

آنا فيرجسون

THE VAGUS NERVE RESET

إعادة برمجة مكتبة جهازك العصبي

كيف تدرب جسدك على التعافي من التوتر والصدمة والقلق

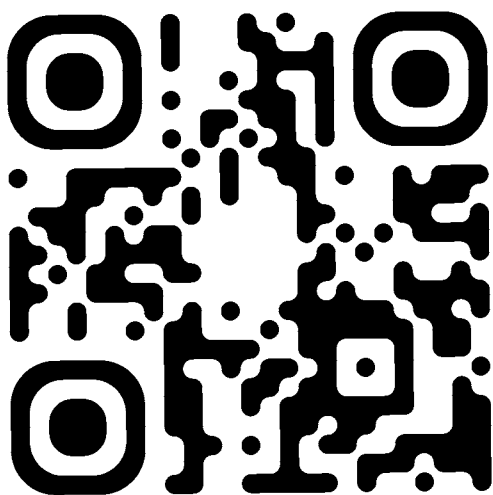


عصير
الكتب

جمة: أحمد السعدني

THE VAGUS NERVE RESET

إعادة برمجة
جهازك العصبي



سجل في مكتبة

اضغط الصفحة

SCAN QR



للنشر والتوزيع

إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email: P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

● تأليف: آنا فيرجسون

● العنوان الأصلي: The Vague Nerve Reset

● ترجمة: أحمد السعدني

● العنوان العربي: إعادة برمجة جهازك العصبي

● تدقيق لغوي: مريم عبد الجليل

● حقوق النشر:

● تنسيق داخلي: معتر حسنين علي

Copyright © Anna Ferguson 2023

First published as Vagus Nerve Reset

by Vermillion an imprint of Ebury

Publishing. Ebury Publishing is part of

the Penguin Random House group of

companies

● الطبعة الأولى: يناير/ 2025م

● رقم الإيداع: 25537/ 2024م

● حقوق الترجمة: محفوظة لدار عصير الكتب

● الترقيم الدولي: 8-432-992-977-978

مكتبة

t.me/soramnqraa

آنا فيرجسون

THE VAGUS NERVE RESET

إعادة برمجة جهازك العصبي

كيف تدرب جسدك على التعافي من التوتر والصدمة والقلق



مراجعة: أحمد السعدني

إلى دميان، رفيقي الروحي،
حارس قلبي وحامي.

المحتويات

9	مدخل: قصتي: «قطار موت» المشاعر.....
17	مقدمة.....
27	الجزء الأول: الجهاز العصبي.....
29	1 نظرية البوليفاجال: الجهاز العصبي الجديد.....
51	2 كيف يعمل الجهاز العصبي.....
73	3 تنظيم عمل الجهاز العصبي.....
91	4 أن تكون واعياً بجسدك.....
117	الجزء الثاني: إعادة برمجة العصب الحائر.....
119	5 عن برنامج إعادة برمجة العصب الحائر.....
129	6 المرحلة الأولى: إرساء الأساس.....
187	7 المرحلة الثانية: استعادتك لجسدك.....
221	8 المرحلة الثالثة: استخدام قوتك الخارقة.....
277	كلمة أخيرة.....
279	فهرس بالمصطلحات.....
285	مصادر للاستزادة.....
291	مراجع.....
295	شكر وتقدير.....

مكتبة

t.me/soramnqraa

مدخل

قصتي: «قطار موت» المشاعر

في العاشرة من عمري، تعرّضت لحادثة وأنا على متن قطار الموت، وقد غيّرت هذه الحادثة مسار حياتي. وعلى الرغم من أنني بالكاد بلغت حينها الطول الأدنى المطلوب ليُسمح لي بركوب قطار الموت ظهيرة ذاك اليوم، فإنّ حماستي لأخوض تجربتي الأولى على متن قطار الموت فاقت الوصف. فعلى مدار السنين، اعتدتُ أن أقفَ بعيدًا وأشاهد شقيقتيّ الكبريين وهما تستمتعان بهذه التجربة المثيرة، لكن هذه المرة نلت الموافقة على خوضها، وهكذا شرعت وكلّي حماسة في تسلق السلالم المؤدية إلى اللعبة، وشقيقتاي والدي في إثري.

كنت بطبيعتي طفلة فضولية، ذات روح جامحة ومغامرة؛ فلم أحب شيئاً مثل حبي للتحدي، وهل من تحدٍّ يفوق جولة على متن قطار الموت المخيف والمهيب؟ بمجرد أن جلست في مقعدي وربطت حزام الأمان، وجدت الرعب يتملكني على الرغم من سمت الشجاعة الذي علا

وجهي. مشاعر الخوف التي تملكنتني حينها اختلفت عن أي مشاعر خوف اختبرتها من قبل، وعزَّزها عجزني عن أن أُغَيَّر رأيي وأعدل عن ركوب اللعبة. لكن من حسن حظي أن شقيقتي الكبرى كانت في المقعد ورائي، إذ أشعرتني وجودها بالقرب مني بقدر من الأمان والسكينة.

بدأ القطار يتحرك ببطء في البداية، وصوت احتكاك العربة بالقضبان يتصاعد رويدًا رويدًا في إيقاع منتظم، لكن سرعان ما اكتسب القطار زخمًا قويًا ليتحرك بسرعة كبيرة مع وصولنا أول منعطف، وهنا، أغلقت عينيَّ وقلت لنفسني: «هذه مجرد لعبة»، ولو أنني لم أشعر بذلك في أعماقي.

بعد أن تجاوزنا المنعطف الأول، فتحت عينيَّ مؤقتًا، واستدرت لألمح أبي وشقيقتي الأخرى في العربة التي ورائي. ثم دارت عربتي حول منعطف آخر، وهنا، ازدادت سرعتها وانزلقت بقوة، وعندما استدرت لأنظر أمامي مرة أخرى، رأيت أن العربة التي أمامي قد توقفت فجأة، لكن عربتنا لم تبطئ سرعتها قط رغم ذلك؛ إذ ظلت تندفع إلى الأمام بزخم متزايد، فما كان منها إلا أن اصطدمت اصطدامًا مباشرًا بالعربة المتوقفة أمامنا، ومع الاصطدام، اندفع جسدي رغماً عني للأمام، ليضغط حزام الأمان على صدري بقوة لدرجة ألمتني.

وبمجرد الاصطدام، بدأت عربتنا في الاندفاع إلى الوراء بسرعة كبيرة لبضع ثوانٍ (كان ثمة فجوة كبيرة بين عربتي وعربة أبي)، قبل أن تنطلق بقوة مرة أخرى إلى الأمام. حدث كل شيء بسرعة جدًا لدرجة أنني ظننت أنه كان مخططاً له؛ أي جزء من اللعبة. بدا لي للحظة كما لو أن قطار الموت تحوّل إلى لعبة السيارات الاصطدامية؛ إذ سرعان ما اكتسبت عربتنا زخمًا تسارعياً مرة أخرى، لتصطدم بالعربة التي أمامنا. بعد هذا الاصطدام، توقفت عربتنا.

مع الاصطدام الثاني، توقف الزمن، وبدأ لي أنني في حلم. في هذا الحلم، كنت في مأمن من كل شر، وكان كل شيء على ما يرام. تناهى إلى مسامعي أصوات صرخات ألم، لكنها كانت ضعيفة، وبدأت لي بعيدة جداً، وفكرت في أنه إذا بقيت في مكاني من دون حراك، فإن هذا الشيء المخيف، كما كنت آمل، الذي يجعل الأطفال يصرخون ألماً وفزعاً، لن يقدر على أن يمسنني بسوء.

«هل أنت بخير؟»، اخترقت هذه الكلمات مسامعي بصوت أبي، الذي خرج من عربته ورائي، وشقَّ طريقه إليَّ عربتي متجاوزاً القضبان. ما إن ظهر وجهه أمامي، حتى تداعت الحالة الحلمية التي كنت غارقةً فيها، وتحولت الأصوات الخافتة البعيدة التي كانت تتردد في أحلامي فجأة إلى أصوات هادرة تزار في أذني، وهنا أدركت هذه الحقيقة المخيفة: هو أنني بالكاد أستطيع التنفس.

تملكني الرعب تماماً، وبدأ لي أن كلَّ عضلةٍ من عضلاتي تناشدني الخروج من هناك. ومسعورة، حاولت جاهدةً أن أحرر نفسي، لكن حزام الأمان كان يحكم قبضته على صدري لدرجة أنني عجزت عن الحركة. كنت عالقةً تماماً.

وعلى مدار الساعات التالية، ما لبثت أدخل وأخرج من الحالة شبه الحلمية هذه. لكن عندما أفقت وصفا ذهني، كان المكان حولي يعجُّ بالصخب والنشاط؛ فإذا بطائرات مروحية تحلق فوقني، وسقالات تُنصب، وعمال إسعاف يصلون المكان، ليضعوا قناع أكسجين على وجهي قبل أن يذهبوا. وفي النهاية، جرى إخراحي أنا وشقيقتي من العربة، ثم جرى تثبيتنا على حمالات وحملنا بعيداً قبل أن نوضع على الأرض.

بعد بضعة أيام، شرحوا لي أن عطباً ميكانيكياً أدّى إلى توقف العربة التي كانت أمامنا، وأن عدداً من الأشخاص نُقلوا إلى المستشفى لكنهم

خرجوا في اليوم نفسه. كانت أسوأ الإصابات وأشدّها من نصيبي أنا وشقيقتي، وعليه لم نعد للمنزل قبل مرور شهر.

كانت إصاباتي في الأساس داخلية: إذ أُصبت بتمزق في الطحال وخلع في الكتف، وأشدّ تلك الإصابات كانت الإصابة التي لحقت بقلبي. أدّى الاصطدام إلى كدمة في القلب (كدمة في عضلة القلب). كان الأطباء في البداية قلقين من احتمالية أن أصابَ بنوبة قلبية، لكن من حسن الحظ، لم يحدث ذلك، لكن كانت نبضات قلبي -وظلت هكذا لبعض الوقت- سريعة بشكلٍ خطير.

بعد أن نُقلت من قسم الطوارئ إلى جناح داخلي بالمستشفى، أحضرت عائلتي حقيبة بملابسي وبأعز ما أملك؛ دميتي الحمراء بو من مسلسل تيلتبيز، أكثر الأشياء التي تمنحني الاطمئنان والأمان. جرت العادة على أن أضعها بجانبني على سريرى عند النوم. خلال الشهر الذي قضيته في المستشفى، تعيّن عليّ أن أجري فحوصات كل يوم، كما خضعت لجراحة للتحقق مما إذا كان ثمة انسداد في أحد شراييني القلبية. وعلى الرغم من أن بو رافقتني إلى غرفة العمليات، فإنها لم تخرج منها، ولم يُعثر عليها قطّ. كان ضياعها شديد الإيلام لي، ولم أتجاوز الأمر إلا بعد فترة طويلة من تسريحي من المستشفى.

مرّ كلُّ يومٍ عليّ في المستشفى طويلاً: فشهر في المستشفى لطفلة عمرها عشر سنوات بدا دهرًا كاملاً. لم تخلُ سعادتي بالسماح لي بالعودة للمنزل من المرارة، لأنه تعيّن عليّ أن أحمل جهازَ مراقبة للقلب معي، إذ جعلني في حالة من فرط الوعي المرهق؛ إذ اضطررت إلى حمله تحت ملابسي في المدرسة، ولم يكن من السهل إخفاء الأسلاك. كما أنني ظللت أتردّد على المستشفى على مدار السنوات الثماني التالية من أجل فحوصات دورية.

اليوم، عندما أُستدعي ذكرى الحادثة، تبدو لي ذكرياتي عن هذا اليوم شديدة الوضوح وفي الوقت نفسه شديدة الإبهام، إذ بوسعي أن أتمثّل أمام عينيّ لحظات معينة بوضوح تام، لكن أعجز عن تذكر لحظات أخرى، كما لو أنه سِيرَ بمحاة على عقلي، فُمحيت أجزاء من القصة، مما جعل ذكرياتي عن الحادثة مشوشة ومفككة.

هذا الإحساس بالتشوش، الإحساس بالتفكك وغياب الاطراد والتماسك، هو أكثر ما أخافني وأثار ذعري في نهاية المطاف، ولا سيّما أنني كنت لا أزال بالعاشرة. لقد دفنت ذكرى الحادثة نفسها عميقاً في دواخلي، فأضحيت أمضي في حياتي كل يوم تحت وطأة الشعور بأنني لم أعد أفهم نفسي، وبأن أيّ قدرٍ من السيطرة كنت أملكه على ذاتي والعالم من حولي، قد ذهب أدراج الرياح. وبمجرد أن داخلتني هذه المشاعر لأول مرة، تغلغلت في أثناء ذاتي، وأحكمت قبضتها عليّ تماماً.

لكن حاول عقلي أن يقاوم، متظاهراً بأن كل شيء على ما يرام وأنه ما من علة بي على الإطلاق، وأن تلك التجربة لم تمسّني بسوء، وأنني لست بحاجة إلى أي علاج «خاص» من أي نوع كان. لقد كانت ثمة حرب مستعرة في داخلي بين جسدي وعقلي.

ورويداً رويداً، تسلّل شعور بالخدر العاطفي إلى دواخلي وبسط سيطرته عليّ، فأخفى الألم الجسدي والعاطفي والنفسي الناجم عن التجربة، وألبسني درعاً فولاذية حمّنتي من نفسي وكذلك من أسئلة الآخرين وعلامات القلق التي قد يبدوونها. كانت هذه الدرع صلبة منيعة معظم الوقت، ولم تعجز عن الزود عني إلا خلال نومي؛ إذ كثيراً ما كنت أستيقظ وأنا ألّهث، وتنتابني مشاعر ثقيلة بأنني محاصرة وفي حاجة إلى الاستيقاظ والهروب.

ومع مرور الوقت، نما إحساسي بالعجز والغضب، إذ اعتدت أن أرى نفسي قوية، لذا لم أستمر في الشعور بالألم أو لماذا لا تزيلني الأفكار السوداوية؟ أي لماذا لا أزال فريسة أشياء لا تهاجم سوى الأشخاص الضعفاء مثلما كنت أعتقد. أسباب غضبي كانت كثيرة ولا تنتهي، وشملت: زيارات بين حين وآخر إلى المستشفى، واضطراري إلى حمل أجهزة طبية لم تكن تناسب حجم جيوب سراويلي المدرسية، واضطراري إلى الإجابة عن أسئلة بخصوص وضعي الصحي. في البداية، كان الغضب موجهاً إلى ذاتي، لكنه في النهاية تحوّل إلى الآخرين في شكل ضيق وعصبية وأسئلة من قبيل: «لماذا يبالغون إلى هذا الحد في هذا الأمر؟»، و«لماذا لا يعاملونني بشكل طبيعي؟».

الآثار الجسدية للحادثة أزعجتني أيضاً؛ فبسبب الضرر الدائم الذي أصاب قلبي، عانيت كثيراً عندما أمارس أي نشاط يتطلب إنفاق طاقة فوق الحد الطبيعي، فحتى أشياء بسيطة مثل السعال أو العطس كانت ترفع معدل نبضات قلبي فوق 200 نبضة في الدقيقة (معدل النبض الطبيعي لطفلة في العاشرة بين 60 و100 نبضة)، كما كان الإرهاق رفيقي الدائم: فلم أستطع إكمال يوم دراسيٍّ واحدٍ إلى نهايته، ولم أستطع أن أمارس الرياضة، ولم أستطع أن أعود الطفلة النشيطة التي كنتها قبل الحادثة.

ولم يمر وقت طويل حتى سئمت كوني «الفتاة التي أصيبت في حادثة قطار الموت»، وشعرت أنني صرْتُ أسيرة الشخص الذي أصبحت عليه، وحينها كان كل ما أردته هو أن يعود بي الزمن لأستعيد ذاتي السابقة، لكنني لم أعرف كيف لي أن أفعل ذلك. في ذلك اليوم الربيعي، تحوّل من كوني تلك الفتاة الحيوية والنشيطة والمنطلقة، إلى هذه الفتاة المرهقة والمتجهمّة والعدوانية.

مصطلح أو مفهوم «الصحة العقلية» من المفاهيم التي لم تخطر يوماً على بالي قبل الحادثة، ومن ثَمَّ لم أكن مستعدة للتعامل مع الصعوبات التي واجهتها، فعندما كانت تواتيني أفكار سوداوية، لم أكن أفهم ماذا يجري، ولم أكن أعرف كيف أسيطر على عواطفِي وانفعالاتِي، ولم أكن أعرف كيف أعبر عن المشاعر التي تضطرم بها دواخلي بوضوح. ونتيجة لذلك، أصبحت خائفة من نفسي ومن العالم من حولي، وكل ما تسنَّى لي فعله هو أن أحاول أن أقوي دفاعات الحصن الذي بنيته حول ذاتي لأحميها، ومتى تسنَّى لي أن أخفي مشاعري أو عواطفِي الحقيقية، فإنني كنت أشعر بالأمان.

إحصائياً، احتمالية أن يُصاب المرء في حادثة بقطار الموت لا تتجاوز 1 من 24 مليون، لذا فقد فاجأني ما حدث لي، وما فاجأني أكثر كيف أضحت الصدمات واسعة الانتشار إلى هذا الحد، إذ وجد استطلاع حديث أن ما نسبته 70 في المئة من البالغين في الولايات المتحدة تعرَّضوا على الأقل لحدث صادم واحد في حياتهم، وهذا يعادل تقريباً 223.4 مليون شخص، أي واحد من كل ثلاثة أمريكيين.

لعقود طويلة، ظل مصطلح «صدمة» يستدعي في الذهن صورة الحروب والعنف والكوارث الطبيعية المرعبة، وكلها بالطبع تجارب صادمة ومخيفة تطل آثارها الكثير من الناس حول العالم، وعليه، فإنني لم أفكر قط طوال سنين مراهقتي وحتى السنوات الأولى من مرحلة الرشد في أن ما تعرَّضت له هو صدمة نفسية؛ فلم أكن أعيش في منطقة حرب، ولم أتعرض لعنف، ولم أتعرض لكارثة طبيعية. في رأيي حينها، ما تعرضت له في قطار الموت لم يرتقِ إلى مستوى «الصدمة». ولم أدرك أن ما تعرضت له هو صدمة نفسية حتى السنوات الأولى من عشرينياتي عندما عرفت ماذا تعني صدمة بمفهومها الأوسع.

بعد عشر سنوات من الحادثة، بدأت تدريجياً أشعر بأنني أعي ذاتي وأفهمها؛ إذ بدأت مشاعر الانفصال والغربة، وأنماط التفكير السوداوية المُلحة، وليالي الأرق الطويلة الخائقة، وتصوري المفكك عن هويتي، كل ذلك بدأ يصير أخيراً مفهوماً. ومن بعدها أصبحت نهمة تجاه المعرفة والمعلومات، مما قادني في النهاية إلى الحصول على بكالوريوس العلوم التطبيقية (علم النفس)، ومن بعدها حصلت على دبلومة في الاستشارات النفسية. لكن كل هذا لم يكن كافياً في نظري؛ إذ شعرت أنني لم أحط إلا بجانب واحد من مشكلة متعددة الأبعاد، فأصبحت اختصاصية معتمدة في معالجة القلق الإكلينيكي، ومدربة صحية وغذائية، واختصاصية تمارين التنفس، ومعالجة صدمات بالعلاج الجسدي التكاملي (أصل كلمة «جسدي Somatic» يأتي من الكلمة اليونانية Soma، التي تعني «جسم»، وتحيل بالأساس إلى أي شيء متعلق –أو يؤثر في– الجسد).

من خلال الجمع بين جميع هذا التخصصات والممارسات والنظريات والأفكار العلمية التي انكسبتُ على دراستها وفهمها، ابتكرت نهجاً علاجياً تكاملياً جديداً وشاملاً للتعامل مع القلق والتوتر والصدمة. طبقت هذا النهج الجديد أول ما طبقته على ذاتي، وبفضله، بدأت تدريجياً، أفهم ذاتي، ومع مرور الوقت، بتُّ قادرةً على استعادة السيطرة على جسدي والإمساك بزمام عقلي من جديد. وفي تلك الأثناء، رحت أراكم بلا كلل ولا ملل مخزوناً معرفياً متيناً يسعدني كثيراً أن أشاركه معكم في هذا الكتاب.

مكتبة

t.me/soramnqraa

مقدمة

مكتبة

t.me/soramnqraa

أهلاً بك في كتاب كيف تعيد برمجة جهازك العصبي. أيًا كان ما أحضرك إلى هنا، فإنني آمل أن تساعدك المعلومات التي وضعتها بين دفتي هذا الكتاب على أن تستعيد إحساسك بذاتك وحيويتك وإحساسك بالسعادة. أعرف كم قد يكون من الصعب أن ترى تجاربك الماضية ومشاعر القلق والتوتر تحكم قبضتها عليك، وهذا الإحساس الأجوف الساكن داخلك يجعلك تتساءل عن كل شيء، وعجزك عن الاسترخاء، وطوفان الأفكار والهواجس الذي يعصف بذهنك، والإرهاق الذي يتبعك كظلك بعد كل تفاعل اجتماعي تقريبًا، والشعور الطاغي بالضيق من بعض الأصوات والروائح والطعوم والأحاسيس، والارتباك الذي يداهمك عندما تعجز عن التعبير عن أحاسيسك في شكل كلمات، والمسافة التي تشعر أنها موجودة بينك وبين الآخرين والعالم من حولك، كأنَّ شيئًا ما داخلك ضاع. نعم، أنا أعرف كل ذلك لأنني مررت به أنا أيضًا. لكنك في الحقيقة تمتلك في داخلك القدرة على التعافي والتغلب على كل هذا.

باختيارك هذا الكتاب، تكون قد خطوت الخطوة الأولى في رحلة تعافيك، في رحلتك مع العلاجات الجسدية (المرتبطة بالجسد)، وفهم جهازك العصبي والكيفية التي يؤثر بها عصبك الحائر في طاقتك ومزاجك وصحتك الجسدية والعاطفية كل يوم.

الشفاء والتعافي ممكنان

تجاربك الماضية بصماتها محفورة في جسدك وفي بنييتك الفسيولوجية وجهازك العصبي (الذي سنتناوله بالتفصيل في الفصل الأول)، وهكذا ما ينفك ماضيك يؤثر في حاضرك ومستقبلك، لكن كُن على يقين أنك قادر على العثور في داخلك على مفاتيح التعافي واستعادة الذات، وبذلك، سيتسنى لك التخلص من القلق وضبابية الدماغ ومتلازمة المحتال⁽¹⁾ وكذلك مشكلات جسدية مثل الالتهابات واضطرابات القولون، التي تُعدُّ جميعًا أعراضًا لوجود اختلال في الجهاز العصبي.

يتمتع جسدك بقدرة فطرية على إعادة برمجة نفسه ومن ثمَّ العودة إلى حالة الاتزان. اعتدنا أن نركِّز في السابق على العقل قبل كل شيء، باعتبار العقل وعاء إنسانيتنا. نحن البشر فريدون من نوعنا بسبب قدرتنا على الوعي والإدراك، أليس كذلك؟ لكن ماذا ستقول لو أخبرتك أننا نفهم هذا «الوعي» أو «الإدراك» بشكل خطأ، وأنه لا يقبع في عقولنا وأذهاننا كما كنا نتصور؟ إذ إنه لكي نتجاوز حقًا الأمراض والعلل والمشكلات التي تصيب عقولنا، فإنه يجدر بنا أن نتجه إلى الداخل ونصغي إلى أجسادنا، ونتعلم كيف نتواصل مع حكمتنا الفطرية الكامنة فيها، ويتعيَّن علينا أن نفهم التجارب التي تسلت إلى سلوكياتنا

(1) متلازمة المحتال: يصاب فيها الشخص بشكوك لا أصل لها من الصحة تتعلق بتقدير الذات. (المترجم)

واختبأت فيها وتسببت لنا بالكثير من الألم فهماً تاماً من خلال العمل على الوعي بها. وماذا لو أنه بمقدورنا أن نتعافى من مشكلاتنا وعلاتنا هذه بمجرد أن نتعلم كيف نستفيد من الإمكانيات الهائلة التي ينطوي عليها جهازنا العصبي وعصبنا الحائر على وجه الخصوص، والاستعانة به في مساعدتنا على التخلص من هواجسنا وصدماتنا؟ سيعلمك هذا الكتاب كيف تفعل ذلك.

بصفتي معالجة جسدية، فقد عملت مع الآلاف من الأشخاص من جميع أنحاء العالم ممن عانوا قلقاً واكتئاباً مزمناً ومروا بصدمات نفسية. وأدركت من رحلتي الطويلة التي انطلقت فيها لاستكشاف ذاتي أنه بمقدور المرء أن يصل إلى التعافي والصحة بطرق عدّة. فأنا مثلاً لم أَسعَ إلى البحث عن طريقة جديدة لعيش الحياة، طريقة متصالحة مع الضعف الإنساني، لكنها في الوقت نفسه أصيلة ومرنة، إلا بسبب تجاربي المؤلمة والصادمة. ومن بعدها وضعت على كاهلي أن أشارك الآخرين أفكارى وتجاربي وأقدم لهم الدعم والإرشاد اللازمين ليتمكنوا من اكتشاف ذواتهم الحقيقية وإحساسهم بالذات. ولقد شهدت بنفسى كيف يمكن لأدوات وأساليب معينة كالتي سأعلمك إياها في هذا الكتاب أن تساعدك على التعافي والنمو وعيش حياة سعيدة. وكم كان شرفاً عظيماً لي أن أخلق بيئة آمنة وداعمة للكثير من الأشخاص وأشاهدهم وهم يحررون أنفسهم من تجاربهم الماضية المؤلمة ويتعافون من الأعراض التي عانوها بصفة يومية، وبدا لهم أنه لا سبيل إلى الخلاص منها.

إذن، كيف اكتسبت المهارات والمعارف التي مكنتني من مساعدة الكثير من الأشخاص؟ بدأ الأمر بتجاربي الشخصية.

تعرّضت لحادثة عندما كنت بالعاشرة من عمري، حادثة غيّرت حياتي وكذلك جهاززي العصبي؛ إذ تحوّلت من طفلة منطلقة ومغامرة وكلها حيوية إلى فتاة منعزلة في حرب مستمرة مع جسدها وعقلها. بسبب غياب الفهم والإرشاد السليمين، والافتقار إلى الأدوات المناسبة، كانت الفوضى والاضطراب عنوان السنوات الأولى من عشرينياتي، مما جعلني مرهقة ومستنزفة، وغاضبة تجاه نفسي ومنظومة الصحة العقلية ككل. لكن بعد رحلة تعافٍ طويلة، شهدت الكثير من موجات المد والجزر، نجحت في النهاية في مراكمة مجموعتي الخاصة من أدوات ووسائل التعافي بالعلاج الجسدي، وبدأت في توظيف جسدي باعتباره وسيلةً للتعافي مما ظننته في ما مضى مشكلات بعقلي. في ما بعد، حصلت على رخصة معالجة جسدية، وسأطلعك في هذا الكتاب على برنامج التعافي المذهل الذي استخدمه مع عملائي.

إن اللحظة التي غيرت مسار حياتي كانت تلك اللحظة التي وجهت فيها انتباهي عن وعي لتجربتي الفسيولوجية. فحالما بدأت أنظر إلى جسدي باعتباره وسيلةً أعالج من خلالها عواطفي -رصدها وتمييزها، ومنحها الوقت والمساحة الضرورييتين لكي تعبر عن نفسها بشكل طبيعي بدلاً من محاولة كبتها أو الهرب منها- تسنى لي احترام ألمي وتقديره حق قدره وبدء رحلة تعافيّ.

أنت أيضاً بمقدورك ذلك الآن.

كيف تقرأ هذا الكتاب

في هذا الكتاب، سنتعلم كيف يعمل الجهاز العصبي، وكيف نوليّه العناية اللازمة لكي يكون تأثيره في صحتنا ومزاجنا وسلوكنا تأثيراً إيجابياً. كما سنكشف عن الكيفية التي تؤثر بها الاستجابات المختلفة للجهاز العصبي في تصوراتنا وإدراكاتنا، وسنتعلم إستراتيجيات جديدة لتشذيب إدراكاتنا هذه وضبط هذه الاستجابات وأن نخلق لأنفسنا واقعاً جديداً نحيا فيه في انسجام وتناغم.

في الجزء الأول، سنتناول الجهاز العصبي ككل لكي نفهم مدى التأثير الكبير الذي يمارسه جهازنا العصبي على جميع أجهزة الجسم، وكيف يُشكل البيئة الداخلية التي يعمل ضمنها العقل من دون وعي منا! كما ستطلع على نظرية البوليغفال، النظرية التي وفقها يتحكم جهازنا العصبي في شعورنا بالأمان والطمأنينة ومن ثم استجاباتنا للتجارب المختلفة التي نخوضها في حياتنا، كما سنتعرف بالطبع على نجم هذا الكتاب، ألا وهو العصب الحائر، وسنتناول بالتفصيل التأثير الذي يمارسه هذا العصب المذهل في جسدنا وعقلنا، وأنه بمقدورنا أن نختار عن وعي أن نهدي جهازنا العصبي ما دمننا نعرف السبيل إلى ذلك. كما ستعرف مدى قوة وفعالية أساليب العلاج الجسدي وتعريفه، والتحديات الكثيرة التي يفرضها العالم الحديث على صحتنا وعافيتنا. سيزودك كل هذا بالأساس المعرفي اللازم لكي تتمكن من أن تجتاز بنجاح برنامج إعادة برمجة العصب الحائر (انظر صفحة 101).

وفي الجزء الثاني من الكتاب، سيعلمك برنامج إعادة برمجة العصب الحائر كيف تتواصل مع الأجهزة المختلفة داخل جسدك وكيف تعتني بها، وستتعلم أيضاً مدى الإمكانيات الكبيرة التي تنطوي عليها أشياء مثل التنفس واللمس والحركة والنية، وكيف تجعل من هذه الأشياء

جزءًا من حياتك. سيعلمك البرنامج أيضًا كيف توظف هذه الأدوات والأساليب بشكل يومي لتضفي المزيد من التوازن على كل يوم تعيشه.

الدعوة

ما أقدمه لك في هذا الكتاب هو فرصة لكي تستعيد مكانك في هذا العالم؛ تستعيد صوتك، وتستعيد السيطرة على جسدك وأفكارك وقراراتك والطريقة التي تحيا بها.

أن تعيش مع صدمة أو توتر أو قلق مزمنين يعني أن تمضي في حياتك وأنت تشعر أنك لا تملك سيطرة على أي من هذه الأشياء، وسيتملكك إحساس بأنك كالغريب في جسدك؛ فخياراتك لن تبدو لك خيارات حقيقية، وستتمثل أمامك في شكل نواقيس إنذار ما تلبث تملأ ذهنك بالقلق والخوف.

عندما نمر في حياتنا بحدث من أحداث الحياة الكبرى (محطاتها الكبرى)، أو نتعرض لصدمة أو نعيش في حالة من التوتر المستمر أو القلق المزمن، تنتابنا رغبة في العودة إلى حياتنا «السابقة»، أن يعود المرء منا إلى ذاته القديمة التي يعرفها.

لكن من سوء الحظ، فأن تعود إلى الشخص الذي كنته في السابق ليس خيارًا، فأنت صرت شخصًا مختلفًا، ومررت بتجارب وخبرات غيرتك. قد ترد وتقول الآن إنَّ هذه التجارب والخبرات غيرتك إلى الأسوأ، لكنني أرجو منك أن تتقبل فكرة أن التغيير جزء لا يتجزأ من طبيعة الحياة مهما كانت أسباب التغيير أو الكيفية التي حدث بها.

ففي اللحظة التي تقرأ فيها هذه الكلمات الآن، تتغير كل خلية في جسدك، فالخلايا الصغيرة في دمك تعيش ما بين 3 و120 يومًا، في حين أن البطانة الخلوية التي تبطن أمعائك تعيش لأسبوع واحد فقط.

وفي كل يوم، يجري استبدال 330 مليارَ خليةٍ بخلايا أخرى، وهذا العدد من الخلايا يشكل ما مقداره 1% فحسب تقريبًا من مجموع خلايا جسدك. من غير الممكن أن ترى عملية التجدد هذه أو أن تشعر بها، لكن من دون عملية استبدال الخلايا هذه، لن تعود على قيد الحياة.

إن هذه النسخة من ذاتك، التي تتوق إلى العودة لها، لم تعد موجودة من الناحية الفسيولوجية، إذن، بأي معنى من المعاني يمكن أن تستعيد ذاتك؟

إن عملية استعادة الذات هي أيضًا في جوهرها رحلة لإعادة اكتشاف الذات، إنها عملية تتضمن أن تتخلص من تصورك عما تظنه هويتك أو ما تظنه ذاتك السابقة، وذلك سيتيح لك أن تلتقي ذاتك مرات ومرات في نسخ تتجدد باستمرار.

إنها عملية تتطلب منك أن تودع ما كانت ذاتك القديمة في يوم ما، لكي تفتح ذراعيك مُرحِّبًا بذاتك الحقيقية وتتماهى معها.

إنها عملية تنطوي على إعادة تواصل مع تلك الأجزاء من ذاتك، الأجزاء التي تجاهلتها أو كبتها، حتى تصير في موقع يسمح لك بأن تتقبل ذاتك وتشملها بالعطف والرفق.

المعرفة قوة

ثمة الكثير من المعلومات التي تحويها هذه الصفحات، وبعض المعلومات التفصيلية بخصوص الجهاز العصبي قد تبدو لك في البداية معقدة، ولحل هذه المشكلة، يمكنك قراءة هذه الأجزاء مرة أخرى وتعويد نفسك على اللغة التي كُتبت بها، وسرعان ما ستصبح معلومات بديهية بالنسبة إليك، ولا حاجة من جانبك إلى بذل مجهود حتى تفهمها وتستوعبها.

وعلى الرغم من أنك لست مضطراً إلى تذكر جميع التفاصيل وحفظها، فإنه لكي تؤتي هذه المعلومات أكلها، فإنه لا مناص من العمل بها وتطبيقها. نعم صحيح، المعرفة قوة؛ فهي تسمح لك باتخاذ قراراتك بناء على بيّنة، وتُحسّن فهمك لذاتك وللآخرين وللماواقف المختلفة، وتزيد من فرص نجاحك في تحقيقك أهدافك، لكن هذه المعرفة -وهذا ينطبق على أي شيء تتعلمه- لن تعود عليك بنفع يُذكر ما لم تضعها موضع التطبيق وتجعلها واقعاً معيشاً.

ومن خلال الانغماس الكامل في برنامج إعادة برمجة الجهاز العصبي، ودمج تمارينه العملية في حياتك اليومية، سيتسنى لك تعزيز تواصلك مع جسدك واستكشاف طرق جديدة للتعافي من الصدمة والقلق والتوتر. كما سيعيد تفعيل مستشعرات الشعور بالأمان الفطرية في داخلك، ويمنحك فرصة العيش في سلام ووثام مع ذاتك.

يهدف هذا الكتاب إلى أن يكون «عدتك» الأساسية التي تعينك على اجتياز التحديات الكثيرة التي تقابلها في حياتك اليومية، وسيساعدني كثيراً أن تجعله رفيقك في هذه الرحلة، وأن تدوّن في هوامشه ملاحظاتك، وتوثّق الأشياء التي لمست وترّا لديك، وأن تحمله معك ليكون بمنزلة رسالة التذكير الذي تذكرك على امتداد الرحلة بأن تضع نفسك أولاً وقبل كل شيء. انظر إلى هذا الكتاب على أنه مفتاحك إلى بناء فهم جديد لجسدك ولقدرته المذهلة في مساعدتك على التعافي.

إذن، إن اكتساب فهم جيد للآليات الداخلية التي يعمل وفقها الجهاز العصبي لا غنى عنه في رحلتك نحو التعافي والتغلب على التوتر والقلق والصدمة، لكن الأهم منه هو أن الأفعال والإجراءات التي ستتخذها في ضوء هذه المعارف والأفكار هي التي ستحدث في نهاية المطاف تغييرات جوهرية إيجابية في حياتك.

وعلى الرغم من أن البرنامج الذي يتبناه هذا الكتاب هو برنامج بهدف محدد في نهايته، فإنه لا إطار زمني محدد لإنجازه؛ وبإمكانك النظر إليه على أنه مجرد نقطة تنطلق منها في رحلة طويلة بطول الحياة نفسها، تلزم فيها نفسك الإصغاء إلى جسدك وفهمه، وإنشاء نقاط اتصال بين أجزائه المختلفة في المواضيع التي تغيب فيها. تذكر أنه لا داعي للاستعجال، وخذ وقتك في القراءة حتى تستوعب ما تقرأه وتهضم الأفكار والأدوات والتمارين التي ربما لا يكون لديك فكرة عنها. عاهد نفسك على أن تعود إلى الكتاب بشكل منتظم، وأن تتبع تعليمات البرنامج وخطواته، حتى يتسنى لك أن تضع يديك على أي تغييرات قد تطرأ على وعيك وتجربتك الشعورية والعاطفية، وتوظف ما تعلمته في شكل أفعال وإجراءات واعية. سيضمن لك هذا تحقيق أقصى استفادة من الكتاب، ومن شأنه أن يساعدك في جعل أفكاره واقعًا معيشًا وجزءًا من حياتك اليومية.

آمل أن تتعافى كما تعافيت وتنعم بالحرية التي نعمت أنا بها في خضم رحلة استكشافي لذاتي. وأنا هنا للأخذ بيدك على امتداد طريق رحلتك في استكشاف معنى أن تكون إنسانًا، وكيف أنه يمكن للمرء أن يتعافى بنفسه من الصدمة والقلق والتوتر.

الجزء الأول

الجهاز العصبي

1

نظرية البوليفاجال: الجهاز العصبي الجديد

لو قُدِّر لي أن أعود بالزمن وأتحدث إلى ذاتي ذات السنوات العشر بلغة طبية متخصصة على ضوء ما أعرفه الآن عن الجهاز العصبي الجديد، سأخبرها أن جهازني العصبي مرَّ بحالة من الصدمة الحادة، وسأخبرها أن الجهاز العصبي للإنسان مصمم بحيث يتكيف مع البيئة المحيطة به، وعندما يعجز عن التكيف، فإنه يدخل في وضع النجاة أو البقاء وينكفي على ذاته. كنت سأخبرها أن جهازني العصبي عاش هذه الحالة كل يوم لأن جسدي كان يحاول التكيف مع هول التجربة وآلامها والجروح التي تركتها فيَّ.

من بين جميع الجروح والإصابات المختلفة، كانت الصدمة التي أصابت جهازني العصبي هي التي مرت على الجميع من دون أن يلاحظوها، على الرغم من الرعاية الطبية التي تلقيتها. وهكذا، فقد

التأمت جراحي الجسدية، لكن ظلت الصدمة النفسية التي أصابتنى من دون مداواة، مما جعلني أقضي سنوات وسنوات من حياتي وأنا أشعر بأنني غريبة داخل جسدي وعقلي.

لكن من حسن الحظ أننا نفهم اليوم وندرك الدور الحيوي الذي يؤديه الجهاز العصبي في أي عملية تعافٍ من إصابة جسدية، ومدى أهميته في عيش حياة صحية والتمتع بالعافية طوال الوقت، فضلاً عن ابتكارنا أساليب وأدوات تتيح لنا التعامل مع الصدمات بكفاءة.

لكن قبل كل شيء، دعنا نتناول أولاً تركيب الجهاز العصبي.

ما الجهاز العصبي؟

الجهاز العصبي هو شبكة من الأعصاب والخلايا المتخصصة تُدعى العصبونات، التي تضطلع بنقل الإشارات الكهربائية إلى جميع أنحاء الجسم، ما يجعل الجهاز العصبي في جوهره الشبكة الكهربائية التي تُشغّل الجسد بأكمله.

يحمل الجهاز العصبي الرسائل الكهربائية من المخ والنخاع الشوكي إلى مختلف أعضاء الجسم والعكس بالعكس. انظر إلى جهازك العصبي على أنه شبكة واي فاي؛ ليس بمقدورك رؤية الشبكة، لكن هذا لا ينفي أنها موجودة طوال الوقت وتعمل في الكواليس على ضمان قدرتك على إرسال الرسائل واستقبالها.

عندما تعمل الشبكة بأفضل شكل ممكن، تكون الرسائل المرسلة واضحة ودقيقة، ومن ثمَّ ينبض قلبك كما ينبغي له، وتكون حركة أمعائك منتظمة، ويصبح جهازك المناعي قادراً على محاربة العدوى. ولضمان وصول هذه الرسائل بدقة واستقبالها على النحو الصحيح، وقيام العضو المعني باستقبال الرسائل بالفعل أو التغيير المطلوب منه

كما ينبغي له، فمن الضروري وجود موصلات عصبية قوية وسليمة. وتجدر الإشارة إلى أن جميع الوظائف الحيوية التي يجريها الجسم البشري ينظمها ويتحكم فيها الجهاز العصبي؛ مثل التنفس وضربات القلب، ومن دون الجهاز العصبي، فإن مصير الإنسان إلى زوال!

دعنا الآن نتناول بمزيد من التفصيل الجهاز العصبي بحيث يتسنى لنا فهم ما يجري وراء الكواليس فهمًا كاملاً. أولاً، يتكون الجهاز العصبي من جزئين:

1. **الجهاز العصبي المركزي:** يشمل المخ والنخاع الشوكي والأعصاب.

2. **الجهاز العصبي المحيطي:** يشمل كل الخلايا العصبية خارج المخ والنخاع الشوكي.

وإن شئنا أن نتعمق أكثر وأكثر، فبمقدورنا أن نقسم الجهاز العصبي المحيطي إلى جزئين:

أ. **الجهاز العصبي الجسدي:** يمكن أن نصف هذا الجزء بأنه الجهاز العصبي الإرادي. يشمل هذا الجزء جميع الأعصاب التي تربط المخ والنخاع الشوكي بالعضلات والمستقبلات الحسية بالجلد. يتحكم الجهاز العصبي الجسدي بجميع العمليات الخاضعة لإرادتك مثل المشي.

ب. **الجهاز العصبي الذاتي:** يمكن أن نصف هذا الجزء بأنه الجهاز العصبي اللاإرادي، وهو مسؤول عن جميع العمليات

الحيوية الأساسية التي يقوم بها الجسد البشري، مثل نبضات القلب وضغط الدم والتنفس. تحدث جميع هذه العمليات في استقلال عنك ومن دون أن تحمل همها؛ فهي عمليات آلية تلقائية ينظمها ويتحكم بها الجهاز العصبي الذاتي.

وتجدر الإشارة إلى أنه عندما نتحدث عن الجهاز العصبي في هذا الكتاب، فإننا نقصد تحديدًا الجهاز العصبي الذاتي.

الجهاز العصبي الذاتي: العمود الفقري للحياة

الجهاز العصبي الذاتي مسؤول عن قدر كبير مما تشعر به وتعبر عنه وتفكر فيه، بل حتى عن الكيفية التي تتصرف بها، فجميع هذه العمليات محكومة بآليات غير واعية، وهذه الآليات تجري داخل بنى الجهاز العصبي الذاتي، قبل أن تتبدى للعيان في شكل تلك الاستجابات الآلية التلقائية التي تعيش معها كل يوم، إذ إن معظم الوظائف التي يقوم بها الجهاز العصبي الذاتي مثل تنظيم نبضات القلب وعملية الهضم ومعدل التنفس والإثارة الجنسية والتبول وعملية توسيع حدقتي العينين وتضييقها، كلها تحدث بشكل غير واعٍ. هذه الوظائف لا غنى عنها لكي تظل على قيد الحياة ولكي تنعم بصحة جيدة، وجميعها تتم من دون تدخل من جانبك.

يعمل الجهاز العصبي الذاتي من خلال آليات أوتوماتيكية كامنة داخل جذع المخ والنخاع الشوكي ومختلف الأعضاء، كما أنه مسؤول أيضًا عن الأفعال المنعكسة مثل السعال والبلع والقيء والعطس، التي تُعد جميعًا وظائف حيوية للجسد للبشري!

الجهاز العصبي الذاتي مسؤول أيضًا عن أمر شديد الحيوية، ألا وهو الحفاظ على حالة «الاستتباب»، وهو مصطلح طبي يُستخدم لوصف الطريقة التي يُبقي من خلالها دماغنا وجسدنا أجهزتنا المختلفة في حالة توازن حتى يتسنى لنا البقاء على قيد الحياة وقيامنا بوظائفنا الحيوية على النحو الصحيح. يحافظ الجهاز العصبي الذاتي على حالة التوازن الداخلي هذه عبر تكييف جهازنا الفيسيولوجي مع البيئات والمواقف المختلفة من خلال تعديل حالتنا الداخلية وسلوكياتنا وحركات أجسادنا. على سبيل المثال، إذا استشعر الجهاز العصبي الذاتي أن حرارة جسدك مرتفعة للغاية، فإنه يطلق عددًا من العمليات الفسيولوجية (تتمدد الأوعية الدموية، ويزيد معدل التنفس -عبر الفم- والتعرق)، التي يصاحبها عادة عدد من التغيرات السلوكية (التحرك بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة، وغسل الوجه بالماء البارد، وشرب الماء وما إلى ذلك). عمل جبار، أليس كذلك؟

في الحقيقة، نحن لا نقدر الدور الذي يؤديه الجهاز العصبي الذاتي في حياتنا حق قدره، كما نفعل مع الكثير من الأشياء، وهذا ليس بالغريب، لأنه يعمل في الكواليس خارج دائرة وعينا، ويقوم بوظائف تتم من دون تدخل من جانبنا، أي إنه لما كنا لسنا بحاجة إلى أن نوليّه انتباهنا حتى نتنفس وتنبض قلوبنا، فإن الكثيرين منا لا يتوقفون ليتأملوا هذه العمليات الداخلية شديدة الدقة والتعقيد التي يقوم بها.

لكن، وبالأخذ في الاعتبار التأثيرات الكبيرة لهذا الجهاز في حياتنا، فإنه من الضروري أن نعي ما يقوم به الجهاز العصبي الذاتي، وكيف يؤثر في جوانب أخرى من صحتنا مثل طريقة إدراكنا لأنفسنا وللعالم ذهنيًا وعاطفيًا. وقبل أن نغوص في المزيد من التفاصيل، دعنا نتعرف

أولاً على ما أعده الطريق السريع في جسدنا، أو «أوتوستراد الجسد»، والمدار الأساسي لهذا الكتاب، أعني العصب الحائر.

العصب الحائر

تصور العصب الحائر طريقاً سريعاً، يحمل المعلومات بين المخ والأعضاء الداخلية والعكس بالعكس، وذلك من أجل التحكم في وظائف الجسد خلال حالتَي الراحة والاستجمام. العصب الحائر هو العصب العاشر ضمن الأعصاب القحفية، ويتكون من آلاف الخيوط العصبية الصغيرة التي تقوم بوظائفها خارج دائرة وعينا، ومن ثمَّ يؤدي دوراً حيوياً في تمتعنا بالصحة والعافية.

اشتُقَّت كلمة حائر *vagus* من كلمة لاتينية تعني «هائم»، وهذه في الحقيقة أنسب كلمة لوصف هذا العصب. يقع الطرف الأول من العصب الحائر في المخ، ويتفرع في اتجاهات عدة عند الرقبة إلى فروع عدَّة تنتشر في كامل البطن. وفي حين أننا عندما نتحدث عن العصب الحائر باعتباره عصباً واحداً، فإننا في الواقع نمتلك عصبين حائرين؛ إذ يتفرع العصب الرئيس عند جذع المخ إلى فرعين، فرع في الجانب الأيمن من الجسد وفرع آخر في الجانب الأيسر. للعصب الحائر أيضاً فرع أمامي (بطني)، وفرع آخر خلفي (ظهري):

1. **الفرع البطني الحائر (الأمامي)** يرتبط بالتفاعل الاجتماعي والشعور بالأمان. على سبيل المثال، عندما تمضي وقتاً مع أشخاص تستمتع بصحبتهم، ويغمرك الاسترخاء والراحة.
2. **الفرع الظهري الحائر (الخلفي)** يرتبط بحالات مثل الكمون والسكون والانسحاب والانفصال والانعزال. على سبيل المثال،

قد تتجسد هذه الحالات في شكل الشعور بالانفصال أو العزلة العاطفية عن الذات أو المحيط، أي مثل سلحفاة تتقهقر إلى داخل قوقعتها لتحمي نفسها.

يؤدي الفرعان البطني والظهري وظيفية شديدة الأهمية من مجمل الوظائف التي يؤديها العصب الحائر، وهذه الوظيفة تؤدي دورًا حيويًا في بقائنا، تُعرف باسم «الإدراك العصبي».

الإدراك العصبي عملية عصبية نقرأ من خلالها -بشكل غير واع- الإشارات المنذرة بالخطر أو الموحية بالأمان في محيطنا، إذ تقرأ أدمغتنا المواقف والأشخاص، وتحدد ما إذا كان هذا الموقف موقفَ خطر أم لا، أو أن هذا الشخص يشكل تهديدًا علينا أم إنه مأمون الجانب، وذلك حتى قبل أن نصبح واعيين بقراره.

عملية الإدراك العصبي هذه قد تحفز إما الجزء البطني وإما الظهري من العصب الحائر أو كليهما، فإذا كانت البيئة المحيطة بك ترسل إشارات تخبرك بأنك في أمان، فإن هذا يؤدي إلى تحفيز الفرع البطني الحائر (الأمامي)، لكن إذا تلقيت إشارات تنذر بوجود خطر أو تهديد محتمل، فإن هذا سيؤدي إلى تحفيز الفرع الظهري الحائر (الخلفي)، ومن المحتمل أيضًا أن ينشط الفرعان البطني والظهري معًا بالتزامن في حال رصد دماغك وجود إشارات توحى بالأمان والخطر معًا.

عصبك الحائر مسار ثنائي الاتجاه؛ إذ ينقل المعلومات من المخ (القشرة المخية وجذع المخ وتحت المهاد) إلى الجسم والعكس بالعكس. لكن غالبية المعلومات لا تمر من المخ إلى الجسم، بل من الجسم إلى المخ، وهذه حقيقة تستحق منا أن نقف عندها؛ لأن قدرة أجسامنا على استقبال المعلومات ومعالجتها استثنائية، ومعظمنا لا يعرفون ذلك.

الأرقام في هذا الصدد مذهلة بحق، إذ يرسل جسمك إلى المخ أربعة أضعاف الكمية التي يرسلها المخ إلى الجسد. بكلمات أخرى، من بين جميع المعلومات التي تمر عبر العصب الحائر، فإن 80% منها يأتي من الجسم في اتجاهه إلى المخ، و20% فحسب من هذه المعلومات تتجه من المخ إلى الجسم!

لكن ما الذي يُرسل بالضبط في عملية التواصل المستمرة هذه بين العصب الحائر والمخ؟ يمكن أن نصف ما يُرسل إلى المخ على أنه نسخة مُسرعة مما يُطلق عليه في الجيوش «تقرير حالة»، التقرير الذي يُرسل إلى القيادة المركزية لإبقائها على الاطلاع بالمستجدات في الميدان. إن عصبك الحائر مشغول طوال الأربع وعشرين ساعة على مدار الأسبوع بإرسال رسائل إلى المخ لإعلامه بما يجري في جميع أنحاء الجسد وسائر الأعضاء. في هذا الصدد، تخيل رنين الهاتف الذي ينطلق عندما تتلقى رسالة نصية، فإذا كان بمقدورك أن تسمع رنيناً مع كل رسالة يرسلها العصب الحائر إلى دماغك، لأمضيت حياتك في ضوضاء مستمرة.

بما أنك أصبحت الآن على وعي بالدور الحيوي الذي يؤديه العصب الحائر في حياتك، فإنه حان وقت الغوص عميقاً في تفاصيل إحدى النظريات الجديدة بخصوص الجهاز العصبي الذاتي. قد تحوي الصفحات التالية بعض التعقيدات العلمية، لكن تذكر أنك قادر بفطرتك على فهم دماغك وجسدك. دعنا نتعلم معاً.

نظرية البوليفاجال

في السابق، ساد اعتقاد أن الجهاز العصبي يمر بحالتين فقط؛ إمّا حالة الهدوء والسكينة (حالة الجهاز العصبي الباراسمبثاوي)، وإمّا حالة الاستثارة أو النشاط (الجهاز العصبي السمبثاوي)؛ إذ يؤدي تحفيز

الجهاز العصبي إلى تفعيل حالة النشاط والاستثارة، وغياب التحفيز إلى تفعيل حالة الهدوء والسكينة.

إلا أن نظرية البوليفاجال التي وضعها دكتور ستيفن بورجيس، أستاذ علم النفس والهندسة الحيوية بمستشفيات جامعة نورث كارولينا بمدينة تشابل هيل، تدفع بوجود نمط ثالث من الاستجابات: نمط التفاعل الاجتماعي. تُعدُّ نظرية البوليفاجال نظرية ثورية لنجاحها في تفسير دور الجهاز العصبي في تشكيل سلوكياتنا، وأثرها في انفعالاتنا وصحتنا النفسية والعقلية ككل، إذ تفسر كيف يرتبط جهازنا العصبي الذاتي بقدرتنا على الشعور بالأمان والارتباط بالآخرين في بيئتنا.

تقول نظرية البوليفاجال بوجود ثلاث استجابات غريزية تكيفية تؤدي دورًا مهمًا في بقائنا: استجابة أولى للشعور بالأمان، واستجابة ثانية تجاه الخطر، واستجابة ثالثة تجاه الأخطار المهددة للحياة. الحالات الثلاث هذه - والاستجابات الجسدية التي تستحثها- إنما هي تعبيرات مختلفة عن الكيفية التي يفسر بها جهاز العصبي الأمان أو الخطر.

1. **الاستنفار:** يستحثها تفعيل الجهاز العصبي السمبثاوي، أي استجابة الكر والفر .
2. **التجمد:** يستحثها تفعيل النظام الظهري الحائر، أي استجابة الكمون أو السكون.
3. **التفاعل الاجتماعي:** يستحثها تفعيل النظام البطني الحائر أو الجهاز العصبي الباراسمبثاوي عندما تشعر بالاسترخاء أو الأمان.

في الجزء الثاني، سنتناول كيف أنه بمقدورك أن تزيد وعيك بالطرق التي تنتقل من خلالها بين هذه الحالات الثلاث المختلفة دخولاً وخروجاً بأن ترسم خريطة جهازك العصبي (انظر صفحة 148).

لكن دعنا نتوقف هنا للحظة ونتناول بالتفصيل هذه الاستجابات الثلاث:

الاستنفار (الكر والفر أو الاستثارة الزائدة)

الاستنفار هو استجابة تنتج عن الجهاز العصبي السمبثاوي تهيئ الجسم للتحرك. الاستنفار استجابة تشمل الجسد بأكمله، ومن ثمَّ فهي «تجند» الكثير من أجهزة الجسم وأعضائه لإعادة توجيه الدم لتأمين وصول المزيد من إمدادات الدم إلى المناطق التي هي في أشد الحاجة إليه في اللحظات المتطلبة جسدياً. تُعرف هذه الاستجابة على نطاق واسع باسم استجابة «الكر والفر» لأنها، في لحظات الحاجة، تهيئ الجسم لمقاومة تهديد ما «الكر» أو الهروب منه أو «الفر». الاستجابة الاستنفارية ليست شيئاً سلبياً، إذ إننا نحتاج إليها عندما نكون في حاجة إلى بذل طاقة جسدية، كالأوقات التي نمارس فيها الرياضة أو نضحك أو نلعب مثلاً، لكنها تصير غير ذات فائدة في غياب التهديدات الحقيقية، مثل تلك الأوقات التي نكون فيها عالقين في زحام المرور، أو عندما يفيض بريدنا الإلكتروني بالرسائل.

يُطلق على التحفيز طويل الأمد للاستجابة الاستنفارية «الاستثارة الزائدة»، وقد يتسبب ذلك في ظهور بعض الأعراض علينا مثل:

- الاهتياج والنزق والغضب.
- التملل أو العجز عن البقاء في وضع السكون.

- الشعور بأنك بحاجة إلى الهرب.
- الرغبة في ضرب أحدهم وسيطرة مشاعر الغضب عليك.
- اليقظة الزائدة والبحث عن أخطار أو تهديدات محتملة.
- العجز عن التركيز أو الانتباه.
- أفكار قهرية غير مرغوب بها.
- سيطرة مشاعر الخوف أو القلق أو التوتر.

التجمد (الكمون أو السكون أو غياب الاستثارة)

من الزاوية التطورية، استجابة التجمد هي أقدم استجاباتنا العصبية وأكثرها بدائية وغرائزية وأهمها للبقاء، لكن في الحياة الحديثة، من المحتمل أيضًا أن ندخل في وضع الكمون أو السكون عندما نواجه ضغطًا كبيرًا أو نتعرض لصدمة أو نمر بحالة من الاحتراق الوظيفي أو نُكلف بمهام ضاغطة مثل القيام بعرض تقديمي كبير في العمل، أي عندما يواجه الجسد أو العقل ضغوطًا كبيرة تفوق قدرته على التحمل، فإنه من الممكن أن يدخل في حالة من التجمد، أو ما يُعرف أيضًا بحالة غياب الاستثارة.

قد تجعلنا حالة غياب الاستثارة، التي يفعلها تحفيز الفرع البطني الحائر، نشعر كأن عالمنا صغر وانكمش، وأنه لم يعد هناك ما يثير اهتمامنا أو يشد انتباهنا. إضافة إلى ذلك، قد نعجز حتى عن استجماع ما يكفي من الطاقة اللازمة لأداء مهام يومية بسيطة مثل النهوض من السرير في الصباح.

أعراض هذه الحالة تشمل:

- الخمود.
- الخدر والانفصال والغربة.
- الميل إلى أحلام اليقظة أو «الانفصال عن الواقع».
- ضباب الدماغ أو الشعور بالاستنزاف.
- خدر الحواس.
- الميل إلى الهدوء المبالغ فيه والانفصال عن البيئة المحيطة.
- الانعزال الاجتماعي.
- صعوبة اتخاذ القرارات.
- صعوبة تذكر الأحداث أو الأشياء.

إذا راقبت الحيوانات ولاحظت كيف تستجيب للأخطار، فسترى أنها تتجمد عادة في مكانها قبل أن «تنتفض» لتُخرج نفسها من حالة التجمد هذه التي دفعها إلى الدخول فيها الخطر الخارجي. الانتفاض هو الطريقة التي يحرر بها الحيوان أي طاقة تسبب هذا الخطر في احتجازها بداخله. وفي حال لم يطلق الحيوان هذه الطاقة المحتجزة في داخله بأي طريقة كانت، فإنه مهدد بالموت.

إلا أننا نحن البشر نخلف بعض الشيء عن الحيوانات التي تعيش في البرية في أننا نملك العديد من أنماط الاستجابة الفسيولوجية المختلفة، التي نطلقها عندما نشعر بأننا مهددون. فعلى سبيل المثال، إذا شكّل حدث ما تهديدًا لأمن المرء، فإن هذا يستحث فيه استجابة جسدية

وشعورية تؤدي إلى تحفيز إمّا الجهاز العصبي السمبثاوي -استجابة الاستنفار- وإمّا الفرع الظهري الحائر -استجابة التجمد- وكلّيهما ضروريين لبقائنا ونجاتنا.

لكن عندما يعجز الجهاز العصبي عن إطلاق الاستجابة الغريزية التي بُرمج عليها لصون بقاءنا وضمان نجاتنا، أي إذا قُيد شخص ما رغماً عن إرادته على سبيل المثال، وقُيدت حركته، أو وجد نفسه في موقف اجتماعي لا يسمح لهذه الاستجابات بأن تعبر عن نفسها بشكل طبيعي أوتوماتيكي، فإن هذه الاستجابات يمكن أن تبقى حبيسة الجسد، مما يفضي في النهاية إلى معاناة المرء مشكلات على المستويين العاطفي والфизиولوجي.

الفرع البطني الحائر (الجهاز العصبي الباراسمبثاوي)

عندما يُحفز الفرع البطني الحائر، سيعتريك شعور بالاسترخاء والهدوء. قد يتجسّد هذا في أشكال عدّة؛ في شكل ابتسامة ترتسم على محياك تلقائيًا عندما تلتقي أشخاصًا جدًّا أو عندما تشعر بالتواصل مع أحبائك مثلاً. قد يتجسّد هذا الشعور أيضًا في حالات شعورية أخرى مثل الحضور الذهني والحنو والفضول والسكينة. إنّ تحفيز هذا الجزء من جهازنا العصبي يسمح لنا بالفكّك من حالة الشد الذهنية المرتبطة باستجابة الكر والفر (مثل التوتر والقلق).

يمكن تحفيز أو استثارة أي جهاز من الأجهزة العصبية أعلاه بفعل أي تغييرات قد تطرأ على بيئتنا المحيطة، أو بسبب أي تغييرات في بيئتنا الداخلية في أي لحظة من اللحظات (سنتناول هذا في الفصل التالي)، وهي الاستجابات التي ينظمها ويتحكم بها العصب الحائر، إذ من المفترض أن يبقيك العصب الحائر السليم والصحي في حالة من

الهدوء في المواقف الباعثة على التوتر، ويعلمك عندما يزول الخطر، وهذا يسمح لجسدك بأن يعود إلى حالته الأولية ويصلح نفسه. يؤدي العصب الحائر أيضًا أدوارًا أخرى شديدة الأهمية:

- ينظم ضربات القلب، ويحول دون أن عدم انتظام نبضات القلب. يفعل العصب الحائر هذا من خلال إفراز الأسيتيل كولين، وهي مادة تقلل النبضات الكهربائية في القلب، وبالتبعية تقلل معدل النبض. يقلل هذا من مقدار الطاقة التي ينفقها جسدك، ويساعدك على الاسترخاء والهدوء.
- يشرف على عملية الهضم، إذ ينظم إفراز الإنزيمات الهاضمة وكذلك حركة الطعام في القناة الهضمية. ثم إنه يعمل كهزمة وصل بين أمعائك ودمائك، ويرسل إشارة إلى المخ يخبره بأنك شبعت بعد أن تنتهي من تناول وجبتك. لصحة أمعائك وجهازك الهضمي أثرٌ بالغٌ في صحتك العقلية والنفسية، فعندما تكون أمعاؤك سعيدة وصحية، يصبح عصبك الحائر سعيدًا وبالتبعية مخك.
- يؤدي دورًا مساعدًا في تنظيم إفراز الإنسولين من البنكرياس وإنتاج العصارة الصفراوية في الكبد، مما يسمح لك بامتصاص العناصر الغذائية المهمة من طعامك، ومن ثمّ تزويدك بالطاقة والقوة ومنحك الحيوية، وكذلك التخلص من الفضلات وأي مخلفات لا حاجة لجسدك إليها.
- ينظم عمل عضلات عنقك وبلعومك حتى تستطيع البلع والحديث بشكل طبيعي، ومن ثمّ التواصل بفعالية مع الآخرين.

