

الفصل التاسع

برنامج ممارسة الاختراق

جميعنا نعرف هذا التعبير، «الاختراق»، إنه يعني «أن تصل إلى لبّ المسألة». للتحرر من عقد الذكريات التي تغذي الاكتئاب والغم أنت لا تحتاج إلى أن تصنف جميع تفاصيل ماضيك. عليك أن تتوجه ببساطة نحو المدارك والمشاعر والأفكار التي تظهر عند استخدامك لهذه التقنية. تحملك خطوات الاختراق القصيرة، وهي ست، عبر العملية كلها. وفي كل مرة تكررهما سوف تطفو الأفكار والمشاعر القديمة لديك إلى السطح كي تتعنتق من خلاياك. وفيما أنت تعمل على تحقيق ذكاء قلبك وتماسكك، بالإضافة إلى تطبيق تقنية الاختراق سوف تحول الكآبة إلى استبصار وعمل فاعل. ستكون قادراً على تحرير مخزونك العاطفي الذي كنت تهدره في مسائل قديمة وفي الشكوى والتذمر وتحرق نفسك. يُسرّع القيام بمقاربة ممارسة الاختراق مع تبني موقف «أنا أعني العمل» الذي يركز على شؤون القلب، وذلك عملية توضيح المسائل وتصفيتها. وبعد أن تمارس الخطوات مرات عدة ستصبح أكثر سهولة. اقرأ شرح الخطوات كي تفهم كيفية تطبيق العملية. إن كل خطوة مشروحة بطريقة مصممة لمساعدتك على مراحل في بناء التماسك الذي ستحتاجه لتحرير المسائل الأعمق.

ممارسة «إفضال القلب» أولاً - بإرسال مشاعر ومواقف إيجابية إلى نفسك، أو الناس أو القضايا- ولمدة خمس دقائق قبل أن تمارس خطوات الاختراق سوف تزيد من قدرتك في المحافظة على التماسك المطلوب في أثناء تطبيق خطوات الاختراق. وعندما تقوم بجهود حقيقية لمقاربة الاختراق من حالة أكثر تماسكاً وسلاماً، فإن روحك الحقيقية تتدفق بشكل أكبر لمساعدتك.

كي تبدأ بتطبيق هذه التقنية، اختر مسألة ما. لا تختَر المسألة الأكثر ثقلًا أو الأكثر شدة للبدء بها. اختر مسألة بسيطة؛ كي تتعلم كيفية تطبيق الخطوات عليها، مع أن هذا يمكن أن يجلب بدوره مسألة أعمق إلى السطح فيما أنت تستخدم تقنية الاختراق.

ضع خطة عمل للاختراق ودونها على ورقة أو على دفتر ملاحظاتك. (انظر تعليمات وضع ورقة العمل في الصفحة الأخيرة من هذا الفصل). اقرأ كل خطوة والشرح المرافق لها، ثم طبق الخطوة على مسألتك، واكتب ردك على ورقة العمل. افعل الشيء ذاته مع كل الخطوات.

عندما تنتهي اقرأ أجوبتك عن كل خطوة؛ لتحصل على فهم أوسع. وتذكر أن تستمع إلى ذكاء قلبك في أثناء في قيامك بذلك. إذا كانت لديك أي شكوك، فأعد تطبيق الخطوات ثانية؛ لتحصل على مزيد من الوضوح.

تقنية الاختراق

الخطوة 1: اعرف حقيقة شعورك تجاه المسألة التي في يدك.

الخطوة 2: ركز بالتنفس عبر القلب وخارج شبكة الخلايا والأعصاب المحيطة به. تنفس مشاعر الحب والإدراك عبر هذه المنطقة مدة 30 ثانية أو أكثر؛ كي تتمكن من تثبيت انتباهك هناك.

الخطوة 3: افترض الموضوعية تجاه الشعور أو المسألة - كما لو كانا يخصان شخصاً آخر.

الخطوة 4: ابقَ في حالة الحياد. في قلبك العاقل والواعي.

الخطوة 5: اغمر وأرح أي مشاعر مزعجة أو مربكة في القلب. خفف من الأهمية الزائدة التي تعطيها إياها قليلاً. تذكر أن المشكلة ليست هي ما يسبب استنزاف طاقاتك بقدر ما تعمل الأهمية المخزّنة التي أعطيتها لتلك المشكلة.

الخطوة 6: بعد التقليل من شأن الأهمية التي أعطيتها لتلك المشكلة قدر الإمكان، اطلب من أعماق قلبك أن يرشدك أو يقدم لك الرؤية المناسبة. وإذا لم تحصل على جواب فأوجد شيئاً يستحق تقديرك وفكر فيه بعض الوقت.

