

د. ريك هانسون

بالاشتراك مع د. ريتشارد منديوس

الكلمة الأولى د. دانييل ج. س يفيل المقدمة د. جاك كورنفيلد

علم

الاعصاب العملي

دماغ بوذا

للسعادة والحب
والحكمة

والخيال

ترجمة: د. رمزي صالحه

د. ريك هانسون

بالاشتراك مع د. ريتشارد منديوس

الكلمة الاولى د. دانييل ج. س يفيل المقدمة د. جاك كورنفيلد

علم
الاعصاب العملي

دماغ بوذا

للسعادة والحب
والحكمة

دا الخيال

ترجمة د. رمزي صالحية

« كتاب شامل وبشكل مذهش. يسر مؤلفوه فهمنا لكيفية عمل عقولنا وكيف نتغير لنحيا حياة أكثر سعادة وأكثر غنى.»

-شارون سالزبيرغ (Sharon Salzberg)، مؤلف كتاب لطف الحب Lovingkindness.

« كتاب يرتكز بقوة على أحدث الأبحاث العصبية، ومدعوم بفهم عميق للممارسات التأملية، إنه كتاب سهل الفهم ويفرض نفسه وعميق -تبلور للحكمة العملية.»

-فيليب دافيد زيلازو (Philip David Zelazo)، نانسى م (Nancy M)، وجون ي (John E)، ليندال (Lindahl) أستاذ في معهد نمو الأطفال في جامعة مينيسوتا.

«هذا، ببساطة، أفضل كتاب قرأته عن كيفية تشكيل أدمغتنا، ولماذا نفعل ذلك، لنحيا بسلام وسعادة. يغير هذا الكتاب دماغك وحياتك، حرفياً.»

-جنيفر لودن (Jennifer Loudon)، مؤلفة كتاب راحة المرأة The Woman's Comfort Book وكتاب منظم الحياة Life Organizer.

«يعتبر كتاب دماغ بوذا مساهمة هامة لفهم الصلة بين العلم والتأمل في طريق التحول والاستنارة.»

-جوزف غولدستين (Joseph Goldstein)، مؤلف كتاب قلب ممتلئ بالسلام A Heart Full of Peace وكتاب دارما واحدة One Dharma.

«دماغ بوذا، كتاب يفرض نفسه، وهو سهل القراءة، وتربوي إلى حد كبير. كتاب يجيب ببراعة على السؤال المركزي في حياة كل منا - كيف نسعد؟ - من خلال تقديم المبادئ الأساسية للبوذية مندججة مع مقدمة عن كيفية عمل أدمغتنا. هذا الكتاب مفيد لمن يريد فهم طرق مجربة ومختبرة من أجل حياة ذكية مدعومة بأحدث العلوم.»

- د. فريدريك لوسكين (Frederic Luskin)، مؤلف كتاب الغفران الأبدي Forgive for Good، وهو مدير مشاريع التسامح في ستانفورد أيضاً.

«أود لو كان لدي معلم مثل ريك هانسون أيام الدراسة. كتاب دماغ بوذا مرح، وساحر، وعميق في أن معاً. لا يكتفي الكتاب بتوضيح الطرق الفعالة لتحقيق سعادة حقيقية في حياتنا فحسب، بل يوضح كيف تعمل أدمغتنا فيزيولوجياً ولماذا. كما أنه يوجهنا للتصرف عبر التجارب الإيجابية لتناول كل المعلومات الجيدة التي يوفرها هذا الكتاب وتذوقها.»

-جيمس باراز (James Baraz)، مؤلف كتاب إيقاظ البهجة
Awakening Joy ومؤسس مركز الصخرة الروحية للتأمل.

«خلق ريك هانسن دليلاً لمن يرغب منا بدراسة هذا البحث الجديد المتوهج، والذي شمل علم الجهاز العصبي وعلم النفس والبحث الروحي الأصيل، وتطبيقه. يفعل هانسن هذا بعقلية العالم ومنظور عالم النفس والقلب الحكيم للوالد والمتأمل الملتزم. تجعل الاكتشافات الحديثة والممارسات المتطورة هذا الكتاب جذاباً للقراءة. إن كتاب دماغ بوذا على رأس قائمتي».

-ريتشارد أي. هيكler (Richard A. Heckler)، بروفييسور،
أستاذ مساعد في جامعة جون كنيدي في بليسانت هيل
Hill، كاليفورنيا.

«دليل مستنير في علم النفس المتطور والحديث، وفي الحكمة البوذية القديمة. وهو مليء
بالاقتراحات العملية عن كيفية إعادة برمجة دماغك تدريجياً، للوصول إلى سعادة أكبر. كتاب
واضح ودود، وسهل الفهم».

-جون جي. برينديرغاست (John J. Prendergast)، بروفييسور
وأستاذ مساعد في علم النفس في معهد كاليفورنيا للدراسات
التكاملية، ومحرر قديم في المرآة المقدسة The Sacred Mirror،
والاستماع من قلب الصمت Listening from the Heart of
Silence.

«يريك كتاب دماغ بوذا، كيف يمكن للممارسات العقلية الواصلة إلينا من الحضارات
المتألمة، أن تزيد من قدرتك على اختبار السعادة والسلام. يزودك الكتاب بالفهم العملي لهذه
الطرق، وبدليل واضح للممارسات التي تصقل قلباً حكيماً وحرّاً».

تارا براتش (Tara Brach)، بروفييسور. مؤلف كتاب القبول
الجذري Radical Acceptance.

«يمكننا هذا الكتاب من فهم كيف يعمل نظام التشغيل الإنساني ولماذا يعمل، كي تكون
أفعالنا مستنيرة وتتيح لنا أن نحيا حياة أكثر كلاً وعاطفية، وننسى بعطف وتعاطف أكبر نحو
أنفسنا ونحو الآخرين. إن ما أراه مثيراً في كتاب دماغ بوذا، هو قدرة ريك هانسون على تحديد
أسباب المعاناة بوضوح وتوضيح الطرق التي نستطيع عبرها تغيير هذه الأسباب واحداث تغيير
دائم على جميع مستويات عقلنا وجسمنا وعلاقتنا الشخصية. جعلني أسلوبه المريح والغني
بالعومات، أرغب في العودة إليه مراراً وتكراراً لأغوص بعمق أكبر في تعقيدات هندستنا
الإنسانية. يقبع كتاب دماغ بوذا الآن على قائمة توصياتي لكل طلابي والمعلمين قيد التدريب».

د. ريتشارد سي. ميلر (Richard C. Miller)، رئيس مؤسس
لمعهد التجديد التكاملي

«غذى العديد من الكتابات في السنوات الأخيرة السخط التقليدي المتبادل بين العلم والدين. بيد أنه ثمة حركة موازية ومنعشة في الاتجاه المعاكس. يتزايد اهتمام علماء الأعصاب باستخدام استقصاءات العقل بصيغة المتكلم في الأبحاث العلمية الغربية لعقل الإنسان، ودعمها باستقصاءات العقل بصيغة المخاطب في أبحاثهم عن الدماغ. والممارسات البوذية التأملية قابلة للتعاون كهذا، ما يفتح الباب أمام الجهود الهادفة لإيجاد تفسيرات إحيائية عصبية للفلسفة البوذية. يصف كتاب دماغ بوذا وبمعزل عن المحتوى الديني، وبشكل واضح، كيف تؤيد المفاهيم الحديثة لعلم الأعصاب التطوري والإدراكي جوهر التعاليم البوذية وممارساتها. يجب أن يستهوي هذا الكتاب من ينشد طريقا روحيا علمانيا، بالإضافة إلى إثارته للعديد من الفرضيات القابلة للبرهان من قبل علماء الأعصاب المهتمين».

د. جيروم إنجل (Jerome Engel)، جوناثان سيناى (Jonathan Sinay)، أستاذ بارز في دراسة الجهاز العصبي وعلم الأعصاب وطب الأمراض العقلية والعلوم البيوسلوكية في جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس.

أدت التطورات الحديثة في علم النفس وعلم الأعصاب إلى رؤى مهمة في كيفية عمل أدمغتنا وكيفية تشكيل وظائف الأعصاب لفهمنا للعالم. تنسجم هذه الرؤى بعمق مع الحكمة المطورة عبر آلاف السنين في التقاليد التأملية. قدم لنا كتاب دماغ بوذا دليلا دقيقا وعمليا لكيفية استخدام تيار المعرفة هذين لتغيير قدرتنا على التعامل مع أنفسنا ومع الآخرين بحكمة وحنان ووعي».

د. روبرت د. تروغ (Robert D. Truog, M.D.)، برفسور في كلية هارفارد الطبية والمدير التنفيذي لمؤسسة الممارسات المهنية والأخلاقية، وشريك قديم في العناية الطبية الحرجة في مستشفى الأطفال ببوسطن.

«مقدمة واضحة لبعض القواعد الأساس لعلم الأعصاب ولدهارما»

د. روجر والش (Roger Walsh, D, PhD) برفسور في جامعة كاليفورنيا، إرفين ومؤلف كتاب الروحانية الأساسية.

«يكشف كتاب دماغ بوذا، وبذكاء، تعاليم بوذا في ضوء علم الأعصاب الحديث. وهو دليل عملي لتغيير واقعنا. هذا هو دماغك شارحا الدهارما»

وليس «سكوب» نيسكر (Wes "Scoop" Nisker) مؤلف كتاب الحكمة المجنونة الأساسية ومحور العقل الباحث

دماغ بوذا

Buddha's Brain

Rick Hanson

دماغ بوذا

د. ريك هانسون

ترجمة: د. رمزي صالحه

Copyright © 2014 Michael J. Gelb. This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر ©

دار الخيال
DAR AL KHAYAL

رأس بيروت المنارة شارع الكويت
بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
بيروت لبنان تليفاكس: 009611740110
الرمز البريدي: 2036 6308

Email: alkhayal@inco.com.lb
www.daralkhayal.com

دار الخيال
DAR AL KHAYAL

التنفيذ الفني:

الطبعة الأولى: 2016

ISBN: 978-9953-978-01-7:

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من أشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الألكترونية أم الميكانيكية؛ بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي و التسجيل على أشرطة أو سواها و

حفظ المعلومات و استرجاعها دون إذن خطي من الناشر.

دماغ بوذا

علم الأعصاب العملي
للسعادة والحب والحكمة

د. ريك هانسون
بالاشتراك مع د. ريتشارد منديوس

الكلمة الأولى بقلم د. دانييل ج. سيفيل (Daniel J. Siegel)
المقدمة بقلم د. جاك كورنفيلد (Jack Kornfi)

ترجمة: د. رمزي صالحه

دار الخيال
DAR AL KHAYAL

كلمة أولى

كتاب دماغ بوذا دعوة لاستخدام تركيز العقل لتسخير قوة الانتباه لتطوير حياتك وعلاقاتك مع الآخرين. وهو يولف الأفكار القديمة للممارسة التأملية في التقاليد البوذية مع الاكتشافات الحديثة في مجال علم الأعصاب.

كشفت تطور علمي ثوروي أن دماغ الإنسان البالغ يبقى منفتحا على التغيير طيلة عمره. وعلى الرغم من أن العديد من العلماء في الماضي اعتبروا أن العقل مجرد نشاط للدماغ، إلا أننا ننظر حاليا إلى العلاقة بين هذين البعدين للحياتيين من منظور مختلف. ندرك أنه بإمكاننا استخدام العقل لتغيير الدماغ، عندما ننظر إلى العقل كعملية مجسدة وتواصلية تنظم تدفق الطاقة والمعلومات. يفيد الواقع أن الطريقة التي نركز فيها انتباهنا، والطريقة المتعمدة التي نوجه من خلالها تدفق الطاقة والمعلومات عبر داراتنا العصبية، يمكنها أن تغير نشاط الدماغ وبنيتة م بشكل مباشر. والمفتاح هو معرفة الخطوات نحو استخدام وعينا بطرق تزيد من سعادتنا. تدفعنا معرفتنا بأن العقل تواصلية وأن الدماغ هو الجهاز الاجتماعي للجسم، إلى وجهة نظر أخرى هي: إن علاقاتنا مع بعضنا البعض ليست جزءا عفويا من حياتنا، لكنها أساسية لعمل عقولنا، وسمة أساسية لصحة دماغنا. إن روابطنا الاجتماعية مع بعضنا البعض تشكل اتصالاتنا العصبية التي تشكل بنية الدماغ. هذا يعني أن الطريقة التي نتواصل بها تغير دارات دماغنا، وبالذات بطرق تساعد على الحفاظ على توازن حيواتنا. يؤكد العلم أننا عندما نعزز الرحمة والحضور الذهني في حياتنا - عندما نتخلى على الحكم ونبقى في الحاضر - نسخر دارات الدماغ الاجتماعية لتمكيننا من تغيير حتى علاقاتنا مع ذاتنا.

نسج المؤلفان معا ممارسات بوذية طورت على مدى أكثر من ألفي سنة ورؤى جديدة في طريقة عمل الدماغ، ليقدمنا لنا هذا الدليل لخلق هذه التغييرات الإيجابية في أنفسنا بشكل متعمد. يدفعنا نمط الحياة الحديثة للعمل بشكل آلي ومتعدد المهام، ويشغلنا بالإثارة الرقمية وأحمال

المعلومات الزائدة عن الحد والجداول الزمنية التي تجهد أدمغتنا وتطغى على حياتنا ب. أخشى العثور على الوقت للتوقف وسط هذه الفوضى حادة ملحة، لا يجد الوقت لتليتها منا إلا القليل. مع دماغ بوذا، نحن مدعوون لالتقاط الأنفاس العميقة والنظر في الأسباب العصبية التي تدعونا إلى تخفيف سرعتنا وموازنة عقلنا وتحسين علاقاتنا مع بعضنا البعض، ومع ذواتنا.

تستند التمارين المقدمة هنا على الممارسات التي ثبت علمياً أن لها آثاراً إيجابية في تشكيل عالمنا الداخلي عبر جعل أنفسنا أكثر تركيزاً ومرونةً ودهاءً. تعزز هذه الخطوات الراسخة تعاطفنا مع الآخرين أيضاً، وتوسع دارات التعاطف والرعاية لدينا في العالم المترابط الذي نعيش فيه. إن التعهد بتسخير عقولنا لتغيير أدمغتنا عبر هذه الممارسات، يعني بناء دارات الطيبة والرفاهية لحظة بلحظة، ولشخص واحد، ولعلاقة واحدة في كل مرة. ماذا نطلب أكثر من ذلك؟ وهل من وقت أفضل من الآن للإنطلاق؟

د. دانييل ج. سيغيل

Daniel J. Siegel, MD

مؤلف، البصيرة الذهنية: العلم الجديد حول التحول الشخصي
والدماغ المتيقظ: تأملات ومحادثات في تعزيز العافية

Mindsight: The New Science of Personal
Transformation and The Mindful Brain: Reflection
.and Attunement in the Cultivation of Well-Being

معهد البصيرة الذهنية Mindsight Institute ومركز الوعي اليقظ
للأبحاث Mindful Awareness Research Center.

لوس أنجلوس، كاليفورنيا حزيران 2009.

تمهيد

يقدم لك د. ريك هانسون وريتشارد منديوس توأصلاً شفافاً وعملياً بالتعاليم الأساسية لحكمة بوذا على نحو جميل في كتاب دماغ بوذا. وهما يدعوان القارئ، بلغة معاصرة للبحث العلمي، إلى الانفتاح على أسرار العقل، عبر مفهوم حديث للتعاليم العميقة والقديمة لممارسة التأمل الداخلي. ينسج كتاب دماغ بوذا هذه التعاليم الكلاسيكية بمهارة مع المكتشفات الثورية في علم الأعصاب، والتي بدأت بتأكيد قدرات الإنسان على حضور الذهن، والتعاطف، والتنظيم الذاتي والتي تعتبر أساسية للممارسة التأملية.

نتعلم عبر قراءة هذا الكتاب، كلاً من علم الدماغ والطرق الداخلية العملية لتعزيز الرفاهية، وتطوير الهدوء والتعاطف، وخفض المعاناة. نتعرف على وجهات نظر جديدة وحكيمة حول الحياة والأسس البيولوجية لتعزيز تطور هذه الحكمة. تساعدك هذه الفصول على فهم أفضل لأعمال العقل والجذور العصبية للسعادة والتعاطف والترابط.

إن التعاليم التي تشكل أساس كل فصل - وهي الحقائق النبيلة، وأسس الحضور الذهني، وتطور الفضيلة وبنائها، واللفظ المستند إلى المحبة، والمغفرة والسلام الداخلي - وهي مفاهيم بسيطة ومباشرة، ومقدمة مع دعوة مفتوحة من بوذا لكل شخص ليفهمها بشكل فردي. إن الممارسات التي تتبع هذه التعاليم واضحة وأصيلة في إن معاً. وهي تقدم نفس التدريبات التي قد نلتقها في معتكف التأمل.

شاهدت ريك وريتشارد يعرضان هذه التعاليم، وأحترم تأثيرها الإيجابي على عقول الممارسين معهم وعلى قلوبهم.

يحتاج العالم الإنساني، وأكثر من أي وقت مضى، إلى إيجاد الطرق لبناء الحب والتفاهم والسلام، بشكل فردي وعلى نطاق عالمي.

عل هذه الكلمات تساهم في هذا المسعى الحاسم.
على بركات الله

د. جاك كورنفييلد Jack Kornfield

مركز الصخرة للتأمل كاليفورنيا California، ووداكر
Woodacre أيار، 2009

شكر و تقدير

نتوجه بالشكر والعرفان إلى العديد من الأشخاص: إلى معلمينا الروحيين، بما فيهم: كريستينا فيلدمان Christina Feldman، جيمس باراز James Baraz، تارا براك Tara Brac، اجان شاه Ajahn Chah، اجان أمارو Ajahn Amaro، اجان سوميدو Ajahn Sumedho، اجان براهم Ajahn Brahm، جاك كورنفيلد Kornfield Jack، سيلفيا بورستين Boorstein، غاي وسالي أرمسترونج Guy and Sally Armstrong، جوزيف غولدستين Joseph Goldstein، أساتذة كامالا Kamala Masters (شكر خاص للفصل المتعلق بالارتباط)، ستيف أرمسترونج Steve Armstrong، جيل فرونسدال Gil Fronsdal، فيليب موفيت وويس نيسك Phillip Moffit, and Wes Nisker ..

الشكر إلى أساتذتنا ومرشدينا الفكريين، دان سيغل Dan Siegel، إيفان طومبسون Evan Thompson، ريتشارد دافيدسون Richard Davidson، مارك ليري Mark Leary، برنارد بارز Bernard Baars، كوينغهام ويل Wil Cunningham، فيل زيلازو Phil Zelazo، أنتوني لوتز Antoine Lutz، ألان والاس Alan Wallace، ويليم والدرون William Waldron، اندي أولندسكي Olendzki Andy، جيروم إنجل Jerome Engel وفرانك بينسون Frank Benson، وفريد لوسكين Fred Luskin. صادفتنا خلال الإعداد النهائي لهذا الكتاب ورقة كتبها الدكتورة. ديفيدسون ولوتز بعنوان «دماغ بوذا» ونحن نقدر بكل احترام استخدامهم السابق لهذا المصطلح، كما ننحني لذكرى فرانسيسكو فاريلا.

نشكر المتبرعين، مركز تأمل روح الصخرة، ومعهد العقل والحياة، بيتر بومان Peter Bauman، أعضاء مجموعة سان رافائيل للتأمل، باتريك اندرسون Patrick Anderson، تيري باتن Terry Patten، دانيال إيلنبرغ Ellenberg Daniel، جوديث بل Judith Bell، أندي دريتكر Andy Dreitcer، ميشال هاغرتي Michael Hagerty، جوليان إساكس Julian

Isaacs، ستيفن ليفين Stephen Levine، ريتشارد ميلر Richard Miller، ديانا كلارك Deanna Clark، برنامج قادة دراما المجتمع، سو ثولي Sue Thoele.

نشكر قراءنا المحترمين الذين قدموا العديد من الاقتراحات المفيدة، ليندا غراهام Linda Graham، وكارولين بينكوس Carolyn Pincu، هارولد هيدلمان Harold Hedelman، ستيف مايرز Steve Meyers، غاي واتسون Gay Watson، جون كيسي John Casey، شيريل ويلفونغ Cheryl Wilfong، جيريمي لنت Lent Jeremy، جون برندرغاست John Prendergast.

نشكر محررينا ومصمميننا الرائعين في نيو هارلينغر، بما فيهم ميليسا كيرك Melissa Kirk، جيس بيبي Jess Beebe، أمي شوب Amy Shoup، وغلوريا ستورزيناك Gloria Sturzenacker.

الشكر إلى فنانا التصويري المثار صاحب القلب الكبير، براد رينولدز Brad Reynolds. (www.integralartandstudies.com).

نشكر عوائلنا، جان، فورست، ولوريل هانسون. شيلي سكامل، كاورتني، تارين، وإيان منديوس. وليام هانسون، لين وجيم برامليت. كيث وجيني هانسون، باتريشيا وينتر منديوس، وكاثرين م. غرابر، إي. لويز منديوس، وكارين م. كولجيان.

والكثير من الناس الآخرين الذين فتحوا العقل والقلب لكل واحد منا.

مقدمة

يدور هذا الكتاب يدور حول كيفية الوصول إلى داخل دماغك لخلق المزيد من السعادة والحب والحكمة. ويستكشف التقاطع، غير المسبوق في التاريخ، بين علم النفس، وعلم الأعصاب، وممارسة التأمل، للإجابة على سؤالين:

• ما هي حالات الدماغ الكامنة خلف الحالات الذهنية للسعادة والحب والحكمة؟

• كيف يمكنك استخدام عقلك لتحفيز هذه الحالات الإيجابية للدماغ وتقويتها؟

والنتيجة دليل عملي لدماغك، وهو مليء بالأدوات التي يمكنك استخدامها لتغييره نحو الأفضل تدريجياً.

ريتشارد طبيب مختص في طب الأعصاب وأنا طبيب نفسي عصبي. وعلى الرغم من كوني كتبت معظم الكلمات هنا، كان ريتشارد زميلي لفترة طويلة في العمل والتعليم؛ ورؤاه في الدماغ، والنتيجة عن ثلاثين عاماً من الخبرة كطبيب، منسوجة في هذه الصفحات. أسسنا معاً معهد ويلسبرينغ Wellspring لعلم الأعصاب والحكمة التأملية، ويقدم موقعه على الشبكة العنكبوتية www.wisebrain.org، العديد من المقالات والمحادثات، والموارد الأخرى.

نتعرف في هذا الكتاب على طرق فعالة للتعامل مع الحالات الصعبة للعقل، بما في ذلك الإجهاد، والمزاج المنخفض العكر، والتشتت، وقضايا العلاقات، والقلق، والحزن، والغضب. لكن تركيزنا الرئيسي سيكون على الرفاهية الإيجابية، والنمو النفسي، والممارسة الروحية. درس المتأملون التأمليون - أولمبيو التدريب العقلي - العقل لآلاف السنين. نتناول في هذا الكتاب التقليد التأمل الذي نعرفه أكثر من غيره - البوذية - ونطبقه على الدماغ للكشف عن المسارات العصبية للسعادة والحب والحكمة. لا أحد يعرف الطبيعة الكاملة لدماغ بوذا أو لأي شخص آخر. ولكن

الموضوع الذي أصبح معروفاً على نحو متزايد هو كيفية تنشيط الأسس العصبية للبهجة، والتعاطف، وحالات البصيرة الثابتة للعقل، وتقويتها.

كيف تستخدم هذا الكتاب

لست بحاجة إلى أية خلفية في علم الأعصاب أو علم النفس أو التأمل لاستخدام هذا الكتاب. فهو ينسج المعلومات والأساليب معاً - كدليل لتشغيل دماغك مع صندوق أدوات - و ستجد الأدوات التي تناسبك.

قدمنا قدراً كبيراً من أحدث العلوم المتعلقة بالدماغ لروعته، بما في ذلك العديد من المراجع في حال كنت تريد الأطلاع عليها بنفسك. (بسطنا أوصاف الأنشطة العصبية مركزين على ميزاتنا الأساسية لتجاشي تحويل هذا الكتاب إلى كتاب مدرسي). من ناحية أخرى، إذا كنت أكثر اهتماماً بالأساليب العملية، فلا ضير من تخطي أقسام العلوم. بالطبع، إن علم النفس وعلم الأعصاب علوم يافعة، وثمة الكثير مما لا تدركه. لذلك لم نحاول أن نكون شاملين، بل كنا انتقازيين في الواقع، وركزنا على الأساليب المألوفة لتفسير علمي معقول من حيث الكيفية التي تشغل فيها الشبكات العصبية للرضا والطيبة والسلام.

تشمل هذه الأساليب بعض التأملات الموجهة. التعليمات قابلة للتكييف على نحو متعمد، وغالباً ما تتضمن اللغة الشعرية والمثيرة بدلاً من الضيقة والمحددة. يمكنك مقاربتها بطرق مختلفة: قد تقرأها وتفكر فيها، وقد تجلب أجزاء منها إلى ممارساتك التأملية، وقد تمارسها مع صديق، أو قد تسجل التعليمات وتمارسها. إن التعليمات مجرد اقتراحات، توقف عندها بقدر ما تريد. لا توجد طريقة خاطئة للتأمل - الصحيح هو ما يبدو صحيحاً لك.

تحذير: هذا الكتاب ليس بديلاً عن العناية المهنية، وليس علاجاً لأي حالة عقلية أو جسدية. لكل طريقة تفيده. قد يثير إحدى الطرق مشاعر غير مريحة، وخاصة إذا كان لديك صدمة سابقة. تجاهل الطريقة، أو ناقشها مع صديق (أو مستشار)، أو غيرها، أو اتركها. كن لطيفاً مع نفسك.

أخيراً، إذا كنت متأكداً من شيء، فهو أن بإمكانك القيام بأشياء صغيرة داخل عقلك من شأنها أن تؤدي إلى تغييرات كبيرة في دماغك و في نمط حياتك. شاهدت هذا يحدث مراراً وتكراراً مع أشخاص عرفتهم كطبيب نفسي أو كعالم تأمل، وشاهدته يحدث في أفكاري ومشاعري الخاصة كذلك. يمكنك دفع كيانك باتجاه الأفضل كل يوم.

تغير حياتك عندما تغير دماغك.

الدماغ ذاتي التغيير

إن الأنشطة الرئيسية للدماغ تغير نفسها

مارفين إل. مينسكي Marvin L. Minsky

Marvin L. Minsky

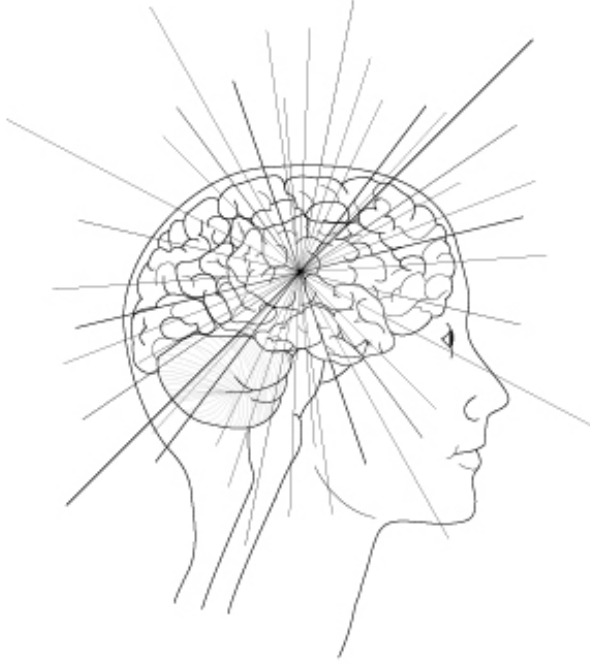
يتغير دماغك عندما تتغير عقليتك. يشرح العالم النفسي دونالد هيب (Donald Hebb) ذلك قائلاً: ترتبط العصبونات ببعضها البعض حين تنفعل معاً. يخلق النشاط العقلي بنيات عصبية جديدة (هيب 1949، Ledoux 2003). ونتيجة لذلك، فقد تترك المشاعر والأفكار العابرة أثراً دائماً في دماغك، كما يترك المطر الربيعي أثراً على المنحدر.

تكبر في دماغ سائق سيارة أجرة في لندن، على سبيل المثال - وهو الذي يتطلب منه عمله تذكر الكثير من الشوارع المتتوية - منطقة في دماغه تسمى «قرن آمون»، (وهي منطقة رئيسية رئيسة في الدماغ ووظيفتها صناعة الذكريات البصرية المكانية)، نتيجة للعمل الإضافي لهذا الجزء من الدماغ (ماغوير Maguire وآخرون. ٢٠٠٠). تماماً كما يزداد نشاط الفص الأمامي لدماغك بازدياد سعادتك. (دافيدسون Davidson 2004).

ما يتدفق خلال عقلك يشكل دماغك. وهكذا، ومن ثم يمكنك استخدام عقلك لتغيير دماغك نحو الأفضل - ما يعود بالفائدة على كيانك كله وعلى كل شخص تمس تحياته.

يهدف هذا الكتاب إلى تعليمك الكيفية. نتعلم ما يفعله الدماغ عندما يكون عقلك عقلا سعيداً ومحباً وحكيماً. كما نتعلم عدة طرق لتنشيط هذه الحالات الدماغية ولتقويتها شيئاً فشيئاً. يعطيك هذا القدرة على تجديد إعادة برمجة دماغك تدريجياً - من الداخل إلى الخارج - من أجل المزيد من الرفاهية، ومن أجل النجاح في بعلاقاتك، ولتحظى بالسلام الداخلي.

حقائق أساسية عن دماغك



• دماغك نسيج خلوي يشبه فول الصويا المهروس، ويحتوي على 1.1 تريليون خلية بما فيها 100 بليون خلية عصبية أو عصبونة. تتلقى كل عصبونة حوالي الخمسة الاف صلة عصبية، وتدعى الممس، من العصبونات الأخرى (ليندن 2007 Linden).

• تتلقى العصبونات إشارات عند الممس - كطلقات كيميائية تدعى نواقل عصبية - من العصبونات الأخرى عبر نقاط الاشتباك العصبي. تعلم هذه الإشارات العصبونة بأن عليها أن تعمل أو ألا تعمل؛ ويعتمد إرسال العصبونات، بشكل رئيس، على مزيج الإشارات المتلقاة كل لحظة. وحين ترسل العصبونة بدورها، فستعلم العصبونات الأخرى بأن عليها أن تعمل أو ألا تعمل

• ترسل العصبونة من خمسة إلى خمسين رسالة في الثانية. وهو الوقت الذي تستغرقه لقراءة هذا النص. سوف تسافر في رأسك، وحرافيا، كدريليونات من الإشارات (الكدريليون: واحد وإلى يمينه ١٥ صفراً).

• رسالة العصبونة معلومة ينقلها جهازك العصبي في جسمك كما ينقل القلب الدم في الجسم. هذه المعلومات، مجتمعة، هي ما ندعوه بشكل عام «العقل» وهي تقع، أبدأ، خارج إدراكك. يشمل تعريفنا للعقل للإشارات التي تنظم الاستجابة للإجهاد، ومعرفة ركوب الدراجة، والميول الشخصية، والآمال والأحلام، ومعنى الكلمات التي تقرأها هنا.

• الدماغ هو محرك العقل الأساسي، ومشكله. ويبلغ من نشاطه أنه يشكل إثنان بالمئة من وزن الجسم ولكنه يستهلك ٢٠ - ٢٥٪ من أوكسجينه وغلوكوزه (لاميرت 2008 Lammert). وهو دائم الهدير كلاجة لا يتوقف عملها؛ ولذلك، يستخدم نفس الطاقة تقريبا سواء أكنت نائما بعمق أو أكنت تفكر بشدة (Raichle- 2002 Gusnard).

• يبلغ عدد التشكيلات المحتملة من رسائل المئة بليون عصبونة، وسواء أرسلت أو لم ترسل، 1 متبوعا بليون صفر. هذا هو عدد الحالات المحتملة لدماغك من حيث المبدأ. تعالوا نضع هذه الكمية في منظور يسهل تصوره فنقول: إن عدد الذرات المقدر في الكون كما هي واحد يتبعه ثمانون صفرا.

• تعتمد الأحداث العقلية الواعية على التحالفات المؤقتة للمسات المتشكلة والمتفتتة كدوامة في جدول - خلال ثواني معدودات - (راينوفيتش Rabinovich، هويرتا Huerta، لورنت 2008 Laurent). تنتج العصبونات دارات دائمة أيضا، مقوية اتصالاتها مع بعضها البعض كنتيجة للنشاط العقلي.

• يعمل الدماغ كمنظومة متكاملة. وهكذا، فإن عزو وظيفة ما - كالانتباه أو العاطفة - إلى جزء واحد منه فقط هو تبسيط للموضوع. يتفاعل دماغك مع الأنظمة الأخرى في جسمك - والتي تتفاعل بدورها مع العالم - كما أنه يشكله العقل. عقلك، بمعنى أعم، مصنوع من دماغك، ومن جسمك، ومن العالم الطبيعي، ومن الثقافة الإنسانية - ومن العقل نفسه أيضا (ثومبسون وفيري 2001). نبسط الأمور عندما نشير للدماغ كأساس للعقل.

• يتفاعل العقل والدماغ مع بعضهما البعض بعمق بحيث يكون من الأفضل أن نفهمهما كنظام عقل-دماغ واحد قائم على التواكل.

فرصة غير مسبوقة

أدى اختراع أدوات بحث جديدة كالتصوير بالرنين المغناطيسي، في العقود القليلة الماضية، إلى تزايد مثير في المعرفة العلمية عن العقل والدماغ، تماما كما خلق اختراع المجهر ثورة في علم الأحياء. أدى ذلك إلى تملكنا للعديد من سبل السعادة والفعالية في الحياة اليومية.

ثمة اهتمام حالي متنامي الطقوس
الطقوس بالطقوس التأملية التي تحرت
العقل، ومن ثم الدماغ، ووكذلك
لآلاف السنين. والتي عملت على تهدئة
نظام العقل / دماغ إلى ما يكفي لرصد
الطف همماته، وتطوير طرق متطورة
لتغييره. إذا أردت إتقان شيء ما، فمن
المفيد لك أن تدرس أولئك الذين
أتقنوا، كبار الطباخين على التلفزيون،
إذا كنت تحب الطبخ مثلاً. وعليه، فإن
كنت ترغب بالمزيد من السعادة والقوة
الداخلية والوضوح والسلام، فمن
المنطقي التعلم من ممارسي التأمل -
سواء العاديين منهم أو الرهبان - الذين
يسعون، فعلاً، لغرس هذه الميزات.

من المحتمل أننا تعلمنا عن
الدماغ في العشرين سنة
الماضية أكثر مما تعلمناه
في تاريخنا المكتوب.

- ألان ليشنر Alan Leshner

بالرغم من أن التأمل
قد يبدو غريباً. لكنك تأملتي
إن كنت قد تأملت، أو
صليت، أو نظرت إلى
النجوم بتعجب. ثمة الكثير
من التقاليد التأملية التي
يرتبط معظمها بالأديان
الرئيسة بما فيها المسيحية
واليهودية والإسلام
والهندوسية والبوذية.

إلا أن العلم اهتم بالبوذية
أكثر من غيرها. شجعت
البوذية، كما العلم، الناس على
أن لا يتقبلوا شيئاً بناءً على
الإيمان فقط، بما في ذلك

أي شيء أقل من منظور تأملي
عن الحياة، هو على الأغلب
برنامج للتعاسة.

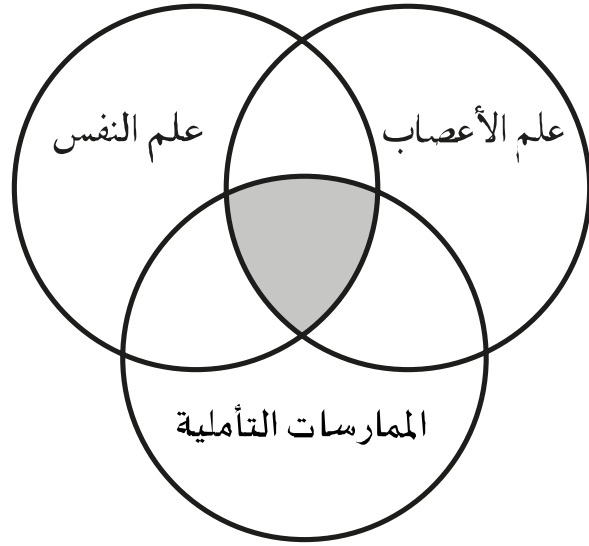
- الأب توماس كيتينغ
Father Thomas Keating

الإيمان بالله.

تملك البوذية نموذجاً مفصلاً عن العقل ينطبق جيداً على
علم النفس وعلم الأعصاب. لذلك، وعليه، ومع الاحترام

الكبير للتقاليد التأملية
الأخرى، سنركز على المنظور
اليوزي والطرق البوذية.

تصور هذه المجالات -
علم النفس، علم الأعصاب،
والممارسة التأملية- كدوائر،
كما في الشكل 1. شرعت
الاكتشافات المتعلقة
بالتفاعل بين المجالات الثلاثة
بإظهار كوامنها، بيد أن
العلماء والأطباء السريريين
والمأملين حددوا كثيراً عن
الحالات الدماغية الكامنة
خلف الحالات الصحية
الشاملة وكيفية تنشيطها.
تعطينا هذه الاكتشافات
المهمة قدرة عظيمة للتأثير



الشكل ١
التداخل بين المجالات الثلاثة

على عقولنا. ويمكننا استخدام هذه
القدرة، لتخفيض التوتر أو الإختلال
وظيفي، ولتنمية الرفاهية، ولدعم
الممارسات الروحية. تشكل هذه
النشاطات المركزية طريق اليقظة.
ونهدف

لإستخدام علم الدماغ لمساعدتك
على السفر بفعالية على هذا الطريق. ما
من كتاب يمكن أن يعطيك دماغ بوذا.
لكنك، وعبر فهم أفضل لعقل ودماغ
الناس الذين ساروا طويلاً على طريق
اليقظة هذا، يمكنك أن تطور المزيد من
الفرح والحنان الذي وصلوا إليه، وأن
تطور ميزات متبصرة ضمن عقلك
ودماغك أيضاً.

إن تاريخ العلم غني بالأمثلة التي تؤكد
إثمار الترافق بين مجموعتين من
التقنيات ومجموعتين من الأفكار
الموضوعي في سياقين منفصلين، من
أجل السعي إلى حقيقة جديدة.

-ج. روبرت أوبنهايمر
J. Robert Oppenheimer

الدماغ المستيقظ

أعتقد، وريتشارد، أن شيئاً أسمى يتداخل مع العقل والوعي وطريق اليقظة - سمّه الله، أو الروح، أو الطبيعة البوذية، أو دعه دون اسم على الإطلاق. كأننا ما يكون هذا الشيء، فهو يتخطى الكون المادي تعريفًا. وحيث أنه عصي على البرهان، فمن المهم - وهو شيء مع روح العلم - إحترامه

يظهر المزيد من الدراسات أن العقل يعتمد على الدماغ إلى حد كبير. على سبيل المثال، يتطور العقل مع الدماغ في مرحلة الطفولة؛ فإن تعرض الدماغ للتلّف، تلف العقل. تغيير التحولات الدقيقة في الدماغ المزاج والتركيز والذاكرة. (مير Meyer وكوينزر Quenzer 2004). يغير استخدام المغناطيس القوي لكبح النظام الحوفي الذي يعالج العاطفة، كيفية إصدار الناس للأحكام الأخلاقية (نوك Knoch وآخرون. 2006). حتى أن بعض التجارب الروحية ترتبط تبادليًا بالنشاطات العصبية (فيتال Vaitl. 2005).

تعتمد أية سمة غير تجاورية للعقل على العمليات المادية للدماغ. يتموضع النشاط العقلي، سواء أكان واعياً أو غير واعٍ، في النشاط العصبي كما يتموضع صورة الغروب على شاشة حاسوبك في شحنات مغناطيسية على قرصك الصلب. وباستثناء العوامل التجاورية الممكنة، يشكل الدماغ الشرطان الضروري والأقرب للكافي، للعقل؛ وهو الشرط الأقرب للكافي لأن الدماغ معشش في شبكة أكبر من الأسباب والشروط الإحيائية والثقافية. وهو يتأثر بالعقل.

طبعاً، لا أحد يعرف حتى الآن كيف يصنع الدماغ العقل، أو كيف - وفقاً لدان سيغيل (Dan Siegel) - كيف يستخدم العقل الدماغ ليصنع العقل. يقال أحياناً أن أهم الأسئلة العلمية المتبقية هي: ما الذي سبب الانفجار الكوني العظيم؟ ما هي النظرية الكبيرة الموحدة التي توحد الميكانيك الكمي والنسبية العامة؟ وما هي العلاقة بين العقل والدماغ، خاصة فيما يتعلق بالتجربة الواعية؟ يقبع السؤال الأخير مع السؤالين الآخرين، لأهميته وصعوبة الإجابة عليه.

تعالوا نستخدم مقارنة: قبل معظم المثقفين، بعد كوبرنيكوس، أن الأرض تدور حول الشمس. لكن أحداً لم يعرف كيف حصل ذلك فعلاً. وضع نيوتن، بعد 150 سنة تقريباً، قوانين الجاذبية، التي شرحت كيف تدور الأرض حول الشمس. ثم هذب أينشتاين، بعد 200 سنة، شروحات نيوتن عبر نظرية النسبية. قد يمضي 350 سنة أو أكثر قبل أن نفهم العلاقة بين الدماغ والعقل تماماً. غير أنه ثمة فرضية معقولة عاملة وهي: العقل هو ما يفعله الدماغ.

لذلك، فإن عقلاً مستيقظاً يعني دماغاً مستيقظاً. صقل رجال ونساء مغمورون، ومعلمون عظماء، وعبر التاريخ، أوضاعاً عقلية رائعة عبر توليد حالات دماغية رائعة. على سبيل المثال، عندما يتعمق متأملون تيبتيون متمرسون في التأمل، يولدون أمواجاً دماغية كهربائية وقوية وواسعة الانتشار من نوع غاما، تنبض فيها، بشكل غير اعتيادي وبتزامن، مساحات واسعة من المناطق العصبية من 30 إلى 80 مرة في الثانية (لوتز Lutz وآخرون. 2004)، لتوحد وتكامل

بين مناطق واسعة من العقل. لذلك، ومع الإجلال لما هو تجاوزي، سوف نبقي ضمن إطار العلم الغربي، لنرى ما يقدمه علم النفس العصبي الحديث المطلع على الممارسة التأملية من أساليب فعالة لاختبار المزيد من السعادة والحب والحكمة.

من الأكيد أن هذه الطرق لن تحل محل الممارسات الروحية التقليدية. لا نحتاج لتخطيط كهربائي للدماغ أو لدكتوراه في علم الأعصاب لمراقبة تجربتنا والعالم، ولنصبح أكثر سعادة وطيبة. لكن فهمنا للطريقة التي تؤثر فيها على دماغنا قد يكون مفيداً، خاصة لمن ليس لديهم وقت للممارسة بالمركرة، كما في حياة الرهبانية الطاحنة والصاقلة.

أسباب المعاناة

رغم احتواء الحياة على العديد من المتع والأفراح، إلا أنها تحوي قدراً بالغاً من الحزن والضيق أيضاً - إن الآثار الجانبية المؤسفة للاستراتيجيات الثلاثة التي تطورت لمساعدة الحيوانات، بما فيها نحن، تمرر لنا جيناتها. تعمل هذه الاستراتيجيات بشكل رائع من أجل البقاء، لكنها تؤدي إلى المعاناة أيضاً (كما سنكتشف بعمق في الفصلين القادمين). للتخلص، عندما تفشل استراتيجية ما، - تنطلق إشارات إنذار مزعجة ومؤلمة عبر النظام العصبي لإعادة الحيوان إلى المسار الصحيح. لكن المتاعب لا تتوقف، لأن كل استراتيجية تنطوي على تناقضات متأصلة، كما يحدث عندما يحاول الحيوان:

- فصل ما هو متصل نخلق حاجز بينه وبين والعالم.
- تثبيت ما يتغير دائماً كي يحافظ على أنظمتها الداخلية ضمن مجالات محكمة.
- التمسك بالمتع العابرة والهروب من الآلام الحتمية، كي يقتنص الفرص ويتفادى التهديدات.

لا يملك معظم الحيوانات أنظمة عصبية معقدة بما فيه الكفاية للسماح لاستراتيجيات الإنذار هذه بالنمو لتصبح ضغوطاً كبيرة. غير أن دماغنا الأكثر تطوراً بكثير يشكل أرضاً خصبة لمحصول من المعاناة. وحدهم البشر يقلقون على المستقبل، ويندمون على الماضي، ويلومون أنفسهم على الحاضر. نحبط حين نعجز عن الحصول على ما نريد، ويخيب أملنا عندما ينتهي ما نحب. نعاني لأننا نعاني، ونزج نتألم، ونغضب من الموت، ونحزن حين نستيقظ حزاني ليوم آخر. هذا النوع من المعاناة - المشتمل على معظم تعاستنا واستياءنا - مبني في الدماغ. إنه مصنع. وهو أمرٌ مخزن ومثير للسخرية ومدعاة للتفاؤل إلى أعلى الحدود. إذا كان الدماغ سبباً للمعاناة، فبإمكانه أن يكون علاجاً لها.

الفضيلة واليقظة والحكمة

منذ أكثر من الفين سنة، لم يكن ذلك الشاب الذي يسمى سيدهارتا مستنيراً بعد، ولم يكن يدعي بوذا. بل قضى العديد من السنوات في تدريب عقله ومن ثم دماغه. في ليلة يقظته، نظر عميقاً داخل عقله (الأمر الذي عكس النشاطات الكامنة في دماغه وكشفها) ورأى هناك أسباب المعاناة والطريق إلى التحرر منها. ثم، ولأربعين سنة، تجول شمال الهند، معلماً كل من سمعه كيف:

• يبرد نيران الطمع والكراهية للعيش باستقامة.

• يثبت العقل ويركزه ليرى عبر تشويشه

• يطور بصيرة محررة

باختصار، علم بوذا الفضيلة، واليقظة (وتدعى أيضاً التركيز)، والحكمة. تلك هي أعمدة الممارسات البوذية الثلاث، بالإضافة إلى ينابيع الرفاهية اليومية، والتطور النفسي، والتحقيق الروحي.

تحتوي الفضيلة، ببساطة، على تنظيم أفعالك وكلهاتك وأفكارك، لتخلق المنافع بدلاً من الضرر لك وللآخرين. تتحرك الفضيلة في دماغك من أعلى إلى أسفل القشرة الدماغية الجبهية الأمامية («الجبهية» هي الأجزاء الأكثر أمامية من الدماغ وتقع خلف الجبهة وفوقها، أما القشرة الدماغية فهي الطبقة الخارجية من الدماغ (الكلمة Cortex جدر لا تبني يعني لحاء). تستند الفضيلة أيضاً على تسكين النظام العصبي نظير الودي من الأسفل إلى الأعلى، وعلى المشاعر الإيجابية من النظام الحوفي. ستتعلم كيف تعمل مع مجموعة الدارات هذه في الفصل الخامس. علاوة على ذلك، سنقوم باستكشاف الفضيلة في العلاقات، نظراً لأن هذا الأمر هو الأكثر مواجهة للتحديات، ومن ثم البناء على هذه الأرضية التي تبنى حالات الدماغ من تعاطف وإحسان وحب (انظر الفصول 8,9,10).

تشتمل اليقظة على الاستخدام الماهر للانتباه لعالميك الداخلي والخارجي. ولأن دماغك يتعلم مما تعالجه إليه بشكل رئيس، فإن التركيز هو المدخل إلى الأخذ بالتجارب الجيدة وجعلها جزءاً من نفسك (نناقش كيفية فعل ذلك في الفصل 4). نستكشف طرق تنشيط حالات الدماغ الداعمة لليقظة، بما فيها الإستغراق التأمل العميق، في الفصلين 11,12.

الحكمة هي البديهة العملية، وتكتسبها في خطوتين. الأولى، فهم ما يؤدي وما يفيد - بمعنى آخر، أسباب المعاناة والطريق إلى إنهاؤها (محور الفصلين 2,3). من ثم واستناداً على هذا الفهم، نتخلى عن المؤذي ونقوي المفيد (الفصلان 6,7). ينتج عن هذا، ومع الوقت، شعور باتصالك بكل شيء، وبسكينة فيما يتعلق بتغير الأمور وانتهائها، وبقدرة أكبر على التعامل مع السعادة والإلم دون التعلق بالأولي والصرع مع الأخرى. أخيراً، يعالج الفصل 13 أكثر تحديات الحكمة دقة وإغراءً وهو الشعور بأنك شخص منفصل عن العالم وغير حصين تجاهه.

الضبط والتعلم والاختيار

تدعم وظائف الدماغ الثلاثة، الضبط والتعلم والاختيار، الفضيلة واليقظة والحكمة. ينظم دماغك نفسه - وينظم الأنظمة الجسدية الأخرى - عبر مجموعة من الأنشطة المحبطة والأنشطة المحفزة: أضواء خضراء وأخرى حمراء. يتعلم دماغك عبر تشكيل دارات جديدة وتقوية أخرى أو إضعافها. وهو يختار التجارب القيمة، على سبيل المثال، يمكن تدريب دودة الأرض على سلوك طريق معين لتفادي صدمة كهربائية.

تعمل هذه الوظائف الثلاثة: الضبط - التعلم - والاختيار - على مستويات النظام العصبي كافة، ابتداءً من الرقصة الجزيئي المعقد عند لمس حتى التكامل لمجمل الدماغ في التحكم والقدرة والفتنة. تشارك الوظائف الثلاث في الأنشطة العقلية المهمة كافة.

مع هذا، تقابل كل دعامة من هذه الممارسات إحدى الوظائف العصبية الأساسية الثلاث بشكل كبير. تستند الفضيلة إلى الضبط بقوة لإثارة الميول الإيجابية وانحدار السلبية. كما أن اليقظة تؤدي إلى تعلم الحديد - لأن الانتباه يشكل الدارات العصبية - ويستقي من التعلم القديم ليطور إدراكاً أكثر ثباتاً وتركيزاً. الحكمة عملية إنتقاء خيارات، كترك المتع الأقل قيمة لأجل الأكثر قيمة. لذلك يعتمد تطوير الفضيلة واليقظة والحكمة في عقلك على تطوير الضبط والتعلم والاختيار في دماغك. إن تقوية الوظائف العصبية الثلاثة - التي ستتعلمها في الصفحات القادمة - تدعم الممارسة.

توجيه العقل

حين نمضي على طريق اليقظة، تبدأ من حيث أنت. ثم - مع الوقت والجهد ووسائل الماهرة - تقوى الفضيلة، واليقظة، والحكمة بالتدرج، وتشعر بأنك أكثر سعادة، وأكثر محبة. تصف بعض التقاليد هذه العملية بأنها كشف عن الطبيعة الحقيقية التي كانت موجودة دائماً، ويؤطرها آخرون بوصفها تحول للعقل والجسم. بالطبع، هذان يدعم هذان الوجهان لطريق اليقظة بعضهما البعض.

من ناحية أخرى، إن طبيعتك الحقيقية هي ملاذ ومصدر في آن واحد، لعملية النمو النفسي والممارسة الروحية الصعبتين. من المثير أن يتفق من تعمق في العقل كثيراً - الحكماء والقديسون من كل تقليد ديني - على الشيء ذاته: طبيعتك الأساسية طاهرة وسليمة وواعية ومشعة ومحبة وحكيمة، وهي ترتبط بطرق غامضة بالدعائم المطلقة للحقيقة مهما كان الاسم تطلقه عليها. ورغم أن حقيقتك قد تكون مخفية مؤقتاً بسبب الإجهاد والقلق والغضب والرغبة غير المتحققة، غير أنها ما تزال موجودة. ويولد معرفة ذلك راحة عظيمة لك.

من الناحية الأخرى، إن العمل مع العقل والجسم لتشجيع وتطوير ما هو صحي واجتثاث ما هو خلاف ذلك، عمل محوري لأي طريق موصل للتطور النفسي والروحي. حتى لو كانت الممارسة التأملية مجرد «إزالة الظلمات» بيننا وبين الطبيعة الحقيقية - وهي عبارة مستعارة من البوذية التيبية - فإن إزالة هذا الظلمات، عملية تصاعدية من التدريب والتنقية والتحول. وللمفارقة، يتطلب كوننا ما نحت عليه وقتاً.

في كلا الحالتين، تعكس هذه التغيرات في العقل - كشف النقاوة المتأصلة وغرس الميزات المفيدة - تغيرات في الدماغ. تمارس تحكماً أكبر على دماغك، وبالتالي على عقلك بتحقيقك لفهم أفضل لكيفية عمل الدماغ وتغييره - كيف يختطف عاطفياً أو تستقر في فضيلة هادئة، وكيف يخلق إلهاءً أو يتبنى انتباهاً يقظاً، وكيف يتخذ خيارات ضارة أو أخرى حكيمة - يسهل هذا عليك تطوير الرفاهية والمحبة وتسهيل الاستبصار وجعله أكثر سهولة وإثماراً، ومساعدتك على المضي قدر المستطاع على طريق استيقاظك.

كن إلى جانب نفسك

يفيدنا المبدأ الأخلاقي أنه بقدر ما تملك من السلطة على أحدهم، بقدر ما يكون واجبك أن تستخدمها بإحسان. حسناً، من هو الشخص الذي تملك السلطة الأكبر عليه في هذا العالم؟ إنه نفسك المستقبلية. أنت تحمل تلك الحياة بين يديك، وما ستكون عليه هذه الحياة يعتمد على كيفية عنايتك بها.

حدثت إحدى التجارب المركزية في حياتي في إحدى ليالي عيد الشكر عندما كنت حوالي السادسة من العمر. أذكر وقوفي عبر الشارع من بيتنا، على حافة حقول الذرة في إيلينويز Illinois نظراً إلى الأخاديد في التربة الداكنة تمتلئ بماء المطر الذي هطل مؤخراً. كانت أضواء صغيرة تتلألأ على التلال البعيدة. شعرت بهدوء في داخلي وصفاء، وبحزن بسبب التعاسة التي سادت منزلنا ليلتها. ثم راودتني فكرة بقوة شديدة: يعود أمر إيجاد طريقي مع الوقت نحو تلك الأضواء البعيدة واحتمالية السعادة التي تمثلها لي وحدي.

بقيت تلك اللحظة معي لأنها علمتني أن أميز بين ما هو تحت سيطرتنا وما لا نسيطر عليه. من المستحيل تغيير الماضي أو الحاضر. ولكن، يمكنك فقط قبول كل ما هنالك كما هو. غير أنه يمكنك أن تهتم بما يجعل المستقبل أفضل. معظم الطرق التي تطبق فيها هذا صغيرة ومتواضعة. إذا استخدمنا أمثلة من الصفحات اللاحقة في هذا الكتاب: يمكنك أن تأخذ نفساً عميقاً في اجتماع متوتر لتخرج زفيراً طويلاً بعد ذلك، ما يفعل النظام العصبي نظير الودي المهدئ. أو يمكنك، عندما تتذكر تجربة مزعجة، أن تستحضر شعوراً بأنك مع من يحبك - ما يفعم الذاكرة المزعجة بشعور إيجابي تدريجياً. أو يمكنك، لتهدئة عقلك، أن تطيل مشاعر السعادة عمداً، ما يرفع مستويات دوپامين المرسلات العصبية، الأمر الذي يساعد انتباهك على البقاء مركزاً.

تتراكم هذه الأفعال الصغيرة مع الزمن. تحوي النشاطات اليومية العادية- بالإضافة إلى تطورك الشخصي أو ممارساتك الروحية - عشرات الفرص لتغير دماغك من الداخل نحو الخارج. أنت تملك تلك القوة حقاً، وهي شيء رائع في عالم مليء بقوى لا سيطرة لك عليها. لا تأثير يذكر لقطرة مطر واحدة، لكنك، إن توفر لك ما يكفي من المطر والوقت، فستنحت منزه غراند كانيون.

ولكن، لتأخذ هذه الخطوات، عليك أن تكون إلى جانب نفسك. قد لا يكون هذا سهلاً في البداية، فمعظم الناس يخصصون أنفسهم برحمة أقل من التي يخصصون بها الآخرين. من المفيد أن تبني قضية مقنعة للاهتمام بالأسباب التي ستغير دماغك نحو الأفضل لتكون إلى جانب نفسك. أرجو أن تأخذ هذه الحقائق بعين الاعتبار، على سبيل المثال:

• كنتَ يوماً طفلاً مستحقاً للعناية كأبي طفل آخر. هل باستطاعتك أن ترى نفسك كطفل الآن؟ ألا تتنى الأفضل لذلك المخلوق الصغير؟ يصح الأمر نفسه اليوم: أنت إنسان كأبي إنسان آخر - ومستحق مثله للسعادة والحب والحكمة.

• إن تقدمك في طريق استيقاظك، يجعلك أكثر فعالية في عملك وعلاقاتك. فكر بالطرق الكثيرة التي ستفيد الآخرين بها لكونك أكثر لطفاً وفطنة مرحاً ودفيئ قلب وحكمة. إن رعاية تطورك ليس أنانية، بل هدية عظيمة للناس الآخرين.

العالم على حافة سيف

لعل أهم الأشياء، هو الأخذ بعين الاعتبار الموجات المنطلقة من نموك، والتي تساعد عالمنا مليئاً بالطمع والتشويش والخوف والغضب، بشكل خفي ولكنه أصيل. يتوازن عالمنا على حافة سيف، وقد يقع على أي من جهتيه. نشاهد الديمقراطية تتزايد عبر هذا الكوكب ببطء وثبات. ونشهد تزايداً في عدد المنظمات الشعبية، وفهماً أكبر لترابطنا الهش. ومن جهة أخرى، يصبح العالم يصبح أكثر سخونة، والتقنيات العسكرية تزداد تدميراً، وبلبون بشري ينمون جياعا كل ليلة.

إن المأساة والفرصة المرتبطتان بهذه اللحظة من التاريخ هي التالية: إن المصادر الطبيعية والتقنية اللازمة لإرجاعنا عن الحافة موجودة بالفعل. ليست قلة المصادر هي القضية، بل هي غياب الإرادة وضبط النفس وعدم الانتباه لما يحدث في الحقيقة، وغياب المصلحة الذاتية المستتيرة، - نقص، بكلمات أخرى، للفضيلة والتركيز والحكمة.

بازدياد مهارتك، ومهارة الآخرين، في التعامل مع العقل - ومن ثم الدماغ - يساعد هذا على ترجيح عالمنا نحو الأفضل.

الفصل الأول: النقاط الرئيسية

• يغير ما يحدث في عقلك يغير دماغك بشكل مؤقت ويطرق دائماً. الخلايا العصبية التي تتفعل سوية ترتبط سوية. وما يحدث في دماغك يغير عقلك، لأن العقل والدماغ منظومة واحدة

متكاملة.

- لذلك، يمكنك إستخدام عقلك لتغير دماغك لمنفعة عقلك - ولمنفعة كل شخص آخر تمس حياته.
- إن الناس الذين تعمقوا في التقاليد التأملية هم أولمبياديو العقل. يكشف لنا فهمنا تدريبيهم لعقولهم (وبالتالي أدمغتهم) أساليب فعالة لتحقيق المزيد من السعادة والحب والحكمة.
- تطور الدماغ ليساعدك على البقاء، لكن استراتيجياته الثلاث تجعلك تعاني أيضاً.
- الفضيلة واليقظة والحكمة أعمدة الحياة اليومية والتطور الشخصي والممارسة الروحية، وهي تركز إلى الوظائف العصبية الأساسية من تنظيم وتعلم واختيار.
- يشتمل طريق اليقظة على تغيير العقل/دماغ والكشف عن الطبيعة الحقيقية الرائعة القائمة.
- تتراكم الأعمال الإيجابية اليومية الصغيرة لتصبح تغييرات كبيرة بمرور الوقت، وأنت تبني عصبونات جديدة بالتدرج. ولتحافظ عليها، تحتاج أن تكون إلى جانب نفسك.
- تساعد التغييرات المفيدة في أدمغة الكثير من الناس على ترجيح العالم إلى الاتجاه الأفضل.