- يتحكم في عملية الالتهابات حتى ينعم جهازك المناعي بالصحة.
- يحمل المعلومات الحسية القادمة من الأذن إلى المخ، مما يسمح لك بالسمع ومعالجة الأصوات.
- يؤدي دورًا مهمًا في تنظيم عمل جهاز المناعي بتنظيمه إنتاج الأجسام المضادة.
- يتحكم في عمل عضلات عينيك ووجهك مما يسمح لك بأن ترمش وتبتسم وتقطب حاجبيك وتغير تعبيرات وجهك، مما يتيح لك التواصل مع الآخرين بصريًا.
- يسمح لك بأن تتبع أصوات الآخرين، وأن تضع يدك على أي تغيرات قد تطرأ على نبراتهم أيضًا.

العصب الحائر هو أيضًا القناة الرئيسة التي ينقل عبرها الجسد المعلومات عن حالة الرئة والممرات الهوائية إلى المخ، إذ يتحكم في عملية التنفس والوظائف التنفسية الأخرى، وينقل أيضًا من الرئتين إلى المخ معلومات عن جودة تنفسك، حتى يتسنى للمخ أن يرسل عبره إشارات إلى الرئتين لضبط معدل التنفس على أساس هذه المعلومات. وكما ستري لاحقًا في البرنامج، فإنَّ التنفس هو واحد من الوظائف التلقائية القليلة التي يمكنك التحكم فيها بدرجة ما، مما يعني أنك تمتلك القدرة على أن تحدث تغييرات كبيرة في جهازك العصبي الذاتي، ثم إنه أسرع الطرق وأكثرها فعالية للتواصل مع عصبك الحائر؛ فأنت تتنفس في كل دقيقة من كل يوم!

يؤدي عصبك الحائر دورًا شديدَ الحيوية في حياتك اليومية، فمن دونه، لن تستطيع ارتشاف فنجان القهوة اللذيذ هذا في الصباح، أو أن تتواصل مع أحبائك بصرياً أو بلغة الأعين. فلكي تستطيع فعل كل هذا، فإنك بحاجة إلى عصب حائر سليم (سأطلعك على الكثير من الطرق التي يمكنك من خلالها تحقيق هذا في الجزء الثاني من الكتاب). بمقدورك أن تقيم صحة عصبك الحائر بقياس مدى قدرته على أداء الأنشطة المسؤول عنها، وهذا يعني أنه حان الوقت للحديث عن نشاط الحائر.

نشاط الحائر

نشاط الحائر مصطلح لوصف طريقة لقياس مدى صحة العصب الحائر، وهو مؤشر يُمكن استخدامه في التحقق مما إذا كان بمقدورك أن تتخلص من حالة التوتر أم لا. ثم إنه قد يساعدك على فهم مدى قدرتك على التنظيم الذاتي، وكيف تستجيب للعالم من حولك. نشاط الحائر هو صورة لجهازك العصبي، تشمل معدل نبضك وتنفسك ومدى شعورك بالهدوء أو التوتر في لحظة معينة.

يتأثر نشاط الحائر لديك بالعديد من العوامل، تشمل الجينات ونمط الحياة والنمط الغذائي والبيئة. لكن يجب أن تأخذ في اعتبارك أن نشاط الحائر ليس حالة دائمة، وأنه بمقدورك أن تتعلم كيف تحسن نشاط الحائر لديك بشكل تلقائي، وهو ما سنتناوله في الجزء الثاني.

قد يدهشك هذا، لكن يمكن قياس درجة نشاط الحائر بشكل غير مباشر عن طريق مقياس يُدعى التغير في معدل ضربات القلب، وهو مقياس يحسب مقدار الوقت الذي ينقضي بين كل نبضة ونبضة من نبضات القلب. هذه التقلبات في معدل النبض صغيرة جداً، وعادة لا

تتجاوز أجزاءً من الثانية. يتغير الزمن المنقضي بين النبضة والنبضة التالية من نبضة وأخرى ولحظة وأخرى. وفي الحقيقة، نحن بحاجة إلى التغير المستمر في التغير في نبضات القلب، لأن هذا ما يمنحنا القدرة على الاستجابة بمرونة إلى ظروف الحياة المتغيرة باستمرار.

ينبض قلبك بمعدل معين، ويتكيف بتغيير معدل نبضه وفقاً لحالتك أو طبيعة نشاطك في كل لحظة من اليوم؛ إذ سينبض قلبك بوتيرة أبطأ عندما تكون في حالة من الهدوء والاسترخاء، وعلى الناحية الأخرى، يزيد معدل ضربات قلبك عندما تمارس الرياضة أو في حال التوتر. من المهم أن أشير هنا إلى أنه إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن معدل ضربات قلبك، فيرجى استشارة الطبيب.

يختلف معدل ضربات قلبك أيضاً حسب متطلبات جسمك وعوامل أخرى مثل أنماط تنفسك، كما يمكن أن يتأثر التغير في معدل النبض أيضاً بأشياء مثل الأدوية أو الأجهزة الطبية كأجهزة تنظيم ضربات القلب (الأجهزة التي توضع داخل الصدر لتقويم مشكلات القلب)، ومع تقدمك في العمر، سينخفض إجمالي التغير في معدل نبضات قلبك بشكل طبيعي بمرور الوقت.

لقد تطور جسدك المذهل مع مرور الوقت لضمان بقائك على قيد الحياة في مختلف المواقف والتحديات. إنَّ وجود تغير في معدل ضربات قلبك إنما هو انعكاس لمدى قدرة جسمك على التكيف مع الظروف المتغيرة والضغط، وعليه، فإنَّ تغيراً مرتفعاً في معدل النبض يعني عموماً أن جسمك قادر على التكيف بمرونة كبيرة مع العديد من التغييرات والتجارب المختلفة، وعادةً ما يكون الأفراد ذوو التغير المرتفع في معدل النبض أكثر مرونة في مواجهة التجارب الضاغطة والباعثة على التوتر، ويتمتعون بقدر أكبر من العافية.

وبشكل عام، يمكن اعتبار التغيرات المنخفضة في معدل النبض علامة على تمتع المرء بجهاز عصبي أقل مرونة، مع قدرة أقل على التعامل مع الأوضاع المتغيرة، ومن المحتمل أن يكون مؤشرًا ينبئ باحتمالية الإصابة بمشكلات صحية في المستقبلية، ويشير التغيرات المنخفضة في معدل النبض أيضًا إلى وجود خلل في الواقع بالجهاز العصبي الذاتي، أو إلى هيمنة الجهاز العصبي السمبثاوي على جسم الإنسان.

يميل الأفراد الذين لديهم معدل نبض أعلى في أثناء الراحة إلى امتلاك تغيرٍ منخفضٍ في معدل النبض لأن قلوبهم تنبض بشكل أسرع، مما يعني أن هناك وقتًا أقل بين كل نبضة قلب ومن ثمَّ احتمالات تغير أقل. عندما يعمل العصب الحائر والفرع البطني الحائر بشكل مثالي، وتكون في حالة من الاسترخاء، يكون التغيرات في معدل نبض قلبك أكبر. بشكل عام، يُعدُّ التغيرات في معدل نبض القلب لديك مؤشرًا على مدى قدرتك على التعامل مع التوتر والتغيرات، ومدى سهولة عودتك للحالة التي يستحثها سبيلك الحائر البطني بعد مواجهة التحديات.

قياس التغيرات في معدل النبض

قد يكون قياس التغيرات في معدل نبض القلب في المنزل أمرًا صعبًا لأن الزمن المنقضي بين كل ضربة وضربة من ضربات قلبك لا يتجاوز أجزاءً من الثانية، ومن ثمَّ فإن الطريقة الأكثر دقة لقياس تقلب معدل ضربات القلب هي من خلال الأجهزة الطبية المتخصصة مثل أجهزة قياس مخطط كهربية القلب (ECG)، التي لديها القدرة على قياس النشاط الكهربائي لقلبك من خلال أجهزة استشعار مثبتة على صدرك. كما تقدم الأجهزة الطبية الأخرى -مثل شاشات مراقبة القلب التي تتبع التغيرات في القلب على مدى فترات زمنية أطول- قراءات دقيقة للغاية.

ومع ذلك، قد يكون الوصول إلى هذه التقنيات الطبية مكلفًا أو قد لا يكون متاحًا لغرض جمع المعلومات عن أدائك الفسيولوجي، لكن، وبفضل التطورات الحاصلة في التكنولوجيا الحديثة، يتوافر الآن عدد من الأجهزة المنزلية التي لديها القدرة على تتبع التغيرات في معدل النبض، على سبيل المثال، غالبًا ما يستخدم الرياضيون أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب التي تُربط حول الصدر لقياس تقلب التغيرات في معدل النبض. أصبحت هذه الأجهزة الآن أقل كلفة مما كانت عليه، وتنخفض تكلفتها أكثر وأكثر مع مرور الوقت، إضافة إلى ذلك، تتمتع بعض الأجهزة الذكية، مثل الساعات الذكية، هي الأخرى بالقدرة على حساب التغيرات في معدل نبض القلب، ولو أن قراءاتها تكون أقل دقة من قراءات الأجهزة الطبية المتخصصة مثل أجهزة تخطيط كهربية القلب.

نشاط الحائر هو مقياس جسدي وعاطفي يمنحنا صورة عن صحتنا الجسدية والعاطفية، وغالبًا ما يكون انخفاض نشاط الحائر علامة على أن جهازك العصبي ليس في أفضل حالاته، ويتجلى هذا في مظاهر عدة مثل:

- مرض كرون.
- متلازمة / مرض القولون العصبي.
- مرض باركنسون.
- الصرع.
- داء السكري من النوع الثاني.
- ارتفاع ضغط الدم.

• أمراض القلب والأوعية الدموية.

• القلق.

• الاكتئاب.

• اضطراب ما بعد الصدمة.

وعلى الجانب الآخر، يرتبط ارتفاع نشاط الحائر (ارتفاع التغيرات في معدل نبض القلب) بعصب حائر صحي وسليم ويعمل بشكل مثالي. يساعدنا هذا على الشعور بالاسترخاء والهدوء في مواجهة التوتر، ويخفض معدل ضربات قلبنا عندما نشعر بالتهديد أو التوتر، وينظم تنفسنا حتى نتمكن من التفكير بوضوح في أثناء اللحظات العصبية. كما يعزز العصب الحائر الصحي التعاطف مع الآخرين، ويمد جسراً بينك وبينهم بناءً على إنسانيتكم المشتركة. يُطلق على العصب الحائر عادةً اسم «عصب الحب» لأنه عندما ينشط في وجود شخص محب، فإنك تحب بسهولة أكبر ومن دون شروط. إذا سبق لك أن كنت في حضور شخص ما، وشعرت أن في وجوده تبددت كل همومك وتوترك، فاعلم أن هذا من عمل الفرع البطني الحائر! يؤدي زيادة نشاط الحائر إلى تفعيل استجابة الفرع البطني الحائر، مما يعني أن جسمك يمكنه الاسترخاء بشكل أسرع بعد المواقف العصبية.

من مصلحتنا أن يتمتع عصبنا الحائر بالقوة والصحة، لذلك كلما سنحت لنا فرصة البقاء في حالة من الهدوء والاستقرار، فإنه سيتسنى لنا تحقيق ذلك. من المطمئن أن تعرف أنه يمكنك تحسين نشاط الحائر؛ إذ يساعد تحفيز العصب الحائر الناس الفكاك من إसार حالة «الكر والفر» والدخول في حالة أكثر أماناً، مثل حالة التفاعل الاجتماعي.

على مدار الصفحات التي سنتناول فيها برنامج إعادة البرمجة في الجزء الثاني من الكتاب، ستتعلم كيفية فعل ذلك من خلال تمارين الحركة وإعادة التواصل والتغييرات البسيطة في نمط الحياة. من شأن هذا أن يساعدك على إكساب جهازك العصبي المرونة الطبيعية وتعزيزها، وصقل قدرتك على تحمل الضغوط والسيطرة على حياتك.

وبمجرد أن تتعلم كيفية العناية بعصبك الحائر وكيفية التعاطي معه، سيخرج معالجك الداخلي من مكمنه. لكن قبل أن نتناول هذا بالتفصيل، فمن المهم أن أمهّد الساحة أكثر بعض الشيء، وعليه، وفي الفصل التالي، سأشرح كيف تعمل الحالات أو الأجهزة الثلاثة التي يتألف منها جهازك العصبي معًا، وماذا يحدث عندما «نعلق» في حالة واحدة منها.

2

كيف يعمل الجهاز العصبي

في هذا الفصل، سنتناول بشكل أكثر تفصيلاً الحالات الثلاث لجهازك العصبي وفقاً لنظرية البوليفاجال، وبناءً على هذه المعلومات، ستتعلم كيفية تحديد الحالة التي أنت فيها، ثم استخدام المهارات والإستراتيجيات الموضحة في برنامج إعادة البرمجة للإمساك بزمام جهازك العصبي ودفعه إلى حالة الأمان.

تحفيز الفرع البطني الحائر (الباراسمبثاوي): الراحة والهضم، التودد أو الاسترخاء

عندما تكون بصدد تهديد أو خطر متصور، يطلق جهازك العصبي الاستجابة السمبثاوية (الكر والفر)، أو استجابة الفرع الظهري الحائر (التجمد أو الكمون) للحفاظ على سلامتك. لكن تعمل استجابة / منظومة التفاعل الاجتماعي بشكل مختلف قليلاً عن استجابتي البقاء

الغريزيتين هاتين، ولتفعيل استجابة أو منظومة التفاعل الاجتماعي وتوظيفها، فالشعور بالأمان شرط أساسي.

كما تعلمت في الفصل السابق، يوجد عصبان حائران يتفرعان على الجانبين الأيسر والأيمن من جسمك. الفرع الظهري من العصب الحائر مسؤول عن وظائف البقاء الأساسية، مثل الكمون أو الانكفاء على الذات. يؤثر هذا الفرع من العصب الحائر في الأعضاء الموجودة أسفل الحجاب الحاجز (عضلة كبيرة على شكل قبة تقع أسفل القلب والرئتين ومتصلة بالقفص الصدري والعمود الفقري)، إضافةً إلى القلب والرئتين.

أمَّا الفرع البطني من العصب الحائر -وهو جزء من منظومة تنظم التفاعل الاجتماعي ووظائف جسدية أخرى- فيؤثر في الوظائف الجسدية فوق الحجاب الحاجز.

يتمتع الفرع البطني الحائر بالقدرة على تنشيط الجسم والعقل بطريقة أقل وضوحًا وأكثر تعقيدًا، فعلى العكس من التنشيط السمبثاوي، الذي غالبًا ما يكون حادًا وقويًا ودائمًا ما يقترن بإفراز الكورتيزول والأدرينالين، يمكن للفرع البطني الحائر أن ينشط الجسم والعقل بشكل غير واضح ومن دون إطلاق مواد كيميائية، مما يسمح لك بتعديل حالتك الفسيولوجية بسرعة عند التعامل مع الآخرين.

لا بدَّ أنك اختبرت هذا النوع من التنشيط عن طريق الحائر البطني في حياتك الخاصة، عندما تسري مثلًا في جسدك تلك الدفقة من الطاقة سعادةً بالوجود مع أصدقائك أو القيام بنشاط تحبه. عندما نشعر بالأمان في بيئتنا، نتمكّن من التفاعل مع الآخرين بشكل مناسب، وننتقل من حالة الحماسة والإثارة إلى التعاطف والتوازن بكل سلاسة.

تعتمد منظومة التفاعل الاجتماعي لديك في عملها على العصب الحائر، الذي يؤثر في تواصلك وعلاقاتك ويعززها من خلال تنشيطك

وتهدئتكَ في الوقت نفسه، مما يجعل من الممكن إدارة تفاعلاتك الاجتماعية بنجاح.

البشر من الناحية البيولوجية والتطورية هم كائنات اجتماعية، وقد ارتبط بقاؤنا كنوع بيولوجي ارتباطاً وثيقاً بقدرتنا على التعاون وبناء روابط اجتماعية، وفي الواقع، تشير أحدث الأبحاث إلى أن البشر طوروا «دماغاً اجتماعياً» تتمثل وظيفته الأساسية في إبقائنا على تواصل بالآخرين (منظومة التفاعل الاجتماعي).

يستخدم الأطفال البكاء لجذب انتباه مقدمي الرعاية، وهذا لا يسمح لهم فقط بالحصول على التغذية، لكن أيضاً على الأمان من خلال معرفتهم بأنهم موضع حماية.

مع استمرار نمو الرضع وتطورهم، تنمو أيضاً روابطهم، إذ يبدأون في توسيع نطاق مَنْ يتفاعلون معهم خارج دائرة مقدمي الرعاية الأساسيين، عادةً من خلال ابتسامهم وتفاعلهم مع الغرباء.

ومع استمرار نمو الأطفال، تزداد هذه الروابط أكثر وأكثر، ويشكلون روابط مع أفراد «موضع ثقة» للحفاظ على سلامتهم وتلبية احتياجاتهم الأساسية.

نجد هذا النهج أيضاً في عالم البالغين؛ إذ نتواصل مع الأصدقاء أو أفراد العائلة أو غيرهم ممن هم موضع ثقة في أوقات الحاجة أو الأزمات لالتماس الأمان والدعم. على سبيل المثال، إذا كنت تقود السيارة وانفجر إطار سيارتك، فقد تتصل بأحد أفراد الأسرة طلباً للمساعدة.

وبوصفنا بشراً، تساعدنا استجابة «التودد» هذه على ضمان بقائنا ونجاتنا، إذ يتيح لنا تكوين صداقات مع الآخرين إنشاء شبكة أمان من نوع ما، تتألف من الأشخاص حولنا ممن يقدمون لنا الدعم وقت الحاجة،

ويشبعون حاجتنا إلى الشعور بالانتماء والحب والمودة والحميمية والتواصل، ومن ثمَّ فهم مَن يشكلون منظومة تفاعلنا الاجتماعية. عندما نكون في حالة تواصل مع الأشخاص الذين يشعروننا بالأمان والحميمية، وبأن هناك مَن يمد لنا يد العون متى احتجنا إليها، فإن الجهاز الذي يمسك بزمام الأمور هنا هو الفرع البطني الحائر.

تُستخدم استجابة التودُّد، التي تسمى أحياناً استجابة «الاسترضاء»، أيضاً عندما نشعر بالتهديد أو الخطر، وقد نلجأ إلى هذه الاستجابة من أجل تكوين صداقات أو للإطراء على الآخرين أو لنظهر أنفسنا بمظهر المفيد في نظر الآخرين عندما نشعر بالتوتر أو القلق. على سبيل المثال، إذا كان شريكنا يغضب بسرعة عندما يجد المنزل فوضوياً، فقد نبذل قصارى جهدنا للتأكد من ترتيبه قبل عودته للمنزل، وقد نعتذر بشدة عن شيء لم يكن بالضرورة خطأنا لكيلا تتوتر الأجواء.

تُستخدم استجابة التودد في لحظات الشعور بأن ثمة خطراً محتملاً ماثلاً في الأفق، وفي أوقات التواصل والتفاعل الاجتماعي.

عندما أتحدث عن التواصل والتفاعل الاجتماعي، فأنا لا أتحدث عن عدد المتابعين لديك على وسائل التواصل الاجتماعي أو عدد الإعجابات والتعليقات التي تتلقاها عند نشر صورة لك، لكن ما أعنيه هو قدرتنا على التفاعل الإيجابي مع الآخرين والعالم من حولنا. نعم، يمكن أن يشمل هذا تفاعلاتك على الإنترنت، وذلك رهن بحجم استثمارك في هذه العلاقات.

يميل الأفراد الذين يشعرون بارتباط اجتماعي قوي ولديهم علاقات قوية بأشخاص آخرين محل ثقة، تقوم على الاحترام المتبادل، إلى التمتع بدرجة أعلى من الصحة العقلية والعافية من أولئك الذين لا يحظون بروابط اجتماعية قوية.

على الرغم من الفوائد الكثيرة للتواصل الاجتماعي، فإنه قد يكون من الصعب تحقيقه أو الحفاظ عليه في حياتنا المزدحمة. من المهم أيضًا أن ندرك أن الأفراد الذين يعانون مشكلات في الصحة العقلية غالبًا ما يجدون صعوبة أكبر في التواصل مع الآخرين، وقد يسري هذا أكثر ما يسري على هؤلاء الذين تعرّضوا لصدمة؛ إذ تظهر الأبحاث أن الأفراد الذين عانوا صدمات قد يجدون صعوبة في الثقة بالآخرين أو الشعور بالأمان في العلاقات الحميمة، وهذا يمكن أن يجعل من الصعب عليهم بناء روابط اجتماعية قوية وجني فوائد الدعم الاجتماعي.

وعلى الرغم من التحديات التي قد نشعر أنها تعترض طريقنا حاليًا عندما يتعلق الأمر بإنشاء روابط اجتماعية قوية والحفاظ عليها، فمن المهم أن نتذكر أننا جميعًا نستطيع فعل ذلك.

ففي الحقيقة، وكما ذكرنا في الفصل الأول، فإنك مجبورٌ على التواصل من خلال عصبك الحائر، فعندما يجري تنشيط العصب الحائر، نقع تحت عمل منظومة الحائر البطني أو منظومة التفاعل الاجتماعي. عندما تُنشّط منظومة التفاعل الاجتماعي، نشعر بالأمان والتواصل مع الآخرين، مما يجعلنا أكثر ميلًا إلى إنتاج إشارات الوجه المناسبة -مثل الابتسام- وتتعزز قدرتنا على الإصغاء والتحدث بطلاقة.

يمكننا الاستفادة من منظومة التفاعل الاجتماعي في رحلة تعافينا باعتبارها وسيلة لتنظيم جهازنا العصبي، وأيضًا باعتبارها وسيلة للتمتع بصحة عقلية على المدى الطويل. إن الدخول في شبكات اجتماعية وإنشاء روابط جزء مهم من عملية التعافي، وخاصة عندما نأخذ في الاعتبار الشعور بالانتماء وفرص بناء شبكات للدعم.

الاستنفار (التنشيط السمبثاوي): الكر والفر

عندما يُنشط الجهاز العصبي السمبثاوي، يدخل الجسم في حالة من الاستنفار أو الكر والفر.

استجابة الكر هي استجابة بقاء غالبًا ما يجري تحفيزها إذا لم تكن استجابة التفاعل الاجتماعي فعالة في الحد من خطورة التهديد أو إزالته بالكلية.

تتطلب هذه الاستجابة قدرًا كبيرًا من الطاقة، وهذا غالبًا ما يظهر في ميلك إلى جعل نفسك أكبر حجمًا؛ إذ ينتفخ صدرك، وتقف بشكل مستقيم لتجعل نفسك تبدو أكثر إثارة مهابة. كما يمكن أن تتجلى الاستجابة أيضًا في شكل فج من خلال إبداء العدوانية من خلال الصراخ أو الاشتباك بالأيدي، أو بشكل أقل وضوحًا من خلال نبرة الصوت وإيقاع (سرعة) الكلام واللغة المستخدمة.

الهدف من استجابة الكر هو خلق أكبر هوة ممكنة بين التهديد أو الخطر المحتمل وبينك. وقد تأخذ هذه الاستجابة شكل الهروب أو الجري من منطقة إلى أخرى، أو الانتقال إلى مكان تعتقد أنه مناسب للاختباء فيه.

وشأنها شأن استجابة الكر، تستهلك استجابة الفر الكثير من الطاقة الجسدية، التي تتضمن إطلاق مخزونات الجلوكوز بحيث يتوفر المزيد من الطاقة للعضلات وإفراز الأدرينالين في جميع أنحاء الجسم بحيث يتدفق دمك إلى المجموعات العضلية الكبيرة وتزيد سعة رئتيك.

إذا تعرضت للمطاردة مثلًا في لعبة ما، فربما تكون قد شعرت باندفاع الأدرينالين في عروقتك، الذي سمح لك بالركض بشكل أسرع بعض الشيء مما كنت ستركض في العادة. يصبح هذا ممكنًا بفضل

هذه التغييرات الفسيولوجية التي تحدث داخل جسمك من دون أن تعرف حتى.

التجمد (تنشيط العصب الحائر الظهرى): الكمون / التجمد

عندما يدرك عقلك وجسمك أن التودد أو الكر نحو مصدر التهديد أو الفر منه لا ينجح أو لن ينجح، فإنه يتحول تلقائيًا إلى استجابة التجمد. يمكن النظر إلى استجابة التجمد على أنها عملية إغراق لجهازك العصبي، مما يدفع دماغك وجسمك إلى خفض نشاط جهازك العصبي وتثبيطه وإدخاله في حالة من الخمود، وهنا يرتفع نشاط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي ويتولى المسؤولية من الجهاز العصبي السمبثاوي، مما يؤدي إلى دخول الجسم بأكمله في حالة من انخفاض النشاط.

قد تُحفز فينا استجابة التجمد في حياتنا اليومية استجابة للعديد من المحفزات، على رأسها الخوف والقلق والذعر. وقد تُحفز استجابة التجمد لأسباب عدة، على سبيل المثال، في أثناء تقديم عرض تقديمي مهم في العمل، أو في أثناء تحدثنا إلى أشخاص نراهم ذوي سلطة ومهابة مخيفين (مثل رؤسائنا في العمل)، أو في أثناء صراعتنا الاجتماعية والعلائقية، أو الوجود في موقف نشعر أنه مخيف (مثل القيادة في الليل)، أو حتى عندما نجد أنفسنا تحت وطأة ضغوط متطلبات الحياة.

عندما يصبح عقلك وجسمك مثقلين بالضغوطات، وتشعر أن الطريقة الوحيدة لحماية ذاتك هي الكمون التام والانكفاء على الذات، تطل استجابة التجمد برأسها، وثمة الكثير من الأشياء، بداية من الحوادث والحوادث الطبية والعمليات الجراحية، وتلقي الأخبار المؤلمة أو الصعبة، ووصولًا إلى الحزن والفقد والانفصال غير السلس والتعرض للتنمر -ولا سيما إذا دام ذلك طويلًا- يمكن أن ينشط استجابة التجمد.

وتشيع هذه الاستجابة لدى هؤلاء الذين تعرّضوا لأشكال من الاعتداء الجنسي لأن هذه الاستجابة ذات طبيعة وقائية، وتجعل الجسم والعقل في حالة «تجمد»، وتحفز إطلاق المواد الأفيونية الداخلية في الجسم، التي لها تأثير مخدر، ومن ثمّ تقلل الألم وتثبط العقل.

وغالبًا ما تكون استجابة التجمد مصحوبة بالخزي أو الشعور الذنب إلى جانب تساؤل لماذا لم أفعل شيئًا؟ لكن الحقيقة هي، كما رأينا، أن هذه الاستجابات لا إرادية وأوتوماتيكية.

استجابة التجمد استجابة مفيدة للغاية؛ إذ تساعدك على تجاوز التجارب المروعة، فهدفها في النهاية هو حمايتك ومساعدتك في تجاوز المحن إلى أن تتاح لك فرصة أفضل للتعافي. قد تثير الاستجابة مشاعر مثل الهزيمة واليأس والخزي والخدر والاكتئاب (انخفاض الطاقة)، والاغتراب عن الواقع (الشعور بالانفصال عن العالم)، وتبدد الشخصية (الشعور بأنك لست حقيقياً) والانفصال (انفصال الجسم عن العقل)، إضافة إلى التناوب بين حالات مختلفة من الوعي (الانجراف إلى عالم خيالي أو واقع مختلف) أو فقدان الوعي تمامًا (الإغماء).

هل هناك استجابة «أفضل» من غيرها؟

إذا نظرنا إلى الغرض أو الوظيفة من استجاباتنا الغريزية، فسنرى أنها جميعًا تعمل على حمايتنا بطريقة ما، على سبيل المثال، إذا كان ثمة أسد يطارذك، فربما لا يكون من المستحسن أن تهرب؛ فقد يجعل هذا الأمور أسوأ. لكن عند سماع صوت إنذار لأول مرة منذ سنوات عدّة، فمن المتصور أن معظم الناس سيستجيبون بـ «الفرار» من دون التفكير في الأمر.

يعمل جهازك العصبي مثل ساعة جديك التي يتأرجح بندولها ذهابًا وإيابًا، إنه في حركة مستمرة، ليتكيف مع البيئة الحالية أو العامل المسبب للتوتر أو الحدث الذي أمامه، ومن ثمَّ فهو بحاجة إلى أن يتناوب الدخول والخروج بين حالات الجهاز العصبي المختلفة مثل الكر والفر أو التجمد أو تفعيل الفرع البطني الحائر. هكذا يعمل جهازك العصبي لضمان بقائك ونجاتك.

في الظروف المثالية، تعمل الحالات الثلاث لجهازك العصبي معًا بهذه الطريقة، مما يسمح لك بخوض غمار الحياة والتعامل مع التحديات المختلفة التي تعترض طريقك كل يوم. يبدو الجهاز العصبي اللاإرادي الذاتي مثل ميزان أو مثل بوني وكلايد⁽¹⁾ أو الين واليانج، وهكذا تعمل فروع الجهاز العصبي اللاإرادي معًا لخلق هذا التوازن.

المهاد منطقة من دماغك تعالج المعلومات وترسل الإشارات إلى الأجزاء الأخرى من الجسم. من يحمل هذه التعليمات هو الجهاز العصبي الذاتي، إمَّا عن طريق التحفيز وإمَّا الإرخاء، وذلك اعتمادًا على تقييمه للبيئة المحيطة، سواء أكانت خطرة أم لا. ولا يستجيب الجهاز العصبي الذاتي فقط لما تناولته على الغداء أو لاختلاف الرأي مع زميل في العمل، ولكن أيضًا للأخبار السعيدة مثل أن تكون حصلت للتو على ترقية أو وصولك إلى المنزل لتجد أن ثمة مفاجأة سعيدة تنتظرك، تتمثل مثلًا في هناك مَنْ نظَّف منزلك من أجلك.

إذا عدت بذاكرتك إلى آخر مرة سمعت فيها ضوضاء عالية في الليل، فربما لاحظت حينها أن معدل ضربات قلبك ارتفع قليلًا؛ إنها منظومة الكر والفر (منظومة الجهاز العصبي السمبثاوي) بجسمك

(1) لصان أمريكيان ذاع صيتهما خلال فترة الكساد الكبير في أمريكا، ولزم كل الآخر خلال فترة الكساد الكبير. (المترجم)

تعمل عملها، مطلقة الأدرينالين والكورتيزول في أنحاء الجسم لزيادة تدفق الدم إلى العضلات تحسباً لاحتياجك إليه. وربما لم ترتفع ضربات قلبك عند سماعك ضجيجاً عالياً، فتجمدت وبقيت ساكناً في سريرك، إذ نشطت منظومة التجمد (منظومة الفرع الظهري الحائر)، التي أطلقت الإندروفين في جميع أنحاء الجسم لزيادة قدرتك على تحمل الألم وتخفيض معدل التنفس ومعدل ضربات القلب.

بمجرد أن يهدأ خوفك وتذكر أنك في مأمن، تبدأ منظومة الكر والفر أو التجمد في الانحسار وتتولى منظومة سبيك الحائر البطني (الجهاز الباراسمبثاوي) زمام المبادرة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي، إذ يرسل تعليمات تدفع ضربات قلبك إلى التباطؤ وضغط الدم إلى الانخفاض، ثم إنه يرسل إشارات إلى أجهزة مختلفة في جسمك لتسترخي أو لتعود إلى الحالة التي كانت عليها قبل الضوضاء العالية.

إن منظومة الكر والفر لديك هي أشبه بدواسة الوقود بالسيارة؛ فهي التي تتولى عجلة القيادة عندما تواجه التوتر والتحديات.

ومنظومة الفرع البطني الحائر لديك أشبه بالمكابح التي تكبح جماح هجمات الأدرينالين والكورتيزول.

منظومة الفرع الظهري الحائر هي بمنزلة مفتاح «إيقاف» الطوارئ؛ فهي تبطئ سرعتك، أو حتى توقفك تماماً، عندما تخرج الأمور عن السيطرة.

عندما نكون أصحاء ومعافين عاطفياً، نكون قادرين على التنقل بسلاسة بين هذه الحالات العصبية، وتنتفي فرص أن «نعلق» في إحداها، ومع ذلك، يمكن أن يتداخل التوتر المزمن أو الصدمة النفسية مع قدرة أجسامنا على تقييم المواقف المختلفة والاستجابة لها بالشكل المناسب، مما يحول بيننا وبين تقييم أمان المشهد من عدمه، وهذا

يدخلنا في حلقة مفرغة؛ فعندما لا تدرك منظوماتنا العصبية أن الحالة «سين» لم تعد حالة طارئة، تظل أجسادنا في وضعية الكر والفر أو التجمد طوال الوقت، سواء كانت هناك تهديدات حقيقية حولنا أم لا. في غياب الأمان، تصبح أجسادنا أسيرة حالة دفاعية، وعندما تكون أنظمة الدفاع عن النفس لدينا في حالة استنفار دائمة، فإن ذلك يقلل من قدرتنا على التعاطي والتواصل مع الآخرين بطريقة إيجابية ومفيدة. ثم إن «الانحسار» في حالة واحدة على الدوام يمنعك أيضًا من سلوك السلوكيات المرتبطة بحالة أخرى، فعلى سبيل المثال، إذا كنت في حالة الكر والفر (لأنك خائف)، فإن الوجود في هذه الحالة سيقوّض قدرتك على التفاعل الاجتماعي.

وإذا كنت تحت وطأة ضغوطات مستمرة أو مزمنة أو تحمل بين جوانحك تجارب سلبية مكبوتة وعوامل ضاغطة لم يجرِ التعاطي معها على نحو فعّال، فهذا يشبه وضع قدمك على دواسرة الوقود طوال الوقت. بمرور الوقت، تصبح منظومة الفرع البطني الحائر لديك أكثر هدوءًا ويصعب تنشيطها، لا سيما في اللحظات التي تكون فيها في أمس الحاجة إلى الراحة والسكينة. إن منظومة الفرع البطني الحائر أشبه بالعضلة التي تحتاج إلى التدريب لكي تنمو، لكن إذا كان جهازك العصبي السمبثاوي هو الجهاز الذي دائمًا في حالة عمل، فلن يحصل سبيلك الحائر البطني أبدًا على فرصة ليتدرب وينمو، ومن ثمّ سيضمحل مع مرور الوقت.

فسيولوجيا القلق والتوتر والصدمة

نعرف جميعًا الشعور بالقلق، ذلك الخوف المزعج غير المريح، الذي يتملك المرء تمامًا لدرجة أنه يبدو كأنه سيبتلعه.

إن تجربة القلق تجربة إنسانية جدًّا، وسيشعر كل إنسان على وجه الأرض بالقلق في مرحلة ما من حياته لأن القلق في جوهره يعني البقاء والنجاة. إنه استجابة تطورية غريزية ومتأصلة فينا، جُبلنا عليها لنتمكن من البقاء والنجاة في هذا العالم.

ربما سمعت النظرية التي تقول إن القلق من الآثار التطورية التي وصلت إلينا من تلك الحقب التي كان أسلافنا فيها مضطرين إلى الهروب طوال الوقت من الأسود أو النمر ذات الأنياب الحادة، لكنني أختلف مع هذا الرأي. أعتقد أن البشر قادرون على التكيف مع بيئاتهم، وإذا لم يكن الشعور بالقلق مفيدًا لبقائنا، فإن نظام الاستجابة هذا كان سيتقلص بكل تأكيد بعد آلاف السنين من التطور.

إذ لا يزال للقلق مسارٌ فسيولوجي متأصل داخل كل منا، وإذا تأملت مجتمع القرن الحادي والعشرين، فليس من الصعب أن تفهم الأسباب التي تجعل من هذه الاستجابة استجابة ضرورية لبقائنا.

إذا تأملت يومًا عاديًا وروتينيًا في حياتك، ستجد أن ثمة العديد من الأنشطة التي قد تسبب لك القلق، منها على سبيل المثال عبور طريق مزدحم، أو قيادة سيارة أو التفاعل مع العديد من الأشخاص الذين لا تعرفهم جيدًا. هذه النشاطات العادية والروتينية تتطلب جميعها -على مستوى ما- أن ننتبه جيدًا للأخطار المحتملة أو المواقف سريعة ودائمة التغير.

وفي حين أنك لم تتعرض مثلاً لمطاردة من نمر حاد الأنياب، فإنك تتعرض كل يوم للزحام المروري ومواعيد التسليم النهائية والضغوطات المالية والسموم البيئية وقلة النوم وغياب الدعم وغياب الإحساس بالانتماء والإشعارات التي لا تنقطع من وسائل التواصل الاجتماعي، وإشعارات آخر الأخبار والرسائل النصية، فضلاً عن التوتر المزمن والتجارب الصادمة. وجميع هذه الأشياء تتطلب من جسدك وعقلك أن يستجيب بطريقة ما في سبيل النجاة والبقاء.

إن القلق استجابة فسيولوجية ضرورية لبقائنا نحن الجنس البشري. ويفرض تغييرات على جسمك وعقلك وسلوكك، وينتاب البشر والحيوانات استجابة لأي شيء قد يهدد السلامة أو البقاء، سواء كان هذا التهديد حقيقياً أم محتملاً أم حتى متخيلاً.

غالباً ما يُصنف القلق بأنه «اضطراب في الصحة العقلية»، لكنه في الواقع نظام إنذار داخلي في أجسادنا. ولا يتحدد الشعور بالخوف أو القلق بحدود الذهن، بل يتجاوز ذلك إلى المستوى المادي الجسدي، فتشعر به في ارتعاش يديك، وتسارع ضربات قلبك، والصداع الذي يصيبك من العدم، وفي حاجتك الملحة إلى الذهاب إلى الحمام. هذه ردة فعل جسمك على الشعور بالتهديد. إنه تجربة «تشمل جميع الأجهزة».

كما يتوقف جهازك الهضمي عن العمل لأن الأكل ليس تكتيكاً يساعد على البقاء! وربما تشعر بجفاف في فمك وحلقك لدرجة أنه يكاد يكون من المستحيل عليك التحدث، أو ربما تشعر بموجة من الغثيان تغمرك، وكأن ثمة حجراً في بطنك، وربما تباغتتك تلك الحاجة الطارئة والمزعجة للذهاب إلى المرحاض في أسرع وقت ممكن.

وربما تشعر أيضاً بدفقة من الطاقة المثيرة للتوتر تسري في جسدك، وربما تلاحظ أنك تُحرّك قدميك أو ساقيك بلا توقف، ويبدأ الأدرينالين

والكورتيذول في التدفق عبر جسدك لضمان استعداد وجاهزية عضلاتك
إمّا لقتال المعتدين وإمّا للركض بأسرع ما يمكن بعيداً عنهم.

للنّجاة في مشهد الحياة المتغير باستمرار، يمتلك جميع البشر
استجابات بقاء فطرية متأصلة فيهم تساعدكم على خوض غماره،
لكن الناس يخشون هذه الاستجابات وعادةً ما تكون موضع وصم من
الآخرين، لكن اعلم أنه ليس هناك أيّ عيب في هذا، وأنك فعلت بالضبط
ما كان عليك فعله في كل لحظة للبقاء والنّجاة. لقد صُمّ عقلك وجسمك
للبقاء، وعليه، فإنه عندما تصدر عنك استجابات البقاء هذه، فهذا
يعني أن جسدك يعمل بشكل صحيح في تلك اللحظة التي تشعر فيها
بالتهديد، حتى لو تبين في ما بعد أن هذه الاستجابات لم تكن ضرورية
وكان الإنذار إنذاراً كاذباً.

وأياً كانت الاستجابة التي تصدر عن جسدك في أي لحظة، فهي
استجابة من المرجح أن تعزز بقاءك وتعزز نجاتك، وعليه، وبشكل عام،
تُعد استجاباتك جميعها على القدر نفسه من الأهمية في دعم قدرتك
على التعامل مع أحداث الحياة أو صدماتها أو تحدياتها.

ذكر بعض عملائي أو أصدقائي أكثر من مرة أنه: «لا بد أنك هادئة
طوال الوقت!»، وبصراحة، كان هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة؛ فأنا
مثلك تمامًا، أُمُرُّ بفترات تكون مثيرة جدًا للتوتر والقلق. أنفعل أحيانًا،
وأتشاجر مع زوجي، وفي بعض الأيام، أكون في مزاج سيئ جدًا! أنا مثلك
إنسان، ولنكن واقعيين: أن تكون إنسانًا في القرن الحادي والعشرين
أُمُرُّ مثيرٌ جدًا للتوتر.

من الطبيعي أن تمر أنت وكل شخص آخر على هذا الكوكب بلحظات
من التوتر والقلق والخوف وأي انفعال آخر إلى جانب الشعور بالهدوء
والسكينة، لكن إذا اختل توازن المنظومة العصبية لدى المرء لأي سبب

كان -جسدي أو عاطفي أو نفسي- فقد تبدأ استجابات البقاء هذه تطل برأسها في مواقف الحياة اليومية، كما هي الحال عندما لا يرد أحدهم على رسالتك النصية بسرعة، فتبدأ دوامة من الأفكار السلبية تجتاح ذهنك، أو إذا علقت في المرور، وبدأ إحساسك بالذعر يتصاعد. في بعض الأحيان، قد تظهر استجابة البقاء بغتة ومن دون مقدمات ولا أسباب، أي عندما لا يكون هناك تهديد فعلي. وفي الحالات المتطرفة، قد يبدو كما لو أنه لا يوجد «مفتاح إيقاف» لإطفاء هذه الاستجابات.

ما العواطف؟

قد يكون من الصعب تعريف مصطلح «العاطفة». في اللغة العلمية، غالبًا ما يشار إلى العاطفة باسم «الانفعال»، وهو دفقة شعورية قوية قد تسري بكيانك وذلك اعتمادًا على الظروف المحيطة بك أو حالتك المزاجية أو علاقاتك مع الآخرين.

العواطف بالأساس إنما هي استجابات تصدر عن البشر تجاه الأحداث أو المواقف المختلفة، وطبيعة العاطفة التي تنتاب الشخص يحددها الحدث أو الموقف نفسه. على سبيل المثال، قد تشعر بالحماسة عندما تتلقَّى عرض عمل، لكنك ستشعر بالخوف عندما يهددك شيء ما أو يهدد عافيتك بطريقة أو بأخرى.

هناك أيضًا جانب فسيولوجي للعاطفة، فكل عاطفة تخلق إحساسًا أو شعورًا يسري داخل الجسم، بداية من التلبك المعوي عندما تكون متحمسًا، ووصولًا إلى تعرق راحة اليد عندما تكون متوترًا.

تمارس عواطفك تأثيرًا هائلًا في كيفية تواصلك مع الآخرين، وعلى الطريقة التي تحل بها المشكلات وقدرتك على التركيز والانتباه.

فالعواطف «الإيجابية» مثل الحب والفرح والأمل والثقة تجعلك في حالة تواصل مع العالم الخارجي ومع ساكنيه، أي البشر الآخرين، وعندما تكون قادرًا على التواصل مع العالم الخارجي، فإنك تكون قادرًا أيضًا على التواصل مع ذاتك ومع من حولك بطريقة متوازنة وواعية، وهذا يزيد من فرص اختبارك المزيد من العواطف الإيجابية أو تحمل لكلمات الحياة عندما تطل التحديات برأسها.

عندما يستبد بك الخوف أو الخجل أو اليأس، ينكمش عالمك، وتصبح أقل ميلًا إلى فتح ذراعيك للأشخاص الآخرين وللتجارب القادرة على تعزيز إحساسك بالانتماء والتواصل، ويصبح عقلك مشغولًا بالحد من الأخطار أو الحد من التفاعل مع العالم الخارجي وبذلك تقل فرص تواصلك مع الآخرين. وبموازاة ذلك، تتقلص قدرتك على التواصل مع ذاتك أيضًا.

يمكن للأحداث الصادمة أن تغمر المرء بعواطف سلبية، مثل القلق أو الغضب. تمتاز هذه العواطف بقوتها وبمقدرتها على أن تستبد بالشخص وتتحكم فيه تمامًا، ومن الممكن أيضًا أن تكبل المرء وتضيق الخناق عليه. وعندما تسكن هذه العواطف السلبية دواخلك، فإنها تحد من، بل وتشل، قدرتك على التفكير بوضوح في ما يحدث في اللحظة الراهنة، وهذا يمكن أن يجعل من الصعب عليك الاستجابة للمواقف المختلفة بشكل صحيح وفعال.

كيف يعالج الدماغ الصدمة النفسية

ثمة مقولة جميلة من شأنها أن تساعدك على تعزيز فهمك لتجربة الصدمة والأحاسيس المصاحبة لها، وهي:

«الصدمة هي أي شيء أكثر من اللازم أو أسرع من اللازم أو أبكر من اللازم».

- بيتر ليفين

إذا كان كل شيء سليماً، فبمجرد زوال التهديد أو الخطر، فمن المفترض أن يعود الدماغ والجسم إلى حالة الهدوء الافتراضية، الحالة المسؤول عن تفعيلها الفرع البطني الحائر. في حالة الهدوء هذه، تكون قادرًا على الوعي بالعالم عبر مجموعة واسعة من البيانات الحسية (نسبة إلى الحواس)، واجتراح مجموعة متنوعة من الحلول التي توظف المنطق والتفكير الإبداعي للتعامل مع المشكلات المختلفة.

لكن عندما يقع حدث صادم للأسف، فمن المحتمل أن تتضرر الآلية الطبيعية التي يعود من خلالها جسدك لحالة العصب البطني الحائر، إذ قد تجد نفسك عالقًا في حالة النشاط أو التحفيز أو التثبيط (الكمون). في حادث قطار الموت بالملاهي التي كنت ضحية لها، وجدت نفسي محاصرة حرفيًا، لذلك لم يتمكن جسدي وجهازي العصبي من العودة إلى حالة التوازن الطبيعية.

ربما سمعت بأبحاث الأطباء بيتر ليفين، وبيسل فان دير كولك، ودان سيجل، وغيرهم، ممن كرّسوا حياتهم في بحث تأثير الصدمات في أجسادنا، وقد وجدوا أن الصدمات تؤثر في أجهزتنا العصبية على جميع

المستويات. يمكن أن تكون هذه الصدمة بسيطة مثل حادث تعثر بسيط في أثناء المشي في الشارع، وهذه الحادثة البسيطة قد تطلق عاصفة من الأفكار والعواطف السلبية، عاصفة قد تؤدي في النهاية إلى معاناتك فوضى داخلية تعصف بكيانك كله إلى أن تهدأ مرة أخرى، وهو ما قد يستغرق أيامًا أو حتى أشهرًا.

عندما يتعرض الشخص لصدمة من أي نوع، فإن الجهاز العصبي يتمدد إلى ما يتجاوز قدرته على تنظيم نفسه، فيصبح الجهاز العصبي، لدى بعض الأشخاص، عالقًا في وضع «التشغيل»، فيمسون في حالة من فرط التحفيز، ويعجزون عن الاسترخاء. هذه الحالة -حالة فرط الاستثارة التي تناولناها في الصفحة 34- تكون مرهقة فسيولوجيًا ومرهقة لكل أجهزة الجسم. وكما رأينا، فإن التنشيط قصير المدى لمنظومة الكر والفر ضروري ومنقذ للحياة، لكنها ليست مصممة للاستمرار لفترات طويلة، وذلك لأنها تستهلك الكثير من الطاقة، كما أنها تؤثر في وظائف أخرى مثل النوم والتركيز والقدرة على تقييم الأخطار واتخاذ قرارات صحيحة.

إلا أن حوادث الصدمة لا تؤدي دائمًا إلى حالة من فرط الاستثارة؛ إذ يمكن أن تؤدي أيضًا إلى دخول جهازك العصبي في حالة التجمد (تنشيط العصب الحائر الظهرى - انظر صفحة 35)، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالاكنتاب والانفصال والاعتراب والتعب، ثم إنه من المحتمل أن يتناوب الجهاز العصبي الدخول والخروج بين حالة الاستثارة العالية والكمون لدى بعض الأفراد.

وقد وجدت الدراسات أيضًا أن مناطق معينة في الدماغ يمكن أن تتأثر بضغط حوادث الصدمة، وهي:

- **اللوزة الدماغية:** منطقة في المخ تؤدي دورًا مهمًا في تكوين الذكريات، وقد يؤدي الضغط الناتج عن التعرض لصدمة إلى زيادة نشاط اللوزة الدماغية وفرط استثارته.
- **الحُصين:** منطقة بالمخ تؤدي دورًا رئيسًا في التعلم والذاكرة، وقد يؤدي الضغط الناتج عن صدمة إلى انخفاض في نشاط الحُصين. مكتبة سر من قرأ
- **القشرة الجبهية الأمامية:** منطقة بالمخ تؤدي دورًا مهمًا في العمليات المعرفية المعقدة مثل اتخاذ القرارات والتخطيط وحل المشكلات والإبداع والتحكم في الانفعالات، وقد يؤدي الضغط الناجم عن صدمة إلى انخفاض في نشاط القشرة الجبهية الأمامية.

يُعتقد أن اللوزة الدماغية، التي تؤدي دورًا في الاستجابات العاطفية والانفعالية للمحفزات المختلفة، والحُصين، المسؤول عن تكوين الذكريات، هي الأشد تأثرًا بالآثار الضارة للضغط الناجم عن الصدمات، وقد تتمثل النتيجة في شكل تغيرات سلوكية ومزاجية وعلى مستوى الصحة البدنية.

الآثار الجسدية للضغط (التوتر) والصدمات

تؤدي شبكة من البنى الدماغية تُعرف باسم «شبكة الوضع الافتراضي» (DMN) أو «شبكة الحالة الافتراضية» دورًا حاسمًا في التفكير والإدراك والسلوك لدى البشر، ثم إن لها دورًا مهمًا في عملية إدراكك لأحاسيسك الداخلية والتنسيق بين عواطفك وأفكارك وتأملك لذاتك، أي حالتك الشعورية والجسدية.

وقد أظهرت عمليات المسح الدماغى لمرضى اضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD) أن هذه المناطق من الدماغ، التى تؤدى دورًا فى الوعى بالحالة والعواطف والأحاسيس الداخلية، عانت حالة من انخفاض النشاط، إذ تميل إلى الدخول فى حالة من انخفاض النشاط لمساعدتهم فى تجنب مشاعر الألم الناجمة عن الصدمة.

أحد آثار انخفاض نشاط شبكة الوضع الافتراضى هو انخفاض وعى المرء وإحساسه بجسده.

وبالنسبة إلى بعض الأفراد الذين مروا بصدمة فى السابق، فقد تستجيب شبكة الوضع الافتراضى لديهم بشكل مبالغ فيه لبعض الأحاسيس الجسدية الداخلية. على سبيل المثال، قد يجد شخص تعرض لصدمة فى ما مضى، وأنفاسه ضحلة، نمط تنفسه ينتقل فجأة وبسرعة من التنفس الضحل إلى الإصابة بنوبة هلع.

لا تقتصر التأثيرات الجسدية للضغط والصدمة والانفعالات على العقل؛ فهى تتضمن أيضًا تغييرات فى الهرمونات، وانقباض العضلات فى جميع أنحاء الجسم، وتغيرات فى معدل نبض القلب والتنفس، وكلها تؤثر فى إحساسنا بذواتنا.

نتيجة للصدمة أو الأحداث الحياتية المؤلمة (تذكر أن الصدمة هى أى شىء أكثر من اللازم أو أسرع من اللازم أو أبكر من اللازم) يمكن أن «تُخزن» المشاعر السلبية المصاحبة لمثل هذه الأحداث فى الجسم، فيعلق الجهاز العصبى فى وضع البقاء والنجاة.

إن تعلم كيفية الوعى بأحاسيس الجسد الداخلية وتفسيرها تفسيرًا صحيحًا لجزء لا يتجزأ من عملية التعافى، فلكى تعود إلى جسمك

وتكون قادرًا على الحركة مرة أخرى، فإن الخطوة الأولى التي عليك أن تتبعها هي إرشاد ذاتك بكل هدوء وروية إلى طريق الأمان. الكثير من التمارين العملية التي سنتناولها في هذا الكتاب من شأنها أن تساعدك في العثور على «لوحة التحكم» المسؤولة عن إدارة منظومة الإرشاد الداخلي بجسدك، وإعادة إرساء أساس جديد للشعور بالأمان في دواخلك، وحينها، وحينها فقط، سيتسنى لك وضع يدك على استجابات البقاء التي تصدر عنك تلقائيًا، واستعادة السيطرة عليها، في عملية تُعرف باسم «الضبط» أو «التنظيم»، والتي سنتناولها في الفصل التالي.

3

تنظيم عمل الجهاز العصبي

تستيقظ فتجد نفسك في حالة من الاسترخاء والسكينة، كأنك حصلت لتوّك على عناق دافئ، فتغمرك موجة من مشاعر التواصل والأمان التي تسري في جميع أنحاء جسدك. يجتاحك إحساس بالهدوء، وتجد نفسك حاضراً ذهنياً، وقادراً على رصد التغييرات والأحاسيس التي تطرأ على جسدك، وأبعد ما تكون عن التشتت. رائق البال ومعتدل المزاج، وقادراً على التعامل مع النقد البناء ومواجهة أي تحديات بهدوء ورباطة جأش. في هذه الحالة، تجد نفسك قادراً على التعامل مع الضغوطات المصاحبة للسفر والمسؤوليات اليومية بكل هدوء وصبر. عالماً في زحام المرور. لا مشكلة، سأجري مكالمة هاتفية وأخبر الشركة بأنني سأتأخر.

هل سكبت القهوة على ملابسك؟ حسناً، هذا يحدث أحياناً!

تشعر بالثقة والرضا بعد يوم صعب حافل بالتحديات، فتقضي اليوم مسترخياً، وتستعد للتعامل مع أي شيء قد يعترض طريقك غداً.
دعنا نتصور العكس لدقائق.

تخيل أنك حظيت بالراحة بأسوأ نوم في حياتك، تستيقظ كل ساعة لتتفقد هاتفك في الظلام، فينتابك الإحباط بسبب قلة نومك. عندما تنهض من الفراش في النهاية، تشعر وكأن عينيك تكادان تتدليان من مقلتيهما، وتجد نفسك تتحرك مثل حلزون.

تدلف إلى سيارتك، لكن وأنت تغلق بابها، يصطدم مرفقك به، ثم تنسكب بعض القهوة على كم قميصك. تضغط على أسنانك غضباً، وتزفر غيظاً.

تقود سيارتك فتجد نفسك عالقاً في زحام مروري خانق، فتضغط على عجلة القيادة بقوة من الغيظ، لتبرز عروق ذراعيك، وتقول لنفسك محاولاً تعزيتها: كان من الممكن أن تكون الأمور أسوأ.

تصل إلى العمل بأعصاب مشدودة بعدما حصل في الطريق، فيرمي أحد زملائك نكتة، فتقول لنفسك: يسخرون مني! أجل، تقفز إلى هذا الاستنتاج بكل بساطة! تجد نفسك غير قادر على تحمل المزيد، فتشعر بأن دمك في عروقك بدأ يغلي، فتجتاح الحمرة وجهك غضباً، فتد على زميلك هذا بنبرة حادة، فيشيخ بنظره بعيداً وينطوي على نفسه خجلاً محرجاً.

ويبدو أن بقية يومك يسير على المنوال ذاته، فتخرج من مشكلة إلى أخرى، وعندما تستقل سيارتك عائداً للمنزل، تكون في غاية التوتر بسبب تفكيرك في كل الأشياء التي لم تنجزها.

يتملكك الشعور بالذنب بسبب الطريقة التي عاملت الناس بها، ويمر شريط اليوم بأكمله في ذهنك مسترجعاً المواقف المختلفة التي شهدتها يومك وأنت تشاهد التلفزيون محاولاً الاسترخاء، لكن تجد نفسك عاجزاً عن الاسترخاء؛ إذ تشعر كأن عقلك مذياع، ينتقل تلقائياً من محطة إلى أخرى.

تشعر بأنك بحاجة فقط إلى النوم، فتقفز إلى السرير، لتجد نفسك مستلقياً عليه في حالة من اليقظة التامة.

يوم سيئ، أليس كذلك؟

هل تجد نفسك مكان البطل في أي من السيناريوهين أعلاه؟ مررنا جميعاً بهذه السيناريوهات، سواء السيناريو الأول حيث نمضي في يومنا رائيقي البال كأن العالم ملك لنا، أو نمضي فيه نزقين غاضبين كأن العالم على وشك الانهيار. هذان السيناريوهان مثالان نموذجيان يجسدان حالتين نقيضتين لجهازك العصبي في الحياة اليومية.

ما تقول به نظرية البوليفاجال هو أن التغيرات البيولوجية والاستجابات الجسدية وتقييماتنا الداخلية لمدى أمان البيئة المحيطة من عدمه تأتي قبل كل شيء، مما يعني أن ردود أفعالنا وانفعالاتنا تأتي استجابة لتغيرات تحدث أولاً داخل أجسادنا وداخل أجهزتنا العصبية. على سبيل المثال، عندما تجفل فزعاً بسبب ضوضاء عالية تنطلق فجأة، ينشط جهازك العصبي السمبثاوي، ويندفع الكورتيزول في جميع أنحاء جسمك، فينبض قلبك بشكل أسرع. تؤثر هذه التغييرات التي تحدث على مستوى الجسد بعد ذلك في أشياء مثل عواطفنا وانفعالاتنا (الفرع) وأفكارنا (ماذا لو أن ثمة شيئاً مخيفاً على وشك الحدوث؟) ومشاعرنا (مثل التوتر الذعر) وسلوكياتنا (القفز إلى موضع مختلف) وأحاسيسنا الجسدية (الوخز والطنين والدوار).

ومن هذا المنطلق -حقيقة أن الجسد يأتي أولاً- فبمقدورنا البدء في إعادة برمجة جهازنا العصبي بحيث نغير الطريقة التي نشعر بها بالتوتر ونستجيب له، ومن ثم تعزيز قدرتنا على التواصل والشعور بالأمان وزيادة مرونتنا النفسية. عندما نتعلم كيفية التعاطي مع أجسادنا، نتعلم كيف نغير الطريقة التي نفكر ونشعر ونتصرف بها.

في السياقات العلاجية، تركز نظرية البوليفاجال على الجهاز العصبي وحالاته المختلفة وكيفية استجابته للتوتر. تؤكد النظرية أهمية الأمان الفسيولوجي من أجل الأمان على المستوى الشعوري والعاطفي، وتستهدف تعليم الناس كيفية تنظيم عمل أجهزتهم العصبية من أجل إحداث توازن بين المنظومات التكيفية الثلاث.

لا تهدف عملية تنظيم الجهاز العصبي إلى جعل الجهاز العصبي في حالة هدوء على الدوام، أو جعله جهازًا يستعصي على التحفيز أو الدخول في حالة تجمد، بل إن ثمة تصورًا خاطئًا مفاده أنه بمجرد تنظيم عمل جهازك العصبي، تكون قد انتهيت، وتصير السكينة رفيقتك الدائمة حتى وأنت وسط عاصفة هوجاء.

لكن يا للأسف هذا ليس واقع الحال، وعليه، سيتعين عليّ إعادة توضيح مصطلح «تنظيم الجهاز العصبي» بطريقة يمكن أن تساعدك في فهم لماذا لا يجوز - وليس في مصلحتك - أن تنعم بالهدوء والسكينة طوال الوقت!

ماذا تعني عملية تنظيم الجهاز العصبي؟

بشكل عام، أعني بتنظيم عمل الجهاز العصبي ضبط عمل الجهاز العصبي بحيث يصبح أكثر مرونةً، وبالمرونة أعني القدرة على التجاوز والتعافي، بل حتى عيش حياة رغدة وناجحة، بعد التحديات أو التجارب الشديدة. إن الجهاز العصبي الذي جرى تنظيم عمله تنظيمًا جيدًا هو جهاز يسع الكثير من العلاقات الشخصية، وجهاز من شأنه أن يتيح لك التعامل مع الأخطاء أو التحديات الصغيرة من دون أن تفقد رباطة جأشك تحت وطأتها، ومن دون أن تنشغل بالمستقبل أو الماضي، فضلًا عن أنه يعزز قدرتك على التواصل وحل المشكلات، ويجعل نهجك في التعاطي مع الأمور أكثر واقعية، وعدم الانشغال بما يقع خارج نطاق سيطرتك وقدراتك.

في الواقع، لا يعني تنظيم الجهاز العصبي جعل الفرع البطني الحائر في حالة من الهدوء والسكينة طوال الوقت، بل يعني القدرة على التناوب بين مستويات مختلفة من الاستثارة وفق ما تقتضيه الضرورة والظروف استجابة للعوامل المسببة للتوتر.

إن قدرتنا على التعامل مع التغيرات والظروف المختلفة تعني قدرتنا على التكيف والتأقلم عندما نواجه مواقف ضاغطة وباعثة على التوتر، وذلك حتى لا ننهار تحت وطأتها، وهذا يستتبع أنه بعد أن يمر العامل المسبب للتوتر ويتلاشى، تعود أجسادنا لحالتها الطبيعية.

إن هذه القدرة على التعاطي بمرونة مع الظروف والتكيف معها تمنحنا شعورًا بأننا نملك إرادتنا الحرة، وتجعلنا نشعر بالثقة لأننا نستطيع خوض غمار العالم وفق قواعد العقل والمنطق.

