

www.ibtesamh.com/vb

سيطر على

www.ibtesamh.com/vb

التوتر

** معرفتي **

كف عن القلق واشعر بالتحسن الآن!

** معرفتي **

www.ibtesamh.com/vb

منتديات مجلة الإبتسامة



بول ماكيننا

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

...not just a Bookstore

...ليس مجرد مكتبة

www.ibtesamh.com/vb

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر سبتمبر 2015 **
WWW.IBTESAMH.COM/VB

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



سيطر على التوتير

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

سيطر على التوتر

كف عن القلق واشعر بالتحسن الآن!

بول ماكينا

تحرير: مايكل نيل

مطبعة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
...أكثر من مجرد مكتبة...



للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishions@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونظلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لفرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٢

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © Paul McKenna 2009

Illustrations © Gillian Blease 2009

Paul McKenna has asserted his right under the Copying, Designs and Patents Act 1988 to be identified as the author of this work.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2011. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means including electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise.

Scanning, uploading and distribution of this book via the Internet or via any other means is illegal.

Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials. Your support of the authors and publishers rights is appreciated.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٢١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون +٩٦٦١٤٦٣٦٠٠٠ - فاكس +٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٢

CONTROL STRESS

Stop Worrying and Feel Good Now!



PAUL McKENNA PH.D.D

EDITED BY MICHAEL NEILL



**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

أود أن أتوجه بالشكر إلى :

د. ريتشارد باندلار، جيليان بليز، د. كيث بليفينز، كيت ديفي، د. روبرت هولدن، ناثيرا اندراسينان، روبرت كيربي، ماري روبرتس، كلير ستابلس، أليكس توبين، د. هيرو ويلبورن، دو يانج

كتب أخرى لـ بول ماكيننا:

استطيع أن أجعلك غنياً
الثقة الفورية

* متوافر لدى مكتبة جرير
** متوافر لدى مكتبة جرير

المحتويات

| | |
|----|--|
| ١ | كلمة سريعة للمؤلف |
| ٧ | أسطوانة الاسترخاء الفوري باستخدام التنويم المغناطيسى |
| ٩ | الفصل الأول كل ما تحتاج لمعرفته عن التوتر |
| ١٩ | الفصل الثانى الطريقة الرئيسية للسيطرة على التوتر |
| ٢٩ | الفصل الثالث إيقاع الاسترخاء |
| ٣٩ | الفصل الرابع مرساة الهدوء |
| ٤٧ | الفصل الخامس مخفض التوتر الأساسى |
| ٥٥ | الفصل السادس القلق بإيجابية |

| | |
|-----|---|
| ٦٩ | الفصل السابع عقد اتفاقية سلام مع عقلك |
| ٧٧ | الفصل الثامن ما قصتك؟ |
| ٨٧ | الفصل التاسع تغيير الطريقة التي ترى بها العالم |
| ٩٧ | الفصل العاشر مداواة جراح الماضي |
| ١٠٥ | الفصل الحادي عشر فن التواجد |
| ١١٣ | الفصل الثاني عشر سر الابتهاج |
| ١٢٣ | الفصل الثالث عشر قوة التقدير |
| ١٣١ | الفصل الرابع عشر أسئلة متكررة |
| ١٣٧ | سجل للامتحان على مدار أسبوعين |
| ١٥٤ | كلمة أخيرة |

كلمة سريعة للمؤلف

تهانينا . أنت على وشك التمتع بحياة أفضل وأكثر سعادة!

فقد كشف البحث الذي قمت به عن حقيقة مذهلة! عندما تتمتع بمزيد من السيطرة على التوتر الموجود في حياتك، ستشعر بتحسن وتعيش لفترة أطول. كما أن جهازك المناعي سيصبح أقوى، وستزيد قدرتك على التحمل بشكل ملحوظ، وستتخذ قرارات أفضل. وما هو أكثر أهمية من ذلك، أن حياتك بشكل عام ستتغير إلى الأفضل بدرجة كبيرة.

كل منا يعاني من قدر من الضغوط والتوتر، لكن نادرا ما نجد لدينا من المهارات اللازمة للتعامل مع هذا الأمر. وقد تبين أن ٥٠% من الأسباب التي تدفع الناس للذهاب للأطباء لها علاقة بالتوتر، كما أثبتت دراسة علمية حديثة أنه في ظل المناخ الاقتصادي الحالي يتزايد عدد الأفراد الذين يفقدون عملهم بسبب مشاكل ناجمة عن التوتر عن ذي قبل.

إن التقنيات التي يتضمنها هذا الكتاب ما هي إلا خلاصة الأساليب التي يقول العديد من أشهر أطباء العالم إنها ستحسن من صحتك، والتي وصفها أيضا العديد من أشهر رجال الأعمال بأنها السبيل لزيادة كفاءتك وفعاليتك في مكان العمل.

لكن هذا الكتاب ليس موجها فقط للأفراد الذين يعانون من توتر شديد ناجم عن صعوبات الحياة أو لأولئك الذين ينتابهم القلق كثيرا، بل هو يخاطب كل فرد يريد أن ينعم بمزيد من الاسترخاء والمرونة، ويرغب في الشعور بمستوى جديد تماما من السعادة الحقيقية!

إنه ليس مجرد كتاب، فهو بمثابة نظام للسيطرة على التوتر، ومرفق معه أسطوانة تنويم مغناطيسي مهمة ستساعدك كي تصل إلى حالة من الاسترخاء العميق، وتتمتع بمزيد من الطاقة، وتصبح أكثر كفاءة في حياتك اليومية. لقد أظهرت العديد من الدراسات العلمية أن التنويم المغناطيسي هو أحد الطرق السريعة ودائمة الأثر في معالجة الأمراض الناتجة عن التوتر، ولقد قضيت ما يزيد على خمسة وعشرين عاما في البحث بالإضافة إلى أشهر قضيتها في الكتابة لأعد لك مرشداً يومياً سيسمح لك بالاتصال بقدرة جسديك الطبيعية من أجل التهدئة الفورية والاسترخاء العميق. فمن خلال تعلمك تغيير استجابتك للتوتر والقلق، ستقدر على الاحتفاظ بأفضل حالاتك لفترة أطول وستتغلب على الأزمات بشكل أسرع من ذي قبل.

ومن الممتع أنه عندما يحضر الناس ورش عمل التنويم المغناطيسي الخاصة بي، فإنهم غالبا ما يصرحون بأنهم لم يشعروا بتحسن فقط، بل وصل الأمر لدرجة أن من يعرفونهم جيدا أخبروهم بأنهم يبدون أكثر شبابا.

هذا الأمر لم يكن مفاجأة بالنسبة لي. فعندما أرى عميلاً يعاني من مشاكل ناجمة عن التوتر لأول مرة، أجد عادة التوتر مرسوما على وجهه. وعندما أنتهى من علاجه، فإنه يبدو مختلفا تماما - فقد تحرر من الأعباء والتوتر الذي كان يحمله معه أينما ذهب. وهذا ما أتمناه لك - حياة أكثر سعادة، وهدوءاً وثراء ومرحاً!

الحياة على حافة الخطر

بعض الناس يقولون لى إنهم بحاجة للشعور بالتوتر لأنهم بدونه قد يفقدون المهارات والقدرات التى مكنتهم من النجاح. ردا عليهم أقول إن كل جزء بهذا النظام تم اختباره بعناية على بعض أكثر الشخصيات نجاحا فى العالم، ويمكننى أنؤكد لك أنه لن يقلل من قدراتك العامة بأى شكل من الأشكال.

فى الحقيقة، عندما تتعلم السيطرة على ما تشعر به من توتر، والتخلص من القلق غير الضرورى، والاسترخاء على مدار حياتك اليومية، ستمتع بمزيد من الطاقة، وستصبح أكثر كفاءة وفعالية، كما أن مستويات السعادة لديك سترتفع نسبيا لأقصى حد. إن القدرة على التحلى بالقدر المناسب من الانتباه الهادئ اللازم للتعامل مع أى موقف صعب هى السبيل للسيطرة على التوتر والقلق، وهى المهارة الأساسية التى ستنميها عندما تستخدم التقنيات الموجودة بهذا الكتاب.

ستظل تمر بمجموعة قوية من المشاعر، وتشعر بالفضب أو الحزن وتستجيب بشكل ملائم إلى أى موقف. لكن المشهد العام لمشاعرك سيتغير. حيث ستقل نسبة ما تشعر به من غضب وخوف وإرهاق بدنى، وستجد أن هناك المزيد من السعادة والصحة يتوجان حياتك.

كيفية استخدام هذا النظام

هذا النظام عبارة عن جزأين - الكتاب والأسطوانة.

ستلاحظ أن الكتاب مكون من سلسلة من الفصول القصيرة. وقراءة كل فصل لن تستغرق أكثر من عشر دقائق، لكنه يحتوى على معلومات مهمة ستعمق بحق فهمك للكيفية التي يعمل بها عقلك وجسدك.

كما أن معظم الفصول تشتمل أيضا على تقنية أو اثنتين لتقوم بالتدرب عليهما. كل ما تحتاجه هو اتباع تعليماتى وهذه التقنيات ستعد جسديك وعقلك لأى موقف قد تجد نفسك معرضا له، بغض النظر عما يبدو عليه من حدة أو صعوبة.

رغم أنك قد تشعر برغبة قوية فى الانتهاء من قراءة الكتاب بأكمله فى جلسة واحدة، فإنه حينما يتعلق الأمر بالاسترخاء، لا داعى للعجلة، فهى ليست مفيدة على الإطلاق. إذا ما أحببت، فاحمل الكتاب معك بكل مكان وقم بأداء كل تدريب ما يكفى من المرات كي تختبر نتيجته الكاملة.

لكى تمنح نفسك أساسا راسخا لشعورك المستمر بالهدوء، والاسترخاء، والصحة، استخدم الأسطوانة كل يوم كي تستغرق. قدر الإمكان وقدر احتياجك لذلك. فى حالة من التأمل. فى كل مرة تستغرق فى حالة التأمل هذه، تصبح النتيجة أقوى، كما أنك تمزج من كل التفسيرات الإيجابية التى تقوم بها على مستوى اللاوعى.

استخدمها كل يوم على مدار أسبوع وستجد أنه مع زيادة انتباهك الهادئ وقلّة توترك، ستزداد نسبة استمتاعك بالحياة وستحسن صحتك أيضا.

لقد ألفت هذا الكتاب وأعددت هذه الأسطوانة ليكونا بمثابة جزيرة بعيدة يسودها السلام في عالم مشحون بالتوتر - أو استراحة قصيرة وسريعة تسمح لك بالاستمتاع لأقصى حد بكل لحظة من لحظات حياتك!

وأخيرًا أتمنى لك الصحة والسعادة والسرور والنجاح.

بول ماكينا

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

أسطوانة الاسترخاء الفوري باستخدام التنويم المغناطيسي

عقلك يشبه جهاز الكمبيوتر - لديه برمجياته التي تساعدك على تنظيم تفكيرك وسلوكك. ونظراً لأننى قد عملت مع كافة أنواع البشر ممن لديهم مشاكل مختلفة على مدار سنوات عديدة، فقد تعلمت أن معظم المشاكل تنشأ غالباً عن السبب نفسه؛ برامج سلبية تعمل فى العقل الباطن.

مرفق بهذا الكتاب أسطوانة تنويم مغناطيسى قوية ستملاً عقلك الباطن بأفكار ومشاعر إيجابية. فبينما تستغرق أنت فى حالة طبيعية من الاسترخاء العميق، سأقوم ببرمجة عقلك الباطن على التخلص من القلق غير الضرورى والشعور بتحسن.

فى كل مرة تستمع إليها، سيصبح الاسترخاء أكثر سهولة وستوغل البرمجة الإيجابية أكثر وأكثر فى عقلك. آخر الأبحاث التى أجريت لاكتشاف مدى فعالية هذه التقنيات وغيرها من التقنيات المشابهة قد أظهر أن الاستماع المتكرر لهذه الأسطوانة سيعزز بدرجة كبيرة من قدرتك على السيطرة على التوتر والاسترخاء العميق.

أنت لست مضطراً لتصديق هذا الكلام - كل ما عليك هو اتباعه فقط!

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الأول

•

كل ما تحتاج لمعرفته
عن التوتر

التوتر الكامن

لقد عملت كعلاج لمدة تزيد عن عشرين عاما مع كافة أنواع البشر الذين يعانون من جميع أصناف المشكلات. وإذا ما كان بمقدوري مساعدة الناس على القيام بتغيير واحد، سيتمثل هذا التغيير في منحهم القدرة على السيطرة على التوتر والاسترخاء متى وحيثما أرادوا. فهذا لن يجعلهم يشعرون بتحسن فقط، بل سيؤدي إلى تغييرات على كافة المستويات وبكل مجال من مجالات حياتهم.

"إذا ما سألت ما هو السر الوحيد والأكثر أهمية لعيش حياة أطول، سأجيبك قائلا إنه يتمثل في تجنب الشعور بالقلق والتوتر والضغط. وحتى إن لم تسألني، سيظل من الواجب علي أن أخبرك بذلك".
"جورج بيرنز"

عندما يحاول الناس بذل مزيد من الجهد لإنجاز الأمور بينما يكون عقلهم ممتلئ بالقلق وأجسادهم مثقلة بالتوتر، فإن أداءهم وعلاقاتهم واستمتاعهم غالبا ما تمر بمعاناة. الأمر أشبه بمحاولة العدو في سباق مرتديا درعا حديديا - بالطبع يمكنك الجري، لكنك بالتأكيد لن تقطع نفس المسافة أو تسرع بنفس القدر الذي سيكون عليه الأمر إذا ما توقفت لخلع هذا الدرع.

رغم ذلك فإن هناك العديد من الناس قد عاشوا فترة طويلة تحت وطأة هذا الشعور بالتوتر لدرجة أنهم صاروا معتادين عليه. فهم حتى ليسوا قادرين على إدراك مدى التحسن الذي سيطرأ على حياتهم إذا ما سيطروا عليه. مما يعني أنهم بحاجة غالبا إلى صدمة من نوع ما، مثل انتهاء ارتباط أو فقدان وظيفة أو مرض بدني، كي يدركوا أن هناك خطأ ما.

يطلق علماء النفس على النتائج المتراكمة للتكيف مع المزيد والمزيد من الظروف الصعبة مسمى "التوتر الكامن"، وعلى الأرجح فإنه ما لم تكن قد

مارست بالفعل وبشكل مكثف الاسترخاء بعمق، فإنك تعاني من هذا التوتر في الوقت الحاضر.

غالباً لا تظهر أعراض هذا النوع من التوتر على الجسد إلا بعد فترة طويلة، لكنها تطفو على السطح في صورة حالة مزاجية سيئة، فقدان حس الفكاهة، صداع، الاصطدام بالأشياء، اعتراف أخطاء سخيفة، وينتهي الأمر بالاكئاب والقلق والأمراض البدنية.

وتكمن المفارقة في أن الناس لا يبدأون في ملاحظة مدى التوتر الذي كانوا يعانون منه طوال الوقت إلا عند البدء في الاسترخاء.

فهم استجابة التوتر

رغم أنني سأحدث بإيجاز عن علم التوتر والاسترخاء في موضع لاحق من الفصل، فإنه من الجدير بالذكر هنا أن نعرف أن أبسط طريقة لوصف الأمر هي معرفة أن استجابة جسدنا للتوتر تعمل كجهاز إنذار السيارة. فهي مصممة لحمايةنا عن طريق تنبيهنا لوجود خطر في البيئة المحيطة بنا.

لكن بدلا من تنبيهنا بصوت مرتفع ومزعج، فإن نظام التنبيه الداخلي يخبرنا أن هناك خطأ ما من خلال إحداث تغييرات في كيميائنا العصبية. إذا كنت قد شعرت من قبل بانقباضات في معدتك، أو مررت بفترات غضب أو خوف أو ضيق شديد، أو عانيت من عدم القدرة على التركيز أو حتى من الأرق، فهذا كله يعنى على الأرجح أن جسدك في هذه اللحظات يدفع ثمن الكيمياء العصبية المتأثرة بالتوتر.

من ثم إذا كانت استجابة التوتر مزعجة للغاية، لم لا نتخلص منها تماما؟ إن التخلص منها ليس مجرد فكرة غير عملية، بل إنها قد تكون خطيرة أيضا. دعنا نعدّ للجزء الذى شبهناها فيه بجهاز إنذار السيارة. إذا ما أغلقنا جهاز الإنذار تماما، سيعنى ذلك أن السيارة قد تتعرض إلى خطر مستمر دون أن يكون هناك أية طريقة تمكنك من معرفة ذلك إلا بعد فوات الأوان.

إن التخلص منها سيكون أشبه بالسير في الغابة دون أى إشارة خطر تدل على وجود ثعابين سامة أو حيوانات مفترسة - رغم أن الاسترخاء قد يبدو شعورا "طيبا"، فإن جسدك فى الواقع بحاجة إلى استجابة التوتر ليس فقط لتبنيها للخطر لكن أيضا لضخ مزيد من الأدرينالين إلى قلبك ومزيد من الدم والأكسجين إلى ذراعيك وساقيك.

ومع ذلك، إذا ما كان جهاز الإنذار ينطلق فى كل مرة ينظر فيها شخص ما للسيارة بطريقة مريبة، فإنه سيصير عديم الفائدة. لأننا لن نبدأ فى عدم الانتباه له فحسب، بل سيصل الأمر لحد دفعنا وجميع من حولنا للإصابة بالجنون. وبالنسبة لأجسادنا، فإن مواصلة الحياة مع الشعور الدائم بالتوتر ستؤدى إلى مشكلات صحية خطيرة، وهو الأمر الذى سنتناقشه بمزيد من التفصيل فى الفصل القادم.

لهذا السبب فإن أحد الأهداف الأساسية للوقت الذى سنقضيه معا على مدار هذا الكتاب هو إعادة ضبط آلية التوتر الداخلى لديك على مستوى حساسية صحى ومفيد ومناسب. وسنقوم بعمل ذلك بطريقتين.

١. تعلم إعادة تفسير أسباب توترك.

٢. تعلم إعادة تفعيل نظام جسدك الطبيعى لتقليل التوتر.

أثناء قراءتك لهذا الكتاب، قم بأداء التمارين واستمع إلى الأسطوانة كل يوم، هكذا ستبدأ في إعادة ضبط آلية التوتر الداخلي لديك. مما يعني أنك ستظل آمنًا ويقظًا، ولن تشعر باستجابة التوتر إلا عندما يحاول نظام الحماية الداخلي إخبارك بأن هناك شيئًا ما عليك الانتباه له.

تطوى حياة كل فرد منا بشكل طبيعي على قدر من التوتر، لكننا لدينا أيضًا طريقة فطرية لتخفيف حدة هذا التوتر الكامن بداخلنا. لكن لسوء الحظ، بالنسبة لمعظمنا، أدى الإيقاع السريع للحياة العصرية إلى تجاهل قدرتنا الطبيعية على السيطرة على التوتر. سأشرح لك الآن كيف يعمل نظامك الطبيعي للسيطرة على التوتر وسأريك كيف تعيد تفعيله.

موازنة استجابة التوتر

إن بنية أجسادنا بمثابة إعجاز حقيقى. فبدون أى انتباه منك، يحافظ جهازك العصبى التلقائى على انتظام دقات قلبك، وتنفس رئتيك، ويضمن ضخ قدر مناسب من الدم والأكسجين إلى جهازك العصبى ليظل كل عضو بجسدك يؤدي وظيفته على أكمل وجه.

ومن أجل إحداث التوازن، نجد أن الجهاز العصبى التلقائى مكون من عدة أجزاء. وهناك جزءان من هذه الأجزاء يمثلان أهمية قصوى فى فهم التوتر والبدء فى السيطرة عليه وهما: الجهاز العصبى السمبثاوى والجهاز العصبى الباراسمبثاوى.

تخيل نفسك ذاهبا فى نزهة بالحديقة فى يوم لطيف ومشمس وفجأة ظهر كلب مسعور بالقرب منك وتوجه نحوك مباشرة. هل ستستدير وتلوذ بالفرار أم ستبقى مكانك لتدافع عن نفسك؟

الجهاز العصبى السمبثاوى هو الذى يتحكم باستجابة "الكر أو الفر"، حيث إنه يفمر جهازك العصبى بالأدرينالين والكورتيزول ويضخ مزيداً من الدم والأكسجين إلى أطرافك كي تتمكن من الجرى بسرعة أكبر أو القتال بمزيد من القوة.

إذا كنت قد تساءلت من قبل كيف تسنى للأمهات اللاتي سمعنا عنهن فى القصص رفع السيارات عن أطفالهن لإنقاذ حياتهن، فالإجابة هى أن الجهاز العصبى السمبثاوى هو السبب، وبالمثل فإنه يلعب دوراً مهماً للغاية فى حماية جسدك. على الرغم من ذلك، فإنه إذا ترك بدون رقابة ستجد أن كل الأدرينالين والكورتيزول الزائد سيلحق ضرراً بجهازك العصبى.

وإذا كان الجهاز العصبى السمبثاوى يبذل قصارى جهده ليساعدك على الاستعداد للكر أو الفر، فإن الجهاز العصبى الباراسمبثاوى وظيفته تتمثل فى مساعدتك على "الراحة والهضم".

تخيل السيناريو السابق: إنك تنتزه بالحديقة فى يوم لطيف ومشمس. لا يوجد أى كلاب بالمكان وهناك عدد بسيط من الناس حولك. جلست لتسترخى أسفل شجرة وبدأ جسدك يعيد شحن طاقته - أخذ قلبك ينبض ببطء، مما أدى بدوره إلى خفض ضغط دمك والبدء فى هضم أى طعام بجهازك الهضمى.

تلك هى نزعة جسدك الطبيعية للراحة والاسترخاء والتعافى والمعروفة تقنيا باسم "استجابة الباراسمبثاوى". لكن بما أن هذه الاستجابة جزء من تصميم جسدك الطبيعى، سأشير إليها بالاسترخاء الطبيعى.

