

أقوال حول الكتاب

التحكم في الانفعالات مهارة حياتية ضرورية علينا جميعاً تعلمها. والمحافظة على بنية انفعالية متوازنة على طول الحياة أمر يمثل تحدياً كبيراً لمعظم الناس. وغالباً ما يصبح الخلل في ذلك التوازن كبيراً لدرجة أنه يصبح في النهاية ما يسمى بالاكئاب. وكتاب تحويل الاكئاب هو أداة ممتازة لمواجهة ذلك. فهو يقدم مزيجاً رائعاً من الحب والعلم والقصص الشخصية لتعليم تقنيات التحكم بالانفعالات السهلة والمدعومة بالعلم. ونحن، مقدمو خدمات الرعاية الصحية، علينا قراءة هذا الكتاب لفهم أنفسنا ومرضانا فهماً أفضل. وعلى المرضى استخدامه بوصفه علاجاً مساعداً للعلاج الذي يتلقونه، ومراجعتهم بين الحين والآخر في أثناء محاولاتهم للخروج من ظلام الاكئاب. إنه ليس مجرد كتاب آخر لمساعدة الذات كغيره من الكتب!

- د. ويندي وارنر

رئيسة الهيئة الأمريكية للطبابة العامة

مؤسسة ومديرة الشؤون الطبية لمعهد الطب في الميزان

إن استخدام أدوات هارت ماث (رياضيات القلب) مع تكنولوجيا إي إم ويف قدم شعوراً بالراحة لمرضى الأورام نزلاء مستشفى ديوك ميديسين. فقد ذكر أولئك المرضى أنهم لم يشهدوا تراجعاً بالضغط الهائل الذي يعانونه فقط، وإنما استطاعوا أيضاً تحقيق تغيير في أسلوب حياتهم. لقد تعلموا تغيير النظرة التي كانت لديهم تجاه الضغوط

ومسبباتها مما أدى إلى تراجع أعراض الاكتئاب عندهم. إن أدوات هارت ماث هي الأدوات الوحيدة التي استخدمتها مع مرضاي القادرة على الاستمرار بمساندتهم مدة طويلة بعد خروجهم من المستشفى - إنها العطيّة التي تستمر بالعطاء.

- كريستي ل إيفيريت

مسؤولة التنسيق في مركز ديوك كومبريهنسف كانسر سنتر

لعلاج الأورام التابع للمركز الطبي لجامعة ديوك

أحب العمل المدروس بعمق الذي تقوم به مؤسسة هارت ماث، وأشكرهم على إسهاماتهم المهمة في المجتمع. لقد استطاعوا تحديد القوة الحقيقية للقلب. وكتاب التخلص من الاكتئاب كتاب فاعل ومهم؛ فهو يساعد الناس على إزالة العقبات التي لم يعالجوها من قبل، ويمنحهم السلام والسكينة في حياتهم.

- مارسي شيموف

مؤلفة كتاب «سعداء بلا سبب»

ومؤلفة مشاركة بكتاب «حساء الدجاج لروح النساء»

لا تزال قدرات هارت ماث على شفاء الصحة الذهنية قادرة على إدهاشي! فبعد سنوات من تطبيقي لأدوات هارت ماث في علاجي لمرضاي النفسيين، مازالت هذه الأدوات تثبت نجاحها الفائق مع الشباب الذين يعيش الكثير منهم حياة مروعة في نضالهم للتخلص من الاكتئاب. لقد أظهر مرضاي تحسناً عاماً في أداء وظائفهم، وتراجعت عندهم أعراض الاكتئاب تراجعاً كبيراً جداً. والأفضل

من هذا وذاك أن مرضاي أصبحوا مسؤولين عن عملية التغيير، وهم يستخدمون الآن مهارات هارت ماث يومياً في حياتهم مهما كانت الظروف التي يمرون بها!

- ستيف سوير (LCSW, SAC, CCS, APSW, CSIT)

طبيب نفسي ومستشار في مشكلات العنف

هذا الحل الذي تقدمه هارت ماث فاعل جداً في علاج الاكتئاب. بتعلم التركيز على القلب وفهم الأمور عبر القلب يمكن لمرضى الاكتئاب معرفة الطريقة الممكنة لتغيير شعورهم وتفكيرهم - أي لب مشكلتهم - كتابنا هذا مفيد جداً للمرضى وللمختصين على حد سواء.

- تشارلي كنجي

طبيب ممارس خاص في روميلي. فرنسا

في أثناء السنوات العديدة التي أمضيتها في تعليم الأطباء الشباب، والمرضى، والمرضى كيف يتحكمون في عواطفهم وانفعالاتهم، لم أجد وسيلة أجدى من أدوات هارت ماث. ونظراً لما للاكتئاب من تأثير سلبي ملحوظ في الصحة، فعلى كل شخص أن يولي اهتماماً خاصاً بهذا الكتاب.

- د. لي ليبسنثال. ABHM

المدير الطبي السابق لبرنامج أورنش هارت

ومؤسس «إيجاد التوازن في الحياة الطبية»

يعطينا تشيلدر وروزمان تفسيراً واضحاً ودقيقاً للأثر المتزايد للاكتئاب على صحتنا الذهنية والجسدية. صحيح أن مداخلتهما

المقترحة تحتاج إلى بعض التمرين والممارسة، ولكن النتائج الباهرة من حيث تخفيف حدة الذكريات المؤلمة والمشكلات اليومية تجعل هذه المداخلة نصيحة عملية ثمينة جداً، خاصة وأن الدلائل التي يقدمانها مقنعة جداً.

- الأستاذ الدكتور بول بي هوفمان

رئيس «مجموعة هوفمان للرعاية الصحية» والمدير السابق

لمستشفى وعيادات جامعة ستانفورد ونائب المدير التنفيذي

ومدير العمليات المسؤول لألتا بايتس كورپوريشن

منذ زمن عرفنا، نحن معشر الأطباء، أن مرضى الاكتئاب معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض القلب، والعكس صحيح. وقد أصبح الأطباء النفسيون والمختصون الآخرون أكثر وعياً لضرورة الانتباه لهذه الحقيقة في إستراتيجيات علاج الاكتئاب وإستراتيجيات منع حدوثه. وبرأيي فإن كتاب «التخلص من الاكتئاب» يمثل مقاربة واعدة لمساعدة الذات للمرضى الذين يراودهم الإحساس بالضغط والإحباط أو الذين يرزحون تحت وطأة ضغوط الحياة. إن التركيز على العلاج المرتبط بالقلب له أهمية قصوى في علاج الاكتئاب من الناحية السريرية.

- د. كريستينا م. فان در فيلتز-كورنيلز

طبيبة نفسية ومختصة في علم مسببات الأمراض وانتشارها

في المعهد الهولندي للصحة العقلية والإدمان

ها هي مؤسسة هارت ماث تقف في طليعة حقلها بتقديمها لمقاربة خاصة بالاكتئاب تقدم لنا ما هو أعمق من المقاربات التقليدية العلاجية

العصبية الأخرى (الأدوية المضادة للاكتئاب). يقدم لنا كتاب التخلص من الاكتئاب خيارات ناجحة مع الجسد (والعقل والروح) في مساعدة الناس على معرفة مهارات تنظيمية ذاتية قوية والانخراط في تطبيقها، وذلك لإعادة التوازن بين الجسد ونظامه العصبي الآلي، ولإعادة التواصل مع القلب والروح، ولتحقيق حالة طبيعية من السعادة والصحة. أنصحكم بقراءته!

- تيموثي كالبرت، FAAP,MD

طبيبة أطفال مختصة في المجال التطويري / السلوكي

مديرة لبرنامج الدواء المشارك لمستشفيات وعيادات طب الأطفال

في مينسوتا.

يحتل تشيلدر وروزمان والباحثون في مؤسسة هارت ماث الصدارة في مجال توعيتنا بقوة الجسد لشفاء العقل. طوال مدة عملي البالغة ثلاثة وعشرين عاماً في علاج مرضى القلق والاكتئاب، كنت ومازلت أستخدم التقنيات الصديقة القوية التي قدمتها المؤسسة. إن علم الصحة العقلية وعلم الصحة النفسية مدينان بالكثير لهارت ماث؛ للمساعدة التي قدمتها في اكتشاف درب للخلاص عبر تحديات عالم اليوم.

- د. كريستيان ر. كومور، طبيب نفسي

مؤسس مراكز OCD الأمريكية للشفاء

ومؤلف كتاب «قوة الكينونة»

يقدم كتاب «التخلص من الاكتئاب» مقارنة ثورية لتمارين بسيطة لتماسك القلب، مصحوبة بأبحاث حديثة تعطي حلاً فاعلاً ناجحاً

لوباء الاكتئاب الحديث. إنه يبين كيف تستطيع تقنيات هارت ماث إعادة تنظيم النماذج المصابة بخلل في نظام رد الفعل العاطفي في الجسم. لطالما عُرف القلب في كل حضارة ودين بأنه مركز الروح والحب والاهتمام والتقدير واللفظ والحنان. وها هي الأبحاث العلمية الواردة في هذا الكتاب تؤكد صحة هذا الكلام. لقد بتنا نعرف اليوم أن القلب هو أكثر من مجرد مضخة؛ فله دماغه الخاص، وهو غدة تفرز الهرمون، وحقله الكهربائي يتناغم مع باقي الجسد بما فيه الدماغ والدماغ الانفعالي على وجه الخصوص. إن هذا الكتاب نذ رائع لنمط العلاج السائد المتمثل في العقاقير المضادة للاكتئاب التي فشلت في تقديم حل لهذه المشكلة. بإمكان الناس العاديين التقاط هذا الكتاب، المكتوب بلغة سهلة بعيدة عن تعقيدات المصطلحات النفسية، وقراءته لتقوية أنفسهم ولتطوير قدرتهم على التحكم في الظروف الضاغطة عبر ممارسة التقنيات الواردة فيه.

- باتريك ج. كول، MD, MB, FRCPC

أستاذ مساعد في الطب السريري في جامعة كالغاري.

قسم تشخيص الأمراض النفسية وعلاجها

يرينا كتاب «تحويل الاكتئاب» طريقة تطبيق جديدة لأدوات هارت ماث التي باتت معروفة الآن. كثير منا، نحن العاملين في حقل تشخيص الأمراض النفسية وعلاجها، قد استخدم تلك الأدوات في علاج القلق الذي يتجلى في عدة أشكال مثل العصاب الاستحواذي القسري (OCD / Obsessive Compulsive Disorder)، أو الرهاب (الفوبيا)، أو الضغط النفسي الحاد بعد التعرض لصدمة عاطفية. يدعونا هذا الكتاب لاستخدام الأدوات الواردة فيه مع الاكتئاب.

لقد بين لنا المؤلفان أنواع الاكتئاب المختلفة والعلاجات البيولوجية والنفسية الأخرى المستخدمة. وتقدم لنا أداة الملاحظة والتسهيل طريقة قيّمة لأخذ أي حالة شعورية بعين التقدير قبل تطبيق أداتي قوة الحياد والتماسك السريع لتبديل الشعور. أما الإرشاد الثمين الذي يقدمه الكتاب بشأن الاكتئاب القديم فإنه يعدّ إضافة مفيدة بحق لبرامج العلاج المعرفي-السلوكي الأخرى. عبر طرق مهمة، تسهم أدوات هارت ماث في تحقيق نظام جديد، العلاج السلوكي المعرفي القائم على تحقيق السكينة وراحة النفس. وهذا الإسهام يجب أن يعرفه كل من يداوي أو يعاني من الاكتئاب على حد سواء.

- والتر تود دافجن. طبيب

مدرب ومشرّف على الأطباء النفسيين في معهد

ويسكونسن للتحليل النفسي وفي معهد شيكاغو للتحليل النفسي

ومؤلف «ثِق بالقوة والحياة بعد العلاج النفسي»

إن التغذية الراجعة الحيوية لتغيّر معدل ضربات القلب (HRVB) هي طريقة جديدة تساعد الناس على تحفيز بعض منعكسات الجسد المتوازنة، ومن ثم فإنها تمكّن الجسد من التحكم في الاضطرابات الانفعالية والفيزيائية المختلفة، وتحديدًا الناجمة عن الضغط منها. يقدم لنا هذا الكتاب شرحاً لمقاربة من الـ HRVB طوّرها العاملون في مؤسسة هارت ماث، حيث تتحد عبرها HRVB مع تقنيات التخيل العاطفي وإعادة التأهيل لعلاج الاكتئاب وغيره من المشاعر السلبية. هذا الاستخدام للتخيل العاطفي يتطابق مع ما اكتُشف من أن تحريض مشاعر وانفعالات إيجابية، كقبول الذات وتقديرها، يزيد من معدل

تغير ضربات القلب، بينما يُنقص في الوقت نفسه من الاكتئاب والغضب والقلق وغيرها من المشاعر السلبية. يوجد دليل واضح على أن معدل تغير ضربات القلب يتناقص في حالات الاكتئاب. وقد بينت الدراسات التي قمنا بها في مخبرنا أن الاكتئاب يتراجع على نحو كبير عندما يمارس الناس هذا الأسلوب عدة أشهر. لقد أصبح الاكتئاب مرضاً منتشرأً بنسبة كبيرة مما يسبب الشقاء للملايين من الناس، بغض النظر عن مشاعر الحزن العابرة المترافقة مع أحداث الحياة المتعبة التي تؤثر فينا جميعاً. والناس الذين يعانون ذلك سيجدون معلومات مفيدة لهم في هذا الكتاب ستساعدهم في التحكم بهذه المشكلة المستنزفة للروح والجسد.

- د. بول ليهر

الرئيس السابق لجمعية أبلاید سايكوفيزيولوجي أند بيوفيدباك وأستاذ مادة الطب النفسي في جامعة نيو جيرسي للطب البشري وطب الأسنان UMDNJ - كلية روبرت وود جونسون للطب في بيسكاتاواي، نيو جيرسي (ملاحظات الدكتور ليهر هي ملاحظاته الشخصية ولا علاقة لها بجامعة UMDNJ)

لقد فعلها خبراء مركز هارت ماث ثانية. «التخلص من الاكتئاب» هو مرجع قوي آخر للمختصين في الرعاية الصحية لدعم زبائنهم لتغيير حياتهم الحزينة الكئيبة إلى حياة صالحة مملوءة بالمشاعر الإيجابية. في أثناء عملي مع مرضى سرطان الثدي، وجدت أن تقنيات هارت ماث كان لها أثر إيجابي كبير عليهم. إن كتابنا هذا هو جزء قيم من أدبيات

البحث العلمي، يمكن استخدامه لدعم النساء المصابات ومساعدتهن على تغيير حياتهن.

- د. دايان غروف، Ph.D, LRT/CTRS

معالجة معتمدة، أستاذ مساعد في جامعة نورث كارولينا في تشابل هيل، ومنسقة برنامج «غيت ريل أند هيل» لسرطان الثدي

هارت ماث بديل مثير للنظرة السائدة بخصوص التحرر من الاكتئاب إما بتناول العقاقير أو عبر التكلم (والتكلم والتكلم!) للخلاص منه. لقد أفاد زبائني في بلاد عديدة بأن هارت ماث قدمت لهم أدوات ثمينة للتخلص من اكتئابهم الحالي وغيره من المشاعر والانفعالات السلبية فور ظهورهم. وهم يمارسون هذه الأدوات وحدها لمساعدة الذات، وكذلك لتحسين تأثير أشكال العلاج المبتكرة القائمة على علاج الصدمة مثل ال EMDR وعلاج الطاقة النفسي (إنرجي سايكوثيرابي).

- جون هارتنغ، طبيب نفسي

المنسق في مؤسسة بودي مايند إنترناشنل في سنغافورة ومؤلف كتاب «ريتشنغ فيرذر»

كتاب «التخلص من الاكتئاب» كتاب سهل القراءة يشرح لنا تأثير الضغط على الصحة. يعرض هذا الكتاب بصورة مرتبة تقنيات هارت ماث الناجحة والفاعلة في تحقيق التماسك بين القلب والعقل بطريقة سهلة التطبيق من قبل الجميع. إنه حتماً يستحق القراءة!

- د. إريك آي هاسيد

المدير الطبي لمعهد ريستوريتف هلت، حائز على بورد في الأمراض العصبية من لجنة بورد الأمراض العصبية والنفسية، عضو الأكاديمية الأمريكية للصحة العصبية

obeikandi.com

التخلص من الاكتئاب

حل هارت ماث®
لمشاعر القهر والحزن والتوتر

تأليف:

دوك تشيلدر • د. ديبورا روزمان

نقلته إلى العربية

عبير الدجاني

العبيكان
Obekon

Original Title
Transforming Depression
The HeartMath® Solution to Feeling Overwhelmed, Sad, and Stressed

Doc Childre and Deborah Rozman, Ph.D.

Copyright © 2007 Doc Childre and Deborah Rozman

ISBN-10: 1-57224-491-7

ISBN-13: 978-1-57224-491-7

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition
Published by arrangement with New Harbinger Publications, Inc. 5674 Shattuck Avenue.
Oakland, CA 94609 (U.S.A.)

حقوق الطبعة العربية محفوظة للعبيكان بالتعاقد مع نيو هاربنجر ببلكيشن، أوكلاند، الولايات المتحدة الأمريكية.

© العبيكان 2008 _ 1429

ISBN: 1 - 981 - 54 - 9960 - 978

الطبعة العربية الأولى 1432 هـ - 2011 م

الناشر العبيكان للنشر

المملكة العربية السعودية - شارع العليا العام - جنوب برج الملكة - عمارة الموسى للمكاتب

هاتف: 2937581/2937574، فاكس: 2937588 ص.ب: 67622 الرياض 11517

ح مكتبة العبيكان، 1431 هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

تشيلدر، دوك

التخلص من الاكتئاب / دوك تشيلدر؛ ديبورا روزومان؛ عبير الدجاني. - الرياض 1431 هـ

261ص: 14 × 21سم

ردمك: 1 - 981 - 54 - 9960 - 978

1 - الاكتئاب أ. روزمان، ديبورا (مؤلف مشارك)

ب. الدجاني، عبير (مترجم) ج. العنوان

رقم الإيداع: 1431 / 1760 ديوي: 157.2

ردمك: 1 - 981 - 54 - 9960 - 978 رقم الإيداع: 1431 / 1760

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف: 4654424/ 4160018 - فاكس: 4650129 ص.ب: 62807 الرياض 11595

جميع الحقوق محفوظة للناشر. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر

المحتويات

15.....	توطئة
17.....	المقدمة
21.....	شكر
23.....	تمهيد
	الفصل الأول
33.....	الوعي العاطفي: الحد الثاني
	الفصل الثاني
47.....	التغير في العالم
	الفصل الثالث
61.....	تحرير الشاعر كيفما توجهت
	الفصل الرابع
77.....	العلم الجديد للتحوّل العاطفي
	الفصل الخامس
99.....	فهم الاكتئاب الناجم عن التوتر

	الفصل السادس
123	قوة النيّة
	الفصل السابع
141	وضع حد للتعب
	الفصل الثامن
159	التخلص من الاكتئاب القديم
	الفصل التاسع
179	برنامج ممارسة الاختراق
	الفصل العاشر
199	حل مشكلات العلاقات
	الفصل الحادي عشر
215	تحرير الهوية الانفعالية
	الفصل الثاني عشر
237	العيش القائم على القلب
253	المؤلفان في سطور
255	المراجع



توطئة

لقد كُتِبَ هذا الكتاب بشيء من الحب والاهتمام، وهو مكرس لكل شخص يشعر بانعدام الأمل، وبالحزن، وبالقهْر. لتعرف أنك لست الوحيد، فهناك الملايين الذين يشعرون مثلك تماماً. ورسالتنا لك هي ألا تستسلم لفكرة أن الأمور لن تتحسن. إن العالم يمر بمرحلة من التغيرات العامة السريعة وعدم اليقين. عندما يحدث التغيير بنحو أسرع من مقدرتك على مجاراته بالسرعة نفسها فإنه يسبب لك الشعور بنوع من العبء الزائد والخوف مما يؤدي إلى انغلاق قلبك على ما بداخله من أحزان. وعندها يكون الاكتئاب هو النتيجة المنطقية لذلك. ويكون من الصعب عليك رؤية أي بصيص ضوء من حولك. إن تعلمك كيفية فتح قلبك من جديد يُعدّ تواصلك مع روحك ويعطيك آمالاً واحتمالات جديدة لم تكن لتعرف وجودها. هدفنا هو تزويدك بأدوات وفهم جديد لكيفية إعادة تواصلك مع روحك خطوة خطوة من أجل استعادة الأمل والسكينة والسلام الداخلي. لقد تمكن الكثيرون من تحقيق ذلك، وكلنا أمل أن يساعدك هذا الكتاب أنت الآخر أيضاً.



obeikandi.com

المقدمة

إن كلمتي «التخلص» و«الاكتئاب» هما عنوان مناسب لهذا الكتاب؛ لأنهما يملكان معاني رئيسة للشفاء من الاكتئاب. وفي اعتقادي، أن هناك بعض الأسباب وراء ظهور الاكتئاب الذي هو ردّ فعل طبيعي مثل أي ردّ فعل آخر: فهو قد يكون السبيل الوحيد الذي يستطيع عبره بعض الناس أن يضحموه ليصلوا به إلى قدر أعظم. يمكن للاكتئاب أن يترافق مع هذا التضخم الذي ينتج عن المرور ببعض حالات من الحزن، كما يمكن أن يظهر عند اكتشافنا أن العالم لا يحقق لنا آمالنا وتوقعاتنا، فنحن نصاب بالاكتئاب عندما يتراءى لنا عدم عدالة هذا العالم في حقنا.

يقوم الاكتئاب، أحياناً، بتحريضنا على العمل لتغيير أنفسنا. فعند شعورنا بالوحدة ينبغي علينا أن نتعلم كيفية القيام باكتشاف القوى الكامنة في أعماقتنا. فالرحلات الفردية التي تدلّنا على كيفية السيطرة على الاكتئاب، هي غالباً أكثر الأحداث الشجاعة في حياة المرء كلها. فهي تكشف القدرة الهائلة للروح البشرية على تطويق قوة التغيير في وجه الأعراض الطويلة أو حتى في الاستمتاع بهذا التحدي. بهذه الأعمال التي يقوم بها الإنسان لإصلاح روحه يصبح أكثر قوة وصلابة.

ربما تكون قد أمضيت وقتاً عسيراً، إلى الآن، متخيلاً كيف يمكن للكآبة أن تكون تجربة متخلصاً منها، فأنت لا تملك الرغبة في القيام بعمل أي شيء عندما تكون مكتئباً، حتى إنه قد لا يكون لك القدرة على القيام بتغيير قنوات التلفاز، بل وتفضّل الجلوس في الظلمة على التعامل مع انزعاجك من الضجيج والأضواء المنعكسة من الشاشة. ستلاحظ أن أصدقاءك ومحبيك ينتابهم القلق بشأنك، ولكنك لن تقوم بأي محاولة لحملهم على الاطمئنان عليك.

ما هي السبل التي تمكّن المرء من الخروج من حالة الشعور بالاكتئاب؟ وما هو مقدار القوّة والمرونة التي يحصل المرء عليها عندما يتخلص من الاكتئاب؟ فالهدف من هذا الكتاب هو إكسابك المهارات التي تمكّنك من فهم أن الاكتئاب تجربة متحوّلة، وليست مرضاً خطيراً يقضي على الروح. وهذه هي الخطوات المهمة التي بإمكان كل شخص اتباعها والتي تستطيع بالفعل مدّه بالتفاؤل والمرح.

لقد قمت بالعمل مع أطفال لا يتجاوزون الثالثة من العمر مصابين بالاكتئاب، كما عملت مع أشخاص أكبر سناً، في الثالثة والتسعين من عمرهم، مصابين بالاكتئاب أيضاً، وكانت هذه الطرق نافعة وفاعلة. ونحن جميعاً نستطيع استخدام هذه الطرق والتشارك فيها؛ لأنها نابعة من القلب. هناك مئات القصص عن أشخاص استطاعوا الارتفاع والنهوض بقدرهم، وذلك عن طريق مشاركة الآخرين في حياتهم.

إن السبل التي تُعرض في هذا الكتاب هي أشبه بالرحلات التي تقوم بها لاكتشاف نفسك، بل هي أمور تستطيع القيام بها لنفسك. إنه وقت العمل، فأنت تملك الحق كي تشعر بالسعادة والسلام، ولكن، ومن أجل المطالبة بهذا الحق، ينبغي عليك أن تتحرك. خذ عهداً على نفسك أنك ستبدأ منذ اليوم.



obeikandi.com

شكر

نودّ أن نوجّه الشكر إلى عدد من الأشخاص الذين استطاعوا انتزاع أنفسهم من أعماق الوحدة واليأس، والحزن والإحباط، وذلك بتحويل المفاهيم والوسائل، الموجودة ضمن هذا الكتاب، إلى أعمال وفاعليات في حياتهم. فنجاح هؤلاء الأشخاص هو دليل على أنهم لم يكونوا مقيدين فكرياً وعاطفياً بالعوامل الوراثية أو التجارب القاسية التي مروا بها أو حتى بالتربية الأسرية والتأثيرات الاجتماعية. فهم قد قاموا بإطلاق العنان لمقدرة القلب على التحوّل وقدموا العون والأمل للآخرين بأنهم يستطيعون التغلب على الاكتئاب مثلهم.

كما أننا نتقدّم بالشكر إلى فريق الأطباء وفريق «هارت مات» من أطباء نفسيين، وسيكولوجيين، ومستشارين، ومدربين، الذين كرّسوا جهودهم للقيام بتطبيق أسلوب «هارت مات» على زبائنهم. نشكر الدكتور فرانك لويس؛ لقيامه بوضع مقدمة هذا الكتاب، ولعمله الرائد في برنامج «الدكتور فيل» في توضيح التحديات الفكرية والعاطفية التي تؤثر في حياتنا أو حياة الأشخاص الذين نعتني بهم.

كما نشكر مات مكّاي وكاثرين سوتكر والآخرين في «نيو هاربينغر بليكيشن؛ والدكتورة رولين مكارتي، مديرة قسم الأبحاث في مؤسسة «هارت مات»؛ والمحرة والمدققة دانا توماسينو التي كانت مرجعنا في مؤسسة «هارت مات»، والمحرة دونا بيتش، ورئيسة التحرير إليزابيث بيلر. نشكركم جميعاً على عنايتكم وإسهاماتكم في هذا العمل.

obeikandi.com

تمهيد

يشعر كل شخص، بين وقت وآخر، ببعض أعراض الاكتئاب. ولكن، وفي أيامنا هذه، يعاني كثير من الناس مما يسمى بالاكتئاب الخفيف. فالحياة اليومية مثقلة بالحزن أو الانزعاج أو القلق أو المزاج العكر. حتى إن معظم الناس لا يدركون أنهم مصابون بالاكتئاب؛ لأنهم اعتادوا الشعور على هذا النحو، وهم يعتقدون أن الاكتئاب هو أمر أكبر من مجرد إحساسهم بالوحدة أو اليأس.

معنى الاكتئاب في القاموس:

هو الشعور بالضغط، والحزن، وتدني المعنويات، والتشاؤم؛ هو حالة من التعاسة، والنكوص العاطفي؛ هو تنامي الحزن بدرجة كبيرة ومدة أطول مما يستدعيه أي سبب موضوعي؛ وهو حالة تدني النشاط العملي.

ينتج عن هذه المشاعر، عند استمرارها، الشعور بالإرهاق وفقدان الطاقة، ومشكلات في النوم، والحساسية وسرعة الغضب، وضعف في التركيز، وصعوبة في اتخاذ القرارات، وفقدان المتعة وعدم الاكتراث بالأمور اليومية، وزيادة الوزن أو خسارته، بالإضافة إلى مشكلات في التواصل وإقامة العلاقات مع الآخرين.

من المهم أن ندرك أنه من الطبيعي أن تصيب هذه الأعراض الأشخاص الأصحاء في أوقات مختلفة. ولكن إذا تكررت هذه الأعراض

كلها فإن الوضع يكون قد تطور إلى حالة اكتئاب خفيف أو ربما شديد. يقوم هذا الكتاب بإرشاد كل شخص إلى كيفية القيام بمنع تكرار هذه الأعراض وتقليص مدتها الزمنية.

تزايد انتشار الاكتئاب الخفيف

يعدّ الاكتئاب، في يومنا هذا، السبب الرئيس للعجز في هذا العالم. فالخبراء يتنبؤون أنه، بحلول عام 2020، سيكون الاكتئاب من أكثر الحالات المسببة للعجز في العالم بعد أمراض القلب. فمعدلات الاكتئاب تتضاعف كل عشر سنوات، وخاصة في البلدان الغنية، ولهذا دلالات تتعلق بالصحة الجسدية، بالإضافة إلى أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب هم عرضة لمخاطر أكبر تتعلق بالأمراض الأخرى التي تشمل التراجع الذهني، والأورام السرطانية، وأمراض القلب. وقد وجدت دراسات مطولة قام بها طلاب الطب في جامعة جون هوبكنز على 1200 رجل مصاب بالاكتئاب أنهم أكثر عرضة، بنسبة الضعف تقريباً، لأن تتطوّر لديهم أمراض القلب بعد مرور 15 عاماً. كما وجدت تلك الدراسات أن الاكتئاب السريري موجود لدى واحد من خمسة أشخاص مصابين بمرض قلبي، وهو المسؤول عن واحد من ثلاث حالات لتوقف القلب.

فالعلاقة بين الاكتئاب وأمراض القلب ليس وليد المصادفة، فالإكتئاب هو المسؤول عن عدم راحة القلب والمشاعر المتعلقة به. وبالطبع، فإن العوامل الحياتية اليومية تسهم في الشعور بالاكتئاب، إلا أن

تراكم الضغوط الشديدة والمشكلات العاطفية، التي تحدث تغييرات في كيميائية الجسم والتي تؤدي إلى الشعور بعدم التوازن المزمن أو المؤقت، هي المسهم الرئيس في الشعور بالاكتئاب. إن المشاعر الدفينة - سواء أكانت رئيسة أم ثانوية - التي تكمن في اللاوعي، تنشئ خوفاً نفسياً في عالم الشعور. يكون هذا الخوف خفيفاً في بعض الأحيان، وشديداً وواضحاً في أحيان أخرى، وبما أن هذه المشاعر تكون متقلبة ومتغيرة وفقاً للنظام النفسي فإنها تعوق قدرة المرء على الشعور بالارتباط بنفسه الحقيقية، وهذا بدوره يمنعه من الارتباط بالآخرين والاستمتاع بعلاقته معهم.

يسهم تراكم الضغوط التي يصعب احتمالها والتي يعانيتها معظم الأشخاص في الحياة اليومية، في زيادة انتشار الاكتئاب والتوتر. فهناك الكثير من الأشخاص الذين يناضلون في سبيل مجاراة الزمن الذي يتغير تغيراً سريعاً، وما يواجهونه من ضغوط في حياتهم، مسببين بذلك لأنفسهم المزيد من الضغوط التي تتحول مع الوقت إلى حالة مزمنة من الاكتئاب الخفيف.

الإجهاد والاكتئاب

ترتبط القشرة الداخلية اليمنى للفص الجبهي للدماغ بالمشاعر السلبية والاكتئاب، كما أنها على ما يبدو تؤدي دوراً رئيساً في كيفية استجابة الأشخاص للضغط والإجهاد. ويبقى هذا الجزء فاعلاً، بخلاف عدة مناطق أخرى من الدماغ، مدة طويلة بعد زوال حالة

الضغط أو الإجهاد (وانغ ورفاقه Wang et al., 2005). ولهذا لا يمكنك القول: «سأوقف الآن زر الضغط»، فالقشرة الجبهية هي المسؤولة عن التخطيط والتنبؤ والقيام بتكوين المفاهيم التجريدية، وتستطيع الضغوط الشديدة الاستمرار بالتأثير السلبي في هذه الفاعليات.

تفرز أجسام الأشخاص المصابين بالاكتئاب قدراً كبيراً من هرموني الكورتيزول ونورادرينالين المسؤولين عن الضغط والشدة النفسية. يؤدي إفراز كمية كبيرة من الكورتيزول إلى حصول مشكلات في الذاكرة والتعلم، وإلى تدمير خلايا المخ، والاكتئاب (كير ورفاقه Kerr et al., 1991).

عندما قام الباحثون في جامعة هارفارد بحقن فئران التجارب، أكثر من أسبوعين، بالهرمون المسؤول عن إحداث الشدة النفسية، أخذت تلك الفئران وقتاً أطول، على نحو ملحوظ، من الوقت الذي أخذته قبل تعرضها للتجربة للخروج من الجزء الصغير المظلم إلى الجزء المضاء المفتوح (وهذا مؤشر تقليدي يدل على الانزعاج لدى الحيوانات). وقد بدت تلك الفئران أكثر خوفاً وأقل رغبة في اكتشاف المحيط الجديد.

وقد وجدت دراسة أخرى حدوث رد فعل عنيف وزائد إزاء الضغوط لدى الرجال المصابين بالاكتئاب شديد مما يساعد على تفسير سبب ترافق الأمراض القلبية والأورام السرطانية ومرض السكري مع حالات الاكتئاب. وقد قال الدارسون: إن التجاوب السريع والعنيف، الذي تمّ رصده لدى المرضى المكتئبين، ربما يعود إلى التغيرات المتزايدة في

استجابة الجهاز العصبي العاطفي ومستويات هرمون الكورتيزول المتغيرة (بايس ورفاقه Pace et al., 2006).

الاكتئاب وصحة القلب

تقوم الوسائل المقدمة من قبل مؤسسة «هارت ماث» في هذا الكتاب، بالمساعدة في إيصال الجهاز العصبي إلى الحالة الصحية، وذلك عبر زيادة توازنه. فالجهاز العصبي يتحكم في 90% من عمل الحركات اللاإرادية. ولأن الجهاز العصبي هو المسؤول عن انتظام إفراز الهرمونات وعن الجهاز المناعي، والهضم، وعملية إفراغ الأمعاء، والنوم، وعن كل الأمور التي تحدث آلياً في الغدد والأعضاء فإن عمل الجهاز العصبي المستقل على نحو صحي أمر حيوي ومهم لتمتع الإنسان بالصحة والعافية.

إن معظم الأبحاث التي تميّز وسائل وأساليب مؤسسة «هارت ماث» تقوم بقياس مستوى تغيرات القلب (HRV) نظراً لكونها مؤشراً مهماً لعمل الجهاز العصبي المستقل. فعندما يصاب الأشخاص بالاكتئاب يبدوون يشعرون بالانغلاق في عالمهم، وعندما تبدأ الأشياء بالسيطرة عليهم يشعرون بقدر أقل من المرونة وبعدم القدرة على التكيف. وكذلك الأمر فإن قلوبهم تخضع للتجربة نفسها؛ إن «نقص الإتش أري» هو اصطلاح يشير إلى نمط الإيقاع القلبي الذي لا يتمتع بالمرونة والتكيف اللذين كان يتمتع بهما من قبل. تقوم أبحاث مؤسسة «هارت ماث»

بإظهار إمكانية إصلاح ضربات القلب، بالإضافة إلى معالجة الكثير من حالات الاكتئاب، وذلك عبر استخدام وسائل تلك المؤسسة.

التكاليف الطبية لعلاج الاكتئاب والشدة النفسية

قامت منظمة البحوث لدعم الصحة بإجراء دراسة استغرقت ثلاث سنوات عن المخاطر الصحية والتكاليف الطبية، وقد أُجريت هذه الدراسة على 46000 شخص يعملون في شركات ومنظمات حكومية (جويتزل ورفاقه Goetzel et al., 1998). أظهرت هذه الدراسة أن التكلفة الطبية للأشخاص المصابين بالاكتئاب تفوق تكلفة الأشخاص الذين لا يعانون الاكتئاب بنسبة 70%.

وتأتي الشدة النفسية، الخارجة عن نطاق السيطرة، في المرتبة الثانية بعد الاكتئاب من حيث التكلفة الطبية، فهناك نحو 20% من الأشخاص لا يستطيعون التحكم في شدتهم النفسية، والتكاليف الطبية السنوية لأولئك الأشخاص أعلى بنسبة 46% من الأشخاص الذين لا يعانون الشدة النفسية. وقد وجد أن الشدة النفسية هي مؤشر مهم لإصابة النساء بأمراض القلب والأوعية الدموية التي تعدّ القاتل الأول لهن. فالشدة النفسية تشترك بنسبة 78% في التكاليف الطبية لأمراض الأوعية الدموية، وبذلك فهي تتفوق على التدخين والبدانة.

ومجمل القول، فإن التكلفة الطبية للأشخاص المصابين بالاكتئاب والشدة النفسية معاً تفوق تكاليف الأشخاص الآخرين بنسبة 47%.

وهذا الرقم أعلى بكثير من المخاطر الصحية التي غالباً ما نسمع عنها، مثل عدم ممارسة الرياضة، والتدخين، وضغط الدم المرتفع. وبالمقارنة، فإن زيادة التكلفة الطبية لتلك المخاطر الصحية كانت أقل. إن أسلوب الحياة الذي يتسم بالخمول أو يتطلب الجلوس الدائم يسبب زيادة في التكاليف الصحية بنسبة 10%؛ المدخنون يكلفون أكثر من غير المدخنين بنسبة 14%، والمصابون بالتوتر الشرياني المرتفع يكلفون أكثر بنسبة 12%. أما التكاليف الناجمة عن الاكتئاب والشدة النفسية فهي أكثر بعشر مرات من تكلفة كل عامل من العوامل الأخرى.

مداخلات مؤسسة «هارت ماث»

تشير الدراسات والبحوث التي أجريت من قبل مؤسسة «هارت ماث»، في المشايخ والشركات الرئيسية والوكالات الحكومية، إلى أنه يمكن للانفعالات العاطفية والضغط النفسي وعدد من الأمراض المزمنة أن تتحسن على نحو ملحوظ وتقل مخاطرها، وذلك عبر استخدام الوسائل والتقنيات التي قدمتها مؤسسة «هارت ماث» (باريوس- تشوبلين Barrios-Choplin، وماكراتي McCraty، وكراير Cryer، 1997؛ لوسكين ورفاقه Luskin et al., 2002؛ ماكراتي McCraty وأتكينسون Atkinson وتوماسينو Tomasino 2003؛ من أجل الاطلاع على مجموعة من الدراسات البحثية حول أدوات نظام هارت ماث انظر في www.heartmath.org/research/research-publications.html).

يمكن لهذه الوسائل الخاصة بمؤسسة هارت ماث أن تعطيك القدرة على منح القوة لنفسك. ولقد قمنا، في هذا الكتاب، باستخدام اصطلاح

«منح القوة» وذلك عند وصف السيطرة على النفس من الناحيتين العقلية والعاطفية في خضم الشدة النفسية. إن هذه القوة تمنحك المقدرة على أن تصبح أكثر ارتباطاً بالحقيقة الكامنة داخل قلبك. إن منح القوة للقلب يقود إلى تغيير المفاهيم والمزاج والصحة.

لا يعني منح القوة للقلب استبعاد القوة الأكبر الموجودة في نظام معتقدات أي شخص، بل هي تجعل الأشخاص أقرب ما يكونون إلى مصدرهم الروحي، وذلك عبر عملية السيطرة على الذات والعلاقة مع القلب.

وعندما يكون الضغط النفسي فوق الاحتمال يكون من الصعب الارتباط بأي شيء أو بأي شخص مهما يكون معتقده وإيمانه. وهذا وحده كاف ليقود صاحبه إلى الاكتئاب. كان الاكتئاب، في معظم الحالات، ناتجاً عن عدم إصغاء الأشخاص لقلوبهم، عندما كانت تحاول القيام بإخبارهم عن شيء ما. إن تعلم كيفية السيطرة على العواطف في خضم الشدة النفسية يجعل من السهل عليك أن تحقق التعايش والارتباط بقلبك وروحك.

علاقة القلب بالروح

يدلّ تاريخ الحضارات والأديان القديمة على أن الروح هي مصدر القوة والذكاء. ولكن الطرق المختلفة التي قام بها البشر والأديان لتفسير الروح، قد قدمت تعريفاً مبالغاً فيه، مع ارتباط مبالغ فيه أيضاً بذلك التفسير، مقارنة بالتعريف الحقيقي للكلمة، مما أدى إلى انفصال وصراعات وحروب لا تنتهي.

بالرغم من أن الروح ترتبط بالجسد عبر القلب والعقل والعواطف والخلايا، إلا أنه لا يمكن للمرء أن يجد الخط الرئيس لارتباطه الخاص بالروح إلا عبر القلب، وذلك نظراً لأن الروح تتجلى عبر مشاعر القلب العميقة بالحب، والرعاية، والتقدير، واللطف، والعطف. كما سنناقش لاحقاً، في الفصلين الرابع والخامس، فإن القلب مصمم ليتلقى ويولّد المشاعر القلبية العميقة، المفيدة للصحة الجسدية والنفسية وللعلاقات الإنسانية. تنبثق المشاعر القلبية العميقة من الحدس القلبي الذي يطلق الناس عليه اسم «الصوت الصغير الدائم» للقلب. وهنا تساعد وسائل وأدوات مؤسسة «هارت ماث» الناس على إعادة ارتباطهم بالمشاعر القلبية الدفينة وبالذكاء الفطري للقلب.

إن الإنسانية مستعدة أكثر من أي وقت مضى لفهم دور القلب في ديناميكية العواطف والتغيير السلوكي، وذلك عبر القلب الذي يساعد الناس على استحضار النية الصادقة والفعالية المطلوبة لتحقيق التغيير والتخلص من الاكتئاب.

نحن لا نشير فقط إلى قوة الإرادة أو المجهود الذهني عندما نتحدث عن «النية الصادقة». فالناس لا يستطيعون أن يجعلوا العواطف تدور حول العقل أو يتخلصوا من المشاعر المتأصلة الدفينة أو المعتقدات التي تلازمهم، وتستحوذ عليهم من جرّاء الحوادث التي جرت معهم في الماضي. إن ذلك النوع من التغيير يتطلب قوة أخرى لتحقيق تلك النية، تتبع من القلب.

عليك أن تبادر إلى إعادة بناء الروابط المفقودة مع قلبك؛ لأنك لا تستطيع أن تتكلم أو تقرر أو تؤكّد أو تزن أي شيء بمعزل عن مشاعرك

ومعتقداتك. وحين تجرب استخدام أدوات مؤسسة «هارت ماث» من أجل السيطرة على العواطف فإنك حتماً ستلاحظ تراجعاً في الشدة النفسية وزيادة في الذكاء القلبي والمرونة، وستنعم بالسكون الروحي.

إن أحد الأهداف الأساسية للعواطف في تصميم الطبيعة هو توفير وسيلة للتعبير من أجل رفع صفات الروح، مثل الحب، والعطف، والتقدير، واللطف، والفرح. ولكن، وبما أن الذكاء القلبي لا يتطور إلى درجة عالية لدى معظم الناس، فإن التعريف المبالغ فيه للعقل والأفكار يقود إلى التعبير عن الطاقة العاطفية غالباً بالإحباط، واللوم، والضيق، والاكتئاب.

ولإظهار الذكاء القلبي ينبغي على الأشخاص أن يتحملوا مسؤولية السيطرة على طاقتهم العاطفية. وإلى أن تنتظم العواطف فإنه لا يمكن القيام بترجمة أكثر وجهات النظر والرؤى فائدةً عبر الجهاز العصبي أو القيام بدمجها مع حياة الناس ومواقفهم. ولهذا، فإن تنظيم الطبيعة العاطفية للإنسان هو الجبهة الآتية لإبعاد الاكتئاب في عصر السرعة هذا. وسنعطيك، في هذا الكتاب، الخطوات التدريجية اللازمة للقيام بهذا العمل.



الفصل الأول

الوعي العاطفي: الـحد الثاني

ترتبط الحياة الإنسانية بالمشاعر، وذلك عند الغالبية العظمى من الناس. تخيل قضاء الوقت مع من تحب، أو الجلوس في أحضان الطبيعة الجميلة، أو الاستماع إلى موسيقاك المفضلة، أو متابعة لعبة رياضية مثيرة دون أن يكون لذلك كله أي ارتباط بخبرتك الانفعالية. إن المشاعر تسمح لك باختبار نسيج الحياة، فهي ذلك الجزء الطبيعي من الوجود الإنساني الذي يعدّه الناس أمراً مسلماً به.

إن الحياة بلا مشاعر ما هي إلا مكان فارغ على نحو مفرع، والإنسان، في الحقيقة، يعيش حياته ويتابعها بطريقة آلية عندما تكون مشاعره مكبوتة أو مخدرة. ولهذا فإننا نطلق على الشخص المكبوت عاطفياً عبارة: «يتحرك بقوة الدفع»، فكل أمر يبدو تافهاً وبارداً وبلا أي معنى عندما لا تكون هناك عاطفة تقوم بتزويد أفعالنا بالوقود اللازم. ويلجأ بعض الناس، كباراً أو صغاراً، إلى الانغلاق العاطفي بوصفه وسيلة دفاع عندما تكثر الهموم من حولهم. فعدم الشعور يبدو غالباً أنه أحد الخيارات الأقل إيلاماً. وعندما لا تستطيع فهم الهدف من المشاعر أو طريقة تفسيرها فإن الحياة من حولك تصبح مشوشة تشويشاً كبيراً. وربما تصاب بالشدة النفسية والغضب والقلق والحزن، وتبدأ بالابتعاد

عن الحكمة وتوجيه اللوم لنفسك ولن يحيطون بك، أو ربما تتوقف عن إبداء مشاعرك للناس وتختار الانسحاب والوحدة.

وعندما يزداد الضيق أو الحزن، يعمل ذلك على إيجاد حالة من الانفعالات المكثفة التي سرعان ما تصبح بمنزلة النسيج الطبيعي الذي يغلف حياتك اليومية، ويسرق الألق الذي تشعر به مع أسرتك وأصدقائك أو استمتاعك بالطبيعة، كما يسرق لحظات الإلهام والرضى عن أعمالك اليومية. وأخيراً، يمكن للقلق والضيق والحزن أن تقلل، وعلى نحو ملحوظ، من تجاربك الجيدة وتسير بك لتصبح متبلد الأحاسيس. يتمكن الاكتئاب منك حينما يبدأ ارتباطك العاطفي بالآخرين بالتناقص تدريجياً، ويتجه إلى الخط الأدنى أو المنطقة الميتة دون أي إحساس بالمعاني أو الأهداف. وأما بعض الناس، فيأخذهم الاكتئاب بعيداً ويفغوص بهم في أعماق اليأس والظلام.

فهم الاكتئاب

هل فكرت يوماً في معنى كلمة «اكتئاب»؟ إنها تدل على شيء يضغط عليك عاطفياً. ولا عجب أن هذه الحالة تنشئ جواً من الحزن وصعوبة في التفكير والتركيز، كما أنها تنشئ شعوراً باليأس، وهذه كلها أعراض الاكتئاب الذي يسبب انخفاضاً في الحيوية والفاعلية العملية، ومن ثم التعب والإجهاد.

هناك عدة عوامل تسهم في ظهور الاكتئاب، فبإمكان عدد من الحالات الصحية الجسدية أن تجعلك عرضة للاكتئاب. فبعض

الأشخاص لديهم استعداد وراثي للتشاؤم والحزن. كما يمكن للهرمونات والجهاز العصبي أو التغيرات الفيزيائية الأخرى أن تحمل الاكتئاب للشخص. وتسهم بعض الحالات المرضية الخطيرة، مثل الآلام المزمنة أو الأمراض القلبية أو الأورام السرطانية، في الإصابة بالاكتئاب، وذلك نظراً للضغط العاطفي الذي تسببه هذه الأمراض. وفي حالات أخرى، ينتج الاكتئاب عن الأدوية المستخدمة لمعالجة بعض الأمراض. وأخيراً، وبما أن الاكتئاب يقوم بإضعاف الجهاز المناعي، ويجعل الألم أمراً يفوق الاحتمال فإنه يجعل الحالة الصحية تتدهور أكثر فأكثر نحو الأسوأ.

لقد حدثت اليوم تغيرات درامية عالمية بنسبة أسرع من ذي قبل في التاريخ الإنساني، وقد أسهمت سرعة هذه التغيرات في ارتفاع كبير في عدد الأشخاص المصابين بالاكتئاب اليوم. فالكثير من الأشخاص يشعرون بضغط شديدة وانزعاج وقلق بشأن المستقبل بدرجة تفوق قدرتهم على الاحتمال. وحينما لا تستطيع العواطف مجاراة كل شيء فإن الجهاز العاطفي سيصاب بالتشوش، ومن ثم التوقف عن العمل مما يؤدي إلى الاكتئاب وإلى مجموعة من الأمراض المزمنة.

عندما يصبح الاكتئاب متقدماً ينتج عنه خلل في توازن كيميائية الجسم والجهاز العصبي مما يؤثر بدوره في الطريقة التي يشعر بها الإنسان تجاه نفسه وطريقة تفكيره في الأشياء المحيطة. إن حالة عدم الارتياح تبقى على عمل إشارات الضغط النفسية بين القلب والدماغ مما يغير جهاز الإرسال العصبي، ويطلق الهرمونات داخل الجسم لتؤثر في الإدراك والمزاج. فإذا استمرت إشارات الشدة النفسية والتغيرات

الكيميائية العصبية لدى الإنسان فإن دماغه يبدأ بالتفكير في أن هذه هي حالته الطبيعية الجديدة، ويعيد ترتيب نفسه ليتوقع وينغلق على تلك الحالة. ولا يهم ما الذي يفعله بعد ذلك، فمن الصعب أن يشعر بالتحسن وسيعاني بصمت؛ سيحصل على بعض العزاء من بعض الأصدقاء، أو بالالتجاء إلى الدين، أو سيجرب بعض الطرق لمساعدة نفسه، أو أنه سيلجأ للمساعدة الطبية. ربما سيرغب في دفن أحزانه باللجوء إلى إغراق نفسه في العمل والمنبهات، ولكن الاكتئاب لن يتركه إلا إذا تبنى أسلوباً جديداً في الحياة.

أنماط الاكتئاب الثلاثة:

قام الأطباء بتصنيف الاكتئاب إلى أنماط ثلاثة: اكتئاب رئيس وواضح، اكتئاب مشوش (خلل ثنائي القطب)، اكتئاب خفيف.

إن كنت تشعر بأنك داخل هوة مظلمة، بحيث لا يمكنك رؤية طريقك أو إن وجدت نفسك تتخبط في نوبات بكاء أو أن الرغبة في الانتحار تراود مخيلتك فأنت تعاني اكتئاباً واضحاً، ومن الضروري أن تتوجه إلى طبيب مختص ماهر لتحصل على المساعدة الفورية. إن كانت لديك ميول انتحارية فما عليك سوى الاتصال بالمختصين في هذا المجال؛ لتحصل على المساعدة.

إن كان مزاجك متقلباً وذهنك مشوشاً فمن المهم لك أيضاً أن تفتش عن المساعدة الطبية.

إن كنت لا تعرف إلى أين تتوجه من أجل الحصول على المساعدة فما عليك سوى الاتصال بالمركز المحلي للصحة النفسية والعقلية أو

القيام بزيارة الموقع الإلكتروني للمؤسسة الوطنية للصحة العقلية
www.nimh.nih.gov.

عليك أن تقوم بتشجيع الشخص الذي يعاني من الاكتئاب؛ ليزور
مختصاً لتحديد نمط الاكتئاب والمعالجة اللازمة. يمكن لهذا الكتاب
أن يساعدك على فهم أصدقائك والأشخاص الذين يحبونك، فلقد تمّ
وضعه ليكون مساعداً في معالجة الاكتئاب.

نحن نحمل الكثير من العطف لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب الواضح
أو الاكتئاب المشوش، والهدف الرئيس من هذا الكتاب هو مساعدة
الأشخاص على التعافي ومنع غالبية أنماط الاكتئاب الخفيف الذي
سيطور إلى اكتئاب واضح إن لم تتم معالجته.

الاكتئاب الخفيف

لا يعرف كثير من الناس، أو ربما هم لا يريدون أن يعترفوا بأنهم
مصابون بدرجة خفيفة من الاكتئاب، فهم يعتقدون أنهم متشائمون
فقط لأن الحياة لا ولن تسير نحو الأفضل، ويظهر هذا الأمر جلياً حين
يعيش هؤلاء الأشخاص بالقرب من أشخاص مصابين بالاكتئاب مما
يدفعهم للاعتقاد أن بقاءهم في القاع معظم الوقت هو أمر طبيعي أو
هو جزء من شخصيتهم، وليس هناك من خطب.

تتجلى درجات الاكتئاب الخفيف بالتبديل الدائم للمزاج والأفكار
المشوشة، فأنت تجد نفسك تسلط الضوء دائماً على أسوأ النتائج ولا
تؤمن إلا بأفكارك الخاصة، كما أنك تحمل همّ ما يجب أن تقوم به،
وتشعر بالذنب إن لم تستطع إنجاز العمل، وبأنك تسير نحو الجنون.

إن درجات الاكتئاب الخفيف ليست أمراً يستطيع المرء الخروج منه بتفكير إيجابي، فالحالات العقلية والعاطفية التي تترافق مع حالات عدم التوازن الكيميائي والعصبي تستلزم بعض الوقت لكي تتكون، كما تستلزم وقتاً آخر لإعادة التوازن.

إن ما يطمح إليه هذا الكتاب هو محاولة إقناعك بأنه يمكنك الخروج من حالة الاكتئاب عن طريق فهمك لكيفية عمل الطاقة العاطفية جنباً إلى جنب مع الأبحاث العلمية الجديدة. وتتوافر الوسائل الجديدة لمساعدتك على إعادة الارتباط مع النسيج الإيجابي والمتجدد للحياة وإعادة اكتساب الأمل والصفاء اللذين فقدتهما.

وها هي «أليسون» دليل حيّ على هذا الكلام، فقد كتبت تقول:

في الربيع الماضي، قبل أن أبدأ باستخدام الوسائل الجديدة لمؤسسة «هارت ماث»، كنت أشعر بالحزن والاكتئاب، وبالإحباط والتشوش معظم الوقت. لم أستطع حقاً الاستمتاع بابنتي أو بخطيبي وبكل الأشياء الجميلة في الحياة. وكان الأمر يبدو وكأنه مجرد مسألة وقت قبل أن ينهار كل شيء.

ثم أدركت، بعد قيامي باستخدام أدوات «هارت ماث»، أنني لم أعد ضحية. لم تكن تلك الوسائل والأدوات نوعاً من العلاج السحري الذي يقوم بشفاء جميع الأمراض فوراً، ولكن استخدامها كان بمنزلة الشعلة السحرية التي أضاءت داخلي، وجعلتني أستمد القوة عبر النظر إليها. وأجمل ما في الأمر أن تلك الشعلة كانت ملكاً لي وحدي، ولا يستطيع أحد غيري التحكم فيها.