الجزء الأول

أسباب المعاناة

الفصل الثاني

نشوء المعاناة

لا معنى لشيء في علم الأحياء إلا في ضوء النشوء

ثيودوسيوس دوزهانسكي Theodosius Dobzhansky

ثمة الكثير من الروعة في الحياة، لكنها تتطوي على أجزاء قاسية أيضاً. انظر إلى الوجوه حولك - تراها تحمل كمية لا بأس بها من الإجهاد والإحباط والقلق. أنت تعرف إحباطك وحزنك الخاص كذلك. تتراوح الآم الحياة من الوحدة الخفية والفرع إلى الإجهاد المتوسط والآلم والغضب، ومن ثم إلى الصدمة والآلم الحاد. هذا النطاق هو ما نعنيه بكلمة المعاناة. أكثر المعاناة معتدل الحدة لكنه مزمن، تكلفية الإحساس بالقلق والضيق وقلة الإنجاز، ومن الطبيعي أن نطلب أقل من هذا. وأن نسعى إلى القناعة والحب والسلام بدلاً منه.

علينا أن نفهم أسباب المشكلة لتتخلص منها. ولذا نجد أن الأطباء العظماء وعلماء النفس مشخصين بارعين للأمراض. على سبيل المثال، عرّف بوذا في حقايقه النبيلة الأربعة علة (المعاناة)، مشخصاً سببها ب (الاشتهاء: وهو إحساس ملح بالحاجة إلى شيء ما)، محددًا علاجها ب (التحرر من الاشتهاء)، وواصفاً العلاج ب (ذو الشعب الثمانية) .

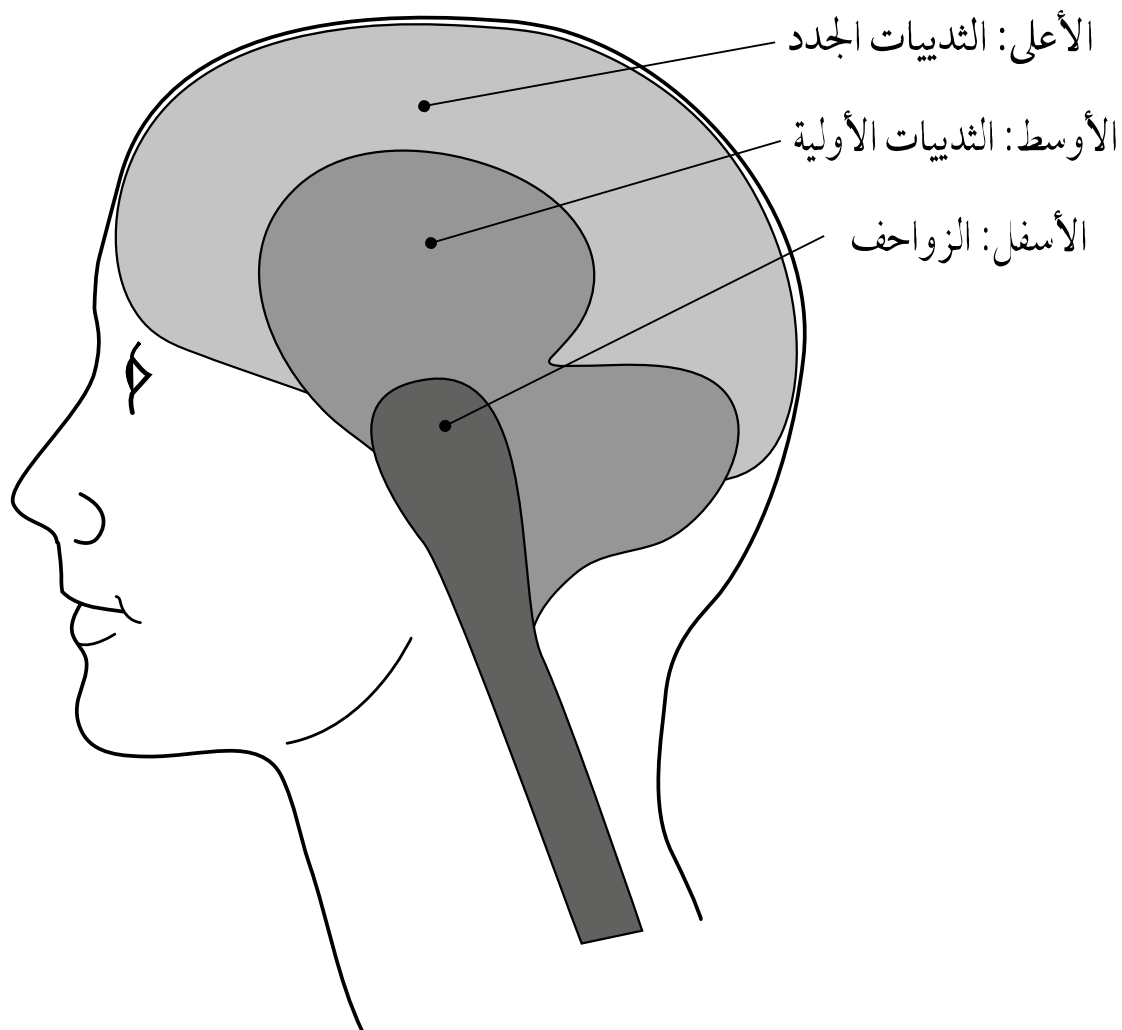
يدرس هذا الفصل المعاناة في ضوء النشوء مشخصاً مصادرها في دماغك. تفقد مشاعر الإنزعاج والتوتر والمطاردة والكآبة والنقص تأثيرها عليك عندما تدرك أسبابها. يربحك هذه بحذ ذاته. كما أن فهمك قد يساعدك على استخدام أفضل للوصفات في بقية هذا الكتاب أيضاً.

الدماغ المتطور

• بدأت الحياة منذ 3.5 بليون سنة. ظهرت مخلوقات متعددة الخلايا أولاً منذ حوالي 650 مليون سنة. (عندما تصاب بالزكام، تذكر أن الجراثيم سبقتك بثلاثة بلايين سنة). ومع ظهور قنديل البحر منذ حوالي 600 مليون سنة تقريباً، نمت حيوانات معقدة بما فيه الكفاية بحيث احتاجت أنظمتها الحسية الحركية للاتصال مع بعضها، وكانت هذه بدايات النسيج العصبي. ومع تطور الحيوانات، تطورت أنظمتها العصبية، والتي طورت بدورها، وببطء، مقراً مركزياً على شكل دماغ.

• يبني التطور على القدرات السابقة. يمكننا رؤية تسلسل الحياة داخل دماغك، ويشار إلى هذا التسلسل لمستويات التطور حسب مصطلح بول ماكلين (Paul Maclean، 1990)، بمستوى الزواحف، الثدييات الأولية، والثدييات الجديدة (انظر الشكل 2، الأشكال غير دقيقة ولأغراض إيضاحية فقط).

• تستقر الأنسجة المخائية الحديثة والمعقدة والبطيئة والمتناثرة نسبياً فوق البنيات تحت قشرية والجذعية الدماغية القديمة والبسيطة والصلبة والسريعة والحادة التحفيز. (تقع المنطقة تحت القشرية في مركز دماغك، تحت اللحاء وعلى قمة جذع الدماغ، يقابل جذع الدماغ «دماغ الزواحف» تقريباً، انظر الشكل 2) ثمة نوع من دماغ قرد-سناجب-سحلية في رأسك يشكل ردود أفعالك اليومية من الأسفل إلى الأعلى.



الشكل 2
الشكل الدماغ الناشيء

• للحاء الحديث تأثير كبير على بقية الدماغ، وقد تشكّل بسبب الضغوط التطورية لتطوير قدرات محسنة ودائمة للأبوة والأمومة والترابط والتواصل والتعاون والحب (دانبار Dunbar وشولتز 2007 Shultz).

• ينقسم الحاء إلى نصفي كرة متصلين بواسطة الجسم الثفني. تخصص النصف الأيسر أثناء التطور (عند معظم الناس) بالتركيز على العمليات اللغوية والمتسلسلة، فيما تخصص النصف الأيمن بعمليات الفهم الشمولي وفي الذكاء البصري المكاني، يعمل نصف الكرة معاً في الكثير من الأحيان. العديد من التراكيب العصبية مضاعفة ويتواجد واحد منها في كل نصف كرة. مع ذلك، فإن العرف المعتاد هو الإشارة إلى التركيب بصيغة المفرد (مثال، قرن امون).

ثلاثة استراتيجيات للبقاء

- طور أسلافنا على امتداد مئات ملايين السنين من النشوء ثلاث استراتيجيات للبقاء:
- خلق الفواصل - لوضع حدود بينهم وبين العالم، وبين حالة عقلية وأخرى.
 - المحافظة على الاستقرار - لكي يحافظوا على الأنظمة الجسدية والعقلية في توازن صحي.
 - إغتنام الفرص وتفادي التهديدات - لكي يكسبوا أشياء ترقى النسل، ويهربوا من الأشياء التي لا تفعل ذلك أو يقاوموها.
- كانت هذه الاستراتيجيات فعالة جداً للبقاء. لكن الطبيعة الأم لا تكترث لما يشعرون. تطورت الشبكات العصبية لتحفيز الحيوانات بما فيها نحن، لاتباع هذه الاستراتيجيات وتوريث الجينات التي تخلق الألم والضغط تحت ظروف محددة: عندما يتوقف الانفصال ويهتز الاستقرار ويخيب الأمل وتلوح التهديدات. تتحقق هذه الظروف، لسوء الحظ، دائماً:
- كل شيء مترابط.
 - كل شيء متغير.
 - تبقى الفرص تبقى غير متحققة بشكل روتيني أو تفقد بريقها، وكثير من التهديدات محتومة (كالشيخوخة والموت).
- دعنا نرى كيف يجعلك كل هذا تعاني.

أنت لست منفصلاً إلى هذا الحد

تقع الفصوص الجدارية للدماغ في الجزء الخلفي العلوي من الرأس («الفص» هو انتفاخ مدور كالحاء). يؤكد الفص الأيسر تمايز الجسم عن العالم، لمعظم البشر، ويبين الأيمن موقع الجسم من خصائص بيئته. والنتيجة عبارة عن افتراض أساسي آلي يفيد التالي: أنا منفصل ومستقل. رغم صحة هذا أحياناً، إلا أنه لا يصح بعدد من الطرقات المهمة.

أنت لست متميزاً إلى هذا الحد

على الكائن الحي أن يؤيض لكي يعيش: عليه أن يتبادل المادة والطاقة مع بيئته. وعليه، وعلى مدى سنة، تستبدل الكثير من الذرات في جسدك بأخرى جديدة. إن الطاقة التي تستخدمها

فإنها ستؤدي إلى المعاناة أيضا. عندما تنظر إلى العالم على أنه « ليس أنا أبدا»، يصبح الأمر غير آمن، ويقودك إلى الخوف فتضطر أن تقاومه. عندما تقول «أنا هذا الجسم بمعزل عن العالم» يصبح ضعف الجسم ضعفاً. ستعاني إن كنت تعتقد أنه يزن كثيراً أو أنه ليس على ما يرام. ستعاني إذا ما كان مهدداً بالمرض والشيخوخة والموت - ككل الأجسام

أنت لست دائما إلى هذا الحد

يحتوي جسمك ودماعك وعقلك على عدد كبير من الأنظمة التي تحافظ على توازن صحي. تكمن المشكلة في أن تغير الشروط بشكل مستمر يشوش هذه الأنظمة ما ينتج إشارات تهديد وألم وضيق - أو باختصار، معاناة.

نحن نغير الأنظمة ديناميكياً

دعونا ننظر في خلية عصبية واحدة تصدر المرسل العصبي سيروتونين (انظر الشكلان 3,4). هذه الخلية الصغيرة هي جزء من النظام العصبي، ونظام معقد بحد ذاتها يتطلب أنظمة فرعية متعددة لإبقائها عاملة. ينفث المحلاق في نهاية محورها العصبي، عندما تعمل، اندفاعاً للجزيئات داخل الوصلات العصبية - الروابط - لتعمل مع خلايا عصبية أخرى. يحتوي كل محلاق على حوالي مئتي فقاعة صغيرة تسمى حويصلات وهي مليئة بالسيروتونين (روبنسن Robinson 2007). تتدفق من خمس إلى عشر حويصلات في كل مرة تعمل فيه الخلية العصبية. وحيث أن الخلية العصبية النموذجية تعمل حوالي عشر مرات في الثانية، فإن حويصلات السيروتونين لكل محلاق تفرغ كل بضعة ثواني.

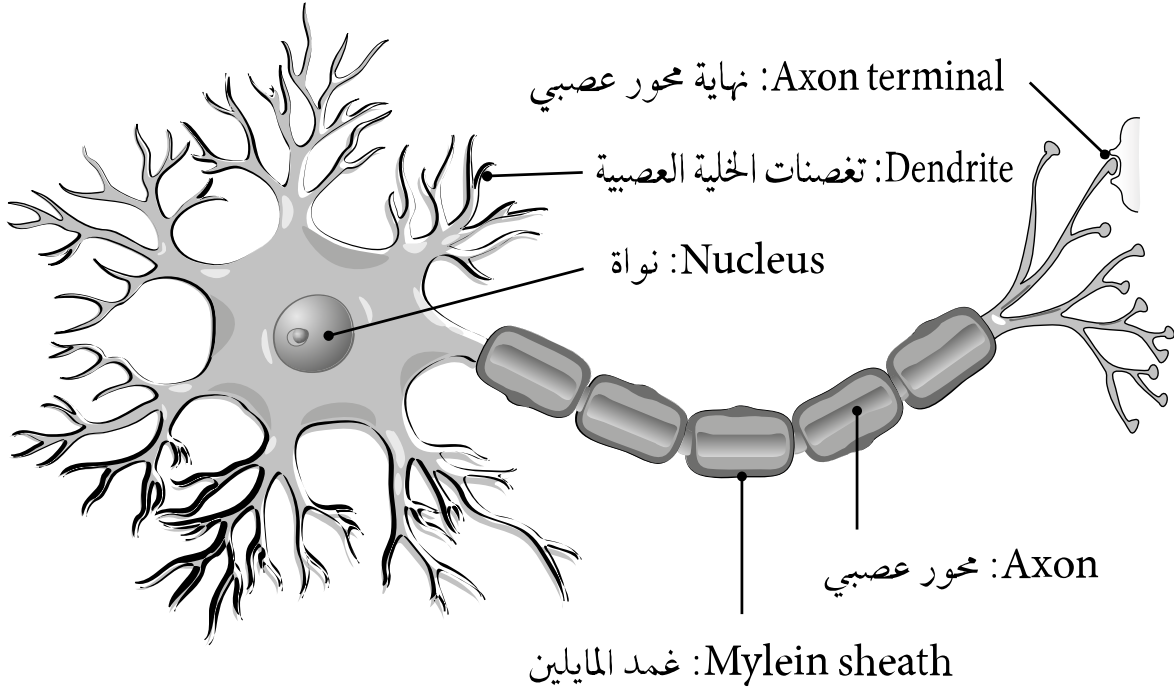
خلية عصبية نموذجية

- الخلايا العصبية تكل بناء رئيسة للنظام العصبي، وظيفتها الرئيسية الإتصال ببعضها عبر متلقيات صغيرة جداً تدعى الممسات. ورغم كثرة أنواع الخلايا العصبية، إلا أن تصميمها الأساسي متماثل جداً.
- يبعث جسم الخلية مسامير تسمى الزوائد الشجرية dendrites والتي تستلم الرسائل العصبية من الخلايا العصبية الأخرى. (بعض الخلايا العصبية تتصل مع بعضها البعض مباشرة عبر اندفاعات كهربائية).
- إذا بسطنا، يحدد مجموع إشارات الإخبات والتحفيز عند كل جزء من الثانية التي نلتقاها الخلايا العصبية إذا ما كانت ستعمل أم لا.
- تترقق موجة كهروكيميائية، عند عمل الخلية العصبية، أسفل المحور العصبي (الليف الممتد الى الخلايا العصبية)، مرسل إشارات. يصدر هذا رسائل عصبية إلى وصلاتها العصبية مع

الخلايا العصبية المتلقية، ما يخبث أو يثير الخلايا العصبية تباعا .

الشكل 3

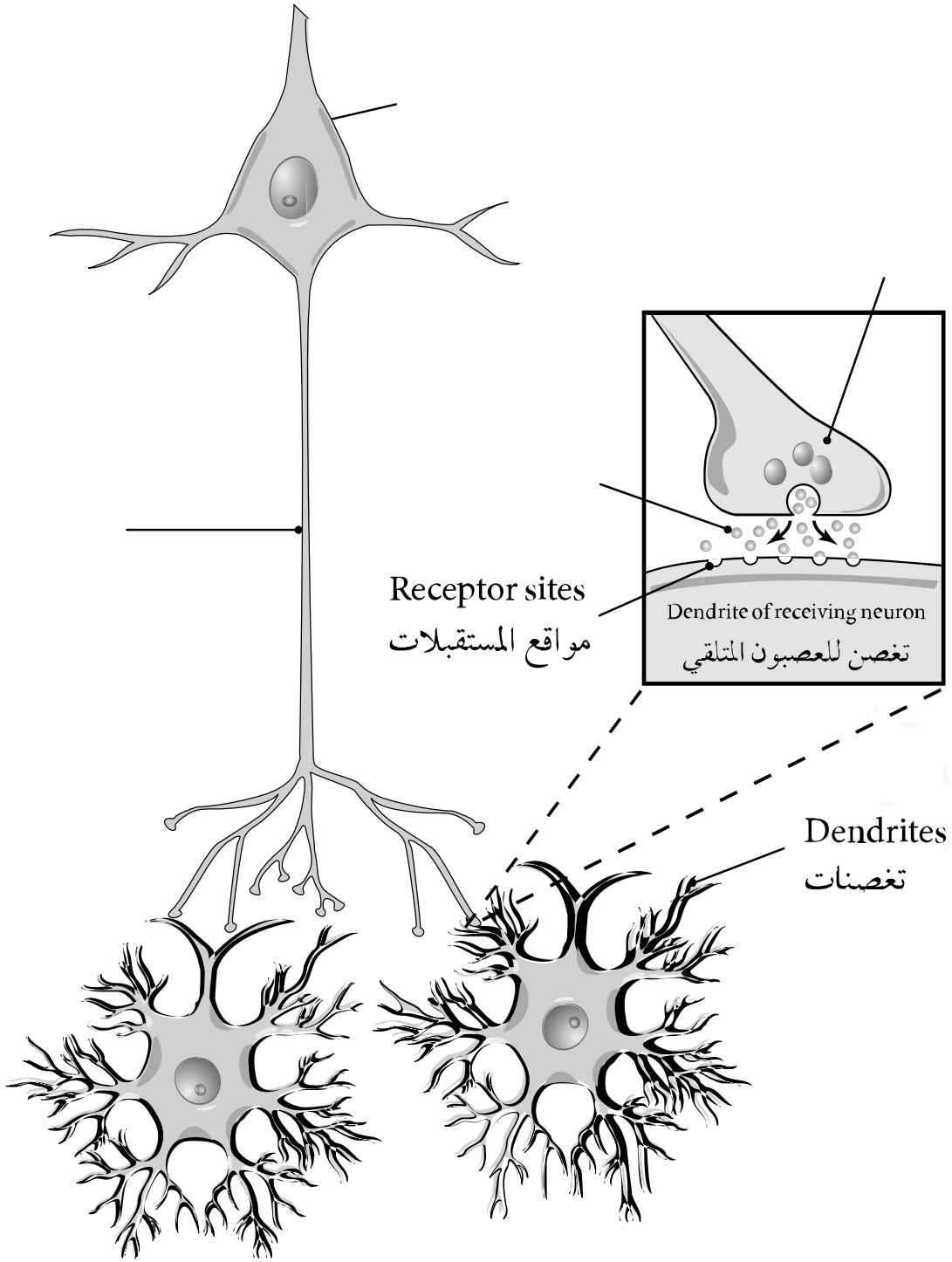
خلية عصبية مبسطة



• تُسرّع إشارات العصب من قبل المايلين، وهي مادة دهنية تعزل الأكسونات .

• وعليه، ينبغي على مكائن جزيئية مشغولة صغيرة أن تصنع سيروتونين جديداً أو تعيد تدوير السيروتونين الطائف حول الخلية العصبية. ثم تحتاج لبناء حويصلات وملئها بالسيروتونين، وتحريكها لتكون قرب مكان العمل في رأس كل محلاق. إنها عمليات كثيرة للحفاظ على التوازن، مع الكثير من الأشياء التي يمكن أن تسير بشكل خاطيء - واستقلاب السيروتونين هو مجرد واحد من آلاف الأنظمة في جسمك.

• تتكون المادة الرمادية في دماغك من تكتلات/شبيكات الخلايا العصبية بشكل كبير. ثمة مادة بيضاء أيضاً، مكونة من الأكسونات والخلايا الدبقية، التي تقوم بدعم وظائف الأيض كتغليف الأكسونات في المايلين وإعادة تدوير الرسائل العصبية. إتشبه تكتلات/شبيكات الخلايا العصبية مئة بليون مفتاح تشغيل موصولة بأسلاك (المحاور العصبية Axons) في شبكة معقدة داخل رأسك. شكل 4 وصلة عصبية (مكبرة في الشكل الداخلي)



الشكل 4
وصلة عصبية (مكبرة في الشكل الداخلي)

تحديات المحافظة على التوازن

على كل نظام في جسمك وعقلك الموازنة بين حاجتين متعارضتين للمحافظة على الصحة الجيدة. يجب أن تبقى الأنظمة منفتحة للمعلومات الخارجية خلال التبادل المستمر مع بيئتها المحلية (ثومبسون 2007)، لأن الأنظمة المغلقة هي أنظمة ميتة، من جهة، وينبغي أن يحافظ كل نظام على الاستقرار أيضاً، بالبقاء متمركزاً حول نقطة ضبط جيدة وضمن معدلات محددة - لا حار جداً، ولا بارد أيضاً، من جهة أخرى. على سبيل المثال، على الإخبات من القشرة الجببية والإثارة من النظام الحوفي موازنة بعضهما البعض: لأن الإخبات الزائد يشعرك بالخطر في الداخل، والإثارة الزائدة تشعرك بالاغراق.

إشارات التهديد

تسجل الحساسات حالة كل أنظمتك لتحافظ عليها في حالة من التوازن، (كميزان الحرارة داخل منظم الحرارة)، وترسل إشارات إلى المنظمات لإعادة التوازن إذا خرج النظام عن المعدل (أشعل الفرن أو اطفئه). يبقى معظم هذه التعليمات خارج إدراكك. إلا أن بعض الإشارات الهادفة لإجراءات تصحيحية، يكون من الأهمية بمكان بحيث تصل إلى وعيك. على سبيل المثال، إذا اشتد برد جسمك، تشعر بالبرد، وإذا اشتد حره، تشعر وكأنك تشوى.

هذه الإشارات المجربة بشكل واعي مزعجة، ذلك لأنها تحمل شعوراً بالتهديد، جزئياً - فهي دعوة لإعادة التوازن قبل أن تنزلق الأشياء بعيداً وسريعاً جداً إلى أسفل المنحدر الزلق. قد يأتي النداء بهدوء، مع إحساس بالقلق، أو بصوت مرتفع مع جرس إنذار، أو عبر الرعب. سيأتي بلا شك، ويحشد دماغك للقيام بما يلزم لإعادة التوازن.

يأتي هذا التحشيد عادةً مع شعور بالاشتهاء، ويتراوح من توق صامت إلى الشعور يأس قهري. من المثير للإهتمام أن كلمة اشتها في لغة بالي في اللغة المبكرة للبوذية هي تانها *tanha* وتعني جذرها العطش. تعكس كلمة العطش مدى القوة العميقة لإشارات التهديد، حتى عندما لا يكون لها علاقة بالحياة أو الجسم. كاحتمالية أن تكون مرفوضاً. إشارات التهديد فعالة لأنها كريهة - لأنها تجعلك تعاني، قليلاً أو كثيراً. وأنت تريدها أن تتوقف.

كل شيء يتغير باستمرار

نتوقف إشارات التهديد لفترة من حين لآخر - ما دامت الأنظمة مستقرة ومتوازنة. حيث أن العالم يتغير بشكل مستمر، فثمة اضطرابات لا نهائية في توازنات جسمك وعقلك وعلاقاتك.

إن منظمات أنظمة حياتك من القاع الجزيئي وصعودا إلى قمة العلاقة مع الآخر، ينبغي أن تستمر في محاولة ضبط العمليات غير المستقرة أصلا.

انظر إلي م لادوام العالم المادي، من عدم ثبات الجزيئات الكمية إلى شمسننا التي سوف نتضخم يوما ما إلى عملاق أحمر وتبتلع الأرض. أو انظر إلى الاضطراب في نظامك العصبي. تتجدد المناطق في القشرة الجبهية التي تدعم الوعي من خمس إلى ثماني مرات كل ثانية، على سبيل المثال. (كونينغهام Cunningham وزيلازو Zelazo 2007).

عدم الاستقرار العصبي أساس كل حالات العقل. تتضمن كل فكرة تقسيم مؤقت عندما يتحرك السيلان العصبي إلى مجموعة متماسكة من نقاط الاشتباك العصبية، والتي ينبغي أن تنتشر قريبا في فوضى خصبية للسماح لأفكار الأخرى بالظهور، على سبيل المثال. (أتمانسباشر وجرابن 2007). راقب نفسا واحدا وسترى أن شعورك به يتغير وتبعثر ويختفي مباشرة بعد ظهوره.

كل شيء يتغير، تلك هي الطبيعة الكونية للحقيقة الخارجية والتجربة الداخلية. وعليه، ليس ثمة نهاية للتوازنات المختلفة طيلة حياتك. غير أن دماغك دماغك يواصل محاولة إيقاف النهر، مكافأ لإبقاء الأنظمة الديناميكية في مكانها، ولإيجاد أنماط ثابتة في هذا العالم المتغير ولبناء خطط دائمة للشروط المتغيرة، لمساعدتك على البقاء حيا. ولذلك، يتعقب دماغك اللحظة التي عبرت للتو، محاولا فهمها والسيطرة عليها.

إن الأمر كما لو أننا نعيش على حافة شلال، تندفع كل لحظة إلينا - فنختبر الآن فقط - ثم تقع فوق الحافة وتختفي. لكن الدماغ يتشبث للأبد بما تدفق.

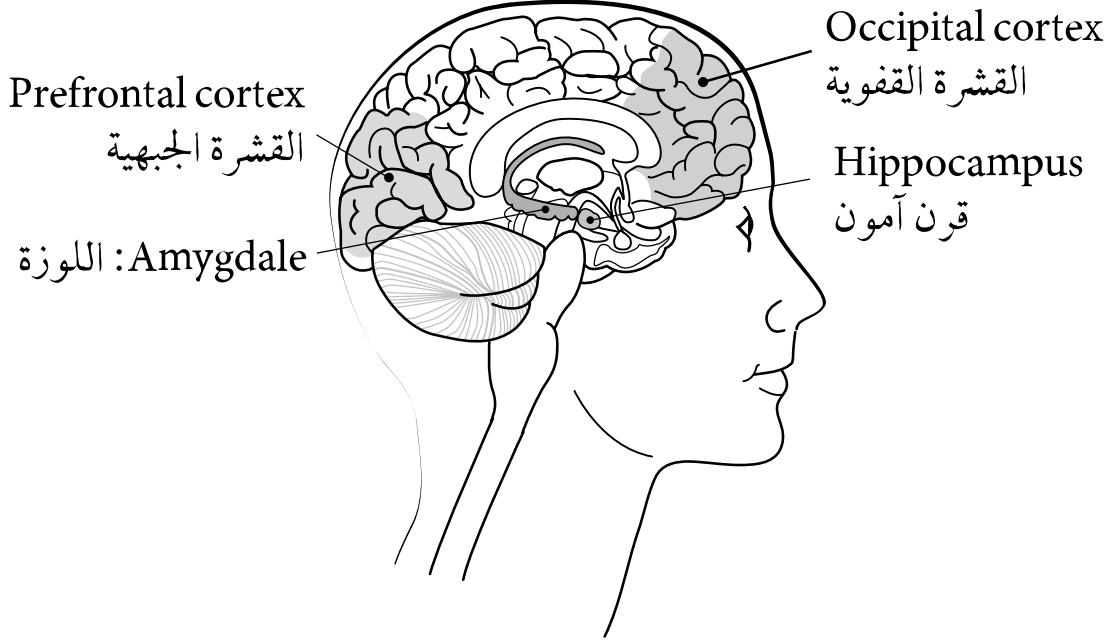
ليس مرضياً ولا مؤلماً إلى هذا الحد

كان على أسلافنا الحيوانات، وكي يورثوا جيناتهم، الاختيار لمرات عديدة يوميا ما إذا كان عليهم مباشرة الأمر أو تجنبه. يياشر البشر حاليا الحالات العقلية والأجسام المادية ويتجنبوها، وعلى سبيل المثال، نسعى وراء القيمة الذاتية وتجنب العار. وعلى الرغم من كل هذا الرقي، يياشر البشر الأشياء ويتجنبوها مستخدمين الدارات العصبية التي يستخدمها القرد للبحث عن الموز، أو السحلية للاختباء تحت صخرة.

وتيرة الإحساس في التجربة

كيف يقرر دماغك مباشرة الشيء أو تجنبه؟ فلنقل أنك كنت تمشي في الغابة، ورأيت شيئا على شكل قوس أمامك مباشرة. لتبسيط هذه العملية المعقدة خلال بضعة أعشار من الثانية الأولى، ينعكس ضوء عن هذا الجسم المقوس ويرسل إلى القشرة القفوية (التي تعالج المعلومات البصرية) ليصبح صورة ذات معنى (انظر الشكل 5). ثم ترسل القشرة القفوية تمثيلا لهذه

الصورة في اتجاهين: إلى قرن آمون لتقييم الحالة كفرصة أو كتهديد محتمل، وإلى القشرة الجبهية والأجزاء الأخرى من الدماغ لتحليل أكثر دقة. يقارن قرن آمون، ومن باب الاحتياط، الصورة بالأخطار الموجودة على قائمته الصغيرة من نوع اقفرز أولاً وفكر فيما بعد.



الشكل 5

أنت ترى التهديد المحتمل أو الفرصة

ويجد، بسرعة، أشكالاً مقوسة على قائمة أخطاره، ما يسبب إرسال إنذار ذو أولوية عالية إلى اللوزة: «انتبه!» واللوزة التي تشبه جرس الإنذار - تنبض لترسل تحذيراً عاماً في أنحاء دماغك كافة وإشارة سريعة خاصة إلى أنظمتك العصبية والهورمونية المعنية بالكر أو الفر (راسيا-فيلهو، لوندرو، وأنشافال 2000). نسكتشف تفاصيل الكر والفر في الفصل القادم. المهم هنا، هو أن اللوزة تعود إلى الإنذار بعد أن تكتشف الشكل المقوس بثنائية واحدة تقريباً.

في هذه الأثناء، تستقي القشرة الجبهية الفعالة، والبطيئة نسبياً، المعلومات من الذاكرة لتفهم فيما إذا كان هذا الشكل أفعى أم عود. وبمرور الثواني، تحدد القشرة الجبهية نتيجة للطبيعة الخامدة لهذا الشيء المقوس - ولأن عدداً من الأشخاص أمامك تجاوزوه بصمت، ما يجعلك تستنج أنه مجرد عود.

كان كل ما جربته في هذه الحادثة مرضياً أو غير مرضي أو محايداً. كانت المشاهد، في البداية، محايدة أو مرضية أثناء مرورك على الطريق، ثم أتى الخوف غير المرضي من الأفعى المحتملة، وراحة مرضية معرفتك أنه مجرد عود. هذه السمة للتجربة - سواء كانت مرضية أو غير مرضية أو محايدة - تسمى، في البوذية الصبغة الوجدانية (أو في علم النفس الغربي، الحالة التلذذية). تنتج حالة الشعور هذه بشكل رئيس في اللوزة (ليدوكس 1995) ثم تبث بشكل

واسع. هذا أمر بسيط وفعال لإعلام دماغك ككل ماذا يفعل كل لحظة: اقتراب من الجزرات المرضية، تفادى العصي غير المرضية، أو انتقل لشيء آخر.

المواد الكيميائية العصبية الرئيسة

• ثمة مواد كيميائية رئيسة داخل دماغك تؤثر على النشاط العصبي ولها عدة وظائف. ندرج فيما يلي المواد المتعلقة بموضوع الكتاب.

النواقل العصبية الرئيسة

• غلوتاميت Glutamate - يثير الخلايا العصبية المستقبلية.

• غابا GABA - يثبط الخلايا العصبية المستقبلية.

المنظمات العصبية

وتسمى هذه المواد نواقل عصبية أحياناً - وهي تؤثر على النواقل العصبية الرئيسة لأنها تفرز على نحو واسع ضمن الدماغ، ولها تأثير قوي.

• سيروتونين Serotonin - ينظم المزاج، والنوم، والهضم. كما تهدف مضادات الكآبة لزيادة تأثيره.

• دوبامين Dopamine - يرتبط بالمرود والانتباه، ويرقي السلوك في التقرب.

• نيروبينيفرين Norepinephrine - يرتبط بالتحذير والإثارة.

• أستيلكولين Acetylcholine - ينمي التيقظ والتعلم.

روابط بيتايد العصبية

تبنى هذه الروابط من الببتايدات، وهي نوع معين من الجزيئات العضوية.

• أوبيويدسي Opioids - يمنع الإجهاد، ويساعد على التسكين وتخفيض الألم، ويولد السرور (مثال، عند العدائين) ويتضمن إندورفينات.

• أوكسيتوسين Oxytocin - يساعد على تنمية السلوك المراعي للأطفال والترابط بين الأزواج، وهو مرتبط بالأنس والحب. نجد لدى النساء نسبة من الأوكسيتوسين أكبر منها عند الرجال.

• فاسوبريسين Vasopressin - يدعم الإرتباط بين الأزواج، وقد يعزز العدوانية نحو المنافسين الجنسيين لدى الرجال.

مواد كيميائية عصبية أخرى

• كورتيزول Cortisol - يتحرر بواسطة الغدد الكظرية أثناء الاستجابة للإجهاد، يحفز اللوزة ويثبط قرن آمون. إستروجين - تحتوي أدمغة كلا الرجال والنساء على مستقبلات الإستروجين، وهو يؤثر على الغريزة الجنسية والمزاج والذاكرة.

تصيد الجزرات

ثمة جهازان عصبيان رئيسيان يصيدان الجزرات. يستند الأول إلى مرسلات الدوبامين. حيث تصبح الخلايا العصبية المحررة للدوبامين أكثر نشاطاً عندما تصادف الأشياء التي ترتبط بمكاسب في الماضي - على سبيل المثال، استلام رسالة من صديق عزيز لم تره لعدة شهور. كما أنه يسرع الخلايا العصبية أيضاً، عندما تواجه شيئاً قد يوفر لك مكاسب في المستقبل - مثلها عندما تقول صديقتك أنها تريد دعوتك للغداء. هذا النشاط العصبي ينتج في عقلك شعوراً محفزاً للاتصال بها ثانية. وعندما تذهب إلى الغداء، فإن جزءاً من دماغك يسمى القشرة الحزامية (وهو بحجم إصبعك تقريباً، ويقع على الحافة الداخلية لكل نصف كرة دماغية) يتبع فيما إذا كان المكسب الذي كنت تتوقعه قد تحقق بالفعل - سواء أكان مرحاً مع صديقتك - أو غداءً جيداً - (إيزنبرغر Eisenberger وليبرمان 2004 Lieberman). تبقى مستويات الدوبامين ثابتة إذا حدث ذلك. لكن خيبة أملك - ربما كانت صديقتك بمزاج سيء - يتسبب بإرسال القشرة الحزامية لإشارة تخفض مستوى الدوبامين. يثيرت هبوط مستوى الدوبامين شعوراً غير سار - سخط واستياء - ما يحفز الرغبة في شيء يعيده إلى مستوياته.

يستند الجهاز الثاني إلى منظمات عصبية متعددة أخرى، وهي المصدر البيوكيميائي للحالات الشعورية السارة التي تأتي من الجزرات، الفعلية منها والمتوقعة وهو ما يحدث عندما تندفع هذه «المواد الكيميائية المسرة - مواد أفيونية طبيعية (بما فيها الإندورفينات)، هي أوكسيتوسين، ونوريبينفرين - إلى نقاط الاشتباك العصبي فتقوي الدارات العصبية النشطة، وتجعلها تعمل مع بعضها في المستقبل. تخيل طفلاً يحاول أن يتناول ملعقة من الحلوى. بعد العديد من الأخطاء، تفهم خلاياه العصبية الحسية الإدراكية هذه العملية بشكل صحيح، ما يؤدي إلى توليد موجات من المواد الكيميائية المسرة التي تساعد على تدعيم ارتباطات عصبية متشابكة تؤدي إلى حركات معينة تجعل المعلقة تنزلق إلى فمه.

ينتقي جهاز البهجة كل ما أثاره سابقاً بشكل أساسي، ويدفعك لتصيد هذه المكاسب مرة أخرى، ويقوي السلوك الذي ييسر الحصول عليها. وهو يعمل يداً بيد مع الجهاز المرتكز إلى الدوبامين. على سبيل المثال، يروي عطشك ويريحك لأن السخط الذي سببه انخفاض الدوبامين غادرك، ولأن بهجة شرب الماء البارد الناتجة عن مواد السرور الكيميائية تحدث في يوم حار.

المباشرة تنطوي على معاناة

هذان الجهازان اللذان تكلمنا عنهما ضروريان للبقاء. إضافة إلى ذلك، يمكنك أن تستعملهما لأهداف إيجابية لا علاقة لها بتوريث الجينات. على سبيل المثال، يمكنك زيادة حافزك للاستمرار بالقيام بالشيء الصحي (مثل على ذلك: الرياضة) بإدراك مكاسبه، كمشاعر الحيوية والقوة.

لكن الوصول إلى ما هو سار قد يجعلك تعاني للأسباب التالية:

- قد تكون الرغبة بحد ذاتها تجربة غير سارة، وبعض الشوق مزعج إلى حد ما كذلك.
- من الطبيعي أن تشعر بالإحباط وخيبة الأمل وهبوط بالعزيمة، عندما لا تتمكن من الحصول على الأشياء التي ترغب بها - وقد تشعر باليأس أيضاً.
- قد لا تكون المكاسب التي تنالها عظيمةً، على الغالب، بعد تحقيق رغبتك. لا بأس بهذا. لكن تدبر تجربتك: هل الكعك بهذه اللذة حقاً - خاصة بعد اللقمة الثالثة؟ هل كان الرضا الذي شعرت به عند استعراض عمل جيد يتميز بتلك الديمومة والاستمرار؟
- لا تأتي المكاسب العظيمة إلا بئس كبير - الحلويات اللذيذة مثال واضح على ذلك. إذا دققنا بالمكاسب التي تجنيها من: الفوز بالتقدير، أو الفوز في نقاش، أو جعل الآخرين يتصرفون بطريقة معينة. ماهي نسبة الكلفة/الفائدة في الحقيقة؟

• حصولك على مرادك عظيم حقاً ولا يكلف الكثير. لكن لا بد لكل تجربة سارة من التغيير والإنهاء. حتى الأفضل منها. أنت تنفصل بشكل روتيني عن الأشياء التي تتمتع بها. يصبح هذا الانفصال دائماً في يوم من الأيام. فالأصدقاء يغادرون، والأولاد يتركون البيت، والمهنة تنتهي، حتى نفسك يأتي ويذهب في النهاية. كل ما يبدأ يتوقف. وكل ما يأتي مع بعضه البعض يفترق. وعليه، تعجز التجارب عن إرضائك تماماً وتشكل أرضية غير موثوقة لسعادة حقيقية.

لنستعمل قياساً من سيد التأمل التايلندي آجان تشا Ajahn Chah: الانزعاج من شيء غير سار يشبه تلقي لدغة من أفعى. والطمع بما هو سار يشبه الإمساك بذيل أفعى ستلدغك عاجلاً أم آجلاً.

العصي أقوى من الجزرات

ناقشنا حتى الآن العصي والجزرات وكأنها متساوية. لكن العصي أكثر قوة عادةً، لأن دماغك مبني على التجنب أكثر مما هو مبني على المباشرة. وذلك لأن التجارب السلبية لها التأثير الأكبر على البقاء عموماً، لا السلبية.

على سبيل المثال، تخيل أسلافنا من الثدييات يهربون من الديناصورات في الحديقة الجوراسية منذ 70 مليون سنة متنبهين لأقل خشخشة في الأغصان، ومستعدين للتجمد أو التسمر أو الهجوم اعتماداً على الحالة. إذا فاتتهم جزرة - فرصة طعام أو تزاوج، فسيحظون بفرص أخرى في وقت لاحق. لكنهم إن أخفقوا في تفادي العصي - كفترس ما - فن المحتمل أن يقتلوا، دون أية فرصة بجزرة في المستقبل. أعار البعض ممن عاشوا وورثوا جيناتهم الكثير من الانتباه للتجارب السلبية.

دعنا نكتشف ستة طرق يراوغ دماغك العصي بواسطتها.

الحذر والقلق

ينشط دماغك عندما تكون مستيقظاً ولا تقوم بأي شيء، «الشبكة الافتراضية» والتي من وظائفها تعقب بينتك وجسمك لتحديد تهديدات محتملة (رأشيل Raichle وآخرون. 2001). هذا الوعي الرئيسي مصحوب بخلفية شعور بالقلق يبيك محترسا. جرب المشي في متجر لبضعة دقائق دون قلق أو توتر. ستجد هذا صعبا جدا.

يبدو هذا منطقياً، لأن أسلافنا الثدييات، كالقرد، والإنسان، كانوا فريسة بالإضافة لكونهم مفترسون. اتسمت معظم مجموعات القروء، علاوة على ذلك، بالعدوانية، ذكورا وإناثا على حد سواء (سابولسكي Sapolsky 2006). كان العنف السبب البارز للهوت عند الرجال وفي أسلاف الإنسان ومن ثم في فرق الصيادين، (باولس Bowles 2006). أصبحنا قلقين لسبب وجيه: كان ثمة الكثير من الخوف.

الحساسية تجاه المعلومات السلبية

يكشف الدماغ عن المعلومات السلبية بأسرع ما يكشف عن المعلومات الإيجابية. خذ تعبير الوجه مثلا، فهو إشارة أساسية تدل على التهديد أو الفرصة لحيوان اجتماعي مثلنا: الوجوه الخائفة تدرك أسرع بكثير من تلك السعيدة أو الحيادية. من المحتمل أن اللوزة هي التي نتعقبها بشكل سريع (يانغ Yang، زالد Zald، وبيك Blake 2007). حتى عندما يخفي الباحثون الوجوه الخائفة عن الإدراك الواعي، تواصل اللوزة إرسال الإشارات (جيانغ Jiang وهي He 2006). وينجر الدماغ إلى الأخبار السيئة عادة.

التخزين ذو الأولوية العالية

يتأكد قرن آمون بعناية من تخزين الإشارة للحدث السلبي لتكون مرجعا مستقبلياً. يخاف من تكرار الخطأ إن أخطأ. يشبه دماغك لإصق «الفيلكرو» للتجارب السلبية وآنية «التيفال» (التي لا يلتصق بها شيء) للإيجابية، برغم من أن معظم تجاربك قد تكون إيجابية أو محايدة.

يغلب السلبي الإيجابي

للأحداث السلبية تأثير أكبر من الإيجابية. على سبيل المثال، من السهل الشعور بمشاعر العجز المكتسب من بعض الإخفاقات، لكن من الصعب إلغاء هذه المشاعر حتى مع الكثير من النجاحات (سيليمان Seligman 2006). يعمل الناس على تفادي الخسارة أكثر مما يعملون على الحصول على مكسب مشابه (بومستير Baumeister. 2001). يأخذ ضحايا الحوادث وقتاً أطول للعودة إلى معدلهم الطبيعي للسعادة بالمقارنة مع راجحي اليانصيب. (بريكان Brickman، كوتس Coates، وجانوف بولمان Janoff 1978). للمعلومات السيئة عن شخص ما قيمة أكثر من المعلومات الجيدة (بيترز Peeters وكزابينسكي Czapinski 1990)، نحتاج إلى خمسة تأثيرات إيجابية للتغلب على تأثير سلبي واحد في العلاقات. (غوتمان Gottman 1995).

الآثار المزمنة

ترك التجربة السلبية أثراً دائماً في دماغك حتى لو نسيته (كويرك Quirk، ريبا Repa، وليدوكس Ledoux 1995). تقيم البقية منتظرة وجاهزة للتنشيط، حين تصادف حادثاً يثير

الخوف كالحادث السابق.

الحلقات المفرغة

تخلق التجارب السلبية حلقات مفرغة يجعلك متشائماً، وتفاعلياً أكثر من اللازم، وأكثر ميلاً إلى السلبية.

يحتوي التجنب على معاناة

بني دماغك على «تحييز سلبي» (فايش Vaish، غروسمان Grossman، وودوورد Woodward 2008) يحضرك للتجنب. يجعلك هذا التحيز تعاني بطرق مختلفة، حيث يجعلك تنسى بخلفية غير سارة من القلق، قد تكون حادة جداً بالنسبة لبعض الناس، ما يجعل تركيز انتباهك إلى الداخل من أجل وعي الذات أو ممارسة التأمل أصعب. يستمر الدماغ بإجراء مسح للتأكد من أن ليس ثمة مشكلة. يتبنى التحيز السلبي مشاعر غير سارة أخرى أو يقويها، كالغضب، والحزن، والكآبة، والشعور بالذنب والحزني. ويتسلط الضوء على الخسائر وحالات الفشل في الماضي، ويقلل من قيمة القدرات الحالية، ويبالغ في تصوير عقبات المستقبل. ولذا، يميل العقل إلى استرجاع الأحكام غير العادلة حول الشخصية والتصرفات والإمكانات بشكل مستمر. يهكك وزن هذه الأحكام فعليا.

في المحاكي

يقال في البوذية أن المعاناة نتيجة للشهوة المعبر عنها عبر سوم ثلاثة: الطمع، الكراهية، الوهم. هذه مصطلحات قوية تغطي تشكيلة واسعة من الأفكار والكلمات والأعمال، بما فيها تلك العابرة والدقيقة. الطمع تعلق بعد الجزرات، أما الكراهية فمقت للعصى. ويتضمن كلاهما شهوة أكثر للسرور وأقل للألم. أما الوهم فتمسك بالجهل لرؤية ما هي عليه الأشياء في الحقيقة - على سبيل المثال، عدم رؤية ارتباط الأشياء ببعضها وتغيرها.

الواقع الافتراضي

تظهر هذه السموم بوضوح في الكثير من الأوقات، وهي تعمل في خلفية وعيك بهدوء. وذلك عبر استخدام قدرة دماغك الاستثنائية على توضيح تجربتك الداخلية والعالم الخارجي. على سبيل المثال، لا تظهر البقع العمياء في مجالاتك البصرية اليمينية واليسارية كفجوات في العالم الخارجي. بل يملؤها دماغك، كظلال برامج فوتوغرافية يعيون حمراء لأناس ينظرون نحو وميض. في الواقع، أكثر ما تراه «هناك في الخارج» هو مصنع «هنا في الداخل» بواسطة دماغك،

ومرسوم كرسومات الحاسوب في فيلم. يأتي جزء صغير من المساهمات من العالم الخارجي مباشرة، وتأتي البقية من مخازن الذاكرة الداخلية ووحدات المعالجة الإدراكية (راشيل Raichle 2006). يحاكي دماغك العالم- فكل منا يعيش في واقع افتراضي قريب بما يكفي من الواقع الحقيقي بحيث لا نصطدم بالأثاث.

تدور داخل هذا المحاكي - الذي تتركز ركيزته العصبية في الجزء العلوي الأوسط للقشرة أمام الجبهية (غوزنارد 2001 Gusnard) - أفلام صغيرة لا تتوقف. تشكل هذه المقطوعات القصيرة لبنات النشاط العقلي (نيدينثال 2007 Niedenthal، بيتشر 2008 Pitcher). لاسلافنا، كان إجراء محاكاة لأحداث الماضي يساعد على البقاء. كما أنه يعزز تعلم سلوكيات ناجحة بتكرار أنماط التنفيل العصبي. إن محاكاة أحداث المستقبل يعزز البقاء أيضاً بتمكين أسلافنا من مقارنة النتائج المستقبلية المحتملة - لاختيار أفضل موقف - ولتحضير التعاقب الحسي الحركي المحتمل لإجراء فوري. على امتداد الثلاث ملايين سنة الماضية، تضاعف حجم الدماغ ثلاث مرات، ومعظم هذا التوسع يطور قابليات المحاكاة مرشحاً منافعها من أجل البقاء.

تجعلك المحاكاة تعاني

يستمر الدماغ بالمحاكاة حتى عندما لا يكون لهذه المحاكاة علاقة ببقائه. راقب أحلامك اليومية أو ارجع إلى مشكلة في علاقة ما، وسوف ترى المقطوعات تلعب - ورزما صغيرة من التجارب المحاكاة تدوم لثواني. أنظر إليها عن كثب لتكشف العديد من المشكلات:

• يسحبك المحاكي بطبيعته من اللحظة الحالية. ها أنت تتابع محاضرة في العمل، أو تدير مهمة، أو تتأمل، وفجأة يبتعد عقلك ألف ميل، منغمساً في فيلم صغير. لكننا لا نجد السعادة والحب والحكمة الحقيقية إلا في اللحظة الحالية.

• المتع في المحاكي عظيمة وجميلة عادةً. سواء أكنيت تفكير في كعكة ثانية، أو تتخيل ردة فعل على تقرير في العمل. لكن ماذا تشعر عندما تمثل فيلماً صغيراً في الحياة الحقيقية؟ هل هو سار كما تأمل أن يكون على الشاشة؟ عادة لا. في الحقيقة، إليست معظم المكاسب اليومية بقوة تلك التي تستحضرها في المحاكي.

• تحتوي مقطوعات المحاكي على الكثير من المعتقدات: هو يقول «أ» إن قلت «ب»... من الواضح أن هذه المقطوعات تخذلني. تكون مطمئة بشكل واضح أحياناً، وتكون مخفية معظم الوقت بسمة المؤامرة. هل المعتقدات المخفية والبادية في محركاتك صحيحة؟ أحياناً نعم، لكن في الأغلب لا. تبقىنا الأفلام الصغيرة عالقين في وجهة نظرها المبسطة للماضي وفي تحديدها إمكانيات المستقبل، كطرق جديدة لمد اليد نحو الآخرين أو الحلم بأحلام كبيرة. تبدو هذه المعتقدات كقضبان في قفص مخفي، يحرصك في حياة أصغر من الحياة التي يمكن أن تنالها. كحيوانات في حديقة يطلق سراحها في منتزه كبير، لكنها تبقى جائمة ضمن حدود حظيرتها القديمة رغم ذلك.

• تمثل الأحداث المزججة من الماضي مرارا وتكرارا في المحاكي، ما يقوي، لسوء الحظ، الارتباطات بين الحدث والشعور المؤلم الناتج عنه. كما أن المحاكي يتوقع حالات تهديد في مستقبلك أيضا. لكن معظم هذه الأحداث القلقة لا تتحقق. وتجذ الإزعاج في البعض الذي يتحقق منها، أكثر اعتدالا وأقصر زمنا مما هو متوقع. على سبيل المثال، تخيل أنك تتكلم من قلبك: قد يؤدي هذا إلى إنهاء فيلم صغير بالرفض والشعور بالسوء. ولكن أليس كلامك من القلب جميل وينتهي بشعور بانك على ما يرام تماما؟

باختصار، يخرجك المحاكي من اللحظة الحالية ويجعلك تلاحق الجزرات التي لا قيمة لها، مهملًا المكافآت الأكثر أهمية (كالقناعة والسلام الداخلي). هذه أفلام صغيرة مليئة بالمعتقدات المحدودة. ويجعلك المحاكي، إلى جانب تعزيز العواطف المؤلمة، تنفادي العصبي التي لا تعترض طريقك أو التي ليست بذلك السوء. وهو يفعل هذا ساعة بعد ساعة، ويوما بعد يوم، حتى في أحلامك - عبر تشكيل بنية عصبية بثبات، يضيف الكثير منها إلى معاناتك.

التعاطف مع الذات

يعاني الجميع أحيانا، ويعاني غالبية الناس الكثير. التعاطف رد فعل طبيعي على المعاناة، بما فيها معاناتك. والتعاطف مع الذات ليس رثاءً، بل، وبكل بساطة، دفء واهتمام وتمنيات طيبة - كالتعاطف مع شخص آخر تماما. لأن التعاطف مع الذات أكثر عاطفية من احترام الذات، وأكثر فعالية في التقليل من التأثير عندما المرور بظروف صعبة، وفي الإبقاء على قيمة النفس وبناء مرونتها (ليري . 2007). وهي تفتح قلبك أيضا، فعندما تنغلق على معاناتك الذاتية يصبح من الصعب أن تفتح على معاناة الآخرين.

يحتوي طريق اليقظة، بالإضافة إلى المعاناة اليومية في الحياة، على تجارب صعبة تستدعي التعاطف. ولذا عليك أن تسبح ضد التيارات القديمة داخل جهازك العصبي أحيانا كي تصبح أكثر سعادة وحبًا.

على سبيل المثال، الأعمدة الثلاثة

لهذا الطريق غير طبيعية في بعض النواحي:

الفضيلة تعيق بعض ردود الأفعال العاطفية التي تعمل بشكل جيد على الاستقرار النفسي، وتقلل اليقظة من الحذر الخارجي، وتحترق الحكمة المعتقدات التي ساعدتنا على البقاء أحياء. فهي تكسر النموذج التطوري لإلغاء أسباب المعاناة لتشعر بانك واحد مع كل الأشياء، وأنتك تتدفق في التغيير في كل لحظة، وأنتك غير متأثر بما هو سار وغير سار على حد سواء. لا يعني ذلك أننا بالطبع، أن علينا ألا نفعل ذلك! بل يعني أننا يجب أن نفهم ما نواجهه، ونشعر ببعض التعاطف مع أنفسنا. وهذه بعض الأفعال التي تساعد على تنمية التعاطف مع الذات وتقوية داراته العصبية:

يكنن جذر التعاطف في التعاطف مع الذات.

– بيها شورون
Pema Chordon

• تذكر وجودك مع شخص يحبك حقاً – فهذا الشعور بتلقي الرعاية، ينشط جهاز المودة العميق في دماغك، ويدربه على التعاطف.

• استحضر إلى عقلك شخصاً تشعر تجاهه بالتعاطف بشكل طبيعي، كطفل أو شخص تحبهما – فذا التدفق السهل للتعاطف يثير الدعامات العصبية (بما فيها الأوكسيتوسين والإنسولا، [التي تجعلك تشعر بالحالة الداخلية لجسدك]، والقشرة الجبهية). «مرنهم» على التعاطف مع الذات.

• وسع هذا التعاطف ليشمك – كن مدركاً لمعاناتك ووسع الاهتمام والأمانى الجيدة تجاه نفسك. ليتغربل إحساس التعاطف إلى أسفل في أماكن خام بداخلك، وليتساقط مثل مطر لطيف يلامس كل شيء. ولأن الاجراءات المتعلقة بهذا الشعور تقويه (نيدينثال Niedenthal 2007)، ضع كفك على خدك أو قلبك برقة ولطف كما تفعل لطفل قد أودي. ردد عبارات في عقلك مثل «أتمنى لنفسى السعادة وانجلاء هذا الحزن».

• انفتح على الإحساس بأنك تتلقى التعاطف – في أعماق دماغك، فإن المصدر الفعلي للشاعر الجيدة لا يهم. أي فيما إذا كان التعاطف آتياً منك أو من شخص آخر، استغرق كلياً بشعور الراحة والاهتمام.

الفصل الثاني، النقاط الرئيسة

• طُورت ثلاث استراتيجيات أساسية لمساعدتنا على تجاوز جيناتنا: خلق فواصل، وجعل الأجهزة مستقرة، واغتنام الفرص وتفادي التهديدات.

- برغم فعالية هذه الاستراتيجيات من أجل البقاء، إلا أنها تجعلك تعاني أيضاً.
- يعاكس الجهد المبذول للحفاظ على الفواصل عدداً لا يحصى من الطرق التي ترتبط فيها مع العالم وتعتمد عليها. قد تشعر، نتيجة لذلك، أنك معزول، ومغمور، أو كأنك تحارب العالم.
- ينتج دماغك إشارات تهديد مزعجة عندما تصبح الأجهزة داخل جسدك وعقلك وعلاقاتك غير مستقرة، وتستمر هذه الإشارات باستمرار التغيير.
- يلون دماغك تجاربك بوتيرة الشعور - سواء أكان ساراً أو غير سارٍ أو محايداً - لذلك تباشر السار، وتتجنب غير سار، ولا تلقي بالاً للمحايد.
- تطورنا لنغير انتباهاً كبيراً للتجارب غير السارة بشكل خاص. هذا التحيز السلبي يهمل الأخبار الجيدة ويركز على الأخبار السيئة ويخلق قلقاً وتشاؤم.
- لدى الدماغ قدرة رائعة على محاكاة التجارب، لكن ثمة ثمن لذلك: إذ يدفعك المحاكى بعيداً عن اللحظة، بالإضافة إلى أنه يجعلك تطارد المتع التي ليست ذات قيمة وتقاوم الآلام المبالغ فيها أو غير الواقعية.
- يساعدك التعاطف مع الذات على تخفيض معاناتك.

الفصل الثالث

السهمان الأول والثاني

نتلخص السعادة بالخيار بين القلق من أن تصبح مدركاً لمصائبك العقلية، والقلق من كونك محكوماً بواسطتها في نهاية المطاف.

يونغي مينغيور رينبو Yongey Mingyur Rinpo

يستحيل تجنب بعض التعب الجسدي، فهو إشارة قوية لاتخاذ إجراء لحماية جسدك وحياتك. كالإلم الذي يجعلك تسحب يدك عن موقد حار. كما أن التعرض لبعض الإجهاد العقلي حتمي أيضاً. على سبيل المثال، وكجزء من تطورنا، حفزت زيادة الطاقة العاطفية المستثمرة في الأطفال وأعضاء الفريق الآخرين، أسلافنا على مساعدة حاملي جيناتهم في البقاء على قيد الحياة. من ثم، نشعر بالضيق عندما يتعرض أحد ممن نحبهم لتهديد، أو بالحزن إن أصابه أذى. كما أننا تطورنا لنهتم أكثر بمكانتنا في فرقنا وفي قلوب الآخرين، لذلك من الطبيعي أن نشعر بالأذى إذا ما تعرضت للرفض أو الاحتقار.

إذا استعرنا تعبيراً من البوذا يمكننا القول أن الضيق الجسدي أو العقلي المحتوم هو «السهم الأول» من الوجود. وستصيبك بعض هذه السهام ما دمت حياً.

السهام التي نطلقها

السهم الأولى غير سارة. لكننا نضيف ردود أفعالنا إليها. ردود الأفعال هذه هي «السهم الثانية» - تلك التي نطلقها، والتي تأتي معظم معاناتنا منها.

افترض أنك تسير في غرفة مظلمة في الليل ويصطدم إصبع قدمك بكرسي، بعد سهم الألم الأول مباشرة يأتي سهم الغضب الثاني فتقول: «من حرك هذا الكرسي الملعون؟!». أو افترض أن شخصا محببا عاملك يبرود وكنت تأمل منه الاهتمام. تشعر حينها، وبالإضافة إلى شعورك بهبوط طبيعي في تجويف معدتك (السهم الأول)، بأنك غير مرغوب فيك (السهم الثاني) لأنك أهملت عند الطقولة.

تسبب السهم الثانية المزيد من السهم الثانية عبر الشبكة العصبية الترابطية في أغلب الأحيان: فتشعر بالذنب من غضبك لأن أحدا ما حرك الكرسي، أو بالحزن لأنك جرحت مرة أخرى من قبل شخص تحبه. تولد السهم الثانية في العلاقات دارات سيئة: لأن ردود أفعال سهمك الثاني تستجر ردود أفعال من شخص آخر، ما يسبب المزيد من السهم الثانية من قبلك وهكذا.

