

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 والاكتئاب). 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 تتجح 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«السيمبالتا». 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 تدعها 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.

