دون جوزيف جيووي
DON JOSEPH GOEWEY

نهاية الإجهاد النفسي

THE END OF STRESS



الخطوات الأربع
لإعادة توجيه
دماغك

الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

نهاية الإجهاد النفسي

الخطوات الأربع لإعادة توجيه دماغك

دون جوزيف جيووي

ترجمة

سعيد الحسنية

الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

بسم الله الرحمن الرحيم

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي
THE END OF STRESS
حقوق الترجمة العربية مرخّص بها قانونياً من الناشر
ATRIA Paperback & BEYOND WORDS
بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون، ش.م.ل.
Copyright © 2014 by Don Joseph Goewey
All rights reserved
Arabic Copyright © 2015 by Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

الطبعة الأولى
1436 هـ - 2015 م

ISBN: 978-614-02-2393-6

جميع الحقوق محفوظة للناشر



عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: (+961-1) 785107 - 785108 - 786233
ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 1102-2050 - لبنان
فاكس: (+961-1) 786230 - البريد الإلكتروني: jchebaro@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو الكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو بأية وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الدار العربية للعلوم ناشرون ش. م. ل

صور الغلاف: freshidea - Fotolia
تصميم الغلاف: سامح خلف

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف (+9611) 785107
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف (+9611) 786233

مقدمة

بقلم جيرالد ج. جامبولسكي، MD

منذ نحو خمسةٍ وعشرين عاماً، دخل دون جيووي مكتبي، وجلس على مقعدٍ قبالتي قرب النافذة المطلة على خليج سان فرنسيسكو. جاء لإجراء مقابلةٍ معي لشغل منصب مدير تنفيذي في المركز الدولي للشفاء السلوكي International Center for Attitudinal Healing (ICAH)[1]، وهي الوكالة التي شاركتُ في تأسيسها قبل عقدٍ ونيف من الزمن. امتلك دون مؤهلاتٍ قيّمة، وهو الذي سبق له العمل مديراً في الجامعة التي درست فيها، أي معهد ستانفورد الطبي، كما عمل قبل ذلك بصفته زميل لكارل روجرز. لكني لم أكن أعلم في ذلك الوقت – بطبيعة الحال – أنني أجتمع مع شخصٍ سأعتبره ذات يوم النموذج الذي أريد الاقتداء به mensch. أما إذا لم تكن تعرف ما تعنيه هذه الكلمة – وهي من أصول إحدى اللهجات الألمانية – فهي تعني الشخص الجدير بالاقتداء به وتقليده، أي إنه شخصية نبيلة. لكن دون لم يصبح شخصاً غالياً عليّ فقط، بل أصبح شريكي في تطوير نهج الوكالة النفسي، ونقله إلى بعض أقسى المواقع في العالم، أي بدءاً من مناطق الحروب، والسجون، والأحياء الفقيرة وصولاً إلى أميركا، عالم الشركات التجارية، المصابة بالإجهاد النفسي.

كانت مؤسّسة ICAH في ذلك الوقت نوعاً من أنواع ميادين التجارب لمدرسةٍ جديدة من مدارس علم النفس. وهي مدرسة أطلقتها، حيث تكون مستندة على قوة الموقف الذهني. عرّف هذا المنهج الصحة على أنها سلام داخلي، كما عرّف الشفاء على أنه نبذ الخوف. وأكّد هذا المنهج كذلك على أن الذي يسبب لنا الإجهاد النفسي ليس الناس أو الأحداث، بل أفكارنا ومشاعرنا، وموقفنا تجاه الناس والأحداث. كانت غاية البرامج التي تبناها المركز هي مساعدة الناس على تجاوز القلق والإجهاد النفسي، والاكتئاب الذي تسببه الظروف المأساوية، وذلك عن طريق تحقيق التحوّل الجذري في الموقف الذهني من الخوف إلى الطمأنينة. يعتاد المرء في مواجهة الشدائد استحضار

الصور التي تولّد الإجهاد النفسي، والتي تدركها العقلية الخائفة؛ ليس بحكم الاختيار بل بحكم الواقع.

لكننا نرى على العكس من ذلك أن معظم الناس يستحضرون الطمأنينة (هذا إذا كان باستطاعتهم استحضارها على الإطلاق) بوصفها حالة ذهنية من الرضى تظهر مرة في السنة على بطاقات المعايدة، ولا تلبث أن تُطرح جانباً بعد ذلك. لكن الطمأنينة لا تُعتبر عموماً ذروة القوة الشخصية، كما لا يُنظر إلى الخوف على أنه فقدان تلك القوة. لقد لاحظت أن آلاف الناس الذين يأتون إلى المركز طلباً للمساعدة كانوا على استعدادٍ للتوسّل لتحقيق التغيّر. وتمكنوا جميعاً – على وجه التقريب – من تحقيق التغيير من الخوف إلى الطمأنينة في مواجهة أزمات الحياة العادية بدءاً من الطلاق، أو فقدان وظيفة أثناء فترة ركودٍ اقتصادي، وصولاً إلى ما يُمكن أن يبدو تحديات لا يُمكن التغلب عليها، مثل مرض السرطان، والايدز، والشلل، أو فقدان شخصٍ عزيز. يقول هؤلاء الزبائن إن تغيير الموقف الذهني من الخوف إلى الطمأنينة ليس بالأمر قليل الأهمية، وذلك لأن هذا التحوّل يولّد تغييراً في الطريقة التي ينظر بها المرء إلى الحياة، وهي الطريقة التي يمكنها تغيير كل شيء. يعود ذلك إلى الموقف الذهني وهو قوة نفسية بإمكانها نقلك من الشعور بالإحباط بسبب الظروف إلى حالة وجودية تجعلك أكبر من الظروف. يقول فيكتور فرانكل إن آخر حريات الإنسان هي إعطاؤك حرية اختيار تجربتك الداخلية الخاصة بك، وذلك بغضّ النظر عما يجري في العالم الخارجي[1]. أما إذا أتقنتَ عملية قوة الموقف فسوف تعيش حياةً قوية. لقد حقّق المركز نجاحاً كبيراً في إظهار قدرة الناس العاديين على تحقيق هذا التحوّل الاستثنائي؛ وهو ما أظهره تقرير برنامج 60 minutes، وكذلك الفيلم الوثائقي الذي عرضَ برنامج المركز المتعلق بالأطفال، وهو الفيلم الذي نال جائزة بيبودي.

برهن علم الأعصاب بعد السنوات التي أسّستُ فيها المركز أن العقل الهادئ عامل أساسي في إطلاق كامل إمكانيات الدماغ. أما في هذا العقد الأخير من السنين فإن العلوم الطبية برهنت بأن حالتنا العقلية [الذهنية] هي التي تقوم بتحديد حالة جسد ما الصحية، وحتى وصولاً إلى المستوى الجزيئي لخلايانا وكروموسوماتنا.

يمكننا العودة الآن إلى دون: على مدى السنوات الاثنتي عشرة التي قام خلالها بإدارة المركز غامر باقتحام مجالات مثل أقصى حدود الخوف واليأس، كما ساعد الناس على تسهيل عملية تحولهم إلى حالة الطمأنينة والهدوء. أما عندما لم ينشغل في هذه المجالات فكان ينغمس في علم الأعصاب، وهو العلم الذي بدأ بتفسير كيف أن هذا التحوّل في الموقف الذهني ينتج، فعلياً، التغيّرات الإيجابية في الدماغ. أخيراً، قبِل دون التحدي المتمثّل في نقل ما كان يتعلمه عن الدماغ ودمج كل شيء عرفه من عمله مع الناس، وذلك بهدف تكوين النموذج الذي بإمكانه القضاء على الإجهاد النفسي. استغرقه الأمر ست سنوات، لكن دون حقق نجاحاً بطرائق عجز فيها الآخرون، وهي الطرائق التي سيشهد لها الآلاف الأشخاص الذين تأثروا بعمله هذا. أقدّم هنا مثالاً واحداً من إحدى ممرضات العناية الفائقة:

غيّرت هذه الدورة الدراسية حياتي! يبدو هذا مثيراً، في الأيام القليلة الماضية تغيّرت نظرتي للأمور وطريقة مواجهتي لها تغيّراً جذرياً. إنني أبذل جهداً لتغيير موقفي ونهجي إزاء كل شيء أقوم به. لقد أعطاني كل ذلك، لحدّ الآن، الطمأنينة والأمل. كانت هذه الدورة الدراسية نافعة وملهمةً حقاً. سبق لي أن سمعت عن الطرق التي يتبعها أشخاصٌ آخرون لمواجهة الإجهاد النفسي وتحقيق عافيتهم الكاملة، لكن أياً منها لم يؤثّر بي مثل ما فعلت هذه الطريقة.

إليكم الآن مثالاً آخر من أحد المدراء التنفيذيين في إحدى الشركات متعددة القوميات:

يمتلك هذا المقرّر القدرة على دفعنا إلى الانغماس في تكوين ذواتنا الفضلى. آمل أن تنجح هذه الدورة الدراسية في كل المجالات.

هذه هي فرصة التغيير التي يقدّمها لك هذا الكتاب.

يُحتمل أن يعتقد الناس الذين يطالعون كتاباً ما يوحي بالتغيّر الشخصي بأن المؤلف هو شخصٌ تمكّن من تجنّب الألم أو الصراع اللذين يحاولون التغلّب عليهما. لكن هذا الوضع ليس شائعاً، وبالتأكيد فهو لا ينطبق على دون الذي تعيّن عليه التغلّب على طفولة مؤلمة مع والدٍ تخلى عنه وزوج والدة أساء معاملته. قال لي دون إنه كافح الغضب والخوف والخجل إلى أن أجبرته الحياة على مواجهة نفسه. أما الأمر الذي ساعده على ذلك فكان فقدانه لوظيفته، وتشخيص ورمٍ في دماغه، وحدث كل ذلك في الأسبوع ذاته. بدا أن كل ذلك لم يكن سيئاً بما فيه الكفاية، وذلك لأنه كان كذلك

متزوجاً ولديه أربعة أطفالٍ صغار، كما أن زواجه كان على وشك الانهيار.

لكن عندما وصل الإجهاد النفسي الذي شعر به إزاء هذه الظروف المتراكمة إلى النقطة التي تجاوزت قدرته على التحمّل، تمكّن دون من فتح قلبه بما يكفي لتدخّل النعمة الإلهية التي سمحت له برؤية النور في نهاية النفق. سأل دون نفسه: أيّهما أسوأ، الظروف التي واجهها، أم حالة الرعب والشلل التي وصل إليها؟ دفع هذا السؤال دون إلى إدراك كم هي طويلة الفترة التي عاشها مع الإجهاد النفسي والغضب. اتخذ دون القرار في تلك اللحظة بالذات بأن يسير في الاتجاه المعاكس نحو النور في نهاية النفق، وذلك بغضّ النظر عما يحدث بعد ذلك. ألزمَ دون نفسه بالنظر إلى الحياة بأعين الطمأنينة. أحدث هذا قدراً كبيراً من التغيير في داخله، وهو قدرٌ نتمكّن جميعاً من التوصل إليه. لكن بالتأكيد برزت أمام دون، ومنذ لحظة التغيّر هذه فتراتٌ من الغضب والخوف، لكنه لم يتراجع أمامها. ركّز دون على العمل وسط أي نمطٍ سلبي يتداخل مع تعزيز تجربة الطمأنينة عنده، وكان ذلك بمثابة التزام من جانبه. إنه يعترف بأخطائه ويتبناها ويغفرها، لكن بسبب ذلك تكوّن لديه قلبٌ مفعم بالتعاطف يجعله بعيداً عن إصدار أحكام على الأشخاص الآخرين.

وضع دون كامل تجربته في هذا الكتاب، أي أنه وضع فيه تجربته ومعرفته، وقلبه. أعتقد جازماً بأنه ما من شخص مؤهلٍ أكثر منه لتقديم حلٍ للإجهاد النفسي، وهو الحل الذي يمكنه أن يمهّد أمامك طريق امتلاك دماغ قوي يتمكن من رفع حياتك إلى مستوياتٍ أعلى. ثق بي أيها القارئ عندما أقول بأنك في أيدٍ أمينة.

جيرالد ج. جامبولسكي MD،

ومؤلف كتاب Love is Letting Go of Fear،

وكتاب A Mini Course for Life

تمهيد
الأنباء السيئة والأنباء المفرحة العظيمة

يتحدث هذا الكتاب عن إيجاد حلٍ للإجهاد النفسي، والذي هو في جوهره يتعلق بعلم أعصاب النجاح، أو بكيفية تحديد المجال العقلي [الذهني] الذي يُمكّن شبكات العقل الأعلى من أداء دورها إلى مستواها الأقصى. أما عندما تندمج هذه الشبكات وتعمل معاً فهي تفعل ذلك بنشاطٍ وسرور وبسرعة تعادل مئة مليون أمرٍ حاسوبي في الثانية الواحدة[1]، وسوف يكون باستطاعتك عندها أن تتفوق في كل مستويات الحياة، وذلك بدءاً من المجال المهني والعائلي، ومن الصحة الجسدية وحتى العاطفية وصولاً إلى الرياضية. إن الدماغ هو الذي يولّد الذكاء التحليلي والإبداعي الذي يمكّن الإنسان من تحقيق أهدافه، ويولّد كذلك الذكاء العاطفي والاجتماعي الذي يغرس في نفس المرء البهجة نتيجة قيامه بعمله، والطمأنينة في حياته، والتناغم في علاقاته. يُعتبر هذا كذلك أساس الصحة السليمة والعمر المديد. هذه هي العواقب الإيجابية التي أرادتها الطبيعة عندما طوّرت الدماغ الأعلى [العقل الأرفع]. أما الأنباء السيئة هنا فهي أن الإجهاد النفسي يُضعف شبكات الدماغ الأعلى، ويقضي عليها، وحتى إنه يقوم بتدمير شبكات الدماغ الأعلى، وهو الأمر الذي يمنع المرء من العيش والنجاح بالشكل التام. لكن الأنباء المفرحة هنا فهي توافر حلٍ للإجهاد النفسي، والذي لا يقوم فقط بإصلاح الأعطال التي سبّبها الإجهاد، لكنه يولّد الظروف العصبية التي تحفّز نمو وصلاتٍ جديدة داخل الدماغ الأعلى، وهو الأمر الذي يؤدي إلى توسيع قدرة ذلك الدماغ. يعني ذلك أنه ما إن تندمج هذه الشبكات حتى تجعلك شخصاً أكثر أداءً بشكلٍ كامل، وبحيث تتمكن من التوصل إلى مستوياتٍ أعلى.

أريد أن أبدأ الآن بمراجعة الأنباء السيئة حقاً حول الإجهاد النفسي والتركيز على تأثيراته. أريد أن أكشف لك بعد ذلك الأنباء المفرحة جداً، والمتعلقة بالتوصّل إلى حلٍ للإجهاد النفسي، وهو الأمر الذي يؤدي إلى تكوين دماغٍ قوي. أبدأ بالقول إن الإجهاد النفسي يؤدي إلى إنتاج هورمونات الإجهاد النفسي، والإجهاد النفسي يقوم بدوره بتعطيل الوظائف

التنفيذية للدماغ، وهي التي تسمح لك بوضع خطة ومتابعتها حتى التنفيذ. إن هورمونات الإجهاد النفسي تقوم بتقليص الشبكات الأخرى وكسر الروابط بينها، وهو الأمر الذي يجعلك عاجزاً عن المحافظة على أفضل مستوى من الأداء، أو توليد الأفكار الخلاقة التي تؤدي إلى الابتكار. إن هذه الهورمونات تجعلك أسيراً لدوافع المواجهة، والفرار، أو التجمّد، وتحوّل اتجاهاتك العاطفية نحو السلبية، وهو الأمر الذي يعرّضك للقلق، والغضب، والرهاب، والاكتئاب. تعرقل هذه الهورمونات كذلك الجهاز المناعي، وتنشر الفوضى في نظام القلب والأوعية الدموية، وتُلحق الضرر بالكروموسومات، وتقتل خلايا الدماغ، وتقتلك إذا ما بقيت من دون كبح.

إذا ما جمعنا أعداد الوفيات الناتجة عن الأمراض المتعلقة بالإجهاد النفسي، مثل أمراض القلب، والنوبات القلبية، والسرطان، ونقص المناعة، والسكري، والشيخوخة المبكرة، فإننا سوف نحصل على قاتل الأميركيين الرقم واحد. يُحتمل أن يكون الإجهاد النفسي إدمانياً. يُفرز الجسم خلال تعرّضه للإجهاد الشديد الببتيدات الأفيونية الذاتية endofenous opiod peptides والتي تحاكي تأثيرات المورفين والهيروين[2]. أثبتت بعض التجارب أن حيوانات المختبر التي تعرضت إلى قدرٍ كبيرٍ من الإجهاد النفسي أظهرت عوارض الإحجام بعد توقّف الباحثين عن تعريضها للإجهاد، وهو الأمر الذي يوحي بخضوعها للكيميائيات[3]. يبدو أن الحياة في هذه الحضارة [الثقافة] الحديثة والسريعة تتجه لتحويل البشر إلى مجموعة من «المجهَدين نفسياً».

أخبرني رئيس العلاقات العامة في إحدى المؤسسات بأن الأمر استغرقه عشرين سنة كي يدرك أن أكثر ما يطلبه الناس هو الصحة، والثروة، والحب. أعتقد إنه محق. إننا نرغب جميعاً في تجنّب الأزمات القلبية، والسكتات الدماغية، والسرطان. إننا نريد النجاح في أعمالنا ووظائفنا، وأن نكسب قدراً كبيراً من المال. كما أننا نريد أن نكون سعداء ونتمتع بالحياة مع أسَرِنا وأصدقائنا. لكن الإجهاد النفسي يعيق عمل شبكات الدماغ (والمعروفة باسم الشبكات العصبية) وهي المصممة لتأمين هذه النتائج الإيجابية.

لكن لا داعٍ للقلق بهذا الشأن، وذلك لأن الأنباء المفرحة حول الإجهاد النفسي هي مفرحةٌ حقاً. لقد تم إيجاد حل لهذه المشكلة، وهو حلٌ بإمكانه استعادة نشاط دماغك بشكلٍ يمكّنه من تحقيق مهمته، والتي تتمثّل في تمكينك

من النجاح في كل مستوى من مستويات الحياة التي تهمّك. يقوم هذا الكتاب بتسهيل تحقيق ذلك الحل، كما أن ما يجعل ذلك أخباراً مفرحةً أكثر بالفعل هو أن الطريق نحو ذلك الحل هي في غاية البساطة. يتعلق الأمر باستخدام مجموعةٍ من الأدوات التي يستطيع أي شخص تقريباً أن يتعلمها ويطبّقها، وهي الأدوات التي إذا أدخلتها في حياتك اليومية لا تضيف أعباء جديدة إلى حياتك؛ إن عملية تهدئة استجابات الإجهاد النفسي، تعزيز وظيفة الدماغ الأعلى، وتؤدي في واقع الأمر إلى تفعيل قائمة أنشطتك المستقبلية.

إن معظم الأدوات والعمليات التي ستتعلمها هي وسائل مؤكدة ومجرّبة، إما عن طريق الأبحاث، أو عن طريق التجارب السريرية. جاء هذا الكتاب نتيجة سنوات عملٍ طويلة قضيتها في البداية كمديرٍ للمركز الدولي للشفاء [التأهيل] السلوكي ICAH، وهي وكالة أطلقت نهجاً جديداً بالكامل يهدف إلى التغلّب على أحداث الحياة الكارثية، ثم عملت منذ وقتٍ قريب بصفتي شريكاً إدارياً في مؤسسة ProAttitude؛ وهي مؤسّسة تُعنى بشؤون الأداء البشري، والتي تقدّم استشاراتها إلى الشركات الراغبة في القضاء على الإجهاد النفسي الناتج عن العمل لدى موظفيها.

عملنا في ICAH ضمن بعض أكثر الأماكن إثارةً للإجهاد النفسي الموجودة على هذا الكوكب: في أماكن معالجة السرطان والإيدز مع أشخاصٍ يواجهون الموت، وعملنا كذلك مع مجموعات تنشد المواساة تضم آباءً فقدوا أولادهم، وعملنا كذلك في السجون مع رجال يقضون عقوبة السجن لمدى الحياة، وكذلك في مخيمات اللاجئين مع أشخاصٍ يعانون من اضطرابات ظهرت بعد تعرضهم لأنواعٍ مختلفة من الصدمات التي سبّبتها حرب الإبادة في البوسنة. ساعد النهج الذي قدّمته الوكالة على تسهيل عملية تغيير الموقف الذهني، وهي العملية التي تهدف إلى القضاء على علة الخوف والإجهاد النفسي السائدة في هذه الظروف اليائسة، كما أن النتائج التي حقّقها ICAH أكسبت هذا النهج شهرةً دولية.

بدأ تركيزي على الإجهاد النفسي الناتج عن العمل ذات يوم عندما كنت أعمل في ICAH. في ذلك اليوم جاء لاري ستيوبسكي لمقابلتي، وهو أحد أعظم أدمغة عالم التجارة في العصر الحديث. رفع لاري وشوك شواب مؤسسة

تشارلز شواب وشركاه إلى الذروة التي وصلت إليها. نجا لاري من أزمة قلبية كادت أن تودي بحياته، وهي الأزمة التي نتجت عن سنواتٍ طويلة من الإجهاد النفسي. جاء لاري ليقترح عليّ تمويل نوعٍ من أنواع الهيئات الاستشارية، والتي تهدف إلى تغيير نهج الوكالة إلى النموذج الذي باستطاعته وضع حدٍ للإجهاد النفسي الناتج عن العمل. بدا الأمر مقنعاً بالنسبة إليّ في ذلك الوقت، لكنه كان رجلاً يمتلك رؤية عظيمة ونباهةٍ كبيرة، كما كان واثقاً بإمكانية تحقيق هذا الهدف.

لم يطل الوقت قبل انضمام بوني ماير إلينا، وهي سيدة أعمال ثاقبة الرؤية. شاركت بوني ماير في تأسيس Silver Oak Cellars، وهي المؤسّسة التي ساعدت على جعل Napa Valley واحداً من أعظم مناطق إنتاج الشراب في العالم. شاركتنا بوني الثقة في إمكانية الإتيان بحلٍ للإجهاد النفسي. جعلني كل ذلك أقبل التحدي، ثم أقدمنا على جمع فريقٍ من الخبراء، وبدأنا العمل على حلّ هذه المشكلة. كان توقيتنا موفقاً، وتصادف مع سلسلةٍ من الاختراقات الهامة التي حققتها البحوث التي أجريت على الإجهاد النفسي والدماغ.

لقد تمكنا من الخروج بحلولٍ للإجهاد النفسي، وذلك بعد مرور ستة أعوام من العمل المضني، وهي حلول تجاوزت كثيراً طرق مواجهة الإجهاد النفسي التقليدية. بعد ذلك، خرجنا إلى العالم الحقيقي، وطبّقنا هذا النهج الجديد في مؤسساتٍ كبيرة تشتمل على ضغوطاتٍ كبيرة، وهناك حقّقنا نتائج مدهشة. وصلت النتائج الإجمالية لهذه الدورة إلى 4.8 من أصل 5.0 على مقياس ليكرت، وهي نتيجة نادرة لأي دورةٍ تدريبية[2]. تشير هذه النتيجة إلى مستوى عالٍ من الاستيعاب، والذي يدل على مدى التغيّر في ثقافة أعمال الشركات، وهو الأمر الذي لمسناه بأنفسنا. شهِد ما يزيد عن 90 بالمئة من المشاركين تغيّراً في مستويات إجهادهم النفسي، وهي مستويات استمروا في توقّع انخفاضها مع تطبيق ما تعلموه. أضف إلى كل ذلك أن ما يزيد عن ثلاثة من أصل أربعة مشاركين حقّقوا تحسناً مبتكراً في إيجاد الحلول للمشاكل، وفي صحتهم، وفي علاقات عملهم، وكذلك في علاقاتهم الأسرية. لكن الأمر يشملك أنتَ أيضاً لأنه بإمكانك تحقيق النتيجة ذاتها.

لخّصت في الفصل الأول أبرز النقاط التي اكتشفناها والمتعلقة بهذه المشكلة، والحلول المقترحة لها، والنموذج الذي وضعناه، والذي يمهّد الطريق أمام وضع حدٍّ للإجهاد النفسي. يوفر هذا النموذج طريقة لفهم حركيات علم الأعصاب، وعوامل الوراثة التي تقف وراء الإجهاد النفسي، وكذلك الاختراقات التي حققتها الأبحاث التي تحدّد الحل المطلوب لهذه المشكلة.

كيفية استخدام هذا الكتاب

إذا أعطيتَ هذا الكتاب فرصة إرشادك إلى هذا الاتجاه الجديد، فسوف تخرج من هذه التجربة بدماغٍ يوصلك إلى ذروة أهدافك بحيث تقدّم أفضل ما عندك في كل يوم. يقدّم هذا الكتاب مساراً واضحاً يقودك إلى الصحة، والثروة، والحب، وهي الأمور التي نريدها جميعاً. سألني منذ مدة قريبة أحد الصحافيين الذين كان يعد مقالة حول موضوع الإجهاد النفسي لإحدى المجلات الوطنية: «ما هو سر التحوّل من وضعية «سهولة الإجهاد النفسي» إلى «ندرة الإجهاد النفسي»؟ لا يوجد سرٌ في الأمر لأنه يتضمن التمرن لفترة تتراوح ما بين ستة إلى ثمانية أسابيع على أدواتٍ وعملياتٍ بسيطة، وهي التي تكوّن العقلية المحددة التي تتجاوز الإجهاد النفسي. يبدأ دماغك عندما تبدأ في هذه العملية بالتغيّر بطرقٍ تمكّنك من النجاح. لكن هذه الطريقة ليست صعبة أو مجهدة كما قد تعتقد. تتعلق عملية تغيير دماغٍ تعوّد على حياةٍ محبطة مليئة بالإجهاد النفسي بتعلّم ممارساتٍ معينة والتمرن عليها، وهو الأمر الذي يحدد فقط (لا أكثر ولا أقل) كيف تريد أن تكون، وذلك بينما تقوم بكل عملٍ تريده. يمكنك أن تتمرن على هذه الممارسات في كل يوم فتجد أن القبطان الآلي لدماغك سوف يتحوّل بالتدريج من دماغٍ متعودٍ على الإجهاد النفسي إلى دماغٍ يعمل بموجب خوارزمية من الهدوء العاطفي والوضوح الذهني، حتى ولو كنتَ تحت الحصار. أما ثمرة ذلك كله فهي عملُ شبكات الدماغ الأعلى في أقصى مستوياتها، وهو الأمر الذي يزيد من احتمالات نجاحك في الأعمال التي تهمك أكثر من غيرها.

صُمّم كتاب هذا الكتاب لإرشادك خلال عملية التغيّر تلك. لا يُقصد من هذا الكتاب أن يُقرأ بسرعة من الغلاف إلى الغلاف في غضون أيام قليلة.

إنه عملية موجهة تحركك تدريجياً، أي مثل ما يحصل في حلقةٍ دراسية. تعرض فصول هذا الكتاب السياق والمحتوى العلمي للأدوات التي تتحدث عنها هذه الفصول. وتوجد في نهاية كل فصل عملية الخطوة خطوة المرتبطة باستخدام كل أداةٍ من هذه الأدوات. ترتبط بعض هذه الأدوات مع ملفٍ صوتي يُمكنك تحميله وهو الذي يرشدك أثناء عملية استخدام تلك الأدوات.

في نهاية كل فصل يوجد قسم معنون تمرينك لهذا الأسبوع والذي يُمكّنك من تطبيق التمارين التي وضعتها. أنصحك بعد أن تقرأ هذا القسم أن لا تتوجه مباشرة إلى الفصل التالي. أريدك، بدلاً من ذلك أن تطبّق الأدوات [المواد] التي حدّدتها لبضعة أيام – وأنا أنصح بتطبيقها لمدة خمسة أيامٍ في الأسبوع – وذلك قبل قراءة القسم التالي. كذلك أنصحك بمراجعة الفصل الذي انتهيتَ من قراءته خلال تطبيقك للتمرين، وذلك كي تذكّر نفسك بالسبب الذي يجعل من هذا التمرين مهماً. إن التمرّن بشكلٍ مستمر يحقق أعظم التغيّرات في أداء الدماغ. لكن كلما أكثرتَ من استخدام تلك الأدوات كلما أصبحت أسهل. ستصل في نهاية الأمر إلى نقطة تحطيم استجابة الإجهاد النفسي التي كانت متأصلة عند بداية تطبيقك للتمرين.

عملية الخطوات الأربع

يرشدك هذا الكتاب من خلال عملية الخطوات الأربع، وتقوم هذه الخطوات بتكوين الوعي الذي يفتح الباب أمام الاختيار وتحدد كذلك الخيارات التي تحوّل تجربتك من الإجهاد النفسي إلى الطمأنينة. بعد ذلك، تساعدك هذه الخطوات على إتقان الأدوات tools والعمليات processes ليس من أجل على المحافظة على التغيّر الحاصل فقط، بل من أجل توسيعه بحيث تتمكن من التوصّل إلى أعلى إمكانياتك.

الخطوة 1:
تكوين الوعي – الفطنة التي تُنهي الإجهاد النفسي كما تعرفه

ستبدأ في المرحلة الأولى في إيصال نمط الإجهاد النفسي الذي تعاني منه إلى مستوى أكبر من الوعي، وذلك من أجل إبطاء استجابات الإجهاد

النفسي عندك وتعزيز الخيار نحو الطمأنينة.

الخطوة 2:
التوصل إلى الخيار – العقلية التي تحوّل دماغك

ستتعلم في هذه المرحلة الثانية مجموعة محددة من المبادئ التي تؤدي إلى الخيارات التي تسهل عملية التغيّر الإيجابي في الدماغ، وسوف تتمرن عليها بعد ذلك.

الخطوة 3:
تجاوز الإجهاد النفسي – أساسيات استغلال كامل إمكانيات دماغك

مع هذه المرحلة الثالثة تكون قد وصلت إلى إتقانك طرائق تجاوز الإجهاد النفسي في نقطة البداية. يعني ذلك أنه في غياب هورمونات الإجهاد النفسي السامة يبدأ الدماغ الأعلى higher brain مرحلة شفائه وتوسّعه، وهو الأمر الذي يمكّنك من تحقيق المزيد من إمكانيات دماغك الكامنة.

الخطوة 4:
المحافظة على هذه المرحلة – كل يوم وبكل

طريقة

يعرفك هذا الكتاب إلى عددٍ من العمليات والأدوات المؤكدة. تقوم كل واحدة منها بتسهيل عملية التغيّر ذاتها، والتي تؤدي إلى تخليصك من الإجهاد النفسي. يُحتمل أنك تفضّل بعض الأدوات على غيرها. أما في الخطوة الأخيرة التي سوف تعتمدها في استخدام هذا الكتاب فسوف تعمد إلى التشديد على الأدوات التي نجحت معك أكثر من غيرها، وتجعلها ممارسةً واحدة تمكنك من المضي قُدُماً معتمداً على نفسك.

QR Tags وموقع الكتاب على الشبكة
لتحميل مواد هذه الدورة

ستعثر في متن معظم أنحاء هذا الكتاب على QR tags، وعادةً ما تكون هذه في نهاية الفصول. إن QR tags هي رموز تتألف من خانتين والتي تكوّن الرابط الأوتوماتيكي مع الملفات الصوتية التي ترشدك في عملية استخدام الأداة الواردة في فصلٍ معيّن. توجد كذلك في الغلاف الخارجي للكتاب QR tags، وذلك للاشتراك في أحدث نشراتي الدورية التي تتحدث عن أحدث الاختراقات في علم الأعصاب، وأدوات مكافحة الإجهاد النفسي الجديدة. يمكنك كذلك استخدام هاتفك الذكي لتحميل واحد من التطبيقات المجانية التي تقوم بمسح QR tags، أو بإمكانك طباعة عنوان الرابط في أي محرك بحثٍ في الشبكة.

كذلك يمكنك تحميل الملفات الصوتية وكذلك صفحات عمل worksheets، والأدوات والمواد الأخرى المتعلقة بهذا الكتاب، وذلك على www.thewndofstressbook.com. يمكنك أيضاً البحث في موقع الكتاب على الشبكة من أجل معرفة المصادر الأخرى والتحديثات.

الفصل الأول
الدماغ الذي تعوّد على الإجهاد النفسي
والموقف الذهني الذي يقضي
على هذا التعوّد

يُجري اتحاد علم النفس الأميركي مسحاً سنوياً يُطلق عليه وصف الإجهاد النفسي في أميركا، وهو المسح الذي يُعتبر أفضل مقياسٍ لدينا للإجهاد النفسي. استنتج الاتحاد في أحدث مسحٍ أجراه بأن المعطيات المتوافرة، «تُظهر مدى المستوى العالي للإجهاد النفسي، وكذلك مدى عدم فعالية آليات مواجهة ذلك الإجهاد، والتي يبدو أنها مغروسة في ثقافتنا، وهي التي تعطي الاستمرارية لأساليب الحياة والسلوكيات غير الصحية للأجيال القادمة»[1]. يُحتمل أن تُعتبر غاية هذا الكتاب جريئة، لكنها ممكنة التحقيق، وهي كسر ذلك القيد عن طريق تقديم مسارٍ واضح لحل هذه الأزمة مرة واحدة وإلى الأبد، وذلك بدءاً منك.

لكن مع انطلاقنا في هذه الرحلة نحو عالمٍ يخلو من الإجهاد النفسي، أريد أن أكون واضحاً جداً بشأن أمرٍ واحد: الإجهاد النفسي هو أمرٌ خطير، وهو خطير إلى درجة أنه يهدّد الحياة. أوردت كارول شيفلي في الفيلم الوثائقي الذي عرضته ناشيونال جيوغرافيك بعنوان الإجهاد النفسي القاتل «... الإجهاد النفسي ليس شيئاً يحتمل الانتظار إلى يومٍ آخر لمواجهته، لأنه يتعيّن عليك مواجهته اليوم»[2]. إنني أعني اليوم، أي قبل أن ينتهي بك الأمر على ظهر نقّالة في غرفة الطوارئ، ويتجمع حولك الأطباء والممرضات لمعالجتك من نوبةٍ أو ذبحةٍ قلبية. إن الأدوات والعمليات الموجودة التي يتحدث عنها هذا الكتاب من شأنها أن تزيد إلى حدٍّ كبير احتمالات تجنبك للأزمات الصحية الخطيرة.

أريد الآن أن أعطيك فكرة عن بعض الأمور التي اكتشفتها أنا مع «الهيئة الاستشارية» التي أسّستها بشأن خطورة الإجهاد النفسي، والحلول التي توصلنا إليها، وكذلك عن النموذج الذي يمهد الطريق نحو تحقيق كل

النتائج الإيجابية التي ذكرتها للتو.

إن أول شيء تعلمناه خلال أبحاثنا هو وجود نظامين رئيسيين للدماغ، واللذين يحدّدان درجة تشغيل قدرة الدماغ من أجل نجاحك في الحياة.

يدعى النظام الأول الدماغ الأعلى higher brain، لكن اسمه الصحيح هو قشرة الفصّ الجبهي [القشرة الجبهية الأمامية] prefrontal cortex. إن قدراً كبيراً مما نعرفه على أنه الذكاء البشري يتولد في هذا الجزء من الدماغ. ابتكر الدماغ الأعلى الفنون، والموسيقى، والعلوم، والزراعة، والهندسة، والتجارة، وأنظمة الحكم، وأعداداً كثيرة من الأمور الأخرى. يمكننا القول كذلك إنه المكان الذي يتخذ فيه الرئيس التنفيذي للدماغ مقراً له حيث يؤدي الوظائف التنفيذية التي تُنتج الخطط والاستراتيجيات الكفيلة بتحقيق أهدافه. تعتمد الوظائف التنفيذية على جميع المهارات المعرفية العليا، والتي تقوم بمساءلة المدارك، وتحليل الحقائق، والتكيّف مع التغيير، واستيعاب المعلومات، وهي بذلك ترسم اللوجستيات التي تدفعه بالخطط المرسومة قُدُماً وتحدد أولوياتها. تقوم الوظائف التنفيذية كذلك بتكوين نفاذ البصيرة insight الإبداعية التي يولّدها الجزء الأيمن من الدماغ وتترجمها إلى ابتكارات عملية.

يُعتبر الدماغ [العقل] الأرفع كذلك المكان الذي تستقر فيه طبيعتك الجوهرية، وهو الأمر الذي يمكّنك من الحفاظ على علاقات بناءة وإيجابية، وكذلك التفكير في ما يتعدى مصلحتك الخاصة الضيقة من أجل الصالح العام. يحدّد دانيال سيغل، وهو الأخصائي في الطب النفسي العصبي في كتابه Mindsight مكان تواجد هذه الطبيعة الجوهرية في القسم الأوسط من المنطقة الجبهية الأمامية، وهناك تقوم بتنسيق عددٍ هائل من المهارات الضرورية لتكوين الذكاء الاجتماعي. تقوم هذه الطبيعة الجوهرية كذلك بتكوين التناغم بينك وبين الآخرين، وتحقّق التوازن في عواطفك، وتمكّنك من أن تكون مرناً في استجاباتك، وتخفّف من مخاوفك، كما تكوّن قدرتك على التعاطف، والتبصّر، والحدس[3].

لكن الدماغ [العقل] الأرفع هو أكثر بكثير مما وصفته هنا، وهكذا قيل إنه أعظم إنجازٍ بحدّ ذاته لعملية التطور، وهو يتواجد في نواحي الذكاء والجدارة المتعددة التي تنتجها قشرة الدماغ، كما يظهر جلياً في عجائب الدنيا القديمة والحديثة والتي ابتكرها.

إن عملية التطور التي أنشأت الدماغ الأعلى، وما يجاوره، يُمكن وضعها في خانة المعجزات، كما أن السرعة التي تطوّر بها لا مثيل لها في سجّل التطور[4]. يعني ذلك أن الأمر كان أشبه ما يكون بتحريك عصا ساحر.

يمكن أن يكون يوم الإنسان في منتهى الروعة ومليئاً بالحماسة، وبالذكاء الاجتماعي، والبهجة الناتجة عن التفوق عندما يعمل هذا الدماغ الأعلى بطاقته القصوى. حاولت في كتابي الأخير، والذي حمل عنوان Mystic Cool، أن أصف أحد تلك الأيام الرائعة، أي عندما يفيض العقل الأرفع بالعبقرية العادية التي تجعلنا نعتقد بأنه بإمكاننا تحقيق أي شيء. كتبتُ في ذلك الكتاب:

> **يمرّ كل واحدٍ منا، ومن وقتٍ إلى آخر، بحالة من الابتهاج الناتج عن الذي يولّده العقل] ordinary genius [النبوغ العادي [المألوف الأرفع]، وهو الأمر الذي يظهر عند محاولة إنجاز شيء ذي معنى من شأنه توسيع قدراتنا. أما العاصفة المعتادة من المطالب، والضغوط، والشكوك، والتي قد تتواجد في البداية، فبإمكانك أن تتجنبها، وتحدد مركزها بهدف التوصّل إلى التحدي الذي يدفع إلى التفوق. لكن ما إن تهدأ فإن تياراً متدفقاً وسهلاً من الذكاء [النباهة] يتسلّم زمام القيادة، ويجرفك معه بتياره الذي لا مفر منه. يتوصل دماغك في هذه الحالة إلى مرحلة من الصفاء التي تمكنه من العمل بكل دقة. يتجمّد الوقت عند هذه اللحظة، وتشعر بالبهجة، وتكون قادراً على توجيه حماستك وتركيزها والمحافظة عليها. بعد ذلك، تبدأ وبشكل تدريجي بإظهار براعة مذهلة في المهمة التي هي بين يديك، وتحتفظ في الوقت ذاته برؤية الصورة الشاملة خلال اهتمامك بالتفاصيل. تتجه القطع المختلفة إلى أماكنها الصحيحة بكل سهولة، وكأن النقاط تتصل ببعضها بعضاً من تلقاء نفسها. عندها يتوسع إحساسك بالصورة الشاملة مع ظهور إمكانياتٍ أوسع. عند العمل بهذه الطريقة يتغيّر الإحساس، ولا يعود عملاً، بل يتحوّل إلى عملٍ مفرحٍ من أعمال الحب.[5]**

هذه هي التجربة التي عرّفها اليونانيون القدماء على أنها الفرح [البهجة]، وهي تعتمد كلياً على عقلٍ أرفع يعمل بكل طاقته. قال ميهالي شيكزنت ميهالي، وهو الذي يُعتبر أب علم النفس الإيجابي: «ما إن نتذوق هذا الفرح حتى يكون بإمكاننا مضاعفة جهودنا من أجل تذوّقه مرة أخرى. هذه هي الطريقة التي تنمو بها الذات»[6]. إنها كذلك تلك التي تتكامل بواسطتها شبكة الدماغ الأعلى.

أما النظام الثاني فهو الدماغ السفلي، أو الدماغ البدائي، والذي يكبح إمكانيات النجاح عندك. يُعتبر الدماغ السفلي المكان الذي يمكث فيه نظام استجابة الإجهاد النفسي، وكذلك جزء كبير من الدماغ البدائي، وهو الذي يسيطر عليه مركز الخوف في الدماغ، والذي يُعرف باسم اللوزة [لوزة الدماغ] amygdala. تلعب اللوزة دوراً هاماً في الأوضاع الذهنية السلبية مثل الأسى، والعدائية، والحصر النفسي، والاكتئاب، وكل تلك المشاعر [العواطف] التي تقع تحت عنوان المواجهة، والفرار، أو الجمود.

لا تتمكن اللوزة من التمييز ما بين الخطر الحقيقي والداهم وشيء يسيء تفسيره المرء على أنه تهديد. يعني ذلك أن ذكاء اللوزة ارتكاسي، وليس تحليلي. تقوم اللوزة بدعوة الدماغ الأعلى للتقرير بشأن وضعٍ يشكّل تهديداً محتملاً، لكنها تفعل ذلك فقط في حال كان هذا الوضع تجربةً جديدة[7]. لكن عندما يحسّ جهازك العصبي بأي نوعٍ من التهديد فإنه يبعث بإشارةٍ إلى المهاد thalamus (وهو نوع من أنواع لوحة تحويلٍ عصبية)، وهي إشارة يتم تحويلها بعد ذلك إلى اللوزة من أجل تفعيل استجابة [رد فعلٍ] دفاعية. يحدث التسلسل من التهديد إلى الخوف بطريقة آلية، وبسرعة تبلغ سرعة البرق، كما تحدث خارج نطاق الإدراك الواعي. تُعتبر اللوزة نظامَ نجاة، وهو الأمر الذي يعني بأنها لا تأخذ مخاطر. أما شعارها فهو «التردد يعني الموت». يعني ذلك بأنها مبرمجة لإطلاق النار أولاً وطرح الأسئلة بعد ذلك. أما عند وجود خطر حقيقي وداهم، أي مثل وجود أفعى ملتفة في الطريق، فإن سرعة اللوزة تتزايد من أجل زيادة احتمالات العيش ليومٍ آخر.

لكن لم يعد معظم البشر يعيشون في البراري، أي حيث تتزايد أهمية اتخاذ ردود فعلٍ السريعة والضرورية للبقاء على قيد الحياة. إننا نعمل ضمن مجتمعٍ وأوضاعٍ اجتماعية متحضرة، أي حيث توقعنا عمليات مثل المواجهة، والفرار، أو الجمود، بمتاعب كثيرة. أما اللوزة التي تستند على الخوف فتجعلنا خياليين بشكلٍ يجعلنا نعتبر أوضاعاً معينة تشكّل تهديداً في حين أنها ليست كذلك بالحقيقة. تُعتبر هذه النزعة نتيجة «تكيّف الخوف السياقي contextual fear conditioning».

وصف جوزيف ليدو، الذي يعمل في جامعة نيويورك، تكيّف الخوف

السياقي في كتابه الذي حمل عنوان الدماغ العاطفي The Emotional Brain. وقال إن المرء إذا وضع فأرة في علبة وصدم هذه العلبة عدداً من المرات، وداوم على إصدار نغمة معينة وكررها مرة بعد أخرى، فإن الفأرة سوف تتكيّف مع الخوف الذي يترافق مع تلك النغمة. يعني ذلك أنه منذ تلك اللحظة فإن النغمة سوف تطلق الشعور بالخوف. لكن الفأرة سوف تصاب كذلك بالتكيّف مع الخوف الذي يترافق مع العلبة، وهي التي تمثّل السياق الذي حدثت فيه صدمة الأذى. إن مجرد إعادة الفأرة إلى العلبة كفيلٌ بإطلاق استجابة الإجهاد النفسي عندها، حتى مع غياب النغمة[8].

يبيّن لنا هذا البحث كيف أن اللوزة خلال فترة الإجهاد النفسي الشديد تقوم بتخزين كل أنواع المعلومات المتعلقة بما يحدث من حولنا. يمكننا القول إن كل صدماتنا السابقة تخزّن في مكانٍ من الدماغ يُعرف باسم الذاكرة العاطفية emotional memory. يُذكر أن الذاكرة العاطفية هي أساس المشكلة في الاستجابات المؤلمة أحياناً، والمجنونة في أحيانٍ أخرى، والتي عادة ما تعقب الصدمة عند قدامى المحاربين. يعني ذلك أنه عندما تكتشف اللوزة واحدة أو أكثر من العناصر المخزّنة، والتي تتوافق مع شيء في الوضع الحاضر، فإنها تعمد إلى إطلاق نوعٍ من الألعاب يشبه اكتشف اسم تلك النغمة، وهو الأمر الذي يحدث باستمرار. تقوم اللوزة بتعيين معنى لما يحدث حاضراً في الخارج، وذلك بناءً على ملامح منبهة صادرة عن ذكريات صادمة مخزنة داخل ذاكرتنا، ثم تقوم اللوزة بتوجيه سلوكنا العاطفي بحسب تلك الإشارات. يمكننا إعطاء مثالٍ على ذلك عندما نحسّ بالكراهية أو الخوف، أو حتى حين نهاجم، تجاه شخصٍ ما، وذلك لأن اللوزة ربطت ميزةً من ميزات هذا الشخص مع شخصٍ قام بإيذائنا في ما مضى.

شعرت ذات مرة بالنفور والازدراء تجاه مستشارةٍ كانت تقدم معلوماتٍ في غاية الأهمية خلال اجتماع عملٍ هام. كنت التقيت هذه المرأة لتوي، ولم يسبق لي أن تعاملتُ معها من قبل. إنني لست من النوع الذي يسخر من الناس، أو يعاملهم بفظاظة، لذلك بقي سلوكي معها من دون تفسير. حاولت المرأة تلطيف هذا الموقف المحرج، لكنها لم تمضِ بعيداً. كان واضحاً للجميع، بمن فيهم تلك المرأة، بأنني لم أحب تلك المرأة أو أثق بما تقوله. تذكرت بعد مضي

وقتٍ طويل، وعندما كنت لوحدي، بأن سلوك هذه المرأة وشكلها يشبهان شكل شخصٍ آخر، والذي سبق له أن سبب لي قدراً كبيراً من الألم قبل سنواتٍ عديدة. كان ذلك هو الحافز الذي جعلني أتبع ذلك السلوك في الاجتماع. تسببت الذاكرة العاطفية بتنشيطي إلى درجةٍ لم أتمكن معها من تذكّر قدرٍ كبير مما قالته المرأة، كما جعلني دماغي العاطفي emotional brain شديد التركيز على كراهية هذه المرأة بشكلٍ لم أعد معه قادراً على سماعها.

عندما تقوم اللوزة بربط شيء في موقفٍ، أو وضعٍ، حاضرٍ مع شيء مزعجٍ مخزونٍ في الذاكرة العاطفية، فإن الأمور تبدو أكثر بشاعة، وهو الأمر الذي يدفعنا إلى الاستجابة بدرجة الغضب ذاتها التي قد تكون مبرّرة بسبب التهديد الأصلي الذي تعرضنا له، لكنها غير مناسبة أبداً في الموقف أو الوضع الحالي. إنه الماضي الذي يتغلب على الحاضر، وهو الأمر الذي يدفع علماء النفس إلى القول بأن المرء نادراً ما يعرف الأسباب التي تجعله منزعجاً. أما إذا ما تعرّف دماغك الأرفع على النمط السلبي، فإنه سيتدخل من أجل إبقاء ردود الفعل العاطفية تحت السيطرة. لكن ذلك يتطلب قدراً كبيراً من المجهود الذهني الذي يأتي على حساب فهم ما يجري في الوقت الحاضر والتركيز عليه. يعني ذلك أنك مجبرٌ أساساً على محاولة التحكم بالسلبية العاطفية التي تتفاعل في داخلك، وذلك بدلاً من مواجهة ما يجري من حولك. يعني هذا كذلك بأنك لا تستطيع المساهمة بشكل فعال في الموقف الذهني الراهن، وبالتالي التوصل إلى قرارٍ بنّاء، والتعلّم من المعلومات الجديدة. أما إذا فشلت محاولة التحكم في الاستجابة العاطفية، وهو الأمر الأرجح، فإن أغلب الاحتمالات تشير إلى أنك سوف تنتهي بالتصرف بطريقة تندم عليها لاحقاً.

يمكنك التأكد من شيء واحد: كلما زاد تحكّم الدماغ السفلي، كلما شعرتَ بمقدار أكبر من الإجهاد النفسي، وكلما شعرتَ بمقدارٍ أكبر من الإجهاد النفسي كلما زاد تعقيد الأمور. أما البحث القيّم حول الأداء البشري، والذي أعدّه ويسلي سايم من جامعة نبراسكا، فقد توصل إلى الاستنتاج التالي: «كلما زاد مقدار الإجهاد النفسي كلما زادت احتمالات اتخاذك لقرارات سيئة». تنهار عند ذلك عملية التواصل، كما ستؤدي سلوكيات الفرار والعدوانية إلى تعطيل قدرتك على التعاون مع الآخرين. يُضاف إلى ذلك أن عدم قدرتك على تحمّل

الغموض، وهو الوضع الذي ينتج عن الإجهاد النفسي سيؤدي في نهاية الأمر إلى تعطيل قدرتك على حل المسائل بطريقةٍ مبتكرة. اكتشف سايم أنه في مناخ الإجهاد النفسي تميل أهداف البقاء إلى الحلول مكان الاعتبارات على المدى الطويل، وهو الأمر الذي يجعلك أكثر تعرضاً لتبنّي خيارات قد تتضمن بعض المجازفة[9].

يصعب علينا اعتبار ذلك الصورة الفضلى للأداء الأمثل. يمكنك التأكد من أن الدماغ السفلي قد تُرك حراً داخل شركة ما عندما يقرر شخص ما، وتحت ضغط ظرفٍ ما، التنفيس عن إحباطه برسالة بريد إلكتروني مرفقة بإشارة يد، ومرسلةٍ إلى الجميع. تمتلك هذه الرسالة تأثيراً يتمثّل في إثارة الأدمغة السفلى للأشخاص الآخرين في ذلك القسم من الشركة، وهو الأمر الذي يؤدي إلى صدامٍ مع الشخص الذي أرسل الرسالة الإلكترونية أو إطلاق هجومٍ معاكس. إن ما يحدث لاحقاً هو فوضى من السلبية العاطفية التي تعيق الروح المعنوية للأشخاص المشاركين بها. يُمكنك في هذه الحالة أن تُرجع السبب إلى اللوزة.

عندما تقوم الحكومة بتوظيف شخصٍ ذي كفاءة عالية، فإنها في حقيقة الأمر توظّف الدماغ الأعلى لذلك الشخص، وهي تأمل بذلك أن يعمل بكامل طاقته بحيث ينتج ذلك النوع من الذكاء الضروري لنجاح الشركة. لكن عندما تضع ذلك الدماغ في بيئةٍ ضاغطة، ومن دون أن تعلّم ذلك الشخص كيفية تجاوز الإجهاد النفسي، فإن هورمونات الإجهاد النفسي تقوم بكبح قوة الدماغ. يؤدي الإجهاد النفسي المزمن إلى تشغيل نظام الاستجابة للإجهاد بشكلٍ دائم تقريباً، وهو الأمر الذي يؤدي بدوره إلى إطلاق سيلٍ من الهورمونات السامة التي تجد طريقها إلى الدماغ.

تدل الوقائع على أن ثلاثة موظفين من أصل أربعة يشعرون بالإجهاد النفسي نتيجة أمرٍ واحد على الأقل في فترة العمل من كل أسبوع[10]، كما أن ثلث هؤلاء يشعرون بإجهادٍ نفسي شديد[11]. تمثّل هذه الأرقام استنزافاً للقدرة الفكرية في تلك الشركة، وهو الأمر الذي يشبه حدوث ضعفٍ في التيار الكهربائي. يؤدي بنا هذا الوضع إلى السؤال التالي: كم ستزيد تنافسية تلك الشركة ونجاحها إذا ما عاد التيار الكهربائي إلى وضعه المعتاد؟

يُضاف إلى ذلك أن الاكتئاب والإجهاد النفسي يسيران جنباً إلى جنب. تدل الوقائع على أن ثمانين بالمئة من حالات الاكتئاب سبقتها أحداثٌ مثيرة للإجهاد النفسي[12] وهو الأمر الذي يمهد الطريق أمام تزايد هورمونات الإجهاد النفسي[13]. يؤدي هذا الأمر إلى تدمير كيميائية الدماغ التي تبقيك مسيطراً على المواقف. توجد صورتا PET (Positron Emission Tomograpgy) لدى مايو كلينيك وهما تُظهران ذلك التأثير على وظيفة الدماغ[3]. أظهرت إحدى الصورتين دماغاً وقع ضحية الاكتئاب، بينما أظهرت الصورة الأخرى دماغاً سليماً ينبض بالنشاط. بدت صورة أنشطة الدماغ السليم مثل باقةٍ ضخمة من الضوء التي نشاهدها عندما نطير فوق مدينة كبيرة في ليلة مظلمة، بينما بدا الدماغ المصاب بالاكتئاب مثل أضواء خافتة التي عادةً ما نراها عندما نطير فوق منطقة من المزارع الريفية. يُعتبر هذا التباين مثيراً جداً، وهو التباين الذي يكشف عن تناقصٍ هام في أنشطة الدماغ، والذي تسبّبه هورمونات الإجهاد النفسي. تظهر الصورة المضاءة دماغ نائب رئيس شركة وظّفته للتو، أي عندما عرضت منصباً أساسياً في أحد أقسامها. أما الصورة ذات الإضاءة الضعيفة فتُظهر ما يُمكن أن يحدث مع الزمن لشخصٍ لم يتعلّم كيفية تجاوز الإجهاد النفسي. يُظهر علم الأعصاب أن الدماغ المصاب بالإجهاد النفسي المزمن هو دماغ يعجز عن تحمّل ضغط العمل يوماً بعد يوم.

خطورة الإجهاد النفسي

سبق لي أن قلت في بداية هذا الفصل بأن الإجهاد النفسي خطير، كما أن تهديده للحياة هو تهديد جدي، ومواجهته ليست أمراً يحتمل التأجيل. لكن معظم الناس، مع الأسف، لا يفعلون ذلك. تُظهر الاستطلاعات أنه بينما يتفق الجميع على أن الإجهاد النفسي يجعلنا في حالةٍ غير صحية، وغير منتجة، فإن 83 بالمئة منا لا يفعلون شيئاً تجاه هذه المشكلة، أي أن هذا النسبة عالية بشكلٍ مقلق[14].

لماذا لا يواجه الناس الإجهاد النفسي؟ يعود السبب إلى أن الناس والشركات قد يئست من ذلك. تقبّل الناس والشركات الإجهاد النفسي على أنه أمرٌ طبيعي. أما إذا حاولتَ الترويج لبرنامجٍ يقلل من الإجهاد النفسي

أمام مديرٍ تنفيذي فإن أغلب الاحتمالات تشير إلى أنه سوف يتأوه ويقول لك وداعاً. إن عدم الاكتراث هذا يعود بمعظمه إلى أن الشركات أنفقت ملايين الدولارات في محاولةٍ منها تقليص الإجهاد النفسي، لكنها لم تنجح في ذلك لحد الآن. تدل الوقائع على أنه في غضون ثلاثة عقود فإن طرق مواجهة الإجهاد النفسي التقليدية ارتفعت مستويات الإجهاد النفسي بنسبة 30 بالمئة[15].

إذا كنتَ تواجه مشكلة الإجهاد النفسي فإن ذلك يعود إلى حدٍّ بعيد إلى الطريقة التي وجّهتكَ بها العوامل الوراثية وكذلك ماضٍ مؤلم جعل من نظام الاستجابة للإجهاد النفسي عندك ينشط بشدة. أما الجزء المتعلق بالماضي المؤلم من هذا الأمر فهو نتيجة كوننا أبناءً لآباءٍ ورثوا جينات تحفّز على الإجهاد النفسي، وهو الأمر الذي يفسّر فترة الطفولة المتسمة بالإجهاد النفسي. تُظهر الدراسات، وبشكلٍ متزايد، بأن الإجهاد النفسي يعود، بشكلٍ كبير، إلى التشفير الجيني أكثر مما يتعلّق بوظيفة ذلك الشخص. درس تيموثي جدج من جامعة نوتردام حالات 594 توأماً، وكان بعضهم متماثلاً وبعضهم الآخر أخوياً، كما نشأ قسمٌ منهم مع بعضهم بعضاً، بينما نشأ آخرون في أماكن متباعدة. توصّل جدج إلى نتيجة مفادها أن الجينات المشتركة أكثر أهمية بأربع مرات في تحديد كيفية تعامل التوائم مع وظائفهم من أهمية طبيعة الوظيفة ذاتها[16]. يوحي ذلك أن الإجهاد النفسي الناتج عن العمل يتعلق بالجينات أكثر بكثير من ما اعتقده الباحثون ذات مرة. يُمكن لشخصين أن يؤديا الوظيفة ذاتها وضمن الشروط ذاتها، لكن يمكن لكل شخص أن يحتفظ بتجربة مختلفة تماماً عن عمله. يشعر المرء بالإجهاد النفسي وبالقهر، وبالكراهية تجاه وظيفته، بينما يُمكن للآخر أن يكون سعيداً ومبتهجاً طيلة اليوم.

يقول الدكتور جدج: «يعني ذلك أن الإجهاد النفسي لا يتعلق كثيراً بالسمات الموضوعية للبيئة بقدر ما يتعلق «بالشيفرة» الجينية [الوراثية] للفرد»[17]. يفسّر هذا الأمر سبب فشل أساليب مكافحة الإجهاد النفسي التقليدية، والتي تميل إلى التعامل مع الإجهاد النفسي بوصفه ضغوطاً خارجية تتسبب في مشاكل سلوكية في حين أن الواقع يدل على أن السلوكيات المتعلقة بالإجهاد النفسي مغروسة داخل الدماغ. يحدث ذلك

بطريقة سريعة جداً. يعني ذلك أن أي حلٍ لمشكلة الإجهاد النفسي يتطلب إعادة توجيه الدماغ. يصطدم علم الأعصاب عند هذه النقطة بجدارٍ متين. اعتبر العلم، وعلى مدى مئاتٍ من السنين أن بنية الدماغ ثابتة، أي أن الدماغ لا يتمكن من التغيّر. يعني ذلك أنه إذا وُلد المرء مع نظام استجابة للإجهاد النفسي فائق النشاط، فإن ذلك من شأنه أن يجعله متشائماً، ولربما انتهى به الأمر لأن يموت منتحِباً.

حسناً، هذا خطأ جسيم من جانب العلم. تبيّن لنا أن الدماغ يتمتع بمرونة عالية. أظهرت الدراسات أنه من الممكن تغيير الدماغ بحيث يتمكن المرء من الرؤية، وعلى الأقل جزئياً، إذا كان أعمى. يتمكّن الدماغ، مادياً physically، من إعادة تخطيط أماكن سيطرته real estate من أجل تمكينك من استعادة مرونة الحركة التي خسرها بسبب نوبةٍ قلبية. لكن عندما يتعلق الأمر بدماغٍ متعودٍ على الإجهاد الفكري فإن بإمكانك إعادة توجيه تلك الشبكات عن طريق تغيير موقفك الذهني. هكذا تجري الأمور فعلياً! تُدعى هذه العملية الليونة العصبية. إن هذا الكتاب يساعدك على إيجاد حلٍ للإجهاد النفسي.

أدرك الناس منذ زمنٍ بعيد التأثير الذي يمتلكه ذلك الموقف الذهني على قدرة الشخص على النجاح. قال توماس جيفرسون: «لا شيء يمكنه إيقاف الشخص الذي يمتلك الموقف الذهني المناسب... لا شيء على سطح الأرض يمكنه مساعدة الشخص الذي يمتلك الموقف الذهني الموجّه بطريقة خاطئة». إننا نعرف الآن بأنه يوجد أساسٌ عصبي للكلمات التي قالها جونسون. يمكننا تعريف الموقف الذهني الموجّه بطريقة صحيحة على أنه ذلك الذي يتمتع بمرونة عصبية، أي أنه يقوى، ويتوسع، وينشّط الشبكات العصبية التي تتمكن من تحقيق الأهداف. إن هورمونات الإجهاد النفسي التي ينتجها الموقف الذهني الموجّه بطريقة خاطئة تقوم، فعلياً، بتقليص هذه الشبكات.

سألتُ أشخاصاً كثيرين يعملون في حلقاتٍ دراسية والحلقات الدراسية عبر الإنترنت، وعلى مدى السنوات الماضية، عما إذا كانوا يعتقدون بأن الناس يتمكنون من القضاء على الإجهاد النفسي. أجاب نحو 90 بالمئة من هؤلاء بالنفي. لكن عندما سألتهم ما إذا كانوا يعتقدون بأن البشر يتمكنون من تغيير تجربة ما في حياتهم من خلال تغيير الموقف الذهني، أجابوا جميعاً، وعلى وجه التقريب، بنعم. لا يفهم معظم الناس وجود ذلك الرابط القوي ما بين

الموقف الذهني والإجهاد النفسي، لكن الواقع يدل على وجود ارتباطٍ مباشر ما بين الموقف وقدرة الدماغ على التغيّر بطرقٍ تكبح استجابات الإجهاد النفسي وتوسّع قدرة الدماغ. إنها علاقة في غاية البساطة: يؤدي التغيّر في الموقف الذي يغيّر تجربتك فعلياً إلى تغيير بنية دماغك.

