر من النصف. إذا كان ذلك يزعجها، فسيكون من الأفضل لكلينا أن نعرف الآن في بداية الأمر. آمل أن تكون علاقتنا أكثر أهمية من الأثاث بالنسبة لها، ولكن إذا لم يكن الأمر كذلك، أعتقد أيضًا أنّه سيكون من الأفضل لي معرفة ذلك الآن.

اليوم في التاريخ The Day in History

يمثّل هذا التمرين البساطة في حدّ ذاتها. إنه يعتمد على الحقائق البديهية أن الأشياء تتغيّر، والوقت يمضي، ولا شيء يدوم إلى الأبد. عندما تكون مهووسًا بإحدى مشكلاتك، اسأل نفسك هذا السؤال البسيط: **إلى متى سأظلّ أتذكّر هذه المشكلة وأقلق بشأنها؟** (اختر واحدة من البدائل التالية):

____ يومان

____ من أسبوع إلى أسبوعين

____ شهر واحد

____ ستّة شهور

____ سنة واحدة

____ خمس سنوات

____ عشر سنوات

____ حتى مماتي

كانت "كلاريس" قلقة بشأن حفل زفافها الوشيك: المكان، والفستان، والأزهار، والاستقبال، والتسجيل، وقائمة المعازيم، وملايين التفاصيل التي أبقتها مستيقظة في الليل وجعلتها متوتّرة جدًّا، لدرجة أنها ستلتقط أي شخص لديه الشجاعة لإخبارها بأن تهدأ وتسترخي. لقد ساعدها أن تسأل نفسها: "إلى متى سأظلّ أتذكّر هذه المشكلة؟ هل **سأظلّ قلقة بجنون** إلى الأبد؟". أدركت أنّ مخاوفها سوف تتهاوى في اليوم التالي لحفل الزفاف. ففي الوقت الذي ستكون قد عاشت فيه خبرة الذكرى السنوية الأولى لزواجها، أو ولادة طفل، أو شراء منزل، ستكون قد نسيت كل مخاوف الزفاف تقريبًا. كانت "كلاريس" لا تزال قلقة بشأن حفل زفافها، ولكن النظر إلى المدى البعيد بين الحين والآخر،

أبقى الأمور في نصابها بعض الشيء، وسمح لها بأن تكون أقلّ جنونًا شراسة ممّا لقّبتها به وصيفة الشرف الخاصّة بها "العروس الوحش"/ "

استثناء واحد

هناك وقت واحد لا يجب فيه استخدام التقنيّات الجديدة التي تعلّمتها في هذا الفصل، ألا وهو: أثناء أدائك تمارين التعرّض المذكورة في الفصول السابقة من هذا الكتاب. تكمن الفكرة الأساسيّة من علاج التعرّض، في الانغماس كلّيًا في خبرة القلق المرتبط بمواقف معيّنة، أو أفكار معيّنة، أو أحداث معيّنة. خلال تلك التمارين عالية التنظيم، يمكن أن يؤدي استخدام التقنيات الواردة في هذا الفصل إلى جعل النتائج تستغرق وقتًا أطول لتحقيقها. لذا احفظ مهاراتك في تصحيح عدسة القلق الخاصّة بك، لتلك الأوقات التي لا تُعرّض نفسك فيها لمخاوف معيّنة. استخدمها عندما تجد نفسك منغمسًا في انشغال البال المُعتاد، في حالة من القلق المعمّم والمتواصل بدون سبب واضح.

يُعد **تصحيح عدسة القلق** الخاصّة بك، **مشروعًا طويل المدى.** سيساعدك الاستمرار في أداء التمارين الواردة في هذا الفصل، على **تنمية عادات جديدة للتفكير** مع مرور الوقت. إنّ الأمر يشبه بداية استخدام النظّارات لأوّل مرة. في البداية تنسى ارتداءها في الصباح، أو تتركها على طاولة غرفة الطعام أو في سيّارتك، أو تبحث عنها ولا تستطيع فورًا تذكّر المكان الذي تركتها فيه. لكن في النهاية، تطوّر العادات التي تجعل نظّارتك في متناول يدك. وبالمثل، فإن الممارسة المتكرّرة ستُبقي عاداتك في تخفيض القلق نشطة. سوف تتذكّر أن **تحلّل توقّعاتك السلبية، و تخفّف تركيزك السلبي، و تقلص تضخيم المشكلة** إلى الحجم الفعلي.

انتقل إلى الفصل التالي لتتعلّم آخر المهارات المساعِدة للتعامل مع القلق، وهي: **تحمّل الكرب.**

الفصل العاشر

مهـارات تحمّـل الكـرب

تحمّل الكرب Distress Tolerance هو أحد تلك المصطلحات النفسية النادرة التي يكون معناها واضحًا. إنه يعني قدرة الفرد على أن يَخبُر الضغط النفسي السلبي negative stress دون أن تغمره المشاعر المؤلمة overwhelmed. إنها مهارة يمكنك تعلّمها وتحسينها، تمامًا كما قد تعمل على تحسين أدائك في كرة المضرب (التنس) أو ورق اللعب (الكوتشينة أو الشَدَّة). إنها ليست خاصّية فطرية مثل العيون الزرقاء إمّا أن تكون لديك أو لا تكون.

يُعد **تحمّل الكرب** مهارة أساسية تُدرّس في العلاج الجدلي السلوكي(DBT) Dialectical Behavior Therapy، بهدف التعامل مع المواقف التي يستحيل أو يصعب جدًّا تغييرها، مثل الطلاق أو فقدان الوظيفة أو المشكلات الصّحّية. تحمّل الكرب هو عبارة عن صلابة نفسية Resilience مكتسبة تساعدك على تنظيم القلق الذي تشعر به في مثل هذه الخبرات الحياتية الصعبة (Linehan, 1993).

ستتعلّم في هذا الفصل خمس طرق لتحسين مهاراتك في تحمّل الكرب، وهي: **اليقظة العقلية** Mindfulness، **والاسترخاء** Relaxation، **وتهدِئة الذات** Self-Soothing، **وتشتّت الانتباه الإيجابي** Positive Distraction، **وأفكار المواجهة**. هذه كلّها تقنيّات ستساعدك على تقليل حِدّة القلق في المواقف الضاغِطة التي لا تستطيع تجنّبها أو لا ينبغي عليك تجنّبها.

هناك وقت واحد يجب **ألّا تُستخدم** فيه تقنيّات تحمّل الكرب التي تعلمتها في هذا الفصل، ألا وهو: **أثناء أدائك تمارين التعرّض** التي تعلّمتها في

الفصول السابقة من هذا الكتاب. نظرًا لأن الأبحاث أظهرت أنّ تمارين التعرّض تعمل بشكل أفضل وأسرع عندما تخبُر الانفعال المستهدف من القلق بشكل كامل، فإنّ استخدام تقنيّات تحمّل الكرب في وقت التعرض نفسه سيجعل التعرّض يستغرق وقتًا أطول.

اليقظـــــة العقليـــــــة

تُعد اليقظة العقلية **Mindfulness** ممارسة Practice قديمة العهد، حيث يعود أصلها إلى الديانات الشرقية منذ قرون. بالنسبة لعلم النفس في دول الغرب، فقد أصبح مفهوم اليقظة العقلية جزءًا مهمًّا من الوعي الانفعالي Emotional Awareness في كلّ من العلاجات العالمية الثلاثة للاضطرابات الانفعالية Emotional Disorders: العلاج الجدلي السلوكي (DBT)، والعلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavioral Therapy (CBT)، والعلاج بالتقبّل والالتزام (ACT).

هناك ثلاثة جوانب لليقظة العقلية: **الوعي Awareness، والتقبّل Acceptance، والتركيز على الحاضر Present-Focus.** أولاً، **تَخبُر** experience العالم من حولك بكلّ حواسّك بينما تكون في الوقت نفسه على دراية بإحساساتك الداخلية. ثانيًا، **تراقب** دون حكم، دون أن تكون مع أو ضدّ ما تدركه. ثالثًا، **تَحصُر** إدراكاتك على اللحظة الحالية، **تاركًا** جميع أفكار الماضي أو المستقبل **تمرّ**.

تساعد اليقظة العقلية على تقليل حدَّة القلق من خلال تحويل انتباهك بعيدًا عن اجترار الماضي أو الخوف من المستقبل. كما تسمح لك أن تلاحظ بأنّ قلقك جزء فقط من اللحظة الحالية، وأنّ الأفكار والمشاعر المُقلقة مؤقّتة

Transitory: تظهر arising، فتبلغ ذروتها peaking، ثمّ تنحدر declining مع مرور الوقت.

تمرين الحواس الخمسة

هذا تمرين بسيط يمكنك أداءه في دقيقتين أو ثلاثة، وفي أيّ وقت تقريبًا. ما عليك سوى أن تركّز انتباهك على ما تُخبرك به كلّ حاسّة من حواسّك متناولًا الحواس الخمسة **Five Senses** الواحدة تلو الأخرى:

١- المنظر Sight (حاسّة البصر): اقضِ حوالي نصف دقيقة في النظر حولك، وتعداد جميع الأشياء التي يمكنك رؤيتها.

٢- الصوت Sound (حاسّة السمع): ثم اغمض عينيك، وأنصت إلى الأصوات التي تسمعها.

٣- الرائحة Smell (حاسّة الشمّ): ماذا تشمّ الآن؟

٤- المذاق Taste (حاسّة التذوّق): هل أنت واعٍ بطعم أيّ مذاقات معيّنة؟

٥- الملمس Touch (حاسّة اللّمس): ما مدى إحساسك بالدفء أو البرودة؟ هل هناك أيّ شيء يستثير الحكّة أو يؤلمك؟ أين تحسّ بالضغط أو الوزن؟

سوف تظهر الأفكار المشتِّتة Distracting أو المتعلقة بالأحكام judgmental، مثل: هذا سخيف، أو هناك ذلك الكلب الغبي ينبح مجدّدًا. عندما يحدث ذلك، أطلق سراح الفكرة، وعُد إلى جدولة إحساساتك. سوف تندهش كيف يمكن أن يكون هذا التمرين مصدرًا للهدوء والتركيز.

التنفّـــس اليقِـــــظ

لقد استُخدمت تأمّلات التنفّس على مدى آلاف السنين في ثقافات عديدة. عندما تركّز انتباهك على تنفّسك، فإنك بذلك تصرف الانتباه تلقائيًا عن أفكارك المُقلقة. يتألّف **التنفّس اليقِظ Mindful Breathing** من ثلاثة مكوّنات: تركيز الانتباه على أنفاسك، وتسمية كل نَفس، وإفلات الأفكار المشتِّتة للانتباه (تركها تمرّ).

١- اجلس على كرسي مريح، أو استلق على ظهرك مع عدم تقاطع ذراعيك ورجليك. أغمض عينيك **وراقب أنفاسك.** يمكنك التركيز على منطقة **الحِجاب الحاجز Diaphragm**، عند أسفل القفص الصدري، الذي يرتفع وينخفض عندما تتنفّس. أو يمكنك التركيز على مسار الهواء بدءًا من أنفك مرورًا بحلقك ووصولاً إلى صدرك. كن على دراية بالتغيرات الطفيفة في درجة حرارة الهواء المتحرّك، ومشاعر الانقباض والانفراج، وأصوات تنفّسك.

٢- قم **بتسمية** تنفّسك بأن تقول لنفسك "دخول" أثناء الشهيق، و"خروج" أثناء الزفير. أو يمكنك عدّ أنفاسك، بأن تقول لنفسك "واحد" عند الزفير الأوّل، ثم "اثنين" عند الزفير التالي، وهكذا. يقترح معظم المدرّبين البدء بالعدّ من جديد بعد "أربعة" (بعد الزفير الرابع). جرّب طرقًا مختلفة من التسمية إلى أن يستقر اختيارك على الطريقة أو التسمية الأكثر تفضيلًا بالنسبة لك.

٣- **راقب** كل فكرة تخطر لك **ودعها تمرّ.** لا تثبّط عزيمتك في حال خَبُرت تدفّق مستمر من الأفكار المشتِّتة للانتباه. إنّه أمر طبيعي ومُتوقَّع. بمجرّد أن تلاحظ أنّ انتباهك قد تشتّت بعيدًا عن تنفّسك، قل لنفسك كلمة "فكرة" وأعد تركيزك إلى تنفّسك. يقول عديد من خبراء التأمّل أنّ هذا التحوّل من

تشتّت الانتباه إلى التركيز المقصود، هو جوهر التأمّل والجزء الأكثر قيمة فيه.

يعمل التنفّس اليقِظ بشكل أفضل إذا قمت بأدائه مرّتين أو ثلاث مرّات يوميًا. ابدأ بجلسات مدّتها دقيقتين. بعد بضعة أيام، قم بزيادة المدّة إلى ثلاث دقائق لبضعة أيام أخرى، ثم مدّدها إلى أربع أو خمس دقائق.

اليقظة العقلية للانفعالات

بمجرّد أن تَخبُر التنفّس اليقِظ لفترة وجيزة، يمكنك الانتقال إلى **اليقظة العقلية للانفعالات Mindfulness of Emotions**، إنه أسلوب منهجي لملاحظة المدّ والجزر الطبيعي للمشاعر المؤلمة، دون الانسياق معها. هذه التقنية مفيدة بشكل خاص عندما تبدأ في الشعور بالقلق تجاه شيء ما، خاصّة إذا كنت تميل إلى تجنّب هذا الشعور. إنّ محاولة تجنّب القلق تجعله أقوى وأكثر استدامة، لذا فإنّ ممارسة **اليقظة العقلية للقلق** تجعله أضعف وأقصر.

