

**ساعد نفسك :**  
**بتحريرها من الضغط النفسي**  
**HELP YOURSELF**  
**RELEASE YOUR STRESS**

تأليف  
سوزان بلفور  
**Susan Balfour**

ترجمة  
د. ناصر بن صالح المنصور  
أستاذ مشارك - قسم وحدة اللغات  
كلية اللغات والترجمة - جامعة الملك سعود

النشر العلمي والمطابع - جامعة الملك سعود

ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ - المملكة العربية السعودية





ج) جامعة الملك سعود، ١٤٣١هـ - (٢٠١٠م).  
هذه ترجمة عربية مصرح بها من مركز الترجمة للكتاب

Help Yourself – Release Your Stress

By: Susan Balfour

© Hodder Arnold 2002 .

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بلفور ، سوزان

ساعد نفسك : بتحريرها من الضغط النفسي . / سوزان بلفور ؛ ناصر بن صالح

المنصور - الرياض، ١٤٣٠هـ -

٢٣٣ص ؛ ١٧سم×٢٤سم.

ردمك: ٩٨٧-٩٩٦٠-٥٥-٥٦٠-٧

١- الضغط النفسي      ٢- الصحة النفسية      ٣- الأغذية والصحة

د. المنصور ، ناصر بن صالح ( مترجم )      ب. العنوان

١٤٣٠/٧٠٤٥

ديوي ٩٠٤٢، ١٥٥

رقم الإيداع: ١٤٣٠/٧٠٤٥

ردمك: ٩٨٧-٩٩٦٠-٥٥-٥٦٠-٧

حكمت هذا الكتاب للجنة متخصصة شكلها المجلس العلمي بالجامعة ، وقد وافق على نشره بعد اطلاعه على تقارير المحكمين في اجتماعه الثالث والعشرون للعام الدراسي ١٤٢٩ / ١٤٣٠ هـ المعهود بتاريخ ٢٢ / ٧ / ١٤٣٠ هـ الموافق ١٥ / ٧ / ٢٠٠٩ م .

النشر العلمي والمطابع ١٤٣١هـ





## الإهداء

أهدي هذا الكتاب إلى والدي الغالي رحمه الله (الذي رساني صغيراً وكبيراً وعلمني وساعدني في  
ورد الحياة والذرية كما يوجهني حتى أحرقتك حباته.  
فرحمه الله رحمة واسعة وأرحله فسيح جناته ويجمع أرواح المسلمين إنه سميع مجيب.  
وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كبيراً.



## مقدمة المترجم

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله خاتم الأنبياء وأشرف المرسلين. أما بعد :  
فمما لاشك فيه أن الترجمة أصبحت من الضروريات الملحة لأجل التواصل بين شعوب العالم والتقدم والرقي العلمي واللاحق بركب التطور، فكما يعلم الجميع أننا نعيش في عالم أصبحت فيه الكرة الأرضية قرية صغيرة سهلت وسائل الاتصال وانتقال المعلومات بسرعة فائقة، فكان لهذه التغيرات العالمية الحديثة أثرها على الشعوب والدول والأفراد سلبياً أو إيجابياً، فقد تسهم هذه التقنيات الحديثة في حل المشاكل والعقبات وتذليل الصعوبات وما كانت لتحصل هذه لولا توفيق الله تعالى ثم نشأة هذه التقنية الحديثة.

كما أنها تسهم في تعقيد الحياة وتصعيد المشاكل بين الشعوب والدول والأفراد فتكثر الأمراض والخياري من الضغوط النفسية ما لم يحسن الفرد التعامل، ويحسن استخدامها.

وإني أحسب أن هذا الكتاب الذي بين أيدينا وهو "ساعد نفسك: بتحريرها من الضغط النفسي" يتناول قضية الضغط النفسي وكيفية التحرر منه بنظرة حديثة ومعاصرة، ويتناول أيضاً بعض الطرق البديلة للتفكير في الحياة وفي تحدياتها المستمرة

ويحاول تقديم أفضل الحلول من واقع الحياة المعاصرة مدعومة بأفضل وجهات النظر المختلفة من خلال أحد عشر فصلاً التي احتوتها صفحات الكتاب.

وحسب ظني أن هذا الكتاب من أحسن ما ألف في هذا المجال لأنه يتطرق إلى مشاكلنا والضعفَات اليومية التي نواجهها كل يوم في هذه الحياة ويقترح أفضل الحلول لهذه المشاكل.

ولا يخفى على كل من قرأ هذا الكتاب أنه مثل غيره من الكتب التي مؤلفيها من الغرب والذين لا يدينون بدين الإسلام، فقد أحتوى على بعض المخالفات العقدية والدينية التي لا يمكن تطبيقها والاقْتداء بها عند المسلمين لمخالفتها المعتقداتنا، وكان من واجبي من ناحية الأمانة العلمية أن أترجم كل ما ذكرته المؤلفة من دون نقصان. فكان واجباً ولازماً علي أن أبين وجهة نظر الإسلام في المخالفات العقدية في الكتاب من خلال وضع حاشية في أسفل الصفحة التي فيها الملاحظة. ولا يفهم من قرأ هذا الكتاب أنني أؤيد كل ما ذكرته المؤلفة ولكنها الترجمة والأمانة تحتم علي ترجمة كل شيء وإبانة وجهت نظري فيما ذكرته المؤلفة.

وأرغب من كل من يقرأ هذا الكتاب أن يقرأه قراءة متأنية إذا رغب في الاستفادة منه، وإذا واجهتك مشكلة في فهم مصطلح أو فكرة لم تتمكن من خلالها فهم الترجمة فعليك قراءتها مرة ثانية وثالثة وربما رابعة، والسبب في ذلك هو عدم تكييفنا وتأقلمنا مع هذه المفاهيم والأفكار وليس العيب في الترجمة. وفي الختام، فإن هذه الترجمة تعتبر جهداً متواضعاً قمت بترجمتها لإثراء المكتبة العربية التي هي بأمرس الحاجة لمثل هذه الترجمات. ولا أدعي الكمال بأي حال من الأحوال ولكنني أحسب أنني حاولت قدر ما استطعت أن تظهر هذه الترجمة بهذا الشكل فالكمال لله وحده فإن أصبت فمن الله وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان.

أود أن أسجل شكري وتقديري لكل من ساعدني على إخراج هذه الترجمة إلى الوجود وراجعها من الناحية العقدية ومن ساهم في المساعدة على الطباعة والتنسيق. ولا أنسى أن أشكر مركز الترجمة بجامعة الملك سعود على الموافقة بترجمة هذا الكتاب وتسهيل جميع الإجراءات النظامية في هذا الخصوص فللجميع مني الشكر الجزيل. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين. وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً إلى يوم الدين.



## كلمة شكر

أريد أولاً أن أشكر كافة أصدقائي على تفهمهم لعدم ثمكني من التواصل أو الخروج للعب معهم على مدى الستة أشهر الماضية، حيث كنت منغمسة في تأليف هذا الكتاب بالإضافة إلى ما لدي من واجبات أخرى . ولكنني أحذر هنا: انتبهوا الآن فقد انتهيت من ذلك! أتوجه بالشكر الجزيل إلى ابنتي زارا على الدعم الذي قدمته لي وعلى مساعدتها في طبع هذا الكتاب حيث كانت الوحيدة التي قامت بذلك، إلى جانب أفكارها الذكية والفتنة. أود أيضاً أن أتقدم بالشكر الجزيل لبول زيبهي لقيامه بقراءة جزء من المخطوطة وتوقفه لمناقشة بعض الأفكار في ظروف كان فيها بأشد الحاجة إلى الوقت! كما أود أن أشكر شارلوت هاوورد على ما قدمته من اقتراحات ومساعدة في الجانب الأدبي.

وبطبيعة الحال أود أن أقول لباربرا سومارز أنني دوماً مدينه لها و لإيان جوردن براون (الذي وافاه الأجل مؤخراً) على تدرييهما الرائع في مجال علم النفس البيئي وعلى المثال المتميز الذي جاء به وهو "تسيير المحادثة". فقد قدم لي الكثير وبكل سخاء الدعم والنصح على مر السنين ونرى الآن أن الكثير من الأعمال الإلهامية تتدفق إلى العالم بفضل ما يمتلكانه من الحكمة والكرم. ومن أجل ذلك فإن لباربرا وإيين مكان مستديم في قلبي، كما سيظل دائماً في قلبي أمير لويد المؤسس لنظرية الإسترخاء الذي لا يكل والتي ساهمت أفكاره وأعماله عبر السنين في تقديم الدعم للعديد من الناس الذين يعانون من التوتر والضغط والرعب وحدة التنفس إلى غير ذلك من الأعراض المصاحبة لمرض الضغط النفسي. إنني ممتنة لها على كل المهارات والمعرفة التي تعلمتها منها، والتي قمت باستخدام العديد منها في هذا الكتاب، وأيضاً على كل ما قدمته لي من دعم وتشجيع أثناء قيامي بهذا العمل. أتقدم بالشكر والعرفان إلى كل من سبقني في

هذا المجال على خبرتهم وأفكارهم المنيرة وأقول إننا "نقف على أكتاف بعضنا البعض" في هذا الشأن.

كما أود أن أتوجه بالشكر إلى جوديث هولدمان (هودير أند ستوتن) التي قامت بنشر هذا الكتاب على تفهمها لهذه العملية، وعلى مواقفها الرائعة وأفكارها واقتراحاتها المفيدة التي قدمتها لي بكل لطف ومن ثم استيعابها بكل يسر. كما أتقدم بالشكر الجزيل أيضا والتقدير إلى جون كليفتون الذي كان دوماً بالنسبة لي الأذن الصاغية والذي قدم لي أكثر مما يمكن له أن يتصور من مساعدة من خلال تشجيعه وتقبله لما أقوم بكتابته. أقول ألف شكر لشارلز أدورديز لاهتمامه ودعمه المتواصل ولروحه المرحمة والمشجعة إلى جانب آرائه الذكية. وفي الختام أتوجه إلى صديقي الحميمين سوزي تروتر لاندري وجوناثان ستيدال بالشكر والعرفان على دعمهما الدائم لي في حياتي والذي أقدره كل التقدير. أقول لهما شكراً على صداقتكما وأنكما في القلب على الدوام.

## مقدمة المؤلف

أصبحنا في عالم اليوم مثقلين ومحملين بالابتكارات التي من المفترض أن تحسن من أسلوب حياتنا وذلك نتيجة للعدد الكبير من العجائب التي ابتكرناها لأنفسنا. لدينا الآن اختيارات واحتمالات وإضافات لنحسن من العمليات الأساسية لحياتنا، ولكنها بدلاً من أن توفر الحريات الموعودة، أصبحت تزيد من أعباء حياتنا وغالباً ما تسبب لنا مشاكل أكثر من أن تعالجها وتزيد من الضغوط الحياتية على جميع المستويات.

في القرن الماضي تم تأليف العديد من الكتب حول موضوع الضغط النفسي كان بعضها يعرض بطريقة أكاديمية وبأسلوب مثقل بالتعابير الطبية، بينما استخدم البعض الآخر أسلوباً خفيفاً، وفي بعض الأحيان سطحياً. وأعتقد أنه على الرغم من أن هناك حاجة إلى كتاب جديد يرى الضغط النفسي من وجهة نظر مختلفة قليلاً ويكون كتاباً يحتوي على المعرفة القديمة وينظر إلى هذا الموضوع بنظرة حديثة. لقد دخلنا عصرًا جديدًا بل وقرناً جديداً. والعالم يتقدم بشكل سريع، ونظريتنا عن الضغط النفسي لا بد لها أن تتقدم أيضاً. ولدينا توقعات مختلفة عن عالم اليوم ومتطلبات مختلفة عن مفهومنا للرفاهية والرضا في ماضينا القريب. وإن وعينا بأنفسنا وإخواننا البشر الذين يعيشون معنا في هذا الكوكب يتغير تقريباً يومياً نتيجة للتطورات السريعة في علم النفس والطب وفي العلوم وتقنية المعلومات، والتي تميل جميعاً إلى إثارة مشاكل جديدة، مما يجب

علينا أن نتصارع معها بجانب منافعها. وهناك تحرك من خلال عدة طرق باتجاه الأهداف الأساسية في السنوات القليلة الماضية. لذلك أعتقد بوجود النظر إلى الضغط النفسي من منطلق السياق الجديد الذي نعيش به اليوم.

في السابق كان ينظر إلى الضغط النفسي كظاهرة تحدث فقط لأشخاص معينين وفي حالات استثنائية، وحالياً يجب أن نعرف بأن الضغط النفسي جزءٌ مكمل للثقافة البشرية، وأنه يؤثر فينا بطريقة أو بأخرى. فالضغط النفسي يؤثر فينا أكثر من السابق ويحدث نوعاً من الصعوبة والقلق لكل شخص على هذه الأرض. ولا يمكننا أن نتجاهل حقيقة أننا نشكل بيئة لا تقدر «صديقة للبشرية»، ولكن بالقدر نفسه لا يمكننا أن نتراجع إلى الوراء أو نقض ما قمنا به بكل سهولة. وعلى الرغم من ذلك نحتاج إلى إيجاد طرق وإستراتيجيات جديدة للتكيف مع ضغوط العالم الحديث.

الإصدار الجديد من الكتاب عن الضغط النفسي يجب أن يتضمن معلومات طيبة ضرورية (وهي عبارة عن حقائق فسيولوجية عن تأثير الضغط النفسي في أنظمة أجسامنا)، ويحتوي أيضاً على معلومات عن المجتمع المعاصر وتحليل ودراسة ما يحدث للبشر في هذا الوقت من القرن الحادي والعشرين، والذي يختلف كلياً عن أي حدث في السابق. علاوة على ذلك، هناك حاجة لأبعاد إضافية: رؤية ملهمة ومبدعة للمستقبل - عن كيف يمكن أن يكون وكيف يمكن أن نحققه؟ ولكن لكي نحقق مستقبلاً أفضل، من المهم أن لا نتأثر أو نضعف بسبب كثرة الضغوط في الحياة الحالية، فنحن بحاجة إلى إستراتيجية تحررنا وتجعلنا مبدعين ومستمتعين بالحياة.

غالباً ما تكون الطريقة الوحيدة لحل المشاكل هي تغيير طريقتنا في النظر إليها، ولهذا السبب قمت بتأليف كتاب آخر عن الضغط النفسي، بنظرة حديثة ومعاصرة عن المشاكل التي تواجهنا الآن وفي هذه اللحظة من تاريخنا. ومن خلال هذه الصفحات سوف أعرض

أمامكم بعض الطرق البديلة للتفكير في الحياة وفي تحدياتها المستمرة، وأقدم أفضل الحلول من تعاليم الحكمة القديمة التي تمت ترجمتها إلى مفاهيم مفيدة، بالإضافة إلى نماذج من الحياة المعاصرة مدعمة أيضاً بأفضل وجهات النظر من الأفكار الحديثة. وسوف أسعى إلى تشجيعك لتحقيق إنجازات كبيرة في الوقت الحاضر وفي نظرتك للمستقبل.

وبخلاف ما قد يتمناه الكثير منا فإنه ليس من السهل حل المشاكل والصعوبات التي تواجهنا في أسلوب حياتنا المعقدة، ومن ثم نعود إلى حياتنا الطبيعية في أقرب وقت ممكن، وبالتأكيد فلن يتمكن غيرنا من حل مشاكلنا! لذا يجب علينا البحث عن طرق جديدة للتعامل مع الضغوطات التي تعتبر نتيجة حتمية لحياتنا متعددة الطبقات، والمثقلة بالوسائل الإعلامية والمعلوماتية والاتصالية التي لا نهاية لها، وخيارات أخرى كثيرة لا يمكننا التعامل معها والضغوط التجارية والدعائية لكي تكون أكثر نجاحاً وأحسن مظهراً وأكثر نحافة وذكاء من أقرانك. ولا يفوتنا أن نذكر أيضاً أن الضغط النفسي الناتج عن التهديدات اليومية لصحتنا هو بسبب الأطعمة الفاسدة والجو الملوث وأنواع نشطة من البكتيريا، علاوة على التهديدات المحتملة للبيئة مثل تغيرات المناخ، وعواقب تدمير الغابات المطيرة. أنا أو من بأننا بحاجة إلى الأخذ بوجهة نظر مختلفة نسلك بها كما لو أننا تسلقنا إلى قمة التل للحصول على وجهة نظر جديدة.

وفي رأيي نحتاج إلى أن نبدأ في إعادة تقييم كمية الأشياء في جداول أعمالنا الحالية، وهذا التقييم سيساعد على تطوير حياتنا ونحتاج إليه في رحلتنا إلى القرن الجديد، ومع كل هذه المظاهر أعتقد أن هناك حاجة إلى نظافة موسمية، بحيث نستطيع التخلص من كل الأشياء غير الضرورية والأمتعة الزائدة التي قمنا بجمعها - وغالباً بلا وعي منا - سواء كأفراد على المستوى الشخصي أو كأى نوع من المخلوقات على المستوى الكوني.

وهذا ما يتحدث عنه الكتاب وسوف أساعدك على مراجعة حياتك على عدة مستويات، وأساعدك أيضاً على اكتشاف ما يثقل عليك ويعيقك عن الحركة مقارنة بما هو مفيد بالفعل وداعم لأهداف حياتك. فكل مسكن يحتاج إلى أن ينظف بشكل منتظم لكي يتمكن ساكنوه من القيام بواجباتهم بطريقة مريحة وفعالة، فإذا كنت تتعثر دائماً بهذه الأشياء المتراكمة، أو إذا لم تستطع أن تجد الأشياء المدفونة في هذه الفوضى سوف تصبح متوتراً، غضبانياً وقلقاً. أليست هذه هي الحالة التي يجد الكثير منا أنفسهم فيها؟ والأكثر أهمية هو تنظيف أفكارنا ومشاعرنا ونتخلص من الأشياء المتراكمة في أذهاننا التي لم تعد مفيدة لنا، فمن الممكن أن نتجنب أو نتخلص من الضغط النفسي الواقع علينا من خلال تغيير طريقة نظرنا إلى الأشياء، أو من خلال الطريقة التي نزاوّل بها أعمالنا، وهاتان نظريتان أساسيتان سوف أتوسع بالحديث عنهما خلال هذا الكتاب، وسأقدم لك أيضاً اقتراحات وطرق جديدة تعالج بها مختلف جوانب الحياة، ومنظور جديد لحل المشاكل القديمة.

نشعر نحن في فصل الربيع بانتعاش كبير، فهذا يمثل فرصة عظيمة لكي نلقي نظرة فاحصة على الأشياء في حياتنا الشخصية، وربما لإعادة تقييم توجهاتنا. ففي هذا الوقت من السنة غالباً ما يكون لدينا إحساس باحتمالات جديدة داخل أنفسنا تحتاج إلى التعبير عنها، بالإضافة إلى احتمالات جديدة تنتظرنا في العالم لكي نعمل ونبدأ، وهذا شيء مثير ومحفز، ولكن إذا أردنا أن نحول هذه الاحتمالات إلى حقائق يجب علينا البحث عن مساحة إضافية في حياتنا وبعض من الانطباعات والطاقت الجديدة. وليس من السهل تغيير عاداتنا ولكنني أعتقد بأن التغيير قد يكون مفيداً عندما نرى كيف لمثل هذا التغيير أن يمثل تطوراً وأن هذا التطور حتمي في حياتنا. فكما أن البراعم تنمو وتتطور إلى زهرة، وأن ثمرة البلوط تتطور إلى شجرة كبيرة، كذلك نحن لا بد أن

تطور وتغير وذلك إذا لم نرغب في الركود والجمود. فلا شيء يبقى ثابتاً في الطبيعة، لذا يجب أن نتطور وإلا سوف نموت، وهناك طريقة أخرى لفهم هذا وهي ما قاله "جون اف. كندي":

" لا يمكنك أن تصبح ما تريد إذا بقيت كما أنت".

أنا أنظر إلى الحياة كعملية تحويلية مستمرة تبدأ من مرحلة تطور إلى أخرى، كما أرى أن البشر يقفون على أعتاب مرحلة جديدة حرجة في تطورهم، وأعتقد أيضاً أن الكثير من الضغوط التي نواجهها اليوم - والعديد من الأحداث العالمية الصعبة - تواجهنا في تحدٍ كبير لكي نتغير ونتحول ولكي نعيد التفكير في قيمنا وأهدافنا. فنحن نواجه تحدٍ لكي ننمو وننضج كأفراد ومجتمعات وأمم. كما نلاحظ بأننا نعتمد على بعضنا بعض، بحيث أن جميع الأفعال تؤثر في البشر، فيجب علينا أن نعمل حساباً مع بعضنا، ولا نعمل بصورة أنانية ومنفردة، وذلك لأننا مرتبطون تماماً بالعالم من حولنا وأن هناك ردة فعل بحيث يكون هناك دائماً تأثير لأفعالنا فينا.

وقد تبدو هذه الفكرة مثبطة قليلاً لكنها طريقة إيجابية للنظر إلى الكثير مما يحدث في عالمنا. فإذا قمنا بعمل ما هو صحيح فإنه سيكون له مردود إيجابي علينا، فنحن أمام تحدٍ خطير ويمكننا تجاوزه إذا تعاملنا معه بطريقة صحيحة. ويشعر الكثير من الناس بأن هناك أشياء كثيرة حول العالم تحتاج إلى تغيير، ولكن المكان الذي نبدأ به التغيير هو أنفسنا وحياتنا الفردية في هذا المكان وفي هذه اللحظة. وهذا الكتاب يُعرض كنقطة بداية: متضمناً كتاباً مرشداً ومرجعاً وداعماً وملهماً في رحلتك التطويرية لكي تتخلص من الضغط النفسي ومن ثم تقوم بمساعدة الآخرين.



## المحتويات

هـ	الإهداء
ز	مقدمة المترجم
ك	كلمة شكر
م	مقدمة المؤلف
١	الفصل الأول: ماذا يجري؟
٣	الضغط الناتج عن التغيير
٥	طاقة التكيف المحدودة
١١	تخفيف آثار التغيير
١٩	الفصل الثاني: الحكمة والحقيقة: موارد حيوية
١٩	تمسك بكل ما له قيمة بالنسبة لك
٢٩	حقيقتك الشخصية
٣١	وصفة للحياة
٣٣	وصفة للعيش
٣٤	افعلها بطريقتك الخاصة
٣٦	و/و وليس إما / أو
٣٧	ابحث عن النقطة الثالثة
٣٨	تمرين للحفاظ على التوازن

٤١	الفصل الثالث: من الذي يحكم؟
٤٥	الإستراتيجية رقم (١)
٤٧	الإستراتيجية رقم (٢)
٤٧	الإستراتيجية رقم (٣)
٤٨	ضغوط الرأسمالية والمجتمع الاستهلاكي
٤٩	أسطورة المستهلك
٥٢	ماذا تحتاج؟
٥٣	من الذي يسيطر على عقولنا؟
٥٤	أصبحنا نعامل بطريقة سيئة
٥٥	إجراءات مضادة
٦١	عش خفيفاً في العالم
٦٥	تخيل عالماً مختلفاً
٦٧	الفصل الرابع: تحكم في جدول أعمالك
٦٨	هل جدول أعمالك مليء أكثر مما ينبغي؟
٦٩	إزالة الأشياء الزائدة
٧١	مراجعة جدول أعمالك - ١
٧٤	مراجعة جدول أعمالك - ٢
٧٨	أوليات جدول أعمالك
٧٩	امنح نفسك ماتريد
٨٣	تخلص من الحقايب والعفش غير الضروري
٨٥	ما هو الشيء الذي ينبغي التخلص منه؟
٨٨	أعط ذهنك راحة أو فترة للراحة
٩١	تخيل
٩٢	التأمل

## المحتويات

ش

- ٩٢ ..... إراحة الذهن
- ٩٦ ..... اجعل لك حدوداً واضحة
- ٩٩ ..... الفصل الخامس: "لا" الإيجابية
- ١٠٣ ..... تأسيس الحدود
- ١٠٦ ..... تخيل وتصور حدوداً تضعها بينك وبين الآخرين
- ١٠٩ ..... تأسيس حدود ومساحة آمنة
- ١١٣ ..... الفصل السادس: دعنا نتكلم عن جسمك
- ١١٣ ..... العلم
- ١١٣ ..... رد الإجهاد
- ١١٦ ..... ماذا يحصل للجسم
- ١١٦ ..... ضغط الدم المرتفع وخفقان القلب
- ١١٧ ..... إفراز جلطات الدم بسهولة
- ١١٨ ..... حدوث التغيرات الهرمونية الكيميائية
- ١٢٠ ..... ازدياد تموين السكر
- ١٢١ ..... حدوث التعرق المفرط
- ١٢١ ..... تحول لون الجلد إلى لون أبيض شاحب
- ١٢١ ..... تضاعف الحواس
- ١٢٣ ..... حدوث انخفاض في الغريزة الجنسية
- ١٢٦ ..... انغلاق الجهاز الهضمي
- ١٢٨ ..... التنفس يصبح سريعاً وشاقاً
- ١٣٠ ..... شد العضلات عند الحركة
- ١٣٥ ..... الفصل السابع: فقط استرخ
- ١٣٨ ..... درب نفسك
- ١٤٠ ..... التوتر يتسبب إفلاس الطاقة لديك

١٤٢	الإجهاد يتعب .....
١٤٥	مصيدة الدائرة السيئة .....
١٤٦	كيف تتحرر من الضغوط النفسية على فترات منتظمة .....
١٤٧	روتين الاسترخاء والتمدد .....
١٤٧	حركات الرأس والرقبة .....
١٥٥	التدليك .....
١٥٧	روتين الاسترخاء الكامل .....
١٦٢	التنفس الهادئ .....
١٦٧	<b>الفصل الثامن: الطعام يساعد على تقويتك .....</b>
١٧١	التخفيف من كمية : .....
١٧١	•السكر .....
١٧٢	•الدهون .....
١٧٣	•الملح .....
١٧٤	الأكثر من أكل: .....
١٧٤	•الخضراوات الطازجة .....
١٧٥	•السلطات .....
١٧٥	•الفواكه الطازجة .....
١٧٦	•الألياف .....
١٧٧	الاختيارات الصائبة والاختيارات غير الصائبة في حمية التخلص من الضغط النفسي: .....
١٧٧	•الإفطار .....
١٧٨	•الغداء .....
١٧٨	•العشاء .....
١٨٠	تناول أقل قدر ممكن من الغذاء متوخياً أعلى درجات الحذر .....
١٨١	الأملح والفيتامينات الإضافية .....

- اشرب الكثير من الماء..... ١٨٢
- التخفيف من حدة الإصابة بالصرع ومن التأزم الناتج من اقتراب موعد الدورة الشهرية ..... ١٨٣
- المعلومة الأخيرة عن طريقة إعطاء جسمك دفعة من الطاقة ..... ١٨٤
- إذا ما الذي يجب تغييره ؟ ..... ١٨٥
- الفصل التاسع: ليس المشكل فيما تفعله ولكن في طريقة تنفيذه..... ١٨٧**
- ساعتك الداخلية ..... ١٨٨
- اختلاف النسق حسب نوع العمل ..... ١٨٩
- الأنساق الأسبوعية ..... ١٩١
- الدورة الشهرية القمرية ..... ١٩٢
- الحركات التناسقية ..... ١٩٣
- لم العجلة ؟ ..... ١٩٧
- عدّ نفسك في إجازة طوال الوقت..... ١٩٩
- كيف تنظر إلى الحياة؟ ..... ٢٠٠
- الفصل العاشر: قوة وتأثير كلمة " نعم " ..... ٢٠٣**
- التغلب على الخوف باستخدام كلمة " نعم " ..... ٢٠٥
- التحول إلى شخص إيجابي..... ٢٠٥
- استخدام الذهن ..... ٢٠٦
- الفصل الحادي عشر: كيف نحصل على السعادة ؟ ..... ٢٠٩**
- الربط مع قدرتك على الإبداع..... ٢١١
- التأمل ..... ٢١٦
- مسك الختام ..... ٢٢١
- قراءات إضافية مقترحة..... ٢٢٣
- مسرد المصطلحات ..... ٢٢٥
- كشاف الموضوعات ..... ٢٣١



## ماذا يجري؟

### What's Going On ?

للضغط النفسي أسباب كثيرة ويمكن أن يحدث نتيجة أي مظهر من مظاهر حياتنا ، بالإضافة إلى أنه يتولد داخلياً نتيجة أفكارنا ومشاعرنا. ولكل منا تعريفه الخاص لكيفية تكوين الضغط النفسي ، كما أن بعض الناس يرون أن الضغط النفسي شيء حسن بالنسبة لنا لكونه يجعلنا مركزين وفاعلين ، بينما البعض ينصح بتجنب الضغط النفسي في جميع أشكاله إذا أردنا أن نعيش سعادة. وعندما نتقدم في هذا الكتاب سوف أتناول جميع الآراء المختلفة عن الضغط النفسي وأعرفه بطرق ومواقف محددة لكي تساعدك على فهم كيف ولماذا يؤثر الضغط النفسي فيك جسدياً وعاطفياً وعقلياً! والأهم من ذلك سأقدم لك إستراتيجيات لتخلص نفسك من مسبباته.

مهما قمنا بتعريف الضغط النفسي ، فإن هناك حاجة لإلقاء نظرة جديدة لهذه الظاهرة ، وليس هناك مجالاً للشك في أننا جميعاً نشعر بازدياد الضغط النفسي بسبب عالمنا الحديث. ومن وجهة نظري ، فإن الوضع لن يتحسن في العقود القليلة القادمة ، لأنني مقتنعة بأن مستويات الضغط ستزداد لفترة من الزمن ، أو على الأقل فإن مسببات الضغط سوف تزداد وبذلك فإن من مسؤوليتنا أن نتأكد بأننا لن نستسلم ، وهذا ما يتضمنه هذا الكتاب. وسوف نحتاج إلى إستراتيجيات جديدة لإعادة تصميم

حياتنا وربما لنعيد التفكير بالعديد من افتراضاتنا الأساسية وتطوير خطة جديدة للعب ، بل وحتى فلسفة جديدة لعهد جديد.

وهذا الشيء قد بدأ يحدث بالفعل ، بمعنى أن الكثير منا بدأ يبحث عن بدائل جديدة - الطب التكميلي وفي إعادة اكتشاف الحكم القديمة وأخذ إجازات خارج الموسم. وبدأ هناك وعي جديد يظهر مع بداية فجر القرن الجديد.

يهدف هذا الكتاب أن يكون جزءاً من النبض الإيجابي لكي تفكر بأنفسنا ونبحث عن طرق أفضل للعيش والتعامل مع هذه الأمور بشكل مختلف. ربما تكون سمعت هذه المقولة "المستقبل هو بلد آخر ، وساكنو هذا البلد يعملون الأشياء بطريقة مختلفة". أتمنى في هذا الكتاب أن أزودكم بدليل وخريطة لبلد المستقبل الجديد ، مع تقديم اقتراحتي لتوجهات أفضل بطرق أقل ضغطاً لمساعدة الناس بعد عشرين عاماً تقريباً من الخبرة في هذا المجال ليعيشوا في علاقات أفضل مع ضغوط الحياة ، وقد توصلت إلى خلاصات معينة وطورت أفكاراً وإستراتيجياتي للعبور بأقل ضغط وأكثر متعة وأود أن أشاركك بها. وسوف يتناول كل فصل من فصول هذا الكتاب مظهراً يومياً من الحياة ، أو ينظر لماذا نحن مضغوطون بهذا الشكل ، وبعد ذلك سأقترح طرقاً لتخليص أنفسنا من الضغط النفسي من خلال اتخاذ توجه مختلف في التعامل مع هذه الضغوط ، منها إعادة التفكير وإيجاد نظريات جديدة ، أو من خلال إيجاد طرق جديدة لنطبق النظريات القديمة ، فيجب أن نكون مبتكرين ومبدعين وهذا هو الشيء الذي ولدنا من أجله ،<sup>(١)</sup> وكلما طبقنا إبداعاتنا زاد شعورنا بالنجاح وقلل من الضغط النفسي علينا.

(١) تقول المؤلفة أننا ولدنا لأجل الابتكار والإبداع وهذه هي نظرة غير المسلمين للحياة والوجود ، ولكننا كمسلمين أخبرنا ربنا سبحانه في كتابة الكريم أنه إنما خلقنا وأوجدنا لعبادته قال تعالى ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ سورة الذاريات: ٥٦ ( المترجم )

## الضغط الناتج عن التغيير

### The Stress of Change

إن جزءاً من الضغط النفسي الذي نعانيه في أي لحظة في الحياة يتولد من التوتر الناتج عن التغيير أي عندما نتخلص من الأفكار القديمة ونحل مكانها أفكاراً وممارسات جديدة. والضغط الناتج عن التغيير يحدث بالطبع على مستوى كبير وعام وكذلك على مستوى أقل داخل حياتنا الشخصية. فالضغط النفسي هو تأقلم وتكييف العقل والجسم على التغير في الظروف المحيطة بنا، سواء أكانت هذه الظروف جسدية أم نفسية أم عاطفية، وكلما كان هذا التأقلم كبيراً زادت معاناتنا مع الضغط النفسي مع احتمال الوصول إلى درجة الانهيار. ومن أسباب الضغط والشد والتوتر الذي يؤثر بشكل عميق اليوم أكثر مما كان عليه في السابق السرعة الزائدة في الاختراعات الجديدة والتخلي عن القديم وما تتطلبه هذه الأشياء من التأقلم بسرعة وبصورة متكررة، ومن أهم هذه المتطلبات هو تأقلم تفكيرنا وممارساتنا، وفي بعض الأحيان أولوياتنا، أيضاً هناك طلب آخر وهو حدوث الأشياء بشكل أسرع من السابق، وأن نستثمر كل لحظة من وقتنا - ونحن نتوقع ازدياد الإنجازات في كل يوم.

وهذا يضع ضغطاً كبيراً علينا وعلى قدرتنا، فقد توسعت مواردنا الذهنية والعاطفية والجسدية دون توقف على الرغم من عدم إدراكنا لذلك من يوم إلى آخر، ونحن نعلم بطريقة مجردة بأن هذا هو الحال، ولكن من وجهة نظري نحن لا نعطي اهتماماً كافياً لما يحدث لنا في هذه الفترة من القرن الواحد والعشرين، وهذا يعني أننا لا نتخذ إجراءات مضادة كافية. سوف أتناول هذا الجانب المهم في معالجة الضغط النفسي في هذا الكتاب. فكل هذه الضغوط تحاصرنا بطريقة متراكمة وتكيف معها دون إدراكنا لحجم التوتر الذي يجب علينا مواجهته بمطالب متزايدة وصعبة، وأن علينا التجاوب بسرعة عالية للأخبار والآراء والاختراعات على مدار الساعة.

وسواء أدركنا ذلك أم لا فإن الضغط النفسي يؤثر بشكل عميق في الكثير منا في معظم الأحيان، وأرى هذه النتائج بشكل مستمر من خلال ممارستي العلاجية: مثل أشخاص يعانون من الإجهاد والإرهاق ونوبات الخوف وارتفاع ضغط الدم وأعراض أخرى عديدة.

أعتقد أن هناك عدداً كبيراً من الناس سيوافقوني على أن هناك قلقاً عاماً حول حقيقة أننا لسنا بصحة جيدة، وأنا لسنا على الحال الذي ينبغي أن نكون عليه، وكثيراً من الإعلانات الدعائية تؤكد مسألة "راحة البال" كواحدة من فوائدها، لأن راحة البال أصبحت مسألة صعبة المنال في عالمنا هذا. وفي الحقيقة فإن مستويات القلق والاكتئاب والمرض الذهني ترتفع حتى بين الأطفال، كما أن أسلوب الحياة اليوم لا يقدم الحرية والسعادة التي وعدنا بها من خلال التكنولوجيا الحديثة أو بما يسمى بمعدات توفير الجهد.

يشعر هؤلاء الذين يأتون لاستشارتي بأنهم مثقلين ومضغوطين، وإلى حد ما غير راضين عن جوانب مهمة في حياتهم. ويبدو أيضاً أن هناك شعوراً واسع الانتشار بين العديد منهم بأنهم لا يستطيعون التحكم بخططهم بشكل كافٍ ليوفروا لأنفسهم وقتاً لتحقيق ما يرغبون القيام به. وهذه قضايا سوف نتناولها كلما تقدمنا في هذا الكتاب. سوف أقوم بتحليل تلك الأسباب التي تقف وراء ما نعيشه من أحاسيس اليوم، وسأقدم لك أفكاراً وإستراتيجيات لمواجهة العديد من الضغوط، بالإضافة إلى اقتراحات تمنحك التحكم بخطتك لتوفر لك الوقت، وتحقق لك تغيرات إيجابية كثيرة.

استمع بشكل مستمر إلى فكرة مفادها أن الناس لديهم طاقة قليلة ويشعرون عادةً بأنهم تحت ضغط مستمر، ولكنهم غالباً لا يفهمون تماماً كيف ولماذا يحدث ذلك لهم في الوقت الحاضر؟ ولو سألتهم سيقولون بأنهم منقادون بمهام متعددة تتطلب

دائماً انتباههم ويخشون ألا يجدوا الوقت الكافي للتراجع وإعادة النظر في وضعهم لكي يصلوا إلى طريقة مناسبة لتغيير ذلك الوضع. ويخبرني مرضاي بأنه لا يوجد وقت أو مساحة كافية في جدول أعمالهم لقضاء بعض الوقت مع أنفسهم ، وأيضاً ليس لديهم وقتاً للراحة أو الاسترخاء وذلك لكي يسترجعوا طاقتهم. الاسترخاء مهم لإعادة التوازن لأنفسنا وللاتصال بالنصف الأيمن من الدماغ الذي هو منبع معظم أفكارنا وإبداعاتنا. كما أن الاسترخاء التام للجسم والعقل يعد واحداً من أهم الموازنات الفعالة للمتطلبات الزائدة ، والاسترخاء العميق يسترجع الطاقة المستنفذة على جميع المستويات سواء أكانت ذهنية أم جسدية. وهذا النوع من الأساليب اعرضه لجميع مرضاي كآلية لا غنى عنها في إستراتيجية التخلص من الضغط النفسي وسوف أعرضها عليك في الفصل السابع.

لقد اعتدنا على التكيف مع الظروف الجديدة دون إدراكنا لما يحصل وذلك لأننا بشر قابلين للتكيف ، لكننا نحتاج إلى وقفة نأخذها من وقت إلى آخر لتراجع وإلى أن ننظر بموضوعية إلى حالنا وأن نعيد تقييم حياتنا لنعلم إذا كنا نعيش بطريقة ملائمة أم لا. وبإستطاعتنا التكيف مع المتطلبات الإضافية والضغط النفسية العالية لفترة من الزمن ولكن ليس بشكل مستمر ، وإذا كنت مثقلاً على الدوام بالكثير من الضغوط مثل التأقلم والتكيف دون راحة كافية فإنك ستصل إلى مرحلة الانهيار وذلك نتيجة المتطلبات المستمرة.

### طاقة التكيف المحدودة

#### Limited Adaptation Energy

إن أي نوع من التغيير حتى ولو كان ساراً - يؤدي إلى ضغوط وذلك لأن البشر لديهم قدرة محدودة على التكيف. وهذه القدرة تختلف من شخص لآخر. ولكن إذا

تعرضنا للضغط فوق حدود طاقتنا الفردية فإننا نجد أنه من الصعب أن نتحمل ومن الصعب أن نعترف إلى أنفسنا بأن لدينا طاقة محدودة، لكننا بالفعل لدينا طاقة محدودة! إننا ننكر هذه الحقيقة، مما يعرضنا للخطر وقد نستغرق وقتاً طويلاً قبل أن نتقبلها لكن في النهاية سوف نفعل. إن الأشخاص الأكثر عرضة للخطر بسبب الأعراض المرتبطة بالضغط النفسي هم أولئك الذين لا يسترخون ولا ينامون أبداً ولا يعترفون لأنفسهم - أو لأي شخص آخر - بأنهم يشعرون بالتعب أو بأنهم وصلوا إلى أقصى حدودهم. القضية ليست بأن نكون من الذين لا يحققون إلا القليل، إنما هي قضية توازن. ومن تجربتي فإن الأشخاص الأكثر نجاحاً قد طوروا طرقاً لنجاحاتهم. سأتناول هذا الموضوع بتفصيل أكثر في الفصل السابع لكن الآن دعنا نبقى في موضوع التغيير.

الملاحظ أن مطالب الحياة تتغير وتتراكم في وقت واحد، مثلاً الزواج والانتقال إلى منزل جديد، وتغيير الوظيفة، والإنجاب، وفقدان عزيز، والطلاق، والبطالة، و التقاعد إلخ. فهذه التغيرات تفرض نفسها على جميع أوجه التغيير في العالم من حولنا. وبما أننا لا نملك مصادر غير محدودة للتكيف، فإنه من الضروري أن نعطي عناية إضافية لأنفسنا عندما نتعامل مع تغيرات الحياة، فهذه الحقيقة موثقة في الكتب الطبية لكن لم يتم شرحها بصورة كافية لعامة الجمهور.

فيما يلي قائمة بأهم المطالب الحياتية الأكثر إلحاحاً والتي يمكن أن تمر بها، مع القيمة الرقمية مقابل كل واحد منها. وطبقاً لما جاء في بحث قام به في السبعينيات كل من (تومس هولمز وريتشارد راهي) في كلية الطب بجامعة واشنطن، حيث لم يتم معارضة نتائجه بأبحاث لاحقة. هناك جدول نقاط من (١٥٠) نقطة مبنية على أحداث سبق وأن حدثت لك في فترة الأثني عشر شهراً الماضية، والتي تجعل فرصة تعرضك للمرض أو تعرض صحتك إلى تغيير تقريباً بنسبة ٥٠٪، وإذا أحرزت (٣٠٠) نقطة أو

أكثر خلال سنة فإن فرص تعرضك إلى تغيير في صحتك ترتفع إلى ٩٠٪ تقريباً وبذلك تكون قد وصلت إلى منطقة الخطر فيما يخص تكييف قدرة جسمك مع متطلبات الحياة. إن مرونة جسمك على مقاومة المرض أو المحافظة على التوازن (الحالة الثابتة في الأنظمة الداخلية) سوف تكون مرهقة لك بشكل كبير. ولكي تحصل على صحة جيدة وسعادة عاطفية حاول أن لا تتجاوز حاجز (١٥٠) نقطة في أي سنة، ومن الأفضل أن تجعل معظم السنين تحت ذلك الرقم (١٥٠). وإذا كنت قد أحرزت نقاطاً عالية في أحداث الحياة عبر سنة، امنح نفسك فترات راحة واستجمام. وحاول أن تبقي الأمور هادئة خلال الأشهر الاثني عشر القادمة، أو على الأقل حاول أن تتجنب التغييرات ذات النقاط العالية، وإذا ثبت استحالتها فامنح نفسك فترة راحة أكثر من المعتاد من خلال فترة إحرازك النقاط العالية، وذلك لكي تواجه التوتر والضغط ولا تقوم بإضافة أي تغييرات غير ضرورية في ذلك الوقت. كما أنه من الضروري أن تتناول وجبات جيدة تغذي جسمك، ومن خلال هذه الطرق تستطيع تقوية دفاعات جسمك ضد الأمراض والانهيار في الصحة. (انظر الفصل الثامن) للنصيحة حول الغذاء.

#### قائمة أحداث الحياة

الحدث	القيمة
وفاة الزوج أو الزوجة	١٠٠
الطلاق	٧٣
انفصال الزوجين	٦٥
إمضاء عقوبة في السجن	٦٣
وفاة أحد أفراد العائلة المقربين	٦٣
الإصابة الجسدية أو المرضية	٥٣
الزواج	٥٠

القيمة	الحدث
٤٧	الفصل من الوظيفة
٤٥	المصالحة الزوجية
٤٥	التقاعد
٤٤	التغيير في صحة أحد أفراد العائلة
٤٠	الحمل
٣٩	الصعوبات الجنسية
٣٩	زيادة أحد أفراد العائلة
٣٩	إعادة تكيف في العمل
٣٨	التغيير في الوضع المالي
٣٧	وفاة صديق مقرب
٣٦	تغيير نمط العمل
٣٥	التغيير في عدد المشاكل الزوجية
٣١	رهن أو قرض بأكثر من ١٠٠,٠٠٠ جنيه إسترليني
٣٠	الحرمان من حق استرجاع الرهن أو القرض
٢٩	التغيير في مسؤوليات العمل
٢٩	ترك الولد أو البنت المنزل
٢٩	مشاكل مع أقارب الزوج أو الزوجة
٢٨	إنجازات شخصية بارزة
٢٦	بداية أو توقف أحد الأزواج عن العمل
٢٦	بدء أو انتهاء المرحلة الدراسية
٢٥	التغيير في الأحوال المعيشية
٢٤	مراجعة الترفيه الشخصي
٢٣	مشاكل مع الرئيس في العمل
٢٠	التغيير في ساعات أو أحوال العمل
٢٠	التغيير السكن

الحدث	القيمة
تغيير المدارس	٢٠
التغيير في العادات	١٩
تغيير في أنشطة الكنيسة <sup>(٢)</sup>	١٩
تغيير في الأنشطة الاجتماعية	١٨
رهن أو قرض أقل من ١٠٠,٠٠٠ جنية إسترليني	١٧
التغير في عادات النوم	١٦
التغيير في عدد مرات الاجتماعات العائلية	١٥
التغيير في عادات الأكل	١٥
الإجازة	١٣
موسم عيد الميلاد <sup>(٣)</sup>	١٢
مخالفة قانونية بسيطة	١١

إن تأويلنا وفهمنا لهذه الأحداث يلعب دوراً مهماً فمثلاً إذا كان الطلاق يمثل ارتياحاً بدلاً عن كونه معاناة فإن مثل هذا الحدث لن يكون له تأثير في صحتك ، ولكن هذه التغيرات قد يكون لها تأثير في طاقتك التكيفية. بعض هذه الأحداث تشكل صدمة كبيرة على أشخاص معينين دون البعض ومن ثم تستنفذ مخزون الجسم ، فهذا العامل لم يؤخذ بعين الاعتبار بشكل كاف في البحوث الأولى. الأحداث في الحياة لا تؤثر في الجميع بالطريقة نفسها التي تؤثر بها في شخص آخر ، وقد اكتشف في البحوث المتقدمة بأن سلوك بعض الأشخاص قد يحمي أجسامهم من الأمراض. أنا لا أقصد بأن تجبر نفسك على أن تتصنع السعادة في وقت الأحداث المحزنة ولكن افعل ذلك متى ما كان

(٢) لأن المؤلفة نصرانية الديانة مثلت بالكنيسة وهي مكان العبادة للنصارى ، ولكن لما صارت النصرانية منسوخة وباطلة في الإسلام صارت عباداتهم وأماكنهم باطلة ومنسوخة ، وحل مكانها في الإسلام المساجد والجوامع. (الترجم)

(٣) لما كانت المؤلفة ممن يحتفل بعيد الميلاد شأن النصارى مثلت به ، ولا يجوز الاحتفال بعيد الميلاد في الإسلام لأنه تشبه بالنصارى لأن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (ومن تشبه بقوم فهو منهم) . (الترجم)

الوقت ممكناً ومناسباً ، لإن تغيير سلوكك الشخصي يمكن أن يخلصك من الضغط النفسي أو على الأقل يخفف من التأثيرات الحادة الناتجة عنه ومهما كانت ظروف حياتك حرجة أو مهما كان شعورك مشدوداً أكثر من اللازم حاول أن تأخذ وقتاً للمرح والضحك ، فهو العلاج الحقيقي لأن الضحك يطرد الهواء ويتبعه استنشاق عميق وهذا يجعلك تشعر بالاسترخاء ويرفع من معنوياتك ، وقد تبين أنه يخفف من وطأة الألم ويزيد من إنتاج الغلوبولينات (Immunoglobulin) التي تساعد على حمايتك من الأمراض والعدوى. وسأتحدث بتوسع فيما يتعلق بالنظريات السلوكية في العديد من الفصول القادمة.

الدكتور هانس سيلبي أحد الباحثين المميزين في متلازمة الضغوط النفسية وتأثيراتها في الثلاثينيات والأربعينيات قد شرح ذلك كاملاً في كتابه "حياة الضغط النفسي" (ماكروهيل ، الطبعة المنقحة ١٩٧٦). وقد أسهم هانس سيلبي إسهاماً كبيراً في عمله ولكنني أخشى بأن مكتشفاته لم تفهم كما ينبغي وأن معظم عملي مبني على بحوثه وعلى فهمه المتطور من قبل زملائه وطلابه في الأجيال التي أتت بعد ذلك. وسوف أشير إلى أعماله في هذا الكتاب بالإضافة إلى متخصصين آخرين برزت أهميتهم في مجال فهم الضغط النفسي ، وأقوم بترجمة النتائج الطبية إلى عبارات مفهومة لأي شخص بالإضافة إلى تطبيقات عملية يومية مفيدة للتخلص من الضغط النفسي.

كتب الدكتور سيلبي فيما يتعلق بقدرتنا المحدودة على التكيف بأنه يبدو أن كل فرد يرث كمية محدودة من الطاقة التكيفية وحجمها وذلك من خلال خلفيته الجينية ، أي من والديه. وباستطاعة الفرد أن يستفيد من خطة طويلة الأمد لاستخدام رأس ماله من الطاقة الجسدية بطريقة متوازنة أو قد يهدر هذه الطاقة بسبب تأثير الضغوط أو الإجهاد، وعلى أية حال فهناك الكثير من ذلك وعليه الموازنة بينهما.

إذا لم تقتصد في طاقتك التكيفية وقمت بإهدارها من خلال تأقلمك بالعديد من التغييرات في فترة زمنية قصيرة فإنك سوف تعلن إفلاسك فيما يتعلق بطاقتك ولن يبقى لك طاقة لحالة الطوارئ أو للتغيرات غير المتوقعة. ولذلك قم بمتابعة رصيدك في بنك الطاقة وحاول ألا تفرط في السحب الدائم ، كما يجب عليك أن تحافظ على طاقتك في "حساب التوفير" بحيث يكون لك طاقة احتياطية عند الحاجة. وفي رأيي أن هناك عدداً كبيراً من الناس في هذه الأيام يكافحون نتيجة الوضع الدائم للضغط النفسي وذلك راجع إلى مواجهتنا للطلبات عالية المستوى كل يوم. لذلك فإنه ليس من المستغرب أن نشعر بأننا متوترون وغير سعيدين في أغلب الأوقات. يجب ألا نهمل الإيداع في بنك الطاقة لأننا بحاجة إلى أن نرفع مستوى الطاقة والموارد الأخرى باستمرار وسنوضح كيفية فعل ذلك بعدة طرق مختلفة خلال هذا الكتاب.

يعد التغيير ضغطاً نفسياً أيضاً لأنه يشعركم بالتهديد فهو يهدد ما نعرفه وكل ما هو مألوف لدينا ولذلك مهما كان التغيير حتمياً إلا أنه يلقي تأثيره فينا اليوم أكثر من السابق.

### تخفيف آثار التغيير

#### Mitigating the Effects of Change

إن التغيير لن يتوقف أو يتباطأ وإنما في كل الاحتمالات سيزداد ويقوى ولذلك علينا أن نتعامل مع هذه الظاهرة بصورة أكثر جدية وأن نتعلم كيف نسيطر على أنفسنا عندما يتعلق الأمر بالتغيير.

لذا يجب أن تكون الإستراتيجية الأولى لتحرير نفسك من الضغط النفسي هو أن تقدر حجم التغيير الذي تواجهه الآن أو في الماضي القريب سواء شعرت بالضغط

النفسي جراءه أو لم تشعر. إن التحكم في التغيير يعني تخفيف آثاره على الفرد: بمعنى تقليل هذه الآثار بقدر الإمكان أو كافي نفسك خلال هذه التغييرات أو بعدها.

### بعض التوجيهات العملية Some Practical Guidelines

• إذا واجهت عدة تغييرات ولا يمكنك تفاديها حاول على الأقل أن ترتبها وتمنح نفسك فترات راحة بين كل تغيير وآخر، بحيث لا تثقل على نفسك بأمر عديدة تحتاج إلى أن تتكيف معها في فترة زمنية قصيرة، أو قم بتقسيم كل تغيير إلى عدة مراحل تتخللها أوقات من الراحة، إذا لم تتمكن من تقسيم هذه التغييرات فيجب عليك أن تضع وقتاً لترتاح فيه وتعيد فيه قوتك، وقتاً لا تعمل فيه شيئاً وإنما تتكيف وتتأقلم على الظروف الجديدة لتستعيد نشاطك. والأهم من ذلك أن لا تنهرب من تكيف إلى تكيف آخر دون أن تقيم ما يحدث لك لأن ذلك سوف يستنفذ قدراتك وفي النهاية يصبح كل شيء أكثر صعوبة من المعتاد، وبذلك سوف تجري دون مخزون.

• إذا كنت مقبلاً على عدد كبير من التغييرات في مجال واحد بحياتك، فعليك أن تبقي الأمور كما هي في المجالات الأخرى، فعلى سبيل المثال: افترض أنك حصلت على ترقية في العمل وتم نقلك إلى مكتب جديد وأصبح لك رئيس وزملاء جدد، وربما يتوجب عليك أن تتعلم استخدام جهاز كمبيوتر، ففي هذه الحالة لا يستحسن أن تنتقل إلى بيت جديد (وهذا عمل يحدث ضغطاً نفسياً كبيراً) أو تحاول أن تتعلم لغة أجنبية ودروس عن تعلم الطيران في الوقت نفسه، بعبارة أخرى لا تقوم بممارسة أي نشاطات إضافية وغير ضرورية في أوقات التغيير.

• فرضاً تطلقت أخيراً ( وهذا يعتبر تغييراً وتكيفاً كبيراً في الحياة) وأجبرت على أن تترك منزلك وربما المنخفض دخلك فهذا وحده يكفي لأي شخص أن يتكيف مع كل واحدة على حدة، فلذلك لا تقوم بأي تغييرات إضافية حتى يتسنى لك الوقت الكافي

لتأقلم على الظروف الجديدة. في الحقيقة أن أكثر التغييرات التي تحدث ضغطاً نفسياً للفرد تكون عند خسارة علاقة مهمة أو فقدان شخص عزيز، وستلاحظ بأنها تشكل أعلى النقاط في جدول أحداث الحياة. هذا التغيير يستغرق وقتاً طويلاً لكي يتأقلم الفرد عليه ولا يجب استعجاله أو إنكاره. يمكنك أن تدرك كيف لمثل هذا التغيير أن يستنفذ قوى الشخص سواءً أكانت ذهنية أم عاطفية أم جسدية و يحتاج الشخص في مثل هذه الحالة إلى أن يحمي نفسه من أي ضغوط أو تغييرات إضافية وألا يأخذ على عاتقه أعباء كثيرة حتى يشعر بأنه قوي يمكنه التحمل. للفقدان تأثير كبير في قدرتنا التكيفية، وذلك كفقدان أي جزء من أجسامنا سواءً أكان ذلك عن طريق الجراحة أم الحوادث أم فقدان السيطرة في أي جزء من أجزاء أجسامنا كما هو الحال في الشلل أو الإعاقة أو مثل إصابات الإجهاد المتكررة أو الالتهاب حاد في المفاصل فكل هذه الأمور تغير علاقتك مع العالم. يعد الزمن أكبر معالج لمثل هذه الحالة، فنصيحتي دائماً هي "خذ وقتاً كافياً للتكيف: ولا تضغط على نفسك أو تسمح لغيرك أن يضغط عليك".

إحدى المراجعات للعيادة انفصلت عن صديقها أخيراً وكانت تعيش معه في شقته<sup>(٤)</sup> وتوجب عليها أن تغادر المكان، فقسمت حياتها بين اثنتين من صديقاتها اللتين عرضتا عليها المساعدة ولكنهما تعيشان في أماكن مختلفة من لندن، فأصبحت مشتتة وتفرقت أمتعتها في كلا المنزلين، فهي فقدت شريكها العاطفي ومنزلها في الوقت نفسه، كما أن ليس لديها مقر يمكن أن تدعوه مقرها ولذلك يؤثر هذا على أدائها في العمل، فقد حصلت لها عدة مواجهات مع رئيسها لأنها نسيت بعض مهامها، فبدأت تفكر في تغيير وظيفتها. وأحاول أن أنصحها على أن تغير رأيها لأن هذا سيزيد من عدم استقرار حياتها، فهي لا تدرك مدى الضغط الذي تعانيه، فلذلك هي تحاول أن

(٤) العلاقة المشروعة في ديننا الإسلامي بين الرجل والمرأة الأجنبية تنحصر في الزواج ولا يحل للمسلمة أن تتخذ صديقاً من الرجال أجنبياً عنها تعيش معه لما يسببه من الفتنة والوقوع في الحرام. ( المترجم )

تهرب من هذه المشاكل ، وأن أي تغيير كبير في مجال حياتها سيضعفها ولن يحسن أوضاعها ، وتظل كما هي أثناء تكيفها مع الوضع الجديد. خلال أشهر قليلة عندما تستقر في منزل يمكنها البحث عن وظيفة أخرى ، لكن في الوقت الحاضر فإن إضافة أي تغييرات جديدة سوف يؤدي إلى الضغط النفسي والإجهاد. كل ما أتمناه هو أن تستمع لنصائحي. فهذا المثال يوضح بصورة جيدة كيف يمكن أن تؤثر أحداث الحياة المتوترة في قدراتنا وعلى المسيرة في المجالات الأخرى.

• هناك العديد من التغييرات الأخرى في الحياة يتم التعرض لها بصورة متكررة ، لكن غالباً ما يستهان بها. مثلاً عندما تنتهي من المدرسة وتدخل الجامعة ، فجأة تجد نفسك مضطراً لمواجهة مسؤولية تنظيم جدولك بمفردك : كأن تذهب لشراء الطعام وتغذي نفسك بصورة كافية مع مراعاة ميزانيتك القليلة والتأكد من توفر ملابس نظيفة وبيئة نظيفة ، وتكون مسؤولاً عن العديد من المهام التي كان يهتم بها شخص آخر - غالباً أمك - وهذا يسبب لك عبثاً ذهنياً إضافياً. بالإضافة إلى التكيف مع رفقاء السكن الجدد أو مع الزملاء في القاعة ، وهذا يعد تغييراً هائلاً في ظروف الحياة ، وغالباً لا يعترف به أحد أو يستعد له بما فيه الكفاية ، فلا عجب أن نجد العديد من طلاب الجامعة يصابون بالاكتئاب ، وفي الحقيقة ربما لا يكونون مكتئبين إكلينيكياً ، ولكنهم يخضعون لمطالب كبيرة للتغيير في وقت واحد ، وهذا يستنزف طاقاتهم.

• وبالمثل بالنسبة للأطفال الذين يدخلون المدرسة لأول مرة فهم يواجهون مطالب ضخمة ، وهذه المطالب تستنزف طاقاتهم التكيفية وتحتاج إلى أن تؤخذ في عين الاعتبار عند تخطيط بقية جدولهم الزمني. وإن التغيير الناتج عن مغادرة جو البيت الآمن والمسالم ومن ثم مواجهه مجموعة من الأطفال وبيئة جديدة وأشخاص كبار جدد ، علاوة على التوتر الناتج عن الانتظام في البرامج التعليمية كل ذلك يتطلب

أشياء كثيرة لا يتم غالباً فهمها بطريقة صحيحة من قبل الوالدين. فلا عجب أن نجد كثيراً من الأطفال يتصفون بحدة الطبع ومزاج متعكر عندما يخرجون من المدرسة! دائماً أجد أن من أفضل الطرق لتخفيف التوتر هو أن أقابل ابنتي عندما تخرج من المدرسة بشيء تأكله ليرفع من مستوى السكر في دمها - كعكه محلاه أو ساندوتش أو حتى بعض البسكويت - وعندما تصل البيت تأكل شيئاً أفضل. فنحن نشعر بالاضطراب عندما يكون مستوى السكر منخفضاً في دمنا، فحاول أن تتحمل الأطفال إذا كانوا متهيجين، فهم مثقلين ويحتاجون الوصول إلى البيت لمنطقتهم المحمية والأمنة والهائلة لأخذ بعض الراحة. و تأكد أيضاً من أن أطفالك ليسوا مثقلين بتغييرات إضافية خارج وقت المدرسة مثل أخذ دروس الباليه أو دروس الموسيقى<sup>(٥)</sup> حيث يمكن إبقائها إلى أن يتكيفوا مع هذا الوضع. وإذا أمكن تجنب مصاحبتهم إلى السوبر ماركت بعد نهاية المدرسة لأن تلك البيئة تملأ ذهن الطفل بالكثير من المناظر بالنسبة لطفل متعب مما يجعله في حالة نشاط مفرط، وهي حالة ترهق أعصاب كل فرد وتنتهي بالجدل والدموع، واعمل على حمايتهم وتدليلهم أكثر من المعتاد وتأكد من أنهم ينامون بما فيه الكفاية و بعد حمام دافئ اجعل وقت النوم وقتاً للهدوء والراحة وقرأ عليهم بعض القصص والأغاني وحكايات الأطفال.

كما أن الأطفال يتعرضون بصورة متكررة لأمراض خفيفة عندما يدخلون المدرسة، ومعظم هذه الأمراض تكون بسبب الاختلاط مع عدد كبير من الأطفال، كما أنه أيضاً يرجع إلى زيادة المطالب على طاقتهم التكوينية مما يترك طاقة قليلة في

(٥) يجب علينا كمسلمين أن نتأكد أن أبناءنا بعيدين عن الموسيقى وآلات اللهو لأنها محرمة في ديننا بنص كلام حبيبنا صلى الله عليه وسلم: (يأتي على الناس زمان يستحلون الحر والحرير والخمر والمعازف) ولا يجوز تعليمهم الآلات ولا تسميعهم شيئاً منها، لأنها من علامات الشيطان، وخير منه كلام الله (القرآن الكريم)، نقرأ عليهم قبل النوم حتى يكونوا يحفظ الله بحيث يجعل لهم الملائكة الحفظة، وقد ثبت في عدد من الدراسات أن القرآن يهدي الأعصاب ويريح البال. (المترجم)

الجسم تقوم على محاربة الكائنات الدقيقة وقد لوحظت هذه الظاهرة لدى البالغين الذين يتعرضون إلى تغييرات ومطالب قاسية كما أن المعلمين الذين يبدوون سنة دراسية جديدة تكون لديهم قابلية متزايدة للإصابة بالمرض ولوحظت هذه الظاهرة أيضاً من قبل طلاب الطب أثناء الشهور الأولى من تدريبهم.

