



إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
أخصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

القلق يك جريسة لا تتنازل
وتتغافل حالها ومآلها.
سيطر على عقلك

ومن الطرق تساعد في السيطرة على التفكير الشارد الذي شذ عن العقل والمنطق، وربما حتى أنت قد تترك نفسك وقد كنت تتصرف بخلاف الطريقة التي تتصرف بها الآن بعد إصابتك بالقلق، فارجع إلى نفسك وفارنها بما كنت تفعل في نفس هذه المواقف، ثم قرر هل كنت مرتاحا أكثر حينها أم راحتك اليوم أكثر وأنت تخضع للقلق بك؟

ومن تلك الطرق البحث عن الدليل المؤيد للفكرة، فمن السهل التوصل لدليل أن شرب السم سبب للوفاة، بينما لا أستطيع التوصل لدليل على فهم العلاقة بين قيادة السيارة والوفاة! مع إدراكي وعلمي بأن حوادث السيارات قد تكون سببا لوفاة بعض الذين يركبون السيارات، وعندما أخبرك بأن الحقيقة في أن جاوزت التسعين من العمر أن تموت لسبب ما، فربما أموت أنا بسبب الشيخوخة والتقدم في العمر، وقد يموت آخر بمرض وربع بسبب لقعة طعام غص بها فمات، وخامس لأنه سقط فاصدم رأسه بمكان حاد فمات، وسادس مات وهو يمارس الرياضة، وسابع أثناء نومه، وثامن وهو جالس يشاهد التلفزيون، وتاسع في حادثة سطو من عصابة سرقة منازل.... وهكذا نحن نمتلك الحقيقة المطلقة بأننا سنموت يوما ما، لكن جميع هذه الأشياء والأمثلة التي ضربتها لك ليست مصدرا للوفاة كما هي الحال في تناول السم أو الفل من أعلى سطح مجمع سكني! وبالتالي عندما ترجع البصر ونعيد التفكير في خطورة قيادة السيارة لأنها قد تكون سببا لوفاة فكرة غير لائقة ذهنيا، ولا يمكنك الاحتفاظ بها والتصرف وفقا لتعليه عليك من شروط لسلامة الحياة.

وهكذا نفعل مع جميع الأفكار غير اللائمة للحياة بسماعة التفكير بإتكار الفكرة أصلا، وإنما عليك للتخلص منها استدعاؤها وتذكرها والتجاوز معها على طاولاة مفاوضات مستديرة، ثم ضع نفسك موضع القاضي الحكيم العادل الذي يرفض الاستجابة لمشاعر الجناة وتبريراتهم الحمقاء عند ارتكابهم لجرمهم، فما يفعله والهوء.

الصدوق الأسود..

في هذه الزاوية نستقبل استشارات القراء ونرد عليها في الأسبوع الذي يليه، مع مراعاة أن تغني جميع المعلومات في حدود السرية احتراماً لخصوصية القراء، يمكنك إرسالها على بريد إلكتروني: binedan@live.com ويجب عليها د. مهند العيدان اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي أو أحد زملاؤه، وسنذكر اسم المستشار الذي أجاب السؤال.



الامان في حل مشكلة القلق، يبدأ الذهن بالبحث عن المزيد من استراتيجيات التعامل مع فكرة القلق، والبحث عن مصدر للامان حتى يشعر بنوع من الهدوء والراحة التي ياملها ويطمح لها، وعندها يبدأ الشخص القلق باتخاذ أسوأ قرار في حياته في حربه ضد القلق، وهو تجنب مصدر القلق، فعندما أخاف من قيادة السيارة، بفردتي أقرر أن لا أقود السيارة، وربما تامت فكرة القلق وزادت حتى اقتنعت أن لا يركب سيارة مطلقا، وكان السيارة صنعت للإيذاء والتعذيب والألم، وعندما يستجيب لها يشعر يعود القلق بهجمة شرسة تمنع الكثيرين من مغادرة منازلهم مطلقا، ويعمل مريض السكر أن يتجنب بعض الأطعمة التي

غذاه على سلوكيات الامان التي يمارسها باستمرار. وينسى أويتناسي مريض القلق أنه لا فائدة حقيقية من سلوكيات الامان، فالتأخر عن العمل يحتاج لجهد بسيط في تصديق وقت الخروج للالتزم لأغلب الناس الذين يسلكون نفس الطريق الذي أسكته نحو عملي، وبالتالي لو حدث أمر طارئ في هذا اليوم وتأخرت كان يكون الطريق مغلقا لسبب أو لآخر فربما تأخر غالب الموظفين الذين يسيرون على الطريق نفسه، ولن تكون نهاية العالم تأخري ليوم واحد خلال السنة، وسيتفهم مديري الوضع ولن تحصل كارثة تحتاج أن أستعد لها طيلة حياتي المهنية.

سلوكيات التجنب

وعندما تفشل جميع سلوكيات

مصدر القلق عندي هو الخوف بالراحة، وسعرض فيما يلي فاقرر عمل ساينونتش أضعها في جيبتي دائما لعلي احتاجها حياتك أو حياة من تحب، فناقش نفسك كما ساقفل بعد قليل حتى تتخلص من جذور القلق لا صورته الطاقية على السطح أو المنعكسة على المرآة.