يكمن سرّ هذه المهارة في السماح بتواجد مشاعر الخوف و والتوتّر. لا تحاول منعها أو قمعها. كلّ انفعال يشبه موجة تبدأ صغيرة، ثم تتصاعد إلى أن تبلغ الذروة، ثم تنحدِر. إذا لاحظت حدوث ذلك، دون تضخيم الشعور، أو تحليله، أو انتقاد نفسك، عندها ستحصل على صورة واضحة عن الطبيعة المؤقّتة للانفعالات.

١- عندما تشعر بانفعال مؤلم، ومن الممكن أن تحصل على بعض الخصوصية، اجلس في مكان مريح واغمض عينيك. **ركّز على شعورك واعطه اسمًا:** الخوف، العصبيّة، الاستياء، الشعور بالذنب، الحزن، إلخ.

اسأل نفسك عن مدى قوّة هذا الشعور (حِدّته)، وما إذا كان هناك شعور واحد فقط أو عدّة مشاعر مختلطة معًا.

٢- توقّف عن التنفّس قليلًا ثم ركّز انتباهك عليه لبضعة أنفاس، جاعلًا إياه بطيئًا ومنتظمًا، مع التنبّه إلى تدفّق الهواء الذي يجري داخل أنفك وأسفل القصبة الهوائية، ويملأ صدرك، ويتدفّق إلى الخارج مرة أخرى.

٣- عندما تخطر لك الأفكار، قم بتسميتها: أحكام، تخطيط للمستقبل، ذاكرة، إلخ، ثم ارجع إلى ملاحظة أنفاسك وحالتك الانفعالية الداخلية.

٤- قم بتوسيع وعيك. لاحظ أيّ أحاسيس في جسمك. استمع للأصوات من حولك. تخيّل أن الفضاء يتمدّد من حولك بشكلٍ أوسع فأوسع، إلى أن تعي منطقتك، وقارّتك، والكوكب، والنظام الشمسي، وكون النجوم والكواكب.

٥- واصل هذا التمرين، متنقّلًا بانتباهك بين مشاعرك و أنفاسك والكون ، إلى أن يهدأ الشعور الأصلي، أو إلى أن يتحوّل إلى شعور مختلف، أو إلى أن تشعر أنك فعلت ما يكفي في الوقت الحالي.

إنّ **مراقبة انفعالاتك** بهذا الشكل، يسمح لك بمشاهدتها كما هي: فالمشاعر تأتي وتذهب، وفي الوقت نفسه أنت تتابع حياتك على أكمل وجه. فإذا أردنا التشبيه، فإنّ المشاعر تمثّل الطقس، وأنت تمثّل السماء. يتغيّر الطقس باستمرار، لكنّ السماء تبقى سماء. أحيانًا، يكون الطقس عنيفًا ومخيفًا جدًّا، لكنه لا يدمّر السماء أبدًا. تبقى السماء على حالها مهما اشتدّ سواد الغيوم، وفي نهاية المطاف، دائمًا تشرق الشمس من جديد.

كانت "كارول"، مُحاسبة في "كازينو" في "نيفادا"، ترتعب من التعرّض للاعتداء عندما تضطرّ للقيادة في وسط المدينة أو عندما تتوقّف عند المتجر بعد حلول الظلام. عندما تضطرّ للقيادة بعد حلول الظلام، كانت تستخدم

اليقظة العقلية لتهدئة نفسها قبل تشغيل السيّارة. وعندما كانت تقف في المتجر أو في أحد شوارع وسط المدينة، كانت تستغرق دقيقة في **مراقبة** انفعالاتها وانطباعات حواسّها قبل الخروج من السيّارة. أمّاعندما كانت تتسوّق أو تتناول الطعام، كانت **تُسمّي** أفكارها المقتحمة المخيفة بمسمّيات مثل: *تخطيط... انشغال بال.... العيش في المستقبل.*

الاسترخـــــــاء

تستخدم عديد من الثقافات والتقاليد "**تركيز الانتباه على تنفّسك**" كوسيلة للاسترخاء Relaxation.

التنفّـــــس الحِجابـــــي

عندما تشعر بالقلق، يتشنّج جسمك ويصبح تنفّسك أسرع وأكثر سطحية. بإبطاء تنفّسك وسحب الهواء إلى داخل رئتيك عبر حِجابك الحاجز Diaphragm بشكل واعٍ، فإنّك ترسل إلى جسمك رسالة مهمّة مفادها أنّ كل شيء على ما يرام وأنّه يستطيع الاسترخاء. يمثّل حِجابك الحاجز طبقة ورقية واسعة ومتينة من العضلات الموجودة أسفل القفص الصدري. يتحرّك **الحِجاب الحاجز** للأسفل لملء رئتيك بالكامل بالهواء، ويتحرك للأعلى لدفع الهواء خارج رئتيك. تُعد تعليمات **التنفس الحِجابي** (التنفّس عبر الحِجاب الحاجز) **Diaphragmatic Breathing** بسيطة، وهي على الشكل التالي:

١- ابحث عن مكان هادئ حيث لن يتم إزعاجك فيه لمدّة خمس دقائق تقريبًا. استلق على ظهرك مع عدم تقاطع ذراعيك ورجليك. أو اجلس منتصبًا على كرسي مستقيم.

٢- ضع يدك على معدتك أسفل القفص الصدري بالضبط، وخذ نفسًا عميقًا ببطء عبر أنفك (شهيق مع إغلاق الفم). اشعر كيف أنّ الشهيق يدفع يدك للخارج عندما تتنفّس بعمق إلى داخل بطنك.

٣- قم بالزفير كلّيًا عبر فمك، واشعر كيف تتحرّك معدتك للداخل عندما يتحرّك الحِجاب الحاجز للأسفل وللأعلى.

٤- واصل الشهيق عبر أنفك والزفير عبر فمك، ملاحظًا كيف تتحرّك يدك للخارج والداخل. لاحظ كيف يشعر جسمك باسترخاء أكثر فأكثر عندما تتنفّس بهذه الطريقة.

٥- سوف يشرد عقلك خلال الدقائق الخمس التالية. عندما يحدث ذلك، أعد وعيك إلى أنفاسك والحِجاب الحاجز الخاصّ بك.

إنّ ممارسة **التنفس الحِجابي** مرّتان أو ثلاث مرّات في اليوم، سيحقّق تقدّمًا يفيد كثيرًا في زيادة تحمّلك للكرب.

الاسترخاء الموجَّه بالإشارة

عندما تصبح لديك أُلفةٌ بشعور الاسترخاء الناتج عن اليقظة العقلية أو عن تمارين التنفّس، يمكنك استخدام **الاسترخاء الموجَّه بالإشارة**-Cue Controlled Relaxation لتقليل شعورك بالتوتّر أو القلق بسرعة كبيرة. استعدادًا لذلك، اختر "**كلمة تلميح** Cue Word" التي سوف تستخدمها لتذكير نفسك بالشعور الذي يشبه الاسترخاء. يمكن أن تكون **كلمة التلميح** مثلًا: *هدوء ... استرخاء ... سهل...* أو أيّ كلمة أخرى تعجبك.

أغمض عينيك للحظة، وتفحّص جسدك بحثًا عن توتّر ما. لاحظ أيّ مكان تكون فيه عضلاتك متشنّجة. ثم قل لنفسك كلمة التلميح الخاصة بك، ودع كلّ جسدك يسترخي.

اختار "ديني" *الصفاء* **ككلمة تلميح**. تصوّر الكلمة على أنّها محفورة بخط انسيابي على جذع من الخشب الصلب، في أعماق الغابة. عندما كان يشعر بالتوتّر بسبب حضور اجتماع في العمل أو إجراء مكالمة هاتفية تصادمية، كان يغلق عينيه، ويأخذ نفسًا عميقًا من **الحِجاب الحاجز**، ويقول

لنفسه "الصفاء"، متخيّلًا أنّه يرى الكلمة محفورة في جذع الشجرة، محاطة بأشجار الغابة الهادئة. لقد ساعدته كثيرًا **كلمة التلميح** في تذكيره بمهاراته في الاسترخاء، و سنحت له أن يتخلّص بسرعة من التوتّر.

تهدِئـــــة الـــــذات

يمكنك وصف **تهدِئة الذات Self-Soothing** على أنّها أيّ نشاط أو خبرة أو تسلية تستمتع أو تسترخي بها. يمكن أن تكون الاستماع إلى الموسيقى، أو العزف على آلة موسيقية، أو القراءة، أو التَّمَشِّي، أو الحياكة، أو رسم لوحة، أو أيّ نوع آخر من الحِرفة أو الهواية. (لا يشمل ذلك العادات الخطيرة أو المدمّرة، مثل: تعاطي الكحول، أو تعاطي المخدّرات، أو القيادة بتهوّر). **تهدِئة الذات** هي إحدى **مهارات تحمّل الكرب** الجوهرية التي تُدرّس في العلاج الجدلي السلوكي (DBT) (Linehan, 1993).

خذ الوقت الكافي لتهدِئة نفسك عن طريق تغذية حواسّك الخمس. شاهد *غروب الشمس*؛ استمع إلى *أغنية*؛ تذوّق نكهة *طعام لذيذ* وشمّ رائحته ؛ ارتدِ ملابس *ناعمة ومريحة*.

المنظر (حاسّة البصر)

بما أنّ حاسّة البصر قد تكون حلقة الوصل الأهم بالنسبة لك مع العالم الخارجي، فإنّ ما تنظر إليه يمكن أن يكون له تأثيرات عميقة على التوتّر والاسترخاء. القِ نظرة على قائمة المُتَع pleasures التالية المتعلّقة بالبصر، وأشِّر على تلك التي تريد تجربتها، وأضف أيّ مُتَع أخرى قد تخطر في بالك:

- ☐ اذهب إلى موقع مفضّل وانظر إلى الماء أو الجبال أو أعمال فنّية في معرض ما.
- ☐ احمل صورة مفضّلة في محفظتك أو حقيبتك بحيث يمكنك إخراجها والنظر إليها وقتما تشاء.
- ☐ علّق الصور على الجدران في المنزل وفي العمل.
- ☐ احصل على كتب مصوّرة من المكتبة لأيّ شيء تحبّ أن تنظر إليه.
- ☐ قم بعمل رسم أو مُلصق من الصور التي تُسعدك.
- ☐ أخرى:_____
- ☐ أخرى:_____
- ☐ أخرى:_____

السمع (حاسّة السمع)

ما تسمعه له تأثير كبير على ما تشعر به. هل سبق لك أن شاهدت فيلمًا صامتًا؟ إنّ كمّ التأثير الانفعالي للمشهد، الذي تخلقه الموسيقى والأصوات الأخرى أمرٌ مُذهل. إنّ تخصيص الوقت لإضافة أصوات مُبهجة إلى محيطك، قد يُخفّض كثيرًا مستوى الضغط النفسي الخاصّ بك. جرّب بعضًا من الاقتراحات التالية، أو أضف أصواتك المفضّلة:

- ☐ استمع إلى كتاب صوتي. معظم المكتبات لديها مجموعة مختارة. ليس عليك حتى متابعة القصة بالتفصيل. مجرّد سماع صوت إنسان في الخلفيّة يمكن أن يكون مهدّئًا.
- ☐ استمع إلى نوع الموسيقى الأكثر تفضيلًا بالنسبة لك. لا يهم نوع الموسيقى بحدّ ذاته، المهمّ أنّك تستمتع بها.
- ☐ استخدم التلفزيون أو المروحة كضجيج أبيض White Noise (صوت في الخلفية) يجعلك تسترخي. قم بتخفيض الصوت إلى مستوى يجعله يشبه جريان مياه جدول، كهمس مُهدِّئ في الخلفية.
- ☐ استمع فعليًا إلى تسجيل أو آلة ذات ضجيج أبيض. يستطيع ذلك أن يخفي أصوات أخرى مشِّتتة أو مزعجة، مثل حركة المرور أو الجيران كثيري الضجيج.
- ☐ استمع إلى نافورة مياه يعجبك صوتها.
- ☐ افتح النافذة حتى تسمع أصوات العصافير والريح والأصوات الطبيعية الأخرى. أو إذا كان هذا الخيار غير متاح، فاستمع إلى تسجيل لأصوات الطبيعة التي تعجبك.
- ☐ أخرى: _____
- ☐ أخرى: _____
- ☐ أخرى: _____

المذاق (حاسّة التذوّق)

عليك أن تأكل وتشرب كل يوم، فلماذا لا تجعل وجبات الطعام والوجبات الخفيفة فرصة مواتية لتهدِئة الذات؟ من ناحية أخرى، إذا كنت تعاني من زيادة الوزن لأنك أصلًا تُكثر من إجراء تهدِئة الذات بالطعام والشراب، فربما يجب عليك التركيز على حواسّك الأخرى. إذا لم يكن تناول الطعام مشكلة بالنسبة لك، جرّب بعض الآراء التالية، أو أضف بعضًا من المفضّل لديك:

