

نيكول فينيولا

NICOLE VIGNOLA

غَيَّرْ أَفْكَارَكَ وَأَحْدِثْ تَغْيِيرًا دَائِمًا

REWIRE

BREAK THE CYCLE, ALTER YOUR THOUGHTS
AND CREATE LASTING CHANGE

الدار العربية للعلوم ناشرون

www.ScholarlyPublishers Inc.



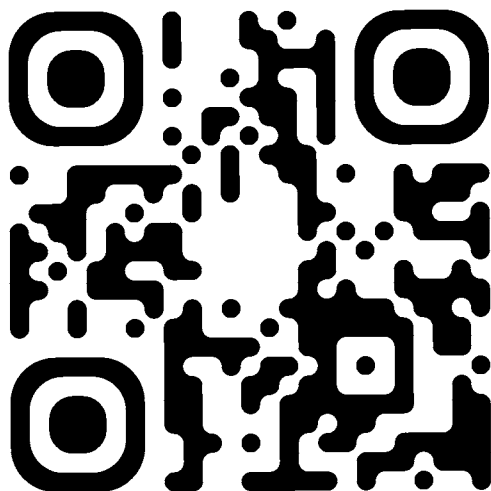
مكتبة

t.me/soramnqraa

غَيِّرْ أَفْكَارَكَ وَأَحْدِثْ تَغْيِيرًا دَائِمًا

REWIRE

BREAK THE CYCLE, ALTER YOUR THOUGHTS
AND CREATE LASTING CHANGE



سجل في مكتبة

اضغط! الصفحة

SCAN QR

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي

REWIRE: BREAK THE CYCLE, ALTER YOUR THOUGHTS AND CREATE LASTING CHANGE

حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونيًا من

NICOLESNEUROSCIENCE LTD

c/o RACHEL MILLS LITERARY LTD,

M27, South Wing, Somerset House, Strand, London,

WC2R 1LA, UK on behalf of BERGSTROM STUDIO

of 2 Bailey Hill, Castle Cary, BA7 7AD, UK ("Proprietor")

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون

Published by arrangement with Rachel Mills Literary

Copyright © Nicole Vignola, 2024

All rights reserved

Arabic Copyright © 2024 by Arab Scientific Publishers

الطبعة الأولى: حزيران/يونيو 2024 م - 1445 هـ

مكتبة

t.me/soramnqraa

ردمك 978-614-01-3727-1

الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.



جميع الحقوق محفوظة

التوزيع في المملكة العربية السعودية

شركة الدار العربية للعلوم ناشرون للنشر
السجل التجاري 1010921463

إصدار

الدار العربية للعلوم ناشرون م م ح

مركز الأعمال، مدينة الشارقة للنشر

المنطقة الحرة، الشارقة

الإمارات العربية المتحدة

جوال: +971 585597200 - داخلي: 0585597200

هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (+961-1)

البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

نيكول فينيولا

NICOLE VIGNOLA

غَيِّرْ أَفْكَارَكَ وَأَحْدِثْ تَغْيِيرًا دَائِمًا

REWIRE

BREAK THE CYCLE, ALTER YOUR THOUGHTS
AND CREATE LASTING CHANGE

تعريب

منتدى فايز علمي

مراجعة وتحريـر

مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

المحتويات

مكتبة

t.me/soramnqraa

7.....	مقدمة.....
31	المرحلة 1: التخلص من السلبية.....
33	كسر الحلقة
86	الانحياز السلبي
104.....	قوة أفكارك.....
120.....	التغييرات التدريجية
129.....	الانحياز التأكيدي: ستراه عندما تتق به
140.....	النهايات، الخسارة، الحزن، والأسى.....
163.....	مجموعة الأدوات العصبية 1: طريقة التخلص من السلبية.....
185.....	المرحلة 2: تحويل السلبية الخاصة بك.....
188.....	الحياة.....
191.....	1. اترك هاتفك وشأنه
197.....	2. التصوّر والانتباه
206.....	3. التكرار.....
209.....	4. أفسح المجال.....
213.....	5. ادفع عبر الحدود.....
216.....	6. أنشئ استراتيجية واستعد للنكسات.....
226.....	7. خطوة عبر الخوف وقهر التخريب الذاتي.....

235	المرحلة 3: تعزيز الإيجابية.
238	استخدم علم الأعصاب لزيادة المرونة الذهنية.
251	علم الأعصاب وراء ذهنية النمو.
262	تتواصل عضلاتك مباشرة مع دماغك.
282	النوم هو الأداة الأولى لتحسين أدائك.
298	الدوبامين - السعادة الآتية.
316	بناء الثقة بالذات والثقة بالآخرين.
331	الخاتمة.

مقدمة

مادة الدماغ، وعالمك الداخلي، والطريقة التي بُرِمجَتْ وفقها

كنت طالبة جامعية في السنة الأولى من علم الأعصاب عندما أمسكت بالدماغ للمرة الأولى. لن أنسى أبدًا أستاذي وهو يُشدّد عليّ أن أنقله بين يديّ باستمرار حتى لا تترك أصابعي بصمات عليه. وهذا ما أذهلني وقتها.

عندما كنت أضع إبهامي على الفص الصدغي لهذا الدماغ، أتذكّر أنني فكرت أنني كنت في طريقي للمس كل ذكريات هذا الشخص. في الواقع، كانت المادة الرمادية التي ندرسها تخزن حياةً بأكملها. هل كان سعيدًا؟

هل كانت أنا ملي تلامس اللحظة التي وقع فيها في الحبّ؟

هل سبق له أن وقع في الحبّ؟

هل كان لديه أطفال؟

هل كنت ألمس المنطقة التي تخزن فيها ذكريات يوم زواجه؟ أو ذكريات أتعس لحظة في حياته... أو ذكريات حادثة بدّلت حياته إلى الأبد.

متى قرر التبرع بجسمه من أجل الأبحاث؟ ربما كان هو الآخر عالمًا؛ هل شعر بشيء عندما حُمِلَ دماغه للمرة الأولى؟ عندما كان إصبعًا السبابة والوسطى يُلامسان قشرة دماغه الأمامية، تساءلتُ إن عاش حياة طيبة أم أنه عانى من الاضطرابات. لقد كانت حياته كلها أمامي منذ ولادته وحتى مماته. دفعته هذه اللحظة إلى التفكير في شيء كنت أتساءل عنه دائمًا:

"هل كان عمدًا أم خطأ في التصميم؟"

- لانا ديل ري

بقدر ما أذكر، كنتُ أحاول الإجابة عن السؤال التالي: هل الحياة، وأدماغنا، ومعتقداتنا، وعاداتنا، وسلوكياتنا هي أمور مقصودة أم ضربٌ من الحظ؟ هل برمجتنا مقصودة أم ضربٌ من الحظ؟ هل تمليها علينا عاداتنا وسلوكياتنا وتختارها؟ أم أننا نكتسبها من خلال بيئتنا؟ لم أدرك أن الإجابة هي خليط من الأمرين، إلا بعد أن أكملت دراستي في علم الأعصاب. إنَّ العالم الذي يُحيط بنا يؤدي دورًا في تكويننا فالأمر الخارجي مثل الأقران، والظروف، والدين، والثقافة تترك أثرها فينا، وهذا ما تفعله أيضًا أنماط التفكير السلبية والسرديات التي نكررها لأنفسنا، فتعيقنا عن تحقيق ما نريده. كلُّنا مررنا في مرحلة من حياتنا ظننا فيها أننا غير جيدين، وركّزنا اهتمامنا على أمر محدد وسعينا إلى تغييره، وهذا ما أعاق وصولنا إلى أقصى إمكاناتنا. إن بعضًا من هذه المعتقدات، والعادات، والسلوكيات نكتسبها عن طريق الصدفة أو

الحظ، وبعضها الآخر أعددنا أنفسنا لاكتسابه. يكمن جمال الدماغ البشري في أن هذه المعتقدات قابلة للتغيير، فنحن نستطيع تغيير برمجتنا. سيشرح هذا الكتاب، من منظور علم الأعصاب، الطريقة التي تستطيع أدمغتنا من خلالها التغيير، وسيزودنا بمجموعة أدوات عصبية لنطبقها على حياتنا اليومية. وهذا ما يجعلنا نأمل ونتمسك بقدرتنا على إعادة إنتاج أنفسنا في أي وقت، وأن نكون من نريد، وذلك بخلاف ما كنا نعتقد سابقاً.

هناك عبارة كثيراً ما أسمعها: أنا مبني بهذه الطريقة. حسناً أعد البناء، لأنه بفضل الطريقة التي ترتبط بها العصبونات في الدماغ، نستطيع إعادة تشكيل أفكارنا، وعاداتنا، وسلوكياتنا لإعادة بناء المعتقدات المبرمجة لا شعورياً التي نحتفظ بها عن أنفسنا. إن السردية التي نرويها لأنفسنا عن أنفسنا تدعم الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا. بعد ذلك تحفز إعادة البناء ردود أفعالنا وسلوكياتنا التلقائية، والتي بدورها تُغيّر الطريقة التي ينظر بها الآخرون إلينا.

"إن تجربتنا الحياتية تتكوّن مما تعلمناه، بإرادتنا

أو بطريقة عفوية"

- ويليام جيمس -

بعد أسابيع من تلك المحاضرة الأولية في مختبر التشريح العصبي، عدنا إلى صف التشريح. أتذكر أنني كنتُ وقتها مُتعبة وأكافح من أجل التركيز، وكانت بطارية هاتفي الآيفون تنفذ، وهذا ما دفعني إلى تشغيل "وضع الطاقة المنخفض". عندها حظيت بلحظة من التنوّ؛ يُشبه الدماغ

الحاسوب، وتُشبه الذكريات والأفكار والعادات والسلوكيات الموجودة بداخله البرمجيات. البرمجيات هي صحتك الذهنية وشخصيتك، والحاسوب هو صحة دماغك، وعلى الحاسوب والبرمجيات أن يعملتا بطريقة مثلى بحيث يدعم أحدهما الآخر. لهذا السبب كنت أعاني في التركيز، لأنني كنتُ مُتعبة، وبالتالي لم يكن الحاسوب الذي يمثل دماغي يعمل بالطريقة المثلى، لذا كان الانتباه ومحاولة الاحتفاظ بالمعلومات أمرًا في غاية الصعوبة. كنت أعمل في وضع الطاقة المنخفض، وهذا ما جعل دماغي يعطي الأولوية للوظائف الأساسية، لذلك لم يكن من المهم تحديث البرمجيات، وهذا جعلني أدرك أنه لكي يُرقي شخص ما برمجياته ويبني وصلات جديدة ويحتفظ بالمعلومات يفترض بحاسوبه أن يعمل بشكل جيد. وربما لهذا السبب نفسه، كنت أكافح من أجل مواكبة ضغوط الجامعة بعد انتقالي إلى مدينة جديدة. في تلك الفترة لم أكن مهتمة بالجوانب الأساسية لصحتي ورفاهيتي والتي أثرت بشكل مباشر في صحة دماغي. عندها أدركت أنه لكي أؤثر بشكل إيجابي في أنماط تفكيرتي، وسلوكياتي، وأفعالي وللاحتفاظ بأي معلومات من محاضراتي، عليّ الاعتناء بصحة دماغي لدعم صحتي الذهنية وإجراء اتصالات جديدة.

هذه الروابط التي بينها كل عصبون، والتي لا تكون مرئية للعين المجردة، تحدد الطريقة التي ستمضي بها يومك، وهي مسبقة البرمجة من خلال الطريقة التي تعيش بها حياتك، وقد تأثرت هذه البرمجة بأفعال أقراننا والأشخاص الذين سبقونا. عندما أدركت ما سبق، عرفت أننا إذا لم نتحكم

في عجلة القيادة في حياتنا، فلن نعيش في الأساس حياة بُرِمت خصيصًا لنا. قد يكون هذا جيدًا بالنسبة إلينا، ولكنه قد يكون سيئًا بالنسبة إلى الآخرين. لكن الأخبار الجيدة تفيد أننا نستطيع ترقية هذه البرمجيات، وهذا يعني أننا نستطيع تصميم عادات جديدة والتخلص من السلوكيات غير المرغوب فيها حتى نتمكن من الوصول إلى ذروة الصحة الذهنية، وبناء أفضل نسخة من أنفسنا، النسخة التي نريد أن نكون عليها.

يمكننا التأكد من أن حاسوبنا يعمل بطريقة جيدة من خلال الحصول على قسط وافٍ من النوم والمواظبة على ممارسة الرياضة، وهو أمر سنناقشه بمزيد من التفصيل في وقت لاحق. لكن في الوقت الحالي، أمل أن تشعر بالارتياح عندما تعرف أن الدماغ مرن ويتقبل التغيير.

ربما تتساءل: كيف يستطيع الدماغ التغيير؟ يُقال إن الدماغ يُشبه مادة قابلة للتشكيل؛ فالدماغ يستطيع إعادة تنظيم نفسه لإنشاء مسارات جديدة حتى لدى الأشخاص المتقدمين في العمر، وهذه أخبار رائعة لأنها تعني أننا قادرون على تحسين حاسوبنا، والتحرر من العادات والسلوكيات. سبق لي أن التقيت بكثير من الأشخاص الذين يشعرون أنهم عالقون في يوميات حياتهم، ويؤدون عملًا يبغضونه لاعتقادهم أنه قدرهم، ولأنهم لا يمتلكون مهارات سوى تلك التي تتيح لهم تأدية هذا العمل. ربما درسوا ليكونوا مهندسين، وذلك لأنه قيل لهم إنهم يمتلكون عقلًا "تحليليًا"، لكنهم يتمنون لو متاح لهم فرصة تأدية عمل أكثر إبداعًا. لا يدرك الأشخاص الذين سبق ذكرهم أن المرونة العصبية شيء موجود، لذلك لا يحاولون التغيير.

هل فكرت يوماً أنك لا تمتلك الذكاء الكافي لتأدية مهمة ما؟ أو فكرت بطريقة سلبية بحق نفسك؟ واعتقدت أنك لست جيداً بما فيه الكفاية؟ هذه الحلقات شديدة الأهمية من الحديث السلبي مع الذات تتسلل إلى معتقداتك وتُعيقك. ومع ذلك لا تسعى إلى محاولة تغييرها. لذلك، لا تتقدم للالتحاق بالجامعة مع أنك تتوق للتعلم، لأنك تخشى الفشل.

هل تجد نفسك تتجادل مع شريكك من أجل الجدل؟ هل تشعر وكأنك تُسبب الدراما أينما ذهبت لأن هذه هي صفة مميزة لعائلتك ومن المقدّر لك أن تكون مثلهم؟ حتى أن بعض الناس يعتقدون أن وجود أفكار متطرفة هو جزء من شخصيتهم، وأن السلبية متأصلة فيها. هل تستجيب تلقائياً للنقد السلبي حتى عندما تشعر بالسعادة تجاه شيء إيجابي حدث للتو في حياتك؟

لقد تكررت هذه الأفكار التلقائية مراراً، وتعززت في مسارات الاتصال في أدمغتنا التي تشكل طريقة تفكيرنا، ولكنني كتبت هذا الكتاب لأخبرك أنك تستطيع إنشاء مسارات جديدة وتغيير هذه المعتقدات. النجمة شاكيراً منعها معلمتها من حضور دروس الكورال لأنها "بدت مثل الماعز" من كثرة اهتزازها. وكانت بيونسيه في سن ما قبل المراهقة، عضواً في فرقة فتيات تُدعى Girl's Tyme، والتي شاركت في برنامج البحث عن النجوم في التسعينيات، الذي كان وقتها أهم برنامج للمواهب على التلفاز الأميركي، لكنها خسرت. والآن كلنا نعرف النجاح والنجومية اللذين أصابتهما بيونسيه، حتى أنني أعتقد أن جارتني

البرتغالية البالغة من العمر تسعين عامًا تعرف من هي بيونسيه. كما قيل لجيزيل بوندشين عندما كانت في الرابعة عشرة من عمرها أن أنفها كبير جدًا وعينيها صغيرتان جدًا، لذلك غالبًا ما رُفضت أثناء إجراء المقابلات، وتذكر أنه قيل لها إنها لن تظهر على غلاف إحدى المجلات أبدًا، وهذا ما كان كافيًا ليفقد أي شخص ثقته بنفسه. اليوم، تُعتبر جيزيل واحدة من عارضات الأزياء الأعلى أجرًا في العالم، وحقت نجاحًا قل نظيره في مسيرتها المهنية.

لو استمعت أي واحدة من هؤلاء النساء إلى الذين حاولوا منعهن من الوصول إلى كل إمكاناتهن، فما كنا سنرى أعظم المواهب في مجالي الموسيقى والأزياء. وهذا ما أريدك أن تقوم به، أن تفخر بهويتك، وترفض الأطر التي وُضعت فيها والتي أعطيت لك، أريدك أن تسرد سرديتك التي كتبها بنفسك، وليس السردية التي سردها أولئك الذين يظنون أنهم يعرفونك. سأزودك بالمعرفة وبفهم للعلوم حتى تستطيع إجراء تغيير دائم في حياتك. هذا الكتاب عبارة عن مجموعة أدوات علمية عصبية تحتوي على نصائح قابلة للتنفيذ ستغيّر حياتك نحو الأفضل.

لقد جعلت لحياتي هدفًا يتمثل بإخراج علم الأعصاب من المختبرات والمجلات الأكاديمية ليكون في متناول الجميع. فالجميع يستحقون التعرف إليه لأنه بالفعل يستطيع تغيير الحياة. هلموا معي في رحلة تعلم التحكم في طريقة التفاعل مع كل ما تلقيه الحياة في دربنا، بدءًا من تنظيم الاستجابة للضغوط النفسية إلى التغلب على المعتقدات التي تُقيد الذات. بحيث يكون الإنسان ما يريد أن يكونه.

طريقة عمل المرونة العصبية

المرونة العصبية هي قدرة الدماغ على التغير والتأقلم مع العوامل الداخلية والخارجية التي تشكله، فهي تتيح للعصبونات إعادة تنظيم وظائفها وهياكلها استجابة للمدخلات المتكررة، وهي المسؤولة عن توصيل المعلومات إلى دماغنا، وكما هو معروف كلما نكرر أمراً ما، تصبح مسارات الاتصال أقوى. وإذا أردنا تشبيه الأمر فيمكن وصفه بتحويل ممر صغير إلى طريق ترابي ليصبح في النهاية طريقاً سريعاً معبداً. حتى أن علماء الأعصاب يصفون الأمر بعبارة جميلة: *العصبونات التي تنشط معاً، ترتبط معاً*. لذلك عندما نستمر بتكرار الأفكار على أنفسنا مثل: لست جيداً بما فيه الكفاية، فإن الدماغ يُديم هذه الفكرة، ويقويها، فتتأصل بعمق. من دون أن ندرك، نحن نكرر مثل هذه العبارات في الخلفية مثل الموسيقى التصويرية لحياتنا. عندما تصبح بعض التصرفات أو الاستجابات أو السلوكيات متأصلة وتنفذ بشكل فطري تقريباً، من دون عملية اتخاذ قرار واعية ومتعمدة، فنحن نسميها التلقائية. هذه التلقائية تحصل عندما نكرر أمراً ما بحيث يصبح استجابة تلقائية لا تتطلب إلا قليلاً من الجهد المعرفي أو الوعي.

لفترة طويلة، اعتقد علماء الأعصاب أن الدماغ لا يستطيع التغير بعد بلوغنا سنّاً معينة، ولكننا تعلمنا مؤخراً أن الدماغ يستطيع التغير في مرحلة البلوغ. مع أن التغير يصعب القيام به مع تقدمنا في العمر إلا أنه ليس مستحيلاً؛ فهو يتطلب تضافر مزيد من الجهود. في الواقع، تشير الهياكل الجزيئية للدماغ، غير المرئية بالعين المجردة، إلى أن الدماغ

مصمم للتغيير، ويمكن القول إن هذا أحد أهم جوانب علم الأحياء العصبي لدينا. فهو يتيح لنا تعلّم أشياء جديدة، والتخلي عن السلوكيات غير المرغوب فيها، ويعني أيضًا أننا نستطيع التأقلم بالاستناد إلى ظروفنا وتجاربنا الجديدة، فالدماغ يُعيد تنظيم نفسه لإنشاء نقاط اشتباك عصبية جديدة وتشكيل اتصالات جديدة. المشبك العصبي هو فجوة صغيرة تتيح للعصبونات التواصل. يتيح المشبك العصبي للعصبون أن يرسل رسالة إلى عصبون آخر. هذا هو المكان الذي يتم فيه تبادل المعلومات باستخدام مواد كيميائية تسمى الناقلات العصبية. من خلال المرونة العصبية يستطيع الدماغ إعادة تنظيم نفسه عن طريق تشكيل مشابك عصبية جديدة وتعديل المشابك الموجودة.

حتى أن هناك أبحاثًا جديدة تشير إلى أن المرونة العصبية قد تكون علاجًا للخرف. إن ضمان بقاء مشاركتنا في الحياة، جسديًا وذهنيًا، والاستمرار في تعلم أشياء جديدة يعني أن أدمغتنا ستأقلم وتحافظ على سلامتها الهيكلية. أظهرت أبحاث عديدة أن المتقدمين في السن الذين يبقون نشيطين بدنيًا طوال فترة الشيخوخة لديهم فائض من البروتينات في الدماغ يتيح لهم الحفاظ على الروابط بين العصبونات قوية وصحية، وهذا يرتبط بوظيفة إدراكية أعلى وتنكس عصبي أقل. إن دماغنا عبارة عن آلة رائعة نستطيع برمجتها ومواصلة ترقيتها حتى نستطيع عيش حياة كاملة تحكمها الاستقلالية والتحكم. لا يُدرك كثير من الناس إمكاناتهم... أيًا يكن العمر الذي تبلغه، فأنت من تتحكم في حياتك. وأنت تستطيع التغيير، وأنت تستطيع التحرر من السرديات السلبية ومعتقداتك

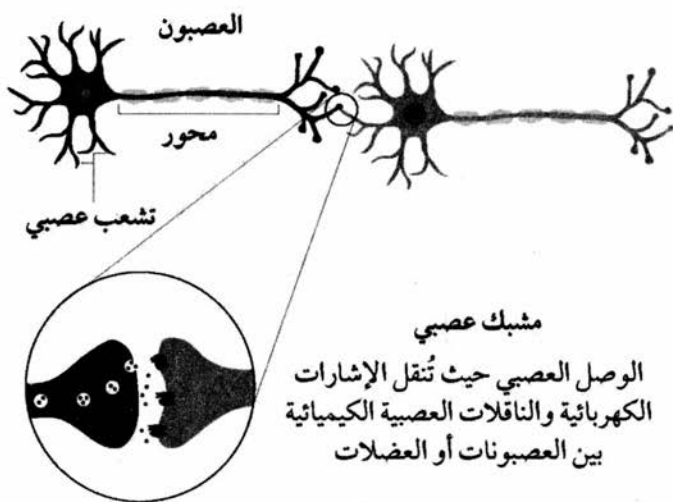
السلبية عن نفسك التي تقيدك، والتي تعيق سيطرتك على عجلة القيادة. لا أريد أن أصل إلى الثمانين، وأندم على ترك الحياة تمر بي مرور الكرام أو أن يستمر هذا الصوت الداخلي في انتقادي. لا أريد أن أكون في الثمانين من عمري وأندم لأنني تركت الأمور تحدث صدفة، على طريق لم أرسمه لنفسي، بل كان محكومًا بتكرار أفكارى الداخلية. أريد أن أبلغ الثمانين وأصرخ: "اللعة، نعم، لقد فعلت ذلك!" كانت تلك حياتي وكنت فخورًا بها لأنني اخترتها ولم أكتفِ بها.

عندما نُفكّر في الأمر يمكننا القول. لقد ولدنا جميعًا ونحن نمتلك مجموعة فريدة من الحمض النووي، وكما هي فريدة بصمة إصبعك، كذلك هو الحال مع خريطة وصلات دماغك فلا أحد يمتلك مثلها. كلنا نمتلك مجموعة متميزة من الهويات والصفات التي ربما تكون قد دفنت بواسطة برمجة دماغك، وهي تستند إلى أقرانك وظروف نشأتك. دعونا نستخرج تلك السمات.

الطريقة التي يتغيّر بها الدماغ

الدماغ الذي يقبع داخل جمجمتك والذي يزن ثلاثة أرطال يتكون من مئة مليار عصبون وتريليونات وتريليونات من الروابط التي تعمل معًا لإنشاء عالمك الداخلي الخاص، عالم يتأثر بالعالم الخارجي، ولن يختبره أي شخص آخر. يبدو غريبًا بعض الشيء التفكير في حقيقة أن الشيء الوحيد الذي يفصل أفكارنا الداخلية عن بيئتنا وعن الآخرين هو قطعة من العظم تبلغ سماكتها ربع بوصة.

تتواصل العصبونات في دماغك بعضها مع بعض في نقاط خاصة تسمى المشابك العصبية. عندما تكرر العصبونات تواصلها، تصبح أفضل في التواصل وتزداد قوة الإشارات بينها. لهذا السبب تجد نفسك تسير في طريق مألوف جدًا مع تسلسل أفكارك؛ وهذا يحدث بشكل تلقائي تقريبًا. عندما تكرر أمورًا معينة، يصبح انتقال الرسالة بين هذه العصبونات أكثر سهولة، وقبل أن تعرف، تكون قد عززت اعتقادًا يبدو من المستحيل زعزحته. لكن المرونة تعمل في كلا الاتجاهين. فنحن نستطيع تعلّم المسارات وتقويتها، وكذلك نستطيع إضعافها بمرور الوقت، فكل السلوكيات والأنماط التي تحاول كسرها يمكن تفكيكها تمامًا. عبر صفحات هذا الكتاب، وخاصة في المرحلة الأولى، ستتعلم الطريقة التي يحصل بها هذا الأمر.



ملاحظة حول الاختلاف العصبي

أحد الأسئلة الأكثر شيوعًا التي أتلقاها من مجتمع الاختلاف العصبي على قنواتي الاجتماعية هو: هل يمتلك الأشخاص المصابون بالتوحد أو الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري (OCD) واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD) مرونة عصبية. من المهم الاعتراف بأن كل فرد، مختلف عصبيًا أو بكلمة أدق مختلف تمامًا في نمطه العصبي، لكننا نستطيع جميعًا التغير. أريد أيضًا تسليط الضوء على التحديات التي يواجهها الأفراد المختلفون عصبيًا في عالم يتوقع منهم التغير. فأنا أهدف إلى لفت الانتباه إلى حقيقة أن الأشخاص المختلفين عصبيًا يستطيعون تكوين عادات جديدة، وتبني أنماط تفكير صحية بطريقة تخدمهم. وهذا ما يحدث إذا رغب أي شخص مختلف عصبيًا في إجراء تغييرات، وليس الاندماج في عالم عصبي نموذجي. مع أن أدمغة الأفراد المتباينين عصبيًا قد تظهر اختلافات في البنية والوظيفة، إلا أنها لا تزال قادرة على التأقلم وإنشاء مسارات جديدة. إذا كنت مختلفًا عصبيًا، أريد منك أن تعرف أن هذا الكتاب مناسب لك أيضًا. فقد أخذت في الاعتبار الأدمغة المختلفة عصبيًا في تأليف هذا الكتاب.

فترات حرجة من التطور

يختبر الأطفال المرونة التنموية، وهذا يعني أن أدمغتهم تتشكل نتيجة للتفاعلات البيئية. خلال مرحلة الطفولة، يمر الأطفال بمرحلة النمو الأكثر أهمية، وهي اللحظات التي تكون فيها الفروقات الدقيقة في الحياة متأصلة في خرائط الدماغ لدينا. تحمل هذه المناطق في الدماغ معلومات مختلفة عنا وعن العالم حولنا. يجب أن تأتي المعلومات لكي تُطور خرائط الدماغ هذه، مثل الحبّ والمودة والمعرفة الدقيقة، على سبيل المثال، ثقافتك ودينك، وكيف تتصرف عائلتك، والأماكن التي تزورها. في الأساس، أيّا تكن التجارب التي مررت بها وأنت طفل، فإن الأمور التي تتفاعل معها والأشياء التي تراها تُشكل دماغك، وهذا يعني أنه لا وجود لدماغين متشابهين. فدماعك فريد من نوعه، وقد بني بالاستناد إلى البيئة التي تُحيط بك.

يمتص الأطفال المعلومات مثل الإسفنج بشكل فطري لا واعي، لأنه خلال هذه الفترات الحرجة، يمتلئ دماغ الطفل بجزئية تسمى عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ (BDNF). هذه الجزئية مهمة للمساعدة في إنشاء المشابك العصبية الجديدة وتعزيز بقاء التيارات، وهي عنصر أساسي لإعادة بناء أدمغتنا. ستتعلم طريقة الوصول إليها كبالغين، وماذا يعني ذلك بالنسبة إلى دماغنا المتقدم في السن. إنّ السمة الرئيسية التي نفقدها في المرونة لدى البالغين هي أن دماغ الطفل يمتص كل شيء، ولا يتعين علينا أن نخبر الدماغ إن كان أحد الأنشطة مهمًا أم لا. لهذا السبب يسهل على الأطفال تعلم اللغات، بينما في مرحلة البلوغ تحتاج إلى بذل جهد أكثر

وعيًا. إذا شغلت تسجيلًا باللغة الفرنسية كل يوم في خلفية حياة طفلك خلال الفترة الحرجة للغة، فيُرجح أن يتعلم التحدث باللغة الفرنسيّة، حتى لو لم يكن ذلك بطلاقة أو بشكل كامل. لكن إذا جرّبت ذلك في مرحلة البلوغ، فلن تستطيع تعلمها بسهولة، إلا إذا بذلت جهدًا واعيًّا للانتباه إلى الكلمات. إن تجارب الطفولة مهمة وتشكل دماغك بشكل كبير لأن الطفل يكون في حالة دائمة من الإيحاء وبالتالي، تُساعد هذه التجارب في إنشاء مجموعة من القواعد بشأن طريقة عملنا في الحياة.

من المهم أن نفهم أن هناك أمورًا يمكن تغييرها، يتطلب بعضها كثيرًا من الجهد لتغييره، وبالمقابل لا يمكن تغيير بعضها الآخر. على سبيل المثال، إذا لم يُعمل على تطوير البصر خلال الفترة الخاصة بتطويره، فلن يتطور لاحقًا لأن الدماغ فعّال في استخدام جميع المساحة المتاحة. لذا، إذا لم يُطالب بخريطة الدماغ المتاحة للبصر عن طريق الرؤية، فستكون "متاحة للإيجار" وسيحل محلها شيء آخر. لهذا السبب يتمتع المكفوفون بحواس أخرى قوية ولديهم تمييز ملموس للغاية للقراءة بطريقة برايل مقارنة بشخص مُبصر، لأنهم يستخدمون الحواس الأخرى أكثر فتصبح خرائط الدماغ هذه أكثر تطورًا. يمكن للمرء أن يطور تمييزًا ملموسًا لتعلم القراءة بطريقة برايل، لكن عليه أن يبذل جهدًا. إن أمورًا مثل الرؤية والسمع هي أمثلة متطرفة لما لا نستطيع تغييره بعد الفترة الحرجة، ولكن معظم الدماغ مرن. إن عاداتنا وسلوكياتنا ومعرفتنا بالعالم وذكاءنا ومهاراتنا التحليلية وإبداعنا وأشياء أخرى مثل تعلّم الرقص أو العزف على الغيتار، كلها أمور نستطيع تغييرها.

سألت متابعي على الإنستغرام عن العادات والسلوكيات التي تعيقهم.

السلوكيات	العادات
التركيز على السلبية	النوم الجيد
الإفراط في التفكير	استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
التحدث بسلبية عن النفس	النوم المتأخر والكسل
الشعور بعدم الأمان	التسويق
إرضاء الآخرين	عادات الطعام
غياب هدف محدد	الكسل
عدم الكلام	استخدام المواد عند الضغط
الاعتقاد بعدم الكفاءة	السعي وراء الكمال
السعي الجاد لكسب الحب	ممارسة العزف على الغيتار وغيره من المهارات
الاقتناع بأن الناس لا يقيمون لهم وزنًا	الانقطاع عن النفس أثناء العمل

ما هو عدد العادات أو السلوكيات التي ترغب في تغييرها؟ لحسن الحظ، لا تعتبر أي من هذه السمات جوانب ثابتة في شخصيتك، فكلها مرنة ويمكن تغييرها. لا تحتاج إلى الاستمرار في التحدث بسلبية عن نفسك أو أن تكون كسولًا وتبالغ في التفكير في كمالك. أعدك أنه مع الانتهاء من قراءة هذا الكتاب ستعرف طريقة تفكيك العديد من جوانب حياتك هذه، وستكون قادرًا على تطبيقها.

نحن لا نولد منخفضي الثقة بالذات
وبأفكار متكررة.

عندما ننمو، نتعلم أن نربط بين الشيء ومعناه. عندما تكون في الخامسة أو السادسة من عمرك تعرف أن خاتم زفاف والدتك الذهبي لامع وجميل وقيم إلى حد ما، لكنك لا تفهم ما الذي يرمز إليه إلا عندما تبلغ

الثالثة عشرة وتراها قد أزالته من إصبع يدها بشكل دائم. نحن نتعلم هذه السلوكيات الدقيقة والأساسية على المستوى غير ظاهر، غالبًا من خلال لغة الجسد. يمكن لهذه السلوكيات أن تكون دقيقة للغاية ويصعب وصفها. هل سبق لك أن قابلت شخصًا تتطابق سلوكياته مع سلوكيات شخص آخر تعرفه؟ هذه السلوكيات تذكرك بهما، ولكنك لا تعرف السبب. يمكن أن تتذكرهما بسبب الطريقة التي يستخدمان بها أيديهما أثناء التحدث أو بسبب الطريقة التي يحركان بها شفاههما أثناء التحدث. أنت لست متأكدًا تمامًا مما يذكرك بهذا الشخص الآخر، ولكن هناك شيئًا ما.

هناك أدلة من قبيلة يكونا الفنزويلية، حيث تحمل الأمهات أطفالهن حديثي الولادة باستمرار لعدة أشهر بعد الولادة حتى يستطيع الطفل التعلم منهن. فعندما تصل الأم إلى وعاء على الموقد، فهي تحرك جسدها بطريقة تبعد الطفل عن الحرارة، بهذه الطريقة يتعلم الطفل من دون الحاجة إلى إخباره بأن الموقد ساخن، لذا لا يقترب منه أبدًا في سنواته القليلة التالية لأن معرفته هذه رُمزت بالفعل في دماغه، والأمر نفسه ينطبق على السلوكيات. فكّر في الطريقة التي يتفاعل والداك وفقها تجاه مواقف معينة؛ ربما لا تشعر والدتك بالثقة تجاه جسدك وتكرهه، لذا تكتسب معرفة قائمة على الملاحظة حول ما يجب أن يشعر به الشخص تجاه المظهر، فتنقل إليك السلوكيات والمعتقدات نفسها.

أتذكر أن والديّ كانا يفقدان أعصابهما دائمًا في المواقف العصبية عندما يتشاجران... فكبرت وكنت أفقد أعصابي في مثل هذه المواقف، لكنني لم أستطيع تغيير هذا إلا بعد أن تعلّمت مبادئ المرونة العصبية.

المعرفة القائمة على الملاحظة شيء رائع، لأننا نتعلم من خلال هذه المعرفة أن شيئًا يمكن أن يحرقنا بمجرد رؤية الطريقة التي يتفاعل فيها آباؤنا مع الأشياء التي تحيط بهم. لكن المعرفة القائمة على الملاحظة هي أيضًا الطريقة التي نلتقط بها الأنماط السلوكية غير الصحية أثناء الطفولة. نحن نرى الطريقة التي يتفاعل وفقها أقراننا مع العالم ونحاكيهم، ونُشكل طريقتنا. يخبرنا آباؤنا بما هو صائب وبما هو خاطئ فتتبعه، لأننا لا نعرف إلا ما أخبرونا به.

يا له من شعور غريب عندما نعتقد أننا، بصفتنا بالغين، نمتلك القدرة على قولبة الطفل وتشكيله ليصبح ما سيكون عليه في مرحلة البلوغ، وفي معظم الأوقات لا ندرك حتى أننا نفعل ذلك.

تمامًا مثلما نشاهد أمًا تشعر بعدم الأمان وهي تشتكي من مظهرها، فإننا نستوعب أيضًا الملاحظات أو العبارات البسيطة التي يمكن أن تبقى في أذهاننا لبقية حياتنا. كم مرة صادفت أشخاصًا لا يسعون لتحقيق أهدافهم لأن المعلم أخبرهم أنهم لن يجيدوا تحقيقها أبدًا؟ أو الآباء الذين يطلقون صفات على أطفالهم مثل "إنهم رياضيون"، أو "إنهم ليسوا جيدين في الرياضيات" أو "غير مبدعين". قد يدلي أحد والديك بملاحظة حول سلوكك أو مظهرك بحسن نية، لكن هذه الملاحظة تصبح معتقدًا بالنسبة إليك: بعض الإناث اللواتي يصبحن ربوات بيوت لأن آباءهن أخبروهن أنهن لا يجدن الدراسة وهذا ما يجب عليهن فعله؛ والذكور الذين قيل لهم إنهم لا يستطيعون إظهار مشاعرهم؛ يشبطون عن العمل الإبداعي لأنه يجب عليهم القيام بعمل يدوي. تغذي برمجة

العقل الباطن هذه سلسلة من القضايا الخاصة بهم، مدفوعة بمعتقدات عميقة الجذور.