• هناك تغييراً آخر في أسلوب الحياة يتم تجربته عندما يولد الطفل ويكون الزوجان غير مستعدين للجهد الذي يلقي على طاقاتهم وقدراتهم التكيفية فيحاولون أن يقللوا من نسبة تعرضهم للتغييرات في حياتهم ، وذلك لأنهم يشعرون غالباً بأنهم غير مستعدين لتغيير أي شيء - لكن في الأشهر القليلة الأولى يكون من الأفضل أن تعطي نفسك وقتاً كثيراً للراحة وتقلل من المطالب في المجالات الأخرى. أعتقد أن العديد من الأمهات الجدد يشعرون بالاكئاب نظراً للإرهاق أكثر من أي عامل آخر. دائماً يكون للأمهات الجدد توقعات عالية بأنفسهن ، ويتوقعن بأنهن قادرات على القيام بأي شيء كن يفعلنه من قبل بجانب رعاية أطفالهن. ولكن احتياجات الطفل عديدة ولا تنتهي ، وتستهلك كميات كبيرة من طاقة الأم ، فهي بحاجة إلى الوقت لتتكيف على الوضع الجديد ولا ننسى التغييرات الداخلية في مستوى هرمونات الأم ، فالأمهات يجب أن يعتنين بأنفسهن بجانب مواليدهن.

• عند موت أحد الآباء في سن كبير تكون أحياناً صورة مشابهة لشخص يتقاعد عن عمله أو لطفل يترك المنزل أو عند الاستغناء عن أحد الزوجين وتعد هذه سلسلة أخرى للتكيف العميق.

كما يقول علماء النفس نحن نتأقلم ونتكيف في الوقت المناسب وتصبح الظروف الحالية هي النمط المعتاد ، بمعنى آخر أن الجديد يتحول إلى شيء معتاد وبذلك يتطلب اهتماماً و طاقة أقل.

بعض التغييرات نختارها نحن وبعضها تكون مفروضة علينا، لكن حاول أن تقدر كم من التغييرات تواجهه وبالأخص عندما تشعر بالضغط النفسي والتوتر وسوف تندهش عندما تدرك حجم التغيير الذي حدث أو يحدث في حياتك. وحاول أيضاً أن تكون مدركاً للتغييرات التي يمكن أن تعاني منها أفراد عائلتك أو بعض أقاربك الآخرين: خاصة إذا كنت تعاني مشاكل معهم، أو عندما يكون للناس طابع حادة أكثر مما يجب أو عندما تنشأ المشاكل دون أسباب ظاهرة فقد يعود ذلك كله إلى استنفاد مخزون الطاقة لديك .

ذكر نفسك دائماً بأن التغيير الكثير في فترة زمنية قصيرة سيكون له آثار سيئة للغاية ويمكن أن ينقص من قدراتك في جميع نواحي حياتك.

إذا كانت معظم الأشياء التي تواجهها كل يوم تسبب لك التوتر بشكل متزايد، وحتى تلك الأشياء التي كانت تبدو سهلة في التعامل معها، فهذا يعد مؤشراً على أنك تتعامل مع تغيرات كبيرة جداً وهي بذلك تستهلك طاقتك التكيفية، لذلك قم بأعمال تخفف عنك الضغط، كما اقترحت عليك سابقاً وما سأقترحه عليك لاحقاً. ويجوز لك أن تقول "كذبة بيضاء"<sup>(٦)</sup> أو كذبتين لكي تتفادى مطالب إضافية على مواردك التي تعاني هي أصلاً الإنهاك وهذا كله يعد تحكماً وتصرفاً جيداً في حياتك!

(٦) ليس في ديننا الإسلامي ما يسمى (بالكذبة البيضاء)، والكذب عندنا محرم إلا كذب أحد الزوجين للأخر بقصد الخير، والكذب الذي يقصد به الإصلاح بين الناس. ( المترجم)



## الحكمة والحقيقة: موارد حيوية

### Wisdom and Truth: Vital Resources

تمسك بكل ما له قيمة بالنسبة لك

#### Hold on to What is Valuable for You

إن الذي يسبب لنا الضغط النفسي ليس فقط حجم التغيير وسرعته. وإنما هناك كثير من الناس يشعرون بالاضطراب من نوعية التغييرات التي تحدث وعدم استطاعتهم التحكم بها، مما يسبب لهم القلق والضغط النفسي والعاطفي. وعلى الرغم من أن عدداً كبيراً من التغييرات اليوم قد تكون مثيرة ومشوقة وجيدة، إلا أنها قد تكون غير مفيدة وجيده لنا على الإطلاق، فنحن لا نتكيف فقط مع التغييرات السريعة التي يمكن أن تكون مرهقة بالنسبة لطاقتنا التكيفية بل علينا أيضاً أن نواجه القلق الناتج عن الأشياء الخاطئة التي تحدث لنا، نتيجة للتغييرات السيئة التي تحيط بنا وبعالمنا، وهذا يعتبر عبثاً آخراً يتعين علينا حمله، فأنا أتحدث عن أشياء مثل المحاصيل المعدلة وراثياً والاستنساخ وتلوث الهواء وتسمم المجاري المائية والطرق المزدحمة ومصانع الطاقة النووية ونقل النفايات النووية وتدمير الغابات الاستوائية والتغييرات المناخية، والكثير الكثير الذي سوف أتناوله فيما بعد.

هل هناك شيء يمكننا أن نفعله؟ نعم، أعتقد ذلك، وسيكون لهذا الأمر تأثير في النهاية، وهذا التأثير يكون على حياتنا الشخصية أولاً ومن ثم على الأرض قاطبة. أعتقد أن الخطوة التالية الأكثر أهمية في إستراتيجيتنا هي تقليل الإجهاد والتوتر في عالمنا المتغير. وأن نحافظ على شعورنا، وأن نركز بانتظام على جميع الحكم التي تراكمت علينا عبر العصور،<sup>(١)</sup> فهذه التوجيهات الحكيمة توصلنا إلى طريق المعيشة الصحيحة، وأن السلوك الذي انتقل إلينا عبر الأجيال خرج من جدول أعمالنا الحالية، هناك مقولة مناسبة سمعتها منذ فترة وهي :

”أين هي الحكمة التي خسرتها بسبب حصولنا على المعرفة وأين هي المعرفة التي خسرتها بسبب حصولنا على المعلومات؟“

من المهم في رأيي على كل من المستوى الشخصي والإنساني بأسره، الا تغيب تلك الحقائق الخالدة عنا، التي لا تتغير مع تغير الموضة أو مع الأفكار الجديدة، تلك الحقائق التي لا تزول والتي يمكن أن توفر لنا إحساساً بالاستقرار واليقين والاستمرارية في مواجهة التغيير. هذه الحقائق والحكم الراسخة كانت مصدراً للدعم والإلهام لكي يواجه البشر التغييرات التي تحدث في حياتهم، فيجب علينا ألا ننسى ما نعرف لأننا لو فقدنا صلتنا بالحقيقة فإننا سوف نضل الطريق. يمكننا أن نقول إن جميع الإجابات التي نحتاج إليها توجد بحوزتنا ما علينا سوى أن نذكر أنفسنا بها ونجدها ثم نطبقها بطريقة مناسبة، فهذه تعد إحدى النظريات التي سوف أعود إليها تكراراً عبر هذا الكتاب، وسوف أبحث عن تعاليم الحكمة القديمة حول مختلف أوجه الحياة وأعرضها عليك مع بعض الاقتراحات حول كيفية تطبيقها في ظروف حياتك الراهنة من أجل أن تتخلص

(١) أوصي للمسلمين بالتركيز على القرآن العظيم والعمل به فإنه موصل بإذن الله إلى السعادة الحميدة والحياة الطيبة. ( المترجم)

من ضغوطك النفسية ، وسوف أشجعك أيضاً على العمل بالاتجاه نفسه أي أن تعمل لتكتشف أو لتذكر الحكم و الحقائق التي لها مغزى لديك.

فقد تأتي هذه الحكم و الحقائق من معتقد روحي أو ديني أو فلسفي أو من التقاليد الحكيمة التي تم توارثها عبر العصور وفي مختلف الثقافات ، فهي تعد الحجر الأساسي بالنسبة للحياة المتحضرة وتعمل كمقياس لنا عندما نشعر بالقهر أو بالحيرة تجاه مطالب الحياة المتغيرة التي تجلب اهتمامنا ، فنحن بحاجة إلى هذه المبادئ الإرشادية من أجل السعادة الكاملة ، أي السعادة لأرواحنا ومعنوياتنا بالإضافة إلى قلوبنا وعقولنا ، فلو عدنا إلى هذه الحقائق والحكم بانتظام خلال يومنا فإننا سنعرف كيف نتجاوب مع المشاكل وكيف نختار الطريق الصحيح في جميع الحالات. فهي توفر نقطة يقين هادئة وسط التغيرات السريعة في ثقافتنا المعاصرة.

يكون نجاح حقيقة معينة عند إمكانية تطبيقها في أي وقت وتحت أي ظرف ومن ثم يمكن لشخص أن يتجاوز الآراء وأن يخاطب أي شخص بغض النظر عن جنسه وعقيدته ، فالحقيقة دائماً ترن في الأذهان وتوفر بعداً إضافياً كما أنها توسع الأفق تحت أي ظرف من الظروف.

خذ بعض الوقت للتأمل ، ما النتيجة النهائية بالنسبة لك؟ ما قيمك الجوهرية؟

وما الحقيقة التي تؤمن بها والمبادئ التي تسترشد بها؟

### كيفية تنفيذ هذه الطريقة عملياً **How to Work with this in a Practical Way**

أقترح عليك أن تضع قائمة بجميع الحقائق المهمة بالنسبة لك لكي تساعدك على ممارسة حياتك بطريقة صحيحة أو تلك الحقائق التي تود أن تطبقها بصورة متكررة ، فقد تستغرق بعض الوقت لتستحضر هذه الأشياء في الوعي ، وإذا منحتها بعض الوقت والاهتمام ، فإنك ستدرك بأن هذا التمرين الذهني يرفع من معنوياتك. احمل قائمة

الحقائق معك وارجع إليها عندما تنقلك العواصف بعيداً عن المسار الصحيح أي عندما تشعر بالقلق أو بالضغط النفسي الكي تطمئنك . كما يمكنك أيضاً أن تعلق نسخاً من هذه الحقائق في مكان ما في منزلك أو في مكان العمل أو حتى في سيارتك (وبالذات السيارة!) بحيث تكون على اتصال دائم مع أساسيات الحياة.

هناك مثال يطرق ذهني ألا وهو حقيقة قوة الحب ، ولا أعتقد أن هناك أحداً ينكر قوة الحب ، فهذه الحقيقة عرفها البشر وعبر عنها بمختلف الوسائل وفي عدة عصور ، وأجمل مثال هو أغنية في القرن العشرين تؤكد أن "الحب يغير كل شيء". فتذكر هذه المقولة عندما تكون في وضع صعب أو تواجه مشاكل مع شخص ما ، ولاحظ ما إذا كانت بها قوة في تغيير طريقتك في النظر إلى الأشياء. "الحب يغير كل شيء" ، اكتبها وخذها معك حيثما تذهب.

وضع ذلك بجانب مقولة "باراكلسس" - أحد الأطباء في القرن الثالث عشر - حيث قال :

"الحب خير دواء لأي داء"

هذه مقولة رائعة وتتطلب منا أن نتأملها ، فهي توضح قوة الحب الهائلة وهي قوة الشفاء من المرض وأعتقد أن هذا صحيح.<sup>(٢)</sup>

وقال المسيح عليه السلام في الإنجيل :

"فليحب بعضكم بعضاً"

(٢) نعتقد كمسلمين أن الشفاء بيد الله تعالى ، قال تعالى ﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾ (٨٠) سورة الشعراء ، وعليه فيجب أن نعلق آمالنا بالله تعالى وحده دون سواه ، وأن حب الله تعالى وحده عندنا من أجل العبادات ( المترجم )

وقال بوذا:

"دع الرجل يتغلب على الغضب بالمحبة"

وقال بوذا أيضاً:

"لا يمكن أن تهزم الكراهية بالكراهية في أي وقت، وإنما تهزم الكراهية بالمحبة"

أنا متأكدة بأن كل واحد منكم عندما يقرأ هذا سيكون لديه أقواله المفضلة التي تعبر عن قوة المحبة، فقد تكون هذه المقولة عبارة عن بيت من قصيدة أو اقتباس من شكسبير مثل "الحب ليس هو الحب الذي يتبدل أو يتغير إذا ما وجد التغيير ولا ينشئ ولا يزول بوجود مسبب الزوال، آه لا! إنما هو علاقة ثابتة راسخة تتحدى العواصف ولا تهتز ولا تلين". وبالتأكيد فإنه ليس من السهل محبة كل شخص ولكن حاول في البداية أن تستلطفه قليلاً، وابحث عن الأشياء التي يمكن أن تعجبك فيه أو في الموقف الصعب.

مثال على كيفية تطبيق هذه الحقيقة: هي عندما كنت ألقى المحاضرات على الأطباء والمتخصصين وعلى رجال الأعمال، استخدمت طريقة لكي أطور بها ثقتي بنفسي ولكي أتغلب على توتري ألا وهي محبة جمهوري المستمع، فبدلاً من أن أنظر إليهم كمجموعة من النقاد مستعدين لأن يتصيدوا أخطائي، غيرت أسلوبتي وهو أنني أريد أن أقدم شيئاً مفيداً للمستمعين وأنهم بالفعل يرغبون في الاستماع إلى ما سأقدمه لهم. فمع الشعور بالدفء والحب والحماس لما كنت أعمله، حولت أفكارتي إلى الخارج نحو المستمعين وبعيداً عن ذاتي واخترت أسلوبتي الداخلي: أي محبة الجميع وبالطبع كانت النتيجة إيجابية، لأنه ليس هناك أسباب تجعلك تكره الآخرين، ولذلك لماذا نشعر بالرهبة منهم؟ لماذا لم نحكم عليهم بأنهم أناس طيبون؟ وكل ذلك يبدأ أولاً

من ذاتنا ، فنحن مسؤولون عن السلوك الذي نسلكه تجاه الآخرين وباتجاه العالم الخارجي بأسره ، وعندما تختار محبة الآخرين فإن ذلك بالفعل سوف يغير كل شيء .  
فعندما تواجه صعوبات مع الآخرين اتخذ قرار محبتهم و اشعر بحبهم ولا تنظر إليهم كأعداء ولكن انظر إليهم كبشر غير معصومين من الخطأ ، وأن لديهم بعض الأخطاء والعيوب ويحاولون قصارى جهدهم التوافق مع الآخرين كما نفعل نحن جميعاً مع ما لدينا من مشاكل وهموم ، وأخيراً عندما تقرر محبتهم فإن ذلك سيغير طريقتك في التعامل معهم .

ويقول "الدالاي لاما" في كتاب الحكمة الصغير (The Little Book of Wisdom)

نشرة رايدر:

"مارس المحبة وإن تطبقها سياًخذ وقتاً في جميع الحالات ويجب ألا تفقد شجاعتك ، وإذا كنت تمنى السعادة للبشر ، فإن المحبة هي السبيل الوحيد لتحقيق ذلك"

وأسلوب آخر لتطبيق هذه الحقيقة هو بأن تتخذ قراراً بمحاولة فهم الآخرين ، فمحاولتك في فهم الآخرين تغير دائماً الأسلوب الذي تتعامل به معهم ، حاول أن تضع نفسك في مكانهم ، فعندما تفهم هذه العلاقة بدقة فإنك تنمي الحنان والعطف اللذين يولدان المحبة .

ويقول الدالاي لاما أيضاً في الكتاب نفسه :

"إن السكينة الداخلية تأتي من نمو الحب والعطف"

هذا مثال يوضح كيف يمكن أن تساعدك الحقيقة الأبدية في أن تجد الحل أو تجد طرقاً لاجتياز موقف صعب أو موقف يولد ضغطاً نفسياً . فالحب يغير المنظور ويوسع من وجهة نظرك ويساعدك على أن تنظر إلى الحالة أو العلاقة من مستوى مختلف .

مستوى الحقيقة الأبدية - فهذا المستوى سيمنحك جميع الإجابات أو الحلول التي تحتاج إليها لتتوافق مع الحياة وتحرر من ضغوطك النفسية.

ربما تسأل: "ما الحقيقة؟" يذكر الكتاب الروحي "بغافاد - جيتا"،

: Bhagavad- Gita

"إن الحقيقة هي الشيء الذي لم يولد ولن يموت".

بمعنى آخر أن الحقيقة أزلية،<sup>(٣)</sup> أي أنها موجودة منذ الأزل وستظل كذلك دائماً ولن تتغير أبداً.

ابحث عن الحقيقة الأبدية ومجموعة الحكم المدونة لديك وردها لنفسك بانتظام في ذهنك وقلبك، والأهم من ذلك ابحث عن طرق لتطبيقها في حياتك لتجعلها تؤثر في سلوكك، وتأكد من كل ما تعنيه الرسالة بالنسبة لك وذلك بترديدها في نفسك عدة مرات في اليوم، خاصة عندما تشعر بأنك مضطرب ومنضغط نفسياً، فالكلمات لها قوة عظيمة تؤثر في حالتك الداخلية.

عندما تنطق بالكلمات الصحيحة يمكن أن يكون لها أثر عميق في طريقة تفكيرك وشعورك، فهي تقويك داخلياً، فكلما رددتها كان لها تأثير إيجابي فيك، والترديد يقوي الممرات العصبية في الذهن لفكرة معينة، ويجب ألا ننسى بأن أفكارنا حقيقية وأنها تنتج إشارات كهرومغناطيسية وكيميائية عبر شبكات مختلفة في خلايا الدماغ. وتذكر أيضاً أنك أنت الشخص الوحيد الذي يمكن أن تتحدث إلى نفسك داخل ذهنك! نحن بحاجة إلى هذه التأكيدات الباطنية لتساعدنا على مواجهة الصعوبات العديدة في عالم اليوم المليء بالأحزان والعنف والجهل، نحن بحاجة إلى ما يذكرنا

(٣) نعتقد في ديننا الإسلامي أن الذي لم يلد ولم يولد ولن يموت هو الله تعالى وهذه حقيقة أزلية أبدية ويجب على المسلم أن يؤمن بها كجزء من توحيد الربوبية. (المترجم)

باستمرار بكل ما هو إيجابي وجميل وصادق، حاول بذلك عدة مرات لأيام قليلة وستلاحظ مدى تحسن حالك ومدى تحركك من الضغوط.

قد تحب أن تردد كلمة واحدة مناسبة في أوقات معينة في اليوم، مثل السلام أو الصفاء أو الهدوء أو السكينة أو المتعة أو المحبة، أو ابحث عن كلماتك الخاصة. وأنا غالباً ما أجمع كلمتين مع بعضهما البعض، وأردها لنفسي ألا وهي "السلام والمحبة". وأعرف أن ذلك يشبه تحية "الهيبي"، لكنني أجد في ذلك راحة كبيرة، لأنها تذكرني بما هو مهم فعلاً وتساعدني على الهدوء عندما أتعامل مع شخص يثير غضبي.

هناك عبارة مفيدة غالباً ما أرددها في نفسي وهي "ارتق بنفسك!". وكان والدي الحكيم يقولها لي منذ صغري عندما أشعر بالقلق والتوتر بسبب شخص ما أو عندما يكون هناك شيء يقلقني. إنها مقولة جميلة، وإنها تمثل بالنسبة لي غطاء الراحة، حيث إنني أحيط نفسي بها وأرتقي ذهنياً إلى مستويات أعلى.

وقد ترغب في استعمال عباراتي هذه لتساعدك، أو قد تجد عبارات أخرى

مثل:

- عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك.
- السكوت من ذهب.
- لكل أجل كتاب.<sup>(٤)</sup>
- لا تحكم على الناس حتى لا يحكمون عليك.
- يكون للحياة معنى عندما تكون قلوبنا مملوءة بالمحبة.
- أو أي عبارات أخرى موجودة في قائمتي في الصفحات (٣٢ - ٣٤).

(٤) هذه جزء من آية في كتاب الله العزيز ﴿لِكُلِّ أَجَلٍ كِتَابٌ﴾ ﴿يَمْحُوا اللَّهُ مَا يَشَاءُ وَيُنْثِقُ وَيَعْدُهُ أُمَّ

الْكِتَابِ ﴿٣١﴾ الرعد: (٣٨-٣٩) (الترجم)

أتذكر عدة أنواع من التطريز الجميل الذي كان يعلق في البيوت في العهد "الفيكتوري" تتضمن حقائق معينة مطرزة بغرض التحفيز أو الراحة ، مثلاً "بيتك حيث يستريح قلبك". فاستعمل كل ما يبدو مناسباً لك ، واستعمل الحكم القديمة كما يراد لها أن تستعمل - كنوع من نظام دعم الحياة - ، فإنها تغير حالتك الداخلية ، ونتيجة لذلك يكون لك تأثير في أولئك الذين من حولك ، هذه هي الطريقة التي تخرج بها الحقيقة إلى العالم وإلى الأرض والكون.

قد لا تستطيع دائماً أن تصل إلى مستوى الحقيقة ، لكن بمجرد معرفة أن هناك طريقاً آخراً للنظر إلى الأشياء وطريقاً آخراً للتصرف فإن ذلك قد يخلصك من الضغط النفسي. وفي الدراسات البحثية تم اكتشاف نظام اعتقادي فلسفي أو ديني حيث إنه يمثل عاملاً مهماً في الحفاظ على صحة العقل والجسد ، فعلى الشخص أن يتعد عن الضغوط وخاصة الضغط النفسي الناتج عن التغيير أو عند فقدان شيء ما.

عند تدوين أفكارك فإنها ستبدو أكثر حقيقة - سواء أكانت كلمات أم جمل أم فقرات تحتوي على فكرة ذات معنى بالنسبة لك - فعندما تنظر إلى كتاباتك فإنك تطبعها في ذهنك بالإضافة إلى أنك تقوم بتذكير نفسك بحقيقتها وصدقها. وكما ذكرت أعلاه أنها تعمل كتوازن لعدد من الصور المزعجة التي تظهر في أذهاننا بانتظام عبر الوسائط الإعلامية. ويجب أن نعمل على خلق فكرة مهيمنة متكررة لأنفسنا لتغذية وتهدئة عقولنا ، فالأفكار والصور الجميلة ترفع من معنوياتنا ، فاحفظ بكتاباتك وأفكارك في جيبيك أو حقيبتك أينما تذهب ، وقرأها من وقت لآخر ، أو تحسس الورقة التي سجلت عليها وتخيل الكلمات الحكيمة وهي تسري عبر أناملك إلى يدك ومن ثم إلى قلبك وذهنك ، واشعر بالاطمئنان تجاه كتاباتك ودعها تقويك.

إذا لم تنشأ تحت أي دين من الأديان أو إذا لم تستطع الارتباط بأي عادات أو تقاليد فانظر إلى الجانب الإيجابي ، إنها تترك لك الحرية في إيجاد العقيدة التي تناسبك وأن تمزج وتقارن مختلف الأفكار الثقافية أو العقائد الروحية بطريقة يكون لها معنى بالنسبة لك ، فأنت لست مقيداً بنظام إيماني واحد يحكم عليك بأنه هو وحده الصحيح. فأنا اعتقد شخصياً بأن الحقائق كلها تأتي من مصدر واحد وأن جميع الأديان تعبر عنها بطرق مختلفة. هناك عدة قمم إلى قمة الجبل ولكن هناك قمة واحدة للجبل ، وأن الحقيقة هي الحقيقة في كل لغة ، ولكن التعبير عنها يكون بطرق مختلفة. وهناك عدة كتب في هذه الأيام تحتوي على خلاصة الحكمة والإرشاد الروحي من عدة مصادر ، وإذا كنت تحتاج إلى تحفيز قم بزيارة أقرب مكتبة محلية وتصفح بين الكنوز والثروات التي تحتوي عليها هذه الكتب ، فبعضها عبارة عن كتيبات جيب صغيرة متوافرة وبأسعار منخفضة وكتب أخرى تجدها تدعمك وتحفزك ، فهذه الكتب تنقلك إلى البعد الآخر عندما تشعر بخيبة أمل وبضغط نفسي. (راجع قراءات أخرى)<sup>(٥)</sup>

(٥) نعتقد كمسلمين أنه لا شك أن الدين مصدره واحد وهو من عند الله تبارك وتعالى ، وكل الرسل جاؤوا بالتوحيد وهو أفراد وحدة بالعبادة ولا يشرك معه شيئاً ، وكل نبي جاء بالتوحيد ، وجاء بشرائع متعددة ، وشريعة كل نبي لا حق ناسخة لكل أو بعض شرائع النبي السابق إلا ما كان من أهل الدين وهو التوحيد ، فهو أمر متفق عليه بين جميع الرسل وكل أمر الدين قبل التحريف حتى جاء محمد بن عبد الله وقرر التوحيد الذي جاءت به الرسل قبله ، ونسخت الشريعة كثيراً من الشرائع الفرعية والأحكام فصارت كل شريعة سوى شريعته منسوخة بالكامل ، لذا قال الله تعالى في القرآن الكريم ﴿ إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ ﴾ (١٩) سورة آل عمران ، أي لا دين صحيح سواه وقال الله تعالى ﴿ وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ ﴾ (٨٥) سورة آل عمران ، فلا سعادة ولا يدخل الجنة إلا من سلك الطريق المستقيم وهو طريق واحد لا طريق سواه ، وكل طريق سوى الطريق المستقيم ، لا يوصل إلى القمة ولا إلى الجنة ، ولكنها سبل الشيطان توصل إلى الشقاء والتعاسة والنار ، وكل دين سوى دين الإسلام فهو محرف والله المستعان.(الترجم)

## حقيقتك الشخصية

## Your Personal Truth

تعد الحقيقة الشخصية بالقدر نفسه من الأهمية ، حيث إن أي شيء له قيمة بالنسبة لك ويدعمك بطريقة شخصية يجب ألا تهمله أو تفقده في زحمة الحياة اليومية. فمن المهم أن تقدر كل الحقائق التي تراها أساسية في حياتك ، وقد تكون تلك القيم عادات أو آداب اجتماعية تعلمتها منذ طفولتك أو قواعد أو مبادئ إرشادية يؤمن بها أفراد أسرتك أو ربما شخص معين من أفراد الأسرة أو أستاذ في المدرسة ، فهم يقومون بتحفيذك لتطبيق معاييرهم أو إنجازاتهم ، ونحن كأطفال كثيراً ما نميز الحقائق التي تتجاوز الاهتمامات اليومية ، ونحن كأشخاص راشدين يجب علينا ألا نفقد هذا الارتباط ويجب أن نذكر دائماً ما تعلمناه. وأعتقد أن حقائقنا التي نؤمن بها تحتاج إلى صقل ، و تحتاج أن تبرز في حياتنا ، مثل الممتلكات النفيسة لدى أسرة غنية يجب أن نعزز باستعراض ثروتنا الروحية فهي في النهاية عبارة عن تركة ثمينة ورثناها من الماضي.

من ناحية أخرى تذكر الأمور التي تريحك أو ترفع من معنوياتك عندما كنت صغيراً مثل القصص أو القصائد أو ألعاب معينة مهمة بالنسبة لك ، ربما لأنها ترمز إلى بعض الصفحات الإيجابية مثل الطيبة والمرح أو الفرح والسعادة ، فلا تهملها بل تمسك بها. فهذه الأمور تشجعنا وتطمئنتنا عندما يصعب علينا السير في دروب الحياة ، ويجب أن نبقىها في مكانها أي في عالمنا الداخلي بجانب الأمور الابتكارية والجديدة ، ولكي نحافظ على توازننا علينا المحافظة على التسلسل ، أي الارتباط بمجذورنا الشخصية والسلفية.

كما أشرت سابقاً فإن العديد من الأجوبة عن مشاكل الضغط النفسي والأسئلة حول كيفية تنظيم حياتنا موجودة في التعاليم القديمة لمختلف الثقافات ويمكن أن تكون قاعدة قوية نستطيع أن نبني عليها باستمرار ، وأشعر أنها أصبحت أكثر ملاءمة من قبل حيث إنها غالباً ما تعيد إلينا إحساساً بالهدوء والسكنية التي تقابل التوتر والاستعجال.

من المهم ألا نتسابق بسرعة متهورة إلى المستقبل دون أن نلقي نظرة إلى الخلف ، أو كما يقولون "لا تلقي الطفل مع الماء بعد استحمامه " وننسى ونهمل ونرفض كل ما تعلمناه من ثقافات الأجيال السابقة ، كل تلك العادات والتقاليد والمعتقدات التي يعتقد الكبار أنها أشياء ضرورية لتحقيق السعادة. وقد تنشأ معظم المشاكل اليوم بسبب فشلنا في تطبيق هذه الأساسيات في حياتنا ، فنحن زعزعنا الاستقرار فيها. وقد جاء في كتاب بهاغافاد- جيتا:

"يقول الحكيم، يا الهي! ضيع إلى الأبد كل من أضاع تقاليد القديمة"<sup>(٦)</sup>

يجب أن نجد سبلاً لتطبيق تعاليم الحكمة القديمة في الوقت الحاضر وأن يمثل ذلك جزءاً من إستراتيجيتنا ، وإلا فإننا سنصبح بلا أرضية كافية من تحتنا تكون معهودة بالنسبة لنا. وقد يكون من المثير أن نحتضن ونستهلك كل ما هو جديد ولكن ذلك سيجعلنا نفقد توازننا بشكل فظيع.

وليس من المرغوب فيه أن نبالغ في ردة فعلنا بالاتجاه المعاكس وذلك بالتمسك بأساليبنا القديمة ، وبغض النظر عن كل ما يحدث من مستجدات ونمنع كل من يحاول أن يعزلنا عن أفكارنا وعاداتنا المريحة التي نحملها مسبقاً. ويجب ألا نشعر بالتهديد تجاه كل ما هو جديد ولكن بالمقابل يجب علينا ألا نشعر بأننا مرغمين على التخلي بسرعة عن كل من ساندنا في السابق ، فعلينا أن نثق بأنفسنا ونتمسك بأمور وأساليب معينة ، فإذا كانت تلك الأمور والأساليب صحيحة في أي مجال من مجالات حياتنا علينا أن نتمسك بها ، وفي الوقت نفسه فإنها تفتح عقولنا لكي نتقبل العصر الجديد الذي نعيش فيه.

(٦) يجب على المسلم أن يحافظ على عقيدته ويمثل لما جاء في كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم ولو خالف التقاليد والعادات ، فإن كانت التقاليد والعادات لا تخالف الدين فلا بأس أن يأخذ بها ، ولا ملامة على من خالفها إلا إذا كان يترتب عليها مفساد في نفسه أو أهله أو ماله أو دينه فهذا له شأن آخر. (الترجم)

## وصفة للحياة

## Recipe for Life

إنها أشبه ما تكون بإعداد وصفة مفضلة : وعادة إذا نجحت فإنك تكون قد تعلمت بالتدرج ما هي المكونات الإضافية التي يمكن أن تضيفها ، وما المكونات التي تقلل منها ، وما المكونات التي تتجاهلها تماماً ، وذلك حسب ما يناسب ذوقك وذوق عائلتك أو أصدقائك. وإذا تركت مكونات أساسية فإن النتيجة ستكون فاشلة ، وإذا سلمت وصفة غير مكتملة إلى أجيال المستقبل فلن يعرفوا أبداً الطعم الحقيقي لذلك الطبق ، إلا إذا وجدوا واحد يذكرهم بما نسوه ويقوم بإعادة كتابتها من جديد.

أعتقد أننا الآن نبتكر وصفة سامة للحياة ، وصفة بالتأكيد تؤدي إلى سوء تغذية وتتجاهل العديد من المكونات المهمة ، فيجب علينا ألا نسلم هذه الوصفة إلى أجيال المستقبل وأن نعيد التفكير في المكونات التي نضعها في إناء الحياة اليومية ، ماذا سنقول لأطفالنا؟ هل نريد أن نسلمهم وصفة سامة؟ أنا أقترح عليك أن تعيد كتابة الوصفة لحياتك وألا تترك كل ما هو حقيقي وقيم بالنسبة لك.

إذا كان هذا التعبير المجازي يروق لخيالك ، فربما تود أن تجلس الآن وتأخذ ورقة وتكتب وصفتك لتعيش حياتك بأفضل طريقة ممكنة. ألصق هذه الوصفة في مطبخك وفي كل مرة تدخل مطبخك ستذكرك بالأهملة المكونات المهمة لتتعم بحياة سعيدة. وإذا كان يبدو ذلك صعباً ففي هذه الحالة اكتب الحقائق الشخصية الخاصة بك ، كما اقترحنا آنفاً ، لكي تأخذها معك كمهدئ ومحفز ومزيل للضغوط النفسية والأفضل أن تفعل الاثنين معاً! فيما يلي قائمة بالحقائق والتعاليم والأقوال الحكيمة التي أجدها مشجعة وتوفر لي مبادئ إرشادية لكي أعيش حياتي ، وقد ترغب في استعمال هذه القائمة كنقطة بداية لكي تكتب قائمة خاصة بك ، ثم أضف إليها بصورة مستمرة كلما اكتشفت

حقيقة تحفزك وتواسيك وتهدئك ، أو عندما تتذكر اقتباساً حكيماً من كتاب أو قصيدة شعرية أو أغنية أو من الإنجيل أو من أي تعاليم روحية أخرى - أو من أمك<sup>(٧)</sup>.

### قائمتي الشخصية للحكم الملهمة وللحقائق الأزلية :

- دائماً تجاوب بذكاء حتى للمعاملة غير اللبقة - شوانج تزو - (Chuang-Tzu).
  - لا تؤذي - تعاليم بوذية<sup>(٨)</sup>.
  - الشخص الذي يتمتع بالحكمة يستمتع بالحياة مثل.
  - لكي تحب لا بد لك أن تستمع - شاعر أمريكي.
  - لكي تفهم لا بد لك أن تتسامح - أقوالي أنا.
  - ما يجب علينا فعله هو أن نكون كما اعتدنا أن نكون - كارل غوستاف جونغ.
- (Carl Gustav Jung).

- كن صادقاً مع نفسك فوق كل شيء - وليم شكسبير
- اعتن بجسمك كما لو كنت ستعيش أبداً ، واعتن بروحك كما لو كنت ستموت غداً.

### تعاليم صوفية

- النبالة مفروضة ، هذا يعني : مع الامتيازات تأتي المسؤوليات.
- هناك الكثير من المحاسن موجودة في أسوأ شخص بيننا والكثير من المساوئ موجودة في أفضل شخص بيننا. إنذا لا يجوز لأحد أن يتحدث عن الآخر. (أنا أحب هذا الاقتباس القصير الذي تعلمته في صغري).
- عش حياتك ودع الآخرين يعيشون - وصية مهمة للمساعدة ولكي ندع الآخرين يعيشون حياتهم.
- السلام نهاية لكل مأساة - باغافاد - جيتا

(٧) لا شك أن الحكمة ضالة المؤمن ، فينبغي للمسلم قبل أن يفتش في كلام البشر ، ويتأمل في حكم المخلوقين عليه أن يفكر في كلام الخالق ويتدبر القرآن الكريم ففيه النور والهدى ، والهدوء والشفاء ، ولا يجوز للمسلم أن يقرأ لا في التوراة ولا في الإنجيل لأنها محرفة وقد زجر النبي صلى الله عليه وسلم عمر بن الخطاب لما رآه يقرأ من التوراة. (المترجم )

(٨) وهي من تعاليمنا الإسلامية قبل أن تكون بوذية ، ويجب علينا كمسلمين أن نستقي تعاليمنا الشرعية من الكتاب والسنة لا من الطرق البوذية أو الصوفية أو تعاليم مذهبية ( المترجم )

- من الأفضل أن تشعل شمعة صغيرة من أن تلوم الظلام - كارل غوستاف جونغ.
- إذا لم تنجح من أول مرة حاول ثم حاول مرة أخرى - أقوال الزوجات القديمات.
- لا تدع الشمس تغيب وأنت غضبان - قول من الإنجيل: <sup>(٩)</sup> يعني يجب علينا أن نحل كل الخلافات مع الآخرين أو خلافات داخل أنفسنا في أقرب وقت ممكن بدلاً من أن نحمل الغضب والسخط معنا لأيام وشهور أو حتى لسنين ، وهذه طريقة حكيمة لتحرر من الضغوط.
- هناك نجاح واحد فقط : وهو أن تكون قادراً على أن تمارس حياتك بطريقة الخاصة - كريستوفر مورلي - (Christopher Morley).
- كما تزرع تحصد - المسيح الناصري (Jesus of Nazareth).
- إن ثمره المحبة هي المساعدة والشفقة في العمل - الأم تريزا (Mother Teresa)
- كل ما تحتاج إليه هو المحبة - البيتلز (The Beatles).
- (من أحكم الأقوال ١)
- واقتراسات أخرى عبر هذا الكتاب.

ونعود مرة أخرى إلى فكرة الوصفة ، فيما يلي مثال وصفة يمكن أن نعملها ، تمتع بإعدادها وأحضر قائمة الحقائق الخاصة بك واستمتع بالاتصال مع قدراتك ، وحاول أن تكون ساكناً للحظة ثم تسلل ببطء إلى أعماقك وأقض وقتاً جيداً بالتفكير في هذه المسألة المهمة واتصل بشخصيتك الفريدة. فالوقت الذي تقضيه في التفكير حول ما كنا نناقش سوف يبعدك عن ضغوط العالم ، ويعطيك شعوراً بالسكينة والسلام.

### وصفة للعيش A Recipe for Living

اخلط ثلاثة كيلوات من الصبر مع كيلوين من التسامح واتركها حتى تنضج ، ثم أضف ثلاثة أكواب من الطيبة وملعقتان كبيرتان من الحلوى اتركها لمدة ساعة أو

(٩) هذه من التعاليم الحميدة التي أقرها ديننا الإسلامي وأوصى بها نبينا محمد صلى الله عليه وسلم ذلك الرجل الذي قال أوصني فقال له النبي الكريم (لا تفضب) ثلاثاً ، وكذلك أوصى الجميع بالتسامح والعفو والصفح . ( المترجم )

ساعتين ثم امزجها في كأس مملوء من روح الفكاهة وقليل من السخرية وملعقة كبيرة من اتخاذ الرأي بعد يومين تذوقها للتأكد من طعمها، ثم أضف ملعقة شاي واحدة من الغضب وكوبين من الإبداع وثلاثة أكواب من المرونة وملعقة كبيرة من التفتح الذهني، وأخيراً رج الخليط ولا تحركه.

يمكنك أن تصبح شخصاً مبدعاً بحق وتكتب وصفاً لكل وجه من أوجه حياتك، مثلاً: وصفاً لتربية الأطفال ووصفاً لإجازة ممتعة، ووصفاً للحياة العائلية ووصفاً لفريق عمل منتج، ووصفاً لشركة ناجحة ووصفاً لحياة الشيوخوخة السعيدة وهكذا، فبالعمل على هذا المنوال تستطيع أن تلقي ضوءاً ساطعاً على ما هو مهم وسترى نفسك بوضوح أكثر.

### افعلها بطريقتك الخاصة

#### Do it Your Way

ينطبق مبدأ عدم التخلي عن أي شيء من الماضي (أو له علاقة بالماضي) في أكثر المصطلحات الدنيوية. فإذا كانت بعض مظاهر التكنولوجيا تجبئك أو تربكك فلا تنزعج منها، ما عليك إلا أن تستخدم ما تريد أو ما يروق لك ودع الشيء الذي لا تريد أو لا تستطيع التعامل معه. فعلى سبيل المثال إذا كنت تفضل أن تستخدم الهاتف بدلاً من أن تستخدم الرسائل الإلكترونية فما عليك إلا أن تمارس حقك في استخدام طريق التواصل الذي يروقك. بمعنى آخر، الطريقة التي تناسبك. قرأت إصداراً حديثاً خلاصته أن الممثل الكوميدي روان اتكينسون قال: لو أن الرسائل الإلكترونية سبقت اختراع التلفزيون سوف يدعي كل شخص بأن اختراع التلفزيون أعظم الاكتشافات التكنولوجية في العصر الحديث. ويضيف أيضاً: "تأمل هذا: فإنك من الآن وصاعداً لن تطبع الكلمات إلى السماء مؤملاً عبر وسيلة تجعلك أنت وملتقي كلماتك تتحدثان

وتستمعان إلى بعض في ذلك الوقت!" فهذا هو النوع من التفكير الذي نحتاج إليه لنخفف ضغوطنا النفسية. بعبارة أخرى، فكر بنفسك بدلاً من اتباع الآراء العامة أي افعلها بطريقة الخاصة.

ولكي نشجعك أكثر كشف أندرو لويد ويبر في الإصدار نفسه أنه هو ابن آلتون دائماً يتواصلان مع بعضهما بواسطة الفاكس لأنهما لا يجيدان استخدام الحاسب ولم يعيقهما استخدام الفاكس من نجاحهما، فهما واثقان بشكل كاف لاستخدام ما يناسبهما ويتجاهلان الشيء الذي لا يناسبهما.

وفي مقابلة أخرى كشفت مؤلفة مشهورة جداً بأنها لم تستخدم جهاز الكمبيوتر ولا الآلة الكاتبة وإنما تكتب مؤلفاتها ونصوص الأفلام بالقلم الرصاص وممحاة من الطراز القديم وهذه هي طريقته. فيجب علينا البحث عن طرقنا الخاصة وهي الطريقة المناسبة والصحيحة لنا، وإذا كانت الطريقة القديمة تناسبك أكثر فيجب عليك أن تفكر جيداً قبل التخلي عنها، اطرح الثقة في نفسك وفي طريقته الفريدة.

فليس من الضروري أن يكون للأشياء قيمة عالية لأنها جديدة، فبعض الأدوات القديمة والمواقف القديمة لها أكثر قيمة وأهمية وكفاءة في تطور الحياة من بعض الأشياء التي أتت من بعدها ولكن ما عليك إلا أن تحكم عقلك، ولا تجبر نفسك على تبني كل أداة وتكنولوجيا لمجرد أن تلك الأدوات موجودة أمامك ومن ثم تثقل نفسك بأشياء كثيرة تتطلب التوافق معها مما قد ينتج عنها ضغوطاً نفسية كثيرة عليك. وأيضاً لا تسمح للتكنولوجيا أن تزرع الخوف والرعب فيك وذكر نفسك دائماً بأن كل هذه الأشياء وضعت مسخرة لخدمتك، وليس العكس. وعندما تتعطل أجهزتك مثل الطابعات وآلات التصوير وأجهزة الكمبيوتر لا تفترض بشكل تلقائي أنك شخص غير كفء أو غير مؤهل. فالأجهزة تتعطل وكلها جزء من ضغوط الحياة والشيء الوحيد

الذي يمكن أن تفعله هو أن لا تحمّل نفسك الذنب أو المسؤولية تجاه ذلك ، فتقبل ما يحصل لك وكن صبوراً خاصة مع نفسك.

يتطلب عالمنا اليوم تمييزاً مستمراً ويتوجب علينا أن نمارس ذلك التمييز بقوة حتى لا نفقد السيطرة على حياتنا وسعادتنا وأوقات أحلامنا وابتكاراتنا. ويجب أن نجد فرصة مهيأة لقبول الجديد ، ويجب ألا نفقد الاستقرار بسبب وجود الفراغ الذي يكون نتيجة عدم تمسكنا بالقيم القديمة.

و/و وليس إما/ أو "And/and" not "either/ or"

هناك فكرة في علم النفس يمكن أن تطبق بشكل معين هنا وهي فكرة و/و وليس إما/ أو. وهذا الشيء يعني بدلاً من وضع الأشياء بشكل معاكس للآخر ثم نقرر ما الأفضل أو الأكثر قبولاً من الآخر - وهذا من المحتمل أن يسبب لك الكثير من الاضطراب والصراع الداخلي - ومن الأفضل أن تتبنى موقفاً شمولياً يضم الشيين المتعارضين في الوقت نفسه. بمعنى آخر نجاح أي شخص لا ينفي ولا يتعارض مع نجاح الآخر لأن لكل واحد مكانته. وربما يكون شخص ما على حق في وقت من الأوقات أو في موقف معين ويكون الآخر على صواب في وقت معين أو في ظروف معينة. وربما يكون كلا الموقفين هما الأفضل بطرق مختلفة ، وهذا الأمر يحررنا بالفعل.

وكلما تجد نفسك في مشكلة الازدواجية فيما يتعلق بالسؤال : "هل هو هذا؟ أم ذاك؟" فحاول أن تجاوب نفسك بـ"كليهما" وانظر إذا كان الجواب يجعل الموقف أسهل وأوضح ، أو إذا سألت نفسك "هل أفعل هذا أم ذاك؟" فأجب بنعم لكليهما ، وانظر إلى الاختلاف الذي يمكن أن يحصل نتيجة التوتر والضغط النفسي. أنا لا أعني أن تحمل نفسك بأشياء كثيرة ، ولكن عليك أن تحفف من الضغوط النفسية الداخلية من خلال رؤية شيئين مختلفين بإمكانهما أن يصبحا الطريقة الصحيحة التي يمكن أن تستمر

عليها، أي بإمكانك خلط الطريقتين معاً، وقليل من هذا الشيء والبعض من الآخر لتصل إلى نتائج مبهرة. وكلما استطعت أن تتأقلم وتتكيف مع مصطلح "و/و" كمبدأ في حياتك فإنك سوف تجد حلاً للصراعات المحتملة. ولهذا فنحن غالباً ما نجد أنفسنا محاصرين بهذه التساؤلات "لا، ليس كذلك - نعم صحيح أو "أنا محق!" - "لا لست على حق، ولكن أنا الذي على حق!" ولكن كل هذه التساؤلات لا تقدمنا ولا تفيدنا. ليس هناك طريقة واحدة للقيام بعمل الأشياء بشكل صحيح بل هناك عدة طرق صحيحة. فنحتاج إلى أفكار مختلفة ونظرة ثاقبة وإلى مرونة لتقبل العديد من الاحتمالات المرنة سوف تكون في المستقبل واحدة من أهم الصفات التي سوف تزدهر في السنوات القادمة.

### ابحث عن "النقطة الثالثة"

#### Find the "Third Point"

ورد الكثير من الحديث عن فكرة "الطريقة الثالثة" والكثير من الناس لم يتقبلها. وأعتقد أن هناك شيء بالفعل اسمه الطريقة الثالثة، وهذا بالطبع عبارة عن نقطة ثالثة تقف بين القديم والجديد وتنظر بشكل نزيه إلى ما هو قيم في كلا الفكرتين. والطريقة للوصول إلى هذا المفهوم هو البحث عن نقطة ثالثة تتجاوز هاتين الفكرتين أي بين عبارة "أما/أو" ومن هنا سوف تكون قادراً على تخليص نفسك من الضغوط وتنظر إلى هذه الاختلافات بموضوعية أكثر وتكون أيضاً قادراً على معرفة بأن كل شيء يعد جزءاً من الكل. بمعنى آخر لكل شيء مكانه وهذه الرؤية سوف تخفف من الضغوط بشكل كبير.

نحتاج إلى أن نجد طريقاً متوازناً بين الأفكار والممارسات القديمة والاختراعات الجديدة ونؤمن كل ما هو جيد في الأفكار القديمة والاختراعات الجديدة. وأعتقد بأن

هذه تعد نقطة التحدي لنا في هذه اللحظة من التاريخ - للحصول على المزيج الصحيح بين الماضي الذي يستحق الاحتفاظ به - حكمة الأجيال الماضية - والأفكار الجديدة التي ولدت من خلال رؤية مستقبلية. ومن المهم أنه في أي موقف يجب أن تبقى على هذا التوازن والاحتفاظ بكل ما هو جيد ونافع والترحيب بما هو جديد بدلاً من جعل الواحد منا بشكل تلقائي ينفي الآخر.

### تمرين للحفاظ على التوازن An Exercise for Maintaining Equilibrium

عندما تتعرض لأزمة أو ضغط نفسي أو ارتباك تخيل نفسك واقفاً بشكل متوازن ممدود الأذرع على جانبيك. وصور جانباً من جسدك ممسكاً بالحاضر والجانب الآخر ممسكاً بالماضي. تصور رجلك وقدميك مثبتتين بقوة على الأرض وأن جسدك متوازن تماماً بين الاتجاهين (أي الماضي والحاضر) وبالذات اشعر وكأنك مثبت بشكل آمن بكل شيء تعرفه بأن يكون صحيحاً وحقيقياً من خلال تجاربك الماضية. وبعد ذلك هبى نفسك للتعامل مع الموقف الجديد أو مع معلومات جديدة أو أي شيء يمكن أن يواجهك في تلك اللحظة ولا تنزعج إذا نسيت أن تتمسك بالشيء الذي تعرفه وغالباً ما نشعر بالخوف عندما نواجه الضغوط والقلق. لذا ساعد نفسك بأن تؤكد لنفسك بأن كل ما تعرفه حقيقي ، وبعد ذلك تقبل أي شيء يتطلب انتباهك.

بإمكانك أن تقوي توازنك الداخلي الذي ينتج من هذا التمرين من خلال الوقوف بالوضعية التي تخيلتها للتو ومن ثم تخيلها مرة أخرى وقف بشكل عمودي على قدميك وأخرجهما قليلاً واجعل جسدك مثبتاً على الأرض جيداً، وذراعيك ممدودتين عن جسدك. أشعر نفسك بأنك متوازن واشعر بأن حقيقة كل شيء تعرفه تنتقل بخط عمودي في جسدك من رأسك إلى قلبك وبعد ذلك جميع أجزاء جسدك حتى قدميك.

ومن ثم مرة أخرى ينتقل من قلبك إلى رأسك وهذه تجربة تركز، تجربة تمر من خلال جميع أجزاء جسمك وليس رأسك فقط ، إذاً مهما كان الشيء الذي يجذبك إلى أحد الاتجاهين ، سواء كان من الماضي أو الحاضر أو المستقبل ، فإنه ليس بالقوة التي تؤثر في توازنك . .

وكل محتوى هذا الفصل يهدف إلى مساعدتك للوصول إلى حالة جيدة من التوازن داخل نفسك ، استخدم هذه الاقتراحات بطريقتك الخاصة ولكن انتبه لهذه الرسالة : لا تفسد ما قمت بإصلاحه !



## من الذي يتحكم؟

### Who is in Control ?

إن من الحقائق التي لا تتغير مهما تغيرت الظروف الخارجية هي أننا أفراد لدينا احتياجات أساسية لا بد من توافرها إذا أردنا أن نشعر بالسعادة والرضا، وغير قلقين أو متوترين. وإن عدم إعطاء هذه الاحتياجات الاهتمام الكافي سوف يجعلنا عرضة للضغوط النفسية.

سبق أن قمنا بتعريف متطلباتنا التي نريدها أن تبقى كما هي كصخرة ثابتة في مناخ متغير. وعلينا أيضاً الاحتفاظ بحكمة الماضي وبطريقة ارتباطنا بالحقيقة، بالإضافة إلى حاجتنا بأن تبقى ضمن حدود طاقتنا التكيفية. من أهم الاحتياجات الأساسية هي الشعور بالتحكم في حياتنا وأنفسنا. وأن الشعور بعدم السيطرة أو السيطرة الغير الكافية يعد أحد العوامل التي تعرضنا للضغوط النفسية ولها تأثير سلبي في صحتنا.

وعندما تعرف أن لديك مستوى مرضٍ من السيطرة على العالم من حولك يعتبر ذلك أمراً مفيداً لجهاز المناعة لديك ولقلبك. ولقد اتضح من التجارب التي أجريت على الحيوانات أن فقدان السيطرة على مختلف عوامل الضغط النفسي يكبت عمل جهاز المناعة بدرجة كبيرة بينما الحيوانات التي تعرضت إلى الضغوط نفسها ولكن أعطيت نوعاً من التحكم لم تعان من الضرر الداخلي نفسه. وأيضاً تبين في دراسات طويلة المدى حول مجموعة من القرود بأن لديها سيطرة قليلة أو قد يكون ليس لديها سيطرة على الإطلاق إذ إنها في نظام هرمي تسيطر عليها دائماً القرود الأكبر

والأقوى ، في النهاية يزيد ضغط الدم ويتبعه أمراض القلب وذلك نظراً لانسداد الشرايين التاجية ، فحصل لهم ذلك على الرغم من أنها تأكل الوجبات نفسها وتعيش في البيئة نفسها وأن لها الدرجة من الحرية الجسدية نفسها كبقية القرود ذات الطبقة العالية. بمعنى آخر ، الفرق الوحيد هو فقدان السيطرة على بيئتهم وعلى سلوكهم تجاه الآخرين في مجتمعهم. ولم يكن للقرود من الطبقة العالية أي انسداد في الشرايين. هناك اكتشاف لم يكن متوقفاً وهو أن بعض القرود من الطبقة الدنيا استطاعت أن تجد لها دوراً وذلك بالاعتناء برؤسائه والعمل كمساعدين والاعتناء واللعب مع القرود الصغار ( حيث نعلم أنه ليس من الطبيعي ولم يسمع من قبل بأن ذكور القرود تعطي أي اهتمام بالقرود الصغار). فعند القيام بهذا العمل تقل نسبة حدوث تصلب لشرايينهم بخلاف القرود الأخرى التي ركنت واستسلمت إلى عجزها. وربما يشير هذا إلى حقيقة أنك إذا استطعت أن تمارس درجة معينة من الاستقلال حتى في ظروف الكبت سيكون هناك ضرراً أقل على صحتك.

هناك دراسة مشابهة أجريت على موظفين مدنيين عرفت باسم دراسة وايت هول (Whitehall Study) ، قامت بها جامعة لندن لمدة تزيد على ٣٠ عاماً. وكانت المفاجأة بأن نسبة حدوث أمراض القلب منخفضة لدى الموظفين من الرتب العالية حيث إنه من المفترض أن تكون الضغوط النفسية التنفيذية عالية لديهم ، عموماً الأشخاص الذين في المراتب العالية يتمتعون بدرجة كبيرة من السيطرة مما يساعد على الحصول على صحة جيدة. وترتفع معدلات أمراض القلب كلما اتجهنا أسفل السلم الإداري. وقد اكتشفت الدراسات بأن معدل الوفيات لدى موظف مكتبي تساوي ثلاث مرات معدل الوفيات بين كبار الموظفين المدنيين. وأن فقط ٤٠٪ من هذه الاختلافات يرجع سببها إلى عوامل أسلوب الحياة مثل التدخين والتمارين والوجبات غير المفيدة. ولقد توصلت النتائج إلى

أن متوسط العمر لدى الطبقات العليا كانت ٦٠٪ وذلك لأنهم يتمتعون بمستوى عال من السيطرة والمركز الممتاز في الهرم الإداري، هذا وقد تم التوصل في بعض الدراسات الأخرى إلى نتائج مماثلة، فالمستوى العالي بالطبع يعني السيطرة والاستقلال والحرية في اتخاذ القرار وعدم الشعور بالتحكم والكبت من قبل الآخرين.

إن التناقض المزعج في الحياة العصرية هو أننا نملك العديد من الأدوات والتقنيات التي من المفترض أن تكون صممت لتقدم لنا الحرية والاستقلال، لذا فإننا في الوقت نفسه اكتشفنا بأنه أصبح لدينا سيطرة أقل على مختلف أوجه حياتنا، وأعتقد أننا بحاجة إلى أن نتناول هذا الموضوع بجدية. وأنه كلما زاد وعينا بعوامل الضغط النفسي أصبح باستطاعتنا أن نغير تصرفاتنا وردود فعلنا الداخلية نفسياً وعقلياً بحيث لا تحدث أضراراً على صحتنا.

إن حجم الضغط النفسي الذي نعانيه اليوم والذي يطلق عليه اسم الغضب مرتبط بيقيننا أنه لا يجب علينا أن نكون قادرين على السيطرة على الأمور، ولكن في الحقيقة لا نستطيع! فنحن نملك سيارات كان ينظر لها كرمز أساسي للاستقلال والحرية. لكن في الحقيقة لا نستطيع قيادتها بارتياح، وذلك نظراً للعدد الكبير من الأشخاص الذين يمتلكون سيارات أيضاً مما يؤدي إلى بطء السير أو أنهم قد يعترضون طريقنا! ولقد طورنا أساليب اتصال مذهلة إلا أنه من الصعب الاتصال بشخص دون الاستماع إلى تسجيل لآلاف التوجيهات التي تطلب منا الضغط على الأزرار مما يجعلنا نضيع وقتاً كثيراً. ولا ننسى البريد الإلكتروني الذي لم يتم الرد عليه أو الفاكسات التي لم يتم تسلمها!

أصبحنا نعتمد أكثر وأكثر على الآلات والأدوات والمعدات الصغيرة وعندما لا تعمل هذه الآلات كما ينبغي تجعلنا في حالة عجز. بالإضافة إلى ذلك نجد أن العديد من

التركيبات والتنظيمات التي توجه وتسيطر مختلف أوجه الحياة المعاصرة أو التي من المفترض أن نخدمنا، قد أصبحت ضخمة ومتمركزة وغارقة في البيروقراطية والإجراءات مما يجعلنا نشعر بالتهديد وعدم القدرة بسبب الصعوبات التي نواجهها عندما نحاول التعامل معها، بالتأكيد لا نستطيع التحكم بها ولا حتى بالطريقة التي تعاملنا هي بها.

نواجه كل يوم بالاضطرابات وذلك نتيجة ضعفنا المتزايد وعدم قدرتنا على السيطرة. وإذا لم نعالج هذه السيطرة بطريقة صحيحة سوف تقودنا إلى سلسلة من المشاكل الصحية بما في ذلك الاضطرابات الهضمية وأعراض تهيج المعدة وقرحة الاثني عشر واضطرابات التنفس ونوبات الخوف وتعد هذه من مظاهر التوتر الداخلية. وقد أصبح من المهم للغاية أن نتعلم بعض الاستراتيجيات للتحكم في الغضب الداخلي نتيجة الضغوط الناجمة عن عدم قدرتنا على الحصول على مستوى التحكم الذي نريده. ويحدث الضغط الداخلي نتيجة الإحساس بالعجز مما قد يؤدي إلى الشعور بالاحباط وكبت الطاقات وضعف شعورنا بالحماس.

في هذا الفصل سوف نبحث عن طرق تغييرها الأساليب السلوكية حتى لا ندمر صحتنا، وسوف نتناول في الفصلين السادس والسابع الجانب الجسماني بما في ذلك أساليب الاسترخاء وبعض الاقتراحات للتخلص من التوتر، بالإضافة إلى شرح مفصل عن كيف أن الانطواء يسبب مشاكل القلب. وتحدث التغيرات الفسيولوجية الضارة داخل أجسامنا عندما نكون تحت تأثير ضغط نفسي أو محبطين أو عندما نشعر بأننا مهددون بطريقة ما. سوف أقترح لك أساليب تساعدك على التحكم في ردود فعلك وعلى أن تختار التجاوب الصحيح والسليم لصحتك.

## الإستراتيجية رقم (١) Strategy No.1

عندما لا تستطيع أن تتحكم في موقف معين على الإطلاق ، فإن أفضل الطرق لمسايرته هو أن تمارس نظرية التقبل ، وإذا لم تستطع فعل شيء تجاه الموقف ، اتركه كلياً ، ولا تشعر بالانزعاج والغضب لكي لا تعرض صحتك للخطر من غير أن تحل المشكلة على أية حال.

وعندما تدرك بأنك لا تستطيع فعل شيء تجاه موقف معين فإن ذلك يعد حكمة بعينها ، وليس هناك أي معنى لمقاومة وضع لا تستطيع أن تغيره فعلى سبيل المثال عند ازدحام الحركة المرورية أو تأخر موعد الطائرة أو القطار أو تعطل ماكينة معينة فكل هذا يسبب لك الانزعاج ويهدر طاقاتك ولكن عندما تقبل هذه الأمور ولا أعني الاستسلام لها وإنما الإقرار بالحقيقة وليس الإنكار بالواقع. بمجرد أن تمارس نظرية التقبل فإنك غالباً ما تجد طرقاً متعددة حول مشكلة معينة أو أي أمر يواجهك وذلك لأنك لم تضيع كل طاقاتك في التركيز على المقاومة والإنكار ، فالتقبل يجعلك تسترخي وعندما تكون مسترخياً فأنت في تناغم مع نفسك ويمكنك أن تمارس بحرية الابتكار والإبداع.

تذكرت صلاة السكينة التي كانت شائعة قبل سنوات قليلة ، أما الآن تبدو لا قيمة لها إلا أن الرسالة ما زالت سليمة دعني أذكرك بها: <sup>(١)</sup>

" يا رب امنحني السكينة لكي أتقبل تلك الأشياء التي لا أستطيع أن أغيرها والشجاعة لأغير الأشياء التي أستطيع أن أغيرها وألهمني الحكمة لكي أعرف الفرق بينهما"

(١) لعل هذه الصلاة معروفة عندهم في الديانة النصرانية ، وقد دلنا الشرع الحكيم على خير مما ذكرته المؤلفة وهو قوله تعالى ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَجِيبُوا بِالصَّبْرِ ﴾ البقرة (١٥٣) أي الصلاة المعروفة في دين المسلمين ، وكان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر هرع إلى الصلاة ، وشرع لنا صلاة الاستخارة إذا أهم أحدنا بالأمر. ( المترجم )

قد نجد أذناً صاغية لدى بعضكم ، وهذه الأفكار تخلص من الضغط النفسي. قد ترغب في تدوين هذه الرسالة وحملها معك أينما تذهب أو أن تعلقها في منزلك أو في مكان عملك أو في أي مجال تشعر بإنك محبب كثيراً في حياتك ربما في سيارتك! أو احتفظ بها في جيبك لتقرأها عندما يتأخر القطار مرة أخرى.

ذات مرة قال لي الشاعر المعروف جون بيتجمان ، والذي كان أيضاً معلقاً قديراً في الهندسة المعمارية ، "إن مشكلة ناطحات السحاب هي أنها لا تحمل أي علاقة تناسب بينها وبين جسم الإنسان ، ولذلك لا نستطيع أن نشعر بأي إحساس من الراحة تجاهها." ألا ينطبق ذلك على الكثير من ظواهر عالم اليوم؟ إنه لا يتناسب مع أفراد بني البشر ، وعندما يواجه الأشخاص هذه المؤسسات العملاقة وهذه البنايات ذات الطابع غير الشخصي فإنه يشعرهم بالغرابة والارتباك وأنهم غير مرغوبين. فعلى سبيل المثال يمكن ملاحظة هذه الظاهرة في الأعداد المتناقضة من الأشخاص الذين يشتركون في الانتخابات. أو عندما نحدق في بعضنا ببعض في كثير من أنشطتنا اليومية مثل السير على طريق مزدحم أو الوقوف في صفوف الأسواق المركزية أو في قطار أو حافلة مزدحمة أو عندما نجد أنفسنا ملتصقين بطريقة محرجة مع أشخاص لا نعرفهم!

أعتقد بأنه عار كبير أن نعامل الناس الآخرين وكأنهم غير موجودين ، ولكن يبدو أن تلك هي الطريقة الوحيدة التي يمكننا بها أن نتوافق مع الكثير في عالمنا اليوم. فالعالم كبير جداً ومن الصعب الانتماء إليه ، لا نستطيع أن نتحكم فيه ونشعر بأننا عاجزين ومن ثم نختار الخروج منه لأنه من السهل أن نقول لأنفسنا وبكل بساطة إننا لا نبالي ، بدلاً من الصراع مع الإحساس بعدم الفاعلية.

### الإستراتيجية رقم (٢) Strategy No.2

إذا شعرت بأنك غير قادر على السيطرة في موقف معين وفي الوقت نفسه لا تستطيع تقبله أو إذا لم تجد طريقة لاحتوائه، فهناك رد فعل صحي وهو أن تدبر له ظهرك وتجاهله. فهذه الطريقة تكون قد استعدت السيطرة واخترت الأسلوب الذي تود أن تتبعه وذلك يزيد من قوتك. فالابتعاد أو قطع العلاقة مع الشيء قد يكون الخيار الحكيم الذي يمكن أن تقوم به في ذلك الوقت.

