

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 ورقة 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 (ماكراي 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 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 الجوهرى 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.

الرأفة 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 ثقيلاً 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 تعاضم 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. تخلّيت 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 تُقوي 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