عندما يكون جهازنا العصبي مرناً، فإن وجودنا في أجسادنا لا يعود يثير الإحساس بالاغتراب، ويمسي مقترناً بمشاعر الأمان، ويتسنى لنا رصد اللحظات التي نكون فيها في حالة من التحفيز أو التثبيط، واستخدام مواردنا وطاقاتنا لمساعدة أجهزتنا العصبية في العودة بسلاسة إلى حالة الهدوء والتوازن.

وعلى الناحية الأخرى، يمكن القول إن أي اختلال في عمل الجهاز العصبي يقترن بمشاعر العجز وقلة الحيلة، إذ قد تشعر بأنك لا تملك أي سيطرة على استجاباتك للمحفزات، وغالباً ما تشعر بأنك «عالق» إمّا في حالة من النشاط أو الاستثارة وإمّا في حالة من التثبيط أو الكمون حتى بعد فترة طويلة من تلاشي المحفز أو العامل المنشط.

إن خوض غمار الحياة بجهاز عصبي يغيب عنه التنظيم يشبه المشي على حبل مشدود به خيوط متهاكة، فمع كل خطوة، ينقطع جزء آخر من الحبل، مما يجعل الرحلة مخيفة ومحفوفة بالأخطار، وأي شيء يقترب ولو سنتيمترات قادر على إسقاطك عن هذا الحبل، لذلك تغلق مستشعرات التواصل، ويسيطر عليك شعور بالسخط وبأنك طاقتك مستنزفة؛ إذ تكون كل طاقتك مكرسة لضمان «سلامتك».

وإذا غاب التنظيم عن عمل نظامنا العصبي فترات طويلة، فقد نتألم ونشعر بعدم الراحة الجسدية، ومن الممكن أن تصبح تجربتنا بأكملها في الحياة عنوانها الخوف. تشمل مظاهر الجهاز العصبي الذي يعاني التوتر والضغوط الصدمة والإرهاق والمرض والألم المزمن.

كيف يبدو الجهاز العصبي غير المنظم؟

يتعامل جسمك مع تحديات وتغيرات وأخطار وضغوطات من شتى الأنواع والأشكال كل يوم، لكن عندما تغدو حياتك في حالة من الفوضى – تجد نفسك تحت وطأة ضغوط هائلة، وبالكاد تنام، والطعام الذي تتناوله لا يمنحك العناصر الغذائية التي تحتاج إليها، وتنهار علاقاتك، وتضطر إلى قضاء وقتك في عزلة أو تمر بفترات طويلة من الوحدة، وليس لديك وقت لممارسة الرياضة- يمكن أن يختل التوازن الدقيق الذي يعمل في ظله جهازك العصبي الذاتي: أي يصبح غير منظم.

جهازك العصبي لا يشبه الجهاز العصبي لأي شخص آخر، ما يعني أن الطريقة التي يعبر بها جسمك ودماعك عن الاضطرابات أو المشكلات التي يعانيها لن تشبه اضطرابات ومشكلات شخص آخر.

يمكن أن يتجلى اختلال تنظيم الجهاز العصبي في شكل مجموعة واسعة من الأعراض، بداية من الصداع المزعج، ووصولاً إلى المشكلات المرضية المهددة للحياة.

بعض الأعراض الشائعة لاضطراب عمل الجهاز العصبي تشمل:

- الاستجابات المبالغ فيها أو الضعيفة.

- الحساسية الحسية (نسبة إلى الحواس).

- الإرهاق.

- مشكلات في الذاكرة.

- مشكلات في الجهاز الهضمي.

- صعوبة الاسترخاء.

مكتبة

t.me/soramnqraa

- الحساسية أو عدم تحمل بعض الأطعمة.
- نوبات الصداع أو الصداع النصفي المزمن أو كليهما.
- التعرُّق.
- الدوخة / الدوار.
- الغثيان.
- الأرق (صعوبة الدخول في النوم أو الاستمرار في النوم).
- التملل.
- سرعة الغضب.

اختلال عمل الجهاز العصبي يؤدي إلى بقاء جسدك وعقلك في حالة استنفار دائمة. تجعلك هذه الحالة في حالة تأهب قصوى طوال الوقت، وتجعل من السهل استفزازك؛ إذ تشعر أن ثمة خطرًا يتهددك في الوقت الذي لا يكون فيه هناك بالضرورة خطر فعلي.

يتعلم جهازك العصبي من خلال التجربة، ما يعني أن جهازك العصبي يعلم أنك «مهدد» بعد أن يكون قد مرَّ بتجارب وراكم خبرات معينة على مدار الحياة، خبرات فَحَصَها وفرزها وحلَّها. قد يتجلَّى هذا في شكل استجابات كر وفر أو تجمد (انظر الصفحات 33-36)، التي يمكن أن تؤثر في حياتك اليومية وعلاقاتك.

وكما هو متوقع، فإذا كان جهازك العصبي يعاني اضطرابًا في عمله، فهذا سيقوض قدرتك على التفكير وإطلاق العنان لخيالك، وستتعامل مع أي فكرة تطرأ على ذهنك باعتبارها فكرة غريبة، وسينتهي بك هذا بالمعاناة مع عواطف قوية وأفكار مخيفة ومشاعر معقدة قد لا تتماشى بالضرورة مع المحفز الذي أنت بصددده. أي إن الجهاز العصبي الذي

يعاني خللاً في التنظيم سيستجيب استجابات مبالغاً فيها أو استجابات أضعف من اللازم. عادة ما يرتبط السبب في اضطراب عمل جهازك العصبي باستجابة توتيرية سابقة لم تتحرر بعد من إسارها.

عندما يعاني شخص ما عرضاً من الأعراض السابقة، فقد يكون ذلك علامة على أنه يعاني خللاً في عمل جهازه العصبي الذاتي، ويمكن أن يكون هذا العرض شديداً لدرجة أنه يستنزف طاقته، مما يجعل من الصعب على المرء أن يمضي في حياته اليومية بشكل طبيعي.

ما الأشياء التي تؤثر في الجهاز العصبي؟

كل شيء في حياتك -من الأطعمة التي تتناولها ومقدار نومك، ووصولاً إلى طبيعة تمارينك الرياضية، وما إلى ذلك- يؤثر في تكوينك الفسيولوجي وطريقة عمل أجهزة جسمك.

سنتناول أدناه بعض هذه الأمور، مثل أنماط التنفس غير الطبيعية، والسموم البيئية، وقلة النوم والأطعمة المصنعة، وكيف يمكن أن تؤدي إلى اضطراب عمل الجهاز العصبي.

أنماط التنفس غير الطبيعية

تشير التقديرات إلى أن أكثر من 60% من الأشخاص الذين يعانون القلق يعانون أيضاً اضطرابات في أنماط التنفس، وهذا يعني أنهم يتنفسون بسرعة كبيرة، وأنفاساً شديدة الضحالة، وبمعدل مرتفع، وغالباً ما يستخدمون عضلات الصدر فقط في تنفسهم بدلاً من الحجاب الحاجز، ما يجعل جهازهم العصبي الذاتي في وضع التشغيل طوال الوقت.

إذا سبق وأن أتاحت لك الفرصة لمراقبة رضيع يتنفس، فربما لاحظت أن بطنه يتمدد وينقبض مع كل شهيق وزفير. يتنفس الرُّضْع بشكل طبيعي باستخدام الحجاب الحاجز، مما يتسبب في ارتفاع وانخفاض بطونهم -وغالبًا بقية جسمهم- مع كل شهيق وزفير.

التنفس من خلال البطن مهارة نكتسبها جميعًا عند الولادة، لكننا نفقدها عادةً عندما نصبح بالغين. يمكن إرجاع هذا إلى عدد من العوامل، تشمل الصدمة والتوتر المزمن والقلق والربو والالتهابات والأمراض، هذا على سبيل المثال لا الحصر. وبصرف النظر عن السبب، فإن استمرار أنماط التنفس غير الصحية، التي تفتقر إلى الكفاءة بشكل مزمن، وقتًا طويلاً، وتتحول مع مرور الوقت إلى أنماط طبيعية، تجعل العصب الذي يتحكم في الحجاب الحاجز (العصب الحجابي) ينسى آليات التنفس الصحيحة. بكلمات أخرى، بدلاً من أن نتنفس عبر الحجاب الحاجز (التنفس البطني)، نتنفس من موضع مرتفع عبر الصدر (التنفس الصدري).

ينقبض الحجاب الحاجز بإيقاع منتظم ومستمر في أثناء التنفس. إنه مسؤول عن الجزء الأكبر من عملية التنفس، ويفعل ذلك عادةً من دون جهد واعٍ من جانبنا. عندما تسحب شهيقًا، ينقبض الحجاب الحاجز ويأخذ شكلًا مستقيمًا، وهذا يفسح مساحة أكبر أمام رئتيك لتمتلئ بالهواء. وعند الزفير، يسترخي حجابك الحاجز ويعود إلى شكله الشبيه بالقبة، مما يدفع الهواء خارج رئتيك.

عند إقصاء الحجاب الحاجز من عملية التنفس، تمسك الرئتان عن إحداث أثر الفراغ، ما يمنع الرئتين من التمدد إلى أقصى إمكاناتهما، وعندما لا تتمدد الرئتان بشكل كامل، فإنهما تمسكان عن تنشيط العصب الحائر، مما يؤدي إلى انخفاض فاعلية الإشارات التي يرسلها العصب الحائر.

كما تؤدي أنماط التنفس غير الصحية إلى انخفاض سعة الرئة والإصابة بالالتهابات والإجهاد التأكسدي (انظر صفحة 68)، ويمكن أن يؤدي هذا إلى مجموعة من المشكلات بما في ذلك القلق ونوبات الهلع وآلام أسفل الظهر وعدوى الصدر والتعب، كما يمكن أن تتسبب أنماط التنفس غير الطبيعية أيضًا في آلام الرقبة والكتف ونوبات الصداع والصداع النصفي المزمن وغير ذلك الكثير. وسنتناول أدناه ما يمكنك فعله لتحسين أنماط تنفسك في برنامج إعادة الضبط في الجزء الثاني.

صحة الأمعاء وفرط نمو البكتيريا

تعد العلاقة بين الأمعاء والمخ إحدى أكثر المجالات البحثية في طب الأعصاب إدهاشًا وسحرًا، ومن أقلها دراسة؛ إذ لا يزال هناك الكثير لنتعلمه عن الكيفية التي تؤثر بها ميكروبات الأمعاء والهرمونات والنواقل العصبية في صحتنا العقلية.

ربما سمعت أن أمعاءك يُطلق عليها «المخ الثاني» وذلك لأن تلك المنظومة المعقدة تتكون من أكثر من 100 مليون خلية عصبية تبطن جدران أمعائك. تُرسل المعلومات بشكل عام من الأمعاء إلى المخ عبر العصب الحائر، ويوفر هذا المسار ثنائي الاتجاه، الذي يربط بين الدماغ والأمعاء، طريقًا حيويًا للعديد من النواقل العصبية مثل السيروتونين. وجدير بالذكر أن نحو 95 في المئة من هرمون السيروتونين، الذي ينظم العواطف والحالات المزاجية، يُصنع في الأمعاء.

ولكي تزدهر العلاقة بين العصب الحائر والأمعاء والمخ، فيجب أن يكونوا، بمعنى ما، «سعداء» وأصحاء، ولا يتسنى لهم ذلك إلا من خلال بقائهم على اتصال دائم مع بعضهم، مثلما تحرص على إدامة علاقتك مع صديقك المقرب من خلال الرسائل المستمرة.

ومثلما تطلع صديقك المقرب على كل يحدث في حياتك -خيرهِ وشَرهِ- كذلك تفعل الأمعاء والعصب الحائر والمخ، وإذا حدث خطأ ما، وشعر طرف منهم بأنه ليس على ما يرام أو لا يعمل كما يجب، فإن ذلك يؤثر في الأعضاء والأطراف الأخرى في هذه العلاقة، ويبدأ الشعور بالإعياء يسيطر عليهم هم أيضًا، والعكس بالعكس: فإذا كان أحدهم سعيدًا، ويشعر بأنه في أفضل حال، فإن هذا الشعور ينتقل إلى الأطراف الأخرى في العلاقة!

ومن الأمثلة الواضحة على هذه العلاقة في الحياة الواقعية إحساس المرء بالخفة في معدته. فإذا انتابتك الحماسة أو التوتر، فإن الأمعاء تظهر المشاعر نفسها. وبالمثل، إذا أصبت بالتسمم الغذائي ومن ثم لم تكن أمتعائك في أفضل أحوالها، فقد تلاحظ أن دماغك أيضًا يعمل ببطء ويعمه الضباب، وقد تعجز عن النظر إلى الحياة من منظور إيجابي في هذا الوقت.

يُطلق على المنظومة التي تقوم داخل أمتعائك بـ «الميكروبيوم»، وهذه المنظومة لها دور بالغ الأهمية في صحتنا، لكنها أيضًا حساسة للغاية، إذ يمكن أن يؤدي تغير صغير إلى اضطراب المنظومة بأكملها. يعيش في ميكروبيوم أمتعائك تريليونات من البكتيريا والميكروبات والفطريات والفيروسات التي تساعدك في هضم طعامك، وتحميك من الميكروبات الضارة، بل التي تؤدي أيضًا دورًا في تنظيم جهاز المناعة لديك. يمكن أن يتغير التوازن بين كل هذه الميكروبات المختلفة التي تسكن أمتعائك بمرور الوقت، وذلك مرهون بما تأكله. على سبيل المثال، تناول حمية غذائية غربية غنية بالأطعمة المصنعة والسكريات يمكن أن يغير ميكروبيوم الأمعاء من خلال تحفيز نمو البكتيريا الضارة مثل الإشريكية القولونية. يمكن أن يتأثر تكوين ميكروبيوم الأمعاء أيضًا

بعوامل بيئية مثل التوتر والتلوث والمضادات الحيوية. ومع تقدمنا في العمر، يتغير الميكروبيوم لدينا تماشياً مع هذه العوامل.

في التجربة الرائدة التي حملت اسم SMILES، أثبت الباحثون كيف أن التغذية لها تأثير كبير في مزاجنا. فحصت الدراسة التي استمرت على مدار 12 أسبوعاً كيف تؤثر نسخة معدلة من الحمية المتوسطة (نسبة إلى حوض البحر المتوسط)، الذي يتكون من 40% كربوهيدرات و30% بروتين و30% دهون، في أعراض الاكتئاب. وقد أظهرت الدراسة أن المجموعة التي وُضعت على حمية غذائية شهدت انخفاضاً أكبر في أعراض الاكتئاب لديهم على مدى ثلاثة أشهر مقارنة بهؤلاء الذين حصلوا فقط على الدعم الاجتماعي. ومن بين هؤلاء الذين تلقوا الدعم الغذائية، استوفى ثلث المشاركين معايير التعافي من الاكتئاب الشديد في نهاية التجربة، في حين استوفى 8% فقط من الذين تلقوا الدعم الاجتماعي فقط معايير التعافي.

تسلط نسبة الشفاء المذهلة هذه بين هؤلاء الذين تلقوا الدعم الغذائي في الدراسة الضوء على الدور الحاسم الذي يؤديه توازن ميكروبيوم الأمعاء في تحسين اضطرابات الصحة العقلية مثل الاكتئاب.

عندما يختل التوازن داخل ميكروبيوم الأمعاء بدرجة كبيرة، لدرجة تسمح بنمو البكتيريا الضارة، فقد يؤدي ذلك إلى ما يسمى بالإجهاد التأكسدي، الذي يمكن أن يضر بالخلايا والبروتينات والحمض النووي في الجسم، فضلاً عن الإضرار بالعصب الحائر.

لا يؤدي فرط نمو بكتيريا الأمعاء إلى التأثير في المخ فحسب، بل يتسبب أيضاً في حدوث اضطراب في عملية التواصل بين الأمعاء والمخ. وعندما لا يتواصل هذان العضوان كما ينبغي، فلن يتمكننا من اتخاذ

قرارات سليمة أو أن يساعد كلُّ الآخر بشكل فعال، مما يؤدي إلى المزيد من المشكلات في كل من الدماغ والجسد.

الأطعمة المصنعة

وجدت العديد من الدراسات أن الأطعمة التي تحتوي على مستحلبات ومواد حافظة -التي تهدف إلى إطالة العمر الافتراضي للأطعمة- ترتبط بمعدلات متزايدة من الالتهابات والاضطرابات في ميكروبيوم الأمعاء، مما يؤدي في النهاية إلى اختلال الميكروبيوم (المصطلح التقني لوصف الاختلالات على مستوى التوازن بين الكائنات الحية الدقيقة، ولا سيما البكتيريا، التي تعيش في الأمعاء وتشكل فلورا الأمعاء، أو الميكروبيوم). وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الطعام الغني بالأحماض الدهنية المشبعة أو المتحولة ينشط العلامات الالتهابية داخل الأمعاء وفي سائر الجسم عند استهلاكه بكميات كبيرة.

كما تؤدي التغذية دورًا حاسمًا في إنتاج النواقل العصبية في المخ أيضًا، ففي حال عدم وجود ما يكفي من البروتينات والمعادن والفيتامينات وما إلى ذلك من العناصر الغذائية في الحمية الغذائية، فقد يواجه الفرد صعوبة في خلق مزيج متوازن من النواقل العصبية.

الضغوط

تنقسم الضغوط في حياتنا إلى ضغوط إيجابية وأخرى سلبية، ويبدو أننا بحاجة ماسة إلى اختبار بعض الضغوط الإيجابية. الضغط الإيجابي، الذي يُعرف أيضًا باسم «الإجهاد المفيد»، هو شكل من أشكال التوتر النفسي الذي يساعدنا في أن ننمو وننضج وأن نصبح أفضل نسخة من ذاتنا.

من بين أكثر أنواع «الضغوط الإيجابية» شيوعًا التي يواجهها الناس ممارسة الرياضة في صالة الألعاب الرياضية، والسفر إلى بلد جديد للتعرف على ثقافته وهندسته المعمارية، وإنجاب طفل ومساعدته في أن يكبر ويصير شخصًا بالغًا سليمًا وسعيدًا، والدخول في علاقة جديدة على ما يقتزن به من ضغوط.

وعلى النقيض من ذلك، وكما رأينا، يمكن أن يؤدي التوتر المزمن طويل الأمد إلى إدامة وضعية الكر والفر أو التجمد (انظر الصفحات 33-36)، إذ يقتزن بزيادة في إفراز الأدرينالين والنورأدرينالين. النورأدرينالين هرمون وناقل عصبي ينظم معدل ضربات القلب وضغط الدم ويتحكم في درجة الحرارة ومستويات الاستثارة، ومن ثمَّ يؤدي دورًا في طريقة استجابة الجسم لمستويات التوتر، من خلال دفع مستويات الأسيتيل كولين إلى الانخفاض. الأسيتيل كولين من ناحيته هو ناقل عصبي يؤدي دورًا محوريًا في التذكر والتعلم والانتباه والاستثارة وحركة العضلات اللاإرادية.

قلة النوم

عادةً لا نقدر النوم حق قدره؛ إذ تنتظرنا هناك عواقب وخيمة عندما لا نحصل على قسط كافٍ منه.

يعد النوم الجيد ليلاً أمرًا بالغ الأهمية لتجديد أنسجة الجسم وإعادة بنائها وإصلاح الخلايا التالفة والتخلص من السموم وإفراز الهرمونات وتصنيع بروتينات جديدة.

لكي يعمل دماغك بشكل صحيح، يجب أن تحصل على قسط كافٍ من النوم، ويؤدي عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم أو الإرهاق إلى الإخلال بعمل الجينات المسؤولة عن تنظيم ساعتك البيولوجية، مما

يحد بشكل كبير من قدرتك على إكمال المهام والتحكم في انفعالاتك وعواطفك.

كما يمكن أن يترتب على قلة النوم أيضًا آثارٌ ضارة على ذاكرتك، إذ يقلل الإرهاق من النشاط داخل الحُصين، مركز الذاكرة في الدماغ إن تفويت بضع ساعات فقط له تأثير سلبي في أدائك التنفيذي، مما يحد من قدرتك على التركيز والانتباه إضافة إلى خفض عتبة التفكير وحل المشكلات لديك. سنبحث الطرق التي يمكنك من خلالها تحسين نومك في برنامج إعادة البرمجة في الجزء الثاني من الكتاب.

الكحول والمواد الإدمانية

يتمتع الكحول بالقدرة على عبور حاجز الدم في الدماغ، الحاجز الذي يمكن اعتباره حاجزًا واقياً يحمي الجهاز العصبي المركزي من السموم الضارة والميكروبات التي قد تسبب العدوى عند دخولها المخ. ولسهولة عبور الكحول حاجز الدماغ، فإنه يتمتع بالقدرة على الوصول إلى مناطق مختلفة من الجسم بسرعة. وداخل المخ، يكون للكحول آثار كبيرة، فبشكل عام، يعمل الكحول على تثبيط الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى إبطاء العمليات الفسيولوجية، مما يؤدي إلى الشعور بالهدوء أو النعاس أو الاندفاعية.

وللكحول بعض التأثيرات السلبية الخطيرة على المخ: فهو يؤدي إلى انكماش أنسجة المخ ويقتل خلاياه -على مدى فترات زمنية طويلة- مما يمكن أن يؤثر بشكل خطير في القدرات المعرفية والذاكرة.

للأسف، السموم البيئية جزء لا يتجزأ، ولا مفرّ منه، من الحياة في القرن الحادي والعشرين. تجد السموم البيئية طريقها إليك في شكل المبيدات الحشرية والمبيدات الزراعية، والمواد التي تؤثر في الهرمونات كتلك الموجودة في البلاستيك مثل الفثالات والبيسفينول والمعادن الثقيلة، فضلاً عن تلوث الهواء والضوضاء، ودخان السجائر والأبخرة، والأطعمة فائقة المعالجة، والعطور وحتى بعض الأدوية الموصوفة.

وقد خلصت دراسات حديثة إلى وجود 200 مادة كيميائية مُقلقة في دم الحبل السري لحديثي الولادة.

ولمّا كان من غير الممكن تصنيف جميع المواد الكيميائية أو إجراء اختبارات السلامة عليها، فإنّ هذه السموم قد تتسبّب في إحداث فوضى في نظامنا العصبي، ويمكن أن تؤثر في وظائفنا الإدراكية والعصبية، والخصوبة والوظيفة الإنجابية، وتؤدي إلى تغيرات في الوزن وتحفز أمراض مناعة ذاتية مثل الإكزيما، وتخل بتوازن الجلوكوز في الدم.

اختلال التنظيم هو في الأساس اختلال للتوازن بين الأفرع المختلفة للجهاز العصبي، حيث تصبح حالة الكر والفر أو التجمد هي الحالة المهيمنة على الفرد، ويصبح من الصعب تنشيط منظومة الفرع البطني الحائر لتفعيل وضع الراحة والاسترخاء.

في مجتمعنا الحديث، ليس من الصعب أن ترصد العوامل التي تحفز الإخلال بتنظيم عمل الجهاز العصبي في كل مكان من حولك، ما يجعل عقلك وجسدك في حرب مستمرة، وعلى رأس هذه العوامل السفر على الطريق في ساعات الذروة وما يصاحبه من توتر وضغط نفسي هائل، إلى السموم البيئية التي نتعرض لها باستمرار. عندما يكون الجسم

في وضع النجاة طوال الوقت، يكون المرء في حالة استنزاف جسدي ونفسي باستمرار. وهكذا، فإن عملية تنظيم عمل الجهاز العصبي عملية مستمرة، تقوم بالأساس على ملاحظة متى تكون في حالة من الاستثارة أو نقص الاستثارة، والبحث عن الأدوات والموارد اللازمة إما لخفض مستوى الاستثارة (إذا كنت في وضع الكر والفر) وإما رفع مستوى الاستثارة (إذا كان سبيلك الحائر الظهري في حالة نشاط) من أجل إعادة جهازك العصبي إلى وضع الأمان بتفعيل منظومة الفرع البطني الحائر.

يمكن أن يتأثر جهازنا العصبي ويختل تنظيمه في غفلة من نمط حياتنا وبيئتنا، وعليه، سنبدأ في الجزء الثاني، في النظر في عدد من التغييرات الفعالة التي بمقدورك إدخالها في نمط الحياة، ومن شأنها أن تساعدك في خلق بيئة داعمة لجهازك العصبي.

كلما صقلت المهارات المنصوص عليها في برنامج إعادة البرمجة، أصبح جهازك العصبي أكثر مرونةً، وستبدأ تلاحظ أنه حتى عندما ينتابك الشعور بالانزعاج، قد لا يأتي ردُّ الفعل مبالغاً فيه أو دراماتيكيًا كما كان من قبل، وهذا لأنك علّمت جسدك وعقلك أن يثقاً بقدرتك على توجيه ذاتك ودفعها إلى حالة من الهدوء والتوازن.

4

أن تكون واعياً بجسدك

بحلول سن الثامنة عشرة من عمري، شعرت بأنني منفصلة عن ذاتي، وبأن كل جزء من جسدي وعقلي غريب عني، فكنت أمضي في الحياة كمن يسير في أثناء نومه. شعرت كأنني كحرباء قادرة على تغيير جلدها حسب مقتضيات الظروف، فكنت أبتسم وأرتدي قناعاً باشاً متى احتجت إلى ذلك من أجل تجاوز المواقف العامة، لكنني كنت أنهار بمجرد أن أصل المنزل.

لطالما أحببت الرياضة، لكن مع تقدمي في السن، نسيت الشعور بالقوة الذي تمنحني إياه ممارستها متى حركت جسدي. إلى أن جاء ذلك اليوم الذي كنت أقود فيه سيارتي على طريق يمر بجوار صالة ألعاب رياضية للفنون القتالية المختلطة.

في كثيرٍ من الأحيان كنت أمر بها وأشعر برغبة في الدخول، لكنني كنت دائماً أخشى وضع قدمي داخل المكان. ومهما كان السبب، قررت

في ذلك اليوم التوقف قبالة، وهكذا قررت أن أدخل. جلست في السيارة لـ 20 دقيقة تقريبًا، أضع خططًا للهروب والتخلص في حال سارت الأمور على غير ما يرام. أخذت نفسًا عميقًا، وخرجت من سيارتي ودلفت عبر بوابة الصالة.

وقفت في ارتباك أمام موظفة الاستقبال، وأجبتها بأنني موافقة على التسجيل في صف تجريبي في اليوم التالي. كان كل جرس إنذار في جسدي يصرخ فيَّ قائلاً: اخرجي من هنا، أنت لا تنتمين إلى هذا المكان، لكنني كنت متشبثة بقراري هذه المرة. أصغيت لفترة طويلة إلى تلك الأصوات السلبية التي تلح على ذهني، وعلى الرغم من أنني لم أشعر قط بهذا القدر من الغربة والانفصال، وهذا القدر من الألم كما شعرت في تلك اللحظة، فإنني كنت أعلم أن شيئًا يجب أن يتغير.

وصلت المكان في اليوم التالي وكان عرقًا غزيرًا يغطيني قبل أن يبدأ الصف. كنت الأنثى الوحيدة هناك، فاعتراني شعور شديد بعدم الارتياح. بالكاد تمكنت من إتمام الإحماء للنهاية - كان جسدي كله يرتعش وألهث من أجل الهواء - لكن بعد ذلك بدأ تمرين ضرب الوسادة، وهكذا وجهت لكمتي لأول مرة منذ أن كنت في السادسة من عمري حين كنت أحضر دروسًا في التايكوندو.

يبدو أن الحركة أضاعت مصباحًا في دماغي، فغمرني شعور بالهدوء والرضا. نعم، كان شعورًا جميلًا، جميلًا جدًا. هل كنت بارعة في اللكم؟ بالتأكيد لا، لكن جسدي استجاب كما لو أنه تنفس الصعداء أخيرًا. تقلصت عضلاتي ثم استرخت، وتراكم فيها حمض اللاكتيك، وتردد صدى الضرب في أصابع قبضتي، حتى أصابع قدمي.

كانت هذه أول مرة أتواصل فيها مع جسدي منذ سنوات عديدة، وكانت أول مرة أشعر فيها جسدي يستجيب بـ «نعم» مدوية منذ عقد تقريبًا.

أنهيت الدرس مرهقة ومنهكة ومحمرة الوجه، لكن كان ذهني هادئًا وصافيًا لدرجة أنه كاد يخيفني. لم يكن لدي أي أموال، لذلك استخدمت ما لدي من بطاقة الائتمان لشراء قفازين وسدت ثمن شهر من التدريب، على أن أفكر كيف سأمضي أيامي القادمة من دون مال وأنا في الطريق. كل ما عرفته حينها هو أنه، وعبر المصادفة البحتة، وجدت شيئًا غير بشكل جذري حالتي الذهنية والعاطفية ومنظوري للعالم من حولي. أردت أن أفهم لماذا وكيف يمكن لشيء بسيط مثل هذا أن يحدث تأثيرًا في صحتي العقلية من العلاج الذي خضعت له عشر سنوات كاملة. كان الفضول الذي اشتعلت جذوته بداخلي ذلك اليوم هو الحافز الذي دفعني للتسجيل في الجامعة والبدء في دراسة علم النفس.

كانت هذه أول خطوة لي في طريق استعادتي ذاتي مرة أخرى، إذ شعرت بشيء ما لأول مرة منذ فترة طويلة، وعرفت أن هذا شيء كان عليّ، وبكل ببساطة، فعله. نعم، لم يكن خيارًا.

استعادة سيطرتك على جسدك وعقلك

الاستعادة (اسم): يعني استرداد شيء ما، أو تأكيد الأحقية في شيء ما

هل يعني هذا إذن أنه يتعين عليك الذهاب إلى صالة للألعاب الرياضية والبدء في ممارسة رياضة قتالية من أجل أن تستعيد جسدك وعقلك؟ لا، فالألعاب القتالية بالتأكيد ليست للجميع! فما أرمي إليه من قصتي هذه هو أن استعادة المرء لجسده تبدأ بأن يستعيد تواصله معه، أي باستعادة الشعور به مرة أخرى.

إنَّ هذه العملية التي تتمثل في رصد الأحاسيس التي تنتاب جسدك والتماهي معها وفهمها إنما هي في الواقع رحلة يمكن أن تستغرق وقتًا طويلاً. فمثلما يستغرق الدخول في علاقة جديدة بعض الوقت حتى يتسنى لنا سبر أغوار الطرف الآخر وخلق مساحة له في حياتنا، لفهم مشاعره الحقيقية، فكذا هي أيضًا عملية استعادة علاقتنا بأجسادنا، التي تقتضي من جانبنا العمل على أن نستكشف منه بعناية الأجزاء التي تقترب بشعورنا بالأمان أو حتى بالرضا. إن عملية تقاربك مع جسدك تستغرق وقتًا وتتطلب الفضول من جانبك، ومع إيلائك الانتباه الكافي له، نصبح قادرين على فهم الإشارات الدقيقة التي يرسلها جسدنا، واللغة غير المنطوقة التي يتحدثها عالمنا الداخلي.

عندما تكون في حالة انفصال مزمنة عن ذاتك، فإن ذلك يترك بعض التأثيرات الكبيرة ليس فقط في صحتك العقلية، ولكن أيضًا في صحتك الجسدية وعلاقاتك الاجتماعية؛ إذ يصبح شعورك بالوحدة

والعزلة ملازمًا لك دائمًا: فحتى عندما تكون محاطًا بالآخرين، فثمة ذاك الإحساس الداخلي المخيف بالوحدة، الذي يبدو أنه لن يزايلك أبدًا.

إن هذه المسافة التي ما تلبث تتزايد بين عقلك وجسدك ستؤدي إلى تفاقم مشكلات الصحة العقلية التي تعانيها بالفعل، ما يبيحك محاصرًا داخل أنماط سلوكية وفكرية سلبية تضر بك.

لقد فقدنا صلتنا تمامًا بذواتنا، لذا فإن حتى أفعال «بسيطة» من شأنها حماية ذواتنا -مثل شرب كمية كافية من الماء كل يوم وتناول الأطعمة الصحية لدعم أجسامنا- لم يعد لها مكان في حياتنا. قد تبدو هذه أشياء صغيرة، لكن مع مرور الأشهر والسنوات، فإن أشياء مثل الجفاف المزمن وغياب العناصر الغذائية الضرورية عن حميتك الغذائية، يمكن أن تؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة، مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية واختلالات الجهاز المناعي.

يمكن أن يؤدي غياب التواصل بين المرء وذاته في سياقات العلاقات إلى غياب التواصل والحميمية بين المرء وشريكه، مما قد يتسبب بدوره في شعور المرء بالغرابة والعزلة عن شريكه، ثم إنه يمكن أن يسهم أيضًا في انهيار شبكات الدعم الاجتماعي، التي غالبًا ما تشكل مصادر مهمة للدعم النفسي والفسولوجي خلال الأوقات الصعبة.

عندما نكون في عزلة عن ذواتنا، نواجه صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات، وفي الوعي بقيمتنا والتصرف وفقها، والتعبير عن احتياجاتنا واتخاذ خطوات تجاه أهدافنا، ويبدأ الشعور بعدم اليقين في قدرتنا على خوض غمار الحياة في اجتياحنا والسيطرة علينا، ومن ثمَّ نفقد الثقة في أنفسنا.

يشمل مفهوم الاستعادة كل شيء، بداية من الممتلكات المادية ووصولًا إلى الهوية بجوانبها المختلفة. لكن في سياق هذا الكتاب،

الاستعادة فعل راديكالي وثنوي يهدف إلى استرداد أجزاء من ذاتك فقدت تواصلك معها، أو سُلِبَتْ منك. إن استعادة الذات في جوهرها عملية لإعادة اكتشاف شعورك بالسلطة والسيطرة إزاء الأشياء التي سيطر عليك إزاءها من قبل الشعور بالعجز أو التيه.

استعادة الذات فعل راديكالي وثنوي لأنه في عالم نشعر فيه بأننا أقل من «الآخرين» أو «غير كافين» أو «محطمين»، فإننا من خلال فعل الاستعادة نستعيد سلطتنا وملكيّتنا لجميع أجزاء ذاتنا، ويصبح بمقدورنا أن نقوم برحلات تعافينا، ونستعيد كل ما هو مهم بالنسبة إلينا، بصرف النظر عن تاريخنا أو تجاربنا الماضية.

إن الثقة بالنفس مبدأ أساسي لا غنى عنه للنمو والتطور الشخصي، وتؤدي دورًا مهمًا في إعادة بناء عملية التواصل مع الذات. إن الافتقار إلى الثقة بالنفس يؤدي إلى غياب الثقة عن ذاتك في المواقف الاجتماعية ويقوض علاقاتك، مما يجعلك تشعر بعدم الأمان والخوف من الهجر والرفض. في رحلة إعادة مد جسور التواصل مع الذات واستعادتها، لا بد من وجود أساس متين للثقة بالنفس، والثقة بالنفس تتضمن اكتساب المرء فهمًا عميقًا لقيمه واحتياجاته وأهدافه، وأن يتعلم كيفية خوض غمار الحياة، وأن يثق بحكمه وحدسه.

في الجزء الثاني من الكتاب، سنتناول مجموعة من الأساليب التي ستساعدك في عملية إعادة مد جسور التواصل العميق مع جسدك وعقلك، وبناء أساس متين للثقة بالنفس، لكن أولًا، نحتاج إلى فهم أهمية أن تكون على تواصل بجسدك، وكيف يؤدي جسدك دورًا في التعبير عن صحتك العقلية.

فهم العلاقة بين العقل والجسد

هل انتابك يوماً التوتر الشديد لدرجة أن يديك بدأتا ترتعشان؟ وربما اعتراك يوماً الخوف الشديد لدرجة أنك تجمدك في مكانك لبعض الوقت، أو ربما وجدت نفسك مستلقياً على السرير ليلاً غير قادر على النوم لأنك قلق بشأن شيء ما.

تؤثر عواطفك في جسدك وفي مختلف الأحاسيس الجسدية التي قد تنتابك، كما أنها تغير سلوكياتك وتؤثر في عملياتك الفسيولوجية الطبيعية.

إذا انفصلت بشكل سيئ عن شريكك، أو فقدت شخصاً عزيزاً عليك، سينتابك ألم عاطفي عميق في صميم جسدك، وقد تكون تشعر بـ «ألم في القلب»، وإذا كنت متحمساً لحدث قادم أو متوتراً بشأن شيء ما، فقد ينتابك إحساس بالإثارة في معدتك.

العقل والجسم مرتبطان كلٌّ بالآخر على نحو معقد عبر أنظمة وأجهزة معقدة لخلق تجربة إنسانية قوية وهائلة، وهذا الارتباط أو التواصل هو ما يجعلك ما أنت عليه. دماغك ليس منفصلاً عن جسدك كما كنا نعتقد ذات يوم. إن الرابطة بين العقل والجسد هي التي تقف وراء هويتك - أفكارك وسلوكياتك واتجاهاتك ومعتقداتك - وتحدد نمط حياتك والقرارات التي تتخذها وصحتك الجسدية.

العلم وراء علاقة التواصل بين العقل والجسد

ما أول شيء تفكر فيه عندما تسمع كلمة «رابطة» أو «تواصل»؟ ربما يكون كابل للتوصيل بمقبس أو تيار كهربائي يمر عبر نقطتين. لكن بصرف النظر عن إجابتك، فمن المؤكد أن دلالاتها أبعد ما تكون عن أن تكون حميمية ومبهمة مثل دلالات مفهوم التواصل مع الذات.

لكن دعني أوضح لك الأمر: جسدك هو أعز أصدقائك، وعقلك هو بمنزلة شريكه في الجريمة. كلاهما يعمل معًا من أجل الحفاظ على حياتك وسعادتك وصحتك، لكن ماذا يحدث عندما لا يعملان معًا؟ يمكن تشبيه الأمر بأن تركض في دوائر في محاولة يائسة للعثور على مقبس لتوصيل هاتفك أو حاسوبك بالمحمول به.

يرتبط العقل والجسم كلٌّ بالآخر بأكثر من طريقة: حالاتنا النفسية تترك آثارًا في الجسد، وحالاتنا الجسدية تترك هي الأخرى آثارًا في حالتنا النفسية، ولكليهما آثار أيضًا في صحتنا وفي كيفية تعبير جسدنا عن الأمراض أو الاعتلالات الصحية التي قد تصيبه، فلما كانت عقولنا وأجسادنا تتحدث دائمًا مع بعضها (حتى لو لم نسمعهما)، فإن التواصل بينهما أمر بالغ الأهمية لنظل نتمتع بصحة جيدة بشكل عام.

لفهم هذه العلاقة بشكل أفضل، وكيف تؤثر في سلوكنا ومشاعرنا وعواطفنا، نحتاج إلى فهم الطرق المختلفة التي يرتبط بها العقل والجسم.

المخ عضو بالغ التعقيد إلى حد مذهل؛ وغالبًا ما يطلق عليه مركز «قيادة الجسم» أو «الحاسوب البشري الفائق»، إلا أن المخ أكثر من مجرد آلة، فهو شديد التداخل مع بقية أجزاء الجسم.

وعلى الرغم من أننا لم نفهم تمامًا بعد كيف يتم التواصل بين المخ والجسم، فإن العلماء يكتشفون كل يوم بعض الطرق التي حسنت وتحسن فهمنا له.

بوصفه «مركز القيادة» الجسد، يتيح لك مخك التعاطي مع الأفكار والمعتقدات والمواقف والعواطف. عملية التعاطي والتفاعل هذه هي ما نشير إليه باسم «العقل».

تعمل الهرمونات والنواقل العصبية، التي تعمل كوسائط كيميائية ومادية، على تسهيل التواصل داخل الدماغ، وأيضًا في جميع أنحاء المخ والجسد.

تجدر الإشارة إلى أن التوتر والقلق والاكتئاب، وغيرهم من الاضطرابات العقلية الأخرى، يمكن أن يؤثرًا في مدى كفاءة عمل أعضائك.

وهناك أدلة علمية متزايدة تشير إلى أن الهرمونات والنواقل العصبية المرتبطة بالعواطف يمكن أن تؤثر أيضًا في أجسامنا بشكل مادي ملموس، ما قد يؤدي إلى تغير ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وأنماط النوم والشهية وجودة النوم.

برهن على وجود هذه العلاقة بين العقل والجسد في تجربة طبية رائعة أجراها ديفيد سبيجل، مدير مختبر أبحاث علم النفس الاجتماعي بجامعة ستانفورد، إذ وجد أن النساء المصابات بسرطان الثدي، واللواتي شاركن في علاج جماعي باليقظة الذهنية، عشن لفترة أطول، وعانين آلامًا أقل وتمتعن بجودة حياة أعلى.

كما أثبتت أبحاث أخرى أن التوتر يقلل من قدرة أجسامنا على محاربة العدوى والمرض بتغييره وظيفة خلايا الدم؛ إذ يؤدي زيادة التوتر إلى انخفاض الاستجابة المناعية من جانب خلايا الدم البيضاء تجاه الخلايا الملتهبة والخلايا السرطانية. وإضافة إلى ذلك، وجدت الدراسات التي أجريت على الأفراد يعانون القلق والاكتئاب زيادة في العلامات الالتهابية التي تقلل من قدرة الجسم على مداواة جروحه.

إن فهم هذه النظرة الشمولية للعلاقة بين جسدك وعقلك واحترامها، والتي تضع الجسد والعقل ضمن صورة واحدة متكاملة، يمنحك القدرة على لملمة شتات ذاتك من جديد، ويمنحك مفاتيح الوصول إلى «السبب

الجزري» للمشكلات، بدلاً من الاكتفاء بالنظر إلى الأعراض أو المظاهر ومحاولة تضييدها.

هذه الفلسفة الشمولية ليست نظرية أو فكرة جديدة: إنها موجودة منذ آلاف السنين في العديد من الثقافات؛ ففي الوقت الذي كانت فيه العلاقة بين العقل والجسد مدار جدل كبير في الفكر الغربي، أكدت الفلسفة البوذية والتقاليد الشرقية مثل الأيورفيدا (التي يمكن إرجاع نسبها إلى التقاليد الفيدية في الهند) وجود علاقة تفاعل بينهما.

وربما لاحظت أن المجتمع الغربي أخذ تدريجيًا يعود إلى هذه الفلسفة القديمة التي تتناول العلاقة التفاعلية بين العقل والجسد لينهل من ينابيعها، وهذا معناه أننا لم نبدأ في رؤية أهمية هذه العلاقة فحسب، بل بدأنا أيضًا في استعادتها، أي علاقتنا بأجسادنا، ومن ثم، تحقيق الشمولية.

الوجه الجديد للصحة العقلية

إذا عدت بذاكرتك لتلك الأوقات من حياتك التي سيطرت عليك فيها مشاعر مثل الخوف أو القلق أو الحزن أو الاكتئاب، فهل تتذكر ما أو من ساعدك على الشعور بتحسن في تلك اللحظات؟

في حالتي، نادرًا ما وجدت الدعم والعزاء في الكلمات وحدها في اللحظات المظلمة هذه. إليك هذا المثال من حياتي: عندما عانيت ثقل الاكتئاب المظلم، كان أقوى مصادر دعمي الوجود بصحبة شخص أشعر بالأمان معه. لم يكن عليها أن تقول شيئًا، كان مجرد وجودها مصدر سلوأي.

كان الأمر نفسه في لحظات القلق الشديد أو الذعر، إذ كنت أجد أن للمس قدرةً عظيمةً على بثّ السكينة والراحة في نفسي، فكان العناق

مثلاً يشعرني بأن ثمة ما يحتويه بين جدران الدافئة، فيبث في الشعور بالأمان. شكّل اللمس في نظري آنذاك مصدراً للراحة والأمان، لأنه كان ينشط الفرع البطني الحائر لديّ.

وفي أوقات الحزن والفجيرة، كنت أجد عزائي في الأشياء أو الأشخاص الذين كانوا يمنحونني المساحة الكافية لأعبر بأمان ومن دون خوف عن مشاعري. بعد ذلك، كانت تنتابني نوبات من البكاء العنيف، فتأخذ الدموع في الانسياب على خديّ عندما أتذكر أو يقع بصري على شيء يذكرني بما أو بمن فقدته.

لكن ما إن كنت أطلق العنان لجسدي، ليتحرك ويتراقص في طاقة صوفية، حتى تتغير أحاسيسي الفسيولوجية، وتتحول إلى شيء لا أدرك كنهه، لكنه كان إحساساً مدهشاً ولا يُقدر بثمن.

كانت السمة المشتركة بين كل هذه التجارب القوية هو غياب الكلمات؛ إذ لا تجدي الكلمات نفعاً عندما تشعر أنك فقدت السيطرة.

ومع ذلك، على الرغم من أننا أصبحنا كمجتمع أكثر تعاطفاً في تعاطينا مع مسائل الصحة العقلية، فإن الرواية التي نسمعها دائماً هي نفسها تقريباً: عليك فقط أن تتحدث عنها.

العلاج بالكلام: ضمانة مؤقتة وليس حلاً

تأتي رعاية الصحة العقلية بأشكال وأحجام عدّة، إذ يوفر العلاج بالكلام مساحة آمنة للأفراد للتعبير عن عواطفهم وتجاربهم ومحاولة فهمها من دون خوف من أحكام الآخرين.

يتيح العلاج الكلام إمكانية سبر أغوار أنماط التفكير والسلوك، ومحاولة فهم الكيفية التي تؤثر بها في الصحة العقلية للمرء. على سبيل المثال، يمكن أن يساعد العلاج بالكلام الناس على أن يفهموا فهمًا

أفضل الكيفية التي تؤثر بها أفكارهم وقناعاتهم حول أنفسهم والعالم في استجاباتهم العاطفية أو سلوكياتهم، ومع ذلك، هناك عيوب لهذا النهج العلاجي؛ فهو غالبًا ما يكون شديد العمومية، ولا يأخذ في الاعتبار السمات والظروف التي يتفرد بها كل شخص.

ويرجع هذا جزئيًا إلى توحيد ممارسات رعاية الصحة العقلية - تنفيذًا لتوصيات الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM) على سبيل المثال - والذي يتغافل عن الفروق الثقافية المهمة عند تقييم تجارب المرضى. يحتوي الدليل التشخيصي والإحصائي على مجموعة من المعايير لمساعدة الأطباء والمعالجين في تشخيص اضطرابات الصحة العقلية، لكن غالبًا ما يُنتقد لاتصافه بالعمومية الشديدة، وإغفاله الاختلافات الفردية بين المرضى. على سبيل المثال، قد يشخص الطبيب العام شخصًا بالاكئاب بناءً على أعراضه وحدها، من دون مراعاة السياق أو الأسباب الأساسية التي تقف وراء هذه الأعراض. إضافة إلى ذلك، قد يستغرق العلاج بالكلام وقتًا طويلًا ليحقق نتائج، وهذا ينطبق أكثر ما ينطبق على الأشخاص الذين ربما تعرضوا لصدمة أو لديهم العديد من المشكلات التي تحتاج إلى أن يجري التصدي لها قبل أن يشعروا بالراحة الكافية ليعبروا عن أنفسهم.

قد يجد الأشخاص الذين عانوا صدمات أو القلق أو التوتر المستمر صعوبة في التواصل مع عواطفهم ومشاعرهم على حقيقتها، بكلمات أخرى، بدلًا من التواصل مع الأحاسيس التي شعروا بها فعليًا، فقد يحاولون فهم تجربتهم من خلال عقلنتها عن طريق التحدث عنها أو تدوين ما حدث، وهو النهج السائد في المجتمع منذ فترة طويلة. كما يمكن أن تكون العقلنة آلية دفاع نفسية، إذ تحول الكلمات غالبًا بينهم وبين استدعائهم لمشاعرهم تلك، التي عادة ما تكون حبيسة

الجهاز الحافي بالمخ. وعندما نعجز عن التواصل مع مشاعرنا، نشعر بالانفصال عن ذواتنا والآخرين. إن إمكانية التواصل مع عواطفنا هو ما يساعدنا على الشعور بالتواصل مع العالم من حولنا.

من الأسئلة التي قد تحتاج إلى طرحها على نفسك: ما الذي تحاول تحقيقه عندما تستخدم عقلك لتتغلب على ألمك العاطفي؟ غالبًا ما يكون الهدف الحقيقي على المستوى غير الواعي هو تجنب الشعور بالألم تمامًا، وفي الوقت نفسه أن نشعر أن ثمة ما نستطيع القيام به حياله. إحدى أكثر الطرق فعالية لتحقيق ذلك هي اختلاق مشكلات والإتيان بـ «حلول» مختلفة لها.

انطبق هذا على حالتي، إذ وجدت نفسي في دوامة لا تنتهي من البحث عما اعتقدت أنه «المشكلة»، بداية من القلق بشأن الواجبات المدرسية، وعلاقاتي بالأولاد في المدرسة، ودراما ملعب المدرسة، ووصولًا إلى عدم «فهم» والديّ ومعلميني لي، والأشخاص الذين يشاهدون التلفزيون أو يتحدثون بصوت مرتفع، أو أن يُقال لي إنني لا أستطيع القيام بأشياء معينة. كل هذه المشكلات «الخارجية» بحاجة فحسب إلى الحل، وبعد ذلك سأشعر، أو هكذا اعتقدت، بتحسن، أو على الأقل بأحاسيس مختلفة. لكن من المؤسف أنه كلما حاولت حل هذه المشكلات وإزالتها من حياتي، ظهرت المزيد من المشكلات وساءت حالتي.

تساعدنا هذه الحلول على أن نشعر بأننا «نقوم بما يلزم»؛ ومن ثمَّ تخفف من حدة المشاعر المرهقة التي تملكنا، مثل الخوف والغضب والوحدة والحزن، ولو لبعض الوقت. لكن على الأمد الطويل، هل يمكنك حقًا التفكير في حل للتعامل مع مشاعر الفقد والحزن؟ هل يمكنك إيجاد حل للشعور بالغضب الشديد الناجم عن أذى كبير تعرّضت له؟

هل يمكنك إيجاد «حل» لمشاعر القلق أو الاكتئاب، أو التوتر المزمن والمستمر؟

إذا كنت قادرًا على التفكير في مشاعرك وإعمال العقل فيها وتحليلها منطقيًا والتعبير عنها في شكل عبارات متماسكة، فهل هذا يعني أنك قادر على سبر أغوار العاطفة نفسها ومن ثم يصبح بمقدورك المضي نحو التعافي؟ أم إن كل ما يتيح لك ذلك هو إتقان سرد قصتك عن نفسك؟ بعبارة أخرى، هل أنت قادر على إسكات ذاك الجانب من دماغك، بصوته المرتفع والمدوي، الذي يحاول بكل ما أوتي من جهد منع الإصغاء إلى تلك الأجزاء من دماغك وجسدك وجهازك العصبي والتواصل معها، والتي لم تسنح لها بعد فرصة معالجة دورة الاستجابة للتوتر بنجاح وإكمالها؟

إذا وجدت عند أول مرة طلبت فيها المساعدة أن عواطفك تُهيمن عليك وتنسكب خارجًا عندما يُطلب منك التحدث عن تجاربك العاطفية والشعورية، فماذا سيحدث حينها؟ من المحتمل أن تبدأ في بناء حاجز عاطفي وقائي يحول بينك وبين الاقتراب من الجرح العاطفي الأصلي والتواصل مع الألم الذي سببه، وهذا أيضًا سيحدُّ من قدرتك على التواصل مع مشاعرك ومعالجتها (وضع يدك عليها والتواصل معها ثم استيعابها) بما يضعك على طريق التعافي والشفاء في النهاية.

سيعمل العقل البشري دائمًا على حماية المرء من أي شيء يعتقد أنه شديد الإيلام، وعلى الرغم من حسن النية، فإن هذا غالبًا ما سيؤدي إلى مزيد من الألم والمعاناة الشعورية والإحباط عندما تفشل محاولاتك في حل المشكلة.

إن التحدث عن التجارب العاطفية والشعورية واستخدام لغة قادرة على التعبير عنها يشكلان جزءًا ضروريًا ومهمًا من عملية الشفاء،

لكنهما لا يشكلان سوى جزء واحد من حل الأحجية. وبما أن الكلام والتحدث نهج علاجي مستقل وقائم بذاته، فإنه لا يتمتع بالعمق والقدرة على التعامل بنجاح مع الألم العاطفي بطريقة تسمح بمعالجة التجربة واستيعابها والتحرر منها بشكل آمن. لا تستطيع الكلمات أن تذهب إلى مديات بعيدة في تعزيزها فهمك لتجاربك وفي معالجتها واستيعابها.

من حسن حظنا، مع ظهور العصر الرقمي، بدأ مجال الصحة العقلية يشهد المزيد من التنوع وظهور نظريات وممارسات علمية جديدة، ومع سعي كثيرين إلى البحث عن مقاربات شمولية للاعتناء بصحتهم العقلية، بدأت بدائل للعلاج التقليدي بالكلام تكتسب المزيد من الزخم. ولجني فوائد العلاج بالكلام، ربما يُستحسن أن تبدأ رحلة تعافيك من خلال التصدي أولاً لمشاعر الألم المكبوتة عن طريق هذه المقاربة الجديدة، أي بالبدء بالجسد، فلكي «تتعافى» فعلاً وتغير أنماطك السلوكية، تحتاج إلى التعمق أكثر في جسدك.

العلاج الجسدي

العلاج الجسدي مظلة واسعة تضم تحتها العديد من الوسائل والطرق التي تركز حول الجسد، وتأخذ في الاعتبار الترابط بين العقل والجسد، ويعترف بأهمية الجسد في شفاء الصدمات العاطفية وتعزيز العافية بشكل عام.

يُعتقد أن فيلهلم رايش، محلل نفسي نمساوي عاش بين عامي 1897 و1957، كان له الأثر الأكبر في وضع لبَنَات وتأسيس العلاج النفسي الجسدي ليكون نهجاً علاجياً. يستند العلاج الجسدي إلى مبدأ مفاده أن أجسادنا تخزن الألم والصدمة في العضلات المتوترة والأنسجة الضامة. العلاج الجسدي نهج علاجي قوي وفعال يستخدم الجسم بوصفه أداة

لفهم الصدمات العاطفية والتعافي منها. يركز العلاج الجسدي أيضًا على العلاقة بين العقل والجسم والعاطفة، إذ يستند هذا النهج إلى فكرة مفادها أن المشاعر مرتبطة بشكل مباشر بأحاسيسنا الجسدية؛ فالشخص الذي يشعر بالقلق إزاء شيء ما قد يشعر بتوسع في بطنه أو يشعر بحرقه في المعدة على سبيل المثال.

هناك العديد من الأساليب المختلفة المستخدمة في نهج العلاج الجسدي، لكن بعضها أكثر شيوعًا من غيرها، تشمل الوعي بالجسد والحركة واللمس. يقوم أسلوب الوعي بالجسد على مساعدة الأفراد في أن يصبحوا أكثر وعيًا بأحاسيسهم وعواطفهم الجسدية، فيما تُستخدم الحركة واللمس في تخفيف التوتر الجسدي وتعزيز التعافي العاطفي. على سبيل المثال، قد يُستخدم المعالج الجسدي تقنيات حركية مثل اليوجا أو الرقص للمساعدة في تخفيف التوتر الجسدي وتمكين عميله من التواصل مع عواطفه. يمكن أيضًا استخدام تقنيات اللمس مثل التدليك أو الضغط على نقاط معينة من الجسم للمساعدة في تخفيف التوتر وتعزيز الاسترخاء.

يركز العلاج الجسدي على إحساسنا بأنفسنا في مواجهة العالم من حولنا، وعلى طبيعة استجاباتنا العاطفية تجاه الآخرين، وعلى الدور الذي لعبته الصدمات السابقة في تشكيل أحاسيسنا واستجاباتنا هذه.

تقر نظرية البوليافاجال والأساليب العلاجية الجسدية المختلفة بأهمية التواصل بين العقل والجسد والتأثير الذي يمكن أن تحدثه الصدمة العاطفية في الصحة البدنية للمرء، ومن خلال التصدي للجوانب الجسدية والعاطفية والإدراكية للصدمة، يمكن لهذه الأساليب العلاجية أن تشكل معًا نهجًا شاملاً للشفاء والتعافي.

يعد العلاج الجسدي ونظرية البوليافاجال بعصر جديد للصحة العقلية يُتَعامل فيه مع الإنسان من منظور كلي شامل، يأخذ في الاعتبار كل تجاربه، باستخدام نهج ينطلق من «القاعدة» للتغلب على مشكلات مثل القلق والصدمة والتوتر. إن الأساليب التي تنطلق من القاعدة ليست جديدة -فهي تشمل ممارسات قديمة مثل اليوجا على سبيل المثال- لكنها عادت من جديد لتأخذ مكانها ضمن ترسانة الأساليب العلاجية المُصممة للتعامل مع الصحة العقلية، التي تقع على النقيض من النهج التقليدي الذي ينطلق من أعلى إلى أسفل، الذي تتبعه معظم الأساليب العلاجية الكلامية التقليدية.

بإعادة صياغة هذا الكلام في صيغة أكاديمية علمية رصينة، يصبح الأمر على هذا النحو:

تستخدم أساليب المعالجة من أعلى إلى أسفل عملية الإدراك، أو عملية التفكير، مستهدفةً القشرة الجبهية في الدماغ. تنظر هذه الأساليب إلى الكيفية التي نفسر ونستخدم بها المعلومات لتغيير أنماط تفكيرنا. بعبارة أخرى، يحاول هذا النهج التأثير في سلوكنا من خلال تغيير نظرتنا إلى الأمور. تعتمد الأساليب المعرفية، مثل العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، على قدرتك على إدراك ما تفكر فيه ثم تغيير هذه الأفكار بشكل واعٍ.

أما الأساليب التي تنطلق من أسفل إلى أعلى فتبدأ بالجسد وأحاسيسه وحركاته، إذ تنظر إلى المعلومات الحسية التي تدخل إلى الحواس من البيئة الخارجية والداخلية على أنها الأساس الذي يعتمد عليه جسدك في إخبار دماغك بما إذا كان آمناً أم لا. تحدث هذه العمليات على المستوى غير الواعي، مما يعني أنها لا تتم داخل القشرة الجبهية الأمامية. يخبرنا النهج العلاجي الذي ينطلق من أسفل إلى أعلى بالكثير من الأشياء عن

خبايا أجسامنا، وكيف يمكن للحركة أن تُطلق العنان للمشاعر المُخزنة في أنسجتنا الضامة. ولأن الصدمة قد يصعب تذكرها، فإن الأساليب العلاجية التي تنطلق من أسفل إلى أعلى تركز على الجسد بدلاً من العقل للولوج إلى التجارب المؤلمة واستيعابها ومعالجتها.

تعتمد العلاجات الجسدية ونظرية البولييفاجال بالأساس المقاربة التصاعدية من أسفل لأعلى في بداية رحلة تعافي الفرد، أي الولوج إلى قلب العواطف عبر الاشتباك مع الاستجابات الفسيولوجية. وبمجرد الانتهاء من أمر الجسد، فإنه يمكن بعد ذلك التعامل مع العمليات المعرفية بشكل أفضل، ومن ثمَّ فإن هذه الأساليب تدمج المعالجة التنازلية أيضًا، أي تعالج المشكلات من كلا الاتجاهين.

ومن خلال العلاج الجسدي، ستتعلم كيف تطلق التوتر المُخزن في جسدك، وتنظم عواطفك، وتعزز قدرتك على الشعور بالأمان والوعي بالذات. يستند برنامج إعادة البرمجة في الجزء الثاني من الكتاب إلى أساليب العلاج الجسدية ونظرية البولييفاجال من أجل إنشاء نهج شامل ومتكامل يأخذ بيدك نحو التعافي والتغلب على القلق وتوتر ما بعد الصدمة والتوتر المزمن والصدمات.

التعاطي مع الجسد لاستعادة الشعور بالأمان

«يحفظ الجسد النتيجة» هي عبارة أطلقها الطبيب النفسي الشهير وخبير الصدمات بيسل فان دير كولك، وهو أيضًا عنوان كتابه الأكثر مبيعًا. بشكل عام، تعني هذه العبارة أن جسدك يحفظ التجارب الماضية ليحميك اليوم.

عندما تتعاطى مع الجسد، فإنك تقفز فوق قدراتك المعرفة والإدراكية، وبدلاً من إعمالك الذهن والعقل في تحليل تجاربك والإحاطة بها، تتواصل مع ذاتك من موقع الغريزة والحكمة الجسدية.

ولقوة عقولنا ومقدراتها العظيمة، فإنها قادرة على تشييد أسوار حول جوانب معينة من تجاربنا المؤلمة وأجزاء من ذواتنا قد تكون مؤلمة أو يصعب علينا التعامل معها بمفردنا. على سبيل المثال، ربما لا تجد صعوبة في التحدث عن مشكلاتك مع أصدقائك أو أن تذهب في رحلة وتروّح عن ذاتك، لكن لا يمكن لأي من هذه المشتتات أن يمنحك شعوراً بالسكينة والسلام الداخلي ما لم توجه عنايتك تجاه جسدك، لأن كل ذلك لن يصل إلا إلى جزء صغير من السبب الجذري أو المنبع الذي صدرت منه المشكلة في الأساس.

في الفصل السادس، ستتعلم تقنيتين أو تمرينين -التنفس والحركة- من شأنهما أن يؤديا دوراً في إعادة برمجة مخك وجهازك العصبي الذاتي وعصبك الحائر، مما سيساعدك على أن تصبح أقل تحفزاً وقلقاً وتوترًا.

بمجرد أن تشعر بالأمان والطمأنينة، ستتمكن من تأمل تجاربك الماضية التي حفّزت استجابات البقاء لديك. عندما تشعر بالأمان داخل جسدك، فإنك تعزز قدرتك على الحفاظ على رباطة جأشك وحضورك الذهني في الزمن الآن عندما تنبري إلى معالجة تجاربك الماضية، إذ يكون لديك في تلك الحالة ما يشبه المرساة التي تثبت أقدامك في اللحظة الآنية، وتحول بينك وبين الانجراف مع الماضي وذكرياته عندما تشرع في العمل عليها.

لا يتطلب العمل على الجسد لتحرير الصدمة فهماً للكيفية التي أصبت بها بالصدمة، إذ يمكنك إنجاز عملية تحريرك لجسدك من الصدمة من دون أن تعرف من أين أتت.