نحن لا نولد منخفضي الثقة بالذات وبأفكار مكررة.

هل سبق لك أن قابلت طفلاً لا يقول أشياء

مثل "ماما، أنظري إليّ".

الأفكار المكررة هي نمط من الخوض المتكرر والمتطفل والمطول في الأفكار نفسها أو الذكريات أو المشكلات المؤلمة أو السلبية. تميل إلى التركيز على الأحداث الماضية، أو المخاوف بشأن المستقبل أو النقد الذاتي، ويمكن أن تكون ضارة بسلامة الفرد الذهنية والعاطفية. وذلك لأنها تزيد من التوتر، وتعيق مهارتنا في حل المشكلات، وتعطل النوم، وتؤثر في صحتنا الجسدية، كما أنها قد تؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي، وهذا قد يؤدي إلى تفاقم المشاعر السلبية.

الاستدلال الذهني

صحيح أن إحداث تغييرات في المرونة عند البالغين صعب، إلا أن هذه التغييرات ليست مستحيلة؛ فهي تحتاج إلى تركيز ونية. بحلول الوقت الذي نصل فيه إلى مرحلة البلوغ، نعمل على الاستدلال الذهني، أو الاختصارات الذهنية. على سبيل المثال، يُرجح أنك لا تنتبه إلى الطريقة التي تنظف بها أسنانك، أو الطريقة التي تحضر بها قهوتك، أو حتى اليد التي تستخدمها لفتح الباب أو إنارة المصباح أو إطفائه، ولكن

إذا طلب منك شخص ما البدء في القيام بذلك بشكل مختلف، فيُحتمل أنك ستعود إلى السلوك التلقائي بحلول اليوم التالي. لنفترض أنك تُنظف أسنانك بيدك اليمنى، ستجد صعوبة في البدء في استخدام يدك اليسرى، وعلى الأرجح ستنسى ذلك، لأن دماغك مُصمّم ليسلك طرقًا مختصرة ويستخدم المسار الذي يعرفه ليوفر الطاقة ويخصصها لتعلم مزيد من المهام التي تتطلب جهدًا معرفيًا. لن يذكر دماغك أنك بحاجة إلى إنفاق الطاقة في محاولة استخدام يدك اليسرى؛ ولهذا السبب تجد صعوبة في التخلص من هذه العادة. معظم سلوكياتنا والطريقة التي نعمل بها في العالم تلقائية، ويتحكم فيها عقلنا الباطن، فالأمر يتطلب قدرًا هائلًا من الطاقة لمقاومة تلك التيارات وإنشاء مسارات جديدة. وهذا هو السبب الذي يجعلك تطلب أكثر من مرة من شريكك ألا يترك باب المطبخ مفتوحًا أثناء الطهو؛ إنه ليس شخصًا سيئًا، وربما لا يريد إزعاجك أيضًا، ولكن الخطب يكمن في دماغه، فهو يعمل من خلال الاستدلال الذهني الذي يحكم الطريقة التي يعمل بها في العالم، فهو لا يدرك أنه يُفترض به أن يغلق الباب، ونسي أنك طلبت منه ذلك.

جين ماكغي رجل مسن يعاني من الخرف. انتشر مقطع فيديو له على تيك توك أدمى قلوب كثيرين في عالم وسائل التواصل الاجتماعي. يوضح الفيديو أن ذاكرة جين يُعاد ضبطها كل خمس عشرة دقيقة، لكنه يخرج كل يوم من منزله بكرسيه في وقت معين ولا يفهم حقًا سبب قيامه بذلك. بعد ذلك يُظهر الفيديو حافلة مدرسية ينزل منها أطفال عند محطة الحافلات المقابلة لمنزله ويركضون إليه لإلقاء التحية عليه وإغراقه

بالحب والتقدير، وهذا يرسم ابتسامة كبيرة على وجهه كل يوم. هؤلاء الأطفال يأتون إليه منذ ثلاث سنوات للتحدث إليه، ومع ذلك فهو يعتقد أنه يلتقي بهم للمرة الأولى. وهو يُكرّر النمط نفسه كل يوم، من دون أن يعرف أبدًا سبب شعوره بأنه مضطر للخروج، لكن هناك شيئًا ما يخبره في أعماقه بوجود متعة هناك. يمتلك عقله الباطن نمطًا من السلوكيات والأفعال المتأصلة التي تدفعه إلى الخروج كل يوم، وهذا يوضح لنا أنه لا يتعين علينا دائمًا أن نكون على دراية ووعي بما نفعله حتى نتمكن من أداء إجراءات محددة في حياتنا اليومية.

بصفتنا بالغين، علينا الاعتراف بما يهمننا إذا أردنا تعلّم أمر جديد. علينا الانتباه إلى ما نريد تغييره بالضبط وما نريد تعلّمه. نحن نمتلك في أدمغتنا نظامًا يسمى نظام التنشيط الشبكي (RAS) يُصفي هذا النظام كل المعلومات التي تأتي من خلال أجهزة الاستشعار الخاصة به (العينان، الأذنان، اللمس، الذوق، الشم). على سبيل المثال، إذا كنت في مقهى مع صديقك، يُرجح أنك تولي انتباهًا للكلمات التي يقولها ومع أنك تنظر إليه إلا أنك لا تكون واعيًا، لأن هناك ضوضاء في الخلفية وصورًا في رؤيتك المحيطة تصلك من خلال أذنيك وعينيك وتبلغ دماغك. لكن دماغك لا ينتبه لها لأنه يصفى باستمرار هذه الحواس ولا يجعلها تستحوذ على انتباهك. في أي لحظة، هناك مليارات المعلومات التي تصل إلى عينيك، ولكن دماغك لا يتيح إلا لأجزاء من المعلومات ذات الصلة بلوغ وعيك. أنت لا تدرك هذا، لكن دماغك يعمل بجد؛ كلما كانت المناطق المحيطة منشغلة، زادت عملية التصفية.

إذا أردت، يمكنك تحويل تركيزك لكي تسمع أصوات الأشخاص الذين يتحدثون وهم جالسون إلى الطاولة التالية؛ يُحول الانتباه إلى الهياكل المتخصصة في القشرة السمعية، وهي قسم من الدماغ يعالج الأصوات، لضبط تردد الصوت الذي يأتي من مكان مختلف إلى صوت صديقك الذي أمامك مباشرة. يمكنك إبعاد هذا التردد لتنتبه إلى نباح الكلاب خارج المقهى. إذا توجب عليك توسيع رؤيتك إلى منظر بانورامي، فأنت تستطيع النظر إلى صديقك، ولكنك ترى صورًا في الخلفية، ربما طاولة أخرى أو نبات. هناك أيضًا صور في محيطك، لكن دماغك يصفي كل تلك الأصوات والصور حتى تستطيع الانتباه إلى صديقك.

تعمل المرونة لدى البالغين بطريقة مماثلة. لقد تطرقنا إلى سبب عدم إمكانية تشغيل تسجيل فرنسي في الخلفية وتوقع تعلم اللغة مثلما يستطيع الطفل؛ لأن عليك الانتباه إلى الكلمات، وبالتالي تستطيع تعلمها من خلال التكرار. بالمثل، إذا أردت تغيير عادة ما أو التخلص من سلوك معين، فعليك الانتباه إليه بانتظام، وتكراره حتى يصبح تلقائيًا مثل تنظيف أسنانك. كمعدل وسطي، يستغرق تكوين عادة جديدة ما بين 18 و254 يومًا، وهذا يختلف من شخص إلى آخر. وفي المتوسط، يستغرق الأمر حوالي 66 يومًا حتى يصبح السلوك تلقائيًا. قد يبدو الجدول الزمني لهذا محبطًا، ولكن ما أحاول تسليط الضوء عليه هو أن هذه الأمور تستغرق وقتًا. لذا، إذا حاولت إجراء تغيير واستسلمت بحلول نهاية هذا الأسبوع، سيعود دماغك إلى ما هو تلقائي وإلى الاستدلال الذهني.

ذات مرة، أخبرني أحد أصدقائي أنني كنت كثير التذمر، ولهذا السبب لم يرغب هو وصديقه في الخروج معي، وهذا ما صدمني. لكن، كما تعرفون، كان جلياً أن هذا ما كنت بحاجة إلى سماعه. كان هذا السلوك متأصلاً جداً لدرجة أنني بالكاد لاحظت أنني كنت أفعله؛ لقد كان مجرد طريقة تلقائية للعمل في الحياة، التذمر والتأفف باستمرار أثناء تجولي في المنزل. لكن بمجرد أن أخبرني صديقي بذلك بدأت في الاهتمام بكل مرة تدمرت فيها، وهذا يعني أنني أستطيع العمل على تغيير السلوك. في بعض الأحيان يريد الناس حلاً أكبر، لكن الاعتراف يبقى الخطوة الأولى الأساسية. لا يمكنك زراعة نبات من دون غرس بذرة، وغرس البذرة هو الاعتراف بوجود مشكلة تحتاج إلى تغيير.

سيساعدك هذا الكتاب على كسر الحلقة المفرغة، وتغيير أفكارك بشكل دائم من خلال ثلاث مراحل. في المرحلة الأولى، المسماة التخلص من السلبية، ستستكشف طريقة التخلص من المعوقات، وستتعرف إلى الضغط بنوعيه الجيد والسيئ، وطريقة تنظيم الجهاز العصبي المركزي، وهذا هو المكان الذي ستضع فيه أساسيات عمل أدمغتنا حتى تضع الأساس اللازم لإحداث التغيير، وستتعرف إلى السبب الذي يجعل أدمغتنا تركز على الأمور السلبية وطريقة تغيير ذلك. في المرحلة الثانية، المسماة تغيير سرديتك الخاصة، وهي المكان الذي ستبدأ فيه العمل الحقيقي لتغيير حاسوب دماغك، واتباع الخطوات السبع لإعادة بناء عقلك الباطن، ستتعلم طريقة تغيير سرديتك نحو الأفضل. في المرحلة الثالثة، المسماة تعزيز الإيجابية، ستتعرف على

طريقة دعم حاسوبك من أجل التغيير طويل الأمد. ستساعدك هذه المرحلة على فهم طريقة الوصول إلى أعلى مستويات الرفاهية والحفاظ عليها على أساس يومي.

سأرافقك في هذه الرحلة، باستخدام العلوم القائمة على الأدلة وأمثلة من الحياة الواقعية، لن أعلمك فقط طريقة لتغيير الدماغ، بل كيف يمكن أن يبدو ذلك بالنسبة إليك من الناحية الواقعية. هذا الكتاب عبارة عن مجموعة أدوات تفاعلية صُممت بطريقة تتيح لك الوصول إلى المعلومات التي تريدها من القسم الأول من كل فصل، مع متابعة علمية لكل من يريد التعمق أكثر.

"أنت أروع مشروع ستعمل عليه على الإطلاق".

- مجهول

مكتبة

t.me/soramnqraa

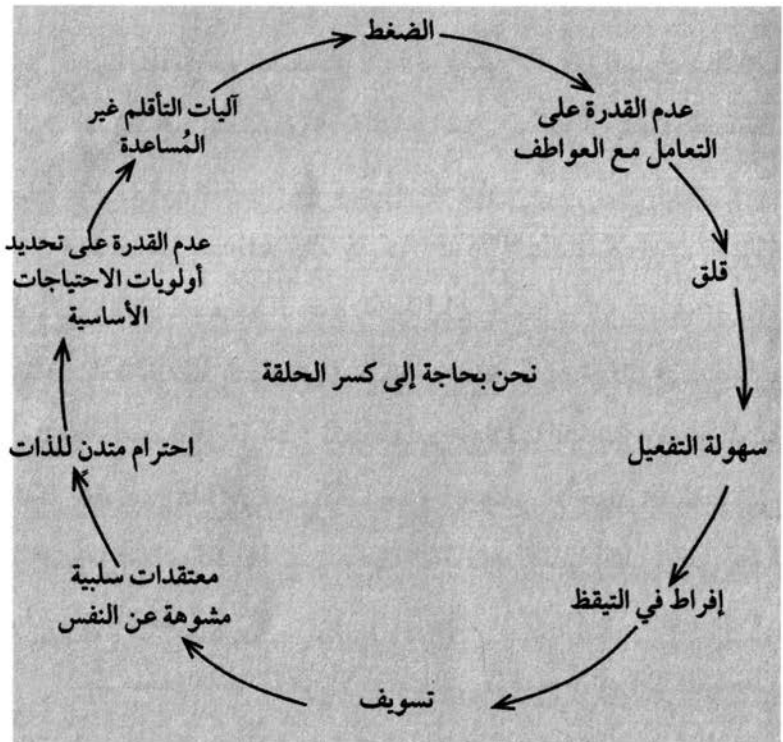
المرحلة 1

التخلص من السلبية

التفكير العميق هو أساس العلم والتعلم، التفكير العميق يُعلّمنا.
لذا، دعونا نفكر بعمق، ولكن فقط لفترة قصيرة.

- كسر حلقة
- الانحياز السلبي
- قوة أفكارك
- التدرج نحو العادة
- الانحياز التأكيدي: ستراه عندما تصدقه
- النهايات والخسارة والحزن
- مجموعة الأدوات العصبية 1: طريقة التخلص من السلبية

كسر الحلقة



عندما نكون في مأزق، ربما يصعب علينا رؤية مخرج. حتى عندما يكون لدينا كل الإجابات، فمن الصعب أن نصدق أن الأمور يمكن أن تتغير، ويرجع ذلك إلى العديد من العوامل المساهمة، بدءًا من الحالة البيولوجية العصبية والتي تؤثر في مزاجك ومشاعرك غير المرغوب فيها ومستويات الضغط لديك والأفكار المقلقة.

الضغط

دعونا نتعامل مع الضغط أولاً، لأنه ولكي نكون واقعيين، غالبًا ما يكون الضغط هو السبب وراء بقائنا عالقين. يمكن أن يكون الضغط مربكًا جدًا، وهذا صحيح، لكنني سأفصله لك.

الضغط هو مصطلح غالبًا ما يكون له دلالات سلبية، ويشير صورًا للتوتر، والقلق، وعدم الراحة. مع ذلك، لا يعتبر كل ضغط ضارًا برفاهيتنا، فالضغط ضروري في ظروف عدة، ومن خلال فهم أدواره المتنوعة، نفهم الطريقة التي نستطيع من خلالها التعامل معه وإدارته بشكل أفضل، وهذا أمر مهم لأننا نعزو في بعض الأحيان الضغط إلى مواقف مزعجة، ولكنها ليست مرهقة تمامًا، وهذا لديه القدرة على إدامة توقع ذاتي التحقق.

هناك مجموعة كاملة من الأدبيات التي توضح أن إدراكنا للضغط، وتغيير الطريقة التي نُفكر فيها بشأن استجابتنا له، يمكن أن يحسّن ردود أفعالنا الجسدية والعاطفية تجاه الأحداث التي تسبب ضغطًا. قيل للمشاركين في إحدى الدراسات أن استجاباتهم الجسدية للضغط كانت

وظيفية وقابلة للتأقلم. أثناء الاختبار، كان معدل ضربات القلب وضغط الدم أقل مقارنة بالمجموعة الضابطة أثناء مهمة مرهقة، وهذا يشير إلى أن تصوّر الضغط على أنه جيد يمكن أن يُحفّز استجابة الجسم له. من خلال تبني طريقة التفكير هذه، نستطيع تعزيز نظرة أكثر منطقية وواقعية للضغط والتي تتيح لك تقييم مستويات الضغط لديك وفقاً لذلك.

شخصياً أقسم الضغط إلى ثلاث فئات: الإثارة، والتأقلم، وسوء التأقلم.

تنبيه الضغط

خلافًا لما هو شائع، يُعتبر الضغط شرطًا لتعزيز الأداء والتركيز. في العديد من المناسبات، تحتاج إلى مستوى معين من اليقظة لأداء العمل، وممارسة التمارين الرياضية، وأداء الأنشطة اليومية، مثل القيام بالأعمال المنزلية. وهذا يعني أن هناك هرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول، بالإضافة إلى مواد كيميائية عصبية مثل النورإبينفرين، تسري في أجسامنا لإعدادنا لهذه الأحداث. هذه المواد الكيميائية تُعزّز اليقظة وتحسّن أوقات رد الفعل. غالبًا ما يرتبط المستوى المعتدل من الضغط بالأداء الأمثل، لأنه يحفّزنا على الالتزام بالمواعيد النهائية، ومعالجة المشكلات بشكل مباشر، وتحقيق الأهداف.

أعتقد أننا غالبًا ما نستخدم كلمة "الضغط" لوصف ما نشعر به عندما نكون في الواقع في حال من عدم الراحة، كذلك أعتقد أن من المهم التمييز لأن العبارة العامة "أنا مضغوط" تقلل من قدرتنا على

التحكم في ما نشعر به. عندما نُقيّم وضعنا تقيّمًا صحيحًا ونقدّر أننا في مكان يتطلب منا أن نكون مستعدين لأي نشاط نخطر فيه، نستطيع البدء في إدارة التوتر بشكل أفضل.

الضغط الشديد

يمكن التأقلم مع الضغط الشديد، فهو صمّم ليكون إطلاقًا عنيفًا قصير المدى للطاقة يساعد في حل المشكلات والتأقلم معها، فنحن نستطيع التأقلم معه لأنه بعد التعرض لحدث مرهق، يتأقلم الجسم مع هذا السيناريو لإخراجك منه، ويُعزز بالتالي النمو الشخصي والمرونة. على سبيل المثال، في المرة الأولى التي اضطرتّ فيها للتحضير لامتحان، واجهت مستوى مرتفعًا من الضغط. هذه الاستجابة للضغط تدفعك إلى زيادة تركيزك، ويقتلك، وتحفيزك للدراسة بفعالية. كما كان باستطاعة الزيادة المؤقتة للضغط مساعدتك في إدارة وقتك بشكل أكثر كفاءة، وتحديد أولويات المهام، وتنفيذ استراتيجيات الدراسة الفعّالة. كان باستطاعة هذه الآليات أن تُعلّمك التعامل مع الضغط، ومهارات إدارة الوقت، وزيادة مرونتك في مواجهة الضغوط. من شأن هذا أن يُعدك لمواجهة التحديات الأكاديمية المستقبلية، ولهذا السبب توقفتُ أنا عن الشعور بالضغط بشأن المواعيد النهائية الخاصة بالحلقات الدراسية في الماجيستر، بينما عانيتُ في مرحلة البكالوريوس من الانهيار التام في كل مرة كان لديّ شيء لأُسلمه. بحلول الوقت الذي وصلت فيه إلى الماجستير، توقفت عن النظر إلى هذه المواعيد النهائية على أنها

هلاك وشيك، بل أصبحتُ أنظر إليها بصفاتها فرصة للحصول على عمل.

— يؤدي الضغط دورًا تكيفيًا وإيجابيًا في تسهيل النمو الشخصي والنجاح في المواقف الصعبة. عندما يدار الضغط الشديد بشكل مناسب، فهو يسهم في زيادة الإنتاجية واتخاذ القرارات الفعالة.

— الحياة مليئة بالتحديات، وغالبًا ما ينطوي التأقلم مع هذه التحديات على درجة معينة من الضغط. يمكن أن يؤدي التغلب على العقبات إلى زيادة القوتين الذهنية والعاطفية، ويُعزز الشعور بالإنجاز والكفاءة الذاتية. إن التأقلم مع الضغط الشديد يُشجع الأفراد على تطوير آليات التأقلم، ومهارات حل المشكلات، وقدرة أكبر على التغلب على الصعوبات المستقبلية. وهو يعتبر قوة تحويلية، تجعل الأفراد أكثر مرونة، والكائنات أكثر قدرة.

الضغط الذي لا يمكن التأقلم معه

— في حين أن الإجهاد الاستثنائي والقابل للتأقلم يمكن أن يكون مفيدًا، إلا أن الضغط الذي لا يمكن التأقلم معه يمثل الجانب المظلم من الضغط، وذلك لأنه يصبح ساحقًا وضارًا. هذا النوع من الضغط يحصل عندما تتجاوز المتطلبات الملقاة على عاتقنا قدرتنا على التعامل معها بفعالية. يعاني المرء من الضغط الذي لا يمكن التأقلم معه عندما يصبح مرهقًا ذهنيًا، وجسديًا، وعاطفيًا، وعاجزًا عن تلبية المتطلبات. فهو يُعرض صحتنا للخطر، ويُسبب مجموعة من المشكلات الصحية

الجسدية والذهنية، بما في ذلك اضطرابات القلق، والاكتئاب، ومشاكل القلب والأوعية الدموية. يحدث هذا عادة عندما لا يختفي الضغط الشديد ويتحول إلى مزمن، أو عندما يكون هناك الكثير من المطالب ولا يوجد ما يكفي للتخفيف من الضغط.

٢٠ إن التعامل مع الضغط المزمن الذي لا يمكن التأقلم معه قد يدفعنا إلى حدودنا. عندما يحدث هذا، يشغل الدماغ والجسد "الوضع الآمن" للعيش، أو "وضع الطاقة المنخفض". هذا هو نمط الحياة الذي ستُعطى فيه الأولوية للوظائف الأساسية. تمامًا كما هو الحال عندما تنخفض طاقة بطارية هاتفك، يعمل وضع "الطاقة المنخفض" على توفير الطاقة لأداء معظم الوظائف الأساسية وإطالة عمر البطارية. عندما تكون في هذا النمط من الحياة، يعود دماغك إلى الاستدلال الذهني، تلك الطرق المختصرة التي تحاول أن تتجنبها بكل السبل، وهذا يعني أنك تكرر العادات القديمة التي تحاول التخلص منها. حيث تضعف عملية اتخاذ القرار، ويسلك دماغك الدروب الأكثر سهولة. لماذا تقود على طريق ترابي عندما تكون مرهقًا إذا كنت تستطيع القيادة على الطريق السريع؟ عندما نعيش بهذه الطريقة، لا نستطيع أدمغتنا إعطاء الأولوية لإجراء تغييرات اعتيادية وسلوكية، فالحاسوب التي يمثل دماغك يعمل بجد ولا يستطيع إجراء أي تحديثات للبرمجيات من دون أن يتعطل.

٢١ المناطق الرئيسية في الدماغ التي تتأثر بالضغط المزمن تشمل القشرة الأمامية، اللوزة الدماغية، والحصين.

القشرة الأمامية:

- تشارك القشرة الأمامية في الوظائف المعرفية العليا مثل اتخاذ القرارات، وحل المشكلات، والتحكم في الانفعالات.
- يمكن أن يؤدي الضغط المزمن إلى تغييرات هيكلية في القشرة الأمامية، وقد تُضعف هذه التغييرات قدرة الدماغ على تنظيم اللوزة الدماغية، التي تشارك في التنظيم العاطفي، وبالتالي يعطل إمكانية استجابتنا للضغوط بأن يجعلنا أكثر يقظة.

اللوزة الدماغية:

- اللوزة الدماغية هي منطقة رئيسية تشارك في معالجة الاستجابات العاطفية، بما في ذلك الخوف والضغط.
- يمكن أن يؤدي الضغط المزمن إلى زيادة في حجم اللوزة الدماغية ونشاطها. قد يساهم هذا النشاط المتزايد في الاستجابة العاطفية المبالغ فيها للضغوط المستقبلية.
- يمكن أن تؤثر الاستجابة المفرطة للضغط النفسي في الصحة العاطفية.

الحصين:

- يعتبر الحصين عنصرًا حاسمًا في تكوين الذاكرة وتنظيم الاستجابة للضغط النفسي، وهو يؤدي دورًا في إيقاف الاستجابة للضغط بعد انقضائه.

- يسبب الضغط المزمن تغييرات هيكلية في الحصين، حيث يمكن أن يؤدي إلى صعوبات في التعلم والذاكرة، فضلاً عن ضعف تنظيم الاستجابة للضغط النفسي.

هذه المعرفة مهمة لأنها تساعدنا على التعامل مع الضغط الشديد المزمن وفقاً لذلك. من المهم فهم سبب شعورك بالإرهاق واليقظة المفرطة، مع عدم القدرة على التأقلم. لكن الدماغ مرن وهذا يمكن أن يتغير. عندما تكون في وضع الطاقة المنخفض، ربما تجد نفسك أكثر عرضة للإثارة والانفعال بسبب التغيرات الدماغية التي مررت بها والناجمة عن الضغط، وربما تشعر بالخمول والتعب طوال الوقت، ولكنك تربط الأمر بالكسل، لذا توبخ نفسك على عدم إنجاز أي عمل بينما تدفع نفسك أكثر إلى هذا المأزق الذي لا تستطيع الخروج منه. لذا، إذا كنت تكافح من أجل التركيز في العمل أو تجد نفسك مريضاً طوال الوقت وغير مبالي تجاه الحياة، فهذا يُرجح أنك وصلت إلى حدودك. أنت لست كسولاً وغير متحمس، بل أنت عاجز عن التعامل مع متطلبات الحياة. لن يعطي دماغك الأولوية لإنجاز واجباتك المنزلية أو الاستعداد لذلك الاجتماع. بدلاً من ذلك، سيعطيك الأولوية لمحاولة تجديد موارد الطاقة بأي طريقة ممكنة. إذا كنت تفكر في دماغك وجسمك باعتبارهما نظاماً يتطلب طاقة لكل عملية خلوية - بدءاً من التفكير وحتى الجري - فإذا استنفدت موارد طاقتك بسبب الضغط المستمر، فلا بد أن يعطيك شيء ما. يكون أداء الواجبات المنزلية هو الأول، وربما يكون اختيار شراء الطعام الجاهز بدل الطهو هو الثاني.

أشعر وكأنني عشت معظم العشرينات من عمري في حالة من عدم التنظيم العاطفي والضغط غير المنتج المزمين. كنت دائمة الشعور بالتوعلك، والانجذاب إلى الوجبات السريعة في كثير من الأحيان بسبب عدم قدرتي على إعطاء الأولوية للطهو بنفسي، وبصراحة كانت الفوضى تعم حياتي. إنهم لا يطلقون على فترة العشرينات لقب السنوات الصاخبة من دون سبب.

بطبيعة الحال، لا يقتصر مرور المرء بهذه الحالة على العشرينات من العمر فحسب، بل يمكن أن نواجه هذا المستوى من الضغط في أي وقت من الحياة. أنا متأكدة من أنني مررت بها عدة مرات. ولكن، على الرغم من كل خطايي، فإن أسوأ نوبة منها، والتي تجلت في عدم القدرة على التعامل مع الحياة، جاءت خلال أكبر حقبة من اكتشاف الذات. شعرت بصعوبة في ممارسة التمارين الرياضية، وكان من السهل تحفيزي بسبب أحداث غير ضارة، وغالبًا ما كنت عصبية. لكن، كما تعلم، أنت تفعل أفضل ما لديك بالمعلومات التي لديك في ذلك الوقت، وأنا بالتأكيد لم أكن أعرف أيًا من هذا وقتها. لهذا السبب أنا هنا، أنقل عصا المعلومات إلى أولئك الذين يحالفهم الحظ في الحصول عليها قبل أن يجدوا طرقًا غريبة ومبتكرة لإدخال أنفسهم في حاله من الفوضى كما فعلت. لو كنت أعرف ما أعرفه الآن، كنت سأتعلم إدارة صخب الحياة في لندن بشكل أفضل. كانت هناك مخاوف مالية وبعض أصدقاء السوء، إلى جانب صدمة الطفولة التي لم تُحل بالإضافة إلى الحفلات المنتظمة، والتي لم تكن مقتصرة على عطلات نهاية الأسبوع بالمناسبة، وكان احتساء الشراب حدثًا منتظمًا.

أسف لأي من رؤسائي السابقين الذين قرأوا هذا وصدقوا أكاذيبي حول "التعب". لكن لا أحد لديه إجازة معرفية بشأن الإدراك المتأخر. أما أنا فأملك واحدة في علم الأعصاب، وهذا يعد فوزًا. فهي تتيح لي الآن أن أفهم أن آليات التأقلم غير الصحية الخاصة بي قادتني إلى مكان مُظلم، لأنه لم تكن لديّ الأدوات اللازمة لإدارة مشاعري. من المؤكد أنني لم أعرف ما يكفي عن الضغط حتى أفهم ما كنتُ أشعر به أو أمر به. علاوة على ذلك، اتخذت خيارات رديئة، لأنني لم أكن أحترم نفسي لأدافع عنها، لذلك انتهى بي الأمر في علاقات رومانسية وأفلاطونية يائسة في محاولة لعلاجي. لقد سمحت للناس أن يهاجموني لأنني قلت لنفسني أنني لست جيدة بما يكفي ليعاملني أي شخص باحترام.

توجب عليّ القيام بالكثير من العمل من أجل إعادة صياغة المعتقدات الذاتية، ولكن لكي يحدث ذلك، احتجت العودة إلى الأساسيات، وتعلّم طريقة التعامل مع الضغط بشكل أفضل. كنت أعيش في حالة من الضغط المستمر متعدد الأسباب، ولكن أيضًا لأن أساسياتي لم تكن موجودة. عندما نفكر في الدماغ باعتباره جهازًا، فإن الأساسيات مثل النوم، وعدم احتساء الشراب، وتعلّم التأمل (من بين العديد من الأدوات التي سيقدمها لك هذا الكتاب) ووضع حدود واضحة حول ما تريده وما لا تريده ستضمن ذلك. يعمل الحاسوب بشكل صحيح حتى تستطيع إجراء ترقيات لبرنامجك.

كان إدراكي الأول هو أنه قد لا يكون العالم هو الذي يتأمر ضدي، بل كنتُ أنا من أتأمر ضد نفسي.

تخلص من الحمولة الزائدة

وركّز على نفسك

إزالة العبء غير الضروري من حياتي
(العمل الإضافي، وسائل التواصل الاجتماعي،
التجمعات الكبيرة، إلخ).

إعطاء الأولوية لما هو مهم، وترك الأقل أهمية

التعبير عن احتياجاتي للأصدقاء والعائلة

تعلم قول لا من دون الشعور بالذنب

إنشاء جداول زمنية واضحة للعمل / المنزل

تجنب الكحول والحفلات

التأمل والتنويم المغناطيسي الذاتي

الهوايات - الباليه والفن

التمرّن بانتظام

الحدّ من مأخوذ الكافيين

قضاء وقت في الطبيعة

النوم بشكل هانئ

اليوغا

آلية الضغط

تُنظم اللوزة الدماغية ردّ الفعل الجسدي على الضغط، وهي لاعب رئيسي في الجهاز الحوفي للدماغ. تعمل اللوزة الدماغية بصفقتها مركزاً للقيادة، فتقيّم المحفزات البيئية بسرعة، وخاصة تلك التي يُنظر إليها على أنها تهديدات، وعندما تكتشف خطرًا، فهي ترسل إشارات لتنشيط استجابة الجسم للضغط من خلال محور ما تحت المهاد- والغدة النخامية- والكظرية (HPA) لتنشيط الجهاز العصبي الودي.

يعد دور اللوزة الدماغية محوريًا في تحفيز إطلاق هرمونات الضغط، وخاصة الكورتيزول، من قشرة الغدة الكظرية. وهذه العملية ضرورية لتحضير الجسم لمواجهة التحديات من خلال زيادة الوعي، وزيادة الطاقة، وزيادة التركيز - المعروفة باسم استجابة القتال أو الهروب. تتيح قدرة اللوزة الدماغية على معالجة المعلومات بسرعة اتخاذ قرارات سريعة في المواقف التي قد تكون خطيرة.

في المقابل، يعمل الجهاز العصبي نظير الودي بعكس ذلك، فهو يعزز حالة الراحة والهضم، ويؤدي دورًا حاسمًا في إعادة الجسم إلى التوازن بعد مرور الضغط، ومفتاح هذا التأثير المهدئ هو العصب المبهم. يتفاعل العصب المبهم مع أعضاء مختلفة، بما في ذلك القلب والجهاز الهضمي، ويطلق الأسيتيل كولين، وهو ناقل عصبي يقاوم تأثيرات هرمونات الضغط. عند تنشيطه، يعمل الجهاز العصبي نظير

الودي على إبطاء معدل ضربات القلب، ويعزز عملية الهضم والاسترخاء.

يعد تحقيق التوازن بين نشاط الجهاز الودي والجهاز نظير الودي أمراً ضرورياً للرفاهية العامة.

إن هرمونات الضغط في الدماغ والجسم هي جزيئات منفصلة عن سبب الضغط، وهذا يعني أن الدماغ على المستوى الأساسي يتصور الضغط بغض النظر عن المصدر أو الحدث ولا يعترف التفريق بين الضغط الناتج عن الموعد النهائي الوشيك في العمل أو الضغط الناجم عن المطاردة. يمكن أن يختلف حجم الاستجابة للضغط النفسي، وهذا قد يكون له تأثير أكثر أهمية على الدماغ والجسم، ولكن بخلاف ذلك فهو جزيء عام ينقل ما يجب فعله في سيناريو محدد مع دماغك وجسمك. اركض. اهرب. ركّز. أنه هذا التقرير.

كلنا نشعر بالضغط، وهذا ما يحصل في أيام أكثر من أيام أخرى، ولكن عادةً ما نتعافى من هذا الضغط بعد وقت قصير أو خلال يوم واحد. بصفتنا بشراً يفترض بنا أن نمتلك استجابة للضغط، وهذا أمر صحي وضروري. سوف نواجه الضغط دائماً ومن السذاجة محاولة العيش في عالم خالٍ من الضغط. إن مفتاح التعامل مع الضغط هو إعادة صياغة الطريقة التي نفكر بها فيه، ولكن الأهم من ذلك هو التعافي منه بسرعة حتى لا نبقي في حالة من الضغط، ونخاطر بأن يصبح مزمناً وغير قابل للتأقلم. قد يكون هذا صعباً لأننا نواجه في كثير من الأحيان ضغوطاً مستمرة وهذا لن يختفي مثل الطلاق، أو المخاوف المالية، أو المشاكل الصحية، وعندها يمكن أن يبدأ

الضغط في إحداث آثار ضارة. يمكن أن يسبب الضغط المزمن تغييرات في الدماغ تُسهم في الاكتئاب، والقلق، ومشاكل أخرى. وهذا يمكن أن يتركنا غير قادرين على تنظيم عواطفنا وتقليل تحملنا تجاه الضغوطات اليومية الشائعة. عندما تفرط اللوزة الدماغية في النشاط، تبدأ في إدراك المحفزات المهددة في البيئة والتي لا تسبب عادةً استجابة للضغط النفسي.

شخصيًا كنت تحت الضغط معظم حياتي، لأنني ترعرعت في أسرة مضطربة لم تعلّمني التعامل مع مشاعري، أو العيش بحرية من دون انفعالات وردود فعل. أراهن أن أخي الصغير يضحك وهو يقرأ هذا، وهو يعرف ما كنت أحبه في السابق. وخير مثال على ذلك هو الوقت الذي تعرضت فيه لانفيار كبير معه خارج مكان لتأجير السيارات في جبال الألب الإيطالية. لم أقرأ الشروط والأحكام (هل قام أحد بذلك؟) ولم أدرك أنني بحاجة إلى بطاقة ائتمان لاستئجار سيارة، ولم أكن أمتلك مثل هذه البطاقة. ولأنني كنت أتمتع بقدرة محدودة على التحكم في مشاعري - وهي شهادة على حالة الإفراط في التيقظ التي كنت فيها - فقد أدى هذا الإزعاج الصغير نسبيًا إلى انفيار كبير نسبيًا. كنت أحاول البحث عن شيء ما في حقيتي، وهو شيء لا أستطيع تذكره الآن طوال حياتي، فألقيت كل أغراضي من حقيتي. لم يتطلب الأمر بالتأكيد هذا المستوى من الدراما، على حدّ علمي. بعد عشر دقائق، وبعد التوصل إلى حل معقول يتمثل في إيداع مبلغ تأمين أكبر على السيارة، نظرت إلى أخي أثناء القيادة، وأدركت حيرته من أدائي فضحكت. "أنا نجمة، يا عزيزي". من المضحك أن تفكر في ذلك، ولكنني أدرك الآن مدى اضطراب حالي الذهني. الانتقال من اليأس والإحباط إلى

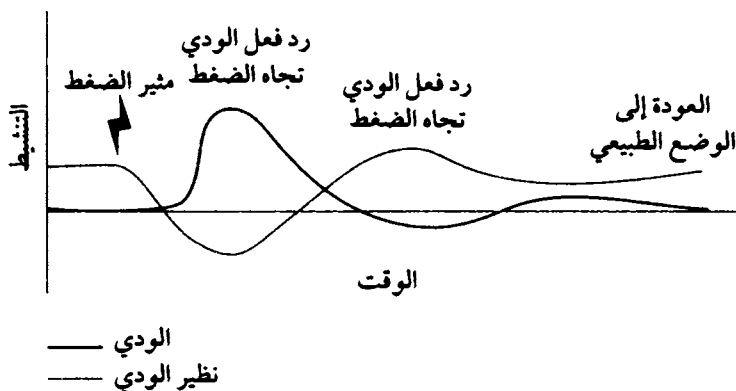
الضحك الذي لا يمكن السيطرة عليه في غضون ساعة. علاوة على ذلك، يمكن حل المشكلة التي ظهرت بسهولة. من الآمن أن نقول إنني كنت فوضوية ومضغوطة، ولكن من خلال المعرفة بعلم الأعصاب وما يكمن خلف الضغط واستجابتنا الجسدية له، حصلت أخيراً على الأدوات اللازمة لإدارة حياتي وإخراج نفسي من هذا النمط من الحياة. لإجراء أي تغييرات سلوكية، يجب علينا إدارة استجابتنا للضغط النفسي.