الاسترخاء الطبيعى هو الشعور الجميل المريح الذى يفمر عضلاتك عندما تنتهى من عمل شاق أو تقوم بحركة نشيطة. كما أنك تشعر أيضا بنوع من الارتياح نتيجة لإفراز الإندورفين، المخدر الطبيعى للجسد.

ورغم أن هذا يبدو شعورا رائعا، فإنه من المستحيل من الناحية العملية أن يفيدك إذا ما شعرت به طوال الوقت. مما يعنى أن كلا الجهازين يعملان معا من أجل مساعدتك على أداء مهامك على أكمل وجه.

فى العالم المئالى؁ قد نقضى معظم وقتنا ونحن ننتقل بين الشعور بالانتباه الهادئ وعكسه. عندما نرید الاسترخاء بعمق؁ لنفترض قبل الخلود إلى النوم فى المساء؁ يمكننا القيام بذلك بسرعة وسهولة. لكن إذا ما اقتضت الضرورة ذلك؁ يمكننا الحصول على دفعة فورية من "مواد التوتر الكيمياءية" لتمكننا من الاستجابة بشكل ملائم لأى موقف محفوف بالمخاطر محتمل.

ما ننظر إليه على أنه "شعور بالتوتر" هو ببساطة نتيجة لأن جهاز واحد (استجابة التوتر) يعمل كثيرا فى حين أن الجهاز الآخر (الاسترخاء الطبعى) لا يستخدم بشكل كاف.

إذن ما الذى يثير استجابة التوتر؟ وكيف يمكننا البدء فى التحكم بها كى نستعيد سيطرتنا على حياتنا المشغولة؟

ستتم الإجابة على هذه الأسئلة وغيرها على مدار الفصول القليلة التالية....

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الثاني



الطريقة الرئيسية للسيطرة

على التوتر

قوة التفكير السلبي

يشتمل أى يوم عادى من أيام حياتنا على متطلبات وأحداث معينة تسبب التوتر - مواجهة الزحام المرورى عند قيادتك السيارة للعمل، أو الدخول فى جدال، أو تسلم فاتورة غير متوقعة، أو إحداث الأطفال لفوضى عارمة أو قيام شخص ما بانتقادك.

"الحياة مليئة بما هو أهم من الانشغال
بزيادة سرعة إيقاعها".
"مهاتما غاندى"

قد لا تمثل مثل هذه الأمور "تهديدا" بالنسبة لك على المستوى الواعى، لكن جهازك العصبى لا يميز بين التهديد المادى لجسدك والتهديد الذهنى أو العاطفى لذاتك. لذا إذا ما أقدم شخص ما على انتقادك، فإن عقلك يستجيب للموقف من خلال استجابة التوتر التى تعمل على إفراز الأدرينالين والكورتيزول فى مجرى الدم - نفس المواد الكيميائية التى ستفرز إذا ما تعرضت لتهديد بدنى.

لقد لخص مؤسس علم أبحاث التوتر الحديث د. "هانز سيليا" هذه الفكرة فى عبارة واحدة بسيطة:

"رد فعلنا العاطفى ليس نتيجة للحدث، بل
لكيفية تفسيرنا له".

لهذا السبب فإنك لست بحاجة إلى تغيير العالم، أو وظيفتك، أو علاقاتك أو حتى موقفك المالى كي تبدأ السيطرة على توترك. عندما يتغير إدراكك وتفسيرك لحدث ما، فإن قوة ومدّة استجابة التوتر ستتغيران نتيجة لذلك.

وستبدأ أيضا بشكل طبيعى فى تفسير خبراتك بطريقة مختلفة وفى الاستجابة لأحداث حياتك بمزيد من الفعالية. بعد ذلك ستشرع فى تغيير كل ما هو بحاجة للتغيير من الخارج معتمدا على الانتباه الهادئ الذى أصبحت تتمتع به داخليا.

وكما اكتشفنا بالفعل، نشأت استجابة التوتر فى الأساس كشيء عملى - طريقة مكنت أسلافنا من الحصول على دفعة من الطاقة والقوة التى مكنتهم من مواجهة الحيوانات المفترسة أو الفرار منها.

لكن فى مجتمع اليوم ذى الإيقاع السريع، نجد أن الهجمات التى يحمينا جهازنا العصبى منها خيالية للغاية. إذا توقفت لدقيقة وفكرت فى شيء تشعر بتوتر إزاءه، فعلى الأرجح لن تجد الأمر ينطوى على أى خطر بدنى - مجرد الشعور بعدم الارتياح.

لذلك فإننا نعد أنفسنا باستمرار للتعامل مع أحداث تمثل خطورة على أبداننا لكن هذه الأحداث لا تقع مطلقاً. فى الواقع، غالباً ما يستجيب العديد من الناس لـ "قوة التفكير السلبي". والمثير للدهشة أن الجهاز العصبى البشرى لا يستطيع التمييز بين الحدث الواقعى والمتخيل.

هذا يعنى أنه حتى عند مجرد تخيلك لنفسك فى حالة سيئة أو لمعاناتك من خطر ما يهدد ذاتك، فإنك تفرز نفس المواد الكيميائية الخاصة بالتوتر والتي يحتاج إليها جسدك للكر أو الفر. وبرغم أن هذه المواد الكيميائية قد تكون مفيدة فى حالة وجود ضرورة حقيقية وخطورة على جسدك، فإن الهدف منها هو أن يتم استخدامها والتخلص منها عن طريق النشاط البدنى.

تظهر المشكلة عندما يتم إفراز هذه المواد فى جسدك كاستجابة للأفكار التي لا يمكنك مقاومتها أو حتى الهرب منها. وذلك لأن جسدك ليس لديه طريقة تمكنه من التخلص من هذه المواد، ومع مرور الوقت يؤدي تراكم هذه المواد إلى تحولها إلى سموم قد تسبب جميع أنواع الأمراض.

ما الذى يمكننا استنتاجه من كل ذلك؟

إن أكبر خطر يهدد صحتنا فى الحياة العصرية

لم يعد خطرًا خارجيًا.

إنه خطر التعرض لهجوم من قبل جهاز الدفاع الكامن بداخلنا - استجابة الجسد للتوتر. لحسن الحظ، هناك حل بسيط. عندما تتعلم السيطرة على التوتر وزيادة مستوياتك الطبيعية من الاسترخاء، سرعان ما ستتحسن صحتك وتزيد نسبة سعادتك....

اكتشاف مفتاح تشغيل/إيقاف الاسترخاء الطبيعي

منذ حوالي عشرين عاما، قدم بحث في مجال القلب والأعصاب فكرة المخ القلبي الفعال. لقد اكتشفوا أن القلب البشرى لديه جهاز عصبى خاص به وهو معقد جدا ويعمل تقريبا بمثابة مخ ثان.

هذا المخ القلبي لديه على الأقل أربعون ألف عصبون - نفس العدد الموجود بعدة أجزاء فرعية بالمخ. فى الحقيقة، إنه لديه مثل هذه الشبكة العصبية المعقدة القادرة فعليا على التعلم والتذكر والشعور والإحساس بالأشياء بشكل مستقل عن المخ الدماغى.

فى كل مرة ينبض فيها قلبك، فإنه يرسل معلومات إلى المخ القلبي الذى يؤثر على فهمنا، ومشاعرنا، ووعينا، بالإضافة إلى تأثيره دائما على العديد من إشارات الجهاز العصبى التلقائى. بما فيها استجابة التوتر.

هذا يعنى أن القلب البشرى ليس مجرد مضخة للدم، بل إنه مركز التحكم البدنى الذى يقرر إما إثارة الجهاز العصبى السمبثاوى أو الباراسمبثاوى - استجابة التوتر أم الاسترخاء الطبيعى.

واليك كيفية عمله:

١. يستقبل المخ الدماغى المعلومات عن طريق الحواس الخمس ثم يعيد تفسير هذه المعلومات فى صورة لفة داخلية وصور خيالية.
٢. إذا ما شعر هذا المخ بتهديد، حقيقى أو متخيل، فإنه يرسل إشارة إلى القلب ليفرز الأدرينالين والكورتيزول وغيرها من المواد الكيميائية التى سوف تزيد من انتباه الجسم وقدرته على الكر أو الفر من هذا التهديد.
٣. على الرغم من ذلك، فإن المخ القلبى يمكنه تجاهل هذه الإشارة. الأمر بمثابة أن يكون لديك جهاز تحكم عن بعد "لفلق" جهاز إنذار السيارة.

لقد تم تأسيس معهد هارتماس في بداية التسعينيات للتعلم في دراسة دور القلب البشري في الصحة والسعادة. ولقد حقق عمل هذا المعهد وبرامجه نجاحا كبيرا لدرجة أن برامجه الخاصة بالسيطرة على التوتر اشتهرت بجميع أنحاء العالم، بما في ذلك الفروع الأربعة للجيش الأمريكي.

لقد اكتشف العاملون بهذا المعهد أن التركيز الفعلى على القلب البشري يقلل من إفراز هرمونات التوتر بشكل ملحوظ، ويزيد من نسبة هرمون DHEA وغيره من الهرمونات المضادة للتقدم في العمر، ويساعد على زيادة مستوى الأداء لأقصى حد في عدة مواقف.

فبينما قد طوروا عددًا من الأدوات من أجل زيادة الترابط بين الإشارات الكهربائية المغناطيسية للمخ القلبي والمخ الدماغى، فقد اتفقوا جميعا على فكرة واحدة أساسية؛ أنه عندما تحول انتباهك من رأسك إلى قلبك، يسترخى جسدك، ويصفى ذهنك، ويفرز مخك مواد كيميائية إيجابية تساعد على الاسترخاء الطبيعى ...

من الرأس إلى القلب

يمكنك استخدام هذا التدريب متى شعرت بإحساس يسبب إرهاقاً لجسدك أو وجدت أن عقلك مشغول للغاية. سوف يساعدك هذا التمرين على الشعور بتحسن على الفور - عادة في أقل من دقيقة. أضف إلى ذلك أنك قد يتبادر إلى ذهنك أفكار متعلقة بأفعال يمكنك القيام بها لتجعل الأمور تسير كيفما تريد ...

١. عليك أن تدرك أنك تمر بشعور مرهق بدنياً أو أن عقلك يجرى بأقصى سرعة.
٢. ضع يدك على قلبك وركز طاقتك على هذه المنطقة. خذ على الأقل ثلاثة أنفاس بطيئة موجهة للقلب، مع الاحتفاظ بتركيزك على الشعور بيدك الموجودة بمنتصف صدرك.
٣. الآن، حاول تذكر وقت شعرت فيه حقا بالارتياح - وقت شعرت فيه بالحب، بالمرح أو السعادة الحقيقية! عد إلى هذه الذكرى كما لو كنت تمر بهذا الموقف الآن. حاول أن ترى ما كنت تراه وقتها، وتسمع ما استمعت إليه، وتشعر بمدى الارتياح والسعادة الذي كنت عليه حينها.
٤. عندما تشعر بهذا الإحساس الجميل يفمر جسدك، تخيل أن قلبك بإمكانه التحدث إليك. اسأله كيف يمكنك الاعتناء بنفسك بشكل أفضل من هذه اللحظة وفي هذا الموقف.
٥. استمع لما يقوله قلبك رداً على هذا السؤال واعمل بنصيحته بأسرع ما يمكن.

كلما مارست هذا التدريب، أصبح من السهل مقاطعة استجابة التوتر، حتى وسط الفوضى العارمة التي تعم حياتك اليومية. فهو سيساعدك على التواصل مرة ثانية مع الشعور بالانتباه الهادئ والتوازن العاطفي من خلال صرف تركيزك بعيداً عن رأسك لتركز أكثر على فطرتك السليمة وحكمتك العميقة. عند استخدامه بجانب أسطوانة الاسترخاء الفوري، ستجد نفسك تشعر بتحسن عند مواجهة مجموعة من المواقف التي كانت تسبب فيما مضى الكثير من "التوتر". على مدار قراءتك للكتاب وأدائك لكل تدريب في دوره، ستشعر بمزيد من السعادة والاسترخاء والصحة في كل جانب من جوانب حياتك.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الثالث



إيقاع الاسترخاء

هل تنتحر بالعمل؟

فى اليابان، أصبح الموت الناجم عن التوتر الذى يتسبب فيه العمل الشاق أمراً شائعاً لدرجة أن هذه الظاهرة أصبح لها مسمى خاص بها؛ karoshi. لسوء الحظ، أصبح هذا الأمر أكثر شيوعاً هنا فى الغرب أيضاً، حيث يجد الناس أنفسهم منهكين فى أداء الكثير من الأعمال التى من الواجب الانتهاء منها

"التوتر هو الشعور الذى تظن أنه من الواجب عليك المرور به. أما الاسترخاء فهو طبيعتك البشرية".
مثل صينى

لمجرد عيش حياة كريمة، ناهيك عن التقدم وتحقيق النجاح.

منذ حوالى عشر سنوات، كنت واحداً من هؤلاء الأشخاص. كنت أعمل بأقصى جهد لى فى محاولة للنجاح والتقدم، وكنت دائماً ما أشعر بالإرهاق الناجم عن التوتر. كان جسدى يصاب بالمرض وطوال الوقت كان ينتهى بى الأمر مضطراً لأخذ إجازة لاستعادة عافيتى، هكذا أدركت أن دفع نفسى بقوة شديدة كان إستراتيجية خاطئة. رغم أننى قد أنجزت الكثير أثناء ثورات النشاط هذه، ففى كل مرة كنت أصاب فيها بالمرض كنت أخسر قدرًا كبيراً من النجاح الذى حققته.

لذا قررت أخذ مزيد من الإجازات المنتظمة فى محاولة لتحسين سحتى.

إلا أننى كنت أقضى معظم وقتى فى هذه الإجازات فى قراءة الكتب المتعلقة بعملى وفى فحص الأوراق التى بحاجة لمراجعة ولم أكن أسترخى على الإطلاق. كنت أعمل بكد كما كنت فيما مضى، لكن فى مكان أفضل.

عندما بدأت ألقى نظرة عميقة على سبب مواجهتى صعوبة شديدة فى الاسترخاء، أدركت أن السبب فى هذا يرجع لأننى كنت متعجلاً للغاية لدرجة

أنتى لم أرد أن أخسر أية فرصة لإنجاز المزيد. كنت أشعر وكأننى فى سباق مع باقى العالم ويجب علىّ الفوز. وفى النهاية ظهر لى أنه ما لم أقرر القيام بشيء مختلف تماما، فلن يكون هناك نهاية لذلك أبداً. من ناحية أخرى وجدت أنه بغض النظر عما أنجزه كل عام، قد أحتاج لإنجاز المزيد فى العام التالى.

فى إحدى الإجازات قرأت كتاباً لـ "ماريا نيميث" بعنوان *The Energy of Money* وقد ذكرت بهذا الكتاب عبارة لم أسمعها قط من قبل لكنها وصفت أسلوب حياتى بشكل دقيق جداً أعجبنى للغاية - "مدمنو الشعور بالانشغال". إنها الفكرة المتمثلة فى أنه أحيانا ما يصاب الأشخاص الذين يشعرون بالحاجة إلى العمل طوال الوقت لأنهم "يحتاجون للمال" أو "لا يقدرّون على تحمل الشعور بالملل" بإدمان الانشغال. ولمزيد من الدقة، يمكننا القول إنهم مدمنون للحالة أو الشعور الذى ينتابهم بسبب المواد الكيميائية التى يفرزها المخ كجزء من استجابة التوتر.

بالنسبة لى، يظهر ذلك فى صورة الشعور بالذنب من أنتى إذا ما أخذت بعض الراحة، فإن ذلك سيؤخرنى بطريقة ما ويعرقل تقدمى. ورغم أنتى كنت متأكداً من عدم صحة ذلك الافتراض، فإننى كنت أعرف أيضاً أنتى إن لم أجد طريقة لتجنب هذا الشعور بالذنب، فإن جسدى سينهار بسبب الإرهاق.

لقد وجدت الإجابة فى حوار كنت أستمع إليه لعالم النفس الرياضى "جيم لوهـر" الذى عمل مع العديد من أشهر اللاعبين الرياضيين فى يومنا هذا.

عند وصفه لطبيعة التوتر فى الأداء التنافسى بمجال الرياضة، فى المنزل أو مكان العمل، وضع "لوهـر" أنه إذا ما أردت أن تحقق أعلى مستوى أداء فى أى مجال بمجالات حياتك، فعليك أن تجد طرقاً لتجديد طاقتك. بدنياً، وعاطفياً، وذهنياً، وروحانياً. إن نظام الطاقة بجسدىنا يعمل بشكل أفضل عندما نضغط على زر تشغيله ونعمل بأقصى جهد ثم نعود للضغط على زر الإيقاف لفترة.

لقد استخدم "لوهـر" هذه الاستعارة:

الحياة ليست سباق مسافات طويلة - بل سلسلة
من السباقات القصيرة.

هذا هو مبدأ التآرجح - فترات إنفاق للطاقة يعقبها فترات استرداد الطاقة. كي نعيش الحياة بكل جوانبها فى الأوقات التى نحتاج فيها لذلك، نحتاج للتعلى بالقدرة على الانتقال إلى حالة استرداد الطاقة ومنح أنفسنا فترات راحة كافية كي نعيد شحن نظامنا ثم نستأنف بعد ذلك عملنا أيا كان ونحن نتعلى بقوة وتركيز أكبر من ذى قبل.

وعن طريق التناوب ما بين فترات النشاط الشديد وفترات النشاط الخفيف والراحة، يمكنك زيادة قوتك وقدرتك على الاحتمال كما ستقدر أيضا على عيش الحياة بكل جوانبها.

وما إن وعيت أهمية دمج وقت لاستعادة الطاقة ضمن جدول أعمالى، بدأت أقضى المزيد من وقتى فى الإجازات ومجرد الاسترخاء. كنت أجلس على الشاطئ فى كل يوم وأشعر بدفء الشمس على جسدى، وأتخيل كل عضلة وهى تسترخى من أعلى رأسى وحتى أصابع قدمى.

وحتى بعد العودة للمنزل، واطببت على ممارسة هذه التقنية، لكن هذه المرة كنت أتخيل نفسى آخذ حمام شمس فى شاطئ رائع. وبما أن الجهاز العصبى لا يميز بين حدث حقيقى وآخر متخيل، وجدت أنه فى كل مرة أحاول تخيل هذا الأمر أشعر وكأننى ما زلت فى إجازة - وبالفعل كنت كذلك، طالما أن الحديث هنا يتعلق بالجهاز العصبى!

وكلما ازداد شعوري بالاسترخاء، شعرت بتحسن وأصبحت أكثر كفاءة في عملي. ونظرا لأنني أضفت المزيد والمزيد من وقت الراحة إلى روتيني اليومي، تمكنت من إنجاز الكثير في وقت أقل كما استطعت أيضا التخلص من جزء كبير من "إدمان" الانشغال ...

الدورات الطبيعية للنشاط والراحة

أحد أبسط الطرق لدمج وقت للراحة ضمن جدول أعمال مشغول بالفعل يتمثل في الاستفادة من ظاهرة طبيعية تعرف باسم "فترة الراحة فوق اليومية". لقد أثبت بحث حديث أن العقل والجسد لديهما نمط خاص بهما في الراحة أو الانتباه وهذا النمط ذو دورة واحدة سائدة تحدث تقريبا كل تسعين دقيقة. هذا عندما يوقف الجسم السلوك الموجه للخارج ويستغرق حوالي ١٥ دقيقة في الاسترخاء واستعادة طاقته.

يشار بذلك إلى تلك اللحظات من اليوم التي تشعر فيها بأن عقلك يبدأ في الشرود وأن هناك شعورا جميلا ورائعا بالاسترخاء بدأ يفمر جسديك - وكأن جسديك على استعداد لأخذ قسط رائع ومنمّش من النوم.

لسوء الحظ، يتجاهل العديد من الناس على الفور هذه الرسالة التي يبعث بها جسدهم وذلك عن طريق تناول قهوتين من القهوة ومحاولة التركيز بشكل أكبر فيما يفعلون. وبعد فترة، يعدون طريقة لتجاهل إيقاع جسدهم الطبيعي ومن ثم يتضاءل الشعور الطبيعي بالاسترخاء.

الخبر السار هو أن كل ما تحتاج إلى القيام به من أجل استعادة هذا الشعور هو السماح لنفسك بالاستفادة منه عندما يظهر. على مدار الأسبوع القادم، إليك ما أريد منك القيام به

عليك القيام بهذا الأمر مرتين في اليوم على الأقل (إذا كان من الممكن القيام بذلك)؛ عندما تجد نفسك مستغرقاً في أحلام اليقظة وهناك شعور بالراحة يتسلل إلى جسدك، استسلم لهذا الإحساس واسمح لنفسك بالاسترخاء بعمق لمدة لا تقل عن خمس دقائق ولا تزيد على عشرين دقيقة.

سوف تستيقظ فيما بعد شاعراً بالانتعاش وبمزيج من القدرة على التركيز.

يمكنك استغلال هذا الوقت في الاستماع إلى أسطوانة الاسترخاء الفوري، أو قد تفضل ممارسة التدريب المذكور في الصفحة التالية. إنه تدريب بسيط جداً، لكن مثلما هو الحال مع جميع الأمور الأخرى، كلما تدربت بشكل أكبر أصبحت أفضل.

ببساطة يستلزم هذا التدريب التفكير في منطقة معينة بجسمك ثم إخبار نفسك بنبرة هادئة وهي أنه من الواجب عليك الاسترخاء. استغرق الوقت في التنقل ببطء بين كل جزء من أجزاء جسدك، وأعط نفسك وقتاً كافياً للشعور حقاً بالتوتر وهو يتسرب من هذا الجزء من جسدك أثناء ممارستك للتدريب

الاسترخاء المنظم

من فضلك اقرأ هذا التدريب أولاً قبل أن تؤديه وتذكر ألا تحاول القيام به وأنت تقود سيارتك أو أثناء تشغيلك لأي آلة. قم به فقط عندما تشعر أنه بإمكانك الاسترخاء التام وبأمان.