- ☐ استمتع بالأطعمة المفضّلة لديك، متلذّذًا بكلّ قضمة ومستمتعًا بالفعل بالمذاق والقَوام Texture ودرجة الحرارة وما إلى ذلك.
- ☐ احمل معك طعامك المفضّل لتناوله في وقت لاحق من اليوم.
- ☐ تناول قطعة من الفاكهة كثيرة العصارة، مستمتعًا بالحلاوة المُنعشة.
- ☐ تناول مشروبك المفضّل، مثل القهوة أو الشاي. اشربه في فنجان أو كأس مميّز، وركّز انتباهك جيّدًا لكلّ إحساسات العطش والرضا. لا تتناول أيّ شيء آخر مع المشروب، ولا تفعل أي شيء آخر أثناء الشرب.
- ☐ احصل على حلوى مميّزة، مثل الآيس كريم أو السكاكر candy، من حين لآخر.
- ☐ أخرى: _____
- ☐ أخرى: _____
- ☐ أخرى: _____

الرائحة (حاسّة الشمّ)

ينجذب الإنسان غريزيًا إلى الروائح الطيّبة. وتلعب حاسّة الشمّ دورًا كبيرًا في كلّ من الذاكرة والشهيّة والانجذاب الجنسي. لا تتغاضى عن حاسّة الشمّ عند البحث عن طرق لتهدِئة نفسك. يمكنك أن تجرّب الآراء التالية، أو أن تأتي بروائح إضافية تعجِبك:

- ☐ ضع العطر أو الكولونيا التي تُعجبك.
- ☐ أشعِل بخور أو شموع معطّرة.
- ☐ قم بزيارة المخبز أو بائع الزهور أو المطعم الذي تحب رائحته.
- ☐ اخبز البسكويت أو الكيك واستمتع بالرائحة التي تملأ منزلك.
- ☐ ضع بعض الزهور المقطوفة حديثًا على مكتبك أو طاولة الطعام.
- ☐ أخرى: _____
- ☐ أخرى: _____
- ☐ أخرى: _____

الملمس (حاسّة اللّمس)

يمثّل جلدك العضو الأكثر امتدادًا في جسمك، فهو غنيّ بالنهايات العصبية الحساسّة ومصدر قوي للمتعة. اختر من القائمة التالية بعض الطرق لإشباع رغبات حاسّة اللّمس الخاصّة بك وأضف آراءً أخرى كما تحب:

- ☐ مارس تمارين التمدّد Stretch لإرخاء عضلاتك وتخفيف الآلام والأوجاع. يمكنك أن تمارس اليوجا الحقيقية أو تمارين التمديد التي يقوم بها العدَّاء (في الجري)، أو أن تجرّب بالحركات الخاصّة بك.
- ☐ ارتدِ ملابسك الأكثر راحة، جينز مهترئ مثلًا، أو "سويت شيرت" ناعم يشعرك بالراحة.
- ☐ خذ حمامًا ساخنًا أو باردًا، واستمتع بأحاسيس الماء على جلدك.
- ☐ احمل معك بعض تمائم القلق (سِوار خرز أو سبحة) أو حجرًا صغيرًا مصقولًا في حقيبتك أو جيبك لتلمسها عندما تشعر بالتوتّر.
- ☐ قم بتدليك عضلاتك.
- ☐ قم بملاطفة قطّتك أو كلبك (تمسيد أو تمرير اليد على وبره). تُظهر الأبحاث أن ملامسة الحيوانات تسبّب كثيرًا من الشعور بالتهدِئة .
- ☐ أخرى:_____
- ☐ أخرى:_____
- ☐ أخرى:_____

استخدمت "جيني" تمرين **تهدِئة الذات** لمواجهة ميلها إلى اجترار زواجها الفاشل وعلاقتها السيّئة مع زوجها السابق. فقد جعلت شقتها الصغيرة مشرقة بمطبوعات ملوّنة، وبعض الوسائد ذات الألوان الزاهية، والأقمشة الناعمة التي

تحبّها. وقامت بتوصيل الكمبيوتر المحمول بجهاز الاستقبال (ريسيفر) الخاص بها حتى تتمكّن من تجهيز قائمة موسيقاها المفضّلة وفق "خاصّية التبديل shuffle"، وتشغيلها في الخلفية أثناء إعداد العشاء أو غسل الملابس أو غسل الأطباق. وأبدلت الشامبو عديم الرائحة وغسول الجسم القديمين بمنتجات تحب رائحتها، وأحيانًا كانت تُشعل بخور خشب الصندل. وقد حدّدت موعدًا أسبوعيًا مع صديقة ليستمتعا بخدمة تجميل الأظافر، أو مشاهدة أفلام، أو تناول حلوى الفادج الساخنة.

تشتّت الانتبـــاه الإيجابـــي

إذا كنت تريد أن يستمرّ القلق المزمن على ما هو عليه، فإنّك تحتاج إلى تركيز انتباهك على الهموم الخاصّة بك. إنّ تشتّت الانتباه يخفّض القلق من خلال تحويل انتباهك إلى مكان آخر، بعيدًا عن مخاوفك. إنّنا نسمي ذلك "**تشتّت الانتباه الإيجابي**" Positive Distraction، لتمييزه عن تشتّت الانتباه الذي يؤدّي وظيفة سلوك الأمان، مثل: تشتّت الانتباه التلقائي، وتشتّت الانتباه المتعلّق باليأس، وتشتّت الانتباه السلبي، وتشتّت الانتباه اللحظي. يتضمّن تشتّت الانتباه الإيجابي **التخطيط المسبق** للانخراط في نشاطات هادفة مع أشخاص آخرين، أو لإشغال عقلك بالألعاب الممتعة أو الأفكار المُنتجة مثل التخطيط لتحسينات منزلية مشوّقة أو التخطيط لقضاء عطلة.

تركيز الانتباه على الأشخاص الآخرين

تطوّع لدى المطاعم المجّانية الخاصّة بإطعام الفقراء والمشرّدين. قم بزيارة الأشخاص المُقعدين. قدّم خدماتك لدى إحدى الجمعيّات غير الربحية المفضّلة بالنسبة لك. جمّع الأشياء غير المرغوب فيها وتبرّع بها للجمعيّات الخاصّة بالمحتاجين. عندما تفعل أمرًا إيجابيًا للآخرين، فإنك ستشتّت انتباهك عن الأمور السلبية في حياتك الخاصّة.

لست مضطرًا للانضمام إلى مؤسّسة خيرية منظّمة من أجل **تركيز الانتباه على الآخرين**. اتصل بأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء الذي يحتاج إلى المساعدة واعرض عليه المساعدة. أو ساعد جدّتك في تنظيم صورها. أو ساعد العمّ "بيل" في تنظيف المرآب (الجراج). جالس الأطفال أثناء ذهاب صديقك

إلى الطبيب. أو يكفي أن تتناول الغداء مع أصدقاء والاستماع إلى مشاكلهم بدلاً من التركيز على مشاكلك الخاصّة.

في الواقع، لا ينبغي حتى معرفة الأشخاص الآخرين الذين تحقّق من خلالهم تشتّت الانتباه. اذهب لمشاهدة الناس في الحديقة أو المراكز التجارية. اجلس في وسط مكان الغداء، ووسّع آفاق وعيك بالآخرين. اختلس السمع لمحادثاتهم. لاحظ كيف يجلسون ويقفون ويمشون. احفظ عدد الألوان الزاهية أو الباهتة، أو أنواع الأحذية، أو تسريحات الشعر. إذا وجدت نفسك منشغل البال بمشاكلك المعتادة، أعِد التركيز إلى ما يفعله الآخرون.

يمكنك استخدام صور أشخاص آخرين لتشتيت انتباهك عندما تكون بمفردك. احمل صورًا لأشخاص تحبّهم أو يعجبونك. أخرج تلك الصور وانظر إليها كمصدر جاهز لتشتّت الانتباه.

ما هي الطرق الأخرى التي يمكنك التفكير بها لتشتيت انتباهك من خلال ملاحظة الآخرين؟

تركيز الانتباه على النشاطات الأخرى

يمكن للمهام والأعمال المنزلية أن تشتّت تركيزك عن همومك. إذا كنت مثل معظم الناس، فهناك كثير من الأشياء في حياتك التي تنوي القيام بها، ولكن لا يبدو أبدًا أنّك وجدت الفرصة لذلك. توقّف لحظة الآن لتحديث قائمة "المهام المراد تنفيذها" "To Do" list الخاصّة بك. في المرّة القادمة التي تجد نفسك فيها مُستَنزَف بالقلق، افعل شيئًا من هذه القائمة لتشتيت انتباهك عن همومك. فيما يلي بعض البنود النموذجية لمساعدتك على البدء بتجهيز القائمة، ومساحة لإضافة المهام الخاصّة بك:

- ☐ أعد تنظيم أسلوبك في حفظ الملفّات، أو دفتر العناوين، أو سطح المكتب، إلخ.
- ☐ قم بطهي عشاء مميّز لنفسك أو لأصدقائك.
- ☐ قصّ شعرك أو قلّم أظافرك.
- ☐ ادفع فواتيرك.
- ☐ اغسل الصحون.
- ☐ قم بمكالمة هاتفية كنت تؤجّلها.
- ☐ اكتب خطّة للحصول على وظيفة أفضل.
- ☐ املأ صندوقًا بالأشياء التي لا تريدها وخذها إلى متجر خيري.
- ☐ قم بتسطيح جميع الصناديق الكرتونية في إعادة التدوير.
- ☐ أعِد ترتيب الأثاث.
- ☐ نظّف بشكل استثنائي غرفة واحدة.
- ☐ اقتلع العشب من حوض الأزهار، أو قم بجزّ العشب.
- ☐ قصّ أظافر قدميك.
- ☐ قم بتلميع الأحذية أو المجوهرات.
- ☐ قم بترتيب درج أو خزانة غير مرتَّبة.

☐ أخرى:_____

☐ أخرى:_____

☐ أخرى:_____

تركيز الانتباه على الأفكار الأخرى

من الصعب التوقف عن التفكير في مخاوفك لأن المحاولة المتعمّدة لقمع فكرة معيّنة غالبًا ما تجعل تلك الفكرة أكثر إلحاحا. في ثمانينيات القرن الماضي، أجرى الاختصاصي النفس-اجتماعي "دانيال ويجنر" Daniel Wegner دراسة حول هذه العادة العقلية الغريبة، وقد أطلق عليها مسمّى "**العملية العقلية الساخرة**" Ironic Mental Process (Wegner,D., 1987). وقد سبق أن تحدّث عن ذلك الروائي الروسي "فيودور دوستويفسكي" Fyodor Dostoevsky، منذ أكثر من مائة عام، على الشكل التالي: "حاول أن تطرح نفسك هذه المَهمّة: لا تفكّر في دبّ قطبي، وسترى أن الشيء الملعون سيتبادر إلى العقل كل دقيقة" (Dostoevsky, F. 1863) . حتى يومنا هذا، يشير الناس إلى تلك العمليات العقلية الساخرة باسم "مشكلة الدبّ الأبيض" "White Bear Problem".

يمكنك أن تتفادى مشكلة الدبّ الأبيض بأن تختار، بشكل واعٍ، التفكير في أشياء أخرى أكثر إثارة للاهتمام. فيما يلي قائمة من سلاسل الأفكار البديلة التي قد تحوّل تفكيرك نحوها لتجنّب الدب الأبيض:

- تذكّر الأوقات السعيدة. ركّز تفكيرك على خبراتك في الماضي التي كانت ممتعة أو مشوّقة أو مُرضية. ماذا حدث ومتى؟ من كان هناك؟ كيف تكشّفت الأحداث؟ تعمّق في جميع الانطباعات الحسّية الخاصّة بالمشاهد والأصوات والروائح، إلخ.
- انغمس في التخيلات الجنسية التي تستمتع بها. ماذا تريد أن تفعل؟ مع من ترغب أن تفعل ذلك؟ فكّر في أكبر قدر ممكن من التفاصيل.

- ☐ كن بطل قصّتك الخاصّة. أعد تخيّل خبرة سابقة وقم بتعديل المشهد بحيث تكون أنت مركز الحدث، ذلك الشخص الذي يحقّق إنجازات عظيمة مذهلة، الذي يفوز دائما، الذي ينقذ الموقف.
- ☐ تخيل أن شخصًا تحترمه كثيرًا يمدحك. استمع وكأن هذا الشخص يخبرك بمدى ذكائك أو أهمّيتك أو إنجازك أو جاذبيتك أو تميّزك.
- ☐ استمتع برغبة خيالية fantasy حيث الحلم يصبح حقيقة: كيف ستنفق ستة ملايين دولار، كيف يمكن أن يكون شعور الفوز بميدالية ذهبية في الأولمبياد، ماذا يمكن أن تقول عندما تحصل على جائزة نوبل للسلام.
- ☐ إذا كان لديك مقولة مفضّلة أو اقتباس أو دعاء، اكتبها بعناية على بطاقة صغيرة واحملها معك. عندما تحتاج إلى تشتيت انتباهك عن الأفكار الأخرى، اسحب البطاقة واقرأ الكلمات المُلهمة.
- ☐ أخرى:_____
- ☐ أخرى:_____
- ☐ أخرى:_____

صرفت "ساندي" تفكيرها عن مشاكلها الصحّية والمالية بإبقاء نفسها منشغلة. تطوّعت في المكتبة العامّة، حيث تقوم بترتيب الكتب على الرفوف، وتسعير الكتب ذات الأغلفة الورقية تجهيزًا لبيع الكتب السنوي. كل صباح يوم أحد كانت تعيد ترتيب درجٍ أو خزانة في منزلها، حيث قامت بفرز الأشياء في مجموعات "إبقاؤها هنا" أو "نقلها هناك" أو "التخلّص منها" أو "للتبّرع". عندما كانت الأفكار حول تناقص مدّخراتها أو احتمال إجراء عملية جراحية في المستقبل، كانت تذكّر نفسها "أن تعيش اليوم بيومه"، وهي مقولة بنّاءة كانت قد كتبتها على بطاقة الفهرسة واحتفظت بها في حقيبتها.