تقع معظم ردود أفعال سهمنا الثاني في غياب السهم الأول - عند غياب أي ألم متأصل في الظروف التي تتشكل ردة فعلنا عليها. نضيف المعاناة إليها بأنفسنا. على سبيل المثال، آتي من العمل إلى البيت وأجده في حالة من الفوضى، وأغراض الأطفال مبعثرة في أرجائه. ذلك هو الظرف. هل هناك سهم أول في المعاطف والأحذية على الصوفا أو الفوضى التي تغطي الطاولة؟ كلا، لم يرمي أحد بطوبة ولم يؤذ أطفالا أحد. هل علي أن أنزعج؟ كلا في الواقع. بإمكانني تجاهل المواد المبعثرة وألتقطها بشكل هادئ، أو الكلام مع الأولاد عنها. يمكنني إدارة الأمر بهذه الطريقة. فإن لم أفعل، تنهمر السهم الثانية ب علي، مغمسة بثلاثة سموم: بالطمع الذي يجعلني متصلبا لأنني أريد أن تحصل الأمور حسب رغبتني، والكراهية التي تجعلني غاضبا ومتضايقا، والوهم الذي يندعني ويدفعني لأخذ الموضوع على محمل شخصي.

الحزن في الأمر، هو أن بعض ردود أفعال السهم الثاني تحدث تحت ظروف إيجابية في الواقع. إذا مدحك أحدهم، فتلك حالة إيجابية. إلا أنك قد تبدأ التفكير بعد ذلك ببعض العصبية وحتى الحياء: أوه، أنا لست بتلك الجودة التي وصفني بها. ربما سيكتشفون أنني محتال. وهناك، تبدأ معاناة السهم الثاني غير الضرورية.

الهباج

ليست المعاناة تجريدية أو تصورية، بل مجسدة: أنت تشعر بها في جسدك، وهي تمضي عبر آليات جسدك. يساعدك الفهم الصحيح لمكائن المعاناة الفيزيائية على رؤيتها كحالة غير شخصية على نحو متزايد - تراها غير سارة بالتأكيد، لكنها لا تستحق الانزعاج بشأنها، ما لا يستجر المزيد من السهم الثانية.

تسري المعاناة كشلال عبر جسدك عن طريق الجهاز العصبي الودي ومحور الغدة الكظرية-النخامية لجهاز الإفراز الهورموني. دعنا نحلل هذا الحساء الأبيجي لنرى كيف يعمل. يمتاز الجهاز العصبي الودي ومحور الغدة الكظرية-النخامية تشريحياً، لكنهما متشابكان جداً، ومن الأفضل توصيفهما كنظام متكامل. نركز على ردود الأفعال المحكومة بكرة العصبي (مثل، الخوف، الغضب) بدلاً من التعلق بالجزرات، لأن ردود الأفعال الكارهة لها التأثير الأكبر بسبب التحيز السليبي للدماغ عادة.

أجراس الإنذار تقرر

ثمة ما يحدث. قد يكون سيارة تعطلت فجأة، أو زميل عمل يقمعك، أو حتى مجرد فكرة مقلقة. تؤدي الظروف الاجتماعية والعاطفية إلى ضربة عنيفة كالملادية منها، لكون الألم النفسي يعتمد على العديد من الشبكات العصبية ذاتها التي يعتمد عليها الألم الجسدي (إيزينبرغر Eisenberger وليبرمان 2004 Lieberman)، لذا يكون الشعور بالرفض مؤلماً كالشعور بالألم في الأسنان. وقد يكون لتوقع حدث صعب - كإعطاء حديث في الأسبوع القادم - نفس القدر من التأثير كما لو أنك تعيشه في الواقع. أياً كان مصدر التهديد، فإن اللوزة تقرر جرس الإنذار، وتطلق العديد من ردود الأفعال:

- يرسل المهاد - وهو محطة البث في منتصف رأسك - إشارة «استيقظ!» إلى جذع دماغك، التي تحفز بدورها هرمون النوريبينفرين في أنحاء دماغك كافة.
- يرسل الجهاز العصبي الودي إشارات إلى الأعضاء الرئيسة ومجموعة العضلات في جسمك، ويهيئها للمكافحة أو للهرب.
- تحث الغدة النخامية - منظم الدماغ الرئيسي للجهاز الإفرازي - على إرسال إشارة إلى الغدد الكظرية لتفرز «هورمونات الإجهاد» أدرينالين وكورتيزول.

جاهز للعمل

يضع دماغك نفسه، وخلال ثانية أو اثنتين من جرس الإنذار الأولي، في حالة الإنذار الأحمر (الطوارئ)، ويضيء الجهاز العصبي الودي كشجرة عيد الميلاد، وتسري هورمونات الإجهاد عبر دمك. بكلمات أخرى، تصبح مستاءً بعض الشيء. ما الذي يحصل في جسدك؟

يرفع الأدرينالين معدل نبضات قلبك (ليصبح قلبك قادراً على تحريك كمية أكبر من الدم) ويوسع حدقتيك (لتجمع عيونك المزيد من الضوء) ويحول النوريبينفرين الدم إلى مجموعة العضلات الكبيرة. تتوسع قصبات رثيك، في هذه الأثناء، للتبادل الغازي - لتمكينك من ضرب أقوى أو جري أسرع.

يخمد الكورتيزول نظام المناعة ليقبل من الالتهاب الناتج عن الجروح. كما يعكس ردود أفعال الإجهاد بطريقتين دائريتين: يجعل الأول، جذع الدماغ يزيد من تحفيز اللوزة، ما ينشط منظومة الجهاز العصبي الودي/محور الغدة الكظرية النخامية- فتنتج المزيد من الكورتيزول. والثاني، يعيق الكورتيزول نشاط الحصين (الذي يعيق اللوزة بشكل طبيعي)، ما يفتح المجال للوزة، وتمرز المزيد من الكورتيزول.

يستبعد التناسل - فلا وقت للجنس حين تجري بحثاً عن ملجأ. يحصل الشيء ذاته بالنسبة للهضم: يتناقص سيلان اللعاب وتباطأ الحركة الدودية «Peristalsis»، فيجف فمك وتصاب بالإمساك.

تشتد عواطفك، وتنظم عقلك وتحركه للعمل. تحفّز منظومة -الجهاز العصبي الودي/محور الغدة الكظرية النخامية ما يحفّز اللوزة المبرمجة للتركيز على المعلومات السلبية وإنتاج رد فعل حاد لها. وهكذا، يجعلك الشعور بالإجهاد تشعر بالخوف والغضب.

تتخفف القوة النسبية للسيطرة التنفيذية للقشرة الجبهية في الوقت الذي يتزايد فيه نشاط منظومة الجهاز الحوفي والغدد الصماء. تماماً كما تخفّ سيطرة السائق على سيارته عندما تكون دواسة الوقود معطلة. كما تتأثر القشرة الجبهية أيضاً بإثارة منظومة-الجهاز العصبي الودي/محور الغدة الكظرية النخامية، ما يدفع التقييمات، وعزوه نوايا الآخرين، والأولويات باتجاه سلبي: يعتقد سائق السيارة المائلة الآن أن كل شخص آخر أبه. على سبيل المثال، خذ بعين الاعتبار الفرق بين مواجهة الحالة عندما تكون قلقاً، وبين أفكارك عنها عندما تهدأ بعدها.

ساعد هذا التنشيط للأجهزة الجسمانية المتعددة أسلافنا على التطور في البيئة الاجتماعية والجسدية القاسية. لكن ما هو ثمن هذا اليوم، مع الضغوط المزمنة المنخفضة للحياة الحديثة؟

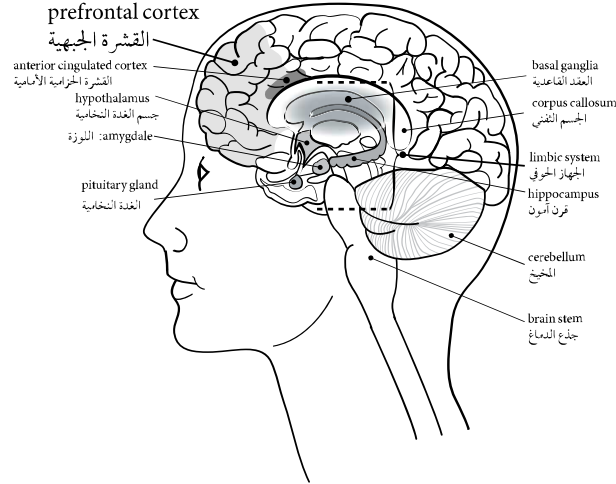
الأقسام الرئيسية لدماغك

يقوم كل جزء من أجزاء دماغك بالعديد من الوظائف، والوظائف المدرجة هنا مهمة لهذا الكتاب.

قشرة جبهية (pfc) - تضع الأهداف، والخطط، وتوجه الأفعال، وتشكل العواطف، عبر توجيه النظام الحوفي أو تثبيطه أحياناً.

القشرة الحزامية الأمامية - (ACC) - ثبت الانتباه وتراقب الخطط: وتساعد على التكامل بين التفكير والشعور (ياماسكي Yamasaki، لابر ومكارتني 2002 Labar, McCarty)، «الحزامية» هي حزمة مقوسة لألياف الأعصاب.

الانسولا - ترصد الحالة الداخلية لجسمك، بما فيها الحدس، وتساعدك على التعاطف وتقع داخل الفصوص الصدغية على جانبي رأسك (الفصوص الصدغية والانسولا ليست مبينة في الشكل 6).



الشكل 6

الأجزاء الرئيسية للدماغ

- ثالاموس (المهاد) - هي محطة البث الرئيسية للمعلومات الحسية.
- جذع الدماغ - يرسل منظمات عصبية مثل السيروتونين والدوبامين إلى بقية الدماغ.
- الجسم الثفني - يوصل المعلومات بين نصفي كرة الدماغ. المخيخ - ينظم الحركة.
 - الجهاز الحوفي - مركزي بالنسبة للعاطفة والتحفيز، ويتضمن العقد الأساسية، وقرن آمون، واللوزة، والهيبوثالاموس (جسم الغدة النخامية)، والغدة النخامية، كما أنه يتضمن أجزاء من القشرة (مثال. الحزامية، الانسولا)، لكن للتبسيط سوف نعرفه تشریحياً كبنيات تحت قشرية. تشارك أجزاء عديدة من الدماغ، إضافة إلى الجهاز الحوفي، في العاطفة أيضاً.
 - الثفني، limbic system: الجهاز الحوفي، hippocampus: قرن آمون، cerebellum: المخيخ، brain stem: جذع الدماغ.
 - عقد قاعدية - مرتبطة بالمكافآت، وتحفيز الإرادة، والحركة، هذه «العقد» تكل من الأنسجة قرن آمون - يشكل الذكريات الجديدة، ويكتشف التهديدات.
 - اللوزة - هي نوع من «جرس الإنذار» الذي يستجيب للشحن العاطفي أو المحفز السلبي على وجه الخصوص (راسيا-فيلهو Rasia-Filho، لوندرو Londero، أنشافال 2000 Achaval).
 - هيبوثالاموس (جسم الغدة النخامية) - ينظم الدوافع الأساسية كالجوع والجنس، ويصنع الأوكسيتوسين، وينشط الغدة النخامية.
 - الغدة النخامية - تصنع الإندورفينات، وتثير هورمونات الإجهاد، وتخزن الأوكسيتوسين وتحرره.

الحياة على نار هادئة

أن تصبح ملتهباً لسبب وجيه - كأن تصبح عاطفياً وحماسياً، أو لدى معالجة حالات الطوارئ، أو أن تكون عنيفاً من أجل قضية إنسانية - هي حالة لها مكانها في الحياة بالتأكيد. لكن السهام الثانية سبب غير وجيه لتفعيل منظومة الجهاز العصبي الودي/ محور الغدة الكظرية النخامية، فإن أصبحت هذه الحالة روتينية، فقد تدفع بإبرة مقياس إجهادك الشخصي إلى المنطقة الحمراء. كما أنا نعيش في مجتمع يعمل على تحفيز منظومة الجهاز العصبي الودي/ محور الغدة الكظرية النخامية، ولسوء الحظ، فهذا أمر غير طبيعي من حيث قالبنا التطوري.

من أجل كل هذه الأسباب، يواجه معظمنا إثارة مستمرة لمنظومة الجهاز العصبي الودي/ محور الغدة الكظرية النخامية. حتى لو كان إنناؤك لا يغلي، فإن الجيشان مع تحفيز السهم الثاني غير صحي. فهو يبعد الموارد عن المشاريع طويلة المدى - كبناء نظام مناعة قوي أو الحفاظ على مزاج جيد - لمصلحة الأزمات قصيرة الأمد، ما يخلف نتائج دائمة.

العواقب الجسدية

عندما كان معظم الناس يموت بعمر الأربعين أو ما يقاربه في ماضينا التطوري، كانت منافع تنشيط منظومة الجهاز العصبي الودي/ محور الغدة الكظرية النخامية قصيرة الأمد، ترح على الآثار طويلة الأمد. أما بالنسبة للناس اليوم، والذين يهتمون بالعيش بشكل جيد خلال أربعيناتهم وما بعد، فإن الضرر الناتج عن مراكمة حياة مثارة هو مثار اهتمام حقيقي لهم. على سبيل المثال، التحفيز المزمّن لهذه المنظومة يشوشها ويزيد المخاطر المتعلقة بالمشاكل الصحية المدرجة في القائمة (ليكينيو Licinio، غولد Gold، وونغ Wong 1995، سابولسكي Sapolsky 1998، وولف Wolf 1995):

- المعوية - القرحة، والتهاب الكولون، وتهيج الأمعاء، والاسهال والإمساك.
- المناعة - نزلات البرد والانفلونزا المتكررة، والشفاء البطيء من الجروح، والقابلية الأكبر للتعرض لإلتهابات جديدة.
- قلبية وعائية - تصلب الشرايين، والذبجات القلبية.
- إفرازية - النوع الثاني من مرض السكر، والمتلازمة السابقة للحيض، والعجز عن الانتصاب، والهبوط في الغريزة.

العواقب العقلية

تؤثر السهام الثانية على الجسم أكثر ما تؤثر على الحالة النفسية. دعونا نرى كيف تعمل في دماغك لرفع منسوب القلق وتعكير المزاج.

القلق

يُجعل تحفيز منظومة الجهاز العصبي الودي/ محور الغدة الكظرية النخامية المتكرر اللوزة أكثر تفاعلاً مع التهديدات الظاهرة، والتي تزيد من تحفيز هذه المنظومة بدورها ما يجعل اللوزة أكثر حساسية. تسبب الحالة العقلية المرتبطة بهذه العملية الفيزيائية إثارة سريعة جداً لحالة القلق (قلق مستند إلى حالات معينة). كما تساعد اللوزة على تشكيل ذكريات مخفية (أثار التجارب الماضية المتواجدة تحت الإدراك الواعي)، تظل تلك البقايا بالخوف على نحو متصاعد مع تزايد حساسية اللوزة، ما يكثف سمة القلق (قلق دائم بغض النظر عن الحالة).

يضعف تحفيز منظومة الجهاز العصبي الودي/ محور الغدة الكظرية النخامية المتكرر تنشيط قرن آمون في الوقت ذاته، وهو محوري من أجل تشكيل الذكريات الواضحة - وهي سجلات واضحة لما حدث في الواقع. كما يضعف الكورتيزول وهورمونات الغلايكورتيكويد الروابط المتشابكة الموجودة في قرن آمون ويمنع تشكيل أخرى جديدة. وحيث أن قرن آمون هو إحدى المناطق القليلة في الدماغ الإنساني القادرة على تنمية خلايا عصبية جديدة - فإن هورمونات الغلايكورتيكويد تمنع ولادة الخلايا العصبية في قرن آمون، ما يضعف قدرته على إنتاج ذكريات جديدة.

من السيء أن تكون اللوزة متحسسة جداً عندما يتم اختراق قرن آمون: تسجل تجارب مؤلمة في الذاكرة الضمنية - مع كل التشرذم والشحن للوزة تعمل ببطاقتها القصوى - دون سجلات واضحة في الذاكرة الأصلية. قد يبدو هذا كحدث مر. ورغم أنني لست متأكداً منه، فهو يزعجني. قد يساعد هذا على شرح السبب الذي يجعل ضحايا الصدمة يشعرون بأنهم مفصولون عن الأشياء السيئة التي مروا بها، رغم تفاعلهم مع أي حافز يذكرهم بما حدث ذات مرة. في حالات أقل تطرفاً، تؤدي لكمة أو لكمتان للوزة المسرعة، بينما يكون قرن آمون ضعيفاً، إلى شعور بقليل من الانزعاج لوقت طويل دون معرفة السبب.

المزاج المكتئب

يقوض تحفيز منظومة الجهاز العصبي الودي/ محور الغدة الكظرية النخامية الروتيني الأساس البيوكيميائي للكفاءة المتزنة - ناهيك عن البهجة - بعدة طرق:

• يساعدك النوريبينفرين على الشعور بالإنذار والنشاط العقلي، لكن هورمونات الغلو كورتيكويد تستنفذه. يجعلك إنخفاض النوريبينفرين تشعر بالحدرت - وباللامبالاة -

وبإخفاض التركيز، وهذه أعراض كلاسيكية للكآبة.

- تخفّض هورمونات الغلوكوكورتيكويد إنتاج الدوبامين، بمرور الوقت، ما يؤدي إلى فقدان المتعة عند القيام بالنشاطات التي كنا نجدّها ممتعة في يوم من الأيام: وهذا معيار آخر للكآبة.
- يخفّض الإجهاد السيروتونين، وهو أهم المرسلات العصبية التي تبقى على المزاج الجيد. يهبط النوريبينفرين متى هبط السيروتونين، والذي يتم تقويضه بواسطة هورمونات الغلوكوكورتيكويد. باختصار، يعني انخفاض السيروتونين قابلية أكثر للمزاج الكئيب واهتماماً أقل انتباهاً للمحيط.

عملية حميمة

إن إدراكنا لهذه العمليات الفيزيولوجية عميق جداً. أنا لا أفكر بكل هذه التفاصيل الكيماوية الحيوية. عندما أكون منزجماً. لكن وجود فكرة عامة عنها في خلفية دماغي يساعدني على تقييم الطبيعة المادية المحضة لسيل السهم الثاني، وطبيعته اللا شخصية، واعتماده على الأسباب السابقة، وعدم استمراره.

هذا الفهم متفائلٌ ومحفز. للمعاناة أسباب واضحة في دماغك وفي جسدك. تقل معاناتك إن غيرت أسبابها. وبإمكانك تغيير هذه الأسباب. نركز على ذلك ابتداءً من هذه النقطة.

الجهاز العصبي نظير الودي

تفحصنا، حتى الآن، كيف تنتشر ردود الأفعال المحكومة بالطمع والكراهية - وخاصة الأخيرة - عبر دماغك وجسمك، متشكلة بواسطة الجهاز العصبي الودي. لكن الجهاز العصبي الودي هو أحد الأجنحة الثلاثة للجهاز العصبي اللاإرادي (ANS)، والذي يعمل تحت مستوى الوعي لتنظيم العديد من الأجهزة الجسدية واستجاباتها للظروف المتغيرة. أما الجناحان الآخران ل (ANS)، فهما الجهاز العصبي نظير الودي (PNS) والجهاز العصبي المعوي (الذي ينظم جهازك المعوي). دعونا نركز على الجهازين العصبيين: الودي ونظير الودي باعتبارهما يلعبان أدواراً حاسمة في معاناتك - وفي إنهاءها.

يصون الجهاز العصبي نظير الودي الطاقة في جسمك، وهو مسؤول عن النشاط الثابت المستمر. كما أنه ينتج شعوراً بالاسترخاء، مع إحساس بالرضى في أغلب الأحيان - ولذا يسمى أحياناً جهاز «الراحة والهضم»، على النقيض من الجهاز الودي جهاز «الكر والفر». هذان الجناحان للجهاز العصبي اللاإرادي مرتبطان ببعضهما كارجوحة: يرتفع أحدهما بانخفاض الآخر.

يخلق تنشيط الجهاز العصبي نظير الودي حالة استقرار طبيعي لجسمك ودماعك وعقلك. وإذا ما فصل الجهاز العصبي الودي جراحياً فستبقى على قيد الحياة (بالرغم من أنك لن تكون نافعاً جداً في الطوارئ). أما إذا كان الجهاز العصبي نظير الودي مفصولاً، فسيتوقف التنفس وتموت سريعاً. يشكل تحفيز الجهاز الودي تغييراً لخط الأساس لتوازن الجهاز العصبي نظير الودي كي تستجيب للتهديد أو الفرصة. كما يساعدك التأثير الثابت والبارد للجهاز العصبي نظير الودي على التفكير بوضوح وعلى تفادي أعمال متهورة تسبب الأذى لك وللآخرين. كما أنه يهديء العقل ويعزز الطمأنينة ما يدعم البصيرة التأملية.

الصورة الكبيرة

يتطور الجهازان العصبيان الودي ونظير الودي يداً بيد للإبقاء على الحيوانات - بما فيها البشر - أحياء في بيئات قاتلة. ونحتاج لكليهما.

على سبيل المثال، خذ نجمة أنفاس، استنشاق وزفير ممثلة أكثر من المعتاد. يمنحك هذا تنشيطاً واسترخاءً فس أن معاً. ينشط الجهاز الودي، ومن ثم نظير الودي ذهاباً وإياباً، بإيقاع لطيف. لاحظ شعورك حين تفعل ذلك. إن الاتحاد بين الإنعاش والتمركز هو جوهر ذروة الأداء التي يصل إليها الرياضيون، ورجال الأعمال، والفنانون، ولعشاق، والمتأملون. تأتي هذه الذروة نتيجة للجهازين الودي ونظير الودي، لأن دواسه الوقود والمكابح يعملان سوية بانسجام.

السعادة، والحب، والحكمة لا نتعزز بتوقف الجهاز العصبي الودي، بل بإبقاء المنظومة العصبية اللاإرادية ككل في حالة مثالية من التوازن:

- إثارة الجهاز نظير الودي للوصول إلى حد أدنى من الراحة والسلام.
- تنشيط معتدل للجهاز الودي للحماس، والحيوية، والعواطف الصحية.
- يتصاعد أداء الجهاز الودي عَرَضياً للتعامل مع حالات تتطلب ذلك، من فرصة عظيمة في العمل إلى مكاملة من مراهق في منتصف الليل يحتاج إلى توصيلة إلى البيت من حفلة لا تسير على ما يرام. هذه وصفة احتمالاتك الأفضل لحياة طويلة ومنتجة وسعيدة. ويتطلب تحقيق ذلك حتماً، الممارسة.

طريق للممارسة

يقول المثل، الألم حتمي لكن المعاناة اختيارية. إذا كان بإمكانك البقاء في الحاضر مهما كان الذي ينشأ في وعيك - سواء أكان السهم الأول أو الثاني - دون ردة فعل زائدة عن اللازم، فستحطم سلسلة المعاناة مباشرة. يمكنك بمرور الوقت، وعبر التدريب وتشكيل عقلك

وإدماغك، أن تغير ما ينشأ في وعيك وتزيد من الإيجابي وتقلل من السلبي. يمكنك، أثناء ذلك، أن ترتاح وتغذى بالإحساس المتنامي بالسلام والصفاء في طبيعتك الحقيقية.

هذه العمليات الثلاث - أن تكون مع كل ما ينشأ في وعيك، وأن تتعامل مع ميول العقل لتحويلها، وأن تتخذ ملاذاً في أرضية وجودك - هي الممارسات الضرورية لطريق اليقظة. وهي تقابل بعدة طرق وعلى التوالي: التركيز، والفضيلة، والحكمة - وتقابل الوظائف العصبية الأساسية: التعلم، التنظيم، الاختيار.

تصادف أثناء تعاملك مع القضايا المختلفة في طريق يقظتك، هذه المراحل من التطور مراراً وتكراراً:

• المرحلة الأولى - أنت محكوم بردة فعل السهم الثاني دون إدراك: ينسى شريك حياتك جلب الحليب إلى البيت، فتتدمر بغضب جاهلاً أن ردة فعلك زائدة عن اللازم.

• المرحلة الثانية - تدرك بأنك مختطف من قبل الطمع أو الكراهية (بأوسع معانيهما)، لكنك لا تستطيع مساعدة نفسك: تنشج داخلياً، لكنك لا تستطيع التوقف عن التدمر بمرارة بشأن الحليب.

• المرحلة الثالثة - تظهر بعض سمات رد الفعل، لكنك لا تتصرف وفقها: تشعر بالغضب، لكنك تذكر نفسك أن شريكك يفعل الكثير من أجلك، فإن بدوت مستاءاً فستزيد الأمور سوءاً.

• المرحلة الرابعة - لا يظهر أي رد الفعل، وتنسى أحياناً أنه كان لديك مشكلة بهذا الخصوص على الإطلاق: تفهم أن ليس هناك حليب، وتقرر بهدوء ماذا تفعل الآن مع شريك حياتك.

هذه المراحل الأربعة معروفة في التعليم بإختصار كالتالي: عجز لاواعي، عجز واعٍ، قدرة واعية، وقدرة لاواعية. وهي علامات لمعرفة موقعك من قضية ما. المرحلة الثانية هي الأصعب، وهي غالباً حيث نزيد الاستسلام. لذلك من المهم السعي لبلوغ المرحلتين الثالثة والرابعة - استمر في سعيك وسوف تحقق ذلك بالتأكيد!

يتطلب إزالة البنيات القديمة وبناء أخرى جديدة وقتاً. أسمى هذا قانون الأشياء الصغيرة: ورغم أن لحظات صغيرة من الطمع، والكراهية، والوهم تترك بقايا معاناة في العقل والدماع، إلا أن كميات من لحظات صغيرة من الممارسة تستبدل هذه السموم الثلاثة والمعاناة التي تسببها بالسعادة والحب والحكمة.

غطينا قسماً كبيراً من النقاش ورأينا الكثير من الأصول التطورية والأسباب العصبية للمعاناة. دعونا الآن نرى فيما تبقى من هذا الكتاب كيف ننهي هذه المعاناة.

الفصل الثالث: النقاط الرئيسية

• يستحيل تجنب بعض المضايقات الجسدية والعقلية. هذه هي «السهام الأولى» من الحياة.

• عندما نرد على السهم الأول بواحد أو أكثر من السموم الثلاثة وهي الطمع، والكراهية، والوهم (المعروفة على نحو واسع) - ولكل منها رغبة في مركزها - نبدأ برمي السهام الثانية على أنفسنا والآخرين. نحن نرمي السهام الثانية، في الواقع، حتى في غياب السهم الأول. أكثر ما يحزن في الأمر أننا أحياناً نرمي السهام الثانية كرد فعل على الحالات الجيدة في الحقيقة، ككثي الشاء.

• تتجسد المعاناة بعمق. وتسبب ردود الأفعال الجسدية الناتجة عن الجهاز العصبي الودي ومحور الغدة الكظرية النخامية (HPAA) معاناة تدرج ككرة الثلج في جميع أنحاء جسمك.

• يتعرض غالبية الناس لسيول السهم الثاني المتكررة، مع عواقب سلبية عديدة على صحتهم الجسدية والعقلية.

• يخفض الجهاز العصبي نظير الودي، جهاز الراحة والهضم، تنشيط الجهاز العصبي الودي/ محور الغدة الكظرية النخامية HPAA/SNS.

• الوصفة الأفضل لحياة طويلة ومرفهة، هي بشكل رئيسي حد أدنى من الإثارة للجهاز نظير الودي مع تنشيط معتدل للجهاز الودي من أجل الحيوية، مع زيادات مفاجئة عرضية لتحفيز الجهاز الودي عند الفرص والتحديات.

• الممارسات الضرورية للسير في طريق اليقظة هي أن تكون مع كل ما ينشأ في عقلك، وأن تتعامل مع الميول من أجل تحويلها، وأن تتخذ ملاذاً في أرضية وجودك. تتطابق هذه الممارسات على التوالي مع: التركيز، والفضيلة، والحكمة.

• ثابر على طريق اليقظة! وستزيد الكثير من اللحظات الصغيرة من الممارسة رضاك، واحسانك، وبصيرتك.

الجزء الثاني

السعادة

الفصل الرابع

تشربّ الجيد

أنا أعظم وأفضل مما كنت أعتقد، لم أكن أعرف بأني أحمل هذا القدر من الخير

والت ويتان Walt Whitman، «أغنية الطريق المفتوح»

بقدر ما يُبنى جسدك من الطعام الذي تأكله، يُبنى عقلك من التجارب التي تعيشها. ينحت فيض الخبرة دماغك تدريجياً مشكلاً عقلك. يمكن تذكر بعض النتائج بشكل صريح: «هذا ما قمت به الصيف الماضي»، «هكذا شعرت عندما كنت مغرماً». لكن معظم ما يشكل عقلك يبقى في اللاوعي إلى الأبد. وهو ما يدعى بالذاكرة الضمنية، وهي تتضمن توقعاتك، ونمط علاقاتك، وميولك العاطفية، ووجهات نظرك العامة. تؤسس الذاكرة الضمنية الصورة الداخلية لعقلك - ما يبدو أنه أنت - معتمدة على التراكم البطيئة لرضا التجارب التي عشتها.

يصنف هذا الزداد، مبدئياً، ضمن مجموعتين: تلك التي تعود بالمنفعة عليك وعلى الآخرين، وتلك التي تسبب الأذى. نعيد صياغة مسعى الحكمة من الطريق النبيل الثماني الشعب البوذي فنقول: عليك أن تنتج الذكريات الضمنية المفيدة وتصونها وتنميا، وتمنع الضارة منها وتلغيها أو تقللها.

التحيز السلبي للذاكرة

تكمُن المشكلة في أن دماغك يسمح التجارب غير السارة بشكل تفضيلي، ويسجلها، ويخزنها، ويستذكرها، ويستجيب لها. وهو، كما أسلفنا، كلاصق «الفلكرو» للتجارب السلبية وانية «التيفال» للإيجابية منها. يزداد تراكم الذكريات الضمنية السلبية بشكل أسرع، حتى عندما تفوق التجارب الإيجابية التجارب السلبية عدداً. ومن ثم تصبح خلفية الشعور لما تشعر به أنه أنت، خلفية مكتتبة ومتشائمة على نحو غير مستحق.

من المؤكد أن للتجارب السلبية منافع: فالخسارة تفتح القلب، والندم يزودنا بوصولة أخلاقية، والقلق ينذر بالتهديدات، والغضب يبرز الأخطاء التي يجب تصحيحها. لكن هل تعتقد حقاً أنه ليس لديك ما يكفي من التجارب السلبية؟! يشكل الألم العاطفي، دون منفعة لنفسك أو للآخرين، معاناة عديمة الجدوى. يولد الألم اليوم المزيد من الألم في الغد. على سبيل المثال، إن حادثة كآبة بالغة واحدة يمكن أن تعيد تشكيل دارات الدماغ لتجعل حوادث الكآبة المستقبلية أكثر احتمالية (ماليتيك 2007). (Maletic, 2007).

ليس العلاج بقمع التجارب السلبية، فهي عندما تحدث، تحدث. بل هو بتعزيز التجارب الإيجابية - وبشكل خاص، تشربها لتصبح جزءاً ثابتاً منك.

دمج الإيجابي

وهذه هي الطريقة المكونة من ثلاث خطوات:

1- حول الحقائق الإيجابية إلى تجارب إيجابية. تحدث الأشياء الجيدة حولنا، لكننا لا نلاحظها معظم الوقت، وبالكاد نشعر بها حتى عندما نلاحظها. شخص عاملك بلطف، أو سمة جدية بالإعجاب تراها في نفسك، أو زهرة تفتح، أو كونك أنهيت مشروعاً صعباً - لكنك تتركها كلها تعبر وحسب. ابحث، بدلاً من ذلك، عن الأخبار الجيدة بنشاط، وخاصة الأشياء الصغيرة في الحياة اليومية، كوجوه الأطفال، ورائحة برتقالة، وذكري لعطلة سعيدة، ونجاح بسيط في العمل. ركز وعيك على الحقائق الإيجابية التي تجدها، كائنة ما تكن - انفتح عليها واتركها تؤثر عليك. وكأنك تحضر مادة: لا تنظر إليها وحسب، بل انغمس فيها!

2- تذوق التجربة. إنها لذيذة! اجعلها تدوم بالبقاء معها خميس أو عشر ثواني أو حتى لعشرين ثانية، لا تترك انتباهك يحميد عنها. بقدر ما تحمل الشيء لفترة أطول في وعيك وتحفزه عاطفياً، بقدر ما تتفعل الخلايا العصبية ما يربطهما معاً، وبقدر ما يكون الأثر الذي تتركه في الذاكرة أقوى (لويس 2005). (Lewis 2005).

ركز على عاطفتك وأحاسيس جسدك فهي جوهر الذاكرة الضمنية. دع التجربة تملأ جسدك وتقوى بقدر الإمكان. وعلى سبيل المثال، إذا كان ثمة شخص ما لطيفاً تجاهك، دع الشعور بأنك تحظى برعاية يجلب الدفع إلى صدرك كله.

أمر انتباهها خاصا للمجالات المجزية في التجربة - على سبيل المثال، من الجميل أن تنال عناقاً كبيراً ممن تحب. يزيد التركيز على هذه المكافأة من إفراز الدوبامين، ما يجعل تركيز انتباهك على التجربة أكثر سهولة، ويقوي ارتباطاتها العصبية في الذاكرة الضمنية. أنت لا تقوم بذلك لتتشبث بالمكافأة - ما يجعلك تعاني في النهاية - بل لتصبح جزءاً منك، وبذلك يمكنك حملها في داخلك ولن تكون بحاجة إلى العالم الخارجي لتكون بمتناولك.

يمكنك أيضاً تقوية التجربة بإغنائها عن عمد. على سبيل المثال، إن كنت في علاقة ما، يمكنك استحضار مشاعر أخرى تتعلق بكونك محبوباً من قبل الآخرين، ما يساعد على تخفيف الأوكسيتوسين - «هورمون الارتباط» - وتعميق إحساسك بالارتباط. أو يمكنك تقوية مشاعر الرضا بعد إكمال مشروع ذو متطلبات عالية بالتفكير بشأن بعض التحديات التي كان لا بد أن تتغلب عليها.

3- تخيل أن التجربة تدخل بعمق في عقلك وجسدك، كما يدخل دفء الشمس إلى قيصك، أو الماء إلى الاسفنجة، أو جوهرة وضعت في صندوق كنز في قلبك. حافظ على جسدك بحالة استرخاء وامتنع العواطف، والأحاسيس، وأفكار التجربة.

الألم الشافي

يمكن استخدام التجارب الإيجابية للتهذئة والتوازن وحتى لاستبدال أخرى سلبية. عندما يفكر العقل بشئين في الوقت نفسه، يرتبطان ببعضهما البعض. هذا أحد الأسباب التي تجعل التحدث عن الأمور الصعبة مع شخص مساند لك شافياً: لأن المشاعر والذكريات المؤلمة تصبح مفعمة بالراحة والتشجيع والقرب الذي تعيشه مع الشخص الآخر.

استخدام آليات الذاكرة

تعتمد التعابير العقلية على الآليات العصبية للذاكرة. عندما تنشأ الذاكرة - سواء أكانت ضمنية أو ظاهرة - تُخزن السمات الرئيسية فقط، لا التفاصيل المفردة. والآن أصبح دماغك مزدحماً جداً بحيث دون متسع لتعلم أي جديد. على سبيل المثال، تذكر تجربة حتى لو كانت حديثة، ولاحظ كيف يكون تذكرها تخطيطياً، ويظهر السمات الرئيسة مع حذف العديد من التفاصيل.

عندما يسترجع دماغك ذكرى ما، لا يفعل كالكومبيوتر الذي يستحضر السجل الكامل لقرصه الصلب (مثال: وثيقة، صورة، أغنية). لكن دماغك يرمم الذكريات الضمنية والظاهرة من سماتها الرئيسة، معتمداً على قدراته في المحاكاة للآليات المفقودة. ومع أن هذا يتطلب

المزيد من العمل، إلا أنه استخدام أكثر كفاءة للحالة العصبية الحقيقية أيضاً- من هنا، ليس ثمة حاجة لتخزين السجلات الكاملة. ودماغك سريع جداً إلى درجة أنك لا تلاحظ عملية إحياء كل ذكرى.

تمنحك عملية الترميم تمنحك الفرصة مباشرةً في الدارات الدقيقة لدماغك لنقل الظلال العاطفية لحالتك الداخلية تدريجياً. تعمل مجموعة كبيرة من الخلايا العصبية والوصلات العصبية على تشكيل نموذج ظاهر عندما تثنشط ذكرى معينة. وإذا كان ثمة أشياء أخرى في عقلك في نفس الوقت - سارة كان أو غير سارة - سيربطها قرن آمون واللوزة بالنموذج العصبي أوتوماتيكياً (بير Pare، كولينس Collins، بيليتير Pelletier 2002). من ثم، فعندما تغادر الذكرى وعيك، سيعاد تجميعها لتتخزن سوية مع تلك المجموعات الأخرى.

تميل لإستحضار تلك المجموعات معها عندما تثنشط الذاكرة مرة أخرى. وعليه، فإن كنت تستحضر إلى عقلك المشاعر والأفكار السلبية في الوقت الذي تكون فيه ذكرى معينة في البال، فستدفع الذاكرة تدريجياً في لاتجاه السليبي. على سبيل المثال، يجعل استحضار فشل قديم أنياً وأنت تلوم نفسك، هذا الفشل يبدو شيئاً جذاً. من ناحية أخرى، إذا استدعيت مشاعر واحتمالات إيجابية عندما تكون الذكريات الضمنية أو البادية نشطة، فإن هذه التأثيرات المفيدة سوف تحاك في نسيج تلك الذكريات.

في كل مرة تقوم فيها بهذا - في كل مرة تدخل فيها المشاعر والآراء الإيجابية إلى حالات العقل المؤلمة والمحددة - تبني قليلاً من البنية العصبية. بمرور الوقت، فإن التأثير المتراكم لهذه المادة الإيجابية سيغير دماغك من خلال وصلة عصبية فأخرى.

التعلم مدى الحياة

• بدأت الدارات العصبية بالتشكل قبل أن تولد، ويستمر دماغك بالتعلم والتغير حتى نفسك الأخير.

• لدى البشر مرحلة طفولة أطول مما لدى أي حيوان على الكوكب. وبما أن الأطفال كانوا عرضة للخطر في القفار، لا بد أن إعطاء دماغهم فترة ممتدة من التطوير الكثيف كان مكسباً تطورياً كبيراً. يستمر التعلم بعد الطفولة، ونكتسب مهارات ومعرفة جديدة بشكل مستمر حتى الشيخوخة. (بعد أن وصل أبي التسعين أذهلني بمقالة حسب الاحتمالات الأفضل لمحاولات مختلفة في لعبة «البريدج»، وهناك الكثير من الأمثلة).

• تسمى قدرة الدماغ على التعلم وتغيير نفسه «المرونة العصبية». وينتج بموجبها تبدلات تدريجية ضئيلة في البنية العصبية تراكم بمرور السنين. هذه النتائج دراماتيكية من حين لآخر. على سبيل المثال، يمكن إعادة برمجة بعض المناطق القذالية المصممة للمعالجة البصرية من أجل الوظائف السمعية لدى فاقد البصر، (بيغلي Begley 2007).

• يشكل النشاط العقلي بنية عصبية بطرق مختلفة:

- تصبح الخلايا العصبية النشطة أكثر استجابة للمدخلات.
- تتلقى الشبكات العصبية المفعلة تدفقاً متزايداً للدم، الذي يزودها بالمزيد من الغلوكوز والأوكسجين.
- عندما تتفعل الخلايا العصبية مع بعضها - خلال بضعة أجزاء من الألف من الثانية، تقوي وصلاتها العصبية وتشكل وصلات جديدة، وبهذه الطريقة ترتبط مع بعضها (تاناكا Tanaka. 2008).
- تذبل نقاط الاشتباك العصبية الحاملة خلال عملية التقليم العصبي، وهو نوع من الاستمرارية للأكثر انشغالا: استخدمه أو افقده. لدى الطفل نقاط اشتباك عصبية أكثر مما لدى البالغ بثلاث مرات، كما يفقد المراهقون في طريقهم إلى سن الرشد أكثر من 10000 نقطة اشتباك عصبية في الثانية في القشرة الجبهية (PFC) (سبير 2000 Spear).
- تنمو خلايا عصبية جديدة في قرن آمون، يزيد هذا التكوين العصبي من انفتاح شبكة الذاكرة على تعلم الجديد (غولد 1999 Gould).
- تسهل الإثارة العاطفية التعلم عبر زيادة الإثارة العصبية ودعم التغيير في التشابك العصبي (لويس 2005 Lewis). يغير دماغك بنيته بسبب كل هذه الطرق، تأتي أهمية تجربتك مما وراء تأثيرها اللحظي والذاتي، فهي تصنع تغييرات دائمة في الأنسجة الفيزيائية لدماغك والتي تؤثر على حالتك ووظائفك وعلاقاتك. هذا هو السبب الأساسي لكونك رحيماً بنفسك، ولغرس تجارب مفيدة واستيعابها وفقاً للعلم.

إزالة الأعشاب الضارة وزرع الزهور

اجعل السمات الإيجابية لتجربتك بارزة وقوية في مقدمة إدراكك كي تستبدل الذكريات الضمنية السلبية بأخرى إيجابية، وابق ما هو سلبى في الخلفية في الوقت نفسه. تخيل أن المحتويات الإيجابية لإدراكك تغوص إلى الأسفل لتصل إلى الجروح القديمة، وتسكن الكدمات كمرهم ذهبي دافئ. فهي تملأ الفجوات، وتستبدل المشاعر والمعتقدات السلبية بأخرى إيجابية.

قد تأتي المادة العقلية السلبية التي تتعامل معها من مرحلة البلوغ، بما في ذلك التجارب الحالية. لكنه من المهم بمكان أن تخاطب الذكريات البادية والضمنية من طفولتك، لأنها الجذور الرئيسة لما يستمر بإزعاجك. يغضب الناس من أنفسهم أحياناً لأنهم ما يزالون تحت تأثير أشياء من الماضي. لكن تذكر أن الدماغ مصمم للتغيير عبر التجارب، وخاصة السلبية منها، وأنا نتعلم من تجاربنا، وبالأخص من تلك التي حدثت أثناء الطفولة، ومن الطبيعي أن يستمر هذا التعلم معنا.

كبرت وأنا معتاد على نزع أعشاب الهندباء من ساحة منزلنا، لكن تلك الأعشاب كانت تنمو من جديد ما لم أقتلعها من جذورها بالكامل. وكذلك الإزعاجات. ادخل إلى أبكر وأرق

الطبقات المشحونة عاطفياً في عقلك، وابحث عن طرف جذور كل شيء يزججك. ومع القليل من التدريب وفهم النفس، ستكوّن القائمة قصيرة من «الأسباب المشتبه فيها» - أي المصادر العميقة للتكرارات المتكررة - وستبدأ بدراستها روتينياً إذا شعرت بالغضب، أو القلق، أو الأذى، أو النقص. تتضمن هذه المصادر العميقة الشعور بالرفض من الآخرين لكونك مكروه في المدرسة، أو إحساس بالعجز بسبب مرض مزمن، أو ارتياب في علاقة بعد تجربة طلاق سيء. عندما تجد طرف الجذر تشرب الجيد، فهذا سيزيح قبضة هذا الإحساس عنك تدريجياً. وبهذا ستزرع الأعشاب الضارة وتزرع الزهور في حديقة عقلك.

تلتئم التجارب المؤلمة، عادة، بواسطة التجارب الإيجابية المضادة لها - على سبيل المثال، استبدال مشاعر الطفولة بكونك ضعيفاً بإحساس حالي من القوة. إذا كان الحزن من سوء معاملة في علاقة قديمة مستمراً بمراودتك استحضر كونك محبوباً من أناس آخرين، ودع تلك المشاعر تغوص إلى الأعماق. أضف قوة اللغة بالقول لنفسك: «تجاوزت كل ذلك ولا أزال هنا ويحبني الكثير من الناس» لن تنسى ما حدث، لكن شحنته العاطفية سوف تنخفض باطراد.

ليست الغاية أن تقاوم التجارب المؤلمة أو تتعلّق بالمبهجة: ذلك نوع من الشهوة - وهي تقود إلى المعاناة. تكمن المهارة في إيجاد التوازن الذي تبقى فيه متيقظاً، وتقبل التجارب الصعبة ويكون لديك فضول تجاهها - وفي نفس الوقت تأخذ بالمشاعر والأفكار الداعمة.

باختصار، امزج المادة الإيجابية فمع المادة السلبية بهاتين الطريقتين:

• إذا كان لديك تجربة إيجابية اليوم، ساعدها كي تغوص في الآلام القديمة.

• عندما تظهر أشياء سلبية، استحضر إلى عقلك العواطف الإيجابية ووجهات النظر التي تشكل دواءً لها.

حاول، عندما تستخدم إحدى هذه الطرق، أن تستشعر تجارب إيجابية مماثلة وتشرّبها بضع مرات على الأقل خلال الساعة التي تلي استخدام هذه الطريقة. ثمة أدلة على أن الذكرى السلبية - سواء الضمنية أو الظاهرة - عرضة للتغير بعد تذكرها مباشرة (مونفيلس 2009 Monfils).

إذا كنت تشعر بالطموح، افعل شيئاً إضافياً: خذ مجازفات صغيرة وقيم بأشياء يقول لك المنطق أنها جيدة لكن القلق يريدك أن تتفادها - كأن تكون منفتحاً أكثر على مشاعرك الحقيقية، وباحثاً عن الحب مباشرة، أو ساعياً إلى مرتبة أعلى في مهنتك. عندما تتغير الأمور إلى الأفضل - كما سيحدث على الأغلب - تشرّبها وأخلِ المخاوف القديمة ببطء وبشكل موثوق.

يأخذ تشرّبها ي أقل من دقيقة في معظم الأحيان - ثوان قليلة في أغلب الأحيان. إنه عمل سري. وما من حاجة لأن يعرف أحد أنك تقوم به. يمكنك، وبمرور الوقت، بناء بنيات جديدة وإيجابية في دماغك.

لماذا من الجيد أن تتشرب الجيد

يبدل الدماغ جهدا فعليا بسبب تحيزه السلبي ليقبل التجارب الإيجابية ويتعافى من السلبية. تصحح، عندما تميل نحو ما هو إيجابي، اختلالاً في التوازن العصبي. وتعطي نفسك العناية والتشجيع الذي ينبغي أن تكون قد تلقيته كطفل، ولم تحصل على كفايتك منه.

يزيد التركيز على المفيد، ومن ثم تشربه، من تدفق العواطف الإيجابية خلال عقلك كل يوم بشكل طبيعي، وللعواطف تأثيرات شاملة لأنها تنظم الدماغ ككل. هذه فائدة المشاعر الإيجابية على المدى البعيد، بما في ذلك نظام مناعة أقوى (فريدريكسون 2000) ونظام قلبي وعائي أقل تفاعلية مع الإجهاد (فريدريكسون وليفينسون 1998). تحسن هذه المشاعر مزاجك، وتزيد تفاؤلك ومرونتك ودهائك، وتساعدك على صد تأثيرات التجارب المؤلمة، بما فيها الصدمة (فريدريكسون 2001)، فريدريكسون وآخرون (2000)، إنها دورة إيجابية: مشاعر جيدة اليوم تزيد من إمكانية مشاعر جيدة غداً.

كما أن هذه المنافع تنطبق على الأطفال أيضاً. للتشرب الجيد فائدة خاصة بالنسبة للأطفال سواء للحد من القلق أو النشاط الزائد. يندفع الأطفال النشطاء عادةً قبل أن يحصلوا على الفرصة لتعزيز الشعور الجيد في الدماغ، ويميل القلقون منهم إلى تجاهل الأخبار الجيدة أو التقليل من أهميتها. (يجمع بعض الأطفال القلق والنشاط معاً). إذا شكل الأطفال جزءاً من حياتك، ومهما كانت نوعية مزاجهم، شجعهم على التوقف لحظة في نهاية اليوم (أو في أية فترة طبيعية أخرى، كالديقة الأخيرة قبل أن يرن جرس المدرسة) ليتذكروا ما هي الأشياء التي حرت بشكل جيد ويفكروا بالأشياء التي تجعلهم سعداء (مثال، حيوان أليف، أو حب والديهم، أو هدف أحرز في كرة القدم). من ثم يدعون هذه المشاعر والأفكار تغوص في أعماقهم.

من ناحية الممارسة الروحية، تشرب الجيد يلقي الضوء على الحالات الرئيسة للعقل، كالإحسان والسلام الداخلي، وبهذا يمكنك إيجاد طريقك إليها مرة أخرى. إنها مكافأة، وهذا يساعد على إبقائك على طريق اليقظة. يبني العمل الذي يبدو شاقاً وصعباً أحياناً، الثقة والإيمان عندما يريك نتائج جهودك، ويغذي الإخلاص من خلال تأكيده على العواطف الصادقة الإيجابية - وعندما يكون قلبك ممتلئاً، يكون لديك الكثير لتمنحه للآخرين.

تشرب الجيد ليس وضع وجه لماع سعيد على كل شيء، ولا هو الابتعاد عن الأشياء الصعبة في الحياة. إنه تغذية الخير، والرضا، والسلام الداخلي، باعتبارها الملاجئ التي تأتي منها دائماً وتعود إليها.

الفصل الرابع: النقاط الرئيسة

• الذكريات البادية هي تذكر واعي لأحداث معينة أو لمعلومات أخرى. أما الذكريات الضمنية فهي بقايا من تجارب الماضي التي تبقى تحت الوعي لكنها تمثل الشكل العام الداخلي ومناخ عقلك بقوة.

• إن تحيز الدماغ، لسوء الحظ، يدفع الذكريات الضمنية بالاتجاه السلبي، حتى عندما تكون غالبية تجاربك إيجابية.

• العلاج الاول هو البحث شعوريا وتشرب التجارب الجيدة. ثمة خطوات ثلاث: حول الحقائق الإيجابية إلى خبرة إيجابية، تذوق هذه التجارب، وأشعر أنها تغوص فيك.

• عندما تكون التجارب مؤكدة في الذاكرة، تؤثر على الأشياء الأخرى الموجودة في وعيك أيضاً، وخاصة إن كانت التجربة حادة. يمكنك استخدام هذه الآلية لمزج المادة الإيجابية مع السلبية، وهذا هو العلاج الثاني. اجعل التجارب الإيجابية بارزة في وعيك عندما يكون الإحساس بالموءلة خافتاً في الخلفية، وبكل بساطة. استخدم هذه الطريقة بشكلين: ساعد التجربة الإيجابية، كي تغوص لتخفف وتستبدل الآلام القديمة، وعندما تظهر مادة إيجابية، استحضر إلى ذهنك العواطف والآراء التي تكون بمثابة دواء لها.

• كن مدركاً للجذور العميقة للإزعاجات المتكررة، يقبع رأس هذه الجذور في تجارب الطفولة بشكل نموذجي، قد تكون للإزعاجات المختلفة جذور مختلفة. وجه التجارب الإيجابية بتعمد باتجاه هذه الجذور لاقتلاعها بالكامل ومنعها من النمو مرة أخرى.

• تبني القليل من البنية العصبية في كل مرة تأخذ فيها بالجيد. قم بذلك بضعة مرات في اليوم - لشهور أو حتى لسنين - سوف تغير دماغك بالتدرج، وطريقة شعورك وتصرفك بطرق بعيدة المدى.

• من الجيد أن تتشرب الجيد. هذا يبني عواطف إيجابية، مع منافع عديدة لصحتك الجسدية والعقلية. إنها أداة عظيمة للأطفال، خاصة النشيطين أو القلقين. وهذا يساعد الممارسة الروحية عن طريق دعم الحافز، والثقة، والإخلاص.

الفصل الخامس

تبريد النيران

يرتاح الحكيم المروي تماما
بسهولة في كل طريق،
لا تلازمه رغبة حسية
ونيرانه التي بردت، محرومة من الوقود.
كل الروابط قطعت
وأبعد القلب عن الألم
يستريح بأقصى سهولة وهو هادئ.
وقد وجد العقل طريقه إلى السلام.

البوذا (كولافاجا 4:4:6)

يتفاعل جهازك العصبي الودي والهورمونات المتعلقة بالإجهاد، كما رأينا سابقاً، لمساعدتك على اغتنام الفرص وتفادي التهديدات. لكننا ننفعل معظم الوقت بالرغم من وجود متسع لعاطفة صحية ومواقف قوية ضد الأشياء الضارة، ونستمر في ملاحظة بعض الجزرات أو مكائحة بعض العصبي. من ثم نشعر أننا مقادون ومهززون ومجهدون ومثارون وقلقون. لسنا سعداء بالتأكيد. ونحتاج لأن نضعف النيران. يغطي هذا الفصل طرقاً عديدة لتبريد تلك النيران.

إذا كان في جسمك قسم إطفاء، فهو النظام العصبي نظير الودي (PNS)، ولذا فسوف نبدأ

به.

تنشيط النظام العصبي نظير الودي

ثمة العديد من الأجهزة الرئيسة في جسمك، بما فيها الجهاز الإفرازي (الهورموني)، والقلبي الوعائي، والمناعي، والعصبي المعوي، والأجهزة العصبية. وإذا كنت تريد استخدام التواصل الجسدي العقلي لتخفيض التوتر وتبريد نيرانك وتحسين صحتك على المدى الطويل، فما هي النقطة المثالية للدخول إلى هذه الأجهزة جميعها؟ إنها الجهاز العصبي اللاإرادي (ANS).

هذا لأن الجهاز العصبي اللاإرادي جزء من نظام عصبي أكبر - وهو متشابك مع كل جهاز آخر ويساعد على تنظيمه. وللنشاط العقلي تأثير مباشر أكبر على الجهاز العصبي اللاإرادي من أي جهاز جسدي آخر. تنتشر موجات تهدئة وتسكين وتعافي عبر جسمك ودماغك وعقلك، عندما يتم تنشيط جناح الجهاز العصبي نظير الودي من الجهاز العصبي اللاإرادي. دعنا نستكشف تشكيلة من الطرق لتنشيط الجهاز العصبي نظير الودي.

الاسترخاء

ينشط الاسترخاء دارات الجهاز العصبي نظير الودي ويقويها. كما أن الاسترخاء يهدىء الجهاز العصبي الودي لأن العضلات المسترخية ترسل رداً إلى مراكز الإنذار في الدماغ بأن كل شيء على ما يرام. من الصعب أن تشعر بالإجهاد أو الكدر عندما تكون مسترخياً جداً. (بينسون 2000). قد يغير الاسترخاء كيفية التعبير عن جيناتك، في الواقع، ويقلل بذلك من الضرر الخلوي الناتج عن الإجهاد المزمن (دوسك 2008).

يمكنك أن تجني فوائد الاسترخاء ليس باستخدامه في حالات إرهاق معينة وحسب، بل بتدريب جسمك على أن يكون «مستقلاً» كي يسترخي تلقائياً، يمكنك استخدام أي من الطرق الموضحة لاحقاً. هذه أربع طرق سريعة:

- ارخ لسانك، وعينك، وعضلات فكك.
- اشعر بتصريف التوتر من جسمك وغص في الأرض.
- أسكب ماءً دافئاً على يديك
- تفحص جسمك لمعرفة المناطق المتوترة، واجعلها تسترخي.

تنفس الحجاب الحاجز

تستغرق الطريقة التالية والتي تسمى - تنفس الحجاب الحاجز - دقيقة أو اثنتين. الحجاب الحاجز عضلة تقع تحت رئتيك وتساعدك على التنفس، ويؤثر تفعيل عمله بشكل فعال س على تخفيف القلق.

ضع يدك على معدتك على ب بضع بوصات أسفل مركز قفص الأضلاع الذي يبدو بشكل الرقم ٧. انظر إلى الأسفل، وتنفس بشكل عادي، وراقب يدك. من المحتمل أن تراها تتحرك بعض الشيء، إلى أعلى وإلى أسفل.

دع يدك في مكانها، وتنفس الآن بطريقة تتحرك فيها يدك إلى الخارج والداخل بشكل متعامد مع صدرك. حاول أن تتنفس في يدك بحيوية فعلية، كي تتحرك ذهاباً وإياباً نصف بوصة أو أكثر مع كل نفس.

قد يتطلب هذا بعض التدريب، استمر، وستصل. حاول، بعدها، تنفيذ تنفس الحجاب الحاجز دون يدك. يمكنك استخدام هذه الطريقة في الأماكن العامة إذا رغبت.

الاسترخاء التدريجي

إذا كان لديك ثلاثة إلى عشرة دقائق، جرب الاسترخاء التدريجي، والذي تركز فيه على أجزاء مختلفة من جسدك بشكل منظم، إما من الأقدام إلى الرأس أو العكس. تستطيع، اعتماداً على الوقت المتاح لك، التركيز على أقسام كبيرة من جسمك - مثال، الساق اليسرى، الساق اليمنى - أو على وحدات أصغر، كالقدم اليسرى، أو القدم اليمنى، أو الكاحل الأيسر، وهكذا. بإمكانك الاسترخاء التدريجي وعيونك مفتوحة أو مغلقة، لكن تعلم أن تقوم بهذا بعيون مفتوحة لأن هذا يساعد على الاسترخاء بعمق أكثر إذا كنت مع أناس آخرين.

كي ترخي جزءاً من جسمك، اجلبه إلى وعيك، على سبيل المثال، لاحظ الأحاسيس في قاع قدمك اليسرى. أو قل «استرخ» بهدوء في عقلك كما لو أنك تجلب وعيك إلى جزء من جسمك. أو حدد نقطة أو مساحة في ذلك الجزء. جرب ما تأثيره أفضل.

إن الاسترخاء التدريجي طريقة فعالة بالنسبة للكثيرين للنوم أيضاً.

زفير كبير

استنشق بقدر ما تستطيع، احتفظ بهذا الاستنشاق لبضعة ثواني، ثم ازفر ببطء بعد ذلك وأنت مسترخي. إن الشهيق الكبير يوسع رئتيك، ويتطلب زفيراً كبيراً كي تعود الرئتان إلى حجمهما المريح. وهذا يحفز الجهاز العصبي نظير الودي المسؤول عن الزفير.

لمس الشفتان

تنتشر ألياف الجهاز العصبي نظير الودي في شفتيك، وهكذا، يحفز لمس الشفتين الجهاز العصبي نظير الودي. كما يمكن أن يولد لمس الشفتين روابط مهدئة لتناول الطعام أو حتى للرضاعة من الصدر عندما كنت طفلاً.

يقظة الجسم

حيث أن الجهاز العصبي نظير الودي موجه نحو المحافظة على توازن جسمك الداخلي، فإن تحويل الانتباه إلى الداخل ينشط شبكات الجهاز العصبي نظير الودي (ما دمت لست قلقاً على صحتك). قد تحتاج للتدريب ليقظة الجسم (مثال، اليوغا، إدارة الإجهاد). تعني اليقظة أن تكون متنبهاً بالكامل لشيء ما في هذه اللحظة، لا تحاكمه ولا تقاومه. كن فطناً تجاه الأحاسيس الفيزيائية، وهذا كل ما في الأمر.

على سبيل المثال، لاحظ أحاسيس التنفس، الهواء البارد يدخل والهواء الدافئ يخرج، الصدر والبطن يرتفعان ويهبطان. أو أحاسيس المشي، أو مد اليد، أو الابتلاع. إن متابعة نفس واحد من البداية إلى النهاية - أو خطوة في طريقك إلى العمل - يمكن أن توازنك وتهدئك بشكل كبير.

الصورة

رغم من أن النشاط العقلي يكفي التفكير الشفوي عادةً، إلا أن معظم الدماغ مكرس للنشاطات غير الشفهية، كمعالجة الصور العقلية. إذ تنشط الصورة نصف كرة الدماغ الأيمن وتسكت الثرثرة الشفوية الداخلية المرهقة.

كما تستخدم الاسترخاء، يمكنك استخدام الصورة حالاً، لتحفيز الجهاز العصبي نظير الودي، أو القيام بتخيالات أطول عندما يكون لديك الوقت لتطوير الصورة، ما يجعلها ملاذاً قوياً للسعادة. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالإجهاد في العمل، يمكنك أن تستحضر إلى عقلك صورة بحيرة جبلية هادئة لوضع ثوان. ثم تتصور، عندما يتوفر لك المزيد من الوقت في البيت، أنك تتجول حول البحيرة، وتزيد غنى فيلمك العقلي بروائح الصنوبر الجميلة أو ضحكات الأطفال.