سلوكيات الامان

تعرف احداشهير الاستراتيجيات بـ «سلوكيات الامان»، وتحت هذا العنوان الكبير يبدأ الدماغ بتجريب العديد من الحيل النفسية التي ربما تشعرهم بالامان ولو لفترة بسيطة، فمثلا عندما ألق في الذهاب متأخرا للعمل أستيقظ قبل موعد عملي بساعتين، بينما في الواقع يكفيني من الوقت تزداد سيطرة القلق عليه، وتعمق الفكرة في مخيلته وكأنه يربى وحشا في داخله كلما

بها الآخرون من حولنا، فكل ما حولنا ودون قصد أحيانا كانوا مصدرا لوجود القلق في عقولنا، فالام التي تريد حماية طفلها عن جميع الأشياء والأشخاص والتجارب، وترغب بوضع ابنها في صندوق زجاجي كما توضع الإنسان في المتاحف، وتمنعه من لمس شيء أو أن يلمسه شيء سيكر وقد ترعرع بقلبه الخوف من الكثير من الأشياء، وتلك القصص التي يسمعها الطفل من والده حول خطورة بعض الأشياء غير الخطرة فعلا، وبرامج التلفزيون التي ربما صورت بعض الأمور وكأنها قتال ذرية لا يقترب منها كل هذه الأجواء التي تحفز في الطفل التفكير بعقلية التحفز والتنبه وعدم الغفلة، فانت في اللحظة التي تغفل بها عن اتخاذ تدابير الحياة الآمنة ستقع فريسة القلق، وربما لن تنجو بعدها أو ربما تعرضت لأذى بالغ أنت في غنى عنه. هكذا يتم تكوين القلق دون قصد سري، وهذه الحماية الزائدة، وأخذ الحيلة وتوخي الخطر والحرص على السلامة والامان.

وذلك مريض السكري الذي يلق لاحتمال هبوط السكر لديه فيهرب لوضع ما يأكله في جيبه سالتة ذات يوم: كم مرة احتجت أن تاكل ذلك الساندوتش؟ فقال: لم يحصل ولا مرة واحدة! فسألته: ووفقا لطبيعة حياتك وتغذائك من البيت إلى العمل إلى بقية تحركاتك خلال اليوم: هل يوجد مكان لا يوجد فيه شيء يكيفي لرفع مستوى السكر إن حصلت ثوبة سكر؟ فقال: لا!

مريض السكري و «الساندوتش»!

وينفس الطريقة تناقش ذاك الذي يأخذ معه شخصا في السيارة أو المصعد الكهربائي، مالم ييستطيع هذا الشخص عمله لو حصل حادث للسيارة واصدمت بك سيارة أخرى في الطريق، وكيف سيمجن سقوط المصعد في المبنى؟ سنجد أنه لا جواب عاقل، وربما أصلا يصحك هو نفسه على ساذجة الفكرة والسلوك التابع لها، إلا أنه يستمر في التحرك وفقا لها دون القدرة على إيقافها بسهولة.

وفي أي مكان يستطيع وضع ملغلة سكر في كوب ماء وشربه وتنتهي الكارثة التي كان يستعد لها ويخشي من مغادرة بيته دون أن يكون مستعدا لمحركته مع قلق انخفاض السكر، وربما أصابه الهوس بتكرار فحص مستوى السكر في الدم مرات متكررة في اليوم الواحد بالرغم من أنه طبيب له، ومنعه من هذا الفعل، وأنه ليس بحاجة له إلا أن الإستسلام للقلق يفعل الأفاعيل.

وحتى نحقق الشعور بالامان نقوم بأسلوبين للتعامل مع القلق، وهذان الأسلوبان مع ما يشعراني بالقلق من الراحة عند ممارستهما إلا أن عصا القلق أقوى وسيطرته على التفكير اشد، وبالتالي سريعا ما تفشل هذه الحيل والاستراتيجيات

مالذي يحرك القلق بداخلنا؟!

لا يحب أن العيش بصحبة هذا الشيء المزجج المسمى بـ«القلق»، ويتمكن جميع القلقين لحظات يشعرون فيها بهوء وسكينة مع الذات، ويتمنون اللحظة التي يغفلون فيها عن التفكير المزعج، ويرغبون بسيان أنهم سيكونون غدا هنا ولا بد من تجهيز أنفسهم والاستعداد لمواجهة الغدا!

وبغض النظر عن جميع الطرق التي يسر فيها القلق بداخلنا، وبعيدا عن الانشغال بأقسامه وتصنيفاته السيكولوجية والاجتماعية، وكذلك الأدبية نجد أن فكرة القلق بعيدا عن كل ما لا يقهه غير المختصون: هو تفكير منشغل بالبحث عن الامان، والذي يحركه في انفسنا شعور غامض لا يدري كيف تكون واستقر بداخلنا أن ما سيأتي سيكون خطيرا، ولا بد من الاستعداد لمواجهة هذا الأمر الخطير، وكلما كنا أكثر استعدادا كلما حققنا الامان بشكل أكبر، ونجونا من الوقوع في الخطر، وخلال مراحل حياة الإنسان تطورت لدينا العديد من الحيل للتعامل مع تلك الفكرة الحمقاء التي تسلت في حين غفلة من الوعي والانتباه والحكم المنطقي الناضج نحو أفكارنا والأفكار التي زودنا