يبدو هناك بالتأكيد ميل متزايد للانسحاب أكثر وأكثر إلى داخل عالمنا الشخصي والصغير، وهذه تعد ممارسة واعية جداً في ظروف معينة، انصحك دائماً بأن تنسحب لفترة وجيزة عندما تشعر بأنك مرهق لأنك لا تستطيع أن تتعامل مع العالم بأكمله في الوقت نفسه. عموماً عندما تصل إلى وضع حرج وتحبس نفسك في عالمك الخاص سيكون لذلك آثار سلبية بالنسبة للمجتمعات المحلية وبالنسبة لكل فرد منا. وكلما انزلنا عن بعضنا البعض كلما ساعد ذلك على حدوث سوء تفاهم بيننا. فالحل هو أن نمارس السيطرة بطرق صحيحة وألا نندفع تحت الإجراءات الرجعية أو الأوضاع الحرجة.

### الإستراتيجية (رقم ٣) Strategy No.3

هناك طريقة أخرى للشعور بتحكم أكثر وهي باتخاذ القرارات: فعندما نتخذ القرار السليم نشعر بالسيطرة والتحكم ليس فقط في المواقف أو في الظروف لكن في أنفسنا وتصرفاتنا وأحياناً يكون ذلك هو التحكم الوحيد المتاح لدينا. وأن اتخاذ خطة عمل مناسبة لإجراء بعض التغييرات والبدء في تنفيذ العمل سيمنحنا سيطرة وقوة أكبر. كما يمكننا أيضاً أن نضع أنفسنا في مواقف صعبة متعددة لممارسة السيطرة ولكي نوازن بين المجالات التي يوجد بها سيطرة محدودة أو ليس بها سيطرة على الإطلاق.

ويمكن أن يكون ذلك في أوقات الفراغ مثلاً وقت الرياضة بحيث يمكننا التحكم في أدائنا أو في النشاطات الابتكارية والهوايات التي تعطينا مجالاً أوسع للتحكم في جدول أوقاتنا وفي الطريقة التي نبدأ فيها مهامنا. وهناك قرار آخر مهم وهو بأن نقضي وقتاً أطول مع أشخاص نشعر بأننا متساوون معهم ومع الأشخاص الذين يستمعون إلينا ويحترمون آراءنا لأي موقف أو لأي نتيجة معينة وهذا يسمح لنا بأن نكون على حقيقتنا التي تمنحنا دائماً القوة.

من المهم جداً أن نتذكر دائماً بأننا نملك الخيار في أن نسيطر على أنفسنا، وعلى أفعالنا وردود أفعالنا بالإضافة إلى أساليبنا الداخلية. موقف آخر مهم يمكن أن يتمثل في إدخال الفكاهة إلى موقف معين للتغلب على تعقيداته.

### ضغوط الرأسمالية والمجتمع الاستهلاكي

#### The Stress of Capitalism and the Consumer Society

لا يمكننا بالطبع أن نختار الانسحاب من المشاكل إلى الأبد أو نتهرب منها باستمرار، فهذه تعد إستراتيجيات مؤقتة تسبب لنا الضغوط، ولكن سنختار عاجلاً أم آجلاً العودة مرة أخرى، أي يجب علينا أن نعود لمواجهة هذه المشاكل ونواصل الصراع مع كل ما ذكرناه آنفاً، وربما نضطر على المدى البعيد أن نكيف تفكيرنا لكي يتوافق مع البيئة التي نجد أنفسنا فيها، وبما أننا نعيش في قلبها فإنه من الصعب أن نحللها بطريقة موضوعية واضحة، ولكن أعتقد أنه لدينا قدرة أكثر لتغيير طريقة ارتباطنا بالبيئة، وإذا لم نستطع أن نغير العالم الخارجي فيإمكانك أن نغير الطريقة التي تتفاعل بها مع هذا العالم وهذه الإستراتيجية التالية التي أريد أن أضعها بين يديك.

يعيش معظمنا في مجتمع رأسمالي أو استهلاكي ، وبالنظر إلى طبيعة هذا المجتمع فهو يضع علينا ضغوطاً هائلة. والمسألة المهمة في النظام الرأسمالي هو أنه يتحكم بنا إذا أراد أن يعمل بنجاح ، فهو مثلاً يغبونا أو يجرنا إلى أقصى حدود الاستهلاك. وهذا جانب آخر للضغوط في عالمنا اليوم الذي يتوجب علينا أن نتعامل معه بوعي ، فنحن تحت ضغط تجاري متواصل يسبب دون إدراك منا الضغوط والقلق ، وذلك نتيجة الإلزام والإكراه الذي يحدث لنا وعلى سيطرتنا وتحكمنا أو بسبب ازدياد عدم شعورنا بالأمان والاستقرار.

### أسطورة المستهلك The Consumer Myth

ولكي نكون مرتبطين بها على الدوام أو لإغرائنا للعودة إلى العلاقة معها فإن المؤسسات الكبيرة والسلطات المدنية تطلع علينا دوماً بإعلانات مليئة بالراحة وتوهمنا أنها مشببه بالأفراد. فهذه الإعلانات تهتم بنا وتتودد إلينا كما لو كنا نمثل شيئاً مهماً بالنسبة لها ، لكن في الحقيقة تنظر إلينا كمجرد أرقام في ميزانيتها العامة ، وهذا يفسر الخدمات الرديئة وحدوث الإحباط الزائد الذي نتلقاه من أولئك "الأشخاص الودودين" الذين يظهرون في الإعلانات التجارية. فالشركة والدعاية لا ارتباط بينهما ، فهما فقدا جزءاً من الاستقلال ، وقاموا بخلق صورة واهمة ليسحبوا أموالك ، إنها - أسطورة المستهلكين - ، ومرة أخرى لا نستطيع السيطرة عليها. والأسوأ من ذلك أنها تضغط علينا نفسياً وتحطم معنوياتنا ، وبغض النظر عن مدى إدراكنا بأن الوعود التي تقدمها الإعلانات التجارية كاذبة وهي مجرد أوهام ، فإذا تشربت هذه الصور التي نشاهدها في هذه الإعلانات بطريقة منتظمة ستحدث لك انطباعاً دائماً في ذهنك.

وعندما نشاهد باستمرار أشخاصاً ذوي مظهر جميل ويعيشون حياة رائعة فإن ذلك يجعلنا نشعر بالقلق حول طريقة حياتنا ونكون غير سعداء مع أنفسنا. وعندما ندرك البعد الشاسع بيننا وبين أولئك الأشخاص الأنيقين ذوي الشعر الرائع والأسنان الجميلة والأجسام المتناسقة الرائعة والذين يعيشون في مساكن فاخرة نظيفة ويملكون السيارات الثمينة أمام منازلهم، فهذا كله يتطلب شخصاً قوياً ليقف بمعزل ويقاوم كل هذه الإغراءات وينظر إليها بحياء وموضوعية ويكون له اعتزاز قوي بنفسه، فالضغط الناتج عن الرغبة في الحصول على جسم متناسق وأن تملك أشياء كثيرة يعد نوعاً من السخط في أنفسنا ويقضي على السلام الداخلي، مما يسبب لنا الكثير من الضغوط الخفية بالإضافة إلى إغراء الناس بأن ينفقوا أكثر مما يملكون مما يؤدي إلى فقدان السيطرة على شؤونهم المالية.

قد تبدو هذه المسألة واضحة لكن المهم هو أن ندرك في قرارة أنفسنا حقيقة كل ما يحدث، ونسأل أنفسنا لماذا نشعر بهذا الإحباط أو العجز، وأين نشعر بها أكثر - في أي جانب من جوانب حياتنا اليومية - . فلو تمكنا من تحديد مصادر الأشياء التي تثير ضغوطنا فإننا نستطيع أن نقلل من أثرها. وعندما يكون لشيء ما تأثير في عقلنا الباطني فهذا يعني أن الضغوط في أوج قوتها. إنك لا تستطيع أن تتعامل مع عدو غير مرئي أو شخص لا تعترف به، لأنه يشبه إلى حد ما الحساسية ضد الطعام: فإذا استطعت أن تحدد أي نوع من الطعام يسبب لك تلك الأعراض غير المرغوب فيها فيمكنك أن تستبعده عن وجباتك، وأما إذا كنت لا تعرف ما يسبب لك أعراض الحساسية فإنك ستكون ضحية له.

نحن الآن في حيرة وصرع في عالم اليوم - نملك القوة ولا نملكها في الوقت نفسه - ويتركز هذا في الكثير من الضغوط التي نعانيها، فهذه الحيرة تنطبق علينا

جميعاً في كل البلدان المتقدمة والنامية على حد سواء، وذلك لأننا كنا نتوقع الكثير على جميع مستويات المجتمع، إلا أن تحقيق هذه التوقعات تعد شبه مستحيلة. فنحن ينقصنا الإحساس بالرضاء وذلك لأننا بالطبع نبحث عن هذا الإحساس في المكان الخاطئ. وسوف أتوسع في هذا الموضوع في وقت لاحق.

من المهم أن ندرك أن مجتمعنا المادي ليس مهتماً بتحقيق سعادتنا بل مهتم بتحقيق أهدافه، أي الأرباح! فكل فرد ينظر إليه كفريسة وكمستهلك لكثير من الأشياء بقدر الإمكان، وذلك لمضاعفة تلك الأرباح، والطريقة لتحقيق ذلك هي بإغوائنا في الأوهام وأنا سوف نشعر بالرضا والإنجاز عندما نمتلك العديد والعديد من الأشياء. فهذا أمر مقبول إذا فهمنا اللعبة وقمنا بممارستها، أما إذا لم نفهمها فسوف نشعر بأننا ضحايا في وجه هذه الاتجاهات، وهذا هو أحد الأسباب المهمة الذي يجعلنا نأخذ هذا الموضوع مأخذ الجد.

وعندما نرى الأشياء على حقيقتها فعندئذ نستطيع أن نتعامل معها بأكثر فاعلية ويتاح لنا أن نأخذ بزمام الأمور. وعندما نكون مسيطرين سوف نفهم خدع المستهلك ونقوم بشراء الأشياء التي نحتاج إليها ولن نكلف على أنفسنا بشراء الأشياء التي لا نحتاج إليها لأي سبب آخر إلا عند الإحساس بالحاجة الحقيقية إلى ذلك، وكم من الأشياء التي نشترها تمثل بالفعل حاجة حقيقية؟. قامت مجموعة هاروود بالولايات المتحدة بإجراء استفتاء حول "ميرك فاميلي فند" (Merck Family Fund) بعنوان «الحاجة إلى التوازن» ووجدوا أن ٨٢٪ من الأمريكيين يتفقون بأن معظمهم يشتري ويستهلك أكثر بكثير مما يحتاج إليه، وهذا يعد تبذير. وهناك دراسة حديثة أجريت على ١٤٠٠ شخص قادها الدكتور شوان ساوندرز من جامعة نيوكاسيل في ولاية نيوساوث ويلز وجد أنه كلما كان الفرد مادياً زاد احتمال إصابته أو إصابتها بالإجباط والغضب

والإحساس بعدم الرضا عن حياتهما. وقد قال الدكتور ساوندرز: "إن العلاج بالشراء يعطينا إحساساً كاذباً بالإشباع مؤقتاً، وهو أمر غير متوافق مع السعادة المستدامة، وهناك دائماً شخص ما يمتلك الكثير مما قد يقوده إلى الإحباط والشعور بالعجز".

### ماذا تحتاج؟ What do you Need?

كلما قمت بشراء أي شيء أسأل نفسك أولاً ماذا يمكن أن يقدم لي هذا الشيء، ربما يكون جوابك بأنك تريد فقط أن ترضي غرورك، حسناً أسأل نفسك مرة أخرى هل ترى هذا الشعور ضرورياً، إذا كان جوابك "نعم" فاستمر في إرضاء هذه الرغبة، لكن على الأقل عليك أن تدرك لماذا تستهلك هذه الأشياء. ففي هذه الحالة قد تكون حققت السيطرة التي كنت تسعى إلى تحقيقها، لكن عندما تدرك بأنك بالفعل لا تحتاج لها لذلك يمكنك أن تحرر نفسك من طغيان أسطورة الاستهلاك، وإذا استطعت أن تحرر نفسك من الأوامر الاستهلاكية ستشعر فوراً بالراحة ويقل إحساسك بالضغط.

لقد حان الوقت لكي نستعيد سيطرتنا، فيجب علينا أن لا نقاد مثل القطيع إلى الاعتقاد بأنه يجب استيعاب كل اختراع جديد، أو أن ننجرف مع كل موضة ونزوة فكرت بها المصلحة التجارية لتسلب أموالنا، فكل ذلك تقرر بها وسائل الإعلام أي بغرض أخذ أموالنا. ولكي لا يتحول كل منا إلى إنسان آلي أو دمية تتحكم بها الدولة والتجارة يجب علينا أن نختار الابتعاد قليلاً.

نحن نعيش في وضع يشبه "إمبراطور الثياب الجديدة"، فنحن نقوم بشراء عدة أشياء (في أكثر من طريقة)، ويعتقد العديد منا بأنها مثيرة للتساؤلات إن لم يكن شيئاً مضللاً. إلا أننا بطريقة ما نفشل في أن نعبر عن شكوكنا حتى لا نببدو متخلفين عن

الركب أو أغبياء أو سذج. فيجب علينا أن نجد في أنفسنا شجاعة الطفل الصغير لكي نرى الوضع كما هو.

من الذي يسيطر على عقولنا؟

### Who Controls your Minds?

لا أعتقد بأننا نعطي اهتماماً كافياً للمحاولات اليومية للسيطرة على عقولنا عن طريق وسائل الإعلام وصناعة الإعلانات وصناع الرأي العام في مختلف مجالات الحياة. نحن نعدّها جميعاً كفرضيات مسلم بها، لكن إذ قدر لنا أن نزرور كوكباً آخر لشهور قليلة ومن ثم نعود إلى كوكبنا، أعتقد بأننا سوف نندهش من مستوى الهجوم والقصف الذي تتلقاه عقولنا من مختلف أجهزة الإعلام، الهاتف، والراديو، والصحف، والمجلات، وملصقات الإعلان والبريد غير المرغوب والإنترنت وما شابه ذلك. أتذكر عودتي إلى لندن قبل عدة سنوات بعد إجازة قضيتها لمدة شهر في ريف جران كناريا الذي يتميز بالهدوء والسلام وقلة الحركة، وأثناء سيرى في الشارع متجهتاً نحو بيتي شعرت بأن اللوحات الإعلانية الكبيرة والملصقات والكلمات المضاءة بالنيون تتقاذفني وتصرخ في وجهي بالإعلانات.

أعتقد بأنه يجب علينا أن ننتبه إلى خطورة ذلك، فنحن معرضون لرسائل غير حسية طوال ساعات صحوتنا، يتلقاه عقلنا غير الواعي. ولقد تبين في إحدى وثائق التلفزيون حول صناعة الإعلانات بأننا نتلقى ١٢٠٠ رسالة إعلانية في اليوم الواحد، وهذا يحدث لنا القلق والعصبية، والتوتر، والملل. أي مداخلات حسية تتلقاها عقولنا من غير وعي ونستوعبها باهتمام تجعلنا متوترين، ولها تأثير مدمر على جهازنا العصبي مما يؤدي غالباً إلى الأرق، وهي حالة تنتشر مثل الوباء في مجتمعا.

وبطبيعة الحال نعلم أن الإعلانات التي تؤثر في الركائز الأساسية للعقل ممنوعة بنص القانون، لكن جميع هذه الرسائل الصريحة تحمل العديد من المستويات المخفية من المعاني التي نلاحظها جميعاً، لكن بطريقة ما نحن نتواطأ معها، فعندما يقول لك الإعلان "يجب أن تمتلك هذه السيارة الرائعة أو هذا الشامبو والبلسم المدهش أو ورق الحمام الطويل الناعم أو كريم الوجه أو هذا المشروب الخاص أو الجينز المعين أو هذه العطلة الفريدة.... وهكذا، فالمعنى الخفي هو إذا استطعت أن تحصل على هذه الأشياء ستكون ناجحاً ومتفوقاً وذا أهمية ومقبولاً، وتصبح عضواً في "المجموعة"، أما إذا لم تستطع شراء هذه الأشياء أو فشلت في الحصول عليها لأي سبب من الأسباب فإنك ستكون فاشلاً ولا أهمية لك ولست عضواً في المجموعة وبالتأكيد لست عضواً في مجموعة معينة"، من يقول ذلك؟ من هم أولئك الناس الذين يشيرون عليك ما تشتريه وما تلبسه وما تأكله وأين تقضي إجازتك؟ هل هم أناس لهم رأي متفوق وذوق راق ومعرفة واسعة؟ بالطبع لا!.

### أصبحنا نعامل بطريقة سيئة

#### We are Being Dumped on

المسألة المهمة هي أننا نسمح لأنفسنا بأن نعامل معاملة سيئة باستمرار، فالكثير من ثقافتنا الراهنة عبارة عن أمور لا قيمة لها، فلا عجب أن نشعر بالضغط النفسية ولا عجب أن نشعر بالإحباط وعدم الرضا بأنفسنا! نحن نعامل باستمرار بطريقة قاسية بسبب خضوعنا لجدول أعمال غيرنا من الأشخاص وهذه الجدول عدوانية واستغلالية لا يهمها غير مصلحتها وليس لديها أي اهتمام بمصلحتنا، لقد اعتدنا عليها كثيراً لدرجة أننا أصبحنا مخدرين وغير واعين لما يحدث بالفعل، وتقبلنا ذلك كله بكل سهولة وبلا مبالاة وكانت طريقة الاستغلال والتحكم ماهرة وذكية، لكن كانت تلك

القوى تسبب الكثير من الضغوط على أذهاننا وعواطفنا ، هذه الرسائل الخفية تستغلنا وتزرع فينا الشك وتدمر ثقتنا بأنفسنا بجانب أنها تعدنا بالسعادة الزائفة.

لا نستطيع أن نتخلص من هذه العناصر التي أصبحت جزءاً من ثقافتنا لكن يمكننا أن نغير طريقة استجابتنا لها ، ويمكن أن نكون أكثر إدراكاً بكمية التأثير التي نسمح بأن تؤثر فينا.

### إجراءات مضادة Counter Measures

ومن تلك الوسائل التي يمكن من خلالها مواجهة هذا التأثير السيئ هي بأن نقلل من استهلاكنا لوسائل الإعلام ، فلا تشتري صحيفة كل يوم وأعط ذهنك بعض الراحة ، فهل أنت بحاجة لمعرفة تلك الأخبار المحبطة والإشاعات التي تطالعا بها الصحف لكي تزيد من مبيعاتها؟ إن جزءاً كبيراً من الضغوط والتوتر الذي نشعر به يرجع إلى عدم قضائنا وقتاً كافٍ للتأمل الذاتي. ومعظم اهتمامنا منصب على العالم الخارجي والقليل منه موجه إلى عالم الأفكار الداخلية والمشاعر والخيال ، وهذا يسبب عدم توازن وكثرة الإرهاق الذهني لذلك يجب أن ينصب جزء من إستراتيجيتنا على إعادة التفكير في عاداتنا وميولنا.

فبدلاً من قراءة الصحيفة أو المجلة أثناء سيرك أغمض عينيك وتخيل صوراً جميلة لأماكن جميلة تعرفها. قد يكون هذا المكان في الطبيعة كمنتزه أو حديقة أو كورنيش أو يمكن أن يكون غرفة مثالية مليئة بالأشياء والأثاث الذي تتمنى أن يكون حولك ، أو على الأقل قم بتصوير شيء جميل يرفع من معنوياتك مثل شلال أو شجرة أو وردة أو بلورة أو غروب شمس أو بحر أو قوس قزح<sup>(٢)</sup> - أي شيء يدخل السعادة إلى قلبك. وسوف تندهش لأنك ستشعر بتعب أقل ، فقط جرب ذلك لأيام قليلة وابدأ

(٢) قزح اسم من أسماء الشيطان ، لذا نص علماء الإسلام أن يسم بقوس الرحمن لأن هو الذي خلقه و أو جده والمتصرف فيه لا الشيطان. (المترجم)

في تكوين عادات وسلوكيات جديدة ، فهذه هي الطريقة التي تبدأ بها ممارسة التأمل ، فالتأمل هو مجرد تركيز داخلي في الذهن ، يغير سرعة موجات دماغك ومن ثم يعمل على استقرار وتجديد ذهنك.

لا تقلق إذا كان ذهنك لا يستقر على الصورة الداخلية لمدة طويلة وإنما يهيم في التفكير عن الاهتمامات الدنيوية الكثيرة في حياتك ، فقط حاول أن تعيد تركيزك مرة أخرى لتخيلاتك الجميلة في كل مرة تدرك أن ذهنك قد تاه ، ولا تغضب على نفسك أو على ذهنك أو تيأس من قدرتك على التركيز. فيجب عليك أن تدرب ذهنك كما لو كنت تدرب حيواناً صغيراً ، وأن تكون صبوراً ولطيفاً ومستمراً على المثابرة ، وكلما مارست هذا التمرين اكتسبت قوة أكبر في السيطرة على ذهنك ، وفوائد هذه السيطرة العظيمة ستنتشر على بقية حياتك وسوف تجد أن قدراتك على التركيز تتحسن وسوف تكون قادراً على اتخاذ قراراتك بنفسك وليس ما يقرره ذهنك عليك ، وبذلك تصبح سيد ذهنك أي ستكون لك سيطرة أكبر على أفكارك السلبية المخيفة ، وسوف تستطيع وبكل سهولة أن تقول "لا ، شكراً! أنا لا أريد أن أفكر في ذلك الآن". فقط عليك أن تبدأ في ممارسة هذه التخيلات متى ما وجدت وقت فراغ أو عندما تشعر بالضغط أو التوتر ، إنها طريقة مدهشة لجلب هدوء أكثر وللابتعاد عن العالم الخارجي ، وهذا يسمح لك بإعادة تنظيم نفسك واكتساب منظور جديد.

لا تقم بتشغيل جهاز التلفاز في كل يوم أو كل مساء كرد فعل تلقائي عندما تكون بالمنزل. هل من الصعب لو سألت نفسك ماذا يعني هذا الإدمان ، أنا شخصياً ألاحظ أنه عندما لا أشغل التلفاز في بعض أيام الأسبوع فإنه يساعدني كثيراً في الحفاظ على التوازن الداخلي وراحة البال. إنه يعطيك الفرصة لتكون عالمك والمحيط الخاص بك ، بدلاً من المشاركة المتواصلة مع أفكار وصراعات ومشاكل الآخرين. هناك الكثير

من البدائل للمشاهدة السلبية بينما يقوم الآخرون بالأداء والتمثيل ، وأنا أعتقد أن كل شخص سوف يشعر بأنه أفضل بكثير إذا قلل من استهلاكه للتلفاز ، فبجانب إراحة أحاسيسك من التركيز المستمر فكر في الوقت الذي وفرته ، سيكون لك الوقت الكافي لاهتماماتك الأخرى التي ربما ترغب في الاستمتاع بها ، مثل الاستماع إلى أغانيك المفضلة<sup>(٣)</sup> أو قراءة العديد من الروايات أو كتب التاريخ أو كتب السير الذاتية أو كتب تطوير الذات التي دائماً تتمنى أن تقرأها ، كذلك إنشاء حديقة جميلة أو إعادة تنظيم بيتك ، أو أن تتعلم لغة أخرى ، أو التحدث إلى زملائك أو الاستماع إلى أطفالك ! أو يكون لك بعض الوقت لتسبح في الخيال والأحلام. بهذه الطريقة سوف تستطيع أن تعيد السيطرة بشكل أكبر لحياتك ، لأنك ستكون في هذه الحالة أقل استهلاكاً لجدول أعمال الآخرين. وأقترح عليك ألا تشاهد التلفاز يوماً واحداً في الأسبوع ، كن صادقاً مع نفسك والتزم بذلك إلى أن تكسر العادة التلقائية بفتح تلفازك ، فقد يكون هذا يوماً مختلفاً في الأسبوع ، لكن التزم فقط مع مبدأ يوم واحد في الأسبوع على الأقل لا تفتح فيه التلفاز ! ربما يبدو ذلك غير معقول لكن جرب ذلك ولاحظ ما اذا كنت تشعر بطريقة ما أنك قد استعدت حياتك ولو قليلاً.

ينطبق الشيء نفسه على الراديو على الرغم من أنني لا أعدد أن له تأثيراً سلبياً إلى هذه الدرجة لأننا نضطر إلى استعمال خيالنا في غياب الصور المرئية ، وهو أمر مهم لأنه يجلب لنا شيئاً من ذاتنا - من عقلنا المبدع - في تلك اللحظة. لكن إذا استمعت للراديو متداخلاً معه أصوات كخلفية وأنت لا تستمع لهذه الخلفية بالفعل فإن ذلك يكون مرهقاً ، فإعطاء نصف انتباهك لأي شيء هو في الواقع أكثر إرهاقاً من إعطائك

(٣) نحن المسلمون يكون لنا الوقت الكافي بقراءة القرآن الكريم والاستماع لآيات الذكر الحكيم ولا يجوز في

ديننا سماع الأغاني والموسيقى وآلات اللهو. ( المترجم )

الانتباه الكامل كما أنه مزعج للجهاز العصبي لأنه لا يستطيع تحديد ما يجب عليه أن يتلقاه.

حاول أن تشعر بالراحة مع الصمت ، لأن ذلك مريح للعقل بصورة مذهلة. ومن المدهش أيضاً أن نلاحظ أن عدداً كبيراً من الأفكار المبدعة والخيالية تظهر في حالة غياب اهتمامك بجدول أعمال شخص آخر ، وهذا هو سبب ظهور أفضل الأفكار لعديد من الأشخاص أثناء الاستحمام - وغالباً ما يكون ذلك هو الوقت الوحيد الذي يبتعدون فيه عن أجهزة الإعلام ومن أحداث الآخرين ، ثق في نفسك لتشعر بأنك على ما يرام ولا تعتمد على مساعدة الآخرين لك.

بالطبع يتطلب ذلك شخصاً قوياً ليقاوم موضة معينة ، وتلك هي الطريقة المناسبة التي نحرر بها أنفسنا من الضغط النفسي ونقوي ثقتنا بأنفسنا ، وكتيجة لذلك نصبح أقل عرضة للإلزام والإكراه من قبل أي شخص ، ويجب علينا أيضاً أن نضع جدول أعمال خاص بنا.

نحن نتخيل بأننا في الحقيقة لا نتأثر بهذه المؤثرات وأننا عقلاء جداً وأكثر خصوصية وأكثر سيطرة! حسناً قد نكون كذلك ، لكن انظر كم أنت متأثر بالموضة ، كن صادقاً مع نفسك ! كم ستتزعج إذا لم تشاهد آخر مسرحية أو فيلم أو أنك لم تتناول وجبتك في أحدث المطاعم أو أنك لم تشتري الإكسسوارات الحديثة أو معدات لبيتك أو أنك لم تشاهد ذلك البرنامج التلفزيوني المعروف أو لم تقرأ تلك الرواية الجديدة الرائجة أو الكتب المساعدة ، أو أنك لم تلتزم بحمية معينة أو تمارس اليوغا التي أصبحت شائعة وسط نجوم السينما والشخصيات المشهورة؟ فما أثقل تلك الأعباء التي تضطر إلى حملها معك أينما تذهب!

هل تلاحظ كم نحن نثقل على أنفسنا بكوننا أرقاء خاضعين لسيطرة أشخاص آخرين؟ أنا لا أعني بأن تمنع نفسك من امتلاك الأشياء التي ترغب فيها، وإنما أريدك فقط أن تتأكد أن تلك الأشياء التي تمتلكها تكون لأسباب مناسبة - أسبابك الفردية الشخصية وليست لأنك تسير أفكار شخص آخر يقرر لك ما يجب عليك أن تستهلكه. وجميع هذه الضغوط التجارية التي تجربنا بأن نمتلك الكثير وننجز الكثير ونجاري جماعة معينة ... إلى آخره، تضيف علينا ضغوطاً على الضغوط التي ما زلنا نتصارع معها في حياتنا الشخصية. الأمر كله كالاتي: ما مدى تحكمك في أنماط نوم أطفالك، وما أكلاتهم المفضلة وغير المفضلة أو متطلبات شريكك، أو مطالب رئيسك في العمل أو اضطرابات أمك النفسية أو مزاج أهلك أو مشاكل كلبك؟<sup>(٤)</sup> هل فهمت ما أرمي إليه؟ هناك الكثير من هذا! علينا فقط أن نرسم لأنفسنا خطاً فاصلاً. وأن نسيطر على أنفسنا بشكل أكثر وأن نقرر مدى رغبتنا في الاستمرار في شيء أو التواطؤ معه أو تقبله، نحتاج إلى أن نقرر بوعي أكثر عن رغبتنا في اللعبة، وهل نريد حقاً أن نلعبها بإرادتنا وإلى أي مدى نحن ضد أحكامنا لأننا نعتقد أنه يجب أن نكون كذلك.

أرى الكثير من الناس - صغاراً وشباباً، المتزوجين وغير المتزوجين نساءً ورجالاً - غير سعداء لأنهم يتبعون أفكار وآراء غيرهم وكيف يكون مظهرهم مناسباً أو ما ينبغي عليهم تحقيقه أو نوع الصديق الذي يرغبون فيه، أو أي نوع من الأشخاص ينبغي أن يصبحون، وكثير من هذه الضغوط كنتجيب بسبب ما يعتقدون أنه مناسباً لهم كأفراد والتي تأتي من خلال رسائل المجتمع عبر وسائل الإعلام والإعلانات التجارية وهكذا، ولكن هذه المصادر لا تهتم بك على الإطلاق وإنما تهتم بصحة ميزانيتها العامة فقط، أرباحها فقط، تذكر ذلك، وعليك أن تدرك أن مستوى الاستهلاك الذي

(٤) بين لنا رسولنا الكريم أن من أقتنى كلباً - إلا كلب صيد أو زرع أو ماشية - فإنه ينقص من أجره كل يوم قيراطان، وذلك لنجاسته، فلا ينبغي لمسلم اقتنائه. (المرجم)

تشجعه الإعلانات التجارية لا يمكن المحافظة عليه ، وبذلك فهي تساهم ليس فقط في الضغوط النفسية الشخصية لكن في المشاكل العالمية أيضاً.

قال كيفين كوستنر في مقابلة تلفازية مؤخراً: " يبدو كما لو أن العالم نائم على عجلة سيارة!" فأنا وبكل تأكيد أتفق معه تماماً ، فيجب علينا أن نصحو من النوم وأن نطور من ثقتنا بأنفسنا وأن نضع جدول أعمال خاص بنا ، ولا نسمح لأي علامة تجارية أن تجبرنا على تملكها ، أي جنون هذا؟

لا تجعل السوق يؤثر فيك ويخيفك ويشعرك بعدم الأمان من خلال إحساسك بأنك غير جيد بما فيه الكفاية فستضطر إلى أن تشتري أكثر وأكثر لكي تشعر بأنك أفضل وأحسن من قبل ، وعند شعورك بعدم الأمان فالتالي تكون تحت تحكم وسيطرة هذا الشعور ، لذا تحتاج إلى أن تتحسس باستمرار أي جزء منك مسيطر عليه ومتحكم فيه ، فالطفل يشعر بأنه صغير وضعيف ويحتاج إلى من يساعده على ترتيب جدول أعماله ، ومثله أي جزء من جسمك قد تشعر بأنه غير جذاب أو غير لائق ، أو عندما يكون هناك صوت داخلي لوالديك يقول بأنك لا تساوي شيئاً وعديم الفائدة وغبي وسيء ، وجميعنا لدينا شخصيات أخرى متفرعة تتنافس للسيطرة والتحكم بنا ، وعندما تتأثر أي واحدة من هذه وتشعر بأنك خائف وغير مطمئن استرجع صوراً سابقة في ذهنك عن نفسك كنت تشعر فيها بأنك جيد بالفعل ، فعندما تشعر بذلك فإنك سوف تشعر بالراحة والطمأنينة ، وبعد ذلك أكد لنفسك أن هذا هو أنت وهذه هي احتمالاتك الحقيقية التي تنتظر منك بأن تدركها في لحظة الاختيار. وإذا كنت هناك لمرة واحدة فإنه لا يوجد سبباً يمنعك من أن تكون موجوداً هناك مرة أخرى ، سواءً أكان الآن ، أم في أي وقت تختاره نحن غالباً نضع العراويل والعقبات في طريقنا ونقلل

من قيمة أنفسنا من خلال الأحاديث السلبية عنها ، لذا استمر بالتأكيد روحياً وداخلياً بتصوير نفسك في المواقف التي تكون فيها أكثر سموً وقوة.

### عش خفيفاً في العالم

#### Live Lightly in the World

هناك مدخل آخر للمجتمع الاستهلاكي وهو أن تتخذ الموقف الذي وضعته العديد من الفلاسفة الشرقية.

” كن ضمن العالم ولا تكن خارجه“

إن الأسلوب الذي أراه لوضع هذه المقولة موضع التنفيذ هو أن تعيش جنباً إلى جنب مع عالم الضغوط والمطالب والإغواء التجاري وليس في وسطه ، وهذا لا يعني أنك تعيش خارج المدينة وبعيداً عن الناس ، ولكن يعني تغيير طريقة التركيز على اهتماماتك ، ويعني تركيز طاقتك وحماسك وخيالك لكل ما هو ليس جزءاً من العالم المادي. وكما ذكرت سابقاً حاول أن تحد من كمية الأفكار التجارية التي تدخلها إلى عقلك وحجم المساحة التي تحتلها في جدول أعمالك ، وأدخل الكثير مما هو فني وتخيلي وروحي وطبيعي وحر. واعط وزناً وقيمة مساوية لكل مظاهر الحياة الأخرى. ومارس عدم الانتماء إلى العالم التجاري وما يمليه ذلك العالم عليك. حرر نفسك من الارتباط بتلك الأشياء التي يمكن أن تسبب لك الضغوط النفسية. أنا لا أعني بذلك أن تتوقف عن فعل أي شيء كنت تعمله في السابق - وإنما فقط حرر نفسك من الارتباط به والاعتماد عليه والانتماء إليه. فالطمأنينة والهدوء التام تتحقق بالارتباط مع شيء أكثر أبدية وواقعية وغير زائل ، وتمضي وقتاً أطول في التفكير فيه ودراسته والقراءة عنه والتدرب عليه ، وهذا يربطنا مع ما قلته في الفصل الثاني ، عن حقيقتك وقيمك. وفي هذا المستوى سوف تجد الأمان والسعادة المستمرة وتجد بعض التوازن وبعض الوسائل

لمعالجة مشاكل الحياة اليومية. وإذا استطعت أن تقلل من ارتباطك بالعالم المادي سوف تشعر بزيادة الراحة والهدوء في مواجهة المشاكل.

وهذا لا يعني رفض أي شيء، ولكن ببساطة حاول تغيير موقفك لتصبح علاقتك مع الأشياء الزائلة أكثر بعداً وأكثر حرية، وإذا تخلصنا من ذلك كله سوف نصل إلى تحرير أنفسنا من الضغوط النفسية، (سوف نتحدث عن هذا بالتفصيل في الفصل القادم).

إحدى فلسفتي الشخصية هي بأن لا أكون مرتبطاً بشيء أكثر من اللازم أو معتمداً عليه بقوة وذلك لأنه في النهاية قد يؤخذ مني. وأيضاً يجب ألا أستند على شيء يمكن لشخص ما أو لظرف معين أن يأخذه مني فجأة. فأنا أكتسب دعمي من بين أشياء أخرى، من التفكير والتأمل الموجود في حياتي الداخلية مثل عندما أستمع للموسيقى والشعر والأدب وبالذات المتعة التي أجدها عند اكتشاف الطبيعة في جميع أشكالها التي لا تحصى ولا تعد.

أنا أعتقد بحقيقة المقولة التالية إن الأشياء الرائعة في الحياة توجد مجاناً، وهذا صحيح خاصة فيما يتعلق بعجائب الطبيعة في العالم. خذ بعض الوقت للتأمل في الجمال الطبيعي من حولك، ولاحظ دائماً أننا نعيش في الطبيعة وليس من الضرورة أن تقوم برحلات خاصة إلى الريف للبحث عنها، عليك فقط أن تنظر إلى السماء مرات عديدة وستلاحظ بأن السحب تتغير أشكالها وألوانها وهذا منظر مدهش للعيون المتعبة دع مساحة السماء الشاسعة تنقلك للحظة إلى العالم الآخر لتوسع آفاقك، من المهم أن تأخذ بعض الوقت لتقف وتتأمل في رهبة وإعجاب عن عظمة وتعقيد وجمال هذا كله وأن نحمد الله على هذه النعمة، تذكر كلمات القصيدة الشهيرة للشاعر وهـ. دافيس :

ما هذه الحياة، لو كانت الحياة مليئة بالهموم فلن نجد الوقت الكافي لنقف ونتأمل

لذلك ارفع من معنوياتك بالوقوف والتأمل بقدر ما تستطيع! وتجول في الحدائق وتعجب وتذوق العمل الخلاق الذي وجد لتستمع به وتجول أيضاً بجانب ضفة النهر أو بجانب قناة واكتشف عالماً جديداً ومدعشاً من "أهل الماء" ومن الحياة المائية، وحاول بالطبع أن تبتعد عن المدينة الإسمنتية واغمر نفسك في أعماق الريف بقدر ما تستطيع أو اذهب إلى الشاطئ والبحر لتغذي إحساسك لتكون على صلة بالعالم العريض.

ذكر الدكتور هانس سيلبي، أول الباحثين في كتابه ضغوط الحياة "أن المخلوقات الأكثر تناغماً وغموضاً هي تلك التي في الطبيعة، وفي رأبي أن الهدف الثقافي السامي للعلماء المختصين هو أن يفسروا ذلك بحيث يمكن للآخرين أن يشاركوا في الاستمتاع بهما، إن هناك طمأنينة وراحة بال يمكن فقط تحقيقها عند الاتصال بالأشياء النبيلة".

فبدلاً من أن تنظر إلى نفسك كأحد أفراد المجتمع المادي حاول أن تنظر إلى نفسك كأحد أفراد العالم الطبيعي، أي كل شيء طبيعي وجميل في الأرض وليس من صنع الإنسان. خذ مكانك في ذلك الجمال الإعجازي وذلك لأنك تعد جزءاً من مخلوقات الطبيعة<sup>(٥)</sup> أي من عالم الطبيعة. وقد تنشأ العديد من المشاكل الحالية نتيجة إهمالنا ونسياننا لهذه الحقيقة، وعندما نضع أنفسنا خارج الطبيعة يمكننا إذاً

(٥) هذه العبارة لا يقولها المسلم وهي نسبة : خلق الإنسان وسائر الموجودات إلى الطبيعة وفي الحقيقة ( لا خالق إلا الله تعالى ) ونحن كمسلمين نؤمن بأن الله هو الخالق الرازق، وهو الذي خلق جميع الموجودات، والمتفرد في تدبير الكون وتصريفه، وأما الطبيعة فلم ولن تخلق شيئاً الطبيعة من مخلوقات الله، ويعتبر إثبات صفة الخلق واسم الخالق لله تعالى من أساسيات علم العقيدة والتوحيد، والإيمان بالأسماء والصفات، ولا بد للمسلم أن يؤمن بأن الله هو الخالق المتصرف في الكون وحده، لارب ولا خالق ولا معبود سواه، فمن آمن بذلك فهو مؤمن بتوحيد الربوبية، ومن نسب الخلق لغير الله فهو مشرك في الربوبية والأسماء والصفات وما مشاكل العالم بأسرها إلا نتيجة لضياح البشرية، وكفرها في توحيد الربوبية والإلوهية، والأسماء والصفات، وليس لأنها لم تعرف حقيقة الطبيعة، ولكن لأنها لم تعرف خالق الطبيعة. ( المترجم )

أن نسيء استغلالها وندمرها ، وفي اعتقادي نحن نقف في الطريق الخاطئ! نعم ، نحن مسؤولون وبدرجة كبيرة عن عالمنا الراهن ، لكن إذا تنحينا جانباً وراقبنا ذلك بموضوعية أكثر قد يجعلنا نعيش بخفة أكثر.

عالم الأمر كما لو كان دعاة أو لعبة ولا تأخذه بجدية كبيرة ، كأن تتوقف عن العمل في نهاية اليوم وتبدأ مرة أخرى في الصباح. تعلم أن تضحك على الأمور التي تزعجك وحاول أن تستهلكها بدلاً من أن تجعلها تستهلكك ، ولا تدع السوق يتحكم بك ، فالسوق لا يهتم بك ، فقد وجد فقط ليستغلك ، نحن بالطبع نحتاج إلى السوق لإجراء معاملاتنا ولكن ذلك يكفي - ذلك يكفي! يقول أستاذ إدارة الأعمال بالجامعة الأمريكية رالف إيستس في كتابه طغيان الربح "لماذا تجعل الشركات الناس يفعلون أشياء سيئة؟" (بيريت كويلر) إن الأعمال التجارية عبارة عن نظام وجد أساساً لخدمة الجمهور ، لكن هذا النظام قد انحرف عن هدفه بسبب التركيز غير المتوازن على الربح "أي أنه نظام فاسد لتسجيل الأهداف" ، وقياس نجاح الشركة بحاملي الأسهم وليس بالموظفين أو العملاء أو على المجتمع الكبير ، فلقد نسيت التجارة أهدافها وسبب وجودها الأصلي ، لذلك يجب عليك ألا ترتبط بها كلياً ، وانظر إليها كمجرد عامل مسهل وليست الملجأ النهائي واجعل بينك وبينها مسافة. ربما نكون قد أخذنا هذا الأمر بجدية أكثر من اللازم ، وأن السوق لا يعد المحطة الأخيرة. تذكر كلمات الشاعر وورد ويرث :

سيقف العالم بجانبنا أكثر مما ينبغي عاجلاً أم آجلاً ، بينما الكسب والصرف

تهدر كل قوتنا

هل يمكنك أن تتخيل كم سيبدو العالم مختلفاً لو أننا وضعنا في أولوياتنا التطور الداخلي قبل التطور الخارجي ، أي النمو المادي؟ ولو أننا قيمنا الحكمة أكثر من الثروة؟

بإمكاننا أن نفعل ذلك وبإمكان البشر أن يغيروا توجههم وأهدافهم. هناك من يتساءل ويقول هل يجب علينا أن نقدر الثروة المادية؟ ولماذا لا نقدر الموارد الطبيعية أو الجمال؟ ولماذا لا نقول إن الراجح في الحياة هم الذين لديهم بلاد جميلة وبيئة طبيعية سليمة؟، هل هذا يبدو جنونياً؟ بالتأكيد نستطيع أن ننجح بتغيير التوازن نحو الجانب الأفضل.

### تخيل عالماً مختلفاً Visualising a Different World

تصور طريقين: أحدهما عبارة عن طريق سريع مليء بحركة ونشاط السوق والآخر طريق ريفي مشابه تماماً لتلك الطرق في فرنسا، مخوفة بالأشجار والحقول على جانبي الطريق وعلى مد البصر، تخيل نفسك تسير على الطريق الريفي، ذلك هو المسار الحقيقي لحياتك لأنك جزء من عالم الطبيعة، وتخيل الطريق الآخر كمكان تزوره من وقت لآخر متى ما تشاء، لكنك دائماً تعود في نهاية اليوم إلى مكان السكينة، أي إلى أحضان الطبيعة والسلام. أحفظ صورة هذين الطريقين في خيالك وتعود على رؤيتهما كاحتمالين في حياتك، فأنت تستطيع أن تسافر على أحدهما متى ماشئت لكن في النهاية تعود دائماً إلى بيتك، إلى الطريق الهادئ. والآن تخيل صورة جميلة لمكان ترغب أن تكون فيه، مكان تهدأ فيه وتستعيد فيه حيويتك، ثم قم بوضع هذه الصورة في مكان ما بجانب الطريق الريفي - واعلم أنه المكان الذي يمكنك أن تلجأ إليه متى ما شعرت أنك بحاجة إلى السلام والسلوان، إنه بيتك الطبيعي - المكان الخاص داخل نفسك، يمكنك أن تعود إليه بانتظام فهذا سيجعل هناك توازناً في السوق.

في سيدهارثا كتب هيرمان هيس "في داخلك سكينة وملاذ يمكن أن تلجأ إليه في أي وقت لتجد نفسك" وهذا الملاذ هو شعور داخلي بالسعادة والاطمئنان والراحة لا يمكن زعزحته بالاضطراب والإحباط. وعند ممارسة التأمل والاسترخاء

يصبح بإمكان أي شخص أن يجرب هذه الحالة وهي الحالة التي يشعر بها أيضاً أثناء التأمل.

" أظهر الصدق

تقبل البساطة

قلل من الأنانية

قلل من رغباتك " لا-تزو

### تحكم في جدول أعمالك

#### Take Control of Your Agenda

"الضغط النفسي كحمل زائد" هو تعريف وجدته في كثير من الناس ، يشيرون إليه ويتمسكون به مباشرة. وأنا عادة أضرب المثل التالي ، تخيل نفسك تحمل عدداً من الأشياء على صينية وبإمكانك التحكم بها والسيطرة عليها بشكل تام إلى أن يأتي شخص آخر ويضع بعض الأشياء الكبيرة في الصينية نفسها. الآن أصبحت الصينية ثقيلة جداً ولكن ما زال بإمكانك التعامل معها بشد وكرب عضلاتك وبعد ذلك يأتي شخصان آخران وكل واحد منهما يضع أشياء ثقيلة جداً على الأشياء الموجودة في الصينية وفجأة تجد نفسك غير قادر على تحمل هذه الأشياء فتتهار قواك وبعدها تسقط الحمل كله ! فوجه الشبه هنا هو أنك قادر على حمل معظم الأشياء بسهولة إلى أن أتى هذان الرجلان ووضعوا بعض الأشياء الثقيلة فوق الصينية المحملة مسبقاً فأسقطت كل شيء أرضاً. وهذا الشيء هو الذي يحدث بحياتنا وإمكاناتنا أن نتحمل الأشياء بسعادة إلى حد معين ولكن إذا حملنا أنفسنا فوق طاقتنا وإمكاناتنا بشكل مستمر ولمدة أطول فسنصبح فجأة غير قادرين على التعامل مع أي شيء ، وسوف نسقط الحمل كله !

فكرة ونظرية الحمل الزائد ليس بالسهولة رفضها أو إنكارها ، أيضاً كثرة الحمل سواء أكانت جسدية أم ذهنياً هو الوصف الجيد لما يحصل لكثير من الناس عندما

يقولون إنهم مضغوطون نفسياً ، فهم دفعوا فوق طاقتهم وحدودهم ، بمعنى أن الحمل الزائد عن حدود طاقتهم أثر في التجاوب والتعامل مع مثل هذه الضغوط بشكل مريح.

### هل جدول أعمالك مليء أكثر مما ينبغي؟ **Too Much on Your Agenda**

هنا سوف أتحدث عن جدول أعمالك ، حيث يشعر الكثير من الناس بأن جدول أعمالهم ممتلئ أكثر من اللازم ، وهذا الشيء هو الذي أسمع في كل الأوقات ، لماذا؟ ومن هو الشخص الذي يملأ جدول أعماله؟ ولماذا نحمل أنفسنا أكثر من طاقتها؟ نحتاج إلى أن نسأل أنفسنا هذا السؤال ، ولكن نحتاج أيضاً إلى أن نساعد أنفسنا بالتخلص من هذه الأشياء الممتلئة في جدول أعمالنا ، وهذا الإجراء الذي ذكرناه أعلاه ضروري جداً لسعادتنا. فإذا وضعت الكثير في جدول أعمالك فمن المحتمل أن تجد أن الأشياء السهلة أصبحت صعبة لأنك ملأت جدول أعمالك بالكثير من الأشياء ، فالأشياء الزائدة عن حدها سوف تنقلب إلى ضدها مهما كانت طبيعة ذلك الشيء.

غالباً ما يقول لي بعض الناس "ما أقوم به ليس بالصعب جداً ولهذا يجب ألا أقلق عندما أشعر أنني منضغط نفسيًا" حسناً لا ، من المحتمل ألا تكون الأشياء التي تقوم بها صعبة ولكن بالإمكان أن تكون زائدة عن الحد! ومن المحتمل أن يكون لديك أوقات فراغ في اليوم ومن المهم جداً أن تكون واضحاً في كيفية قضاء ذلك الوقت ، فكثير مما تقوم به أو تفكر فيه يمكن تصنيفه بأنه فوضوي وتافه وغير ضروري ، وعندما أقول غير ضروري فأنا أعني ما يتعلق بأهدافك الحقيقية وطموحاتك وهذا الشيء ينطبق على كلمتي فوضوي وتافه. ولو أننا أمضينا وقتنا في الأشياء التي لن توصلنا إلى تحقيق أهدافنا فسوف نشعر دائماً بالإحباط والضغط لأنه لم يتبق وقت كافٍ لتحقيق ما نحتاج إليه لكي نشعر بالنجاح. وإذا كان لديك أشياء غير ضرورية في حياتك فيجب

عليك أن تمضي بعض الوقت للتخلص منها لكي لا تبعدك عن الأشياء الضرورية والمهمة، أو إذا أهملتها فسوف يكون ذلك ضغطاً نفسياً آخراً يطوقك. ولهذا فإن أي طريقة تنظر بها إلى الأمر ستلاحظ أنك لا تحتاج إلى تلك الأشياء غير الضرورية في حياتك!.

### إزالة الأشياء الزائدة Clearing Out

قال لي معالج روحياني أعرفه إنه يجب عليك دائماً أن تزيل وتفرغ الأشياء الزائدة لكي تتقدم إلى الأمام، فغالباً أن السبب الذي لا نستطيع من خلاله أن نتقدم إلى الأمام هو أننا لم نفكر بشكل كافٍ بإزالة الأشياء الزائدة أو إزالة الأشياء التافهة والحقائب الزائدة التي نحملها في حياتنا الخارجية أو في أفكارنا ومشاعرنا الداخلية.

فإزالة الأشياء الزائدة طريقة عظيمة لتحرير أنفسنا من الضغوط النفسية، ونحن هنا نتحدث عن كوننا واضحين بخصوص ما نريد في حياتنا وما لا نريد. ولكن بالطبع، من المحتمل أن يكون في جدول أعمالك الكثير مما نريد في حياتك الممتزج بالكثير من الأشياء التي لا تريدها!

ألق نظرة إلى برنامج حياتك وتخيل أنك على وشك أن تقوم بتنظيف كامل له! فكيف ستقوم بعملية التنظيف هذه؟ فليس من المعتاد أن ندفع بعملية التنظيف فرمي كل شيء قديم ونشتري الجديد فهذا العمل من السخف بمكان، ومع ذلك عندما تقرر الاستغناء عن بعض الأغراض التي تحتفظ بها فسوف تشعر بالارتياح! وأنت أخف بكثير. وعندما تقرر الاستغناء عن بعض الأشياء فأنتك سوف تقدر قيمة الأشياء الجيدة والضرورية في حياتك ولكن عندما تتراكم عندك الأشياء بشكل فوضوي فلن ترى بوضوح وستشعر بأنك مثقل من قبل كل شيء حتى تلك الأشياء الجيدة.

وعلى الرغم من ذلك إذا أردت أن تكون متحكماً بجدول أعمالك من الضروري أولاً أن تعطي نفسك الأذن بالتخلص من جميع الأشياء التي ليست ضرورية، الأشياء التي حقيقة لا تشعر بالارتياح من خلالها. ويجب عليك التخلص من الأشياء التي تعيقك بدون فائدة وعندما تنظف جدول أعمالك فإنك سوف تجد مساحة خالية للتفكير بالأشياء التي تريدها أو تتمناها أو على الأقل فإنك سوف تستمتع لوجود تلك المساحة الخالية في ذهنك.

من المهم أن تتذكر أنك في النهاية سوف تتحكم في جدول أعمالك، ومن المهم أيضاً أن تتعامل مع أي شيء قد يعيقك أو يوقفك من القيام بالأشياء التي تريدها. وعندما تكون صادقاً مع نفسك بدلاً من أن تركز إلى بعض الأفكار مثل ماذا يجب عليك فعله أو ماذا يجب أن تكون؟ فإن في هذا الكثير من الضغوط النفسية. اطلعت في وقت قريب على رسالة قصيرة على تقويم سنوي موجهة للنساء اللاتي يعملن الكثير فتقول:

لم يطلب منا أن نعيش حياة  
الآخرين، وكل ما يجب علينا  
القيام به هو أن نعيش حياتنا،  
وهذا يبدو كافٍ بكل تأكيد.

بالطبع فإنها عبارة واضحة ولكنها صيغت بشكل خاطئ مما يجعلني أشعر فجأة بتحرر، وبدأت أفكر كيف أن حياة الآخرين ومشاكلهم تداخلت وأثرت في حياتنا وكم من الوقت نهدر في التفكير والقلق والقال عن حياة ومشاكل الناس وهذا لا يمثل أي أهمية من قبل هؤلاء الناس وبالتأكيد لن يقربنا من أهدافنا، وكم نوافق على مقابلة أناس لا يمثلون أي أهمية بالنسبة لنا وكم من الوقت نمضيه بالتفكير عن المشاهير وحياتهم الشخصية عبر وسائل الإعلام على الرغم من أننا لا نعرفهم ومن المحتمل

أيضاً أننا لن نقابلهم على الإطلاق؟ وكم من الوقت والاهتمام نمضيه بالتفكير بنجاحات وإخفاقات الآخرين، وما يجب وما لا يجب على الناس فعله؟ وكم من العواطف نمضيهما في القلق والخوف فيما يعتقد الأصدقاء وأفراد العائلة أو في التفكير في آراء الآخرين إلى غير ذلك، فهذه طاقة ووقت مهدر أخذ من حياتنا، لذا فقط تأمل للحظة وجيزة وقل لنفسك:

يجب علي أن أعيش حياتي أنا  
فقط

وكرر هذه الجملة بشكل منتظم عدة مرات كل يوم، وبعد ذلك تخل عن المحاولة بأن تعيش حياة الآخرين ودعهم يعيشونها.

### مراجعة جدول أعمالك - ١ Reviewing Your Agenda-1

الآن امض بعض الوقت ذهنياً لمراجعة جدول أعمالك، حاول أن تتواصل مع الأشياء التي لا تود أن تقوم بها أو الانطباعات التي في الحقيقة ليست من عاداتك أو اعتقاداتك حيث تتظاهر بأنها من طبعك فغالباً ما تضعك في مواقف محرجة لا تتمنى أن تحصل لك، اعمل قائمة بالأشياء التي تريد التخلص منها كالحقائب التي تثقل كاهلك. ربما تتمنى أن تنظم جدول أعمالك وتجعلها على شكل عمودين "جدول أعمال خارجية" و تكون للأشياء الخارجية في حياتك والتي ترغب في التخلص منها، والعمود الآخر "للأشياء الداخلية" ويخص انطباعاتك وأفكارك وخوفك والاعتقادات التي تعرقلك وتجعلك غير حر، وبدلاً من ذلك، من المحتمل أن يكون لديك قائمة واحدة فقط مستمرة، وبعد ذلك تتخيل ذهنياً القائمة أعلاه كل يوم، والطريقة للقيام بذلك هي:

- انظر إلى القائمة أو العمودين عدة مرات في اليوم وكل مرة تركز على عنصر معين وقل لنفسك :

"هذا ليس جزءاً مني، وليس  
جزءاً من حياتي"

- اجعل القائمة قريبة منك على مقعد السيارة عندما تقودها إلى العمل أو أثناء عودتك من المدرسة. وعندما تقف أمام إشارة المرور ألق نظرة سريعة على أي عنصر في القائمة وكرر الجملة كما في الأعلى :

"هذا ليس جزءاً مني، وليس  
جزءاً من حياتي"

- أو ذهنياً أي بينك وبين نفسك ردد هذا التمرين في ذهابك إلى العمل سواء بواسطة القطار أو الدراجة أو عندما تمشي مع كلبك. اختر الأكثر أهمية لتركز عليه في البداية ومن ثم ابدأ بالذي يليه في القائمة.
- قم بهذا العمل بانتظام خلال وقت فراغك كل يوم وفي خلال استراحتك لتتناول القهوة وفي وقت الغداء واستراحة تناول الشاي ، وفي القطار أثناء عودتك إلى المنزل أو في الأتوبيس أو في سيارتك أو من خلال انتظارك للذهاب لدور السينما أو في أي مكان تجد لنفسك متسع من الوقت لتؤكد لنفسك ما تريد أن تكون وما لا تريد! فقط كرر هذه العبارة مرة أخرى.

"هذا ليس جزءاً مني، وليس  
جزءاً من حياتي"

- اجعل هذا التمرين آخر شيء تقوم به في المساء قبل النوم لكي ترسخ هذه الأفكار في عقلك عندما تنام.

ويجب عليك أن تقول هذه العبارة في زمن المضارع البسيط لتقنع عقلك الباطني أن هذه الجملة حقيقية حتى هذه اللحظة - حتى لو كانت في الأصل غير حقيقية. لأنك لو قلت هذه العبارة في زمن المستقبل على سبيل المثال "لم يعد هذا جزءاً مني" فإن عقلك الباطني لن يعرف متى تتحقق هذه الرسالة، ومن ثم سوف تربكه وينتج عن ذلك عدم الاهتمام. فيجب عليك أن تصدق هذه العبارة في هذه اللحظة.

والتكرار المستمر لهذا التمرين سوف يخلق طرقاً جديدة ومحايدة وقوية داخل عقلك وسوف تقنع عقلك الباطني بحقيقة هذه الجملة. وسوف تكتشف بعد ذلك أن سلوكك الخارجي يبدأ بتحذيرك بطريقة أكثر واقعية ووضوح ليبين لك من تكون وماذا تريد. وعندما تبدأ بتحذير سلوكك الداخلي فإن العديد من هذه الأشياء سوف تعني بنفسها. وعندما تتغير انطباعاتك الداخلية فإن الكثير من الأشياء سوف تتساقط وتختفي أو أنك سوف تفقد بكل بساطة الأشياء التي ليست ضرورية في الحقيقة، فعلى سبيل المثال:

- من المحتمل أن تتوقف فجأة عن التفكير وأنه يجب أن توافق الآخرين بالرأي، وقد تجد نفسك تقول أشياء مثل "حقيقة أنا لا أوافق على ذلك الشيء وأنا أراه بشكل مختلف..." بينما كنت في السابق لا ترغب في إغضاب أصدقائك بعدم التوافق معهم ولكنك في الوقت نفسه غاضباً بداخلك لأنك لم تعبر عن شعورك الحقيقي مما ينتج عنه ضغوط نفسية داخلية.

- ومن المحتمل أن يزول عنك الشعور بالحنج تجاه سيارتك القديمة المستهلكة، وقد تجد نفسك تفكر بأنه لا يهملك أن يكون لديك أحدث سيارة بي إم دبليو BMW، وكما تعلم، أنك محترم من قبل الناس لشخصك، وليس بسبب ما تملك، وقد تدرك أن سيارتك هي انعكاس لرصيدك البنكي وليس لشخصيتك وأن سيارتك القديمة هي

على كل حال شيء خاص بك! . . . كم من الضغوط النفسية التي سوف نتخلص منها!.

- ومن المحتمل أن تجد نفسك غير مهتم بقراءة أعمدة القيل والقال في الصحافة ومشاهدة بعض البرامج التلفازية وهذا الشيء سوف يمنحك الكثير من الوقت.
- ومن المحتمل أن تكتشف أن بعض المهام التي قمت بها في السابق أصبحت غير ضرورية، وقد تجد طريقة لإسقاطها من جدولك. فمن المدهش أنه باستطاعتك أن تغير الأشياء عندما تقرر وتعقد العزم على التغيير! فاصبر وانظر كيف يعمل ذلك على أحسن حال.

## مراجعة جدول أعمالك - ٢ - 2-Reviewing Your Agenda

طريقة أخرى للتعامل مع جدول أعمالك هي النظر في جميع مجالات حياتك في هذه اللحظة التي تتمنى أن يكون لك تحكم أكثر فيها، اكتب على ورقة كل ما يخطر على بالك حتى لو كان سخيلاً وغير واقعي وما عليك فقط إلا أن تدونها على تلك الورقة - سواءً أكانت على شكل قائمة أم على شكل دوائر أم على شكل رسم داخل بالونات - أو أي طريقة تشعر بأنها صحيحة ولا يههم كيف تقوم بها ولكن الأهم أن تقوم بها.

والآن انظر إلى كل واحدة من هذه المجالات بشكل فردي واسأل نفسك السؤال التالي : أين كلمة "يجب" في هذا؟ هل أنا وقعت في "يجب" تخص أشخاص آخرين أو حتى في أفكاري، كيف "يجب" أن يكون سلوكي أو كيف "يجب" علي أن أبدو؟ فكل ما "يجب" وكل "ما ينبغي" هي أفكار توحى ببساطة بسيطرة شخص ما علينا وتجعلنا نشعر بأننا مثقلون ومحملون بالضغوط النفسية. وإذا كانت الإجابة "نعم"، فأنا وقعت في نوع من "يجب" ثم استبدل عبارة "يجب علي" بعبارة "أنا لا أريد" ولاحظ بعد ذلك

تغير الموقف. وبعد قولك عبارة "أنا لا أريد" قل لنفسك "لكن أنا أريد...". بعد ذلك أنته من هذه الجملة. ومن المحتمل أن تشعر بعدم ارتياح بفكرة "أنا أريد" ولكن استمر في ذلك فترة طويلة ولا تلق لها انتباه لتصل إلى نكهة "ماذا يمكن أن يكون". وهذا يعني ما الممكن لحياتك إذا أنت حقيقة منحت لنفسك ما تريد حتى لو بدا ذلك غير واقعي في الحياة العادية، فما عليك إلا أن تستمر لفترة أطول. وهذا سيمنحك الشعور بكيفية القيام ببعض التعديلات التي بإمكانها أن تخفف عنك الضغوط النفسية وتمنحك تحكماً أكثر في جدول أعمالك.

وبإمكان هذا النوع من التمرين أن يكشف لك الأشياء التي تملأ جدول أعمالك. فعلى سبيل المثال، من المحتمل أن تقول لنفسك (وللآخرين)، "يجب أن أبقى في وظيفتي المملة، لأن الراتب فيها جيد" ولكنك تدرك شعورك بالغضب والمرارة بكمية الوقت المهدر الذي تمضيه في وظيفة لا تناسبك ولا تحبها. لذا قل بعد ذلك "أنا لا أريد الاستمرار في هذه الوظيفة المرهقة!" وبعد ذلك قل "ولكن أنا أريد...". ومن المحتمل أن تقول "ولكن أريد أن أعمل بدوام جزئي لكي أتمكن من بناء مستقبلي. ولكي يساعدني على الحصول على العمل الذي أستمتع به وأستخدم من خلاله جميع مواهبتي". فبإمكانك أن تقرر بأنك تستطيع التعايش مع دخل مادي أقل لفترة لكي تحصل على مكافأة مستقبلاً. وبهذه الطريقة سوف تصبح أميناً مع نفسك فيما يتعلق بما تريده حيث إنك دفعت الثمن مقابل صبرك لعدم وجود المال الكافي لديك، لتحصل على السعادة والتحرر من الضغوط النفسية.