وازن نبض قلبك

يتغير معدل نبضات القلب المنتظم في الفترة بين كل ضربة، ويسمى هذا تقلب معدل نبضات القلب (HRV). على سبيل المثال، إذا كان قلبك يضرب ستين مرة في الدقيقة، فإن الوقت بين الضربات ثانية واحدة. إلا أن قلبك ليس بندولاً ميكانيكياً، والفترة بين الضربات تتغير بشكل مستمر: والفترات يمكن أن تكون مثل: 1 ثانية، 1.05 ثانية، 1.1 ثانية، 1.15 ثانية، 1.1 ثانية، 1.05 ثانية، 1 ثانية، 0.95 ثانية، 0.9 ثانية، 0.85 ثانية، 0.9 ثانية، 1 ثانية، وهكذا.

يعكس تقلب معدل نبضات القلب نشاط النظام العصبي اللاإرادي. على سبيل المثال، يتسارع قلبك قليلاً عندما تستنشق (نتيجة تنشيط الجهاز العصبي الودي) ويتباطأ عندما تزفر (نتيجة إثارة الجهاز العصبي نظير الودي). أو الإجهاد، أو العواطف السلبية، أو الشيخوخة. تخفض هذه جميعها من تقلب معدل ضربات القلب، نجد أن من لديهم تقلب منخفض نسبياً في معدل ضربات القلب أقل احتمالاً للتعافي بعد نوبة قلبية (كريستال Kristal - بونيه Boneh. 1995).

إن السؤال المثير هو فيما إذا كان تقلب معدل نبضات القلب مجرد نتيجة لتأثير الإجهاد وعوامل أخرى، أو فيما إذا كان التغيير في تقلب معدل نبضات القلب يؤدي إلى تحسينات مباشرة في الصحة العقلية والجسدية. ما زال الدليل أولياً، لكن الدراسات بينت أن التعلم لزيادة كمية وتماسك تقلب معدل ضربات القلب مرتبط بتخفيض الإجهاد، وتحسين الصحة القلبية الوعائية، ووظيفة نظام المناعة، والمزاج (لوسكين وآخرون 2002، Luskin، مكراي McCraty، أتكنسون Atkinson، ثوماسينو 2003 Thomasino).

تقلب معدل ضربات القلب مؤشر جيد على إثارة الجهاز العصبي نظير الودي وتحسين الحالة العامة، وبإمكانك تغييره مباشرة. أجرى معهد HeartMath دراسة عن تقلب معدل ضربات القلب وطور تقنيات عديدة من أجل تحقيق ذلك، مثلنا هذه التقنيات في هذا النهج البسيط المكون من الأجزاء الثلاثة التالية:

1- تنفس بطريقة يكون للشهيق والزفير نفس المدة، على سبيل المثال، عدّ واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة في عقلك أثناء الشهيق. وكذلك واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة أثناء الزفير.

2- في نفس الوقت تخيل أو اشعر بأنك تتنفس جيئةً وذهاباً من خلال منطقة قلبك. وأنت تتنفس بانتظام من خلال قلبك،

3-1 استحضر إلى عقلك العواطف السارة والودية مثل الامتنان والتعاطف أو الحب - أو فكر بوقت سعيد، بكونك مع أطفالك، أو بالاعتزاز بالأشياء الجيدة في حياتك، أو بحيوان أليف. يمكنك أن تتخيل هذا الشعور يتحرك عبر قلبك كجزء من تنفسك.

حاول هذا لمدة دقيقة أو أطول - وقد تدهشك النتائج.

التأمل

ينشط التأمل الجهاز العصبي نظير الودي عبر سبل متعددة. تتضمن هذه سحب الانتباه عن الأمور المرهقة، والاسترخاء، وجلب الوعي إلى الجسم من خلال تحفيز الجهاز العصبي نظير الودي وأجزاء أخرى من النظام العصبي. للتأمل المنتظم الكثير من التأثيرات:

• يزيد المادة السنجابية في منطقة الإنسولا (هولزل وآخرون 2008، Holzel. 2008، لازار وآخرون 2005، Lazar. 2005). وقرن آمون (هولزل 2008، Holzel. 2008، لودرز 2009، Luders)، والقشرة الجبهية (لازار وآخرون 2005، Lazar. 2005 لودرز وآخرون 2009، Luders)، ويخفض الترقق اللحائي الناتج عن الشيخوخة في المناطق الجبهية التي تم تقويتها بواسطة التأمل (لازار. Lazar. 2008)، يحسن الوظائف النفسية المرتبطة بهذه المناطق، بما فيها الانتباه (كارتر. Carter. 2005، 2005، تانغ وآخرون 2007، Tang)، الشفقة (لوتز Lutz، بريفز ينسكي - لويس 2008، Brefczynski-Lewis). والتعاطف (لازار وآخرون 2005، Lazar. 2005)

• يزيد من تنشيط المناطق الجبهية اليسرى، والتي ترفع المزاج (دافيدسون Davidson 2004)

• ترتفع قوة أمواج غاما وانتشارها السريع في الدماغ لدى الممارسين التيبتيين ذوي الخبرة (لوتز وآخرون 2004، Lutz). أمواج الدماغ ضعيفة لكن الموجات الكهربائية القابلة للقياس يتم توليدها بواسطة أعداد كبيرة من الخلايا العصبية تتفاعل مع بعضها بشكل متناغم.

• يخفض الكورتيزول المتعلق بالإجهاد (تانغ وآخرون 2007، Tang)

• يقوي نظام المناعة (دافيدسون وآخرون 2003، Davidson، تانغ وآخرون 2007)

• يساعد في مجموعة متنوعة من الحالات الصحية، بما فيها المرض القلبي الوعائي، والربو، والنوع الثاني من السكري، ومتلازمة ما قبل الحيض، والآلام المزمنة (والش Walsh وشايبرو Shapiro 2006)

• يساعد في ظروف نفسية عديدة، بما فيها الأرق، والقلق، والخوف المرضي، واضطرابات التغذية (والش Walsh وشايبرو Shapiro 2006)

ثمة الكثير من التقاليد التأملية والعديد من الطرق لممارسة التأمل، وقد يكون لديك طريقتك المفضلة الخاصة. يصف الصندوق التالي تأمل رئيس للتركيز. إن المفتاح إلى حصاد الثمار من التأمل هو الوصول إلى ممارسة يومية منتظمة، لا يهم إذا كانت مختصرة. ماذا لو تعهدت شخصياً بعدم النوم دون تأمل في ذلك اليوم، حتى لو كان لدقيقة واحدة؟ وخذ بعين الاعتبار الانضمام إلى تأمل منتظم ضمن جماعة في منطقتك.

تأمل التركيز

،

،

،

،

،

،

،

جد مكانا مريحا تركّز فيه دون قلق. من الجيد أن تتأمل واقفا، أو ماشيا، أو مستلقيا، لكن أكثر الناس يمارسون التأمل وهم جالسون على كرسي أو مسند. جد وضعية تكون فيها مسترخيا وممتنبا في أن معا، وعمودك الفقري مستقيم إلى حد معقول. كما في الزن، عليك أن تقبض على عقلك تخيالاً ماهر، فلا يكون اللجام مشدوداً جداً، ولا مريحاً جداً.

تأمل طالما أحببت ذلك. يمكنك أن تبدأ بفترات قصيرة، ولو لخمس دقائق فقط. يساعدك الجلوس لمدة أطول من ثلاثين إلى ستين دقيقة على التعمق. يمكنك أن تقرر كم ستأمل من البداية. من الجيد أن تنظر في الساعة أثناء التأمل. كما يمكنك أن تضع منبها. يشعل البعض عود بخور - وينهون التأمل بنهايته. خذ حريتك بتعديل الاقتراحات التالية:

خذ نفساً كبيراً واسترخِ وعيونك مفتوحة أو مغلقة. كن مدركاً للأصوات التي تأتي وتذهب، واسمح لها أن تكون أيّا كانت هذه الأصوات. اعرف أنك تأخذ هذا الوقت للتأمل. يمكنك أن تسقط كل الاهتمامات الأخرى خلال هذه الفترة، وكأنك تنزل حقيبة ثقيلة قبل الجلوس في كرسي مريح. يمكنك أن تلتقط تلك الاهتمامات بعد التأمل ثانية - إذا كنت تريد!

ركّز إدراكك على أحاسيس التنفس. لا تحاول التحكم بالتنفس، بل اتركه كيفما كان. اشعر بالهواء البارد يأتي والدافئ يخرج والصدر والبطن يرتفعان ويهبطان.

حاول البقاء مع أحاسيس كل نفس من البداية إلى النهاية. ربما تريد عد انفسك بهدوء - عد إلى العشرة وبعد ذلك ابدا من جديد، ارجع إلى الواحد إذا كان عقلك يتجول - أو راقب انفسك بهدوء مثل «داخل» و «خارج». من الطبيعي أن يتجول العقل، وعندما يفعل ذلك، عد إلى النفس وحسب. كن لطيفا ورحيما مع نفسك. انظر إذا كان بإمكانك أن تبقى حتى عشرة أنفاس متسلسلة (هذا تحدي في البداية عادة).

استكشف إذا أصبحت تستوعب النفس على نحو متزايد وترك كل شيء آخر، بعد أن يهدأ عقلك ويستقر أثناء الدقائق الأولى من التأمل. انفتح على المتع البسيطة للتنفس. ومع بعض التدريب، انظر إذا كان بإمكانك البقاء حاضرا مع التنفس لعشرات الأنفاس المتتالية.

استخدم التنفس كملاذ، كن مدركاً لكافة ما يتحرك في عقلك. كن مدركاً للأفكار والمشاعر والأمنيات والخطط، والصور والذكريات - لكل ما يأتي ويذهب. اترك هذه الأشياء كما هي، لا تنغمس فيها، لا تكافحها أو تتأثر بها. ليكن لديك حس القبول - أو حتى الشفقة - تجاه كافة ما يمر خلال الفضاء المفتوح لوعيك.

استمر بالاستقرار في التنفس، ربما مع شعور متزايد بالهدوء. كن مدركاً للطبيعة المتغيرة لما يمر عبر عقلك. راقب كيف يبدو لتتركه يذهب. كن مدركاً لوعيك المتسع المسالم بحد ذاته. انه التأمل عندما ترغب. لاحظ كيف تشعر، وتشرب الأشياء الجيدة من تأملك.

الشعور المتزايد بالأمان

يجري الدماغ مسحا لعالمك الداخلي والخارجي بشكل مستمر لاكتشاف التهديدات وكما رأينا في الفصل الثاني. يعمل نظام الاستجابة للإجهاد عندما يكتشف الدماغ تهديداً.

هذا الاحتراس مبرر من حين إلى آخر، لكنه مفرط عادةً، وتقوده ردود أفعال اللوزة- قرن آمون على أحداث الماضي التي لم تعد محتملة. إن القلق الناتج عن ذلك غير ضروري وغير سار، وديدفع دماغك وجسمك للاستجابة لصغائر الأمور

يبعد الاحتراس والقلق الانتباه عن التركيز والامتصاص التأملي. ليس من قبيل المصادفة أن التعاليم التقليدية للتأمل تشجع الممارسين على الاختلاء في مكان يعصمهم من الأذى. لناخذ ليلة يقظة بوذا مثال: جلس وظهره إلى شجرة. أخبر شعوره بالأمان دماغه أن بإمكانه استدعاء القوات التي كانت تدير أبراج المراقبة، ووضعها في العمل داخليا لزيادة التركيز والبصيرة - أو إراحتها قليلاً.

ثمة نقطتان مهمتان تسبقان استكشاف الطرق المحددة للشعور بأننا أكثر أماناً، الأولى: ليس ثمة شيء آمن بالكامل في الواقع. تتغير الحياة باستمرار، تشعل السيارات الأنوار الحمراء، ويمرض الناس، وثور أمم بأكلها وتنتشر موجات من الصدمة في أنحاء العالم. ما من أرض مستقرة بالمطلق، وما من ملجأ مثالي. ومن باب الحكمة قبول هذه الحقيقة، ويشعرك اعتناقها والمضي مع الحياة بالانتعاش. النقطة الثانية: من أجل بعض الناس - وخاصة من لديه تاريخ مع العذاب - قد يكون تخفيض القلق مهدداً، لأن تخفيض الحراسة يجعلهم يشعرون بالضعف. لهذه الأسباب، تتكلم عن «الأكثر أماناً» بدلاً من «الآمن»، نرجو منك تبني الطرق التي تناسب مع حاجاتك الخاصة.

ارخ جسمك

الاسترخاء يصرّف القلق كما يفعل سحب السدادة من حوض الحمام. (انظر إلى الطرق الموصوفة سابقاً في هذا المقطع).

استخدم الصور

ترتبط صور نصف كرة الدماغ الأيمن بشكل وثيق بالمعاملة العاطفية. تخيل شخصيات حامية إلى جانبك كجدة محبوبة أو ملاك حارس، لتشعر أنك أكثر أماناً. أو تخيل أنك محاط بقبة من الضوء، كحقل القوة، في المواقف الحرجة. أسمع صوت النقيب كيرك (من ستار تريك) في عقلي يقول أحياناً: «إرفع الدروع سكوتي!».

ارتبط بالناس الذين يدعمونك

حدد الأصدقاء وأفراد العائلة الذين يهتمون بك، وحاول قضاء وقت أكثر معهم. تخيل، عندما تكون وحدك، أنك معهم وتشرب المشاعر الجيدة. تنشيط الرفقة، ولو كانت مجرد خيال، المودة ودائرة فريقك الاجتماعي في الدماغ. كان القرب الجسدي والعاطفي من مقدمي الرعاية والأعضاء الآخرين في المجموعة ضرورة من أجل البقاء أثناء تطورنا التاريخي. وعليه، يساعد تنشيط الإحساس بالقرب على الشعور بالأمن

اجلب اليقظة إلى الخوف

القلق، والفرع، والتخوف، والجزع، وحتى الهلع، مجرد حالات عقلية. اعرف الخوف عندما يظهر، لاحظ الشعور به في جسمك، راقبه وحاول إقناع نفسك بأنك يجب أن تكون حذراً، انظر إليه وهو يتغير ويغادر. صف شعورك شفهيًا لنفسك، لزيادة تنظيم الفص الجبهي من الجهاز الحوفي (هاريري Hariri، بوكهيمير Bookheimer، ومازيوتا Mazziotta 2000، ليبرمان Lieberman 2007). لاحظ أن الوعي الذي يحتوي الخوف ليس خائفاً أبداً. استمر بالانفصال عن الخوف، عد إلى الفضاء الواسع للوعي الذي يعبره الخوف كالغيمة.

استدع حماة داخليين

تفاعل شخصيات فرعية مختلفة بفاعلية لتشكل «نفساً» متجانسة ظاهرياً بتحويل من الشبكة الموزعة للنظام العصبي. لكنها «نفس» مجزأة في الحقيقة. على سبيل المثال، إحداها ثلاثي ومشهور ويسمى: الطفل الداخلي/الوالد الناقد/الوالدة الحامية، والثالث المتعلق بها هو: ضحية/مضطهد/حامي. تطمئن شخصياتك الطفل الداخلي/الوالد المربي/الوالدة الحامية، وتشجع وتهدي، وتقف ضد الأصوات الداخلية والخارجية السريعة الحكم والمهينة. وهي لا تغريك أو تجمل الأشياء. بل هي راسخة في الواقع، كمعلم صلب، وحنون، وجاد، أو مدرب يذكرك بالأشياء الجيدة عنك وعن العالم، وهو يدعي اللثام من الناس أن يتركوك وشأنك.

شعر الكثير منا أثناء نموه بالخدلان من قبل أشخاص كان ينبغي أن يكونوا حماة أفضل. لا تأتي الآلام الأكثر عمقا من أولئك الذين يؤذونك، بل من أولئك الذين لا يمنعون عنك هذا الأذى - الذين ترتبط بهم بأقوى الروابط، ومن ثم تشعر بأعظم الخدلان من قبلهم. لذا، من المفهوم أن يكون حاميك الداخلي ليس قويا كما يجب أن يكون. ما يمكن أن تفعله اليوم هو التنبيه الخاص إلى عيش تجربة بكونك مع أشخاص أقوياء يهتمون بشأنك ويدافعون عنك، تذوق هذه التجربة وتشربها. تخيل ذلك، قد تكتب محادثة بين حامي داخلي وشخصية فرعية ناقدة أو مخيفة، وتأكد أن الحامي الداخلي يؤمن لك حالة قوية.

كن واقعيًا

اعتمد على قدرات الفص الجبهي لتقييم: ما هي فرصة حدوث شيء مخيف؟ كم سيكون سيئاً؟ كم من الوقت يمكن أن يدوم الضرر؟ ماذا يمكن أن تفعل لتكافئه؟ من يمكنه مساعدك؟

معظم المخاوف مضخمة. ويبنى دماغك توقعات فيما تمضي في الحياة مستنداً إلى تجاربك، وخاصة السلبية منها. يطبق دماغك توقعاته ألياً على الحالات المشابهة عند وقوعها. فإن كان يتوقع الألم أو الخسارة، أو مجرد التهديد، فسنبض بإشارات الخوف. لكن، وبسبب التحيز السلبي للدماغ، تكون الكثير من توقعات الألم والخسارة مبالغاً فيها أو لا أساس لها أصلاً.

على سبيل المثال، كنت ولداً نجولاً وأصغر من أغلب الأطفال الآخرين في قاعات الدراسة، ولذا كبرت وأنا أشعر بأني غريب ووحيد في الكثير من الحالات. عندما انضمت إلى مجموعة جديدة كبالغ لاحقاً، (مثل، فريق عمل، مجلس غير ربحي)، توقعت أن أكون غريباً مرة أخرى، وأن أشعر بعدم الراحة - رغم أن الآخرين في المجموعة كانوا مرحبين جداً.

التوقعات الآتية من الطفولة - حتى الأقوى منها على الإطلاق - مشكوك فيها. عندما تكون شاباً صغيراً يكون واقعك كما يلي: (A) لديك بعض الخيارات بشأن عائلتك، مدرستك، أقرانك، (B) لدى والديك وغيرهم من الذين حولك سلطة أكبر مما لديك، (C) ليس لديك الكثير من المصادر بنفسك. لكن الحقائق الجلية وأنت في هذا العمر هي: (A) أن لديك خيارات أكثر بشأن ما تفعل في الحياة، (B) الفروقات في السلطة بينك وبين الآخرين هي في حدها الأدنى أو غير موجودة، (C) لديك الكثير من المصادر الداخلية والخارجية (مثل: مهارات التعامل، النية الحسنة تجاه نفسك والآخرين). لذلك، وعندما يظهر الخوف، أسأل نفسك: «ما هي الخيارات المتوفرة لي في الواقع؟ كيف يمكنني أن أتمرن كي أصبح قادراً على الإمساك بزمام السلطة بمهارة للدفاع عن نفسي والاعتناء بنفسني بشكل جيد؟ وما هي المصادر التي يمكن أن ألفت انتباهي إليها؟»

أنت تحاول أن ترى العالم بوضوح، دون تشويه أو تشويش أو انتباه انتقائي. ما هي الحقائق؟ يبنى العلم، والعمل، والطب، وعلم النفس، وممارسة التأمل على حقيقة الأشياء، مهما كانت هذه الحقيقة. يعتبر الجهل في البوذية، على سبيل المثال، المصدر الرئيس للمعاناة. بينت الدراسات أن تقييم الحالة بدقة أكبر يقود إلى عواطف إيجابية أكثر وسلبية أقل (غروس Gross وجون John 2003). وإذا كان ثمة شيء يستحق القلق، تعامل معه بأفضل ما تستطيع (مثل، ادفع الفاتورة، اذهب إلى الطبيب). إن القيام بشيء ما والتحرك باتجاه الأمام لا يشعرك بأنك أفضل وحسب، لكنه سيحسن الحالة التي تقلقك أيضاً (أسبينوول Aspinwall وتايلور Taylor 1997).

غذِّ إحساسك بارتباط آمن

لعلاقاتك مع من رعاك في طفولتك - وبشكل خاص والديك - أكبر الأثر على توقعاتك ومواقفك وعواطفك وأفعالك في علاقاتك المهمة كبالغ. ساعد دان سيغيل Dan Siegel (2001، 2007). آلان سكور (2003) Allan Schore، ماري مين Mary Main (مين

Main، Hesse، كابلان 2005 Kaplan) وغيرهم على توضيح علم الأعصاب بما يخص الارتباط. لتلخيص هذا البحث الكبير: تقود التجارب المتكررة لطفلة صغيرة مع والديها - الحكومة يمزاج الطفلة - إلى إحدى أربعة أنماط من الارتباط بهم: إرتباط آمن، تجنب غير آمن، قلق-غير آمن، ارتباط مضطرب (هذا النمط الأخير نادر ولن يناقش إلى حد أبعد). نمط الارتباط بأحد الوالدين مستقل عن نمط الارتباط بالوالد الآخر. وأنماط الارتباط غير الآمنة مرتبطة بأنماط مميزة من النشاط العصبي، كالنقص في التكامل بين القشرة الجبهية والجهاز الحوفي (سيغيل 2001).

تميل أنماط الارتباط إلى الاستمرار حتى سن الرشد وتصبح قلباً افتراضياً ضمنياً للعلاقات المهمة. إذا كبرت، كعامة الناس، مع رابطة تجنب غير آمن أو قلق غير آمن، يمكنك تغيير ذلك القلب ما يمنحك إحساساً أكبر بالأمن في علاقاتك. هذه بعض الطرق الجيدة لفعل ذلك:

• طور فهمك الذاتي للكيفية التي أثرت فيها تربيتك على علاقتك بوالديك، وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة، معترفاً برابطة غير آمنة.

• اجلب التعاطف مع نفسك عند أي إحساس بعدم الأمان.

• ابحث عن أشخاص محتضنين وموثوقين، وتشرب الشعور بكونك معهم. وافعل ما بوسعك لكي تعامل بشكل جيد في علاقاتك الحالية.

• مارس التركيز على حالتك الداخلية، بما في ذلك من خلال التأمل. في الواقع، أنت تعطي نفسك اليوم الانتباه الذي ينبغي أن تكون قد تلقيته في طفولتك. ينشط التركيز مناطق خط المنتصف لدماغك ويساعد على زيادة التنسيق بين القشرة الجبهية والجهاز الحوفي، وهما الركائز العصبية الرئيسية للارتباط الآمن (سيغيل 2007 Siegel).

إيجاد ملاذ

أين وجدت ملاذاً في هذه الحياة؟ تتضمن الملاذات الناس والأمكنة والذكريات والأفكار والمثل العليا - أي شخص أو شيء يزود بالملجأ والحماية الموثوقة، وهكذا يمكنك أن تتخلى عن حارسك وتستجمع القوة والحكمة. ربما كان حضن أمك ملجأك في طفولتك، أو القراءة في السرير، أو مصاحبة الأصدقاء. قضيت الكثير من الوقت، شخصياً، في التلال المحيطة بمنزلي، لأصفي ذهني وأتزوّد بالوقود من الطبيعة.

قد يكون ملاذك اليوم، كبالغ، موقفاً محددًا أو نشاطاً (مثال: كنيسة أو معبد، أو مشية هادئة مع كلبك، أو حمام طويل) أو شراكة مع رفيقك، أو أصدقاء جيّدون، أو ربما معلم. بعض الملاذات لا يمكن وصفها رغم أنها أكثر عمقاً مثل: الثقة في القدرة على التفكير، والشعور بالتواصل مع الطبيعة، أو الحدس الجذري بأن كل شيء على ما يرام.

خذ هذه الملاحظات بعين الاعتبار. وهي مقتبسة من البوذية مع بعض المعاني الموسعة:

- المعلم - شخصية تاريخية في مركز التقليد الإيماني (مثل المسيح، أو سيدهارتا، أو محمد (ص)) الذي يؤمن به الشخص. والميزات المجسدة بواسطة ذلك الشخص موجودة ضمنك أيضاً.
- الحقيقة - الحقيقة نفسها والوصف الدقيقة لها (مثل: كيف تظهر المعاناة وتنتهي).
- شراكة جيدة - مع أولئك الأبعد عنك على طريق اليقظة وأولئك الذين انضموا معك في زمالة قريبة على هذا الطريق.

يسحبك اتخاذ ملاذ بعيداً عن تنشيط المواقف والخاوف، ومن ثم يملؤك بالتأثيرات الإيجابية. تخطط الخلايا العصبية شبكة أمان لك بهدوء، عندما تستريح في إحساس له خلفية من ملاذ آمن. من الطبيعي أن تشعر وأنت على طريق اليقظة ببعض الثوران، أو ليال مظلمة للروح، أو إثارة أعصاب لا أساس لها، عندما تنهار أسس المعتقدات القديمة. تحميك ملاذاتك، في هذه الأوقات، وتساعدك على اجتياز العاصفة.

حاول أن تتخذ ملاذاً في شيء أو أكثر كل يوم. قد يكون هذا شفويًا أو غير شفوي، رسمياً أو غير رسمي - أي شيء سوف يكون له تأثير أفضل عليك. تجربة بطرق مختلفة لتشعر بالملاذ، كالشعور أن الملاذ هو المكان الذي تأتي منه أو أنه يتدفق من خلالك.

استكشف ملاذاتك

عرّف عدة ملاذات لك، ثم طبق هذا البحث على العديد منها كما تحب. يمكنك أن تفعل هذا بعيون مفتوحة أو مغلقة، ببطء أو بسرعة. بدلا من العبارة المقترحة، أنا أجد ملاذاً في -----، يمكن أن تجرب:

أنا ألوذ في -----

أنا أختار ملاذاً لدى -----

أنا ألتزم مثل -----

أنا اجيء من -----

ثمة ----- هنا

----- يتدفق من خلالي.

أنا واحد مع -----

أو أي شيء تحبه.

فكر بملاذ في عقلك. كوّن شعوراً أو فكرة عنه واشعر به بجسديك. كوّن إحساساً كم من المفيد لك أن تلوذ هناك كي تنال تأثيره على حياتك وكي تأتي من ذلك المكان وكي تحظى بوقايتك

وحمايته.

قل في عقلك بهدوء: أنا أجد ملاذاً في ----- أو اشعر وكأنك تدخل إلى ذلك الملجأ بدون كلمات.

لاحظ كيف تشعر إذا دخلت هذا الملجأ. دع ذلك الشعور يغوص ويصبح جزءاً منك. انتقل عندما تحب إلى الملاذ التالي. ثم إلى العديد من الملاذات كما تريد. عندما تنتهي من دخول ملاذاتك، لاحظ كيف تشعر بالتجربة ككل. واعلم أنك تحمل ملاذاتك معك.

الفصل الخامس: النقاط الرئيسية

• أكثر الطرق فعالية لاستخدام ترابط العقل - الجسم لتطوير صحتك الجسدية والعقلية هي من خلال توجيه نظامك العصبي اللاإرادي. وفي كل مرة تهديء فيها نظامك العصبي اللاإرادي عبر تنفيذ الجهاز العصبي نظير الودي، تدفع جسمك ودماعك وعقلك بشكل متصاعد نحو السلام الداخلي والسعادة.

• يمكنك تنشيط الجهاز العصبي نظير الودي بعدة طرق، بما فيها الاسترخاء، والزفير الكبير، وملامسة الشفتين، وبقظة الجسم، والصور، وموازنة نبض القلب، والتأمل.

• يزيد التأمل المادة السنجابية في مناطق الدماغ التي تتعامل مع الانتباه، والشفقة، والتعاطف. كما يساعد على تنوع الحالات الصحية، ويقوي نظام المناعة، ويحسن من العمل النفسي.

• يساعد الإحساس بأنك أكثر أماناً عن عمد على التحكم بميلك إلى البحث عن التهديدات وردود الأفعال المبالغة تجاهها. اشعر بأنك أكثر أماناً عبر الاسترخاء، استخدام المخيلة، والتواصل مع الآخرين، وإدراكك للخوف بحد ذاته، واستحضار حماة داخليين، وتنمية إحساسك بالارتباط الآمن.

• إيجاد ملاذ في أي شيء هو الملجأ الآمن ومحطة الوقود بالنسبة لك. تتضمن الملاجئ: الناس والنشاطات والأماكن والأشياء المعنوية مثل المنطق، الإحساس بوجودك الداخلي، أو الحقيقة.

الفصل السادس

الأهداف القوية

افعل ما بوسعك، بكل ما تملك، في الوقت الذي لديك، في المكان الذي أنت فيه.

نكوسي جونسون - Nkosi Johnson

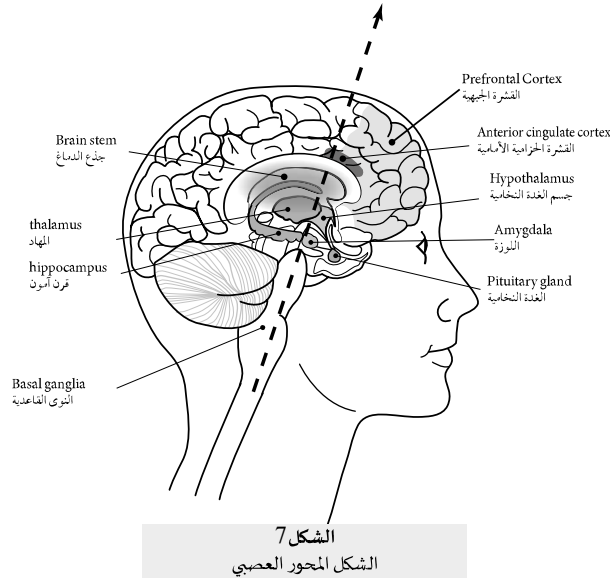
ركز الفصل السابق على تهدئة الطمع والكراهية للحد من أسباب المعاناة. يركز هذا الفصل على «تسخين» القوة الداخلية التي ستزيد من أسباب سعادتك. سترى كيف يصبح دماغك محفزاً - كيف يقرر الأهداف ويلاحقها - وكيف يستخدم الشبكات العصبية ليسير قدماً في الأيام القادمة. يعني كونك حياً أن تميل إلى المستقبل (ثومبسون 2007 Thompson)، وأن تتسع من أجل النفس القادم أو الوجبة القادمة. أو أن تصل إلى السعادة والحب والحكمة.

المحور العصبي

تطور دماغك من القاعدة إلى الأعلى ومن الداخل إلى الخارج، على طول ما يسمى بالمحور العصبي (لويس Lewis وتود Todd 2007، توكر Tucker، ديريبيري Derryberry، ولوف Luv 2000)، وهي طريقة لتصوير نظام الدماغ. دعونا نستكشف كيف تدعم كل من المستويات الرئيسة الأربعة لمحور الدماغ أهدافك، بدءاً من القاعدة.

جذع الدماغ

يرسل جذع الدماغ المنظمات العصبية مثل هورمون بافراز والدوبامين إلى كافة أنحاء دماغك لتحضيرك للفعل، ويبقيك مفعماً بالطاقة أثناء متابعة أهدافك، ويكافئك عندما تنجزها.



الدماغ البيني

يتألف الدماغ البيني من المهاد (لوحة المفاتيح المركزية للمعلومات الحسية في الدماغ) وجسم الغدة النخامية، الذي يوجه نظامك العصبي اللاإرادي ويؤثر على منظومة الغدد الصماء من خلال الغدة النخامية. ينظم جسم الغدة النخامية حالات الدوافع البدائية (مثل شرب الماء، تناول الطعام، الجنس) والعواطف الأساسية (مثل: الذعر، الغضب).

الجهاز الحوفي (جهاز ليمبك)

تطور الجهاز الحوفي من الدماغ البيني، ويتضمن: اللوزة، وقرن آمون، وعقد أساسية. وهو المحطة الرئيسة المركزية للعواطف.

تقع تراكييب الجهاز الحوفي على جوانب الدماغ البيني، وتحت في بعض الحالات (مثل، اللوزة). وهي تعتبر مستوى أعلى في المحور العصبي لأنها أكثر حداثة في التطور - بالرغم من ان بعض هذه البنيات في مستوى اخفض، الأمر المربك قليلا.

القشرة

تتضمن: القشرة الجبهية، والحزامية، والإنسولا. تتعامل هذه المناطق - والتي تلعب دوراً بارزاً في هذا الكتاب - مع المنطق المجرد والمفاهيم، والتخطيط، والوظائف التنظيمية للمجموعة، والمراقبة الذاتية، والتحكم بالدافع. كما تشمل القشرة الشرائط الحسية والحركة التي تمتد من الأذن إلى الأذن تقريباً (إحساس وحركة)، والفصوص الجدارية (الفهم)، والفص الصدغي (اللغة والذاكرة)، الفص القذالي (الرؤية).

تعمل هذه المستويات الأربعة سوياً لإبقاء محفزاً، وتكامل أعلى المحور العصبي وأسفله. توجه المستويات الدنيا، عامة، المستويات العليا وتنشطها، والتي ترشد الأخرى الأدنى، بدورها، وثبطها. للمستويات الدنيا سيطرة مباشرة أكثر على جسمك وقدرة أقل على تغيير شبكتها العصبية. أما المستويات العليا فعلى عكسها: رغم من أنها توقف عن العمل أكثر لكنها ذات مرونة عصبية أكبر - ولها قدرة على التشكل بواسطة النشاط العصبي/العقلي، وقدرة على التعلم من التجربة. تعمل الأهداف - والغايات والاستراتيجيات المرتبطة بها - على كل مستويات المحور العصبي والتي لها تأثير في حياتك، خارج وعيك.

المستويات الأدنى في المحور العصبي هي الأكثر فورية في رد الفعل، أما الأعلى في المحور العصبي فتتمدد الإطارات الزمنية. على سبيل المثال، تساعدك التأثيرات القشرية على رفض المكافأة الآن لكي ترحب أخرى في المستقبل (مكلور McClure وآخرون 2004). كلما طال النظر، كلما كانت الغايات أكثر حكمة.

الجهاز التحفيزي الماكروي مركز القشرة الأمامية الحزامية

رغم من أن كل جزء من المحور العصبي يعمل مع الأجزاء الأخرى، لكن منطقتين رئيسيتين على وجه الخصوص، ترسل أسلاكاً عصبية إلى الكثير من الاتجاهات، وهما القشرة الأمامية الحزامية (ACC) واللوزة. دعونا نبدأ بالقشرة الأمامية الحزامية (من أجل المزيد من التفاصيل، انظر لويس Lewis وتود Todd، 2007، باوس Paus 2001).

ترتبط القشرة الأمامية الحزامية ارتباطاً وثيقاً بالمناطق الظهرية الحديثة التطور (العلوية) والمناطق الجانبية (الخارجية) من قشرة الفص الجبهي، والمعروفة بالاختصار DLPFC وهي ركيزة عصبية رئيسية، أو قاعدة لعمل الذاكرة، والتي هي مكان العمل حيث يجمع دماغك المعلومات ليحل المشاكل ويصنع القرارات. إن القشرة الأمامية الحزامية متصلة مباشرة بالمنطقة المحركة المساعدة، حيث يتم التخطيط للأفعال الجديدة. ومن خلال هذه الصلات توجه هذه القشرة أفعالك كي تنجز غاياتك.

تتجمع تجربتك الداخلية للأشياء مع بعضها باتجاه غاية موحدة تعكس تماسكاً عصبياً عندما يتبلور هدف ما. تبدأ، في الأسلاك القشرية للقشرة الحزامية، الكثير من المناطق الممتدة بالنبض

مع بعضها (يظهر ذلك على مجهر مقياس الخلايا)، والتي تنغم بين مراحل إيقاعات التشغيل - العليا والدنيا - في نطاق غاما للترامن العصبي: من 30 إلى 80 مرة في الثانية (ثومبسون Thompson وفيريللا Varela 2001).

القشرة الأمامية الحزامية هي المراقب الأساسي لانتباهك. تراقب التقدم نحو أهدافك، وتلوح عند أي نزاع بين هذه الأهداف. وتدير طبقتها العلوية تحكماً مثيراً وتنظيماً متعمداً ومستمرًا للأفكار والسلوك. لا تتطور هذه المناطق بالكامل حتى عمر الثلاثة إلى ستة (بونسير Posner وروثبارت Rothbart 2000)، وهذا هو السبب الرئيس لضعف التكم الذاتي لدى الأطفال مقارنة بمن هم أكبر سنًا. تشارك هذه القشرة أثناء تدريب إرادتك شعوريًا.

تؤثر القشرة، من خلال ارتباطاتها المتبادلة الكثيفة مع اللوزة وقرن آمون والغدة النخامية، على عواطفك كما تتأثر بها أيضًا. لذلك، تعتبر موقعاً رئيسياً للتكامل بين التفكير والشعور (لويس Lewis 2005). كما أن تقوية هذه القشرة بالتأمل مثلاً، يساعدك على التفكير بوضوح عندما تكون منزعجاً، وتجلب دفئاً وذكاءً عاطفياً لتفكيرك المنطقي.

باختصار: تقع القشرة الأمامية الحزامية في مركز التحفيز العقلاني المتعمد المركز من الأعلى إلى الأسفل.

مركز اللوزة الرئيس

تعتبر اللوزة المركز الرئيسي الثاني للنشاط التحفيزي من خلال ارتباطاتها الكثيفة بالقشرة الأمامية الحزامية والقشرة الجبهية وقرن آمون والغدة النخامية والنوى القاعدية وجذع الدماغ.

تسلط اللوزة الأضواء على ما هو مهم بالنسبة لك وذو صلة بك لحظة بلحظة: ما هو السار وما هو غير السار، ما هو الشيء الذي يعتبر فرصة أو الذي يعتبر تهديداً. وهي تشكل تصوراتك وتقييمك للحالات وتظللها، وعزو الغايات للآخرين، وأحكامك. وهي تمارس هذه التأثيرات بشكل كبير خارج إدراكك، ما يزيد من قوتها لأنها تعمل في الخفاء.

تترامن المناطق تحت القشرية المتصلة باللوزة مع بعضها البعض عندما تحفز بشكل رئيس. وتبدأ الشبكات العصبية في الجهاز الحوفي والغدة النخامية وجذع الدماغ بالنبض مع بعضها البعض، بتردد ثينتا من أربع إلى سبع مرات في الثانية (كوكسيس Kocsis وفيرتس Vertes 1994، لويس Lewis 2005).

باختصار، تقع اللوزة في مركز الحافز العاطفي التفاعلي المنتشر من الأسفل إلى الأعلى.

الرأس والقلب

يشكل مركزا القشرة الامامية الحزامية واللوزة جهازا مشتركا يشارك في كل جانب من جوانب النشاط التحفيزي تقريبا. ينظم هذان المركزان بعضهما البعض. على سبيل المثال، في حلقة ردود الأفعال ثلاثية الخطوات، تثير اللوزة الأجزاء الدنيا من قشرتك الامامية الحزامية، ما يثير أجزاءها العلوية، والتي بدورها تثبط اللوزة (لويس Lewis وتود 2007 Tood). ولذلك، تكون الشبكة الاستنادية للقشرة الامامية الحزامية متورطة في عواطفك ودوافعك بعمق من خلال إسقاطاتها نزولا في المستويات الثلاثة للمحور العصبي. في هذه الأثناء، من المفترض أن تساعد شبكة اللوزة الاستنادية على بناء تقييماتك وتقديراتك واستراتيجياتك من خلال إسقاطاتها الصاعدة في القشرة.

قد يحدث هذا التكامل ضمن جزء من الثانية، كسكان على طول المحور العصبي يتزامنون مع بعضهم في الاستجابة لمعلومات لها مغزى بشكل تحفيزي، من حين إيقاعاتهم سوية. كما يمكن لهذا التكامل أن يستمر لسنوات. لاحظ كيف تعمل محفزات برودتك المرتكزة على القشرة الامامية الحزامية ودفئك المرتكز على اللوزة، سوية في مساحات مهمة من حياتك. على سبيل المثال، دعوة بقلب دافئ من أجل طفلة من ذوي الاحتياجات الخاصة تستفيد من برودة وضوحك عن كيفية الاستمرار في العمل في حي المدرسة لتحصل على الموارد القصوى من أجلها.

من الناحية الأخرى، يمكن لهذين المركزين أن يكونا خارج المسار أو أن يعمل أحدهما ضد الآخر. مثلا، أثناء المراهقة، تكون شبكة اللوزة الاستنادية مسيطرة على الشبكة الاستنادية للقشرة الامامية الحزامية. من ناحية دوافعك الخاصة، هل شبكة قشرتك الامامية الحزامية واللوزة متعادلتان في القوة؟ وهل هما - مجازيا - بمثابة الرأس والقلب - يشدان في نفس الاتجاه؟ مثلا، أدركت منذ بضعة سنوات أن تدريب رأسي قد تجاوز وسبق رعاية قلبي، لذلك أنا أركز على القلب منذ ذلك الوقت.

الأهداف والمعاناة

يقال أن الرغبة تقود إلى المعاناة أحيانا، هل هذا دائما صحيح؟ أرضية الرغبة بعيدة المدى وتتضمن الأمان والنوايا والآمال والشهوة. يعتمد تسبب الرغبة للمعاناة على عاملين: هل الشهوة - الإحساس بأنك تحتاج شيئا - متضمنة في الرغبة؟ وما شأن هذه الرغبة؟ ليست الرغبة الرغبة جذر المعاناة في العامل الأول، بل الشهوة. يمكنك أن تتمنى شيئا أو تتبغى شيئا دون شهوة النتائج، على سبيل المثال، بإمكانك أن تقرر الحصول على البيض من الثلاجة دون اشتهاه - ودون انزعاج إذا لم تجد بيضا.

تكون الأهداف سيف ذو حدين: فإما أن تؤذي أو تساعد، في العامل الثاني. على سبيل المثال، السموم الثلاثة - الطمع، الكراهية، الوهم - تمثل نوعا من الأهداف: أن تحتطف السرور وتمسك به بشدة، وتقاوم الألم وأي شيء آخر لا تحبه، وتتجاهل أو تحرف الأشياء التي لا تفضل أن تكون معرفة عنها.

تعمل الأهداف الضارة على مستويات الدماغ كافة، من الغضب والخوف المتحرر بواسطة الغدة النخامية إلى الخطط المخفية من أجل الرد الناشئ بواسطة القشرة الجبهية الحزامية. لكن الأمر ذاته يصح بالنسبة للميول المفيدة باتجاه الكرم، والشفقة، والبصيرة: فهي تتموج اعلى وأسفل المحور العصبي، من طاقة جذع الدماغ العميقة لدوافع الخير إلى المثل المجردة المستمرة في القشرة الجبهية الحزامية. كلما قمت بنسج ميول إيجابية بعمق أكثر في مختلف مستويات دماغك، كلما دفعت السموم الثلاثة إلى الهوامش على نحو متزايد. من المهم أن ترعى غايات طيبة على مستويات المحور العصبي كافة - وأن تبذر القوة في نفسك لتنفيذها.

الشعور بالقوة

ساعدت في اصطحاب اثنا عشر تلهيد في جولة عبر يوسيميت Yosemite، ذلك البلد المرتفع، أثناء استراحتي من الكلية. لم نر أحداً طوال اليوم قبل التوقف لتناول الغذاء في منطقة صخرية بجانب نهر، حيث اختفى الطريق. ثم توجهنا إلى الغابة، حيث وجدنا الطريق مرة أخرى. تذكر أحد الأولاد أنه ترك سترته عند النهر بعد ميل أو ما يقاربه. قلت بأني سأجلبها وألاقي المجموعة في أرض معسكرنا على بعد عدة أميال إلى الأمام. تركت متاعي بجانب الطريق، وعدت إلى المنطقة التي تناولنا فيها غذاءنا، وبحث في الجوار فوجدت السترة.

لكني لم أستطع العثور على الطريق. وبعد التجول لفترة بين الصخور المتشابهة، شعرت بالصدمة حقاً: كان ذلك في وقت متأخر من بعد الظهر، والناس الوحيدون الذين في الجوار على بعد أميال، كان الطقس يزداد برودة، وكنت أتوقع قضاء الليل على ارتفاع 6000 قدم بقميص قطني وجينز. ثم أتاني إحساس قوي ليس له مثيل. شعرت كأني حيوان وحشي، أو صقر سيفعل ما يتطلبه الأمر ليبقى على قيد الحياة. شعرت بتصميم رهيب على العيش طوال اليوم، وإذا اقتضى الأمر، خلال الليل. عملت بنشاط من جديد، وجاهدت في توسيع الدورات، ووجدت الطريق في النهاية. وصلت متأخراً إلى موقع المعسكر في تلك الليلة. لم أنس المشاعر الحادة لذلك اليوم، وتشربتها لأشعر بالقوة مرات عديدة منذ ذلك الحين.

متى شعرت بالقوة حقاً؟ كيف كانت التجربة - في جسمك، عواطفك، وأفكارك؟ القوة تصميم هادئ وتقبلي في أغلب الأحيان بدلاً من الלהفة الشاذة. كانت أمي إحدى أكثر الناس قوة ممن عرفتهم، واستمرت بالعناية بأسرتها بغض النظر عما يحدث.

الشعور بأنك أقوى

للقوة سمتان أساسيتان: الطاقة والتصميم. بإمكانك تكثيفها بتسريع تنفسك قليلاً، أو شدياً أكثفك بعض الشيء، كما لو أنك تستعد لتحمل حملاً. تعرف على الحركات العضلية - غالباً الرقيقة - المرتبطة بالقوة. كان تصنع تعبيراً في وجهك لعاطفة ما، ما يقوي شعورك بتلك العاطفة

(نيدينثال 2007 Niedenthal)، واستخدام حركات عضلات القوة سوف يزيد من خبرتك بها.

تعود على استدعاء شعور القوة عن عمد - لا لتسيطر على أحد أو على شيء، بل لتزود أهدافك بالوقود (انظر إلى التمرين، «طرق عديدة لتشعر بالقوة»). دع محرك العصبى بأكله يعمل لرفع طاقة تجربتك مع القوة. على سبيل المثال، استحضر إلى عقلك الشعور بالأحشاء، تعمد ان تحفز جذع دماغك ليرسل هرمون بافراز والدوبامين كإفورة متصاعدة إلى بقية أجزاء دماغك من أجل الإثارة والدافع. ادفع الجهاز الحوفي للعمل بالتركيز على كم ستشعر بالمتعة حين تكون قويا، وهكذا سوف تميل إلى القوة في المستقبل. أضف قوة اللغة القشرية بالتعليق على التجربة لنفسك: أشعر بأني قوي، من الجيد أن أكون قويا. لاحظ أية معتقدات سيئة أو خاطئة تمنعك من أن تكون قويا، وأرسلها في طريقها مع أفكار معكوسة مثل: تساعدني القوة على القيام بأشياء جيدة. أملك الحق بأن أكون قويا. تأكد من أن الأهداف عند كل مستويات محرك العصبى تقود إلى نفس الاتجاه.

عندما تجرب القوة - سواء استدعيتها عن عمد أو أتت إلى العقل من تلقاء نفسها - تشربها شعوريا وهكذا تعمق أثارها في الذاكرة الضمنية وتصبح جزءاً منك.

طرق عديدة لتشعر بالقوة

ثمة طرق عديدة لإيجاد الشعور بالقوة وتكثيفه. يكشف هذا التمرين عن البعض منها، اشعر بالحرية في التأقلم مع هذه الطرق بالشكل الذي تحب. من الأفضل أن تبقى عيونك مفتوحة أثناء ممارستها، لأنك ستحتاج القوة في الحالات اليومية التي تكون عيونك خلالها مفتوحة.

خذ نفساً وادخل في نفسك. كن مدركاً للأفكار التي تمر خلال عقلك دون أية حاجة للارتباط بها. اشعر بالقوة في وعيك واضحة ودائمة باستمرار، بغض النظر عما يمر خلاله.

الآن، اشعر بالحوية في جسمك. لاحظ كم لتنفسك قوة من تلقاء نفسه. اشعر بعضلاتك، بقدرتك على التحرك في أي اتجاه. اشعر بقوة الحيوان في جسدك (حتى لو كانت ضعيفة بشكل من الأشكال).

استحضر وقتاً كنت فيه تشعر بالقوة. تخيل هذه الحالة بكثافة قدر المستطاع. اجلب الشعور بقوة جربتها إلى عقلك. القوة في تنفسك، الطاقة في ذراعيك وأرجلك. تلك القوة نفسها تضرب اليوم في قلبك القوي. مطلق ما تشعر به جميل. واستمر بالانفتاح على الإحساس بأنك قوي، وواضح، ومصمم. لاحظ كم من الجميل ان تكون قويا. دع القوة تغوص في كيانك. (إذا كنت تحب، استحضر أوقاتاً إضافية كنت فيها قويا).

الآن، استمر بالشعور بالقوة، اجلب إلى العقل شخصاً (أو مجموعة من الناس) يدعمونك. افعل هذا وكأنه حقيقي بقدر الإمكان، تخيل وجه ذلك الشخص وصوته أو صوتها. دع نفسك تشعر بأنك مدعوم، وقيم، وثقة. اشعر كيف يدعم هذا الشعور إحساسك بالقوة. لاحظ كم من الجيد ان تشعر بالقوة. دع القوة تغوص في كيانك. (يمكنك أن تكرر هذا مع آخرين يدعمونك).

لاحظ أية مشاعر أخرى تظهر أيضا - قد تكون مشاعرا معاكسة كالضعف. كل ما يظهر جميل. لاحظته وحسب، دعه يكون، ودعه يغادر. حول انتباهك إلى إحساسك بأنك قوي مرة أخرى.

أخيراً، استمر في الشعور بالقوة، اجلب حالة تحدي إلى إدراكك. تصلب في قوتك، اشعر بالرحابة حول ذلك الطرف الصعب. اسمح له بأن يكون ما يكون في الوقت الذي تشعر فيه أنك قوي ومركز. كن قويا، دون الحاجة للتعلق أو المقاومة بأي حال من الأحوال. تمر المشاكل عبر الإدراك كالغيوم عبر السماء. كن رحبا، ومسترخيا، وسهلا. اشعر بالقوة في نفسك، وفي إدراكك، وفي وضوح عقلك، وفي كمال جسمك، وفي غاياتك النبيلة.

ادفع انتباهك إلى الشعور بالقوة وانت تحيا يومك. لاحظ شعورك بالارتياح لأنك قوي. دع القوة تغوص في كيانك.

الفصل السادس: النقاط الرئيسية

• من المهم تبريد أسباب المعاناة وتسخين أسباب السعادة - كغاياتك مثلا: تتضمن الغايات قوة مستخدمة لأهداف واضحة وقيمة، ومستمرة مع مرور الوقت. معظم الغايات التي تعمل في دماغك تقع خارج الوعي.

• لتبسيط الأمور: تطور دماغك على أربعة مستويات، على طول المحور العصبي، تعمل هذه المستويات مع بعضها لتبقيك محفزا. من الأسفل إلى الأعلى، على طول المحور العصبي، وهذه المستويات هي: جذع الدماغ، الدماغ البيني، الجهاز الحوفي، والقشرة.

• في العموم، يحدث رد الفعل الأسرع والأكثر حدة والأكثر آلية في الجزء الأبعد باتجاه أسفل المحور العصبي. أما في أعلى المحور العصبي فيصبح رد الفعل أكثر تأخرا وأقل حدة وأكثر تدارسا. بشكل خاص، القشرة - المستوى الأحدث تطورا - يحسن قدرتك على أخذ المستقبل بعين الاعتبار. عادة، كلما طال النظر، كلما كانت الغايات أكثر حكمة.

• للمحور العصبي مركزان رئيسان: القشرة الحزامية الأمامية واللوزة. تدير الشبكة الاستنادية للقشرة الأمامية الحزامية من الأعلى إلى الأسفل التحفيز العقلائي المتعمد والمركزي، بينما تتعامل الشبكة الاستنادية للوزة مع التحفيز العاطفي التفاعلي الموزع.

• تنسج هاتان الشبكتان مع بعضهما البعض. على سبيل المثال، توجه شبكة القشرة الأمامية الحزامية «المنطقية» تدفق مشاعرك، فيما تشكل شبكة اللوزة «العاطفية» قيمك ووجهة نظرك إلى العالم.

• يمكن للشبكتين - إذا قلنا مجازياً الرأس والقلب - أن تدعم كل منهما الأخرى، من خلال التزامن، أو التقاتل في نزاع تام. مثاليا، سوف تصطف غاياتك مع بعضها البعض على كل

مستويات المحور العصبي، هذا عندما يكون لديها القوة الأكبر.

• الغايات شكل من أشكال الرغبة. ليست الرغبة بحد ذاتها جذر المعاناة: بل الشهوة. المفتاح هو ان يكون لديك الغايات المفيدة دون ربطها بالنتائج.

• تأتي القوة الداخلية في العديد من الأشكال، بما فيها المثابرة الهادئة. كن على دراية بما تشعر به من قوة في جسمك، وهكذا يمكنك أن تستدعيها مرة أخرى. حفز مشاعر القوة عن عمد لتعميق مساراتها العصبية.

رباطة الجأش

رباطة الجأش توازن مثالي للعقل لا يتزعزع

-نيانا بونيكاثيرا - Nyanaponika

تخيل عقلك كمنزل بغرفة من الطين - وهذه الغرفة الطينية بمثابة غرفة الدخول في المناخ البارد حيث يضع الناس أحذيتهم القذرة ومعاطفهم المبللة. يصبح عقلك عامراً بالصفاء والنظافة والسلام بشكل مستمر برباطة جأشك وردود أفعالك المبدئية تجاه الأشياء المتروكة في غرفة الطين العقلية - وهكذا تصل إلى هذه الجزرة، وتدفع عنك العصا.

تأتي كلمة رباطة جأش (eguanimity) من جذر لاتيني يعني «منتظم» و «عقل». نتلقى عبر رباطة الجأش ما يمر خلال عقلك برحابة ولذلك تبقى ثابتاً ولا تفقد توازنك. تقود الدارة القديمة للدماغ بشكل مستمر للرد بشكل أو آخر - رباطة الجأش فاصل الدارات. فهي تكسر سلسلة المعاناة بواسطة فصل انطباعات المشاعر للتجربة عن آليات الشهوة، وتضعف ردود أفعالك على انطباعات تلك المشاعر.

على سبيل المثال، رجعت ذات مرة من التأمل إلى المنزل، جلسنا إلى العشاء، وكان الأولاد يتشاحنون كالعادة. كان هذا يضايقني عادة، لكن رباطة الجأش التي اكتسبتها من التأمل، أصبح الغضب في عقلي كالغضب من مشجعي كرة يصرخون من المدرجات العلوية في استاد رياضي بعيداً عن، ولا يزعجني صراخهم في الأسفل. لدى علماء النفس مصطلح - السمات

المطلوبة - للمواقف التي تجذبك، كرنين جرس الباب أو مد أحدهم ليده مصافحاً. برباطة الجأش يصبح للمواقف سمات فقط، لا متطلبات.

رباطة الجأش ليست لامبالاة أو عدم اكتراث، بل مشاركة في العالم دون التورط في مشاكله. وهي تخلق لديك فضاءً عظيماً من الشفقة وحب الطيبة والفرح عندما يضحك الحظ السعيد للآخرين من خلال عدم التفاعل. على سبيل المثال، تروي المعلبة البوذية كامالا ماسترز قصة أخذها لقارب في نهر الغالغ عند الفجر. كانت الشمس على يسارها تضيء الأبراج والمعابد القديمة بتوهج وردي ساحر. وعلى يمينها، تشتعل محارق جنازية، وترتفع أصوات النواح مع الدخان. جمال إلى اليسار وموت إلى اليمين، فتحت قلبها برباطة الجأش باتساع يكفي لضم كلا المشهدين. تركز انتباهك على رباطة الجأش نفسها لتبقى متمركزاً وعطوفاً عندما تواجه حالات لها تأثير شخصي كبير، كأن تفقد محبوباً أو صديقاً عزيزاً.

طعم رباطة الجأش

خذ بعض الوقت هنا إذا كنت تحب، لتتال طعم رباطة الجأش. ليس هذا كإحساس الشامل الذي تشعر به في التأمل العميق، بل يعطيك شعوراً بالتوازن والصفاء والسلام لتلك الحالة من العقل.

استرخ. ثبت عقلك بالتركيز على أحاسيس التنفس في بطنك أو صدرك، أو حول شفتك العليا.

كن مدركاً على نحو متصاعد لتغير انطباعات المشاعر - السارة، أو غير السارة، أو المحايدة - لتجربتك.

اشعر بتنامي النزاهة نحو كل ما يظهر في عقلك. حقق الحضور السهل والمسترخي والهادئ. اقبل كل ما يظهر وكن بسلام معه. دع عقلك يصبح ثابتاً وهادئاً ورزينا بالتدرج.

كن مدركاً للأصوات. اسمع دون أن تكون محكوماً بما تسمع. كن مدركاً للأحاسيس. اشعر ولا تكن محكوماً من قبل ما تشعر به. كن مدركاً للأفكار. فكر دون أن تكون محكوماً بما تفكر به.

لاحظ كيف أن انطباعات المشاعر السارة وغير السارة والمحايدة تأتي وتذهب. وكيف تتغير باستمرار، وكيف أنها ليست قاعدة موثوقة للسعادة.

كن مدركاً للأفكار والمشاعر العابرة دون أن تكون هويتك. فما من حاجة واحدة تدعوك لامتلاكها.

كن مدركاً للأفكار والمشاعر العابرة دون الاستجابة لها. لاحظ تنامي التحرر. يصبح الميل نحو السعادة أقل، ويصبح الابتعاد عن الألم أقل كذلك.

عند المشاعر السارة، هناك المشاعر السارة وحسب، دون ردود أفعال مضافة. وعند غير السارة، هناك غير السارة وحسب، دون ردود أفعال مضافة. وعند المحايدة، هناك المحايدة وحسب، دون ردود أفعال مضافة. هذا هو العقل دون تفضيلات. راحة مثل الإدراك، خالٍ من ردود الأفعال.

ابقي في اتزان. نفس بعد نفس. في راحة. استقر في الطبقات الأعمق والأعمق لرباطة الجأش. اشعر بحرية متسامية

وبالقناعة والسلام قدر المستطاع.

إذا لم تكن عيونك مفتوحة من قبل، افتح عيونك. اضف إحساساً بصرياً لرباطة جأشك. اكتشف عقل اللا تفضيلات لأي شيء يعترض نظرتك، سواء أكان ساراً أو غير سارٍ أو محايداً. حرك جسمك قليلاً وأنت تنهي التأمل. اكتشف عقل اللا تفضيلات من أجل أحاسيس الجسم، سواء أكانت سارة أو بغيضة أو محايدة.

عندما يسير يومك، لاحظ كيف يسير لتأتي بالمزيد من رباطة الجأش تجاه الناس والظروف.

الدماغ رابط الجأش

لن نتعلق بالتجارب المفرحة أو تدفع عنك البغيضة عندما تتميز برباطة الجأش. بالأحرى، ثمة فضاء حول تجاربك - ثمة حاجز بينك وبين انطباعات الشعور. هذه الحالة من الوجود لا تستند إلى تحكم الفص الجبهي بالعواطف التي يكون فيها تثبيط وتوجيه لنشاط الجهاز الحوفي. بدلاً من ذلك، و برباطة الجأش، يمكن للجهاز الحوفي أن يعمل بأية طريقة يريدتها. النقطة الرئيسية هي أن رباطة الجأش ليست لتخفيض تنشيط ذلك الجهاز أو شقه، بل لعدم الاستجابة له بكل بساطة. هذا سلوك غير عادي للدماغ المصمم بواسطة التطور ليكون له رد فعل على إشارات الجهاز الحوفي، وخاصة على نبضات انطباعات الشعور، السارة منها وغير السارة. ماذا يمكن ان يحدث عصبياً لإنجاز ذلك؟ دعونا ننظر إلى السمات المختلفة لرباطة الجأش وأجزاء الدماغ التي من المحتمل أن تتضمنها.

الفهم والغاية

انت تنظر في طبيعة التجربة العابرة وغير المكتملة، برباطة الجأش، وهدفك أن تبقى خائب الظن - حر من النوبات التي يسببها الفرح أو الألم. وبهذا المعنى للكلمة، خائب الظن، لا أن تكون خائب الأمل أو مستاء من الحياة، أنت ترى بكل بساطة سحرها وإندارها بالخطر ولا تهزم محوراً بواسطة آخر.

إن الفهم والغاية مغروسان كليهما في القشرة الجبهية. يعتمد كونك رابط الجأش على مركز القشرة الأمامية الحزامية في المحور العصبي.