أفكـــار المواجهـــة

يُعد **تحمّل الكرب** في معظمه **قدرة عقلية**. في هذا القسم، ستعمل على تحسين **تحمّل الكرب العقلي** Mental Ditress Tolerance الخاصّ بك، من خلال استكشاف احتمالات حدوث الأحداث التي تخشاها، وإعداد مقولات المواجهة العقلية لاستخدامها عندما يجب عليك تجاوز المواقف العصيبة Distressing Situations.

الاحتمالات Probabilities

إذا كنت تعيش في خوف من الإصابة بنوبة هلع، فهذا هو القسم المناسب لك. إنّه يتعارض مع العمليتين اللتين يمكن أن تؤديا إلى الهلع: **المبالغة في** التقدير overestimation **والتفكير الكارثي** catastrophizing. المبالغة في التقدير هي الميل إلى **المبالغة في تقدير احتمالات** حدوث أمور مؤذية. على سبيل المثال، احتمال تعرّض السائق متوسّط الكفاءة لحادث سيّارة، خلال أربع وعشرين ساعة، يتمثّل في ٠.٠٠١٥ في المئة، أو حوالي واحد من كل عشرة آلاف؛ ومع ذلك، يقوم الشخص المصاب بالهلع بقيادة السيّارة واضعًا احتمال وقوع حادث يصل إلى ستين في المائة.

أمّا **التفكير الكارثي** فهو الميل للتنبّؤ بأنّه عندما يحدث شيء سيئ فإنّه سيكون كارثة عُظمى. لذلك، يفترض السائق المصاب بالهلع أنّه في حال وقوع حادث سيموت جميع الركاب، على الرغم من أن واحدًا في المئة فقط من حوادث المرور تتضمّن حالة وفاة.

تتمثل طريقة محاربة الهلع في أن تستكشف **المبالغة في التقدير والتفكير الكارثي** لديك، وأن تعيد النظر في تفكيرك حول الاحتمالات. للقيام بذلك، استخدم ورقة تطبيق الاحتمالات التالية. (تتوفّر نسخة من ورقة التطبيق المذكورة متاحة للتحميل من خلال: http://www.newharbinger.com/34749).

فيما يلي التعليمات:

الحدث Event: في العمود الأول، اكتب حدثًا تخافه عادةً. يمكن أن يكون خبرة ظاهرية يمكن ملاحظتها مثل الإغماء أو القيء أثناء إلقاء خطاب، أو تجربة داخلية بحتة مثل الشعور بالدوار أو الضبابية.

الأفكار التلقائية Automatic Thoughts: في العمود الثاني، اكتب أفكارك التلقائية حول الحدث. تمثّل تلك الأفكار الأشياء التي تقولها لنفسك حول ما يُرجّح أن يحدث.

الاحتمال Probability: في العمود الثالث، ضع نسبة تتراوح بين صفر بالمئة ومئة بالمئة (100%–0)، وفقًا لمدى احتمالية وقوع الحدث المخيف. نسبة الصفر بالمئة (0%) تعني أنّه لا يوجد أيّ احتمال لأن تَخبُر الحدث، ومئة بالمئة (100%) تعني أن الحدث المخيف سيحدث حتماً.

القلق Anxiety: بما أنّك تتخيّل خبرة ما تخافها، حدّد مستوى قلقك بالطريقة نفسها، في العمود التالي، من صفر إلى مئة بالمئة (100%–0)، على اعتبار أنّ المئة بالمئة (100%) تمثّل أسوأ درجة قلق شعرت بها في حياتك.

الأدلّة المؤيّدة والمُعارِضة Evidence Pro and Con : اكتب في هذا العمود أيّ دليل يمكنك التفكير فيه لتأييد أفكارك التلقائية أو مناقضتها. اسأل نفسك الأسئلة التالية:

• من بين جميع الأوقات التي كنت أخشى فيها حدوث ذلك، كم مرّة حدث ذلك بالفعل؟
• في حال لم يحدث ذلك، ماذا حدث بدلاً منه؟
• هل حصلتُ في الماضي على نتائج كانت أفضل من تلك التي كنت أخافها؟
• ما هي الوقائع الفعلية التي أعرفها حول هذا الحدث؟ (إحصائيات، وقائع طبّية، ملاحظات)
• ما هي المدّة التي يُحتمل أن يستمر فيها الحدث المخيف؟ هل يمكنني تحمّل ذلك كل هذا الوقت؟

بدائل المواجهة Coping Alternatives: في هذا العمود، صِف ماذا تستطيع أن تفعل في حال وقوع الحدث. اجعل وصفك يتضمّن أشياء مثل **تمارين التنفّس** في هذا الفصل، أفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين تلجأ إليهم للحصول على المساعدة، **مهارات المواجهة** التي استخدمتها في الماضي، الاستراتيجيات التي قد سبق وشاهدت الآخرين يستخدمونها بنجاح، إلخ.

الاحتمال والقلق Probability and Anxiety: أخيرًا، في العمودين الأخيرين، أعد تقييم تقديرك لاحتمالية حدوث الحدث ومستوى قلقك الآن، بعد مراجعة الأدلّة المؤيّدة والمُعارِضة وبدائل المواجهة.

ورقة تطبيق الاحتمالات Probability Worksheet

الحدث	أفكار تلقائية	الاحتمال صفر-١٠٠٪	القلق صفر-١٠٠٪	الأدلّة المؤيّدة والمُعارِضة	بدائل المواجهة	الاحتمال صفر-١٠٠٪	القلق صفر-١٠٠٪

كيف تقيّم أداءك؟ على أمل أن تكون عملية الموازنة بين **الدليل وبدائل المواجهة** الخاصّة بك قد حقّقت هدفين: مساعدتك على **تقدير المخاطر** بدقّة أكبر، **وزيادة ثقتك في قدرتك على المواجهة.**

فيما يلي، نعرض كيف ملأ "**جوان**" ورقة تطبيق الاحتمالات الخاصّة به لمعالجة مخاوفه حول سلامة ابنته:

ورقة تطبيق الاحتمالات الخاصّة بـ "جوان"

الحدث	أفكار تلقائية	الاحتمال صفر-١٠٠٪	القلق صفر-١٠٠٪	الأدلّة المؤيّدة والمُعارِضة	بدائل المواجهة	الاحتمال ٠-١٠٠٪	القلق صفر-١٠٠٪
سوف تتعرّض ابنتي "أنجيلا" للسرقة والاغتصاب	إنها مستضعفة جدًّا، ولابد أن يحدث ذلك	٩٠٪	٩٥٪	الدليل المؤيّد (مع): لقد حصل ذلك مع والدتها، إنّه حيّ سكني خطير. الدليل المُعارِض (ضدّ): إنّها شخص حَذِر، لا تمشي بمفردها في الليل، لدينا حراسة للحي حاليًّا.	نجت والدتها من ذلك، انخفضت وطأة وصمة العار stigma هذه الأيام وأصبح هناك مزيد من الإرشاد ولديها والدان مُحبّان.	٣٥٪	٤٥٪

مقـولات المواجهـة المعرفيـة *Cognitive Coping Statements*

استعدادًا للأحداث التي تخافها، جهّز **مقولات المواجهة المعرفية** مسبقًا. تمثّل هذه المقولات تأكيدات عقلية قصيرة تؤدّي عديدًا من الوظائف المهمّة بهدف ضبط القلق. فهي تذكّرك بأنّ لديك بدائل للمواجهة، وأنّه لا داعي للهلع، وأنّه يمكنك الاسترخاء بعيدًا عن أي ضغط نفسي تشعر به. يجب أن تخبرك مقولات المواجهة الخاصّة بك بأنّ الخوف الكارثي ليس صحيحًا، وأنّ تزوّدك تلك المقولات بتقدير واقعي لأسوأ ما يمكن أن يحدث. أخيرًا، قد تساعدك هذه المقولات على خفض التوقّعات المرتفعة بدرجة غير منطقية، وقد تساعدك أيضًا على التركيز على مجابهة تحدّيات المواقف الصّعبة. فيما يلي بعض الأمثلة من **مقولات المواجهة المعرفية** الجيّدة:

- يمكنني دائمًا التوقّف للحظة وأخذ نفَسٍ عميقٍ للاسترخاء.
- الشعور بالتوتّر أمر طبيعي؛ لا داعي للهلع حيال ذلك.
- لقد نجوت في موقف مشابه من قبل. تنفّس فقط وتجاوز الأمر.
- في أسوأ الأحوال، سينتهي الأمر قريبًا.
- أعرف جيّدا كيف أدبّر أموري.
- سأبذل قصارى جهدي، وسيكون ذلك كافيًا.

حاول الآن كتابة بعض **مقولات المواجهة** المعرفية لنفسك:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

لقد تعلمت في هذا الفصل خمس طرق مختلفة لبناء تحمّلك للقلق، بدءًا من **تمارين اليقظة العقلية والاسترخاء** لمساعدتك على الشعور الأكثر هدوءًا عندما تحتاج إلى ذلك. والاقتراحات الخاصّة بتمارين **تهدِئة الذات وتشتيت الانتباه الإيجابي**، يمكنها أن تساعد في تكوين عادات جديدة إيجابية وإجراء تغييرات في نمط الحياة، مما يجعل القلق جزءًا أصغر من مجمل حياتك اليومية، وأقلّ تقييدًا لها. أخيرًا، إنّ مهارتك المتزايدة في صياغة **أفكار المواجهة**، ستجعلك تصمد في وجه المواقف الضاغِطة الحتميّة مع قدر أقل من القلق.

رجاءً، تذكّر أنّه ينبغي **عدم استخدام تقنيّات تحمّل الكرب** الموجودة في هذا الفصل **أثناء أدائك تمارين التعرّض** في الفصول السابقة. يكمن الهدف الأساسي من علاج التعرّض، أن تَخبُر فعليًا جميع أنواع الانفعالات. لذلك، فإنّ ممارسة تمارين تحمّل الكرب في وقت التعرض نفسه سيجعل التعرّض أقلّ فاعلية.

الفصل الحادي عشر

الوقايــة مــن الانتكــاس

Relapse Prevention

عندما تتحدّث عن القلق، فبالفعل لا يمكن "تفادي" الانتكاس، ولا يمكن القول أنّه لن يحدث أبدًا مرّة أخرى. الشعور العابِر بالقلق هو واقع لا مفرّ منه في الحياة. ستضطر لأن تشعر بالقلق مرّة أخرى، ربما عاجلاً وليس آجلاً. ولكن إذا واجهت مخاوفك وتابعت مسارك الذي اخترته في الحياة على الرغم من قلقك، ففي الواقع، هذه ليست انتكاسة وفقًا لتعريفات هذا الفصل.

إنّما إذا **عُدت إلى أنماط التجنّب القديمة** الخاصّة بك، وسمحت للقلق بأن يجعلك تَحيد عمّا تريد القيام به في الحياة، **فهذا هو نوع الانتكاس** الذي نتحدّث عنه في هذا الفصل. ولنكن صادقين: هذا النوع من الانتكاس هو أيضًا واقع في الحياة، لأنّ التغيير بحدّ ذاته ليس واضح المعالم كلّيًا. يحدث التغيير النفسي، في العالم الواقعي، بأسلوب التقطّع (بدء–توقّف) والتأرجح (ذهابًا–إيابًا). تتقدّم خطوتين أو ثلاث خطوات إلى الأمام، ثم تتراجع خطوة أو خطوتين إلى الوراء. إنّ الأمر يشبه قيادة سيّارة ذات ناقل حركة يدوي، تصعد إلى أعلى التلّة أثناء حركة مرور كثيفة. تتسبّب زحمة السير في توقّف اندفاع سيّارتك إلى الأمام بشكل متكرّر، فيتوجّب عليك في كل توقّف، أن تكبح الفرامل، وأن تدفع القابض (دبرياج)، وأن تخفّض السرعة، ثمّ تحاول الانطلاق من جديد. وكما هو متوقَّع، لابدّ أن تتراجع قليلًا، قبل أن

تتمكّن من تنسيق البنزين والقابض وتنطلق مجددًا. يكمن مفتاح الحلّ في: ألّا ينطفئ المحرّك، وألّا تتوقّف طويلا، وألّا تنزلق بعيدًا إلى الوراء فتتعرّض لتصادم بسيط.