أستطيع الاسترسال أكثر في توضيح كيفية تأثير تلك الوسائل في حياتي؛ فقد عدت أمّاً وزوجة وشخصاً لطلما أردت أن أكون على شاكلته. أنا ممتنة جداً لكوني واحدة من الأشخاص الذين قاموا بتعلم هذه الوسائل التي أعتقد أن كل شخص بحاجة لأن يتعلمها؛ لأنها أحدثت فرقاً وتغييراً في حياتي، إنها حقاً أعظم هدية من المعلومات قمت بالحصول عليها.

ماذا ستتعلم في هذا الكتاب

إن الهدف من هذا الكتاب هو القيام بتزويد القارئ بنظام مثبت، علمياً، وصديق وفيّ لتخليصه من الاكتئاب أو منع حدوثه. كما يقوم الكتاب بتقديم المعلومات والأدوات السهلة المتينة، والخبرات أيضاً، وذلك لإبعادك عن الوقوع في نوبات الانهيار أو الإحباط المتكررة. ويشرح هذا الكتاب بعضاً من البحوث البارزة لمؤسسة «هارت ماث»، كما يقدم حالات مدروسة من قبل المختصين والأشخاص الذين قاموا بنجاح باستخدام وسائل المؤسسة للتخلص من الاكتئاب. إن تغيير العواطف يتطلب من المرء أن يعرف كيفية إدارة طاقته العاطفية ونياته للحصول على أفضل النتائج.

يوجد عدد كبير من وسائل مؤسسة «هارت ماث» وتقنياتها التي نعرضها ضمن هذا الكتاب، في كتب أخرى؛ سلسلة كتب التخلص مثل «التخلص من الغضب»، «التخلص من الضغط»، «التخلص من القلق». فهذه السلسلة تقوم بخدمة هدف واحد هو إعادة ترتيب نمط الحياة وإيصال نظام الاستجابة العاطفية. وقد كُتِب كل كتاب من أجل تطبيق

مختلف عن الآخر؛ لتعليمك كيفية استخدام وسائل مؤسسة «هارت ماث» لتغيير مشكلات محددة، تعدّ فريدة عصرها.

سيساعدك هذا الكتاب على فهم التغيرات الفلكية التي تحصل، وكيف أنها تسهم في حدوث الاكتئاب. فهو يؤمّن ما تحتاج لفعله من أجل امتلاك القوة العاطفية، بحيث لا تتراكم الهموم والانزعاجات في داخلك إلى حدّ الوصول إلى درجة الشاؤم وفقدان الاستمتاع بمباهج الحياة.

إن الدفاع الوقائي هو ما تحتاجه تماماً من أجل التنفيس عن قلقك وشدتك النفسية قبل تفاقمهما بداخلك مسببين نوعاً خفيفاً من الاكتئاب. وعبر التطبيق الحتمي لهذه التمارين والأساليب تستطيع جعل الأمور أكثر سهولة، وترفع من معنوياتك وتحسّن، مزاجك. ستساعدك هذه الأساليب، أيضاً، على إرشاد حدسك إرشاداً سليماً لاكتشاف المساعدات الإضافية التي تحتاجها أو الاتجاهات الجديدة التي ستسلكها.

قم بالتمعّن في كلّ فصل من هذا الكتاب، اقرأ وتأمل، وسترى أنه سيكون الدليل الأمثل لك. قم بالتمارين واستخدم الوسائل قبل الانتقال إلى الفصل الذي يليه. يقوم الجزء الأول من الكتاب بتغطية الأساليب الكفيلة بتوضيح المشاعر التي تقوم بالضغط عليك. ويقوم الجزء الثاني بإعادة بناء التقنيات العاطفية من أجل تحرير فصل أطول من المسائل العاطفية والنظريات الكئيبة المحبطة. أما الجزء الأخير فيعطي تحليلاً عميقاً للأسباب الجذرية لأنماط الاكتئاب العديدة، كما يناقش كيفية

استخدام الوسائل والتقنيات التي تعلّمتها في الكتاب من أجل توضيحها. تعمق في هذا الكتاب بكل جوارحك، فهذا سيساعدك على تطوير الوعي والفهم اللازمين لتخطو في اتجاه حدود عاطفية جديدة.

الحدّ الآتي

لو ألقيت نظرة على تاريخ البشرية فإنك ستري أن التطور العاطفي لم يحرز الكثير من التقدم، منذ أن كان الناس يعيشون في الكهوف، في حين كان التطور العقلي يحرز تقدماً كبيراً، ولا يمكننا أن نعدّ هذا خطأ في التطور، بل إن الأمر يتعلق بعامل الوقت، فالزمن الراهن هو زمن تطوير القدرات العقلية لدى البشر من أجل تعلّم فهم أكثر الصفات الإنسانية حساسية، ألا وهي المشاعر.

والحدّ الآتي للتطور البشري، على نحو فردي أو جماعي، هو الحد العاطفي. إن مهمّتك، ومهمة الإنسانية، هي القيام بتعلّم كيفية تحليل المشاعر بذكاء لمصلحتك ومصلحة الآخرين، وذلك من أجل إغناء تجربتك في الحياة وبناء مستقبل أفضل لك.

ربما يقول الكثير من الناس: إن هذا الهدف هو مثالي في نظر المجتمع، بل حتى عندهم أنفسهم. ومهما كانت محاولاتهم، فإنهم لن يستطيعوا أن يروا سوى أفكارهم ومعتقداتهم الشخصية أو خوفهم وعدم إحساسهم بالأمان. أما إذا كانوا مخلصين وصادقين بما يتعلق بآرائهم وأفكارهم، فإن الفوضى والتشويش سيسودان عالمهم العاطفي. ومع ذلك، فإن العواطف هي التي تحكم حياتهم، وتطيل مدة ألمهم والضغط الذي يحسون به، وتهدد مستقبلهم بالخطر.

يبدل معظم الأشخاص جهدهم للقيام بتنظيف منازلهم ودفع حساباتهم وترتيب أماكن عملهم، وحتى إن كان هؤلاء الأشخاص يتمتعون بعلاقات أسرية سعيدة تكون لديهم، عادة، أنواع من الضغوط العاطفية وعدم القناعة اللذين يقومان باستنزاف قواهم. وتكون الاستجابة، الأكثر شيوعاً، لهذه العواطف هي التخلص منها أو إهمالها. ولكن تكمن المشكلة في أن العواطف لا يمكن التخلص منها حين تكون مكبوتة، فهي تكمن داخل الإنسان منتظرة الفرصة للتحرر والانطلاق. إن هذه العواطف المكبوتة غالباً ما تحكم إدراكنا وقراراتنا دون أن ندرك ذلك.

ستتعلم، عبر هذا الكتاب، الاكتشافات العلمية الجديدة التي تظهر كيف أن قوة القلب هي مفتاح لتنظيم العواطف وتنظيفها. إن عملية اختبار الشعور أو العواطف هي آلية ميكانيكية أو عصبية، فهي تشمل قلبك ودماعك والأجهزة العصبية والهرمونية. لقد قمنا باستخدام كلمتي «الشعور» و«العاطفة» بالتناوب في أثناء هذا الكتاب. تكون مجموعة الأحاسيس المترافقة مع الأفكار الذهنية وردود الفعل الكيميائية، المعتقدات البشرية والتجارب العاطفية، وذلك بالتدرج من قمة الشعور بالسعادة إلى قمة الشعور بالألم. عادة يكون الشعور بالقلق، والانزعاج، والأذى، والغضب، والذنب، والخوف، والحزن، والخدر، والاكتئاب، تجربة غير مريحة ومؤلمة، بينما يكون الشعور بالحب، والعناية، والفرح، والرفقة، والتقدير، ميالاً لإضفاء السعادة ورفع المعنويات ومد الطاقة اللازمة للانطلاق. ستبقي المشاعر غير المريحة تركيزك منصباً على

نفسك وعلى اهتماماتك في محاولة لتخفيف الأسى والألم، بينما تقوم المشاعر الإيجابية التي ترفع المعنويات بتوسيع مداركك، بحيث تستطيع التفكير في مصلحة الآخرين تماماً مثلما تقوم بالتفكير في مصلحتك.

لقد أصبح الناس مستعدّين، أكثر من ذي قبل للقيام بتعلّم كيفية التواصل مع قلوبهم. ومع استمرار البشرية، فإن الكثيرين ينظرون بعمق أكثر إلى قلوبهم للحصول على الإجابات، فهم قد أصبحوا قادرين على فهم أن القلب هو المكان الذي عليهم اللجوء إليه للحصول على الإجابة التي لم يستطيعوا الحصول عليها عبر اللجوء إلى العقل. يقوم العلم بتأكيد صحة دور القلب في الشعور والحدس في الوقت الذي تبرز فيه حاجة عالمية لأن يقوم مزيد من الأشخاص بالارتباط بقلوبهم. إن القيام بتعلم لغة القلب، أو لغة عالم الشعور، هي الخطوة الآتية. إنه زمن الشعور والإحساس وزمن الوثوق بالقلب على سطح هذا الكوكب، إذ إن هناك فهماً وذكاءً جديدين سيظهران للوجود حينما يتعلم الناس كيف يسيرون عواطفهم عبر قلوبهم.

تكمّن القوة والذكاء العاطفي في الحب، والعالم أصبح مستعداً، أكثر من ذي قبل، لتعلّم الأمور المتعلقة بالحب. فمعظم الناس يشعرون بأن هدف الحياة ومعناها متعلقان بالحب، ولهذا، فإن سبب وجودهم هو تعلّم الأمور المتعلقة بالحب بنسبة أكبر وأفضل، كما أن تعلّم هذه الأمور يصبح واضحاً وإلزامياً.

بالرغم من أن كل شخص يريد أن يشعر بالحب إلا أن القليل منّا قد تعلّم كيف يحب أو أن يكون محبوباً. إن التفهّم يقدّم الأمل، فإن

استطعت إن تتعلم كيفية فهم لغة عالم المشاعر في أعماق معتقداتك وأفعالك فإنك ستستطيع حينئذ أن تفهم الحب فهماً أفضل وأن يراودك الأمل في وجود حلول جديدة.

إن الآمال المتعلقة بالقرن الواحد والعشرين، هي أن يتمكن الناس من إدراك أن العواطف هي الحدّ الآتي الذي يجب أن يتم فهمه من أجل السلام ونوعية الحياة الشخصية أو الاجتماعية على سطح هذا الكوكب. فالأمر يبدأ من عندك، من فهمك العاطفي، فلو كنت تشعر بالاكتئاب، أو كنت مكتئباً في الماضي، فقم باستخدام قائمة اختبار الاكتئاب التي تقودك إلى تعميق فهمك لتلك التجربة.

وإن قررت القيام بقراءة هذا الكتاب، لأنك تنوي القيام بفعل شيء ما للقضاء على اكتئابك، فما عليك سوى أن تشمّر عن ساعدك وتبدأ! ستتعلم المزيد حين تقوم بتدوين ملاحظاتك عن مدى تقدمك. من المهم لك أن تستخدم الوسائل والتقنيات، وأن تقوم بالتمرينات، وأن تدوّن الإجابات والملاحظات بشأن أحاسيسك ومداركك. تأكد من القيام بكتابة أي قرارات أو علامات مميزة تقوم بعملها. ستقوم، في وقت لاحق، بالنظر مرة أخرى إلى القائمة لرؤية كيف أن علامتك قد تغيرت.

اختبار لتحديد درجة الاكتئاب:

قم بوصف حالة الاكتئاب التي تعانيها. دوّن الأرقام من 0 - 5 لكل عرض. إن درجة (0) تعني «على الإطلاق»، و(5) تدل على «كلّ الوقت». ابدأ بالأعراض العاطفية، ثم تابع حتى الأعراض العقلية والأعراض الجسدية. قم بعمل نسخة لتحتفظ بها بوصفها سجلاً لإجاباتك.

الدرجة من 0 - 5

الأعراض العاطفية

- الحزن
- المزاجية
- الخدر أو الباردة
- الانعزالية أو اليأس
- اليأس (انعدام الأمل)
- القنوط
- الفراغ
- الابتعاد عن الآخرين
- الغم والحزن
- الامتعاض والغیظ
- المرارة
- الشعور بالذنب
- أعراض أخرى

الدرجة من 0 - 5

الأعراض الفكرية

- لوم النفس
- نقص الشعور بالقيمة
- التفكير الدائم في وجود خلل ما
- عدم الاستمتاع بأي عمل
- الأفكار المشوشة
- الصعوبة في التركيز
- الصعوبة في اتخاذ القرار
- التفكير في أنك ستجن
- التفكير في الانتحار

الدرجة من 0 - 5	عوارض أخرى
_____	الأعراض الجسدية
_____	التملل وعدم الاستقرار
_____	النوم الزائد عن الحد. أو قلة النوم
_____	قلة النشاط أو الشعور بالوهن معظم الوقت
_____	الإقبال الزائد على الطعام أو قلة الشهية
_____	عدم الرغبة في العمل أو التسوق أو الأعمال اليومية
_____	تفاوت النشاط (الطاقة) صعوداً وهبوطاً على نحو
_____	حاد
_____	تاريخ عائلي في الاكتئاب
_____	عوارض أخرى
_____	_____

ملاحظة: إذا كان مجموع نقاطك بين 4 و 5، وخاصة في البنود الأخيرة من كل اختبار، فأنت حتماً تعاني من اكتئاب كبير، وأنت بحاجة للقيام بزيارة فورية لطبيب نفسي بارع.



الفصل الثاني

التغير في العالم

يعاني الناس، وخاصة الشباب منهم، في عالم اليوم الاكتئاب على نحو لم يسبق له مثيل. وتشير الدراسات إلى أن واحداً من بين كل عشرة بالغين يعاني من الاكتئاب في الولايات المتحدة الأمريكية، كما يعاني كثير من الناس درجات خفيفة من الاكتئاب المستمر، ويرتفع هذا العدد باطراد. ففي العقود الماضية، سجّلت الأجيال المتعاقبة زيادة في حالات الاكتئاب عن الأجيال التي سبقتها. واليوم، فإن معرفة حالات الاكتئاب غير المعلنة أو غير السريرية تماماً (أي التي لا تبدي جميع الأعراض السريرية المعروفة لتشخيص الاكتئاب) تجعل من الأرقام المعروفة أعلى بكثير (هورفيتز وويكفيلد 2005, Horwitz and Wakefield).

تعاني النساء الاكتئاب بدرجة أكبر تصل إلى الضعف تقريباً من الرجال (بليهار وأورين 1997, Blehar and Oren). وهناك أرقام مفرعة عن تعرض الأطفال والمراهقين لحالات من الاكتئاب الحاد والاكتئاب الخفيف. كان الاكتئاب نادراً ما يشاهد لدى الأطفال الصغار، وذلك في الحقبة التي سبقت القرن الواحد والعشرين، أما الآن، فقد أصبح الأطفال يعانون ويعالجون من حالات الاكتئاب منذ سن الخامسة، ولقد تضاعف استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب بين الصغار، الذين تتراوح

أعمارهم بين الخامسة والسابعة عشرة، بمعدل ثلاث مرات منذ عام 1994 حتى عام 2002.

أنواع العلاج الشائعة للاكتئاب

إن المعالجة النفسية والأدوية المضادة للاكتئاب، والمحسنة للمزاج، هي من أكثر العلاجات الطبية شيوعاً بالنسبة للاكتئاب، ومعظم هذه الأدوية تكون مثبطة مثل بروزاك (فلوكستين) وباكسيل (باروكستين) وزولوفت (سيرترالين). وعلى كل حال، فقد وجدت الدراسات أن الأدوية المضادة للاكتئاب والمعالجة عن طريق التحدث هي علاجات ناجحة فقط بالنسبة لنصف عدد الأشخاص المصابين بالاكتئاب، أما بالنسبة لبعضهم الآخر، فإن التأثيرات الجانبية القوية للأدوية لم تكن تستحق الفوائد التي حصلوا عليها. ومما يدعو للعجب، فقد وجدت بعض الدراسات الأخرى أن مضادات الاكتئاب الشائعة لها تأثير أقوى بقليل من تأثير الأدوية التي يتم استعمالها للتحلية الصناعية (كيرتش ورفاقه Kirsch et al., 2002؛ مونكريف وكيرتش Moncrieff & Kirsch, 2005؛ مونكريف وكوهين Moncrieff & cohen, 2006؛ راز Raz, 2006).

يعتقد العديد من الناس، في ثقافة الفرقة الدوائية اليوم، أنهم يحتاجون اتباع علاج طبي للتخلص من الاكتئاب. وهناك شخص واحد، من بين كل خمسة أشخاص بالغين، في إنكلترا وفرنسا يتناول أدوية مضادة للاكتئاب. في عام 1993 تم صرف 10 ملايين وصفة طبية لمضادات الاكتئاب في المملكة المتحدة، وفي عام 2003 تضاعف العدد،

فتمت كتابة أكثر من 27 مليون وصفة طبية. ووفقاً للدراسات التي قامت بها الجمعية البريطانية للاستشارة والمعالجة النفسية فإن ثلثي البالغين في إنكلترا يعانون الاكتئاب.

تدلّ الدراسات الحديثة على أن الأدوية المضادة للاكتئاب كبروزاك وسيروكسات (paroxetine HCL) تسبب الإدمان. وقد وُجد عام 2004 أن المياه في لندن كانت ملوثة بكميات غير مقبولة من مخلفات عقار البروزاك موجودة في المجاري العامة (تاونسند 2004 Townsend).

يتم اليوم وصف الأدوية المضادة للاكتئاب للأطفال على نحو متزايد مما يدعو للتساؤل عن مدى أمان وسلامة تلك الأدوية بالنسبة للصغار (باور 2006 Bower؛ راز 2006 Raz). وقد سجلت بعض الحالات التي تم توجيه اللوم فيها للأدوية المضادة للتوتر لتحريض الميول الانتحارية لدى المراهقين والشباب (باور 2006 Bower؛ راز 2006 Raz).

ومما لا شك فيه، فإن هذه الأدوية تقوم بمساعدة العديد من الناس على تحسين شعورهم نحو الأفضل، ولكنها ليست كافية لمعالجة الأسباب الجذرية للاكتئاب، فأخذ هذه الأدوية هو بمنزلة إطفاء جهاز إنذار الحريق دون القيام بإطفاء الحريق نفسه.

لقد ثبت أن مزج المعالجة النفسية بالمعالجة الطبية هو من أكثر التداخلات فاعلية لعلاج الاكتئاب. إن العلاج عن طريق الكلام يساعد على إخراج مكنونات صدرك، والمعالجة السلوكية المعرفية (CBT cognitive behavioral therapy)، التي هي من أكثر المعالجات شيوعاً،

وقد صممت لتساعدك على إعادة بناء أفكارك ومعتقداتك، وعلى كل حال، فإن تلك المعالجة نادراً ما تتوجه لمخاطبة العواطف مباشرةً.

العلاجات الأخرى

يمكن للتمارين البدنية المنتظمة أن تساعد على تحسين المزاج مؤقتاً، ولكن ذلك التأثير لا يستمر إن لم يتم توضيح المسائل العاطفية غير المحلولة. وبالنتيجة، فإنه يمكن لتلك المسائل العاطفية أن تغوص بك إلى النقطة التي لا يمكنك فيها الاستفادة من التمارين أو تجعلك تفقد الدافع لممارسة التمرين. أيضاً هناك المعالجة بالأعشاب التي أصبحت شائعة بالرغم من أن الدراسات لم تجزم بفائدتها، وربما يقوم بعض الأطباء بوصف المعالجة بالصدمات الكهربائية للأشخاص الذين لديهم اكتئاب حاد مقاوم للمعالجة. تتم مساعدة بعض الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب، بعلاجات وُضعت في الأصل لاستخدامات طبية أخرى، مثل الأدوية التي تستخدم لمرضى الصرع والأدوية المستخدمة لمرضى الشلل الرعاش (باركنسون).

يهتم الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب المزمن، والأمراض التي تترافق معه، بكل تطور جديد في علاجه، فقد قضى العديد منهم حياته في متابعة أحدث العلاجات التي تقوم بتخفيف الأعراض مؤقتاً، ثم لم يلبثوا أن عادوا ليعانوا الاكتئاب مرة أخرى. وها هي «شيري»، التي عاشت تلك التجربة قبل أن تبدأ باستخدام تقنيات «هارت ماث»، تقول:

«لقد ولدت وأنا مصابة بالاكتئاب بكل معنى الكلمة، لدرجة أن صور طفولتي كانت تنطق بالحزن. كان الاكتئاب يسري في عائلتي، كان عمي يتلقى العلاج بالصدمات الكهربائية ثم ما لبث أن مات منتحراً. لم أكن أكف عن التفكير في أن هناك لعنة تطاردني. وبسبب حالتي تلك، وبسبب الجينات التي ورثتها، ومع غياب أي وسيلة لمواجهة العقبات التي تعترضني في الحياة، لم يمضِ وقت طويل حتى أخذت حالتي النفسية الحساسة بالتهور.

كنت قد بلغت السابعة من عمري حين أرسلني والدائي كي ألعب الورق مع الطبيب النفسي العجوز ذي اللحية، وهكذا بدأت طريقي في النظر إلى المشاعر والانفعالات على أنها نوع من المرض.

وعندما وصلت سن البلوغ أصبح جسدي مريضاً بسبب عواظني المريضة، وتجلّى ذلك في عدم توازن الهرمونات، واضطرابات في الأمعاء، واندفاعات جلدية، وأعراض ما قبل الطمث، وأنوراكسيا، وغيرها من المشكلات الجسدية. وفي أثناء السنوات الآتية كنت قد ترددت كثيراً على الأطباء والمحللين النفسيين ومارست التأمل ورياضة اليوغا واتبعت وسائل حمية صارمة، كما قمت باستخدام علاج الوخز بالإبر والتدليك، وقمت برحلات إلى الطبيعة وبعض الممارسات الروحية والدينية والإجراءات المختلفة التي كنت أسمعها من أي شخص. وكان بعض هذه الوسائل ينجح مدةً وجيزة، ثم لا ألبث أن أعود إلى حالتي السابقة من الضعف والانعزالية واليأس.

قبل استخدام وسائل «هارت مات» كنت في حالة ضياع، ولم أكن قادرة على مواجهة تحديات الحياة التي كانت تدل على أنني غير كاملة وغير جاهزة

أو أن العالم هو مكان عدائي وغير منصف. ولكن، مع وسائل «هارت ماث» أصبحت تحديات الحياة تعني لي شيئاً مختلفاً؛ فقد كانت بمنزلة حجر الأساس للمتعة والإنجازات التي أخذت تتزايد يوماً بعد يوم.

أصبح بإمكانني اليوم رؤية الانفعالات العاطفية، بحد ذاتها، على أنها ليست مرضاً، فكل شخص يكون عرضة لأن يتخبط في مواجهة الأحداث الصعبة إن لم تكن لديه الوسائل للتعامل معها. فمن غير تلك الوسائل سيصيبنا الاكتئاب، ومع تلك الوسائل فإن بعض الأحداث ستدفعنا إلى التطلع إلى أفق جديد مسلح بالفهم والقوة».

تزايد نسبة الإصابة بالاكتئاب

تتنبأ منظمة الصحة العالمية بأن عدد المصابين بالاكتئاب سيفوق عدد المصابين بالأمراض القلبية، وذلك بحلول عام 2020. ويخمن الخبراء أن هناك واحداً من بين ستة أشخاص ممن تجاوزوا سن الخامسة والستين في أمريكا يعاني أعراض اكتئاب خطيرة ومزمنة.

ومن المتوقع أن تستمر تلك النسبة في الزيادة إلى حد مخيف بالنسبة للأطفال والبالغين على حد سواء، وليس من العسير فهم الأسباب المؤدية لذلك. فعالمنا الحالي، الذي نعيشه، يثير التوتر والقلق على نحو كبير تجاه عدة أمور: الاستقرار الأسري، الأمان في العلاقات، الأمان في العمل، الصحة وتكاليف العناية الصحية، أسعار النفط والغاز، الديون الشخصية والقومية، الخوف من إنفلونزا الطيور والأوبئة المشابهة الأخرى، الإرهاب والحروب، الحالة السياسية، ازدياد عدد الكوارث الطبيعية، التلوث، الانحباس الحراري على الأرض، انقراض الأجناس،

وحتى الخوف على استمرارية الكون. ومن ثم، فإن هذا القلق والتوتر يمكن أن يسببا انعدام الأمل.

علاوة على ذلك هناك السرعة في التواصل بين جميع تلك الأشياء التي تحتاج من الأشخاص إلى عمليات عاطفية أسرع من تلك التي كان يتطلبها منهم الأمر سابقاً. فعندما لا يستطيع الأشخاص الإحساس بما يجري ولا يكون لديهم فهم سابق له فإنه من السهل عندها رؤية كيف يمكن لتراكم القلق والانزعاج والتوتر أن يبقي أحاسيسهم في حالة من التيقظ والانتباه الشديدين. فالهجوم المتراكمة والإجباطات والانزعاجات تنشئ بنية ثابتة في الأحاسيس، الأمر الذي ينتج عنه درجات خفيفة من الاكتئاب.

والأسئلة التي يحتاج كل شخص لإلقائها والتوقف عندها هي الآتية: إلى أي مدى يستطيع المرء أن يستمر مع تلك النسبة المتسارعة من الشك وعدم اليقين؟ ما هي النتائج الصحية والعاطفية المستمرة لذلك؟ ماذا بوسع المرء أن يفعل لجعل أحاسيسه قوية بما يكفي للاحتفاظ بالأمل وقمع الاكتئاب؟ من أجل أن يعيش المرء، وليس مجرد البقاء، فإنه يحتاج في القرن الواحد والعشرين إلى أن يسيطر على ردات الفعل العاطفية وعلى الانفعالات المبالغ فيها.

الحساسية العاطفية:

إن المشاعر بطبيعتها شديدة الحساسية، فهي تجلّي جوهر طبيعتك. ولهذا، فإنك عندما تشعر باللوم نتيجة إحساسك بشعور معين فإنك ستعلم أن تحاول كبت ذلك الشعور. ولكن، وكما قلنا سابقاً، فإن كبت

العواطف لا يعني زوالها، ومن التوهّم التفكير في أن محاولتك للسيطرة على مشاعرك بأسلوب عقلي سوف تقضي عليها، وتتخلص من تأثيرها. وحتى عندما تجد المشاعر منفذاً للتنفيس عنها فإن هذا سيشعرك بالراحة مدةً مؤقتة فقط. لا يمكن إزالة أو إلغاء المشاعر إلا بعد أن يُحل أمرها، فالمشاعر غير المحلولة تقسد اللاوعي وتؤثر في تعاملك مع ذاتك وفي كيفية ارتباطك بالحياة والآخرين.

يعاني بعض الأشخاص من الحساسية المفرطة، ولا يعرفون كيفية السيطرة على ردود أفعالهم العاطفية، فهم، بسهولة، يقعون فريسة «الاهتمام المفرط»، كالارتباط الذاتي الزائد، والقلق، والحزن، والظروف المحبطة. يتم النظر إلى الحساسية العاطفية، من قبل المجتمع، على أنها مظهر من مظاهر الضعف وخاصة لدى الرجال، وربما يكون هذا هو سبب ميل الرجال إلى دفن مشاعرهم في العمل أو إخفائها عبر استخدامهم للمنشطات كالكحول والمخدرات، وذلك عندما يشعرون بالاكتئاب. ويتجلى الاكتئاب لديهم بسرعة الانفعال، والغضب، وقلة الشجاعة. تقوم النساء باستخدام المنشطات أيضاً لإخفاء مشاعرهن، فالإكتئاب لديهن يتجلى غالباً في حالات من اليأس وقلة الحيلة. والحقيقة هي أن كلاً من الرجال والنساء لديهم حساسية عاطفية. إن الضعف الحقيقي هو حينما تقوم بدفن المشاعر والسيطرة على الأفعال وإنكار تأثيرها في حياتك واستقرارك.

إن نقص الاستقرار العاطفي لدى بعض الأشخاص يمكنه أن يهدد استمرارية العالم، ولا يمكن لأي حبة دواء سحرية أن تقوم بتأمين هذا

الاستقرار. غالباً ما تترك المشاعر المكبوتة صاحبها كسير القلب مما يسبب له الشعور بالفراغ، وبأن هناك فجوة في القلب. يستطيع المرء أن يتعلم من مآسيه ومن حزنه، ولكنه غالباً ما يقع أسير الشعور بالجرح، واللوم، والعزلة، وضياع الأمل. إن الألم يقود إلى إساءة الفهم والشعور بالكرهية وحب الانتقام. والنتيجة هي ما نراه كل صباح على صفحات الجرائد، كمحاولة شخص أو جماعة من الأشخاص سحب السيطرة أو الحكم من أشخاص آخرين من أجل تعزيز موقفهم، وذلك دون تفهم لعالم المشاعر أو للنتائج العاطفية المترتبة على ذلك.

يحتاج هذا الكوكب، بوضوح، إلى أشخاص لديهم وعي عاطفي ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية. ومع ذلك، يمكن للمسؤولية العاطفية أن تستهوي أولئك الذين يريدون أن يتمتعوا بالحرية لفعل ما يشاؤون غير مكثرئين بالنتائج المترتبة على أنفسهم وعلى غيرهم. لقد حاول الآخرون السيطرة على انفعالاتهم وانزعاجاتهم أو إحيائاتهم، ولكنهم لم ينجحوا وتخلوا عن المحاولة. إن الأمل الحقيقي هو أن يتمكن الناس من السيطرة على تلك العواطف والقيام بتغييرها.

المسؤولية العاطفية

إن بث الجرائم المروعة والكوارث الطبيعية والهجمات الإرهابية مباشرة على شاشات التلفاز والمواقع الإلكترونية فور وقوعها له تأثير خطير وغير متوقع، فالناس، في وقتنا الراهن، يقومون بالتواصل مع تفكير الآخرين ومشاعرهم بصورة لم نشهدها من قبل على مستوى

العالم. والمقابلات التلفازية التي تجري في موقع الحدث والصور الواقعية الواضحة تجعل الناس، عبر العالم، أكثر وعياً لحقيقة أن جميع الكائنات البشرية تملك مشاعر وآمالاً ومخاوف متشابهة. ينشئ هذا التواصل الجديد تغييراً فلكياً في كيفية رؤية الأشخاص لأنفسهم وللآخرين، فهو يعدّ تحدياً لآرائهم ومعتقداتهم ومركزيتهم الذاتية. ولا أحد يعرف بالضبط إلى أين يقود هذا التواصل العالمي، ولكن كل شخص يدرك أن العوائق والتحديات لا تحصى.

وفي حين لا يكون بإمكانك السيطرة على التغيرات الحاصلة في هذا العالم فإنك تستطيع التحكم في انفعالاتك وردود فعلك العاطفية تجاه ما يحدث. فعندما تكون محبطاً في أنك تشعر بالوحدة وعدم القدرة على التواصل مع الآخرين ولهذا، ستبدأ بالتفكير في أنك لست جزءاً من كل هذا التواصل، ولكنك في الحقيقة جزء مهم؛ لأنك واحد من ملايين الأشخاص الذين لديهم المشاعر نفسها. فأنت، حينما تكون مكتئباً، تشعر غالباً باليأس وعدم القدرة على تحمل المسؤولية العاطفية، ولكنك في الحقيقة قادر على القيام بذلك تدريجياً، وهذا هو موضوع كتابنا هذا. إن كل خطوة تقوم بها هي شعاع الأمل الذي يمنحك القوة للقيام بالخطوة المقبلة.

إن المسؤولية الانفعالية هي عملية منح القوة اللازمة لفهم الأمور والقدرة على القيام بها، فأنت عبرها تمتلك الرؤية التي تحمل معنى عندك والقوة للتعامل معها. إن امتلاكك للقوة يزودك بالنية الصادقة والقيمة لتوجيه جهودك لكشف الأسباب العميقة لاكتئابك ولتغيير

حالتك العاطفية لتتعم بسلام ورضا جديدين، فالتغيير يمكنك من بسط سيطرتك على حياتك.

تكون بعض الاحتياجات العاطفية عامة، مثل أن يتلقى الشخص عناية واهتماماً من غيره أو يقوم هو بإبداء العناية والاهتمام بالآخرين، وأن يكون لديه الأمل، وأن يشعر بالأمان. وتتطلب تلبية تلك الاحتياجات أكثر من مجرد التمتع بالصحة الجسدية أو امتلاك ثروة أو مهنة ناجحة. إنها تتطلب التمتع بالقوة الداخلية من وراء العقل. إنَّ الجواب يكمن في قوة القلب البشري.

القلب - عامل التحوّل

ليس من قبيل المصادفة أن الحضارات القديمة، من الإغريقية إلى الصينية، تنظر إلى القلب على أنه المصدر الرئيس للمشاعر والفضيلة والذكاء. ولقد اعتقدت تلك الحضارات أنه، عبر القلب فقط يمكن أن يجل الإحسان محل الجشع، والرحمة محل الأنانية، والحب محل الخوف. قامت الأديان جميعها بالتحدث عن القلب على أنه مقر الروح والمدخل إلى النفس أو الذات العليا. وعدَّ الصينيون القدماء القلب العضو الأول القادر على التأثير على الناس في توجيه عواطفهم وأخلاقهم وقدراتهم لاتخاذ القرار وتحقيق التوازن الداخلي. وكانت الأحرف الصينية القديمة لكلمات مثل «الألم» و«التفكير» و«الفكر» و«النية» و«الفضيلة» وكذلك «العطف» و«الحب» كلها تتضمن رسماً أو حرفاً يرمز للقلب.

تشير اللغات الغربية أيضاً إلى القلب إلى أنه بالإضافة لكونه عضواً فيزيائياً فهو تعبير مجازي عن الشعور والبديةة ومركز لشخصية الإنسان أو لوجوده. وفي النهاية، فإن الناس، ضمن نطاق القلب، يختبرون إحساسهم بالمشاعر المختلفة، مثل الفرح، والحب، والأذى، والحزن. إن جميع اللغات مليئة بالمعاني والعبارات التي على شاكلة «لا قلب له»، «لديه قلب»، «دافئ القلب»، «يلعب بالقلوب»، «ابحث في أعماق قلبك عن الجواب»... إلخ.

في مطلع عام 1990 اكتشف العلماء أن هناك رابطاً في الحقيقة، بين وظيفة القلب الفيزيائية وبين القلب المرتبط بالشعور -وهنا يكمن الرابط المفقود بالتغيير العاطفي-. من المهم أن نفهم هذا الاكتشاف العلمي، الذي سنقوم بشرحه في الفصل الرابع، الذي يساعد في تكوين نظام «هارت ماث» وفي قيامك بتعلم التقنيات والأدوات التي ستحفز قوة التغيير وتزيد من قوة فهمك لقلبك.

سنقوم باستعادة أحاسيسك العاطفية؛ الإحساس بالأمل، والإحساس بالانتماء، والإحساس بالأمان، والإحساس بالهدف. ستكسب رؤيتك الخاصة التي ستؤكد على ما تعرفه حقيقةً في داخلك والذي تشعر به بطريقة صحيحة. إن القلب البشري لديه القدرة على الفهم والإدراك مما يساعد الناس على السرعة في التغيير والتحول. وبهذا، سيكون لديك المزيد من الوضوح كلما توغلت داخل الحياة والمزيد من القوة لتصفية أحاسيسك بسرعة أكبر. ستتعلم كيفية استخدام سرعة التغيير التي تجري على كوكبنا هذا لتخدم مصلحتك في إحداث تغيير إيجابي سريع.

✍ تأثير التغيرات الكونية عليك

قم بتدوين إجاباتك عن القضايا الآتية في دفتر الملاحظات الذي نقترح عليك الاحتفاظ به في أثناء قراءتك لهذا الكتاب، وعند نهاية الكتاب سيطلب منك مراجعة هذه القضايا ثانية.

1- دُون في قائمة كل أساليب العلاج أو الطرق التي تعودت اتباعها لمساعدتك في الخروج من حالة الاكتئاب وتحسين المزاج (مثل الأدوية، العلاج بالأعشاب، المعالجة عن طريق الكلام والفضفضة، طرق العلاج الذاتي، برامج التغذية، أو برامج التمارين الرياضية). ثم قم بكتابة تأثير كل طريقة من تلك الطرق فيك سواء أكان ذلك إيجاباً أم سلباً، وشرح سبب تركك للعلاج، إن كنت قد قمت بذلك.

2- اكتب في قائمة الأشياء التي سببت لك الشعور بعدم الثقة وعدم الأمان أو الشعور بثقل الضغوط عليك في السنوات الأخيرة.

3- أي من تلك المشاعر الخاصة بانعدام الثقة والأمان أسهمت في إحباطك وقتل الأمل لديك؟

4- اكتب في قائمة الأمور الحالية التي تسبب لك الشعور بثقل الضغوط، أو بالإحباط، أو القلق.

5- على مقياس درجات من 1 - 5، قم بتقدير عتبة انفعالاتك؛ أي مدى سرعة تأثرك وانفعالك، وقلة صبرك أو تحملك، وإحباطك، أو قلقك وانزعاجك.

obeikandi.com

الفصل الثالث

تحرير المشاعر كيفما توجهت

يشعر كل شخص بسرعة التغيرات الحاصلة التي أشرنا إليها في الفصل السابق، ولا يفتأ يتكلم عنها على أنها تغيّر في مسار الحياة على هذا الكوكب. إن التقدم السريع يحفز قوة التغيير التي تبدو أحياناً مثل ركوب الأمواج، ولكنها، في أوقات أخرى، تبدو مثل تقاذف الكرة بين شخصين.

ليس هذا بتشبيهه سطحي، فنحن نتكلم عن أمواج مغناطيسية كهربائية حقيقية تتولد نتيجة الحالة العاطفية لشخص آخر، أو نتيجة لمجموعة حالات عاطفية انفعالية. ولهذا السبب تشعر بالحماسة عندما تكون وسط غرفة مليئة بأناس ينصتون لخطيب متحمس، أو تشعر بالحزن والاكئاب في أثناء تشييع أحد الأشخاص، حتى وإن كنت لا تعرفه، فالأمواج الانفعالية تؤثر في الأشخاص أنفسهم وفي الآخرين، وهذا ما ندعوه بالطاقات الانفعالية.

بإمكان القوى العاطفية السلبية أن تنتشر كالفيروس تماماً، وهذا مثال يوضح ذلك: عندما ترى زملاءك في العمل يقومون بعملهم بأسلوب متوتر فإنك ستشعر بالضغط والتوتر وستفقد صبرك في أثناء التعامل مع الزبائن الذين يحتاجون المساعدة، وهذا الغضب والتوتر سينتقل بدوره، إلى الزبائن الذين سيأخذون في الصياح على أطفالهم.

ولأن طاقة الانتقال لا تتوقف وفيروس الانفعال سيواصل انتشاره فإن الناس بحاجة لأن يتعلموا كيفية المحافظة على الطاقة العاطفية الانفعالية، وذلك من أجل التخلص من توترهم أينما يكونون. وعلينا تأكيد هذا الموضوع بالقدر المطلوب.

إنك تستطيع التخلص من توترك أينما تكون وحيثما تتوجه؛ كي تكون في مرحلة التحويل، وبهذا فإن طاقاتك وأحاسيسك لا تنتشر أو تجد دعماً لها داخلك، ومن ثم داخل ناقلاتك الفكرية والعاطفية.

لتبدأ من الآن

من المهم لك أن تبدأ منذ الآن في تغيير الاكتئاب، سواء أكنت تتعافى منه أو كنت تأمل في عدم الوقوع ضمن حلقاته. إن العديد من أنواع المعالجة النفسية المتعلقة بالاكتئاب تبدأ بمحاولة تعريف الحوادث والضغوط التي حصلت في الماضي والتي أدت إلى تكوين جذور الاكتئاب. ونحن هنا نسلك طريقاً آخر، فنحن نقترح أن تبدأ بتعلم توضيح مشاعرك الحالية وتصفيتها، وبهذا، فإنك لن تضيف مزيداً من المشكلات فوق مشكلاتك العاطفية المتراكمة سابقاً.

عندما تبدأ مشاعرك في التوتر أو التشوش فإنها سرعان ما ستجرك إلى الأنماط الانفعالية القديمة التي طالما حاولت التخلص منها أو اعتقدت أنك قد تخلصت منها. إن استخدامك الأداة بطريقة صحيحة، لحظة الانزعاج، سيساعدك في تعلم كيفية التعامل مع المشاعر عندما تظهر. وإلا، وفي غمرة سرعة التغيير على الأرض، فإن مشاعر الخيبة واللوم القديمة والمتراكمة ستعاود انطلاقتها.

قد لا تعرف حتى سبباً لانزعاجك، أو غضبك، أو حزنك، أو اكتئابك. وإن عدت إلى إعادة إسكات تلك المشاعر، فإن الطاقة السلبية ستبدأ بسحب المخزون الموجود في الخلايا (من ذكريات عدم الأمان، الضغوط، الذكريات المؤلمة) وإعادته إلى الوعي. وستبدأ الطاقة السلبية بالتراكم ثانية مما يجعلك تشعر بأنك في أسوأ حال، الأمر الذي يدفعك للاستسلام والاكْتئاب.

تأخذ الطاقة السلبية المخزون العاطفي الحيوي الموجود لديك، وتبدأ بإظهار العادات العاطفية والذكريات المترسخة. ينبغي على المرء حمل مسؤولية الطاقة الانفعالية، فهو، عندما يفهم كيفية عملها ويستخدم الوسائل التي تساعد على حمل تلك المسؤولية، سيعزز القدرة اللازمة التي تمكنه من أن يطفو على سطح تلك الأمواج الكهرطيسية للشك أو عدم اليقين، ويتمكن من التغيير والتحوّل عن تلك المشاعر.

الملاحظة والتحرر

تكون خطوتك الأولى هي تغيير ردود أفعالك تجاه جميع الضغوط التي، تنشأ نظراً للمتغيرات العالمية وحالة انعدام الثقة والأمان التي تمر بك بحيث لا تسبب ردود الفعل تلك تراجع نوعية حياتك. الوسيطان الأوليان اللتان سنعلمك إياهما هما: «لاحظ وتحرر»، و «قوة الحياة».

استخدم الوسيلة الأولى عندما تبدأ بالشعور بالانزعاج أو القلق والحزن. ومن المهم أن تلاحظ -أي أن تكون مدركاً وملماً عاطفياً بما ينتابك من شعور- وأن تتحرر عبر مصادقة ردود الأفعال، وذلك بإمساكها في قلبك، ومن ثم إطلاق مشاعرك خارج جهازك. إن قمت بمحاولة محاربة

مشاعرك ودفعها بعيداً فإن تلك المشاعر ستكتسب طاقة، وستعود لتظهر أكثر قوةً. صادق مشاعرك عبر وسيلة «لاحظ وتحرر» فهذا كفيلاً بإبعاد الضغوط عنك وإزالة الغشاوة؛ لتتمكن من التخلص من الطاقة المارة. استمر في استخدام تلك الوسيلة دقيقة أو أكثر؛ حتى تشعر أن هناك بعض الضوء والأمل، حتى لو لم تحصل على التحرر أو الراحة التامة.

في كثير من الأحوال، في وسط الطاقات المتغيرة تستطيع أن تشعر بكثير من هذه الأحاسيس. القلق، التوتر، انشغال البال الحزن. كلها في غضون خمس أو عشر دقائق! لا تدع هذا يقلقك. ولا تحاول حتى أن تتبين السبب. تابع فقط ممارسة طريقة «لاحظ وتحرر» حتى تعود طاقاتك إلى التوازن. ثم أصغ إلى ما يرشدك إليه حدسك حول الخطوة المقبلة.

أداة لاحظ وتحرر:

الخطوة 1: لاحظ وتقبل ما تشعر به.

الخطوة 2: حاول أن تسمي وتصادق الشعور.

الخطوة 3: قل لنفسك أن ترتاح، وأن تبسط الأمر فيما أنت تركز انتباهك بهدوء في منطقة قلبك، استرخ وأنت تتنفس، وتحرر من التوتر.

إن المشاعر مثل شيفرة تحتوي على معلومات. يجب أن تحدد وتصادق مشاعرك؛ كي تسمح بفق الشيفرة، تقبل حقيقة عالم مشاعرك واسمح لملاحظات حدسية جديدة أن تأتي إليك. وعندما تتقبل بأمانة ما تشعر به وتصادقه، سوف تشرع في تقليص تأثيرها فيك.

حتى التحرر البسيط يمكن أن يجلب بعض الراحة ومنظوراً أكثر توازناً. حتى لو اضطررت لاستخدام الأداة عشرين أو ثلاثين مرة في اليوم أو أكثر، فافعل ذلك قدر ما تحتاج. إنها ستساعدك على بناء قوتك وتعزيز قدرتك على تصفيتها. مارس الملاحظة والتحرر مدة دقيقة أو أكثر عندما تمر بالمشاعر أو المواقف الآتية:

- | | |
|------------------------|--------------------------------------|
| • الغضب | • العذاب |
| • القلق | • اللوم (الناس أو الأوضاع أو الحياة) |
| • الشعور بانسداد السبل | • الضجر |
| • الاكتئاب | • الانفعال |
| • الخوف | • الذنب |
| • فقدان الحس | • الشعور بالضعف |
| • الاستياء | • الضغط |
| • الامتناع | • الاستسلام واليأس |
| • المقاومة | • الحزن |
| • لوم الذات | • التوتر |
| • العناد | • الشدة |

قوة الحياد

الأداة الثانية التي لا تتطلب إلا دقيقة واحدة هي أداة «قوة الحياد». ما إن تضطرب عواطفك حتى يميل ذهنك إلى إعطاء أحكام تجاه نفسك أو الآخرين. الذهن مثل الحاسوب. إنه يرى الشعور المضطرب مفتاحاً للشروع في عمل -تحليل السبب، حساب الخطوات الآتية، استحضار

ذكرى ما حدث عند نشوء شعور مشابه من قبل-. يساعدك الوقوف على الحياد على وضع هذا الزخم الذهني في وقفة قصيرة، بحيث تستطيع أن تُعيد ردود فعلك وأفكارك. توقف قوة الحياد تدفق الطاقة وتسمح لك بقلبك أن يتدفق.

عندما تستمر في الحكم على نفسك أو الآخرين تتراجع تلك الطاقة في شبكتك وتشعر بالاضطراب. إنها لا تجلب حلولاً مساعدة، بل تجعلك تشعر فقط بالإحباط في قرارة نفسك، مما يستنزف طاقة أكبر. تستطيع أن توقف هذا في مساراته «بقوة المحايدة». استمر في استخدام هذه الأداة طوال النهار للحيلولة دون خسارة طاقة عاطفية والاستنزاف الجسدي الذي يرافقها. مرة أخرى، حتى إذا كان عليك أن تصبح محايداً عشرين أو ثلاثين مرة في اليوم فافعل ذلك. هذا سيساعدك على زيادة قدرتك على وقف استنزاف عادات إطلاق الأحكام.

أداة قوة الحياد:

الخطوة 1: خذ وقتاً مستقطعاً، تنفس ببطء، وعمق. تخيل أن الهواء

يدخل ويخرج عبر منطقة القلب أو مركز صدرك.

الخطوة 2: حاول الانفصال عن أفكارك الضاغطة والمشاعر المقلقة

فيما تستمر في الاستنشاق.

الخطوة 3: استمر في العملية؛ حتى تحيّد الشحنة العاطفية الانفعالية.

تساعد ممارسة قوة الحياد على جعل ذهنك وعواطفك ووظائف

أعضائك في حالة حياد. فكر في الحياد على أنه «منطقة خارج الزمن»

حيث تستطيع أن تخطو إلى الوراء، وتحيّد عواطفك، وترى خيارات أخرى بوضوح موضوعي.

استخدم الخطوة 1 عندما تشعر بعواطفك قد بدأت تظهر. أولاً خذ وقتاً مستقلاً باختيار التراجع خطوة إلى الخلف عن عواطفك. التنفس القلبي في الخطوة الأولى سيساعدك على سحب الطاقة خارج رأسك، حيث الأفكار والمشاعر السلبية تتضخم. تنفس ببطء وعمق بطريقة عرضية، وأنت تتظاهر بأن التنفس يدخل ويخرج عبر منطقة القلب لديك.

في الخطوة 2 ابتعد عن أفكارك ومشاعرك الضاغطة مع الاستمرار في الاستنشاق. ومجرد أن يكون لديك النية في الانفصال عنها سيساعدك كثيراً على التحرر من الطاقة العاطفية.

في الخطوة 3 استمر في العملية حتى تبرّد وتُحيّد الشحنة العاطفية. وهذا لا يعني أن حدة الطبع، أو القلق، أو المشاعر الضاغطة الأخرى سوف تتبخّر كلياً. إنها تعني فقط أن الطاقة المشحونة قد استبعدت، وأنت أوقفت الضغط المتراكم. وحتى لو كنت لا تستطيع أن تُحيّد كلياً رد فعلك في تلك اللحظة فإن مجرد بذل الجهد في التحول نحو الحياد سوف يوقف تراكم القلق أو الضغط حول ذلك. إنه سيعطيك فرصة لإعادة تجميع طاقاتك وتركيزك.

أحد الأشياء التي يمكن أن تساعدك في الوصول إلى الحياد هو أن تسأل نفسك: «هل أريد حقاً أن أستمّر في استنزاف طاقتي وتأكيد الحالة أو تأكيد كم أشعر بالسوء؟» على سبيل المثال قبل الحالة مباشرة

التي طبيعياً تجعلك قلقاً أو مضغوطاً قد تبدأ بأن تفكر بصورة سلبية في أنك ستصاب بالغم أو ستحاكم من قبل آخرين. هذا هو الوقت المثالي لاستخدام «قوة الحياد». وإلا فإن رد فعلك الانفعالي سوف يسيطر عليك ويستنزفك. بدلاً من ذلك تستطيع أن تشحذ قوتك كي تكون محايداً تجاه المشاعر والأفكار المقلقة التي لا تنطلق بطريقة صحيحة، بحيث لا تهيمن عليك وترهقك بعبئها.

ثمة خطوة أولى مهمة في استبعاد الكآبة هي أن تتخلص من الأفكار المقلقة والأحكام عندما تظهر. وعندما تشعر أن طاقتك تستنفذ في طرق جانبية تستطيع أن تستخدم «قوة الحياد» لإعادة تركيزك الداخلي والرجوع إلى القلب. هذا من شأنه أن يوضح عواطفك وأنت تتجه نحو بناء قوتك أكثر من أجل مزيد من الوضوح.

مع تزايد الضغط سوف يتبين للناس أنه قد حان الوقت لكي يرفعوا من روحهم المعنوية. ولحسن الحظ أن هذا ليس بالأمر الصعب. تزودك أدواتنا «الملاحظة والتحرر» و «قوة الحياد» بمهارات عاطفية للخلاص، ولكن الأهم من ذلك أنهما تزودانك بمكافآت عاطفية تتجلى بحسن البصيرة واحترام الذات. واستخدام هاتين الأدوات يتطلب إرادة صادقة وحقيقية لتوضيح عواطفك وتنقيتها في مسيرتك. مع بناء قدرتك لاستخدام هذه الأدوات سوف تحصل على نمط جديد من المحافظة على الطاقة العاطفية التي يحتاجها كل فرد كي يتعلم بانتظام أن يحافظ على تماشي خطاه مع سرعة الأحداث المتزايدة على كوكبنا هذا.

وقت غير كافٍ

عندما نسأل الناس الذين يلتحقون ببرامج «هارت ماث» التدريبية عما هو أكبر ضاغط لديهم، تقول الأغلبية: «عدم وجود وقت كافٍ!» أي ليس لديهم وقت كافٍ لمتابعة كل شيء؛ إنهم يقومون بمهام كثيرة، ويتلهون، ويصبحون روتينياً قليلي الصبر، أو نزقين، أو محبطين، أو قلقين عندما لا تسير الأمور وفق ما هو مخطط لها.

ما يقولونه في الواقع هو إن نظامهم الانفعالي غير قادر على المواكبة، ولذا فإن أذهانهم تتطرف في محاولة معرفة كيف السبيل إلى التأقلم مع ما حولهم! ويقرّ كثيرون بأنهم مضغوطون بشدة، بحيث لا يستطيعون القيام بشيء إزاء ضغطهم. إنهم لا يدركون أن طاقتهم العاطفية تلقى دعماً لها في جهازهم مما يتسبب في عبء زائد يضغط عليهم.

الانفعال هو طاقة/ شعور في حركة. والملاحظات التي نلاحظها تطلق زناد الأفكار والمواقف التي تطلق زناد المشاعر التي بدورها تطلق زناد الأفكار والمواقف. إنها دوامة لا نهاية لها. إذا كنت تستطيع أن تراها بحركة بطيئة، فسترى أنك تتخذ سبيلاً لولبياً إلى الأعلى أو الأسفل عندما تكون في هذه الدوامة. إنك إما تجدد الطاقة أو تستنزفها.

التقاطع الأشد قوة للدوران اللولبي نحو الأسفل هو تحمل المسؤولية العاطفية. إنه يبدأ بمراقبة الطاقات العاطفية لديك.

عبارة «الطاقات الانفعالية» يمكن أن تبدو تجريدية أو مبهمة، ولكنها ليست كذلك حقاً. فكل واحد قد جرب هذه الطاقات. عندما

تسمع إحداهن تقول: «أنا لا أستطيع صد طاقته» فإن ما تعنيه حقاً هو أن «عواطفه توجج مشاعري». الكيفية المستطاعة لمعالجة طاقاتك العاطفية الانفعالية هي ما ستحدد كيف تستجيب للآخرين. الحفاظ على الطاقة الانفعالية هو ما عليك أن تفعله من أجل أن تتجنب المبالغة في رد الفعل أو استنفاد نفسك.

يتم التعبير عن الطاقات الانفعالية أولاً في أعماقك، في مشاعرك وأفكارك ومواقفك، قبل أن يتم التعبير عنها خارجياً أو كبتها. ويتطلب الحفاظ على الطاقة الانفعالية أن تتعلم توضيح العواطف وتصنيفتها من أجل توفير الطاقة وتحقيق نتائج أكثر فاعلية.

تعهد بالوقوف خلف نيات قلبك كي توضح الأمور أينما تسير. مارس الوسيلتين المذكورتين لمنع الضغط من التراكم، ومن استنفاد طاقتك، ومن ثم الانتهاء عن التسبب بعلة فكرية و(أو) عاطفية و(أو) جسدية لك. الابتعاد عن عدم التوضيح هو ما يسبب الكآبة القصيرة أو الطويلة المدى. انظر إلى الأمر على أنه كهذه القاعدة:

الافتقار إلى الوضوح = الاكتئاب

ما إن تتعلم هذه القاعدة حتى تستطيع أن تقوم بشيء ما إزاء ذلك.