استقرار كبير للعقل

تتضمن رباطة الجأش أن تبقى مدركاً للتيار العابر دون ان تسمح لقطعة منه أن تصطادك. يستلزم هذا إشراف القشرة الحزامية الأمامية، وخاصة في المراحل الأولى لرباطة الجأش. يسجل المتأملون استمرارية بدون مجهود لتركيز كامل الذهن عندما نتعمق رباطة الجأش، والذي من المفترض أن يربط بانخفاض لنشاط القشرة الأمامية الحزامية واستقرار في التنظيم الذاتي في الركائز العصبية للوعي.

مساحة عمل واسعة للوعي

ثمة سمة أخرى لرباطة الجأش وهي مساحة عمل واسعة ممتدة للوعي بشكل غير عادي (بارس 1997 Baars)، حيث تحيط المتممات العصبية للإحساس العقلي ذات الاتساع بمواضع الوعي. يتاح هذا بواسطة تزامن مستقر وانتشار بعيد المدى لأشعة غاما إلى بلايين الخلايا العصبية عبر مناطق كبيرة من الدماغ، تعمل مع بعضها بشكل متوازن من 30 إلى 80 مرة في الثانية. يمكن رؤية نمط موجات الدماغ غير العادي هذا لدى رهبان التيبتي مع الكثير من ممارسة التأمل - والكثير من رباطة الجأش (لوتز Lutz وآخرون. 2004).

تنشيط نظام الاستجابة للإجهاد

يتفاعل الجهاز الحوفي و محور الغدة الكظرية النخامية والجهاز الودي مع بعضهم بطرق حلقيية. على سبيل المثال، إذا حدث شيء مخيف، يحفز جسمك (مثال، ارتفاع معدل ضربات القلب، التعرق)، تترجم هذه التغيرات الجسدية بواسطة الجهاز الحوفي كدليل على تهديد، ما يسبب ردود فعل أكثر خوفاً تدور في حلقة مفرغة. تمنع جهاز الاستجابة للإجهاد من التفاعل مع ردود أفعاله عبر تنشيط النظام العصبي نظير الودي،. هذا أحد الأسباب الذي يجعل التدريب على رباطة الجأش في أماكن التأمل ينطوي على الكثير من الاسترخاء والهدوء.

ثمار رباطة الجأش

برباطة الجأش يمكنك ان تتعامل مع المواقف بهدوء ومنطق وانت تحافظ على سعادتك الداخلية.

دالاي لاما تتعمق رباطة الجأش بمرور الوقت لتصبح سكوناً داخلياً عميقاً، وهو سمة محددة للامتصاص التأملّي (براهم 2006). كما انها تحبك في الحياة اليومية على نحو متزايد، جالبة منافع كبيرة. إذا استطعت تحطيم الوصلة بين الانطباع والشهوة - إذا استطعت أن تكون مع السار دون مطاردته، مع غير السار دون مقاومته، ومع المحايد دون تجاهله - فستقطع سلسلة المعاناة، لبعض الوقت على الأقل. وفي ذلك رحمة وحرية مذهشة.

تطوير عوامل رباطة الجأش

برباطة الجأش يمكنك ان
تتعامل مع المواقف بهدوء
ومنطقٍ وانت تحافظ على
سعادتك الداخلية.

__واللاي لاما

رغم من أن رباطة الجأش التامة لكلا العقل والدماغ حالة نادرة، إلا ان الإحساس الأساسي بها يمكن اكتسابه في الحياة اليومية، كما يمكن تطويره من خلال التدرّب. تطرح العوامل العصبية الضمنية التي نستكشفها عدداً من الطرق لتعزيز هذه العملية.

الفهم

افهم الطبيعة العابرة للمكافآت وأنها ليست بكل تلك العظمة عادةً. تيقن أيضاً، أن التجارب المؤلمة العابرة ليست بذاك القبح. لا يستحق الفرح ولا الألم الإدعاء بأنهما خاصيتك أو أنهما يحددان هويتك. أبعد من ذلك، خذ بعين الاعتبار أن كل حدث حدد بعوامل سالفة غير معدودة، ولذلك لا يمكن أن تأتي الأمور بشكل آخر.

هذا ليس يأساً او قضاء وقدرًا: يمكنك اتخاذ إجراءات لجعل المستقبل مختلفاً. لكن تذكر/ رغم ذلك، أن معظم العوامل التي تشكل المستقبل تقع خارج سيطرتك. يمكنك أن تفعل كل شيء بشكل صحيح، لكن الزواج سيكسر، والمشروع لن يتحقق، وعدوى الإنفلونزا ستصيبك، وسيبقى صديقك منزعاً منك.

الغاية

ذكر نفسك دائماً بالأسباب المهمة
لرباطة الجأش: أنت تريد حرية أكثر
من الشهوة والمعاناة التي تجلبها. تذكر
غايته بشكل روتيني لتدرك انطباع
الشعور، لتكون رجباً وتدعه يكون كما
هو دون التفاعل معه. ضع ملاحظة
لاصقة توصي برباطة الجأش بالقرب
من الكمبيوتر أو الهاتف كي تساعد
نفسك على التفكير بهذه العقلية، أو
استخدم صورة لمكان هادئ جميل.

غناي في قلة متطلباتي.

-هنري دافيد ثورر

Henry David thoreau

ثبات العقل

يستكشف الفصلان 11,12 الطرق المختلفة لغرس حضور مستقر للعقل بشكل متصاعد. أعر
انتباهاً معيناً إلى انطباع الشعور العصبي أثناء تطور استقرار عقلك. يثير ما يحفز الشعور السار أو
غير السار نشاطاً دماغياً أكثر مما تفعله الانطباعات العصبية، لأن هناك المزيد لتفكر بشأنه
وتستجيب له. عليك أن تبذل مجهوداً واعياً لتحافظ على الانتباه موجهاً إلى المحفزات بما أن
دماغك لا يبقى مرتبطاً بها بشكل طبيعي. يصبح عقلك أكثر ارتياحاً معها، وأقل ميلاً للبحث
عن المكافآت أو إجراء المسح بحثاً عن التهديدات، عبر توعية نفسك للسماح المحايدة للتجربة.
وبمرور الوقت، يمكن للهزاج العصبي أن يصبح، كما قالها معلبي كريستينا فيلدمان، «مدخلاً إلى
اللا نتائج»، مدخلاً إلى الثبات في أرضية الوجود الثابتة وغير المتغيرة.

الإدراك الواسع

تخيل مكونات عقلك تأتي وتذهب في فضاء الوعي المفتوح كالشهب. ليست انطباعات
الشعور للتجربة إلا المزيد من المحتويات المتحركة خلال هذا الفضاء. يحيط بها فضاء بلا حدود-
يقزمها، ولا يكثرث بها، ولا يتأثر بمرورها. يسمح فضاء الإدراك لمحتوي العقل أن يكون أو لا
يكون، وأن يأتي وأن يذهب. الأفكار مجرد أفكار، والأصوات مجرد أصوات، والحالات مجرد
حالات، والناس لا يكونون إلا أنفسهم فحسب. كما قال أجاهن سوميدهو خلال حديث في دير
chithurst «ثق بالإدراك عندما يكون متيقظاً، بدلاً من أن يخضع لشروط عابرة وغير مستقرة
(2006).

الطمأنينة

تنطوي الطمأنينة على عدم التصرف استناداً إلى انطباع الشعور. على سبيل المثال، أنت لا تتحرك باتجاه شيء ما تلقائياً لأنه سار. لنقلها بكلمات معلم زن الثالث: «ليس الطريق العظيم صعباً على أولئك الذين لا تفضيلات لديهم» (كورنيلد 1996، 143). خصص فترة من يومك - ولو لحظة - لتخلص من التفضيلات لشيء ما أو لضده. ثم مدد هذا التمرين لفترة أطول وأطول من يومك. سوف تصبح أفعالك موجهة بقيمك ومزاياك على نحو متزايد، وليس بال رغبات التي غالباً تكون ردود أفعال على انطباعات المشاعر الإيجابية والسلبية.

تتضمن الطمأنينة تحفيزاً للنظام نظير الودي، والذي تعلمت تشجيعه في الفصل الخامس. ضع قائمة للحالات التي تثير طمعاً أو كراهية في نفسك، رتبها من المسببات المتوسطة صعوداً إلى ما يعادل تشغيل الإنذارات الأربعة. إبدأ بالحالات الأسهل وتابع صعودك في القائمة، ركز عن عمد على الحصول على المزيد من الطمأنينة باستخدام بعض الأساليب من الفصل الخامس، كشهيق كبير، أو إدراك لتخوف، أو اللوذ بملجأ.

يمكن للسلام الداخلي أن يكون مستمراً في ظروف صعبة بالتأكيد. هنا مثالان يختلفان عن بعضهما، لكنهما يحويان سمات رباطة الجأش المشتركة:

فكر بجو مونتانا وهو يلعب كرة القدم ويقود اللاعبين أسفل الميدان، بينما يسارع المدافعون بتوجيه ضربة ترن 300 باوند لطرحة أرضاً. قال أعضاء فريقه أنه كلما أصبحت اللعبة أكثر جنوناً واستماتة، أصبح جو أكثر برودة. كنت انا وزوجتي نمزح: ثلاث دقائق متبقية من الربع الرابع للبطولة، ثمان ياردات للفوز - ووضعهم جو في المكان المناسب، حيث يريد أن يكونوا!

تأمل رامانا ماهارشي، القديس الهندي العظيم الذي توفي في 1950. أصيب بالسرطان في ذراعه في نهاية حياته. رغم ألم الأمر، بقي هادئاً ومحبا في أيامه النهائية. نظر إلي مرة بابتسامة جميلة وقال ببساطة «ذراع بأس».

لدى البوذية استعارات لكل ظروف الحياة. يسمون الرياح الدنيوية الثمانية: السرور و الألم، والثناء واللوم، والبرج والחסارة، والشهرة و السمعة السيئة. سيكون لهذه الرياح تأثير أقل على عقلك، مع نمو رباطة جأشك. تصبح سعادتك غير مشروطة، لا تستند على اصطيات النسيم الجيد بدلا من السيء.

الفصل السابع: النقاط الرئيسية

- تعني رباطة الجأش ألا تتفاعل مع ردود أفعالك مهما كانت.
- تخلي رباطة الجأش حاجزاً حول انطباع الشعور للتجربة، ولذا فهي لا تتفاعل معها بشهوة.
- رباطة الجأش كقاطع دائرة يمنع السلسلة العادية في العقل التي تتحرك من انطباع الشعور إلى الشهوة ثم إلى التشبث ثم المعاناة.

• رباطة الجأش ليست برودة أو لا مبالاة، أو عدم اكتراث. أنت حاضر في العالم لكنه لا يسبب لك المضايقات. رحابة رباطة الجأش هي دعم كبير للتعاطف والإحسان والفرح لسعادة الآخرين.

• عمق رباطة جأشك في الحياة اليومية والتأمل بأن تصبح مدركاً أكثر لانطباعات الشعور للتجربة والتخلص من التوهم على نحو متزايد. تأتي التجارب وتذهب، وهي لا تستحق أن نطاردها أو نقاومها.

• رباطة الجأش حالة غير عادية للدماغ. لا تستند على منع الفص الجبهي للجهاز الحوفي. بل تتضمن، بالأحرى، عدم الاستجابة للجهاز الحوفي. من المحتمل أن يعتمد هذا على الشروط العصبية الأربعة: تنشيط الفص الجبهي والقشرة الأمامية الحزامية من أجل الفهم والغاية والثبات للدماغ، تحقق القيادة الأولية بواسطة نظرة القشرة الأمامية الحزامية ويلبها التنظيم الذاتي، وانتشار أشعة غاما على مناطق واسعة من الدماغ لخلق تجربة عقلية ذات رحابة كبيرة، وتثخير النظام نظير الودي لتلطيف حلقات ردود فعل الجهاز الحوفي /الجهاز العصبي الودي /محور الغدة الكظرية النخامية، وإلا فسيجعل هذا نظام الاستجابة للإجهاد يتفاعل مع استجاباته الخاصة في حلقات مفرغة.

• يمكنك تقوية العوامل العصبية لرباطة الجأش بطرق ملخصة في هذا الفصل ومناقشتها في تفصيل موسع في أنحاء الكتاب. تصبح سعادتك غير مشروطة وغير مهزوزة بشكل متصاعد إن فعلت هذا.

الجزء الثالث

الحب

الفصل الثامن

ذئبان في القلب

تطورت المخلوقات الحية عبر الانتقائية الطبيعية بطريقة تكون فيها الأحاسيس السارة مرشداً لها، وبالذات المتعة المنبثقة من اجتماعيتنا ومن محبة عوائلنا

تشارلز داروين Charles Darwin

سمعت قصة ذات مرة عن مسنة أمريكية من الهنود الحمر، سُئلت كيف أصبحت حكيمة جداً، وسعيدة جداً، ومحترمة جداً. أجابت: «ثمة ذئبان في قلبي: ذئب الحب وذئب الكراهية، والأمر يعتمد على أيهم أغذي كل يوم».

تجعلني هذه القصة أشعر ببعض القشعريرة دائماً، إنها تحقير وتفأول في آن معاً. أولاً، ذئب الحب محبوب جداً، لكن من منا لا يأوي ذئباً للكراهية؟ نسمع زمجرتة في الحروب البعيدة والقريبة، وبالقرب من منازلنا عند غضبنا وعدوانيتنا حتى تجاه من نحب. ثانياً، تقترح القصة أنا جميعاً لدينا القدرة - في أفعالنا اليومية - على تشجيع التعاطف والرحمة واللفظ وتقويتها، وعلى كبح النية السيئة والازدراء والعدوانية والتقليل منها.

ما هذه الذئباب ومن أين جاءت؟ وكيف يمكن أن نغذي ذئب الحب ونضعف ذئب الكراهية؟ يناقش هذا الفصل السؤال الأول، ويناقش الفصلان القادمان السؤال الثاني.

تطور العلاقة

برغم من أن لذئب الكراهية عناوين بارزة أكثر، إلا أن ذئب الحب يتنامى بواسطة التطور ليصبح أكثر قوة وأكثر مركزية بالنسبة لطبيعتك الشخصية. كان الارتباط بالأعضاء الآخرين للنوع نفسه يشكل عوناً كبيراً للاستمرارية في المسيرة الطويلة ابتداءً من الاسفنجيات في البحار القديمة إلى الجنس البشري اليوم، كما كانت فوائد القدرة الاجتماعية خلال رحلة تطور الحيوان من 150 مليون سنة، هي الأكثر تأثيراً في قيادة تطور الدماغ. ثمة مراحل رئيسة ثلاث للتطور، وتستفيد منها كل يوم.

الفقاريات

عاشت الثدييات الأولية منذ حوالي 180 مليون سنة على أفضل تقدير، وتلتها الطيور المبكرة بعد 30 مليون سنة (هذه التواريخ تقريبية بسبب السجل الغامض للعصر الحجري). واجهت الطيور والثدييات تحديات مشابهة لتلك التي واجهتها الزواحف والأسماك - بيئة قاسية ومفترسون جياح - ورغم ذلك نجد أن للزواحف والأسماك أدمغة أكبر بالنسبة إلى وزن الجسم: لماذا؟

لا تعني الزواحف والأسماك بصغارها عادةً - وقد تأكلها في الواقع! - وهي تشق طريقها في الحياة دون شريك. وعلى خلافها، تربي الثدييات والطيور صغارها، وتشكل، في حالات كثيرة، روابط ثنائية على مدى الحياة.

تطلب «المتطلبات الحسائية» لانتقاء شريك جيد والتشارك في الطعام وإبقاء الصغير على قيد الحياة تحولا عصبيا لدى الثدييات والطيور، في اللغة الجافة لعلم الأعصاب التطوري. (دنبار Dunbar وشولتز 2007 Shultz). ينبغي أن يكون السنجاب أو العصفور أكثر ذكاءً من السحلية أو القرش: أي لديه قدرة أفضل على التخطيط والتواصل والتعاون والتفاوض. تلك هي المهارات التي يكتشف الأزواج البشريون أهميتها عندما يصبحون آباءً، وخاصة إن رغبا في الحفاظ على الشراكة.

الرئيسيات

حدثت الخطوة الأساسية التالية في تطور الدماغ مع الرئيسيات التي ظهرت منذ 80 مليون سنة. كانت ميزتهم المعروفون بها كانت، وما تزال، أنهم اجتماعيون جدا. على سبيل المثال، القروود والسعادين يقضون سدس يومهم يرون أعضاء آخرين من قطيعهم. من المثير للاهتمام في إحدى الدراسات التي أجريت على أحد الأنواع - قروود المكاك البربرية - أن المربيات كن أكثر تصريفاً للتوتر من غير المربيات (شوت 2007 Shutt). (حاولت أن أستخدم هذا المنطق للحصول على المزيد من التربيث على ظهري من زوجتي، إلا أنها لم تقبله حتى الآن). ينعكس خط الأساس التطوري لكلا الذكر والأنثى من الرئيسيات على النجاح الاجتماعي - الذي يعكس المهارات في صنع علاقة - والذي يقود إلى المزيد من النسل (silk 2007 سيلك).

وبقدر ما يكون نوع هذه الرئيسات أكثر اجتماعية - ويقاس هذا عبر أمور مختلفة كحجم مجموعة التربة وعدد الشركاء الثنائيين وتعقيد التسلسلات الهرمية - بقدر ما تكون القشرة الدماغية أكبر بالمقارنة مع بقية الدماغ (دنبار Dunar وشولتز Shultz 2007، سابولسكي Sapolsky 2006). لأن العلاقات الأكثر تعقيداً تتطلب أدمغة أكثر تعقيداً.

بالإضافة إلى ذلك، وحدها القروود الكبيرة - العائلة الأكثر حداثة من الرئيسات والتي تتضمن الشمبانزي، والغوريلا، وما يسمى بإنسان الغابة، والبشر - طورت خلايا المغزل، وهي نوع راقى من الخلايا العصبية التي تدعم القدرات الاجتماعية المتقدمة (المان Allman 2001 نيمتشينسكي Nimchinsky 1999). على سبيل المثال، القروود الكبيرة تواسي من يمر بحالة من الضيق من الأعضاء الآخرين من قطيعها، رغم ندرة هذا بين الرئيسات الأخرى (ديوول de Waal 2006). والشمبانزي تضحك وتبكي مثلنا (بارد Bard 2006).

لا توجد انخلايا المغزلية إلا في القشرة الحزامية والإنسولا، ما يشير إلى أن هذه المناطق - ووظائفها من تعاطف ووعي ذاتي - واجهت ضغطاً تطورياً حاداً خلال المليون سنة الماضية (المان و نيمتشينسكي Allman 1999 Nimchinsky 2001). بكلمات أخرى، ساعدت منافع العلاقات على دفع التطور الحالي لدماغ الحيوانات الرئيسية.

البشر

بدأ أسلافنا قبل حوالي 2.6 مليون سنة بصنع الأدوات الحجرية (Semaw.1997، سيماو). وتضاعف حجم الدماغ منذ ذلك الحين ثلاث مرات، رغم أنه يستخدم، من مصادر التمثيل الغذائي، عشر أضعاف ما تستهلكه كمية مماثلة من العضل (دنبار وشولتز Dunbar و Shultz 2007). تحدى هذا الاتساع جسم المرأة حتى يتطور، ليتمكن الأطفال الرضع ذات الأدمغة الأكبر من الخروج من قناة الولادة (Simpson. 2008). منح هذا التطور السريع منافع كبيرة من أجل الاستمرارية، بالنظر للثمن البيولوجي، - واستخدم معظم الذي أضيف بواسطة هذا التطور، في العمليات الاجتماعية والعاطفية واللغوية والمفاهيمية (Balter 2007). على سبيل المثال، لدى البشر عدد من انخلايا العصبية المغزلية أكبر مما لدى القروود المتطورة، يولد هذا نوعاً من المعلومات السريعة التي تتسارع من القشرة الحزامية والإنسولا - وهما منطقتان مهمتان بما يخص الذكاء الاجتماعي والعاطفي - إلى الأجزاء الأخرى للدماغ (المان، Allman. 2001). ورغم من أن الشمبانزي البالغ يفهم العالم المادي أفضل من طفل بعمر السنتين، إلا أن هذا الإنسان الصغير أكثر ذكاءً فيما يتعلق بالعلاقات (هيرمان، Herrmann. 2007).

قد تبدو عملية التطور هذه جافة ومتباعدة، لكنها تلعب دوراً في الصراع بين الحياة والموت لكائنات مثلنا بطرق عديدة. عاش أسلافنا لملايين السنوات حتى حلول الزراعة منذ 10000 سنة في فرق للتجميع والصيد، كان عدد أعضائهم يقل عن 150 عادة (نوريزايان وشريف Norezayan و Shariff 2008). توالدوا ضمن فرقهم أثناء بحثهم عن الطعام، وتفاديهم

للمفترسات وتنافسهم مع الفرق الأخرى على المصادر الشحيحة. عاشوا فترة أطول كأفراد يتعاونون مع الأعضاء الآخرين من فرقهم وتركوا الكثير من الذرية في تلك البيئة القاسية. (ويلسون، 1999 Wilson). كما تغلبت الفرق الأقوى أعضاءً على الفرق الأضعف أعضاءً في الحصول على المصادر الطبيعية، والبقاء، وتمير الجينات (نواك، 2006 Nowak).

حتى المزايا الصغيرة المتولدة في جيل واحد تتجمع بشكل ملحوظ مع مرور الوقت (Bowles 2006)، كطريقة تجمع الفروق الصغيرة في معدلات الفريق الغالب على مدار موسم البيسبول الطويل. وعلى مدى 100000 جيل، ممذ اخترعت الأدوات، كانت تلك الجينات التي تتبنى القدرات على صنع العلاقات والميول التعاونية قد شقت طريقها إلى الأمام في مخزون الجينات. نرى النتائج اليوم في الدعامات العصبية للكثير من السمات الرئيسية في الطبيعة البشرية، بما فيها الإيثار (Bowles 2006 باولز، Judson 2007 جودسون)، والكرم (هاربوف، ماير، وبورغارت 2007 Harbaugh, Mayr. Burghart - مول 2006 Moll)، والاهتمام بالسمعة (باستون، نيتل، روبرت 2006 Bateson, Nettle. Robert)، والعدل (كويرفيان، سينغر de 2006 Quervian Singer 2004)، واللغة (سيفارث، تشيني 2008 Cheney, Seyfarth)، التسامح (نواك 2006 Nowak)، والمبادئ الأخلاقية والدين (نورنزيان، شريف 2008 Norenzayan, Shariff).

دارات التعاطف

شكلت العمليات التطورية الفعالة جهازك العصبي لينتج القدرات والميول التي تتبنى العلاقات التعاونية، عبر تغذية الذئب الكبير الودود في قلبك. تدعم الشبكات العصبية ذات الصلة سمة التعاطف والقدرة على الإحساس بالحالة الداخلية لشخص آخر بناءً على هذه الخاصية الاجتماعية السائدة، وهو أمر مطلوب لأي نوع من أنواع القرب الحقيقي. نشق طريقنا في الحياة كأنمل أو كالنحل ما لم تتعاطف، وناق الأخرين، لكننا وحيدون أساساً.

البشر هم النوع الأكثر تعاطفاً على الكوكب إلى حد بعيد. وتعتمد قدراتنا الاستثنائية على ثلاثة أجهزة عصبية تحاكي أفعال وعواطف وأفكار شخص آخر.

الأفعال

تعمل الشبكات في جهازك الإدراك الحسي الحركي لدماعك سوية عندما تنفذ فعلاً، وعندما ترى شخصاً آخر ينفذ ذلك الفعل، وتمنحك فكرة عما يشعر به في جسده (أوبرمان وراماشاندران 2007 Oberman و Ramachandran). تعكس هذه الشبكات، في الواقع، صورة سلوك الآخرين كالمرأة، والتعبير الشائع الذي يعبر عنها هو «الخلايا العصبية المرأة».

العواطف

تتحفز الإنسولا والدارات المتعلقة بها عند مواجهة عواطف قوية كالخوف والغضب، كما أنها تتحفز عندما ترى آخرين لديهم نفس المشاعر، وخاصة من تهتم لأمرهم. وبقدر ما تكون مدركاً لحالاتك العاطفية والجسدية، بقدر ما تتحفز الإنسولا والقشرة الحزامية الأمامية - وبقدر ما تكون أفضل في قراءة الآخرين (Singer 2004). تعقل شبكات الجهاز الحوفي التي تنتج مشاعر، مشاعر الآخرين أيضاً. نتيجة لذلك، يجعل الضعف في التعبير عن العواطف - يالتعرف على عواطف الآخرين أسوأ في كثير من الأحيان (نيدنثال 2007 (Niedenthal)).

الأفكار

يستخدم علماء النفس المصطلح «رأي العقل»، (توم TOM)، للإشارة إلى قدرتك على التفكير بطرق العمل الداخلي لشخص آخر. يعتمد رأي العقل على بنيات الفص الجبهي والصدغي الحديثة تماماً (فرث وغالاغر Gallagher و Frith 2003). تبدأ إمكانيات رأي العقل بالظهور خلال السنة الثالثة والرابعة من العمر. ولا تتطور بشكل كامل حتى تكتمل عملية تكوين ميالين القشرة الجببية - وهي عملية عزل المحاور، ما يسرع الإشارات العصبية إلى الأمام - ويتم ذلك في أواخر المراهقة أو في أوائل العشرينات (سينغر 2006 (Singer)).

تتعقب هذه الأجهزة الثلاثة أعمال الآخرين وعواطفهم وأفكارهم. - وهي تساعد بعضها البعض. على سبيل المثال، تعطيك الوظائف الحسية الحركية والرنين القوسي لأفعال وعواطف الآخرين الكثير من المعلومات لعملية رأي العقل. وحالما تكون تخميناً ذكياً - خلال بضعة ثواني في الغالب - يمكنك ان تشعر به في جسدك وفي مشاعرك. تساعدك هذه الأجهزة بالعمل سوية على الفهم من الداخل إلى الخارج لكيف يبدو الشخص الآخر. سنغطي طرقاً متنوعة لتقوية هذه الأجهزة في الفصل القادم.

الحب والارتباط

مع تطور دماغ الإنسان ونمو حجمه، زادت فترة الطفولة (كوارد 2008 (Coward)). ولذا، كان على أسلافنا إستنباط طرق تبقى أعضائها مرتبطين لعدة سنوات من أجل الدعم - كما في المثل الأفريقي - «تحتاج قرية لتربية طفل». وهكذا تجاوزوا جينات الارتباط (غيبونز 2008 (Gibbons)). اكتسب الدماغ دارات قوية وكيميائية عصبية لتوليد الحب والترابط والحفاظة عليهما لإنجاز هذا.

هذا هو الأساس الفيزيائي الذي بنى عليه عقلك تجاربك الرومانسية وحزنك ومودتك العميقة وروابطك مع أعضاء العائلة. بالطبع، ثمة أشياء كثيرة تحبها أكثر من الدماغ: وهي الثقافة، والجنس. كما أن السيكولوجية الشخصية تلعب أدواراً رئيسة أيضاً. ومع هذا، يسلط العديد من الأبحاث في علم النفس العصبي الضوء على السبب الذي يجعل الحب يسير بطريقة خاطئة - وكيف نعيده إلى الطريق الصحيح.

الشعور بالحب شعور جميل

نجد الحب الرومانسي في جميع الثقافات الإنسانية تقريباً، ما يدل على عمقه في طبيعتنا البيولوجية - وحتى البيوكيميائية - (فيشر وغانكويك Gankowiak و Fischer 1992). ورغم أن هرمونات الإندورفين والفاسوبريسين تشترك في الكيمياء العصبية للحب والترابط، إلا أن اللاعب الرئيسي هو هورمون الأوكسيتوسين (وانغ ويانغ Young و Wang 2004). هذه المعدلات العصبية والهورمون التي تُخلق مشاعر الاهتمام والتعلق، موجودة لدى الذكور والإناث، مع أنها تتواجد بنسبة أكبر لدى الإناث. يشجع الأوكسيتوسين على التواصل البصري (Guastella, Mitchell, Dads 2008)، ويعزز الثقة (Kosfeld 2005)، ويثبط من إثارة اللوزة ويعزز السلوك الممنهج (Petrovic. 2008)، ويدعم سلوكيات الميل وإقامة علاقات الصداقة لدى النساء عندما يكن في حالة من الإجهاد (Taylor. 2000).

تعالج الشبكات العصبية المختلفة الهيام والارتباط طويل المدى (فيشر، آرون، براون Fisher, Aron, Brown 2006). ومن الطبيعي أن تهيمن على العلاقات الرومانسية في المراحل المبكرة المكافآت الكثيفة، والمتقلبة غالباً، والتي تعتمد على الشبكات العصبية المرتكزة على الدوبامين (Aron. 2005). تنتقل العلاقة باتجاه الإنجازات الأكثر استقراراً التي تعتمد على الأوكسيتوسين والأجهزة المتعلقة في وقت لاحق. مع ذلك، تبقى لدى الثنائيات الذين يواصلون الشعور بالحب بعمق على مدى طويل، الدغدغة المستمرة للدوبامين محفزة لمراكز المتعة لدى دماغنا الشريكين (Schechner 2008).

خسارة الحب تشعرنا بالسوء

نحاول تجنب الألم الذي يسببه انتهاء الحب، إلى جانب سعينا وراء متعته. عندما يهجر الأحباء بعضهم، يعمل جزءٌ من نظامهم الحوفي- ذات الجزء الذي يتحفز عند القيام بتجارب قد تنتهي بشكل سيء (فيشر، آرون، براون Fisher, Aron, Brown 2006). يرتكز الألم الجسدي والألم الاجتماعي على الأجهزة العصبية المتداخلة (إيزنبرغر وليبرمان Eisenerger, Lieberman 2004): ويمكننا تسميتها حرفياً، جروح الرفض.

الأطفال والارتباط

عندما تقترن العوامل العصبية البيولوجية مع عوامل مؤثرة أخرى -مثل، عوامل نفسية وثقافية وظرفية - فإن هذه العوامل العصبية البيولوجية تقود إلى ولادة الأطفال غالباً. هنا أيضاً يعزز هورمون الأوكسيتوسين الارتباط، وخاصة لدى الأم.

تطور الاطفال ليكونوا محبوبين والاباء ليكونوا محبين، لأن الارتباطات القوية تساعد على البقاء. يعتمد نظام الارتباط على شبكات عصبية متعددة، تلك التي تتعامل مع التعاطف، والوعي الذاتي، والانتباه، وتنظيم العواطف والتحفيز، وذلك لتنسج ارتباطات قوية بين الولد وابويه (Siegel 2001). تشكل التجارب المتكررة لطفلة صغيرة مع مقدمي الرعاية قلباً لهم عبر هذه الشبكات العصبية، وبالتالي تشكل الطريقة التي تتعلق الطفلة بها بالآخرين والتي تشعر بها بنفسها. يجري كل شيء على ما يرام - لكن هذه التجارب تحدث عند عمر يكون فيه الأولاد أكثر ضعفاً، وأباؤهم أكثر إجهاداً واستنزافاً (Hanson, Pollycove 2002)، ما يخلق تحديات كامنة. علاقة الولد-الاباء لدى الإنسان فريدة من بين مملكة الحيوانات، ولها قوة فردية لتشكيل كيف يسعى كل منا إلى الحب ويعبر عنه كبالغ، نكتشف في الفصل التالي كيف نعمل مع الطرق التي قد تؤثر على نفسك.

ذنب الكراهية

جعلتنا خلفية تطورنا الفريدة متعاونين ومتعاطفين ومحبين بطريقة رائعة، فلماذا نجد تاريخنا مليئاً بالأنانية والوحشية والعنف؟

تلعب العوامل الاقتصادية والثقافية دوراً بالتأكيد. مع هذا، وفي أنواع مختلفة من المجتمعات - مجتمع الصيد والزراعة والمجتمع الصناعي، والشيوعي والرأسمالي، الشرقي والغربي - تتكرر القصة ذاتها في معظم الحالات: الإخلاق والحماية تجاهنا، والخوف والعدائية تجاههم. رأينا كم أن ذلك الموقف تجاهنا عميق في طبيعتنا. والان دعونا نتحرى كيف تطور الخوف والعدوان تجاههم.

الشرير والوحشي

تعرض أسلافنا للمجاعة والمفترسات والمرض على مدى ملايين السنين. ويزاد الطين بلة، أن التقلبات المناخية صعوداً وهبوطاً، سببت الجفاف الحارق والعصور جليدية، ما أشعل المنافسة على المصادر النادرة. حافظت هذه الظروف القاسية بجمعها على مستويات عدد السكان دون تغيير جوهري رغم من معدلات نمو متوقعة بنسبة 2% بالسنة (باولز 2006 Bowles).

كان من التعاون مفيداً لأسلافنا من ناحية التناسل في تلك البيئات القاسية داخل فرقهم والعداء ضرورياً نحو الفرق الأخرى (Choi, Bowles 2007). تطور التعاون وكذلك العدائية على شكل تآزر: كانت الفرق الأكثر تعاوناً أكثر نجاحاً في العدوان، وتطلبت العدائية بين الفرق تعاوناً داخل الفرق (Bowles 2009).

اعتمد التعاون والحب على أجهزة عصبية متعددة إلى حد كبير، وكذلك العدائية والكرهية:

• الكثير من العدائية إن لم يكن معظمها عبارة عن رد فعل على الشعور بالتهديد - والذي يتضمن المشاعر الخفية من استياء وقلق. يشعر الكثير من الناس بأنهم مهددون بمرور الوقت لأن اللوزة تستعد للتهديدات المسجلة وتتحمس لما تدركه على نحو تصاعدي. وهكذا تتصاعد العدوانية.

• عندما يتحفز نظام الجهاز العصبي الودي/محور الغدة الكظرية النخامية، إذا كنت ذاهباً إلى المعركة يندفع الدم إلى عضلات ذراعك من أجل الضرب بدلاً من الهروب، وتجعل صرخة الرعب تشعرك يقف مما يجعلك تنظر بتخوف أكثر إلى مهاجم أو مفترس محتمل، ويمكن للغدة النخامية أن تطلق ردود أفعال غاضبة إلى أبعد الحدود.

• ترتبط العدوانية بنسبة التستستيرون العالية لدى الرجال والنساء ونسبة مادة السيروتونين المنخفضة.

• تعمل أنظمة اللغة في الفص الصدغي والفص الجبهي مع المعالجة البصرية-المكانية في نصف الكرة الدماغية الأيمن لتصنيف الآخرين كأصدقاء أو خصوم، بشر أو حثالة.

• تترك العدوانية «الساخنة»- التي تترافق مع الكثير من التنشيط للجهاز العصبي الودي/محور الغدة الكظرية النخامية- تنظيم العواطف في الفص الجبهي. وتؤدي العدوانية «الباردة» التي تتضمن تنشيط أقل للجهاز العصبي الودي/محور الغدة الكظرية النخامية تؤدي إلى نشاط مستقر للفص الجبهي، وهذا يطابق المثل القائل: «الانتقام طبق يؤكل بارداً».

• إن نتيجة هذه الديناميكا العصبية معروفة بما يلي: اعتن بنا جيداً، وأشعر بانخوف منهم وازدرهم وهاجمهم. على سبيل المثال، تقترح الدراسات أن معظم فرق الصيد الحديثة - والتي تعطي مؤشرات قوية على البيئة الاجتماعية التي تطور فيها أسلافنا - ارتبطت بنزاعات مستمرة مع المجموعات الأخرى. مع أن هذه المناوشات كانت تفتقر إلى صدمة الحرب الحديثة ورهبتها، لكنها كانت مميتة أكثر: واحد من كل ثمانية من الصيادين الذكور كان يلقي حتفه، مقارنة بنسبة واحد من مائة رجل الذين ماتوا في حروب القرن العشرين (باولز 2006، Bowles، كيلي keeley 1997).

ما زالت أدمغتنا تمتلك هذه الإمكانيات والميول. تظهر في عصابات باحة المدرسة، ومكاتب السياسيين، والعنف المحلي. (المنافسة الصحية، والإصرار، والدفاع العنيف من أجل الناس والقضايا التي تهتمك مختلف جداً عن الخصومة العدائية). نثير ميولنا العدوانية، على نطاق أوسع، التعصب والظلم والتطهير العرقي والحرب. وغالباً ما يتم التلاعب بهذه الميول، كما يحدث عند

شيطنتهم في التبرير الكلاسيكي للآب القوي، والسيطرة الاستبدادية. لكن هذا التلاعب لا ينجح ما لم يكن إرث العدوان ناجحاً في تاريخنا التطوري.

ما المهمل؟

يرى ذئب الحب أفقاً فسيحاً يضم كل الكائنات التي تحويها دائرة «نحن». لكن هذه الدائرة تنقلص لدى ذئب الكراهية، لذلك، لا يرى في «نحن» إلا العشيرة أو القبيلة أو الأصدقاء أو العائلة، أو لا يرى في النهاية إلا النفس الفردية ويعتبرها «نحن» محاطة بالكثيرين ممن يشكلون تهديداً ويعتبرهم «هم». تصبح هذه الدائرة، في الواقع، صغيرة جداً أحياناً، بحيث يصبح أحد أجزاء العقل بغياً للجزء الآخر. على سبيل المثال، كان لدي بعض الزبائن الذين لا يجراون على النظر في المرآة لاعتقادهم بأنهم قبيحون.

هناك قول منسوب لزن: لا شيء مهمل. لا شيء مهمل من إدراكك، لا شيء مهمل من خبرتك، لا شيء مهمل من قلبك. عندما تنقلص الدائرة، يطرح السؤال بشكل طبيعي: ما المهمل؟ قد يكون أناس على الجانب الآخر من العالم يدينون بدين مختلف، أو جيران لا تعجبك سياساتهم. أو أقرباء من الصعب إرضائهم، أو أصدقاء قدامى سببوا لك الأذى. أو قد يكون أي أحد تنظر إليه على أنه أدنى منك منزلة أو مجرد وسيلة لغاياتك.

حالما تضع أي أحد خارج دائرة «نحن»، يبدأ العقل/الدماغ بتخفيض قيمة ذلك الشخص ألياً ويبرر سوء معاملته (إيفرسون، لاليف، فه 2008 Efferson, Lalive, Fe) يوقظ هذا ذئب الكراهية ويحرك الهجوم السريع بعيداً عن العدوانية الفعلية. انتبه إلى عدد المرات في اليوم الذي تصنف فيها شخصاً ما بأنه «ليس مثلي» بطرق حاذقة: ليس من خلفيتي الاجتماعية، أو ليس من نمطي، وهلم جرا. من المروع كم هذا روتيني في حياتنا. انظر ماذا يحدث لعقلك عندما تتخلى عن هذا التمييز شعورياً بدلاً من التركيز على ما هو مشترك بينك وبين هذا الشخص، وعلى ما يجعلكما «نحن».

من سخرية القدر، أن هناك جواب واحد للسؤال «ما هو المهمل؟» وهو ذئب الكراهية بحد ذاته، الذي يرفض أو يقلل من شأن الأشياء. على سبيل المثال، يضايقني الاعتراف بأني أشعر شعوراً جيداً عندما يقتل البطل رجلاً سيئاً في فيلم. إن ذئب الكراهية حي وبحالة جيدة داخل كل واحد منا سواء أعجبنا ذلك أو لم يعجبنا. من السهل أن نسمع عن قتل مروء في أنحاء البلاد أو إرهاب وتعذيب في أنحاء العالم - أو عن أشكال أكثر اعتدالاً من سوء المعاملة اليومية لأشخاص آخرين قريبين منا - وتهز رأسك مفكراً «ما الذي يجري بشكل خاطئ معهم؟» لكن «هم» هي «نحن» في الحقيقة. لدينا جميعاً نفس ال DNA الأساسي. إنه لنوع من الجهل - والذي هو جذر المعاناة - أن ننكر العدوانية في هبتنا الوراثة. ساعد النزاع الحاد بين المجموعات، كما رأينا، على تطور الإيثار ضمن المجموعة. وساعد ذئب الكراهية على ولادة ذئب الحب.

ذئب الكراهية مضمن بعمق في ماضي الإنسان التطوري وفي دماغ كل شخص اليوم، وهو جاهز للعواء عند أي تهديد. تولد واقعتك وصراحتك بشأن ذئب الكراهية- وأصوله التطورية اللا شخصية- يولد التعاطف الذاتي. يحتاج ذئب الكراهية في داخلك إلى ترويض، ليس خطأك أنه يترصد في ظلال عقلك، ومن المحتمل أن يبتليك أكثر من أي شخص آخر. أضف إلى ذلك أن الاعتراف بذئب الكراهية يحث على التحذير المفيد بعض الحالات - كشجار مع جار، أو معاقبة طفل، أو ردة فعل على النقد في العمل - هذه الحالات التي تشعر فيها بالسوء فتتسرع ويبدأ ذلك الذئب بالتحرك.

عندما تشاهد الأخبار المسائية - أو تستمع إلى مشاجرات الأولاد - قد يبدو الأمر أحياناً وكأن ذئب الكراهية يسيطر على الوجود الإنساني. يشبه هذا، إلى حد كبير، إثارة زيادات في محور الغدة الكظرية النخامية/الجهاز العصبي الودي تقف ضد ستارة خلفية من حالة الراحة الناتجة عن تنشيط للجهاز نظير الودي، تجذب الغيوم الداكنة من العدوانية والنزاع انتباهها أكبر مما تجذبه سماء من التواصل والحب أكثر رحابة من خلال الانجذاب لما يمر عبرها. لكن معظم التفاعلات لها خاصية تعاونية. يعيق البشر والأنواع الرئيسة الأخرى ذئب الكراهية، ويصلحون عطله روتينياً، بالعودة إلى خط الأساس للعلاقات الإيجابية مع بعضهم البعض (Sapolsky 2006). ، إن ذئب الحب أكبر وأقوى من ذئب الكراهية لدى أكثر الناس ولمعظم الوقت.

يعيش الحب والكراهية سوية في كل قلب، ويتداعيان معاً، كأشبال ذئب تتعارك في كهف. لا يقتل ذئب الكراهية، يخلق النفور من هذه المحاولة ما تحاول أن تحطمه. يمكنك مراقبة ذلك الذئب بحذر، وإبقائه مقيداً، والحد من هجومه المبالغ وأحقيته وشكواه واستيائه واحتقاره وإجحافه. تواصل، في هذه الأثناء، تغذية ذئب الحب وتشجيعه. نستكشف كيفية فعل ذلك في الفصلين القادمين.

الفصل الثامن: النقاط الرئيسية

• لكل منا ذئبان في القلب، واحد للحب وواحد للكراهية. ويعتمد الأمر على أيهما تغذي كل يوم.

• رغم أن ذئب الكراهية يتمتع باهتمام أكبر، إلا أن ذئب الحب أكبر وأقوى، وكان تطوره عبر ملايين السنين عاملاً رئيساً في تطور الدماغ. على سبيل المثال، للثدييات والطيور دماغ أكبر من الزواحف والأسماك، ويتعامل في جزء كبير منه مع العلاقات بالشركاء والنسل. وبقدر ما تكون الرئيسات أكثر اجتماعية، بقدر ما يكون دماغها أكبر.

• تضاعف حجم دماغ الإنسان ثلاث مرات في الثلاثة ملايين سنة الماضية، كرس معظم هذا النمو للقدرات الشخصية كالتعاطف والتخطيط التعاوني. ساعد التعاون على البقاء في الظروف القاسية التي واجهها أسلافنا، وهكذا دخلت الجينات التي تطور التعاون في نسيج دماغك. والتي تتضمن الإيثار، والكرم، والقلق على السمعة، والإنصاف، واللغة، والمغفرة، والمبادئ الأخلاقية والدين.

• يعتمد التعاطف على ثلاثة أجهزة عصبية تحاكي أفعال وعواطف وأفكار الآخرين.

• فيما كان الدماغ ينمو في الحجم، احتاج البشر في المراحل المبكرة لطفولة أطول لتطوير الدماغ وتدريبه، وع امتداد فترة الطفولة، احتاج أسلافنا لإيجاد طرق جديدة لربط الآباء والأطفال والأعضاء الآخرين في الفرقة ليحافظوا على المثل القائل: «تحتاج إلى قرية لتربي طفلي». أنجزت هذا الهدف عدة شبكات عصبية، كأجهزة المكافآت التي تعتمد على الدوبامين والأكسيتوسين وأجهزة العقوبات التي يخلق فيها الرفض الاجتماعي تحفيزاً يشبه إلى حد كبير التحفيز الذي يخلقه الألم الجسدي.

• تطور ذئب الكراهية أيضاً في هذه الأثناء. وانغمست فرق الصيادين / المجمعين في عنفٍ مهلك نحو بعضها البعض. جعل التعاون ضمن الفرقة الواحدة العدائية بين الفرق أكثر نجاحاً، وطورت مكافآت هذه العدائية- الطعام، والشركاء، والبقاء- التعاون ضمن الفرقة. شارك التعاون والعدائية- الحب والكراهية- في تطور التأزر. وتبقى قدراتهم وميولهم عاملة فينا حتى اليوم.

• يقلص ذئب الكره دائرة «نحن» إلى درجة لا يبقى داخل هذه الدائرة إلا الذات وحدها أحياناً. يصنف الدماغ بشكل روتيني الأمور «بنحن» و«هم»، ومن ثم يفضل «نحن» ويقلل من قيمة «هم». من سخرية القدر، أن ذئب الكره يقع خارج دائرة «نحن». غير أن ذئب الكراهية لا يقتل، ولا يؤدي إنكاره إلا إلى إفساح المجال له لينمو في الظل. نحن بحاجة للاعتراف بذئب الكراهية وتقدير قوة ذئب الحب - ومن ثم نعيق أحدهما ونغذي الآخر.

الفصل التاسع

التعاطف والجزم

لو قرأنا التاريخ السري لأعدائنا، لوجدنا في حياة كل شخصٍ منهم ما يكفي من الحزن والمعاناة لإبطال أي عداة

هنري وادزورث لونغفيلو
Henry Wadsworth Longfellow-

جلست في مجلس إدارة مركز للتأمل لتسع سنوات، وغالباً ما كنت أُصدم بالطريقة التي يعبر بها المعلنون عن وجهات نظرهم. لكانوا متعاطفين مع مخاوف الآخرين، إلا أنهم، وعند تعبيرهم عن رأيهم، كانوا يفعلون ذلك بقوة ووضوح ودون تلغم أو تردد، ثم يبدعون أقوالهم ولا يجعلونها موضع جدال أو في موقع دفاع. كان هذا المزج بين الصراحة والمباشرة قوياً جداً. كانوا يخزون مهمتهم ويغذون المحبة في القاعة في ذات الوقت.

كان هذا تعاطفاً وجزماً يعملان سوياً، فهما الجناحان اللذان يرفعان أية علاقة عن الأرض ويبقيانها في حالة طيران. جناحان يدعمان بعضهما البعض: لأن التعاطف يؤمن الرعاية للجزم، في حين يساعدك الجزم على الشعور بالراحة في منح العطف عندما تعرف أن حاجتك سوف تلبى. يوسع التعاطف دائرة «نحن» فيما يحمي الجزم من بداخل هذه الدائرة ويدعمه، وكلاهما يغذيان ذئب الحب. نستكشف في هذا الفصل طرق الدماغ الذكية لاستخدام قدراتك الغريزية وتقويتها كي تجمع بين التعاطف والجزم، وسنبداً بالتعاطف.

عليك أن تشعر أولاً بشعور ما بخصوص ما يمر به الشخص الآخر كي تتعاطف. عليك أن تمتلك التعاطف الذي يقطع الطريق على الميول الآلية للدماغ التي تخلق «نحن» و«هم». ونبدأ

من هنا.

التعاطف

التعاطف أساس أية علاقة ذات معنى. تشعر عندما يتعاطف أحدهم معك، أن كيانك الداخلي حاضر لذلك الشخص - تشعر بأنك «الانت» لأنه بمشاعرك واحتياجاتك الموجودة. يشعر ذلك التعاطف بالطمأنينة لأنه يفهم طرائق عملك الداخلي على الأقل، وخاصة نواياك وعواطفك. وكما قال دان سيغيل (2007) Dan Siegel نحن حيوانات اجتماعية تحتاج الإحساس بالشعور.

فلنقل أنك أنت من يقدم التعاطف، وهو شعور محترم ومرح. كما أنه يثير النية الحسنة لدى الشخص الآخر بالمقابل. التعاطف هو كل ما يطلبه الآخرون منك، وإذا كان بحاجة للتحدث معك في موضوع ما، يمكنك معالجته في مناخ أكثر إيجابية. كما أن هذا التعاطف يعطيك الكثير من المعلومات المفيدة عن الشخص الآخر، بما فيها ما يخطر في باله وبما يهتم به فعلاً. على سبيل المثال، إذا كان ناقداً لك، استشعر رغباته الأعمق، وخاصة أرقها وأحدثها. تبني، بهذه الطريقة، صورة أكل عما يفكر به، ما يقلل من احتمال أية خيبة أمل أو غضب نحوه. قد يشعر بهذا التغيير لديك، ويصبح أكثر فهماً.

ليس التعاطف توافقاً ولا قبولاً. يمكنك أن تتعاطف مع أحدهم وتتمنى، في الوقت ذاته، لو أنه يتصرف بشكل مختلف. كما لا يعني التعاطف التنازل عن حقوقك، وتساعدك معرفة هذا قد على الشعور بأنه لا بأس في التعاطف.

يرينا التعاطف في الممارسات الروحية كيف ترتبط ببعضنا البعض جميعاً. إنه واعي وفضولي مع ميزة «لا أعرف» (ما يحملك من الانحصار في وجهات نظرك الخاصة). والتعاطف فضيلة فعالة وضبط للنفس يحد من الأساليب التفاعلية وبيقبك حاضراً مع الشخص الآخر. وهو يجسد عدم التسبب بالأذى، في حين تسبب قلة التعاطف الألم للآخرين، كما أنه يفتح الباب على أيدائهم بشكل متعمد أيضاً. ينطوي التعاطف على كرم متأصل: لأنك تبدي الاستعداد ليم تحريكك من قبل شخص آخر.

انهيار التعاطف

يتلاشى التعاطف أثناء النزاعات بسرعة، ورغم كل منافعها، ويذبل في الكثير من العلاقات طويلة المدى. ولسوء الحظ، فإن التعاطف غير الكافي يضعف الثقة ويجعل حل المشاكل الشخصية أكثر صعوبة. تذكر مرة شعرت فيها بأن أحدهم أساء فهمك - أو أسوأ من ذلك، مرة كان فيها الشخص الآخر لا يريد فهمك. لتاريخ انهيار التعاطف لديك تأثيرات عليك، وبقدر ما

تكون أكثر ضعفا بقدر ما تكون المخاطر أكبر، وبقدر ما يكون التأثير أضخم. على سبيل المثال، يقود التعاطف غير الكافي من الأبوين، عادة، إلى ارتباط غير آمن بهم لدى الطفل الصغير. ويقود انهيار التعاطف، في العالم الأكبر، إلى الاستغلال والإجحاف، وإلى أعمال وحشية فظيعة. لأن ذنب الكراهية لا يعرف التعاطف.

كيف تكون متعاطفاً

يمكنك استحضار قدرتك الطبيعية على التعاطف عمداً، واستخدامها بشكل متقن وتقويتها. وإليك كيف تعمل مع دارات التعاطف في الدماغ.

هَيء الجوّ

ليكن لديك إرادة واعية للتعاطف. على سبيل المثال، عندما أعرف برغبة زوجتي في محادثتي - لعدم رضاها عن أمر ما، وربما عني - أحاول أن أخذ بضع ثواني لأذكر نفسي بأن أكون متعاطفاً وغير بغيض، وأنّ تعاطفي هو أمر جيد. تنشط هذه الخطوات الصغيرة القشرة الجبهية لتوجهك في هذا الموقف ولتركز على أهدافك وتهدئ الشبكات العصبية الرئيسية المتعلقة بالتعاطف، كما أنها تحفز الجهاز الحوفي ليصبح دماغك موجهاً باتجاه ثمار التعاطف.

ارخ جسدك وعقلك بعد ذلك، وانفتح على الشخص الآخر بالقدر الذي يبدو مناسباً لك. استخدم الطرق الواردة في القسم التالي لتشعر بما يكفي من الأمن والقوة لتصبح متلقياً للشخص الآخر بالكامل. ذكر نفسك بأن كل ما في عقله هو هناك في عقله، وكل ما في عقلك هو هنا في عقلك. كن حاضراً معه وانفصل عن تيار أفكاره ومشاعره.

استمرّ بدفع انتباهك إلى الشخص الآخر، وكن معه بكليتك. إ هذا النوع من الانتباه المستمر مهم جداً، ويقدره الآخرون كثيراً. عين مراقباً صغيراً في عقلك لمراقبة استمرارية انتباهك، يحفز هذا القشرة الأمامية الحزامية التي تدفع الانتباه إلى الانتباه. (ثمة المزيد عن هذا المراقب في الفصل 12). التعاطف هو نوع من تركيز كامل الذهن على العالم الداخلي للمرء، بطريقة ما.

راقب أفعال الآخرين

راقب حركات الشخص الآخر ومواقفه وبوداره وأفعاله. (الهدف هو تنشيط وظائف انعكاس الصورة في الإدراك الحسي الحركي في دماغك كالمرآة، وليس تحليل لغة الجسد). تخيل القيام بهذا لنفسك. ما الذي ستشعر به في جسدك؟ إذا كانت حركات هذا الشخص وأفعاله مناسبة، نسقها مع حركاتك وأفعالك، ولاحظ الشعور الذي ستشعر به.

اشعر بمشاعر الآخرين

تابع نفسك. اشعر بتنفسك وجسمك وعواطفك. يحفز هذا الإنسولا لديك، ويدفعها لاستشعار المشاعر الداخلية للآخرين.

راقب وجه الشخص الآخر، وعيناه، عن قرب. لأن عواطفنا الصميمة تظهر على تعابير الوجه العامة (إيكان Ekman 2007) ترحل هذه التعابير غالباً بسرعة، ويمكنك اكتشافها، إذا كنت متنبهاً، قبل أن ترحل. هذه هي القاعدة الجوهرية للقول القديم بأن العيون هي نوافذ الروح.

استرخ، دع جسمك يفتح ليشكل صدى مع عواطف الشخص الآخر.

تعقب أفكار الآخرين

تخيل ماذا يمكن للشخص الآخر أن يفكر أو ماذا يريد. تخيل ماذا يمكن أن يحدث تحت السطح، وماذا يمكن أن ينتشر في اتجاهات مختلفة في داخله. خذ بعين الاعتبار ما تعرف عنه أو ما يمكن أن تخمنه عنه، كتاريخه الشخصي، وطفولته، ومزاجه، وشخصيته، «ونقاط ضعفه»، وأحداث حالية في حياته، وطبيعة علاقته بك: أي تأثير يمكن أن يكون لهذا؟ خذ بالحسبان أيضاً ما اختبرته مسبقاً عندما تحسست أفعاله وعواطفه. اسأل نفسك أسئلة مثل: ماذا يشعر في أعماقه؟ ما الشيء الأكثر أهمية بالنسبة له؟ ماذا يريد مني؟ التسم بالاحترام، ولا تقفز إلى النتائج: وابق في عقلية «لا أعرف».

تأكد ثانيةً

من المناسب، أن تتحقق من تخمينك للشخص الآخر لترى فيما إذا كنت على المسار الصحيح. على سبيل المثال، قد تقول له «يبدو أنك تشعر ب-----»، هل هذا صحيح؟ أو «أنا لست متأكدًا، لكن لدي إحساس بأنك-----». أو «يبدو لي أن الذي ضايقتك كان----- هل أردت-----؟»

كن حريصاً على عدم طرح الأسئلة بطريقة جدالية أو متهمّة لعرض وجهة نظرك. لا تمنزج التعاطف مع الاختلاف بالرأي. حافظ على التعاطف منفصلاً عن توكيد نفسك، وحاول أن تكون واضحاً عند الانتقال من شيء إلى آخر. على سبيل المثال، قد تقول شيئاً مثل «لاحظت بأنك كنت تريد مني انتباهاً أكثر عندما كنا نزرع أقاربي، وهذا أشعرك بالسوء. شعرت بذلك وأنا أسف. سوف أكون أكثر حذراً بشأن هذا في المستقبل. [مهلة توقف] لكن، أتعلم، بدوت سعيداً بالدردشة مع العمّة سو ولم تخبرني أنك أردت المزيد من الانتباه. لو كان بإمكانك إخباري بما

تريد في تلك اللحظة مباشرة، لكان من السهل علي أن أمنحه لك - وهذا ما أريد القيام به بالتأكيد».

احظ بالتعاطف لنفسك

تذكر، عندما ترغب بالتعاطف، أنك ستناله إذا كنت تملك القدرة على الشعور. كن منفتحاً وحاضراً وصادقاً. كما يمكنك أن تطلب التعاطف بشكل مباشر. تذكر أن البعض ممن حولك قد لا يدرك أهمية تلقي التعاطف عندك (وبالنسبة إلى الكثير من الآخرين أيضاً). كن راغباً في القول بوضوح أنك تؤد أن تحظى بالتعاطف. تساعد رغبتك في توضيح أن ما تريده هو التعاطف، وليس التوافق أو القبول. ، دع تجربة تلقي التعاطف تغوص في ذاكرتك العاطفية كلياً عندما تشعر بأن الشخص الآخر أحس بك.

اشعر بالراحة في القرب

يجعلك التعاطف منفتحاً على الناس الآخرين ويدفعك بشكل طبيعي لتكون أقرب منهم. تحتاج أن تكون مرتاحاً بالقرب من الشخص الآخر كي تكون متعاطفاً قدر الإمكان. لكن هذا قد يشكل تحدياً. لأن تاريخنا التطوري يحتوي على الكثير من المخاطر في اللقاءات مع الآخرين. إضافة إلى ذلك، يحدث معظم الألم النفسي في العلاقات الوثيقة - وخاصة في الطفولة المبكرة عندما تكون شبكات الذاكرة قابلة للتشكيل بسهولة أكبر، وتكون ردود الأفعال العاطفية من قبل القشرة الجبهية أقل تنظيمًا. لذلك من الطبيعي أن تكون قلقاً من القرب من الآخرين. تساعدك الطرق أدناه على الشعور بأنك أكثر أماناً عندما تصبح مرتبطاً بعمق مع الناس الآخرين.

ركّز على تجربتك الداخلية

ثمة شبكة مركزية موجودة في المناطق الوسطى والدنيا من الدماغ، تطورت للدمج بين القدرات العاطفية والاجتماعية المتعددة (سيغيل 2007 Siegel). تنشيط هذه الشبكة عند العلاقات المهمة، وخاصة في مظاهرها العاطفية. يعتمد هذا على مزاجك بعض الشيء (البعض منا يكون أكثر تأثراً بالعلاقات من الآخرين). قد تشعر أنك غارق في المعلومات التي تتدفق عبر هذه الشبكة. ركّز على تجربتك الخاصة أكثر من تركيزك على تجربة الشخص الآخر كي تتعامل معها (مثال: راقب أنفاسك، الداخل والخارج، أو إلو أصابع قدمك وانتبه إلى الأحاسيس). لاحظ كيف تستمر بالوجود، وكيف تبلي حسناً بالرغم من القرب العاطفي. يخفف هذا من الشعور بالتهديد من القرب و من الرغبة في الانسحاب أيضاً.

انتبه للإدراك بحد ذاته

انتبه للإدراك بحد ذاته، دون الشعور (القوي أحياناً) بأن الشخص الآخر محتوي ضمن هذا الإدراك. لاحظ أنك مدرك واكتشف كيف يبدو ذلك ببساطة. يبدو أن جوانب الذاكرة العاملة من الوعي، تقنياً، مستندة على الركائز العصبية في الأجزاء الظهرانية الجانبية (العلوية الخارجية) من القشرة الجبهية إلى حد كبير، على النقيض من الدارات البطنية الإنسية (الوسطى- السفلية) التي تعالج المحتوى الاجتماعي العاطفي. تنشط الدارات الظهرانية الجانبية تلك أكثر من غيرها (البطنية الإنسية) بالانتباه للإدراك.

