

الفصل الثاني عشر

العيش القائم على القلب

يمكن أن يتم منع تكوّن مشاعر الاكتئاب أو تحويلها بسهولة كبيرة في عالمنا اليوم، وذلك بتعلم إعادة فتح القلب والعيش عبره أكثر. ثمة قوة وذكاء في القلب يساعدان الناس على أن يفعلوا ذلك. هذا الكتاب هو سلسلة من الخطوات، مشروحة خطوة خطوة، لعملية الاتصال بتلك القوة والوصول إلى ذكاء القلب من أجل التخلص من الكآبة والحيلولة دونها.

التحول من رؤية مغلفة بالاكتئاب إلى رؤية متحررة منه يشبه تحويل مؤشر المذياع من محطة إلى أخرى. تعطيك قوة القلب القدرة على تحريك المؤشر، وتقدم لك أدوات «هارت ماث» طرقاً عملية جديدة للوصول إلى تلك الرؤية؛ كي تحرر نفسك من الاكتئاب.

عملها كلها معاً

منذ آلاف السنين يبحث الناس عن إجابات واضحة نابغة من ذكاء قلوبهم على ما لديهم من تساؤلات. اليوم بدأ عدد متزايد من الناس باكتشاف قوة القلب. إنه جزء من زخم جديد من ذكاء القلب ينتشر في عالمنا.

يشرح عالم الأعصاب الذائع الصيت د. كارل بريبرام Dr. Karl Pribram، الذي ترأس «مركز ستانفورد لعلم النفس العصبي» مدة 30 عاماً، كيف أن التركيز في منطقة القلب والشعور بالحب، أو بالتقدير، أو بالاهتمام يشبه إضافة عدسات مكبرة على نظام القلب.

عليك أن تحصل على عينين كي ترى، وعلى قلب كي تشعر. «العدسات» التي تريك مشاعر قلبية ايجابية، مثل الحب، والاهتمام، والتقدير تعطيك إدراكاً بدهياً. الحب يزيد التماسك والوضوح. عندما تستخدم أدوات مثل «الاحتراق» و«إقفال القلب» لإيقاف الهراء (الفكري والعاطفي) مدة من الوقت، فإن ذلك يشبه زيادة تركيز وقوة عدسات مدارك القلب.

يقدم لك القلب المنظار الصحيح الذي تستطيع عبره فك شفرة عالم الشعور عندك بإصرار أكبر ورؤية الحياة بصورة أكمل. والمهمة الأساسية لمعهد هارت ماث (رياضيات القلب) هي زيادة فهم الناس لكيفية عمل هذا.

إن محاولة حل المسائل الانفعالية بالجهود المعرفية لن تنجح في تخليصك من مشاعر الاكتئاب. العقل المعرفي وحده لا يتمتع بالقوة لإدارة الانفعالات والتحكم فيها. ولذا فإن الأمر يعود إلى القلب. ولهذا السبب أوجدنا أدوات «هارت ماث». فالذكاء الذي يعزز القلب يعمل على مساعدة الناس في حل مشكلاتهم الانفعالية والتحكم فيها.

الطاقة الانفعالية، وكما رأيت عبر هذا الكتاب، هي طاقة حقيقية. إنها تتحرك بأسلوب أسرع من سرعة التفكير. وقد أظهرت الفصول الأولى لك ما عليك القيام به للتحكم في الطاقات الانفعالية. هذه المبادئ

والأدوات سوف تسمح لك بأن تقلص القلق والعبء الزائد الذي يمكن أن يسبب اكتئاباً بدرجة شديدة أو ضعيفة. ما تفعله هو أنك إما أن تراكم الضغط الانفعالي وتستنزف طاقتك أو تتحكم في انفعالاتك وتحفظ تلك الطاقة. وبممارستك للتقنيات المذكورة في هذا الكتاب تستطيع أن تطور القوة التي تحتاجها للتحكم في انفعالاتك - حتى لو كنت تظن أن هذا غير ممكن أو أنك لا تعرف كيف تقوم به-.

إمداد الذات بالقوة هو عملية تقودك نحو التطور وتكشف لك أهمية استخدام ذكاء القلب، حتى لا تبقى حبيس حلقات التفكير القديمة والدوافع الانفعالية. وستسمح لك هذه القوة بأن تبني مراجع جديدة للذاكرة، بحيث تستطيع أن تتبّع ذكاء قلبك بتصميم متزايد.