نقاط مفصلية

مارس طريقتي الملاحظة والتحرر وقوة الحياد عندما تتفجر عواطفك وسرعان ما ستبدأ بملاحظة ما نسميه النقاط المفصلية.

عاداتك الانفعالية تدفعك إلى أن تحكم، أو تلوم، أو تنفس عن المشاعر أو تكبحها، في حين أن حدس قلبك يهمس في أذنك: «دعها تخرج، إنها ليست بالأمر العظيم». هذه نقطة حاسمة - إنها اللحظة التي تختار فيها أن تذهب في هذا الطريق أو ذاك. هنا تستطيع أن تتعلم أن تكون ذكياً وتوجه طاقتك العاطفية، بحيث لا تزعجك بمزيد من الضغط، وبذا تكون قد اتخذت المسؤولية العاطفية.

تعلم أن تزيد نسبة الأوقات التي تتخذ فيها اختياراً قلبياً في النقاط المفصلية. بهذه الطريقة سوف تبني ذكاءك القلبى الشامل بدلاً من الوقوع دوماً في الأنماط القديمة النموذجية التي تساعد على استمرار تراكم الضغط عليك. ومع تزايد نسبة خياراتك القلبية فإن أفكار قلبك الذكية ستصبح أقوى، وصوتها أعلى، وستفقد الأنماط القديمة قوتها بالتدريج.

نظراً لأن تلك الأنماط الاعتيادية العاطفية والذهنية الآلية قد نقشت في محيطاتك العصبية على مر الأيام فإنها لن تختفي بين ليلة وضحاها. ولكن مع قليل من الممارسة فقط لعملية تحرير قوة قلبك فإن الأنماط القديمة ستصبح خاضعة لسيطرتك، ثم لا تلبث أن تزول. الطاقة المخزونة التي تحررت سوف تتحول إلى مشاعر جديدة من السلام والرضى تلهمك للاستمرار في الممارسة.

هنا بعض الأشياء التي تراقبها بوصفها نقاطاً مفصلية:

1. عندما تقوم، بحكم العادة، أو بسبب الارتباك، أو لمجرد العناد، باختيار يؤدي إلى ضغط أكبر واستنزاف وإعياء ذكر نفسك أنك

لست «سيئاً». إذا كنت تشعر أو تفكر في أنك «سيئ» أو تشعر بالخيبة في قرارة نفسك فإنك فقط ستضيف ضغطاً لا حاجة له فوق الضغط الذي تشعر به، مما سيؤخر فرصتك في التوضيح والتحرر. عندما يحدث هذا استخدم الملاحظة والتحرر. صادق المشاعر وتابع استخدام الأدوات. استخدم الأدوات كما لو كنت تضغط على مفتاح «إعادة تشغيل» أو مفتاح «تحديث» الحاسوب. عالج ووضّح المشاعر من هذه اللحظة - هذه اللحظة الجديدة - وتوقف عن تكديس الضغط واستنزاف الطاقة.

2. تذكر أنك لست وحدك. هناك ملايين يمرون عبر هذا. إنهم يسقطون ثانية في العادات القديمة ذاتها والعادات الذهنية الضاغطة والعاطفية، ويختبرون اجتراف الطاقة العاطفية على أساس يومي. إنه أمر عادي. كن متعاطفاً مع نفسك. الاجتراف الخلفي الانفعالي من ضغط مُخزّن قد تشعر به بوصفه ثقلاً يجثم على قلبك أو موجة أو جداراً من المقاومة لصدرك. تستطيع أن تطرد مثل هذه المشاعر لأنك تعلمت ما يجري وكيفية الوصول إلى حقل أو حد عاطفي جديد.

3. اعلم أنه يمكن أن يكون من الصعب أن نصرف القلق والعذاب بعيداً. سوف يقفز الذهن محاولاً أن يحدد طرقاً للتخلص من أي شعور مروّع. سيمر بالحلقة القديمة نفسها التي لم تحل أي شيء من قبل أبداً. بدلاً من ذلك، إنها تولّد قلقاً أكبر! إن صراع الذهن مع الذهن لا ينشئ تصفية؛ لذا فإنه يهبط إلى القلب.

ولهذا السبب نحن نستمر في تقديم القلب، ونزودك بأدوات هارت ماث. ففي القلب نجد أن الذكاء والقوة يجتمعان ليحققا تراصف الذهن مع القلب، بحيث تستطيع أن تكسب مزيداً من الوضوح والقوة لتوضيح عواطفك وتصفيتها بسرعة أكبر.

ابداً بممارسة «الملاحظة والتحرر» كي تتحرك عبر أي ضغط لاجتراف خلفي، ثم طبق «قوة الحياد» لوقف استنزاف الطاقة؛ لتكون في وضع أكثر إيجابية. هاتان الأدوات سوف تساعدك على إيجاد رابط بين قلبك وعقلك في النقطة المفصلية. هذا الرابط القلبي سوف يساعدك على أن تقرر الخيار القلبي الذي سيضاد ردود فعلك الآلية، ولكنه سيجعلك أفضل في النتيجة. على كل حال سوف نعلمك المزيد من الأدوات لتطبيقات معينة أخرى في الفصول القادمة.

بإيجاز، تستطيع أن تعي بوضوح النقاط المفصلية المتعلقة بك، حيث تبدأ تصفية المشاعر أو دعمها. ما إن تلتقط الإشارة بأن هذه نقطة حاسمة ستعرف ماذا تفعل. استخدم وسيلة تساعدك على العودة إلى قلبك، وتجمع بين قلبك وذهنك. أصغ إلى ذكاء قلبك واتبعه. إذا كنت لا تفعل ما تعرفه حقاً في أعماق قلبك فذلك يعود إلى وجود مقاومة عنيدة من نمط القديم (ذلك أيضاً أمر عادي، ويجب ألا يجعلك في حالة سيئة). فقط ميّز تلك المقاومة وانظر إليها بشيء من التعاطف.

في أغلب الأحيان وحتى تتمكن من التخلص من مقاومة عنيدة عليك أن تكون حساس القلب مع نفسك أو مع صديق متفهم. أن تكون حساساً مع نفسك يعني أن تفتح حواراً أميناً وصادقاً مع قلبك، في الوقت نفسه

الذي تصاحب فيه الضغط الذي تشعر به. وهذا ما يحاول أن يفعله الناس عندما يتمشون قرب الشاطئ أو في الغابات لتصفية ذهنهم ومشاعرهم. أن تكون حساس القلب عند استخدام وسيلتي الملاحظة والتحرر وقوة الحياد فهذا يجعلك قادراً على القيام بتلك الجولة على الشاطئ أو على تحقيق الانعتاق أو اكتساب الاستبصار المطلوب.

انظر إلى النقاط الثلاثة أعلاه بوصفه صيغة. باستخدام هذه الصيغة سوف تحدد مزيداً من النقاط المفصلية الحاسمة، وتتخذ خيارات قلبية تمكّنك من ركوب الموج، وتمنع التيار من أن يلتقطك ويجرفك بعيداً.

ستكون هناك دوماً أوقات تفقد فيها نقطة حاسمة وسيتمكن منك الاجتراف الخلفي الناجم عن الطاقات العاطفية الانفعالية. ميز ماهية ذلك. قل لنفسك: «هذا ليس بالأمر العظيم» ولا تجعل من ذلك مأساة. زد فقط من نياتك الصادقة لتحقيق التحول. لا تعتقد أنك كنت سيئاً أو ارتكبت ذنباً أو تعلق أهمية كبيرة على المشكلة؛ لأن ذلك سيشدك إلى الأسفل أكثر إلى حيث التيار القوي. استخدم هذه الأدوات وغيرها التي تتعلمها في هذا الكتاب بنية حقيقية نابعة من القلب حتى تصبح على لوح ركوب الأمواج ثم انطلق.

فوق كل شيء عليك أن تدرك أن كل واحد سيلعب هذه اللعبة نفسها. فالناس عموماً إما يقومون بتحرير الضغوط أو يكسدونها في طريقهم. انظر إلى تسارع خيارات النقطة المفصلية في التحول كما لو أنها لعبة من ألعاب الفيديو وكل واحد يؤدي فيها دوراً ما. لقد أصبحت الآن تفهم كيف تتم تلك اللعبة، ولديك الأدوات المناسبة كي تلعبها بشكل أفضل.

باستخدامك هذه الصيغة لن تواكب التحول فقط، بل سوف تركب الأمواج وتتجزأ أكثر طالما أنك تريح أكثر. وهذا من شأنه أن يجلب لك أملاً جديداً، بحيث تستطيع أن تحول طاقات التحول وسرعة التغيير لمصلحتك.



obeyikanda.com

obeikandi.com

الفصل الرابع

العلم الجديد للتحوّل العاطفي

قامت في العقد الماضي أبحاث جديدة واعدة حول قوة العواطف الإيجابية. قبل ذلك تركزت الدراسات التي تدور حول العواطف والانفعالات كليا وبوجه حصري على الحالات الانفعالية السلبية التي تسبب المعاناة، مثل الخوف والقلق والاكتئاب والغضب والكراهية. «علم النفس الإيجابي» هو اسم حركة بدأت في وقت باكر من القرن الحادي والعشرين، تركز على العواطف والانفعالات الإيجابية التي تجعل الحياة تستحق العيش إلى حد كبير (سليغمان وشيكرزنتميهلي 2000 Seligman and Csikszentmihaly؛ سنايدر ولوبيز Snyder and Lopez عام 2002).

تمكّن الدراسات حول الانفعالات الإيجابية الباحثين اليوم من فهم اضطرابات المزاج فهماً أفضل وتقدم علاجات جديدة لمساعدة الناس على تحقيق أوضاع انفعالية إيجابية أكثر استقراراً. ويقدم البحث الذي يجري في معهد «هارت ماث» ومعاهد أخرى أملاً جديداً للناس الذين يعانون الكآبة، والقلق، والاضطرابات المتعلقة بالضغط النفسي. إننا نوجد تقنيات فاعلة، وإن كانت سهلة تستطيع أن تستخدمها لتحسين شعورك وتفكيرك وفهمك للحياة - تقنيات تزيد ذكاء القلب والصفاء الذهني الذي يساعد على تنظيم هرمونات وكيمياويات الذهن التي تعطيك

ارتقاء طبيعياً أكبر. هذا هو النبع الحقيقي للشباب الذي كان يبحث عنه الناس على مر القرون. بقليل من الثقافة والممارسة الحقيقية، تستطيع أن تنتقل إلى خبرة جديدة واعدة في الحياة ستدفعك على الاستمرار في تنظيم عواطفك، كي تحافظ على المشاعر الطيبة. والنتيجة ستكون مرضية من حيث تحسّن نوعية الحياة.

ظهرت دراسة في «هارت ماث» من حقل جديد يدعى علم القلب العصبي ودراسة التفاعلات القلبية - الدماغية، حيث قام العلماء في هذا المجال ببعض الاكتشافات المذهلة عن القلب. وبحثنا الخاص عن الصلة ما بين القلب والدماغ معروض بتفصيل أكبر في كتبنا الأخرى وفي موقع معهد هارت ماث (www.heartmath.org). في هذا الفصل سوف نقدم إليك موجزاً لبعض هذا البحث الجديد عن القلب، ولماذا يقدم أملاً جديداً للناس المصابين بالاكتئاب.

الصلة ما بين القلب والدماغ

في التسعينيات اكتشف العلماء أن للقلب «دماغه الصغير» الذي يعمل مستقلاً عن دماغ الرأس. هذا النظام القلبي العصبي الحقيقي أو «الدماغ» يمكن أن يحسّ، ويشعر، ويتعلم ويتذكر (أرمور Armour 1991؛ أرمور وكيمير 2004 Armour & Kember). يرسل القلب فعلاً معلومات إلى الدماغ «العلوي» يخبره ماذا يفعل أكثر مما يرسله الدماغ إلى القلب (كاميرون 2002 Cameron). هذا الاكتشاف ثوري بالنسبة للتفكير العلمي الذي كان ينظر سابقاً إلى الاتصال بين القلب والدماغ

بوصفه محادثة تجري في اتجاه واحد - من الدماغ الذي يعطي الأوامر ليطيعها القلب بإذعان.

لا يملك القلب دماغه الخاص الصغير فقط، بل إنه يفرز هرموناته الخاصة أيضاً. عندما اكتُشف ذلك في أواسط الثمانينيات، أعيد تصنيف القلب على أنه غدة هرمونية (كانتين وجينست Cantin and Genest 1986). القلب يفرز كميات كبيرة من الأوكسيتوسين، هرمون الحب أو الارتباط الذي يفرز في أثناء ارتباط الأم بالولد بعد الولادة وفي أثناء ممارسة الجنس، وهرمون ANP وهو هرمون يعمل على تخفيف الضغط وله مستقبلات في الدماغ (كانتين وجينست 1986؛ غوتكوسكا Gutkowska et al. 2000).

تغير معدل ضربات القلب

كذلك في بداية التسعينيات اكتشف فريق بحثنا في مؤسسة هارت ماث أن نظام نشاط القلب المتواتر يتغير وفق المشاعر المختلفة التي يختبرها (ماكراتي ورفاقه McCraty et al 1995؛ تيلر وماكراتي وأتكينسون Tiller, Mcraty and Atkinson, 1996). «تغير معدل ضربات القلب» عبارة استخدمت للإشارة إلى المتغيرات الطبيعية في القلب التي تحدث من ضربة قلب إلى أخرى. وعندما تسجل تلك الزيادة أو النقصان مع مرور الأيام فإنها تعطي نمطاً جديداً لنشاط القلب يسمى «إيقاع القلب». والإرشادات التي يولدها نشاط القلب الإيقاعي مع مرور الأيام تذهب إلى الدماغ، وعبر الجسد. ويستجيب الدماغ وجهاز التنفس

والهضم لإيقاع القلب. ويولد كل جهاز منها أيضاً إيقاعه المتذبذب الخاص به. ولما كان إيقاع القلب هو الأقوى فإنه يجعل الأجهزة الأخرى تتزامن وتتناغم معه. هذا يعني أن الجهاز التنفسي والهضمي ووظائف الدماغ الأعلى ترقص جميعها على دقات إيقاع القلب.

عندما تمر بمشاعر وانفعالات إيجابية، مثل التقدير الحقيقي، أو الاهتمام، أو الفرح، أو التعاطف، أو الحب فإن إيقاعات القلب تكون متناغمة، وتُحدث نظاماً ونمطاً مرسومين مما يساعد على جعل جسدك كله في تناسق وتماسك متزايدين. وعندما تعاني مشاعر وانفعالات سلبية، كالإحباط، أو الاستياء، أو الغضب أو القلق واليأس فإن إيقاعات القلب تصبح غير منتظمة ومشوشة، ويتعرض جسدك كله للضغط (Mc Craty et al.2006).

علاوة على ذلك فإن الحقول الكهرومغناطيسية المتولدة عن إيقاعات القلب المشوشة أو المنتظمة تُبث مثل موجات المذياع عبر الجسد، وإلى الآخرين الموجودين على مقربة. هذا يساعدنا على تفسير كيف تؤثر حالات الناس العاطفية فينا (ماكراتي 2004، ماكراتي 2006).

تماسك القلب - الدماغ

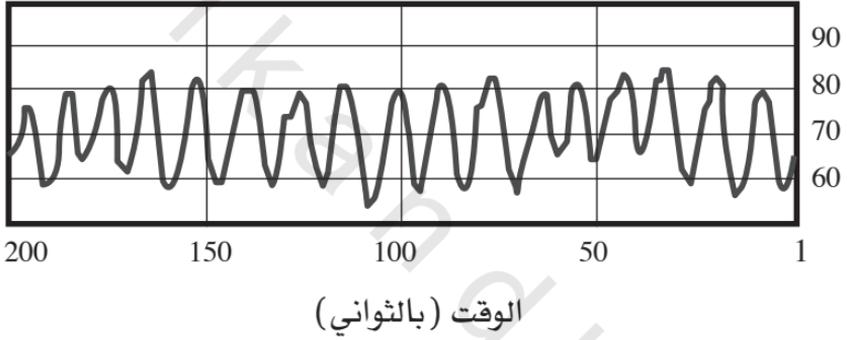
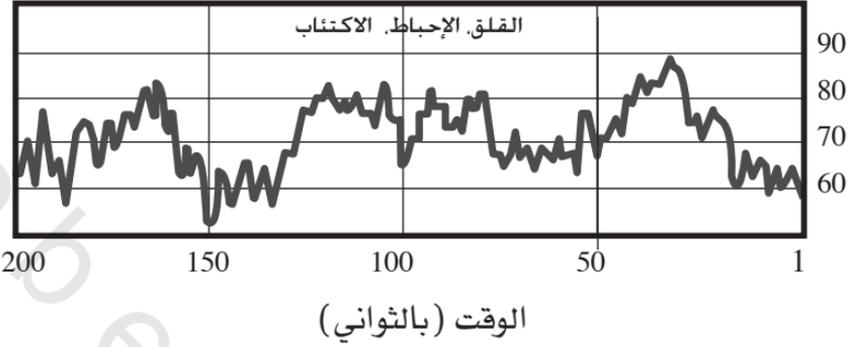
تتضمن القدرة على تحويل الانفعالات تعلم كيفية تحقيق نوع من التزامن أو التماسك بين القلب، والدماغ، والشبكة العصبية. وقد وجد الباحثون أن الناس الذين يتعلمون كيف يغيرون عن قصد

نظام إيقاع قلبهم إلى نظام أكثر تماسكاً أو تزامناً تتحسن حالتهم العاطفية والانفعالية بسرعة (ماكراتي 2004، ماكراتي وتوماسينو 2006). تستطيع أن تحقق تماسك إيقاع القلب في أثناء الاسترخاء أو القيام بنشاط، وسواء كان معدل ضربات قلبك 50 أو 130 ضربة في الدقيقة. إن لتماسك إيقاع القلب مضامين مهمة من أجل تحقيق الأداء الأمثل.

في الشكل رقم 1 يظهر الرسم البياني الأعلى إيقاع قلب مضطرب لامرأة كانت تشعر بالقلق والإحباط، وبين الرسم الأسفل نظام إيقاع القلب المنتظم للمرأة نفسها بعد أن استخدمت أداة هارت ماث وكانت تشعر بالراحة. تستطيع أن ترى أن معدل ضربات قلبها بقي على حاله، مراوحاً بين 60 - 90 ضربة في الدقيقة سواء كان نظام إيقاع قلبها متناغماً أم غير متناغم.

إن تناغم أو تماسك إيقاع القلب يتجدد وينتعث. إنه يعزز ارتباط قلبك بروحك المعنوية وبالناس الآخرين. إنه ينقل روحاً معنوية أعلى أو وعياً أوسع إلى شبكتك البشرية ويعطي المرونة المطلوبة؛ كي يبحر في عالم يزداد تعقيداً وغموضاً. وهو يساعد على تحقيق بنية عاطفية أكثر رفعاً للمعنويات وأكثر إرضاءً.

التماسك هو حالة فيزيائية أكثر قوة من الاسترخاء. وهو يعدّ حالة مثلى للشفاء، والتعلم، والتحول العاطفي والأداء الرفيع (ماكراتي، 2006).



الشكل 4 - 1

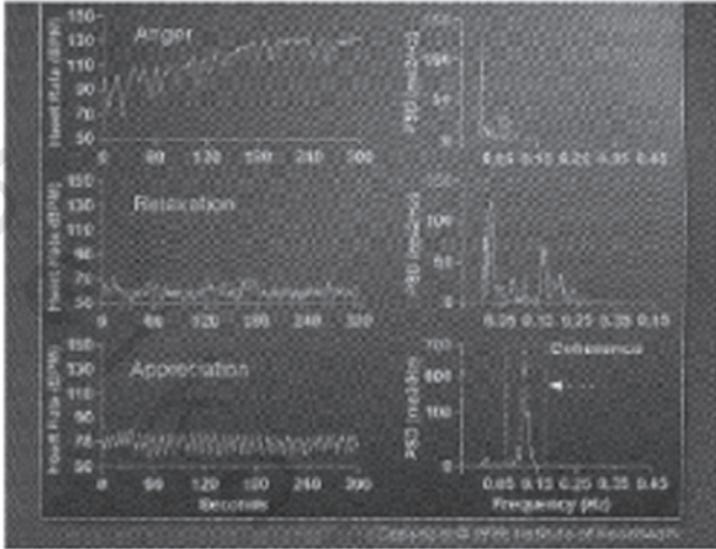
يُبين الرسم العلوي نظام تواتر ضربات القلب المثلمة غير المنتظمة النموذجية عند تعرض المرأة لمشاعر ضاغطة مثل الغضب، والإحباط والقلق. هذا يسمى نمط غير منتظم. ويبين الرسم السفلي معدل تقلب القلب أو نظام إيقاع القلب الموافق للتقدير والمشاعر الإيجابية الأخرى. هذا الإيقاع القلبي الانسيابي هو ما يسميه العلماء النموذج المنتظم جداً أو المتناسك جيداً، وهو علامة على الصحة الجيدة والتوازن العاطفي - مؤسسة هارت مات.

في الشكل 2 يبين الرسم البياني العلوي نظام إيقاع قلبي لعاطفة الغضب على اليسار وطيف الشدة لهذا الإيقاع القلبي على اليمين. ويبين طيف الشدة للغضب نشاط الجملة العصبية الودية (أعلى نقطة إلى اليسار) والجملة العصبية نظيرة الودية (أصغر ذروة إلى اليمين) والنشاط في حلقة اتصال القلب والدماغ (الذروة الصغرى في الوسط).

يبين الرسم الأوسط نظام إيقاع قلبي نموذجي وطيف القدرة في حالة الاسترخاء. ويبين طيف القدرة هذا نشاطاً نظير ودي أكثر. الاسترخاء سوف يزيد النشاط نظير الودي ويخفض معدل ضربات القلب، ولكنه لا ينشئ تزامناً أو انتظاماً وتماسكاً.

يبين الرسم السفلي نظام إيقاع قلبي نموذجي عند التقدير (المشابه لذلك الناجم عن كثير من العواطف الإيجابية الحميمة). في طيف الطاقة هذا هناك ذروة ضيقة كبيرة تشير إلى تزامن متزايد وتناسق بين الشبكات العصبية الودية والشبكات العصبية شبه الودية وفي الاتصال بين القلب والدماغ. انظر إلى الرقم الأعلى في المقياس الشاقولي في كل رسم بياني لطيف الطاقة، الذي يشير إلى مقدار الطاقة. في الأطياف الخاصة بالغضب والراحة معاً، تقيس القمة الأكبر ما دون 150. وعلى العكس من ذلك فإن قمة التقدير (التماسك) تقيس 700! التزامن والتماسك يولدان طاقة أكبر بخمس مرات! وتلك هي القدرة التي تحتاجها للتخلص من الاكتئاب.

الانفعالات وإيقاع القلب



الشكل 2-4

تبين الرسوم البيانية إلى اليسار أنماط إيقاع القلب في أثناء حالات الغضب، والارتياح والتقدير والرسوم البيانية إلى اليمين تبين طيف الطاقة المتماثلة لإيقاع القلب إلى اليسار. يقدم طيف القوة نافذة للنشاط لفرعي النظام العصبي الّلي والنشاط في عقدة اتصال القلب -الدماغ في أثناء كل حالة (انظر التفاصيل في النص) - مؤسسة هارت مات.

تتفعل جملتك العصبية الودية عندما تكون تحت الضغط من أجل أن تهيب جسدك للتفاعل مع تهديدات حقيقية أو خيالية في حين تُهدئ جملتك العصبية نظيرة الودية الأمور. الضغط المزمن والقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية تتضافر مع الجملة العصبية الودية النشطة. تزيد

الفاعلية المزمنة للجملة العصبية الودية، نظراً لظروف عاطفية سلبية، من خطر الاضطرابات المرتبطة بالضغط النفسي، واضطراب إيقاع ضربات القلب، والنوبات القلبية، والوفاة القلبية المفاجئة (روزانски Rozanski وبلومينتال Blumenthal وكابلان Kaplan 1999؛ أرنتز Arnetz وإيكمان Ekman 2006؛ مولنير Molinare وكومبير Compare وباراتي Parati 2006).

عندما تتعلم كيف تحقق تماسك إيقاع القلب وانتظامه، فإنك تزيد قدرتك على تغيير مزاجك بسرعة أكبر وتضع نمطاً جديداً للحالة الانفعالية ووظيفة أفضل صحياً (ماكراتي وتوماسينو 2006). إن أدوات «هارت ماث» وتقنياته قد صممت علمياً وطُورت لمساعدتك على السيطرة وعلى تغيير الحالات الانفعالية السلبية كالغضب، والضغط، والقلق، والاكتئاب.

التوتر والدماغ

يظل جزء الدماغ الذي ينشط تحت الضغط النفسي فاعلاً مدة طويلة، بعد أن تنتهي الأوضاع المسببة للتوتر، مما يفسر لماذا يصعب على كثير من الناس أن يتخلصوا من تلك المشاعر. والدماغ هو أيضاً نظام يقوم على مطابقة النماذج بالنسبة لتحليل ما هو مألوف. وعندما يقع أمر ضاغط يبحث الدماغ في مخازن ذاكرته عن تجارب ضاغطة سابقة؛ حتى يجد مثيلاً لها. ثم يحدث ردود الأفعال نفسها القديمة - كالقلق، أو الألم، أو القنوط، أو الاكتئاب-. إذ تتحرر المرسلات العصبية والمواد

الكيميائية الحيوية نفسها عندئذٍ وتطلق في جملتك. إذا كان جسدك يمر بحالة انفعالية خاصة تتكرر باستمرار فإن الدارات العصبية لتلك الحالة تتعزز، مما يعني أنك أوجدت فعلياً ممرأً فيزيائياً يجعل من السهل عليك أن تشعر بتلك الأحاسيس الضاغطة.

الموصلات العصبية السائرة من المراكز العاطفية في الدماغ إلى مراكز التفكير أو المعرفة أقوى وأغزر من تلك السائرة في الاتجاه الآخر (لودوكس 1996 LeDoux). لذلك من الصعب أن يكون لديك ضبط عقلائي لانفعالاتك. الجيد في الأمر أن جميع هذه الدارات الدماغية مرنة، ويمكن أن يعاد تشكيلها مع الأنظمة والأنماط الجديدة في أثناء الحياة. وليس من المتأخر أبداً أن نتعلم أو نغير. لما كانت العمليات الانفعالية تعمل أسرع من التفكير، فإنها تتطلب قوة أكبر من مجرد العمليات الذهنية اللازمة لإعادة تكوين نمط دارة انفعالية سلبية. إنها تتطلب قوة القلب المتناسك.

اكتشف العلماء أن إشارات القلب ذات تأثير مهم في الوظائف العاطفية والمعرفية للدماغ، وهي تؤثر باستمرار في كيفية تلقي الناس للأمور ورد فعلهم تجاه العالم، وكذلك في شعورهم (بريبرام Prebram وميلغيس 1969 Melges؛ ماكراتي ورفاقه 2006؛ ماكراتي وتوماسينو 2006). تماسك إيقاع القلب يساعد على تزامن نشاطه ويسهل القدرات المعرفية الأعلى مثل الإدراك والذاكرة وإعطاء الأحكام الصحيحة وحل المشكلات. وينقل إيقاع القلب المتناغم والمتناسك أيضاً رسالة عن الوضع

السليم إلى دارة الذهن العاطفية الانفعالية. وعندما يتغير إيقاع القلب يتغير كذلك النشاط الكهربائي في خلايا لوزة الحلق (amygdale)، مفتاح مركز الذاكرة الانفعالية الأول في الدماغ. وفي الواقع لقد تبين أن عمل الخلايا في اللوزة يتزامن مع دقات القلب (فرايسينغر Frysinger وهاربر Harper, 1990). عبر هذه الممرات وغيرها يمكنك أن تعيد تنظيم الأنماط العاطفية المألوفة مثل الخوف أو الاكتئاب باستخدام قوة قلبك.

تستطيع أن تتعلم كيف تتعامل مع النظام العجيب لقلبك ودماغك لتغيير مجموعة الدارات العصبية لديك وتطلق ناقلات عصبية مختلفة وكيمياء حيوية، وتستطيع أن تحقق نوعاً معتدلاً من الوقاية العاطفية.

هرمون الكورتيزول والاكتئاب

سُمِّي الكورتيزول بأم جميع هرمونات الضغط. تفرز الغدة الكظرية كميات كبيرة من الكورتيزول عندما يكون الإنسان واقفاً تحت ضغط. يزيد الكورتيزول مستويات سُكَّر الدم؛ كي يجعله يواجه الضغط على نحو أفضل. الضغط العاطفي المستمر يمكن أن يرفع إنتاج الكورتيزول في الجسد إلى مستويات متزايدة، بحيث إنه حتى عندما يحاول الشخص أن يسترخي فإنه يظل يشعر بالضغط النفسي. كثير من الناس ممن يعانون الاكتئاب لديهم مستويات عالية من الكورتيزول في جسدهم نتيجة للضغط المستمر. كما أن مستويات الكورتيزول العالية بدورها يمكن أن تسهم في حدوث الاكتئاب.

معدل تقلب ضربات القلب والاكتئاب

ينعكس الضغط بشكل إيقاع قلبي مشوش وغير منتظم. ومع مرور الوقت فإن هذا يسبب هذا البلى والاهتراء في الجملة العصبية ومن الممكن أن يؤدي إلى خفض نسبة تغير ضربات القلب (HRV). هذا يعني أن معدل سرعة ضربات القلب غير قابل للتكيف، كما هو مفروض أن يكون. فهي لا تزيد بسرعة كافية عندما تمشي بسرعة أو تصعد درجاً؛ لذا تشعر بالضعف والإعياء، ولا تنخفض بسرعة كافية كذلك مما يجعل من الصعب عليك أن ترتاح أو تنام. وهذا النقص في المرونة ينذر بكثير من الأمراض، أي واحد منها يمكن أن يؤدي بحياتك (تسوجي ورفاقه 1994، Tsuji et al.؛ ديكر 1997، Dekker). ومما يزيد الأمور سوءاً أن تراجع معدل تقلب ضربات القلب (HRV) يمكن أن يشير إلى مرونة عاطفية أدنى، ولذلك عندما تسير الأمور على نحو سيئ، تجد أنه من الصعب عليك أن تتأقلم معها.

من ناحية ثانية إن تزايد HRV يُظهر علاقة متبادلة إيجابية مع المزاج الحسن. وقد وجدت عدة دراسات رابطاً ما بين HRV وعلاجات الاكتئاب الحاد. ووجدت إحدى الدراسات أن المرضى الذين شعروا بتحسن بعد أخذ مضادات الاكتئاب أظهروا زيادة في HRV. ثمة دراسة أخرى وجدت أنه عندما أُعطي علاج سلوكي معرفي لمرضى القلب المصابين باكتئاب زال الاكتئاب وتحسن عندهم معدل تغير ضربات القلب (HRV) في الوقت نفسه (Carney 2000).

عندما ينجح العلاج

ببساطة عندما تنجح أشكال العلاج يشعر الناس بتحسن، فيتحسن مزاجهم ومظهرهم. إنهم يجربون مواقف أكثر تفاؤلاً ومشاعر إيجابية. نحن نؤمن أن المعالجة المعرفية أو أساليب المعالجة العاطفية تعمل على نحو أفضل عندما تقدم أنماطاً إيقاعية متماسكة من القلب لمساعدة الناس على تحييد الطاقة الانفعالية السلبية وتحويلها إلى حالات انفعالية إيجابية.

لا يزال الباحثون يحاولون أن يفهموا بدقة كيف تؤثر المواقف والانفعالات الإيجابية في وظائف دماغ الإنسان والوظائف العصبية الكيماوية. وفقاً لبحث نفسي إيجابي فإنك عندما تختبر انفعالاً سلبياً يكون تدفق الأفكار في ذهنك محدوداً، وينتهي بتفكير ورد فعل ثابتين ومتوقعين. الانفعالات الإيجابية تفرز أنماطاً من التفكير أكثر مرونة وشمولية، وهي تقود إلى القيام بفعل أفضل أكثر إبداعاً (إيسن، 1999؛ Isen؛ فريدركسون، 2002).

الانفعالات الإيجابية تملك أيضاً «تأثيراً معطلاً» للانفعالات السلبية. فهي تقلل من الخناق الذي تحكمه العواطف السلبية على بدنك وذهنك. وعلى ما يبدو فإنها تعمل بوصفها ترياقاً فاعلاً للتأثيرات السيئة للعواطف والانفعالات السلبية (فريدركسون، 2002).

أحد أهداف هارت ماث هو مساعدتك على توليد انفعالات إيجابية أكثر. الأدوات التي تعلمك كيف تحول حالة عاطفية انفعالية سلبية إلى

انفعال إيجابي (نفسياً و فيزيولوجياً) - تماماً وأنت واقع تحت تأثير الضغط- من أجل أن تكسب قدرة عقلية قلبية أكبر.

تقول الباحثة بربارة فريدرسون التي تعمل في قسم السيكولوجيا الإيجابية في جامعة ميتشغيان: «الانفعالات الإيجابية يمكن أن يكون لها تأثير يتجاوز مجرد جعل الناس (يشعرون بالراحة) أو تحسين خبراتهم الذاتية في الحياة. إذ إن لديها القدرة على توسيع نطاق أنماط التفكير المعتادة عند الناس وعلى بناء مراجعهم الاجتماعية والذهنية والبدنية» (2000, 4). وتضيف فريدرسون إلى ذلك أن هذه المراجع تدوم مدة أطول من الحالات الانفعالية الإيجابية العابرة التي قادت إلى اكتسابها، ويمكن أن تتسحب إلى لحظات مستقبلية، عندما يمر الناس بحالات عاطفية مختلفة من أجل جعلهم أكثر مرونة أمام محن المستقبل. وهكذا «فإنه عبر خبرات الانفعالات الإيجابية يغير الناس أنفسهم، ويصبحون أفراداً أصحاء وأكثر إبداعاً، ومعرفة، ومرونة، واندماجاً في المجتمع» (2002, 123). وتقرح فريدرسون أيضاً، استناداً إلى عملها، أن «إستراتيجيات المداخلات التي تشجع العواطف الإيجابية مناسبة جداً لمنع حدوث مشكلات متجذرة في الانفعالات السلبية ولعلاجها، كالقلق، والكآبة، والعدوانية، والمشكلات الصحية المتعلقة بالشدة النفسية» (2002, 1).

العلاج السلوكي المعرفي

المعالجة السلوكية المعرفية (CBT) هي الصيغة الأكثر شيوعاً للمعالجة النفسية الدوائية للاكتئاب. وتساعد المعالجة السلوكية

المعرفية على تحليل طريقتك خارج نطاق الأفكار والعواطف السلبية. تحثك المعالجة المعرفية على تحدي الافتراضات السلبية ومضمون أفكارك وعلى اتخاذ مقاربة أكثر عقلانية تجاه عواطفك. هذه المعالجة تعمل مع العقل. ولكن جهود العقل -مع- العقل لا تغير دوماً حالتك العاطفية. يمكن للعقل أن يخبرك بضرورة أن تقوم بالتغيير فيما تستمر عواطفك في الجيشان. من الصعب أن تحكم قبضتك على عواطفك العنيدة. فالأمر يتطلب مقدرة قلبية متأصلة ونية من القلب من أجل إعادة ترتيب عواطفك بفاعلية، بحيث لا تستمر هي في ترتيب أمورك والتحكم فيها.

لدى الناس شيء من النيات القلبية إزاء كل ما يفعلونه لمساعدة أنفسهم - ولكن إذا كانت الأنماط الانفعالية قوية فإنها تستطيع بسهولة أن تتخطى أفضل النيات. إن تفعيل التماسك القلبي عن تصميم هو طريقة سريعة للتحرر ووضع نظام جديد للعمل به.

علاج التقبّل والالتزام

يدعى العلاج الجديد الذي يحظى بالكثير من الاهتمام علاج التقبّل والالتزام (ACT). وقد جرى تطويره على يد ستيفن هيز Steven Hayes، المدير السابق لجمعية العلاجات السلوكية والمعرفية. وينصح المنادون بعلاج القبول والالتزام الناس بالأحاربوا المشاعر السلبية، بل القبول بها. يعلّمك هذا العلاج شكلاً من الوعي، وهو مقاربة بودية لملاحظة الأفكار والمشاعر دون تقمصها. وبعد أن تقبل شعوراً سلبياً تستخدم

ذهنك كي «لا يتقمصه» وتركز كل انتباهك على قيمك. يساعدك علاج ACT على ترسيخ التزامك بالارتباط بقيمك وعيش تلك القيمة.

سيكولوجيا القلب

من فهمنا لعلم وظائف النفس في هارت ماث يظهر أن علاج ACT يجعل القلب ينخرط في عملية المداواة. التقبّل هو خاصة قلبية. إنه لا يعني الإذعان أو الاستسلام للعواطف السلبية، وإنما يعني أنك أصبحت أكثر حياداً تجاهها، وهكذا تتوقف عن السيطرة على حياتك.

الانفعالات السلبية لها مكانها. إنها ليست سيئة، فهي تحتوي على معلومات تساعدك على كشف غوامض ما يجري في الداخل، وما هي الحقيقة في عالم الشعور لديك. عندما تحكم على أفكارك ومشاعرك تضيف طاقة سلبية تزيد من كثافة تلك المشاعر وشدتها وتعيق أي رؤية يمكن أن تحصل عليه.

فيما يتحدث علاج ACT عن التقبّل، فإن أدوات هارت ماث تشير إليه على أنه مصادقة المشاعر والتعامل معها بطريقة ودية، مما يعني استحضار الأفكار والمشاعر المضطربة إلى قلبك. المصادقة تحقق التعاطف مع الوضع وتزرع فتيل تلك المشاعر، بحيث تفقد سيطرتها. وهي تساعد قوة وذكاء قلبك على تصفية الكثير من ردود الفعل الانفعالية التي تكون مشحونة وجاهزة للإطلاق.

التقبّل والمصادقة هما موقفان يزيدان من تناغم إيقاع القلب. نحن نسمي مشاعر الحب، والاهتمام، والتعاطف، والتقدير، والغفران

مشاعر قلبية جوهرية؛ لأنها تأتي من قيم القلب الجوهرية. إنها ترفع من معنوياتك وجيدة من أجل جهازك كله. عندما تولد عن قصد مشاعر قلبية جوهرية حقيقية فإنك تغذي نفسك على كل المستويات - العقلي، والعاطفي، والجسدي، والروحي.

المشاعر القلبية الجوهرية تستحضر مواقف مثل عدم الحكم على الأشياء، وإبداء التقدير، والصبر، والاحترام تتبع من أعماق القلب. وكلما صممت على الالتزام بتوليد هذه المشاعر القلبية والمواقف العميقة تجاه نفسك والآخرين، تزداد التزاماً بقلبك، وذهنك، وعواطفك، وأفعالك، بحيث تستطيع أن تعيش قيمك الجوهرية.

إنه لأمر أساسي أن تعرف ما هي قيمك الأكثر عمقاً. معرفتك وتعايشك مع قيمك الجوهرية يجلب لك احترام الذات ويزيد من قوة نسيج حياتك. هذه القيم تأتي من قلبك. إنها جزء من ذكاء قلبك الذي يعرف بدهياً ما هو الأفضل للموقف بمجمله ولمصلحتك.

أدوات هارت ماث يمكن أن تسهل أشكال علاج مثل ACT ، CBT والأشكال الأخرى للمداواة من أجل أن تضيف مزيداً من سيكولوجيا القلب إلى العملية. يقدم علم نفس القلب طريقة جديدة للوصول إلى عمق القلب، ويركز على مصدر مختلف للقوة من أجل تسهيل التغيير، ويربطك بجوهر روحك. إنه ليس بالعلاج السريع، ولكن التسليم به يقويك بحيث تستطيع القيام بأشياء لم تكن قادراً على القيام بها من قبل.

خبرت توني مشاعر الحزن باكراً عندما كانت فتاة صغيرة. إنها تتذكر الشعور بالحزن كل الوقت، ورغبتها في البقاء في غرفتها والامتناع

عن اللعب مع الأطفال الآخرين. ولما دخلت في سن المراهقة ساءت الأمور. نوبات البكاء كانت أمراً طبيعياً بالنسبة لها. كانت طالبة جيدة محبوبة وقائدة. تقول توني: إن وضع نفسها في أدوار القيادة والمشاركة في أنشطة المدرسة مثل قيادة الهتافات كان مجرد لهو، محاولة للتعويض عن الألم والفراغ اللذين كانت تشعر بهما في داخلها.

استمرت حالة الاكتئاب لديها إلى ثلاثينيات عمرها، وهي تكافح كي تهض بأسرتها وتدير مهنتها الناجحة بوصفها متخصصة في جمع التبرعات. كانت توني تعلم أن لديها مشكلة خطيرة ورغبت بشدة في الحصول على المساعدة. جربت كل شيء من الدين والصلاة حتى التأمل، والمعالجة النفسية، ومضادات الاكتئاب للسيطرة على حالتها ولكنها وجدت أن كل ما تفعله كان جزافاً، أو علاجاً مؤقتاً. وبعد سنوات من المحاولة كي تحرر نفسها من هذا المرض العاطفي وصلت أخيراً إلى استنتاج مؤلم أنها ببساطة لن تشعر أبداً بالتحسن، وكل ما تستطيع أن تعيشه في حياتها هو مشاعر اليأس.

وذات يوم أخبرها صديق لها عن هارت ماث. كانت متعبة من بحثها عن علاج لمشكلتها، ولكنها قررت أخيراً أن تنتسب إلى برنامج «هارت ماث». تصف توني تجربتها قائلة:

في أثناء عطلة الأسبوع قمت بجهد مخلص للتواصل مع قلبي وفي أثناء إحدى محاولاتي حدث شيء لافِت للنظر. لقد حققت إنجازاً واكتسبت تجربة عميقة بالأمل والتحرر. بعد أيام من الحلقة الدراسية عرفت شيئاً

مختلفاً، ولكن كيف يمكن لهذا أن يحدث؟ لقد حققت إنجازات مؤقتة من قبل، ولكنني كنت أعود دوماً إلى الشعور بالكآبة. لطالما كنت أخشى العودة إلى أحضان الاكتئاب المزمن، لذلك كان من الصعب عليّ بعد كل هذه السنوات أن أتقبل فكرة أنني بمجرد اللجوء إلى قلبي سأتمكن من التحرر منه.

ظلت توني تمارس ما تعلمته مستخدمة واحدة من الأدوات عند الحاجة، لتتشط مشاعرها القلبية العميقة. وفي غضون شهر ذهب عنها الخوف من الاكتئاب. كانت تعرف أن تلك المشكلات العاطفية القديمة أصبحت وراءها، وأصبحت تبدو بالنسبة لها مثل حلم سيئ. وتحسنت صحتها بصورة مفاجئة. وحل الحبور والإشراق والرغبة في الحياة محل الاكتئاب. كان ذلك قبل عشر سنوات مضت.

تقول توني: إن حياتها أصبحت أكثر إنجازاً وغمى، حتى وسط الضغوط والتحديات، وذلك لأن الأدوات لا تزال تكشف لها عن وعي جديد وبنيات عاطفية ممتعة. كما أن خبرتها الدرامية توفر مثلاً رائعاً عما يمكن أن يحدث عندما يصبح قلبك حياً. المشكلات العاطفية يمكن أن تكون أصعب ما يمكن التعامل معه، لا سيما إذا كانت طويلة الأمد مثل مشكلات توني. ربما تطلعت إلى قلبها كي يساعدها من قبل، ولكن دون أن تعلم ما يُفترض أن تفعله أو كيف تُفعل ذكاء قلبها بإمداده بالثبات والمثابرة؛ لذا استمرت تعاني سنوات. وعندما قامت بذلك الاتصال القلبي الأكثر عمقاً استجابت عواطفها لذلك، واتخذت حياة توني تحولاً كبيراً نحو الأفضل.

ارتباطك مع روحك

نعرف بالتجربة أن قلوبنا هي نقطة الاتصال الرئيسة مع الروح. لا تؤكد ذلك خبرتنا الموضوعية فحسب، ولكن هناك دليل بيولوجي يؤيده أيضاً.

القلب عند الجنين هو أول عضو ينمو، حتى قبل جذع الدماغ. ومن الدهش أن القلب يبدأ في الخفقان من تلقاء نفسه دون أي حافز فيزيائي معروف. ونحن نتوقع أن البحث العلمي المستقبلي سوف يشير إلى أن القلب الفيزيائي هو محطة التوزيع المركزية لروح المرء الحقيقية ومركز التنظيم البدهي للعقل، والعاطفة، والجسد.

ومن حسن الحظ، أن الناس لا ينتظرون العلم لتطوير أجهزة قياس للبرهنة على وجود الروح قبل ارتباطهم مع الذكاء المنظم لقلوبهم.

وكلما جربت حالة تماسك إيقاع القلب أكثر تستطيع شبكات الدماغ الطبيعية لديك بسهولة أكبر أن تظل في مستوى من الأداء الوظيفي أكثر صحة. واستخدام أدوات هارت ماث ليس مجرد عملية نفسية، بل إنه ينشئ مع الوقت تحولاً نفسياً يجمع جملتك الكاملة -القلب، والدماغ، والنفوس، والعواطف، والجملعة العصبية- في حالة ديناميكية من التماسك والتناغم. في هذه الحالة المتماسكة يصبح ذكاء القلب وقوته جاهزين من أجل التحول العاطفي.

يُمكنك ذكاء القلب من التكيف مع تحديات الحياة والحفاظ على الطاقة الانفعالية؛ كي تستعيد السيطرة على حياتك. والنتيجة أن حياتك

تصبح أكثر غنى من حيث القيمة والمعنى، ويعود الأمل ليلوح في الأفق من جديد. ومع زوال الاكتئاب، فإنك تكتشف الإمكانيات الكامنة التي كانت مخبأة في قلبك والتي لم تكن تعرف بوجودها أبداً. وتصبح أنت مصدر توليد الأمل الخاص لنفسك.



obeikandi.com

الفصل الخامس

فهم الاكتئاب الناجم عن التوتر

إن مشاعر القلب العميقة كالحب، والاهتمام، والتقدير، والتعاطف، والغفران هي ما تعطيك قوة التماسك لتعيش قيمك الجوهرية. ولكن غالباً ما يحتاج الشعور الحقيقي الأصيل بالحب أو الاهتمام لبذل مجهود إضافي للحفاظ عليه.

إذا أضفنا شيئاً من الشعور بعدم الأمان إلى شعورك بالحب نحو صديقتك، وعندها سيأخذك ذهنك مباشرة نحو ارتباط خانق، أو غير، أو حتى خوف يحدث شللاً. إذا تقمصت أو ارتبطت إلى حد بعيد مع أي شيء تهتم به - عمل أو طفل أو غير ذلك - ولم تسر الأمور على هواك فإنك ستشعر بالاستنزاف من القلق والاضطراب. وما يزيد الأمر سوءاً هو تقمص الحالة، الأمر الذي يجعلك تشعر وكأنك ضحية.

الحب والاهتمام المعرضان للشعور بعدم الأمان، والارتباط الزائد، أو التقمص الزائد يتحولان إلى مشاعر قلبية أدنى. أنت لا تزال تهتم - بزوجتك، أو طفلك، أو عمك - لذا فأنت لا تزال تشعر بقلبك إلى حد ما. ولكنك تكبل أيضاً بفعل الاهتمام المفرط أو الارتباط الزائد عن الحد. هذه المشاعر القلبية الأدنى ترسل إشارات ضاغطة إلى كامل جسدك للمواجهة أو الهرب. والإحساس بعدم الأمان يسحب الطاقة

من قلبك إلى الأسفل إلى الضفيرة العصبية الشعاعية (التي تقع نحو 4 إنشات تحت القلب، تحت عظم الصدر مباشرة) دافعة إياك إلى أن تتمسك بما أنت مرتبط به أو تغلق قلبك بوصفها وسيلة لحماية الذات. الحب يمكن أن يتحول إلى غيرة أو حتى كراهية. والاهتمام يمكن أن يتحول إلى قلق. التقدير يمكن أن يخرج من النافذة ليحل محله اللوم أو التوبيخ. مع هذا فأنت لا تزال تستطيع أن تشعر بشيء من حبك أو اهتمامك أو تقديرِك الأصلي.

عندما تدخل هذه المرحلة من المشاعر القلبية المختلطة يصبح شعورك بمن أنت حقيقة أمراً منتهياً. لا بد من لوم شيء ما أو أحد ما، ولكن قلبك هو الذي سيدفع الثمن. وبعد كل شيء قد يبدو الأمر كما هو لو أن قلبك هو الذي جرّك إلى ذلك الطريق من الضغط والألم.

فهم التمييز ما بين رفع مشاعر الحب والاهتمامات القلبية الجوهرية وكبح المشاعر القلبية الأدنى (الناجمة عن الاهتمام الزائد، أو التقمص الذاتي المفرط، أو الارتباط المفرط) يمكن أن يوضح الكثير من الحيرة حول لغة القلب، كما يمكن أن يساعد على شرح سبب ارتباط الهمود أو الاكتئاب بأمراض القلب في أغلب الأحيان.

تولد المشاعر القلبية الجوهرية كالأهتمام والتقدير أنظمة إيقاعية قلبية متناغمة ومتماسكة. أما المشاعر القلبية الأدنى، كالقلق والارتباك، فتولد إيقاعات قلبية غير متماسكة. معرفة الفرق ضمن نفسك والأدوات التعليمية لاستبدال إيقاعات القلب غير المتماسكة بإيقاعات متماسكة هي مفتاح التخلص من الاكتئاب وتحسين صحة القلب. قد يبدو هذا

صعباً عندما تشعر بأنك مضغوط أو محبط، ولكن هناك أدوات بسيطة لبناء التماسك وتقنيات تساعدك على إحداث ذلك التحول المهم.

تقنية التماسك السريع

التماسك السريع تقنية سهلة، ومع هذا فاعلة للتخلص من الألم وجلب تماسك أكبر لإيقاعات قلبك. وما إن تتقن هذه التقنية فإنها لن تأخذ من وقتك إلا دقيقة للقيام بها. هناك ثلاث خطوات لهذه التقنية:

الخطوة الأولى - التركيز على القلب: ركز اهتمامك على منطقة قلبك. إذا بدا ذلك مربكاً لك، فجرب أن تركز على إبهام قدمك اليمنى وهزه. ركز الآن على مرفقك الأيمن. والآن ركز بهدوء على مركز صدرك، منطقة قلبك (كثير من الناس يعتقد أن القلب إلى اليسار من الصدر، ولكنه في الواقع أقرب إلى المنتصف خلف عظم الصدر). لعلك تريد أن تضع يدك فوق قلبك كي تساعد نفسك على صب تركيزك هناك. إذا كان عقلك يستغرب هذا ويتشكك، فحاول أن تستمر في تركيز انتباهك على منطقة القلب وأنت تقوم بالخطوتين الثانية والثالثة.

الخطوة الثانية - تنفس القلب: وأنت تركز على منطقة قلبك تخيل تنفسك يجري في الداخل والخارج عبر تلك المنطقة. هذا يساعد ذهنك وطاقتك على أن تبقى مُركزة على منطقة القلب وعلى تزامن التنفس مع إيقاعات القلب. تنفس ببطء ورقةً عبر قلبك (عدّ إلى الرقم 5 أو 6). قم بذلك حتى تشعر بتنفسك يتم بسلاسة وتوازن وليس بالإرغام. قد تكتشف أنه من الأسهل إيجاد إيقاع بطيء سهل بالعدّ «ألف، ألفان»

بدلاً من «واحد، اثنان». تابع التنفس بسهولة حتى تجد إيقاعاً داخلياً طبيعياً يعطيك شعوراً جيداً.

الخطوة الثالثة - شعور القلب: تابع التنفس عبر منطقة قلبك. فيما أنت تفعل ذلك، استرجع شعوراً إيجابياً، وقتاً شعرت فيه بداخلك بالراحة، وحاول تكرار تجربة ذلك. يمكن أن يكون شعوراً بالتقدير أو الاهتمام نحو شخص معين، أو طفل مدلل، أو مكاناً تمتعت به، أو نشاطاً مرحاً. اترك نفسك تشعر بذلك الإحساس الطيب بالتقدير أو الاهتمام. وإذا لم تستطع أن تشعر بأي شيء، فلا بأس، حاول فقط إيجاد موقف التقدير أو الاهتمام. وما إن تجده، حاول أن تساند الموقف بمتابعة خطوات التركيز القلبي والتنفس القلبي والشعور القلبي.

يساعدك الشعور القلبي على زيادة التماسك دون الاستمرار بالتركيز على إيقاع تنفسك. إذا كان من الصعب عليك أن تجد شعوراً أو موقفاً إيجابياً، فخذ برهة الآن كي تتذكر حالة أو حالتين شعرت فيهما بمشاعر رافعة للمعنويات حتى لو حدث ذلك منذ وقت بعيد. اكتب هذه التجارب أو تذكرها، بحيث يكون من السهل أن تسترجعها عندما تمارس تقنية التماسك السريع.

من المهم ممارسة تقنية بناء التماسك هذه مدة دقيقة عندما تشعر بالارتباك، أو الحزن، أو الضغط. كما تستطيع ممارستها بعد أن تستخدم أداتي الملاحظة والتحرر وقوة الحياد. مع الاستخدام الحقيقي لهاتين الأداتين وتقنية التماسك السريع تستطيع أن تعيد الاهتمام المرضي الزائد والارتباط الزائد والتماثل (التقمص) المفرط إلى اهتمام أكثر توازناً وتماسكاً.

أوجد ممارسة روتينية سهلة وبسيطة لبناء التماسك، وافعل ذلك بجد وصدق. ابدأ بممارسة تقنية «التماسك السريع» بوصفه أول شيء تفعله في الصباح لتتھياً ليومك. ثم استخدمه عندما تشعر بأنك مقهور أو حزين أو واقع تحت ضغط ما في أثناء اليوم، وأعد القيام به في الليل، بوصفه آخر شيء تفعله قبل النوم.

راقب نفسك على مدى الأيام القليلة المقبلة، واكتب ملاحظات عما هي الأمور العامة المهيمنة المسببة للقلق أو المواقف والمشاعر الضاغطة في داخلك. لاحظ إيقاع ونمط تلك المقلقات والحالات النفسية. استخدم الأدوات التي تساعدك على منع ظهور تلك الأنماط المتكررة أو علاجها. وبهذا ستتمكن من إعادة ترتيب نظامك الخاص على نحو أكثر تماسكاً.