إن العيش في حالة دائمة من التنبه، والتفاعل، والاستعداد للهجوم يعني أن الدماغ لن يعطي الأولوية لإنشاء اتصالات جديدة لإعادة ربط السردية. إذا كان دماغنا وجسمنا مترعين بهرمونات الضغط، فهذا يعني أن مكوّن الجهاز يحتاج إلى التعامل مع الضغط قبل النظر إلى البرامج. إن تعلم طريقة الاستجابة لضغوطك تعني أنك تستطيع التركيز على إعادة تشغيل الحاسوب بشكل صحيح مرة أخرى، حتى نتمكن بعد ذلك من معالجة أفكارنا، ومعتقداتنا، وعواطفنا. عندما تكون في وضع الطاقة المنخفض، سيعطي دماغك الأولوية للوظائف الأساسية بدلاً من محاولة تغيير عاداتك وسلوكياتك. من الصعب إجراء أي تغييرات عندما تكون غير متأقلم مع الضغط.

حسنًا، هذا ما يفترض أن يحدث عندما نواجه حدثًا مرهقًا للغاية: لنفترض أنك واجهت حدثًا مرهقًا. ما يحدث هو أن يكون هناك ارتداد من الجهاز العصبي نظير الودي من جسدك، وهذا ما يخبر دماغك وجسمك بأن التهديد انتهى، ويتيح لك العودة إلى خط الأساس. في بعض الأحيان، لا يحدث هذا لأن لدينا مشكلات لا تنتهي،

وأحيانًا نستمر في التفكير في المشكلة وتأملها. يتمتع الدماغ البشري المتطور للغاية بالقدرة على الاستمرار في التفكير في الأحداث المجهدة التي تحافظ على ارتفاع مستويات الكورتيزول لدينا. يستمر دماغنا وجسمنا في إدراك أننا تحت التهديد، وهذا أمر لا يمكن التأقلم معه لأنه لا يوفر أي وظيفة. إذاً ماذا يفترض بك أن تفعل؟

رد فعل الإجهاد الحاد الخفيف



مقتبس من: باين، ليفين وكرين جوردو 2015

الأداة 1

الدماغ بدائي للغاية، وهو لم يُصمم للاستماع أثناء التهديد والخطر؛ إنه مصمم للهروب أو القتال أو التجميد. وهذا يعني أنه إذا أردت العودة إلى حال الاسترخاء، سيحتاج جسمك إلى التواصل مع الدماغ بعد غياب التهديد. إن أسرع طريقة لإيصال ذلك إلى الدماغ هي من خلال تقنية التنفس التي صاغها عالم الأعصاب الدكتور أندرو هوبرمان باسم "التنهد الفسيولوجي".

هل سبق لك أن شعرت بالضغط والإرهاق، وبدأت تمشي وأنت تتنهد وتتأفف؟ كان هذا شيئاً فعلته عندما حصلت على كلب كوبي. بصفته بوردر كولي، فهو حساس للغاية تجاه المشاعر والطاقة السلبية، وكان يكره تأففي. لم أدرك ما كنت أفعله عندما كنت أشعر بالضغط حتى حصلت على كوبي. هو الآن يعرفني جيداً وأصبح يعرف أنني لستُ غاضبة أو متزعجة - أنا فقط أقوم بالتنظيم - لذا ما عاد ينزعج. إذا لم يكن لديك كلب مثل كوبي، فقد يكون لديك شريك أو طفل يرشدك إلى ذلك. عادة ما نربط صوت التنهد بالدلالات السلبية، لكن آلية تنظيم الدماغ هي التي تحاول إعادة ضبط الجهاز العصبي اللاإرادي إلى الحال نظير الودي. لدى دماغك آلية ثابتة موجودة في الجزء اللاواعي منه، يسمى الدماغ المتوسط، والتي تجعلك تتنهد لإعادة ضبط معدل تنفسك. عندما نشعر بالضغط، يصبح تنفسنا ضحلاً، وقد تنهار بعض الحويصلات الهوائية في الرئتين، وهذا يزيد من مستويات ثاني أكسيد الكربون في الدم. إن وفرة ثاني أكسيد الكربون تسبب شعوراً بالضغط والغضب، ولهذا السبب فإن التنفس بعمق يمكن أن يشعر بالهدوء. وللتنهد وظيفة مهمة في تهوية الرئتين من خلال السماح بالتوسع إلى أقصى حدّ، وهذا ما يمنع أي انهيار آخر للحويصلات الهوائية. وبالتالي فإن التنهد هو جزء طبيعي من استجابتك السلوكية للضغط. الآن بعد أن طرحت هذا الأمر، انتبه إلى مدى تنهدك عندما تكون مضغوطاً وقلقاً... أو عندما يشير شخص ما إلى أنك تتنهد. من خلال فهم فوائد التنهد، يمكنك أن تشرح له أن التنهد استجابة جسدية مهمة وجزء حيوي من آلية التنفس لدينا.

كذلك يمكن تسريع هذه الآلية عن طريق فرضها عمدًا. ونحن نسمي هذا "التهد الفسيولوجي"، والذي يشار إليه أحيانًا بالتهد الدوري. وهي تقنية تنفس تستطيع تسريع هذه الآلية التلقائية عن طريق تحفيز استجابة مهدئة يدويًا، وقد ثبت أنها الطريقة الأكثر فعالية لإعادة تلك فورًا إلى حال النظير الودي.

الشهيق المزدوج مهم لأنه يساعد على إعادة نفخ الحويصلات الهوائية المنهارة، وهي الأكياس الهوائية الصغيرة في الرئتين، عن طريق إجبارها على الانفتاح مرة أخرى. وهذا يتيح مزيدًا من مساحة سطح الرئتين لزيادة كمية الأكسجين وطرح مزيد من ثاني أكسيد الكربون من النظام بكفاءة، وهو يشير إلى أنك لم تعد تعاني من أي شيء يهددك. وهذا يسمح لمعدل ضربات قلبك بالانخفاض، وهذا يعيدك بدوره إلى حال الاسترخاء.

ذكر هوبرمان أن التهد الفسيولوجي يمكن أن يكون بمثابة أداة لتقليل القلق من خلال منح الفرد الاستقلالية والسيطرة. إن واحدة من أكبر السمات المميزة للقلق هي عدم السيطرة على الموقف خلال حدوثه، إن التهدات الفسيولوجية تُساعد الفرد في السيطرة على القلق من خلال تتبع الاستجابة السريعة للضغط والعودة إلى الهدوء.

لهذا السبب يعتبر التهد الفسيولوجي أداة عظيمة تُساعدنا في إدارة استجابتنا للضغط النفسي. عندما نركز على إطالة الزفير، فنحن نرسل إشارة إلى الدماغ بأن الجسم لم يعد في خطر وأن الاستجابة للضغط يمكن "إيقافها".

طريقة التنهد الفسيولوجي

خذ شهيقين قصيرين

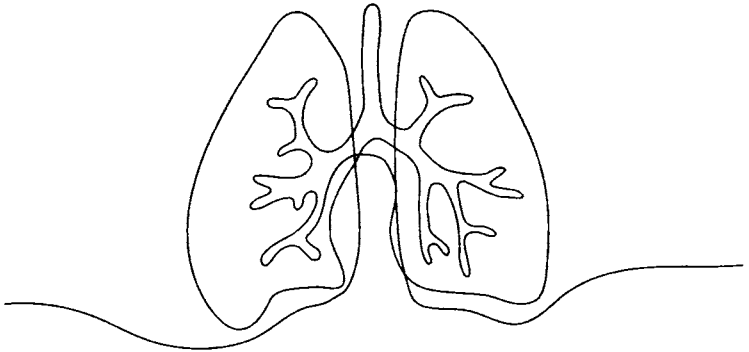
(يُفضل أن يكون ذلك من خلال أنفك، ولكن إذا لم تتمكن
من ذلك، فلا بأس أن يحصل ذلك من خلال فمك)

احبس النفس لمدة ثانية واحدة

ازفر لفترة طويلة وبطيئة من خلال فمك

الأداة 2: الهوايات بعد يوم طويل

تعلمنا في المقدمة أن أفكارنا تستطيع التأثير على استجاباتنا الفسيولوجية، ورأينا أن أدمغتنا تستطيع إدراك الضغط من خلال التفكير في حدث مرهق. إذا فكّرنا في شيء ما حدث في يومنا هذا، فسيظل الدماغ قادرًا على إدراك الحدث على أنه حدث وإن ابتعدنا عنه، وبالتالي إذا عدنا إلى المنزل بعد يوم مرهق، وواصلنا التفكير في العمل، فلن تتأثر هرمونات التوتر، ولن نشعر بالهدوء. من خلال الانخراط في الهوايات، فنحن ننغمس في شيء آخر حتى لا نُفكّر في هذه الضغوطات ويكون لدينا فرصة للتنظيم في وقت الإلهاء هذا. يمكن أن تكون الهوايات أنشطة تمارسها بانتظام، مثل الغناء والرقص، ويمكن أن تكون أيضًا هوايات للمتعة والاسترخاء، وعادةً ما تؤدي أثناء وقت الفراغ. من الناحية المثالية، يُفضل أن تمارس هواية تُشغل دماغك، وهو شيء يمكنك أن تنغمس فيه تمامًا، فتسمح لدماغك بالتعافي من اليوم العصيب الذي مررت به واستيعاب جميع المشكلات في حياتك.



بالإضافة إلى ذلك، فإن الانخراط في الهوايات له تأثير عميق على صحتنا الذهنيّة، فالهوايات تُشعرنا بالسعادة بعد المشاركة فيها لأنها تُحفّز مناطق مختلفة من الدماغ، وهذا يسبب ارتفاعاً في التغذية العصبيّة. تحصل التغذية العصبيّة للدماغ من خلال أنشطة مثل التمارين، والتعلّم، والمساعي الإبداعية المرتبطة بالهوايات. تعزز التغذية العصبيّة للدماغ مزاجنا، وتقلل من الضغط، وتعزز الصحة الذهنية بشكل عام وتسهم في الشعور بالسعادة والإنجاز.

يتيح لك الانخراط في هوايات منتظمة العودة إلى المنزل من العمل، وترك الضغط عند الباب حتى تستطيع الاستمتاع بأمسيتك مع أحبائك دون تكرار لأحداث اليوم، لن نستطيع تجنب الضغط، ولا ينبغي لك أن تحاول ذلك أيضاً؛ يجب تقبل الضغط الشديد لأنه يبقينا على قيد الحياة، ويتيح لنا إنجاز أعمالنا، ولكننا بحاجة إلى فهم طريقة عيش حياة لا نقوم فيها باستمرار بتحريك الميزان في اتجاه سلبي.

لكن المشكلة تكمن في أنه عندما يصبح الضغط مزمنًا ولا يختفي. تشعر بالضغط في العمل بسبب مشاجرة بينك وبين زميل، ثم تعود إلى المنزل لتواجه زواجًا فاشلاً حيث تُفكر في المضي قدماً في عملية الطلاق، ثم تحتسي الشراب في المساء لمحاولة تثبيط الأفكار، بهذا يصبح الجسم مغموراً بهرمونات الضغط دون فرصة للتعافي، وهذا يعني أنك تظل في حال ودي غير قادر على التأقلم، وتجد صعوبة في العودة إلى الحال نظير الودي. بشكل عام، يتعطل النظام بحيث يميل المقياس

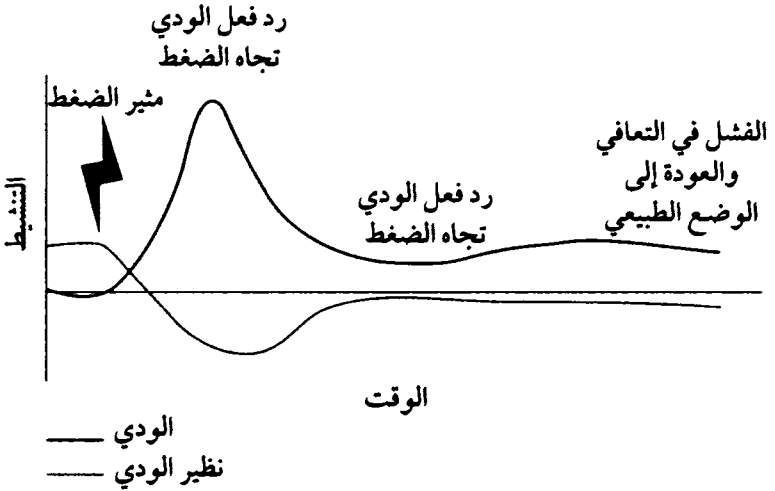
بشكل سلبي نحو الحال الودي الذي يعمل بشكل زائد، بخلاف الحال نظير الودي. إذا لم يجرِ التعامل مع الضغط المزمن هذا، فقد يستمر إلى أجل غير مسمى، ويبدأ الدماغ والجسم في الاستجابة بشكل غير مناسب للتحديات البيئية بسبب هذا التنشيط الزائد.

هذا ما يبدو عليه الحال المزمن:

يمكنك أن ترى في الرسم البياني أن الجهاز نظير الودي لا يستطيع العودة إلى وضعه الطبيعي. حتى الضغوط المعتدلة تسبب رد فعل مبالغاً فيه استجابة للضغط النفسي. نحن نطلق على هذا وصف الحمل الستاتيكي، وهو يصف البلى التراكمي للجسم نتيجة للضغط المستمر أو المتكرر. وهو يعكس التكلفة الجسدية للتعامل مع الضغط التراكمي المستمر.

عندما تعاني من الضغط المزمن، يصعب عليك التركيز في العمل، وربما تجد صعوبة في الاعتناء بنفسك. تجد صعوبة في العثور على الطاقة حتى للاستحمام. وذلك لأن دماغك وجسمك في وضع الطاقة المنخفض. إذا كنت شديد اليقظة ويمكن استفزازك بسهولة، فقد تزداد حالتك العاطفية بسبب مستويات الضغط لديك، وهذا يشعرك بالإرهاق ورد الفعل تجاه الأمور التي لا تثيرك عادة (مثل عدم امتلاك بطاقة ائتمان عند استئجار سيارة). عندما تكون في هذا الحال من التوتر المزمن، لن يعطي دماغك الأولوية لمحاولة إجراء تغييرات على طريقة تفكيرك، ولهذا السبب تشعر أنك عالق في هذه الدورة.

الاستجابة للضغط المجهّد



مقتبس من: باين، ليفين وكارين - جودرو، 2015. أمامي. نفسي.

أدوات التغلب على الضغط المزمن

تعد إدارة الضغط أمرًا ضروريًا أيضًا للتنظيم العاطفي، لأن الاثنين مرتبطان ارتباطًا وثيقًا. يتيح لك وجود نظام عصبي يستجيب بشكل صحيح للضغوطات أن تصبح أكثر انسجامًا مع مشاعرك من دون أن تطفئ عليها. فهذا الوعي المتزايد يساعدك على تحديد مشاعرك وفهمها، ويُسهّل عليك تنظيمها بشكل فعال. عندما يُنشط الجهاز العصبي استجابةً للضغط أو المشاعر السلبية، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تصاعد المشاعر، ومن خلال ممارسة تقنيات تنظيم الجهاز العصبي يمكنك التدخل مبكرًا ومنع التصعيد العاطفي.

الرسائل الأساسية:

1. الضغط ليس سيئًا دائمًا.
2. الإفراط في استخدام كلمة "ضغط"، يعني أننا نصف الشعور بعدم الراحة العاطفية بأنه ضغط. يستطيع تقويض صحتنا الذهنية.
3. تعلّم طريقة تنظيم الضغط لديك بعد وقت قصير من وقوع الحدث قد يساعدك في إدارته.
4. التفكير بشأن الضغط يمكن أن يُغيّر طريقة تأقلمنا معه.

أدوات التغلب على الضغط المزمن:
ارجع إلى الأساسيات

النوم

أفضل زر لإعادة ضبط الضغط . يسمح لجسمك بالتعافي.

التأمل / التنويم المغناطيسي الذاتي

يساعد في تقلص اللوزة الدماغية، ويزيد مرونة الدماغ، ويحسن المرونة.

التمرين المنتظم

يطلق التغذية العصبية المستمدة من الدماغ، التي يحتمل أن تكون
مضادة للاكتئاب، ويخفض الالتهاب، ويحرر الإندورفين.

إزالة الفائض

أنشئ حدودًا، وأزل ما يحرمك طاقتك. قل لا زيادة.

الهوايات

انغمس في نشاط يُشعرك بالارتياح.

هل مررت بحالة كنت فيها عاطفيًا للغاية ولم تستطع التفكير بشكل صحيح؟ أنت تتصرف باندفاع، ومثقل بالعواطف التي تشعر وكأنك لن تستطيع السيطرة عليها أبدًا؟ وذلك لأن استجاباتنا العاطفية مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بشبكات مختلفة في أدمغتنا والتي تُسيطر على العمليات المعرفية المختلفة والتي تؤثر تاليًا في قدرتنا على إدراك المعلومات ومعالجتها. العواطف ضرورية لتوصيل ما يجري فينا ومن حولنا، في داخلنا والعالم الخارجي. على الرغم من أننا لا نملك سيطرة كاملة على المشاعر التي تنشأ، إلا أننا في الواقع نمتلك سيطرة أكبر بكثير مما نعتقد، وذلك من خلال التنظيم العاطفي. أشعر وكأن المجتمع تعلم أن العواطف سيئة ولا ينبغي لنا أن نشعر بها، لكنك لست "عاطفيًا جدًّا" بسبب وجودها. في الواقع، هذه المشاعر هي التي تجعلنا بشرًا. لذلك، من خلال معرفة ما يحدث في دماغك عندما تشعر بمشاعر قوية، وكذلك تعلم طريقة التحكم فيها، يعني أنه بدلًا من محاولة إبعادها والتظاهر بأنها غير موجودة، تستطيع تعلم طريقة التعامل معها.

يملك بعض الناس سردية مفادها أنهم أرواح حساسة أو أنهم حطام عاطفي لا يستطيعون السيطرة على عواطفهم. سبق أن قيل لي إنه لا ينبغي أن أستخدم مشاعري عند اتخاذ القرارات، قد يكون هذا صحيحًا إلى حدٍّ ما؛ على سبيل المثال، لا ترغب في اتخاذ قرارات متهورة عندما تكون غاضبًا؛ فالعواطف جزء حيوي من عملية صنع

القرار، وهناك عدد قليل جدًا من القرارات التي نتخذها في الحياة والتي لا تكون مصحوبة بنوع من المشاعر.

لكن المشكلة تكمن في أنه عندما نشعر بأن عواطفنا تغطي علينا، أو عندما تكون العواطف شديدة، فنحن نميل إلى استهلاك مواردنا الذهنية التي نستخدمها عادة في التفكير العالي المستوى (حل المشكلات، والتفكير الإبداعي والنقدي). قد تضعف العواطف قدرة أدمغتنا على التفكير المعقد واتخاذ القرارات، اعتمادًا على حجم المشكلة. يمكن للمشاعر القوية أن تصرف انتباهنا بعيدًا عن الأشياء الأخرى أيضًا. لنفترض أنك تلقيت رسالة نصية مروعة من شريكك يخبرك فيها برغبته في إجراء محادثة عندما تعود إلى المنزل من العمل. أنت تعرف أن علاقتكما لم تكن رائعة لفترة من الوقت، لذا أصبحت تركز على محاولة اكتشاف الخطب الذي يكتنفها. تشعر بمشاعر شديدة من الخوف وانعدام الأمان والتي يمكن أن تُسيطر على بقية يوم عملك بطريقة تجعلك تفسر الأحداث في العمل بما يتوافق مع حالتك العاطفية. ربما يدعوك مديرك إلى مكتبه ليشيد بشيء فعلته، لكن تحيزك الناتج عن انعدام الأمان الذي تحمله يشوّه الطريقة التي تتعامل بها في العمل. قد تشعر وكأن رئيسك في العمل يتحدث بطريقة ساخرة عندما يكون لطيفًا أو عندما تنتظر صيدًا لن يأتي أبدًا.

يمكن للعواطف أن تترك تأثيرًا كبيرًا في قدرتنا على التفكير بوضوح، كذلك تستطيع التأثير على طريقة استرجاعنا للذكريات، وهذا يؤدي إلى تحيزات بشأن طريقة استرجاع المعلومات، وقد يؤدي إلى

تشويه إدراكنا للأحداث. أعرف أنني شعرت بذلك عندما كنت في شجار مع شريكي وفجأة ظهرت أشياء لا تزعجني عادة إلى السطح وتأثرت بحالي العاطفي. لذا فإن النص الذي أرسله في 23 يوليو (تموز) 2018 أصبح تلقائيًا ذا صلة بالفشل الحالي. أنا أبالغ ولكنك تعرف ما أعنيه. أمل أن أحصل على ضحكة مكتومة أو إيماءة على الأقل.

ماذا يحدث في دماغك

الدماغ البشري هو عضو مترابط ومعقد للغاية حيث تعمل العديد من المناطق المختلفة معًا لأداء وظائف مختلفة. ومع ذلك، فإن هذه المناطق لها وظائفها الخاصة وغالبًا ما تعمل بخصائص مختلفة. الجهاز الحوفي مسؤول عن التحفيز، والمعالجة العاطفية، والتنظيم، وإثارة الاستجابة للهروب أو القتال. غالبًا ما يشار إليه باسم "الدماغ العاطفي" وهو يؤثر في استجاباتنا للتجارب والأحاسيس المختلفة. تُعالج المعلومات في الجهاز الحوفي في الغالب دون وعي، الجهاز الحوفي متهور وسريع؛ صمم لإعطاء الأولوية للبقاء الفوري على التفكير العقلاني (الرشيد). عندما تثار المشاعر الشديدة، فهي تستطيع اختطاف نظيرتنا الأكثر منطقية ودقة، وهي المنطقة الهادئة ذات الرأس المستقر في دماغنا والتي تسمى القشرة الجبهية.

القشرة الجبهية مسؤولة عن الوظائف التنفيذية مثل التركيز، والانتباه، والتحكم في النفس، ولكن الأهم من ذلك أن المعالجة في هذه المنطقة تكون أبطأ وتُحسب بشكل أكبر. وبفضل القشرة الجبهية

نستطيع ترشيد سيناريوهات معينة، وفهم الأحداث التي تتكشف من حولنا، وتعديل استجابتنا للمستقبل عندما نرتكب أخطاء. يُطلق على هذا الجزء من الدماغ أيضًا اسم القشرة المخية الحديثة، أي الجديدة. إن القشرة الجبهية المتطورة لدينا هي ما يميزنا عن الأنواع الأخرى فهي تتيح القدرة على التفكير في حياتنا، والحكم، والإرادة الحرة. إن القدرة على فحص أفكارنا، والتي تسمى ما وراء المعرفة، هي القدرة على التفكير في أفكارنا الخاصة. بصفتنا بشرًا، لدينا أيضًا القدرة على وضع أنفسنا ذهنيًا في أوقات مختلفة من حياتنا، وهو ما يسمى أيضًا الوعي الذاتي. أنا أخبرك بكل هذا لأنني أريدك أن تفهم روعة الدماغ البشري، وأن ترى أن لديك سيطرة أكبر بكثير على أفكارك وسلوكياتك مما تظن. غالبًا ما يشعر الجهاز الحوفي والقشرة الجبهية بأنهما في صراع. هل عليّ أن؟ لا يجدر بي أن؟ إنها القصة الكلاسيكية التي يعرفها الجميع "عقلي يقول لي لا لكن قلبي يقول لي نعم". هذا ما يحدث ارتباكًا، ولكن من خلال فهم التفاعل بين هذين المجالين، نستطيع البدء في توحيدهما حتى يكمل أحدهما الآخر. هاتان المنطقتان من الدماغ، مع أن لهما دورين مختلفين، إلا أن إحداهما لا تستبعد الأخرى، وتستطيعان العمل معًا لتشكيل فهمنا للعالم وسلوكياتنا. من غير الضروري أن تكون أنت ضد نفسك طوال الوقت. على الرغم من ذلك، في بعض المواقف، يستطيع الدماغ العاطفي التغلب على إحساسنا بالتفكير المنطقي ويؤثر فيه، عادةً عندما تكون العواطف أو مستويات الضغط مرتفعة، وهذا هو السبب وراء سيطرة الضغط، لأن الدماغ مهتم

بالبقاء وبالتالي يضعف المنطق. إذا فكّرت في الأمر، فستجد أن دماغك مصمم للخروج من الموقف العصيب، وليس لفهمه؛ وهذا يُصعّب التفكير في حلول بديلة أو التفكير بشكل إبداعي. عندما يطارذك أسد، ستكون الأولوية بالنسبة إليك هي النجاة من هذا الموقف بدلًا من محاولة فهم سبب وجود أسد بالقرب منك.

في الغالب، يهتم الدماغ في الحفاظ على الذات، وبعدها يهتم بالرفاهية، وسيفعل كل ما يحتاج إليه للتأكد من بقائك على قيد الحياة. فقط عندما تُلبى هذه الاحتياجات، ينتقل إلى الوظيفة التنفيذية وغيرها من المهام التي تتطلب قدرًا أكبر من الإدراك مثل حل المشاكل وإدارة الوقت.

ماذا عن المشاعر القوية؟

هل سبق لك أن اتخذت قرارًا متسرّعًا، أو صرخت في وجه صديقك أو شريكك، أو فعلت شيئًا لا تفتخر به وأنت مضغوط ويأس؟ لأن الجهاز الحوفي أضعف قدرتك على اتخاذ القرار. في ظل الظروف العادية، تؤدي العواطف دورًا أساسيًا في تشكيل فهمنا للعالم، وتساعدنا على التنقل فيه. توفر عواطفنا معلومات قيّمة توجّه استجاباتنا لمختلف المواقف. في بعض الأيام، ستكون قادرًا على أن تكون أكثر منطقية بشأن شيء ما، وفي أيام أخرى قد تبكي لأنك نسيت زجاجة المياه الخاصة بك في المنزل. عندما نكون مرهقين للغاية أو متعبين أو في حالة عاطفية شديدة، يتولى الجهاز الحوفي زمام الأمور، ويخرج التفكير المنطقي

والوظائف التنفيذية من النافذة. هل سبق لك أن حاولت حل مشاكل عندما كنت متوترًا وقلقًا للغاية؟ أنت تميل إلى تكرار الأمور والدوران في دوائر، غير قادر على إيجاد حل أو التفكير بوضوح، وتُشكك في نفسك.

تعلمنا في قسم الضغط عن اللوزة الدماغية التي تسيطر على مراكز المنطق في الدماغ، وهذا بالضبط ما يحدث هنا. نظرًا لأن الجهاز الحوفي يشتمل على هياكل مثل اللوزة الدماغية والحصين، وبما أن كل واحد منهما يُشارك في معالجة العواطف، فقد يتغير إدراكنا لمواقف معينة. عندما تُثار المشاعر القوية مثل الخوف والغضب، فقد تؤثر على عمليات صنع القرار لدينا، وهذا يضعنا في حال من الوعي العاطفي المتزايد، حيث يكون تفكيرنا متحيزًا، وتتغلب المشاعر السلبية الغامرة على التفكير العقلاني.

تعرف الحال الذي تكون فيه في مآزق، حيث يكون كل ما تركّز عليه هو السلبيات في حياتك؟ الحال الذي تشعر فيه وكأنك ترغب في الهروب، لكن ليس لديك مكان تذهب إليه، أنت تريد الخروج، ولكنك لا تعرف من أين تبدأ. أعرف هذا الشعور، وكانت هناك أوقات كان حالي الذهني سيئًا للغاية لدرجة أنه بغض النظر عن مقدار المعرفة التي كنت أملكها حول هذه المواضيع، شعرت أن أيًا منها لن ينجح.

تحدثنا عن أن للغضب تأثيرًا كبيرًا على حالنا العاطفي ويتحكم في دماغنا المنطقي. عندما نكون في هذه الأحوال العاطفية المتصاعدة، يختطفُ الجهاز الحوفي مناطقنا المنطقية ليبقينا على قيد الحياة. هل

سبق لك أن دخلت في جدال، ولم تستطع تذكر ما كان يحدث حولك؟ يبدو وكأن شيئًا آخر غير الجدل موجود والجدال يسيطر تمامًا، أنت ترى الأحمر وتقول أشياء غير منطقية. التحكم في الاندفاعات يتعرض للخطر وتملا التصرفات من خلال كمية كبيرة من النورادرينالين الذي غمر دماغك. إن مشاعرك متوترة للغاية لدرجة أن تفكيرك العقلاني خرج من النافذة. عندما نشعر بمشاعر متطرفة من الغضب والسخط، يكون نظامنا الحوفي مُشاركًا للغاية ومن الصعب التفكير بوضوح. وذلك لأن النشاط في اللوزة الدماغية يزداد، وهذا يقلل من تنظيم القشرة الأمامية، ويُصعّب عليك التفكير بشكل منطقي.

الأداة 1

يعد التنهد الفسيولوجي أداة عظيمة في هذا السيناريو لمحاولة استعادة بعض وظائف القشرة الجبهية.

الأداة 2

إن الخروج إلى الضوء والنظر إلى منظر بانورامي قد يُساعد على تخفيف الشعور بعدم القدرة على التحكم في عواطفك. من خلال توسيع مجال رؤيتك، تستطيع تقليل الرؤية النفسية المرتبطة بالغضب الهادر. إن الخروج والتنفس بعمق لبعض الوقت، بما في ذلك التنهد الفسيولوجي، أثناء النظر إلى البعيد، يمكن أن يساعد في تخفيف بعض المشاعر الغامرة التي تشعر بها عندما تكون غاضبًا. وهو يوفر لك بضع دقائق للابتعاد عن السيناريو والبيئة الخاصة بك حتى تستطيع الرؤية بوضوح. هذا يعني أنك

تمنح دماغك المنطقي بعض الوقت للتفكير والمعالجة حتى لا تستجيب بواسطة جهازك الحوفي وتنطق بأشياء قد تندم عليها لاحقاً.

إدارة العواطف الأخرى

أريد الاعتراف بأنني مرتبطة تمامًا بهذا الشعور بحيث لا أعرف إن كانت الأمور ستتحسن يوماً ما، لكنني خرجت أيضًا من الجانب الآخر. أريد التأكيد على أن العواطف مهمة ولا يفترض بنا محاولة تجنبها. في الواقع، إن وجود توازن جيد بين العواطف والمنطق مرغوب في الحياة. نحن لا نحتاج سوى إلى التأكد من الميزان حتى لا يميل بشكل كبير نحو العواطف بحيث تشعر بالضغط، والقلق، والإرهاق المستمر طوال الوقت. لكن الأهم من ذلك هو ألا تكون متحيزًا للمشاعر السلبية التي تشكل حياتك وروايتك.

تشير الدراسات إلى أن تطوير الذكاء العاطفي يستطيع مساعدتنا على فهم عواطفنا وإدارتها بشكل أفضل. من خلال التعرف إلى مشاعرنا والضغط، نتعلم أن نكون أكثر مرونة في طريقة استجابتنا للمواقف، وبالتالي نستطيع فهم الأسباب التي تجعلنا نشعر على نحو معين، وهذا يعني أن يكون لها أقل الأثر علينا، أو نكون قادرين على الاستجابة بشكل ملائم أكثر. إلى جانب ذلك، فإن تعلم طريقة تنظيم استجابتنا للضغط يستطيع التقليل من حجم بعض المشاعر التي نمر بها حتى لا "تتفجر بشكل غير متناسب". عندما تكون مضغوطًا جدًا، يزداد وعيك العاطفي وهذا ما يجعل أمرًا لا يزعجك في العادة يستدر الدموع.

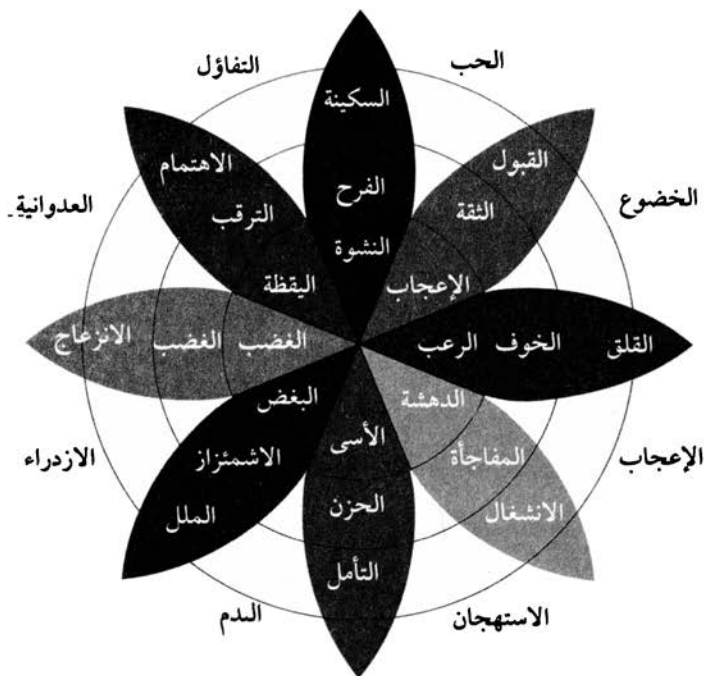
إن تعلّم طريقة تحديد مشاعرنا وتسميتها بدقة يمكن أن يوفر لنا الوضوح بشأن ما نشعر به حقًا، ويساعدنا أيضًا لكي نُصبح أكثر وعيًا عاطفيًا بأنفسنا. تشير الدراسات إلى أنه، حتى مجرد وصف مشاعرنا، يستطيع منحنا إحساسًا بالسيطرة عليها، ويضعنا في وضع أفضل للتعامل معها. وذلك لأن وصف عواطفنا يجند قشرتنا الأمامية المسؤولة عن المنطق، وهي المنطقة التي عادة ما تكون هادئة خلال حالات العاطفة المتصاعدة، وهذا يعيد لنا السيطرة ويضعنا في حال نستطيع فيه الاستجابة بشكل أفضل من دون أن تُسيطر علينا العواطف.

هناك العديد من النماذج والرسوم البيانية التي يستخدمها الباحثون والمعالجون لمساعدة الأشخاص على تحديد مشاعرهم والتعبير عنها، والتي قد يصعب تصنيفها بدقة، لأنها غالبًا ما تتضمن مجموعة من التجارب الجسدية والمعرفية والذاتية. لقد ابتكر روبرت بلوتشيك عجلة العواطف. يُسلط الضوء على المشاعر الأساسية الثمانية التي يقترحها بلوتشيك في الصناديق المستطيلة، ولكن بين العواطف الأساسية هناك مشاعر أخرى قد نشعر بها، يمكن استخدام هذه العجلة لتحديد ما نشعر به ولتحصل على المزيد من الاستقلالية خلال الأوقات العاطفية. يعد الوعي العاطفي أداة قيمة لأنه يساعدنا على الانفصال عن السرديات التي نكررها في رؤوسنا. عندما نستطيع فهم عواطفنا، نصير أكثر جاهزية للتعامل مع الطريقة التي تشير بها المشاعر السلبية التي نرويها لأنفسنا بناءً على هذه المشاعر، وهذا يساعدنا أيضًا على رؤية أننا قد نتحدث إلى أنفسنا ونفهمها بطريقة معينة بسبب الحال العاطفي الذي نعيشه، وليس بالضرورة لأننا نتحدث عن حقائق.

غالبًا ما نجد أنفسنا نفكر بالحديث السلبي ونكرره مع أنفسنا عندما نكون في حال من الضغط المزمن أو عندما يسيطر دماغنا العاطفي على مراكز المنطق لدينا، وهذا يؤدي إلى ترسيخ شبكة من المناطق في الدماغ تتواصل بشكل سلبي لتشكل حياتك بأكملها.

تذكر أن العواطف ليست عدوة لك، بل هي رسل عالمك الداخلي. العالم الداخلي الذي لن يراه أحد سواك، وهي توفر نظرة ثاقبة لرغباتك، ومخاوفك، واحتياجاتك.

عجلة العواطف



بلوتشيك 1980

في كثير من الأحيان تُستخدم مصطلحات "الضغط" و"القلق" و"الهَم" بالمعنى نفسه، ولكن عدم التمييز يمكن أن يجعلنا غير قادرين على التعامل مع ما نشعر به بشكل مناسب.

الضغط: هو الاستجابة الجسدية للخوف عندما تغمر الهرمونات الجسم، وهذا يجعلنا مستعدين للهرب أو القتال أو التجمد استجابة للخطر.

من ناحية أخرى، فإن الهَم هو الجزء الفكري من القلق، عندما تكون لدينا أفكار مثل: لا أعرف كيف سأتمكن من تغطية نفقاتي هذا الشهر، أو هل يعتقد هؤلاء الأشخاص أنني غريب لأنني قلت كذا وكذا وكذا؟ تولّد أفكار الهَم عن طريق الفص الجبهي الذي يريد حل المشاكل. ولكن المشكلة تكمن في أن هذه الأفكار يمكن أن تصبح متكررة، فتتحول إلى قلق.