أريد الآن التعمق في هذا الموضوع وذلك كي نعرف ما يعنيه بالضبط. إن توليد تجربة جديدة في الحياة يتعلق بالموقف الذهني. يقوم الموقف الذهني بإعادة صياغة تجربتنا. يعني ذلك أنه إذا غيّرتَ موقفك الذهني من موقفٍ نقدي إلى موقفٍ متعاطف، ومن موقفٍ دفاعي إلى موقفٍ منفتح، فإنك سوف تنظر إلى الناس بمنظارٍ مختلفٍ. أما إذا غيّرت موقفك الذهني من متشائم إلى متفائلٍ فإنك سوف تنظر إلى المشاكل بطريقةٍ مختلفة، أي أن هذه المشاكل تتحوّل إلى تحديات تتبناها، بدلاً من أن تكون متاعب تسبب لك الإجهاد النفسي. إن موقفك الذهني الجديد يساعدك كذلك على الانتقال من القلق والشك إلى الثقة، كما أنك سوف تجرّب الحياة بطريقة مختلفةٍ تماماً. أما إذا غيّرت موقفك الذهني من الخوف إلى الطمأنينة، فإنك سوف تقضي على الإجهاد النفسي. يُضاف إلى ذلك أنه من الناحية البيولوجية يعني غياب الخوف غياب استجابة الإجهاد النفسي. أما إذا تمرّنتَ يومياً على تغيير موقفك الذهني في هذا الاتجاه العام فإن أربعة أو ثمانية أسابيع ستكون كافية لإعادة توجيه دماغك نحو تهدئة استجابات الإجهاد النفسي وتعزيز وظائف الدماغ العليا[18].

أما إذا استمريت في التشكيك بأن الموقف الذهني يستطيع توجيه الدماغ بطرقٍ تتمكّن من قتلك، وأن التغيير في الموقف الذهني بإمكانه إعادة توجيه الدماغ لإنقاذك، فما هو رأيك بما يلي: يوجد رابط مباشر ما بين الإجهاد النفسي، والموقف الذهني، وكروموسومات الصحة. تحمل الكروموسومات الجينات التي تعيد بناء أجسامنا وتصلحها، كما أنها متوجةٌ بتركيباتٍ عضوية تدعى تيلومير، وهي المسؤولة عن إبقاء كروموسوماتنا سليمة وعاملة بشكلٍ صحيح. تعمل التيلوميرات بطريقة مشابهة لعمل الشريط الذي يربط نهايات حبلٍ منسول. أما إذا فسُدت هذه النهايات فإن كروموسوماتنا تبدأ بإعادة ترتيب نفسها، وتنتج خلايا شاذة، والتي يُحتمل أن تتسبب بالسرطان. يُضاف إلى

ذلك أن التيلوميرات الفاسدة أو المقلصة تجعل الخلايا السليمة تهرم بصورة أسرع، وهو الأمر الذي يتسبب بظهور أمراضٍ عديدة تترافق مع الهرم، وبالتالي تقصّر أمد الحياة.

لكن ما الذي يجعل التيلوميرات تصاب بالفساد والتقلص؟ تكمن الإجابة في هورمونات الإجهاد النفسي. تقوم هورمونات الإجهاد النفسي بتقليص التيلوميرات. يرتبط طول التيلوميرات مباشرةً مع كمية الإجهاد النفسي الذي تعرضتَ له، وكذلك مع عدد السنوات التي تحملتَ فيها ذلك الإجهاد[19]. قامت إليسا إيبيل المختصة بعلم النفس العصبي، وإليزابيت بلاك بيرن، المرشّحة لنيل جائزة نوبل، وتعمل كلاهما في جامعة كاليفورنيا في سان فرنسيسكو، بدراسة الأمهات اللواتي يقدمن الرعاية لأولادٍ مصابين بإعاقةٍ شديدة[20]. تُعتبر المتطلبات اليومية لأولئك النساء مجهدةً نفسياً إلى درجةٍ عالية، كما أن الدراسة استنتجت أن نسبةً عالية من النساء يمتلكن تيلوميراتٍ مقلّصة. توصلت الدراسة إلى استنتاج يفيد بأنه في خلال عشر سنين يبدأ الهرم المبكر في خلايا دمائهن، وهي نسبة تقول بلاك بيرن بأنها تقديرات متحفظة في واقع الأمر. لكن لم تمتلك كل هذه الأمهات تيلوميرات متقلصة. أما تيلوميرات الأمهات اللواتي اعتدن على موقفٍ إيجابي وهادئ، فكنّ سليماتٍ ويمتلكن كروموسوماتٍ سليمة. أما نتيجة ذلك فهي احتمال أن يعشن حياة سليمة أطول بكثير. قالت إحدى الأمهات، «إنني أمتلك موقفاً ذهنياً عظيماً لأنني نذرت حياتي لهذا العمل. عملتُ لأجل هدف أن يكون لي موقف ذهني سليم. أما إذا افتقدتُ لهذا الموقف الذهني السليم، فمَن هو الشخص الذي يريد التحدث معي؟»[21] تقبلت تلك المرأة الوضع الذي ليس بإمكانها تغييره، وواجهت تحدي تغيير نفسها. تجاوز الموقف الذهني الذي تبنّته ظروفها، وبنتيجة ذلك بقيت تيلوميراتها سليمة.

أما الدكتور ستيفن كول من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، فقال: «يتردد مغزى تجاربنا في الحياة ومعناها بمغزى يتردد كثيراً ويرتبط بشدة مع التغيرات الجزيئية المناسبة»[22]. تظهر الدلائل بشكلٍ متزايد بأن بيولوجية البشر، بدءاً من تركيبة دماغك، ووصولاً حتى كروموسوماتك، تتشكل بحسب حالتك الذهنية.

أما الأمر الأكثر إدهاشاً هنا فهو تلك الفترة القصيرة نسبياً التي يستلزمها إحداث التغيير في الموقف الذهني وبالتالي إحداث تغيير في بيولوجية جسمك. يقول كول: «إن تغيير طريقتك في التفكير في العالم، وتعاملك معه لفترة شهرين أو ثلاثة، هو أمرٌ كافٍ في الواقع لإحداث تأثيرٍ ملحوظ على المستوى الجزيئي»[23]. يمكننا تحديد العالم بالنسبة إلى أولئك الأمهات على أنه كل الظروف التي يعجزن عن التحكّم بها كليةً على الإطلاق، بينما الموقف الذهني هو الأمر الوحيد الذي يتمكّن من التحكّم به كلياً. أما بالنسبة إلى الأمهات اللواتي طوّرن موقفاً ذهنياً إيجابياً وهادئاً، فكان الفرق كبيراً جداً على المستويات البيولوجية، والنفسية، والروحية.

يُضاف إلى ذلك أن البحوث التي أجراها إدوارد نيلسون من جامعة كاليفورنيا في إيرفين أوحت بأن التيلوميرات الفاسدة يُمكن إصلاحها. اكتشف الدكتور نيلسون في دراسة أجراها حول الناجين من سرطان عنق الرحم بأنه عندما شاركت أولئك النسوة في الاستشارات النفسية التي قلّصت الاستجابة إلى الإجهاد النفسي، تزايد طول التيلوميرات عندهن[24].

إننا نرغب جميعاً في أن نعيش حياة أطول وبصحةٍ أفضل، وبشكلٍ أكثر سعادة. برهنت هذه النتائج على أن الأمر كله يبدأ مع نوعية موقفك الذهني. إن شعار «الموقف الذهني هو كل شيء» ليس مجرد شعار يوضع في ملصقٍ تحفيزي، بل هو وصفة طبية لحياة أفضل.

التحوّل من الخوف إلى الطمأنينة

إن التغيّر في الموقف الذهني الذي يولّد تأثيرات قوية من المرونة العصبية هو تغيّرٌ أساسي من حالة الخوف إلى حالة الطمأنينة. يدعى هذا التغيّر المرونة العصبية الإيجابية، وهو أمرٌ أساسي كي يعيش المرء حياة طيبة، أي حياة تتميز بالصحة والازدهار والنجاح. يقدّم هذا الكتاب الخوف والطمأنينة، ليس بحسب مفردات روحية، بل من زاويةٍ عصبية.

يعتبر علم الأعصاب أن الخوف هو السبب الذي يثير استجابات الإجهاد العصبي ويُطلقها من عقالها. إننا نتحدث هنا عن الخوف من الخطر. لكن بالنسبة إلى الإنسان الحديث فنادراً ما يتسبب الخطر الحقيقي

والداهم، مثل رؤية أفعى، في إطلاق نظام الاستجابة إلى الإجهاد النفسي، بل الأكثر شيوعاً هو انطلاق استجابات الإجهاد النفسي بسبب الخوف النفسي الذي يتسبب به خطأ اعتبار حبلٍ ملتفٍ على أنه أفعى. كتب روبرت زابلوسكي من كلية الطب في جامعة ستانفورد[25]: «نحن البشر نتمتع بما يكفي من الذكاء لتوليد كل أنواع الأحداث التي تثير الإجهاد النفسي، لكن في رؤوسنا فقط... ويرتبط كل ذلك بالأفكار فقط». إن هذه الأفكار تثير عواطف مقلقة والتي تولّد إدراكاً بالخطر، وهو الأمر الذي يدفع الدماغ والعقل إلى حالةٍ من الاضطراب. يعني ذلك بالمختصر بأنك تحشر نفسك في زاوية تثير الإجهاد النفسي بأفكارك، لكن الوعي بالنمط الذي حشرتَ نفسكَ فيه هو القادر على إخراجك من تلك الزاوية الضيقة. يولّد الوعي نوعاً من أنواع الفاصل النمطي داخل الدماغ. يتمكّن هذا الفاصل من إيقاف سير الأمور للحظة من الزمن، ويقدّم لك فرصة اختيار مسار عملٍ أكثر إيجابية، ويحفظ لك راحة البال. يعني ذلك أنه عندما تجلب بأمان نمط أفكارٍ يتسبب بالإجهاد النفسي إلى دائرة الوعي، أي حيث يُمكن للوهم أن يلقى تحدياً ويُطرد، فإن ذاكرة جديدة تتكون بحيث تقوم بتعطيل الاستجابة القديمة[26]. يُثير الإطلاق الواعي عملية عصبية مرنة تؤدي إلى تقوية مسارٍ عصبي محدد مؤلفٍ من ألياف gamma–aminobutyric acid، أو GABA. يمتد هذا المسار العصبي نزولاً حتى اللوزة أي مركز الخوف في الدماغ، وهي التي تفرز الببتيدات التي تقضي على استجابات الخوف، وذلك من دون حدوث خسارة في قوة الدماغ. يصل الدماغ عند هذه النقطة إلى مستوى أعلى بحيث يصبح قادراً على مساعدتك في اتخاذ خيارٍ حكيم. يتبيّن بعد ذلك أنه من الناحية العصبية يُعتبر الصفاء الداخلي كيميائية الدماغ وبنيته التي تعزز الذكاء.

يبدأ الصفاء حيث ينتهي الإجهاد النفسي، وهكذا يمكننا أن نعرّف السلام بحسب مفردات علم الأعصاب. يمثّل الصفاء الذهني [السلام] بالنسبة إلى دماغك الشبكات العصبية المتداخلة مع بعضها بعضاً بهدف المحافظة على أقصى درجة من الهدوء، وهو الأمر الذي يمكّنك من معالجة المشكلة وتحليلها بذكاء ومن دون خوف، وكذلك مواجهتها بطريقة مبتكرة وصولاً إلى جعلها أفضل خيارٍ أو قرار متاحٍ أمامك في أيّ ظرفٍ كان. يُذكر هنا بأن الوصول

إلى حالةٍ خالية من الإجهاد النفسي تتطلب في الأساس عقلية دينامية هادئة. يمكن للمرء في هذه الحالة أن يتمرّن على نقل تجربته من الخوف إلى الهدوء والطمأنينة، فتكون النتيجة حدوث التغيّر العصبي المرن والإيجابي في غضون أسابيع قليلة.

يحدث هذا التحوّل من الخوف إلى الطمأنينة عن طريق التأكيد على مبادئ رئيسة، ومن بينها نبذ الخوف، ورفض تصديق الأفكار المقلقة، والمتشائمة، والتي تثير الإجهاد النفسي. يعني ذلك التواجد في أي زمانٍ ومكان، وعيش كل لحظةٍ بالكامل. يعني ذلك الثقة بعملية الحياة عند تكشّفها، وتغيير ما يُمكن تغييره. وهذا يعني أن يكون المرء شخصاً منفتحاً، وصادقاً مع نفسه، أي أن يركّز الإنسان شخصيته على طبيعته الحقيقية، وذلك بدلاً من محاولة التمثّل بشخصية مثالية يظن، هو أو غيره بأنه يجب أن يكون على مثالها. يعني ذلك الوثوق بالذات وملاحقة الأمور التي يحبها مع إحساسٍ بوجود هدف، وتوقّع الحصول على نتائج إيجابية على الدوام. كما يعني أيضاً النظر بإيجابيةٍ غير مشروطة، وتقديرٍ وتعاطفٍ غير مشروط نحو المحيطين بك، وكذلك الإصغاء إليهم بطريقة أفضل، وانتقادهم بقدرٍ أقل، ومسامحتهم بقدرٍ أكبر، والتعامل معهم بلطفٍ أكثر.

إن وصفي لهذه المبادئ بأنها بسيطة لا يعني بأنها سهلة التحقق، لكن لا يعني ذلك بأنها يجب أن تكون صعبة. تشبه المبادئ الحديقة من هذه الناحية، لأن المبادئ تحتاج إلى رعاية. إن الاهتمام حتى بعددٍ قليلٍ من هذه المبادئ يعني تجميعها في النهاية لتؤلف موقفاً ذهنياً هادئاً وحيوياً. أما إذا عزّزتَ موقفاً ذهنياً حيوياً وهادئاً في حياتك اليومية فسوف تلاحظ، وفي غضون أسابيع قليلة فقط بأنه تكوّن لديك موقف ذهني جديد يتمتع بالمرونة العصبية، وهو الأمر الذي يؤدي إلى إنتاج بنية دماغ تسمح لك بالنجاح في كل أعمالك، وتعطيك بهجةً أكثر في عملك، وقدراً أكبر من المحبة في علاقاتك، وطمأنينة أكبر في يومك، ودفعاً أكبر في كل خطوةٍ تخطوها.

جمعت أنا و«الهيئة الاستشارية» التي تساعدني كل هذه النتائج وطورنا منها نموذجاً لتعليم الناس كيفية القضاء على الإجهاد الذهني، وبحيث يكون مستنداً على عملياتٍ معرفية، عاطفية، وتتعلق بالموقف الذهني، وهي التي

تسهّل المرونة العصبية. يقوم هذا النموذج التدريبي بتعليم مجموعةٍ من الأدوات والعمليات التي تتحول تدريجياً إلى ممارسة، وتندمج في النهاية في حياتك اليومية. تمتد فترة التدريب على مدى ثمانية أسابيع، وهي تعكس مدى طول الفترة التي تستغرقها المرونة العصبية. أعاد هذا الكتاب تشكيل النموذج التدريبي الذي يسهّل عليك إتّباعه. أما إذا تمرّنت على الأدوات والوسائل بشكلٍ مستمر فإن دماغك سوف يبدأ بالتغيّر من أجل القضاء على الإجهاد النفسي. أما المدة التي يستغرقها هذا العمل فتعتمد على درجة تمريناتك. أما إذا لم تتمرن فإن المعلومات الواردة في هذا الكتاب ستلعب دوراً في دفعك نحو أعلى الجبل، لكن التمرن اليومي بحسب الأدوات والوسائل يمكن أن يوصلك إلى القمة.

يتطلب التمرين أخذ الخطوة المناسبة تكراراً إلى أن تتمكن من إنجاز تلك الخطوة بسهولة وبصورة آلية تقريباً نحو الاتجاه الذي تريد الوصول إليه. إنك تدرك الآن الأهمية العصبية للهدوء والطمأنينة وقدرتهما على توليد وظيفة الدماغ من أجل الوصول إلى تجربة حياتية مثالية سواءً في مهنتك، أو في حياتك الشخصية، أو حتى في شخصك. لكن زبدة الأقوال والأفعال هنا هي أن الهدوء والطمأنينة هما أهم شيء في هذه الحياة.

يتطلب التمرين قدراً من الانضباط، لكن الانضباط ما هو إلا تذكّر ما تريده وتختاره. يتحول انضباط الهدوء والطمأنينة إلى مهمةٍ أسهل. إن تنفيذ التحوّل من الإجهاد النفسي هو التحوّل الحيوي من الشعور بالضعف إلى الشعور بالحياة والصحة. إنه كذلك التحوّل الذهني من الشعور بالقلق، والشعور بالملل، والانعزال عن الآخرين إلى حالةٍ من الصفاء، والإشراق، والقوة.

إذاً، دعونا نبدأ بالعمل، لكن إذا لم تقرأ بعد القسم الذي يحمل عنوان كيفية استخدام هذا الكتاب في المقدمة فإنني أطلب منك أن تتكرم بقراءته الآن، وإلا يمكنك التحوّل إلى الفصل الثاني للبدء بالخطوة الأولى، وهو الفصل الذي يسهّل التغيّر نحو المرونة العصبية عن طريق نقل نمط الإجهاد النفسي الذي تعاني منه إلى درجة أكبر من الوعي.

الخطوة 1

بناء الوعي

الأفكار التي تقضي على الإجهاد النفسي كما تعرفه

الفصل الثاني
تقييم الإجهاد النفسي:
كشف الجانب الخفي

إن الخطوة الأولى للتخلص من الإجهاد النفسي هي تكوين الوعي بشأن نمط الإجهاد النفسي الذي تعاني منه، وذلك بدءاً من إجراء تقييمٍ ذاتي للمستوى الحالي لذلك الإجهاد. إن كشف مجالات حياتك التي يُبرز فيها الإجهاد النفسي رأسه البشع هو الخطوة الأولى في إجراء التغيير. تميل السلوكيات التي تثير الإجهاد النفسي إلى أن تصبح عادة، وذلك إلى درجة أنك تعجز عن ملاحظتها، وتعجز أكثر عن اعتبارها إجهاداً نفسياً. قال آلان واتس ذات مرة: «إننا لا ننظر إلى الأشياء بقدر ما نتجاهلها». لكن ما لا نراه قد يصدمنا[1].

أخبرني أحد أطباء القلب ذات مرة بأنه ليس من النادر بالنسبة إلى المرضى الذين يتعافون من أزمةٍ قلبية حديثة أن يقولوا: «لم أكن أعلم بأنني أعاني من الإجهاد إلى هذه الدرجة». يحدث ذلك بالرغم من أن معظم الناس يعملون ما بين خمسين إلى ستين ساعة أسبوعياً في وظائف تشكّل ضغوطاً شديدة عليهم، وذلك من دون أخذ إجازة حقيقية طوال سنين. يُمكن للإنسان أن يتكيّف كثيراً مع حياةٍ مليئة بالإجهاد الشديد إلى درجة اعتبارها طبيعية تماماً. يقوم بعض الناس بالافتخار بذلك الإجهاد النفسي، وكأنهم يحملون وسام شرف. إنهم ينظرون إلى أنفسهم وكأنهم من الأبطال الذين ينجحون في الإيفاء بمتطلباتهم اليومية بفعالية في المنزل والعمل، وذلك إلى أن يأتي يوم تتدلى فيه وجوههم نتيجة أزمةٍ دماغيةٍ حادة، أو يحمل لهم ألماً حاداً في الصدر يجعلهم عاجزين عن التنفس بسهولة. قال لي صديقي طبيب القلب بأنه إذا كان هؤلاء الأشخاص محظوظين فعلاً فإن العوارض سوف تزول من تلقاء نفسها، وهي توفر بذلك نداءً للاستيقاظ عن طريق إبطاء وتيرة الحياة عندهم. أما إذا لم يكونوا محظوظين فإنهم يموتون أو يقعون ضحية الشلل.

صُمّم هذا الكتاب كي تكون واحداً من هؤلاء المحظوظين. تبدأ القصة بأكملها مع الوعي بعلامات وعوارض الإجهاد النفسي بحيث لا يكون هذا

الإجهاد خافياً عليك.

سأعرض في ما يلي كيفية إجراء تقييم الإجهاد النفسي الخاص بك. أنصحك أن تبدأ بإجرائه على الفور، وأن تؤشّر على أي جملةٍ تصلح وصفاً لتجربتك الحياتية التي تعيشها منذ وقتٍ قريب. يتعيّن أن تكون أجوبتك حديثة، أي أنها تصلح للأسبوع أو الشهر الذي سبق. يمكنك أن تأخذ وقتك وأن تكون صادقاً مع نفسك كلياً. تمتلك الحقائق تأثيراً ودياً عند نقلها إلى العلن، وذلك حتى إذا لم نحب ما تكشفه هذه العلنية. أما إذا بقيت مخبأةً وراء الظلمات فإن الحقائق غير السارة تمتلك تأثيراً مؤذياً ومعيقاً بالنسبة إلينا. لكن عند خروج هذه الحقائق إلى العلن فإنها تغدو نعمة بالنسبة إلينا وهي التي تكشف لنا ما نحتاج إلى أن نتعلمه ونغيّره كي نستمر في العيش، والحب، والنجاح بشكلٍ كامل.

تعكس كل جملة من تلك التي أشّرتَ عليها علامةً أو عَرَضاً من أعراض الإجهاد النفسي. لا يهم عدد الجمل التي وضعتَ عليها علامة. إن الذي أمامك ليس اختباراً تحصل بموجبه على علامات قد تصل إلى مستوى التشخيص. إنه تقييمٌ ذاتي يعطيك شعوراً أو إحساساً عن النقاط التي يؤثر فيها الإجهاد النفسي على حياتك. يؤدي هذا التقييم كذلك إلى زيادة وعيك بالطرق المختلفة التي يظهر بها الإجهاد النفسي، وذلك لأنه لم يسبق لك أن قمت بربط بعض هذه البنود مع الإجهاد النفسي. إن ما يهم أثناء مراجعتك للنتائج هو استعدادك للنظر بكل وضوح إلى الإشارات والأعراض التي وضعت عليها علامة، ولأن تصبح على علمٍ بالطرق التي تعيقك في حياتك.

أنصحك أن تعيد قراءة البنود التي أشّرتَ عليها، وذلك بعد أن تنتهي من إجراء التقييم. يمكنك أن تفعل ذلك بطريقة المحادثة، أي كأنك تقوم بوصف مستوى الإجهاد النفسي الذي تشعر به أمام صديقٍ تثق به كثيراً. يتعيّن كذلك أن تخرج بفكرةٍ جيدة بعد مراجعة نتائجك عن المتاعب التي يسببها الإجهاد في حياتك، وذلك مع استخدام حدسك. أما عندما تنتهي من مراجعة تقييمك فيمكنك مراجعة الوصف الوارد أدناه والذي تعتقد بأنه يتناسب مع مستوى الإجهاد النفسي الذي تعاني منه:

جدول تقييم الإجهاد النفسي

□ أحصل على سرورٍ أقل وأقل من المتعة مع ممارسة الأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها من قبل.	□ –أشعر بنوعٍ من الإجهاد في معظم الأيام، وبالإنهاك بين وقتٍ وآخر.
□ أعاني من صعوبة اتخاذ القرارات.	□ أجد صعوبة في الاستسلام للنوم، لأنه لا يمكنني أن أهدأ، أو أنني أنام أكثر من المعتاد، ولا أرغب في مغادرة السرير.
□ لم تعد ذاكرتي ولا تركيزي على ما كانا عليه من قبل	□ أشعر بثقةٍ أقل بقدرتي على معالجة مشاكلي الشخصية.
□ أشعر بثقل الأشياء البسيطة، وبصعوبة إنجازها.	□ أشعر في بعض الأوقات بأنني أضعف من أن أتحكّم في الأمور الهامة في حياتي.
□ أعاني في هذه الأيام من عدم التحمّل أكثر من ذي قبل، وبنفاد الصبر، وأفقد أعصابي كما أشعر بخيبة الأمل والانزعاج بسهولة أكبر.	□ أنسى المكان الذي وضعت فيه الأشياء الصغيرة، مثل مفاتيحي.
□ أعاني من مشاعر مضطربة، مثل الخوف، والرهاب، والاكتئاب، والقلق، أو التشاؤم إلى درجةٍ أكبر، أو على فتراتٍ طويلة.	□ إنني أقلق بشأن أمور لا أستطيع التحكّم بها.
□ أوجّه النقد لشريكي أكثر من قبل، وأميل إلى التفكير في شوائب علاقاتنا، ونتشاجر أكثر من ذي قبل، وأوجّه اللوم إلى شريكي بسبب مشاكلنا.	□ يُمكن أن يصل غضبي، أو إحباطي، في بعض الأحيان إلى حد أنني أصل إلى النقطة التي أضرب فيها الطاولة بقبضة يدي، وأرمي الأشياء، وأصرخ، أو أتصرف بطريقة غريبة أخرى.

□ أصبحت أقل ميلاً للحياة الاجتماعية. أتمنى أن يتوقف الناس بمن فيهم أصدقائي وأفراد عائلتي عن إزعاجي.	□ تقلص اهتمامي بالعلاقة الحميمة مع زوجتي/زوجي.
□ أتناول كمية أكبر من الطعام في ظل حالتي العاطفية هذه، أو فقدت شهيتي. أصبت أو قلقت باحتمال إصابتي بمخاطر صحية خطيرة	□ أصبحت أكثر عرضة للأمراض بشكلٍ أكبر من المعتاد، وأصبحت أكثر عرضة للرشح ونزلات البرد.
□ ازداد استهلاكي للتبغ أو المواد الأخرى بهدف التخفيف من الإجهاد النفسي جزئياً.	□ أصبتُ بالصداع، وبمشاكل هضمية، وبالتوتر العضلي في ظهري، ورقبتي، أو فكّي، أو بجميع ما ذكرته أعلاه.

تتوافر ورقة العمل هذه للتحميل في theendofstressbook.com/worksheets

- □ الإجهاد النفسي الشديد.
- □ الإجهاد النفسي العالي.
- □ الإجهاد النفسي المتوسط.
- □ الإجهاد النفسي المنخفض.
- □ غياب الإجهاد.

المتاعب النفسية الكامنة

وراء هذه الأسئلة

إن هذه العبارات الواردة أدناه، والمكتوبة بخطٍ عريض مأخوذة من دراسة نموذجية أجريت على تقييم نموذجي للإجهاد النفسي العائد لشخصٍ كان يعاني إجهاداً نفسياً شديداً. أُتبعت العبارات التي أشّر عليها هذا الشخص بشرح بيو – عصبي لكيفية تأثير تلك المشكلة بالتحديد على الدماغ.

أحصل على قدرٍ أقل من المتعة في كل مرة من الأنشطة التي اعتدت الاستمتاع فيها. التفسير البيو – عصبي: يتفاعل هورمون الإجهاد النفسي،

والذي يُطلق عليه اسم أدرينال غلوكوكورتيزويد مع مستقبلات السيروتونين الموجودة في الدماغ، وذلك عندما يكون الإجهاد عالياً أو مزمناً. يتداخل هذا الأمر مع قدرتنا على الاستمتاع بالسرور لأنها تظل في حالة إثارة[2]. إن مستويات السيروتونين التي تبقى خارج نطاق التوازن باستمرار تولّد كيميائية الدماغ التي تؤدي إلى الاكتئاب.

أعاني من صعوباتٍ في اتخاذ القرارات. التفسير البيو – عصبي: يقوم الإجهاد النفسي الخارج عن السيطرة بإعاقة عملية اتخاذ القرارات عند الفئران لعدة أيام، وهو الأمر الذي يجعلها عاجزة عن تمييز المكافأة الأكبر من بين مكافأتين بطريقة موثوقة[3]. يُضاف إلى ذلك أنه كلما زاد الإجهاد النفسي، كلما زاد احتمال اتخاذنا لقرارات خاطئة[4].

لم تعد ذاكرتي وتركيزي بمثل المقدرة التي كانت لي في السابق. التفسير البيو – عصبي: إن الإجهاد النفسي الشديد يقلّص الذاكرة العملية والمستقبلية، ويبعد الموارد العصبية عن الشبكات الوظيفية العليا[5]. هذه هي طريقة أخرى للقول إن الإجهاد النفسي يسبب ضعف الذاكرة، وضعف الانتباه والتركيز، وكذلك عجز شبكات الدماغ الأعلى لتنفيذ خطةٍ ما.

تبدو الأمور البسيطة مرهقة أو صعبة الإنجاز. التفسير البيو – عصبي: تتمكن هورمونات الإجهاد النفسي من رفع مستويات الدوبامين في الدماغ، وهو الأمر الذي يؤدي إلى تقلصٍ في الوظيفة المعرفية[6] cognitive performance. لكن عندما تتقلص الوظيفة المعرفية [أو الأداء المعرفي] فإن أسهل الأعمال يُمكن أن تبدو صعبة. يُمكن للإجهاد النفسي كذلك أن يدفعنا إلى التوقف عن البحث عن طرقٍ جديدة لإنجاز أعمال قديمة، وذلك حتى ولو فشلت الطرق القديمة في إنجازها. يميل السلوك إلى التحوّل إلى عادة، وذلك عندما يكون الدماغ تحت ضغط الإجهاد النفسي، وهكذا يستمر الدماغ في القيام بأمورٍ غير مثمرة مرةً بعد أخرى. تكون نتيجة كل ذلك أننا نتخلى عن هذه الأمور تماماً[7].

- أعاني في هذه الأيام من عدم التحمّل أكثر من ذي قبل، وبنفاد الصبر، وأفقد أعصابي كما أشعر بخيبة الأمل والانزعاج بسهولة.
- أعاني كذلك من مشاعر مضطربة، مثل الخوف، والرهاب،

والاكتئاب، والقلق، أو التشاؤم إلى درجةٍ أكبر، أو على فتراتٍ طويلة.

التفسير البيو – عصبي: يرتبط الإجهاد النفسي بالخوف ارتباطاً شديداً. عندما نشعر بالخوف بأننا في خطر فإن الدماغ ينتقل إلى العمل بأسلوب البقاء. تقوم اللوزة، وهي مركز الخوف في الدماغ، بتنشيط مشاعر المواجهة، والفرار، أو الجمود، وهو الأمر الذي يحوّل وضع الدماغ إلى السلبية. إننا نصبح عند ذلك عدائيين، وغاضبين، أو دفاعيين. يعود ذلك إلى أن عملية التطور قررت أنه في حالة التعرّض إلى التهديد فإن الموقف العدائي يعني أن استراتيجية بقاء هي أفضل من وضعية الهدوء واللطف والمحبة. لكن ذلك صحيح بطبيعة الحال إذا ما واجهنا دباً رمادياً ضخماً. لكن عدداً قليلاً جداً منا فقط يواجه تهديداً من حيوانٍ مفترس. يعني ذلك أن اندفاعنا في هذه الحالة الشعورية المتوترة ما هو إلاّ نتيجة الإجهاد النفسي الناتج عن تهديدٍ متخيّلٍ لا وجود له في العادة.

– أوجّه النقد لشريكي أكثر من قبل، وأميل إلى التفكير في شوائب علاقاتنا، ونتشاجر أكثر من ذي قبل، وأوجّه اللوم إلى شريكي بسبب مشاكلنا.

التفسير البيو – عصبي: توصلت دراسة أجراها بنجامين كارني من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس على مدى خمسة عشر عاماً، إلى نتيجة مفادها بأنه كلما زاد مقدار الإحباط النفسي، كلما أصبحنا ارتكاسيين إزاء الأوضاع العادية التي نواجهها في المنزل[8]. يعني ذلك أنه كلما زاد إجهادنا النفسي كلما زاد الجدال ما بيننا وشريكنا، وكلما زاد توجيه النقد، وإلقاء اللوم، وكبح الإعجاب. إننا نميل في هذه الحالة إلى اعتبار العلاقة سلبية، وإلى إلقاء اللوم على من نحبه في حالة مواجهتنا لمشكلة ما، وذلك من دون أن ندرك مدى تأثير الإجهاد النفسي الذي يشوّه نظرتنا إلى العلاقة. يُضاف إلى ذلك أن هورمونات الإجهاد النفسي تزيد من النفور المتصاعد من الشريك، وذلك عن طريق تقليص الدافع نحو العلاقة الحميمة.

أصبحت أقل ميلاً للحياة الاجتماعية. اكتشفتُ بأنني أرغب أن يتوقف الناس، بمن فيهم أصدقائي وأفراد عائلتي، عن إزعاجي. التفسير البيو – عصبي: يميل الناس إلى الانعزال عندما يتعرضون للإجهاد النفسي لفترة طويلة. تدل الوقائع على أن الانعزال الاجتماعي يلعب دوراً رئيساً في عجز

الناس عن مواجهة الإجهاد النفسي[9]. يتعرض الأشخاص من النوع أ (Type A) إلى قدرٍ كبيرٍ من الإجهاد، ويميلون إلى اكتساب قدرٍ قليلٍ من مساندة المجتمع، أو يعجزون عن ذلك كلياً. تؤدي هذه المساندة من المجتمع إلى مساعدتهم في نهاية يوم عملٍ متعب، لكنهم في واقع الأمر يرفضون هذه المساندة[10].

أتناول كمية أكبر من الطعام في ظل حالتي العاطفية هذه، أو فقدت شهيتي. التفسير البيو – عصبي: يؤدي الإجهاد النفسي عند نحو ثلُثي الناس إلى إصابتهم بالنهم [يأكلون أكثر]، أما النسبة الباقية فيفقدون شهيتهم [يأكلون أقل]. أما غلوكوكوتيزويد، فهو هورمون الإجهاد الذي يحرك الشهية، كما أن إزالته من مجرى الدم تستغرق ساعاتٍ عدة[11]. لا يندر خلال هذا الوقت أن يتناول المرء كيساً [صغيراً] من رقاقات البطاطا، ومشروباً غازياً، وقطعة محلاة بالشوكولا.

ازداد استهلاكي للتبغ أو المواد الأخرى بهدف التخفيف من الإجهاد النفسي جزئياً. التفسير البيو – عصبي: تطلق هورمونات الإجهاد النفسي الرغبة في تعاطي المواد التي تسبب الإدمان[12] كما أنها تتسبب في الحاجة إلى فترة أطول للتخلص الرواسب[13].

أشعر بنوعٍ من الإجهاد في معظم الأيام، وبالإنهاك بين وقتٍ وآخر. التفسير البيو – عصبي: نلاحظ أنه خلال يوم عمل مجهدٍ يكون نظام الاستجابة للإجهاد في الدماغ في حالة تشغيلٍ دائم تقريباً. يؤدي هذا إلى دفع هورمونات الإجهاد في مجرى الدم، وهو الأمر الذي يؤدي بدوره إلى تسريع ضربات القلب والتنفس، كما ينشط الجهاز العصبي الودّي. ينشط الجهاز العصبي الودّي مشاعر المواجهة، والفرار، أو الجمود. يستهلك هذا الجهاز قدراً كبيراً من الطاقة وهكذا نشعر بالتعب. يعني ذلك بأننا ننتهي إلى الشعور بالإرهاق في نهاية اليوم[14].

أجد صعوبة في الاستسلام للنوم، لأنه لا يمكنني أن أهدأ، أو أنني أنام أكثر من المعتاد، ولا أرغب في مغادرة السرير. التفسير البيو – عصبي: تُظهر الدراسات بأن الذين يجدون صعوبة في النوم يميلون إلى امتلاك مستوياتٍ أعلى من هورمونات الإجهاد في مجرى دمائهم. أما إذا كان يوم

عملنا مرهقاً بشكلٍ خاص فسوف يتواجد احتمال كبير بأن ننال قدراً قليلاً من النوم خلال الليل. لا تقوم هورمونات الإجهاد بتقليص فترة النوم الإجمالية التي نحصل عليها فقط، لكنها قد تُضعف نوعية النوم الذي نحصل عليه في الليل[15]. أما نتيجة كل ذلك فهي أننا نعود إلى عملنا في اليوم التالي مع طاقة أقل من اليوم السابق.

أشعر بثقةٍ أقل بقدرتي على معالجة مشاكلي الشخصية. لا نستغرب أن يشعر الأشخاص الذين يلاحظون أن معظم الحالات المذكورة أعلاه، أو جميعها، تنطبق عليهم، وبالعجز عن معالجة مشاكلهم الشخصية. كيف لأي شخصٍ أن يشعر بثقةٍ كافية في قدرته على معالجة المشاكل في وقتٍ يكون فيه دماغه معطلاً إلى هذه الدرجة؟ إن تجمّع هورمونات الإجهاد تجعلنا نشعر بالاكتئاب، وهو الأمر الذي يؤدي إلى تخفيض مقدار تقديرنا لأنفسنا، كما أننا نخسر كيميائية الدماغ التي تمكننا من السيطرة على المواقف التي نتعرّض لها[16].

يمكنك تغيير كل ذلك

إن كل هذه المشاكل التي أوردناها أعلاه هي مشاكل قابلة للحل. ستتعلم في الفصول التالية كيفية تكوين موقفٍ يتجاوز الإجهاد النفسي، ويؤمن لك صحّتك، وعافيتك، وينير لك دماغك الأرفع بحيث يتمكن من العمل بكامل طاقته. إن تقييم الإجهاد النفسي الذي أجريتَه للتو ليس شيئاً دائماً. إنه مجرد أداة يمكنك استخدامها مع الوقت من أجل قياس تقدّمك في التخلص من المشاكل العصبية التي اخترتها للتو. إن تتبع مدى تحسّنك في هذا المجال هو أمرٌ يعطيك دافعاً قوياً. يمكنك كذلك تحميل نسخة من Stress Assessment Tool من الموقع التالي: www://theendofstressbook.com

سأورد الآن مثالاً عن شخصٍ يتعلّم كيفية تجاوز الإجهاد النفسي الشديد. تمثّل البنود المعروضة المواضيع التي أشّر عليها ذلك الشخص خلال عملية التقييم الأولية. إن التغلب على هذه المشاكل هو نتيجة التمرّن على الوسائل والعمليات التي يتحدث عنها هذا الكتاب. ستلاحظ من خلال هذا المثال كيف يُمكن للحياة أن تتحسّن أسبوعاً بعد أسبوع، وذلك نتيجة للتمرّن على هذه

الوسائل.

بعد مرور أسبوعين: البنود الأربعة التالية المؤشّر عليها سابقاً لم تعد كذلك.

* أقلق بشأن الأمور التي أعجز عن التحكّم بها.
* أعاني في هذه الأيام من عدم التحمّل أكثر من ذي قبل، وبنفاد الصبر، وأفقد أعصابي كما أشعر بخيبة الأمل والانزعاج بسهولة أكبر.
* أعاني من مشاعر مضطربة، مثل الخوف، والرهاب، والاكتئاب، والقلق، أو التشاؤم إلى درجةٍ أكبر، أو على فتراتٍ طويلة.
* يُمكن أن يصل غضبي، أو إحباطي، في بعض الأحيان إلى حد أنني أصل إلى النقطة التي أضرب فيها الطاولة بقبضة يدي، وأرمي الأشياء، وأصرخ، أو أتصرف بطريقة غريبة أخرى.

ستلاحظ مع هذه البنود الأربعة التي لم تعد من ضمن البنود المؤشّر عليها بأنك أصبحتَ أكثر وعياً بالأفكار التي تثير الإجهاد النفسي، كما أنك ستعمل بحيوية على عدم الوثوق بهذه الأفكار. ستلاحظ كذلك بأن قلقك قد انخفض، وأنك أصبحتَ أقل عرضةً للقلق الذي كنت تشعر به من قبل. إن هذا التغيّر الإيجابي في المزاج يؤدي بك إلى إحساسٍ أكبر من التحكّم بالذات. سيبدأ ذلك الشخص بالشعور بالهدوء والسلام الداخلي بشكلٍ أكبر.

بعد مرور أربعة أسابيع:

البنود الخمسة الإضافية التالية، والتي أُشّر عليها في البداية لم تعد كذلك.

* أحصل على سرورٍ أقل وأقل من المتعة مع ممارسة الأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها من قبل.
* أعاني من صعوبة اتخاذ القرارات.
* لم تعد ذاكرتي ولا تركيزي على ما كانا عليه من قبل.
* أشعر بنوعٍ من الإجهاد في معظم الأيام،

وبالإنهاك بين وقتٍ وآخر.

* أجد صعوبة في النوم لأنه لا يمكنني أن أهدأ.

يشعر الشخص الذي عرضناه في هذا المثال بأنه يستمتع بعمله أكثر من ذي قبل، ويشعر براحة بال طوال نهاره بدلاً من شعوره بالشرود وبالإنهاك، وذلك بعد مرور أربعة أسابيع على التمرين المستمر. تحسنت لدى هذا الشخص الذاكرة والتركيز، كما تمكن من إنجاز مزيد من الأعمال. تزايد كذلك مستوى طاقته، وعاد يشعر بالحيوية. إن الانخفاض في هورمونات الإجهاد في مجرى الدم يعني أن بإمكانه النوم بسهولةٍ أكبر، والاستيقاظ مع شعورٍ بالحيوية بدلاً من الشعور بالضعف.

مرّت ثمانية أسابيع، وانقضت منذ أن أجرى ذلك الشخص اختبار تقييم الإجهاد، كما دأب على التمرّن من دون انقطاع على الوسائل والعمليات اللازمة. لكنه أشّر بعد مرور هذا الوقت على بندٍ واحدٍ فقط. تحوّل هذا الشخص نتيجة لذلك إلى ما يقرب الذروة في أداء عمله. يُضاف إلى ذلك أن علاقاته مع الآخرين سواء في المنزل أو مع الأصدقاء أصبحت أكثر متعة وإرضاءً. بدأت العادات البناءة في الحلول مكان العادات السيئة. يعني ذلك بالمختصر بأن حياة هذا الشخص قد شهدت تغيّراً جذرياً من ناحية الموقف، وهو الأمر الذي أعاد توجيه دماغه نحو الاستمتاع بحياة طيبة.

تمكن ذلك الشخص من التخلّص من الإجهاد النفسي بشكلٍ أساسي، كما كانت المرونة العصبية neuroplasticity الإيجابية في أساس هذا التغيير. يُعتبر هذا المثال نموذجاً على التغيير الاستثنائي الذي يقدر الناس العاديون على تحقيقه.

الثقة تولّد الواقع الحقيقي

قال أب علم النفس الأمريكي وليام جايمس: «إذا تمكنتَ من تغيير عقلك فسوف يكون بإمكانك تغيير حياتك. الثقة تولّد الواقع الحقيقي». تكمن إحدى الطرق في تعزيز الثقة بأمر ما في تصوّر أن هذا الوثوق قد تحقق. يمكننا أن نتصوّر اختراقاً للإجهاد النفسي والقلق، وهو اختراق في صالحك. يمكنك أن تأخذ لحظة، وتؤمن بأنك تتمكّن من تحقيق هذا الأمر بدورك،

وأن تحدد البنود غير المؤاتية لك من قائمة تقييم الإجهاد النفسي. يمكنك أن تعطي مخيلتك إمكانية تغيير الواقع للحظة.

* تأمل للحظة في طبيعة تفكيرك التي تريدها أثناء قيامك بعملك. تخيّل الآن بأن هذا هو شعورك في الواقع.
* تأمل في حالتك الذهنية التي تريد أن تحافظ عليها طوال اليوم. تخيّل بأنك توصلت إلى هذه الحالة الذهنية.
* تأمل في طبيعة علاقتك مع زملائك في العمل. تخيّل بأنك تتعامل مع الناس على هذا الأساس.
* ما هي طريقة عمل دماغك التي تريدها لإنجاز عملك؟ تصوّر بأنك تمسك بزمام عملك بالكامل.
* كيف تريد أن تشعر جسدياً في كل يوم؟ تصوّر بأنك تشعر هكذا. تأمل في كيفية تصرفك مع الأشخاص الذين تحبهم في نهاية يومك. تصور بأنك تتصرف بهذه الطريقة في المنزل.

يمكنك الآن أن تجمع كل الأشياء التي تخيّلتها للتو بحيث تثق بأنها على وشك التحقق. «الثقة بأمر ما تولد الواقع الحقيقي». إذاً، ابدأ بالوثوق بأن هذا التغيير على وشك التحقق.

وسيلة [أداة] بدء يومك

يمكننا البدء باستخدام الوسيلة الأولى. إنها تدعى «بدء يومك بهدوء». تُعتبر هذه الوسيلة ترياق السرعة الشديدة والمسعورة التي نشهدها في الصباح الباكر خارج منزلنا. تشجعك هذه الخطوة على تخصيص خمس دقائق عند بداية كل صباح من أجل القيام بصياغة عقليةٍ إيجابية وحيوية وهادئة من أجل مواجهة التحديات اليومية بكل ثقة. لكن الناس لا يبدأون يومهم عادةً بعقلية هادئة وواعية. ينهض معظمنا من السرير، ونشرب فنجان قهوةٍ أو اثنين، ونطعم أولادنا ونساعدهم على ارتداء ثيابهم، ونجهّز أنفسنا للخروج من المنزل، ثم نقود سياراتنا مباشرة إلى زحمة السير الصباحية. إن هذا النوع من الروتين من شأنه أن يحكم علينا بالإجهاد النفسي. يساعدك نظام بدء اليوم من ضمن أداة [وسيلة] الهدوء على تجنب الانزلاق إلى الإجهاد النفسي عن طريق مساعدتك في استثارة حالةٍ ذهنية

أعلى [أو أرفع] بهدف التأثير في طريقة عيش يومٍ جديد. ستجد في نهاية الفصل عملية خطوة خطوة تساعدك على استخدام هذه الأداة.

رافقتنا هذه الأداة [الوسيلة] منذ القدم. تدل العبارة اللاتينية carpe diem على معناها في الأزمنة الحديثة والذي أصبح «انتهز يومك». وردت هذه العبارة في إحدى قصائد هوراس، وهو رائد الشعر الغنائي في روما في زمن أوغسطس. تعني carpe باللغة اللاتينية، وحرفياً، «جني الثمار»، أما diem فتعني «اليوم». يعني ذلك أنه بالنسبة إلى الرومان فإن العبارة تعني «جني اليوم لأنه ناضج»، وهكذا أصبحت الكلمتين بمثابة عقيدة سائدة. أما العبارة الحديثة – انتهز اليوم – فيُمكن أن تصبح عقيدتك التي تصوغ كل يوم من أيامك، وعن سابق قصد، وذلك عن طريق التشديد على قوة الموقف [الذهني].

يوجد سبب عصبي يدفعك إلى بدء كل يومٍ جديد عن طريق التشديد على قوة الموقف. صاغت عملية التطور مواصفات الدماغ الأساسية بحسب حالة البقاء، وهي الحالة التي كانت ضرورية عندما كان الناس يعيشون في البرية، وكان البقاء هماً يومياً. لم نعد نعيش في البرية بطبيعة الحال، لكن عملية التطور تستغرق ألف سنة لتعديل حالة الدماغ. يعني ذلك بأننا نستيقظ في كل يوم ونعتمد على نظام [آلية] البقاء في دماغنا كي ننهض ونجهّز أنفسنا، ولكي يتمكن الدماغ من إغراقنا بهورمونات مقاومة الإجهاد عند أول علامة لحدوث المشكلة، وهي التي تكون في 9.9 من المرات من أصل عشر إساءة تفسير من الدماغ السفلي lower brain لعلامة الخطر. يتعيّن علينا لهذا السبب أن نعدّل حالة دماغنا عن قصد، وإلا سوف نعرّض أنفسنا لاستجابات الإجهاد النفسي في ذلك اليوم.

تمرينك لهذا الأسبوع

ابدأ يومك بطريقة واعية وهادئة مستخدماً الطريقة البسيطة التي نعرضها في ما يلي:

الأدوات [الوسائل]

بدء اليوم بطريقةٍ هادئة

اقرأ هذه الصفحة كل يوم إلى أن يتضح لك كلياً كيفية تطبيق هذه الطريقة.

* استيقظ كل يوم قبل خمس عشرة دقيقة، أو نحو ذلك، قبل بدء الزحام.

* اجلس بهدوء حيث لا يتمكن أحد من إزعاجك. يمكنك في البداية تطبيق هذا التمرين أثناء انتظار غليان قهوتك، وطالما لا تريد أن يزعجك أحد. يمكنك بعد ذلك الانتقال إلى مكان آخر يوحي بهدوءٍ أكبر.

* أغمِض عينيك، أو حدّق إلى الأسفل. استدِر برأسك ناحية قلبك واتبع تنفسك. هل تشعر بأنفاسك وهي تريح قلبك وتفتحه أكثر.

* هل تشعر بكل نَفَس وهو يُنعش عقلك بالأوكسجين ويوقظك؟

* هل تشعر الآن بالامتنان للهدية المتمثلة بيومٍ آخر من الحياة؟

* اشعُر بالامتنان لحصولك على يومٍ آخر تعيشه مع الأشخاص الذين تحبهم.

* امتلك نية امتلاك يومٍ مفيد ومثمر آخر.

* التزم اليوم بأن تكون إيجابياً ومطمئناً في الداخل، وذلك بغضّ النظر عما يحدث في الخارج. اشعُر بقوة موقفك [الذهني] الذي يمكّنك من الإمساك بزمام يومك وجعله يوماً عظيماً.

* استذكر ما قاله وليام جايمس: «إذا تمكنتَ من تغيير عقلك فبإمكانك أن تغيّر حياتك»، و«الوثوق يولّد الواقع الحقيقي».

المواد التي يُمكنك تحميلها

يُمكنك استخدام هاتفك الذكي لتحميل التطبيق المجاني المتعلق بمسح QR tags لتحميل الملفات الصوتية إلى هاتفك الذكي. يمكنك كذلك البحث في موقع www.theendofstressbook.com وذلك من أجل تحميل أوراق العمل worksheets، والأدوات، ومقاطع الفيديو، وذلك بالإضافة إلى الملفات الصوتية.

الفصل الثالث
الوعي الذي يقضي على الإجهاد النفسي

أثبتنا حتى الآن بأن الطمأنينة هي قوة عصبية، أي أنها عقلية حيوية وهادئة، وهي عامل أساسي في توليد دماغ قوي. أثبتنا كذلك بأن الإجهاد هو خوفٌ نفسي. إنه يحدث في داخلك أكثر بكثير من ما يحدث لك. لكن صحة شيء ما يتم استيعابها بعمقٍ أكبر عندما يتم إثباتها تجريبياً من خلال تجربتك الخاصة.

دعونا نبدأ الآن بعبارة أن الطمأنينة هي قوة، وذلك من أجل ملاحظة نقاط القوة التي تمنحها لك الطمأنينة في حياتك. أريدك الآن أن تأخذ ورقةً وأن تكتب، ومن دون أن تتطلع على الجدول التالي، عشر أو اثنتي عشرة مزية والتي تتناسب مع تجربتك وأنت ممسكٌ بزمام أمورك: عندما تكون مندفعاً في مسيرةٍ ما، وتعمل على تحقيق الأشياء، أو عندما تكون متجهاً لتحقيق شيءٍ ذي معنى. خذ وقتك وتأمل في مدى تأثير هذه التجربة القوية عليك.

أنظر الآن إلى الجدول الذي يُعتبر نموذجياً في كيفية تعريف الأشخاص لتجربتهم عندما يمسكون زمام حياتهم، وسبق لي أن أجريت هذا التمرين في حلقاتٍ دراسية عبر السنين. أريدك أن تتأمل في هذا الجدول وأن تقارنه مع قائمتك. يمكنك أن تضيف أية أمورٍ من قائمتك إذا ما كانت تنطبق على تجربتك.

إبداعي	حاسم
نشيط	محفّز
منشغل	هادئ/حالة اطمئنان
واثق	حالة اطمئنان
سريع	مرتبط
منتج	رؤية الصورة الشاملة
احتفالي	الوصل بين النقاط
صريح	متحمس

إيجابي	متعاون
خيارات	مؤثر
لا يخاف	متأمل
استماع بشكلٍ أفضل	إبداعي

إن قائمة الميزات هذه والتي تنطبق عليك عندما تكون ممسكاً بزمام حياتك يُمكن أن تمثّل نوعاً محدداً من الموقف الذهني. واظبت مؤسسة الأداء البشري على إجراء هذا التمرين على مدى تسع سنوات، أما الميزة التي ذكرها معظم الأشخاص هي الشعور بالهدوء وصفاء الذهن، أو الاطمئنان. يُعتبر الاطمئنان أساس كل السمات التي يذكرها الناس. تؤلف هذه الميزات بمجمعها موقفاً ذهنياً إيجابياً بشكلٍ حيوي، وهو الأمر الذي يعاكس استجابة المواجهة، والفرار، أو الجمود والتي يتسبب بها الإجهاد النفسي. يعتقد بعض الناس أن الطمأنينة تمثل الرضا، أو السلبية، أو خسارة قدرة التحمّل عند الشخص. لكن عدداً قليلاً منا، هذا إذا وُجد أحد، يعتقد أن الطمأنينة هي مفتاح القوة العقلية [أو الدماغية]. لكن بالكاد ينطبق وصف الرضا [أو القناعة] على هذه القائمة، وذلك لأن واقع أن الناس يتمكنون من تكوين قائمة تقوم بمساواة الموقف الذهني الذي يتمتع بالطمأنينة والحيوية مع قمة الأداء، يعني بأنهم يتمكنون من فهمها، ولربما أكثر من ما يدركون. إن ذلك ليس شيئاً تضطر إلى تعلّمه بالضرورة، لأنه شيء تضطر إلى التشديد على أهميته في حياتك اليومية إلى أن يصبح تجربتك.

يمكنك أن تبدأ منذ الآن. قمت بعد ذلك بتكوين قائمة من الميزات التي تحدد موقفاً ذهنياً يتميز بالاطمئنان الحيوي، وهذه القائمة مأخوذة من مجموعةٍ متنوعةٍ من المزايا التي يذكرها الناس كثيراً بوصفها تلك التي يختبرونها عندما يُمسكون بزمام حياتهم. قمت بتحويل هذه القائمة إلى طريقة تهدف إلى تجاوز الإجهاد النفسي، وأطلقتُ عليها اسم خصائص الموقف الذهني الهادئ والحيوي. إنني أدعوك إلى اختيار ثلاث مزايا التي يُمكنك التشديد عليها في هذا الكتاب، وبدءاً من اليوم. تأمل في كل مزيةٍ

على حدة من المزايا التي اخترتها، وتذكّر شعورك عندما تتصرف على هذا الشكل. يمكنك الآن أن تجعل هذه التجربة التي حدثت في الماضي حقيقية وكأنها تحدث الآن. يُحتمل بأنك سوف تفاجئ نفسك بمدى الحيوية التي تتذكر بها هذه التجربة، لكن يكفي أن تلقي نظرة واحدةً إليها. إن استذكار كل مزيةٍ بهذه الطريقة يطلق عملية التغيير أثناء ممارستك لأعمالك اليومية. يمكنك أن تثق تماماً بأنك سوف تجد، وبطريقة طبيعية، طرقاً للتركيز على جميع هذه المزايا الثلاث. إن المحافظة على وعي ما تريد التركيز عليه هو الذي سوف يرشدك في طريق تغيير تجربتك.

مقطع صوتي هادئ:

مقطع صوتي يستغرق ثلاث دقائق ونصف الدقيقة يصف فيه دون الموقف الذهني الهادئ والحيوي.

p:/www.beyondword.com/theendofstress/tag1_Dynamically_Peaceful.mp3

تتحدث هذه المزايا عن حالتك الذهنية، وليس عن الظروف الخارجية المحيطة بك، كما أن هذه المزايا تحمل إمكانية جعلك أكبر من تلك الظروف الخارجية. يشكّل كل ذلك قوة شخصية هائلة، لكن ذلك مع الأسف ليس ما يختبره معظم الناس في حياتهم اليومية. ذكرتُ في المقدمة بأن ثلاثة من أصل أربعة أشخاص يعانون أسبوعياً من الإجهاد النفسي بسبب أمرٍ واحدٍ على الأقل في عملهم[2]، كما أن ثلث هؤلاء يشعرون بأقصى مستوى من الإجهاد النفسي في كل يومٍ تقريباً[3]. لا يتمكن الدماغ عندما يكون تحت ضغط الإجهاد من إبقائك ممسكاً لزمام أمورك. يعني ذلك أن الإجهاد النفسي يعود بدماغك إلى الوراء أي نحو التجربة المعاكسة. يمكننا الآن استعراض المجال الثاني الذي يقول إن الإجهاد هو خوف نفسي، أي أنه يحدث في داخلك أكثر مما يحدث لك. دعنا نرى ما إذا كان ذلك ينطبق على تجربتك.

اقلب الصفحة التي كتبتَ عليها لتصف نفسك عندما تمسك بزمام الأمور. يمكنك أن ترتاح للحظات قليلة قبل تحضير عشر أو اثنتي عشرة كلمة، ومن دون أن تتطلع على قائمة الإجهاد النفسي التالية، أو حتى العبارات التي تخطر في ذهنك عندما تتأمل في حالة «الإجهاد النفسي» التي تنطبق على حياتك.

مزايا الموقف الذهني الهادئ والحيوي[1]

أشِّر على ثلاث مزايا مذكورة أدناه والتي ترغب في التشديد عليها	
○ الهدوء	○ المرونة
○ إحساس واضح بالقوة الشخصية والصدق بهدف التشديد على قوتك من دون تجاوز قوة الآخرين	○ الإيمان في مواجهة المصاعب
○ عدم الخوف	○ الثقة في طريقة العمل
○ عدم التسرّع	○ الشعور بالسرور في مواجهة التحديات
○ التحرر من القلق	○ التعاطف مع الآخرين
○ الثقة بالنفس	○ الاستعداد للمسامحة
○ الإبداع	○ عدم الاكتراث بالحكم على الآخرين أو إدانتهم
○ الانفتاح على الآخرين، وتقبّل آرائهم واحترامها	○ الشعور برابط مع قلب المرء، والآخرين، والحياة ذاتها
○ الشعور بالفضول الدائم	○ الإحساس الدائم بالصورة الشاملة التي تتجاوز الأجزاء
○ الشعور بالنشاط	○ الإحساس بالمقدّس

تتوافر ورقة العمل هذه للتحميل في www.theendofstressbook.com/worksheets

عند انتهائك من إعداد القائمة يمكنك التطلع على القائمة التالية، والتي تُظهر أكثر ما ذكره الناس في ورش العمل في كلماتهم الافتتاحية، والتي سبق لي تنظيمها. خذ لحظةً الآن، وقارن قائمتك مع هذه القائمة. يمكنك أن تضيف أي أوصافٍ إلى قائمتك والتي يُمكن أن تنطبق على تجربتك.

الإجهاد النفسي كما نعرفه

اكتئاب إرباك

ازدحام السير الغضب

الشعور بالجمود	اتخاذ موقفٍ دفاعي
رئيسي في العمل	النسيان المؤقت
فريقي	المشاعر السلبية
الإحباط	التركيز على المتاعب
الشعور بالهزيمة	الانسحاب
الاجتماعات الطويلة	فقدان التحكّم
المتطلبات العائلية	الشعور بالضعف والقهر
الخوف من الفشل	عدم القدرة على النوم
قائمة العمل	الإفراط في الأكل
الحصر النفسي	الإدمان

تأمل الآن في هذه اللائحة ككل. إنها لا تمثّل الحياة التي يريد أي شخصٍ أن يعيشها، لكن من المذهل أن نعرف بأن هذه هي الحياة التي يعيشها عدد كبير من الناس. طلبتُ من عددٍ من الأشخاص أثناء الحلقات الدراسية أن يتفحصوا قوائم الإجهاد النفسي والتركيز على البنود التي هي داخلية بطبيعتها والتي تعكس حالتهم الذهنية، وتعيين البنود التي هي عوامل خارجية تفرضها الظروف. إنني أدعوك إلى القيام بهذا التمرين ذاته مع قائمتك. تأمل في كل بند، وقرّر ما إذا كان يمثّل حالةً ذهنية داخلية، أم يمثّل وضعاً مفروضاً من الخارج.

دعونا ننتقل الآن إلى قائمة الإجهاد النفسي التي عرضتُها للتو، وهي التي تُظهر كل بندٍ مع الإشارة التي تُظهر تقييم كل مشارك، أي ما إذا كان داخلياً أم خارجياً. أما البنود التي تحمل علامة (I) فهي تلك التي أشّرت عليها المجموعة على أنها داخلية. أما تلك التي تحمل علامة (E) فهي التي قيّمتها المجموعة على أنها خارجية، بينما البنود التي تحمل علامة (B) فهي التي اعتبرتها المجموعة خارجية وداخلية على السواء. يمكنك الاستنتاج من هذه القائمة بأن الغالبية الساحقة من البنود اعتُبرت استجاباتٍ داخلية.

الإجهاد: داخلي أم خارجي؟

اكتئاب (I)	إرباك (I)
ازدحام السير (B)	الغضب (B)
الشعور بالجمود (I)	اتخاذ موقفٍ دفاعي (I)
رئيسي في العمل (E)	النسيان المؤقت (I)
فريقي (E)	المشاعر السلبية (I)
الإحباط (I)	التركيز على المتاعب (I)
الشعور بالهزيمة (I)	الانسحاب (I)
الاجتماعات الطويلة (E)	فقدان التحكّم (I)
المتطلبات العائلية (B)	الشعور بالضعف والقهر (I)
الخوف من الفشل (I)	عدم القدرة على النوم (I)
قائمة العمل (B)	الإفراط في الأكل (I)
الحصر النفسي (I)	الإدمان (I)

عندما أطلب من الناس إلقاء نظرة فاحصة على البنود التي اعتبروها خارجية، كانوا يقررون عادةً بأن معظمها يُمكن تعريفه على أنه خارجي وداخلي في الوقت ذاته (أشّروا عليها بحرف B). إن ازدحام السير، على سبيل المثال هو ازدحام السيارات وكذلك طريقة تعاملك معها. ينطبق الأمر ذاته على قائمة عمل لا يُمكن تلبيتها. حاوِل استخدام دعاء تأمّل من أجل التخلص من حالة الإجهاد التي تشعر بها في بعض الأحيان نتيجة تلك القائمة. يرد في هذا الدعاء العبارات التالية: «امنحني التأمل الذي يسمح لي بتقبّل الأشياء التي أعجز عن تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أقدر على تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما». إنني أدعوك إلى التأمل في هذه القائمة، وبعد أن تفرغ من هذا الدعاء، حاول التخلص من البنود التي تعجز عن مواجهتها، وعلى الأقل ليس في القريب العاجل. يمكنك بعد ذلك ترتيب أولويات البنود التي يمكنك مواجهتها، ثم لاحظ ماذا يحدث لمستوى الإجهاد

النفسي عندك.