١. استخدم نبرة صوت هادئة ورقيقة، كما لو كنت تسرد لنفسك حكاية قبل النوم. عليك بكل بساطة أن تحدث نفسك بكل عبارة من العبارات التالية مع الانتباه لاتباع تعليماتك الخاصة

الآن سوف أرخي عيني

الآن سوف أرخي فكي

الآن سوف أرخي لساني

الآن سوف أرخي كتفي

الآن سوف أرخي ذراعي

الآن سوف أرخي يدي

الآن سوف أرخي صدري

الآن سوف أرخي معدتي

الآن سوف أرخي فخذتي

الآن سوف أرخي رجلي ساقتي

الآن سوف أرخي قدمي

الآن سوف أرخي عقلي

٢. توقف قليلاً لملاحظة المشاعر التي ستنتابك ثم، إذا أردت، كرر الأمر. احتفظ بهذا الشعور لأطول فترة ممكنة. واعلم أنك ستقدر على العودة إلى الشعور بالوعي الكامل والانتعاش والانتباه، بمجرد أن تصبح مستعداً لذلك.

كلما مارست هذا التدريب، ازدادت فعاليته. ومن ثم يمكنك القيام به بأى مكان مناسب تستطيع الاسترخاء به بأمان. إذا ما قمت به فى الحافلة أو القطار سيعتقد الجميع أنك غلبك النعاس. حتى إذا ما كنت تعمل فى مكان مفتوح، يمكنك دوما إيجاد عذر للاستئذان لمدة خمس دقائق.

قد يبدو الأمر تافها لدرجة قد تدفعك للاعتقاد بأنه لا يستحق القيام به، لكن أخذ فترتى راحة مدة كل منهما حوالى خمس دقائق كل يوم كجزء من وقت استعادة نشاطك اليومي قد يكون أفضل شيء تعلمت القيام به على الإطلاق.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الرابع



مرساة الهدوء

مقاطعة نمط الحافز/ الاستجابة

منذ عدة سنوات، أعددت برنامجاً تليفزيونياً حيث طلب منى المنتج أن أعمل مع أشخاص يوصفون بأنهم "لا أمل فى علاجهم". أحدهم كان رجلاً يعانى من نوبات غضب. كان هذا الرجل سريع الغضب لدرجة أنه أصبح يمثل خطراً على نفسه وعلى الآخرين.

"إذا أردت أن تعرف كيف كانت أفكارك بالأمس، حاول أن تتأمل كيفية شعورك بجسدك اليوم".
مثل هندى

باستخدام العديد من التدريبات الموجودة بهذا الكتاب، علمته كيف يتحكم فى استجابة التوتر الخاصة به وكيف يزيد من استمرارية وعمق استرخائه الطبيعى. قمنا بممارسة الاسترخاء مرارا وتكرارا حتى تمكن من القيام به فى غضون أشهر قليلة باستخدام ما نطلق عليه مسمى "مرساة الهدوء".

فمثلاً تساعد المرساة القارب على الثبات فى وسط البحار العاصفة، فإن المرساة العاطفية تساعدك على الاحتفاظ بهدوئك وسط حياتك اليومية. لكن على عكس مرساة السفينة، ستجد أن المرساة العاطفية تزداد قوة كلما استخدمتها.

هل تتذكر قصة كلاب "بافلوف"؟

هيا العالم الروسى "إيفان بافلوف" كلابه على إفراز اللعاب فى كل مرة يقرع فيها الجرس. واعتاد على قرع الجرس فى كل مرة كان يطعمهم فيها وبمجرد أن تم ترسيخ العلاقة بين الجرس والطعام فى جهازهم العصبى، كان بمنتهى البساطة يقرع الجرس ليجدهم يبدؤون فى الاستجابة كما لو كانوا على وشك تناول الطعام.

يستخدم التدريبات التالية هذه النوعية من التكيف الترابطى وكل منهما سيساعدك على صقل الهدوء الداخلى وجعله عنصراً دائماً بحياتك اليومية. يمكنك أيضا استخدامهما لنشر الشعور بالانتباه الهادئ فى أكثر من جانب من جوانب حياتك....

مرساة الهدوء

قبل أن تقوم بهذا التدريب بنفسك، اقرأ كل خطوة كي تعرف بالضبط ما الذي يمكنك عمله.

١. تذكر وقت شعرت فيه بهدوء حقيقي - بسلام وقدرة على التحكم بالذات. عد إلى هذا الوقت الآن لتري ما كنت تراه، وتستمع إلى ما كنت تستمع إليه، وتشعر بنفس الإحساس الجميل الذي انتابك حينها. (إذا لم يكن بإمكانك تذكر وقت كهذا، فتخيل مدى روعة الإحساس بالسلام التام - لو أن لديك كل الهدوء والراحة وقدر التحكم بالذات الذي تحتاج إليه!)
٢. أثناء تمريرك لشريط هذا الموقف بعقلك، اجعل الألوان أكثر إشراقاً وبهاء، والأصوات أكثر رقة، والمشاعر أكثر قوة. عندما تمر بتلك المشاعر الجميلة، اضغط بإبهام يدك اليمنى على الإصبع الوسطى. أنت الآن تربط هذا الضغط الخاص في هذا المكان المحدد بذلك الشعور. حاول استعادة هذه الذكرى عدة مرات حتى ينتابك شعور جميل بالسلام والهدوء الداخلي.
٣. الآن عليك أن تستعيد تلك الذكرى التي تساعد على الاسترخاء خمس مرات أخرى على الأقل بينما تستمر في الضغط بإبهامك على الإصبع الوسطى كي تتمكن حقا من الاحتفاظ بهذا الشعور الجيد. ستعرف أنك قمت بذلك عندما تجد أن كل ما تحتاج القيام به هو مجرد الضغط بإبهامك على الإصبع الوسطى لتجد أنك تتذكر بسهولة مشاعر الهدوء والاسترخاء وهي تنتشر في جسدك بأكمله.

يتبع

٤. بعد ذلك، فكر في موقف كنت تنظر إليه في الماضي على أنه يسبب قدرًا ضئيلاً من التوتر. (سوف نتعامل مع أي موقف يسبب قدرًا كبيراً من التوتر في التدريب التالي). مرة ثانية، حاول أن تضغط بإبهامك على الإصبع الوسطى. اشعر بالإحساس الهادئ وهو يتسرب إلى جسدك وتخيل اصطحابك له في هذا الموقف المسبب للتوتر. تخيل أن كل الأمور تسير على ما يرام، بالطريقة التي تريدها تماماً. حاول أن ترى ما ستراه، وتستمع لما ستستمع إليه، وتشعر بمدى روعة الإحساس الذي سيفمرك عندما تكون أكثر هدوءاً وقدرة على التحكم بذاتك في هذا الموقف.

٥. الآن، مستمراً في الضغط بإبهامك على الإصبع الوسطى، تذكر هذا الشعور الهادئ بالقدرة على التحكم بذاتك ثم عد مرة ثانية إلى تخيل كونك تمر بهذا الموقف الذي دائماً ما كان يبدو مسبباً للتوتر. في هذه المرة، تخيل للقليل من التحديات تظهر أمامك ولاحظ نفسك وأنت تتعامل مع كل هذه التحديات بشكل ممتاز. حاول أن ترى ما ستراه، وتستمع لما ستستمع إليه، وتشعر بمدى روعة الإحساس الذي سيفمرك عندما تكون أكثر هدوءاً وقدرة على التحكم بذاتك في هذا الموقف.

٦. توقف وفكر في هذا الموقف الآن. لاحظ الفرق بين هذه اللحظة وبين ما كان عليه الأمر منذ عدة دقائق ماضية. هل تشعر بقدر أقل من التوتر وبمزيد من القدرة على التحكم؟ إذا كانت الإجابة لا، فعليك فقط بتكرار أدائك للتدريب حتى تشعر بذلك!

في كل مرة تؤدي فيها هذا التدريب، سيصبح من السهل جداً الإحساس بمشاعر الاسترخاء والهدوء "عند أنامل أصابعك".....

عندما تشعر بارتياح جراء ممارسة هذا التدريب، سوف تصبح مستعداً لإعادة برمجة نفسك لتكون بشكل عام أكثر قدرة على الاسترخاء - أكثر قدرة على إثارة استجابة الاسترخاء الطبيعي متى شئت وتجربة شعور أكبر بالراحة والسعادة في أي جانب من جوانب حياتك.

تذكر أن جهازك العصبى لا يمكنه التمييز بين تجربة حقيقية وأخرى متخيلة. لذا في كل مرة تخيلت فيها فيما مضى موقفاً مسبباً للتوتر، انتابك نفس قدر التوتر الذى ستشعر به لو أن الموقف حدث لك بالفعل الآن.

عن طريق تخيل هذه المواقف نفسها لكن الاستجابة هذه المرة بهدوء داخلى بدلاً من التوتر، فإنك تعيد برمجة نفسك على الشعور بمزيد من الهدوء ومزيد من التحكم فى كل جانب من جوانب حياتك. وبينما تبدأ فى الشعور بمزيد ومزيد من التحسن، ستقدر على معالجة كل هذه المواقف فى المستقبل بشكل أكثر فعالية.

سيطر على توترك من أجل حياة أفضل

قبل أن تقوم بهذا التدريب بنفسك، اقرأ كل خطوة كى تعرف بالضبط ما الذى يمكنك عمله.

١. ما أريد منك القيام به هو لختيار أكثر خمسة مواقف تسبب لك حالياً قدراً كبيراً من التوتر فى حياتك. ثم قم بتدوين تلك المواقف كى تجعل من الأسهل تذكرها عند الانتقال إلى النقاط التالية. بمجرد أن تنتهى من إعداد قائمتك، سنبدأ فى تقليل مستويات التوتر التى تنشأ عن كل موقف بشكل منتظم.

يتبع

سيساعد ذلك على ترسيخ قانون عام جديد بعقلك الباطن، مما سيؤدي إلى تقليل مستويات التوتر بشكل عام في حياتك

٢. اختر واحداً من المواقف الخمسة لتبدأ عملية التغيير. الآن وباستخدام مرساة الهدوء التي ابتكرتها في التدريب السابق، فكر في هذا الموقف الذي تشعر عادة بأنه مسبب للتوتر ثم اضغط بإبهامك على الإصبع الوسطى. اشعر بالإحساس الهادئ وهو يتسرب إلى جسدك وتخيل اصطحابك له في هذا الموقف المسبب للتوتر. تخيل أن كل الأمور تسير على ما يرام، بالطريقة التي تريدها تماماً. حاول أن ترى ما ستراه، وتستمع لما ستستمع إليه، وتشعر بمدى روعة الإحساس الذي سيفمرك عندما تكون أكثر هدوءاً وقدرة على التحكم بذاتك في هذا الموقف.

٣. الآن، مستمرا في الضغط بإبهامك على الإصبع الوسطى، تذكر هذا الشعور الهادئ بالقدرة على التحكم بذاتك ثم عد مرة ثانية إلى تخيل كونك تمر بهذا الموقف الذي دائما ما كان يبدو مسببا للتوتر. في هذه المرة، تخيل القليل من التحديات تظهر أمامك ولاحظ نفسك وأنت تتعامل مع كل هذه التحديات بشكل ممتاز. حاول أن ترى ما ستراه، وتستمع لما ستستمع إليه، وتشعر بمدى روعة الإحساس الذي سيفمرك عندما تكون أكثر هدوءاً وقدرة على التحكم بذاتك في هذا الموقف.

٤. توقف وفكر في هذا الموقف الآن. لاحظ الفرق بين هذه اللحظة وبين ما كان عليه الأمر منذ عدة دقائق ماضية. هل تشعر بقدر أقل من التوتر وبمزيد من القدرة على التحكم؟ إذا كانت الإجابة لا، فعليك فقط بتكرار أدائك للتدريب حتى تشعر بذلك!

٥. كرر هذه العملية مع كل واحد من المواقف الخمسة حتى تشعر بمزيد من الاسترخاء والقدرة على التحكم. لقد بدأت عملية التعميم للتو!

كلما مارست هذا التدريب، أصبح أكثر سهولة. وكلما استمعت إلى أسطوانة
الاسترخاء الفوري أصبحت أكثر قدرة على الاسترخاء والمرور بالمزيد من
المشاعر الجميلة.

الفصل الخامس



مخفف التوتر الأساسي

التمارين الرياضية مفيدة لك - من كان يعرف ذلك؟

تلقيت مؤخرا مكالمة هاتفية من صديق قديم يواجه أزمة الائتمان وكان، بتعبيره الخاص، "يشعر بأقصى درجات التوتر". بعد أن أخبرني بمدى الصعوبة التي يواجهها في التغلب على الموقف، سألته عن قدر التمارين الرياضية التي يؤديها.

"قلة ممارسة التمارين الرياضية تؤدي إلى تدمير الحالة الصحية لأي إنسان، في حين أن الحركة والتمارين البدنية المنهجية تحمي الصحة وتحافظ عليها".
أفلاطون

بدا مندهشا من السؤال، لكنه أخبرني أنه لم يمارس أي تمارين رياضية منذ ساءت الأمور في البورصة وذلك نظرا لأنه احتاج إلى كل دقيقة متوفرة من وقته "لإنجاز مهامه".

طلبت منه أن يحاول القيام بأمر واحد فقط قبل أن نتحدث مرة ثانية؛ أن يستغرق على الأقل عشرين دقيقة في أداء التمارين الرياضية مرتين في اليوم على مدار الثلاثة أيام التالية. وعندما تحدثنا معا مرة ثانية، وجدت أنه استطاع السيطرة على توتره مرة ثانية كما أن طريقة تفكيره في عمله قد تطورت بشكل ملحوظ.

نحن نعيش في عصر يسوده تقدم طبي مستمر لا يمكن تصوره. لقد أصبحت الأدوية والعمليات الجراحية أمرا مألوفا. حيث يتوقع العديد من الناس الحصول على علاج فوري من الأطباء لمرضهم كما يحملون الإخصائين مسؤولية صحتهم، مفضلين الحصول على وصفة طبية بدلا من الاتجاه لتغيير أسلوب حياتهم أو نظامهم الغذائي.

على الرغم من ذلك، فإن أحد أهم الأدوات التي نمتلكها بالفعل للتحكم في التوتر هو ممارسة التمارين الرياضية. والتمارين هنا أقصد بها أى نشاط يجعل قلبك يخفق بشكل أسرع من المعتاد ويجعل رئتيك تتنفسان بشكل أكثر عمقا.

منذ عدة سنوات، بدأ الأطباء يصفون التمارين الرياضية لمرضاهم كطريقة لعلاج التوتر العصبى. وقد أثبت البحث أن هذه الطريقة لم تساعد على تقليل النشاط الكهربائى للعضلات المتوترة لدى المرضى فحسب، بل أدت أيضا إلى تقليل نسبة العصبية والنشاط المفرط فيما بعد.

ويعمل هذا النوع من التمرين على زيادة تدفق الدم إلى المخ وأعضاء الجسم الرئيسية، وخلال هذا التمرين فإنه يسرع من عملية طرد الأدرينالين والكورتيزول وغيرها من المواد الكيميائية التي تم إفرازها بمجرد الدم كجزء من استجابة التوتر. كما أنه يثير أيضا الاسترخاء الطبيعى، ويفعم الجسم بالإندروفين والذي يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالسعادة الذى يعقب أداء التمارين الرياضية والذي يشار إليه أحيانا بالبهجة التى تتاب العداؤون المنتظمون على "رياضة الجرى".

إن السباحة أو الجرى أو رفع الأثقال أو اليوجا أو حتى ركوب الدراجات سيسهل عليك عملية السيطرة على التوتر واختبار المزيد من المشاعر الإيجابية. على الرغم من ذلك، فإنه فى معظم الحالات يمكنك الحصول على نفس فوائد التدريب الشاق عن طريق الذهاب فى نزهة سيرا على الأقدام لمدة ١٥ دقيقة مرة أو مرتين يوميا.

واحدة من قصص النجاح التى ذكرت فى كتاب *I Can Make You Thin* هى قصة "إيفون ميني" التى فقدت ما يشبه عدة أحجار من وزنها، وفى وقت تأليف هذا الكتاب كانت قد حافظت على وزنها لما يزيد على أربع سنوات. فى

البداية، لم تكن تمارس التمارين قط، لذا بدأت من خلال اصطحاب كلبها في نزهة قصيرة كل صباح. وبالتدريج وصل الأمر الآن لاشتراكها في أربعة سباقات كاملة للعدو!

السبب في حدوث أمر كهذا يرجع إلى أن التدريب هو نشاط يقوى الذات. ونظرا لكل الآثار البدنية الإيجابية، فإنه كلما مارست المزيد من التمارين، بدأ جسدك في التعطش والتوق لها. مع زيادة قدرتك على التحمل، تصبح عملية القيام بالتمارين أكثر سهولة حتى تصل لنقطة الذروة - مرحلة زمنية يصبح فيها من السهل حقا أداء التمارين. وكلما أصبح من السهل أداء التمارين وزادت رغبتك في القيام بها، ستؤدي الكثير منها وتجنّى المزيد والمزيد من الفوائد.

يبدأ العديد من الناس برامج لممارسة التمارين الرياضية ثم يتوقفون عن الالتزام بها في غضون أسبوع وذلك لأنهم لم يكونوا واقعيين عند تحديد طرق التدريب - بمعنى أنهم حاولوا الجرى قبل ممارسة المشى. طالما أنك تقوم بتمرين ما يوميا، حتى وإن كان مجرد المشى السريع حول المبنى أو صعود السلم بدلا من استخدام المصعد، ستندهش لما ينتابك من شعور بتحسّن بسرعة شديدة.

فقط قم بذلك!

إن أداء التمارين الرياضية يساعدك على بناء العضلات، وفقدان الدهون والشعور بسعادة. كما أنه يؤدي إلى بشرة أكثر إشراقاً، وحالة نفسية أكثر صحة، وأداء رياضي أكثر مهارة، ورغبة متزايدة في ممارسة العلاقة الحميمة. فهناك هرمونات معينة يتم إفرازها أثناء ممارسة التمارين الرياضية ثبت أنها تبطئ من عملية التقدم في العمر بل وتساعدك أيضاً أن تبدو أكثر شباباً.

لذا إن لم تكن بالفعل تمارس التمارين الرياضية بانتظام، فربما يكون السبب في ذلك هو أن تصورك للتمارين الرياضية يتضمن رؤيتك لنفسك تسبب عرقاً وتلهث فوق إحدى آلات التمارين، أو سماعك لمدرّب أيروبكس مجنون يصيح قائلاً: "استشعر الدهون وهي تحترق"، أو النظر إلى مرآة بحجم الحائط. وأنت محاط بأشخاص يبدوون أفضل منك بكثير لدرجة أن كل ما تريده يتمثل في مجرد الذهاب للمنزل والتقيؤ.

لكننا عندما نتحدث عن السيطرة على التوتر، فإن الهدف من ذلك ليس الحصول على اللياقة البدنية - بل التكيف مع الحياة. مما يعني أن مظهرك قبل وأثناء وبعد أداء التمارين لا يمثل أية أهمية، أهم شيء هو الشعور الذي يمنحك التمرين إياه.

من خلال التدريب التالي، سوف نعيد تشكيل تصورك للتمارين الرياضية لنجعله أكثر جاذبية، وذلك باستخدام عملية تكوين مرساة الهدوء التي تعلمناها في الفصل السابق.

يمكنك أيضاً الاستماع إلى أسطوانة الهدوء الفوري المرفقة بهذا الكتاب أكبر عدد من المرات. فكلما استمعت لها، ازداد حماسك لأداء التمارين الرياضية.

بمجرد قضاء بعض الوقت في القيام بهذا التدريب، ستشمل القوة الهائلة للدافع بحياتك. وأيا كان ما تقرر القيام به سيصبح تحقيقه أسهل كثيرا عن ذي قبل، لأنك الآن ستجعل نفسك مسئولا عن تحفيز ذاتك وإثارة حماسها....

التحفيز الفوري

في رقيقة واحدة سوف نتذكر بعض الأوقات التي شعرت فيها بتحفيز تام، أو أي شعور آخر استمتعت به حقا. ثم سنخلق نوعا من الارتباط بين هذه المشاعر وبين قيامك بقبض يدك الأساسية، مرارا وتكرارا.

١. على مقياس متدرج من ١ إلى ١٠، حدد مدى قوة الحافز الذي يدفعك لممارسة التمارين. رقم ١ يرمز إلى مستوى ضعيف جدا، ورقم ١٠ هو أعلى مستوى.

٢. فكر في شيء تشعر حقا بحماس شديد للقيام به. قد يكون شيئا تشعر برغبة شديدة في القيام به، مثل هوايتك المفضلة، أو قضية سياسية، أو قضاء الوقت مع شخص تحبه أو عائلتك. إذا لم يتبادر إلى ذهنك شيء ما على الفور اسأل نفسك: إذا ما فزت بجائزة اليانصيب، ما مدى الحماس الذي ستشعر به للذهاب من أجل الحصول على المبلغ؟ أو ما مدى الحماس الذي ستشعر به لإنقاذ حياة أقرب صديق لك؟ أو إذا ما طلب شخص رائع للغاية الارتباط بك - ما مدى الحماس الذي ستشعر به لقبول طلبه؟

٣. أيا كان الشيء الذي يثير حماسك بدرجة كبيرة الآن أريدك أن تتخيله - أن تراه بعينيك كما لو كنت تعيش الموقف حاليا. لترى مرة ثانية ما كنت تراه وتسمع ما كنت تسمعه وتشعر بما انتابك من مشاعر نتيجة الإحساس بالحماس.

يتبع

الآن لاحظ كل تفاصيل المشهد، اجعل الألوان أكثر إشراقا وبهجة، والأصوات أكثر وضوحا، والمشاعر أكثر قوة. وعندما تبلغ المشاعر ذروتها، اقبض يدك الأساسية.

٤. واصل مشاهدة هذا الفيلم التحفيزي. وبمجرد أن ينتهي، أعد تشغيله، وعلى مدار كل هذه الوقت اشعر بهذا الحماس وأحكم قبضة يدك. واشعر بما شعرت به، واستمع لما استمعت له، واشعر بهذا الحماس.