يثار القلق في الجهاز الحوفي، وهو الجزء العاطفي من الدماغ. عادة ما تعمل اللوزة كنظام للكشف عن التهديد، والذي يراقب الخطر المحتمل؛ إذا كان هناك خطر، ترسل اللوزة الدماغية إشارات إلى الدماغ بضرورة إطلاق هرمونات الضغط حتى يستطيع المرء الاستعداد للتعامل مع التهديد الوشيك. مع ذلك، في بعض الأحيان يمكن أن تكون هذه الاستجابة مفرطة النشاط، وتشير إلى الخطر عندما لا يكون هناك ما يدعو للخوف. عند مواجهة موقف قلق، يميل نظام التحكم في الانتباه في الدماغ إلى إعطاء الأولوية للمحفزات المرتبطة بالتهديد، وتحويل الموارد المعرفية بعيداً عن الحل البناء للمشاكل. نتيجة لذلك، قد يواجه

الأفراد الذين يعانون من القلق صعوبة في إعادة توجيه انتباههم نحو تفكير أكثر عقلانية وموجه نحو الحلول.

الهم

- الهم هو عملية معرفية تتضمن التفكير في المشاكل أو المواقف المحتملة التي قد تحدث أو لا تحدث في المستقبل.
- عادة ما ينطوي الهم على شعور بعدم الارتياح أو عدم اليقين أو الخوف بشأن ما قد يحدث، وغالبًا ما يركز الهم على أحداث أو نتائج محددة.

القلق

القلق		الضغط الشديد
يمكن أن يبقى		المدى القصير
قد لا يكون له محفز محدد	السبب/ الأصل	يحفز بواسطة محفز خارجي
لا يختفي بإزالة المحفز الخارجي		الضغط الخارجي يمكن أن يسبب استجابة ملائمة

- القلق هو حالة عاطفية أكثر عمومية وانتشارًا، وتتميز بالشعور بالخوف أو العصبية، وغالبًا ما يكون مصحوبًا بأعراض جسدية مثل زيادة معدل ضربات القلب، وتوتر العضلات، والأرق.
- يمكن أن يكون القلق استجابة لتهديد حقيقي أو مُتخيل، وقد لا يكون مرتبطًا دائمًا بحدث معين. ويمكن أن يظهر كحالة مزمنة أو كنوبات عرضية من القلق الشديد.

غالبًا ما يجري الخلط بين القلق والضغط، ولكن على الرغم من اختلافهما، إلا أنهما يمكن أن يتداخلا ويتفاعلا بطرق مختلفة في كثير من الأحيان. كثيرًا ما أسمع الناس يقولون إنهم يشعرون بالضغط بشأن شيء ما، في حين أنهم في الواقع قلقون بشأن النتيجة المستقبلية المحتملة. إنهم ليسوا قلقين وليسوا مضغوطين. إن تحديد الفرق بين الشعور بالضغط أو القلق والهَم (دون أي محفزات جسدية) أمر مهم يساعدنا في معالجة المشكلة وفقًا لذلك.

مكتبة

t.me/soramnqraa

حسنًا ماذا عن الضغط والقلق؟

إن أعراض الضغط والقلق متشابهة، وهذا يعني أنه يصعب في بعض الأحيان التمييز بينهما. من المهم تعلم طريقة التعرف إلى الضغط والقلق من خلال وعينا بما نشعر به بدلًا من وضع عبارة شاملة "أنا مضغوط" على جميع مشاعرنا وعواطفنا وذلك حتى نتمكن من الاستجابة وفقًا لذلك ودعم أنفسنا بشكل أكثر فعالية.

هناك ثلاث طرق لمعرفة ما إذا كنت مضغوطًا أو قلقًا

1. القلق المفرط. بعض المواقف مثيرة للضغط وقد تكون كذلك لأي شخص. مع ذلك، إذا كان هذا الشعور بالقلق غير عادي ومفرط، أو وجدت نفسك في وضع كارثي، فقد يكون ذلك قلقًا وليس ضغطًا.

2 عادة ما يكون الضغط خارجيًا بينما يكون القلق داخليًا. عادة

ما ينجم الضغط عن شيء خارجي، مثل توبيخ مديرك لك، أو إجراء امتحان، أو التنقل بين مسؤوليات متعددة. إذا أزلت الضغوط الواضحة، فهل سيختفي هذا الشعور بالإرهاق؟ إذا كانت الإجابة نعم، فهذا ضغط. إذا كان الجواب لا، فهو قلق.

3. يسبب القلق مشاعر الخوف من أشياء لم تحدث بعد. يمكن أن يحدث القلق دون وجود ضغوط خارجية. فقد تشعر بالخوف والقلق عندما لا يكون هناك أي شيء واضح يدعو للقلق. من ناحية أخرى، إن الضغط هو ضغط خارجي يجعلك تستجيب وفقًا لذلك.

غالبًا ما يصبح القلق متأصلًا في حلقة العادات، وهو نمط عصبي يتضمن التلميحات، والروتين، والمكافأة. قد تكون التلميح محفزًا مرهقًا، وهذا يؤدي إلى استجابة معتادة للتخفيف من الانزعاج. قد يلجأ الأفراد الذين يعانون من القلق إلى سلوكيات أو أنماط تفكير متكررة كأمر روتيني، في محاولة لاستعادة الشعور بالسيطرة للتخفيف من التهديدات المتصورة. إن تخفيف المكافأة، على الرغم من أنه مؤقت، يعزز الحلقة، ويقوي العلاقة بين القلق والاستجابة المعتادة. مع مرور الوقت، يمكن أن تصبح هذه الدورة تلقائية، وهذا يزيد من حدة القلق ويجعل التحرر من الحلقة صعبًا. إن فهم وتعطيل حلقة العادة هذه أمر بالغ الأهمية لإدارة القلق وتعزيز آليات التأقلم الصحيّة.

أدوات لكسر حلقة العادة هذه: تحديد المحفزات

إن التعرف إلى الإشارات التي تثير حلقة القلق وفهمها هي الخطوة الأولى لكسر الحلقة.

إعادة توجيه حلقة العادة إلى شيء آخر يمكن أن يساعدك في كسر النمط: المشي يقلل من القلق من الناحية العلمية العصبية.

أثناء تجولك في العالم، يتحرك محيطك إلى ما هو أبعد من رؤيتك المحيطة، ويجعلك نمط البيئة الذي يمر أمام عينيك تنظر من جانب إلى آخر، ويُحتمل أنك لا تدرك ذلك، كما أنك لا تحرك عينيك بشكل نشط، وهو شيء يحدث بشكل طبيعي خلال اليوم، بشرط ألا تحدّق إلى شاشة هاتفك. لقد ثبت أن حركة العين الجانبية هذه تؤدي إلى تعطيل اللوزة الدماغية، وهي المنطقة المسؤولة في الدماغ عن معالجة الخوف، وذلك لأنه عندما تتحرك عيناك من جانب إلى آخر، فإنهما تنشطان منطقة في الدماغ تسمى الشبكة الأمامية الجدارية، وهي مجموعة من المناطق في الدماغ متعلقة بالانتباه وحل المشاكل المعقدة والذاكرة العاملة. تتنافس هذه الشبكة على الموارد مع اللوزة الدماغية، وهذا يوقف عمل اللوزة ويخفف القلق.

كما رأينا، فإن القلق والضغط يُضعفان أداءك التنفيذي (جزء من القشرة الجدارية الأمامية)، فعندما تشعر بالضغط تجد صعوبة في التركيز على حل المشكلات واتخاذ القرارات ويضعف حكمك، ويحدث العكس عندما تشغل الشبكة الأمامية الجدارية عن طريق تحريك عينيك من جانب إلى آخر وبالتالي تهدئة اللوزة الدماغية. أحد الأمثلة على

ذلك هو علاج إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة، حيث يستخدم المعالج حركات العين الموجهة نحو الهدف لمساعدة المريض على معالجة الأحداث والعواطف دون جانب الخوف.

الجانب الأساسي الآخر للمشي هو أنه عندما تكون في مكان مفتوح وفي الطبيعة، يستطيع دماغك رؤية غياب أي تهديد وشيك، وبالتالي يقلل من نشاط اللوزة الدماغية. إن دماغنا مجهّز للبقاء على قيد الحياة، وتظهر الأبحاث أن اللوزة الدماغية تكون أكثر نشاطاً لدى الأشخاص الذين يعيشون في المدن مقارنةً بأولئك الذين يعيشون في المناطق الريفية. تراجع أدمغتنا المعلومات التي تصلنا باستمرار، وتُحدد إن كانت خطيرة أم لا. إن الوجود في مدينة يعني أن للدماغ مهام إضافية للتعامل مع كل السيارات المتحركة، والأشخاص، والضوضاء وما إلى ذلك. ويظهر البحث أيضًا أن نشاط اللوزة الدماغية يتناقص بعد ساعة واحدة فقط من المشي في الطبيعة؛ وبالتالي فإن التواجد في الخارج وفي الطبيعة وفي الأماكن المفتوحة يمكن أن يكون له تأثيرات مفيدة في تقليل قلق الدماغ.

عندما تشعر بالضغط والقلق، فإن إحدى أفضل الأدوات هي الخروج في نزهة على الأقدام حتى تستطيع معالجة أفكارك وعواطفك دون معالجة الخوف. من هنا أتى القول المأثور "اذهب في نزهة على القدمين لتصفية ذهن".

المزيد من الأدوات للتعامل مع القلق

- يتطلب القلق بعض التدخلات المعرفية لمساعدة الأشخاص على إدراك الأحداث المسببة للضغط النفسي.
- تبين أن التأمل يؤدي إلى تقليص حجم اللوزة الدماغية.
- يمكن أن يساعد التنويم المغناطيسي الذاتي في تصوّر ما قد يشعر به الشخص في مواقف معينة. في كثير من الأحيان، لا يعرف دماغنا ما يجب أن نشعر به في سيناريوهات معينة، لذلك يعود إلى ما يعرفه بشكل أفضل. يمكن أن يساعد التصرّو الأشخاص على معرفة ما يجب أن يشعر به دماغهم وجسمهم في سيناريوهات معينة.

المواد الكيميائية العصبية والعواطف

كنت أقرأ كتب بينغوين منذ كنت طفلة صغيرة، في حزيران 2023 كان من المقرر أن أقابل محرري في المكتب الرئيسي لبينغوين راندوم هاوس في لندن. عندما اقتربتُ من البوابة، رأيت علامة البطريق الشهيرة، فشعرت وكأنني أعيش أفضل مشهد سينمائي بالنسبة إليّ. عندما اقتربت من موظفي الاستقبال، أصبحت ابتسامتي ملء شذقي، وبالكاد استطعت أن أصدق أن هذا يحدث. طلبت بثقة محرري، ورأسي مرفوع، وأنا فخورة جدًا. واو، كثيرة هي المشاعر التي تتحكم بي. بعد عدة أيام، أقيمت حفلة عيد ميلاد كبيرة وكانت حدثًا كبيرًا! كان هناك فنانون، حتى أنني غنيت لضيوفي. لن أفي الحدث حقّه إذا قلت إنني كنت مبهجة

ومدفوعة بالسعادة والفرح. شعرت بالنشوة، وكانت كيميائيات السعادة تسري في عروقي، وتدفع الفراشة الاجتماعية بداخلي.

بعد يومين من الحفلة، عدت إلى مسقط رأسي في البرتغال لأعيش حياتي الريفية الهادئة، وبعد خمسة أيام من مشهد الفيلم الملحمي في المقر الرئيسي لشركة بينغوين، ومع أنني أعرف أنني ومُحرري كنا متطابقين في جنة الكتابة، إلا أنني شعرت بالاكئاب. لقد كنت عصبية وحزينة، مع أنه يفترض بي أن أكون سعيدة، كان يُفترض بي أن أكون ممتنة للأسبوع الرائع الذي أمضيته للتو في لندن للاحتفال بكل هذه اللحظات الرائعة التي سأذكرها طيلة حياتي. لكن بدلاً من ذلك كنت مضطربة وسيئة المزاج. كما ترى، مع كل ارتفاع يأتي انخفاض. لقد كنت في حال من الانهيار العاطفي بعد موجة السعادة والامتنان التي شعرت بها في الأسبوع السابق. في بعض الأحيان عندما نخبر هذه الارتفاعات الشديدة، تحصل لحظة ارتداد حيث تحتاج المواد الكيميائية العصبية إلى الاستقرار والتجديد. في كثير من الأحيان يعزو الناس تقلباتهم المزاجية، وهيجانهم، وأعراض الاكتئاب إلى وجود خطب فيهم، في حين أن هذه هي طريقة الجسم في محاولة الوصول إلى التوازن. التوازن هو الطريقة التي يُنظم فيها الجسم نفسه من خلال إعادة ضبط الحالات الداخلية بعد تأثرها بقوة داخلية أو خارجية. على سبيل المثال، عندما يكون الجو حارًا في الخارج، يبدأ جسمك في التعرق للتحكم في درجة حرارتك الداخلية حتى لا تحترق تلقائيًا بسبب الحرارة. تأقلم جسدي مع الارتفاع الذي شهدته في الأسبوع السابق.

هذا لا يعني أنني شخص ناكِر للجميل أو أنني أشعر بالاكْتئاب، على الرغم من أن تلك كانت المشاعر التي كنت أشعر بها. وهذا يعني أن عقلي كان يتعافى من الارتفاع العاطفي الذي حدث في الأسبوع السابق. بعد عدة أسابيع، بعد خسارة نهائي بطولة ويمبلدون للرجال 2023 أمام كارلوس ألكاراز، قال نوافك ديوكوفيتش:

"عندما تستقر كل المشاعر، يجب أن أكون
ممتنًا جدًا"

عندما قال المذيع في المقابلة التي أجراها بعد المباراة إنه لا يزال يتعين عليه أن يكون فخورًا بما حققه، أجاب قائلاً: "سوف أكون كذلك، صباح الغد، ولكن في الوقت الحالي يصعب عليّ تقبّل الأمر". هذا أمر مثالي بالنسبة إليّ. إنه يدرك تمامًا مشاعره، ويدرك أنه سيشعر الآن بالتراجع بسبب الخسارة التي تعرض لها للتو أمام ألكاراز، ولكن غدًا سيكون ممتنًا وفخورًا بجميع الانتصارات الأخرى التي حققها. أنا أعتبر ديوكوفيتش رائعًا بسبب ذهنيته والطريقة التي يتعامل بها مع الفوز والخسارة. عندما تفكر في الأمر، ستجد أن كل لاعبي التنس الرائعين هؤلاء يتمتعون بإرسالات وتأرجحات رائعة. إنهم يعرفون طريقة اللعب من خلال التكرار والتمرين، ولكن الشيء الذي يميز أفضل عشرة لاعبين في العالم عن البقية هو ذهنيته.

إن اكْتئاب ما بعد الألعاب الأولمبية، وهو المصطلح الذي صاغه عالم النفس الرياضي سكوت غولدمان، هو أمر حقيقي للغاية. فهو يصف الهبوط العاطفي الذي يشعر به الرياضيون بعد حدث أولمبي،

سواء كانوا فائزين أو خاسرين، لأن موارد الجسم الجسدية والنفسية تُستنزف، وهذا ما يُشعر الرياضيين بالإحباط الشديد؛ إنهم يكونون حُرْفِيًّا في حال انهيار عاطفي بعد المشاركة في مثل هذا الحدث الكبير. وقد أبلغ العديد من الرياضيين الآخرين عن المشاعر نفسها بعد المنافسة. وهذا الانخفاض يمكن أن يؤدي إلى الشعور بفقدان الهدف، وانخفاض القيمة الذاتية، والارتباك، والاكتئاب الشديد. يمكن أن يستمر اكتئاب ما بعد الألعاب الأولمبية لأسابيع، ويمكن أن يصبح خطيرًا إذا تُرك من دون علاج.

إنَّ السبب الذي يجعلني أُسلِّط الضوء على أهمية تجارب هؤلاء الرياضيين مع المواد الكيميائية العصبية الخاصة بهم هو أنه في بعض الأحيان يكون البشر العاديون مدفوعين بوفرة أو ندرة هذه المواد الكيميائية في يوم معين. إنها مؤقتة وديناميكية، وهذا يعني أنها يمكن أن تتقلب، ومع ذلك يمكنها أن تملئ بشكل كبير كيف ننظر إلى أنفسنا. وهذا يمكنه أن يبقينا في دائرة من الاجترار والتفكير الزائد. فقط من خلال فهم هذا بالإضافة إلى فهم بيولوجيا الأعصاب لدينا، نستطيع البدء في فهم أنفسنا بشكل أفضل قليلاً وتعلّم طريقة كسر هذه الحلقة. نعرف جميعاً أن ديو كوفيتش ربما كان يقول ذلك أمام الكاميرات، لكن من خلال ما رأيته في مقابلات أخرى، فهو يعترف بخسائره ويحترم مشاعره. ذهنيته تجاه اللعبة هي ما تتيح له استخدام الخسائر كوقود ووسائل للتعلم.

يعني عدم التنظيم العاطفي أننا نستطيع مواجهة مستويات عالية من الضغط والقلق وحتى الذعر استجابةً للضغوطات الخفيفة. وهذا يبقينا

في حال من الإثارة المستمرة التي يمكن أن تحاكي الاستجابة الجسدية المرتبطة بالاستنزاف. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي الخلل في التنظيم العاطفي إلى إدراك متزايد للتهديدات البيئية، حتى عندما لا تكون تلك التهديدات موجودة بشكل موضوعي، وهذا يسبب فرط اليقظة وتوقع الخطر. أخيرًا، يمكن أن يترتب على الخلل في التنظيم العاطفي عواقب جسدية، مثل اضطرابات النوم، والهضم، والمناعة، والتي يمكن أن تساهم أيضًا في حال من اليقظة الشديدة وزيادة الضغط. نحن نعرف أن الضغط المزمن يمكن أن يُعيقنا عن إحداث تغييرات ذات معنى في المرونة، ولهذا السبب من المهم تنظيم عواطفنا حتى نتمكن من الاستمرار في إعادة صياغة سرديتنا.

طريقة إدارة الأمر

عندما تجد نفسك في مثل هذا الوضع، افهم أنه أمر مؤقت. وهو كالموجة من المؤكد أنه سيمضي. من خلال فهم دماغك والمواد الكيميائية العصبية التي تؤدي دورًا عندما نشعر بهذه المشاعر، فنحن نكتسب إحساسًا بالسيطرة على الموقف، وهذا يتيح لنا ركوب الموجة حتى تمر اللحظة. في هذا السيناريو، يمكن أن يكون إنشاء سرد للموقف مفيدًا. يمكننا القيام بذلك من خلال التحدث إلى الأصدقاء والعائلة حول ما نشعر به أو تدوين يوميات.

ما مدى سهولة إضاعة عشر دقائق على وسائل التواصل الاجتماعي من دون أن ندرك ذلك؟ بحثت، وأنا أُعد رسالة الماجيستر في طريقة تخصيص موارد الطاقة لوسائل التواصل الاجتماعي، وهو أمر يشارك فيه الناس عادة وهم يعتقدون أنهم يأخذون استراحة ذهنية من العمل. لدى أدمغتنا قدرة محدودة على إنفاق الطاقة اليومية، وبالتالي لديها موارد طاقة محدودة. يمكن أن تؤدي الأنشطة مثل الدراسة، وحل المشاكل، والتفكير المكثف إلى زيادة استهلاك الطاقة، وهذا يؤدي إلى الإرهاق الذهني. المشكلة هي أننا عندما نستخدم وسائل التواصل الاجتماعي أثناء فترات الراحة من العمل كشكل من أشكال الإلهاء، ونعتقد أننا نعطي أدمغتنا فترة راحة، فإن موارد الطاقة لدينا، في الواقع، تبقى مخصصة لشيء مرهق ذهنيًا. يؤدي هذا إلى الحمل المعرفي الزائد، المتمثل في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي وهو وضع يكون فيه الدماغ غارقًا في المعلومات أو المحفزات الزائدة، ويعيق معالجة الدماغ. في العصر الرقمي الحالي، يمكن أن يؤدي التدفق المستمر للبيانات من مصادر مثل وسائل التواصل الاجتماعي إلى الإرهاق الذهني، وهذا يؤثر على عملية صنع القرار والوظيفة الإدراكية الشاملة. صُممت منصّات وسائل التواصل الاجتماعي لجذب انتباهنا، وهذا يساهم بشكل كبير في هذا الحمل الزائد. تستحوذ الإخطارات، والتحديثات، والمحتوى المنسق المتواصل على مواردنا الذهنية. لذا، عندما تكون في استراحة الغداء وتصفح وسائل التواصل الاجتماعي، فأنت

تتخلّى في الأساس عن عملتك الذهنية لعالم الإنترنت، وعندما تعود إلى مكتبك، سواء كنت كاتبًا أو طالبًا أو أحد رواد المكتب أو مهندسًا معماريًا أو أي شخص يحتاج إلى استخدام الطاقة الذهنية في عمله، تكون قد استنفدت مزيدًا من مواردك الذهنية، من دون أن تأخذ استراحة ذهنية فعليًا.

تخيّل أنك سرت على جهاز المشي لمدة ثماني ساعات يوميًا (وهذا ما يعادل يوم العمل العادي)، وجريت بوتيرة ثابتة طوال اليوم، ثم في استراحة الغداء انتقلت إلى الدراجة الثابتة (وسائل التواصل الاجتماعي) وتناولت غداءك وأنت تجلس عليها. هذا يعني عمليًا أنك لم تأخذ استراحة. هذا هو السبب في أن أخذ فترات راحة متعمدة أمر ضروري. إن الابتعاد عن الشاشات، أو المشاركة في اليقظة الذهنية، أو متابعة الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت، يسمح بإعادة شحن الدماغ ربما تقول في سرّك. حسنًا، ماذا عليّ أن أفعل؟ أنت تحتاج إلى أخذ استراحة استراتيجية مناسبة لمدة عشر إلى عشرين دقيقة للحصول على فوائد تجديد طاقة الدماغ. لقد تناول بحثي على وجه التحديد التأمل الذهني، وأظهرت النتائج أنه يمكن أن يجدد موارد الطاقة الذهنية. عندما أخذ المشاركون استراحة استراتيجية مدتها خمس عشرة دقيقة، تحسّن انتباههم وتحسّنت القرارات التي اتخذوها. أنا أطلق على هذه الاستراحة اسم الاستراحة الاستراتيجية لأنه يُفترض بك أن تأخذ استراحتك بشكل متعمد. في العالم المثالي، ستقضي أول عشر إلى خمس عشرة دقيقة من استراحتك مغمض العينين، منعزلًا عن العالم، ثم تحتسي القهوة وتتصفح وسائل التواصل الاجتماعي. إذا فكّرت في الأمر، ستجد أن المحفزات الخارجية تؤثر باستمرار على حالتنا

الذهنية، ولكن كم مرة خلال اليوم نتوجه إلى الداخل ونتحقق من أنفسنا؟ إذا لم ترغب في التأمل، فإن كل ما تتطلبه منك الاستراحة الإستراتيجية هو الابتعاد عن أي تأثير خارجي يمكن أن يؤثر على نظامك وقضاء ما بين عشر إلى خمس عشرة دقيقة في تجديد موارد الطاقة لديك حتى لا تدفع ذهنك إلى النضوب. إذا لم تفعل ذلك، فإن ما يحدث هو أنك ستظل مدخناً لبقية اليوم، وعندما تعود إلى المنزل تكون مرهقاً وسريع الانفعال تماماً وتصيب غضبك على من حولك أو تتخذ قرارات سيئة. أو ما هو أسوأ من ذلك، سيأخذ دماغك الاستراحة عندما لا تتوقع منه ذلك.

باختصار، من مصلحتنا قضاء وقت أقل على وسائل التواصل الاجتماعي، وقضاء مزيد من الوقت في العالم الحقيقي وتخصيص وقت لأنفسنا خلال النهار. يمكن أن تساعد فترات الراحة الإستراتيجية في زيادة انتباهنا. بمرور الوقت، تُستنزف موارد الطاقة في دماغك، وهو ما نسميه انخفاض اليقظة، وهذا يعني أن انتباهنا يتناقص ببطء.

هذا ما ألاحظه مع كلابي طوال الوقت. بعد عشر دقائق من التمارين التدريبية، تشتت وتفقد التركيز على المهمة وتبدأ في ارتكاب الأخطاء. يمكنني ترجمة ذلك إلى عملي الخاص. من الأسهل بالنسبة إليّ البدء في الكتابة عندما أكون "جديدة" أو عندما أحصل على فترة راحة مناسبة، فأنا أتجنب النظر إلى هاتفي أثناء استراحات الغداء، وفي بعض الأحيان أغمض عيني (لا أنام) لإعادة تخصيص الطاقة إلى ذهني.

يمكننا زيادة نافذة التركيز هذه بمرور الوقت، بشرط أن نمنح الدماغ وقتاً كافياً للتعافي بكفاءة على أساس منتظم. تكمن مشكلة

انخفاض اليقظة في أنه من خلال الاستدلال الذهني (أو الاختصارات الذهنية) عندما تشعر بالتعب، ستعود إلى ما هو تلقائي ومتأصل بعمق. وقبل أن تدرك ذلك، تعود إلى تكرار تلك السلوكيات السلبية، وتناول الطعام ليس لأنك جائع بل لأنك مضغوط، وإعاقة قدرتك الذهنية. سيبحث دماغك دائمًا عن طرق ليسلك دروبًا مختصرة، حتى لا يضطر إلى التفكير في التغييرات التي تحاول إجرائها، وسيستمر في تعزيز هذا النمط. سيجد طرقًا للحفاظ على الطاقة ويسلك الطريق الأقل مقاومة إذا استطاع ذلك، وإذا كنت متعبًا ومستنزفًا ذهنيًا، فسيتم تضخيم ذلك. لماذا سيعطي دماغك الأولوية لما هو أقل أهمية، إذا كان يستطيع اتباع طريق أسهل للحفاظ على الطاقة للمهام التي تتطلب جهدًا ذهنيًا؟

بالإضافة إلى ذلك، كلما شعرت بالتعب أكثر، بدأت في الاعتماد على هاتفك للحصول على دفعة من الدوبامين. وهذا أمر طبيعي، ولكن كل الأدلة العلمية تشير إلى بذل الجهد للحصول على المكافأة. إن وسائل التواصل الاجتماعي سهلة للغاية، وهذا يؤدي إلى خلل في تنظيم الدافع لدينا ويؤدي إلى إرهاقنا أكثر. عندما نمضي كثيرًا من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي، فنحن نرفع مستويات الدوبامين لدينا إلى درجة نحتاج فيها إلى مزيد من الدوبامين لندفع أنفسنا للقيام بأمر ما، وهذا منحدر زلق، لأننا نهدي أنفسنا معتقدين أن الجواب هو المزيد من الدوبامين من وسائل التواصل الاجتماعي، وبالتالي نشعر بالتحفيز مؤقتًا، ولكن هذا الشعور يتبدد بسرعة. كلما زاد الدوبامين لدينا، زادت حاجتنا إلى جعل أنفسنا نشعر بالتحسن، ولكن من المفارقة أن هذا يصبح أكثر صعوبة. لأننا

نبدأ بعزو كسلنا وافتقارنا إلى الحافز ومماطلتنا إلى نوع شخصيتنا وكأن هناك خطبًا فينا. ربما صَنَّفْنَا أنفسنا أو صَنَّفْنَا أقراننا على أننا كسالى وغير متحمسين، وهذا أمر يمكن إصلاحه عن طريق الحد من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وغيرها من الإثارة السريعة. إن الأدبيات المتعلقة بالدوبامين واسعة ومعقدة، ولكن يبدو أن المكافأة التي تكمن وراءها يجب أن ترتبط بالجهد. فإذا مررنا بمكافآت الدوبامين في كثير من الأحيان، فنحن نخفض فعاليته. عندما نفرز الدوبامين من الأنشطة التي تتطلب الجهد والعمل، نرى انحناء مختلفًا تمامًا في إطلاق الدوبامين، وهذا يعني أننا لا نميل إلى التراجع بين الارتفاعات والانخفاضات بشكل كبير. على سبيل المثال، ممارسة الرياضة، والتنزه، وتحقيق الأهداف الشخصية أو المتعلقة بالعمل، تطلق الدوبامين بطرق مستدامة طوال اليوم. وهذا لا يؤثر سلبيًا في دوافعنا، ولكنه في الواقع يمكن أن يساعدنا في تحقيق ذلك بسهولة أكبر.

في البداية، قد يبدو التقليل من استخدام الهاتف أمرًا صعبًا، ولكن في النهاية سيصبح الأمر أسهل عندما تبدأ العادة بالضعف. لا أستطيع انتظار وقت راحتي تقريبًا لأنني أشعر بأن دماغي يحتاج إلى فترة راحة، وبمجرد ترسيخها كعادة، سأكون سعيدًا لأنني أخذتها. إنها واحدة من أقل ثمار صحة الدماغ وواحدة من أفضل الطرق للحفاظ على مستويات طاقة الدماغ طوال اليوم حتى لا نعود إلى المنزل بعد يوم طويل ونفقد كل السيطرة. إن إغماض عينيك والاستراحة من العالم هي وسيلة (أداة) لا تُقدر بثمن ولا تحتاج إلى أن تكون معقدة للغاية؛ مجرد الانعزال عن العالم الخارجي يمكن أن يكون له فوائد مذهلة لدماغك وقدرته.

أنواع الفواصل الاستراتيجية:

الصلاة

الغناء

المشي

الرقص

التمطّط

التأمل

التنفس

إغماض العينين والاستراحة - التنويم المغناطيسي
(هناك تطبيقات لهذا)

متى تؤخذ هذه الاستراحات:
عندما تكون مرهقاً بين مواعدين
عند استراحة الغداء
في نهاية يومك
قبل إجراء مكالمات مهمة
قبل عرض تقديمي مهم
بعد حدث مرهق.

لقد بُرمج دماغك
للتركيز على
الأمور السلبية

ولكنك تستطيع تغيير البرمجة

الانحياز السلبي

يُظهر علم الأعصاب أن المشاعر السلبية تثير استجابة في الدماغ أكبر بكثير من المشاعر الإيجابية، وهذا يعني أننا نميل إلى إيلاء مزيد من الاهتمام للأشياء السيئة والتغاضي عن الأشياء الجيدة، ربما يكون هذا نتيجة للتطور.

سألت متابعي على وسائل التواصل الاجتماعي عن الافتراضات السلبية التي يضعونها عن أنفسهم. جعلتني بعض الردود أشعر بالرضا حقًا.

إذا واجهت تحديًا في العمل، فسأفشل وسيكره فريقتي مقترحاتي.
الشخص الذي يعجبني لن يحبني على ما أنا عليه
أخشى أن أفكر في شيء إيجابي، ويحصل ما يخيّب أمني.
لن أكون الأفضل أبدًا، فلماذا أحاول؟
بعد إجراء محادثة عمل عادية مع أحد زملائي في العمل،
أبتعد دائمًا معتقدًا أنني قلت شيئًا سخيًا.
لن ينجح الأمر معي.
أنا حوض ممتلئ بالقذارة.
أنا سمين وقبيح.

أنا لست فريداً.

الناس يدعونني من باب اللياقة، ولكنهم لا يرغبون حقاً بوجودي.
أنا لا أستحق ما أريد.

عندما يكون شريكى في مزاج سئ، أفترض أنه يخوننى.
قلة الاهتمام والتواصل تعنى أنهم توقفوا عن الإعجاب بى.
لن أتحسن أبداً بما يكفي لأمنح نفسى الحب الذى تستحقه.
أنا مختلة وغريبة.

عندما أرى أشخاصاً يتحملون أشياء لا أستطيع تحملها، أشعر بالسوء تجاه
نفسى، وأعتقد أننى لا أستطيع فعل ذلك.
لقد ألفوا اشتراكى، وهذا يعنى أنهم لا يحبوننى.

يمكن أن تظهر هذه التحيزات السلبية كسرديات نرويها لأنفسنا،
ويمكن أن تظهر أيضاً كسلوك. على سبيل المثال، رفيق السكن الذى
يعود دائماً إلى المنزل ليروي أحداث اليوم المؤسفة بنبرة ميلودرامية
وممنقة: "تأخر القطار أربع دقائق، فغضبت لأننى تأخرت بالفعل، ثم
تأخر الرجل فى القطار هذا"، ثم قال مديري ذلك"، "وبعد ذلك ظل
اليوم بأكمله يزداد سوءاً".

أحياناً أحب أن أزرع هذه البذرة فى المناسبات الاجتماعية،
وبالتأكيد أفعل ذلك مع زبائنى ومع نفسى. فأسألهم: "ما هى المكاسب
الصغيرة والمكاسب الكبيرة فى أسبوعكم؟".

عادةً ما يبدؤون بالقول: "ليست كثيرة"، ويستمرون فى الكآبة، "كان
أسبوعى سيئاً بمعظمه"، وبعد ذلك عندما نبدأ الحديث أبداً فى الإشارة
إلى، "آه! هذا فوز صغير".

"أوه، نعم... أعتقد ذلك".

الأمر المثير للاهتمام هو أنني أستطيع رؤيتهم يدركون ببطء أنهم حققوا انتصارات أكثر مما انتبهوا إليه. في نهاية النشاط، أراهم يتألقون والابتسامة ترسم على وجوههم، ويتحدثون عن كل الأشياء الرائعة التي حدثت. بالطبع نحن لا نتجاهل السلبيين، لكن الضوء الذي يضيء على تصوّرهم يكون أكثر سطوعًا، فيخبرونني عن الجوانب السلبية في أسبوعهم بنبرة أكثر حيادية تحكمها العاطفة والتحيز.

بما أن الكون لم يكن يتأمر ضدي، ربما لا يتأمر ضدك أيضًا.

أحب أن أسأل أصدقائي هذا السؤال أيضًا: "ما هو الجزء المفضل لديك في هذا اليوم/الأسبوع/العطلة؟".

يقولون إن الناس لا ينسون ما جعلتهم يشعرون به، ومن خلال تسليط الضوء على انتصاراتهم لهذا الأسبوع، فنحن نضمن حياة مليئة بالذكريات والمشاعر السعيدة مع الآخرين حتى لو توقفنا عن مصادقتهم.

ما الذي يحدث في دماغك؟

لدينا جميعًا ميل للقفز إلى الافتراضات السلبية والخوض في الأمور السلبية. نحن نسمي هذا التحيز السلبي. وبالعودة إلى عجلة العواطف التي نظرنا إليها سابقًا، ربما لاحظت أنه من بين المشاعر الأساسية الثمانية، هناك اثنان فقط مرتبطان بالمشاعر الإيجابية واثنان يمكن أن يكونا سلبيين أو إيجابيين حسب السياق.

● المفاجأة	☑ الثقة	x الغضب
● الترقب	☑ الفرح	x الاشمزاز
		x الحزن
		x الخوف

هل سبق لك أن لاحظت أنه إذا كنت تقضي يومًا رائعًا، وحدث أمر سيء، فإنه يميل إلى تدمير يومك بالكامل؟ يخلص علم التحيز السلبي إلى أنه عندما تكون هناك مقاييس متساوية للمشاعر الجيدة والسيئة، فإن التأثيرات النفسية للمشاعر السيئة تتفوق على الجيدة. وقد تبين أيضًا أن المحفزات السلبية في الدماغ تحمل قيمة معلوماتية أكبر من المحفزات الإيجابية، وهذا يتطلب مزيدًا من الاهتمام والمعالجة المعرفية، فهو يؤثر أيضًا على الحكم واتخاذ القرار. عندما نتخذ قرارات، فنحن نولي أهمية أكبر للجوانب السلبية للقرار أكثر من الجوانب الإيجابية.

حتى أن دراسات علم الأعصاب سجلت حجم استجابات الدماغ (الإمكانات المرتبطة بالحدث) كنتيجة مباشرة لحدث حسي محدد. في إحدى الحالات، عُرضت مجموعة من الصور على المشاركين، الذين عُرض عليهم صور محايدة كإجراء تحكم ثم مزيج من الصور الإيجابية والسلبية، فأثارت الصور السلبية استجابة أكبر بكثير في الدماغ من الصور الإيجابية، مع أن الصور الإيجابية والسلبية كانت محفزة بالقدر نفسه. ما تقدم يوضح الطريقة التي نميل وفقها لإعطاء وزن واهتمام أكبر للتجارب والمشاعر السلبية. ليس هذا فحسب، بل يسجل الدماغ المحفزات السلبية بسهولة أكبر من الأحداث الإيجابية أيضًا. بكلمات أخرى، نحن أكثر عرضة للتركيز على الأحداث السلبية وتذكرها والتأثر

بها حتى عندما تكون العناصر الإيجابية موجودة أيضًا.

يمكن أن يظهر هذا في حياتنا بطرق مختلفة. على سبيل المثال، إذا تلقيت مجموعة من التعليقات الرائعة على منشورك على وسائل التواصل الاجتماعي، ولم تتلق سوى تعليق سلبي واحد، فيُرجح أن تستمر في التفكير في التعليق السلبي طيلة يومك أو أسبوعك. يعزى هذا الأمر إلى تطورنا. بصفتنا بشرًا كان علينا التناغم بشدة مع التهديدات والمخاطر المحتملة، وهو أمر بالغ الأهمية للبقاء على قيد الحياة. لقد رأينا أن معظم المشاعر الثمانية الأساسية كانت سلبية، ولكننا نستطيع تغيير هذا التحيز. مثلما اختار ديوكوفيتش الامتنان لانتصاراته السابقة خلال المقابلة التي أجراها بعد خسارته المباراة أمام الكاراز.

