

الفصل الأول

الوعي العاطفي: الحد 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 مفرغ، 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 أسرته 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.

تكمن 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 والغبط
- 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.