وفي موقف آخر قد تجد أنك تتصارع مع عدة خواطر "يجب علي مساعدة صديقي على الانتقال من منزل إلى منزل" لكنك تعترف بأنك تشعر بالتردد حول الوقت الذي سوف تمضيه في عملية النقل بينما أنت أصلاً تشعر بأنك مثقل بالأشياء

التي تحتاج إلى القيام بها في حياتك الخاصة. وتدرك أيضاً أن هذا نمط متكرر: وهي المحاولة بشكل دائم مساعدة الآخرين على حسابك. بعد ذلك فكر "أنا أريد أن أساعد على عملية النقل هذه". وبعد ذلك، الخاطرة التالية "وأريد أن أكون صديقاً طيباً وهذا الشيء مهم بالنسبة لي لأكون صديقاً داعماً رحيماً" وهذا الشيء الذي يمكنك أن تقوم به وهو أن تجرب صديقك بكل صراحة بأن ليس لديك وقت للمساعدة على عملية النقل، ولكنك تريد أن تأخذه - تأخذها - لتناول طعام العشاء في ليلة نقل الأثاث لتخفف من الضغط النفسي عليه - عليها. وهذا يعني أنه بإمكانك تحقيق رغبتك في أن تكون صديقاً مساعداً ومعاوناً ولكن بطريقة الخاصة، أي بطريقة ترضي صديقك ونفسك في الوقت نفسه. وفي بعض الأوقات المسألة هي أن تنظر بعمق أكثر في المشكلة وأن تبحث عن مخرج للقيام بما تريده وفي الوقت نفسه اهتم بعبارة "يجب" بطريقة مبتكرة.

وهناك طريقة أخرى وهي أنه يمكنك أن تقول لنفسك "يجب علي أن أنظف المنزل" بعد ذلك استبدل "يجب" بعبارة "لا أريد"، وقل "أنا لا أريد أن أنظف المنزل" ثم أضف "ولكن أريد...". وبإمكانك تقول "ولكنني أريد أن أنظف المنزل". وفي هذه الحالة يكون لديك خياران: قم بتنظيف المنزل بنفسك أو ابحث عن شخص ما ينظفه لك. وإذا لم تستطع مادياً أن تجد شخصاً لينظف المنزل تستطيع أن تركز على النتيجة التي تريدها - بيئة نظيفة - وبعد ذلك يمكن أن تقرر بأنك تريد أن تنظف المنزل لأن ذلك سوف يمنحك النتيجة التي تريدها. وعندما تغير كلمة "يجب علي" بعبارة "أنا أريد" سيصبح لديك طاقة مختلفة. فهذا التغيير يجعلك تشعر بخفة وحرية أكثر. ومن ناحية أخرى ربما قلت، "ولكن أريد أن أكمل كتابي الذي أكتبه... أو أذهب إلى دور السينما... أو أتناول مشروباً مع صديق... أو أصبغ غرفة النوم..." وإذا تقرر لديك أن

إحدى هذه العبارات "أريد" أفضل استخدام لوقتك، وتقربك أكثر إلى تحقيق أهدافك في الحياة، فإنه يتحتم عليك أن تتخلى عن عبارة "يجب علي" وتتخذ قراراً راشداً لتقضي وقتك بطريقة منتجة لكي تحرر نفسك من الشعور بالذنب والضغط النفسية.

وبمعنى آخر، ترتيب جدول أعمالك يعني أنك أكثر وعياً وأكثر إدراكاً في تحمل مسؤولية اتخاذ قراراتك، والإيمان بحقك. وإذا استطعت أن تقرر بأن عبارة "يجب" جزء من جدول أعمالك، وهو شيء "تريد" القيام به، فهذا بالطبع سوف يحدث اختلافاً كبيراً في مستويات الضغط لديك. وعندما تقوم بما "تريد" القيام به فإنك تزيل التوتر والسخط وعدم الالتزام والضرر المحتمل على صحتك. توقف عن الشعور بأنك ضحية للأشياء الخارجة عن سيطرتك. وفي بعض الأحيان أكد لنفسك بأنك "تريد" القيام ببعض الأشياء التي يجب عليك القيام بها، وهذا سوف يحدث اختلافاً بين الشعور بالإحباط والإرهاق، وبين الشعور بالثقة والفاعلية والتحكم. وطريقه أخرى لتحقيق ذلك هي التركيز على ماذا سيكون نتيجة عمل ما "يجب" عليك، وغالباً ما "تريد" بالفعل النتيجة - كما في المثال أعلاه. لذلك، لو ركزت اهتمامك على عبارة "ما تريد" قد تجد من السهل أن تنجز العمل الذي سوف يوصلك إلى النتيجة. وإذا لم ترى

نتيجة إيجابية في ما تقوم به وما "يجب" عليك فعله، فما هي الجدوى من القيام به؟

غالباً ما أستخدم هذا التساؤل وهو هل الشيء الذي أقوم به الآن أو أنوي القيام به ضروري لصحتي ومالي أو لسعادتي؟. إذا كان ذلك لن يفيدني في واحدة من هذه المجالات فأعتقد أن فيه إضاعة لوقتي. وهذا دائماً لا يمكن تطبيقه ولكنه يمنحك نقطة انطلاق، إذا كنت متردداً في القيام بأي شيء تفكر القيام به أو أي شيء تريد أن تتخلى عنه.

وطريقة أخرى للتحكم بجدول أعمالك هي أن تستبدل كلمة "يجب" بكلمة "يمكن" فبدلاً من أن تقول لنفسك "يجب على فعل كذا وكذا" قل "بإمكاني القيام بكذا وكذا" وهذا يتضمن اختياراً وتحكماً ذاتياً بجدول أعمالك. من غير أن يكون مفروضاً عليك، أي بدون إجبار أو إلزام لنفسك. لذلك فأنت لست ضحية أحد ولست تحت سيطرة أحد، وبإمكانك أن تختار ما تتمنى أن تسمو إليه أو تفعله أو تملكه.

### أوليات جدول أعمالك **Prioritising Your Agenda**

ذكرت لي امرأة كبيرة في السن أعرفها أنها عادة ما تقسم متطلبات حياتها إلى

ثلاثة أقسام:

(أ) الأشياء التي يمكن القيام بها.

(ب) الأشياء التي يجب القيام بها.

(ج) الأشياء التي من الضروري القيام بها.

وبعد ذلك قالت لي إنها بدأت بالقسم (ج) وبعد ذلك القسم (ب) وأخيراً القسم (أ). هذه إحدى الطرق التي يمكن القيام بها. وهذه الطريقة وبكل تأكيد إستراتيجية جيدة واضحة المعالم لجدولة مهامك.

ومن ناحية أخرى، لأخذ هذه الفكرة بشكل أوسع وأشمل فيما يتعلق بتحرير نفسك من الضغوط النفسية وتحكم أكثر بجدول أعمالك فإنني أقترح عليك أن تعمل لنفسك ثلاث قوائم تحت الأقسام الثلاثة السابقة وأملاً كل قائمة من هذه القوائم الثلاث بأشياء مثل "يمكن" و"يجب" و"من الضروري" القيام بها لتجعلك أكثر سعادة وأكثر إنجازاً - بمعنى آخر، أشياءك الخاصة بك. ما الذي يمكنك القيام به لنفسك وما الذي يجب عليك القيام به لنفسك - فقط لنفسك وليس لشخص آخر أو لشيء ما -، وبعد ذلك خذ الأمر بشكل جدّي. وهذا الشيء مهم جداً. والسبب أننا غالباً لا نأخذ احتياجاتنا وما نريده جدّياً وبشكل كافٍ، أو أننا نهمل أنفسنا ونجعل احتياجاتنا

في آخر القائمة لكي يصل بنا الأمر مستخدمين إذا الشرطية ونقول هل تبقى شيء من الوقت [ بمعنى أن الأمر انتهى ] والسبب ، طبعاً هو أننا لم نضع أولية لجدول أعمالنا بشكل كاف. هل القيام بكتابة هذه القوائم كما هي سيكون ملهم لك. مهما تكن الطريقة التي تتعامل بها مع هذه الطريقة ، الامر يرجع إليك. ولكن إذا لم تجد نفسك قادراً على التعامل مع أي واحدة من هذه القوائم ، على الأقل اسأل نفسك لماذا.

### امنح نفسك ما تريد

#### Give Yourself What You Want

شعوري أن إحدى " أدوات الوجود " التي تشعرنا بتحكم أكثر بجدول أعمالنا هي أن نضع في جدول الأعمال الأشياء التي " نريد " القيام بها بشكل أعمق وليس فقط ما نحتاج إلى القيام بها. ما أقصده هنا هو الشيء المرتبط بقيمك. وإذا أمضينا الكثير من وقتنا المحدود للقيام بالمهام والأنشطة التي لا معنى لها فيما يتعلق بتسلسل قيمنا فسنصبح مجهدين وفاقدين لطاقتنا.

وحتى في هذا (الزمن) ، أعتقد أن النساء تكيفن بسبب وجود بعض العوامل الوراثية المترتبة على ذلك للتخلي عن رغباتهن والتركيز أكثر على احتياجات الآخرين ، وأنه من الصعب أن تجد النساء يقلن ماذا يردن. ومع ذلك فإنهن وبكل سهولة يتحدثن عن احتياجاتهن لكي يتمكن أن يبررن لأنفسهن ومن دون شعور للحصول على ما يردن. والرجال في المقابل أكثر راحة بالقيام بما يريدون. وأنا دائماً ما أشجع مرضاي من النساء ليكن أكثر شبيهاً بالرجال من حيث قولهن " أنا أريد! "، ولا تشعر بالذنب فيما يتعلق بما تريد ، ولكن تشعر بأهميتها لتكون قادرة على تحقيق ما تريد. الرغبة مرتبطة بالإرادة والمبادئ الفعالة ، والحاجة تتميز بصفات سلبية وغير فعالة. وبالطبع كلا الرغبة والحاجة صالحتين ، ولكن الرغبة والإرادة غالباً ما تكون

أكثر مزاجية ، أيضاً الرغبة العميقة في داخلنا تخلق نوعاً من الغموض في حياتنا ما لم ينتبه لذلك. وغالباً ما ينتج الإحباط عن كبت "الرغبات المهمة وما نريد" والخلل في سلوك الأطفال راجع أيضاً إلى السبب نفسه لأن بعض ما "نريد ونرغب فيه" هو تغيير عن طبيعة من نكون نحن.

واقترح أن تقلب صفحات جدول أعمالك اليومية — أو حتى جدول أعمال السنة الماضية — وسجل شعورك بينما أنت تتصفحها وقارن بين ذلك بما تفعله الآن.

- ما الشيء الذي لا تحبه من الأشياء بدرجة أقل؟
- ما الشيء الذي تريد أن تراه في جدول أعمالك وترغب في أن يتكرر بعض الأحيان في جدول أعمالك؟

• لماذا لا تضع الأشياء التي تريدها في جدول أعمالك؟

والآن أعط لنفسك الإذن لعمل أو تصميم جدول أعمالك بالطريقة التي تريدها وتضمنها والأشياء التي تريدها. وابدأ جدول أعمالك اليومية بوضع شيء واحد كل أسبوع من الأشياء التي كثيراً ما تريدها. ومن الممكن أن يكون هذا الشيء ليس له علاقة بالمهام الجانبية اليومية . ضعه في جدول أعمالك واعطه شفرة معينة أو علامة معينة مما يجعلك لا تشعر بالذنب من عدم وضعه في جدول أعمالك. على سبيل المثال ضع : الغداء مع إم.إي [ M.E ] أو ضع أول الحروف الأولى من اسمك أو دون اسمك في جدول أعمالك كأنك شخص آخر وعامله بالطريقة نفسها كما أنك تحدد موعداً للغداء مع شخص مهم جداً في حياتك. وتستحق أن تؤخذ للغداء من قبلك! {تصور نفسك أنك مدعو للغداء من قبل نفسك كما لو أنك مدعو من قبل شخص آخر} أو المشي في حديقة أو إلى السينما أو إلى معرض للفنون أو إلى أي شيء آخر تريد القيام به. ولا تلغي هذه الأشياء المهمة إذا بدا لك شيء آخر أكثر أهمية وكن ثابتاً ، ويجب عليك أن تحترم

التزاماتك التي قطعتها على نفسك. عامل نفسك بتقدير واحترام ولا تتجراً على إلغاء الالتزامات التي قطعتها على نفسك. وأما فيما يتعلق بالأشياء الأخرى يمكنك أن تدرجها في جدول أعمالك في وقت آخر. وبعد هذا كله إذا كان لديك موعد مهم وطارئ مع طبيب أسنانك فلا تلغي موعدك مع طبيب الأسنان بشكل أوتوماتيكي، أليس كذلك؟ حسناً "ما تريد" فعلة لا يقل أهمية عن ألم الأسنان. وفي الحقيقة فهي نفسها ألم وعليك أن تخفف من هذا الألم فهو من مسؤوليتك.

وعندما تعتاد على هذه العادة الأسبوعية لجدول أعمالك، ضع حديثين أو ثلاثة أحداث خاصة بك في جدول أعمالك في هذا الأسبوع. وضع رمزاً خاصاً بك مثل إس.إي {S.E} أي (مناسبة خاصة). ودون اجتماعاً مع إس.إي وخصص بعض الوقت في جدول أعمالك لنفسك لتستخدمه كما ترغب أو تشاء عندما يحين الوقت لذلك. وسوف تجد نفسك تقوم بأشياء أخرى أكثر كفاءة لكونك تملك القليل من الأشياء التي تريدها ولكونك لم تدون في جدول أعمالك الأشياء التي تستاء منها ولا تريدها. إعط نفسك الوقت في تخفيف أي شيء حقيقي تريده، ومن المحتمل أنك قادر على القيام بأي شيء آخر، لأنك سوف تتعامل مع هذا الشيء بأكثر راحة وسهولة وسعادة.

إحدى مرضاي أم مستقلة برأيها ولا تقبل النقاش في أي موضوع وعمرها تسعون سنة ومازالت تدير محل حلقة وتزيين الشعر وتنتمي هذه المرأة إلى الطبقة العاملة ومن متوسطي الدخل وكانت متدينة جداً ولديها حس قوي فيما يتعلق بأخلاقيات المهنة وشديدة الشك عندما تخلو بنفسها في وقت فراغها. وتوقع من ابنها أن يفكر نفس تفكيرها. ولقد عمل لعدة سنوات في البناء وتأسيس ثروته الخاصة به، حتى أصبح مجهداً ومتعباً من كثرة العمل، عندما أتى لزيارتي واستشارتي قال لي إنه يشعر بالذنب لأنه لم يأخذ وقتاً للراحة والاستجمام ولكنني تمكنت من إقناعه بأن

يأخذ إجازة ويتمتع بها - ليس ذنباً - ولكنها مصدرٌ للطاقة لتعمل بأكثر إنتاجية عندما تعود من الإجازة. وبالتساوي أخذ الإجازة للمرح والاستمتاع مما سيساعده في العمل ولن تؤثر إجازته على سير العمل. وهو الآن استطاع أن يعيد تنظيم جدول أعماله ليعطي نفسه الوقت الكافي وحياة سعيدة وصحية. ووالدته تتصل به كل يوم أحدٍ للتحدث معه ، وإذا لم يكن موجوداً في المنزل فهي عادة ما تسأله ماذا كان يعمل طيلة فترة غيابه. فهو يشعر بسعادة ولا يحس بالذنب بسبب عدم اهتمامه باحتياجاته وطلباته ودون أن يغضب والدته بأن يخبرها أنه كان في الكنيسة على الرغم من كونه حقيقة كان يستمتع بتناول الغداء ويرفه عن نفسه. بهذا العمل هو أَرْضَى والدته لكونه لا يستطيع أن يغير من طلباتها وأسلوب حياتها وهكذا توقفت المشاكل والجدال مع والدته الذي لا فائدة منه ومن الممكن أن يؤثر في علاقتهما ببعض. حقيقة هو الآن يعتني بوالدته وفي الوقت نفسه يعتني بنفسه. والآن هذا العمل يبدو فيه نوع من التضليل ولكن لا تحمل الآخرين شعورك بالذنب بسبب قيامك بالأشياء التي تريد القيام بها ولو أن مريضني اعترف بكل صدق لأمه بما قام به<sup>(١)</sup>، فإن ذلك يعني أنه ما زال يلعب أو يقوم بدور الطفل الذي ينتظر الإذن والموافقة من والدته. ولكن كرجال بالغين وعاقلين يجب علينا مطلقاً التجاوب فقط مع أنفسنا. وإذا كنت تعرف أنك تحتاج إلى أن تغير من جدول أعمالك إلى طريقة معينة فالإذن الوحيد الذي تحتاج إليه هو فقط من نفسك وليس من أي شخص آخر.

و أنا هنا لا أشجع على التضليل والكذب لكنها مسألة يجب التعرف عليه وهي أنه لا يوجد أي والد أو والدة في أي مكان بالعالم بإمكانهم التأكيد لنا أن حياتنا

(١) في ديننا الإسلامي يجب احترام الأم والبر بها ومحرم مخالفة أمرها فضلاً عن أن يكذب عليها. ( المترجم )

يجب أن نعيشها كما نحن نريد. ويجب علينا القيام بذلك بأنفسنا ويجب علينا الاعتقاد بأننا قادرون على فعل ذلك!

والسبب أن كثيراً من الناس غير قادرين على إيجاد سبل السعادة لحياتهم كما يريدون وهم حقيقة يعتقدون أنهم غير قادرين على ذلك. وما أود أن أقوله هنا ابذل القليل من الجهد والمحاولة. وابدأ بالأشياء الصغيرة وانظر إلى إمكانية تحقيق ما تريد. وعندما نعتمد على حقيقة أن شيئاً ما بالإمكان أن يحصل فإنه سوف يحصل. أنا هنا لا أقترح بان تكون مليونيراً في ليلة وضحاها أو نابغة أو شخصاً خيالياً. أنا وبكل بساطة أقول لك إنه بإمكانك أن تملئ محتويات جدول أعمالك أكثر مما يمكنك تصوره وكما تحكمت بجدول أعمالك فأنتك سوف تصبح قادراً على تقوية قواك واعتقادك وبعد ذلك إرادتك.

وتحتاج إلى كمية محددة من الانضباط الذاتي لتفعيل هذا المفهوم الضروري وهو تقوية اعتقادك وإرادتك وهذا الانضباط من المحتمل أن يكون له تداعيات سلبية مع المدرسة، والمدرسين وبعض المسئولين. ومع ذلك، فإن الانضباط الذاتي يحد ذاته يحد من الحاجة إلى مساعدات خارجية من ذوي السلطة والنفوذ. وبالطبع فإنك سوف تحرر نفسك. في الحقيقة هذه هي واحدة من الخطوات التي يجب أن تتخذها للتخلص من الوزن الزائد. حرر نفسك من سلطة الناس الآخرين عليك وتخلص من أصواتهم من رأسك واستبدلها جميعاً بما لديك أنت.

تخلص من الحقايب والعفش غير الضروري

### Offload Unnecessary Baggage

غالباً ما نتصرف بالطريقة القديمة أو التصور القديم لأنفسنا وهما غير مناسبين في هذا العصر وهذه التطورات القديمة لا ينبغي أن نستمر فيها ولكن من المحتمل أن

نكون محتاجين إلى بعض التكيف معها في وقت ما لكي يمكننا أن نتعامل معها ومن المحتمل أن تكون قد تجاوزتها في النضج. إن تلك الأساليب القديمة أو الأفكار التي كنت تستخدمها كطريقة لمعالجة بعض القضايا قد يتجاوزها الزمن وتصبح عائقاً في حياتك.

وعلى سبيل المثال شعرت مريضة بأنها لم تتمكن من التواصل مع الناس من حولها وتقول إن الناس من حولها لا يقدرونها ولا يلقون لها بالاً ولا يهتمون بها بالطريقة التي هي تتمناها. وسألنتني : هل هناك شيء ما يمكن أنها فعلته أو قامت به وهو الذي تسبب في هذه المشكلة؟ وهل تحتاج إلى تغيير سلوكي؟ ما اقترحتة عليها هو أن تحاول أن تراقب نفسها بموضوعية قدر الإمكان أثناء حديثها مع الناس. ولهذا فكرت ملياً باقتراحي. وبالفعل بدأت تراقب وتلاحظ نفسها أثناء حديثها مع أصدقائها وتستمع بعناية أيضاً لما تقوله. وعندما بدأت تدرك بأنها حقيقة لم تكن تقدم نفسها إلى العالم الخارجي بطريقة تعكس ما تشعر فيه داخل نفسها. فقد كانت تكثر من النكت وتتعامل مع القضايا المهمة جداً إليها بشكل عادي ودون اهتمام. فلم تكن جادة في حياتها مما أثرقي تعامل الناس تجاهها. ولقد كانت هذه طبيعة ثانية في حياتها فقد عانت الكثير من الصعوبات يجلب الثقة إلى نفسها وبحقها في أن يكون لها وجهات نظر وآراء، و تتوقع من الناس أن يسخروا منها ولا يعيرونها أي انتباه. حيث كانت الطفل الأصغر من بين أربعة إخوة أكبر منها فلم يعيرونها أي اهتمام خلال طفولتها بل كانوا يسخرون منها ويضحكون عليها عندما تقوم بدور الحمقاء. وهذه هي الطريقة التي اكتسبت من خلالها قلة الاهتمام وقلة الإعجاب بها. وهكذا تعودت على القيام بدور المهرج وإلقاء بعض النكت السخيفة والعبارات التي لا فائدة منها لكي تحمي نفسها من رفض الناس لها. ولعبت أيضاً دور المهرج مع أصدقائها في المدرسة فأصبحت معروفة ومشهورة بينهم ، ولكن مع مرور

الوقت أصبح من غير المجدي او المرضي لها ان تعرف بالمهرجة فقط . وعندما ادركت وبوضوح أنها تبنت هذا المسلك او تطور معها ، فقد بدأت بالتححرر منه وبدأت بشكل تدريجي تعبر عن نفسها بكل امانة وكانت تظن أن قيامها بهذا الشيء سوف يبعتها عن الناس وهذا التخوف لم يحصل . وقد عادت إليها بشكل تدريجي ثقتها بنفسها وتطورت الثقة بداخلها . ولكن أهم من ذلك كله أن علاقتها مع الناس أصبحت أكثر واقعية وذات معنى ، وأكبر مفاجأة حدثت لها أنها وجدت الناس من حولها أصبحوا يصغون إليها بكل احترام ويأخذون ما تقوله بمحمل الجدية . ومع هذا كله لم تتخل عن المزاح ولكن توقفت عن استخدامه كحاجز - تقريباً كسلاح - لحجز الناس عنها لوضعها في موقف محرج . وتعلمت كيف تحترم وكيف تكتشف الجوانب الأخرى من شخصيتها . وهذا يفسر لنا كيف شيء ما حدث لنا في وقت مضى من حياتنا ليس من الضروري ألا ينجح إلى الأبد ، ومن المحتمل أن يحتاج إلى إعادة في التفكير . والآن هذه المريضة أكثر راحة وأكثر سعادة من أي وقت مضى في حياتها ، أصبحت قادرة على التخلص من العادات التي كانت تعتقد أنها تحميها وتقربها من الناس بالعكس فقد كانت هذه العادات بمثابة السجن لها حيث أبعدها عن الآخرين .

لذا فكر في السلوك الذي يمكن التخلص منه ومهما تكون نتائج الانطباعات الداخلية والغموض والضوضاء في حياتك الخارجية فإن بعض الضوء سوف يحرك ويجعلك أكثر تحكماً في حياتك

**What to Offload** ماهو الشيء الذي ينبغي التخلص منه

اسأل نفسك :

- ما الشيء الذي يمكن أن يمنحك بعض الراحة كعدم التعامل مع شخص ما أو ألا يكون بقربك في أي وقت؟

- ما الشيء الذي تتمنى ألا تراه مرة أخرى؟
- ما الشيء الذي تريد أن تتخلص منه داخل نفسك؟

أغلق عينيك وتخيل الأشياء التي تجعلك غير سعيد في حياتك. (وإذا أردت ذلك فإنه يمكنك أن تكتب هذه الأشياء على شكل قائمة ) وبعد ذلك تخيل نفسك تشعل النار في هذه الأشياء التي تجعلك غير سعيد وشاهدها تحترق وتختفي وتتحول إلى رماد، وشاهدها وهي تطفوا في السماء بعيداً من أعلى المدخنة. اعقد مع نفسك اتفاقية بأنك سوف تقوم بشيء ما تجاه هذه الأشياء التي تزعجك. ومع ذلك سوف تسمع صوتاً داخل نفسك أو صوتاً خارجياً يقول لك بأنك لن تستطيع أن تقوم بذلك. فقرر بنفسك!

بالطبع ليس كل شيء يجب التخلص منه. إنها حياتك وأنت وحدك القادر على أن تقرر ما هو الجيد والسيئ وغير المناسب لك. بعض الأشياء يجب أن تبقى معنا طوال حياتنا إذا شعرنا بأنها ذات قيمة لنا لأي سبب من الأسباب. حتى ولو أن بعض الناس اعتبرها لا قيمة لها. وأعتقد أنني أوضحت ذلك بشكل كافٍ فيما سبق ، وهو أن لا تكون مع الرأي الذي يقول : إذا أنت لم ترتدي ملابسك خلال الأشهر الاثنى عشر الماضية فإنه يجب التخلص منها. كل واحد منا فريد من نوعه ويجب علينا أن نتخذ القرارات بأنفسنا دون تأثير من الآخرين ونحترم ونقدر مشاعرنا. وأعتقد أن الطريقة المثلى للحكم على هذا يكون على مستوى الشعور: وعندها نستمع إلى مشاعرنا والتي نادراً ما تكذب.

وإذا كان هناك شيء معين يجعلك لا تشعر بالراحة أو السعادة - سواء كانت ممتلكات انتهى وقت استخدامها أو مر عليها مدة من الزمن وتعتقد أنها تؤثر في حياتك ، أو علاقاتك ، وتعتقد أنها لا ترقى إلى تحقيق طموحك (على الرغم من أنك

تحاول جاهداً بتحسين هذه العلاقات مع الغير) ، أنشطة لم تعد تستمتع بالقيام بها وتعتقد أنها لا تخدمك ولا ترضي طموحك بشكل إيجابي - من الممكن أن تفكر بترك تلك الأنشطة و عدم إعطائها وقتك وطاقتك الثمينين.

و غالباً وبكل تأكيد نكتشف كنوزاً ثمينة وجميلة من خلال عملية تصفية الأشياء المتراكمة لدينا. واحدة من المريضات زارتني في عيادتي لديها كنز من الخطابات من أناس مهمين لديها جمعيتها منذ عدة سنوات من حياتها ، حيث تقول إن هذه الخطابات تساعد على استقرار حياتها وتمنحها السعادة عندما تقرأها من وقت لآخر خصوصاً عندما تشعر بالإجهد أو الإحباط. واخبرتني عن ذلك اليوم الذي كانت تبحث فيه عن صندوق الخطابات والذي كانت تعتقد أنها- أي الخطابات - مرسله من قبل زوجها السابق ولكن اكتشفت أن هذه الخطابات مرسله منها إلى زوجها السابق وليس العكس. فهو وبكل وضوح احتفظ بهذه الخطابات وعندما انفصلا عن بعض فمن المحتمل أنه وضعها بطريق الخطأ مع أشياءها ولهذا فإن هذه الخطابات ذهبت إلى زوجته السابقة بدلاً من أن تبقى هذه الخطابات عنده ولكن حصل هذا حقاً؟ فهي تعاني من انخفاض في معنوياتها بالإضافة إلى متاعب نفسية ، و في اليوم نفسه الذي قررت فيه أن تتصفح في صندوق الخطابات ، كانت تعتقد أن هذا الخطابات يمكن أن تمنحها بعض الإيجابيات عن أسباب انفصالها عن بعض وعن الأشياء التي كانت مخبطة فيها. ولكن ماذا حصل عندما قرأت هذه الخطابات التي كتبتها إلى زوجها السابق؟ إنها أظهرت على هذه الخطابات صورة شخص ما ظريف ومرح ومفعم بالمرح والسعادة ولم تتمكن من الحصول على دليل مقبول على أن هذا كله كان بسبب فظاعتها وسوئها حيث كانت تعتقد أن ذلك حقيقة فيها. وبدلاً من ذلك ، فالحقيقة أنها كانت امرأة طيبة من خلال خطاباتها. فقد كانت هذه الخطابات بمثابة الكنز لها ، وعلى الرغم من ذلك فإن هذه

الخطابات تعد لشخص ما بمثابة الأشياء التي لا قيمة لها. ولهذا يجب علينا أن نكون واضحين وأقوياء وواثقين من أنفسنا فيما يتعلق بالأشياء التي لا قيمة لها ولا يمكن الاستفادة منها والأشياء المساعدة والضرورية لنا حتى لو اضطر الأمر أن نأخذ مساحة من وقتنا.

إذا كنت أعرف أن بعض الممتلكات مثل الكتب أو الملابس أو بعض الأشياء التي ورثتها سوف تجعلني أشعر بأنني شخص جيد وترفع من معنوياتي ، فإنه لا يوجد أي شخص يمكنه أن يقنعني بالتخلص منها. هذه الأشياء عبارة عن أصدقائي لا غير وهذه الأشياء تسعدني وتجعلني أبتسم لنفسي ونتيجة لذلك فإنها تخدم هدفاً ثمين لدي. ومع ذلك ، فإن أي شيء في منزلك أو في حياتك أو علاقتك مع أصدقائك يجعلك تشعر بعدم الرضا وأنت مضغوطٌ نفسياً وهذا يؤكد حاجتك إلى أن تأخذ نفساً عميقاً وتقول: "وداعاً". لا تفعل هذه وأنت حزين ولكن اشعر بالحب لكل شيء تتخلص منه وتتمنى لهذا الشيء التوفيق. ولكن أكد لنفسك أنك مستمر على هذا الطريق وبعدها تشعر بالراحة والتخلص من الضغط النفسي.

ولكي تلخص ما قلناه ببساطة تامة :

إذا أي شيء لم يجعلك سعيداً في حياتك تخلف منه!  
وإذا هذا الشيء جعلك سعيداً في حياتك احتفظ به!

أعط ذهنك راحة أو فترة للراحة

**Make Space for Your Mind**

واحد من أكثر الاحتياجات المهمة في أجندتنا المليئة هو إيجاد مساحة خالية في أذهاننا. فإن كثرة استخدام الذهن يعد أكثر عناءً وجهداً من استخدام الجسم. والسبب

في كون الأطفال أكثر نشاطاً من الصباح إلى المساء - مرهق للكبار - هو خلو ذهنهم من مشاغل الحياة.

وكما نعلم جميعاً فإن إحدى المشاكل الكبيرة في عالمنا اليوم هي الزيادة المفرطة في المعلومات وهناك الكثير من هذه المعلومات يمكن استيعابها. وهناك أيضاً أشياء كثيرة وجديدة تصلنا كل يوم. فمن الصعب بالأنا نشعر بأننا مثقلون ذهنياً، ومن المحتمل أن معظم هذه المعلومات قد تكون ممتعة ومثيرة للاهتمام، والإفراط في أي شيء - بغض النظر عن كونه جيد - يضاعف هذه الأعباء. الأخبار والآراء والاختراعات تأتينا من جهات مختلفة وهي تتطلب ضروري لمصادرنا الذهنية. ولا عجب فإن الأجهزة العصبية للناس دائماً نشطة.

تحدث التوترات والضغط على الجهاز العصبي نتيجة للتركيز الزائد على العالم الخارجي : بمعنى عالم الأحاسيس والإنطباعات مما يتسبب في الإجهاد للعقل والذهن . فالخ يحتاج إلى التركيز على العالم الداخلي في الوقت نفسه ويتناغم بطريقة متوازنة. وهذا بالطبع يفسر لماذا نحتاج أو ننام بانتظام؟. ولكن وخلال يوم العمل أو اليقظة فإننا نحتاج إلى راحة وإعادة التوازن إلى ذهننا . ولهذا السبب فإن التأمل يمارس في الهند وأغلب دول الشرق ، حيث إن التأمل يمنح التوازن للأحاسيسنا وانطباعاتنا وإعادتنا مرة أخرى إلى توازننا وإلى أذهاننا ومنشط لنا خلال فترة نومنا في المساء.

وكما أن الجسم يحتاج إلى أنشطة مختلفة فإن المخ أيضاً يحتاج إلى أنشطة مختلفة. فلدينا التخيلات والذاكرة، وإذا لم نستخدمها بشكل كافٍ فإنهما سوف تضمران . معظم الناس لا يقضون الوقت الكافي في تأمل ما بداخلهم مما ينعكس على تفكيرهم وتخيلاتهم. وهذا الشيء غير مؤكد عليه في الغرب لدرجة أننا نقدر العالم الخارجي بشكل أكبر من العالم الداخلي. وعلى الرغم من ذلك، ولو أننا فكرنا بهذا الشيء فإن الكثير من الأشياء التي ركزنا عليها في عالمنا الخارجي هي نتاج العالم الداخلي : التخيل

واجهتني مقولة لطيفة أخيراً تقول :

الوقفات المتعددة لا تحدث إلا إذا توقفت

تمرين آخر لتنظيف المساحات في ذهنك هو أن تجعل هناك مكاناً خالياً في ذهنك وأعصابك و امنحه راحة عن العمل الإضافي المجهد طوال الوقت!، اترك فراغاً في جدول أعمالك لإعطاء ذهنك مساحة هدوء وأمان. فكر كما أنك بهذا العمل تزيل السموم من الذهن بسبب الإجهاد لأنه من المهم جداً أن تتذكر أنه يجب عليك أن تكون مسئولاً عن تغذية ذهنك كما أنك تغذي جسمك بالمدخلات والمعلومات الجيدة. لذا فليس من الضروري أن يستغرق هذا العمل طويلاً وبإمكانك أن تحدد لمدة خمس دقائق من خارج النافذة إلى السماء أو الأشجار أي شيء يمكن مشاهدته لإراحة ذهنك أو أغمض عينيك لبضع دقائق وتخيل ورقة بيضاء - هذا العمل مريح - فكر به كما أنه نوع من أنواع إراحة الذهن . ما عليك فقط إلا أن تترك كل ما كنت مركزاً عليه أن يخرج طبعاً من ذهنك للحظة أو للحظتين. ولا يمكنك أن تفكر بلا شيء (إلا إذا كنت شخصاً ممارساً لليوقا)، ولكن إذا تخيلت ورقة بيضاء خالية سوف تقودك تقريباً إلى تفرغ ذهنك من الأشياء التي لا فائدة منها ومن المحتمل أنك لن تقدر على أن تحتفظ بهذه المخيلة لوقت طويل ولكن هذا الشيء لا يهم - بعض من الثواني وعدد من المرات في اليوم من القيام بهذه الأشياء وسوف تحس بالفرق.

وعندما تمضي وقتاً أطول ، لنقل نصف ساعة للاستماع إلى بعض الموسيقى الهادئة لكون الذكريات غالباً ما تسترجع عند سماع الموسيقى ، لكي تأخذنا إلى رحلة داخل أنفسنا. بالتساوي امنح ذهنك رحلات منعشة إلى العالم الخارجي : مارس رياضة المشي قريباً من منزلك أو في بعض الحدائق العامة الجميلة لتستمتع بالمناظر الساحرة للطبيعة. اغسل ذهنك بشكل منتظم بالمناظر الجميلة مثل الاستمتاع بالنظر إلى

الرسومات الزيتية أو الخطوط والمناظر المعمارية الجميلة، ولكن بشكل خاص امنح نفسك بعض الوقت للتمتع بما في داخلك. تحول من خلال تخيلاتك وأحلامك كما أنها تنعشك وتنشطك وتمنحك التوازن في حياتك.

### تخيل Visualisation

أستشهد بمقولة أعجبتني وهي :

لا تقتصر الأحلام على الأشياء غير الواقعية ، بل إنها توسع الحقيقة على معطيات الحاضر

في الحقيقة، فإنه بالأحلام فقط يمكننا، والتخيل يمكننا صنع المستقبل. في الحقيقة هناك شيء واحد بإمكانه أن يشجع الأنشطة الداخلية في أنفسنا وهو الذي أنصح به ، وهو أن تتخيل حياتك بالطريقة التي أنت تتمناها أن تكون. لأجل ذلك فإن لم يكن لنا رؤية مستقبلية لحياتنا الخارجية فإنه سيصبح من الصعب أن تجعل رؤيتك حقيقة. ولكن عندما نضع نحن صورة واضحة لما نهدف إليه فإنه من المدهش أن تصبح أكثر سهولة في تحقيق أهدافنا. ولذا، من المحتمل أن تكون هذه هي الطريقة لبدأ بقضاء بعض الوقت في الأبعاد الداخلية.

مارس أسلوب أو طريقة التخيل التي ذكرتها خلال هذا الكتاب، بعدها ابدأ بخلق أماكن جميلة ونظرة داخلك وتصور في بعض الأحيان شيئاً ما أو رمزاً معروفاً في هذه المياه لكي يهدئك مثل :

إشعال شمعة أو صليب<sup>(٢)</sup> تخيل نفسك أمام بحيرة أو وردة بيضاء. بالتنوع من الصور الداخلية فإنك تمنح نفسك القوة والتي تمكنك من التركيز على الشيء الذي تقرره. أيضاً عندما تصور صوراً داخلية تخيلية في ذهنك فإنك تتحول من نصف الدماغ

(٢) نعتبر هذه في ديننا الإسلامي من الأشياء الخرافية، ولا يجوز حمل الصليب، ولا تعليقه في دين الإسلام، وقد أرشدنا الإسلام إلى بدائل أفضل مما ذكر. (الترجم)

الأيسر الخاص بالتفكير إلى الجانب الأيمن الخاص بالإبداع. اتباعك لهذه الطريقة تجعلك تشعر بأنك ذهنياً متوازناً أكثر.

### التأمل Meditation

التأمل مهم جداً لحياتنا المليئة بالمشاغل ومجتمعنا الصاخب ، لذا ينبغي عليك تعلم ممارسة هذا النوع من التأمل حيث هناك العديد من أشكال وطرق التأمل. البعض يركز على التركيز الذهني بطريقه مشابهه لطريقة التخيل أو التصور التي تطرقت إليها ضمن طرق التخيل و التصور التي اقترحتها سابقاً ، على الرغم من أن الممارسين لرياضة التأمل يعطون كلمة أو صوتاً ليقوموا بتريدها بينهم وبين أنفسهم والتي لا علاقة لها بحياتهم اليومية . والغرض من العمل الرفع من حالة الشعور والوعي إلى حالة الغموض. طرق أخرى من وسائل التأمل تركز على الحركة والتغير. والطريقة التي تختارها تعتمد على رغبتك الشخصية وأهدافك وإمكانك أن تتشارك مع مجموعة للقيام بهذا أو البحث عن عدد من التعليمات المتوافرة في الكتب في مراكز بيع الكتب (سوف أتحدث بشكل أطول عن التأمل في الفصل الحادي عشر).

### إراحة الذهن Resting Your Mind

صديقة لي ذات منصب عال في محطة التلفاز دائماً تأخذ على الأقل عشرين دقيقة من فترة الغداء - أو نصف ساعة قدر الإمكان للراحة والهدوء والابتعاد قليلاً عن جو العمل. وأعطت الأوامر لموظفيها بعدم إزعاجها كما لو أنها في اجتماع مهم. بالطبع فهي في اجتماع مهم مع نفسها!. فهي تستلقي أرضاً في مكتبها وتمارس بعض تمارين الاسترخاء وتستغرق في أحلام اليقظة كما لو أنها في مكان جميل في الريف. وعندما تنتهي من فترة الاسترخاء هذه تكون جاهزة للعمل من الجزء الثاني من العمل اليومي وهي مفعمة بالنشاط والحيوية.

إنه من المهم والعملي جداً أن تريح جهازك العصبي. حيث أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث أن الذين يأخذون وقتاً للراحة بشكل منتظم يتمتعون بحيوية أكثر وقوة على التحمل بخلاف غيرهم الذين يأخذون استراحتهم فقط في وقت القهوة المعتاد.

ولو أننا نسأل ما الذي يحدث عندما نخلد إلى النوم . فالعضو الذي ينام من جسدنا ؟ هل هو قلبنا وكبدنا أو كليتنا؟ الإجابة لا ، فجميع أعضاؤنا تستمر في العمل عندما نخلد إلى النوم إلا جهازنا العصبي الذي يخلد إلى النوم فقط وهو الذي يفصلنا عن العالم الخارجي عند النوم.<sup>(٣)</sup> وهذا بكل تأكيد ضروري جداً إذا أردنا أن نعمل بشكل واقعي وعقلاني وبطريقة مفيدة خلال اليوم. وكلنا نعرف كيف يكون شعورنا لو أننا لم نأخذ قسطاً كافياً من النوم فإنه لا يمكنك أن تفكر بشكل سليم ، إما الذهن يحتاج إلى راحة من الانطباعات والأحاسيس والتي تنتقل بواسطة الجهاز العصبي ، وعند خلودنا إلى النوم فإننا محميون من انتقال الانطباعات والأحاسيس إلى عقولنا. وهذا حقيقة ما هو النوم ، فهو يشبه إطفاءك للحاسب الآلي.

فكلما منحنا ذهننا راحة فإن جهازنا العصبي يطفأ تماماً ويخلد للنوم في الليل ولكن انقطاعنا وخلودنا للراحة من وقت إلى آخر خلال النوم يجعل عقلنا يعمل بشكل أفضل عندما نرجع ونركز على عالمنا الخارجي.

أيضاً درب نفسك على ترديد العبارة التالية بينك وبين نفسك: " فقط لكونها كانت هنا لا يعني أنه يجب أن يكون هنا". واحدة من الطرق التي تساعدك على إراحة عقلك أن يكون لديك جلسات منتظمة للتخلص من المساحات الشاغرة في عقلك

(٣) نعتقد كمسلمين أن الذي يفصلنا عن العالم الخارجي هو خروج الروح مؤقتاً من الجسد ثم تعود مع الاستيقاظ، والنوم موت أصغر قال الله تعالى ﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَازِلِهَا فِيمَا نُفِثَ مِنْهَا مَا يَصِفُّ وَأَنْفُسٌ إِلَىٰ رَبِّهَا تُؤَدَّىٰ إِلَيْهِ فَمَا جُنِيَ ﴾ الآية ٤٢ سورة الزمر .(المترجم)

وذلك مثل ما ذكرت أعلى الصفحة . طريقة أخرى لمساعدة نفسك ، هي أن تجعل في جهاز الحاسب الآلي لديك ملفات حقيقية ذات مخابئ تضع فيها جميع الأماكن الجديدة ، والممتعة ، والشيقة التي قمت بزيارتها ، والأشياء والأفكار ، والأقوال التي تصادفك وتحس أنك منجذب لها لكي لا تحمل ذهنك وتفكيرك بكل هذه الأشياء . فلدي ملف اسميته "ملف المصادر" فقط لمثل هذه المقتنيات . وواحدة من شعاراتي الجديدة هي "دُون! أو اكتب!"

وذلك بشكل جزئي بسبب أن ذاكرتي ليست كما كانت في السابق ، ولكني أيضا متمسكة بفلسفتي بعدم ملء وشغل عقلي وذهني بما هو ليس ضروري . و ذكر أن (اينشتاين) قال : إنه أبداً لم يحاول أن يحفظ أرقام هواتف الناس - فهي مدونة عنده في مكان ما ولم يشغل عقله وذهنه بأشياء غير ضرورية . قد تعتقد أن حفظ أرقام هواتف معينة شيء ضروري ولكن ما قام به العباقره ، لا يجب إهماله وتجاهله وهو عدم إشغال الذهن بحفظ أرقام الهواتف ، وبهذا انصحك بطريقة تناسبك وأخذ نصيحة الناس الناجحين في حياتهم هي دائماً إدارة مدركة وحكيمة للحياة .

وفي الحقيقة ، المشاهدة والتعلم من خبرات الناس الناجحين والناس الذين أنت معجب بهم هي طريقة مدهشة لتحسين أدائك في الحياة ، ولو أن شخصاً ما يعمل بجو خال من الضغوط النفسية وقادر على التعامل بشكل جيد مع متطلبات الحياة ، وبعد ذلك يحاول أن يتابع بشكل تام كيف هؤلاء الناس الناجحين يتعاملون مع متطلبات الحياة ! وكيف ينظمون أوقاتهم وكيف يرتبون أوليات مهامهم وكيف يتعاملون مع الناس ...الخ. وعندما كنا أطفالا كنا نتعلم كل شي من خلال عملية التقليد - ومتابعة الناس حولنا - وأنا لا أرى عيباً بالاستمرار بهذه الطريقة {أي تقليد الناس} خلال

حياتنا كرجال كبار. هناك دائماً شخص ما سبقنا في فك أغاز الحياة ومن خلاله بإمكاننا أن نتعلم منه. فقط ما عليك إلا أن تخصص بعض الوقت بعناية تامة في متابعة مالذي يقومون به وهل يختلف عن ما تقوم به أنت؟ وبدلاً من إهدار طاقتك بحسد شخص آخر استخدم طاقتك لتأمل ما هو الشيء الذي جعله أكثر نجاحاً وبعد ذلك قلدهم! وهذا الشيء يعد مظهراً من مظاهر التخلص من الأعباء التي ترهق كاهلك أو بالأصح تحويل أعبائك إلى الاتجاه المضاد. لذا لا تحسد الناس ولكن نافعهم.

لا تقلل من نفسك وذلك من خلال إعجابك الشديد بشخص ما.

وقد أعجبتني مقولة من صديق لي أرسلها أخيراً خلاصتها:

نصبح كاملين عندما نسترد تصوراتنا ونسيطر على مواهبنا ومهاراتنا.

أعتقد أن مثل ذلك يعد منعطفاً جميلاً للمفهوم المضاد لتصوراتنا، والتي عادة ما نراها تصور الإجراءات السلبية والمظلمة في أنفسنا والتي لا نعترف بها ونلصقها بالآخرين. فكرة الإعجاب بما لدى شخص ما من المواصفات الناجحة والتي هي من الممكن أن تكون لدينا وذلك من خلال مواهبنا المخفية ومهاراتنا وصفاتنا وهذه الفكرة تبعث للنفس البهجة وترفع المعنويات، لأننا عادة نفكر بها. ودائماً ما أعتقد أن هذا يحدث في إجلال الأبطال - فنحن نتخلى عن بطلنا عندما نتملق نجوم الأغاني الشعبية "البوب" ونتجاهل نجوميتنا في الحقيقة.

ذكر كارل جونغ قبل عدة سنوات مضت أنه مهما كان الشيء الذي يعجبنا في الآخرين. وإذا نحن لا نمتلك تلك الصفات الخاصة أو المقدرة، كما يقول كارل جونغ، فإننا لسنا قادرين على معرفتها من شخص ما. لذا مهما أعجبت بصفات شخص ما، فما عليك إلا أن تبدأ بتطوير نفسك - فوسائل تطور نفسك قريبة منك وتحتاج إلى تحريكها أو أنها غائبة من ذاكرتك.

ابتعد أو تخل عن أحداث النفس السلبية وسارع بالإجابة عن تلك الأحاديث أو الهواجس السلبية ، فإنك لا تحتاج إلى الاستماع إلى الملاحظات القاسية من الآخرين و لا حتى من نفسك ! فلدي شيء ما بداخلي يناديني يسمى المتقدم. فهذا الشيء الداخلي ينتقدني عند العمل أو القيام بهذا الشيء أو بذاك الشيء أو ربما ما أقوم به ليس صحيحاً فأرد عليه بطريقة لطيفة بأن يصمت.

وفي بعض الأحيان أتحدو مع الإحساس الداخلي بطريقة ذكية وأشرح له بصبر وتأن بأن الأشياء عادة ليست كاملة وأنا بالطبع لست شخصاً كاملاً . علاوة على ذلك ، فأنا لا أتوقع بأن أكون شخصاً كاملاً ، لأنه لا يوجد شخص كامل .

لذا فإنه يجب علينا أن نغفر ونسمح لغيرنا زلاتهم وأخطاءهم القليلة. وبهذه الطريقة أبعث الانتقاد الداخلي - فأنا لا أشتري كل شيء يخطر على بالي. يجب علينا تحمل مسؤولياتنا بأن لا ندع انتقاداتنا الداخلية تقلل منا ، لذلك لكي تستمر في مهمة ولكي تكون شخصيتنا كما كانت في السابق يجب علينا أن نبقي على طبيعتنا. أعجبنى قول الينور روزفلت :

لا يمكن لأحد أن يقلل منا إلا بموافقتنا وقبولنا لذلك

هذا الشيء صحيح جداً. ومن تقليلك من نفسك !. لذا اسحب موافقتك.

**Create Clear Boundaries** اجعل لك حدوداً واضحة

واحدة من أهم مظاهر تحكمننا في أجندتنا وجدول أعمالنا وحياتنا هي أن نكون واضحين فيما يتعلق بحدودنا المكانية والزمنية. ضع حدودا. بعدها كن ثابتاً بالالتزام بهذه الحدود. وهذا الشيء يحد من شعورنا بالخضوع إلى أجندة الناس الآخرين.

في الفصل القادم أناقش شيء مهم نحتاجه وهو قول "لا!" حيث نجد من الصعوبة التفوه بهذه الكلمة في بعض الأحيان والظروف. لذا توجه إلى الصفحة التالية لقراءة اقتراحاتي في كيفية أن تضع حدوداً ثابتة ومساحة آمنة.

obeyikandi.com



## "لا" الإيجابية

### The "Positive no"

الحدود غير الواضحة تسبب قدراً كبيراً من الضغط النفسي لأنفسنا وللناس. ونحن غالباً ما نخاف أن نقول "لا" خشية أن نجرح مشاعر أو نضايق الآخرين فنضطر إلى تحمل أشياء خارجة عن حدودنا وطاقتنا مراعاة لهم دون رغبة منا. مما سمح للآخرين أن يعتدوا على أوقاتنا وأماكننا. ما مدى حصول هذا الشيء لك؟ ومتى تمنيت أن تقول "لا"؟

قولك "لا" طريقة إيجابية لحماية نفسك. فهذه الكلمة الصغيرة بإمكانها أن تساعد على تحقيق ما تريده في حياتك، لذا فهي واحدة من أهم الكلمات في قاموس مفرداتك. ولهذا سوف أضع أمامك فكرة "لا الإيجابية". ونحن غالباً ما نخاف أن نستخدمها، ونغضب عندما يستعملها أحد تجاهنا، ويكل بساطة ولكوننا نعطيها سمة سلبية. ولكن إذا استطعنا أن نرى كلمة "لا" ككلمة إيجابية بعدها يمكننا أن نرى إيجابياتها المبدعة فقولك "لا" شيء إيجابي لأنها تجعل الأشياء واضحة وتمنحك قوة التحمل في مقاومة طلبات الناس الآخرين.

قولك "لا" تعزز من ذاتك واعتزازك بنفسك – ويمكن أن نستخدم لتحريرك من الضغوط، وذلك إذا اعتقدت أن من حقك استخدام هذه الكلمة الصغيرة. فقولها أي كلمة "لا" سهل جداً وهي أيضاً طريقة لإعلان التأكيد أن هناك حدوداً خاصة بك لا يجب تجاوزها. وبإمكاننا أن نجعل الأشياء أكثر تعقيداً على أنفسنا ولكن هذه الكلمة

السهلة هي كل ما تحتاج إليه . ومن المدهش حقاً أن ينتهي بك الأمر وبكل بساطة أن تكون عاجزاً عن قول "لا".

فقط تصور الأشياء غير المرغوبة فيها والتي ألزمت نفسك بها بقولك "نعم" أو "من الممكن" عندما يجب عليك أن تقول "لا". ومن المهم جداً أن ندرك عندما شخص ما يعاني من قولك كلمة "لا" وأن لها تأثير سلبي ، وعندما يرى من جانبك خلاف ذلك فإنها هذه الكلمة إيجابية وسوف يعاملك بكل الاحترام والاهتمام الذي تستحقه فإنها - أي هذه الكلمة - تدافع عن حقوقك وأحاسيسك.

وقد صادفتني هذه المقولة حديثاً والتي تقول :

عندما أقول لا لطلب من شخص ما بأن أعطيه شيئاً من وقتي ، فأنا لن أذهب بعيداً عن ذلك الشخص ، ولكنني سوف أتوجه إلى نفسي [بمعنى لن أمنح وقتي للآخرين على حساب نفسي].

وفي الواقع عندما نضع حدوداً لتعاملنا مع الآخرين فإننا في هذه الحالة نجعل الحياة سهلة للجميع : فنحن بهذا العمل نجعل الأمور واضحة. وعندما لا نتعرف ولا نعبر عن حدودنا [أي الحدود النفسية والجسدية] فنحن غالباً نصل إلى مرحلة بأننا محملون بالكثير من الامتناع والاستياء وهذا الامتناع والاستياء ليس مريحاً لنا ومن ثم نصبح محملين بامتعة لا نحتاج إليها. ولكن يجب علينا أن نتحمل مسؤولية عدم قولنا "لا" ، وعدم وضع حدود للتعامل مع الناس ، وبذلك سوف تتسبب لنا ضغوط نفسية غير مرغوب فيها. وعندما لا تقول لشخص ما إن لكل شيء حد بعدها لا تستطيع أن تلوم الناس بعدم معرفتهم لكل الحدود! هذا فيما يتعلق بالتعرف على الحدود الحقيقية وليست الأنانية أو الاعتذار. فلدينا جميعاً حدود لطاقتنا وصبرنا ، وقدرتنا على استيعاب المعلومات بالوقت المتوافر لدينا في كل يوم ، وكل أسبوع ، وكل شهر أو سنة. والمشكلة عندما لا نعرف حدودنا فغالباً ينتهي بنا الأمر ليس فقط لنشعر بالغضب - بل

وأحياناً نغضب الآخرين على حد سواء - ولكن لا نصبح كما نتمنى أن نكون. وإذا منحنا وقتنا للناس أو نمنحهم أشياء هم حقيقة لا يحتاجون إليها أو نسمح لطاقتنا أن تتبخر فالنتيجة هي أنه لن يكون لدينا القدر الكافي من وقتنا وطاقتنا لإنجاز طموحاتنا. فمعظم الناس الناجحين هم حذرين فيما يتعلق بكيفية استغلال أوقاتهم وكيف يستخدمون طاقتهم.

استخدامك "لا" الإيجابية مقارنة للغير أو أنها تبعدك عن الحياة. فهي تحرك من قول "نعم" للأشياء وستفودك للأمام، و تمكنك من إنجاز أهدافك التي ترغب في تحقيقها.

أعتقد بأن النساء لديهم مشكلة كبيرة في مسألة وضع حدود للتعامل مع الآخرين بعكس الرجال وذلك لكون النساء بطبيعتهم أكثر مجاملة فباستطاعة النساء التعامل مع العديد من المهام في الوقت نفسه بينما الرجال سعداء بالتعامل مع شيء واحد في الوقت نفسه بشكل متوازن. وهذا يعني أن الرجال غالباً ما يكونون أكثر تركيزاً ومخلصين وصادقين في محاولاتهم ومساعدتهم. مما يجعلهم قادرين على قول "لا" لكل شيء يلهيهم أو يشغلهم. وغالباً ما نجد أن النساء أكثر مجاملة من الرجال في استخدام كلمة "لا" علاوة على ذلك، أحد أصدقائي<sup>(١)</sup> الرجال والذي يعمل مستشاراً إدارياً ومؤلفاً مطلعاً يعاني في الوقت الحالي من مشكلة كبيرة فيما يتعلق هذه القضية. وباستمرار يطلب منه بكثرة الإدلاء بحديث أو مقابلة بعض الأفراد أو مجموعات لمناقشة أفكاره ورؤيته ومع ذلك لا يستطيع أن يقاوم وأن يقول "نعم". فهو كريم بطبعه وغالباً ما ينتهي به الأمر بالموافقة لمقابلة الناس بعدها يندم، أو اكتشف أن كل هذه المقابلات والمناقشات مضيعة للوقت من وجهة نظره، بينما من جانب الناس

(١) تنحصر العلاقة في ديننا الإسلامي بين الرجل والمرأة الأجنبيين على الزواج فقط ولا تجوز الصداقة بين جنسين مختلفين، وتجوز بين الجنس الواحد. (المترجم)

الآخرين من السهل عليهم الرجوع إليه والاستفادة من تجاربه وطاقته. نتيجة لذلك فقد وضع لاصقاً على سماعة هاتفه تتضمن عبارة " قل : لا " .

وجزاء من المشكلة يكمن باعتقادنا أنه يجب أن نهتم بالآخرين على حسابنا ولا نكون أنانيين ، وهذا وبكل تأكيد الحالة ما حصل لصديقي. بمعنى أنه بكل صدق يشعر بالآخرين. ولكن عندما نقول دائماً " نعم" في وقت يجب أن نقول " لا" فإن ذلك يضعفك ولا يمكن أن تمنح نفسك الشيء الذي أنت حقيقة بحاجة إليه . وفي آخر الأمر وفي مرحلة متقدمة من العمر تعلم إذا أردت أنت تكون أنانياً بشكل صحيح مما ينتج عن ذلك تحولك إلى شخص أكثر واقعية وصدق مع نفسك وأكثر حبا لنفسك أو أنانياً. وكونك صادقاً مع نفسك فإنه بشكل عام يتسبب في شعور أكثر بقربك لنفسك وعندما تكون صادقاً مع نفسك فإنك سوف تكون قادراً على أن تكون صادقاً مع الناس.

والأهم من كل شيء أن تكون صادقاً مع نفسك  
وأن نفسك ستباعدك مثلما يتبع الليل النهار  
وأنك إذا لا يمكن أن تخادع من كان.

تذكر هذه الأسطر استعرتها من مسرحية هاملت الفصل الأول المشهد الثالث :  
ولهذا أكرم نفسك بكونك واضحاً وصادقاً في مواقفك. احترم نفسك بشكل جاد وإذا لم تفعل ذلك فإن الآخرين لن يحترموك. وهذا لا يعني أن تكون سيء التعامل وفضلاً ولكن يجب عليك أن تكون واضحاً مع نفسك ومع تعاملك مع الآخرين. فنحن نتحدث عن الحدود الوقتية والمساحية عند التعامل مع الآخرين فإذا كنت تعرف أن عندك وقتاً محدداً في اجتماع ما على سبيل المثال ، فاذكر ذلك بشكل واضح حتى لا يحصل لبس. فبعض الناس غالباً ما يريدون أن يدفعوك خارج نطاق تملكك وحدودك ، ولكن إذا أخبرتهم متى يجب أن ينتهي الاجتماع بعدها لا تشعر بالذنب إذا التزمت

بمبادئك. وواحدة من أفضل الطرق لتجنب محاولات الآخرين بأن يشعروك بالذنب هي أن تظهر لهم بأنك فوجئت بعدم أخذهم مقولتك بشكل جدي. أبداً لا تحاول أن تبرر ولكن الزم مقولتك وهي أنه يجب أن تغادر في هذا الوقت. صديق لي دائماً ما يزورني في بيتي معه ساعة ضخمة، يخرجها من الكيس ويضعها في مكان بارز وواضح في منزلي. بعدها يخبرني كم من الوقت سوف يبقى في منزلي عندما تصل عقارب الساعة الوقت الذي حدده بعدها ينهض ويذهب بكل بساطة. وبعض الأحيان أستغرب أنه يقطع الحديث دون أن يكمل لي حتى لو كان موضوع الحديث شيقاً وكنا متابعين لحديثه، ولكن مع هذا يجب علي أن أحترم قراره.

#### تأسيس الحدود Establishing Boundaries

لكي تأسس حدوداً واضحة فيما يتعلق بالتعامل مع الآخرين، فإنه ليس دائماً وليس من الضروري أن تقول "لا". بعض الأحيان يجب عليك أن تفكر بها. ولكن بعد أن تفعلها من خلال لغة جسمك وتعابير الجسم بكلمة أخرى، فليس من الجيد أن نفكر بقول "لا" ونعمل "بنعم" فنحن غالباً ما نعطي إشارات مربكة.

صديقة أخرى غالباً ما تقوم بذلك. فحدود تعاملها مع الآخرين ضعيفة وغالباً ما ينتهي بها الأمر أن تخلف لنفسها هذه الحدود الضعيفة - في آخر الليل عند زيارتها تكرر أنه يجب عليها أن تغادر ولكنها لا تفعل. فهي جالسة بينما يجب عليها أن تكون قد غادرت تجاه الباب. وهكذا فهي تقول إنها وصلت إلى حد أن تغادر ولكنها لم تفعل ذلك. وهذا العمل ليس فقط يربك الآخرين بل يغضبهم. فقد تستغرق ساعة أو ساعتين بعد أول مرة أعلنت فيها أنه يجب عليها أن تغادر، وبعد كل ذلك الوقت تنهض وتغادر. وعندما أكون متعبة أجد ما قامت به صديقتي مزعج لي، لأنها لم تخبرني بالحقيقة مما جعلني أشعر أنها تضيع وقتها ولم تأخذني محمل الجد. إذا قلت

كلمة وهذه الكلمة تحتاج إلى فعل ، ولكنك لم تفعل شيئاً في تحقيقها فإنك تترك كل شخص مضطرب ومرتبك بما يجري حوله. وإذا حصل هذا الشيء كما هو دائماً يحصل بين الأصدقاء أو زملاء العمل فإنه يجب عليك أن تأخذ القرار ولا تتردد لكن تقوى بينكم حدود التعامل بسبب ذلك ، فقد كانت صديقتي بعد إعلانها الثاني أو الثالث مغادرة منزلي ، فعادة ما أقف وأقول لها مثل عبارة هل أحضر لك معطفك؟ أو "أين وضعتي حقيبتك اليدوية" أو حتى أقول "نعم أنا أشعر بالتعب ، وأعتقد أنني يجب علي أن أذهب إلى الفراش". وإذا هي لم تتحرك أفتح باب الغرفة التي نجلس فيها وأتجه ببطء إلى الباب الأمامي. أو أنهض وأذهب إلى الحمام ، بعدها آتي وأستمر واقفة ولا أجلس ملمحة لها بإنهاء الحديث. فالشيء الذي قمت به إشارة لها بأنني جاهزة لاستعادة مكاني ووقتي وهكذا فقد تمكنت من وضع حد لهذا التصرف من صديقتي. فقد جاملتها لمدة طويلة بدواعي الاحترام والأدب ولكنني الآن وصلت إلى حد أن أتصرف معها بهذا الشيء — فما قلته في تلك الليلة انتهى ولا أشعر بعد ذلك بالذنب. فكل واحد منا له الحق بأن يكون قادراً على التحكم في مساحته المكانية والوقتية الخاصة به. بعض الأحيان كلا الطرفين مترددين وغير قادرين على القيام بما يجب القيام به. وعندما يحصل هذا فإنك تشعر بطاقتك تتسرب منك بسبب أن كل واحد يرفض تحقيق ما يخالج نفسه أو ما تحدث به نفسه أو ما يريد تحقيقه فما ينتج عنه كبت لطاقته ، بعدها يكون تأثيرها سلبياً عليه.