استخدم الصور

استخدم الصور، فذلك يحفز النصف الأيمن من دماغك . على سبيل المثال، إذا كنت مع شخص أصبح حاداً فجأة، أتخيل نفسي كشجرة متجذرة بعمق مع مواقف هذا الشخص وعواطفه التي تهب خلال أوراقها وتهزها - لكن الرياح تنتهي دائماً، وتبقى شجرتي واقفة. أو أتخيل أن ثمة سياج خشبي بيننا - أو جدار زجاجي بسماكة قدم إذا لزم الأمر. بالإضافة إلى المنافع التي تجنيها من صور معينة، يعزز تنشيط نصف الكرة الأيمن للدماغ الشعور بأن الكل أكبر من أي جزء - بما فيها ذلك الجزء من تجربتك الذي قد تشعرك بعدم الراحة بالقرب.

كن متيقظاً لعالمك الداخلي

إذا كنت متيقظاً لعالمك الداخلي سواء أكنت مع الآخرين أو وحدك، يساعدك هذا على الشفاء من النقص الكبير في التعاطف الذي عشته عندما كنت أصغر سناً (سيغيل 2007 Siegel). ينشط الانتباه المتيقظ لعالمك الداخلي العديد من نفس الدارات التي تكون نشيطة في سن الطفولة من خلال تناغم الآخرين واهتمامهم ورعايتهم. تعطي لنفسك، بهذه الطريقة، ما كان ينبغي ان تحصل عليه عندما كنت صغيراً. ويغوص هذا الاهتمام في أعماقك تدريجياً، وبمرور الوقت، ما يساعدك على الشعور بأنك أكثر أماناً عندما تكون قريباً من الآخرين.

ليتك لا تعاني

بإمكانك أن تبذر بذرة التعاطف عن عمد، وهي التي تحفز وتقوي ركيزته العصبية الأساسية، بما فيها القشرة الحزامية الأمامية والإنسولا (لوتز، بريفشنسكي، لويس وآخرون، Lutz, 2008- brefczynski). استحضري في دماغك الشعور بكونك مع شخص يجبك، لتفعيل

دارات التعاطف، واستدع عواطف صادقة مثل الامتنان أو الحب في الوقت نفسه. بعد ذلك، اشعر بالتعاطف مع مصاعب الشخص الآخر. انفتح على معاناته (حتى الخفية)، ودع التعاطف والنية الحسنة يظهران بشكل طبيعي. (هذه الخطوات تجري مع بعضها في ممارسة فعلية).

من ثم، قدّم تمنيات ذهنية واضحة مثل: أتمنى ألا تعاني، وأتمنى أن تجد الراحة، وأتمنى أن تسير الأمور بشكل جيد مع الطبيب. أو استحضر المشاعر والرغبات المتعاطفة بدون كلام. كما يمكنك أن تركز على التعاطف العام اللا مرجعي - التعاطف الذي ليس لها هدف معين - ولهذا السبب، كما قال الراهب التيبتي ماثيو ريكارد Mathieu Ricard، «يغشى الخير والحنان العقل كطريقة للوجود» (لوتز، لويس، بريفشنسكي 2008 Lutz Breczynski-Lewis).

كما يمكنك أن تضمّن تمارين التعاطف في التأمل. اجعل عباراتك المتعاطفة هدفاً لا تتباهك في البداية. ثم اغرق في شعور الرحمة إلى ما وراء الكلمات، مع تعمقك في التأمل، يملأ الشعور بها قلبك وصدرك وجسمك، ويقوى هذا الشعور تدريجياً ويتعمق. تشع الرحمة منك، بعدها، بكل الاتجاهات: إلى الأمام والخلف، واليمين واليسار، والأعلى والأسفل.

كلها شعرت بالرحمة، كن مدركاً لهذا الشعور وتشربه فعلياً. وعندما نتذكر ملاحظه بعدها، ستكون أكثر قدرة على الرجوع إلى هذه الحالة الجميلة للعقل في المستقبل.

حاول أن تشعر كل يوم بالتعاطف تجاه خمسة أنواع من الناس: شخص أنت ممتن له («محسن»)، وحبیب أو صديق، وشخص محايد، وشخص صعب المراس - ونفسك. علي سبيل المثال، أنا أنظر إلى غريب في الطريق أحياناً (شخص محايد)، وأتأمله سريعاً، ثم أدخل في شعور التعاطف. يمكنك أيضاً أن تشعر بالتعاطف تجاه الحيوانات والنباتات، أو تجاه مجموعة من الناس (مثال، الأطفال المصابون بمرض، والجمهوريون أو الديموقراطيون). قد يكون التعاطف مع أي كان.

حتى لو كان الشعور بالتعاطف تجاه شخص متشدد صعباً، غير أن هذا الشعور يعزز الدرس المهم بأننا واحد في معاناتنا. عندما ترى أن الأشياء مرتبطة وأن الكثير من العوامل «ضد التيار» تدفع كل شخص، يظهر التعاطف لديك لديك تلقائياً. الصورة البوذية لهذه الحالة هي جوهرة التعاطف المستقرة في زهرة لوتس الحكمة - الاتحاد بين الرعاية والبصيرة.

وكد نفسك

يعني تكون جازماً، أن تتحدث علي حقيقتك وأن تلاحق أهدافك في التفاصيل الجوهرية للعلاقات. يركز توكيد النفس المتقن في تجربتي علي الفضيلة أحادية الجانب والتواصل القوي. دعنا نرى ماذا يعني هذا في الحقيقة، سواء التفاعل مع صديق أو زميل عمل أو حبيب أو عضو من العائلة.

الفضيلة الأحادية

تبدو الفضيلة شائخة، لكنها بسيطة في الحقيقة. وهي تعني أن تعيش من طبيعتك الفطرية، موجهاً بالمبدأ. إن كنت مستقيماً فما يفعله الآخرون غير مهم، فسلوكهم لا يتحكم بك. رأيت ، كعلاج، العديد من الأزواج الذين يقول كل واحد منهما نفس الشيء جوهرياً: أنا سأعاملك جيداً بعد أن تعاملني جيداً. وهما عالقان في مواجهة لا يحتاجها أي منهما فعلاً، لأن كل منهما يدع الشخص الآخر يحدد سلوكه.

من ناحية أخرى، عندما تكون مستقيماً من طرف واحد، تتجه باتجاه مصلحتك الشخصية المستنيرة مباشرة، سواء أكان الشخص الآخر متعاوناً أو لا. تشعر بالارتياح إذا كنت جيداً، وتتمتع بنعمة البراءة مع عقل لا يقلقه الشعور بالذنب أو الندم. المبدئية حالة تعزز السلام الداخلي بالتقليل من الشجارات التي تؤثر على عقلك بطريقة أو أخرى. كما أنها تزيد من الاحتمالات بأن الآخرين سوف يعاملونك على نحو جيد بالمقابل. يضعك هذا في مستوى أخلاقي عالي.

لنبلغ هذه المزية من البصيرة العميقة، علينا أن نمتلك عقلية هادئة وطبيعة. يتطلب تحقيق حالة كهذه للدماغ أن تطور القدرة على تنظيم جسدنا وكلامنا كي لا نسبب النزاعات.

- نينيرابل تنزن بالمو
Venerable Tenzin Palmo

إن القيام بالفعل الصحيح يعتمد على الرأس والقلب معاً. لأن القشرة الدماغية (الرأس) تشكل القيم وتصنع الخطط وتعطي التعليمات لبقية الدماغ. ويزود الجهاز الحوفي (القلب) القوة الداخلية بالوقود الذي تستخدمه لتقوم بالفعل الصحيح حتى لو كان صعباً، ويدعم المزايا التي تركز على القلب كالشجاعة والكرم والمغفرة.

حتى أن المنطق الأخلاقي يعتمد على المعالجة العاطفية بشدة، ولذلك يواجه الناس الذين لديهم عطب في الجهاز الحوفي صعوبة في اتخاذ القرارات الأخلاقية (هايدت 2007 Haidt).

يدعم التنظيم في الدماغ الفضيلة في العقل. وكلاهما يتطلبان إيجاد توازن متمركز حول الأهداف الصحية الرئيسية، والبقاء ضمن الحدود، والتغير بسلاسة بدلاً من التغير الفجائي أو المضطرب. دعنا نطبق التوازن الصحي الطبيعي للفضيلة لإيجاد ذلك المكان من التوازن في نفسك. ثم تطور شيفرتك الخاصة. واصل الاستماع إلى قلبك ورأسك، على امتداد هذا الاستكشاف، ما يعني توكيد نفسك باستقامة.

توازن الفضيلة

أولاً، حدد أهدافك الأساسية. ما هي أهدافك ومبادئك في العلاقات؟ على سبيل المثال، قيمة أخلاقية أساسية هي أن لا تؤذي الناس، بما في ذلك نفسك. لأن العلاقة التي لا تلي احتياجاتك ضارة لك. وإذا كنت بخيلاً أو قاسياً، فهذا يضر بالآخرين. حدد هدفاً آخر، قد يكون الاستمرار في اكتشاف الحقيقة عن نفسك وعن الشخص الآخر.

ثانياً، ابقَ ضمن الحدود. يقدم قسم الكلام الحكيم في كتاب الطريق النبيل ذو الشعب الثمانية للبوذية مبادئ توجيهية جيدة للتواصل الذي يبقى ضمن السطور: قل ما هو مقصود للخير، وبصدق، وبشكل مفيد، وفي الوقت المناسب، معبراً عنه دون قسوة أو مكر. ويفضل أن يكون ما قلته هو المطلوب. تبينت منذ عدة سنوات مبدأ عدم التحدث أو التصرف بغضب. لكنني انتهكت ذلك المبدأ بعشرات الطرق منذ ذلك اليوم، بالسخط، أو بالسخرية، أو بلفتات العين، أو بالتكشير، وبغيرها. أصبح هذا المبدأ أكثر رسوخاً بمرور الوقت، وأصبح ممارسة قوية للغاية. يدفع هذا السلوك المرء إلى إبطاء التفاعلات لتجنب تفاقم الأمور من خلال سكب بنزين الغضب على النار المشتعلة، وتجنب الشعور بالاحباط من حقيقة المسألة (على سبيل المثال، الشعور بالتأذي والخوف، والشعور بالذنب). سوف تشعر بالرضا عن نفسك بعدها: لأنك بقيت تحت السيطرة ولم تصف تفاعل الخاص إلى موقف متوتر. ينطبق مبدأ البقاء ضمن الحدود على الآخرين أيضاً. إذا انتهك أحدهم حدودك - عبر التعامل معك دون احترام، أو الاستمرار في الصراخ في وجهك بعد طلبك له أن يتوقف - سيدفع توازن علاقتك إلى خارج الحدود، ولا يشمل مبدأ الاستمرار في ذلك بالتأكيد. (سنكتشف كيف تناصر نفسك في القسم التالي عن التواصل الفعال).

ثالثاً، تغير بسلاسة. وثق عالم النفس جون جوتمان John Gottman عبر سلسلة من الدراسات (1995) أهمية البدء البطيء عند مناقشة أمور مزعجة محتملة مع شخص آخر. كما دربت نفسي، وعادة ما يكون هذا نافعاً أكثر بكثير من القيام بأشياء متسارعة، كالدخول من الباب الأمامي وانتقاد شريكك على الفور لإضاءة كل الأضواء. تؤدي الإجراءات السريعة والمفاجئة إلى تشغيل الإنذارات في منظومة محور الغدة الكظرية النخامية / الجهاز العصبي الودي للشخص الآخر، ما يهز العلاقة كل كوكبة نائمة بعضاً حادة. خطوات صغيرة ولكنها ماهرة في منع هذه التحولات والخطوات المتشججة، كالتسوال عما إذا كان هذا هو الوقت المناسب للتحدث قبل الغوص تماماً في الغضب، أو لعدم قطع محادثة تخطت حدودها من خلال الاقتضاب.

القانون الشخصي

اكتب قانونك الشخصي عن فضائل العلاقة الأحادية الآن. قد يقتصر على بضعة الكلمات. أو الكثير من «افعل» و«لا تفعل». أيا كان شكله، ليكن هدفك أن تكون لغته قوية وتحفيزية،

وأن يكون منطقيا وأن يلامس قلبك. لا ينبغي أن يكون مثاليا ليكون مفيدا، ويمكنك مراجعته لاحقا. على سبيل المثال، قد يتضمن عبارات كهذه:

- استمع أكثر، وتحدث أقل.
- لا تصرخ أو تهدد الآخرين، ولا تدعهم يفعلون ذلك بك.
- أسأل زوجتي كل يوم ثلاثة أسئلة متتالية حول كيف تسير الأمور معها.
- أعود إلى المنزل عند السادسة كل ليلة لتناول العشاء مع العائلة.
- أقول ما أحتهجه.
- أكون محبا
- أحافظ على وعودي.

عندما تنتهي من ذلك، تخيل نفسك وأنت تتصرف وفقا لقانونك بغض النظر عما يحدث. تخيل المشاعر الجيدة وغيرها من المكافآت التي سوف يجلبها لك. تشرب هذا ليساعدك على تخفيف نفسك لتعيش وفق قانونك الخاص حقا. وعندما تعيش وفقه وتسير الأمور معك على ما يرام، تشربها أيضا.

التواصل الفعال

يقال الكثير حول كيفية التواصل بشكل فعال. وضعت هذه النقاط الرئيسية من خبرة ثلاثين سنة من العمل مع الناس كمعالج أو مستشار، ومن بعض الدروس المؤلمة كزوج وأب:

• ابق على تماس مع مشاعرك واحتياجاتك العميقة. فالعقل يشبه قالب حلوى عملاق، بطبقات أساسية ذات طبيعة طفولية ولينة جدا، تحت طبقات أقسى وأكثر سطحية وأشبه بالبالغين. استمر في بلورة أهدافك في التفاعل على أساس هذا الذهن الداخلي. على سبيل المثال، هل تريد أن يستمع لك فقط؟ هل تمة أمر محدد ترغب في ألا يحدث مرة أخرى؟

• تحمل المسؤولية عن تلبية احتياجاتك في العلاقة. استمر في التركيز على المكافأة مهما كانت تعني لك، واستمر في العودة إليها. إذا كان لدى الشخص الآخر موضوعات مهمة خاصة به، فغالبا ما يكون من الأفضل التناوب على التركيز على موضوع واحد في كل مرة، بدلا من مزج المواضيع مع بعضها.

• تواصل من أجل نفسك في المقام الأول، وليس لاستجراار استجابة خاصة من الشخص الآخر. من المنطقي أن تأمل في الحصول على بعض النتائج الجيدة هناك. لكن اذا تواصلت من أجل إصلاح الآخر أو تغييره أو إقناعه، فسيعتمد نجاح اتصالاتك على كيفية تفاعل شريكك أو

شريكتك في العلاقة معك، وذلك خارج عن سيطرتك. بالإضافة إلى ذلك، من المحتمل أن تكون الشريكة أكثر انفتاحاً عليك إن لم تشعر بالضغط للتغيير بطريقةٍ ما.

• ابقَ مسترشداً بقانونك الشخصي. ما ستذكره أنت والشخص الآخر في نهاية اليوم هو ليس ما قلته، بل كيف قلته. كن حذراً في لهجتك، وتجنب اللغة التي يساء فهمها وتلك المبالغ فيها، أو التحريضية.

• استمر في العودة إلى موقفك الخاص عندما تتحدث - وخاصةً في المشاعر، وأحاسيس الجسم، والآمال والرغبات الكامنة - بدلاً من الحديث حول الأحداث، كتصرفات الشخص الآخر وآرائك بهذه التصرفات. لا يمكن لأحد أن يجادل حول حالتك، هي ما هي عليه، وأنت الخبير العالمي بها. عندما تشارك بمشاعرك، تحمل المسؤولية عن ذلك، ولا تلم الشخص الآخر عليها. انقل طبقاتها الأعمق حسب الحاجة، كالتوق للحب الذي يقع تحت الغيرة. ورغم أن هذا الانفتاح مخيف عادة، لأن الطبقات الأعمق تحتوي على الأشياء الأكثر أهمية التي ينبغي أن تفهمها أنت والآخر. تزيد عمومية هذه الطبقات وطبيعتها غير المهددة نسبياً من فرصة تخفيف الشخص الآخر من حذره وسماعه ما ينبغي أن تقول. أوصي بشكل كبير بمقاربة مارشال روزنبرغ Marshall Rosenberg لتفاصيل التواصل اللاعنيف (الطبعة الثانية 2009)، والمؤلفة من ثلاثة أجزاء: عندما يحدث الحدث «ح» [أصفه بشكل واقعي، وليس قضائياً]، أشعر بالشعور «ش» [خصوصاً العواطف العميقة والناعمة]، لأنني بحاجة إلى «ر» [الاحتياجات والرغبات الأساسية].

• حاول أن تحيا حقيقتك كما هي. يرفع هذا يقظتك الداخلية، وقد يساعد الآخر على التعاطف معك أيضاً. لاحظ أي تضيق في العينين أو الحلق أو الصدر أو البطن أو قاعدة الحوض، وانظر ما إذا كان بإمكانك جعلها تسترخي للسماح للموقف بالتدفق بحرية أكبر.

• استخدم قوة العاطفة المجسدة: خذ الوضعية الجسدية المناسبة لشعور أو موقف - قد لا تكون وضعيتك المعتادة - للمساعدة في التعبير عنه (نيدنتال 2007). على سبيل المثال، إذا كنت ترجع إلى الخلف عادة، فحاول التحدث وأنت تميل قليلاً إلى الأمام. إذا كنت تميل إلى إبعاد الحزن، نعم عينيك. إذا وجدت أنه من الصعب عليك أن تكون جازماً، فحرك كتفيك لفتح صدرك.

• إذا اعتقدت أنك قد تستثار بسبب التفاعل وتفقد طريقك، ساعد قشرة الفص الجبهي كي تساعدك - فهي دارة مثيرة للاهتمام! - عبر فرز النقاط الرئيسة الخاصة بك مقدماً، وحتى كتابتها. تخيل تسجيل فيديو يجري عن تفاعلك كي تحافظ على تناسق كلماتك ونبرتك: تصرف بطريقة بحيث لا تجفل إذا رأته.

• إذا كنت تحل مشكلة مع شخص ما، اسرد الحقائق (إذا استطعت). يضيق هذا الخلاف ويقدم معلومات مفيدة عادة. ركز على المستقبل بشكل رئيس وليس على الماضي. تحصل معظم المشاجرات حول الماضي: ماذا حدث، وكم كان سيئاً، ومن قال ماذا، وكيف قالها، والأعداء، وهلم جرا. حاول أن تتفق مع الشريك حول كيف ستكون الأمور من الآن فصاعداً بدلاً من

ذلك. كن واضحاً قدر الإمكان. إن كان ذلك مفيداً فاكتبه، أتمتعون باتفاقيات مع بعضكم البعض ضمناً أو صراحةً يجب أن تؤخذ على محمل الجد كتعهدات واجبة التنفيذ.

• تحمل أقصى قدر من المسؤولية المنطقية عن مشكلات الشخص الآخر معك. حدد ما الذي ينبغي تصحيحه من جانبك وصححه من جانب واحد - حتى لو استمر هذا الشخص بمهاجمتك. استمر في تخطي شكاويه المشروعة واحدة تلو الأخرى. لا بأس بصب بعض الإهتمام على محاولة التأثير على سلوكه، لكن مع التركيز بشكل أساسي على كونك محترماً وعطوفاً وخيراً وعلى أن تطور قدراتك بالتدرج. هذا هو الطريق الأقل طرماً بالتأكيد، لكنه الطريق المؤدب والذكي. لا يمكنك التحكم في كيفية معاملته لك، ولكن يمكنك التحكم في كيفية تعاملك معه: هذه هي الأمور التي يمكنك معالجتها. والقيام بما هو صواب بغض النظر عن سلوكه هو طريقة جيدة لتشجيعه على التعامل معك بشكل جيد.

• اعط العلاقة الوقت الكافي. مع مرور الوقت - أسابيع وأشهر، لا سنوات - سوف تصبح حقيقة الشخص الآخر أكثر وضوحاً. على سبيل المثال: هل يحترم حدودك؟ هل يحافظ على الاتفاقيات؟ هل يستطيع إصلاح سوء الفهم؟ ما هو مستوى التعلم لديه لفهم الذات ومهارات العلاقات الشخصية (المناسبة لنوع العلاقة)؟ ما هي نواياه الحقيقية (تكتشفه أكثر مع مرور الوقت من خلال أفعاله)؟

• قد تدرك أن العلاقة تحتاج إلى تغيير في بعض الأحيان عندما ترى الشخص الآخر بوضوح، لتلاقي ما يمكنك التعويل عليه في الواقع. يذهب هذا في طريقتين: إن كانت العلاقة أكبر من أساسها الحقيقي، فهي تحضير لخيبة الأمل والأذى. وإن كانت العلاقة أصغر من حقيقتها، فهي فرصة ضائعة. ركز في كلتا الحالتين على مبادرتك، وخاصة بعد بذل جهود منطقية لتشجيع التغييرات لدى الشخص الآخر.

على سبيل المثال، لا يمكنك منع زميل عمل من تجاهلك، ولكن يمكنك «وضع حدود» للعلاقة - لتكون أقرب إلى حجم أساسها الحقيقي - عن طريق تقليل احتكاكك به، والقيام بعملك بشكل ممتاز، وبناء تحالفات مع الناس الآخرين، والترتيب لنوعية عملك ليعرف على نطاق واسع. وإذا كان في زواجك أساس كبير من الحب، ولكن شريكك لا يغذيك عاطفياً، يمكنك محاولة «تثمين» العلاقة بنفسك عن طريق إيلاء اهتمام خاص بالأوقات التي يعرب فيها عن اهتمامه بك من خلال أفعاله، وتجعل ذلك يتخلل قلبك عن طريق تعريضه لمواقف تتسم بثقافة الدفء (على سبيل المثال، العشاء مع الأصدقاء، أو أنواع معينة من الموسيقى الحية، أو مجموعة للتأمل)، وربما بأن تكون أنت أكثر عاطفية.

• ضع في اعتبارك الصورة الكبيرة على مدار هذا، على بعد 1000 قدم. اجث عن عدم الثبات لأي شيء في القضية، وعن الأسباب والظروف العديدة التي أدت لذلك. انظر إلى الضرر الجانبي - المعاناة - الناجم عند تثبيتك برغباتك وأرائك، أو عند أخذك الأمور على محمل شخصي. يصبح معظم ما يتجادل من أجله مع الآخرين غير مهم على المدى الطويل.

• حاول الحفاظ على وجهتك الأساسية من الرحمة واللفظ قبل كل شيء. يمكنك أن تختلف بقوة مع الناس بينما أنت تحتضنهم في قلبك في الوقت نفسه. على سبيل المثال، إذا نظرنا إلى كل ما حدث في التيبب منذ غزوها في عام 1950، ورأينا كيف تحدث الدلاي لاما عن الحكومة الصينية مثل: صديقتي، العدو (بريهوني 2001 Brehony). أو النظر إلى نيلسون مانديلا وسجنه لمدة سبعة وعشرين سنة - وهو يعمل معظم ذلك الوقت عملاً شاقاً في مقلع - ويتلقى البريد مرة واحدة كل ستة أشهر. يقال انه يؤس من الاتصال بالناس الذين أحبهم، فقرر أن يوجه الحب إلى حراسه وهو مستمر في الوقوف بحزم في معارضته للتمييز العنصري. كان من الصعب على الحراس أن يسيئوا معاملته وهو محب، لذا كان على السلطات أن تستمر في استبدالهم، لكن مانديلا أحب الحراس الجدد أيضاً. كان أحد حراسه السابقين جالسا في الصف الأمامي عند تنصيبه رئيساً لجنوب أفريقيا.

الفصل التاسع: النقاط الرئيسية

• التعاطف اهتمام بمعاناة الكائنات (بما في ذلك نفسك). والجزم هو التعبير عن حقيقتك ومتابعة أهدافك في أي نوع من أنواع العلاقات. يعمل هذان الأمران معا. التعاطف ينشر الدفء والعناية في حزمك. والجزم يساعدك على مناصرة نفسك والآخرين، وعلى الشعور بالثقة بأنك لا تزال قادراً على تلبية احتياجاتك مع أنك رحيم.

• التعاطف هو أساس الرحمة الحقيقية، لأنه يجعلك على علم بالصعوبات التي يواجهها الآخرون ومعاناتهم. كما أنه يدعم العلاقات بطرق أخرى من خلال مساعدتك على فهم الأساليب الداخلية للشخص الآخر. انهيارات التعاطف مقلقة. وعندما تحدث في كثير من الأحيان مع الناس الضعفاء مثل الأطفال قد تكون ضارة للغاية.

• ينطوي التعاطف على محاكاة أعمال ومشاعر وأفكار الآخر. محاكاة أفعاله من خلال تخيل ما ستشعر به في جسدك عند القيام بهذه الأفعال. محاكاة مشاعره من خلال ضبط عواطفك مع عواطفه ومراقبة وجهه وعينه بعناية. محاكاة أفكاره من خلال الأخذ بعين الاعتبار ما تعرفه عنه، وعن طريق تكوين تخمينات جيدة حول عالمه الداخلي.

• يدعم الشعور بالراحة مع القرب من الآخرين التعاطف والرحمة. مع ذلك، فإن تراث التطور البشري (الذي نجد فيه أن أعظم التهديدات تأتي من الآخرين عادة) جنباً إلى جنب مع تجارب الحياة الشخصية (لا سيما الطفولة) قد يجعل الفرد غير مرتاح مع القرب. ثمة طرق لزيادة الراحة مع القرب تشمل التركيز على تجربتك الداخلية بدلاً من الشخص الآخر، مع إيلاء الاهتمام إلى الوعي نفسه باستخدام التصور، وتنبهك لعالمك الداخلي.

• يعتمد التعاطف على القشرة الحزامية الأمامية والإنسولا. يمكنك تعزيز الدارات في هذه المناطق من خلال غرس التعاطف. يعزز التعاطف من خلال استدعاء الشعور بكونك مع شخص يحبك، ما يثير العواطف القلبية كالإمتنان، والتعاطف، والانفتاح على معاناة الآخرين وتبني الخير لهم. اشعر بالتعاطف تجاه خمسة أنواع من الناس: المحسنون، والأصدقاء، والأشخاص المتحايدين، والأشخاص الصعبين، ونفسك.

• ينطوي توكيد نفسك بمهارة على الفضيلة من جانب واحد وعلى التواصل الفعال. تعني الفضيلة العيش من الطيبة الفطرية، والاسترشاد بمبدأ. تستند الفضيلة في عقلك إلى التنظيم في دماغك. تتطلب الفضيلة والتنظيم على حد سواء الحفاظ على التوازن الذي يتمحور حول أهداف صحية، وأن تبقى ضمن معدل صحي، وأن تتغير بسلاسة.

• حدد ماذا يعني البقاء ضمن الحدود بعد معرفة أهدافك في العلاقات، وكيف ستتفاعل بتناغم مع الآخرين، وضع قانونك الشخصي لمزايا العلاقة. يزيد العيش حسب هذا القانون من جانب واحد - بغض النظر عن ما يفعله الآخرون - من استقلالك وتحكمك في العلاقات، ويشعرك بالارتياح، ويضعك على أرضية أخلاقية عالية، وهو أفضل استراتيجية لاستثارة حسن السلوك من الآخرين.

• تتضمن النقاط الرئيسية من أجل تواصل فعال: التركيز على التحدث عن حقيقتك بدلا من تغيير الآخرين، البقاء على اتصال مع تجربتك وخاصة الطبقات العميقة. حدد الحقائق، تحمل أقصى المسؤولية المنطقية عن مشاكل الشخص الآخر معك وواصل معالجة شكاويه المشروعة، افعل ما بوسعك لتجعل العلاقة تتطابق مع أساسها الحقيقي، ضع في اعتبارك الصورة الكبيرة، وحافظ على الرحمة والعطف.

اللفظ اللامحدودة

يأتي مجمل الفرح في هذا العالم من الرغبة في أن يكون الآخرين سعداء، ويأتي مجمل المعاناة في هذا العالم من الرغبة في أن تكون أنت وحدك سعيداً.

- شانتيديفا - Shantideva

إذا كان التعاطف هو الرغبة في ألا يتعرض الناس للمعاناة، فاللطف هو أن تمنى لهم السعادة. التعاطف هو رد فعل على المعاناة، مبدئياً، لكن دور اللطف دائم، حتى عندما يكون الآخرون بخير. يعبر عن اللطف عبر الأساليب اليومية الصغيرة، كترك بقشيش كبير، أو قراءة قصة أخرى لطفل رغم تعبك، أو السماح لسائق آخر بتجاوزك.

للطف سمة المودة، وهذا السبب وراء مصطلح «لطف المودة». يتراوح لطف المودة بين مساعدة طارئة للغرباء والحب العميق لطفل أو رفيق. وللكلمتين «لطيف» و«قريب» (بالإنجليزية «Kind» و«Kin») نفس الجذر. تدخل لطيفة الناس إلى دائرة «نحن» وتغذي ذئب الحب.

يعتمد اللطف على نوايا الفص الجبهي ومبادئه، وعلى العواطف والمكافآت في الجهاز الحوفي، وعلى المواد الكيميائية العصبية مثل الأوكسيتوسين و الإندروفينات، وعلى إثارة جذع الدماغ. تقدم لك هذه العوامل مجموعة متنوعة من الطرق لتغذية اللطف، والتي نستكشفها في هذا الفصل.

تمني الخير للآخرين

عملت مع الأطفال كثيرا وأمضيت الكثير من الوقت في المدارس. أحب المبادئ التوجيهية التي رأيتها منشورة مرة في رياض الأطفال: كن طيبا. شارك ألعابك الخاصة مع الآخرين. هذه نوايا ممتازة في اللطف - ولا تحتاج إلى أكثر من ذلك لتوجه حياتك!

اعزم كل صباح على أن تكون لطيفا ومجبا في ذلك اليوم. تخيل المشاعر الجميلة التي ستشعر بها من معاملة الناس بلطف. كما أن تشرب هذه المشاعر كمكافآت من شأنه أن يجذب عقلك ودماغك نحو اللطف، ويؤدي إلى انتشار أمواج هذه النتائج بشكلٍ واسعٍ وإلى مدى بعيد.

إن إحدى الطرق التي تقودك إلى التركيز والتعبير عن نواياك الطيبة هي من خلال هذه التمنيات التقليدية التي يمكنك التفكير فيها، وتدوينها، أو حتى إنشادها:

أرجو أن تكون بأمان.

أرجو أن تكون بصحة جيدة.

أرجو أن تكون سعيدا.

أرجو أن تعيش بكل راحة.

يمكنك تعديل هذه التمنيات إذا كنت ترغب في استخدام أية كلمات أخرى تثير مشاعر قوية من اللطف والحب في نفسك. فمثلا:

أرجو أن تكون في مأمن من الأذى الداخلي والخارجي.

أرجو أن يكون جسمك قويا وحيويا.

أرجو أن تكون في سلام.

أتمنى النجاح لك ولكل من تحب.

أرجو أن تكون آمنا وسليما وسعيدا ومرتاحا.

يمكنك أن تحدد الغاية أيضا:

أرجو أن تحصل على الوظيفة التي تريدها.

سوزان، أرجو أن تعاملك أمك جيدا.

أرجو أن تحصل على ضربة في الدوري هذا اليوم يا كارلو.

أتمنى أن أكون في سلام مع ابنتي.

يمكن ممارسة لطف المودة كممارسة التعاطف بعدة طرق تنطوي على الرغبات والمشاعر في دماغك، فلفظ المودة يحفز شبكات اللغة والنوايا في الفص الجبهي بالإضافة إلى شبكات العاطفة والمكافأة في الجهاز الحوفي. وهو يدعو إلى الاتزان للحفاظ على القلب مفتوحا خاصة عند مواجهة

الم أو تحدي كبير. واللفظ للجميع - «لا يستثنى أحدا»، بالعبارة التقليدية - جميع الكائنات هي «نحن» في قلبك. هناك خمسة أنواع من الناس يمكنك أن تكون لطيفا معهم: المحسنون، والأصدقاء، والمحايدين، والصعبون، ونفسك. تعود الفائدة عليك أيضاً عندما تكون لطيفا مع شخص آخر. إنه لشعور جميل أن تكون لطيفا، ويشجع الآخرين على التعامل معك بشكل جيد.

يمكنك حتى أن تكون لطيفا مع أجزاء من نفسك. على سبيل المثال، من التصرفات المؤثرة والقوية أن تكون لطيفا مع طفلك الداخلي. كما يمكنك أن تكون لطيفا أيضاً مع جوانب من نفسك ترغب في تغييرها مثل: الرغبة في تلقي الاهتمام، أو عدم القدرة على التعلم، أو الخوف من مواقف معينة.

تأمل لطف الود

يمكنك التأمل في لطف المودة بحد ذاته، ويمنحك هذا التأمل شعوراً دافئاً لأنه «أغنى» من تأمل التنفس. وبالتالي، يصبح من السهل مواصلة التركيز عليه بالنسبة للكثير. الممارسة الأولى هي للتعبير عن أمنيات ودودة بعبارة محددة - مثل تلك الموجودة في القسم السابق - ثم تردها واحدة تلو الأخرى في ذهنك، بتناغم مع التنفس (على سبيل المثال، عبارة واحدة في التنفس الواحد). أو يمكنك استخدام العبارات كمرشد لطيف، والعودة إليها إذا شرد انتباهك. حافظ على الاستقرار في شعور لطف الود دائماً، والذي ينطوي على نوايا حسنة لا حدود لها، وعلى كرم ورعاية. يمكنك استخدام لطف الود لتعميق التركيز: بدلا من أن تمتصه في التنفس، تعمق في لطف المودة. يتعمق لطف المودة فيك في هذه الأثناء. واصل تشربه في الذاكرة الضمنية ونسج خيوطه الجميلة في نسيج وجودك.

عندما تحاول تقديم اللطف (النابع من المودة) للناس من فئة «الصعبين»، فمن الطبيعي أن تجد هذا تحدياً. أولاً، وطد بعضاً من الهدوء والاستقرار والرحابة في عقلك. ثم ابدأ الطريق إليه، بدءاً بشخص صعب بنظرك، كزميل العمل المزعج بعض الشيء والممتسم بالكثير من الصفات الحسنة أيضاً.

اللفظ في الحياة اليومية

ضمن اللفظ في أفعالك وكلامك قاصداً ذلك وبفعالية على مدار اليوم، والأهم من ذلك كله في أفكارك. حاول تنمية المزيد من اللفظ في الأفلام المصغرة التي تدور في خلفية عقلك، في المحاكاة. حين تتفعل شبكات المحاكاة العصبية بشكل متزايد مع أفكار اللفظ، يقوى ذلك الشعور والموقف تجاه الآخرين ضمن شبكات دماغك.

قم باختبار تقديم اللطف (النابع من الحب) إلى شخص لفترة محددة من الوقت - أحد أفراد الأسرة في المساء، أو أحد الزملاء أثناء الاجتماع - وشاهد ما يحدث. تصرف بلطف تجاه نفسك أيضاً- وتعرف على هذا الشعور! كان معلبي، جاك كورنفيلد Jack Kornfield يشجع الناس في بعض الأحيان على ممارسة الحب تجاه أنفسهم لسنة كاملة، وهي ممارسة قوية.

نداء الحب

طلب منا كل معلم عظيم عبر جميع الأديان والتقاليد أن نكون محبين ولطيفين. اللطف النابع عن الحب ليس أن تكون لطيفاً بطريقة عاطفية أو سطحية: بل هو رعاية عاطفية شجاعة للجميع ولكل شيء، من غير أي استثناء. الحب هو الجوهرة المستقرة في زهرة اللوتس، وهو بنفس أهمية الحكمة. والحب مسار عميق من الممارسة بحد ذاته، كما رأينا في دليل بوذا «تحرير العقل من خلال لطف الحب».

حوّل النوايا السيئة إلى نوايا حسنة

اللطف سهل نسبياً عندما يعاملك الآخرون جيداً، أو على الأقل لا يؤذونك. والنجاح هو أن تجد طريقك إلى اللطف حتى عندما تتعرض لسوء المعاملة. تصف حكايات جاتاكا تالس Jataka Tales الحيات الماضية لبوذا (المفترضة) كحيوانات مختلفة، عندما كان بإمكان الحيوانات أن تتحدث. كمثال على لطف الحب غير المشروط، أقدم قصة كان فيها بوذا غوريلا:

جاء صياد إلى الغابة يوماً. ضل الطريق وسقط في حفرة عميقة ولم يستطع الخروج منها. صرخ لأيام، وتزايد جوعاً وضعفاً. وأخيراً سمعه بوذا الغوريلا وجاء إليه. قال الغوريلا للرجل، بعد تفحص الجوانب الحادة والزلقة من الحفرة: «سأدحرج الصخور إلى أسفل أولاً لأتأكد منها أولاً لأخرجك بأمان،».

دحرج الغوريلا عدة صخور في الحفرة، كل منها أكبر من سابقه، وبعد الانتهاء منها جميعاً. كان على استعداد للرجل أخيراً. دفع الرجل إلى الخارج وزحف بنفسه إلى الخارج وهو في الرمق الأخير، بعد أن تسلق متمسكاً بالصخور والكروم، نظر الرجل حوله سعيداً جداً بأنه خارج الحفرة. كان الغوريلا يستلقي بجانبه وهو يلهث. قال الرجل: «شكراً لك يا غوريلا. هل بإمكانك أن ترشدني للخروج من هذه الغابة؟»

أجاب الغوريلا: «نعم يا رجل، لكن أولاً يجب أن أنام للحظة كي أسترد قوتي مرة أخرى».

بينما كان الغوريلا نائماً، راقبه الرجل وبدأ يفكر «أنا جائع جداً. أستطيع أن أجد طريقتي للخروج من هذه الغابة بنفسني. هذا مجرد حيوان يمكنني إسقاط واحدة من

هذه الصخور على رأسه وقتله، وأكله.
لما لا أفعل ذلك؟»

لا يمكن التغلب على الكراهية من
خلال الكراهية. بل يمكن التغلب
على الكراهية من خلال الحب. هذا
قانون أبدي.

- ولما باورا
Dhammapada

رفع الرجل صخرة ورماها بشدة على رأس الغوريلا. صرخ الغوريلا من الألم وجلس بسرعة
مصدوماً بالضربة والدم يسيل على وجهه. نظر الغوريلا إلى الرجل، وحين أدرك ما حدث،
تغرغرت عيناه بالدمع. هز رأسه بحزن وقال: «مسكين أيها الرجل. لن تكون سعيدا بعد الآن
أبدا.»

تأملات في النوايا الحسنة والنوايا السيئة

لطالما أثرت بي هذه القصة بعمق. لأنها تعطينا الكثير لنفكر فيه:

• • تدور النية الحسنة والنية السيئة حول الغاية: تكون الغاية إما جيدة أو سيئة. يهدف
الغوريلا المساعدة، ويتعمد الرجل القتل.

• • يعبر عن هذه النوايا من خلال الفعل والتراخي عن الفعل، الكلمة والفعل، ومن خلال
الأفكار على وجه الخصوص. ما هو شعورك عندما تشعر أن شخصا آخر ينتقدك في ذهنه؟ ما الذي
تشعر به عندما تكون أنت المنتقد؟ تلعب النوايا السيئة الكثير من الأفلام المصغرة في جهاز
المحاكاة، تلك القصص الصغيرة المتدمرة حول الآخرين. تذكر: تتصل خلاياك العصبية مع بعضها
البعض أثناء تشغيل الفيلم.

• • تحاول النوايا السيئة تبرير نفسها: هذا مجرد حيوان. يبدو التبرير معقولا في اللحظة نفسها،
كوسوسات «اللسان الدافئ» Wormtongue في سيد الخاتم Lord of The Ring. ولا ندرك
كيف خدعنا أنفسنا إلا في وقت لاحق.

•• كان لطف المودة، بجد ذاته، هو المكافأة للغوريلا. لم يكن مثقلاً بالغضب أو الكراهية. حط السهم الأول على شكل صخرة. لم تكن هناك حاجة لزيادة الموقف سوءاً بسهمٍ ثانٍ من النوايا السيئة.

•• لا حاجة أبداً للغوريلا للانتقام. أدرك أن الرجل لن يكون سعيداً بعد الآن نتيجة أفعاله. يصف ستيفن جاسكين (2005) Stephen Gaskin الكارما كضرب كرات الغولف في الحمام. كثيراً ما تكون محاولاتنا للانتقام عوائق للكرات التي تترد مباشرة مرة أخرى باتجاه الشخص الذي أرسلها بقوة.

•• لا يعني التخلي عن النوايا السيئة السلبية أو السكوت أو السماح لنفسك أو للآخرين أن يتعرضوا للأذى. لم يتخذ الغوريلا بالرجل، وحدد ما ينبغي أن يتحدد حينها. ثمة مجال كبير للتحديث بالحقيقة لتتصرف وتتخذ الإجراء الفعال دون الخضوع للنوايا السيئة. فكر في المهاتما غاندي أو مارتن لوثر كينغ، من المرجح أن تكون الإجراءات التي ستتخذها بعقل صافٍ وقلب سلمي أكثر فعالية.

ترويض ذئب الكراهية

إليك العديد من الطرق لغرس النوايا الحسنة والتخلي عن النوايا السيئة. من الطبيعي أن تجذب إلى بعضها أكثر من غيرها. ليس الهدف أن تتبع هذه الطرق كلها، ولكن معرفة أن لديك الكثير من الطرق لترويض ذئب الكراهية.

نمّ مشاعر إيجابية

غذ وطور العواطف الإيجابية كالسعادة والرضا والسكينة. على سبيل المثال، انظر إلى الأشياء التي تسعدك، وتشرب الجيد منها ما أمكنك ذلك. تريح المشاعر الإيجابية الجسم، وتهدئ العقل، وتنشئ مصداً ضد التوتر، وتعزز العلاقات الداعمة - وتخفف، جميعها، من النوايا السيئة.

كن على علم بالأساس

كن حريصاً على وضع العوامل التي تحفز الجهاز العصبي الودي في اعتبارك، كالإجهاد، أو الألم، أو القلق، أو الجوع، لأنها تهيئك لسوء النية. حاول نزع فتيل هذه العوامل مبكراً: تناول العشاء قبل الحديث، خذ حماماً، اقرأ شيئاً ملهماً، أو تحدث مع صديق.

تدرب على تفادي النزاعات

لا تجادل ما لم تكن مضطراً لذلك. حاول ألا تدخل في دوامة التدفقات الذهنية لأشخاص آخرين في داخل عقلك. فكر بالاضطراب العصبي الذي يكمن وراء أفكارهم: حيث تتجمع الأمواج العصبية الخاطفة المعقدة والديناميكية والعشوائية في ترابط منطقي ثم في فوضى. يشبه الانزعاج من أفكار أحدهم الانزعاج من رذاذ شلال. حاول فصل أفكارك عن الشخص الآخر. أخبر نفسك: هو هناك وأنا هنا. عقله منفصل عن عقلي.

كن حذرا بشأن عزو النوايا

كن حذرا حول عزو نوايا الأشخاص الآخرين. تعزو شبكات التفكير المنطقي في الفص الجبهي النوايا بشكل روتيني، لكنها غالباً ما تكون خاطئة. أنت لاعب صغير في الأعمال الدرامية للآخرين التي لا تستهدفك بشكل خاص. انظر في هذا المثل من المعلم الطاوي، تشوانغ تزو (الذي أعدده):

تخيل أنك تسترخي في زورق على نهر، ثم يتلقى ضربة قوية على جانبه فجأة تلقي بك في الماء. تسبح إلى السطح، وترى أن اثنين من المراهقين بأنايب تنفس قد تسلوا وأوقعوك في الماء. ما هو شعورك؟

بعد ذلك تخيل كل الأحداث نفسها - الزورق، الغرق المفاجئ في النهر - تخيل الوضع ذاته، عندما تسبح إلى السطح، ترى أن قطعة ضخمة من الخشب المغمور قد جنحت إلى مجرى النهر واصطدمت في الزورق الخاص بك. الآن ما هو شعورك؟

بالنسبة لمعظم الناس، لا يبدو السيناريو الثاني سيئاً: السهم الأول وقع في كلتا الحالتين (وقعت في النهر)، ولكن لا يوجد حاجة للسهم الثانية على شكل تآذي وغضب لأن أحد استقصدك شخصياً. في الحقيقة، الكثير من الناس مثل قطع الأخشاب: من الحكمة أن تباعد عن طريقهم إذا استطعت - أو أن تخفف من تأثيرهم - لكنهم لا يستهدفونك كذلك. فكر أيضاً في العوامل العديدة في أعلى النهر التي قادتهم للقيام بكل ما قاموا به (انظر إلى تمرين العشرة آلاف شيء).

العشرة آلاف شيء

مارس التمرين بالسرعة التي تريد، بعيون مفتوحة أو مغلقة. استرخ وهدئ ذهنك، مع التركيز على التنفس.

اختر موقفاً تشعر فيه بأن شخصاً ما قد أخطأ بحقك. كن حذرا من ردود أفعالك تجاه هذا الشخص، خاصة العميق منها. تفحص نفسك للنوايا السيئة.

فكر في بعض الاسباب المختلفة الان - العشرة الاف شيء - التي دفعت هذا الشخص إلى التصرف بالطريقة التي تصرف بها.

فكر في العوامل البيولوجية التي تؤثر عليه، مثل الألم والعمر والطبع الفطري، أو الذكاء. فكر في حقائق حياته: العرق، والجنس، والطبقة، والوظيفة، والمسؤوليات، والضغط اليومية.

انظر في كل ما تعرفه عن طفولته. انظر إلى الأحداث الرئيسة في حياته كشخص بالغ. فكر في معالجته الذهنية للأمور، وشخصيته، وقيمه، ومخاوفه، ونقاط ضعفه، وآماله وأحلامه. انظر إلى والديه في ضوء كل ما تعرفه عنهم أو يمكن أن تخمنه منطقياً، انظر إلى العوامل التي قد تكون شكلت حياتهم أيضاً.

تأمل في الأحداث التاريخية وغيرها من القوى أعلى التيار التي شكلت لديه نهر الأسباب التي تندفق عبر حياته اليوم.

انظر داخل نفسك مرة أخرى. هل اختلف شعورك تجاهه الآن؟ هل اختلف شعورك تجاه نفسك؟

اشعر بالتعاطف تجاه نفسك

اشعر بالتعاطف تجاه نفسك حالما تشعر بسوء المعاملة - إنها الرعاية العاجلة للقلب. حاول وضع يدك على خدك أو قلبك لتحفيز الشعور المجسد بتلقي العطف.

تحقق من الأسباب

تفقد المشغل الأساسي لنتيك السيئة، كالشعور بالتهديد أو التنبيه. انظر إليه بشكل واقعي. هل أنت مبالغ بما حدث بأي شكل من الأشكال؟ هل كنت تركز على شيء سلبي واحد وسط اثني عشر من الأشياء الجيدة؟

ضع الأشياء في الإطار الصحيح

ضع كل ما حدث في الإطار الصحيح. تلاحش آثار أكثر الأحداث مع الوقت. إنها جزء من الكل الأكبر أيضاً، ومعظمها، عادة، لا بأس به.

مارس الكرم

استخدم الأشياء التي تزجك كوسيلة لممارسة الكرم. فكر في ترك الناس يملكون ما أخذوه: انتصارهم، أو المال أو الوقت الذي لديهم، أو نقاطهم المكتسبة. كن متسامحاً وصبوراً بسخاء.

انظر إلى النوايا السيئة كمصيبة

قارب نواياك السيئة كمصيبة شخصية، ما يولد لديك الدافع لإسقاطها. النوايا السيئة شعور سيء ولها عواقب صحية سلبية. على سبيل المثال، العداوة المستمرة تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. تضر نواياك السيئة ت بك دائماً، ولكنها، وفي كثير من الأحيان، لا تأثير لها على الشخص الآخر، كما يقولون في البرامج المكونة من اثني عشر خطوة: الضغينة هي: عندما أشرب السم وأتوقع موتك.

ادرس النوايا السيئة

خذ يوماً وتفحص إذا كنت تشعر ولو بالقليل من سوء النية. انظر ما الذي يسبب ذلك وما هي آثاره.

ترسخ في الوعي

ترسخ في الوعي، راقب النوايا السيئة لكن لا تتركها تحدد هويتك، شاهدها تنشأ وتختفي كأني تجربة أخرى.

اقبل الجرح

تنطوي الحياة على الكثير من الجروح. تقبل حقيقة أن الناس سوف يسيئون إليك أحياناً، سواء عن قصد أو عن غير قصد. لا يعني هذا، بالطبع، تمكين الآخرين من إلحاق الضرر بك، أو الفشل في توكيد نفسك. بل يعني تقبل الحقائق على الأرض وحسب. اشعر بالجرح، أو الغضب، أو الخوف، لكن دع هذه المشاعر تتدفق خلالك. قد تصبح النوايا السيئة وسيلة لتجنب مواجهة مشاعرك والآمك العميقة.

دع الشعور بالذات يتلاشى

دع الشعور بالذات يتلاشى. جرب التخلّي عن فكرة وجود الـ«أنا» أو «النفس» كونها هي من تعرض للإهانة أو الجرح (انظر الفصل الثالث عشر).

قابل المعاملة السيئة بلطف الحب

يعتبر لطف الحب الترياق المباشر للنوايا السيئة، لذلك اعزم على واجهة سوء المعاملة مهما كانت بلطف الحب. تضع سوترا مشهورة في البوذية معايير عالية: «حتى لو قطع اللصوص أطرافك بوحشية طرفاً طرفاً، فينبغي أن تعلمهم هذا: «تبقى عقولنا غير متأثرة، ولن نتلفظ بكلمات شريرة. سنبقى متعاطفين معهم، بعقل من لطف الحب، ودون ضغينة داخلية (Nanamoli and Bodhi 1995).

أنا لا أصل إلى هذا المدى بعد، لكن إذا كان من الممكن أن تظل محبباً وأنت تتعرض لسوء المعاملة بشكل فظيع - حسب الناس التي عاشت ظروف قاسية فإن ذلك ممكن حقاً- فستكون لديك القدرة على تقليل الحالات التي تستثار من خلالها. مثلاً، عندما يتجاوزك أحدهم بسيارته أو عندما يجبطك مرهق مرة أخرى.

تواصل

كن على حقيقتك وادعم نفسك بحزم متقن بقدر ما يكون ذلك مفيداً. تخبرك نواياك السيئة أشياء كثيرة - قد لا يكون ذلك الشخص صديقاً حقيقياً، أو أنك بحاجة إلى أن تكون أكثر وضوحاً بشأن حدودك الخاصة - لكن المهارة تكمن في فهم رسالتها دون أن يجرفك الغضب.

ليكن لديك إيمان بالعدالة

كما هو الحال في قصة الغوريلا أعلاه، ليكن لديك إيمان بأن الآخرين سوف يدفعون ثمناً مقابل ما فعلوه يوماً ما. وليس عليك أن تكون أنت نظام العدالة.

لا تعلم الدروس بغضب

أدرك أن بعض الأشخاص لن يستوعبوا الدرس مهما حاولت. فلماذا تخلق مشاكل لنفسك في جهد بلا جدوى لتعليمهم؟

اغفر

لا تعني المغفرة تغيير وجهة نظرك بأن الأخطاء وقعت. لكنها تعني التخلي عن الشحنة العاطفية نتيجة الشعور بالظلم. إن أكبر المستفيدين من غفرانك هو أنت عادةً (لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع ، راجع كتاب فن الغفران وحب الخير والسلام لجاك كورنفيلد Jack Kornfield وكتاب اغفر من أجل الخير لفرد لوسكين (Luskin Fred)).

لطف الحب العالمي

من الجيد تنمية عادة توسيع حدود دائرة الحياة، في ضوء ميلنا القديم إلى تقليص مجال الحب إلى دائرة صغيرة من «نحن» محاطة ب«هم»، - توسيعها لتشمل العالم كله في النهاية. فيما يلي بعض الاقتراحات لتحقيق ذلك.

وسّع فئة «نحن»

كن متنبهاً للعمليات العقلية التلقائية التي تدفعك إلى تحديد هويتك بمجموعة معينة (على سبيل المثال، الجنس، والعرق، والدين، والتوجه الجنسي، والحزب السياسي، والأمة)، ومن ثم اعتبار أعضاء المجموعات المختلفة «الآخرين». ركز على أوجه التشابه بين «نحن» و«هم»، وليس على الاختلافات. اعلم أن كل شيء متصل بكل شيء آخر، وأن «نحن» هو العالم الواسع كله - وهذا يعني بالمعنى العميق أن الكوكب بأكمله هو منزلك وأن سكانه هم أسرته الكبيرة. كون عن عمد الفئات العقلية التي تشملك مع أشخاص تعتبرهم «ليسوا مثلي» عادةً، مثلاً، عندما ترى شخصاً ما على كرسي متحرك، فكر في كيف أننا جميعاً عاجزون بطريقة أو أخرى.

انتبه بشكل خاص للعمليات الافتراضية التي ترفع من قيمة مجموعتك الخاصة في الوقت الذي تنخفض فيه من قيمة الآخرين (إيفرسون، لافيل، فه، 2009 (Efferson, Lalive, Feh)). لاحظ افتقاد هذا التقييم للأساس العقلاني في الكثير من الأحيان. كن حذراً من طرق عقلك التافهة التي تعتبر فيها الآخرين أقل منك - تعتبرهم «كحيوان أو شيء» مقارنة «بأنك». ركز على الأشياء الجيدة لدى الناس في المجموعات الأخرى. انظر إلى الناس كأفراد أكثر منهم كممثلين لمجموعة، ما يخفض من تحيزاتك (فيسك 2002 (Fiske)).

قلص الشعور بالتهديد

كن حذرا من أي شعور بالتهديد. تطور هذا الشعور لحمايةنا في البيئات التي كانت أكثر خطورة مما يواجهه معظمنا اليوم. في الواقع، ما مدى احتمالية أن الآخرين سوف يؤذونك فعلا؟

المنفعة المتبادلة

ابحث عن فرص للتبادلات التعاونية مع أعضاء من المجموعات الأخرى (على سبيل المثال، المشاركة في رعاية الأطفال، والقيام بأعمال تجارية). عندما يعتمد الناس على بعضهم البعض من أجل خيرهم، ويأتون للتعایش مع بعضهم البعض كأناس جديرين بالثقة ومحترمين، يصبح من الصعب عليهم رؤية بعضهم البعض كأعداء.

ارفع حرارة القلب

تأمل في المعاناة التي يتحملها الكثيرون. تأمل أيضا في حال الآخرين كالأطفال الصغار. ينشط هذا الدفء وحسن النية الذي نشعر به طبيعيا تجاه الأطفال الصغار.

تذكر شعورا تشربته حول شخص يحبك، ما يحفز قدراتك على الاهتمام بالآخرين. ثم، استدع إلى العقل تجربة الاهتمام بشخص هو «نحن» بالنسبة لك، ما يعي داراتك العصبية من أجل رعاية من يمكن أن يكون «هم». ثم مدد الشعور بـ«نحن» ليشمل كل الكائنات الحية على كوكبنا - كما هو الحال في تأمل لطف الحب في الصفحة التالية.

التأمل في لطف الحب

إليك تأمل موسع في لطف الحب:

خذ وضعية تساعدك على البقاء مسترخيا ومتنبها. استوطن في التنفس. وطفد بعض الاتزان وبعض الرحابة العقلية والتوازن.

كن متنبها لأحاسيس التنفس في منطقة القلب. استحضر إلى الذهن الشعور بوجودك مع شخص تحبه.

واصل الشعور بذلك الحب. بمعنى أن الحب يتدفق من خلال قلبك، ربما في تناغم مع التنفس. اشعر أن ذلك الحب لديه روح من تلقاء نفسه تتدفق من خلال قلبك، وليست مخصصة لأي شخص.

تحسس حبك تجاه الناس الذين تعرفهم جيداً، أصدقائك وعائلتك. اشعر بلطف الحب يتدفق عبر قلبك بسخاء وبتناغم مع التنفس.

اشعر أن لطف الحب يمتد أبعد إلى الخارج، نحو الكثيرين من الأشخاص الذين تعرفهم وهم محايدون بالنسبة لك. تمنى لهم الأفضل أيضاً. تمنى أن يعانون أقل. وأن يكونوا سعداء حقاً.

قد تشعر بلطف الحب هذا كالدفع أو الضوء. أو كبركة تتوسع أمامها اللطيفة لتمتد أبعد وأبعد لتشمل المزيد من الناس.

اشعر بلطف الحب يمتد ليشمل حتى الأشخاص الصعبين. فللطف الحب روح وقوة تلقائية. يدرك لطف الحب أن العديد من العوامل أثرت على هؤلاء الأشخاص الصعبين وقادتهم ليكونوا مشكلة بالنسبة لك. تمنى حتى للناس الذين أساءوا معاملتك أن يعانون أقل. وأن يكونوا سعداء حقاً.

إن سلام لطف الحب هذا وقوته تتدفقان إلى الخارج أكثر من أي وقت مضى لتشمل الناس الذين تعرف بوجودهم، رغم أنك لا تعرفهم شخصياً. اشعر بحب الخير لجميع الناس الذين يعيشون في بلدك اليوم، سواء أكنت تتفق معهم أم لا، سواء أكنت تحبهم أم لا.

خذ بضع دقائق لاستكشاف تمدد لطف حبك ليشمل مليارات الناس الذين يعيشون على الأرض. أحب الخير لشخص يضحك في مكان ما. وأحب الخير لشخصٍ آخر يبكي. أحب الخير لشخص يتزوج. أحب الخير لشخص يرعى طفلاً مريضاً أو والداً. أحب الخير لشخصٍ قلق. أحب الخير لشخصٍ ولد. أحب الخير لشخصٍ يموت.

إن لطف حبك يتدفق بشكل مريح، وفي تناغم مع التنفس. ويمتد إلى كل الكائنات الحية على هذه الأرض متمنياً لهم كل خير. تمنى لجميع أنواع الحيوانات في البحر وعلى الأرض وفي الهواء: أن يتمتعوا جميعاً بصحة جيدة وراحة. تمنى الأفضل للنباتات من جميع الأنواع: أن يتمتعوا جميعاً بالصحة والراحة. تمنى الخير للكائنات الحية الدقيقة من جميع الأنواع، الأميبا، والبكتيريا، وحتى الفيروسات: تمنى لكل أن يكون في راحة.

بحيث تكون كل الكائنات «نحن».

بحيث يكون الأطفال جميعاً أطفالاً.

وكل الأحياء، أقاربي.

والأرض كلها، موطني.

الفصل العاشر: النقاط الرئيسية

• إذا كان التعاطف هو الرغبة في ألا يعاني شخصٌ ما، فاللطف هو الرغبة في أن يكون سعيداً. يحمل اللطف سمة الحب ضمنه ولذلك نجد ما يعرف بـ«لطف الحب». تروض ذئب الكراهية وترعى ذئب الحب عندما تمارس اللطف.

• ثمة العديد من الطرق للقيام بذلك، وتشمل عقد النية على أن تكون لطيفاً، وترجمة هذه النية إلى تمنيات لطيفة محددة، والتأمل في لطف الحب، والتركيز على اللطف في الحياة اليومية، واستخدام الحب نفسه كمسار للممارسة.

• من السهل أن تكون لطيفاً عندما يعاملك الآخرون جيداً. لكن التحدي هو أن تحافظ على لطف حبك عندما يعاملوك بشكل سيئ - أن تحافظ على حسن النية في مواجهة النوايا السيئة.

• من المفيد أن نتذكر أن اللطف هو مكافأة بحد ذاته، وأن عواقب العدل تقع في كثير من الأحيان على الآخرين من غير أن تتكلف أنت ذلك، وأنت تستطيع أن تكون جازماً دون الوقوع في سوء النية.

• ثم العديد من الطرق لتحويل النية السيئة إلى حسن نية و ترويض ذئب الكراهية. كن حذراً من النوايا التي تنسبها إلى الآخرين، قلل من أخذ الأشياء على محمل شخصي. اعتبر نيتك السيئة بمثابة مضايقة لنفسك ترغب في تقليصها بطبيعة الحال، قرر أن تقابل سوء المعاملة بلطف الحب. تواصل وودك نفسك، واغفر.

• وسع دائرة «نحن» لتشمل أكبر قدر ممكن من الآخرين بقدر ما تستطيع. كن حذراً من التصنيفات التلقائية في «نحن» و «هم» وابحث عن طرق لترى أن «هم» هم في الواقع «نحن»، لاحظ شعورك بالتهديد، وانظر فيما إذا كان هناك أية تهديدات فعلية، اجعل قلبك أكثر حرارة تجاه الآخرين بوعي، ومارس حب الخير للعالم كله.