تأمل دوماً عندما تبدأ بممارسة أي جديد في الحصول على نتائج فورية. قد تخشى من كونك غير قادر على ممارسته ممارسة صحيحة، أو أنه لن يفيدك في شيء، أو أنه ليس فاعلاً بالدرجة التي سمعتها عنه. دع جانباً هذه الوسوس واترك نفسك على سجيتها، بحيث ترتاح مع هذه العملية الجديدة. فن تبسيط الأمور والتصرف براحة معها سيساعدك على الاتصال بقلبك وإنجاز ما لم تستطع إنجازه من قبل.

مراجعة الأدوات والتقنيات

لما كانت الضغوط تتزايد أكثر فأكثر في عالمنا، على الناس أن يلجؤوا لرفع مستوى معنوياتهم وإضافة مغزى أكبر إلى حياتهم. والحل الجديد الذي على جميع الناس أن يتعلموه كي يواكبوا تسارع الحياة هو تحمل مسؤولية الطاقة الانفعالية.

الملاحظة والتحرر وقوة الحياء

عندما تطبّق هاتين الوسيلتين سوف تعيد حرفياً شبك نظام الاستجابة الانفعالية لديك كي تحسّن ردود فعلك كيفما تحركت وتمنع تراكم الضغوط. تذكر أن ردود الفعل الانفعالية أسرع من نيات ذهنك؛ لذا استخدم هاتين الأدوات إلى جانب تقنية التماسك السريع؛ لتبتعد عن كل المنبهات.

عندما تتعلم الوصول إلى أعماق قلبك ستحصل على قوة تماسك أكبر عند هذه النقاط الحاسمة. وسوف تتعلم مع الممارسة بالتأكيد أن تتخذ خيارات متنوعة، وأن تطور حدساً سليماً.

تنفس الموقف

تقنية تنفس الموقف تقنية ثمينة لمساعدتك على التوقف عن الانحدار من جديد كالدوامه عندما يؤثر فيك شيء ما. إنه مصمم للتقاط الأهمية من أي شيء يعرض عليك وتبديدها.

تستطيع مع «تنفس الموقف» أن تعيد ترتيب أنظمتك إلى خط أساسي جديد، مُشجعاً نفسيّتك على أن تعمل لمصلحتك. وإلا فإن الموقف السلبي القوي للاكتئاب سيعيد البصمات الخلوية القديمة التي ستعيد بدورها الانطباعات الخلوية التي تدفعك للوقوع فريسة خيبات الأمل واللوم القديمة. أنت لا تريد أن تبدأ من جديد في معالجة تلك الأمور ووضعا طاقة سلبية زائدة فوق أمر راهن لم توضحه بعد؛ لتتحرر من آثاره.

جهاز قائمة بأفضل المواقف البديلة لديك. مارس «تنفس الموقف» معها طوال النهار سواء كنت تشعر بالضغط أم لا. تنفس هذه المواقف البديلة؛ حتى تشعر بمشاعر قلبية جوهرية تسري في جسدك وأحاسيسك. هذا الأسلوب الوقائي سوف يساعدك على موازنة الكثير من مشاعر الاهتمام والتقمص والارتباط المفرطة التي يمكن أن تحدث في أثناء النهار. يمكنك الحيلولة دون ظهور الكثير من مشاعر القهر والاكنتاب التي تستحوذ عليك بتعلم كيفية تصفية الأمور كيفما وأينما توجهت والتزامك بأداء ذلك أداءً متكرراً، أو على الأقل الالتزام بتجنب الأشياء التي تعرف أنها ستستنزف طاقاتك وتعيقك. التزم بتحويل أو تعديل مواقفك ومزاجك، وذلك باحتضان مواقف جديدة حول تلك المسائل.

إقفال القلب والاختراق

استخدم تقنية إقفال القلب مدة خمس دقائق أو أكثر وعدة مرات في الأسبوع؛ كي تتعلم كيف تحافظ على تماسكك مدداً أطول، ولزيادة مستويات طاقتك، وتسريع شفائك.

