

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. فتُجمَع 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 تُميِّز متى تكون إيقاعاتك البدنية متدنية ومن ثم حاجتك لأن تُبطئ قليلاً. وسوف تُميِّز 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 تذكر 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 يقدر فكرك 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

بالحاق 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 تُؤدّ 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 يساعدكم 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 ومتدنٍ. 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 التزق 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 مُجدداً، 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.