٥. توقف! وأرخ يدك واذهب في جولة قصيرة.

الآن، هل أنت على استعداد لاختبار مدى قوة شعورك بالحماس والتحفيز؟ اقبض يدك واسعد هذا الشعور الجميل مرة ثانية. من المهم أن تدرك أنه قد لا يكون بنفس الشدة، لكن يمكنك زيادة مشاعر الحماس لديك في كل مرة تؤدي فيها هذا التدريب.

٦. حارمت للربط بين الشعور بالحماس وتحريك جسدك. اقبض يدك وتذكر معنى الشعور بالحماس. الآن تخيل نفسك تحرك جسدك بسهولة وبدون أدنى جهد على مدار اليوم. تخيل الأمور وهي تسير على نحو مثالي، كما تريد بالضبط، والعثور على المزيد والمزيد من الفرص للاستمتاع بتحريك جسدك بطرق ممتعة. لترى ما ستراه، وتستمع لما ستستمع إليه، وتشعر بمدى الارتياح الذي سينتابك. وبمجرد أن تنتهي من القيام بذلك، كرر الأمر مرة ثانية؛ أحمك قبضة يدك واحرص دائما على الربط بين الشعور بالحماس وبين التمرين.

٧. في النهاية، على مقياس متدرج من ١ إلى ١٠، حدد مدى الحماس الذي تشعر به لممارسة التمارين، كلما سجلت رقما أكبر، أصبح من الأسهل دمج التمارين الرياضية بروتين يومك المعتاد. وكلما سجلت رقما أصغر، أصبحت أكثر حاجة إلى ممارسة التمرين السابق.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل السادس



القلق بإيجابية

كل ما يتعلق بالقلق

ما أكثر شيء يثير قلقك حالياً؟

- هل هو شيء له علاقة بمواردك المالية أو وظيفتك؟

"كم شعرنا بالألم من جراء مشاكل لم يكن لها وجود إلا في خيالنا".
"توماس جيفرسون"

- هل تشعر بقلق إزاء صحتك البدنية أو صحة شخص قريب إليك؟

- هل أنت قلق بشأن أمر ما حدث في الماضي أو قد يحدث في المستقبل؟

كلمة "قلق" مشتقة من كلمة يونانية يمكن ترجمتها بمعنى "عقل منقسم". وهذا يعتبر وصفاً دقيقاً للشعور الناتج عن القلق في معظم الوقت - مجموعة من الأفكار تجذبك نحو عدة اتجاهات مختلفة في ذات الوقت. إن القلق ليس فقط أقل صور استخدام العقل إنتاجية لكنه أيضاً أقلها إمتاعاً. إذن لماذا نستمر في الشعور بالقلق؟

عندما أ طرح هذا السؤال على أشخاص بحلقاتي الدراسية، ينحصر الرد دائما في واحدة من هاتين الإجابتين:

١. الاعتقاد بأن القلق يساعدهم بطريقة ما على أن يبقوا في أمان.

٢. الاعتقاد بأنهم لا يعرفون كيف يتوقفون.

لحسن الحظ، كلا الاعتقادين يستندان إلى معلومات غير دقيقة وغير وافية.

هل القلق يجعلك دائما في أمان؟ هل حدث من قبل ولم تتمكن قط من التخلص من فكرة مقلقة؟

نحن كبشر مبرمجين على الاحتفاظ بكل ما هو مألوف لنا وعلى التحكم بالأمر قدر الإمكان. لكن هناك فارق كبير بين الاهتمام بما هو داخل نطاق سيطرتك وبين القلق إزاء ما هو ليس كذلك.

منذ سنوات قليلة، توفرت لى الفرصة لإجراء مقابلات مع العديد من أكثر الشخصيات ثراء على هذا الكوكب من أجل كتابي "أستطيع أن أجعلك غنيا"، من بين هؤلاء السير "ريتشارد برانسون" والسير "فيليب جرين" و السيدة "أنيتا روديك". أحد الأشياء التي أدهشتني بشأنهم هو شعورهم بالهدوء حتى في مواجهة قرارات من الممكن أن تكلف شركاتهم الملايين. عندما سألتهم عن ذلك، حدثني كل واحد منهم عن نسخته الخاصة من عملية استخدموها تعرف باسم "التخطيط العكسي" والتي تعمل في الأساس كالتالي:

١. التفكير في حدث أو صفقة قادمة.

٢. تخيل كل الأخطاء التي من الممكن أن تحدث.

٣. التوصل إلى حل لكل خطأ محتمل.

الأمر المثير للدهشة هو مايلي:

الشيء الذي يطلق عليه معظم الناس "قلق" هو ببساطة أي شيء يقاطع عملية التخطيط العكسي بعد الخطوة الثانية!

بمعنى أن الناس يتخيلون كل الأخطاء والمشكلات التي قد يواجهونها لكنهم لا يحاولون مطلقاً العثور على حلول لها.

* متوافر لدى مكتبة جرير

لقد تعرضت مؤخراً لهذا الموقف بشكل مباشر عندما اقترب منى فى أحد الأيام ممثل مشهور جدا عمل بأفلام عديدة وطلب منى تنويمه مغناطيسيا كى لا يشعر بالقلق بعد ذلك.

عندما طلبت منه مزيدا من المعلومات، أخبرنى أنه يتمرن على أداء دور بإحدى المسرحيات وأنه أصبح قلقاً للغاية بشأن احتمالية عدم قدرته على حفظ الدور. وبالتالي أدى هذا القلق إلى مواجهته المزيد والمزيد من الصعوبات فى حفظ دوره، وبما أن ليلة الافتتاح كانت تقترب بسرعة فإن القلق كان يتحول سريعا إلى نوع من الرعب.

لكن عندما عرضت عليه مساعدته فى حفظ دوره بسرعة أكبر، بدا مرتبكا.

وقال لى: "لا أريد منك مساعدتى فى حفظ الدور - أريدك أن تجعلنى أتوقف عن الشعور بالقلق".

أوضحت له أن أمثل طريقة لاقتفاء أثر القلق وإيقافه هى بذل أقصى جهد لديك لحل المشكلة المسببة له أيا كان نوعها - تماما كما يحدث فى التخطيط العكسى. إذا ما تسبب ذلك فى إيقاف التوتر، فى هذه الحالة ستعرف أنه كان مجرد رسالة من ذكائك العاطفى لتستعد بشكل أفضل للمهمة التى بين يديك.

أما إذا ما استمر القلق حتى بعد التوصل إلى حل مناسب للمشكلة، فى هذه الحالة من المحتمل أن يكون بمثابة آلية حماية نشطة للغاية لها زر إعادة تشغيل به بعض الخلل. إن الاستماع إلى الأسطوانة بانتظام و/أو استخدام تدريب مروض القلق المذكور فى الفصل التالى سوف يعيد تشغيل تلك الآلية ويسمح لك بتحديد الأمور التى تستحق بالفعل القلق بشأنها. وما ستكتشفه سريعا أن هناك الكثير من الأشياء لا تستحق القلق بشأنها.

بالطبع ليست كل المشاكل تحتاج إلى حلول. فقد أظهرت دراسة رائعة أجراها المؤلف والباحث "جاي هيلي" على قوائم الانتظار من أجل العلاج أن ما يزيد على ٥٠% من الأشخاص يشعرون بتحسّن قبل أن يتمكنوا في النهاية من رؤية المعالج. وهذا يشير إلى حقيقة أن جزءًا كبيرًا من المشاكل التي يشعر الناس بالقلق إزاءها من الممكن أن تقوم بحل نفسها إذا ما منحها الناس الوقت والمساحة الكافية للقيام بذلك.

أكد صديق لي نقلته شركته من لندن إلى لوس أنجلوس صحة هذا الكلام عندما أخبرني أنه سمع في إحدى المرات أن معظم مشاكل العمل تم حلها أو إيجاد حلول لها مع حلول الساعة الثالثة عصرا. فبما أن اختلاف التوقيت يعنى أن يوم عمله الآن لا يبدأ إلا في الثالثة عصرا، فقد وجد أن معظم المشاكل التي قد تلقى رسائل بريد الكتروني بشأنها في الليل قد تم حلها مع حلول وقت ذهابه إلى العمل!

كيف تحل حتى أكثر المشكلات صعوبة؟

عندما كنت طفلا أدرس بالمدرسة، أخبرونا أن بترول العالم سوف ينفذ مع حلول عام ٢٠٠٠. على الرغم من ذلك، ما لم يوضع في الاعتبار حينها هو براعة العقل البشري.

في غضون سنوات قليلة، أثبت تطور نظام حقن الوقود وعمليات الحفر والتكرير البديلة أنه لم يكن هناك المزيد من البترول متوفرا فحسب، بل إننا كنا قادرين على الحصول على ما هو أكثر من ضعف ما تم الحصول عليه من كل برميل. الآن، أدت الابتكارات الحديثة لتطوير مصادر للطاقة أكثر تجدا ودواما.

العقل البشري يعتبر أشبه بآلة لحل المشكلات، وقدرته التي لا حدود لها على الإبداع قد أدت إلى الابتكار المستمر والتطوير في مجالات عديدة منها الفنون والعلوم والعمارة والطب وغيرها الكثير. في الحقيقة، يقول بعض الناس إن الشيء الوحيد الذي يحد من قدرة العقل البشري على الإبداع هو أفكار الشخص نفسه حيال ما هو ممكن.

أحد أفضل الأمثلة المتعلقة بقدرة العقل على حل المشكلات عندما يتحرر من فكرة كانت مقيدة له هو قصة "جورج برنارد دانتزيج" الطالب الذي وصل متأخرا عن موعد حصة الرياضيات وعندما دخل الفصل رأى مسألتين مكتوبتين على السبورة. مفترضا أنهما الواجب المنزلي لهذا اليوم، قام بتدوينهما، لكنه وجد أن حلها استغرق وقتا أطول بكثير مما توقع.

عندما قام بتسليم الواجب المنزلى بعد مرور أيام قليلة، بدا المعلم مندهشاً للغاية، وأسرع "دانترزيج" بالاعتذار موضحاً أن "المسألتين كانتا أكثر صعوبة عما هو معتاد".

تلك المعادلتان التي أقدم "دانترزيج" على حلها لم تكونا الواجب المنزلي - إنهما معادلتان شهيرتان مدرجتان بعلم الإحصاء تحت بند "لم يعثر على حل لهما". ولأن "دانترزيج" لم يكن على دراية أنه ليس من المفترض أن يقدر على حلها، تمكن من استجماع كل الطاقة الإبداعية لعقله من أجل إيجاد حل. فيما بعد تم نشر عمله هذا في بعض الصحف الأكاديمية وأصبحت قصته بمثابة أسطورة.

المغزى من هذه القصة هو:

عندما تعتمد على عبقرية وقدرة عقلك الإبداعية، يصبح حل حتى أصعب المشكلات أمراً ممكناً.

إليك أهم خطوتين للوصول للأساليب الفعالة لحل المشكلات:

١. ضع نفسك في حالة ذهنية أكثر هدوءاً واسترخاءً وفكر في الأمور التي تدور من حولك من منظور جديد أكثر إيجابية.
٢. ابدأ في ابتكار حلول!

هناك مبدأ علمي يسمى "قانون التنوع الضروري" والذي يقول إن "جزء المنظومة الذي يتصف بأكبر قدر من المرونة ينتهي به الأمر متحكماً في المنظومة بأكملها".

بمعنى أنه في أي بيئة، سواء كنا نتحدث عن بيئة العمل أو المحيط الأسرى أو الأحزاب السياسية، نجد أن الشخص الذي يتحلى بأكبر قدر من المرونة في تفكيره وسلوكه سيكون أكثر الشخصيات أهمية.

ولمزيد من التوضيح يمكننا القول:

كلما توفر لديك المزيد من الطرق للنظر إلى مشكلة تواجهها، توفر
لديك مزيد من الخيارات.

وكلما توفر لديك مزيد من الخيارات، زادت احتمالية قدرتك على
السيطرة على الأمور.

كل من أساليب حل المشكلات الفعالة التالية تمدك بطرق جديدة للنظر
للمشكلات، مقدمة لك في النهاية اختيارات جديدة وقدرة عظيمة على التحكم
بالأمور. فهي سوف تساعدك على التخلص من جزء كبير من قلقك من خلال
صرف انتباهك عن "المشكلة" وتركيزه على إيجاد حل أو حلول.

تأكد من التعامل على الأقل مع واحد من الأمور التي تثير قلقك خلال كل
واحد من هذه التدريبات حتى تصبح مطلعاً على كيفية عمله. بعد ذلك ستصبح
قادراً على استخدامها في أي وقت بالمستقبل عندما تجد نفسك محاطاً بدوامه
من القلق لا نهاية لها.

تقنية حل المشكلات رقم ١

أسئلة حل المشكلات

على مدار سنوات، تعلمت أن السؤال الجيد يساوي وزنه ذهباً، ليس فقط من أجل الإجابة التي تنشأ نتيجة له لكن أيضاً من أجل مساعدته لك على الدخول في حالة عقلية أكثر إيجابية.

منذ عدة سنوات، اطلمت على ٦ أسئلة بسيطة، مستقاة من علم نظرية القرار، قد تساعدك على حل أية مشكلة.

كي تساعدك على الاستفادة من هذه الأسئلة، عليك ببساطة أن تختار مشكلة، أو أمر ما يثير قلقك أو اهتمامك وتجيب على كل سؤال بأكبر قدر ممكن من الصراحة.

١. ما النقاط الإيجابية الثلاث المتعلقة بهذه المشكلة؟

٢. ما الأمر الذي لا يسير كيفما تريد؟

٣. ما الشيء الذي ترى أنك على استعداد للقيام به للحصول على النتيجة التي تريدها؟

يتبع

٤. ما الشيء الذي ترى أنك على استعداد للتوقف عن القيام به للحصول على النتيجة التي تريدها؟

٥. كيف يمكنك تحفيز ذاتك والاستمتاع أيضا بعمل ما يجب القيام به للحصول على النتيجة التي تريدها؟

٦. ما الشيء الذي يمكنك القيام به اليوم لجعل الأمور تتحرك نحو الاتجاه الصحيح؟

فى كل مرة تطرح فيها على نفسك ثلاثة أسئلة ثم تجيب عليها، سوف تكسب رؤى جديدة حول كيفية التعامل مع الموقف الذى تواجهه بشكل أفضل.

تقنية حل المشكلات رقم ٢

المثل الأعلى يتدخل

أحياناً لا يتمثل الحل الذي يصنع الفارق في حل المشكلات في النظر للموقف بطريقة مختلفة بل في النظر إليه بعين مختلفة. لقد مررنا جميعاً بتجربة الوقوع في مشكلة ما وسؤال شخص آخر عن رأيه. ثم يشير هذا الشخص لفكرة لم نضعها في اعتبارنا حتى هذه اللحظة، لكن بمجرد أن نفكر فيها نجدها مفيدة للغاية. إليك كل ما تحتاجه كي تمنح نفسك رؤية جديدة تماماً فيما يتعلق بمشكلاتك وتبدأ في ابتكار حلول إيجابية:

١. فكر في شخص يجيد حل المشكلات وشرح وتفسير الأمور. يمكنك اختيار شخصية واقعية أو من إحدى القصص. على مدار سنوات، رأيت أشخاصاً يختارون أبطالاً مختلفين بداية من المحقق "شارلوك هولمز" إلى الممثل "آرنولد شوارزنيجر"، ومن العالم الشهير "ألبرت أينشتاين" إلى الكاتبة "أنتي دوريس". كل ما يهم هو أنك لديك حس بما هم عليه لدرجة أنه بإمكانك تخيلهم بوضوح.

يتبع

٢. الآن، امض دقائق قليلة في تخيل نفسك تنظر للعالم من خلال عيني هذا الشخص المستول عن حل المشكلات. حاول أن ترى ما ستراه عيناه وتستمع لما ستسمعان إليه.

٣. بينما لا تزال تنظر للعالم من خلال عينيه، فكر في مشكلة معينة تواجهها وفكر فيها من خلال وجهة نظره. كيف كان سيتعامل مع تلك مشكلة لو أنها كانت مشكلته الخاصة؟ ما النصيحة التي قد يقدمها لك بخصوص هذا الأمر؟ في رأيه ما أفضل تصرف يمكن القيام به؟

٤. اعمل وفقا لأي رؤى وأفكار تتوصل إليها.

تقنية حل المشكلات رقم ٣

الذهاب إلى المستقبل

فى واحدة من أكثر الجلسات التى أجريتها غرابة كنت أعالج سيدة بدت لا تستطيع الاستجابة نهائيا لأى تقنية استخدمتها معها. لم أعرف ما الذى يمكنى عمله، لذا طلبت منها تخيل الذهاب إلى وقت فى المستقبل حينما تكون هذه المشكلة تم حلها. ثم سألتها وهى تعيش مع المستقبل عما فعلته لحل هذه المشكلة. وما أثار دهشتى أنها تمكنت من الإجابة على السؤال بتفصيل شديد.

عندما عادت مرة ثانية للحاضر، طبقت معها الإستراتيجية التى شرحتها لى. وفى أقل من ساعة، تم حل مشكلتها! إليك طريقة بسيطة لتستخدم هذه العملية مع نفسك:

١. تخيل نفسك تعيش فى وقت ما بالمستقبل حينما يكون تم إيجاد حل لهذه المشكلة.

٢. عد إلى الحاضر واسأل نفسك "ماذا حدث؟ كيف تم حل هذه المشكلة؟ ماذا فعلت كى أصل إلى حل؟"

٣. اسمح لنفسك بالعمل وفقا لأى رؤى وأفكار تتبادر إلى ذهنك.

تذكر أنه ليس من المهم أن تحصل على إجابة واضحة. لأنه ببساطة مجرد النظر للمشكلة من منظور المستقبل سيعمل على تغييرها!

الفصل السابع



عقد اتفاقية سلام

مع عقلك

ما فائدة القلق؟

على الرغم من أننا قد رأينا بالفعل كيف أن القلق يعتبر عقبة تمنعنا من التوصل لحل إبداعي، فإنه في بعض الأحيان تبقى معرفة ما يمكن القيام به أمراً ليس بكاف لوقف قطار الأفكار المثيرة للقلق ومنعه من مواصلة طريقه.

"لا يمكننا أن ننعم بالسلام مع العالم الخارجي حتى نحقق نوعاً من السلام الداخلي مع أنفسنا".
دالاي لاما

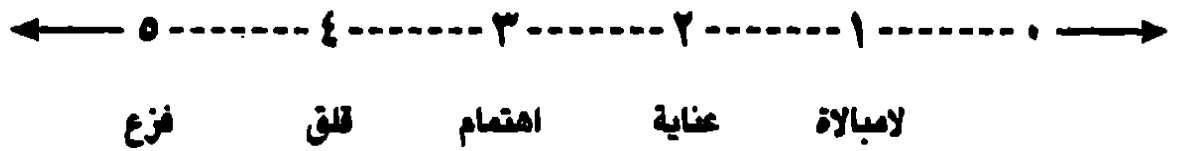
على سبيل المثال، لقد عملت مؤخراً مع سيدة كانت تشعر بقلق مستمر حيال خروج أبنائها إلى الشارع خوفاً من أن تصدمهم إحدى السيارات المسرعة. لقد كانت تتعذب بسبب تفكيرها هذا، فعلى مدار اليوم كان يدور بذهنها سيناريو حوالى ٣٠ حادث سيارة ودائماً ما كانت تشعر بالقلق إزاء ما إذا كانت البوابة الأمامية مغلقة أم لا.

على الرغم من أن "عادة القلق" هذه كانت تستنفذ كل وقتها وبدأت في التأثير على صحتها، فإنني عندما سألتها عما إذا كانت على استعداد للسماح لي بتخليصها من تلك العادة، بدت مرعوبة للغاية.

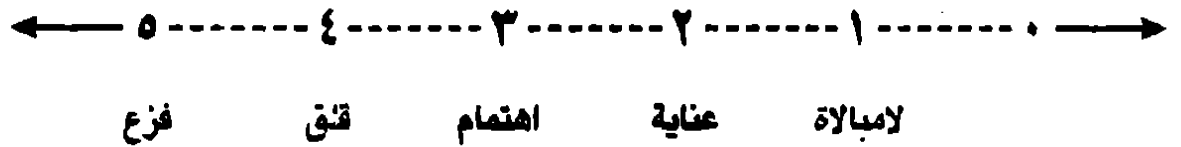
ولأنني أعرف أن هناك هدفاً إيجابياً وراء كل سلوك، سألتها كيف يخدمها هذا الشعور. فأجابته قائلة: "أشعر بالقلق كي أحمي أبنائي".

الآن، يمكننا جميعاً إدراك أنه هناك فارق كبير بين اتصاف الأم بالمثالية والاهتمام بأبنائها وبين إرهابها لنفسها حتى تصاب بالإجهاد الشديد. بعد التأكد من أنها كانت تأخذ بالفعل كل الاحتياطات الممكنة والمعقولة من أجل حماية أبنائها، أشرت لها أنه على الرغم من أن نية عقلها كانت إيجابية إلا أنها كانت تبالغ في أداء وظيفتها.

أحد الطرق البسيطة لفهم دور القلق بشكل أفضل هو النظر إلى المكان الذي يحتله على المقياس التالي:



عند أحد طرفي المقياس توجد اللامبالاة وعدم الاكتراث؛ وعند الطرف الآخر توجد نوبات الفرع واضطرابات القلق العامة.



في العالم المثالي، سنرغب في البقاء عند منتصف المقياس، بين الرقم ٢ و ٣، بحيث نحافظ على قدر كاف من العناية والاهتمام الصحي كي نتأكد من أن كل عمل يجب الانتهاء منه قد تم إنجازه، لكن مع عدم السماح لأنفسنا بالوقوع فريسة للقلق أو الفرع حيال هذه الأمور التي تعتبر خارج نطاق سيطرتنا.