استعادة جسدك بالعلاج الجسدي

بعد أن غادرت المستشفى في أعقاب حادث قطار الموت عام 2003، كنت على أتم استعداد لأن أعود إلى حياتي الطبيعية كطفلة، لكن جسدي كان لديه خطط أخرى؛ فلم يكن لديّ قلب مصاب بكدمة فحسب، بل أيضاً قلب ترتفع ضربات قلبه باستمرار، فضلاً عن أنني بدأت أختبر شعوراً لم أختبره من قبل قط.

فمتى شاهدت فيلماً أو برنامجاً تلفزيونياً يعرض مطاردة محمولة بالسيارات أو حادثة سيارات، أو حتى عندما أكون خلف مقود السيارة مع عائلتي، وأقود بسرعات طبيعية، كان يعتريني شعور عميق وحاد بالخوف، إذ كان معدل ضربات قلبي يرتفع ليصل إلى 200 نبضة في الدقيقة، وتتوتر جميع عضلاتي وتهبّ نفسها لاصطدام محتمل، وكان عقلي يموج بمختلف السيناريوهات الكارثية.

الصدمة مصطلح مساء فهمه على نطاق واسع، وبالتأكيد لم أدرك في سن العاشرة أن ما كنت أعانيه كان استجابة لصدمة، ويرجع هذا إلى أنني تعلمت أن الصدمة لا تصيب المرء إلا في سياقات مثل الحرب، أو الاعتداءات الوحشية أو الاعتداءات الجنسية أو الكوارث الطبيعية المدمرة، ولم أبدأ في التعرف على كنه الصدمة وتأثيراتها المحتملة على الجسد والعقل البشريين إلا عندما كبرت وصرت بالغة.

في الفصل الثاني، سلطت الضوء على التطورات الأخيرة في فهمنا للصدمة، وذكرت أن الصدمة هي أي حدث في الحياة قد يحدث بسرعة

أكثر من اللازم، أو في وقت أبكر من اللازم، أو أقوى مما يستطيع عقلك وجسدك وجهازك العصبي التعامل معه في تلك اللحظة. وفي حين أن هناك أحداثاً معينة لا شك أنها صادمة بطبيعتها -مثل الأشياء المذكورة في الفقرة السابقة- فإن الصدمة لا تتعلق بالحدث نفسه بالقدر الذي كان يُعتقد سابقاً، فنحن نعلم الآن أن الصدمة لا ترتبط بالضرورة بالحدث، بل ترتبط أكثر بكيفية استجابة الفرد لهذا الحدث. كما أن هناك أيضاً أشكالا أقل وضوحاً من الصدمة، فعلى سبيل المثال، قد يمضي الطفل الذي نشأ في أسرة تعرف الشجارات ومظاهر الغضب كل يوم، في حياته حاملاً أعراض الصدمة، ومن المعروف اليوم أن هذا يحدث أكثر مما كنا نتخيل ذات يوم.

في حالي، لم أكن أعلم وأنا في العاشرة أن الحالة الحلمية التي اعتدت العيش فيها كانت في حقيقتها حالة من الانفصال عن العصب الحائر الظهري (انظر صفحة 31)، إذ كان جسدي وعقلي ذكيين بما يكفي ليدركا أن الألم الذي كنت أعانيه كان أكثر مما أستطيع تحمله في تلك اللحظة، ومن ثمّ دخلت في حالة تشبه تجربة الخروج من الجسد، حالة لم أشعر فيها لفترة طويلة بأي شيء -شعور بالخدر- بشأن الحدث نفسه.

كانت ردة فعلي اللاحقة هي التظاهر كأن شيئاً لم يحدث، بكنس ذاكرة الحدث تحت السجادة، ومحاولة العودة لحياتي الطبيعية كأني فتاة في العاشرة من عمرها، لكن مهما حاولت، شعرت كأنني فقدت بوصلتي، فلم أتمكن استعادة الطفلة السعيدة نفسها، الطفلة التي لم تعرف الهموم من قبل.

على الجانب الآخر من الطيف، حيث التجارب الأقل وضوحاً وشدة، يمكن للمرء أن يُصاب الصدمة بسبب مثل عدم حصوله على الحب

والاهتمام من جانب والديه أو بسبب تعرضه للتنمر في طفولته، أو لأنه مرَّ بانفصال صعب عن شريكه.

أي حدث قد يقع لك في أي فترة من حياتك يمكن أن يشكل مصدر صدمة محتمل، وذلك اعتمادًا على حالتك حينها. وهذا يعني أن الأطفال أشد حساسية تجاه التجارب الأقل وضوحًا وشدة مثل قلة الاهتمام، ومثل هذا التجارب مصادر محتملة للصدمة لأن عالم الطفل كله يعتمد على وجود شخص يراعاه ويعتني به ويوليه اهتمامه.

إن الإهمال وقلة الاهتمام أكثر مما يستطيع جسد الطفل وعقله التعامل معه، لكن جسده وعقله أيضًا قادران على التكيف، فقد يتعلم الاعتناء بنفسه، أو بناء صداقات وهمية أو البحث عن الحب والاهتمام في مسارات أخرى غير تقليدية.

عندما تكون شخصًا بالغًا، فإنه إذا تجاهلك أحدهم، فربما تكون أكثر قدرة على التعامل مع التجربة، لذلك قد لا تترك تأثيرًا دائمًا فيك، لكنك أيضًا كشخص بالغ، تواجه ضغوطًا مختلفة، إذ قد يكون التعامل مع الضغوط المالية ومتطلبات العمل أو الانفصال عن الشريك أكثر مما يمكنك تحمله في هذا الوقت بالذات.

قد تتمثل الصدمة في أحداث كبيرة، لكنها قد تتمثل أيضًا في جروح صغيرة تتراكم على مدى فترة من الزمن، فتأخذ في استنزافك تدريجيًا. قد تتسبب الأحداث الصادمة في دخول جسدك في وضع البقاء أو النجاة، حيث ينبض القلب بشكل أسرع ويرتفع ضغط الدم في حين يتباطأ الهضم. تهدف هذه الاستجابة إلى مساعدتك في البقاء على قيد الحياة في المواقف الضاغطة والعصيبة من خلال ضمان عمل الأعضاء المنوط بها درء الأخطار أو الهروب منها بالشكل الصحيح.

كما يدخل المخ في «وضع الطوارئ» عندما تتعرض لصدمة، مما يسمح له بتكريس كل طاقته لمواجهة الأخطار التي تهدد حياة صاحبه. لكن قد يؤدي هذا إلى اختلالات في المنظومة المسؤولة عن معالجة الذاكرة لديك، مما يترك الأحداث الصادمة من دون معالجة سواء من جانب العقل أو الجسد.

وكما سبق وذكرنا في موضع سابق، فإن علاج الصدمة يتضمن عادة العلاج النفسي أو الأدوية أو كليهما، وعلى الرغم من أن هذا النهج قد يفيد العديد من الناجين من الصدمات، فإنه لا يعالج المشكلة الأساسية المتمثلة في كيفية التي نخزن بها الأحداث المؤلمة داخل أجسادنا ونتفاعل معها، فضلًا عن أنه لا يأخذ في الاعتبار حقيقة أن العمليات العقلية والجسدية والعاطفية ترتبط ببعضها بعضًا.

تجعل الصدمة العقل والجسد في حالة من التأهب والاستنفار، وكأن ثمة خطرًا وشيكًا، وقد يتمظهر هذا على المستوى الجسدي في شكل أعراض من قبيل ارتفاع ضغط الدم والتنفس الضحل وتوتر العضلات والألم. ومن الشائع أن يعاني المصاب بصدمة توترًا أو تنميلًا عضليًا مزمنًا، مما قد يؤدي في النهاية إلى المعاناة من أمراض مثل التشنجات والألم العضلي ليفي والصداع نصفي وأشكال أخرى من الألم.

وتشير الأدلة الحديثة إلى أن الصدمة النفسية لا تؤثر فقط في دماغك، بل يمكن أن تؤثر في خلايا جسدك بأكملها، كما تكشف الدراسات الحديثة عن أن الخلايا الجذعية يمكنها في الواقع تخزين ذاكرة الأحداث الماضية، ووجود هذه المشكلات «مخزنة في أنسجتك» قد يضر بصحتك الجسدية والنفسية. وإذا لم تُعالج الصدمة، وإذا لم يجرِ التصدي لها، فإنها يمكن أن تؤدي إلى مشكلات صحية مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية والسمنة والسكري.

وإذا تم تجاهل الصدمة النفسية أو العواطف «المخزنة» فترةً طويلة، فقد تعبر عن نفسها لاحقاً في شكل أحاسيس جسدية، مثل الألم المزمن. إلا أن تحرير هذه المشاعر والأحاسيس والتجارب المُخزنة والمكبوتة يمكن أن تكون له آثار إيجابية بالدرجة نفسها في عافيتنا وصحتنا الجسدية.

تمارين الإطلاق الجسدي يمكن أن تكون فعالة في هذا الصدد لأنها تستهدف الاستجابة الفسيولوجية الطبيعية للتوتر التي تشترك فيها جميع الثدييات؛ فإذا اعتراك شعور بالفزع من قبل، فمن المحتمل أن رد فعل جسدك جاء في شكل ارتعاش أو ارتجاف. تصدر عن أجسادنا هذه الاستجابة الطبيعية عندما تغمر أجسادنا دفقة فورية من الأدرينالين في أوقات التوتر الشديد (الدفقة التي تهيئ الجسم للتعامل مع التهديدات المختلفة وتمهد الطريق أمام إطلاق هرمونات التوتر).

ولأسباب مختلفة، قد لا تسير هذه السلسلة (الدورة) كما ينبغي لها في بعض الأحيان. ففي بعض الحالات، قد نقطع السلسلة عن عمد؛ فعندما نشعر بالخوف أو القلق أو التوتر، ربما نخفي رغباتنا وغرائزنا الطبيعية، ونضع قناعاً على وجوهنا ونتجاوز العاصفة التي تدور بدواخلنا، وقد نجد طرقاً نخفي بها ارتعاشنا أو ارتجافنا أو رغبتنا في الابتعاد لأننا نشعر بالخجل، وفي بعض الحالات قد ننجح في توجيه انتباهنا إلى مسارات أخرى لنشنته -بالانغماس في ألعاب الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي على سبيل المثال- أو نفصل ذاتنا عن عواطفنا، وبإمكان أي من هذه الحيل والسلوكيات أن تتداخل مع الاستجابات الطبيعية للجسم وتقمعها. والنتيجة هي أننا قد نحمل في أجسادنا دورات استجابة للتوتر غير مكتملة، وهذه قد تمنعنا من العودة للوضع الافتراضي، وضع الهدوء والاسترخاء.

إن تمارين الإطلاق الجسدي أو تحرير الجسد التي سنتناولها في برنامج إعادة البرمجة تستهدف دورات الاستجابة للتوتر غير المكتملة هذه؛ فهي ستسمح لنا بإطلاق أو تبديد الطاقة التي تضغط على أجسامنا من الداخل، بما يتماشى مع الخط الذي رسمته لنا الطبيعة.

وبالعودة إلى حقيقة أن جميع الثدييات تملك دورة استجابة للتوتر، فحاول أن تتخيل الضغوط الشديدة التي تشكل جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للحيوان الذي يعيش في البرية ومحاط بالفرائس من كل ناحية طوال الوقت؛ فعندما يسمح الحيوان لدورته الطبيعية بأن تأخذ مجراها، في شكل ارتعاش أو ارتجاف، سيتسنى له التعافي بسرعة واستئناف أنماطه السلوكية الطبيعية، وهذا هو هدف تمارين الإطلاق الجسدي.

عندما أقول إنه ثمة علاقة قوية بين العقل والجسد، فإن هذا يعني أنه ثمة علاقة قوية بين الصحة العقلية والصحة الجسدية، أي إن العافية العاطفية تؤثر في صحة الجسد والعكس بالعكس.

تتجلى هذه العلاقة المعقدة بين العقل والجسد في حياتنا طوال الوقت: فقد يعاني المرء منا القلق جنبا إلى جنب أعراض جسدية تتمثل في الصداع والتعب ومشكلات في الجهاز الهضمي، وبالمثل، يمكن أن تؤثر الأمراض الجسدية المزمنة، مثل الألم المزمن أو أي مرض مزمن آخر، سلباً في صحتنا العقلية.

ما الذي أريد أن أقوله لك من كل هذا؟ إذا كنت تشعر في كثير من الأحيان بالحيرة إزاء ما يحدث في جسدك، فنصيحتي لك هي أن تبدأ في الإصغاء إليه. يتحدث جسدك إليك على الدوام، إذ إنه لديه احتياجات ورغبات ومشاعر ليست واضحة دائماً، وإذا كنت لا تصغي إليه باهتمام كافٍ، فمن السهل أن يفوتك ما يحاول إخبارك به. ستتعلم في برنامج

إعادة الضبط في الجزء الثاني من الكتاب كيف تصغي إلى الرسائل التي يرسلها إليك.

في مجتمع السير مع القطيع فيه أكثر أمنًا من أن نكون ذواتنا الحقيقية (وهو ما نناقشه بمزيد من التفصيل في الفصل السادس) فإن العمل على استعادة جميع أجزاء الذات لعمل شديد الشجاعة، وتقبلك ذاتك بشكل كامل ومن دون شروط هو أيضًا عمل شديد الشجاعة.

قد يبدو هذا أصعب شيء قد تفعله على الإطلاق؛ إذ إنه سيشكل تهديدًا لكل قناعاتك عن نفسك وقيمتك وأهميتك في هذا العالم.

لكنها ستكون أيضًا إحدى أكثر التجارب المجزية في حياتك. عندما تبدأ في بناء علاقة تواصل قوية بين جسدك وعقلك، ستبدأ في لملة شتات جميع أجزاء ذاتك المبعثرة رويدًا رويدًا ونسجها معًا في كل واحد.

الآن، دعنا ندلف إلى الجزء الثاني، حيث سنستكشف كيف يمكنك تعزيز ثقتك بنفسك وشعورك بالأمان والتواصل لكي تغير حياتك بشكل جذري وتضع ذاتك على طريق التعافي.

الجزء الثاني

إعادة برمجة العصب الحائر

5

عن برنامج إعادة برمجة العصب الحائر

في برنامج إعادة برمجة العصب الحائر، ثمة ثلاث مراحل تتألف منها عملية تعزيز قدرة جسدك الطبيعية على استعادة التوازن. تهدف هذه المراحل الثلاث إلى مساعدتك على التعافي من الصدمات والتخلص من القلق والتوتر تدريجياً وخطوة بخطوة، تبدأ بأن تستعيد أولاً إحساسك بالأمان، يليها تعلم كيفية إعادة التواصل مع جسدك، وآخرها، تطبيق هذه الأساليب والتقنيات في مواقف الحياة المختلفة.

لا يوجد إطار زمني للتعافي، لذا لا تثقل كاهلك بالضغوط وتتعجل إنهاء مراحل البرنامج لقد صُمم هذا البرنامج عن عمد من دون إطار زمني محدد ليتسنى لك إتمام هذه المراحل وفق الإيقاع الذي يناسبك، وعليه، فإن المدة المناسبة للبرنامج هي المدة التي تحددها أنت. أنت ما أنت عليه في هذه اللحظة، محصلة تجاربك وظروفك ورغباتك، ما يجعل احتياجاتك لا تشبه احتياجات أي شخص آخر، ما يعني أنك ربما

قد ترغب أو تحتاج إلى تكريس المزيد من الوقت في بعض المراحل أو وقت أقل في مراحل أخرى، وربما تضطر إلى العودة إلى مراحل معينة في وقت لاحق، ويجدر بك أن تفعل هذا في الواقع، ولك عمومًا أن تعود إلى أي من هذه المراحل أو جميعها كما تشاء.

لا يهم أين كنت من قبل -فسواء اتبعت برامج أخرى في السابق، أو تلقيت علاجًا نفسيًا في الماضي، أو أن هذه هي تجربتك الأولى مع العلاج والدعم النفسي- فإن هذا البرنامج سيساعدك وسيأخذ بيدك أينما كنت. سأرافقك في رحلتك مع كل مرحلة من مراحل البرنامج، بداية من خطواتك الأولى، خطوات إرساء الأسس وبناء الشعور بالأمان والاستقرار ووصولًا إلى عودتك لجسدك ومواجهة العالم به بكل ثقة.

لماذا أنا بحاجة إلى مباشرة البرنامج على مراحل؟

لا يقتصر البرنامج على التثقيف النظري، بل إنه شديد العملية، ومصمم بحيث تتقدم إلى الأمام مع كل خطوة تخطوها فيه، ولهذا أرجو منك ألا تتسرع في قراءة هذا الكتاب، وأن تتأني في كل مرحلة، وأن تطبق ما تتعلمه. بهذه الطريقة، ستخرج مع نهاية الكتاب بالثقة والمرونة في قدرتك على العناية بعقلك وجسدك كل يوم. إذا مضيت فيه بسرعة أكبر من اللازم، فسيفوتك سحر أن تمضي فيه على نحو أبطأ وأكثر وعيًا.

ينطبق هذا أكثر ما ينطبق على المرحلة الأولى، فقد تشعر بالتململ، وترغب في أن تسرع الخطى وتتجاوزها إلى المرحلة التالية، مرحلة معالجة التجارب والعواطف، لكنك ستلحق بنفسك ضررًا كبيرًا إذا لم تأخذ وقتك. المرحلة الأولى هي المرحلة الأساس، لذا احرص على أن تبني لنفسك قاعدة صلبة تنطلق منها، بأن تظل فيها أطول فترة ممكنة

ما دمت بحاجة إلى ذلك. أحجم عن المقارنة والمنافسة، وامضِ عبر هذه المراحل وفق الإيقاع الذي يناسبك، ويناسبك أنت فقط.

ستجد أن كل مرحلة من مراحل البرنامج تقوم على ما تعلمته بالفعل في الخطوات السابقة، لذا احرص على إكمال جميع خطوات كل مرحلة قبل الانتقال إلى الدرس التالي أو الجزء التالي من التمرين.

يمكن علاج الصدمات والقلق والتخلص من حالة التوتر المزمنة، لكن ليس من دون وجود أساس صلب متين، إذ يمكن أن يؤدي التسرع في الدخول في منطقة تشرع فيها في تأمل تجاربك الماضية أو الأنماط المتكررة إلى إثارة العديد من العواطف في داخلك، وبعضها يمكن أن يؤثر بشكل سلبي في عملية تعافيك، مع غياب التقنيات والأدوات الصحيحة.

عندما تبني وتستكشف وتمارس وتستوعب مهارات تنظيم العواطف وتهذئة الذات، فإنك حينها ستتجاوز مشاعر عدم الراحة وما إلى ذلك من المشاعر السلبية وأنت تقف على أرض صلبة. مع كل مرحلة، ستتعلم كيفية ممارسة مجموعة من التمارين والطقوس، وكيف يمكن لك أن تدمجها في نهاية المطاف في روتينك اليومي حتى تصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتك، مما سيساعدك، بشكل تدريجي، على بناء مرونتك النفسية وقدرتك على التكيف مع المشاعر والعواطف غير المريحة التي قد تداهمك في أي وقت.

لن أدعي بأن عملية تطبيق هذا البرنامج تشبه التنزه في الحديقة؛ إذ إنه ثمة الكثير داخل هذه الصفحات. إن أفضل نهج لتطبيق هذا البرنامج يتمثل في تقسيم كل مرحلة إلى عناوينها الفرعية، أي يمكن اعتبار كل عنوان فرعي بمنزلة «درس صغير»، على أن تتأمل ما تعلمته في نهاية كل درس منهم. وقد يكون من المفيد وضع دفتر ملاحظات وقلم

جديدين بجانبك لتدوين أي أفكار قد تواتيك. احرص على أن تقضي مدة قصيرة في تنفيذ أي من التمارين أو خطوات العمل قبل الانتقال إلى الدرس الصغير التالي. إن الانتقال عبر المراحل بهذه الطريقة سيسمح لك باستكشاف ما تعلمته وتجربته وتطبيقه بطريقة واعية ستحول دون شعورك بالتململ، وتسمح لك بالبدء في جني ثمار تمارينك على الفور. بالصبر والاستمرارية، لن ترى تحولات مذهلة في دواخلك فحسب، بل ستبدأ في الشعور «بأنك ذاتك» أكثر وأكثر من أي وقت مضى، وستمتلك سعادة جمة عندما ترى أثر التحولات الكبيرة التي طرأت على حياتك وقد بدأ يتراكم.

المرحلة الأولى: إرساء الأسس

سنركز في المرحلة الأولى على أربعة جوانب: إرساء الأسس، واكتساب مهارات الشعور بالأمان والاستقرار، وتعزيز هذه المهارات، وتوسيع المعرفة.

سننشئ أيضاً تسلسلاً هرمياً للاحتياجات، مما سيساعدك على تحديد ما يجب معالجته أولاً وأيهما آخر، وهذا يجنبك الغرق وسط فيض كبير من المعلومات أو المهام. وستتاح لك فرصة تطبيق هذه المهارات في المواقف الحياتية الواقعية حتى تصبح جزءاً أصيلاً من ذاتك.

المرحلة الثانية: بناء الوعي الجسدي وتمارين الإطلاق

في هذه المرحلة، سنتحول بتركيزنا من استهداف البيئة الخارجية إلى استهداف الخبرات الشعورية الداخلية، إذ سنعيد ربطك بأحاسيسك وحركاتك الجسدية حتى يتسنى لك فهم الكيفية التي يعمل بها جسدك بشكل أفضل؛ أي فهم ما يحتاج إليه منك، وكيف تمنحه هذا.

نشرع أيضًا في هذه المرحلة في إطلاق التوتر المُخزن في عضلاتك ومفاصلك وأنسجتك الضامة من خلال عملية تحرير العواطف المكبوتة. وفي النهاية، سنعمل على تحسين أنماط تنفسك حتى تتمكن من الوصول إلى حالة التوازن وتنظيم مستويات الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون في جسمك، حتى يتسنى لك ضبط نشاط عصبك الحائر وجعله في حالة مثالية، وجعل جهازك العصبي يعمل بشكل مثالي.

المرحلة الثالثة: لملمة شتات الذات ورعايتها من خلال التواصل مع الآخرين

أخيرًا! سأعلمك كيف تتواصل مع ذاتك -جسديًا وشعوريًا وروحيًا- بحيث يتسنى لك عندما تخرج إلى العالم مرة أخرى، بعد أن تكون قد أتممت هذا البرنامج، مستعدًا لأي شيء تلقي به الحياة في طريقك. وسأرشدك إلى كيفية بناء علاقات قوية تقوم على الدعم المتبادل والتواصل السلس الواضح والحدود الصحية. ستتعلم كيفية استعادة ثقتك بنفسك وبالأخرين، إضافة إلى إعادة بناء ثقتك مع البيئة المحيطة بك. بحلول نهاية هذه المرحلة، ستكون قادرًا على وضع شكوكك الذاتية حيال ماضيك وراء ظهرك، وتجديد شغفك تجاه الحياة، وفتح عالم جديد من إمكانيات التواصل أمامك.

عملية التعافي لا تسير بشكل خطي أبدًا؛ وكذلك المراحل

إن عملية تشرب المعرفة وممارسة التمارين ليس لها خط بداية ونهاية محددان إلى أن تصبح جزءًا لا يتجزأ من ذاتك؛ إذ إنها صيرورة ديناميكية وليست خطية وصارمة.

عندما تنتقل بين المراحل، فقد تنتقل من المرحلة الأولى إلى المرحلة الثانية لتدرك أنه لا يزال هناك بعض العمل الذي يتعين عليك القيام به في المرحلة الأولى.

الانتقل ذهابًا وإيابًا بين المراحل أمر طبيعي، وفي الواقع هذا شيء محمود ويجب تشجيعه؛ فقد تجد نفسك تجتاز أجزاء معينة بسرعة، فيما تتطلب أجزاء أخرى المزيد من التدريب والوقت والاهتمام.

عمومًا، ليست هناك حاجة إلى الاندفاع إلى الأمام، وعلى كلٍّ، ستدرك، بشكل حدسي، ما إذا كنت مستعدًا للمضي قدمًا إلى الصفحة أو الفصل أو المرحلة التالية أم لا.

التذكر ليس تعافيًا

عندما تُحدث الصدمات وتجارب الحياة المختلفة تحولًا أو تغييرًا جذريًا في الكيفية التي يعمل بها عقلك وجسدك وعواطفك معًا، فقد يبدو لك كأن الحدث السلبي حدث لك بالأمس، وتجد نفسك أسير الشعور بأنه قد يحدث لك مرة أخرى في أي لحظة.

يحدث هذا لأن دماغك يؤدي عمله، ولأن الخوف مهم للغاية للنجاة والبقاء على قيد الحياة، فقد تطور الدماغ ليكون شديد التنبه إزاء أي

تهديدات أو أخطار محتملة، وفي الوقت نفسه، لكي يتجنب التهديدات المشابهة لتلك التي أثارت الخوف في المقام الأول. وهكذا، يصبح ذاك الجزء من الدماغ المسؤول عن مراقبة الوظائف الفسيولوجية الأساسية والاستجابة تلقائياً للأخطار (الجزء الخلفي من الدماغ ذو الطبيعة الغريزية) أكثر نشاطاً من المعتاد؛ وفي الوقت نفسه، يتباطأ النشاط في المناطق المسؤولة عن التعلم والتفكير.

وفي سبيل معالجة التجارب والعواطف الخام، تحتاج أولاً إلى أن تكون قادراً على وضع يدك على العواطف التي تقف وراء سلوكياتك المختلفة. وبمجرد فعل ذلك، ومع مرور الوقت، يمكن أن تطرأ على السطح بشكل سلس، وحينها سيتسنى لك التواصل والتماهي معها من دون إطلاق أحكام أو السماح لهذه العاطفة بأن تغمرك بشكل يتعذر معه التعامل معها. إن جزءاً من عملية معالجة العواطف هو الاختيار بين الفعل أو الإحجام عن الفعل الذي يمكنك الإقدام عليه بمجرد السماح لذاتك بالتواصل مع العاطفة والتماهي معها. إذا كانت العاطفة منبعها مشكلة في نطاق سيطرتك، فربما ثمة ما يمكنك فعله لحل المشكلة، وعلى الناحية الأخرى، إذا كانت العاطفة مرتبطة بشيء خارج عن سيطرتك -مثل تجربة مؤلمة أو شدائد لم تزل- فربما يساعدك حينها أن تكون على دراية بكيفية التعامل بشكل أفضل مع هذه المواقف أو تعلم طرق تعيينك على تقبل هذه التجارب واحتضانها ثم التحرر منها.

ولكي تحدث هذه العملية، يجب إسكات الجزء الخلفي من الدماغ، والمرتبط بالعواطف والاستجابات النمطية التلقائية، حتى يتمكن الجزء الأمامي من الدماغ، الجزء التأملي والمفكر، من أن ينشط.

وكما سبق وذكرنا في الفصل الرابع، سيطر الاعتقاد بأن «التذكر هو الطريق إلى التعافي» على المشهد العلاجي منذ ابتكار العلاج بالكلام،

الذي يقوم على التشجيع على إعادة سرد الذكريات والتجارب واللحظات المؤلمة واسترجاعها من أجل التغلب عليها أو التعافي منها. لكن دفع الناس إلى التعبير عن تجاربهم المفزعة في كثير من الأحيان وإعادة معاشتها لا يساعدنا على الدوام في الماضي قدمًا في حياتنا، إذ يتجاهل هذا النهج كيف أن إعادة تذكر الأحداث قد يجدد الصدمة مرة أخرى.

تؤدي التجارب التي تركت أثرًا في عقولنا وأجسادنا، ولم تمتد إليها الأصابع بالمعالجة، دورًا في حاضرننا الیومی، یتمثل فی تشکیلها أحاسیسنا الجسدية وذكرياتنا وعاداتنا واستجاباتنا. وفي حين أن تجاربك الصادمة قد يُنظر إليها على أنها «انتهت» وصارت من الماضي، من الناحية المنطقية، فإن جسدك وذاك الجزء من مخك المسؤول عن استجاباتك الغريزية الأوتوماتيكية، يظلان مهيمنين على حاضرك، وعلى أهبة الاستعداد طوال الوقت للتدخل، ويصوران الحدث الصادم على أنه يحدث في كل لحظة ولحظة. لا يريد دماغك الغريزي وجسدك التخلي عن هذه السيطرة لأنها كانت الشيء الذي ساعدك في النجاة حتى هذه اللحظة.

ومن ثمّ، ولاستعادة السيطرة على حاضرك واسترداده، يجب أن تكون قادرًا أولاً على أن تظهر لدماغك الغريزي وجسدك أنك قادر على التعامل مع ما تلقّيه به الحياة في طريقك من دون أن تنهار تحت وطأته. إن العمل على اكتساب مهارات تنظيم العواطف والمشاعر وتطبيقها والتدرب عليها -مثل تلك المذكورة في برنامج إعادة البرمجة- إلى أن تصبح مألوفة لك كما كظهر يدك، من شأنه أن يدفع مخك وجسدك برفق ومن دون تعسف بعيدًا عن وضع النجاة البقاء إلى مساحة أكثر رحابة وإبداعًا تسمح لك بالتعلم والتطور. إن تلك المهارات التي ستدرب على ممارستها حتى تصبح مألوفة لك، ستشكل في ما بعد القاعدة الثابتة

التي يمكنك انطلاقًا منها استرجاع تجاربك السابقة وتأمل أجزاء من ذاتك، أجزاء لم تتمكن لحد اللحظة من النظر إليها من منظور مغاير. من ناحية، الهدف من ذلك هو أن توسع المسافة بينك وبين التجارب التي خضتها إلى أن تتوقف في النهاية عن كونها السردية المهيمنة على حاضرك، ويتسنى لك التحرر من الأنماط المتكررة العالق في شباكها، بحيث تكون لديك الآن مساحة كافية لتتنفس وتختار المسار الأكثر فعالية وفائدة لك ولظروفك.

الرفق بالذات

فلنكن صادقين: لا أحد يحب مواجهة الألم، وبما أن الشغل الشاغل لعقلك هو حمايتك منه، فليس من المستغرب أن يكون الأشخاص الذين يعانون ألمًا مكبوتًا أسرى معركة بين الرغبة في وضع حد للألم والرغبة في تجنبه. لكن مهما كان وضعك الآن، وبصرف النظر عما مررت به أو تعاملت معه بإنكار، فاحرص على أن ترفق بذاتك وتعاملها بلين.

عقد النية أو العزم

أنصحك بأن تعقد النية لنفسك وأنت تخوض غمار برنامج إعادة البرمجة.

إذ إن وجود نية سيذكرك بأي معنى تريد العناية بذاتك، وترشدك برفق إلى الطريق الصحيح متى انحرفت عن المسار أو عندما تشعر بالرغبة في العودة لعادات قديمة بالية.

لا بأس بأن تكون نيتك بسيطة بساطة هذه النية: «عقدت النية على أن أكون رقيقًا ورحيمًا بذاتي وأنا أمضي خلال هذا البرنامج». ولك أن

تكون أكثر تحديداً، مثل: «أنوي وأعتزم أن أعتني بنفسي بهذه الطريقة حتى أتمكن من خلق الحياة التي أرغب فيها».

لا تتردد في أخذ وقتك في التفكير في ما تريده فعلاً وتجعل منه نيتك، لأن عقد النية والعزم على شيء وسيلة قوية لتحقيق ما تريده. ومن المستحسن أن تكتب نيتك الآن وتنشرها في مكان يمكن أن تراه كل يوم، وليكن مثلاً فوق مرآة حمامك، أو على الثلاجة، أو فوق مكتبك بالعمل، ولكن أن تحملها حتى معك في محفظتك أو حقيبتك. يجب أن تكون نيتك شيئاً ذا معنى بالنسبة إليك، ولا يتعين أن تكون شيئاً عظيماً ملهماً، بل شيئاً يساعدك على أن ألا يتحول انتباهك عن أكثر ما يهمك وتحرص عليه، حتى في الأوقات التي تسوء فيها الأمور.

ما أنتويه هنا وأعتزم فعله هو دعمك والأخذ بيدك على امتداد رحلتك بقدر استطاعتي.

الآن، وبعد أن وصلنا إلى الخطوة الأولى التمهيدية والتأسيسية، وهي عقد العزم على نية معينة وحملها بين جوانحك على طول الطريق، فإنه لدي ثقة كاملة بقدرتك الفطرية على خطو الخطوة التالية في رحلتك: المرحلة الأولى من برنامج إعادة البرمجة.

6

المرحلة الأولى: إرساء الأساس

«التعافي مسألة وقت، لكنه أيضًا مسألة فرصة».

أبقراط

لقد فعلتها! كانت الخطوة الفائتة، خطوة عقد النية أو خطوة عقد العزم، الخطوة الأولى الأساسية والأكثر أهمية في رحلتك، لكنك لن تخوضها وحدك، بل سنخطو معًا كل خطوة في الطريق، وكلّي ثقة بك وبقدراتك الفطرية على خطو الخطوة التالية، التي بلا شك ستكون مذهلة.

في هذه المرحلة من البرنامج، ستتعلم أن تشعر بالراحة داخل جسدك، وأن تجعلك من ذاتك سكنك ومستقرّك، وأن تصبح صديقًا لأحاسيسك الفسيولوجية.

أعلم أن الرغبة في تسريع الأمور في هذه المرحلة الوصول والانتقال إلى مرحلة المعالجة والتحرر رغبة فطرية لدينا جميعاً، أعلم ذلك، لأنني أشعر بهذه الرغبة أيضاً، الرغبة في «الانتهاء من الأمر». من الطبيعي أن ترغب في المضي قدماً إلى الأمام، إلى جزء «التعافي»، لكن من المهم ألا تتسرع في المرحلة الأولى.

المرحلة الأولى تشبه إلى حد كبير بناء منزل أحلامك، إذ تكون شديد الحماسة تجاه الأمر لأن هذا المنزل سيكون المنزل الذي لطالما أردته! لكن بعد ذلك، ولدهشتك، تكتشف أن الشركة التي ستضع الأساس الخرساني لمنزلك لن يتسنى لها تحديد موعد معك لمدة ثلاثة أشهر أخرى. وبدلاً من الانتظار، تقرر البدء في بناء الجدران والسقف، وهي لعمرى مهمة جسيمة! وكلما نظرت إلى منزلك الجديد من الخارج، لا يسعك أن تصدق مدى جماله، لكن عندما تخطو عبر بابه، ينتابك على الفور التوتر؛ إذ يكون بمقدورك سماع صرير بداخله مع كل نسمة هواء. لكن تهب عاصفة في يوم ما، وفجأة ينحرف إطار المنزل إلى أحد الجانبين، فيتحطم تماماً، السقف وكل شيء. لقد انهار منزلك. من دون الأساس المتين، كان مجرد ظل باهت من منزل أحلامك. فلم تشعر بالأمان أو الراحة أو الحماية عندما كنت بين جدرانك، لكنه رغم ذلك بدا في نظر جميع من مروا به، بما في ذلك أنت، وكأنه صورة للاستقرار.

الصبر هو أهم شيء عندما تشرع في إنشاء أساس متين، ثم إنه ليس خياراً إذا كنت ترغب في إحداث تغيير طويل الأمد ومستدام وذو معنى في حياتك.

بالطبع، إذا قررت المضي قدماً بسرعة أو تخطي أجزاء من البرنامج، فستجني بعض الفوائد، لكن كما هي الحال مع منزل أحلامك، فمن دون

أساس متين، لن تجد ما تتكئ عليه إذا واجهت عاملاً محفزاً أو ضاغطاً في أثناء رحلتك.

نعم، أعلم أن الأمر يبدو مملاً حتى قبل أن تبدأ، لكن صدقني عندما أقول لك إنك لن تندم أبداً على إنفاقك من وقتك لبناء أساس متين.

تدور هذه المرحلة حول تبديد هالة الغموض المحيطة بتجربتك، وتصفيتهما من مشاعر الخزي والعار، إذ من شأن بناء قاعدة معرفية جيدة أن تساعدك في إدراك أن جهازك العصبي ودماعك يستجيبان بالضبط بالطريقة التي برمجاً على الاستجابة بها من أجل البقاء.

معاً، سنبدأ العمل على استعادة السيطرة على ذاتك من جديد من خلال جعل حالاتك المزاجية في منطقة مستقرة، ومراكمه مجموعة قوية من الأدوات التي يمكنك استخدامها للتعامل مع مشاعرك أو عواطفك أو تجاربك الصعبة أو المزعجة. سيساعدك هذا على توسيع نطاق المواقف والبيئات التي تشعر فيها بالراحة، وستسمح لك أساليب التهذئة الذاتية هذه باستعادة ثقتك بقدرتك على خوض غمار الحياة اليومية، وأن تنعم بالاستقرار والأمان في هذا العالم.

المرحلة الأولى: وضع الأسس

- مفهوم الأمان.
- بناء أساس متين يتيح لك أن تصبح مراقباً موضوعياً لذاتك.
- بناء أساس متين من خلال إعادة وصلك بعواطفك.
- بناء أساس متين من خلال العناية باحتياجاتك الأساسية.
- بناء أساس متين من خلال تمارين الاحتواء.
- بناء أساس متين من خلال جسدك.
- بناء أساس متين من خلال أدواتك التنظيمية.

البداية هي الخطوة الأصعب في الرحلة، لكنها تمثل فرصتك لتنعم بالأمان والاستقرار اللذين ربما لم تنعم بهما من قبل قط، أو اللذين تحتاج إليهما لتجعل لنفسك أرضاً صلبة تقف عليها.

في المقابل، اصنع بنفسك معروفاً وامض ببطء خلال المرحلة الأولى ولا تتعجل. هذه فرصتك، فاغتنمها!

مفهوم الأمان

الشفاء والتعافي في جوهرهما مرهونان باستعادة الشعور بالأمان والسيطرة داخلياً، الشعور الذي من شأنه أن يفيض من البيئة الداخلية إلى البيئة الخارجية. في رحلة تعافيك، لا بدّ أولاً من تعزيز شعورك بالأمان ضمن بيئتك الداخلية والخارجية، لأن الأمان هو الذي سيشكل الأساس الذي لا غنى عنه لتتعلم كيفية التعافي من التوتر والقلق والصدمات.

شعورك بالأمان، بوصفك شخصاً بالغاً، مرهون بشكل كبير بالطريقة التي عاملك بها والداك وسائر أفراد أسرتك وغيرهم، والطريقة التي اعتنوا بها وأظهروا بها الحب تجاهك منذ أن كنت طفلاً يحبو حتى بلغت السابعة من عمرك. يسهم مزيج من عوامل عدة في شعورك بالأمان، يتألف من خبراتك وعلاقاتك السابقة والبيئات المختلفة التي تعرضت لها في مرحلة الطفولة. قد يبدو الآتي كأنه تناقض، لكن من الممكن أن تعيش في بيئة آمنة من منظور موضوعي، لكن رغم ذلك لا تزال تشعر بعدم الأمان فيها. وهذا يحدث لأن التعريف الذي لُقنته لمفهوم الأمان لم يعد يسري على وضعك الحالي.

إذا كان من الصعب عليك أن تشعر بالأمان في دواخلك، فلربما أدركت -أو تدرك حالياً- أنه قد يفيدك استخدام خيالك لتساعد جسدك

في الشعور بالأمان (أو على الأقل أكثر أماناً)، وهذه الحيلة -اللجوء إلى الخيال- هي أصل حالات الانفصال وتبدد الواقع والاعتراب عن الذات. من المهم التمييز بين الأمن -أي غياب الأخطار التي قد تتهدد الجسد- وبالأمان، الذي هو تعبير نفسي عن حالة جهازك العصبي. قد تكون آمناً جسدياً، لكنك في الواقع غير قادر على الشعور بالأمان بالمعنى الكامل والشامل، لذا فإن التركيز على شعورك -وتغيير أفكارك بشأن ما يعنيه الشعور بـ «الأمان»- هو النقطة التي يجب أن تنطلق منها عندما تسعى إلى تغيير هذه الأحاسيس وتحويلها إلى أحاسيس أكثر انسجاماً مع أهدافك أو رغباتك المستقبلية.

تعريف الأمان

هناك جانبان للشعور بالأمان:

1. الإدراك: اختبارك مشاعر الأمان والاعتقاد الذهني بأنك آمن.
2. الواقع: علامات موضوعية تدل على أنك آمن فعلاً.

قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتتعلم كيفية الشعور بالأمان! إذا قضيت شطراً كبيراً من حياتك وسط مشاعر عدم الأمان، فربما يتطلب الأمر جهداً إضافياً من جانبك -وربما مع مساعدة من الآخرين- لتدرك أن الأمان شعور يمكنك خلقه.

بناء أساس متين بأن تصبح مراقبًا موضوعيًا

أريد أن أخبرك بذكرى أساسية في حياتي، كان لها بالغ الأثر في تشكيل مسار رحلة تعافيي. ففي عام 2017، كان قد مر ستة أشهر تقريبًا منذ أن بدأت أنا ودميان، زوجي الحالي، المواعدة. في ذلك الوقت، كنت أعيش في منزل مشترك مع أربع نساء أخريات، أستيقظ في الساعة 4 صباحًا كل يوم للعمل في مجال الضيافة، ثم أتوجّه إلى الجامعة لدراسة علم النفس. وفي المساء، كنت أعمل في مشروع خاص أيضًا. كان التوتر والقلق هو الوضع الافتراضي لحياتي. كنت أحيًا في عالم حيث يجب إنجاز كل شيء في أسرع وقت ممكن وإلا فقد ينهار كل شيء (أو هكذا اعتقدت). كانت البيئة التي أعيش فيها فوضوية أيضًا، حيث كان زملاء السكن يأتون ويذهبون، وعقود الإيجار تُفسخ، والتأخر في دفع الإيجار هو عنوان حياتي.

في إحدى الأمسيات، جاء دميان إلى منزلي لتناول العشاء، فسألته سؤالاً بسيطاً سيكون له بالغ الأثر في تغيير مسار حياتي: «هل تعتقد أنني شخصية سلبية؟».

إنه لمن الجراءة بالتأكيد أن تطرح هذا السؤال على شخص ما عندما يكون جهازك العصبي في حالة فوران، ولا تريد فعلًا سماع الإجابة. أجاب بصدق، قائلًا إنه لا يعتقد أنني شخصية سلبية، لكن الطريقة التي أرى بها العالم قد تكون في كثير من الأحيان مشوهة لأنني أراها من منظور سلبي.

نعم، أنت محق، لم أرغب في سماع الإجابة، لكنني كنت بحاجة إلى سماعها من شخص أحترمه وأثق به. بالتأكيد، لم أبلغه بمدى الألم الذي

اعتراني عند سماع هذه الكلمات آنذاك، ولم أبلغه لاحقاً كيف بدأت منذ تلك اللحظة في العمل بجدية شديدة لتغيير النمط الذي يحكم حياتي. الفكرة هي أنني لم أستطع رؤية هذا النمط حتى سلط شخص آخر الضوء عليه، لكن بمجرد أن أشار أحدهم إليه، تسنى لي البدء في العمل على تغييره قبل أن تبدأ المشكلات في الظهور في حياتي.

وكما ترى، عندما تكون عالماً في عالمك الشخصي، فلن تحصل أبداً على الفرصة لالتقاط الأنفاس، ولن تتمكن أبداً من التراجع خطوة إلى الوراء ورؤية الصورة كاملة من منظور موضوعي؛ إذ ستكون أسير «الصورة»، أسير إطارها وتجاربها وشخصها وأفكارها ومشاعرها وعواطفها. كم هو مرهق هذا، لكن بمجرد أن تمنح نفسك فسحة، وتخرج نفسك من الإطار الذي وضعت حياتك فيه، وتبدأ في النظر إلى ذاتك بموضوعية، ومن منظور مغاير، سيتسنى لك رؤية الطيف الواسع الذي تنطوي عليه إمكانات الحياة وآفاقها المختلفة في كل لحظة منها من كل يوم.

إحدى أسهل الطرق التي يمكنك من خلالها البدء في استعادة السيطرة على حياتك هي من خلال عادة بسيطة تتمثل في الاحتفاظ بسجل. تتيح لك هذه العادة التراجع إلى الوراء، والنظر إلى ذاتك وتجاربك اليومية من زاوية مغايرة، منظور المراقب الموضوعي أو المراقب الخارجي، وبناء صورة عن الكيفية التي تسير بها في حياتك، وتكوين فكرة عن هويتك الذاتية والأشياء التي تميل إلى التركيز عليها والاهتمام بها.

لهذا السبب، سنتعلم معاً كيف يمكنك أن تصبح مراقباً موضوعياً لذاتك، وهي في الواقع خطوة هائلة في رحلة تعافيك.

تتمثل الخطوة الأولى في هذا البرنامج في تعرّف الكيفية التي تختبر بها التوتر والقلق والصدمة، أي الأعراض التي تتناوبك. سيتعيّن عليك الاحتفاظ بسجل على امتداد رحلتنا معًا حتى يتسنى لك رصد أي أنماط قد تكون موجودة في استجاباتك.

إن إنشاء سجلات توثّق فيها حالاتك المزاجية، من بين أشياء أخرى، على امتداد مراحل البرنامج، وبصرف النظر عن المرحلة، سيساعدك كثيرًا في تعزيز وعيك بالذات وقدرتك على التأمل، أي إنه يمثل فرصة لتعرف المزيد عن نفسك ضمن بيئة آمنة لا يوجد فيها أحكام، بل فقط الدعم.

صُمم البرنامج لتعزيز فهمك لطبيعة أعراضك وأسبابها بشكل أفضل حتى يتسنى لك السيطرة عليها بشكل أفضل، والبدء في إجراء تغييرات صحية في حياتك.

من شأن الاحتفاظ بسجل لأحاسيسك الفسيولوجية والعاطفية والذهنية أن يساعدك في فهم ما يحفز أعراضك ويثيرها، فضلًا عن أنه سيخبرك كيف تتعامل مع أي نوبات قد تصيبك في المستقبل.

عندما تعاني قلقًا شديدًا أو مزمنًا، فقد يبدو لك أن المشاعر خارجة عن سيطرتك، ولها حياة خاصة بها مستقلة عنك، وعليه، فلكي تستعيد سيطرتك على تلك اللحظات، عليك أولًا أن تخلق مسافة بينك وبين تجربتك، وتراقبها من منظور المراقب الموضوعي. سيسمح لك هذا ببذر بذور الفرق بالذات في نفسك، حيث ازدهرت يومًا بذور الحكم على الذات وانتقادها.

من خلال الاحتفاظ بسجلات لأعراضك وأحاسيسك، ستبدأ في رصد الأنماط بها.

ستساعدك هذه الممارسة في بناء وعيك الذاتي بالعوامل التي تسهم في تحفيز حالات الاستثارة أو الكمون لديك، ثم إنها ستمنحك خريطة يمكنك على أساسها تخصيص إستراتيجياتك ومواردك في الاتجاه الذي تحتاج إليها فيه في كل لحظة.

إضافةً إلى ذلك، ستتعلم كيف ترصد الجوانب المختلفة مما يدور داخل حدود جهازك العصبي من أحاسيس ومشاعر وانفعالات، أي رصد متى تكون في حالة نشاط أو حالة انخفاض الطاقة، والأفكار التي تدور بعقلك في هذه الأوقات، والأفعال التي قد تقدم عليها بناءً على هذه المشاعر.

صُمِّمت الأدوات التي تجدها في هذا الكتاب خصوصًا لمساعدتك على النفاذ إلى قلب الحالات المختلفة التي يمر بها جهازك العصبي وتعلم كيفية تنظيمها، بما في ذلك عواطفك وأفكارك وسلوكياتك. لا يمكنك دعم جهازك العصبي أو إعادة برمجته هو وعصبك الحائر أو التعافي من دون فهم شامل لكُنه وجوهر هذه الأحاسيس وحالات الاستثارة المختلفة، ومراقبة حالاتك المزاجية وسلوكياتك بشكل منتظم ومستمر أكثر دقةً من مجرد سؤال ذاتك عن مشاعرك وأحاسيسك.

إذا طُلب منك وصف الأسبوع الذي مضى، فقد تحكم عليه بأنه أسبوع سيئ بناءً على مدى قلق وانفعالك طوال هذه الفترة. عندما نسمح لأنفسنا بأن نكون أسرى مشاعرنا السلبية ونغض الطرف عن أي مشاعر إيجابية (أو محايدة)، فقد نبدأ في تبني تصور شديد الدرامية عن الواقع، وهو تصور لا يعكس بدقة ما حدث فعليًا. إن تسليط كامل الضوء على ما هو

سلبى في الأسبوع السابق، مع تجاهل الجوانب الإيجابية خلال الفترة الزمنية نفسها، يمكن أن يعزز شعورك بالقلق والتوتر.

إن تدوينك أفكارك وحالاتك المزاجية بشكل منتظم من شأنه أن يساعدك على رصد التقلبات في مستويات القلق لديك، بالإضافة إلى رصد الأوقات التي تشعر فيها بقلق أقل من المعتاد.

قد تخشى أن يؤدي تتبعك لمستويات الاستثارة إلى جعلك تشعر بمزيد من القلق أو التوتر، وهذا مفهوم، لا سيما إذا كنت تخشى طوال الوقت أن تقلق أو تتوتر (بعبارة أخرى، إذا كان القلق يبدو كأنه خارج عن سيطرتك). لكن أعدك أنه عندما تتعلم كيفية رصد مستويات الإثارة لديك، ستشعر بالقوة عندما تعرف كيف تتحكم فيها، وسيتمكن لك استخدام هذه المعلومات حول ما يثير قلقك وسيلة لاتخاذ قرارات مهمة بخصوص حياتك وكيف تعيشها بحيث تكون أنت من يقودها لا هي التي تقودك.

كيفية المراقبة

يمكننا مراقبة حالاتنا المزاجية بطريقتين: بشكل ذاتي؛ من خلال سؤال أنفسنا عن مشاعرنا، وموضوعي؛ باستخدام مقاييس لتقييم شدة المشاعر المختلفة.

تتضمن المراقبة الذاتية أن تعطي تقييمك الشخصي لمستوى قلقك، وأن تحدد ما إذا كنت تشعر بأنك قادر على الهروب منه أم لا، وكيف لك أن تهرب منه. بالنسبة إلى العديد من الأشخاص، يشبه الأمر محاولة السباحة في وعاء عملاق من الجيلي، لكن لا يمكنك الخروج منه! المراقبة الذاتية شيء من المرجح أنك تفعله بالفعل، وهي عادة ربما تجعل قلقك أسوأ.

المراقبة الموضوعية، التي ستعرف المزيد عنها في هذا الدرس، هي طريقة أكثر «علمية»، إذ تتيح لك رصد مظاهر القلق لديك وتقييمها بشكل أكثر فاعلية.

فبدلاً من أن تسأل نفسك «كيف أشعر؟»، ستتعلم كيف توثق أحاسيسك على مقياس رقمي يعبر عن شدة أعراضك على سبيل المثال، أو الانتباه جيداً للمحفزات التي تحفز حالات الاستثارة لديك، وكذلك تأمل ردود أفعالك السلوكية اللاحقة التي قد تصدر عنك استجابةً لحالات الاستثارة المختلفة.

المراقبة الموضوعية تشبه الوقوف خارج وعاء جيلي عملاق ورصد لونه وقوامه وحركته من دون السباحة فيه.

عندما تبدأ في مراقبة مشاعرك بموضوعية، قد تشعر بعدم راحة أو بغربة، إلا أنه، ومع الممارسة، ستتم عملية المراقبة الموضوعية بشكل تلقائي وطبيعي. في البداية، قد تشعر بارتفاع في مستويات القلق أو التوتر، لكن مع الممارسة المستمرة، ستبدأ تدريجياً في التحول من المراقبة الذاتية إلى المراقبة الموضوعية بكل سلاسة.

قد تقول لنفسك: كل هذا يبدو جميلاً، لكن ليست لدي أي فكرة من أين أبدأ! لا تقلق، لقد أخذت هذا في الاعتبار، إذ زوّدت الكتاب بنموذجين استرشاديين يمكنك تصويرهما أو طباعتهما واستخدامهما في بناء سجلاتك. سنتناول بالتفصيل هذين النموذجين في الصفحات التالية.

لكن دعنا أولاً نراجع الفوائد التي ستعود عليك بإنشائك سجلاً مفتوحاً مستمراً:

1. يسمح لك التوثيق أن تحدد بدقة العوامل التي تحفز نوبات قلقك الشديدة أو توترك أو استجاباتك الغريزية، ووضعك يدك على هذه المحفزات وتوثيقك لهذه لمواقف سيقلل من شعورك بأنك تحت رحمتهم.

2. يسمح لك التوثيق في سجلات بفهم تجربتك مع مشاعر القلق والتوتر والصدمة فهماً أفضل، وأن تحدد الشكل الذي يختبر به جسدك وعقلك هذه الأحاسيس.

3. يمنحك التوثيق في سجلات القدرة على تقييم الأدوات والتمارين التي وظفتها للتعامل مع هذه المشاعر والأحاسيس وتقييم مدى نجاحها، كما يسمح لك بتعرّف العوامل التي قد تحفز نوبات القلق الشديد أو التوتر أو استجابات البقاء لديك.

4. يسمح لك الاحتفاظ بالسجلات بأن تصبح مراقباً موضوعياً لذاتك، أن ترصد سلوكك من مسافة، وهذا أمر بالغ الأهمية حتى يتسنى لك إجراء تغييرات حقيقية ومؤثرة في حياتك.

دعنا الآن نلقي نظرة على النموذجين اللذين ستكملهما مع مضيك قدماً عبر بقية خطوات البرنامج ومراحله.

سجل القلق

سجل القلق هو السجل الذي ستعود له متى شعرت بتغير في مستوى استثارتك. يمكن أن يتجسد هذا التغير في أعراض عدة، بداية من شعورك بأنك تفكر كثيرًا، ومرورًا بعجزك عن النوم، أو شعورك بالتعب أكثر من المعتاد، ووصولًا إلى معاناتك توترًا عضليًا أو ضباب

الدماغ. هذه مجرد أمثلة، لكن هناك العديد من التغييرات والتحويلات التي قد تمر بها، والتي تستحق أن تدونها في سجلك للقلق.

المعلومات التي ستدونها ستفيدك كثيرًا بأن تضعك على طريق اكتشاف وفهم الأشياء التي تحفز قلقك وتوترك، وكذلك الأحاسيس التي تثيرها على المستويين الجسدي والذهني، كما ستسمح لك برؤية الكيفية التي يمكن أن تؤثر بها هذه التجارب والأحاسيس في سلوكك.

في الجزء العلوي من السجل، ستدوّن التاريخ والوقت (بشكل تقريبي) اللذين لاحظت فيهما أن مستوى الاستثارة لديك بدأ يتغير.

بعد ذلك، وثّق التجربة بشكل موضوعي في النموذج من خلال وضع دائرة حول أقصى مستوى للاستثارة وصلت إليه.

في النموذج نفسه، يمكنك أيضًا تدوين أي ملاحظات حول أي أعراض انتابتك وتسنى لك وضعك يدك عليها. وعلى الرغم من أنك قد تشعر أن هذه الأعراض تسيطر عليك معظم الوقت، فمن المهم أن تميز بين ما إذا كانت هذه الأعراض تزداد حدة أم لا، وفي أوقات معينة أم لا، ومتى يحدث ذلك.

في الجزء التالي من السجل، سيتعين عليك بعد ذلك تقديم وصف موجز للمحفزات التي ربما أسهمت في هذا التغير في مستوى الاستثارة. قد تكون هذه المحفزات أشياء من قبيل الوقت من اليوم (قبل وقت قصير من نهاية يوم العمل، عندما تبدأ في القلق بشأن عدم وجود وقت كافٍ لإنجاز كل شيء على سبيل المثال)، أو قراءة مقال في إحدى الصحف عن الأمراض التي قد تصيب أفراد أسرتك ونفسك أو عدم تلقيك ردًا من شخص ما في الإطار الزمني المتوقع. إذا كنت غير متأكد من الشيء الذي حفّز قلقك، فاكتب فقط «لا أعرف».

ثم في قسم «الأفكار القلقة»، أدرج أكثر الأشياء التي تُثير قلقك. كن محدّدًا قدر الإمكان في كتابة أفكارك هنا، فهذا الجزء مهم جدًّا!

بعد ذلك، دوّن كيف تتعامل مع قلقك، أي سلوكياتك المرتبطة بالقلق، على سبيل المثال: المشي في جميع أنحاء الغرفة، أو الاتصال بأفراد الأسرة للاطمئنان عليهم (حتى لو كانوا بخير) أو تحويل انتباهك بعيداً عن الأفكار القلقة من خلال الانخراط في نشاط مختلف.

أخيراً، دوّن متى لاحظت لأول مرة أن قلقك أو أحاسيسك الجسدية المرتبطة بالقلق بدأت في الانحسار (في الزاوية اليمنى العليا من سجل القلق).

سجل الحالة المزاجية اليومي

سجل الحالة المزاجية اليومي من المفترض أن تملأه في نهاية كل يوم، وتحديدًا قبل أن تذهب إلى النوم مباشرة.

يستند هذا التمرين التأملي إلى مقياس يقيم مستويات القلق والاستثارة الفسيولوجية على مقياس من 0 (لا قلق) إلى 100 (قلق شديد).

اكتب التاريخ في العمود الأول.

وفي العمود الثاني، دوّن ووثق متوسط مستوى قلقك طوال اليوم استنادًا إلى جميع أحداثه ووقائعه.

في العمود الثالث، دوّن أعلى مستوى انتابك من القلق على مدار اليوم، لكن إذا لم تختبر في ذلك اليوم أي مستويات من النشاط المتزايد، أو مررت بأي حالة من حالات انخفاض النشاط، مثل التجمد أو الكمون، فستكون الأرقام في هذا العمود هي نفسها الموجودة في العمود الثاني.

في العمود الرابع، سيتعين عليك أن توثق المستوى الكلي من التوتر أو عدم الراحة الجسدية. لذا إذا شعرت بأي آلام أو أوجاع، أو واجهت صعوبة في التركيز أو شعرت بالتملل أو التعب خلال اليوم، فخذ هذا في الاعتبار وأنت تملأ هذا العمود.

سجل القلق

التاريخ: _____ وقت البداية: _____ وقت النهاية: _____

أقصى مستوى قلق اختبرته (الرسم دائرة حول الرقم أدناه):

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0

شديد

متوسط

خفيف

لا قلق

حدّد الأعراض التي تمر بها:

- ☐ التمللمل أو الشعور بالطاقة الزائدة.
- ☐ التعب بالسهولة.
- ☐ صعوبة التركيز أو تشتت الانتباه.
- ☐ سرعة الغضب والانفعال.
- ☐ توتر العضلات.
- ☐ اضطراب النوم.

مكتبة

t.me/soramnqraa

صنف أحاسيسك الجسدية وصفها.

أفكار قلقة

الحدث المحفز:

سلوكيات قلقة

سجل المزاج اليومي

قيم كل عمود أدناه في نهاية اليوم، مستخدماً أرقاماً تتدرج بين الصفر والمئة

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0

شديد

متوسط

خفيف

لا قلق

التاريخ	مستوى القلق العام	مستوى القلق الأقصى	التوتر الجسدي العام	مستوى انشغالك بشكل عام بقلقك	

العمود الخامس مخصص لتدوين الأفكار والخواطر التي دارت بخلدك طوال اليوم، أي تحديد ما إذا كنت قضيت اليوم مثلاً واقعاً في دوامة التفكير الزائد أو أسير الأفكار القهرية المتطفلة. تأمل يومك، ودوّن مقدار الوقت والطاقة اللتين أنفقتهما في هذه الأفكار والخواطر. تُرك العمود السادس فارغاً عن عمد في حال رغبت في مراقبة سلوكيات أو أنماط معينة تنفرد بها شخصيتك دون الآخرين، على سبيل المثال، من المحتمل أنك تميل إلى قضم أظافرك أو خدش بشرتك بشكل مبالغ فيه عندما تقلق، ويمكنك تدوين هذه الأنماط باستخدام المقياس نفسه في هذا العمود.

في البداية، قد يبدو تأملك تجاربك اليومية وتدوينها وتوثيقها باستخدام هذه المقاييس غريباً بعض الشيء، لكن بمرور الوقت ستصبح عادة من عاداتك اليومية. عندما تستخدم هذه المقاييس، سيتسنى لك تكوين نظرة عامة موضوعية عن أحاسيسك الجسدية وحالتك المزاجية بدلاً من تدوين كلمات أو عبارات ذاتية الطابع حول مشاعرك وأحاسيسك.

تشكل هذه الطقوس الخطوات الأولى في برنامجك لإعادة برمجة عصبك الحائر، لذا من المهم أن تضع لنفسك أهدافاً صغيرة وقابلة للتحقق حتى يسهل استمرارك في تطبيق البرنامج من دون أن يقطع إيقاعك شيء.

ما رأيك في أن تتحدى نفسك، وتضع لنفسك هدفاً يتمثل في إكمال سجل مزاجك اليومي كل ليلة على مدار السبعة أيام قبل أن تخلد إلى النوم. بمقدورك أن تصنع نسخاً من هذه السجلات أو تطبعها وتضعها بجوار سريرك مع قلم لتذكرك بأن يتعين عليك إتمامها!

إذا فوّتَ يوماً، فلا تجزع، فأنت إنسان، والمداومة على اتباع عادة جديدة تستغرق بعض الوقت، وضع في ذهنك أنه بمقدورك أن تبدأ من جديد غداً: نعم، الأمر بهذه البساطة!

وضع الأساس من خلال إعادة التواصل مع مشاعرك وأفكارك وعواطفك

الأفكار والعواطف ليست اختياراً، فهي، شأنها شأن التنفس مثلاً، تحدث بشكل أوتوماتيكي. وكما هي الحال مع عملية التنفس، فإن الأفكار والعواطف مهمة للغاية، وتعد جزءاً لا يتجزأ من طبيعتك الإنسانية، ولا بدّ منها وأنت تخوض غمار العالم.