يمكنك أن تبدأ عند النظر في قائمة الإجهاد النفسي التي أعددتها في تأثير البنود التي تثير عندك استجابة الإجهاد النفسي الذي يسبب الشعور بالإنهاك. أما عندما نتوقف للحظة من أجل التقاط أنفاسنا فإننا نبدأ بملاحظة الخيارات التي تواجهنا، وهي إما الاستمرار في قبضة الإجهاد النفسي الذي يسبب استجابة الإجهاد المضني، أو تحمّل مسؤولية حالتنا الذهنية. هذه هي الخطوة الأولى لتغيير دماغنا، وهي الخطوة التي تؤدي إلى تغيير تجربتنا، وهي خطوة لا مفر منها.

لا أريد القول إن خسارتك لوظيفتك، أو تشخيصك بمرضٍ خطير، أو وضع منزلك قيد الرهن، هي أمور لا تحدث معك، لأنها يُمكن أن تحدث بطبيعة الحال. لكن يبقى بإمكاننا إحداث تغييرٍ جذري حتى أمام أسوأ الظروف. يعتبر فيكتور فرانكل مثالاً على القدرة الاستثنائية التي يتمتع بها إنسان عادي على تجاوز حتى حالةٍ ميؤوسٍ منها. يعمل فرانكل طبيب أعصاب وطبيب نفساني، وكذلك هو أحد الناجين من الحرب العالمية. أمضى الرجل ثلاث سنوات في معتقلات النازيين. قتلت زوجته وكل أقربائه، ما عدا واحداً منهم، على يد النازيين. أخذ فرانكل على عاتقه عندما كان في المعسكرات مسألة تنظيم العناية الطبية العامة للسجناء، وذلك على قدر استطاعته، كما رتّب وحدة مراقبة انتحارية. اكتشف أثناء معالجته الرجال عاملاً ثابتاً يساعد على توقّع الرجال الذين يتمتعون بأكبر حظٍ للنجاة من التعذيب الوحشي والنفسي الشرس الذي يتعرضون له في المعسكرات: الموقف الذهني. كتب فرانكل: «كان المطلوب بالفعل هو إجراء تغيير أساسي في الموقف إزاء الحياة. يتعيّن علينا أن نتعلّم بأنفسنا، وكذلك تعليم الرجال اليائسين بأنه ليس من المهم، في الواقع، الأمور التي نتوقعها من الحياة، بل المهم هو ما تتوقعه الحياة منا»[4].

مضى فرانكل ليؤسّس مدرسةً في علم النفس تدعى لوغو ثيرابي (العلاج الكلامي)، وكذلك ألّف كتاباً عن تجاربه في معسكرات التعذيب، وأعطاه عنوان بحث الإنسان عن معنى، وهو الكتاب الذي اعتبرته مكتبة الكونغرس على أنه واحد من أهم عشر كتب مؤثرة في أميركا5. دُعي فرانكل في

مراتٍ عديدة إلى إلقاء محاضراتٍ بصفته أستاذاً زائراً في جامعاتٍ رئيسة حول العالم، بما فيها هارفرد. لم يكن من النادر خلال فترة الأسئلة والأجوبة التي تلي محاضراته أن يقوم أحد الحاضرين للثناء عليه بصفته رجلاً عظيماً ومتنوراً والذي تمكن من تجاوز الرعب الذي واجهه بطرقٍ يعجز عنها معظم الناس. رفض فرانكل هذا الثناء بوصفه مسيئاً للذات، وحجباً للمسؤولية الشخصية في اختيار الطريق التي يريدها، وذلك بغض النظر عن الظروف. أكد فرانكل أن الموقف الذهني الذي ساعده على الاستمرار خلال محنته هو شيء يكمن فينا جميعاً. كتب فرانكل: يتعيّن علينا أن لا ننسى بأنه بإمكاننا إيجاد معنى في الحياة حتى عندما... نواجه القدر الذي لا يمكن تغييره. يعود ذلك إلى أن ما يهم عند هذه النقطة هو أن نشهد للإمكانيات الإنسانية الفريدة في أحسن حالاتها، وهي تحويل المأساة الشخصية إلى نصر...»6.

سمعنا جميعاً خلال فترة الركود الاقتصادي عن أشخاصٍ واجهوا خسارة وظائفهم ورهن منازلهم. كما أن بعضهم واجه مشاكل صحية مزمنة من دون أن يتوافر لديهم أي تأمين صحي لدفع نفقات العلاج. سمعتُ قصصاً كثيرة عن معاناة أولئك الناس، وهذا ما عانيت منه بدوري. واجهت في واقع الأمر هذه الكوارث الثلاث في وقتٍ واحد. كانت حياتي قبل سبعٍ وعشرين سنة مغلفة بما أطلقتُ عليه عاصفةً تامة من الإجهاد النفسي. شغلتُ في ذلك الوقت وظيفةً رفيعة في كلية ستانفورد الطبية، وكنت أعمل مع أشخاصٍ من ذوي المستوى العالمي، وكنتُ في ذروة حياتي المهنية في تلك المرحلة. لكن في غضون أسبوعٍ واحدٍ انقلبت حياتي برمتها رأساً على عقب. خسرت وظيفتي في بداية الأسبوع، ومع نهايته تمّ تشخيصي بورمٍ في الدماغ. كنت متزوجاً ولديّ أربعة أولاد صغار، وكنت أسدّد قرضاً سكنياً بفائدة متغيرة وصلت إلى حدها الأقصى بحيث عجز مرتب البطالة، أو التأمين على العجز عن تغطيته. أما الذي زاد الأمر سوءاً فهو زواجي الذي كان على المحك. كنت منشغلاً بعملي على مدى سنوات أكثر من انشغالي بأمر زوجتي، كما أن الإجهاد النفسي الناتج عن هذا الوضع وسّع الشرخ في زواجنا.

كيف يُمكن للإنسان أن يتعامل مع عاصفة إجهادٍ كهذه؟ أيمكنه أن يرفع قبضة غاضبة بوجه السماء ويصرخ، لماذا أنا؟ فعلت ذلك لفترة. أم أن هذا

الشخص يتحول إلى كتلة من الغضب ويختبئ من الواقع؟ فعلت هذا أيضاً. أم أنه من الأفضل أن يتطلع في الوضع مباشرةً ويقول: «واو، يا لهذه الفرصة التي ستسمح لي بإدراك إمكانياتي الفريدة كإنسان... أي أن أحوّل مأساةً شخصية إلى نصر»، أي كما فعل فيكتور فرانكل؟ لكنني لم أكن هكذا في البداية.

كانت النقطة المضيئة الوحيدة في وضعي هي أن الورم في دماغي ينمو ببطء، وهو الأمر الذي سمح لي بالانتظار فترة ستة أسابيع كي أحصل على موعدٍ مع أفضل جراح أعصابٍ في المنطقة. لكن ذلك كان يعني إعطائي مزيداً من الوقت للتأمل في المحنة التي عصفت بي. أبلغني الجراح بضرورة تحضّري نفسياً لإمكانية حدوث شللٍ في وجهي، وكذلك الإصابة بعجزٍ جزئي في السمع، وإمكانية حاجتي إلى جهازٍ مساعدٍ للتجول داخل الغرفة، وذلك بالإضافة إلى تحذيرٍ من حدوث مضاعفات مخيفة تنتج عن جراحة الدماغ. أرعبتني كل هذه الأمور. كان ذلك يعني أن أحداً لن يوظفني مع هذه الحالة الجسدية، أي أن حياتي المهنية سوف تنتهي، كما أن أفراد أسرتي سوف ينتهون في أحد دور رعاية الفقراء، وسوف تنتهي حياتي بالفشل. كنت أستيقظ في كل ليلة في ساعات الفجر الأولى وأحدّق في الظلمة من خلال نافذتي، وقد سيطر عليّ شعورٌ مرعب من الخوف. وصلتُ في إحدى الليالي إلى مرحلةٍ تساءلتُ فيها عن ما هو أسوأ: هذه المجموعة الهائلة من المشاكل التي تواجهني، أو مشكلة الخوف الهائلة التي تعصف في داخلي. تمكنت، بطريقة ما، من ترفيع عقلي فوق الخوف والإجهاد النفسي إلى مجال الطمأنينة والهدوء. تمكنت في المجال الهادئ الذي وصلتُ إليه من إدراك أن الأمور سوف تكون أفضل بكثير بالنسبة إلي إن استطعت الانتقال من الجو الذي كان يرسمه لي دماغي باستمرار، والذي يضعني في زاوية مظلمة وكارثية، إلى تبنّي موقف إيماني. لم أمتلك في ذلك الوقت فكرة عن كيفية تحوّل الأمور إلى الأفضل، لكني تمكنت في أفضل الأحوال من تخيّل أن هذا التغيير في موقفي سوف يحسّن مشاعري كثيراً، فقررت على الفور أن أعمل على التخلي عن الخوف والإجهاد النفسي، وكذلك أن أعمل من أجل تقوية استعدادي للدخول في مجال الطمأنينة والثقة، وذلك بينما أواجه الصعوبات اليومية التي

تواجهني.

كان من المفترض بي بحسب ترتيبات إنهاء عملي البقاء في وظيفتي لفترة شهرٍ من الزمن، وذلك للمساعدة في الترتيبات التي تجريها الكلّية. كان ذلك ترتيباً غير معتاد، كما أنني كرهت الاضطرار للعودة إلى العمل في كل يوم، لكن موقفي الذهني الجديد غيّر طبيعة شعوري إزاء الوضع. لكن أردت القيام بعملي جيداً، وأن أترك الأشياء مرتّبةً ورائي. عندما عدت إلى عملي لاحظت بأن الأسباب التي كانت تسبب لي الإجهاد عادةً لم تعد كذلك، وكذلك تمكنت من القيام بأعمالي بسرعةٍ أكبر. امتلكت كذلك حساً أوضح لما يمكنني إنجازه، ولما لا يمكنني القيام به، وكذلك الأشياء التي أتحكم بها وتلك التي لا أتحكّم بها، وهكذا تمكنت من التركيز على الأشياء التي يمكنني إحداث فرقٍ فيها. أظهرتُ وداً تجاه الأشخاص الذين اعتبرتهم خصومي، وألقيت اللوم عليهم للمصير الذي وصلتُ إليه.

توقفت كذلك عن تصديق الأفكار والمفاهيم المخيفة والنقدية، وذلك لأنني أردتُ إعطاء عقلي فرصة الشفاء على أمل أن يؤدي ذلك إلى شفاء دماغي. واظبت على العمل حتى قبل أيام قليلة من إجرائي العملية الجراحية، وأتذكر أنه خلال ذلك الوقت لم أستعرض حتى فكرة سلبية واحدة. اكتشفت كذلك أن اختيار حالة الطمأنينة ليس صعباً كما كنت أعتقد، بل الواقع هو أن هذه الحالة جعلت كل شيء يبدو أسهل.

أدى التغيّر في موقفي الذهني إلى تغيير العواقب. نجحت الجراحة نجاحاً تاماً بحيث وفرت عليّ حياة الإعاقة. يعرّف العلم الطبي هذه النتيجة الإيجابية بأنها نتيجة حالتي الذهنية الإيجابية والتي حقّقت الاتصال ما بين العقل والجسد، وهو الأمر الذي يمكّنه تغيير النتائج الطبية لما بعد الجراحة. في النهاية، لم أُصرف من وظيفتي، وذلك لأن العميد فتح لي الطريق للتقدم إلى مركزٍ آخر في كليةٍ أخرى. أما رئيس الكلّية الذي وظّفني في النهاية فقد أخبرني بأنه يريدني أن أنقل موقفي الذهني الإيجابي إلى فريقه. غادرت ستانفورد في النهاية، والتزمت بوجهة عملٍ جديدة كلياً، وهي وجهة أكثر قرباً من قلبي. لكن أياً من كل هذا لم يكن ليحدث لو بقيت تحت ضغط الإجهاد الذهني والهلع الذي سيطر عليّ.

لم أقم بأي عملٍ بطولي من جانبي. كان ذلك، ببساطة، قراراً اتخذته لإيقاف معاناتي بنفسي. عملت مع عدد من الأشخاص خلال فترة الركود الاقتصادي، وهم الذين توصلوا إلى الاستنتاج ذاته، وهكذا استعادوا قواهم العاطفية وتفكيرهم الإبداعي الذي سمح لهم بالوقوف على أرجلهم.

إننا نمتلك تحكماً أكثر بالإجهاد النفسي والخوف بصورةٍ أكبر مما نعتقد. إننا نمتلك القوة التي تسمح لنا بتوجيه أنفسنا نحو الهدوء، وذلك بغضّ النظر عن الظروف. تنتج الطمأنينة بشكلٍ طبيعي من قرار عدم الخضوع للخوف، وهو قرار يهدف إلى استخدام دماغنا الأرفع بدلاً من السماح لدماغنا الأدنى [السفلي] باستغلالنا. إن معظم البنود الواردة في قائمة الإجهاد النفسي ما هي إلا نوعٌ من أنواع الخوف النفسي، وهي من وظائف الدماغ السفلي، والتي لا تستطيع تمييز الفرق ما بين الخطر الحقيقي والداهم وبين ذلك الذي تتخيّله. يقوم الدماغ السفلي بإطلاق استجابة الإجهاد النفسي إذا تواجد أحد هذين الخطرين. يعني ذلك أن الخوف النفسي يحدث عندما يقوم الدماغ بإعلان حالة الطوارئ، والتي يعتبرها حقيقية. لقد أشار الكاتب الفرنسي العظيم ميشال دي مونتان إلى هذا الوضع عندما قال: «كانت حياتي مليئة بالأحداث الفظيعة، ومعظمها لم يحدث»[7].

أجرت جامعة كورنيل دراسة حدّدت كم من الكوارث التي نتخيّلها يحدث فعلاً. فقد طُلب من المشاركين تدوين الأمور التي تقلقهم على مدى فترة أسبوعين، ثم تحديد تلك التي حدثت فعلاً. توصلت الدراسة إلى أن 85 بالمئة من تلك الأمور التي قلقوا بشأنها لم تحدث بالفعل. أما الـ 15 بالمئة من الأمور التي حدثت بالفعل، فإن 79 بالمئة من المشاركين تمكنوا من التغلب على المشاكل الناجمة عنها بصورةٍ أفضل مما توقعوا. توحي هذه الاستنتاجات بأنه لا داعٍ أبداً للقلق بشأن نحو 97 بالمئة من الأوقات. أما النصيحة التي توصلت إليها الدراسة فهي عدم تصديق أفكارنا القلقة والمخيفة. لكن إذا تمكّنا من التحكم في أفكارنا المخيفة، والتي تتردد باستمرار في رؤوسنا، وبشكلٍ غير واعٍ، فإننا سوف نتمكن من القضاء على الإجهاد النفسي كما نعرفه. يقدّم هذا الكتاب مجموعة بسيطة من الأدوات [الطرق] التي يمكنها أن تقودك في طريق القضاء على الخوف النفسي.

إنني أستخدم في الحلقات الدراسية عملية موجهة تساعد الناس على التفكير بعمق في حادثة مثيرة للإجهاد حدثت منذ وقتٍ قريب، وهي التي تحفز مخيلتهم لجعل تلك التجربة المثيرة للإجهاد حيوية إلى أقصى حدٍّ.

طلبت منهم بعد ذلك أن يلاحظوا في البداية استجابتهم الذهنية، وبعد ذلك استجابتهم العاطفية، وبعد ذلك استجابتهم الجسدية. في نهاية الأمر، أطلب منهم ملاحظة أي تغيّر في موقفهم الذهني الذي يُمكن أن يحدث بعد تغلّبهم على الحادثة التي تثير الإجهاد النفسي. أما إذا استخدمنا مقياساً من 0 إلى 100، حيث تشير 100 إلى أقصى استجابة، و0 إلى عدم وجود استجابة، فإن المشاركين يقيّمون مدى شدة استجاباتهم في كلٍ واحدة من الفئات الأربع (الذهنية، والعاطفية، والجسدية، وتغيير في الموقف الذهني). لقد قام المشاركون بالتأشير على رقمٍ عالٍ جداً بالنسبة إلى استجابتهم الذهنية خلال حادثة تثير الإجهاد الذهني، وهو رقم يتراوح بين 85 إلى 100. إن الاستجابة العاطفية القوية لا تقبع في مكان متخلفٍ جداً، لكن التفكير المثير للإجهاد يحوز أرقاماً عالية. أما الاستجابات الجسدية فعادةً ما تأتي وراء العاطفية. يُضاف إلى ذلك أن الجميع تقريباً يتحدثون عن انخفاضٍ في موقفهم الذهني نتيجة تلك الحادثة.

ماذا نستنتج من هذه المعطيات: إن تعطيل نظام استجابة الإجهاد النفسي يتجاوز مجرد تغيير تفكيرك السلبي، والذي يثير الإجهاد النفسي إلى تغيير الظروف التي تحيط بك. يتضح لنا كذلك أن الإجهاد النفسي هو مسألة داخلية، وكذلك هي الطمأنينة. يبدأ الأمران بأفكارك الشخصية، ثم يمتدان إلى الخارج. ينتج مفهوم العالم الغارق بالإحباط النفسي من دماغٍ [عقلٍ] قلقٍ ومهموم. ينطبق الأمر ذاته على العقل [الدماغ] الإيجابي، والحيوي، والهادئ الذي يُنتج تجربة خاليةً من الإجهاد النفسي.

أداة [طريقة] الوعي الفكري

هناك طريقة بإمكانها تسهيل التغيّر من الإجهاد النفسي إلى حالة الهدوء والاطمئنان، وتعكس كذلك الضرر الذي أحدثه عقلية غير صحية. تدعى هذه الطريقة أداة الوعي الفكري: يمكنني رؤية الطمأنينة بدلاً من هذه[9].

إن الخطوة الأولى في استخدام هذه الأداة هي أن يكون المرء مدركاً للأفكار المخيفة، والتي تسبّب الإجهاد النفسي، والظروف التي تسبّب القلق، و«مهاجمة» الأشخاص أو الأحداث، وكل شيء آخر يثير عندك الأفكار المترافقة مع الإجهاد النفسي، وغير اللطيفة، والعدائية، أو المتشائمة. يتعيّن عليك أن تلاحظ هذه الأفكار بشكلٍ عفوي، وذلك كي تعرف كيفية تحوّل هذه الأفكار إلى مشاعر سلبية بإمكانها التسبب بمفهوم التعرّض للتهديد.

لكن مع شعورك بكل هذه المشاعر السلبية لا يطلب منك أن تحاول تغيّرها. يمكنك الاكتفاء بملاحظتها، وإذا انتقدت نفسك أو ألقيت اللوم والإدانة عليها بسبب هذا التفكير والمشاعر السلبية، يمكنك اعتبار هذا مجرد فكرة سلبية أخرى. أخبِر نفسك أثناء قيامك بملاحظة هذه الأفكار المثيرة للإجهاد النفسي: «تتواجد هذه الفكرة أو الشعور في داخلي، وليس في عالم الواقع». بعد ذلك، خذ برهة ودع الحقيقة تأخذ طريقها نحو الاستيعاب. لا تصدّق الفكرة التي تسبّب الإجهاد النفسي. إن السبب الكامن وراء هذا التمرين هو أنه إذا لم تصدّق فكرة مثيرةً للإجهاد النفسي، والقلق، والتشاؤم فإنها لن تكتسب أي قوةٍ عليك، أي أنها سوف تظل مجرد فكرة، وهكذا تأتي وتختفي بدلاً من التحوّل إلى إجهادٍ نفسي، وقلق، أو اكتئاب.

أبلِغ نفسك ما إن تفرغ من كل ذلك، يُمكنني رؤية الطمأنينة والهدوء بدلاً من هذا. إن التركيز على فكرة البديل الهادئ، وتكرار هذه الفكرة بينك وبين نفسك بطريقة غير متسرعة، سوف يساعدك على ترسيخ مفهوم تغيير العالم بطريقة إيجابية.

أخيراً، وبعد أن يتغيّر موقفك الذهني يجب أن تتذكر بأنه بالرغم من الأفكار والمشاعر السلبية التي تتواجد في داخلك، إلا أنها ليست أنت [لا تمثّلك] وذلك لأنها تذهب وتجيء مثل السحاب. لكن جوهر وجودك هو كالسماء الزرقاء التي يسبح السحاب فيها، ويغطيها في بعض الأحيان. دع عقلك يستريح ليصبح مثل السماء الزرقاء ولو للحظة.

تمرّن على طريقة الوعي الفكري كل يوم وخلال النهار، وذلك إلى أن تصبح هذه هي طريقة استجابتك الفورية للأفكار والمفاهيم التي تثير الإجهاد. ستجد عملية الخطوة خطوة لاستخدام هذه الطريقة في نهاية هذا الفصل، وذلك بالإضافة إلى رابط يمكّنك من تحميل نسخة منه.

لكن دماغك السفلي lower brain سيبدأ في الهدوء ما إن تتمرن على هذه العملية. تحدث معظم أفكارنا القلقة والمثيرة للإجهاد من دون وعي، أي خارج نطاق وعينا، وتستمر هذه الأفكار في إطلاق جهاز استجابة الإجهاد النفسي بصورة آلية إلى أن تصل إلى مستوى الوعي. لكن ما إن يبدأ الدماغ السفلي باستلام رسالة منك بأن هذه الفكرة أو تلك هي مجرد فكرة، وليست حالة طارئة وأن لا شيء يستدعي الخوف، حتى يبدأ بالهدوء. لا يؤدي هذا الأمر إلى المحافظة على الطاقة التي يستنزفها التفكير المترافق مع الإجهاد فقط بل سيمنعك من التصرّف بحسب ما تستدعيه فكرة الرهاب وسوء الفهم بطريقة تندم عليها لاحقاً.

أما إذا كان يومك مليئاً جداً أو مثيراً للإجهاد، فبإمكانك استخدام تطبيقات أقصر من هذه الطريقة. ما إن تبدأ فكرة مخيفة باختراق كيانك العاطفي، والتي تحدث على صورة اكتئاب، وقلق، أو الحصر النفسي، حتى سيكون بإمكانك التدخل بكل بساطة، وذلك عن طريق أخذ نفسٍ عميق، والسماح لعقلك أن يستريح للحظة، والقول بسكون، «يمكنني استبدال هذا الشعور [الاكتئاب]، [القلق]، [الحصر النفسي] بمشاعر الطمأنينة». يمكنك المواظبة على تكرار هذه الفكرة إلى أن تشعر ببعض الارتياح.

يكمن الشرط الأساسي في استخدام طريقة الوعي الفكري [أو وعي الأفكار] في استخدامها تكراراً. يُحتمل أن يشعر المرء في البداية بأن هذه الطريقة سخيفة، أو صعبة التطبيق، وحتى إنها صعبة التطبيق، وحتى يصعب تذكّر ضرورة استخدامها، لكن من الضروري أن تلتزم بها. لكن كلما تمرّنت أكثر على هذه الطريقة حتى تصبح أسهل، وكلما نجحت أكثر. تؤدي هذه الطريقة في نهاية الأمر إلى تغيير القبطان الآلي لدماغك من ذلك الذي يُدمن الإجهاد النفسي إلى قبطان يبقيك في دائرة الطمأنينة.

تكشف الأمثلة التالية الفرق الهائل الذي تحدثه طريقة الوعي الفكري [أو وعي الأفكار]. إنها مثالٌ عن شخصين يعانيان من مشاكل مختلفة تماماً، لكنهما يتعاملان مع مشاكلهما المحددة بطريقة واحدة.

المثال الأول هو عن رجلٍ توفيت زوجته منذ مدة قريبة وذلك بعد معاناتها مع المرض لفترة طويلة. فكّر الرجل وسط الأحزان التي تعتصر قلبه في أمورٍ

كان من الممكن أن يفعلها لها، والتي كان يقدر عليها. في النهاية، تحولت هذه الأفكار إلى خوف من أن يكون خذلها. فكّر كذلك بأنه كان يتوجب عليه أن يترك عمله ويمكث في المنزل في الأشهر القليلة التي بقيت من حياتها، لكنه نسي أن هذا العمل كان يعني المخاطرة بخسارة تأمينه الصحي. كذلك فكّر في الأيام الأخيرة التي بقيت لزوجته على قيد الحياة، وبينما كانت تتعرض لنوبات الغياب عن الوعي وتستفيق منها. شعر الرجل أنه كان بإمكانه أن يفعل شيئاً آخر لزوجته لمساعدتها على مواجهة هذه الأزمة. تضاعف كل هذا الندم حتى أصبح أشبه ما يكون بمجموعة من الأخطاء التي اعتبر بأنه ارتكبها على ثلاثين سنة من الزواج، إلى أن وصل في استنتاجاته إلى أنه لم يكن ذلك الزوج الصالح الذي كان يعتقد بأنه يمثله. تشيع هذه الاستجابة عند الأشخاص الذين فقدوا عزيزاً عليهم.

أما المثال الثاني فهو من النوع الذي يحدث كل يوم في أمكنة العمل. إنني أتحدث عن الصدمة التي يشعر بها كبار المدراء عندما تخسر شركتهم زبوناً هاماً وهو الأمر الذي يسبب لها خسارة هامة في المداخيل. يمثّل ذلك بطبيعة الحال أزمة حقيقية تتطلب تفكيراً صافياً، لكن هذه الأزمة قد تتغلب في البداية على رئيس الشركة. يشعر هؤلاء بالغضب في البداية وعادة ما يحمّلون المسؤولية لأشخاصٍ آخرين، لكنهم سرعان ما يدركون بأن هذه المسؤولية تقع عليهم. يُحتمل أن يشعر هؤلاء بالرعب نتيجة كل هذه الأخطاء التي يوحي بها خوفهم بأنهم ارتكبوها. يقول المدراء عادة، «المسؤولية تقع على عاتقي، ويعني ذلك بأنني فشلت بطريقة ما». يتحول هذا الأمر إلى الخشية من خذلان الجميع بدءاً من المستثمرين والموظفين وحتى عائلاتهم. لكن عواطف المدراء الغامرة تتجاهل تماماً واقع أنهم ظلوا لسنوات يقودون أقساماً ناجحةً في شركاتهم كما وفّروا وظائف مثيرة ومعيشة طيبة لعشرات الأشخاص. إنهم أذكياء بما فيه الكفاية لمواجهة الظروف، ويعرفون أنه يتعيّن عليهم القيام، وعلى وجه السرعة، بخطةٍ ما، وتنظيم صفوف الموظفين، لكن حالاتهم الذهنية الحالية تشلّ حركاتهم.

لقد سمح هذان الشخصان في المثالين السابقين لمشاعر الخوف بالسيطرة على موقفيهما الذهنيين، وهو الأمر الذي دفع بهما إلى التفكير سلبياً عن

نفسيهما. إن إدانة النفس هذه تجعل الظرف الصعب أكثر صعوبة. إن هذا الانخفاض في المعنويات [الموقف الذهني] في كلا المثالين ما هو إلا نتيجة لتصديق الأفكار التي هي غير صحيحة أساساً. لكن عندما يسيطر الخوف على العقل [الدماغ] يصبح من الصعب ملاحظة سهولة التخلّص من الأفكار المخيفة، وهو الأمر الذي يجعل كل شيء يبدو أفضل حالاً، بما في ذلك وظيفة الدماغ الأعلى. أما الطريقة الفضلى على هذا الصعيد فهي البدء بمراقبة الأفكار المؤلمة والمثيرة للإجهاد النفسي، وملاحظة كم من الحالة العاطفية المؤلمة هو نتيجة الأفكار وليس الواقع. أما الخطوة التالية على هذا الصعيد فهي استبعاد الأفكار التي تثير الإجهاد وذلك، ببساطة، عن طريق رفض تصديقها. إن إنجاز هذا الأمر يتعلق بتجاوز أي شيء توحيه الأنا السلبية إلى أن يصل المرء إلى تجربة منعشة وراقية، والتي تتواجد في الجهة الأخرى من عدم تصديق الصورة المؤلمة التي يصوّرها الخوف. إن ما يظهر بصورة طبيعية بعد ذلك هي طريقة أكثر هدوءاً، وأكثر ذكاءً، وأكثر واقعية وتفاؤلاً لرؤية الأمور والوجود، وهو الأمر الذي يفتح الطريق للمضي قُدُماً. لقد رأينا في مثال الزوج المفجوع بأنه ما إن تنفتح الطريق للمضي قُدُماً حتى يصبح هذا الزوج حراً للتعبير عن خسارته، بينما يحتفظ لنفسه بكل الاعتزاز والحب الذي تقاسمه مع زوجته، كما أن ذلك المدير الكبير كان حراً للنظر في المشكلة التي تعانيها الشركة من دون خوف ولتقديم الأفكار التي تُلهم الإدارة على حلّها.

تمرينك لهذا الأسبوع

* تحميل الوثيقة المسماة Attributes of a Dynamically Peaceful Attitude»»، اطبعها بعد ذلك، ثم ضع إشارة على ثلاث ميزات ترغب في التشديد عليها في الأسبوع التالي. دوّن هذه القائمة في المنزل، وفي مكان العمل حيث تشاهدها أكثر من أماكن أخرى.

* تطلّع في كل يومٍ على هذه البنود الثلاثة التي

انتقيتها من القائمة، والتي تريد التشديد عليها، وجِد طرق القيام بذلك.

* استخدِم طريقة الفكر الواعي خلال الأسبوع القادم، وفي كل يوم، وطيلة اليوم. يُحتمل أن يكون القيام بذلك غير مريح في بعض الأوقات، لكن لا تدع هذا يمنعك من الاستمرار. لكن في أوقاتٍ أخرى يُمكنك أن تنتقد نفسك بسبب التفكير السلبي الذي كشفتَ عنه. يُحتمل أن يجعلك هذا تشعر بالإحباط أو اليأس. لكن يمكنك أن تلاحظ بأن هذه الانتقادات والمشاعر هي جزءٌ من الأفكار المقلقة، والتي تثير الإجهاد النفسي والتي تبرزها إلى دائرة الضوء.

لا تترك التمارين التالية

* استمر في بدء يومك بهدوء. اجعل هذا بمثل أهمية تناول فنجان من القهوة، أو الشاي (هذا إذا كنتَ تشرب القهوة أو الشاي).

الأدوات (الطرق)

الوعي الفكري: يمكنني أن أرى الطمأنينة بدلاً من هذا. اقرأ هذه الصفحة في كل يوم، وذلك إلى أن تتوضح لديك كيفية تطبيق هذه العملية.

* احذر الأفكار المثيرة للإجهاد، والمخيفة، والظروف التي تثير القلق، و«مهاجمة» الأشخاص أو الأحداث، أو أي شيء آخر يثير في نفسك الأفكار التي تثير الإجهاد، وغير اللطيفة، والعدائية، أو المتشائمة.

لاحظ كل ذلك بشكلٍ طبيعي في أي وقتٍ تحدث فيه. لاحِظ الطريقة التي تتحوّل فيها هذه الأفكار إلى عواطف سلبية تولّد شعوراً بالتهديد. لا تحاول في بداية ملاحظتك هذه الأفكار، أو المشاعر السلبية، أن تغيّرها. اكتفِ بملاحظتك لها فقط. أما إذا وجّهت النقد أو اللوم أو الإدانة لنفسك بسبب التفكير والإحساس بطريقة سلبية فيمكنك أن تعتبر ذلك فكرة سلبية أخرى.

* أبلِغ نفسك، إن هذه الفكرة أو الشعور هما في داخلي أنا، وليسا في عالم الواقع. خذ لحظة ولاحِظ الواقع في هذا إلى أن تستوعب هذه الفكرة تماماً.

* لا تصدّق فكرةً مثيرةً للإحباط. إذا لم تصدّق فكرةً مقلقةً، أو مثيرةً للإجهاد النفسي، أو متشائمة، فإنها لن تمتلك أي سلطةٍ عليك، بل تظلّ مجرد فكرة تأتي وتذهب. عندما لا تصدّق فكرةً سلبية فإنها لا تتحول إلى إجهادٍ نفسي، وقلق، أو اكتئاب.

* أبلِغ نفسك، يمكنني أن ألاحظ الطمأنينة بدلاً من هذه. كرّر هذه الفكرة لنفسك بطريقةٍ غير متسرعة، وذلك بينما تلاحظ مفهومك للعالم وهو يتغيّر.

* يمكنك أن تستنتج، إذا تذكرت، أنه بالرغم من أن الأفكار والمشاعر السلبية هي في داخلك، إلا أنها ليست أنت. إنها تأتي وتذهب مثل السحاب. لكن جوهر وجودك يماثل السماء الزرقاء التي تسبح فيها هذه الغيوم، والتي

تغطيها في بعض الأحيان. دع عقلك يستريح بالكامل ليصبح السماء الزرقاء ولو للحظة.

الفصل الرابع
السؤال الكامن في أعماق الإجهاد النفسي

عندما يبدأ الناس بالعمل على أداة [طريقة] الوعي الفكري، وكشف الأفكار السلبية والمثيرة للإجهاد التي تولّدها أدمغتهم، فإنهم عادةً ما يكتشفون أفكاراً يصعب عليهم تجاهلها. يسألني الناس عادةً: «ماذا لو كان هذا الخوف واقعياً – ماذا لو كان حقيقياً؟» كنت أقول لهم إنه من المهم تحدي الفكرة، وذلك لملاحظة ما إذا القلق الذي يشعرون به ناتجٌ عن تهديد خطير يتواجد فعلياً، أو عن خوفٍ ناتج عن تفكير في الكوارث. أما إذا استسلمنا للخوف فإن الأمور مرشحة للتفاقم إلى أن تصبح استجابة إجهادٍ قوية، وهو الأمر الذي يُطلق سيلاً من هورمونات الإجهاد التي تسلبنا قوة الدماغ على حل المشكلة. توجد عملية تساعدك على التحقق من مفهومٍ مخيف قبل أن يأخذك بعيداً جداً عن الواقع. تدعى هذه العملية أداة [طريقة] مِن ماذا أخشى؟ يمكنك إيجاد عملية الخطوة خطوة التي تساعد على استخدام هذه الطريقة في نهاية هذا الفصل، وذلك بالإضافة إلى رابطٍ مع ملفٍ صوتي، والذي أرشِدك فيه خلال هذه العملية.

تدعوك هذه الطريقة إلى تحليل الظرف الذي يُزعجك، وذلك عن طريق تكرار طرح سؤالٍ على نفسك للتفكير في السؤال، «مِن ماذا أخشى؟» يُمكن، على سبيل المثال، أن تكون خائفاً من عدم امتلاكك ما يكفي من المال لتمضية إجازتك. تأمّل في ذلك الجواب، وحوّله إلى السؤال التالي عن طريق طرح السؤال على نفسك، «إذا كان هذا الخوف حقيقياً في واقع الأمر، إذاً ما هي الأشياء التي أخشاها؟» يُحتمل أن تكون إجابتك على ذلك السؤال أن جميع أفراد أسرتك سوف يلومونك ويكرهونك. خذ ذلك الجواب مجدداً، وحوّله إلى السؤال التالي، وكرّر العملية إلى أن تأخذها إلى أبعد ما تقدر عليه، أي نحو خمس أو ست مرات.

عند استخدام طريقة مِن ماذا أخشى؟ من المهم جداً أن نسمح للغة الدماغ السفلي والبدائي بالتحدث من دون تعديل أو تلطيف كلماتها. يتحدث الدماغ السفلي والبدائي بتعابير فظة، والتي عادة ما تكون كارثية. لا يكترث هذا الدماغ بالحقائق، بل يكترث بالبقاء، وعادة ما يقفز قفزاً إلى استنتاجاتٍ

مجنونة ومخيفة. تكمن مهمتك هنا في أن تدعه يتكلم بحيث تصل إلى عمق الكابوس الذي يراه الدماغ السفلي، والذي يستجيب له.

أريدك بعد اكتمال لائحتك أن تقرأ كل عبارة، لكن بعد حذف الكلمات الأولى منها إنني أخشى، وتحويل كل واحدةٍ منها إلى جملةٍ واقعية. يمكنك على سبيل المثال، وبدلاً من قولك، «إنني أخشى من أن لا أمتلك ما يكفي من المال لإجازتنا»، أن تقرأها على أنها حقيقة، «لا أمتلك ما يكفي من المال لإجازتنا». يمكنك أن تقول كذلك «إن كل فردٍ من أفراد أسرتي سيكرهني» بدلاً من القول، «إنني أخشى أن يكرهني كل أفراد أسرتي». ستقرأ لنفسك كل الجُمَل بهذه الطريقة وكأنك تسرد قصة.

أما الخطوة الأخيرة فهي إخضاع كل جملة من هذه الجمل إلى اختبار عن طريق التساؤل ما إذا كانت حقيقية. ستسأل في حالة هذا المثال ما إذا كان العجز عن جمع المال للإجازة حقيقياً بالفعل. هل أن أفراد أسرتك سوف يكرهونك بالفعل؟ وهكذا دواليك.

أما أفضل طريقة لإظهار كيفية عمل هذه الطريقة فهي إخبارك قصة عن مدير المبيعات، والذي سوف أشير إليه على أنه جوستين. لكن بالرغم من أن هذه القصة حقيقية، إلا أنها نموذجية بالنسبة إلى نهاية هذه العملية.

كان جوستين يعمل على ترويج شيء لفترة تقرب من السنة، ولو تمكّن من النجاح في ذلك لكان وصل إلى حصته المقررة من المبيعات قبل الموعد المقرر للعملية، ليس ذلك فقط بل كان تمكّن من الحصول على مكافأة إضافية. لكن، ولأسفه الشديد، أقدم أحد الحراس على إفشال عملية البيع، وذلك بناءً على ما اعتبره جوستين خوف ذلك الشخص من أن يتحوّل جزءٌ من وظيفته أمراً لا لزوم له. توقف كل شيء، وخشي جوستين أن تنتهي الصفقة عند هذا الحد، وهو الأمر الذي سبّب له إجهاداً نفسياً لا حدود له. كوّنت أفكاره في معظم فترة الأسابيع الثلاثة حالة عاطفية تراوحت بين الغضب والخوف واليأس، وهذا ما أدّى به إلى الانزلاق إلى حالة الاكتئاب. وصل جوستين إلى مرحلةٍ منعته من التوصل إلى نهجٍ مبتكر لهذه المشكلة، كما أنه كان خائفاً من فقدانه لحماسه التنافسي. رتّب جوستين موعداً معي فأدخلته في عملية مِن ماذا أخشى؟

بدأت بطرح سؤالٍ على جوستين، «في هذه الحالة مما تخاف؟».

أجاب: «أخشى أن تفشل عملية البيع».

سألته: «مما تخشى إذا خسرتَ صفقة البيع هذه؟».

قال: «سيعني ذلك أن كل شيء عملت لأجله خلال السنة الماضية سيكون مصيره الفشل. يعني ذلك أنني خذلتُ الجميع، أضف إلى ذلك أنه سيصعّب عليّ التوصل إلى حصتي
في المبيعات».

«لكن مما تخشى إذا لم تتوصل إلى حصتك في المبيعات؟».

أجابني: «حسناً، ستبدأ شركتي في البحث عن شخصٍ آخر يستطيع إتمام الصفقة».

سألته: «مما تخشى إذا صُرفتَ من العمل؟».

قال: «سأنتهي مفلساً، وأخسر منزلي، وأخيّب ظنّ زوجتي».

«مما تخشى إذا خسرتَ منزلك، وخذلتَ زوجتك؟».

أجاب: «يعني ذلك بأنني فشلت في الحياة».

«وما هو خوفك إذا فشلتَ في الحياة؟».

قال جوستين: «يعني ذلك أن أحداً لن يحترمني». بدا وجهه شاحباً وأحنى رأسه. لكن عندما طلبتُ منه وصف شعوره قال: «أشعر بأنني تافه تماماً، وأنني فاشلٌ، أيّ تماماً مثل ما تنبّأ لي والدي». يمكننا ملاحظة مدى التجذّر الذي يُمكن أن تصل إليه مخاوفنا.

«وما هو خوفك من خذلان الجميع، وعدم احترامهم لك؟».

قال: «سأنتهي في العيش تحت جسر حيث لا يكترث لأمري أحد». ضحك بعد ذلك بالرغم من أنه بدا متوتراً. كان ذلك تصريحاً سخيفاً من جانبه، لكنه لم يكن صادراً عن عقله المنطقي بل عن دماغه السفلي.

حولتُ في المرحلة الثانية من هذه العملية استجاباته المستندة على الخوف إلى قصةٍ يمكنني سردها على مسامع جوستين. «إن القصة التي أقنعتَ نفسك بها هي أنك سوف تخسر عملية البيع هذه، وأن كل شيء عملتَ لأجله طوال السنة الماضية سوف يتبخر. ستقوم شركتك بصرفكَ من العمل، واستبدالك بشخصٍ أفضل منك. ستنتهي بعد ذلك إلى الإفلاس، وسوف تخسر منزلك. يعني ذلك بأنك خذلتَ زوجتك، وأن أحداً من الذين يهمك أمرهم لن يحترمك بعد الآن لأنك رجلٌ فاشلٌ، أي مثل ما قال والدكَ

تماماً. ستنتهي مشرداً ومنسياً».

كانت هذه هي القصة التي تتردد في خلفية عقل جوستين على مدى الأسابيع الثلاثة الماضية، وهي القصة التي أرعبته، والتي أثارت مجموعة من العواطف المثيرة للتوتر. فكّر مجدداً بما قلتُه في الفصل الأول حول «التكيّف مع الخوف السياقي». تشير هذه العبارة إلى طريقة الدماغ السفلي في ربط شيء ما في الظرف الحاضر مع الانزعاج أو التوتر الذي حدث في الماضي، والذي يكون مخزوناً في الذاكرة العاطفية. إن التكيّف مع الخوف السياقي contextual fear conditioning يدفعنا إلى أن نتوهم بوجود خطر لا وجود له فعلاً في ظرفٍ معيّن. أما في حالة جوستين فإن الفشل الذي توهمه في عملية البيع الفاشلة أدّى إلى تنشيط الصدمة التي سببتها إدانة والده. لقد اعتبر الدماغ السفلي أن رفض والده له هو إرهاص باليوم الذي يُرمى فيه جوستين في الشارع، ويصبح منبوذاً، وهو أعمق خوفٍ لدى الدماغ السفلي. إن تصديق قصة مثل تلك المغروسة في عقل جوستين يؤدي إلى بث الخوف في نفس أي شخص وإثارة الإجهاد النفسي لديه. لذلك يُحتمل أن يرثي بعض الأشخاص لحالة جوستين ويعتقدون أنه رجلٌ فقير، وربما يتمنى هؤلاء لو أنه يعثر على طريقة لضمان نجاح عملية البيع التي سعى إليها بحيث تنجو حياته من الدمار. كما يُحتمل كذلك أن يقلقوا إذا ذكّرتهم قصته بشيءٍ ما حدث معهم، كذلك يُحتمل أن ينظر آخرون إلى جوستين بشيءٍ من الاستياء، وكأنهم يعتقدون بأنه فاشلٌ بالفعل. أما الشيء الوحيد المشترك بين كل هذه الآراء فهو تصديق أصحابها لقصة جوستين.

أما الخطوة التالية في هذه العملية، فكانت تأكدي من صحة تصريحات جوستين. لكن بعد أن وصلتَ في قراءة هذا الكتاب إلى هذه المرحلة، فإنني أعتقد بأنكَ تعرفت على مدى الضرر الذي تلحقه هورمونات الإجهاد بالدماغ الأرفع higher brain. تُعتبر هذه الهورمونات سامة للأنسجة العصبية، وهو الأمر الذي يعني بأنها تدفعنا إلى المواجهة، أو إلى الفرار، أو إلى الجمود، أي حيث لا نرى شيئاً إلا مشكلةً من دون حل. وهذا يعني أنه من المهم جداً التأكد إن كان لمخاوفنا أساس تستند عليه قبل أن نسمح للأحداث بأن تفرض نفسها في المرحلة التالية من الإجهاد النفسي، وهو الأمر الذي يسمح لها بإغراق

الدماغ بهورمونات الإجهاد النفسي السامة. وجّهتُ جوستين في جولة بحثٍ تهدف إلى فصل الحقائق عن الأوهام. بدأت بطرح هذا السؤال عليه: «هل خسرتَ عملية البيع تماماً؟».

قال جوستين: «حسناً، ربما. لكن بإمكاني إعادة إحيائها، لكن ذلك صعب من الناحية السياسية. يتعيّن عليّ تجاوز الحارس».

سألته: «لكن إذا فكّرت بطريقة فعالة للقيام بهذا، فإن ذلك يعني أن الأمر لم ينتهِ بعد. أليس كذلك؟».

أجابني: «أجل، أفترض ذلك. إذا فكّرنا في شيء جديد، فإن ذلك سوف يعطي عملية البيع فرصة جديدة». مضى جوستين إلى القول بأن رئيسه سياسي ذكي، ويستطيع تجاوز المواضيع الحساسة، لكن جوستين كان يتجنّب رئيسه. لم يرغب أن يبلغه بأن عملية البيع تمر بصعوبةٍ كبيرة إلى أن يضع خطة للتغلب على العقبات. لكنه لم يتمكن من وضع هذه الخطة المناسبة بطبيعة الحال، وذلك لأنه كان تحت ضغط توترٍ شديد منعه من التفكير بطريقةٍ خلاقة. خطر في ذهنه، وبصورة مفاجئة، بأن خوفه قد أوقعه في وضعٍ شديد الصعوبة، وهو الأمر الذي منعه من الطلب من رئيسه أن يساعده باستراتيجية سياسية، وهي التي كانت الخطة الوحيدة التي يحتاج إليها فعلياً. هذا الاكتشاف جعله يبتسم، وهكذا استرخى في مقعده للمرة الأولى.

سألته بعد ذلك: «إذا لم تتمكن من إنقاذ عملية البيع، فهل هذا يعني فعلاً بأن كل شيء عملتَ لأجله خلال السنة الماضية قد فشل تماماً؟».

أجابني: «حسناً، إنها ليست خسارة كاملة في واقع الأمر. تمكنت من تطوير إضافات لمنتجنا، وحسنت طريقة عروض باور بوينت بطريقة جاءت أفضل من سابقاتها، وقد تمكن أشخاص آخرون في فريق البيع من استخدام مواد أخرى في عروض مبيعاتهم».

قلت: «حسناً، يبدو ذلك إنجازاً بحدّ ذاته».

قال جوستين: «أجل، يبدو هكذا. لقد أثنى عليّ رئيسي».

«أتظن فعلاً بأن رئيسك قد يصرفك من العمل إذا لم تُنجز عملية البيع هذه؟».

أجابني: «كلا. لدي أوراق أخرى. إذا استعدتُ تركيزي فسأحقق بعض

النجاحات».

«ماذا بشأن زوجتك وأصدقائك؟ أتعتقد حقاً أنهم لا يحبونك من دون شروط؟».

فرد عليّ: «كلا، بطبيعة الحال».

أخيراً، سألتُ جوستين هل يعتقد أن الوقت قد حان للحصول على المساعدة عن طريق مسامحة والده، بحيث يتحرر من الخوف أن ينتهي به المطاف فاشلاً؟ فأجابني أنه مستعد لفعل ذلك. عندها ناولت جوستين القائمة التي تحتوي على عبارات الخوف التي عبّر عنها وسألته: «أي شخصٍ ستكونه من دون هذه الأفكار المخيفة!».

«سأكون أكثر هدوءاً وأكثر ذكاءً. سأكون أكثر سعادة في نهاية اليوم أي عندما أعود إلى منزلي لملاقاة زوجتي».

إن كل هذه القصص المخيفة التي نرويها لأنفسنا عندما نكون تحت الإجهاد، أو تحت تأثير الخوف، هي من صنع الدماغ السفلي. يتحدث الدماغ السفلي، على الدوام، بهذه اللغة التي تثير الاضطراب. وذلك لأنه موضوع دائماً في حالة البقاء [النجاة]، وكل ما يراه هو حلم مزعج. لقد استغل الدماغ السفلي جوستين. أما الرواية الواقعية التي ظهرت بعد طرد تلك المخاوف فقد مكّنته من استخدام دماغه الأرفع إلى أقصى طاقاته عندما أمسك بزمام أموره. تُعتبر الرواية الواقعية أكثر حساسية، وتفاؤلاً وحبوراً على الدوام، وتشجّع على المضي قدماً. يؤدي الوعي إلى جعل الموقف أكثر وضوحاً. يتمكن عقلنا الواعي في هذه المرحلة من رؤية الخيار الذي يتواجد أمامنا على الدوام، وهو الأمر الذي يؤدي في المحصلة إلى تعزيز الخوف أو الطمأنينة.

لقد كتبت نهاية سعيدة لقصة جوستين، وكان في أفضل حالاته عندما عاد للعمل على صفقة البيع. لم يعد الإجهاد النفسي يعيق جهوده لإتمام هذه الصفقة.

الآن، أدعوكم إلى تطبيق هذه العملية. يمكنكم البدء على الفور عندما تسألون أنفسكم عن الأمور التي تخشونها. فكّروا في هذا السؤال للحظة. دوّنوه وطبّقوا العملية بإجراء تمرين مما أخشى؟

تمرينك لهذا الأسبوع

يمكنك تنفيذ طريقة مما أخشى؟ مستخدماً الخوف الذي اكتشفته.

وتابِع التمرّن على التالي

* تابِع استخدام طريقة [أداة] الوعي الفكري.
* تابِع استخدام طريقة بدء اليوم بهدوء.

الأدوات [الطرق]

مما أخشى؟

* اسأل نفسك، مما أخاف في الوقت الحاضر؟ تعمّق في هذا المجال المثير للقلق والتوتر وركّز على هذا السؤال. لكن ما إن تحصل على الجواب يمكنك أن تكتبه عند أعلى الورقة.

* ارسم خطاً في منتصف الورقة. أكتب الآن في أعلى العمود الأيسر: ما هو الشيء الذي أخاف منه؟ وأكتب في أعلى العمود الأيمن: التأكد إن كان خوفي حقيقياً.

* حوّل هذا الخوف الذي شعرتَ فيه في البداية إلى السؤال التالي. اسأل نفسك، إذا كان هذا الخوف الذي كتبته في أعلى الصفحة صحيحاً، فما هو الذي أخشاه؟ سجّل إجابتك في العمود الأيسر.

* حوّل ذلك الخوف إلى السؤال التالي. أما إذا كان هذا الخوف الذي دوّنته لتوي حقيقياً، فمن ماذا أخاف؟ سجّل ذلك.

* كرّر هذه المتتالية ثلاث أو أربع مرات إضافية،

أو إلى أن تشعر بأنك وصلتَ إلى عمق قلقك بشأن هذا الموقف.

الرواية الصوتية ل. مما أخشى:

ملف صوتي لمدة سبع دقائق ونصف، والتي يصف فيه دون كيفية عمل عملية [طريقة] مما أخشى، والسبب الذي يدعو إلى استخدامها.
http://www.beyondword.com/theendofstress/tag2_What–Am–I–Afraid–Of–Part–1–The–Story.mp3

الرواية الصوتية ل. مما أخشى مرحلة التحقّق، الجزء الثاني:

ملف صوتي لمدة تسع دقائق ونصف، والتي يأخذك فيها دون من خلال عملية [طريقة] مما أخشى، لمعالجة الخوف الذي تعاني منه.
http://www.beyondword.com/theendofstress/tag3_What–Am–I–Afraid–Of–Part–2–The–Process.mp3

البدء في عملية التحقّق

* تفحّص كل بندٍ من بنود مخاوفك، وكل واحدٍ على حدة. اسأل نفسك، هل أنا متأكد 100 بالمئة من أن ما أقوله صحيح؟

* أي القولين هو أكثر واقعية؟ سجّل ذلك القول في العمود الأيمن.

* تفحّص قائمة مخاوفك، وكرّر الخطوتين أعلاه لكل بندٍ من بنود مخاوفك.

* اقرأ بعد ذلك عمود مما أخاف؟ وكأنك تقرأ قصة. ما هو شعورك؟ اقرأ بعد ذلك عمود البحث إذا ما كان ذلك

حقيقياً. افعل ذلك، وكأنك تقرأ قصة. «ما هو شعورك؟» أيهما تختار أن تصدّق عندما تكون تحت ضغط الإجهاد النفسي؟

* أخيراً، اسأل نفسك، مَن سأكون من دون هذه المخاوف؟ دوّن ذلك خلف الورقة.

الخطوة 2: مرحلة الاختيار

العقلية التي تغيّر دماغك

الفصل الخامس
التمرين يكفي

يتطلب التوصّل إلى المرونة العصبية الإيجابية، التي تمكّن الدماغ من القيام بوظيفته بصورة كاملة، تمارين مستمرة وبسيطة. أريد قبل المضيّ قُدُماً في هذا الكتاب تخصيص هذا الفصل لشرح أهمية التمارين. سأبدأ هذا الفصل مع قصة امرأة كانت تعاني من إجهادٍ نفسي شديد، وهي التي تمكنت من تحقيق اختراق في غاية الأهمية بعد استخدامها الوسائل المذكورة في هذا الكتاب. تُظهر هذه القصة ما يُمكن أن يحدث عندما تتمرّن كل يوم.

هناك امرأة سأطلق عليها اسم ليلى، وكانت شديدة الانشغال، فقد كانت أماً وحيدة لولدين، والراعية الأساسية لوالدها المسن، كما كانت مديرة مشروع في شركة ناشئة حديثاً كثيرة الأشغال. كانت ليلى واقعة تحت ضغطٍ نفسي شديد، لكن فترة إجازتها كانت بمثابة القشة التي قصمت ظهر البعير، فقد نُقلت خلالها إلى غرفة العناية الفائقة على وجه السرعة، بسبب معاناتها من خفقانٍ شديد في ضربات القلب. وتبيّن أن زيارتها لقسم الطوارئ كانت بمثابةً نداء لليقظة وليست نوبةً قلبية، وهو ما شجّعها على القيام بأمر ما بشأن الإجهاد النفسي الذي تعاني منه. نصحتها إحدى صديقاتها والتي سبق لها حضور إحدى الدورات التي أعددتها، بحضور الحلقة المسماة وسيلة بدء يومك بالهدوء، وكذلك وسيلة الوعي الفكري. اتّبعت ليلى الخطة الواردة في الدورة على مدى ثلاثة أسابيع، وكانت تستيقظ قبل عشرين دقيقة من الموعد التي اعتادت عليه كل صباح، وذلك كي تبدأ نهارها بهدوء، وإظهار الشكر والامتنان، وتتمرّن على التحكّم بيومها عن طريق استحضار موقفٍ ذهني إيجابي وحيوي وهادئ. أما خلال النهار فكانت تتمرّن على وسيلة الوعي الفكري، لكنها ذُهلت من عدد الأفكار والآراء المثيرة للإجهاد النفسي والتي كانت تولّدها خلال اليوم. في سياق تمارينها أدركت ليلى الطريقة السريعة التي تتحوّل فيها الأفكار السلبية إلى مشاعر مثيرة للاضطراب. ولاحظت في بعض الأحيان أن هذه التوترات دفعتها إلى إساءة تفسير الظروف، وكيف أنها كانت تندفع إلى استنتاجاتٍ عنيفة ومتطرفة،

وهو الأمر الذي كان يدفعها إلى مواجهة أي شخص، أو أي شيء، في تلك الظروف. أما أكثر ما أدهشها فكان ذلك الكم من الأفكار المثيرة للإجهاد التي كشفتها، والتي كانت تراودها بشكلٍ اعتيادي وخارج نطاق وعيها، وهي التي كانت تنشط في خلفية تفكيرها، وتفرض عليها ستاراً حالكاً. لكن مع نهاية الأسبوع الأول، أدركت ليلى أن مستوى التفكير السلبي التي أدمنت عليه لا يُمكن إلا أن يتسبب في يومٍ مليء بالإجهاد النفسي، وأدركت أيضاً أن الإجهاد الذي تشعر به يتعلق بالاستجابات العاطفية التي تولّدها الأفكار والآراء المثيرة للإجهاد أكثر مما يتعلق بالظروف التي تترافق مع يوم عملها.

تمثل رد فعل ليلى الأول عندما اكتشفت وجود الأفكار التي تثير الإجهاد بانتقاد نفسها. فكّرت في البداية بأنها لن تتغيّر أبداً، ثم فكّرت بعد ذلك بأنها إذا لم تتغيّر فإنها سوف تموت نتيجة سكتة قلبية. لكنها أدركت سريعاً بأن تشكيكها بنفسها كان مجرد انفعالٍ آخر ناتج عن الأفكار المثيرة للإجهاد النفسي. لاحظت ليلى وهي تتمرن على عدم إصدار الأحكام على المواد [المحتويات] السلبية، بل الاكتفاء بملاحظتها بأن ردود فعلها [استجاباتها] بدأت تميل إلى الهدوء. لم يطل الوقت قبل أن تبدأ بالسخرية من نفسها بسبب تلك الأفكار المثيرة للإجهاد، وذلك لأن ما كان في الماضي فيلماً مرعباً أصبح الآن مسرحية هزلية. لكن بينما كانت تعمل على عدم تصديق أفكارها، ومفاهيمها المثيرة للإجهاد، بدأت بالإحساس بالحرية الكامنة على الجهة المعاكسة للخوف. كان ذلك أمراً أشبه ما يكون بالإلهام بالنسبة إليها، وذلك عندما أدركت بأن الوصول إلى حالة خالية من الإجهاد النفسي هو أمرٌ يتطلب السيطرة على أفكارها أكثر مما يتطلب التحكّم بالناس، أو التلاعب بالظروف.

بدأت ليلى تلاحظ أن عدداً كبيراً من الأشخاص المحيطين بها يعانون من الإجهاد النفسي في حين أنها كانت غير واقعة تحت تأثير هذا الإجهاد، على الأقل ليس بالقدر الذي كانت تعاني منه من قبل. وأعلنت ليلى أن شيئاً ما في داخلها قد هدأ، وأن الأمر أشبه ما يكون باختيار عدم تناول الشراب في حفل كوكتيل، واكتشاف حال الأشخاص الذين امتنعوا عن الشراب.

بعد ذلك، حدث اختراق هام، فذات يوم بينما كانت ليلى متجهة إلى سيارتها في موقف السيارات التابع للشركة، وذلك بعد مرور ثلاثة أسابيع على تمرّنها على الوسائل التي تعلمتها، شعرت بلحظةٍ مفاجئة من الحبور. توقفت في مكانها للحظةٍ من الزمن، ونظرت حولها وفكّرت في نفسها، يا لهذا العالم الجميل. وصفت ليلى ما حصل معها على أنه «لحظة مثالية».

لكن، أليس من المفارقة أن ما يُفسح المجال أما هذه اللحظة المثالية هو استعدادنا لتمضية بعض الوقت في ملاحظة عيوبنا التي توحيها أفكارنا المثيرة للإجهاد.

إن الحبور أو البهجة joy هما اللذان نشعر بهما عندما نتحرر من تفكيرنا المثير للإجهاد، والقلق، والتوتر. إننا ندرك في تلك اللحظة معنى أن نعيش من دون الخوف والإجهاد النفسي. هذا هو التغيير الذهني، وهذا هو التغيير في الحياة.

عملتَ حتى الآن من أجل أن تصبح أكثر وعياً بالتجربة التي لا تريدها، أي الإجهاد النفسي. لكن منذ الآن فصاعداً سوف تعمل مع الوسائل والطرق التي تقدّم لك التجربة التي تريدها. يعود بنا كل ذلك إلى الممارسة، فمن خلال الممارسة [التمارين] تقوم ببناء هيكلية الدماغ المناسبة لتحويل الإجهاد النفسي إلى الاسترخاء، والخوف إلى الطمأنينة، والضعف إلى قوة. سبق لي أن قلت في الفصل الأول بأن الممارسة تتطلب الانضباط، أي أن تتذكر، ببساطة، ما تريده ثم أن تختاره باستمرار. ذكرتُ كذلك بأن المكافأة هنا هي نجاحنا في ما نقوم به، وفي ارتياحنا خلال السير في طريق ازدهارنا. لكن ما هي الأمور التي تستأهل منا جهداً أكبر وتصميماً أشد من حصولنا على ما نريده.

يُحتمل أن تبدو عملية التغيير محبِطةً لأول وهلة. يُحتمل أن تكتشف كذلك بأنك تعود سريعاً لروتينك القديم، أو أن حياتك المليئة بالأشغال تمنعك من تخصيص الوقت الذي يسمح لك بممارسة التمارين التي حدّدها الكتاب. يُحتمل كذلك أن تشعر بالذنب إزاء هذا الأمر أو أن تعتقد بأنك لا تتمتع بالكفاءة أو بالانضباط اللازمين لإجراء تغييرٍ ذي معنى. لكنك تعلم أن الطريقة المناسبة لتغيير هذا النوع من التفكير السلبي هي استعراض وسيلة الوعي الفكري Thought Awareness Tool، وذلك بهدف استبعاد هذا التفكير. يمكنك أن تُحدث هذا التغيير. أما الأمر الأساسي هنا، وكما هي الحال مع أي

شيء تود إنجازه، فهو أن لا تستسلم أبداً. حاوِل وحاوِل مجدداً إلى أن تتوصل إلى الزخم الذي يوصلك إلى هدفك.

إنني عادةً ما أسمع الناس وهم يقولون إنه من الصعب على المرء أن يختار الطمأنينة في هذا العالم المحموم. لكن عندما تفكّر في الأمر، فسوف يتضح لديك بأن الإجهاد النفسي والخوف يجعلان الحياة صعبة. أما النهج الهادئ والحيوي فإنه يجعل من كل شيء أسهل بكثير، سواء أكان الاهتمام بغسل الثياب، أو جزّ الحشائش في باحة المنزل، أو بذل الجهود في مهنتك أو تربية أولادك. يستتبع ذلك أنه كلما تمرّنتَ أكثر كلما أصبح الأمر أسهل. أما من ناحية علم الأعصاب فإن التمرين يعيد توجيه المرء نحو سلوكٍ جديد، أو حالةٍ ذهنية جديدة نحو قسمٍ من دماغك يدعى العُقد القاعدية basal ganglia. إنها المكان الذي يستخدمه الدماغ لتخزين الإشارات والرموز cues، والأنماط، والمكافآت rewards التي تشكّل عاداتك. يمكنك برمجة النمط الذي يجمّع مكافأة الطمأنينة عندما تبرز أمامك الأشياء التي تثير الإجهاد، وذلك عن طريق التمرين. لكن لا يمكنك معرفة الارتياح الذي تولّده الطمأنينة إلا إذا تمرنت على الشعور بالطمأنينة.