تطبيق عملية الاختراق

الآن جاء دورك لتمارس الخطوات. أوجد مكاناً، حيث تستطيع أن تمارس الاختراق دون مقاطعة أو إلهاء من الناس، أو من الهاتف، أو الحيوان الذي تربيته - إن وجد - أو شيء آخر مدة 10 - 15 دقيقة (أو أقل إذا وصلت إلى هدفك بطريقة أسرع). باشر جلسات التطبيق برغبة حقيقية صادقة.

في كل مرة تمارس فيها خطوات الاختراق ستجد أنها تساعدك على التحرر من مشكلة التقمص الزائد مع ما حولك والاهتمام المفرط به، وهذا بدوره سوف يشرع بتخليصك من بعض الغم والضيق. في البداية قد تشعر بذلك الشعور الذي أحسست به عندما تعلّمت أول مرة استخدام الحاسوب - تضغط على المفاتيح وأنت غير واثق أي خطوة أو أمر عليك اتخاذه فيما بعد - . مع بعض الممارسة ستكسب القدرة على الوصول إلى حدس قلبك السليم بسهولة، كما تفعل الآن مع جهاز الحاسوب كل صباح.

الخطوة-1 اعرف حقيقة شعورك:

عليك أن تعرف تماماً حقيقة شعورك حيال المسألة التي بين يديك أو التي تعيشها. كن أميناً مع نفسك. وتاماً كما تعلمت استخدام أداة الملاحظة والتحرر، فإن الإقرار بحقيقة شعورك هو الخطوة الأولى لتحقيق الراحة والتحرر من المشكلة. يلاحظ معظم الناس وجود أفكار معينة تلح باستمرار على عقولهم. ولكن تذكر أنه من الأصعب أن تلاحظ المشاعر التي لم تخرج إلى السطح. وهذا يعود إلى أن الانفعالات تحدث بأسلوب أسرع من الأفكار وأسرع من قدرة الذهن على استيعابها.

في كثير من الأوقات سيكون شعورك واضحاً ومن السهل تسميته: غضب، قلق، هم، حزن، سعادة، حب، إلى ما هنالك. وفي أوقات أخرى ستكون المشاعر مرتبكة خفية. سمّ فقط أي مشاعر تستطيع تسميتها بقدر ما تستطيع التعرف عليها وتحديدها.

في بعض الأحيان قد «تنضب» مشاعرك، أو تتبدل تجاه بعض الأمور. وربما يعود هذا إلى أنك لا تريد أن تشعر بالسوء أو لأن لديك الكثير من ذكريات جرح قديم يجعلك غير راغب في التماسّ مع مشاعرك. المشكلة، كما تعلمت في فصول سابقة أنه حتى عندما تحاول أن تتجاهل مشاعر مضطربة أو تتظاهر بأنها غير موجودة، تظل التيارات الخفية الانفعالية في اللاوعي عندك مُتَشَرِّبَةً بها. تستطيع تحيئتها جانباً، ولكنها ستظل تستنزف طاقتك. لذا فإن الخطوة الأولى من تقنية الاختراق، أي معرفة حقيقة مشاعرك، ضرورية جداً في عملية طرد الاكتئاب.

اكتب الأمر الذي يشغلك، وكيف تشعر إزاءه في ورقة العمل الخاصة بمقاربة الاختراق.

الخطوة 2- تنفس شعوراً أو موقفاً إيجابياً

ركّز كلياً بالاستنشاق عبر القلب وخارج شبكته. تنفس الحب والتقدير عبر هذه المنطقة مدة 30 ثانية أو أكثر كي تثبت انتباهك هنا.

يساعدك التنفس عبر منطقة القلب وخارج منطقة الضفيرة الشمسية* (التي تقع على مسافة 4 إنشات تقريباً أسفل القلب تحت عظم الصدر مباشرة) على تثبيت طاقاتك الانفعالية أو تقييدها. إن منطقة الضفيرة الشمسية، مثل القلب، لديها دماغها الصغير الخاص مع خلاياها العصبية، ومُرسلاتها العصبية وإيقاعاتها المتواترة (غيرشون 1999).

* الضفيرة الشمسية Solar plexus: شبكة من الأعصاب في فم المعدة (المعربة).

