

الإتصالات

وكيف نحدد من نورتها



قد يندفع الإتعمال ضربات القلب الى الاسراع ، ويزيد في ضغط الدم ، بسبب تقلص العضلات كما أن التنزور الشديد قد يعرض الفرد للقيء . وقد يفي على الشخص بسبب الحرق . وحتى الكثير من تعبيراتنا اليومية ، كقولنا « هذا أسعني » أو « لقد أنسني » أو « نك كسرت رقتي » تدل بوضوح على أن الناس عرفوا منذ زمن بعيد ، أن الإتصالات تؤدي الى اعراض جسمانية .

ولو أن ، مثل تلك الأقوال ممترة ، إلا أنها أيضاً مضللة ، فليس الآخرون هم الذين يسببون لنا المرض أو التعب ولكنها إتصالاتنا الشخصية ورد فعلها . فالآخرون لن يفكهم إتارة إتعمالنا ما لم نحقق عليهم ، أو نغير منهم ، أو نشفق على أنفسنا منهم . ولطريقة تفكيرنا أهمية عظيمة . فإذا ركنا الى موقف ما وأدركنا كيف أنه غير عادل أو أنه سيء ، أو نظراً الى ما قد يتبعه من نتائج خطيرة فلا شك أننا نثير قدراً كبيراً من إتصالاتنا ، ولكننا لو رجعنا بتفكيرنا إلى ما يمكن اخناذه من الأعمال في مثل هذا الموقف ، لوجدنا أن إتصالاتنا لا تحتمل زيادة .

والإتعمال ليس إضار ، لأنه يمد الجسم للعمل في عدة نواح . كزيادة الدورة الدموية في العضلات ، وإطلاق السكر في الدم لزيادة النشاط . وما لم تتر إتصالات الفرد ، فلا يمكنه أن يحظى بزلاقة . وكذلك لا يمكنه أن يجري على أشده ما لم يحفز لذلك .

وعلى أية حال ، فالإتعمال يفيدنا فقط ، إذا نشطنا للتفكير مقدماً ، في كيف لناالج الموقف ، وكيف نهجم عليه عندما يجابنا . وما لم يصبر الإتعمال ، فمثل هذا السلوك والتفكير

المستمر، فانه قد يطغى لدرجة أن يؤدي الى الاضطراب العقلي أو أعراض العجز
ولعن أغلب أسباب إثارة الانفعال ترجع الى نوع من التهديد — لنقد عزيز لدينا
أو ضياع لشيء أو المال أو توتر العمل أو البيئة المنزلية. كما تبدر كل المواقف والحالات
المديدة، وأجاً تهديداً، إذا فقدنا الثقة في قدرتنا على مواجهتها. وحتى الحصول على
الشهرة قد يهددنا. إذ كنا موسوسين جداً. كما نشعر أيضاً بالتهديد من بعض الدوافع
الغريزية التي تتعارض مع ثقتنا العليا. والتهديدات المتكررة، تؤدي الى الاثارة ما لم يجد
الانفعال المتولد من كل تهديد، منطلقاً للتفكير والعمل المنتج.

فإذا توقفتنا أننا نواجه تهديداً معيناً، فيجب أن نتصور أنفسنا ذاهبين اليه ومتخذين
أي إجراء قد يحتاجه. وعندما نتعرض للتهديد، يجب أن نمرق أنفسنا على أن نفكر ونعمل
بأسلوب الهجوم. فالهجوم على التهديدات يجب أن يكون شعار كل شخص. وهذا
السلوك يربى فينا حالة عامة يمكننا أن نسميها بحالة (مهما يحدث، فلا بد أن أواجه الموقف)
والتي تخالف حالة (أرجو أن لا يحدث شيء).