توجد لدينا تجربة شهيرة تدلنا على كيفية عمل القبطان الآلي للدماغ[1]. اكتشف الباحثون في معهد ماساشوستس للتقنية MIT بأن الحيوان الذي يمتلك عقداً قاعدية متضررة يجهد كثيراً في تعلّم روتينٍ جديد. أراد الباحثون معرفة ما إذا كانت العقد القاعدية تشارك في تكوين العادات وتغييرها، وذلك بهدف توجيه أدمغة فئران المختبر. تهدف هذه التجربة إلى فهم ماذا يحدث في أدمغتها الصغيرة، وذلك بعد وضعها في متاهة على شكل T، وبعد تخبئة قطعة شوكولا مغرية في أقصى زاوية للمتاهة. بدا أن الفئران في المرات القليلة الأولى شمّت رائحة الشوكولا لكنها عجزت عن تحديد موقعها. كانت الفئران كلما تقوم بالشم تخدش، وتجول في المكان. دلّت المعطيات بأن أدمغة الفئران كانت تعمل بشكلٍ إضافي للعثور على الشوكولا. لكن الفئران تمكنت، تدريجياً من تحديد مكان وجود الشوكولا من خلال التجربة والخطأ. شكّلت الفئران بعد ذلك خطاً مباشراً نحو مكان المكافأة [الشوكولا] في الزاوية الأبعد للمتاهة، وذلك من دون بذل جهدٍ مضنٍ لمعرفة مكان الشوكولا. أما الأمر المفاجئ

الذي اكتشفه الباحثون من المعطيات الصادرة عن الدماغ فكان تقلّص النشاط الذهني عند كل فأر وجد طريقه نحو الشوكولا، حتى إن النشاط داخل مراكز الذاكرة عندها هدأ بدوره. في هذه الحالة، يسيطر نظامٌ أشبه ما يكون بالقبطان الآلي، وتختفي الحاجة إلى العمل المضني. يعني ذلك أن طريقة التجربة والخطأ قد بلغت الذروة ورسّخت التغيّر في العُقد القاعدية لدماغ الفأر.

نستخلص من كل ذلك ضرورة التمرّن على الوسائل والطرق الواردة في هذا الكتاب لأن ذلك يؤدي إلى وصولك إلى الغاية المنشودة بطريقة أسرع. لكن إذا استيقظتَ وأنت على الجانب الخطأ من السرير، أو إذا علقت في استجابة الإجهاد العصبي فلا توجّه اللوم إلى نفسك. تجاهل الأمر لأن الحياة هي عمليات تجربة وخطأ في سعينا للوصول إلى مستويات أعلى. أما الشعار القديم «يوصلك التمرين إلى الكمال» فلا يتعلّق بكونك كاملاً، بل يتعلق بالتقدم نحو التفوّق في الحياة.

يؤدي التمرّن على السلام الداخلي [الطمأنينة] إلى تقوية قدرتك على مواجهة الصعوبات من دون الخوف منها. إنها القوة الداخلية التي تبقى هادئة، وصافية، ومبدعة عندما تواجه ظرفاً صعباً. لكن التوصل إلى الطمأنينة لا يعني بأنك لن تعاني بعد الآن من الغضب والتوتر الشديد، أو أنك لن تواجه مطلقاً العوامل التي تثير الإجهاد النفسي. ستأتي أوقات تندفع فيها إلى عاصفة من الإجهاد النفسي، وتشعر بالصدمة نتيجة أنباءٍ سيئة تتلقاها، أو تعلق في قبضة مشاعرك السلبية. كتب رالف والدو إيمرسون عن أمورٍ بإمكانها مساعدتك على التخلص من آثار يوم متعب.

> **انتهِ من كل يوم وافرغ منه. فعلتَ ما في وسعك. لا مهرب من وجود بعض الأخطاء والسخافات، لكن من الأفضل أن تنساها بقدر ما تستطيع. غداً يومٌ آخر، لذلك ابدأه جيداً وبكل جدية وبمعنوياتٍ عالية تتمكن من التغلب على سخافات اليوم السابق. يمثّل هذا اليوم الخير والإنصاف. إنه غالٍ جداً بكل آماله ودعواته إلى حد أنه يتعيّن عليك أن لا تضيّع لحظة واحدة على ما حدث بالأمس.[2]**

وضعتُ قول إيمرسون هذا داخل إطار وضعته على طاولتي، واعتدت النظر إليه قبل مغادرتي المكتب، وذلك كي أذكّر نفسي بأن أودّع اليوم و«أنتهي منه». أقوم بعد ذلك بتخيّل الغد، «بكل آماله ودعواته»، كما أستشعر الحماسة في قلبي تجاه الغاية التي أريد تحقيقها والأحلام التي أريد

إنجازها، ثم أملأ جو مكتبي بهذا الشعور البهيج، وذلك كي أرفع من معنوياتي عند عودتي في الصباح.

أما إذا شعرتَ بألم خطأ ارتكبته خلال اليوم فإنني أسارع إلى قراءة قول إيمرسون. لكني أعمد إلى قراءة هذا القول مرتين أو ثلاث مرات في بعض الأحيان عندما أرتكب خطأً كبيراً، كما أستوعب كل كلمة إلى أن أنسى الأمر بالكامل. إن التوصّل إلى تلك المرحلة من النسيان تعطيني ارتياحاً كبيراً. يبدو الأمر وكأنني تخلصت من عبء حقيبة ثقيلة، أو مثل خلع حذاء ضيّق، كما أن ذلك يسمح لي بالمضي قدماً مجدداً بكل ارتياح لتحقيق هدفٍ سامٍ آخر.

الاستمرار بالتمرّن والمتابعة

* استمر باستخدام وسيلة الوعي الفكري.
* قم بتطبيق مما أخاف؟ تمرّن إذا ما خطرت فكرة في ذهنك، والتي تجد صعوبة في تجاهلها.
* استمر في استخدام وسيلة ابدأ يومك بهدوء.

الفصل السادس
الانشغال بهدوء، والحضور الدائم

أوردت آن لاموت في كتابها Operating Instructions قولاً لإحدى صديقاتها التي قالت: «يشبه عقلي حياً سيئاً، والذي أتجنّب الدخول إليه لوحدي»[1]. تجعلنا هذه الصورة نندفع بالضحك لأننا نتذكر جميعاً ذلك الحي السيئ في عقولنا عند انشغالها، من دون هدف معيّن، بسيلٍ من التفكير الفوضوي والملح، والذي يصدر الأحكام، وينتقد، ويلوم، ويدافع، ويهاجم، ويصرخ أحياناً بصوتٍ عالٍ. يمكنني التخمين، وبكل ثقة، بأنه في يومٍ سيئ تمتلئ شوارع هذا الحي السيئ بآلاف الأفكار المجهَدة، والتي يكون معظمها مكرراً. يُمكن لهذه الأفكار أن تُغرق العقل في مناطق داكنة من التفكير الكارثي، أي كما فعلت مع جوستين، رجل المبيعات في تمرين مما أخشى؟

أريدك أن تفكّر الآن في آخر مرة غرقتَ فيها في الخوف من الفشل، مثل ما حدث مع جوستين. تقوم فكرة الفشل بإغراق العقل بصورٍ كثيرة عن الكوارث المريعة، وهي تسحبك من اللحظة الحاضرة لتعود بك إلى الفشل وخيبات الأمل التي عرفتَها في الماضي، وهو الأمر الذي يؤدي بالتالي إلى جعل المستقبل يبدو كارثياً. تتراوح مشاعرك عند هذه النقطة بين القلق والغضب والاكتئاب إلى أن تصل إلى نقطة يتصاعد فيها كل شيء إلى عاصفةٍ من الخوف. لكن معظم، هذا إذا لم يكن كل، الاضطراب ينتج عن أوهام صنعها العقل. وصف شكسبير الحياة ذات مرة على الشكل التالي: «... إنها قصة يرويها أحمق، وهي مليئة بالأصوات والغضب، وهي لا تعني شيئاً»[2]. لكن شكسبير قال كذلك: «إنني أشعر في داخلي بسلام يتجاوز كل المناصب الأرضية، وهو الضمير الساكن والهادئ»[3].

يمكننا الوصول إلى هذا «الضمير الساكن والهادئ» إذا ما تمكنا من الخروج من الزاوية الضيقة التي يرسمها لنا التفكير المجهَد ويقيّدنا فيها. لكن كيف يحدث هذا؟ إننا نتمكن من هذا إذا تجاهلنا الخوف ودخلنا، عن وعي في اللحظة الحاضرة، وعندما نكون على استعداد لمواجهة الحياة بعقلٍ هادئ ومنفتح ومتقبّل، وعندما نتذكّر بأن الآن (اللحظة الحاضرة) هو الزمن الوحيد،

وهو الوقت الوحيد الذي سوف تتواجد فيه على الإطلاق. يعني ذلك أنه إذا فاتتك هذه اللحظة فإن حياتك سوف تفوتك بأكملها. تتلاشى في سكون اللحظة الحاضرة الصورة المزيفة عن ذاتك، وتتلاشى كذلك صورة العالم التهديدي. أما الأحكام التي سبق لك إصدارها عن الآخرين فتتلاشى بدورها، ويتلاشى معها خوفك من الفشل ليأخذ مكانه الإمكانيات الجريئة للأمور التي بإمكانك إنجازها هنا، والآن، أي عندما لا تكون خائفاً من أي شيء. أيمكنك تصوّر حالة ذهنية تخلو من الأوهام المخيفة؟ حاوِل أن تتذكر وقتاً، حتى وإن لم يدم أكثر من دقيقة واحدة، ولربما أقل من ذلك، عندما لم يحدث أي شيء ليقطع عليك الطمأنينة التي تشعر بها، وعندما تكون واثقاً بأنك محبوب وفي أمان، وأن مستقبلك ليس في خطر. تذكّر مكاناً محدداً، أو زماناً محدداً عندما سيطر عليك هذا الشعور. تذكّر حالة الهدوء التي وصل إليها عقلك، وكيف أنك شعرت بالطمأنينة في ذلك الجو، وكيف أن حضورك كان تاماً.

إذا عجزت عن تصور لحظة كهذه فيمكنك أن تتخيّل واحدة تشبهها. يمكنك الشعور ب الاسترخاء لإمكانية أن تكون في غاية الاطمئنان وفي حضورٍ كامل. اجعل هذه اللحظة مليئة بالحيوية، وحاوِل كذلك أن تتصور بأن هذه اللحظة تمتد لتغطي اليوم بأكمله. الآن، تصوّر أن هذه اللحظة تتوسع لتصبح تجربتك كل يوم، ويصبح اليوم هو الأفضل في كل يوم. يُحتمل أن يعطيك هذا فكرة عما يبدو عليه الأمر عندما تتحرر من الأوهام المخيفة التي ينتجها دماغ يعاني من الإجهاد النفسي المزمن. يعني هذا أنه لا وجود للخوف، والإجهاد النفسي، والشك، والعدائية من دون هذه الأوهام.

يُحتمل أن تظن بأن مواجهة الحياة والعمل بعقلٍ هادئ ودائم الحضور يعني غياب أي دافعٍ لديك لإنجاز أي شيء، أو لترك بصمةٍ لك في هذا العالم. لكن المفارقة هنا هي أن الانشغال الهادئ والحضور الدائم أثناء مواجهتك لأي شيء يجعلك أكثر قوة. إنها تلك النوعية من الحضور التي تمتد إلى أي شيء تقوم به، والتي تخلّصك من الإجهاد النفسي، وتجعلك أكثر هدوءاً، وأكثر انتباهاً، وأكثر تناغماً مع الأشخاص الآخرين ومع الظروف.

دُعي جيرالد جامبولسكي، عالم النفس الشهير وأب [مؤسس] مدرسة علم النفس المستندة على الموقف الذهني، لحضور اجتماع مجلس إدارة إحدى

المؤسسات الكبيرة. شهدت الشركة أشهراً عديدة من الخلافات حول كيفية مواجهة مشكلاتٍ محددة فيها، كما تطورت هذه الخلافات لتصبح مثار انقسامات. طُلب من جيري حضور الاجتماع والتشاور مع الحاضرين حول كيفية التخلص من هذه المشكلة. اكتفى جيري بالجلوس بهدوء وسكون ذهني طوال الاجتماع. اكتفى الرجل بالاستماع، بينما انشغل الحاضرون بالجدال فيما بينهم. تقدّم عدد من الأشخاص بعد الاجتماع من جيري وشكروه على الأمور العظيمة التي عبّر عنها خلال الاجتماع، وقالوا إن ما قاله ساعدهم على تفهّم الأمور بشكلٍ أفضل. لم يقل الرجل أي شيء، لكن حضوره الهادئ ساعد المدراء بطريقة ما على رؤية الأمور بطريقةٍ مختلفة، ومن زاوية أوضح. أكّد الشاعر الإيرلندي العظيم و. ب. ييتس بأننا قادرون جميعاً على الانتقال إلى حالة الهدوء، وهي شرط ضروري لوضوح الرؤية:

> **تشكّل الصور نفسها في عقولنا بصورة دائمة وكأنها صورٌ تنعكس في بركةٍ ما... يمكننا جعل عقولنا مثل المياه الساكنة وكأن الناس تتحلق حولنا ليروها. يمكن أن تكون هذه صورهم، لذلك لنعِش للحظة ولو مع حياةٍ أكثر صفاءً ولربما أكثر شراسة بسبب الهدوء الذي نتمتع به6.**

إننا جميعاً نتأثر بالحضور الهادئ لشخصٍ آخر. يفكّر الناس عادةً بأحد الأجداد. يقول هؤلاء بأن مجرد التواجد حول أجدادهم على سبيل المثال، يساعدهم على الشعور بطمأنينة أكثر، وكأن كل شيء كان على ما يرام على الدوام، وحتى في الظروف الصعبة. يتمكن هذا الشعور من استئصال الإجهاد النفسي من وضعٍ متوتر. أما بالنسبة إليّ فكان ذلك الشخص يتمثّل في جدتي الإيرلندية، وهي التي امتلكت وجهاً يشع نوراً، وطريقة حضورٍ شديدة الهدوء والوقار. كان منزلنا مليئاً بالجلبة التي يتسبب بها شقيقيّ، وشقيقتيّ وأنا. لكن عندما كانت جدتي تأتي للزيارة كنا نهدأ جميعاً ونحسن التصرف. أحببنا تواجدها معنا، وهو التواجد الذي جعلنا نعتقد بأن العالم يبدو على ما يرام، كما أنها امتلكت طريقة تجعلنا نشعر بالمهابة، وعادة ما يحصل هذا من دون أن تقول أي كلمة. كانت نوعية حضورها توحي بالمحبة والاحترام أكثر من قدرة الكلمات
على ذلك.

يُعتبر الحضور الكامل جوهر الطمأنينة [السلام]، وهي التي تستلزم

الانجذاب الهادئ. إننا عادة ما نفترض بأنه يتعيّن علينا أن نجهد للحصول على الطمأنينة، لكن الواقع هو أن أدمغتنا مهيأة للطمأنينة. إنه جزءٌ من الطبيعة البشرية. أما المشكلة فهي أننا لا نضغط على مفتاح التحويل كي نحصل على تجربةٍ أفضل. يتحوّل الإجهاد النفسي، بسبب ذلك إلى القبطان الآلي لدماغنا، ويتحوّل يومنا إلى حالات المواجهة، والفرار، أو الجمود. لكن الطمأنينة [السلام] موجودة معنا على الدوام، وهي لا تنتظر سوى اختيارها.

وسيلة استراحة الثلاثين ثانية للطمأنينة

توجد وسيلة بسيطة وسهلة للضغط على مفتاح التحويل نحو الطمأنينة، وهي الوسيلة التي لا تستغرق أكثر من ثلاثين ثانية فقط. يدعى هذا التمرين وسيلة استراحة الثلاثين ثانية. أما طريقة عمل هذه الوسيلة فهي على الشكل التالي: ابتعد عن أي شيء تفعله، وابتعد عن العالم للحظة. تناسى كل ما تفكر فيه أو تشعر به واسترخِ. دع عقلك يستريح بينما تفعل ذلك، أي كما تفعل العضلة التي تسترخي عندما تتوقف عن ثنيها. يُحتمل أن تشعر بشعورٍ يشبه الوخز في قمة رأسك.

امنح إحساس الليونة لرقبتك وكتفيك بينما تفعل ذلك، ثم دع عقلك يسترح أكثر. تناسى أي شيء للحظةٍ فقط، واسمح للعالم بالابتعاد أثناء ذلك الشعور. تخلّص من القلق والمشاكل، ولا تفكّر في الأهداف، ولا تفكر في البرهنة على أي شيء.

خذ الآن نفساً بطيئاً وهادئاً، لكن بينما تُخرج هذا النَفَس [تزفر] دع عقلك يتوسّع إلى أقصى آفاقه. كن هنا، وفي هذه اللحظة بالذات، ودع الطمأنينة تظهر من تلقاء نفسها وكأنها تجربتك.

يمكنك تطبيق هذا التمرين القصير في أي مكانٍ تقريباً، أو أي وقت. يمكنك تطبيقه وأنت تأخذ حمّامك، أو أثناء توجهكَ لحضور اجتماع، أو وأنت جالسٌ في سيارتك عالقاً في زحمة السير، أو أثناء انتظارك وصول صديق، أو وأنت تنظر من خلال نافذة في يومٍ ماطر. جرّب هذا التمرين عدداً من المرات خلال اليوم. يوجد في نهايةٍ هذا الفصل رابط لتحميل نسخة من هذه الوسيلة.

توجد طريقة لتطبيق وسيلة استراحة الثلاثين ثانية للاسترخاء، والتي تختبر تصميمك على الاسترخاء. تأتي هذه الطريقة من تمرينٍ يُستخدم في معالجة الشخصيات [أو الأشخاص] من فئة أ Type A، وهي الفئة التي تشير إلى الأشخاص المحبّين للنظام بشكلٍ مفرط، والذين هم شديدي الاندفاع، والذين يعانون من الإجهاد النفسي، وهم الذين يتعرضون لمخاطر أعلى بكثير بالنسبة إلى النوبات القلبية. صمم ماير فريدمان الأخصائي بالأمراض القلبية مجموعة من التمارين، والتي تثير في أشخاص الفئة أ التحدي للتمرّن على فن الاسترخاء ولمساعدتهم على تجنب النوبات القلبية المبكرة والخطرة. كان أحد أكثر التمارين التي تثير التحدي يتمثّل في اختيار الوقوف في أطول صفٍ أمام نقطة الخروج في أحد المحال الكبيرة والوقوف فيه، والتمرّن على السلام الداخلي [الطمأنينة]. إنني أدعوك إلى تطبيق هذا التمرين لمدة أسبوع. لاحِظ نمط تفكيرك أثناء وقوفك في الصف الأطول. لاحِظ كذلك أي مقاومة قد تشعر بها إزاء القيام بهذا التمرين. لاحِظ أيضاً أي نمط تفكير يوحي بأنك لا تمتلك الوقت، وأنك بحاجة للإسراع إلى البند التالي في برنامجك. لاحِظ كذلك أي انتقاد قد تشعر به حول بطء عمل الموظف، أو طريقة ارتداء أحدهم لملابسه، أو «السلع التي لا ضرورة لها الموجودة في عربة أحدهم. قُل لنفسك، يمكنني أن أشعر بالطمأنينة بدلاً من هذا الشعور، وكذلك استعدادك لاستخدام وسيلة الوعي الفكري. يمكنك بعد ذلك البدء بالتمرّن مستخدماً وسيلة استراحة الثلاثين ثانية للاسترخاء.

وسيلة التنقية The Getting Clear Tool

توجد وسيلة بسيطة تستند على ممارسات التأمل التقليدي التي بإمكانها تعميق تجربتك في الطمأنينة أكثر فأكثر. أكّدت الدراسات بأن التأمل يقلّص أعراض الإجهاد النفسي والقلق، وأن بإمكانه المحافظة على هذا التقلص عند الذين يعانون من الإجهاد النفسي، واضطرابات القلق المعمّم، واضطرابات الهلع، أو حتى اضطرابات الهلع المترافقة مع رهاب المساحات الواسعة[5]. يتمكّن التأمل من نقل دماغك إلى حيّزٍ أفضل. توجد كذلك طريقة تدعى التنقية Getting Clear والتي بإمكانها أن تساعدك على الخروج من ذلك الحيّز. تساعدك هذه الطريقة على تنقية دماغك من اللغو [الأفكار

المتنوعة] المستمر الذي لا لزوم له. أما إذا ما مورست هذه الطريقة بشكلٍ يومي فإنها تتمكن، تدريجياً، من توسيع المجال بين كل هذه الأفكار التي لا لزوم لها إلى أن تصل في النهاية إلى ذلك الفضاء المفتوح حيث تتواجد الطمأنينة والهدوء.

تنقلك وسيلة التنقية هذه إلى طريقة في غاية البساطة، والتي لا تستدعي أكثر من دقائق قليلة لإتمامها. يتمثّل الهدف هنا في زيادة فترة تمرّنك بشكلٍ تدريجي من خمس دقائق إلى عشرين دقيقة أو أكثر. يتعيّن عليك في البداية أن تجلس مسترخياً في مقعدك وواضعاً قدميك على الأرض، بينما تضع يداً فوق أخرى فوق حضنك. أغمِض عينيك واتبع نَفَسَك للحظا قليلة. لا يُطلب منك بعد ذلك سوى ملاحظة ما يفكّر فيه عقلك وما يشعر به وما يتخيّله، وذلك من دون أن تنخرط كثيراً في أفكارك. يتعيّن عليك الامتناع عن إبداء رأيك في كل هذه الأفكار أو محاولة تغييرها. تتمثّل المهمة بكل بساطة في ملاحظة المحتويات الذهنية والعاطفية التي تجول في رأسك. يُحتمل أن لا تلاحظ في البداية غير اللغو والفوضى. يُحتمل كذلك أن يبدو عقلك ضائعاً وسط الأفكار، والأحكام، والتقييمات. لكن المهمة تبقى هي ذاتها: أن تلاحظ كل ذلك ببساطة. سيقدّم لك عقلك الدافع لتفعل شيئاً ما غير تطبيق هذه الطريقة. سيطالب جسمك كذلك ببعض الانتباه. لكن تجاهل كل ذلك.

سأطلب منك مع نهاية هذه الطريقة التي تستغرق خمس دقائق أن تضع جانباً كل هذه الأفكار، والمشاعر، والتصورات، ليس كل واحدة على حدة، بل دفعةً واحدة، وذلك لأنها متشابهة جميعها، وأن تسمح بحدوث تجربة أكثر عمقاً واتساعاً للذات التي تظهر بصورةٍ طبيعية. إن تلك الخاصيّة التي يتمتع بها الدماغ لملاحظة الماضي وتجاوز كل التفكير لا يمكن أن نعتبرها فكرة، بل إنها تحرّر من الفكر [أو التفكير]. إنها ذلك الحقل الذي يقع ما وراء الإجهاد النفسي والعقل القلِق. إنها جوهر وجودك وماهيته.

عندما يكون عقلك هادئاً وحاضراً بشكلٍ تام، فيُحتمل بأنك سوف تصاب بدهشة مفرحة عند رؤيتك مدى الجمال الذي يُمكن أن يصل إليه الواقع. يُضاف إلى ذلك أن الأبحاث تُظهر بأن التأمل يولّد المرونة العصبية الإيجابية، وهو الأمر الذي يعني أنه كلما زادت فترة التأمل كلما زاد توجّه

دماغك للمحافظة على تجربة خالية من الإجهاد.[6] ستجد في نهاية هذا الفصل رابط يمكّنك من تحميل نسخةٍ من هذه الطريقة، وذلك بالإضافة إلى ملفٍ صوتي يرشدك إلى كيفية استخدامها.

الاحتفاء باللحظة

لا تدع لحظة الاستمتاع بشعور الطمأنينة، الذي تحصل عليه سواء عند استخدامك وسيلة التنقية Getting Clear أو عند حصولك عليها نتيجة أيّ تجربةٍ أخرى، تفوت من دون الاحتفاء بها. أعتقد أن الاحتفاء بهذه اللحظات الغنيّة هو في غاية الأهمية إلى درجة دفعتني إلى تصميم وسيلةٍ tool خاصة به، وأسميتها ببساطة الاحتفاء باللحظة Marking the Moment. تُعتبر هذه اللمحة التي تحصل عليها ذات قيمة ذهبية. اعتدنا على التفكير بأن هذه اللحظة لا تدوم فترةً طويلة بما يكفي، كما نعتقد بأنها لا تمتلك تأثيراً أو قيمةً دائمين. يُحتمل بأن نعتبر أنفسنا سخفاء، ونعتقد بأننا غير قادرين على التمتع بهذه الطمأنينة. لكن الأمر ليس كذلك. إن لحظة الطمأنينة [السلام الداخلي] والسكون تلك هي في غاية الأهمية، ولذلك دعها تترسخ في دماغك. لكن إياك أن تتمسك بها بل استمتع بها عند تواجدها. يعني ذلك بأنك عندما تتوقف وتحتفي باللحظة بهذه الطريقة فإنك تعطيها قيمة. يبدأ دماغك بالتعامل معها كمكافأة تتحول إلى روتين وعيٍ في داخله، وسرعان ما يحوّلها إلى عادة. يعني ذلك أنه عند اختبارك الطمأنينة أو البهجة في المرة التالية يُحتمل بأنها ستكون أكثر حيوية وسوف تدوم فترةً أطول.

قال توماس ميرتون، وهو أحد أعظم المفكرين الروحانيين في أميركا، «تجد كل المشاكل حلاً لها ويتضح كل شيء، وذلك لأن الأمور الأهم واضحة»[7]. إن أحد أجزاء الأمور التي توضحها وسيلة التنقيةGetting Clear هي الأمور غير الهامة، وهي تشمل التفكير المتواصل. تساعد هذه الطريقة process في نقلك إلى عالم الوعي، كما تضع جانباً كل تلك الأفكار المتواصلة والتي لا معنى لها بحيث يصبح بإمكانك الانفتاح على التجارب الأعمق في داخلك. سيُطلب الاحتفاء بلحظة الطمأنينة [السلام الداخلي] تلك، وذلك بغض النظر عن طول استمرارها، أي أن تجعلها هامة عن طريق اعتبارها

هامة.

تترافق وسيلة التنقية مع وسيلة الوعي الفكري. يتعلق جزء من استخدام وسيلة الوعي الفكري بتذكير نفسك أن بإمكانك رؤية الطمأنينة بدلاً من هذا. يعني ذلك أنه بدلاً من التواجد في حيزٍ سيئ يستطيع الدماغ التواجد في حيزٍ آخر. إن الانتباه إلى كل اللغو المتواصل هو الجزء الأول من هذه العملية. يعني ذلك بأنه عندما تكون تحت وطأة الإجهاد النفسي وتفكّر بأنه بإمكانك رؤية الطمأنينة بدلاً من هذا، فإنك سوف تتذكر تلك اللحظة الممتدة، كما سيكون بإمكانك استخدام ذلك لوضع نفسك في وجهة الطمأنينة، وهكذا تصبح الأمور أوضح.

أريدك أن تستمر في التمرّن إذا لم تحصل على لمحةٍ من الطمأنينة بعد تطبيقك لتمرين التأمل الخاص الذي أطلقنا عليه اسم التنقية. ستظهر حالة الطمأنينة من تلقاء نفسها في نهاية الأمر. إن النصف الأيمن من المخ موجّه لتوليد تجربة الطمأنينة. يُحتمل بأن أحداً من الناس لم يتمكن من تقديم صورة أكثر وضوحاً للدوائر العصبية العميقة في الدماغ من الدكتورة جيل بولت تايلور، أستاذة علم تشريح الأعصاب في جامعة هارفرد. لكن ذلك استتبع تعرّضها إلى سكتة دماغية مع الأسف. استيقظت الدكتورة تايلور في العام 1996 على ما وصفته بالألم العنيف خلف عينها اليسرى. وصفت الدكتورة الوضع بأنه يشبه تجمد دماغي متثّلج. لم يعد جسم الدكتورة يعمل كالمعتاد، وهكذا بدأت تفقد وظائف الدماغ الإدراكية مع بداية تدفق الدماء فوق مراكز التفكير العليا في الدماغ، وما لبثت أن عجزت عن الكلام بالطريقة الصحيحة. تمّ تشخيص هذه الأزمة بعد ذلك على أنها تمدد وعاء دموي يحتوي على جلطة في النصف الأيسر من كرة الدماغ، وهو الأمر الذي أدى إلى فشل في وظائف الدماغ المنطقية ووظيفة التفكير التسلسلي، والوظائف الفكرية واللغوية. لكن بينما تلاشى الألم الشديد في النهاية، شعرت الدكتورة بأن جسمها يفقد الارتباط مع عقلها. لكن صمت اللغو في دماغها، وهكذا أخذ النصف الأيمن من الدماغ زمام التحكّم كلياً على تجربتها. أما الأمر الذي حدث بعد ذلك فقد كان تجربة لامست حدود السعادة القصوى. قالت الدكتورة تايلور في مقابلة لها:

سكت في تلك اللحظة كل ما يتعلق باللغو في دماغي كلياً. كان الأمر

أشبه بتولي أحدهم التحكّم بي عن بُعد، وعمد بعد ذلك إلى الضغط على زر الإسكات. تلاشى كل إجهادٍ نفسي متعلق بوظيفتي. وجدت طمأنينة في داخل نفسي لم أعرفها من قبل. أحسستُ بالسكون الخالص داخل عقلي. وشعرت بالبهجة.[8]

كنتُ كلما قرأت هذا المقطع في حلقةٍ دراسية، أو في إطار خطابٍ افتتاحي في أحد المؤتمرات، أسأل الحاضرين إذا ما كانوا يحبون المرور بتجربةٍ كهذه، ترتفع كل الأيدي في الهواء. استغرقت تايلور ثماني سنوات لاستعادة استخدام دماغها الأيسر بشكلٍ كامل. لكنها كانت سعيدة لأن الطمأنينة [السلام الداخلي] بقي معها. قالت تايلور: «أصبحتُ قادرة على الدخول إلى عالم الوعي في نصف دماغي الأيمن عندما أريد»[9]. تمكنت الدكتورة تايلور، وبعد أن استعادت وظائف دماغها الأيسر، من استخدام معارفها كعالمة لزيادة فهمنا لهذه الدوائر العصبية العميقة المسؤولة عن الطمأنينة الكامنة في داخل كل واحدٍ منا.

وسيلة زر التنقية [المحو]

توجد وسيلة تقدّم لنا طريقاً مختصرة لنصبح منشغلين بطريقة هادئة، وحاضرين بالكامل. تدعى هذه الوسيلة وسيلة زر التنقية [المحو] Clear Button Tool يعني ذلك أنه عندما توشك الأفكار التي تولّد القلق على إطلاق استجابة إجهادٍ نفسي، سيتبقى لديك نحو تسعين ثانية للتدخل. أما إذا أغفلتَ فرصة التسعين ثانية هذه، فيُحتمل أن تواجه استجابة إجهادٍ عنيفة يُمكن أن تستمر ساعة أو أكثر قبل أن تنقضي. تسمح لك وسيلة زر التنقية باستغلال هذه الفرصة في الوقت المناسب[10]. سأقدّم الآن طريقة عمل هذه الوسيلة:

ابدأ بتصوّر وجود زرٍ في وسط راحة يدك. هذا هو زر التنقية [المحو]. يعني ذلك أنه عندما يطلّ التفكير المثير للإجهاد النفسي برأسه البشع، وعندما تشعر بأنه على وشك التطور إلى استجابةٍ أكبر، فيمكنك أن تضغط على زر التنقية بسبابة اليد الأخرى، وتستمر بالضغط عليه. تخيّل وأنت تفعل ذلك بأنك تبعث بإشارة إلى جهاز الاستجابة للإجهاد كي يهدأ. يمكنك العدّ نحو ثلاثة وأنت مستمر بالضغط على الزر، وخذ نَفَساً عميقاً مع كل عدٍ بينما تفكّر في كل عدد على أنه لون. لا يهم اللون الذي تختاره. أما في الزفير الثالث

والأخير، فإنك سوف تتخلص من كل شيء يثير فيك الإجهاد النفسي، وتنتقل إلى اللحظة الحاضرة. أما عندما تتأكد من استجابتك الجديدة قد هدأت، فيمكنك إعادة الانشغال في وضعك الحاضر من دون خوف، وسوف تكون واثقاً من الوضوح الذي تتيحه لك حالة الهدوء. يوجد في نهاية هذا الفصل رابط لتحميل نسخة من هذه الوسيلة، ويوجد كذلك ملفٌ صوتي ليرشدك إلى كيفية استخدامها.

تترافق وسيلة زر التنقية [المحو] Clear Button Tool مع وسيلة الوعي الفكري. إن تمرّنك على وسيلة الوعي الفكري يجعلك أكثر مهارةً في ملاحظة الأفكار المقلقة والمتشائمة التي تطلق استجابات الإجهاد النفسي، والتي تُغرق دماغك بهورمونات الإجهاد السامة. ستكون قادراً، بفضل مهارتك على استخدام وسيلة زر التنقية بهدف كسر النمط السلبي قبل تحوّله إلى استجابة. يُحتمل، على سبيل المثال، أن تتسلّم رسالةً بالبريد الإلكتروني، والتي يُمكن أن تعتبرها مهينة. يُحتمل كذلك أن تشعر بأن دمك سوف يبدأ بالغليان. لكن بسبب قدرتك على تمييز النمط السلبي ستتمكن من التدخل بوسيلة زر التنقية، والانتقال بعد ذلك إلى فترة الثواني التسعين بكل ارتياح.

يُحتمل أن تضطر في بعض الظروف إلى تكرار طريقة زر التنقية [المحو] مرتين أو ثلاث مرات من أجل التخلص من نمط [تفكير] مخيف ومثيرٍ للإجهاد النفسي. استمر في الضغط على الزر والعدّ حتى الثلاثة والتفكير في لونٍ معين. ستنجح هذه الطريقة في نهاية الأمر. يُذكر أنه في كل مرة تضغط فيها على الزر فإنك تعيد ضبط الساعة على فترة التسعين ثانية. تمرّن إلى أن تصبح متمكناً من استخدام تلك الوسيلة. تُعتبر هذه الطريقة فعالة جداً بالرغم من أنها بسيطة، وذلك لأنها ستعطيك القدرة في النهاية على القضاء على الأفكار والآراء المثيرة للإجهاد عند بداية تكونها.

يوجد أساس عصبي لوسيلة زر التنقية. سبق لي أن قلت في الفصل الأول بأن اللوزة هي مركز الخوف في الدماغ، كما أنها تتحكم في جهاز استجابة الإجهاد. تتطور اللوزة بالكامل بعمر السنتين. يعني ذلك أن الدارة العصبية تمتلك الذكاء والصبر في عمر الثانية. يفسّر كل هذا السبب الذي يجعل زميلك في العمل يبدو عادةً مثل ولدٍ في الثانية من عمره عندما يكون وسط

نوبة غضب وانفعال تسبّبها استجابة إجهادٍ نفسي. يعرف الأهل بأنهم لا يتمكنون من استخدام المنطق أو العقلانية مع أولادٍ بعمر الثانية عندما يمرّون بنوبات الغضب، لكنهم يصرفون أنظار الأولاد إلى أمور أخرى. إن العدّ إلى الثلاثة والتفكير في كل رقم على أنه لون هو نوع من أنواع صرف الانتباه. أما فائدة ذلك فهي كالتالي: إننا نخسر القدرة المعرفية والعاطفية تحت ضغط الإجهاد النفسي الشديد. تكون نتيجة ذلك بأن كل ما ندركه هو المشاكل التي نعجز عن حلّها. لكن إذا تمكنا من تهدئة اللوزة، ومنعنا تدفق هورمونات الإجهاد النفسي، فإن الدماغ [العقل] الأرفع يأخذ زمام المبادرة، ويعطي أفكاراً تهدف إلى حل المشكلة.

تمرينك لهذا الأسبوع

* تمرّن على وسيلة استراحة الثلاثين ثانية للهدوء ثلاث أو أربع مرات في كل يوم. لكن تمرّن مرة واحدة في هذا الأسبوع، على الأقل، وأنت تقف في أطول صفٍ عند نقطة الخروج في أحد المتاجر.
* يمكنك تطبيق تأمل وسيلة التنقية [المحو] في كل يوم، وسيكون من الأفضل أن تتمرّن عليها مرتين في اليوم. إن هذه الدقائق العشر التي تستثمرها في كل يوم سوف تعود عليك

بفائدة كبيرة.

* ابدأ باستخدام وسيلة التنقية [المحو] في كل يوم، وطوال اليوم. ابدأ بالتمرن مراتٍ قليلة في كل يوم إلى أن تتقنها. طبّقها بعد ذلك على العوامل التي تسبب لك الإجهاد في حياتك اليومية.

وتابع التمرّن على الأمور التالية

* تابِع استخدام وسيلة الوعي الفكري. يسألني عدد من الأشخاص عادة عن طول المدة التي يحتاجونها لتطبيق طريقة الوعي الفكري. كنت أجيبهم بأنه يجب عليهم تطبيقها لمدى الحياة. ينطبق الأمر ذاته على النقطة التالية.
* تابع بدء كل يوم بهدوء.

الطرق

استراحة الثواني الثلاثين للحصول على السلام الداخلي [الهدوء]

* توقف عن فعل أي شيء تفعله، وابتعد عن العالم للحظة.
* تخلّص من كل ما كنتَ تفكّر وتشعر فيه، واسمح لنفسك بالاسترخاء قليلاً.
* أشعُر بأن دماغك يسترخي بالطريقة ذاتها التي تسترخي فيها عضلة مشدودة عندما تتوقف عن تحريكها.
* الجأ إلى الاسترخاء مدةً أطول.
* تجاهل كل شيء الآن. اسمح للعالم كما تعرفه أن يتهاوى بعيداً. لا تفكر بالقلق، ولا بالمشاكل، ولا بالأهداف، ولا تسعى إلى البرهنة على أي شيء. تناسى كل شيء للحظة من

الزمن.

* خذ نَفَساً بطيئاً وسهلاً، واسمح لعقلك وقلبك أثناء الزفير بالانفتاح إلى الحد الأقصى.
* دع الطمأنينة [السلام الداخلي] أن يبدأ بالدخول إلى تجربتك من تلقاء نفسها.

الملف الصوتي للطريقة الموجّهة لاستراحة الثلاثين ثانية:

ملف صوتي لفترة دقيقتين ونصف والذي يرشدك فيه دون من خلال الطريقة الموجهة لاستراحة الثلاثين ثانية.

http://www.beyondword.com/theendofstress/tag4_Thirty–Second–Time–Out–for–Peace.mp3

وسيلة التنقية [المحو]: تأملٌ لفترةٍ قصيرة

اقرأ هذه الصفحة كل يوم إلى أن تتضح لديك كيفيةً تطبيق التأمل.

* اجلس باسترخاء في مقعدك وضع قدميك على الأرض، وضع يداً فوق أخرى على حضنك. انتبه لتنفسك أثناء استرخائك. أغمِض عينيك في فترة تنفسّك التالية.

* إن كل ما هو مطلوب منك هو الاكتفاء بالملاحظة. كن مع كل ما يولّده عقلك. لاحِظ الأمور التي تفكّر فيها، وتشعر بها، أو تتصورها. لا ترتبط بهذه الأفكار، ولا تحكم عليها أو تحاوِل تغييرها، بل يمكنك الاكتفاء بملاحظتها.

* يُحتمل أن يبدو لك بأنه لا يوجد شيء غير اللغو والفوضى. يُحتمل أن يبدو لك بأن عقلك حائر وسط هذه الأفكار والأحكام والتقييمات المتزاحمة.

* لاحِظ الأفكار التي تظهر وتختفي، والعواطف التي تحملها، والصور التي ترسمها.

* سيعرض عليك العقل الدافع كي تفعل شيئاً غير تطبيق هذه الطريقة. يتعيّن عليك أن تتجاهل هذا الدافع. ركّز انتباهك على تنفسك واكتفِ بالملاحظة. سيطلب منك جسمك الانتباه بدوره. تجاهل هذا الطلب كذلك، وعد بانتباهك إلى عملية

الملاحظة.

* اسمح لنفسك الآن بالغوص في عقلك، وتجاهل كل أنواع التشويش والتدخل عن طريق تصوّرك بأنك تغوص من أمام هذه الأفكار. ضع كل هذه الأفكار جانباً، لكن ليس بشكلٍ منفصل بل دفعة واحدة. إنها كلها متشابهة.

* تناسى كل شيء، ودع عقلك يجول كما يحلو له، ومن دون أي تدخل من جانبك بينما تستعرضها. إن خاصية العقل القادر على الملاحظة، وتجاهل كل الأفكار، ليست فكرة، لكنها التحرر من التفكير. تأتي هذه الميزة من ما وراء عقلك المفكّر. إنه الحقل الذي يتواجد خلف أفكار الخطأ والصواب، وخلف كل الإجهاد النفسي والقلق اللذان يميزان العقل القلق. استرخِ بشعور الحرية، واشعر به بينما تسترخي فيه.

* اشعُر بالنور الذي يشع منه. إن هذا هو جوهرك وطبيعتك.

* كن حاضراً بينما تفتح عينيك، هنا بالضبط والآن.

الحصول على الملف الصوتي لوسيلة المحو الموجّه:

ملف صوتي لمدة عشر دقائق ونصف والذي يرشدك فيه دون من خلال الطريقة المحو الموجهة.

http://www.beyondword.com/theendofstress/tag5_Getting–Clear–Meditation.mp3

وسيلة التنقية [المحو]

اقرأ هذه الصفحة كل يوم إلى أن تتمكن من معرفة تطبيق هذه الطريقة.

* اضغط على وسط راحتك وتابع الضغط.
* تخيّل أن إشارةً كهربائية تنتقل إلى الدماغ وتبدأ بتهدئة الأمور.
* لاحظ أنفاسك بعد ذلك. ستقوم بالعد حتى ثلاثة، وتفكّر في كل عددٍ على أنه لون. أما طريقة ذلك فهي كالتالي:
* خذ نفساً، وابدأ بالعد «1»، وفكّر في اللون الأحمر.
* خذ نفساً ثانياً، وتابع العد «2»، وفكّر في اللون الأزرق.
* خذ نفساً ثالثاً، وتابع العد «3»، وفكّر في اللون الأخضر.
* تجاهل [أفكار] دماغك تماماً بينما تزفر النَفَسَ الثالث.

تمتع بالاسترخاء في اللحظة الحاضرة. كن هنا بالضبط، والآن. لكن بينما تركّز على العالم من حولك، التزم بأن تكون هادئاً وأنت تواجه أي مشاكل، أو عوامل مسببة للإجهاد قد تفكّر فيها.

الملف الصوتي لوسيلة التنقية [المحو]:

ملفٌ صوتي يشرح فيه دون وسيلة زر التنقية، ويرشدك خطوةً خطوة من خلال التمرين.

http://www.beyondword.com/theendofstress/tag6_The–Clear–Button.mp3

الفصل السابع
الهدوء والسلام الداخلي

بغض النظر عن ما يجري في الخارج

يقول رديارد كيبلنغ في قصيدته الشهيرة «إذا...»

إن تمكنت من الاحتفاظ بحياتك في حين يخسرها الآخرون... إذا تمكنت من الوثوق بنفسك في حين يشك بك كل الرجال... إذا كنتَ تحتمل الانتظار ولا تشعر بالملل من الانتظار... وتعامل النصر والكارثة المتشحين بالخداع سواسية... عندها ستملك الأرض وكل ما عليها. [1]

أعتقد بأن كيبلنغ يقصد بعبارة «الأرض وكل ما عليها» الصحة، والثروة، والحب وهي الأمور التي يريدها معظمنا. يمتلك المرء الأرض، وبكل بساطة، عندما لا يقع ضحية الظروف وعندما تعم المتاعب العالم من حولك. إن قرارك بالبقاء هادئاً في الداخل، بغض النظر عما يجري في الخارج، يجعلك أكبر من الظروف. ستتمكن في هذه الحالة من التحرك خلال أوقات المِحَن من دون أن تتعرض للانهيار، والهبوط في المعنويات، أو الوصول إلى طريق مسدود. يسمح لك ذلك الهدوء التطلع مباشرة في عيون الشدائد، ومواجهة الظروف بذكاء والاستجابة لها بمهارة، وإبداع، ومرونة. ستتمكن من تصويب المسار والمضي قُدُماً.

إن ميزة الهدوء هذه يُمكن، إذا تمّ التمرّن عليها باستمرار، أن تنمو أخيراً إلى موقفٍ ذهني من عدم الخوف والثقة بالنفس، والذي لا يستطيع الإجهاد النفسي أن يهزّه. إنه الموقف الذهني الذي يمتلك أفضل فرص النجاح في غرفة العمليات الجراحية، أو في قمرة القيادة عندما تبدأ الأمور في الخروج عن السيطرة. يمثّل هذا الموقف قوة الشخصية التي يشير إليها الخطباء الحماسيون عندما يقولون، «الموقف هو كل شيء». لكن يبدو بأن عدداً قليلاً من الناس يؤمنون بهذا القول، وحتى إن عدداً أقل منهم يثقون بأن نوعية موقفنا تعطينا الأرض وكل ما عليها.

يحدث عادةً في الظروف الصعبة أن يكون الموقف هو السهم الوحيد المتبقي في جعبتك، أي عندما يكون كل ما تتحكم فيه هو الموقف الذي

تتخذه في أعماقك بينما تواجه الحقائق في الخارج. إننا نعني بالخارج هنا «العالم»، والذي يُمكن أن يعرّف على أنه الظروف التي لن نتمكن من التحكّم فيها مطلقاً: الطقس، والاقتصاد، والسياسة، والبيئة، والفوائد على القروض الإسكانية، وأمن الوظيفة، والأقارب، وهكذا دواليك. أما إذا طُلب منك تحضير لائحة بكل الأشياء التي لا تسيطر عليها كلياً في حياتك فإنها سوف تكون لائحةً طويلةً حقاً. لكن التطور، أو الكون، أو أي اسمٍ تعطيه للقوة التي كوّنتك، لم تتركك ضعيفاً، وذلك لأنها أعطتك القدرة على تجاوز الظروف من خلال قوة الموقف. هذا هو ما عناه كارل مينجر حين قال: «المواقف الذهنية أكثر أهمية من الحقائق»2. إن موقفاً من الثقة بالنفس وعدم الخوف يُمكن أن يحوّل الحقائق القاسية إلى تحدٍّ وهو الأمر الذي من شأنه أن يجعل حياتك إنجازاً رائعاً. يقول دون جوان في قصص القوة التي كتبها كارلوس كاستانيدا: «... يأخذ المحارب كل شيء على أنه تحدٍّ، بينما الإنسان العادي يأخذ كل شيء على أنه نعمة أو لعنة»3. يعني ذلك بأن حظوظ الإنسان العادي، أو مصائبه، تتحكم بها الظروف. أما المحارب فيصنع حظوظه الخاصة به عن طريق تجاوز الظروف.

الإجهاد النفسي بوصفه هبوط في قوة الموقف

يمكننا تعريف الإجهاد النفسي ذاته بوصفه هبوطاً في قوة الموقف. يقسّم ريتشارد لازاروس، وهو أحد أبرز الباحثين في موضوع الإجهاد النفسي، وهو الذي شارك في تأليف الكتاب المميّز Stress, Appraisal and Coping الإجهاد النفسي إلى قسمين:

1. عوامل الإجهاد النفسي، وهي التي يعرّفها لازاروس على أنها أي نوع من المتطلبات، أو التغييرات، التي تفرضها الحياة. يُمكن أن يتراوح عامل الإجهاد ما بين ازدحام السير أو شخص نشعر نحوه بالانزعاج، أو حتى أي عملٍ آخر يضاف إلى لائحة الأعمال، أو خسارتك لوظيفتك، أو تعرّض منزلك للرهن.
2. الإجهاد، وهو الذي يعرّفه على أنه التقييم الذي يجب عليك مواجهته إزاء المتطلبات أو التغيير، وهو الذي يكون متبوعاً بمفهومك القائل إن هذا الطلب يفوق الموارد التي

تمتلكها[4].

ينظر معظم الناس إلى «الموارد» بمقاييس دنيوية، أي مثل الوقت، والمال، والتجهيزات، أو الدعم من الآخرين. تدخل كل هذه الموارد في تعريف «العالم» الذي أعطيته لتوي. إنها كلها تمثّل الظروف التي لا تتحكم فيها كلياً. إذا كان الموقف الذهني هو المورد الوحيد الذي تتحكم فيه كلياً في كل الظروف، وهذا هو الواقع، فعندها يمكننا تعريف الإجهاد على أنه فقدان التواصل مع قوة الموقف. يُمكن أن تكون عواصف التغيير وصرخات المتطلبات كثيرة من حولك، لكن الموقف الذهني الهادئ والديناميكي يمتلك القوة في تثبيتك بقوة في وجه الأعاصير. ستكون قادراً بالنتيجة على التصرف بالذكاء والعقلانية اللذين ينتجهما دماغك الأرفع، وذلك لأنه لا يتعرّض لسيلٍ من هورمونات الإجهاد.

اعتدت أن أطلب من المشاركين في الحلقات الدراسية تفكيك [تحليل] ظرفٍ واجهوه حديثاً، وكان مجهداً بشكلٍ خاص بالنسبة إليهم. طلبت منهم إعداد قائمة بخمسة أو ستة عوامل واضحةٍ على الأقل للإجهاد والتي تؤثّر في ظرفٍ معيّن، أي مثل طريقة تصرّف الناس، وقيود الوقت، والشرود، أو الأجهزة التي لا تعمل، أو حتى غرفةٍ مليئةٍ بالضجيج وسيئة الإضاءة. وصفت إحدى المشاركات الظرف الذي كانت تعمل فيه من المنزل حيث شاركت باجتماع عبر الهاتف مع الفريق الذي تعمل معه على أحد المشاريع. كانت تحاول يائسة تحميل وثيقة لم تفتح تكراراً، وذلك بينما كانت عاملة المنزل التي توظفها تقوم بتنظيف القاعة خارج مكتبها، وهو الأمر الذي دفع بالكلب إلى النباح. اضطرت عند ذلك إلى الاعتذار عن إكمال مشاركتها في الاجتماع عبر الهاتف كي توقف الضجيج، وهو الأمر الذي استغرقها وقتاً أكثر من المتوقّع لأن كلبها رفض الخروج من مكان اختبائه. كان المؤتمر عبر الهاتف قد قطع شوطاً طويلاً عند عودتها، وعلمت أنها كُلّفت في غيابها بمهمة، لكنها لا تمتلك الوقت الكافي للقيام بها. شعرت في هذا الوقت بحنقٍ كبيرٍ منعها من التكلّم خشية أن تُفرط في ردّ فعلها، وهو الأمر الذي يعني أن حالتها العاطفية كانت مضغوطةً جداً مثل طنجرة الضغط. يُضاف إلى ذلك أنها كانت تنتظر صديقاتها على الغداء بعد نحو ساعة من الزمن، لكن في الوقت الذي انتهت فيه المكالمة شعرت بإجهادٍ

نفسيٍ شديد بحيث فقدت القدرة على الطبخ أو التحدث مع الآخرين. كانت تلك هي العناصر التي شكّلت قائمة العوامل التي تسبب الإجهاد عندها. كان من الواضح في هذه الأثناء بأنها لم تمتلك تحكّماً تاماً على معظم هذه القضايا. أما الشيء الوحيد الذي تحكّمت فيه كلياً فقد كان طريقة مواجهتها لكل مشكلة، أي موقفها الذهني.

طلبت من المشاركين بعد إتمامهم قائمة عوامل الإجهاد تقييم كل بند بحسب درجة التحكّم التي يعتبرون بأنهم يمتلكونها، وذلك بحسب مقياسٍ من 0 دلالة على عدم التحكّم، ومن 1 إلى 4 دلالةً على بعض التحكّم، و5 دلالةً على التحكّم التام. لم يكن من المفاجئ أن لا يذكر أي مشترك التحكّم التام في أي بندٍ في لائحته، لكني لاحظت وجود عددٍ كبيرٍ من الأصفار. طلبت من المجموعة بعد ذلك رفع أيدي الذين ذكروا أن موقفهم الذهني كان عاملاً في مواجهتهم الإجهاد. كان عدد الذين رفعوا أيديهم قليلاً، وذلك بالرغم من أننا ناقشنا قوة الموقف الذهني في جلستين سابقتين. يبدو بأن الناس تنسى بسهولة الفرق الذي يُحدثه موقفهم الذهني، أو أنهم لا يعتقدون بأن هذا الموقف يُحدث فرقاً حقيقياً. يعني ذلك بأننا ركّزنا كثيراً على العوامل الخارجية إلى درجة أننا لا نلاحظ بتاتاَ الفرق الذي يُحدثه التغيّر في الموقف الذهني.

طلبت من المشاركين في نهاية هذا التمرين التفكير في كيفية رؤيتهم للأمور بشكلٍ مختلف لو أنهم ركّزوا على البقاء هادئين داخلياً، بغض النظر عن ما كان يحدث في الخارج. قال المشاركون بأنهم كانوا سيكونون أقل تأثراً من الناحية العاطفية، وأكثر مهارةً وابتكاراً في معالجة القضية الموضوعة أمامهم، وأكثر قدرةً على قدرٍ أكبر من طاقاتهم.

إن الثقة بالنفس التي لا تعرف الخوف هي الموقف الذهني الذي يجعل من حياتك إنجازاً لك، كما أنها تُكتسب عن طريق تعلّم أن تكون هادئاً وواضحاً في الداخل بغض النظر عن ما يحصل في الخارج. لكن تبقى عقبتان في الطريق. العقبة الأولى هي فقدان التحكّم. أما العقبة الثانية فهي الارتباك.

فقدان التحكّم

ماذا يحدث إذا فقدنا السيطرة على وضعٍ ما تؤثّر نتائجه علينا. إن العامل العاطفي الذي يعزّز فقدان التحكم هو الشك بطبيعة الحال. إننا نفكّر في هذه الحالة في ما يُمكن أن يحدث، ولا نعرف ما يجب علينا فعله لاستعادة التحكّم في ذلك الظرف. لكن عامل الموقف الذهني الذي يعزّز فقدان السيطرة هو أسوأ من ذلك. يُحتمل أن يأخذ هذا الموقف شكل هزيمة الذات التي تنبع من التشاؤم المخيف، وهو الذي يوحي لنا أنه بغضّ النظر عن مقدار التحكّم الذي يُمكن أن نتمتع به، فإنه يبقى صغيراً أو أن تأثيره ضئيل. يعني ذلك بأننا نعتقد بأننا عاجزون عن فعل أي شيء حول ذلك الوضع. لكن بوجود هذين العاملين فإن شكّنا وتردّدنا ينبعان من الغموض المؤلم الذي يحيط بما نفعله وما لا نتحكّم به. يؤدي القلق الناتج عن التردد إلى تنشيط جهاز استجابة الإجهاد النفسي عندنا، وهو الأمر الذي يدفعنا إلى استنتاجات تتوقع حدوث مصيبة.

وسيلة الخيارات المعقولة الثلاثة

كتب إيكهارت تول في كتابه The Power of Now بأن الناس تمتلك ثلاث خياراتٍ فقط عند مواجهتهم لموقفٍ لا يُحتمل: يُمكنهم تغيير هذا الموقف، أو تجنّبه، أو تقبّل ذلك الموقف.[5] جمعتُ هذه الآراء الثلاثة في وسيلةٍ أطلقتُ عليها الخيارات المعقولة الثلاثة. يُمكن لهذه الوسيلة أن تساعدك على تكوين إحساسٍ مهدّئ من العقلانية، وذلك وسط موقفٍ يثير القلق، والذي لا تمتلك فيه سوى تأثير ضئيل، أو لا تتحكم فيه إطلاقاً. تتمكّن هذه الوسيلة كذلك من منع الدماغ السفلي lower brain من تخريب سلامتك العقلية بواسطة ضخ سيلٍ من هورمونات الإجهاد إلى دماغك [عقلك] الأرفع. تُعتبر هذه الخيارات بسيطة، وصريحة، وأحياناً يكون التلفظ بها أسهل من تطبيقها. لكن حين تطبيق هذه الخيارات فإنها تؤدي إلى تهدئة مشاعر القلق التي تسيطر عليك وتمكّنك من استعادة إحساسك بالتحكم، لكن ليس بالضرورة في شخصٍ آخر أو في حدثٍ آخر، لكن في نفسك، وفي قدرتك على اختيار طريقك الخاص.

الخيار رقم واحد: يمكنك أن تقرر تغيير الموقف، وأن تعمل على تغيير الأمور باتجاهٍ بنّاء

يعني هذا الخيار بأنك لم تيأس من الموقف الذي تواجهه، وهكذا تكون مستعداً للعمل على استعادة تأثيرك على الأمور التي تريدها أن تحدث. يعني ذلك أيضاً بأنك مستعد للتكيّف مع الظروف، وذلك في مقابل التصلّب في تطبيق برنامجك. لكن تأمين النجاح لهذا الخيار يُمكن أن يعني بأنه يتعيّن عليك التقليل من تصلّبك، والتخفيف من موقفك الدفاعي، وزيادة انفتاحك ومرونتك، وابتكارك بالنسبة إلى الموقف الذي تريد تغييره. يتطلب الأمر استعداداً للنظر في المشكلة بعيونٍ منفتحة على المعلومات الجديدة. يُحتمل أن يتضمن ذلك الاستعداد للنظر في ما يحتاج إلى التغيير في داخلك فيما يتعلق بموقفك ونهجك لتأمين حصولك على ما تريده.

الخيار رقم 2: يمكنك أن تقرّر تجنّب مواجهة الموقف

الخيار الثاني هو تجنّب مواجهة الموقف الذي وصل إلى طريقٍ مسدود أو لا رجعة منه، وذلك من أجل استرداد وضوح الرؤية عندك وتوازنك العاطفي. إن تجنب المواجهة يمكن أن يعني كذلك إقفال فصلٍ في جزءٍ من حياتك والذي لا يُمكنه أن يفيدك. يُحتمل أن يكون هذا الخيار مؤلماً وصعب المواجهة. يُحتمل أن يتطلب ذلك مساعدة معالجٍ ماهرٍ للعمل في مواجهة الخوف الذي أبقاك عالقاً في وضعٍ غير مرغوبٍ فيه، أو في علاقة غير صحية. يتمثل اختبار تجنّب المواجهة في الشعور بالارتياح الذي يتردد في أعماق قلبك عندما تفكّر في السير في هذا الخيار. يتحول التحدي بعد ذلك إلى ثقتك بالخيار وشجاعة السير فيه.

الخيار رقم 3: يمكنك قبول الموقف تماماً كما هو، ومن دون الحاجة إلى أن يتغيّر أي شخص، أو أي شيء

الخيار الثالث هو الإذعان، لكنه الإذعان في أفضل صوره. يُحتمل أن الإذعان يعني أنك لا تمتلك حلاً أفضل للمشكلة، أو أن الموقف الحالي ليس سيئاً إلى هذه الدرجة، أو بأنك على استعداد للاعتراف بما هو الأفضل بالنسبة إلى الشخص الآخر. يعني ذلك أن القبول هو قبول شامل، ويعني نهاية التذمر، والانتقاد، وإلقاء اللوم، أو توجيه الطلبات، كما أن القبول هو تحوّلٌ داخلي يتحداك، كما فعل غاندي، بأن يكون هذا هو التغيير الذي

تريد أن تراه في هذا العالم.

يمكنك التمرّن مع هذه الوسيلة الآن وعلى الفور. تذكّر موقفاً حدث منذ وقتٍ قصير والذي تسبب لك بحالةٍ من الإجهاد النفسي. يمكنك أن تجعل من هذا الموقف حيوياً عن طريق تذكّر أين كنتَ، ومع مَن كنتَ عندما حدث ذلك الموقف. تذكّر كذلك بماذا كنتَ تفكّر وتشعر به بينما كنتَ تواجه الموقف.

فكّر الآن في هذه الخيارات الثلاثة، وفكّر كذلك في أي واحدٍ منها بدا صائباً بالنسبة إليك في ذلك الموقف المثير للإجهاد النفسي. لكن بينما تتخيّل تطبيق هذا الخيار يمكنك أن تلاحظ ماذا يحدث على صعيد مستويات الإجهاد النفسي. يتقلص مستوى الإجهاد عند معظم الناس. يعود ذلك إلى أن جميع هذه الخيارات الثلاثة تحوّل تركيزك من ماذا يحدث خارجك، أي حيث تمتلك تحكماً قليلاً أو لا تمتلك أي قدرٍ من التحكّم، إلى ماذا يحدث في داخلك، أي حيث تمتلك قدراً كبيراً من التحكم. يؤدي هذا الأمر إلى توجيهك مجدداً لتختار طريقك الخاصة بك. يعني ذلك أن تجربتك أصبحت الآن بين يديك، وهو الأمر الذي يهدئ الصراع الداخلي الذي يدور في أعماقك. يؤدي ذلك بدوره إلى تهدئة اللوزة وصولاً إلى الدماغ السفلي، واللوزة الهادئة تعني عدم وجود استجابة الإجهاد النفسي.

تنطبق هذه الخيارات الثلاثة على كل موقفٍ تقريباً، بما في ذلك (وعلى الأخص) المواقف العائلية. استخدمت إحدى صديقاتي هذه الوسيلة للمساعدة على حلّ خلافٍ شعرت به مع زوجها. أرادت هذه الصديقة أن يتواصل زوجها معها أكثر في نهاية اليوم بدلاً من عادته اليومية، أي تناول الشراب ومشاهدة مباريات كرة القاعدة. كان من الطبيعي أن يكون تغيير الموقف هو خيارها الأول، أي سلوكه. حاول الزوج الإذعان، لكن ذلك لم يتجاوز الجلوس معها لفترة قصيرة، وكان يجلس قرب الثلاجة، وذلك قبل أن يتناول شرابه ويتوجه بعد ذلك لمشاهدة التلفاز. لم يكن ذلك بطبيعة الحال هو التغيير الذي تخيّلته الزوجة. شعرت بالاستياء وابتعدت عنه، ثم بدأت التفكير في الخيار الثاني، والذي كان تجنّب العلاقة. لم يطل الأمر كثيراً قبل أن تستنتج بأن تجنّب العلاقة لم يكن خياراً جدياً في حقيقة الأمر. كان هذا الخيار أقرب إلى إذكاء غضبها واستيائها تجاه زوجها، مما هو إلى

الأمور التي كانت على استعداد للقيام بها.