عندما تختبر موقفاً مرعباً يقوم دماغك بإشعار الغدد الكظرية بإفراز هرمونات التوتر التي تهيئ الجسد لأن يواجه مصدر الرعب أو أن يتفاداه ويهرب منه. تحتوي معدتك على كثير من الأعصاب الحسية التي تتحفظ بهذه الهرمونات. ولهذا تشعر بإحساس القلق أو الخوف في منطقة الشبكة الشمسية أو تشعر بوجود عقدة في معدتك عندما تكون قلقاً أو منزعجاً.

كثير من الناس يخلطون بين ما يشعرون به في جهاز الهضم وفي قلبهم، ولكن في الواقع أن الغدة الدماغية غريزية أكثر من كونها حدسية. إن قلبك هو الذي يعطيك الحدس الحساس الذي يستحضر الفهم. وعندما يتزامن عمل الغدة الدماغية مع القلب، ستحظى بوضوح وقوة أكبر.

تحقق الخطوة الثانية تزامناً أو لنقل تناغماً في عمل الدماغ مع القلب. إن تنفس شعور أو موقف إيجابي، مثل الحب أو التقدير -عبر القلب وخارج الضفيرة الشمسية- يساعد على توليد قوة التماسك الضرورية لإطلاق المشاعر العنيدة.

تخيل تنفس الشعور أو الموقف الإيجابي إلى قلبك وإطلاقه خارجاً مع الزفير عبر الضفيرة الشمسية لتتمكن من تثبيت الموقف الإيجابي. لا تضغط على نفسك أكثر من اللازم لعمل ذلك على نحو سليم، بل مارس ذلك برقة وحساسية فقط. وبعد 30 ثانية أو نحو ذلك قد تجد أن عواطفك تحولت إلى حالة أفضل. ردود الفعل العاطفية القوية تحتاج

إلى وقت أطول من ذلك، ولا سيما إذا كانت المسألة تتعلق بأذى أو ألم عميق أو بجرح الأنا. كن صادقاً وواجهها.

إذا كان لديك وقت فمارس الخطوة الثانية عدة دقائق. وتاماً مثل أداة تنفس الموقف، إذا كنت لا تستطيع أن تجد شعوراً بالحب أو التقدير لنفسك، فتنفس موقف الإعجاب بشيء ما - أي شيء - لتحقيق قدر أكبر من التناغم. إنه يستحق الجهد.

سجّل على ورقتك ما الذي أحسست به، وفهمته من ممارسة الخطوة الثانية.

الخطوة-3 لتكن موضوعياً

أضف شيئاً من الموضوعية للشعور أو المسألة - كما لو كانا مشكلة شخص آخر-. تتضمن الخطوة الثالثة تحصيل قدر من النضج لفك الارتباط بمسألة ما عدة دقائق من أجل السماح للعواطف والانفعالات بأن تتحرر وتعود إلى التوازن. تستطيع أن تتظاهر أنك تراقب شخصاً آخر يمر بهذا الأمر، أو أن تنظر إلى نفسك من مسافة أو من وجهة نظر ذاتك العليا. هذا يساعد على إعطائك وجهة نظر غير عاطفية وموضوعية أكثر.

قد تتخيل نفسك شخصاً آخر يجلس على بعد بضعة أقدام أو يقف تحتك، كما لو أنك تراقب هذا الشخص من طائرة هليكوبتر أو عبر عين طائر. أحد الأشياء الأولى التي قد تلاحظها هي كم أنت أكثر رافة وتفهماً لهذا الشخص مما هو الحال مع نفسك. الرافة أو العطف شعور

قلبي جوهرى يساعد أيضاً على تحقيق تماسك إيقاع القلب والتزامن بين إيقاع القلب والدماغ.

في معظم الأحيان، عندما تتعلق عواطفك بمسألة ما ، فهذا يكون بسبب تقمصك لها (تضفي عليها صفة شخصية) على نحو زائد أو ارتباطك بها ارتباطاً زائداً. عليك أن تتعلم كيف تتراجع عن المسألة وتقول: «أنا لست المشكلة نفسها» بحيث تستطيع أن تحافظ على ذهن منفتح أكثر إزاء ما يحدث حقاً.

يُمضي مستشارو الزواج والوسطاء نحو 80% من وقتهم محاولين جعل زبائنهم يتراجعون ويرون الأشياء بموضوعية أكبر. والشيء نفسه مطلوب منك عند التوسط لحل نزاع داخلك. وتذكر أنك لن تصل إلى أي حل إذا كان عقلك متصلباً وعواطفك قاسية.