وفي محيط العمل ، إذا أردت أن تنهي اجتماعاً بإمكانك استخدام التكتيك نفسه. غادر كرسيك وقل شيئاً مثل "حسناً ، إنه من دواعي سروري الاجتماع معكم ، وآمل أن نتواصل مرة أخرى في وقت قريب. شكراً لحضوركم ورؤيتكم لي". وإذا الطرف الآخر لم يتجاوب معك حتى بعد مغادرتك لكرسيك ، بإمكانك أن تحاول الاستمرار

بالحديث متوجهاً إلى الباب الأمامي مكرراً العبارة نفسها أعلاه ولكن باستخدام كلمات مختلفة نوعاً ما بعدها قف أمام الباب الأمامي واصمت برهة عن الحديث. فقد يكون لهذا العمل التأثير المرغوب فيه وهو مغادرتهم. وبالطبع، يمكنك أن تقول: "يجب علي أن أتوقف الآن فلدي اجتماع آخر بعد خمس دقائق، أو أي شيء مشابه لهذه الأسطر. ولكن إذا رفض شخص ما كل هذه التلميحات وحاول جرك بالاستمرار في الحديث فلا تجاربه بالحديث. بمعنى آخر، إذا هم تحدثوا، فلا تضيف أي شيء، ما عدا الابتسامة أو همز رأسك. فقط تمسك بمبادئك ورفض أن تستخدم الطريقة التي يريدونها. وإذا لم تنجح هذه الطريقة حاول أن تستخدم تقنية الأسطوانة المشروخة وهي بكل بساطة إعادة أو تكرار آخر عبارة، قلتها أكثر من مرة. وهكذا يمكنك أن تقول: يجب علي أن أتوقف الآن، فلدي اجتماع آخر بعد خمس دقائق عدة مرات إذا دعت الضرورة. فإنها طريقة فعّالة بغض النظر هل عندك اجتماع آخر أو لا يهم والذي يهم هو أن لك الحق بالتحكم في وقتك و بمساحتك المكانية. لذا يجب عليك أن تضع حدوداً للتعامل مع الناس. فأنت لست آلة ولا يمكنك أن تكون جاهزاً للجميع بلا نهاية كل الأوقات. وبكل بساطة فإنك تحتاج إلى بعض الوقت تمنحه لنفسك، وهذا حق مشروع. الأمر المهم هو أنه يجب أن تعتبر هذا حقاً مشروعاً لك لتلبية احتياجاتك ولا تشعر بالذنب. لذا، معظم الأوقات التي نشعر فيها بالذنب، هي عندما لا نعطي أشخاص ما الشيء الذي يبدو أنهم يحتاجون إليه. ولكن "يبدو" هي الكلمة المناسبة هنا. فأنت حقيقة لا يمكن أن تعرف ما احتياجات أي شخص ما - فيمكن أن تعتقد أن احتياجاتهم أعظم من احتياجاتك ولكن من المحتمل أن هذا ليس صحيحاً. فأنت، مع ذلك تعرف كيف أن احتياجاتك أكثر شدة ومعقولة من احتياجات الآخرين. فهذه الاحتياجات يجب عليك أن تعمل على تحقيقها قدر الإمكان. واتباع هذا المنطق تفي

باحتياجاتك وترضى عن نفسك ، بعدها يكون لذلك الوقت الكافي لتعطي الآخرين من وقتك متى مادعت الضرورة لذلك.

إذا أردت أن تقول "لا" ولكن تعتقد أنه يجب عليك أن تقول "نعم" لاعتقادك أن قولك "لا" كلمة نائية وعدوانية. لذا ينبغي أن تقول "لا" بصوت "نعم" تدرب على قول "نعم" داخل نفسك عندما تكون وحيداً بعدها قل "لا" بالطريقة نفسها تماماً بنبرة صوت لها تأثير مهم. ولقد أثبتت البحوث والدراسات أن نبرة صوتك تؤدي إلى توصيل الرسالة التي تريد توصيلها للآخرين أكثر من الكلمات. لهذا، تدرب على قول "لا" بصوت مرتفع حتى النهاية. وعادة ما يقال إنها النبرة الأخيرة والتي تؤدي إلى نهاية قوية وملزمة للحديث. حاول قول "لا" ولكن بشكل بطيء إلى النهاية. بعدها أجمع بين قول "لا" ببطء وقولها أيضاً بسرعة أو بنبرة إيجابية. وبإمكانك استخدام هذه العبارات ولا تعتبرها كلمات نائية أو عدوانية. ولكن ما تزال "لا". وفي الحقيقة أنها "لا" الإيجابية. والأمر المهم هنا لا تجعل الناس يشعرون أنهم مرفوضون أو غير مرغوب فيهم. هذا الشيء ليس ضدهم ولكن فعل الشيء هو من أجلك.

كما قلت سابقاً، فهذه الطريقة المثلى لحمايتك من الضغوط وإجبارك على القيام بأشياء أنت لا ترغب القيام فيها وضد رغبتك مما يترتب عليها ضياع لوقتك وطاقتك ولا تساعدك أيضاً على إنجاز وتحقيق أهدافك. وتساعدك على عدم لعب دور الضحية وتمنحك السيطرة والتحكم في حياتك بالطريقة التي أنت تريدها لنفسك وليس كما يريد غير.

### تخيل وتصور حدوداً تضعها بينك وبين الآخرين Visualising Boundaries

طرق أخرى لتفعيل الحدود بينك وبين الآخرين يمكن تحقيقها بشكل رمزي أو تخيلي. هناك تمرين دائماً ما أصفه لمرضاي الذين يشعرون بمضايقة الناس لهم وتطفلهم

عليهم وهو تصور وتخيل حدود وقائية بينهم وبين الناس الآخرين. وهذه طريقتك السرية لقولك "لا". بعض الناس استخدموا قطعة قماش - على سبيل المثال، عباءة والتي من خلالها تصور وتخيل وضعها حول أجسامهم لتقيهم من الآخرين. مريضة أخرى دائماً ما تضع عباءة زرقاء تخيلية عندما تزور عمتها كثيرة الطلبات والتشكي، وهذه الطريقة جعلتها في مأمن من الانتقادات الشرسة والعنيفة والذي يقصد من خلالها شعورها بالذنب من عدم منح الكثير من وقتها للآخرين. فقد كانت امرأة شابة مرهفة الحس، كثيرة الشفقة لعمتها، ولكن بكل بساطة لا يمكنها منحها الكثير من وقتها لكونها أرملة تعول طفلاً وبحاجة إلى العناية به. فهي مسؤولة تتطلب الكثير من الجهد. ولهذا، وضع هذه الحدود الضرورية أو التخيلية بينها وبين عمتها يعني أنه يمكنها منحها العناية والعاطفة، ولكن دون الرضوخ لطلبات هذه المرأة الكبيرة في السن والتي تتطلب زيارتها وقتاً طويلاً وإهمال الجوانب المهمة في حياتها الخاصة.

مريضة أخرى وضعت في وقت قريب حاجزاً وهمياً حول نفسها مما جعل الآخرين بعيدين عنها وحماها من ردود فعلهم السلبية. وقد شعرت بالأمان داخل هذا الحاجز الوهمي الذي وضعته حول نفسها. فهي تعمل مشرفة اجتماعية وغالباً ما تتعرض إلى سوء معاملة من الناس الذين تحاول مساعدتهم أو من الناس الذين تريد أن تحميهم من علاقتهم بالآخرين. لذا هي تحتاج إلى وضع هذا الحاجز الوهمي حول نفسها!

ولقد قامت امرأة طلقتم أخيراً باستخدام نوع قوي من أنواع الدروع وذلك لحماية قلبها من بعض المشاعر المخيفة والتي تحمل فيها رغبة جامحة للابتزاز. وقد قال لي أحد مرضاي إنه بإمكانه تصور أو تخيل وجود منخل كبير حول نفسه، من خلاله يسمح فقط للمواد أو الأشياء المصفاة أو المفلترة من المواد أو الأشياء غير المصفاة أو غير

المفلترة والتي يتعرض لها من الآخرين أو من البيئة التي حوله بشكل عام. وهذا الشيء جعله يشعر بأنه أكثر تحكماً وأكثر أماناً في مواقفه الحياتية.

امرأة حساسة جداً تحيلت أو تصورت وجود سور إسمنتي بينها وبين العالم من حولها ولكن من جانبها أحدثت نهراً يتدفق تحت هذا السور الإسمنتي وحديقة جميلة. وفي هذا السور الإسمنتي شقوق ضيقة كما هو موجود في القلاع المحصنة من خلاله يمكنها أن تشاهد ما يجري بالخارج ولكن أيضاً لديها مدافع قوية موجهة في حالة إرادتها تفجير أي شخص!.

بعض الأصناف أو المواد يمكن أن تستخدم حرفياً لتأمين حدود آمنة في ظروف معينة. زميلة لي في العمل، عملت هذه الطريقة مع مرضاها، كان لديها مشكلة صعبة في علاقتها مع والدتها. فدائماً وباستمرار ما تسيء إليها وإنها تكثر من انتقاداتها لها. فهي تحب والدتها ولا تريد أن تتوقف عن زيارتها ولكنها قررت أن تقوم بشيء لحماية نفسها. لهذا، فقد وضعت حزاماً عريضاً بنهايته قطعة معدنية ضخمة على وسطها ترتديه كلما زارت والدتها. فهي تتخيل أو تتصور أنها ترتدي هذا الحزام الواقي كدرع يقيها من الأشياء المؤذية والاعتقادات الجارحة من أمها، فهذا الدرع بمثابة درع واق من الرصاص. وهذا في حقيقة الأمر ساعدها ألا يمكن أن يكون لردة فعلها تأثير نفسي عليها، فهي تتصور أو تتخيل أنها ترتدي هذا الحزام الواقي ليقبها من الكلمات المؤلمة والقاسية و ألا يكون لها تأثير سلبي فيها.

دائماً ما أقترح على مرضاي أن يمسكوا بشيء أمام معدتهم والذي من خلاله يشعرون بالعاطفة إذا هم تعرضوا لمواقف جعلتهم في بعض الأوقات يتزعزعون أو يخطون. وعلى سبيل المثال، إذا هم حضروا مقابلة أو اجتماعاً مع رئيسهم بالعمل. والذي أنصحهم به حمل صحيفة أو حقيبة أو حتى حقيبة يدوية بعدها يضعوا إحدى

هذه المواد أو الأصناف في منطقة منتصف البطن ويبدوون بالتخيل على أنها حواجز واقية ولا يمكن لأي شيء أن يخترقها، كنوع من الدروع التي تحس بالأمان عند لبسها أو بإمكانك أن تضع يديك ولكن ليس بشدة - فوق بعضها بعض وضعها أمام معدتك وتصور أو تخيل أنها دروع واقية لك.

### تأسيس حدود ومساحة آمنة

#### Establishing Boundaries and "Safe Space"

إنه من الحيوي جداً لتخفيف الضغوط النفسية ولصحتنا بشكل عام أن يكون لدينا مساحة خاصة بنا ونشعر أنه بإمكاننا أن نتحكم بمساحتنا الوقتية والمكانية. يمكنك أن تسمح للآخرين أن يشاركوك في تلك المساحة ولكن المسألة هنا أنه يمكنك أنت أن تتحكم في هذه المساحة ولك الحق أن تقول "لا". بإمكان أي شخص ما أن يدخل في مساحتك عندما تأذن بذلك. وإذا كان هذا الشيء مستحيلاً إنجازه في العالم الخارجي فإنه يمكنك إنجازه من خلال تخيلك أو تصورك. بإمكانك أن تخلق لنفسك المساحة التامة من خلال تخيلك، وأن تذهب إلى هناك وحدك كلما صار لديك الوقت الكافي. وبإمكان عملك الرائع هذا التأكيد على حياتك الداخلية واستقلاليتك، بمعنى آخر، حقك بالانسحاب من العالم الخارجي عندما تختار ذلك، إلى عالم داخلي جميل. وكما ذكرت آنفاً، في الواقع أعتقد أنه من الضرورة بمكان أن نتعرف على حقيقة عالمنا الداخلي، ونشعر بالراحة والأمان مع أنفسنا. وكلما كنت قادراً على إيجاد خلق أفكار وصور جميلة في داخلك فإنه يقل الإحساس داخلك بأن هناك شخصاً غريباً.

وهذا هو بالطبع هدف بعض أشكال التأمل، أو نخلق سلاماً<sup>(٢)</sup> داخل عقولنا وملاذاً عندما نحتاج إليه أو كما أسميه ملاذاً أو ملجأً داخلياً. ولكن من المهم جداً أن

(٢) نعتقد في الإسلام أن المخلوق لا يمكن أن يخلق ولكن يمكنه أن يصنع ولعله هذا ما قصدته المؤلفة فالأولى أن نعبر للمخلوق بالصناعة دون الخلق. (المترجم)

تخلق نوعاً من المساحة خاصاً بك وحدك ، وذلك قدر الإمكان. بإمكانك أن تذهب إلى مكان ما لوحده بكل أمان ، أو أي حالة تريدها في تلك اللحظة. من المحتمل أن تريد أن تستمع إلى نوع معين من الموسيقى ، أو تقرأ أو تشاهد فيلم فيديو أو فقط تخلد إلى النوم. بإمكانك أن تعيش وحيداً وبناءً على ذلك سوف لن يكون من الصعب أن تنظم نفسك ، ولكن إذا كان لديك عائلة ، أو صديق حاول أن يكون لديك مكان تشعر بأنه مساحة آمنة أو مكان آمن أو منطقة خالية من الضغوط النفسية. ومن الممكن أن تكون هذه المنطقة غرفتك. وهذا شيء مثالي ، ولكن حتى لو كان جزءاً من غرفة ، أو طاولة خاصة بك لا يسمح لأي شخص أن يتعدى عليها دون دعوتك منك ، وهذه الغرفة أو الجزء من الغرفة أو الطاولة من الممكن أن تمنحك الأمان في المساحة الضرورية الخاصة بك.

أحد مرضاي انتقل إلى منزل صديقه بعد انفصاله عن زوجته وكان يشعر بعدم الاستقرار وعدم الراحة ويتعجب لماذا لا يشعر بالسعادة. وقد قمنا بتمرين تخيلي أو تصوري. وبدأ يسأل نفسه أين يشعر بالضغط وعدم الراحة هل من ذهنه ، أو بدنه أو عواطفه. في آخر الأمر ، اتضح لديه أن لا شيء في منزل صديقه خاص به. وسألته ما الشيء الذي يعتقد أنه يمنحه الإحساس بالملكية - أي ملكية شيء في منزل صديقه - ؟ وعندما أدرك أنه افتقد وبشكل كبير طاولته في منزله السابق ، وشعر كما لو أن منطقتة الخاصة به لن تنتهك. وهذا الإدراك كان مهماً جداً لمريضه وبعدها في اليوم التالي اشترى لنفسه طاولة ! وكانت البداية الحقيقية بشعوره كما لو كان في منزله وفي الحقيقة أنه في منزل صديقه : فكانت الطاولة هي المساحة الخاصة به ومع مضي الوقت تمكن من التحكم في بعض مظاهر المساحات المكانية في المكان الذي يعيش فيه وكيف قام بتنظيم وتزيين المنزل وقد أصبحا صديقين حقيقيين. ولكن كان بحاجة إلى الطاولة لتمكنه من الشعور بشخصيته. وقد كان شيئاً رمزياً مثل الطفل عندما يكون بعيداً من

المنزل ويحتاج إلى لعبة صغيرة خاصة به تربطه في مكانه الآمن في منزله. أو بطانية أو مفروش تجعله يشعر بالأمان.

مساحتك الشخصية يمكن أن تكون مساحة وقتية أو لها علاقة بالوقت، ولهذا على سبيل المثال، استغرق نصف ساعة أو ساعة عندما تكون في غرفتك لكي تتأمل، أو تتصور أو تتخيل أو مارس نوعاً من تمارين الاسترخاء. لا تسمح لأي شخص أن يزعجك إلا في حالة الطوارئ فهذا المكان هو مكانك أو مساحتك المقدسة لك وبالتساوي يمكنك تطبيق هذا النوع من "المساحة الوقتية" من خلال روتينك اليومي في مكتبك كما فعلت صديقتي النجمة التلفزيونية والتي ذكرتها في الفصل الرابع، والتي كانت تأخذ استراحة في منتصف اليوم لتكون وحيدة لتخلو بنفسها مؤمنة في منح نفسها مساحة مكانية. أو إذا كان لديك مكتب خاص بك، يمكنك تخصيص وقت لمنح نفسك استراحة في جدول أعمالك كل أسبوع من خلال الذهاب والجلوس في الكنيسة<sup>(٣)</sup> أو حتى في حديقة في استراحة الغداء. أو بالإمكان أن تأخذ وقتاً للراحة في استراحة الغداء وحدك فقط. حتى لو قرأت كتاباً خلال وقت استراحتك فأنت ما زلت متصلاً مع نفسك وأفكارك ومشاعرك وهذا العمل يقودك إلى مكان آخر. وعندما تعود إلى العمل سوف تشعر بالنشاط والحيوية وتكون وبكل بساطة قد غيرت من تركيزك.

أكد لنفسك بأن لك الحق لتضع وتؤسس حدوداً في تعاملك مع الآخرين وتحمي هذه الحدود من أن يتعدى عليها من قبل الآخرين. اشعر بأنه يجب عليك أن تتحكم في مساحتك المكانية والوقتية، لكي تحرر نفسك من الضغوط النفسية الداخلية وتمنحك الشعور بالراحة. ولكن الطريقة الوحيدة لتحقيق وإنجاز هذه الأشياء هو استخدام كلمة "لا" الإيجابية!

(٣) المسلم لا يجوز له الذهاب إلى الكنيسة ولا دخولها كما قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه ولكن يشرع له الذهاب إلى المسجد ففيه الراحة والسكينة حيث تواجد الملائكة والأنس بكلام الله تعالى. (المترجم)



### دعنا نتحدث عن جسمك

### Lets Talk About Your Body

#### العلم

#### The Science

إن هذا الفصل ، من عدة نواح ، أهم فصول هذا الكتاب لأنه يحدد ردود الفعل الفيزيولوجية وعواقب الإجهاد. وعندما نتمكن من السيطرة على هذه التفاعلات فلدينا أحد المفاتيح الرئيسة للتحكم بالصحة البدنية. لأننا كنا أذكاء ، أو مهما كان لدينا قدر من المعرفة والدراية ، أو مهما يكن لدينا قدرة رياضية أو مهارة فنية ، أو مهما اكتسبنا الكثير من الحكمة ، فإننا إن لم نستطيع حماية أجسامنا فقد يمكن أن يكون مصيرنا مثل اللاعب البار الذي يفقد حياته في أحد أجنحة المستشفى. وقليل من الناس يدركون الضرر الذي يمكن أن يلحق بأجسامهم عندما يصابون بداء ردة فعل الإجهاد ، ودائماً أفاجأ لماذا لا نتعلم الكثير ، ونحن في المدرسة ندرس عن الأجزاء الداخلية في أجسامنا بقصد العناية بها.

#### رد الإجهاد

#### The Stress Response

إن رد الإجهاد هو في الحقيقة تجاوب رائع وهو عبارة عن مجموعة من الردود الداخلية المبرمجة في الجسم والمصممة لإنقاذ حياتنا ، وتبدأ ردود الفعل بالعمل الأتوماتيكي حينما يحس العقل بنوع من الخطر أو التهديد. ردة الإجهاد "أو ردة الفعل"

تسمى أيضاً قاتل أو أهرب (Fight or Flight)، وكما يدل الاسم فإن التغيرات الداخلية التي ينتج منها تهدف إلى تقوية نفسك لمكافحة الخطر البدني أو النجاة منها - وخذ مثلاً على ذلك ، عندما يشب حريق في منزلك فجأة، فإنك لا تبقى في منزلك مع صديقك تناقش موضوع الحريق أو تقف تفكر ماذا تفعل - ولكن تهرب إلى الخارج فوراً ! أو افترض أنك تمشي في الشارع مشغول البال وفجأة رأيت سيارة تتقدم إليك ، فماذا تفعل ؟ لا تقف في وسط الشارع تفكر كم المسافة التي بقيت بينك وبين السيارة وكم من الوقت بقي للسيارة لتصل إليك ؟ ولكن سرعان ما ترى هذا المنظر تجد نفسك على الرصيف قبل أن تفكر في أي شيء - لأن الرد التلقائي الذي يتلقاه الدماغ الأمامي المنطقي يتحرك تلقائياً - لذا فإنك في مثل هذه الأحوال تختار العمل المناسب دون أن تفكر فيه. وقد سمعنا كثيراً عن أشخاص رفعوا السيارات أو الأشجار الساقطة وقاموا بعمليات بهلوانية لإنقاذ الآخرين ، هذه الأعمال كلها تندرج تحت عنوان رد فعل " قاتل أو أهرب " (Fight or Flight). إن هذا العمل يحولك إلى شخصية غير عادية وخارقة ، ويمنحك سرعة وقوة كبيرة ، وسيطر هذا العمل عليك عندما لا يكون هناك مجال للتفكير العقلاني - هذا من قبيل ما تم تصميمه في نفسك لمساعدتك في حالة طارئة وعليه تعتمد كلياً - ولذلك إن هذا الجانب هو عمل مرغوب وإيجابي جداً ، ولا ينظر إليه كأنه عدو لك ، لأن هذا العمل قد أنقذ حياة عديد من الناس ، ومنع العديد من الكوارث من وقوعها ، وسوف أتناول شرح هذا الموضوع فيما يأتي.

إن المشكلة هي أن العقل في بعض الأحيان يحرك رد الفعل وإن لم يكن هناك أي خطر يهدد الحياة ، لأننا نلاحظ كثيراً من المشاكل والتهديدات التي نواجهها اليوم ليست خطيرة علينا بدنياً ولكنها خطيرة على عواطفنا واحترام ذاتنا ورفاهيتنا الفكرية وإن رد الإجهاد لا يساعدنا على التغلب على مثل هذه الأعمال والأحوال. وفي

الحقيقة فإنه من الممكن أن يعيق قدرتنا على العمل في مواجهة هذا النوع من التهديدات وعند هذه النقطة يتحول ردّ الإجهاد إلى عمل سلبي والشيء الذي يمكن أن ما يفكر فيه العقل ويعيه هو الشيء السيئ ولكن لم يكن تهديداً فعلياً للحياة. فإن ردود الفعل مثل هذه والتي تبدأ تتحرك هي مثل تسريع دوران محرك السيارة أثناء وقوفها. وهذا ليس جيداً للسيارة ولا للجسم إن لم نكن لنهرب أو لنقاوم أو نجهد أنفسنا بديناً فليس هناك داعٍ لنسف المحركات بل إنها ببساطة تتمزق وتتحول إلى حالة أسوأ. وعندما تتحرك جميع مصادر الحياة في جسم الإنسان نتيجة تلقي إشارات خطيرة خاطئة من العقل - وهذه الإشارات عادة ما تحدث عدة مرات يومياً - فهذا يضع الأنظمة الداخلية المتعددة في الجسم تحت الضغوط. ويمكن أن تكون النتيجة النهائية في شكل الضرر الدائم أو تعطل عمل بعض الأعضاء أو الأنظمة البدنية، والتغيرات التي كادت أن تكون مؤقتة تصبح طويلة المدى مثل ارتفاع في ضغط الدم وزيادة السكر وانخفاض الخصوبة وأكثر من ذلك أن تصبح هذه كلها فيما بعد مشكلة صحية.

إن تجاوب "قاتل أو أهرب (Fight or Flight)" هو تجاوب طارئ يعمل لفترات وجيزة فقط - ويكفي أن يخرجك من الخطر، ولكن نجد كثيراً من الناس في هذه الحالة منذ فترة طويلة دون أن يشعروا بها - لأنهم في حالة خوف وغضب أو تضرر من أوضاع عديدة يومياً أو حتى كثرة الحماس والإثارة قد حصلت لهم في مثل هذه الحالات - ويعتبر هذا الأمر تجاوباً إيجابياً في منظور صحيح ولكن عندما لا يكون التجاوب البدني مناسباً فعليك أن تتعلم كيف تطفئه. لأن هذا الوضع لا يجعل جسمك مرهقاً فقط بل إنه يضع جسمك في حالة غير متوازنة - وأن بعض الأنظمة الخاصة المعنية بمساعدتك على هذه الأحوال تبدأ تتحرك أما بقية الأنظمة التي ليس لها دور في الأحوال الطارئة فهي غير فعالة وتكون في حالة انخفاض في حركتها.

وأحب أن أوضح لك بعض التغيرات التي تحدث في عملية رد الإجهاد والتجاوب "قاتل أو أهرب (Fight or Flight)" —لأنه إذا كان لديك علم بما يحدث داخل جسمك فإنه من السهل عليك أن تفهم الأساليب التي أذكرها لك لإغلاق التجاوب ورد الفعل ورد الجسم إلى العمل العادي — إن الفهم يشجعك ويحركك على العمل به ، وإن المشكلة — كما أرى — تمكن في أن الناس لا يرون نقطة المقاومة حيث يحتاج الأمر إلى تغييرات في أسلوب حياتهم وكذلك فإنني أو من إيماناً كاملاً بهذه المقولة التي تقول "إن المعرفة تغلب على الخوف" فهنا المعرفة : تعني العلم .

### ماذا يحصل للجسم

#### What Happened to the Body

#### ضغط الدم المرتفع وخفقان القلب بقوة

#### Raised Blood Pressure and the Pounding Heart

إن معدل سرعة نبضات القلب ترتفع لتزويد العضلات الكبيرة بمزيد من الدم بسرعة ولتزويد الرئة بمزيد من الأوكسجين لمقاومة الجهد والهروب السريع ، وهذا العمل لاشك من العمل المقبول جداً ليجعلك أكثر قوة في أي حالة طارئة قد تحدث لك ، كما ذكرنا سابقاً — ولكن العمل نفسه في أوقات أخرى ، مصدر قلق مثلاً — إذا استيقظت أثناء الليل وتريد النوم مرة أخرى أو يقوم أحد بإزعاجك وأنت مشغول في حوار حاد . إن سرعة نبضات القلب في حد ذاتها لا تضر بصحتك ولكنها قد تتسبب في ارتفاع ضغط الدم الذي لا يصلح في أي وقت وإذا استمر الأمر فيمكن أن ييقى الارتفاع متواصلاً في ضغط الدم وقد يؤدي إلى السكتة الدماغية. إن الأمر غير سار خاصة عندما يكون الواحد مصاب بارتفاع ضغط الدم وارتفاع عال في مستوى

الكولسترول في الدم الذي تتجمع في الشرايين مما يجعل قلبك دائماً تحت الضغط . والضغط الزائد قد يوصلك إلى منطقة الخطر.

يتعرض الأشخاص الذين هم سريعو الغضب لارتفاع ضغط الدم أكثر من الذين يهدؤون عند المشاكل والأزمات – وإذا كنت تعرف أنك تعاني من هذه المشكلة فمن المناسب لك ولأسرتك حضور دورة إدارة الغضب – ووجدت من خلال خبرتي أن كبت الغضب مهلك جداً للجميع وقد رأيت أثناء العمل الاستشاري أن الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم لا يعرف عدد كبير منهم أنهم مصابون بشدة الغضب ، ولا يكتشفونه إلا أثناء العلاج ، ويدركون أنهم كانوا يكتبون غضبهم في داخلهم منذ فترة بعيدة ، لعلها في طفولتهم والذي أحدث فيهم الضغوط الداخلية التي كانت تستنزف حيوياتهم ونشاطهم ، ومتى أمكن لهم معرفة هذه المشاعر الخطيرة والاستعداد لمواجهةها يشعرون بطمأنينة وشعور بالتححرر والذي يترك أثراً إيجابياً في قراءات ارتفاع ضغط الدم – وإن كنت ترى أن هذا الأمر ينطبق عليك فإنني أنصحك بمراجعة طبيب نفسي حيث تجد نفسك عنده في أمان وراحة ويمكن لك أن تأخذ علاج الغضب خاصة إذا كان هذا الطبيب طبيبك العائلي. إضافة إلى ذلك إذا كان لدى عائلتكم في السابق أمراض قلبية أو نمط حياتي متواضع فإنه يجب عليك أن تقوم بشكل منتظم بزيارة طبيبك ليقوم بفحصك.

### إفراز جلطات الدم بسهولة Blood Clots More Readily

إن عوامل إفراز جلطات الدم الزائدة تنشأ في الطحال وذلك يمنع نزيف الدم الزائد أثناء حدوث جرح في جسدك. وهذا ضروري جداً في حال حصول شجار بينك وبين شخص آخر ، أو أثناء حادثة بدنية. ولكنه لا يساعد أبداً على الصراعات النفسية والعاطفية التي تحدث في حياتنا اليومية العادية. إن استمرار دوران الدم السميك واللزج

في أنحاء جسمنا قد يتسبب في تكوين جلطات الدم والضغط الزائد على القلب ، حيث إن العمل الإضافي في ضخ الدم قد يتسبب في انخفاض مستويات الطاقة في البدن ويجعلك تشعر بتعب بسبب ارتفاع ضغط الدم . وإن كنت تعرف أنك تدخل في حالة رد الإجهاد باستمرار فيجب عليك أن تشرب كمية كبيرة من الماء على الأقل قارورتين من الماء أو لتر ونصف يومياً - وهذا يساعد على ترقيق الدم ومفيد جداً في كل الأحوال ( وإن كنت تأخذ دواء لحالة مرضية فيجب عليك استشارة طبيبك أولاً هل يضرك استعمال الكمية الزائدة من الماء خاصة إذا كنت مصاب بمرض الصرع). كما يجب عليك أن تتعلم طريقة الاسترخاء التي سوف أذكرها في الفصل القادم التي تعيد للجسم حالته الطبيعية وتجعلك تغلب على جميع هذه الحالات من ردة الفعل.

#### حدوث التغيرات الهرمونية والكيميائية

#### **Hormonal and Chemical Changes Occur**

يتم توليد الكولسترول الإضافي من قبل الكبد خلال التجاوب لرد الإجهاد أو رد الفعل للإجهاد لتوفير القوة الإضافية. فلذلك يجب عليك مراعاة الغذاء الذي تأخذه عندما يكون مستوى الكولسترول مرتفعاً ، ولأنه لا يصلح إضافة الكولسترول إلى جسمك في هذه الحالة عليك أن تحاول التقليل من تناول الدهون و مشتقات الألبان التي تنتج الكولسترول حتى لا يكون جسمك ممتلئاً بالكولسترول ثم يدخل في الشرايين الدموية خاصة الشرايين التاجية.

ويتم ضخ مادة الأدرينالين (Adrenalin) الكظرين الإضافي إلى الجهاز العصبي قاتل أو أهرب (Fight or Flight) بشكل مستمر لينمي قواك البدنية ، وليكون (مادة الأدرينالين) مادة الكظرين تجعلك تشعر بالسعادة والقوة غير العادية وكذلك تقلل من التفكير الواضح والعقلاني. وعندما تعمل (مادة الأدرينالين) الكظرين في جسمك يجب عليك أن تصبر حتى تكتمل في مجراها ، وحاول ألا تشعر بالانفعال لهذا الشعور

المفرط لأنك تقوم بضخ الكمية الزائدة من (مادة الأدرينالين) الكظرين إلى جسمك. إنني دائما أقول "حاول ألا تكون متقلب المزاج وتتحول من مزاج إلى آخر" خاصة عندما تستيقظ وسط الليل أو لديك الإثارة المرتفعة أو افرض أن جيرانك يودعون ضيوفهم بأصوات عالية أو هناك ضجيج لإغلاق أبواب السيارات وأصوات المنبهات ولكن لا تقلق من هذه الأمور أو تغضب منها ، لأنه يمكن أن تغضب وأنت على سريرك وجيرانك يشعرون بسعادة وهم نائمون - لا بد أن تقول لنفسك في مثل هذه الأحوال ، لا بأس ، أستيقظ من النوم ولا أقلق ، سأعود للنوم مرة أخرى. عليك أن تقنع نفسك وتصور بأن هذا الأمر لا يزعجك. وبهذه الطريقة يعود إليك الهدوء والراحة ويعود إليك النوم مرة ثانية كأن لم يحدث لك شيء - اقنع نفسك واجلس هادئاً مرخياً جميع عضلاتك. بعدها تجد نفسك تخلصت من هذا التهيج وستهذا قريباً. وتذكر كيف أن عقلك يدرك أن شيئاً ما يكون سبباً لكل هذا الاختلاف ، وذلك من أجل حماية صحتك ونومك و صحة عقلك و تحتاج أحياناً إلى أن تظهر لنفسك أن المواقف المزعجة التي تحصل لك لا تقلقك ولا تؤثر فيك .

كما أنه يتم إفراز مادة الكورتيزون من (غدد الأدرينالين) الغدد الكظرية للحماية من الالتهابات أو الحساسية ، وهذا قد يساعد لفترة محدودة ولكنه يضر على المدى البعيد بالجهاز المناعي للجسم حيث يقلل القوة الدفاعية للجسم ويجعله عرضة للأمراض. إن الشفاء من مرض الالتهابات بالاستخدام الزائد للكورتيزون يضعف المناعة ويمكن أن يتسبب بتقرحات. ومن جانب آخر يتم إفراز هرمون سترويد قشري (Corticosteroid) بسبب الضغوط النفسية والإجهاد وهذا الكورتيزون يؤثر في مقدرة الكبد على تنظيم الدهون بجانب (مادة الأدرينالين) المادة الكظرية وتعطل نمو الجسم ونشاط الأنسجة وصلابة العظام على المدى الطويل في مقابل مكسب قصير الأمد وهو

إنقاذ حياتك. كما أنك ستدرك أن الصحة طويلة المدى يمكن أن يستغنى عنها حينما نشغل ردّ الإجهاد، لهذا السبب من المهم أن لا نستخدمه إلا عند الضرورة.

هناك إنتاج متزايد الاندوفين (Endorphin) - هرمون "الشعور بالارتياح" - الذي يعمل كمضاد قوي للآلام، وبحسب لهذا الهرمون أن يجعل الناس لا يحسوا بالألم الجرح إلا بعد مضي بعض الوقت من وقوع حادث أو مشاجرة أو ما شابه ذلك. على أية حال، إذا ظل ردّ الإجهاد نشطاً لفترات طويلة وبتواصل مستمر، فإنه يبدو أنّ مستويات الاندروفين هرمون الشعور بالارتياح (Endorphin) تصبح قليلة، وهذا قد يوضّح لنا لماذا الإجهاد العاطفي يمكن أن يسبب لنا تفادي الإجهاد البدني، لأننا غريزياً نعرف أن حصول الألم البدني قد انخفض.

### ازدياد تامين السكر The Supply of Sugar Increases

تفرز الكبد كميات كبيرة من السكر مقارنة بالوضع الطبيعي لتزويد الطاقة قصيرة المدى الإضافية للقتال أو الهرب من الخطر. وإذا استهلك هذا السكر من خلال أي عمل جسماني فإن ذلك يعد عملاً حسناً، وإن لم يكن كذلك فسوف يؤثر ويدمر البنكرياس لأنه يتسبب هذا الطلب العالي على البنكرياس في إفراز مادة الأنسولين لتسهيل امتصاصه لخلايا الجسم مما قد يؤدي إلى توقف عمل البنكرياس أو تعطيله كنتيجة لرد الإجهاد على المدى الطويل. ويعتقد بعض الأطباء بأن مرض السكر يمكن أن يصبح أشد خطورة بسبب ردود الإجهاد. لذا من المهم جداً أن لا نتناول الأغذية التي تحتوي على السكر العالي في أوقات الإجهاد إلا بعد القيام بمجهود جسماني إضافي، لأن الجسم مازال في صراع مع زيادة السكر مسبقاً.

### حدوث التعرق المفرط Excessive Sweating Occurs

التعرق هو آلية تبريد الجسم وعندما يواجه الجسم بأيّ تهديد يتصدى هذا التعرق ويقوي المناعة لديك لمنع زيادة التسخين عندك وذلك أثناء الشجار أو في الهروب لإنقاذ حياتك. وبالطبع، فإن ردة الفعل هذه محرّجة جداً اجتماعياً أو حتى في سياق العمل، مما يزيد في مضاعفة الإجهاد. حاول إقناع نفسك بأنّ أيديك المتعرقّة ووجهك المحمر خجلاً يمكن أن ينقذ حياتك يوماً ما! هذا قد يجعلك تبتسم لنفسك ويخفّف الإجهاد لديك، وبذلك يطفئ التكيّف غير المرغوب فيه.

### تحول الجلد إلى لون أبيض شاحب Skin Turns Ghostly White

يتلاشى لون الوجه بسبب انخفاض في تأمين الدمّ إلى الشرايين الدموية السطحيّة لكونه مطلوباً في مكان آخر، وكذلك لحمايتنا من النزيف الشديد من جرح سطحي.

### تضاعف الحواس The Senses are Heightened

تحدّث عن أشخاص ينتصب شعرهم وقت الغضب أو السخط. وعند الشعور بالخطر ينتصب جميع الشعر على الجسم مثل ما يحدث للقطعة. وعلى الرغم من أنك لا تستطيع رؤية ردة الفعل، ولكن يمكن أن تشعر أحياناً بإحساس وخز في جلدك خصوصاً فوق أعلى الرقبة من الخلف. ردة الفعل هذه من بقايا الأزمنة القديمة، ويقصد من ردة الفعل هذه هي تكبير وتضخيم حجم جسمك وجعله مخيفاً للعدو أو المهاجم. على أية حال، هذا لا ينطبق كثيراً في العصر الحديث، لأن العدو قد يكون ازدحام حركة المرور أو تأخر القطار أو خلل في ماكينة الصراف الآلية أو ربما حاسبك الشخصي الذي تعطل للمرّة الخامسة في ذلك اليوم - أو كلّ هذه الأسباب مجتمعة! مهما يكون السبب، هذا الردّ يجعلك حسّاساً جداً تجاه بيئتك القريبة. لهذا السبب حينما تحس بالإجهاد في أغلب الأحيان ولا تريد أن تقرب الآخرين، وأنت تحت

ضغط شديد - على سبيل المثال ، ربما تكون ردة فعلك أكبر من الأوقات العادية عندما يظهر شخص ما أمامك فجأة.

في الحقيقة تصبح جميع حواس الجسم أكثر حدةً وأكثر إجهاداً في أوقات الضغوط النفسية مما ينتج عنها زيادة في الوضوح والتركيز - شعور بالحياة والنشاط - والسعادة الناتجة عن هذا الشعور تغري الناس بالقيام بالألعاب الرياضية الخطيرة والأفعال غير العادية وهذا أيضاً الذي يجعل الناس يقومون بإنتاج أفضل ما لديهم عندما يكونون تحت الضغط. هذه اليقظة المتصاعدة، على أية حال، على الرغم من أنها مثالية للتعامل مع الطوارئ الحقيقية أو موقف خطر. لا يمكن أن تبقى لفترات طويلة بتواصل مستمر. وبعد حصول الإجهاد لفترة طويلة تبدو الحواس كأنها احترقت أو تبلدت مما ينتج عنه ردة الفعل. وسوف يكون لديك عدم رغبة في التواصل مع العالم الخارجي، وهذا بحد ذاته خطأ. وإنما هو حقيقة بسبب الإرهاق الشديد. والشيء الذي تحتاج إليه في هذه الحالة هو أن تأخذ قسطاً من الراحة من كثرة الإجهاد الأكثر من اللازم لفترة معينة إلى أن تشعر بنشاط وحيوية. حاول أن تكون على وعي تام إذا تباطأت ردود أفعالك بعد فترة الإجهاد الطويلة ولا تكن خائفاً من مصارحتك لنفسك. هذا الوضع يمكن أن يكون خطراً في الحالات التي يتطلب الأمر أن تكون في يقظة مثل أثناء قيادة سيارة أو العمل على مكائن أو أي نشاط من المحتمل أن يكون خطراً آخرًا مثل تسلق السلالم لأعمال الصيانة في المنزل، أو حتى عبور الشارع. لذا عليك أخذ الحيلة الشديدة وأخذ الوقت الكافي لإنجاز الأعمال.

ردّة فعل النشاط الحادة هذه ونتائجها الارتدادية من الإرهاق المفرط هو ما أشير إليه بـ "الصدمة الصدفية" (Shell Shock) أثناء الحربين العالميتين: حيث كانت علاجاً فعالاً وتوفر راحة طويلة بعيداً عن الضغوط. و من خلال خبرتي فإن الانهيار العصبي

يتسبب في أغلب الأحيان في السبب نفسه : ألا وهو التحميل الزائد للجهاز العصبي والحواس مما يتسبب في إثارة مفرطة مزمنة تمنع الفرد التخلص منها بشكل كافٍ مما يؤدي أيضاً إلى الإرهاق التام وعدم القابلية للعمل. إن أخذ قسطاً من الراحة لفترة طويلة مع انعدام الضغوط قد يتسبب في توفير الراحة والشفاء ، وفي رأيي يجب أن تكون هذه هي الخطوة الأولى للعلاج قبل العلاج بالأدوية أو بالطرق النفسية. لذا يجب على الطبيب أن يدرس إمكانية الإرهاق الكامل عندما يراجعه المريض الذي يعاني حالات الانهيار العصبي. وإذا شعرت أنك على حافة الانهيار العصبي أو أنك لا تستطيع مواجهة أي شيء أعط نفسك قسطاً من الراحة فقط. ولا تجهد نفسك في العمل وكل ونم جيداً لمدة أسبوع أو أسبوعين ، وبعدها انظر هل عدت إلى حالتك الطبيعية أم لا.

#### حدوث انخفاض في الغريزة الجنسية A Reduction in Libido Occurs

إنّ الجسم في الحقيقة جداً عملي ، ولهذا السبب عندما يواجه بأي نوع من أنواع التهديدات على حياته فإنه يغلق أو يخفّض جميع الأجهزة غير المحتاجة للعمل وذلك من أجل إبقاء الجسم على قيد الحياة. لذا، فإنه من المنطقي عندما تكون في موقف خطر فهذا ليس وقتاً لمزاولة الجنس والاستمتاع ، لذلك سوف يغلق الجسم جميع الأجهزة الجنسية جزئياً أو كلياً ويركّز مصادره للجهاز المطلوبة لإنقاذ حياتك. بكلمة أخرى ، الجنس يتحول كشيء زائد عن الحاجة في حالة الخطر الكبير للجسم. ونتيجة لهذا المنطق ستواجه نقصاً في الغريزة الجنسية وفي الرغبة الجنسية والأداء الجنسي وتلاحظ نقص الخصوبة في حالة ردّ الإجهاد أو ردة الفعل. حيث يحصل هناك انخفاض في إنتاج لهورمونات الجنس : تيسستوستيرون (Testosterone) للرجال و البروجسترون ( Progesterone ) للنساء.

ونقص الهرمونات هذا يمكن أن يكون سبباً وراء فشل العديد من النساء في الحمل رغم ما أثبتته الفحوص الطبية من خلو أجسامهن من أي خلل. وربما يكون هذا عاملاً رئيساً في العجز الجنسي أو سرعة القذف عند الرجال. وعموماً هذا هو السبب الرئيس وراء قلة الرغبة الجنسية. فيما لا شك فيه أن جميع هذه الحالات مزعجة كثيراً عندما لا يستطيع طبيبك تفسير هذه المشكلة جيداً. وينصح العديد من الأطباء الأزواج قليلي الرغبة الجنسية بالحصول على الراحة النفسية وأخذ إجازة سوياً ويطمئنهم بأن المشكلة سوف تنحل وأن كل شيء سوف يصبح على ما يرام. فهذه نصيحة جيدة، لأن جميع طرق الاسترخاء سوف تعطل ردّ الإجهاد أو رد الفعل، وتسمح للجسم بالعودة إلى النشاط في الوضع الطبيعي - مادام هو استرخاء حقيقي وليس فقط تحولاً للأنشطة الجسدية مثل الذهاب إلى صالات الترفيه وممارسة الرياضة التنافسية التي بدورها تجعلك متوتراً. يجب تعلم الاسترخاء من قبل معلّم مجرب، لأنه على الرغم من أن الاسترخاء مهارة ولدت معنا، فإن كثيراً من الناس في العالم المتقدم فقدوا مقدرتهم على الاسترخاء الطبيعي.

لو تمكنت من التمتع بإجازة في جو ومكان هادئ فسوف يكون لها إيجابية جيدة وتزيد الفرصة لديك في زيادة الرغبة الجنسية والرغبة في الجماع وتعالج الزوجين من الناحية العاطفية وتخفف من الضغوط النفسية لديهم بسبب عدم نجاح حياتهم الجنسية. فكونك بعيداً عن الضغوط النفسية وضغوط الحياة اليومية فإنه وبشكل أوتوماتيكي أو تلقائي يزيد من الراحة الجسدية والتي بدورها سوف تعيد هرمونات الجنس إلى مستوياتها الطبيعية. إن تأثير الراحة والاسترخاء على الخصوبة يمكن ملاحظته وبشكل كبير من خلال التقارير الواردة عن العديد من الأزواج الذين حملت زوجاتهم عندما توقفن بعض الوقت عن المحاولة في أن يحملن وفي بعض الأحيان يتبنوا طفلاً

رضيعاً أو بعدما تخلوا عن فكرة أن يكونوا والدين. وعلى أية حال، جميع هذه النصائح التي منها الاستمتاع بأجازة أو تعلم الاسترخاء. والاسترخاء لن يريح الناس الذين يعتقدون أن هناك شيئاً ما خطيراً وخطأً فيهم إلا إذا هم جعلوا جميع هذه الاعتقادات خلفهم ولا يلتفتون إليها، ولهذا السبب إنه من المهم فهم ردود الأفعال هذه. ولو أن أياً من الأسباب التي ذكرتها أعلاه سببت مشكلة لديك أو إلى زوجتك حاول أن تكون صبوراً ولا تدع تلك المشكلة تقلقك أو تسبب لك ضعفاً نفسياً أو تضر في علاقتك. وعليك أن تعلم أنه بسبب ردود الفعل الجسدية وليس علامة على أنك لم تعد جذاباً أو جنسياً مقبولاً بك من قبل شريك حياتك أو شريكة حياتك. اعمل بالنصيحة أعلاه وتعلم استراتيجيات الاسترخاء التي سوف أتطرق إليها في الفصل التالي.

وإذا لم تتمكن من الحصول على إجازة طويلة حاول أن تحصل على إجازة صغيرة تكون في نطاق منزلك. أفضل خط هاتفك في نهاية عطلة الأسبوع أو اترك جهاز تسجيل المكالمات يتسلم مكالماتك. خزن في منزلك خلال تلك الإجازة بعض الأطعمة المفضلة لديك وبعض المشروبات والعصائر أو أي شيء تفضله بشكل كبير. أو استأجر بعض أفلام الفيديو وأرفع قدميك إلى الأعلى دون خجل لمدة يومين كاملين. أمض بعض الوقت لتقرأ على بعضكم البعض على سبيل المثال قصة مفضلة من أيام الطفولة أو قصيدة أو يبدأ أحدكما بسرد قصة والآخر يكمل باقي القصة بعد ذلك بالتناوب حتى نهاية القصة. وبعد ذلك استمعوا إلى بعض (والتي تذكرها بأول لقاء لكما ولماذا تتوقف عن الرقص<sup>(١)</sup> بعد أن انقضى من العمر ٢٥ سنة؟) وأجل جميع الأشياء الحياتية اليومية إلى عطلة نهاية الأسبوع القادمة واستمتع بوقتك وأملأ (البانيو) وضع فيه رغوة

(١) الرقص أمر قبيح للرجال ونهى عنه ديننا الإسلامي. (الترجم)

ويفضل أن تكونا سوياً في (البانيو) وبعدها يعمل كل واحد منكم للأخر مساج مستخدمين بعض الزيوت الخاصة بالمساج. استمتعا برحلة على السرير وبعدها لاحظ ما الذي سوف يحصل بعد ذلك لنفسيكما بكل ما تعنيه الكلمة وبشكل تام لمدة ثمانين وأربعين ساعة. فإنك من المحتمل أن تشعر بأنك رجعت عشر سنوات إلى الوراء من الشباب وذلك في صباح يوم الإثنين. وهذا الشيء سوف يكون البداية لأسلوب جديد في حياتك. ومن المحتمل أن يكون وبشكل مؤكد بداية حياة عائلية. وإن لم يكن لك شريك في حياتك فقط ما عليك إلا أن تضيف ما ذكر أعلاه من النصائح عليك بشكل فردي. انظر إلى الفصل التاسع للاستزادة فيما يخص تمتعك بإجازة في كل الأوقات.

### انغلاق الجهاز الهضمي The Digestive System Shuts Down

مرة أخرى لو أن الجسم تسلم رسائل من المخ تحذرك من وجود خطر كبير على حياتك فإن الأولوية سوف تكون في الامتناع عن الأكل مقابل المحافظة أو إنقاذ حياتك. مما ينتج عن ذلك إغلاق كامل أو جزئي للجهاز الهضمي. ولهذا السبب فإن فمك يجف وسوف يكون من الصعوبة عليك أن تبلع وذلك عندما تكون قلقاً أو خائفاً ، أيضاً فإنك وبشكل عام سوف تفقد شهيتك للأكل ، كما لو أنه من غير المناسب أن تأكل وجهازك الهضمي لا يعمل. لذل منطلق الجسم هو لو أن شخصاً ما أشار بمسدسه تجاهك على سبيل المثال فإنك من غير المحتمل أن تقول له انتظر دقيقة ، يجب عليّ أن أتناول غدائي ! ولهذا انس الغذاء و الشاي أو العشاء إذا كنت مجهداً أو مضغوطاً نفسياً لأنك لن تتمكن من هضمه جيداً. ولكون العصارات الهضمية محتاجة أو مطلوبة في مكان آخر ، ولهذا فإن الدم عادة ما يوصف في تزويد المعدة بما تحتاج إليه ويحوّل إلى العضلات الكبيرة في الجسم لتمنحك السرعة الزائدة والقوة. وتنقبض الأوعية الدموية المتجهة إلى المعدة وتسمح فقط بكمية قليلة من الدم من خلال هذه الأوعية مما يتسبب

في حدوث قرحة المعدة ، ومن دون كمية كافية من تزويد الجسم بالدم فإن بطانة المعدة سوف تموت أو لا تستطيع الطبقات السفلية تحمل الحوامض الهضمية المركزة ، بعدها تبدأ بالاحتراق بسبب الحرقان و من ثم تُحدث الألم. وقبل هذه الحالة المفرطة فإنك من المحتمل أن تواجه اضطرابات هضمية أخرى مثل عسر الهضم أو غثيان أو تشنجات.

وكما أن مرض تهيج الأمعاء هو سبب ردة الفعل ، ويعود السبب بالحقيقة هو إلى طعامك لم ينهضم بشكل جيد أو يتفتت إلى جزئيات صغيرة بداية من الفم وبعد ذلك من المعدة لتمنح الأمعاء العمل الأكبر لتقوم به ، وهذا العمل يسبب انقباض العضلات في جدران الأمعاء والذي يتسبب معه تمدد عصب الإحساس ويؤثر في عمل المعدة ويحسسك بالألم.

لذا، لا يستحسن محاولة الأكل عندما تكون غضبان بطريقة أو بأخرى لأنك لن تتمكن من هضم طعامك بشكل جيد. وإذا حصل وأن كنت في حالة إجهاد أو غضب اجلس بهدوء لعدة لحظات ومارس إستراتيجية الاسترخاء وتنفس بشكل متوازن وبهدوء (راجع الفصل السابع لمعرفة كيفية التنفس الصحيح)<sup>(٢)</sup> وامنح جسمك الوقت الكافي ليعود إلى وظيفته الطبيعية ، وهذا أصلاً وراء السبب الذي من خلاله نقول دعاء الأكل قبل تناول الوجبات. نتوقف قليلاً عن الكلام وبهدوء وننسى جميع الأنشطة السابقة. ما الحكمة وراء ذلك العمل ! فمن المعقول والمحسوس أن تلتزم بهذه العادة. وفي الحقيقة ، أنا أعرف بعض الأصدقاء الذين يقومون بهذا العمل لتعليم أطفالهم كطريقة لتهدئتهم قبل أن يأكلوا. أو على الأقل ، حاول أن تجلس بهدوء للحظة قبل أن تأكل ، وحاول ألا تأكل وأنت على عجلة من أمرك وحاول أيضاً ألا

(٢) هناك في ديننا الإسلامي توجيهات تقوم بتنفيذها للتخلص من الغضب نذكر منها : ١- التعوذ بالله من الشيطان الرجيم لأن الغضب من الشيطان . ٢- الجلوس إن كان قائماً والاضطجاع إن كان جالساً ٣- الوضوء أو الاغتسال لأنه يذهب الغضب حيث يعيد الماء الدم إلى دورته الطبيعية. ( المترجم )

تشير بعض النقاشات الحادة خلال الوجبات ، هذه النقطة الأخيرة ألا وهي إثارة النقاشات الحادة مهمة جداً خصوصاً مع الأطفال إذ كانوا غاضبين على أوقات الوجبات ، لأنهم متعودون وبكل بساطة على عدم استطاعتهم هضم طعامهم كاملاً وبشكل جيد ولذا حاول تجنب الشجار أو المناوشات حول الأكل ، وحاول أن توفر جواً هادئاً وسعيداً قبل أوقات الوجبات. لا توبخ الأطفال إذا هم رفضوا الأكل عندما يكونون غاضبين لكونهم غريزياً على حق - بكل صراحة لا يستطيعون .

### التنفس يصبح سريعاً وShallow Breathing Becomes Rapid and Shallow

هذا التغيير يسهل التبادل السريع للغازات - الأوكسجين وثنائي أكسيد الكربون - والذي بدوره يزيد من جودة أداء الرئتين ، ويكون هذا الشيء مفيداً عندما تضطر إلى القيام بأعمال مجهدّة وليس عندما تكون جالساً بهدوء ، ربما عندما تكون متوتراً في حالة قلق وغضب أو ألم. إن إيقاع التنفس المتغير من الممكن أن يسبب نوبات مؤلمة وذلك ناتج عن كثرة وإفراط التنفس الأكثر من اللازم بسبب مزاولته لبعض الأنشطة التي تمارسها. وإذا حدث أن ركضت أو تشاجرت مع أحد أو أن أجهدت نفسك جسدياً بأي شكل فإن احتياجك للأوكسجين سوف يكون كثيراً وأكثر منه إذا كنت جالساً هادئاً ولم تتزاول أي نشاط. ولكن إذا تنفست كمية كبيرة وأكثر مما يحتاج إليه جسمك فإن الكمية الزائدة سوف تمكث في الدم وتسبب لك هذه الأعراض نوبات مؤلمة. وهذه الأعراض على سبيل المثال : الإصابة بالدوران ودوخة الرأس كما لو أنك على وشك الإغماء أو تحس أنك تطفوا في الضباب أو أن رأسك مليء بالقطن وتشعر بوخزات في الأيدي والأصابع وبعض الأحيان في أصابع القدم وتشعر بالضيق في الصدر أو الاحتراق في الحنجرة. والسبب في ذلك كله هو زيادة الأوكسجين بالدم يقابله كمية قليلة من ثاني أكسيد الكربون. يمكن أن يصبح إيقاع التنفس المتغير عادة دائمة مما يؤدي إلى الإصابة بنوبات مؤلمة متكررة و/أو الإصابة

بأعراض مزعجة مستمرة مثل الأمراض التي ذكرت أعلاه. وفي هذه الحالة فإن الفرد لا يشعر أبداً أنه حقيقة بصحة جيدة أو أن وظائفه الجسمية تعمل بشكل جيد وهو دائماً خائف من أن النوبات المؤلمة سوف تكتسحه وتسبب في موته نتيجة الاختناق المحتمل. هذا الشيء لن يحدث، ولكن الإحساس به جداً غير سار أو مفرح. وأنه من المهم جداً تدريب أولئك الذين يعانون النوبات المؤلمة على كيفية تقليل الجهد في عملية التنفس إلى حد الحجاب الحاجز والتنفس بشكل طبيعي وعادي. يقع الكثير من الناس في عادة سيئة في كتم أنفاسهم عندما يكونوا تحت ضغط وهذا من الممكن أن يتسبب في أعراض مرضية مشابهة، وينصح العديد من الناس الذين يعانون من النوبات المؤلمة بحمل كيس ورقي باللون البني ويتنفسون من خلاله عند أول علامة لهذه الأعراض المرضية، وهذه نصيحة جيدة لأنهم سوف يستشقون ثاني أكسيد الكربون الذي هم قبل قليل تنفسوا به، مما يؤدي إلى إعادة التوازن للأوكسجين وثاني أكسيد الكربون في الدم، ومن ثم وبشكل تدريجي سوف تزول هذه الأعراض، ومن الواضح (لا تتنفس في كيس بلاستيكي، وإلا سوف تحتق!) .

وإنه من المهم أن تعلم متى يصبح تنفسك صعباً وبدأ يتغير عن وضعه الطبيعي. إن تعلمك كيف تتحكم وتهدئ من تنفسك يعد واحدة من أهم المهارات التي من الممكن اكتسابها للتخلص من الضغوط والإجهاد والقلق بجميع أنواعه. وإنهما حقيقة سيكولوجية بأنك لا تشعر بالخوف والقلق وفي الوقت نفسه تتنفس بهدوء ولهذا تعلمك كيف تتنفس بشكل صحيح يمنحك المفتاح الحقيقي في تحكّمك في عواطفك.

وإذا كان بإمكانك فقط تعليمك إحدى تقنيات تخفيض الضغوط النفسية، فإنني سوف أعلمك وبشكل صحيح كيفية التنفس الباطني لكونه فعالاً جداً في تهدئة الجسم والعقل بشكل كامل. بعض تمارين اليوغا تعلمك كيف تتفادى تقنيات التنفس غير المرغوب فيها، والتي بدورها يمكن أن تقود إلى سرعة التنفس بسبب طرد ثاني أكسيد

الكربون أكثر من اللازم. ويجب عليك أن لا تفرغ رئتيك من ثاني أوكسيد الكربون بشكل كامل ( راجع الفصل السابع للمزيد حول هذا الموضوع وحول تقنيات التنفس الصحيح).

### شد العضلات عند الحركة Muscles Tense for Action

تشتد في الغالب العضلات الكبيرة عندما تتعرض لرد فعل الإجهاد، وهذه العضلات تحتاج إليها في حالة الركض والجري والشجار، وهذه العضلات هي العضلات الموجودة في السيقان وأعلى الأذرع وعضلات قبضة اليدين وعضلات الحجاب الحاجز أو عضلات فم المعدة لحماية ضد الضربات وسوف تنحني وتحذب عضلات الكتف وعضلات الأرداف وتشتد كما هو الحال في عضلات الأقدام وأصابع قدميك . ردة الفعل الفطري الأخرى هي أن تعبس وجهك وتكشر عن أسنانك لتظهر لعدوك وكأنك عنيفاً وشرساً ! معظم الناس يظهرون التوتر ويشعرون به من خلال اكتافهم أولاً ومن ثم أذرعهم وأيديهم ، ولكنك إذا حاولت أن تكون على علم بكامل جسمك عندما تكون قلقاً وخائفاً أو تحت التهديد وسوف تلاحظ ذلك أيضاً في جميع المناطق المتوترة في جسمك. وغالباً لا يدرك الناس أنهم يكشرون عن أسنانهم معظم الوقت إلى أن يلفت انتباههم - والكثير يقوم بذلك وهم نائمون دون إدراك منهم إلى أن ينيهم طيب أسنانهم بأنهم يطحنون أسنانهم. وهذا الشيء ينطبق على الكثير ممن يعبسون وجوههم ، فغالباً هؤلاء الناس يقومون بهذه الأشياء بدون إدراك منهم. ولكن تعبير الوجه وشد عضلات الوجه والعضلات التي حول الرأس يمكن أن تسبب الصداع.

التوتر: متعب جداً ويتطلب قدراً كبيراً من الطاقة للتحكم في العضلات في حالة التوتر فقط حاول أن تضع ذراعيك أمامك ، أي شدها إلى الأمام ، تقريباً لمدة عشر

دقائق لترى أن هذه العملية متعبة ومجهددة في الوقت نفسه. وسوف تؤلمك عضلاتك بسبب ذلك الجهد الذي قمت به ، فالناس الذين لديهم توتر مزمن فتعبهم مزمن ، فالاسترخاء والراحة سوف تزيل الإرهاق وتحرر تلك الطاقة لتساعدك على حياتك. أرى الناس يمشون في الشارع مثبتين أيديهم بإحكام على جوانب جسمهم كما لو أنهم خائفين من أن أذرعهم تتأرجح بجانب أجسامهم. أو أن الناس يجلسون وسيقانهم مشدودة فوق بعضها بشكل معكوس ومعرقلين دوران الدم بتلك السيقان بسبب وضع بعضها على بعض بشكل مختلف ، وأذرعهم مطوية بشكل مشدود أيضاً واضعيتها حول صدورهم ، دافعين أكتافهم للأعلى إلى حد وضع الإحدا ب ، ومعيقين تنفسهم ، ياله من ضياع فظيع للجهد.

بالإضافة إلى ذلك ، فإن توتر العضلات يرسل رسائل إنذار إلى الدماغ من خلال الأعصاب مشيراً إلى الحاجة إلى تشغيل رد فعل قاتل أو أهرب (Fight or Flight) وذلك عندما يكون لديك توتر مفرط في أي جزء من جسمك فإنك لن تجهد نفسك ولكنك أيضاً تنشط رد فعل الإجهاد والكثير إن لم يكن جميع التغييرات المذكورة أعلاه ، وهكذا فيأماكنك أن تعلم لماذا الرغبة في الاسترخاء قدر المستطاع وعدم التعرض للتوتر قدر الإمكان في أي مهمة تقوم بها. عادة يتعرض الناس المتوترين للخطر مصحوباً بارتفاع دائم لضغط الدم وانخفاض في الأجهزة المناعية للجسم وانخفاض الخصوبة وانخفاض في أجهزة التأقلم في حالة الطوارئ والتي وصفتها من قبل.

وليس من المفاجئ أن يذكر باحث في أعراض التوتر والضغط النفسي قبل وقت قريب.