على الرغم من ذلك، فإن منظم درجة الاهتمام لدى تلك السيدة كان مضبوطاً دائماً على درجة عالية للغاية لدرجة أنها كانت تعيش في حالة خوف مستمر.

حل الصراع الداخلى

هل حدث أن شعرت من قبل برغبة فى حدوث أمرين متناقضين للغاية فى وقت واحد؟

ربما يكون جزء منك أراد الذهاب إلى المطعم فى حين أن الجزء الآخر أراد المكوث بالمنزل والاستعداد "للحدث الضخم" الذى سيقام باليوم التالى، أو ربما يكون جزء منك قد أراد الحصول على قوام نحيل فى حين أن الجزء الآخر أراد التهام نصف دسنة من الكعك وتناول الكثير من المشروبات. فى معظم الحالات، نجد أن الجزء الذى لديه الهدف الأقوى هو الذى يحدد القرار الذى يتم اتخاذه.

لكن هذا لا يعنى أنه يوجد حقا "أجزاء" صغيرة تدور بداخلنا وتحدد ما نفعل وما لا نفعل على مدار اليوم. فكرة "الأجزاء" هى مجرد طريقة بسيطة لفهم الجوانب المختلفة لشخصيتنا.

فى حالة الأم القلقة، جزء منها اعتقد أن القلق المستمر والمفرط هو أفضل طريقة لحماية أبنائها. هذا الجزء "القلق" أراد الخير لها ولأبنائها، لكنه كان يسمى لتحقيق ذلك بطريقة غير مثمرة بل ومدمرة للذات على المدى البعيد. لذلك طلبتُ من الجزء الكامن بداخلها والمسئول عن القلق إيجاد طرق للتأكد من أن أبنائها يتمتعون بالحماية لكن بدون اللجوء إلى إثارة استجابة التوتر بداخلها بشكل مستمر.

بعد لحظات قليلة، استطاعت تلك السيدة تخيل عدد من الطرق البسيطة التي ستمكنها من الاعتناء بسلامة أبنائها دون اللجوء لهذا الحذر الشديد والسلوك الاستحواذي الذي كانت تظهره حتى هذه اللحظة. حتى قبل أن تنتهي من التدريب، استطعت أن أرى جسدها يسترخي، حيث تمكنت من التخلص من القلق مع الاستمرار في بذل أقصى جهد لديها من أجل أطفالها.

إليك نسخة من التدريب الذي قمت به مع هذه السيدة والذي يمكنك استخدامه بنفسك من أجل التخلص من القلق بدون فقدان أي من الفوائد الإيجابية التي خلق التوتر من أجلها.....

مروض القلق

اقرأ التعليمات الآتية مرة واحدة - ثم عد مرة ثانية لقراءة كل خطوة على حدة....

١. فكر فى أمر ما يثير قلقك.
٢. اطرح على نفسك هذا السؤال: "ما الهدف الإيجابى من وراء هذا الشعور؟ ما الفائدة التى يقدمها لى؟ ما الخدمة التى يقوم بها من أجلى أو لأجلى؟" غالباً ما ستمثل الإجابة بمنتهى البساطة فى "أنه يقدم لى الحماية".
٣. عندما تحصل على إجابة صحيحة من وجهة نظرك، اطلب من عقلك ابتكار ثلاثة طرق جديدة على الأقل تمكنك من الحصول على كل الفوائد الإيجابية للقلق دون الاضطرار للشعور بالتوتر وعدم الارتياح.
٤. راجع نفسك كى تتأكد من ارتياحك التام لاستخدام بدائل التوتر الجديدة هذه. لو شعرت بأى تردد، عد واطلب من عقلك حل أى صراعات داخلية. ستعرف أنك على استعداد للمضى قدما عندما تشعر بسلام تام مع بدائلك الجديدة.

تخيل كيف ستبدو الأمور عند استخدامك لتلك الأساليب الجديدة فى المستقبل بدلا من القلق حتى تبدو مألوفة بالنسبة لك، كما لو كنت معتادا على القيام بذلك منذ زمن!

والقيام بهذا التدريب سيعيد ضبط ترموستات التوتر لديك وسيسمح لك بالانتقال من حالة الفزع والقلق إلى حالة العناية والاهتمام.

بعد ممارستك لهذا التدريب لمرات قليلة، ستجد أنه أصبح نمطا عاما بحياتك. كما ستلاحظ أن شعورك بالقلق بدأ يقل تدريجيا لكن مع استمرارك في الاهتمام بكل مهامك الواجب إنجازها.

أثناء الففوة التي ستتابعك جراء الاستماع لأسطوانة الاسترخاء الفوري، سوف أرشد عقلك الباطن من خلال هذا التدريب بعدة طرق مختلفة. في كل مرة تستمع فيها للأسطوانة، سيزداد النمط الجديد قوة وسيصبح من الأسهل بالنسبة لك التخلص من أى قلق غير ضروري.

من خلال استمرارك في استخدام الأسطوانة كل يوم، فإننا سنعمل أيضا على إعادة برمجة عقلك كي يستخدم الكمبيوتر العضوى المذهل الموجود بين أذنيك بشكل أفضل، كما سنعلمه كيفية اتخاذ قرارات أفضل وحل أى مشكلة في غضون دقائق.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الثامن



ما قصتك؟

القصص موجودة بكل مكان

على مدار التاريخ، كانت القصص هي البنية التي يقوم عليها مجتمعا. من القصص اليونانية وقصص التعلم التي تتناول حياة الصالحين وحتى أساطير "إيسوب" ومسرحيات "شكسبير". تتواجد القصص لترشدنا وتوجهنا في كل جانب من جوانب حياتنا. اليوم، بعض أفضل الرواة. أمثال

"تبنى التوجه الصحيح يمكنه تحويل التوتر السلبي إلى توتر إيجابي".
"هانز سيلاي"

المخرج "ستيفن سبيلبرج" والكاتبة "جيه كيه رولينج" و المؤلف "دان براون". يعتبرون من بين الشخصيات التي تحصل على أعلى أجر في عصرنا هذا. حتى الأشياء التي تبدو حقيقية مثل الأخبار هي مجرد قصة لما حدث في العالم على مدار اليوم، ومذيع الخبر يسرد لك قصة الحقائق التي تمدك بطرق فهم أحداث العالم. لكن سواء كنت تتفق مع طريقته الخاصة في سرد القصة أم لا، فإنها ستبقى مجرد قصة.

في المطعم، تجد نفسك تستمع لأصدقائك، لقصص حياتهم، ولقصص العمل، ولقصص ماضيهم، ولقصص العالم. بعض القصص تكون إيجابية والبعض الآخر يكون سلبياً. فهي إما ترفع من معنوياتنا أو تحبطنا.

لكن أهم قصة بين كل هذه القصص هي تلك التي تسردها لذاتك عن نفسك وحياتك - قصتك.

طوال اليوم نجد أننا نتحدث إلى أنفسنا، في محاولة لفهم حياتنا والعالم من حولنا. كل فرد يخبر نفسه على مدار اليوم بقصة تتناول معنى الحياة بشكل عام، وحياته بشكل خاص، وهذه القصص قد تشكلت وفقا لأسلوب نشأتنا والقصص التي شاهدناها وقصت علينا أثناء مرحلة النضج، خاصة أول ست أو سبع سنوات بحياتنا.

إذا كنت قد أُخبرْتَ مرارا وتكرارا خلال مرحلة نموك أن الحياة عبارة عن كفاح، فمن المحتمل أن تجربتك ستعكس ذلك. وإذا ما أُخبرْتَ أنها لعبة، فإنك على الأرجح ستعيشها بهذه الطريقة. غالبا ما ينظر الناس للعالم من خلال فلتر قصصهم، ومن ثم تصبح هذه القصص هي كل ما يرونه من حولهم.

إذا إن كنت قد تساءلت من قبل لماذا تتعرض دائما "للأمور كهذه"، فإن أحد أفضل الجوانب التي عليك النظر إليها هو مدى تطابق هذه الأمور مع قصة حياتك.

قصة التوتر والقلق

هل تتذكر الإعلانات التليفزيونية التجارية القديمة التي كانت تستخدم عبارة:

"نحن لن نصنع مأساة من الأزمة"؟

وهذا يعنى أنه حتى عندما يحدث ما يسوء، عليك ألا تزيد الأمور سوءاً عن

طريق إضفاء جو من الكآبة وإضافة القصص المأساوية.

على الرغم من ذلك اعتاد الكثير من الناس على إخبار أنفسهم بقصصهم

بشكل مقنع لدرجة أنها أصبحت تتحكم فيهم - بل وأصبحت حقيقة بالنسبة

لهم لدرجة أنهم لم يعد لديهم القدرة بعد على النظر إليها باعتبارها مجرد

قصة.

ما العبارات التي تخبر نفسك بها وتتسبب في توترك؟

- لم يكن لدى قطل وقت كاف.
- لا أستطيع التكيف.
- سيتوقف العالم لو أنتى أخذت يوم إجازة.
- عملى مرهق للغاية.
- أنا شخص مثالى - أحتاج لترتيب الأمور وفقاً لطريقة معينة.
- ما من شخص آخر يستطيع التعامل مع كل الأمور التي تحملتها.

تذكر أنه ليست كل القصص تتصف بالسلبية. إذا كنت قد قضيت حياتك في إخبار نفسك بأنك متعلم موهوب، أو صديق مخلص أو شخص "حريص على إنجاز المهام"، فإنك على الأرجح قد استفدت من هذه القصة بدرجة كبيرة.

لكن في ثقافتنا، نجد أن القصص الأكثر شيوعاً قد فرضت علينا من الخارج. لو قيل لك من قبل إن "مستواك في الرياضيات ليس جيداً" أو إنك "خجول" أو "لن تحقق أى تقدم"، فمن المرجح أنك قد عانيت كثيراً من هذه الأمور. عند مرحلة ما، ربما تكون تعاملت مع القصة على أنها قصتك وبدأت تكررها في ذهنك وتحكيها بصوت مرتفع للآخرين، مستخدماً الوصف كجزء من هويتك بل وبدأت في تأليف قصص أخرى متعلقة بتلك القصة لدعمها. وعلى الرغم من أنه قد يكون هناك جزء من الحقيقة في هذه القصص، فإنه كلما أخبرنا أنفسنا والآخرين بها، زاد تصديقنا لها وبدأت أكثر واقعية في أعيننا.

لكنها جميعاً في النهاية مجرد قصص. وأروع ما في القصص أنه من الممكن تغييرها، وغالباً ما يتم ذلك بشكل أسهل مما تتصور. والشئ الوحيد الذى تحتاج إلى القيام به لتغيير قصتك هو إدراك كونها مجرد قصة.

فى كتابى *I Can Make You Sleep* ذكرت قصة عميل لى حدثى مرة
قائلا: "لا يمكنى النوم، أعانى من الأرق".
أجبتة قائلا: "هذا ما تخبر به نفسك".
فرد قائلا: "لا، أنت لا تفهم، إنتى أعانى بالفعل من الأرق".
فقلت مرة ثانية: "هذا ما تخبر به نفسك".
كررنا هذه المحادثة القصيرة ثلاث أو أربع مرات قبل أن يدرك أنه حقا كان
يستمع إلى ما يقوله لنفسه.
قال: "أنت على صواب، هذا ما أخبر به نفسى".
سألته: "إذن هل أنت الآن على استعداد لإخبار نفسك بشيء مختلف؟"
طالما أنك تؤمن بأن قصتك هى قصة واقعية، فستنظر خارج نفسك للقيام
بتغييرات. لكن بمجرد أن تعرف أن قصتك، بغض النظر عن مدى إقتاعها،
هى مجرد نتيجة لما كنت تخبر نفسك به، فإنك ستفسح مجالا للقيام بتغييرات
من الداخل، وتلك التغييرات ستمعمل بالفعل على تغيير عالمك.

إذا كانت قصتك تقول إن نجاحك هو نتيجة لما قمت به في الماضي، فمن المؤكد أنك ستحاول تكرار تلك الأحداث الماضية في المستقبل. لكن إذا ما أخبرت نفسك بقصة جديدة عن مدى إمكانية البدء في القيام بالأمر بشكل مختلف في أية لحظة، عندها ستمكن من تغيير مستقبلك، وستبدأ على الفور.

الشاهد في كل ذلك هو ما يلي:

ما نظرت إليه باعتباره نقاط ضعفك ما هو إلا قصة اعتدت سردها
لنفسك. وبإمكانك تغيير تلك القصة في أية لحظة.

التخلص من قصة التوتر والقلق

الآن سأريك كيف تتخلص بشكل متدرج من أى قصص قلق قديمة كنت تسردها لنفسك حتى يعود اتزانك العاطفى الطبيعي إلى توازنه.

١. فكر فى موقف كان يثير توترك و/أو قلقك.
٢. الآن ابدأ فى ملاحظة ما كنت تخبر به نفسك بخصوص هذا الموقف.
 - "ما من شىء يمكننى القيام به، الأمر نفسه يتكرر ثانية".
 - "لا أستطيع أن أتغير، إنها صفة موروثه بالعائلة".
 - "لست مستعدا لذلك".
 - "لماذا تحدث مثل هذه الأمور لى دائما؟"
- إذا لم تكن على دراية بأى شىء تخبر به نفسك، فلا بأس من ابتكار بعض العبارات!
٣. الآن استمع حقا لهذا الصوت الداخلى ولاحظ من أين يأتى. هل من الجزء الأمامى أم الجانبى أم الخلفى من رأسك؟
٤. تخيل تلك الكلمات وهى تسبح وتخرج من رأسك وتخيل سماعها كما لو كانت تعليقاً صوتياً لفيلم قادم من مكان على بعد حوالى ١٢ قدماً. استمع لهذه الكلمات كما لو كانت قادمة من هناك الآن.
٥. وأثناء سماعك لهذا الصوت وهو يخبرك بتلك القصة القديمة من بعد ١٢ قدماً، لاحظ مدى اختلاف سماعك له بهذه الطريقة.

يتبع

٦. هذا الفارق البسيط يسمح لعقلك بإعادة فحص معنى هذا الصوت ويحرك من الربط دائما بين شخصيتك وبين هذه القصة. إن السماع لهذا الصوت من بعيد يعنى أنه يوجد الآن فى المحيط القريب منك مساحة كافية قد تشتمل على قصة مختلفة.

٧. الآن بالتدرج حاول أن تخفض صوت هذه القصة القادم من بعيد.

٨. لاحظ أنك الآن تحظى بحرية لإخبار نفسك بقصة جديدة - قصة عن القدرة والأمل والقوة. قد ترغب فى كتابة قصتك الجديدة أو حتى التحدث عنها بصوت مرتفع. وكلما كررت سرد قصتك الجديدة، بدت أكثر واقعية فى عينيك.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل التاسع

•

تغيير الطريقة التي
تري بها العالم

صورة التوتر

أحد أهم العوامل التي تحدد كيفية شعورنا من لحظة إلى أخرى هي الصورة التي نرسمها بخيالنا والقصاص التي نحدث بها أنفسنا. هذه الصور والأصوات الداخلية تظل مسيطرة تدور بذهنك طوال اليوم، مثلها مثل البرنامج التلفزيوني الذي تبقى أحداثه مسيطرة على تفكيرك بينما تتجول حول منزلك أو مكتبك.

"إذا كنت تشعر بتوتر بسبب أي عوامل خارجية، فاعلم أن الأهم ليس نتيجة لهذه العوامل نفسها، بل لتقييمك لها؛ وهو الأمر الذي يمكنك إيقافه في أية لحظة".
ماركوس أوريليوس

على الرغم من ذلك، حتى لو كنت لم تمارس قط عن وعى رؤية الصور الموجودة بعقلك أو العمل معها، فإنها قدرة كامنة بداخلك بالفعل.

- تخيل أنك تقف أمام الباب الأمامي لمنزلك. ما لون الباب؟ هل المقبض موجود على الناحية اليمنى أم اليسرى؟
- تخيل وجود ثمرة ليمون أمامك. ثم تخيل قطعها إلى نصفين وامتصاص العصارة الموجودة بداخل كل نصف.

هل عرفت بأى جانب يوجد مقبض الباب؟ هل بدأ لعابك يسيل لمجرد التفكير فى امتصاص عصارة هذه الليمونة؟
إذن فإنك تتواصل مع خيالك الداخلى بشكل كاف سيمكنك من الاستفادة من باقى التدريبات الموجودة بهذا الكتاب، وستجدها أسهل وأسهل كلما مارستها مرارا وتكرارا. عليك ببساطة أن تؤدى كل واحد من تدريبات الخيال التالية بأقصى قدرة لديك وتستمع إلى الأسطوانة بشكل متكرر - فى غضون أسبوع واحد ستندهش من مدى الاختلاف الذى سيطرأ على خبرتك!

الاختلاف الذي يصنع كل الفرق في هذا العالم

أتذكر عندما بدأت العمل مع العملاء، حينها أتى إلى رجل كان يعاني من أقصى درجات التوتر والقلق. وعندما سألته عن سبب شعوره هذا، قال إن هناك ثلاث مشاكل تشغل باله وأنه كان يفكر في كل واحدة منها مرارا وتكرارا. وعندما بدأ يحدثني عن كل مشكلة على حدة، لاحظت أنه أثناء وصفه لتلك المشاكل كان يومئ كثيرا كما لو كانت الأمور التي يصفها تحيط به في الغرفة. كان من الواضح أنه لم يكن فقط يفكر بهذه الأمور - فذكرياته كانت واقعية للغاية بالنسبة له لدرجة أنه كان يعيش حبيسا بداخل كل ذكرى كما لو كانت تحدث له الآن.

لذا طلبت منه أن يتوقف لدقيقة وأن يخرج من سجن كل سيناريو وينظر إليه من بعيد، وأن ينظر لنفسه وهو يشاهد هذه السيناريوهات كما لو كانت هذه الأمور تحدث لشخص آخر. بالتدرج، رأيت العضلات التي حول عينيه وفكه بدأت في الاسترخاء وعاد خداه للونهما الطبيعي. وسريعا ما بدأ أكثر استرخاء.

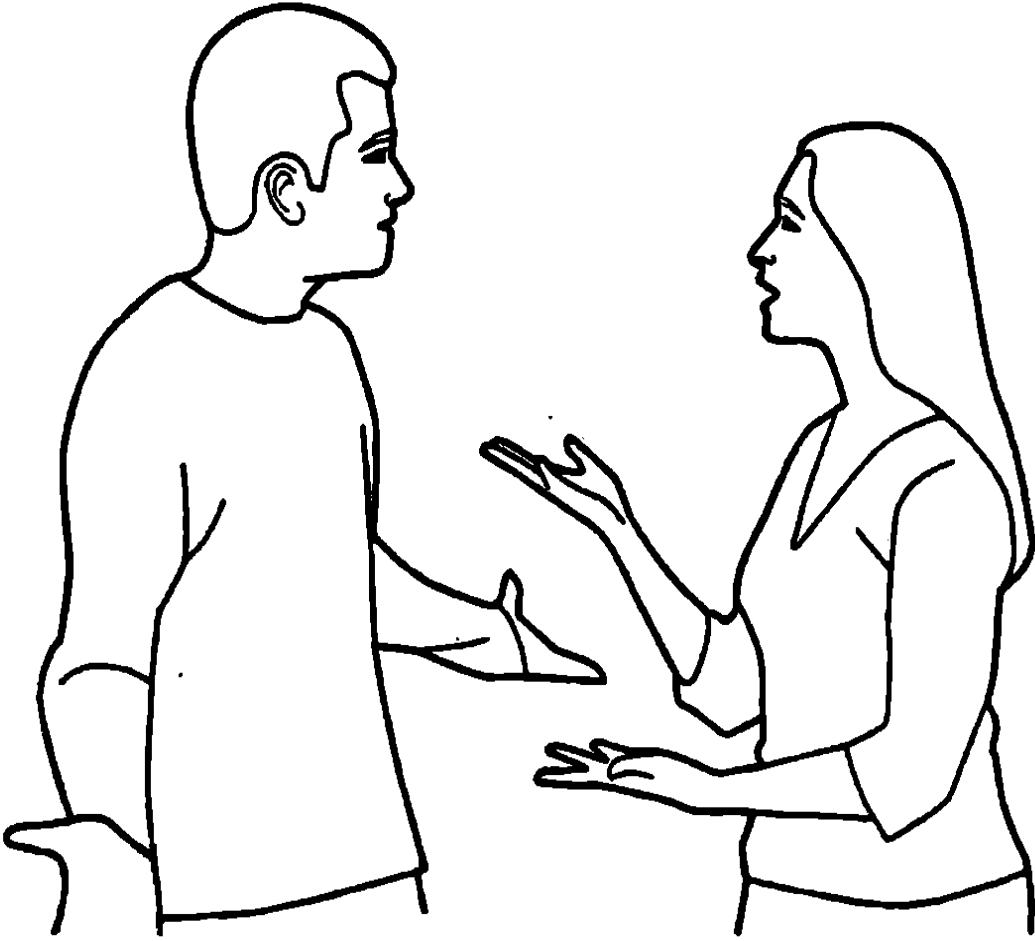
ثم طلبت منه أن يفكر في كل واحدة من مشكلاته من هذا المكان الجديد الأكثر استرخاء وأن يسأل نفسه ما الذي يجب عليه القيام به حيال كل مشكلة: (إذا كان هناك من الأساس ما يجب عليه عمله). بعد ذلك أخبرني أنه قد انهالت عليه الكثير من الرؤى والأفكار، لكن أهمها تمثل في إدراكه لكون الأمور تسير بالفعل على ما يرام ولم يكن هناك مطلقا أي داع لقلقه.

على مدار سنوات، وجدت أن أحد أفضل التغييرات التي يمكن أن تطرأ على تصوراتك تتمثل في الدخول أو الخروج من دائرة خيالك الداخلي. وعملية الخروج من دائرة ذكرى أو فكرة معينة يطلق عليها "الانفصال"، وإتقان هذه العملية لن يقلل فقط وعلى وجه السرعة من قلقك، بل وسيمنحك مزيداً من الخبرة في الحرية والتحكم بحياتك.