مهما رأيت في الخطوة الثالثة، أبقِ تركيز انتباهك وطاقتك على القلب؛ كي تبقى متماسكاً. مع تحرر أي شعور أو مسألة، فإنك قد تشعر بها بحذافيرها ثانية - الآراء والأفكار والمشاعر القديمة تدور خارجة كالدوامة من مخزن خلوي كامن. هذا جزء من عملية التحرر. صادق هذه المشاعر ولكن احذر أن تستغرق فيها ثانية. كن موضوعياً إزاء كل ما تقوم به مشاعرك. قد يبدو الأمر لك وكأنك تعود إلى الوراء، ولكن الأمر في حقيقته ليس كذلك. كل ما هنالك أن ذلك يساعدك على تذكير نفسك بأنها مجرد مواقف دفينية من القلق، أو الحزن، أو اليأس أو الاستياء تدور كالزوبعة في أثناء خروجها لتنتهي منها إلى الأبد.

إذا كانت الانفعالات لا تزال تستبد بك فلا بأس، لا تقاثلها. عد فقط إلى الخطوة الثانية وتنفس وأشع اهتماماً حقيقياً وتعاطفاً مع نفسك؛ كي تستعيد رباطة جأشك. اعرف أن دافعك الأساسي للاهتمام بالمسألة سليم، ولكنك ستؤخذ ثانية بالانفعالات التي تحيط بالمسألة. إن مجرد معرفة هذا فيه اهتمام بنفسك. ليكن لديك تعاطف مع نفسك، وتأكد أن ما يحدث معك أمر طبيعي تماماً، وأن عليك ألا تتوقف عنده. بل عليك اختراقه وتجاوزه.

الخطوة الثالثة تساعدك على أن تخطو خارج العواطف والانفعالات، بحيث تستطيع الوصول إلى مكان أكثر حياداً. وعندما تصل إلى تلك المنطقة المحايدة سيقوم ذكاء قلبك بإرشاد حدس ذلك الإنسان الجديد، أنت، إلى أفكار ورؤى جديدة.

سجّل في ورقة العمل الخاصة بالاختراق أي تحوّل في فهمك وإدراكك للأمر، أو لمحة عن طريقتك الجديدة للنظر إليها والتعامل معها، بعد ممارسة الخطوة الثالثة.

الخطوة 4- جد راحتك في الحياد:

استرح في حالة الحياد في قلبك العاقل. بإيجاد شيء من الموضوعية يمكنك أن تقترب من حالة الحياد، وأن تستند إلى قلب ينعم بالسلام والطمأنينة. الخطوات من 1 - 3 تساعدك على أن تصبح حيادياً أكثر تجاه الأمور التي تسبب تراكم انفعالياً سلبياً شديداً أو ضغطاً كبيراً. أن تكون محايداً لا يعني أن توافق على أي شيء يحدث. إنه يعني ببساطة

أن تكون محايداً تجاه مشاعر وأفكار وذكريات متعلقة بالمشكلة. هذا يعطيك قوة أكبر، ويقلل استنزافها لطاقتك.

حاول أن تريح وتيسر المشاعر والأفكار غير المحايدة داخل القلب، تماماً كما تفعل عندما تستخدم أدواتي الملاحظة والتحرر وقوة الحياد. هذا يسمح للقلب بإعادة التماسك للطاقة الانفعالية المرتبكة وغير المتناغمة. إنه يقدم فرصة لظهور سلام أشمل وإمكانات جديدة. في بعض الأحيان قد تفترض خطأ أنك تعرف دوافع شخص لتكتشف فيما بعد أنك لم تكن تعرفها بحق. عندما تتبنى حالة الحياد ستسأل نفسك «ماذا إذا كان هناك شيء لا أعرفه؟». إن تبني موقف «أنا لا أعرف حقيقة الأمر» يساعد الفكر على أن يكون متواضعاً ومنفتحاً، بحيث يطفو ذكاء القلب على السطح كي يعطيك رؤية وأفقاً جديدين. حتى لو كان ما حدث قاسياً وأصابك بجرح أو صدمة عاطفية قوية، مع الحياد تستطيع أن تسأل نفسك: «ألم يستنزفني هذا الأمر بما فيه الكفاية؟ أما حان الوقت لأن أحاول على الأقل تحييد طاقتي، حتى أتمكن من متابعة حياتي على نحو حسن؟».

القلب العاقل الناضج هو مكان في داخلك واقعي ومتوازن في مواقفه. هذا التوازن الذي يقدمه ذكاء القلب سوف يسمح لحدسك أن يزودك بإستراتيجيات جيدة لمتابعة حياتك بفطرة سليمة لك، ولكل شخص معنى بالمشكلة معك.