أعلم أنه توجد أوقات نفضل فيها لو تخلصنا من عواطفنا بشكل كامل؛ فمشاعر الثقل والألم التي يمكن أن تنتابنا أحياناً ما تكون شديدة الوطأة بما لا يقاس. لكن دور عواطفك في حياتك لا يقتصر على العبث بك؛ فعواطفك يمكن أن تؤدي أيضاً في حياتك دور الحكيم المرشد عندما ترهف السمع وتبدأ في الإصغاء إليه وفهمها. ليس من الضروري أن تفهم أو تفسر ما تعنيه في التو واللحظة، لكن إذا منحت نفسك فسحة فحسب، وسمحت للهدوء أن يجد طريقه إليك، وشحذت أذنيك، فإنها ستطلعك على جميع الأسرار التي يهمس بها جسدك وعقلك في الكواليس.

إنّ عواطفك هي العامل الأساسي الذي يتحكم في سلوكياتك، التي بدورها تشكل التجارب التي تخوضها في الحياة، والفرص والأخطار التي قد تعترض طريقك، وتحدد طبيعة الأشخاص الذين تبني علاقات معهم، وعليه، فإن إعادة تواصلك مع عواطفك ومشاعرك يزودك

بالمفاتيح اللازمة لفهم اللغة التي يتواصل من خلالها جهازك العصبي وجسدك وعقلك في ما بينهم، ومفاتيح الاطلاع على الحوار الدائر بينهم. إن الجهد والوقت اللذين ستنفقهما في مراقبة وتوثيق ما يجعلك تشعر بالرضا عن نفسك والعالم من حولك لن يكون بلا طائل أبدًا، فضلًا عن أن ذلك سيساعدك أيضًا في تعلم كيفية التصالح مع الألم الذي أحيانًا يكون غير قابل للاحتمال، وانتابك ربما وأنت تخوض بعض التجارب الصعبة.

عندما تعيد التواصل مرة أخرى مع عواطفك، سيتسنى لك التحدث باللغة نفسها التي تحدثها، ومن ثمَّ امتلاك القدرة على العناية بذاتك بطرق من شأنها تعزيز عافيتك على المستويات كافة. فحينها، سيتسنى لك البدء في إعادة تنشيط حدسك وحكمة جسدك، مما سيمكنك من أن تتخذ جسدك نبراسًا تهتدي بنوره، وأن تمتلك بوصلة حقيقية تتيح لك عيش حياة مُرضية وسعيدة وذات معنى.

سيُقيض لك أيضًا بناء وعي ذاتي بأنماطك السلوكية وردود أفعالك التي ربما لا تعود عليك بنفع يُذكر، ومن ثم وضع ذاتك بسهولة ويسر على مسار يلائم رغباتك واحتياجاتك الحقيقية.

إذا كنت تجد صعوبةً في رصد عواطفك ومشاعرك ومراقبتها، فلا بأس بذلك! في بعض الأحيان تكون المشاعر مراوغة لدرجة أن الأمر قد يحتاج منك بعض الوقت لتبني مخزونًا لغويًا يساعدك على وصفها والتعبير عنها.

لكي يتسنى لك التواصل مع أحاسيسك الجسدية، يتعين عليك أن تتمهل، فهذا ليس سباقًا، وأن تجد صعوبة في التواصل مع العاطفة المسيطرة عليك ليس مؤشرًا على وجود أي عطب أو خطب بك.

غالبًا ما يعاني الأشخاص الذين تعرضوا لصدمة في وقت مبكر من حياتهم مشاعرَ الخدر العاطفي أو العجز عن الشعور، وإذا حدث هذا معك، فاعلم أنه ما هو إلا آلية دفاعية هدفها حمايتك، وأن هذا يعني أن جسمك ودماعك يعملان على الوجه الأكمل لتعزيز قدرتك على النجاة في هذا العالم. فضلًا عن أنه بمقدورك أن تتعلم كيف تستعيد قدرتك على الشعور مرة أخرى، لكن هذه العملية عملية تدريجية، ويستغرق الأمر وقتًا حتى يكتسب المرء القدرة على التواصل مع عواطفه والتماهي معها.

إذا كنت تواجه صعوبة في رصد مشاعرك وعواطفك وتوصيفها، فابدأ برصد وتوصيف أحاسيسك الجسدية. هل هناك أي أحاسيس في جسمك يمكنك تمييزها وتصنيفها على أنها مشاعر جسدية؟ هل يتسارع نبض قلبك؟ هل تشعر بالغثيان؟ هل تشعر بتوتر في مؤخرة رقبتك أو كتفيك؟ ماذا عن الصداع أو آلام العضلات؟ هذه كلها علامات جسدية تشير إلى أن شيئًا ما يحدث لك على المستوى العاطفي، ووضع يدك عليها وتحديدها وتمييزها لنقطة انطلاق ممتازة في الواقع، نقطة يمكنك الانطلاق منها للشروع في إعادة مدّ جسور التواصل بين جسدك وعقلك.

ليس من السهل دائمًا تحديد المشاعر أو وصفها، إذ يمكن أن تكون خفية ومراوغة ويستعصي الإمساك بها، ولا بأس إذا شعرت أنه لا يوجد كلمة تناسب بالضبط ما تمر به، ولا بأس أيضًا إذا كان ما تمر به مزيّجًا من مشاعر وعواطف مختلفة: على سبيل المثال، الشعور بالقلق وفي الوقت نفسه الغضب أو الحزن.

الشيء الأهم هو أن تبدأ في التواصل. لا يعني هذا التواصل «بالشكل الصحيح» بالضرورة، لكن بأن تعطي نفسك الفرصة للتواصل، والتواصل فحسب، مع أحاسيسك الداخلية.

تعليق عن الصدمة

التجارب الحياتية التي تتابع علينا بشكل سريع، ومعاناة ضغوط مزمنة أو مستمرة، والمروء بمواقف صعبة عندما لا تكون هناك منظومات دعم، وحدث تغييرات مفاجئة في الوقت الذي لا تكون مستعدًا فيه لأي تغييرات؛ كل هذه تجارب قد تتسبب بصدمة للجهاز العصبي والعقل والجسد على السواء.

يمكن أن تترك الصدمة وتجارب الحياة المختلفة أثرًا عميقًا في الطريقة التي نتعاطى بها مع أنفسنا ومع الآخرين، مما قد يعمق من ألمانا النفسي. لكن الصدمة لا تسلبك قدرتك على تعلم كيفية التواصل مع عواطفك ومشاعرك مرة أخرى. الإنسان مُبرمج على التعافي بشكل تلقائي، بكلمات أخرى، بمقدورك مع مرور الوقت، وبصرف النظر عما إذا كنت تشعر بانفصال تام عن مشاعرك أم لا، استعادة هذه الرابطة والمهارة مرة أخرى. فمع التدريب، ستكتسب القدرة على فهم مشاعرك والتعبير عنها من دون الانجراف في تيارها. هذا هو المفتاح لتستعيد الشعور بالسيطرة على حياتك وتجاربك وأحاسيسك.

ومع اكتسابك القدرة على تمييز عواطفك وصقلها وإفساح المجال أمامها لتعبر عن نفسها، ستلاحظ حدوث تحول جذري في حياتك، في شكل المزيد من الرفق بالذات والوعي بعواطفك ومشاعرك، وبالكيفية التي يمكن أن تؤثر بها في جسدك وعقلك وسلوكياتك، وستجد نفسك قادرًا على التواصل مع الآخرين على مستوى أعمق، وتحسن مهارات

التواصل لديك بشكل عام، وهذا سيسمح لك ببناء علاقات قوية تقوم على الاحترام المتبادل مع الذات والآخرين في حياتك.

مع تقدمك عبر مراحل برنامج إعادة البرمجة، واكتسابك القدرة على تمييز عواطفك وتوصيفها والوعي بالإشارات التي يرسلها لك جسدك، ستكون قد بنيت أساسًا قويًا سيعينك على تكييف وتفصيل تقنيات وأساليب تنظيم العواطف والمشاعر بما يتلاءم واحتياجاتك الشخصية. ستجد أيضًا أن قدرتك على اختبار المشاعر الإيجابية تنمو وتقوى، مما يخلق مساحة في حياتك اليومية للمزيد من المرح والضحك ولحظات الفرح.

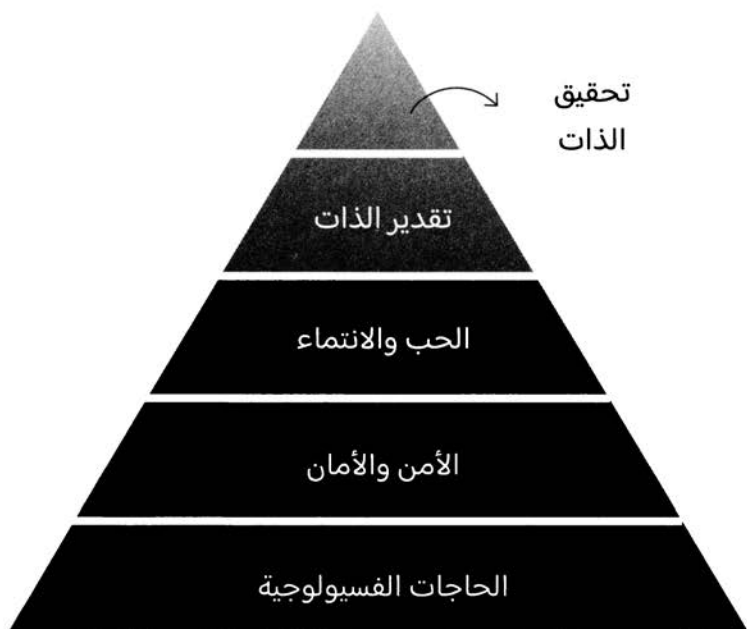
وضع الأساس من خلال عنايتك باحتياجاتك الأساسية

ارفع يدك إذا قلت لنفسك يومًا: «سأبدأ ممارسة الرياضة غدًا»، لكن عندما جاء الغد، لم تمارس الرياضة...

لا داعي للخجل، أنا نفسي قلت هذا مرات عدّة في حياتي، فقط لأتجاهل تمامًا ما نويت فعله حين أتى اليوم! في عالم نحن جميعًا مشغولون فيه طوال الوقت، لن نجد صعوبة في أن ندرك كيف أن الإقدام على خطوة حقيقية تجاه الأشياء التي نعلم علم اليقين أنها ستعود علينا بالنفع يمكن أن يصير صعبًا للغاية، مما يجعلنا في النهاية نسقطه من حسابتنا.

في عالمنا الحديث، نجد أنفسنا دائمًا في سعي مستمر لا ينقطع لتلبية احتياجاتنا الأساسية، ممزقين بين حاجتنا إلى الالتزام في العمل وتسديد فواتيرنا التي لا تنتهي، ورغبتنا في الحفاظ على علاقاتنا والتمتع بشكل من أشكال الحياة الصحية.

أُطرت هذه الاحتياجات التي نحاول تلبيتها لأول مرة ضمن إطار سهل الفهم على يد أبراهام ماسلو. اقترح ماسلو أن يكون التسلسل الهرمي للاحتياجات البشرية على النحو التالي:



تتدرج المستويات من أسفل لأعلى حتى نصل إلى تحقيق الذات في قمة الهرم.

سنتناول هذه الاحتياجات بمزيد من التفصيل في السطور القادمة. إن السبب الذي جعلني أطلعك على هرم ماسلو للاحتياجات في كتابنا هذا هو أنه طريقة بسيطة ستساعدك في البدء في تحديد المرحلة التي قد يتعين عليك البدء منها في إيلاء المزيد من الاهتمام إلى بعض من احتياجاتك والعمل على تلبيتها.

بالنسبة إلى معظم الناس -وقد تجد نفسك منهم- هناك ميل فطري إلى تحقيق الذات؛ ميل إلى أن نكون كل ما يمكننا أن نكونه، وأن نسعى وراء شغفنا ونطلق العنان لطاقتنا الإبداعية. لكن ما يحدث غالبًا هو أننا نغفل، في خضم سعيينا إلى إشباع حاجتنا هذه، عن إرساء الأسس التي ستسمح لنا بتحقيق مسعانا.

ينطبق الشيء نفسه على عملية التعافي، فأنت تريد أن تعالج عواطفك وتحرر طاقتك الزائدة وتصبح بحال «أفضل»، لكن من دون إرساء الأسس، أي من دون العناية باحتياجاتك الأساسية، فإنك كثيرًا ما ستتعثر.

وستنتهي بك الحال حتمًا أسيرًا لمشاعر الهزيمة والعجز، وما نفعه هنا من المفترض أن يقيق شر هذا، فهذه المرحلة من برنامج إعادة البرمجة معنية بإرساء أسس قوية من شأنها أن تخلق الاستقرار في جميع جوانب حياتك، وتسمح لك بدفع حياتك إلى مسارات مدهشة ما كنت لتتصور أنك قادر على السير فيها في هذه المرحلة من حياتك.

لكن من أجل فعل ذلك، يتعين عليك أولاً أن تولي احتياجاتك الأساسية عنايتك واهتمامك حتى تكون في وضع يسمح لك تهيئة المجال للتعافي والشفاء.

دعنا نلق نظرة معمقة معًا على كل هذه الاحتياجات البشرية:

الاحتياجات الفسيولوجية

تحيل هذه الاحتياجات إلى الاحتياجات الجسدية مثل شرب الماء عند العطش وتناول الطعام عند الجوع، يتضمن هذا النوع من الاحتياجات أيضًا الطاقة الفسيولوجية التي ينفقها جسدك للحفاظ على توازنه

الداخلي، أي ضمان عمل أجهزة الجسم المختلفة عند مستويات متوازنة، مثل الحفاظ على درجة حرارة الجسم عند 37 درجة مئوية.

تلبية احتياجاتك الفسيولوجية لا بدَّ منها لتتعم بالعافية، لأنها مرتبطة بوظائف جسدية أساسية مثل الأكل والنوم. عندما تكون شديد الجوع، يصعب عليك التفكير في أي شيء آخر غير الطعام، وإذا لم تحصل على قسط كافٍ من النوم، فمن المرجح أن تقضي اليوم التالي في حالة مزاجية سيئة.

تشمل الاحتياجات الفسيولوجية أيضًا حاجتك إلى هواء نظيف يمكنك تنفسه، وحاجتك إلى أن تكتسي بالكساء المناسب الذي يلائم الظروف الجوية، وامتلاك مسكن أو مأوى يؤمنك شر الأخطار والتهديدات، والتمتع برفاهية اتخاذ قرارات بشأن حياتك الإنجابية وبناء أسرة.

الأمن والأمان

بمجرد تلبيةك احتياجاتك الفسيولوجية، يأتي الدور على التفكير في العثور على بيئة آمنة.

في السنوات الأولى من حياتهم، يكون الأطفال في حاجة إلى بيئات آمنة مألوفة تخلو من المفاجآت. وعندما لا تُلبَّى هذه الحاجة، فمن المرجح أن يعيشوا في خوف وقلق.

وعندما نصل إلى مرحلة الرشد، تظل حاجتنا إلى بيئة آمنة تخلو من المفاجآت قوية كما كانت دائمًا، فنظل بحاجة إلى الحماية من العنف والسرقه؛ والاستقرار العاطفي والتمتع بالعافية، والحصول على الدعم الصحي (أي إمكانية الحصول على الرعاية الطبية الكافية) والتمتع بالأمان المالي. كل هذه الأشياء تمنحنا شعورًا بالسيطرة على الجوانب المهمة من حياتنا.

تتمثل الخطوة التالية في تلبية حاجتك إلى الشعور بالانتماء والارتباط الاجتماعي. البشر مخلوقات اجتماعية، ونحن بحاجة إلى الشعور بأننا جزء من شيء أكبر من ذواتنا، أن نكون محبوبين ونحب الآخرين كذلك. في طفولتنا، نتعلم كيف نتأقلم وسط أقراننا، وكيف نبني علاقات مع الأصدقاء وأفراد الأسرة الذين يمنحوننا شعورًا بالانتماء.

وعندما نصل إلى مرحلة الرشد، فمن المهم لنا أن نجد أماكن يمكننا فيها تكوين صداقات جديدة أو الحفاظ على ديمومة علاقاتنا التي بنيناها في السابق.

ولا يزال الباحثون يعملون على بحث الكيفية التي يؤثر بها احتياجنا إلى الحب والانتماء في عافيتنا. وقد وُجد أن العزلة على سبيل المثال -الشعور بأنك لا تملك علاقات اجتماعية- ترتبط ارتباطًا سلبيًا بالصحة البدنية. وعلى العكس من ذلك، فإن وجود علاقات قوية يرتبط بصحة بدنية أفضل.

تقدير الذات

إن حاجتنا إلى الشعور بالرضا عن أنفسنا -احترامنا لذواتنا أو فخرنا بهوياتنا- جزء مهم من حياتنا العاطفية وعالمنا الداخلي.

لثقة بالذات جانبان، الجانب الأول مرهون بمشاعر الثقة والإيمان بالقيمة الشخصية، أمّا الجانب الثاني فمرهون بإقرار الآخرين واعترافهم بأهمية إنجازاتك.

عندما يُلبى احتياجك إلى تقدير الذات، تشعر بالثقة وترى نفسك شخصًا ذا قيمة، لكن عندما لا يُلبى، تصبح فريسة سهلة لمشاعر النقص والدونية.

تحقيق الذات

تحقيق الذات هو الرغبة في أن تصير كل ما أنت قادر على أن تصير إليه، والرغبة في أن تحقق نموك وتطورك ونضجك النفسي، كما أن شعورك بأنك حققت كامل إمكاناتك في الحياة بعدما سرت في الطريق الذي اخترته.

تحقيق الذات صيرورة مستمرة، ولا تصل إليه بمجرد خطوة تخطوها. ولكي تحقق إمكاناتك الكاملة، تحتاج إلى أن تكون على تواصل بمشاعرك وعواطفك، وأن تكون قادرًا على التعبير عنها بشكل مناسب. تحتاج أيضًا إلى اكتساب وعيٍ بنقاط قوتك وضعفك وكذلك نقاط ضعف الآخرين.

تحقيق الذات يأخذ أشكالًا مختلفة، ويختلف باختلاف الشخص، ففي نظر أحدهم، قد يعني ذلك مساعدة الآخرين؛ وفي نظر آخر، قد يعني تحقيق هدفٍ معينٍ في مجال فني أو إبداعي. يمكن تعريف تحقيق الذات بأنه الشعور بأننا نفعل ما نؤمن بأنه هدفنا.

الاحتياجات في حركة مستمرة

مثلما هي ديناميكية مراحل البرنامج الذي يتبناه هذا الكتاب، فكذلك احتياجاتك؛ فأنت في حركة مستمرة ودؤوبة بين مستويات هرم ماسلو للاحتياجات صعودًا وهبوطًا، وهذه الحركة تتسق مع تقلبات حياتك بين حلوها ومرها، فقد تمر عليك فترات تشعر فيها بالأمان تمامًا، وبأنك محبوب، وتجد الظروف ملائمة لتسعى وراء أحلامك، لكن قد تمر عليك فترات تشعر فيها بأنك تعاني الأمرين من أجل تلبية احتياجات معينة.

عملية تلبية الاحتياجات ليست عملية إستاتيكية، بل إنها صيرورة مستمرة، فمثلما يتعذر على وجبة واحدة إشباع احتياجاتك الفسيولوجية

لبقية حياتك، فكذلك هي عملية إشباعك احتياجاتك النفسية؛ إنها صيرورة ديناميكية تستمر طوال العمر.

بينما تتطلع على هرم الاحتياجات المختلفة، ربما راودتك أحاسيس مختلفة، وربما أثارت بعض من هذه الاحتياجات شعورك بعدم الراحة أو شعورًا يصعب تفسيره على ضوء ظروفك الحالية. لكن تذكر فحسب أنه، بصرف النظر عن موقعك في الحياة حاليًا، قصتك في الحياة لم تصل إلى نهايتها بعد.

معًا سنبنى التسلسل الهرمي الشخصي لاحتياجاتك، بعد ذلك يمكنك الشروع في تلبية هذه الاحتياجات الأساسية والمهمة في سبيل تمهيد الطريق أمامك لاتخاذ الخطوات التالية في رحلة تعافيك. يمكن لكل واحد منا العثور على الأدوات التي تساعد في الصعود إلى قمة الهرم.

فهم التسلسل الهرمي الفريد لاحتياجاتك

بعد لحظات، سأطلب منك أن تأتي بدفتر يوميات أو قطعة من الورق أو حاسوب محمول وتجيب عن بعض الأسئلة. ومن المهم أن تأخذ وقتك في الإجابة عن كل هذه الأسئلة، لأن هذا التمرين سيتيح لك وضع يدك على أي احتياجات ربما تتطلب المزيد من العناية من جانبك.

دوّن إجاباتك في دفتر يوميات، واحتفظ به في مكان حيث يمكنك العودة له مرة أخرى. لا تنس أن احتياجاتك ليست ثابتة، لذا إذا شعرت يومًا بأنك على غير ما يرام، أو بأنه ثمة خطب ما بك، فإنه بإمكانك الرجوع إلى هذه الأسئلة. احرص على إعادة تقييم احتياجاتك بين كل حين وحين.

هل أنت مستعد؟

الطعام

هل لديّ ما يكفي من الطعام لتغذية جسدي وعقلي؟

هل هناك أي سبل يمكنني من خلالها إشباع هذه الحاجة بدرجة أكبر؟ (هل لديك طلب المساعدة من العائلة والأصدقاء أو بنك الطعام أو الخدمات الاجتماعية وما إلى ذلك؟) أدرجها أدناه:

هل يمكنني تغذية جسدي بأي طرق أخرى لتلبية احتياجاتي الفريدة؟

الماء

هل أملك إمكانية الوصول إلى مياه شرب نظيفة؟

هل هناك أي سبل يمكنني من خلالها إشباع هذه الحاجة بدرجة أكبر؟ أدرجها أدناه:

هل أشرب كمية كافية من الماء كل يوم لدعم جسدي وعقلي؟
(نحو 8-10 أكواب يوميًا).

النوم

كيف هو نومي (بشكل عام)؟

هل هناك أي سبل يمكنني من خلالها إشباع هذه الحاجة بدرجة أكبر؟ أدرجها أدناه:

(حاول أن تطبق هذه النصائح من أجل نوم صحي: الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في الوقت نفسه؛ خلق روتين ليلي؛ تقليل مصادر

الضوء في الليل؛ تناول الطعام قبل النوم بساعتين على الأقل؛ النوم في غرفة مظلمة؛ الحد من الضوضاء (استخدام سدادات الأذن مثلاً)؛ التأكد من أن برودة البيئة المحيطة (18 درجة مئوية) من أجل نوم مثالي).

هل يمكنني زيادة كمية النوم التي أحصل عليه لتعزيز صحتي الجسدية والعقلية؟

الأمن والأمان

ما مدى أمان البيئة التي أعيش فيها؟

هل هناك أي سبل يمكنني من خلالها إشباع هذه الحاجة بدرجة أكبر؟

هل يمكنني فعل أي شيء من شأنه أن يسمح بتعزيز شعوري بالأمان في هذه البيئة؟

الحب والانتماء

هل أملك علاقات تقوم على الدعم المتبادل؟

هل هناك أي سبل يمكنني من خلالها إشباع هذه الحاجة بدرجة أكبر؟

هل يمكنني زيادة علاقتي لتعزيز شعوري بالانتماء؟

تقدير الذات

كيف أشعر تجاه نفسي؟

هل أشعر أن الآخرين يقدرونني؟

هل هناك أي سبل يمكنني من خلالها إشباع هذه الحاجة بدرجة أكبر؟

هل من أي خطوات يمكنني الإقدام عليها لتعزيز تقديري لذاتي؟

وضع الأساس من خلال تمارين الاحتواء

في صغري، فإنني متى شعرت بالخوف أو سمعت أصواتاً عالية أو جدالات محتدمة، كنت، وبشكل غريزي، أضغط يدي بإحكام على أذنيّ وحول رأسي. لم تكن هذه الاستجابة الغريزية تمنع هذه الأصوات المرتفعة المخيفة من الوصول إلى أذنيّ فحسب، بل كان أيضاً ثمة شعور بالراحة والهدوء التام يغمرنني عندما أنطوي على ذاتي وأحيط نفسي بهذه القوقعة الآمنة، لدرجة أنني كنت كثيراً ما أجد نفسي في هذا الوضع لفترة أطول بكثير، حتى بعد تبدد الضوضاء أو زوال مشاعر الخوف.

لم أكن أعرف في ذلك الوقت لماذا كان هذا الوضع يشعرني بالسعادة، كنت أعلم فقط أنه كان يشعرني بذلك.

عندما كبرت وأصبحت مراهقة جامحة الروح، مملوءة بالحيوية، تعاني خيبات الأمل وتعصف بها التحديات، فإنني متى وجدت نفسي تحت وطأة مشاعر سلبية، وضعت يدي على رأسي أيضًا.

ربما رصدت أمثلة على هذا السلوك لدى البعض في سياقات مختلفة، على سبيل المثال، عندما يُصدم أحدهم أو يؤخذ على حين غرّة، فقد يرفع يديه بإزاء خديه، أو إذا كان شخص ما حزينًا أو مريضًا، فقد يحتضن رأسه أو ذراعيه كأنه يعانق ذاته.

وأسألك هنا: هل لاحظت في بعض الأحيان أنك «تحتضن» نفسك؟ أعلم أنني أنا مثلًا أفعل ذلك؛ فكلما شعرت بالتوتر أو القلق، أضع يدي اليسرى بشكل تلقائي على كتفي اليمنى بشكل غير واعٍ.

ثمة ما تقوله ردة الفعل هذا، لكنني لم أعمل كثيرًا على فهمها حتى قبل بضع سنوات مضت، عندما تعلمت في ما بعد الكثير عن الاحتواء وتمارين احتضان الذات.

ما الاحتواء؟

عندما نختبر عواطف أو مشاعر قوية، وتتناوبنا ذكريات مؤلمة وصادمة، أو يعترينا القلق أو التوتر، قد نشعر بالتشتت والألم. ثم إن أفكارنا قد تصبح ثقيلة الوطأة لدرجة قد نشعر معها بأننا عالقون في دوامة من الفوضى، وبأن الأمور خارج سيطرتنا تمامًا.

يمكن أن تبدو لنا هذه الأفكار والأحاسيس والعواطف بأنها هائلة جدًا، لدرجة أن ذواتنا قد تفيض بها، فتبدأ في «الانسكاب» خارج ذواتنا، وهنا يأتي دور الاحتواء.

تمارين الاحتواء تمارين بسيطة يسهل ممارستها، تقوم على مبدأ لملمة شتات الذات، أي تسمح لنا باستعادة قدرتنا على حصر ذواتنا

داخل حدود أجسادنا وعقولنا. إنها تمنحك السلطة للإمساك بزماء شيء يبدو خارجًا عن السيطرة، واستعادة شعورك بالسيطرة على ذاتك وعالمك الداخلي.

بمعنى من المعاني، تذكرك هذه التمارين بأن لجسدك حدودًا، وأن الأحاسيس والمشاعر والعواطف التي تنتابك تقع بها ضمن هذه الحدود. عندما تحتوي ذاتك، ستشعر بالحدود المادية لذاتك، وسيتسنى لك الشعور بجسدك، والشعور بالطاقة التي تسري داخل «جدرانه». لهذا تأثير مهدئ في الجهاز العصبي لأنك حينها تبدأ تدرك -من خلال هذه الأحاسيس، ومن خلال الوعي بحدودك المادية- أنك هنا، وأنت في جسدك.

من المثير للاهتمام أن الدراسات وجدت أن أنواعًا معينة من اللمس، مثل اللمس العميق من خلال احتضان الرأس، يمكن أن تزيد من التغيرات في معدل ضربات القلب (انظر صفحة 41) وتضع منظومة الفرع البطني الحائر (انظر صفحة 31) في وضع التشغيل.

فكيف يمكننا إذن استخدام هذه المعرفة لنخلق شعورنا بالأمان عندما نختبر مشاعر سلبية؟

سأطلعك على خمسة تمارين مختلفة للاحتواء ولحصر الذات ضمن الذات بمقدورك أن تجربها وتحدد أيًا منها يشعرك بالراحة أكثر من غيره، كما أنصحك بأن تستمر في تجربة واستكشاف هذه التمارين من خلال تغيير الأوضاع باستمرار حتى يتسنى لك على العتور على التكنيك الذي معه تشعر بالراحة. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، قد يكون الإمساك بمؤخرة الرأس مريحًا جدًا، ولكن بالنسبة إلى الآخرين، قد يتمثل هذا في الإمساك بالجبهة.

لا توجد طريقة خطأ أو صحيحة لتأدية هذه التمارين، فالطريقة الصحيحة هي فقط الطريقة التي تشعر أنها الأنسب لك. لذا استمع إلى جسدك وأنت تمارس هذه التمارين لتعرف الطريقة الأنسب.

تمارين احتواء الذات وحصر الذات ضمن الذات

بمقدورك وضع كلتا يديك في أي من الأوضاع أدناه؛ اختر الوضع الذي تشعر معه أنك على طبيعتك.

تتمثل مهمتك في أثناء تأديتك هذه التمارين في التماهي مع الأحاسيس التي تسري في جميع أنحاء جسدك؛ مجرد تماهي، أي مراقبة وتواصل، من دون بذل أي طاقة أو لتغييرها تحويل مسارها. وعندما تتماهى معها، يمكنك أن تتخيل أن لهذه الأحاسيس أشكالاً أو ألواناً أو طاقة، ولك أيضاً أن تراقبها فقط بكل ببساطة وتسميها وتصنفها وهي تروح وتجيء.

يمكنك ممارسة التمرين في كل هذه الأوضاع على نحو متسلسل (الواحد تلو الآخر)، أو يمكنك اختيار أحد هذه الأوضاع وتأدية التمرين فيه وحده. اثبت في كل وضع لمدة 60 ثانية على الأقل أو حتى تلاحظ أو تشعر بتحول من نوع ما داخل جسدك أو عقلك.

جوانب الرأس

ضع يديك، وراحتي يديك للداخل، على جانبي رأسك. تخيل أنك بذلك تخلق حدوداً تحوي أفكارك داخلها، أي إنك صممت بذلك إطاراً عقلياً أطرت به ذهنك. تماهى مع الإحساس الساري بين هذه الجدران، وراقبه في انسيابه بين يديك.

الجبهة (مقدمة الرأس) ومؤخرة الرأس

ضع يداً واحدة على جبهتك والأخرى عند قاعدة جمجمتك من الخلف. تماهى مع الإحساس الساري في المساحة الواقعة بينهما، في المنطقة حيث تدور جميع أفكارك.

الجبهة والقلب

ضع إحدى يديك على جبهتك والأخرى فوق قلبك. ركّز كل طاقتك الذهنية على يدك وقلبك، وارصد أي أحاسيس في المساحة بين هاتين النقطتين واجعلها في دائرة وعيك.

القلب والمعدة

ضع إحدى يديك على قلبك والأخرى على معدتك، إمّا فوق وإمّا أعلى وإمّا أسفل سرّة بطنك، ثم حرّك يدك إلى المنطقة التي تشعر فيها بأكبر قدر من الراحة. ارصد أي أحاسيس سارية بين هاتين المنطقتين من جسمك وتماهى معها.

منتصف الصدر وأسفل الجمجمة

ابحث عن النقطة التي يتفرع عندها قفصك الصدري إلى اتجاهين (اليسار واليمين). تقع هذه النقطة أعلى سرّة بطنك، ومباشرة أسفل مركز قفصك الصدري. ضع يدك الأخرى في النقرة الواقعة في أسفل جمجمتك، أعلى عنقك من الأسفل.

وضع الأساس من خلال جسدك

عندما كنت في الخامسة عشرة من عمري، خرجت عائلتي بأكملها لتناول العشاء في أحد المطاعم. طلبت معكرونة سنغافورية، أحد أطباقي المفضلة!

كان مذاقها لذيذًا جدًا، إلا أن ما حدث بعدها أقل ما يقال عنه أنه مروع. إذا كنت قد تعرضت للتسمم الغذائي من قبل، فأنت تعرف هذا الشعور جيدًا؛ أن تدرك بغتة بأن ثمة خطبًا فظيعة، يتبع هذا الإدراك ساعات من إخراج محتويات جسدك بكاملها.

في المرة التالية التي رأيت فيها عبارة «معكرونة سنغافورية» في قائمة الطعام، حتى بعد مرور وقت طويل على ذلك الحدث، شعرت بالغثيان في كل جزء من جسدي. لماذا؟ لم أكن قد لمست الطعام حتى، لكن كل ذرة من كياني كانت تخبرني: إياكِ وأن تتعاملتي مع معكرونة سنغافورية على أنها طعام حتى! كان الشعور بالغثيان يجتاح جسدي كله بالمعنى المادي - لا مجرد النفسي - بمجرد التفكير في هذه الوجبة. نملك جميعًا آلية داخلية فطرية صُممت لنتذكر أي شيء قد يضر بصحتنا وبقائنا أو يشكل تهديدًا لهما. وبمجرد تحديد شيء ما على أنه يشكل تهديدًا، فإن الجسم سيفعل كل ما في وسعه للتأكد من عدم التعرض للموقف نفسه مرة أخرى. تستخدم اللوزة الدماغية تقنيات مثل التعميم المفرط للتأكد من أن أجسادنا وأدمغتنا ستستجيب بأقصى ما لديها تجاه التهديدات المماثلة قبل أن تهددنا فعليًا.

وفي حالة التسمم الغذائي، فإن الشعور بالاشمئزاز هو أحد أقوى الاستجابات الفورية التي يطلقها الجسد والدماغ ليردعك عن ارتكاب الخطأ نفسه مرتين.

ينطبق هذا على جميع أنواع المحفزات، على رأسهم الأشخاص الذين نلتقي بهم في دوائرنا وبيئاتنا. مثال على ذلك، إذا كان أحد الأشخاص المقربين منك، ومحل ثقتك، تعرّض لك بالأذى (كأن يُسيء إليك أحد والديك)، فقد يؤدي ميل جهاز العصبي إلى التعميم المفرط إلى اعتقادك بأن سائر الآخرين يشكلون خطرًا عليك تثير مثل هذه المحفزات آلياتنا الدفاعية الكامنة على نحو أكثر مراوغة بكثير من التسمم الغذائي، لكن مع التأمل والتفكير، سيتسنى لنا أن نرى أن ميلنا إلى التعميمات المفرطة ينبع من تجارب سابقة مررنا بها في حياتنا، ومع تتابع تجاربنا هذه، وتعرضنا للأذى على يد أشخاص آخرين في محيطنا، تتعزز سرديتنا الداخلية عن مصادر الأذى. ومع تراكم هذه التجارب أكثر وأكثر، تضطرب تصوراتنا عن الأمان ومصادره، فمن، وما كان يشعرنا بالأمان لا يعود كذلك، وهكذا تتقلص مصادر الأمان لدينا إلى حدودها الدنيا، لدرجة أن أحاسيسنا وأفكارنا ومشاعرنا حينها يمكن أن نشعرنا بعدم الأمان وتجعلنا في حالة استنفار.

ومن أجل استعادة شعورنا بالأمان، يجب أن نشعر أولاً بالأمان والثقة داخل أجسادنا.

تمارين تركز حول الجسم لتعزيز شعور المرء بالأمان داخل جسده

تنفس النحلة

براهاماري براناياما، أو تنفس النحل، هو تمرين تنفس له القدرة على تهدئة عقلك وجسدك. سُمي هذا النوع من التنفس على اسم النحلة الهندية السوداء المعروفة باسم براهاماري. تتألف كلمة «براهاماري» من كلمتين سنسكريتيتين: «برانا»، وتعني طاقة الحياة، و«ياما»،

وتعني السيطرة. عند ممارسة هذا الشكل من أشكال التنفس، أو تنفس البراناياما، ستلاحظ أن زفيرك يشبه صوت النحلة الطنانة.

يتطلب إصدار صوت أزيز مثل أزيز النحلة التحكم بدقة في عمليتي الشهيق والزفير، ومن ثمّ يمكن استخدام عملية إصدار الأزيز تمريناً لتهذئة النفس، إذ يؤدي إبطاء الزفير مثلاً إلى تنشيط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي. تظهر العديد من الدراسات الأخرى أن التنفس البطيء والعميق عبر الحجاب الحاجز يقلل أيضاً معدل ضربات القلب وضغط الدم، في الوقت الذي يزيد فيه التغيرات في معدل ضربات القلب (انظر صفحة 41).

في هذا التمرين، يؤدي استخدام صوتك أيضاً إلى تنشيط العصب الحائر؛ إذ إنه يتصل بالحنجرة.

1. اجلس في وضعية مريحة، على أن تجعل ظهرك مستقيماً. اسمح لابتسامة لطيفة أن ترسم على وجهك. يمكنك إكمال هذا التمرين وعينك مغلقتان، ولك أن تخفض عينيك وتثبت نظرك على نقطة تقع على بعد بضع أقدام عن مكانك، على أن تجعل نظرك هادئة وخالية من أي انفعالات.
2. ضع سبابتيك على الجزء الغضروفي الواقع بين خدك وأذنك (الزئمة).
3. خذ شهيقاً بطيئاً مع العد حتى أربعة، وفي أثناء الزفير، أصدر أزيزاً يشبه صوت النحلة. في أثناء الأزيز، اضغط برفق على الجزء الغضروفي الواقع في الجزء الخارجي من أذنك.

4. للحصول على نتائج مثالية، حاول أن تصدر أزيزًا قويًا تشعر بصداه على شفّتك ووجهك وداخل حلقك.
5. عندما تنتهي من إطلاق الزفير وفق الإيقاع الطبيعي من دون إبطاء أو تسريع، أزل إصبعك عن غضروف أذنك، وخذ فسحة لمدة 2-3 ثوانٍ، ثم خذ شهيقًا مرة أخرى.
6. كرّر العملية بين 5 و 10 مرات.
7. بمجرد أن تنتهي من جميع المرات، أبقِ عينيك مغلقتين، أو حافظ على نظرتك هادئة لمدة دقيقة. تواصل مع أي أحاسيس تسري في جسدك.

تأرجح الذراعين

تشكل الحركة الإيقاعية جزءًا لا يتجزأ من جوانب الحياة الإنسانية؛ فنحن نتنفس بشكل إيقاعي، وتعمل أجسادنا وفق الساعة البيولوجية، ونمشي بشكل إيقاعي، وحتى مضغنا الأكل يتبع إيقاعًا معينًا.

من بداية وجودنا الرحم، نتعرض لأنماط إيقاعية كثيرة، مثل ضربات قلب الأم، وفي طفولتنا، تعمل الحركات الإيقاعية المهدئة، مثل الهددة، على تهدئة أجهزتنا العصبية وإعلامنا بأننا في أمان.

ومع بلوغنا، تظل الحركات الإيقاعية وسائل فعالة لتهدئتنا؛ إذ توظف هذه الحركات أنظمة مثل الجهاز الدهليزي (الجهاز المسؤول عن الاتزان)، وحواس مثل حاسة الحس العميق (الوعي بحركة الجسد)، والأجهزة الحسية، التي لها تأثير مهدئ في الدماغ والجسد وتنظم عملهما.

1. قف بشكل مستقيم، مع إرخاء ذراعيك على جانبيك، وقدميك متباعدتين بمقدار المسافة بين الكتفين.
2. اضغط بقدمك اليسرى على الأرض بحيث يكون كامل وزنك في الجانب الأيسر من جسدك، ثم أزح وزنك إلى جانبك الأيمن. وبينما تحرك وزنك من الجانب الأيسر إلى الأيمن، حرّك ذراعك اليسرى في شكل أفقي حول جسدك، على أن تثبتها للحظات بإزاء ذراعك اليمنى.
3. ثم في حركة اهتزازية، حرّك وزنك من قدمك اليمنى، إلى يسارك، وفي الوقت نفسه، اشرع في تحريك ذراعك اليمنى حول جسدك إلى أن يصل إلى جانبك الأيسر.
4. واطب على هذه الحركة الإيقاعية لمدة 3-5 دقائق.

وضع الأساس باستخدام الأدوات التنظيمية

كما تعلمنا في الفصل 3، فإن الجهاز العصبي المنظم هو جهاز عصبي يتمتع بالمرونة، لكن كيف يمكنك جعل المرونة جزءًا لا يتجزأ من جهازك العصبي؟

الخطوة الأولى في اتجاه امتلاك القدرة على تنظيم جهازك العصبي هي من خلال تعميق وعيك وفهمك بتحولتك التي تحدث بشكل تلقائي وطبيعي دخولًا وخروجًا بين الحالات المختلفة لجهازك العصبي.

نعم، قد تدرك مثلًا في لحظة ما أنك في حالة تحفز، أو حالة الكر والفر، لكنك في الوقت نفسه قد تغفل عن المحفزات والعوامل الفسيولوجية التي أدت إلى دخولك هذه الحالة في المقام الأول.

قد يبدو اقتراح بأن ترسم خريطةً لجهازك العصبي اقتراحًا صعبًا ومعقدًا، لكن رسم خريطة الجهاز العصبي عملية بسيطة للغاية، ولا سيَّما أنك من المفترض قد شرعت في مراحل سابقة من هذه الرحلة في الاحتفاظ بسجلات يومية وثَّقت فيها حالاتك المزاجية، فضلًا عن سجلات تتبعت فيها مستويات قلقك (انظر صفحتي 123 و124). لكن إذا لم تبدأ بعد في ذلك، فلا بأس، واعتبر كلامي هذا دعوة جديدة إلى فعل ذلك الآن!

إن إضافة رسم خريطة لجهازك العصبي إلى عدتك من الأدوات سيمنحك صورة شاملة وكلية عن وضع جهازك العصبي؛ عن المحفزات التي قد تدفعك إلى مستويات معينة من الاستثارة (مستويات مرتفعة كانت أم منخفضة)، فضلًا عن مساعدتك في وضع يدك على الإشارات التي تعرف منها طريق الأمان (ومضات الأمان). وفوق كل ذلك، ستتعلم كيف تختبر كل حالة من حالات جهازك العصبي، مما يسمح لك ببناء وعيك بجسدك، ومن ثمَّ يساعدك في العناية باحتياجاتك الفردية وتلبيتها.

كيفية رسم خريطة لجهازك العصبي

لمساعدتك في رسم خريطة لجهازك العصبي، سنتناول كل حالة وندون بضع كلمات تساعدك على رصد كل حالة من تلك الحالات وتمييزها وبناء وعي بها.

لكن قبل أن نقفز إلى رسم الخريطة، عد أولًا إلى صفحة 34 لتتذكر الحالات الثلاث للجهاز العصبي وفقًا لنظرية البوليفاجال: الكر والفر، حالة العصب الظهري الحائر، وحالة العصب البطني الحائر. ستجد أدناه أيضًا إضاءة لغوية سريعة على مصطلحين آخرين مهمين:

يمكن أن يتجسد المحفز في أي هيئة، بداية من شخص أو مكان أو شيء -أو حتى حدث أو موقف- يستثير فيك استجابة عاطفية أو فسيولوجية قوية. يمكن أيضًا للمحفزات الحسية (نسبة للحواس) أن تشكل عوامل محفزة للجهاز العصبي، فأى شيء ابتداءً برائحة البسكويت الذي خرج لتوه من الفرن، وانتهاءً بمرأى فتاة حمراء الشعر (لأنها تذكرك بحبيبتك السابقة مثلًا) قد يثير فيك استجابة من هذا النوع.

الومضات

كانت ديب دانا (الاختصاصية الاجتماعية الإكلينيكية، والاستشارية النفسية، والكاتبة والمتحدثة المتخصصة في الصدمات المركبة) هي من صاغت مصطلح «ومضة» لأول مرة. الومضات هي لحظات بسيطة وعابرة من الفرح الشديد أو السكينة أو السلام النفسي. مثل هذه الومضات يمكن أن تساعدنا على التحكم في عمل جهازنا العصبي بحيث نحافظ على وجودنا في حالة الهدوء والاسترخاء متى دخلنا فيها. تشمل الومضات أي شيء، بداية من ابتسامة يقابلنا بها شخص غريب، أو مرأى القمر في سطوعه وسط السماء عند اكتماله، أو سماع أغنيتنا المفضلة بشكل متكرر. تدفع هذه اللحظات البسيطة والعابرة جهازنا العصبي إلى المساحة التي يعرف فيها مشاعر الأمان.

ستشكل الحالات الثلاث المختلفة، جنبًا إلى جنب المحفزات والومضات المختلفة، خريطة جهازك العصبي، لذا كل ما علينا فعله الآن هو رسم خريطة لجهازك العصبي. أنت مستعد؟

أجب عن الأسئلة التالية بأكبر دقة ممكنة. إذا شعرت بأنك غير قادر على استكمال إجابة الأسئلة في أي وقت، فما عليك سوى التوقف والعودة لاستكمالها عندما تشعر بأنك مستعد.

خريطة جهازى العصبى

محفزاتى هي:

اذكر أي شيء يخطر على بالك، أي شيء اعتدت أنه يخرجك من حالة الشعور الأمان أو الهدوء أو رباطة الجأش.

1. مثال: عندما لا يخبرني أحدهم بأنه سيتأخر عليّ.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

ومضاتي هي:

اذكر أي شيء يرسم على وجهك ابتسامة عفوية. ما الأشياء التي تبث في أوصالك الدفء؟ ما الأشياء التي تشعرك بالتواصل؟

1. مثال: عندما أرى شخصًا غريبًا يعمل عملًا من أعمال الخير والصلاح.

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

عندما أكون في وضعية الكر والفر، أشعر بالآتي:

اذكر أي أحاسيس تعتريك أو مشاعر تنتابك أو عواطف تغمرك أو أفكار تطرأ على ذهنك أو سلوكيات تقدم عليها عندما تكون في حالة من فرط الاستثارة.

1. مثال: أشعر بطاقة زائدة فوضوية تسري في جسدي.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

عندما أكون في وضعية العصب الحائر الظهري (وضعية الكمون)، أشعر بالآتي:

اذكر أي أحاسيس تعتريك أو مشاعر تنتابك أو عواطف تغمرك أو أفكار تطرأ على ذهنك أو سلوكيات تقدم عليها عندما تكون في حالة من غياب أو ضعف الاستثارة.

1. مثال: أشعر بثقل في جسدي، ثقل يشعرني بأنني عاجز عن الحركة.

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

عندما أكون في وضعية الفرع البطني الحائر (وضعية الجهاز
الباراسمبثاوي)، أشعر بما يلي:

اذكر أي أحاسيس تعتريك أو مشاعر تنتابك أو عواطف تغمرك أو
أفكار تطرأ على ذهنك أو سلوكيات تقدم عليها عندما تكون في وضعية
الفرع البطني الحائر.

1. مثال: أشعر بأنني حاضر بذهني وجسدي، أشعر بأنني في
حالة تركيز، لكن من دون أن يعلق ذهني بشيء بعينه.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

عظيم! لقد انتهيت لتوك من رسم خريطة لجهازك العصبي، ما يعني أنك لم تعزز وعيك بذاتك ووعيك بجسدك فحسب، بل خطوت الخطوة الأولى في اتجاه تنظيمك عمل جهازك العصبي!

الجزء التالي من الأحجية يتمثل في مراكمة مجموعة من الأدوات التنظيمية التي يمكنك استخدامها للتعامل مع حالات الجهاز العصبي المختلفة.

ما أعنيه بذلك هو أن ما يصلح لحالة التحفز (الكر والفر) لن يكون بالضرورة الأداة المناسبة عندما تجد نفسك في وضعية استجابة العصب الحائر الظهري (الكمون).

يمنحك رسم خريطة لجهازك العصبي القدرة على التعامل مع كل حالة بناءً على احتياجاتك ورغباتك التي لا تشبه احتياجات ورغبات أي شخص آخر، وهكذا، سنسلط أدناه الضوء على ثلاث أدوات للتعاطي مع حالات فرط الاستثارة (الكر والفر) وثلاث أدوات للتعاطي مع حالات ضعف الاستثارة (الفرع الظهري الحائر).

أمل منك أن تظل منفتحاً على استخدام أي من الأدوات والإستراتيجيات للتعامل مع أي حالة كانت. فمثلاً، خلال هذه المرحلة مثلاً، تعلمت كيفية استخدام العديد من الأدوات المختلفة في سبيل تعزيز شعورك بالأمان، مثل تمارين الاحتواء، لكن من يدري، فقد تكتشف أن تمارين الاحتواء تساعدك عندما تكون في حالة من الاستثارة. ولهذا يتعين عليك أن تصغي إلى جسدك لتحديد ما يناسبك؛ فإذا كانت تمارين الاحتواء تعود عليك بالنفع في حالات الاستثارة، فيمكن أن تشكل هي أدواتك التنظيمية للتعامل مع حالات ضعف الاستثارة.

الأمر كله مرهون بالاستكشاف والتجريب. انظر إلى نفسك كما لو كنت عالماً مجنوناً، أي جرّب الكثير من الأدوات المختلفة والجديدة،

وارتجل قدر الإمكان. إذا لم ينجح شيء معك، فلا بأس بذلك! هذا لا يقول أي شيء عنك؛ بل يعني ببساطة أن الأداة المعنية ليست الأداة المناسبة لك في هذه اللحظة. وإذا كان هذا هو واقع الحال معك فعلاً، فامضِ إلى تجربة شيء آخر.

كل شيء على ما يرام؟

أدوات التحكم في حالات فرط الاستثارة

- **تحفيز الحس العميق:** الحس العميق هو قدرة الجسم على تحديد موضعه في الفضاء في أثناء الحركة، وتؤدي مستقبلات الضغط دورًا محوريًا في هذا. يمكن تحفيز الحس العميق من خلال حمل الأوزان (تمارين الضغط والزحف)، وتمارين المقاومة (الدفع والسحب)، ورفع الأشياء الثقيلة، وتمارين القلب والأوعية الدموية (الجري والقفز)، وتمارين الفم (المضغ) والضغط العميق (العناق!). ضع في اعتبارك أن أيًا من هذه الأنشطة لن تقتصر فائدتها على جسدك فقط، لكن ستشمل أيضًا جهازك العصبي.
- **التعرض للبرد:** يقلل التعرض للبرد من مستويات هرمونات التوتر وينظم نشاط اللوزة الدماغية، وقد ثبت أنه يحد من مستويات الاكتئاب والقلق والاضطرابات المزاجية الأخرى، وينظم عمل الجهاز العصبي، ثم إنه يسرع عملية التمثيل الغذائي، ويحسن الاستجابات المناعية في كثير من الحالات. جرب الاستحمام بالماء البارد أو غمر وجهك بالماء البارد أو وضع كيس ثلج ملفوف في قطعة قماش رقيقة على صدرك ووجنتيك.

- **الغناء:** يتصل العصب الحائر بأحبالك الصوتية والعضلات الموجودة في مؤخرة حلقك، وهذا يعني أن الغناء أو الهتاف أو المهمة أو الغرغرة لديها جميعاً القدرة على دفعك إلى حالة الراحة والهضم، ثم إنه بإمكانه تنشيط عصبك الحائر وترك أثر إيجابي في عقلك، وهذا سواء كنت تفضل الغناء في الحمام أم الغناء ضمن جوقة!

أدوات التحكم في حالات ضعف الاستثارة

- **التعرُّض للضوء الطبيعي:** يتمتع ضوء الشمس الساطع بالقدرة على تهدئة أعصاب المرء، ثم إنه يؤدي دوراً في تنظيم الساعة البيولوجية من خلال إنتاج الميلاتونين وخفض مستويات الكورتيزول. تحت ضوء أشعة الشمس، تزداد مستويات النواقل العصبية، مثل السيروتونين، مما يترك آثاراً إيجابية في صحتنا. عندما تشرق الشمس، احرص على قضاء ما بين 5 إلى 10 دقائق في الهواء الطلق في أوقات مختلفة من اليوم. لكن إذا كان الجو ملبدًا بالغيوم، فاقض ما بين 20 إلى 30 دقيقة في الخارج لزيادة تعرضك لها.
- **الموسيقى المرخية:** يمكن أن تؤدي الموسيقى إلى تنشيط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي عبر تهدئة العقل. يؤدي الاستماع إلى الموسيقى الهادئة إلى خفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، وكذلك معدل التنفس. ثم إن هناك ترددات موسيقية معينة تعود على عقولنا وأجسادنا بفوائد أكثر من غيرها. تُظهر بعض الدراسات أن الاستماع إلى الموسيقى بتردد 432 هرتز -وهو أقل بنحو 100 دورة في الثانية من

التردد القياسي 440 هرتز، والذي تُضبط عليه معظم الآلات الموسيقية الحديثة- القدرة على بث الهدوء في نفوس المستمعين وإرخائها عند مقارنتها بالنغمات الأكثر حدة كتلك التي تصدر عند التردد 440 هرتز.

- **الاستحمام بماء دافئ:** أظهرت الدراسات أن غمر المرء نفسه في حمام دافئ من شأنه أن يهدئ الجسد عن طريق تقليل نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي. وتؤدي إضافة أملاح إبسوم إلى الماء إلى زيادة مستويات المغنيسيوم، الذي يساعد أيضًا في الاسترخاء. ولجعل تجربة الاستحمام تجربة أكثر متعة، يمكنك إضافة بضع قطرات من الزيت المعطر إلى ماء الاستحمام وتشغيل بعض الموسيقى المريحة. بهذه الطريقة، سيتسنى لك إشراك جميع حواسك في هذا النشاط.

كيفية دمج التمارين المختلفة

مع وصولك لهذه المرحلة، تكون قد مررت بالعديد من الخطوات وتعرفت على الكثير الأدوات والتقنيات التي يمكنك استخدامها للعودة لجسدك باعتباره إحدى مساحاتك الآمنة، والمصدر الذي تستقي منه الدعم والعون. تشكل هذه الخطوات والأدوات والتقنيات الأساس المتين والأرض الثابتة تحت قدميك التي يمكنك أن تقف عليها ومنها تمد جسور التواصل بين عقلك وجسدك، مما يضع على طريق مواصلة استكشافك خبراتك وأحاسيسك وأفكارك وعواطفك قبل أن تمضي إلى المرحلة الثانية من البرنامج.

مثلما تحتاج الأساسات الخرسانية لمنزلك الجديد إلى الوقت لكي تثبت وتجف، كذلك تحتاج هذه التمارين والأدوات الجديدة التي تعلمتها

إلى الوقت لكي تؤتي أكلها، فلكي تؤدي هذه التمارين والأدوات والتقنيات إلى تغيير حقيقي ومؤثر في حياتك، فإنه يتعين عليك جعلها جزءاً لا يتجزأ من روتينك اليومي.

إن هذه الخطوة هي الخطوة الأهم في رحلة تعافيك، لكن لأننا غالباً ما نتعجل المضي قدماً إلى المرحلة التالية، فإننا عادةً ما نتجاهلها، ولكي يتحقق هذا، نحتاج إلى عنصرين رئيسين: التكرار والاستمرارية. ليس من الواقعي بالطبع أن تمارس كل تمرين وتستخدم كل أداة ذكرناها في المرحلة الأولى كل يوم، فهذا بالتأكيد سيكون مرهقاً للغاية، ويستغرق وقتاً طويلاً، وهو شيء غير محبذ بالتأكيد. لكن بدلاً من ذلك، أنصحك بأن تضع خطة واقعية تضع فيها التمارين التي لاقت صدًى لديك.

لمساعدتك على وضع تصور لما قد تبدو عليه هذه الخطوة، قسمت قائمة التمارين إلى ثلاث فئات: التمارين اليومية وتمرين المرة الواحدة وتمرين وقت الحاجة:

التمارين اليومية

- سجل الحالات المزاجية اليومية (ليلاً).
- تمارين الاحتواء (اختر واحداً، ومارسه كل يوم).
- تمارين الجسم (اختر تمرين تنفس النحلة أو تأرجح الذراعين، ومارسه يومياً).
- تمارين تنظيم عمل الجهاز العصبي (اختر واحداً من الآتي).
 - ° تمارين الحس العميق.
 - ° التعرض للبرد.
 - ° الغناء.

- ° الضوء الطبيعي.
- ° الموسيقى المرخية.
- ° الاستحمام بالماء الدافئ.

تمارين المرة واحدة (على أن تعود إليها بين الحين والآخر)

- تمرين تدوين احتياجاتك الأساسية للعناية بها وإشباعها (ضع قائمة بها).
- رسم خريطة لجهازك العصبي (اصنع قائمة بالومضات واجعلها قريبة منك بحيث تستطيع الوصول إليها في أي وقت).

تمارين عند الحاجة / الرغبة

- سجل القلق.
- رصد العواطف وتمييزها والتماهي معها.
- تمارين السيطرة على حالات فرط الاستثارة (اختر واحدًا).
 - ° الحس العميق.
 - ° التعرض للبرد.
 - ° الغناء.
- تمارين السيطرة على حالات ضعف الاستثارة (اختر واحدًا).
 - ° الضوء الطبيعي.
 - ° الموسيقى المرخية.
 - ° الاستحمام بماء دافئ.

هذا مجرد نموذج استرشادي يوضح كيف يمكنك جعل هذه التمارين جزءًا من روتينك اليومي من دون أن تصبح عبئًا أو تستنزف طاقتك.

أوصيك بأن تأخذ هذا النموذج وتسترشد به وتصنع منه نموذجك الشخصي، وأن تمعن النظر في عاداتك وروتينك اليومي وتحاول أن تجد فيها مكاناً مناسباً لهذه التمارين.

من المهم جداً أيضاً أن تواظب على ممارسة هذه التمارين، حتى وأنت في خضم استكشافك للمرحلة الثانية من البرنامج؛ إذ إن المرحلة الثانية تقوم على هذه التمارين، ثم إنها ستظل جزءاً لا يتجزأ من البرنامج وروتينك اليومي.

7

المرحلة الثانية: استعادتك لجسدك

«حكمتنا في كل مكان من أجسادنا... وحكمتنا
الداخلية تفوق أي حكمة قد نحاول تلمسها من
الخارج».

دييباك شوبرا

تهانني! لقد فعلتها، وها أنت ذا قد بلغت المرحلة الثانية! لقد اجتزت
لتوك بعض الخطوات التمهيدية الأساسية التي تضمنها المرحلة الأولى،
مرحلة وضع الأساس وبناء الأرضية الصلبة التي تستطيع الوقوف عليها
والانطلاق منها للأمام، نحو خطوات أكبر.

أنا فخورة بك للغاية، ويجب أن تكون أنت أيضًا فخور بنفسك. توقف
الآن هنيئة لتحتفي بذاتك، فليس من السهل فعل ما فعلته حتى الآن،

لكن ها أنت ذا قد بلغت هذه المرحلة، بعدما عنيت كل العناية بجهازك العصبي، وأضفت إلى جعبتك الكثير من الأدوات والتمارين التي بإمكانها تغيير الكيفية التي تمضي بها في حياتك كل يوم تغييرًا جذريًا.

قبل أن تقدم على خطواتك التالية، أوصيك بأن تتوقف لحظة وتأمل: بماذا تشعر؟ بماذا تشعر وأنت داخل جسدك؟ هل لاحظت أي تحولات أو تغيرات طرأت عليك في أثناء عملك في المرحلة الأولى؟ اطرح عليك هذه الأسئلة الآن لأن المرحلة الأولى من هذا البرنامج ليست مجرد جزء صغير من الأحجية، بل إنها عملية استعادة، استعادة لذاتك. يتطلب الأمر شجاعة واحترامًا للذات لكي تقطع خطوات هذه المرحلة وفق إيقاعك الخاص وبما يتماشى مع الإطار الزمني الذي وضعته لنفسك، وليس وفق أي إيقاع أو إطار زمني مفروض من طرف آخر.

صدقني، أعلم كم هي مغوية الرغبة في اجتياز هذه الخطوات والمراحل بسرعة، لكن كل خطوة وكل مرحلة ذات طبيعة دائرية، بمعنى أنه يمكنك التناوب في ما بينها، جيئة وذهابًا، طوال الوقت، بحيث تعمق معرفتك بالتمارين في كل مرة أو دورة.

إذا كنت لا تزال تشعر إلى الآن بأي تردد أو مقاومة أو عدم استقرار، فلا بأس بذلك، لكن سيتعين عليك في هذه الحالة العودة للمرحلة الأولى، وتمنح نفسك الوقت والمساحة الكافيتين لتسمح لهذه التمارين بالتغلغل في أعماقك وأن تتشربها بالكامل. لكن إذا كنت تشعر بما يكفي من الثقة والأمان بعد هذه المرحلة، فهذا يعني أنك مستعد للإقدام على الخطوة الشجاعة التالية، أي المرحلة الثانية من عملية بناء الوعي بالجسد والتحرر من إسهار تجارب الماضي.

تدور هذه المرحلة حول تعزيز تواصلك مع جميع أجزاء جسدك وعقلك، ونفض الغبار عن الزوايا والأركان القصية التي يلفها الظلام،

ولطالما أبقينا أنظارنا بعيدة عنها، وإزالة خيوط العنكبوت التي تغطيها، وإدخالها مرة أخرى إلى دائرة الضوء.

ستستعيد جسدك ليصير سكنك ووطنك ومستقرك، وكذلك الأحاسيس والمشاعر التي ترتبط بوجود وطن ومستقر ومصدر أمان يمكن أن تركز إليه، وستبدأ في التحرر من قبضة الماضي عليك، التي لا تزال في هذه اللحظة الحالية قوية، وذلك عبر الحركة واللمس والصوت. ستتمكن من لملمة شتات ذاتك وإعادة وصلها ببعضها في كل واحد منسجم، ومن فتح ذراعيك مرحباً أمام عواطفك باعتبارها دليلك ومرشدك في رحلتك للتحرر من قبضة الماضي وإعادة التواصل من الذات.

الأدوات والتمارين التي ستتعلمها في هذه المرحلة ستكون بمنزلة رفيقتك طوال حياتك بكل مراحلها وتحولاتها، لأنها ستساعدك على أن تزح عن كاهلك عبء التجارب والعواطف ثقيلة الوطأة، التي تستنزف طاقتك، ثم إنها ستتيح لك زيادة «سعة» جهازك العصبي، وغرس جذور المرونة في أعماق ذاتك، مما سيعينك على ركوب موجات الحياة بسهولة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

المرحلة الثانية: الاستعادة

- بناء علاقة تواصل قوية بين العقل والجسد من خلال الثقة بالنفس.
- مفهوم الوعي بالجسد.
- استعادتك جسديك بالحركة الواعية.
- استعادتك جسديك باليوجا الترميمية.
- استعادتك جسديك بتمارين التوازن.
- استعادتك جسديك من خلال الانتباه اليقظ.
- استعادتك جسديك من خلال تمارين الإطلاق الجسدي.