لكن مجرد تفكيرها في هذا الخيار ساعدها على إدراك مقدار حبّها له، وهو الأمر الذي هدّأ استجاباتها العاطفية. فكّرت في الخيار رقم واحد (تغيير الموقف)، وقررت أن الأمر الذي يتعيّن تغييره، وعلى الأقل مؤقتاً، كان غضبها الذي جعل زوجها يبدو وكأنه هو المخطئ. تجاوزت الزوجة الأمر وحوّلت تركيزها عن زوجها، وهكذا توقفت عن التفكير في الأمور التي كان زوجها يفعله أو لا يفعله. ركّزت بدلاً من ذلك على أن تكون سعيدة وأن تتقبّل زوجها كما هو: الشراب، وكرة القاعدة، وكل الأشياء الأخرى. إن تحويل التركيز من الانشغال بما يحدث خارجها إلى ما يحدث داخلها أسفر عن بعث إحساسها بالتحكم الذاتي واستعاد لها عقلانيتها. تمكنت الزوجة، وبوضوح، من رؤية الخيار ما بين السلام [الطمأنينة] والخوف، وهو الأمر الذي يعني بأنها تتمكن من أن تكون استباقيةً في تفكيرها بدلاً من تكون رجعية، وأدى ذلك إلى تهدئتها أكثر من ذي قبل.

انضمت إلى زوجها على الأريكة في آخر الأمر، ثم عرّفها كل شيء يتعلّق بكرة القاعدة. تحولت بعد ذلك إلى مشجعة متحمسة حتى إنها بدأت بحضور المباريات مع زوجها في الملاعب. كان ذلك مستوى من المشاركة والحميمية التي لم تكن تتوقعها، وهو الأمر الذي أدى في النهاية إلى إشباع رغباتها الأساسية.

لا أعتبر أن هذه الخيارات الثلاثة هي قرارات ثابتة بالضرورة، وهي التي يُمكن أن يُنظر إليها على أنها طريقة. يمكنك على سبيل المثال أن تحاول تغيير موقفٍ ما، لكنك تكتشف بأنك تواجه مقاومة شخصٍ آخر للتغيّر. يدفعك هذا الوضع إلى أن تختار التوقف عن صدم رأسك بالحائط وتقبّل ذلك الشخص كما هو. أما المنفعة التي تجنيها من هذا العمل فهي السلام الداخلي. أما إذا ساء الوضع أكثر فسوف يكون بإمكانك أن تقرّر تجنّب المواجهة والانسحاب، أو إذا تغيّر موقف الشخص الآخر فيمكنك أن تقرر مجدداً العمل على التغيير. يمكن أن يتقلّب خيارك مع تغيّر الوضع، أو إذا ما غيّرتَ رأيك.

توجد فائدة أخرى لهذه الوسيلة وهي المساعدة على التأمل الذاتي. تخيّل وضعاً صعباً بالنسبة إليك والذي يستمر مدةً طويلة ومع وجود قدرٍ قليلٍ من

الأمل بتغيّر الأمور. يُحتمل أن يتعلق الأمر بوظيفةٍ ما أو بعلاقة. أما عندما تتأمل بهذه الخيارات الثلاثة فإن منطقك العقلي يخبرك أن الوقت قد حان للتحرّك. لكن بالرغم من هذا الوضوح في الموقف فإن جزءاً آخر منك يكون متردداً أو حتى مرتعباً بشأن أخذ هذا الخيار. يتركك هذا الأمر مع شعورٍ بالارتباك وعدم الكفاءة، أو حتى بالجبن. أما عندما تفكّر في هذه الخيارات الثلاثة فإنك ستدرك الآن أن الخيار المناسب هو قبول نفسك كما هي. يُحتمل أن تستعرض طلب استشارة لمساعدتك على فهم القوى الفاعلة في داخلك، وهو الأمر الذي يعني بأن القرار قد تغيّر إلى تغيير الوضع، ليس في خارجك، بل في داخلك. أما إذا أخذتَ هذه الخطوة فذلك يعني بأنك خرجتَ من مأزقك.

الإذعان

أما العقبة الثانية التي تمنعك من الهدوء والوضوح في الداخلي فهي الارتباك. يُمكننا تعريف الارتباك على أنه السعي وراء عدة أهدافٍ خارجية من دون هدفٍ داخلي واضح. يُمكننا أن نصبح منشغلين كثيراً بخطة حياتنا، وبرنامجها الطويل، إلى درجة أننا نفقد ارتباطنا بالحياة. تتحول الحياة في هذه الحالة إلى عبءٍ جنوني يشتمل على ألف أمرٍ نعتزم إنجازه. إننا معرضون للقلق كثيراً بشأن مستقبلنا ونسعى وراء تحقيق الأشياء التي لا نمتلكها ونعتقد بأننا نحتاجها، وذلك بدلاً من تقبّل الأشياء التي نمتلكها في الوقت الحاضر، أي حيث تحدث حياتنا في الواقع.

لا نريد القول إن الأهداف الخارجية غير مهمة، وذلك لأنها مهمة بطبيعة الحال. إنها تضع سقفاً فوق رؤوسنا، ومالاً في جيوبنا، وطعاماً فوق طاولتنا، وما إن نلبي احتياجاتنا الأساسية حتى تساعدنا على تحسين حياتنا كثيراً. يضاف إلى ذلك أن الأهداف الخارجية تدفعنا إلى إدراك المزيد عن إمكانياتنا الكامنة. لكن إذا كانت حالتنا الذهنية محكومة بتقلبات أهدافنا الخارجية فإن حياتنا تصبح نوعاً من أنواع الأرجوحة الدوارة العاطفية. إننا عادةً ما نخطئ في الاعتقاد بأن تحقيق هدفٍ خارجي يعطينا الطمأنينة [السلام الداخلي] ويجعلنا سعداء، لكن الأهداف الخارجية بطبيعتها لا تعطينا الطمأنينة أو السعادة، وعلى الأقل ليس بالدرجة التي نتصوّرها.

يحتمل أن يعطينا تحقيق هدف خارجي شعوراً مؤقتاً بالبهجة، أو الإنجاز، أو الارتياح، لكنه لا يعطينا الطمأنينة الدائمة أو السعادة. أما الابتهاج فلا يتأخر عن التلاشي وراء المشكلة التالية التي يفرضها علينا العالم. يُضاف إلى ذلك أن الأبحاث أثبتت أن نسبة 10 بالمئة فقط من سعادتنا تأتي من تغيرات في ظروف حياتنا، وهو الأمر الذي يعني بأننا نحصل على دفعة بمقدار 10 بالمئة إذا ما انتقلنا من حالة الفقر إلى حالة الغنى، أو إذا ما انتقلنا من منزلٍ صغيرٍ إلى منزلٍ أكبر، أو إذا ما حصلنا على ترقية، أو حتى إذا ما عثرنا على الشريك المناسب لحياتنا[6]. لكن، ومن الجهة المقابلة فإن نسبة 40 بالمئة من سعادتنا تزيد وتنخفض بحسب نوعية حالتنا الذهنية. هذا هو المجال الذي يجب الاستثمار فيه إذا كانت السعادة تهمنا[7].

الطمأنينة، والسعادة، والبهجة تأتي كلها من داخل الذات، وليس من العالم. إنها ليست بالأمور التي يعطينا إياها العالم ويأخذها منا. إنها الحالة الذهنية التي نختارها بغض النظر عن الظروف. نعرف بأن العالم غير منصفٍ ومتقلبٍ إلى حدٍ كبير، وهكذا لا نستطيع الركون إليه في وعينا. إن الشخص الذي تريد أن تكونه، والحياة التي تريد أن تعيشها، والهدف الذي تتمنى تحقيقه، هي كلها هامة إلى الحد الذي يجبرنا على عدم تركها للصدف، لكنها تتطلب رسم هدفٍ داخلي واضح تضعه في مقدمة أولوياتك في أثناء سعيك للحياة الكريمة. أما المفارقة هنا فتكمن في أنه عندما يصبح الهدف الداخلي الواضح هدفك الأساسي، فإن كل الأهداف الأخرى تجد طريقها نحو التحقق.

نلخّص بالقول إن الأشياء التي تحقّقها في هذا العالم تمثّل أهدافك الخارجية. تمثّل المزايا التي تود التشديد عليها داخل ذاتك وأثناء سعيك لتحقيق أهدافك الخارجية تمثّل هدفك الداخلي. أما نتيجة كل ذلك فهي شاملة، أي تشمل إنساناً أكثر سعادة وأكثر طمأنينة والذي يعمل في سبيل تحقيق ظروفٍ أفضل. أما التحدي هنا فهو أن تكون واضحاً بشأن هدفك الداخلي بحيث تضعه في مقدمة أولوياتك، وبحيث تفيض طبيعتك التي تريدها، وبسهولة، إلى أي شيء تريد الحصول عليه للمضي قُدُماً.

أما أبسط طريقة اكتشفتها لدمج هدفٍ داخلي واضح مع الأهداف

الخارجية فهو دمج برنامجك لما تريد أن تكونه مع برنامجك اليومي. يوجد نموذج في نهاية هذا الفصل يساعدك على القيام بهذا الأمر بالضبط. يدعى هذا النموذج لائحة الأهداف مقابل لائحة العمل To–Be List for My To–Do List. يُطلب منك في أحد الأعمدة تسجيل أهدافك الخارجية التي تريد تحقيقها في ثلاثة مجالات في حياتك: العمل، الأسرة، والصحة. هذه هي لائحة العمل. يُطلب منك بعد ذلك تسجيل المزايا، التي تريد أن تنجح في التحلّي بها أثناء سعيك لتحقيق الأهداف الخارجية، والتي سجّلتها مستخدماً المزايا التي ذكرتها في الموقف الذهني الهادئ والحيوي، وهو النموذج الذي نقدمه خلف هذا الفصل. يمكنك تحديد أكثر من مزية واحدة للهدف الخارجي، وهذه هي لائحة الأهداف To–Be. ضع ورقة العمل هذه في مكان يُمكّنك من رؤيتها، وذلك بعد إتمامها ولكي تذكّرك بما تريد أن تكونه أثناء عملك على إنجاز هدفك.

تأكد من تطلعك على ورقة العمل هذه مراتٍ عديدة أثناء اليوم. تخيّل وأنت تفعل ذلك كيفية تطبيق الميزة التي تريد التشديد عليها. إذا كنت تريد أن تكون أكثر انفتاحاً على سبيل المثال، وتسامحاً وتقبّلاً مع الآخرين فتصوّر نفسك وأنت تستمع وتصدر الأحكام بصورة أفضل أثناء عملك مع زملائك. توقّع أن يحدث ذلك التغيّر المنشود، وذلك لأن التوقع يمتلك مفعول العلاج الوهمي. يؤدي التوقع كذلك إلى دفع هدفك الداخلي إلى واجهة يومك. يعني ذلك أنه كلما زاد تركيز انتباهك على الميزة التي تريد تغييرها، أو التشديد عليها، كلما زادت قوة تلك الميزة، ويستمر ذلك إلى أن تصبح قبطانك الآلي. لا يعني ذلك أنك لن تفشل في بعض المرات، لكن لا تدع الفشل يوقفك لأنه يمكنك أن تختار ثانية مَن تريد أن تكون. إننا نضمن لك النجاح طالما لا تتوقف.

كلمة حول تعدد المهمات

توجد طريقة نشعر أمامها بالضعف، وهي تعدّد المهمات. لقد جعلتنا تكنولوجيا القرن الواحد والعشرين الذكية نعتقد فعلاً أنه بإمكاننا التلاعب بعشر كرات في وقتٍ واحد، لكن إذا فعلنا فإننا نجد أنفسنا منهكين. يُحتمل بأن نعتبر أنفسنا ماهرين في القيام بمهمات متعددة في وقتٍ واحد، أي أن

نتحدث عبر الهاتف بينما نقوم بمراجعة وثيقةٍ ما، وتفحّص رسالة نصية، وإرسال رسالة بالبريد الإلكتروني. لكن الدماغ البشري لا يتمكن من القيام بأكثر من مهمتين في وقتٍ واحد في أحسن الأحوال[8]. مررنا جميعاً بتلك اللحظات عندما يفقد دماغنا التحكم في كل المهمات التي يريد إنجازها في وقتٍ واحد. تشعر كذلك بأنك لا تعرف أين أصبحت الآن، وأين كنتَ آخر مرة، وإلى أين تريد أن تتوجّه بعد ذلك. يُمكن لتلك اللحظات أن تُطلق جهاز الاستجابة إلى الإجهاد، وهو الأمر الذي يعني بأنه من المحتمل أن تجمُد في مكانك أو تنفجر.

اكتشف باحثون في جامعة ستانفورد بأن تعدّد المهمات قد يعيق التحكّم الإدراكي [أو المعرفي][9]. قال أنطوني فاجنر، وهو أحد الباحثين الذين شاركوا في هذه الدراسة: «عندما يتواجد المرء في ظروفٍ حيث تأتي مصادر متعددة من المعلومات من العالم الخارجي، أو تخرج من الذاكرة، فإنه لن يكون قادراً على تحديد المعلومات التي تهم هدفه الذي يعمل عليه حالياً. يعني الفشل في عملية التحديد هذه أن المعلومات غير الهامة تؤدي إلى إبطائه»[10]. توصلت إحدى الدراسات إلى أن الذين ينشغلون في مهمات متعددة يستغرقون وقتاً أطول بنسبة أربعين بالمئة لإنجاز أمرٍ ما[11]. توصلت دراسة أخرى إلى أن السائقين الذين يتحدثون على هواتفهم الخليوية يستغرقون وقتاً أطول للوصول إلى الأماكن التي يقصدونها[12]. يقترف الذين يقومون بمهماتٍ متعددة ضعف الأخطاء التي يقترفها غيرهم[13]. كما أنهم يتعرضون للإجهاد أكثر[14] من الأشخاص الذين لا يقومون بمهماتٍ متعددة. لكننا نعرف أن التعرّض للإجهاد يعني فقدان القوة الدماغية المطلوبة لإنجاز الأمور، أو لإنجازها بالطريقة المطلوبة.

اكتشفت أن أفضل ما نقوم به عندما ندرك بأن تعدد المهمات قد خرج عن سيطرتنا هو التوقف عن كل ما نفعله. خذ نَفَساً عميقاً واتبع نَفَسك للحظة. كن حاضراً هنا والآن، ودع دماغك يسترخي. إذا استمر شعورك بالإجهاد فكّر في القيام بنزهة. لكن متى شعرت بالهدوء وبالاستعداد للعودة إلى العمل يمكنك تحضير قائمة بكل شيء تحاول القيام به، ثم اختر بنداً واحداً فقط للتركيز عليه. ركّز على إتمام ذلك البند مع تصميمٍ بإنجازه

بطريقة حسنة.

معوقات السرعة

دعونا الآن نناقش أمراً أخيراً قبل إقفال المناقشة حول الإنهاك. يتعلق ذلك بتحوّلٍ بسيط في العقلية التي تتمكن من تحويل لحظةٍ مزعجة، وهو الأمر الذي أطلق عليه اسم معوقات السرعة، إلى تربيتةٍ لطيفة على الكتف، والتي تذكرك بضرورة اختيار الهدوء.

معوقات السرعة هي تلك الأشياء المزعجة التي تحدث عندما تحتاج إلى التركيز، أو عندما تكون تحت ضغط الحاجة إلى إنجاز شيء ما. إنها كذلك ذلك الشخص الذي يقف عند بابك ويقاطعك بمشكلةٍ ما بينما تعمل على إنجاز عملٍ ما في الوقت المحدّد. إنها كذلك تلك الطابعة التي تتوقف عن الطبع، وكذلك ضوء الإنذار في لوحة القيادة في سيارتك، والتي تقول لك بأن الوقود على وشك النفاد في حين أنك تسابق الوقت للوصول إلى اجتماع في وقت محدد، وكذلك ملاحظة وجود بقعةٍ في ثيابك قبل وقت قصير من تقديمك لعرضٍ من تحضيرك.

إنني أدعوك إلى التمرّن على تسمية هذه الأمور المزعجة بالمطبات. إذا حدثت مقاطعة لا يمكنك تفاديها، على سبيل المثال، فيمكنك الانتظار حتى تهدأ موجة هذا الظرف الشاذ قبل أن تقول لنفسك، إنها مطبة. استخدم هذه العبارة كتذكيرٍ لك بضرورة التوقف، وشم الأزهار والورود لفترة ثوانٍ قليلة. قل لنفسك، يمكنني رؤية الهدوء بدلاً من ذلك. خذ نَفَساً، وكن حاضراً، واضحك على هذه الكوميديا البشرية التي نعيشها جميعاً. استرخِ بعد ذلك للحظة واستيقظ على الحاضر، وتذكّر بأن هدفك الداخلي هو الطمأنينة.

تمرينك لهذا الأسبوع

* استخدِم وسيلة الخيارات العقلانية الثلاثة لمساعدتك على استعادة التحكّم في الظروف التي تشعر بأنك عاجزٌ فيها.
* قم بتعبئة نموذج لائحة العمل My To–do الموجودة على صفحة. بإمكانك كذلك تحميل نسخة قابلة للطباعة من هذا التمرين،

وذلك في موقع: http://theendof stressbook.com. لكن ما إن تنهي ورقة العمل تأكد من وضعك إياها في مكانٍ تقدر أن تراها فيه.

* استخدم وسيلة المهمات المتعددة الموجودة على صفحة على كسر هذه العادة.

تابع التمرن على ما يأتي

* تمرّن على استراحة الثلاثين ثانية للهدوء [الطمأنينة] ثلاث أو أربع مرات في كل يوم.
* تابع استخدام وسيلة المحو مرة في كل يوم (والأفضل مرتين يومياً).
* استخدم وسيلة زر المحو لمحو نمط تفكيرٍ يثير الإجهاد.
* تابع استخدام وسيلة الوعي الفكري.
* تابع التمرّن على وسيلة بدء يومك بهدوء.

الوسائل

الخيارات العقلانية الثلاثة

* قرّر تغيير الوضع.
* تجنّب الوضع.
* تقبّل الوضع كلياً.

الملف الصوتي لوسيلة الخيارات العقلانية الثلاث:

ملف صوتي لمدة دقيقتين ونصف يصف فيه دون وسيلة الخيارات العقلانية الثلاثة، وكيفية تطبيقها على حياتك.

http://www.beyondword.com/theendofstress/tag7_Three–Sane–Choices.mp3

لائحة الأهداف مقابل لائحة العمل

تعليمات

1. أولاً، سجّل في العمود الأيمن الأهداف الخارجية التي تريد تحقيقها في كل فئة من الفئات التالية: العمل، الأسرة، والصحة.
2. ثانياً، حدّد المزايا التي تريد التركيز عليها أثناء سعيك لتحقيق الأهداف الخارجية، مستخدماً قائمة المزايا الواردة في تمرين مزايا الموقف الهادئ والحيوي، والوارد أدناه. يمكنك إدخال تلك المزايا في العمود الأيسر. يمكنك استخدام أي مزية أكثر من مرة واحدة.
3. ضع ورقة العمل هذه في مكانٍ تستطيع رؤيتها فيه، وذلك لتذكيرك بما تريد أن تكون، وذلك أثناء قيامك بما يجب عليك القيام به.

* **انظر المثال التالي أو قم بتحميل نسخة مطبوعة منه.**

لائحة الأهداف مقابل لائحة العمل

مجال السعي	المزايا الداخلية التي أريد أن أنجح في...	أثناء عملي على تحقيق هذا الهدف الخارجي
العمل		
الأسرة		
الصحة		

تتوافر ورقة العمل هذه للتحميل في endofstressbook.com/worksheets

مزايا الموقف الذهني الهادئ والحيوي 15

حدّد ثلاث مزايا من تلك الواردة أدناه والتي تريد تقويتها	
– الهدوء	– المرونة

– إحساس واضح بالقوة الشخصية والنزاهة	– الثقة والتماسك في وجه الشدائد لتعزيز قوتك من دون إخضاع الآخرين
– عدم الخوف	– الثقة في الوسائل
– عدم التسرع	– الابتهاج عند مواجهة التحديات
– التحرر من القلق	– التعاطف
– الثقة بالنفس	– الاستعداد للمسامحة
– الابتكار	– عدم الاكتراث بتوجيه النقد أو الإدانة
– الانفتاح، والترحيب، والقبول	– الارتباط مع عاطفة المرء، ومع الآخرين، ومع الحياة ذاتها
– الفضول الدائم	– إحساس دائم بالشمولية التي تتجاوز الأجزاء
– الحيوية	– الإحساس بالقداسة

تتوافر ورقة العمل للتحميل في theendofstressbook.com/worksheets

تعددية المهمات

* عندما تلاحظ أن تعددية المهمات خرج عن السيطرة، توقف عن أي شيء تفعله.
* خذ نفساً عميقاً واتبع تنفسك للحظة. كن حاضراً، هنا والآن، ودع عقلك يسترخي.
* إن كنتَ تشعر بأنك منهك يمكنك أن تأخذ استراحة من كل ما تفعله واخرج في نزهة. يُمكن لهذه النزهة أن تطرد هورمونات الإجهاد النفسي وتنشّط دماغك.
* عندما تكون مستعداً للعودة إلى العمل يمكنك كتابة عدة أمور تحاول أن تقوم بها في وقتٍ واحد. ركّز على عملٍ واحد، وابدأ ببطء وهدوء مع رغبتك في القيام بهذا العمل بطريقة جيدة.

الفصل الثامن
الترويح عن العقل

وسيلتان أطلق عليهما «الترويح عن العقل». تتمكّن هاتان الوسيلتان من انتزاع عقلك من بيئة الإجهاد السيئة، وتنقلك إلى أجواء رحبة. تُدعى هذه الوسيلة وسيلة تهيئة الموقف الذهني PreAttitude Tool. أما الوسيلة الأخرى فتنقلك إلى أجواءٍ منعشة. تدعى هذه الوسيلة الأخيرة وسيلة أشعر بها واشفها Feel It to Heal it Tool.

وسيلة تهيئة الموقف الذهني

تسهّل وسيلة تهيئة الموقف الذهني على تكوين موقفٍ ذهني هادئ وحيوي في الظروف التي قد تعتبر أن ذلك هو أمرٌ مستحيل. تساعد هذه الوسيلة على إعادة صياغة أي وضعٍ صعب، وذلك عن طريق إدخال موقفٍ ذهني هادئ. يجري ذلك قبل الدخول في وضعٍ صعب، وهو الأمر الذي يقدّم لك أفضل فرصة للتوصّل إلى نتيجةٍ ناجحة. يستخدم المرء في هذه الوسيلة ذاكرة الأحداث الهادئة والسعيدة من أجل تكوين موقفٍ ذهني أفضل تجاه ظرفٍ طارئ يثير فيك القلق، أي مثل التحضيرات لعرضٍ فني، أو عندما تكون داخل وضعٍ [موقفٍ] من نوعٍ محدد، والذي أدّى إلى إضعافك. تستحضر من خلال هذه الوسيلة الهدوء والوضوح اللذان يعطيانك شعور بأنك أكبر من ذلك الموقف، لا لشيء إلا لكونك غير خائف. يعني ذلك بأنك تشعر بالطمأنينة. لكن كما تعلم الآن فإن الشعور بالطمأنينة يحفّز وظيفة الدماغ الأعلى، كما أن وظيفة الدماغ الأعلى تزيد احتمالات الحصول على نتيجة أكثر ذكاءً، وإبداعاً، ونجاحاً في نهاية الأمر.

ساعدت إحدى المديرات ذات مرة، وهي التي سبق لها أن استخدمت وسيلة تهيئة الموقف الذهني من أجل تجاوز علاقة صعبة مع أحد أعضاء فريق المشروع الذي تعمل فيه. لقد امتلك ذلك الشخص المعرفة التقنية والمهارة اللتان كانتا حاسمتين بالنسبة إلى نجاح الفريق، لكن المديرة اعتبرت أن هذا الشخص يثير الانقسام إلى درجة هددت الجهود المشتركة للفريق. حاولت المديرة خلال عدة اجتماعات حلّ هذه المشكلة، لكن تلك الجهود

باءت بالفشل، واتخذ الفريقان موقفاً دفاعياً واتهامياً من بعضهما بعضاً. وصلت الأمور إلى حد قررت معه المديرة إجراء محاولة أخيرة وإذا لم يتحسّن الموقف فسوف تكون جاهزة للاستغناء عن خدمات ذلك الرجل. كان الوضع مدعاةً للإجهاد النفسي وكانت هناك محاذير كثيرة نتيجة لهذا القرار، لكن المديرة استخدمت هذه المرة وسيلة تهيئة الموقف الذهني للتحضير لهذا الاجتماع. جاءت النتيجة أفضل من ما توقعت.

ساعدت وسيلة تهيئة الموقف الذهني المديرة على الشعور بالهدوء، والانفتاح، وبإيجابية أكثر في ذلك الاجتماع. لم تركّز كثيراً على نتيجة الاجتماع التي تدخلت في هدوئها وثقتها بنفسها، وعلى الأخص في بداية الاجتماع أي عندما كان الشخص الآخر متوتراً. كانت المديرة قادرة على الإصغاء لما قاله ذلك الشخص من دون الشعور بالعدائية تجاهه، وهو الأمر الذي ترك تأثيراً مهدئاً على الشخص الآخر. تلاشى الشعور السابق بينهما، وتمكنا، للمرة الأولى، من التحدث بشكلٍ بنّاء حول المسألة كما توصلا إلى طريقة تؤدي إلى تحسين الأمور.

وسيلة التحسس للشفاء Feel it to Heal it

أما الوسيلة الثانية للترويح عن عقلك فهي وسيلة التحسس للشفاء Feel it to Heal it. إنها طريقة لتدليك جسمك المُجهد بواسطة عقلك. تهدف هذه الطريقة الموجهة إلى تسهيل استجابة الاسترخاء، وهو الأمر الذي من شأنه تهدئة التوتر الذي أرساه الإجهاد النفسي في جسمك[1]. يتسبّب الإجهاد بتوتير العضلات، وهو جزء من استجابة الجمود. يؤدي إدراك تأثير الإجهاد في جسمك إلى معالجة التوتر الذي تشعر به، وإلى تخليصك منه فعلياً. يؤدي ذلك أيضاً إلى معرفة إشارات التوتر الدقيقة الموجودة في جسمك، ويخلصك من التوتر بشكلٍ منهجي. توجد فائدة أخرى لهذا التمرين وهي أنه يثير موجات ألفا الصادرة عن الدماغ، وهذه الموجات هي مؤشر الإلهام الإبداعي كما سنرى في الفصل التالي.

تُعتبر طريقة التحسس للشفاء Feel it to Heal it في غاية البساطة: تجلس بارتياح وأنت مغمض العينين، وتبدأ بمسح جسمك بحثاً عن التوتر. إن مجرد

استشعار التوتر الذي تحتفظ به أو تتجاهله بطريقة لا– واعية يؤدي إلى إزالته. تمكّنك هذه الطريقة كذلك من اختراق أي حالة عاطفية قد تسيطر عليك، أي مثل بعض أنواع الحزن، والخوف، أو الغضب. إن مجرد السماح لنفسك باستشعار هذه المشاعر يؤدي إلى إطلاقها. يساعد هذا التمرين على الأخص في إعطاء مزيدٍ من الدفع لطاقتك في أوائل فترة الظهيرة أو في منتصفها، أي في الفترة التي يسيطر فيها التعب والإجهاد، وخاصة في يومٍ متعب.

تمرينك هذا الأسبوع

* استخدم وسيلة تهيئة الموقف الذهني في أي موقف صعب قد يواجهك، والذي ترغب أن تكوّن فيه نتيجةً إيجابية.
* طبّق وسيلة التحسّس للشفاء Feel it to Heal it مرتين في اليوم، أو عندما تلاحظ وجود التوتر في جسمك.

تابع التمرّن على ما يلي

* تذكّر استخدام وسيلة الخيارات العقلانية الثلاثة إذا شعرتَ بالضعف في موقفٍ ما.
* تمرّن على وسيلة الثلاثين ثانية للهدوء ثلاث أو أربع مرات يومياً.
* تابِع استخدام وسيلة المحو Getting Clear Tool مرةً في كل يوم (والأفضل مرتين يومياً).
* استخدم وسيلة زر المحو Clear Button Tool لمحو أي نمط تفكير يثير الإجهاد.
* تابع استخدام وسيلة الوعي الفكري.
* تابع استخدام وسيلة بدء يومك بهدوء.

الوسائل

تهيئة الموقف الذهني The PreAttitude

* اجلس بارتياحٍ في مقعدك. ضع يديك في حالة استرخاء، وضع رجليك على الأرض. أغمِض عينيك وتذكّر مكاناً محدداً أو وقتاً محدداً شعرتَ فيه بالسعادة والطمأنينة.

* اجعل الأمر مليئاً بالحيوية. تطلع إلى ما حولك، وفكّر في مَن كنتَ معه، هذا إذا كنت مع أحدٍ ما. عش تجربة أن تكون سعيداً وشاعراً بالطمأنينة في هذه الأجواء. اسمح لنفسك بإعادة عيش هذه اللحظة الحلوة والمميزة.

* تذكّر بعد ذلك وضعاً صعباً. يُحتمل أن يكون ذلك شخصاً، أو وضعاً، تعتبره صعباً أو مثيراً للإجهاد. تخيّل بأنك تعاني من ذلك الوضع الآن. تخيّل كذلك أن هذا الوضع الذي يحدث في المستقبل يحدث الآن. قم بعد ذلك بإحضار ذلك الشعور السعيد والهادئ الذي كنتَ تتخيله إلى هذا الوضع. أنظر إلى نفسك وأنت متمتعٌ بجو الطمأنينة، والثقة، والتفاؤل، والحيوية بينما تواجه هذا الوضع.

* تخيّل بأن ثقتك بنفسك تجعلك شخصاً لا يخشى شيئاً، وهكذا فأنت لا تتخلى عن إحساسك بقوتك الشخصية، بل تشعر بأنك تسيطر على تجربتك. تبدو منفتحاً في هذه الحالة الخالية من الخوف، وهكذا فأنت لا تركز كثيراً على النتيجة، وهي التي تدفعك بعيداً عن الطمأنينة والثقة التي تشعر بها. تشعر نتيجة لذلك بأنك أكبر، وبشكلٍ متزايد، من الوضع الذي تمر به، ويعود ذلك ببساطة إلى أنك لم تعد خائفاً منه.

* إذا كان الأمر يشمل أناساً آخرين فيمكنك أن تتخيل بأنك قادر على إيصال ما تريد أن تقوله، والإصغاء بعناية لما يريد الآخرون قوله، وذلك من دون الشعور بعدائية تجاههم.

* تخيّل بأن إحساسك بالهدوء والوضوح يبقى ثابتاً، وذلك بغض النظر عن ما يفعله أي شخص أو لا يفعله.

* تخيّل في نهاية هذه التجربة بأنك ما زلت تشعر بالهدوء، وما زلتَ تشعر بالثقة، وبالحيوية، وذلك بغضّ النظر عما

يحدث.

* ركّز انتباهك على اللحظة الحاضرة، ثم افتح عينيك عندما تصبح مستعداً.

الملف الصوتي لوسيلة تهيئة الموقف الموجهة:

ملف صوتي يستغرق خمس دقائق والذي يصطحبك دون من خلاله إلى وسيلة تهيئة الموقف الموجهة.

–http:/www.beyond word.com/theendofstress/tag8_Pre attitude.mp3

وسيلة التحسّس للشفاء Feel it to Heal it

* اجلس مسترخياً في مقعدك. أغمِض عينيك، واسمح لنفسك أن تستشعر جسدك. لاحِظ ذلك الإجهاد في منطقة تبدو غير مرتاحة بوجه التحديد، ودع نفسك تشعر بعدم الارتياح، والتوتر. أشعر بها لكن من دون إصدار أي أحكامٍ أو نقد، وتجاهل أي ميلٍ للرغبة في تغييرها. أريدك هنا أن تكتفي بالإحساس بها وبكل بساطة.

* تفحّص جسدك بعد مرور دقائق قليلة بحثاً عن التوتر أو الانزعاج في مكانٍ آخر، واشعر به، وامتنع مجدداً عن إصدار أي أحكام حول التوتر أو عن نفسك. لا تحاول تغيير ما تشعر به، بل اكتفِ بالإحساس به.

* تابع التفحص بهذه الطريقة إلى أن تنتهي من الكشف على معظم التوتر في جسدك.

* حاول الآن أن تشعر بجسدك ككل. اسأل نفسك كيف يحسّ جسدي بأكمله؟

* تخيّل للحظة بعد ذلك بأن جسدك محايد، وأنه يوجد جسم عاطفي يُمكن الإحساس به من خلال الجسد المادي. حاوِل أن تشعر بالعاطفة [الإحساس] الأقوى التي تحس بها. لا تحتاج هنا إلى تسمية تلك العاطفة، بل أشعر بها من دون فرض أي أحكام، وتجاهل أي دافعٍ أو رغبةٍ في تغييرها.

* أخيراً، اسمح لنفسك ب الاسترخاء تدريجياً. تجاهل تلك العاطفة، وتخلّص من كل ذلك التوتر. تجاهل كل شيء واسترخِ تماماً.

* ركّز انتباهك على نَفَسكَ وتتبّع تنفسك لعدة أنفاسٍ أخرى. افتح عينيك بعد ذلك وانظر من حولك في الغرفة.

استوعِب ألوان وأشكال ما تراه. كن حاضراً بطريقة حيوية ومنتبهة. احتضن هذه اللحظة وكأنها جديدة تماماً وتمتع ب الاسترخاء فيها. أشعر بالحيوية الكامنة في مجرد إدراك الأشياء.

الملف الصوتي لوسيلة **Feel it to Heal it**:

ملف صوتي لمدة أربع دقائق ونصف والذي يصطحبك فيه دون من خلال الوسيلة الموجهة Feel it to Heal it.

http://www.beyondword.com/theendofstress/tag9_Feel–It–To–Heal–It.mp3

الخطوة 3

التوسّع في ما يتجاوز

الإجهاد النفسي

أساسيات استغلال كامل إمكانيات دماغك

الفصل التاسع
الدماغ المبدع

وصف وليام جايمس في مقالة له عمليات الدماغ الإبداعية على أنها «وعاء نشط للأفكار، حيث يتحرك كل شيء ويتذبذب في حالةٍ من النشاط المذهل»[1]. بدأ العلم في النظر إلى أعماق هذا الإناء وفهم مدى الإبداع الذي تصل إليه هذه الأفكار المبدعة والملهمة التي لا تكف عن الحركة. بدا من الواضح الآن بأن المفاهيم الشائعة عن الإبداع غير صحيحة.

الحقيقة # 1: كل واحد منا مبدع

اعتدنا على التفكير بأن الناس إما أن يكونوا موهوبين وراثياً بالإبداع أم لا يكونوا، لكن هذا الاعتقاد ليس صحيحاً، لأن الإبداع ليس وظيفة يمتلكها بعض الناس في حين يُحرم آخرون منها. يشتمل الإبداع على شبكةٍ عصبية تدعى التلفيف الصدغي الأمامي العلوي anterior superior temporal gyrus، وهي الشبكة التي تعمل بالتناغم مع أجزاءٍ من النصف الأيمن من الدماغ بهدف تكوين فطنةٍ إبداعية. تمرّر هذه الفطنة بعد ذلك إلى الدماغ النصفي الأيسر بهدف صياغتها بشكل ابتكاراتٍ عملية. توجد هذه العمليات الإبداعية في دماغ كل واحدٍ منا، وليس فقط عند النخبة القليلة، لكن الفرق هو أن الأشخاص المبدعين بشكلٍ استثنائي تمكنوا من تصوّر كل الوسائل التي تنشّط الفطنة الإبداعية. ستتعرّف في نهاية هذا الفصل على هذه الوسائل، وسوف تشعر بالسرور عندما تعلم أن استغلال هذه الإمكانية الكامنة هو أمر لا يتطلب جهداً على وجه التقريب. إن مجرد وضع الأشخاص داخل غرفة مطلية باللون الأزرق يُمكن أن يضاعف إنتاجيتهم الإبداعية. يحاكي اللون الأزرق السماء والمحيط، وهو الأمر الذي يستحضر موقفاً ذهنياً أكثر هدوءاً وسعادة واسترخاءً. يعني ذلك أنه لو استحضرتَ أي عامل من عوامل الموقف الذهني الهادئ والحيوي فإنك تفتح الباب أمام الفطنة [البصيرة] الإبداعية.

الحقيقة # 2: نقصان الانتباه يغذي الإبداع

ساد الاعتقاد في السابق بأن الإبداع يتطلب التركيز الشديد والمستمر. أقول مجدداً بأن الأمر ليس هكذا. أظهرت دراسات عدة بأن الأشخاص الذين يتمتعون بقدرٍ عالٍ من الإبداع يستوعبون مجالات أوسع من المعلومات في وعيهم، وذلك بالمقارنة مع الأشخاص الأقل إبداعاً، أي الذين يميلون إلى تركيز انتباههم بشكلٍ أكثر تضيقاً، وهكذا يضعون حدوداً لتجربتهم. لكن التركيز المستمر ليس النهج الأفضل إذا أردنا التوصل إلى حلٍ إبداعي. أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت في جامعة بنسلفانيا أن ما يدعى أدوية الذكاء بإمكانها إبقاء الدماغ مركّزاً على معضلةٍ ما لمدة ثماني ساعات مستمرة، لكن في نهاية اليوم يُستبعد أن يسفر ذلك عن تقديم أي أفكارٍ مبتكرة حقيقية لحل المشكلة[2].

توجد دراسة حديثة أكثر دلالةً، وهي الدراسة التي أجرتها الدكتورة هولي وايت التي تعمل في جامعة ممفيس. توصلت الدراسة إلى أن الطلاب المصابين باضطرابات النشاط الزائد ونقصان الانتباه ADHD، يحصلون على علامات أكبر بكثير في اختبارات قياس الإبداع، ويعود ذلك بشكلٍ كبير إلى الصعوبات التي يلاقونها في استمرارهم بالتركيز[3]. قالت وايت: «يستطيع الأشخاص المصابون ب ADHD أخذ فكرة ما وتوزيعها على عشرات الاتجاهات المختلفة. يعني ذلك أساساً أن ADHD يجعلهم واسعي الخيال. أما الأشخاص الذين لا يعانون من ADHD فيمكنهم أخذ عدد من الأفكار ووضعها في بؤرة تركيز مركزية»[4]. أجرت وايت كذلك دراسة على عددٍ من الطلاب الذين فازوا بجوائز في معارض فنية ومعارض علمية. فاز الطلاب المصابون ب ADHD بجوائز أكثر. تبيّن نتيجةً لذلك أن عجزهم عن الانتباه ما هو إلا نعمة إبداعية. كان أينشتاين يجري بصورة دورية ما أسماه تجارب تفكير. كان يجلس بهدوء في مقعده ليسمح لعقله بالطواف لعدة ساعات في كل مرة. قال أينشتاين إن أكثر أفكاره إبداعاً كانت تولد في هذه الحالة من عدم التركيز[5].

الحقيقة # 3: الفكرة الإبداعية

هي ثمرة الوقت الضائع

عندما أسأل جمعاً غفيراً من المدراء التنفيذيين عن كيفية محافظتهم على تميّزهم التنافسي فإن معظمهم يقول إن الأمر يتعلق بإبقاء الأنوف على حجر الرحى، والأعين على الكرة، وإبقاء منتجات الشركة في مرتبة التمايز. يتطلب النجاح العمل الشاق بطبيعة الحال، لكن الفكرة الإبداعية التي تؤدي إلى الإبداع المتفوق تتطلب الابتعاد عن حجر الرحى، وذلك لأنها تولد وسط الهدوء والسكون اللذان يتحققان بتمضية استراحة لبعض الوقت. لكن بعض ألمع المدراء الذين أعرفهم ينتفضون لفكرة تحفيز الإبداع عن طريق إعطاء يوم أو أكثر في الأسبوع لموظفيهم بحيث يستطيعون استخدامه في أية طريقة يريدونها. إنهم يعتبرون ذلك مجرد تضييعٍ هائلٍ للوقت، كما يجدون صعوبة في تخيّل أي شيء مثمر قد ينتج عن هذه الفترة. لكن كل شركة تتوقع في الوقت ذاته من موظفيها الأساسيين أن يكونوا مبدعين لأن كل شركة تعرف أنه لا أمل لها في الإبقاء على تفوقها التنافسي من دون الابتكار. أما ما لا تفهمه معظم الشركات فهو أنه عندما قال أينشتاين، «الإبداع هو ثمرة الوقت الضائع»، فإنه كان يعني أن الدماغ يتطلب جرعةً روتينية من وقت الفراغ لتسهيل ذلك النوع من الأفكار الإبداعية، والتي تؤدي في النهاية إلى اختراقات في التفكير.

كانت إحدى أولى الشركات التي أدركت كيفية تسهيل الأفكار الإبداعية هي شركة 3M التي تمتلك قائمة طويلة وأسطورية من الابتكارات. لقي موظفو الشركة، ولعقودٍ من الزمن، تشجيعاً لاستخدام نحو 15 بالمئة من ساعات العمل لتحقيق أفكارٍ من صنعهم، وذلك حتى ولو كانت تلك الأفكار من خارج نطاق اختصاصات 3M الاستراتيجية. تُدعى هذه العملية قاعدة 15 بالمئة. يعني ذلك أن الموظفين حصلوا على حرية القيام بعمل ما يريدونه في فترة 15 بالمئة من أوقاتهم، كما أن الإدارة تثق بأن ذلك الوقت سوف يؤدي إلى نتائج باهرة، وهو الأمر الذي تحقق مرة بعد أخرى. أما أشهر قصة نجاحٍ معروفة والتي نتجت عن قاعدة 15 بالمئة فقد كانت ثمرة أفكار آرت فراي، والتي هي عبارة عن ملصقات Post–it. قال آرت إن الفكرة خطرت له أثناء استخدامه فترة 15 بالمئة من ساعات العمل في التفكير في طرقٍ للإشارة إلى التراتيل التي

تؤديها جوقته في الكنيسة. يعني ذلك أن قاعد 15 بالمئة من وقت العمل مغروسة جيداً في تقاليد شركة 3M، وذلك إلى درجة دفعت أحد العلماء إلى القول، «بإمكانك أن تشعر بها في عمق أعماقك»[6]. تطلق 3M على هذه العملية اسم «أحلام اليقظة». تسمح الإدارة العليا في هذه الشركة بأحلام اليقظة، لكن مع بعض القيود القليلة المفروضة على كيفية تفكير المهندس بمنتجٍ جديد.

تنظر شركات كبرى أخرى إلى قاعدة 15 بالمئة التي تتبعها 3M بعين التشكيك. أما ليز كروغ، وهي نائبة الرئيس السابقة للبحوث والتطوير في 3M فقالت: «كان من غير المعقول أن نسمح بهذا المقدار من الحرية. لكن فلسفة 15 بالمئة تمثّل تحدياً في وجه أفكار الإدارة التقليدية عن التحكّم»[7]. تذهب شركة 3M إلى حد القول بأن الابتكار هو محرك النمو للشركة، وأن الملكية الفكرية هي أكثر قيمة من «النقد البارد»[8]. لكن برهان هذا القول يكمن في النتائج، وهكذا وصلت 3M في العام 2012 إلى عتبة 30 مليار[9]، وقدّمت 3,012 براءة اختراع، وكسبت أكثر من 6 دولارات للسهم الواحد[10]. يُضاف إلى ذلك أن خط إنتاجها يصل إلى 50,000. تمكنت الشركة في المحصلة النهائية من تسجيل 23,000 براءة اختراع علماً بأن معظمها أتى نتيجة قاعدة 15 بالمئة[11].

تعتبر غوغل إحدى الشركات القليلة الأخرى التي تقلّد نهج 3M. عمدت غوغل في الواقع إلى رفع النسبة إلى 20 بالمئة، كما أن قاعدة 20 بالمئة قدّمت للشركة النتائج المذهلة ذاتها، وهو الأمر الذي أنتج Gmail وغوغل إيرث.

الحقيقة # 4
لا أفكار مبتكرة من دون الهدوء والشعور بالبهجة

الفنان المعذب هو النموذج المألوف في ثقافتنا، وهو الوضع الذي يروّج لمفهوم أنه يتوجب على المرء أن يقاسي كي يبدع. حسناً، لكن دافيد لينش، وهو أحد كبار منتجي الأفلام، والفنانين التصويريين، والملحنين، في أميركا، لا يؤمن بهذا القول.

يقول لينش إنه لا يُفترض بالإبداع أن يؤذي، وأن البهجة هي التي تنتج في أعظم مستويات الإبداع وليس الألم. يقول لينش:

> **سادت فكرة لوقتٍ طويل بأنه يتعين على المرء أن يعاني كي يبدع، لكن هذه الفكرة تجافي الواقع. يعني ذلك بأنه إذا كان المرء يعاني فإنه حتى الجزء الضئيل من هذه المعاناة يؤثّر على إبداعك. يشير الواقع كذلك إلى أنه كلما كان المرء أكثر سعادة، وأكثر يقظة وارتياحاً، كلما كانت الأمور أفضل بالنسبة إليه... تنساب الأفكار في هذه الحالة بطريقة أفضل وبقدرٍ أكبر.[12]**

يضاف إلى ذلك أن الدكتور مارك بيمان الذي يعمل في جامعة نورث وسترن، ويُعتبر واحداً من أبرز الباحثين في العالم في موضوع الإبداع، توصل إلى أن مزاج المرء إما أن يعيق الإبداع وإما يحرره. أظهرت أبحاث بيمان كذلك أن الناس يتمكنون من حل المشكلات الإبداعية بطريقة أفضل عندما يكونون في مزاجٍ إيجابي[13]. يقول بيمان: «إن المزاج الإيجابي لا يؤدي فقط إلى استرخاءٍ مجال اهتماماتك، لكنه يوسّعه إلى مدى أبعد، وهو الأمر الذي يسمح لك بالنظر إلى المشكلة بطرقٍ جديدة والإتيان بحل»[14]. إن مجرد مشاهدة شريط فيديو يمثّل طفلاً ضاحكاً على يو – تيوب يؤدي إلى زيادة المرونة الإدراكية[15].

قالت أستاذة الرقص مارتا غراهام – والتي يقارن تأثيرها في مجال الرقص مع تأثير بيكاسو في الرسم، وسترافينسكي في الموسيقى، وفرانك لويد رايت في الهندسة المعمارية – إن الفن يستند على «طريقة الاستماع بكل جوارحك»[16] و«تكمن مهمتك [كفنان] في إبقاء هذه القناة مفتوحة»[17].

حدّد علم الأعصاب هذه القناة على أنها النصف الأيمن من الدماغ. سبق لنا أن علمنا الكثير عن انقسام الدماغ إلى أيمن وأيسر، وذلك منذ أن عرّف روجر سبيري، الحائز على جائزة نوبل في الطب، هذا الانقسام. أما إذا أمسكت الدماغ البشري بيديك، ونظرتَ إليه جيداً فسوف ترى قسمين [فلقتين]، أو نصفَي كرة من مادةٍ رمادية يتواجدان جنباً إلى جنب. يؤلّف هذان القسمان القشرة الدماغية cerebral cortex أو الدماغ الأعلى. لكن العين المجردة تعتبر أن هذين القسمين متماثلان [وكأن الواحد صورة مرآة عن الآخر] تقريباً، إلا أنهما متعاكسان من ناحية الوظائف ومعالجة المعلومات، والسلوك. يُعتبر النصف الأيسر من الدماغ مسؤولاً عن العمليات المنطقية،

والتحليلية، والكمية، والعقلانية، والموضوعية. يقوم هذا القسم بتكوين إحساسك الشخصي بالذات بوصفك متميزاً ومنفصلاً عن كل شيء آخر. أما الدماغ الأيسر فقد أعطى البشرية العلوم، والتقنية، ومعظم أنظمتنا الاجتماعية، وكذلك المنطق.

أما النصف الأيمن من الدماغ فهو مفاهيمي، وشمولي، وحدسي، وتخيّلي، ومجازي. يفكّر هذا القسم على شكل صور كما أنه أعطى البشرية الفنون، والفلسفة، والروحانية، وكذلك إحساسنا بالمرح. يساعد هذا القسم كذلك على تحقيق إحساسٍ واسعٍ من الطمأنينة التي تتجاوز الانفصال الذي يعطيه تفكير الدماغ الأيسر، أو ما ندعوه ب«الأنا».

يتمكّن معظمنا من إدراك تجربة الدماغ الأيمن من خلال التغيّر في حالتنا الذهنية [أو العقلية] في كل مرة نتنزه فيها في أجواء الطبيعة. إنها الحالة الذهنية التي تظهر بصورة طبيعية وأنت تتنزه بمحاذاة شاطئ المحيط، وحيث تكون بالقرب من مكان تكسّر الأمواج، وحيث ما تتنشق الهواء المشبع بالملح، وكذلك حتى إذا توقفت في غابة بهدف الاستماع إلى صوت الرياح، وشم رائحة الأشجار، أو عندما تسير وسط مرجٍ جبلي حيث تمرّر يديك على أعالي الأعشاب الطويلة. تحسّ في هذه الأجواء بأنك أكثر هدوءاً، كما يتلاشى قلقك، وانسلاخك عن الآخرين، وحتى أحزانك. تبدأ في هذه الحالة بالشعور بأنك واحد مع العالم من حولك. كتب جون موير: «ينساب سلام الطبيعة في داخلك مثل ما ينساب ضوء الشمس من خلال الأشجار، كما تنفخ الرياح نضارتها عليك، وسوف تعطيك العواصف طاقتها، في حين تتساقط همومك مثل أوراق الخريف»[18].

تعود مقدرتنا على الاستمتاع بمثل هذه التجارب إلى نصف الكرة المؤلفة من المادة الرمادية المتموجة والقابعة في الجانب الأيمن من أعلى دماغك. يمكنك توسيع حجمها إذ قمتَ بنزهة في الطبيعة، وهو الأمر الذي يؤدي إلى أن تكون مبدعاً جداً لفترةٍ قادمة. قمت بنزهة منذ عدة سنوات في متنزه لاسين البركاني الوطني، وهو الأمر الذي فتح عندي تلك القناة الإبداعية والتي بقيت مفتوحة لفترة شهرٍ تقريباً. كنت أعاني في ذلك الوقت من عدد من المشاكل التي أثقلت كاهلي، لكن ما إن سرتُ بمحاذاة جدول مياه تحت ظلال أشجارٍ

وارفة حتى تفتح قلبي على الجمال الذي يحيط بي، واختفى كل ما يحيط بي من متاعب تدريجياً. شعرتُ فجأة بأنني واحدٌ مع كل شيء. عانيت منذ أن أجريت تلك الجراحة في دماغي من الطنين في إحدى أذنيّ، في ما عدا خلال هذه الدقائق الخمس التي مشيت فيها في ذلك اليوم إلى جانب ذلك النهر الصغير. تلاشى الطنين تماماً خلال تلك الفترة. تمكنت، وللمرة الأولى منذ خمس عشرة سنة من سماع صوت أمّنا الطبيعة بوضوحٍ تام. لا أعرف كيف تمكن دماغي الأيمن من تكوين تلك اللحظة، لكنه فعلها. اندمجت مع تلك التجربة إلى درجة أنني لم أنتبه إلى غياب الطنين إلا بعد عودته. لكن قلبي بقي منفتحاً، وهكذا تمكنت لمعظم وقت الشهر التالي من الحفاظ على إبداعي كما كنت في الماضي. لم يقتصر الأمر على تمكّني من حلّ معظم المشاكل التي واجهتني، لكن تلك الفترة أنتجت كذلك كتاب شعرٍ وجد طريقه في النهاية إلى المقرر التعليمي لمادة الأدب في إحدى الكليات.

كتب سبيري: «يبدو أن كل نصف كرة من المخ يمتلك إحساساته الخاصة به، ومفاهيمه وأفكاره الخاصة به، وكذلك دوافع تحركه الخاصة به، وكذلك معارفه الإرادية التي تترافق مع تجارب تعلّمه»[19]. يُحتمل أن أبسط طريقة لتوصيف الفرق ما بين الدماغين هي القول بأن الدماغ الأيمن يتعامل مع الغابة، بينما الدماغ الأيسر يتعامل مع الأشجار. يتواصل نصفَي كرة الدماغ مع بعضهما بعضاً عبر مئتي مليون من الألياف العصبية والتي تدعى الجسم الثفني corpus callosum. يعني ذلك أنه عندما يكون التواصل ما بين الجزأين متناغماً فإنك سوف تكون قادراً على استغلال قدرٍ أكبر من ذكائك، وسوف تكون أكثر قدرةً على التفكير الإبداعي، وعلى تحويل الأفكار الإبداعية إلى اختراعاتٍ ملموسة. يعتبر بعض الأشخاص بأن الرياضيات عملية خاصة بالدماغ الأيسر فقط، لكن الدراسة المشتركة التي أجراها الجيش الأميركي وجامعة ملبورن توصلت إلى أنه يُمكن التوصل إلى القدرة الاستثنائية في الرياضيات عندما يعمل الدماغ الأيمن مع الدماغ الأيسر[20].

يحدد الجدول التالي ميزات الدماغين الأيمن والأيسر. خذ لحظة من الزمن لتتأمل نفسك خلال يومٍ نموذجي. حدد بعد ذلك ميزة لدماغك في الجدول والتي تعكس طريقة مواجهتك للعالم ولذاتك.

يشبه نصفا الكرة شخصين مختلفين كلياً، ويحتكان ببعضهما بطريقة خاطئة. قارن أحد العلماء نصفي كرة المخ مع الفارق ما بين أرسطو (الدماغ الأيسر) وأفلاطون (الدماغ الأيمن). إنني أعتبر أن نصفَي كرة المخ مثل زوجين يقف أحدها في جهة اليمين، ويقف الشريك الآخر إلى اليسار، بينما يقدم الجسم الثفني الاستشارات حول العلاقة بينهما. تحتاج العلاقة بينهما إلى وساطة لأنهما عادةً ما يكونان متخاصمين. يُعتبر الدماغ الأيمن وعاء الأفكار المتحمسة، والذي ينطلق منه الذكاء المبدع، لكن بالنسبة إلى الدماغ الأيسر الحريص، والذي يميل إلى التحكّم، يبدو الدماغ أي شيء ما عدا ذكياً.

الدماغ الأيمن/الدماغ الأيسر [21]

	الدماغ الأيسر	**الدماغ الأيمن**
التفكير	مجرد، متتالي، تحليلي	صلب، شمولي
الأسلوب الإدراكي	عقلاني، منطقي	حدسي، فني
اللغة	ثراء في المفردات، مهارة في القواعد، والعروض، والنحو، والنثر	لا مهارة في القواعد أو النحو، ضعف في المفردات، التشبيه، والشعر
المقدرة الإدارية	تأمل، إرادة، إحساس بالذات، تركيز على الأشجار [الخاص]	إحساس منخفض بالذات، انخفاض في المبادرة، تركيز على الغابة [العام]
وظائف متخصصة	مطالعة، كتابة، حساب، مهارات الاستجابات الحسية، كبح التجارب النفسية، والمعلومات	الموسيقى، غنى في التصور والأحلام، مهارة في تمييز الوجوه والأشكال، منفتح على التجارب النفسية والمعلومات
خبرة الزمن	مرتبة بشكلٍ متتالٍ، محسوبة	هنا والآن، غير محدودة
التوجه الفراغي	ضعيف نسبياً	ممتاز، وكذلك بالنسبة إلى الأشكال والأشكال الرفيعة
مظاهر التحليل النفسي	معالجة ثانوية، وظائف الذات، الوعي	معالجة أولية، عمل حالم، ترابط حر

تتوافر ورقة العمل هذه للتحميل في theendofstressbook.com/worksheets

يبدو الدماغ الأيمن من وجهة نظر الدماغ الأيسر حالماً همجياً، وعاطفياً، وغير واضح. لم يجد روجر سبيري أمراً حسناً يقوله عن الدماغ الأيمن في خطابه الذي ألقاه في معرض قبوله جائزة نوبل. وصف سبيري النصف الأيمن من كرة المخ بأنه «متخلف نسبياً»، ولاحظ بأن هذا النصف بالمقارنة مع النصف الأيسر من كرة الدماغ، «ليس فقط صامت وعاجز عن الكتابة، لكنه عاجز عن التعلّم، ولا يسمع الكلمات، وفاقد القدرة على أداء الحركات الإرادية، كما يفتقد عموماً إلى وظيفة إدراكية عليا»22. إنه الشعور ذاته الذي عبّر عنه رالف كرامدين أمام أليس في المسلسل التلفزيوني الساخر العروسان The Honeymooners، لكن كلمات سبيري كانت أكثر دقةً. لكن أبحاث سبيري توصلت في وقتٍ لاحق إلى اكتشاف المزيد عن غنى الدماغ الأيمن وقوته، وهكذا تغيّرت نظرته السلبية تغيّراً جذرياً.

يستند عدد كبير من أنظمتنا ومؤسساتنا الاجتماعية على النظرة السلبية ذاتها بشأن ميزات الدماغ الأيمن. وضعت الثورة العلمية الدماغ الأيسر في مكانة عالية، وهكذا أعطيت السيطرة للدماغ الأيسر، لكن الثورة الصناعية وثورة المعلومات اللتين جاءتا بعدها عززت تلك السيطرة. كانت نتيجة ذلك إخضاع الدماغ الأيمن المبدع، والحدسي، والعاطفي، والفني. يفسّر هذا السبب الذي دفع بالرجال إلى اعتبار النساء في منزلة أدنى منهم، وهو الرأي السائد الذي يشكك بتفوقهن، كما أن مدارسنا تعاني من ما أسماه المصلح التربوي الألماني ويلهلم ريز، «التضخم في الفكر [الذكاء] والضمور في الخيال والقلب.«[23].

تزايد التباعد ما بين ثقافة الدماغ الأيسر، وبين ذلك العالم الداخلي الذي ينبع منه الإبداع والجمال. يمكننا تلمّس هذا الوضع في فنوننا وهندستنا المعمارية. يمكننا كذلك سماعه في موسيقانا وأن نقرأه في أدبنا، كما تحيط بنا بشاعة عالمنا الحديث من كل جانب. تدهشني البشاعة التي ألاحظها عندما أستقل القطار من محطة غراند سنترال، شمال، متوجهاً نحو وست بوينت، أو من BART من بيركلي إلى سان فرنسيسكو. يصدق الأمر ذاته عند خروجنا

من الأماكن العمرانية البشعة التي هندسها الدماغ الأيسر إلى البرية المفتوحة والتي تعرضت للتشويه مثل وجهٍ تعرض لمرض الجدري.

يتمكن الذكاء المتفوق، والمهارة الكلامية، والاندفاع، وهي ميزات النصف الأيسر من الدماغ أن تتفوق، عندما تأخذ زمام السيطرة، على أنشطة الدماغ الأيمن وتعطلها. لكن ذلك يترافق مع كلفة باهظة. إذا خسرتَ وظيفة الدماغ الأيمن فإنك سوف تخسر الشعور الحدسي الذي يعرف ماذا عليه أن يفعل إذا ما عجز ذكاؤك عن ذلك. إذا أغلقت دماغك الأيمن، فإنك سوف تخسر تلك القدرة السحرية على شق طريقك خلال أكداسٍ من الحقائق غير المترابطة، والصور، والذكريات. يعني ذلك أنه من دون الدماغ الأيمن فإن الدماغ الأيسر يمتلئ بالنقاط التي يعجز عن الربط بينها، كما سوف تعجز عن قراءة وجوه الناس أو تفسير نواياهم، وسوف يفتقر صوتك نبرته، وسوف تفقد مهارتك في التعبير عن عاطفتك. أما إذا لم يكن ذلك سيئاً بما فيه الكفاية، فيكفي أن تعلم بأنه من دون الدماغ الأيمن فإنك سوف تخسر لغتك المجازية. يعني ذلك بأنك سوف تفهم المعاني الحرفية للكلمات. أما نتيجة ذلك فتتمثل في عجزك عن فهم النكات، والتشابيه، والمفارقات، والسخرية، والمصطلحات، أو الاستعارات. إن هذه الأمور الدقيقة المتعلقة باللغة ستطفو فوق سطح دماغ الأيسر. ستعجز عند ذلك عن فهم مغزى قصةٍ ما، ومعنى قصيدة ما، أو حتى القيمة الجمالية للوحة ما، ولن تتمكن من الشعور بالإثارة لدى سماعك مقطوعة موسيقية. ستعجز كذلك عن امتلاك ذلك المرح، أو ذلك التركيز الذي يتحول إلى براعة فنية. لكن لربما الأكثر مأساوية من كل ذلك هو عجزك عن الوصول إلى أعماق السلام الداخلي الذي يؤدي إلى استشعار الوحدة مع الكل.

يُعتبر كل ذلك ثمناً باهظاً جداً مقابل الذكاء [الفكر] لوحده. هذا هو السبب الذي دفع راي برادبوري إلى التأكيد على أن «التفكير هو عدو الإبداع». أما نصيحته فكانت على الشكل التالي «لا تفكر... إنك تحل المسائل ليس بالتفكير فيها مباشرة، بل بالسماح لها بالتخمّر في وقتها»[24].

توجد طريقة أخرى للتعبير عن هذا المعنى وهي أن ندع الإبداع للدماغ الأيمن. كان أينشتاين يعتقد بهذا بدوره. قال إن الكلمات، وهي من اختصاص

الدماغ الأيسر، لا يبدو بأنها تلعب أي دور في آلية التفكير الإبداعي. قال أينشتاين إنه يرى أفكاره على شكل صور، وهي التي تبرز من الدماغ الأيمن. بدا لأينشتاين أن الميزة الأساسية «للتفكير المثمر» تأتي أولاً على شكل إشارات، وكذلك على شكل صورٍ واضحة بطريقةٍ ما، وهي التي يلعب معها في البداية قبل تحويلها إلى اللغة التي بإمكانها إيصال الفكرة إلى الآخرين[25].

