

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 وشيكنزنتميهلي 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 الكهرمغناطيسية 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

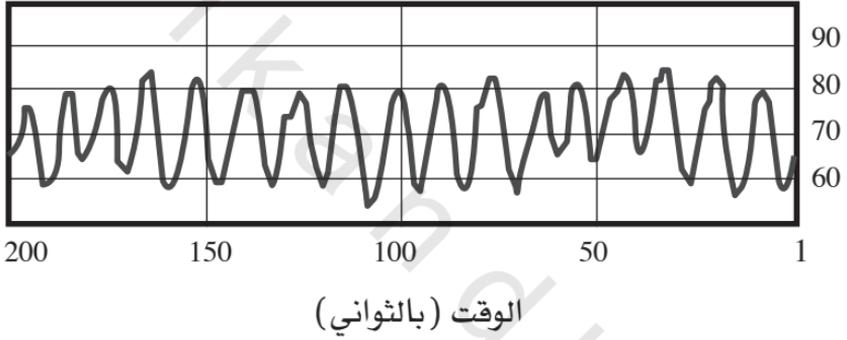
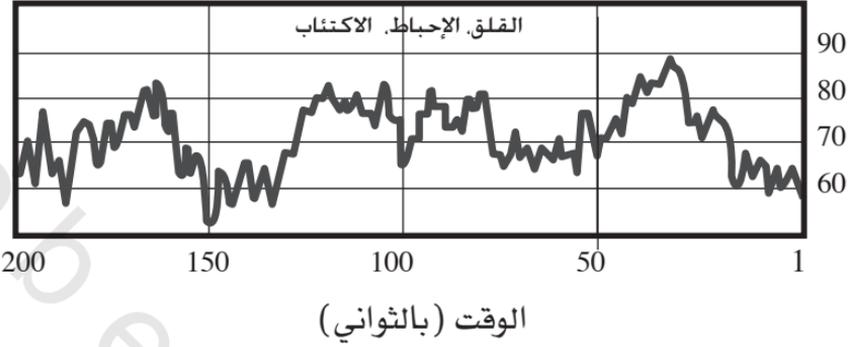
تتضمن القدرة على تحويل الانفعالات تعلم كيفية تحقيق نوع من التزامن أو التماسك بين القلب، والدماغ، والشبكة العصبية. وقد وجد الباحثون أن الناس الذين يتعلمون كيف يغيرون عن قصد

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

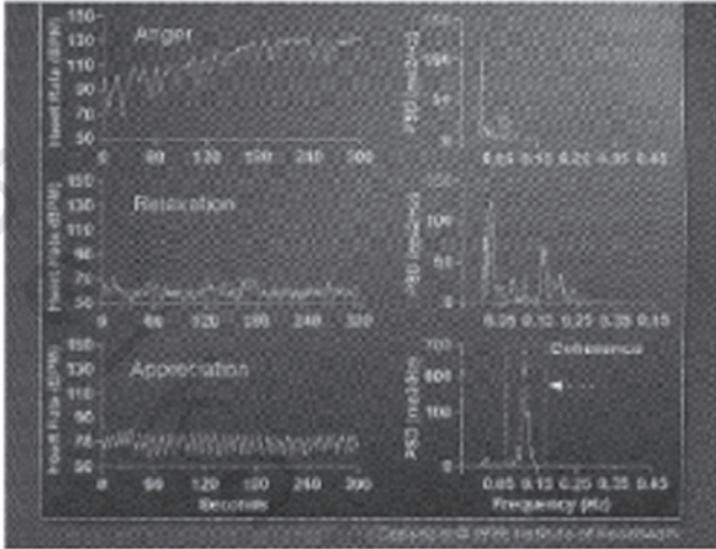
يُبين الرسم العلوي نظام تواتر ضربات القلب المثلمة غير المنتظمة النموذجية عند تعرض المرأة لمشاعر ضاغطة مثل الغضب، والإحباط والقلق. هذا يسمى نمط غير منتظم. ويبين الرسم السفلي معدل تقلب القلب أو نظام إيقاع القلب الموافق للتقدير والمشاعر الإيجابية الأخرى. هذا الإيقاع القلبي الانسيابي هو ما يسميه العلماء 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 الغدد الكظرية كميات كبيرة من الكورتيزول عندما يكون الإنسان واقعاً 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 بوزية 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 لاف 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، لتنشط 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، والنفس، 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.