أسمع كثيرًا من الناس يقولون إنهم أشخاص سلبيون للغاية، وإن ردود أفعالهم الفورية على المواقف هي الردّ بمرارة إما من خلال انتقاد أنفسهم ومقارنة أنفسهم بالآخرين أو من خلال انتقاد الآخرين. مثلاً سمعت أن صديقك حصل على ترقية وأول شيء تعتقده هو أنه لا يستحقها، وأنت تشعر بالصدمة لأنه يجب أن يكون في هذا المنصب. أو تعتقد أن هذا غير منصف لأنك تعرف حياته الشخصية. لكن تحيزك ربما يتجاهل كل الأشياء الإيجابية المتعلقة به، والتي تجعله يستحق تلك الترقية. مثال آخر هو عندما ترى صورة لشريكك السابق، وتبدأ في البحث عن جميع الأسباب التي تجعلك أفضل منه أو تجعلك تبدو أفضل منه. تميل أدمغتنا إلى التركيز على الأمور السلبية، وإذا وجدت أن ما تقدم ينطبق عليك، فأنت لست وحدك.

الجزء الأكثر سوءاً في هذا التحيز السلبي هو أننا جميعاً نمتلك سردية نكررها، سردية نرويها لأنفسنا وللآخرين عن أنفسنا. بالنسبة إلى البعض، هذه السردية جيدة وتعمل لصالحهم، ولكن بالنسبة إلى الآخرين فهي سردية تُدام من خلال عدسة السلبية والنقد الذاتي. ربما اكتسبت هذه السردية من والديك، وأقرانك، ومن حالتك الاجتماعية والاقتصادية، وربما تكونت لديك من خلال ملاحظة الطريقة التي يعمل بها والداك في الحياة، والتي أعاقَتْ بشدة الطريقة التي تنتقل بها في حياتك الآن. على سبيل المثال، كانت والدتك تنتقد جسدها بشدة، والآن أنتِ تنتقدينه أيضاً. أنت الآن تحمل معتقدات مقيدة للذات عن نفسك تمنعك من أن تكون ما تريد، ومن تحقيق الإنجازات التي تسعى خلفها لأنك لا تؤمن بنفسك.

لكن الدماغ يستطيع أن يتغير وكذلك هذه المعتقدات.

التحول غير المناسب (المعروف أيضاً بالاكْتئاب طويل الأمد - ضعف المشابك العصبية)

العصبونات التي تفشل في المزامنة، تفشل في الارتباط.

يعد الاعتراف بالتحيز السلبي لأدمغتنا خطوة عظيمة نحو فهم سبب تركيزنا على هذه الأحداث، حتى نعمل على تفاديها في المستقبل. ولكن بشرط ألا نكون في حال قتال أو هروب (ارتفاع الأدرينالين)، فالتركيز على الإيجابيات يساعد على إعادة صياغة وجهة نظرك بشأن الموقف، وتغيير ذهنيته، الأمر الذي سيؤدي في النهاية إلى الحد من

تأثرك بالأحداث السلبية بمرور الوقت. تعلّمتنا في الفصل السابق عن التنظيم الذاتي: نحن نعرف أننا بحاجة إلى أن نكون في وضع ذهني هادئ لتغيير طريقة تفكيرنا. إذا كنت في وضع من الإثارة المرتفعة، فستحتاج إلى استخدام إحدى أدوات التنظيم الذاتي أولاً قبل إعادة التأطير. استخدم التنهد الفسيولوجي لتنظيم جهازك العصبي. خلاصة القول:

- خذ شهيقين قصيرين (يُفضّل أن يحصل ذلك من خلال أنفك، ولكن إذا لم تستطع، فلا بأس من خلال فمك).
- احبس نفسك لثانية واحدة.
- إزفر مطوّلاً وبيّطء من خلال فمك.

تذكّر أن أي أفكار وردود أفعال تتكرر هي ما سيقوي المسارات في دماغك. لذا، فإن الخوض في الأحداث السلبية وتكرارها سيقوي المسارات العصبية للتفكير السلبي والهم. مع ذلك، بالتأكيد إن تغيير طريقة التفكير الافتراضية هذه ممكنة، بحيث يكون رد فعلنا التلقائي أكثر دلالة على الذهنية الإيجابية.

مثال قابل للتنفيذ

واجهتَ أمرًا يثير تحفيزًا سلبيًا.
لديك مناقشة متعلقة بالعمل مع زملائك وهذا يُشعرك
بأنك قلت شيئًا غبيًا.



التنظيم الذاتي (التهد الفسيولوجي إذا لزم الأمر)

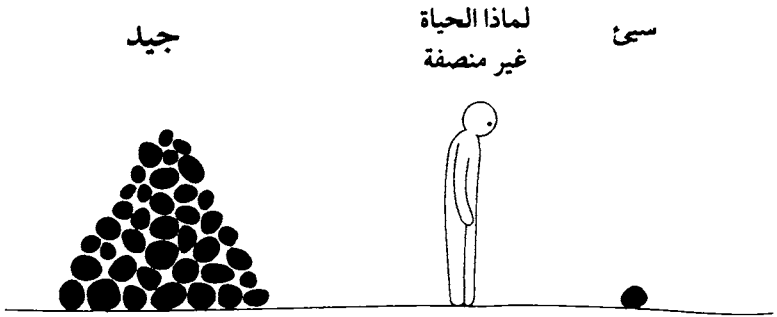


إعادة التأطير

يرجع انعدام الأمان شعورك بالتعصيب تجاه الآخرين،
لكنك تعرف أنك لم تقل أي شيء غبي لأن هذه هي مهنتك
ومجال خبرتك؛ أنت فقط قلق من أنك فعلت ذلك.

بمرور الوقت، لن تكون استجابتك التلقائية هي القفز إلى
استنتاجات سلبية لأن تلك الروابط ضعفت.

التحيز السلبي



التحول المناسب (المعروف أيضاً بالتعزيز الطويل الأمد - تعزيز الاتصالات)

العصبونات تنطلق معاً، وتترابط معاً.

كان أبو علم النفس العصبي دونالد هب، من أوائل العلماء الذين فهموا الطريقة التي تُسهم فيها العصبونات في العمليات النفسية مثل التعلم، واكتشف أنه عندما تكرر تجربة ما، أو تُفكر مرارًا في فعل ما، يتعلم الدماغ تحفيز العصبونات نفسها في كل مرة. بكلمات أخرى، إذا كررت أمرًا ما، فستُحفّز العصبونات نفسها بمرور الوقت لتمنحك التجربة نفسها. كلما كررت أمرًا ما، أصبحت الروابط أقوى. في علم الأعصاب، نسمي هذا التقوية طويلة المدى - تقوية الروابط.

لكن العصبونات التي تنشط، تنفكك.

نعم، نحن نستطيع التخلي عن بعض السلوكيات، ونستطيع قطع عملية الإطلاق المشترك للعصبونات بحيث لا يُنشّط أحدها الآخر.

بخلاف ذلك، نحن نطلق على هذا اسم الاكتئاب طويل الأمد، وهو لا علاقة له بالاكتئاب الشديد. كما أننا نستطيع تغيير استجابتك التلقائية تجاه أمرٍ ما. تشرح قوانين هيب أنه إذا لم تكن العصبونات تُثير بعضها أو تتواصل، فإن اتصال تلك العصبونات سيضعف بمرور الوقت. لذا، إذا حُفّزت من خلال أمر ما، وترك وقتٌ كافٍ بين التحفيز والاستجابة، ففي النهاية لن تُحفّز تلك الأفكار أو العصبونات بعضها، ولن تتفاعل مع استجابة فورية.

دعونا نعطي مثالاً آخر. إذا شعرت دائماً بالحاجة إلى تدخين سيجارة عندما تشعر بالضغط، فأنت تشعر بذلك لأن دماغك ربط هذا الحل بتخفيف الضغط. تتعاون العصبونات في دماغك لتقول إن الحل للضغط هو التدخين. إنه ردّ فعل تلقائي لا ينتبه إليه معظم الناس. لكن معرفة أننا نستطيع تغيير هذه الاستجابة يعني أننا نستطيع إيجاد بديل، بحيث يتخذ دماغك بمرور الوقت طريقاً مختلفاً عندما يتعرض للضغط بدلاً من التفكير تلقائياً في التدخين. إنه يعمل بالطريقة نفسها مع أفكارك. يستطيع المرء أن يقول إن تغيير الأفكار أسهل من الإقلاع عن التدخين لأن التدخين له خصائص إدمانية، ولكن في كثير من الأحيان يقفز دماغك إلى السلبية لأن هذا ما مارسه مراراً.

إن الشيء العظيم في المرونة هو أنها تعمل في الاتجاهين، فنحن نستطيع بناء اتصالات جديدة، كما أننا نستطيع التراجع عن اتصالات موجودة؛ نستطيع التخلي عن بعض السرديات التي نكررها واستبدالها بأخرى أكثر إيجابية. يمكنك قطع اثنين من العصبونات التي تعمل معاً عن

طريق تثبيط فكرة واحدة بشكل واسع من اتباع الأخرى مباشرة. كلما تأخرت في متابعة فكرة ما، ضعفت الروابط العصبية، ستكون هذه المعرفة مهمة عندما نتناول بمزيد من التفاصيل طريقة تفكيرك أنماط معينة.

القانون الأول للمرونة العصبية مكتبة سر من قرأ

كنت أصنع القهوة هذا الصباح، كما أفعل منذ سنوات. اشترى شريكي مؤخرًا أداة لصنع الرغوة صغيرة وأنيقة. يبدو الأمر وكأنها عصا خلط مع هالة في الأعلى تهتز وتدور حتى تصنع رغوة من الحليب. لقد عرفت منذ حوالي أسبوع أنه يفترض وضع كمية صغيرة فقط من الماء أو الحليب في الكوب لتكوين رغوة قبل إضافة ما تبقى من الماء أو الحليب. كنت أستعد حتى تنتهي الغلاية من الغليان لأتمكن من وضع القليل من الماء في الكوب وأخرج هذه الهالة السحرية المزیدة وأصنع أفضل قهوة على الإطلاق... ولكن على حسابي التلقائي، حتى عندما كنت أفكر في الأمر، كنتُ قادرة على ملء الكوب إلى الأعلى بالماء المغلي. كنتُ أعرف أنه لا يجدر بي فعل ذلك، ومع ذلك فعلته. هل تستطيع أن تُفسّر السبب؟

ينص القانون الأول للمرونة العصبية على أن التنشيط المتكرر للعصبون قبل المشبكي، الذي يرسل الإشارات، والعصبون بعد المشبكي، الذي يستقبل الإشارات، يؤدي إلى زيادة كفاءة أو فعالية الاتصال بينهما. إن عجزني عن وضع كمية صغيرة فقط من الماء في الكوب هو نتاج عمل العصبونات بشكل متكرر وبطريقة معينة، وهذا يعني أنني أعمل من دون تفكير، وبتلقائية. يؤدي التنشيط المتكرر

للعصبونات المشتركة إلى تفعيل زيادة فعالية الاتصال بينها. لقد تعودت تحضير القهوة بهذه الطريقة، لدرجة أن أنماط اللاوعي سيطرت عليها مع أنني كنت أقول لنفسي بوعي أنني يجب أن أفعل ذلك بشكل مختلف. لماذا أقول هذا؟ حسنًا، تظهر هذه الظاهرة في جميع جوانب الحياة عندما يتعلق الأمر بسلوكنا وطريقة عملنا. في معظم الأوقات، نعيش حياتنا بطريقة تلقائية من دون تفكير حقيقي، ويمكن أن تنشأ الأفكار السلبية كما كانت دائمًا، ولأن هذه المسارات تعززت من خلال التكرار، فإنها تسلك هذا المسار المتبع جيدًا... مرة أخرى.

ينص القانون الأول للمرونة العصبية أيضًا على أن ترتيب وتوقيت اتصال العصبونات يحدد حجم الاتصال الذي يقوى (أو يضعف). لقد عززت اثنتا عشرة سنة من ملء الكوب مرارًا إلى الأعلى بالماء الساخن هذا الاتصال بشكل كبير، فصار يحدث من دون تفكير. وهذا ما يحصل أيضًا إذا كررت القصص السلبية عن نفسك طوال الفترة نفسها. أنا أذكر هذا لأنني أريد منك أن تتعاطف مع نفسك. سنُغيّر هذا معًا، لكنني أريدك أن تفهم السبب الذي يحمل دماغك على فعل ما يفعله. نحن نحتاج إلى إعادة برمجته وترقية البرمجيات حتى نتمكن من التوقف عن التحدث إلى أنفسنا بطريقة معينة، حتى نتوقف عن القفز إلى الاستنتاجات السلبية، حتى نتوقف عن رؤية السلبية في كل ما نفعله، حتى لا نركز فقط على ما لم نحققه. أريدك أن ترى ما ينتظرك في رحلة التغيير هذه. المشكلة في إجراء التغيير هي أنه من الصعب الثقة بالعملية، لأننا لا نعرف إن كانت الأمور ستسير على ما يرام. أنا أقدر ذلك تمامًا،

ولكن هذا هو السبب وراء وجود أشخاص مثلي هنا لتزويدك بالنصائح المدعومة بالعلم لمساعدتك. إذا كنت تكافح من أجل الثقة في العملية، فأرجو أن تكون قد بدأت تثق بي وبهذا الكتاب، بالرغم من خوفك من عدم إحراز أي تقدم.

المعلومات التي تحتاج إليها للمساعدة

هل تعرف الطريقة التي تلوم بها نفسك طوال الوقت وتأمل أن يحدث ذلك تغييرًا فيك؟ المثال النموذجي هو الانزعاج من نفسك بشأن الكعكة التي تناولتها للتو. أو تكرار كل الأمور السلبية عن نفسك والأمل في أن تتغير يومًا ما من دون القيام بأي خطوة. حسنًا، بصفتنا بشرًا نحن لا نميل إلى التعلّم من الأخبار السيئة (ما لم تكن الأخبار مدمرة إلى الحد الذي يؤدي إلى إحداث تغيير مدفوع بعاطفة شديدة - الخوف). على سبيل المثال، قيل لك إن الكعكة التالية التي ستأكلها ستقتلك. نحن نميل فقط إلى رؤية وسماع ما يناسب معتقداتنا الحالية؛ لذلك، نحن نأخذ المعلومات التي نريد سماعها ونتجاهل المعلومات التي لا نريد سماعها. عندما يخبرك صديقك أن سيارتك تساهم في تغيير المناخ، فمن غير المرجح أن تذهب مباشرة إلى المرأب وتستبدلها بسيارة اقتصادية أفضل. إذا كنت مدخنًا، فلا بد أن أحدهم أخبرك أن التدخين مضر بصحتك. هل توقفت عن التدخين؟ نحن جيدون جدًا في تجنب المعلومات التي لا تتناسب مع معتقداتنا أو التي تُشعرنا بالسوء، أو تجعلنا نتساءل عن شيء ما، ولكن عادةً ما يأتي التغيير من الداخل،

وليس من سماع الأخبار السيئة من شخص آخر. لهذا السبب فإن الدوران في حلقة مفرغة ولوم النفس والتفكير بشكل سلبي عن النفس لا يؤدي إلى أي تغيير. لن تشعر بالتحسن إذا أخبرت نفسك أنك لست جيداً بما فيه الكفاية. إن وصف نفسك بالسمين عندما تأكل البسكويت لا يمنعك من تناول هذا البسكويت في المرة القادمة.

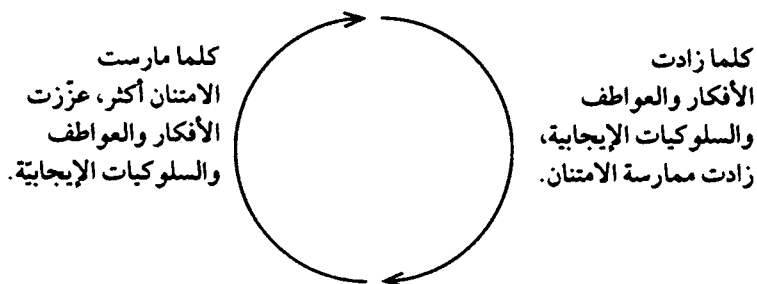
تظهر الدراسات حول دوافع التغيير السلوكي أننا نميل، بصفتنا بشرًا، إلى تجاهل التحذيرات السلبية والاستجابة بشكل أفضل للتحذيرات الإيجابية. عندما نظر الباحثون إلى قيم مؤشر سوق الأوراق المالية بين عامي 2006 و2008، لاحظوا أنه عندما كانت سوق الأسهم مرتفعة، سجّل الناس الدخول إلى حساباتهم للتحقق من القيمة طوال الوقت، وعندما كانت سوق الأسهم منخفضة، كان هناك عدد أقل من عمليات تسجيل الدخول. إن تفسير ما حدث بسيط، لقد حاولوا دفن رؤوسهم في الرمال، خوفاً من النتائج السلبية التي قد يجلبها النظر إلى الحساب المنهار. المرة الوحيدة التي بدأ فيها الناس بفحص حساباتهم بشكل محموم كانت عندما انهارت السوق في وقت لاحق من العام 2008. ما يُعلّمنا إياه هذا هو أنه ما لم يكن هناك أمر في غاية السوء، فنحن لا نميل إلى الاستجابة إلى المعلومات السلبية ولا يدفعنا ذلك إلى الرغبة في التغيير. لا يكفي ذلك لإحداث فرق إيجابي. لهذا السبب كنت عالقاً في هذه الحلقة المفرغة لفترة طويلة. نحن نمتلك هذا التحيز السلبي، ونميل إلى التركيز على السلبية، ومع ذلك لا يحدث فرق في سلوكنا عندما نلجأ إلى السلبية كشكل من أشكال التحفيز للتغيير.

تغيير السرد الخاص بك

أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية	←	أستطيع التأقلم والتعلم
يتم تعريفني من خلال الصدمة التي تعرضت لها		
أنا لا أحب الطريقة التي أبدوها	←	سوف أشفي
هذا الجسد هو منزلي		
ليس لدي طاقة	←	أنا بحاجة إلى الراحة
أنا وحيد	←	أستطيع التواصل مع الطبيعة
لا أستطيع	←	أستطيع
لا أحد يحبني	←	أنا أحب نفسي
أنا أشعر بالملل	←	هناك الكثير لتتعلمه

كما أثبتنا بالفعل، يمتلك الدماغ، بما يتمتع به من مرونة لا تُصدّق، القدرة على إعادة التنظيم والتأقلم من خلال تكوين اتصالات عصبية جديدة وتعديل الروابط الموجودة. من وجهة نظر علم الأعصاب، يتضمن الامتنان التفاعل بين مناطق مختلفة من الدماغ والناقلات العصبية التي تساهم في تجربة الشعور بالامتنان تجاه حياتك والتعبير عنه، ويكون بشكل عام أكثر فعالية عندما ترميك الحياة بالورود. في العديد من النواحي، يعد الامتنان مهارة، ولكن عظمة هذه المهارة تتمثل في أنه كلما مارستها أكثر، عززت الأفكار والعواطف والسلوكيات الإيجابية، وهذا يخلق حلقة ردود فعل إيجابية.

تستمر حلقة التعليقات هذه في التعزز بينما تحافظ على ممارسة امتنان متسقة. بمرور الوقت، يبدأ دماغك في التأقلم مع منظور أكثر إيجابية، وهذا يُسهّل عليك ملاحظة الأمور الجيدة في حياتك وتقديرها. فيصير الامتنان استجابة طبيعية ومعتادة، ويؤدي إلى حياة أكثر إشباعاً ورضاً.



ثلاث طرق لممارسة الامتنان

رحلة الامتنان

خصص كل يوم بضع دقائق لتدوين الأمور التي تشعر بالامتنان لها. قد تكون أمورًا بسيطة، مثل غروب الشمس الجميل أو وجبة لذيذة أو محادثة ودية أو إنجاز شخصي. فكّر في يومك ودوّن لحظات محددة جلبت لك شعورًا بالفرح والامتنان.

التعبير عن الامتنان للآخرين

خذ وقتًا للتعبير عن امتنانك للأشخاص من حولك. أخبر صديقًا أو أحد أفراد العائلة أو زميلًا عن مدى تقديرك له وسبب هذا التقدير. يمكن للملاحظات المكتوبة بخط اليد أو المكالمات الهاتفية أو المحادثات وجهًا لوجه أن يكون لها تأثير كبير وتقوي علاقاتك.

دمج "الانتصارات الصغيرة والكبيرة للأسبوع" في ممارساتك

اجعل هذا الدمج أحد أنشطة أسبوعك، تستطيع القيام به على النحو التالي:

- بصفته موضوعًا يوميًا في يومياتك
- بصفته جزءًا من ممارسة التأمل
- بصفته لعبة وأنت تتناول العشاء مع عائلتك
- بصفته حدثًا ختاميًا يوم الأحد قبل بدء أسبوع جديد
- بصفته حدثًا افتتاحيًا يوم الاثنين تفتتح فيه الأسبوع

علم أعصاب قوة الاعتقاد

تُظهر الدراسات أن أفكارنا
يمكن أن تخلق مسارات في أدمغتنا
لتعزيز معتقداتنا وتشكيل تصوراتنا
في نهاية المطاف.

قوة أفكارك

هل سبق لك أن سمعت القول المأثور "إذا كنت تعرف كم هي قوية أفكارك، فلن تفكر أبدًا بسلبية مرة أخرى؟".

أريدك أن تتخيل يومًا صيفًا حارًا وأنت تُعد الليمونادة. تأخذ مجموعة من حبات الليمون من البراد؛ حبات باردة، صفراء زاهية وشمعية القشور. تقطعها، تبدأ في الضغط عليها، فتطلق دفعة من الأريج المنعش. يجبرك شيء ما على تناول قضمة كبيرة، فتضغط أسنانك حول اللب الغني بالعصارة فتسيل على ذقنك.

هل سال لعابك؟ إذا فعلت ذلك، فأنت تثير فقط استجابة جسدية للشهية، وكأن حبة الليمون كانت أمامك مباشرة. وهذا يُبين لنا مدى أهمية أفكارنا. نحن نستطيع تغيير استجابتنا الجسدية وفقًا لما نُفكر فيه. لذا، إذا كنت تديم سرديّة سلبية عن نفسك، فأنت تعزز هذه المسارات في دماغك وتقوي هذه المعتقدات عن نفسك.

عندما أحضر فعاليات التحدث في الشركات، عادة ما يلهث الناس عندما أشير إلى مدى أهمية التعبير عن أفكارنا بالكلمات. يعيش معظم الناس حياتهم مع صوت خلفي في رؤوسهم، يروي لهم باستمرار قصة،

تجعلهم يديمون قصة عن أنفسهم. هذه القصص ليست سيئة دائماً، ولكن عندما تكون كذلك، فهي تدفعنا إلى الأسفل، وتخفض ثقتنا بأنفسنا. علينا أن نكون حذرين من الكلمات التي نستخدمها في رؤوسنا وفي الخارج.

جوش، أحد زبائني، يمزح دائماً بأنه لا يجني كثيراً من المال مثل زوجته. ويقول إنها مسألة وقت فقط قبل أن تدرك كم هو فاشل (هذا ما يقوله) وتتركه. أذكره دائماً بمدى أهمية الكلمات التي يتحدث بها، فكلماتنا تُشكّل الطريقة التي نُفكر بها، والطريقة التي نُفكر بها تُشكّل ما نشعر به، وما نشعر به يحدد ما نفعله، وما نفعله يحدد ثقتنا ومعتقدنا. يمكن أن يكون للكلمات التي نستخدمها عواقب سلبية قد تبدو ضئيلة عند التحدث بها، ومع ذلك فهي تتسرب إلى جوهر كيانا. إذا استطاعت كلماتنا تشكيل الطريقة التي نُفكر بها، فهي تستطيع أن تُغيّر مزاجنا، وتحول المواد الكيميائية العصبية في دماغنا للتأثير على عواطفنا. كلماتنا قوية جداً، ولكننا ننسى ذلك على الدوام... أو ربما لم ندرك مدى أهميتها في المقام الأول.

عندما يمزح جوش بهذه الأمور، فهو يعزز اعتقاداً داخلياً بأنه يجب أن يعتقد بمكان ما في أعماقه، وإلا فلن يمزح بشأن ذلك في المقام الأول. كلماته تدفع أفعاله التي تُعبر عن نفسها على شكل خجل ومحاولة عدم التغيير. لأنه من نواحٍ عديدة، من الأسهل البقاء حيث نحن، لأن المكان الذي نحن فيه، بالنسبة إلى عقولنا، آمن، مع أنه ليس الأفضل بالنسبة إلينا.

بمجرد أن شرحت لجوش أهمية الكلمات التي نستخدمها وتأثيرها في أفكارنا، بدأ يرى تحولاً حقيقياً في سلوكه. وكلما قلل إدامة هذه السرديات السلبية، ازداد تقديره لذاته. يمكن لكلما أننا نحسنا خلف الجدران، وعندما نبدأ في كسر نمط السلوكيات، عندها ندرك حقيقة أننا نستطيع أن نكون أي شخص نريد أن نكونه خارج الصندوق الذي وضعنا أنفسنا فيه.

عادة ما تُولد الأفكار العابرة داخلياً دون أي حافز خارجي. فهي تستخدم بيانات الماضي والحاضر والمستقبل لإنشاء حوار داخلي؛ وهي تعمل في الخلفية طوال الوقت، من دون أي تنظيم. تنشأ هذه الأفكار من شبكة في مناطق الدماغ تسمى شبكة الوضع الافتراضي (DMN). وكما يوحي الاسم، فهي طريقة تفكير افتراضية. شبكة الوضع الافتراضي هي مكان الأفكار العابرة، والإبداع، والأفكار الداخلية، والتفكير المرجعي الذاتي، وهي مرتبطة بالأفكار المستبطنة التي تنطلق عندما لا تُفكر في أي شيء محدد. غالباً ما ترتبط بذكريات السيرة الذاتية، والإدراك الاجتماعي، ومعالجة الحالات العاطفية. وهي مسؤولة أيضاً عن تكرار الأفكار. تشير الدراسات إلى أن شبكة الوضع الافتراضي غالباً ما تكون مفرطة النشاط لدى الأفراد الذين يكررون المعلومات المرجعية الذاتية أو يكررونها بشكل سلبي. هذا النشاط الزائد يمكن أن يؤدي إلى زيادة التركيز على الأفكار السلبية المرجعية الذاتية ويعيق القدرة على تحويل الانتباه بعيداً عنها، وهذا يؤدي إلى إدامة دورة التكرار والمساهمة في استمرار الأفكار القلقة وأعراض الاكتئاب.

ما الذي يجب علينا القيام به؟

ما وراء المعرفة

يستطيع ما وراء المعرفة أن يكون أداة قوية لإدارة الأفكار السلبية من خلال إتاحة التعرف إلى أنماط تفكيرنا وفهمها وتنظيمها.

الوعي بالتفكير السلبي

من خلال التعرف إلى الأفكار السلبية والاعتراف بها، نستطيع البدء في معالجتها بفعالية.

إعادة الصياغة والتأطير

بمجرد التعرف إلى الأفكار السلبية، يتيح لنا ما وراء المعرفة تحديدها وإعادة صياغتها.

تحديد أنماط التفكير

يساعدنا ما وراء المعرفة على تحديد أنماط التفكير السلبي المتكررة. إن فهم الأسباب الجذرية ومحفزات الأفكار السلبية يتيح لنا معالجتها بشكل استباقي وتطوير عادات معرفية صحية.

التأمل والطبيعة

لقد ثبت أن التأمل يُعطل شبكة الوضع الافتراضي، وهذا يُعطل بدوره الدورة المعتادة للأفكار السلبية، ويضعف الروابط بين الأفكار المكررة. يُشبه التأمل إعادة تشغيل طريقة التفكير الافتراضية في الدماغ، والانتقال من السلبية إلى الأكثر إيجابية.

يؤثر قضاء الوقت في الطبيعة على شبكة الوضع الافتراضي، فيُعزّز الاسترخاء ويُقلل من فرط نشاط الشبكة المرتبط بالتفكير المرجعي الذاتي. هذا التأثير المزدوج للتأمل والطبيعة على شبكة الوضع الافتراضي يؤكد على قوتهما التأثرية في تخفيف التفكير السلبي وتعزيز الصحة الذهنية.

ليس هناك من طريقة سوى التأمل

في البداية، عندما تبدأ في التأمل، من غير الطبيعي أن تصبح أكثر وعيًا بالتدفق المستمر للأفكار، والذي قد يُشعرك بالإرهاق أو حتى القلق. مع ذلك، ومع استمرار الممارسة، ستجد أن علاقتك بأفكارك تبدأ في التغيّر عندما تبدأ في غربتها.

لماذا تبقى نفسك مشغولاً

جنبًا إلى جنب مع شبكة الوضع الافتراضي، هناك الشبكة التنفيذية المركزية (CEN) المسؤولة عن التفكير الخارجي والمهام الأكثر تطلبًا من الناحية المعرفية وحل المشكلات. إن الشبكة التنفيذية المركزية تشبه المدير التنفيذي لدماعك، فهي تُشرف على تدفق المعلومات، وتدير الانتباه، وتحكم بصنع القرار، وترشدنا إلى المكان الذي نستثمر فيه اهتمامنا بوعي. تعمل هاتان الشبكتان جنبًا إلى جنب، وهذا يعني أنه عندما تكون إحدى الشبكتين أكثر نشاطًا، تكون الأخرى أقل نشاطًا. على سبيل المثال، عندما تكون مشاركًا في مهمة خارجية تستحوذ على

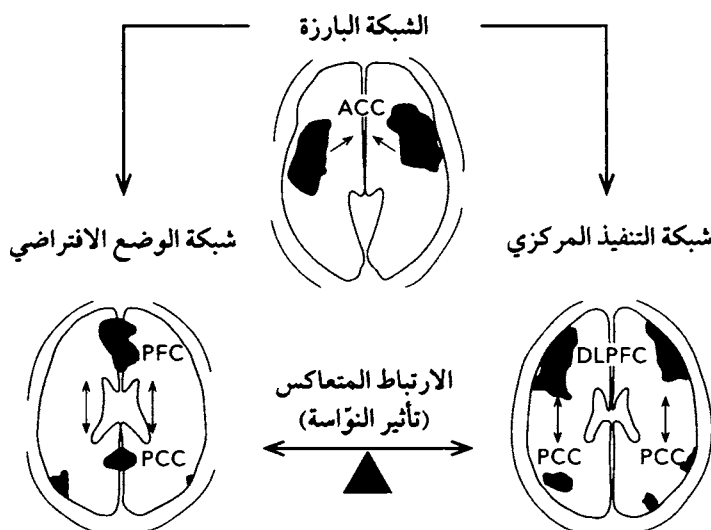
كامل اهتمامك، تكون الشبكة التنفيذية المركزية مُهيمنة وتُقمع شبكة الوضع الافتراضي. إذا فُكّرت في الأمر، فلن تُفكّر في تجربة مراهقة محرّجة أثناء كتابة بريد إلكتروني إلى رئيسك في العمل. هذا ما آمل به.

فكّر في الشبكتين وكأنهما نواصة⁽¹⁾*. عندما تكون إحداهما مرتفعة، تكون الأخرى منخفضة، حيث يتحول الدماغ بين المعالجة الداخلية والخارجية. وهذا أحد الأسباب التي تجعل الأشخاص الذين يعانون من تكرار الأفكار والحديث الذاتي السلبي يميلون إلى إبقاء أنفسهم مشغولين، وهو ما يُعزى غالبًا إلى كونهم مدمنين على العمل، لأنهم يريدون الهروب من عقولهم الداخلية.

الشبكة البارزة (SN) هي الشبكة الرئيسية الثالثة وهي المسؤولة عن تسهيل التبديل بين الشبكة التنفيذية المركزية وشبكة الوضع الدائم. فهي تُساعد على إعطاء أهمية كبيرة لكل ما هو موجود في بيئتك، وتساعد على الانتقال بين هاتين الشبكتين على أساس الأهمية المتصورة للمحفزات الداخلية والخارجية. على سبيل المثال، إذا كنت تعمل على حاسوبك، وسمعت ضوضاء عالية في الخارج، فإن الشبكة البارزة تُعيد توجيه انتباهك إلى هذا الصوت. عندما تجري محادثة مع صديقك، فإن الشبكة البارزة تجعل صديقك الشخص الأكثر أهمية في بيئتك. تكمن المشكلة في أن الشبكة البارزة تستطيع أيضًا المشاركة في توجيه الانتباه نحو الأفكار والعواطف المُكررة. وهذا يمكن أن يساهم في التركيز المستمر على هذه

(1) النواصة لعبة من لعب الأطفال قوامها لوح خشبي متوازن يتأرجح به الصغار حيث يقعد أحدهم على طرف منه ويقعد الآخر على الطرف الآخر. (المترجم)

الحالات الذهنيّة السليبيّة. في سياق التكرار، يمكن أن تؤدي هذه التفاعلات إلى زيادة التركيز على الأفكار والعواطف السليبيّة المرجعيّة الذاتيّة، وهذا يعزز دورة التكرار. يمكن أن يسبب خلل التنظيم في الشبكة البارزة زيادة في أنماط التكرار من خلال إعطاء أهمية لهذه الأفكار. في حالات مثل الاكتئاب والقلق، قد يكون هناك نشاط مفرط للشبكة البارزة استجابة للمحفزات العاطفية السلبية، وربما يؤدي هذا إلى إدامة تكرار الأفكار.



* من المهم ملاحظة أن هذا فهم عام لهاتين الشبكتين، وأن هناك حالات تتعاون وتتفاعل فيها الشبكتان وتتفاعلان. على سبيل المثال، عندما تُشارك في التفكير الإبداعي، غالبًا ما يكون هناك مزيج من المعالجة الموجهة نحو المهام والتي تُقاس بواسطة الشبكة التنفيذية المركزية بالإضافة إلى شرود الذهن الداخلي الذي يعزز الإبداع الذي تحكمه شبكة الوضع الافتراضي. غالبًا ما يتطلب الحل الفعال للمشكلات أيضًا تبديلًا بين الشبكتين لإيجاد حلول إبداعية. وعلى الرغم من أنها شبكات منفصلة إلى حد ما، إلا أنها تتداخل وتتفاعل معًا.

حسنًا، المشكلة في شبكة الوضع الافتراضي هي أن الأفكار يمكن أن تعمل بشكل تلقائي وهي عادة ما تكون غير منطقية، وهذا يعني أنها غير منظمة وتتدفق بحرية، مع بداية أو نهاية غير حقيقية. لكننا نستطيع إجبار أفكارنا على التدفق بشكل أكثر تنظيمًا. على سبيل المثال، أنت تدير حوارك الداخلي الذي يسلط الضوء على حديثك الذاتي السلبي، ويديم الأفكار التالية:

- أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية.
- لا أستطيع أن أفعل هذا.
- لا أحد يحبني.
- لا أستطيع أن أفعل أي شيء بشكل صحيح.
- إنه خطأي دائمًا.
- أشغل مساحة كبيرة جدًا.

لكن بصفقتنا بشراً لدينا القدرة على إعادة توجيه أفكارنا نحو أمر أكثر تماسكًا. يمكننا أن ندفع أفكارنا صوب تيار معين حتى نتمكن من الابتعاد عن التكرار وإيلاء اهتمام أقل له.

غالبًا ما تكرر الأفكار في الخلفية، لأن هذا هو ما يمارسه الدماغ. تذكر أن الدماغ سيعود دائمًا إلى الوضع التلقائي وما يعرفه بشكل أفضل، حتى لو كان ما يعرفه بشكل أفضل هو تكرار الأفكار. من خلال إعادة توجيه أفكارنا وإعادة صياغتها، نستطيع البدء في إنشاء مسارات

جديدة حتى نتمكن من الشروع في تفكيك نمط الأفكار المتكررة. في نهاية المطاف ستتغير أفكارك التلقائية.

الخطوة 1

يسمح لنا ما وراء المعرفة بجلب الوعي إلى هذه الأفكار ومراقبتها.

الخطوة 2

إدراك أن المحفزات العاطفية السلبية قد يكون لها تأثير أكبر علينا، يمنحنا إحساسًا بالاستقلالية. إنها عبارة عن التأكد من الصلاحية.

الخطوة 3

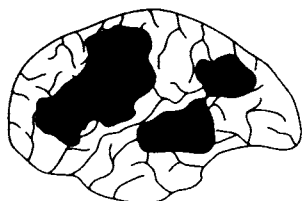
يمكن أن يساعد تدوين اليوميات أو التحدث مع صديق إلى إعادة توجيه أفكارك نحو أمر أكثر تماسكًا. هذا مثال آخر عن فائدة إنشاء سرد حول أفكارك. سيعطي هذا لأفكارك هيكلًا أكبر حتى تستطيع التوقف عن الجري من دون بداية أو نهاية.