تطوير حدس سليم

للتماسك المتزايد عدة فوائد ذهنية وعاطفية وجسدية. وأهم هذه الفوائد هي أنه يساعدك على تطوير إرشاد ذاتي حدسي. معظم الناس يفكرون في الحدس على أنه قدرة عقلية أو ابتكار جديد، مثل المصباح. ولكن التطبيق العملي الأهم هنا هو تطوير حدس سليم حول كيفية التحرك بشكل أكثر فاعلية في أثناء الحياة اليومية. الطريقة الأولى والأهم لتسمية ذلك الحدس الصحيح هي أن تعرف متى تكون داخل قلبك أو خارجه. بقدر ما تكون مع قلبك يزداد الارتباط والتماسك ما بين العقل والعواطف والجسد. هذا الارتباط التماسك هو ما يسمح للحدس أن يتدفق داخل منظومة الكائن الحي.

الحدس هو تدفق معلومات من روحك الحقيقية. لقد أظهر البحث في «مؤسسة هارت ماث» أن المعلومات الحدسية تتسجل أولاً في القلب ثم تنتقل إلى الدماغ/العقل (ماكراتي ورفاقه -2004، أ، 2004 -ب) لهذا السبب نحن نسميه حدس القلب أو ذكاء القلب.

ممارسة تقنية «التماسك السريع» هي بمنزلة التمرن لمساعدة تطوير نظام الإرشاد الذاتي الحدسي لديك. مع استعمالك لتقنية «التماسك السريع» وتقنيات بناء التماسك الأخرى التي ستتعلمها في الفصول القليلة القادمة، سوف تحقق الارتباط التماسك الذي يحفز أو يستدعي ملكات التفكير العليا لديك -حدسك- لتسهيل تخلصك من الضغط أينما اتجهت. سوف تعمل حاجزاً واقياً بينك وبين الضغوط التي تظهر بحيث لا تستنزفك كثيراً، وسوف يكون لديك حدس أوضح حول كيفية رد فعلك. وفيما أنت تبني ذلك الارتباط التماسك سيسهل حدسك تقنية أشكال الضغط والاكتئاب في خلاياك والتخلص منها.

تذكر أن تقنيات بناء التماسك تتضمن إظهار «شعور قلبي» جوهري أو موقف مثل الحب، الاهتمام، التقدير، أو عدم إطلاق الأحكام، لا مجرد «التنفس القلبي». إنها قيم قلبك الجوهرية ومشاعره التي تخلق كشفاً حدسياً وتمدك بالقوة لطرد الاكتئاب.

يمكنك أن تعتنق التغيير

كثير من الناس يخشون التغيير، حتى لو كان إيجابياً. إنهم يخافون من التخلي عن الصيغ والحالات القديمة المألوفة، فالمألوف أكثر راحة، حتى لو

كان هزياً. يستطيع القلب أن يسهل عملية إطلاق الحالات والعادات التي لا تخدمك. وتعلم التنظيم العاطفي عبر «التماسك السريع» والأدوات الأخرى سيساعدك على إعادة التحكم في حياتك بحيث تستطيع أن تتحرك نحو التغيير بخطوة أكبر مما تتخيل. آلاف من زبائن «هارت ماث» قد جربوا التغيير السريع، الإيجابي القابل للتطبيق عبر ممارسة هذه التقنيات، ولطالما أكدت لهم الممارسة ضمناً أنهم على الطريق الصحيح.

وتبين لنا قصة ج. ك المؤثرة هذا بوضوح. ج. ك محام شارك في حرب العراق، واستخدم تقنية التماسك السريع؛ للتخلص من اكتأبه الحاد وللتكيف مع ضغوط المعركة والعودة إلى الوطن.

عندما بلغت أنني سأشارك في حرب العراق أصبت بالذهول. على الفور أصابني اكتئاب شديد، وشعرت بأني أواجه نفقاً مظلاماً مفر منه. والأمور التي مارستها لأخفف عن نفسي كانت لا معنى لها. ولم أعد أستطيع أن أستمتع مع عائلتي ولا أصدقائي ولا صديقتي. كنت أجلس معهم وأنا أعدّ الدقائق المتبقية قبل أن أبتعد عنهم. في معسكر المجندين كان الاكتئاب قد تمكن مني. كنت طوال حياتي من معجبي فريق بوسطن ريد سوكس، ولكنني لشدة اكتأبي نمت في أثناء مبارياتهم في الجولة الأخيرة على بطولة العالم. عند تلك المرحلة أخذت عمتي بيدي وعرفتني على مدرب «هارت ماث».

كنت محظوظاً جداً أن أتعرف على هذه الأدوات في ذلك الوقت العصيب جداً في حياتي. وفي الحال أعطتني تلك الأدوات خطة للعب وإستراتيجية للتعامل مع الشدة.

كان خوفي الأكبر قبل المغادرة أنني سأخسر تلك الأدوات عندما سأبتعد. جميعنا رأى فتياناً عادوا من الضغط العاطفي سكارى. كان الجيش يهيئنا ويدربنا لمرافقة مواكب القيادة وحمايتها، ويقدم لنا إستراتيجيات للتعامل مع أي كمين أو هجوم كيماوي، ولكنه لم يعطنا موارد أو إستراتيجيات للتعامل مع كمين الضغط العاطفي وهجوم القلق والتوتر. وهذا ما أعطتني إياه أدوات «هارت ماث» وكان أهم استعداد من بين جميع الاستعدادات التي تلقيتها.

منذ البداية بين لي مُدربي في «هارت ماث» أنه عليّ ألا أكون ضحية للضغط الذي حولي وأن عواظفي و«مخاوفي» ليست هي العدو. مارست مرة تلو المرة تقنية التماسك السريع قبل أن أغادر مُركزاً انتباهي على المنطقة المحيطة بقلبي وعلى تنفسي الشعور بالعظمة الذي أحسّ به عندما أمارس رياضة التزلج -الشعور بالبرد وهواء الرياح في وجهي، وحرية الطيران نزولاً إلى أسفل الهضبة-. كان ذلك من شأنه مساعدتي على أن أكون هادئاً وأن أرى بوضوح أكبر مدى استجابتي للأوضاع التي كنت أواجهها. إن معرفتي أنني أملك السيطرة من حولي سواء ما إذا كنت «سأخسر» أو العكس أزالتي اكتئابي، وأعطتني إحساساً بالقوة في وضع لم أتوقع أبداً أن أكون فيه.

كنت مرعوباً ونحن نطير في منتصف الليل متجهين إلى العراق. وعندما وصلنا، وبعد أن بقينا مستيقظين طوال الليل، نُقلت بطائرة هليكوبتر إلى القاعدة، حيث أجريت مقابلة مع ضباط من مستوى رفيع؛ ليروا ما إذا كنت مؤهلاً للعمل معهم أو ما إذا كان يجب أن يتم إرسالني إلى خطوط الجبهة. كان ذلك رهاناً. كنت متعباً، فزعاً، غير حليق، ومرتبكاً. طرقت

على قلبي وشرعت بالتزلج نزولاً في المنحدر الخاص بـ «بمشاهدة» كبار الضباط عند مواجهتهم لهجوم بقذائف المورتر!

إنه يومي الأول، وهم قرييون جداً - يحاولون قتلنا، وها أنا أحدث عن إجراء مقابلة في ذلك الجو المشحون بالقلق والضغط! قمت بتطبيق تماسك سريع وعالجت الوضع بهدوء وتوازن. في النهاية نلت المركز الذي أردته، العمل مع موظفين رفيعي المستوى وطيارى هليوكوبتر.

بعد رحلة أداء الواجب تلك التي دامت عشرة أشهر، كانت العودة إلى البيت تحمل هي الأخرى بعض الضغوط. ساعدتني أدوات هارت ماث على التكيف في البدء مع الحياة بعيداً عن الوطن في ظل نوع من الصدمة الحضارية، ومن ثم بعد عودتي خاصة وأنه كان عليّ أن أوفر وقتاً خاصاً لكل شخص من حولي، علاوة على الضغط الناجم عن رغبتني في التأكد من شعور كل واحد منهم بمحبتني له. في الوقت نفسه كنت أحتاج إلى إعادة التأقلم مع عودتي. وقد ساعدتني أدوات «هارت ماث» على توصيل مدى اهتمامي بهم، ذلك الاهتمام غير المبالغ فيه، دون أن أرتبك بمطالبهم، ودون أن أقول أشياء قد أندم عليها فيما بعد.

لما كنت قد تمرنت على تقنيات «هارت ماث» في أرض المعركة، أصبحت اليوم أستخدمها بسهولة في قاعة المحكمة طوال الوقت. فهي تساعدني في التركيز على كل ما هو مهم، معطية إياي القدرة على رؤية الأشياء في حياتي. إنها تمدني بالقوة وتساعدني على التقاط ما هو مهم من أبسط الأشياء علاوة على التمييز بين ما هو مهم وما هو غير مهم.

بدء من أهمية الأمر

يعطي الناس معنى وأهمية لما يمكن أن يحدث، بطريقة تثير القلق والمخاوف التي يمكن أن تعرضهم مباشرة للوقوع بين براثن الاكتئاب. كما يعلقون أحياناً أهمية على الخبرات العاطفية السابقة. إنهم يبنون واقعهم بناءً على تجارب انفعالية من ماضيهم، تؤثر في مفاهيمهم الحالية، وردود أفعالهم، وعمليات تفكيرهم.

عندما تضع أهمية كبيرة جداً أو درامية لتجارب عاطفية وانفعالية سلبية فسينتهي الأمر بأن تستنزفك تلك التجارب. الاستغراق في التأمل والتفكير هو ما يقوم به الدماغ لمحاولة حل ألم عاطفي، ولكنه لا ينجح. إن كل ما يفعله هو أنه يضيف أهمية أكبر وتقمصاً مبالغاً فيه لتجربة سلبية فحسب.

من المهم أن تفهم كيف يعطي عقلك تلك الأهمية البالغة للأمر، ومن ثم يقودك إلى طريق اليأس. وإليك هنا بعض الطرق النموذجية لحدوث هذا.

يمكن، على سبيل المثال، للأهمية أن تبدأ بمشاعر عاطفية تجاه ما كانت عليه الأمور (حقيقة أم خيالاً). بعد ذلك يقوم عقلك بالارتباط ارتباطاً زائداً بتلك الخبرات ويقتنعك بأنك لن تكون سعيداً مرة أخرى دونها. أو يمكن أن يبدأ الأمر بالتعاطف مع مشكلة شخص آخر، ثم يتخذ ذهنك ذلك الشعور العاطفي ويستنزف طاقتك بالقلق والحزن. أو قد تكون لديك توقعات حول نفسك أو الآخرين، ولكن عندما لا

تتحقق هذه التوقعات يحول ذهنك خيبة الأمل إلى شفقة على الذات فتشرع بالتجهم والقنوط.

الحساسية العاطفية، والارتباط، والتعاطف، ووضع التوقعات تبدأ بوصفها تعبيراً قلبياً عن الاهتمام. وإذا ما نظرت نظرة أعمق فسوف ترى كيف تستطيع هذه المواقف أن تقود إلى المبالغة في الاهتمام، والكثير من المعاناة، ووجع القلب والاكتئاب.

وفي حين أن الشعور القلبي الجوهري بالاهتمام الأولي يكون مولداً للطاقة ورافعاً للمعنويات فإن الاهتمام الزائد عن الحد يحدث ضغطاً واستنزافاً. عندما تعيد ذهنك وقلبك إلى حالة من التراصص المتناسك تستطيع عند ذلك أن تحول الاهتمام الزائد إلى اهتمام حقيقي وتحرر نفسك. دعنا نرى كيف يتم هذا.

الحساسية العاطفية

تبدأ الأحاسيس العاطفية بحب مخلص أو شعور بالاهتمام ينتهي إلى حزن. عندما يتحول شعور لطيف بالاهتمام إلى إحساس عاطفي محزن - كالشوق لشخص قضيت معه أوقاتاً طيبة - فإن الصور الحسية والذكريات العاطفية تنشئ إحساساً بالخسارة يمكن أن يجعل قلبك يغوص في حزن عميق.

إذا بقيت عاطفياً أكثر من اللزوم، فهذا سيسبب لك «نزيف القلب». وسرعان ما يجذب أي إحساس عاطفي قوي غيره من الأحاسيس، حتى قبل أن تشعر بأنك غائص في مستنقع الكآبة. يفرط العقل في تماثله

مع الذكريات وتقمصها - معطياً أهمية أكبر لما كان يمكن أن يحدث - مما يشعل شرارة الحزن والارتباك اللذين يتحولان في النهاية إلى بؤس واكتئاب. التحكم في العاطفة لا يعني القضاء على شعور الحزن أو كبحه. بتعلمك كيفية التحكم في المشاعر الحساسة التي يمكن أن تتحول إلى حزن تستطيع أن تعيد الطاقة إلى قلبك وتحقق التماسك المطلوب. استخدم تقنية التماسك السريع، بحيث تمكّن قيم قلبك الجوهرية العميقة من التعبير عن نفسها. وبذلك فإنك تكرم ذكرياتك المتعلقة بأشخاص آخرين عبر رفع العواطف الحساسة إلى مستوى التقدير أو التعاطف والتفهم.

التقدير طريقة سريعة يمكنك عبره أن تستحضر روحك الحقيقية على نحو أكبر. عند تركيزك على الشعور بالتقدير، يمكن أن يتضح حدسك أكثر. أفكارك ونظرتك سوف تتغير. حدس القلب - وليس عاطفة العقل - هو ما سيرشدك إلى موقف آمن جديد يعطيك شعوراً أفضل لنفسك الحقيقية. غالباً ما يأتي الحدس مثل أفكار هامسة هادئة تدلك على الاتجاه الذي عليك أن تسلكه. وحتى لو لم يدلك حدسك على اتجاه مباشر، فإنك ستعيد بناء طاقتك وشعورك بالطمأنينة والأمان.

احذر المشاعر العاطفية تجاه نفسك أيضاً. إذا كان وزنك زائداً وتعيش على ذكرياتك عندما كنت رشيقيماً وكان قياس جسمك مناسباً يسمح لك بارتداء ملابس أصغر حجماً، فإن تلك العاطفة يمكن أن تتقلب إلى يأس. إنها ليست الذاكرة في حد ذاتها، ولكن الارتباط الزائد بما كان ذات مرة، إضافة إلى الشعور بالفشل هو ما يسبب حرقاً في القلب، ويستهلك قوتك

وطاقتك. البقاء في الفشل يجلب ذكريات أخرى عن إخفاقات سابقة أو حقب من حياتك لم تعد موجودة الآن. وهنا فإن الاكتئاب والتواني سوف يلغيان قيمة حياتك ولن يعطياك أبداً أي حدس سليم.

عندما تميز الأفكار العاطفية المهيمنة عليك استخدم تقنية «التماسك السريع»، واستحضر الشعور بالتقدير لأمر ما في حياتك الآن، وتمتع بذلك الشعور بضع دقائق. هذا ما سيعيدك إلى اللحظة الحالية ويشرع في إعادة ترميم قوتك العاطفية المجهدة. كما يمكن أن يزودك بمفاهيم جديدة عن كيفية التحرك نحو الأمام.

التعاطف

التعاطف أو مشاركة شخص آخر أحزانه أمر قد يوقعك في مصيدته؛ لأنه يجعلك تبدو كما لو أنك مهتم حقاً بذلك الشخص. وفي الواقع إن مشاعر التعاطف الزائدة تنقص من حدسك حول كيفية تقديم المساعدة وتقلص قدرتك على الاهتمام. وعندما يرثي ذهنك لحال شخص آخر فإنه غالباً يتصور بؤساً أكثر مما هو موجود بالفعل. وقبل أن تعرف هذا تكون قد استغرقت في الحزن واستنزفت قواك، ويصبح هناك اثنان جديران بالشفقة بدلاً من واحد.

الرافة قيمة قلبية جوهرية ترفعك عن الوقوع في مصيدة التعاطف الزائد المستنزف للطاقة. إنه توازن ما بين الاهتمام والتفهم. إن الأمر أشبه ما يكون بمحاولة سيرك بحذاء شخص آخر، فإنك هنا تعرف متى تتوقف عن السير، ومن ثم لن تذهب معه إلى ذلك المنحدر الزلق!

وصف صديق لنا الفرق قائلاً: «إذا كان دلو أحدهم مثقوباً فلن يفيدته إن ثقتب دلوك».

التعاطف الزائد يستنزف الطاقة، في حين أن الرأفة تعطيك الطاقة وتقدم لك البصيرة اللازمة لكيفية تقديم المساعدة. انتبه لنفسك عندما تكون غارقاً في مشاعر التعاطف مع شخص ما. تستطيع أن تشعر بها كأنها تشدّ أوتار قلبك أو تعطيك شعوراً ثقیلاً في جوف معدتك. استخدم التماسك السريع لتحول انتباهك وطاقتك إلى قلبك وبعيداً عن قلق ومخاوف الذهن التي تبطن الشعور بالعطف. تنفس شعور القلب بالتقدير والحنو على ذلك الشخص وعلى نفسك من أجل أن تستعيد التوازن العاطفي.

الارتباط الزائد

أن تفرط في الارتباط بأي شيء أمر يستهلك نشاطك ويعيق التعبير عن قيمك العميقة. إنه يلزمك بالناس أو الأشياء أو الأفكار إلى الدرجة التي تخسر فيها القدرة على رؤية الأشياء.

الأم لديها شعور طبيعي بالحب وبالارتباط بطفلها. ولكن إذا كانت تهتم به أكثر مما ينبغي وتدللّه دلالاً زائداً عندما يكونان معاً أو تقلق في كل مرة عندما يكونان متباعدين، فإنها تعزز الشعور بعدم الأمان لكليهما وتضيّع فرصة إغناء حب أعمق. الأولاد الأصحاء يبتعدون عن الأبوين إذا ما أسرفا في عنايتهم واهتمامهم وارتباطهم الزائد بهم مما ينقص من روعة الحب ويقود إلى التعاسة.

يحدث الارتباط الزائد عند فقد الشعور بالأمان وتخشي ألا تتحقق حاجاتك. قلبك قد يحتاج شيئاً غير ما تظن أنك بحاجة له أو ينبغي أن تحصل عليه. من السهل أن تسيء فهم الرغبة العاطفية الانفعالية على أنها رغبة قلبك الحقيقية.

عندما كانت ديان في الكلية كانت مستغرقة في الارتباط الزائد بفكرة إيجاد علاقة رومانسية. وعندما لم تجد تلك العلاقة عوضت عن ذلك بالأكل الزائد، وزاد وزنها 50 رطلاً (باوند) في ستة أشهر. لتعويض ذلك النقص العاطفي أصبحت شرهة وأصيبت بالبوليميا. بعد ذلك جعلها وزنها الزائد تشعر بأنها غير جذابة مما زاد من قلقها؛ لذا كانت تأكل أكثر. الارتباط الزائد يمكن أن يصبح استنزافاً مستمراً في نظام جسدك، نظراً للأفكار السلبية المتكررة والمواقف التي تغذي شعورك بعدم الأمان.

التحكم في الرغبات بذكاء القلب يساعد على حمايتك من تشوش الرؤية بسبب المخاوف. استخدم تقنية «التماسك السريع» عندما تجد نفسك مدفوعاً برغبة ما. إنها سوف تعزز قوتك كي تؤخر الشعور بالرضا إلى حين تتأكد من أنك تتبع قلبك الحقيقي، وليس مجرد ذلك الانجذاب العاطفي.

ضع في ذهنك أن الارتباط بنتيجة معينة يقف سداً حقيقياً في وجه الإنجاز الذي تأمله. أما الخبرات المرضية فستجعلك تستبدل الشعور بعدم الأمان بالشعور بالتوازن والأمان.

التوقعات والآمال

كل واحد منا لديه توقعاته وآماله. أنت تتوقع أن تشرق الشمس في الصباح، وتتوقع أن تكون أسرتك وأصدقائك غداً كما كانوا بالأمس تماماً، وتتوقع أن تتصرف أنت، ومن تهتم بهم بطرق معينة. ولكن كلما ارتبطت أكثر بهذه التوقعات ستكون خيبة الأمل أكبر إذا لم تتحقق. وهذا يعود لأنك تستهلك عاطفتك كي تجري الأمور بالطريقة التي تريدها أو تعتقد أنها يجب أن تجري وفقها. هذا ليس بالأمر السيئ، إنه من طبيعة البشر فحسب.

إن توقعات الزوجات، والأزواج، والأطفال، والزملاء، والمعلمين، وتوقعاتك التي لا تتحقق هي مصدر معظم الأذى واليأس، إذ يضيع الأمل مع استنزاف خيبة الأمل لمخزونك العاطفي.

دعنا نقول: إنك أنجزت مشروعاً في عملك، وأنت على وشك أن تستعد لوضع تقرير عنه. إن توقعك هنا أن رئيسك أو فريقك سيكونان قلقين مثلك، يمكن أن يُوجد شعوراً بالدمار إذا لم يكونا كذلك فعلاً. مقارنة التقرير بمرح وتوقع متوازن - بدلاً من توقع خيالي أو غير ممكن - سيعطيك مرونة أكبر. من الأفضل أن تُسلم التقرير بإخلاص، وأن تبقى متقبلاً لتغذية راجعة، وتحافظ على شعورك بالأمان، بهذه الطريقة، سواء تحققت توقعاتك أم لا، تستطيع أن تتحرك قُدماً دون خسارة لطاقتك.

التوقعات الكبيرة تقود إلى تعاظم المخاوف المرتبطة بتحقيق الكمال وفعالية الأداء التي من شأنها فقط أن تزيد الضغط، ويمكن أن تقود إلى الوقوع فريسة الإحباط. وقصة ستايسي هي خير مثال على هذا.

حب الكمال يسري في عائلتي. أمي وأبي كلاهما لديهما أكثر من شهادة تخرج من فروع كلية أيفي. الأداء الرفيع كان الهواء الذي تنشقته، وهكذا فإنني في مدة نشأتي إذا سألني أحدهم إن كانت تراودني أي مخاوف حول الأداء، فما كنت لأعرف عمّ يتحدث. ترى هل يعرف السمك ما هو الماء؟

عندما كنت في السابعة من عمري قُتلت أعز صديقة لدي في جريمة عنف. بعد ذلك بوقت قصير توفى جدي ثم جدتي فجأة. ووقعت في حالة من الاكتئاب المرضي.

في السنوات العشرين الآتية جربت كل علاج، من العلاج النفسي إلى الأدوية، إلى الممارسات الروحانية، محاولة أن أتجاوز هذا الوحش الذي سمّيته «كلب الحزن الأسود». كل شيء كان يصلح لوقت قصير، تاركاً لدي نظرة ملؤها الغيظ حول كيف يمكن أن تكون الحياة دون وجود ضغوط من العيار الثقيل ترهق كاهلي. وبعد ذلك أعود حتماً لأرزع تحت وطأة المشاعر القاهرة والقنوط الذي يجعلني في حالة من اليأس العدمي.

لقد دخلت المستشفى تكراراً بسبب ألم غامض، وبسبب أعراض سن اليأس التي لم يكن هناك تفسير لها وأنا في سن العشرين. تركت المدرسة، وكانت لدي ميول انتحارية لشدة اليأس، وعانيت من الهبات الساخنة ومختلف الآلام، ولم أغادر مضجع والدي مدة أشهر.

في سن الثانية والعشرين تداويت بمشتقات عقار البروزاك. وأعطاني العلاج انفتاح جديد على الحياة. صحيح أنني اكتسبت وزناً زائداً، ولم أستطع النوم، وعانيت من ضعف الذاكرة بوصفها تأثيرات جانبية للدواء،

إلا أنني لم أهتم بذلك. أول مرة كنت حرة. ولكن بعد ذلك، ومثل أي شيء آخر، لم يعد ذلك المضاد للاكتئاب يفيدني.

في منتصف أسبوع من أسابيع امتحانات الشتاء التي في أثنائها كان قلقي على أدائي في أقصاه، قطع صديقي علاقته معي وكان ذلك في اليوم نفسه الذي أعلنت فيه الولايات المتحدة الحرب على العراق. شعرت بالقلق والتشوش إزاء السياسة العالمية، والدين، والروحانيات، والعيش في مكان جديد دون أصدقاء أو أسرة بقربي، والشعور بعدم وجود مكان ألبأ إليه.

وانفجر اكتئابي. أتذكر الوقوف على جرف يطل على طريق قرب المحيط، أتقصى الزاوية الأنسب للقفز لأنهي حياتي. وفجأة شعرت بشيء من السخرية. كنت في ذلك المرتفع وأريد أن أقتل نفسي. كان ثمة شيء مضحك في الأمر مثل «لماذا أفعل هذا؟» من الواضح أنه لا يفيد! وبدلاً من أن أرمي بنفسي من ذلك الجرف الشاهق، وجدتي أتلو صلاة أدعو فيها لنفسي بالسلامة. ليس السلامة المؤقتة بل سلامة حقيقة ودائمة، مستقلة عن الظروف.

بعد أسبوعين وجدت نفسي أتطوع للعمل لدى معهد هارت ماث في مدة عطلة الربيع من كلية الطب. كان العمل الذي قدموه لي هو أن أنسخ بعض أوراق بحثهم، ولا سيما البحث الذي قاموا به بدراسة مستويات DHEA قبل مرحلة سن اليأس عند النساء اللواتي استخدمن تقنية الاختراق (Cut-Thru). وفيما كنت أطبع كلمات الطبيب على الحاسوب كنت أفكر «هذا أنا، هذا أنا! إن كل ما هو مذكور هنا ينطبق عليّ تماماً».

كان من المفيد جداً، وبحكم خلفيتي الطبية، أن أتعلم العلم الذي يقف خلف «هارت ماث» في أثناء القيام بأعمال الطباعة، من أجل أن أثق بجدوى الوسائل التي تعرضها الدراسة لعلاج الاكتئاب. لسبب ما كنت متشككة (نظراً لأنني قد جربت أشياء أخرى كثيرة). ولسبب من الأسباب لم أشعر بأي تحول عاطفي فوراً. وضعت جانباً أي توقعات مثالية وجربت تلك الأدوات فحسب.

استغرق الأمر مني أسبوعين تقريباً من الممارسة الحقيقية، دون نتيجة تذكر، قبل أن يفارقتني الاكتئاب حقاً في النهاية. والأهم من ذلك أن أعراض الشيخوخة المبكرة قد اختفت ولم تعد ثانياً منذ ذلك الحين. تخليت عن استخدام مختلف أشكال المداواة بالكامل. واستمرت حالتني العاطفية في التقدم مع استعمالني بانتظام لأدوات «هارت ماث».

إذا كانت ستايسي تستطيع أن تجد فائدة من أدوات بناء التماسك، فأنت تستطيع ذلك. بسهولة، كل ما عليك عمله هو أن تمارسها برغبة قلبية حقيقية. وإذا لم تحصل مثل ستايسي على نتائج مطلقاً فما عليك إلا أن تستمر. لا تدع التوقعات توقفك أو تلوم الأدوات لأنها لا تعمل، أو تشعر بالأسف تجاه نفسك وتقلع عن ذلك. تأكد أنك تبني تماسكاً؛ لذا فإنه ليس من المعقول أن تتوقع نتيجة سريعة بين عشية وضحاها. بدلاً من ذلك تطلع إلى إحراز التقدم المنشود على خطوات ومراحل عدة.

الشعور بالأسف على نفسك

الشعور بالأسف تجاه نفسك يظهر غالباً في اللوم والشفقة على الذات. الشفقة على الذات توهم قوتك وتجعلك تشعر بأنك أرق وأضعف

من النسيم. الشفقة على الذات تهدر كثيراً من الطاقة، بحيث إنك ما إن تنغمس فيها حتى تشعر بأن قواك مستنزفة أياماً وأياماً.

الشفقة على الذات هي نقيض تفهم الذات بشيء من العطف والرفقة. تستطيع أن تلاحظ الفرق في جسدك. مشاعر الرفقة بالذات مهدئة ومريحة للقلب. إنها تعطيك هدساً سليماً يجعلك ترى ما يمكن تحسينه، في حين تسبب الشفقة على الذات ألماً في القلب أو قرحة في المعدة وتريك أنه لا سبيل أمامك.

تصبح الشفقة على الذات دون ضابط حالة مزمنة من الشعور بأنك «مسكين». ويحدث هذا غالباً عندما تشعر أن أحدهم - أو الحياة عموماً - لم يكن منصفاً بحقك. قد تستنزف طاقاتك أياماً، أو أسابيع، أو شهوراً، أو سنوات بشعورك بالأسف على نفسك. وسرعان ما يزيد شعورك بالأسف الشديد على نفسك، بحيث تصبح الحياة كلها موسومة باليأس. وعندما يهيمن الشعور بالشفقة على الذات أو شعور «كم أنا مسكين» على الذهن فإن الاحتمالات الجديدة تصبح غير متاحة، وتصبح غير قادر على اتخاذ أي إجراء فاعل.

ثمة تعبير آخر عن الشفقة على الذات هو التجهم. جميعنا رأينا أطفالاً صغاراً يقلبون شفاههم السفلى، ويعبسون عندما يصابون بخيبة أمل. في معظم الأوقات لا يدوم تجهم الطفل كثيراً. فالأطفال لديهم مرونة عاطفية أكثر من اليافعين؛ لذا فإنهم لا يميلون إلى الاكتئاب أياماً أو أسابيع. إنهم يعبسون فقط، حتى تقدم لهم الحياة فرصة جديدة، ثم ينطلقون متابعين نشاطهم، غالباً في غضون بضعة دقائق.

بالنسبة للبالغ، فإنه يمكن أن تصبح الشفقة على الذات والتجهم عادتين متأصلتين تشوهان الواقع. عندما يتجهم العقل اعتيادياً، فإنه يسيء تقدير أشكال تواصل ومشاعر الآخرين. إنه يبرمج ويعيد برمجة الاستياء والألم داخل دارة الدماغ العصبية، مُخللاً بالتوازن الهرموني للجسد، وضاعطاً على نظام المناعة، وجاعلاً صاحبه يشيخ قبل الأوان. ترك أسباب التجهم دون مراقبة أو تعظيمها بطريقة مسرحية من أجل البرهنة على نقطة ما يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب والعديد من المشكلات الصحية والأمراض.

الرأفة أو التعاطف الإيجابي مع الذات وعدم المحاكمة ضروريان دوماً لعملية التخلي عن أنماط الشفقة على الذات. تماسك برفق في قلبك عبر اتخاذ موقف متوازن منفتح بعدم معرفة ما هو قادم أو سبب حدوث الأشياء بالطريقة التي تمت بها. استخدم تقنية التماسك السريع لمنع الشفقة على الذات وافتح ذهنك على إمكانيات جديدة.

في السنوات القليلة الماضية سمعنا قصصاً أكثر من أي وقت مضى عن رجال ونساء ممن حققوا النجاح مهنياً أو مالياً ومع هذا كانوا يعانون من فراغ لم يتمكنوا من ملئه. إن حياة ملؤها الطموح بتحقيق الثروة أو التقدم المهني لم توفر لهم المكافآت العاطفية أو الإنجازات التي وعدهم بها أصدقائهم وأسرتهم وناصحوهم. لديهم المنزل والقارب والرفيق والأطفال واللقب والمركز اللائق في العمل والمال، ولكنهم بعد كل ذلك الكفاح المضني لم يجدوا سوى ذلك الإحساس بالفراغ. إنهم تعيسون وقائظون بسبب ضياع الأمل أو فقدان الهدف.

ذهب زوجان، جيرى وروث، في رحلة إلى منتجع في مونتانا لمدة ثلاثة أيام لزيارة موظفين شبيهين لهما ممن كانوا يعانون من الاكتئاب. لقد أدركا أنهما أمضيا حياتهما يعيشان وفق توقعاتهما وتوقعات الآخرين. والآن وقد حصلنا على كل شيء، لم يعرفا من هما بالضبط.

كان جيرى وروث يحبان كثيراً الإقامة الهادئة في الجبال والتقاء الناس الذين كانوا يبحثون أيضاً عن أجوبة لمعنى حياتهم، ولم يعودوا يرغبون في العودة إلى البيت. لقد كان باستطاعتهم أن يضعوا حياتهم القديمة وراءهما، والتحرك هنا وهناك، وترك العمل والعيش اعتماداً على مدخراتهما، ولكنهما لم يكونا يعرفان إلى أين يذهبان. لذا فإنهما لم يفعلوا أي شيء. وعادت المشاعر القديمة بالشفقة على الذات تطفو على السطح مع عودتهما إلى حياتهما السابقة؛ لأنهما لم يستطيعا أن يجدا أي مخرج.

إن عقلك هو الذي يضيف الأهمية، وليس قلبك، والذي يقودك إلى الطريق المعبّد بالنيات الحسنة نحو الاكتئاب نتيجة تراكم الضغوط. إن الحب، والاهتمام، والتقدير، والعطف لا تخمد الأمل. فالأمل يخمد عندما تسمح لهذه المشاعر القلبية الدافئة أن تتحول إلى اهتمام زائد وتقمص زائد وارتباط زائد. وأنت قادر على أن تعيد رسم حياتك وقلبك وذهنك وعواطفك كي تغير هذه العادات القديمة.

إن فهم الاكتئاب الناتج عن الضغط هو الخطوة الأولى لاسترجاع السيطرة على حياتك. الخطوة الثانية هي ممارسة أدوات بناء التماسك الداخلي كي تُقوّي نفسك من أجل التحرك نحو الأمام بنجاح.

إن التحرر من الاهتمام الزائد والمفرط بأحد الأمور سيؤدي إلى التحرر من الاهتمام الزائد بأمر آخرى في الوقت نفسه. وهذه التجربة تجدد الأمل، ومع الأمل يأتي تجدد الطاقة وحب الحياة.



obeyikanda.com

obeikandi.com

الفصل السادس

قوة النية

كما ناقشنا في فصول سابقة، إن معظم الناس يشعرون بأنهم فاقدو السيطرة معظم الوقت؛ نظراً لتزايد العوامل الضاغطة في عالم اليوم. كما أنهم أكثر حساسية لتدفق الضغوط الناجمة عن الحروب والتهديدات غير المعلنة والأزمات الاقتصادية والتقلبات السياسية والنكبات الطبيعية وغيرها. هذه الضغوط التي لا تنتهي تكوّن بمجموعها موجة من الضغط وحقلاً ساكناً من الضغط يؤثران في الطاقة العصبية للناس وفي وضوح رؤيتهم في محيط العمل وفي البيت. إنه أشبه ما يكون بمذيع ساكن جداً، بحيث إنك حتى لو حاولت تحريك المؤشر فيه فإنك لا تستطيع أن تجد محطة واضحة. هذا الضغط الكوني له تأثير كهربائي - مغناطيسي مُشوِّش يسبب للناس ردود فعل مبالغاً فيها تجاه أشياء لم يكن من المفروض أن تزعجهم كثيراً. تتحرك الترددات الساكنة عبر الوعي الجماعي، وتؤثر في مستويات الطاقة والعواطف. والنتيجة المزيد من المشاعر الخارجة عن السيطرة، مثل البكاء دون سبب، أو نوبات الغم، أو الاكتئاب البسيط. لا يعرف الناس عادة من أين تأتيهم هذه المشاعر، وكل ما يعرفونه فقط هو أنهم يشعرون بأنهم واقعون تحت ضغوط أكثر بكثير من ذي قبل.

الشعور بعدم التحكم أو فقدان السيطرة على الأمور يجعل الناس يقومون بكل ما يبدو لهم أنه سيؤدي إلى إراحتهم - كتناول الطعام أو الشراب بإسراف-. كما ينشئ الضغط قصوراً ذاتياً يمنع الناس من تغيير مواقفهم أو سلوكياتهم التي يعرفون أنه ينبغي تغييرها أو جربوا أن يغيروها. إنه أحد الأسباب لشعور الناس بالوحدة حتى عندما يكونون محاطين بالأسرة أو بالأصدقاء. إذا كان هذا ينطبق على ما تشعر به في بعض الأحيان فتأكد أنك لست وحدك. إن حالة السكون في العالم تكوّن غطاءً من الضغط النفسي يعانیه كل فرد دون أن يعي ذلك.

نحن نرى أنه من المهم أن يدرك الناس هذا، وبذا فإنهم لن يفقدوا الإيمان بأنفسهم. ولهذا السبب خصصنا قسماً كبيراً من الفصل الخامس لمخاطبة مشاعر وقيم قلبية خالصة، ولنريك كيف تستطيع أن تستفيد من الوصول إلى صميم نيات قلبك.

لاحقاً في هذا الفصل سوف تتعلم تقنية بسيطة، ولكنها فاعلة لبناء التماسك الأوهي: تنفّس الموقف. باستخدام مواقف بديلة توصلك إلى تحقيق تماسك متزايد، فإن تقنية تنفّس الموقف سوف تساعدك على التصرف بحسب ما يملیه عليك ذكاء قلبك.

ضع في حسابك أنه من الصعب الالتزام ببرنامج مساعدة الذات هذه الأيام بسبب الضغط المتزايد على كوكب الأرض. ممارسة استيعاب أو «تنفّس الموقف بنیّة من القلب ستعطيك التصميم والقدرة على أن تقول: «أستطيع القيام بشيء ما بهذا الشأن». وبدلاً من أن تشعر بالوقوع في براثن الضغط من حولك سوف تتعلم أن تسيطر على طريقة تجاوبك

مع الضغط وأن تغير ردود الأفعال والسلوكيات التي تجرك إلى الورا. تستطيع أن تستعيد قوتك من الضغوط الداخلية التي تنهشك وتبني مقاومة طبيعية جديدة تقاوم تدفق الضغوط الخارجية التي تواجهها في البيت، وفي العمل، وفي الحياة.

قوة نية القلب

في أثناء زيادة مستويات التماسك لديك يمكنك إضافة قيمة للنية القلبية لتكوين الطاقة الضرورية لتحرير المقاومة العاطفية والضغوط الداخلية العميقة.

النية القلبية ليست مجرد قوة الإرادة ولا تصميم العقل. إنها أكثر صلابة بكثير من قوة الإرادة وحدها ولديها قدرة أكبر على البقاء. تستطيع أن تطبق قوة الإرادة على نياتك النابعة من العقل، وأن تحقق نتائج معينة. على سبيل المثال، افترض أنك كنت تريد تنظيف سجادتك، ولكنك بقيت تؤجل القيام بذلك إلى أن وضعتها في النهاية في ذهنك وقمت بذلك. هذا جيد مع مسألة تنظيف السجاد، ولكن قوة الإرادة وتصميم الذهن لا يكفيان لتنظيف عواطف مضطربة لا تفتأ تعود. فذلك يتطلب قوة مختلفة من التصميم التي ينبغي أن تُستخرج من القلب.

تصميم العقل لن يغير الطاقات الانفعالية التي يمكن أن تستحوذ عليك. إذا كنت تخفي عواطفك إزاء أحداث وقعت في الماضي وشعرت بالظلم معها وسببت لك الألم وخيبة الأمل، فلا يستطيع تصميم الذهن

مهما كان قوياً أن يعطيك الراحة. بينما يمكن أن تغير النية النابعة من القلب مصارف المخزون الانفعالي لمشاعر كاليأس وفقدان الأمل وغيرها من المشاعر المؤلمة الأخرى.

الاستسلام

عندما يبدأ الناس في إدراك حقيقة أن قوة الإرادة وتصميم العقل لا ينجحان في تخليصهم من الكرب والضغط الذي يعانون منه فإن أكثرهم يميل إلى الشعور بالاستسلام. الاستسلام يشبه سلسلة من السلالم تتحدر نحو الاكتئاب. إذا كنت تعتقد أنك تعاني من شعور الاستسلام فانظر إلى هذه الإشارات: لديك مواقف مثل «أنا لم أعد أهتم بأي شيء على الإطلاق»، «الأمور لن تتغير أبداً» و«الحياة غير عادلة». ما إن تتمكن هذه المواقف منك حتى تبدأ أنت بالهبوط إلى أسفل السلم؛ فتمضي وقتاً أطول وحيداً وتبتعد نفسك عن الأنشطة والناس، وتشعر بوجود تلبّد في الأجواء بينك وبين أصدقائك المقربين أو أفراد أسرتك، وتجد أن الأشياء التي كانت تُسليكَ وتلهمك تبدو الآن باهتة ولا معنى لها، وتشعر أنك مثل إنسان آلي يتحرك حسب مسيرة الحياة. ومع سكون النسيج العاطفي الإيجابي للحياة يتزايد تشوش الذهن واضطراب الأفكار والاكتئاب. إضافة إلى ذلك، فإنك تعرّض صحتك للخطر أيضاً عندما تسمح أن يكون للاستسلام مكان دائم في حياتك.

يمكن منع الشعور بالاستسلام في أغلب الأحيان بامتلاك نية قلبية حقيقية والالتزام بتوضيح المشاعر غير الواضحة وتصفيتها قبل أن

تصبح مختزنة. ومن هنا تبدأ فعلياً عملية تحويل الاكتئاب لديك. إذا لم تتمكن من تصفية شيء فاسد والتخلص منه، فقم عندئذٍ بالالتزام باستخدام أدوات القلب لتحقيق ذلك.

فهم إيقاعاتك

تعمل طاقات كل شخص الذهنية، والعاطفية، والبدنية بإيقاعات مختلفة طوال الشهر. ما إن تفهم حقيقة أن هذه الإيقاعات تتحرك في دورات وموجات حتى تستطيع أن تعرف الوقت المناسب لزيادة ممارستك لأدوات القلب كي تُساعدك على تحقيق توازن بين تلك الإيقاعات وكي تعيد شبكتك العصبية والهرمونية إلى توازنها هي الأخرى.

أحد الأشياء الأولية التي عليك القيام بها هي أن تلاحظ الفرق عندما تردي طاقتك أو تصبح أقل مما هي عليه عادة في فترات مختلفة في أثناء النهار، أو الأسبوع، أو الشهر. هذه نقطة مفصلية مهمة.

عندما تكون زائد الاهتياج تميل إلى رد فعل زائد. وعندما تكون طاقتك في حالة أدنى فإنك تميل إلى التمسك بالعادات الذهنية والعاطفية والجسدية القديمة. عند هذه النقاط المفصلية سيؤدي استخدام الأدوات دوراً أكثر أهمية في ممارستك.

إذا بقيت مهتماً بالأدوات في أثناء تلك الأوقات فإنها ستوفر لك درجة كافية من المرونة، وبذا لن تؤثر فيك الضغوط. وإذا كانت إيقاعاتك الطبيعية لا تصل إلى درجة التكافؤ فربما تكون أكثر عرضة للشعور بالغضب في العمل أو بالإحباط مع الأطفال أو عدم الصبر في

وسائل النقل. وقد تكون أيضاً عرضة أكثر للشعور بالقلق أو اليأس تجاه مظهرك، أو صحتك، أو مستقبلك.

بسبب الإيقاعات الاعتيادية التي تمر بها عواطفك، يكون من السهل عليك أن تتجاوز هذه النقاط المفصلية، وأن تعود إلى ردود الأفعال الاعتيادية وغير المجدية تجاه أحداث في الحياة (انظر فقرة النقاط المفصلية في الفصل 3). إن استخدام الأدوات النقاط المفصلية سوف يكسر هذه الحلقة ويعطيك زخماً للتقدم.

على سبيل المثال تبين الإحصاءات أنك، حتى عندما تكون بعيداً عن العمل وتسير الأمور معك بزخم جيد فإن البدر (القمر عند اكتماله) يمكن أن يزيد من قوة ردود فعلك الانفعالية. ويمكن لذهنك أن يتشوش ويمكن أن تفكر في الأسوأ بخصوص كل شيء. وهذا ما يجعل المشكلات تبدو فجأة أكبر من الحياة. لتجنب هذا تذكر استخدام الأدوات على نحو أكثر في أثناء الأيام القليلة قبل اكتمال البدر وبعده لزيادة توازنك ومرونتك. إن التفكير السلبي واتخاذ الخيارات المتهورة أمر أكثر احتمالاً عندما لا تملك المرونة العاطفية لمقاومتها.

كل ما يستنزف طاقتك العاطفية يُنقص مرونتك ويضعف التزامك باتباع أهدافك القلبية. كل جولة من الضغط تخوض غمارها تجعلك أكثر عرضة للقناعات الذهنية القديمة والتجارب الانفعالية التي يمكن أن تشدك كالدوامة إلى الأسفل نحو الاستسلام واليأس.

يستطيع الشعور بالذنب أيضاً أن يحرك تلك الدوامة. الوقوع في الذنب يؤدي إلى الاستسلام، وإلى اتخاذ موقف من نوع «أنا لم أعد

أبالي بشيء»، ومن ثم إلى الوقوع فريسة اليأس. استخدم الأدوات التي تساعدك على تخليص نفسك من أي شعور بالذنب والعودة إلى برنامج ممارستك. إنه لأمر خطير أن تتوقف أفكارك عند حدود قول «أنا سيئ» عندما تبدأ بالشعور بالذنب. الحكم على نفسك بأنك شخص سيئ يكون نمطاً من أنماط استنزاف الطاقة بيني استسلاماً في اللاوعي يصعب الخلاص منه، مما يسبب بدوره يأساً وشعوراً بالفشل. بدلاً من ذلك تستطيع أن تعيد إيقاعاتك إلى مسارها الصحيح، وأن تجدد التزامك القلبي باستخدام الأدوات في تلك الأوقات العصبية، وأن توقف سحب تلك الدوامة لك إلى الأسفل.

تعقب مسار إيقاعاتك

سجّل الأوقات باليوم، والأسبوع، والشهر التي تميل فيها عواطفك وانفعالاتك نحو الهبوط أو تأخذ فيها منعطفاً. لاحظ كيف أن هذه الإيقاعات تؤثر في مواقفك وفي ردود أفعالك. بتعقب إيقاعاتك (بكتابتها) سوف تتعلم أن تحدد النقطة المفصلية. التزم باستخدام الأدوات بنية قلبية أعمق في تلك الأوقات تماماً عندما تبدأ تلك المنبهات المتوقعة بالظهور والوقوف في طريقك.

لدى الناس إيقاعات عاطفية وهمونية مختلفة في أثناء الشهر، وتلك هي الأوقات التي تصبح فيها الاضطرابات أكثر تفاقماً. وتفاقم الاضطرابات يقلص كافة أنماط الالتزامات الضرورية اللازمة للمحافظة على صحتك: الغذاء، التمرين، التواصل الصادق، وهلم

جراً. ويمكن أن تجعلك الاضطرابات أكثر هشاشة أمام أي شيء وعرضة للانحراف عن النيات المهمة التي تحملها في داخلك.

لا تتوقف عن استخدام أدوات القلب. إن استخدام أدواتك تلك، خاصة في هذه الأوقات سوف يساعدك على إعادة الاتصال بإحساسك الداخلي بالأمان والطمأنينة والعودة إلى التمسك بالتزاماتك.

العودة إلى المسار الصحيح

كيف تعالج مشكلة فقدان السيطرة

إذا كان اختبار وضع ما يجعل من ردود أفعالك زائدة عن الحد الطبيعي أو خارجة عن نطاق السيطرة فما عليك إلا استخدام الأدوات التي تجعلك تعود إلى المسار الصحيح. تأكد من استخدام الأدوات عندما يسبب لك فرد في الأسرة مثلاً أو مشكلة في العمل انفصاماً عاطفياً. أي أن تكتئب بسبب ما حصل ولا تعود مهتماً بما يجري حولك. الانفصام العاطفي والذهني هو إشارة إلى أن الوقت قد حان لأن تمسك بالأداة القلبية المناسبة، وبذا توقف عملية استنزاف طاقاتك.

ما قبل العلاج

ما إن تتعقب مسار إيقاعاتك الصحيح حتى تستطيع أن تعالجها مسبقاً. إن تنفس الموقف هنا هو أداة فاعلة لما قبل المعالجة. أنت تُحضر موقفك قبل الانخراط في أوضاع يحتمل أن تسبب لك رد فعل زائد. عمل على تنفس الموقف قبل أن تضربك الموجة. إن ذلك يساعدك على المحافظة على التزامك ويمكنك من ركوب الموجة الانفعالية إذا جاءت.

يساعدك تنفس الموقف أيضاً بنجاح على تقليص المخاوف وأنت تبني ثقة وتماسكاً ذاتياً أكبر. افترض على سبيل المثال أن لديك ابناً متمرداً في سن المراهقة لا يصغي إلى ما تقول. أنت تحضر نفسك للحديث معه، ولكنك تعلم أن هذا لن يكون سهلاً. استخدم أسلوب تنفس الموقف قبل المحادثة كي تعالج مسبقاً نفسك وموقفك، وبذلك تستطيع أن تحافظ على توازنك في أثناء الحديث معه. تابع استخدامك لذلك الأسلوب في أثناء المحادثة - إلى جانب أدوات «الملاحظة والتحرر»، و«قوة الحياد»، و«التماسك السريع» (قد تحتاج إليها جميعاً).

إن معالجة الأوضاع الضاغطة قبل أن تحدث سيساعدك على تنفيذ التزاماتك باستخدام الملاحظة والتحرر، وقوة الحياد، والتماسك السريع، وتنفس الموقف. بذلك ستكون بعيداً عن المنعطف وقادراً على تحويل طاقاتك لركوب الموجة العاطفية الانفعالية بمزيد من التماسك والتوازن.

✍ تقنية تنفس الموقف:

الخطوة الأولى: حدّد موقفاً غير مرغوب - شعوراً أو موقفاً تريد أن تغيره-. قد يكون شعوراً بالقلق، الحزن، اليأس، الإحباط، الحكم على الذات، الشعور بالذنب، الغضب، الشعور بالقهر - أي كل ما من شأنه أن يسبب الاكتئاب.

الخطوة الثانية: فكّر في موقف بديل واستوعبه: اختر موقفاً إيجابياً، ثم تنفس الشعور بذلك الموقف الجديد ببطء وبشكل عادي عبر منطقة القلب. افعل ذلك مدة كافية؛ لتثبت الشعور الجديد.

مواقف أو مشاعر غير مرغوبة	أمثلة على مواقف أو مشاعر بديلة
ضغط	تنفس الحياء إلى أن ترتعش ووجد حيوبتك
قلق	تنفس الهدوء والتوازن
شعور بالفهر	تنفس اليسر والسلام
اكتئاب أو حزن على الذات	تنفس التقدير وعدم إطلاق الأحكام السلبية
شعور بالذنب	تنفس الرأفة وعدم الحكم على الذات

وأنت تتنفس المواقف البديلة هذه قل لنفسك أن تطرد الشعور بفداحة الأمر والدراما خارج الموقف أو الشعور السلبي. قل لنفسك: «خفف من الشعور بأهمية ذلك». كرر ذلك مرة تلو المرة وأنت تستخدم «تنفس الموقف» حتى تشعر بتحول أو تغيير. تذكر أنه حتى عندما يبدو الموقف السلبي مسوغاً، فإن تقاوم الطاقة الانفعالية السلبية سوف يعيق نظامك. ليكن لديك موقف حقيقي ونية قلبية صادقة؛ كي تحول فعلاً تلك المشاعر إلى حالة أكثر تماسكاً. قد يستغرق منك الأمر بضع دقائق لتقوم بتنفيس الموقف، ولكنه يستحق الممارسة.

ابدأ بقائمة المواقف البديلة أعلاه، وكن منفتحاً على موقف جديد يمليه عليك حدس قلبك. وإذا كنت مضطرباً فتنفس بهدوء، ولكن تذكر -هذا يتطلب منك تنفس موقف الهدوء حتى تشعر حقيقة بأنك أكثر هدوءاً-. وهنا فقط تكون قد حققت ما ندعوه تحول الطاقة الداخلي. هذا يعني أن الطاقة العاطفية المحترمة في اللاوعي لديك قد تحولت. استمر في تنفس الشعور بالموقف الجديد لجعله حقيقياً أكثر.

لاحظ أي مواقف بديلة أو مشاعر قلبية جوهرية تعطيك راحة أكبر عندما تمارس عملية «تنفس الموقف» وسجلها. استمر في ممارستها، ثم جرّب تنفس الموقف مع مواقف بديلة أخرى.

يجب أن تكون المواقف البديلة عملية. أنت لا تريد أن تختار موقفاً بديلاً مثالياً. على سبيل المثال أنت لا تريد أن تقول: «أشعر بالحزن والغم، ولذا فإنني ذاهب لأتنفس السعادة والفرح». إنك لن تكون قادراً على القيام بقفزة للشعور بالفرح والسعادة، وإذا كنت تظن أنه يُفترض بك أن تفعل ذلك، سيجعلك هذا الظن تشعر بالإحباط. بدلاً من ذلك يمكنك القول لنفسك: «أشعر بالحزن والغم؛ لذا فإنني سأتنفس التقدير (بسبب شيء تحبه) وعدم الحكم (على كل ما يسبب الحزن والاكئاب). وفي أثناء محاولتك استخدام المواقف البديلة من القائمة، كن منفتحاً على مواقف بديلة جديدة من حدس قلبك، وأضفها إلى ممارستك.

العناد

يشير العناد إلى موقف «لصيق» لا يمكن التخلي عنه. يظهر العناد عندما ترى أن شيئاً ما كان أو هو الآن تماماً على النحو الذي تراه أنت، ولا يمكن أن يكون غير ذلك. لن تفكر باحتمال أن رأيك ليس دقيقاً ربما أو أن هناك رؤية أوسع لا يمكنك إدراكها أو تفهمها. قد تتمسك بعنادك باسم المبدأ، حتى ولو كان ذلك يسبب لك الأذى، أو الألم، أو الحزن. إن ذكاءك يعرف الصحيح، ولكن لا يبدو أنك تستطيع أن توقف

تلك المشاعر أو الأفكار. يظهر العناد أيضاً عند وجود أشياء تعرف أنك يجب أن تقوم بها، ولكنك لا تفعلها. إذا بقيت عنيداً مدة طويلة فإن هذا الموقف السلبي سينقلب إلى شعور متأصل أو شعور ملتصق باللاوعي لديك، بحيث تشعر بأن كتلة من الإسمنت تقبع فوق قلبك.

تُولد المواقف السلبية أيضاً تيارات عاطفية انفعالية تحت السطح تبدو دائمة هناك، كأصوات خلفية تؤثر في تحولات مزاجك ومشاعرك وعلاقاتك عموماً. وبتعلم المشاعر القلبية الدافئة الفاعلة التي تُولد تماسكاً ذا إيقاع قلبي تستطيع أن تبدأ بالتخلص من تلك التيارات السفلية السلبية والمشاعر الدخيلة. كل واحد يحمل بعض هذه المشاعر؛ لذا فإنها ليست سيئة. إنها مجرد أنماط مخزنة من وقت طويل. إن أداة تنفس الموقف مصممة من أجل مساعدتك على توضيح وتصفية المواقف السلبية والمشاعر العنيدة العالقة عبر إحداث تحول حيوي في الطاقة، وذلك سيعطيك مدارك وآفاقاً جديدة.