بناء علاقة تواصل قوية بين العقل والجسد من خلال الثقة بالنفس

كما ذكرنا في الفصل الرابع، فإن الثقة بالنفس هي أساس كل شيء، إنها بمنزلة حجر الأساس الذي ترتكز عليه سائر جوانب حياتك، وهي ما يسمح لك ببناء علاقة تواصل قوية بذاتك، قبل توسعة نطاق هذه العلاقة لتشمل العالم بأكمله من حولك.

الثقة بالنفس مهارة مهمة يتعين صقلها، وهذا قد يستغرق وقتاً، بل إنها رحلة لا تنتهي أبداً: ففي الوقت الذي نمضي فيه في الحياة ونعمل على استكشاف ذواتنا وخبراتنا وتجاربنا، فإننا سنجد طرقاً جديدة للثقة بذواتنا بشكل أعمق. الهدف ليس تحقيق الكمال، بل إحراز تقدم مع كل خطوة.

عندما تثق بنفسك، فإن هذا يعني أنك تمتلك القوة والقدرة على تجاوز أي شيء قد تلقي به الحياة في طريقك. الثقة بالنفس هي ما تسمح لك بالمجازفة واتخاذ القرارات واتباع قلبك، ثم إنها تعني أنك على استعداد لأن تكون صادقاً مع نفسك، حتى عندما تصير الأمور صعبة ومؤلمة. ومن هنا يبدأ العمل. إن بناء الثقة بالنفس ليست بالعملية السهلة، فهي تتطلب التدريب والجهد والصبر.

وعلى النقيض، فإنك عندما لا تثق بنفسك، فقد تشعر وكأن كل شيء معاناة، وهذا لأنه معاناة فعلاً! إذا كنت لا تؤمن بنفسك بما يكفي للاعتقاد بأن كل شيء سيُحل في النهاية، وإذا كنت لا تشعر بالأمان الكافي لتؤمن بأن كل شيء سيكون على ما يرام في النهاية مهما حدث، وإذا لم تكن لديك ثقة بقدراتك وتقديرك للأمور فإنه... حسناً، كيف تتوقع من أي شخص آخر أن يثق بك؟

لهذا السبب تعد الثقة بالنفس مهمة للغاية، فهي تمنحنا الثقة التي نحتاج إليها للتواصل مع الآخرين على المستوى العاطفي؛ فعندما نكون على دراية بما يدور بعقولنا وأذهاننا بما يكفي، ومتصالحين مع ذواتنا ومشاعرنا وعواطفنا، نشعر بأمان أكبر داخل أجسادنا.

هذا الشعور بالأمان يجعلنا أكثر انفتاحاً على الآخرين، وهذا بدوره يجعل من السهل عليهم أن يحبونا كما نحبههم.

يتطلب بناء الثقة بالذات وعياً بالذات وميلاً إلى التأمل والتفكير، ورفقاً بالذات، ويتضمن ذلك أيضاً اعترافاً بنقاط قوتك وضعفها وتقبلها، ويتطلب كذلك أن تتعلم من تجاربك السابقة.

إن المخاطرة وارتكاب الأخطاء جزء لا يتجزأ من عملية التعلم. وبالمخاطرة وارتكاب الأخطاء، نصبح أكثر ثقة ونتمتع بمرونة نفسية أكبر. بل إنه يمكنك أن تقول حتى إن قراءتك لهذا الكتاب وتعرّف جهازك

العصبي في حد ذاتها مخاطرة بمعنى من المعاني؛ لأنك بذلك تجرب شيئاً جديداً تماماً، وهو ما قد يكون مخيفاً.

عندما نتعلم المزيد عن ذواتنا وعلاقاتنا بالآخرين، فإننا نعزز شعوراً بالثقة بالنفس، وعندما نعرف ما يجعلنا سعداء أو حزينين أو غاضبين أو خائفين، يكون من الأسهل علينا العناية بأنفسنا واتخاذ خيارات صائبة، خيارات ستفيدنا على المدى البعيد.

الشك في الذات والخزي والمثالية (السعي إلى الكمال) ثلاثة من أكبر الحواجز التي تعوق طريق الثقة بالنفس، وعندما نكون محاصرين وسط مثل هذه المشاعر، يصعب علينا أن نؤمن بأنفسنا وقدراتنا.

فقد نعتقد أن الآخرين أفضل منا، أو أننا لا نستحق ما نريده، وقد نشعر بأننا لسنا أكفاء بما فيه الكفاية، أو لسنا أذكاء بما فيه الكفاية، أو لسنا جميلين أو وسيمين بما فيه الكفاية، وهذه المشاعر يمكن أن تجعلنا نشعر بأنه ليس لنا أن نتبع غريزتنا وحدسنا أو أن نثق بهما.

ثم إن الشك في الذات يمكن أن يجعل من الصعب عليك الإقدام على أي شيء أو تجربة شيء جديد، ثم إنه يجعلك تشعر بالفشل حتى قبل أن تجرب أي شيء أصلاً، إنه ذاك النوع من الشك الذي يخبرك بأن تلغي خططاً رتبتهام مع أصدقائك لأنهم -كما تظن- بمقدورهم أن يقرأوا شخصيتك ويدركوا كم أنت شخص مخادع ومحتال وتتناهر بما ليس فيك (متلازمة المحتال).

وعلى غرار الشك بالذات، فإن الخزي هو الآخر صفة مرهقة ومستنزفة جداً، إنه الشعور بأننا لسنا كفاية وغير جديرين بالآخرين لأنهم يستحقون من هو أفضل، أو أننا سنشكل مصدر إحراج لهم بسبب ما نتصور أنه عيوب بنا. يجعلنا الخزي نعتقد أننا مليئون بالعيوب وأنه

لا قيمة لنا، وبأننا غير جديرين بالإعجاب والحب، وأنه لن يرغب أحد في أن يكون معنا أو بصحبتنا إذا عرف ما يدور في دواخلنا.

المثالية -أو ميلنا إلى وضع معايير مستحيلة لأنفسنا ثم معاقبة أنفسنا عندما نفشل في الوصول إلى هذه التوقعات- هو شكل من أشكال جلد الذات. وعندما تكون غارقاً في مشاعر المثالية، فقد يبدو لك أنه لا يوجد سبيل للتخلص منها، فمن السهل أن تنزع إلى مقارنة نفسك بالآخرين، والشعور بأنك فاشل على الدوام، ما يترتب عليه تآكل ثقتك في نفسك وقدراتك.

إن مشاعر مثل الشك بالذات والخزي والمثالية مشاعر ونزعات إنسانية طبيعية، تتناوبنا من وقت إلى آخر، لكن عندما تصبح هذه المشاعر والنزعات هي الاستجابة التي نستجيب بها طوال الوقت تجاه الشدائد، فهذا مؤشر رئيس على أنك لا تثق تماماً بنفسك أو بحكمتك الفطرية أو جسدك.

تبدأ عملية الاستعادة بأن تشعر: أن تشعر بجسدك، وعواطفك التي كانت مكبوتة بداخلك من قبل، وأن تشعر بهويتك وذاتك؛ بأن هذا هو جسدي، هذا هو بيتي ومسكني ومستقري. لكن التواصل من جديد مع الجسد والعواطف والذات يتطلب مستوى معيناً من الثقة.

الثقة في تعريفها هي الإيمان إيماناً لا يتزعزع بكفاءة شخص أو شيء ما وبمقدراته وبأصالته.

إذا فقدت تواصلك مع جسدك لفترة طويلة، فقد لا تثق بالأحاسيس والمشاعر التي يولدها وتصدر عنه.

وإذا لم تتواصل مع عواطف أو مشاعر معينة أو لم تنمأ معها أو أنفقت قدرًا كبيرًا من الطاقة في كبت بعض المشاعر، فلن تثق بأنك تملك فعلًا القدرة على التواصل معها تواصلًا كاملاً.

يتعين علينا استعادة الشعور بالثقة بذواتنا وإمكاناتنا، وفي قدرتنا على التعامل مع كل جانب من ذاتنا، وكذلك البدء في استعادة الشعور بالثقة بالآخرين، من أجل استعادة ذواتنا على النحو الذي هي عليه، وبكل ما تحمله من إمكانيات وآفاق.

لا يمكن أن تُكتسب الثقة إلا عندما يكون هناك درجة ما من الألفة، فعندما تكون على دراية بشيء أو شخص ما، فإنك غالبًا ما تشعر بالراحة أو اليقين. باختصار، نجد الثقة عندما نشعر بالأمان.

عندما نتعامل مع أجسادنا -مع الانتباه إلى الأحاسيس التي تثيرها فينا، والعواطف التي تثيرها الأحاسيس أو التجارب المختلفة، ومتابعة الحوارات الداخلية التي غالبًا ما تدور في صمت داخل رؤوسنا- حينها يمكن أن نبدأ في تحطيم حواجز الخزي.

عندما نبدأ في التواصل مع أجسادنا، ونصبح على دراية بالطرق العديدة التي تعكس بها، أي أجسادنا، عوالمنا الداخلية، حينها سيتسنى لنا البدء في التعافي من جروحنا القديمة، وبناء أسس جديدة وغرس شعور عميق بالثقة بالنفس في ذواتنا.

عندما تبدأ في الثقة بنفسك، يفيض هذا الشعور للخارج، لتبدأ في الثقة بالآخرين، مما يؤدي في النهاية إلى بناء روابط وعلاقات اجتماعية صحية تقوم على الاحترام.

من منظور تطوري، جُبلنا نحن البشر على مخالطة غيرنا من البشر، وهذا الميل يجعلنا راغبين في بناء علاقات مع الآخرين والعالم من

حولنا وتعزیزها. هذا الدافع قوي جداً، وهو في الواقع يخدم مصالحنا ومصالح الآخرين من حولنا. عندما تثق بنفسك، ستثق بالآخرين أكثر، ويتعزز شعورك بالأمان خارج ذاتك ووراء حدودها.

الثقة بالنفس هي نقطة البداية في رحلتك لاستعادة ذاتك، والخطوة الأولى على طريق استعادتك سلطتك على نفسك وإحساسك بقيمتك، وعندما تتعلم كيف تثق بذاتك، ستنعم حينها بحياة تشعر فيها بالأصالة وبأنك ذاتك الحقيقية.

ما الوعي بالجسد؟

قد يبدو الوعي بالجسد مفهوماً غريباً في نظرك، أعني: «أعلم أن لدي جسداً. ألا يكفي ذلك؟».

لم أصادف مصطلح «الوعي بالجسد» إلا قبل بضع سنوات، عندما كنت أعاني عرضاً مزعجاً جداً من أعراض القلق، إذ اعتدت طوال الوقت عدم شعوري بيدي، مع تنميل ووخز كما لو أن ثمة إبراً ودبابيس بها. كما كان هذا الشعور يمتد إلى ذراعيّ وساقَيّ ووجهي. كان الأمر يثير شعوري الشديد بعدم الارتياح، لدرجة أن ملاءات سريري كانت تؤلمني عند ملامستها لجلدي. كما اعتدت أنا أعاني أيضاً التيه والسرхан، لدرجة أنني كنت أجرح إصبعي خطأ وأنا أقطع تفاحة مثلاً، ولم أكن ألاحظ ذلك إلى أن أرى الدم.

دفعني هذا الشعور إلى الجنون، ذهبت إلى طبيب تلو الآخر، وأجريت مليون فحص دم، ليكون كل ما يخبرونني به: «أنت بخير». كان الأمر محبطاً ومنهكاً في الوقت نفسه. كيف أشعر بأنني أموت، وفي الوقت نفسه لا يوجد أي «خطب بي؟».

كان هذا الشعور يأتي ويذهب، حتى لاحظت نمطًا يميزه، فعندما كان القلق أو التوتر ينتابني، كان الشعور بالوخز أو التنميل يبدأ في التسلسل عبر أصابعي لينتشر في جسدي بأكمله. آه إذن ثمة علاقة للأمر بالتوتر لم ألاحظها من قبل.

ثم بدأت في تجربة بعض التكتيكات: فعندما كان التنميل والوخز يغزو يديّ، أشرع في الضغط على أصابعي وهم مضمومون إلى بعضهم، وأقول لنفسِي: «هذه أصابعي» مرات عدّة. بدا أن هذا يأتي بالفائدة.

في النهاية، وبعد سنوات عدّة مع هذا الإحساس غير المريح، اكتشفت تمرينًا للتنفس. نزل عليّ حينها هذا الاكتشاف كالصاعقة: فطوال معظم حياتي، ومنذ أن كنت في العاشرة من عمري، أي منذ حادثة قطار الموت، كنت أتنفس بشكل خطأ. فتنفسي بإفراط (زيادة معدل التنفس) وحبسي أنفاسي، إلى جانب تنفسي من خلال فمي، خلق بيئة خصبة أمام جسدي لكي يحدث خللاً في التوازن بين مستويات الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون في دمي -وخاصة في أطرافي- ما أدى في النهاية إلى إحساسي بالوخز والتنميل.

امتدت رحلتي مع تمارين التنفس هذه لسنوات عدّة من حياتي، وقد علمتني أهمية التدريب والتمرن والوعي بالجسد.

سيجعلك الوعي بالجسد واعياً بموقع جسدك في الفضاء، وكيف يتحرك وما الظروف (مثل الألم) التي تؤثر في طريقة عمله. وبناء على ذلك، يمكن أن يشكل الوعي بالجسد مهارة ضرورية عند أداء مهام مثل القيادة أو ممارسة الرياضة.

يساعدنا الوعي بالجسد في فهم الكيفية التي ينبغي لنا بها أن نتفاعل مع الأشياء والأشخاص الآخرين، على سبيل المثال، عندما نمد أيدينا

لإحضار شيء يقع على رف مرتفع، فإننا نعرف بشكل حدسي إلى أي مدى يجب أن نمد ذراعنا حتى نمسك به.

يمنحك الوعي الجسدي أيضًا القدرة على ملاحظة أحاسيس جسدك وحركاته مثل أنماط تنفسك، ويسمح لك «بتصحيح المسار». على سبيل المثال، عندما أدركت أن نمط تنفسي غير طبيعي، جعلت هدفي هو ملاحظة نمط تنفسي وتغييره باستمرار على مدار اليوم. وعندما لاحظت إحساس الوخز والتنميل في يدي (أصبحت واعية به)، تسنى لي حينها تغيير المسارات الفسيولوجية بجسدي عبر التنفس.

يعتمد الوعي الجسدي في الأساس على جهازين: جهاز الحس العميق، الذي يشمل العضلات والأوتار، ويسمح لك بمعرفة موضع أطرافك وهي تتحرك، والجهاز الدهليزي الذي يقع داخل أذنك الداخلية، ويساعدك في الحفاظ على توازنك.

الجهاز الدهليزي جزء من أذنك الداخلية، ويتحكم في توازنك ووضعية جسدك واستقرار دماغك. إذا شعرت في أي وقت بالدوار أو عدم التوازن، فمن المرجح أن جهازك الدهليزي به مشكلة.

يمكن أن يشمل وعيك بجسدك وعيك باحتياجاتك الجسدية؛ أن تدرك على سبيل المثال أنك جائع أو عطشان، ويشمل أيضًا ملاحظة احتياجات من قبيل التواصل الاجتماعي أو قضاء الوقت بمفردك أو عندما تشعر أنك بحاجة إلى ممارسة الرياضة أو تحريك جسدك.

يمكن أن تقلل تجارب مثل الصدمة والقلق والتوتر من وعينا بأجسادنا، لأن الإحساس المصاحب لوجودنا في أجسادنا، والرسائل التي ترسلها لنا أجسادنا، تصبح حينها مخيفة ومحفزة وثقيلة الوطأة.

نميل نحن البشر إلى حجب أو عزل أو تشييد جدران حول أجزاء من ذواتنا نشعر بآلم عندما نتطرق إليها، ومن هذه الأشياء أو الأجزاء علاقتنا بأجسادنا. بمرور الوقت، يتحول هذا الانفصال إلى عجز عن العناية بذواتنا واحتياجاتها بشكل صحي، ومن ثم نبدأ في تبني سلوكيات لتجنب مشاعر أو أحاسيس معينة.

جزء من رحلة تعافيك التي تهدف في نهايتها إلى تحقيق الاستعادة هو أن تعيد التواصل مع جسدك بالكامل، أي إعادة التواصل مع المشاعر والأحاسيس والرسائل التي يرسلها جسدك إليك.

من خلال بناء وعيك بجسدك، تستعيد القدرة على المضي في حياتك داخل جسدك بثقة، ويصير بمقدورك فهم ذاتك فهمًا أعمق، وتبدأ في الثقة بقدرة جسدك على حمل ذاتك واحتوائها، وتبني قاعدة معرفية حدسية قوية تتيح لك الإصغاء بفعالية إلى الرسائل التي يرسلها إليك جسدك وبالتبعية فك شيفرتها بكفاءة.

فائدة بناء وعي بالجسد

إن وضعنا أيدينا على ما نشعر به، وعلى أسباب شعورنا هذا، يتيح لنا فهم عواطفنا وتنظيم والإمساك بزمام حياتنا.

إذا وعينا بما يجري في عقولنا وأجسادنا، فيمكننا حينها أن نختار الاستجابة بشكل مختلف عن استجاباتنا المعتادة، فبدلاً من أن تكون استجاباتك طوال الوقت آلية وتلقائية -مثل الشعور بالثقل عندما تغمرك الكثير من الأحاسيس الجسدية أو التعرق أو تسارع ضربات القلب عند التحدث أمام مجموعات كبيرة- فحينها سيتسنى لنا رصدها ومراقبتها ومن ثم نمنعها من السيطرة علينا.

عندما ننتبه بوعي إلى الأحاسيس الجسدية التي تنشأ داخلنا، نفتح لأنفسنا نافذة نستطيع من خلالها الاطلاع على ما يحدث في دواخلنا من كذب، ونصبح قادرين على العناية بذواتنا.

يحتوي جسمنا على خلايا عصبية حسية تستجيب للمحفزات مثل التغيرات في معدل ضربات القلب أو التنفس، وأي ضرر قد يصيب الخلايا والأنسجة، والحركة حول المفاصل وتقلصات العضلات. ترسل هذه المستقبلات الحسية معلومات عن هذا التغير في حالتنا الداخلية إلى دماغنا لتعالجه. على سبيل المثال، إذا طلبت منك ملاحظة إحساسك بإصبعي قدمك الثاني والثالث، فهل يمكنك ذلك؟ هل ساعدك تحريكهما في ملاحظة إحساسهما؟

إن بناء وعيك بجسدك يعيد إليك مفاتيح التحكم بجسدك، وحينها سيتسنى لك الإصغاء إلى دواخلك والعناية بها وباحتياجاتها، مما سيسمح لك بالتبعية بالشعور بمزيد من الثقة في عالمك الخارجي. هناك العديد من الفوائد التي ستعود عليك من وعيك بجسدك، على رأسها:

علاقة تواصل قوية بين العقل والجسد

يعزز وعيك بجسدك التواصل بين عقلك وجسدك (انظر صفحة 79). عندما تعرف موقع جسدك في الفضاء وتشعر به، يتسنى لك توجيهه بشكل أفضل بحيث تفعل ما تريد، بل وتستمتع بما تفعله!

إدارة الألم

تشير الأبحاث إلى أن الوعي اليقظ بجسدك قد يحد من الألم. وقد ثبت أن قمع الأحاسيس الجسدية يؤدي إلى:

- انخفاض تقدير الذات.
- العزلة الجسدية وغياب أو قلة التواصل الجسدي مع الآخرين.
- أعراض الاكتئاب.

يميل الأفراد الذين يعانون الألم أو الألم المزمن، ويستخدمون تقنيات وتمارين تستهدف العلاقة بين العقل والجسد، إلى أن يكون لديهم مستوى أعلى من التعاطف، وتواصل أكبر بأجسادهم، وهذا بدوره يؤدي إلى مستويات أعلى من تقبل الذات، وألم جسدي أقل، وطاقة وحيوية أكبر.

تعرف احتياجاتك والعناية بها

يعزز الوعي بجسديك قدرتك على الإصغاء إلى الإشارات التي يرسلها جسديك إليك، وتساعدك هذه المعلومات في اكتساب فهم أكبر باحتياجاتك التي تتغير طوال الوقت، إذ يمكنك رصد إشارات العطش أو الجوع أو الألم العاطفي أو الضيق وفهمها والاستجابة لها في الوقت الحقيقي (في لحظتها) بفضل الوعي اليقظ.

عندما تحيط بما يخبرك به جسديك وتفهمه، سيتسنى لك إشباع احتياجاتك بكفاءة أكبر، والمحصلة في النهاية صحة أفضل ورضا عاطفي أكبر.

تحسين الصحة العقلية والعافية العاطفية

عندما تكون المعلومات التي نلتقاها من البيئة عبر جهاز الحس العميق والجهاز الدهليزي غير صحيحة -عندما نشعر أن جسدينا في حالة حركة في حين أنه في الواقع ساكن أو العكس على سبيل المثال-

فقد يؤدي هذا إلى إثارة مستويات مرتفعة من التوتر، ما يؤدي في نهاية المطاف إلى إطلاق أجراس الإنذار في جسدك وعقلك.

إن الإصغاء إلى بيئتك الداخلية والخارجية والتواصل معهما من شأنه أن يساعدك في الشعور بمزيد من الأمان، وقد ثبت أن الوعي الجسدي العالي يعود على الفرد بمجموعة من الفوائد الصحية، على رأسها:

- تقليل أعراض القلق والاكتئاب.
- تقليل نوبات الدوار.

إجمالاً، يعدُّ بناءُك وعيك بجسدك بمنزلة العصا التي يمكنك الاتكاء عليها لتعرف حالة جهازك العصبي وعقلك وجسدك. إن خلقك وعياً بجسدك يبني شعورك بالثقة بالنفس والثقة بجسدك وبعقلك وبقدرته على التعامل مع التحديات والتحويلات واللحظات الصعبة أو الموترة بطريقة هادئة واعية.

كما يضعك على طريق إشباعك احتياجاتك بشكل أكثر فعالية، ما يسمح لك بتعميق روابطك وعلاقاتك مع من حولك.

هناك فائدة رائعة أخيرة للوعي بالجسد يتعيّن التطرق إليها قبل أن نمضي إلى تناول بعض الأنشطة، وهي أن بناء وعيك بجسدك يقلل من الخوف الذي يمكن يصاحب بعض الأحاسيس الجسدية.

بالنسبة إلى البعض، قد يملكهم هذا الخوف عندما يشعرون بزيادة في معدل ضربات قلوبهم؛ وبالنسبة إلى الآخرين، قد ينتابهم الخوف عندما يشعرون بالغثيان. من خلال بناء وعيك بجسدك، سيتسنى لك تفكيك السرديات التي بنيتها في ذهنك عن بعض من هذه الأحاسيس

الجسدية، وتبدأ في قراءة هذه الرسائل التي يرسلها إليك جسدك وفك شفرتها بشكل بناءً ومفيد أكثر.

إذن، هل أنت مستعد لإعادة التواصل مع جسدك؟ هيا بنا!

استعادة جسدك من خلال الحركة الواعية

الحركة الواعية إحدى أكثر الطرق فعالية لإحداث تغييرات داخل الجسم وبناء الوعي بالجسد. إن التغيير الجسدي الناتج عن الحركة الخفيفة يحفز جهاز الحس العميق، وهذا أحد الأسباب التي تجعل من الحركة عاملاً له دور محوري في التخلص من تأثير الصدمات.

إن النشاط المتمهل الواعي الذي يغير بنيتك الفسيولوجية بشكل غير راديكالي هو أفضل سبيل لبناء وعيك بجسدك لأنه يمنحك المساحة والوقت اللازمين لمعالجة الأحاسيس والعواطف المختلفة.

أما النشاط الجسدي المكثف أو السريع فيمكن أن يرهقك ويجهدك، ما يجعل من الصعب عليك الوعي بأحاسيسك الجسدية الداخلية.

إن الحركة الواعية في الواقع أشبه بنشاط فني، ما يتطلب دقة وتدريباً مستمرًا حتى تتقنه، تدريباً للذات على الانتباه إلى الأحاسيس الجسدية مثل التمدد والضغط والانزعاج والحركة، لكن نجاح النشاط أو التمرين عمومًا مرهون بحفاظك على حضورك الذهني في النشاط الذي تمارسه أو وضعية الجسد التي تتخذها.

متى كانت آخر مرة ركزت فيها تمامًا على شيء واحد؟

عندما يأتي الأمر إلى بناء الوعي بالجسد، فإن ما أريده منك هو أن تنتبه؛ أن تصغي إلى جسدك لا لهدف معين، لكن للإصغاء من أجل الإصغاء.

فإذا كان أمامك مثلاً شخص تحبه، ويحكي لك بكل حماسة شيئاً مهماً له، لكنك رغم ذلك تضع سماعات الرأس على أذنك للاستماع إلى بودكاست، فلن تسمع ما يقوله.

جسدك ليس مختلفاً بأي حال، فإذا كنت تؤدي تمريناً، لكن عقلك مشغول بالتفكير في ما ستتناوله على العشاء، أو في ما إذا كنت تؤدي التمرين بالشكل الصحيح، فهذا يعني أنك لا تصغي إلى جسدك.

ستجد أدناه ثلاثة تمارين من تمارين العلاج الجسدي. قد تجد بعض هذه التمارين صدى أكبر لديك أكثر من غيرها، ولا بأس بذلك.

يمكنك اختيار أحد هذه التمارين وتبدأ به، أو أكثر من تمرين إن شئت؛ اختر ما يثير اهتمامك أكثر من غيره، وتشعر أنك قادر على ممارسته.

إذا كنت تستمتع بتمرين من هذه التمارين أكثر من غيره، فواظب على ممارسته مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. وإذا لم يجد تمرين معين صدًى لديك، فجرّب تمريناً آخر. ثق بجسدك الداخلي.

إذا كنت تشعر بعدم الراحة مع تمرين معين، فاسأل نفسك ما إذا كان بمقدورك إصلاح هذه المشكلة أم إنه من الأفضل التوقف عن ممارسة هذا التمرين مؤقتاً والعودة إليه في وقت لاحق عندما تشعر براحة أكبر معه على المستويين الجسدي والعقلي.

امنح كل تمرين من هذه التمارين وقته، فليس هناك حاجة للتسرع؛ فهدفك الوحيد هو أن تتواصل مع ما يجري في دواخلك وأنت تؤدي هذه التمارين.

مع كل تمرين تؤديه من التمارين أدناه، أريد منك أن تعود لتجيب عن مجموعة من الأسئلة وتنفيذ مجموعة من التعليمات:

- ما الأحاسيس (إن وجدت) التي تعتريك الآن؟
- حاول أن تعبر عن هذه الأحاسيس بلغة مناسبة.
- هل تشعر بالتوتر أو الاسترخاء أو الفوضى أو الهدوء؟ هل تشعر بالوخز أو البرودة أو الدفء؟ هل تشعر أن عضلاتك في حالة انقباض أو استرخاء؟

استخدم لغة حيوية ملأى بالأوصاف والألوان لوصف هذه الأحاسيس. إذا لم تتمكن من الشعور بأي شيء على الإطلاق، فلا بأس بذلك أيضاً، فربما ما يعتريك هو الخدر، فهو إحساس في حد ذاته، ويشكل نقطة انطلاق ممتازة على أي حال.

من المحتمل أن تساعدك الحركة المتمهلة في التحرر من العواطف المخزنة وإطلاق الطاقة المكبوتة، وقد تأخذ الحركة المتمهلة، في أحد أشكالها، شكل حركة راقصة، أو شكل اهتزاز أو أي شكل آخر من أشكال الحركة التي تبعث على الاسترخاء والهدوء عند فعلها.

في أثناء الحركة، ركّز انتباهك على الأحاسيس السارية في جسدك، ولاحظ طبيعة التغيرات التي تطرأ عليها مع تردد أنفاسك. حاول التحرك رويداً رويداً، مع منح نفسك الوقت الكافي لتتماهى مع كل حركة وإحساس قد يداهمك.

التمايل

1. قِفْ مع تثبيت يديك على جانبيك، وباعد بين ساقيك بشكل كافٍ، على أن تثني ركبتك برفق. انقل وزن جسدك إلى قدم واحدة، وتماءً معه وهو يعبر خط الوسط الذي يقسم جسدك نصفين.

2. ركّز انتباهك على حركتك المتمهلة، ثم حرّك انتباهك ببطء شديد، ورويدًا رويدًا، إلى خط المنتصف، الخط الذي يتوازن عنده جسدك. بمجرد أن تصل إلى خط المنتصف، وإِطِ التحرك ببطء حتى تصل إلى قدمك الأخرى.

3. ادفع انتباهك باتجاه أنفاسك، واشرع في سحب أنفاس بطيئة من خلال أنفك، وأطلق زفيرك ببطء يتلاءم مع إيقاع حركتك.

الهددة مكتبة سر من قرأ

يمكن أن تساعدك الهددة في تنشيط الجهاز الدهليزي الذي يتحكم في توازننا ووعينا المكاني. يتكيف الجسم مع منظوراتنا المختلفة، ليضبط اتزاننا.

يتطور الجهاز الدهليزي، المسؤول عن معالجة المعلومات الحسية القادمة من الأذن الداخلية ونقلها إلى أدمغتنا، بسرعة في سن صغيرة. ربما لهذا السبب تبدو الهددة مهمة جدًا لكل طفل؛ فهي طريقة فعّالة لتحفيز هذا الجزء المهم من أجسادنا!

تجاربنا المبكرة مع الحركة المتمهلة الودية شكلتنا جميعًا؛ هدهدات أمهاتنا لنا لكي ننام عندما كنّا رُضّعًا، أو تأرجحاتنا على أظهر أحصنة الملاهي جيئةً وذهابًا في أيام الصيف المبهجة. وبعد أن كبرنا على أسرة الرضع وملاعب الأطفال، أصبح من الصعب علينا العثور على فرص لتحفيز نظامنا الدهليزي، على الرغم من أن الحاجة إلى مثل هذا التحفيز لا تزول مع الوقت.

لتنشيط نظامك الدهليزي من دون إفراط، يمكنك التأرجح ذهابًا وإيابًا في كرسيك، أو استخدام كرسي هزاز أو أن تتمايل واقفًا.

1. قفْ على سطح ثابت على أن تباعد بين قدميك بمقدار المسافة بين الكتفين.
2. أدِرْ جذعك إلى اليسار، واترك ذراعيك حُرَّين على جانبيك ولا تحركهما، واتركهما يتحركان مع زخم حركة جسدك، وليس لأنك قررت تحريكهما عن وعي وقصد.
3. عندما تدير جذعك إلى أقصى اليسار قدر ما تستطيع، استدرْ في الاتجاه المعاكس، واترك ذراعيك يتحركان بشكل حر مع حركة جسدك.
4. مع استمرارك في الدوران من جانب إلى آخر، ستبدأ ذراعاك في صفع جسدك برفق.
5. استمر في حركة التأرجح هذه لمدة 3-5 دقائق، على أن تتماهى مع الأحاسيس السارية في جميع أنحاء جسدك.

استعادة جسدك باليوجا الترميميّة

اليوجا الترميميّة هي شكل علاجي من أشكال اليوجا يركز على الحركات الواعية الرقيقة المتمهلة، وتقوم بالأساس على عملية التنفس لإفساح المجال للتعافي. تؤدي اليوجا الترميميّة دورًا مهمًا في تنشيط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي والعصب الحائر وفي استعادة التوازن بين الجسم والعقل.

في اليوجا الترميميّة، يتعين عليك أن تبقى في أوضاع ثابتة لفترات طويلة، فهذا هو جوهرها، مما يسمح لجسمك بالاسترخاء والتماهي التام مع الوضعيات المختلفة، وغالبًا ما تقترن ممارسته مع تمارين التنفس

العميق التي تحفز استجابة الاسترخاء. يحفز التنفس العميق العصب الحائر، الذي، كما تناولنا في الفصل الأول، يمتد من الدماغ إلى البطن، وهو مسؤول عن إدخال الجسم في حالة الاسترخاء.

ستحتاج إلى سجادة يوجا لممارسة أوضاع اليوجا التي سنذكرها أدناه، لكن إذا لم يكن لديك سجادة، فإنه بمقدورك التدريب على الأرض على منشفة مثلاً.

وضعية الطفل

تساعدك هذه الوضعية في التخلص من التوتر والإجهاد والشد المُخزنين في جسمك، إذ ترخي برفق عضلاتك الواقعة على طول عمودك الفقري، وكذلك عضلات الوركين وعضلات الألوية (الأرداف) وعضلات باطن الركبة (عضلات الجزء الخلفي من الفخذين) والساقين والكتفين. يمكن أن يساعدك استخدام وسادة أو بطانية أيضاً في تخفيف آلام الرقبة أو الظهر وتثبيت الرأس والعمود الفقري على خط واحد.

1. اركع على السجادة، وباعد بين ركبتيك بمقدار المسافة بين الوركين، على أن تستند بأردافك إلى كعبيك. ضم الإصبعين الكبيرتين لقدميك بحيث يلامس كل الآخر أسفل ردفك.
2. بإمكانك جعل وضعيتك مريحة أكثر عن طريق وضع وسادة أو بطانية مطوية بين فخذيك وساقيك.
3. أطلق زفرة وانحنِ إلى الأمام حتى يصبح جذعك بين فخذيك، ثم اخفض رأسك على السجادة.

4. ثبت راحتك على السجادة، ومد ذراعيك أمامك على أن يعلوا مستوى رأسك. إذا كان هذا غير مريح لك، افرد ذراعيك بجانب ساقيك، على أن توجه راحتك إلى أعلى
5. ولمزيد من الراحة، يمكنك إضافة وسادة أو بطانية مطوية تحت رأسك وذراعيك.
6. خذ شهيقًا من أنفك، ثم أرخ بطنك بأن تطلق زفيرًا ببطء من خلال أنفك أو فمك، على أن تبقى في هذا الوضع لخمس دقائق.
7. تحرر من هذه الوضعية رويدًا رويدًا بسحب يديك إلى تحت كتفيك، ورفع جذعك للخلف حتى تصل إلى وضعية الجلوس.

وضعية الشافاسانا

في وضعية الشافاسانا (وضعية الجثة)، فإن الهدف ليس بالضرورة الوصول إلى حالة الاسترخاء التام للعقل، لكن من المهم عمومًا الاسترخاء مع الانتباه، أي الحفاظ على درجة جيدة من الوعي اليقظ مع الاسترخاء في سبيل زيادة الوعي بالطاقة التوترية المكبوتة في أجسادنا وعقولنا منذ أمد بعيد.

تمرين وضعية الشافاسانا هو تمرين يقوم على الإرخاء التدريجي لجزء واحد من الجسم في كل مرة، عضلة تلو الأخرى على سبيل المثال. من شأن هذا التمرين أن يساعدك على التخلص من التوتر وتعزيز شعورك بالعافية الجسدية والعاطفية عند ممارسته بانتظام.

1. ضع بطانية مطوية عند الطرف الأول من السجادة، ثم ضع بطانية أخرى أو بطانتين كلًا فوق الأخرى في الطرف الآخر من السجادة.

2. اجلس في المساحة بين البطانيتين المطويتين مع ثني ركبتيك وظهرك مستقيم.
3. افرد ساقيك بحيث يكون كامل وزن بطن ركبتيك على البطانية (البطانيتين) المطويتين في الطرف البعيد من السجادة.
4. ازحف على ظهرك ببطء إلى الخلف فوق السجادة، ثم ثبّت رأسك على البطانية الموضوعة في الطرف الأول من السجادة.
5. افرد ذراعيك في وضعهما الطبيعي على جانبيك، مع ترك فجوة بين ذراعيك وجسدك.
6. ابتداءً من قمة رأسك، اسمح لأول نقطة في رأسك وجبهتك وعينيك بالاسترخاء.
7. مُر على كل جزء من جسدك، واسمح له بالاسترخاء، وصولاً إلى أصابع قدميك.
8. ابق في هذا الوضع عشر دقائق أو أكثر. ركز انتباهك على أنفاسك، واستنشق من خلال أنفك، ساحباً بطنك للداخل، ثم ازفر من خلال أنفك أو فمك، سامحاً لبطنك بالاسترخاء والتمدد في اتجاه السقف.

استعادة جسدك من خلال تمارين التوازن

عندما تحسن من مستوى اتزانك، تتحسن قدرتك على التنسيق بين أجزاء جسدك المختلفة وقوتك الجسدية، مما يسهل عليك التحرك بحرية، كما يتحسن استقرارك وحركيتك ومرونتك، وكل هذا سيساعدك على أداء المهام اليومية بسهولة أكبر. ثم إنه يزيد قدرتك على التركيز بتدريبك على تصفية ذهنك وجعلك أكثر تواصلًا مع جسدك.

تجعلك تمارين التوازن أكثر وعياً بموقع جسمك من الفضاء في جميع الأوقات، وهذا يسمح لجهازك العصبي بالتحكم في جميع عضلاته والتنسيق بينها حتى تتمكن من التحرك ضمن أبعاد الفضاء بدقة.

ثم إن وجود درجة أكبر من التنسيق يعزز وعيك بجسdek. وتعمل تمارين التوازن على تدريب جهازك العصبي ليصبح أكثر كفاءة في تحكمه في المفاصل والعضلات، مما يفضي في النهاية إلى حركات جسدية أكثر سلاسة واتزاناً وثقة.

في ما يلي العديد من التمارين والتدريبات التي يمكن أن تساعدك على تحسين توازنك، ويمكنك ممارستها في أي مكان تقريباً. نصيحتي لك هو أن تختار تمريناً أو تمرينين تشعر أنهما الأنسب لك وممارستهما مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع لتعزيز توازنك ووعيك بجسdek.

جسور الأرداف

استلقِ على سطح ثابت، ثم اثنِ ركبتيك وضع باطن قدميك بشكل مسطح على الأرض. اعقد ذراعيك فوق صدرك ثم ارفع وركيك عن هذا السطح لأعلى قدر الإمكان (قد يتعين عليك استخدام إحدى يديك لتثبيت وركيك في هذه الوضعية في البداية). اثبت على هذه الوضعية لمدة 3-5 ثوانٍ قبل إنزال وركيك مرة أخرى على الأرض. كرّر التمرين 20 مرة في اليوم.

مشية السلطعون

قف في وضع جانبي، على أن تباعد في البداية بين قدميك بمقدار يساوي المسافة بين الكتفين. اخطُ خطوة بساقتك اليسرى، ثم حرك ساقتك اليمنى نحو اليسرى، على أن تقف مرة أخرى في الوضع نفسه،

أي بالحفاظ على مسافة بين القدمين تساوي المسافة بين الكتفين. تدرب بالوقوف على جانبك الأيسر 10-15 مرة في اليوم، ثم انتقل إلى جانبك الأيمن في اليوم التالي.

التوازن على قدم واحدة

ابدأ التمرين بالوقوف في وضع ثابت، على أن تباعد بين قدميك بمقدار المسافة بين الكتفين. اختر قدمًا، إما اليسرى وإما اليمنى. قف على قدمك التي اخترتها، مع محاولة البقاء ثابتًا لأطول فترة ممكنة. كرر ذلك على القدم الأخرى. قف بالقرب من مقعد أو باب بحيث يكون لديك شيء تمسك به إذا فقدت توازنك أو شعرت بعدم الثبات. كرر التمرين خمس مرات على كل قدم.

استعادة جسدك من خلال التأمل اليقظ

ربما سمعت عن التأمل اليقظ، وهو تمرين من تمارين الحد من التوتر التي تقوم على التركيز على التنفس مع السماح للأفكار بالمرور في ذهنك جيئةً وذهابًا من دون أن تحكم عليها أو تقيمها. يشبه تأمل الجسد التأمل اليقظ: إذ تركز انتباهك على أجزاء مختلفة من جسدك وتتماهى وتتواصل مع الأحاسيس التي تسري بها مثل الدفء أو البرودة.

من شأن تمرين المسح التدريجي للجسد أن يساعدك على التواصل مع جسدك بالكامل، جزءًا تلو الآخر، ورصد الأحاسيس التي تسري بكل جزء فيه من خلال «مسحها ذهنيًا» بداية من أطراف أصابع القدمين، وصولًا إلى قمة الرأس، في إيقاع بطيء متمهل.

من خلال تواصلك الواعي بجسدك، فإنك تبني وعياً عميقاً بالأحاسيس الجسدية المختلفة وبالكيفية التي تتصل بها عادةً بعواطفك.

أن تتعلم كيفية تحديد تلك الأجزاء من جسدك التي ربما تعاني توترًا مكبوتًا من شأنه أن يفتح لك نافذة يمكنك الاطلاع منها على أفكارك ومشاعرك بكل وضوح، كما يسمح لك أيضًا بإرخاء عضلاتك ومفاصلك عن على نحو واعي.

إن تمرينًا مثل هذا التمرين، يسمح لك بالتواصل مع جسدك والتماهي مع أجزائه المختلفة وما يرتبط بها من أحاسيس، من المفترض أن يؤدي إلى تحسين صحتك العقلية والجسدية والعاطفية مع تعميق وعيك بجسدك وبالعواطف والمشاعر التي تصاحب الأحاسيس التي تثيرها أجزاؤه المختلفة.

المسح التدريجي للجسد

فكرة هذا التمرين تتمحور حول رصد أجزاء جسدك المختلفة والتواصل مع الأحاسيس السارية بها. نعم، قد يحدث بعض الاسترخاء لعضلاتك في أثناء ممارسة هذا التمرين، لكن استرخاء العضلات ليس ضروريًا لكي يحقق التمرين الهدف منه.

عادةً ما تكون استجابتنا للألم أو الضيق الجسدي هي تشتيت أذهاننا انتباهنا عنه أو محاولة التقليل من حدة هذا الشعور، سواء ألم أم ضيق وعدم راحة. في هذا التمرين، ستتعلم كيف تتقبل جسدك وترصد حالاته المختلفة ما بين الراحة وعدم الراحة بفضول مشوب بالهدوء والتأمل، مثلما تشاهد السحب في حركتها البطيئة عبر السماء الزرقاء في يوم مشمس.

ابحث عن وضع مريح وباعث على الاسترخاء مثل الجلوس، ثم اخلع أي ملابس ضيقة حول خصرك.

ركز انتباهك على الأحاسيس التي تسري في قدميك. بمَ تشعر؟ هل هناك أي ألم أو انزعاج، أو برودة أو دفء؟ أيًا كان الإحساس، ثبت انتباهك عليه وضعه في دائرة وعيك من دون تقييمه أو الحكم عليه بأنه إيجابي أو سلبي.

الآن، حرّك انتباهك بعيدًا عن قدميك إلى الأعلى، إلى الجزء السفلي من ساقيك، وركّز انتباهك على أي أحاسيس في تلك الأجزاء.

استمر في تحريك وعيك وانتباهك في هدوء إلى أعلى جسمك، مع مراقبة كل جزء من ذاك المادية (جسدك)؛ ساقيك العلويتين، ووركك، وبطنك، وأسفل ظهرك، وأعلى ظهرك، وصدرك، ويدك، وأسفل ذراعيك، وأعلى ذراعيك وكتفك، ورقبتك، ورأسك، وجبهتك، وصدغيك، وعينيك، ووجنتيك، وأنفك وفمك.

بمجرد أن تمسح جميع أجزاء جسدك، دع انتباهك يتحرك بتمهل إلى أسفل جسدك، مع التركيز على أي مواضع قد لا تزال تشعر فيها بالتوتر أو الألم أو الانزعاج.

تذكر أن الهدف هنا ليس أن تغير أحاسيسك أو خبراتك الشعورية، بل يتعين عليك فقط ملاحظتها وتوثيقها وأن تكون على وعي بها. استمر في تحريك وعيك إلى الأسفل حتى تصل إلى قدميك.

لا مدة محددة لهذا التمرين، وله أن يستغرق كما تشاء. كلما مارست هذا التمرين، وأصبحت أكثر ألفة مع أحاسيسك ومشاعرك الجسدية، صرت قادرًا على زيادة الوقت الذي تقضيه في ممارسة التمرين تدريجيًا.

ستطراً بعض الأفكار على ذهنك في أثناء هذا التمرين، وفي كل مرة تمارسه فيها، وهذا أمر إيجابي؛ إذ إننا نريد ببساطة منك أن تفكر وترصد أفكارك وتضعها في دائرة وعيك، قبل أن تعيد إلى دائرة وعيك وانتباهك ذاك الجزء من جسدك الذي كان موضع تركيزك قبل أن تُحل محله تلك الفكرة في دائرة وعيك.

استعادة جسدك من خلال الإطلاق الجسدي

عندما نكون في خطر أو تحت التهديد أو خائفين، تطلق أجسادنا هرمونات التوتر مثل الكورتيزول والأدرينالين. تغمر هرمونات التوتر هذه أجسادنا لتهيئتها للتعامل مع الخطر الذي نحن بإزائه.

هذه هي استجابة الكر والفر (انظر صفحة 34)، وأحد أكثر الأحاسيس التي تنتابنا شيوعاً عندما ندخل في هذه الحالة السمبثاوية هي الارتجاف والارتعاش (يُعرف هذا بالارتجاف عصبي المنشأ).

يمكننا توظيف هذه الارتعاشات لمصلحتنا باستحضار حالة الارتجاف عصبي المنشأ ونجعل منها تمارين، إذ تسمح هذه الحالة للجسد بإطلاق التوتر المزمّن المُخزن داخل عضلاتنا وأجسادنا.

كيفية تجعل من الارتعاش تمريناً

1. اجلس مستنداً إلى حائط كما لو كنت جالساً على كرسي، مع فرد ظهرك وقدميك متباعدتين بشكل كافٍ ومريح.
2. ابقَ في هذه الوضعية لأطول فترة ممكنة، حتى إلى أن تشعر أن شعورك بالراحة يكاد يتبدد بأكمله. عندما تبدأ في الشعور بعدم الارتياح، حرك جسدك قليلاً إلى أعلى أو إلى أسفل الحائط.

3. ابقَ في هذا الوضع إلى أن يصبح غير مريح مرة أخرى، حينها حرك جسمك إلى أعلى الحائط قليلاً.
4. الهدف من هذا التمرين هو السماح لساقيك بالارتعاش والارتجاف والاهتزاز من دون ألم.
5. بعد نحو 3-5 دقائق، انهض عن الحائط وقف.
6. اثنِ ركبتيك قليلاً، وانحنِ إلى الأمام. من المفترض أن يرتجف الجسم في هذا الوضع. قد يتعين عليك حينها وضع يديك على الأرض حتى لا تفقد توازنك.
7. ارفع يديك عن الأرض، واجعل جسدك معلقاً في الهواء، واستمر في الارتعاش في هذا الوضع حتى يتوقف الارتعاش من تلقاء نفسه، أو ابقَ في هذا الوضع لمدة دقيقة قبل العودة ببطء إلى وضع الوقوف.

كيفية دمج التمارين المختلفة ببعضها وجعلها جزءاً من روتينك اليومي

تهانئ! لقد أنهيت لتوك المرحلة الثانية من البرنامج! في هذه المرحلة من البرنامج، تسنى لك أن تستكشف بشكل أعمق علاقتك بجسدك وفهمها، وقويت الأساس الذي وضعتة لنفسك في المرحلة الأولى.

في المرحلة الثانية، تعلمت كيفية توسيع نطاق وعيك بجسدك، واستخدام الوعي أداةً للتعافي على المستوى العاطفي من خلال تمارين الحركة والتوازن، كما تعلمت كيفية استخدام وضعيتك الجسدية لإطلاق العواطف المكبوتة والتعافي بنجاح وفاعلية.

إن التمارين والأدوات الجديدة التي تعلمتها في المرحلة الثانية لا يمكن أن تحل محل التمارين والأدوات من المرحلة الأولى، بل إنها تكملها.

ومرة أخرى،ؤكد أن الدمج بين التمارين المختلفة أمر مهم جدًا، لكن قبل أن ننظر في أمر تمارين المرحلة الثانية، دعنا نجري مراجعة سريعة لتمرين المرحلة الأولى.

تأمل الأسئلة التالية:

- هل أشعر أن أيًا من تمارين المرحلة الأولى، التي اخترت تأديتها، «مفروضة» (أي إنها لا تتم بسلاسة أو لا أشعر مع ممارستها بالارتياح والرضا)؟
- إذا كانت الإجابة بنعم، فهل ثمة أي تمارين من المرحلة الأولى أرغب في تغييرها؟
- بعد ممارسة هذه التمارين واستخدام هذه الأدوات لفترة من الوقت، هل أحتاج إلى إجراء أي تغييرات على الترتيب الذي أؤدي به التمارين أو أستخدم به الأدوات المختلفة؟

بمجرد إتمام المراجعة وإجراء أي تغييرات ضرورية، دعنا ننتقل إلى إلقاء نظرة على كيفية دمج هذه التمارين الجديدة في حياتك اليومية. التمارين المكتوبة بالخط العريض هي تمارين المرحلة الثانية.

التمارين اليومية

- سجل الحالات المزاجية اليومي (ليلاً).
- تمرين الاحتواء (اختر واحدًا).

- تمارين الجسد (تنفس النحلة أو تأرجحات الذراع - كل يوم).
- أدوات وتمارين تنظيم عمل الجهاز العصبي (اختر واحدًا).
 - ° الحس العميق.
 - ° التعرض للبرد.
 - ° الغناء.
 - ° الضوء الطبيعي.
 - ° الموسيقى المريحة.
 - ° الاستحمام بالماء الدافئ.
- الحركة المتمهلة (اختر واحدًا - تدرب عليه كل يومين أو ثلاثة)
 - ° التمايل.
 - ° الهددة.
 - ° التآرجح.
 - ° اليوجا الترميمية.
- تمرين التوازن (اختر واحدًا - مارسه كل يومين أو ثلاثة)
 - ° جسور الأرداف.
 - ° مشية السلطعون.
 - ° التوازن على قدم واحدة.
- تمارين المرة الواحدة (تمارين تمارسها مرة وتعود إليها من حين إلى آخر)
- تمرين دفتر يوميات احتياجاتك الأساسية (إنشاء عناصر عمل).

- رسم خريطة لجهازك العصبي (اكتب قائمة بالومضات واحتفظ بها في متناول اليد).

تمارين عند الحاجة / الرغبة

- الإطلاق الجسدي أو الاهتزاز
- المسح التدريجي للجسد.
- سجل القلق.
- رصد العواطف والتماهي معها.
- أدوات تنظيم حالة فرط الاستثارة (اختر واحدة).
 - ° الحس العميق.
 - ° التعرض للبرد.
 - ° الغناء.
- ضعف أو غياب الاستثارة (اختر واحدة).
 - ° الضوء الطبيعي.
 - ° الموسيقى الباعثة على الاسترخاء.
 - ° الاستحمام بالماء الدافئ.

مرة أخرى، هذا مجرد نموذج مقترح لكيفية دمج هذه الممارسات في حياتك وروتينك اليومي، والأمر كله مرهون بتفضيلاتك وما يناسبك، لذلك قد تجد أن بعض الأدوات والتمارين لم تعد ذات فائدة عندما تعثر بتمارين أخرى جديدة.

على سبيل المثال، من تمارين الجسد في المرحلة الأولى تمرين «تأرجحات الذراع»، إذا اخترت ممارسة تمرين تأرجحات الذراع من المرحلة الأولى، فقد تلاحظ أن هذا التمرين يشبه إلى حد كبير تمرين الحركة المتمهلة، مما يعني أنه لا حاجة إلى أن تمارس تمارين تأرجح الذراع والحركة المتمهلة بشكل منفصل، و عوضاً عن ذلك يمكنك استبدال تمرين الحركة المتمهلة بتمرين تأرجح الذراع.

اتبع جسدك لتحديد التمرين الأنسب والأفضل لك، ولتحدد متى تكون مستعداً للتخلي عن ممارسة تمارين معينة ومتى لا.

ومن المهم أيضاً ألا تختفي هذه التمارين من حياتك وتنساها بمجرد أن تتوقف عن ممارستها، ويجب أن تظل في متناولك دائماً تحسباً لحاجتك إليها في ما بعد، وأن تستمر في بناء مكتبتك الشخصية من أدوات و تمارين تنظيم الجهاز العصبي.

أنصحك إذن بأن تحتفظ بقائمة بتمارينك وأدواتك، بحيث يكون لديك دائماً شيء يمكنك الرجوع إليه عندما تكون في أمس الحاجة إليه. تذكر أن التكرار والاستمرارية هما ما سيتيحان لك دمج هذه الممارسات في حياتك اليومية، وأنهما هما اللذان سيساعدانك في بناء روتين يومي صلب ومتين للعناية بجهازك العصبي وتعزيز مرونتك الشخصية. امنح نفسك بعض الوقت لممارسة تمارين المرحلتين الأولى والثانية ودمجها وإدخالها في روتينك اليومي قبل الانتقال إلى المرحلة الثالثة.

8

المرحلة الثالثة: استخدام قوتك الخارقة

«فن الحب هو، إلى حد كبير، فن المثابرة»

ألبرت إيس

إن المثابرة يا صديقي هي فعل من أفعال الحب، وقد أظهرت قدرًا كبيرًا من المثابرة طوال المرحلتين الأولى والثانية، وهذا ليس بالأمر الهين.

لقد أظهرت تجاه ذاتك الحب والتقبل الصادقين عندما تصديت لتحدي فهم عقلك وجسدك وجهازك العصبي والعناية بهم. وعليه، يجب أن تكون فخورًا بنفسك وبكل العمل الذي عملته حتى هذه اللحظة.

لقد بنينا معًا أساسًا متينًا، وأرسينا تحت أقدامنا أرضًا صلبة يمكن لنا أن ننطلق منها في رحلتنا لاستكشاف أجسادنا وإعادة التواصل معها

من جديد، وتعميق علاقتنا بجميع الأحاسيس والخبرات الشعورية التي تحملها أجسادنا بين جوانحها.

بدخولك المرحلة الثالثة، يعني هذا أنك مستعد للتوسع. في هذه المرحلة، المرحلة الثالثة، ستعمل على إدخال المرونة في جهازك العصبي من خلال توسيع حدود جهازك العصبي الباراسمبثاوي عبر العصب الحائر (انظر صفحة 45).

المرحلة الثالثة ليست مرحلة بالمعنى الحرفي، بل إنها صيرورة مستمرة من الدعم والعناية بجسدك وعقلك بوصفهما كياناً واحداً. يمكن النظر إلى التمارين والأدوات التي تناولناها وسنتناولها خلال المراحل الأولى والثانية والثالثة على أنها شبكة أمانك غير المرئية، شبكة الأمان التي تفسح أمامك مساحة هائلة تسمح لك بالنمو وخوض غمار الحياة بشروطك الخاصة، والشعور بالراحة والألفة داخل جسدك، والتماهي مع ذاتك الحقيقية.

وكما تعلم الآن، فإن هذه المراحل ليست خطية، بل إنها مرنة وديناميكية، ترافقك على امتداد حياتك، لتسمح لك بتمضية كل لحظة منها مسلحاً بترسانة من الأدوات التي تأخذ احتياجاتك وتجاربك وخبراتك الشعورية بكل عناية واهتمام وتقدير.

لقد حققت الكثير مما يجب أن تفخر به؛ فلقد منحت نفسك الحب والاهتمام اللذين تستحقهما، واللذين ربما لم تحصل عليهما من جانب الآخرين عندما احتجت إليهما. لكن هنا، في هذه اللحظة تحديداً، بتَّ قادراً على أن تظهر للعالم بكل ثقة وجراءة أن ماضيك ليس هو الذي يشكل هويتك وذاتك، ولا حتى الأشخاص والأشياء الأخرى من حولك، ولا حتى عواطفك، بل إن ما يحدد هويتك ويشكلها هو قدرتك الفطرية على

أن تكون ذاتك الفريدة التي لا تشبه أي ذات أخرى، ومن خلال خوض هذه المراحل، ستعرف ذاتك الحقيقية.

بخوضك هذه المراحل، تستكشف الحكمة العميقة التي يحملها جسدك بين جوانحه، وتدرك أنك أكثر من قادر -عندما تكون مسلحًا بالأدوات والإرشادات الصحيحة- على مواجهة العالم بذاتك الحقيقية، وركوب أمواج الحياة بكل ثقة، بصرف النظر عن المكان الذي تحملك إليه.

بحلول نهاية هذه المرحلة، ستكون مسلحًا بالأدوات اللازمة التي ستعيد إليك قوتك وسلطتك وإحساسك بالسيطرة على ذاتك، وأنا في الحقيقة في غاية الحماسة لكي تتخذ خطواتك التالية في رحلتك مع الاستكشاف والفهم، لذا دعنا لا نتأخر أكثر من ذلك ونمض إلى المرحلة التالية على الفور!

المرحلة الثالثة: النمو

- العصب الحائر: حليفك في التغلب على التوتر.
- التغيرات في معدل ضربات القلب.
- إعادة برمجة العصب الحائر وجهازك العصبي ككل من خلال الحركة.
- الحركة والتمارين الرياضية الواعية.
- إعادة برمجة العصب الحائر والجهاز العصبي ككل من خلال إجراء تغييرات في نمط الحياة.
- إعادة برمجة العصب الحائر والجهاز العصبي ككل من خلال تمارين إعادة التواصل.

العصب الحائر: حليفك في التغلب على التوتر

سأخبرك بسر: لديك قوة خارقة. نعم! هذا صحيح، أنت يا صديقي لديك قوة خارقة، ربما ليس من النوع الذي يسمح لك بالطيران أو الاختفاء، لكن هناك شيئاً مذهلاً للغاية داخل جسدك، إنه عصبك الحائر. تعرّفنا العصبَ الحائرَ لأول مرة في الفصل الأول، حيث تعلمنا الكثير من الأشياء عن وظائفه المتعددة، مثل تنظيم معدل ضربات القلب والتنفس، لكننا سنعود له معاً الآن، لأن هذا العصب هو سلاحك السري وحليفك الأهم وقوتك الخارقة الداخلية، إذ يحميك من نوبات الهلع والتوتر والقلق المزمن من خلال تنظيم استجابات الكر والفر لديك، ثم إنه يزودك أيضاً بالقدرة على اكتساب مرونة نفسية أكبر في مواجهة التوتر.

تذكر أن الجهاز العصبي المُنظم هو جهاز عصبي يتمتع بالمرونة (انظر الفصل الثالث)، ويمنحنا عصبنا الحائر الأدوات اللازمة لإعادة برمجة أجهزتنا العصبية لتصبح مرنة. عند تحفيز عصبك الحائر، يغمرك الهدوء، ويتحسن مزاجك، وتشعر بتواصل أكبر مع الآخرين، ويصير ذهنك أكثر صفاءً. يؤدي تحفيز العصب الحائر أيضاً إلى زيادة نشاطك الحائر، المؤشر الذي يقيس كفاءة العصب الحائر ومن ثم كفاءة جهاز العصبي الباراسمبثاوي (انظر صفحة 45).

تؤدي زيادة نشاطك الحائر إلى زيادة شعورك بقدر أكبر من السيطرة على عواطفك، كما تؤدي إلى تعميق شعورك بالارتباط بالآخرين، وهكذا تتحسن صحتك الجسدية أيضاً، كما تجعلك أكثر مرونة وقادراً على التعامل مع التحديات التي تلقي بها الحياة في طريقك، وتزيد من قدرتك على التعافي وحتى عيش حياة رغدة سعيدة بعد طول المعاناة مع الصدمة أو التوتر المزمن أو أحداث (محطات) الحياة الكبرى.

إن أي جهد ستستثمره في تقوية العصب الحائر وتدعيمه سيكسبك القدرة على اتخاذ قرارات صحية أكثر، وهو ما ستعود آثاره أضعافًا مضاعفة على كل من حولك.

دعنا الآن نجري مراجعة سريعة للعصب الحائر العظيم.

يبدأ العصب الحائر في جذع المخ، ثم يتفرع إلى فرعين يمتدان على طول الجانبين الأيسر والأيمن من أجسادنا، رابطًا أعضاءنا المختلفة بأدمغتنا. العصب الحائر مسار من المسارات الرئيسة التي نعتمد عليها في نقل المعلومات بين المخ والجسد، وبين والجسد والمخ، ومن دونه، لن نقدر على التنفس أو هضم طعامنا بشكل صحيح. وأتعرف؟ الثدييات فقط هي التي تملك هذا العصب!

لا يؤدي العصب المبهم دورًا أساسيًا في قيام أجسادنا بوظائفها الحيوية مثل تنظيم معدل ضربات القلب والتنفس فحسب، بل يؤدي أيضًا دورًا مهمًا في دعم الجهاز المناعي ومكافحة الالتهابات.

يعمل الجهاز العصبي الحائر على تنظيم استجابات الكر والفر لدينا، مما يساعدنا على إرخاء أجسادنا متى شابها التوتر.

التغاير في معدل ضربات القلب

تعرفنا أيضًا مفهومَ التغاير في معدل ضربات القلب في الفصل الأول (انظر صفحة 41). إن زيادة معدل التغاير في معدل ضربات القلب أحد الأهداف الرئيسة لهذه المرحلة من البرنامج، لكن ليس عليك شراء أجهزة باهظة الثمن من أجل البدء في تدريب جسدك وجهازك العصبي على زيادة معدل التغاير في معدل ضربات قلبك.

يمكننا استخدام أداة أبسط للحصول على بيانات قيمة حول أداء جهازنا العصبي من خلال تتبع معدل ضربات القلب باستمرار على مدار فترة زمنية.

في حين أن مراقبة معدل ضربات القلب لا تمنحك صورة مباشرة عن التغيرات في معدل ضربات القلب، فإن التحقق من معدل ضربات القلب في الوقت الحقيقي كل يوم وبصورة مستمرة يسمح لك بتتبع تقدمك بطريقة قابلة للقياس وملموسة. ومع توسيع جهازك العصبي بإكسابه المرونة وتعزيز نشاط عصبك الحائر، سيبدأ معدل ضربات قلبك في التباطؤ بشكل طبيعي.