دعنا نقارن الصّحّة الانفعالية بالصّحّة الجسدية، من باب تغيير الاستعارات. حبّذا لو يمكن أن يُعالج القلق بالطريقة التي نعالج بها بعض المشكلات الجسدية. إذا كان من الممكن أن يتم استئصال قلقك جراحيًا مثل الزائدة الدودية التالفة، فسيكون الأمر رائعًا؛ لكنّه، في الواقع، لا يسير الأمر على هذا النحو. إنّ إصلاح المشكلات الانفعالية يشبه تجديد جرعتك من التيتانوس كلّ بضع سنوات، أو تطوير عادة استخدام واقي الشمس قبل خروجك من المنزل. عليك أن تستمر في معالجة المشكلة. يجب **تجديد المهارات الانفعالية** التي تعلّمتها، أو إعادة تطبيقها من وقت لآخر، لذلك ضع في اعتبارك أن تكون المهارات التي تعلّمتها في هذا الكتاب في متناول يدك، لتستخدمها عند الحاجة، عندما تنتكس عائدًا إلى تجنّب ما تخاف.

إذا وجدت نفسك تنتكس في القلق والتجنّب لفترة طويلة، تذكّر أنّ هذا أمر طبيعي، أمر يحدث للجميع. إنها إشارة إلى أنّك تحتاج إلى تطبيق الخطّة التي وضعتها في هذا الفصل، وأن تستخدم واقي الشمس الانفعالي الخاصّ بك، وأن تدوس على البنزين، وتُطلق القابض، وتتابع رحلتك.

كيـــف يحـــدث الانتكـــاس

ربما تكون هذه هي المرّة الأولى في حياتك التي تتقبّل فيها قلقك وتتحمّله، من خلال تعريض نفسك لموقف مخيف كنت تتجنّبه في السابق. وقد تجاوزت ذلك على ما يرام. لم تمُت، ولم تتعرّض لانهيار، ولم تنفجر أو تمزّقك الرياح. يمنحك هذا النجاح دَفْق من المشاعر المبهجة جدًّا بالثقة بالنفس والفخر. يمكن أن تكون حالة قصوى من الابتهاج، أو حتى تغير مؤقّت في الحالة العقلية الطبيعية؛ فالمواد الكيميائية في الدماغ، المُسمّاة أندورفين endorphins، تغمر الخلايا العصبية الخاصّة بك، مثلما يحصل لدى العَدَّاء عند لحظة عبوره خطّ النهاية على رأس مجموعة المتسابقين.

ولكن في النهاية، إنّ أندورفينات الفوز يتم استهلاكها من جديد، حيث تتغيّر كيمياء دماغك فعليًّا وتختفي الحماسة: "انتهى شهر العسل". مع ظهور إحدى **مصادر الضغط النفسي stressor**، ستشعر بالقلق، **وتعاود أنماط التجنّب القديمة** لتؤكّد نفسها من جديد. يبدأ القلق يغذّي نفسه بنفسه، ويتصاعد بشكل حادّ. العملية برمّتها ليست مُرعبة فحسب، بل مُحبطة أيضًا، لأنّها تشبه الشعور بالفشل. وبالتالي، تتبخّر ثقتك وتقدير ذاتك حديث العهد.

إعداد خطّة الانتكاس

نظرًا لأنّ الانتكاس أمر حتميّ، فمن المنطقي أن يتم التخطيط له. تتمثّل الخطوة الأولى من صياغة خطّة الانتكاس في إعداد قائمة من أجراس الإنذار.

أجراس الإنذار الخاصّة بي

تمثّل أجراس الإنذار في حياتك كلّ الأشياء التي يمكن أن تُنذِر بـبداية الانتكاس. إذا كنت تخاف المرتفعات مثلًا، فالموعد في مبنى شاهق قد يكون جرس إنذار. أو يمكن لشخص مثل ضابط الشرطة أو مدقّق الضرائب أن يكون بمثابة جرس إنذار، إذا كنت تتوتّر في حضور رموز السلطة. أو يمكن أن تكون بعض الأفكار أو الذكريات بمثابة أجراس إنذار، إذا كنت لا تستطيع التوقّف عن التفكير فيها. قد يكون اقتراب موعد الاجتماع في جدول أعمالك بمثابة جرس إنذار، أو قد لا يكون جرس إنذار، إلّا إذا حاولت تأجيله أو بدأت بتكثيف جهودك للاستعداد له. تختلف أجراس الإنذار من شخص لآخر.

في التمرين التالي، قم بإعداد قائمة مفصّلة بأجراس الإنذار الشخصية الخاصّة بك.

(يتوفّر نسخة من ورقة التطبيق المذكورة متاحة للتحميل download من خلال: http://www.newharbinger.com/34749).

أجراس إنذار مصدر الضغط النفسي

Stressor Alarm Bells

مَن (أشخاص محدّدون)
ماذا (أشياء، مواقف)
أين (أماكن)
متى (أحداث)

أجراس الإنذار المعرفية
Cognitive Alarm Bells

كبح الأفكار
تشتّت الانتباه من خلال التخيّلات، الصلاة أو الدعاء، الترانيم
تفكير متصلّب (تكرار الأفكار نفسها بشكل وسواسي)
انشغال بال مطوّل
خطأ تقييم التهديد (المبالغة في تقدير الخطر)

أجراس إنذار تجنّب الإحساس

Sensation Avoidance Alarm Bells

الإحساس بالحرّ الشديد أو البرودة
الإحساس بالتعب الشديد، والإرهاق
الإحساس بانقطاع النفَس، وبالتعرّق
الاستثارة الجنسية

أجراس إنذار سلوكيّات الأمان
Safty Behavior Alarm Bells

السعي المفرط لطلب التطمين
تشتيت الانتباه
التسويف
الإفراط في التحضير
التحقق وإعادة التحقق
الطقوس
الكمالية
فرط الاعتماد على شخص داعم

مثال: مخاوف "أليسون"

"أليسون" معالجة فيزيائية، تبلغ من العمر ٤٢ عامًا، كانت تخشى المرتفعات، والأماكن المغلقة، ورموز السلطة، ومواقف الصِدام مع والدها وزوجها السابق. لقد ملأت قوائم أجراس الإنذار الخاصّة بها على النحو التالي:

أجراس إنذار مصادر الضغط النفسي الخاصّة بـ "أليسون"

مَن (أشخاص محدّدون) الأب، الزوج السابق
ماذا (أشياء، مواقف) تقييمات المشرف للعمل، والتحدّث إلى المحامين أو القاضي
أين (أماكن) مكاتب الإدارة في المستشفيات، والفنادق الشاهقة، و مسار المشي في الطبيعة Hiking Trail
متى (أحداث) التخييم مع الابنة في خيمة خانقة، والمسار المحاذي لمنحدر

أجراس الإنذار المعرفية الخاصّة بـ "أليسون"

كبح الأفكار
تشتّت الانتباه من خلال التخيّلات، والصلاة أو الدعاء، والترانيم
تفكير متصلّب (تكرار الأفكار نفسها بشكل وسواسي) لن أتحرّر أبدًا من زوجي السابق والدي يحب زوجي السابق أكثر مني
انشغال بال مطوّل عندما أجد نفسي أُحدّق في الحائط، مهمومة، ومتجمِّدة في مكاني. أعتقد بأنّ المشرف على عملي يريد أن يفصلني من العمل، وأنّ إدارة المستشفى تعتقد أنني شخص ساخط.
خطأ تقييم التهديد (المبالغة في تقدير الخطر) أعتقد أنّه أمر حتميّ أنّني سوف أفقد وظيفتي وسأكون بلا مأوى في يوم من الأيام.

أجراس إنذار تجنّب الإحساس الخاصّة بـ "أليسون"

الإحساس بالحرّ الشديد أو البرودة رحلة تخييم في الصيف القادم
الإحساس بالتعب الشديد، والإرهاق
الإحساس بانقطاع النفَس، بالتعرّق المشي في الطبيعة Hiking مع ابنتي
الاستثارة الجنسية

أجراس إنذار سلوكيّات الأمان الخاصّة بـ "أليسون"

السعي المفرط لطلب التطمين سؤال ابنتي بشكل مفرط حول الأفاعي، ونبتة اللبلاب، السامّة، وأدوات الإسعافات الأولية
تشتّت الانتباه أتسلّى بالألعاب الموجودة على هاتفي في الوقت الذي ينبغي عليّ أن أهتم بالعمل.
التسويف التأخّر في تحضير الأوراق التي تحتاج إلى توقيع.
الإفراط في التحضير أكثرَ من مسودّتين لتجهيز طلب إحدى المعدّات قضاء أكثر من ساعة على ملاحظات إحدى الحالات
التحقق وإعادة التحقق
الطقوس
الكمالية راجع " الإفراط بالتحضير"
الاعتماد المفرط على شخص داعم

خطّة الانتكاس الخاصّة بي My Relapse Plan

عندما يرن واحد أو أكثر من أجراس الإنذار الخاصّة بك، يكون قد حان الوقت لتطبيق المهارات التي تمرّنت على أدائها في هذا الكتاب. إنّها عملية من ثلاث خطوات:

١- **قم بتسميته واعترف بوجوده". Name it and claim it** لا تتظاهر بأن كلّ شيء يسير على ما يرام. ارجع على الفور إلى **الفصول الثلاثة الأولى** من هذا الكتاب، حيث تعرّفت على طبيعة القلق وقمت بتقييم مدى تأثيره عليك بشكل خاص.

٢- **توقَّف عن التجنّب.** استخدم **الفصل الرابع والخامس والسادس** من هذا الكتاب لتكتشف كم أنّه من الأفضل أن تعرّض نفسك لمخاوفك وأن تتجاوزها.

٣- **استخدم التقنيات المساعِدة عند الحاجة.** راجع **الفصول من السابع إلى العاشر** للتعرّف على طرق أخرى للتغلّب على القلق بالإضافة إلى التعرّض.

•مثال: استراتيجية انتكاس "أليسون"

انطلقت أجراس الإنذار الخاصّة بـ"أليسون" مع اقتراب موعد رحلة تخييم مدرسة ابنتها "راشيل". سجّلت "أليسون اسمها مرتين "عن غير قصد" من أجل ساعات علاج طبيعي إضافية في المستشفى، في عطلة نهاية الأسبوع نفسها الخاصة بموعد رحلة التخييم. أزعجت

ابنتها من خلال استجوابها بشكل متواصل حول أشياء مثل احتمالية وجود أفاعي سامّة أو تلوّث مياه الجدول.

قالت "راشيل": "أمي، إذا كنت لا تريدين الذهاب، أتمنّى أن تقولي ذلك فحسب".

"أليسون": "لا، لا، أريد أن أذهب". كذبت "أليسون" في إجابتها. فقد أدركت أنّ أجراس الإنذار كانت ترن بصوت عالٍ وواضح، وأنّها كانت على وشك التراجع عن الرحلة، الأمر الذي كان سيصيب ابنتها بخيبة أمل شديدة. لذلك، كانت تحتاج إلى تذكير نفسها بعبارة: "**قم بتسميته واعترف بوجوده**" قبل أن تنتكس تمامًا وتتجنّب الرحلة بأكملها.

أوقفت "أليسون" سلوك الأمان المتمثّل في طلب التطمين، وألغت مهام العمل والمنزل بوضوح في عطلة نهاية الأسبوع. عندما حانت عطلة نهاية الأسبوع المخيفة، حمّلت أغراضها في السيارة، وانطلقت مع "راشيل" في الوقت المحدّد، وعضّت على لسانها لمنع نفسها من التعبير عن القلق بصوت عالٍ. في الجبال، شربت الماء، ونامت في الخيمة المُظلِمة والخانقة، وسلكت المسار المخيف المخصّص للمشي في الطبيعة وصولًا إلى الشلّال. شعرت بالقلق عدّة مرات خلال عطلة نهاية الأسبوع، لكن سرعان ما تلاشت المشاعر. بشكل عام، قضت وقتًا ممتعًا، خاصّةً عندما أخبرتها "راشيل" أنّ التخييم معًا كان "الأفضل".

بعد شهرين، كان على "أليسون" أن تتلقّى تقييمًا من مشرفها. كشفت نفسها أنّها تقوم باجترار الأفكار بغضب عارم حول الاجتماع الوشيك، في حين لم يكن بوسعها فعل أي شيء حيال ذلك. لقد أرادت

أن تطلب إجازة مَرَضية، وربما حتى أن تستقيل، لتتجنّب مشرفها، لكنّها لم تفعل ذلك. لجأت إلى **مهارات فكّ الالتحام** الخاصّة بها من الفصل الثامن، قائلةً لنفسها، "**ها هي فكرة** *'سيتم فصلي عن العمل'* **مجدّدًا**" وأيضًا فكرة "**شكرًا لك، يا عقلي**، على هذه الفكرة الركيكة". هدأ قلقها قليلاً، وأنجزت اجتماع التقييم وظلّت وظيفتها محفوظة. في الواقع، أبدى مشرفها ملاحظة في نهاية الاجتماع قائلا: "لا يبدو عليك التوتّر الشديد مؤخّرًا".