" طريقة عيشنا تؤثر في عدد السنوات التي نعيشها "

وغداً إذا تصرفنا بشكل عدواني ومتسرع وغضبنا في حالة سقوط قبعتك فإنك تضع جميع الأجهزة في جسمك في حالة مستمرة من الإجهاد المفرط. ومن

الطبيعي إذا واجهك موقف خطر حقيقي على حياتك كما هو الحاصل في أي من الأجزاء العديدة في العالم الغارقة بالحروب الأهلية فإنه من المستحيل أن تسترخي وتخلد إلى النوم كل ليلة أو تخلد إلى المرح والانسجام والهدوء. ولكن الكثير منا يتصرفون كما لو أنهم في الخطوط الأمامية في معركة الحياة اليومية مشغولين أنفسهم في الأشياء التافهة. خذ بعض الوقت لتأمل كيف تكون حالك لو أنك وجدت نفسك في منطقة إطلاق النار بين مجموعات متحاربة ومعرضاً نفسك للخطر في إصابتك برصاصة كل وقت أنت ذاهب فيه إلى الأسواق. فإنه من المحتمل أن تضع كل هذه ضغوطنا وتوترنا تحت المجهر، ومن المحتمل ألا يكون لدينا ردة فعل إذا شخص ما أوقف سيارته في المكان المخصص لسيارتنا كما لو أننا نحارب من أجل حياتنا! فالنتيجة حقيقة لا تهمنا. لماذا تجعل حياتك قصيرة، لماذا تحترق المأ بسبب كل هذه الأشياء الصغيرة المزعجة - مثل أن يقطع شخص ما الطريق أمامك؟ لماذا لا تبسم وتلوح يديك له أولها؟ ومن المحتمل أن تضحك في داخلك عن عدد المرات التي قمت بعمل الشيء نفسه لشخص ما ومن الممكن أن هذا الشخص ابتسم لك، بدلاً من تكون ردة فعلك عنيفة كما لو أنهم لتوهم قتلوا أمك.

في الفصل القادم سوف أقدم لك طرقاً في تحكم دور الإجهاد أو التخلص منه. وسوف أقدم بعض الحركات الخفيفة والفعالة للتخلص من إجهادك وتوترك وبعض الطرق في كيفية الاسترخاء في حياتك اليومية، وأخيراً سوف أقدم لك جدولاً يومياً عن كيفية الاسترخاء العميق لاستعادة صحتك وراحتك بشكل كامل.

يمكن أن يكون الجهد الجسماني طريقة جيدة للتخلص من التوتر وبعض الأحيان يمكن أن يكون من الضروري أن تزاوّل نشاطاً جسمانياً لاستهلاك عناصر الإجهاد الكيميائية حول جسمك. وهكذا، إذا وجدت نفسك متوتراً جداً، وجميع

الأجهزة في جسمك في حالة صراع ، ولم تتمكن من أن تتخلص منها وتسترخي ، فإنه يفضل أن تمارس رياضة الجري أو المشي بسرعة أو تصعد وتنزل من الدرج. وإن لم يكن من الممكن تحقيق أي من الأشياء أعلاه بسبب أي ظرف من الظروف ، أدخل في حجرة المعاطف ومارس رياضة القفز إلى الأعلى وإلى الأسفل ومارس رياضة الملاكمة في الهواء أو مارس بعض الألعاب الجسدية الشاقة. ولكن بعدما تتخلص من التوتر والطاقة المكبوتة داخلك قم بممارسة بعض تمارين الاسترخاء في الفصل القادم. ومن الضروري جداً وبشكل دائم أن تسترخي لإعادة جسمك مرة أخرى إلى الحالة المحايدة وإلى حالته الطبيعية. لذا ، تحول إلى الفصل القادم لتعلم كيفية القيام بهذا العمل.



### فقط استرخ...

#### Just Relax

كما ذكرت سابقاً ولعدة مرات، إراحة جسمك هي طريقة لإراحة ردة الفعل وواحدة من أهم المهارات المكتسبة لتحريك من الضغوط النفسية ومن المستحيل أن تكون مجهداً ومتوتراً وفي الوقت نفسه جسدياً مرتاح. لذا، أقض بعض الوقت لتعلم كيفية أن تريح مجموعة عضلات جسمك، وتطور وتنمي الوعي لديك الذي ينهك عندما تكون متوتراً مرة أخرى، واحدة من أسهل وأنجح الطرق لإبقائك في حالة جيدة.

يحرك الاسترخاء وبشكل سريع عقلياً وجسدياً، ولكن من المحزن، أن الكثير من الناس نسوا كيفية استخدامه وتطبيقه بشكل كاف في حياتهم اليومية. ومن السهل في عالم اليوم أن تشعر بأنك غير قادر على أخذ الوقت للراحة، وأنه يجب عليك أن تكون مركزاً ونشطاً في جميع الأوقات، أو أنه لا يمكنك القيام بالاسترخاء. وعلى أية حال، إذا خففت الضغوط النفسية بشكل منتظم بإعطاء نفسك بعض الفترات للاسترخاء، بعد ذلك يمكنك استيعاب وتحمل الضغوط على المدى البعيد، وفي النهاية، يمكنك تحقيق النجاح الذي تطمح إليه بدلاً من الانهيار بسبب الإجهاد، أو أي مشاكل صحية أخرى لها علاقة بالضغط النفسي والإجهاد دون أن يكون لذلك سبباً يجبرك على أخذ إجازة طويلة الأجل دون رغبتك!. وكما ذكرت في الفصل السابق إراحة واسترخاء جسمك يعني التقليل من إمكانية الأضرار بأعضائك الداخلية لأنك

تحرر جسمك من ردود فعل الإجهاد وفي حالة الاسترخاء العميق فإنك تساعد جسمك على إعادته إلى حالته الطبيعية.

أولاً ، بإمكانك أن تساعد نفسك على أساس يومي على أن تكون أشد حذراً فيما يتعلق بكمية التوتر الذي يواجهك في جميع مهامك الاعتيادية. بعد ذلك حاول أن تمارس القليل من الجهد في جميع مهامك ، واجعل كل تحركاتك أكثر راحة وأقل جهداً من خلال أي عمل تقوم به بجانب التمتع بوقت للراحة والاسترخاء العميق لكي تساعد جسمك على أن يكون أكثر راحة في جميع تحركاته خلال اليوم.

العديد من الناس متوترين في جميع الأوقات دون أن يعلموا أنهم متوترين جاعلين أكتافهم بشكل محدد دون أي سبب أو أنهم مشبكين أيديهم بإحكام. وتذكر أن الضغط النفسي والتوتر سوف يرسل إشارات الإحباط والقلق إلى عقلك لتشغيل ردة فعل الطوارئ: قاتل أو أهرب (Fight or Flight). ولهذا حاول ألا تتعرض إلا للقليل من الضغط والتوتر في القيام بالأعمال والمهام الضرورية اليومية ، ولا تبذل الكثير من الجهد الزائد في القيام بتلك الأعمال. أرى العديد من الأصدقاء والزملاء يبذلون الكثير من الجهد والطاقة في جميع الأوقات دون أن يعلموا أنهم يضررون بأعضائهم الداخلية ، حتى تشبيك قبضتي يديك لعدة دقائق قليلة بإمكان هذا العمل أن يرفع من ضغط دمك بشدة طوال فترة الصباح ، أو عندما تمسك الورقة التي تقرأها بكل قوتك ، أو عندما تجعل ذراعيك مطوية حول صدرك لمدة ساعة أو ساعتين خلال اجتماع ، أو تجعل يديك مشتبكة بكل قوة وإحكام طول فترة المساء عند مشاهدتك التلفاز ، أو عندما تكون متوتراً جداً عند قيامك بصيانة حديقتك أو عندما تمسك بيديك فرشاة الدهان أو عندما تمسك بألة الحفر التي تستخدمها في حديقتك. جرب كم من الجهد تحتاج إليه للقيام بمهامك المختلفة. بعد ذلك راقب نفسك من خلال أفعالك

اليومية وحاول أن تكون أكثر معرفة لكمية الجهد الذي يمكنك القيام به. هل كمية الجهد الذي تقوم به هو الشيء المناسب والصالح؟ أو أنه أكثر من اللازم؟ وعلى سبيل المثال:

- ما مدى إمساكك بشدة بمقود القيادة الخاص بسيارتك عندما تقودها؟
- هل تصاب بقدر كبير من التوتر عندما تتحكم بمقود سيارتك، أو أنك تستخدم جهداً أكبر من المطلوب أثناء القيادة؟

• هل تمسك مقود السيارة بشدة حتى تبيض مفاصلك؟

• هل تُطبق أسنانك؟ لأننا لا نحتاج إلى عضلات الفكين أثناء قيادتنا السيارة، أو أثناء قراءة تقرير، أو الاستمتاع إلى حديث بشكل مركز وإنصات أو تأمل! ومع ذلك، نحن غالباً نشد عضلات الفكين بقوة بالإضافة إلى العديد من مجموع العضلات الأخرى غير الضرورية. وهذا الشيء متعب جداً وهدر لطاقتك دون أي فائدة.

- كم من الجهد تبذله في: الغسيل، وعملية تنظيف المنزل بالمكنسة الكهربائية، وكوي الملابس، وترتيب سرير نومك، وتقطيع الخضراوات، واستحمامك، وحلاقة وجهك<sup>(١)</sup>؟

- كم من الجهد تبذله في فتح الأبواب أو حمل مشترياتك؟
- ما مدى شدة إمساكك لسماعة الهاتف؟ هل تمسكها كما لو أن وزنها عشرة أطنان؟

- ما مدى مسكك لسكين شرائح الخبز أو تقطيعها أو السكينة أو الشوكة أثناء الأكل؟
- كم عدد العضلات التي تستخدمها عند استخدام لوحة مفاتيح حاسبك الشخصي؟
- هل تشد عضلات أصابع قدمك، أو فخذك، أو معدتك أو جبهتك؟

(١) نهى رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم حلق اللحية فقال (أحفوا الشوارب ووفروا اللحى) وفي رواية (أرخو اللحى) (المترجم)

• كم عدد مجموعة العضلات غير الضرورية التي تستخدمها والتي بالإمكان أن تكون مسترخية؟

• ما مدى شدة إمساكك لقلمك لتتحكم به أثناء الكتابة؟  
• هل مسكك للقلم بقوة يساعدك على الكتابة بشكل سريع أو يجعلك أكثر إبداعاً؟  
بالطبع لا ، فإن القيام بهذا العمل يجعلك تتعب بشكل سريع أكثر من المطلوب ، ويتسبب بالآلام ويشغل ردة فعل الإجهاد لديك.

• هل تقوس وتحدب كتفيك عندما تجلس مستخدماً لوحة مفاتيح الحاسب الآلي أو تعزف على الآلة الموسيقية أو ترسم لوحة فنية - أو يحدث هذا معظم الأوقات لديك.

• هل تعبس عندما تركز على شيء ما أو عندما تلعب ألعاباً مثل الغولف ، والتنس أو ألعاب الحاسوب؟

• هل تعلم ما أريد الوصول إليه؟ فكل أشكال التوتر الإضافية تهدر من طاقتك القيمة وتؤثر في أعضاء جسمك الداخلية. انظر ماذا يحصل بداخل جسمك في هذه اللحظة عندما تقرأ هذا. هل هناك توتر غير ضروري في معدتك ، قدميك ، أصابع قدميك ، سيقانك ، عنقك ، أكتافك ، ذراعيك ، يديك وفكك؟

استمر في متابعة نفسك عدة مرات كل يوم لكي تكون بشكل تدريجي أكثر إداركاً ووعياً بأي أجزاء جسمك عادة ما تكون مشدودة عند توترك.

### درب نفسك

#### **Pace Yourself: Balance Doing and Non-Doing**

قم بعملية توازن بالأشياء التي تقوم بها والأشياء التي لا تقوم بها فالاسترخاء والتوتر حالتين متضادتين ، ونحتاج إلى نكون مثالين بالقيام بعملية التوازن لكل واحدة من تلك الحالتين. فالاسترخاء الكامل يحصل عندما تكون عضلات الجسم لا تقوم بأي

عمل ، وعندما تكون تلك العضلات ساكنة ومسترخية تماماً. وسوف أقدم لك بشكل مفصل في هذا الفصل جدولاً بالأعمال الروتينية اليومية للاسترخاء العميق ، حتى يمكنك تطبيقه عندما تستنفذ طاقتك أو عندما تكون قلقاً ومتوتراً. إن الجسم في هذه الحالة يستعيد طاقته ويساعد على تهدئة جميع أنظمة الجسم بالإضافة إلى عقلك القَلْبُ والمتوتر. ويسمح لجسمك إعادة توازنه الداخلي بشكل صحيح. فعلى سبيل المثال ، فقد أثبتت البحوث الطبية أن جهاز المناعة في الجسم يعمل بشكل فعال عندما يكون الجسم في حالة استرخاء عميق وجميع عضلات الجسم في حالة راحة تامة وجميع أجهزة الجسم تعمل ببطء. عملية إراحة الجسم هذه وإعادة النشاط إليه أثبتت البحوث الطبية أعلاه أنها لا تحدث إلا عندما يكون الجسم في حالة استرخاء تام وعميق.

هناك عمليتان أبيضتان في الجسم التقويضي والتنشيطي [الأبيض مجموعة العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما ودورها. وبخاصة: التغيرات الكيميائية في الخلايا الحية التي تؤمن الطاقة الضرورية للعمليات والنشاطات الحيوية في الجسم] : التقويضي أو الانتقاضي [الانتقاضي، الأبيض الهدمي: عملية الهدم في الخلايا الحية]، أما العملية التنشيطية فهي عملية معاكسة وهي مسؤولة عن حياته وبناء الجسم وتعمل عندما ننام أو نسترخي ومن الواضح والمهم جداً أن نقضي وقتاً كافياً في الحالة التنشيطية.

يمكن أن تفكر في شيء مثل هذا: عندما لا نرتاح فإننا نستهلك صحتنا وعندما نسترخي ورتاح فإننا نبنى ونطور من صحتنا.

فالعضلات المتوترة والمجهدة تستهلك الكثير من الطاقة وتتخلى عن النفايات المنتجة. وهذه النفايات المنتجة هي حامض الأسيد في طبيعته ، وعندما ندفع بأنفسنا باستمرار إلى ما وراء نقطة تحملنا والنتيجة هي من الممكن أن تتسبب في زيادة حامض

الأسيد بشكل كبير في أجسامنا، والذي ينتج عنه الألم بالعضلات والمفاصل. والعلاج لهذه الأمراض هو الراحة والاسترخاء. فالعضلة المرطاحة والمسترخية، تحتفظ بالطاقة ولا تتسبب بالنفايات وتحول الأيض إلى النمط النشط. وكما ذكرت آنفاً، كونك أكثر راحة واسترخاءً في كل تحركاتك، حتى لو كنت تمارس عملك، من الممكن أن تساعدك للمحافظة على طاقتك ومن ثم سوف يكون لديك مخزون كثير من الطاقة لتعمل لفترات طويلة وستكون في حالة صحية جيدة بسبب الطاقة الداخلية والكامنة لديك. حاول أن تطبق أعلى قدر من الاسترخاء وأقل نسبة من التوتر في جميع مهامك اليومية. وكما قال أفلاطون :

العمل بأقصى درجة ويقليل من الجهد أكبر نعمة.

التوتر يتسبب في إفلاس الطاقة لديك

### Tension Overdraws Your Energy Account

من الممكن أن يكون التوتر عادة سيئة مما يتسبب في تكييلك بشكل تدريجي لدرجة أنك لا تقدر على الاسترخاء لكونك فقدت المقدرة الطبيعية للتخلص من التوتر. فالعديد من الناس يستنفذون مخزون الطاقة لديهم ويهدرون طاقتهم السابقة عندما يكونون متوترين وعندما يعتقدون أنهم لا يقومون بأي عمل وعندما يكونون مسترخين. وعلى سبيل المثال عندما يشاهدون التلفاز أو عندما يقرؤون كتاباً، أو يشاهدون فيلماً في دور السينما<sup>(٢)</sup> أو حتى وهم نائمون فهم مشدودي العضلات. فنومهم لا يعيد الطاقة التي فقدوها إليهم مرة أخرى. ولذا، فإن التوتر على شكل عادة يجعل الناس دائماً وبشكل مستمر متعبين ويستهلكون الكثير من طاقتهم والأكسجين

(٢) سبق بيان أن المسلم لا يجوز له الذهاب لأماكن المنكر وقول الزور وسماع الغناء والموسيقى ومشاهدة الحرام في دور السينما ونحوها. ( المترجم )



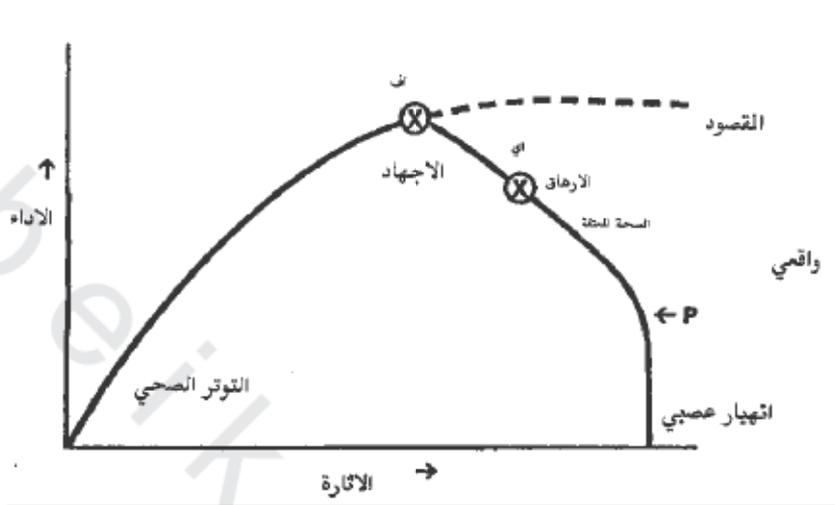
وعموماً، وبعد فترة من الراحة سوف تشعر بأنك تخلصت وتحررت من التوتر وعادت إليك الطاقة والإحساس بالنشاط والانتعاش. ومع ذلك، إذا لم يكن لديك شيء تقوم به ولم تعاني من النشاط المفرط، فإنك من المحتمل أن تعاني من التوتر والضغط معظم الوقت - غالباً ما يحصل ذلك نتيجة الإحباط وقلة العمل. وفي هذه الحالة فإنك سوف تحتاج إلى موازنة الأشياء بممارسة أكثر للتمارين والبحث عن طرق لممارسة الأنشطة خلال يومك. وسوف أتطرق في هذا الفصل عن كيفية التخلص من الروتين وسوف تمنحك نقطة البداية والوصفة الجيدة والنقص في جانب العمود المتوازن والذي يجب أن يوازنه إضافة القليل من الجانب الآخر من العمود المتوازي لمنع الميزان من الميل المفرط إلى جانب ما.

يحسن بك أن تتعلم من القلب: ذلك العضو الذي صمم ليعيش مدى الحياة. فإن القلب "كل أو لا شيء" عضو إما أن يعمل أو يرتاح - ينبض ويرتاح، أو ينقبض ويرتاح بشكل مستمر - والقلب الصحي يرتاح نسبياً أو لمدة طويلة أكثر من أن يعمل وأعتقد أن القلب مثال يجب علينا أن نحتذي به إذا أردنا أن نعيش لفترة طويلة.

### الإجهاد يتعب

#### Tension is Tiring

بالطبع فإن الإجهاد والتوتر ضروري للقيام بأي عمل. وعندما نعمل بشكل فعال فإننا نبذل كمية الإجهاد والتوتر نفسيهما من خلال القيام بأي وظيفة في متناول أيدينا، ولكن عندما نشعر بالإجهاد أو عندما نكون تحت ضغط أي عمل نقوم به فإننا عادة ما نتوتر بشكل أشد فأشد في محاولة للتأقلم مع الحالة التي نمر بها إلى أعلى درجة من التوتر، وهذا التوتر الإضافي من الممكن أن يساعد على تحسين أدائنا، ولكن الإكثار من التوتر والإجهاد تكون نتيجتهما عكسية مما يؤدي في نهاية الأمر إلى الإرهاق.



من خلال الشكل أعلاه نلاحظ أن منحنى الأداء يشير إلى زيادة في التوتر، أو الجهد، وهذا من الممكن أن يزيد أيضاً من أدائك إلى نقطة معينة: نقطة إف [F]. إف [F] يدل على الإجهاد وعندما نصل إلى هذه النقطة أو المرحلة فإنه وبشكل كبير لا فائدة من الاستمرار لأن أداءنا، أو مقدرتنا تبدأ بالتدهور. ونحن غالباً ما نتصور أننا مازلنا نعمل بشكل جيد مستمرين في التقدم إلى الأمام وإلى الأعلى نحو تحقيق أهدافنا ومحافظين على مستوانا الذي نطمح إليه والمشار إليه بالخط المقطوع بالشكل أعلاه. ولكن هذا ما هو إلا خدعة.

فالأداء الحقيقي يبدأ بالانخفاض إلى الأسفل، موضحاً بأننا كلما كنا أكثر إجهاداً فإننا نصبح غير قادرين على التحقيق والإنجاز أو التكيف، ومستوى الأداء سوف ينخفض، والأشياء التي من الممكن نقوم بها بسهولة عندما نرتاح، تتطلب جهداً أكبر عندما نكون متعبين. والمحاولة على إبقاء مستوى الأداء المطلوب يعجل بالانحدار، وإذا أنت استمرت في الضغط على نفسك فإنك وبكل تأكيد سوف تصل إلى نقطة إي [E] والتي تدل على الإرهاق. والكثير من الناس يحومون معظم الوقت حول نقطة إف [F]

ونقطة إي [E]، ومن المحتمل أن يتعرضون إلى أمراض خفيفة مستمرة مثل نزلات البرد أو الأنفلونزا في هذه الحالة - لا شيء هناك خطر جداً، ولكن هذه إشارة إلى أن مصادر الجسم قد استنفذت وأنتك متجه إلى الأسفل. وفي نقطة إي [E] تبدأ حالة كبيرة من التعب والإرهاق الشديد والتي من خلالها سوف تبدأ بفقدان القدرة على التمييز بين الأمور الضرورية وغير الضرورية وبين الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها والأشياء التي يمكن أن تنتظر. لذا، عادة ما تحاول أن تقوم بكل شيء في حالة أو مزاج مثل دجاجة ليس لها رأس. وإذا الحالة استمرت معك، مع عدم وجود وقت كاف للراحة والاسترخاء لكي تعود إلى حالتك الطبيعية، فإن الفرد سوف ينحدر إلى نقطة "ب" [P] وتشير إلى ما يشبه حصول خلل صحي خطير. ويشرح الخط أسفل الشكل أعلاه ولماذا يجب أن يحدث هذا وسوف تلاحظ أن مستوى الإثارة لأجهزة الجسم الداخلية يبدأ بالزيادة عندما نكون مرهقين جداً.

وتستغرق الكثير من الجهد للمحافظة على الجسم المرهق لأن يقوم بوظائفه بشكل جيد وهذا بالتالي ينتج عنه بعض الاعتلال بالوظائف والتوقف عن العمل. والطريقة المثلى لتعمل بشكل جيد تقوم بكمية الجهد والتوتر نفسها حسب الضرورة حتى تشعر بالتعب وفي نقطة إف توقف لفترة محدودة واسترخ وخفف من الإجهاد و ارتح ومارس استرخاء عميق أو نوم لاستعادة مصادر قوتك وقدرتك على التكيف. العمل بمثل هذه الطريقة يوفر لك دائماً طاقة كافية لكي تدفع نفسك إلى الانحدار إلى الأسفل. ولا تجعل نفسك عرضة بأن تقع في الدائرة الموضحة بالأعلى، ولا تعتمد على كؤوس القهوة والشاي لإبقائك في حالة مستمرة عندما يرسل جسمك رسائل الإرهاق.

## مصيدة الدائرة السيئة

## Caught in A Vicious Circle

كلما كنت أقل إنهاكاً فإن مصادر التكيف لديك تقل ، لذا ، فإن حياتك من الممكن أن تكون أكثر عرضة للخطر ومن ثم فإنك ستكون أكثر توتراً لمواجهة الخطر المحتمل وسوف تصبح أكثر استنفاداً لطاقتك طالما استمر الوضع على ما هو عليه. وكلما كنت أكثر إرهاقاً فإن متطلبات الحياة تبدو وكأنها تهديدات وكلما كنت أكثر راحة وأكثر انتعاشاً فإن متطلبات الحياة سوف تبدو وكأنها تحديات ممتعة لقدراتك الإبداعية والدهائية.

من الضروري والحيوي أن تنطلق بسرعة خلال هذه الدائرة المفرغة وتعطيل سياق العقل والجسم غير الصحي. وكما ذكرت سابقاً ، التوتر والضغط غير المتحكم به عاجلاً أو آجلاً سوف يؤدي وينتج عنه انهيار جسدي وعقلي وكلاهما ربما يكون شديدين في أول الأمر ، ولكن إذا استمرت بالضغط على نفسك بقسوة ستلاحظ وبشكل تدريجي أن مستوى كفاءتك وأدائك قد تدهور ولن تستطيع إنجاز الذي تعودت على إنجازه - وفي الحقيقة ، كل شيء في جسمك بدأ عليه الشعور بالإجهاد مما يترتب عليه صعوبة شديدة في التكيف والتأقلم وهذه إشارة تحذيرية ، عندها معظم الأشياء التي تواجهها بشكل يومي تشعرك بالإجهاد عند التعامل معها ، بعدها سوف تصل إلى مرحلة خطيرة من الإرهاق. لذا ، يجب عليك أن تأخذ بعض الوقت لتقييم الطريقة التي تستخدمها في التعامل مع حياتك اليومية وبإمكانك أن تدفع بنفسك من حين إلى آخر ، ولكن لا تكون نمط حياتك اليومي. وليس بإمكانك أن تركز بسرعة قصوى في ماراثون جري ، والحياة هنا تشبه الماراثون! لذا تحتاج إلى أن تحدد خطواتك لكي تعيش بسعادة حتى النهاية.

اعتاد شخص كوميدي (لا أعرف اسمه واعتذر عن ذلك) في مهرجان أدنبرة  
ترديد الأنشودة التالية :

إنه سباق مراثوني  
إنه ليس سباقاً سريعاً  
إنه رقص  
أنه ليس سباقاً

أنا أحب هذا الشيء ، ومن الممكن أن تنسخ هذه الأنشودة ، وتضعها في مكان  
غالباً ما تراه باستمرار. وبإمكانك أيضاً أن تنسخ المنحنى الوظائف الإنسانية وتضعها في  
مكان واضح واستمر في متابعة حالتك من خلال هذا المنحنى. فهذه المتابعة مهمة جداً  
لمعرفة حالتك الحياتية : حاول أن تكون هذه الحالة في أعلى المنحنى ، وإذا شعرت أن  
مستواك بدأ يقل أو ينزل معدل نشاطك اليومي من أعلى المنحنى فسارع قدر ما  
تستطيع لأخذ قسطاً من الراحة ، أو مارس روتين الاسترخاء العميق في آخر هذا  
الفصل ، وأعد نفسك مرة أخرى إلى منطقة التوتر الصحية.

كيف تتحرر من الضغوط النفسية على فترات منتظمة

### How to Release Tension at Regular Intervals

الروتين الذي سوف أتحدث عنه في الصفحات القادمة سوف يخفض مستوى  
الضغوط النفسية لديك من لحظة إلى أخرى ومن يوم إلى آخر. وبإمكانك أن تتحرر أو  
تتخلص من هذه الضغوط النفسية بممارستك هذه الحركات السهلة على فترات  
منتظمة ، لإرخاء وتمدد تلك العضلات المشدودة.

وهذا الروتين مصمم للاستخدام في كل وقت وفي كل مكان، ومتى أحسست بأنك مشحون أو مشدود، فإن هذه التمارين الروتينية تنشطك إذا اعتراك الخمول. حاول تطبيق جميع الحركات واستخدم منها الحركات التي تحس أنها تناسبك ونافعة لك. والوقت المناسب لتطبيق هذه الحركات هو قبل ذهابك إلى اجتماع مهم أو مناسبة مهمة، تلك الحركات تهدئك وتحرك أيضاً من التفكير.

هذه الحركات الاسترخائية والتدريب على التنفس والاسترخاء الروتيني العميق كلها موجودة في أشرطة (الكاسيت والسي دي): وتفصيل طلب هذه الأشرطة موجودة على غلاف الكتاب الخلفي.

### روتين الاسترخاء والتمدد Loosing and Stretching Routines

#### حركات الرأس والرقبة Head and neck movements

- مدد عضلات رقبتك من خلال الالتفاف برأسك إلى جهة اليمين، والنظر إلى كتفك الأيمن كما لو أنك تحاول رؤية شخص ما واقفاً خلفك اشعر في التمدد في الجانب الآخر من رقبتك لمدة ثوان قليلة، بعدها التففت إلى الجهة اليسرى، انظر إلى كتفتك الأيسر لمدة ثوان قليلة واشعر بالتمدد مرة أخرى. أبق جسمك إلى الأمام. كرر هذه الحركة ست مرات لكل جانب من كتفيك محركاً رأسك يمناً ويسرة إلى الحد الذي تستطيعه وترتاح إليه، ولا تجهد نفسك. هذا النوع من التمارين مفيد جداً عندما تكون جالساً أمام جهاز الحاسب الآلي لفترات طويلة. وأنا عادة ما أقوم بهذا النوع من التمارين عدة مرات عندما أكون جالسة في (الأتوبيس) أو القطار متظاهرة أنني أنظر من خلال النافذة إلى شيء ما خلفي. وكن واثقاً بأنك أثناء هذه التمارين والحركات لا تطبق أسنانك (كناية عن شدة التمارين).

• حرك رأسك إلى الأعلى إلى جهة اليمين من كتفك ، كما لو أنك تحاول تلامس كتفك بإذنك وأبق رأسك باتجاه الخلف. أبق على هذا الوضع لبضع ثوان ، لتشعر بالامتداد أو التمدد في العضلات على الجانب المقابل الآن كرر المحاولة مرة أخرى ، أمل رأسك إلى الجهة اليسرى مرة أخرى ، التزم عدم الحركة للحظة ، بعدها تشعر بالتمدد في العضلات في الجانب المقابل. كرر هذه الحركة ست مرات تقريباً في كل جانب من كتفك ، أو عدة مرات متى كان لديك متسع من الوقت وهذا التمرين جيد وينصح بممارسته خصوصاً إذا كنت واقفاً عند إشارات المرور أو عند ازدحام حركة المرور.

• حرك رأسك للأعلى والأمام واشعر بالشد في القسم الخلفي لرقبتك أعلى ظهرك. (يمكن أن يجعلك هذا تتأب وهي إشارة جيدة جداً وتدل على تحول الطاقة لديك). والآن حرك رأسك للأعلى والخلف ولكن ليس لدرجة كبيرة لأن هذا يضغط كثيراً على الجزء العلوي للعمود الفقري. اشعر بالشد في حنجرتك ومنطقة الفكين ، واترك الفكين منفتحين على نحو رخو. كرر كل حركة من هذه الحركات ست مرات تقريباً ، ودائماً عليك الانتهاء بحركة الإمالة للأمام ، وبهذا يتم إراحة الفقرات في القسم الخلفي للرقبة بشكل لطيف. تضغط عضلات الرقبة للأسفل بسبب ثقل الرأس وتحتاج إلى شد وإرخاء متكرر. ويتم هذا فقط عندما يسند الرأس حيث يمكن لعضلات الرقبة أن ترتاح بشكل كامل وبهذا تستطيع العمل جيداً طوال اليوم. عندما تجلس في البيت حاول جعل رأسك مستنداً على ظهر الكرسي أو على وسادة موضوعة بين رأسك والجدار لتعطي العضلات بعض الراحة ، كما أن مسند الرأس في السيارة يريح عضلات الرقبة.

## الأكتاف Shoulders

- حرك كتفك الأيمن بحركة دائرية للخلف ست مرات ومن ثم للأمام ست مرات.
- حرك كتفك الأيسر بحركة دائرية للخلف ست مرات ومن ثم للأمام ست مرات.
- حرك كلا الكتفين للخلف أربع مرات وهذا يجعلهما أقل استدارة وغير منحنيين.
- قم بهز كتفيك للأعلى ومن ثم اخفضهما وكرر ذلك عدة مرات وحاول ملاحظة ما تشعر به عندما تخفض كتفيك. اخفضهما لأكثر من مرة في اليوم، وخفضهما بشكل أكثر قليلاً واشعر بشد العضلات. كثير من الضغط والجهد يقع على أكتافنا وعضلات الرقبة وهو أمر مرهق.

- مارس حركات الكتف هذه بشكل متكرر خلال اليوم كلما كنت على جهاز الحاسب الآلي، أو واقفا بجانب جهاز الفاكس أو آلة التصوير، أو منتظراً المصعد أو تقف في صف أمام أحد الأسواق. بدلا من الغضب بسبب التأخر في مكان ما كن ممتناً و انتهز الفرصة لإراحة وبسط عضلاتك المشدودة بقوة.

## المد / الشد S-T-R-E-T-C-H

- في الحقيقة عليك بشد العضلات كلما توافرت لك الفرصة. إذا كنت تجلس بوضع ساكن على لوحة المفاتيح الحاسب الآلي مثلا أو على الهاتف، أو تقرأ، أو في اجتماع، أو تشاهد التلفاز، الخ. فعليك القيام بعمليات بسط متكررة. مد و ارخ ذراعيك وكفيك وخاصة أصابعك والإبهامين، حاول أن ترخي ذراعيك في أية جهة لجسديك وبعيدا عند جسديك وبعدها شد كفيك للخلف بزوايا قائمة بالنسبة للذراعين. اشعر كم هو مفيد بسط العضلات المنكمشة لفترة طويلة.

## الأرجل والأقدام Leg and Feet

- قم بمد رجليك وقدميك إذا كنت تجلس لفترة طويلة من الوقت خلف المكتب، في الطائرة أو القطار، أو في اجتماع، أو جالسا لوقت طويل تشاهد التلفاز.

انهض إذا كان بإمكانك ذلك وهز رجلك بالطريقة نفسها التي تشاهد فيها السباحين والرياضيين يسترخون فيها قبل السباق. الهرولة في المكان هي طريقة جيدة أخرى لتحريك رجلك في مساحة صغيرة ( يمكن القيام بها حتى في الحمام )، إنها طريقة جيدة لتنشيط جسمك إذا بدأت تشعر بالنعاس. إحدى صديقاتي وهي ممثلة تقوم بالوثب مرات قليلة قبل القيام بأداء الدور التمثيلي وهذا كان يحافظ ويعطي النضارة في خدودها والإشراق في عينيها ويجعلها تشعر بالنشاط. أنا أستخدم تمارين الإحماء هذه قبل أي اجتماع مهم (يمكنك القيام بهما في المصعد) أو حتى قبل أن أقابل أي مريض عندما أعلم أنه علي الجلوس لفترة من الوقت.

● إذا كنت لا تستطيع الوقوف حرك قدميك فقط ، والقيام بهذا مهم به عند جلوسك خلف المكتب طوال اليوم. وجه أصابع قدميك عالياً باتجاه ركبتك لشد عضلات الساق ، ومن ثم ادفعهم للأسفل بأقصى ما تستطيع لشد عضلات مقدمة الساق. (إذا عانيت من التشنج فلا تبقي هذه الحركة لفترة طويلة). قم بشد كامل الساق بدفع الكعبين بعيدا عنك. حرك كاحليك دائريا لجهة واحدة ومن ثم للجهة الأخرى لتنشيط الدورة الدموية. هذه الحركة مهمة جدا بخاصة للأشخاص المسنين الذين يقضون ساعات طويلة في الجلوس ، والذي يساعد على الإصابة بتقرحات الرجل إذا أصبحت الدورة الدموية بطيئة جداً. كل هذه الحركات مهمة وخاصة إذا كنت تجلس في الطائرة لفترات طويلة وهذا لتجنب حدوث جلطة دموية. أمر آخر يساعد في محيط الطائرة المحدود وهو رفع كل ركلة للأعلى وبالتناوب رفع كل قدم فوق الأرضية لبرهة. كل هذا يطبق بالتساوي إذا كنت تسافر في رحلة طويلة بالحافلة. استمر في تحريك قدميك ورجلك لفترات زمنية منتظمة لضمان دورة دموية جيدة.

## الأذرع والأيدي Arms and Hands

• إذا كانت يداك مقبوضتان ومشدودتان لفترة جراء استخدام لوحة مفاتيح الحاسب الآلي، أو الإمساك بالهاتف أو مقود القيادة لسيارتك أو بسبب الغسيل والكتابة و الرسم أو العزف على آلة موسيقية، فعليك أن تهزهم بشكل متكرر كما لو غسلتهما ولم يكن لديك منشفة و عليك هزهما لتجفيفهما. هز بقوة لتتخلص من التوتر. قم ببسط الأصابع والإبهامين للخارج بشكل مستقيم وأبقهم كذلك لثانية أو ثانيتين. هذا يساعد اليدين على الاسترخاء بشكل فعال مما يجعلهما لينتين وخفيفتين. قم بعمل ذلك مراراً خلال اليوم، وحاول القيام به أثناء أداء المهام المختلفة، وأيضاً خلال نشاطات معينة مثل هز يد واحدة بينما تمسك بالهاتف باليد الأخرى وبعد ذلك بدل بين اليدين.

• عندما تسير في الشارع هز يديك بين فترة وأخرى لتتأكد أنهما غير مثبتتين أو منكمشتين بقوة، وأيضاً هز أصابعك بشكل متكرر لتريحها.

• لإنقاص التوتر والانكماش في ذراعيك هزهما بحركة متعاقبة كما يقوم السباح بإحماثهما قبل السباق. اشعر بالهز والتمايل تنتقلان مع بعضهما إلى أعلى اليد. وهذا يمكن القيام به في الوقوف والجلوس وهي حركة جيدة لتقوم بها بشكل متكرر إذا كنت تجلس خلف الحاسب الآلي طوال اليوم فهذا مريح جداً. بعد ذلك ابسط ذراعيك للخارج في أي جهة من جسدك كما تم شرحه سابقاً، والآن قم بشد رسغيك وكأنك تدفع يديك للخلف كثيراً أو قليلاً بزوايا قائمة بالنسبة لذراعيك. هذا مريح جداً بالتزامن مع الهز، وخاصة إذا كانت ذراعاك ويداك مقبوضتان نتيجة لعدم الحركة لفترة من الوقت. مرة أخرى يمكن أن يتم ذلك أثناء الوقوف أو الجلوس.

### المجموعة التالية من الحركات يفضل القيام بها أثناء الوقوف:

#### The next set of movements are best done standing up:

- ارجح ذراعيك للخلف والأمام بتناغم. أرجحهما عاليا أمامك لرفع الكتفين ومن ثم اتركهما ينخفضا - فقط اتركهما يتحركان - وجرب شعور ترك ذراعيك تنخفضان بانسياب. استمر في أرجحتهما لدقائق قليلة للأعلى والأسفل. وتمتع بحركتهما المناسبة. هذا تمرين جيد للقيام به أثناء انتظار غلاية الماء، أو الوقوف بجانب آلة التصوير وحتى خلال الحديث على الهاتف يمكنك أرجحة ذراعك للحظات قليلة ثم انقل الهاتف لليد الأخرى و أرجح الذراع الثانية، فقط مارس كل هذه الحركات خلال كل أنشطتك اليومية. بهذه الطريقة تستطيع تحويل الحوادث المجهدة مثل الحديث على الهاتف المستمر إلى تمارين استرخاء.
- أدر جسدك من جهة إلى أخرى عند الأوراك وأرجح كتفيك مرة لليمين ومرة أخرى لليسار، تاركاً ذراعيك يتأرجحان دائرياً وكأنهما شرائط معلقة بمفاصل كتفيك. اترك ذراعيك ترتخي وتنثني حول جسدك للأمام والخلف عند قيامك بالحركة الالتفافية. وهذا أيضاً يعطيك شعوراً بالراحة، هذا النوع من الحركة يمكن أن ترى طفلاً يقوم به في الحديقة فقط من أجل اللعب. عد بنفسك إلى إحساس ذاك الطفل بالانشغال باللحظة الآنية ولا تفكر بما سيتم عمله في المرحلة التالية، فقط قف وأرجح جسدك وذراعيك. بإمكانك أيضاً أن تردد بعض الأناشيد بينك وبين نفسك.
- أبسط ذراعيك كاملة بعيداً عن جسدك و ثم اثنهما للخلف وكرر ذلك تقريباً ثمان مرات، ولاحظ كم تساعدك هذه الحركة الكبيرة على التنفس بعمق أكثر، وكيف تتحرر نفسك من القيود المحكمة والمسيطرة على وسط جسمك.

- حرك ذراعيك للأمام دائرياً تقريباً ثمان مرات حيث إن هذا مريح جداً لعضلات ظهرك العلوية لأن هذه العضلات حول الكتف منبسطة وقيل إن هذا من أجل منع حدوث تحدب الظهر (حدبة العجوز).

#### التأؤب Y-A-W-N

- تتأؤب بقدر ما تستطيع لأن ذلك مفيد لك. عندما يتأؤب الجسم فإنه يحاول الحصول على كمية أكبر من الأوكسجين، فالأوكسجين الذي نحصل عليه عند التنفس هو أهم مصدر للطاقة. بإمكاننا العيش دون طعام لأيام ولكننا لا نستطيع العيش بدون الأوكسجين لأكثر من دقيقتين. وبهذا يكون الناس الذين يمسون تنفسهم كثيراً من الوقت أو يتنفسون ببطء في القسم العلوي من صدرهم يتلقون كمية غير كافية من الأوكسجين لتساعدهم على القيام بأنشطتهم. (هناك الكثير عن التنفس في نهاية الفصل، وأيضاً راجع الصفحة من الكتاب ١٠٨).

- طريقة وحيدة لجعلك تتأؤب هي دفع ذقنك للأسفل باتجاه صدرك وتنفس بعمق من خلال أنفك مع إبقاء فمك مغلقاً. ستشعر بتأؤب مريح يبدأ في أسفل رئتيك وتدرجياً يرتفع بصدرك للأعلى موسعا قفصك الصدري للخلف حتى يصل إلى فمك ويتلاشى بالزفير. استمتع بالتأؤب لأنه عادة غير سيئ بل لأنه ضروري (ولكن أقل ما يمكن ليس أمام الآخرين).

#### الابتسامة Smile!

- إنه لأمر مذهل أن تشعر بالراحة عند الابتسام، حتى وإن لم يكن هناك شيء تبسم لأجله. إنه أثر نفسي، ولكنه أيضاً ذو تأثير في عضلات وجهك ويريحها. فقط حاول أن تعبس ولاحظ كم سيشعر وجهك بالتوتر والانكماش، ومن ثم ابتسم ولاحظ الفرق. (أنت تستخدم الكثير من العضلات لكي تعبس أكثر من تلك التي

تستخدمها للابتسام). وإليك فائدة إضافية أخرى ، أنه عندما تريح العضلات فإن أوعيتك الدموية تتوسع زائدة من تدفق الدم في هذه الحالة إلى دماغك. أي أنه عندما تبتسم فإن دماغك يستقبل الكثير من الأوكسجين والمواد المغذية مع الزيادة في الدم المتدفق ، والتي تساعدك على التفكير بصفاء ووضوح. وهكذا جرب كم ترجعك الإبتسامة إلى وضعك الطبيعي مجدداً.

### التنفس Breathing

• كلما كان عليك القيام بعمل أو نشاط يتطلب منك جهداً ، فعليك دائماً القيام بالزفير في اللحظة التي تتطلب منك مجهوداً كبيراً. معظم الناس يأخذون نفساً عندما يقومون بمجهود بدني ولكن عليك أن تستخدم تنفسك لمساعدتك وهذا يتم من خلال عملية إخراج الهواء وليس أخذه أيضاً ليس بحبس التنفس. إن الزفير يعطيك قوة زائدة فلديك قوة النفس التي تدعم جهدك وعملك. لا تنسى أن تقوم بالشهيق أولاً ، طبعاً ، ولكن لا تمسك نفسك لأن ذلك سيزيد من الجهد والتعب في الجسم. فقط عليك بالاسترخاء ( قد لخص التنفس البطني في نهاية الفصل).

• حاول أن تبعد نفسك عن الغضب والتوتر طوال الوقت ، لأن ذلك يتعبك. استعمل أية حالة غضب كفرصة لتذكر نفسك بعدم الغضب. إذا أجبرت على الانتظار من قبل زميل أو صديق أو أطفالك أو شريكك فعليك ألا تغضب ، استرخ واترك الأمور تسير ، فكر بذلك كوضع نفسك بحالة محايدة ، بحالة من الراحة ، وكن جاهزاً للعمل عند الحاجة ، وليس في حالة توتر عندما لا يكون هناك حاجة.

• اجعل حالة الغضب دافعك للاسترخاء ، وعدم التجهم واترك الأمور تسير. اسمح للاسترخاء بالتخلص من التوتر وبذلك تطيل عمرك.

## التدليك Massage

• إنه لأمر جيد أن يدلكك شخص آخر، إما خبير أو من قبل زميل، فالتدليك يساعد على تخفيف توتر العضلات، ويساعد أيضاً من فضلاتها بشكل كامل. وهذه الفضلات هي حمض اللبن، وعندما يكون هناك تراكم في الفضلات غير المرغوب فيها غالباً ما تشعر العضلات بالألم إذا ما لمست. حالما تسترخي هذه العضلات تحمل الفضلات بعيداً بالتدفق الغزير للدم وهو سبب آخر مفيد للاسترخاء والتخلص من التوتر كلما سمحت الفرصة.

• المعالجة العطرية (بالزيوت والأعشاب) هي شكل من المعالجة الخاصة من التدليك بسبب الزيوت العطرية اللطيفة التي تعطي حالة من الراحة والهدوء للدماغ. وأيضاً للجسم، فهي في الحقيقة أمر مفيد. هناك أشكال أخرى من التدليك تطورت في الشرق وهي متوافرة الآن في كل مكان مثل (Shiatsu) الشياتسو الياباني، و (Do-In) الدو- إن، الذي هو نوع من التدليك الذاتي المعتمد على نقاط التوتر المشابهة للوخز بالإبر مترافقة مع جلسات اليوغا. هناك تقنية علاج واسترخاء أخرى تدعى تقنية التحويل حيث يلمس الممارسون بخفة فقرات النخاع الشوكي والأقدام والأيدي والرأس لمساعدتهم على الشفاء والتحرر من الضغوط النفسية.

• على أية حال إذا كنت لا تستطيع إقناع شريكك وميزانيتك تعيقك من الاستفادة بخبير بالتدليك، فإنه بإمكانك عمل الكثير لمساعدة نفسك عن طريق تدليك كتفيك ورقبتك باستمرار وأيضاً عضلات رجلك وقدميك ويديك ورأسك.

• استخدم أطراف أصابعك لتدليك كتفيك، ابدأ باتجاه الخارج من نقطة اتصال رقبتك بالكتفين وبحركة دائرية. إن العضلات حيث تلتقي الرقبة مع أعلى الظهر تتعرض للكثير من التوتر والانكماش وتحتاج إلى قدر كبير من التدليك والراحة.

وعندما ترتاح ستجد نفسك تتأهب ثانية ، وهذه إشارة على أنك تشعر براحة كبيرة وأن تنفسك منتظم.

- ذلك رقبتك بإمالة رأسك قليلاً للخلف لتريح العضلات ومن ثم امسك بالجلد واضغطه ثم اتركه واستمر بعمل ذلك منتقلاً باتجاه الرأس. بعد ذلك وباستخدام أصابع اليدين قم بتدليك طرفي العمود الفقري بحركة دائرية ومرة أخرى قم بذلك من أسفل الرقبة إلى أسفل الرأس. والآن قم بالتدليك بقوة عند مؤخرة الرأس وبيبطن اتجاهه بالتدليك فوق مؤخرة الرأس محركاً فروة الرأس حيث تصل بعملك إلى أعلى الرأس. ذلك بقوة قمة الفروة كما تفعل عندما تغسل شعرك بالشامبو وبعدها استمتع بشعور الراحة بسبب تدليك الفروة ، وهذا غالباً ما يزيل التوتر من الوجه أيضاً. تستطيع باستمرار التخلص من الصداع بتدليك رأسك ورقبتك.

- ذلك الفكين بالقيام بحركات دائرية بأطراف الأصابع ، تاركاً فمك مفتوحاً. الكثير من الصداع تسببها الأسنان المشدودة وأيضاً بسبب الغضب المستمر.

- ذلك جبهتك بلطف بأطراف أصابعك من الوسط باتجاه الصدغين على كل جانب للرأس ، وتحيل أن جبهتك تتوسع. بعد ذلك ذلك جبهتك بلطف باتجاه الأعلى مبتدئاً من عند الحاجبين حتى بداية شعر الرأس ، واشعر بالإحساس أن جبهتك قد ارتفعت للأعلى ، وتحيل أن كل مشاعر القلق قد تلاشت وأن جبهتك قد توسعت وارتفعت وأصبحت ناعمة ومسترخية.

- ذلك عضلات الفخذين بضغطهما ثم تركهما ، وبوضع يديك بقوة أعلى الفخذين وهز العضلات منتقلاً من هذه النقطة باتجاه الركبة. ذلك وفرك واضغط حول ركبتك وبخاصة تماماً فوق الركبة حيث يمكن ظهور انتفاخ. والتدليك في هذه المنطقة يساعد على منع تراكم السائل الذي يسبب الانتفاخ. بعد ذلك تابع التدليك باتجاه

الأسفل لنهاية الرجل ضاغطاً وفاركاً عضلات الساق الأمامية واضغط وهز بلطف عضلات الساق.

• قد يكون تدليك القدم لطيفاً ويعطيك الحيوية ويشعرك بالراحة مع نفسك والعالم من حولك. افرك أصابع قدميك بلطف واحدة تلو الأخرى مع الاهتمام بمناطق المفاصل ، وذلك أخمص قدميك بالإبهامين بحركة دائرية. التدليك عبارة عن معالجة مريحة تقوم على تدليك القدمين مركزة على نقاط معينة يقال بأنها مرتبطة بمناطق مختلفة من الجسم ، وهذه النقاط مشابهة لنقاط الوخز بالإبر. أحياناً تكون مؤلمة لكنها فعالة في إظهار النشاط وتساعد على التخلص من بعض المشاكل. كما يمكن أيضاً أن تزيل مشاعر الكبت التي ترهق الجسم بشكل كبير.

• ذلك يديك بفركهما بلطف ببعضهما كما لو أنك تفركهما بالكريم ، بعد ذلك افرك أصابع إحدى اليدين بلطف باليد الأخرى وهذا يعطي شعوراً كبيراً بالراحة.

### روتين الاسترخاء الكامل Deep Relaxation Routine

والآن ها نحن قد توصلنا إلى معرفة العلاج السري ! عندما تكون قد تمكنت من قواعد الاسترخاء الكامل فإنك قد اكتسبت بذلك مناعة قوية لمواجهة ضغوط الحياة. فهو علاج ومقاوم لمشاكل الحياة و يساعد الجسم على استعادة نشاطه وعافيته بفاعلية تامة وذلك عن طريق تخفيف الضغط والشعور بالإحباط حيث يساعد على استرجاع انسجامك وتضميد جروحك واستعادة قوتك ونشاطك.

نقترح عليك ممارسة الحركات الروتينية الميئة أدناه لمدة نصف ساعة كل يوم لتشعر بروعة ما تقوم به وسوف تشعر بمدى قوة التأثيرات التراكمية لذلك. إذا لم يكن بحوزتك الشريط أو القرص المدمج الخاص بذلك فعليك بتسجيل هذا الروتين على

شريط مستخدماً في ذلك نبرة إيقاعية هادئة ولطيفة مع التوقف قليلاً بين الفقرات والأخرى أو اطلب من أحد أصدقائك تسجيل ذلك نيابة عنك.

- استلق على سطح صلب ، كالفراش أو الكنب أو الأرض ، ضع وسادة صغيرة تحت رأسك وأخرى كبيرة تحت رديك لتشعر بالاسترخاء على مستوى أعلى الجسم والظهر : تأكد من تسخين جسمك أولاً لأنه لا يمكنك الاسترخاء إذا كانت درجة حرارة جسمك منخفضة. لذلك نقترح عليك تغطية جسمك ببطانية أو نحو ذلك إذ إن درجة حرارة جسمك سوف تتراجع أثناء محاولتك الاسترخاء التام. ذلك أن سرعة نبضات قلبك سوف تنخفض قليلاً وينزل معها ضغط الدم وهنا اكتملت أهمية ممارسة الحركات الروتينية للاسترخاء التام بصفة منتظمة خاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من مرض ضغط الدم.

- ركز على كتفيك واسحبهما إلى الأسفل في اتجاه خصريك وحافظ عليهما في هذا الوضع لمدة بعض ثوان ثم دعهما يستعيدان وضعهما الطبيعي والآن حاول أن تشعر بكتفيك وكأنهما يميلان إلى الخلف نحو الأرضية التي تستلقي عليها ، هذا يعني الفراش أو الكنب أو الأرض.

- ركز على ذراعيك ، حرك ذراعيك وأبعدهما قليلاً عن جانبيك ثم قم بشني الكوعين قليلاً إلى الأعلى وضع يديك على بطنك أو على كلا الجانبين من الجزء السفلي للبطن. الآن ادفع بذراعيك إلى الأسفل . وأبق في ذلك الوضع لبعض اللحظات ثم توقف عن الرفع. حاول أن تشعر وكأن ذراعيك قد ازداد وزنهما ، وجه الأمر إلى نفسك بالمزيد من الاسترخاء عن طريق عضلات ذراعيك ثم حاول أن تشعر بأنهما متكئتان كلياً على الأرضية التي تستلقي عليهما ، حاول المزيد من الاسترخاء.

- الآن ركز على يديك ودعهما مستقلقتان سوية على الأرض أو على الجزء السفلي للبطن ثم مدد أصابعك لبعض اللحظات ثم استرخ تماماً وحاول أن تشعر بأن يديك في غاية الاسترخاء والراحة ولا يوجد شيء يشغلها الآن. الاسترخاء فقط! حاول أن تشعر بمدى الهدوء والاسترخاء عندما تكون يداك مسترخيتين.
- الآن ركز على ساقيك ، ادفع بهما إلى الأسفل في اتجاه الأرضية ثم أبق على ذلك لبضعة ثوان ثم اتركهما يعودان للوضع السابق. الآن أشرب بأصابع رجليك إلى الأسفل وقم بتمديد رجليك وذلك لشد العضلات السفلية للفخذين . لا تجعل فترة التمديد تتجاوز الثانية أو الثانيةين لأن ذلك قد يحدث لك شداً عضلياً. ثم توقف واترك رجليك تندفعان تلقائياً إلى الخارج لوضعهما الطبيعي للخارج و الآن اترك فخذيك يبتعدان قليلاً عن بعضهما البعض وركبتك تندرجان إلى الخارج ، حاول بأن تشعر برجليك وكأنهما يلتصقان في الأرض. جرب المزيد من الاسترخاء وحاول أن تشعر بأن كوعيك تزدادان ثقلاً واسترخاء.
- الآن ركز على عضلات بطنك الموجودة تحت منطقة الحزام أثناء دفعك الهواء خارج الرئتين ، دع هذه العضلات تسترخي تماماً ، حاول الإحساس بعضلات الأرداف وهي تسترخي ، حاول الإحساس بنصف جسمك السفلي وهو يسترخي بالكامل.
- الآن ركز على المنطقة الموجودة أعلى الحزام - وهي الحجاب الحاجز - (Diaphragm) مباشرة وحاول الشعور بأن هذا الجزء من جسمك يتوسع شيئاً فشيئاً ، اجعل المنطقة في وسط جسمك تسترخي وحاول الإحساس بسهولة التنفس في هذه المنطقة. حاول أن تلمس قفصك الصدري وتشعر به وكأنه يتحرك إلى الخارج وأنت تسحب الهواء داخل رئتيك ثم حاول أن تشعر وكأن منطقة الحجاب الحاجز (Diaphragm) تتوسع أثناء دفع الهواء خارج الرئتين ببطء حاول أن تحس بالاسترخاء

و أن تشعر بأن جسمك بأكمله في حالة استرخاء تام لأن دفع الهواء خارج الرئتين هو ما يجلب الاسترخاء استمتع بالهدوء لبعض اللحظات أي التنفس الإيقاعي في الحجاب الحاجز (Diaphragm) في المنطقة الوسطى للجسم وأنت تدفع الهواء خارج الرئتين محاولاً الشعور بالاسترخاء الكامل.

• الآن حاول الإحساس بظهرك وهو مستلقي على الأرض. اضغظه قليلاً على الأرض لمدة بعض ثوان ثم توقف عن الضغط واسترخ. حاول الشعور بأن كامل جسمك قد أصبح أكثر استرخاء من ذي قبل. حاول المزيد من الاسترخاء .

• الآن ركز على الفم والفكين وتأكد من أن أسنانك في كلا الفكين مبتعدة عن بعضهما البعض. دع لسانك يسترخي في أسفل الفم خلف الأسنان الموجودة في الفك السفلي: وهذا هو وضع الاسترخاء بالنسبة للسان. دع شفطيك تلمسان بعضهما بلطف. حاول الشعور بمدى استرخاء الفم والفكين.

• الآن تصور أن ابتسامة دخلت على فمك وبدأت في التحرك تجاه خديك حاول الإحساس بأن خديك يتوسعان قليلاً.

• الآن حاول التركيز على العينين. أغلق عينيك بلطف ودع عضلات عينيك تسترخي. لا يوجد هناك شيء تركز عليه أو تحقق فيه. دع عضلات عينيك تسترخي وحاول الإحساس بالهدوء والراحة من كل ما يمكن أن يتسبب فيه عامل الإبصار لبضع لحظات.

• الآن ركز على جبينك وتخيل أن أصابع لطيفة تلمس جبينك من الوسط في اتجاه كلا الجانبيين للرأس - الصدغين - (Temple). حاول الإحساس وكأن جبينك يتسع شيئاً فشيئاً، تخيل أن جميع مشاغلك قد تم التخلص منها. الآن تصور وكأن شيئاً ما يمسح جبينك من منطقة الحاجبين وفي اتجاه منبت الشعر. حاول الإحساس وكأن

جيينك أصبح أكثر ارتفاعاً. حاول أن تشعر بأن لديك الآن حاجباً مرتفعاً واسعاً وهادئاً.

• الآن حاول الإحساس وكأن هناك يدين تدلكان يديك إلى أعلى رأسك، ابتداء من المنطقة العلوية للرأس وفي اتجاه المنطقة الخلفية، حاول الإحساس وكأن منطقة الرأس كلها تتسع شيئاً فشيئاً، دع جميع العضلات هناك وفي كامل منطقة الرأس تسترخي.

• الآن حاول فقط الاستمتاع بالاسترخاء. استمتع بالإحساس بالراحة والهدوء الناتج عن الاسترخاء التام.

• أبق على هذا الحال من الاسترخاء وريح دماغك عن طريق تصور مكاناً جميلاً لوضع دقائق. استمتع بوجودك هناك بعيداً عن العالم الخارجي، تذكر أن هذا صحي للغاية ولا تظن أن ذلك مضيعة للوقت. بالعكس أنت بذلك تستخدم وقتك بطريقة إبداعية لاسترجاع طاقتك ونشاطك.

• استمر في التفكير بأن جميع المحاولات الإصلاحية أصبحت مدعومة وأن جهاز المناعة لديك قد أصبح قوياً ما دمت في حالة الاسترخاء التام هذه.

• وإذا رغبت في العودة إلى حالة اليقظة العادية فافعل ذلك بطريقة لطيفة وبطيئة. أولاً حرك أصابع يديك ورجليك ثم تمدد قليلاً (Stretch). مدد ذراعيك ويديك وأصابعك ثم مرفقيك، فرجليك فأصابع رجلك، ادفع بقدميك إلى الخارج لتمديد العمود الفقري وجسمك، انقلب على جنبك للحظات قليلة وعندما تكون جاهزاً حاول الجلوس بتؤدة. بعد الاسترخاء العميق يجب دائماً محاولة العودة إلى اليقظة بصفة تدريجية، ذلك أن حركة الجسم كلها قد أصبحت تعمل ببطء ولا ينبغي مبالغتها أو الضغط عليها. اجلس ولا تتحرك لبعض اللحظات ولا تتعجل في العودة إلى

حركتك الروتينية التي تمارسها كل يوم ، ثم قف تدريجياً حتى لا تصاب بدوار. حاول الحركة والكلام ببطء قدر ما تستطيع . حاول الحفاظ على ذلك الهدوء قدر الإمكان ( نصف ساعة منه) ولكن إذا كنت ترغب في التمدادي حتى النوم لتأخذ قسطاً من الراحة فلا بأس بذلك . سوف ترى أن مجرد ١٥ إلى ٢٠ دقيقة من الراحة سوف تكون كافية لاستعادة نشاطك العادي. إن هذه الحركات مثالية لجعلك تسترخي أثناء الليل عندما يأتي وقت النوم ولكن نقترح عليك أن تمارس ذلك في أوقات أخرى أيضاً حتى تجرب فوائدها المتميزة.

إن ممارسة هذه الحركات سوف تسهم في غرس الهدوء في نفسك على جميع المستويات لذلك ندعوك لمواصلة ذلك حتى وإن بدا لكم الأمر مستعصياً في البداية لا ترهق نفسك وسوف تشعر تدريجياً بأثره التراكمي ، وهذا ما يجعلك بعد ذلك قادراً على التحول إلى حالة الهدوء هذه بسهولة . خذ قسطاً من الراحة لتجرب هذا التغيير واعتبر ذلك طريقة لتخزين احتياطي الطاقة لديك.

### التنفس الهادئ Calm Breathing

سوف يساعدك هذا التمرين على أن تستعيد الشعور بالهدوء والاسترخاء عندما لا يكون لديك وقت أو عندما لا يكون الظرف مناسباً للممارسة والاسترخاء العميق ، ويستخدم هذا للتخلص من الأحاسيس السلبية فكلما شعرت بالضغط أو الإثارة أو الخوف أو الغضب فسوف يكون هذا التمرين وسيلة مثالية لاسترجاع توازنك وتحكمك في سير الأمور. وهذه هي الطريقة المناسبة للتنفس أثناء ممارستك لأعمالك الروتينية اليومية. قم بهذه الحركات وتعرف على مدى أهمية التنفس الطبيعي وعلى تلك المواقع في جسمك التي تشعر فيها بصعود ونزول النفس. وهكذا تستطيع التحكم في عملية التنفس كيفما شئت وكما سبق وأن شرحت لكم في الصفحة (١٠٨) فإنه أثناء

التجاوب مع ورد الفعل مع حالة الضغط النفسي تحدث تغيرات في حركة التنفس ( راجع الوصف لذلك ) لذا فإننا نقترح عليك الحركات التالية لاستعادة تنفسك الطبيعي. بمعنى أن تتنفس بشكل طبيعي وستشعر بالأمان والراحة.

يمكن لك القيام بهذه الحركات جالساً أو مستلقياً فإذا كنت جالساً افعل ذلك كما ينبغي: أي اجلس واتكئ على الكرسي بالكامل واجعل رجلك على الأرض وباعد بينهما.

- أولاً ادفع بالهواء إلى الخارج ببطء ( كأنك تتنفس ببطء ) والآن أسحب الهواء ببطء واشعر بأن الحجاب الحاجز ( Diaphragm ) يتوسع ويتمدد إلى الخارج وعندما يحين وقت دفع الهواء إلى الخارج مرة أخرى ، أسترخ وحاول الإحساس بأنك قد بدأت تعرف التوتر الكامن بداخلك و اترك كل شيء يسير بسلاسة وستشعر بأنك تتخلص من هذا التوتر.

- الآن اسحب الهواء إلى الداخل مرة أخرى شاعرا بأن قفصك الصدري يتوسع من كلا الجانبين ثم ادفع بالهواء إلى الخارج ببطء شديد جاعلاً ذلك في مدة أطول وأكثر ببطئاً من عملية سحب الهواء إلى الداخل.