مارس الخطوة الرابعة، ثم سجّل مشاعرك وملاحظاتك في ورقة العمل الخاصة بالاختراق. إذا وجدت أنك لم تقدر أن تبقى محايداً فلا

تقلق. هذا أمر طبيعي في البداية، ولا سيما إذا كانت المسألة تتضمن الكثير من الضرر أو الحزن والاستثمار العاطفي المرتبط به. أنت لست سيئاً، ولست فاشلاً. ارجع فقط إلى الخطوة الثانية بضع دقائق متنفساً مشاعر الرأفة بنفسك - داخل قلبك وخارج الضفيرة الشمسية- كي تصبح أكثر ثباتاً. ثم انتقل إلى الخطوة الثالثة والرابعة؛ حتى تستطيع أن ترتاح بقلب أكثر حيادية ونضجاً لسان حاله يقول: «ربما لم أكن سيئاً» أو «ربما لم أكن أملك تصوراً واضحاً عن المسألة برمتها!» أو «لقد حان الوقت كي أغفر لنفسي (أو لغيري) وأنطلق» ولتكن صادقاً في ذلك.

الآن قد أهلتك الخطوات من 1 إلى 4 للانتقال إلى الخطوات الأخيرة للتقنية التي سوف تساعدك على حلّ عقد التغذية الراجعة المتعلقة بالاكْتئاب الذي تمر به على المستوى العصبي-الكهربائي والبيوكيميائي. وبعد وقت من ممارستك للخطوتين الخامسة والسادسة، سوف تصفي كل ما علق في ذهنك من بقايا وتمارس نمطاً جديداً في حل مشكلاتك.

الخطوة 5- اغمر واسترخ

اغمر وأرخ أي مشاعر مضطربة أو مُربكة بحنان قلبك. قلل الأهمية التي تعلقها على الأمور قليلاً، بعض الوقت. عندما تشعر باضطراب بشأن شيء ما تذكر أنه ليس هو نفسه ما يسبب لك عدم الراحة. بل الأهمية أو القيمة العاطفية التي علقته على تلك المسألة.

في الخطوة 5 أنت تهدئ مشاعر وذكريات مربكة وتعيدها إلى القلب وتغمرها هناك؛ كي تبدد أهميتها. استمر في تخفيف المقاومة (مشاعر

الغم، والطاقة المضغوطة أو الكامنة) التي يمكن أن تشعر بها في قلبك. اسمح للمقاومة، أو الثقل، أن تغرق بسهولة في طاقة القلب. لا تقلق إذا لم تتحرر تماماً. رأفتك بنفسك سوف تُسرّع العملية.

في المسائل الكبرى يكاد يكون من المستحيل ألا تولي المشكلة قدراً كبيراً من الأهمية، فهذا أمر طبيعي، ولكن حان الوقت الآن كي تبدأ من جديد. بإدراكك أن الأهمية المخزنة من شأنها أن تصيبك بالغم وتمتص طاقتك، تستطيع الآن -أكثر من أي وقت مضى- أن تطلقها وتتحرر منها.

في الخطوة 5 ستستخدم قوة تماسك القلب لإنهاء هذا الفصل من حياتك. ليكن لديك احترام لنفسك وتعاطف كافٍ معها؛ كي تمضي في هذه التجربة. فأنت بعد كل شيء كنت متضرراً. والآن قد حان الوقت لأن تطلق أي أحكام أو مشاعر تخبرك أن ما قمت به استجابة للوضع كان سيئاً. كل شيء على ما يرام. تستطيع أن تخفف من أهمية الأمر بمجرد معرفة أن معظم الناس يتفاعلون بالطريقة ذاتها وردود فعلهم مشابهة لرد فعلك. وهذا سيساعدك على أن تغفر لنفسك بسرعة أكبر وتتحرر من المشكلة. غالباً ما سيقتراح عليك قلبك أن تفضض لشخص ما، وربما تحتاج لإجراء محادثة قلبية رقيقة مع ذاتك قبل أن تتحرر المشاعر العالقة.

عبر الممارسة المستمرة للخطوة 5 تستطيع أن ترسخ في نفسك التزاماً جديداً ونية قلبية صادقة للتحرك إلى الأمام. ما هو مهم لشفائك هو قدرتك على حفظ قلبك منفتحاً، وعلى التخلص مما يحاصرك به ذهنك

من حلول وردود أفعال على أنها هي ما كان يجب أن تحدث. استبعد أي شعور يجعلك تقول: «مسكين أنا» من نظامك. تفكيرك في أنك ضحية لن يخدمك، بل سيُبقى المشاعر القديمة ذاتها تلف وتلف من حولك. لقد فعلت هذا من قبل بما فيه الكفاية، وحين الوقت لتخرج من دوامتها.