استخدم تقنية «الاختراق» في الأمور الكبيرة، وفي حلقات التفكير الذهني والعاطفي التي تتكرر معك. ممارسة «الاختراق» عملية واضحة لاكتساب القدرة على التحرر والبصيرة الحدسية اللتين تحتاجهما للعودة إلى الوضع السوي.

التعامل مع الاكنتاب الذي استحكمتك مدة طويلة هو بمنزلة تحدٍ كبير. نحن جميعاً نعلم أنه لا يمكن إصلاح الأمور إصلاحاً سريعاً،

ولكننا تمكنا في معهد هارت ماث من لمس الفاعلية المدهشة لهذه الأدوات، مرة بعد مرة. تستطيع أن تستعيد أملك وقوة النية، وتقوم بتغييرات إيجابية واضحة.

طبّق الممارسة على مراحل:

بعد أن تمارس بصدق وثقة أدوات القلب وتقنياته بضعة أسابيع، عدّ وانظر إلى علاماتك في قائمة الاكتئاب الواردة في الفصل الأول.

راجع نفسك مرة أخرى؛ لترى ما إذا تغيرت أرقامك أو وجهات نظرك. رحّب بأي تحسينات تراها. تفقد أجوبتك عن الأسئلة الواردة في فصل: «كيف تؤثر فيك التغيرات السريعة في هذا العالم». سجل أي أفكار أو ملاحظات جديدة لديك الآن. عدّ إلى هذين التمرينين من حين لآخر؛ كي تتابع سير تقدمك.

اسأل حدس قلبك عن المسائل التي عليك تطبيق الأدوات عليها. استخدمه أيضاً كي تحدد الأمور التي عليك التوجه إليها في الخطوة الآتية. حل أمورك على مراحل. لا تحاول معالجة كل شيء مرة واحدة. ستمر بك أوقات تكون فيها غير واثق إذا كان قلبك أم ذهنك هو الذي يوجهك. ولكن عبر ممارسة تقنيتي إقفال القلب والاختراق، على وجه الخصوص، ستكون قادراً أكثر على متابعة ما يجري في ذهنك وعواطفك والتحول إلى حالة من تماسك القلب لاكتساب فهم بدهي أكبر.

تقنية تماسك القلب

تستطيع أن تدرب نفسك على تحقيق درجة أكبر من التماسك، وبسرعة أكبر عبر تقنية تماسك إيقاع القلب. إن جهاز نظام إي إم ويف الشخصي المحمول الخاص بهارت ماث لخفض التوتر (Heart Math,s portable emWave Personal Stress Reliever emWave PC) ونظام إي إم ويف بي سي لمعالجة التوتر باستخدام الحاسوب (Stress Releif System) سوف يعرضان وينشران أنماط إيقاع قلبك المتغير (معدل تبدل ضربات القلب) ومستويات التماسك في الوقت الفعلي. عندما تشعر بنفسك مقهوراً، أو حزيناً، أو متوتراً، تستطيع أن تستخدم أداة من أدوات القلب وتراقب تحول إيقاع قلبك إلى مزيد من التماسك. أنت تحصل على تغذية راجعة ومعلومات فورية في السياق الذي تريده؛ كي تحت مسؤوليية التحكم الذاتي ومسؤوليية السيطرة على الطاقة الانفعالية. يساعدك استخدام تقنية تماسك القلب على تكوين وسادة مرنة تجعل من السهل عليك أن تقول: «لا، أنا لن أستجيب لما يحدث بالطريقة القديمة ذاتها»، بدلاً من الوقوع في أنماطك التقليدية للإقناع الانفعالي. وهذا ما سيساعدك على إعادة ترتيب أنماطك بسرعة أكبر.

المتخصصون يستخدمون هارت ماث

يستخدم كثير من الأطباء النفسيين ومتخصصي الصحة العقلية أدوات هارت ماث، وتقنية تماسك القلب في ممارساتهم. كثير من

القصص في هذا الكتاب قدمها مدربون معتمدون في هارت ماث. استطاع أحد مرضى الطبيب النفسي الفرنسي تشارلي كانجي، المختص في استخدام أدوات هارت ماث لمعالجة المرضى المصابين بالاكتئاب السريري، ويدعى بيتر، من تغيير مفاهيمه (المعتقدات الإشكالية) وشفي من اكتابه الحاد في بضعة أشهر فحسب. وقد حافظ بيتر بعد ذلك على ما حققه من تقدم صحي عبر جلسات متابعة أجزاها بعد ستة أشهر ثم بعد سنة. تستطيع أن تجد دراسة عن حالة بيتر قبل تعافيه من الاكتئاب وبعده على الموقع الآتي: www.heartmath.org.