كان والد "أليسون" وزوجها السابق مشتركين في عمل عائلي، لذلك كان طلاقها كابوسًا من الاتهامات المضادّة والمشاعر المُزعجة والمفاوضات المعقّدة. كان من المفترض أن تقرأ وتوقّع كومة كثيفة من الأوراق التي بقيت مركونة على الطاولة قرب سريرها لمدّة تخطّت مهلة التسليم بأسبوعين. نقلت الأوراق إلى طاولة غرفة الطعام للعمل عليها، ثم شتّتت انتباهها بالإفراط في مشاهدة التلفاز لمدّة طويلة نسبيًّا، إلى أن أصبحت الأوراق مغطّاة بمطبوعات بريد إعلانات، ونسيت المكان الذي وضعت فيه الأوراق. ذات يوم، في اللحظة التي كانت تتسلّى بإحدى الألعاب الموجودة على هاتفها، تلقّت رسالة أخرى من زوجها السابق ذكّرتها بأنّها تتجنّب توقيع الأوراق. لقد أدركت أن **سلوكيات التسويف وتشتّت الانتباه** كانت بمثابة **أجراس إنذار**. أغلقت هاتفها على الفور، وقلبت المنزل رأسًا على عقب حتى عثرت على الأوراق، وأجبرت نفسها على الجلوس على كرسي مستقيم على طاولة غرفة الطعام إلى أن قرأتها ووقّعتها جميعًا. صحيح أنّ الأمر استغرق ساعتين من العذاب، إلّا أنّها شعرت بالارتياح عندما أنجزت مَهمّتها أخيرًا.

عقد اتّفافية مع نفسك A Contract with Yourself

لخّص **خطّة الانتكاس** الخاصّة بك، باستخدام ورقة التطبيق التالية لعقد اتّفافية مع نفسك. على الرغم من أنّك قد سبق وأعددت **قائمة أجراس الإنذار** الخاصّة بك في التمرين السابق، ألّا أنّه يُفضَّل أن تُصقل تلك القائمة بهذا العقد لتعزيز خطّتك. (يتوفّر نسخة من هذا العقد متاحة للتحميل على(.http://www.newharbinger.com/34749

عقد اتّفـــاق Contract

عندما تنطلق أجراس الإنذار التالية:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

سوف:

١- أطلق عليها انتكاسة وأعترف بوجودها.

٢- أُواجه ما أخاف، وأجابهه، وأُعرِّض نفسي له، وأوقِف التجنّب.

٣- أتعامل مع مصادر الضغط النفسي الخاصّة بي، بما لديّ من المهارات المساعِدة المتعلّقة بالمرونة المعرفية، وفكّ الالتحام، وعمليّة التقييم الدقيق للتهديدات، وتحمّل الكرب.

التوقيع _____ التاريخ _____

عقد اتّفـــاق "أليسون"

فيما يلي عقد اتفاق "أليسون" مع نفسها

عندما تنطلق أجراس الإنذار التالية:

_____رحلة مخيفة مع ابنتي _____

_____لقاء عمل مع زوجي السابق_____

_____تجنب دخول مبنى شاهق_____

_____عندما يتم تقييمي أو انتقادي من الآخرين_____

_____الإفراط في التحضير لاجتماعات العمل الضاغطة__

_____انشغال بال مستمر_____

سوف:

١ – أطلق عليها انتكاسة وأعترف بوجودها.

٢ – أُواجه ما أخاف، وأجابهه، وأُعرِّض نفسي له، وأوقِف التجنّب.

٣ – أتعامل مع مصادر الضغط النفسي الخاصّة بي، بما لديّ من المهارات المساعِدة المتعلّقة بالمرونة المعرفية، وفكّ الالتحام، وعمليّة التقييم الدقيق للتهديدات، وتحمّل الكرب.

التوقيع ___Allison___ التاريخ __٢٣ أبريل_____

المضـــــي قُدُمًا

لقد قطعت شوطًا طويلاً في رحلتك عبر هذا الكتاب. مبروك على مثابرتك وتفانيك في عيش حياتك وفقًا لقِيَمك الحقيقية، على الرغم من مخاوفك. نظرًا لأنّك تمضي قدمًا وتجابِه التحدّيات من يوم لآخر، تذكّر أنّه على الرغم من أنّ بعض الانتكاسات أمر حتميّ، إلّا أنّه لديك خطّة للعودة إلى المسار الصحيح، بالإضافة إلى المهارات اللازمة لتحقيق ذلك.

الملحق I APPENDIX I

قائمة المواجهة الشاملة (CCI)

Comprehensive Coping Inventory (CCI)

قائمة المواجهة الشاملة (CCI) هنا في هذا المُلحق، بهدف تسهيل عملية طباعتها. وقد تمّ استخدام القائمة (CCI) في الفصل الثاني لتقييم استخدامك لأربع آليات غير توافقية للمواجهة Maladaptive Coping Mechanisms، وهي:

- تجنّب الخطر: سلوك الأمان الرئيس
- انشغال البال أو الاجترار بشأن الخطر
- خطأ تقييم الخطر Misappraisal أو المبالغة في تقدير الخطر overestimation
- تقليل تقديرك Underestimation لقدرتك على مواجهة الخطر

يستهدف كل مقياس من المقاييس الفرعية الأربعة في القائمة (CCI) واحدا من الأسباب الأربعة للقلق وعوامل استمراره. ونحن نشجّعك على تطبيق القائمة عدّة مرّات خلال برنامج العلاج لتتمكّن من التعرّف على التقدّم، وكذلك التعرّف على الأمور التي لا تزال تحتاج للعمل عليها.

قائمـــة المواجهـــة الشاملـــة

تعبّر بنود هذه القائمة عن طرق مختلفة في التعامل مع المشكلات. أثناء إكمالك لهذه القائمة، فكر في الأحداث الصعبة أو الضاغطة في حياتك. ابذل قصارى جهدك لتقيّم كل بند من حيث عدد مرات استخدامك له. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، لذا اختر الإجابة الأكثر دقة بالنسبة لك، وليست الإجابة التي تعتقد أنها أكثر مقبولية، أو سيقولها أو يفعلها معظم الأشخاص.

قيم كل بند على مقياس من ١ إلى ٥، حيث يعني ١ أنك لا تستخدم هذه الاستراتيجية على الإطلاق، ويعني ٥ أنك تستخدمها كثيرًا.

١.١ أحاول الابتعاد عن الأشياء التي تجعلني قلقًا أو مهموما بدلاً من مواجهتها.

١.٢ ينشغل بالي بشأن كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل.

١.٣ عندما أشعر بالضيق بسبب موقف ما، فغالبا يتضح أن أفكاري السلبية ليست صحيحة تماما.

١.٤ لا أعتقد أنني أستطيع التعامل مع المواقف التي أشعر فيها بالقلق أو الخوف.

٢.١ أميل إلى تجنب المواقف أو الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء التي تجعلني أشعر بالقلق أو بالضيق.

٢.٢ أميل إلى التركيز على جميع النتائج السلبية التي قد تنتج عن أي قرار.

٢.٣ أميل إلى افتراض أن الأمور ستكون أسوأ – أكثر إيلاما وإثارة للخوف – مما تبدو عليه.

٢.٤ أشك في قدرتي على مواجهة المواقف التي تثير القلق.

٣.١ إذا شعرت بالقلق وعدم الارتياح، فإني أتجنب المواقف تمامًا – رغم أنني أتمنى ألا أضطر لذلك.

٣.٢ عندما تكون هناك مشكلة، فإني أميل أن أسهب في التفكير في أسوأ الأشياء التي قد تحدث.

٣.٣ عندما تكون المواقف مزعجة لي بشكل خاص، أميل إلى امتلاك سلسلة من الأفكار عن نفسي أو عن الآخرين تبدو صحيحة في ذلك الوقت، ولكنها ليست كذلك غالبا.

٣.٤ لا أعرف كيف أتعامل مع مشاعر القلق أو المواقف التي أخشاها.

٤.١ هناك مواقف أو أشياء تجعلني قلقًا، وأحاول تجنبها.

٤.٢ أجد أنني أميل إلى التفكير في السيناريوهات السيئة التي يمكن أن تحدث.

٤.٣ أقفز بسرعة إلى الاستنتاجات عندما أنزعج من شيء ما – ولا تكون استنتاجاتي دقيقة بالفعل.

٤.٤ أشعر بالكرب من الخوف أو القلق بطريقة أكبر من أن أتحملها.

٥.١ أحاول تجنب الأشياء التي أشعر بضرورة فعلها وذلك لحماية نفسي من الشعور بالقلق الشديد.

٥.٢ تثير مشاكلي كثيرا من التفكير في كل الاتجاهات السيئة التي قد تؤول إليها الأشياء.

٥.٣ في المواقف الصعبة قد أجد لدي فكرة سلبية تلو الأخرى مما يجعل الأمور تبدو أسوأ مما هي عليه بالفعل.
٥.٤ لا أشعر بالقوة الكافية لمواجهة المواقف المحفزة للخوف.

قد تشعر بالارتباك من عدد البنود المنطبق عليك. لكن الأخبار الجيدة هي أنك بذلك تحرز وعيا بسلوكيات المواجهة التي تعزز قلقك. ومن هنا يبدأ حدوث التغيير. دعنا نلقي نظرة على ما هو جوهري بالنسبة لك.

١.١ و ٢.١ و ٣.١ و ٤.١ و ٥.١ هي عبارات تنطبق على ***تجنب*** الأشياء التي تجعلك قلقا. قد تكون أشخاصا أو أماكن أو مواقف أو أشياء أو إحساسات داخلية تميل إلى تجنبها.
١.٢ و ٢.٢ و ٣.٢ و ٤.٢ و ٥.٢ هي عبارات تنطبق على ***الهم/ الاجترار worry/rumination*** وانشغال البال الممتد إلى الأخطار أو التهديدات المستقبلية وإجراء تنبؤات سلبية حول المستقبل تعرقل طريقة إيجاد حلول المشكلات.
١.٣ و ٢.٣ و ٣.٣ و ٤.٣ و ٥.٣ هي عبارات تنطبق على ***خطأ التقييم المعرفي***، وهو تقييم موقف ما، أو شيء ما، أو إحساس ما، أو شخص ما باعتباره خطيرا في حين أنه ليس كذلك.
١.٤ و ٢.٤ و ٣.٤ و ٤.٤ و ٥.٤ هي عبارات تنطبق على ***عدم تحمل الكرب***، وهو الاعتقاد بأنك لا تستطيع تحمل خبرات معينة والمشاعر التي تثيرها.

الملحق II APPENDIX II
أوراق التطبيق Worksheets

تم تجميع كلّ أوراق التطبيق الخاصّة ببرنامج كتاب تطبيقات "العلاج المعرفي السلوكي- حلّ القَلَق"، في هذا المُلحق الثاني، بهدف تسهيل عملية طباعتها، وكذلك كي تتمكّن من الاطّلاع على العناصر الأساسية للعلاج في مكان واحد.

١- قائمة المواجهة الشاملة (CCI)
٢- ورقة التطبيق الخاصة بقائمة التعرّض
٣- ورقة التطبيق الخاصة بتكاليف التجنّب
٤- ورقة التطبيق الخاصة بالقِيَم
٥- ورقة التطبيق الخاصة بقائمة التعرّض
٦- تتبع النتائج
٧- ورقة تطبيق تعلّم المواجهة من خلال التعرّض
٨- أفكار المواجهة الخاصّة بي لمواجهة المواقف الصعبة
٩- ورقة تطبيق خطّة المواجهة
١٠-سجلّ الأفكار
١١-سجلّ التوقّعات
١٢-ورقة تطبيق متّصل المشكلات
١٣-ورقة تطبيق الاحتمالات
١٤-أجراس إنذار مصادر الضغط النفسي
١٥-أجراس الإنذار المعرفية
١٦-أجراس إنذار تجنّب الإحساس
١٧-أجراس إنذار سلوكيّات الأمان

قائمـــة المواجهـــة الشاملـــة

تعبِّر بنود هذه القائمة عن طرق مختلفة في التعامل مع المشكلات. أثناء إكمالك لهذه القائمة، فكر في الأحداث الصعبة أو الضاغطة في حياتك. ابذل قصارى جهدك لتقيّم كل بند من حيث عدد مرات استخدامك له. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، لذا اختر الإجابة الأكثر دقة بالنسبة لك، وليست الإجابة التي تعتقد أنها أكثر مقبولية، أو سيقولها أو يفعلها معظم الأشخاص.

قيم كل بند على مقياس من ١ إلى ٥، حيث يعني ١ أنك لا تستخدم هذه الاستراتيجية على الإطلاق، ويعني ٥ أنك تستخدمها كثيرًا.

١.١ أحاول الابتعاد عن الأشياء التي تجعلني قلقًا أو مهموما بدلاً من مواجهتها.

١.٢ ينشغل بالي بشأن كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل.

١.٣ عندما أشعر بالضيق بسبب موقف ما، فغالبا يتضح أن أفكاري السلبية ليست صحيحة تماما.

١.٤ لا أعتقد أنني أستطيع التعامل مع المواقف التي أشعر فيها بالقلق أو الخوف.

٢.١ أميل إلى تجنب المواقف أو الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء التي تجعلني أشعر بالقلق أو بالضيق.

٢.٢ أميل إلى التركيز على جميع النتائج السلبية التي قد تنتج عن أي قرار.

٢.٣ أميل إلى افتراض أن الأمور ستكون أسوأ – أكثر إيلاما وإثارة للخوف – مما تبدو عليه.

٢.٤ أشك في قدرتي على مواجهة المواقف التي تثير القلق.

٣.١ إذا شعرت بالقلق وعدم الارتياح، فإني أتجنب المواقف تمامًا – رغم أنني أتمنى ألا أضطر لذلك.

٣.٢ عندما تكون هناك مشكلة، فإني أميل أن أسهب في التفكير في أسوأ الأشياء التي قد تحدث.