يعرّف جون كونيوس، الذي يعمل في جامعة دريكسيل، وهو أحد أبرز الباحثين في العالم في موضوع الدماغ والإبداع الأفكار الخلاقة بوصفها وعياً مفاجئاً لحل المسألة، وذلك مع فهمٍ قليل لكيفية حدوث ذلك، أو مع عدم وجود ذلك الفهم[26].

تهبط الأفكار الإبداعية [الإلهام] علينا، وهكذا عندما يحول معظمنا انتباهه لحل مسألة مستعصية تتطلب إلهاماً خلاقاً فإن نصف الكرة الأيسر من الدماغ هو الذي يتسلّم زمام الأمور وهو الذي يقوم ببحثٍ ذهني معمق بطريقةٍ تسلسلية، وجدية، لكن تبيّن أن النهج الذي يتبعه الدماغ الأيسر لا يولّد الإلهام الضروري الذي يحل مسألة محيرة.

اكتشف الباحثون هذا الواقع عن طريق استخدام لغز كلمات من أجل اختبار الآليات الأساسية الفاعلة خلال عملية الإلهام. يُدعى هذا اللغز اختبار الترابطات البعيدة (إذا كنتَ مهتماً بالخضوع لهذا الاختبار، بإمكانك العثور على نسخة منه في نهاية هذا الفصل). يُعطى المشاركون في هذا الاختبار ثلاث كلمات مختلفة ويُطلب منهم إيجاد كلمة واحدة تتناسب مع كل كلمة في مقطع الكلمات المركبة compound word phrase. مثال ذلك إن حل لغز مقطع الكلمات ثور beef، زجاج glass، وخنزير هو ground، وهذا لأنه يمكننا القول ground beef، و ground glass، و groundhog. أما مشكلة الدماغ الأيسر مع هذا اللغز فهي أنه لا يمتلك القدرة التي يمتلكها الدماغ الأيمن لملاحظة العلاقة ما بين هذه الكلمات المتباعدة وغير المترابطة في الظاهر، والتي تترابط في تشكيل معنى واحد، وهذا يعني أن كلمةً واحدة تحل مسألة معينة في اختبار الترابطات البعيدة. لا يتمتع الدماغ الأيسر بالمهارة في ربط الجزء مع الجزء الآخر، أي أنه يعلق في الأشجار [الخاص] بشكلٍ يعاكس الدماغ الأيمن الذي يتمكن من رؤية الغابة من خلال الأشجار.

توصلت أبحاث الدكتور مارك بيمان إلى أن كل الحلول، تقريباً، التي أتى بها الدماغ الأيسر كانت خاطئة. اكتشف الدكتور مارك بأنه عندما يستخدم المرء فكره [أو ذكاءه] لحلّ مسألة ما، والتي تستدعي تبصراً خلاقاً، فإنه عادةً ما ينتهي مرتبكاً. يعود ذلك إلى أن الدماغ الأيسر لا يرسم إلا فراغات، وهكذا ينتهي المرء بالتخلي عن الجهد الذي يبذله. لكن، للمفارقة، عندما يتوقف عن محاولة الحصول على إجابة، فإن هذه الإجابة تأتي مثل أشعة الشمس التي تنبثق من خلال السحاب. يقوم الدماغ الأيمن عند الوصول إلى طريق مسدودٍ بأخذ المسألة التي تخلى عنها الدماغ الأيسر على عاتقه، وهكذا ينتقل مركز النشاط إلى الدماغ الأيمن من أجل استكشاف المسألة بطريقة عفوية وسهلة الانسياب، وغير تسلسلية[27].

يفسّر علم الزن Zen الأمر على الشكل التالي: يتوقف الدماغ الأيسر عن محاولة حلّ المسألة، وهو الأمر الذي يعطي الدماغ الأيمن فرصة تحسس طريقه نحو الحل. تنطلق عند ذلك دفقة مفاجئة من نشاط موجة ألفا من الدماغ الأيمن، وهو الأمر الذي يؤشّر على نوعٍ من أنواع التوجه إلى العمق. يزداد نشاط موجة ألفا عندما يأخذ الدماغ استراحة من المهمات التي تستهدف تحقيق هدفٍ ما، لكن ذلك لا يعني بأن العقل يدخل في فراغ[28] وذلك لأنه يعمل بجهدٍ في واقع الأمر. يعني ذلك أنه قبل ثلث ثانية من ظهور الحل إلى رأسك تتواجد دفقة من موجة غاما في الجانب الأيمن من الدماغ. تندفع موجات غاما عند تشغيل عمليات الدماغ الأعلى higher–brain processes. يقوم إيقاع موجة غاما بتجميع المدركات، والأفكار، والذكريات وربطها معاً بهدف تشكيل فكرة جديدة مثل حلٍ لمسألة مستعصية. يعني ذلك أنه عندما تحدث اندفاعة موجة غاما فإن شعورك بالهزيمة يتغيّر على نحوٍ مفاجئ، وتومض عيناك، ثم تصرخ، «آها!» إن هذا الاندماج العصبي الذي يؤدي إلى تبصرٍ مفاجئ ينبثق، ببساطة، من اللحظة التي تتوقف فيها عن بذل أي جهد لتلاحظ ما يبرز من الأعماق الساكنة لدماغك الأيمن.

التوقّف بسكون

يتوقف توليد البصيرة الخلاقة على إزاحة الدماغ الأيسر من الطريق

لوقتٍ قصير. يتحقق ذلك عند التوقف بسكون عن بذل أي جهد، وذلك بهدف ملاحظة البصيرة الخلاقة وهي تنهض من الأعماق الساكنة للدماغ الأيمن. يوجد قولٌ رائع عن التوقف بسكون صدر عن لي يوفان، وهو أحد أعظم الفنانين في عالمنا المعاصر. وجّه يوفان قوله هذا إلى كل واحدٍ منا عندما قال: «أيها الأشخاص المضطربون والمنشغلون. توقفوا بسكون للحظة واحدة فقط. انظروا إلى السماء الزرقاء. أغمضوا أعينكم، وخذوا نَفَساً عميقاً. إذا فعلتم هذا فقط فسوف تتغيرون، وسوف يقفز العالم إلى الحياة من أمامكم»[29]. توجد عدة وسائل بسيطة، لكن مؤكدة، تؤدي إلى التوقف بسكون وهو الأمر الذي يسمح بفتح قناة للبصيرة الخلاقة.

الوسيلة # 1 للتوقف بسكون:
استحضار لحظات البصيرة الخلاقة عن طريق

أخذ فترات استراحة، ونزهات وسط بيئة خضراء

هذا أحد الأشياء التي يمكنك القيام بها خلال اليوم بهدف تنشيط البصيرة الخلاقة. حدثت بعض أعظم الاكتشافات في العالم عندما أخذ الدماغ الأيسر استراحة، وهذا ما أفسح المجال، ومن دون تعمّد، أمام الدماغ الأيمن لتقديم سحره. كانت إحدى أشهر المحطات هي التي تمت على يد جايمس وات، ذلك المخترع السويدي، وهو الذي كانت التحسينات التي أدخلها على المحرك البخاري أساسية لإطلاق الثورة الصناعية. فشلت كل محاولة بذلها وات لتحسين أداء المحرك البخاري إلى أن وصل ذات يوم إلى طريق مسدود، وهكذا توقف عن المحاولة. ذهب وات للتنزه كي ينسى كل الجهود التي بذلها. لكنه ما إن استرخت أفكاره حتى شعر، فجأة، بلحظة شاملةٍ من الإلهام، والتي انطلقت من لا شيء لكنها تمكنت من تحسين أداء المحرك البخاري بالشكل الأمثل. قال وات: «لم أبتعد أكثر عن بيت الغولف... وعندها ترتب كل شيء في عقلي»[30].

تؤدي الاستراحة التي يأخذها المرء إلى تكوين الحالة الذهنية التي تسمح للنقاط المتباعدة بالاتصال مع بعضها بعضاً. تحسّن الاستراحات كذلك الذاكرة، وتساعد على ما يسمى «تعزيز تماسك الذاكرة»، وهو الأمر الضروري لتصوّر شيء جديد، أو تعلّم شيء جديد. اكتشف ناثان

كلايتمان، وهو الذي يُعتبر أب أبحاث النوم ما يسمى دورة الراحة – النشاط الأساسية BRAC[31] تكرر هذه الدورة نفسها كل تسعين دقيقة. تتأرجح موجات الدماغ بسرعة خلال النصف الأول من BRAC. يشعر المرء في هذه الفترة بأنه متيقظ جداً، وقادر على تركيز انتباهه. أما خلال النصف الثاني فإن موجات الدماغ تبدأ بالتباطؤ، إلى أن يشعر المرء في الدقائق العشرين الأخيرة بالتعب، وكأنه يمر بنوعٍ من أنواع أحلام اليقظة[32].

خلال مرحلة موجات الدماغ السريعة تستخدم كل خلية دماغية أيونات الصوديوم والبوتاسيوم لتوليد الإشارات الكهربائية. لكن موجات الدماغ السريعة تقوم بحرق تلك الأيونات، وهو الأمر الذي يعني بأن الدماغ يتطلب فترة من الراحة لاستعادة توازن الصوديوم – البوتاسيوم. يُمكن أن تتطلب عملية استعادة التوازن هذه نحو عشرين دقيقة يستعيد بعدها الدماغ الوقود اللازم لإصدار موجاته السريعة. اكتشف كلايتمان أن البشر يكونون في أفضل أداءٍ لهم خلال دورة دائمة تتألف من تسعين دقيقة من النشاط تليها فترة استراحة. هذه هي الطريقة التي يتمكن البشر فيها من إنجاز المزيد من الأعمال.

توصلت أبحاث أخرى إلى أن دورة BRAC التسعين هي الطريقة الفضلى للوصول إلى التفوق والبراعة. كان صاحب هذا الاكتشاف هو آندرز إريكسون، وهو الذي درس حالات الأشخاص الذين أصبحوا عازفين ماهرين. ركزت أبحاث إريكسون على وجه الخصوص على عازفي الكمان الشبان والذين اعتُبروا الأفضل من بين الأفضل. اكتشف إريكسون أن عازفي الكمان هؤلاء يلتزمون بالتمرّن على فترات تمتد على تسعين دقيقة، ثم يُتبعون ذلك باستراحة هادئة، وحتى أنهم ينامون في فترة القيلولة[33].

لا يتمكن معظم الناس من تخيّل الابتعاد عن العمل كل تسعين دقيقة. يعود جزء من هذا التفكير إلى الشعور بالذنب. تدفع الاستراحات بالناس إلى الشعور بالتهرّب من الواجب. يدفعهم ذلك إلى الشعور بالقلق بأنهم يعتقدون بأن هذه الاستراحة سوف تسبب بتخلفهم. يعتبر بعض الأشخاص أن أخذ استراحة يتغلب عليه الشعور بضرورة التركيز على العمل الذي يأخذونه على عاتقهم. إننا بحاجة إلى تغيير تلك العقلية كي تتماشى مع البحوث العلمية. إن أخذ استراحة يعني أن تصبح أكثر إنتاجية، ومع تبصرٍ إبداعي وبراعة أعظم،

وليس أقل من ذلك.

لا يعني كل ذلك بأنك مضطرٌ لأخذ استراحة عندما تكون في ذروة عملك [أو موظفاً]. لكن الأمر الهام هنا هو أن تراقب طاقتك الذهنية قبل انخفاضها إلى الحضيض. إن ما يؤدي إلى استنزاف الطاقة الذهنية هو إجبار الذات على الاستمرار في العمل في وقتٍ يحس المرء فيه بأن الأيونات التي تغذي جهود المرء قد شارفت على نهايتها.

إذا كان يصعب عليك أن تتخيّل أخذ استراحة كل تسعين دقيقة فسوف يتعيّن عليك أخذ استراحة في منتصف الصباح، وأخرى في منتصف الظهيرة. يمكنك التواصل مع الطبيعة إذا كان ذلك ممكناً، وبالإمكان القيام بذلك عن طريق التطلع عبر النافذة، أو بالخروج إلى خارج المكتب. تأكد وأنت تأخذ الاستراحة أن تُبقي على كوة مفتوحة في عقلك لتستقبل أي بصيرة خلاقة. إنني أضمن بأن البصيرة الخلاقة والأداء المحسّن للدماغ اللذين ستشعر بهما سوف يدفعانك إلى زيادة عدد الاستراحات في كل يوم.

يمكنك أن تضيف إلى كل ذلك التمتع بنزهة لمدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة عدة مرات في الأسبوع في بيئة خضراء. كشفت الأبحاث بأن المشي الخفيف ثلاث مرات في الأسبوع من شأنه زيادة التواصل بين نصفي الدماغ، وتنشيط وظيفة الدماغ[34]. يؤدي المشي إلى تغذية الدماغ بكميات وافرة من الأوكسجين والغلوكوز، والتي تبتلعها العضلات الكبرى خلال التمارين السويدية. إن الغلوكوز الأوكسجين هما الوقود الذي يستهلكه الدماغ.

يضاف إلى ذلك أن الدراسة التي أجرتها جامعة إيسكس توصلت إلى أن جرعة صغيرة فقط من التمتع بالطبيعة في كل يوم تؤدي منفعة لمزاج الناس، وتقديرهم لذواتهم، ولصحتهم العقلية. تم التوصّل إلى هذا الاستنتاج بنتيجة عشر دراسات أجريت في المملكة المتحدة، وشملت ألف ومئتي شخص من مصادر ديمغرافية واسعة. كشفت هذه الدراسات بأن القيام بنشاطات في الطبيعة – وهي التي أطلق عليها الباحثون لقب «التمارين الخضراء – أثمرت فوائد صحية هامة[35]. تشمل التمارين الخضراء المشي في متنزه، والعمل في الحديقة، وركوب الدراجات الهوائية، وصيد السمك، والإبحار في مراكب، وركوب الخيل، والاشتغال بالزراعة.

كشفت إحدى الدراسات بأن البيئة الخضراء هي عامل في غاية الأهمية. شملت الدراسة عشرين شخصاً مصابين بالاكتئاب، كما قارنت منافع نزهة مشي لمدة ثلاثين دقيقة في متنزهٍ ريفي مع المشي في مركز تجاري مغلق. أفاد 71 بالمئة من المشتركين في نزهة في الريف بأن مستوى الاكتئاب قد تقلّص عندهم، وقالوا بأنهم بقدرٍ أقل من التوتر، بينما أفاد 90 بالمئة عن زيادة تقديرهم لذواتهم. ومقارنة مع ذلك فقد أفاد 45 بالمئة فقط من المشتركين بتقلص مستوى اكتئابهم بعد مشيهم في مركزٍ تجاري. تُعتبر التمارين الخضراء الآن علاجاً سريرياً معترفاً به، وخياراً معتمداً للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الذهني.

أخيراً، أنصحك بأخذ استراحة غداء حقيقية بعيداً عن طاولتك. توصلت إحدى الدراسات التي أجريت في ألمانيا إلى أن تناول طعام الغداء في أحد المطاعم مع الزملاء أو الأصدقاء يعطي استرخاءً أكبر من تناول وجبة الطعام وحيداً على طاولة مكتبك[36]. تبيّن كذلك أن الأشخاص الذين يتناولون طعامهم لوحدهم يعملون عادة خلال الساعة بأكملها، بينما الأشخاص الذين يتناولون غداءهم مع الأصدقاء هم أكثر احتمالاً للابتعاد عن جو العمل، وهكذا تكون نتيجة ذلك أنهم يشعرون بانتعاشٍ أكبر، وبقدرة أكبر على الإبداع عندما يعودون إلى مكاتبهم.

الوسيلة # 2 للتوقف بسكون

هيّئ البيئة التي تسمح لمخيلتك بالتطواف

أظهرت دراسة أجراها بنيامين بايرد وجوناثان سكولر اللذان يعملان في جامعة كاليفورنيا، سانتا كلوز، بأن المهام البسيطة التي تسمح للعقل بالشرود قد تسهل الحل الخلّاق للمسائل المطروحة. عمل المشاركون في هذه الدراسة على حل المسائل التي تتطلب الإبداع. قام الباحث بعد جلسةٍ اختبارية بتقسيم المشاركين في الدراسة إلى ثلاث مجموعات. كما أعطاهم ما أسماه فترة استراحة. لكن فريق البحث أبقى مجموعةً واحدةً منها منشغلة بعملٍ ضاغطٍ تطلب تشغيل أدمغتهم. أما المجموعة الثانية فقد أعطيت مهمة سهلة، ولا تتطلب قدراً كبيراً من تشغيل أدمغتهم، وهو الأمر الذي سمح لهذه الأدمغة بالشرود. أما المجموعة الثالثة فلم تُعطَ أي مهمة على

الإطلاق. عاد الجميع إلى أعمالهم بعد فترة الاستراحة، وعملوا على تمرينٍ يتطلب إبداعاً لحل المسألة. تبيّن للباحثين بعد جدولة النتائج بأن الذين سمحوا لأدمغتهم بالشرود قاموا بحل عدد أكبر من المسائل[37]. يساعد هذا المر على تفسير سبب نجاح قاعدة 15 بالمئة عند شركة 3M، والسبب الذي يدفع بموظفي هذه الشركة إلى تسمية تلك الفترة ب «أحلام اليقظة».

أريد أن أنصحك بأن لا تخشى من السماح لعقلك بالشرود بين وقتٍ وآخر. لكن تأكد من المحافظة على ما يكفي من الوعي الذي يسمح لك بالتقاط فكرةٍ خلاقة والتي تكون قد قفزت إلى الشاطئ من محيط حلم يقظة الدماغ الأيمن.

الوسيلة # 3 للتوقف بسكون:

إذا أعياك حلّ مسألة فاتركها

تفحّص دماغك الأيمن في الصباح بحثاً عن أي فكرةٍ موحية قد يقدّمها لك. يمكنك أن تضمّن وسيلة التفحّص هذه في وسيلة بدء اليوم بهدوء، والتي يُفترض بأنك بدأتَ بها (أو إذا لم تبدأ، فهذه فرصة ثانية للبدء). توصل الباحثون بأن الأفكار الملهمة تحدث قبل التوجّه إلى النوم مباشرة، أو في الصباح الباكر، وبعد وقتٍ قصيرٍ من الاستيقاظ[38]. يُذكر أن النصف الأيمن من الدماغ يكون أكثر نشاطاً من المعتاد في هذه الأوقات. إن وضع الدماغ المسترخي، والحالم، وغير التقليدي يجعلك منفتحاً على كل أنواع الأفكار غير المعتادة.

لكن مما يؤسف له أن معظم الناس لا يستغلون نافذة الدماغ هذه الموصلة إلى وعاء الإبداع. تُعتبر فترة الصباح بالنسبة إلى معظم الناس فترة متسارعة، وهكذا يخسرون فكرة ملهمة محتملة. لم يستعجل الياس هووي، مخترع ماكنة الخياطة، بالاستيقاظ ذات صباح. جلس في سريره وتأمل في حلم صادرٍ عن دماغه الأيمن في الليلة السابقة. حلُم بأنه كان يركض لينجو بحياته هرباً من عصابة من أكَلَة لحوم البشر، والذين كادوا يسبقونه. التفت خلفه فرأى أن أكَلة لحوم البشر أصبحوا قريبين جداً منه، ولاحظ أن النصال في رماحهم تمتلك فجوة عند رأس مقدمة الرمح. لكن عندما بدأ بالتفكير في ذلك الحلم في ذلك الصباح خطرت في ذهنه فكرةً لامعة. كانت الفجوات في النصال تشبه فتحة إبرة سبق له أن استخدمها في ماكينة خياطته التي كانت فاشلة، لكن كان هناك فرقاً واحداً: كانت الفتحة

في ماكينته في منتصف الإبرة، وليس في مقدمتها. هرع الرجل إلى مختبره، ونقل الفتحة إلى رأس الإبرة كي تتماشى مع حلمه، وهكذا ولدت ماكينة الخياطة.

أما مغزى هذه القصة فهو الاستيقاظ في وقتٍ أبكر قليلاً، وقبل فترة الازدحام. خذ لحظاتٍ قليلة وافتح النافذة المطلة على دماغك الأيمن، ولاحظ ما إذا كان يمتلك أي شيء ليقدمه. يسهل عليك أن تضيف هذا إلى مقدمة تمرين بدء اليوم بهدوء، وهو التمرين الذي مرّ معنا في الفصل الثاني. اجلس في سريرك بعد الاستيقاظ، وخذ لحظة من الزمن لتلاحظ ما إذا كان لدى الدماغ الأيمن أي شيء يقدّمه لك، وعلى الأخص إذا كانت لديك مسألة صعبة عجزتَ عن حلها، وبعد تمضية لحظات قليلة من الإصغاء باستعدادٍ هادئ يمكّنك التوجه إلى ذلك القسم من المنزل حيث تبدأ يومك بهدوء، وقم بالتمرين المعتاد، وهو استحضار موقفٍ ذهني إيجابي وهادئ بهدف هيكلة يومٍ عظيم.

الوسيلة # 4 للتوقف بسكون:
خصّص وقتاً بين حينٍ وآخر لزيادة نشاط

موجات ألفا عندك، عن طريق تعداد نِعَمِك

توصلت دراسة حديثة إلى أن الأشخاص الذين يعبّرون عن امتنانهم أكثر من غيرهم يتمتعون بمستوى أكبر من السعادة والعافية[39]. سبق لي أن قلت بأن الأشخاص الذين يحصلون على علاماتٍ أعلى في مقياس السعادة هم أكثر إبداعاً من الأشخاص الذين يشعرون بالإجهاد النفسي. يؤدي الشعور بعدم السعادة إلى تخفيض فرصك في الإلهام الخلاق إلى أدنى المستويات العشوائية[40]. يعني ذلك أنه إذا كان لديك فكرة خلاقة فهي نتيجة الصدفة، كما يُمكنك إعطاء نفسك فرصةً خلاقة إذا ما عددتَ النِعَم التي تتمتع بها.

استنتجت صونيا ليوبوميرسكي، وهي عالمة نفس تجريبية في جامعة كاليفورنيا في ريفرسايد، أن الأشخاص الذين يكتبون ولو مرة واحدة في الأسبوع الأشياء التي تدفعهم إلى الامتنان كانوا أكثر سعادة من أولئك الذين يفعلون ذلك ثلاث مرات أسبوعياً. تقول الدكتورة ليوبوميرسكي: «عندما يفعل

الناس أي شيء مراراً فإنهم يخسرون نضارته ومعناه»[41]. يعني ذلك أنه يمكنك الكتابة مرة في الأسبوع، وربما قبل التوجّه إلى النوم كي تتذكر ثلاثة أشياء حدثت معك خلال الأسبوع الماضي، والتي تشعر بالامتنان نحوها. يمكنك بعد ذلك أن تعترف بثلاثة أشياء في حياتك والتي تشعر بأنها من النِعَم بالنسبة إليك.

تشغيل الدماغ الأيمن

يُضاف إلى الأشياء التي لخّصناها إلى الآن بأنه يمكنك تحويل دماغك الأيمن إلى درجة عالية من الإبداع، وذلك عن طريق القيام ببعض الأمور، والتي لربما تبدو سخيفة، لكنها تنجح.

الضحك: إذا كنتَ تشعر بأن قوتك الإبداعية آخذة بالتناقص، يمكنك زيادة شعورك بالسعادة عن طريق القيام بشيء يدفعك إلى الضحك. يمكنك أن تحقق ذلك عن طريق اللجوء إلى يوتيوب للبحث عن مقاطع فيديو عن أطفالٍ يضحكون. صدّقني عندما أقول بأن هذه الأشرطة سوف تدفعك إلى الضحك بصوتٍ عالٍ. لا يقتصر الأمر على أن هذه الأشرطة مضحكة بل إنها تقوي القلب، وذلك لأنها ستجعلك تشعر بأنك أكثر إشراقاً وسعادة، وهو الأمر الذي يعطي ذكاءك الإبداعي قوة دفعٍ فورية. يمكنك الحصول على دفعٍ مماثل إذا شاهدت حلقة من مسلسلك الكوميدي المفضّل، أو الاستماع إلى الممثل الكوميدي المفضّل لديك.

طلاء الجدران باللون الأزرق: سبق لي أن ذكرت بأن طلاء جدران مكتبك، أو غرفتك، أو محترفك باللون الزرق الفاتح من شأنه تحفيز دماغك الأيمن لزيادة الإلهام الخلاّق الذي ينبثق منه، وهذا أمرٌ مؤكد.

الضغط على كرة: صدّق أو لا تصدّق بأن الضغط على كرة في يدك اليسرى يؤدي إلى تفعيل الدماغ الأيمن (يتحكّم دماغك الأيمن بالجهة اليسرى من جسمك، كما أن دماغك الأيسر يتحكم بالجهة اليمنى منه). خضع المشاركون في إحدى الدراسات الذين انقسموا إلى مجموعتين لاختبار Remote Associates Test بعد الضغط على كراتٍ في أيديهم. ضغطت إحدى المجموعتين على كرة باليد اليسرى، بينما ضغطت المجموعة الأخرى على الكرة باليد اليمنى. كانت النظرية أن الضغط باليد اليسرى يؤدي

إلى تشغيل الدماغ الأيمن، وهو الأمر الذي يؤدي إلى الحصول على علاماتٍ أفضل في اختبار الترابطات المتباعدة Remote Associates Test[42]. نجحت هذه النظرية وحسّنت العلامات بنحو 50 بالمئة. أكّدت الدراسة التي أجرتها روث بروبر هذه النتائج[43]. يمكنك أن تجرّب هذه الطريقة عندما تشتري كرةً مطاطية صلبة بقطر بوصتين، وهي من النوع التي تُستخدم كلعبة للكلاب. أمسِك الكرة في يدك اليسرى، واضغط عليها بقوة لفترتين بحيث يكون طول كل فترة خمسة وأربعون ثانية. يتعيّن عليك التأكد من أخذ استراحة لفترة خمسة عشرة ثانية تكون فاصلة بين فترتي الضغط. حوّل انتباهك بعد ذلك إلى مسألة أو مشروع تعمل عليه لتعزيز الإبداع.

القيام برحلة: يمكنك الحصول على دفعٍ آخر للإبداع إذا قمت برحلة. إن القيام بنزهة في عطلة نهاية الأسبوع إلى أحد الأمكنة الجديدة والهامة يمكنه تعزيز دماغك الأيمن. إن السفر إلى بلدٍ غريب عنك يمكنه رفع طاقتك الإبداعية أكثر، وكذلك العيش فترة طويلة في بلد أجنبي يترافق مع تأثير أكبر. إن كل التجارب الجديدة والمثيرة الناتجة عن السفر يولّد بصيرة خلاقة ونتائج مدهشة. إننا نعرف جميعاً عن إرنست هيمنغواي، ف. سكوت فيتزجيرالد، وجيرترود شتاين، وبيكاسو، وجميعهم تركوا مواطنهم الأصلية للعيش كغرباء في باريس، وتبين أن هؤلاء الفنانين كانوا يعرفون ماذا يفعلون. استكشفت خمس دراساتٍ مختلفة الرابط ما بين العيش في الخارج والعبقرية الخلاقة، وتبيّن بأنها تتوافق عبر عدد من مقاييس الإبداع[44].

تمرينك لهذا الأسبوع

التزامي

املأ النموذج أدناه وابدأ بالتمرن على جميع البنود الثلاثة		
إني ألتزم بالاستيقاظ كل صباح	... دقائق أبكر من المعتاد	كي أبدأ اليوم بشعورٍ إيجابي
ألتزم بتعداد الأشياء التي أنعم بها مرة في الأسبوع، وكل أسبوع	في هذا اليوم: ...	بدءاً من .../.../...

سآخذ استراحة في كل يوم عند	... في الصباح قبل الظهر	... في فترة ما بعد الظهيرة

تتوافر ورقة العمل هذه للتحميل في theendofstressbook.com/worksheets

لا تترك التمرّن على ما يلي

* تذكّر استخدام وسيلة الخيارات العقلانية الثلاثة إذا شعرتَ بالعجز في أحد المواقف، واستخدام التحسّس للشفاء Feel It to Heal It إذا لاحظتَ أن التوتر يزداد في جسمك.
* تمرّن على استراحة الثلاثين ثانية للهدوء عدة مرات في كل يوم.
* تابع استخدام وسيلة المحو Getting Clear Tool يومياً (والأفضل مرتين يومياً).
* استخدم وسيلة زر المحو Clear Button من أجل إزالة نمط تفكير مثير للإجهاد.
* تابع استخدام وسيلة الوعي الفكري Thought Awareness Tool.
* تابع بدء يومك بهدوء، واستيقظ أبكر قليلاً من المعتاد من أجل استكشاف أي أفكار ملهمة قد تكون صادرة عن الدماغ الأيمن أثناء نومك.

الوسائل

التوقف بسكون

تستحضر وسيلة التوقف بسكون لحظة من الإلهام الإبداعي.

* خذ استراحة كل ساعتين أو نحو ذلك. أخرج للتنزه وسط الطبيعة الخضراء.
* دع مخيلتك تسرح بين وقتٍ وآخر.

* إذا أعياك حلّ مسألة ما أترك التفكير فيها. اجلس عندما تستيقظ في الصباح التالي، وانظر إن كنتَ تسلمت أي حلّ.
* قم بتعداد النِعم التي تتمتع بها مرةً واحدة في الأسبوع.

الخضوع لاختبار الترابطات المتباعدة

Remote Associates Test

تُعطى في هذا الاختبار ثلاث كلمات (ثلاثية). أما المطلوب فهو إيجاد كلمة واحدة يمكنها صياغة كلمة مركبة، أو عبارة تتناسب مع الكلمات الثلاث. خذ على سبيل المثال هذه الثلاثية: عصر age، مِعْلَم mile، ورمل sand. إن حل هذا اللغز هو حجر stone، أو مثل العصر الحجري stone age، ومِعْلَم milestone، وحجر رملي sandstone.

اختبار الترابطات المتباعدة*45

الثلاثية	الحل
أخدود [حز]، طيران، هبوط لولبي	
تكلّم، مال، شارع	
شطيرة، غولف، قدم	
قطن، حوض استحمام، منشط	
مؤلم، كتف، عرق	
حبر، رنجة، رقبة	

تتوافر ورقة العمل هذه للتحميل في theendofstreebook.com/worksheets

الفصل العاشر
إصلاح الضرر الذي لحق بالدماغ
نتيجة إجهاد السنة الماضية

يحتاج المرء إلى أخذ إجازات إلى جانب أخذ استراحات في كل يوم. أوحت دراسة مشتركة أجرتها جامعة مينهو في البرتغال، ومختبر علم الأعصاب التفاعلي في معاهد الصحة الوطنية NIH، بأن الإجازة ضرورية لاستعادة وظيفة الدماغ الأعلى، وذلك عندما يُظهر علامات التوقف عن العمل بسبب طول فترة التعرّض للإجهاد النفسي[1]. قُسمت الفئران في هذه الدراسة إلى مجموعتين، واحدة تعرضت لإجهادٍ مستمرٍ ومزمن، وأخرى لم تتعرض لهذا الإجهاد. لكن قبل بدء هذه الدراسة تدربت المجموعتان على الضغط على عتلة لتلقي مكافآت الطعام، لكن ما إن أتقنت الفئران هذه المهمة حتى غيّر الباحثون الوضع عندما أطعموا الفئران باليد، وهو الأمر الذي وفّر عليهم جهد الضغط على العتلة. كان ذلك يعني أن المجموعتين حصلتا على الطعام من دون أي مقابل.

قضت الدراسة أن تتعرض مجموعة واحدة من الفئران لوضعٍ مستمرٍ من الإجهاد على مدى واحدٍ وعشرين يوماً بطريقة عشوائية وغير متوقعة. لم تتمكن الفئران من معرفة موعد الهجوم التالي، وهو الأمر الذي يجعل الظروف أكثر إجهاداً. قام الباحثون بعد ذلك بصدم الفئران بقدرٍ ضئيل من التيار الكهربائي، كما غطسوها في الماء، وعرّضوها إلى إزعاج من ذكور فئران ألفا. توقفت الفئران عن التصرف بذكاء نتيجة لنمط حياتها المترافق مع الإجهاد. نسيت أدمغة هذه الفئران، وبشكلٍ كلي، كل ما يتعلق بالطعام الذي يقدّم لها باليد، ولجأت إلى الضغط على العتلة مرةً بعد أخرى. نسيت الفئران طريقة الوصول إلى معرفة أفضل للحصول على الطعام. اكتشف الباحثون كذلك أن التغيّر في السلوك ينعكس في بنية الدماغ. يتقلّص تراكم هورمونات الإجهاد، كما تتقلص شبكات النُظم العليا higher–order networks التي ترتبط بعملية اتخاذ القرارات التنفيذية والسلوكيات التي تهدف إلى تحقيق أهداف. أدت هذه

الهورمونات من ناحية أخرى إلى تعزيز الشبكات الأكثر بدائية المرتبطة بتكوين العادات. يُذكر أن العادات التي تتكوّن نتيجة استجابات الإجهاد النفسي غالباً ما تكون عاداتٍ سيئة. تكون نتيجة ذلك أن يعلق الدماغ في خوارزمية مغلقة من السلوكيات غير المنتجة، والتي يعجز الدماغ عن كشفها وتصحيحها.

قال الدكتور نونو سوسا وهو الرئيس المشرف على الدراسة: «تتحول السلوكيات إلى عادات بصورةٍ أسرع عند الحيوانات التي تعاني من الإجهاد. لكن هناك ما هو أسوا من ذلك عند هذه الحيوانات، وهو عجزها عن العودة إلى السلوكيات التي تؤدي إلى تحقيق أهداف عندما يكون ذلك نهجاً أفضل بالنسبة لها»[2]. يفقد الإنسان تلك القدرة عندما يعاني من الإجهاد المزمن. يقوم دماغك المحاصَر بوضعك ضمن دائرة القيام بالأمور غير المنتجة ذاتها مرةً بعد أخرى. تكون نتيجة ذلك أن تتواجد في مستنقع لا تجد مخرجاً منه.

لكن توجد أنباء سارة وسط هذه الصورة القاتمة. اكتشف الباحثون أن المشكلة قابلة للانعكاس. تكفي عطلة من أربعة أسابيع فقط بعيداً عن البيئة المثيرة للإجهاد لإصلاح المرونة العصبية المتضررة في أدمغة الفئران. لاحظوا كذلك أن شبكات الدماغ الأعلى higher–brain عادت لتنمو من جديد، بل أنها نمت مع الذكاء الكافي للعمل بنجاح، كما أن الشبكات التي اعتادت عدم العمل، والتي سبق لها أن نَمَت كثيراً تعرضت للإزالة أو التقليص منها. يتمتع الدماغ بمرونة تامة إذا ما أعطي الفرصة للانطلاق من جديد. يتمكن الدماغ كذلك من عكس الأضرار التي سبّبها الإجهاد النفسي، وتكوين بُنى جديدة بهدف زيادة قدرتك على النجاح في الحياة.

لكن قبل أن تنجح المرونة العصبية الإيجابية في عملها الرائع يتعيّن عليك إعطاء دماغك الوقت الكافي للشفاء، وهو الأمر الذي يعني أخذ إجازة. يحتاج الدماغ إلى أن تبتعد لفترة عن الإجهاد الذي تراكم على مدى السنة التي مضت من حياتك. لكن مما يؤسف له أن معظم الناس لا يفعلون هذا. يُذكر أنه ما يزيد عن ثلث الموظفين في الولايات المتحدة لا يخططون لأخذ عطلة كاملة. أما من بين الذين يأخذون إجازاتهم فعلاً فإن 14 بالمئة فقط يبتعدون مدة أسبوعين أو أكثر في المرة الواحدة[3]. لكن من بين الذين يبتعدون فعلاً فإن

82 بالمئة منهم يتصلون بمكاتبهم مرة واحدة في اليوم على الأقل، كما أن 40 بالمئة منهم يتصلون عدة مراتٍ يومياً، بينما يأتي 37 بالمئة منهم مزودين بالهواتف الذكية، والحواسيب المحمولة، والحواسيب اللوحية[4].

ظهرت مقالة في صحيفة ذي نيويورك تايمز ورد فيها أن إحدى العاملات في الشؤون العامة في مانهاتن أخذت أول إجازة رسمية لها في غضون أربع سنوات. أوردت المقالة: «ما إن حطّت الطائرة... حتى تفحصت هاتفها بحثاً عن رسائل تتعلق بالعمل. كان أول ما فعلته هذه المرأة عند وصولها إلى الفندق هو السؤال عن مركز العمل في الفندق»[5].

أخذت إجازة منذ فترة قريبة في شبه جزيرة مونتيري. كنت واقفاً فوق الكثبان الرملية المطلة على الشاطئ، ونظرت على المنظر الرائع الممتد أمامي عندما فوجئت لرؤية عدد من السائحين البالغين، والذين يتطلعون على هواتفهم الذكية وليس على البحر والسماء، هذا بينما كان الأولاد من حولهم ينقرون بأصابعهم على أجهزة حملوها بأيديهم، بدلاً من تشييد قلاعٍ من الرمال.

لكن هذا لا يعطي الدماغ الإجازة التي يحتاجها لإصلاح الضرر الذي سبّبه الإجهاد الذي تعرّض له خلال السنة التي مضت. يتعيّن علينا التفكير في العطلة بوصفها وحدة العناية الفائقة لأن وضعنا يتطلب إبعادنا عن الإجهاد النفسي والضغط اللذين نتعرّض لهما من العالم الخارجي.

يتطلب الابتعاد عن المكتب قدراً كبيراً من الانضباط الذهني من أجل فتح الطريق أمام أدمغتنا للتجدد، وهو الأمر الذي يسمح به مزيج من المتعة والمغامرة. يُحتمل أن نخشى بأن يكون عبء العمل المطلوب منا سوف يزداد كثيراً أثناء غيابنا، أو أن يستغل أحد الطامحين الفرصة لإبهار المدير في غيابنا، وسرقة وظيفتنا منا. لكن الأمر يتطلب شجاعةً لتجاوز تلك المخاوف ووعي الدليل البيولوجي الذي يشجعنا على ترك الوظيفة وراءنا لأسابيع قليلة. أما إذا فعلتَ ذلك فإن كل الأدلة تشير إلى أنك سوف تعود إلى العمل بدماغٍ جديدٍ تماماً بحيث يتمكن من توليد القوة العقلية اللازمة لتحقيق أفضل سنةً عرفتَها في حياتك.

دليل الإجازة لشفاء دماغك

أنصحك قبل الشروع في إجازتك أن تجعل هدف هذه الإجازة هي نشر المحبة، والشعور بالطمأنينة، والتمتع بالسرور. إن كل هذه العوامل الثلاثة هي بمثابة أدوية للدماغ. يستحسن أن تتأكد من تكليف أحد مساعديك، أو زميل تثق به في العمل، بالاتصال بك في حال حصول أمرٍ طارئ. يمكنك كذلك تزويد بريدك الإلكتروني بمجيبٍ آلي، وإنشاء بريد إلكتروني مع خدمة رسائل صوتية بإمكانها إحالة الناس إلى شخصٍ ما في مكتبك في حال بروز أمور طارئة.

لكن ما إن تصل إلى المكان الذي تقصده فيتعيّن عليك استخدام هاتفك الذكي لإجراء مكالماتٍ محلية فقط، وليس لإجراء المكالمات الروتينية مع المكتب. استخدم حاسوبك اللوحي لقراءة الكتب، وفي لعبة الورق، وليس للعمل. أما إذا اضطررت إلى استخدام جهازٍ للعمل فكن منضبطاً بشأنه، لأن ذلك يجب أن يكون من أجل مسألة لا يمكن تأجيلها ولا مفر منها. يمكنك توجيه رسائل العمل غير الملّحة إلى البريد الصوتي، لكن لا تُغرق نفسك في رسائل البريد الإلكتروني التي تقرأها عند الصباح.

ابدأ كل يومٍ بهدوء ودع قلبك وعقلك ينفتحان أمام النضارة والحرية التي تولّدها العطلة. تمرّن كذلك على إخماد كل وسواسٍ يدعوك إلى استخدام الأجهزة الإلكترونية. حوّل نظرك عن الجهاز الإلكتروني وتطلع إلى العالم من حولك. ذكّر نفسك بأن هاتفك الخليوي ليس الملاذ المناسب لقضاء عطلتك.

كن حاضراً، هنا والآن. تناسى الماضي والمستقبل عندما يطلان برأسهما المثير للإجهاد. تناسى كل ما يثير القلق والانتقادات، والتزم بالالتفات إلى من تحبهم والذين يتواجدون معك. انتهِز الفرصة لإعادة اكتشافهم مرةً أخرى، واشعر بالتقدير تجاههم.

ماذا تفعل إذا لم يكن بإمكانك أخذ عطلة

إنني أدرك تماماً بأن المال، والوقت، والالتزامات الأسرية، وضغوطات العمل يمكنها إفساد مشروع العطلة. لكن دماغك يحتاج، حتى في هذه الحالة، إلى وقتٍ كي يتعافى، ولهذا يتعيّن عليك أن تفكر بطريقة مبتكرة في الحصول على بعض الراحة والاسترخاء، ويصبح الأمر في غاية الأهمية،

على الأخص، إذا أمضيتَ سنةً مليئة بالإجهاد. يعني ذلك أنه عندما تتوفر الإرادة فإن الحلّ سوف يتوافر كذلك. سأورد في ما يلي ثلاثة اقتراحات، لكن ليس من الضروري أن تقف عندها فقط، وبغض النظر عن ما تختار القيام به للمحافظة على دماغك، فإن الأمر الأساسي هو بذل الجهد للابتعاد عن المكالمات المتعلقة بالعمل، والتوقف عن استلام رسائل البريد الإلكتروني، واتّباع تعليمات دليل العطلة لتعافي دماغك والتي لخّصتها للتو.

1. تمضية أربعة أو خمسة أيام بعيداً عن جو العمل: سبق لي أن ذكرت في قسم الدماغ المبدع بأن الابتعاد عن جو العمل لبضعة أيام بإمكانه إطلاق عملية الإبداع من جديد. إذا قمتَ بتمديد إجازة نهاية الأسبوع ليومين أو ثلاثة أيام، فإنك سوف تحظى بوقتٍ للتعافي، ولتخفيض مستوى الإجهاد النفسي الذي تشعر به، وهو الأمر الذي يساعد دماغك.
2. الإجازة المنزلية: إن الإجازة المنزلية Staycations هي كلمة رمزية جديدة تعني شيئاً كان يفعله الناس لمئات السنين: أخذ إجازاتهم في المنزل. تعطي الإجازة المنزلية الوقت الذي يحتاجه الدماغ للتعافي، لكن يتعيّن عليك الحرص على الابتعاد عن المكتب. إذا كان لديك أطفال، وباحة ملحقة بمنزلك، فبإمكانك إقامة خيمة، أو ما يشبه ذلك، وتمضية ليلة أو اثنتين مخيّماً ومراقباً النجوم مع أولادك.
3. تبادل المنازل: بإمكانك منح نفسك عطلة تفوق تلك التي تقضيها في المنزل لأنك سوف تكون في بيئةٍ جديدة. يشتمل ذلك على مبادلة منزلك مع شخصٍ تثق به ويحتاج هو الآخر إلى مكانٍ جديد لقضاء عطلته.

تمرينك لهذا الأسبوع

بادر هذا الأسبوع إلى التخطيط لعطلتك، وحتى إذا كان موعدها بعد أشهر ضع خطة للوقت الذي ترغب فيه أخذ إجازتك. فكّر في المكان الذي تريد أن تذهب إليه، أو قرّر خطةً بديلة إذا كان عليك أخذ المال، أو شيئاً آخر في الحسبان. ابدأ بإجراء الترتيبات التي من شأنها تحقيق إجازتك،

وهكذا سيشكرك دماغك على هذا.

تابع التمرّن على التالي

* تذكّر استخدام وسيلة الخيارات المعقولة الثلاثة إذا ما شعرتَ بالضعف في وضعٍ ما، واستخدِم وسيلة التحسّس للشفاء إذا لاحظتَ أن التوتر يتزايد في جسمك.
* تمرّن على استراحة الثلاثين ثانية للهدوء عدة مرات كل يوم.
* تابِع استخدام وسيلة المحو مرةً في كل يوم (ومن الأفضل مرتين يومياً).
* استخدم زر المحو للقضاء على نمط تفكير يثير الإجهاد.
* تابع استخدام وسيلة الوعي الفكري.
* تابع استخدام وسيلة ابدأ يومك بهدوء، واستيقِظ في وقتٍ أبكر قليلاً من أجل معرفة أي أفكار ملهمة قد تكون نتجت عن الدماغ الأيمن أثناء نومك.
* ضع وسيلة التوقف بسكون قيد الاستخدام: خذ استراحات، واخرج للتنزه في البيئة الخضراء. إذا واجهتَ مشكلةً صعبة الحل فتجاهلها وتوجّه للنوم. لاحِظ في الصباح ما إذا خطر الحل في ذهنك أثناء النوم. قم بتعداد النِعم التي تتمتع بها.

الفصل الحادي عشر
كيانك الكلي يتجاوز الأجزاء

مرّت إحدى صديقاتي بفترة عصيبة على مدى عدة أشهر، وذلك عندما عانت شركتها بمشاكل في السيولة. كانت تستقرض المال من مصدر لتسديد مصدرٍ آخر، وهو الأمر الذي أثّر على سمعتها المالية وشكّل ضغطاً عليها. توجهتْ في أحد الأيام، عندما زاد قلقها بشأن الأزمة التي تعانيها ووصلت إلى ذروتها، إلى جهاز الصراف الآلي ATM. لكن ما إن أدخلت بطاقتها إلى الجهاز حتى شعرت بومضةٍ مفاجئة من الإجهاد النفسي والخوف. تخيّلت للحظة بأن الجهاز ينفتح ليخرج منها أحد عملاء مكتب التحقيقات الاتحادية، وذلك لإلقاء القبض عليها بتهمة انتحال شخصية رجلٍ آخر. كان ذلك أمراً في منتهى السخافة بطبيعة الحال، وما لبثت أن استغرقت بالضحك وإن فعلت ذلك بشيء من التوتر.

كان ذلك الشعور ناتج عن الخجل على الأرجح. يُمكن للخجل أن يتسبب بزيادة ضربات قلبك ويتركك مع شعورٍ بالارتجاف والخوف. إن تخيّل التعرض للاعتقال هو مثال عن التفكير الجنوني الذي قد يدفعنا إليه الدماغ السفلي وذلك في حال التعرّض للإجهاد النفسي، وهو ما حدث مع أحد رجال المبيعات في تمرين مِن مَن أخشى. يُمكن للخوف من الفشل، سواء ما فشلنا أم لا، أن يثير فينا الخوف من الاستبعاد.

يُعتبر الخجل استجابة عاطفية نشعر بها عندما نشعر بالتهديد من بعض أنواع التقييم الاجتماعي أو الرفض من قِبَل المجتمع. عرّف سيغموند فرويد الخجل على أنه ذلك النوع من القلق الاجتماعي الذي يؤدي إلى أن ينقاد الناس إلى ما يفكّر به الآخرون عنهم ويقولونه[1]. توصلت الأبحاث التي أجرتها برينيه براون من جامعة هيوستن إلى القول، «يتعلق الخجل بالخوف... الخوف من الانقطاع عن الآخرين»، وهو ما تصفه على أنه «خوف المرء من أن يُعتبر على خطأ، وغير جديرٍ بالقبول أو الانتماء»[2]. لكن بتنا نعرف الآن أن الخوف يعني الإجهاد النفسي.

يُنتج الشعور بالخجل الفكرة المخيفة التي تقول بأنه يوجد شيء خادعٍ أو

خاطئ عنا، وهو شيء يجب أن يظل طي الكتمان، وذلك لأنه إذا تمكّن الآخرون من اكتشافه فإنهم سوف يطردوننا من مدينتنا. يستند الخوف على مستويات من احتقار الذات، والشعور بعدم الأهمية المغروسين في رؤيتنا لذواتنا خلال سنوات تكويننا الأولى، أي عندما كان آباؤنا يشيرون إلى أخطائنا، وعندما كان أصدقاؤنا وأقرباؤنا يسخرون منا، وعندما كان مرشدونا وأساتذتنا يتجاهلون أو ينتقدون مواهبنا وجهودنا. هذا هو أساس الخلل في العائلات، وهو الذي يلعب دوراً في الرهاب الاجتماعي، واضطرابات تناول الطعام، والعنف المنزلي، والمشاغبات في ملعب المدرسة، والإدمان على المخدرات3. يتطور كل ذلك من النمط السلبي والمتكرر للابتعاد عن الأنظار، وهو الأمر الذي ينطبع في الأذهان ليُنتج الفكرة التي تكرر نفسها باستمرار لست جيداً بما فيه الكفاية. تتطور هذه الفكرة في النهاية إلى أن تصبح لست جيداً بما فيه الكفاية لأنني أعاني من خطبٍ ما. يخيّم هذا الثقل العاطفي لهذا الوضع كثيراً على عقولنا، وهكذا نقوم بكبته واستبعاده في زاوية مظلمة من عقلنا حيث يزداد سوءاً مع الزمن. تشبه الصورة التي يرسمها الخجل حياةً هي عكس النجاح تماماً. تُبعدنا هذه الصورة عن العمل بشكلٍ تام، وهو الأمر الذي أشار إليه كارل روجرز، وهو أب علم النفس الإنساني، بوصفه شخصاً «يتحرك في اتجاه الشمولية، والاندماج، وحياة موحدة... نحو الإنجاز والتحقق»[4].

مررنا جميعاً بشعورٍ من القلق الاجتماعي عندما كنا نتعرّض للتقييم. أما في حالتي فقد تعرضت للتقييم مراراً في نهاية كل حلقة دراسية كنت أعقدها. كان وقت التقييم مسبباً للإجهاد عندي. أما إذا قيّم ثمانية وأربعون شخصاً هذه الحلقة الدراسية ما بين جيّدة ومذهلة، بينما قيّمها شخصان آخران ما بين عادية أو ضعيفة، فإن دماغي سوف يركّز على التقييمين الأخيرين، وهو الأمر الذي يتركني مع شعور بعدم الأمان، وكأن الحلقة الدراسية لم تكن جيّدة بما يكفي. كان الأمر سخيفاً. لكن شريكي في العمل تحدّاني بعد إحدى الحلقات التدريبية لأقرأ التقييمات الإيجابية، وأن أسمح لها بالتأثير عليّ. وجدتُ صعوبةً كبيرة في استيعاب التعليقات الجيّدة. كان ذلك نداءً لليقظة بالنسبة إليّ، وللوصول إلى عمق تلك الاستجابات المثيرة للقلق.

يمكننا التأكيد على أن الشعور بالخجل يثير الإجهاد النفسي، ويثير الخوف من التعرّض للانتقاد، وإصدار الأحكام، أو الرفض، أو التقليل من قيمة الذات، وعلى أي حال فهو مثير للإجهاد النفسي الشديد. إن تأثير الخجل على أجسادنا، وفي النهاية على صحتنا ورفاهنا، يُمكن أن يكون مؤذياً أكثر من الإجهاد النفسي الذي ينتج عن العمل. كتبت الدكتورة مارغريت كينيدي من جامعة كاليفورنيا في سان فرنسيسكو: «يعتقد الناس أن جميع أنواع الإجهاد تمتلك التأثير ذاته على جسدنا لكن الإجهاد النفسي الناتج عن نظرة الناس إلينا هو تأثيرٌ قوي جداً، وهو الذي يصل إلى، أو يفوق، العمل الشاق5. توصلت دراستها التي ظهرت في Journal of Personality أن «التهديدات الحادة لذواتنا الاجتماعية يزيد من هورمونات الإجهاد، ومن نشاط السيتوكين الذي يشجّع على التحريض، وهي التي تحدث بالترافق مع الخجل»6. تشير التهديدات الحادة إلى الألم الناتج عن التعرّض للانتقاد أو الرفض، كما تعني زيادة هورمونات الإجهاد والسيتوكين الذي يشجع على حدوث التحريض أن استجابات الإجهاد المتعلقة بالخجل يُمكن أن تُضعف وظيفة الدماغ الأعلى، وهو الأمر الذي يجعلك مريضاً بشدة في نهاية الأمر.

الخجل هو قلق اجتماعي، والقلق يُطلق استجابات الإجهاد، لكن نظام استجابة الإجهاد مصممٌ للاستجابة إلى التهديدات، وعلى الأخص تهديدات ذاتنا الاجتماعية. يُذكر أنه في زمن أسلافنا الذين عاشوا في البرية كان تهديد مركزنا الاجتماعي يعني الطرد من القبيلة، وكان ذلك يعني الموت المحتّم. يفسّر ذلك أنه بالنسبة إلى اللوزة amygdala وهي مركز الخوف في الدماغ، يُعتبر التهديد الاجتماعي مسألة بقاء جدية، وسبباً كافياً لتنشيط جهاز استجابة الإجهاد. لكننا خرجنا من البرية منذ زمنٍ طويل، أما الأمر الذي يثير الاطمئنان وسط هذه الأنباء المقلقة عن الخجل فهو أن باستطاعتنا إعادة توجيه أدمغتنا للاستجابة بشكلٍ مختلف. يقول طبيب الأعصاب دانيال سيغل: «إن تطوير قدرتنا على تركيز انتباهنا على عالمنا الداخلي، تعني الإمساك بالمشرط الذي نستخدمه في إعادة تشكيل مساراتنا العصبية، وهو الأمر الذي يشجّع على نمو مناطق معينة في الدماغ والتي تُعتبر في غاية الأهمية لصحتنا العقلية»[7]. يعني ذلك أنه باستطاعة المرونة العصبية إعادة توجيه

دماغنا لإزالة الخجل. سنقوم في هذا الفصل بمناقشة مسألة إعادة توجيه الدماغ من أجل فتح الباب على مصراعيه أمام ذاتك الكلية، وذلك بدلاً من تجزئة أسباب الخجل.

تكوين الوعي

استكشف الباحثون على مدى السنين مجالات الخجل المثيرة للإجهاد النفسي، وهكذا فإن ما اكتشفوه يُمكن أن يساعدنا على أن نصبح أكثر وعياً بمسببات الخجل، وذلك كي نتمكن من تغييره. اكتشفت كارول دويك، وهي واحدة من أبرز الباحثين في العالم في مسائل التطور العاطفي، أن عملية تكوين الخجل تبدأ في وقتٍ مبكر من الحياة. أجرت دويك دراسة على تلامذة الصف الثالث بهدف محاولة تفسير سبب الأولاد في المدرسة. اكتشفت دويك أن الأولاد الذين فشلوا في إتمام وظيفة مدرسية أُعطيت لهم كانوا يُبلغون على الدوام ما مفاده، «لم تنتبهوا للدرس»، أو «لم تبذلوا جهداً كافياً».

أما الفتيات فكانوا يسمعون على الدوام كلاماً من نوع، «لستن ماهراتٍ كثيراً في الحساب»، أو «أنتن غير مرتبات ولا تدققن في عملكن». أجرت دويك تجربة مع الطلاب، وأعطتهم لغز كلمات غير قابل للحل. سألت دويك الطلاب عن سبب عدم حل اللغز، فتصرف الفتيان وكأنهم لا يكترثون لذلك. شعر بعضهم بالغضب، ووصف اللغز بالغباء. أما الفتيات فأصبحن منطويات، وقدّمن أعذاراً من نوع «لست بهذا الذكاء»[8].

أظهرت الدراسات التي أجريت على الخجل منذ التجربة التي قامت بها دويك بأن هذا النمط يستمر حتى سن البلوغ. يميل الإجهاد النفسي الناتج عن الخجل عند الرجال إلى تحويل الخجل إلى غضب، وهو الأمر الذي يتسبب ب. «دورة الخجل – الغضب الآلية»[9]. يعلق الرجال في هذه الحلقة المفرغة من الشعور بالخجل عندما يغضبون، ويغضبون عندما يشعرون بالخجل. لكن اللوزة تنفجر بالغضب إذا ما تعرضت لإثارة شديدة. يقول الطبيب النفسي دونالد ناتانسون إن كل أحداث العنف المنزلي يُمكن إرجاعها إلى الخجل[10].

أما عند النساء، في المقابل، فإن الإجهاد النفسي الناتج عن الخجل

يتبع «حلقة آلية من الخجل – الخجل»[11]. تخجل النساء أولاً عندما يسيطر عليهن ذلك الشعور، وهو الأمر الذي يُشعرهن بخجلٍ أكبر، مما يؤدي إلى إثارة استجابات الإجهاد النفسي. تتحول هذه العملية الدائرية في نهاية الأمر إلى اكتئاب.

يمثّل الخجل عند الرجال والنساء على السواء نمطاً نفسياً عصبياً يؤدي إلى تنشيط استجابات الإجهاد الضارة، ويؤدي إلى محاصرة أفضل ما في الطبيعة البشرية. يُعتبر ذلك الجزء الأول من النمط الذي يجب إدخاله إلى دائرة الوعي. يعني ذلك أيضاً الإمساك بأولى إشارات الخجل وملاحظة نتيجة هذه الحلقة المفرغة، وعندما يتحول الخجل إلى غضب تجاه الرجال، والخجل الذي يفاقم الخجل عند النساء. يُمكن لوسيلة الوعي الفكري أن تكون مساعدةً في هذا المجال، أولاً في كشف حالة الخجل، وتالياً في طرد المعتقدات التي تسبب تفاقم الوضع. يُعتبر الوعي أساسياً في هذا المجال. بسطتُ في الفصل الثالث كيفية تمكّن الوعي البسيط من فتح الباب أمام إعادة توجيه ما هو موجّه في الدماغ. ينطبق الأمر ذاته على الدماغ الموجّه على الخجل.

تمرين الخجل

أريد الآن الاقتراب من موضوع الخجل بشكلٍ شخصي. تصوّر بأنك أمضيتَ يوماً عظيماً، وأنك أتممتَ مشروعاً ناجحاً، ولهذا تشعر بالانتشاء. كان يصعب عليك الانتظار أكثر كي تنقل خبر نجاحك إلى اجتماع كان من المقرر عقده. يمكنك أن تجعل ذلك الشعور بالإثارة على أكبر قدرٍ من الحيوية. تخيّل نفسك الآن في ذلك الاجتماع مع الأشخاص الجالسين حول الطاولة. تبدأ بعد ذلك بالحديث عن النجاح الذي تحقق في يومك هذا وتتوقع أن يشاركك زملاؤك في احتفالك ويهنئوك. لكنهم لم يفعلوا ذلك. أما عند انتهائك من إخبارهم عن نجاحك فلم يستجب أحد بغير إيماءة من الرأس، ثم يقوم أحدهم بتغيير الموضوع كلياً. لم يشاركك أحد في ابتهاجك، كما أن قصة نجاحك قوبلت بعدم الاكتراث.

ما هو أثر كل هذا على شعورك؟ كيف سيؤثّر ذلك على نجاحك؟ كيف سيؤثر ذلك على شعورك تجاه نفسك؟

إذا حدث هذا الوضع معك فعلاً، فإنه من المحتمل أن يتسبب بحالة من الخجل عندك. سيتبخر ابتهاجك على الفور، وسوف تشعر بالإحباط في البداية، وبعد ذلك ستشعر بأنك مكبوت، إلى أن تشعر أخيراً بالحرج بشأن التحدث عن نجاحك، وحتى قد ترغب في التواري عن الأنظار. يُحتمل أن تشعر بعد ذلك بالغضب لأن شعورك تعرّض للأذى، إلى أن تشعر بالاكتئاب في النهاية، وهو الأمر الذي يعزّز إحساسك بالتفاهة. يقوم الخجل بإيصال عدم اكتراث الآخرين، أو عدم حسّاسيتهم إلى القلب، ثم يفسّر الوضع على أنه يعني هناك خطبٌ ما معي. ينتج الخجل في هذه الحالة بسبب هذا الانتقال السريع من حالة السرور إلى حالة الألم، وهو الأمر الذي يشتمل على تصادم بين الجهازين العصبيين الودي واللاودي[12].

تؤدي مشاعر البهجة بسبب نجاح المشروع والإثارة الناتجة عن الرغبة في نشر الخبر، إلى إثارة الجهاز العصبي الودي. يُعتبر هذا الجهاز دواسة الوقود للدماغ، وهو الأمر الذي يؤدي إلى سرعة دوران المحرك. يعني ذلك أنه عندما تشعر بالبهجة فإن ذلك يولّد نعم دائمة في حياتك.

يدوس الجهاز اللا – ودي على مكابحه، وهو التأثير الناجم عن عدم اكتراث الآخرين بنجاحك. يعني ذلك أن هذه الإهانة تسببت بتوقفٍ مفاجئ أدى إلى إنهاء شعور البهجة الذي تشعر به، وبشكلٍ فوري. هذه هي «لا» الخارجية التي تقوم بإخماد «نعم» الداخلية. إنني أشير أحياناً إلى هذا التصادم ما بين «نعم» و«لا» على أنه تصادم [الجهازين] الودي واللا – ودي.

عندما تخطئ التقدير

دعونا الآن نقوم بتمرين آخر لتوليد الوعي حول تجربة الخجل عندما نقترف خطأً ما. تخيّل بأنك أعددتَ مشروع موازنة للأشهر الستة التالية ضمن برنامج يلحظ وجود فائضٍ مالي. تصوّر بأنك أرسلتَ ملخصاً إلى رئيسك، والذي أوردتَ فيه بأنه من غير الضروري إجراء اقتطاعات [مالية] في المشروع بسبب وجود الفائض. لكنك تكتشف في اليوم التالي بأن بعض الحسابات في مخططك كانت خاطئة، وأنه فور تصحيحها سوف تُظهر

وجود عجزٍ يثير القلق. تجلس لوحدك بعد ذلك مع إدراك أن الغلطة غلطتك، وأنه يتعيّن عليك أن تخبر رئيسك. هل تخيّلت ماذا ستقول لنفسك؟ إنني أجد نفسي في هذا الموقف بالذات في بعض الأوقات، وذلك عندما أتسلّم إدارة مؤسسات كبيرة، لكن الكلمات القاسية التي أصف فيها نفسي لا تصلح للنشر.