إليك ما نريد تتبعه: التغير في معدل ضربات قلبك في وقت الراحة على مدار فترة زمنية معينة. لن ينخفض معدل ضربات قلبك بشكل ملحوظ بين عشية وضحاها، لكن مع التكرار والممارسة، قد ينخفض معدل ضربات قلبك في أثناء الراحة، ولو قليلاً، وهو مؤشر على أن نشاط عصبك الحائر في اتجاه صعودي!

كيفية قياس معدل ضربات قلبك

1. وجه انتباهك إلى طرفي السبابة والوسطى بإحدى يديك (إمّا اليد اليسرى وإمّا اليمنى، هذا عائد لك).
 2. باستخدام هاتين الإصبعين، ستجد نبضك، ولك أن تجرب إيجاداه في معصم يدك الأخرى أو عنقك:
- المعصم:** اضغط برفق بإصبعيك السبابة والوسطى أسفل عظمة الإبهام مباشرة (احرص على أن يغطي بالكاد السبابة والوسطى أسفل رسغك).

العنق: اضغط برفق بإصبعيك السبابة والوسطى أسفل موضع التقاء فكك مباشرةً.

3. بمجرد أن تختار الموضع، وتشعر بنبضك، استخدم ساعة إيقاف أو ساعة تحتوي على عقرب ثوانٍ أو مؤقت، ثم عد النبضات على مدار 15 ثانية.
4. اضرب الرقم الذي تحصل عليه في أربعة لتحصل على معدل ضربات قلبك.

قد تضطر إلى تكرار هذا التمرين ثلاث مرات للحصول على نتيجة دقيقة، لكن يمكنك جمع عدد ضربات قلبك في المرات الثلاث ثم قسمتها على ثلاثة للحصول على المتوسط.

الآن، وبعد أن جمعنا المعلومات، سيتعين علينا تدوينها. يمكنك استخدام مذكرة هاتفك أو مفكرة أو دفتر ملاحظات ورقي. ليس من المهم أين أو كيف تتبع معدل ضربات قلبك، لكن المهم أن تتبعه.

أنصحك بقياس معدل ضربات قلبك كل صباح عند الاستيقاظ. يمكنك وضع مفكرة/ دفتر ملاحظات بجوار سريرك، وقياس معدل ضربات قلبك وتدوين التاريخ والرقم فقط في البداية. تذكر أنه إذا انتابتك أي مخاوف بشأن معدل ضربات قلبك، فاستشر الطبيب على الفور.

ستتيح لك عادة الاحتفاظ بسجلات وتتبع تجاربك اليومية بطريقة موضوعية تكوين صورة مفيدة حول حالة جهازك العصبي، وصحة نومك، وتأثير الضغوطات أو المحفزات المختلفة عليك، إضافة إلى تتبع مدى التقدم الذي تحرزه في زيادة معدل التغيرات في ضربات قلبك بمرور الوقت مع التمارين والأدوات التي تتضمنها هذه المرحلة.

وبما أننا نتحدث عن الاحتفاظ بسجلات، فعد بذاكرتك إلى المرحلة الأولى حيث بدأت في عادة تدوين مستوى قلقك وحالاتك المزاجية اليومية (انظر الصفحتين 123 و124). إن العادات التأملية التي أدخلتها بالفعل في روتينك اليومية، جنباً إلى جنب هذه المعلومات الجديدة التي تحصل عليها من خلال تسجيل معدل ضربات قلبك وتتبعها، ستساعدك على فهم ذاتك على نحو أفضل.

ومع المواظبة، تستطيع تكوين صورة واضحة عن الكيفية التي تؤثر بها تجاربك الفسيولوجية والعاطفية اليومية -إضافة إلى معدل ضربات قلبك- في بعضها.

هنا تجد النظرية طريقها إلى التطبيق، إذ ستنتقل من المعرفة النظرية إلى التجربة العملية والعكس بالعكس طوال الوقت! ستبدأ في ملاحظة كيف تؤثر محفزات معينة في معدل ضربات قلبك، إضافة إلى الأنماط والعوامل التي تحدث تغييرات في جهازك العصبي الذاتي. لن تلاحظ فقط متى تؤثر المحفزات أو العوامل المسببة للتوتر في جهازك العصبي، بل ستتمكن أيضاً من صقل الأدوات التي في جعبتك من أجل تعزيز كفاءة عصبك الحائر وجهازك العصبي.

تمرين زيادة التغير في معدل ضربات القلب تمرين ذو طبيعة تكاملية، أي يتضمن العديد من التمارين الأخرى، فهو يسمح لك برسم خريطة بتجاربك اليومية، وبناء صورة عن حالة جهاز العصبي على أساسها، واتخاذ خطوات وإحداث تغييرات من موقع المعرفة عند الضرورة.

مع خوضك هذه المرحلة، من الضروري أن تستمر في تتبع تجاربك وحالاتك المزاجية اليومية وليس فقط معدل ضربات قلبك! لكن كيف يمكنك زيادة نشاط عصبك الحائر؟ وهل هذا ممكن أصلاً؟

الإجابة هي نعم! يمكن القيام بذلك، لكن من المهم أن تدرك أن جميع التمارين والخطوات التي تتضمنها رحلة التعافي، شأنها شأن جميع التمارين التي من المفترض أن تؤدي إلى زيادة التغير في معدل ضربات قلبك وتخفيض معدل ضربات قلبك وقت الراحة، تستغرق وقتًا. واعلم أيضًا أن الوقت اللازم لكي تجني ثمار التمارين غير محدد، ولن تجنيها عمومًا بين ليلة وضحاها.

بدلاً من أن تشغل نفسك أكثر من اللازم بالأرقام، اجعل كل تركيزك على بناء عادات وأنماط جديدة من شأنها أن تزيد مرونة وسعة جهازك العصبي بحيث يستوعب جسدك وعقلك. تذكر أن كل ما تشعر معه بالألفة هو الأكثر أماناً لجهازك العصبي، لذا فإن التكرار والاستمرارية لفترات طويلة تضع جهازك العصبي في كل مرة أمام نسخة جديدة من الأمان.

في هذه المرحلة، ستعرض للعديد من التمارين المختلفة وتتعلمها، على رأس ذلك إجراءات بإمكانها أن تحدث تغيرات غير عنيفة في نمط حياتك، بعضها قد لا تجدها إيجابياً، لكن البعض الآخر قد تشعر أنه مفيد جداً. استكشف وجرب واستمع لجسدك وللرسائل التي يرسلها إليك جهازك العصبي. لا تخش أن تجرب شيئاً يمكن ألا تحبه في النهاية؛ فمن خلال التجربة وارتكاب الأخطاء تبرز فردانيتك وتقوى وتظهر لها الاحترام والتقدير. وما تتصوره أخطاءً ليس إلا مجرد ردود فعل تصدر عن جسدك الحكيم يحاول من خلالها أن يخبرك بأشياء، ولكنها لا تقول أي شيء سلبي عنك أبداً كإنسان.

معاً، سنستكشف تمارين تكاملية، ولا توجد تمارين أفضل نبدأ بها هذه الرحلة لإعادة برمجة عصبك الحائر وجهازك العصبي أفضل من تمارين الحركة العلاجية.

إعادة برمجة العصب الحائر من خلال الحركة العلاجية

الآن، وبعد أن أجرينا مراجعة سريعة للعصب الحائر، وأدركت كم هو عصب مذهل، واطلعت على الطرق التي يمكنك من خلالها قياس نشاط الحائر لديك، فقد حان الوقت لتنشيط عصبك الحائر وتحفيزه وزيادة وتيرة نشاطه من خلال الحركة العلاجية.

جانب مهم من هذه الرحلة يكمن في كيفية استخدام الحركة بوصفها أداة لإعادة برمجة جهازك العصبي عندما يصبح في حالة من فرط التحفيز أو واقعًا تحت وطأة الكثير من الضغوط والعوامل الباعثة على التوتر.

فوائد تعلم كيفية استخدام الحركة بوصفها وسيلة للتنظيم الذاتي للجهاز العصبي كثيرة ومتنوعة، إذ يمكن أن تساعدنا الحركة في إدارة عواطفنا وأفكارنا بشكل أكثر كفاءة، كما يمكن أن تحد من توترنا وقلقنا بمرور الوقت، فضلًا عن أنها يمكن أن تزيد من قدرتنا على التعامل مع تحديات الحياة على نحو أكثر فاعلية من خلال زيادة إيقاع ونشاط عصبنا الحائر.

تساعدنا الحركة أيضًا على تنظيم حالاتنا الداخلية على نحو أكثر كفاءة من خلال زيادة قدرتنا على تحمل التوتر وإكساب جهازنا العصبي المرونة، وهذا يعني أنك ستكون أقل حساسية وأكثر مرونة في مواجهة التحديات أو ضغوطات الحياة.

لا تزيد الحركة من مرونتنا وقدرتنا على تحمل التوتر فحسب، بل إنها تفسح أيضًا المجال أمام الجسد للتخلص من العواطف والخبرات الشعورية المُخزنة ولم تحظَ بالمعالجة. أجسادنا مُبرمجة على الحركة، والحركة شكل فطري وغريزي من أشكال التنظيم الذاتي، ومن ثمَّ عندما

لا نسمح لأجسادنا بالتحرك بحرية أو بما يكفي، فإننا نجعل أنفسنا عرضة بشكل أكبر لمشاعر التوتر والقلق.

الحركة هي أيضًا وسيلة فعّالة للتواصل مع جسدك وعقلك، إذ إنها تساعدك على الشعور بمزيد من الاستقرار والراحة داخل أجسادنا، مما يجعلك أكثر قدرة على تنظيم عواطفك وأفكارك. عندما يتسنى لنا الشعور بأحاسيسنا الجسدية وهي تتدفق بحرية، سيغمرنا شعور بالراحة أو الاتساع، مما يسمح لنا في النهاية بالتخلص من مشاعر التوتر والقلق.

الحركة الجسدية تعني الوعي والحضور داخل جسدك وأنت تمضي في مسارات مختلفة، وأن تكون قادرًا على التواصل مع الأحاسيس التي تدور في دواخلك وفي الوقت نفسه تكون على وعي بتفاعلاتك مع البيئة المحيطة بك.

يمكن النظر إلى تمارين الحركة الجسدية، أو التمارين القائمة على الحركة لتعزيز الوعي بالجسد وبيئته، على أنها تتألف من ثلاثة جوانب:

1. **الحس الداخلي:** إدراك الأحاسيس الداخلية.
2. **الحس الخارجي:** إدراك البيئة الخارجية.
3. **الحس العميق:** إدراك الحركة ضمن الفضاء المادي والإحساس بها.

طوال جميع تمارين الحركة الجسدية التالية، اعقد العزم أو النية على تحويل تركيزك إلى إحساسك الداخلي بالحركة. تمارين الحركة الجسدية لم تُصمم لتكون ممتعة، لكنها في الوقت نفسه لا تهدف إلى

إجبار جسدك على التحرك بطرق لا يفضلها، لكنها تهدف إلى استخدام الخبرة الداخلية والرسائل التي يرسلها إليك جسدك لتوجيه حركاتك.

مع إدخالك تمارين الحركة الجسدية ودمجها في روتينك اليومي، قد تلاحظ أيضًا أن وعيك العاطفي يزداد رويدًا رويدًا أيضًا، إذ يخلق الجسد في حركته وانسيابه مساحة أمامك لمعالجة المشاعر الصعبة من دون الكلام وإطلاقها واختبارها، فهو يسمح لك بالتواصل مع عواطفك ويمد جهازك العصبي بوسائل وأدوات جديدة ومبتكرة لخفض مستوى نشاطه عبر تمرين يمتاز بطاقته التعبيرية والحسية الكبيرة بدلًا من التعبير والتحدث عنه إدراكيًا.

التمارين أدناه تفتح لك الباب أمام مزيد من الاستكشاف، وأنصحك بأن تستكشف كل حركة بعقل متفتح، وإذا وجدت أن حركة واحدة تجدي صدًى لديك أكبر من غيرها، فانتهاز الفرصة للعمل على استكشاف هذا التمرين أكثر.

التمدد الجسدي

يستند تمرين التمدد الجسدي في جوهره إلى عملية «التمطي»، وهي عملية فسيولوجية تنقبض فيها العضلات وتسترخي طوال الوقت وبصفة منتظمة. ومن الأمثلة على عملية التمطي الطريقة التي نفرد بها أجسادنا عند الاستيقاظ من النوم.

التمطي عملية طبيعية يلجأ إليها الجهاز العصبي لدينا لتخفيف توترنا العضلي، وقد صُمم تمرين التمدد الجسدي لمحاكاة عملية تخفيف التوتر العضلي نفسها.

تعلمنا تمارين التمدد الجسدي أن نتماهى مع التوتر المُخزن في عضلاتنا وأنسجتنا الضامة بدلًا من تجاهله. وفي حين يأتي هذا التمرين

تحت عنوان الحركة العلاجية، فإنه يتطلب عمومًا مزيدًا من السكون مقارنة بالجهد البدني.

يخلق السكون مساحة أكبر أمام الجهاز العصبي والدماغ لإبطاء نشاطهما بما يكفي حتى تتمكن من التواصل مع الإحساس الخفي الساري في جسدك، ومن ثمَّ استعادة التواصل مع الخبرات الحسية أو شعور وجود المرء داخل جسده، ومن خلال استعادة التواصل بهذه الخبرات الحسية، سيتسنى لنا تعزيز وعينا وتواصلنا مع جسدنا. ينسجم هذا مع نظرية البوليفاجال، التي تؤكد الدور الذي يؤديه جهازنا العصبي في قدرتنا على التواصل مع أنفسنا والعالم من حولنا (انظر الفصل 1).

في ما يلي ثلاثة تمارين بسيطة من تمارين تمدد الجسد التي يمكنك ممارستها.

الوعي واقفًا

إن الوقوف ساكنًا والانتباه إلى العضلات المختلفة في أثناء التنفس إحدى الطرق الممتازة التي تتيح للمرء أن يتعرف على جسده. قد يستغرق التواصل مع جسدك وأحاسيسك الداخلية ومجموعاتك العضلية المختلفة بعض الوقت. يساعدك تمرين التمدد الجسدي البسيط هذا في بناء وعيك بجسدك قبل المضي قدمًا إلى الخطوة التالية في تمارين التمدد الجسدي.

1. قف بشكل مستقيم وقدماك ثابتتان على الأرض، ولاحظ كيف يجعلك هذا الموقف تشعر بالاستقرار.

2. ضم أصابع قدميك أو باعد بينها لتشعر بالتواصل بين قدميك والأرض.
3. حاول شد وإرخاء عضلات قدميك لدقيقة واحدة.
4. ركز انتباهك إلى أنفاسك. استنشق من خلال أنفك لمدة 5-7 ثوانٍ. راقب عضلات بطنك وهي تتمدد في أثناء الاستنشاق.
5. أطبق شفتيك ثم ازفر برفق من بينهما، ولاحظ تقلص عضلات بطنك.
6. كرر هذه العملية ببطء عشر مرات، وراقب في كل مرة تمدد عضلاتك وتقلصها، إضافة إلى أي أحاسيس أخرى تسري في جسدك.
7. بمجرد الانتهاء، ابقَ واقفاً وتوقف لحظة لمسح جسدك من قمة رأسك حتى أخمص قدميك. لاحظ الأحاسيس التي تثيرها فيك المجموعات العضلية المختلفة، ولاحظ ما إذا كانت ثمة أي عضلة يعترها التوتر، ولاحظ أي عضلات يعترها الاسترخاء.

تمدد الظهر والبطن المتمهل

يُعرف تمرين التمدد الجسدي التالي أيضاً باسم جسر الأرداف. في المرحلة الثانية، تناولنا هذا التمرين لدوره المهم في تعزيز التوازن (انظر صفحة 178). الآن سنتناوله من جديد باعتباره تمريناً من تمارين التمدد الجسدي لأنه يسمح لك بإطلاق التوتر الكامن بجسدك ثم استعادة السيطرة على العضلات الواقعة في أسفل ظهرك وبطنك، ما يجعله مفيداً إذا كنت تعاني آلاماً في الظهر.

هذا تمرين من تمارين الضغط المنخفض، ويمكنك ممارسته في أثناء الاستلقاء.

1. استلق، ثم افرد قدميك على الأرض، مع ثني ركبتيك، بحيث تكون المسافة بين القدمين تعادل طول الفخذ.
2. تنفس بعمق، مع الانتباه إلى عضلات ظهرك وبطنك في أثناء تحركها.
3. قوِّس ظهرك ببطء، وارفع بطنك إلى أعلى تجاه السقف، واضغط على الأرض بكلتا قدميك، مما سينشط عضلات أردافك.
4. يمكنك البقاء في هذا الوضع أطول فترة ممكنة ما دمت تشعر بالراحة. وعندما تكون مستعداً، يمكنك الهبوط بظهرك ببطء حتى يستوي على الأرض.
5. في أثناء التمرين، ابحث عن أي عضلات تعاني التوتر وحاول إرخاءها.
6. كرر التمرين 3-5 مرات، على أن تحصل على راحة طويلة بين كل مرة والتالية لها.

تمدد العضلة القطنية

العضلة القطنية هي مجموعة من العضلات التي تربط العمود الفقري بالساقين. يعاني العديد من الأشخاص بعض التوتر على الأقل في هذه المجموعة العضلية، وخاصة الذين يعملون في وظائف مكتبية أو يقضون الكثير من الوقت في الجلوس.

يسمح لك تمرين التمدد الجسدي الآتي بإدخال هذه المجموعة العضلية إضافة إلى العضلات المحيطة بها داخل دائرة وعيك، ومن ثم إتاحة الفرصة لإطلاق التوتر المُخزن بها برفق.

1. استلقِ، ثم افرد قدميك على الأرض، مع ثني ركبتيك، بحيث تكون المسافة بين القدمين تعادل طول الفخذ.
2. ضع يدك اليمنى خلف رأسك، واسمح لرأسك بأن يستقر في راحة يدك.
3. ارفع رأسك ببطء وبرفق بيدك اليمنى، مع رفع ساقك اليمنى في الوقت نفسه (ثني الركبة) نحو 15 سم عن الأرض (على أن تبقى ساقك اليسرى على الأرض).
4. ركّز انتباهك على عضلات أسفل ظهرك وعضلات وركيك وساقيك. لاحظ الأحاسيس التي تسري في أي من عضلاتك هذه، ولاحظ أي توتر فيها.
5. ابقَ في هذا الوضع لأطول فترة ممكنة ما دمت مرتاحًا، ثم اهبط برأسك وساقك ببطء في الوقت نفسه.
6. ابقَ في وضع الاستلقاء هذا على الأرض لمدة 30 ثانية، وتنفس بعمق ولاحظ الأحاسيس السارية في جسدك.
7. عندما تكون مستعدًا، كرر الخطوات نفسها على الجانب نفسه، لكن هذه المرة، افرد ساقك اليمنى وأنت ترفعها.
8. كرر هذا التمرين من 3 إلى 5 مرات على جانبك الأيمن، قبل الانتقال إلى جانبك الأيسر.
9. ابقَ في كل وضعية طول فترة ممكنة ما دمت مرتاحًا، مع فترة راحة كل 30 ثانية أو أكثر بين كل مرة والأخرى.

إذا وجدت تمارين التمدد الجسدية هذه مفيدة، فحاول أن تؤدي كل تمرين منهم لخمس دقائق يوميًا. ومع الوقت والممارسة المستمرة،

ستزداد حساسيتك ووعيك بالأحاسيس السارية في جسدك، وسيزداد استرخاء عضلاتك أيضًا.

حركات وتمارين الوعي اليقظ

يمكن أن تشكل الحركة، مهما كان شكلها -بداية من الرقص حتى المشي حول الحي- تجربة علاجية.

عندما تحرك جسمك، فإنك بذلك تضع موضع التشغيل منظومة علاجية طبيعية يمكن أن تساعدك على التخلص من التوتر والقلق. قد تجد أن بعض الأنشطة تبعث بشكل أكبر على الهدوء والسكينة أكثر من غيرها، ولا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لأداء هذه الأنشطة. تتمثل الفكرة في العثور على حركة أو تمرين يسمح لك بإعادة التواصل مع جسدك وتحريكه على نحو يبعث على الشعور بالرضا والراحة.

كما أوضحت في الفصل الرابع، في حالتي تمثلت هذه الحركة أو هذا التمرين في الفنون القتالية. لقد أحببت كل جانب من جوانب هذه الرياضة؛ رائحة الصالة الرياضية، ورفاقي في التدريب الذين تحولوا إلى أصدقاء، والطريقة التي تبذل بها عضلاتي الجهد وتحرق الطاقة، والطريقة التي يدخل فيها جسدي وعقلي في حالة من الانسياب والتدفق في أثناء التدريب.

تحديد الحركة أو التمرين الذي يناسبك منوط بك وحدك. ربما تكون لديك بالفعل فكرة عن نوع الحركة التي تشعرك بالراحة وربما لا تكون متأكدًا، لكن على كلٍّ، إن كنت لا تعرف، فربما يمثل هذا فرصة لك للغوص عميقًا في ذاتك واستكشاف رغباتك وتفضيلاتك ونمط حياتك وتعرّف الحالة الآنية لجهازك العصبي.

التمارين والحركات الواعية أدوات ممتازة وفعالة لتحسين كفاءة عصبك الحائر وزيادة نشاطه، وتتميز بسهولة ممارستها، فضلاً عن تنوع أشكالها، وإمكانية تأديتها في منزلك.

إضافة إلى زيادة نشاط العصب الحائر، فإن ممارسة الرياضة والحركة الواعية توفر منفذاً لإطلاق العواطف المكبوتة. تجدر الإشارة إلى أن جهازك العصبي وجسمك قد جُبلَا على الحركة، منذ لحظة ولادتك حتى هذه اللحظة من حياتك، وتؤدي الحركة دوراً محورياً في حياتك اليومية.

الحركة وسيلة مهمة ومفيدة جداً لنا، إذ تعود علينا بفوائد صحية عدّة تشمل:

- دعم صحة الدماغ.
- التحكم في الوزن.
- تقوية العظام والعضلات.
- تقليل خطر الإصابة بالأمراض على المدى الطويل.
- تحسين قدرتنا على إكمال مهامنا اليومية.

عندما نتحرك، نكون في حاجة إلى تنشيط الجهاز السمبثاوي من أجل تحفيز استهلاك الطاقة، ومن مصلحتنا أن يكون جهازنا العصبي السمبثاوي في حالة نشاط عندما نستهلك الطاقة حتى نتمكن من إيصال المزيد من الدم إلى عضلاتنا وأعضائنا (انظر صفحة 34). لهذا السبب، عندما نلهث، غالباً ما نجد أنفسنا نتنفس من أفواهنا، لزيادة حجم الأكسجين الذي يدور في أجسادنا.

قد تقول لنفسك الآن أنا بحاجة إلى تخفيض نشاط جهاز السمبثاوي وليس زيادته! أنت على حق: إن الهدف العام هو الحد من نشاط الجهاز السمبثاوي وزيادة نشاط عصبك الحائر والفرع البطني الحائر، وللقيام بذلك، فإن تعريض الذات لإجهاد فسيولوجي من دون عنف، من خلال ممارسة الرياضة والحركة الواعية على سبيل المثال، ضروري لكي يكتسب الجهاز العصبي المرونة وتخفيض عتبة التحفيز السمبثاوي (استجابة الكر والفر).

إن جهازك العصبي السمبثاوي ليس الرجل الشرير هنا: فأنت بحاجة إليه ليس فقط من أجل البقاء، لكن أيضًا في أي وقت تحتاج فيه إلى إنفاق المزيد من الطاقة تتجاوز ما تنفقه في حالة الراحة. فكّر في آخر مرة اضطرت فيها إلى الركض للعودة إلى المنزل أو اللحاق بالقطار أو الحافلة أو الطائرة أو حتى إلى سيارتك لأنك تأخرت أو باغتك الأمطار الغزيرة، أو حتى فكّر في آخر مرة شعرت فيها بالاستثارة والحيوية! هذه كلها أمثلة على أوقات كان فيها جهازك العصبي السمبثاوي مفيدًا. وهكذا، تعمل التمارين والحركة الواعية على تنشيط جهازك العصبي السمبثاوي، وتضع جسدك تحت «ضغط» فسيولوجي، مما يسمح لك ببذل المزيد من الطاقة واستخدام مخازن السكر في الجسم. عندما نفعل هذا باستمرار على مدى فترة من الزمن، تتزايد قدرتنا على التحمل. فما كان يبدو صعبًا عندما بدأت ممارسته لأول مرة يبدو الآن أسهل كثيرًا. على سبيل المثال، ربما تكون قد بدأت في ممارسة رياضة الجري. في أول مرة مارست فيها الجري، ربما شعرت بأن رئتيك استنزفتا وعضلاتك أُرهِقت، ومن ثم عجزت عن الجري مسافة طويلة. لكن مع استمرارك في التدريب، أصبحت الآن قادرًا على قطع ضعف أو ثلاثة أمثال المسافة التي قطعتها في البداية قبل أن تشعر أن طاقتك نفدت.

إنّ، تزيد التمارين والحركة الواعية قدرتك على تحمل الضغط أو الإجهاد الفسيولوجي، ثم إنها تزيد قدرات بعض الوظائف الفسيولوجية مثل التنفس وكثافة العضلات والعظام وكفاءة القلب والأوعية الدموية. بعد ممارسة هذه التمارين، تبدأ هذه الأجهزة في العمل عند مستوى وقدرات أعلى مما كانت عليه في السابق، مما يسمح لك باستخدام مخزون الطاقة على مدار اليوم على نحو أكثر كفاءة حتى في الأوقات التي لا تمارس فيها الرياضة أو تحرك جسدك فيها بنشاط.

كما يصبح جهازك العصبي أكثر مرونة وقدرة على تحمل التعرض المتكرر للإجهاد الفسيولوجي، مما يقلل من نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي بمرور الوقت، وفي الوقت نفسه، يزداد التغيرات في معدل ضربات قلبك، مما يعني أن نشاط الحائر لديك أصبح أعلى، مما يسهل عليك أن تنعم بفترات أطول من الهدوء والسكينة وتعزيز قدرتك على التعامل مع التحديات التي تلقي بها الحياة في طريقك.

واعلم أنك لست بحاجة إلى أن تشرع في التدريب على خوض سباقات الماراثون أو أن تصبح رافع أثقال من الطراز العالمي لكي تجني ثمار التمارين والحركة الواعية، فالحركة تعود على صاحبها بفوائد جمة مهما كان شكلها. من المهم عمومًا ألا تفرض شيئًا جديدًا فرضًا على حياتك، فإذا لم تكن التمارين والحركة الواعية عادة تمارسها في حياتك حاليًا، فإن البدء بخطوات صغيرة واستكشاف أنواع مختلفة من التمارين التي قد تستمتع بها سيسمح لك بخلق روتين يومي مستدام من هذه التمارين.

ابداً بخطوات صغيرة

إليك ملاحظة سريعة بشأن مدى أهمية البدء بخطوات صغيرة: تحتاج العادات إلى وقت حتى تترسخ، وتحتاج عمومًا إلى التكرار والاستمرارية حتى تصبح عادة فعلًا. إذا كانت الحركة نشاطًا جديدًا في حياتك، فستكون المقاومة دائمًا في انتظارها لأنها لم تصبح بعد عادة يومية. والبشر بطبيعتهم يفكرون وفق عقلية «أبيض وأسود»، عقلية «إما الذهاب إلى أبعد مدى وإما لا شيء على الإطلاق»، لكن عندما يتعلق الأمر بالحركة، فقد تأتي هذه العقلية بنتائج عكسية.

أي شكل جديد من أشكال الحركة سيؤثر في جميع أنحاء جسدك؛ والعضلات التي لم تكن تعلم بوجودها أصلًا من قبل ستستخدمها في تلك الحالة لأول مرة منذ فترة طويلة، وإذا بالغت في الحركة، سيعاني جسدك ليتعافى كما ينبغي. وكلما طال الوقت الذي يستغرقه جسمك للتعافي، قل احتمال عودتك إلى ممارسة هذا الشكل من أشكال الحركة، على الأقل لن تمارسه من دون الكثير من المقاومة الداخلية. كلما قل الجهد، جاءت النتيجة أفضل، ولا سيما عند إدخال التمارين والحركة الواعية إلى حياتك لأول مرة.

الإفراط في ممارسة التمارين ليست بالضرورة نهجًا مفيدًا، فالإفراط في ممارسة الرياضة أو الكثير من الحركة المكثفة من دون الحصول على وقت كافٍ للتعافي يقلل في الواقع التغيرات في معدل ضربات القلب. تخضع العديد من الأنشطة الجسدية لمفهوم تناقص المنفعة. من الأمثلة الجيدة على مفهوم تناقص المنفعة هو أنه إذا قررت الجري لمسافات طويلة رغم أنك لم تمارس رياضة الجري منذ سنوات طويلة، فنعم، قد تنهي المسافة التي اخترتها للنهاية، لكن بعد ذلك ستشعر بآلام في كل عضلة في جسمك تستمر معك لأسابيع، مما سيجعلك غير

راغب حتى في التفكير في ممارسة رياضة الجري مرة أخرى في أي وقت قريب. رؤية النتائج أمام أعيننا تحفزنا، لهذا السبب يتعين علينا أن نبدأ بخطوات صغيرة وننل بعض الانتصارات الصغيرة من دون إرهاق أجسادنا وعقولنا، ثم نشرع تدريجياً وببطء في زيادة سعة وقدرات جهازنا العصبي وعضلاتنا وجهازنا التنفسي والدوري وتقوية قلوبنا وأوعيتنا الدموية. أصغِ إلى جسدك، وارصد أي علامات على وجود توتر أو مقاومة، وكن منتبهاً عندما يقول جسدك «نعم» وعندما يقول «لا» لأي محاولات من جانبك لدفعه إلى حدوده القصوى.

الاستمرارية هي المفتاح

هناك عنصر آخر مهم لا غنى عنه لجني ثمار التمارين والحركة الواعية ألا وهو الاستمرارية. لقد ذكرت كلمتي التكرار والاستمرارية عدة مرات لحد الآن، وأريد توضيح بعض الأمور.

في كثير من الأحيان عندما نسمع كلمة «الاستمرارية»، تتبادر إلى أذهاننا هذه الفكرة: «يجب أن أمارس هذا كل يوم»، وهذا ليس صحيحاً بالضرورة؛ فالاستمرارية تعني ببساطة فعل شيء ما (التصرف بطريقة معينة، تنفيذ سلوكيات معينة، وما إلى ذلك) على مدى فترة من الزمن. نرى هنا أنه لا يوجد أي ذكر لضرورة فعل هذا السلوك أو الفعل كل يوم، فقط إشارة إلى ضرورة فعل هذا الشيء بانتظام على مدى فترة من الزمن.

يتعثر الكثير من الناس عند مطب الاستمرارية، فنحن نتوقع من أنفسنا أن نتمكن من فعل شيء ما بداية من اللحظة التي نقرر فيها ذلك وأن نستمر في فعله كل يوم، لكن إذا جربت يوماً ما اكتساب عادة جديدة وجعلها جزءاً من روتينك اليومي فأنت تعلم أن هذه التوقعات

أبعد ما تكون عن الواقعية؛ ففي بعض الأحيان ننسى، وأحياناً نمرض، وأحياناً نتعب ويصيبنا الإرهاق، وفي كثير من الأحيان تقفز الكثير من الأشياء الأخرى إلى رأس أولوياتنا وتظل هناك لفترة من الزمن، وهذا أمر طبيعي.

وعليه، دعونا نعيد تعريف الاستمرارية لتكون أكثر واقعية وقابلية للتحقق: الاستمرارية هي القيام بكل ما يبدو القيام به منطقيًا لك ولحياتك اليومية. يجب أن يبدو منطقيًا في ناظريك فكرة أن تخصص وقتًا لممارسة الرياضة أو لتحريك جسدك ومقدار هذا الوقت؛ ففي حالتك، قد لا يكون متاحًا سوى يوم واحد فقط في الأسبوع لكي تبدأ في ممارسة الرياضة من دون أن تثقل ذاتك بما لا تطيقه، وفي حالة شخص آخر، قد يكون ذلك مرتين أو ثلاث مرات على مدار طوال الأسبوع.

الاستمرارية لا تدور حول عدد المرات التي تحصل فيها على فرصة للقيام بشيء ما، بل تدور حول القيام بذلك الشيء بانتظام لفترة من الزمن، سواء أكان ذلك مرة واحدة في الأسبوع على مدار بضعة أشهر أو عدة سنوات أو حتى كل يوم، فكل ذلك يحقق شرط الاستمرارية.

ثمة جانب آخر في مفهوم الاستمرارية، وهو ضرورة التحلي بالواقعية إزاء مقدار الوقت والطاقة التي يمكنك إنفاقهما لإتمام ما تريد إتمامه. ولا تنسَ أن البدء بخطوات صغيرة سيسمح لك بزيادة التغيرات في معدل ضربات القلب لديك تدريجيًا.

إذا قررت مثلًا أن تمارس الرياضة مرتين في الأسبوع لمدة ساعة واحدة، لكن بعد ذلك طرأ طارئ، ولم يعد متاحًا أمامك ساعة كاملة لإكمال تمارينك، فحينها ستفشل في تحقيق شرط الاستمرارية، لكن إذا بدأت بخطوات صغيرة، بخمس دقائق فقط من التمارين والحركة

على سبيل المثال، ففي تلك الحالة تفسح المجال أمامك لتحقيق النجاح والاستمرارية.

كلما زاد النجاح الذي تحققه عند إدخال عادة أو تمرين جديد إلى روتين حياتك، زادت احتمالية عودتك إلى ممارسته، ويؤدي الدوبامين، الناقل العصبي الذي له دور في التحفيز والمكافأة، دورًا كبيرًا في هذا الأمر.

ولما كانت التمارين والحركات الواعية شديدة التنوع، فإننا لن نتناول تمارين محددة، وسنكتفي باستعراض بعض الأمثلة من باب الإلهام والاسترشاد.

تمارين التحمل

تهدف تمارين التحمل أو التمارين الهوائية إلى زيادة معدل تنفسك ومعدل ضربات قلبك بمعدل يتجاوز 50 في المئة من الحد الأقصى في وقت الراحة.

تتضمن الأمثلة على تمارين التحمل ما يلي:

مكتبة

t.me/soramnqraa

- المشي السريع.
- الركض / الجري.
- الرقص.
- السباحة.
- ركوب الدراجات.
- المشي مسافات طويلة أو صعود السلالم.
- ممارسة رياضات مثل كرة القدم أو التنس أو كرة السلة.

تمارين المقاومة

تمارين المقاومة أو القوة هي نوع من التمارين اللاهوائية التي تهدف إلى تقوية العضلات من خلال حمل أوزان أو دفع قوى. تتضمن أمثلة تمارين المقاومة ما يلي:

- تمارين وزن الجسم مثل تمارين الضغط والجلوس والقرفصاء.
- الأوزان الحرة برفع الأثقال مثل الكيتبيلز والدامبلز والباربيلز.
- الأنشطة اليومية مثل حمل البقالة.
- تمارين أحزمة المقاومة.

تمارين التوازن

التوازن هو قدرتك على التحكم في مركز ثقل جسمك ضمن الحدود التي تحددها القاعدة التي تقف عليها وتعتمد عليها في حفظ توازنك (نقاط تلامسك مع أي سطح تقف عليه).

توازن الجسم عملية معقدة تتضمن العديد من أجهزة الجسد، بما في ذلك الجهاز الدهليزي وجهاز الحس العميق (انظر صفحتي 166 و153). تتضمن أمثلة تمارين التوازن ما يلي:

- التاي تشي أو اليوجا.
- التوازن على قدم واحدة ورفع القدم الأخرى عن الأرض.
- المشي من الكعب إلى أصابع القدم.
- النهوض من الكرسي والجلوس عليه من دون الاستعانة بيديك.

إعادة برمجة عصبك الحائر من خلال إجراء تغييرات في نمط حياتك

لا تثير فكرة «تغييرات في نمط الحياة» عادةً الحماسة لدى الناس، ولهذا السبب غالبًا ما تُتجاهل في أي برامج تهدف إلى تحسين الصحة والعافية. لكن حتى لو لم تكن على وعي بذلك، فإن إجراء تغييرات في نمط حياتك كان هو ما تفعله طوال مراحل هذا الكتاب.

بشكل عام، التغييرات في نمط الحياة هي تعديلات تجريها على سلوكك أو عاداتك اليومية التي من المفترض أن تُحدث أثرًا أو نموًا إيجابيًا.

تشمل بعض الأمثلة الشائعة على تغييرات في نمط الحياة ما يلي:

- تغيير أنماط النوم إلى أنماط صحية.
- تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية.
- تحريك جسدك أو ممارسة الرياضة.
- تمارين الاسترخاء.
- شرب كمية كافية من الماء كل يوم.

ألقِ نظرة أخرى على هذه القائمة، وسترى أن معظم الجوانب التي من المفترض أن نجري فيها تغييرات هي جوانب ثابتة وبديهية في حياتنا لا نتطرق إليها عادة بالتفكير والمراجعة. وعادة نميل إلى تكرار فعل أو اقتراح سلوك ما لفترة كافية حتى نبدأ في القيام به بشكل تلقائي وآلي غير واعٍ من دون أن نضطر إلى إنفاق أي طاقة أكثر من اللازم. لكن في كثير من الأحيان، لأن العديد من عاداتنا نمارسها بشكل

آلي، وأصبحت مألوفة جدًا لنا، فإننا بتنا نميل إلى تجاهل تأثيرها فينا على المستوى الفسيولوجي.

من الصعب للغاية علينا إجراء تغييرات في نمط حياتنا لأن نمط حياتنا عادة ما يكون شديد التأصل والترسخ فينا، وعادة ما يكون هناك بعض المقاومة على مستوى اللاوعي عندما يأتي الأمر إلى إحداث تغيير في حياتنا. وذلك لأن دماغك، على الرغم من أنه كيان مذهل، كسول للغاية؛ إذ يفضل بناء أنماط يمكنه تكرارها مرات ومرات حتى يبدأ في اقتراح هذا الفعل أو السلوك عن طريق الاختصار مثل اختصارات الحاسوب، ومن ثم لا يعود يتعين عليك أعمال الإدراك أو العقل في القيام بهذا الفعل أو السلوك. على سبيل المثال، لست مضطرًا إلى التفكير في تنظيف أسنانك؛ فإذا اضطررت أصلًا إلى التفكير في كل خطوة تخطوها كل صباح ومساءً، فسيكون الأمر مرهقًا للغاية.

من المهم أن تضع هذا في اعتبارك عندما تفكر في إجراء أي تغييرات في نمط حياتك -مثل ممارسة أنواع جديدة من التمارين أو الحركة- وأن تبدأ بخطوات صغيرة.

من غير المحبذ أن تحاول تغيير كل شيء بشكل كامل في الوقت نفسه، فالتغيير الكبير قبل أوانه مرهق جدًا للجهاز العصبي، وبدلاً من أن يكون لهذه التحولات تأثيراً إيجابياً فيك، فإنها ستدفعك أكثر وأكثر إلى حالة الاستنفار أو البقاء.

في ما يلي، سأشارك عددًا من الجوانب التي يمكنك تغييرها في نمط الحياة، وليس عليك إجراؤها جميعًا للحصول على نتائج إيجابية. في الواقع، يُنصح بالبدء بتغيير صغير واحد فقط ثم المواظبة عليه.

بعد فترة من الوقت، تصبح هذه العادة الجديدة جزءًا لا يتجزأ من روتينك اليومي؛ ولن تكون مضطرًا إلى التفكير قبل ممارستها، بل

ستمارسها بشكل تلقائي! وهنا فقط، ستكون مستعدًا لإحداث تغيير صغير آخر.

إن التغييرات المقترحة أدناه في نمط الحياة من النوع الذي سترك أثرًا ملحوظًا وسريعًا في حياة معظم من سيتبناها من الناس. تمتاز هذه التغييرات الصغيرة بقدرتها على زيادة التغير في معدل ضربات القلب، وزيادة نشاط العصب الحائر، وإكساب جهازك العصبي المرونة، وخفض عتبة الاستجابات المفرطة من جانب الجهاز السمبثاوي والفرع الظهري الحائر.

قد تبدو هذه التغييرات مفرطة في بساطتها أو «غير كافية»، لكن صدقني، إذا التزمت تبني تغيير واحد فقط من هذه التغييرات في نمط حياتك ليصبح هذا التغيير العادي والمألوف في حياتك، فإنك لن تعزز صحة وكفاءة عصبك الحائر وجهازك العصبي فحسب، بل ستبدأ أيضًا في استعادة طاقتك وثقتك في قدرة جسمك على التعافي.

التغيير رقم 1 في نمط الحياة: النوم

الحرمان من النوم والأرق ليسا غريبين عليّ، إذ عانيت بين السادسة عشرة والحادية والعشرين من عمري مشكلات مزمنة في النوم، وأمسي الليل عدوي: كنت أقلب مرات ومرات فراشه حتى الساعات الأولى من الصباح فقط لأجبر نفسي على الخروج من السرير للذهاب إلى المدرسة. واعتدت أن أنام في مقعدي في منتصف الصفوف، وبالكاد تمكنت من التركيز لأكثر من بضع دقائق قبل أن ينجرّف ذهني بعيدًا.

في البداية، كان إحباطي بما لا يقاس، إذ اعتدت أن أجد نفسي مرهقة ومستنزفة لدرجة أن كل ما كان يمكنني فعله هو البكاء. وبدأ جسدي

يضعف رويدًا رويدًا مع مرور الوقت، وأصبحت معزولة أكثر فأكثر عن «البشر النهاريين».

لم أكن قادرة على التواصل مع الآخرين بشكل طبيعي لأن عقلي كان دائمًا على حافة السقوط في هاوية مظلمة لم أكن متأكدة من أنني سأقدر على انتشال نفسي منها يومًا ما.

ومع مرور الوقت، تقبلت بطريقة ما هذا الوضع الطبيعي الجديد؛ إذ اعتدت أن أمضي ساعات النهار وأنا أقاوم النوم، وأقضي ساعات الليل أصارع أفكار السوءاء. كنت أعاني تعبًا وإرهاقًا من ذاك النوع الذي يجعلك تريد التخلي عن كل شيء في الحياة.

كنت قد تخلّيت عن الحياة فعلًا بمعنى ما، ورحت أنسحب رويدًا رويدًا من الحياة. لم يكن لديّ الطاقة للقيام بالعديد من الأشياء التي كنت أرغب في القيام بها مثل أي مراهقة وشابة في سني. كان من الغريب أن أسير في يومي شبه نائمة من دون أن يدري أي أحد ذلك، لأنه، وعلى الرغم من مدى القتامة التي وصلت إليها أفكار، وليالي الطويلة، وعزلتي عن العالم الخارجي، فإنني كنت لا أزال أملك قدمًا في العالم الخارجي؛ فكنت أعمل وأدرس، وألتقي أصدقائي أحيانًا وأخرج (كثيرًا).

لكن في النهاية شعرت كأن حياتي أضحت سباقًا لا ينتهي، أخوضه كل يوم للعودة إلى المنزل، والعودة إلى غرفة نومي. على الرغم من أن غرفة نومي كانت المكان الوحيد الذي لم أستطع فيه الحصول على الشيء الذي أنا في أمس الحاجة إليه -النوم الطبيعي- فإنها أصبحت ملاذني وحصني الآمن.

تجربتي مع الأرق والحرمان من النوم ليست فريدة من نوعها، إذ يعاني ما يصل إلى 40 في المئة من سكان العالم الحرمان من النوم

أو عدم كفاية النوم لأسباب مختلفة، على رأسها العمل في نوبات ليلية، وخيارات نمط الحياة، والأرق وكذلك الصدمات واضطراب ما بعد الصدمة.

قد يبدو النوم أمرًا بسيطًا، لكننا في الحقيقة كمجتمع غالبًا ما نتجاهل مدى أهميته لكي ننعم بالصحة والعافية.

تؤثر جودة نومك بشكل مباشر في قدرة دماغك على تنظيم الهرمونات والعواطف ووظيفة القلب والأوعية الدموية. إنه أداة قوية لإعادة برمجة جهازك العصبي وإصلاحه. فعندما تنام، يكون جسمك قادرًا على إصلاح أي ضرر أصابه في ساعات النهار وأنت مستيقظ، بما في ذلك إجراء العمليات الترميمية المتعلقة بالالتهاب. إنه أيضًا واحدة من أهم الأدوات التي من شأنها زيادة التغير في معدل ضربات القلب ودعم صحة العصب الحائر.

تؤدي قلة النوم إلى الكثير من الآثار الجانبية السلبية مثل:

- زيادة مستويات الالتهاب.
- زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع الثاني واضطرابات الجهاز الهضمي.
- الحساسية للتوتر.
- زيادة الألم.
- الاكتئاب.
- القلق.
- مشكلات معرفية.
- مشكلات في الذاكرة.

عندما يضطرب النوم، يمكن أن يختل توازن جهازنا العصبي الذاتي. ويؤثر هذا في الوظائف اللاإرادية للجسد بما في ذلك تنظيم درجة الحرارة، والتغيرات في معدل ضربات القلب، والتنفس، والإثارة الجنسية، والتحكم في الأمعاء والمثانة.

وكما تعلمنا في الفصل الثاني، يسمح الجهاز العصبي الذاتي للجسم بالاستجابة للمحفزات الداخلية والخارجية من خلال التنسيق بين عملي الجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز العصبي الباراسمبثاوي، فعندما نبدأ في الشعور بالنعاس والكسل، ينشط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي، وترافقه زيادة في النشاط الكهربائي للعصب الحائر، كما يتباطأ معدل ضربات القلب وينخفض ضغط الدم مع انتقالنا من مرحلة نوم حركة العين غير السريعة (NREM) إلى مراحل أعمق.

في أثناء النوم، نتناوب الدخول والخروج بين مراحل مختلفة من المراحل التي يتألف منها النوم، بين مرحلة نوم حركة العين غير السريعة (NREM)، ومرحلة نوم حركة العين السريعة (REM). خلال مرحلة حركة العين غير السريعة، يكون الجهاز العصبي الباراسمبثاوي أكثر نشاطاً؛ وخلال مرحلة حركة العين السريعة، حيث تحدث الأحلام، تكون اليد العليا للجهاز العصبي السمبثاوي.

عندما نكون تحت الضغط، يكون الجهاز العصبي السمبثاوي أكثر نشاطاً من المعتاد، وهذا يعني أن الجهاز العصبي الباراسمبثاوي في حالة خمود، مما يجعل من الصعب تهئية الجسم للنوم، إذ يظل معدل ضربات القلب مرتفعاً أكثر من اللازم.

يؤدي العصب الحائر دوراً حاسماً في النوم، ويؤدي النوم بدوره دوراً حاسماً في الحفاظ على مستوى صحي من نشاط العصب الحائر. وقد ثبت أن الحرمان من النوم يزيد معدل ضربات القلب فوق المستويات

الطبيعية مقارنة بمعدل ضربات القلب في الظروف الطبيعية، وفي هذه الحالة، قد يكون ارتفاع معدل ضربات القلب بسبب انخفاض نشاط العصب الحائر.

يزيد النوم الصحي نشاط العصب الحائر والتغاير في معدل ضربات القلب، وهو بدوره يعزز أكثر وأكثر أنماط النوم الصحية، وبالتبعية تؤدي قلة النوم إلى تقليل نشاط العصب الحائر والتغاير في معدل ضربات القلب، مما يؤدي إلى المزيد من صعوبات النوم ويحول الليل إلى جحيم وكهذا دواليك. من أجل كسر هذا الحلقة المفرغة، يمكنك البدء بالعمل على زيادة نشاط عصبك الحائر والتغاير في معدل ضربات القلب بشكل استباقي. سنلقي في السطور القادمة نظرة على طرق بسيطة وفعالة يمكنك من خلالها البدء في القيام بذلك.

إجراء تغييرات في نمط النوم من التغييرات التي تتطلب أن ننتبه جيداً لعاداتنا في أثناء ساعات النهار، ثم إن إجراء تغييرات عليه يمثل تحدياً كبيراً، إذ يستغرق الأمر وقتاً، وأحياناً وقتاً طويلاً إلى حد محبط، لاستعادة نمط النوم الصحي. إذا نجحت في استعادته، فستزداد حيويته عشرة أضعافها، والقدرة على تنظيم عواطفك بشكل أكبر، والتمتع بقدرة أكبر على التعامل مع التحديات اليومية.

لا تتخلّ عن نومك.

حسناً، أعتقد أنك مستعد الآن لمواجهة وحش النوم والتغلب عليه لتحظى بنوم هانئ يعيد إليك حيويته المفقودة. دعنا نلق نظرة على بعض الطرق البسيطة والفعالة التي يمكنك من خلالها القيام بذلك.

تدريب التنفس الرنان من أجل نوم أفضل

نتنفس جميعًا بشكل مفرط طوال الوقت، حيث يسحب معظم الناس ما بين 12 و16 نفسًا في الدقيقة. ربما لم تنتبه من قبل إلى معدل تنفسك، لأن الجسم يقوم بهذه الوظيفية الإيقاعية بشكل آلي، لكن ماذا لو أخبرتك أن طريقة تنفسك هي في الواقع أسرع الطرق وأكثرها فعالية لاستعادة توازن الجهاز العصبي الذاتي وزيادة نشاط العصب الحائر؟ بإمكان التنفس الحجابي البطيء زيادة نشاط العصب الحائر وزيادة التغاير في معدل ضربات قلبك.

وقد وجدت الدراسات أن معدل التنفس الأمثل للجهاز العصبي والجسد ككل هو في الواقع ما بين 6 و10 أنفاس في الدقيقة الواحدة. ليس معدل التنفس فقط هو المهم هنا، لكن أيضًا الكيفية التي تتنفس بها، فالتنفس الأنفي (أي التنفس من خلال الأنف) يؤدي أيضًا دورًا مهمًا في تحسين أنماط تنفسك.

وفي هذا السياق، يُعد تمرين التنفس الرنان وسيلةً بإمكانها إبطاء معدل تنفسك إلى نحو ستة أنفاس في الدقيقة، مما سيزيد من ثَمِّ التغاير في معدل ضربات قلبك. عندما تبطئ معدل أنفاسك، سيغمرك شعور بالهدوء والاسترخاء، وإذا كنت محرومًا من النوم، سيعتريك شعور بالنعاس.

وللحصول على نتائج مثالية، انظر في تمرين التنفس هذا على أنه عملية تدريبية، عملية تدريبية تدرب نفسك من خلالها على التنفس بشكل صحيح واستعادة اتزان جهازك العصبي. وللقيام بهذا التمرين كما ينبغي، فإن ممارسة التنفس الرنان في أوقات مختلفة على مدار اليوم ستسمح لك بخفض عتبة توترك والبدء في زيادة نشاط عصبك الحائر.

يستغرق تصحيح نمط تنفسك بعض الوقت، لكن عندما تبدأ في إعادة تدريب أنفاسك، سيتسنى لك استخدام هذا التمرين لضبط نشاط جهازك العصب وإعادةه لحالة التوازن متى احتجت إلى ذلك.

لممارسة تمرين التنفس الرنان، تحتاج أولاً إلى تعلم كيفية تنشيط الحجاب الحاجز والتنفس من خلاله. عندما تتنفس من خلال الحجاب الحاجز، يتمدد بطنك بشكل طبيعي عند الاستنشاق ويتقلص عند الزفير. غالباً ما تكون هذه الخطوة الأولى هي الأصعب، إذ إن الكثيرين منّا يتنفسون بشكل غير صحيح طوال حياتهم. توقف لهنيهة ولاحظ كيف تتنفس الآن:

- ضع يداً واحدة على صدرك والأخرى على بطنك.
- هل يتمدد بطنك عند الشهيق؟ أم صدرك هو الذي يتحرك؟

التنفس الطبيعي في نظر بعض الناس هو التنفس الصدري الضحل. نعم، التنفس الصدري الضحل هو النمط الطبيعي عندما نقوم بتمارين شاقة أو عندما نكون تحت الضغط، لأن التنفس السريع والضحل يسمح بدخول المزيد من الأكسجين إلى الرئتين، لكن التنفس الصدري لا يوفر الراحة أو الاسترخاء أو يفسح المجال أمام التعافي.

تعلّم التنفس باستخدام الحجاب الحاجز هو خطوتك الأولى. إليك كيفية القيام به:

- من الأفضل أن تمارس التمرين لأول مرة وأنت مستلقٍ على الأرض. استنشق من خلال أنفك وتخيل بطنك وهي تتمدد مثل البالون باتجاه السقف.

- إذا وجدت صعوبة في نفخ بطنك عند الشهيق، فقد يكون من المفيد وضع ثقل خفيف على بطنك لمساعدتك في تنشيط الحجاب الحاجز. يمكنك وضع كتاب أو كيس تدفئة على بطنك أو يديك حتى على سرة بطنك.

- في أثناء الزفير، سينكمش بطنك ويتقلص باتجاه الأرض.

- يجب ألا يتحرك صدرك، فقط بطنك.

- تدرب على تنشيط الحجاب الحاجز وتوسيع البطن في أثناء الاستنشاق لمدة خمس دقائق يومياً على مدار أسبوع كامل. لا تشغل بالك عند هذه النقطة بسرعة تنفسك، فقط درّب نفسك على التنفس عبر الحجاب الحاجز.

إذا مرَّ أسبوع، وكنت لا تزال تجد صعوبة في التنفس عبر الحجاب الحاجز، فواصل التدريب لأسبوع آخر قبل الانتقال إلى الخطوة التالية.

بعد أن أصبحت تتنفس عبر الحجاب الحاجز، يمكننا العمل الآن على تغيير سرعة تنفسك. يمكنك توزيع الأنفاس الستة على دقيقة الواحدة على النحو التالي:

- شهيق لمدة خمس ثوانٍ، وزفير لمدة خمس ثوانٍ، أو

- شهيق لمدة أربع ثوانٍ، وزفير لمدة ست ثوانٍ.

سته أنفاس في الدقيقة هو هدفنا، لكن إذا وجدت في البداية أن وتيرة تنفسك أعلى من هذا، فلا بأس بذلك، ومن الأفضل عمومًا أن تخفض وتيرة تنفسك تدريجيًا بمرور الوقت.

تدرَّب على إبطاء معدل تنفسك (تذكر أن تتنفس عبر الحجاب الحاجز) لمدة خمس دقائق كل يوم. خمس دقائق هي كل ما تحتاج إليه لكي تبدأ في إعادة تدريب أنفاسك من أجل ضبط إيقاعك الحائر والتغاير في معدل ضربات قلبك عند مستوى مثالي.

عندما تصبح مرتاحًا أكثر مع نمط التنفس الحجابي البطيء هذا، يمكنك البدء في ممارسته عندما تذهب إلى السرير للنوم لتتعمق بنوم هانئ وصحي.

التغيير رقم 2 في نمط الحياة: التعرض للضوء الطبيعي

من أفضل سبل تعزيز صحة جهازك العصبي وعصبك الحائر تتمثل في تعريض نفسك للضوء الطبيعي ولا سيما في الصباح، إذ يساعد هذا في تنظيم إنتاج الكورتيزول ومستويات الميلاتونين، والأهم من ذلك هو أنه يقوي الساعة البيولوجية.

ساعتك البيولوجية هي جدول زمني مدمج في كل خلية في جسمك بما في ذلك دماغك.

يحدد هذا الجدول الزمني إيقاع وظائف مثل النوم ودرجة حرارة الجسم والتمثيل الغذائي والمزاج.

في بعض الأحيان تضطرب الساعة البيولوجية، لا سيما في أوقات التوتر وارتفاع مستويات الكورتيزول. يمكن أن يؤدي هذا إلى اضطرابات في دورة النوم والاستيقاظ، الدورة التي تغطي 24 ساعة في اليوم.

يؤثر الضوء الطبيعي الساطع في نومك وحالتك المزاجية بشكل غير مباشر من خلال تنظيم إفراز نواقل عصبية مثل السيروتونين، الذي يؤدي دورًا في تنظيم حالاتنا العاطفية والنفسية. كما أنه يتحكم في الساعة البيولوجية عن طريق مزامنتها مع العلامات التي تشير إلى الوقت في البيئة المحيطة (شروق الشمس وغروبها).

الضوء الطبيعي بشكل عام مورد مجاني وسهل الوصول إليه، ومورد بإمكانه ضبط ساعتك البيولوجية وأنماط نومك الصحية، فضلًا عن دوره في دعم استقرار حالتك المزاجية، إذ يمنح الضوء الطبيعي جسمك إشارات مهمة لمساعدته في ضبط ساعته البيولوجية، وخاصة أول شيء في الصباح. يساعد التعرض للضوء الطبيعي في الصباح جسدك في ضبط إيقاع وظائفه المختلفة مع هذا الجدول الزمني المدمج في خلاياك.

الضوء عامل مهم في ضبط دورة نومك أيضًا، إذ يرسل الضوء الذي تتعرض له في أثناء النهار رسائل إلى جسدك لإعلامه بوقت ذهابك إلى الفراش (ووقت استيقاظك).

كيفية الحصول على المزيد من الضوء

الوقت المثالي لتعرض نفسك للضوء الطبيعي في الصباح هو بمجرد أن تستيقظ من النوم، وتحديدًا بعد ساعة من الاستيقاظ، على أن تجلس في ضوء الشمس المباشرة لـ 20 دقيقة أو أكثر.

من المهم أن تعلم أن جني الفوائد كاملة مرهون بأن تتعرض للضوء الطبيعي مباشرة، من دون نظارات شمسية أو قبعات أو أي شيء من الممكن أن يحجب الضوء أو يرشحه مثل النوافذ.

من الضروري أيضًا أن تدرك أنه من غير الضروري أن يكون الجو مشمسًا أو أن تكون السماء زرقاء صافية لتستفيد من الضوء الطبيعي، فإذا كنت تعيش في مناخ بارد، والأجواء غائمة أو ممطرة في كثير من الأحيان، فلا يزال ثمة ضوء طبيعي يمكنك الاستفادة منه لضبط ساعتك البيولوجية بفاعلية، فكل ما عليك فعله هو أن تبحث عن موقع الشمس في السماء وتجلس تحتها!

التغيير الثالث في نمط الحياة: التعرض للبرد

من المرجح أنك صادفت من قبل مقاطع فيديو أو صورًا لأشخاص يقفزون في حمامات سباحة شديد البرودة أو يتحدثون عن الاستحمام بالماء البارد، لدرجة أنك اعتقدت أن الجميع على ما يبدو يلقون بأنفسهم هذه الأيام في الماء المتثلج.

برز التعرض للبرد في دائرة الضوء بقوة هذه الأيام، وفي الواقع ثمة أسباب وجيهة، ووجيهة جدًا، تبرر اجتياح حمى التعرض للبرد العالم. غمر المرء جسده في الماء المتثلج ليس عادة جديدة، إذ اعتاد البشر أن يفعلوا ذلك على مدار قرون عدة، واتضح أن التعرض للبرد هو أحد أفضل السبل لتحفيز العصب الحائر، وزيادة نشاطه وإيقاعه.

وقد أظهرت أحدث الأبحاث في التعرض للبرد والتوليد الحراري البارد أن التعرض الروتيني وبشكل منتظم للماء البارد يقلل من نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي، ويزيد من نشاط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي.

ولا يعمل التعرض للبرد على تعزيز نشاط العصب الحائر وضبط إيقاعه فحسب، بل إنه يوفر أيضًا العديد من الفوائد الأخرى لكامل الجسد مثل:

- تحسين كفاءة القلب والرئتين.

- تقوية الجهاز المناعي.

- السيطرة على مستويات الالتهابات.

- تنظيم الاستجابة للتوتر.

غالبًا ما تثير فكرة التعرض للبرد لدى الناس، لكن ليس عليك القفز إلى حمام جليدي على الفور وتحقيق رقم قياسي عالمي لجني ثمار التعرض للبرد، في الواقع، مثل جميع تغييرات نمط الحياة، من المهم أن تبدأ بخطوات صغيرة وتبني قدرتك على التحمل تدريجيًا. يمكن أن يأخذ التعرض للبرد أشكالًا عدّة، ومربط الفرس هنا يتمثل في العثور على شكل يناسبك ويناسب احتياجاتك. في ما يلي بعض الأمثلة على أشكال التعرض للبرد التي يمكنك تجربتها:

- الاستحمام بماء بارد بعد أن تستحم بماء دافئ.

- أخذ حمام مثلج.

- غمر رأسك في ماء بارد.

- وضع كمادات باردة على جانبي العنق والصدر.

- قضاء الوقت بالخارج في درجات حرارة باردة.

كما ترى، ثمة طرق أقل حدة لتعريض نفسك للبرد، خاصة في بداية رحلتك. وعلى كلٍّ، الأمر ليس منافسة على من بإمكانه البقاء في حمام مثلج لأطول فترة ممكنة، بل إن الأمر يدور حول القيام بما يناسبك.

إذا راقت لك فكرة البدء بكمادات باردة على رقبتك وصدرك، فهذا خيار ممتاز! لا توجد طريقة خاطئة أو طريقة صحيحة، الطريقة الصحيحة هي التي تناسبك لا أكثر.

إعادة برمجة العصب الحائر من خلال تمارين إعادة التواصل

في عالم اليوم، ينظر الكثير من الناس إلى التواصل على أنه شيء يريدونه وليس شيئاً يحتاجون إليه، ولا عجب في ذلك، فخلال جائحة كوفيد - 19 أصبحنا معزولين جسدياً وبعيدين عن الأصدقاء وأفراد عائلتنا وأبناء مجتمعنا بشكل كبير، وتحول العالم إلى الفضاء الإلكتروني، وأصبح العمل من المنزل وجلسات التمرين الرياضية عبر تطبيق زووم وفيس تايم هو الوضع الطبيعي لدى العديد من الناس.

وعلى الرغم من قدرتنا المتزايدة على التواصل مع أشخاص من جميع أنحاء العالم من خلال بضع نقرات على زر، فإنه ثمة اليوم، أكثر من أي وقت مضى، شعور عميق بالعزلة والوحدة يسيطر على أولئك الذين عاصروا فترة الوباء.