حالة (مهما يحدث، فلا بد أن أواجه الموقف) تربى فينا الكينة والرصانة ونحلتنا
من المزيد، على أن أمراً قد يحدث. لأننا على استعداد تام لمواجهته في أي وقت. بيد أن
حالة (أرجو أن لا يحدث شيء) قد تكون وجهة ولكنها نشعرنا بعدم الاطمئنان، وان
لم يحدث شيء لمدة طويلة. لأننا نشعر في العمور بعدم الاطمئنان، لاستمرار بقاء
الفرصة لحدوث شيء. ومثل هذه الحالة تسبب القلق والتعب وغير ذلك من الأعراض
الناتجة عن القلق. وتزداد حدة القلق في الحالات التي تترقب العمور لأي حدث، كالوجود
في الأماكن المزدحمة أو الغرى المقلقة.

وقد تنمو حالة (أرجو أن لا يحدث شيء) ببارق مختلفة. فالتوجس من ملاء،
يضر برون أنفسهم لرضاء لبعض الأرواح، على زعم أنهم بذلك، انما يحافظون على محاصيلهم
من البوار، أو لدفع حود الحظ عنهم. كما أن الخرافة القائلة بأن حسن الحظ تسوق الى
سوء الحظ كثيرة الانتشار. ومثلها الخرافة بأن الانسان يمكنه منع سوء الحظ، بأن
لا يترك نفسه سعيداً أبداً. وقد تتخذ هذه الخرافة نون وعي منا، في وقاية أنفسنا،
لو كانت لدينا حالة (أرجو أن لا يحدث شيء).

وبالاختصار لن يتلك الشخص رد فعل صحي أزاء التهديدات المختلفة ما لم يتخطى عنده
حالة (مهما يحدث فلا بد أن أواجه الموقف) على حالة (أرجو أن لا يحدث شيء) ولو نسبياً.

وهناك أفراد لا يمكنهم موازنة الانفعال ما لم يتركوا أنفسهم أمر غير جماعية كسرعة ضربات القلب وسوء الهضم . وفي البعض الآخر يسبب الانفعال توتر العضلات أو التعب أو رعشة الجسم .

ومسكلة الشخص الكثير الانفعال ، كمن الذي يركب حصانا أصيلاً . فالحصان عرضة لأن يجمع أو يتراجع ، ولكن في نفس الوقت يتناثر بالسرعة ومهارة الثقبز . وإذا تعلم صاحبه أن يقوده بحكمة فيكون خير عون له . فيجب أن يهدئ من روع الحصان إذا جمع وأن يموّده على أداء اللازم مهما ظهر في طريقه . وبالاختصار يجب أن يتعلم كيف يركب حصانه الأسيل . وبالمثل يجب أن يتعلم دور الانفعالات كيف يوجهون انفعالهم .

ولما كانت الأمراض العقلية والبدنية الناجمة عن الانفعالات سبباً للتوتر المضلي دائماً ، كان من الواجب أن نسطع الارتخاء بطرد هذه الأعراض . فالارتخاء له تأثير نفسي ملطف كما أن ارتخاء العضلات يتكسبنا الشعور بأن (كل شيء على ما يرام) . وكأنه رسالة تلفزيونية من المخ لكل عضلات الجسم بالهدوء .

والواقع أن الكثيرين يجب أن يتوردوا القدرة على الارتخاء . ولتربية القدرة أو التعود على الارتخاء ، يمكن للفرد ان يخصص يوماً بضع دقائق ليرجع فيها كل عضلة وليتصور أنه في حالة هدوء تام ، وأحسن الأوقات لذلك عند الذهاب للنوم ، أو قبل النهوض من الفراش .

وعندما يذهب الانسان ليمتد على الفراش ، ينحصر كل عمله في أن يريح كل عضلة في جسمه وان يترك السيطرة على عقله : فلا يركزه على أية فكرة بل يتركه على شخصيته ، يذهب من فكرة لأخرى دون الركز لفكرة معينة . وبذلك يستريح عقله سواء أكان نائماً أم مستيقظاً ، كما يستريح جسمه وهو متريح تماماً .

وليس صيق النوم ضرورياً ولكن الراحة واجبة . إذ يمكننا أن نستريح تماماً دون ان نلفظ في نوم صيق لو تعلمنا كيف نستريح .