إن هذه العقلية المليئة بالخجل والخاضعة للرقابة تؤدي إلى تأنيبنا بسلسلةٍ من كان يمكن، ويجب أن، وسوف، والتي نوجّه بها أنفسنا، ونسقطها على الآخرين. اعتدنا على توبيخ أنفسنا على مرّ الأيام، ونحن نفعل هذا مع الأشخاص الآخرين كذلك، وهم يفعلون ذلك بنا بدورهم. لا يمُكن لهذا إلا أن يؤدي إلى إطلاق استجابة مواجهة، أو فرار، أو جمود في دماغٍ مدربٍ على الخجل.

الذات النموذجية

اكتشف كارل روجرز أن الخجل يولّد ما أسماه «الذات النموذجية»13. لم يقصد روجرز بكلمة «نموذجية» ذاتاً أفضل، بل قصد الإحساس بذاتٍ ليست حقيقية، وشيء غير موثوقٍ به. إنها الأرض الخصبة للخجل، وهي صورة الإنسان النموذجي الذي نعتقد بأننا يجب أن نكون على مثاله لكنه بعيد عنا على الدوام، وهو المعيار الذي لا نستطيع أن نصل إليه على الدوام. تمثّل هذه الصورة الفجوة القائمة بين الذات الحقيقية والذات النموذجية، وبين «ما هو أنا» و«ما يجب أن أكون». تتسبب هذه الفجوة في عدم التطابق في إحساسنا بالذات، كما أنها تُنتج في المقابل شعوراً بعدم الكفاءة، والذي يجعلنا نتساءل، مَن أنا؟ إننا ننتهي عند ذلك بشعورٍ من الضياع، لكن لا شيء يسبب الإجهاد النفسي أكثر من الشعور بالضياع.

اكتشف آلبرت إيليس، وهو مؤسس طريقة معالجة السلوك المعرفي [الإدراكي]، بأن جوهر ما نطلق عليه الاضطراب العصبي هو في أساس الجمل الثلاث المستندة على الخجل، والتي يوحيها الناس لأنفسهم.

1. الجملة الأولى هي اقترفت غلطة، اقترفت خطأً، وفهمت الأمر بشكلٍ خاطئ. تستتبع هذه الجملة مشاعر الذنب أو الإحباط، لكن إذا توقفنا عندها فإن الأزمة سوف لا تمثّل إلا غلطةً ينبغي إصلاحها، أو درساً نتعلمه، وهو

الأمر الذي يقدّم فرصة للنمو أو التقدّم.

2. أما الجملة الثانية فهي، هذه الغلطة التي اقترفتها... هذه المناسبة التي انتهت بشكلٍ سيئ... هذا الأمر الذي فهمته بشكلٍ خاطئ... هذه الطريقة التي تصرفت بها... تعني بأنني أعاني من خطبٍ ما. هذا هو الشعور بالذنب أو الإحباط الذي يتحوّل إلى خجل. يدفعنا هذا الشعور لأن نقول لأنفسنا إنني لست جيداً بما يكفي، ولست ذكياً بما يكفي، ولا قيمة لي، ولست محبوباً بما فيه الكفاية، وهي كلها تتحول إلى الاعتقاد، لست صالحاً وأستأهل كل عقوبة قد تلحق بي. عرّف آلبرت إيليس هذه الاستجابة على أنها إدانة أخلاقية للذات كفرد. يقول إيليس: «إنها الارتباك التام ما بين الفرد أو سلوكه. هذه هي الجملة... لست جيداً بما فيه الكفاية، هي التي تحدث كل هذا الضرر»14.

3. أما الجملة الثالثة فهي سأقترف أخطاءً مرةً أخرى، وسوف أرتكب أخطاءً أكبر. يعني ذلك بأننا نخسر ثقتنا بأنفسنا15.

يصل بنا هذا الوضع إلى أن نخشى اقتراف غلطة. يعود هذا الشعور إلى العقاب العاطفي الذي نعلم بأننا سوف نلقيه على أنفسنا أكثر مما يعود إلى أي شيء آخر في هذا العالم.

يمكننا القول في النهاية بأن العقل [الدماغ] المكبوت بالخجل يقوم بكبت أخطائه من أجل تجنّب الشعور بالمشاعر السيئة، وهو الأمر الذي يحول دون إمكانية التعلّم من الأخطاء، وهو يؤدي بدوره إلى إمكانية تكرار الخطأ. لا تتمكن أخطاؤنا من تعليمنا أي شيء، وهي لا تتطور إلى معرفة. أما المشكلة مع هذا الكبت فهي أنه ليس انتقائياً. يعني ذلك أنه لا يمكننا تجاهل المشاعر الصعبة، أي مثل الخجل من دون أن نتجاهل المشاعر العظيمة، مثل البهجة، والإثارة، والطمأنينة. يؤدي هذا الكبت إلى إضعاف الجهاز العاطفي في الدماغ، وهو الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى الاكتئاب.

يُمكن أن يصبح الأمر أسوأ من ذلك، لأنه يعني بأننا نعجز عن تمييز ما هو صائب بشأننا، وهكذا ننتهي إلى الاحتفاظ برؤية ضيّقة عن نقاط قوتنا، ومهاراتنا، وإسهاماتنا. أما البحث القيّم الذي أجراه هيربرت أوتو عن الإمكانيات البشرية فقد توصّل إلى أن معظم الناس يستطيعون ذكر خمس

أو ست نقاط حسنة فقط عن أنفسهم، لكن بإمكانهم ملء صفحتين عن ما يتصورونه أخطاءهم[16]. طلبت مؤسسة غالوب [للاستطلاعات] من العمال الأميركيين تحديد نقاط قوتهم، لكن لم يتمكن سوى ثلثهم من تسمية أي نقطة قوة يتمتعون بها[17].

أجزم بأنه لن نشعر بأي بهجة في أعمالنا، ولا بأي فخرٍ بإنجازاتنا، ولا بالطمأنينة في قلوبنا إلى أن يتغيّر هذا الوضع. لا يُمكن أن يكون هناك فهمٌ حقيقي لما نحن عليه، والمدى الذي يُمكن أن نصل إليه. إن الحياة التي يحددها الخجل هي حياة أقل ما يمكننا أن نقول فيها بأنها محكومة بالإجهاد وغير مرضية. إنها حياة عاجزة عن تحقيق كامل إمكانياتها.

اكتشفت برينيه براون بأن أحداً لا يريد التحدث عن الخجل، وأنه «كلما لم ترغب في عدم الحديث عنه كلما زاد مقداره عندك»[18]. يعني ذلك أن الخطوة الأولى للحل هي في التوقف عن كبت الخجل عن طريق إظهاره إلى العلن. أريد التشديد على هذه الحقيقة، وهي أن الوعي هو الخطوة الأولى لتغيير الطريقة التي تمت بها برمجة دماغك. يساعدك الاختبار التالي على تحديد أفكارك وسلوكياتك التي يسيطر الخجل عليها. يقدم لك هذا الاختبار مجموعة من العبارات حول طريقة تعاملك مع الناس والأحداث. يمكنك التأشير على البنود التي هي أكثر ما تنطبق عليك.

دقق في الاختبار بعد إتمامه. تعكس كل عبارة من هذه العبارات التفكير والمعتقدات والسلوكيات المستندة على الخجل. لا يهم عدد البنود التي أشّرت عليها، بل الأهم من ذلك هو النظر بعمق في البنود التي أشّرتَ عليها، وأن تصبح أكثر وعياً بالطرق التي تظهر بها هذه الحالة في حياتك والتي تُضعفك كشخص. خذ وقتاً كافياً في هذه العملية، ولا تعمد إلى إصدار الأحكام على ذاتك أو إدانتها لأن هذه هي الطرق التي يتسلل الخجل إليك منها من بابك الخلفي. تجاهل كل الأحكام والانتقادات كي تدرك طريقة حدوث الخجل في حياتك وتفحّص المعتقدات التي تقف وراء هذا الوضع. فكّر تدريجياً بعد ذلك في كيفية تغيير هذا الوضع. ماذا لو كنت لا تؤمن بهذه الأفكار، أو إذا لم تكن تنظر للأمور بهذه الطريقة، أو لم تكن تتصرّف بهذه الطريقة؟ يعني ذلك أنه كلما زاد الوعي الذي تكسبه من استكشاف النمط الذي تعتمده في حياتك، كلّما اقتربتَ من تغيير هذا

الوضع.

تعزيز الجانب الإيجابي

ركّزنا حتى الآن على الجانب السلبي من الخجل، وهو الذي يعني حياة كاملة من الإجهاد النفسي الموهن للعزيمة، وتقلّص وظائف الدماغ الأعلى، والأحلام غير القابلة للتحقق. لكن دعونا ننتقل الآن إلى الجانب الإيجابي، أي حيث نركّز على الطمأنينة، والبهجة، والرفاهية، والتوصّل إلى كامل إمكانياتك. هذه هي نهاية الإجهاد النفسي الذي يولّده الخجل. يمكنك البدء في خطوة بسيطة أولى.

اختبار التجزئة

– عادة ما أفكّر بأن ما أفعله ليس جيداً بما فيه الكفاية

–

إنني أقاوم الشعور بالعواطف السيئة، وذلك في محاولة مني أن أكون «طيّباً»، لكني ألاحظ أن العواطف «السيئة» تسيطر عليّ.

– إنني أعتبر الشعور العاطفي على أنه علامة على الضعف وعدم التحكّم.

– إنني أخشى التشكيك بالسلطة عندما أرى طريقةً أفضل.

– من الضروري أن أتصرّف في مكان العمل بثقة تامة، حتى ولو لم أكن واثقاً من نفسي.

– إنني أعطي عن نفسي صورة الرجل السعيد والآمن من دون أن أشعر بذلك حقيقة.

– عادة ما أخفي ما أشعر به.

– إنني أهتم بما يفكّره الآخرون عني، وذلك بصورة أكبر من ما أحب الاعتراف به.

– عادة ما أتحكم بالتعبير عن عواطفي، لكني أمتلك عواطف أكبر من ما أعبّر عنه.

– أشعر بالحاجة إلى الدفاع عن نفسي.

– أشعر بصعوبة في الشعور بالأمان في العلاقات الحميمة.

– إنني أرتعد في بعض الأوقات إزاء ما أقوله.

– أشعر بالحرج في بعض الأحيان عندما أتذكّر شيئاً أندم عليه من الماضي.

– أشعر بأنني مرفوض من الناس الذين يخالفونني الرأي.

– أميل إلى تجنب النظر في أعين الأشخاص الآخرين.

– أجد صعوبة في استلام الهدايا من الآخرين.

– أشعر بأنني لست ناجحاً بالقدر الكافي في هذه المرحلة من حياتي.

– أحاول كسب رضا الناس.

تتوافر ورقة العمل هذه للتحميل في theendofstressbook.com/worksheets

نحو تقليص الميل إلى الخجل، والذي ينتقص من ذاتك الفضلى. تشتمل هذه العملية، وبهدوء، على الاعتراف بالفرق الذي تحدثه في كل يوم بكل الطرق العادية وغير العادية. سبق لك أن تمرّنتَ على صيغة من هذه الخطوة. إنها الطريقة التي تدعى الاحتفاء باللحظة، لكنك تطبّق هذه الطريقة هنا من أجل الاحتفاء بتلك المناسبات التي كان أداؤك فيها «جيداً بما فيه الكفاية»، أو أكثر من «جيدٍ بما يكفي».

يمكنك تطبيق الاحتفاء باللحظة في كل مرة تلاحظ فيها شيئاً فعلته، سواءً كبيراً كان أم صغيراً، والذي قدّم إسهاماً إيجابيا لشخصٍ ما أو عندما تبذل مجهوداً ما. يُمكن أن يكون هذا الأمر كبيراً مثل قيادة مجموعةٍ ما نحو النجاح، أو صغيراً في الظاهر مثل إظهار ابتسامةٍ طفولية. يمكنك كذلك تضمين ذلك الفرق الذي أحدثته في جهدك لتصبح رجلاً أفضل عندما تختار الطمأنينة [السلام الداخلي] على الإجهاد النفسي. اسمح لنفسك الاستمتاع بالطمأنينة والرضا إزاء مهمة قمتَ بها بشكلٍ جيد، وذلك بالترافق مع السرور بشأن التقدّم الذي حققته في تنمية موهبة أو نقطة قوة قد تمتلكها. احتفل بهذه اللحظات عن طريق التوقف عن إبلاغ نفسك بأن هذا الإنجاز مهم.

وسيلة إيجاد نقاط القوة

توجد وسيلة أخرى تساعدنا على دفع «إيجابيتك» نحو المقدّمة، وتدعى وسيلة إيجاد نقاط القوة، وهي توفر الجردة الأساسية لنقاط قوتك. تقدم هذه الوسيلة كشفاً لأصولك الشخصية غير الملموسة. يضاف إلى ذلك بأنها تساعدك على التركيز على تحديد ما هو صائب بالنسبة إليك وتعزيزه، أي نقاط قوتك ومهاراتك، وهي التي تُعتبر قوة دفع لكل ما يقول عنه الخجل بأنه خاطئ بالنسبة إليك. خذ وقتك في هذا المجال. أما تقديري فهو أنه إذا سمحتَ بأن تستشعر نقاط قوتك وتستعرض كل واحدة منها فإنك سوف تحسّ عند انتهائك من هذه الجردة بأنك تحررت من الإجهاد النفسي نسبياً.

أشّر الآن على أي نقطة قوة تمتلكها من تلك الواردة أدناه. لا يهم هنا

إذا لم تكن تستخدمها في الوقت الحاضر، وذلك لأنها تبقى نقطة قوة، ولذلك يمكنك التأشير عليها. خذ وقتك في هذا الشأن. لكن ما إن تنتهي من التأشير على كل البنود التي اخترتها والعائدة لك عُد إلى القائمة مجدداً. تأمل كل بند يصفك، وإذا كان بنداً تستخدمه فيمكنك أن تتذكر كيفية ذلك الاستخدام ومكانه. فكّر بعد ذلك في كيفية زيادة نقطة القوة هذه، وإذا كانت بنداً لا تستخدمه فيمكنك التفكير في كيفية تفعيله.

إن هذه الوسيلة ليست شيئاً تفعله لمرةٍ واحدة وتنساه بعد ذلك. إنها شيء يجب عليك أن تحتفظ به أمامك أثناء قيامك بعملك اليومي، وذلك كي تذكّرك بأن تلاحظ بأنك تستخدم نقطة قوة محددة، أو بأنك تستعرض ميزة شخصية محددة. إن استخدام وسيلة إيجاد نقاط القوة، والاعتراف ب الفرق الذي تُحدثه عندما تقوم بشيٍ ما بطريقة حسنة، هي كلها صيغٌ من إعادة التمرّن المعرفية والتي تعاكس ذلك الصوت القابع في رأسك، والذي يستند على الخجل، والذي يداوم على القول بأنك لست جيداً بما يكفي. تنجح هذه الوسيلة في طريقة مواجهتك لذاتك ولخبراتها. تعرف كذلك أن التغيّر في التجربة يغيّر دماغك. تقوم هذه التجربة في هذه الحالة بتنشيط المرونة العصبية التي توجهك نحو مستوى أكبر من تقدير الذات، وذلك بدلاً من رمي وابلٍ من الخجل عليك. إن ممارسة تحديد نقاط قوتك والاعتراف بها هي أمرٌ في غاية الأهمية، وذلك لأنها تؤدي إلى تخفيض مستوى الإجهاد النفسي عندك. لكن العيش مع الخجل، من الناحية الأخرى من شأنه تعزيز حالة الإجهاد المزمن.

يمكنك التوسع في قائمة البنود الواردة في وسيلة إيجاد نقاط القوة. يُقصد من هذه الوسيلة إطلاق قوة الدفع والتوسّع فيها. يتعيّن عليك أثناء قيامك بأعمالك واكتشافك نقطة قوة أو ميزةٍ فيك غير موجودة في القائمة أن تبادر إلى تدوينها.

فكّر بشمولية عندما تفكّر في نقاط قوتك. توجد نقاط قوة تكشف عن وجودها في الأدوار التي تلعبها في الحياة، مثل كونك والداً، أو مدرباً لإحدى الفِرَق، أو معلّماً في مدرسة أيام الآحاد، أو إذا كنتَ بستانياً، أو متطوعاً في الأعمال الخيرية. توجد أنواعٌ أخرى من نقاط القوة، مثل كونك مرِحاً أو صافي النيّة. توجد كذلك نقاط قوة شخصية والتي تجعلك عظيماً

في علاقاتك، مثل كونك مستمعاً جيداً. توجد كذلك مؤهلاتٍ تمتلكها، مثل ميلك إلى الفن أو المهارة في أعمال الميكانيك، أو مهارة في العلوم والرياضيات، أو مهارة في تربية النباتات، أو شغفٍ في مادة التاريخ. يُضاف إلى كل ذلك المهارات الاجتماعية التي تجعلك متحدثاً لبقاً، وكذلك مهارات في عالم التجارة والأعمال وهي التي تمكّنك من المساهمة في مهمةٍ ما.

وسيلة إيجاد نقاط القوة	
نقاط قوة عامة	**نقاط قوة تحليلية**
هل أنتَ:	**هل أنت:**
– اجتماعي	– مرتّب
– فنان	– منظّم
– مفكّر	– منهجي
– ميكانيكي	– منطقي
– رياضي	– مهتم بالتفاصيل
– روحاني	– متعقّل
– محب للخروج من المنزل	– استدلالي/ متبصّر
نقاط قوة ابتكارية	**نقاط قوة اجتماعية**
هل أنت:	**هل أنت:**
– مبدع	– منفتح على الآخرين
– أصيل	– داعم
– واسع الخيال	– ذكي
– مبتكر	– مضياف
– جسور	– طيّب القلب

– حدسي	– اجتماعي
– فضولي	– متعاطف
– متبصّر	– شمولي
– حسّاس	– متسامح
– حالم	– مستمعٌ جيّد
نقاط قوة ريادية	**نقاط قوة اجتماعية**
هل أنتَ:	**هل أنتَ:**
– تواقٌ للتعلّم	– متعاون
– جازم	– حاسم
– عملي	– فعّال
– مقنِع	– مركّز
– متحمّس	– مُنصِف
– مفعم بالحيوية	– مندفع
نقاط قوة روحانية	**نقاط قوة عاطفية**
هل أنتَ:	**هل أنتَ:**
– محب	– مدركٌ للذات
– مسالم	– متوازن
– حاضر على الدوام	– مندفع
– أصيل	– مهتمٌ بالآخرين
– متسامح	– متحمس
– متقبّل	– سعيد
– متجاوب/ لا تقيّم الآخرين	– ظريف

إن مجال نقاط القوة واسعٌ جداً، ولذلك عندما تبدأ في وسيلة إيجاد نقاط القوة هذه يجدر بك أن تفكّر بصورةٍ شاملة.

سبق أن قلت في هذا سياق هذه التعليمات بأنه لا يتعيّن حذف نقاط القوة التي لا تقوم باستخدامها في الوقت الحاضر لأنها ستبقى نقاط قوة، ومثال ذلك أنه إذا كان شخص ما ماهرٌ في الرسم، لكنه لم يرسم أي صورة منذ مدة، فإننا نستمر في اعتبار موهبته نقطة قوة يمتلكها ويستطيع تطويرها. تبقى هذه نقطة قوة إذا ما امتلك الآخرون قدراً أكبر منها، أو إذا كانوا أفضل منك في هذه الموهبة. يمكننا إعطاء مثالٍ على ذلك في قوة ووبي غولدبرغ كممثلة، وهي القوة التي لا تلغيها إنجازات ميريل ستريب. تبقى نقطة القوة هكذا بالنسبة إليك، حتى ولو أسأت استخدامها في بعض المرات، أي إذا كنتَ تمتلك حسّاً كبيراً بالمرح، والذي أحياناً يكون لاذعاً أو يتحول إلى السخرية.

يُحتمل أن تواجه صوتاً في ذهنك أثناء إجراء جردة نقاط القوة، وأثناء الاعتراف بالفرق الذي أحدثتَه، وهو صوت يقول لك إن التركيز على نقاط القوة هو نوعٌ من أنواع الغرور. أو أن ذلك الاعتراف بالفرق الذي أحدثته يُظهر انعدام التواضع. لكن الواقع هو العكس تماماً. إن التأكيد الصادق على شيء حسنٍ وصحيح في ذاتك يؤدي بالفعل إلى إظهار تواضعك، والامتنان هو جوهر التواضع. يعني ذلك أنه يتعيّن علينا أن ننظر إلى هذه الوسيلة كطريقة لإظهار الإمتنان على النِعَم التي نلناها، وعلى الفرق الذي تحدثه. يمكنك كذلك إضافة الامتنان على نعمة ممارستك الأسبوعية في تعداد نِعمك. إننا نحمل مسؤولية النمو وتوسيع النِعَم التي هي بحوزتنا، والاعتراف بها هو جزء من الأمور التي تجعلها تنمو. لكن عندما يُبرز الخجل رأسه البشع والمنتقِد، فبإمكاننا استخدام وسيلة الوعي الفكري من أجل نقل هذه الأفكار السلبية والسخيفة إلى عالم الوعي، وأن نختار أن لا نصدّق ما تقوله هذه الأفكار. أنظر بعد ذلك إلى ما يحدث لمستوى الإجهاد النفسي عندك.

الشخص كامل الأداء

إن التغلب على الخجل هو جزءٌ أساسي من عملية التوصل إلى الأداء

الكامل، والشخص الكامل. أريد الآن أن ألخّص ما قاله كارل روجرز عن عملية التوصّل إلى الشخص الكامل. قال إن العملية تبدأ بتقبّل ذاتك، أي كما أنت بالضبط، وهي كذلك ردم الهوة ما بين ذاتك النموذجية وذاتك الحقيقية، وهي الهوة الموجودة ما بين الشخص الذي تعتقد بأنك يجب أن تكونه، وما أنت عليه في هذه اللحظة. يتطلب ذلك الانتباه للأوقات التي تتصرّف فيها وكأنك الشخص الذي ليس أنت في الحقيقة. يعني ذلك أن تصبح أكثر وعياً بالمظاهر الخارجية والزائفة التي تعتمدها وذلك تمهيداً للتخلي عنها. يُضاف إلى ذلك ضرورة أن نفهم بأنه غير المساعد أبداً أن نتصرّف بطريقة ونشعر بطريقة معاكسة لها، كما أنه من غير المناسب بالنسبة إلينا أن نتصرّف وكأننا نعرف الحلول في وقتٍ نجهلها. إن الانفتاح على تجربتك هو أمرٌ ضروري لتغيير الشخصية، ويتضمن ذلك الانفتاح على المشاعر. يعني ذلك أنه كلما زادت قدرتك على الإحساس بمشاعرك، كلما تقلّص خوفك من أي شعور لديك، بما في ذلك الخجل. يمكّنك ذلك من كشف أخطائك وتصحيحها، ومن ملاحظة المفاهيم الخاطئة بغية التخلّص منها، وتحديد السلوكيات السلبية وتغييرها. اكتشف روجرز بأنه كلما زادت ثقتك بتجربتك كلما أصبحت تلك التجربة قوة لك[19]. يعني ذلك أنك إذا أخذتَ بالاعتبار أفكار الناس وأحكامهم فإنها تفقد سلطتها عليك. قال آلان واتس، «عندما يتوقف الإنسان عن الخلط ما بين ذاته مع التعريف الذي يعطيه إياه الآخرون، فإنه يصبح إنساناً شاملاً وفريداً على الفور»[20].

ستلاحظ أنه بسبب انفتاحك سوف تكون قادراً على تقليص ميلك إلى إصدار أحكامك على الآخرين، وسوف يزداد تعاطفك معهم ومع نفسك. تكتسب العلاقات مع الآخرين معانٍ إضافية، وذلك بالمقارنة مع مدى الشعور بالسخافة عندما يختبئ عقلان مبنيّان على الخجل وراء المظاهر الزائفة. يمكنك أن تتقبل بأنك لست كاملاً، وأنك لا تقوم عملك بالطريقة التي تريدها والتي تؤدي إلى تحقيق النتيجة التي تحب أن تراها. لا يحب أي شخص هذا الأمر. لكننا نلاحظ أنه من خلال هذا الفهم سوف تدرك بأنه بالرغم من أنك لستَ كاملاً فإن أداؤك هو بالمستوى الكافي. إنها لمفارقة غريبة أن يكون قبولك لنفسك كما هي، بما فيها من عيوب، ونقاط

قوة، وكل الأشياء الأخرى هي في الواقع الطريقة التي تتطور بها كي تصبح شخصاً كامل الأداء. يُعتبر تقبّل الذات ضرورياً للتحرّر من الإجهاد الفكري، وذلك لأنه المسار الذي يُبعد الإنسان عن الخجل.

توجد أدناه لائحة بميزات الإنسان الكامل. يمكنك التأشير على ثلاث مزايا واردة في هذه اللائحة والتي تريد تعزيزها، وذلك بدءاً من اليوم. يمكنك العودة إلى هذه اللائحة ما إن تُنجز تقدّماً في مجال المزايا التي اخترتها، وذلك كي تختار مزية واحدة، أو أكثر للعمل على تعزيزها.

مزايا الشخص الكامل

أشّر على ثلاث مزايا واردة أدناه والتي تريد تعزيزها	
– العفوية	– الابتكار، الفضول، والاهتمام بالتعلّم
– الانفتاح على تجربتك في الحياة	– مستمع جيد
– المقدرة على الإحساس بكل مشاعرك	– المحبة من دون شروط
– قبول الذات من دون المدافعة عنها	– بناءً في استجاباتك
– الشجاعة لأن تكون غير كامل	– متعاون وديمقراطي
– لا إصدار للأحكام على الآخرين	– الانفتاح على أفكار الآخرين وآرائهم من دون الخضوع لها
– العيش في اللحظة الراهنة بشكلٍ أشمل	– التعاطف والحنان
– إحساس واضح بالهدف	– المقدرة على المسامحة
– الثقة بحكمتك في إيجاد أفضل حل متوفر لأي وضع	– قادر على تلقي التقدير والإعجاب وإعطائه
	– المقدرة على التراجع إلى ذاتك الهادئة

تتوافر ورقة العمل هذه للتحميل في theendofstressbook.com/worksheets

استنتج كارل روجرز، الذي اعتبرته المؤسسة القومية للصحة العقلية أبرز طبيبٍ نفساني في أميركا[21]، وأكثرهم نفوذاً، وبعد أن أجرى أبحاثاً مستفيضة، بأن جوهر الطبيعة الإنسانية «عقلاني بامتياز»، و«إيجابي بالضرورة»، و«موثوقٌ به بالكامل»[22]. وضع روجرز الإنسان وإمكانياته في مرتبةٍ عالية، وربما أعلى من الطريقة التي ينظر بها الإنسان إلى نفسه. يُعتبر رأي روجرز قيّماً لأنه يستند على الأبحاث وليس على الخجل.

خذ لحظة من الزمن وتأمل هذه الطبيعة، «العقلانية بامتياز، والإيجابية

بالضرورة، والموثوقة بالكامل» الكامنة فيك. إنها جوهر لوحة المعالجة الرئيسة والطبيعة الكامنة في أعماقك. إن القوة الكامنة للطبيعة الإنسانية مغروسة في الدارة العصبية للدماغ. ضع يدك على أعلى رأسك للحظةٍ واحدة. فكّر في هذا الوقت بحقيقة وجود مئة مليار خلية عصبية تنبض في دماغك، وهي التي تُنجز لك كل شيء بدءاً من إدخالك المفتاح في جهاز التشغيل في سيارتك، إلى دفع الدماغ الأيسر إلى استيعاب فكرة مبدعة من الدماغ الأيمن وتحويلها إلى عملٍ فني. يعادل رقم المئة مليار خلية عدد النجوم التي تمتلئ بها مجرّة درب التبانة. يمكنك أن تتطلع في المرة التالية التي تخرج فيها إلى أحضان الطبيعة في ليلة صافية أن تتطلع نحو درب التبانة لتتعرف على هذه المجموعة التي لا نهاية لها من الأنوار المتلألئة التي تمثّل ما هو موجود داخل جمجمتك. تصوّر بعد ذلك وجود نحو عشرة آلاف من المشابك العصبية التي تربط ما بين الخلايا العصبية الواحدة مع الأخرى، وذلك ضمن نظامٍ هائلٍ من الشبكات. أما إذا جمعنا كل ذلك معاً فإننا نحصل على قيمة فلكية تقترب من اللا – نهائي. خذ دقيقة وتصوّر القوة التي يمنحك إياها هذا الجهاز.

ستجد في نهاية هذا الفصل ورقة عمل تدعى الدماغ الكامل. تحتوي هذه الورقة على وظائف الدماغ التي تعزّز قوة الإنسان القادر على القيام بكل وظائفه. تمثّل هذه المزايا الدماغ النابض بالنشاط والإيجابي من الناحية العاطفية، والذي يخلو من الإجهاد النفسي، وهو الذي يمكّنك من النجاح في الحياة[23]. تفحّص هذه اللائحة ملياً، لكنا بينما تفعل ذلك ضع إشارةً على تلك المزايا التي تحب أن تطورها أو تزيدها. ينتظر دماغك طُرُق المرونة العصبية هذه من أجل إيقاظ قوته الكامنة. تنتظر طُرُق المرونة العصبية هذه بدورها التغيير في عقليّتك علماً أن هذا التغيير في العقلية ينتظرك أنت.

تمرينك لهذا الأسبوع

* زِد أكثر فأكثر من مقدار وعيك للفرق الذي تُحدثهن وللنتائج التي تحققها في كل يومٍ من أيام هذا الأسبوع. يمكنك الاحتفاء بهذه اللحظات عن طريق الخروج إلى الطبيعة والشعور بالبهجة

والارتياح اللذان ينتجان عنها.

* تمرّن مراتٍ قليلة كل يوم على وسيلة استراحة الثواني الثلاثين للهدوء.
* تابِع استخدام وسيلة المحو مرة كل يوم (الأفضل مرتين في اليوم).
* استخدِم وسيلة زر المحو للتخلّص من نمط التفكير الذي يثير الإجهاد.
* تابِع استخدام وسيلة الوعي الفكري.
* تابع بدء يومك بالهدوء. خذ استراحات واخرج للتنزه في بيئة خضراء. أما إذا واجهتك مشكلة صعبة فيمكنك ترك التفكير فيها، ثم لاحظ ما إذا وجدتَ حلاً لها في الصباح والذي يُحتمل أن دماغك حلُم به. قم بتعداد نِعَمك مرة في الأسبوع.

الوسائل

دماغك الكامل
ضع إشارة على المزايا التي ترغب في تنميتها
– **الوظائف التنفيذية**، زيادة كفاءتك في التخطيط، رسم الاستراتيجيات، اتخاذ القرارات، التفكير التجريدي، المرونة المعرفية، استكشاف الأخطاء، والتحرك لتحقيق هدفٍ معيّن.
– **الطرق الإبداعية**، حيث تبدأ النقاط بالتواصل مع بعضها بعضاً، وتحويل الأفكار الإبداعية إلى ابتكارات ملموسة.
– **الانضباط العاطفي**، حيث تشعر بالحيوية والإلهام، لكن من دون أن تتشبّع بالعاطفة إلى درجة اقترابك من حد الهوس، والفوضى، أو التصلّب.
– **شرط التعلّم** يصبح أسهل بالانتباه، والذاكرة، والفضول عندما العمل بالتناغم.
– **الحماسة والدافع** للمثابرة على السعي وراء هدف هام.
– **القدرة على القضاء على الخوف**، وتهدئة استجابات المواجهة/الفرار/الجمود، بهدف التوصل إلى ثقةٍ بالنفس خالية من الخوف، والتي لا تقوى المحن على زعزعتها.
– **مرونة الاستجابة** التي تقوم بتحييد الاندفاعات المتسرعة، وتشير لك بالتوقف والتأمل قبل التصرّف بطريقة عدائية أو دفاعية.

– **الإيثار** [أو الغيرية] الذي يسمح لك بالتحرك إلى ما يتجاوز المصلحة الخاصة الضيقة، وبالتفكير، والتحرك نحو الصالح العام.
– **التواصل المتناغم** الذي يحقق صدى متبادلاً مع الآخرين.
– **التعاطف** الذي يمكّنك من رؤية الوضع والإحساس به، وفهمه من وجهة نظر الآخر.
– **الحب الأبوي** الذي يسمح بتنشئة أطفال أصحاء.
– **الحب الرومانسي** والشغف الجنسي الذي يحافظ على الحميمية.
– **التبصّر**، الحكمة التي ينتج عنها ذكريات سيرة ذاتية للوصل ما بين الماضي والمستقبل.
– **البداهة** التي تساعد على فهم الحل لمشكلة تستعصي على الفكر.
– **الشمولية** التي تحقق التطابق ما بين التفكير، والاعتقاد، والنيّة، والتحرك من أجل المحافظة على الاستقامة الشخصية.

تتوافر ورقة العمل هذه للتحميل في theendofstressbook.com/worksheets

الفصل الثاني عشر
The Blue Zone

يأخذنا دان بويتنر في كتابه The Blue Zones إلى عدة مجتمعاتٍ حول العالم حيث يعيش الناس حياةً طويلةً بشكلٍ غير اعتيادي، وذلك بالإضافة إلى أنهم أكثر سعادة وصحةً، وأقل شعوراً بالإجهاد النفسي من غيرهم بكثير. تُعتبر جزيرة إيكاريا اليونانية إحدى هذه المناطق. أمضى بويتنر وفريق أبحاثه ما يزيد عن العام في دراسة معمّري تلك الجزيرة. يخبرنا بويتنر في الفصل الذي يحمل عنوان «منطقة العمر المديد اليونانية The Greek Blue Zone» قصة أحد قدامى المحاربين الذي يُدعى ستاماتيس، وهو الذي هاجر من إيكاريا إلى الولايات المتحدة بعد الحرب العالمية الثانية. تضررت ذراع الرجل نتيجة لجرحٍ أصيب به في إحدى المعارك، ولذلك انتقل إلى الولايات المتحدة على أملٍ الحصول على معالجة طبية تُصلحها. استقر الرجل في لونغ آيلاند، وتزوج امرأة أميركية من أصلٍ يوناني، ورُزق بأولاد، وتمكّن في النهاية من تحقيق الحُلم الأميركي.

تلقى ستاماتيس عندما أصبح في منتصف الستينيات من عمره تشخيصاً بسرطان الرئة، وأعطاه الأطباء تسعة أشهر فقط للعيش. لكن بدلاً من الخضوع لمعالجة السرطان بالطرق الكيميائية قرر ستاماتيس العودة إلى موطنه في إيكاريا. أراد الرجل أن يموت في مسقط رأسه، وبين سكان قريته، وأن يُدفن مع أجداده في المقبرة المطلة على بحر إيجه. لكن ما إن عاد ستاماتيس إلى أحضان حياته القروية حتى حدث أمرٌ غير متوقّعٍ بالمرة، هذا إذا لم يكن من المعجزات. تلقى الرجل عناية مفعمة بالحنانٍ من والدته وزوجته، والتي كان من نتيجتها أن تحسّن وضعه، كما تحسّن شعوره تجاه الحياة. بدأت شرايين قلبه بالانفتاح، كما شعر بإلهامٍ بطرقٍ لم يشعر بها طيلة عقودٍ مضت من الزمن. لكن ليس من غير المعتاد أن يدفعنا مرضٌ خطير إلى التطلع نحو السماء، وهذا هو ما حدث مع ستاماتيس الذي عاد إلى إيمانه الأصلي، الروم الأرثوذكس، الذي تربّى عليه. كان يزور في أيام الآحاد قبر جدّه الذي كان ذات مرة كاهن القرية. بدأ ستاماتيس باستعادة قوته تدريجياً، وهو الأمر الذي أعطاه الطاقة اللازمة لإعادة ما انقطع مع أصدقاء الطفولة،

وذلك إلى درجة أنه اعتاد الخروج مع أصدقائه في كل مساءٍ تقريباً. تناول الشراب معهم، وروى كل واحد منهم قصصاً على مسامعهم والتي ضحكوا لها، وثرثروا وهم يلعبون ألعاب الطاولة. شعر ستاماتيس في النهاية بأنه قوي بما يكفي لزراعة حديقة، وحتى لرعاية كروم العنب التي تمتلكها عائلته بالرغم من أنه لم يتوقع بأن يكون على قيد الحياة عندما تنضج عناقيدها وتصبح جاهزة للقطف. مرت تسعة أشهر وانقضت، لكنه لم يمت مثل ما توقعت له الإحصاءات الطبية. مرّت بعد ذلك ثلاثون سنة، وهكذا بدلاً من أن يضع أصدقاؤه وأفراد عائلته الأزهار على قبره تبادلوا الأنخاب معه في عيد ميلاده المئة[1].

لكن كيف نفسّر هذه النتيجة المعجزة؟ تتواجد علاقة مباشرة ما بين طول عمر الإنسان ونوعية تواصله مع الآخرين. إن التعوّد على العلاقات الإيجابية التي تغرس إحساساً بالارتباط والانتماء هو ما يجعل كياننا ينمو بكل ما تعنيه الكلمة. يلعب هذا الأمر دوراً كبيراً في إزالة الإجهاد النفسي، كما يمنع هورمونات الإجهاد السامة من تخريب الجهاز القلبي الوعائي، ومن كبح جهاز المناعة عندنا، ومن التعجيل بعملية الشيخوخة. إن ما حدث مع ستاماتيس في إيكاريا لم يحدث عن طريق الخطأ. كانت الدراسة الأولى التي كشفت الرابط البيولوجي بين نوعية العلاقات الشخصية التي نعيشها مع الآخرين، وصحتنا، وطول أعمارنا، هي دراسة روزيتو. أُطلق على هذه الظاهرة اسم تأثير روزيتو. دُهش الباحثون الطبيون منذ ما يزيد عن أربعين عاماً بالإحصائيات المحيرة في قرية روزيتو، بنسلفانيا. امتلك سكان روزيتو مناعة كاملة تقريباً إزاء المسبب الأول للموت في أميركا، أي مرض القلب. تتزايد نسب الوفيات مع التقدم في العمر، لكن ليس في روزيتو. انخفضت هذه النسبة إلى الصفر بين الرجال الذين تتراوح أعمارهم ما بين الخامسة والخمسين والرابعة والستين. أما بالنسبة إلى الرجال الذين تجاوزوا الخامسة والستين من أعمارهم، فإن نسبة الموت في تلك المنطقة كانت تبلغ نصف النسبة على صعيد البلاد بأكملها. لم تكن هذه النِسب منطقية بالمفهوم الطبي، وذلك نظراً لأن معظم الرجال كانوا من المدخنين، وكانوا يتناولون الشراب كثيراً، ويتناولون أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون، وكانوا فقراء،

ويعملون بجهد بما يُثقل ظهورهم في مقالع الصخور.

قصدت مجموعة من الباحثين الطبيين من جامعة أوكلاهوما تلك القرية لمحاولة العثور على السبب. تفحص الباحثون شهادات الوفيات، وقاموا بإجراء فحوصات طبية، وأجروا مقابلاتٍ مكثّفة مع القرويين. عجز الباحثون عن العثور على أسباب بيولوجية، أو جينية، أو بيئية، أو حتى على سبب مادي يفسّر مقاومة سكان روسيتان لأمراض القلب. استمرت هذه الحيرة إلى أن عثروا على عاملَين اجتماعيين. أول هذين العاملين كانت نسبة الجريمة في تلك القرية التي بقيت صفراً. أما العامل الثاني فهو أنه بالرغم من أن القرية كانت فقيرة إلا أن أحداً من سكانها لم يكن على لائحة التقديمات الاجتماعية للدولة[2].

لكن عندما استمر الباحثون في التنقيب وجدوا أن البنية العائلية في روسيتو كانت متينة. احتوت كل المنازل تقريباً على ثلاثة أجيال، بينما تمتع كبار السن باحترامٍ كبير. كانت أوقات تناول الوجبات أكثر بكثير من مجرد تناول الطعام، أي أنها كانت اجتماعاتٍ عائلية. كانت المناسبات القروية شائعة كذلك في روسيتو. كان الجيران يقومون بنزهاتٍ مسائية عندما يكون الطقس دافئاً، كما اعتادوا على زيارة بعضهم بعضاً. قال عالم الاجتماع جون برون الذي يعمل في جامعة تكساس، والذي شارك في ما بعد في تأليف كتاب عن تلك القرية، إن سكان روسيتو، «كانوا يشعون بنوعٍ من روح الفريق عندما كانوا يحتفلون بالأعياد والمناسبات الدينية والعائلية. كان تركيزهم الاجتماعي على العائلة...»[3].

استنتج الباحثون في النهاية بأن مناعة القرية إزاء أمراض القلب والموت المبكر كانت نتيجة الإحساس القوي بالانتماء والذي كان الناس يشعرون به. لكن هذا التأثير لم يستمر مع الأسف. قصد أولاد قرية روسيتو الجامعات بحثاً عن الحلم الأميركي، لكنهم انتقلوا بعد تخرجهم إلى المدينة الكبيرة، أي حيث توجد الوظائف ذات المعاشات العالية. كانت نتيجة كل ذلك أن القرية فقدت تماسكها، وإن حدث ذلك بصورة تدريجية، وهكذا سجلت القرية في العام 1971 أول حالة وفاة فيها لشخصٍ يبلغ الخامسة والأربعين من العمر، وذلك بسبب مرضٍ في القلب. انحدرت القرية من الناحية الصحية منذ ذلك الحين،

وهكذا اختفت الحياة الأكثر تمتعاً بالصحة من تلك القرية، وارتفعت أخيراً نسبة الوفيات إلى المستوى العام في البلاد[4].

أجريت في الأعوام الأربعين التالية عشرات الدراسات، وهي كلها أكّدت على تأثير روسيتو. تبيّن بنتيجة مراجعة حديثة لنحو 148 دراسة منفصلة اشترك فيها 308,849 شخصاً، بأن الأشخاص الذين يحتفظون بعلاقاتٍ قوية مع الأصدقاء، والعائلة، والجيران، والزملاء في العمل يقومون بتحسين احتمالات بقائهم على قيد الحياة بنسبة 50 بالمئة[5]. سبق لي أن ذكرت عدة مرات بأن الإجهاد هو نوع من الخوف، ويمكننا القول من الناحية البيولوجية بأنه لا بد من وجود بعض أنواع الخوف من أجل إثارة استجابة الإجهاد. يُذكر أن الحب يهدئ الخوف، وهو كذلك ترياق هورمونات الإجهاد النفسي السامة التي يمكنها أن تقتلنا. هذا هو التفسير الأساسي لتمكّن ستاماتيس في إيكاريا من الاستمرار في تناول الشراب، ولعب الدومينو حتى وقت متأخرٍ من الليل. يمكننا القول، في المقابل، إن مخاطر الوفاة بالنسبة إلى الأشخاص الذين يفتقدون العلاقات الاجتماعية القوية هي احتمالات عالية جداً. يعادل هذا الوضع تدخين خمس عشرة سيجارة في اليوم، وكذلك يعادل كون المرء مدمناً على الشراب، كما أنه يتسبب بمشاكل أكثر قد تؤدي إلى الوفاة بنسبة أكبر من أن يعاني المرء من السمنة، أو الامتناع عن التمارين الرياضية[6].

تستحضر الحياة السعيدة والأعمار الأطول من المتوقع التي يعيشها ستاماتيس في إيكاريا وسكان قرية روزيتو، سؤالاً هاماً: كيف ترتبط مع الآخرين وتبقى مرتبطاً معهم؟ إن المحافظة على ارتباطاتنا مع الآخرين تتطلب التغلب على عقبتين رئيسيتين واللتين تعيقان في العادة، ومن دون قصد، نوايانا في تقوية الارتباط مع الآخرين. العقبة الأولى هي ميلنا إلى الحكم على الآخرين. يعود قدر كبير من هذا الميل إلى الخجل الذي نشعر بأنه مؤلم جداً بحيث يعجز العقل عن تحمّله، وهذا ما رأيناه في الفصل الماضي. لكن عندما يحدث ذلك يقوم خجلنا عادة بإسقاط إدانته للذات على الأشخاص الآخرين، ويحصل ذلك بشكل إصدار أحكامٍ غير عادلة عنهم. أما الثمن الذي ندفعه في هذه الحالة فهو الانفصال عن الآخرين. أما العقبة الثانية أمام الارتباط فهي عدم استعدادنا للمسامحة.

الميل لإصدار الأحكام على الآخرين

يعتقد معظمنا أن أفكارنا، حتى وإن كانت انتقادية، لا تؤذي الآخرين طالما تبقى في النطاق الخاص بنا، أي في رؤوسنا. إننا نعتقد بأن الآخرين لا يستطيعون الإحساس بالأحكام التي نطلقها عنهم أو الإدانة التي نشعر بها تجاههم. حسناً، دعونا نفكّر في هذا مجدداً، لأن الواقع ليس هكذا. تقوم تعبيرات وجوهنا، ولغة جسدنا، وطاقتنا الجسدية، الشعور العاطفي، والتلعثم، والفافأة، والتقلص اللاإرادي في عضلات الوجه بالانتقال إلى دماغ الشخص الآخر، وهو الأمر الذي يفضح محاولاتنا في إخفاء الأحكام التي أطلقناها على الآخرين. يُضاف إلى ذلك أن مجال التلميحات التي يُنتجها دماغنا عندما نشعر بالدفء والتقدير تنتقل كذلك إلى دماغ الشخص الآخر. يبدو الأمر وكأننا قادرون على قراءة عقول بعضنا بعضاً. لكن الواقع هو أن أدمغتنا تقوم بقراءة عقول بعضنا بعضاً.

إن نظام الدماغ الذي يسجّل ويقرأ هذه الإشارات الدقيقة يُدعى نظام مرآة الخلايا العصبية [أو العصبونات]. تقوم عصبونات المرآة بتتبّع العواطف، ولغة الجسد، ونبرة الصوت، وحتى نوايا الشخص الآخر غير الملفوظة. يعني ذلك أنه عندما يقوم شخص نعرفه بالابتسام أو بالعبوس أمامنا، فإنه يرسل بذلك ارتدادات تتردد في أنحاء دماغنا. يتمكن صوت هذه الترددات من محاكاة كلماتها بنبرةٍ تمكّن دماغنا من أن يفهم معناها على الفور، حتى ولو كان في منتهى الدقة. يتمكن دماغنا، بطريقة ما، من فهم المعنى من دون حاجة الشخص الآخر لتفسير أي شيء.

تفسّر [نظرية] مرآة الخلايا العصبية ظاهرة حدوث الوئام أو التنافر الفوري. يفسّر هذا كذلك كيفية تمكّن رودجرز وهامرشتاين من العزف معاً، وإنتاج أجمل النغمات. يُضاف إلى ذلك أن هذا الأمر يفسّر، من ناحية بيولوجية، كيف أن التواجد مع الأصدقاء يمتلك مفعولاً شافياً. بينما التواجد مع الأعداء يُعتبر ساماً، وسبب تمكّن الشعور العدائي من رفع ضغط الدم، بينما تقوم الملاطفة بخفضه، وكذلك سبب شعور الأولاد بالإجهاد عندما يسمعون خطوات والدهم المتثاقلة في نهاية يومٍ مجهدٍ بالنسبة إليه. أبلغ أحد الأطفال أحد الباحثين الذين كانوا يدرسون علاقة الأولاد بالإجهاد النفسي: «أستطيع أن أعرف بأن يوم والدتي كان صعباً عليها، وذلك لأنها لا تبتسم

عندما تأتي لتأخذني من المدرسة، كما تبدو نظرة الإحباط على وجهها»[7].

يتحدث الطفل كثيراً عن الأولاد. توصلت دراسة أجراها اتحاد علم النفس الأميركي إلى أن 91 بالمئة من الأطفال يقولون بأن ما يثير لديهم الإجهاد أكثر من أي شيء آخر هو رؤية آبائهم في حالة الإجهاد النفسي[8]. تحاكي عصبونات المرآة عند هؤلاء الأطفال الإجهاد النفسي الذي يشعر به آباؤهم، وهو الأمر الذي يدفع الأطفال إلى إظهار استجابات الإجهاد النفسي المؤذية. أما عندما نرى معاناة أحدهم أو ألمه، فإن عصبونات المرآة تجعلنا نشعر بمعاناته أو ألمه[9]. يفسّر هذا سبب شعور طلاب الطب، أو المصابين بوسواس الأمراض بالأعراض التي يحسّ بها الآخرون بالرغم من عدم إصابتهم بالأمراض.

تُعتبر عصبونات المرآة خلايا عصبية مقلّدة في الأساس، وهي تقوم بتقليد الإشارات الجسدية، والتعابير، والسلوكيات التي يُظهرها الشخص الآخر. إن مجموعة [عناقيد] عصبونات المرآة المتماثلة identical cluster of mirror neurons التي تنطلق من دماغ حبيبك عندما يبتسم (أو تبتسم) تنطلق داخل دماغك كذلك. يكتب ماركو إياكوبوني من معهد الطب التابع لجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس: «تسمح لنا خصائص عصبونات المرآة الفيزيولوجية البسيطة نسبياً بفهم الحالات الذهنية [العقلية] للآخرين، وتضعنا عملياً في عقل الشخص الآخر»[10].

فكّك إياكوبوني طريقة معالجة عصبونات المرآة لتكوين الفهم المتعاطف [فهم شعور الآخرين]. أجرى الرجل تجربة تتبّع خلالها نشاط أدمغة أشخاص قلّدوا صور الوجوه التي عبّرت عن مجموعة أساسية من العواطف الإنسانية. اكتشف إياكوبوني أن التعاطف [أو الإحساس بمشاعر الآخرين] تُنتَج عبر مسارٍ عصبي مباشر يمتد من عصبونات المرآة، وعبر الجزيرة اللحائية insula إلى أن يصل أخيراً إلى الدماغ العاطفي[11]. يرسل جهاز عصبونات المرآة إشارة إلى الجزيرة اللحائية: الشبكة التي تلعب دوراً هاماً في توليد الوعي بالذات والتجارب الشخصية [بين الأشخاص]، وفي التخفيف من تجربة الخوف، والمفاجأة، والحزن، والغضب، والاستياء، والسعادة. تقوم الجزيرة اللحائية insula بدورها بإرسال إشارةٍ إلى الدماغ العاطفي حيث تُترجم الإشارة

إلى عاطفة. تكون نتيجة كل ذلك هي الإحساس بالشعور ذاته الذي يشعر به الشخص الآخر. هذا هو ما يفسّر كيف أن ابتسامة حبيبك تُترجم إلى سعادة، وعبوسه إلى حزن.

اختبار عصبونات المرآة ـ التعاطف

يمكنك أن تختبر، وبشكلٍ مباشر كيفية توليد عصبونات المرآة للتعاطف في داخلك، وذلك عن طريق مشاهدة فيديو التعاطف. يمثّل هذا الفيديو عرض شرائحٍ لاختبار عددٍ من الصور، كلٌ على حدة. تمثّل هذه الصور وجوه أشخاصٍ يعبّرون عن مجموعة أساسية من العواطف الإنسانية، بدءاً من الخوف وحتى السعادة. تبقى كل صورة على الشاشة لمدة عشر ثوانٍ قبل الانتقال إلى الصورة التالية. تتمثّل مهمتك في النظر إلى كل وجه، والإحساس بالعاطفة التي يعبّر عنها ذلك الوجه. اسمح لنفسك بالشعور بالعاطفة المرتسمة على ذلك الوجه. فكّر ما إذا كان بإمكانك الدخول إلى تجربة ذلك الشخص بالكامل، أي كأنها تجربتك أنت. كن حسّاساً لاستجاباتك الداخلية مثل الإحساس بانفتاح قلبك، وبارتعاشات مشاعرك الداخلية، وبعدوى المشاعر [العواطف]، وحالة دماغك. لكن امتنع عن تحليل التعبير خلال تفحصك لكل وجه، بل اكتفِ بالتطلع إلى الوجه، وانتظر ظهور الشعور فيك. هناك قول زِن قديم يقول: «لا حاجة بك للتفكير في أي شيء طالما بإمكانك أن تشعر به. لكن إذا شرد ذهنك في أي مرحلة من مراحل عرض الشرائح، فيتعيّن عليك أن تعيده إلى التركيز، وأن تفعل ذلك بهدوء كي يُكمل عمله.

يُحتمل كذلك أن تُدهش لمقدار التعاطف الذي تتمكن من الشعور به تجاه إنسان آخر. لكن يمكنك الآن مشاهدة فيديو التعاطف إما بمسح scanning رمز QR الموجود أدناه، أو عن طريق الرابط.

عرض فيديو التعاطف:

عرض لمدة أربع دقائقٍ ونصف عن فيديو التعاطف.
http://tinyurl.com/empathy–video–end–of–stress

التعاطف

تولّد عصبونات المرآة mirror neurons التعاطف، والتعاطف هو التجربة المعاكسة لانتقاد الآخرين وإدانتهم. يترافق التعاطف كثيراً مع تقدير الذات، وهو عكس الخجل[12]. يُعتبر التعاطف كذلك الأساس الكامن للذكاء الاجتماعي الذي يحدد طول المدة التي سوف نعيشها.

عرّف كارل روجرز التعاطف على أنه الاستعداد للدخول إلى العالم الخاص بالشخص الآخر، وذلك بشكلٍ تام، بحيث تفقد كل رغبة في إصدار الحكم عليه أو انتقاده. قال روجرز: «إننا نعتقد بأننا نصغي، لكننا نادراً ما نصغي بفهمٍ حقيقي، وبتعاطفٍ حقيقي. لكن الإصغاء مع ذلك، ومن ذلك النوع الخاص جداً، هو واحد من أقوى قوى التغيير في علاقةٍ ما، وذلك على حد ما أعرف»[13].

إن التعاطف مع شخصٍ آخر يعني بأنك تدع جانباً آراءك وقيَمك، مؤقتاً، بهدف الدخول إلى عالم آخر من دون أي تحيّز. يتضمن التعاطف أن يكون المرء حساساً إزاء كل ما يحس به المرء لحظة بلحظة. يتضمن كذلك إيصال ما تشعر به أثناء إصغائك لكن من دون فرضه، وأن تكون موجهاً على الدوام بالاستجابات التي تتلقاها من الشخص الآخر[14]. لكن الوضع يشبه طريقة، «وكأن» في الارتباط: وكأنني أنا من تأذى، أو ارتعب، أو ابتهج، بالطريقة ذاتها التي يشعر بها الشخص في الوقت الحاضر. صحيحٌ بأنك لست الشخص الآخر، وأن ميزة «وكأن» هذه تمكّنك من دخول تجربته من دون المكوث فيها.

إن التعاطف هو نوع من أنواع الاحترام الذي يجعل العلاقات ناجحةً في المنزل، ومع الأصدقاء، وحتى في أماكن العمل. تحدث الرئيس التنفيذي السابق لموتورولا، بوب جالفين، عن والده بول، وهو الذي أسّس شركة موتورولا فقال: «تطلع والدي ذات مرة نحو نساء يعملن في خط تجميع، وفكّر بأن هذه النسوة هنّ مثل أمّي أنا، وهن يمتلكن أولاداً ومنازل ينبغي عليهن الاعتناء بها، وأناساً يحتاجونهن. دفعت هذه الفكرة والدي إلى منح النسوة حياةً أفضل لأنه رأى والدته فيهن جميعاً... هكذا يبدأ الأمر، أي بالاحترام العميق والتعاطف»[15].

يُعتبر الطريق نحو العلاقات الإيجابية بسيطاً لحسن الحظ، حتى وإن كان

عندنا ميل للعبث به. يمكننا تلخيص هذا الطريق بأربعة قواعد، كما سبق لنا أن تحدثنا عن ثلاث منها:

أصغِ بشكلٍ أفضل وبتعاطف؛ أصدِر أحكاماً أقل على الآخرين؛ أعطِ محبتك من دون شروط.

تتعلق هذه العناصر الثلاثة بأن يمنح الإنسان حباً أكثر، لا لشيء إلا لواقع أن الحب هو الطريقة التي تعمل بها تركيبتنا البيولوجية بأفضل طريقةٍ ممكنة. توجد حقيقة أخرى. إننا نفشل في الحب إلى درجة أكبر مما نعترف به. إننا نفشل في التعاطف والتقبّل، وعلى الأخص عندما نكون مجهَدين وخائفين. تجعلنا حالتنا الذهنية في تلك الأوقات قادرين على ارتكاب أخطاءً خطيرة، وقادرين على الاستجابة بطرقٍ مؤسفة، والتي يُمكن أن تكون مسيئة، ومؤذية، ومدمرة في بعض الأحيان.

يأتي هنا دور القاعدة الرابعة، وهي المسامحة بقدرٍ أكبر. إذا كانت صحتنا وعمرنا الأطول يتعلقان بقدرتنا على إعطاء الحب، وهو أمرٌ صحيح، فتصبح عندها المسامحة حتمية بيولوجية. لكن دعونا الآن نتحول إلى العقبة الثانية أمام التواصل [أو الارتباط]، وهي عدم الاستعداد للمسامحة.

عدم الاستعداد للمسامحة

إن العقبة الثانية أمام الحفاظ على ارتباطات ذات معنى هي عدم استعدادنا لمسامحة شخص على الألم الذي سبّبه لنا. ينبع عدم الاستعداد للمساعدة هذا من الحاجة إلى حماية أنفسنا من أذى إضافي، أو من أجل معاقبة شخصٍ آخر على الألم الذي سبّبه لنا (أو الأمرين معاً). لكن بالرغم من أن هذه المشاعر مبررة، إلا أنها تطيل حالة الخوف والخصومة، وهما العاملان اللذان يعزّزان جينة الإجهاد، وينشطان مركز الخوف في الدماغ، وهو الأمر الذي يغرقنا بذكريات عاطفية مؤلمة. يُضاف إلى ذلك إمكانية التأثير على طريقة معاملتنا الناس بشكلٍ عام، وهو الأمر الذي يجعلنا مترددين في الثقة بالآخرين بطرقٍ تعمّق ذلك الارتباط.

يمكننا القول إنه من دون المسامحة فإننا لن نتمكن من الفكاك [من الشعور بالخصومة] أو بالمصالحة. لكن عندما لا نسامح الأخطاء، فإننا نقوم بإطالة أمد الشعور بالذنب والخجل، وهكذا نصبح أسرى الخصومة،

والإجهاد النفسي، والانفصال. يدفعنا هذا الوضع إلى الاتجاه المعاكس لتعزيز العلاقات التي تؤدي إلى أن نعيش حياة سعيدة، وصحية، ومديدة، وخالية من الإجهاد النفسي. يعني ذلك أنه بالنظر إلى أن التسامح هو ضرورة بيولوجية فإنه يصبح من الضروري التساؤل الذي يمنعنا عن المسامحة وأن نمضي بعد أن نتجاوزها.

لماذا لا نسامح

نجد على رأس قائمة الأسباب الاعتقاد بأن عدم المسامحة يعطينا الحماية التي نطلبها. لكن ذلك ما هو إلا وهم. إن عدم استعدادنا للمسامحة يعادل تناول السم، وتوقّع أن يموت الشخص الآخر. لكن المسامحة هي ترياق السم.

يوجد سبب آخر يمنعنا من المسامحة، وهو أن هذه المسامحة تفتح الباب أمام التعرّض للأذى مجدداً. لكن المسامحة لا تتطلب أن نعيد الارتباط مع شخصٍ لا يتمتع بالمسؤولية، أو سيّئ الطباع. إننا نرفض المسامحة كذلك لأننا نعتقد بأن المسامحة تعني التغاضي عن الإساءة، لكن المسامحة لا تتضمن أبداً التغاضي عن سلوكٍ سيئ أو مخرّب.

إننا نرفض المسامحة عادة لأننا نعتقد بأن الشخص الذي أنزل الأذى بنا يستحق غضبنا، ويجب أن يلقى الإدانة. يُحتمل كذلك بأننا ننظر إلى المسامحة على أنها إعطاء الشخص المسيء الإذن للإساءة إلينا، أو أذيتنا مجدداً. لكن يُحتمل أن يتغيّر الأشخاص الذين لا نريد مسامحتهم. يُحتمل بأنهم تعلّموا من أخطائهم، أو أنهم قد يشعرون بالأسف لما حدث. إن عدم استعدادنا للمسامحة تحصرنا في دائرة النظر إليهم بأعين الماضي بدلاً من التطلع إليهم بحسب الحال الذي أصبحوا عليه.

إننا نخدع أنفسنا إذا ما اعتقدنا بأن عدم مسامحتنا تُبقي على سيطرتنا على الطرف الذي أنزل بنا الأذى. لكن الواقع هو أن رفض المسامحة هو وضعٌ مؤلم بالنسبة إلى الحالة الذهنية التي تتحكم بنا، كما أنها تسبب لنا الإجهاد النفسي، وتبقينا عالقين في الماضي.

وسيلة المسامحة

لا تُعتبر المسامحة مناسبة تحدث لمرةٍ واحدة فقط، وذلك لأنها عادة ما تكون عملية يومية بحيث تتناسى الأذى الذي لحق بك، وتستعيد طمأنينتك نتيجة جعل هذه العملية أكثر أهمية من الشعور بالظلم. توجد كذلك وسيلة يمكنها أن تساعدك أثناء مضيّك بهذه العملية. تبدأ الوسيلة بالتفكير في الشخص الذي كان من الصعب عليك أن تسامح. يمكنك أن تسمح لنفسك بالشعور بالألم الذي سبّبه لك ذلك الشخص. ستشعر كم من الصعب عليك أن تسامحه على ما فعل.

تقوم بعد ذلك بجهدٍ لفهم الإنسانية الكامنة في مكانٍ ما من ذلك الشخص، وربما يكون ذلك بريق ضئيل يشع منه، والذي ربما لم تتمكن من ملاحظته من قبل. يُحتمل أن يكون ذلك صعباً في البداية، لكنه يستأهل تجاوز المقاومة، ولو كان ذلك على مدى فترة هذا التمرين فقط. تابِع النظر إلى أن تتمكّن من رؤية أثرٍ للإشراق الذي ينساب من خلال هذه الصورة المؤلمة للشخص الذي تراه في الصورة، وهو شعور يضفي ليناً على الصورة، ويجعل ذلك الشخص يبدو أكثر إشراقاً إلى حدٍ ما، وذلك مع احتمال أن يبدو ذلك الشخص وكأنه يمتلك قلباً أكثر طيبةً مما يسمح لك شعورك بالظلم.