يعاني نحو 33 في المائة من البالغين الوحدة على مستوى العالم، أي أن أكثر من ثلث السكان يشعرون أنهم لا يملكون فرصة التواصل الإنساني الصادق مع غيرهم.

لكن الحقيقة هي أن البشر مبرمجون على التواصل، والشعور بالانتماء أو وجود من يدعمك أمر لا غنى عنه لتجربة إنسانية صحية وطبيعية. إنه ليس رفاهية، بل إنه ضرورة لعافيتنا وصحتنا الفسيولوجية والنفسية.

لقد تطور البشر واكتسبوا قدرة على بناء روابط اجتماعية قوية والحفاظ عليها، وهو ما كان له العديد من الفوائد، منها تقليل فرص الوقوع فرائس للمفترسين، وزيادة فرص الوصول إلى موارد الغذاء والحماية من المضايقات. لقد أدى التواصل الاجتماعي إلى تعزيز قدرة البشر على التمتع بالأمان الجسدي وزيادة فرص البقاء على قيد الحياة. لكن الروابط الاجتماعية والعلاقات لا توفر الأمان الجسدي فحسب، بل إنها تزيد أيضًا من قدرتنا على التعامل مع التوترات على نحو أكثر فعالية، إذ تخلق الروابط الاجتماعية القوية لدى الناس شعورًا بالقدرة على التنبؤ والسيطرة في حياتنا، مما يعزز أماننا النفسي والعاطفي.

تعمل منظومة التفاعل الاجتماعية على أفضل نحو ممكن عندما ننعم بالأمان وتكون بيئتنا متوقعة قابلة للتنبؤ، ووجود منظومة تفاعل اجتماعية قوية تسمح للمرء ببناء شبكة دعم تتألف من الأشخاص الذين يمكن الاعتماد عليهم في الحصول على النصح والمشورة متى عصفت بنا عواصف الحياة، وتشجعينا على الاستمرار في متابعة أهدافنا.

يؤدي الأوكسيتوسين أيضًا دورًا مهمًا في هذه العملية. الأوكسيتوسين هرمون يعزز مشاعر الحب والثقة، ويُفرز عندما نختبر أنواعًا معينة من الأحاسيس، مثل اللمس والموسيقى والتمارين الرياضية، والأهم من ذلك، عندما نشعر بالارتباط بشخص ما. عند إفراز الأوكسيتوسين، يزيد التغاير في معدل ضربات القلب، مما يعزز قدرتنا على التفاعل والشعور بالحضور والتواصل مع الآخرين.

وجدت بعض الدراسات أن الأزواج في العلاقات الرومانسية يمرون في الواقع بحالة تُسمى التزامن القلبي، حيث يتطابق معدل ضربات القلب والتغاير في معدل ضربات القلب بين شخصين في علاقة عاطفية، كما وُجد أنه خلال الأوقات التي عانى فيها أحد الزوجين خللاً وانخفاض التغاير في معدل ضربات قلبه، زاد الطرف الآخر التغاير في معدل ضربات قلبه من أجل مساعدة شريكه في تنظيم عمل جهازه العصبي. يحدث كل هذا على مستوى اللاوعي، لكنه يشير إلى وجود «رقصة فسيولوجية» يشترك فيها جميع البشر، رقصة التنظيم المشترك. في الأساس، التنظيم المشترك عملية تحدث في حال وجود روابط قوية، حيث قد «يقترض» أحد الشريكين من الجهاز العصبي المنظم لشريكه لكي ينظم جهازه العصبي وإعادة نفسه إلى حالة الفرع البطني الحائر (الحالة الباراسمبثاوية).

يشترك البشر في تنظيم عمل أجهزتهم العصبية على مدار حياتهم بالكامل، ففي فترة الرضاعة، نعتمد على الإشارات الرقيقة الودية التي يرسلها إلينا والدانا أو مقدمو الرعاية لنعرف أننا آمنون. وعندما نكبر ونصبح أطفالاً أكبر ومراهقين، يظل التنظيم المشترك لأجهزتنا العصبية أمرًا لا غنى عنه لكي ننعم بالأمان والتواصل ونعزز قدرتنا على تنظيم عمل أجهزتنا العصبية تنظيمًا ذاتيًا عندما نواجه تحديات أو نختبر عواطف سلبية أو نمر بمواقف ضاغطة.

ومع بلوغنا، لا تغيب الحاجة إلى التنظيم المشترك، لا سيما عندما نعاني ضغوطًا مزمنة أو مستمرة، أو تشهد حياتنا تغيرات كبيرة أو تحولات جذرية أو يسيطر علينا الحزن. إن أهمية وجود آخرين من حولنا يمكنهم إشعارنا بالأمان عندما نعجز عن ذلك بأنفسنا سيتيح لنا

الوصول إلى حالة من الهدوء والسكينة، ويمكننا بعدها تولي زمام عملية تنظيمنا لأنفسنا بأنفسنا.

يتشارك البشر في تنظيم الأجهزة العصبية لبعضها من خلال عدد من الطرق، تشمل:

- الأعين: «تتجدد» العين عند الحافة عندما يبتسم شخص ما بصدق، أو ينظر نظرة ناعمة أو يحدق تحديقة صارمة.
- وضع الرأس: إمالة الرأس تعطي شعورًا بالأمان والتعاطف.
- نبرة الصوت: إيقاع الكلام وطريقة إلقائه (ناعم أو صارم أو موسيقي أو لطيف أو عدواني).
- وضعية الجسم المرتخية والمنحنية للأمام.
- الأصوات الإيقاعية اللطيفة.

يمكن النظر إلى هذه التحولات والإيماءات الفسيولوجية على أنها «إشارات موحية بالأمان». ربما تتذكر مصطلح «الإدراك العصبي»، الذي تناولناه في الصفحة 32، وعيننا به العملية التي يفسر بها الجهاز العصبي الذاتي العالم ويحدد من خلالها ما إذا كانت البيئة المحيطة آمنة أم خطيرة. يفعل الجهاز العصبي ذلك من خلال تلقي إشارات فسيولوجية تشي بالأمان من الآخرين. كل هذا يحدث غالبًا على مستوى اللاوعي، لكن يمكن أيضًا استخدام الإيماءات عن وعي من أجل تعزيز تنظيم الجهاز العصبي.

إنَّ التواصل والتفاعل الاجتماعي مع أشخاص نثق بهم أمر لا غنى عنه لعملية تنظيم الجهاز العصبي. يمكننا أيضًا استخدام بعض الإشارات

الفسولوجية الموحية بالأمان بشكل فردي لتعزيز نشاط عصبنا الحائر، وتفعيل نظام التفاعل الاجتماعي لدينا من أجل التواصل بسهولة أكبر مع الآخرين.

طوال جميع مراحل هذا الكتاب، تناولنا تمارين وتقنيات وأدوات بإمكانها خلق بشعور بالأمان فينا، وإتاحة المجال أمامنا لإطلاق المشاعر المكبوتة وإصلاح أجهزتنا العصبية. إن تمارين إعادة التواصل التي سنتناولها في السطور القادمة، والتي من المفترض أن تعزز قدرتك على التواصل مع الآخرين، هي أشبه بوضعك سقفاً فوق منزل أحلامك. ثم إنها تعزز قدرة بنيتك الفسولوجية على التغيرات استيعاب الجديدة، وتعزيز مرونتك النفسية وقدرتك على مواجهة التحديات التي قد تقابلها في حياتك.

معاً، سنختتم المرحلة الثالثة من رحلتك بتمرينين قويين من تمارين إعادة التواصل، سيساعدانك كثيراً في تعزيز قدرتك على التنظيم المشترك والتفاعل الاجتماعي.

نبرة الصوت

صوتك هو جزء مهم جداً من كونك إنساناً، فهو أحد الطرق الرئيسية التي يمكنك من خلالها التواصل والتفاعل مع العالم الخارجي، والتعبير عن أفكارك وعواطفك وحدودك الشخصية واحتياجاتك وأحلامك. صوتك مهم جداً أيضاً في تعبيرك عن هويتك والخبرات الشعورية التي تمر بها بين حين وآخر (عواطفك).

نبرة الصوت تتألف من الإيقاع والدرجة والنغمة، وتمنح المتلقي معلومات مهمة عن المتحدث، معلومات قد لا يمكن التعبير عنها بالكلمات المنطوقة. على سبيل المثال، إذا سألت شخصاً ما إذا كان بخير، وكانت

الإجابة «أنا بخير»، لكنها قيلت بطريقة باردة وفاقدة الهمة، ستظن على الفور أنه في الواقع ليس «بخير».

تمنحك نبذة الصوت صورة دقيقة وضرورية عن الحالة الشعورية للشخص. لقد تطورت أذاننا بمرور الوقت بحيث تساعدنا على رصد وملاحظة التغيرات الصغيرة في نغمة الصوت وإيقاعه ودرجته، وعلى أساس ذلك نحدد ما إذا كان الشخص مأمونَ الجانب أو يشكل تهديدًا محتملاً (الإدراك العصبي مرة أخرى).

عادة ما يُنظر إلى الأصوات التي تحوي في داخلها تنوعًا -ترتفع درجتها وتنخفض مثل أغنية- إلى على أنها إشارات بالأمان عند مقارنتها بالأصوات الرتيبة أو التي تفتقر إلى التنوع، وعادة ما تُفسر على أنها تهديد أو خطر محتمل. ومن المثير للاهتمام أن أحد الأعراض الشائعة لضعف نشاط العصب الحائر صعوبة التواصل الاجتماعي، الذي يتجسد أيضًا في الصوت الذي يفتقر للتنوع.

يمكننا الاستعانة بنبذة الصوت عندما نتواصل مع الآخرين لنحدد كيف يتواصلون معنا ويتحدثون إلينا من أجل تفعيل استجابة أو منظومة المشاركة الاجتماعية لدينا. بعض الأشخاص في حياتك من المتوقع أنهم ذوو صوت ينطوي على تنوع كبير، ومن ثم يمكنك التواصل معهم ورصد هذه التحولات الصغيرة في طريقة تواصلهم لتفعيل حالة العصب البطني الحائر لديك، وتنظم عمل جهازك العصبي، وتتواصل معهم على مستوى أعمق.

تتصل أيضًا جميع عضلات الحبال الصوتية بالعصب الحائر، مما يعني أن صوتك بمنزلة نافذة يمكنك الاطلاع منها على حالة عصبك الحائر في الوقت الحالي، فضلًا عن ذلك يتيح لك استغلال ذلك في

التأثير في نشاط عصبك الحائر وتعزيزه من أجل تنشيط استجابة التفاعل الاجتماعي لديك.

إذن، احرص على الانتباه إلى الكيفية التي تتحدث بها وتدرّب على تغيير نبرة صوتك. يمكنك القيام بذلك في منزلك أمام المرأة. تحدث بصوت عالٍ كما لو كنت تجري محادثة مع أحدهم. غيّر مستوى صوتك وحدّته ودرجته ونغمته وتناوب على استخدام مستويات مختلفة، تتراوح ما بين الهامس والمرتفع، ومن الموسيقي إلى الرتيب. سيمنحك هذا فرصة ملاحظة الطريقة التي تتحدث بها مع الآخرين، وإفساح المجال أمامك لتغيير نبرة صوتك أو إيقاعه أو نغمته عن عمد من أجل تعزيز شعورك بالأمان والتواصل مع الآخرين.

يمكنك أيضًا استخدام مزيج من أنفاسك وصوتك لتنشيط عصبك الحائر، مما يزيد بدوره من قدرتك على تحسين نبرة صوتك.

تمرين التنفس ونبرة الصوت

ينشط هذا التمرين البسيط حبالك الصوتية ويغير نبرة صوتك ويطيّل زفيرك مما يسمح لك بتنشيط عصبك الحائر برفق. إليك كيفية ممارسة التمرين:

1. اجلس في وضعية مريحة، بحيث يكون ظهرك مستقيمًا وكتفك مسترخيتين.
2. يمكنك إغلاق عينيك إذا كان ذلك يشعرك بالأمان، وإذا كنت تشعر براحة أكبر وعيناك مفتوحتان، ابحث عن بقعة في مكان على الأرض أمامك وركّز نظرك عليها ودع عينيك تسترخيان.

3. ابدأ في إبطاء معدل تنفسك، بأن تستنشق من خلال أنفك خمس مرات، وأن تزفر من بين شفطيك المطبقتين سبع مرات.
4. كرر ذلك، وتنفس ببطء حتى عشر أنفاس.
5. مع نفسك التالي، خذ شهيقًا كاملاً، ثم احبسه.
6. وأنت تحبس نفسك، انفخ وجنتيك مع إغلاق شفطيك بإحكام، بحيث لا يكون ثمة منفذ لتسرب الهواء.
7. وخذودك منتفخة، ابدأ في إصدار أزيز بنبرة حادة كأنك نحلة (لاحظ أنك ستبدأ في الزفير من خلال أنفك رغمًا عنك في أثناء الأزيز).
8. استمر في إصدار الأزيز، على أن تحافظ على انتفاخ خديك حتى تنتهي من الزفير بشكل طبيعي.
9. دع وجنتيك ووجهك يسترخيان، ثم تنفّس على النحو المعتاد حتى ثلاثة أنفاس.
10. كرر هذه العملية عشر مرات.

الموسيقى

ارتبطت الموسيقى ارتباطًا عميقًا بالتجربة الإنسانية لآلاف السنين، وهناك العديد من الأسباب التي تجعلنا ننجذب إلى الموسيقى بوصفنا بشرًا.

إذا سبق لك أن استمعت إلى أغنية جعلتك تبكي، أو كنت في يوم ما في حالة من الإحباط والهبوط، فوجدت نفسك تغني وتحرك جسدك على

أنغامها، فأنت بلا قطع تدرك القوة المميزة للموسيقى والأثر الهائل الذي يمكن أن تحدثه في عواطفنا ومشاعرنا.

أحد الأسباب التي تجعل الموسيقى قادرة على خلق مثل هذه التجربة الحسية هو الربط الذي يتم داخل دماغنا بين الأنغام والذكريات، إذ ينشط الاستماع إلى الموسيقى العديد من أجزاء الدماغ التي تضطلع بأدوار مهمة في معالجة الذكريات، ومن ثم يؤدي تنشيط هذه الأجزاء إلى تداعي الذكريات، ما يجعل الاستماع للموسيقى تجربة معيشة داخل أجسادنا.

إضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسات الحديثة أن الاستماع إلى الموسيقى الممتعة ينشط أجزاء من الدماغ مرتبطة بالعواطف والمكافآت، مما يزيد مستويات الدوبامين في كل من الدماغ والجسم.

وعليه، أليس من المنطقي أن يكون تاريخ الموسيقى وثيق الصلة بالتاريخ البشري منذ بدايته؟ على كلٍّ، لم نتناول العلاقة الجميلة بين الموسيقى وفسيولوجيا الجسد البشري إلا بالندر اليسير، بما في ذلك الدور الذي يمكن للموسيقى أن تؤديه في تعزيز قدرة جهازنا العصبي على تنظيم عمله.

وعلى غرار نبرة الصوت، فإنه يمكن للموسيقى إرسال الإشارات نفسها الموحية بالأمان إلى الدماغ عن طريق الأذنين، مما يؤدي إلى تنشيط سبيلك الحائر البطني وعصبك الحائر ككل، كما أن للموسيقى أن تهدئ روعك وتجعلك في حالة من السكينة عندما تستمع إلى الأغنية المناسبة. وقد أظهرت الدراسات أن الاستماع إلى موسيقى بطيئة ومهدئة يمكن أن يؤدي إلى انخفاض في معدل ضربات القلب وضغط الدم ومعدل التنفس.

إن فوائد الموسيقى لا تقتصر فقط على الأغاني التي تستمع لها، بل تشمل أيضًا الموسيقى التي يمكنك تأليفها بنفسك. الحنجرة متصلة

بالعصب الحائر، ومن ثمّ يمكن ببساطة أن نقول إن صوتك ينشط العصب الحائر. إن الغناء والهمهمة من الأفعال البشرية الغريزية التي نجد أنفسنا نفعلها من دون وعي حتى. وعندما تغني أو تههمهم، تغير في الوقت نفسه نمط تنفسك من ضحل إلى عميق، فضلًا عن إطالتك الزفير. وعليه، يمكن القول إن التنفس الحجابي البطيء، كما تعلمت في هذا الكتاب، إنما هو وسيلة مباشرة لتنشيط العصب الحائر وزيادة التغيرات في معدل ضربات القلب.

كل إنسان على هذا الكوكب فريد من نوعه، لكن من الحقائق الجميلة هو أن الموسيقى وسيلة تربط البشر جميعًا ببعضهم. ذائقتنا وقدراتنا الموسيقية شديدة التنوع، وتتراوح ما بين موسيقى التكنو وصولًا إلى الموسيقى الكلاسيكية، لكن أيّ نوع موسيقى مهما كان يمتلك في صميمه القدرة على إثارة مشاعرنا ومن ثم مساعدتنا في تنظيم جهازنا العصبي.

أنصحك بأن تجعل الموسيقى رفيقًا دائمًا لك طوال حياتك، وأن تعمل على استكشاف الأنواع الموسيقية المختلفة والمغنيين والفرق الموسيقية للعثور على ما يثير مشاعرك وأحاسيسك، ولا تنس صوتك أيضًا!

اصنع قوائم تشغيل خاصة بجهازك العصبي

يمكن العثور على أغاني ومقطوعات موسيقية لكل حالة من حالات الجهاز العصبي، ويمكنك تنظيم تجارب إعادة الاتصال والتنظيم لنفسك اعتمادًا على الحالة التي تدرك أنك فيها.

تفضيلاتك الموسيقية تخصك أنت فقط، لذا اجعلها خاصة بك بأن تمنح أسماء لحالات جهازك العصبي المختلفة، ثم استمتع باستكشاف

الأغاني والمقاطع الموسيقية المختلفة واصنع منها قوائم تشغيل بإمكانها أن تدخل في كل حالات من هذه الحالات.
على سبيل المثال:

- بإمكانك ملء قائمة تشغيل الفرع البطني الحائر بأغانٍ جامحة وحيوية تحب ترديد كلماتها وغنائها عندما تسمعها. كما يجدر بك أيضًا أن تُطعم قائمتك ببعض الأغاني والمقاطع بطيئة الإيقاع والباعثة على الهدوء لتحقيق التوازن.
- يمكن أن تتألف قائمة تشغيلك لحالة الكر والفر من تلك الأغاني ذات الإيقاع السريع الصاخب، التي تجعلك عند الاستماع لها ترغب في تحريك جسدك والرقص وإخراج أي طاقة زائدة مُخزنة في جهازك العصبي.
- يمكن أن تحتوي قائمة تشغيل الفرع الظهري الحائر على أغاني بطيئة وتكرارية. كما يمكن أن يزداد إيقاع أغاني القائمة تدريجيًا، مما قد يزيد من الطاقة السارية داخل جسدك.

يمكن أن تساعدنا الموسيقى أيضًا في تعميق شعورنا بالتواصل مع أنفسنا والآخرين، وتنشيط استجابة العصب البطني الحائر، ومنظومة التفاعل الاجتماعية. كما يمكن للموسيقى أيضًا أن تأخذنا في رحلة مع طيف واسع من المشاعر والأحاسيس، وتفسح أمامنا مساحة لتحرير الطاقة الزائدة بأجهزتنا العصبية وتنظيم عملها من الخبرات الحسية التي تثيرها فينا وتشمل كامل الجسد والعقل.

إذا أفسحت مجالاً كافياً للموسيقى في حياتك، ستعلمك أن تترك مساحة للمشاعر والأفكار شديدة الوطأة لكي تعبر عن نفسها فيها ومن ثم تتخلص منها في النهاية، فضلاً عن أنها ستعزز شعورك بالتواصل؛ شعورك بأنك لست وحدك في مواجهة تجاربك وخبراتك الحسية.

كيف تدمج بين التمارين المختلفة

تهانئ! ها قد وصلت إلى نهاية المرحلة الثالثة! أنا حقاً فخورة بك لوصولك المرحلة الأخيرة من برنامج إعادة البرمجة. كان لهذه المرحلة الثالثة الفضل في تعميق معرفتك وفهمك لجهازك العصبي وعصبك الحائر، ومن أهم ما تعلمته هو كيفية قياس نشاط عصبك الحائر عبر قياس معدل التغير في معدل ضربات قلبك، فضلاً عن تزويدك بطرق ووسائل يمكنك من خلالها تقوية عصبك الحائر وتعزيز نشاطه.

ما تعلمته في المرحلة الثالثة (جنباً إلى جنب المرحلتين الأولى والثانية) ليس مجرد تمارين تُمارس لمرة أو لفترة معينة أو ما شابه، لكن ما تعلمته هو نموذج جديد لعيش للحياة، ونهج جديدة لمباشرة وجودك الإنساني في هذا العالم، ووسيلة من شأنها أن تعيد مد الجسور بين جسدك وعقلك، وأن تفسح المجال أمامك لتنعم بالأمان والسكينة، وتعيش حياة رغدة وسعيدة.

ولتواصل النمو، من المهم أن تواظب على ممارسة هذه التمارين والطقوس واستخدام هذه الأدوات. قد تحل العديد من التمارين والأدوات الجديدة التي تعلمتها في المرحلة الثالثة محل بعض التمارين والأدوات التي تعلمتها في المرحلتين الأولى أو الثانية، وهذه هي طبيعة أي برنامج مقسم على مراحل ويقوم على التقدم التدريجي.

لا تنسَ فحسب أنك لك مطلق الحرية في اختيار كيفية انتقالك من مرحلة إلى أخرى، وفي اختيار التمارين التي تريدها، وهذا يعني أنه بمقدورك في أي وقت تفصيل وتكييف تمارينك بما يتماشى مع ما تحتاج إليه وذلك اعتمادًا على الحالة الحالية لجهازك العصبي وظروف حياتك. على سبيل المثال، إذا كنت بإزاء نقلة كبيرة في حياتك أو على وشك اتخاذ قرار يثير شعورك بعدم اليقين وعدم الأمان، فإن العودة لتمارين المرحلة الأولى سيسمح لك بإعادة إرساء قواعد الأمان، إذ ستؤسس تحت قدميك قاعدة ثابتة يمكنك الوقوف عليها بكل ثقة والانطلاق منها نحو عبور هذه الفترة من حياتك.

في السطور القادمة، سننظر في الكيفية التي يمكن أن تدمج من خلالها تمارين المرحلة الثالثة في روتينك اليومي الحالي، لكن قبل أن نفعل ذلك، أريد أنؤكد لك أنك لست مضطرًا إلى دمج كل هذه التمارين وممارستها دفعة واحدة، فبإمكانك أخذ ما تحتاج إليه وصرف النظر عن التمرين الذي لن يعود عليك بشيء.

التمارين المكتوبة بالخط العريض هي تمارين تنتمي إلى المرحلة الثالثة. بعض من التمارين ذكرت تحت بند «تمارين يومية اختيارية»، أي تمارين لك مطلق الحرية في ممارستها كل يوم أو التوقف عن ممارستها لفترة من الوقت.

- متتبع معدل ضربات القلب (يوميًا في الصباح).
- الحركة الواعية (اختر من بين التمارين الآتية تمرينًا تستمتع به، على أن تمارسه مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع).
 - ° التحمل.
 - ° القوة.
 - ° التوازن.
- التمدد الجسدي (مرة واحدة في الأسبوع).
- تمارين نمط الحياة (اختر من بين التمارين الآتية تمرينًا واحدًا وركز عليه لمدة تتراوح بين شهر وثلاثة أشهر).
 - ° النوم (تدريب التنفس الرنان).
 - ° الضوء الطبيعي في الصباح.
 - ° التعرض للبرد.
- تمارين إعادة التواصل (اختر من بين التمارين الآتية تمرينًا واحدًا، ومارسه مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع).
 - ° نبرة الصوت: تمرين التنفس ونغمة الصوت.
 - ° الموسيقى: قوائم تشغيل لحالات الجهاز العصبي المختلفة.
- سجل الحالة المزاجية اليومي (ليلاً).
- أدوات وتمرينات تنظيم الجهاز العصبي (اختر واحدًا).
 - ° الحس العميق.
 - ° التعرض للبرد.
 - ° الغناء.

- ° الضوء الطبيعي.
- ° الموسيقى المرخية.
- ° الاستحمام بماء دافئ.

تمارين يومية اختيارية

- تمارين الاحتواء.
- تمارين الجسد.
- الحركة المتمهلة (اختر واحدًا، ومارسه كل يومين أو ثلاثة).
- ° التمايل.
- ° الهددة.
- ° اليوجا الترميمية.
- تمرين التوازن (اختر واحدًا، ومارسه كل يومين أو ثلاثة).
- ° جسر الأرداف.
- ° مشية السلطعون.
- ° التوازن على قدم واحدة.

تمرين المرة الواحدة (على أن تُمارس بين الحين والحين)

- تمرين دفتر يوميات إشباع الاحتياجات الأساسية (اصنع قائمة بها).
- رسم خريطة الجهاز العصبي (اكتب قائمة بالومضات واحتفظ بها في مكان قريب).

تمارين عند الحاجة / الرغبة

- الإطلاق الجسدي أو الارتجاف.

- المسح التدريجي للجسد.
- سجل القلق.
- تمييز العواطف والتماهي معها.
- أدوات التحكم في حالات فرط الاستثارة (اختر واحدًا).
 - ° الحس العميق.
 - ° التعرض للبرد.
 - ° الغناء.
- ضعف الاستثارة (اختر واحدًا).
 - ° الضوء الطبيعي.
 - ° الموسيقى المرخية.
 - ° الاستحمام بماء دافئ.

نصحتي لك هي أن تصغي دائمًا إلى احتياجاتك ورغباتك الشخصية وأن تقدرها وتحترمها، لذا احرص على أن تأخذ هذه الخطط والقوائم على أنها مجرد نماذج استرشادية تستعين بها في وضع خطة تناسب حياتك واحتياجاتك اليومية.

من المهم أن تدرك أن عاداتك وطقوسك اليومية من المفترض أن تعمل على تعزيز سيطرتك على حياتك وجعلك مفعماً بالحيوية بدلاً من أن تتحول إلى مجرد أعمال روتينية أو مهام تثقل كاهلك. يجب أن تخلق طقوسك هذه في حياتك مساحة رحبة، مساحة تلجأ إليها عندما تحتاج إلى الراحة والأمان، لكن في الوقت نفسه يجب أيضاً أن تشكل تحدياً لك بعض الشيء في بعض الأحيان حتى يستمر جهازك العصبي في النمو، ويصبح أكثر مرونة.

لا يوجد خطأ أو صواب في ما يتعلق بكيفية ممارسة هذه التمارين
أو عدد مرات ممارستها، الصواب هو ما يناسبك، لذا اجعل من ذاتك
السراج الذي ينير طريق رحلتك ويأخذ بيدك فيه، وكن على يقين أنك
ستنجح دائماً.

مكتبة

t.me/soramnqraa

كلمة أخيرة

وصولك إلى نهاية هذا الكتاب يعني أنك أقررت لنفسك وللآخرين بأن تجاربك -سواء كانت صعبة أم لا- هي تجارب حقيقية وذات معنى. لك أن تعترف أن هذه التجارب ساعدتك في النجاة في هذا العالم، وساعدتك في التكيف مع أنماط معينة، لكنها لا تحدد هويتك، ولا تحول بينك وبين أن تصير كل ما يمكن أن تصير إليه وتحقيق كامل إمكاناتك في الحياة.

ومع كل خطوة ستخطوها في رحلتك، ستتأكد أكثر وأكثر أنك لست وحدك من يمر بهذه التجارب، وآمل أن تكون قد عثرت على جوانب من ذاتك داخل هذه الصفحات، وأنت خرجت منها وأنت تعلم أن ثمة من يفهمك ويدعمك.

في الرحلة التي خضتها في هذا الكتاب مع جهازك العصبي، وعصبك الحائر على وجه الخصوص، خرجت برؤى وأفكار جديدة حول الدور الذي يؤديه جسدك في تشكيل استجاباتك تجاه العالم من حولك، وتعلمت أنه عندما تصغي إلى حكمة جسدك وتتماهى معها، فإنك تغرس بذور علاقة تقوم على التواصل والتفهم مع ذاتك.

لا تقتصر فوائد إعادة تواصلك مع جسدك وعواطفك على التعافي من التجارب الصادمة والقلق والتوتر؛ فمن خلال التماهي التام مع جسدك والتواصل معه والانتباه الكامل إلى كل ما يصدر عنه ويقول -متعته الحسية، وآلامه الجسدية، وأفراحه وأحزانه العاطفية- ستكتسب شعورًا أعمق بالتحقق، وتصبح على درجة أعلى من الوعي بالذات.

إن تخليك عن تصورات القديمة المؤذية عن نفسك سيسمح لك برؤية ذاتك الحقيقية بأعين جديدة. وعندما يتحقق ذلك، سيستجيب جسدك بالطريقة نفسها ويصبح أكثر حيوية ومرونة.

عندما تتعافى من جروحك العاطفية وتستعيد ثقتك بالذكاء الفطري لجسدك، فإنك تعزز علاقتك بالناس محل ثقتك، وتشعر بالقوة والسيطرة بدلاً من الخوف من مشاعرك أو قراراتك، وتكتسب وعيًا أكبر بذاتك، وتتقبل بشكل أكبر جوانب من نفسك ربما كان من الصعب عليك من قبل مواجهتها. مع هذا الوعي الجديد، سيتسنى لك وضع يدك على استجاباتك الغريزية الأوتوماتيكية التي لم تعد تعود عليك بنفع يُذكر، وتبدأ في العمل على تغييرها وتشذيبها، ومن ثمَّ الأخذ بيد ذاتك إلى جسدها، إلى جسدها حيث سكنها ومستقرها وملاذها الآمن. ومفتاح تحقيق ذلك يتمثل في تطبيق هذه التغييرات من موقع الحب والعناية، أي من موقع حرصك على اختيار ما هو في مصلحة ذاتك، ومصلحة عافيتك وسعادتك.

استغل الزخم الذي اكتسبته من هذا الكتاب لتمضي قدمًا في رحلتك، وتواصل النمو واستكشافك لذاتك.

فهرس بالمصطلحات

مجموعة الأعصاب المسؤولة عن الوظائف الجسدية الواقعة خارج سيطرتنا، أي التي تتم من دون تفكير وإعٍ من جانبنا، مثل ضربات القلب، وضغط الدم، والتنفس، وتنظيم درجة الحرارة، والتغير في معدل ضربات القلب، والإثارة الجنسية، والتحكم في الأمعاء والمثانة، والتعرق، والدورة الدموية، والهضم وما إلى ذلك. يتألف الجهاز العصبي الذاتي من جهازين، الجهاز السمبثاوي الذي يحكم استجابات الكر والفر، والجهاز الباراسمبثاوي، أو جهاز «الراحة والهضم». (انظر أيضًا الاستتباب).	الجهاز العصبي الذاتي (اللاإرادي) autonomic nervous (ANS) system
الدماغ والحبل الشوكي والأعصاب الأخرى الرئيسة.	الجهاز العصبي المركزي central nervous system
شعور المرء بأن ذاته محصورة داخل نفسه، ما يترتب عليه شعور بالسكينة والأمان. يمكن تحقيق ذلك من خلال وسائل عدة، على رأسها تمارين احتواء الذات.	الاحتواء Containment

حضور أو وجود المرء جسديًا لكنه في الوقت نفسه يشعر بالخدر العاطفي أو النفسي أو وجود مسافة بينه وبين ما يجري حوله من أحداث.	الانفصال أو الاغتراب Dissociation
أحد فرعي العصب الحائر، مسؤول عن استجابة التجمد، ويضطلع بدور كبير في حالة الانفصال/ الاغتراب أو الحالة الحلمية.	الفرع الظهري الحائر dorsal vagal
استجابات غريزية وغير واعية تصدر في رد فعل على المحفزات الداخلية والخارجية والأحداث البيئية. ثمة وجه آخر فسيولوجي للعواطف، يتجسد في أحاسيسنا الجسدية.	العواطف Emotions
إدراك البيئة الخارجية.	الإدراك الخارجي Exteroception
الأنسجة التي تحيط بالعضلات والأوعية الدموية والعظام وتدعمها في جميع أنحاء الجسم. حسب نهج العلاج الجسدي، يُخزن الألم والصدمات في أجسادنا في داخل أنسجتنا الضامة في شكل توتر عضلي.	الأنسجة الضامة Fascia
تفسيراتنا الواعية للعواطف يُطلق عليها مشاعر.	المشاعر Feelings
استجابة تصدر عن أجسادنا عند تحفيز الجهاز العصبي، فتدفع الجسد للتحرك.	استجابة الكر والفر fight-or-flight response
استجابة تصدر عن أجسادنا عند تحفيز الجهاز العصبي، فتؤدي إلى تجمد الجسد في مكانه.	استجابة التجمد freeze response
عند شعور المرء بالتهديد، فإنه يتطلع إلى الآخرين طلبًا للأمان من خلال عقد صداقات معهم أو تزلفهم أو طلب المساعدة منهم. تُعرف أيضًا باستجابة «المصادقة» أو «التزلف» أو «الإرضاء» أو «التواصل».	استجابة التودد أو الاسترضاء friend or fawn response

مؤشر لقياس مقدار الوقت المنقضي بين كل نبضة وأخرى من نبضات القلب. عندما يزيد التغير لدى شخص ما، يُوصف هذا الشخص بأنه يتمتع بنشاط مرتفع على مستوى عصبه الحائر (أمر إيجابي).	التغير في معدل ضربات القلب heart rate variability (HRV)
قدرة الكائن الحي على الحفاظ على استقرار بيئته الداخلية بتكيفه مع التغيرات في بيئته الخارجية. الاستتباب عملية ديناميكية تؤدي إلى تغيير الظروف الداخلية للنجاح والتغلب على التحديات الخارجية.	الاستتباب Homeostasis
حالة من حالات فرط الاستجابة تجاه محفز خارجي، تأخذ شكل أعراض جسدية ونفسية عدة (مثل ارتفاع ضربات القلب ومعدل التنفس واليقظة الشديدة).	فرط الاستثارة Hyperarousal
حالة يكون فيها الفرد في حالة من الكمون تقريبًا بسبب استجابة «التجمد» التي تصدر عن الجسم عندما يتعرض لصدمة، ما يؤدي في ما بعد إلى أعراض مثل الخدر العاطفي واللامبالاة.	ضعف الاستثارة (غياب الاستثارة) Hypoarousal
قدرة المرء على قراءة الإشارات الداخلية التي يطلقها جسده مثل الجوع.	الإدراك الداخلي Interoception
العجز عن الحركة أو ضعفها الشديد. تُعرف هذه الاستجابة أيضًا باسم استجابة الفرع الظهرى الحائر، إحدى الاستجابات الثلاث التي تنص عليها نظرية البوليفاجال.	التجمد Immobilization
تُعرف أيضًا باسم استجابة الجهاز العصبي السمبثاوي، إحدى الاستجابات الثلاث التي تنص عليها نظرية البوليفاجال.	الاستنفار Mobilization
آلية عصبية تفسر من خلالها، على مستوى اللاوعي، الإشارات التي تحويها بيئتنا المحيطة، ونحدد على أساسها إذا كانت البيئة آمنة أم خطيرة.	الإدراك العصبي Neuroception

يُعرف أيضًا باسم جهاز الراحة والهضم. الجهاز العصبي الباراسمبثاوي أحد الأجهزة الثلاثة التي يتكون منها الجهاز العصبي الذاتي أو اللاإرادي. الجهاز العصبي الباراسمبثاوي مسؤول عن استجابة التجمد التي تشمل المخ والجسد.	الجهاز العصبي الباراسمبثاوي parasympathetic (PNS) nervous system
نظرية تتناول العلاقة بين جهازنا العصبي الذاتي وسلوكنا الاجتماعي وقدرتنا على الشعور بالأمان والتواصل ضمن بيئتنا عبر ثلاث استجابات: الاستنفار والتفاعل الاجتماعي والتجمد. تركز النظرية على دور العصب الحائر في تنظيم عواطفنا وروابطنا الاجتماعية.	نظرية البوليغفال polyvagal theory
الحاسة المسؤولة عن إدراكنا موقعنا وحركتنا ضمن الفضاء. ترصد حاسة الحس العميق طيف واسع ومعقد من الأحاسيس، تشمل إدراك مواقع مفاصلنا وقوانا العضلية، وتشمل أيضًا أشياء مثل الوعي. مثال على ذلك: تحديد ما إذا كنا نجحنا في إطفاء مصباح بمجرد أن وصلنا إلى مفتاحه في الظلام.	الحس العميق Proprioception
ميل الإنسان غريزيًا إلى الشعور بالأمان داخل بيئته وبين الآخرين. تُعرف هذه المنظومة أيضًا باسم استجابة الفرع البطني الحائر أو الاستجابة الباراسمبثاوية، وهي إحدى الاستجابات الثلاث التي تقوم عليها نظرية البوليغفال.	منظومة التفاعل الاجتماعي social engagement system
كلمة سوما «Soma» (جسد) مُشتقة من كلمة يونانية قديمة تعني الجسد. العلاج الجسدي مصطلح واسع يضم تحته الكثير من الأساليب والمناهج العلاجية التي تستخدم الجسد أداة لفهم الصدمة العاطفية والتعافي منها.	العلاج الجسدي somatic therapy

استجابة الجسد الغريزية، عندما يفسر المخ والجسد شيئاً ما على أنه خطر أو تهديد. تتكون الدورة من بداية ووسط ونهاية، وإذا لم تكتمل الدورة، يمكن أن يبقى التوتر مكبوتاً في الجزء الحوفي من المخ، ويصبح الجسد في حالة استنفار مستمرة.	دورة الاستجابة التوترية stress response cycle
جزء من الجهاز العصبي المركزي مسؤول عن إطلاق استجابة التجمد في دماغك وجسدك. يعمل مع الجهاز العصبي الباراسمبثاوي للحفاظ على حالة الاستتباب (التوازن الداخلي)، وضبط العلاقة بين الفعل واللافعال (الراحة).	الجهاز العصبي السمبثاوي sympathetic nervous (SNS) system
الصدمة هي أي شيء أكثر من اللازم أو أسرع من اللازم أو أبكر من اللازم.	الصدمة Trauma
النشاط المرتفع للعصب الحائر -يمكن تحفيز النشاط عبر التنفس الحجابي، والتنفس بكفاءة، وزيادة التغيرات في معدل ضربات القلب- مرتبط بالتمتع بجهاز عصبي مُنظم تنظيمًا جيدًا، وسيطرة جيدة على العواطف.	نشاط العصب الحائر vagal tone
العصب الأكبر في الجسد البشري، إذ يمتد من الدماغ إلى البطن، ومسؤول عن إدخال الجسم في حالة الاسترخاء. يتكون العصب الحائر من عدة أفرع، فرع أيمن وفرع أيسر، وفرع أمامي (بطني)، وفرع خلفي (ظهري). يحمل العصب الحائر عدد كبير من الإشارات بين الجهاز الهضمي والكثير من الأعضاء والعكس بالعكس. العصب الحائر هو العصب الرئيسي في الجهاز العصبي الباراسمبثاوي، الذي يُعرف أيضًا بجهاز الراحة والهضم.	العصب الحائر vagus nerve

عندما تُحاط بأشخاص نشعر معهم بالأمان والتواصل والدعم، فإننا نكون في تلك الحالة واقعيين تحت عمل منظومة «الفرع البطني الحائر»، أو الجهاز العصبي الباراسمبثاوي. (انظر أيضًا منظومة أو استجابة التفاعل الاجتماعي)	الفرع البطني الحائر ventral vagal
--	--

مصادر للاستزادة

لدعم رحلة تعافيك، أنشأت لك قائمة مختصرة من المصادر التي قد تكون مفيدة في رحلتك مع استكشاف تمارين وطرق جديدة للتعامل مع الصدمات.

تتألف هذه المصادر من قسم للأسئلة الشائعة التي ربما خطرت على بالك في أثناء قراءتك هذا الكتاب، إضافة إلى مجموعة من الكتب التثقيفية والملهمة التي قد تجدها مفيدة في رحلتك المستمرة.

أسئلة شائعة

أعيش بمفردي وأخشى أنه إذا اتبعت البرنامج أن أصاب بالاكتئاب. فكيف أعرف ما إذا كان علي طلب مساعدة متخصصة ومتى؟

صُمم البرنامج لتزويدك بجميع الأدوات التي تحتاج إليها لإحداث تغييرات إيجابية ومستدامة في حياتك؛ ومع ذلك، فهو ليس بديلاً عن الاستشارة المتخصصة. إذا شعرت في أي وقت بأنك تمر بأزمة، ويمكنك

التعامل معها وحدك، فتواصل مع شخص في شبكتك الاجتماعية أو اختصاصي في الصحة العقلية على الفور، وفي كل الحالات، سيكون البرنامج متاحًا لمساعدتك في أي وقت متى احتجت إليه.

ما الذي يجب أن أنتظره من المعالج الشمولي؟

عملنا على مدار صفحات هذا الكتاب على تناول عدد من التمارين التي يمكنك أدائها بسهولة في منزلك ودمجها في روتينك اليومي، إلا أن العمل مع معالج شمولي سيمنحك الدعم والإرشاد الذي سيساعدك في خلق بيئة آمنة من حولك، بيئة يمكنك العمل داخلها لتبشر عملية تعافيك.

قد يكون من الصعب العثور على معالج شمولي مناسب، لكن الأمر يستحق أن تنفق من وقتك وجهدك للعثور على شخص يتناسب مع شخصيتك ومنظومتك القيمية واحتياجاتك. وفي ما يلي بعض الاقتراحات حول ما يجب البحث عنه في المعالج الشمولي:

- قد يجدر بك سؤال المعالج عن مؤهلاته المهنية وخبرته في العمل مع أشخاص عانوا مشكلاتٍ مماثلة لمشكلاتك. وربما يجدر بك أيضًا أن تسأله ما إذا كان يتمتع بخبرة كافية في العمل مع أشخاص عانوا صدمات أو القلق أو التوتر واضطراب ما بعد الصدمة.
- اسأل عن النهج العلاجي الذي يتبعه، وما إذا كان يتبع نهجًا محددًا مثل العلاج المعرفي السلوكي (CBT) أو اليقظة التامة أو نظرية البولييفاجال أو العلاج الجسدي.

- أسأله عن عدد المرات التي يرى فيها عملاءه، وعن المدة المثلى للعلاج. قد ترغب في معرفة ما إذا كان لديه قائمة انتظار طويلة، وما إذا كان يقدم خدماته في المساء أو في عطلات نهاية الأسبوع أم لا.
- يمكنك أيضًا أن تسأله عن رسوم الجلسات، وعن الخدمات التي تغطيها هذه الرسوم، وما إذا كان يقدم استشارات أولية مجانية أو جلسات تجريبية؟

وفي نهاية المطاف، فإن العامل الأكثر أهمية عندما يتعلق الأمر باختيار المعالج هو مدى شعورك بالأمان والراحة معه، إذ يجب أن يكون هناك شعور بالتفاهم والاحترام المتبادل بين المعالج وعميله، ورغم ذلك، هذا العامل أكثر العوامل التي يتجاهلها الناس. لا بد أن تشعر بالاسترخاء الكافي لتفتح قلبك بشأن تجاربك من دون أن تشعر بأن المعالج سيحكم عليك، وإذا لم تكن تشعر بالراحة مع المعالج، فلا يهم في تلك الحالة عدد الشهادات التي نالها أو مقدار الخبرة التي يتمتع بها، فأنت بحاجة إلى الأمان والاحترام حتى يأتي العلاج بنتائج.

وفوق كل شيء، فإنه لا بأس إن لم تشعر بالتواصل مع معالجك، إذ يمكنك دائمًا تغييره، ويجب ألا تشعر أبدًا بأنك مضطر إلى البقاء مع معالج لا يناسبك.

في ما يتعلق بالعادات والطقوس اليومية، كيف يبدو الأسبوع النموذجي لشخص في المرحلة الثالثة؟

صُممت كل مرحلة من المراحل في الكتاب بطريقة تتيح للقارئ أن ينتقي ما يناسبه من بين خيارات عدة، أن ينتقي الأفضل له ولروتينه اليومي الحالي. لكن من الضروري ألا تتوقع نتيجة فورية في أي مرحلة من المراحل، فقد يستغرق الأمر وقتاً حتى يتكيف جسدك وعقلك، لذا لا تنزعج ولا تقسو على نفسك إذا لم تشعر بنتيجة فورية!

إن الشيء الأهم عند البدء في ممارسة أي من هذه التمارين ودمجها في روتين حياتك هو أن تضبط إيقاعها وتجد لها مكاناً مناسباً في يوم، وهذا يعني ضرورة أن يكون لديك صورة صادقة وواقعية عن يومك لتحديد متى وأين وكيف تمارس هذه التمارين على النحو الأمثل.

على سبيل المثال، إذا كنت تعيش في منزل مزدحم، وفيه أطفال يذهبون إلى المدرسة كل يوم من أيام الأسبوع، فقد تجد نفسك بمجرد أن تستيقظ تروح وتجيء طوال الوقت لتتأكد من خروجهم من الباب إلى المدرسة في الوقت المحدد. وهذا يعني هذا أنه لن يتوفر لديك الكثير من الوقت للجلوس وممارسة تدريب التنفس الرنان (انظر الصفحة 213) على سبيل المثال قبل أن تتجه إلى عملك. لكن الحل ليس أن تحاول إجبار نفسك على الجلوس لتمارس تمرين التنفس الرنان، بل أن تجد طريقة أخرى لممارسة التنفس الرنان في وقت ما من اليوم، فيمكنك مثلاً ممارسته وقت الغداء في خمس دقائق مثلاً، أو وأنت في طريقك إلى المنزل عائداً من العمل أو حتى عندما تذهب إلى السرير في الليل.

لكي تصبح عادة ما جزءاً لا يتجزأ من روتين يومك، يجب أن تكون منطقية في نظرك؛ فإذا وجدت نفسك تقول لنفسك ليس لدي وقت لهذا، فمن غير المرجح أن تصبح عادتك الجديدة هذه جزءاً ثابتاً في روتينك

اليومي. وعليه، حاول أن تخصص جزءًا من وقتك كل يوم لممارسة هذا التمرين أو العادة وأن تلتزم بذلك.

من المهم أيضًا أن توازن بين التمارين والطقوس وحياتك اليومية الطبيعية، فإذا بالغت في فعل شيء ما، فقد يتحول إلى مهمة شاقة، وإذا لم تفعله بالقدر الكافي، فقد لا يكون له تأثير أو لن يحدث أي فرق في حياتك. الاستمرارية قد تأخذ أشكالًا مختلفة لكل شخص، لذا اسعَ إلى إيجاد شكلها المناسب لك. قد تفضل ممارسة تمارينك في الصباح أو قبل النوم أو حتى وأنت على الطريق. جرّب ذلك في أوقات مختلفة من اليوم وانظر ما هو الأنسب لك.

عندما تبدأ التمارين تصير جزءًا أصيلًا من يومك، فقد تلاحظ أن التمرين يؤدي إلى تمرين بكل سلاسة، أو تجد أنه دائمًا ثمة تمرين بديل عندما تشعر بأنك عالق بعض الشيء عند تمرين معين. لا تخشى التغيير إذا شعرت أن تمارينك باتت مملة، فدائمًا اصغِ إلى حدسك، ولا تجبر نفسك على ممارسة شيء لم تعد تشعر أنه يصلح لك.

ثمة نقطة أخرى مهم للغاية، وهي أنه إذا لم تسر الأمور كما أملت أو خططت -فربما تفوت يومًا أو يومين أو حتى أسبوعًا- فهذا لا يعني أنك فشلت، بل إن ذلك في الواقع لا يقول عنك أي شيء سلبي على الإطلاق. ما يهم عمومًا هو أن تبدأ من جديد متى تعثرت، وبصرف النظر عن مقدار الوقت الذي انقضى من دون أن تمارس التمرين أو مقدار انحرافك عن المسار. هذه ليست مسابقة؛ إنما رحلة لاكتشاف الذات والتعافي. وما دمت على استعداد للبدء من جديد، فأنت على الطريق الصحيح.

وكما ذكرت من قبل، لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لتطبيق مراحل البرنامج المختلفة، خذ ما تشعر أنه الأنسب لك من كل مرحلة وأدمجه في روتين حياتك بعيدًا عن البرنامج. اجعل من هذه التمارين

تمارينك وطقوسك الشخصية، واسمح لنفسك بارتكاب الأخطاء، ودعها تعرف ما لا تحبه واستبدل به تمريناً آخر. هذه هي الطريقة التي ستتعلم بها كيف تعني بذاتك وباحتياجاتك، وهذه هي الطريقة التي ستتمو بها.

كتب تثقيفية ومُلهمة

ثمة العديد من الكتب التي بإمكانها أن تدعمك وتكون مصدر إلهام لك في رحلتك، ومن شأنها أيضاً أن تساعدك في النمو المستمر. ولقد جمعت قائمةً ببعض كتبتي المفضلة. وسواء أكنت ترغب في معرفة المزيد عن نفسك أم توسيع مداركك أم ترغب ببساطة في الاطلاع على كتب ممتعة ومسلية، فمن المؤكد أن هذه الكتب ستنال إعجابك!

- Dana, Deb, *Polyvagal Exercises for Safety and Connection* (W. W. Norton & Company, 2020)
- Demasio, Antonio, *The Feeling of What Happens* (Vintage, 2000)
- Feldenkrais, Moshe, *Awareness Through Movement* (Thorsons, 1991)
- Frankl, Viktor E., *Man's Search For Meaning* (Rider, 2004)
- Van der Kolk, Bessel, *The Body Keeps the Score* (Penguin, 2015)
- Levine, Peter A. with Frederick, Ann, *Waking the Tiger* (North Atlantic Books, 1997)
- Menakem, Resmaa, MSW, LICSW, *My Grandmother's Hands* (Central Recovery Press, 2017)
- Porges, Stephen, *The Polyvagal Theory* (W. W. Norton & Company, 2011)
- Seligman, Martin, *Flourish* (Nicholas Brealey Publishing, 2011)

مراجع

Preface: My Story: A Roller Coaster of Emotions

«وجدت دراسة حديثة أن نحو سبعين في المئة من البالغين في الولايات المتحدة تعرضوا لصدمة واحدة على الأقل في حياتهم»

National Council for Mental Wellbeing, 'How to manage trauma infographic' (Aug. 2022), retrieved from <https://www.thenationalcouncil.org/resources/how-to-manage-trauma-2/>.

Chapter 2: How the Nervous System Works

'How the brain processes trauma'

Bremner, J. D., 'Traumatic stress: Effects on the brain.' *Dialogues in Clinical Neuroscience* 8.4 (2006): 445–61.

Chapter 3: Regulating the Nervous System

«يتمتع الكحول بالقدرة على عبور الحاجز الدماغي»

Mukherjee, S., 'Alcoholism and its effects on the central nervous system.' *Current Neurovascular Research* 10.3 (2013): 256–62;

Pervin, Z. and Stephen, J. M.,

«يؤدي استهلاك الكحول إلى إصابة الجهاز العصبي بالاضطرابات: تُعد العلاجات الباثوفسيولوجية والتغيرات في نمط الحياة خيارات علاجية محتملة لعلاج تسمم الأعصاب بسبب الكحول»

AIMS Neuroscience 8.3 (2021): 390.

'Dysfunctional breathing patterns' Vidotto, L. S., et al.,
'Dysfunctional breathing: What do we know?.' *Jornal Brasileiro de Pneumologia* 45 (2019): e20170347; Kaniusas, E., et al.,

«التحفيز غير التوغلي عبر الأذن كعلاج محتمل لمتلازمة ضيق التنفس الحادة
الناجمة عن الإصابة بكوفيد-19»

Frontiers in Physiology 11 (2020): 890.

«أثبت الباحثون في تجربة SMILES الرائدة الدور المهم الذي تؤديه التغذية
في مزاجنا»

Jacka, F. N., et al., 'A randomised controlled trial of dietary
improvement for adults with major depression (the 'SMILES'
trial).' *BMC Medicine* 15.23 (2017).

Chapter 4: Tuning Into Your Body

«تتجلى العلاقة بين العقل والجسد أفضل من تتجلى في التجربة الطبية التي
أجراها ديفيد سبيجل، مدير مركز الأبحاث النفسية بجامعة ستانفورد، إذ وجد
أن النساء المصابات بسرطان الثدي، ممن انضممن إلى مجموعة علاجية تقوم
على العلاج بالانتباه اليقظ، عشن أكثر من غيرهن، وتمتعن بجودة حياة أعلى،
وكان ألمهن أقل»

Spiegel, D., et al., 'Effect of psychosocial treatment on survival
of patients with metastatic breast cancer.' *The Lancet* 2.8668
(1989): 888–91.

«أظهرت الأبحاث أن التوتر يحد أيضًا من قدرتنا على محاربة العدوى والمرض
بتأثيره السلبي في وظيفة خلايا الدم»

Littrell, J., 'The mind–body connection: Not just a theory
anymore.' *Social Work in Health Care* 46.4 (2008): 17–37.

«الأكثر من هذا هو أن الدراسات التي أجريت على أشخاص يعانون القلق
والاكتئاب وجدت أن هؤلاء الأشخاص يعانون مستويات مرتفعة وفق مؤشرات
الالتهاب، ما قلل من قدرة أجسادهم على التعافي من الجروح»

Raison, C. L., Capuron, L. and Miller, A. H., 'Cytokines sing the
blues: Inflammation and the pathogenesis of depression.' *Trends
in Immunology* 27.1 (2006): 24–31.

Chapter 6: Phase One: Securing Your Base

«المثير للاهتمام هو أن الدراسات وجدت أن ثمة أنواعاً معينة من اللمس مثل اللمس العميق عبر مسح الرأس برقة من الممكن أن تزيد من التغيرات في معدل ضربات القلب (انظر صفحة 41)، وتُفعل منظومة الفرع البطني الحائر (انظر صفحة 34)».

Edwards, D. J., et al., 'The immediate effect of therapeutic touch and deep touch pressure on range of motion, interoceptive accuracy and heart rate variability: A randomized controlled trial with moderation analysis.' *Frontiers in Integrative Neuroscience* 12 (2018): 41.

«عندما تحصر ذاتك داخل حدود نفسك، تشعر بحدودك المادية، ومن ثَمَّ تشعر بجسديك، وتشعر بالطاقة السارية بين جدرانها وجوانحه».

Ibid. References 245

«تتطلب المهمة أو إصدار أزيز أو طنين مثل النحل أن تسيطر على شهيقك وزفيرك، ومن ثَمَّ يمكن استخدام العملية كوسيلة للتهديئة».

Gerritsen, R. J. S. and Band, G. P. H., 'Breath of life: The respiratory vagal stimulation model of contemplative activity.' *Frontiers in Human Neuroscience* 12 (2018): 397; See also, van der Kolk, B., *The Body Keeps the Score* (Penguin, 2015).

'Glimmers'

Dana, D., *Polyvagal practices: Anchoring the self in safety* (W. W. Norton & Company, 2023).

Chapter 8: Phase Three: Using Your Superpower

«نحو 33% من البالغين يعانون الوحدة على مستوى العالم، وهذا يعني أن أكثر من ثلث سكان العالم يشعرون أنهم لا يملكون فرصة التواصل الإنساني الحقيقي والصادق مع غيرهم».

Statista Research department, 'Feeling of loneliness among adults 2021, by country' (29 Nov. 2022), retrieved from <https://www.statista.com/statistics/1222815/loneliness-among-adults-by-country/>.

شكر وتقدير

لطالما حلمت بأن أصبح كاتبة، وأن أصطحب القراء في مغامرات مدهشة. وأتذكر أنني في سن الثامنة أنجبت أول «كتاب» لي، أنجبته مسلحة بخيالي الجامح وقلمي الواثق. تخيل الآتي: قصة فانتازيا عن اختطاف كائنات فضائية انتهت نهاية مذهلة: كان ذلك كله مجرد حلم! حسنًا، لأكون صادقة، لم تكن تحفة أدبية، لكن مهلاً، علينا جميعاً أن نبدأ من مكان ما، أليس كذلك؟

حينذاك، لم أكن لأتصور أن هذا الحلم البسيط قد يصبح حقيقة ذات يوم؛ ونعم، لا يزال يتعين عليّ إلى اليوم أن أقرص نفسي أحياناً لأصدق أنه حقيقي!

عندما أتاُمَل الرحلة الصعبة التي اضطررت إلى خوضها لأُخرج هذا الكتاب إلى النور، لا يسعني إلا أن أقف بكل تواضع أمام الرحلة الطويلة العسيرة التي مر به الكتاب حتى يرى النور، وأن أشعر بالامتنان بعد ما نلت بفضلها من جزاء نفسي عظيم وشعور بالتحقق. لقد كانت رحلتي مع الكتاب نمو وإلهام، استطعت من خلالها أن أجعل من التحديات

والصعوبات والشدائد التي واجهتها في حياتي قصة عظيمة تتجاوز أعظم أحلامي جموحًا.

في عالم الكلمات هذا، أشعر بإحساس عميق بالامتنان والفخر وأنا أعبر عن شكري لأولئك الذين دعموني وساعدوني في خوض هذه الرحلة. لقد كان دعمهم الثابت وتعاونهم النبراس الذي اهتديت به على طول الطريق.

إلى دميان، صديق الأعز وشريكي وزوجي. أنت عصاي التي أتكئ عليها، ومشجعي الدائم و«قارئ الأول»، ومحرري والشخص الذي شجعني على الإيمان بنفسي. لا يسع للكلمات أن توفيك حقلك أنت أيها الإنسان العظيم.

إلى آن رايلي، التي ساعدتني في توجيه دفة السفينة عندما حادت عن مسارها وإعادتها إلى المسار الصحيح. لقد كنتِ مرشدة وصديقة رائعة، لم تبخلي عليّ بمعرفتك في الكتابة والتحرير، فضلًا عما منحنتني إياه من وقت وطاقة ليخرج هذا الكتاب في أفضل نسخة ممكنة. شكرًا لك لمساعدتي في التعبير عن نفسي!

إلى أوليفيا وصوفي، ناشرتي، شكرًا لكما على مخاطراتكما بالنشر لي رغم أن هذا أول كتبي. شكرًا لكما على منحي الفرصة لأحكي قصتي للعالم. شكرًا لكم على توفيركما الراحة لي في كل خطوة من خطوات عملية النشر.

إلى محررتي، أنيا وجوليا، اللتين ساعدتاني في العثور على جميع الأخطاء التي غفلت عنها وإصلاحها. شكرًا لكما على مساعدتي في تحسين الكتاب وجعله في أفضل صورة ممكنة!

إلى والديّ، كيري وجون، لتنميتكما حبي للقراءة عندما كنت لا أزال طفلة بأن فتحتا أمامي مكتبكما. شكرًا لكما على زرعكما الثقة فيّ، وإيمانكما بقدرتي على النجاح في أي شيء أقدم عليه. لقد ساعدني حبكما في أن أصبح من أنا عليه اليوم، ومن سأصير في المستقبل.

وأخيرًا، أود أن أعرب عن امتناني الصادق وإعجابي العميق بك، عزيزي القارئ. لقد كانت شجاعتك التي لا تتزعزع ورغبتك في التعافي واستكشاف أعماق عالمك الداخلي مصدر إلهام دائم لي. إن استعدادك للانطلاق في هذه الرحلة الصعبة المحفوفة بالأخطار، والغوص عميقًا في تعقيدات الوجود البشري، ومواجهة التحديات التي تنطوي عليها رحلة كهذه أمر ملهم جدًا لي. وبشحك ذهنك وفتحك قلبك للقصص التي رويتها في هذا الكتاب، يتحقق الغرض من رواية القصص، أن تصبح مصدر للعزاء والسلوى، ووسيلة لتحقيق الاستنارة، وفرصة للنمو على المستوى. لقد كان شرفًا لي أن أخوض معك هذه المغامرة. خالص تحياتي لروحك القوية والمثابرة التي لم تحد قيد أنملة عن مسعاها لاكتشاف الذات.

مكتبة
t.me/soramnqraa

[illegible]

ملاحظات

[illegible]

ملاحظات

[illegible]

ملاحظات

[illegible]

[illegible]

[illegible]

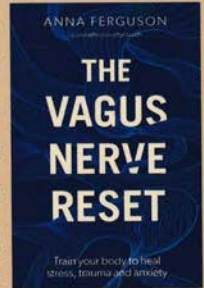
THE VAGUS NERVE RESET

إعادة برمجة جهازك العصبي

يمكن لموقف بسيط مثل توبيخ رئيسنا في العمل لنا أن يخلّ بتوازن جهازنا العصبي، وأن تفسره أجسامنا على أنه تهديد. ولكن من خلال فهم استجابتنا الفسيولوجية للتوتر والقلق، سيتسنى لنا التغلب على انفعالاتنا واستجاباتنا العاطفية وتجاوزها، وتقويم سلوكياتنا التي تؤثر سلباً في صحتنا وسعادتنا.

في هذا الكتاب، تقدم أنا فيرجسون حلولاً تعتمد على العلاج السوماتي جنباً إلى جنب نظرية البوليفيجال، وذلك لمساعدتنا في تدريب نظامنا العصبي على التوقف عن المبالغة في استجاباته، وتهيئته بحيث يستجيب استجاباتٍ أهدأ تجاه الضغوط اليومية، وحتى التعافي من تجارب الماضي.

من خلال طرق عملية واضحة وفورية النتائج تتيح لنا فتح قنوات تواصل مباشرة مع أجسادنا، حيث إن هذا الكتاب دليل شامل به تمارين تعزز اليقظة والحضور الذهني، وتمارين تنفس وتأمل، وأفكار لتدوين اليوميات. مما يمهّد الطريق أمامنا للتخلص من القلق الذي يستنزف طاقتنا، والتعافي من الأمراض المزمنة. واستعادة شعورنا بالسيطرة على حياتنا، وتبني النسخة الأكثر ثقة ومرونة من ذاتنا.



غلاف: محمود هشام

مكتبة
t.me/soramnqraa



www.aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
aseeralkotb
aseeralkotb
aseeralkotb