٣.٣ عندما تكون المواقف مزعجة لي بشكل خاص، أميل إلى امتلاك سلسلة من الأفكار عن نفسي أو عن الآخرين تبدو صحيحة في ذلك الوقت، ولكنها ليست كذلك غالبا.

٣.٤ لا أعرف كيف أتعامل مع مشاعر القلق أو المواقف التي أخشاها.

٤.١ هناك مواقف أو أشياء تجعلني قلقًا، وأحاول تجنبها.

٤.٢ أجد أنني أميل إلى التفكير في السيناريوهات السيئة التي يمكن أن تحدث.

٤.٣ أقفز بسرعة إلى الاستنتاجات عندما أنزعج من شيء ما – ولا تكون استنتاجاتي دقيقة بالفعل.

٤.٤ أشعر بالكرب من الخوف أو القلق بطريقة أكبر من أن أتحملها.

٥.١ أحاول تجنب الأشياء التي أشعر بضرورة فعلها وذلك لحماية نفسي من الشعور بالقلق الشديد.

٥.٢ تثير مشاكلي كثيرا من التفكير في كل الاتجاهات السيئة التي قد تؤول إليها الأشياء.

٥.٣ في المواقف الصعبة قد أجد لدي فكرة سلبية تلو الأخرى مما يجعل الأمور تبدو أسوأ مما هي عليه بالفعل.
٥.٤ لا أشعر بالقوة الكافية لمواجهة المواقف المحفزة للخوف.

قد تشعر بالارتباك من عدد البنود المنطبق عليك. لكن الأخبار الجيدة هي أنك بذلك تحرز وعيا بسلوكيات المواجهة التي تعزز قلقك. ومن هنا يبدأ حدوث التغيير. دعنا نلقي نظرة على ما هو جوهري بالنسبة لك.

١.١ و ٢.١ و ٣.١ و ٤.١ و ٥.١ هي عبارات تنطبق على ***تجنب*** الأشياء التي تجعلك قلقا. قد تكون أشخاصا أو أماكن أو مواقف أو أشياء أو إحساسات داخلية تميل إلى تجنبها.
١.٢ و ٢.٢ و ٣.٢ و ٤.٢ و ٥.٢ هي عبارات تنطبق على ***الهم/ الاجترار worry/rumination*** وانشغال البال الممتد إلى الأخطار أو التهديدات المستقبلية وإجراء تنبؤات سلبية حول المستقبل تعرقل طريقة إيجاد حلول المشكلات.
١.٣ و ٢.٣ و ٣.٣ و ٤.٣ و ٥.٣ هي عبارات تنطبق على ***خطأ التقييم المعرفي***، وهو تقييم موقف ما، أو شيء ما، أو إحساس ما، أو شخص ما باعتباره خطيرا في حين أنه ليس كذلك.
١.٤ و ٢.٤ و ٣.٤ و ٤.٤ و ٥.٤ هي عبارات تنطبق على ***عدم تحمل الكرب***، وهو الاعتقاد بأنك لا تستطيع تحمل خبرات معينة والمشاعر التي تثيرها.

ورقـــــة التطبيق الخاصة بقائمـــــة التعـــرض

الموقف المخيف	SUDS التقديرات الذاتية للكرب ١- ١٠٠	سلوكيات الأمان

ورقة التطبيق الخاصة بتكاليف التجنب

المجال	التجنب أو سلوكيات الأمان الأخرى	التأثير السلبي على حياتي	التقييم (١: ٥)
الصداقات			
الأسرة			
تربية الأبناء			
العمل والتعليم			
الرعاية الذاتية/ الصحة			
الاستمتاع، والترفيه، والأنشطة الاجتماعية			
أهداف الحياة			
خدمة الآخرين			
العلاقات الرومانسية			

ورقـة التطبيق الخاصـــة بالقيـــــم

الخوف (الأشياء التي أتجنبها)	الأنشطة المُقيَّدة المرتبطة بالقيم	تقدير القيم (١ – ٥)

ورقـة التطبيق الخاصـة بقائمــة التعـــرض

الموقف المخيف	سلوكيات الأمان	خطة لإيقاف سلوكيات الأمان وتنفيذ التعرض	تقديرات الكرب الذاتي (١ : ١٠٠)	القيمة ١ : ٥	النتائج المتوقعة في أسوأ الحالات	النسبة المئوية لاحتمال الحدوث

تتبـــــع النتائـــــج

التعرض
النتيجة المتوقعة في أسوا الحالات
هل حدثت النتيجة المتوقعة في أسوأ الحالات؟ نعم__ لا__
ما الذي حدث بدلا من ذلك؟
النسبة المئوية لاحتمالية حدوث أسوأ النتائج قبل__ بعد__
ماذا تعلمت من التعرض؟
التقدير الذاتي للكرب SUDS 100 – 1 **قبل _____ بعد _____**

ورقة تطبيق تعلّم المواجهة من خلال التعرّض

خبرة التعرّض	SUDS قبل	كيف واجهت	SUDS بعد

أفكـار المواجهـــــة

أفكار المواجهة الخاصّة بي لمجابهة المواقف الصعبة

أفكار المواجهة الخاصّة بي لمجابهة الخوف في حدّ ذاته

ورقة تطبيق خطّة المواجهة Coping Plan Worksheet

سيناريو أسوأ الاحتمالات: _____

_____

_____

_____

المواجهة السلوكيّة: _____

_____

_____

_____

المواجهة الانفعالية (العاطفية): _____

_____

_____

_____

المواجهة المعرفية (الأفكار): _____

_____

_____

_____

المواجهة البينشخصية: _____

_____

_____

_____

سجلّ الأفكا ر Thought log			
الفكرة	التوقّع السلبي	التركيز السلبي	تضخيم المشكلة

سجلّ التوقّعات Predictions Log	
التوقّعات (ما الشيء المُرعب الذي سيحدث ومتى)	**ما حدث بالفعل**

ورقة تطبيق متّصل المشكلات Problem Continuum Worksheet

المشكلات	متّصل المشكلات (من الأكبر إلى الأصغر)	مشكلاتك
تشخيص نهائي	_____	_____
وفاة شخص عزيز	_____	_____
فقدان وظيفتك	_____	_____
حجز المنزل	_____	_____
طلاق / االنفصال	_____	_____
انتقاد بسيط من رئيسك في العمل	_____	_____
خلاف بسيط مع صديق	_____	_____
فقدان محفظتك	_____	_____
فاتورة كبيرة لإصلاح السيّارة	_____	_____
تعطّل السيارة - يجب قطرها	_____	_____
الثلاجة بحاجة إلى استبدال	_____	_____
متأخر عن العمل	_____	_____

ورقة تطبيق الاحتمالات Probability Worksheet

الحدث	أفكار تلقائية	الاحتمال صفر- ١٠٠٪	القلق صفر- ١٠٠٪	الأدلّة المؤيّدة والمُعارِضة	بدائل المواجهة	الاحتمال صفر- ١٠٠٪	القلق صفر- ١٠٠٪

أجراس إنذار مصدر الضغط النفسي

Stressor Alarm Bells

مَن (أشخاص محدّدون)
ماذا (أشياء، مواقف)
أين (أماكن)
متى (أحداث)

أجراس الإنذار المعرفية

Cognitive Alarm Bells

كبح الأفكار supression
تشتّت الانتباه من خلال التخيّلات، الصلاة أو الدعاء، الترانيم
تفكير متصلّب (تكرار الأفكار نفسها بشكل وسواسي)
انشغال بال مطوّل
خطأ تقييم التهديد (المبالغة في تقدير الخطر)

أجراس إنذار تجنّب الإحساس
Sensation Avoidance Alarm Bells

الإحساس بالحرّ الشديد أو البرودة الشديدة
الإحساس بالتعب الشديد، والإرهاق
الإحساس بانقطاع النفَس، وبالتعرّق
الاستثارة الجنسية

أجراس إنذار سلوكيّات الأمان

Safty Behavior Alarm Bells

السعي المفرط لطلب التطمين
تشتيت الانتباه
التسويف
الإفراط في التحضير
التحقق وإعادة التحقق
الطقوس
الكمالية
فرط الاعتماد على شخص داعم

عقد اتّفـــاق Contract

عندما تنطلق أجراس الإنذار التالية:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

سوف:

١- أطلق عليها انتكاسة وأعترف بوجودها.

٢- أُواجه ما أخاف، وأجابهه، وأُعرِّض نفسي له، وأوقِف التجنّب.

٣- أتعامل مع مصادر الضغط النفسي الخاصّة بي، بما لديّ من المهارات المساعِدة المتعلّقة بالمرونة المعرفية، وفكّ الالتحام، وعمليّة التقييم الدقيق للتهديدات، وتحمّل الكرب.

التوقيع _____ التاريخ _____

الملحق III APPENDIX III

مقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS-21)

Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21)

يسمح لك هذا الاستخبار، المستخدم على نطاق واسع، بتحديد مستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي الخاصّ بك. كما أنّه يتوفّر لديك مفتاح التصحيح، حتى تتمكّن من معرفة قيمة درجاتك من حيث الشِدّة. ويُعد أداة قياس قابلة لتكرار التطبيق، بمعنى أنّه يمكنك تطبيقه مرارًا وتكرارًا. ونحن نشجّعك على تطبيق (DASS-21) عدّة مرّات خلال برنامج العلاج لتقييم تقدّمك.

مقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي DASS-21

الاسم: _____ التاريخ _____				
من فضلك اقرأ كل عبارة وضع دائرة حول أحد الأرقام (٠ أو ١ أو ٢ أو ٣) التي تشير إلى مدى انطباق العبارة عليك خلال الأسبوع الماضي. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. لا تضيّع كثيرًا من الوقت في التفكير بأيّة عبارة.				
يتمثّل مقياس الشِدّة كما يلي: صفر: لا تنطبق عليّ إطلاقًا ١: تنطبق عليّ إلى حدّ ما، أو في بعض الأحيان ٢: تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، أو في جزء كبير من الوقت ٣: تنطبق عليّ كثيرًا، أو في أغلب الأحيان				
١- كنت واعيًا بجفاف فمي	٠	١	٢	٣
٢- اختبرت صعوبة في التنفّس (مثل: سرعة التنفّس بشكل مفرط، وضيق التنفّس في غياب المجهود الجسدي).	٠	١	٢	٣
٣- أحسست بالارتجاف (مثلًا: في اليدين).	٠	١	٢	٣
٤- كان بالي مشغولا بالمواقف التي قد أصاب فيها بالهلع وأتصرّف بحماقة.	٠	١	٢	٣
٥- شعرت أنني على وشك الإصابة بالهلع.	٠	١	٢	٣
٦- كنت واعيا بنشاط قلبي في غياب المجهود الجسدي (مثلًا: زيادة معدّل ضربات القلب، اختفاء إحدى ضربات/دقّات القلب).	٠	١	٢	٣
٧- شعرت بأنّني مرعوب دون سبب وجيه.	٠	١	٢	٣

مفتاح التصحيح: اجمع درجاتك على جميع البنود وقارنها بمعايير القلق التالية:

٠–٧ طبيعي
٨–٩ قلق خفيف
١٠–١٤ قلق متوسّط
١٥–١٩ قلق شديد
٢٠+ قلق شديد جدًّا

الملحق IV APPENDIX IV

التعرّض للإحساسات الداخلية Interoceptive Exposure

يتضمّن التعرّض للإحساسات الداخلية* استخدام التمارين التي تسبّب أو تحاكي إحساسات الجسم المُصاحبة للهلع، مثل سرعة ضربات القلب، أو ضيق التنفّس، أو الشعور بالسخونة أو احمرار الوجه، أو الدوخة أو الدوار، أو الارتعاش وارتخاء ساقيك. نظرًا لأنّ الأشخاص الذين يعانون من الهلع تكون هذه الإحساسات هي جوهر موضوع خوفهم، فإنّ التغلّب على اضطراب الهلع يتضمّن تعريض أنفسهم لمثل تلك الإحساسات بعينها.

يشتمل الجزء التالي على مجموعة كاملة من التمارين التي تستخدم عادةً بهدف التعرض للإحساسات الداخلية. يمكنك أن تجرّبها جميعًا بشكل سريع، ثم تعرّض نفسك جيّدًا للتمارين التي تشعر أنها أكثر انطباقا مع إحساسات الهلع الخاصّة بك.

إزالة الحساسيّة للإحساسات الداخلية Interoceptive Desensitization

يعتبر تمرين إزالة االحساسيّة للإحساسات الداخلية أحد مكوّنات برنامج علاج اضطراب الهلع الأكثر فاعلية وتحفيزًا للتحدّي. ما أنت على وشك القيام به هو تخليق إحساسات جسدية مماثلة لتلك التي تربطها بالهلع، بطريقة آمنة. يمكنك أن تتعلّم أن تختبر هذه الإحساسات على أنّها شيء غير مريح ولكنّه ليس مُرعبًا. إنّ إحساسات الدوخة وسرعة ضربات القلب وحتى مشاعر

* Reprinted with permission from McKay, Davis, and Fanning, 2011, Thoughts and Feelings: Taking Control of Your Moods and Your Life

التعرّض للإحساسات الداخلية

الانفصال عن الواقع، قد تصبح مجرّد آثار مُزعجة لاستجابة الهجوم–الهروب، ولا شيء أكثر من ذلك. وعندما تصبح هذه المشاعر غير مرتبطة بالهلع، ستجد نفسك أقل يقظة تجاه الإحساسات داخل جسمك، وأقل تركيزًا عليها.

