

كيف أتوقف عن التفكير الزائد؟



هل سبق أن انتهى موقف ما، لكن الحوار ظل مستمرًا في رأسك؟

تعود إلى ما حدث، تستعيد الكلمات، وتفكر فيما كان ينبغي أن تقوله. وربما تنتقل إلى الغد، فتبدأ في تخيل ما قد يحدث، وما الذي يمكن أن يسوء، وكيف ستتصرف إن حدث ذلك. وكلما حاولت الوصول إلى إجابة تطمئنك، ظهر سؤال جديد.

هكذا يعمل التفكير الزائد.

المشكلة ليست في التفكير نفسه؛ فنحن نحتاج إلى التفكير كي نفهم ونقرر ونتعلم. المشكلة تبدأ عندما لا يعود التفكير يقودنا إلى مكان، بل يدور بنا في الدائرة نفسها.

في كثير من الأحيان، نحن لا نفكر لكي نصل إلى جواب، بل لكي نحصل على شيء آخر أكثر خفاءً: اليقين.

نريد أن نعرف ماذا سيحدث قبل أن يحدث. نريد أن نتأكد أننا اتخذنا القرار الصحيح، وأن نفهم لماذا قال الآخر ما قاله، وما الذي كان يقصده، وهل أخطأنا، وهل كان بإمكاننا التصرف بطريقة أفضل.

لكن الحياة لا تمنحنا هذا القدر من اليقين.

وهنا يبدأ الصراع.

لماذا نفكر أكثر مما ينبغي؟

خلف كثير من التفكير الزائد توجد محاولة لحماية أنفسنا.

يقول العقل، بطريقة غير مباشرة: إذا فكرت في كل الاحتمالات فلن أتفاجأ، وإذا راجعت الموقف بما يكفي سأكتشف الخطأ، وإذا استطعت توقع المستقبل ربما أتمكن من تجنب الألم.

لذلك قد يبدو التفكير الزائد وكأنه بحث عن حل، بينما قد يكون في كثير من الأحيان محاولة للسيطرة على ما لا يمكن السيطرة عليه.

وهناك فرق مهم بين التفكير الذي يساعدنا والتفكير الذي يستنزفنا.

التفكير المفيد يتحرك إلى الأمام: يبدأ بسؤال، يفحص ما نعرفه، ثم يصل إلى قرار أو خطوة عملية.

أما التفكير الزائد فيعيد إنتاج السؤال نفسه بصيغ مختلفة:

ماذا لو؟

هل أنا متأكد؟

لماذا فعل ذلك؟

ماذا كان سيحدث لو أنني اخترت غير ذلك؟

وقد تمر ساعة كاملة دون أن تظهر معلومة جديدة واحدة.

وهذه علامة تستحق الانتباه:

إذا لم يعد التفكير ينتج فهمًا جديدًا أو فعلًا ممكنًا، فأنت على الأرجح لم تعد تفكر في المشكلة، بل أصبحت عالقًا داخلها.

الأفكار التي لا تتوقف

عندما يزعجنا التفكير، يكون رد فعلنا الأول غالبًا: يجب أن أتوقف عن التفكير.

لكن الأمر ليس بهذه البساطة.

فالأفكار بطبيعتها تظهر وتختفي، ومحاولة منعها بالقوة قد تجعلنا أكثر انشغالًا بها. لذلك ربما لا يكون السؤال:

كيف أوقف أفكاري؟

بل:

كيف أتوقف عن الانجرار وراء كل فكرة تظهر في ذهني؟

ليس علينا أن نجيب عن كل سؤال يطرحه العقل، كما أنه ليس علينا أن نكمل كل قصة يبدأ في سردها.

وحين تجد نفسك داخل دوامة التفكير، جرّب أن تسأل:

هل توجد خطوة عملية يمكنني القيام بها الآن؟

إذا كنت قلقًا من رسالة لم ترسلها، فاكتبها. إذا كان هناك قرار ينتظرك، حدد المعلومات التي تحتاج إليها.

إذا أخطأت في حق شخص، اعتذر. وإذا كانت لديك مهمة مؤجلة، ابدأ بجزء صغير منها.

لكن ماذا إذا لم يكن هناك شيء يمكنك فعله؟

ماذا إذا كنت تنتظر جواب شخص آخر؟ أو تفكر في شيء انتهى؟ أو تحاول معرفة مستقبل لم يأت بعد؟

عندها لن يمنحك المزيد من التفكير سيطرة أكبر.

وهنا يصبح المطلوب ليس حل المشكلة، وإنما قبول أن الإجابة ليست متاحة الآن.

اخرج من رأسك إلى العالم

التفكير الزائد يسحب انتباهنا من الواقع إلى العالم الداخلي.

تجلس في غرفة، لكنك لست فيها حقًا. جسدك هنا، بينما أنت في محادثة حدثت منذ أسبوع، أو في مستقبل لم يحدث بعد.

لذلك فإن أحد أبسط المخارج هو العودة إلى ما يحدث الآن.

لاحظ قدميك على الأرض. استمع إلى الأصوات المحيطة بك. امش قليلاً. انتبه إلى تنفسك دون محاولة تغييره. هذه الأشياء لا تقدم الإجابة التي يبحث عنها العقل، لكنها تعيدك إلى المكان الوحيد الذي تستطيع أن تعيش وتفعل فيه شيئاً: هذه اللحظة.

اكتب بدلاً من أن تدور

أحياناً نفكر في الشيء نفسه عشرات المرات لأن العقل يخشى أن ينساه. والكتابة تساعد على نقل ما يشغلنا من الرأس إلى الورق.

اكتب ما يقلقك، ثم اسأل:

ما الذي أعرفه فعلاً؟

ما الذي أتخيله أو أخشاه؟

ما الذي أستطيع فعله الآن؟

قد تكتشف أنك تعرف حقيقة واحدة فقط، لكنك بنيت فوقها عشرة استنتاجات.

شخص لم يرد على رسالتك. هذه حقيقة.

أما أن تقول: إنه غاضب مني، لقد تغيرت علاقتنا، ربما قلت شيئاً سيئاً، ولم يعد يريد الحديث معي؛ فهذه ليست حقائق بعد، بل احتمالات صنعها العقل ليملاً الفراغ.

والتفكير الزائد يحب الفراغ، لأنه يستطيع أن يملأه بما لا نهاية له من القصص.

دع السؤال يبقى بلا جواب

ربما تكون إحدى أصعب المهارات التي يمكن أن نتعلمها هي أن نقول:

لا أعرف.

لا أعرف ماذا سيحدث.

لا أعرف ماذا يفكر الآخر.

لا أعرف إن كنت قد اخترت أفضل طريق ممكن.

وقبول «لا أعرف» لا يعني اللامبالاة أو الاستسلام، وإنما الاعتراف بحدود ما نستطيع معرفته الآن.

فربما لا نحتاج إلى إيقاف سيل الأفكار، بل إلى التوقف عن السير خلف كل فكرة تأخذ بأيدينا.

الفكرة يمكن أن تأتي وتذهب، والسؤال يمكن أن يبقى بلا جواب، دون أن نفقد سلامنا.

وحين نتعلم أن نرى أفكارنا دون أن نصبح أسرى لها، يبدأ العقل في استعادة مكانه الطبيعي:

أداة نستخدمها، لا عالماً نضيع داخله.

عدنان عبد الستار & أمل إبراهيم

21.08.2026