العالم يتحول

تعمل المواقف والأمزجة المحبطة والمكتئبة عمل حجاب كبير بينك وبين قلبك. يأخذ الاكتئاب -قديم العهد أو حديثه- الناس بعيداً نحو استنزاف الذات. إذا ضربت ما تشعر أنت شخصياً به من مخاوف وقلق وحذر شديد وارتباط زائد وتقمص الهويات المفرط بستة مليارات إنسان على الكرة الأرضية -الذين يعانون معظمهم مشاعر مشابهة مفرطة- يصبح من السهل عليك أن ترى لم أصبح الاكتئاب وباءً عالمياً.

السرعة التي يتحرك بها العالم تزيد من ردود الأفعال الانفعالية العاطفية، كما تزيد من مستويات الضغط. والطاقة الكهرومغناطيسية المتفككة التي يولدها الضغط. كل شخص لديه حفنة من الذكريات القديمة مخزنة في شبكته العاطفية. ولهذا، فإن السرعة التي يسير بها الوقت، والطاقة، والتغير، يمكن أن تكون مفيدة، عندما نعمل بها، لتصفية الذكريات الانفعالية بسرعة هي الأخرى.

أحد الجوانب الجيدة لهذا الزخم في التغيير العالمي هو أن التغييرات الانفعالية الإيجابية يمكن أن تحدث بسرعة أكبر. هذا الزخم في الطاقة يمكن أن يستفيد من الوقت الحالي. مع زيادتك لمستويات تماسك قلبك سيكون لديك قدرة أكبر على تحويل ردود فعلك العاطفية الانفعالية على نحو سريع يتماشى مع سرعة التغيير. يكون تماسك القلب وسادة ما بينك وبين الضغوط التي تواجهها، ويزيد من قدرتك على اتخاذ خيارات غير مسببة للتوتر أو الضغط، ويعطيك حدساً أوضح حول كيفية التجاوب مع الأمور.

اهتمام أعمق

كل شيء يعود إلى الاهتمام العميق. إن استخدام أدوات لتوليد مشاعر قلبية جوهرية تحقق التماسك، مثل الحب، والعطف، والتقدير، يدور كله حول موضوع الاهتمام العميق بذاتك. هذا الأمر يوقف الذكريات الانفعالية عن تكرار نفسها ويعطيك وضوحاً في الرؤية. الاهتمام العميق والحقيقي يُفعل عمل حدس القلب؛ كي يقدم حلولاً جديدة، لا يمكن الوصول إليها عادة في جو من الضغط وانعدام التماسك الداخلي.

بممارسة أدوات هارت ماث ستكون قادراً على أن تسلم عملية التحكم إلى قلبك. ستكون قادراً على ترويض انفعالاتك، وأن تكون مسؤولاً عن طاقاتك، وأن تبني جسراً بين عقلك وقلبك. وبدلاً من أن تبقى قابلاً في أحضان الاكتئاب، ستكون مهندس الإحساس الجديد بالأمل والقوة في داخلك. وستبدأ فعلاً بعيش قيمك الجوهرية بدلاً من تمنى ذلك.

مع ممارستك لهذه الأدوات ستصبح العملية أسرع وستقودك نحو الأفضل ألياً. وفي النهاية، من دون استخدام أي أداة استخداماً مقصوداً، ستمكن من تحقيق التركيز المطلوب في ظل تدفق ذكاء القلب مدداً أطول. وستشعر بشيء غريب وبعدم الارتياح عندما لا تكون على تماسٍ مباشرٍ مع قلبك.

هذا هو الطريق إلى المستقبل. العيش في القلب هو المفتاح الذي سيأخذنا جميعاً إلى ما وراء عصر المعلومات، إلى عصر عيش قائم على القلب.