إليك كل ما تحتاج إلى القيام به

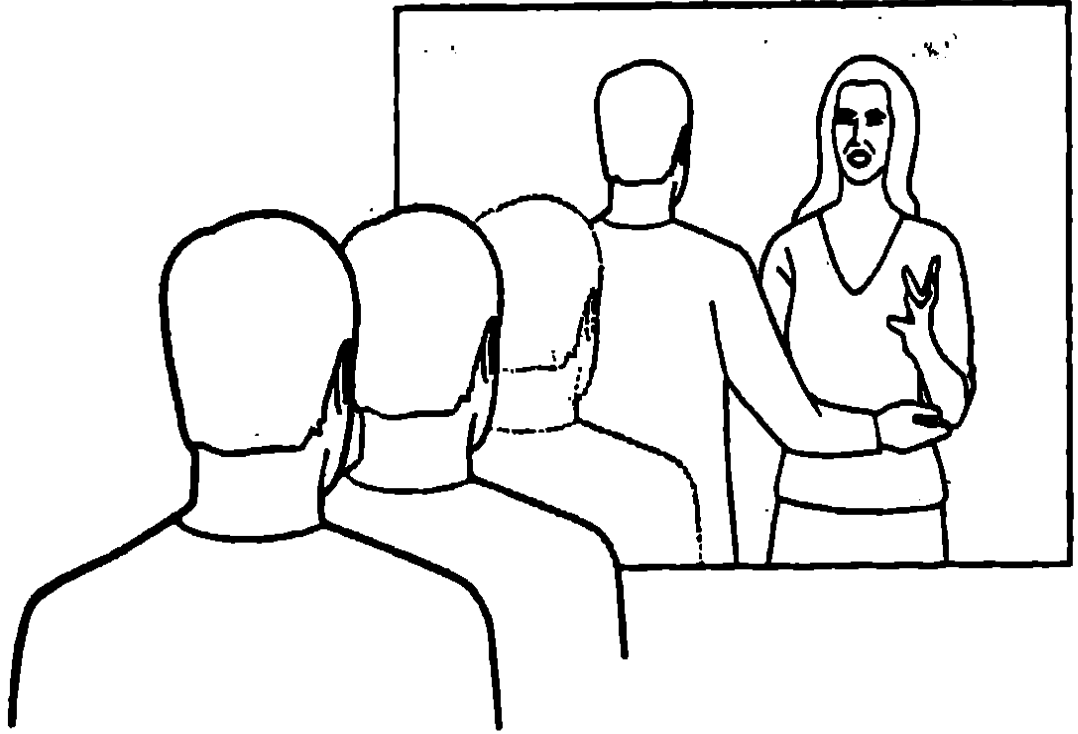
الانفصال

١. فكر في موقف أو ذكرى تسبب لك قدرًا بسيطًا من التوتر أو عدم الارتياح.

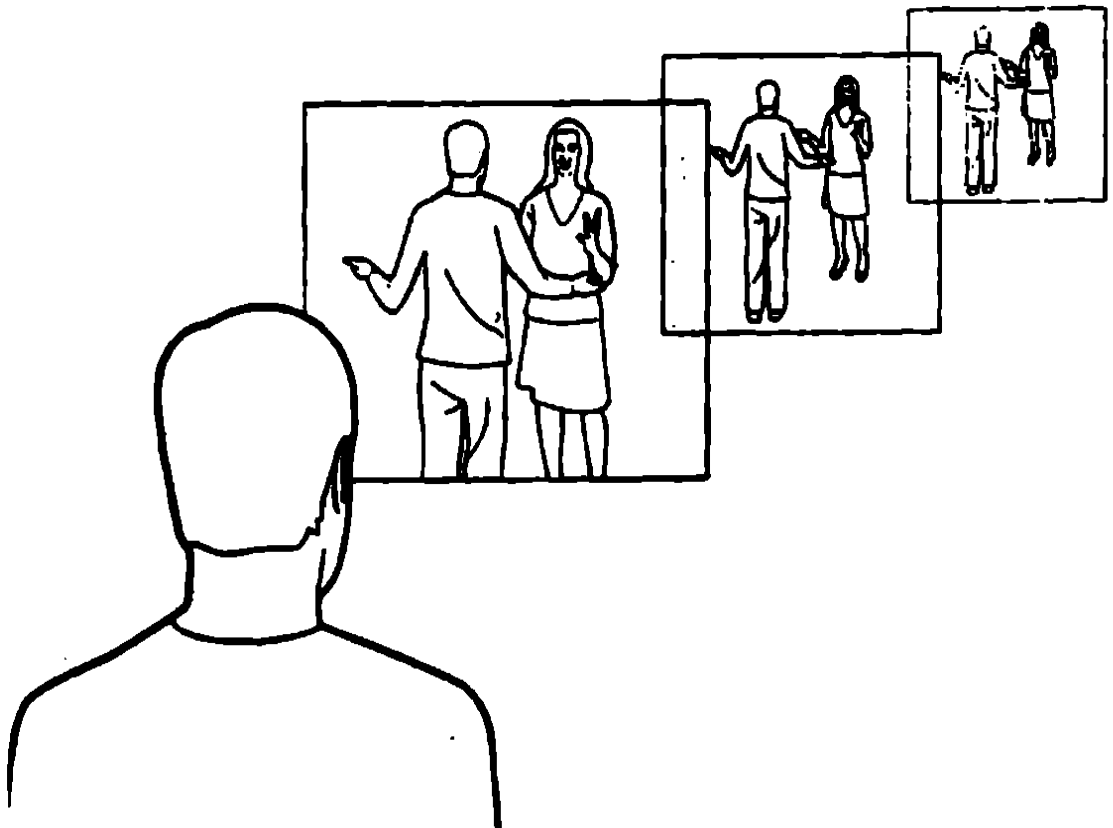


٢. أثناء ملاحظتك للصورة أو الصور التي ستظهر بعقلك، حاول أن تخرج نفسك من إطارها بحيث يصبح بإمكانك رؤية الجزء الخلفي من رأسك وأنت تنظر لهذه الصورة. انسحب من هذه الصورة وأبعدها عنك إلى أقصى حد بحيث تظل قادرًا على رؤية نفسك لكن من بعد.

يتبع



٢. امسح كل الألوان من هذه الصورة واجعلها تتغير إلى صورة بالأبيض والأسود، ثم إلى صورة باهتة، ثم صورة شفافة.



وتقل عملية الانفصال هذه من قوة المشاعر التي كانت تسببها لك هذه الصور. وهذا هو أحد مبادئ عمل العقل الأساسية:

- لزيادة حدة المشاعر التي تسببها ذكرى معينة أو حدث متخيل، عليك أن تربط بينه وبين صورة ما كى ترى ما ستراه، وتسمع ما من الممكن أن تسمعه، وتشعر بنفس الإحساس الذى سينتابك إذا ما كنت تمر بهذا الموقف بالفعل.

- لتقليل حدة المشاعر التي تسببها ذكرى معينة أو حدث متخيل، عليك بالانفصال بعيدا عن صورة هذا الحدث حتى تتمكن من رؤية الموقف من الخارج، كما لو كان يحدث لشخص آخر يقف "بعيدا هناك".

أثناء تعلمنا الارتباط أكثر وأكثر بذكرياتنا الإيجابية والانفصال بعيدا عن الذكريات السلبية فإننا نزيد من مستوى سعادتنا، ونقلل من نسبة توترنا ونحصل على منظور مختلف تماما لحياتنا.

وبما أن المثير الأساسى لاستجابة التوتر ليس ما يحدث بل كيفية تصورنا وفهمنا له، فإنه بإمكاننا تعلم التحكم بتصورنا للأمور، الشئ الذى يمكننا من السيطرة على توترنا.

وفيما يلى تدريب يمكنك القيام به لتحصل على مزيد من القدرة على التحكم بتصوراتك كما أنه سيسمح لك بتقليل نسبة توترك فى أية لحظة

.....

السيطرة على عقلك

قبل أن تبدأ فى ممارسة هذا التدريب، قم بقراءة كل خطوة كى تعرف بالضبط ما يجب عليك القيام به.

١. فكر فى أمر ما تشعر أنه يسبب لك التوتر. استحضره بذهنك وتصوره الآن. ربما يكون شيئاً من الماضى ما زال يسبب لك القلق، أو أمراً مستقبلياً تشعر بالقلق إزاءه. قد ترى هذا الحدث فى هيئة صور قليلة - على سبيل المثال وجه شخص ما أو غرفة مليئة بالأشخاص - أو قد تراه فى صورة فيديو قصير - فيلم لشيء ما يحدث أو أشخاص يشاهدونك ويتحدثون . لا يهم نوع الصورة أو الفيديو الذى تراه - فقط حاول أن تنظر إليه بعقلك أيا كانت الطريقة التى يبدو عليها.

٢. بعد ذلك، أخرج من الصورة بالضبط كما يحدث فى الأفلام حيث تستخدم المؤثرات الخاصة؛ أى تخيل، انفصالك عن ذاتك، بحيث يصبح بإمكانك رؤية الجزء الخلفى من رأسك وأنت تبتعد أكثر فأكثر حتى تتمكن من رؤية نفسك فى الصورة.

٣. الآن أبعد الصورة عنك مسافة ١٢ قدماً آخرين حتى تقدر على رؤية هذا الموقف المثير للتوتر وكأنه يحدث لشخص آخر.

٤. بعد ذلك، امسح كل الألوان من هذه الصورة وأجعلها تتغير إلى صورة بالأبيض والأسود، كما لو كانت فيلماً قديماً للغاية.

٥. الآن اعمل على تقليص حجم هذه الصورة حتى تصبح أصغر بكثير.

٦. استمر فى مشاهدتها وأجعلها تبدو شفافة بقدر الإمكان.

٧. فى النهاية، الآن بما أن حدة المشاعر قد قلت، اسأل نفسك ما إذا كنت بحاجة لاتخاذ أى قرارات حيال الموقف. إذا وجدت أنك بحاجة لذلك، فعليك باتخاذ هذه القرارات من هذا المنظور الجديد.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل العاشر



مداواة جراح الماضي

عند حافة استجابة التوتر

"اضطراب ما بعد الصدمة" هو مصطلح تم ابتكاره في السبعينيات لوصف الحالة التي كانت تعرف فيما مضى بـ "الاضطراب العصبي". من بين أعراض هذا المرض العيش في الماضي والكوابيس، صعوبة في الخلود للنوم أو الاستفراق فيه، الغضب والحذر

"إن أوان التمتع بطفولة سعيدة لا يهوت مطلقاً".

"توم روبينز"

الشديدين.

على مدار عملي مع أشخاص قد عانوا من هذا المرض، أصاب باستمرار بالدهشة بسبب كثرة عدد الاستجابات التي يبديها الناس لما يحدث لهم. بالنسبة للجنود على وجه الخصوص، لاحظت أنه قد يمر فردان بنفس المعنة المروعة لكن كل واحد منهما يخرج منها بمشاعر مختلفة تماماً عن مشاعر الآخر.

يأتي الاختلاف في صورة الطريقة التي يفسران بها الأحداث - أي في مزيج الصور والأصوات والكلمات والمشاعر التي يستخدمها عقلها لإعادة تمثيل الذكرى. لهذا السبب يفرق بعض الأشخاص في حالة اليقظة في عالم الكوابيس بسبب حدث مروع في حين أن هناك آخرين يتعافون ويبدون أكثر مرونة من ذي قبل.

فى حين أننا قد نعتقد أن التوتر ربما يكون النتيجة الطبيعية للمرور بتجربة مروعة للغاية، فقد تسنت لى الفرصة كى أرى عن قرب كيف أن حدوث تغيير فى تصورك لحدث معين يمكنه بالفعل أن يحدث فارقا جذريا فيما يتعلق باستجابتنا لهذا الحدث.

منذ عدة سنوات أثناء تواجدى فى حفل عشاء لاحظت أن السيدة التى تجلس فى مواجهتى تبدو متوترة وليست على ما يرام. وعندما سألتها عما بها، قالت إنها تعرضت مؤخرا إلى حادث دراجة بخارية فى تايلاند. وأضافت أنها لم تستطع التوقف عن التنكير فى هذه الحادثة ولم تحظ بنوم جيد منذ أسبوعين.

على الرغم من أن ذلك كان حادثا مروعا، لكننى لاحظت أنها حاليا تبدو على ما يرام من الناحية البدنية، وهذا جعلنى أدرك أن السبب الوحيد لاستمرار قلقها يتسأل فى أن إعادة تخيلها للحدث لم يكن له أية فائدة على الإطلاق.

عندما سألتها تحديدا عن الأمر الذى تفكر فيه ويسبب لها هذا الضيق، أخبرتنى أنها دائما ما ترى صورتها والدراجة فوقها والدماء تغمر الطريق. وبينما كانت تتحدث أخذت تومئ لى لذا عرفت أن هذه الصور كانت تدور بذهنها دائما. ومن طريقة حديثها عن الأمر ورد الفعل العاطفى الذى بدا عليها. كان من الواضح أنها تفكر كثيرا فى الصورة لدرجة أنها تدور بذهنها دائما كما لو كانت شريطا لفيلم سينمائى، تتكرر أحداثه مرة بعد مرة.

ومع أن الحادث قد وقع مرة واحدة في الحقيقة، فإنها قد عاشت التجربة مرارا وتكرارا في خيالها.

طلبت منها التوقف عن القيام بذلك والخروج من هذه الصورة، بحيث تتمكن من رؤية الجزء الخلفى لرأسها وهي ترسل الصورة الصامتة لهذه الذكرى الحزينة بعيدا إلى الجانب الآخر بالحجرة. هكذا بدأت ترى الحدث وكأنه وقع لشخص آخر. بعد ذلك طلبت منها تقليص حجم الصورة لتصبح في حجم طابع البريد، ثم مسح كل الألوان لتصبح أشبه بصورة أبيض وأسود قديمة. هكذا بدت مسترخية لأول مرة منذ أن التقيت بها.

ثم استخدمت تدريباً خاصاً طوره د. "ريتشارد باندلار" لفصل مشاعر الغضب والضرر عن ذكرى ما حدث بشكل دائم. عندما انفصلت عن فيلم الحادث، طلبت منها أن تعيد تشغيله مرة أخرى بشكل عكسي؛ تبدأ بلحظة انتهاء الحادث ومعرفتها بكونها قد نجت، ثم تعود بالأحداث حتى اللحظة التي سبقت وقوع هذا الحادث.

قمنا بذلك عدة مرات، بشكل أسرع وأسرع حتى أعيد حفر التجربة بعقلها على نحو مختلف. فهي ما زلت قادرة على تذكر ما حدث، لكنها لم تعد تشعر بنفس قدر الغضب تجاهه. على الرغم من أنها ما زالت تدرك كونها قد تعرضت لحادث سيئ، فإنها لم تعد بعد الآن ضحية لهذا الحادث.

العملية كلها استغرقت عشر دقائق، ليس عشرة أشهر علاج أو حتى عشر ثوانٍ من إعادة اختبار الألم الناتج عن الحدث الضار. بعد مرور أسبوعين، اتصلت بي هاتفياً وأخبرتني أنها أصبحت تنعم بنوم هادئ ولم تعد تلك الذكرى تطاردها بعد الآن.

رغم أنه ليس بمقدور كل فرد تغيير كل ذكرى أليمة بهذه السرعة، فمن المثير للدهشة أن عددًا كبيرًا من الأشخاص قادر على القيام بذلك. أنا لا أتوقف عن الاندهاش من مدى سرعة البشر في التغيير عندما يتم استخدام المنهج الصحيح.

على الرغم من أن التعامل مع الصدمات يتطلب مساعدة المتخصصين، فإنه بإمكانك أداء هذا التدريب لتحرر نفسك من أى مشكلات أو ذكريات متكررة أو دائمة.

إعادة رسم ملامح ذكرى غير سعيدة*

اقرأ التعليمات كلها مرة واحدة - ثم عد لقراءة كل خطوة بالترتيب...

إخلاء طرف: إن كنت تشعر بمجرد الشك في كونك تعاني من الآثار الناتجة عن التعرض لأذى نتيجة حادث ما، يجب أن تسعى للحصول على نصيحة أحد المتخصصين. وفي هذه الحالة، لا تستخدم التدريب التالي! إن كنت تشعر بأى شك، فاستشر طبيبك أو أى إخصائى.

١. تخيل أنك موجود بقاعة سينما مريحة. اجلس على المقعد الذى ستشعر أنه سوف يمدك بأكبر قدر من الراحة - مقعد من النوع الذى يمكنك الاستغراق فى النوم عليه إذا ما كان الفيلم مملا.
٢. الآن، تخيل أنه بإمكانك الانفصال عن جسدك والذهاب لحجرة العرض. قف خلف الزجاج الصلب وانظر لأسفل نحو السينما حتى تتمكن من رؤية الجزء الخلفى من رأسك هناك بالأسفل، وهو ينظر إلى شاشة العرض.
٣. ستشاهد فيلما عن الذكرى الأليمة التى تعرضت لها. لكن قبل أن يبدأ الفيلم حدد موضعين به. بعض اللقطات لفترة ما قبل الحادث، ولقطات أخرى قليلة لفترة التى نجحت فيها تماما فى تجاوز هذه الأزمة أيا كانت.

يتبع

٤. ضع صورة صامئة للقطعة التي سبقت الحادث على الشاشة. بقاعة العرض وخلف الزجاج الصلب، شاهد نفسك بالأسفل بقاعة السينما المريحة وأنت تشاهد أحداث الفيلم التي وقعت لك على الشاشة وصولاً إلى لقطة ما بعد نجاحك فى تجاوز هذه المحنة. عندما تصل للنهاية، ثبت لقطة ما بعد تجاوز الأزمة على الشاشة.

٥. الآن، حاول أن تعيد تشغيل الفيلم بشكل عكسى بأسرع ما يمكن. شاهد كل اللقطات وهى تعود للوراء، والصوت وهو يتردد بشكل عكسى، كل شىء يتحرك إلى الوراء، نحو البداية أى قبل وقوع هذا الحادث.

٦. كرر الخطوة ٤ و ٥ ثلاث مرات على الأقل حتى تفقد الذكرى تأثيرها العاطفى.

ستعرف أن التدريب قد نجح عندما تتمكن من التفكير فى الموقف دون استحضار المشاعر المثيرة للفضب. إن الاستماع بانتظام إلى أسطوانة الاسترخاء الفورى سيساعدك أيضاً على التخلص من أية ذكريات إضافية أو مشاعر قلق ربما تكون ما زلت تفكر فيها بشكل غير مفيد.

* أعيد نشره بإذن كتابى من د "ريتشارد باندار"

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الحادى عشر



فن التواجد

كل المتع، دون استمتاع

لا أتوقف عن الاندهاش من عدد الأشخاص الذين التقيت بهم أو عملت معهم كالعملاء ممن لديهم الكثير؛ ثروة وحياة مشحونة ذات إيقاع سريع، لكنهم برغم ذلك يعانون من توتر شديد ويشعرون بالتعاسة. فهم لديهم كل متع الحياة، لكنهم لا يستمتعون بمباهج الحياة الثرية.

"إذا أردت أن تكون سعيداً، فكن سعيداً".
"ليو تولستوى"

من ناحية أخرى، ألتقى كل يوم تقريباً بشخصيات ليس لديها سوى القليل لكنها رغم ذلك قادرة على الاستمتاع بحياتها بدرجة أكبر بكثير من هؤلاء الأثرياء. وهذا لا يعنى أن امتلاكك للثروة يجعلك تيساً. فالمقصود هو أنك ما لم تنمّ مواردك الداخلية عن عمد وتبرو فلن تحصل أبداً على راحة البال التى نتوق إليها جميعاً بطريقة أو بأخرى.

إن القيام بكل التغييرات التى تريدها فى العالم الخارجى - العثور على شريك جديد أو وظيفة أفضل، كسب المزيد من المال وقيادة سيارة أفخم - يعد أمراً لا قيمة له إذا لم تتعلم أولاً الاسترخاء والتمتع بسلام داخلى. فالوضع فى هذه الحالة سيكون أشبه بمحاولة إعادة ترتيب الكراسى الموجودة على متن السفينة تايتنك - قد يجعل هذا الأمور تبدو أفضل فى أعين الآخرين، لكن من الداخل، ستظل السفينة فى طريقها للغرق!

أحد النداءات التى أيقظتني لأنتبه لهذه النقطة جاءت فى شكل زيارة قام بها صديق لى وهو أستاذ فى فلسفة الزن. على مدار هذه الزيارة وجدت أننا كلما قضينا المزيد من الوقت معا، تأثرت أكثر وأكثر بمدى ما يبدو عليه من

استرخاء. حيث كان يشع إحساسا بالهدوء والسعادة، وهى أمور مناقضة تماما لإيقاع حياتى السريع المشحون الذى يهدف لإنجاز المهام. علاوة على أن صديقى هذا كان لديه نفس عدد مسئولياتى - ندوات عامة، العديد من الكتب والمقابلات، وإدارة مركز لفلسفة الزن يحتاج للكثير من وقته مثلما يحتاج عملى لجزء كبير من وقتى. أردت أن أعرف كيف نجح فى القيام بذلك - هل كان يتأمل كل يوم؟ ما المدة التى كان يقضيها فى التأمل؟ كيف نظم تأملاته؟ كم من الوقت سأستغرق كى أصل لنفس مستوى السلام الداخلى الذى يبدو أنه يتمتع به؟ لقد بدا مندهشا بسبب سرعة وحدة أسئلتى. وفى النهاية أجاب قائلا:

"أقوم بما أقوم به، لكننى لم أعد بعد الآن مهتما
بالحصول على أى شىء".