إحداث تحول في الطاقة

التحول في الموقف هو الخطوة الأولى نحو التحول في الطاقة. إذا كنت لا تستطيع أن تقوم بنقلة في الموقف الفكري عبر أسلوب تنفس الموقف فحاول أن تبحث عن مشاعر الإذعان أو العناد التي تجعلك متمسكاً بالموقف السلبي. عندما تجد النية القلبية لعمل تحول في الموقف وتبني موقف بديل، سيكون من الصعب في البداية أن تحدد شعورك المتعلق بذلك الموقف. ويتجلى هذا بوجه خاص إذا كنت قد أصبت بالاكتئاب مدة من الوقت.

إذا كان لديك صعوبة في الشعور بالتقدير، على سبيل المثال، فابدأ بتنفس عدم الحكم على الذات والهدوء بوصفها مواقف بديلة. بعد ذلك ابحث عن ذكريات مرتبطة بشعور من الهدوء الداخلي، مع المحافظة على تركيز قلبك. ما إن تجد بعض الفائدة من تنفس الهدوء، اشرع بتقدير الهدوء. تنفس التقدير للشعور بهدوء أكبر، وستبدأ في إيجاد شعور بالتقدير. استمر في تنفس التقدير مهما كانت الفائدة التي تحققها وتنفس عدم الحكم على أي شيء لم يتحقق بعد.

إذا كانت مشاعرك لا تزال جامدة فاستخدم الأدوات الأخرى التي تعلمتها حتى الآن؛ كي تساعدك على إحداث التحول الحيوي. استخدم الملاحظة والتحرر، وقوة المحايدة؛ كي تساعدك في ملاحظة ذهنك وعواطفك. استخدم التماسك السريع كي تزيد التماسك والترابط القلبي، ثم عد إلى تنفس الموقف. حاول تنفس موقف العطف أو الغفران أو حاول أن تصادق مشاعرك بوصفها بديلاً عن ذلك. تذكر أن تتنفس ببطء وعلى نحو متقطع وثابر على التركيز على البديل، حتى لو كنت لا تزال تشعر بالمقاومة. تخيل جذب تلك المشاعر البديلة وثبيتها في القلب. ومع استمرار ممارستك ستبدأ بتوفير مهارات عصبية جديدة وبعمل تحول في الطاقة مما سيخلصك من مشاعر المقاومة والعناد بنجاح.

مصادقة المواقف السلبية والمشاعر القديمة اللصيقة:

لا يكبح تنفس الموقف المواقف السلبية أو مشاعر المقاومة أو يلغيها. بل إنه يساعد على تغييرها، وهذا أمر مهم علينا أن نفهمه. أنت تصادق

فعلياً موقفاً أو شعوراً سلبياً بإحضار تلك الطاقة المعطلة إلى قلبك، لا بمحاربته بل بإمساكه في قلبك وتجريده من الأهمية التي أعطيتها له.

المواقف والانفعالات السلبية ليست سيئة كما ذكرنا من قبل. إنها نتيجة مفهومة تماماً لأوضاع سابقة سببت لك الأذى أو الألم. ولكن هذا لا يعني أنك لا تستطيع أن تغير نسبة السلبية والمحاكمة التي تحملها في داخلك والتي تمر بها الآن. يستطيع قلبك أن يجعلك منفتحاً على معلومات جديدة ورؤية تبدل نظرتك للماضي وتحركك من مشاعر المقاومة. وتستطيع أنت أن تُنمي ذكاء قلبك؛ كي تتحرر من الكثير من السلبية المخزونة التي تستمر في إشعال فتيل الاكتئاب. ومع ممارستك لمقاربة المواقف البديلة للتحرر من السلبية، سيخدم ذلك الفتيل وسيضعف تأثيره الكبير شيئاً فشيئاً.

يحتاج الأمر منك إلى نية قلبية صادقة للتخلص من السلبية المخزونة، نية حقيقية، وهي ممكنة. وتبين لنا قصة إيلين التي أرسلها إلينا أحد الخبراء كيف تنجح النية القلبية الصادقة، حتى لو كان المصاب يعاني آلاماً مزمنة.

بدأت مشكلتي مع الألم المزمن قبل نحو ثماني سنوات مضت. أصبت بألم في الظهر والرجل اليمنى نتيجة إصابة عمل وأجريت جراحة لتصحيح مشكلة انقراص في الفقرات (ديسك). وكانت الجراحة «ناجحة»، ولكن ألمي لم يتحسن أبداً. وبدأت حالتي النفسية تتدهور. وبعد جراحتي الثانية لم أعد قادرة على السير، وكنت أتمكن من الوقوف بشق الأنفس.

قمت بأربع وعشرين جلسة عند مختص في العلاج الفيزيائي، ولكن ذلك لم يكن كافياً.

لم أتحسن أبداً تحسناً حقيقياً مع مر السنين، ومع هذا تابعت جلسات العلاج الفيزيائي والوخز بالإبر والمعالجة النفسية. وبعد كل هذا وذاك، كل ما حصلت عليه هو حفنة من الحبوب أو الإبر. لم أعد قادرة على الجلوس في السرير أو النهوض من فوق الكرسي دون مساعدة واضطرت إلى استخدام كرسي العجلات. شعرت بوحدة شديدة، وبأنني عديمة الفائدة أو القيمة. وزاد وزني؛ لأنني لم أعد أكثرث بذلك وشعرت بأن الحياة لا تستحق العيش إذا استمر الوضع على هذا الحال. كنت أشعر بأنني أزداد سوءاً وأنني أشغل فراغاً فحسب.

بعد انتظار طويل سمعت أخيراً أنني مؤهلة لبرنامج علاج جديد للألم وبكيت طوال اليوم. كنت متألّمة. كنت آمل ألا يخذلني جسدي. أردت أن أنهض بوصفي إنسانة مرة أخرى. إن أفضل شيء حدث لي كان ذلك البرنامج. تعرفت على برنامج «هارت ماث» الذي كان رائعاً. لقد جعلتني أدواته أشعر بأنني أستطيع أن أعالج ألمي وضعفي. وتعلمت أن الأمر يحتاج إلى ممارسة وإرادة لمتابعة المحاولة، ولم يكن من الصعب تدبّر ذلك.

كنت حقاً بأمس الحاجة لاستخدام (قوة) الحياد عندما تتحداني الأمي أو الأوضاع من حولي. أحياناً كانت حالة ركبتي تسوء جداً إلى درجة أنني كنت أقع، وأشعر بالغضب. ثم أقول لنفسني: «قبل أن تتزعجي كثيراً اذهبي إلى ذلك المكان المحايد». وعندها كنت أتمكن من صرف تركيزي إلى ما هو إيجابي. كنت أتنفس الموقف، ثم أتعامل معه.

أنا على وشك إجراء عملية لتغيير الركبة قريباً، بحيث سيكون لدي ركبة جديدة. مستوى الاكتئاب عندي أصبح تقريباً معدوماً الآن. أصبحت أعرف كيف أتصرف قبل أن يتمكن الشعور بالاكتئاب مني عندما أشعر باقترابه. وأنا اليوم أستخدم أدوات «هارت ماث» من أجل إيجاد نظرة إيجابية، من دونها ما كنت قادرة على التعامل مع كل ذلك الضغط والألم.

لم أعد آخذ أي دواء (باستثناء أدوية ضغط الدم والغدة الدرقية) وتخلصت من «السوما» و«الفيكودين» و«النيورونتين» و«الكبير» و«التوباماكس» و«السمبالتا». ووجدت أن وضعي ومزاجي قد تغيرا بعد أن شرعت باستخدام أدوات «هارت ماث»، فقد أعطتني التركيز المطلوب.

نعم، الحياة دبت في أوصالي وأرسلت إلي بعض أدوات الشفاء، وربما قد لا يزول ألمي كلياً إلى الأبد. ولكن تذكر، يجب أن تراقب نفسك، ومشاعرك وألمك -والأ تدهها تسيطر عليك-. أنا أقول لألمي: «أنا لن أركز عليك اليوم»، وينجح الأمر. وأصبحت أركز على مشاعري القلبية للقيام بالأشياء التي أستمتع بها اليوم. الآن أستطيع أن أغني، وأرقص، وأحرك كل جزء يمكنني تحريكه من جسدي عند قيامي باستخدام أدوات قلبي. ستظل رجلي تؤلمني، ولكنني أحرك كل جزء أقدر على تحريكه. إن هذا يساعدني على الشعور حقيقةً بالتحسن.

في أحد الأيام، رأيت الطبيب النفسي الذي كنت أتردد عليه على مدى عدة سنوات، فقال: «أراك تستخدمين عكازك، ولكن للتلويح به على ما يبدو لا أكثر!».

في الفصول القليلة المقبلة سوف تتعلم تقنيتين قويتين أخريين، كي تساعدك على توضيح الطاقة الانفعالية السلبية المخزنة وتصفيتها.

تقنية القلب المقفل The Heart Lock-In ستساعدك في المحافظة على التماسك مدداً أطول لتعزيز الشفاء. وتقنية الاختراق Cut-Thru ستساعدك على تفسير مسائل عاطفية أعمق وتعزيز الممرات العصبية الجديدة والمواقف التي تبنيها.



obeikandi.com

الفصل السابع

وضع حد للتعَب

يحدد نجاحك في التحكم بمواقفك وانفعالاتك كل يوم إلى حد بعيد مدى الحيوية التي ستمتع بها عموماً. معظم الناس يظنون أن الإرهاق يصيبهم بسبب كم الأشياء التي عليهم أن يقوموا بها، أو لأنهم لا يحصلون على كفايتهم من النوم، وهم يتغاضون في أغلب الأحيان عن استنزاف طاقاتهم بسبب المشاعر الخارجة عن نطاق تحكمهم.

ثمة منبهات مختلفة في الحياة يمكن أن تسبب الضغط الذي يدخل في نظام جسدك مما يخلف أعصاباً منهكة وإجهاداً وشعوراً بالقهر خارجاً عن السيطرة. عندما يحدث ذلك من المهم أن تتخلص من التوتر بسرعة وإلا فإن طاقتك ستنفد. اتخاذ المسؤولية العاطفية للوصول إلى تماسك إيقاع القلب يساعدك على إعادة توازن نظامك. كما أن التماسك يساعدك أيضاً على تطوير حدس سليم يدلك كيف توقف هدر طاقاتك وتجدد حيويتك. وهذا مهم على نحو خاص عندما تحاول أن تقضي على الاكتئاب.

عندما يكون لديك قدر وافر من الطاقة، وأنت في حالة تماوج (تشعر كأنك تتحرك وفق تدفق سلس) فأنت تحمل في داخلك حضوراً حيوياً معيناً. ولكن في الأوقات أو الأيام التي يُطلق فيها شيء ما مشاعر الغضب

أو اللوم، ستشعر حقاً أن طاقتك تخبو. وهناك أوقات أخرى تسمع فيها صوت القلق أو التجهم أو المخاوف العاطفية مما يؤدي لتسرب طاقتك طوال النهار كتسرب الماء من الصنبور. قد لا تلاحظ أو تفهم التأثير الذي تملكه هذه الطاقة العاطفية والذهنية الخاصة جداً في حيويتك وفعاليتك، ولكنها في الحقيقة عبارة عن عملية استنزاف دائم.

لماذا النوم وحده لا يكفي

ننام كل ليلة؛ كي نريح العقل والجسد من مشاغل اليوم السابق ونعوض الطاقة المهدورة. كثير من الناس لا يستطيعون النوم؛ نظراً للضغط الذي يشعرون به بسبب وجود أشياء كثيرة عليهم القيام بها. وكثيرون ينامون نوماً متقطعاً؛ نظراً للقلق والمخاوف التي لا يستطيعون وضع حد لها. الاهتمامات اليومية تستهلك طاقتهم في جزء كبير من الليل، ثم تجدهم يجرون أنفسهم في اليوم اللاحق لمتابعة أعمالهم وهم يتساءلون: لماذا الحياة بهذه الصعوبة؟ المسبب الأول لتدني الحيوية والإجهاد المستمر هو ذلك القلق العاطفي والذهني. الناس يحتاجون للنوم كي يرتاحوا من أفكارهم ومشاعرهم السلبية. والمفارقة هنا هي أن النوم يعطيهم الطاقة الكافية التي تمكنهم فقط من القيام بالشيء ذاته مرة أخرى في اليوم اللاحق الذي يليه - إنهم يستنزفون طاقتهم بالقلق، والحكم على الأشياء، وتوجيه اللوم.

عدم النوم والأرق قد أصبحا مشكلتين حادتين يعانيهما سبعون مليون إنسان في الولايات المتحدة وحدها، وفقاً لبيانات «المركز الوطني لأبحاث اضطرابات النوم». وتضيف المشكلات الصحية الناجمة عن

الأرق نحو 15 ملياراً إلى حساب العناية القومية بالصحة، وتكلف الصناعة 50 ملياراً بسبب ضعف الإنتاج نتيجة ذلك. وتقدر «إدارة سلامة المواصلات في الطرق الدولية الوطنية» في أمريكا أن نحو 56 ألف حادث سيارة في السنة يقع نتيجة استغراق السائقين في النوم في أثناء القيادة.

إذا كنت تعاني من إجهاد معيق - ولا سيما إذا كانت تصاحبه عوارض لا تفسير لها، مثل ضعف الذاكرة أو الألم العضلي - فمن الضروري أن تستشير طبيباً. قد يكون للأمراض السريرية مثل الاختناق السريري (مشكلة انقطاع النفس في أثناء النوم) أو التعب المزمن، ومتلازمة خلل المناعة (CFIDS) أسباب تختلف عن أسباب التعب أو الإرهاق الذي ينجم عن إعياء وأعباء الحياة اليومية. ولكن حتى الأمراض السريرية تصبح أسوأ نتيجة استنزاف الانفعالات التي لا يتم التحكم بها.

وتامماً كما تقوم باستنزاف طاقتك بعدم السيطرة على عواطفك وانفعالاتك، فإنك تستطيع أن تحفظ تلك الطاقة بسرعة عبر التحكم السهل في مشاعرك. في كل مرة تستخدم فيها واحدة من أدوات التماسك القلبي تقوم بالمحافظة على طاقتك العاطفية. عليك أن تملأ خزان الطاقة العاطفية لديك لطرد الاكتئاب. عندما تستخدم تلك الأدوات تعطي شبكتك الفرصة لبناء التراكمات العاطفية. فتُجمّع خلاياك وتخزن الطاقة العاطفية، كما تخزن الطاقة البدنية. وذلك ما يجعلك تشعر بالمرح أو بالتجدد العاطفي في بعض الأحيان. ويبدأ تماسك القلب بإعادة توليد عاطفي. إنه مثل المنشط الذي يساعدك على التعامل بصورة أكثر فاعلية مع كل ما يعدّ تحدياً لك.

في الواقع إن أعمق حالة للراحة، والمعافاة، وإعادة التوليد هو إيقاع تماسك القلب. عندما تكون في نوم عميق تسير إيقاعات قلبك بطريقة طبيعية على نحو متماسك. والوضع السلس الشبيه بانسياب الموجة لتماسك إيقاع القلب هو الوضع الذي يغط الجسد في أثناءه في مرحلة النوم العميق المجدد للطاقة. وسوف تتعلم تقنية إقفال القلب (Heart Lock-in) فيما بعد في هذا الفصل؛ كي تساعدك في إغلاقه والمحافظة على تماسك إيقاعات القلب مدداً أطول.

إعادة بناء خزان التجميع العاطفي

تقدم لك الطاقة الانفعالية قوة نارية لتنفيذ نياتك. وامتلاكك لحوض مليء من الطاقة العاطفية الايجابية أمر مهم لتحقيق النجاح في أي مجال. إنها تدعم وضوح ذهنك وقدرة حدسك السليم. أنت لا تستطيع أن تفكر جيداً عندما تكون مخازن طاقتك العاطفية فارغة. وعندما تكون هذه المخازن مستهلكة، يكون نشاط جملتك العصبية ضعيفاً أو غير منتظم، مما يُخفّض من حيويتك وذكائك وقدرتك على اتخاذ قرارات جيدة.

يتمتص النظام الحيوي-الكهربائي (الجملة العصبية والخلايا) لكل إنسان، ويُرَاقم، ويُفَرِّغ الطاقة (البدنية، العاطفية، الذهنية، الروحية). الطاقة العاطفية هي وقود العمليات العقلية السلسة - إنها توفر طاقة ثابتة لمعالجة المشكلات الحتمية في الحياة. ولهذا غالباً ما يقول الناس: «دعونا ننام على هذا الأمر» عندما تكون طاقتهم منخفضة. إنهم يعرفون أنهم لا يستطيعون اتخاذ أفضل القرارات عندما يشعرون بعدم التماسك الداخلي أو التعب.

قد تلجأ إلى ممارسة التمارين الرياضية أو التأمل لإعادة بناء مخازن تجميع طاقتك. ولكن إذا صرفت الكثير من الوقت في إسكات مخاوفك أو أحكامك، فإنك عندئذٍ ستستنزف طاقتك، بينما أنت تحاول جمعها وتعزيزها.

بعض الناس لديهم أكثر من غيرهم منبهات محرضة للضغط عليهم التعامل معها. وبالنتيجة فإن لديهم نسبة استنزاف أعلى لطاقتهم. فكر في رجال الشرطة، أو أساتذة المدارس، أو الآباء المنفصلين الذين يعانون أعباء أعمال كثيرة مطلوبة منهم من أجل الأطفال، والعمل المنزلي، والحسابات أكثر مما يستطيعون تحمله. بالنسبة لمعظمهم فإن إحساسهم بهذه الضغوط ليس خيارهم، ولكنهم ما زالوا يملكون خيار كيفية معالجتها عاطفياً.

ليست الضغوط هي ما يستنزفك، بل كيفية استجابتك لها عاطفياً. تستطيع أن تستنزف طاقتك بمحاولة «العمل على نحو جيد» وإنهاك نفسك. ولكنك تستطيع أيضاً أن تبني خزانات التجميع العاطفية الخاصة بك في منطقة مستقلة. وسوف تتمكن من بنائها عندما تبدأ في تحديد الأمر الذي يستنزفك، وتستخدم أدوات التماسك القلبية لإيقاف ردود الأفعال العاطفية الانفعالية والذهنية المستنزفة للطاقة.

✍ حد ما يستنزفك:

ابدأ بملاحظة التغيرات في طاقتك طوال اليوم. اسأل نفسك من حين لآخر: «هل أنا أكسب طاقة أم استنزفها؟».

اكتب ملاحظات حول الأوقات، والظروف، والانفعالات العاطفية التي تكسبك الطاقة، وقم كذلك بتدوين الملاحظات نفسها عندما تلاحظ استنزافاً في الطاقة. احتفظ بسجل لتحسن طاقتك أو تدني مستوياتها على مدى عدة أيام. استخدم أدوات القلب والتقنيات التي تعلمتها؛ لتستعد لأوقات الاستنزاف المحتملة، ولتقلص الوقت المطلوب لعلاج ذلك. إذا كانت هناك أوقات معينة من النهار، كالساعة الرابعة بعد الظهر مثلاً، تلاحظ فيها أن طاقتك قد بدأت تخفت أو أنك أكثر حساسية وعرضة للتأثر بالإزعاجات فيها، فخطط لأخذ استراحة أو القيام بنشاط مجدد للطاقة في ذلك الوقت. امشِ مدة عشر دقائق، استخدم أداة قلبية، تناول وجبة خفيفة منعشة، أو تحدث إلى أحدهم لتحسين مزاجك وإعادة شحن بطاريته.

لدى شبكتك البيوكهربائية تيارات من الطاقة والإيقاعات الطبيعية التي تتدفق فيها في أثناء الأسبوع أو الشهر. ومع ازدياد وعي قلبك ستكون قادراً على أن تُميّز متى تكون إيقاعاتك البدنية متدنية ومن ثم حاجتك لأن تُبطئ قليلاً. وسوف تُميّز متى تكون عواطفك أكثر حساسية وأنت بحاجة لأن تكون أرق مع نفسك، أو متى يحتاج عقلك إلى فرصة من الراحة قبل أن يستطيع أن يفكر بوضوح ثانية. ولسوف تكون قادراً أيضاً على معرفة الفرق بين التعب الناجم عن تواجبات بطيئة في التيار وبين التعب الذي تشعر به حتى في المدّ العالي؛ لأن طاقاتك الذهنية أو العاطفية تُستنزف بسبب الافتقار للقدرة على التحكم في الذات.

ليكن قلبك رقيقاً

من الطبيعي ألا تشعر بالراحة أو تشعر بالانحطاط أحياناً. أفضل شيء تفعله هو أن تسير وفق ما نسميه «القلب الرقيق»، الذي يُعدّ موقع توازن لإعادة توليد الطاقة. القلب الرقيق ليس القلب الضعيف أو المسحوق، إنه القلب الذي يتمتع بالدفع والسكينة.

حدد أفكارك، ومشاعرك، وطاقاتك لتغمرها بموقف قلب رقيق فيما أنت تقوم بأي عمل اعتيادي مدة قصيرة. إن المحافظة على طاقاتك في قلب رقيق يمكن أن تسمح بظهور إيقاعات متماسكة تساعدك في استعادة طاقاتك الذهنية، والعاطفية، والجسدية. في بعض الأحيان يمكن أن تُحدث ممارسة التمارين الرياضية أو المشي السريع في الهواء الطلق تغييراً في تسارع الإيقاع الذي لا بد منه لإعادة الشحن والتوازن.

إذا كنت تعاني تدنياً في حيويتك أو تعباً مستمراً، فاحتفظ بقصاصة من الورق وسجل عليها على مدى أسبوع أو أكثر الأوقات التي تشعر بأنك تكسب فيها الطاقة أو تستنزفها. تمعّن في أي إيقاعات أو أنماط تظهر، واسأل حدس قلبك عما هي التعديلات التي ينبغي القيام بها بخصوص مزاجك، أو حميتك الغذائية، أو تمرين معين، وإلى ما هنالك. القيام بإجراء تعديلات لن يكون سهلاً إذا كنت تقارن بشيء من القلق نفسك بالآخرين، معتقداً «أنهم جميعاً يبدوون متحمسين؛ لأنهم ربما لا يعانون ما أعانيه»، أو قائلاً في نفسك: «عليّ أن أتابع السير؛ كي أحافظ على وضعي أو أنني سأبدو سيئاً في نظر الآخرين». تذكر أن هذه المواقف

تسلب طاقتك وتستنزفك أكثر. إنها تزيد الوقت الذي تشعر فيه بتدني معنوياتك وتجعل من الصعب عليك إيجاد ذلك المكان الرقيق في القلب المجدد للطاقة.

من الجدير بك ألا تتقمص أي شيء يجري معك وأن تحافظ على مزاج القلب الرقيق لاستعادة طاقتك. جرد المواقف، وما يمكن أن يعتقدّه الآخرون ولا تعطِ ذلك أهمية بالغة. قد يكون الأمر سهلاً لدرجة يكفي معها مجرد أن تذكّر نفسك بأنك مُتعب، وربما لذلك لا ترى الأمور بوضوح. استخدم قوة أداة المحايدة واستند بثقة وصدق إلى القلب الرقيق. إذا كنت تتحرك بحركة أبطأ مدة قليلة فسوف تجد أن طاقتك العاطفية تُشحن بسهولة، وفي النهاية ستعود إليك حيويتك وبهجة قلبك. ما إن تتجدد طاقتك اسأل ذكاء قلبك أن ينبهك عندما يقترح فكري زناده بخصوص شيء ما، ويحاول أن يستنزفك ثانية. وعندها ستكون قادراً على استخدام الأداة المناسبة لوقف الاستنزاف قبل أن يطرحك أرضاً.

تصف لنا كيف ساعدتها تلك الأدوات قائمة:

كان لاستخدام هذه الأدوات القلبية الأثر الأكبر في علاج مشكلة تدني الطاقة وعدم الشعور بالراحة.

كل شيء بدأ عندما شعرت، لبضعة أسابيع، بإعياء شديد لم يكن النوم ليشفيه. طوال الوقت كنت أتابع حياتي وأنا في أفضل حال وأندفع في تنفيذ مشروعاتي ومخططاتي ولدي شعور بأنني آخر إنسان يمكن أن يسقط أو ينهار؛ لذا كان هذا غير اعتيادي عندي. بدأت أسأل حدس

قلبي كي يدلّني متى عليّ أن أتحملي برقة القلب قبل التحدث أو رد الفعل على تعليقات الناس أو أفعالهم. عندما لم أكن متوحدة مع قلبي، كان كل شيء من حولي يجعلني سريعة الغضب. كانت لدي بعض اللحظات العظيمة وبعض اللحظات الضبابية.

بعد ذلك أصابني الإنفلونزا. أنا لا أمرض عادة كثيراً، ولا أتغيب عن العمل، ولكن في هذه المرة كان علي أن أستسلم وأن أقبع في السرير وأنام. وهنا سمحت لي مقارنة رقة القلب بإيجاد حالة سلام ساعدتني على الشعور بإعادة توليد طاقاتي، كما لم أشعر من قبل.

قررت أن أنظر إلى مدة المرض تلك على أنها إجازة. لم أكن أشعر بالإنفلونزا إلا عندما كان ذهني يركز على فكرة أنني مريضة. وعندها كانت حرارتي تبدأ بالارتفاع، ويطرق الصداع رأسي. لذا سألت نفسي: لماذا عليّ أن أختار التفكير «في أنني مريضة» بدلاً من التفكير في أنني في إجازة؟

بعدما تماثلت للشفاء، ظل شعوري بتلك التجربة ملازماً لي. وعرفت أنه عليّ في علاقاتي اليومية - الشخصية والعملية - أن أعامل الجميع تماماً كما عاملت الإنفلونزا. أصبحت أعمل بهدوء أكثر، محترمة لطاقاتي، مستمرة في إعادة توليد الطاقة التي حصلت عليها في مدة «الإجازة المرضية». ولقد تمكنت في الواقع من إنجاز أعمال أكثر بوقت أقل، وهذا ما أدهشني.

باستعادة أحداث الماضي، أستطيع أن أرى أن مرضي كان بمنزلة نعمة. لقد هدأني وأعطاني الفرصة كي أرى كيف كنت أهدر طاقاتي، وأسبب

بإلحاق التعب والإرهاق لجسدي. أعرف الآن أنه لا داعي لدفع الأمور دفعاً كي تسير، بل يمكن أن يتم ذلك بسهولة ويسر، وأنه عليّ التحدث عن كل شيء بصدق وحرص، والاستماع إلى قلبي، والتصرف تماماً وفق ما يمليه عليّ.

لقد غدت كيت شخصاً أقوى وأكثر نضجاً بعد مرورها بتجربة المرض تلك. وهي اليوم أول من يقرّ، نظراً لقيمة الدرس الذي تعلمته، بأنه من الأفضل أن نتعلم استخدام تلك الأدوات قبل أن يتحول التعب والإجهاد إلى مرض. عندما تبدأ بالشعور بالإجهاد، يكون الوقت قد حان للقيام لإعادة بناء مخازن طاقاتك العاطفية.

استخدم تقنية إقفال القلب

هذه التقنية مصممة لمساعدتك على إعادة بناء مخازن إعادة تجميع طاقاتك العاطفية (ولا سيما بعد أن تكون قد استنزفت) والمحافظة على التماسك مدداً أطول من الوقت. كما سيساعدك أن تعترف بمواقف جديدة، أو تتشبت بها. في أثناء «إقفال القلب» أنت تُؤدِّد في ذاتك طاقة إيجابية من التقدير والاهتمام، وترسل أو تشعّ تلك الطاقة لنفسك وللآخرين، مبدلاً الظروف الحيوية في داخلك ومن حولك.

معظم الناس يرى أن ممارسة تقنية إقفال القلب خمس دقائق أو أكثر، مرتين في اليوم، تساعد على تجميع الطاقة وإعادة شحن النظام العاطفي، مما يخفف من تأثير الضواغط اليومية. إن ذلك يساعدهم على التركيز والرؤية بطريقة أوضح ليتمكنوا من وقف فاستنزاف طقاتهم واتخاذ قرارات أفضل.

تقنية إفضال القلب

الخطوة الأولى: حوّل انتباهك إلى منطقة قلبك، وتنفس ببطء وعمق.

الخطوة الثانية: فَعّل شعوراً حقيقياً بالتقدير أو الاهتمام بشخص أو شيء ما في حياتك، وحافظ عليه.

الخطوة الثالثة: أرسل مشاعر الاهتمام هذه إلى نفسك والآخرين. هذا يفيدهم ويساعدك أنت على نحو خاص على إعادة شحن نظامك وتوازنه.

إذا بدأ ذهنك بالتساؤل في أثناء «إفضال القلب» فأعد التركيز بسهولة على منطقة القلب وأعد التواصل مع محبتك، واهتمامك، أو تقديرك الحقيقي لشخص ما. مع استمرارك بصب انتباهك على القلب، فإنك تبني لديك قدرة للبقاء متماسكاً. وعندما تختبر مشاعر ثقيلة، غير مريحة، أو عالقة في أثناء ممارسة إفضال القلب لا تبال. فقط خصص قدراً من الاهتمام أو الحنو؛ لتتمكن من إقامة صداقة مع تلك المشاعر.

قد لا تعرف سبب وجود ذلك الشعور الثقيل أو العالق، وهذا أمر طبيعي، حتى تفتح السجل العاطفي الذي يكمن تحته. مصادقة الشعور والتعاطف معه يمكن أن يساعدك على تحرير أي انسداد. غالباً ما تأتي مشاعر المقاومة وتذهب وتتحرر بالتدرج مع اكتسابك لحُدس سليم أكبر بشأنها. بعد ممارسة تقنية «إفضال القلب»، سجل أفكاراً يملئها عليك حدسك تحب أن تتذكرها كي تعمل عليها. إن هذه الممارسة ستساعدك على التوقف عن إطلاق الأحكام، واللوم، والقلق. إنها تساعدك على اكتساب القوة والشجاعة اللازمتين لتحقيق أهداف قلبك.

أحد أهم الأوقات فاعلية لممارسة «إفقال القلب» هي وقت الصباح قبل أن يبدأ النشاط الكامل؛ كي ترسم أسلوب يومك. ستبقى أكثر تماسكاً وسط الضغوط الاعتيادية، كالاستعداد للعمل، وتوصيل الأطفال إلى المدرسة، واستخدام وسائل المواصلات، وغيرها من الأمور التي تعدّ تحدياً لك. كما أن ممارسة تقنية إفقال القلب صباحاً ستضع الوقود الكافي في خزانك لتعزز استخدامك لأدوات القلب في أثناء النهار؛ كي تتحكم في انفعالاتك، وتحافظ على مرونتك، وتعود إلى حالة التماسك على نحو أسرع.

وكذلك، فإن تطبيق تقنية إفقال القلب وسط النهار مدة 5 دقائق فاعل جداً لإعادة التوازن لمستوى الطاقة المتدنية بعد الظهر وإعادة شحن شبكتك العاطفية؛ لأن خمول مدة ما بعد الظهيرة يسبب تراجع الحضور وتدني الحيوية مما يمكن أن يؤدي إلى ارتكاس عاطفي. أما الوقت المهم الأخير لاستخدام إفقال القلب فهو قبل النوم مباشرة من أجل أن تنعم بنوم عميق ومريح.

إن ممارسة تقنية إفقال القلب ستكسبك قدراً أكبر من الهمة تساعدك على تحقيق تراصف وتماسك بين قلبك، وعواطفك، وعقلك، وجسدك، وروحك. ويقدر ما تحافظ على وضعية تماسك إيقاع القلب يكون من الأسهل على دارات دماغك العصبية أن تعمل انطلاقاً من قاعدة صحية سليمة. تقوي تقنية إفقال القلب شبكتك بكاملها لتتمكن من هزم الاكتئاب.

الحضور الحيوي

أصبحت مشكلة التعب مسألة كبيرة في عالم اليوم. إن جهودك للمحافظة على وعي قلبك وحدسك ستساعدك على أن تعي مستويات طاقتك للقيام بالتعديلات اللازمة؛ كي تحافظ على حيويتك. هذا الوجود الحيوي أمر ضروري، وإلا فإنك ستخسر أو تتجاهل الإشارات التي يبعث بها القلب إليك. وعندما يكون الحضور متدنياً، قد يدلك القلب على ضرورة القيام بشيء ما، ولكنك تذهب إلى الطريق الآخر؛ لأنك لست حاضراً بما فيه الكفاية لسماعه أو الانتباه إليه. الحفاظ على الحضور يعني أنك ستكون أكثر قدرة على سماع حدس قلبك في اللحظة التي تعيشها والعمل وفقاً له، كما أنك لن تتحدر نحو هدر طاقتك.

الطاقة المتدنية والإعياء المستمر يؤديان غالباً إلى الاكتئاب، والاكتئاب غالباً يديم الإعياء وتدني الطاقة. وفي النهاية فإن وعي القلب والحضور الحيوي هما ما يعطيانك القوة لإعادة بناء الطاقة العاطفية وطرد الاكتئاب. والمقصود بوعي القلب هو عندما تتصل مع قوة روحك وعندما تملك زمام التحكم الذكي في شبكتك الكيميائية-العصبية.

أحد أكثر العناصر المسهمة في الاكتئاب والتعب هو اللوم. فتوجيه اللوم لرئيسك في العمل لأن طلباته غير معقولة أو لفرد صعب المراس من أفراد الأسرة أو لحياتك المثقلة بالأعباء سيستنزفك، وكذلك فإن لوم نفسك بسبب تقصيرك سوف يستنزفك، ومن ثم فإن الطاقة العاطفية المستنزفة بسبب اللوم ستؤدي إلى حضور ضعيف ومدنٍ. وبدلاً من أن تكون حاضراً تماماً في حياتك، ستكون كما لو أنك نصف حاضر فقط.

أن تكون حاضراً ذهنياً وعاطفياً وجسدياً يعني البقاء في قلب اللحظة. نسمع كثيراً اليوم الحديث في مجال الأعمال التجارية عن «الحضور» بوصفه مقياساً للإنتاج. إن الأخطاء تُرتكب، وينعدم التواصل، ويضيع الوقت، عندما يكون الشخص حاضراً جسدياً، ولكنه غائب ذهنياً وعاطفياً. أحد أهم أسباب عدم الحضور هو الانشغال الذهني والعاطفي بالقلق واللوم.

بمعنى آخر، يركز الناس غالباً حول كيفية «حضورهم» - أي الطريقة التي يظهرون بها، وماذا يرتدون، وماذا يقولون، وأي سيارة يقودون- دون التحقق من كم الطاقة المستنزفة والقلق الذي سببوه لأنفسهم بسبب تلك الأمور. عندما نقدم برامج «هارت ماث» إلى الشركات، نوضح لكل مشارك أنه «إذا صب جزءاً من طاقته على كيفية تقديم نفسه إلى نفسه على المستويين العقلي والعاطفي فإنه سيعرف أين يستنزف طاقته، وبعدها يستطيع أن يستخدم الأدوات كي يمنع تسربها مما سيزيد من حضوره ألياً».

الحيوية تتجدد عندما تكون قادراً على المحافظة على حضورك. وعندما يخفت حضورك، فإن قلبك سيشير إليك أن تتوقف وتقوم بشيء آخر مختلف لإعادة شحن طاقتك، هذا إذا كنت تصغي إليه. قد يميل عقلك إلى أن يدفعك عن القيام بذلك، ويوجد ما يشته انتباهك، أو ربما يبحث عن شيء خارجي أو شخص ما ليشتكي منه ويلومه بدلاً من النظر في داخلك إلى الموقف أو الانطباع الذي سبب ذلك الخفوت.

عندما نستعمل مصباحاً يدوياً في العتمة، ثم نجد أن ضوءه قد خفت فإن أول شيء نفعله هو محاولة هزّه من أجل تحريك الوصلات الكهربائية لجعله ينير ثانية، فإذا لم ينجح هذا فإننا نفتحُه ونفحص بطارياته. ولكن عندما يخفق حضورنا الشخصي بسبب تراجع قوة بطاريتنا الداخلية، فإننا لا نفكر في التوصيلات الكهربائية في داخلنا، ولا في ضرورة إعادة شحن بطاريتنا. وبدلاً من ذلك نميل إلى الترقق ونتطلع إلى شخص آخر أو شيء ما لنعلّق السبب عليه. هذا ما يفعله الأطفال الصغار عادة، ولكن للأسف فإن الكبار يفعلونه أيضاً!

بطاريات السيارة يمكن أن تُستهلك أيضاً، ولكن لا أحد يلوم السيارة الأخرى المصطفة بالقرب منها. لا يميل البشر إلى احترام احتياجات طاقة أنظمتهم بالطريقة التي يحترمونها بها العمليات الآلية غير المعقدة للمصباح اليدوي أو السيارة. إن اللوم لا يؤدي إلا إلى الاستنزاف الدائم.

عندما تسمح للوم ذات مرة أن يصل إلى القوة بمكان، فإنه يندفع بشدة إلى فتح الباب أمام مواقف استنزافية أخرى، كالشعور بالأسف تجاه نفسك أو الانغماس في الإشفاق على الذات حتى تصاب بالاكتئاب. وعندما تتدنى قدرتك على الحضور تحت حد معين، فإن الانطلاقة القوية هي فقط ما سيعيد بناءك ثانية إلى مستوى التشغيل الأساسي، حيث تشعر أن كل شيء على ما يرام. ولكنك حتى حينذاك لن تتمكن من الشعور الكامل بالحيوية.

بطاريات السيارات تضعف بسرعة أكبر عندما يكون هناك عطل في المولد أو ناقل السرعة. وعندما تفهم أن قلبك هو مولّدك الذي

يمدك بروح حقيقية كي تبقى بطارياتك الداخلية مشحونة باستمرار، سترغب عند ذلك في جعل قلبك حاضراً باستمرار. عيش كل لحظة بحضور أكبر، واستمرار تواصلك مع وعي قلبك سيجعلان محركك قوياً وبطارياتك مشحونة باستمرار.

عندما تعيش اللحظة

عندما يشعر الناس بالتعب يرغبون في بعض السكينة والهدوء. ويشعر معظمهم بأن السكينة شيء موجود في مكان بعيد. ولكن الذي لا يعرفونه أنه في كل وقت يصغون فيه إلى ذكاء قلبهم فإنهم يبنون لنفسهم مقصورة داخلية من السلام والهدوء.

تستطيع أن تعيش السلام والهدوء - في هذه اللحظة ثم في اللحظة الآتية - وذلك بالإصغاء إلى قلبك والقيام بتعديلات في مواقفك أينما توجهت. وهذا هو التحكم العاطفي الصحيح عبر ذكاء القلب. إن الابتهاج الذي يتحقق من الشعور بالسلام والهدوء يجلب طاقة وحضوراً وحدساً سليماً حول كيفية القيام بالأمر بصورة مختلفة، حتى في أصعب الظروف. أي أن الحضور يتطلب أن ترتبط بحدس قلبك السليم.

لا بد أن يكون التعب حالة طبيعية تحدث بعد عناء عمل طويل، أو جهد جسدي شاق، أو مرض. عندما تشفى من الإنفلونزا يقول الناس لك بصورة طبيعية: «أرْحْ نفسك بعض الوقت». ربما بعد يوم كامل من العمل وقبل اجتماع طارئ في تلك الليلة قد يساعد أخذ قيلولة مدة نصف ساعة في إعادة شحن بطارياتك.

عندما تصغي لحدس قلبك وإيقاعاته، فأنت تضاعف زاد طاقتك بتخصيص أوقات قصيرة لإعادة الشحن بين أوقات العمل. لقد اعتاد الناس أن يفعلوا ذلك على نحو طبيعي عندما كانت الحياة أقل ضغطاً. أما الآن وقد تسارعت خطى الحياة، فإنهم بحاجة أكبر لأن يستشيروا ذكاء قلوبهم.

ذكاء القلب يمكن أن يأخذ الأشواك من عالم مشاعرك في أثناء النهار. هذا إنقاذ للطاقة يوفر راحة عاطفية وحضوراً. وستكون طاقتك في النهار أكثر فاعلية، ونومك في الليل أكثر راحة وأمناً. ومع استعادتك للمرونة العاطفية ستشعر في إعادة تجريب ذلك الإحساس بالتعب الآمن اللذيذ، الذي لطالما عرفته في طفولتك، وفي تجديد طاقتك بالكامل وأنت نائم.

أرهقت هالي نفسها بسبب ضغط حاد استمر مدة طويلة دون أن تنتبه لذلك، حتى إنها لا تكاد تتذكر اليوم ذلك الشعور القديم بذلك النوع من التعب الهادئ بعد نهاية يوم طويل. وقد زاد توترها وتعبها إلى درجة أنها لم تعد تملك أو تجد الطاقة التي تمكنها من تحقيق أهدافها في الحياة، وأصبحت نادراً ما تحس بالفرح والراحة اللذين كانت تشعر بهما، فأدركت أن هناك خطباً ما. تقول هالي:

في تلك المرحلة تم تقديم الأدوات الأساسية لهارت ماث لي، بما في ذلك إقفال القلب. لم أصدق كيف شعرت بذلك الفرق في أثناء وقت قصير! بدأت أشعر بالمتعة والرغبة في الحياة ثانية. وبدأت أثق بأن حياتي لها معنى، واستطعت أن أتمسك إحساساً بالهدف. لقد أصبحت أنا مصدر قوتي.

لم يزل اكتئابي عندما استخدمت الأدوات بانتظام فقط، وإنما استعدت أيضاً ذلك الشغف بالحياة والإلهام اللذين كنت أتمتع بهما في شبابي واللذين افتقدتهما مؤخراً. لا يكمن جمال هذه التجربة في أنني استعدت الشعور بالمتعة والاهتمام بحياتي فحسب، بل في أنني تعلمت الأدوات المناسبة التي أستطيع استحضارها عند اللزوم.

عندما تستخدم أدوات القلب وتقنياته ستتعلم إعادة شحن بطارياتك في أثناء مسيرتك. وعندها لن يكون للأوضاع والمواقف التي تُفقدك التوازن عندما تكون طاقتك متدنية -مسببة لك الشعور بالقلق أو الحزن أو الذنب- التأثير نفسه. ستبقى متدفقاً مدة أطول، وهذا في حد ذاته يعدُّ مجدداً، لأن التدفق هو الفائدة الأكثر فاعلية من الطاقة.

تعلم التركيز في قلبك بانتظام كل يوم، وأن تكون أكثر حضوراً تجاه نفسك. اجمع طاقاتك الذهنية والعاطفية والبدنية في قلبك ودعها تترتاح هناك. ضع قلمك جانباً، وتوقف عن التملل أو القيام بعدة أعمال في آن واحد، وكن حاضراً. إن ذلك لن يستغرق منك أكثر من دقيقة أو اثنتين.

سل قلبك أن يبقي بطارياتك على الخط -جسدياً، وذهنياً، وعاطفياً، وروحياً-. عش الحاضر -عش اللحظة-. دع حدس قلبك يرشدك إلى التعديلات المطلوبة في موقفك أو مزاجك أو نشاطك لإعادة بناء طاقتك. وهنا فإن الضوء -الذي هو أنت- سيتحول إلى شعاع أكثر توهجاً، ليتجلى أفضل ما لديك من إمكانيات في كل لحظة.

الفصل الثامن

التخلص من الاكتئاب القديم

يعاني الناس أنماطاً مختلفة من الاكتئاب. قد تستمر أعراض الاكتئاب المتكررة ساعات قليلة أو بضعة أيام، ولكن عند بعضهم الآخر يمكن أن يستمر الاكتئاب أسابيع، أو أشهراً، أو حتى سنوات.

الأحداث القاسية والصدمات غالباً ما تطيح بالناس وترميهم في براثن الاكتئاب. يمكن أن يحدث هذا عندما تشعر أن إحساسك بهويتك الذاتية مهدد بعمق أو ممزق. وقد تتجم الصدمات عن انكسار القلب، أو خيانة، أو انتهاك يمكن أن يدمر صورتك الشخصية أو قيمتك، مسببة عقدة محبطة ومورثة للكآبة.

الأمر التي تتعلق بالقيمة الذاتية غالباً ما تغذي الاكتئاب لأجل أطول من المعتاد سواء كان لديك صدمة عاطفية أم لا. والأفكار والمواقف المستمرة في إطلاق الأحكام على الآخرين أو لوم النفس تعزز بعضها بعضاً، حتى تصبح آلية لديك وتجرك إلى حالة من الغم. ثم قد تصاب بعقدة فكرية وعاطفية أخرى وأنت تحاول أن تتخلص من ذلك الغم وهذا كله يعمل عمل الرمال المتحركة، حابساً إياك في خضم كم من الانفعالات. وتستمر تلك الأفكار والمشاعر في التسلسل حتى حين

تفكر في الأشياء التي يفترض أن تجعلك سعيداً. وهذا كله يعود إلى الأهمية العاطفية والتقمص المفرط اللذين استثمرتهما في تلك الأفكار والمشاعر مع مرور الوقت.

كلمة «اكتئاب» تعني «تدني الروح المعنوية». إنها تصف حرفياً تردي الروح المعنوية عندما تغلق كل السبل أمامها.

عندما لا يشعر الناس بالتواصل والتوحد مع قلوبهم فإن الروح لا تستطيع أن تتدفق، وعندها يمرون بحالة من الضغط. بعضهم يشعر بالضغط حول منطقة القلب. وبعضهم يشعر أن ثقل العالم يقع على أكتافهم، وآخرون يشعرون بالضيق. إذا استمر الشعور بالضغط فإنه يتجلى بعدم توازن بيولوجي في نهاية الأمر، سواء في الجملة العصبية، أو الناقلات العصبية، أو في التوازن الهرموني.

إذا لم تحدد نوع الضغط فإنك قد تهوي إلى حالة اكتئاب مؤقتة أو طويلة الأمد. وتبين أكثر مراحل الاكتئاب شيوعاً ميلاً تدريجياً إلى مشكلات أكثر خطراً:

- تزايد حالة الغم الذهنية والعاطفية.
- نقص في حضور الروح (الروح لا تستطيع أن تتدفق).
- ضغط.
- عدم توازن بيولوجي.
- اكتئاب مؤقت أو مستمر.

طرد الاكتئاب يتطلب رفع الروح المعنوية، وأسرع طريقة لاستحضار روحك المعنوية هي عبر زيادة تماسك إيقاع القلب. إيقاع القلب يعيد رصف دماغك وجملتك العصبية مع قلبك وروحك.

التقصص الزائد الذي يقود إلى الاكتئاب

التقصص الدائم لما يحدث مع شخص آخر، أو مسألة، أو وضع سوف ينتهي حتماً إلى خيبة أمل يمكن أن تحرّك الدوامة التي ستشذك إلى أسفل. وهذا يعود لأنك تستهلك سعادتك بشيء خارج ذاتك بدلاً من مواردك وإمكانياتك الداخلية. مواردك الداخلية متوافرة لك عندما تحتاجها. ولكنك لا تستطيع أن تقول الشيء نفسه على الأشياء الخارجة عنك.

هذا ما حدث لكيلى. التي كانت تعيش حياة زوجية سعيدة هي وزوجها رجل الأعمال الناجح، حيث كان لديهما ولد جميل، وكانت حياتهم مريحة وبلا مشكلات، إلى أن اكتشفت أن زوجها كان على علاقة بامرأة أخرى. جاء ذلك بمنزلة صدمة كلية لها. عندما جابهت كيلى زوجها تركها وذهب للعيش مع صديقتها، مما سبب لها الشعور بالضياع. وبعد مدة غير طويلة سعى الزوج إلى الطلاق، وتزوج تلك المرأة. أحست كيلى أن حياتها الشخصية والزوجية قد تحطمت. وسقطت فريسة اكتئاب شديد.

إن الشخصية أو لنقل الهوية الإيجابية التي اكتسبتها من شيء ما خارج ذاتها -زواجها وافتراضها نجاح حياتها الزوجية- تحولت فجأة

إلى هوية سلبية. الهوية السلبية تقود إلى تفكير محدود ومتشائم، يعزز ويغذي استثمار الطاقة بطريقة كئيبة. التفكير السلبي والمزاج الكئيب يغذي أحدهما الآخر في حلقة لا نهاية لها. لم تستطع كيلى أن تكسر الحلقة؛ لذا فإن الحلقة ذات التغذية الراجعة والذكريات المحبطة ازدادت قوة ومثانة وتحولت إلى سوداوية تزداد سوءاً وإلى اكتئاب شديد.

عانت كيلى حتى مع العلاج الدوائي والنفسي من دورات متكررة من الكآبة. وكانت كل بضعة شهور تعاني تدهوراً حاداً في وضعها وترقد مدة ثلاثة أيام أو أربعة طريحة الفراش لا تستطيع القيام منه. وبعد أن يتراجع الاكتئاب قليلاً كانت تجرّ نفسها وتعود إلى العمل ثانية. استمرت هذه الدورة بضع سنوات. بعد ذلك وصفت لها موانع MAO* وأدوية أخرى تعمل على هرمون السيروتونين وغيره. هذه الأدوية جعلتها أقل كآبة، ولكنها لم تجعلها تشعر بمباهج الحياة. حتى إنها قالت: إن الأدوية انتزعت الإحساس من قلبها؛ لذا لم تعد ترغب في أخذها بعد ذلك.

العلاج الدوائي يمكن أن يقدم التحسن البيو-كيميائي المطلوب مدة من الوقت، وهو قد يساعد على تجديد الطاقة وعلى إعطاء الحافز للقيام بالبحث النفسي عما سبب الاكتئاب بالدرجة الأولى. لا بد من القيام بذلك العمل النفسي. فالأدوية وحدها نادراً ما تؤدي الغاية المرجوة. قد تخفف من الشعور بالتعس، ولكنها على الأغلب لن تجعلك سعيداً. السعادة الحقيقية حالة طبيعية مرنة تشعر بها عندما تحرر

* MAO أنزيم أوكسيد المونوامين: تعمل هذه الأدوية على صد هذا الأنزيم المسبب للاكتئاب - (المُعَرَّبَة).

القلب من أعباء التقمص الزائد والعقد المثبطة. ولما كان الاكتئاب أو الهمود هو عادة أوج الاستسلام لأنماط عاطفية وذهنية سلبية، فإن العمل على ما بداخلك لا يمكن تجاهله.

الأدوية لا تشفي الاكتئاب. الأدوية تعدل حالات الدماغ التي تضع قناعاً، عند بعض الناس، على أعراض الاكتئاب أو تعالجها مدة مؤقتة. تأخذ بعض هذه الأدوية دور المنشطات أو المسكنات، وبعضها الآخر يببّد الأحاسيس، ولكن لم يبرهن أي منها على قدرته على تحسين المزاج على المدى الطويل أو توضيح سبب الاكتئاب. (مونكريف وكوهن Moncrieff and Cohen, 2006).

كسر حلقة التغذية الراجعة

جرى أخيراً اختراق في مجال البحث عندما حددت د. هيلين ميبيرغ Helen Mayberg. منطقة في الدماغ، يُسميها العلماء المنطقة 25 بوصفها قناة أساسية لمرور النواقل العصبية بين مراكز التفكير في الدماغ (the frontal cortex) ومراكز العاطفة والذاكرة (the limbic system).

وقد وجدت د. ميبيرغ أن المنطقة 25 تكون ناشطة على نحو مفرط أو «حار» لدى الناس المكتئبين والحزينين، وتعمل بوصفها بوابة مفتوحة مما يسمح للانفعالات السلبية بالسيطرة على التفكير العقلي وعلى المزاج. ويظهر أن المنطقة 25 تعمل وقتاً إضافياً في أثناء محاولتها أن تلطف حلقة الاكتئاب الحادثة بين مراكز العاطفة ومراكز التفكير، أو أنها فعلياً تسبب المشكلة عبر زيادة الضغط والسماح لحلقات الاكتئاب بالهيمنة (ميبيرغ

1997 Mayberg؛ دوبس 2006 Dobbs). وقد أوضحت في دراستها أن إدخال الكترودات داخل تلك المنطقة من الدماغ لإغلاق الباب يخفف بسرعة الاكتئاب لدى ثلثي الناس المصابين بالاكتئاب الحاد (ميبيرغ 2005؛ دوبس 2006).

في بحث أوسع حول المنطقة 25 أُكتشف أنه بعدما تمر مشاعر الحزن تهدأ المنطقة 25. في الواقع أن المنطقة 25 تشغل على نحو زائد بكافة أنماط الاكتئاب وتهدأ بواسطة أي علاج ناجح. وحيث كانت تتجح الأدوية والمهدئات أو المعالجة النفسية في إزالة الاكتئاب، ولو مؤقتاً، كانت أيضاً تهدئ المنطقة 25. وعندما كانت المعالجة السلوكية المعرفية (CBT) تساعد الناس على أن يميزوا ويغيروا أو أن يتخلوا عن أنماط التفكير التي تضغط عليهم على نحو زائد وتسبب لهم الاكتئاب، لوحظ أن المنطقة 25 تهدأ أيضاً. أظهر التصوير المقطعي للدماغ حالة حرب بين الأفكار والأمزجة الكئيبة وبين محاولات المرضى في التفكير بعيداً عن تلك الأمزجة وفي تصحيح الذات. وعندما كانت تلك المحاولات تتجح، كانت المنطقة 25 ترتاح (غولدا بل ورفاقه 2004 Goldapple et al.؛ دوبس 2006).

النظرية الراهنة هي أن المنطقة 25 جزء من شبكة الإنقاذ الهرموني والعصبي للرد على التهديدات الحادة، ولكن هذه الشبكة تتآكل عندما تقدح زنادها الذكريات الضاغطة والأفكار السلبية الملحة باستمرار. وتتطور اضطرابات المزاج عندما يطرق الضغط الحاد أو المستمر على مراكز الخوف والقلق في الأم الجافية وقتاً طويلاً. تشبه المنطقة 25 مفتاح التحويل في الدارة الكهربائية. وإذا كنت تستطيع أن توقف

الدارة خارج وضعية الإنقاذ فعندئذٍ يستطيع الجسم والدماغ أن يعودا إلى الوضع الطبيعي.

يؤكد هذا البحث حول المنطقة 25 ظهور نموذج شبكة عمل الدماغ والمزاج. إن العقل والعاطفة، التفكير والإحساس مرتبطان ارتباطاً غير مباشر. وبدلاً من أن يسيطر أحدهما على الآخر فإنهما ينخرطان في حوار يؤدي إما إلى تعزيز أحدهما أو إلى تغييره.

إن تقنية الاختراق Cut-Thru (المعروضة في الفصل القادم) مصممة للعمل على وقف الدارة، محولة الحوار بين الأفكار والعواطف بطريقة تجلب لك أفكاراً وبصيرة نافذة. ثم تربط هذه التقنية حلقة التغذية الراجعة الآلية ما بين العاطفة والتفكير كي تعمل لمصلحتك وتزودك بطاقة جديدة لتحويل الاكتئاب.