الجزء الرابع

الحكمة

الفصل الحادي عشر

أسس اليقظة

تعليم الانتباه هو التعليم الأكل

- ويليام جيمس William James

نسمع كلمة «يقظ» بشكل متزايد هذه الأيام، ولكن ماذا يعني ذلك في الواقع؟ تعني اليقظة السيطرة التامة على انتباهك: يمكنك توجيه انتباهك حيث تريد وابقاؤه هناك، ويمكنك تحويله إلى شيء آخر، إذا رغبت.

يُنبت عقلك بثبات انتباهك. غير مشار أو مخطوف من قبل أي شيء يبرز في الوعي، بل حاضراً بشكل ثابت وراكم، ولا يتزعزع. يشبه الانتباه الضوء الكاشف ويحدد ما يسري في تيارات عقلك ويشكل دماغك. وبالتالي، فقد تكون الطريقة الوحيدة الأقوى لإعادة تشكيل دماغك وكذلك عقلك هي تطوير تحكم أكبر بانتباهك.

يمكنك تدريب انتباهك وتقويته كأي قدرة عقلية أخرى (جها، كرومبينغر، بيم، Jha، Krompinger، Baime 2007، تانغ 2007 Tang)، يريك هذا الفصل، والذي يليه، العديد من الطرق للقيام بذلك. لنستكشف كيف ينتبه دماغك.

دماغك اليقظ

يتحكم الدماغ بتدفق الانتباه لمساعدة الحيوان على البقاء - وخاصة الحيوانات المعقدة مثلنا - عن طريق الموازنة بين ثلاثة احتياجات: حفظ المعلومات في العقل، وتغيير محتويات الإدراك، وإيجاد الكم المناسب من التحفيز.

الحفاظ على المعلومات

على الدماغ أي يكون قادراً على الاحتفاظ بالمعلومات المهمة في مقدمة الإدراك - كحركة مريبة في عشب من السافانا الأفريقية منذ 100000 سنة، أو رقم هاتف سمعته للتو. طور مستشار أطروحتي، برنارد بارز (Bernard Baars 1997)، نظرية مؤثرة عن مساحة العمل الكلية للوعي أو تعبارات بسيطة، اللوح العقلي، مهما دعوتها، هي المساحة التي تحتوي المعلومات الواردة، والمعلومات القديمة المستردة من الذاكرة، والعمليات العقلية لكليهما.

تحديث الوعي

ثانياً، على دماغك تحديث هذا اللوح بمعلومات جديدة بشكل روتيني، سواء أتت من البيئة أو من عقلك. على سبيل المثال، لنفترض أنك لمحت وجهاً مألوفاً في غرفة مزدحمة وعجزت عن تحديد هويته. عندما نتذكر اسم المرأة أخيراً - جين سميث، وهي صديقة لصديق - تحدث صورة وجهها بتلك المعلومات.

البحث عن التحفيز

ثالثاً، يمتلك دماغك رغبة مدمجة فيه للتحفيز تطورت لحث أسلافنا على مواصلة البحث عن الطعام، والشركاء، والموارد الأخرى. هذه الحاجة عميقة لدرجة أن الدماغ سوف يبدأ بهلوسة مصورة أحياناً في غرفة حجب الحواس (التي يطفو فيها شخص على الماء الدافئ والمالح في صمت وظلمة تامة)، الحصول على معلومات جديدة للمعالجة (Lilly 2006).

قانون الموازنة العصبية

يتلاعب دماغك بهذه المجالات الثلاث للانتباه دائماً، دعنا نرى كيف يحدث هذا. عندما تضع شيئاً في ذهنك، كعرض تقديمي في العمل أو أحاسيس التنفس، تكون المناطق القشرية التي تدعم الذاكرة العاملة (وهي المكون الرئيسي للذاكرة العقلية) مستقرة نسبياً. توجد

نوع من بوابة تحمي الذاكرة العاملة من جميع المعلومات الأخرى التي تتدفق خلال الدماغ للحفاظ عليها بهذا الشكل. سوف تركز على شيء واحد عندما تكون البوابة مغلقة. عندما يترك الباب حافز جديد - كفكرة مدهشة، أو صوت طائر - تفتح البوابة، ما يسمح للمعلومات الجديدة بتحديث الذاكرة العاملة، ثم تغلق البوابة مبعدة المعلومات الأخرى. (هذه العملية، في الواقع، أكثر تعقيداً من ذلك، انظر بوشمان وميلر Buschman و Miller 2007، ديهين، سيرجنت، تشانغيكس 2003 Dehaene ، Sergent ، Changeux).

يتدفق الدوبامين، ما دامت محتويات الذاكرة العاملة تتحفز باعتدال، ما يبقى على البوابة مغلقة. إذا تناقص التحفيز بشكل كبير، فإن نبض الخلايا العصبية التي تطلق الدوبامين يتباطأ، ما يسمح للبوابة بالفتح من أجل المزيد من المعلومات الجديدة. من ناحية أخرى، يفتح الارتفاع في معدل تحرر الدوبامين - بسبب الفرص أو التهديدات الجديدة - البوابة كذلك (كوهين، براتش، برافر 2002 Cohen ، Barch ، Braver ، كوهين، أستون-جونز، غيلزنرات، Cohen، Aston-Jones Gilzenrat 2005، أورايلى 2006 O'Reily).

إنه نظام بسيط ومبتكر وينتج نتائج معقدة. ثمة مثال مأخوذ من تود برافر Todd Braver وجوناثان كوهين (2000) Jonathan Cohen: فكر في قرد يأكل الموز من شجرة. يحافظ الأكل المستمر للموز على مستويات الدوبامين مستقرة ويبقى تركيز القرد على هذه الشجرة. ولكن عندما يبدأ الموز في النفاد، تنخفض المكافآت، وكذلك مستويات الدوبامين. وتدخل الآن الأفكار عن الطعام من شجرة أخرى في الذاكرة العاملة. إذا كان ثمة قرد صديق يتأرجح على فرع شجرة في مكان قريب، فإن زيادات الدوبامين من هذا التحفيز الطازج يفتح البوابة على الإدراك أيضاً.

يتفاعل هذا الجهاز الذي يقوده الدوبامين مع جهاز عصبي آخر يقع في العقد القاعدية - والتي تحاول موازنة مكافآت البحث عن المحفز (من طعام جديد! أو شريك جديد!) مع مخاطرة (كالتعرض للحيوانات المفترسة، أو المنافسين، أو الأخطار الأخرى). العقد القاعدية نوع من «محفز» يسجل التحفيز القادم عبر الحواس أو من داخل العقل نفسه. فإن زاد مقدار التحفيز عن عتبة معينة، فليس هناك حاجة لإثارة البحث عن التحفيز. لكن عندما ينخفض التحفيز تحت هذه العتبة، تدفع العقد القاعدية عقلك للحصول على المزيد من التحفيز، وتجد نفسك مستفزاً في محادثة مملّة أو ضائعاً في التفكير أثناء التأمل.

التنوع العصبي

يختلف الناس كثيراً في ميولهم فيما يتعلق بحفظ المعلومات وتحديث الإدراك والبحث عن التحفيز (انظر الجدول التالي). على سبيل المثال، يشمل المعدل الطبيعي للمزاج كلا النوعين ممن يحبون الكثير من الحداثة والإثارة، والذين يفضلون ما يمكن توقعه وأهدوء. يواجه الناس عند الحد المرتفع أو المنخفض من هذا النطاق تحديات، وخاصة في الإطارات العصرية التي تتطلب

اهتماما دائما بأشياء قد لا تكون مثيرة للاهتمام كثيرا (على سبيل المثال، في المدارس أو مكاتب الشركات). على سبيل المثال، لدى الشخص القادر على تحديث إدراكه بسهولة كبيرة - والذي تكون بوابته على الذاكرة العاملة مهيئة للفتح على مصراعيها - صعوبة في غربلة المحفزات التي تشتتته والتي لا علاقة لها بالموضوع.

مهما كانت ميولك الفطرية، فإن انتباهك يتأثر بتجربة حياتك وثقافتك أيضا. على سبيل المثال، الثقافة الغربية المعاصرة تجهد الدماغ وتغمره أحيانا بمزيد من المعلومات يفوق مستوى تطوره للتعامل معها على أساسه النمطي. تعود ثقافتنا الدماغ أيضا على تيار كبير جدا من التحفيز - انظر إلى ألعاب الفيديو ومراكز التسوق - ولذا، فإن قطرة في هذا التدفق قد تبدو ياهتة ومملة بشكل أساسي. تأخذ الحياة الحديثة «عقل القرد» الوثاب والقابل للتشتت، الذي بدأنا به جميعا وتغذيه بالإستيريوييدات (المنشطات). على هذه الخلفية، ثمة عوامل أخرى - كالدافع أو التعب أو انخفاض نسبة السكر في الدم أو المرض أو القلق أو الاكتئاب - قد تؤثر على انتباهك أيضا.

نتائج لميول مختلفة

الميل تجاه جانب من جوانب الانتباه	جانب الانتباه ونتائجه		
	الحفاظ على المعلومات	تحديث الإدراك	البحث عن التحفيز
عالي	استحواذ إفراط في التركيز	مرشح واسع المسامات تشتت إفراط في الشعور	فرط النشاط السعي إلى الإثارة
معتدل	تركيز جيد قدرة على تقسيم الانتباه	مرونة ذهنية استيعاب تكيف	حماس تكيف
منخفض	إعياء في التركيز ذاكرة عاملة صغيرة	وجهات نظر ثابتة نسيان لا تعلم	تعرق لامبالاة سبات

ما هي صورتك الشخصية؟

لدى كل منا صورة شخصية بخصوص القدرات على الانتباه، تشكلت من خلال المزاج، وتجارب الحياة، والتأثيرات الثقافية، وغيرها من العوامل. ما هي نقاط القوة والضعف في انتباهك ككل؟ ما الذي ترغب في تحسينه؟

تجاهل هذه الصورة الشخصية هو الفخ الأول، أو ما هو أسوأ من ذلك، انجذب منه، ثم محاولة ملائمة إسفينك المربع في ثقب مستدير. الفخ الآخر هو ألا تتحدى ميولك. نتواجد، بين هذين

الفخين، الطريقة الوسطية التي يمكنك من خلالها أن تكيف عملك، ووضع الأسرة، والممارسات الروحية مع طبيعتك الخاصة، وأن تطور تحكماً أفضل بانتباهك مع مرور الوقت.

اضف الفرد على أسلوبك

طور العديد من الأساليب التقليدية في أوقات وثقافات كانت فيها مستويات التحفيز منخفضة نسبياً لاستخدام الممارسة التأملية كمثال. ولكن ماذا عن الناس الذين اعتادوا التحفيز أكثر من ذلك بكثير، ولا سيما أولئك الذين يقعون على الحد النشط من المعدل الطبيعي للمزاج؟ لقد رأيت أشخاصاً كهؤلاء يقلعون عن ذلك التأمل لأنهم لا يستطيعون إيجاد طريقة للقيام به تتلاءم مع دماغهم.

إن التنوع العصبي من حيث تأثيراته الفطرية - أي الاختلاف في كيفية رد فعل الآخرين على شخص ما - أكثر أهمية بكثير من الاختلافات في الجنس أو العرق أو التوجه الجنسي. إذا كانت التقاليد التأملية تهدف إلى زيادة التنوع في أنماط ممارستها، فهي بحاجة إلى إيجاد المزيد من الطرق لاستقبال أنواع مختلفة من العقول. بالإضافة إلى ذلك، نحتاج هنا في الغرب بشكل خاص إلى التفرد في الممارسات التأملية لأن هناك ميل - في حياة «رب الأسرة» المشغول - إلى الطرق الهادفة والفعالة والمؤثرة.

إذا كنت تريد أن تكون أكثر تركيزاً في العمل، أو أثناء التحدث مع شريكك، أو أثناء التأمل، أعط نفسك إذناً بتكييف أسلوبك مع طبيعتك الخاصة. كن رحيماً بشأن التحديات الشخصية التي تواجهك لتصل إلى التركيز: فهي ليست خطأك، وقد ترفع مشاعر التعاطف الإيجابية مستويات الدوبامين وتساعد على استقرار عقلك.

بعد ذلك، انظر أي من جوانب الاهتمام الثلاثة هو أكثر تحدياً لك من غيره: الاحتفاظ بشيء ما في الوعي، فلترة التشتت، أو إدارة الرغبة في التحفيز. مثلاً: هل تعبت بسرعة عندما كنت تحاول التركيز؟ هل المرشح الخاص بك ذو مسامات واسعة، بحيث يتم تشتيتك بالعديد من المشاهد والأصوات من حولك؟ أو هل أنت من ذلك النوع الذي يحتاج إلى وجبة دسمة من التحفيز؟ (أو مزيج من هذه الأمور؟)

نستكشف، في ما تبقى من هذا الفصل، أساليب تهدف للحصول على مزيد من السيطرة على انتباهك. ثم نستخدم، في الفصل التالي، تدريباً رائعاً من أجل اليقظة والتأمل - لتحسين صورتك الشخصية فيما يتعلق بقدرات الانتباه.

اعدد النوايا

استخدم قوة قشرة الفص الجبهي لتعدد النوايا على أن تكون أكثر يقظة:

• عزز النية في بداية أي نشاطٍ يتطلب التركيز. استخدم عبارات مثل أتمنى أن يكون عقلي مستقراً، أو استدعي شعوراً صامتاً من التصميم.

• اشعر بإحساس جسدي بكونك شخصاً آخر تعرفه ويستطيع التركيز للغاية. استخدم هذا الجهاز الودي في الدماغ لمحاكاة الطبيعة المتنبهة لذلك الشخص الآخر.

• واصل إعادة تعزيز نواياك. على سبيل المثال، إذا كنت في اجتماع، يمكنك أن تقرر من جديد كل بضع دقائق الحفاظ على التركيز. استخدم أحد أصدقائي أداة صغيرة يضبطها لتهتز عند فترات مختلفة، يتركها في جيبه فتذكره خفية كل عشر دقائق بالعودة إلى التركيز.

• اعقد النية على أن تكون متنبها لواقع حياتك من خلال ممارسة اليقظة كل يوم.

دعوات من أجل الوعي الكلي اليومي

- ابطئ.
- تكلم أقل.
- افعل شيئاً واحداً على حدة وفق المستطاع. قلل من تعدد المهام.
- ركز على أنفاسك أثناء القيام بالأنشطة اليومية.
- استرخ في شعور من الحضور الهادئ عندما تكون مع الآخرين.
- استخدم الأحداث الروتينية - كرنين الهاتف، أو الذهاب إلى الحمام، أو شرب الماء - «كأجراس المعبد» لإعادتك إلى الشعور بالتمركز.
- خذ دقيقة للتأمل في المكان الذي جاء منه طعامك . على سبيل المثال، إذا كنت تركز على القمح في شريحة من الخبز، يمكن أن تخيلها تنمو في الحقول وتُحصد، تدرس، أثناء الوجبات، تُخزن، وتطحن، وتخبز في أرغفة، وتُشحن إلى السوق، كل ذلك قبل وصولها إلى طبقك. يمكنك الذهاب بعيداً مع هذا في بضع ثوان. قد تخيل أيضاً بعض من ساعدوا في تحويل هذا القمح إلى الخبز الخاص بك، والمعدات والتكنولوجيا التي شاركت، وكذلك أسلافنا القدماء الذين اكتشفوا ببطء كيف يتعاملون مع هذه الحبوب البرية.
- بسط حياتك، تخلّ عن المتع الأصغر من أجل الأكبر.

ابق يقظاً ومنتبهاً

لا يمكن للدماغ أن يكون منتبهاً ما لم يكن مستيقظاً. للأسف، لا يأخذ الشخص العادي كفايته من النوم، ويحصل على ساعة نوم أقل في اليوم مما يحتاجه الجسم حقاً. حاول الحصول على قسط كافٍ من النوم (يعتمد الـ«كافي» على طبيعتك وعوامل أخرى كالتهب والمرض

ومشاكل الغدة الدرقية، أو الاكتئاب). بعبارة أخرى، اعتن بنفسك. يشبه الكفاح لتركيز الانتباه عندما تكون متعباً تحفيز حصان مستنزف لمواصلة الجري صعباً.

على افتراض أنك مستريح إلى حد ما، ثمة العديد من العوامل الإضافية التي يمكن أن تزيد من يقظتك:

• يزود الجلوس في وضعية منتصبه البنيات الشبكية برود ارتجاعية داخلية - وهي على شكل شبكة من الأعصاب في جذع الدماغ متعلقة بالإستيقاظ والوعي - تخبرها أنك بحاجة إلى البقاء يقظاً ومتنبهاً. هذا هو السبب العصبي وراء مطالبة مدرسي المدرسة التلاميذ «اجلسوا بشكل مستقيم أيها الطلبة!» فضلاً عن تعليمات التأمل الكلاسيكية للجلوس في وضع مستقيم بطريقة جلييلة.

• «إنارة العقل» عبارة تقليدية تستخدم لوصف بث الإدراك مع الطاقة والصفاء. في الواقع، وللتغلب على النعاس، ينصح أن تتخيل الضوء أحياناً. عصبياً، ينطوي هذا «الاشراق» على حركة قوية لهورمون نورإبينفرين في جميع أنحاء الدماغ على الأرجح. يثار هذا الناقل العصبي - عبر سلسلة ردود الأفعال الناجمة عن الضغط - أيضاً - وهو إشارة التوجيه التي تعزز اليقظة.

• إن الأوكسجين بالنسبة للجهاز العصبي بمثابة الوقود لسيارتك. ورغم أنه يزن 2% فقط من وزن الجسم، يستخدم دماغك حوالي الـ 20% من الأوكسجين الخاص بك. تزيد تشبع دمك بالأوكسجين عن طريق أخذ عدة أنفاس عميقة، فتسرع دماغك.

هدىء العقل

عندما يكون الذهن هادئاً، تقل الأشياء التي تشتت انتباهك ويصبح من الأسهل عليك البقاء مركزاً. اكتشفنا في الفصل الخامس طرق «تبريد الحرائق»، والتي تساعد على تهدئة العقل من خلال استرخاء الجسم وتهدئة العواطف والرغبات. تركز الأساليب هنا على تسكين صحب الأفكار اللفظية في رأسك - ذلك الصوت الثرثار الذي لا نهاية له في مؤخرة الرأس.

كن متنبهاً للجسد ككل

ترتبط بعض أجزاء الدماغ ببعضها عن طريق التثبيط المتبادل: عندما ينشط جزء يقمع جزء آخر. للجزئين الأيسر والأيمن من الدماغ هذه العلاقة إلى حد ما. وهكذا فعندما تحفز النصف الأيمن من خلال إشراك الأنشطة التي يتخصص بها، فإن مراكز الثرثرة اللفظية للنصف الأيسر تسكت فعلياً.

يتحمل الجزء الأيمن المختص بالعمليات البصرية المكانية المسؤولية الأكبر عن تمثيل حالة جسمك، لذلك يمكن أن يساعد وعي الجسم على منع الثثرة اللفظية في نصف الدماغ الأيسر. ويكون تفعيل نصف الدماغ الأيمن أكثر فعالية عندما تشعر بالجسم كـ «كل»، والذي يعتمد على التعامل الشامل مع بنية ذلك النصف.

ابدأ بالتنفس كـ «كل»، بدلا من السماح للتركيز بالتحرك كالمعتاد من إحساس إلى إحساس، لممارسة الوعي بالجسم كله. حاول أن تشعر بأنفاسك كبنية واحدة موحدة من الأحاسيس في البطن والصدر والحلق والأنف. من الطبيعي أن ينهار استشعار البنية الموحدة بعد ذلك بثانية أو اثنتين، عندما يحدث ذلك، حاول استشعاره من جديد وحسب. ثم وسع الوعي ليشمل الجسم ككل، واشعر به كمفهوم واحد، كشيء واحد. يزول هذا الإحساس بالجسم كـ «كل» بسرعة أيضا، وخاصة في البداية. استعده، عندما يفعل ذلك، مرة أخرى ببساطة، ولو لبضع ثوان. تتحسن في تحقيق هذا مع الممارسة، وستكون قادرا على القيام بذلك حتى في وسط الخطط اليومية مثل الاجتماعات.

يدعم وعي الجسم ككل، وإلى جانب فوائده في تهدئة الثثرة العقلية اللفظية، تفرد العقل. هذه حالة تأملية تتجمع فيها جميع جوانب التجربة ككل ويكون الانتباه مستمرا جدا، كما سنرى في الفصل التالي. هذا أحد عوامل الاستغراق التأملي العميق.

أسكت مراكز الثثرة اللفظية

أرسل تعليمات لطيفة لمراكز الثثرة اللفظية في عقلك، شيء مثل اسكت، أو حان الوقت الاسترخاء والهدوء الآن. أو لا يوجد شيء من المهم الحديث عنه الآن. أو سيكون لديك متسع من الوقت للتحدث في وقت لاحق اليوم. تستخدم، حين تفعل ذلك، قوة تصميم الفص الجبهي لتحويل نشاط الثثرة اللفظية إلى هدوء لسبي. إذا فشل الأمر، للأسف، وتمت الأصوات في مقدمة الرأس مرة أخرى، كرر التعليمات لها. على سبيل المثال: لم يحن الوقت للأحاديث، أو ثثرتك اليومية عبء علي، أو يمكنك التحدث بعد هذا الاجتماع / أو التصريح الضريبي / أو ضربة الغولف. أو أشغل مراكز اللغة في عقلك بالأنشطة اللفظية الأخرى، كتكرار قول ماثور، أو تعويذة، أو دعاء في مؤخرة عقلك.

حدد موعداً مع نفسك لتدع عقلك يتحدث بصوت عال بعد الانتهاء من النشاط الذي بقيت مركزاً عليه، إذا رغبت. تأكد من الاحتفاظ بهذا الموعد - إنه لأمر ممتع جداً ومثير للاهتمام أن تزيد قوة التيار اللفظي في عقلك، ليساعدك على رؤية كيف أن معظم هذه الثثرة تعسفية وغير ذي معنى.

استقر كالإدراك ذاته

تستقر، أكثر فأكثر، كالإدراك ذاته، عندما يستقر التركيز. يحتوي الوعي على مواضيع - العقل، وهو مصطلح عام لأي محتوى عقلي، بما فيها التصورات والأفكار والرغبات والذكريات والعواطف، وهلم جرا. على الرغم من أن مواضيع العقل قد ثبت بنشاط مع بعضها البعض، إلا أن الإدراك نفسه لا يتشوش أبداً. الإدراك عبارة عن شاشة عليها سجل لمواضيع العقل - كما في الزن - الأفكار كانعكاس صور الأوز وهو يطير فوق بركة ماء. يكون الإدراك كالماء، غير مثار أو مشوش بالعرض العابر.

إن الأنماط العصبية في دماغك والممثلة داخل الوعي متغيرة للغاية، ولكن قدرات التمثيل نفسها - أساس التجربة الذاتية للوعي - مستقرة جداً بشكل عام. وبالتالي، يمنح الاستقرار كالإدراك شعوراً جميلاً بالصفاء الداخلي والسلام. نتمتع هذه المشاعر عند التأمل عموماً، ويمكنك غرس شعور بالاستقرار أكبر مثل الإدراك طوال اليوم. استخدم الفكرة الإرشادية التالية لمساعدتك على ذلك.

استقر في الوعي

استرخ، وعيونك مفتوحة أو مغلقة. استقر في حالة أنه يوجد جسم هادئ يتنفس هنا وحسب. راقب أحاسيس أنفاسك القادمة والذاهبة. أسس إحساساً واضحاً بالمراقبة كشيء مستقل عما تراقبه.

راقب تدفق مواضيع العقل دون أن تنجذب إليها، لا تطارد الجزرات العقلية أو تكافح العصبي. لديك أفكار، ولكن لا تكن تلك الأفكار: لا تجعل محتويات الوعي تحدد هويتك. شاهد الفيلم دون الدخول إلى الشاشة.

اسمح للتجارب بالقدوم والذهاب دون محاولة التأثير عليها. قد تظهر أشياء تثير الإعجاب أو عدم الإعجاب فيما يتعلق بمواضيع العقل، اقبل هذه التفضيلات باعتبارها مزيداً من المواضيع الذهنية وحسب. افهم أن كل مواضيع العقل لها نفس الطبيعة: تأتي وتذهب.

استقر في اللحظة الحالية. أسقط الماضي واترك المستقبل. تلقى كل لحظة دون أن تحاول وصل أي لحظة باللحظة التي تليها. استقر كوجود، لا تذكر ولا تخطط. لا توتر ولا سعي لأي شيء. لا تريد الحصول على أي شيء، أو القيام بأي شيء، وليس عليك أن تكون أي شيء.

لاحظ الثغرات بين مواضيع العقل، وهي طريقة واضحة لترى أن مجال الوعي متميز عن محتوياته. على سبيل المثال، فكر بفكرة معينة عمداً، مثل «هناك تنفس»، ثم لاحظ ما هو موجود قبل وبعد التفكير فوراً. افهم أن هناك نوع من الاستعداد السلبي وقدرة غير مستخدمة، هناك فراغ خصب.

لاحظ سمات الإدراك التي تشبه الفراغ: لا حدود له، وهادئ وصامت، وفراغ حتى يظهر شيء ما، وواسع بما يكفي لاحتواء أي شيء، وحاضر دائماً وموضوع ثقة، ولا يتم تغييره أبداً بواسطة مواضيع العقل التي تمر عبره كنجوم منطلقة. ولكن لا تثني أي مفهوم عن الإدراك -

لأنه مجرد موضوع عقلي آخر - كأنه الإدراك نفسه. استمر في العودة إلى الوجود ببساطة، إلى الحضور ببساطة، انفتح على اللانهائي بدون حدود.

استكشف صفات أخرى للإدراك بلطف، ابق مع تجربتك المباشرة بدلاً من تشكيل تصور حول الإدراك. هل هناك نوع من النورانية فيه؟ هل لدى الإدراك رحمة خفية؟ هل مواضيع العقل هي تحولات للإدراك بحد ذاته؟

الفصل الحادي عشر: النقاط الرئيسة

• ينحت ما ينساب عبر انتباهك دماغك. لذلك، قد يكون التحكم بانتباهك هو الطريقة الوحيدة والأكثر فعالية لتشكيل دماغك، وبالتالي ذهنك. يمكنك تدريب الانتباه وتعزيزه كأية قدرة عقلية أخرى. التركيز عبارة عن انتباه يتم التحكم به بشكل جيد.

• للانتباه ثلاثة جوانب: حفظ المعلومات في الإدراك، وتحديث الإدراك بالمعلومات الجديدة، والسعي إلى القدر الصحيح من التنشيط.

• تُحفظ المعلومات في الذاكرة العاملة، والتي لديها نوع من بوابة معتمدة على الدوبامين. التحفيز الثابت يبقي البوابة مغلقة. تفتح البوابة عند تخفيض أو زيادة التحفيز، ما يسمح للمعلومات الجديدة أن تندفع بقوة إلى الذاكرة العاملة، وتغلق البوابة وراءها.

• بالإضافة إلى ذلك، تسعى العقد القاعدية إلى كمية معينة من التحفيز. إذا كان دفع التحفيز الذي تُلقاه فوق هذا القدر فكل شيء على ما يرام، لكن إذا تضاعل التيار، فسوف تشير العقد القاعدية إلى أجزاء أخرى من الدماغ لإيجاد المزيد من التحفيز.

• ثمة معدل طبيعي لنقاط القوة والضعف لهذه الجوانب الثلاثة من الانتباه. هذا أحد جوانب التنوع العصبي. كل شخص لديه صورة شخصية. ومن الرحمة والمنطق أن تكيف عملك، وحياتك المنزلية، وممارساتك الروحية مع صورتك الشخصية وتحسن انتباهك مع مرور الوقت.

• ثمة طرق عامة لتحسين انتباهك تشمل استخدام الهدف، والبقاء مستيقظاً ومتنبهاً، وتهذئة العقل، والاستقرار كالإدراك.

الفصل الثاني عشر

التركيز السعيد

تقضي البصيرة الثابتة والالتزام الهادئ، معاً، على حالات الكرب تماماً.

- شانتيديفا Shantideva

تجلب اليقظة البصيرة والحكمة - ولعل أفضل طريقة لزيادة تيقظك هي التأمل. إذا لم تكن تمارس التأمل من قبل فلا مشكلة في ذلك. يتعلم الناس هنا، وفي جميع أنحاء العالم، التأمل في الشركات والمدارس والمستشفيات، ليصبحوا أكثر إنتاجية، وليركزوا انتباههم بشكل أفضل، ويتعافوا على نحو أسرع، ويخففوا من الشعور بالتوتر. نستخدم التأمل لاستكشاف طرق متعددة لتدريب تلاتنا، يمكنك تطبيق هذه الأساليب على جميع أنواع الحالات غير التأملية كذلك.

قوة التأمل

يجمع التركيز الذي يحققه التأمل ضوء الانتباه ويحوّله إلى شعاع ليزر. والتركيز هو الحليف الطبيعي للبصيرة، كما ترون في هذه الاستعارة البوذية التقليدية: نجد أنفسنا في غابة من الجهل ونحتاج إلى منجل حاد لفتح الطريق إلى الفهم الحر، تجعل البصيرة شفرة المنجل حادة ويعطيها التركيز القوة. لمستويات التركيز التأملية الأعمق قيمة كبيرة لدى جميع التقاليد. على سبيل المثال، ينطوي طريق البوذية ذو الشعب الثمانية على التركيز الحكيم، وهو عبارة عن تطوير أربع حالات

عالية التركيز للعقل تسمى جهاناس jhanas. (وهو يتطلب ممارسة متفانية للوصول إليه، هذا الفصل ليس دليلاً إرشادياً لمفهوم jhanas).

تحديات التأمل

التأمل وسيلة رائعة لاختبار قدرة انتباهك بغرض تقويته - لأنه يتعارض، تحديداً، مع بذور الميول التي طورناها من أجل البقاء على.

ضع في اعتبارك تمارين الانتباه المركز، التي تصبح فيها مستغرقاً في بعض المواضيع، كالتنفيس. تغربل الحيوانات التي تركز انتباهها على شيء واحد لعدة دقائق على التوالي، كل شيء آخر، مسقطة الحاجة للتحفيز - قد يستغرقون في أشعة الشمس التي ترشح من خلال أوراق الأشجار - ولا يلاحظون الزواحف المشؤومة أو الظلال القريبة، وبالتالي لا يورثون جيناتهم. إن مصطلح عقل القرد هو المصطلح التقليدي والانتقادي للانتباه غير المستقر - لكن هذا هو بالضبط ما ساعد أسلافنا على البقاء على قيد الحياة.

أو ضع في اعتبارك تأمل الوعي المفتوح، حيث تمارس الوعي اللا انتقائي مع كل ما يتبادر إلى الذهن دون أن تخترط فيه، ويتعارض هذا مع طبيعتنا التطورية. إذ من المفترض أن تجذب مواضيع العقل من أحاسيس، وعواطف، ورغبات، وغيرها من المواضيع الانتباه إليها حتى يستجيب لها. ومن الطبيعي السماح لها بالعبور دون القفز إلى أي جانب.

إن تقدير هذه التحديات يساعد على إدخال بعض الظرافة والتعاطف الذاتي مع جهودك في التأمل.

خمسة عوامل للتركيز

بحث البشر منذ آلاف السنين ب في كيفية تقوية الانتباه في مختبر الممارسة التأملية. على سبيل المثال، حددت البوذية خمسة عوامل رئيسية تجعل العقل مستقراً:

- الانتباه التطبيقي - التوجيه الأولي للانتباه إلى موضوع، مثل بداية التنفس.
- الانتباه المستمر - البقاء مركزاً على موضوع الانتباه، كالبقاء واعياً للاستنشاق بأكمله من البداية إلى النهاية.
- الاختطاف - الانتباه الشديد إلى الموضوع، تشعر به كتدفق لأحاسيس السعادة أحياناً.
- الفرح - سرور القلب الذي يتضمن السعادة والرضا والهدوء.

• تفرد العقل - توحيد الوعي الذي يتم الشعور فيه بكل شيء كـ «كل»، وبالقليل من الأفكار، وبرباطة الجأش. وبشعور قوي بالوجود.

بناءً على الدعامات العامة لليقظة والمغطة في الفصل السابق، دعونا نستكشف كيف تطور الركائز العصبية لهذه العوامل الخمسة. يتعمق التركيز مع الممارسة لدى معظم الناس بشكل طبيعي (لوتز، سلاغر وآخرون 2009 Lutz ، Slager). وسواء أكنت جديداً على التأمل أو كان جزءاً مهماً من حياتك، فمن الرائع أن تعرف أن ثمة أشياء يمكنك القيام بها داخل دماغك لتجعل عقلك مستقراً، حتى على طول الطريق الذي يصل إلى الاستغراق في التأمل العميق.

من أجل التبسيط، سنشير إلى تأمل الجلوس الذي يركز على التنفس، ولكن يمكنك تكيف هذه الاقتراحات مع ممارسات أخرى (على سبيل المثال، اليوغا، الترنيم) وغيرها من الأشياء المثيرة للاهتمام (على سبيل المثال: تعويذة، أو حب اللطف). اجلب هذا الاستقرار وركز على أنواع أخرى من الممارسة التأملية عندما يصبح عقلك أكثر ثباتاً (على سبيل المثال: تأمل البصيرة، والدعاء، والبحث في عدم الاستقرار) وعلى الأنشطة اليومية.

تتناول الأقسام الثلاثة التالية الانتباه المتواصل والمستمر، ونقاط الضعف المختلفة لدى الناس مع هذا الموضوع. بعد ذلك، سنقوم باستكشاف النشوة والفرح، ومن ثم تفرد العقل. سنختتم بالتأمل الإرشادي الذي يجمع العوامل الخمسة.

ابق الانتباه على موضوعه

تعمل هذه الاقتراحات على تعميق تفاعلك مع محتويات الوعي وتساعد بالتالي على الحفاظ على إغلاق البوابة على الذاكرة العاملة (تمت مناقشة هذا الموضوع في الفصل السابق):

• تخيل حارساً صغيراً يراقب مدى إتقانك لمراقبة التنفس، ويعطى انتباهك دفعةً متى بدأ في الرفرقة. «يعيش» هذا الحارس بشكل رئيسي في القشرة الحزامية الأمامية التي تقارن الأداء الفعلي مع الهدف، وهي الجزء من دماغك الأكثر مشاركة في الانتباه التطبيقي والمستمر.

• اعتمد على مراكز اللغة في عقلك من خلال عد التنفس أو ملاحظته. على سبيل المثال، عد في عقلك بهدوء من 1 إلى 10 لكل تنفس ثم ابدء من جديد. إذا فقدت المسار، ابدأ من جديد مع 1 وحسب. (يمكنك أيضاً أن تستخدم العد التنازلي من 10 إلى 1، ابدء من جديد من 10 إذا فقدت المسار). إذا كنت طموحاً، اطمح لعشرة مجموعات من عشرة أنفاس معدودة، ما يعادل مائة دون أن تفقد المسار، وإذا كنت تحب ابدأ بقبضة مضمومة، ثم افرد اصبعاً لكل مجموعة من عشرة. قد يكون ذلك وسيلة رائعة لبدء التأمل، وارجاع عقلك إلى الاستقرار بسرعة.

• لاحظ تجربتك برفق بالتناوب على المواضيع. على سبيل المثال، فكر «داخل، خارج» لكل نفس. إذا كان ذلك يساعد، لاحظ مواضيع العقل الأخرى بهدوء: «التفكير»، و«الذاكرة»، و«القلق»، و«التخطيط»، وما إلى ذلك.

• عمق انخراطك في التنفس بأخذه بدفء وأنس وإخلاص. لأن العواطف تجاه شيءٍ تكثف الانتباه تجاهه بشكل طبيعي، بالإضافة إلى أنها تجذب الدماغ ككل. بناءً على ذلك، سوف تشارك المزيد من الشبكات العصبية في موضوع الانتباه.

تصفية المشتتات

فيما يلي بعض الطرق للحفاظ على مساحة هادئة نسبياً في عقلك عن طريق منع الدخلاء الذين يصرفون الانتباه:

• خذ بضع دقائق في بداية التأمل لاستكشاف الأصوات والمحفزات الأخرى حولك والانفتاح عليها، افعل نفس الشيء مع عالمك الداخلي. للمفارقة، يشجع استضافة المشتتات خروجها. يقلل إسقاط السهم الثاني من مقاومتها مقدار الاهتمام الذي تحصل عليه. بالإضافة إلى ذلك، يميل الدماغ إلى الاعتماد على التحفيز الثابت ويتوقف عن ملاحظتها بعد فترة.

• يساعد تلقي شيءٍ ما بشكل كامل على المرور عبر العقل بسرعة أكبر أيضاً. مثل ناس يترقبون بابك: إذا تجاهلتهم سيواصلون الطرق، لكن عندما تفتح الباب يدخلون، يقولون ما يريدون، ويغادرون عادة. يمكنك مساعدتهم في طريقهم باستخدام تقنية الملاحظة الناعمة الموضحة أعلاه (على سبيل المثال، «ضجيج، حركة المرور... مضايقة»). إن السماح لشيءٍ ما بالظهور بشكل كامل في الوعي يمكن نمط نشاطه العصبي الكامن من الظهور بشكل كامل كذلك. إذا تم نقل الرسالة، لا يعود هذا التحالف العصبي بحاجة للمتابعة إلى الأمام، ولا إلى التنافس مع الائتلافات الأخرى على منصة المركز. وكونه وصل وأوصل رسالته، سوف يكون الآن عرضة للعمليات القوية التي تستمر في محاولة تحديث الذاكرة العاملة - والتي عادة ما تقوم بمسح اللوح العقلي بعد فترة من الوقت لإفساح المجال أمام ائتلاف جديد.

• أعد التركيز على موضوع انتباهك بعد تضائل الشعور بالتشتت، (أو على أي تأمل تقوم به). في حال عودة المشتتات، يمكنك الانفتاح عليها لبضع دقائق مرة أخرى.

• بدلاً من ذلك، أبعد الأفكار المشتتة بلطف في المراحل الأولى من تطورها وواصل التركيز على أنفاسك مرة أخرى. تعطل بذلك تكون التحالفات العصبية قبل توحيدها بالكامل.

• ذكّر نفسك أن بإمكانك التفكير في أمور أخرى في وقت لاحق، أخبر نفسك أنك حددت موعداً للتأمل وعليك الاستمرار به. يستخدم هذا قدرة قشرة الفص الجبهي على ممارسة التأثير من أعلى إلى أسفل على تيار الإدراك والفكر (إنجل، فرايز، سينغر 2001 Engel, Fries, Singer).

• لاحظ كيف أن كل ما يتحرك في العقل عرض عابر بفنانين عابرين يبعثون عن المسرح بشكل مستمر ودائم بواسطة آخرين جدد. لماذا الانشغال بشيءٍ واحد ما دام سيتم استبداله بأخر قريباً؟

• إذا فشل كل شيء آخر، اجعل
التشتت نفسه موضوع الانتباه لفترة
التأمل هذه. عندما كنت أحاول
التركيز على التنفس ذات مرة، بقيت
مشتتا من جهاز تكييف الهواء ذو
الصوت العالي. بعد فترة من الوقت،
استسلمت وانتقلت إلى ذلك الصوت،
وأصبحت مستغرقا فيه تدريجياً.

إدارة الرغبة في
التحفيز

لا صمت دون سكون.

لا بصيرة دون صمت.

لا صفاء دون بصيرة.

- تونسين بريادارشي
Tenzin Priyadarshi

تزيد الأساليب التالية من التحفيز على التأمل، وهي مفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين
يعانون من مزاج مفعم بالحيوية. وتكمن المهارة في استخدامها فقط ما دمت بحاجة إليها لتجعل
العقل مستقراً، وليس كمهرب من الانضباط في التأمل.

• يكثف الدماغ الانتباه في رد الفعل على التجديد. وبالتالي لاحظ الصفات الخاصة لكل
تنفس. التفت إلى المعلومات الجديدة عن طريق الانتباه إلى التفاصيل، مثل الأحاسيس في
نقاط مختلفة على الشفة العلوية.

• ركز على أحاسيس متعددة في مساحة كبيرة من جسمك، مثل الصدر. أو راقب كيف
يخلق التنفس الأحاسيس في جميع أنحاء جسمك، مثل الحركات الرقيقة في الوركين والرأس.

• قسم التنفس إلى أجزاء صغيرة ليصبح هناك المزيد لتراقبه. استنشاق، زفير، وقفة صغيرة
فيما بينهما - هذه أجزاء ثلاثة. أو قسم كل من الاستنشاق والزفير كذلك. (يمكنك تطبيق
أساليب مماثلة لتأمل المشي والممارسات الأخرى).

• تأمل المشي، والذي يوفر التحفيز أكثر من التأمل أثناء الجلوس بهدوء. أو استخدم
الممارسات ذات الصلة بالتأمل، مثل اليوغا أو التاي تشي.

• انفتح على مشاعر الاكتفاء والرضا. فكلاهما يزيدان من التحفيز وينقلان الرسالة بأنك
مكتفٍ كما أنت ولا تحتاج إلى الحصول على أي شيء آخر.

• بما أن أن مزاج الشعور المحايد ليس محفزاً، فهو يحث العقل على الهروب بحثاً عن نشاط.
لذا شاهد ما يفعله عقلك بالمواضيع العقلية المحايدة، وزد التحفيز عن طريق المراقبة «المحايدة»
بهدوء.

النشوة والفرح

دعونا نستكشف الآن عاملا الاستغراق: النشوة والفرح. تساعد هذه المشاعر الإيجابية على تركيز الانتباه عن طريق التسبب بانتقالات مستمرة وكبيرة للدوبامين إلى الركيزة العصبية للذاكرة العاملة. تفتح البوابة إلى الذاكرة العاملة، كما رأينا في الفصل السابق - وبالتالي إلى مجال الوعي - عندما ينخفض الدوبامين وعندما يرتفع على حد سواء. إن ارتفاع معدل الدوبامين باستمرار - كالحالة الناتجة عن المشاعر الإيجابية - يمنع الركود. علاوة على ذلك، يصعب الحصول على ارتفاع مفاجئ، عندما تكون الخلايا العصبية التي تطلق الدوبامين قريبة من معدل ذروة الإطلاق، لأنها قريبة من السقف ولا يمكنها تحقيق ارتفاع أعلى. وبالتالي، بقدر ما تكون مشاعرك مبهجة ومكثفة أكثر، بقدر ما يكون إطلاق الدوبامين أكثر - وبقدر ما يكون انتباهك أكثر تركيزا.

وبعبارة أخرى، سواء أكنت تتعمق في التفكير التأملية أو تحاول الإبقاء على عينيك مفتوحة في اجتماع بعد الظهر فقط، يمكن للسعادة أن تساعدك حقاً. وجدت شخصياً، أن تكثيف المشاعر الإيجابية خلال التأمل قد تكون ممارسة مدهشة: إنه شعور رائع يزيد من التركيز، ويغذي شعوراً قوياً بالسعادة طوال اليوم. فيما يلي بعض الطرق لتكثيف النشوة والفرح. جربها في تأملك أولاً، ثم عش التجربة معها في المواقف اليومية.

- لاحظ مشاعر النشوة والفرح عندما تنبثق من تلقاء نفسها. انفتح لها واستضفها داخلك.
- فكر في نفسك: فلتظهر النشوة (النعيم). فليظهر الفرح (السعادة، الرضا، الهدوء). إن ظهور النشوة والفرح بطريقة مسترخية.
- ادمج النشوة والفرح مع أحاسيس التنفس. دع النعيم يتنفسك، ودع التنفس مطمئناً.
- اجعل النشوة أو الفرح الموضوع الجديد لانتباهك، ثم استغرق في تلك الحالة من الوجود بالتدرج.
- ينطوي الفرح على السعادة والرضا والهدوء. استكشف كل منها. وخاصة الهدوء، فهو أحد العوامل السبعة للاستنارة في البوذية، ويؤدي إلى التركيز أيضاً. هذا الشعور الرائع من السلام والهدوء - كبركة صافية هادئة - يستحق معرفته و غرسه حقاً.
- كن واعياً للفروق الدقيقة بين النشوة والسعادة والرضا والهدوء. احصل على إحساس واضح بكل حالة لتتمكن من الاتصال بها في المستقبل. من الطبيعي أن يتعد الشخص بشكل متزايد، ومع مرور الوقت، عن حدة النشوة باتجاه مكافات السعادة والرضا والهدوء الأكثر رهاقة، بل الأكثر تسامياً.
- جرب تكثيف هذه الحالات للعقل بلطف، ربما بالتنسيق مع تسريع رقيق للتنفس. ثمة إيقاع طبيعي تصبح فيه الحالة أقوى لثواني، وربما دقائق، ثم تهدأ من جديد - ثم يمكنك تكثيفها

مرة أخرى.

• من المفيد الانتقال من النشوة إلى السعادة إلى الرضا إلى الهدوء على مدار التأمل الخاص بك. ثم، عندما يقترب التأمل من نهايته، اعكس الرحلة خطوة بخطوة بدلاً من الانتقال مباشرة من الهدوء إلى النشوة.

• جد المكان الذي تكون فيه نشطاً بما فيه الكفاية داخل عقلك لتشجيع هذه الحالات المتنوعة، دون الإفراط في إبداء رأيك أو التعلق بأية نتيجة معينة.

توحيد الذهن

ينطوي توحيد الذهن على توحيد الإدراك، على أساس الاستغراق العميق في موضوع الانتباه. تشعر بأنك حاضر جداً حين تكون الأفكار في حدها الأدنى والذهن ثابت جداً، مع تنامي الشعور بالاتزان.

ترتبط هذه الحالة على الأرجح بأموج غاما عالية التردد والتي نراها لدى المتأملين المخضرمين (لوتز وآخرون 2004). عندما تذهب أعمق في التأمل،

يبدو أن هناك انتشاراً لنشاط أمواج جاما وتقوية لها، والذي يفترض أن يشكل أساس الشعور بالرحابة المتنامية واستقرار الوعي.

يأتي توحيد الذهن بشكل طبيعي بعد اتباع العوامل الأربعة للتركيز.

يمكنك تشجيع ذلك بعدة طرق إضافية أيضاً. أولاً، كما ناقشنا في وقت سابق، يحفز إدراك الجسم كله

النشاط الكلي لنصف الدماغ الأيمن، ويشاعد، بالتالي، على توحيد العقل. ابدأ من خلال الشعور بالتنفس ككل لتشعر أنك الإدراك بالجسد، ثم مدد هذا الاستشعار ليشمل الجسم باعتباره كلاً واحداً موحداً. إذا انهارت التجربة، ما عليك سوى تجديدها إلى أن تصبح أكثر استقراراً. ثانياً، امنح نفسك للحظة الحالية كما هي. أسقط الماضي والمستقبل. تخل في وقت التأمل عن القلق أو التخطيط أو التخيل. غد استمرارية وجود هنا والآن. ثالثاً، دع الشعور بذاتك يتلاشى قدر المستطاع (نستكشف هذا الأمر في الفصل التالي). يصرفك الكثير من «الأنا» ويفصلك عن العمق الجميل المتصف بالوحدانية.

تأمل التركيز

يمكنك أن تصبح أفضل تركيزاً بغض النظر عن المكان الذي تبدأ منه، إنه مثل العضلات: تصبح أقوى عندما تستخدمها، حاول ألا تكون منتقداً لنفسك عندما يتجول العقل، وهو سيفعل ذلك لا محالة، وارجع إلى استيعاب التنفس التالي ببساطة. يقول المعلم البوذي جوزيف غولدشتاين Joseph Goldstein، كن مسترخياً لكن ليس بشكل عرَضِي. ليس ما حدث في الماضي هو المهم، بل ما تفعله الآن. تستطيع إعادة توجيه انتباهك إلى التنفس والحفاظ عليه دائماً. تستطيع أن تكون منفتحاً على الاختطاف والفرح دائماً. ويمكنك أن تتوجه إلى توحيد العقل دائماً.

قدم بوذا نوعاً من خريطة طريق للممارسة التأملية: اجعل العقل مستقراً، وهدئه، ووحده، وركزه. نستخدم هذا كدليل للتأمل التالي، والذي يعتمد على الدعوات من أجل الإدراك والتركيز التي تمت تغطيتها في الفصل السابق وهذا الفصل. يمكنك أيضاً تكييف هذه التعليمات من أجل التأمل أو أنشطة الإدراك الأخرى.

التأمل

جد وضعية مريحة، تمنحك الاسترخاء واليقظ. أغمض عينيك أو اتركهما مفتوحة، حذق إلى مسافة بضعة أقدام أمامك.

كن متنبهاً للأصوات القادمة والذاهبة. كن واعياً للأحاسيس في الجسم وواعياً للأفكار والمشاعر. لاحظ ما يؤدي إلى تشتيتك بشكل خاص. كن متنبهاً لهذا المشتت لفترة من الوقت ثم انظر إذا كان بإمكانك تحويل تركيزك إلى التنفس.

ضع هدفاً من أجل تأملك، بكلمات أو دون كلمات. تخيل كونك شخصاً عالي التركيز، إما شخص تعرفه أو شخصية تاريخية مثل بوذا.

استرخ حقا. خذ استنشاقاً كبيراً ثم زفيراً تاماً، وأشعر بالتوتر يغادر جسمك. كن على دراية بالأحاسيس الداخلية للتنفس، الهواء البارد يدخل والهواء الدافئ يخرج، والصدر والبطن يرتفعان وينخفضان. لا تحاول التحكم في التنفس بأي شكل من الأشكال، دعه يكن ما هو عليه وحسب. كن على بينة من التنفس طوال التأمل، واستخدمه كمرساة.

أشعر بالأمان قدر ما تستطيع. أنت في بيئة محمية، وقوي بنفسك، وقادر على الاحتراس المسترخي وجذب الانتباه إلى الداخل.

جد بعض التعاطف من أجل نفسك. تذكر المشاعر الإيجابية الأخرى أيضاً، بما في ذلك تلك المشاعر الناعمة كالامتنان.

تحسس فوائد هذا التأمل تغوص فيك، وتغذيك وتساعدك، وتفتح عقلك ودماغك بلطف للليل باتجاه الكلية.

حاول في الدقائق الخمس التالية أو أكثر، أن تبقى حاضراً مع كل تنفس منفرد من البداية إلى النهاية. تخيل حارساً صغيراً في عقلك يراقب انتباهك ويجعلك تعرف على الفور إذا بدأ في

التجول. امنح نفسك لكل نفس وتخلي عن كل شيء اخر. دعنا نترك الماضي، دعنا نترك المستقبل، ونكون حاضرين مع كل تنفس.

جد منطقة تكون فيه الأحاسيس الجسدية للتنفس بارزة، كالصدر أو الشفة العلوية. طبق الانتباه إلى هذه الأحاسيس في بداية كل استنشاق. ثم استمر في الانتباه إليها من البداية إلى النهاية. كن منتبهاً للفراغ بين الاستنشاق والزفير. ثم طبق الانتباه إلى الزفير وواصل الانتباه على طول الطريق حتى نهايته.

إذا كان ذلك مفيداً، عدّ في كل تنفس من واحد إلى عشرة برفق في ذهنك، إبدأ من جديد إذا فقدت المسار. أو لاحظ التنفس بهدوء مع كلمات «داخل، خارج» في الوقت الذي يتعمق فيه التركيز، ثم دع هذه الكلمات تسقط.

امنح نفسك لتنفسك، وتخلي عن أي شيء آخر خلال هذا التأمل. اعرف الأحاسيس في كل تنفس. استنشق، اعرف أنك تستنشق. أزر، واعرف أنك تزفر.

كن على علم بأية مشاعر من النشوة أو الفرح. انفتح لها واستضفها. قد يظهر الهناء. قد تطل السعادة. حول انتباهك إليها لفترة من الوقت. كما يمكنك، تكثيف مشاعر النشوة والفرح، ربما بالتنفس أسرع قليلاً. إذا كنت تشعر بهذه المشاعر، فاسمح لدفقات الهناء أن تتحرك عبر جسمك.

دع نفسك تشعر بالسعادة، والرضا، والهدوء للغاية. اكتشف الصفات المختلفة للنشوة والسعادة والرضا والهدوء. استغرق بشكل متزايد في هذه الحالات.

اجلب النشوة والفرح إلى أنفاسك، عمّق استغراقك أبعد، اجعل عقلك أكثر ثباتاً.

ازداد عقلك هدوءاً. والانتباه مستغرق في موضوع واحد بشكل رئيسي، كأحاسيس التنفس في الشفة العلوية. تأتي بعض الأفكار اللفظية، وتعبّر بسرعة. ثم هدوء رائع.

هناك وعي بالتنفس ك «كل»، جميع أحاسيس التنفس موحدة ك «كل». من ثم إدراك الجسد ك «كل». اشعر بالجسم كله يتحرك قليلاً مع التنفس. أنت لا تتحرك من أجل أو ضد أي شيء يمر عبر العقل. إذا كان هناك شيء على وشك تنغيص السلام، دعه يمر واسترخ في الهدوء.

يقترّب عقلك من الوحدانية. هناك وعي للجسم ك «كل»، للتجربة ك «كل». بعض الأفكار، وربما لا شيء أبداً. تشعر بالحدود والحواجز تنهار داخل عقلك. لا مقاومة لأي شيء. اتركها تماماً. اشعر بالتوحيد المتنامي لعقلك ينتشر ويقوى. فلتظهر الوحدانية.

اسمح بظهور لحالات العقل غير المعروفة بامتلائها وعمقها. اترك أية أفكار. استقر أعمق في التنفس، كن واحداً مع التنفس. يصبح الاستغراق في التنفس هيئاً تدريجياً. ليس ثمّة شيء تنوي الوصول إليه، لا شيء أبداً. اسمح للبصيرة أن تظهر، أنظر داخل التجربة والعقل والعالم. تتلاشى البقايا القليلة من الشهوة. أنت هادئ وحر.

اجلب التأمل إلى نهايته تدريجياً متى أردت. عد بلطف من حيث أنت إلى الهدوء، ثم الرضا، ثم السعادة، ثم مذاق النشوة، ثم إلى الحالة اليومية للعقل. خذ وقتك. وكن لطيفاً مع نفسك.

نرجو أن يتجذر هذا الهدوء وثبات العقل في كيانك، ويصبح جزءاً منك. نرجو أن يغذيك ومن حولك.

الفصل الثاني عشر: النقاط الرئيسية

- يؤدي الوعي الكلي إلى الحكمة، وأفضل طريقة لزيادة الوعي الكلي هي التأمل.
- يجعل التأمل، إلى جانب فوائده للإنتاجية والتعلم والصحة، العقل مركزاً من أجل ممارسة التأمل، ويعزز التركيز بصيرة عميقة ومحركة في كل من أسباب المعاناة وأسباب السعادة العظيمة والسلام.
- في البوذية خمسة عوامل تقليدية لثبات العقل: الانتباه التطبيقي، والانتباه المستمر، والنشوة، والفرح، ووحدة العقل. استكشفتنا العديد من الطرق لتقوية ركائزها العصبية.
- تعاملنا مع الصعوبات في الانتباه التطبيقي والمستمع من حيث جوانب الانتباه الثلاثة: التمسك بموضوعه، وتصفية المشتتات، وإدارة الرغبة في التحفيز.
- تساعد النشوة والفرح على تركيز الانتباه عن طريق التسبب بانتقال كميات كبيرة ومستمرة من الدوبامين. يبقى هذا البوابة إلى الذاكرة العاملة مغلقة حتى تصبح مستغرقة مع ما بداخلها بشكل متزايد.
- من المحتمل أن تكون وحدة العقل مدعومة بتزامن سريع للأمواج غاما في مساحات واسعة من الدماغ. يمكنك تشجيع هذه الحالة من خلال العوامل الأربعة الأخرى للتركيز بالإضافة إلى وعي الجسم كله، والاستسلام للحظة الحالية، والفناء عن الشعور بالذات.

الفناء عن النفس

دراسة الطريق دراسة النفس .
دراسة النفس نسيانها .
نسيان النفس تنور عبر كل شيء .

- دوغن Dogen

نأتي الآن إلى المصدر الأعظم والوحيد للمعاناة - وبالتالي إلى ما هو أكثر أهمية، والذي ينبغي أن تكون حكيماً بخصوصه وهو: النفس الظاهرة.

انظر إلى تجربتك الخاصة. عندما تأخذ الأشياء على محمل شخصي - أو عندما تكون جائعاً للاستحسان - ماذا يحدث؟ أنت تعاني. عندما تعرف نفسك بشيء مثل «أنا» أو تحاول أن تمتلك شيئاً ما «لي»، فأنت تعرض نفسك للمعاناة، لأن كل الأشياء ضعيفة وزائلة حتماً. عندما تقف بعيداً عن الناس الآخرين والعالم باسم «أنا»، تشعر بأنك منفصل وغير حصين - وأنت تعاني.

من ناحية أخرى، عندما تخفف الشعور الخفي بالترخيم عند عقدة «أنا» - عندما تكون منغمساً في تدفق الحياة بدلاً من الوقوف بعيداً عنه، عندما تبهت الأنا والانانية إلى خلفية الصورة - ستشعر بمزيد من الهدوء والاستيفاء. قد تكون عايشة هذا الشعور تحت سماء الليل المرصعة بالنجوم، أو على شاطئ البحر، أو عندما ولد طفلك. من المفارقات، أنك ستكون أكثر سعادة بقدر ما تكون «الأنا» حاضرة بشكل أقل هنا. أو، كما يقول الرهبان البوذيون والسجناء المحكوم عليهم بالإعدام في بعض الأحيان: «لا نفس، لا مشكلة.»

نسأل جميعاً نفس السؤال، في مرحلة ما من الحياة: من أنا؟ ولا يعرف الجواب حقاً أحد. النفس موضوع زلق، وخاصة عندما تكون الموضوع الذي يعتبر نفسه شيئاً مادياً! لذلك دعنا نقرب هذا الموضوع الغامض إلى الواقع بنشاط تجريبي - خذ الجسم للنزهة. سنحقق في طبيعة النفس في دماغك. أخيراً، سنستكشف طرقاً للاسترخاء وتحرير «النفس» للشعور بأنك أكثر ثقة وأماناً، وأرتباطاً مع كل الأشياء. (للزيد من المعلومات حول هذه المسألة العميقة، التي تتجاوز نطاق فصل واحد، انظر إلى كتاب «الدهاما الحي» Living Dhamma الذي كتبه Ajahn Chah، وإلى كتاب «المحرمات التي تمنعك من معرفة من أنت»: On the Taboo Against knowing Who You Are بقلم آلان واتس Alan Watts، أو كتاب «أنا ذاك» Iam That وهو عبارة عن أحاديث مع Sri Nisargadatta Maharaj، وهذه الأحاديث عن التعاليم الروحية لرامانا ماهرشي.)

خذ الجسم في نزهة

حاول القيام بهذا التمرين مع أقل قدر ممكن من «الأنا» بقدر ما تستطيع. إذا أصبحت غير مرتاح بأي شكل من الأشكال، ركز انتباهك على الأحاسيس الجسدية الأساسية، كالأحاسيس في قدميك أو اليدين.

تمرين

استرخ. كن متنبهاً إلى تنفس جسمك. اعقد النية على ترك النفس بقدر ما تستطيع، وانظر كيف يبدو هذا.

كن متنبهاً للتنفس. كن التنفس. لا يوجد شيء آخر تقوم به. لا حاجة لتفعل النفس أي شيء.

اشعر بالأمان قدر الإمكان. اجعل أي شعور بالتهديد أو النفور مسترخياً. لا تحتاج إلى تحفيز النفس من أجل الحماية.

اشعر بالسكينة ترتفع وتهبط مع كل نفس. لا حاجة لأن تمسك النفس بأية متعة.

استمر في صرف الأشياء من الذهن. مع كل زفير. اترك النفس مع كل زفير.

خفف السيطرة على التنفس. دع الجسم يدير التنفس، مثلما يفعل أثناء النوم تماماً.

يستمر التنفس. يستمر الإدراك. ثمة إدراك واسع مع قليل من الشعور بالنفس. طمأنينة ومتعة، ولا حاجة للنفس. الوعي والعالم مستمران، يلبيان حسناً دون النفس.

انظر حولك ببطء. لا تحتاج المشاهد للنفس كي تلتقاها.