خذ وقتك في هذه الخطوة. تتأصل الذكريات العاطفية والاكْتئاب عندما يدوم مدة طويلة بعمق في خلاياك العصبية، ولهذا فإنها تتابع الظهور على السطح لتمسك بتلابيبك. وبحسب مدى عمق هذه المشاعر ومدى الدعم الذي تتلقاه يتحدد مقدار الطاقة الانفعالية المُخزّن فيها. إن تبسيط الأهمية وتبديدها قد يكونان الجزء الأكثر أهمية في تقنية الاختراق. عندما تبدد أهمية المسألة وتحول الطاقة الدفينة غير المتناغمة وغير المتناسكة، فإنك تغيّر مجموعة الدارات وتحرر النمط الذي يتكرر باستمرار، مُحققاً سلاماً ورضاً أكبر.

مارس الخطوة 5، ثم اكتب مشاعرك وأفكارك التي توصلت إليها في هذه المرحلة على ورقة العمل الخاصة بالاختراق. حدد المشاعر غير المحلولة؛ كي تغمرها وتحلّها في قلبك مع انتقالك إلى الخطوة 6.

الخطوة 6- اطلب الإرشاد، ولا تبخل بالتقدير

بعد أن تقلل من أهمية الأمر قدر ما تستطيع، اطلب بإخلاص من أعماق قلبك الإرشاد أو الاستبصار المناسب. الآن، وبعد أن أنجزت الخطوات من 1 - 5، أصبحت أكثر قدرة على سماع ذكاء قلبك. لا يضيء القلب دوماً جوابه بنور صريح. في كثير من الأحيان يتبدى لك ذكاء قلبك

بنعومة ورقة. عندما يتحدث الناس عن ذلك «الصوت الخافت، لكن المستمر» للقلب، فإنهم يقولون: إن القلب يتواصل عبر شعور حدس رقيق أو ملاحظة بسيطة. من المهم أن نتابع حتى الأفكار القلبية السريعة، فإذا كانت الفكرة تحمل سلاماً وتبدو جيدة لك، فهذه إشارتك التي عليك تتبّعها، حتى لو بدت بسيطة جداً أو صغيرة.

الآن مارس الخطوة 6 واكتب مشاعرك وأفكارك في دفتر العمل الخاص «بالاختراق». لا تيأس إذا لم تحصل على رؤية واضحة من حيث أنت. ففي بعض الأحيان قد لا تجد شيئاً. وهذا يمكن أن يكون مؤشراً على أن المقاربة الأكثر فائدة لك الآن هي أن تضع المسألة جانباً مدة قصيرة وتتابع حياتك.

والطريقة الأكثر فاعلية للمتابعة هي إيجاد شيء ما تقدره حق قدره. خذ بعض ومضات السلام أو التحرر التي اكتسبتها من تقنية «الاختراق» وقدرها، أو اختر شيئاً ما في الحياة وقدره؛ كي تساعد نفسك على الابتعاد عن الأنماط القديمة. إن توليد التقدير بعزم وتصميم غالباً ما يجلب الوضوح حول مسائل أخرى تعالجها. لذا فإنها استخدام مثمر لوقتك وطاقتك.

في نهاية جلسة الاختراق قم باستنشاق الموقف مدة 30 ثانية أو أكثر، متنفساً التقدير؛ كي يساعدك على أن تعلق فوق المسألة التي اخترقتها، وأن تتجاوزها إلى شيء آخر. اسمح لبصيرتك أن تتدفق بعد ذلك وأنت تولى انتباهك لمكان آخر.

تصرّف

تذكر أن تواظب على كتابة أي أفكار عن ملاحظات جديدة لتتذكرها. إذا لم تعمل حسب بصيرتك فمن الممكن أن تتراجع أو قد تبدأ بالشك فيها، ولا سيما إذا كانت تتضمن الحاجة إلى التواصل بأمانة وإخلاص مع أحدهم. استمد القوة من نية قلبك، وامتك الشجاعة كي تضع استبصاراتك قيد العمل، ثم راقب كيف يمكن أن تتحسن الأمور معك. بعد أن مارست كيالي خطوات الاختراق بعض الوقت في أمورها مع زوجها الذي كان قد هجرها قبل سنوات من أجل امرأة أخرى، أخبرتنا أن الخطوتين الخامسة والسادسة كانتا مفتاحها لحياة جديدة.