بادِر على الفور بعد ذلك إلى ترديد الكلمات التالية إلى هذا الشخص. إنني أسامحك. إنني أسلّمك إلى الطيبة الموجودة في قلبك. إنني أحرّر نفسي من الشعور بالظلم والشكوى، ومن كل الألم الناتج عنهما. إنني أحرّر الحاضر من الماضي، وأحرّر مستقبلي.

كرّر هذه الكلمات للمرة الثانية، لكن عندما تنتهي من ترديدها، فيمكنك السماح لهذا الشخص بالتلاشي من ذهنك والاختفاء. أما عندما يتلاشى ذلك الشخص إلى خلفية تفكيرك ويختفي، فتخيّل بأنك حصلت على الرؤية الشاملة وبتركيزٍ دقيق. أنظر إلى نفسك المشرقة المليئة بالحيوية والمتحررة من الألم الذي سبّبته هذه الحادثة الماضية.

طبّق هذه الوسيلة على نفسك بعد ذلك كي تسامحها على أيّ غلطة، أو إثمٍ تكون قد اقترفته في السابق، وذلك عن طريق جعل نفسك الطرف الذي يحتاج إلى المسامحة.

إننا نفعل الشيء الصائب إذا ما تذكرنا بأن إصدار الحكم على الآخرين

ورفض مسامحتهم هما استراتيجيات بيولوجية غير صائبة. يعود ذلك إلى أن الدليل العلمي يجعل الخيار واضحاً لأنه الخيار ما بين طريقة الحياة مع الناس من دون إصدار أحكامٍ على الآخرين، والمتقبلة من دون شروط، وبين كل المشاكل العاطفية والطبية التي يسببها ذلك الانفصال عن الناس. لا توجد أي طريقة لتجاوز ذلك، لأنك عندما تصدر أحكاماً وتدين فإنك تقوم بتشغيل جينة الإجهاد النفسي، كما أن دماغك يُغرق جهازك [العصبي] بهورمونات الإجهاد. تتحرك الخلايا نتيجة لذلك نحو الإفراط في إظهار الجزيئات المساعدة على الالتهابات proinflammatory، وهي التي تعجّل في ظهور عوارض الشيخوخة في وقتٍ أبكر من المتوقع، لكنها تقلّص كل أنشطة كل الأجهزة التي تعزز النظام المناعي الذي يُفرز الأجسام المضادة antibodies ومضادات الفيروسات antivirals. لكن أيّ رجلٍ منا يريد حدوث ذلك إذا كان بعقله السليم؟

إن تكوين العلاقات الإيجابية ليس بالأمر المعقّد الذي نعتقده في بعض الأحيان. يعني ذلك أنه عندما تكون في موقف خلافٍ مع شخصٍ تحبّه يمكنك أن تسأل نفسك هذا السؤال الجوهري: «هل أريد أن أكون على صواب، أم أريد أن أتواصل مع ذلك الشخص؟ أنظر ماذا يحدث للإجهاد النفسي والنفور عندما تتخلص من الحاجة لأن تكون على حق، وعندما تكون مستعداً للتفكير في وجهة نظر شخصٍ آخر، أو إلى تقييم تجربة شخصٍ آخر.

تمرينك لهذا الأسبوع

* اتصل بصديق، أو بأحد أقاربك والذي أردت الاتصال به منذ مدة وقمتَ بتأجيل ذلك. حدّد موعداً للقائكما.
* يمكنك الخضوع إلى اختبار عصبونات المرآة/التعاطف عن طريق مشاهدة فيديو التعاطف. اتبع التعليمات الظاهرة على الشاشة.
* طبّق تمرين المسامحة من أجل القضاء على أي شعور بالظلم قد تشعر به إزاء أي شخص. طبّق بعد ذلك هذه الوسيلة على نفسك من أجل مسامحتها على غلطة، أو سوء تصرّف تكون قد ارتكبته

في السابق، وذلك عن طريق جعل نفسك الطرف الذي يحتاج إلى مسامحة.

تابِع التمرّن على الآتي

* تذكّر استخدام وسيلة الخيارات العقلانية الثلاثة إذا ما اكتشفتَ بأنك عاجزٌ في موقفٍ ما، وكذلك استخدام وسيلة Feel It to Heal It إذا ما شعرت بأن التوتر يتراكم في جسدك.
* تمرّن على الاعتراف بالفرق الذي تُحدثه عن طريق إدراك التأثيرات الإيجابية التي تمتلكها على الآخرين، وبالطرق المختلفة التي أحدثتَ فيها تأثيراً إيجابياً في كل يوم في هذا الأسبوع سواءً بقدرٍ كبيرٍ أم صغير.
* التشديد على كل واحدةٍ من المزايا التي أشّرت عليها في قائمة (جردة) الإنسان الكامل.
* تمرّن على وسيلة استراحة الثلاثين ثانية للهدوء عدة مراتٍ في كل يوم.
* تابع استخدام وسيلة المحو مرةً في كل يوم (والأفضل مرتين في اليوم).
* استخدِم وسيلة زر المحو لمحو نمط التفكير المثير للإجهاد النفسي.
* استمرّ في استخدام وسيلة الوعي الفكري.
* استمر في بدء يومك بهدوء. خذ استراحاتٍ، واخرج في نزهات في بيئة خضراء. أما إذا واجهتكَ مشكلة مستعصية فمن الأفضل أن تتركها، وأن تنتظر في الصباح إذا ما وجدتَ حلاً لها بعد أن يحلم دماغك بها. استمرّ في تعداد نِعَمك مرة في كل أسبوع.

الوسائل

العلاقة الإيجابية

* أصغِ بطريقة أفضل، وبتعاطف.

* قلّل من إصدار أحكامك على الآخرين.
* قدّم المحبة من دون شروط.
* مارس المسامحة مراتٍ أكثر.

المسامحة

* تذكّر شخصاً يصعب عليك مسامحته.
* أشعُر بالألم الذي سبّبه لك الشخص الآخر، وربما آخرون. اشعُر بمدى صعوبة مسامحتهم على ما فعلوه معك.
* أعتزمُ دعوتك إلى أن تفعل شيئاً قد يكون صعباً عليك، لكن اسمح لنفسك بالخضوع إلى هذه التجربة للحظة.
* انظر إلى هذه التمرين على أنه تجربة، وذلك على أمل أن تلاحظ ماذا يحدث.
* أدعوك كذلك إلى إدراك الجانب الإنساني في مكانٍ ما من ذلك الشخص: ربما يصدر عنه وميض ضئيل، والذي فشلت في ملاحظته.
* استمر بالنظر إلى أن ترى أثراً مشرقاً يشع من خلال تلك الصورة المؤلمة التي تحملها عن ذلك الشخص، وهو الأمر الذي يُضفي ليناً على الصورة، ويجعل ذلك الشخص يبدو أكثر إشراقاً بطريقة ما، وذلك مع عدم استبعاد وجود قلبٍ أكثر ودية من ما يسمح لك شعورك بالظلم.
* أريد منك الآن ترديد الكلمات التالية، وأن توجّه تلك الكلمات إلى هذا الشخص.

إنني أسامحك.
إنني أسلّمك إلى ناحية الخير الأسمى عندك.
إنني أحرّر نفسي من الشعور بالظلم، ومن كل الألم الذي ينتج عنه.
إنني أحرّر نفسي من الماضي، وأحرّر المستقبل كذلك.

* قُل هذه الكلمات مرةً إضافية.
* انظر عند انتهائك من ترديد هذه الكلمات هذا الشخص وهو يتلاشى ويختفي من أمام ناظريك.

* لكن تخيّل، بينما يتلاشى ذلك الشخص إلى خلفية تفكيرك، بأنك توصلت إلى الرؤية الكاملة، وبتركيزٍ شديد. أنظر إلى نفسك على أنك لامع وحيوي. أنظر إلى نفسك بوصفكَ متحرراً من الألم الذي سبّبته هذه الحادثة التي مضت.

مسامحة نفسي

* تذكّر غلطةً اقترفتها كان من الصعب عليك مسامحة نفسك عليها.
* أشعُر بألم الندم.
* فكّر بالجانب الإنساني في ذاتك، وبالوميض الضئيل الذي ينطلق منك، والذي لربما عجزتَ عن ملاحظته بسبب تلك الغلطة.
* ابحث عن أثرٍ للإشراق الذي ينبعث من خلال الصورة المؤلمة التي تحتفظ بها عن نفسك، ولاحِظ بعض اللين في هذه الصورة، وهو الأمر الذي يجعلك أكثر إشراقاً.
* ابدأ الآن، وبصمت، بترديد الكلمات التالية.

إنني أسامح نفسي.
إنني أسلّم نفسي للخير الأسمى في ذاتي.
إنني أحرّر نفسي من الشعور بالظلم ومن كل الألم الذي صدر منه.
إنني أحرر الحاضر من الماضي وأحرّر مستقبلي.

ملف صوتي عن وسيلة المسامحة:

ملف صوتي لمدة ست دقائق والذي يصحبك فيه دون عبر وسيلة المسامحة.

http://www.beyondword.com/theendofstress/tag11_11Forgiveness.mp3

ملف صوتي عن وسيلة مسامحة نفسي:

ملف صوتي لمدة ست دقائق والذي يصحبك فيه دون عبر وسيلة مسامحة نفسك.

http://www.beyondword.com/theendofstress/tag12_Forgiving–Myself.mp3

الفصل الثالث عشر
قوة الإيحاء: أنت تحصل على ما تتوقع الحصول عليه

إذا مسّدتَ قدم أرنب، أو crossed your fingers، أو نقرتَ على الخشب، أو أعربتَ عن أمنية أثناء هبوط نجم [نيزك]، فإن كل هذه الأمور تمتلك شيئاً واحداً مشتركاً: قوة الإيحاء. إن السحر الذي تتخيّله في العظام، وفراء قدم الأرنب، يجعلانك تشعر بأنك محظوظٌ ومفعمٌ بالأمل، وهو الأمر الذي يستحضر إلى ذهنك توقّع أن نتيجة ما تتوخاها يُمكن أن تحدث بالفعل.

هل هذا يبدو سخيفاً بالنسبة إليك؟ يحتمل ذلك، لكن الدليل العلمي يوحي بأن توقّعك يحشد موارد داخلية هائلة بحيث تتوجه كل تلك الموارد نحو تلبية رغبتك. تشارك كلٌ من إيرفينغ كيرش من مع كلية هارفارد للطب، وماريان غاري من جامعة فيكتوريا في ويلنغتون لمراجعة أحدث التأثيرات، وأشدّها غرابة لقوة الإيحاء على الإدراك أو السلوك[1]. تُظهر الدلائل بأنه ما إن تتوقع بأن نتيجة مرتجاة يُمكن أن تحدث حتى تنطلق سلسلة من الأفكار والأفعال التي تعمل سويةً لجعل هذه النتيجة تحدث بالفعل. يقول الدكتور غاري: «إن تأثيرات الإيحاء هي أوسع، وأكثر إدهاشاً مما يعتقده عدد كبير من الناس». يختم غاري بالقول: «إذا تمكنا من السيطرة على قوة الإيحاء، فإننا سنتمكن من تحسين حياة الناس»[2].

يظهر أن قوة الإيحاء تكمن في جوهر السبب الذي يجعل بعض الناس ينجحون في المدرسة، أو في العمل، أو في الرياضة بينما يفشل آخرون في هذه المجالات، والسبب الذي يجعل مرض بعض الناس ينتهي إلى الشفاء بينما تسوء أمراض آخرين. يمتلك الإيحاء القوة لتحسين أدائك في موقفٍ صعب، مثل إلقاء خطاب أو الخضوع إلى امتحان. يدفع هذا بالمهدئات إلى تخفيف الألم أو التقليل من الأعراض. يمكن للإيحاء كذلك تحسين قوة البصر، وتخفيف الوزن، ومقاومة عملية التقدم في السن، وتغيير مسار مرضٍ يشكل خطراً على الحياة.

لا يوحي أي شخص خارج هوليوود بأن بإمكانك أن تصبح سوبرمان أو المرأة العجيبة. يعرف الجميع بأنه توجد قيود مفروضة على قدراتك المعرفية

والجسدية. لكن نتائج الأبحاث أوضحت بجلاء بأن المفهوم الشعبي عن هذه القيود بحاجة إلى مراجعة معمقة. أوضح عدد كبير من الدراسات أن الاعتقاد بأنك محدود أو مقيد إنما يعزز تلك القيود. قال أستاذ الفنون القتالية العظيم بروس لي: «لا وجود للحدود، بل لمستويات يتعين على المرء أن يتجاوزها لا أن يبقى عندها»[3].

تتزايد الدلائل التي توحي بأن أفكارنا بالتحديد قادرة على توسيع الحدود المعرفية والجسدية إلى ما يتجاوز أي شيء توقعه العلم. يبدو أن الحدود التي نتوهمها لم تضعها الطبيعة بالضرورة، بل موقفنا الذهني الخاص بنا.

مفعول الدواء الوهمي

يتعلق مفعول الدواء المهدئ بالتغيرات الفيزيولوجية والنفسية التي تحدث نتيجة التحايل على الدماغ كي يعتقد بأن الأدوية سوف تفيد، سواء أكان الدواء على شكل حبوب أو حقنة، في حين أن المادة التي دخلت الجسم لا تنفع ولا تضر. إن هذا النوع من الدواء المهدئ لا يفعل أي شيء بحد ذاته، بل أن العقل هو الذي يولد المنفعة. اشتملت الدراسة التقليدية لتأثير الدواء الوهمي على حقنات مالحة وهي التي أدّت إلى تقليص الألم الذي يشعر به الجنود الذين تعرضوا للإصابة بصورة كبيرة، وبعد أن أُبلغوا بأن هذه الحقنات تحتوي على مخدرٍ قوي[4]. كانت تلك الدراسة هي الأولى التي أوضحت أن الألم يتعلق بالعقل [الدماغ] أكثر مما يتعلق بالإصابة الجسدية. يُضاف إلى ذلك أن معظم الأبحاث التي أجريت على تأثير المهدئات [الوهمية] ركّزت على المجالات الطبية، إلا أن الدلائل تزايدت على تأثير هذه العقاقير في مجالاتٍ أخرى.

تتعلق إحدى الدراسات بالذاكرة التوقعية prospective، وهي التي تنظّم كيفية تذكّر الدماغ للتفاصيل أو الأحداث التي ستحدث في المستقبل. إنها مَن يذكّرنا بالمواعيد في أوقاتها، كما تساعدنا على دفع فواتيرنا عند استحقاقها، وتمكننا من تطبيق وصفة لتحضير وجبة طعام، كما تتوقع لنا الخطوات التالية في خطة استراتيجية، وتذكّرنا بأخذ العلاجات في الفترات المحددة. يعني ذلك أنه لا يمكننا الإيفاء بمتطلبات الحياة من دون هذه الذاكرة التوقعية.

يقوم الإجهاد النفسي المزمن بإضعاف الذاكرة التوقعية، ولذلك أراد الباحثون في جامعة فيكتوريا أن يروا ما إذا كان من الممكن تعزيزها بواسطة العلاج الوهمي. أجرى الباحثون دراسة بذلوا فيها جهداً كبيراً لإقناع المشاركين فيها بأن هذا النوع من العلاج الذي يعطونه لهم كان «دواءً ذكياً» قوياً يؤدي إلى تحسين الوظيفة المعرفية والذاكرة. لكن الواقع هو أن ذلك الدواء الذكي المزعوم لم يكن غير مسحوق فيتامين «سي» بعد خلطه بالماء. تناولت إحدى المجموعات هذا العلاج الوهمي، بينما المجموعة الأخرى لم تُعطَ أي شيء. أخضع الباحثون بعد ذلك كلتا المجموعتين إلى اختبار الذاكرة التوقعية [أو المستقبلية] والذي تطلب جهداً كبيراً. تحسنت الذاكرة التوقعية [المستقبلية] في المجموعة التي أُعطيت الدواء الذكي المزعوم الذي يحتوي على فيتامين «سي»، بينما المجموعة التي لم تأخذ ذلك الدواء لم تُظهر أي تحسّن. أما المجموعة التي جرى تضليلها بتوقّع التحسّن في وظيفة الدماغ المعرفية تمكنت من تحقيق ذلك الهدف بالفعل[5].

أما في دراسة أخرى أُجريت حول العلاج الوهمي والذاكرة فقد أُبلِغ المشاركون بأن عطراً معيناً سوف يؤدي إلى تحسين الذاكرة الضمنية عندهم. الذاكرة الضمنية هي اللا – وعي، وهي تمثّل المعلومات التي تسترجعها بطريقة آلية لا تستدعي بذل مجهود. يفسّر الطريقة التي تجد فيها أصابعك الحروف في لوحة المفاتيح من دون التفكير فيها، وكيف أنك لا تنسى أبداً كيفية ركوب درّاجة هوائية. تعرّض المشاركون في هذه الدراسة إلى ذلك العطر فاستجابت الذاكرة الضمنية implicit memory عندهم بصورةٍ أسرع كما أظهرت تلقيناً أقوى[6].

تعمل قوة التوقّع كذلك على تقوية الأداء الرياضي. استخدم الرياضيون في السنوات الأخيرة أدويةً مقويةً للأداء وذلك بهدف توسيع حدود مواهبهم. لكن الأبحاث أوحت مع ذلك أن قدراً كبيراً من فائدة هذه الأدوية قد لا يكون أتى من الدواء ذاته بل من توقعات الرياضيين – أي من اعتقادهم بأن هذا الدواء سوف يؤدي إلى تعزيز أدائهم. اشتملت إحدى الدراسات التي أجراها المعهد الرياضي الاسكتلندي على ستة عشر رياضياً تنافسوا في سلسلة من مباريات الركض لمسافة كيلومترٍ واحد. أعطيَ المتنافسون الصودا الكاوية بعد خلطها

بإضافات مهدئة وهمية، وأُبلغوا بأن هذا المزيج هو عبارة عن ستيرويد من شأنه تحسين الأداء. تحسّن أداء الرياضيين لمجرد اعتقادهم بأنهم تناولوا منشطات. لكن، في المقابل، لم يتحسّن كثيراً أداء الذين تناولوا، من غير علمهم، أدوية حقيقية تؤدي إلى تحسين أدائهم[7].

بحث إيلين لانجر

يُحتمل أنه لم يكن هناك من بحثٍ أدى إلى تغيير نظرتنا المحدودة إلى الإمكانيات البشرية أكثر من البحث الذي أجرته إيلين لانجر التي تعمل في جامعة هارفرد. هل تتذكر التمرين الأول الذي قمتَ به عندما بدأتَ في قراءة هذا الكتاب؟ كان ذلك وسيلةً موجهةً مبنيةً على قولٍ لويليام جايمس، وهو أب علم النفس الأميركي، «إذا تمكنت من تغيير عقلك [دماغك] فسوف يكون بإمكانك تغيير حياتك». قال جايمس: الاعتقاد [الإيمان] يولّد الحقيقة الواقعة». تكمن إحدى الطرق لتعزيز المعتقد في تخيّل بأن ذلك المعتقد سوف يتحقق بالفعل. يعني ذلك بأنك استحضرتَ الاعتقاد بأنه بإمكانك تحقيق اختراقٍ حقيقي بالنسبة إلى الإجهاد النفسي والقلق.

حسناً، يبرهن البحث الذي أجرته لانجر بأن ما أكّده وليام جايمس منذ أكثر من مئة سنة مضت هو صحيح. أظهرت أن سيطرة العقل على المادة هي فرضية حقيقية. سبقَ لك أن علمتَ في هذا الكتاب بأن التغيير الإيجابي في العقل يؤدي إلى تغيير دماغك، وليس فقط بهدف إنهاء الإجهاد النفسي، لكن من أجل توسيع وظيفة الدماغ الأعلى. اكتشفت لانجر بأنه يمكننا استخدام عقولنا من أجل إغراء أجسامنا بإعادة عقارب الساعة إلى الوراء. لكن عندما تقرأ القصص التالية عن كيفية تمكّن الناس من توسيع قدرتهم، فسوف تتمكن من تذكّر القول الذي صدر عن وليام جايمس، وتعزيز اعتقادك [إيمانك] القائل أنه بإمكانك التوصّل إلى تحقيق حياة خالية من الإجهاد النفسي والمحافظة عليها.

أجرت لانجر في العام 1979 لربما أشهر تجاربها، وكانت مع رجالٍ في أواخر السبعينات وأوائل الثمانينيات من أعمارهم، وهم الذين كانوا يعانون ويزدادون ضعفاً في دور الرعاية[8]. أخذت لانجر الرجال لقضاء نزهة على مدى أسبوعٍ واحد، وجعلتهم يتظاهرون بأنهم في العام 1959.

ارتدى المشاركون الملابس التي كانت سائدة في العام 1959، كما تناولوا الطعام الذي كانوا يتناولونه في تلك السنة، وحملوا معهم صوراً تمثّلهم في تلك الفترة، ثم تلقوا تشجيعاً للتصرّف مثل ما كانوا يتصرفون قبل عشرين سنة. تسلّم المشاركون صحفاً ومجلات تعود إلى العام 1959 كي يقرأوها، كما حضروا أفلاماً وبرامج تلفزيونية تعود إلى العام 1959.

أتت النتائج مدهشة، فبالمقارنة مع المجموعة التي بقيت على حالها وفي مكانها، أظهر المشاركون الذين عادوا بالزمن إلى الوراء تحسناً أكبر بالنسبة إلى المرونة ومهاراتهم اليدوية. تقلصت عندهم شدة التهاب المفاصل، كما تحسن مستوى حاصل الذكاء لديهم.

تحدثت عن هذه الدراسة مع صديقتي كاي، والتي كانت تعيش معها والدتها البالغة من العمر واحد وتسعين عاماً. قدمت كاي لوالدتها في تلك الليلة قطعة من الشوكولا الداكنة. سألتها والدتها كم يبلغ ثمن تلك القطعة. قالت كاي: «نحو دولارين فقط». شعرت والدتها بالصدمة إزاء الثمن، وقالت لها: «دولاران! لا أصدق أن قطعة شوكولا تكلّف مثل ذلك المبلغ».

قالت كاي: «الثمن ليس باهظاً بهذا القدر، فبالكاد يستطيع المرء أن يشتري شيئاً بدولارين».

فكرت الوالدة بالأمر، وقالت: «أجل بالطبع. أعتقد أن عقلي ما زال يعيش في سنوات الخمسينيات». قالت لي كاي أنها كانت ستضحك على والدتها لولا ما سمعته عن دراسة إيلين لانجر. لم تعمد كاي إلى إعطاء والدتها مهدئات، كما لم تنزعج من كون والدتها تعيش في زمن عجزت معه عن تقدير كم تكلّف الأشياء. اغتنمت كاي الفرصة وأتاحت لوالدتها مجال الحديث عن الأيام الطيبة الماضية عندما كانت كل السلع أرخص ثمناً، كما سألتها عن طبيعة الحياة في ذلك العقد من الزمن، وهكذا أخبرتها والدتها كل ما تتذكره عن تلك الفترة. ظهر التأثير الإيجابي الذي تركه إفساح المجال للوالدة كي تتذكر أحداث حياتها الماضية. قالت كاي إن والدتها بدت أصغر من عمرها الحقيقي بسنين عديدة، كما أنها نامت في تلك الليلة بشكلٍ أفضل مما فعلت منذ فترة طويلة. يعني ذلك بأنها عادت بالزمن إلى الوراء وعاد معها، بطريقةٍ ما، وضعها البيولوجي، أي مثل ما حدث مع الرجال المسنّين الذين شاركوا في الدراسة التي أجرتها لانجر.

أبلغت إحدى صديقاتي التي تبلغ من العمر ثمانين عاما طبيبها منذ فترة قصيرة بأنها تجد صعوبة في تذكّر الكلمات. تمثّلت المشكلة في عجزها عن إكمال فكرةٍ ما في أثناء تحدثها مع شخصٍ آخر. قال لها طبيبها إن الأمر طبيعي بالنسبة إلى شخصٍ في مثل سنّها، لكنها لم تقتنع بهذا الكلام، وأصرّت على الحصول على استشارة ثانية من عالم نفس مختصٍ بالأعصاب، وهو الذي أخضعها إلى برنامجٍ مكثّف يهدف إلى تقوية ذاكرتها. أظهرت تلك السيدة تقدماً حقيقياً، كما ساعدها البرنامج على تقوية ثقتها بنفسها وتقديرها لذاتها. جرت العادة على معاملة المسنّين على أنهم أصبحوا في «المقلب الثاني» من الحياة، وذلك من دون إدراك بأن معاملتهم بهذه الطريقة هو ما يولّد الوضع الذي يعيشون فيه.

أجرت لانجر كذلك دراسة مع عمال فندق يقومون بتنظيف الغرف[9]. جرت العادة تكليف هؤلاء العمّال بتنظيف خمس عشرة غرفة في اليوم، على أن يمضوا نصف ساعة في تنظيف كل غرفة، وهو جهدٌ يتجاوز التمرين اليومي الذي ينصح به كبير الأطباء. لكن العمّال اعتبروا أن وظيفتهم لا يمكن أن تكون تمريناً، لكن بسبب تعبهم الشديد في نهاية فترة عملهم لم يتمكنوا من الاشتراك في نادٍ رياضي، وهكذا يعجزون عن الحصول على أي تمرين. قسّمت الدكتورة لانجر عمال الفندق إلى مجموعتين. عززت الدكتورة عقلية المجموعة الأولى، وهي القائلة بأن التعب الجسدي الذي يبذلونه في وظيفتهم يصل إلى مقدار اللياقة الجسدية التي يُنصح بها. أما المجموعة الثانية فلم تحصل على هذه المعلومات. لكن بعد مرور أربعة أسابيع على عدم تغيير النظام الغذائي أو نشاطهم، تمكّن الأشخاص المشاركون في المجموعة الأولى من خسارة بعض أوزانهم، كما انخفضت الدهنيات في أجسادهم حتى أن ضغط الدم عندهم تحسّن بشكلٍ ملحوظ. كان الشيء الوحيد الذي تغيّر هو عقلية هذه المجموعة، لكن لم يُلاحظ أي تحسّن في المجموعة الثانية.

يُحتمل أن يصعب علينا الاعتقاد بأن التغيير في العقلية يؤدي فعلاً إلى تحسين البصر الذي كان يعاني من 70/20، أو حتى 160/20، لكن ذلك حدث فعلاً[10]. يؤدي هذا الأمر إلى أن نتساءل ما إذا كنا نضع غماماتٍ على عقلياتنا. تُظهر الدلائل بأن ذلك هو ما نفعله بالفعل! لكن يمكننا

تغيير هذا الواقع، لأن الأمر يتعلق باحترام القوة الكامنة لأفكارنا. كتب توماس ميرتون في مذكراته ما أعتقد بأنه أصاب جوهر المشكلة: «يُحتمل بأنني أقوى من ما كنت أظن. يُحتمل حتى بأنني كنتُ خائفاً من قوتي وحوّلتها ضد نفسي، وهكذا جعلت من نفسي رجلاً ضعيفاً»[11].

كانت القوة التي أشار إليها ميرتون قريبة منك مثل أفكارك. عرفت شاباً منذ سنوات مضت وهو اعتقد، عن خطأ، بشيءٍ أثّر على مسار السرطان الذي يعاني منه. تلقى الشاب تشخيصاً وهو في منتصف العشرينيات من عمره بالمرحلة الثانية من سرطان هودجكنغ (الغدد الليمفاوية). اكتُشف السرطان في وقتٍ مبكر، لكن توقعات حاله من بعد التشخيص كانت غير مرضية بالمرة. لكن عندما عرض اختصاصي الأورام هذه الأنباء السيّئة سمع الشاب، وبطريقة ما، ما يعاكس هذه الأنباء. غادر الشاب العيادة معتقداً أن الطبيب أبلغه بأن حظوظه كانت عاليةً جداً. لكن خلال المعالجة كانت عقليّته موجهةً على توقّع أن كل خطوةٍ من العناية الطبية التي يتلقاها قد حققت نتيجة مرضيةً جداً من ناحية التخفيف من وقع المرض، وهو الأمر الذي حدث بالضبط. لم يعرف الشاب بأن فهمه للوضع كان خاطئاً إلا عندما عُرضت حالته خلال أحد المؤتمرات الطبية الكبرى على يد اختصاصي الأمراض الذي كان يعالجه. قال الشاب بأنه لو عرف الاستنتاج الذي توقعته الإحصاءات الطبية، فيُحتمل بأنه كان مات فعلاً. كان الشاب متأكداً جداً من أن هذا الفهم الخاطئ الذي أنتجته عقليته قد أنقذ حياته.

كانت إحدى أقدم صيَغ الإيحاء هي التنويم المغناطيسي، لكن في معظم فترة السنوات الثلاثين الماضية نظر العلم الطبي نظرة استخفاف لهذا التنويم. لكن ذلك تغيّر تماماً. قال الدكتور شبيغل الذي يعمل في كلية الطب التابعة لجامعة ستانفورد: «توجد دراسات تُظهر بأن التنويم المغناطيسي هو أقوى من تأثير الدواء الوهمي. لا يتعلّق الأمر بسيطرة العقل على المادة، لكنها أمور عقلية». أضاف الدكتور شبيغل بأن ثلاثة من أصل أربعة بالغين يُمكن تنويمهم مغناطيسياً[12].

يُعتبر التنويم المغناطيسي فعالاً في مساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين، وتخفيف الوزن، والتحكم بالرهاب والألم. يُلاحظ كذلك أن المرضى

الذين يخضعون لعملياتٍ جراحية يفضّلون الخضوع للتنويم المغناطيسي بدلاً من التخدير. ثبُت كذلك أن التنويم المغناطيسي يقلّص الألم في أمورٍ تترافق مع الآلام الشديدة مثل التوليد. تمرّنت إحدى النساء الحوامل على التنويم المغناطيسي الذاتي في كل ليلة ولمدة ثلاثة أشهر، وعندما حان وقت المخاض عندها كانت قادرة على منع الألم ذهنياً.

يُمكن تعليم المرضى الذين يخضعون للتنويم المغناطيسي التوقف عن الشعور بالخوف من شيء ما في العالم الخارجي والشعور بالهدوء في ذلك الوضع، وذلك عن طريق تصوّر مكانٍ آمن مثل الشاطئ. يُمكن، على سبيل المثال، لشخصٍ يخاف من الطيران أن يُخضع للتنويم المغناطيسي بحيث يتجاهل الإحساس بالخوف تجاه كل ما يتعلق بالسفر الجوي. تتغيّر عقلية ذلك الشخص من الخوف والعجز عن السيطرة على الأفكار التي تسبب الإجهاد إلى الشعور ب الاسترخاء، وبقدرٍ أكبر من السيطرة. تحوّل الدليل على قوة الإيحاء إلى دليلٍ أكثر إقناعاً إلى درجة أن مؤسسات الصحة القومية بدأت بدراسة كيفية تطبيقها في السيطرة على الألم، كما أن الباحثين في جامعة واشنطن في سياتل يبحثون في دراسة كيفية تمكّن الواقع الافتراضي الذي ينشأ عن التنويم المغناطيسي من تقليص آلام ضحايا الحروق وقلقهم.

وسيلة تشكيل الواقع

البرهان ماثلٌ أمامنا. تتمكن قوة عقلك من تشكيل واقعك الذي تعرفه. أما إذا تمكنتَ من السيطرة على هذه القوة فسوف تستطيع السيطرة على قدرك. توجد وسيلةٌ بسيطة تدعى تشكيل الواقع، وهي التي بإمكانها توليد التوقّع الذي يعزّز قوة الإيحاء، وذلك بهدف إنهاء الجهد النفسي والتوصل إلى الصحة والثروة والحب، وهي الأمور التي تتمناها. استخدِم هذه الوسيلة بشكلٍ يومي من أجل تعزيز توقعك بتحقيق النجاح[4].

أما الطريقة فهي كالتالي: الاسترخاء في وضعٍ مريح، وإغماض العينين. يمكنك بعد ذلك اختيار هدفٍ حالي تتمنى تحقيقه. تصوّر بعد ذلك، وبكل وضوح، ما تستطيع التوصّل إليه هذه النتيجة كما تتمنى أن تحدث. تظهر بعد ذلك بأنها حدثت فعلاً، وتخيّل حياتك كما ستكون في تلك اللحظة. تجاهل كل

المعوقات في تفكيرك، ودع الأجزاء المتعلقة بالأحاسيس في دماغك تعمل. اسمع بعد ذلك الأصوات التي تتواجد عندما تتحقق النتيجة. يمكنك كذلك أن تشمّ الهواء، وأن تشعر بالحرارة في الجو المحيط بك. تخيّل ما سوف تراه. وسّع بعد ذلك هذا التمرين ليشمل الألوان والناس، وكل شيء آخر يحمل معنى بالنسبة إليك. يمكنك الإحساس بالمشاعر التي تتخيّلها، والتي سوف تغمرك عندما تتحقق هذه النتيجة. يمكنك كذلك أن تجعل هذه المشاعر المرتجاة قوية بأقصى ما يمكنك. أما إذا كنتَ سعيداً، فبإمكانك أن تسمح لها بوضع ابتسامة على وجهك، أو أن تدفعك لأن تضحك بصوتٍ عالٍ. إذا شعرتَ بالارتياح، فيمكنك أن تسمح لهذا الارتياح أن يرفع من معنوياتك. اسمح لعواطفك بأن تصبح حقيقة. تحمّل هذه العواطف المستحبة بقدر ما تستطيع، لكن ليس لأكثر من دقيقة من الزمن. إنسَ كل شيء عندما تنتهي من هذا التمرين. يمكنك الإيمان في هذه المرحلة بأنك وجّهتَ جهاز إرشادك الداخلي نحو النتيجة التي تبتغيها.

تمرينك لهذا الأسبوع

طبّق قوة الإيحاء من خلال وسيلة تشكيل الواقع، وذلك من أجل تخيّل التوصّل إلى نتيجةٍ ناجحة لهدفٍ شخصي هام.

تابِع التمرّن على ما يلي

* تذكّر استخدام وسيلة الخيارات الثلاثة المعقولة إذا شعرتَ بالضعف في موقفٍ ما، وكذلك وسيلة الإحساس للشفاء إذا لاحظت أن التوتر يزداد في جسمك.
* تمرّن على وسيلة الفرق الذي تُحدثه عن طريق إدراكك للتأثيرات الإيجابية التي تمتلكها على الآخرين، وذلك في كل يوم من هذا الأسبوع، وبطرقٍ كبيرة وصغيرة.
* شدّد على كل واحدةٍ من المزايا التي أشّرتَ عليها من جردة [قائمة] الإنسان الكامل.
* تمرّن على استراحة الثلاثين ثانية للهدوء مراتٍ قليلة في كل

يوم.

* استمر في استخدام وسيلة المحو مرة في كل يوم (والأفضل مرتين في اليوم).
* استخدِم وسيلة زر المحو لإلغاء نمط تفكيرٍ يثير الإجهاد النفسي.
* استمر في استخدام وسيلة الوعي الفكري.
* استمر في بدء يومك بهدوء. خذ استراحات واخرج بنزهات في بيئة خضراء. أما إذا واجهتك مشكلة صعبة فتجاهلها واستسلِم للنوم، وانظر في الصباح ما إذا وجدتَ حلاً لها يكون دماغك قد حلُم بها. قم بتعداد النِعَم التي تتمتع بها مرةً واحدة في الأسبوع.

الوسائل

تشكيل الواقع

* اتخذ لنفسك وضعاً مريحاً وأغمِض عينيك.
* قم باختيار هدفٍ حالي لك، واستعرِض لنفسك النتيجة التي ترغب في تحقيقها.
* تصوّر هذه النتيجة كما تريدها أن تحدث. تظاهر بأنك تجاوزتها، وانظُر لحياتك كما ستكون في تلك اللحظة. تجاهل كل المعوقات التي تقيّد تفكيرك. أبلِغ نفسك بأنه من المسموح أن نتخيّل أي شيء، وذلك بغض النظر ما إذا كنت تعتقد بأنه محتمل، أو حتى ممكن التحقق.
* أشرِك الأجزاء الحسّية من دماغك في هذه العملية واسمع الأصوات التي تكون مسموعة عند تحقق النتيجة. قم بشمّ الهواء واشعُر بحرارة الجو. تصوّر ما الذي سوف تراه.
* انظر الآن نحو محيط الصورة التي تتخيّلها. ما هي عوامل الحياة التي تراها من حولك؟ مَن يتواجد حولك؟ اجعل الألوان والعناصر العائدة للنتيجة التي تخيّلتها حيوية. إذا تواجد أناسٌ من حولك، فماذا قالوا لك؟ وماذا تقول لهم؟

* يمكنك الآن، وبعد متابعتك الشعور بهذه الصورة الحيّة التي كوّنتها لنفسك، أن تحسّ بالمشاعر التي تتخيّل بأنها سوف تغمرك عند تحقق النتيجة. هل تشعر بالبهجة؟ هل تشعر بالرضا؟ هل تشعر بالتخلص من الألم أو الخوف؟ أحضِر المشاعر التي تخيّلتها إلى مسافةٍ أقرب إليك، وتابع الإحساس بها فعلياً وكأنها تجربتك الفعلية هنا، والآن.

* اجعل هذه المشاعر المرغوبة بقدر ما تستطيع. اسمح لهذه المشاعر، إذا كنتَ سعيداً بأن تضع ابتسامة على وجهك، أو حتى يمكنك أن تضحك بصوتٍ عالٍ. إذا شعرتَ بالارتياح فيمكنك أن تسمح لهذا الارتياح أن يرفع معنوياتك. اجعل العواطف حقيقة واقعة.

* حافِظ على هذه العواطف المرغوبة لأطول فترةٍ ممكنة، لكن ليس لفترة أطول من دقيقة واحدة.

* انتهِ من كل شيء. تخلّص من العواطف، وتخلص من الصورة التي رسمتَها لنفسك.

* انتهيتَ الآن من تشغيل مضخة تفكيرك، ومركز عاطفتك من أجل ضبط جهاز توجيهك الداخلي على النتيجة المرغوبة.

الملف الصوتي لطريقة تشكيل الواقع الموجّه:

ملف صوتي لمدة خمس دقائق يصحبك خلاله دون عبر طريقة تشكيل الواقع الموجّه.

http://www.beyondword.com/theendofstress/tag13_Shaping–Reality.mp3

الخطوة 4

الـدعــم
Sustaining It

كل يوم ويكل وسيلة

الفصل الرابع عشر

تجميع العناصر Pulling It All Together

قطعنا شوطاً طويلاً حتى الآن. تعلمنا خلال تلك المرحلة عدداً من المفاهيم والوسائل، كما فهمنا قدراً كبيراً من الأبحاث التي أجريت عن الإجهاد النفسي، والطمأنينة [السلام الداخلي]، والدماغ. كان الهدف من هذا الكتاب هو مساعدتك على القضاء على الإجهاد النفسي. تبدأ الطمأنينة، والبهجة، والرضا حيث ينتهي الإجهاد النفسي. حاول هذا الكتاب مساعدتك على تكوين موقفٍ ذهني دينامي وهادئ، وكذلك تعليمك كيفية تطبيق هذا الموقف الذهني في كل يوم، وفي كل الظروف التي تواجهها. أما في هذا الفصل فإننا سوف نقوم بتجميع كل العناصر، ووضعها في صيغةٍ عمليةٍ ومبسطة بحيث تتمكن من استخدامها للمضي بحياتك في هذا الاتجاه الجديد الخالي من الإجهاد النفسي.

عملتَ في فصلٍ سابق على تكوين قائمة لائحة الأهداف To–Be تمهيداً لدمجها مع مجموعةٍ من الأهداف الخارجية التي سبق لك أن حدّدتها. كان الهدف هو تعزيز إحساسٍ أكثر وضوحاً من الغاية الداخلية inner purpose التي سوف تنساب إلى أي شيء تحاول تحقيقه، وهكذا تقوم بتخفيف حدة الإجهاد النفسي، وبتعزيز قوة الطمأنينة [السلام الداخلي]. سأقدّم فيما يلي قائمة أهدافٍ عامة، والتي تتعلق مباشرة بطرق العيش التي تسهّل تكوين المرونة العصبية، وتهدّئ استجابات الإجهاد النفسي، وتقوم بتعزيز وظيفة الدماغ الأعلى. إنني أدعوك إلى التأشير على أي واحدةٍ من طرق، أو وسائل العيش التي تريد تعزيزها بثباتٍ أعظم.

قائمة الأهداف To Be List

– أن أتمتع بالطمأنينة [السلام الداخلي]
– أن أكون حاضراً هنا والآن
– أن أصغي بشكلٍ أفضل
– أن أصدر أحكاماً أقل
– أن أسامح أكثر

– أن أكون متعاطفاً
– إن أكون ممتناً
– أن آخذ وقتاً للتوقف بسكون
– أن أفسح المجال أمام الأفكار المبدعة
– أن أتخلى عن الخوف
– أن أمتلك الإيمان في مواجهة المِحَن
– أن أثق بالطرق [لمكافحة الإجهاد] عند تجلّيها
– أن أركّز على الحياة بشموليتها بدلاً من أجزائها
– أن أرتاح في سكون كياني
– أن أكون سعيداً

تتوافر ورقة العمل هذه للتحميل في theendofstressbook.com/worksheets

أريد منك الآن أيها القارئ أن تراجع البنود التي أشّرتَ عليها، والتفكير للحظة في كيفية تمكّن كل وسيلة من وسائل العيش هذه من تغيير يومك، وربما حياتك، عند تطبيقها. فكّر كذلك في الظروف المحددة التي ترغب في تطبيق كل مبدأ عليها، وتخيّل نفسك وأنت تفعل ذلك. يمكنك بعد ذلك أن تتخيّل التوصّل إلى النتيجة الإيجابية والتي تُعتبر محتمة نتيجة لهذا التغيير، وتخيّل وكأنها تحدث فعلاً. ضع قائمة الأهداف في مكانٍ ما حيث تتمكّن من رؤيتها، وذلك لتذكيرك بالوضع الذي تريد أن تكون عليه. يمكنك تحضير قائمة جديدة في أي وقتٍ تشاء.

إن هذه الوسائل البسيطة تضيف قدراً قليلاً إلى قائمة العمل To– Do، لكنها تتمكن بالرغم من ذلك من تعزيز التوسع الإبداعي في يومك وفي حياتك. لكن ليس من الضروري استخدام كل الوسائل، أي أن بإمكانك استخدام أي وسيلة ناجحة بالنسبة إليك، لكن ضع ما تختاره منها قيد الاستخدام. إنني أشجّعك كذلك على تحميل هذه الوسيلة، والتأشير على البنود التي أشّرت عليها في الكتاب في الورقة المطبوعة. ضع هذه الورقة بعد ذلك في مكان يذكّرك بتمرينك. يمكنك أن تحضّر قائمة جديدة في أي وقتٍ تشاء.

توجد أدناه قائمة بالوسائل التي عرضتها في هذا الكتاب. يُمكن لهذه القائمة أن تكون بمثابة تذكيرٍ يومي لك بالممارسات التي ترغب في الاعتماد

عليها للتحوّل من مجرد البقاء إلى

الازدهار.

الخضوع مجدداً لاختبار تقييم الإجهاد

الخطوة الأخيرة في عملية جمع العناصر هي الخضوع إلى اختبار تقييم الإجهاد النفسي مجدداً. إنني أدعوك إلى تنفيذ هذه الخطوة كي تلاحظ مدى التغيير في تجربة الإجهاد النفسي التي تعاني منها، وذلك منذ أن خضعت لاختبار التقييم في المرة الأولى، أي في الفصل الثاني. أشّر على أي عبارات تصلح لوصف تجربتك الحالية في الحياة. حاول الإبقاء على إجاباتك حديثة العهد، أي في غضون الأسبوع أو الشهر الذي مضى، كما يمكنك أخذ وقتك في الإجابة.

عد بعد ذلك إلى الاختبار الذي خضعتَ له في الفصل الثاني في بداية رحلتك مع هذا الكتاب. يمكنك بعد ذلك مقارنة الاختبارين، ووضع إشارة على التغييرات التي حدثت. يعني ذلك أنك إذا عملتَ مع الوسائل والطرق الواردة في هذا الكتاب، فإن عدداً من البنود التي أشّرتَ عليها في المرة الأولى لم تعد إلى التأشير عليها في هذه المرة. يمكنك استخدام قلم من أجل الإشارة على ما سبق أن أشّرتَ عليه في الاختبار الأول، والبنود التي لم تؤشّر عليها في الاختبار الحالي، وذلك لأن الوضع قد تغيّر. يشير هذا إلى التقدّم الذي أحرزته في حل المشاكل المرتبطة بالإجهاد، كما أنه ليس هناك من شيء أكثر تشجيعاً أو محفزاً من تسجيل تقدّم. إن الخضوع إلى تقييم الإجهاد النفسي دورياً هو طريقة فعالة لمراقبة الجهود التي تبذلها، ولإعطائك الحافز لتعزيز الطمأنينة التي تشعر بها. يمكنك إجراء اختبار تقييم الإجهاد عن طريق تحميل هذه الوسيلة.

خاتمة مجموعة وسائل القضاء على الإجهاد النفسي
أشّر على الوسائل التي تريد التمرّن عليها
– تأكيد مزايا الموقف الذهني الدينامي والهادئ.
– راقب أفكارك ومشاعرك القلقة والمثيرة للإجهاد بالاستعانة بوسيلة الوعي الفكري.

– استخدِم وسيلة مِن ما أخاف؟ من أجل طرد المخاوف الكبيرة.
– بدء يومك بهدوء.
– تأمّل، مرةً في اليوم، لمدة خمس دقائق أو أكثر.
– أشّر على لحظات التوسّع الإيجابي.
– استخدِم وسيلة زر المحو من أجل القضاء على استجابات الإجهاد الناشئة.
– يمكنك دمج قائمة الأهداف التي أعددتها مع قائمة الأهداف، وذلك لتجعل الطمأنينة هدفك الأساسي.
– قم بتعداد نِعَمِك مرة في كل أسبوع.
– خذ استراحة مرتين في اليوم على الأقل من العالم ومشكلاته. قم بنزهة مشي إذا استطعتَ في بيئة خضراء.
– استخدم وسيلة الخيارات الثلاثة المعقولة للحصول على صورة واضحة عن ما تتحكم ولا تتحكم به.
– خفّف من التوتر والإجهاد في جسمك مع وسيلة التحسّس للشفاء.
– استخدم وسيلة إيجاد نقاط القوة لتحديد نقاط قوتك والاعتراف بها.
– تمرّن على التشديد على مزايا الإنسان الكامل. أصغِ بشكلٍ أفضل، أصدِر أحكاماً أقل على الآخرين، وسامِح أكثر، وقدّم محبتك من دون شروط.

تتوافر ورقة العمل هذه للتحميل في theendofstressbook.com/worksheets

وسيلة تقييم الإجهاد النفسي

– أحصل على قدرٍ أقلّ وأقل من السرور نتيجة قيامي بالأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها.	– أشعر بالإجهاد [التعب] في معظم الأيام، وأشعر بالإنهاك الشديد في بعض الأوقات.
– أعاني من صعوبات في اتخاذ القرارات.	– أعاني من صعوبة في النوم لأنه لا يمكنني أن أهدأ، أو أنني أنام أكثر من المعتاد، ولا أحب مغادرة سريري.

– لم تعد ذاكرتي وتركيزي كما كانا في الماضي.	– أشعر بثقةٍ أقل بشأن قدرتي على معالجة مشاكلي الشخصية.
– أشعر بثقل الأمور البسيطة، أو أنها تبدو صعبة التحقيق.	– أشعر في بعض الأوقات بالضعف، وأنني غير قادرٍ على السيطرة على الأمور الهامة في حياتي.
– تقلصت قدرتي على التحمّل في هذه الأيام، كما أصبحت أكثر توتراً، وأشعر بالإحباط أو الانزعاج بسهولة أكبر.	– إنني أنسى الأمور الصغيرة، مثل المكان الذي وضعتُ فيه مفاتيحي.
– أشعر بمشاعر مزعجة مثل الخوف، والرهاب، والاكتئاب، والقلق، أو التشاؤم إلى درجةٍ أكبر، أو لفترات طويلة.	– إنني أقلق بشأن الأمور التي لا يمكنني التحكّم بها.
– أصبحت أكثر ميلاً إلى انتقاد شريك حياتي، وأميل إلى التركيز على عيوب علاقتنا، وإلى الشجار بصورةٍ أكبر، وألقي اللوم على شريكي بسبب مشاكلنا.	– يصل غضبي وإحباطي في بعض المرات إلى درجة أنني أضرب بقبضتي على طاولتي، وأرمي الأشياء، والصراخ، أو التصرف بطريقةٍ غريبة.
– تقلّص اهتمامي بالاجتماعيات. وصلت إلى نقطة أصبحت أتمنى معها لو أن الناس، بمن فيهم الأصدقاء والأقارب، يتوقفون عن إزعاجي.	– تقلص اهتمامي بممارسة الجنس.
– إنني أتناول كمية أكبر من الطعام كي أتمكن من تحمّل وضعي العاطفي، أو أنني فقدت شهيتي.	– أصبحت أمرض مرات أكثر من ما أتوقع، وأصاب بالرشح والإنفلونزا، كما زاد قلقي من احتمال تعرّضي لمخاطر صحية.
– زاد استهلاكي للتبغ، أو المواد الأخرى، ويعود ذلك جزئياً إلى رغبتي في التخفيف من الإجهاد النفسي الذي أشعر به.	– أعاني من التوتر والصداع ومن مشاكل في الجهاز الهضمي، ومن تقلصٍ في عضلات الظهر، والرقبة، أو الفك، أو من جميع ما ورد أعلاه.

تتوافر ورقة العمل هذه للتحميل في theendofstressbook.com/worksheets

خاتمة

إنني أشجعك على متابعة سعيك نحو الحياة المُرضية Good Life، وهي الحياة المفعمة بالطمأنينة والسعادة، والخالية من الإجهاد النفسي والخوف، ومليئة بالنجاح الذي يمكن تحقيقه من خلال الشعور ببهجة التفوق. إن الطمأنينة [السلام الداخلي]، والبهجة، والنجاح، وهي الأمور التي تسعى إليها هي قريبة منك قربَ أفكارك. لكن صيغة المرونة العصبية هي تغيير العقل، وتغيير الدماغ، أي تغيير حياتك. يكون النجاح مضموناً إذا لم تستسلم. ستظهر في النهاية نتائج هامة ودائمة... لكن فقط إذا تمرنت.

أريد في النهاية التحدث عن حقيقة من حقائق الحياة، وهي التي أتذكرها في كل مرة يسألني أحدهم ما إذا كنتُ عانيت من الإجهاد النفسي في حياتي. يعتقد الناس في بعض الأحيان أنه بسبب تأليفي لهذا الكتاب، فقد تمكنت من القضاء على الإجهاد النفسي في حياتي وإلى الأبد. لكن الحقيقة هي أن القضاء على الإجهاد النفسي يحدث أو لا يحدث في اللحظة الحاضرة، أي هنا والآن، وليس مرة واحدة إلى الأبد. إننا إما نقوم بالقضاء على الإجهاد النفسي عن طريق اختيار التمتع بالطمأنينة في اللحظة التي يُبرز فيها العامل المسبب للإجهاد رأسه، وإما أن لا نفعل ذلك. لكن في معظم الأحيان فإن الطمأنينة هي عملية تصحيح نقوم بها عندما نقوم بتحويل العامل المسبب للإجهاد إلى عاصفة ذهنية. لكن كلما أسرعنا في إجراء هذا التصحيح كلما كان يومنا أفضل.

قمت هذا اليوم بأعمال ترتيب البيت، لكن الطريقة التي اتبعتها كانت مجهِدة، وهو الأمر الذي جعلني أشعر بالعصبية والتوتر. بدأت بعد ذلك بالتصارع مع جهازٍ منزلي مكسور كان علي إصلاحه، ثم شعرت بالانزعاج بسبب أحد البراغي الذي عجزتُ عن انتزاعه. كان ذلك البرغي متشبثاً في مكانه. بدا الأمر وكأن قوةً ما كانت تثبت البرغي الذي كنت أحاول انتزاعه. شعرت بالضيق بعد ذلك لأنني كنت مضطراً إلى إفراغ غسالة الأطباق. مضيت بعد ذلك إلى تنظيف الغرف، وبدا لي أن العمل المطلوب هو عشرة أضعاف العمل المعتاد. شعرت بأنني ضحية هذا العمل، وأنه لا يتواجد أحد ليساعدني، وهو الأمر الذي زاد من تعكير مزاجي. لكن، ولحسن حظي،

توقفت في وسط عملية رثاءٍ ذاتي وأفكار تعبّر عن الاستياء. تعيّن عليّ بعد ذلك الشعور بالامتنان لوسيلة الفكر الواعي لأنها أنقذتني في الوقت المناسب. توقفت عن كل الأعمال المنزلية للحظة، ومارست عملية عدم تصديق أي فكرة من الأفكار التي سيطرت عليّ عندما كان مزاجي متعكراً. تمكنت من عدم التفكير بالمرة، وأعطيت عقلي فرصة للراحة. اخترت بعد ذلك، وبكل وعي، أن أكون موجوداً الآن وهنا، والتزمت بالشعور بالطمأنينة مع كل ما يتوجّب عليّ عمله. خطرت في ذهني، وأنا أفعل ذلك، هذه الأسطر من قصيدة د. هـ. لورنس، والتي هي بعنوان، «إننا أجهزة إرسال»:

إننا أجهزة إرسال الحياة طالما نعيش...
إذا توقفنا عن بثّ الحياة، فإن الحياة
تتوقف عن السريان عبرنا.
أعطِ، وسوف تُعطى
هذه ما زالت الحقيقة عن الحياة...
يعني هذا إيقاد ميزة الحياة حيث لم تكن،
حتى ولو كانت في بياض منديلٍ مغسول» [1].

تغيّر موقفي الذهني attitude بينما كنتُ أردد هذه الأبيات. مرّت في تلك اللحظة بالذات السحابة التي كانت تحجب ضوء الشمس عن الغرفة، وهكذا امتلأت بأنوار الشمس. بدا، فجأة، بأن كل شيء على ما يرام. شعرت بالحيوية وكأنني استيقظت لتوي في إشراقة تلك اللحظة. تطلعت من حولي لأعرف الأعمال المنزلية التي ما زالت تنتظرني. بدأت بالحركة وانسابت الأعمال وكأنني أرقص. مرّ من فوقي طائر بينما كنت أكنس آخر أوراق الأشجار من أما مدخل المنزل فلفت نظري. راقبته إلى أن حط على شجرة القيقب الياباني والتي تقبع شامخة على الجهة المقابلة من الشارع.

كنا في فصل الخريف بينما تلونت أوراق القيقب باللون الأحمر القرمزي. كانت بعض الأوراق قد استقرت على الأرض فكوّنت غطاءً مخملياً من اللون الأحمر على الرصيف. تطلعت على الشارع فلاحظت أن أشجار الدلب قد تعرت من أوراقها بالكامل. تلونت أغصان الشجر باللون الرمادي الشاحب، وذلك بالرغم من أن أنوار الشتاء أعطتها منظر الفضة المصقولة في بعض

أماكنها. كان الشارع، من المكان الذي أقف فيه، ينحدر تدريجياً نحو الجادة، ورأيت في الجهة المقابلة من الجادة حقلاً كبيراً مغطى بالأعشاب الخضراء الطويلة بالكامل. رأيت صقراً يرفرف من فوقي في وسط الهواء متفحصاً الحقل بحثاً عن فريسةٍ ما. كانت السماء من فوقي خريفية بلونها الأزرق الشاحب. شعرت، للحظة، بالطمأنينة الكاملة، وبأنني واحدٌ مع العالم. لكن ما إن استدرت كي أعود إلى داخل المنزل حتى فكّرت بأنه لو أنني لم أغيّر موقفي الذهني لما كنتُ استمتعتُ أبداً بلحظة التناغم مع العالم هذه.

أعتقد بأننا نفهم كلنا بأن الطمأنينة تتواجد في الهدف الداخلي الذي نسعى إلى تحقيقه في كل يوم، ونقوم بتصحيح مسارنا في كل مرة نفقده. امتلكتَ الآن الوسائل التي تمكّنك من تعزيز الشعور بالطمأنينة في حياتك. إن الاختبار الذي تجريه لقياس تقدمك ليس من ضمن السعي وراء السعادة، بل إنه يكمن في حقيقة الأشياء اليومية، والتي تصبح أفضل وأكثر تناغماً، وأكثر حبوراً، وأكثر طمأنينة ومحبة. يعني ذلك أنه إذا دفعك موقفك الذهني قُدُماً في هذا الطريق في كل يوم، فإن ذلك يشير بأنك تسير في الاتجاه الصحيح.

الإجهاد النفسي هو خوف، والتخلص من الإجهاد هو نوع من المهارة التي نستطيع تطويرها، وهي التي بإمكانها استئصال الخوف النفسي في نقطة انطلاقه. إذا لم يكن هناك خوف فلن يكون هناك إجهادٌ نفسي. أما إذا تابعت التمرّن على أن تكون مدركاً وواعياً باستجابات الإجهاد عندما تبرز برؤوسها، وتتدخل على الفور بمساعدة إحدى الوسائل، أو الطرق، التي تحدثنا عنها في هذا الكتاب، فإن دماغك سوف يستمر في تعزيز وتوسيع المسارات والشبكات العصبية، وهي التي تعزز الحياة الطيبة. هذه هي التذكرة التي توصلنا إلى الصحة، والثروة، والحب، وهي العناصر التي وعدنا بها في بداية هذا الكتاب، وهي كلها في متناول يدك. هذه هي رغبتي المخلصة لك أيها القارئ، كما أتمنى لك وأنا أنهي هذا الكتاب كل التفوق، والرفعة، والوفرة التي تسبغها الطمأنينة عليك.

نشرة إخبارية Newsletter:

اشترِك في نشرة دون لتصلك أحدث الابتكارات الهامة في ما يتعلق

بعلم الأعصاب، ووسائل مكافحة الإجهاد النفسي الجديدة.
theendofstressbook.com/signup

ملحق
معالجة الفئة ـ أ

تميل الشخصيات من الفئة – أ إلى العيش حياة من التوتر الشديد. تأتي تسمية الفئة – أ من بحثٍ قيّم أجراه ماير فريدمان من جامعة كاليفورنيا، وهو الذي اكتشف أن شخصيات الفئة – أ يعانون من أكبر مخاطر للإصابة بأمراض القلب. تمثّل البنود الواردة أدناه قائمة الأهداف To– Be، والتي هي مثيرة للاهتمام إلى حدٍ ما، وهي التي بإمكانها مساعدة أي شخص ينتمي إلى الفئة أ، أو ذلك الذي يعاني من الإجهاد النفسي الناتج عن الخوف، على البدء في أخذ خيارات تؤدي إلى تكوين موقفٍ ذهني هادئ وحيوي. يؤدي هذا في النهاية إلى التغيّر من القلق والإجهاد إلى الهدوء والطمأنينة. يمكنك أن تجرب القليل منها في كل أسبوع، وتراجع القائمة.

معالجة الفئة أ	
قم باختيار بندٍ أو اكثر لتطبيقه في كل يوم إلى أن تنتهي منها كلها، ثم كرّر العملية	
– اختر أطول صفٍ في المتجر وقف خلفه، ودع عقلك يستريح مختاراً أن تكون هادئاً، ومستخدماً استراحة الثلاثين ثانية الواردة في طريقة الطمأنينة [السلام الداخلي].	– استخدم مقياساً غير العمل لقياس إنجازاتك وعلى سبيل المثال مواهبك، وقدراتك الإبداعية، وميزاتك الإنسانية، أو علاقاتك الحميمة.
– انظر من خلال النافذة لمدة ثلاثين ثانية، واسمح لعقلك بالشرود. شاهِد الرياح أثناء هبوبها، أو الشمس أثناء شروقها، أو المطر خلال هطوله.	– خصّص اليوم لملاحظة نقاط قوتك وخصالك الإيجابية. – تمرّن على مسامحة الأخطاء البسيطة.
– قم بشيء مميزٍ لنفسك في هذا اليوم.	– قم بأعمالٍ خيّرة وأفعال تدل على الطيبة، لكن افعل ذلك بهدوء.
– قُد سيارتك في طريقك إلى المنزل على الطريق المخصص للسرعات البطيئة.	– تمرّن على تلقي المجاملات بلطف وامتنان.
– ابتسم مراتٍ أكثر في هذا اليوم.	– تقبّل حقيقة أن الحياة هي عمل لا ينتهي.
– استمع وأنت في طريقك إلى المنزل إلى موسيقى هادئة بدلاً من الأخبار.	– خصّص خمس دقائق في هذا اليوم لتذكر الأوقات عندما كنتَ سعيداً.
– تمرّن على الإصغاء من دون مقاطعة.	– التزم بالتوقف عن انتقاد نفسك لأنك غير

	كامل.
– اشترِ هدية صغيرة لأحد أصدقائك أو أقربائك.	– فكّر في مفهوم أن الكمال يكمن في عدم الكمال.
– اتصل بأحد أصدقائك المقربين، والذي لم تتحدث معه منذ مدة.	– أبلِغ نفسك عندما تشعر باحتمال نشوب نزاع مع شخصٍ آخر بما يلي: «لن أدع هذا الشخص، أو الوضع، التحكّم بطبيعة مشاعري».
– ابحث عن الأفضل في شخصٍ تعرفه.	– افسح المجال لمشاعرك في هذا اليوم أكثر من تفكيرك. زد من مهاراتك في معرفة طبيعة مشاعرك، وذلك عن طريق تحضير تصريحات...

تتوافر ورقة العمل هذه للتحميل في theendofstressbook.com/worksheets

انتهى

---

[1] أعيدت تسمية ICAH أي المركز الدولي للشفاء السلوكي في العام 2010 ليصبح Healing International Attitudinal.

[2] MIPS هي وحدة سرعة الحوسبة والتي تعادل مليون أمر في الثانية الواحدة. يمتلك الدماغ بحسب التقديرات ما يعادل نحو 100 مليون MIPS من قوة الحوسبة في حين أن الحواسيب العملاقة الحديثة لا تمتلك أكثر من ملايين قليلة من MIPS.

[3] لمشاهدة صور مسحية أخرى صادرة عن مايو كلينيك يمكنك تصفّح http://www.mayoclinic.com/health/medical/IM00356.

[4] تُعتبر هذه الوسيلة تعديلاً للوسيلة التي ابتكرها شريكتي في الشركة كارين أليسان، والتي تدعى إطلاق الخطة igniting the Blueprint.