تتحقّق إزالة الحساسيّة للإحساسات الجسدية المُرعبة على ثلاث مراحل. في المرحلة الأولى، تعرّض نفسك بشكل سريع لعشر إحساسات محدّدة ثم تقيّم ردود أفعالك. قام الباحثان "ميشيل كراسك"و"دافيد بارلو" (Michelle Craske - David Barlow, 2007) بتطوير واختبار معظم تمارين التعرّض التالية. إنّ هذه التمارين تستثير مشاعر مماثلة لتلك التي يصرّح بها كثير من الأشخاص قبل أو أثناء نوبة الهلع.

- هزّ رأسك (يمينًا– يسارًا)
- خفض رأسك بين رجليك، ثم رفعها
- الجري في نفس المكان (استشر طبيبك أوّلًا)
- الجري في مكانك مرتديًا سترة ثقيلة
- حبس أنفاسك
- شدّ العضلات الرئيسة – خاصّة في بطنك
- حركة الدوران أثناء جلوسك على كرسي دوّار (لا يجب القيام بذلك وأنت واقف)
- التنفّس بشكل سريع جدًّا
- التنفّس عبر قَشَّة واحدة ضيّقة (شالومو) زفير فقط single, narrow straw
- تحديق النظر إلى نفسك في مرآة

أثناء مراجعتك هذه القائمة، يُرجّح أنّك قد سبق ولاحظت أنّ بعض هذه الإحساسات ستكون غير مريحة تمامًا. لكن المشاعر التي تخيفك بدرجة قصوى هي الهدف المرجو بالتحديد، على اعتبار أنّها هي تلك المشاعر بعينها التي ينبغي أن تزيل حساسيتها من أجل الشفاء من اضطراب الهلع. في حال كان تعريض نفسك لهذه الخبرات بالإحساسات الداخلية (الاستثارة الجسدية) يبدو مخيفا جدّا لك عند أدائه بمفردك، فاستعن بشخص داعم ليكون حاضرًا طوال فترة التمرين. يمكنك لاحقًا التوقّف عن تلقّي الدعم وقتما تشعر براحة أكبر مع الإحساسات.

عندما تعرّض نفسك لكلّ من الإحساسات العشرة، سوف تحتاج إلى الاحتفاظ بسجلّات لتحديد أيّ منها يسبّب القلق الأشدّ، ويتشابه أكثر مع مشاعر الهلع الخاصّة بك. املأ جدول بيانات عمليّة تقييم الإحساسات الداخلية Interoceptive Assessment Chart التالي، فيما تعرّض نفسك بالتتابع لكل خبرة بالإحساسات الداخلية.

جدول بيانات عمليّة تقييم الإحساسات الداخلية

Interoceptive Assessment Chart

التمرين	المدّة	القلق ٠-١٠٠٪	التشابه مع إحساسات الهلع ٠-١٠٠٪
هزّ رأسك (يمينًا–يسارًا)	٣٠ ثانية		
خفض رأسك بين رجليك، ثم رفعها (استمر في تكرار ذلك)	٣٠ ثانية		
الجري في نفس المكان	٦٠ ثانية		
الجري في مكانك مرتديًا سترة ثقيلة	٦٠ ثانية		
حبس أنفاسك	٣٠ ثانية (أو لأطول مدّة ممكنة)		
شدّ العضلات الرئيسة – خاصّة في بطنك	٦٠ ثانية (أو لأطول مدّة ممكنة)		
حركة الدوران أثناء جلوسك على كرسي دوّار	٦٠ ثانية		
التنفّس بشكل سريع جدًّا	٦٠ ثانية		
التنفّس عبر قَشَّة (شالومو) زفير فقط	١٢٠ ثانية		
تحديق النظر إلى نفسك في مرآة	٩٠ ثانية		

عند تقييم شِدّة القلق الخاصّ بك، فإنّ الدرجات تتراوح بين (صفر) و(١٠٠)، حيث تمثّل (١٠٠) أسوأ قلق شعرت به على الإطلاق. يُعد العمود الأخير مهمًّا جدًّا، على اعتبار أنّك تحدّد فيه معدّل التشابه مع إحساسات الهلع، في كلّ تمرين من التمارين العشرة. تبدأ النسبة من صفر بالمئة تشابه لتصل إلى مئة بالمئة – مشاعر متطابقة تمامًا.

تتضمّن المرحلة الثانية من إزالة الحساسيّة الداخلية عمل مدرّج للإحساسات المُخيفة الموجودة في جدول بيانات عمليّة تقييم الإحساسات الداخلية. ستقوم بإجراء ما يلي: ضع إشارة بجانب كل تمرين قمت بتحديد درجة تشابهه مع إحساسات الهلع الواقعية بنسبة ٤٠٪ أو أعلى. الآن، في جدول بيانات شدة القلق، رتّب تدريجيا التمارين التي قمت بوضع إشارة عليها من أقلّ درجات شِدّة القلق إلى أعلاها. ضع درجة القلق الخاصّة بتعرّضك الأوّل تحت المحاولة الأولى.

جدول بيانات مدرّج الإحساسات الداخلية / شِدّة القلق

التمرين	المحاولة ١	المحاولة ٢	المحاولة ٣	المحاولة ٤	المحاولة ٥	المحاولة ٦	المحاولة ٧	المحاولة ٨
١-								
٢-								
٣-								
٤-								
٥-								
٦-								
٧-								
٨-								
٩-								
١٠-								

بمجرّد أن تكون قد طوّرت **المدرّج** الخاصّ بك، يكون قد حان الوقت لبدء المرحلة الثالثة المتمثّلة في عملية **إزالة الحساسيّة** الفعلية. ابدأ بالبند الأقلّ قلقًا في **جدول بيانات المدرّج** الخاصّ بك. إذا كنت بحاجة إلى وجود شخص داعم أثناء التعرّض الأوّلي، فلا بأس بذلك. فيما يلي تسلسل **إزالة الحساسيّة** الفعلي:

١- ابدأ التمرين ولاحظ الدرجة التي تشعر فيها أولاً بإحساسات غير مُريحة. التزم بأداء التمرين لمدة ثلاثين ثانية على الأقل بعد بداية ظهور الإحساسات غير المُريحة – فكلّما طالت المدّة كلّما كان ذلك أفضل.
٢- بمجرد إيقاف التمرين، قم بتقييم قلقك في الخانة المخصّصة لكلّ محاولة تعرّض (في جدول بيانات **مدرّج الإحساسات الداخلية / شِدّة القلق** الخاصّ بك).
٣- ابدأ بالتنفّس المنظَّم، بعد كل تمرين مباشرةً.
٤- بعد كلّ تمرين، ذكّر نفسك بالحقائق الطبّية المتعلّقة بالإحساسات الجسدية التي تختبرها. على سبيل المثال، إذا شعرت بدوار أو دوخة بعد التنفّس السريع، ذكّر نفسك بأنّ ذلك إحساس مؤقّت وغير مؤذ، وأنّه ناتج عن نقص الأوكسجين في الدماغ. أو إذا أحسست بسرعة معدّل ضربات القلب بعد الجري في مكانك، فيمكنك تذكير نفسك بأن القلب السليم يمكن أن ينبض ٢٠٠ مرّة في الدقيقة لعدّة أسابيع دون حدوث ضرر، وهو بالتأكيد مخلوق بطبيعته أن يتحمّل هذا التمرين البسيط.
٥- استمر في محاولات **إزالة الحساسيّة** مع كلّ تمرين، حتى يصل قلقك إلى درجة لا تزيد عن ٢٥.

جدول بيانات مدرّج الإحساسات الداخلية / شِدّة القلق

التمرين	المحاولة ١	المحاولة ٢	المحاولة ٣	المحاولة ٤	المحاولة ٥	المحاولة ٦	المحاولة ٧	المحاولة ٨
١- التحديق في المرآة	٤٠							
٢- حبس النفس	٤٥							
٣- التنفّس عبر قَشَّة (شالومو) زفير فقط	٥٠							
٤- الجري في نفس المكان	٦٠							
٥- الجري مرتديًا سترة	٧٠							
٦- التنفّس بشكل سريع	٨٠							
٧-								
٨-								
٩-								
١٠-								

إزالة الحساسيّة للإحساسات الداخلية في البيئة الطبيعية

عندما تكون قد واصلت العمل في المدرّج الخاصّ بك إلى الحدّ الذي يستثير فيه كلّ تمرين درجة لشِدّة القلق لا تزيد عن ٢٥، يمكنك حينئذ البدء في إزالة الحساسيّة الداخلية على أرض الواقع. بناءً على التصريح الطبّي، يمكنك البدء بالتعرّض للنشاطات والخبرات التي كنت تتجنّبها بسبب خوفك من احتمال حدوث نوبة هلع. قم بإعداد قائمة بهذه النشاطات ورتّبها وفقًا لجدول بيانات مدرّج الإحساسات الداخلية / شِدّة القلق. رتّب النشاطات من أقلّها تحفيزًا للقلق إلى أكثرها.

الملحق V APPENDIX V

استخبار التقبّل والفِعل (AAQ-II)
Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II)

يمثّل استخبار التقبّل والفِعل (AAQ-II) أداة قياس للتقبّل مقابل التجنّب. نشجّعك على ملء الاستخبار في بداية إجراء التعرّض الخاصّ بك وفي منتصفه ونهايته. ينبغي أن تتغيّر الدرجات كلّما انخفض مستوى التجنّب لديك.

استخبار التقبل والفِعل (AAQ-II):
أداة قياس لمستوى التجنّب لديك

ستجد أدناه قائمة من العبارات. يُرجى تقييم مدى صحّة كل عبارة بالنسبة لك من خلال وضع دائرة حول أحد الأرقام الموجودة بجوارها. استخدم سلّم الدرجات التالي لتحديد اختيارك.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
غير صحيح تماما	نادر جدًّا ما يكون صحيحًا	نادرًا ما يكون صحيحًا	صحيح أحيانا	كثير ما يكون صحيحًا	صحيح بشكل شبه دائم	صحيح دائمًا

١- خبراتي وذكرياتي المؤلمة تجعل من الصعب عليّ أن أعيش الحياة التي أرغبها.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢- أشعر بالخوف من مشاعري.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣- يشغلني عدم قدرتي على التحكّم بهمومي ومشاعري.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٤- تمنعني ذكرياتي المؤلمة من العيش حياة مُرضِية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٥- تسبّب الانفعالات مشكلات في حياتي.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٦- يبدو لي أنّ معظم الناس يتدبّرون حياتهم أفضل منّي.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٧- الهموم تعرقل نجاحي.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

يمثّل هذا الاستخبار أداة قياس ذات عامل أحادي للتجنّب الخبراتي Experiential Avoidance. للحصول على الدرجة الكلّية، اجمع درجات البنود السبعة. وتمثّل الدرجات العليا أقصى مستويات التجنّب الخبراتي.

Bond, F. W., S. C. Hayes, R. A. Baer, K. M. Carpenter, N. Guenole, H. K. Orcutt, T. Waltz, and R. D. Zettle. (2011). "Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior Therapy, 42(4): 676-88.

References

Cannon, W. 1915. Body Changes in Pain, Hunger, Fear, and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement. New York: Appleton.

Clark, T. 2011. Nerve: Poise Under Pressure, Serenity Under Stress, and the Brave New Science of Fear and Cool. New York: Little Brown & Co.

Craske, M. and D. Barlow. 2007. Mastery of Your Anxiety and Panic. New York: Oxford University Press.

Craske, M., M. Treanor, C. Conway, T. Zbozinek, and B. Vervliet. 2014. "Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach." Behavior Research and Therapy, 58, 10–23.

Dostoevsky, F. 1863. "Winter Notes on Summer Impressions." In Notes from Underground and the Double. New York: Penguin Classics, 2009.

Hayes, S. C., and K. G. Wilson. 2003. "Mindfulness: Method and process." Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 161–165.

Linehan, M. M. 1993. Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press.

McKay, M., M. Davis, and P. Fanning. 2011. Thoughts and Feelings: Taking Control of Your Moods and Your Life. 4th ed. Oakland: New Harbinger Publications.

McKay, M., P. Ona, and P. Fanning. 2011. Mind and Emotions: A Universal Treatment for Emotional Disorders. Oakland: New Harbinger Publications.

Wegner, D. M., D. J. Schneider, S. R. Carter, and T. L. White. 1987. "Paradoxical effects of thought suppression." Journal of Personality and Social Psychology, 53: 5–13.

د. ماثيو ماكاي Matthew MCKAY، أستاذ في معهد "ذا رايت" The Wright Institute في "بيركلي، كاليفورنيا". مؤلّف ومشارك في تأليف كتب عديدة، وهو متخصّص في العلاج المعرفي السلوكي للقلق والاكتئاب. يقيم "ماكاي" في "سان فرانسيسكو".

د. ميشيل سكِين Michelle SKEEN، معالجة ومؤلّفة ومقدِّمة البرنامج الإذاعي الحواري: "Relationships 2.0 with Dr. Michelle Skeen". تقيم في "سان فرانسيسكو، كاليفورنيا".

باتريك فانينج Patrick FANNING، كاتب محترف في مجال الصّحة العقلية. يقيم في شمال "كاليفورنيا".