عندما بدأت أقل من أهمية الأمر، تأكدت أنني لمت زوجي السابق كثيراً جداً على كل شيء؛ تحكمه في شؤون حياتي، مستوانا المعيشي المتدني، خيانه ليس لي فحسب ولكن لابننا أيضاً. إذا كان قد فعل ذلك بنا فلا بد أنني كنت قد أخفقت بوصفي زوجة وإنسانة. وتلك هي العقدة التي سببت لي الاكتئاب. ربما لو استطعت أن أقل من أهميتها لكنت في حالة أفضل. ليست هذه حقيقتي أنا. لقد أسأت إلى نفسي بإلقاء اللوم الشديد على نفسي. وقد تأكدت أنني بتبديد أهمية الأمر سأتمكن من التوقف عن إيذاء نفسي. أعرف أنني سأستمر في ممارسة خطوات الاختراق لأنني كنت أخوض في حلقة الاكتئاب تلك مدة طويلة جداً، بحيث كانت توقظني أحياناً وبطريقة آلية من نومي. ولكن أصبحت هناك بارقة أمل تلوح أمامي حول كيفية التخلص منها، وذلك عبر اكتشاف ذاتي الحقيقية، وأنا أقدر ذلك.

قد تدهش من الذكاء الدافئ لقلبك أو الاستبصارات الجديدة التي ستكتسبها من ممارسة الاخرق بعد بضع جلسات فقط. حتى عندما تتراجع وتسيطر عليك التصورات القديمة والشعور بالعقد، استمر في الممارسة.

في مرحلة من المراحل سوف تحاول الأنماط العاطفية والذهنية القديمة أن تعترض طريق إزالة الاكتئاب من نظامك. إنها تستطيع أن تعمل عمل ذيل التنين. لقد بات لديك وحي جديد، وتخلصت من بعض الكآبة، ولكن ما إن تقترب من ذلك الشعور الحسن حتى يتحرك ذيل التنين ويضربك. إليك هنا ما يمكن أن يحدث، وما عليك أن تفعله.

كن حذراً من الانتحاب. ها هو قلبك ينير لك الدرب الصحيح لتسلكه، وها أنت تتطلق وأنت تحمل أفضل النيات، ولكن فجأة يقرر شيء داخلك أن ينتحب أو ينوح ويتذمر من صعوبة القيام بذلك. أحياناً يمكن أن تحس بذلك الشيء وكأنه طفل انفعالي أو عنيد في داخلك.

إذا وجدت نفسك قد بدأت بالنوح أو التذمر أمضِ وقتاً إضافياً مع الخطوة رقم 3، استرح في الحياد، في قلبك العاقل، واستخدم «قلب العمل». «وقل لنفسك: «لم يعد بمقدوري تحمل أكثر من ذلك» ثم استمر في تهدئة الأفكار والمشاعر النواحة والمتذمرة وأخرجها عبر قلبك.

استعدّ الطاقة التي كنت قد هدرتها وأنت تدور وتدور مطارداً الشيء القديم ذاته كالذي يطارد ظله. تنفس عبر قلبك والصفيرة الشمسية

لتثبيت موقف «أنا أعني العمل» في خلاياك. وإذا عاد النحيب والتذمر فاستمر في الرجوع إلى قلبك العاقل، قائلاً لنفسك: «كفى - أنا لا أريد ذلك بعد الآن. أنا لا أستطيع تحمله على الإطلاق».

الهويات المتراكمة القديمة أو المسائل المتعلقة بقيمة الذات (على سبيل المثال الشعور بالفشل) تأخذ وقتاً كي تنحل نهائياً، ويتعامل معها كل شخص بطريقته، بحسب روحه. استمر فقط في متابعتها. ومع الممارسة الصادقة ستصل إلى نقطة تجد فيها أخيراً حلاً للمشكلات التي أرققتك وقتاً طويلاً.

وضع برنامج تطبيقي:

ضع قائمة لمسائل أحببت أن تستخدم فيها تقنية «الاختراق» كي تكسب ذكاء قلبياً أكبر، ولتتضمن تلك القائمة ردود فعلك الاعتيادية وحالات نفسية تريد أن تخترقها وتتجاوزها. إذا كنت لا تستطيع أن تحدد مزاجك بخصوص مسألة خاصة، فلاحظ مزاجك أو شعورك حول مسألة حالية، ونفذ الخطوات؛ لتحصل على رؤية أكثر وضوحاً.