بالتقنية المذكورة، وبتشغيل المفتاح عبر التوليد الذاتي، ولو قليلاً لشعور إيجابي وبزيادة تماسك إيقاع القلب، تبدأ بفهم ما حولك بطريقة مختلفة. وفيما أنت تغذي التماسك الداخلي وتحرر التقمص الزائد عبر ممارسة الخطوات الصحيحة، تترسخ لديك مدارك ومشاعر جديدة تمكنك من أن تعكس استقطابية حلقة التغذية الراجعة. وهنا تملك الزخم اللازم للخروج من دوامة الغم الذي سيقودك إلى تحقيق كل ما من شأنه أن يزيد قيمة وجودك.

تظل القدرة على التوليد الذاتي لعواطف إيجابية قدرة بشرية محدودة، وذلك يعود إلى أن الناس لم يطوروها. ويرى باحثو علم النفس

الإيجابي أن العواطف الإيجابية تحرر الضغط الذي تمارسه العواطف السلبية في العقل والقلب بمنع الرؤية من منظور ضيق وردود الأفعال البيوكيميائية غير المتوازنة التي تسببها التيارات العاطفية الخفية السلبية الواعية أو اللاواعية (فريدريكسون 2000، 2001). وتوليد عاطفة إيجابية على نحو متعمد ينشئ خطوط اتصال ومسارات عصبية مختلفة بين القلب والدماغ (ماكارثي 2006) مما يوسع نطاق طريقتك الاعتيادية في التفكير، ويعزز مرونتك، ويحقق لك ذلك الرضا الذي طالما بحثت عنه (فريدريكسون 2000).

إن الرضا حالة نفسية توسع أفق نظرة الإنسان لذاته وللعالم. وقد وجد البحث في معهد رياضيات القلب أن إعادة إيقاع القلب للعمل بأسلوب أكثر تماسكاً يقوي العواطف الإيجابية اللازمة لتحقيق التغير النفسي المطلوب من أجل رؤية مجموعة أوسع من الاحتمالات المختلفة. يفتح الشعور الإيجابي باب الصلة الحدسية بقلبك -جوهر ذاتك- داعياً روحك الحقيقية للدخول.

من أجل تعزيز عاطفة إيجابية، ولا سيما عندما لا تكون قد شعرت بها منذ مدة طويلة بسبب طول معاناتك من الاكتئاب، من المهم جداً أن تفهم عالم الشعور بالاكتئاب.

فهم الغم

عندما يصفون الشعور بالاكتئاب أو الهمود كثير من الناس يقولون: إنهم «مغمّون». كثير من الناس يشعرون بالغمّة أو تبدل الإحساس، ولكنهم

لا يعرفون لماذا لأنه لا يبدو هناك شيء خاطئ. عندما تشعر بغمامة في داخلك لا تستطيع دوماً أن تعرف مصدرها، وتستغرب ما يحدث معك. والأسوأ من ذلك أن الشعور بالغمة يأتي ويغيب، وأنت تتعجب لماذا.

يروى لنا تريفور تجربته هذه:

كنت مندهشاً، وأنا أحضر إحدى الحفلات من تدهور معنوياتي، على الرغم من أنني كنت متحمساً جداً لحضورها. لقد اعتقدت أنني سأستمع هناك لأنني أحب كل واحد من الموجودين، ومع ذلك هيمنت عليّ تلك الغمامة. شعرت أنني ينبغي أن أكون أكثر سعادة. فقد كانت مبيعاتي أفضل في ذلك الأسبوع، وأظهرت الفحوص التي أجريتها أن صحتي جيدة، وكنت سعيداً لأن ابني شكل فريقاً للعبة كرة السوكر. ولكنني لم أشعر أنني في حالتي الطبيعية. وما كان مربكاً أكثر هذه السحابة من الغم والسوداوية التي تلبّستني عدة أيام دون سبب واضح. كنت أحظى بأيام عظيمة عندما تنقشع تلك الغمامة. ولكنني ويا للأسف لم أكن أعرف أبداً في أي يوم ستملكني من جديد.

تحدث مشاعر الغم والقنوط عندما يكون هناك اتصال غير كامل من جانب أو آخر في دارة ذات طرفين، سواء أكان ذلك بين عقلك وقلبك، أو بينك وبين إنسان آخر. إذا لم يتلاش الغم فإنه يبدأ بالتراكم مُحدثاً إحساساً داخلياً بالظلام أو الثقل في نظامك. يصف الناس هذا الإحساس بطرق مختلفة: الشعور بشبكة كخيوط العنكبوت في الدماغ، أو الشعور بشيء يذكرهم بعمل بطارية صدئة، أو الإحساس بوجود ما يشبه كتلة من الإسمنت فوق قلوبهم، أو مجموعة من السلاسل تلتف حول القلب.

ثمة مشكلة كبيرة مع الشعور بالغم المتراكم الذي يتعاظم مع الوقت، وهي أن المزاج يتخزن في اللاوعي ويمارس نفوذه عشوائياً عندما لا تتوقعه أو لا تريده. يستطيع الغم المخزن في اللاوعي أن يسري في الداخل ثم يطفو إلى السطح أحياناً مثل غمة ذهنية، وأحياناً أخرى عاطفية أو بدنية تؤذي وتؤلم. ومشاعر الغم القوية يمكن أن تستهلك أفكارك وانتباهك في هيئة امتصاص للذات مع كل محاولة تقوم بها لتحرير نفسك.

تحرر من اللوم

إن استخدام تقنية الاختراق Thru - Cut سوف يعطيك قدرة أكبر للتحرر من الشعور بالغم وإطفائه. أحد أهم الأشياء للتحرر هو التحرر من بحث العلة أو اللوم تجاه نفسك أو تجاه غيرك. اللوم يجعل روحك في تردّد مستمر. ومن أجل أن ترفع روحك المعنوية بنسبة أكبر عليك أن تتحمل مسؤولية كاملة تجاه طاقاتك، بغض النظر عما فعله الآخرون. عليك أن تعرف أن لديك قوة القلب اللازمة لتتخلص من إطلاق الأحكام أو القنوط أو العداة والكراهية. أنت تفعل ذلك من أجل صحتك وسلامتك على الأقل إن لم يكن لسبب آخر.

ستعيد طاقة التماسك الناتجة عن ممارسة هذه التقنية تواصلك مع مشاعر قلبية عميقة. وهي ستستحضر روحك؛ لتساعدك في تحسين رؤيتك لمسائل قد أزعجتك مدة طويلة، بحيث تستطيع أن تحرر نفسك خطوة بخطوة، مما تبقى من غم وسوداوية.

«إقفال القلب» و«الاختراق» هما تقنيتان لإعادة بناء العاطفة. وفيما أنت تمارسهما فإنك تعيد بناء عاداتك العاطفية الانفعالية وتعيد توصيل داراتك. ولهذا السبب فإن الممارسة المنتظمة والمستمرة لكنتا التقنيتين أمر مهم. ونحن نقترح ممارستهما خمس مرات في الأسبوع. تستطيع أن تمارسهما أكثر من ذلك بالطبع، ولكن ضع نصب عينيك أن تتبع برنامجاً منتظماً وأن تلتزم به مدة شهر. وهذه ليست مدة طويلة بالمقارنة مع الوقت الذي أمضيته في دوامة الاكتئاب. استخدم الأدوات الأخرى التي تعلمتها - الملاحظة والتحرر، قوة المحايدة، التماسك السريع، تنفس الموقف؛ كي تتحرر من أنماط الإزعاج أو التوتر كافة طوال النهار. وتذكر أن الالتزام بخطة الممارسة هو استثمار راجح لك؛ لما فيه من تقوية لك على الصعيدين الروحي والجسدي.

يتطلب استحضار ذكاء القلب زيادة معدل الوقت الذي تمضيه داخل قلبك (في السلام والتدفق الإيجابي) مقارنة بالوقت الذي تبتعد فيه عن قلبك (في رأسك وردود أفعالك الانفعالية). من دون ذكاء القلب فإن ذهنك غير المؤهل، وعواطفك أيضاً، سوف يجعلانك متمسكاً بالاعتقاد أن حيويتك قد تلاشت بسبب ظروف خارجية خارجة عن سيطرتك. من ذكاء القلب ستكسب نفاذ البصيرة والنية القلبية الصادقة للقيام بتغييرات حقيقية مطلوبة في مواقفك كي تحمل المسؤولية الانفعالية.

ابتعد عن التجهم

لا تحمّل الأمور أكثر مما تحتمل في أي شيء تمارسه وابتعد عن تعليق أهمية كبرى، وعن الشفقة على الذات والتجهم من أي أمور تتعامل بها

في الحياة. إن الإجابة عن كثير من الأسرار غير المحلولة في حياتك توجد تحت عباءة اكتئابك. وكلما زاد انتظام تمسكك ببرنامج ممارسة مدروس زادت القوة التي تكسبها لتفريغ البقايا الخلوية. إنك لن تقدر على التخلص من التجهم بين ليلة وضحاها، ولكنك ستكسب طاقة حرة وأنت ترى سرعة نجاح عمل تقنية الاختراق. وهذا ما سيعطيك بدوره رغبة أكبر في الاستمرار والالتزام بذلك.

تستطيع أن تقيس درجة قوة القلب التي تبنيها لنفسك، وذلك بملاحظة المسافة بين «السمع» و«الفعال»، وهذا يتمثل في الوقت، بين متى تسمع ذكاء قلبك ومتى تعمل به. تحويل الشعور بالغم المخزن في الخلايا يُغيّر إيقاع الخلايا في بنائك الخلوي محققاً تناغماً مع أعماق قلبك، معطياً إياك مزيداً من القوة والدفع لممارسة ما يمليه عليك ذكاء قلبك. افعّل ذلك وتأكد أنك ستجد سعادة أكبر.

تعلم أن تسأل قلبك أن يساعدك وأنت تمارس ذلك. تحدث إلى قلبك بوصفه زميلاً قريباً - زميلاً تستطيع أن تكون حساساً معه، لا يحاسب، ولا يتوانى عن تقديم المساعدة. كن مخلصاً ومنفتحاً على دليلك الداخلي.

ترقب أي «تجهم خلوي». التجهم أقسى من الانتحاب على أي شيء. إنه مثل نوبات غضب الأطفال الصغار عندما لا يحصلون على ما يريدون. وإذا ازدادت عندك مناسبات الوقوع في الشفقة على الذات أو نوبات الغضب الداخلي عندما لا تجري الأمور على هواك، فإن هذا يمكن أن يُعمّق بنحو مؤكّد التجهم داخل ذاكراتك الخلوية. قد تظن أنك تخلصت من الشفقة على الذات، ولكن خلاياك يمكن أن تسترجع

غضباً طفولياً بعد مدة طويلة من ظنك أنك انتهيت منه. هذا يمكن أن يقود إلى موجات تأرجح عاطفي شديد في المزاج بين أوقات النشاط والحماسة وأوقات الهمود.

الغضب الخلوي المتراكم غير الواعي هو أحد العناصر الرئيسية المسهمة في حدوث الاكتئاب المستمر، والتجهم هنا يبدو جلياً. لماذا لا نشكو ونغضب في الداخل؟ كل واحد يفعل ذلك. ولكن الاستياء والتجهم يتراكم إلى أن يسدلاً حجاباً قاتماً على رؤيتك للعالم. حتى عندما تعرف أنك مستاء وتريد أن تتوقف فإن حجم تراكم ذلك الشعور يمكن أن يجعل من الصعب عليك القيام بأي شيء تجاه ذلك. فتشرع بالشعور بالغضب والاستياء من جراء ذلك، وهذا ما يجعل الأمر يزداد سوءاً.

بعض الناس يجعلون الشعور بالشفقة جزءاً من هويتهم، فيستهلك التجهم الخلوي طاقتهم على نحو خفيف ولكن مستمر من أجسادهم، ويؤثر فيهم على المستوى الهرموني. إذا كنت تريد أن تشعر أنك في حالة أفضل باستمرار فعليك إذن أن تعرف كيف تنفق طاقتك. وعليك، قبل كل شيء، أن تعرف كيف تطرد التجهم والعبوس!

ممارسة تقنية الاختراق (Cut-Thru) ستكشف لك أنماط الحلقات المتصلة التي أوقعتك في حالة الغضب والتجهم. إنها سترشدك إلى مدى حساسية قلبك الزائدة -فتح قلبك- الذي لا بد منه لاستحضار الروح بنحو أكبر لتحقيق شفاء عاطفي. وهذا يكشف ويحرر مشاعر الحكم على الأمور والتقمص والحذر الزائد المحبوسة في داخلك. قد تظل الحياة قاسية في نظرك، ولكنها يمكن أن تكون أقسى إذا لم تعالجها.

عندما يكون الإشفاق على الذات والاستياء منها هما مشكلتك، أمضِ الوقت مع الخطوة الأولى من تقنية الاختراق (انظر الفصل 9) كي تعرف على نحو أفضل كيف تشعر في داخلك تجاه أي شيء. مارس «الملاحظة والتحرر» وكن حساس القلب تجاه نفسك دون الفرق في الشفقة على الذات. استمر في الممارسة فحسب وسوف يساعدك ذكاء قلبك.

أمضِ وقتاً مع الخطوة الثانية من الاختراق Cut-Thru متنفساً مشاعر قلبية إيجابية كالحب، أو التقدير، أو الاهتمام، أو العطف عبر القلب وشبكة الأعصاب والخلايا العصبية الموجودة في منطقة القلب؛ كي تجعل إيقاعات قلبك أكثر تماسكاً، ثم دع ذلك التماسك يشع في خلاياك.

عندما تنتهي من جلسة ممارسة الاختراق تحرك نحو ما هو آتٍ في حياتك، حتى لو كان هناك بعض الشعور المتبقي بالقنوط أو الاستياء. حدد ما تبقى لتغمره بقلبك وتابع. ومع استمرارك في ممارسة ذلك سوف تتمكن من تحرير خلاياك من الاستياء والتجهم.

ثمة شيء آخر عليك أن تراقبه في أثناء قيامك بالتحرر من الاستياء الخلوي هو الشعور الطفيف أو القوي بـ «الظلم». إن ذكريات كل ما لم يكن عادلاً معك هي واحدة من المقومات الكبيرة لحدوث الاستياء والتجهم، وهي لا بد أن تظهر على السطح؛ كي تتحرر، فاحذر ألا تقع في شباكها.

إنه لأمر مألوف فيما يتعلق بالطبيعة الإنسانية أن يعتمد الناس على رأيهم بخصوص ما هو عادل أو غير عادل بوصفه طريقة لدعم أو

إثبات ما يعتقدون أنهم يعرفونه. وفي معظم الحالات نجدهم يدعمون الأذى الذي لحق بالأنسا، ولا ينفثون على منظور آخر. لقد جعلوا من أنفسهم قضاة وهيئة محلفين وقرروا أن ما حدث لم يكن صحيحاً أو عادلاً، وحكموا على أنفسهم بالسجن دون التحقق من ذلك. وسواء كنت تشعر بأن الآخرين، أو الحياة، قد عاملوك بظلم، فإن تأثير ذلك عليك واحد. ومع توجيهك لإلقاء اللوم على شيء ما خارج ذاتك، فإنك تضع قلبك وذهنك وخلاياك في الطرف الآخر الذي يقع عليه الحكم.

لذا إذا كنت تسعى لاستعادة حريتك وسعادتك فعليك أن تتحرر من مشاعر «الظلم» أو الشعور بأن ما يحدث معك مختلف، إن ذلك كله يكون أرضاً خصبة للتجهم والاستياء. ما تحتاجه هو أن تصل إلى حالة جديدة من الحياد، بحيث تستطيع أن تفتح باب السجن لتحرر نفسك. في معظم الأحوال أنت لن تتمكن أبداً من تحقيق الفهم الأوسع الذي تتوق إليه إلا عندما تصل حقاً إلى الحياد. في هذه المرحلة ستسأل نفسك: «ماذا لو كان هناك شكل آخر أو هدف آخر لهذا غير الذي أراه؟»، وعليك أن تكون منفتحاً بما فيه الكفاية لتلقي معلومات جديدة.

عندما تصرخ مشاعرك أو تهمس «إنه ظلم!» أمضِ وقتاً أكبر مع الخطوة رقم 3 من تقنية الاختراق Cut-Thru. افترض بموضوعية كما لو أن المشكلة مشكلة شخص آخر، بحيث تستطيع أن تحقق حياداً حقيقياً. زد من درجة رأفتك بنفسك كي تنزع التقمص عن المسألة، بحيث تشعر أنها لا تدور كلها حولك. انظر إليها من منظور أكبر. وعندما تتخلص

من التتمص الزائد لها، سوف ترى الأشياء القديمة بعينين جديدتين. تصف لنا قصة لورا الدور الكبير للتخلص من الشعور بالظلم أو العدل في طرد الاكتئاب الذي أصابها.

مررت بعدة مراحل من الاكتئاب عندما كنت شابة، ولكنني تعلمت طرقاً لسد الحفرة السوداء وتحجيمها. ذلك الشعور الذي لم تكن السيطرة عليه بالأمر السهل أصبح بالتدرج شيئاً من الماضي عندي. لقد نسيت تماماً كيف كان. ثم في سن الثامنة والأربعين، فاجأني رفيق دربي سنوات طوالاً بذلك الخبر القاسي، وهو أنه سيتركني وينتقل ليعيش في مكان آخر من البلاد. قال: إن الأمر لا علاقة له بشيء شخصي، ولكنه كان يحتاج إلى التغيير وعليه أن يرحل.

كانت لورا مُدمّرة. لقد عاشا معاً حياة متواضعة جداً، والآن عليها ألا تواجه خسارة العلاقة فحسب، بل أن تواجه تناقص الموارد المالية أيضاً. قالت لورا: «ربما لم يبدُ الأمر مسألة شخصية له، ولكنه بدا شخصياً جداً لي! شعرت شعوراً مروعاً بالظلم لتلك الخسارة وشعرت باللوم والغضب لتركي محطة. كنت في منتصف العمر ووحيدة قبل كل شيء. لم يكن هذا عدلاً، هذه هي الحقيقة بلا تعقيد. شعرت بأنني موضع سخرية الحياة. كنت أرى أنني إنسانة طيبة لا تستحق من الحياة هذا النوع من المعاملة.

بعد أن غادر شريكها كان على لورا أن تنتقل من البيت الذي كانا قد استأجراه. اتخذت لنفسها غرفة عند عائلة كانت تعرفها، مما ألزمها بالسير مسافة طويلة إلى العمل.

في البداية، جعلتني صدمة التغيير العاطفية مشغولة في التكيف مع نمط الحياة الجديد، ولكن بعد مدة، ثبت عندي أنني كنت مصابة بالاكتئاب وأنه يزداد أكثر فأكثر. يصعب عليّ وصف الأمر، ولكن اكتئابي كان مثل سائل يقطر قطرة قطرة ليفسد المنطقة التي حوله، ولكنه لا يتبين لك مدى ما أفسده إلا عندما تفتح الخزانة الموجودة تحت الصنبور المتعطل، كي تبحث عن شيء ما نسيته هناك من وقت طويل.

في ذلك الوقت تعلمت لورا تقنية الاختراق ووجدت أنها قد ساعدتها في تحويلها عن ذلك الاكتئاب نحو مزيد من السلام ونحو حنو أعمق تجاه نفسها وتجاه الآخرين.

إن قيامي بهذا مدني بقوة كبيرة. حولت الخطوات إلى خطوات عملية ومواقف؛ كي أصمد طوال النهار. وهذا ما نجح معي:

الصدق في التقدير: جعلت من عاداتي أن أكون واعية لحالة الشعور السلبي وأن أتوقف وأسأل نفسي: «ما الذي أقدره الآن وفي هذه اللحظة؟». كان هناك دوماً شيء ما أعجب به وأقدره عندما كنت أسأل قلبي وغالباً ما كنت أندesh لرؤيته. المثابرة على ممارسة هذه الخطوة ليس فقط عندما كنت أقوم بممارسة تقنية الاختراق، بل في أثناء النهار كله جعلتني أخطو خطوة مهمة نحو التحرر من كآبتي والانتقال إلى حالة جديدة من الحياذ.

إعطاء الأمور قيمتها الحقيقية دون زيادة أو نقصان: صرت أحب هذه الخطوة عندما أشعر بالقلق أو المقاومة. أصبحت أشعر بالانعتاق عند التزامي بها. وهي نظرة سليمة. أعرف أنني هكذا أستطيع أن أساعد أي صديق ليرى الموقف على هذا النحو.

عيش اللحظة: ساعدني هذا الموقف على أن أتوقف عن الحزن على ما فقدته وأن أوقف التصورات المروعة التي لا تحمل أي بصيص نور والتي أظهرتها لي مخاوفي على أنها مستقبلي المصبوغ بالاكتئاب. وعندما كنت أستنهض نفسي لأكون في الحاضر وأعيش اللحظة، كل شيء كان يتحول ويصبح على ما يرام. ثم كنت أجد نفسي ألياً أدور حول تقدير نفسي ثانية.

قد يبدو هذا سهلاً، ولكن، فيما يتعلق بأي شخص اختبر الكآبة، فإن معرفة أن هناك إمكانية للتحرر من تلك الحالة بممارسة تقنيات وأدوات سهلة في الحياة اليومية هو معجزة. إنها المعجزة التي تستطيع أن تساعدنا عندما نكون «مصابين بجرح» على أن نصبح أصحاء و متماسكين من جديد وقادرين على الاستمرار لتطوير قدراتنا الكاملة بقلب ينعم بالسلام الداخلي والطمأنينة والاهتمام ثانية بالعالم من حولنا.

وضع برنامج لممارسة الاختراق (Cut- Thru)

إن وضع برنامج للاختراق سيقدم لك أسرع النتائج لإنهاء الاكتئاب القديم. ادرس ومارس الخطوات الست لتقنية «الاختراق» التي تُعرض عليك في الفصل القادم، واستفتِ قلبك؛ كي يساعدك على التعامل مع الاستياء والتجهم المتراكمين في خلاياك.

تستطيع خلاياك أن تقاوم مدة ما. ويمكن أن تشعر كما لو أن جزءاً منك يصارع نيات قلبك. وهذا يعود إلى أن داراتك مقيدة بعقد مستحكمة من الاكتئاب يمكن أن تعمل على مقاومتك، وأنت تبذل جهوداً للتغيير. تذكر أنك لست ذلك القيد الذي يقيدها. وسوف تبدأ برؤية هذا على نحو أكثر موضوعية في أثناء ممارسة تلك التقنية.

سوف ترى أن المقاومة التي كانت تأتي من مشاعر وملاحظات قديمة تتدفق على طول شبكة قديمة من الأسلاك في خلاياك. يبدو غالباً أن لعالم الخلايا عقله الخاص، وهذا ما يجعل الغم أو الارتياح يبدو شديداً أو يكون لديك مخاوف أنك ستكون «لا شيء»، من دون كل ذلك الألم واللوم والاستياء المخزن بداخلك. ابقَ ملتزماً فحسب باستخدام الأدوات، فقلبك يعرف ما الذي عليه أن يتعامل معه ويوجهه.

في الفصل القادم ستتعلم وضع برنامج تطبيقي؛ كي يساعدك على تحرير عقد التغذية الراجعة للاكتئاب مرة وإلى الأبد.



obeikandi.com

الفصل التاسع

برنامج ممارسة الاختراق

جميعنا نعرف هذا التعبير، «الاختراق»، إنه يعني «أن تصل إلى لبّ المسألة». للتحرر من عقد الذكريات التي تغذي الاكتئاب والغم أنت لا تحتاج إلى أن تصنف جميع تفاصيل ماضيك. عليك أن تتوجه ببساطة نحو المدارك والمشاعر والأفكار التي تظهر عند استخدامك لهذه التقنية.

تحملك خطوات الاختراق القصيرة، وهي ست، عبر العملية كلها. وفي كل مرة تكررهما سوف تطفو الأفكار والمشاعر القديمة لديك إلى السطح كي تتعنتق من خلاياك. وفيما أنت تعمل على تحقيق ذكاء قلبك وتماسكك، بالإضافة إلى تطبيق تقنية الاختراق سوف تحول الكآبة إلى استبصار وعمل فاعل. ستكون قادراً على تحرير مخزونك العاطفي الذي كنت تهدره في مسائل قديمة وفي الشكوى والتذمر وتحرق نفسك.

يُسرع القيام بمقاربة ممارسة الاختراق مع تبني موقف «أنا أعني العمل» الذي يركز على شؤون القلب، وذلك عملية توضيح المسائل وتصفيتها. وبعد أن تمارس الخطوات مرات عدة ستصبح أكثر سهولة. اقرأ شرح الخطوات كي تفهم كيفية تطبيق العملية. إن كل خطوة مشروحة بطريقة مصممة لمساعدتك على مراحل في بناء التماسك الذي ستحتاجه لتحرير المسائل الأعمق.

ممارسة «إفضال القلب» أولاً - بإرسال مشاعر ومواقف إيجابية إلى نفسك، أو الناس أو القضايا- ولمدة خمس دقائق قبل أن تمارس خطوات الاختراق سوف تزيد من قدرتك في المحافظة على التماسك المطلوب في أثناء تطبيق خطوات الاختراق. وعندما تقوم بجهود حقيقية لمقاربة الاختراق من حالة أكثر تماسكاً وسلاماً، فإن روحك الحقيقية تتدفق بشكل أكبر لمساعدتك.

كي تبدأ بتطبيق هذه التقنية، اختر مسألة ما. لا تختَر المسألة الأكثر ثقلًا أو الأكثر شدة للبدء بها. اختر مسألة بسيطة؛ كي تتعلم كيفية تطبيق الخطوات عليها، مع أن هذا يمكن أن يجلب بدوره مسألة أعمق إلى السطح فيما أنت تستخدم تقنية الاختراق.

ضع خطة عمل للاختراق ودونها على ورقة أو على دفتر ملاحظتك. (انظر تعليمات وضع ورقة العمل في الصفحة الأخيرة من هذا الفصل). اقرأ كل خطوة والشرح المرافق لها، ثم طبق الخطوة على مسألتك، واكتب ردك على ورقة العمل. افعل الشيء ذاته مع كل الخطوات.

عندما تنتهي اقرأ أجوبتك عن كل خطوة؛ لتحصل على فهم أوسع. وتذكر أن تستمع إلى ذكاء قلبك في أثناء في قيامك بذلك. إذا كانت لديك أي شكوك، فأعد تطبيق الخطوات ثانية؛ لتحصل على مزيد من الوضوح.

تقنية الاختراق

الخطوة 1: اعرف حقيقة شعورك تجاه المسألة التي في يدك.

الخطوة 2: ركز بالتنفس عبر القلب وخارج شبكة الخلايا والأعصاب المحيطة به. تنفس مشاعر الحب والإدراك عبر هذه المنطقة مدة 30 ثانية أو أكثر؛ كي تتمكن من تثبيت انتباهك هناك.

الخطوة 3: افترض الموضوعية تجاه الشعور أو المسألة - كما لو كانا يخصان شخصاً آخر.

الخطوة 4: ابقَ في حالة الحياد. في قلبك العاقل والواعي.

الخطوة 5: اغمر وأرح أي مشاعر مزعجة أو مربكة في القلب. خفف من الأهمية الزائدة التي تعطيها إياها قليلاً. تذكر أن المشكلة ليست هي ما يسبب استنزاف طاقاتك بقدر ما تعمل الأهمية المخزنة التي أعطيتها لتلك المشكلة.

الخطوة 6: بعد التقليل من شأن الأهمية التي أعطيتها لتلك المشكلة قدر الإمكان، اطلب من أعماق قلبك أن يرشدك أو يقدم لك الرؤية المناسبة. وإذا لم تحصل على جواب فأوجد شيئاً يستحق تقديرك وفكر فيه بعض الوقت.

تطبيق عملية الاختراق

الآن جاء دورك لتمارس الخطوات. أوجد مكاناً، حيث تستطيع أن تمارس الاختراق دون مقاطعة أو إلهاء من الناس، أو من الهاتف، أو الحيوان الذي تربيته - إن وجد - أو شيء آخر مدة 10 - 15 دقيقة (أو أقل إذا وصلت إلى هدفك بطريقة أسرع). باشر جلسات التطبيق برغبة حقيقية صادقة.

في كل مرة تمارس فيها خطوات الاختراق ستجد أنها تساعدك على التحرر من مشكلة التقمص الزائد مع ما حولك والاهتمام المفرط به، وهذا بدوره سوف يشرع بتخليصك من بعض الغم والضيق. في البداية قد تشعر بذلك الشعور الذي أحسست به عندما تعلّمت أول مرة استخدام الحاسوب - تضغط على المفاتيح وأنت غير واثق أي خطوة أو أمر عليك اتخاذه فيما بعد - . مع بعض الممارسة ستكسب القدرة على الوصول إلى حدس قلبك السليم بسهولة، كما تفعل الآن مع جهاز الحاسوب كل صباح.

الخطوة-1 اعرف حقيقة شعورك:

عليك أن تعرف تماماً حقيقة شعورك حيال المسألة التي بين يديك أو التي تعيشها. كن أميناً مع نفسك. وتتماماً كما تعلمت استخدام أداة الملاحظة والتحرر، فإن الإقرار بحقيقة شعورك هو الخطوة الأولى لتحقيق الراحة والتحرر من المشكلة. يلاحظ معظم الناس وجود أفكار معينة تلح باستمرار على عقولهم. ولكن تذكر أنه من الأصعب أن تلاحظ المشاعر التي لم تخرج إلى السطح. وهذا يعود إلى أن الانفعالات تحدث بأسلوب أسرع من الأفكار وأسرع من قدرة الذهن على استيعابها.

في كثير من الأوقات سيكون شعورك واضحاً ومن السهل تسميته: غضب، قلق، هم، حزن، سعادة، حب، إلى ما هنالك. وفي أوقات أخرى ستكون المشاعر مرتبكة خفية. سمّ فقط أي مشاعر تستطيع تسميتها بقدر ما تستطيع التعرف عليها وتحديدها.

في بعض الأحيان قد «تنضب» مشاعرك، أو تتبدل تجاه بعض الأمور. وربما يعود هذا إلى أنك لا تريد أن تشعر بالسوء أو لأن لديك الكثير من ذكريات جرح قديم يجعلك غير راغب في التماسّ مع مشاعرك. المشكلة، كما تعلمت في فصول سابقة أنه حتى عندما تحاول أن تتجاهل مشاعر مضطربة أو تتظاهر بأنها غير موجودة، تظل التيارات الخفية الانفعالية في اللاوعي عندك مُتَشَرِّبَةً بها. تستطيع تحيئتها جانباً، ولكنها ستظل تستنزف طاقتك. لذا فإن الخطوة الأولى من تقنية الاختراق، أي معرفة حقيقة مشاعرك، ضرورية جداً في عملية طرد الاكتئاب.

اكتب الأمر الذي يشغلك، وكيف تشعر إزاءه في ورقة العمل الخاصة بمقاربة الاختراق.

الخطوة 2- تنفس شعوراً أو موقفاً إيجابياً

ركّز كلياً بالاستنشاق عبر القلب وخارج شبكته. تنفس الحب والتقدير عبر هذه المنطقة مدة 30 ثانية أو أكثر كي تثبت انتباهك هنا.

يساعدك التنفس عبر منطقة القلب وخارج منطقة الضفيرة الشمسية* (التي تقع على مسافة 4 إنشات تقريباً أسفل القلب تحت عظم الصدر مباشرة) على تثبيت طاقاتك الانفعالية أو تقييدها. إن منطقة الضفيرة الشمسية، مثل القلب، لديها دماغها الصغير الخاص مع خلاياها العصبية، ومُرسلاتها العصبية وإيقاعاتها المتواترة (غيرشون 1999).

* الضفيرة الشمسية Solar plexus: شبكة من الأعصاب في فم المعدة (المعربة).

عندما تختبر موقفاً مرعباً يقوم دماغك بإشعار الغدد الكظرية بإفراز هرمونات التوتر التي تهيئ الجسد لأن يواجه مصدر الرعب أو أن يتفاداه ويهرب منه. تحتوي معدتك على كثير من الأعصاب الحسية التي تتحفظ بهذه الهرمونات. ولهذا تشعر بإحساس القلق أو الخوف في منطقة الشبكة الشمسية أو تشعر بوجود عقدة في معدتك عندما تكون قلقاً أو منزعجاً.

كثير من الناس يخلطون بين ما يشعرون به في جهاز الهضم وفي قلبهم، ولكن في الواقع أن الغدة الدماغية غريزية أكثر من كونها حدسية. إن قلبك هو الذي يعطيك الحدس الحساس الذي يستحضر الفهم. وعندما يتزامن عمل الغدة الدماغية مع القلب، ستحظى بوضوح وقوة أكبر.

تحقق الخطوة الثانية تزامناً أو لنقل تناغماً في عمل الدماغ مع القلب. إن تنفس شعور أو موقف إيجابي، مثل الحب أو التقدير -عبر القلب وخارج الضفيرة الشمسية- يساعد على توليد قوة التماسك الضرورية لإطلاق المشاعر العنيدة.

تخيل تنفس الشعور أو الموقف الإيجابي إلى قلبك وإطلاقه خارجاً مع الزفير عبر الضفيرة الشمسية لتتمكن من تثبيت الموقف الإيجابي. لا تضغط على نفسك أكثر من اللازم لعمل ذلك على نحو سليم، بل مارس ذلك برقة وحساسية فقط. وبعد 30 ثانية أو نحو ذلك قد تجد أن عواطفك تحولت إلى حالة أفضل. ردود الفعل العاطفية القوية تحتاج

إلى وقت أطول من ذلك، ولا سيما إذا كانت المسألة تتعلق بأذى أو ألم عميق أو بجرح الأنا. كن صادقاً وواجهها.

إذا كان لديك وقت فمارس الخطوة الثانية عدة دقائق. وتاماً مثل أداة تنفس الموقف، إذا كنت لا تستطيع أن تجد شعوراً بالحب أو التقدير لنفسك، فتنفس موقف الإعجاب بشيء ما - أي شيء - لتحقيق قدر أكبر من التناغم. إنه يستحق الجهد.

سجّل على ورقتك ما الذي أحسست به، وفهمته من ممارسة الخطوة الثانية.

الخطوة 3- لتكن موضوعياً

أضف شيئاً من الموضوعية للشعور أو المسألة - كما لو كانا مشكلة شخص آخر-. تتضمن الخطوة الثالثة تحصيل قدر من النضج لفك الارتباط بمسألة ما عدة دقائق من أجل السماح للعواطف والانفعالات بأن تتحرر وتعود إلى التوازن. تستطيع أن تتظاهر أنك تراقب شخصاً آخر يمر بهذا الأمر، أو أن تنظر إلى نفسك من مسافة أو من وجهة نظر ذاتك العليا. هذا يساعد على إعطائك وجهة نظر غير عاطفية وموضوعية أكثر.

قد تتخيل نفسك شخصاً آخر يجلس على بعد بضعة أقدام أو يقف تحتك، كما لو أنك تراقب هذا الشخص من طائرة هليكوبتر أو عبر عين طائر. أحد الأشياء الأولى التي قد تلاحظها هي كم أنت أكثر رافة وتفهماً لهذا الشخص مما هو الحال مع نفسك. الرافة أو العطف شعور

قلبي جوهرى يساعد أيضاً على تحقيق تماسك إيقاع القلب والتزامن بين إيقاع القلب والدماغ.

في معظم الأحيان، عندما تتعلق عواطفك بمسألة ما ، فهذا يكون بسبب تقمصك لها (تضفي عليها صفة شخصية) على نحو زائد أو ارتباطك بها ارتباطاً زائداً. عليك أن تتعلم كيف تتراجع عن المسألة وتقول: «أنا لست المشكلة نفسها» بحيث تستطيع أن تحافظ على ذهن منفتح أكثر إزاء ما يحدث حقاً.

يُمضي مستشارو الزواج والوسطاء نحو 80% من وقتهم محاولين جعل زبائنهم يتراجعون ويرون الأشياء بموضوعية أكبر. والشيء نفسه مطلوب منك عند التوسط لحل نزاع داخلك. وتذكر أنك لن تصل إلى أي حل إذا كان عقلك متصلباً وعواطفك قاسية.

مهما رأيت في الخطوة الثالثة، أبقِ تركيز انتباهك وطاقتك على القلب؛ كي تبقى متماسكاً. مع تحرر أي شعور أو مسألة، فإنك قد تشعر بها بحذافيرها ثانية - الآراء والأفكار والمشاعر القديمة تدور خارجة كالدوامة من مخزن خلوي كامن. هذا جزء من عملية التحرر. صادق هذه المشاعر ولكن احذر أن تستغرق فيها ثانية. كن موضوعياً إزاء كل ما تقوم به مشاعرك. قد يبدو الأمر لك وكأنك تعود إلى الوراء، ولكن الأمر في حقيقته ليس كذلك. كل ما هنالك أن ذلك يساعدك على تذكير نفسك بأنها مجرد مواقف دفينية من القلق، أو الحزن، أو اليأس أو الاستياء تدور كالزوبعة في أثناء خروجها لتنتهي منها إلى الأبد.

إذا كانت الانفعالات لا تزال تستبد بك فلا بأس، لا تقاثلها. عد فقط إلى الخطوة الثانية وتنفس وأشع اهتماماً حقيقياً وتعاطفاً مع نفسك؛ كي تستعيد رباطة جأشك. اعرف أن دافعك الأساسي للاهتمام بالمسألة سليم، ولكنك ستؤخذ ثانية بالانفعالات التي تحيط بالمسألة. إن مجرد معرفة هذا فيه اهتمام بنفسك. ليكن لديك تعاطف مع نفسك، وتأكد أن ما يحدث معك أمر طبيعي تماماً، وأن عليك ألا تتوقف عنده. بل عليك اختراقه وتجاوزه.

الخطوة الثالثة تساعدك على أن تخطو خارج العواطف والانفعالات، بحيث تستطيع الوصول إلى مكان أكثر حياداً. وعندما تصل إلى تلك المنطقة المحايدة سيقوم ذكاء قلبك بإرشاد حدس ذلك الإنسان الجديد، أنت، إلى أفكار ورؤى جديدة.

سجّل في ورقة العمل الخاصة بالاختراق أي تحوّل في فهمك وإدراكك للأمر، أو لمحة عن طريقتك الجديدة للنظر إليها والتعامل معها، بعد ممارسة الخطوة الثالثة.

الخطوة 4- جد راحتك في الحياد:

استرح في حالة الحياد في قلبك العاقل. بإيجاد شيء من الموضوعية يمكنك أن تقترب من حالة الحياد، وأن تستند إلى قلب ينعم بالسلام والطمأنينة. الخطوات من 1 - 3 تساعدك على أن تصبح حيادياً أكثر تجاه الأمور التي تسبب تراكم انفعالياً سلبياً شديداً أو ضغطاً كبيراً. أن تكون محايداً لا يعني أن توافق على أي شيء يحدث. إنه يعني ببساطة

أن تكون محايداً تجاه مشاعر وأفكار وذكريات متعلقة بالمشكلة. هذا يعطيك قوة أكبر، ويقلل استنزافها لطاقتك.

حاول أن تريح وتيسر المشاعر والأفكار غير المحايدة داخل القلب، تماماً كما تفعل عندما تستخدم أدواتي الملاحظة والتحرر وقوة الحياد. هذا يسمح للقلب بإعادة التماسك للطاقة الانفعالية المرتبكة وغير المتناغمة. إنه يقدم فرصة لظهور سلام أشمل وإمكانات جديدة. في بعض الأحيان قد تفترض خطأ أنك تعرف دوافع شخص لتكتشف فيما بعد أنك لم تكن تعرفها بحق. عندما تتبنى حالة الحياد ستسأل نفسك «ماذا إذا كان هناك شيء لا أعرفه؟». إن تبني موقف «أنا لا أعرف حقيقة الأمر» يساعد الفكر على أن يكون متواضعاً ومنفتحاً، بحيث يطفو ذكاء القلب على السطح كي يعطيك رؤية وأفقاً جديدين. حتى لو كان ما حدث قاسياً وأصابك بجرح أو صدمة عاطفية قوية، مع الحياد تستطيع أن تسأل نفسك: «ألم يستنزفني هذا الأمر بما فيه الكفاية؟ أما حان الوقت لأن أحاول على الأقل تحييد طاقتي، حتى أتمكن من متابعة حياتي على نحو حسن؟».

القلب العاقل الناضج هو مكان في داخلك واقعي ومتوازن في مواقفه. هذا التوازن الذي يقدمه ذكاء القلب سوف يسمح لحدسك أن يزودك بإستراتيجيات جيدة لمتابعة حياتك بفطرة سليمة لك، ولكل شخص معنى بالمشكلة معك.

مارس الخطوة الرابعة، ثم سجّل مشاعرك وملاحظاتك في ورقة العمل الخاصة بالاختراق. إذا وجدت أنك لم تقدر أن تبقى محايداً فلا

تقلق. هذا أمر طبيعي في البداية، ولا سيما إذا كانت المسألة تتضمن الكثير من الضرر أو الحزن والاستثمار العاطفي المرتبط به. أنت لست سيئاً، ولست فاشلاً. ارجع فقط إلى الخطوة الثانية بضع دقائق متنفساً مشاعر الرأفة بنفسك - داخل قلبك وخارج الضفيرة الشمسية- كي تصبح أكثر ثباتاً. ثم انتقل إلى الخطوة الثالثة والرابعة؛ حتى تستطيع أن ترتاح بقلب أكثر حيادية ونضجاً لسان حاله يقول: «ربما لم أكن سيئاً» أو «ربما لم أكن أملك تصوراً واضحاً عن المسألة برمتها!» أو «لقد حان الوقت كي أغفر لنفسي (أو لغيري) وأنطلق» ولتكن صادقاً في ذلك.

الآن قد أهلتك الخطوات من 1 إلى 4 للانتقال إلى الخطوات الأخيرة للتقنية التي سوف تساعدك على حلّ عقد التغذية الراجعة المتعلقة بالاكْتئاب الذي تمر به على المستوى العصبي-الكهربائي والبيوكيميائي. وبعد وقت من ممارستك للخطوتين الخامسة والسادسة، سوف تصفي كل ما علق في ذهنك من بقايا وتمارس نمطاً جديداً في حل مشكلاتك.

الخطوة 5- اغمر واسترخ

اغمر وأرخ أي مشاعر مضطربة أو مُربكة بحنان قلبك. قلل الأهمية التي تعلقها على الأمور قليلاً، بعض الوقت. عندما تشعر باضطراب بشأن شيء ما تذكر أنه ليس هو نفسه ما يسبب لك عدم الراحة. بل الأهمية أو القيمة العاطفية التي علقته على تلك المسألة.

في الخطوة 5 أنت تهدئ مشاعر وذكريات مربكة وتعيدها إلى القلب وتغمرها هناك؛ كي تبدد أهميتها. استمر في تخفيف المقاومة (مشاعر

الغم، والطاقة المضغوطة أو الكامنة) التي يمكن أن تشعر بها في قلبك. اسمح للمقاومة، أو الثقل، أن تغرق بسهولة في طاقة القلب. لا تقلق إذا لم تتحرر تماماً. رأفتك بنفسك سوف تُسرّع العملية.

في المسائل الكبرى يكاد يكون من المستحيل ألا تولي المشكلة قدراً كبيراً من الأهمية، فهذا أمر طبيعي، ولكن حان الوقت الآن كي تبدأ من جديد. بإدراكك أن الأهمية المخزنة من شأنها أن تصيبك بالغم وتمتص طاقتك، تستطيع الآن -أكثر من أي وقت مضى- أن تطلقها وتتحرر منها.

في الخطوة 5 ستستخدم قوة تماسك القلب لإنهاء هذا الفصل من حياتك. ليكن لديك احترام لنفسك وتعاطف كافٍ معها؛ كي تمضي في هذه التجربة. فأنت بعد كل شيء كنت متضرراً. والآن قد حان الوقت لأن تطلق أي أحكام أو مشاعر تخبرك أن ما قمت به استجابة للوضع كان سيئاً. كل شيء على ما يرام. تستطيع أن تخفف من أهمية الأمر بمجرد معرفة أن معظم الناس يتفاعلون بالطريقة ذاتها وردود فعلهم مشابهة لرد فعلك. وهذا سيساعدك على أن تغفر لنفسك بسرعة أكبر وتتحرر من المشكلة. غالباً ما سيقتراح عليك قلبك أن تفضض لشخص ما، وربما تحتاج لإجراء محادثة قلبية رقيقة مع ذاتك قبل أن تتحرر المشاعر العالقة.

عبر الممارسة المستمرة للخطوة 5 تستطيع أن ترسخ في نفسك التزاماً جديداً ونية قلبية صادقة للتحرك إلى الأمام. ما هو مهم لشفائك هو قدرتك على حفظ قلبك منفتحاً، وعلى التخلص مما يحاصرك به ذهنك

من حلول وردود أفعال على أنها هي ما كان يجب أن تحدث. استبعد أي شعور يجعلك تقول: «مسكين أنا» من نظامك. تفكيرك في أنك ضحية لن يخدمك، بل سيُبقى المشاعر القديمة ذاتها تلف وتلف من حولك. لقد فعلت هذا من قبل بما فيه الكفاية، وحين الوقت لتخرج من دوامتها.

خذ وقتك في هذه الخطوة. تتأصل الذكريات العاطفية والاكْتئاب عندما يدوم مدة طويلة بعمق في خلاياك العصبية، ولهذا فإنها تتابع الظهور على السطح لتمسك بتلابيبك. وبحسب مدى عمق هذه المشاعر ومدى الدعم الذي تتلقاه يتحدد مقدار الطاقة الانفعالية المُخزّن فيها. إن تبسيط الأهمية وتبديدها قد يكونان الجزء الأكثر أهمية في تقنية الاختراق. عندما تبدد أهمية المسألة وتحول الطاقة الدفينة غير المتناغمة وغير المتناسكة، فإنك تغيّر مجموعة الدارات وتحرر النمط الذي يتكرر باستمرار، مُحققاً سلاماً ورضاً أكبر.

مارس الخطوة 5، ثم اكتب مشاعرك وأفكارك التي توصلت إليها في هذه المرحلة على ورقة العمل الخاصة بالاختراق. حدد المشاعر غير المحلولة؛ كي تغمرها وتحلّها في قلبك مع انتقالك إلى الخطوة 6.

الخطوة 6- اطلب الإرشاد، ولا تبخل بالتقدير

بعد أن تقلل من أهمية الأمر قدر ما تستطيع، اطلب بإخلاص من أعماق قلبك الإرشاد أو الاستبصار المناسب. الآن، وبعد أن أنجزت الخطوات من 1 - 5، أصبحت أكثر قدرة على سماع ذكاء قلبك. لا يضيء القلب دوماً جوابه بنور صريح. في كثير من الأحيان يتبدى لك ذكاء قلبك

بنعومة ورقة. عندما يتحدث الناس عن ذلك «الصوت الخافت، لكن المستمر» للقلب، فإنهم يقولون: إن القلب يتواصل عبر شعور حدس رقيق أو ملاحظة بسيطة. من المهم أن نتابع حتى الأفكار القلبية السريعة، فإذا كانت الفكرة تحمل سلاماً وتبدو جيدة لك، فهذه إشارتك التي عليك تتبعها، حتى لو بدت بسيطة جداً أو صغيرة.

الآن مارس الخطوة 6 واكتب مشاعرك وأفكارك في دفتر العمل الخاص «بالاختراق». لا تيأس إذا لم تحصل على رؤية واضحة من حيث أنت. ففي بعض الأحيان قد لا تجد شيئاً. وهذا يمكن أن يكون مؤشراً على أن المقاربة الأكثر فائدة لك الآن هي أن تضع المسألة جانباً مدة قصيرة وتتابع حياتك.

والطريقة الأكثر فاعلية للمتابعة هي إيجاد شيء ما تقدره حق قدره. خذ بعض ومضات السلام أو التحرر التي اكتسبتها من تقنية «الاختراق» وقدرها، أو اختر شيئاً ما في الحياة وقدره؛ كي تساعد نفسك على الابتعاد عن الأنماط القديمة. إن توليد التقدير بعزم وتصميم غالباً ما يجلب الوضوح حول مسائل أخرى تعالجها. لذا فإنها استخدام مثمر لوقتك وطاقتك.

في نهاية جلسة الاختراق قم باستنشاق الموقف مدة 30 ثانية أو أكثر، متنفساً التقدير؛ كي يساعدك على أن تلعو فوق المسألة التي اخترقتها، وأن تتجاوزها إلى شيء آخر. اسمح لبصيرتك أن تتدفق بعد ذلك وأنت تولى انتباهك لمكان آخر.

تصرّف

تذكر أن تواظب على كتابة أي أفكار عن ملاحظات جديدة لتتذكرها. إذا لم تعمل حسب بصيرتك فمن الممكن أن تتراجع أو قد تبدأ بالشك فيها، ولا سيما إذا كانت تتضمن الحاجة إلى التواصل بأمانة وإخلاص مع أحدهم. استمد القوة من نية قلبك، وامتك الشجاعة كي تضع استبصاراتك قيد العمل، ثم راقب كيف يمكن أن تتحسن الأمور معك. بعد أن مارست كيالي خطوات الاختراق بعض الوقت في أمورها مع زوجها الذي كان قد هجرها قبل سنوات من أجل امرأة أخرى، أخبرتنا أن الخطوتين الخامسة والسادسة كانتا مفتاحها لحياة جديدة.

عندما بدأت أقل من أهمية الأمر، تأكدت أنني لمت زوجي السابق كثيراً جداً على كل شيء؛ تحكمه في شؤون حياتي، مستوانا المعيشي المتدني، خيانه ليس لي فحسب ولكن لابننا أيضاً. إذا كان قد فعل ذلك بنا فلا بد أنني كنت قد أخفقت بوصفي زوجة وإنسانة. وتلك هي العقدة التي سببت لي الاكتئاب. ربما لو استطعت أن أقل من أهميتها لكنت في حالة أفضل. ليست هذه حقيقتي أنا. لقد أسأت إلى نفسي بإلقاء اللوم الشديد على نفسي. وقد تأكدت أنني بتبديد أهمية الأمر سأتمكن من التوقف عن إيذاء نفسي. أعرف أنني سأستمر في ممارسة خطوات الاختراق لأنني كنت أخوض في حلقة الاكتئاب تلك مدة طويلة جداً، بحيث كانت توقظني أحياناً وبطريقة آلية من نومي. ولكن أصبحت هناك بارقة أمل تلوح أمامي حول كيفية التخلص منها، وذلك عبر اكتشاف ذاتي الحقيقية، وأنا أقدر ذلك.

قد تدهش من الذكاء الدافئ لقلبك أو الاستبصارات الجديدة التي ستكتسبها من ممارسة الاخرق بعد بضع جلسات فقط. حتى عندما تتراجع وتسيطر عليك التصورات القديمة والشعور بالعقد، استمر في الممارسة.

في مرحلة من المراحل سوف تحاول الأنماط العاطفية والذهنية القديمة أن تعترض طريق إزالة الاكتئاب من نظامك. إنها تستطيع أن تعمل عمل ذيل التنين. لقد بات لديك وحي جديد، وتخلصت من بعض الكآبة، ولكن ما إن تقترب من ذلك الشعور الحسن حتى يتحرك ذيل التنين ويضربك. إليك هنا ما يمكن أن يحدث، وما عليك أن تفعله.

كن حذراً من الانتحاب. ها هو قلبك ينير لك الدرب الصحيح لتسلكه، وها أنت تتطلق وأنت تحمل أفضل النيات، ولكن فجأة يقرر شيء داخلك أن ينتحب أو ينوح ويتذمر من صعوبة القيام بذلك. أحياناً يمكن أن تحس بذلك الشيء وكأنه طفل انفعالي أو عنيد في داخلك.

إذا وجدت نفسك قد بدأت بالنوح أو التذمر أمضِ وقتاً إضافياً مع الخطوة رقم 3، استرح في الحياد، في قلبك العاقل، واستخدم «قلب العمل». «وقل لنفسك: «لم يعد بمقدوري تحمل أكثر من ذلك» ثم استمر في تهدئة الأفكار والمشاعر النواحة والمتذمرة وأخرجها عبر قلبك.

استعدّ الطاقة التي كنت قد هدرتها وأنت تدور وتدور مطارداً الشيء القديم ذاته كالذي يطارد ظله. تنفس عبر قلبك والصفيرة الشمسية

لتثبيت موقف «أنا أعني العمل» في خلاياك. وإذا عاد النحيب والتذمر فاستمر في الرجوع إلى قلبك العاقل، قائلاً لنفسك: «كفى - أنا لا أريد ذلك بعد الآن. أنا لا أستطيع تحمله على الإطلاق».

الهويات المتراكمة القديمة أو المسائل المتعلقة بقيمة الذات (على سبيل المثال الشعور بالفشل) تأخذ وقتاً كي تنحل نهائياً، ويتعامل معها كل شخص بطريقته، بحسب روحه. استمر فقط في متابعتها. ومع الممارسة الصادقة ستصل إلى نقطة تجد فيها أخيراً حلاً للمشكلات التي أرققتك وقتاً طويلاً.

وضع برنامج تطبيقي:

ضع قائمة لمسائل أحببت أن تستخدم فيها تقنية «الاختراق» كي تكسب ذكاء قلبياً أكبر، ولتتضمن تلك القائمة ردود فعلك الاعتيادية وحالات نفسية تريد أن تخترقها وتتجاوزها. إذا كنت لا تستطيع أن تحدد مزاجك بخصوص مسألة خاصة، فلاحظ مزاجك أو شعورك حول مسألة حالية، ونفذ الخطوات؛ لتحصل على رؤية أكثر وضوحاً.

مارس خطوات «الاختراق» في جلسات مدتها 10 دقائق (أو أطول إذا كنت ترغب في ذلك) خمس مرات في الأسبوع. ومن أجل أن تجعل ممارستك أبسط تستطيع أن تسجل باستخدام آلة التسجيل الخطوات بمعدل السرعة التي تناسبك. بعدها يمكنك الاستماع إلى التسجيل وإرشاد نفسك عبره. خذ قلماً واملأ ورقة عمل أمامك، وأوقف التسجيل؛ كي تكتب مشاعرك وملاحظاتك بعد كل خطوة.

استخدم تقنية «إقفال القلب» خمس مرات في الأسبوع من أجل زيادة التماسك الداخلي ومساندة الأفكار التي ستكسبها مع الاختراق. وإذا كنت تواجه صعوبة في أي خطوة من خطوات الاختراق فجرب نظام الخطوات. بعض الناس يرون من المفيد البدء بالخطوة 1 و2 لزيادة التماسك، ثم يتوجهون نحو الخطوات 5 و6 لتقليل شأن المشكلة ولصرف الذهن عن المقاومة وتحقيق فهم أكثر موضوعية وحيادية في الخطوات 3 و4.