تظهر الأدلة الناشئة أن تهدئة الأفكار السلبية، وإعادة توجيهها بعيدًا عن الحلقة السلبية في رأسك يمكن أن يقللًا من ذاكرة الأفكار ويجعلها أقل حيوية وإثارة للقلق.

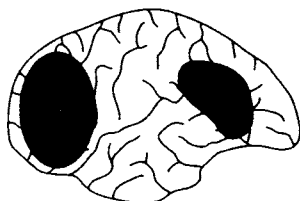
كما ترى في الصورة، عندما نُفكّر في الكلمات، تضاء العديد من مناطق دماغنا. لكن عندما نوجهها إلى أمر أكثر تماسكًا ونولدها، فإننا

نضياء القشرة الأمامية؁ وهى الجزء الأكثر منطقفة فى الدماغ. لقد أوضحت سابقاً أن القشرة الأمامية مسؤولة عن مزيد من التفكير المنطقي؁ وهذا يشرك الجزء الأكثر عقلانية من دماغك؁ مقابل الدماغ الحوفي الذى يفكر بشكل عاطفى أكثر. علينا أيضاً أن نوظف مناطق أخرى عند التحدث بها؁ وهذا يعنى أنها أقل تدفقاً وإرباكاً؁ ولكنها أكثر توجيهاً وتماسكاً.

التفكير فى الكلمات



توليد الكلمات



أريد أن أعلمك كيف تحكى للناس قصة عن نفسك تكون أفضل من تلك التى ترويها لنفسك؁ لأن القصص التى نرويها لأنفسنا وللآخرين يمكن أن تكون مقيدة للغاية. أريدك أن تعيد كتابة سرديتك حتى تستطيع العيش بأقصى إمكاناتك. أفكارنا قوية جداً؛ إنها تُشكل الطريقة التى نُفكر فيها بأنفسنا ونتصرف وفقها. إن تصوّرنا لأنفسنا يؤثر بشكل مباشر فى طريقة تقديم أنفسنا للآخرين وللعالم؁ وبالتالي يؤثر فى طريقة إدراك الآخرين لنا أيضاً. لذا؁ إذا كنا نتمسك بمعتقدات مقيدة للذات أو نتحدث باستمرار إلى أنفسنا بطريقة سلبية؁ فنحن لانعوق أنفسنا فحسب؁ بل نقيّد آراء الآخرين عنا بالتبعية. نحن جميعاً نستحق حياة نتجول فيها دون اعتذار؁ فخورين بمن نحن. أريدك أن تخرج من رأسك وتبدأ فى استكشاف العالم. عندما

نشعر بالقلق المستمر بشأن مظهرنا، والطريقة التي ينظر بها الناس إلينا أو نفكر بسلبية عن أنفسنا، فنحن نخسر القدرة على رؤية العالم من حولنا ونركز على توسيع نطاق تفكيرنا.

أحد أهم الأبحاث حول قوة أفكارنا جاء من تجربة بارزة تعرف باسم تجربة البيانو، أجراها الدكتور باسكوال ليون، الذي قسّم المشاركين إلى ثلاث مجموعات: مجموعة مراقبة، ومجموعة تدريب بدني، ومجموعة تدريب ذهني. طُلب من مجموعة التدريب البدني تعلم العزف على البيانو بخمسة أصابع، وكان على مجموعة التدريب الذهني تخيل أنهم يتعلمون الأمر نفسه بخمسة أصابع، على الرغم من أنهم لم يلمسوا مفاتيح البيانو مطلقاً. مع ذلك، كان لدى كلتا المجموعتين نشاط مماثل في مرونة الدماغ، وهذا يوضح كيف يمكن للدماغ أن يخلق تغييرات جديدة في الدماغ بمجرد التفكير في شيء ما. لقد أنشأت مجموعة التدريب الذهني مسارات جديدة في الدماغ، من خلال التفكير وحده.

أسئلة لتطرحها على نفسك

- ما هي السرديات التي تكررّها لنفسك والتي تعيقك لتكون أفضل نسخة من نفسك؟
- ما هو الصندوق الذي وضعت نفسك فيه والذي يعني أنك تعيش حياتك ضمن حدود هذه الجدران؟

المشكلة في هذه السرديات أنها ليست مجرد كلمات في رؤوسنا؛ فهي تملأ جزءاً كبيراً من حياتنا وتستنزف كل يوم ما نقوم به.

الطريقة التي تتحدث بها إلى نفسك تملئ عليك:

مزاجك

حقيقتك

عاداتك

قيمة نفسك

ما تجذبه

الطريقة التي يراك بها الناس

لغة جسدك

من ستصبح

كيف تقضي يومك

كيف تؤثر في من حولك

الطريقة التي ترى بها أصدقاءك وعائلتك

تجربة الميك شيك الشهيرة

في العام 2011، قادت علياء كروم تجربة بحثية مذهلة تعتمد على التصورات الذهنية والمعتقدات، فقسّمت المشاركين إلى مجموعتين. حصلت المجموعة الأولى على ورقة تحتوي على معلومات غذائية عن ميك شيك بالشوكولاتة الفاخرة، مدعية أنه يحتوي على 620 سعر حراري. بينما أبلغت المجموعة الثانية بأنهم يتناولون ميك شيك يحتوي على 140 سعرة حرارية، ولا داعي للشعور بالذنب. أثّرت طريقة تصوير تسميات القيم الغذائية للميك شيك على تصورات المشاركين، وهذا ما جعلهم يعتقدون أنهم إما يستمتعون بوجبة غنية بالسعرات الحرارية أو يتناولون وجبة منخفضة السعرات الحرارية. ما لاحظته الباحثة لدى أفراد المجموعتين أن استجابتهن الجسدية للجوع تغيّرت إلى درجة غيّرت بالفعل استجابتهن الهرمونية. وهذا يعني أن أجسادهم تغيّرت استجابة لمعتقداتهم.

المجموعة التي تناولت الميك شيك كان لديها مستويات أقل من الغريلين في نظامها بعد ساعة ونصف الساعة من شرب المخفوق؛ الغريلين هو هرمون يرسل إشارات إلى الدماغ يخبره إن كنت جائعاً أم لا. ترتفع مستويات الغريلين عندما لا تأكل لفترة من الوقت للإشارة إلى أنه يجب عليك تناول الطعام قريباً، وتنخفض بعد تناول وجبة كبيرة لتخبر الجسم أنك لست جائعاً وتحتاج إلى الهضم. لذا، فإن المجموعة التي شهدت مستويات أقل من الغريلين ستشير إلى مستويات أعلى من الشبع وجوع أقل. في حين أن المجموعة التي تناولت مخفوقاً منخفض

السرعات الحرارية أظهرت مستويات أعلى من الغريلين في دمها بعد ساعة ونصف الساعة من شرب المخفوق. وهذا يعني أن فكرتهم المتصورة عن مدى ارتفاع السرعات الحرارية في المخفوق، أثرت في مدى سرعة شعورهم بالجوع بعد شربه. أعتقد أنك تستطيع تخمين ما سأقوله بعد ذلك... وهو أن المخفوقين يحتويان على عدد السرعات الحرارية نفسه 380.

يمكن أن يؤثر الإدراك والاعتقاد على الطريقة التي نختبر بها العالم من حولنا

أقنع المشاركون في إحدى الدراسات، من خلال التنويم المغناطيسي، بأن إصبع السبابة لديهم أقصر بخمس مرات، ثم أقنعوا بأنه أطول بخمس مرات من حجمه المعتاد. عندما وخز الباحثون دبوسًا في أصابعهم، بعد أن قيل لهم إن إصبعهم أطول بخمس مرات، شعروا بأن الوخزات أبعد من المنطقة التي وُخزوا بها. وعندما قيل لهم إن أصابعهم أقصر بخمس مرات، لم يستطيعوا التمييز بين النقطتين؛ فقد ساءت قدرتهم على التمييز بين النقطتين مع تغير إدراكهم لحجم أيديهم.

يمكن لمعتقداتنا أن تغير تصوراتنا للعالم من حولنا
وطريقة تفسيرنا له.

أمل أن يتيح لك ما تقدم المعرفة بأن لديك القدرة على التحكم في أفكارك. كل ما كررته حتى الآن قد يكون مجرد صدفة في برمجتك منذ الطفولة أو تأثير خارجي دفعك إلى تعزيز مجموعة من المعتقدات التي

قد لا تكون بالضرورة شيئاً تعتقد به أو تريده لنفسك. يمكن لمعتقداتك أن تُغيّر تصوّرَكَ للعالم من حولك وطريقة تفسيرك له، وبينما تتقدم عبر صفحات هذا الكتاب، ستبدأ في قبول واقع جديد لنفسك. ستعيد صياغة سرديتك.

الموت بسبب آلاف الجروح
يُعادل من حيث التأثير التغيرات
التدرجية البسيطة

التغير السلبي يُقبل
لأنه يحدث ببطء

التغيرات التدريجية

التغيرات التدريجية هي تغيير سلبي وتدريجي يُقبل لأنه يحدث ببطء شديد لدرجة أنه يمر من دون أن يلاحظه أحد.

أريد التحقق من صحة شيء لا أعتقد أننا نتحدث عنه بما فيه الكفاية، وهو التغيرات التدريجية والصدمات الصغيرة. لقد التقيت بكثير من الأشخاص في حياتي يقولون أشياء مثل: "لم تكن طفولتي بهذا السوء، لا ينبغي لي أن أشعر بهذه الطريقة على وجه التحديد". لكنهم نشؤوا في منزل حيث كان آباؤهم يتشاجرون باستمرار، أو قمعت مشاعرهم أو شعروا بالرفض من قبل الأشخاص الذين كانت وظيفتهم الوحيدة هي حمايتهم. الصدمات الصغيرة هي حوادث بسيطة يمكن أن تبدو غير مهمة في الوقت الحالي، وبالتالي لا تُعالج أو لا يؤبه لها. مع ذلك، وبمرور الوقت، تتراكم هذه الحوادث وقد تؤثر فينا بشكل سلبي. كذلك يمكن تجربة الأمر عندما ينتقدك شخص ما باستمرار أو يدلي بتعليقات خفية بشأن مظهرك.

المشكلة في هذا النوع من السلوك أنه ليس سيئًا بما يكفي للوصول إلى نقطة تعتقد فيها أن هناك حاجة للتدخل أو أنه يستحق التغيير. يمكن لهذه الأنماط الدقيقة والمؤذية أن تمر من دون أن يلاحظها أحد لفترة طويلة، ومع ذلك فهي تترك تأثيرًا طويل الأمد في قيمتنا الذاتية، وقلقنا، وتوترنا. عندما نُفكّر في الصدمة، فنحن نُفكّر في حدث رهيب أو عمل من أعمال العنف يُغيّرنا إلى الأبد. لكن الصدمة النفسية يمكن أن تنتج أيضًا عن أحداث صغيرة تبدو غير ضارة، وعندما تتكرر هذه الأحداث يكون لها تأثير تراكمي في صحتنا النفسية وتؤثر في الطريقة التي نُفكّر وفقها، وهذا يجعلنا عرضة للأمراض الذهنية، وتدني قيمة الذات، وآليات التأقلم غير الصحية.

لا حاجة لأن نمر بحدث مؤلم أو ننشأ في أسرة مفككة لنشعر بآثار الرفض. فعندما يكون والدنا حاضرين بدنيًا وغائبين عاطفيًا، يمكن أن يُشعرنا ذلك بعدم الأمان ويجعلنا في حالة دائمة من التنبه. بسبب عدم تلبية احتياجاتنا المتعلقة بالسلامة. في بعض الأحيان، يمكن أن نسمع آباءنا يتجادلون طوال الوقت، ولو من دون صراخ، وفي أحيان أخرى يمكن أن نشعر بعدم الكفاءة عند مقارنتك بإخوتك. صديقتي سامانثا، نشأت في عائلة من الطبقة العاملة وكان والداها متحايين وسعيدين؛ لم يكونا غنيين، ولكنهما كانا يستطيعان الذهاب في إجازة مرة واحدة في السنة لأنهما كانا ذكيين في التعامل مع المال منذ صغرهما. كان لدى سامانثا أخت تدعى مارثا، وكانت دائمًا أفضل منها في المدرسة، وهذا أشعرها أنها في منافسة دائمة معها وأن والديها كانا يقارنان بينهما دائمًا.

ويكرران: "ستصبح سامانثا راقصة محترفة، فهي رياضية بارعة. أما مارثا فهي الأذكى والأكثر أكاديمية".

أرادت صديقتي الراقصة الذهاب إلى الجامعة ودراسة الهندسة المعمارية، لكنها شعرت دائماً وكأن هناك توقّعاً دائماً منها في أن تصبح راقصة، مع أنها تعتبر الرقص هواية. كل هذه المعتقدات حول شخصيتها المفترضة تشكلت في وقت مبكر بسبب رأي والديها. لم يكونا شخصين سيئين، ولم يعرفا كيف يُشكّلان مستقبلها، لكنهما استمرّا في التأكيد على دورها كراقصة وكبحا مشاعرها عندما حاولت التحدث عن ذلك. لقد أرادا راقصة باليه بشدة لدرجة أنهما نسيا التفكير إن كانت ستشعر بالسعادة إن فعلت ذلك. في المقابل، بنت سامانثا حياتها حول الاعتقاد بأنها ليست جيدة بما يكفي للقيام بأي شيء آخر، وأنها لم تكن ذكية بما يكفي لتكون أكاديمية، ولذلك كرّست نفسها لتكون راقصة جيدة. كان لذلك أثر كبير على ثقتها بنفسها واستقلاليتها، فشعرت بأنها مجبرة على فعل شيء لم ترغب فيه، وفي النهاية أبقاها ذلك عالقة.

لديّ زبائن عندهم مخاوف مماثلة، قالت إحدى زبوناتى إن والدتها أخبرتها أنها ليست جيدة في المدرسة، وأنها ليست ذكية. أصبحت هذه الزبونة ربة منزل، وشعرت بالرعب من حضور برنامج تدريب جماعي لأنها خافت من الامتحان أو نسيان المحتوى. والأسوأ من ذلك أنها خافت من أن يؤدي أحدهم بشكل أفضل منها، مع أن البرنامج لم يُصمم بأي شكل من الأشكال لإظهار التقدم أو يُعبّر عن الفهم من خلال الدرجات. الزبونة متزوجة وسعيدة ولديها أطفال، وأحبت حياتها، لكنها

شعرت دائماً أنها لا تستطيع فعل المزيد؛ ولحسن حظها، لم تكن منزعة من ذلك، لكن من الجنون الاعتقاد بأن مسار حياتها ظل في طريقه إلى الوجهة التي حددتها لها والدتها، بوعي أو بغير وعي. كم مرة فكّرت بذلك؟ هل سلكت طريقاً معيناً بسبب معتقداتك اللاواعية عن نفسك؟

مثال آخر عن السلوكيات المستمرة التي تهدم ثقتنا بأنفسنا، وتجعلنا نكافح من أجل البقاء، يتمثل في الاعتداء العاطفي المستمر الذي نتلقاه من الشريك. قد لا يكون الشريك عنيفاً من الناحية الجسدية، لذلك لا يلتقط الرادار سلوكه، ولا يكون سيئاً بما فيه الكفاية ليُعتبر مصدر قلق، لكنه يتفوه بأشياء سيئة عنك أو عن مظهرك، تُشعرك أنك صغير، وتؤدي مشاعرك عندما يقول إنك تبالغ في ردود فعلك. هذا يشعرك بالضعف، ويؤثر في ثقتك بنفسك بشكل عام، ويمكن أن يضر بقدرتك على الثقة وبناء علاقات صحية. هذا النوع من السلوك يمكن أن يكون مخيفاً لدرجة تجعلك تتساءل إن كنت شخصاً غريب الأطوار يظن أن في الأمر خطباً، لأن أفعال الشريك لا تصل إلى الحد الذي يتيح لك وصفها بالخطيرة. لذا يتسلل ببطء إلى شرايينك، مثل قطرة تُغذيك بالنفايات السامة، وقبل أن تدرك، تكون قد تسممت.

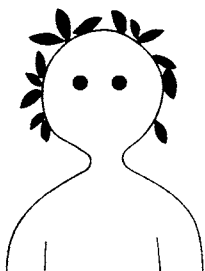
إن التغييرات التدريجية البسيطة تعني أنك تظن بمرور الوقت أن هذا هو الوضع الطبيعي الجديد. لا يُنظر إلى هذا التغيير البطيء على أنه سلبي، وبالتالي يتغير تصوّرنا للحياة من دون أن ندرك أنك تغيرت تماماً. جرح صغير واحد لا يؤدي كثيراً، لكن ألف جرح يمكن أن تسبب

الموت. إذا كان هذا ينطبق عليك، فربما تكون قد اكتسبت كثيرًا من المعتقدات، وكتبت قصة عن نفسك لا تتوافق بالضرورة مع هويتك الحقيقية، ومن تريد أن تكون عليه حقًا أو من تعرف أنك يمكن أن تكون. لقد كوّنت هذه القصص من خلال التجارب المبكرة التي تؤثر في مسار حياتك، فعززت اعتقادًا معينًا. ربما صغت سرديّة سلبية عن نفسك بناءً على ما قاله الناس عنك في الماضي من أكاذيب، وإساءات. هذه ليست حقيقتك، لأن السردية التي تسردها هي سرديّة سبق لآخرين أن سردوها، ولكن هل هي حقًا سرديتك؟ من هو الشخص الذي تريد أن تكونه؟ عندما تفكر في الأمر، تستطيع أن تكون من تريد إذا استطعت التحرر من السلوكيات التلقائية التي يملها تاريخك. لحسن الحظ، في أعماق القشرة الدماغية، بين الفص الصدغي والجبهي، يمتلك البشر ما يسمى بالجزيرة، وهي بنية بحجم حبة البازلاء مسؤولة عن الرغبة الواعية. إنها جزء صغير جدًا من الدماغ، ولكنه يستطيع أن يثير سلسلة من المشاعر التي ستجعلك ترغب في النهوض وتغيير حياتك، أو تترك محطّمًا في الوقت الذي تُدمر فيه حياتك. أنت هنا لأن لديك رغبة في فعل شيء ما بشأن السردية التي تسردها لنفسك باستمرار. لتغيير رأيك وإعادة ربط سرديتك لتكون كما تريد.

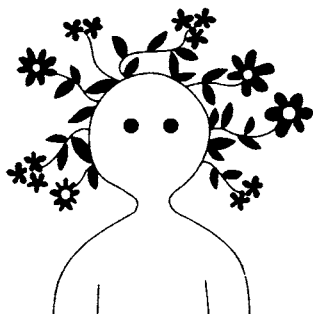
ما الذي يثير هذه الرغبة؟ ما هي العتبة المطلوبة لتحفيز الجزيرة بحيث تجعلك راغبًا في النهوض وتغيير حياتك؟ لا أستطيع أن أخبرك بذلك، ولست متأكدة من وجود شخص آخر يعرف ذلك أيضًا. التحفيز الحسي الذي يطلق سلسلة من التسلسلات؟ أغنية؟ فيلم؟ أو فوضى

عشوائية تُعرف أيضًا باسم الاحتمالية. إذا كنت متدينًا، فيمكنك أن تنسب ذلك إلى الله، ولكن أيًا يكن الأمر، أمل أن يلهمك هذا التحفيز لتصبح من تريد أن تكون. سيساعدك هذا الكتاب والعلوم التي يُسلّط الضوء عليها، على إعادة صياغة هذه السرديات، حتى تتمكن من البدء في إخبار نفسك وإخبار العالم بسردية أفضل.

لقد تغيّرت



أُتمنى ذلك



الأمور التي ربما أدمتها على مرّ السنوات، والتي تعلّمت قبولها باعتبارها
الوضع الطبيعي الجديد

أنا خجول

أنا كسول

لا أستطيع فعل هذا

لا أستحق الحب

لست جيدًا بما يكفي لأكون كذلك...

نحن بحاجة إلى إعادة النظر في هذه السرديات من خلال فهم قيمنا
وما نعتقد به حقًا عن أنفسنا.

نشاط

ما هي القيم الأساسية الخاصة بك؟
(الشجاعة، المرح، الكرم، النزاهة، الإخلاص، الإبداع،
الفضول، التفاؤل...)

ما هو تعريفك للشخص المثالي؟

ما هو الأمر المشترك بينك وبين هذا الشخص؟

هل يشاركك القيم الأساسية نفسها؟

ما هي أكبر الاختلافات؟

إليك نقطة مهمة: عندما تؤدي هذا النشاط، تدرك أن الشخص الذي وصفته بأنه نسختك المثالية هو نسخة منك، إن لم يكن هو نفسك حقًا. يبدو وكأن أمرًا ما قد طرأ، وربما يكون أكثر توافقًا مع شخصيتك، القيم الخاصة التي كنت قد فكرت بها سابقًا. لقد كنت تعيش هذه الحياة المبرمجة مسبقًا بناءً على ما تعتقد أنك يجب أن تعيشه بسبب ما أخبرك به الآخرون، ولكن ماذا لو تحررت من تلك المعتقدات، وبدأت تعيش حياة تتوافق مع هويتك الحقيقية ومع من تريد حقًا أن تكون؟

انس ما قالوا، انس الأكاذيب التي كنت تدّخرها في رأسك، من أنت بالنسبة إلى نفسك؟ من تريد أن تكون؟

يمكنك، إذا كنت ترغب في ذلك، أن تخلق نفسك، وتكون من تريد أن تكون.

يحب دماغك أن يكون صحيحاً
ولديه تحيّر تأكيد

إذا أخبرتك نفسك أنك تمر بيوم سيئ؛
فستقضي اليوم بأكمله في البحث عن الأسباب التي تجعل
يومك محكوماً عليه بالفشل.

ينطبق الأمر نفسه على الأمور التي نكررها
على أنفسنا.

أنا لست جذابة |
أنا لست جيداً بما فيه الكفاية |
أنا لست ذكياً |
لا أحد يحبني.

الانحياز التأكدي: ستراه

عندما تثق به

كارولين: "انظري إلى ذلك الرجل كم هو جذاب."
نظرت لوسيا بطريقة غامضة ولاحظها الرجل الجذاب. تبادل
الفتاتان ابتسامة مباشرة بعد النظر إليه... لأنه جذاب.
يعتقد توم (الرجل الجذاب) على الفور أن هناك خطبًا فيه. يسأل
صديقه: "هل كانتا تبتسمان لأن هناك خطبًا في وجهي؟".
لقد أشعر هذا الموقف توم بعدم الأمان، ولم يكن مفهومًا بالنسبة
إليه أنهما ربما كانتا معجبتين به.

أنت تعرف هذا الشعور عندما تدخل إلى غرفة، وتظن أن الجميع
ينظرون إليك أو يتحدثون عنك. أنت تختبر هذا الشعور عندما تترك
محادثة مع زملائك في العمل، وتعتقد أنك قلت شيئًا سخيًا وأنهم لا
يحبونك. أنت تعرف هذا الشعور عندما يمر شريكك بيوم عاطل وتعتقد
على الفور أن للأمر علاقة بك. هذا هو الاعتقاد الذي يقودك إلى
الطريقة التي ترى بها الأشياء.

على العكس من ذلك، هناك أوقات تنقطع فيها فجأة عن الأمر، وترى شيئاً من منظور مختلف. تلك اللحظة التي تقول فيها آه. اللحظة التي تدرك فيها أنك كنت تواعد المهرجين طوال حياتك، مع أن أصدقاءك أخبروك مرات لا تُحصى أنهم ليسوا مسلمين. على الرغم من خوفك من المهرجين ورفضك مشاهدة أي فيلم رعب يشارك فيه مهرجون. أنت تدرك ذلك عندما تعود إلى رشدك وتفكر: ما الذي كنت أفكر فيه؟ حسناً، لا تلم نفسك على ذلك. بصفتنا بشراً، نحن نرى الأمور كما نعتقد أنها عليه. هذا هو الشيء الرائع في دماغك؛ إنه يساعدك على عيش شيء شبيه بالهلوسة حتى ترى شيئاً ما في النهاية، وبعد ذلك لا تعود تراه.

مكتبة

t.me/soramnqraa

ماذا يحدث في أدمغتنا؟

تمتلك أدمغتنا قالباً يُخزّن التجارب والذكريات والسيناريوهات السابقة. عندما نعيش حياتنا اليومية، يفحص الدماغ باستمرار التجارب الجديدة باستخدام نماذج مخزنة مسبقاً لمواقف مماثلة حتى يعرف إن كان الأمر يستحق لفت انتباهك الواعي أم لا. تتحكم الشبكة البارزة التي سبق لنا أن ذكرناها في هذا الأمر. إذا كان هناك شيء ما يعمل بالمستوى نفسه من التلقائية المعتادة، فما لم تتبه إليه من خلال إعادة توجيه أفكارك وإخبار نفسك أن الأمر مهم، فسيستمر في التكرار. الغرض من قوالب الذاكرة هذه هو التأكد من أن الدماغ يوفر الطاقة ولا يُشفر ذكريات جديدة حول الموقف الذي تعيشه إذا كان دماغك قد مر به من قبل.

فكّر في الأمر على هذا النحو: إذا توجّب عليك التحقق باستمرار من البيئة المحيطة بك والتأكد من أن كل شيء من حولك صحيح، وأنتك تؤدّي أعمالك بالطريقة نفسها كل يوم، ستشعر بالتعب الشديد عند الظهر. يتحقّق نظام قالب الذاكرة هذا من كل شيء على مستوى اللاوعي، ولا يلفت انتباهك إليه إلا إذا لزم الأمر. إذا كنت ترى الأشياء من وجهة نظر محددة أو تحيّر معين، فستعيش حياتك واضعًا هذا القالب في ذهنك، وسترى الأمور بالطريقة التي تفكر فيها. لذا، إذا كان حبييك السابق يخدعك، فلديك الآن نموذج للعلاقات يخبرك أن حبييك المستقبلي سيخدعك أيضًا، لذا تبدأ في إدارة العلاقة بشكل دقيق لتعثر على دليل يُثبت أنك مُحقّق.

دعونا نلقِ نظرة على قوالب الذاكرة هذه باستخدام مثال آخر. عندما تمشي على الرصيف متوجّهًا إلى عملك، فأنت لا تتبّه إن كان الأشخاص الآخرون الذين يسرون على الرصيف يفعلون الشيء الصحيح، ولا تتحقّق من جميع الأجزاء الأخرى من الطريق مثل الأشجار، وصناديق القمامة، والطيور، والسيارات. من المؤكّد أنك تستطيع الانتباه إلى كل ذلك إذا أردت، ولكن عليك أن تخبر دماغك أن كل هذه الأمور والأشياء ذات صلة بك. من المحتمل أنك عندما تتوجه إلى عملك وفقًا للمعتاد، فأنت لا تولي كثيرًا من الاهتمام لما حولك. ولا يكون دماغك ذكريات جديدة حول الموقف، إذا كان كل ما تراه أثناء المشي عاديًا جدًّا مقارنة بما تواجهه عادةً في تنقلاتك الصباحية. إن نمط النشاط العصبي المرتبط بتوجهك إلى العمل مغطّى بنماذج الذاكرة السابقة التي أعدها دماغك ولا يوجد شيء جديد لتغيير ذلك. لهذا السبب لا تُشفر أي ذكريات جديدة، وينصب اهتمامك

على الذهاب إلى العمل، أو على هاتفك أو على النقاش الذي دار بينك وبين شريكك في الليلة السابقة.

مع ذلك، إذا رأيت كرة كبيرة تتدحرج وسط الطريق في نفس تدفق حركة المرور، فسيلاحظ دماغك ذلك لأنها لا ترتبط بقلب ذاكرة مشترك في دماغك. عندها ستنشيط الشبكة البارزة، وسيجلب دماغك تلك المعلومات إلى دماغك الواعي، ويجعلك في حالة تأهب. هذا غريب. لماذا توجد كرة على طريق مزدحم في لندن؟ وبالمثل، إذا أخرجت الصناديق في يوم مختلف عما ينبغي، أو كان هناك شيء يلفت انتباهك مثل كلب وسيم، فستخلص من أفكارك الداخلية، وتنتبه إلى بيتك وتصنع ذكريات جديدة حول الحدث، خاصة إذا كانت الكرة تسبب حوادث على الطريق. قد تكون تلك صورة غير عادية على الإطلاق، لذا ستكون هناك مستويات أعلى من النورادرينالين والأسيتيل كولين، وستدمج مرونة الذاكرة بسرعة وسهولة أكبر لأن تلك الصورة وذلك السيناريو سيكونان في غاية الأهمية.

نظام التنشيط المخطط

في المقدمة تحدثنا عن نظام التنشيط المخطط وأشرنا إليه باختصار RAS. ناقشنا سيناريو الصديق في المقهى وكيف تستطيع اختيار الاهتمام بكلماته أو الضوضاء الموجودة خارج المقهى. لديك القدرة على تحديد ما هو ذو صلة، وتحويل انتباهك مثل تسليط الضوء على ما هو أكثر أهمية في الوقت الحالي. هل سبق لك أن واجهت ذلك عندما خططت لشراء شيء ما، ثم فجأة تراه في كل مكان؟ على سبيل المثال،

قررت أنك تريد شراء سيارة بي أم دبليو باللون الأزرق الملكي. في البداية بدت هذه السيارة ذات لون فريد، ولكن بمجرد أن عقدت العزم على شراء واحدة، صرت تراها في كل مكان. تمامًا مثل صديقك في المقهى أو في تنقلاتك الصباحية المملة، يُصفي دماغك الصور والأصوات من بيئتك حتى توليها أهمية.

أظهرت الدراسات أن الآباء الذين يعيشون بالقرب من المطارات يستطيعون النوم ليلاً مع أن الطائرات تُقلع، لكنهم سيستيقظون إذا كان طفلهم يتنقل في الغرفة المجاورة. لأن نظام التنشيط المخطط تعلّم من خلال التجربة أن الطائرة ليست مهمة بالنسبة إليهم، ولكن من المحتمل أن يكون الطفل مستيقظاً.

أتذكر إقامتي مع أختي في شقتها في هاكني. تتميز كل منازل لندن بالجمال وهي غريبة نوعاً ما؛ الغريب في هذه الشقة أن كاشف الدخان كان يُصدر صوتاً كل خمس دقائق، والشيء المثير للاهتمام هو أنني عندما ذكرت لها أن الصوت مزعج، لم يبدو أن لديها فكرة عما أتحدث عنه. ماذا؟ لم أستطع النوم جيداً طوال الليل بسبب تلك الصافرة المزعجة، وهي لا تعرف ما الذي أتحدث عنه؟ فأشرت إليها من أين يأتي الصوت. "آه نعم، هذا الشيء، لقد نسيت". رائع. تستيقظ مذعورة عندما يطلق الطفل الريح، لكنها لا تستطيع سماع صوت التنبيه العادي خارج باب غرفة نومها مباشرة. ولكن هذا كل شيء... إنه صوت منتظم. ظل الصوت يصدر طوال فترة، لذلك تعلّم دماغها تصفية الصوت. تمامًا كما تعلمت تصفية المعلومات الأخرى من دماغك أثناء

قضاء يومك. هذا يعني أنك تعيش نوعًا ما في "فقاعة خاصة بك". شريكك ليس مخادعًا؛ لكنك لا تستطيع رؤية الأمر بأي شكل آخر. ولكن مثلما يمكننا إخبار الدماغ بما هو مهم، فإننا نميل إلى فعل ذلك من خلال سلوكيات أخرى أيضًا. على سبيل المثال، إذا كان صباحك سيئًا، وقلت لنفسك إن يومك سيئ. كما ذكرت، يحب الدماغ أن يكون على صواب، لذلك عندما نعلن عن أشياء مثل "اليوم هو أسوأ يوم على الإطلاق" أو "أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية"، يصير هذا التوقع ذاتي التحقق. ربما لا تفعل هذا بوعي، ولكنك تفعله. تمامًا كما تبحث عن أسباب لتثبت أن شريكك مخادع.

التحيّز التأكيدي

في بعض الأحيان نتحرك في حياة محكومة بقوالب الذاكرة هذه، والتي تُشكّل تحيُّزًا تأكيديًا. يتمثل التحيُّز التأكيدي في ميلنا إلى تفسير المعلومات، والبحث عنها، واسترجاعها، لتأكيد معتقداتنا أو قيمنا السابقة. في سيناريو "الشريك المخادع"، قد تبحث باستمرار عن إشارات تثبت أن شريكك بعيد عنك، وأنه لا يهتم بك بما فيه الكفاية.

في الثمانينيات، قاد الباحثون سلسلة مثيرة للاهتمام من التجارب التي أوضحت كيف تؤثر صورة أجسامنا وتحيُّزنا في إدراكنا لأنفسنا. طُلب من المشاركين في إحدى التجارب إجراء مقابلة عمل مع وجود ندوب على الوجه يضعها خبير مكياج. ولكن الندوب أُزيلت قبل المقابلة من دون علمهم، مع ذلك، ظل المشاركون يشعرون بعدم

الراحة في المقابلة. وأبرزت الدراسة الأثر النفسي للعيوب المدركة على تقدير الذات والسلوك. فقد أبلغ المشاركون عن شعورهم بالعجز، وأظهروا مستويات أعلى من الضيق، وتدني احترام الذات، وأفادوا أيضًا أن من يجري المقابلة معهم أظهر تحيزًا تجاههم، وأنه حدّق إلى ندوبهم وكان وقحًا معهم.

في معظم الأحيان، لا تكون أفعالنا واعية، ونحن لا ندرك أننا بحاجة إلى التغيير إلا عندما نجلب الوعي إليها. لذا، إذا دخلت غرفة اجتماع وأنت تعاني من انخفاض الثقة بالنفس، وكتفاك منحنيان إلى الأسفل، فهذه هي الطريقة التي ستدخل بها الغرفة في كل مرة. إذا كررت معتقدًا معينًا لنفسك، فسيطابق دماغك من دون وعي ذلك المعتقد مع قوالب الذاكرة السابقة التي يمكنها إثبات هذه النظرية. وستمضي في الحياة لتؤكد هذا التحيز لأن الدماغ يريد أن يكون على صواب.

إذا اعتقدت أنك تمر بيوم سيء،

فسيجد دماغك طرقًا يُعزز فيها هذا الاعتقاد،

وستقضي بقية يومك في البحث عن طرق لإثبات أن هذا اليوم سيء.

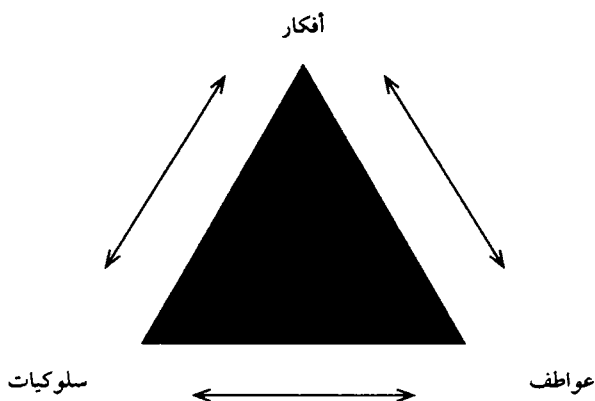
هذا هو الحال مع المعتقدات السلبية بشأن الذات. عندما تعتقد أنك غير جدير، أو غير واثق، أو لديك رأي سلبي تجاه نفسك، فستتبع لغة جسدك هذا الرأي. علاوة على ذلك، ينظر الدماغ إلى سلوكك على أنه طبيعي، ويتوقف عن الاهتمام الواعي به، وقبل أن تعرفه، ستكون في طريقك لتعزيز هذا الاعتقاد بكل ما تفعله.

إذا اعتقدت أنك لا تستحق أمرًا ما، أو عشت الحياة معتقدًا أنك

لست جذابًا أو ذكيًا، فستجد طرقًا لإثبات أنك مُحق، ومن المثير للاهتمام أن الأبحاث تظهر أن الناس محبوبون أكثر مما يظنون، على الرغم من اعتقاد الناس بأنهم محرجون في المحادثات الاجتماعية، وأنه يُنظر إليهم وكأنه غير مرغوب فيهم. إن تغيير سردينا، يستطيع مساعدتنا على رؤية الأمور في ضوء مختلف. هنا لا بد من إعادة الإشارة إلى عبارة سبق لي أن ذكرتها، ربما لا يتآمر العالم (والناس الذين يعيشون فيه) ضدك.

المثلث المعرفي

يُشكل المثلث المعرفي أساس العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، وهو أسلوب علاجي يساعد على إدارة مشاكلك عن طريق تغيير طريقة تفكيرك وتصرفاتك. يُظهر المثلث المعرفي بصريًا الطريقة التي تؤثر فيها أفكارنا، وعواطفنا، وسلوكياتنا على بعضها. إن ما نُفكر فيه يؤثر في ما نشعر به، وهو يؤثر في النهاية طريقة استجابتنا للموقف.



على سبيل المثال، إذا لم تعتقد أنك جيد بما فيه الكفاية للعرض التقديمي الذي أنت على وشك تقديمه، فستبدأ في الشعور بعدم الأمان والتوتر والقلق بشأن الموقف، وستستجيب لغة جسدك للأمر، وسيكون عرضك التقديمي ضعيفاً. يمكن أن يؤدي هذا إلى مزيد من التحيز التأكيدى لديك، لأن أقرانك سيكونون قادرين على رؤية أنك غير واثق، وبالتالي فإن لهذا تأثيراً ضاراً على معتقداتك ويعززها بشكل أكبر.