- كرر العملية ساحباً الهواء ببطء وحاول بأن تشعر بأن قفصك الصدري يتوسع في كلا الجانبين وأن الحجاب الحاجز ( Diaphragm ) بدأ يتوسع إلى الأمام ، لا تتوقف عن التنفس ابداً بعد سحب الهواء إلى داخل رئتيك. دع الهواء يخرج وكأنك تتهد ببطء ، لا تتنفس لمدة ثانية واحدة ثم تنفس بالطريقة نفسها محاولاً الشعور بالتوسع في مستوى منتصف الجسم.

- حافظ على هذه الوتيرة المتناغمة لمدة خمس دقائق وركز على عملية التنفس داخل منطقة وسط الجسم . حاول الشعور أن هذه المنطقة من جسمك

توسع من كلا الجانبين ثم اجعل دائماً عملية دفع الهواء إلى الخارج أكثر بطئاً وأطول من عملية سحبه.

- مارس هذا التمرين عن طريق العد إلى ثلاثة في البداية وأنت تسحب الهواء والعد إلى أربعة وأنت تدفع الهواء إلى الخارج. افعل ذلك عن طريق مخاطبة نفسك قائلاً عند أخذ النفس: " إلى الداخل ، اثنان ، ثلاثة" وعند دفع الهواء إلى الخارج ، اثنان ، ثلاثة ، أربعة". استمر في ذلك لمدة خمس دقائق. لذا فإنك تلجأ إلى العد فقط للتعود على جعل مدة عملية دفع الهواء إلى الخارج أطول بقليل من عملية سحبه. وإذا كان العد يزعجك فلا تفعل ذلك. وأمل التدرّب لمدة خمس دقائق إضافية حتى تتعود بالوتيرة وتفهم مغزاها.

- تدرّب على ذلك كل يوم لعدة مرات لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى إذا ما احتجت إلى ذلك فعلاً سوف تكون بارعاً في جعل عملية التنفس هادئة وعميقة حتى المستوى الطبيعي الحجاب الحاجز (Diaphragm) ، حيث يجب أن تكون عملية التنفس طبيعية.

- استخدم هذه الطريقة لاسترجاع التوازن بعد أو حتى أثناء أي حدث من شأنه أن يجلب لك التوتر أو بعد أو أثناء اصطدامك بموقف صعب مع شخص ما.
- عندما تكون قد فرضت سيطرتك على عملية التنفس حاول الشعور بأنك تقوم بدفع جميع الأحاسيس السلبية إلى الخارج.

- حاول أن تشاهد هذه الأحاسيس وهي تباعد عنك من خلال النفس الخارج ، أي خلال دفع الهواء للخارج ، ثم اسحب مع الهواء أحاسيس لتهديئة وضعك الداخلي. على سبيل المثال تنفس الهدوء والسكينة والصفاء والأحاسيس الإيجابية.

- وكذلك ادفع إلى الخارج بالهواء ومعه تلك المواقف التي لم تعد صالحة لك وقم بدلا من ذلك بتنفس موقف من شأنه أن يساعدك على سبيل المثال ، وأنت تتنفس استحضر موقفاً في التسامح والصبر والثبات والتركيز.  
هناك مقولة قديمة لليوجا

" عندما تستطيع التحكم في نفسك فإنه بإمكانك التحكم في حياتك . "



### الطعام يساعد على تقويتك

#### Food to Empower You

تصور لو أن لديك سيارة جميلة ذات أداء عالٍ ، هل تزودها بوقود بمواصفات أقل وتتوقع أن يكون أداؤها جيداً وقوية في محركاتها . إنك تعلم تمام العلم أن أداءها لن يكون جيداً كما هي مصممة ولن يكون أداؤها جيداً ، إلا إذا زودتها بأفضل أنواع الوقود. ما وجه الحقيقة وعلاقة هذا التشبيه بأجسامنا ؟ فإن جسم الإنسان الأكثر إدهاشاً وروعةً في خلقه بشكل لا يمكن تصوره . وهنا لا أريد أن أسمى الجسم بالآلة . ولكن لهذا الغرض فإنه لا مانع من هذا التشبيه والمقارنة . وهذه العربة التي لا يمكن تصديقها والتي من خلالها نساfer بها منذ ولادتنا إلى الآن لا يمكن وبكل تأكيد أن تعمل بشكل فعال وكما هو متوقع منها وتصل إلى ذروتها بدون تزويدها بأفضل أنواع الوقود وأكثر من كونها - سيارة - أو كلب أصيل أو خيل سباق أصيل . هل يبدو هذا الشيء غريباً لأننا نعلم ما الوقود الجيد لعرباتنا أكثر من الوقود الذي نحتاج إليه إلى أنفسنا؟ بكل تأكيد نحن غالباً نغذي الحيوانات المعدة لكسب الجوائز بعناية أكبر من الاعتماد بتغذية أنفسنا؟ يبدو أن الأمر غريب جداً . وهذه حقيقة تحصل وبالطبع فإن السبب وراء هذا هو أن تغذية أنفسنا بشكل جيد أكثر تكلفة وتعقيداً منه في اختيار نوع درجة الوثوب لعرباتنا ، والشيء نفسه ينطبق على تغذية الحيوانات ولكن الأمر الذي من خلاله أحاول إيصال الفكرة هو أننا لا نعطي أنفسنا التفكير الكافي لكي نقرر ما الشيء الذي نضعه في أجسامنا ولا نعتقد أنه أمر ضروري ولم نحمله حمل الجمد . بينما

نحن نعرف نتيجة استخدام الوقود غير المناسب لعرباننا تظهر بسرعة على العربية ونحاول أن نتناسى نتائج استخدام الأطعمة غير المناسبة وستظهر نتائجه السيئة الواضحة على المدى البعيد.

وسبب ذلك أنه من الصعب مناقشة هذه المسألة المتعلقة بالغذاء الجيد وذلك لأنها مسألة معقدة ، وأنا أحاول أن أبسط الموضوع وأعطيك بعض المعلومات المفيدة للمحافظة على جسمك في أعلى ذروات طاقته. من المهم جداً ولفترة معينة أن تزود جسمك بأفضل أنواع الغذاء في كل الأوقات ، وعلى وجه الخصوص المضغوط نفسياً أو المشدود نفسياً أو المتوتر والمثقل بالهموم. يمكن التخلص من الضغوط النفسية وذلك باستخدام الغذاء الذي يقويك - فكر بالشخصية الكرتونية المعروفة " بياي والسبانخ".

وفي أوقات الضغوط النفسية غالباً يكون هنالك احتياج إلى أن تتحول إلى الطعام والشراب الذي يريحك ، ولكن هذا بشكل عام ليس من أعلى المواصفات الموصى بها . فالطعام المريح يحتوي على نسبة عالية من السكر ونسبة عالية من الدهون ، على سبيل المثال شرائح البطاطا والمقرمشات والمقلبات والآيس كريم والحلويات وأصابع الشكولاته والكيك والبسكويت والطعام المحتوي على مواصفات أقل ينتج عنها مشاكل كبيرة للجسم لأنها لا تزود الجسم بالمواد الخام الضرورية للمحافظة ولبناء أجسامنا وأنظمتها الداخلية . وإضافة على ذلك فإنها تزيد من ضغط وتوتر الجسم . أيضاً تسبب الكثير من النفايات السامة مما تجعلنا نشعر بالإرهاق وانخفاض في طاقتنا ولهذا نحن نجرب تناول وجبة أخرى لترفع من طاقتنا ، في صيغ الأطعمة المذكورة أعلاه بالإضافة إلى المشروبات المحلاة والكافيين والكحول . وهذا الأطعمة يمكن أن تمنحنا جرعة عالية من النشاط ولكن لا تدوم طويلاً يعقبها شعور دائم بالإحباط مما يضطرنا لتناول كثير من السكر للرفع من طاقتنا مرة أخرى مما يتسبب في وقوعنا في مصيدة الدائرة السيئة التي نحوم حولها .

الأطعمة المريحة لن تضرنا بشكل كبير إذا نحن تناولناها دون إفراط وفي مناسبات متقطعة . ولكن هذه الأطعمة لا تزود أجسامنا بما تحتاج إليه من الصحة والنشاط والحيوية من يوم إلى آخر أو مقاومة الضغوط النفسية.

إنه من المهم جداً أن ندرك أن الجسم إذا لم يستطع استخدام الغذاء لاستعادة نشاطه وتغذية خلاياه وأجهزته فإنه سوف يجد بالتأكيد شيئاً آخرأ يفعل بهذا الطعام الذي زود به : فإما أن يقوم بتخزينه وإما أن يقوم بتصريفه ، ولسوء الحظ فإنه عادة ما يتم تخزين قدر كبير من هذا الغذاء وهذا يجعلك تشعر بالتعب بالطريقة نفسها التي تشعر فيها بالإرهاق عندما يكون لدينا الكثير من العمل ، بحيث تصبح أعضاء الجسم مرهقة ، إذا ما زدناها بعناصر غذائية لا تستطيع التصرف فيها. إن هذا يسلط عليها الضغط ويمرور الزمن يجعلها تتوقف عن أداء وظائفها كما ينبغي.

لتزويد أنفسنا بشحنة جيدة من الطاقة فإننا نحتاج إلى غذاء جيد غني بالفيتامينات والأملاح والمواد الغذائية وعناصر أخرى مليئة بالنشاط ، وهذا عكس تلك الأغذية المعلبة المميته التي تتسرب كل يوم إلى رفوف أسواقنا. إليكم الآن نصيحة بسيطة في كيفية التغذية بطريقة جيدة: تصور أن أمامك طبقاً كبيراً جداً يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي تتناولها طوال اليوم ، فإنه من الممكن أن يكون هذا الطعام صحياً إذا كان نصفه مكوناً من الخضراوات ( يفضل أن تكون مزيجاً من الخضراوات المطبوخة والنية ) كالسلطات والفواكه الطازجة والمكسرات ويكون النصف الآخر يحتوي وبطريقة متساوية على البروتينات والكاربوهيدرات المركبة مثل الخبز والحبوب و المعجنات بالإضافة إلى القليل من الدهون. يمكن الحصول على ذلك إذا كان الغذاء على سبيل المثال يشتمل على وجبة كبيرة من السلطة تحتوي على أكثر ما يمكن من أنواع الخضراوات غير المطبوخة ، إلى جانب الخضراوات المعتادة التي نجدتها في السلطة ، أضف إلى ذلك

البطاطا وكمية قليلة من البروتين وبعض الخضراوات المطبوخة أيضاً. وبفضل هذا الخليط فإنك تعطي نفسك شحنة كبيرة من الطاقة التي تمكنك من أداء نشاطك اليومي بسهولة ، وفي المساء يمكنك الاستمتاع بأنواع أخرى عن الأغذية مثل المعجنات والسلطات والخبز والأجبان والكيكات إذا كنت حقاً ترغب في ذلك . إن أطعمة ثقيلة كهذه تستلزم طاقة أكبر للهضم ومن ثم إذا تناولتها في أول اليوم فإنها تجعلك تشعر بالتعب ذلك لأن هضمها قد يستنفذ كل الطاقة لديك.

من المهم أن نعلم أن عملية هضم وجبة كبيرة تتكون من ثلاثة أجزاء تستهلك الطاقة أكثر من أي عمل تتخيل القيام به خلال اليوم.

لذلك فأنا لا أتفق وأولئك الذين يدعون أنه يجب تناول وجبة كبيرة في الإفطار. إن أفضل ما يمكن تناوله في الإفطار هو الفواكه والزبادي والحبوب الكاملة مع الحليب المنزوع الدسم والقليل من السكر أو دونه. إن المقلبات ينتج عنها التلوث السام وهي تجعلك تشعر بالنوم.

يعد الغذاء بطبيعة الحال أكثر من مجرد وقود للجسم ، إذ يلعب دوراً أساسياً في الحفاظ على صحته. لذلك فإنني أرغب في الإساءة بنصيحة إضافية لكم: إن من أهم الأعمال التي يمكن القيام بها من أجل سلامة أجسامنا ما يعرف بالفطريات الحرة "Free Radicals" . فالفطريات الحرة عبارة عن ذرات الأوكسجين الضارة التي عادة ما تتراكم بشكل طبيعي في الجسم ومن ثم تدمر الأنسجة السليمة مسببة تغيرات في الخلايا والتي من المحتمل أن تتحول إلى سرطان أو أمراض قلبية أو حالات خطيرة أخرى. وكما أنها أيضاً مسئولة عن أمراض الشيخوخة المبكرة. ما هو الشيء الذي نحتاج إليه لمواجهة هذه الأمراض الضارة؟ ما نحتاج إليه هو مواد مقاومة للأكسدة تحتوي على مركبات حماية من شأنها إما أن توقف تكوين الفطريات الحرة وإما أن تبطل مفعولها قبل أن تضر

بالجسم. وقد أثبتت البحوث العلمية والدراسات على احتواء غذائنا على مواد مقاومة للأكسدة وأن الإكثار من تناولها يقلل الإصابة بمرض السرطان. وأكثر المواد المقاومة للأكسدة التي تمت دراستها ولها فاعلية قوية هي فيتامين (سي) و(هـ) الموجودة في مادة الكروتين (الجزرين وهو عبارة عن صبغ يرتقالي أو أحمر موجود في النباتات وفي الأنسجة الدهنية لبعض الحيوانات) متوافر في الفواكه والخضراوات ذات الألوان الصفراء والبرتقالي إلى اللون الأحمر المتدرج، مثل الجزر والفلفل الأحمر والمشمش والشمام. إضافة إلى الشبيه بالكروتين أو الجزرين المتوافرة بالخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل القرنبيط والملفوف ونبته الحرف (نوع من أنواع البقول المائية) والسبانخ. وتوافر أيضاً خاصيات المواد المقاومة للأكسدة في الشاي الأخضر والأسود. وسوف أتحدث عن ذلك بالتفصيل لاحقاً.

فيما يلي تعليمات مهمة لتزويد أجسامكم بالغذاء الصحي المليء بالطاقة.

التخفيف من كمية أكل Eat Less

السكر Sugar

عندما يتجاوب جسمك مع الظروف المسببة للضغط فإنه يصرف المزيد من كميات السكر (انظر الصفحة ١٠٢) وبذلك يحتاج إلى كمية أقل من ذلك عن طريق الفم. يعطيك السكر سرعات حرارية فارغة تحتوي على الطاقة التي نحتاج إليها للقيام بعمل بدني ولكنها تفتقر إلى المواد الخام لتزويد خلايا جسمك بالطاقة من جديد. فمن المحتمل أن تشعر بدرجة عالية من النشاط مباشرة بعد تناولك أغذية غنية بالسكر ولكن سرعان ما ينتهي ذلك بنوبة من الخمول والكسل. لربما تكون لديك الرغبة في تناول الأغذية الغنية بالسكر.

غير أن الإسراف في ذلك قد يجعلك تشعر بالإحباط فيما بعد. ومن جهة أخرى فإنك إذا لم تستخدم تلك الطاقة الناتجة عن تناولك مثل هذا الغذاء فإنها سوف تتحول إلى بدانة. إن تناول كميات كبيرة من السكر يسلب ضغطاً على البنكرياس لتزويد الجسم بكميات السكر التي يحتاج إليها مما يؤدي إلى فشل هذا الأخير. إن التخفيف من كميات السكر التي تتناولها يعني التقليل من فرصة الإصابة بمرض شرايين القلب. لذلك ينبغي عليك أن تطلع على المعلومات الغذائية الموجودة على علب بعض الأغذية التي تشتريها من السوق مثل الفواكه والخضار المعلبة والخبز والحبوب (السيريل) والصلصات.. الخ. ننصحك بتناول السكر الطبيعي الموجود في الفواكه المجففة مثل الزبيب والتمر والعسل الأسود و العسل (الحقيقي) أو باقتناء سكر الفواكه الطبيعي في مجال الأغذية الصحية.

#### الدهون Fat

لا ينبغي الاستغناء عن الدهون كلياً لأنها ضرورية لامتصاص بعض أنواع الفيتامينات وذلك مثل فيتامين أ ، دال ، إي ، ه التي لا يمكن أن تتحلل إلا عن طريق الدهون للحفاظ على سلامة أغشية خلايا الجسم وبناء نظام مناعة قوي. تصبح الدهون ضارة فقط عندما تتناولها بإسراف ، بحيث لا ينبغي أن يتعدى عدد السعرات الحرارية الدهنية الثلاثين في المائة من إجمالي عدد السعرات الحرارية التي تتناولها خلال اليوم. كما أنه لا ينبغي أن تتجاوز نسبة الشحوم الحيوانية المشبعة عشرة في المائة من إجمالي هذه السعرات الحرارية. (نصح باستخدام زيت الزيتون بدلاً من الزبدة أو الشحوم) خاصة للطبخ لأن قيمته الغذائية لا تتأثر بمفعول الحرارة ، في حين نجد أن بعض الزيوت النباتية الأخرى تتأثر بذلك وتنتج أجساماً كيميائية ضارة. إن زيت الزيتون ليس مثل الدهون الحيوانية وهو يحتوي على مواد مفيدة للجسم. لقد أثبتت الدراسات

العلمية في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط حيث يكثر استغلال زيت الزيتون أن عدد الإصابات بمرض القلب قليل جداً.

غير أن زيت الزيتون يحتوي على مواد مسمنة لذلك ينبغي عدم الإسراف في تناوله. إن الدهون تحتوي على ضعف السرعات الحرارية الموجودة في البروتينات و الكربوهيدرات. ننصح في هذا الصدد بوضع جميع أنواع الزيوت التي في حوزتنا داخل الثلاجة حتى لا تتعفن وتصبح مسببة في التسمم. إن الشحوم الموجودة في اللحوم الحمراء والألبان تكون مضرّة خاصة إذا كان جسمك بمصدد التجاوب مع حالات الضغط النفسي التي تسبب في ارتفاع كميات الكولسترول التي يفرزها الجسم ليساعدك لأن تقاقل أو أتهرب. ننصح هنا بشيء هو طبخ الطعام في الفرن بدلاً من قليه. ولا ننسى تلك الدهون الخفية الموجودة في لحم الخنزير<sup>(١)</sup> أو الضأن و النقانق وصفار البيض والحساء و الأجبان والبسكويت والحلويات والشكولاته.

### الملح Salt

يحتاج جسم الإنسان في المعدل إلى ما لا يزيد على ثلث ملعقة شاي من الملح يومياً. إن التمارين البدنية المجهدة قد تجعلك في حاجة إلى أكثر من هذه الكمية بقليل لتعويض الأملاح التي تم تصريفها عن طريق العرق، غير أن معظم الناس يستهلكون كميات من الملح تزيد على حاجة أجسامهم بكثير والإسراف في تناول الملح قد يتسبب في إيذاء الكلى وضغط الدم وحالات الإغماء والنوبات القلبية. كما أن ذلك يتسبب في التخفيض من قدرة الجسم على الاحتفاظ بكميات السوائل التي يحتاج إليها مما يؤدي إلى توتر شديد قبيل الدورة الشهرية وأثناء الحمل بالنسبة للنساء. لذلك ننصح بتجنب

(١) أكل الخنزير محرم في ديننا الإسلامي قال تعالى في محكم التنزيل ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَلْمَيْتَةُ وَالِدَمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ ﴾ الآية ٣ من سورة المائدة. وقد أثبتت بعض الدراسات الحديثة أن لحم الخنزير يحتوي على نوع من الدود الخفي في لحمه يظهر عند معالجته ببعض الكيماويات والغازيات، إضافة إلى بعض المشاكل الصحية التي يسببها لحمه الخبيث. ( المترجم )

تناول الوجبات السريعة الغنية بالأملاح مثل المكسرات المالحه و المقرمشة و الفواكه المجففة الصالحة و البسكويت المصنوع من الجبنة حيث إن الأجبان الصلبة غنية بالأملاح وكذلك الأمر بالنسبة للأغذية المعلبة و المطبوخة خاصة اللحوم المطبوخة مسبقاً. حاول ألا تضيف الكثير من الملح في طعامك ولا تستخدم إلا كمية قليلة منه أثناء الطبخ. حاول أن تستبدل ذلك بالأعشاب أو الليمون أو التوابل وإذا كنت لا ترغب في الغذاء أو تفتقر إلى الكمية المرجوة من الملح فاستخدم بيوتاسيم الكلوريد المتوافر في معظم محال بيع الأغذية الصحية ، والأفضل من كل هذا أن تعود نفسك على الاستغناء عن الملح.

الإكثار من أكل : Eat More

#### الخضراوات الطازجة: Fresh Vegetables

تمثل الخضراوات الطازجة أفضل طريقة لمكافحة الجراثيم و الميكروبات ذلك أنها تعج بالفيتامينات المضادة لتلك الجراثيم و بالعديد من العناصر المغذية الأخرى. يفضل أن تؤكل الخضار نية. إن معظم الخضراوات لها طعم رائع وهي نية . قم بطبخ هذه الخضراوات عن طريق البخار ولا تستخدم كمية كبيرة من الماء لسلقها لكي لا تفقد تلك الخضراوات الفيتامينات. استخدم هذا الماء لطبخ الشورية أو الصلصات أو حتى كحساء . إذا لم تكن لديك خضار طازجة استعمل الخضار المجمدة كبديل لأن هذه الأخيرة تحتفظ بقيمتها الغذائية إلى حد ما مادامت مجمدة و بإمكانك ملاحظة حيوية الخضار الطازجة التي تتحول بعد تناولها إلى طاقة و نشاط. لاحظ أيضاً أن ترك هذه الخضار لفترة طويلة يفقدها هذه الحيوية و يجعلها تذبل و تموت شيئاً فشيئاً استخدم الخضراوات الطبيعية كلما استطعت و تجنب تلك التي زرعت عن طريق المواد الكيميائية و الأسمدة المصنعة التي من شأنها أن ترهف الجسم . يتعين عليك تناول من ثلاث إلى خمس وجبات من الخضار النية و المطبوخة يومياً.

### السلطات **Salad Foods**

إن جميع مكونات السلطات مثل الخس والخيار والطماطم وعش الغراب والفلفل والكرفس وبذور الكرفس والأفوكادو والفجل والبقدونس غنية بالفيتامينات والأملاح وتمد الجسم بالنشاط والطاقة . وبما أن الطبخ يفقدها جل فيتاميناتها الغذائية فإنه يفضل أن تتناولها في شكل سلطات بانتظام عدا المشروم الذي تم اكتشاف تركيبة منه يمكن أن تؤدي إلى التسمم . وتجدر الإشارة أيضاً إلى أن هذه الخضار تحتوي على كميات كبيرة من الماء مما يسهل قبولها في المعدة وعملية هضمها . إنه من الصعب أن يقوم الجسم بهضم الأغذية المركزة مثل البروتينات و الكربوهيدرات التي يجب تناولها بكميات صغيرة.

### الفواكه الطازجة **Fresh Fruit**

إن الفواكه الطازجة مهمة جداً و غنية بالمياه ( ٨٠ - ٩٠ ٪) مما يساعد على تنظيف الجسم ويجب دوماً تناول الفواكه نية لأن طبخها يحولها إلى مادة مؤكسدة يصعب على الجسم العمل على إبطال مفعولها كما أن طبخها من شأنه أن يفقدها قيمتها الغذائية. إن الفواكه من أكثر المواد الغذائية نفعاً للجسم ، بحيث تزوده بكل العناصر الغذائية التي يحتاج إليها للحفاظ على أعلى درجة من اللياقة مثل السكر والحوامض الدهنية والأملاح والفيتامينات بالإضافة إلى كونها سهلة الهضم والامتصاص. يجب تناول الفواكه على معدة فارغة لأن ذلك يساعد على عملية هضمها ( ٣٠ دقيقة فقط). إذا قمت بتناولها بعد الوجبة فإنها تمكث خلف الأغذية الأخرى في المعدة وتبدأ في التخمر ما يجعلك تشعر بمغص وعدم الراحة. لذلك ننصح بتناول الفواكه في الصباح قبل تناول أي شيء آخر. لأنها تزودك بالطاقة التي تحتاج إليها طوال اليوم وتساعدك على عملية الهضم. تناول فاكهة واحدة أو أكثر في اليوم

وعندما تشعر بالجوع تناول الحبوب لأنها من أهم الأغذية المزودة بالطاقة . أما المكسرات فهي مسمنة. وحاول الحد من الكميات التي تتناولها.

### الألياف Fiber

تشكل الألياف أحد أهم العناصر للوجبة الصحية خاصة أثناء شعورك بالضغط. تساعد الألياف على التخلص من المواد المسببة للتسمم وذلك مهم للتمتع بصحة جيدة. يصعب على الجسم المحافظة على صحته ما دامت مثل هذه المواد بداخله. إن الألياف هي بمثابة الإسفنجة التي تمتص الغذاء الذي لم يتم هضمه والمواد المسببة للتسمم والكولسترول الزائد بما في ذلك الكولسترول الذي يتم إنتاجه من داخل الجسم نتيجة للشعور بالضغط النفسي. فالألياف تساعد على التخلص من كل هذه العوامل المضرة بالجسم ، ومن بين الأغذية الغنية بالألياف نذكر على سبيل المثال :

الفواكه الطازجة والخضار ( خاصة النية منها ) الحبوب الكاملة مثل الرز البني والشوفان وبذور القمح وحبوب الدخن ونبته الجادوار والشعير والذرة تمتلك قدرة عالية على امتصاص الكولسترول ، ( انتبه إلى كمية السكر المضافة ) و المعجنات وطحين القمح والخبز الكامل و الشابورة والبسكويت الغني بالألياف وكيك الشوفان والحبوب و البطاطا المحمصه والفاصوليا المحمصه والبذور والذرة الحلوة والمكسرات غير المملحة وأنواع الحبوب الأخرى مثل العدس و البازلاء واللوبياء والفول بأنواعه.

## الاختيارات الصائبة والاختيارات غير الصائبة في حمية التخلص من الضغط النفسي

### Good and Poor Choices in A Stress-releasing Diet

#### الإفطار

الاختيارات الغير الصائبة	الاختيارات الصائبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• لا إفطار ( خاصة بالنسبة للأطفال)</li> <li>• الفواكه المحلية</li> <li>• السيرال الذي لا يحتوي على كميات كافية من الألياف والمخلى بالسكر.</li> <li>• الوجبات المقلية مثل البيض ولحم الخنزير والنقانق والخبز المقلي إلخ.</li> <li>• الخبز الأبيض مع المرعى الغنية بالسكر .</li> <li>• البسكويت الغني بالسكر.</li> <li>• القهوة الغنية والحلاة بالسكر.</li> <li>• الحلويات والشوكولاته و شرائح البطاطس</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ موز / زبادي</li> <li>✓ سلطة الفواكه الطازجة</li> <li>✓ حريب فروت</li> <li>✓ شمام أو السيرال الغني بالألياف</li> <li>مع حليب مزروع الدمسم وسكر الفواكه</li> <li>✓ قطعة من خبز القمح الكامل أو من الشايبورة مع العسل والمرعى الخالية من السكر أو المقبلات القابلة للدهن والتي لا تحتوي على كميات كبيرة من السكر</li> <li>✓ البيض المسلوق أو المخفوق على ألا تزيد الكمية عن ٣ أو ٤ مرات في الأمبوع.</li> <li>✓ عصير الفواكه، الشاي، شاي الأعشاب</li> <li>✓ القهوة الخالية من الكافيين أو قهوة الطرخشقون ( هندباء عشبة برية) Dandelion</li> </ul>

## الغذاء

الاختيارات الصائبة	الاختيارات الغير الصائبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>البطاطس المقلية ( يمكنك تناول ذلك أحياناً للمتعة).</li> <li>الأسماك أو النقائق أو المصيرجر المقلي ( ننصحك بالمشوي بدلاً من ذلك).</li> <li>لا سلطة أو خضار طازجة.</li> <li>الخضار المقلية ( لا تكثر منها).</li> <li>الصلصات الغنية ( لأنها صعبة الهضم وتجعلك تشعر بالنوم).</li> <li>طبق كبير من المعجنات ( تناول قطعة صغيرة فقط مصحوبة بالسلطة أو الخضار).</li> <li>الحلا الغني والدهن.</li> <li>النقائق والبيض والبطاطس.</li> <li>المشروبات الغازية الغنية بالسكر.</li> <li>ما يزيد على زجاجة واحدة من الخمر.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>البطيخ / الشمام . خليط الفواكه</li> <li>الطازجة وجبة كبيرة من السلطة تحتوي على أكبر قدر ممكن من الخضراوات النية أو الخضراوات الطازجة المطبوخة.</li> <li>البطاطا: ننصح بأكل القشرة خاصة</li> <li>الرز ويستحسن الرز الأسمر.</li> <li>كميات قليلة من البيروتين (اللحوم من ٢-٤ مرات في الأسبوع )</li> <li>جينة مع زهرة</li> <li>القرنبيط Cauliflower Cheese</li> <li>طبق صغير من المعجنات المحتوية على الخضار.</li> <li>حساء الخبز الكامل وسلطة.</li> <li>اللوية المحمرة والبيض المخلوط</li> <li>بيض مخفوق وسندوتش خضار.</li> <li>مياه معدنية ، عصير فواكه.</li> <li>كوب من الخمر وقليل من الجعة.</li> </ul>

## العشاء

الاختيارات الغير الصائبة	الاختيارات الصائبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اللحوم المطبوخة والمملحة.</li> <li>• السمك أو اللحم المدخن (لا ينبغي الإكثار منه).</li> <li>• اللحوم الدهنية مثل لحم الخنزير والضأن. وجلد الدجاج واللحم المفروم الدهني والهمبورجر والنقانق، أكثر من مرة واحدة في الأسبوع.</li> <li>• الأطباق الغنية بالمواد المسببة للكولسترول مثل النقانق المطبوخة في الزبدة.</li> <li>• الحلوى الغني بالسكر أو الكريمة مثل المشروبات المحلاة Sorbets وخليط الفواكه بالكريمة Trifles والكيك الخ.</li> <li>• الفواكه المعلبة.</li> <li>• المشروبات الغازية الغنية بالسكر.</li> <li>• القهوة الغنية والإكثار من الخمر.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ الشمام والأفوكادو و الحريب فروت</li> <li>✓ الجميري أو المأكولات البحرية المشكلة.</li> <li>✓ الشوربة (المطبوخة في المنزل إذا أمكن)</li> <li>✓ اللحم المشوي أو المحمر.</li> <li>✓ السمك المشوي أو المحمر.</li> <li>✓ طبق من اللحم أو السمك أو الخضار.</li> <li>✓ الخضراوات</li> <li>✓ الحبوب والرز</li> <li>✓ الإكثار من الخضراوات الطازجة.</li> <li>✓ اللحوم والخضراوات بنكهة الكيري</li> <li>✓ الزبادي / الآيس كريم القليل الدسم .</li> <li>✓ شاي الأعشاب أو البابونج Camomile</li> </ul>

الكحول<sup>(٢)</sup>: لا تسرف في تناول الخمر وحاول تجنبه ليوم أو يومين في الأسبوع.

(٢) لا يجوز للمسلم شرب الخمر مطلقاً ولو مرة واحدة في الحياة لأنه من عمل الشيطان كما ذكر ذلك الله ورسوله. (المترجم)

إن الأغذية المدرجة تحت قائمة الاختيارات غير الصائبة بإمكانك أن تتناولها من حين إلى آخر بدون أن تتسبب في إضعاف جسمك وقوتك بشكل لافت غير أنه لا ينبغي عليك أن تجعلها الجزء الأهم في غذائك. حاول أن تختار غذاءك من القائمة الأخرى ( الاختيارات الصائبة ) وسوف تقوي بذلك جهاز المناعة لديك ضد الضغط النفسي ونشاطك في الحياة.

### تناول أقل قدر ممكن من الغذاء متوخياً أعلى درجات الحذر

#### **Eat Minimally for Maximum Alertness**

إذا كنت ترغب في الحصول على أعلى درجات الأداء فعليك تناول أقل قدر ممكن من الغذاء. تذكر أن الكميات الكبيرة من الطعام تتطلب الكثير من الطاقة لهضمها ومن المنطق هنا أن تحتفظ بكل هذه الطاقة للحصول على أداء جيد أثناء ممارستك لنشاطاتك اليومية. إذا كان لديك اجتماع مهم أثناء فترة الوجبة فعليك تناول غذاءً من شأنه أن يزودك بطاقة تدوم لفترة طويلة وذلك قبل الاجتماع بنصف ساعة - مثل تناول موزة - حتى تضمن عدم انخفاض كمية السكر في الدم بدرجة كبيرة، وأثناء الاجتماع تناول شيئاً خفيفاً جداً. وهكذا تحافظ على تدفق كمية الأدرينالين وهذا ما يجعلك دائم اليقظة خلال الاجتماع. بإمكانك الأكل مرة أخرى بعد الاجتماع إذا ما أحسست بالجوع الشديد، ولكن لا تقع في فخ الإسراف سواء أكان ذلك في الغذاء أم الخمر لأن ذلك يجعلك تشعر بالنعاس. لقد كشفت الدراسات أن الأفراد الذين يأكلون كميات قليلة طوال حياتهم يعيشون مدة أطول. إن تناول الطعام بكميات قليلة بين الفينة والأخرى أفضل من تناوله بكميات كبيرة جداً من وجبة إلى أخرى.

## الأملاح والفيتامينات الإضافية

### Vitamin and Mineral Supplements

إذا كان غذاؤك متوازناً مثلما هو مقترح أعلاه فالمفروض إذاً أن يكون لديك مناعة بدنية جيدة ضد المضغط الروتيني اليومي ، إلا أنه إذا ما ارتفع مستوى هذا المضغط بسبب قلة النوم المفرط والشعور بالإرهاق المزمّن والمرض والاضطرابات العاطفية وتراكم المشاغل وفقدان السيطرة على مجريات الأحداث والضوضاء والتغير المفرط في نمط العيش فإن تلك الطلبات الإضافية التي تفوق طاقتك سوف تضاعف من حجم المغذيات التي تحتاج إليها في الظروف العادية . لذلك يجب عليك في مثل هذه الحال تناول الفيتامينات المتنوعة والأملاح الإضافية كما ينبغي عليك تناول الفيتامين " ج " بجرعات أكبر من ذي قبل ( حتى ١٠٠٠ ملغ في اليوم ) . إن الشعور بالمضغط يجعلك في حاجة أكبر إلى الفيتامين " ج " وكذلك الشأن بالنسبة لحمض بانتوثيمك الذي يمكن تناوله على شكل أقراص أو عن طريق تناول كميات ضخمة من الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والبيض ونخالة القمح والبقول السوداني ( غير المملح إن أمكن ) . إن التدخين<sup>(٣)</sup> الذي يتسبب في المضغط للجسم بصفته مصدراً خارجياً للطفيليات الحرة والمواد الكيميائية السامة هو الآخر يسهم في المضغط على طلب الفيتامين " ج " . يجب توفير ٢٠ ملغ من مادة فيتامين الزنك لإبطال مفعول سيجارة واحدة وعلى الرغم من ذلك يجب الانتباه بعدم الإفراط في تناول هذه المادة التي من شأنها أن تتسبب في حدوث نقص لمادة النحاس مما يؤدي إلى مرض فقر الدم . يوجد الزنك في البيض واللحوم والمأكولات البحرية ( خاصة المحار ) . وإن انخفض من كمية

(٣) لا يجوز لمسلم أن يشرب أو يأكل ما فيه ضرر لنفسه ومنه الدخان ، ولذلك حرم علماء الإسلام شرب الدخان لأن ضرره على الجسم محقق ولأنه خبيث قال تعالى ﴿ وَيَحِيلُ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ ﴾ الآية ١٥٧ من سورة الأعراف . وقد أثبتت الدراسات أضراراً كبيرة وكثيرة وخطيرة للدخان تكفي للإقناع بحرمته عقلاً قبل تحريمه شرعاً . ( المترجم )

الزنك في الجسم يمكن أن يؤدي إلى عجز في الهرمونات الجنسية وهذا هو السبب الذي من أجله يعرف المحار بأنه يحتوي على مادة مقوية للجنس. إذا كنت تعاني ضغطاً عصبياً أو عاطفياً كبيراً أقترح عليك تناول المزيد من الفيتامين "ب" المركب دون أن تتخطى القدر المسموح به يومياً. وهكذا يجب اعتبار هذه الإضافات كمواضع أخرى لدعم الغذاء الصحي وليس كبدايل له . لا يجب أن تتناول حبوب الفيتامينات وأنت في حالة جوع لأنها مركزة بشكل كبير وتحتاج إلى الخلط مع الأغذية الأخرى.

### اشرب الكثير من الماء

#### Drink Plenty of Water

حبذا أن تشرب على الأقل ثمانية أكواب من الماء أي ما يعادل ١.٥ لتر من الماء كل يوم. تأكد من تناول ما لا يقل عن نصف كوب من الماء قبل النوم ومثل ذلك عندما تستيقظ في الصباح. أحضر قواريراً من الماء إلى غرفة نومك فربما تحتاج إليها عندما تستيقظ أثناء الليل. إن الإكثار من تناول الماء حسب رأي الأطباء يجنبك الإصابة بحصى الكلى ، إذا لم تشرب ما يكفي من الماء تصبح المواد التي يتخلص منها الجسم مركزة مما يشكل كتلاً من الحصى فيما بعد. بإمكانك التأكد ما إذا كنت تتناول كميات كافية من المياه وذلك عن طريق النظر إلى لون بولك : باستثناء فترة الصباح ، ينبغي أن يكون لون البول أصفر أو حتى دون لون . إذا كان اللون غامقاً فذلك يعني أنه يجب عليك تناول المزيد من المياه ، كما أننا ننصحك بالاحتفاظ بقارورة من المياه المعدنية في سيارتك إن كنت تستخدم هذه الأخيرة بكثرة وذلك لتناول جرعة بين الفينة والأخرى... يجب عليك الإكثار من تناول المياه أثناء الطيران بصفة خاصة لأن الضغط الهوائي داخل الطائرة يفقدك كميات المياه الموجودة في جسمك. سوف تشعر براحة أكثر عند انتهاء الرحلة إذا ما كنت قد شربت ما يقارب الكوب من الماء في كل ساعة أثناء الرحلة. لا

ينبغي الإفراط هنا خاصة إذا كانت الرحلة طويلة جداً حيث إن كوباً من المياه للساعة الواحدة يصبح عندها كمية مفرطة . حاول ألا تتناول الكحول أو القهوة لأن ذلك يسحب كميات المياه الموجودة في جسمك و يقاوم من مشكلة الضغط الهوائي داخل الطائرة.

إن تناول كميات كبيرة من المياه مهم جداً لعدة أسباب ، فهو يضمن التبول المتكرر وبذلك يخلص الجسم من تلك الترسبات السامة مجنباً الاحتقانات البولية كما أن ذلك يحافظ على صفاء البشرة ، ذلك أن البشرة تجف وتتجدد إذا ما لم تتناول الكميات اللازمة من المياه.

### التخفيف من حدة الإصابة بالصرع

ومن التأزم الناتج عن اقتراب موعد الدورة الشهرية

#### Alleviation Panic Attacks and PMS

إذا بقيت لساعات عدة دون أكل فإن مستوى السكر في الدم ينخفض إلى درجة التسبب في نوبات الصرع أحياناً ، فإذا ما انخفضت كميات السكر تحت مستوى معين فإن الجسم يفرز مادة الأدرينالين ليحافظ على نشاطه غير أن إفراز هذه المادة بكميات كبيرة يتسبب في حصول الرعشة وحدوث أعراض الصرع. فإذا كنت تعاني الإصابة بالصرع تجنب البقاء دون أكل لساعات طويلة وتناول شيئاً ما خاصة الأغذية النشوية كل ثلاث أو أربع ساعات للمحافظة على المستوى المطلوب للسكر في الدم. راجع المعلومات حول حصول خلل في عملية التنفس في (الصفحة ١٠٨) وستجد المزيد من النصائح هناك بخصوص كيفية التحكم في نوبات الصرع.

إن تناول الطعام بين الفينة والأخرى خاصة تلك الأغذية الغنية بالكربوهيدرات مثل الخبز والمعجنات والأرز أو حتى البسكويت يساعد كثيراً

على تجنب التأزم الناتج عن قرب موعد الدورة الشهرية وذلك بالتقليل من أعراض البكاء والعدوانية والتغيرات المزاجية المفاجئة عن طريق المحافظة على المستوى المطلوب لكميات سكر الدم . كما ننصحك بتجنب تناول الأملاح أو الأغذية المالحة عند اقتراب موعد الدورة الشهرية لأن الأملاح من شأنها أن تحبس كميات المياه في أنسجة الجسم - وهذا في حد ذاته من مشكلات الجسم في هذه الفترة - متسببة بذلك في ارتفاع حدة الحساسية النفسية وما يترتب عليها من تغيرات مزاجية.

### المعلومة الأخيرة عن طريقة إعطاء جسمك

#### دفعة من الطاقة

#### One Final Power Boost

يقال إن الجسم غير معد لهضم البروتينات والكبروهيدرات في الوقت نفسه وإن تناول هذين العنصرين في تلك الوجبة يتسبب في ضياع الكثير من الطاقة مما يضعف الجسم ويفقده صحته: تلك هي نظرية ما هو معروف بغذاء الحشائش أو الأغذية المجتمعة. لعلك سمعت عن هذه العادات الصحية في تناول الطعام ولذلك ترغب في تجربتها. تتمثل هذه النظرية باختصار في أنه لا يجب الجمع بين الأغذية الغنية بالبروتينات مثل اللحوم والأسماك والدجاج والبيض و الألبان والفواكه الحمضية من جهة والنشويات مثل الخبز والبطاطس والحبوب إلخ والأغذية الغنية بالسكر من جهة أخرى لكون البروتينات تتطلب الحامض لتساعد على عملية الهضم وتتطلب الكربوهيدرات الحامض القلوي لتساعد على الامتصاص. وعندما نتناول الاثنين معاً فإن الجسم يفرز في آن واحد حامضاً مما

يتسبب في سوء الهضم. لا يتسع المجال هنا للحديث عن هذه النظرية بالتفصيل ونظام الغذاء هذا بالتفصيل ولكني أقترح عليك قراءة كتابين في غاية الدقة وهما:

1. Fit for Life, by Harvey and Marilyn Diamond ( Bantam Books ) and .
2. Food Combining for Life . by Doris Grant ( Thorsons).

بإمكانك تجربة هذه الطريقة الغذائية لترى بنفسك مدى مساهمتها في تنشيط طاقتك وتحسين صحتك. ولا يسعني إلا أن أقر بإيجابية هذه الطريقة إذ قمت بتجربتها أنا بنفسي وشعرت بنشاط وحيوية أكثر عندما التزمت بتطبيقها، كما أن العديد من الأصدقاء أقروا بالشيء نفسه وحسب ما يبدو فإن هذه الطريقة تسهم أيضاً في تخفيف الوزن دون بذل أي مجهود لذلك. ولذلك فإنني أحثكم على استكشاف هذه الطريقة في الجمع بين الأغذية.

إذا ما الذي يجب تغييره؟

### So What Needs Changing?

إن كل هذه التفاصيل عن اتباع الطريقة المناسبة في الغذاء قد تربكك وتجعلك محتاراً. إن أفضل طريقة هي أن تشرع في تسجيل جميع ما تتناول من أغذية يومياً ولمدة أسبوعين أو حتى شهر كامل إن استطعت. ولربما تدرك عندها أنك غير راض عن نظام غذائك وعندما تكون على دراية تامة بعاداتك في الغذاء فإنه بإمكانك إدخال بعض التعديلات عليه: أي ما يجب عليك إضافته وما يجب التخلص منه في غذائك مستعيناً بالتعليمات المضمنة في هذا الجزء من الكتاب. اشتر كراسة صغيرة واحتفظ بها طوال الوقت لتسجيل كلما تتناوله من أطعمة ومشروبات.

حاول ألا تأكل شيئاً عندما تشعر بالإحباط أو عدم الراحة النفسية كالشعور بالغضب والتقلبات العاطفية مثلاً، لأن ذلك يزعج عملية الهضم، وتذكر أن في مثل هذه الحالات النفسية يتوقف الجهاز الهضمي عن النشاط ( انظر الصفحة ١٠٦ ) ومن

ثم فإن تناول الطعام في مثل هذه الظروف يؤدي إلى سوء الهضم وهذا يعني أنك لا تستفيد عندها كما ينبغي مما تتناوله من غذاء.

حاول قبل تناول الطعام الحصول على شيء من الهدوء والراحة وتوفير بيئة هادئة ومريحة، ربما عن طريق إشعال بعض الشموع أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة. استمتع بغذائك وكن مولعاً بجسمك وتغذيته للحصول على الطاقة اللازمة والصحة السليمة.

## ليس المشكلة فيما تفعله ولكن

### في طريقة التنفيذ

**It's not what you do, it's  
the way that you do it**

ليست المشكلة في قيامك بأمر ما ولكن في طريقة تنفيذه التي تعتمد عليها وما ينتج عنها من انعكاسات على أدائك. من أهم الجوانب في هذا الموضوع هو أن تجد لنفسك الإيقاع المناسب وأن تحافظ على تناغمك مع جسمك .

الإيقاع هو جزء لا يتجزأ من الحياة بجميع أصنافها وهو الأساس لجميع الأنظمة داخل الجسم. عندما نشعر بالضغط أو عدمه فإن ذلك راجع إلى فقداننا ذلك الإيقاع المعتاد. إن العقل والجسم يعمل بصورة أفضل عندما يكون لديه إيقاع معين لذلك ، يجب على كل شخص أن يجد لنفسه الإيقاع المناسب لكل جانب من جوانب حياته ... يجب أن نتعلم كيف نتناغم مع أنفسنا.

الكل له مميزاته الشخصية والكل يختلف عن الآخر في تركيبته الكيميائية لذلك ترى أن ما يروق للبعض منا لا يعجب بالضرورة البعض الآخر. يجب أن نجد طريقة ما لجعل أسلوبنا في الحياة متناغماً مع حاجاتنا وليس العكس.

## ساعتك الداخلية

## Your Inner Clock

للبدء في تنفيذ هذا التمرين يجب أن تضع رسماً بيانياً لساعتك الداخلية الشخصية: أي أنسب الأوقات لما تقوم به من أعمال مختلفة. قد يوجد هناك وتيرة عمل مفروضة عليك من قبل جهة خارجية مثل جداول العمل، وقت فراغك في حياتك اليومية. غير أن ذلك لا يمنع أن يكون لديك اختيار لأوقات أخرى مناسبة لبعض الأعمال التي تقوم بها. فالبوم مثلاً طائر ليلي ويشعر بقوة ونشاط ليلاً خلافاً لبعض الطيور الضارية الأخرى، فأنا قد أكون مثل ذلك الطائر، أي أبدأ في ممارسة الأعمال البدنية الميكانيكية صباحاً أكثر منه في القيام بالأعمال الفكرية وأن تفكيرى يصبح واضحاً تدريجياً مع تقدم ساعات النهار ويكون بذلك عطائي في أوجه مع انقضاء فترة النهار ودخول الليل أو حتى بعد منتصف الليل. وقد سبق أن قمت بترتيب جدول عملي على هذا الأساس. فأقوم بالأعمال الإدارية المعروفة في الفترة الصباحية إلى جانب قيامي بتمارين بدنية قبل الترتل إلى البنك أو مركز البريد أو المحال التجارية، أقابل القليل من مرضاي في الفترة الصباحية لأن معظم عملي الذي يتمثل في الاطلاع على الحالات المرضية واحدة تلو الأخرى يكون في المساء. أبدأ فترة عملي عندما ينتهون من عملهم. أقوم بالكتابة غالباً في فترة متأخرة من المساء وباكراً في الصباح، وإذا ما فاضت قريحتي الكتابية يجوز أن أتمادى في الكتابة حتى حلول الصباح ولكن يجب أن أكون مستعدة للنوم بعدها مباشرة كما يفعل الفنانون والموسيقيون. هذا الأمر يناسبني جداً، أي الذهاب للنوم متأخراً. ولن أشعر بالراحة إذا ما حال شيء ما دون ذلك لفترة طويلة. أشعر وكأنني مضغوطه داخل بزة ضيقة، يمكنني أن أستمر لفترة محدودة في العمل بشكل طبيعي غير أنه سرعان ما ينتهي ذلك وأشعر بضرورة العودة إلى نسقي الطبيعي في أسرع وقت ممكن.

حسناً، هذا بالنسبة لي أنا ولكن ماذا عنك أنت؟ فإذا كنت مثل البوم أنت الآخر فحاول ترتيب عملك بطريقة مماثلة. اجعل كل الأعمال الروتينية في فترة الصباح واترك الطاقة الإبداعية لديك للفترة المسائية. إن مسألة إدراك الوقت المناسب تعني أنك تعمل بما تمليه عليك طبيعتك وليس عكس ذلك. على سبيل المثال إذا توجب عليك أن تحضر اجتماعاً مهماً وأنت تعلم أنك تكون في أوج عطائك في ساعة متأخرة من النهار فيجب عليك عندها تقديم أعذار مقنعة لعدم رغبتك في حضور الاجتماع في الصباح ولا تسمح لأي كائن بإقناعك بعكس ذلك .

وإذا كنت بلبلاً ( طائراً نهاريًا ) فسوف يكون نشاطك في ذروته في الصباح الباكر وأنه يجب عليك أن تقوم بنشاطاتك وترتب للقاءاتك المهمة في تلك الفترة وبطبيعة الحال سوف تواجه مشكلة هنا إذا كان رئيسك عكس ذلك وينطبق هذا على علاقتك بشريكك العاطفي أيضاً وفي النهاية يصبح الأمر مسألة من منكم يكون أكثر إصراراً على التمسك برأيه، أو أنه ينبغي عليك التوصل إلى حل وسط مع الطرف الآخر ويمكنك التداول هنا حسب الأولوية، كما تستطيع أن تطلب من الطرف الآخر التفهم والتعاون إذا طلب منك القيام بعمل ما خارج فترة الحيوية والنشاط التي تتمناها.

### اختلاف النسق حسب نوع العمل

#### Rhythm of Different Tasks

حاول أن تضع نسقاً معيناً بين ما تقوم به من أعمال مختلفة خاصة بين تلك الأنشطة التي لا تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً وتلك التي هي عكس ذلك. إذا كان جل عملك اليوم يتطلب الجلوس سواء أمام جهاز الحاسب الآلي أو لوحة رسم أو مكتب استقبال أو آلة موسيقية إلخ فحاول أن تتحرك من مكانك بين الفينة والأخرى لتأخذ

قسطاً من الراحة. إذا كنت تعمل في المنزل أو في مكتبك الخاص لن يكون ذلك مشكلة ما دمت قادراً على تشجيع نفسك على ذلك ، أما إذا كنت تعمل في مكتب مفتوح مع عدة أشخاص فحاول أن تتمشى في الرواق إن أمكن ( ولا تستخدم المصعد ) وقم بحركات بدنية وإذا كان كل ذلك غير ممكن تحرك من مكانك وتوجه إلى دورة المياه إذا كان ذلك هو الحل الوحيد. حرك ذراعيك أو اقفز بعض الشيء أثناء وجودك هناك ( انظر الفصل ٧ ) حاول أن تستغل كل فرصة للقيام بحركات بدنية حتى وإن أدى بك الأمر إلى الصعود والنزول في السلم بسرعة مدعياً أنك على عجلة من أمرك كما يمكنك أن تصعد درجتين بدلاً من درجة واحدة في آن واحد.

حاول أن تخرج وقت الغداء كل ما استطعت إلى ذلك سبيلاً لأن تلك فرصة للقيام ببعض الحركات البدنية واستنشاق الهواء النقي. إن الزيادة في الحركة البدنية تجعلك بطبيعة الحال تتنفس بأكثر عمق وفعالية. ذلك أن عملية التنفس تمثل هي الأخرى نسقاً قد يصاب بالخلل ويفقد انتظامه ( انظر الفصل ٧ للمزيد من التفاصيل عن هذا الموضوع). إذا كنت لا تستطيع الكثير من الحركة أثناء يومك فحاول على الأقل أن تحرك ذراعيك ويديك وأصابعك بين الحين والآخر. نقترح عليك للقيام بذلك مد ذراعيك لتشكّل كل واحدة منها زاوية مستقيمة مع جسمك في كلا الجانبين ثم قم بالدفء إلى الخلف قدر ما تستطيع مع ثني المعصمين حتى تصبح كلتا اليدين في وضع زاوية مستقيمة مع الذراعين. سوف تشعر وأنت تقوم بذلك بالراحة كما نقترح عليك أيضاً هز يديك بين الفينة والأخرى للتخلص من الضغط والحفاظة على مرونتهما. حاول بالإضافة إلى ذلك أن تدبر رأسك من جهة إلى أخرى لتخفيف الضغط عن الرقبة ثم قم بإرخاء رأسك إلى اليسار وإلى اليمين في اتجاه الكتفين بضع مرات ( ارجع إلى الفصل السابع لمزيد من التفاصيل عن هذا الموضوع).

## الأنساق الأسبوعية

### Weekly Rhythms

لدينا أنساق شخصية أسبوعية تماماً كما هو الشأن بالنسبة للأنساق اليومية. يكون بعض الناس ( وعددهم قليل ربما ) في أوج حيويتهم يوم الاثنين غير أن هذه الحيوية تتبدد وتنقص مع مرور أيام الأسبوع. أثبتت الدراسات أن الناس لا يكونون كلهم في أوج نشاطهم يوم الاثنين بل يومي الثلاثاء والأربعاء وعادة ما يبدأ ذلك في التراجع يومي الخميس والجمعة مع قرب إجازة نهاية الأسبوع. ولكن تذكر أنك مخلوق لديك مميزات الشخصية وأنت تختلف عن الآخرين ولذلك يجب عليك أن تحدد الأيام المناسبة لك وألا تنساق مع هذا الصنف الذي تتحدث عنه الدراسات البحثية. المهم هنا هو أن تستغل فرصة الشعور بالنشاط والحيوية لتنجز وتبدع أكثر وأن تقبل بمواصلة المجهود بعد قرب نفاذ طاقتك ونشاطك هذا. لا ترهق نفسك إذا كانت لديك إجازة ولا تحاول أن تنجز القدر نفسه من العمل كل يوم وكأنك آلة ميكانيكية: أنت لست بآلة. أنت عمل فني ومعجزة خلاقة.

أحاول دائماً القيام بترتيب الاجتماعات العامة والأنشطة والأعمال الإبداعية في نهاية الأسبوع لأنني أشعر بنشاط وحيوية أكثر عندها تماماً مثل ما أشعر بالنشاط والحيوية مع نهاية اليوم. حاول أن تحدد الأيام التي تشعر فيها بأنك في أوج طاقتك وذلك عن طريق مراقبة مستوى الطاقة لديك في كل مرة. سجل تلك الأوقات التي تشعر فيها بالطاقة وتلك التي تشعر فيها بعكس ذلك لمدة بضعة أشهر ثم حاول ترتيب جدولك حتى تستطيع استغلال أوقات الطاقة لديك بأفضل صورة ممكنة. إن تفهم هذه الحقائق يجنبك والآخرين من حولك الكثير من الضغط. أعتقد أن أهم شيء هنا هو أنه لا يجب أن تشعر بالذنب لاختلافك عن الآخرين في هذا الخصوص. أنت بالضرورة

فريد من نوعك ولا يوجد هناك أمر يقضي بوجود الرضوخ لإملاءات الآخرين في هذا الصدد.

من المهم جداً أن تدرك هذا وأن تحاول تذكير نفسك به بين الحين والآخر. إن معظم ما نعاينه من ذلك الضغط الداخلي راجع إلى عدم قبولنا بخصوصياتنا وإلى اللجوء لانتقاد أنفسنا بأنفسنا أو الرضوخ لانتقادات الآخرين لنا.

### الدورة الشهرية القمرية

#### The Monthly Cycle

إن نسق الدورة الشهرية القمرية هو الذي احتل الحيز الأكبر في حديثنا عن هذا الموضوع وإن الدراسات المتعلقة بالأنساق الحيوية تركز عليه. تتمثل هذه الأنساق في تغيرات تحصل على مستوى كمية الطاقة لدينا خلال دورة الشهر القمري. أقترح عليك هنا التوجه إلى المكتبة العامة لعلك تحصل على كتاب حول هذا الموضوع لأن الحديث بالتفصيل عن هذه المسألة ليس من مسمولات هذا الكتاب. إن كل شخص يتفاعل مع مطلع الشهر القمري وآخره بطريقة فريدة من نوعها ولكن إلى حد معين على الرغم من أننا بطبيعة الحال نخضع للطاقات الكونية والاهتزازات الكهربائية والتركيبيات الكيميائية لمحيطنا البيئي. لكن يجب عليك أن تعلم أن الطاقة الكونية حسب ما هو معروف تكون أشد خلال النصف الأول من الشهر القمري منه في النصف الثاني. في هذه الفترة يكون الجسم نشيطاً وملئاً بالطاقة ولكن مع بدء النصف الثاني للشهر القمري تتغير الطاقات الكونية وتضعف شيئاً فشيئاً لذلك قد تشعر بالنقص في الطاقة والميل إلى الهدوء وعدم الحركة والانطواء على النفس. إن مدى تأثير هذا عليك يعتمد على مدى قدرتك على التأقلم والتعويض وإلى حد ما على الفترة القمرية التي ولدت

فيها. على سبيل المثال ، الأبراج<sup>(١)</sup> المائية مثل برج الحوت والسرطان والعقرب تتأثر بالدورة القمرية أكثر من الأبراج الأرضية و يجب عليك أن تنتبه أكثر من التغيرات التي تحدث مع مرور الزمن حيث تحصل الحوادث عادة في منتصف الشهر القمري عند اكتمال القمر وبالنسبة للنساء فإن العادة الشهرية تؤثر في مستوى الطاقة لديهن وسوف تجد أن لذلك علاقة بالدورة الشهرية القمرية.

### الحركات التناسقية

#### Rhythmical Movements

إن طريقتنا في التحرك تمثل وجهاً آخر من أوجه النسق. فهل تتحرك مثلاً بتناسق وتناغم أم أنك تتحرك بطريقة فجائية وعشوائية؟ ذلك أن الأساس في الحركة الجسمانية هو التناغم والتناسق ونحن نشعر بالراحة عندما تكون حركاتنا متناسقة. حاول أن تثبت ذلك لنفسك ، حاول أن تتحرك بتناغم أثناء قيامك بأي عمل من الأعمال وسوف ترى أن ذلك لا يتعبك كثيراً. مثلاً تصور أنك تتحرك على إيقاع الموسيقى أو أنك تغني وتتحرك على نغمات الأغنية التي تغنيها لنفسك ، أو فقط حاول أن تنساق لإيقاع العمل الذي تقوم به.

بإمكانك تطبيق هذا المبدأ على كل تلك المهام التي تحتل حيزاً كبيراً من حياتك اليومية وسوف ترى أن لذلك طعماً خاصاً. فإذا تعاملت بإيقاع مع أي عمل تقوم به فإن ذلك سيكون ممتعاً. فقط جرب ذلك وأنا متأكدة من أنك ستنبهر لذلك. أنا أكره كي الملابس مثلاً ولا أقوم بهذا العمل إلا قبيل الانطلاق في إجازة. غير أنني بدأت منذ لحظات عملية الكي بتناسق وتناغم مستخدمة في ذلك كل جسمي وليس فقط اليدين

(١) في الإسلام لا تعتبر للأبراج وأنواعها أي تأثير على الإنسان سواء كانت أرضية أو سماوية أو مائية ، ولكنه تلبس من الشياطين ليقبل إيمانهم واعتمادهم وتوكلهم على ربهم جل وعلا ، ولذا كان اعتقاد تأثير النجوم بالمخلوقات من القوادح في توحيد العبد. (الترجم)

فشعرت عندها بالراحة والتخلص لكراهيتي لهذا النشاط. كان ذلك اكتشافاً جديداً. شعرت وكأنني كنت أرقص! لدي صديقة تقوم بتعليم طريقة اسكندر (Alexander technique) وهي تطبق هذا المبدأ مع طلابها الذين يتدربون على الموسيقى، خاصة مع هؤلاء الذين يتدربون على آلة البيانو. تقول هذه الصديقة إذا ما حركت جسمك بأكمله مع تحريك ذراعيك فسوف تنجز ما تريد إنجازه وبأقل تعب وعناء. والآن عندما أجلس أمام جهاز الحاسب الآلي فإنني أحرك جسمي من حين إلى آخر. إن ذلك ممتع ويخلصني من آلام الظهر الناتجة عن الجلوس لفترة طويلة. أنصحك بفعل ذلك لأن أجسامنا ليست مصممة للبقاء دون حركة لفترة طويلة. أقوم أيضاً بتطبيق إيقاع معين أثناء كنس المنزل وبدأت أستمتع بذلك حقاً، لأن ذلك لم يعد مجرد مشوار ممل. أتحرك بكامل جسمي مع النشاط الذي أقوم به بدلاً من البعض منه فقط ولذلك إحساس ممتع. وأثناء القيام بذلك أركز على حركات جسمي وليس على مدى الملل الذي يسببه هذا النشاط أو ذلك، أشعر بانسجام كبير بدلاً من الضجر وعدم الرغبة في النشاط، وخالصة القول، أنك عندما تقوم بذلك فإنك تشعر وكأنك ترقص مع الكون وفي انسجام مع النجوم، أو أنك عمل الأقل في حالة من الانسجام الداخلي وذلك أمر في غاية الأهمية، إذا فمع كل حركة تقوم بها من قص العشب إلى لعب الجولف، ومن تنظيف البيت إلى غسل السيارة أو أثناء الجماع إلى طبخ العشاء حاول أن تدخل على ذلك إيقاعاً تاماً. وقد يتطلب ذلك وقتاً أكثر لإنجاز ما تقوم به ولكنه غير متعب وهو مريح، وهذا يعني أنه يستحق المجهود الذي تبذله في ترتيب جدولك اليومي.

لا تنس أن تمشي بإيقاع خلال اليوم. قف مستقيماً ودع جسمك يتحرك بشكل عادي وسوف تشعر بإحساس رائع. حتى مظهرك سوف يبدو كذلك عندما تمشي

بإيقاع ورشاقة وينطبق ذلك على الرجال كما على النساء. إحدى أقوال الغرب  
الحكيمة تقول:

عندما يمشي ، فإنه هنالك رجل واحد فقط يمشي

ركز فقط على عملية المشي أثناء القيام بذلك ولا تفكر في أي شيء آخر. جرب ذلك وسوف ترى كيف أنها تهدئ الأعصاب بشكل رائع.

نعاني في عالمنا هذا من مشكلة ألا وهي التركيز فقط على النتيجة النهائية بدلاً من الاستمتاع أولاً بالأشياء الموصلة إلى هذه النتيجة. يقول الكثير من المرضى لدي أنهم دائماً على عجلة من أمرهم لتنفيذ أعمالهم بأسرع وقت ممكن وعندما أسألهم عما إذا كانوا يقومون بأي شيء آخر بعد الانتهاء والحصول على النتيجة المرغوبة يجيبون بأنهم لا يدرون. أسألهم لم العجلة؟ ماذا ستفعلون بعد الانتهاء؟ يقولون: "لا شيء". ولكن الحياة متواصلة حتى لحظة الموت، وللأسف نعيشها هكذا ونفوت فرصة الاستمتاع بالعديد من الأشياء فيها. ويبدو أن بعض الناس افتقدوا الاستمتاع بمعظم حياتهم ، وكم مرة كنت أسمع شخصاً ما يقول لي : أين ذهبت سنواتنا القليلة الماضية ؟ وربما قلت أنت ذلك.