فى البداية، تسبب كلامه هذا فى جعل مواقفنا تبدو أكثر اختلافا، لأنه ما زال هناك العديد من الأشياء أتمنى أن أحققها وأحصل عليها على مدار حياتى. لكن أثناء استلقائى على الفراش فى حالة استرخاء قبل الاستغراق فى النوم هذا المساء، طرأت بذهنى على حين غفلة فكرة ما اكتشفت أن كل اهتمامى فى الحياة ينصب على القيام بكل ما يمكننى القيام به لكى أحصل على الكثير من المال كى أشعر بالسعادة. الفارق الحقيقى بين الطريقة التى أعيش بها حياتى والطريقة التى يتبعها صديقى يكمن فى الترتيب الذى يتبعه كل منا فى القيام بالأشياء. فهو كان يسعى للشعور بالسلام الداخلى، والقيام بما يجب القيام به، وفى الوقت ذاته الحصول على العديد من الأشياء التى كنت أعمل بمنتهى الكد كى أحصل عليها.

رغم أنتى لم - وربما لن - أصبح مطلقاً معلم فلسفة الزن، فإننى أقضى الآن المزيد من الوقت فى التركيز على الشعور بالاسترخاء والقيام فقط بما يجب القيام به فى كل يوم. اليوم أجنى نفس قدر الثمار على المستوى الخارجى، لكننى أصبحت من الداخل مدعوماً بأساس أكثر قوة.
إليك السر:

ما إن تصبح قادراً على أن تتواجد، ستفمرك بشكل طبيعى القدرة على القيام بالعمل والحصول على ما تريد.

كنتيجة للقيام بهذا التغيير، يمكنى الآن القول بأن أحد الأشياء التى تظهر لى عند العمل مع الناس هو مدى الصعوبة التى يواجهها العديد منهم فى التواجد مع أنفسهم. فهم إذا ما جلسوا فى سكون لمدة دقائق قليلة يشعرون بعدم الارتياح ويتحتم عليهم القيام بشئ ما لصرف انتباههم عن هذا الشعور. وحياتهم بأكملها منظمة على مدار اليوم لمنعهم تماماً من الشعور ولو بقدر قليل من عدم الارتياح أو القلق.

يعانى العديد من الناس من هذه المشكلة إلى حد ما. فالبعض لا يمكنهم التواجد مع أنفسهم عندما ينظرون فى المرآة، والبعض الآخر عندما يكونون بمفردهم فى وقت متأخر من الليل. تكمن المفارقة فى أنك إذا ما كنت على استعداد للتواجد مع نفسك فى مواجهة شعورك بعدم الارتياح، فسيبدأ هذا الشعور فى التغيير والتحول إلى شئ أكثر بهجة بسرعة مذهلة.

إذا ما بدأت فى القيام بالتدريبات التى يشتمل عليها هذا الكتاب واستخدام أسطوانة الهدوء الفورى، عندها ستكون شرعت بالفعل فى عملية تغيير طريقتك

هذه. فالتدريبات والأسطوانة ستساعدك على إعادة ضبط استجاباتك العاطفية للعالم، كي تتمكن من اختبار المزيد من التوازن العاطفي. كل شعور يسبب لك التوتر هو إشارة من عقلك تخبرك بأن هناك شيئاً ما بعالمك يجب عليك الانتباه له. بشكل عام، الغضب يخبرك أن تتخذ فعلاً ما، والخوف يطلب منك أن تبقى حذراً، أما الحزن فهو يحثك على استغراق بعض الوقت في رعاية نفسك والاهتمام بها. عندما لا تحتاج مشاعرك أن تصرخ بصوت مرتفع كي يتم سماعها، تبدأ في الشعور بالمزيد من المشاعر الطيبة الكامنة بداخلك معظم الوقت.

قاعدة ٢٠/٨٠

أحد أصعب الأمور المتعلقة بإحداث هذا التغيير - من "افعل - امتلك - كن" إلى "كن - افعل - امتلك" - تتمثل فى إيجاد مساحة بحياتى كى أتواجد مع نفسى. لقد كنت ناجحا للغاية فى ملء كل دقيقة بوقتى بأشخاص وأنشطة لدرجة أنه لم يكن هناك أى وقت متبق لى.

أحد الأسئلة التى ساعدتني حقا فى إعادة ترتيب أولوياتى قد سمعتها فى خطاب لـ "ستيف جوبز"، مؤسس شركة أبل وأحد العباقرة الحقيقيين بعصرنا هذا. عندما علم أنه قد يموت بسبب نوع نادر من مرض السرطان، بدأ يسأل نفسه هذا السؤال:

لو أن اليوم هو آخر أيام حياتى، هل كنت سأرغب فى القيام
بما أنا على وشك القيام به الآن؟

فى هذا الوقت تحتم على أحد أصدقائى تغيير رقم هاتفه المحمول والحصول على رقم جديد. وقبل إعطاء الرقم الجديد لمعارفه، قرر القيام بتجربة بسيطة.

كان هذا الصديق قد نجح بالفعل فى استخدام شىء يعرف بقاعدة ٢٠/٨٠ كى يعيد تأسيس عمله، لذا قرر أن يرى ما إذا كان استخدامها فى حياته سيحدث نفس التغيير الإيجابى.

أول من قدم قاعدة ٢٠/٨٠ هو "ويلفرد باريتو"، عالم اقتصادى ينتمى للقرن التاسع عشر قد اندهش لاكتشافه أن ٨٠٪ من ثروة العالم كانت تتركز بين يدي ٢٠٪ فقط من سكان العالم. وما كان أكثر وضوحا بالنسبة له أن

قسمة الـ ٢٠/٨٠ هذه ثبتت صحتها تقريبا في كل جانب من جوانب الحياة.
قم بفحص سريع لترى أى من أنماط قاعدة ٢٠/٨٠ التالية ينطبق عليك:

- ٨٠٪ من وقتك تقضيه في التفكير في ٢٠٪ من مشكلاتك
- ٨٠٪ من نتائجك هي ثمرة ٢٠٪ من جهودك
- ٨٠٪ من التلف الموجود بالسجادة حدث في ٢٠٪ من مساحتها
- ٨٠٪ من الوقت تقضيه في ارتداء ٢٠٪ من ملابسك

افتراض صديقي أن ٨٠٪ من توتره ربما يسببه ٢٠٪ من الأشخاص الذين يعرفهم، لذا أعد قائمة بالشخصيات التي تستنفذ طاقته وأخرى بالشخصيات التي تزيد من مستوى طاقته. ثم لم يعط الرقم الجديد للأشخاص الذين لم يعد لديه رغبة بعد الآن في قضاء الوقت معهم!

إليك نسخة من تدريب ٢٠/٨٠ هذا يمكنك استخدامها بنفسك. عندما تستغرق الوقت في الانتهاء من فحص طاقتك ومراجعة أسئلتك، ستجد على الأرجح عدداً من التغييرات البسيطة التي يمكنك القيام بها والتي ستوفر لك المزيد من الوقت فقط لتكون سعيدا دون الاضطرار للتخلي عن أى من النشاطات، أو الأشخاص، أو الأشياء التي لها تأثير إيجابي بحياتك....

فحص الطاقة

١. قم بإجراء "فحص ٢٠/٨٠" على الأشخاص والنشاطات والمواقف السائدة بحياتك. واطرح على نفسك هذه الأسئلة الآن:
 - ما هي الـ ٢٠٪ من أنشطتك التى تقدم لك ٨٠٪ من نتائجك؟
 - ما هي الـ ٢٠٪ من أنشطتك ومجالات حياتك التى تشعر فيها بـ ٨٠٪ من توترك؟
 - ما هي الـ ٢٠٪ من أنشطتك ومجالات حياتك التى تشعر فيها بـ ٨٠٪ من سعادتك؟
 - من هم الـ ٢٠٪ من الأشخاص الموجودين بحياتك الذين تمر معهم بـ ٨٠٪ من أفضل تجاربك؟
 - من أو ما الشيء الذى يزيد من مستوى طاقتك عندما تفكر فيه؟ من أو ما الشيء الذى يستنفذ طاقتك؟
٢. بالاعتماد على ما عرفته، ما الشيء الذى يجب أن تحد من قيامك به، وما الأمر الذى يستحق القيام بالمزيد منه؟
٣. من الشخص الذى يستحق قضاء المزيد من الوقت معه؟ ومن الشخص الذى من الأفضل تقليل الوقت الذى تقضيه معه؟
٤. لو أنه لم يتبق لك فى الحياة سوى شهر واحد لتعيشه، ما الشيء الذى سترغب فى التخلص منه؟ أى من هذه الأشياء يمكنك التخلص منها على أية حال؟

الفصل الثاني عشر

•

سر الابتهاج

أمر مثير للضحك

هناك الآن حركة متزايدة للأطباء الذين يستخدمون اليومى كعلاج عملى للتمتع بصحة وحياة أفضل. أحد هؤلاء الأطباء على وجه الخصوص هو "مادان كاتاريا" رائد يوجا الضحك. لقد أثبت بحثه أن الضحك لمدة تتراوح من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة يوميا، حتى وإن كان الضحك بدون سبب، يزيد من نسبة ناقلات عصبية معينة بجسمك تعرف بـ "الإندورفين".

"المقياس الحقيقى الوحيد للنجاح هو مقدار السعادة التى نشعر بها".
"إبراهام هيكس"

والإندورفين هو المخدر الطبيعى لجسمك، ووجوده بجسمك قد يؤدي إلى تقليل الألم، وتخفيف أعراض الالتهاب الشعبى والربو، بل وحتى زيادة قوة التحمل لدى اللاعبين الرياضيين. لقد اشتهرت نوادى د. "كاتاريا" للضحك بجميع أنحاء العالم. والمثير للسخرية أن ألمانيا يوجد بها أكبر عدد من نوادى الضحك مقارنة بأى مكان آخر بالعالم!

التمتع بروح الدعابة يعتبر مصدراً سيكولوجياً غاية فى الأهمية، ليس فقط لأن الضحك يفرز بالجسد مواد كيميائية إيجابية بل أيضا لأنه من أجل النظر لشيء ما على أنه مرح، يجب أن تكون قادرين على رؤيته من أكثر من منظور.

عندما يشعر شخص ما بمستويات أعلى من التوتر، فإن تركيزه غالباً ما يصبح محدوداً؛ حيث إنه يركز بشكل أكبر وأكبر على المشكلة أو الصعوبات التي يواجهها. هذا العجز المؤقت عن تغيير وجهات النظر هو ما يؤدي إلى فقدان حس الدعابة.

لكن الحقيقة تكمن في أنه بفض النظر عن الشعور بالتوتر أو عدم الشعور به، فإن العديد من الناس قد تربوا على عدم الاتصاف بالمرح التلقائي. لقد تم تلقينهم أن ملامح وجوههم الجادة تظهر للعالم مدى ذكائهم، وهم يؤمنون بأن الضحك يتعارض بطريقة ما مع مسألة اكتساب احترام الآخرين وتقديرهم. على سبيل المثال، متى قمت بتدريب في إحدى الشركات، احرص دائماً على مطالبة المديرين التنفيذيين بأن يبتسموا ابتسامة عريضة. حينها يبدو على العديد منهم وكأن عظام أوجههم ستتكسر. لكن عندما يقدرُونَ أخيراً على الابتسام يبدوون أصغر سناً كما لو كانوا عادوا بالزمن عشر سنين للوراء. فأكتافهم تسترخي، ويبدوون في التنفس بعمق، وغالباً ما يجدون إجابات وحلولاً للأسئلة والمشاكل التي كانت تؤرقهم على مدار أسابيع.

الشاهد في هذا أن حس الدعابة يعتبر واحداً من أقيم مواردك في محاولتك للتحكم في توترك، لذا من المفيد أن تبحث عن فرص للضحك في كل يوم. يمكنك القيام بذلك من خلال مشاهدة الأعمال الكوميديّة أو سماعها، أو الضحك بدون أي سبب، أو ببساطة من خلال العثور على منظور أكثر مرحاً للأمور في الأوقات المناسبة في حياتك اليومية.

تذكر أنك في كل مرة تبتسم تثير إفراز المخ لمواد كيميائية تعزز من سعادتك وصحتك. حتى إذا توقفت فقط لتذكر بعض الأوقات الماضية التي ضحكت فيها من قلبك ولفترة طويلة، فإن مجرد استعادة الذكرى سيؤدي إلى إفراز فيض من المشاعر الطيبة في جسدك والتي بدورها ستوقف استجابة التوتر وتمنعها من مواصلة طريقها.

السعادة الكامنة

إذا كنت تفرق في بحر من التوتر الذي لا مفر منه، فكل أمر بسيط يحدث سيبدو أكثر سوءاً مما هو عليه بالفعل. لكن عندما تسبح بارتياح في بحر من المشاعر الجيدة، فأية أمواج صغيرة في المحيط لن تؤثر عليك. بالطبع ستظل قادراً على رؤية تلك الأمواج واتخاذ أي إجراء مناسب للتعامل معها، لكن عالمك لن يتأثر في كل مرة تظهر عقبة في الطريق.

السعادة الكامنة هي إحساس هادئ ووعي شديد بأنه بغض النظر عن كل ما يدور حولك، فكل شيء على مايرام. إنها تتميز بحالة من الانتباه الهادئ مع المشاعر الطيبة بجسدك والأفكار الإيجابية بعقلك.

بالفعل يخلق العديد من الناس هذا الشعور بالتفاؤل في حياتهم وذلك ببساطة عن طريق التركيز على النعم العديدة التي بين أيدينا كي نشعر بارتياح حيالها.

أثبت الدكتور "روبرت هولدن"، أستاذ علم النفس الإيجابي، في إحدى دراساته الرائعة أنه إذا كان هناك مجموعة من الشخصيات المحبطة تفكر بانتظام في أشياء تجعلها تشعر بارتياح، فإن كيمياء المخ لديهم تتغير كثيراً لدرجة أنهم لن يبقوا محبطين بعد ذلك.

لقد طلب من هذه المجموعة أن تضحك (أو تتظاهر بالضحك) لمدة ٢٠ دقيقة يوميا وتمارس بعض التمارين الرياضية بشكل يومي. كما تم تلقينهم أيضاً التفكير في أمور إيجابية على مدار اليوم كي يعودوا لصب تركيزهم على كل ما هو إيجابي.

في أقل من شهر، أعادوا برمجة عقولهم لكي تخلق مشاعر إيجابية قوية بغض النظر عما يدور بحياتهم. لقد أثبتت دراسة علمية أجريت على المجموعة

أنهم قد تغيروا إلى النقيض تماما؛ من مجموعة تعاني من إحباط مرضى إلى مجموعة من المتفائلين السعداء.

أثبتت دراسات أخرى أنه بعد مرور ستة أشهر، قد تغيرت بنية المخ لديهم من خلال هذه العملية. بطريقة ما، لقد أصبحت السعادة جزءًا متأسلاً بتركيبة المخ لديهم.

وبالمثل، عندما كنت أقوم بتأليف كتابي "أستطيع أن أجعلك غنيا" سألت الناس في كل مكانه ذهبت إليه ومن كل مجموعة اجتماعية اقتصادية ماذا سيفيرون بحياتهم إذا ما كان لديهم قدر أكبر من المال. الملفت للنظر أن حتى أقلهم ثراء لن يتغيروا كثيرا. على الرغم من أنهم قد يرغبون في تحديث منازلهم أو سيارتهم أو ملابسهم، فإن الأغلبية العظمى من الناس لم تفكر في تغيير مهنتها أو الأشياء التي يضحكون منها أو أصدقائهم.

وسواء أكنت تعتقد أن هذا الأمر ينطبق عليك أيضا أم لا، تكمن الحقيقة في أننا لسنا بحاجة مطلقاً لسبب للشعور بارتياح. فمشاعر السعادة هي مجرد أحداث تنتج عن الكيمياء العصبية، لذا إذا ما استطعنا تعلم مجرد التحكم بكيمياء جسدنا، فسنتمكن من استدعاء المزيج المناسب من الأفكار والمشاعر كي نعد خليطا من مشاعر السعادة الكيميائية الكهربية.

حسنا، الخبر السار هو أننا يمكننا ذلك بالفعل! وكما رأيت على مدار هذا الكتاب، كلما تعلمت كيفية الاسترخاء في أية لحظة، أصبح من الأسهل الشعور بإحساس عام بالانتباه الهادئ والصحة والسعادة على مدار اليوم.

السعادة عند الطلب

فى إحدى الليالى، كنت أعمل على تطوير تقنية جديدة لاستدعاء المشاعر الطيبة بسرعة. قضيت حوالى ٢٠ دقيقة فى تذكر العديد من الأوقات التى استمتعت فيها بالماضى بإفراز نسبة كبيرة من الإندورفين بجسدى - الفوز بجائزة، الانهماك فى الضحك مع أصدقائى، الاستحمام فى حمام دافئ بنهاية اليوم، والعديد من الأشياء التى من المحرج ذكرها!

بعدها تمكنت من استعادة هذه الذكريات والعيش فيها مرارا وتكرارا بذهنى، غمر الإندورفين جسدى. ثم قمت بإعداد مركز لهذه الحالة السعيدة من خلال الربط بين هذه المشاعر وبين الضغط بإبهام يدي اليمنى على سبابتى. واصلت تذكر الأوقات السعيدة مرارا وتكرارا أثناء الضغط بإبهامى على سبابتى حتى ترسخت الصلة بشدة. هكذا أعددت "زرًا لإفراز الإندورفين" - كل ما يجب على القيام به هو الضغط عندها يعرف المخ بالضبط ما عليه فعله ليفرز الإندورفين.

الآن، بعد أن تم إفراز الإندورفين شعرت بالجوع، لذا قررت الخروج وشراء بيتزا بينما ما زلت أستمتع بالشعور "بالسعادة" الناتج عن كيمياء مخى. حذق البائع الواقف خلف الطاولة بى أثناء اقترابى منه.

ثم سألتنى قائلاً: "ما سبب سعادتك؟"

أجبتة وأنا أبتسم: "لا شىء على الإطلاق".

بعد مرور حوالى شهر، عرضت هذه التقنية فى خطاب كنت ألقيه على مجموعة من إخصائى الرعاية الصحية. وتلقيت خطابا رائعا من طبيب نفسى حضر هذه الأمسية وبدأ فى استخدام تقنية "زر الإندورفين" مع المرضى الذين يعانون من الإحباط، وحقق نجاحا كبيرا.

بالطبع ليس من الضروري أن تكون تعاني من الإحباط لتستخدم هذه التقنية - في الحقيقة، كلما استخدمتها، زادت احتمالية بدئك في الشعور بالسعادة الكامنة في حياتك.
إليك كيفية إعداد هذا "الزر":

زر الإندورفين

١. تذكر وقتاً شعرت فيه بالإندورفين يفرز بجسدك: وقتاً قضيته مع شريك حياتك، أو مستغرقاً في الضحك، أو لحظة سعادة أخرى تخدر فيها جسدك من فرط السرور.
٢. استرجع هذا الحدث كما لو كنت تعيشه مرة ثانية الآن، لتري ما رأيت وتستمع لما استمعت له وتشعر بما شعرت به من شعور طيب.
٣. أثناء استعادتك لهذه الذكرى، اجعل الألوان تبدو أكثر إشراقاً والأصوات أكثر ارتفاعاً.
٤. الآن اضغط بإبهام يدك اليمنى على السبابة أثناء استرجاعك للذكرى ٥ مرات على التوالي.
٥. عندما تجد أن كل ما تحتاج إليه هو الضغط بإبهامك على سبابتك واستعادة الذكرى لتشعر بعدها مباشرة بالإندورفين وهو يفرز بجسدك، فاعلم أنك قد أعددت مفتاح الإندورفين.

فى كل مرة تؤدى فيها هذا التدريب، ستصبح عملية الاسترخاء والتخلص من العديد من الأمور التى عادة ما كانت تزعجك أكثر سهولة. وهذا لا يعنى أنك لن تقلق بشأنها مجددًا - بل مجرد أنه من خلال الاستعداد للتعامل معها بمرح، ستعثر على حلول أفضل عندما تحتاج لحلول وسيصبح من الأسهل التخلص منها عندما لا تحتاج لحلها.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الثالث عشر



قوة التقدير

كيف تزيد من سعادتك؟!

يقضى العديد من الناس خاصة وهم واقعون تحت وطأة التوتر معظم وقتهم فى التفكير فى كل ما هو سيئ أو قد يسوء بحياتهم. وبالعودة للاستعارة السابقة التى شبهنا فيها التوتر بجهاز إنذار السيارة، يمكننى القول إن الناس قد أصبحوا أداة الإنذار.

"لا يعد الامتنان أعظم القيم نصيب، بل إنه أيضا أصل كل القيم".
"شيشرون"

إحدى الحقائق الأساسية المتعلقة بعلم النفس تتمثل فى الآتى:

ما نمارسه، نصبح جيدين فيه.

عندما يقع الناس تحت وطأة التوتر لفترة طويلة، فإنهم يصبون كل تركيزهم على الأمور التى لا تسير على ما يرام وعلى الأخطاء التى وقعت. حيث إنهم قد دربوا أنفسهم على التركيز على المشكلات فى محاولة لمنعها من الحدوث. مثل الأخبار التى غالبا ما تبحث عن القصة الأكثر بؤسا من بين كل القصص المتوفرة كى تقوم بعرضها، هكذا أصبحنا متخصصين فى "الوعى بالكوارث".

نحن جميعا نعرف أنه كلما أكثرنا من استخدام عضلة ما، فإنها تصبح أقوى. وبالمثل، كل مرة تفكر فى شىء ما بطريقة معينة، فإن مخك يبعث بنبضات كهربائية معينة نحو الممرات العصبية. وكلما زاد عدد مرات إصدار هذه النبضات الكهربائية وإرسالها نحو الممرات العصبية، أصبحت هذه الممرات أكثر قوة وتطورا.