بعد جلساتك القليلة الأولى من ممارسة تقنية الاختراق سوف تجد الإيقاع المناسب لتنفيذ الخطوات كلها بحيوية وبطريقة سلسة. وما إن تحقق ذلك ستكون قادراً على التنقل بينها في مدة أقصر. وفي النهاية ستكون قادراً على استخدام واحدة أو أكثر من خطوات الاختراق الميينة أدناه كي تتحرر من سبب المشكلة أو الأزمة التي تمر بها.

خطوات الاختراق السريعة

- الخطوة-1 كن واعياً بشعورك.
- الخطوة-2 تنقّس شعوراً أو موقفاً إيجابياً.
- الخطوة-3 كن موضوعياً.
- الخطوة-4 جدّ راحتك في الحياء.
- الخطوة-5 اغمر واسترخ.
- الخطوة-6 اطلب الإرشاد، ولا تبخل بالتقدير.

ورقة عمل عملية الاختراق

ارسم جدولاً مقسماً إلى ستة حقول، حقل لكل خطوة. اكتب عنوان كل حقل أو أسئلته، كما هو مبين في الشكل واترك مساحة كافية بين العناوين كي تكتب إجاباتك. هذه هي ورقة العمل الخاصة بتقنية «الاختراق». قم بإعداد عدة نسخ؛ كي تستخدمها في المستقبل.

اكتب تاريخ كل جلسة كي تتابع مدى تقدمك، ولتذكّر نفسك بما يبينه لك ذكاء قلبك.

تأكد من تطبيق ممارسة «الاختراق» على ورقة واحدة في كل مرة. وإذا كنت لا تعرف كيف تصوغ أو تحدد المسألة التي عليك تطبيق الخطوات عليها، فتش عن سبب حزنك، أو خوفك، أو أي شعور آخر تشعر به الآن ويسبب مشكلة لك. إذا ظهرت مسائل أخرى في أثناء تنقلك عبر الخطوات فلا تقلق - فهذا جزء من عملية التصفية والتخلص من أسباب المشكلة. فقط استمر بتطبيق الخطوات متبعاً قلبك. وإذا كان ثمة أمر خاص ملحّ يضغط عليك، فقم بجلسة اختراق أخرى حول ذلك الأمر فحسب.

خطوات ورقة العمل الخاصة بتقنية الاختراق

- الخطوة 1: ما هي مشكلتي؟
- الخطوة 2: صف أي حولات في الشعور أو الإدراك بعد ممارسة الخطوة الثانية.
- الخطوة 3: ماذا سأخبر شخصاً آخر عن هذه المشكلة. صف أي حقل دقيق أو واضح في إدراكك بعد ممارسة الخطوة 3.
- الخطوة 4: ما هي الخيارات التي يمكن أن أراها من حالة أكثر حيادية؟ صف أي حولات في الشعور أو في الإدراك من ممارسة الخطوة 4.
- الخطوة 5: على مقياس يراوح بين 1 إلى 10، ما هو مقدار الأهمية التي علقته على هذه المسألة؟ صف أي حقل في الشعور أو في الإدراك بعد ممارسة الخطوة 5.
- الخطوة 6: التجاوب مع عملية الاختراق: أي شعور أو استبصار يقدمه لي ذكاء قلبي؟

obeikandi.com

الفصل العاشر

حل مشكلات العلاقات

يُمكن مداواة الاكتئاب غالباً، أو حتى شفاؤه نهائياً، بتحرير المشكلات غير المحلولة في علاقاتك. تتطور الاختناقات النفسية عندما تصاب بجرح أليم، أو تتعرض لخيانة، أو ألم عاطفي شديد يطبع خلاياك وشبكته العصبية. غالباً ما تنشأ هذه الاختناقات عن مسائل نفسية، أو شعور بالذنب أو ملامة الذات. إن الطاقة المخزنة الناشئة عن خلافات مؤثرة مع آخرين لم تحل، أو نزاعات تتضارب داخل ذاتك تفصلك عن قلبك. وهذا يُنشئ عوائق توقف تدفق الطاقة الطبيعية للروح عبر شبكاتك الذهنية والعاطفية والبيولوجية. عندما لا تكون على اتصال بأعماق قلبك فإن تدفق روحك في داخلك يخمد شيئاً فشيئاً.

يملك الناس طبائع مختلفة تكون عرضة لميول انفعالية مختلفة. على سبيل المثال عندما يكون أحدهم ذا طبيعة حذرة جداً فإنه يميل إلى الاحتراز الشديد والقلق. وهذا ما يسبب لأمثاله ضغطاً داخلياً وكتباً لمشاعرهم. وقد يكون من الأسهل على بعضهم أن يستسلموا لدوامه انفعالية سلبية تسحبهم نحو الأسفل عندما يكون الذين من حولهم في الحضيض. وفيما يتعلق بالأشخاص، الرجال بوجه خاص، الذين يندفعون نحو تحقيق أهدافهم واضعين المشاعر جانباً، فإنهم على الأغلب سيعانون الإحباط والغضب.

من المهم أن نحترم فكرة أن الناس لديهم ميول شخصية مختلفة وتفاوت في الوعي. وعبر ممارسة «الاختراق» سيشرح ذكاء قلبك بمدك بمساحة أوسع من نفاذ البصيرة، وهذا ما يعطيك القدرة على رؤية وتصحيح الثغرات وحل الصراع. لدى كل امرئ ثغرات في بصيرته، لذا فإن تعلم كيفية توسيع الأفق والبصيرة هو خطوة نحو التقدم. يتحرك الناس عادة كل بحسب طبيعته ببطء أو بسرعة في أساليب مختلفة للتقدم. وعبر القلب يتفهم الناس هذا، ويتعلمون مساعدة بعضهم بعضاً بغض النظر عن طبائعهم.

يخبرنا غريغ الذي يعمل في وضع الخطط المالية، قصته هذه: أن أقول: إنني كنت مصاباً بالاكتئاب، وهو أقل مما تقتضيه الحقيقة. لم أتم جيداً أشهراً طويلاً. خسرت الكثير من النقود في المضاربات المالية وفكرت في أن عليّ أن أبيع البيت. كنت أخشى أن تهجرني زوجتي إذا علمت بذلك. عرف قلبي ما عليّ أن أفعله، ولكنني لم أفعل ذلك. كان علي أن أتحرر من مخاوفي التي تؤرقني، ولكنني كنت أخشى من النتيجة لدرجة جعلتني لا أفعل شيئاً، مع أن قلبي وعقلي كانا يعرفان ما هو الصح.

أن تعرف ما الصح لا يعني توقفك عن ارتكاب الغلط والقيام بالشيء السليم. يحتاج الأمر إلى قوة؛ كي تصغي إلى قلبك وتعمل بما تعرف. تلك هي القوة التي منحنتي إياها أدوات «هارت ماث».

أعطاني مُدرب هارت ماث أدوات للإصغاء إلى قلبي وقول الحقيقة بالرغم من خوفي. وعندما تمكنت في النهاية من أن أكون صادقاً مع زوجتي وشركائي في العمل، تحررت طاقتي وأمدتني بفرص هائلة ما

كنت لأراها، وأنا في حالة الاكتئاب. والأمر لا يتعلق فقط بأنهم كانوا مسرورين ولطفاء لصراحتي معهم، ولكنه يتعلق بعودتي لأكون صريحاً مع نفسي.

أعطاني الاختراق قدراً كبيراً من القوة؛ كي أعالج تلك العلاقات التي أسأت إليها، وكذلك كي أجد حلاً جعلت أسرتي وعملي، وجعلتني أنا أيضاً، في وضع أفضل بكثير من ذي قبل. الآن أقيس نجاحي، لا بالبيانات المالية فحسب، بل بمقدار العاطفة والحيوية اللتين أملكهما في داخلي، وأتشارك بهما مع الآخرين. وأنا الآن أسعد من أي وقت مضى.

قبل «هارت ماث» كنت أقنع نفسي بأنني إذا أصبحت غنياً فستتلاشى الضغوط التي أعاني منها. كنت دائماً أردد في قرارة نفسي عبارة: «لو كان لدينا نقود أكثر». أما اليوم، فقد تأكد لي أن المال لا يحل كل شيء، ولكنه الموقف القادر على فعل ذلك. لطالما حاولت أن أحل مشكلاتي بالمال، وهذا يعني أنني كنت أحاول ذلك عبر شيء خارجي، وليس من قلبي.

أطلقت «هارت ماث» لي العنان، والآن أنا لم أعد أشعر بالتحسن أو التدهور كلما تحسنت أرباحي أو تدهورت أو كلما زادت أعبائي. أنا ممتن للغاية لقوة القلب، وقوة أدوات هارت ماث التي مكنتني من الوصول إليها.

استخدام قوة القلب في التواصل

معظم الأشخاص الذين يميلون إلى الشعور بالاكتئاب لديهم صعوبة في التعبير عن مشاعرهم، حتى إلى أقرب المقربين إليهم. تعطيك رياضيات القلب (هارت ماث) الوسائل والتقنيات لتحويل قوة الاستقطاب من

الرأس إلى القلب، والتحرك لتحقيق اتصال صادق مع الآخرين. ستظل رضى الأمور العاطفية تدور دوماً بين الناس. تلك هي طبيعة الحياة. ولكن المسؤولية العاطفية تعني استخدام قوة قلبك لتوضيح مسائل العلاقات الجارية والقديمة.

يتجنب المكتئبون غالباً التواصل والاحتكاك بالناس؛ لخوفهم أن يتطور ذلك إلى نزاع. تستطيع أن تتجاوز هذا التوجه بالإصغاء إلى دقات قلبك عندما تقول لك أن تتحدث إلى شخص ما. استخدم قوة قلبك؛ كي تتابع قلبك.

استهل محادثتك مع شخص ما آخر «بقلب مقفل» مبدياً اهتمامك وتعاطفك. تحدث عن حقيقة مشاعرك من قلبك فيما أنت تستمر في إرسال طاقة الاهتمام أو الحنان. أصغ جيداً من قلبك بذهن هادئ، من دون التفكير في إجابتك.

استخدم تقنية «تنفس الموقف» كي تبقى مركزاً إذا كنت ستبادر برد فعل. وفيما أنت تمارس هذا التواصل الصادق سوف ترى كيف كنت في الماضي تتصرف على حساب صدقك مع نفسك، أو تحاول أن تبالغ في إرضاء الناس (الأمر الذي لا يمكن أن يتحقق أبداً) بناءً على تصورات مصدرها الخوف من كيفية ردهم عليك.

مارس وضع طاقة الاهتمام جانباً، عبر تطبيق تقنية «القلب المقفل» وفيما أنت تتابع ساعات نهارك، سواء كان لديك مشكلات في الاتصال أم لا. سيساعدك هذا الإجراء الوقائي على امتلاك قدر أكبر من

الأفق بخصوص طبيعة أي شخص آخر، دون أن تدعها تلتف حولك وتضغط عليك.

تذكر أن الاتصال القلبي الصادق لا يستدعي منك أن تؤدي دور الخاضع. تحدث بإخلاص من القلب، ولكن اسحب الخط عند اللزوم، وعبر عن صلابتك أو عن موقف «أنا أعني العمل» في الوقت نفسه. يتطلب الأمر شجاعة وبعض الممارسة كي تسيطر على هذه التوليفة، ولكن مما يستحق الجهد فعلاً هو أنك ستجد في ذلك تقوية حقيقية لك. لن يحدث هذا فجأة، ولكنك تستطيع أن تتعلم أن تجعل قلبك صلباً، وتقول ما يخبرك قلبك به دون قلق أو خوف من تجاوز الآخرين لحدودهم معك.

تعدّ جميع الأمور التي لا يتواصل فيها الناس في علاقاتهم أكبر عقبة للتواصل القائم على القلب. بعد أن تتحدث قليلاً قد يقول أحدهم: «أنا على ما يرام، هل أنتم كذلك؟» قد يوافق الجميع على أنهم على أحسن ما يرام، ولكن واحداً أو اثنين قد يضطرب ويرحل.

في معظم الأحيان يستمر الشعور بالامتعاض والمرارة بسبب الاحتراز الزائد من عدم الحديث مع شخص آخر من قلبك. قد تكون غير جاهز لذلك الحديث، وقد لا تقول شيئاً لأنك لا تشاء أن تكونَ أمواجاً. أو قد تكون وجدت العذر لنفسك بقولك: «حسناً، لا بد أنني سأرتكب خطأ؛ لذا ينبغي ألا أقول أي شيء». كل هذه الأشياء تعيق التواصل القلبي وحل المشكلة.

تعلم ممارسة أن تكون رقيق القلب وأميناً تجاه مشاعرك في اتصالك بالآخرين، وجابهه مخاوفك. رقة القلب تعني التحدث والإصغاء من

القلب بصدق قدر الإمكان. عندما تتواصل قد لا يتذكر الناس على وجه الدقة ما قلت، ولكنهم يتذكرون الشعور أو الانطباع الذي تركته لديهم.

تستطيع أن تستنزف نفسك عاطفياً وجسدياً بصرف جهودك وطاقاتك على رغبتك في أن تكون مفهوماً. قلقك بشأن عدم تفاعلك بشكل ناجح يعني أنك تضع كل تركيزك على رأسك وتلغي ما يقوله لك قلبك الصادق. عليك أن تنهي تكرار ما عليك قوله أو ما كنت تتمنى لو أنك قلته بأسلوب آخر «ما كنت أعنيه هو...» مرة بعد مرة. غالباً ما تخفي تلك الرغبة في أن تكون مفهوماً رغبة أعمق في أن تكون على صواب أو تكون ممسكاً بزمام الأمور.

هذا ما اكتشفته فيليس عند ممارستها لعملية «الاختراق»:

في علاقتي مع صديقي جون كنت أكنم شعوري بالغيظ؛ لأننا ما إن نبدأ في أي نقاش حتى يُعرض عن الإصغاء. لا أستطيع أن أخبركم كم من المناقشات أجريناها حتى وقت متأخر من الليل وأنا أكرر عبارة: «ما أحاول أن أقوله لك هو...» عبثاً. فهو لم يكن «يلتقط» أبداً ما كنت أقوله له، بل كان يبني جداراً بيني وبينه.

كان نمط مجادلاتهما مزعجاً لهما وغير مفهوم. كانت أمور الحياة تستنزف علاقتهما، وبعد شهور، وهما على ذلك الحال من الخلاف شعرت فيليس أنها مجروحة في الصميم، وأن صديقها غير قادر على فهمها. ولكن، وعبر ممارسة تقنية «الاختراق» رأت كيف أنها هي الأخرى كانت طرفاً في تلك المشكلة.

نظرت بطريقة أعمق إلى رغبتني في أن أكون مفهومة، ورأيت أن ما كنت أريده حقاً هو أن أعلم جون دائماً شيئاً ما. ظننت أنني كنت أرى كيف «كانت» الأشياء حقيقة وكنت أرغب في أن يوافقني جون على ذلك. عندما دربت نفسي على أن أكون حيادية، وأنا أتحدث معه سرعان ما بدأت ألاحظ شعوراً عميقاً ملحاً لديّ يتمثل في رغبتني في أن يستوعب كل ما كنت أحاول أن أقوله. تخلّيت فيما بعد عن رغبتني في ذلك - التي كانت في الواقع رغبتني في أن أعلمه شيئاً ما-. وعندما توقفت عن ذلك بدا أن جون قد تحرر، ولم يعد يضع ذلك الجدار بيننا. وبدأنا منذ ذلك الحين نتحدث بانسجام، وتوقفنا عن النزاع.

سوف تشرع في رؤية دوافعك فيما أنت تمارس «الاختراق». إذا تبينت موقف الرغبة في رؤية دورك في ديناميكية العلاقة، من وجهة نظر محايدة، فعندئذٍ يمكن أن يحضر حدسك القلبي ويريك صورة أصدق عمّا يجري حقيقة أو ما الذي ينبغي عليك أن تقوله بعد ذلك. الحياد في القلب هو مكان يفتح باباً لرؤية جديدة. غالباً ما تدلك بصيرة القلب على أن تدع الأمور تسير عضوياً في الوقت الحاضر. المفاهيم الجديدة أو الأشياء المناسبة التي عليك قولها سوف تأتي لاحقاً عندما لا يكون ارتباطك شديداً بما يريده ذهنك.

مداواة القلب المكسور

عند نقطة ما من حياتك ربما تكون قد سمعت أحدهم (وربما أنت نفسك) يقول: «سلمته قلبي لكنه جرحني». وهذا يعني أن صلة عاطفية حساسة قد جُرحت.

عندما يحدث هذا يكون من الصعب على من جرحك أن يقوم بشيء ما لتصحيح الأمر. في معظم الأحوال أنت لا تريد أن تُجرح من قبل هذا الشخص. تريد أن تحمي نفسك. ويعود الأمر لك للقيام بشيء ما لمداواة الجرح.

هذا هو الوقت الذي تحتاج فيه لقوة قلبك كي تغفر، وتدع ما حدث يذهب أدراج الرياح، وتفهم أن الذي تسبب لك في الجرح هو عدم معرفة الشخص الآخر بالجرح الذي سببه لك. الغفران شعور قلبي جوهري يساعد على التحرر من المشكلة ومداواة الجرح، بحيث تستطيع أن تتجاوز الأمر. المغفرة تساعدك على الغوص بعمق داخل قلبك لتفهم أن حبك الحقيقي لم يكن أبداً هو الذي جُرح أو تعرض للغدر، بل هي آمالك وتوقعاتك، وارتباطاتك، ورغباتك.

عندما تُداس قيمتك الذاتية، من الطبيعي أن تشعر أنك تستحق ما هو أفضل من ذلك. رغباتك المقهورة يمكن أن تتحول إلى شعور بالذنب، معتقداً أنك لم تفعل ما فيه الكفاية أو ما ينبغي، ولذا فأنت تستحق ما أصابك من أذى. وسرعان ما تغرق نفسك في حلقات التفكير المفرغة التي تدور حول «كان عليّ أن...، كنت أستطيع أن...، إلخ». إذا جعلت الندم والشعور بالذنب يستهلكانك، فإنهما سيوقعانك في دوامة الأسف ولوم الذات. غالباً ما يبني الأسف والشعور بالذنب مخبأً يضعانك فيه حيث لا تحتاج فيه للاهتمام بأي شيء أبداً. وذلك ييقك حبيس حلقة لوم الذات ويستنفد الطاقة التي تحتاجها لبناء مستقبل أفضل.

أنت لا تستطيع أن تغير الماضي، ومع هذا فإن الذنب يمكن أن يربطك بخيوطه بالماضي، مما يجعلك غالباً تكرر نفس السلوك الذي عليك أن تحرر نفسك منه ويعيقك عن إدراك فرص جديدة. إن تحرير نفسك من سجن عقدة الذنب يتطلب منك أن تغفر لنفسك وللآخرين.

تمرين لاخترق القلب المنكسر

الاخترق مفيد بوجه خاص للشفاء من ألم القلب أو انكساره. إذا كنت بحاجة لمثل هذا العلاج، فجرب ما يلي عندما تمارس عملية «الاخترق على مراحل:

المرحلة الأولى- أوجد حالة من السلام والتعاطف مع نفسك:

كن واعياً تماماً لحقيقة شعورك. هل تشعر بالأذى، والغضب، والاضطراب والحزن؟ ركز على القلب والضيفرة الشمسية متنفساً الحب والتقدير والحنو مدة ثلاثين ثانية أو حتى ثلاث دقائق. تابع هذه الخطوة حتى تشعر بشيء من الهدوء وببداية تكون إيقاع داخلي متناغم.

كن موضوعياً بشأن الشعور أو المشكلة التي تمر بها - كما لو كانت مشكلة شخص آخر-. هذه خطوة مهمة جداً لتنفيذ الاختراق. هنا هو المكان الذي عليك أن تتطلق منه حقاً في التقاط القطع. تظاهر بأنك تشاهد شخصاً آخر يشعر بالجرح، وليس أنت. قد تلاحظ أنك تشعر بتعاطف أكثر معه كي تتفهم كيف يشعر. بعضهم يشعر أنهم بهذه الخطوة يريدون دعم هذا الشخص وإراحته في قلبك تستطيع ذلك. أحط ذلك

الجزء المجروح من نفسك بعنايتك واهتمامك كما لو أنه كان أمك، أو أبك، أو طفلك الصغير، أو صديقك المفضل. التعاطف يمكن أن يُلطّف المشاعر المؤلمة، تماماً مثلما يفعل غمر العضو المجروح بالماء البارد.

يسمح اعتمادك الموضوعية لك بالشعور بأن العالم يبدو أكثر سهولة وراحة بسبب حيادك، ولكي يتحقق ذلك قد تكون هناك صورة أكبر هنا، صورة تحتوي على ومضة من الأمل. ارتح في منطقة الحياد - داخل قلبك العاقل-. اغمر نفسك واسترخِ في حنان القلب، مبدداً ألم الجرح شيئاً فشيئاً مرة بعد مرة. وإذا كنت تشعر بألم عميق فقد تحتاج هنا أن تتفق وقتاً أطول، مع هذه الخطوات الأخيرة يمتد عدة أيام قبل أن تنتقل إلى المرحلة الثانية. الوقت الذي يستغرقه ذلك يعتمد عليك، ولكن لا تترث أكثر من اللزوم في المرحلة الأولى.

المرحلة الثانية - تحرّر؛ دع الأمر يذهب وتابع حياتك

ابدأ ثانية من خطوة الاختراق الأولى (المشروحة في الفصل التاسع) وكن مستعداً للعمل بجد. ومع مرورك بالخطوة الرابعة ركّز على شعور حيادي أعمق وعلى امتلاكك لقلب أكثر تعقلاً ورزانة ونضجاً. وبعد ذلك ومع انتقالك إلى الخطوة الخامسة لا تكتفي بالاهتمام بالجرح ومحاولة تنظيفه فقط، اهتم أيضاً بتبديد أهميته. بعض الأمور قد تبدو مهمة وكبيرة بقدر انفطار القلب، ولكن نذكر أن القيمة الذاتية المجروحة يمكن أن تكون خلف تلك الأهمية التي تعلقها على المشكلة إلى حد بعيد. ما هو مهم لشفائك هو قدرتك على أن تغفر، وتحرر من إصرار عقلك على ما كان ينبغي أن يحدث بدلاً مما حدث.

اسأل بصدق من أعماق قلبك عن نصح أو تبصّر ملائم. الفهم الذي يستطيع قلبك أن يقدمه ثمين دوماً، ولكن عندما تكون واقفاً في مواجهة الحائط فإن النصيحة التي يمكنك أن تتلقاها من ناصح مخلص تستحق أكثر من وزنها ذهباً. احترم وقدر أي بصيص نور تجده، وسجله في دفتر ملاحظتك، واجعله مرجعاً جديداً إضافياً.

اعتناق الصفح والغفران

الصفح هو من أقوى المشاعر القلبية الجوهرية التي يمكن أن ترسلها إلى نفسك أو إلى الآخرين في أثناء إقفال القلب أو ممارسة الاختراق. لعله الموقف الأكثر قوة من أجل تجديد الصحة الفكرية، والعاطفية، والروحية. وبالإضافة إلى ذلك فإن الصفح ربما يكون واحداً من أقوى المشاعر التي عليك امتلاكها، وهذا سبب تقديمنا هذا الشعور القلبي لك الآن بعد أن تعلمت أدوات القلب وتقنياته.

اعتماد المسامحة كنوع من الواجب غير فاعل، فهذا يجعلك تشعر، كما لو أنك فعلت شيئاً جيداً، ولكنه قد يضع غطاءً على المشكلة بدلاً من حلها. ترديدك لعبارة: «أعرف أنني ينبغي أن أسامح» ليست مثل المسامحة نفسها إذا لم يكن هناك شعور أصيل خلفها. إنها تقتقر إلى نية القلب المخلصة والالتزام بإعتاق شخص ما بوضوح على المستوى الذهني والعاطفي والخلوي. من المهم أيضاً تناسي فكرة الصفح بغرض عمل معروف مع الآخرين. كن صفوحاً من أجل مصلحتك، وليس مصلحة شخص آخر، من أجل صحتك وسعادتك ومستقبلك.

لما كانت المسائل تتطلب الصفح أو الغفران للذات في أثناء ممارسة «إقفال القلب» أو ممارسة «الاختراق»، تحول إلى إرسال الغفران بوصفه طاقة لذاتك وللناس المعنيين، وأمضِ حقاً وقتاً في الخطوة الخامسة «اغمر واسترخ»، مبدداً الأهمية التي علقته على الأمر؛ لتتحرر من شعور الألم أو الذنب أو الاستياء.

قد تبدو الأحداث التي سببت لك آلاماً عميقة غير عادلة، ولا تغتفر إلى حد كبير. وربما هنا تقرر الغفران وتبدأ العملية، ولكنك سرعان ما تعدل عن متابعة ذلك بسبب تسلسل مشاعر الألم الملحة أو مشاعر الغضب أو تصدع الثقة إلى قلبك - على نحو أشد من ذي قبل أحياناً.

كي تسامح وتغفر أنت بحاجة لأن تزيح أحكامك جانباً، حتى قبل أن تفهم كلياً لماذا حدث ذلك الخطأ بحقك. ولكن معظمنا نريد أن نفهم لماذا أخطأ شخص ما في حقنا قبل أن نسامحه. هذا ما يجعل الصفح أو الغفران شديد الصعوبة وغالباً ما يخفق الناس إزاءه. وبعد مدة قد يبدو من الأسهل العيش في حالة من الاستياء أو الامتناع من محاولة الصفح ثانية.

يحتاج الصفح أن يتكرر حتى يكتمل نهائياً. إليك ما يمكن أن يحدث. قد يؤذيك أحدهم بكلمات جارحة أو أفعال. بعد وقت من شفاء الألم بعض الشيء تقرر أن تغفر له وتعتقد أنه ينبغي عليك أن تفعل ذلك. وفيما بعد ترى ذلك الشخص يفعل الشيء ذاته - يا لفداحة الأمر! إنه يعيد إطلاق ذاكرتك الخلوية إزاء ما غفرت له، وأنت تعيد إحياء مشاعر الألم والأذى نفسها التي جربتها من قبل. وهنا أنت تحكم عليه

ثانية، ولكن ربما بكثير من مشاعر الرغبة في الانتقام. وهذا ما يحدث الآن مع معظم البشر.

المسامحة عملية تبدأ بكثير من حساسية القلب تجاه نفسك. استخدم تقنية القلب المقفل، مُطلقاً موقف المسامحة إلى خلاياك وإلى الأفراد أو المسائل المعنية. قد يشير إطلاقك للأحكام إلى أنك لم تتحرر تماماً على المستوى الشعوري، ولكن مع محافظتك على الالتزام العاطفي بإبداء المغفرة، ستبدأ باكتساب المزيد من القوة المستمدة من روحك والمزيد من الفهم البدهي الذي يمليه عليك حدسك. الذكريات المقيمة لامتعاضات الأمس ومشاعر الظلم والأذى يمكن أن تستمر في الطفو على السطح. إنها تخرج من أجل أن تتحل وتتحرك. استخدم تقنية الاختراق على قضية الغفران، واسأل قلبك بنية حقيقة أن يساعدك على ذلك. تابع الاختراق عبر المشاعر غير المحلولة بالمغفرة للشخص الآخر، ولنفسك، والحياة.

غفرانك لنفسك قد يكون الأصعب. غالباً ما يقول الناس لأنفسهم: إنه يجب أن يتذكروا باستمرار ما عملوه من خطأ ويلوموا أنفسهم على ذلك وإلا فإنهم لن يتعلموا من أخطائهم. والعكس صحيح. فعبر مغفرة حقيقية يحرر الخطأ قوته العاطفية المقبضة عليك، بحيث تستطيع أن ترى بوضوح أكثر عبر حدس قلبي أعمق. وهذا ما يسمح لك أن تتعلم منه وتتغير نحو الأفضل.

في بعض الأحيان يدفعك قلبك إلى الحديث مع الشخص الذي عليك أن تسامحه. وهذا يحمل في طياته تحدياً من نوع خاص. عندما

يكون المخطئ في حقل شخصاً تحبه أو لا تزال تريد رضاه، عليك أن تتجاوز الخوف من الرفض والخوف من الحكم عليك حكماً خاطئاً. كن مخلصاً في أعماق قلبك قبل أن تتكلم. ولتكن عندك الشجاعة الكافية لتُخبره أنك تخشى من حكمه عليك ومن نظراته إليك فيما بعد.

مهما كان جوابه كن محايداً في أعماق قلبك، وعبر عن نفسك بثقة. لا تسكت فيما أنت تحاول أن تسوي الخلاف بينكما. هذا التصرف النابع من خوفك من حساسية قلبك وتعريضه للأذى والمستمد من الشجاعة سيرشد روحك من أجل أن تعطيك فهماً حدسياً أكبر. وسواء اقتربت أكثر من الشخص أو اكتشفت أنه لن يتغير، اغتتم الفرصة كي تحصل على قوة قلبية أكبر للتحرر من الخوف، والغفران، وتدعه لحاله. إذا خرج ذلك الشخص من حياتك أو ابتعد، تستطيع أن تتابع التحدث معه في قلبك وتصفح عنه. يرفض الغفران من أجل الغفران قلبك وعقلك وعواطفك وخلاياك في تماسك رائع. وسيتحرك نظامك الداخلي كله بإيقاع جديد متناغم ومنسجم مع روحك.

بوقة القلب

غالباً ما ينجم الاكتئاب عن مشكلة متعلقة بعلاقة قديمة أو حالية؛ لذا فإنه لا يمكن أن يُشفى إلا بجل ذلك الصراع داخل نفسك. العلاقة الأولى هي العلاقة بين عقلك وقلبك، وتلك هي العلاقة التي ينبغي أن تحل أي صراع فيها، قبل أن تقوم بجل أي خلاف أو مشكلة طارئة مع شخص آخر. القلب لديه القوة اللازمة ليدلك كيف تستخدم الألم

الذي تعرض له قلبك من أجل تحقيق ذاتك الحقيقية على نحو أكبر. وهذا ما يعني غالباً أن تحب وتسمح لشخص آخر أن يمشي في طريقه (أو طريقها). قدر عمق تجربتك، وما تتعلمه، وقدر الآخر لكونه طرفاً في مسيرة حياتك.

تبدو الحياة غالباً مرسومة رسماً دقيقاً كي تعلم كل إنسان، في بوتقة قلبه، أن تحقيق الإنجازات والشعور بالرضا لا يأتيان أبداً من الآخرين. فالطمأنينة والحب ينبعان من داخل قلبك، وعليك أن تكتشف ذلك بنفسك. أما الآخرون فهم بمنزلة هدايا لك على طول الطريق.



obeikandi.com

الفصل الحادي عشر

تحرير الهوية الانفعالية

عملية تحويل الاكتئاب في الحقيقة هي عبارة عن تحرير الهويات العاطفية. إن جوهر نفسك هو من أنت حقاً، وما تريد أن تكونه. مع ازدياد نضجك وخبرتك في الحياة تطور عدداً من الطبقات حول جوهر نفسك لا تمثل هوية واحدة، بل عدة هويات انفعالية مختلفة. وهنا من المهم أن نفهم أن تحرير الهوية الانفعالية لا يدور حول تصحيح غلط ما. بناء الهوية هو جزء من الخبرة البشرية، وتحرير تلك الهويات هو بمنزلة إعادة اكتشاف الذات الحقيقية.

تعلمك أن تكون أنت ذاتك الحقيقية، أن تتعلم كيف تحرر ذاتك من طبقات الهويات المكتسبة التي تتجمع مثل صدقات حول جوهر نفسك. هذه الصدقات عامل مؤثر في كيفية رؤيتك لنفسك وما عليك أن تكون. إنها تصوغ دائرتك العصبية، وأنماط إدراكك الحدسي، وردود أفعالك، وحتى الأشياء التافهة في حياتك. وعند معظم الناس فإن غالبية الطاقة العاطفية الانفعالية تتشابه مع هذه الهويات.

تقوم معظم الهويات العاطفية على الخبرات التي لديك والأشياء التي اكتسبتها من والديك أو أصدقائك، أو المجتمع - وهو ما نسميه المعتقدات المتاحة (عن العرق، والدين، والسياسة، والوضع الاجتماعي،

وغيرها). من المفهوم أن الناس الذين يولدون ضمن ثقافات أو أديان مختلفة سيكون لديهم معتقدات مختلفة. ولكن عندما تصبح مطوقاً بالمعتقدات المتاحة والغرور الانفعالي الذي يمكن أن تخلفه، فإنها تحول بينك وبين أن تسمع ما يعرفه قلبك حقاً.

عندما نتحدث عن الغرور، فنحن لا نتحدث عن التكلف أمام المرأة أو القيام بأشياء كي تبدو أفضل. نحن نتحدث عن مقارنات تضعك في أعلى أو أسفل السلم بالمقارنة بالآخرين (مثل «أنا أفضل منك» أو «أنا لن أصبح أبداً جيداً كما يجب»). نحن نتحدث أيضاً عن الغيرة، والحاجة إلى أن نكون على صواب، والحاجة لنيل الاستحسان وعناصر تقدير الذات الأخرى.

تبنى معظم أشكال الغرور على الشعور الزائد بالهوية مع استحسانها. محاولة الحصول على استحسان يمكن أن تبدو طريقة لبناء تقدير الذات، ولكنها في الواقع يمكن أن تتسبب قدرتك على الثقة بذكاء قلبك حول نيل الرضا والاستحسان والأمان. وكثيراً ما يتحول البحث عن نيل استحسان خارجي إلى تفاهة وغرور عاطفي، حيث تقوم بالأشياء لمجرد نيل استحسان الآخرين مع الأمل بأن تُعلي قيمتك الذاتية أو مركزك الاجتماعي. المبالغة في تقدير الذات مع نيل الاستحسان يمكن أن يسبب لك الجري وراء تحقيق طموحات مهنية ليست هي التي يريدتها قلبك حقاً.

الإلحاح العام لتجميع أكبر قدر من رموز المركز الرفيع مثل العمل بأجر عالٍ، أو السيارات الفارهة، أو الملابس الجميلة يمكن أن يحفز

الغرور والتفاهة العاطفية. لا يوجد خطأ في رغبة مثل هذه الأشياء، ولكن أن تنزعج وتهتاج إذا لم تحصل على ما تريد فهذا يعود إلى إفراط في الشعور بالذات يسيطر عليك. إذا لم تكن على تواصل مع أعماق قلبك فإن حافز الرضا والاحترام اللذين يمنحك إياهما الآخرون مقابل رموز المركز الرفيع تلك يمكن أن تبدو جديرة، ولو مؤقتاً على الأقل.

الحقيقة هي أنك عندما تحاول أن تؤسس شعورك بالقيمة بناءً على استحسان الآخرين، فأنت تبني سلسلة من القشور والهويات العاطفية حول جوهر ذاتك الحقيقية. هذه الهويات تكون مركزية ذاتية تغلق جزءاً من قلبك حول حقيقة من أنت. عندما يُسدل الستار على بعض جوانب قلبك فإنك تمنع التغذية عن روحك. وبالتدريج، يتراكم الغم والارتياح في عالم الشعور عندك، الأمر الذي يُطفئ جذوة قدرتك على الحب الحقيقي ويُقلص نسيج التقدير والهناء اللذين يمكن أن تعيشهما.

ملاحظة الذات ودافع الغرور

تشجع الضغوط الاجتماعية الناس على بناء هويات ذاتية تقلل من قيمة مشاعرهم الحقيقية وتحجب مشاعرهم تلك بغطاء من الأحكام. إنها تسمح للناس أن يحكموا على أنفسهم أو على الآخرين ولكن لا تسميها محاكمة؛ لأنها «الطريقة التي تسير عليها الأمور». يبدو هذا طبيعياً جداً؛ لأن الجميع يقومون به أو لمجرد أن شخصاً تحبه يفعل ذلك، ولكنه لا يبدو طبيعياً ولا صحيحاً في أعماق قلبك.

هل سبق لك في أي وقت أن اهتممت إلى حد بعيد بتفكير الآخرين فيك، لدرجة أنك فعلت شيئاً لم تكن تريده، أو لم تفعل شيئاً أردت

بالحقيقة أن تفعله - وتأسفت عليه فيما بعد؟ ذلك مثال يريك كيف يستطيع التتمص الانفعالي العاطفي لما يظنه الآخرون أنه يكون اهتماماً زائداً عن الحد الطبيعي، وأنه يقود قراراتك. ما من أحد تقريباً إلا ومرّ بهذه التجربة أكثر من مرة.

هل رغبت في وقت من الأوقات في شيء ما إرضاء لطموحك أو رغبة في الحصول على مزيد من الألق (علاقة، عمل، سيارة، منزل، ملابس أو أي شيء ثمين آخر؟). وبعد أن حصلت عليه أخيراً وجدت أنه لا يحقق ما تريد، وتتعجب كم أهدرت الكثير من الوقت أو الطاقة أو المال للحصول عليه! هذا مثال على الشعور المضطرب بالهوية والغرور التافه اللذين يوجهان رغباتك. عندما تسمح للذات الانفعالية والغرور أن يوجها حياتك ويتحكما بها، يمكن أن ينتهي بك الأمر مقهوراً وحزيناً وعلى الأغلب مكتئباً.

هذا أمر نفسي عميق، ولكنه شيء يمكن أن يساعدك قلبك على فهمه. كلما مارست أدوات القلب وتقنياته فإن ذكاء قلبك سيكشف لك الدوافع التي تحرك الهوية والغرور الذي يتحكم بدوره في مواقفك وقراراتك. وعندما تستبدل بحالة الشعور بالقلق والخوف شعوراً بالأمان والطمأنينة وذلك عبر التصرف من أعماق قلبك، ومن ثم عندما تنظر إلى الدوافع، من المعتقدات «الجاهزة» التي تلقيتها إلى تعظيم الهوية والغرور الفارغ، التي تدفعك للقيام بما تقوم به من تصرفات، فإنك سترها مثيرة، لا بل ساحرة. ما إن تكتسب النظرة الموضوعية حتى تتأكد من أنك لا تحتاج إلى الزهو أو تعظيم الذات مطلقاً بعد الآن.

سوف تتحرر على مراحل من هذه الطبقات المتكدسة مع بناء السلام والأمان الداخلي الذاتي عبر المزيد من خيارات ذكاء قلبك.

لا أحد يمكنه أن يخرج كافة مشاعر تضخيم الذات أو الغرور بين عشية وضحاها؛ لأنها تأخذ عادة سنوات حتى تترسخ. ولسوف يدفعك هذا إلى العودة إلى الدوافع والأنماط القديمة. عندما تشعر بأنك على وشك الوقوع فريسة ذلك استخدم أداة من أجل إعادة التواصل مع جوهر مشاعر قلبك ومع اهتمامك الحقيقي. وإذا لم تُت نفسك لأنك «فعلتها ثانية» أو «لأنك لم تتعلم من الدرس» فهذا الشيء نوع آخر من الغرور -لأنك ترى أنك كامل. أبعد الأهمية والأنا من توقعاتك، وعد فقط إلى قلبك بصدق وأمانة.

عندما تتعلم هذا بشيء من التفهم والرأفة بنفسك فإنك تدعو ذاتك كي تصبح أكثر قرباً من نفسك الحقيقية. ولسوف تجد الراحة في روحك وستجد أمناً وسلاماً أكبر في قلبك وأنت تتعلم طرد التقمص الانفعالي أو الذات الانفعالية خارج كل ما هو ليس قلبك الحقيقي أو جوهر ذاتك.

غرور الرغبة في الحصول على مديح الآخرين

لما كانت حاجات نيل الرضى والاستحسان غالباً ما تقع تحت عتبة الإفراط الزائد بالشعور بالهوية، من المهم أن ننظر نظرة أعمق إلى كيفية تأثيرها عليك. تستطيع أن ترى أن الخوف من عدم نيل استحسان الآخرين يكون لديك نوعاً من الغرور الفارغ، وذلك عندما تكون أفكارك

محكومة بما يمكن أن يفكر فيه الآخرون: «سوف يحبونني أكثر إذا قلت هذا»، أو «ماذا سيظنون بي إذا اخترت هذا بدلاً من ذلك؟»، أو «إذا تصرفتم هكذا فمن المحتمل أن يغضبوا مني». تذكر أن هذا أمر عادي وشائع جداً وهو ليس بسيئاً. ولكن التركيز الزائد على ما يمكن أن يفكر فيه الآخرون سوف يُغلق الباب أمام حدس قلبك إزاء التعبير عن نفسه في أفكارك.

عندما تعتمد على نيل القبول من الخارج فإن ذلك يكون على حساب قوتك وذكائك في الداخل. لا يوجد خطأ بنيل القبول أو الاستحسان الخارجي، إنه جيد ويمكن أن يدفعك لأن تبقى على الدرب الصحيح. ولكن عندما تحتاج لنيل استحسان الآخرين لتأكيد قيمتك فإنك تطيح بكل ما لديك من قوة. إن التماس نيل رضى الآخرين بأسلوب انفعالي وسخيف يمكن أن يؤدي لسلسلة لا نهاية لها من مشاعر الخوف والقلق من كونك لست «جيداً كما يجب» إذا لم تحصل على الاستحسان المطلوب. إذا انتقدك أحدهم، فمن الممكن أن يחדش النقد غرورك ويستنزفك عاطفياً ساعات، بل حتى أيام.

الغرور الذي يرضيه المديح الزائف يمكن أن يتجلى أيضاً بطريقة معاكسة. بعض الناس يتخذ موقفاً يعطي انطباعاً بأنه لا يحتاج لنيل الاستحسان أو المديح من أي شخص، وبعضهم الآخر قد يقول: «أنا شخص أهتم فقط برأيي حول ذاتي، ولا أهتم بما يعتقد الآخرون عني». وهذا للأسف برهان على أن الغرور الناجم عن قبول الآخرين هنا قد تحول إلى غرور ذاتي. هذا يختلف تماماً عن العيش على بر الأمان في

قلب الشعور بعدم الحاجة للآخرين وإنما بالاستمتاع بنيل استحسانهم وتقديرهم. مع استخدام أدوات القلب سوف تصل إلى بر الأمان ذلك في داخلك. سوف تتعلم تمييز الفرق بين مشاعر الأمان الحقيقية وجميع أنواع الهويات والغرور التافه المتكررة بقناع الأمان.

إن معرفة هذا الفارق تساعدك على أن تتعلم هذه المهارات للأطفال أيضاً. مع الأطفال الناشئين يحتاج الأمر إلى حدس قلبي لعمل توازن بين تشجيع الأطفال عبر المديح وبين تعزيز غرورهم في بداياته إلى حد أن يصبحوا معتادين على نيل المديح من آبائهم ثم من زملائهم. عندما تعطي الأطفال باستمرار استحساناً أو جوائز من أجل كل شيء تافه، عندئذٍ تفقد الهدية أو المديح معناهما. وهذا ما تعنيه كلمة «مدل». عندما يصبح الأولاد معتادين كثيراً على الأخذ يصابون بالغرور والاتكالية ولا يستطيعون أن يجدوا الأمان ولا الطمأنينة عندما لا تسير الحياة على هواهم. لقد تعلموا أن يعتمدوا على استحسان أو رضى خارجي لتأكيد شعورهم بالذات وبقيمتهم. وهنا يأتي دورك في مساعدتهم على تحقيق الطمأنينة الذاتية عبر تعليمهم أن يبقوا على تواصل مع قلوبهم.

غرور الطموح

في مجتمع مأخوذ بأهمية الطموح لتحقيق النجاح وأهمية أن تكون «شيئاً ما»، يبني الملايين هوياتهم على مقدار ما يملكونه من مال وعقارات وشهرة، معتقدين أن هذه الأشياء سوف تحقق لهم المكانة

والسعادة. يتعلم الناس أن الطموح ضروري وصحي، ولكن حين يسيطر عليهم هاجس الطموح ويستنفد جهودهم وطاقتهم ويشرع في التحكم في حياتهم، فإنه يقطع عليهم سبل التواصل القلبي في علاقاتهم. لذا لا عجب أن ترى عدد الأزواج الذين يتوجهون لطلب مشورة خبراء الشؤون الزوجية.

عندما نتحدث عن الطموح هنا لا نتحدث عن متعة تحقيق شيء ما أو الشغف الذي يملكه الإنسان من أجل تحقيق هدفه. عندما يتوجه الناس إلى قلوبهم، ويتمعنون في الفرق بين الطموح من أجل تحقيق الهدف والطموح كاستحواذ يبتعد فيه القلب عنهم إلى مكان قصي، يمكنهم أن يروا متى يمكن أن يتحول الأمر معهم إلى مشكلة. في كثير من الأحيان يتجاوز طموحهم الحد الطبيعي ويتملكهم. وهنا، نحن نحتاج إلى حدس القلب وحسن البصيرة لمعرفة قواعد اللعبة. ما إن يبدأ الطموح في امتلاك الناس حتى يمسى إحساس قلبهم في علاقاتهم ضعيفاً وغالباً ما يؤدي لهدر كثير من الوقت والمال والجهد على محاولة حل المشكلات التي تتجم عن ذلك. وطريق الخلاص هنا يتمثل في إدراك مدى ما يمكن أن يوقعنا به الغرور الذي يعززه تلقي المديح الفارغ وغرور الطموح الجامح من مشكلات مستعصية.

تعطينا قصة برنت هنا صورة صادقة عن ذلك. طُلب من برنت، وهو مدير مبيعات، أن يكتب كتاباً. قال: إنه كان مفعماً بالطموح:

كان لدي طموح كبير بأن أصبح مؤلفاً، وأن تُنشر أعمالتي في مختلف المطبوعات في أرجاء العالم، وأن تُقدم البرامج في التلفاز والإذاعة حول

أفكاري اللامعة، وأن أحصل على أجور عالية، وأن أحقق في النهاية الشهرة والاستحسان اللذين استحقتهما. إن استغراقي في ذلك الغرور بأني سأكون «شخصاً مهماً» هو الذي قادني في أثناء الثمانية عشر شهراً التي استغرقتها في وضع الكتاب.

في ذلك الوقت لاحظت شيئاً شعرت أن فيه إضعافاً لروحي وابتعاداً في علاقاتي مع أصدقائي وزملائي في العمل. بدأت أشعر بالحزن ولكني كنت أدفعه جانباً إلى أن عجزت عن تجاهل حقيقة أنني كنت مكتئباً معظم الوقت. لم أستطع أن أفهم لماذا كنت أشعر ذلك الشعور، طالما أنني كنت أعمل على تحقيق ذلك الطموح الكبير بوضع كتاب لمساعدة الآخرين على تحقيق النجاح.

تعرفت على تقنية «الاحتراق» من قبل صديق أخبرني: إنها سوف تساعدني على فهم ما يجري حقاً، ووجدت أنني كنت أملك رغبة قوية في تحقيق الشهرة، وكان هذا يبعثني عن الآخرين. سألت قلبي أن يمدني برباط مع ذاتي الحقيقية أعمق من رباطي الظاهر بها. علمني قلبي أن أرتاح وأن أمضي وقتاً أطول مع الناس الذين أهتم بهم وبوجودهم في حياتي وأن أنسى نفسي بعض الوقت. فعلت ذلك وأخذت استراحة من الكتابة بضعة شهور. وعندما عدت ثانية إلى الكتابة، لمست تحولاً عميقاً. كان هناك شعور جديد بالهدف والحب إزاء ما كنت أكتبه واهتمام أعمق كثيراً بالناس الذين سيساعدتهم الكتاب، من دون أثر لفتنة الشهرة وشهوتها التي كانت توجهني من قبل.

عدم الطمأنينة والقلق بخصوص الرغبة في نيل مديح وقبول الآخرين سوف يدفعانك لصياغة طموحاتك وتحديد النجاح من منظور العالم الخارجي إليك. القلب يحدد النجاح بوصفه تعبيراً عن الذات الحقيقية.

وفيما أنت تمارس أدوات القلب ستصبح حياتك انعكاساً لارتباط قلبك الذي يزداد عمقاً باستمرار بذاتك الحقيقية وبالآخرين. وسيتحول الطموح إلى تعبير خلاق للقلب والعقل. أما التقدير والشهرة، إذا جاء، فسيكونان بمنزلة هبة أو إضافة جيدة لك، ولكنهما ليسا شيئاً تحتاجه فعلاً، ولا تستطيع المضي بحياتك من دونه.

غرور الأداء

كثيرٌ من غرور الرغبة بنيل المديح والقبول مرتبط بشعورٍ بغرور الأداء. وقد كشفت ممارسة الاختراق الكثير من هذه المشاعر في حياة سو، صاحبة القصة الشخصية الآتية.

عندما توقفت للنظر في أفكار تتعلق بي -تلك الأفكار كانت دائماً موجودة- كان تفكيري يسير على هذه الشاكلة: هل أنا أم جيدة بدرجة كافية؟ أما كان ينبغي أن أفعل المزيد من أجل ابني؟ هل أقدم الحب الكافي لزوجي؟ هل سيجد واحدة أخرى أكثر عذوية وجاذبية مني؟ استمرت الأمور على هذا النحو، وكل ما كنت أفعله رداً على تساؤلاتي المتكررة هو الذهاب إلى الثلجة وأكل أي نوع من الحلويات أجده؛ كي أريح مشاعري وأدلل نفسي. كنت حقاً أعرف حقيقة الأمر، وقد أخبرني قلبي أن كل شيء على ما يرام، ولا مبرر هناك لقلقي، ولكن هذه الأفكار المقلقة ظلت تلح علي إلى أن وقعت فريسة الاكتئاب.

إذا كانت أفكارك ومشاعرك مشابهة لأفكار سواك، فاعرف أن هذا أمر عادي جداً. ثمة عدد كبير من الناس يشعرون على هذا النحو، وإن

كان بأسلوب يختلف من شخص لآخر، وهذا الشعور مهدر للطاقة. أنت لست حالة خاصة. عندما تصبح هذه المشاعر مُستنفِدة للطاقة فإنها يمكن أن تقود إلى الاكتئاب.

التصرف الصحيح هنا الذي عليك القيام به هو «أن تبدد الأهمية الزائدة» عندما تنشأ. اتخذها مشروعاً عليك العمل عليه، وسوف تشرع بالتلاشي. إنه أمر يشبه إطعام قط الجيران، إذا توقفت عن إطعامه فسيذهب. من المؤكد أن الناس قد جربوا مرة بعد أخرى أن يتعاملوا مع أفكار ومشاعر قاهرة تستحوذ عليهم، ولكن دماغهم هو الذي تعب. عندما يعلم الناس المزيد عن قوة قلبهم وحدسهم لاختراق حلقات الأفكار والشعور المفرغة، يفتح ذلك لهم الباب للوصول إلى نتائج مرضية.

اقترح المختص بمعالجة سو أن تمارس «الاختراق» وأدوات القلب مدة 30 يوماً؛ لترى إذا ما كانت تستطيع أن تُطلق تلك الأفكار والمخاوف التي كانت تحكم الخناق حول رقبتها. تقول سو:

بعد أسبوع من الممارسة أصبحت قادرة على التقاط الأفكار التي تبرز حول أدائي وطبيها داخل قلبي. في كل مرة كنت أفعل ذلك كنت أشعر بتناقص تلك الأفكار وتركيز أكبر. لم تذهب نهائياً، ولكنها أصبحت أهدأ. أعطاني قلبي القوة والشجاعة. رأيت أن هذه الأفكار كانت من ابتداع خيالي ولا داعي لأن أصدّقها. وقد جاءت من شعوري بعدم الأمان الذي كان لدي منذ طفولتي، حيث كان والداي يسمعانني باستمرار أنني لا أقوم بالأشياء بأسلوب جيد كما ينبغي.

طبقت تقنية «الاختراق» مرة في اليوم على هذه الهوية القديمة، وطبقت تقنية «تنفس الموقف» مع استبدال المواقف في كل مرة كانت تظهر فيها الأفكار والمخاوف في أثناء يومي. كنت أقول لِنفسي باستمرار عندما تراودني مثل تلك الأفكار: «لا تضخمي الأمور، ولا تعطيتها قيمة أكبر من اللازم». مع نهاية الثلاثين يوماً، لم أعد أشعر بأنها تسيطر علي بعد ذلك. أوه إنها لا تزال تمر بخاطري، ولكنني أعرف أنها ليست أفكارِي. أقول: «لا» وأستحضر مواقف البديلة. أصبحت علاقتي بزوجي وابني أفضل بكثير، وهذا يشجعني على الاستمرار في استخدام الأدوات. والمهم أيضاً هو أنني خسرت خمسة باوندات من وزني.

غرور المقارنة

عندما يحدث شطط في الرغبة في نيل القبول أو شطط في الأداء يمكن أن يؤدي هذا لبروز حاجة لديك لمقارنة نفسك بالآخرين حتى تُقوِّم مكانتك الشخصية. الناس الذين يعيشون أو يعملون معاً كثيراً ما يشعرون بالغيرة من قدرات بعضهم بعضاً. هذه الغيرة تبقى عادة في عالم المشاعر السرية الدفينة فيما يتظاهر كل واحد أنه يسلك دربه دون أن يلوي على شيء. قد تعتقد أن غيرك يقوم بالعمل على نحو أفضل منك، وهنا تراودك أفكار الشفقة على الذات، مثل «أنا أحاول ولكنني، وبالأسف، لم أصل إلى ذلك المستوى بعد»، أو «من الظلم أن يكون ما عليّ القيام به أصعب مما على الآخرين القيام به، ولكنني لا أقصد شيئاً، أنا أقدر العمل الذي أقوم به»، أو «إنني أقدر نفسي وكل ما أملكه، ولكن في الحقيقة لا أستحق ذلك». تحت مثل هذه الأفكار تكمن

مشاعر الإحساس بالظلم التي تتحول إلى إطلاق أحكام على الذات ولومها. وبما أن الخوف من عدم نيل قبول الآخرين أو استحسانهم يكون نوعاً من المقارنة، فإن ذلك يجعلك تتأرجح صعوداً وهبوطاً ما بين حدي خلل الشعور بأهمية الذات والتواضع الزائف. إنك تحس وكأنك منفوخ كالطاوس عندما تقوم أداءك على أنه جيد، وتشعر بالانحدار والتقهر عندما تظن أنك تقوم بالعمل على نحو رديء. مرة أخرى هذه المخاوف والهويات الانفعالية التي تتلبسك أمر طبيعي يحدث مع كل الناس وينبغي عدم انتقاد نفسك عليها أو الشعور بالاستياء تجاهها. كل ما هنالك أنه من أجل صحتك الذهنية وقوتك عليك ألا تقع فريستها.