يؤمن كونفوشيوس حسب الظاهر بأن الهدف من الحياة ينبغي أن يكون الانسجام<sup>(٢)</sup> وعلى هذا المبدأ يسير العديد من رجال الأعمال في اليابان. أما في الغرب فالأمر مختلف حيث يحاول رجال الأعمال هناك أن يدفعوا بكل ما لديهم من قوة لإنجاز ما لديهم من أعمال وعندما لا تسمح لهم الظروف بذلك يصيبيهم الإحباط. يجب أن نتعلم من التجارب والثقافات الأخرى في هذا الخصوص.

(٢) نؤمن كمسلمين أن الهدف من الحياة بل الهدف من الوجود كله هو العبادة هي عبادة الله تعالى وحده دون ما سواه ولا نشرك في عبادته أحداً من المخلوقين قال تعالى : ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِي ﴾ الآية ٥٦ من سورة الذاريات ( المترجم )

تتحدث المؤلفة (جين ليد لوف) في كتابها " مفهوم الاستمرارية" عن التجربة التي عاشتها في أدغال أمريكا الجنوبية لمدة سنتين مع عدد من القبائل الهندية في فنزويلا. لقد لاحظت جوانب مهمة من ثقافة هذه القبائل وخاصة الأسلوب الإيقاعي الذي يتوخونه في تربية أطفالهم. أذكر بشكل خاص تلك القصة التي روتها عن مجموعة من الهنود تتكون من خمسة أفراد بالإضافة إلى شخصين اثنين من إيطاليا يقومون جميعهم بنقل زورق ضخم لمسافة نصف الميل وهذا يعني وضع قطع كبيرة من الخشب في مسلك الزورق ثم دفعه منزلقاً إلى الأمام ببطء شديد وتحت الشمس الحارقة، وكانوا أثناء القيام بذلك يسقطون على الأرض ويعانون من بعض الجروح والمصاعب الناجمة عن هذه العملية، وفي مرحلة ما تعمدت المؤلفة إلى الصعود إلى أعلى الصخرة بدعوى أنها ستلتقط صورة فوتوغرافية ولكنها في الحقيقة فعلت ذلك لتستريح قليلاً ومن فوق تلك الصخرة لاحظت كيف أن الأفراد الهنود كانوا يقومون بهذا العمل الشاق بكل هدوء وتؤده بينما كان الإيطاليان يقطنان جبينهما وينفعلان في كل لحظة، كان الهنود يمزحون ويجعلون من هذا العمل الشاق لعبة يستمتعون بها. في حين كان العمل واحد بالنسبة للجميع. كان الفرق يكمن في موقف كل منهما من هذه العملية الشاقة، لم يكن الهنود يفكرون البتة في الوصول إلى حيث يريدون بهذا الزورق أما الإيطاليان فكان كل تركيزهما مسلط على تلك الفكرة، وقالت هذه المؤلفة إنها لاحظت إيقاعاً في جميع حركات هؤلاء الهنود أثناء العملية وأن أبرز شيء في هذا كله أنهم لم يصابوا بالإرهاق طوال الوقت. بالنسبة لهؤلاء الهنود الحكماء كل شيء كان متساوياً وكل جوانب الحياة كانت مهمة بالدرجة نفسها بالنسبة إليهم ولا يوجد هناك شيء طارئ أبداً، لم يكن هناك سوى الاستمتاع بما يقومون به من أعمال. وهذا يذكرني بطريقة الأطفال في التعامل مع الأنشطة التي يقومون بها.

لاشك أن للإيقاع مواقف مختلفة الأسماء إذا ما نظرنا في الإيقاعات المختلفة للطبيعة مثلاً وإن ذلك يتضمن دروساً عن الحياة، إذ توجد هناك كائنات في الطبيعة تخلد للنوم أثناء فصل الشتاء وعندما يحل الربيع تراها وقد استيقظت وعادت للحياة من جديد. إن الطبيعة ليس لها إيقاع واحد لا يتغير، فهي تتكيف في إيقاعها مع تغير الفصول، وفي ذلك عبرة لنا خاصة عندما نشعر بالإحباط، فالجدير بنا أن نتذكر أن ذلك أمر طبيعي مثلما هو الحال في الطبيعة تماماً. لا يجب علينا أن نتسرع في كل ما نقوم به من أعمال. يجب أن نقنع أنفسنا أن الأمور لا بد أن تأخذ مجراها الطبيعي وأنه ينبغي أن نتحلى بالصبر إزاء ذلك. كما يجب أن ندرك أن بعض الأشياء في حياتنا تتطلب وقتاً أطول لإنجازها مقارنة بما سواها، فإذا تأملنا في دورة الطبيعة السنوية فإن نظرنا للحياة من هذه الناحية سوف تتغير.

لذلك عندما تسير الأمور بغير السرعة التي نتوقعها، فما عليك سوى التريث لأن كل شيء له توقيته الخاص، أضف إلى ذلك بأننا نعيش في كابوس المواعيد والجداول الزمنية التي هي مزيفة في الحقيقة ولم يتم وضعها بطريقة خلاقة. إن التوقيت مهم جداً في العديد من جوانب حياتنا، وإن محاولة إخراج الأمور عن نسقها وإيقاعها الخاص لا يمكن أن يكون حلاً أبداً. انظر إلى الورود الصناعية التي يتم إشباعها فهي لا تدوم مثل الورود الطبيعية وأن تفتحها لا يبدو جميلاً مثلما هو الشأن في الورود الطبيعية.

لم العجلة ؟

**Why Rush?**

إن ما يسمى "بمرض العجلة" هو أحد أعراض الإحباط: وهو ذلك الشعور الدائم بعدم توافر الوقت. يمكن أن يصبح ذلك عادة سيئة تحد من استمتاعنا بالحياة. إن

مثل هذه النظرة لا تأخذ في الحسبان الإيقاعات والمواقيت المختلفة للحياة ، وإن من تراه دائماً على عجلة من أمره فإنه حتما يعيش للمستقبل دائماً ولا يستمتع بلحظات حياته الحالية ، فماذا يعني مثل هذا الموقف؟ أعتقد أن لذلك علاقة بما قلته سابقاً : إنها العجلة للوصول إلى مكان ما للاستمتاع بعد أن كنا قد أنهينا كل ما ينبغي علينا عمله. إلا أن ذلك المكان هو هنا وليس في المستقبل. إن المسألة لا تتعلق بالتخلص من كل ما هو في طريقنا من عقبات حتى تستطيع الاستمتاع ، الحاضر هو الوقت المثالي للاستمتاع ، غير أننا لا نريد أن نعيش لحظات الحاضر ، إذ تجدنا ن فكر سواء في الأمس أو في يوم الغد ولكن الأمس قد مضى إلى الأبد والغد لم يحن وقته . لا يمكن لنا أن نعيش في اللحظات القادمة أبداً ، بل يجب أن نعيش في الحاضر ، وبإمكاننا أن نجعل هذا الحاضر ممتعاً ورائعاً مثلما يفعل الهنود . " الغد أو بعد حين " هو فقط ضرب من الخيال وعلى أية حال وحسب هذه النظرة الخاطئة عندما يأتي الغد فلن يكون هناك شيء لأننا سنكون على عجلة من أمرنا من جديد.

إن لكل شيء في هذا الكون إيقاعه الخاص. وكلما كنا متناغمين مع أنفسنا زاد تناغمنا وتناسقنا مع كل شيء من حولنا ، هناك وقت للمد وآخر للجزر ، وهناك وقت للتوقف وترك الأمور تأخذ مجراها الطبيعي ووقت للراحة وآخر للكد والجهد.

كذلك انظر إلى إيقاع الليل والنهار ، وأسأل سكان فنلندا وأيسلندا ما شعورهم إزاء العيش والشمس بازغة ٢٤ ساعة في ٢٤ ساعة أو العيش في ظلام دامس طوال الوقت . إن هذا لا يؤدي إلى الاستمتاع والرفاهية. إن إيقاع النهار والليل الضوء والظلام يبدو وأنه أمر نحتاج إليه أيضاً أعتقد أن ذلك أمرٌ ضروري في حياتنا ، ولا يجب تجاهله البتة.

## عدّ نفسك في إجازة طوال الوقت

### Be on Holiday all the Time

وفي نهاية المطاف نعود مرة أخرى إلى حيث بدأنا هذا الفصل. ليست المسألة في طبيعة ما تقوم به ولكن في طريقة التنفيذ. فكر في الطرق المختلفة التي تنفذ بها أعمالك. على سبيل المثال فكر في شعورك وتصرفك عندما تكون في إجازة، إن نظرنا الداخلية تكون مختلفة تماماً عندما تكون بعيداً عن العمل أو البيت لماذا؟ على الرغم من أن ذلك لا يغير شيئاً من حيث الشخصية فإننا نلاحظ أننا نبدأ في التعامل مع الأشياء بشكل مختلف، من أين يأتي هذا التصرف الجديد؟ ولماذا نتركه عندما نعود إلى المنزل وإلى العمل. إن الإجابة عن هذا السؤال تكمن في أننا نشعر بالاسترخاء أثناء الإجازة وإذا كان الأمر كذلك فلم لا نشعر بهذا الإحساس نفسه أثناء العمل ولم لا نجعل الحياة كلها تسيير على هذا النمط، انظر كيف أن جميع حركاتك مسترخية عندما تكون بعيداً عن العمل، انظر كيف أنك تقف وتتفلسف بطريقة مختلفة وكيف أنك تبتسم أكثر من العادة كل هذا يضيف الكثير إلى سلامة الجسم وعافيته ولكن لماذا أثناء الإجازة، ولمدة أسبوعين فقط وليس على مدار السنة.

أود التوجه هنا بالحفاظ على هذا الشعور عندما تعود من الإجازة حاول ألا تشعر بالتوتر ثانية والعودة إلى التسرع. حافظ على الشعور بالاسترخاء والإيقاع في حركاتك (راجع الفصل السابع لمعرفة التمارين الخاصة بذلك).

حاول أن تنظر إلى العمل واللعب بالنظرة نفسها، انظر إلى العمل على أنه لعب وإلى اللعب على أنه عمل تماماً مثل القبيلة الهندية في فنزويلا التي كنت قد تحدثت عنها آنفاً. أذكر قول بالوما ابنة الرسام الشهير بيكاسو أن أباهما كان يلعب في جميع أعماله، وأن ذلك اللعب كان مهماً جداً بالنسبة له وكان بمثابة العمل والعكس بالعكس.

حاول أن تتعامل مع المشاكل التي تعترضك في حياتك اليومية وكأنك في إجازة. أنا دائماً أتخذ هذا الموقف عندما تكون لدي مشاكل ووجدت أن تلك طريقة ناجحة تخفف من وطأة الحياة وتجعلني أشعر بالسرور وتبعد عني شبح الخوف والقلق من كل الأعمال التي تنتظرنني.

انظر إلى محيطك باهتمام جديد وتخيل أن ذلك هو منتج سياحي وأنت فرح جداً بوجودك فيه. انظر إلى الناس الذين تعترضهم في طريقك باهتمام وحاول أن تفهم أسلوبهم في الحياة وكأنك في بلد أجنبي، انظر إلى جمال الطبيعة من حولك ، السماء والأشجار والأزهار، حاول الإحساس بالمسرات التي تنتظرك خلال اليوم فإذا ما حاولنا التعامل مع ذلك بهذا الأسلوب ألا تظن أن ذلك سوف يكون أفضل؟ نحن بصدد التحدث عن الحماس الآن وكلما زاد الحماس زاد معه الفرح والسرور في حياتنا بصفة عامة وليس فقط أثناء الإجازة. ويجب علينا التحكم قليلاً بأنفسنا وليس بطريقة مشدودة ومتوترة ولكن باسترخاء وبطريقة مرحة.

كيف تنظر إلى الحياة، كيف تنظر إلى الحياة، كيف تنظر إلى الحياة؟

### Attitude, Attitude, Attitude

قال رئيس الوزراء ، في أحد البلدان أخيراً إن هناك ثلاثة أمور مهمة جداً بالنسبة له وهي " التعليم والتعليم والتعليم " وأنا أقول إن هناك ثلاثة عناصر مهمة لتحرر والتخلص من الضغط النفسي والحصول على الفرح والسعادة ألا وهي : " نظرنا للحياة ونظرنا للحياة ونظرنا للحياة " ألم تلاحظ أن الناس الناجحين يمتلكون موقفاً إيجابياً عن الحياة. انظر كيف يتحدث الرياضيون على أدائهم وكيف أنهم يقولون دائماً أنهم يستطيعون فعل هذا وفعل ذاك ، وأن هذا هو الذي يجعلهم يفوزون. عندما نكون

في إجازة فإننا دائماً نمتلك هذه النظرة فلم لا نمتلكها في سائر الأيام العادية . " تتلخص هذه الفكرة في القصيدة التالية :

إذا كنت تعتقد أنك قد هزمت فقد هزمت  
 إذا كنت تعتقد أنك لا تملك الجراءة فأنت لا تملكها  
 إذا كنت ترغب في الفوز ولكن تعتقد أنك لا تستطيع  
 فالأرجح أنك لن تفوز  
 إذا كنت تعتقد أنك سوف تخسر فقد خسرت  
 لقد علمتنا الحياة أن النجاح ينبع من إرادة الإنسان  
 كل شيء يعتمد على نظرتك للحياة  
 فإذا كنت تعتقد أنك فاشل فأنت كذلك فعلاً  
 يجب أن تفكر في بلوغ القمة  
 يجب أن تكون واثقاً من نفسك حتى تفوز بالجائزة  
 إن معارك الحياة لا يكسبها دائماً أصحاب القوة البدنية والسرعة  
 ولكن عاجلاً أم آجلاً يكون الفوز من نصيب هؤلاء الذين يعتقدون أنهم يستطيعون  
 الفوز

إن من أهم فوائد التفكير بإيجابية هو أن ذلك يجعل الحياة سهلة حتى وإن لم تكن فعلاً كذلك ، نحن عادة من نجلب المشاكل لأنفسنا عندما نفكر بشكل سلبي في الأمور التي تواجهنا والتي ننظر إليها وكأنها فخ أو عمو يتربص بنا للنيل منا. غير أن الأشياء هي فقط ما نظنها ، فإذا كنا نعتقد أنها مشاكل فهي كذلك والعكس بالعكس. هذه مسألة مهمة للغاية ، يجب أن نعمل على تغيير طريقة تفكيرنا ونظرتنا للحياة ، وأن نتمسك بفكرة اعتبار الحياة إجازة دائمة . أنا لا أقول إنه لا توجد مشاكل البتة وأنا بصدد التقليل من شأن المصاعب الحقيقية للحياة ، ولكني أقول إنه حتى وإن كان الأمر على درجة كبيرة من الصعوبة فيمكننا التأقلم مع الوضع والتفكير بإيجابية إزاءه

لأن ذلك يخفف من وطأة الشعور باليأس والإحباط ، إن التفكير بشكل سلبي ينال من القوة والجهد اللازمين لمواجهة مصاعب الحياة.

أذكر حديث أحد المستكشفين المشهورين في أحد البرامج الإذاعية حول جولة في القطب الشمالي حيث شد انتباهي ما قاله عن الصراع من أجل البقاء على قيد الحياة هناك قال : " يجب أن تعود نفسك على اعتبار الثلج والجليد أصدقاءك وليس أعداءك" كان ذلك الرجل يعرف قيمة النظرة الداخلية للإنسان ودورها في الحياة ، وفي مثل تلك الظروف القاسية حيث لا يوجد لديك مساعدة خارجية فيجب أن تأتي تلك المساعدة من الداخل ، وذلك أمر ضروري.

فسواء كانت المشكلة اكتظاظاً وزحاماً في الشارع ، أو مكالمات هاتفية متواصلة ، أو أسئلة من أطفالك لا تتوقف ، أو عرضاً يجب أن تقوم به أمام زملائك ، أو مقابلة تلفازية ، أو كتابة تقرير ، يجب عليك أن تنظر إلى ذلك على أنه صديق وليس عدو ، فإنك عندما تشعر بالراحة والانسجام ، فكر في كيفية استعداد جسمك لاستقبال صديق لك ، عندما تتوقع المتعة والراحة فتسترخي لذلك ، وتشعر بالفرح والسرور ، حاول أن تنظر إلى جميع أعمالك اليومية على أنها الصديق الذي نتحدث عنه.

وفي القطب الشمالي يعلم أصحاب الشأن أنه ينبغي عليهم التأقلم كلياً مع الظروف هناك للبقاء على قيد الحياة ولكن هذا ينطبق أيضاً على ما نسميه " الحياة العادية ". نستطيع النجاح والعيش الأفضل إذا كانت نظرتنا للحياة سليمة مثلما ذكرنا ويتضمن الجزء القادم طريقة لتحقيق ذلك.

### قوة وتأثير كلمة "نعم"

#### The Power of "Yes"

تعقيماً على ما ورد في الفصل السابق أود أن أخبركم بطريقة كنت ألقنها مرضاي والتي أتت بنتائج إيجابية للغاية ، أستخدم هذه الطريقة عندما يخبرني الناس بأن لديهم أحاسيس سلبية وأنهم يشعرون بالخوف والكآبة والضغط الشديد أو أن لا حافز لديهم للقيام بأعمالهم.

نشعر أحياناً في قرارة أنفسنا أن هناك شيئاً ما يمنعنا من العمل ، لذا أقترح على مرضاي أن يستعينوا باستخدام عبارة "نعم" إن مجرد ترديد هذه الكلمة في نفسك أو بصوت عال يكون له التأثير الفعلي في الحالة النفسية أو البدنية للفرد. إن عبارة "نعم" إيجابية ومؤثرة وهي كلمة بإمكانها تغيير حالتك النفسية رغم صغر حجمها ، إن الكلمات التي نرددها في أنفسنا لها تأثير قوي في حالتنا النفسية لأنها تدخل في حالة اللا شعور ويتم تصديقها ذلك أن حالة ألا شعور هذه لا تفرق بين المعلومات التي نلتقاها فهي تصدق كل شيء تقوله لها ، فهي مثل الطفل تماماً لأنها لا تفكر بالمنطق ، إذاً فإذا أتيت لنفسك بأشياء سلبية فذلك يعني أنك تبرمج حالة ألا شعور لديك على هذا النحو وبذلك تصبح السلبية تغطي على جميع جوانب حياتك ، إلا أنه بإمكانك بذل بعض الجهد لكي تخلق برنامجاً إيجابياً وقوياً من شأنه أن يساعدك على تجاوز العقبات التي تعترضك في حياتك ، وهذا سيساعدك على إنجاز ما تم الحديث عنه في الفصل السابق.

عندما تجد نفسك تقول " لا " لشيء لا تريد القيام به ولكنك مضطر لعمله حاول أن تقلب ذلك إلى " نعم " وقل " نعم " سوف أفعل ذلك " نعم " ، " نعم " ، " نعم " أريد ذلك ، ثم جرب الفرق الشاسع . بين " لا " و " نعم " إن ذلك يغير من الاهتزازات الجسمانية لديك والاهتزازات الخلوية في جسدك ، إن كلمة " نعم " تجعلك تقبل الأشياء بدلاً من رفضها ، فإذا كنت تحاول الهروب من شيء وجب عليك مواجهته فهنا يكمن التمرن على ذلك . استمر في قول " نعم " ، " نعم " وسوف تشعر بأن طاقتك بدأت تتغير وتشعر بالقوة التي تهز كيانتك ، حاول تجربة ذلك فقط .

إذن شغل محرك القوة باستخدام كلمة " نعم " وحاول الدفع إلى الأمام بدلاً من التراجع ، إن التفكير في " لا " عادة ما يسبب التوتر والتوتر على مستوى العضلات هو تعبير عن الرفض الذهني والتصدي . عندما تقول " نعم " فسوف تشعر بالاسترخاء والقبول بالأشياء . إن كلمة " نعم " هي ثقة بالنفس وهي تعني " وليكن كذلك " . إنها تعبر عن القبول بالأشياء كما هي . فهي أكثر من هذا إذ تدفعنا إلى الأمام في حين تجعلنا كلمة " لا " نتراجع .

حاول فقط أن تكرر هاتين الكلمتين الصغيرتين عدة مرات وسوف تحس بشعور خاص على مستوى الجسم . إن هذا الأخير يتجاوب مع إملاءات العقل . قل " لا " واشعر بالتقلص داخل جسمك و قم بتكرار هذا الكلمة وسوف تشعر بقوة الرفض والتصدي ، ثم قل " نعم " واشعر بالفرق . اشعر بالتوسع والانفتاح ، كررها ثانية وثالثة وانظر كيف أنها تجلب الابتسامة إلى محياك .

إذاً فكلما كنت تمر بمصاعب فقط قل " نعم " لنفسك واستمر في تكرار تلك الكلمة الصغيرة " نعم " ، " نعم " ، " نعم " ربما لا تعني شيئاً بالنسبة لوضعك الخاص في تلك اللحظة ولكن هذا لا يهم ، فقط كررها عدة مرات وسوف تشعر ولو بعد حين

بفرق شاسع على مستوى التفكير والإحساس ، سوف ترى أن الأبواب بدأت في الانفتاح وسوف تشعر بتلك القوة الإيجابية لكلمة ( نعم ).

### التغلب على الخوف باستخدام كلمة " نعم ". **Overcoming Panic with "Yes".**

إحدى مرضاي السيدات مرت بحالات شديدة من الاكتئاب ، لدى مغادرتها المنزل في الصباح متوجهة إلى عملها وكانت تأتيها نوبات رعب وقلق كبير وكانت تصاب بالذعر عند الابتعاد عن المنزل. فقد نصحتها بتجربة الاسترخاء التام بدنياً قبل مغادرة المنزل وذلك باستخدام بعض التمارين الروتينية البسيطة لتسهيل الدورة الدموية ، ثم بدأت تقول لنفسها بعد القيام بهذه التمارين " نعم " أنا أريد الذهاب إلى العمل وأنها " نعم " تريد أن تترجل إلى محطة الحافلات وهكذا استطاعت تجاوز ذلك الشعور بالرفض. كان ذلك صعباً في البداية لأنها لم تكن تؤمن بقوة كلمة " نعم " ولكنها عودت على ذلك حتى اختفى ذلك الشعور بالرفض واثبتت ثقتها بنفسها في التغلب على المصاعب.

### التحول إلى شخص إيجابي **Becoming Positive**

غالباً عندما نقول " لا " للأشياء التي تواجهنا في الحياة فإن ذلك راجع لعدم ثقتنا بأنفسنا ويقدراتنا. إنه باستخدام إيجابية عبارة " نعم " فإنه بإمكاننا التغلب على عدم الثقة تلك والشكوك التي تساورنا ، إن رفض الاستسلام والفشل وحده قادر على إضعاف قوة السلبية . فإذا ما رفضنا الإصغاء لكلمات الشكوك الداخلية وقلنا " نعم " بدلاً من ذلك " سوف أفعل ذلك الشيء " فإننا بذلك نتصدى إلى جعل تلك الأفكار الهدامة تطغى علينا . عندما نولي انتباهنا لأمر ما فإننا نوجه قوتنا وطاقتنا إليه أيضاً. لذلك يجب الانتباه إلى الواجهة التي نركز عليها طاقاتنا . بإمكاننا أن نختار ما إذا كنا نعتقد في أمر ما ، ويشمل ذلك تلك الأفكار التي نخطر ببالنا ، بإمكاننا أن نختار ما

نفكر به وبما أن ما نفكر به يأتي في شكل كلمات فإنه يجب علينا الانتباه إلى طبيعة الكلمات التي نصغي إليها ، علماً بأننا نستطيع تغيير تلك الكلمات في أذهاننا ، يجب أن نكون مديرين لعقولنا : الحكام وليس المحكومين.

إن قوة " نعم " هي أداة مؤثرة للغاية يجب اصطحابها معك في أوقات شعورك بالإحباط ، لا تغرنك بساطة هذا المفهوم ، إنه فعلاً مفهوم بسيط ولكن ذلك لا ينقص شيئاً من قيمته وقوته ، إنه مفهوم جداً فعال. جربه لعدة مرات في حياتك وسوف تتأكد من ذلك ، فأنا أحب بساطة هذه الفكرة كثيراً. وكما يقول الإعلان التجاري المشهور " إن الحياة فيها ما يكفي من التعقيدات " فكلما بسطنا الأمور كان ذلك أفضل بالنسبة لنا. ولكن يجب الأخذ بعين الاعتبار قوة جميع العبارات الايجابية وذلك كامتداد لكلمة " نعم " عندما نستخدم مثل هذه الكلمات لتشجيع أنفسنا أو لتشجيع الآخرين فإننا بذلك نخلق طاقة هائلة يمكن استخدامها لفائدتنا. فعلى سبيل المثال إن الكثير من الإحباط مصدر الكثير من الانتقادات التي نوجهها إلى ذاتنا ، وهذا صحيح بالنسبة للجميع ، إذاً فعندما تشعر بأنك بصدد انتقاد نفسك حاول تغيير الكلمات التي تستخدمها واشرع في تشجيع نفسك بتوجيه كلمات إيجابية بدلاً من ذلك ، خاطب نفسك بنجاحاتك التي أحرزتها وبمهاراتك. حاول أن تكون صورة إيجابية وتأكد من أن ذلك سوف يخلق لديك شعوراً إيجابياً. إذاً فلماذا نحدث أنفسنا بأشياء سلبية وكما قال الكاتب الإنجليزي الشهير شكسبير " لا يوجد هناك شيء إيجابي وآخر سلبي إذ إن تفكيرنا هو الذي يحدد ذلك . إن ذلك كله راجع إلى طريقة تفكيرك بالأشياء " .

### استخدام الذهن Using Your Mind

إن عقولنا تستخدم كلمات لتخبرنا ببعض الأمور ونحن بدورنا نقوم باستخدام كلمات لتخبر غيرنا بأفكارنا ورغباتنا إلخ. ومن ثم فإنه بعد التأكد من قوة " نعم "

وجعلها أداة أساسية في محاربة الإحباط لديك ابداً عندها بالتركيز على جميع الكلمات التي تستخدمها. أوجد الكلمات المناسبة وسوف تتمكن من التخلص من الإحباط الذي تشعر به. حاول باستمرار تذكير نفسك بذلك. إن المسألة ليست مسألة ما تقوله ولكن الطريقة التي تستخدمها في ذلك والكلمات التي تختارها.

تختلف الكلمات من حيث قوتها كما تختلف من حيث طبيعتها ولكن كل الكلمات لديها قوة خاصة بها، فإما أن تجرح وإما أن تضمد، وإما أن تشجع وإما أن تحبط. يجب أن تأخذ في الحسبان الكلمات التي تقولها لنفسك وتلك التي تقولها لغيرك. درب نفسك على توجيه بعض الكلمات لذاتك أنت، ثم حاول الإحساس بمدى قوتها، تدرب على قول الشيء نفسه لشخص آخر وبطريقة مختلفة. فإن كان من الضروري مثلاً أن تنقل لشخص ما خبراً سيئاً حاول أن تعرف الطرق المؤثرة المختلفة التي يمكنك أن تنقل بها هذا الخبر. أو إذا كنت تعرف أنك قلت شيئاً ما بطريقة خاطئة أو سلبية، فجرب طريقة أخرى مستخدماً كلمات أخرى. لأنه حتى إذا كنا ننقل خبراً سلبياً فإنه يكون أكثر تأثيراً إذا ما نقلناه بطريقة إيجابية بدلاً من طريقة سلبية وجارحة، وبالطريقة نفسها انظر كيف أننا نحاول تفادي نقل الأخبار السيئة شريطة أن نجد طريقة إيجابية لنقلها.

إن أفضل طريقة للتحكم في عقلك هو أن تركز على الكلمات التي تستخدمها والتي من شأنها أن تؤثر في تفاعلك مع نفسك ومع الآخرين، عندما تستخدم كلمات إيجابية فإن الأمور عادة ما تسير على ما يرام، تلك إذاً هي الطريقة المثلى لخلق مواقف إيجابية.



## كيف نحصل على السعادة ؟

### How Do We Find Fulfillment ?

إن أكبر مشاكل العالم اليوم حسب رأيي تكمن في تلك النظرة التشاؤمية المستهترّة السائدة بين الناس. أرى أنه من الضروري أن نعود ثانية إلى ذلك الحماس وتلك النظرة التي يختص بها الأطفال. أسمع الكثير من الناس يقولون إن الحياة لا تكاد تعني شيئاً بالنسبة لهم<sup>(١)</sup>. إن هذا لأمر مقلق، علاوة على كونه مؤسف، لأنه إذا فقد المعنى فلا قيمة للشيء. أرى أنه من الضروري العودة بأنفسنا إلى الوراء لنستشعر ذلك الحماس الذي كنا نعيشه في طفولتنا والذي يكسبنا المعنى الحقيقي للحياة، يجب أن نجد الحافز الشخصي الذي يجعلنا نستيقظ في الصباح. لا يجب أن نتوقع من أي كان أن يهدي لنا المعنى الذي نبحث عنه على طبق من ذهب، فإذا لم يكن لدينا رؤية وطموحات فلا يمكن أن نرضى أنفسنا.

لقد شدني أثناء المقابلة في برنامج "كيفن كوستنر" التلفزيوني الذي سبق الحديث عنه والذي ذكر فيه: " يجب أن يكون لديك هدف معين. يجب أن تتابع طموحاتك دون الخوف من الإخفاق. عندما تتخلى عن طموحاتك تصبح عديم الفائدة " أنا شخصياً أتفق وهذا الرأي: لا ينبغي علينا أن نتخلى عن طموحاتنا وأحلامنا المستقبلية. غير

---

(١) بين لنا رسولنا الكريم أن الدنيا لا تساوي عند الله جناح بعوضة، ومع ذلك حثنا على العمل والاستعداد وأن تأخذ بتصيب من الدنيا. ( المترجم )

أنني أعتقد أننا أحياناً بصدد متابعة الطموحات والأحلام غير المناسبة وهذا هو السبب الذي يجعلنا نشعر بعدم الرضى ، لأننا نكون عندها نبحث عن السعادة و الرضى في المكان غير المناسب ، أعتقد أن مصدر السعادة الحقيقية يكمن داخل ذاتنا وهو مرتبط بتصوراتنا وخيالينا.

تعجبني تلك المقولة التي نصها " إن الخيال هو عين الروح " فعندما نفتح عين الروح فإننا بذلك نقوم بربط رؤيتنا الداخلية بعالمنا الخارجي أعتقد أن هذا هو مصدر السعادة و الرضى.

إن الكثير من طموحاتنا اليوم لا تفعل شيئاً سوى أنها ترضي ذاتنا فقط ولا ترضي روحنا وهذا هو السبب في عدم فهمنا لمعنى للحياة ، إن الشعور بالرضى لا يكون عميقاً بما فيه الكفاية وإن هذا أشبه ما يكون برمال الصحراء التي لا يوجد شيء يثبتها في مكان واحد ، فهي عرضة للشتات بسهولة تامة. هذا هو السبب الذي يجعلنا نشعر وكأننا ريشة في مهب الريح ، تائهين ولا سعادة في حياتنا ، يجب أن نطمح للعيش داخل أنفسنا ، يجب أن نبحث عن هذه السعادة في داخل أنفسنا وهذه الطريقة من شأنها أن تمسك بزمام الأمور وتحرره من قبضة العالم الخارجي.

يقول "الدايلاي لاما" في كتابه "فن السعادة" أمراً في غاية الأهمية. عندما سئل عن الرغبات المتعددة للشخص في أيامنا هذه قال : إنه من الطبيعي أن يكون للفرد رغبات ولكن يجب أن نسأل أنفسنا ما إذا كانت تلبية هذه الرغبات تجعلنا حقاً سعداء ، قال "الدايلاي لاما" إن بعض الأشياء تجلب لنا السعادة لفترة وجيزة فقط. إن السعادة حسب المذهب البوذي تمثل الغاية القصوى في الحياة وإن البحث عن المتعة قد يفقدنا السعادة وهذا يعني أنه يجب علينا أحياناً حرمان أنفسنا من المتعة. ويعطينا مثلاً على ذلك وهو الإسراف في الأكل أو الشرب. كل هذا من شأنه أن يعطينا الكثير من السعادة

الفورية ولكن هذه السعادة ما تلبث أن تزول بزوال أثر هذه الأشياء الممتعة التي نتناولها. إن التحدي للمتعة قد يؤدي إلى سعادة أكثر دواماً وصموداً.

إن السعادة الأبدية لا تأتي من المتعة الظرفية. على سبيل المثال إن شراء قطعة من اللباس قد تعطينا سعادة لفترة قصيرة لأنها تشكل تجديداً لأنفسنا ، فهي تغير من نظرتنا لأنفسنا ، إن النظرة الجديدة تعني شخصية جديدة ، ولكن ذلك سرعان ما يزول ، إذ إن تلك ليست القصة كلها - حسب اعتقادي - ، ليس الأمر سطحيًا كلياً لأن ما نراه للحظة وجيزة في ذاتنا هو تلك القوة الكامنة فيها. بالطريقة نفسها فإن ما يمكن أن نراه في أنفسنا من أثر شرب الخمر مثلاً هي تلك الكنوز الكامنة في ذاتنا ، وهي كنوز لم نتمسكها بعد . هذا هو الشيء الذي نفتش عنه : حقيقة ذاتنا.

إن السعادة تأتي عن طريق الربط بينك وبين ذاتك الداخلية والإصغاء إلى صوت نفسك الداخلي. ابحث عن ذلك الفنان الكامن بداخلك وسوف تجمد الحقيقة والسعادة الأبدية.

### الربط مع قدرتك على الإبداع

#### Connecting to Your Creativity

عندما نعبّر عن أنفسنا بطريقة فنية ومبدعة فإننا نكون قد أنجزنا تجربة غنية ، إن إنتاج شيء ما من داخل نفسك من شأنه أن يكشفك لنفسك أي أنه يعبر عن تلك الخاصية الفريدة من نوعها لديك والتي لا توجد لدى أي شخص آخر. إذاً عندما ننتج شيئاً ما بشكل إبداعي فإننا نرى أنفسنا بطريقة جلية وأكثر وضوحاً ، وهذا يبعث على الثقة بالنفس بشكل كبير ، وعندها نشعر بقوتنا التي من شأنها أن تصنع الفارق بالنسبة لنا ، عندما نكون مبدعين نشعر بأن شيئاً ما في داخلنا يتسرب إلى العالم الخارجي ،

ومن ثم فإنه بمجرد إظهار شيء ما لم يكن موجوداً فإننا نشعر بقوتنا القادرة على تغيير العالم.

ولكن الأهم هو ربما اكتشاف كنوز ملكات الخيال لدينا والقوة الكامنة بداخلنا حيث يوجد هناك مشهد كبير وكثيف جداً، عالم داخلي بلا حدود من شأنه أن يأخذنا إلى أعلى درجات السعادة إذا ما حركناه، وهذه تجربة مجزية وأعظم بكثير مما يمكن للعالم الخارجي تقديمه لنا. إن خيالنا هو بمثابة ميدان داخلي للمغامرة يحتوي على قدرات لا حد لها. إننا نحتاج إلى أن نتجول داخل ذاتنا وأن ننطلق في مغامرة هناك، حيث يوجد الكثير للاستكشاف، عندما تبدأ باستخدام مخيلتك فسوف تشعر بالسعادة والاندفاع، وسوف ترى أنه لا يمكن أن تتنبأ بما سيحدث في كل لحظة. إن ذلك هو عكس السامة التي يتدمر منها العديد من الشبان اليوم والتي هي حسب اعتقادي ناتجة عن امتصاص قدر كبير من إبداع الآخرين بدلاً من تجربة طاقاتهم الإبداعية، أضمن لك التخلص من السامة إذا ما بادرت بالدخول في عالم الخيال والإبداع، لأن ذلك يعد من قبيل التعرف على الذات بنفس جديد واستخدام ما تحويه من كنوز، بداخلها. يجب أن ننظر إلى أنفسنا ككل، كعقول وخيال وقلوب وأرواح وككائنات جميلة. يجب أن نستخدم ذاتنا، الذات الحقيقية، إن الكثير منا لا يستخدم ولو الجزء الصغير من قدراته.

إذاً حاول أن تتواصل مع ذلك الفنان الكامن بداخلك. تذكر ما كنت تستمتع به أثناء طفولتك. كأطفال كنا نعشق الرسم والغناء والعزف على الآلات الموسيقية (حتى وإن لم نكن نجيد ذلك) كنا نهوى كتابة الشعر وقصص المغامرات والرقص والتمثيل. كنا نستخدم خيالنا وقدرتنا الإبداعية باستمرار، نحتاج إلى العودة إلى كل ذلك لإحياء

الجانب الفني فينا. إن التعبير الفني يربطنا بأرواحنا لأن الروح تكمن بالداخل وليس بالخارج ولأن جمال التعبير الفني هو بمثابة الغذاء للروح.

حاول أن تدرج نوعاً من أنواع التعبير الخيالي والفني في حياتك اليومية ولو مرة بالأسبوع ، ويفضل أن تفعل ذلك لمدة أطول ، لا يهم مدى إجادتك لذلك ، لأن الأمر يتعلق فقط بتجربة العملية الإبداعية وليس بالنتائج ، وهذا ما يجلب لك السعادة والفرحة. عد إلى ممارسة بعض الأعمال التي كنت تحبها والتي انتزعتها منك مشاغل الحياة ، أنضم إلى دروس الرسم أو الرقص أو العزف ، أو جد مدرساً يعلمك الغناء ، أنضم إلى إحدى الفرق المسرحية المحلية ، تدرب على الخياطة أو النقش أو تشكيل الورود أو العناية بالحدائق أو صناعة الخزف أو النحت أو التصوير أو الكتابة الإبداعية. يوجد هناك العديد من الأنشطة الفنية الممتعة ، وأنا متأكدة أن بإمكانك التفكير بالكثير الذي لم أتطرق إليه. إن هذه الأنشطة من شأنها أن تخلق توازناً مع ما تقوم به من أشياء جادة وجافة الطبع في حياتنا اليومية. إن استخدامك لعقلك بطريقة خلاقة ينتقل بك من الجهة اليسرى إلى الجهة اليمنى للدماغ فينعشك وينشطك. إن القيام بأعمال فنية من شأنه أن يقوي طاقاتك ويؤثر بشكل إيجابي. من الضروري جداً ألا تترك هذا الجانب من نفسك يموت.

وإضافة إلى ذلك حاول أن تعيش حياتك بشكل فني وهذا يعني أن تحاول القيام بجميع أعمالك بطريقة فنية بما في ذلك التحدث إلى الناس أو معابرتهم ، تأكد من أن محيطك منسق بشكل فني ، إملأ هذا المحيط بالورود والروائح الذكية والبخور ، انتبه إلى مسألة الإنارة. ضع حوائك الألوان بشكل فني : أجعل هناك توازناً بين الأنشطة التي تقوم بها ، حتى تكون الأعمال الروتينية يتخللها أنشطة منعشة وممتعة وسوف ترى أن هذه الأعمال الروتينية سوف تنقلب إلى عكس ذلك إذا ما تبعت هذه الطريقة .

حتى وإن لم يكن لديك سوى القليل من الوقت للتعبير الفني فإنه بإمكانك أن تغني أثناء الاستحمام<sup>(٢)</sup> حاول أن تغني أثناء قيادتك السيارة بدلاً من أن تصب جل غضبك على بقية السائقين في الطريق. إن ذلك سيجلب لك البهجة وهي طريقة فعالة لتصريف الضغط المسلط عليك، إن الغناء يجعلك تتنفس بشكل مريح وهو ينتقل بك من الجهة اليسرى إلى الجهة اليمنى لدماعك التي تعتبر أكثر إبداعاً، غني مع أطفالك ( إن ذلك علاج فعال للشعور بالغثيان أثناء ركوب السيارة ) أو حاول أن تنشد الأناشيد والقصائد أو أن تقص القصص عليهم أو أن تحثهم على حكاية الروايات أثناء السفر في السيارة . حاول أن تفعل الشيء نفسه مع زوجتك / زوجك أو مع أصدقائك، فبمجرد البدء في ذلك سيشعر الطرف الآخر بالاندماج في ذلك الجانب الفني لديه.

إليك بعض الاقتراحات الأخرى حتى تستطيع البدء في هذه العملية : ضع كراسة رسم بجانب الهاتف وأسرع في رسم بعض الأشكال والصور أثناء إجراء مكالماتك الهاتفية أو الانتظار. كما نقترح عليك أن يكون لديك أيضاً علبة مليئة بأقلام التلوين، ليس القصد أن تبدع في رسوماتك هذه وإنما أن تطلق العنان للجانب الإبداعي لديك. لذي في المطبخ لوحة كبيرة تحمل أوراق رسم ولذي كذلك العديد من أقلام الرسم جاهزة للاستخدام إذا ما أراد شخص ما التعبير عما يجول في خاطره في أي وقت. توجد طرق شتى لجلب الإبداع إلى عالمك.

(٢) الغناء في الإسلام محرم، ويزداد حرمة في الحمام لأنه مكان وجود الشياطين فالغناء فيه يجعل صاحبه على خطر كبير من تلبس الشياطين فيه أو إصابته بالصرع في الحمام كما هو مشاهد وواقع وبدلاً من الغناء نوصي المسلم بقراءة القرآن أثناء قيادته السيارة أو الانتظار، أو ذكر الله تعالى ولا يجوز قراءة القرآن ولا الذكر في أماكن قضاء الحاجة لأنها مأوى للشياطين والفاذورات، لذلك يجب تنزيه كلام الله من ذلك. ( المترجم )

أعتقد أنه يجدر بنا العودة إلى فن الرواية وإلى التجمع كباراً وصغاراً لهذا الغرض إن ذلك فعلاً من شأنه أن يكرس معنى الحياة الاجتماعية لذلك أقترح عليك تنظيم مجموعة لرواية القصص مع أصدقائك.

قم بحركات الرقص كلما استطعت لأن أجسامنا قد صممت للحركة وليس العكس ، ارقص في جميع أرجاء المنزل أو استمع إلى الموسيقى السارة وأنت في المطبخ ثم غني أو ارقص لها ، يذكرني هذا بمشهد رائع من فيلم " عرائس البحر " وهو فلم من بطولة " شير " و التي تلعب دور الأم ومعها إبنتيها اللتين ترقصان وتغنيان في المطبخ أثناء تجهيزهما العشاء ، لماذا يحصل ذلك فقط في الأفلام ، لا يجب أن يكون الأمر كذلك .في الحقيقة أنا دائماً أرقص أثناء الطبخ ، وهذا يضحكني وأنا أجد ذلك مسلياً ومريحاً. أنا أستمع إلى الموسيقى المفضلة لدي في ساعة متأخرة من الليل و ارقص لها ، أود إذا كان هناك برنامج موسيقي أن أنهض من مكاني وأشرع في الرقص لكي أحرك جسمي وهذا ينشط الدورة الدموية وينعشني ويجعل العالم يبدو مكاناً رائعاً.

يجب أن يحصل ذلك حقيقة في حياتنا ولا يجب أن نكتفي فقط بمشاهدته في الأفلام. لا تنتظر من أحد أن يتطوع بالقيام بذلك لفائدتك. يجب أن نمسك نحن بزمام المبادرة لتنشيط أنفسنا وجعل حياتنا مليئة بالحيوية. إن هذا يؤدي إلى سعادة وبهجة كبيرتين ، إن هذا يجعلك على اتصال ليس فقط بشخصك كمجرد متسوق ، أو كمدير الخ ، ولكن بذاتك الحقيقية الكامنة في الأعماق. حاول الالتقاء بأصدقائك والاستمتاع معهم ، لأن ذلك يثير ملكة الإبداع فيك وعندما نسترخي وننسى العالم الخارجي فإننا بذلك نتصل بذاتنا الحدسية ، فكر في هذه العبارة للحظة ، " الحدس " إن هذه الكلمة تعني " المعلم الكامن بداخلك ، أو الحكمة الداخلية التي تمتلكها جميعنا .إن الحدس لا

يأتي غضباً، يجب أن نسمح له بالدخول في حالة اللاوعي لدينا وذلك عن طريق الاسترخاء وإفساح المجال أمام الملكة الإبداعية.

### التأمل

#### Mediation

إن التأمل هو طريقة أخرى لتحقيق التواصل مع ذاتنا الداخلية. وللتأمل أثر إيجابي في النفس إذ يجلب لها السعادة والهدوء. عندما نجرب الهدوء الداخلي فإننا نتعرف على بعد آخر في ذاتنا، إن الناس أحياناً يخشون حالة الهدوء والعطل هذه. إنهم على ما أعتقد يخافون من الانهيار والتشتت والحقيقة أن العكس هو الصحيح : إن التمرن على التأمل يؤدي شيئاً فشيئاً إلى الاندماج والانسجام ، فكلما حاولت التواصل مع ذاتك الداخلية عشت تلك اللحظات الهادئة والمركزة وهو ذلك الشعور الذي تحس فيه بأن العالم كله بخير، وأنه لا داعي للصراع والتوتر من أجل العيش. إن كل شيء متوافر هنا الآن وفي هذه اللحظة. الخطأ هو خطأنا نحن لأننا لا نجيد التأمل والبحث ولأننا نقضي الكثير من الوقت نفكر إما في الماضي أو في المستقبل. فأنى لنا أن نحس بالحاضر الرائع إذا كانت أذهاننا غائبة عنه تسبح في متاهات بعيدة ؟ وبذلك يجب أن نجعل عقولنا تفكر في الحاضر كلما استطعنا لأن ذلك يمثل فرصة للإحساس بالهدوء والعيش خارج كابوس الزمن و أننا لن نجد أبداً ذلك الهدوء إذا ما تمادينا في التفكير بأن ما نبحث عنه هو في مكان بعيد. لقد قالت لي أحد مرضاي مؤخراً ( وهو شيء سار لها جداً ) إذا كنت تلاحق شيئاً ما باستمرار فهذا يعني أن ذلك الشيء لا يوجد أبداً حيث توجد أنت !! وهذه حقيقة أدركتها هذه السيدة.

وإضافة إلى ذلك فإنك تشعر دائماً بعدم الاستقرار والهدوء إذا كنت تعتقد أن ما تحتاجه إليه هو دائماً خارج عن نطاقك. إن أعلى درجات السعادة تكمن حسب

اعتقادي في تواصلنا مع ذاتنا الداخلية أولاً ثم ربط ذلك ثانياً بشيء ما في العالم الخارجي. غير أنه إذا لم نقم أولاً بالتواصل مع ذلك الجانب الإبداعي والحدسي لذاتنا فسوف لن يكون لدينا الكثير مما نريد أن نقوله في الاجتماع. وهذا حسب اعتقادي هو السبب الذي يجعلنا نرى أن بعض الأمور قد أصبحت حزينه ومحبطة عكس ما كنا نتوقع ، وهذا راجع إلى عدم تواصلنا مع ذاتنا على الوجه الصحيح. عندما تواجه العالم ، أكان ذلك عالم التسلية والترفيه أو عالم الفن أو العمل أو الحياة الاجتماعية أو حتى شخصاً آخر وأنت فارغ من الداخل وبدون أن تكون متصلاً مع ذاتك الداخلية، فإنه لا يوجد لديك شيء تتفاعل معه، ولكن عندما نأتي بذاتنا وهي على أوجها إلى هذه المواجهة فإنه يكون صعباً. تلك هي التجربة الفريدة من نوعها التي يتحدث عنها الشعراء في قصائدهم ومؤلفو الأغاني والعشاق والتي نعرفها كلنا ولو معرفة سطحية، وبذلك تحصل على نتيجة  $2 + 2 = 5$  ، أي أنك تعيش تجربة شيء إضافي.

أود أن أضيف فكرة أخرى في موضوع الإحساس بالرضى. أعتقد أن هذا الشعور تحصل عليه أيضاً جراء قيامك بأعمال خيرية كمساعدة الآخرين أو تكريس طاقاتك لمساعدة منظمة ما. إن مثل هذه الأنشطة توضع لكل ما يمكن أن تقدمه للآخرين كما توضح لك طبيعة شخصك أنت وكيف تستطيع أن تفيد الآخرين. إن هذا يجعلك تشعر بأنك مفيد للناس ويربطك بالعالم الخارجي لذلك إذا كنت تحس بأنك مستعد للقيام بأعمال خيرية في المساء فلا تتردد وقم بذلك على الفور. إن أي ارتباط مع المثل العليا يجعلنا ننمو ونتطور في ذاتنا. يمكننا القول إنه من طبيعتنا كبشر أن نصبو إلى المثالية وأن ذلك هو قمة الإنسانية لو تصرفنا من هذا المنطلق.

إن الالتزام في حد ذاته له قوة خارقة وبمجرد التزامك بأمرٍ ما فسوف تلاحظ كيف أن طاقاتك وحماسك يزدادان ويتجسد هذا في مقولة "جوئية" الشهيرة التالية :

" يتواصل معك الشعور بالتردد حتى تقرر الالتزام ، وحتى ذلك الحين فإن هنالك دائماً الفرصة للانسحاب وعدم المضي قدماً في تنفيذ مبادراتك وأعمالك الإبداعية ، هناك حقيقة لاشك فيها ولا ينبغي تجاهلها لأن ذلك يتسبب في القضاء على العديد من الأفكار والخطط الرائعة : هذه الحقيقة هي أنه بمجرد القرار بالالتزام بأمر ما فإن الرب ينضم إليك فوراً وكل الظروف تصبح في صالحك ، وأن سلسلة من الأحداث تنبثق من قرارك هذا جاعلة كل شيء مسخر لك لإتمام ما التزمت به وسوف ترى أنه ثمة أشياء لم تكن تتوقعها تأتي لمساعدتك على مهمتك .  
ابداً في تنفيذ كل ما تطمح إليه .  
إن الشجاعة تتضمن العبقرية والقوة والسحر .  
ابداً الآن .

إن مثل هذا الالتزام يعني أيضاً أنك تقوم بشيءٍ يختلف تماماً عن الأنشطة اليومية لديك وهذا أمر في حد ذاته يبعث على الانتعاش . إن القيام بأعمال إضافية على غير العادة يصبح أمراً منعشاً على عكس ما تتوقع ، وكما يقال " إن التغيير مثل الراحة " وكما تقول الزوجات القديمات اللاتي يحتوي كلامهنّ على قدر كبير من الحكمة :

إلتزم بشيء ما لنفسك .  
بالاتصال بذاتك الداخلية .  
باستخدام موهبتك الإبداعية .  
باكتشاف الرضى عن النفس من خلال الإصغاء لروحك .

( سوف تتمكن من العثور على أسماء لمنظمات خيرية من خلال اتصالك بالكنائس والمنظمات الإرشادية الوطنية أو حتى من خلال دليل الهاتف ).<sup>(٣)</sup>

---

(٣) تتوفر والله الحمد في بلادنا الإسلامية الآن الكثير من الجمعيات الخيرية التي يمكنك الوصول إليها بكل سهولة ويسر. ( المترجم )



## مسك الختام

### Afterword

لقد قدمت لكم إلى جانب المعلومات الأساسية في هذا الكتاب ما لدي من أفكار واقتراحات حول كيفية التخلص من الضغط النفسي آملّة أن تكونوا قد تعلمتم من خلال ذلك كيفية التفكير بطريقة مختلفة أحياناً وهذه هي الطريقة المثلى لتحقيق ذلك. وهذا يعني أنه ينبغي علينا أن نعلم أنه يوجد لدينا دائماً حلول مختلفة في هذا الشأن حيث إنه بإمكاننا النظر إلى الأشياء من زوايا مختلفة ومن ثم اختيار الأفضل منها في أي وقت ؛ أي الأنسب في تلك اللحظة بالذات. إن تعودنا على النظر للأشياء من منظور معين لا يعني أنه لا يمكننا تغيير ذلك المنظور. عندما نبدأ في البحث عن خيار آخر لحل مشكلة ما أو تجاوز مرحلة صعبة تمر بها فإنك في الحقيقة تشرع في عملية تحرير نفسك من القيود إذ أنه يصبح لديك وأنت تقوم بذلك أكثر من خيار واحد. لذلك فإنه يستحسن في هذا الصدد أن تسأل نفسك: أئمة طريقة أخرى للتعامل مع هذه المشكلة؟ لأن تلك هي الطريقة الأنجع التي تجعلنا نتقدم نحو الأفضل.

والأهم من ذلك هنا أنه ينبغي علينا ألا ننسى أن هذه الإقتراحات التي تم تقديمها ضمن هذه الصفحات تحتاج إلى ممارسة يومية وأن مسألة تغيير أنفسنا ونظرتنا إلى الأمور تحتاج إلى وقت. لذلك ننصحك بأن تتحلى بالصبر واللطف تجاه نفسك. فإذا أحسست في

يوم من الأيام أن الأمور لا تسير على ما يرام، لا تشعر باليأس والقنوط بل قم بطمأننة نفسك وتشجيعها بدلاً من ذلك لعل الأمور تتغير بشكل جذري في الأيام القادمة. كل يوم بعد هذا اليوم فرصة جديدة للاستمتاع به وجعله أكثر جمالاً وجعله مختلفاً عن غيره من الأيام. وغالباً ما أعتقد أن حياتنا مثل الطقس دائمة التغير. فإذا كان اليوم عاصفاً أو مملاً أو ثقيل فهذا لا يعني بالضرورة أن غداً سوف يكون نفس الشيء. الأيام السيئة مثل السحب الكثيفة و فجأة ومن غير توقع تشع الشمس من خلالها. ولهذا لا تيأس وخصوصاً لا تنسى أن النقطة المهمة وهي أن الشمس دائماً موجودة هناك ولم تختف. فقط يظهر لنا أن تختفي. فهي أي الشمس تغطيها تغطيها السحب أو إنها تهرب من أنظارنا لفترة وجيزة، لكنها مازالت متواجدة في مكان آخر. هذا يحصل للأشياء الجيدة في الحياة. فهي أي هذه الأشياء دائماً موجودة بانتظارنا للبحث عن طريق يوصلها إلينا مرة أخرى.

أتمنى لكم الفرح والسرور والسعادة وفوق كل ذلك أتمنى لكم جميعاً الحب.

## قراءات إضافية مقترحة

### Suggested Further Reading

- Chopra, Deepak, *Ageless Body, Timeless Mind*, Rider, 1993
- Covey, Stephen R., *The Seven Habits of Highly Effective People*, Simon & Schuster, 1992
- Dalai Lama and Norman, Alexander, *Ancient Wisdom, Modern World. Ethics for the New Millennium*, Abacus, 2000.
- Dalai Lama and Cutler, Howard C., *The Art of Happiness*, Hodder & Stoughton, 1998
- Dalai Lama, *The Power of Compassion*, Thorsons, 1995
- Diamond, Harvey and Diamond, Marilyn, *Fit for Life*, Bantam, 1995
- Frankl, Viktor, *Man's Search for Meaning*, Hodder & Stoughton, 1997 .
- Fromm, Erich, *The Art of Loving*, Thorsons, 1995.
- Gelb, Michael, *Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique*, revised edition, Aurum Press, 1994
- Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, Bloomsbury, 1996
- Grant, Doris, *Food Combining for Life*, Thorsons, 1995
- Hay, Louise, *Life! Reflections on Your Journey*, Hay House, 1995
- Hendrix, Harville, *Getting the Love You Want*, HarperCollins, 1990
- Jeffers, Susan, *End the Struggle and Dance with Life*, Hodder & Stoughton, 1996
- Jeffers, Susan, *Feel the Fear and Do It Any way*, Arrow, 1991
- Peck, M. Scott, *The Road Less Travelled*, Arrow, 1990
- Rowe, Dorothy, *Depression: The Way Out of Your Prison*, second edition, Roudedge, 1996
- Tissier, Jackie Ie, *Food Combining for Vegetarians*, Thorsons, 1992
- Trickett, Shirley, *Coping Successfully with Panic Attacks*, Sheldon Press, 1998
- Weekes, Claire, *Self Help for Your Nerves*, Thorsons, 1995
- Recommended 'Little' Books*
- Dalai Lama, *The Little Book of Wisdom*, Rider, 1997

- Emerson, Ralph Waldo, *Friendship*, Souvenir Press, 1999  
Gibran, Kahlil, *The Prophet*, Heinemann, 1993  
Jeffers, Susan, *The Little Book of Peace*, Hodder & Stoughton, 2001 .  
Pas, Julian F., *The Wisdom of the Tao*, Oneworld Publications, 2000  
Schiller, David, *The Little Zen Companion*, Workman Publishing, 1994  
White Eagle, *The Quiet Mind*, The White Eagle Publishing Trust, .1998  
Wilson, Paul, *The Little Book of Calm*, Penguin Books, 1997  
Wilson, Paul, *The Little Book of Hope*, Penguin Books, 1999

## مسرد المصطلحات

### أولاً: عربي - إنجليزي

Adrenalin

أ

الأدرينالين هو هرمون تفرزه غدة الكظر التي تقع فوق الكلية، حيث ينتج في الخلايا ألفة الكروم في لب الكظر، وهو يعمل على تحضير الجسم للمجهود أو التوتر في حالة الخوف مثلاً أو الإثارة. للأدرينالين تأثير معاكس للأنسولين، يطلق عند انخفاض مستوى السكر في الدم

Stretch

ت

التمدد

Alexandar Technique

ث

الحركات التناسقية المتناغمة

ر

Flight or Flight

ردة الإجهاد "أو ردة الفعل" تسمى أيضاً

ردة قاتل أو أهرب.

ص

Temple

الصدغين

Shell Shock

الصدمة الصدفية

ط

Free Radical

الطفيليات الحرة

ع

Diaphragm

عضلة الحجاب الحاجز

ق

Cauliflower

القرنبيط

ك

Trifles

الكمك

ل

Chamomile

البابونج

م

Sorbets

المشروبات المحلاة

## ن

Do-In

نوع من التديك الذاتي المعتمد على

Shiatsu

نقاط التوتر المشابهة للوخز بالإبر مترافقة

Shiatsu

مع جلسات اليوغا.

نوع من أنواع التديك

## هـ

Testosterone

هرمون جنسي عند الرجال

Progesterone

هرمون جنسي في النساء.

Corticosteroid

هرمون قشري يساعد على زيادة

التقرحات.

Immunoglobulin

هرمون من هرمونات الجسم يساعد على

الحماية من العدوى

Endorphin

هرمون يساعد على الحماية من

الأمراض والشعور بالارتياح من الآلام.

ثانياً: إنجليزي - عربي

A

**Adrenalin**

الأدرينالين هو هرمون تفرزه غدة الكظر التي تقع فوق الكلية، حيث ينتج في الخلايا أليفة الكروم في لب الكظر، وهو يعمل على تحضير الجسم للمجهود أو التوتر في حالة الخوف مثلاً أو الإثارة. للأدرينالين تأثير معاكس للأنسولين، يطلق عند انخفاض مستوى السكر في الدم

**Alexandar Technique**

الحركات التناسقية المتناغمة

C

**Cauliflower**

القرنبيط

**Chamomile**

لبابونج

**Corticosteroid**

هرمون قشري يساعد على زيادة التقرحات.

D

**Diaphragm**

عضلة الحجاب الحاجز

**Do-In**

نوع من التدليك الذاتي المعتمد على نقاط التوتر المشابهة للوخز بالإبر مترافقة مع

جلسات اليوغا.

**E**

**Endorphin**

هرمون يساعد على الحماية من الأمراض  
والشعور بالارتياح من الآلام.

**F**

**Flight or Flight**

ردة الإجهاد "أو ردة الفعل" تسمى أيضاً ردة  
قاتل أو أهرب .

**Free Radical**

الطفيليات الحرة

**I**

**Immunoglobulin**

هرمون من هرمونات الجسم يساعد على  
الحماية من العدوى.

**P**

**Progesterone**

هرمون جنسي في النساء.

S

Shell Shock

الصدمة الصدفية

Shiatsu

نوع من أنواع التدليك

Sorbets

المشروبات المخلاة

Stretch

التمدد

T

Temple

الصدغين

Testosterone

هرمون جنسي عند الرجال

Trifles

الكعك

## كشاف الموضوعات

ت

التحكم في جدول أعمالك ٦٤  
تقوية الغذاء للإنسان ١٣٣  
تأثيرات الضغوط النفسية بعد سن  
الثلاثين والأربعين ٢٢

ج

جدول أعمالك مزدحم أكثر مما  
ينبغي ٦٤

ح

حقيقتك الشخصية ٣٥  
حدوث التغيرات الهرمونية  
والكيميائية ٩٨

أ

اختلاف انساق العمل ١٤٩  
أسطورة المستهلك ٥١  
الأدرينالين ١٤٧، ١٤٥  
الحكمة والحقيقة ٢٨  
التمدد ١٢١، ١٢٠، ١١٩  
الضغط الناتج من التغيير ٩٧  
العلم

ب

بعض التوجيهات العملية لمواجهة  
التغيير ٢٣

ش

شد العضلات عند الحركة ١٠٧

ص

الصرع وتخفيف حدة الإصابة منه ١٤٦

ض

ضغط الدم المرتفع ٩٧، ٩٩

ضغوط رأسمالية ٥٠

ضغط ناتج عن التغير ٢٢

ط

طريقة أليكساندر ١٥٢

طاقة التكيف المحدودة ١٧

ع

عش خفيفاً في العالم ٦٢

غ

غير جدول أعمالك ٦٤

خ

خلايا عملاقة ١٤٥-١٤٦، ١٥٨

خلية عضلية ٣٠

خشى، نيماتودا ٥٥، ٣٧

خنجرية، نيماتودا ٩٥، ١١٣،

٢٠٨-٢١٠

د

درب نفسك ١١٢

ر

روتين الاسترخاء ١١٩، ١٢٨، ١٢٠

رد الإجهاد

١٧٤، ١٠٠، ٩٨، ٩٧

ز

زوال بعض الأشياء الزائدة ٦٥

س

ساعتك الداخلية ١٤٨

ن

"نعم" وقوة تأثيرها ١٦٠

هـ

هاهي وصفة للعيش ٣٦

و

وصفات مختلفة للعيش السعيد ٤٠

يا

يسبب التوتر إفلاس الطاقة لديك ١١٤

ف

فقط استرخ ١٢٦، ١٣٠، ١١٠

ق

قوة الغذاء للإنسان ١٣٣

قوة الذهن ١٦٢

ك

كيف تتحرر من الضغوط النفسية على

فترات منتظمة ١١٩

كيف تنظر إلى الحياة ١٥٧

كيف تحصل على السعادة ١٦٤

ج

"لا" الإيجابية ٨٦

ليست المشكلة فيما فعله لكن المشكلة

في طريقة تنفيذه ١٤٨

لم العجلة ١٥٥

م

ماذا يحصل داخل الجسم ٩٩، ٩٧



ملاحظات

o b e i k a n d i . c o m

ملاحظات

o b e i k a n d i . c o m

ملاحظات

o b e i k a n d i . c o m

ملاحظات

o b e i k a n d i . c o m