استكشف الحركات الصغيرة، دون أن توجهها النفس. الاصبغ يتحرك قليلاً، الوزن على الكرسي. النوايا وراء تلك الحركات، لكنها لا تحتاج «أنا» لترشدها.

قف برفق دون أن توجه النفس الوقوف. هناك إدراك بالوقوف هنا، ولكن هل هناك حاجة إلى أن تكون نفساً هنا؟

تحرك قليلاً أثناء الوقوف. ثمة ادراك وحركات دون الحاجة إلى مالك أو مدير لتلك التجارب.

ثم استكشف المشي ببطء أو بسرعة. دون الحاجة إلى النفس للقيام بذلك. ثمة ادراك وحركات دون ربط أي شخص بهذه التجارب. خذ بضع دقائق لهذا.

بعد فترة، اجلس مرة أخرى. استرخ في التنفس، كن حاضراً ببساطة، كن متنبهاً. الأفكار حول النفس، أو الأفكار من منظور «الأننا» مجرد محتويات للوعي كأى شيء آخر، وليست خاصة بأي شكل من الأشكال.

استرخ وتنفس. الأحاسيس والمشاعر مجرد محتويات للوعي تظهر وتختفي. النفس أيضاً، تظهر وتبتدد في الوعي، ولا مشكلة على الإطلاق. النفس تأتي وتذهب وحسب. وليس هناك أي مشكلة على الإطلاق.

استرخ وتنفس. شاهد ما هو موجود عندما تكون النفس غائبة.

استرخ وتنفس. ولا مشكلة على الإطلاق.

خواطر

قد يكون من الصعب بعض الشيء العودة إلى عالم الأفكار اللفظية. استكشف أثناء القراءة هنا، معنى الكلمات التي فهمت ولم تفهمها النفسز لاحظ أن العقل يمكنه أداء وظائفه على ما يرام دون أن تكون النفس مسؤولة.

بالنظر إلى التمرين مرة أخرى:

• ماذا كانت تجربة النفس، «أنا» أو «لي»؟ ما هو الشعور بالنفس؟ هل هي تجربة ممتعة أو غير سارة؟ هل يوجد الشعور بالانكماش عندما تكبر النفس؟

• هل من الممكن القيام بالعديد من الأنشطة العقلية والبدنية من دون الكثير من الشعور بالنفس؟

• هل كانت النفس هي نفسها دائماً، أم أن جوانب مختلفة جاءت إلى الواجهة في أوقات مختلفة؟ هل يتغير شدة الإحساس بوجود النفس أيضاً - هل كان الشعور بـ «الأننا» قوياً أحياناً وضعيفاً أحياناً أخرى؟

• ما الذي أدى إلى تغيير النفس؟ ما هي التأثيرات الناتجة عن الخوف أو الغضب لديك، أو أية أفكار مهددة أخرى؟ ما هي التأثيرات الناتجة عن الرغبة لديك، أو أية أفكار أخرى بخصوص

الفرص؟ ما هي التأثيرات الناتجة عن الناس الآخرين سواء الذين قابلتهم أو تخيلتهم؟ هل النفس موجودة بشكل مستقل، أم أنها تنشأ وتتغير اعتماداً على أسباب وظروف محددة؟

النفس في دماغك

تغير تجارب النفس التي عشتها - وهي أن للنفس العديد من الجوانب، وأنها مجرد جزء من الشخص كله، باستمرار، وتختلف وفقاً للظروف - تعتمد على الركائز المادية للنفس في دماغك. توجد الأفكار والمشاعر والصور وغيرها، كنماذج للمعلومات ممثلة بواسطة نشاط وأنماط للبنية العصبية. بنفس الطريقة، تتواجد الجوانب المختلفة للنفس الظاهرة - والتجربة العاطفية والفعالة بكونك نفس - كأنماط في العقل والدماغ. السؤال ليس ما إذا كانت هذه الأنماط موجودة. لكن الأسئلة الرئيسة هي: ما هي طبيعتها؟ وهل الذي يبدو أن هذه الأنماط ترمز له - «الأنا» المالك الوحيد والدائم للخبرات وأداة الأفعال - موجودة حقاً؟ أم أن النفس كأحادي القرن، وهو كائن أسطوري نعرف شكله لكنه خيالي؟

للنفس جوانب عديدة

تعتمد العديد من جوانب النفس على البنيات والعمليات التي تنتشر في أنحاء الدماغ والجهاز العصبي، والمدجة في تفاعلات الجسم مع العالم. يصنف الباحثون تلك الجوانب من النفس وأسسها العصبية بطرق متنوعة. على سبيل المثال، تنشأ النفس المفكرة («أنا أحل مشكلة») بشكل رئيس في الارتباطات العصبية بين القشرة الحزامية الأمامية وقشرة الفص الجبهي الخارجية العليا وقرن آمون. تنشأ النفس العاطفية («أنا منزعج») في اللوزة والغدة النخامية والسترياتوم (وهو جزء من العقد القاعدية) وجذع الدماغ العلوي (لويس وتود Lewis, Tood 2007). نتعرف أجزاء مختلفة من عقلك على وجهك في مجموعة صور، نتعرف على شخصيتك، تختبر المسؤولية الشخصية، وتنظر إلى الحالات من وجهة نظرك بدلاً من وجهة نظر شخص آخر (جيليهان وفرح 2005 Gillihan, Farah).

تتضمن النفس المتعلقة بسيرة المرء الذاتية (داماسيو 2000 D'Amasio) النفس المفكرة وبعضاً من النفس العاطفية، وتعطي معنى «الأنا» الذي لديه ماضٍ ومستقبل فريد. تتضمن النفس الأساسية الشعور الأساسي «بالأنا» غير اللفظي إلى حد كبير والذي له إدراك ضئيل بالماضي أو المستقبل. إذا تضررت القشرة الجبهية - التي تزود معظم الركائز العصبية للنفس المتعلقة بسيرة المرء الذاتية - فستبقى النفس الأساسية، رغم قلة الإحساس بالاستمرارية مع الماضي أو المستقبل. من ناحية أخرى، إذا تضررت الهياكل الجذعية وتحت القشرية للدماغ والتي تعتمد النفس الأساسية عليها، فسوف تختفي النفس الأساسية ونفس السيرة الذاتية، ما يدل على أن النفس الأساسية هي الأساس العصبي والعقلي لنفس السيرة الذاتية (داماسيو D'Amasio).

(2000). عندما يكون عقلك هادئاً جداً، تكون نفس السيرة الذاتية غائبة إلى حد كبير، ويفترض أن هذا يتوافق مع إجماع نسبي للمواد العصبية المتفاعلة. وتحسن التأمّلات التي تهديء العقل، مثل تمارين التركيز التي استكشفتها في الفصل السابق، السيطرة الواعية على عملية الإجماع هذه.

تظهر النفس كمادة عندما تفكر عمداً بنفسك - «هل من الأفضل تناول الطعام الصيني أو الإيطالي الليلة؟ كيف ذلك، أنا متردد للغاية؟» - أو عندما تنشأ ارتباطاتك بنفسك بشكل عقوي في الوعي. هذه الصور من «الأنا» هي محتويات داخل قصة فيها تسلسل للقطات مؤقتة من النفس تتحول إلى نوع من فيلم لنفس متماسكة ظاهرياً مع مرور الوقت (غالغهر 2000 Gallagher). تعتمد مرجعية النفس القصصية على خط الوسط للبيانات القشرية (فارب وآخرون. 2007 Farb)، وعلى تقاطع الفص الصدغي والجداري كذلك، وعلى النهاية الخلفية للفص الصدغي (ليجراند وروبي 2009 Legrand, Ruby). تؤدي هذه المناطق من عقلك العديد من الوظائف الأخرى أيضاً (على سبيل المثال، التفكير في أمور الناس الآخرين، إجراء تقييمات)، ولذا لا يمكن القول بأنها متعلقة بالنفس على وجه التحديد (ليجراند وروبي 2009 Legrand, Ruby). تتغلغل صور النفس عبرها وسط كل أنواع المحتويات العقلية الأخرى، تتصارع مع كالأغصان والأوراق الواقعة في تيار، دون أي حالة عصبية خاصة على ما يبدو.

والأهم من ذلك أن النفس كموضوع هي المعنى المادي لكونك المحرب للتجارب. وللوعي ذاتية ملازمة له، أي موقع لمنظور معين (على سبيل المثال، يعود إلى جسدي، وليس إلى جسدك). هذا الموقع مؤسس في ارتباط الجسم مع العالم. على سبيل المثال، عند تشغيل راسك لإجراء مسح لغرفة ما، فإن ما تراه مرتبط بمركاتك الخاصة لتحديد. يضع الدماغ فهرساً لتجارب لا حصر لها للعثور على الميزة المشتركة بين هذه التجارب: تجريبها في جسم واحد معين. في الواقع، تنشأ الذاتية من التمييز المتاصل بين هذا الجسم وذلك العالم، بالمعنى الأوسع، لا يتم توليد الذاتية في الدماغ وحسب، بل في التفاعلات المستمرة للجسم مع العالم (طومسون 2007 Thompson).

يفهرس الدماغ لحظات الذاتية لإنشاء موضوع ظاهر ومفصل - على مدار التطور، من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ - وتموضع في طبقات من خلال نضج الدماغ، ولا سيما مناطق قشرة الفص الجبهي (Zelazo، غاو، وتود 2007). ولكن ليس ثمة مادة متصلة في الذاتية. في ممارسات التأمل المتقدمة، يجد المرء إدراكاً عارياً من المادة (أمارو 2003 Amaro). يتطلب الإدراك الذاتية، لكنه لا يتطلب مادة.

باختصار، ومن وجهة نظر عصبية، الشعور اليومي بكونك نفساً موحدة وهم مطلق: تبني «الأنا» المتماسكة والصلبة ظاهرياً على العديد من الأجهزة الفرعية والأجهزة المتفرعة من الفرعية على مدار التطور، مع عدم وجود مركز ثابت، والإحساس الأساسي بأن هناك مادة للتجربة ملفق من لحظات مختلفة لا تعد ولا تحصى من الذاتية.

النفس مجرد جزء واحد من المرء

المرء جسم-عقل بشري ككل، نظام مستقل وديناميكي ينشأ بالاعتماد على الثقافة البشرية والعالم الطبيعي (ماكززي 2009 Mackenzie). أنت شخص وأنا شخص. لدى الأشخاص تاريخ وقيم وخطط. وهم جديرون بالنقد ويحنون عواقب ما يزرعون. يستمر الشخص بالوجود ما دام الجسم على قيد الحياة والدماغ سليماً إلى حد معقول. ولكن كما رأينا، ليس للمحتويات العقلية ذات الصلة بالنفس حالة عصبية خاصة وليست سوى جزء من التيار المستمر من النشاط العقلي. بغض النظر عن أي جانب من جوانب النفس يكون نشيطاً لحظياً، فإنه يشغل جزءاً صغيراً من شبكات الدماغ العديدة فقط (غوزنارد 2001 Gusnard، ليغنارد، روبي Legrand, Ruby 2009). حتى أن تلك الجوانب من النفس التي يتم تخزينها في الذاكرة البادية والضمنية تأخذ جزءاً فقط من مستودع المخ للمعلومات عن العالم، والمعالجة الإدراكية، والعمل المتقن، وغير ذلك. النفس جزء واحد من الشخص كله وحسب.

علاوة على ذلك، يمكن لمعظم جوانب الشخص أن تمثل بمرح دون «أنا» توجهها. على سبيل المثال، تنشأ معظم أفكارك دون أي خالق متعمد. نشارك جميعاً في الكثير من الأنشطة العقلية والجسدية بشكل روتيني دون «أنا» تجعل هذه الأحداث تقع. في الحقيقة، كلها كان وجود النفس أقل كلها كان ذلك أفضل في كثير من الأحيان، لأن ذلك يحسن أنواعاً كثيرة من أداء المهمات والأداء العاطفي (كوخ و تسوشييا، Tsuchiya Koch, 2006 - ليري، ادامز، تيت Leary, Adams, Tate 2006) حتى عندما يبدو ذلك وكأن النفس صنعت قراراً واعياً، فإن هذا الخيار هو نتيجة للعوامل اللاواعية في كثير من الأحيان (غالدي، أركوري، غاورونسكي - GALDI, Arcuri, Gawronski 2008 - لبيت - Libet 1999).

لا يحتاج الإجراء، بشكل خاص، إلى نفس لتشغله. فجوانب النفس تظهر وتنتشر في الإدراك، ولكن الإدراك يبقى كحقل من الوعي مستقل عن تقلبات النفس. فلنحرب ذلك، كن يقظاً للثواني الأولى من سماعك لشيء جديد أو رؤيتك له. يتبلور تصور أدنى في الإدراك، بداية دون إحساس بالوجود في كثير من الأحيان وكذلك «الأنا» التي تدرك ذلك. بعدها يصبح من الممكن ملاحظة شعور متنام يرتبط النفس بالتصور، وخاصة إذا كان له أهمية شخصية. لكن من الواضح أن الإدراك يستطيع القيام بعمله بشكل مباشر دون مادة. نفترض بشكل روتيني أنه ثمة مادة للإدراك لإحتوائه على الذاتية. كما رأينا أعلاه، يفهرس الدماغ لحظات من الذاتية للعثور على مادة واضحة. لكن الذاتية مجرد طريقة لبناء الخبرة. إنها ليست كياناً، بل كائن شبحي ينظر من خلال عينيك. في الواقع، تأتي ملاحظة تجربتك الخاصة تظهر أن النفس - المادة الظاهرة - غالباً بعد الواقع. تشبه النفس بطرق عدة، شخصاً يجري خلف موكب جميل قيد التنفيذ، وينادي باستمرار: «شاهد ما أنشأته!».

النفس تتغير باستمرار

كما تأتي أجزاء مختلفة من النفس إلى المقدمة ثم تفسح المجال لأجزاء أخرى، كذلك تفعل المجموعات العصبية للحظية التي تمكنها من ذلك. إذا كان من الممكن رؤية تدفق الطاقة لهذه المجموعات كمسرحية مضاءة، فإن عرضاً استثنائياً سينتقل عبر رأسك. لا يدوم أي مظهر من مظاهر النفس في الدماغ. تبني النفس باستمرار، ثم تفكك ثم تبني مرة أخرى.

تبدو النفس متماسكة ومستمرة بسبب الكيفية التي يشكل بها الدماغ تجربة واعية: تخيل ألف صورة تراكب واحدة مع الأخرى، كل واحدة تأخذ بضع ثوان لتتطور إلى صورة واضحة ثم تتلاشى. هذا البناء المركب للتجربة يخلق وهم الاندماج والاستمرارية، كما يخلق اثنين وعشرين إطاراً ثابتاً في الثانية ما يشبه الحركة في فيلم. وبالتالي، نحن نعيش «الآن» على أنه شريحة رقيقة من الزمن تظهر فيه كل لقطة من التجربة بشكل حاد وتنتهي فجأة، ولكن كفترة متحركة تقريباً من 1 إلى 3 ثوان ثم تتضاءل وتتلاشى عند كل نهاية (لوتز وآخرون 2002 Lutz - ثومبسون 2007 Thompson).

ليس المهم أن لدينا نفس، لكن المهم أننا صنعناها. كالقول المشهور لبوكمينستر فولر Buckminster Fuller «يبدو أنني فعل».

تعتمد النفس على الظروف

تعتمد أجزاء النفس الموجودة على العديد من العوامل في أية لحظة، بما في ذلك الموروث الجيني، والتاريخ الشخصي، والمزاج، والمواقف. تعتمد النفس كثيراً على انطباع الشعور بالتجربة على وجه الخصوص. عندما يكون انطباع الشعور محايداً، تميل النفس للتلاشي في الخلفية. ولكن حالما يظهر شيء سار أو غير سار بشكل واضح، كبريد إلكتروني مثير للاهتمام أو ألم جسدي - فإن النفس تنتقل بسرعة من انطباع الشعور إلى الشهوة، ومن الشهوة إلى التثبث. تنشأ النفس حول الرغبات القوية. أيها تأتي أولاً: هل «الآن» من الرغبة؟ أم أن الرغبة من «الآن؟»

تعتمد النفس على السياق الاجتماعي بشكل كبير أيضاً. امشي إلى الأمام عرضياً: ليس ثمة شعور كبير بالنفس. ولكنك تحيا أجزاء كثيرة من النفس في غضون ثوان، عندما تصطدم بصديق قديم، كذكريات لتجارب معاشة - أو تساؤل كيف تبدو أنت.

لا تتحفز النفس من تلقاء نفسها أبداً. تطورت في البداية على مدى عدة ملايين من السنين، وتشكلت من خلال تقلبات وانعطافات التطور (ليري، بوتيمور - Leary, Buttemore 2003). وهي تظهر في أية لحظة من اليوم من خلال الأنشطة العصبية التي تعتمد على أنظمة الجسم الأخرى، تعتمد هذه النظم على شبكة من العوامل الداعمة التي تتراوح بين متاجر البقالة والثوابت الفيزيائية لهذا الكون والتي تبدو تعسفية ولكنها مثيرة للإعجاب، والتي تجعل الشروط قابلة للحياة مثل النجوم والكواكب والماء. النفس ليس لديها وجود (مطلق، وكامن، وغير مشروط، ومنفصل) عن شبكة الأسباب التي تنشأ منها، وفيها، وعلى أساسها (ماكينزي - Mackenzie 2009).

النفس كأحادي القرن

تكثر الصور ذات الصلة بالنفس في العقل، وبالتالي في الدماغ. هذه الأنماط من المعلومات والنشاط العصبي حقيقة بالتأكيد. لكن ما تشير إليه تحديداً أو ضمناً - وهو «أنا» موحدة، مستقلة، دائمة، والمالك الأساسي للتجارب ووكيل الأفعال - لا وجود له. توزع الأنشطة المتعلقة بالنفس ومضاعفتها في الدماغ ولا توحد، فهي متغيرة وعابرة، وليست دائمة، وتعتمد على تغير الظروف، بما في ذلك تفاعلات الجسم مع العالم. لا يعني كوننا نملك شعوراً بالنفس أننا نفس. يجمع الدماغ لحظات غير متجانسة من النفسنة والذاتية في وهم من التماسك المتجانس والاستمرارية. النفس شخصية خيالية حقا. من المفيد التصرف كما لو كانت حقيقة في بعض الأحيان، كما سنرى أدناه. لعب دور النفس عندما تحتاج إلى ذلك. ولكن حاول أن تتذكر أنك كإنسان - المتشابك ديناميكيا مع العالم - أكثر حيوية، وإثارة للاهتمام، وقدرة، وروعة من أي نفس.

للنفس (الظاهرة) استخداماتها

النفس الظاهرة جيدة لبعض الأشياء. فهي وسيلة مريحة لتمييز شخص عن آخر. وهي تجلب الشعور باستمرارية تجارب الحياة المتنوعة المرتبطة ببعضها البعض من خلال رؤية أنها تحدث ل «أنا» محددة. كما أنها تضيف الحيوية والالتزام إلى العلاقات - «أنا أحبك» عبارة أقوى بكثير من «ثمة حب ينشأ هنا».

يوجد الشعور بالنفس عند الولادة بشكل ناشئ (ستيرن 2000 Stern)، ويطور الأطفال بنيات النفس الأساسية عند سن الخامسة عادة، فإن لم يفعلوا، تكون علاقاتهم ضعيفة للغاية. تستخدم العمليات ذات الصلة بالنفس في الدماغ لأسباب وجية. ساعدت هذه العمليات أسلافنا في النجاح في تكوين فرق اجتماعية من الصيادين لعبت فيها الديناميات الشخصية دوراً قوياً في البقاء. قراءة النفس لدى الآخرين والتعبير عن النفس الشخصية بمهارة مفيد جدا في تشكيل التحالفات، والتزاوج، والحفاظ على الأطفال على قيد الحياة لتوريث الجينات. كما أن تطور العلاقات عزز تطور النفس والعكس بالعكس. كما كانت فوائد النفس عاملا في تطور الدماغ كذلك. حبكت النفس في الحمض النووي البشري من خلال الصفات التوارثية المتراكمة ببطء عبر مائة ألف جيل.

ليس الهدف هنا الدفاع عن النفس أو تبريرها. لكن لا ينبغي تحقيرها أو قمعها. لا تجعل النفس مميزة- إنها نمط عقلي ناشئ غير مختلف بشكل قاطع عن أي موضوع عقلي آخر بكل بساطة، ولا أفضل منه. عندما تستخدم الأساليب التي تأتي لاحقا، فأنت لا تقاوم النفس أو تجعلها مشكلة. بل أنت ترى من خلالها وتشجعها على الاسترخاء وحسب، لتبتدد مثل الضباب الصباحي تحت الشمس. وماذا يتبقى بعدها؟ الرحابة المفتوحة والحكمة والقيم والفضائل، والفرح العذب الناعم.

حرر الهوية

إحدى الطرق التي تنمو بها النفس هي مساواة نفسها بالأشياء. لسوء الحظ، عندما تعرف نفسك بشيء ما، تجعل مصيره مصيرك - ومع ذلك، كل شيء في هذا العالم ينتهي في نهاية المطاف. لذلك يجب ان تكون متنبها لكيفية تعريف نفسك بالمواعف، والأشياء، والأشخاص. التساؤل الكلاسيكي هو طرح أسئلة كهذه: هل أنا هذه اليد؟ هل أنا هذا الاعتقاد؟ هل أنا هذا الشعور بـ «الأنا»؟ هل أنا هذا الإدراك؟ ربما تتبع السؤال بإجابة صريحة ، مثل: لا، أنا لست هذه اليد.

كن حذرا بشأن تحديد هويتك بالوظائف التنفيذية بشكل خاص (على سبيل المثال، المراقبة والتخطيط والاختيار). لاحظ كم مرة ينجح فيها عقلك بوضع الخطط والخيارات دون توريط الكثير من «الأنا»، كقيادة السيارة إلى العمل. كن متنبها أيضا حول بشأن تحديد هويتك بالإدراك. اسمح بظهور الإدراك دون الحاجة إلى تحديد هويتك به أو توجيهه.

اعتبر «أنا» و «لي» وأشكالا أخرى من النفس مجرد مواضيع عقلية أخرى - أفكار كأية أفكار أخرى. ذكر نفسك: أنا لست أفكارا. أنا لست هذه الأفكار من «الأنا». لا تعرف نفسك بالنفس! لا تستخدم كلمات النفس («أنا» و«نفسى» و«لي») أكثر مما يجب. حاول الحصول على فترة زمنية محددة، كساعة في العمل، دون استخدامها على الإطلاق.

دع التجارب تتدفق من خلال الإدراك دون أن تعرف نفسك بها. إذا تم التعبير شفويا عن هذا الموقف، سيكون شيئا مثل: الرؤية تحدث. هناك إحساس. الأفكار تنشأ. الشعور بالنفس يظهر. تحرك وخطط واشعر وتحدث مع أقل ما يمكن من افتراض النفس.

مدد هذا التيقظ إلى الأفلام المصغرة التي تدور في جهاز محاكاة عقلك. لاحظ كيف يتم تضمين افتراض النفس في معظم هذه الأفلام، حتى عندما لا تكون النفس شخصية واضحة. يعزز هذا التضمين النفس عندما تتفعل الخلايا العصبية وتتصل مع بعضها في محاكاتك. بدلا من ذلك، اغرس موقفا عاما، صل أيضا إلى أفلام مصغرة، يمكن أن تدرك الأحداث فيها من منظور عقل-جسم محدد دون الحاجة إلى أن تكون «أنا» للقيام بالإدراك.

السخاء

تنمو النفس من خلال التملك أيضا. النفس كقبضة مضمومة: عندما تفتح يدك للعطاء، تختفي القبضة - وتختفي نفس.

يمكنك تقديم الكثير في هذه الحياة، ويوفر لك هذا الكثير من الفرص لتحرير النفس. على سبيل المثال، يمكنك إعطاء الوقت والمساعدة والتبرعات وضبط النفس والصبر وعدم التخاصم

والغفران. تتضمن طرق المساعدة كافة - بما في ذلك تربية أسرة، ورعاية الآخرين، والعديد من أنواع العمل - الكرم.

الحسد - وابنة عمه القريبة، الغيرة - عائق كبير أمام السخاء. لذلك لاحظ المعاناة في الحسد، وكيف أنه مصيبة تقع عليك. ينشط الحسد بعض نفس الشبكات العصبية المشاركة في الألم الجسدي (تاكاهاشي وآخرون 2009 Takahashi). ذكر نفسك بطريقة رحيمة ورفيعة أنك ستكون على ما يرام حتى لو كان لدى الآخرين شهرة أو مال أو شريك عظيم - وأنت لست كذلك. بث التعاطف وحب الخير إلى الناس الذين تحسدهم لتحرير نفسك من براثن الحسد. كنت أفكر ذات مرة بحسد في معتكف للتأمل بخصوص بعض الناس ووجدت سلاماً مدهشاً في هذه الرغبة تجاههم: أتمنى لكم كل النجاح الذي أفتقده.

راقب المفاهيم والأفكار والعواطف وغيرها من الأفكار العقلية أيضاً، وتساءل: هل هذه المواضيع لها مالك؟ ثم اكتشف حقيقة الأشياء: ليس لها مالك. من غير المثمر أن تحاول امتلاك العقل، لا أحد يمتلكه.

التواضع الصحي

ولعل الأهم من ذلك كله هو أن النفس تنمو من خلال أهمية النفس. وترياقها هو التواضع الصحي. أن تكون متواضعاً يعني أن تكون طبيعياً وغير مدعي، لا أن تكون ممسحة أو نجولاً أو أدنى منزلة من غيرك. يعني أنك لا تضع نفسك فوق الآخرين فحسب. إن التواضع يشعر بالسلام. لا ينبغي أن تعمل على إثارة إعجاب الناس، كما ينبغي أن لا يكون أحد على خلاف معك لكونك طماع أو حكيم.

كن جيداً مع نفسك

من المفارقات، أن الاعتناء بنفسك يدعم التواضع، لأن شبكات النفس في الدماغ تنشط عندما تشعر بالتهديد، أو أنك غير مسنود. تأكد من أن احتياجاتك الأساسية يتم الاعتناء بها جيداً للحد من هذا التنشيط. على سبيل المثال، نحن بحاجة إلى الشعور بالرعاية جميعاً. يمتص التعاطف والثناء والحب من الآخرين - وخاصة في الطفولة - في الشبكات العصبية التي تدعم مشاعر الثقة والجدارة. ولكن إذا كنت تتلقى هذه المشاعر بطريقة ناقصة على مر السنين، فمن المحتمل أن ينتهي بك الأمر مع فجوة في قلبك.

تصبح النفس مشغولة جداً بشأن تلك الفجوة! في محاولة لوضع غطاء عليها من خلال الصبر أو «إصلاح» لحظي من خلال التشبث. يؤدي هذا بك، إلى جانب كونك مزعجاً للآخرين - إلى

تلقي تعاطف وثناء وحب اقل من أي وقت مضى - هذه الاستراتيجيات لا طائل منها، لأنها لا تعالج القضية الأساس.

املء الفجوة في قلبك بدلا من ذلك، من خلال تشرب الخير (انظر الفصل 4)، لبنة واحدة في كل مرة. بدأت الفجوة في قلبي، عندما كنت أصغر سنا، ضخمة بضخامة حفريات ناطحة سحاب. وعندما أدركت أنها ينبغي أن تملأ وأن ذلك ممكن، بحثت عن دليل على أهميتي عمدا، كحب الآخرين واحترامهم، وصفاتي وإنجازاتي الجيدة. ثم أخذت وقتا قليلا لأتشرب التجربة. بعد عدة أسابيع والكثير من الطوب، بدأت أشعر بأني مختلف. في غضون بضعة أشهر، أصبح لدي شعور أكبر بكثير بالقيمة الشخصية. الآن، وبعد سنوات عديدة والآلاف من الطوب، سدت هذه الفجوة في قلبي.

بغض النظر عن حجم الفجوة لديك، يوفر كل يوم لك بعض الطوب. وجه الانتباه للأشياء الجيدة عن نفسك واهتمام الآخرين بك وقبولهم لك - ثم تشرب التجربة. لا يوجد لبنة واحدة تسد الفجوة. لكن إذا واصلت، يوما بيوم، ولبنة فلبنة، فستملأها حقا.

إن العناية بنفسك، كلكثير من الممارسات، هي نوع من طوافة لعبور نهر المعاناة - إذا استخدمنا استعارة من بوذا. لن تحتاج الطوافة عند وصولك إلى الجانب الآخر. سيكون لديك مواردك الداخلية ولن تضطر إلى البحث عن أدلة على قيمتك بعد الآن.

استرخ بشأن ما يعتقد الآخرون

تطورنا لنهم بسمعنا بشكل كبير، لأن السمعة تؤثر على ما إذا كان آخرون في الفرقة سيدعموا فرص الفرد في البقاء على قيد الحياة أو يخذلونها (باولز 2006 Bowles). إنه أمر بشري تماما أن تمنى أن تحترم ويعزز بك، وأن تسعى إلى ذلك بنفسك. لكن الوقوع في ما يعتقد الآخرون هو مسألة مختلفة. كما قال سانتيديفا 1999: Shantideva:

لماذا ينبغي أن أكون أفرح عندما يشيد بي الناس؟

سيكون هناك آخرون يحتقرون وينتقدون.

ولماذا أشعر باليأس عندما يوجه إلي اللوم،

بما أن هناك آخرون يظنون بي خيرا؟

فكر في مقدار الوقت الذي تقضيه في التفكير - حتى بأحذق الطرق، في الجزء الخلفي من المحاكي - حول ما يعتقد الآخرون عنك. كن متنبها من فعل الأشياء للحصول على الإعجاب والثناء. بدلا من ذلك حاول التركيز للقيام بأفضل ما يمكنك. فكر بالفضيلة، والإحسان، والحكمة: إذا واصلت المحاولة بصدق أن تكون هذه الصفات، فذلك كل ما يمكنك القيام به. وهو كثير!

لست بحاجة إلى أن تكون متميزاً

اعتقادك أنك بحاجة إلى أن تكون مميزاً حتى تستحق الحب والدعم يضع حاجزاً عالياً جداً يتطلب الكثير من الجهد والتوتر لإزالته - يوماً بعد يوم بعد يوم. ويهيئك للتفقد الذاتي والشعور بعدم الكفاءة وعدم القيمة ما لم تحصل على الاعتراف الذي تشتهيهِ. بدلا من ذلك، حاول أن تتغنى الخير لنفسك بهذه الطرق: أتمنى أن احظى بالحب دون أن أكون مميزاً. أتمنى أن أقدم مساهمة دون أن أكون مميزاً.

فكر في التخلي عن الخصوصية المميزة - بما في ذلك أن تكون مهماً ومحط إعجاب. التخلي هو نقيض التشبث، وبالتالي المسار الجذري إلى السعادة. قل عبارات مثل هذه في عقلك، ولاحظ ما تشعرك به: أتخلى عن كوني مهماً. أتخلى عن البحث عن الاستحسان. اشعر بالسلام في هذا الاستسلام.

أحب الشخص الذي هو أنت، بقدر ما كنت تهتم بأي شخص عزيز عليك. لكن لا تحبّ النفس أو أي موضوع عقلي مجرد آخر.

مرتبطة بالعالم

يتنامى الإحساس بالنفس عندما تنفصل عن العالم. وبالتالي، فإن تعميق الشعور بالارتباط مع العالم سيققل من الشعور بالنفس.

ينبغي أن يرتبط جسمك بالعالم كي تعيش، كي تتم عملية الأيض، عبر التبادل المستمر للطاقة والمادة. وبالمثل، فإن دماغك ليس منفصلاً بشكل أساسي عن بقية الجسم الذي يغذيه ويحميه. لذلك، وبالمعنى العميق: الدماغ متصل بالعالم (طومسون وفاريلا 2001 Thompson, Varela). و كما رأينا مرات عديدة، يشكل العقل والدماغ نظاماً متكاملًا. وبالتالي، فإن ذهنك وعالمك مرتبطان معاً.

يمكنك تعميق هذا الفهم بطرق متنوعة:

- تأمل بدفقات الأغذية والمياه وأشعة الشمس التي تحافظ على جسمك. انظر إلى نفسك كحيوان كأي حيوان آخر في اعتمادك على العالم الطبيعي. أفض الوقت في الطبيعة.
- الفت الانتباه إلى جانب الفضاء في بيتك كالحجم الفارغ من الفضاء في غرفة معيشتك، أو الفضاء الذي تتحرك السيارات عبره في طريقك إلى العمل. إن القيام بذلك بشكل طبيعي يوجه التنبه إلى الأشياء كـ «كل».

• كن كبيراً وواسعاً بتفكيرك. على سبيل المثال، فكر عند شراء البنزين في الشبكة الكبيرة من الأسباب التي ساعدت في إنتاج النفس الظاهرة - قد تشعر عند قيادة السيارة بالتوتر أو انشغال البال - أشرك محطة الغاز، والاقتصاد العالمي، وفي نهاية المطاف عواقب الكائنات الحية القديمة والطحالب التي سحقت تحت الأرض لتتحول إلى نَفْط. انظر كيف تعتمد هذه الأسباب على شبكة واسعة تشمل النظام الشمسي، ومجرتنا، والمجرات الأخرى، والعمليات الفيزيائية للعالم المادي. حاول أن تشعر بالحقيقة الحية التي تنشأ وتستمر بالاعتماد على الِكون كله. درب التبانة هنا بسبب المجموعة المحلية من المجرات، الشمس هنا بسبب درب التبانة وأنت هنا بسبب الشمس - بطريقة ما أنت هنا بسبب المجرات منذ ملايين السنين الضوئية.

• انتقل، إن أمكن، إلى الإطار النهائي: الكمال، الكلية التي هي كل شيء. على سبيل المثال، العالم الذي تراه في متناول اليد بما في ذلك جسمك وعقلك داخله، هو مجرد شيء واحد وحسب. في أية لحظة، يمكنك ملاحظة هذه الكلية الواحدة. أجزاءها تتغير إلى ما لا نهاية. فهي تتفسخ وتتحلل وتتفرق كل جزء منفرد على حدة. لذلك، لا يمكن لأي جزء أن يكون موثقاً به، أو مصدرًا دائماً للسعادة الحقيقية - بما في ذلك النفس. لكن الكلية لا تتغير أبداً. يبقى الكل كاملاً موثقاً به. لا يتشبث الكل ولا يعاني أبداً. يقلصك الجهل من الكلية إلى النفس. والحكمة هي عكس هذه العملية، هي إفراغ النفس في الكلية.

إنها مفارقة مدهشة، كما تُشعر الأشياء المنفردة - كالنفس - بالارتياح وعدم الثقة، تُشعر الكلية بالأمان والراحة. عندما ينمو الشعور بالارتياح، يبدو كل شيء منفرداً كالسحاب الذي ستقع فيه إذا حاولت الوقوف عليه. يثير هذا الغضب بدايةً، لكنك ستدرك بعد هذا أن السماء نفسها - الكلية - تمسك بك. أنت تمشي على السماء لأنك سماء، كان الأمر دائماً على هذا النحو. أنت والآخريين كنتم السماء دائماً.

ارتبط بالحياة

ذهب صديق لي ذات مرة إلى معتكف تأمل في غابة دير في بورما. أخذ على نفسه عهداً تتضمن عدم قتل أي كائن حي عمداً. بعد أسبوعين، لم يكن تأمله يسير بشكل جيد للغاية. بدأ يتساءل حول المراحض قرب كوخه أيضاً. كان المرحاض عبارة عن حفرة، وبعد استخدامه، كان من المفترض أن ينظف المنطقة حول الحفرة بالماء. ولكن النمل كان في الجوار عادةً، وتجرفه المياه. سأل رئيس الدير إذا كان هذا مقبولاً. قال رئيس الدير ببساطة «كلا»، «هذا ليس نذرك». أخذ صديقي تعليق رئيس الدير على محمل الجد، وبدأ بتنظيف المرحاض بعناية أكثر بكثير. وربما ليس من قبيل الصدفة، تعمق تأمله بشكل كبير.

كم مرة نضع راحتنا قبل حياة كائن آخر، حتى نملة على المرحاض؟ هذه ليست قسوة متعمدة، بل أنانية. انظر إلى المخلوق مباشرة - البعوضة، الفأرة - ستعرف أنها تريد أن تعيش، كما تريد أنت أن تعيش تماماً. كيف سيبدو الأمر أن تقتل من أجل راحة شخص ما؟

خذ على عاتقك التدريب على عدم القتل لراحتك الخاصة. يشدك هذا يشدك إلى الشعور بالمزيد من القرباة لكل الحياة، لأنك كمخلوق في انسجام مع الكائنات الأخرى. ستعامل العالم كامتداد لنفسك: عدم إيذاء نفسك يستتبع عدم إيذاء العالم.

بالمثل، فإن الطيبة مع العالم هي الطيبة مع نفسك. عندما تبدأ النفس في التلاشي والسقوط، يمكنك أن تتساءل كيف تعيش.

جربت مثل هذا الشعور القوي بكل شيء كـ «كل» ذات مرة في معتكف، وبدأت أشعر باليأس لعدم أهميتي المطلقة لأنني جزء صغير جداً منه. لا يمكن لحياتي أن تهم. بعد النوم بصعوبة، جلست خارج قاعة الطعام قبل الإفطار بالقرب من جدول صغير، حيث كانت طيبة ووليدها يرعيان تحت الأشجار القريبة. شعرت بعمق شديد أن كل كائن حي له طبيعته ومكانه في الكل. كانت الطيبة تلتق وليدها، وتفوده وتضمه. من الواضح أنها تنتمي إلى مكان وجودها، ثم تموت وتتحلل، ولكن في غضون ذلك تزدهر وتساهم بطريقتها الخاصة. الحشرات والطيور على الأوراق المتساقطة أيضاً: الكل يتحرك، وكل واحد منها يخلق فوائد للجميع بطريقة ما.

كلما كان لكل من تلك الحيوانات مكانها ومساهماتها، كان لي مكاني ومساهماتي. لم يكن أحدا منا مهماً. ولكن من الجيد أن أكون في مكاني وأزدهر هناك. كان من الجيد أن أسترخي وأكون الكل. لتكون الكل في الجزء، لتكون جزءاً معرباً عن الكل.

جلست بعدها، أنا وسنجاب رمادي، نراقب بعضنا البعض من على بعد بضعة أقدام. كان من الطبيعي أن أتمنى الخير لذلك السنجاب، بأن يعثر على الجوز ويراوغ البوم. (وفي تعقيد الغابة، أن أتمنى التحير للبومة أيضاً، يعني أن أتمنى لها أن تجد سنجاباً لتخفيف جوعها) نظرنا إلى بعضنا البعض لفترة طويلة بشكل غريب، وتمنيت الأفضل لهذا السنجاب حقاً. ثم اتضح لي أمرٌ فجأة: كنت كائناً حياً أيضاً، كالسنجاب تماماً. كان من الجيد أن أتمنى لنفسي الخير كماي كائن حي آخر.

من الجيد أن تتمنى الخير لنفسك، تماماً كما تتمنى الأفضل لأي كائن حي. من الجيد أن تقوم بعمل جيد وفقاً لطبيعتك الخاصة، بدماعك بشري، بقدر ما تستطيع في هذه الحياة على طريق السعادة والحب والحكمة.

ما الذي يبقى عندما تتلاشى النفس، ولو مؤقتاً؟ الحركة الصادقة للمساهمة، والرغبة في الازدهار والنجاح كحيوان بشري من ستة مليارات. أي أن تكون بصحة جيدة وقوية وتعيش سنوات عديدة أخرى. أن تكون عطوفاً وطيباً. أن توظف الوعي المحب، والمضيء باستمرار، والرحب. أن تشعر بالحماية والدعم. أن تكون سعيداً ومرتاحاً وهادئاً وراضياً. وأن تعيش وتحب بسلام.

الفصل الثالث عشر: النقاط الرئيسة

• من الأمور المؤثرة والمثيرة للسخرية أن «الأنا» تجعلك تعاني بطرق عديدة. حين تأخذ الأشياء على محمل شخصي، أو حين تحدد هويتك بالأشياء التي تنتهي حتماً أو تحاول امتلاكها، أو

حين تفصل نفسك عن الأشياء، ستعاني. لكن عندما تجعل الشعور بالنفس يتلاشى وتندفق مع الحياة، فستشعر بالسعادة والرضا.

• عندما تأخذ الجسد في زهدة، أو تفعل أي شيء - دون الكثير من الإحساس بالنفس، ستكتشف بعض الأشياء المثيرة: تشعر النفس عادة بالقليل من التذمر والتوتر، وهو غير ضروري في الكثير من الأحيان، ويتغير ذلك باستمرار. تنتشط النفس على خاصة استجابة للفرص والتهديدات، تشكل الرغبات في كثير من الأحيان «أنا» قبل أن تشكل «الأنا» رغبات.

• تستند الأفكار والمشاعر والصور وغيرها، الموجودة كأنماط للمعلومات على أنماط البنية والنشاط العصبي. بنفس الطريقة، صور النفس والشعور بأنك نفس موجودة كأنماط في العقل والدماغ. ليس السؤال ما إذا كانت هذه الأنماط موجودة. الأسئلة الرئيسة هي: ما هي طبيعتها؟ وهل هذا ما تشير إليه - هل المالك الواحد المستمر للتجارب ومسبب الأفعال - موجود حقاً؟

• تستند العديد من جوانب النفس إلى العديد من الشبكات العصبية. تؤدي هذه الشبكات وظائف عديدة لا علاقة لها بالنفس، ولا يبدو أن لصور النفس في داخلها أية حالة عصبية خاصة.

• النفس مجرد جزء من الشخص. معظم الأفكار والخطط والإجراءات لا تحتاج إلى نفس لتوجهها. لا تشكل الشبكات العصبية ذات الصلة بالنفس سوى جزءاً صغيراً من الدماغ، وجزءاً أصغر من الجهاز العصبي.

• تواصل النفس التغير في الدماغ، وكل مظاهر النفس غير دائمة. تماماً كما تخلق إطارات منفردة في فيلم وهم الحركة، وتخلق التجمعات العصبية المتداخلة التي تندفق معاً ثم تتفرق وهم النفس المتماسكة والمستمرة.

• تنشأ النفس وتغير اعتماداً على ظروف مختلفة، لا سيما انطباعات الشعور من سارة وغير سارة. كما أنها تعتمد على العلاقات - بما في ذلك مع العالم الأوسع. يظهر الأساس الأكثر أهمية لمعنى «أنا» - النفسانية الكامنة في الوعي - في العلاقة بين الجسم و العالم. لا وجود مستقلاً للنفس على الإطلاق.

• يشير النشاط العقلي ذات الصلة بالنفس، بما في ذلك الشعور بكونك موضوع التجربة، إلى «أنا» موحدة ودائمة ومستقلة، هي المالك الأساسي للتجارب ومسبب الأفعال - لكن لا وجود لهذه النفس. النفس هي مجموعة من التمثيلات الحقيقية لكائن غير واقعي - كقصة أحادي القرن.

• النفس الظاهرة مفيدة للعلاقات ولشعور صحي بالترابط النفسي مع مرور الوقت. لدى البشر شعور بالنفس لأنها خدمت وظائف حيوية للبقاء على قيد الحياة خلال تطورتنا. من غير المجدي أن ننفر من النفس، لأن النفر يزيد من حدة النفس. الهدف هو رؤية النفس والسماح لها بالاسترخاء والتلاشي.

• تنمو النفس من خلال تحديد الهوية بشيء، كالحيازة، والفخر، والانفصال عن العالم والحياة. استكشفتنا طرقاً عديدة لفك الارتباط بهذه الأمور. واستبدلناها بالتمركز في الرحابة منفتحة القلب تجاه ازدهار المرء الخاص، وعلاقات قانعة سلمية مع الكائنات الأخرى.

الملحق

الكيمياء العصبية الغذائية

يان هانسون - Jan Hanson

بحثنا في الفصول السابقة كيفية التأثير على الدماغ من خلال التدخلات العقلية. يلخص هذا الملحق طرقاً لدعم وظيفة الدماغ من خلال التدخل البدني عبر التغذية المتقنة. بالطبع، لا يشكل أي من هذه الاقتراحات بديلاً عن الرعاية الطبية المهنية، ولا يهدف إلى علاج أية حالة طبية.

ركزت كأخصائية علاج بالوخز، على التغذية المدروسة لسنوات عديدة - والتي تحتاج إلى تطبيق بعض من دروسها على نفسها! - رأيت مراراً وتكراراً أن تلك التغييرات الصغيرة المدروسة والمعقولة فيما تضعه في فك كل يوم قد تنتج فوائد بشكل كبير تدريجياً. وهذه الخطوات - تناول المغذيات التي احتجتها لفترة طويلة - قد تؤدي إلى تحسينات سريعة في سلامتك أحياناً.

أساسيات النظام الغذائي

ساعد دماغك عن طريق تناول الطعام بشكل جيد كل يوم، بالتقليل من تناول السكر، وتجنب تناول المواد المسببة للحساسية.

تناول الطعام جيداً كل يوم

تناول مجموعة واسعة من المواد الغذائية الغنية. هذا يعني تناول الكثير من البروتينات والخضروات أكثر من أي شيء. تناول البروتين في كل وجبة، خصص جزءاً بحجم راحة كفك تقريباً. تناول ثلاثة أكواب من الخضار على الأقل في اليوم - ومن الأفضل أكثر من ذلك! من الناحية المثالية، ينبغي أن تغطي نصف طبقك بالخضار بجميع أنواعها والوانها في كل وجبة. الفواكه توفر مغذيات مهمة أيضاً، ومن المعروف أن التوت على وجه الخصوص جيد لدماعك (غالي وآخرون 2006، جوزف وآخرون 2003).

قلل السكر

حافظ على السكر تحت السيطرة. ينهك ارتفاع السكر في الدم قرن آمون (ويو وآخرون 2008). كما أن ضعف تحمل الجلوكوز - علامة على تناول الكثير من السكر - يرتبط بالضعف المعرفي النسبي لدى كبار السن (ميسير، غاغنون 2000، Messier, Gagnon). وأفضل طريقة لتقليل السكر هو تجنب السكر المكرر تماماً (لا سيما في المشروبات السكرية) وكذلك الأطعمة المصنوعة من الدقيق المكرر (على سبيل المثال: الخبز، المعكرونة، البسكويت).

تجنب المواد الغذائية المسببة للحساسية

يسبب تناول الأطعمة التي تكون حساساً تجاهها الحساسية ورد فعل التحابي في جميع أنحاء الجسم، وليس في الجهاز الهضمي فقط. التهاب المزم، حتى لو كان معتدلاً نسبياً، عدو للدماغ. على سبيل المثال، ترتبط تحسسات الغلوتين بمجموعة متنوعة من الاضطرابات العصبية (هادجيفاسيلييو، غونويل، دافيس-جونز 2002، Hadivassiliou, Gunwale, Davies-Jones). ويرتبط زيادة استهلاك الحليب مع زيادة خطر الإصابة بمرض باركنسون حتى من دون حساسية معروفة (بارك وآخرون 2005).

أكثر المواد المسببة للحساسية الغذائية شيوعاً هي المنتجات المصنوعة من حليب البقر، والحبوب التي تحوي على الغلوتين (القمح والشوفان والذرة والشعير وحنطة العلس والكاموت)، والصويا. يمكن تحديد الحساسية الغذائية من خلال اختبارات الدم التي تتم بواسطة مختبر طبي. حاول إلغاء الأطعمة التي تشك بأنها قد تسبب لك مشكلة لمدة أسبوع أو اثنين، ثم راقب نفسك إذا كنت تشعر أفضل، وتفكر بشكل أكثر وضوحاً، وتهضم بسهولة أكبر، وتحصل على المزيد من الطاقة.

المكملات الأساسية من أجل دماغك

إن الفيتامينات والمعادن عوامل مساعدة في الآلاف من عمليات التمثيل الغذائي. وهي تدعم كل جانب من جوانب صحتك، بما في ذلك وظيفة الدماغ والعقل (كابلان وآخرون Kaplan 2007). ومن المهم الحصول على ما يكفي منها للعناية بكافة احتياجاتك. ما لم تنفق الكثير من الوقت في الحصول على الأطعمة الطازجة واعدادها، فقد لا تحصل على الكميات المثلى من الفيتامينات والمعادن من خلال نظامك الغذائي وحده. لذلك، من المنطقي أن تضيفها بحكمة.

خذ الفيتامينات عالية الفعالية / مكمل متعدد المعادن

تشكل المكملات الجيدة متعددة الفيتامينات / متعددة المعادن بوليصة تأمين بالنسبة لك، وستساعدك على الحصول على مجموعة واسعة من المواد الغذائية الأساسية. مع أن جميع العناصر الغذائية مهمة، ضع تركيزاً خاصاً على فيتامينات B، التي تعتبر رئيسية لصحة الدماغ بشكل خاص. تساعد فيتامينات B-6، B-12 وحمض الفوليك في عملية كيميائية حيوية تسمى المثيلة، والتي تلعب دوراً حاسماً في إنتاج العديد من الناقل العصبي. عند نقص فيتامينات B، قد يصبح مستوى الهوموسيستين (حمض أميني) مرتفعاً. إذا كانت نسبة فيتامين B منخفضة والهوموسيستين عالية، سيشكل هذا عوامل خطر على التراجع المعرفي والخبل لدى كبار السن. انخفاض حمض الفوليك عامل خطر يسبب الاكتئاب أيضاً. وقد تخفف إضافته من أعراض الاكتئاب (أ. ميلر 2008 A. Miller).

يجب أن يحتوي المكمل الغذائي متعدد الفيتامينات على 10-25 ضعف من فيتامينات B بالنسبة للكمية اليومية الإجمالية، و 800 ميكروغرام أو أكثر من حمض الفوليك (مارز Marz 1999). ينبغي تناول معظم المعادن بنسبة 100% أو أكثر من القيمة اليومية. قد تحتاج إلى زيادة المكملات المتعددة العامة مع مكملات إضافية لتستهلك هذه المستويات.

خذ أحماض أوميغا 3 الدهنية

إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الموجودة في زيت السمك - حمض docosahexaenoic (DHA) وحمض (EPA) eicosapentaenoic - توفر العديد من الفوائد لدماغك، والتي تشمل تعزيز نمو الخلايا العصبية، ورفع المزاج، وتباطؤ الخرف (ما وآخرون Ma 2007، بوري Puri 2006، سينغ Singh 2005، سو وآخرون Su 2003). DHA هي الأحماض الدهنية الهيكلية السائدة في الجهاز العصبي المركزي، وتوافرها أمر حاسم لتطوير الدماغ. EPA هو جزيء مهم مضاد للالتهابات.

خذ ما يكفي من زيت السمك باستهلاك ما لا يقل عن 500 ملليغرام من DHA يوميا، ونفس القدر من DHA (هايمان 2009 Hyman) تقريبا. البحث عن مصدر عالي الجودة - مصدر مقطر جزئياً، معظم الناس يفضل كبسولات لأخذ زيت السمك مباشرة.

إذا كنت نباتياً، خذ ملعقة كاملة من زيت بذور الكان يومياً (ربما في صلصة السلطة، ولكن لا تطبخ به). بالرغم من أن زيت بذور الكان يتحول إلى DHA و EPA، لكن هذا التحول غير فعال وغير كامل عند معظم الناس. وبالتالي، أضف 500 ملغ DHA من الطحالب إلى زيت بذور الكان.

خذ فيتامين E بشكل غاما توكوفيرول

فيتامين E هو مانع التأكسد الرئيسي في الأغشية الخلوية داخل عقلك (كيد Kidd 2005). والشكل الأكثر شيوعاً من فيتامين E المستهلك من خلال النظام الغذائي هو غاما توكوفيرول، الذي يجعل المقدار الإجمالي المأخوذ من فيتامين E 70%.

لسوء الحظ، إن المكملات الغذائية تحتوي على ألفا توكوفيرول alphotocopherol عادةً، وهو شكل آخر من فيتامين E. ألفا توكوفيرول أقل فائدة من غاما توكوفيرول، ويضعف الغاما توكوفيرول الذي تحصل عليه من نظامك الغذائي طبيعياً. قد يكون هذا أحد الأسباب لماذا أنتجت دراسات مكملات فيتامين E نتائج متباينة. ومع ذلك، وجدت إحدى الدراسات أن كبار السن الذين استهلكوا مستويات أعلى من فيتامين E - على شكل غاما توكوفيرول gamma-tocopherol - كانوا أقل عرضة للإصابة بمرض الزهايمر وكانت معدلات التدهور المعرفي لديهم أبطأ (موريس وآخرون 2005 Morris).

ثمة حاجة إلى المزيد من البحوث، ولكن في الوقت نفسه يبدو أخذ مكملات من فيتامين E تحتوي على خليط من التوكوبهيرول مع غالبية من غاما توكوفيرول معقولاً. خذ مكملات تحتوي على حوالي 400 وحدة من فيتامين E (مارز 1999 Marz)، على الأقل نصفها من جاما توكوفيرول (هايمان 2009 Hyman).

الدعم الغذائي من أجل النواقل العصبية

يمكنك التأثير على مستويات النواقل العصبية من خلال التدخلات الغذائية المنتقاة. كن حذراً حيال ذلك. ابدأ مع أصغر جرعة ممكنة واحترم طبيعتك الخاصة، ثنفاوت ردود الفعل الفردية بشكل مهم. جرب مكمل واحد في كل مرة، تأكد من أنك تشعر بأنك جيد مع الأول قبل إضافة الآخر. أوقف المكمل على الفور إذا كنت تواجه أية آثار جانبية سلبية. لا تستخدم

هذه المكملات إذا كنت تتناول مضادات الاكتئاب أو غيرها من الأدوية العقلية ما لم يخبرك طبيبك بخلاف ذلك.

السيروتونين

يدعم السيروتونين المزاج والهضم والنوم. وهو مكون من الحمض الأميني تريبتوفان في خطوتين أساسيتين: يحول التربتوفان إلى 5 - hydroxytryptophan (5-HTP)، والذي يتحول بعد ذلك إلى السيروتونين. العوامل الغذائية المساعدة مطلوبة لهذه التحويل، لا سيما الحديد وفيتامين B-6 (مثل pyridoxal-5-phosphate أو P5p). لذلك، يمكن للعناصر الغذائية التالية المساعدة في إنتاج السيروتونين، يمكنك استخدامها في مزيج، إذا أردت.

الحديد

إذا شعرت بالإرهاق أو الاكتئاب، تحدث إلى طبيبك عن احتمال انخفاض مستوى الحديد في دمك. تعاني الكثيرات من مستويات منخفضة من الحديد بسبب الدورة الشهرية. المطلوب هو فحص للدم لتعرفي ما إذا كنت تعانيين من فقر الدم، يمكنك أن تأخذي مكمل الحديد، وتعتمد الجرعة المناسبة على نتائج المختبر.

فيتامين B-6

فيتامين B6 هو عامل مشترك في العشرات - ربما المئات - من عمليات الأيض الهامة، بما في ذلك إنتاج عدة نواقل عصبية (على سبيل المثال: السيروتونين). خذ 50 ملغ من فيتامين B6 (مثل P5P) على معدة فارغة في الصباح.

٥ - هيدروكسي تريبتوفان-5 وتريبتوفان

HYDROXYTRYPTOPHAN AND TRYPTOPHAN-5

تناول 200-50 ملغ من HTP-5 في الصباح أو 500-1,500 ملغ من تريبتوفان قبل النوم (هايمان 2009، Hyman، مارز 1999 Marz). إذا كنت تركز في المقام الأول على تحسين مزاجك، خذ HTP-5 في الصباح. فن غير المرجح أن يجعلك تشعر بالنعاس، وهذا هو الطريق

الأكثر مباشرة إلى السيروتونين. إذا كان الأرق هو المشكلة، فابدأ بالتريبتوفان قبل النوم، نظراً لأنه من المرجح أن يعزز نومك.

نورايبينفرين و الدوبامين

Norepinephrine and Dopamine

النورايبينفرين و الدوبامين نواقل عصبية مثيرة تدعم الطاقة والمزاج والانتباه. عملية إنتاج هذه النواقل العصبية تبدأ بالحامض الأميني L-phenylalanine الذي يتم تحويله إلى L-tyrosine، والذي يتم تصنيعه إلى دوبامين. يتحول الدوبامين بدوره إلى مزيد من النورايبينفرين (موراي وآخرون 2000 Murray).

كما هو الحال مع السيروتونين، فإن الحديد وفيتامين B-6 (مثل P5P) هي عوامل مساعدة ضرورية لهذه التحويلات. لذلك، يمكن أن تزيد هذه المكملات النورايبينفرين و الدوبامين. لأن تحسين السيروتونين قبل تعزيز الدوبامين والنورايبينفرين يبدو في كثير من الأحيان أفضل من العكس، ابدأ بالمواد المغذية التي تبني السيروتونين. تناولها لمدة أسبوعين أو نحو ذلك قبل النظر في الفينيلالانين أو التيروسين.

بالنسبة لبعض الناس، تكون مكملات الفينيلالانين و التيروسين محفزة جداً. إذا شعرت بالتوتر أو فرط نشاط بعد أخذها، توقف. توخى الحذر وابدء بجرعة منخفضة من 500 ملغ أو أقل، والتي تؤخذ على معدة فارغة في الصباح. إذا كنت تحب تأثيراتها، يمكنك زيادة الجرعة حتى تصل إلى 1500 ملغ في اليوم (هايمان 2009 Hyman). من هذين الحمضين الأمينيين، التيروسين هو الطريق الأكثر مباشرة لصنع النورايبينفرين و الدوبامين. وبالتالي، يتم استخدامه كثيراً، على الرغم من أن بعض الناس يفضلون الفينيلالانين. وكلاهما جيد.

أستيلكولين

يدعم الأستيلكولين الذاكرة والانتباه. لبناء هذا الناقل العصبي، تحتاج إلى مصادر غنية من الكولين في نظامك الغذائي، مثل صفار البيض (ربما أفضل مصدر) أو لحم البقر أو الكبد أو دهون الحليب. انظر أيضاً إلى المكملات التالية. إذا قررت تجريب المكملات، أدخل مكملًا واحدًا في كل مرة. اتر على مكمل مستقل أو تركيبة (يحتمل أن تتضمن الثلاثة) تكون الأفضل لك.

فوسفاتيديلسيرين

PHOSPHATIDYLSERINE

فوسفاتيديل سيرين (PS) هو الفوسفوليبيد الحمضي (acidic phospholipid) الرئيسي في الدماغ، وعنصر رئيسي في الأغشية الخلوية للدماغ. تلعب الفوسفوليبيدات دوراً هاماً في التواصل بين خلايا الدماغ. PS يدعم أستيل كولين (بيداتا وآخرون 1985 Pedata)، ويساعد الذاكرة. يمكنك تناول 100-300 ملغ في اليوم (هايمان 2009 Hyman).

الأسيتيل كارنيتين

ACETYL-L-CARNITINE

يبدو أن الأسيتيل-كارنيتين Acetyl-L-carnitine يساعد في مشاكل الذاكرة ومرض الزهايمر، ربما من خلال تأثيره على مسارات الأسيتيل كولين (سباغولي وآخرون Spagnoli 1991). جرب 500-1000 ملغ يوميا على معدة فارغة في الصباح (هايمان 2009 Hyman). إذا كنت حساساً تجاه المغذيات المحفزة، قد ترغب في تجريب هذا الأخير.

هيبرزين

HUPERZINE-A

مستخرج من الطحلب الصيني، يبطئ انهيار التمثيل الغذائي للأسيتيل كولين وبالتالي يبدو أنه يعزز الذاكرة والانتباه (تشينغ، زين، إكسي Cheng, Ren, Xi 1996 - سن وآخرون Sun 1999). جرب 50-200 ميكروغرام في اليوم (هايمان 2009 Hyman).

غير من الطابق الأرضي إلى الأعلى

يتكون دماغك من تريليونات من الخلايا، يأتي معظمها مما وضعت في فمك في وقت أو آخر. ومن خلال إجراء تغييرات صغيرة في نظامك الغذائي والمكملات الغذائية، يمكنك تغيير مكونات دماغك تدريجياً من الطابق الأرضي الجزئي إلى الأعلى. عندما تتحسن الركيزة المادية لدماغك، من المرجح أن تشعر بقدر أكبر من الصحة العقلية والبدنية، وممارساتك النفسية والروحية - بما في ذلك الطرق الموضحة في هذا الكتاب - سوف تصبح مثمرة أكثر كذلك.