النجاح في الحياة لا شأن له بمقارنات الأداء. لا الموهبة ولا المركز هو ما يجلب السعادة. وهذا هو السبب غالباً في عدم امتلاك الناس الموهوبين أي شعور بالطمأنينة والأمان أو امتلاكهم علاقات أفضل ممن لا يتمتعون بشيء من مواهبهم. المواهب أو الافتقار إليها لا يحددان نوعية حياتك. نجاحك في أن تكون نفسك هو ما يجلب لك السلام في الذهن والقلب. إذا كان أحدهم أكثر كفاءة منك في الحديث، أو الكتابة، أو حتى في لعب الغولف، تستطيع أن تشعر بالأمان في قرارة نفسك والسعادة لأنه موهوب بطريقة الخاصة.

بعض الناس يشعرون بحاجة لأن يكونوا على صواب، أو أن يسيطروا على الأمور، أو أن يكونوا كاملين. هذه الحاجات مبنية على مخاوف أساسية وغير واعية غالباً من وجود شيء ما خطأ فيهم أو أنهم أقل من الآخرين إذا لم يكونوا قادرين على ضبط أمورهم أو ليسوا على صواب.

في أغلب الأحيان تنشأ هذه الأفكار من توقعات الأهل. عند بعض الناس كلمة «كامل» تعني أن تكون كاملاً في الدور الذي تقوم به سواء كنت الابن، أو الأب، أو الزوجة، أو الزوج، أو الأم، أو الطالب، أو المستخدم، أو الصديق الكامل. وعند بعضهم الآخر، تصبح رغبته في أن يكون «كاملاً» بمنزلة استحواذ يرتبط عنده بالمظهر - القوام المثالي، الشعر الجميل، أو الملابس الأنيقة. عندما تكون مأخوذاً بفكرة أن تكون كاملاً فإنك تتاضل من أجل شيء مثالي لا تستطيع أن تحققه أبداً، ويمكن أن يسبب لك الاكتئاب. وإذا كان هناك ما يطيح بصورتك الذاتية فسينتهي بك الأمر إلى الانزلاق في براثن الاكتئاب.

في واقع الأمر لا يوجد شيء «كامل». الناس دائماً يقومون بأشياء بكفاءة أكبر أو أقل حتى يتعلموا القيام بها على نحو أفضل. والشيء نفسه ينطبق على تعلم فهم نفسك والإصغاء إلى قلبك واتباعه. تعلم قياس تقدمك وفق معدل معين، ثلاث خطوات إلى الأمام مثلاً، اثنتان إلى الخلف... ثم جرب أن تحسّن ذلك المعدل. بهذه الطريقة تبني لنفسك أفقاً جديداً وتحرر نفسك من الهويات الانفعالية بأسلوب سلس ولطيف.

عمل ما هو جيد على الدرب

ما يقوم به بعض الناس في طريقهم قد يجعلهم شديدي الانزعاج إزاء أنفسهم. إنهم يحاولون أن «يقوموا بشيء جيد» ولكنهم يشعرون أن جهودهم غير مشكورة أو أن الحياة غير منصفة بحقهم. وهذا يمكن

أن يقودهم إلى الشعور بأنهم ضحايا وبدفعهم للوم الذات «لقد فعلت كل هذا من أجلك». عملك لشيء جيد فيما أنت تسير في درب الحياة أمر عادي في علاقاتك، وأماكن العمل، وحياتك الاجتماعية. يقوم الناس بأداء أعمال إضافية سواء في عملهم أو من أجل قضية ما عندما يخبرهم قلبهم: إنه حقاً الوقت الملائم للقيام بشيء آخر من أجل التوازن في الحياة. ومع هذا فإنهم يجهدون أنفسهم للاستمرار في السير على هذا الأسلوب ومجابهة الضغوط كافة «لأنهم جيدون». قلوبهم ترسل إليهم إشارات بأنه قد حان الوقت للقيام بتغيير، ولكنهم يتميزون جداً بالخير الذي يقدمونه وهم مأخوذون بهذا لدرجة تقف في وجه قدراتهم للقيام بما هو أفضل لهم. وهذا يستمر معهم غالباً إلى أن يصابوا بانهيار عقلي، أو عاطفي، أو جسدي. وليس الحل هنا أن يتخلوا عن الرغبة في القيام بما هو «جيد» بل أن يفكروا في كيفية تحويل فعل ما هو «جيد» إلى نجاح. وإلا فإن فعل الأشياء الجيدة سيبقى كالوقوف في وجه الريح الذي يحمل الكثير من الضغط والمشاعر القاهرة والاكتئاب.

إذا كانت مشكلتك عمل ما هو جيد وعمل الخير وأنت تسير في دربك فاتخذ أوقاتاً استثنائية في أثناء النهار؛ كي تسأل قلبك: ما هو الموقف الأفضل للاهتمام بنفسني وبالأخرين (اهتماماً غير مفرط) الذي أستطيع أن أقوم به الآن؟ أصغ إلى قلبك وقم بجهد قلبي صادق؛ كي تصل إلى ذلك الموقف. هذا ما سيعيد تواصلك مع أعماق قلبك. بعد ذلك اسأل قلبك: ما هو العمل الملائم للتعبير عن اهتمامي الذي يمكنني أن أقوم به الآن؟ أصغ لكل توجه معقول يبينه لك قلبك، واعمل به.

تمرين ممارسة الاختراق

لتحرير الهوية الانفعالية

للحصول على طمأنينة داخلية، وكي تكون نفسك حقيقة، تحتاج إلى أن تتحرر من المعتقدات الموروثة والهويات الانفعالية التي تكبحك. هذه عملية واضحة. قد تحاول المقاومة، أو تشعر بالفزع أو الخوف من أنك لن تكون على ما يرام إذا تخلت عنها. هذا الشعور بعدم الطمأنينة هو أمر عادي وليس سيئاً كثيراً. ليكن لديك إدراك عاطفي أنك تحرر نفسك من هويات بنيت عليها مقاربتك للحياة وأنت الآن تبتعد عنها. ليكن لديك شعور طيب بأن الناس أينما كانوا عليهم في وقت من الأوقات أن يتخلوا عن الهويات القديمة وأن يتطوروا في ظل التحول السريع الذي نعيشه في عالمنا هذا. عندما تشعر بفقدان الأمان، أو بنوع من المقاومة، أو الفزع، جرب التمرين الآتي.

الخطوة 1: مارس تقنية إقفال القلب وابعث بالطمأنينة والحنان؛ كي تلتف نظامك الخاص. سل قلبك: ما هو الاعتقاد أو الهوية الانفعالية التي تقف وراء ذلك الشعور المقاوم أو العنيد؟ ادخل دخولاً أعمق في قلبك؛ لتصل إلى الحقيقة في عالمك الشعوري. كن أميناً تجاه ما تراه. إنه لن يؤذيك. تحرر من الشعور بوجود شيء سيئ وأدخل كل ما تشعر به أو تراه إلى حنايا القلب. اغمر نفسك واسترح في عاطفة القلب، مبدداً أهمية الأمر شيئاً فشيئاً.

الخطوة 2: كن موضوعياً إزاء شعور ما أو إزاء مسألة ما - كما لو كانت مسألة شخص آخر-. أبدأ تعاطفك مع «ذلك الشخص الآخر».

هذه الموضوعية تسمح لعالم الشعور لديك بأن يرتاح باتخاذ موقف الحياد. استرح في الحياد - في قلبك العاقل والناضج.

الخطوة 3: سل قلبك من أجل مدك بموقف بديل، وتنفس ذلك الموقف مدة من الوقت لزيادة التماسك وتثبيت الموقف الجديد داخل شبكتك. هذا سوف يُحرر شيئاً من الهوية القديمة ويجلب الكثير من روحك الحقيقية، أي أنت على حقيقتك. دع فقط المشاعر القديمة المفرطة تبتعد، واعلم أنها ليست أنت. تمسك بنية قلبك، بدد الأهمية، وسوف تتناقص تلك المشاعر الكثيفة وتتلاشى حتى وإن احتاج ذلك بعض الوقت. استمع إلى قلبك واتبعه ولا سيما إن كان يحضك على التواصل بحساسية من القلب مع أسرتك أو أصدقائك.

الجواب على التحرر من تقمص الهويات ومن الغرور والأمور التافهة التي تقلقك هو التحرك من حالة التشوش إلى حالة الاختراق. هذه العملية من تحرير كم المعتقدات القائمة والهويات التي تستنزفك عاطفياً قد تبدو مهددة لأسلوبك المعتاد. وربما تكون قد طورت قدرات دفاعية سريعة للدفاع عن الذات. تابع تقنية وترشيح تلك الطرق الدفاعية عبر القلب، بحيث تستطيع أن ترى بوضوح أكثر. واستخدم الأدوات للتحرر من المقاومة وعندها سوف يظهر جمال ذاتك الحقيقية من خلف واجهة الدفاع والمقاومة.

أما وقد أصبحت أكثر طمأنينة في داخلك فإنك ستكتشف أن العمل عبر الدوافع والهويات القديمة يبدو أخرق. لن تشعر في أعماق قلبك بأنها صحيحة بعد ذلك لأنك لم تعد تغذيها. ستقول: «لا، أنا أرى من أين يأتي ذلك الدافع، وإلى أين يقودني، وأنا لن أفعل ذلك».

معظم الناس يستطيعون أن يلتفتوا إلى حياتهم في وقفة تأمل، ويتذكروا مسائل أيدها في وقت من الأوقات (في حين أنهم الآن يؤيدون وجهة النظر المخالفة) أو علاقات بدت صائبة جداً في البداية، ولكنهم فيما بعد اكتشفوا كيف كانت هذه الأفكار أو الطموحات الخاطئة تحفزهم سلبياً. والناس هنا إما أن ينضجوا من اكتشاف كهذا ويقوموا بخيارات قلبية ذكية تدفعهم نحو الأمام، أو أن يتابعوا تكرير الخيارات القديمة ذاتها من معتقدات وهويات موروثة ويحصلوا على النتائج غير المرضية ذاتها.

ينشأ الاكتئاب من حين إلى آخر من تجارب غير مرضية وعدم فهم سبب حدوث الشيء ذاته مراراً وتكراراً. عندما تستخدم تقنية الاختراق، فإنك ستحل سرّاً تكرّر حدوث الأشياء ذاتها باستمرار معك. وستكتشف العوامل والأسباب التي تجعلك تمر بأوضاع متشابهة باستمرار. وعندما تفهمها حق الفهم، ستكون قادراً على إطلاقها وتحرير ذكاء قلبك منها، وستبدأ في إيجاد أوضاع تحقق لك النتائج المرضية المرجوة.

رضا القلب - النضج

مطلقاً، يستطيع القلب وحده أن يعطي الناس الرضا والطمأنينة اللذين يحتاجونهما. يرسل القلب رسائل بالموافقة والرضى عبر الجسد، وعبر مختلف الغدد، والهرمونات، والمُرسلات العصبية، والجزيئات الناقلة الأخرى، تؤكد خياراتك. ولكن في أغلب الأحيان، وقبل أن تتمكن من القيام بعملها، تصبح هذه الرسائل ضبابية.

يعطيك القلب إشارات عندما تذهب في اتجاه مختلف عما يريده ذكاء قلبك، ولكن عليك أن تعرف كيف تصغي إلى تلك الإشارات. فهي أحياناً تأتي كشعور ضاغط أو كصوت الضمير الداخلي الذي يقول: لا، أو تأتي عبر طرق أخرى تعرف كيف تميّزها لترى نتائج مفيدة. هذه الإشارات التي تأتي من ذكاء قلبك تعمل على توحيدك مع ذاتك ومع كل ما من شأنه أن يكون أفضل لك وللجميع، سواء فهمت ذلك أم لم تفهمه بعد. وغالباً لن تستطيع رؤية الصورة بكاملها حتى تسير في الطريق قليلاً. عندما تتعلم أن تشعر وتتبع إشارات حدس قلبك، ثم ترى كيف تعمل تلك الخيارات القلبية إيجابياً في الحياة، فإنك تُقدم على الثقة بقلبك.

يتحسّن الناس تدريجياً وعلى مراحل من حيث تعلم الإصغاء واتباع قلبهم. تبدأ المرحلة الأولى في الخلط بين ما يقوله الرأس (العقل، المعتقدات، الهويات، الدوافع، الغرور) وما يقوله القلب (الإلهام، الشعور، الحس، الحدس). يمكن أن تكون هناك مشكلة عدم ثقة بإشارات القلب (أهو حقاً حدس قلبي؟ كيف أتأكد من ذلك؟ وماذا إذا كنت أتوهم ذلك؟)، وهنا يمكن أن يدخل قلبك على الخط ويقول: «تجاوز، كل شيء سيكون على ما يرام. الأمر ليس سيئاً لذلك الحد كما تظن» طارداً قلق ذهنك ووساوسه. وهنا قد يقول لك عقلك: «أه حقاً، كيف يمكن أن يحدث هذا؟» ويعود إلى أفكاره القديمة، كما لو كنت تدير مؤشر الراديو إلى الخلف، إلى محطة قديمة.

إن تعلّم أي مهارة، سواء أكانت تتعلق بألة موسيقية، أم رياضة، أم برنامج حاسوب، يحتاج إلى ممارسة. أدوات القلب تعطيك الممارسة

التي تحتاجها لتطوير مهارات قلبك. وقلبك سوف يعطيك علامات رضى واستحسان طوال العملية.

تقديرك للتقدم الذي تحرزه وإعطاء نفسك الشعور بالاستحسان والرضى وفعل ما يخبرك به قلبك - امتلاك الشجاعة للتواصل بصدق، أو تحقيق هدف، أو الإتيان بفكرة مبدعة - سوف يبني لديك شعوراً بقيمة ذاتية إيجابية وصحية لا يستطيع أحد أن يأخذها منك. عندما يحدد ذهنك إنجازاً وينفعل به يمكن أن يتسلل الشعور بأهمية الذات عبر ذلك، واضعاً إياك في مقارنة بالآخرين ومتسبباً في تدفق شعور بأنك تملك قدراً من الحق عبر طاقاتك الانفعالية. وسيؤدي هذا إلى انفصالك عن قلبك وعن الآخرين، مما يجعلك تتساءل: لماذا لا يرضى الناس عنك، أو لم لا يمنحونك القبول كما تمنحه أنت لنفسك؟

وأنت تمارس أدوات القلب ستري أن تسويغات الدماغ المنطقية تبدو مختلفة عن حدس القلب. وعندما تحقق اتحاداً متماسكاً ما بين قلبك وعقلك ستكون قادراً على أن تعرض أسئلة على قلبك وتحصل على إجابات حدسية على درجة رفيعة من الذكاء واللياقة. اتحاد قوة القلب وقوة العقل يفتح الباب أمام الإبداع. إنك ستشحن مهاراتك في حل مشكلاتك وتبدأ بجذب مزيد من الناس والمراكز والوقائع التي ترضي عقلك وقلبك. أنت بذلك تقترب أكثر من رغبات قلبك الحقيقية وتشعر بأمان أكبر باتباع ما يمليه عليك قلبك.

عندما تريد حقاً شيئاً ما على نحو ملحّ عليك أن تؤمن أن الرغبة نابعة من قلبك ولا ترى الهوية الزائدة أو الارتباط الزائد الذي يقودها. عندما

تكون الرغبة الشديدة في شيء ما نابعة من الدماغ فإن ذلك يسبب جموداً، ومن ثم لن تقدر أن تستشعر مطالب أعماق قلبك وتتجاوب معها.

كي تجد أعماق قلبك عليك أن تخرج الطاقة العقلية والانفعالية من «الرغبة» وأن توصلها إلى القلب. ذلك يسمح لحدسك أن يبين لك رغبة القلب الحقيقية التي قد لا تكون مماثلة لرغبتك الانفعالية ذاتها، وعلى الأغلب فإنك ستكتشف أن رغبة القلب الحقيقية تتمتع بالتوازن والسلاسة والعاطفة.

العيش في أحضان القلب

إن تعلم الإنسان العيش في القلب والتحكم بطاقاته من القلب عملية تمده بالقوة والبصيرة. إنها تكشف له أفضل إمكاناته على نحو إيجابي. ومع استخدامه لأدوات القلب يقدم على تقدير كل خبراته السابقة بوصفها جزءاً من تعلمه وتطوره ونضجه. يتطلب اتباع مقاربة متوازنة نحو النضج منك أن تقدر نفسك ليس فقط عندما تسير الأمور على ما يرام، وإنما تحديداً عندما تواجه عقبة ما. قدر أي تقدم تحرزه، ثم استخدم طاقة التقدير لمتابعة التقدم. اعرف أنك إذا بقيت عالقاً في موقف الإحساس بكم أنت مسكين أو كم أنت مظلوم فإنه يمثل مكاناً مناسباً لتختبئ فيه، ولكنه سيجرّك إلى الورا. أحب نفسك واعتق إنسانيتك.

عندما تقوم بإنجازات على صعيد أمور تتعلق بالذات وبالهوية عليك أن تسير بثبات في ظل الجديد الذي عرفته؛ كي تحافظ على ارتباطك

بأفكارك ورؤيتك الجديدة. كل رؤية تنكشف أمامك هي هدية عليك أن تنتبه إليها وإلا فإنها قد تخبو وتتلاشى. وهذا يتطلب منك السير بثبات في ضوء ما هو جديد. قم بذلك بدافع الصدق مع نفسك، وليس بدافع الخوف من التراجع.

قد تتساءل: كيف ستكون دون الراحة التي تقدمها لك الطبقات والقشور التي بنيتها حول نفسك عبر السنين. واختراق هذه الطبقات يتطلب قوة القلب والحب. وهذا هو الدور الحقيقي للحب الذي عليه القيام به - أن يجعلك متكاملًا. عبر الحب، والحب وحده، تظهر هوية جديدة لذاتك الحقيقية.

هويتك الحقيقية أو جوهر ذاتك هو الحب. إن إمكاناتك العليا تصل إليك عندما توجه مجرى سيرك في هذا الاتجاه. العيش في القلب هو استحسان ذاتك وقبولها، وهو يحركك من تقمص الهويات والغرور الفارغ والتوافه، بحيث تكتشف ذاتك الحقيقية - الحرة من قشور الأنماط المقيدة، والحرة في أن تحب من دون خوف. وكما يقول الفيلسوف بيير تيلهارد دي شاردان Pierre Teilhard de Chardin: «دائمًا النتيجة هي ذاتها: الحب هو الأقوى ولا يزال الطاقة الكبرى غير المعروفة في العالم».



الفصل الثاني عشر

العيش القائم على القلب

يمكن أن يتم منع تكوّن مشاعر الاكتئاب أو تحويلها بسهولة كبيرة في عالمنا اليوم، وذلك بتعلم إعادة فتح القلب والعيش عبره أكثر. ثمة قوة وذكاء في القلب يساعدان الناس على أن يفعلوا ذلك. هذا الكتاب هو سلسلة من الخطوات، مشروحة خطوة خطوة، لعملية الاتصال بتلك القوة والوصول إلى ذكاء القلب من أجل التخلص من الكآبة والحيلولة دونها.

التحول من رؤية مغلفة بالاكتئاب إلى رؤية متحررة منه يشبه تحويل مؤشر المذياع من محطة إلى أخرى. تعطيك قوة القلب القدرة على تحريك المؤشر، وتقدم لك أدوات «هارت ماث» طرقاً عملية جديدة للوصول إلى تلك الرؤية؛ كي تحرر نفسك من الاكتئاب.

عملها كلها معاً

منذ آلاف السنين يبحث الناس عن إجابات واضحة نابعة من ذكاء قلوبهم على ما لديهم من تساؤلات. اليوم بدأ عدد متزايد من الناس باكتشاف قوة القلب. إنه جزء من زخم جديد من ذكاء القلب ينتشر في عالمنا.

يشرح عالم الأعصاب الذائع الصيت د. كارل بريبرام Dr. Karl Pribram، الذي ترأس «مركز ستانفورد لعلم النفس العصبي» مدة 30 عاماً، كيف أن التركيز في منطقة القلب والشعور بالحب، أو بالتقدير، أو بالاهتمام يشبه إضافة عدسات مكبرة على نظام القلب.

عليك أن تحصل على عينين كي ترى، وعلى قلب كي تشعر. «العدسات» التي تريك مشاعر قلبية ايجابية، مثل الحب، والاهتمام، والتقدير تعطيك إدراكاً بدهياً. الحب يزيد التماسك والوضوح. عندما تستخدم أدوات مثل «الاحتراق» و«إقفال القلب» لإيقاف الهراء (الفكري والعاطفي) مدة من الوقت، فإن ذلك يشبه زيادة تركيز وقوة عدسات مدارك القلب.

يقدم لك القلب المنظار الصحيح الذي تستطيع عبره فك شفرة عالم الشعور عندك بإصرار أكبر ورؤية الحياة بصورة أكمل. والمهمة الأساسية لمعهد هارت ماث (رياضيات القلب) هي زيادة فهم الناس لكيفية عمل هذا.

إن محاولة حل المسائل الانفعالية بالجهود المعرفية لن تنجح في تخليصك من مشاعر الاكتئاب. العقل المعرفي وحده لا يتمتع بالقوة لإدارة الانفعالات والتحكم فيها. ولذا فإن الأمر يعود إلى القلب. ولهذا السبب أوجدنا أدوات «هارت ماث». فالذكاء الذي يعزز القلب يعمل على مساعدة الناس في حل مشكلاتهم الانفعالية والتحكم فيها.

الطاقة الانفعالية، وكما رأيت عبر هذا الكتاب، هي طاقة حقيقية. إنها تتحرك بأسلوب أسرع من سرعة التفكير. وقد أظهرت الفصول الأولى لك ما عليك القيام به للتحكم في الطاقات الانفعالية. هذه المبادئ

والأدوات سوف تسمح لك بأن تقلص القلق والعبء الزائد الذي يمكن أن يسبب اكتئاباً بدرجة شديدة أو ضعيفة. ما تفعله هو أنك إما أن تراكم الضغط الانفعالي وتستنزف طاقتك أو تتحكم في انفعالاتك وتحفظ تلك الطاقة. وبممارستك للتقنيات المذكورة في هذا الكتاب تستطيع أن تطور القوة التي تحتاجها للتحكم في انفعالاتك - حتى لو كنت تظن أن هذا غير ممكن أو أنك لا تعرف كيف تقوم به-.

إمداد الذات بالقوة هو عملية تقودك نحو التطور وتكشف لك أهمية استخدام ذكاء القلب، حتى لا تبقى حبيس حلقات التفكير القديمة والدوافع الانفعالية. وستسمح لك هذه القوة بأن تبني مراجع جديدة للذاكرة، بحيث تستطيع أن تتبّع ذكاء قلبك بتصميم متزايد.

تأمل دوماً عندما تبدأ بممارسة أي جديد في الحصول على نتائج فورية. قد تخشى من كونك غير قادر على ممارسته ممارسة صحيحة، أو أنه لن يفيدك في شيء، أو أنه ليس فاعلاً بالدرجة التي سمعتها عنه. دع جانباً هذه الوسوس واترك نفسك على سجيتها، بحيث ترتاح مع هذه العملية الجديدة. فن تبسيط الأمور والتصرف براحة معها سيساعدك على الاتصال بقلبك وإنجاز ما لم تستطع إنجازه من قبل.

مراجعة الأدوات والتقنيات

لما كانت الضغوط تتزايد أكثر فأكثر في عالمنا، على الناس أن يلجؤوا لرفع مستوى معنوياتهم وإضافة مغزى أكبر إلى حياتهم. والحل الجديد الذي على جميع الناس أن يتعلموه كي يواكبوا تسارع الحياة هو تحمل مسؤولية الطاقة الانفعالية.

الملاحظة والتحرر وقوة الحياء

عندما تطبّق هاتين الوسيلتين سوف تعيد حرفياً شبك نظام الاستجابة الانفعالية لديك كي تحسّن ردود فعلك كيفما تحركت وتمنع تراكم الضغوط. تذكر أن ردود الفعل الانفعالية أسرع من نيات ذهنك؛ لذا استخدم هاتين الأدوات إلى جانب تقنية التماسك السريع؛ لتبتعد عن كل المنبهات.

عندما تتعلم الوصول إلى أعماق قلبك ستحصل على قوة تماسك أكبر عند هذه النقاط الحاسمة. وسوف تتعلم مع الممارسة بالتأكيد أن تتخذ خيارات متنوعة، وأن تطور حدساً سليماً.

تنفس الموقف

تقنية تنفس الموقف تقنية ثمينة لمساعدتك على التوقف عن الانحدار من جديد كالدوامه عندما يؤثر فيك شيء ما. إنه مصمم للتقاط الأهمية من أي شيء يعرض عليك وتبديدها.

تستطيع مع «تنفس الموقف» أن تعيد ترتيب أنظمتك إلى خط أساسي جديد، مُشجعاً نفسيّتك على أن تعمل لمصلحتك. وإلا فإن الموقف السلبي القوي للاكتئاب سيعيد البصمات الخلوية القديمة التي ستعيد بدورها الانطباعات الخلوية التي تدفعك للوقوع فريسة خيبات الأمل واللوم القديمة. أنت لا تريد أن تبدأ من جديد في معالجة تلك الأمور ووضعا طاقة سلبية زائدة فوق أمر راهن لم توضحه بعد؛ لتتحرر من آثاره.

جهاز قائمة بأفضل المواقف البديلة لديك. مارس «تنفس الموقف» معها طوال النهار سواء كنت تشعر بالضغط أم لا. تنفس هذه المواقف البديلة؛ حتى تشعر بمشاعر قلبية جوهرية تسري في جسدك وأحاسيسك. هذا الأسلوب الوقائي سوف يساعدك على موازنة الكثير من مشاعر الاهتمام والتقمص والارتباط المفرطة التي يمكن أن تحدث في أثناء النهار. يمكنك الحيلولة دون ظهور الكثير من مشاعر القهر والاكنتاب التي تستحوذ عليك بتعلم كيفية تصفية الأمور كيفما وأينما توجهت والتزامك بأداء ذلك أداءً متكرراً، أو على الأقل الالتزام بتجنب الأشياء التي تعرف أنها ستستنزف طاقاتك وتعيقك. التزم بتحويل أو تعديل مواقفك ومزاجك، وذلك باحتضان مواقف جديدة حول تلك المسائل.

إقفال القلب والاختراق

استخدم تقنية إقفال القلب مدة خمس دقائق أو أكثر وعدة مرات في الأسبوع؛ كي تتعلم كيف تحافظ على تماسكك مدداً أطول، ولزيادة مستويات طاقتك، وتسريع شفائك.

استخدم تقنية «الاختراق» في الأمور الكبيرة، وفي حلقات التفكير الذهني والعاطفي التي تتكرر معك. ممارسة «الاختراق» عملية واضحة لاكتساب القدرة على التحرر والبصيرة الحدسية اللتين تحتاجهما للعودة إلى الوضع السوي.

التعامل مع الاكنتاب الذي استحكمتك مدة طويلة هو بمنزلة تحدٍّ كبير. نحن جميعاً نعلم أنه لا يمكن إصلاح الأمور إصلاحاً سريعاً،

ولكننا تمكنا في معهد هارت مات من لمس الفاعلية المدهشة لهذه الأدوات، مرة بعد مرة. تستطيع أن تستعيد أملك وقوة النية، وتقوم بتغييرات إيجابية واضحة.

طبّق الممارسة على مراحل:

بعد أن تمارس بصدق وثقة أدوات القلب وتقنياته بضعة أسابيع، عدّ وانظر إلى علاماتك في قائمة الاكتئاب الواردة في الفصل الأول.

راجع نفسك مرة أخرى؛ لترى ما إذا تغيرت أرقامك أو وجهات نظرك. رحّب بأي تحسينات تراها. تفقد أجوبتك عن الأسئلة الواردة في فصل: «كيف تؤثر فيك التغيرات السريعة في هذا العالم». سجل أي أفكار أو ملاحظات جديدة لديك الآن. عدّ إلى هذين التمرينين من حين لآخر؛ كي تتابع سير تقدمك.

اسأل حدس قلبك عن المسائل التي عليك تطبيق الأدوات عليها. استخدمه أيضاً كي تحدد الأمور التي عليك التوجه إليها في الخطوة الآتية. حل أمورك على مراحل. لا تحاول معالجة كل شيء مرة واحدة. ستمر بك أوقات تكون فيها غير واثق إذا كان قلبك أم ذهنك هو الذي يوجهك. ولكن عبر ممارسة تقنيتي إفعال القلب والاختراق، على وجه الخصوص، ستكون قادراً أكثر على متابعة ما يجري في ذهنك وعواطفك والتحول إلى حالة من تماسك القلب لاكتساب فهم بدهي أكبر.

تقنية تماسك القلب

تستطيع أن تدرب نفسك على تحقيق درجة أكبر من التماسك، وبسرعة أكبر عبر تقنية تماسك إيقاع القلب. إن جهاز نظام إي إم ويف الشخصي المحمول الخاص بهارت ماث لخفض التوتر (Heart Math,s portable emWave Personal Stress Reliever emWave PC) ونظام إي إم ويف بي سي لمعالجة التوتر باستخدام الحاسوب (Stress Releif System) سوف يعرضان وينشران أنماط إيقاع قلبك المتغير (معدل تبدل ضربات القلب) ومستويات التماسك في الوقت الفعلي. عندما تشعر بنفسك مقهوراً، أو حزيناً، أو متوتراً، تستطيع أن تستخدم أداة من أدوات القلب وتراقب تحول إيقاع قلبك إلى مزيد من التماسك. أنت تحصل على تغذية راجعة ومعلومات فورية في السياق الذي تريده؛ كي تحت مسؤوليية التحكم الذاتي ومسؤوليية السيطرة على الطاقة الانفعالية. يساعدك استخدام تقنية تماسك القلب على تكوين وسادة مرنة تجعل من السهل عليك أن تقول: «لا، أنا لن أستجيب لما يحدث بالطريقة القديمة ذاتها»، بدلاً من الوقوع في أنماطك التقليدية للإقناع الانفعالي. وهذا ما سيساعدك على إعادة ترتيب أنماطك بسرعة أكبر.

المتخصصون يستخدمون هارت ماث

يستخدم كثير من الأطباء النفسيين ومتخصصي الصحة العقلية أدوات هارت ماث، وتقنية تماسك القلب في ممارساتهم. كثير من

القصص في هذا الكتاب قدمها مدربون معتمدون في هارت ماث. استطاع أحد مرضى الطبيب النفسي الفرنسي تشارلي كانجي، المختص في استخدام أدوات هارت ماث لمعالجة المرضى المصابين بالاكتئاب السريري، ويدعى بيتر، من تغيير مفاهيمه (المعتقدات الإشكالية) وشفي من اكتابه الحاد في بضعة أشهر فحسب. وقد حافظ بيتر بعد ذلك على ما حققه من تقدم صحي عبر جلسات متابعة أجزاها بعد ستة أشهر ثم بعد سنة. تستطيع أن تجد دراسة عن حالة بيتر قبل تعافيه من الاكتئاب وبعده على الموقع الآتي: www.heartmath.org.

العالم يتحول

تعمل المواقف والأمزجة المحبطة والمكتئبة عمل حجاب كبير بينك وبين قلبك. يأخذ الاكتئاب -قديم العهد أو حديثه- الناس بعيداً نحو استنزاف الذات. إذا ضربت ما تشعر أنت شخصياً به من مخاوف وقلق وحذر شديد وارتباط زائد وتقمص الهويات المفرط بستة مليارات إنسان على الكرة الأرضية -الذين يعانون معظمهم مشاعر مشابهة مفرطة- يصبح من السهل عليك أن ترى لم أصبح الاكتئاب وباءً عالمياً.

السرعة التي يتحرك بها العالم تزيد من ردود الأفعال الانفعالية العاطفية، كما تزيد من مستويات الضغط. والطاقة الكهرومغناطيسية المتفككة التي يولدها الضغط. كل شخص لديه حفنة من الذكريات القديمة مخزنة في شبكته العاطفية. ولهذا، فإن السرعة التي يسير بها الوقت، والطاقة، والتغير، يمكن أن تكون مفيدة، عندما نعمل بها، لتصفية الذكريات الانفعالية بسرعة هي الأخرى.

أحد الجوانب الجيدة لهذا الزخم في التغيير العالمي هو أن التغييرات الانفعالية الإيجابية يمكن أن تحدث بسرعة أكبر. هذا الزخم في الطاقة يمكن أن يستفيد من الوقت الحالي. مع زيادتك لمستويات تماسك قلبك سيكون لديك قدرة أكبر على تحويل ردود فعلك العاطفية الانفعالية على نحو سريع يتماشى مع سرعة التغيير. يكون تماسك القلب وسادة ما بينك وبين الضغوط التي تواجهها، ويزيد من قدرتك على اتخاذ خيارات غير مسببة للتوتر أو الضغط، ويعطيك حدساً أوضح حول كيفية التجاوب مع الأمور.

اهتمام أعمق

كل شيء يعود إلى الاهتمام العميق. إن استخدام أدوات لتوليد مشاعر قلبية جوهرية تحقق التماسك، مثل الحب، والعطف، والتقدير، يدور كله حول موضوع الاهتمام العميق بذاتك. هذا الأمر يوقف الذكريات الانفعالية عن تكرار نفسها ويعطيك وضوحاً في الرؤية. الاهتمام العميق والحقيقي يُفعل عمل حدس القلب؛ كي يقدم حلولاً جديدة، لا يمكن الوصول إليها عادة في جو من الضغط وانعدام التماسك الداخلي.

بممارسة أدوات هارت ماث ستكون قادراً على أن تسلم عملية التحكم إلى قلبك. ستكون قادراً على ترويض انفعالاتك، وأن تكون مسؤولاً عن طاقاتك، وأن تبني جسراً بين عقلك وقلبك. وبدلاً من أن تبقى قابلاً في أحضان الاكتئاب، ستكون مهندس الإحساس الجديد بالأمل والقوة في داخلك. وستبدأ فعلاً بعيش قيمك الجوهرية بدلاً من تمنى ذلك.

مع ممارستك لهذه الأدوات ستصبح العملية أسرع وستقودك نحو الأفضل ألياً. وفي النهاية، من دون استخدام أي أداة استخداماً مقصوداً، ستمكن من تحقيق التركيز المطلوب في ظل تدفق ذكاء القلب مدداً أطول. وستشعر بشيء غريب وبعدم الارتياح عندما لا تكون على تماسٍ مباشرٍ مع قلبك.

هذا هو الطريق إلى المستقبل. العيش في القلب هو المفتاح الذي سيأخذنا جميعاً إلى ما وراء عصر المعلومات، إلى عصر عيش قائم على القلب.



معلومات عن منتجات هارت ماث

اكتشف المزيد عن رياضيات القلب عبر الكتب المنشورة، والكتب الإلكترونية، والبرامج التعليمية، والموسيقا، وبرامج الحاسوب، والحلقات الدراسية، والتدريب لتعزيز وتطوير ما تعلمته في هذا الكتاب. يمكن أن تجد تفاصيل أكثر على الشبكة على: <http://heartmath.com>.

كتب وبرامج تعليمية من وضع دوك تشيلدر

- دوك تشيلدر ود. بروس ويلسون 2006. مقارنة هارت ماث لمعالجة التوتر: الطريقة الطبيعية الأكيدة لخفض ضغط الدم لديك.
- دوك تشيلدر وديبورا روزمان 2006. التخلص من القلق: حل هارت ماث للتغلب على الخوف والقلق وتحقيق السكون الداخلي.
- دوك تشيلدر وديبورا روزمان 2005. التخلص من الضغط: حل هارت ماث لمعالجة القلق والإرهاق والتوتر.
- دوك تشيلدر وديبورا روزمان 2003. التخلص من الغضب: حل هارت ماث لتنفيس الغضب والإحباط والانزعاج.
- دوك تشيلدر وهوارد مارتن 1999. حل هارت ماث. سان فرانسيسكو، هاربر سان فرانسيسكو.

دوك تشيلدر وبروس كراير 2000. من التشتت إلى التماسك: قوة تغيير الأداء من التشتت إلى التماسك، (CD-Rom)، بولدر كريك، كاليفورنيا، HeartMath LLc and Knowledgebuilder.com.

دوك تشيلدر 1992 كيف تدون اكتشاف الذات المبكر، بولدر كريك، كاليفورنيا، مطبوعات بلانيتري.

موسيقا دوك تشيلدر

تم وضعها بطريقة علمية لتعزيز ممارسة تقنيات وأدوات رياضيات القلب:

- منطقة القلب، مطبوعات بلانيتري.
- سرعة التوازن، مطبوعات بلانيتري.
- الابتهاج الهادئ، مطبوعات بلانيتري.

نظام emWave® PC Stress Relief System

(فريز فريمر® Freeze-Framer سابقاً):

نظام إي إم ويف بي سي هو نظام تعليمي مرخص تفاعلي له مؤشر لإيقاع القلب وحساس للنبض. هذا البرنامج (سوفت وير) يسمح لك أن تلاحظ إيقاعات قلبك في الوقت المناسب، ويساعدك في زيادة التماسك لخفض التوتر وتحسين الصحة والأداء. مُدرب التماسك، و«جهاز تخيل الانفعال» وبرامج الألعاب الثلاثة (سوفت وير) في نظام emWave PC هي طرق شائعة لبناء مهاراتك والتحكم في انفعالاتك.

جهاز إي إم ويف الشخصي المريح من التوتر emWave® Personal
:Stress Reliever

هذا الجهاز اختراق في مجال خفض التوتر. إنه يساعد على بناء وسادة ملطفة ما بينك وبين الضغط اليومي، مما يعزز الطاقة والأداء. ويزن الجهاز المتحرك من هذا النوع 2,2 أونصة فقط، وهو صغير بحيث يمكنك وضعه في جيبك وأخذه معك لاستخدامه في أي مكان وزمان.

منتجات emTech الإعلامية

وجدت هذه المنتجات بفضل استخدام معلومات من مصادر «هارت ماث» المختلفة -وهي تقدم أفضل المعلومات عن بعض الموضوعات المحددة الموجودة في نظام هارت ماث، وهي متوافرة على شكل كراسات إلكترونية، وبرامج سمعية ونماذج تعليمية تفاعلية.

Test Edge™ Interactive CD-ROM

– للصفوف من 9 - 12 وما فوق

يساعد هذا البرنامج التعليمي التفاعلي الفريد الطلاب على عمل توازن بين النظام الذهني والعاطفي الانفعالي، وهو أمر حاسم لتحقيق تعلّم ناجح ولخوض الامتحانات. من دون توازن عاطفي فإن مشاعر القلق وضغط الخوف ستطفئ على الربط بين ما يعرفه الطلاب فعلاً، وبين ما يستطيعون حقاً التعبير عنه، ولا سيما في أثناء تأدية الامتحانات. أدوات هذا النظام تساعد الطلاب على التحرر من مشاعر القلق التي يحملونها إلى غرفة الصف نتيجة ضغط أقرانهم أو زيادة ضغط

الدراسة عليهم أو المشكلات التي يعانون منها في البيت أو في علاقاتهم مع أصدقائهم.

حلقات بحث وبرامج تدريب هارت ماث

توفر هارت ماث برامج تدريب صفي على نطاق العالم للمنظمات والمستشفيات ومقدمي الرعاية الصحية والأفراد. التدريب على تقنيات هارت ماث متوافر عبر برامج تعطى على الموقع، وتعطي المؤسسة تراخيص وشهادات للمنظمات، وورشات التدريب، والحلقات، والمؤتمرات التي ترعاها جهات معينة.

إعطاء كفالات وشهادات on 1 Provider 1 (تدريب)

تقدم هارت ماث كفالات وشهادات لمقدمي الرعاية الصحية، والمدربين، والمستشارين الذين يرغبون في استخدام أدواتها وتقنياتها بوصفها جزءاً من خدماتهم.

كفالات وشهادات - برامج «درب المدرب Train the Trainer» للمؤسسات:

يقدم معهد هارت ماث أيضاً الشهادات والتدريب اللازم للمؤسسات التي تريد استخدام تقنياته وأدواته جزءاً من عروضه لزيائته الداخليين أو لموظفيه أو لأعضائه.

للحصول على معلومات عن المنتجات وحلقات الدراسة وورشات التدريب، يمكنكم الاتصال على الرقم: 9111-450-800-001، أو المراسلة على البريد الإلكتروني: info@heartmath.com، كما يمكنكم زيارة

موقعنا على www.heartmath.com، أو مراسلتنا عبر البريد العادي على العنوان الآتي: هارت ماث، 14700، ويست بارك أفنيو، بولدر كريك، كاليفورنيا 95006.

أبحاث وتعليم

مؤسسة هارت ماث (IHM) هي منظمة بحث وتربية غير ربحية مكرسة لفهم العواطف والانفعالات ودور القلب في التعلم، والأداء، والسلامة. وهي تقدم برامج لاستخدامها في مختلف البيئات التربوية والصفوف:

- برامج TestEdge™ لتحسين الأداء الأكاديمي وعلامات الامتحان ابتداءً من صفوف الحضانة إلى نهاية المرحلة الثانوية.

- برامج معلّم المرونة والجودة (QIP) من أجل المعلمين والإداريين والمديرين. <http://www.heartmath.org>

لمزيد من المعلومات حول أبحاث مؤسسة هارت ماث ومبادرات البحث والبرامج التعليمية، اتصلوا على الرقم: 831 - 338 - 8500، أو مراسلتنا على الإيميل: info@heartmath.org، أو زيارة موقعنا الآتي على الشبكة: www.heartmath.org، أو مراسلتنا عبر البريد العادي على العنوان الآتي: هارت ماث، 14700، ويست بارك أفنيو، بولدر كريك، كاليفورنيا 95006.



obeikandi.com

المؤلفان في سطور

دوك تشيلدر: مؤسس ورئيس اللجنة العلمية الاستشارية لمؤسسة هارت ماث، رئيس هارت ماث، والرئيس ومساعد المدير التنفيذي لمؤسسة كوانتوم إنتك Quantum Intech، وهو مؤلف ثمانية كتب، وخبير استشاري للمديرين والعلماء والمعلمين والخبراء في الصناعة الترفيحية في مجال Intui-Technology®. وقد تحدثت الصحف والبرامج التلفزيونية عن نظام هارت ماث الذي ابتكره وتكنولوجيا إيقاع القلب لبناء التماسك المسمى فريز-فريمر Freeze-Framer مثل صحيفة نيوزويك، يو إس آيه توداي، برنامج توداي شو على محطة إن بي سي، غود مورنينغ أمريكا على محطة آيه بي سي، ورلد نيوز تونايت على محطة آيه بي سي، هيدلاين نيوز على السي إن إن، سي إن إن دوت كوم، سي إن إن لودوبز، صحيفة وورلد ستريت جورنال، هارفرد بيزنس ريفيو، ذي إكونوميست إنتلجانت لايف، بزنس 2.0، مودرن هلت كير، هلت ليذرز، برقنشن، سيلف ناتشورال هلت، ألتيرناتيف ميديسن، سايكولوجي توداي، بي جي آيه دوت كوم، غولف ماغازين، غولف إللاسترايتد، أاللور، كوزموبوليتان، فيرست فور ومن، ومَنز وورلد، نيو ومن، جي كيو ماغازين، مِنز هلت، مِنز فيتنس، لوس أنجلوس تايمز، سان فرانسيسكو كرونكل، سان خوسيه ميركوري نيوز، بالإضافة إلى عدد كبير من المطبوعات الأخرى في سائر أنحاء العالم.

د. ديبورا روزمان: طبيبة نفسية لها خبرة تزيد عن ثلاثين عاماً في العمل مديرة تنفيذية ومعلمة ومؤلفة. هي مديرة مؤسسة كوانتوم إنتك، والمدير التنفيذي المساعد لشؤون التحالفات الإستراتيجية ونشر تكنولوجيا هارت ماث في أنحاء العالم. يطور معهد كوانتوم إنتك تقنيات ومنتجات صحية، ويعطي تراخيص وشهادات، مدعومة من مؤسسة هارت ماث من أجل التغلب على القلق وتحسين الصحة العامة والأداء. تعمل ديبورا أيضاً في هيئة الاستشارات العلمية التابعة للمؤسسة، وفي لجنة صحة الإنسانية. وهي أحد الناطقين الرسميين الرئيسيين باسم هارت ماث أمام وسائل الإعلام، حيث تجري المقابلات وتدلي بأرائها وتقدم استشاراتها للشركات التنفيذية والعلمية والصحية والتكنولوجية عبر العالم. وهي مسجلة في قائمة هوز هو في كاليفورنيا.



المراجع

- Ardayfio, P., and K.-S. Kim. 2006. Anxiogenic-like effect of chronic corticosterone in the light-dark emergence task in mice. *Behavioral Neuroscience* 120(2):249-56.
- Armour, J. A. 1991. Anatomy and function of the intrathoracic neurons regulating the mammalian heart. In *Reflex Control of the Circulation*, edited by I. H. Zucker and J. P. Gilmore, 1-37. Boca Raton, FL: CRC Press.
- Armour, J. A., and G. C. Kember. 2004. Cardiac sensory neurons. In *Basic and Clinical Neurocardiology*, edited by J. A. Armour and J. L. Ardell, 79-117. New York: Oxford University Press.
- Arnetz, B., and R. Ekman, eds. 2006. *Stress in Health and Disease*. Weinheim, Germany: Wiley-VCH.
- Balogh, S., D. F. Fitzpatrick, S. E. Hendricks, and S. R. Paige. 1993. Increases in heart rate variability with successful treatment in patients with major depressive disorder. *Psychopharmacological Bulletin* 29(2):201-6.
- Barrios-Choplin, B., R. McCraty, and B. Cryer. 1997. An inner quality approach to reducing stress and improving physical and emotional well-being at work. *Stress Medicine* 13(3):193-201.

- Blehar, M. D., and D. A. Oren. 1997. Gender differences in depression. *Medscape Women's Health* 2(2):3.
- Bower, B. 2006. Prescription for controversy: Medications for depressed kids spark scientific dispute. *Science News*, March 18.
- Brody, J. 1998. Depression untreated in millions of elderly. *San Jose Mercury News*, November 11.
- Cameron, O. G. 2002. *Visceral Sensory Neuroscience: Interoception*. New York: Oxford University Press.
- Cantin, M., and J. Genest. 1986. The heart as an endocrine gland. *Scientific American* 254(2):76-81.
- Carney, R. M., K. E. Freedland, P. K. Stein, J. A. Skala, P. Hoffman, and A. S. Jaffe. 2000. Change in heart rate and heart rate variability during treatment for depression in patients with coronary heart disease. *Psychosomatic Medicine* 62(5):639-47.
- Centers for Disease Control and Prevention. 2006. *Surveillance Summaries*, June 9. MMWR 2006; 55 (No. SS-5): Table 16.
- Dekker, J. M., E. G. Schouten, P. Klootwijk, J. Pool, C. A. Swenne, and D. Kromhout. 1997. Heart rate variability from short electrocardiographic recordings predicts mortality from all causes in middle-aged and elderly men. The Zutphen Study. *American Journal of Epidemiology* 145(10):899-908.
- Dobbs, D. 2006. Turning off depression. *Scientific American Mind* 17(4):26-31.
- Ford, D. E., L. A. Mead, P. P. Chang, L. Cooper-Patrick, N. Y. Wang, and M. J. Klag. 1998. Depression is a risk factor for coronary artery disease in men: The Precursors Study. *Archives of Internal Medicine* 158(13):1422-26.

- Fredrickson, B. L. 2000. Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment* 3(1), Article 0001a. <http://content.apa.org/journals/pre/3/1/1>.
- . 2001. The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist* 56(3):218–26.
- . 2002. Positive emotions. In *Handbook of Positive Psychology*, edited by C. R. Snyder and S. J. Lopez, 120–34. New York: Oxford University Press.
- Frysinger, R. C., and R. M. Harper. 1990. Cardiac and respiratory correlations with unit discharge in epileptic human temporal lobe. *Epilepsia* 31(2):162–71.
- Gershon, M. 1999. *The Second Brain*. San Francisco: Harper-Collins.
- Goetzel, R. Z., D. R. Anderson, R. W. Whitmer, R. J. Ozminkowski, R. L. Dunn, and J. Wasserman. 1998. The relationship between modifiable health risks and health care expenditures. An analysis of the multi-employer HERO health risk and cost database. The Health Enhancement Research Organization (HERO) Research Committee. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 40(10):843–54.
- Goldapple, K., Z. Segal, C. Garson, M. Lau, P. Bieling, S. Kennedy, and H. Mayberg. 2004. Modulation of cortical-limbic pathways in major depression: Treatment-specific effects of cognitive behavior therapy. *Archives of General Psychiatry* 61(1):34–41.
- Gutkowska, J., M. Jankowski, S. Mukaddam-Daher, and S. M. McCann. 2000. Oxytocin is a cardiovascular hormone. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research* 33:625–33.
- Horwitz, A. V., and J. C. Wakefield. 2005. The age of depression. *Public Interest*, Winter.

- Isen, A. M. 1999. Positive affect. In *Handbook of Cognition and Emotion*, edited by T. Dalgleish and M. Power, 522-39. New York: John Wiley & Sons.
- Kerr, D. S., L. W. Campbell, M. D. Applegate, A. Brodish, and P. W. Landfield. 1991. Chronic stress-induced acceleration of electrophysiologic and morphometric biomarkers of hippocampal aging. *Journal of Neuroscience* 11(5):1316-24.
- Kirsch, I., T. J. Moore, A. Scoboria, and S. S. Nicholls. 2002. The emperor's new drugs: An analysis of antidepressant medication data submitted to the U.S. Food and Drug Administration. *Prevention & Treatment* 5(1). <http://content.apa.org/journals/pre/5/1/23>.
- LeDoux, J. 1996. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster.
- Luskin, F., M. Reitz, K. Newell, T. G. Quinn, and W. Haskell. 2002. A controlled pilot study of stress management training of elderly patients with congestive heart failure. *Preventive Cardiology* 5(4):168-72.
- Mayberg, H. S. 1997. Limbic-cortical dysregulation: A proposed model of depression. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences* 9(3):471-81.
- Mayberg, H. S., A. M. Lozano, V. Voon, H. E. McNeely, D. Seminowicz, C. Hamani, J. M. Schwab, and S. H. Kennedy. 2005. Deep brain stimulation for treatment-resistant depression. *Neuron* 45(5):651-60.
- McCraty, R. 2004. The energetic heart: Bioelectromagnetic communication within and between people. In *Bioelectromagnetic Medicine*, edited by P. J. Rosch and M. S. Markov, 541-62. New York: Marcel Dekker.
- McCraty, R., M. Atkinson, and R. T. Bradley. 2004a. Electrophysiological evidence of intuition: Part 1. The surprising

- role of the heart. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 10(1):133-43.
- . 2004b. Electrophysiological evidence of intuition: Part 2. A system-wide process? *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 10(2):325-36.
- McCraty, R., M. Atkinson, W. A. Tiller, G. Rein, and A. D. Watkins. 1995. The effects of emotions on short-term power spectrum analysis of heart rate variability. *American Journal of Cardiology* 76(14):1089-93.
- McCraty, R., M. Atkinson, and D. Tomasino. 2003. Impact of a workplace stress reduction program on blood pressure and emotional health in hypertensive employees. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 9(3):355-69.
- McCraty, R., M. Atkinson, D. Tomasino, and R. T. Bradley. 2006. *The Coherent Heart: Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order*. Publication No. 06-022. Boulder Creek, CA: HeartMath Research Center, Institute of HeartMath.
- McCraty, R., and D. Tomasino. 2006. Emotional stress, positive emotions, and psychophysiological coherence. In *Stress in Health and Disease*, edited by B. B. Arnetz and R. Ekman, 342-65. Weinheim, Germany: Wiley-VCH.
- Molinare, E., A. Compare, and G. Parati, eds. 2006. *Clinical Psychology and Heart Disease*. Milan: Springer.
- Moncrieff, J., and D. Cohen. 2006. Do antidepressants cure or create abnormal brain states? *PLoS Medicine* 3(7):e240, doi: 10.1371/journal.pmed.0030240. http://medicine.plosjournals.org/archive/1549-1676/3/7/pdf/10.1371_journal.pmed.0030240-p-S.pdf.

- Moncrieff, J., and I. Kirsch. 2005. Efficacy of antidepressants in adults. *British Medical Journal* 331(7509):155-57. <http://www.bmj.com/cgi/reprint/331/7509/155>
- Murray, C. J. L., and A. D. Lopez. 1996. *The Global Burden of Disease: A Comprehensive Assessment of Mortality and Disability from Diseases, Injuries and Risk Factors in 1990 and Projected to 2020*. Cambridge, MA: Harvard University Press, on behalf of the World Health Organization and the World Bank.
- Pace, T., T. Mletzko, O. Alagbe, D. Musselman, C. Nemeroff, A. Miller, and C. Heim. 2006. Increased stress-induced inflammatory responses in male patients with major depression and increased early life stress. *American Journal of Psychiatry* 163(9):1630-33.
- Pribram, K. H., and F. T. Melges. 1969. Psychophysiological basis of emotion. In *Handbook of Clinical Neurology*, vol. 3, edited by P. J. Vinken and G. W. Bruyn, 316-41. Amsterdam: North-Holland Publishing Company.
- Raz, A. 2006. Perspectives on the efficacy of antidepressants for child and adolescent depression. *PLoS Medicine* 3(1):e9, doi: 10.1371/journal.pmed.0030009. http://medicine.plosjournals.org/archive/1549-1676/3/1/pdf/10.1371_journal.pmed.0030009-S.pdf.
- Rozanski, A., J. A. Blumenthal, and J. Kaplan. 1999. Impact of psychological factors on the pathogenesis of cardiovascular disease and implications for therapy. *Circulation* 99(16):2192-217.
- Schoen, C., K. Davis, K. S. Collins, L. Greenberg, C. Des Roches, and M. Abrams. 1997. *The Commonwealth Fund Survey of the Health of Adolescent Girls*. November. New York: The Commonwealth Fund.

- Seligman, M. E. P., and M. Csikszentmihalyi. 2000. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* 55(1):5-14.
- Snyder, C. R., and S. J. Lopez, eds. 2002. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Tiller, W. A., R. McCraty, and M. Atkinson. 1996. Cardiac coherence: A new, noninvasive measure of autonomic nervous system order. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 2(1):52-65.
- Townsend, M. 2004. Stay calm everyone, there's Prozac in the drinking water. *Observer* (London), August 8.
- Tsuji, H., F. J. Venditti Jr., E. S. Manders, J. C. Evans, M. G. Larson, C. L. Feldman, and D. Levy. 1994. Reduced heart rate variability and mortality risk in an elderly cohort. The Framingham Heart Study. *Circulation* 90(2):878-83.
- Wang, J., H. Rao, G. S. Wetmore, P. M. Furlan, M. Korczykowski, D. F. Dinges, and J. A. Detre. 2005. Perfusion functional MRI reveals cerebral blood flow pattern under psychological stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA* 102(49):17804-09.
- Whooley, M. 2006. Depression and cardiovascular disease: Healing the broken-hearted. *Journal of the American Medical Association* 295(24):2874-81.