عندما يفكر الناس باستمرار في كل ما قد يسوء، فهذا يعنى أنهم "يتدربون" على البقاء في حالة من التوتر الشديد. كل واحدة من جلسات التدريب هذه تدعم شبكات المخ العصبية المرتبطة بالخوف والتوتر، لذا يصبح من الأسهل بالنسبة لهم إثارة استجابة التوتر بدلا من اختبار مشاعر السعادة والمرح. ويتمثل أحد أفضل الطرق لتغيير هذا السلوك في البدء في تغيير التوجه الأساسي لتفكيرك لتفكر فيما "يسير على ما يرام" بدلا من التفكير "فيما قد يسوء". وهذه الطريقة تختلف عن التفكير الإيجابي الذي يشير إلى أنه لا يجب عليك مطلقاً النظر إلى السلبيات أو الشعور بأي إحساس غير مريح. إنها ببساطة عملية إعادة تدريب مخك ليبدأ في ملاحظة المزيد والمزيد من السعادة والروائع التي تحيط بنا في أية لحظة. وينفس الطريقة التي مرن بها الناس أنفسهم على التركيز على ما يفتقدونه بحياتهم، يمكنك تدريب مخك على مدار عدة أيام لملاحظة كل ما هو رائع وبيئ على السعادة. إن التدربيين اللذين يشتمل عليهما هذا الفصل قد تم اختبارهما بدقة وبشكل علمي، ونتائجهما مؤكدة.

عندما تركز على شيء ما باستمرار، تحصل على المزيد منه.

ما سنقوم به من خلال التدريب التالي هو بناء مجموعة مكتملة من الممرات العصبية كي يتمكن مخك من البدء في التأثر بمشاعر السعادة والاسترخاء الطبيعية. مع استمرارك في تعليم مخك الانتباه إلى المشاعر الطيبة، فإنه سيصبح قادرا على ملاحظتها كثيرا.

كلما لاحظت الأوقات التي تشعر فيها بالفعل بشعور طيب، ازداد سعى مخك للبحث عن المزيد من هذه المشاعر - الأمر يشبه شراءك لسيارة من ماركة محددة، ثم تبدأ في رؤيتها بكل مكان. عندما تضبط مخك للبحث عن شيء ما، فإنه سيبدأ في العثور على هذا الشيء.

في بداية هذا الكتاب، طلبت منك أن تضع يدك على قلبك وتركز على المشاعر الإيجابية التي تساعدك على التحكم في توترك والانتقال إلى حالة شعورية أفضل. الآن، سنستخدم المرساة نفسها لخلق مزيد من الشعور بالسعادة....

أشعر بارتياح

١. من هذه اللحظة، متى لاحظت أنك تمر بشعور جيد، فضع يدك على قلبك واستغرق بقيقة كي تستشعر مدى جمال هذا الإحساس.
٢. أعط عقلك تعليمات ليبحث عن المزيد من هذه المشاعر الجيدة في المستقبل أو ببساطة قل بصوت عال: "أشعر بارتياح" (أو "بسعادة" لو أيا كان الشعور الطيب الذي تمر به في هذه اللحظة).

وبنفس السهولة التي يبدو عليها الأمر، فإن القيام بذلك على مدار اليوم لفترة قليلة، ٧ أيام على سبيل المثال، سوف يحدث تغييرا جذريا في نوعية خبرتك وشعورك العام بالسعادة والصحة.

الغروب في معسكر التعذيب

يعد "فيكتور فرانكل"، الطبيب النفسى الشهير، أحد الناجين من معسكرات التعذيب أثناء الحرب العالمية الثانية. وقام هذا الطبيب بكتابة واحد من الكتب الأولى التى تناولت هذه الفترة، وهو كتاب بعنوان *Man's Search for Meaning*.

عندما بدأت فى قراءة الكتاب لأول مرة، توقعت أن يكون مليئاً بقصص الرعب المتعلقة بأعمال التعذيب الوحشية، وبالفعل كان الكتاب كذلك. لكن ما أثار دهشتى، أن جزءاً كبيراً مما كتبه بهذا الكتاب أشار إلى حقيقة بسيطة لكنها قوية فى الوقت ذاته ألا وهى: حتى فى أكثر الأجواء رعباً وفزعاً، نظل قادرين على معايشة مشاعر السعادة.

رُبَّ نِصَّةِ التى ظلت عالقة بذهنى تمثلت فى وصفه لمجموعة من السجناء فى نهاية يوم قاس من أيام المعسكر وهم مفتونون بجمال منظر الغروب. متى شعرت بأن ظروفى تقهرنى، أحاول أن أذكر نفسى بأن السعادة والجمال دائماً الوجود من حولنا - وكلما دربت مخك على تحديد أماكنها، زاد قدر السعادة الذى ستشعر به فى حياتك.

الامتنان

ربما تكون أقوى طريقة في محاولتنا لإعادة تحميل نظام السعادة الطبيعي هي أيضا أبسط الطرق - عمل قائمة يومية بكل الأشياء التي نقدرها، أو نشعر بالامتنان لأجلها أو تمنحنا شعورا بالسعادة.

هذه القائمة من الممكن أن تشتمل على كل من أهم الأمور وأبسطها - بالطبع أى شيء تقدره أو تشعر بالامتنان من أجله.

على سبيل المثال:

• التفكير في عائلتي.

• أول فنجان قهوة في الصباح.

• الفوز بجائزة.

• تسديد رمية رائعة في لعبة الجولف.

• سماع أغنيتي المفضلة وهي قذاع عبر الراديو.

وفوائد هذا التدريب البسيط رائعة للغاية، من بينها قلة أعراض الإرهاق البدني، زيادة الشعور بالتفاؤل، تحقيق المزيد من الأهداف، وزيادة مستويات الحالات الإيجابية كالشعور بالانتباه والحماس والعزم واليقظة والطاقة.

قائمة السعادة

١. أحضر مفكرة أو افتح ملفاً على جهاز الحاسب الخاص بك بحيث يمكنك البدء في تتبع مشاعر السعادة والامتنان العديدة التي تمر بها على مدار اليوم.

٢. في كل يوم، أضف على الأقل خمسة أشياء إلى القائمة.

متى شعرت بحاجة إلى دفعة، امض بعض الوقت في قراءة ما كتبته. هكذا سترتفع مستويات الامتنان والتقدير لديك، وبالتالي سترتقى مشاعرك لتصل إلى مستوى أعلى من الإدراك.

عندما نركز على ما نشعر به من تقدير وامتنان وسعادة، فهذا يعني أننا نحتفل برفاهيتنا وإبداعنا. بدلاً من الاعتياد على الأشياء الجيدة بحياتنا لدرجة جعلنا لا نلتفت لها، فإن إعداد قائمة سعادة ينبهنا إلى المتع البسيطة الموجودة بالحياة التي نعيشها بشكل صحيح.

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الرابع عشر



أسئلة متكررة

س. لدى العديد من المهام الواجب على إنجازها فى نفس الوقت. أشعر وكأننى أحارب فى أكثر من جبهة طوال الوقت، ودائما ما ينتهى بى الحال دون إنجاز أى شىء - كيف يمكننى تدبير أمورى؟

تحتاج أولا لتحديد أولوياتك. منذ عدة سنوات، تعرضت فجأة لتغيير مهم فى مستوى نجاحى بالحياة. وتسبب ذلك فى شعورى بمزيد من التوتر أكثر بكثير من ذى قبل - كنت محاطا بالعديد من الاحتمالات والمهام. لذا كنت أبدأ يومى بالنظر إلى ما هو مدون بقائمة "المهام الواجب إنجازها" ووضع رقم ١ أو ٢ أو ٣ أمام كل مهمة.

رقم ١ = عاجل ويجب الانتهاء منه بأسرع وقت ممكن.

رقم ٢ = مهم، لكن من الممكن تأجيله.

رقم ٣ = مهام عادية.

انخفضت معدلات توترى على الفور عندما علمت أنه بإمكانى البدء فى إنجاز المهام رقم ١، ثم الانتقال إلى المهام رقم ٢، وإذا ما تبقى لدى بعض الوقت يمكننى أداء المهام رقم ٣.

عندما تتبع هذا النظام البسيط، ستجد أنه ما من أمر مهم يتم نسيانه أو تجاهله. أسوأ ما قد يحدث أن يتم تأجيل بعض المهام التى لا تحتل أولوية ليتم إنجازها بعد يوم أو يومين.

س. لا أعرف كيف يمكنني تخصيص وقت لاستعادة نشاطي عندما يكون لدى الكثير من المهام الواجب إنجازها؟

في الواقع، ليس أمامك خيار آخر سوى تخصيص وقت لاستعادة نشاطك. ومن الخطأ أن تعتقد أنك إذا ما عملت لفترة أطول وبجهد أكبر ستعجز المزيد.

تخيل ما قد يحدث للاعب رياضي تدرّب لمدة ١٨ ساعة على مدار اليوم ولم يحظ بوقت للراحة أو استعادة نشاطه أو تناول أطعمة صحية - من الممكن أن ينهار سريعاً ويصبح غير قادر تماماً على اللعب. والحقيقة هي أنه عندما لا تحصل على أي وقت لاستعادة نشاطك، فإنك تستنفذ قواك بشكل أسرع.

اطرح على نفسك هذا السؤال: ماذا سيكون الثمن الذي ستدفعه إذا استمرت في متابعة أسلوب حياتك الحالي على مدار الستة أشهر القادمة؟
العام القادم؟

الأعوام الخمسة القادمة؟

إن قضاء بعض الوقت يومياً في الاسترخاء بعمق وممارسة التمارين الرياضية يعد نقطة بداية مناسبة. وعلى مدار الوقت، ستجد أنك أصبحت أكثر كفاءة وفعالية في إدارة طاقتك لدرجة أنك قد تقدر على أخذ قسط أكبر من الراحة دون التقليل من معدل إنجازك.

س. دائما ما ينتهى بى الحال بتحمل الكثير من المسئوليات وقبول مهام لا أرغب فى القيام بها وذلك لأننى لا أحب إحباط الآخرين . كيف يمكنى تعلم قول لا؟

كما هو الحال بالنسبة لأى سلوك آخر غير منتج، فإن مسألة قبول الكثير من المهام تتطوى على هدف إيجابى يتمثل بشكل عام فى القيام بشيء مختلف أو خدمة الآخرين.

تكمن المفارقة فى أنه عندما تحاول إرضاء أكبر عدد ممكن من الناس، ينتهى بك الأمر مخيبا أملهم جميعا، لأنه ليس بوسعك سوى إنجاز قدر معين ومن ثم تجد أنك فى النهاية لا تتجز سوى نصف كل مهمة أوكلت إليك. وبالتالي فإنه من الأفضل لك أن تؤدى القليل من المهام ولكن على أكمل وجه.

عندما تتوقف وتتخيل كم هو من السيئ أن تخيب أمل الناس الذين تقدر آراءهم، فإن ذلك سيحفزك على البدء فى تحديد أولوياتك. اسأل نفسك:

"إذا كان بإمكانى إنجاز مهمة واحدة اليوم، فماذا ستكون هذه المهمة؟"

قم بهذه المهمة كما لو كانت هى الشيء الوحيد الذى يجب عليك إنجازه اليوم. عندما تنتهى منها، اطرح على نفسك السؤال السابق مرة ثانية، وكرر العملية نفسها ثانية.

ما أقوله الآن للناس عندما أدرك أن لدى الكثير من المهام يتمثل ببساطة فى الآتى:

"أود المساعدة، لكننى مشغول جدا حاليا وأنا على يقين بأنك ستفهم كونى لا أريد أن أخذلك. سأخبرك عندما أكون قادرا على مساعدتك".

س. دائما ما أرغب فى الكمال، مما يعنى أننى فى النهاية أقضى الكثير من الوقت فى المهام التى ينظر لها الآخرون على أنها بسيطة إلى حد ما. لماذا لا أستطيع المضى قدما وإنجاز عملى ببساطة؟

ذات مرة سمعت قصة رجل صالح كان غاية فى الحماس لإبهار صديق مهم سيقوم بزيارته. عمل بدون سأم على مدار أيام ليجعل حديقته تبدو كأفضل حديقة بالعالم. حيث قام بتشذيب كل الأشجار، واختار أماكن المشلالات الصغيرة بعناية شديدة، مع تحرى الدقة فى اختيار أماكن الحصى والأحجار.

عندما وصل الضيف، نظر حوله وارتسم على وجهه تعبير يدل على الدهشة، ثم سار نحو أكبر شجرة بالحديقة وأخذ يهزها حتى سقط على الأرض الكثير من الأوراق. بعد ذلك نظر إلى صديقه مبتسما وقال:
"الآن كل شئ يبدو مثاليا".

هناك هدف إيجابى كامن وراء السعى للكمال فى كل شئ - على الرغم من ذلك عندما يزيد الأمر عن الحد المعقول فإنه يقودك أنت وكل من حولك إلى الجنون. (لقد وصل الأمر لدرجة أننى رأيت بعض الساعين للكمال يحاولون الاتصاف بالمثالية فى عيوبهم!)

من الممكن أن يصبح السعى "للكمال" فى كل شئ هاجسا، ومثله مثل أى عادة، كلما أشبعتها أصبحت أكثر قوة. لذلك أنت بحاجة لاتخاذ قرار بالسماح لأمر معينة بالأ اتصال لحد الكمال.

على سبيل المثال، من الناحية النظرية يمكنك إعداد فرقة موسيقية يتولى فيها جهاز الحاسب مهمة العزف على الآلات. هكذا ستجد أن كل نفمة موسيقية ستكون مثالية تماما، لكن العزف بأكمله لن يكون به روح. فما يضى على الموسيقى روحا هو الأخطاء البسيطة التى تطرأ أثناء العزف.

س. أصاب بهلع عندما أشعر بتوتر لكننى لا أريد اللجوء للأدوية لعلاج الأمر. هل من الممكن أن تساعدنى تدريباتك فى التغلب على هذه المشكلة؟
 نعم، التدريبات التى يتضمنها هذا الكتاب من الممكن أن تساعدك وبالفعل ستساعدك، كما أن أسطوانة الاسترخاء الفورى ستحدث بكل تأكيد تغييرا إيجابيا بحياتك. على الرغم من ذلك، قد يكون من الأفضل أن تسعى للحصول على مساعدة أحد المتخصصين.

حالات الهلع هى ببساطة نتيجة لإرسال جسدك للكثير من الإشارات العاطفية فى محاولة لجذب انتباهك. عندما يقوم شخص ما بتجاهل إشارة عاطفية معينة، تصبح هذه العاطفة أقوى وأقوى. وإذا ما ظلت الرسالة المقصودة من وراء هذا الشعور أو العاطفة مهملة لفترة طويلة، فإنها قد تتحول إلى حالة من الهلع الشديد.

وحتى عندما يختفى السبب الأساسى للقلق، تظل الإشارة العاطفية مستمرة، مثل جهاز الإنذار الذى يظل يدق لفترة طويلة بعد انتهاء الأزمة. عندما تعيد ضبط توازنك العاطفى، ستخفض مستويات الخوف والقلق لديك وستشعر بالمزيد والمزيد من المشاعر الإيجابية على مدار اليوم.

سجل للامتحان
على مدار أسبوعين

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

سجل يومياتك

إذا كنت لم تحتفظ من قبل بدفتر يوميات، فاستعد لحالة الذهول التي ستصيبك بسبب الاختلاف الذي ستحدثه بحياتك. إن عملية تدوين ما تقدره وما تستمتع به تدرّب مخك على الامتتان بحالتك الشعورية الطبيعية والاستمتاع بها.

"بالطبع ستغير حياتك بطرق لم تتخيلها قط عند الاحتفاظ بدفتر يوميات".
"أوبرا وينفري"

عندما تركز على هذه الأفكار الإيجابية،

فإنك تبني بمخك شبكات عصبية مرتبطة

بمشاعر المرح والسعادة. وهذا سيسهل عليك عملية التفكير التلقائي بهذه

الطريقة. وكما وضحت من قبل، لقد أظهرت التجارب العلمية أنه من خلال

التفكير المتكرر في الأمور التي تمنحك شعورا طيبا، فإنك تغير من كيمياء

مخك. وبالفعل ستقدر على "برمجة" نفسك على الشعور بارتياح معظم الوقت

على مدار اليوم.

مع تمنياتي لك بتحقيق أعلى أمانيك!

بول ماكينا

اليوم ١

اليوم، أنا أقدر ...

اليوم، أشعر بالامتنان إزاء ...

أسعد لحظة مررت بها اليوم كانت ...

اليوم ٢

اليوم، أنا أقدر ...

اليوم، أشعر بالامتنان إزاء ...

أسعد لحظة مررت بها اليوم كانت ...

اليوم ٣

اليوم، أنا أقدر ...

اليوم، أشعر بالامتنان إزاء ...

أسعد لحظة مرتت بها اليوم كانت ...

اليوم ٤

اليوم، أنا أقدر ...

اليوم، أشعر بالامتنان إزاء ...

أسعد لحظة مررت بها اليوم كانت ...

اليوم ٥

اليوم، أنا أقدر ...

اليوم، أشعر بالامتنان إزاء ...

أسعد لحظة مررت بها اليوم كانت ...

اليوم ٦

اليوم، أنا أقدر...

اليوم، أشعر بالامتنان إزاء...

أسعد لحظة مرتت بها اليوم كانت...

اليوم ٧

اليوم، أنا أقدر ...

اليوم، أشعر بالامتنان إزاء ...

أسعد لحظة مررت بها اليوم كانت ...

اليوم ٨

اليوم، أنا أقدر ...

اليوم، أشعر بالامتنان إزاء ...

أسعد لحظة مررت بها اليوم كانت ...

اليوم ٩

اليوم، أنا أقدر ...

اليوم، أشعر بالامتنان إزاء ...

أسعد لحظة مررت بها اليوم كانت ...

اليوم ١٠

اليوم، أنا أقدر ...

اليوم، أشعر بالامتنان إزاء ...

أسعد لحظة مررت بها اليوم كانت ...

اليوم ١١

اليوم، أنا أقدر ...

اليوم، أشعر بالامتنان إزاء ...

أسعد لحظة مررت بها اليوم كانت ...

اليوم ١٢

اليوم، أنا أقدر...

اليوم، أشعر بالامتنان إزاء...

أسعد لحظة مررت بها اليوم كانت...

اليوم ١٣

اليوم، أنا أقدر ...

اليوم، أشعر بالامتنان إزاء ...

أسعد لحظة مرتت بها اليوم كانت ...

اليوم ١٤

اليوم، أنا أقدر ...

اليوم، أشعر بالامتنان إزاء ...

أسعد لحظة مرتت بها اليوم كانت ...

كلمة أخيرة

الآن، ربما تكون بدأت تلاحظ بعض التغييرات بحياتك؛ ربما تشعر بمزيد من الاسترخاء مع انخفاض مستوى القلق لديك بالإضافة إلى شعور بالراحة والسعادة يصعب تفسيره.

كلما استخدمت التدريبات التي يتضمنها هذا الكتاب واستمعت إلى الأسطوانة، أصبحت حياتك أفضل. وعندما تصبح حياتك أفضل، سيعود ذلك بالنفع على كل من حولك.

إحدى المشاكل الأساسية التي يواجهها العالم اليوم هي زيادة نسبة التوتر، والاضطراب والقلق، مع عدم الحصول على قدر كاف من السعادة والاسترخاء. أو من خفا أنه إذا ما قمنا جميعا بمجرد الاسترخاء قليلا، عندها ستنتهي العديد من مشاكلنا.

مع تمنياتي لكم بالسعادة - فكل شيء على ما يرام!

إلى أن نلتقى، تقبلوا تحياتي

بول ماكيننا

الفورية

القوة التي تدفعك للحصول على ما تريد



الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

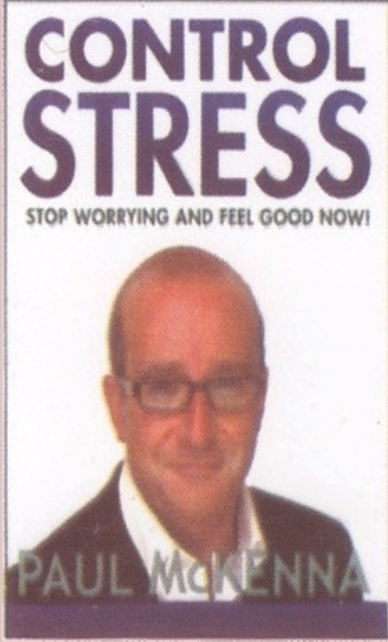
حصريات مجلة الابتسامة
** شهر سبتمبر 2015 **
WWW.IBTESAMH.COM/VB

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

**** معرفتي ****

www.ibtesamh.com/vb

منتديات مجلة الإبتسامة



• هل تريد أن تصبح قادراً على الاسترخاء والحفاظ

على رباطة جأشك؟

• هل تريد التمتع بالقدرة على التحكم فى حياتك؟

• هل تريد التخلص من الضغوط والشعور بارتياح؟

إذن فهذا الكتاب الجديد المدهش، وأسطوانة

التنويم المغناطيسى المرفقة معه،

قد أفل من أجلك!

مستندا إلى أكثر من ٢٠ عاما من البحث. يشتمل هذا الكتاب على أحدث التدريبات النفسية التى ستخلق بداخلك تلقائياً شعوراً بالانتباه الهادئ يمكنك اللجوء إليه متى احتجت إلى ذلك. سوف تتعلم كيف تغير حياتك معتمداً على شعورك بالسلام والثقة بعد تخلصك من القلق.

مرفق بالكتاب أيضاً أسطوانة تنويم مغناطيسى ستساعدك على إعادة برمجة عقلك لتسيطر على التوتر وتبنى ثقتك الداخلية وتضفى المزيد من المرح والقوة والسعادة على كل شئ تقوم به. يعتبر كل من الكتاب والأسطوانة بمثابة نظام حديث متكامل - وطريقة طبيعية شاملة لتحسين حياتك بشكل عام!

د. بول ماكينا هو كاتب بريطانى تعلى كتبه قائمة الكتب الأكثر مبيعا. وقد استخدم أساليبه الفريدة لتغيير الذات مع نجوم هوليوود، والفائزين بالميداليات الأولمبية الذهبية، ونجوم موسيقى الروك، ورجال الأعمال الناجحين، والأسرة الملكية. كما ساعد ملايين البشر على النجاح فى الإقلاع عن التدخين، وانقاص الوزن، والتغلب على الأرق، والتخلص من التوتر وزيادة الثقة بالنفس. وهناك ملايين من البشر فى ٤٢ دولة حول العالم يشاهدونه بانتظام على شاشات التلفاز.

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة





Exclusive

For

www.ibtesama.com