مارس خطوات «الاختراق» في جلسات مدتها 10 دقائق (أو أطول إذا كنت ترغب في ذلك) خمس مرات في الأسبوع. ومن أجل أن تجعل ممارستك أبسط تستطيع أن تسجل باستخدام آلة التسجيل الخطوات بمعدل السرعة التي تناسبك. بعدها يمكنك الاستماع إلى التسجيل وإرشاد نفسك عبره. خذ قلماً واملأ ورقة عمل أمامك، وأوقف التسجيل؛ كي تكتب مشاعرك وملاحظاتك بعد كل خطوة.

استخدم تقنية «إقفال القلب» خمس مرات في الأسبوع من أجل زيادة التماسك الداخلي ومساندة الأفكار التي ستكسبها مع الاختراق. وإذا كنت تواجه صعوبة في أي خطوة من خطوات الاختراق فجرب نظام الخطوات. بعض الناس يرون من المفيد البدء بالخطوة 1 و2 لزيادة التماسك، ثم يتوجهون نحو الخطوات 5 و6 لتقليل شأن المشكلة ولصرف الذهن عن المقاومة وتحقيق فهم أكثر موضوعية وحيادية في الخطوات 3 و4.

بعد جلساتك القليلة الأولى من ممارسة تقنية الاختراق سوف تجد الإيقاع المناسب لتنفيذ الخطوات كلها بحيوية وبطريقة سلسة. وما إن تحقق ذلك ستكون قادراً على التنقل بينها في مدة أقصر. وفي النهاية ستكون قادراً على استخدام واحدة أو أكثر من خطوات الاختراق الميينة أدناه كي تتحرر من سبب المشكلة أو الأزمة التي تمر بها.

خطوات الاختراق السريعة

- الخطوة-1 كن واعياً بشعورك.
- الخطوة-2 تنقّس شعوراً أو موقفاً إيجابياً.
- الخطوة-3 كن موضوعياً.
- الخطوة-4 جدّ راحتك في الحياء.
- الخطوة-5 اغمر واسترخ.
- الخطوة-6 اطلب الإرشاد، ولا تبخل بالتقدير.

ورقة عمل عملية الاختراق

ارسم جدولاً مقسماً إلى ستة حقول، حقل لكل خطوة. اكتب عنوان كل حقل أو أسئلته، كما هو مبين في الشكل واترك مساحة كافية بين العناوين كي تكتب إجاباتك. هذه هي ورقة العمل الخاصة بتقنية «الاختراق». قم بإعداد عدة نسخ؛ كي تستخدمها في المستقبل.

اكتب تاريخ كل جلسة كي تتابع مدى تقدمك، ولتذكّر نفسك بما يبينه لك ذكاء قلبك.

تأكد من تطبيق ممارسة «الاختراق» على ورقة واحدة في كل مرة. وإذا كنت لا تعرف كيف تصوغ أو تحدد المسألة التي عليك تطبيق الخطوات عليها، فتش عن سبب حزنك، أو خوفك، أو أي شعور آخر تشعر به الآن ويسبب مشكلة لك. إذا ظهرت مسائل أخرى في أثناء تنقلك عبر الخطوات فلا تقلق - فهذا جزء من عملية التصفية والتخلص من أسباب المشكلة. فقط استمر بتطبيق الخطوات متبعاً قلبك. وإذا كان ثمة أمر خاص ملحّ يضغط عليك، فقم بجلسة اختراق أخرى حول ذلك الأمر فحسب.

خطوات ورقة العمل الخاصة بتقنية الاختراق

- الخطوة 1: ما هي مشكلتي؟
- الخطوة 2: صف أي حولات في الشعور أو الإدراك بعد ممارسة الخطوة الثانية.
- الخطوة 3: ماذا سأخبر شخصاً آخر عن هذه المشكلة. صف أي حقل دقيق أو واضح في إدراكك بعد ممارسة الخطوة 3.
- الخطوة 4: ما هي الخيارات التي يمكن أن أراها من حالة أكثر حيادية؟ صف أي حولات في الشعور أو في الإدراك من ممارسة الخطوة 4.
- الخطوة 5: على مقياس يراوح بين 1 إلى 10، ما هو مقدار الأهمية التي علقته على هذه المسألة؟ صف أي حقل في الشعور أو في الإدراك بعد ممارسة الخطوة 5.
- الخطوة 6: التجاوب مع عملية الاختراق: أي شعور أو استبصار يقدمه لي ذكاء قلبي؟