توضح لنا قوانين المرونة العصبية الطريقة التي نستطيع من خلالها أن نتعلم بسرعة سلوكاً أو ارتباطاً معيناً؛ إذا واصلت تكرار قصص لنفسك مثل: "أنا لست جيداً بما فيه الكفاية"، أو "لا أحد يحبني"، أو "أنا فاشل"، فمن خلال المرونة أنت تعزز هذه المعتقدات، كما رأينا أيضاً الطريقة التي ترتبط بها هذه المعتقدات والأفكار بسلوكنا، ولغة جسدنا، والأمور التي نجذبها إلى حياتنا، والطريقة التي نتصور بها العالم، والتحيز التأكيدى الذي نحاول إثباته. هذه القصص أو السرديات تجعلنا عالقين، ويمكنها أن تملئ علينا معظم حياتنا من خلال وسائل الظهور اللاواعية.

عندما تراه ستصدقها. عندما تثق بشيء ما في أعماقك، فسيصبح الطريقة التي ترى من خلالها العالم، والطريقة التي تتفاعل بها، وكيف تتصرف تجاه الأشخاص من حولك. إنه يشكل ما تجذبه بناءً على لغة الجسد التي تظهرها للعالم. سترى ما تثق به وليس ما تثق به ستراه. هل فكرت يوماً أنك لست فاشلاً؟ وأنت تستطيع تحقيق ما كنت تحلم به؟

ماذا لو غيرت السردية، وحاولت العثور على دليل على أن العالم في الحقيقة إلى جانبك، وأنه لا يتآمر ضدك، ويريدك سعيداً، ويريد

مساعدتك في الحصول على كل ما تريد. سترى ذلك عندما تصدقه: العالم لا يتآمر ضدك، بل أنت ودماعك تتآمران ضد نفسك من خلال إخبار نفسك الأكاذيب والبحث عن دليل يعزز هذه الأكاذيب. لقد حان الوقت لنصبح واقعيين مع أنفسنا، ونجلب كل هذه الأمور إلى السطح، ونلفت انتباهنا، بحيث نتوقف عن العمل في الخلفية بشكل تلقائي دون وعينا. نحن نستعيد السيطرة على عجلة القيادة، ونغيّر قوالب الذاكرة هذه، ونخبر دماغنا أن لدينا شيئًا جديدًا ومهمًا للتفكير فيه: وهو تغيير أنماطنا القديمة.

في التحيز السلبي حددت هذه التحيزات والمعتقدات السلبية وعكستها. ما هي الأكاذيب التي كنت تقولها لنفسك لتناسب سرديتك؟ لتثبت أنك لا تستحق هذه الحياة الجميلة؟

"إلى أن تجعل اللاوعي واعيًا،
فهو سيوجه حياتك وستسميه القدر"

- كارل يونغ

الأسى: النهايات والخسائر

لقد فقدنا جميعًا شيئًا ما. سواء كان شخصًا،
من خلال الموت أو الانفصال،
أو حلمًا. في بعض الأحيان،
قد تؤدي الخسارة أيضًا إلى الأسى والحزن بشأن الحياة
التي كان يفترض بك أن تعيشها.

الخسائر والنهايات هي شكل من أشكال
الحزن والأسى الذي يمكن أن يسبب مجموعة واسعة
من المشاكل بما في ذلك الأرق، والاكتئاب،
والأفكار الانتحارية.

النهايات، الخسارة، الحزن، والأسى

هل شعرت يومًا أنك تتعرض لأزمة قلبية وأنك على وشك الموت؟ قلبك يتألم لدرجة أنك لا تعرف إن كنت ستنجو من الشعور بالألم وانفطار القلب. هذا ما يُسمى متلازمة القلوب المفطورة. إنها حالة قلبية مؤقتة لها أعراض تشبه أعراض الأزمة القلبية، تصيبك فجأة، ولكنك تستطيع التعافي منها بسرعة.

أتذكر أنني كنت مستلقية على أرضية مختبر الطب الحيوي في جامعتي، وأشعر بالرعب خوفًا من الموت. لم يسبق لي أن سمعت عن متلازمة القلوب المفطورة، لكنني عرفت في تلك اللحظة أن الأمر كان أكثر من مجرد نوبة هلع. لحسن الحظ، كنت أتلقي دروسًا في علم وظائف الأعضاء، وكان طالب الدكتوراه المسؤول عن طلاب علم الأعصاب في السنة الأولى يُعد أطروحته عن الضغط والقلب.

قال: "أنتِ لست على وشك الموت"، بينما كنت أتساءل باستمرار إن كنت أموت.

أتذكر أنني كنت أصغر من أن أكون عرضة لأزمة قلبية. في نهاية المطاف، هدا الشعور، وقيم الطبيب وضعي، وأخبرني عن متلازمة القلوب المفطورة، وهي حالة قد تُسبب ضعفًا سريعًا تظهر آثاره في القلب. يمكن أن تحاكي أعراض الأزمة القلبية، وتنتج عمومًا عن الضغط الشديد. قبل دقائق من هذه "النوبة القلبية"، كنا نقيس معدلات ضربات القلب أثناء الراحة كجزء من الدرس. كان معدل نبضي ثابتًا عند 110 نبضات في الدقيقة، وقال صديقي مازحًا إنني على وشك الاحتراق تلقائيًا. إن معدل ضربات القلب أثناء الراحة هو حوالي 55 نبضة في الدقيقة.

لا تحتاج إلى معرفة الكثير عن صحة القلب لتعرف أن 110 نبضات عند الراحة هو معدل مرتفع وغير طبيعي بالنسبة إلى شابة في السادسة والعشرين من العمر. كنت قد انتقلت للتو إلى مدينة جديدة لدراسة علم الأعصاب، وقد هجرني صديقي بعد يومين من وصولي، وهو الذي كان يفترض به أن يرافقني. كنتُ حزينة، وكان من الصعب عليّ التعامل مع الأمر: كلية جديدة، وبيئة جديدة، وعودة إلى التعليم بدوام كامل بعد مضي ثماني سنوات. كانت العلاقة مع صديقي السابق سامة للغاية، وكان الانفصال مؤلمًا. أردت استعادة كل أسراري منه، لكنني لم أستطع استعادتها فاستسلم قلبي مؤقتًا. كنت أشعر بألم جسدي، وأشعر بالحزن على خسارة الحياة التي كنت أعيشها قبل هذه البداية الجديدة. حياتي في لندن، وأصدقائي، وأحلامي وبالطبع الكلب الذي كنت سأحصل عليه مع حبيبي السابق. لحسن الحظ أنني خسرت صديقي السابق، مع أنني لم أكن ممتنة وقتها لهذه الخسارة على الإطلاق.

بدأت أفكر في كل الخسائر التي تعرضت لها في حياتي: أفراد الأسرة، والفرص، وحقيقة أنني لم ألتحق بكلية الطب. اعتقدت طوال حياتي أنني سألتحق بكلية الطب؛ لقد كنت أتحدث عن ذلك منذ وفاة والدي عندما كنت في الحادية عشرة من عمري، وقد قطعت له وعدًا بدراسة الطب. لقد تقدمت بطلبات لا تعد ولا تحصى، وفي كل مرة كنت أتلقي رفضًا. لقد تلقيت أحد عشر رفضًا على وجه التحديد. عندما تمرّ بيوم سيئ تذكر أن طلباتي رُفِضت إحدى عشرة مرة. ولكن انظر إلى ما توصلت إليه ذات ليلة عندما كنتُ في السرير... لا أعتقد أنني كنتُ أرغب في صميمي أن أصبح طبيبة. لكنني لا أستطيع التأكد من صحة هذا الاعتقاد، وليس لديّ فكرة أن هذه كانت مجرد سرديّة كرّرتها لنفسيّ لفترة طويلة، ولذلك كنت أكثر ارتباطًا بالاسم والمسار من المهنة بحدّ ذاتها. لأنني لو كنت كذلك، فأنا متأكدة تمامًا من أن المطاف كان سيتهي بي في الطبّ النفسي أو علم الأعصاب على أي حال.

فكرت في صديقي الذي تشاجرت معه إلى الأبد، وفي الحزن والأسى والألم الذي شعرت به عندما قطعنا علاقتنا. نحن لا نتحدث عن تفكك الصداقة بما فيه الكفاية، لكنها حقيقة. عندما تحدثت مع الآخرين عن الطريقة التي تؤثر بها النهايات فينا، أدركت أن معظم الناس كانوا حزينين بسبب أمر ما. لقد شعر أشخاص بالحزن على ضياع فرصة، وشعر آخرون بالحزن لأنهم لم يحققوا ما اعتقدوا أنهم يستطيعون تحقيقه، أو يمارسوا المهنة التي حلموا بها. تسبب النهايات ألمًا للجميع، وبالا اعتماد على ما يخسره المرء، يختلف مقدار الألم. قد

تكون أسباب الألم والحزن مفهومة، مثل فقدان شخص عزيز، وقد يكون غيرها عصيًا على الفهم نوعًا ما، ولكن بغض النظر عن الأسباب تبقى النهايات مؤلمة ومحزنة..

يمكن أن تسبب النهايات ضغطًا شديدًا وحزنًا قد يؤديان إلى مجموعة من المشاكل، بما في ذلك مشاكل النوم، والاكتئاب، وحتى الأفكار الانتحارية. في حالتي، أدى ذلك إلى الشعور بما يُشبه النوبة القلبية. أظهرت دراسات أن الدماغ يتفاعل مع ألم الخسارة بالطريقة نفسها التي يتفاعل بها مع الألم الجسدي. حتى أن هناك بعض الأبحاث أظهرت شبهًا بألم كسر العظام.

فقدنا جميعًا شيئًا ما، سواء كان شخصًا ما، أو حلمًا أو وظيفة، يبدو الأمر وكأنك في الجحيم، وقد اخترنا جميعًا الجحيم بشكل أو بآخر، شياطين مختلفة على مستويات مختلفة.

*يعني الحزن، من بين أمور كثيرة، حزنًا على الحياة
والمستقبل الذي كان يجب أن نحظى به.*

من منظور المرونة العصبية، يتعين على دماغك إعادة التأقلم مع طريقة جديدة تمامًا للحياة. بمرور الوقت، يصبح الشخص الذي تحبه متأصلًا في شبكة العصبونات في دماغك. لقد ربطت عصبوناتك جوانب معينة من حياتك بهذا الشخص. تترك العمل ويكون ردك الأولي هو الاتصال به. تسمع أخبارًا جيدة وأول ما يخطر ببالك هو الرجوع وإخباره. يعمل نمط إطلاق العصبونات لديك بتسلسل يعرفه جيدًا. لذلك عندما نفقد شخصًا ما، بسبب الموت أو الانفصال أو الخلاف،

يكون الأمر مؤلماً للغاية لأننا لم نعد نرى ذلك الشخص أو نتحدث إليه أو نلمسه. لم يعد نمط قذح الزناد في دماغنا يعمل بالطريقة التي اعتاد عليها، ويمكن أن يكون ذلك مرهقاً جداً للدماغ. إن فقدان شخص ما بسبب الوفاة مقارنة بانتهاء علاقة قد يكونان مختلفين تماماً من حيث القدرة على التأثير، ولكن بطريقة أو بأخرى، الخسارة مؤلمة للجميع.

إن الأمر مشابه لأنواع أخرى من الخسارة والحزن. إذا كنت تستعد لتحقيق حلم ما، مثل الدراسة في كلية الطب، أو التدريب لتصبح جندياً في مشاة البحرية، أو التضحية بحياتك الاجتماعية للالتحاق ببرنامج معين ولكنك فشلت بعد ذلك في تحقيقه، فسيكون هذا مؤلماً جداً.

يمكن لفقدان شيء ما أو شخص ما أن يسبب الأرق، لذلك تظل مستيقظاً للتفكير والتأمل إن كان يجدر بك التصرف بطريقة مختلفة. مثل هذه الخسارة يمكن أن ترفع مستويات الضغط لديك وتبقيك في حالة من الكفاح للبقاء على قيد الحياة، كما أنها تستطيع زيادة قلقك وتركك مكتئباً. إذا كان هذا هو حالك الآن، أعلم أنه يبدو من الصعب تصديق ذلك، لكنني أعدك بأنك ستجاوز الأمر. سيزودك هذا الفصل بالأدوات اللازمة للتنقل بين النهايات حتى تتمكن من الانتقال إلى بدايات جديدة وتغيير سرديتك بسلاسة أكبر.

على المستوى العصبي، هذا ما يفعله دماغك عندما

تتعرض للخسارة

أول شيء يجب أن تفهمه هو أن ألمك حقيقي. تظهر الدراسات أن مناطق الدماغ المسؤولة عن معالجة الألم وتعديله تنشط عندما نشعر بالخسارة. وهذا يخبرنا أن الألم الذي نشعر به ليس ذهنيًا فحسب، بل هو جسدي أيضًا. عندما نشعر بالألم، تنشط منطقة في الدماغ تسمى المنطقة الرمادية؛ هذه المنطقة مسؤولة عن إطلاق النورإبينفرين في النظام لتنشيط الإشارات القادمة من الجسم بحيث توفر تخفيفًا مسكنًا. النورإبينفرين مسؤول أيضًا عن اليقظة في الدماغ، وهذا يسهم في عدم قدرتك على النوم، ويشعرك بالإرهاق بسبب الألم. وذلك لأن دماغك يعمل بجهد لإخماد الإشارات وتسهيل الأمور بالنسبة إليك.

تشمل المناطق النشطة الأخرى القشرة الحزامية الخلفية، المسؤولة عن ذكريات السيرة الذاتية؛ وهذا أمر مثير للاهتمام لأن أحد الموضوعات الأساسية الأكثر شيوعًا المتعلقة بالحزن والخسارة هو مرور الذكريات في رؤوسنا، وبما أن هذه المنطقة من الدماغ تكون أكثر نشاطًا أثناء معالجة الخسارة والنهايات، فيمكننا البدء في فهم سبب استمرارنا في إعادة عرض الأحداث في رؤوسنا مرارًا وتكرارًا مثل بكرة الفيلم التي تبقينا مستيقظين. تصبح ذكرياتنا أكثر حيوية ونشاطًا، ولهذا السبب نميل إلى الخوض في الذكريات والتساؤل عن طريقة تتيح لنا إنجاز الأمور بطريقة مختلفة. نحن نميل إلى تذكر أصغر الأشياء المتعلقة بشخص أو حدث ما. يمكن أن يكون هذا مؤلمًا جدًا، ولكنه قد

يكون أيضًا تجربة شافية تساعدنا في التغلب على الألم. يجب علينا أن نحتضن قدرة الدماغ على النزول إلى الذاكرة، وإيجاد طرق للاعتزاز باللحظات التي قد ننساها في النهاية.

الحزامية الأمامية هي المنطقة التي تكتشف الأخطاء لدينا. فهي تراقب أداءنا مع مرور الوقت من خلال اكتشاف الأخطاء في حياتنا ومهامنا، لمساعدتنا على إيجاد حل أفضل للمشاكل المستقبلية، وهذا يعني أن أدمغتنا ستحاول باستمرار إيجاد حل للنهاية التي عانينا منها وربما ستفكر في ما يجب أن نفكر فيه. من خلال اكتساب هذه المعرفة، نستطيع البدء في إعادة صياغة سلوكنا كأداة مفيدة للمستقبل. يقول ديوكوفيتش إنه يستغل إخفاقاته وتجاربه السابقة ليكون مستعدًا بشكل أفضل للمستقبل. عندما يستخدم دماغك تجاربك السابقة لتشكيل عالمك، فنحن نطلق على هذا السلوك "المرونة المعتمدة على الخبرة". إن التعرض للخسارة يعني أننا نستطيع أن نكون مستعدين بشكل أفضل في المرة القادمة.

فرط نشاط اللوزة الدماغية هو موضوع رئيسي آخر للحزن، ويرتبط هذا النوع من النشاط بضعف المعالجة العاطفية والاكتئاب. اللوزة الدماغية هي المسؤولة عن المعالجة العاطفية والكشف عن الخوف والخطر، ويمكن أن تؤدي دورًا في تنشيط استجابتنا للضغط، وهذا يُغرق أجسامنا بهرمونات الضغط، والتي يمكن أن تسهم في الاستجابة العاطفية والنفسية المرتبطة بالحزن مثل اضطرابات النوم، والتقلبات في الشهية، والإثارة العاطفية. بالإضافة إلى ذلك، يتولى

الدماغ العاطفي التفكير المنطقي، وهذا يجعلنا نتصرف بناءً على دوافعنا. فهو يضر بقدرتنا على اتخاذ القرارات، وبالتالي قد نجد أنفسنا نواجه صعوبة في التركيز وتذكر الأشياء. بالإضافة إلى ذلك، تضيء مناطق الدماغ المشاركة في التحفيز (المنطقة السقيفية البطنية) والرغبة (النواة المتكئة). أثناء الانفصال، قد يجعلك هذا ترغب في التصرف بناءً على دوافعك وربما مراسلة شريكك السابق أو التحقق منه، أو الأسوأ من ذلك، الكذب على نفسك بشأن سبب عودتك إليه مرة أخرى.

الخسارة والنهايات مؤلمة لأننا نفقد أمرًا أو شيئًا ما، ولكننا نفقد مع ذلك أيضًا روتيننا وعاداتنا وردود أفعالنا وسلوكياتنا التلقائية مثل: الرغبة في الاتصال بشخص ما بمجرد سماع أخبار جيدة، والقهوة التي تعدها عادة له في الصباح. ينطبق هذا عندما لا تكون الخسارة متعلقة بالشخص أيضًا. ربما تكون تنقلاتك الصباحية مختلفة منذ أن فقدت وظيفتك أو أنك خارج نطاق العمل والروتين لأنك في المنزل تبحث عن وظائف.

عندما نخبر الخسارة، يحصل تحول كبير في تحفيز العصبونات لدينا؛ يستخدم الدماغ الذكريات للتوقع بالطريقة التي يجب أن نمضي بها يومنا، لكن الدماغ يحتاج إلى التأقلم مع الواقع الجديد ومواكبة أحداث الحياة. إن تلقائيتنا تملي علينا النهوض، وتحضير القهوة، والذهاب إلى العمل. سيبدو الأمر غريبًا إذا لم نعد نقم بذلك بعد الآن. إن فقدان إحساسنا بالراحة والألفة يضعنا في مكان من الخوف، وهو مكان نحتاج إلى إعادة استكشافه، ونحن نحاول التغلب على الألم

الناتج عن كل ذلك. لكن بمرور الوقت، سيبدأ الدماغ في التأقلم وإعادة ضبط نفسه لقبول الحياة من دون ما فقدناه، وعندها سنبدأ في الشعور بالقبول. امنح نفسك النعمة. اشكر نفسك لأنك إنسان وتستطيع الشعور. أنا أمسك بيدك وستجاوز الأمر.

الحلول الكيميائية العصبية للنهايات والخسارة

عندما نفقد شخصًا ما أو شيئًا ما، تميل الناقلات العصبية التي تساعد على الشعور بالسعادة في أدمغتنا، مثل الأوكسيتوسين، والدوبامين، والسيروتونين، والإندورفين إلى الانخفاض، وهذا يدفعنا إلى الشعور بالقلق، والاكتئاب، والعزلة. ستجد أدمغتنا طرقًا لمحاولة استبدال هذه المواد الكيميائية العصبية، ولكن الطريقة التي نختار بها تجديد مواردنا أمر بالغ الأهمية لرحلة الشفاء لدينا. يمكننا اتباع استراتيجية تأقلم نشطة وصحية أو يمكننا إطالة بؤسنا من خلال الانخراط في سلوكيات غير صحية تمنعنا من الحصول على الوضوح والراحة.

سنناقش هنا بعض التدخلات التي نستطيع اعتمادها لتساعدنا في رحلة الشفاء من الخسارة والنهايات.

الدوبامين

عندما نواجه نهاية أو خسارة، فإن الأنشطة التي ربما كانت ممتعة سابقًا تصبح أقل جاذبية بسبب انخفاض النشاط في نظام المكافأة في الدماغ. بالاعتماد على شدة الخسارة، يمكن أن يسبب ذلك انعدام التلذذ، وعدم

القدرة على تجربة المتعة. قد يتأثر الدافع والإثارة أيضًا عند تجربة النهايات والخسارة، وهذا يُشعرنا بغياب الحافز للمشاركة في الأنشطة اليومية التي نعلم أنها قد تساعدنا على الشعور بالتحسن، ومع ذلك يبدو من المستحيل إخراج أنفسنا من الباب. من المهم معرفة وفهم أن هذه المشاعر مؤقتة، ومع التدخلات العلاجية المناسبة نستطيع فهم الخسارة والعودة في النهاية إلى الأنشطة التي تجلب لنا السعادة مرة أخرى.

قد يدفعنا ضعف نشاط الدوبامين إلى المشاركة في سلوكيات متهورة مثل التسوق عبر الإنترنت، أو مطاردة الصديق السابق عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أو العثور على أجزاء جديدة من المعلومات التي تساهم في الأجزاء المفقودة من اللغز الذي كنا نحاول حله. على سبيل المثال، أنت تحاول معرفة مدى جدية العلاقة من خلال معرفة ما إذا كان شريكك السابق الجديد سيذهب في عطلة مع عائلته. إذا كنت تمر بمرحلة انفصال، فإن مسارات المكافأة المرتبطة بالتحفيز للحصول على المتعة ستخدعك وتجعلك تعتقد أنك بحاجة إلى إرسال رسالة نصية أو الاتصال بهذا الشخص للحصول على جرعة من الدوبامين. إذا لم تحصل على وظيفة أحلامك، فقد تبدأ في البحث عن طرق لمعرفة من عيّنوا بدلاً منك.

هذه السلوكيات مفهومة، ومن المهم الاعتراف أنها تركز على نشاط الدوبامين، في محاولة للحصول على معلومات لتجعل نفسك تشعر بالتحسن. يمر دماغك بشكل أساسي بفترة انسحاب، ويبحث عن طرق لاستبدال المواد الكيميائية العصبية، ولهذا السبب يلجأ بعض

الأشخاص إلى المخدرات والكحول وغيرها من سلوكيات الإدمان لتلبية احتياجات الدوبامين. تعتبر المواد خيارًا مفهوميًا لأنها تساعدنا على الانفصال عن مشاعرنا والعالم الحقيقي حتى نتمكن من تخدير الألم والشعور بشيء آخر غير معاناتنا العاطفية لفترة من الزمن. ولكن عندما نستيقظ ويتلاشى الدوبامين نتذكر أننا ما زلنا نتألم، فنندفع إلى طبقة أخرى من الجحيم المليئة بالاكئاب واليأس. إن التأثيرات المركبة للمواد التي تتلاشى إلى جانب الحزن تعني أننا نشعر بمزيد من الميل لتكرار السلوك حتى يصبح حلقة مفرغة من محاولة العثور على الراحة التي يغذيها الإدمان الذي لا يمكن السيطرة عليه.

مع أن تحفيز نفسك على القيام بشيء أكثر إيجابية، مثل ممارسة الرياضة أو الخروج لرؤية الأصدقاء يبدو صعبًا، إلا أنه سيكون من الحكمة تبني سلوك أكثر إيجابية تجاه إطلاق الدوبامين بخلاف التسوق عبر الإنترنت، وأنشطة البحث عن المعلومات المذكورة أعلاه. تساعد التمارين الرياضية على إطلاق الدوبامين، ويمكن أن تكون بمثابة آلية تأقلم تكيفية أثناء الحزن، كذلك تستطيع المساعدة على تحسين مزاجك وتخفيف الضغط. قد يبدو من المستحيل الانخراط في أي شيء مثل هذا، ولكن هناك العديد من البدائل.

ابدأ بما تشعر بالراحة معه. تستطيع البدء بتمارين التمدد في المنزل أو ممارسة التمارين من خلال مشاهدة الفيديوهات، كما تستطيع ممارسة هواية جديدة تشعرك بالرضا، مثل تعلم العزف على البيانو أو الحياكة، وربما الطهو في المنزل. أو قد يكون الأمر أكثر تطرفًا بعض

الشيء، مثل ممارسة الفنون القتالية أو المشي لمسافات طويلة. أيًا يكن الأمر، فأنا أشجعك على القيام بما من شأنه أن يُحسّن حالتك المزاجية وكذلك الدوبامين لديك. أشك كثيرًا في أن التحقق من شريكك السابق يجعلك تشعر بالرضا تجاه نفسك.

زيادة الدوبامين

شارك في أنشطة مجزية، بالرغم من افتقارك إلى الحافز، لأن انخفاض الدوبامين قد يدفعك إلى المشاركة في سلوكيات أقل إيجابية في محاولة للعثور على الراحة.

السيروتونين

السيروتونين هو المسؤول عن تعديل المزاج، ويساعد في الحيلولة دون التقلبات المزاجية الحادة. عندما نتعرض لخسارة ما، يؤدي الاضطراب في مستويات السيروتونين إلى اضطرابات المزاج مثل زيادة الحزن، ولكن الأهم من ذلك أنه يزيد الأفكار الوسواسية، والتهيج، والتفكير السلبي. وهذا يمكن أن يقودنا إلى طريق تكرار الأفكار والإثارة التي لا يمكن السيطرة عليها على ما يبدو.

يُنظّم السيروتونين التواصل بين أجزاء الدماغ المختلفة، وعندما يختل توازنه ربما يؤدي إلى خلل في وظائف مناطق مختلفة من الدماغ تساعد على تنظيم الأفكار والعواطف. يتولى دماغنا العاطفي التفكير العقلاني، وهذا هو السبب وراء شعورنا بميل أكبر للتصرف بناءً على دوافعنا وكأننا خارج نطاق السيطرة.

قد يكون النوم سيئًا عندما نمرّ بفترة صعبة، وعلى الرغم من أنني اقترحت الحصول على نوم جيد، إلا أنني أفهم مدى صعوبة ذلك في بعض الأحيان. إحدى الملاحظات المهمة هي أننا عندما نعاني من الخسارة والنهايات، نحن نميل إلى البقاء مستيقظين إلى وقت متأخر من الليل، وهذا يحول دون النوم الهانئ بشكل فعال. يمكننا أن نحاول استعادة السيطرة من خلال تطبيق عادات النوم الصحية. اقرأ المزيد عن هذه النصائح في المرحلة الثالثة.

التربتوفان هو لبنة البناء التي يُصنع منها السيروتونين ونحصل عليها من الطعام. ربما تُساعدك زيادة تناولك للأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من التربتوفان على تجديد وحدة البناء اللازمة لإنتاج السيروتونين.

كيف ندعم أنفسنا عن طريق زيادة السيروتونين

التمرين

ضوء الشمس

الوقت في الطبيعة

النوم الهانئ

الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من التربتوفان

التأمل

أنشطة لطيفة تجعلنا نشعر بالارتياح

غالبًا ما يُشار إلى الأوكسيتوسين باسم "هرمون الحب" أو "هرمون الترابط". وهو يسهم في مختلف العمليات الاجتماعية والعاطفية، بما في ذلك تعزيز الترابط الاجتماعي، والثقة، والتعاطف. إنه الهرمون الذي يُشعرك بالدفء عندما تعانق أحباءك؛ ليس فقط الحب الرومانسي، وهو مسؤول أيضًا عن الترابط الاجتماعي بين أعضاء المجموعة وإظهار التحيز تجاه من هم خارج المجموعة. هذا يعني أن الأوكسيتوسين مسؤول عن تحديد من هو جزء من مجموعتك القريبة ومن لا ينتمي إليها.

مع أن الأوكسيتوسين يُعرف في الغالب باسم هرمون الحب، إلا أنه وفقًا لأبحاث حديثة يُعرف أيضًا باسم "هرمون الأزيمة". أظهرت دراسة أن الأوكسيتوسين يزداد خلال فترات عدم الاستقرار وعندما تكون العلاقات في مرحلة حرجية. اكتشف الباحثون أن العشاق الذين كانوا أكثر ارتباطًا في العلاقة أطلقوا مزيدًا من الأوكسيتوسين عند التفكير في حبيبهم مقارنة بالشخص الأقل ارتباطًا. وهذا يُفسّر الرغبة الشديدة في التمسك بشخص ما عندما نفصل عنه أو نفقده. يمنحك الأوكسيتوسين هذا الشعور بالرغبة في الارتباط بالشخص الذي لم تستطع التواصل معه. إذا كنا نتعامل مع حالة انفصال، فإن التحقق من الأمر طوال الوقت وحتى الاتصال به يمكن أن يؤدي إلى إبطاء هذه العملية.

الأوكسيتوسين هو المادة الكيميائية الرابطة،

والطريقة الوحيدة للشفاء هي الوقت.

يحتاج الدماغ إلى وقت للتراجع عن الروابط التي سبق له أن أنشأها.

إذا كنت تتعامل مع وفاة أحد أفراد أسرتك، فبالطبع، لا تريد التراجع عن أي روابط، ولكنك تحتاج إلى الوقت حتى تستطيع السماح لشخص آخر بالدخول إلى حياتك. نحن بحاجة إلى الوقت لتغيير معنى تلك الروابط. إذا فقدنا شخصًا ما بهذه الطريقة، فمن الصعب تخيل أن الشعور المؤلم سيختفي، ولكن بمرور الوقت، نبدأ في بناء تجارب جديدة على ذاكرتنا المخصصة لذلك الشخص. لن ننساه أبدًا، ولا ينبغي لنا أن نحاول أن نكون كما نفعل عند الانفصال، ولكن سيأتي وقت حيث سنبدأ فيه الشعور بالتحسن. ستنمو حياتك وتستمر في التشكل حول ذكرى الشخص الذي فقدته. وسينشئ دماغك مسارات وارتباطات جديدة من شأنها أن تحيي ذكراه عندما تبدأ في تجربة الفرح والهدف في حياتك. بمرور الوقت، ستبدأ في إنشاء سردية جديدة حول هويتك، وسيساعدك المعنى الخاص بك في الحياة على فهم الخسارة والحزن. ستحدد هذه السردية المكان الذي ستذهب إليه في الحياة، وما يعنيه هذا الشخص بالنسبة إليك، وستحيي الماضي بينما تمضي قدمًا نحو المستقبل. إن خسارة شخص ما تعني أنك تفقد جزءًا صغيرًا من شخصيتك، ولكن بمرور الوقت ستبني قصة وسردية جديدتين.

إذا فقدت حلمًا، فسيستغرق الأمر وقتًا لإعادة ضبط نفسك نحو هدف جديد. ستناقش النقطة الحادية عشرة حالات الفشل وذهنية النمو. لكن في الوقت الحالي، أريدك أن تضع في اعتبارك أن دماغك يعاني، ولكنه يبني المرونة للمستقبل، فلا تدع ثقتك بنفسك تهتز، فدماغك عبارة عن آلة مميزة وقابلة للتأقلم تستطيع التعامل معه أكثر بكثير مما تمنحه إياه.

بغض النظر عن الخسارة التي تعاني منها، عليك أن تخلق شعورًا بالأمان والراحة للمساعدة في عملية الشفاء. إن القيام بذلك، خاصة بدعم من أشخاص آخرين - الأصدقاء أو العائلة أو مجموعات الدعم أو العلاج - يمكن أن يساعدنا على إطلاق الأوكسيتوسين، والذي سيمنحنا إحساسًا بالارتباط والدعم ويساعدنا على تخفيف مشاعر الوحدة والضيق. الطريقة التي أرى بها الأمر تشبه إنشاء وسادة دعم ناعمة من حولك تستطيع الاعتماد عليها. سيبدأ دماغك في تجديد ارتباطاته بمعانٍ وتجارب جديدة مع مرور الوقت من أجل التعامل مع هذا الشعور.

بصفتنا بشرًا، نحب أن نشعر بأننا مرغوبون. يمكن أن يساعدك الاعتماد على أصدقائك وأحبائك، ولكن لا تقع في فخ علاقات لا معنى لها من أجل الشعور بأنك مرغوب من قبل شخص ما. قد يمنحك هذا راحة مؤقتة، ولكن في النهاية ستشعر بالفراغ مجددًا. أنا أقترح عليك أن تقطع كل اتصالاتك مع شريكك السابق، ومع رئيسك السابق، ومع أي علاقة أخرى لا تخدمك، والمشاركة في علاقات قيّمة. ربما تكون هذه العلاقات رومانسية، وربما لا، لكن تأكد من أنها تُشعرك بالرضا عن نفسك وتساعدك في الماضي قدمًا بدلًا من سحبك إلى الوراء.

زيادة الأوكسيتوسين

من خلال الاتصالات الهادفة والمحادثات

الهادفة والعميقة

الإندورفين والأندوكاناينويدات

الإندورفين والأندوكاناينويدات هي مسكنات طبيعية للألم يُنتجها الجسم، وهي تُطلق استجابةً للضغط، والتمارين الرياضية، والألم، والأنشطة الأخرى مثل الضحك والبكاء. كلمة "إندورفين" تعني "المورفين الداخلي" وللإندورفين تأثيرات شبيهة بالمورفين في الجسم. وبصرف النظر عن تخفيف الألم، فهو يُعزز أيضًا مشاعر الرفاهية والنشوة، ويسبب شعورًا بالمتعة، والمكافأة، والراحة.

أحد أكبر المواضيع الأساسية المتعلقة بالحزن والخسارة هي أن أجسامنا تدخل في وضع الطاقة المنخفضة. اقترحي هو استخدام أدوات الرعاية الذاتية من الفصل الأول: كسر الحلقة ودمج الأدوات الواردة هنا أيضًا. ستري وجود تداخل كبير وأن الأدوات تتناغم. على سبيل المثال، ناقشت الهوايات واقرحت ممارستها مع التمارين الرياضية في هذا الفصل. أعلم أن ممارسة الرياضة يمكن أن تُخفف كثيرًا من الناس. وفي الفصل الثاني عشر سنناقش بمزيد من التفصيل التمارين الرياضية، حيث سيساعد القراء على فهم سبب فائدة التمارين. إذا لم ترغب في ممارسة الرياضة، فأنا أقترح عليك أن تُشارك في الأنشطة الاجتماعية التي تشعرك بالفرح. ربما تُشاهد فيلمًا يشعرك بالسعادة أو فيلمًا وثائقيًا عن الكوكب.

طرق إطلاق الإندورفين والإندوكانابينويدات:

التمرين

الركض

التمطّط

الرقص والغناء

الضحك والتواصل الاجتماعي

التعرض للحرارة (الساونا والحمامات)

طريقة التعامل مع النهايات والخسارة

التعبير العاطفي والإبداعي

يُعد التعبير العاطفي من أفضل الطرق للتعامل مع النهايات والخسارة. أظهرت الدراسات أن التعبير عن أنفسنا من خلال الفن والإبداع يُساعدنا في تطوير آليات التأقلم لإدارة الحزن.

كنت في الرابعة والعشرين من عمري عندما عدت إلى الباليه، وبدأت من الصفّر. لقد تمرّنت على الباليه في المدرسة عندما كنت طفلة، لكنني تركت الباليه عندما بدأت أتعرض للتنمر. ثم انجذبت إليه مرة أخرى عندما انتقلت إلى مدينتي الجديدة، وفقدت علاقتي وحياتي في لندن وحلمي في أن أصبح طيّبة. منحني الرقص متنفساً أُعبّر من خلاله عن كل الأشياء التي فقدتها أثناء بناء شيء جديد. هل تتذكر مشهداً من فيلم تكون فيه الشخصية الرئيسية حزينة، ولكن في النهاية تصبح سعيدة؟ هذا ما شعرت به. يمنحنا الفن فرصة لأخذ استراحة من تكرار الأفكار المظلمة والمشاعر الشديدة، فهو يتيح لنا رؤية الأمور من منظور مختلف.

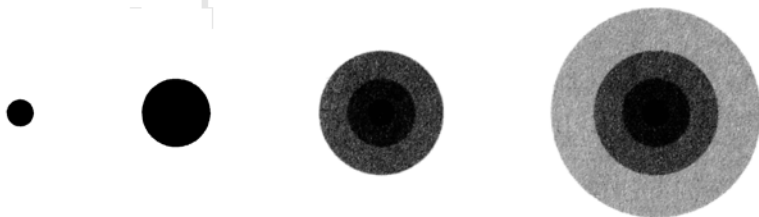
كتب جورج مايكل ألبومه *أولدر* بعد أن فقد عشيقته أنسيلمو فيليبيا ووالدته بسبب السرطان. كان هذا الألبوم أنجح ألبوماته لأنه من خلال كلماته كان مايكل يُعبّر عن حياته الجنسية. عندما توفيت فيليبيا في العام 1993، شعر مايكل وكأنه لن يجد الإبداع والإلهام مرة أخرى لأنه غارق في الحزن. بعد أقل من عام من وفاتها، جلس مايكل على البيانو في شقته

في نوتنغ هيل، وُصِّدَ عندما وجد نفسه يكتب أغنية كاملة بعنوان "الطفل يسوع" في ساعتين فقط. تناولت الكلمات سرية علاقته مع فيليبا، وأدى الأغنية بعد أسبوع تقريبًا في حفل توزيع جوائز أم تي في في أوروبا للموسيقى. الأمر المثير للاهتمام في الألبوم هو أنه وسط الكآبة والحزن، هناك بعض الأغاني الأكثر بهجة وسعادة، مثل *الحب السريع*، و*دوران العجلة* وهذا يُبيِّن لنا أن المرح واستكشاف منظور آخر هو شيء جيد.

أعتقد أن هناك فنانيًا في داخل كل واحد منا، ومع أننا لا نستطيع جميعًا أن نكون موهوبين مثل جورج مايكل، إلا أننا نستطيع بالتأكيد محاولة خلق شيء ما من حزننا، قد يكون الرسم أو محاولة كتابة أغنية. لقد بدأت رقص الباليه أثناء حزني.

طرق للتعبير عن نفسك

الرقص | الغناء | الشعر | الفن | اليوميات | الهوايات |
الرسم | العزف على آلة موسيقية | تعلم آلة موسيقية



بمرور الوقت، يعيد الدماغ ربط نفسه حول الحزن ليتقبل الحياة دون ما فقده.
المصدر: @Thepsychologymom

بصفتنا بشرًا نحتاج إلى الشعور بالأمان. السلامة هي واحدة من احتياجاتنا الأساسية. عندما لا تُلبى احتياجاتنا الأساسية، يمكن أن يكون لذلك تأثير كبير وضار على صحتنا الجسدية والعاطفية والنفسية. الاحتياجات الأساسية هي المتطلبات الأساسية التي تعتبر ضرورية لبقائنا وصحتنا العامة. عندما لا تُلبى احتياجاتنا المتعلقة بالسلامة لأننا لا نشعر بالأمان في بيئتنا، جسديًا أو عاطفيًا، ربما نواجه مستويات عالية من التوتر والقلق والخوف، وهذا يؤدي إلى مشاكل صحية مزمنة مرتبطة بالتوتر.

يمكن أن تؤدي النهايات والخسارة إلى الإخلال بمتطلباتنا الأساسية للسلامة. لذلك فإن اقتراحي هو التشدد في الأمور التي تجلب لك الشعور بالأمن والأمان.

مكتبة
t.me/soramnqraa

- الدعم المجتمعي
- البقاء في المنزل في منطقة الراحة الخاصة
- العيش مع الأصدقاء والعائلة
- الاتصال بالأصدقاء والعائلة
- الراحة المالية
- الدعم في حالات الخسارة
- دعم الصحة الذهنية
- تدوين اليوميات

- الحفاظ على الروتين
- الحصول على المساعدة المهنية
- الرعاية الذاتية
- إحاطة النفس بأشخاص متفهمين ومتعاطفين
- الحدّ من الاتصال بالأفراد غير المتعاطفين أو غير الداعمين

تذكر أن التعافي من الخسارة عملية تستغرق وقتًا، وليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للتعامل معها. لا بأس في طلب المساعدة أثناء التعامل مع مشاعرك والعمل على الشعور بالأمان مرة أخرى.



سيعيد دماغك ضبط نفسه للتأقلم مع الواقع الجديد،
وسوف تبدأ ببطء بقبول ما فقدته.

مجموعة الأدوات العصبية 1:

طريقة التخلص من السلبية

تنص قوانين المرونة العصبية على أنه عندما يقود عصبون نشاط عصبون آخر خلال إطار زمني محدد، فإن الاتصال بين العصبونين يصبح أشد ترابطًا. هذا يعني أنك ربما تعلمت ربط أفكار معينة بحيث تدفعك المحفزات والأحداث إلى هاوية تكرار الأفكار عن طريق الارتباط العصبي. لا يزال الأساس العصبي للأخلاق موضوعًا للبحث المستمر. ومع ذلك، نحن نعرف أنه بغض النظر إن كانت بعض السلوكيات صحيحة أو خاطئة اجتماعيًا وأخلاقيًا، فإن الدماغ سيتحول إلى المسارات التي عززت من خلال التكرار. مع ذلك، ليس من الضروري أن يكون المحفز شيئًا سلبيًا. على سبيل المثال، من الأمور الشائعة أنك تميل للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية من المكتب أكثر مما لو ذهبت إلى المنزل أولاً. ربما لديك أصدقاء يؤثرون فيك بشكل إيجابي، ويجعلونك تشعر بالرضا تجاه نفسك. المشغل هو في الأساس إشارة لتذكيرنا بفعل شيء ما. يمكن أن تكون هذه الإشارات

بيئية، أو اجتماعية، أو حسية، أو تعتمد على الوقت، أو مدفوعة بحدث سابق، وما إلى ذلك. ولأغراض هذا التمرين، سنحدد المحفزات السلبية. لكن قبل أن نفعل ذلك، أريد أن أفكر في التكرار ومرونة التغيير.

عندما تُفكك المرونة العصبية

إلى شكلها الأساسي:

التكرار + الاهتمام + النية = التغيير الدائم

لقد سميت كلبي على اسم كوبي براينت، أحد أعظم لاعبي كرة السلة على الإطلاق. تمامًا مثل براينت، يحب كلبي كوبي اللعب بالكرة، ومن هنا جاء الاسم. كوبي براينت هو مصدر إلهام كبير بالنسبة إليّ، وهو مصدر إلهام للكثيرين في جميع مناحي الحياة. عُرف عن براينت أخلاقيات العمل المذهلة وتفانيه في تحسين مهاراته في كرة السلة. وقد سرت شائعات بأنه كان يسدد مئات أو حتى آلاف التسديدات يوميًا خلال مسيرته المهنية، خاصة خارج الموسم وعندما كان أصغر سنًا. مع ذلك، فإن العدد الدقيق للتسديدات التي يُسدها يوميًا يمكن أن يختلف اعتمادًا على المصدر والوقت المحدد في حياته المهنية. في إحدى القصص، رآه مدرب براينت متعرقًا وحيدًا في الملعب قبل تدريب الفريق. فأذهله هذا، وسأله عندما أنهى تدريبه، فأجاب: "كنت أريد أن أسدد 800 تسديدة".

في مقابلة أخرى، يقول براينت إنه كان يسدد ألف تسديدة عندما كان يافعًا. ربما مع تقدمه في السن وزيادة خبرته، عدّل روتين تدريبه، بافتراض أنه بدأ مع ألف تسديدة ثم خفض العدد إلى ثمانمئة، ليصبح

واحدًا من أنجح اللاعبين على الإطلاق في هذه العملية، فهو يخبرنا عن قوة التكرار. تدرب براينت على التسديد حتى بنى دماغه الوصلات بطريقة أصبحت تلقائية. سيتخذ الاستدلال الذهني قرارات لا واعية بالنسبة إليه عندما يقرر متى وكيف يسدد الكرة وهذا يختصر عملية اتخاذ القرار. إنها عملية متأصلة بعمق في نمطه العصبي: بدءًا من الاضطرار إلى قياس وتحديد مدى بعد السلة التي يسدد نحوها، وصولاً إلى استجابته الحركية للتأكد من أنه يرمي الكرة بالمسار الصحيح، وبالسرعة المناسبة والزاوية الصحيحة، بحيث يمكن أن تصيب السلة بشكل صحيح. نحن لا نأخذ في الاعتبار كل هذه العمليات عند النظر إلى لاعب استثنائي مثل كوبي براينت. تحدث كل هذه الاتصالات العصبية بسرعة الضوء لضمان قيامه بخطوات كافية بأطرافه السفلية بينما يسدد الجزء العلوي من جسده الكرة بالقدر المناسب من القوة والدقة لتسجيل الرمية.

لقد لعبت كرة السلة للتسلية فقط، ولكن كلما كانت الكرة تصل إلى يديّ، كنت أصاب بالذعر الشديد عندما اضطر إلى تسديد الكرة، وهو الأمر الذي أخطأته بوضوح. فقد بدا لي الأمر وكأن عليّ اتخاذ مئات القرارات قبل أن أتمكن حتى من محاولة تسديد الكرة بشكل صحيح. مؤخرًا، خضعت لتمرين تدريبية في لعبة التنس لإصلاح الأخطاء التي ارتكبتها طوال حياتي بوصفي هاوية علّمت نفسها، وكان الأمر مشابهاً. كثيرة هي الأمور التي أحتاج إلى التفكير فيها حتى أتمكن من تسديد الكرة بشكل جيد فوق الشبكة حتى لا يصرخ مدربي مرة

أخرى قائلاً: "هيا يا نيكول!" بنبرة محبطة. أعلم أنه في مرحلة ما، ستصبح القرارات التي يتوجب عليّ اتخاذها عندما تقترب الكرة أقل من خلال الاستدلال. سيتخذ دماغي وجسدي القرارات بشكل تلقائي بناءً على التجارب المتأصلة مسبقاً. لكن حتى ذلك الحين، تعتبر التنس بالنسبة إليّ تمريناً ذهنياً أكثر من كونها تمريناً بدنياً. وهذا يعني الكثير لأنه بعد كل تمرين، والخطوات التي وضعها لي مدربي، أعود إلى المنزل وأنهار عندما أعبر الباب.

لم يكن على براينت أن يفكر في أي من هذا، لأن تلقائية دماغه كانت تعرف بالضبط طريقة الرد على أي فرصة عند التسديد. سدد براينت تلك التسديدات عن عمد. كان يستيقظ كل يوم للتمرين (الانتباه) ويكرر الأمر نفسه يومًا بعد يوم. كانت صيغة كوبي للنجاح هي التكرار (800 تسديدة يوميًا) + الاهتمام (الظهور كل يوم) + النية (تسديد الكرة عمدًا كل يوم من أجل النجاح) = لاعب لا يُصدّق.

تخيل الآن عدد الأفكار التي تراودك يوميًا بسبب الأفكار السلبية. خلصت نتائج دراسة أجريت عام 2020 ونشرت في مجلة تحظى باحترام كبير إلى أنه في المتوسط لدينا حوالي 6.5 فكرة في الدقيقة. وهذا يعني حوالي ستة آلاف فكرة في اليوم، وإذا كنا ننام ثماني ساعات في الليلة. وبطبيعة الحال، قد يختلف هذا العدد وهذا نتيجة دراسة واحدة، ولكنها تفتح الباب لمزيد من البحث. في كلتا الحالتين، لدينا كثير من الأفكار كل يوم. إذا كان كوبي براينت قد سدد ما لا يقل عن 800 رمية في اليوم وأصبح واحدًا من أعظم لاعبي كرة السلة في العالم على الإطلاق، ففكر

في مدى براعتك في التحدث بشكل سلبي مع نفسك والتركيز على كل الأشياء السلبية في حياتك إذا كان هذا هو ما كنت عليه. عليك بالتركرار، لا أقول هذا لأنني أريدك أن تشعر أن رحلة إعادة بناء الوصلات في الدماغ شاقة، بل لأنني آمل أن تلهمك بالتوقف عن التحدث إلى نفسك بشكل سيئ للغاية. آمل أن يلهمك هذا التوقف عن النظر إلى كل الأمور السلبية في حياتك حتى تستطيع التوقف عن تكرار هذا النمط وترسيخه أكثر. إذا تدربت على الاستجابة للمحفزات بشكل سلبي، فسأقولها مرة أخرى: دماغك لا يعرف الصواب أو الخطأ، بل يعرف أن هناك مسارات معينة عُززت من خلال التكرار. قد تكون المحفزات والاستجابات سلبية في الوقت الحالي، ولكن كما نستطيع إنشاء ارتباط قوي للاستجابات السلبية، يمكننا أيضًا إنشاء ارتباط قوي بين الارتباطات الإيجابية حتى نستطيع العيش مثل كوبي وتعزيز طريقنا إلى النجاح.

يعد تحديد المُحفزات أمرًا مهمًا لأن دماغنا يحب أن يظل متحكمًا داخل منطقة الراحة الخاصة به. عندما تظهر هذه المحفزات ونضعها في الاعتبار ونستعد لها، نصير أكثر جاهزية للتعامل معها بدلًا من الاستسلام للسلوكيات التلقائية، وهو نوع السلوكيات التي نلوم أنفسنا عليها بعد ذلك.

"بين التحفيز والاستجابة هناك مسافة".

في هذا الفضاء تكمن حريتنا وقوتنا في اختيار الرد. في استجابتنا

يكمن نمونا وسعادتنا

- مجهول

عادةً ما تكون الإشارة شيئاً في بيئتك أو شيئاً تراه أو تشعر به، وهذا يؤدي إلى تحفيز سلوك معتاد يُعزّز من خلال المكافأة. هذه هي حلقة عادتكم العامة. لكن هذه التلميحات ربما تدفعنا أيضاً للشعور بطريقة معينة وترسلنا إلى دوامة من التفكير السلبي. لذا، ولأغراض التمرين التالي، سنحدد التلميحات التي تقودنا إلى العادات السلبية أو التفكير السلبي وتكرار الأفكار.

طريقة استخدام قوانين المرونة العصبية لوقف

تكرار الأفكار

دعونا نقسم هذه الأمور.

1. إشارات من بيئتك

(تلميحات)

البيئة المحيطة بك هي التي تُحرك عاداتك، وسلوكياتك، وأفعالك. على سبيل المثال، أنت لا تشتهي المشروبات الغازية عادةً، ولكن في اللحظة التي تدخل فيها مطعمًا، أول ما تفكر فيه هو الرغبة في طلب دايت كوكا، وأنت ربما تشرب مزيدًا من القهوة عندما تكون في العمل لأنها مجانية هناك. البيئة التي تعيش فيها تُلَمِّح إلى أن دماغك يريد تلك الأشياء التي لا تريدها عادة عندما تكون في المنزل.

هل تستطيع تحديد مثال حيث تدفعك بيئتك

إلى تكرار الأفكار؟

2. المواقف والإعدادات الاجتماعية

يمكن أن تكون التلميحات الاجتماعية هي الشركة التي تعمل فيها أو البيئة الاجتماعية التي توجد فيها. ربما لديك مجموعة من الأصدقاء يؤثرون فيك بشكل إيجابي، أو صديق تريد الذهاب معه إلى الحانة. ربما لديك صديق سيء يحفزك على القيل والقال أو تشعر بأنك نكرة عندما تكون بالقرب منه.

هل تستطيع تحديد الإشارات الاجتماعية التي تدفعك إلى تكرار الأفكار؟

3. الأحاسيس والمحفزات الحسية

قد يُحفزك شيء تراه. على سبيل المثال، بعد مشاهدة الصور على إنستغرام لحفلات ورحلات يقوم بها أشخاص تعرفهم، ربما تُجري مقارنة سلبية تدفعك إلى تكرار الأفكار. في عالم يشيع فيه استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصور الثابتة التي توضح مدى تحسن أداء الآخرين، أتخيل أن هذه الإشارة هي واحدة من أقوى العوامل الدافعة لتكرار الأفكار.

هل تستطيع تحديد التلميحات الحسية التي تحفزك على تكرار الأفكار؟

4. الوقت الخطأ، المكان المناسب

(التلميحات التي تعتمد على الوقت)

هذه تلميح أخرى شائعة جدًا. يقول كثير من الأشخاص الذين أعرفهم إنهم يميلون إلى تكرار الأفكار أكثر عندما يكونون على وشك النوم. وهذا ينطبق أيضًا على الأشخاص الذين يحاولون التوقف عن عادات مثل التدخين ومعاقرة الخمر، فبمجرد أن تشير الساعة إلى السادسة مساءً، تصبح الرغبة في القيام بأي منهما مُلحة. ربما يربط دماغك بين بعض من هذه التلميحات، وهذا ما يقود إلى عادة تكرار الأفكار. عادة ما تحدث هذه التلميحات بشكل فوري. لكن الخبر السار هو أنه من خلال المرونة الدماغية، يمكن التراجع عن هذه الارتباطات والأفكار عن طريق تفكيك أنماط التحفيز.

تفكيك نمط التحفيز

بعد أن حددنا المحفزات المحتملة لتكرار أفكارك، نستطيع العمل على تفكيك أنماط التحفيز هذه. في كثير من الأحيان، تحدث هذه الأفكار بشكل تلقائي، وهذا يعني أنها تحصل من دون وعي أو لا إرادياً كرد فعل أو عملية فطرية أو عادة متأصلة. هذا يعني أن عصبوناتك تنشط في تسلسل مورس في كثير من الأحيان حتى أصبحت تنشط من دون أن تدرك ذلك، وهذا يؤدي إلى إدامة معتقداتك وأفكارك، والتي تحدد بعد ذلك كيفية تعاملك مع الحياة.

مجموعة الأدوات العصبية الخاصة بك

الخطوة 1: الاعتراف بالدماع وفهمه

عندما تجد نفسك تكرر أفكارك، فإن الخطوة الأولى لتغيير الوضع تتمثل بالاعتراف بحدوث ذلك. ليس هناك خطب فيك وفي دماغك، فهو يفعل ما يعرفه جيداً.

على المستوى العصبي، نحتاج إلى أمرين لإجراء التغييرات بصفتنا بالغين: الانتباه والنية. ناقشنا في المقدمة كيف يستطيع دماغ الطفل أن يحدث تغييرات بسهولة، ولكننا بحاجة إلى إخبار الدماغ البالغ بما هو مهم. مناطق الدماغ في نظام التنشيط المخطط والشبكة البارزة مسؤولة عن ضمان تسليط الضوء على ما هو مهم بالنسبة إلينا. يعني الانتباه أننا نقول للدماغ إن هذا السلوك غير مرغوب فيه، ونحن بحاجة إلى إحداث تغيير فيه. أما النية فتكمن في العمل على إجراء هذا

التغيير حتى نعيد توصيل أدمغتنا للتوقف عن تكرار الحديث السلبي عن النفس. نستطيع تحديد المكان الذي نركّز فيه انتباهنا ونستطيع تحديد المعلومات التي نرغب في الانتباه لها. يستطيع دماغنا القيام بذلك وهو يقيم في الوقت نفسه الانحرافات عديمة الصلة أو المتنافسة.

إن الاعتراف بأن لدينا هذه القوة يُشعرنا بالراحة، لأننا غالبًا ما نعتقد أننا نتاج لأي فكرة تطرأ وأنها بحاجة إلى التعامل معها. لكننا نمتلك القدرة على تغيير هذا. اعترف بذلك، واعترف بأن دماغك يفعل ما فعله بطريقة جيدة لوقت طويل.

لقد حان وقت التغيير. وأنت تستطيع التغيير وستتغير.

الخطوة الثانية: الاستفادة من التلميحات والمحفّزات من أجل إحداث التغيير

إن معرفة احتياج الدماغ إلى تلميحات ومحفّزات لتذكيره بفعل شيء ما، يعني أننا نستطيع الاستفادة من هذه الآلية لصالحنا. فكر في عادة أو في سلوك إيجابي تحاول تنفيذه. أنا أقترح أن تُفكّر في التنهّد الفسيولوجي الذي سبق لنا أن تحدثنا عنه. إذا بدأت في اعتراض الأفكار السلبية بالتنهّد الفسيولوجي، فسيؤدي ذلك إلى إضعاف نمط تحفيز العصبونات المرتبطة بها. عند تعطيل نمط التحفيز، تستطيع البدء في تفكيكه، ومن خلال مقاطعة الأفكار بعادة إيجابية جديدة، نستطيع الاستعانة بالتفكير السلبي لتذكيرنا بهذه العادة الجديدة.

هذا يسمح لك بتحويل السلبية إلى إيجابية.

إذا كنت في وضع عالٍ من الإثارة العاطفية عند تكرار الأفكار، فهذا سيُصعب عليك التفكير بوضوح. يتولى دماغنا العاطفي المسؤولية بينما تراجع القشرة المخية الحديثة، وهي الجزء المسؤول عن إصدار الأحكام التحليلية والواقعية، إلى الخلف. وهذا يعني أن المشاعر العاطفية تحرك المشاعر، وقد تكون السرديات مبالغاً فيها. يمكن أن يساعد التنهد الفسيولوجي على تنظيم جهازك العصبي وإعادته إلى حالة الهدوء حتى تستطيع تحليل أفكارك برأس مرتاح.

الخطوة 3: تحليل الأفكار: التفكير وإعادة الصياغة

للعواطف تأثير كبير في طريقة تفكيرنا واتخاذنا القرارات. هل سبق لك أن رفضت الذهاب إلى حفلة لأنك اعتقدت أن ملابسك غير جيدة، وأن أيًا منها لن يناسبك؟ لدي بعض الذكريات عن حدوث خلافات في ما يتعلق بهذا الموضوع بالذات. هذه هي قراراتنا المتعلقة بصنع الدماغ العاطفي. عادةً ما ننظر إلى الصور بعد فوات الأوان لتدرك أن ملابسك لم تكن رديئة كما تصورتها. قد يقودك حديثك الذاتي ومعتقداتك السلبية إلى إساءة تفسير المعلومات عن العالم من حولك. لذا، من المهم الرد على أفكارك والتفكير فيها بحالة ذهنية منطقية، مدفوعة بأدلة واقعية وغير عاطفية.

إن إعادة النظر في أفكارك عندما تشعر بأنك أقل عاطفية هي خطوة مهمة لأنها تعني أنك بدأت في إدامة حقيقة أكثر واقعية عن نفسك لأنك تعيد معالجة الموقف بمزيد من العقلاني. إن القشرة الأمامية أكثر نشاطاً وهي تكون خارج سيطرة الجهاز الحوفي بخصوص عملية اتخاذ القرار.

عندما تظهر أفكار سلبية في المستقبل، فأنت مجهّز بشكل أفضل للتعامل معها ويُرجّح أن تعود مرة أخرى إلى هذه الحالة المنطقية بسرعة أكبر. من خلال تقييم أفكارنا بشكل أكثر عقلانية، نبدأ في ربطها بشيء يوجه ذاتيًا من خلال ما وراء المعرفة، بدلًا من أن نكون عالقين في حلقة غير منظمة وتدور في رأسك.

تدوين اليوميات

هناك أداة أخرى رائعة لتوضيح أفكارنا وعواطفنا، تركز على أسس علمية، وهي كتابة اليوميات. بمرور الوقت يُقلل تدوين اليوميات العبء العاطفي وتكرار الأفكار. لأنه عندما ندوّن، علينا استخدام جمل كاملة، بخلاف ما يحدث عندما نُكرر الأفكار.

كذلك يساعدنا تدوين اليوميات في إنشاء سرديّة حول المشكلة التي نزعجنا، وهذا مثال مثالي عندما يكون إنشاء السردية مفيدًا. إن كتابة شيء ما بسرديّة متماسكة يمكن أن يساعدنا في التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتنا ويساعد على تقليل القلق، والتأمل، والعبء العاطفي الذي نتحمّله عند الانخراط في حديث سلبي عن النفس. كما أن تدوين اليوميات يُنشّط مناطق الدماغ المشاركة في توليد الكلمات، والتي توجّه عواطفنا بعيدًا عن شبكة الوضع الافتراضي لأنها تتطلب مزيدًا من الطاقة وتُجند شبكات دماغية أكبر.

من خلال عملية التدوين، نبدأ في إخراج الأفكار المكررة وجعلها أكثر قابلية للتحكم، وهذا يُسهّل علينا معالجتها. يتيح لنا تدوين اليوميات

مواجهة أفكارنا ومشاعرنا في بيئة خاضعة للرقابة، والتي يمكن أن تكون أقل إرهاقًا من الضجيج المستمر في الخلفية الناتج عن القلق أو التكرار.

الخطوة 4: لا تلم نفسك على ذلك

عندما تحدثت إلى طبيب نفسي في جامعة براون يعمل في مجال الإدمان، أخبرني أن أهم خطوة لتغيير أي سلوك هي عدم توبيخ أنفسنا عندما نقوم بالأمر الذي نحاول إيقافه. في هذه الحالة نبدأ في تكرار الأفكار. أولاً، هذا ليس مفيدًا بأي حال من الأحوال، لأنه إذا نجح، فلن يكون لدينا أي عادات سلبية على الإطلاق، لأن مجرد توبيخ أنفسنا كان سينجح في المرة الأولى. ثانيًا، يمكن أن يجعل الأمور أسوأ لأنه عندما نلوم أنفسنا فهذا يمنحنا إحساسًا بالسيطرة على الموقف، ويعزز السلوك أكثر. أنت تعرف لا شعوريًا أنك لست بحاجة إلى العمل على معالجة الأمر، لأنك تستطيع القيام بذلك على أي حال ولوم نفسك عليه لاحقًا. إن خلق شعور بالسيطرة على الموقف يُنشِط أيضًا مراكز المكافأة في أدمغتنا، ويُشعرنا بالرضا مؤقتًا، ولكن لا يحل جذر المشكلة. أخيرًا، أنت لا تغيّر أي شيء لأنك تفكر في حقيقة أنك كنت تكرر الأفكار. لذا، فأنت تتجول في دوائر، محاولًا السيطرة عليها بينما لا تصل في الواقع إلى أي مكان.

ماذا يجب أن تفعل بدلًا من ذلك؟

يقترح الدكتور جود تحليل الأفكار كحل بديل. إن فهم سبب تحفيزك للقيام بهذا الأمر السلبي يُساعدك في المقام الأول على التعامل مع هذه المحفزات بطريقة أكثر فعالية.

لقد ناقشنا الانحياز السلبي للدماغ والطريقة التي نميل فيها إلى تجنب المعلومات السلبية وعدم التعلم من التعزيز السلبي مثل توبيخ أنفسنا، وتعلمنا أيضًا أن تكرار الأفكار السلبية يؤدي إلى رد فعل متجمد يجعلنا في حلقة متكررة بدلًا من إصلاح المشكلة. لذلك فإن توبيخ نفسك لن ينجح.

يُظهر العلم أن استخدام التعزيز الإيجابي هو الخيار الأفضل عند محاولة إجراء تغيير، وهو يتمثل في تهئة نفسك على المكاسب الصغيرة والاعتراف بها. وبما أننا نميل إلى الحديث عن الأمور السلبية، فنحن نفشل في بعض الأحيان في رؤية المدى الذي وصلنا إليه. لكن من خلال التأكد من أننا نحتفل بالمكاسب الصغيرة ونبتعد عن توبيخ أنفسنا، يبدو أن ذلك يضيء مراكز المكافأة التي يمكن أن تساعد في ترسيخ السلوك الجديد. مكتبة سُر من قرأ

أسئلة تستطيع طرحها على نفسك

هل ما تقوله عن نفسك صحيح؟

إذا كان صحيحًا، هل تستطيع تغييره؟

إذا لم تستطع تغييره، هل تستطيع تقبله؟

إذا كنت قلقًا، فبرأيك ما الذي يحاول جسمك أن يُخبرك به؟

إذا كنت حزينًا، هل تستطيع التعاطف مع نفسك؟

هل يساعدك هذا التفكير على اتخاذ إجراءات فعّالة نحو إحداث التغيير؟

ما هي السردية أو الفكرة الجديدة التي تستطيع التركيز عليها الآن؟

كيف تستطيع رؤية الأمر بطريقة مختلفة؟

ما الذي تستطيع استخلاصه من هذه الأفكار؟

ما هي الخطوات التي تستطيع القيام بها للتأكد من أنك لن تشعر بهذا مرة أخرى؟

هل يعني مجرد مقارنة نفسك بشخص ما على وسائل التواصل

الاجتماعي أنك أقل منه؟

هل تستطيع التوقف عن المقارنة والتعاطف مع نفسك والامتنان

للأمر التي تمتلكها بالفعل؟

كسر الحلقة

- لا يُعتبر الضغط شيئاً على الدوام.
 - يعد ضغط التنبيه مسؤولاً عن إبقائك في حالة تأهب أثناء المهام.
 - الضغط الحاد هو انفجار قصير الأمد للطاقة يساعدك على إيجاد حل لمشكلة ما، ويساعدك على الخروج منها.
- تعلّم طريقة التعافي من الضغط الحاد بانتظام يمكن أن يعزز المرونة الذهنية.
- يحدث الضغط المزمن عندما تتجاوز المتطلبات المفروضة على الاستخدام قدرتنا على التعامل بفعالية، وهذا أمر سيئ.
- يمكن للضغط المزمن أن يدفعنا للعيش في وضع منخفض الطاقة ويؤثر في قدرتنا على التفكير بوضوح من خلال تعطيل الطريقة التي نستجيب فيها للضغوطات وجعلنا أكثر يقظة.
- أدوات لإدارة الضغط.

مكتبة
t.me/soramnqraa

- التنهد الفسيولوجي
- الهوايات
- الضغط المزمن
- تعلّم التمييز بين الضغط والاكتئاب والهم يساعدنا على إدارة كل عاطفة بشكل أفضل.
- يمكن أن يساعد تسمية المشاعر في إعادة تنشيط قشرة الفص الجبهي المسؤولة عن المزيد من التفكير المنطقي.

- العملة الذهنية هي المكان الذي تنفق فيه طاقتك المعرفية؛ كن حذرًا بشأن طريقة إنفاقها.

التحيز السلبي

- تثير المشاعر السلبية استجابة أكبر بكثير في الدماغ من تلك الإيجابية.
- وهذا يعني أننا نميل إلى إيلاء المزيد من الاهتمام بالأمور السيئة والتغاضي عن الأمور الجيدة.
- الافتراضات السلبية تشمل ما يلي:
 - إذا واجهت تحديًا في العمل فسأفشل وسيكره فريقتي مقترحاتي.
 - لن يحبني الشخص الذي أعجب به.
 - أخشى التفكير في شيء إيجابي فأحبط بمجرد أن ترتفع آمالي.
 - لن ينجح الأمر بالنسبة إليّ.
 - أنا لست فريدًا.
- من خلال الإشارة إلى المكاسب الصغيرة في يومنا هذا، نبدأ في تغيير سرديتنا لنرى أن هناك بعض الإيجابية في الأمور السيئة.
- الجزء الأكثر ضررًا في هذا التحيز السلبي هو أنه يحرف السردية التي تُخبرنا عن أنفسنا لنكون أسوأ مما نحن عليه بالفعل.
- من خلال المرونة العصبية، نستطيع تعلم طريقة لتغيير استجابتنا التلقائية لتكون أقل سلبية، وتغيير سرديتنا لنروي قصة أفضل عن أنفسنا.

- إعادة صياغة الأفكار مفيدة.
- يساعد الامتنان على إعادة توصيل الدماغ لرؤية الأمور في ضوء أكثر إيجابية لأنه يساعد على إطلاق المواد الكيميائية المرتبطة بالشعور الجيد والسعادة.
- الامتنان هو دورة تحقق ذاتها - فكلما مارستها أكثر، عززت الأفكار الإيجابية، وكلما زادت الأفكار الإيجابية، زادت ممارسة الامتنان.

قوة أفكارك

- تنتج الأفكار مسارات جديدة في دماغك يمكنها أن تقوي أو تضعف ثقتك وما تعتقده بنفسك.
- إذا كنت تديم سرديّة سلبية عن نفسك، فأنت تعزز هذا المعتقد.
- لتغيير هذا، لدينا ما يُسمى ما وراء المعرفة أي القدرة على التفكير ومراقبة أفكارنا.
- يمكن أن يساعدنا هذا في إعادة صياغة أفكارنا.
- تشغل الأفكار مساحة كبيرة في أذهاننا، في حين أن توليد الكلمات أصعب لأنه يستخدم جزءًا أصغر من دماغنا.
- لذلك، يُعتبر تدوين اليوميات أداة عظيمة للمساعدة في إزالة العبء العاطفي من الأفكار والمعتقدات.
- الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك هي التي تحدد مزاجك، وعاداتك، ولغة جسدك، وطريقة تقديم نفسك إلى العالم.

- تستطيع تغيير هذا الأمر بنفسك. قد يكون هذا سلوكًا مكتسبًا متأصلًا، ولكننا نعرف أنه من خلال المرونة العصبية، نستطيع إضعاف مسارات الاتصال للتراجع عن أنماط التفكير هذه.

الحياة الطبيعية الزاحفة

- إن الحياة الطبيعية الزاحفة هي تغيير سلبي وتدرجي يُقبل لأنه يحدث ببطء شديد لدرجة أنه يمر من دون أن يلاحظه أحد.
- في بعض الأحيان، نتعرض لحوادث بسيطة لا تبدو مهمة في الوقت الحالي، وبالتالي تتم معالجتها أو تجاهلها.
- مع مرور الوقت تتراكم هذه الحوادث بحيث تستطيع أن تؤثر فينا سلبيًا.
- كذلك يمكن تجربة ذلك كشخص يتقذك باستمرار أو يدلي بتعليقات خفية بشأن مظهرك.
- يمكن أن تتجلى هذه التغييرات الطفيفة في المعتقدات الذاتية، لذلك تعتقد بأنك خجول، أو كسول، أو لست جيدًا بما فيه الكفاية.
- أعد الاتصال بقيمك الأساسية لتعرف من أنت حقًا.

التحيز التأكدي

- عندما تخبر نفسك بأنك تمر بيوم سيئ؛ سيبدأ دماغك بالبحث عن أمور تثبت صحة ذلك.
- نظام التنشيط الشبكي في دماغك مسؤول عن تصفية المعلومات المهمة وغير المهمة.

- الكلمات التي تتحدث بها والمعتقدات التي تؤمن بها يمكنها أن تجعلك تبحث عن طرق للتأكد من أنك على حق.
- لذلك عندما تعلن عن أمور مثل "اليوم هو أسوأ يوم على الإطلاق" أو "أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية"، فإنها تصبح توقعًا ذاتي التحقق.
- التحيز التأكيدي هو ميلنا إلى تفسير المعلومات والبحث عنها واسترجاعها لتأكيد معتقداتنا أو قيمنا السابقة.
- تؤثر أفكارك وعواطفك وسلوكياتك بعضها في بعض؛ بمعنى أن ما تعتقده يؤثر في ما تشعر به، وهذا يؤثر في النهاية في طريقة استجابتك للموقف.
- عندما تعتقد بشيء ما في أعماقك، فسيُشكل الطريقة التي ترى بها العالم، والطريقة التي تتفاعل بها، والطريقة التي تتصرف وفقها تجاه الأشخاص الذين يحيطون بك.
- ماذا لو بدلت السردية، وحاولت العثور على دليل على أن العالم في الحقيقة يقف إلى جانبك، ولا يتآمر ضدك، لجعلك سعيدًا ويساعدك في الحصول على كل ما تريد.

النهايات والخسارة والحزن

- أظهرت الدراسات أن الدماغ يتفاعل مع ألم الخسارة بالطريقة نفسها التي يتفاعل بها مع الألم الجسدي. حتى أن هناك أبحاثًا تُظهر أوجه التشابه مع ألم كسر العظام.
- يمكن أن تعني الخسارة أننا نحزن على الناس، وفي بعض الأحيان نحزن على الفرص الضائعة.

- يمكن للنهايات أن تسبب ضغطًا شديدًا، ويمكن للحزن أن يؤدي إلى مجموعة من الأمور، بما في ذلك مشاكل النوم، والاكتئاب، وحتى الأفكار الانتحارية.
- من منظور المرونة العصبية، يتعين على الدماغ إعادة التأقلم مع طريقة جديدة تمامًا للحياة.
- يمكن أن يسبب فقدان شيء ما، أو شخص ما، الأرق، لذا تظل مستيقظًا وتفكر في ما كان يمكنك فعله بشكل مختلف.
- يرتبط فرط نشاط اللوزة الدماغية بضعف المعالجة العاطفية والاكتئاب.
- فرط النشاط في المراكز العاطفية يمكن أن يطغى على التفكير المنطقي، الأمر الذي ربما يجعلنا نتصرف بناءً على دوافعنا.
- تكون مناطق الدماغ المسؤولة عن التحفيز والرغبة أكثر نشاطًا أثناء الانفصال، وهذا يجعلك ترغب في التصرف بناءً على دوافعك وربما مراسلة شريكك السابق أو التحقق منه، أو الأسوأ من ذلك، الكذب على نفسك بشأن سبب عودتك مرة أخرى إليه.
- الخسارة والنهايات مؤلمة لأننا فقدنا شيئًا أو شخصًا ما، لكننا فقدنا معه روتيننا، وعاداتنا، وردود أفعالنا، وسلوكياتنا التلقائية.

المرحلة 2

تحويل السردية الخاصة بك

من المفيد النظر إلى الخلف، فذلك يعلمنا أن الثبات عليه لا يفيد، ويجعلنا ننظر في اتجاه الحياة.

فهم مجموعة أدواتك العصبية: إعادة توصيل عقلك الباطن لرؤية نفسك في ضوء أكثر إيجابية

1. التنظيم العميق: نظّف وسائل التواصل الاجتماعي، وحياتك، واترك هاتفك وشأنه
2. التصور والانتباه
3. التكرار
4. إفساح المجال
5. الدفع عبر الحدود
6. إنشاء استراتيجية والاستعداد للنكسات
7. التغلب على الخوف: التغلب على التخريب الذاتي

طريقة تجديد لا وعيك:

تشير التقديرات إلى أن معظم الدماغ
(حوالي تسعين بالمئة)
هو لا وعي وهو الذي يُحرك تصرفاتك
وقراراتك اليومية.

الحياة

هي الحالة التي تميز الحيوانات والنباتات عن المواد غير العضوية، بما في ذلك القدرة على النمو، والتكاثر، والنشاط الوظيفي والتغير المستمر الذي يسبق الموت.

كما ترون، بحكم التعريف، نحن مصمّمون من أجل التطور والتغير المستمر الذي يسبق الموت. إذاً متى بدأت تعتقد أن هذا ليس احتمالاً؟ إن القدرة على النمو هي حقيقة من حقائق الحياة.

الحياة قصة نكتبها بأنفسنا. ابدأ بكتابة قصتك، ولا تستسلم.

تحتوي المرحلة الثانية على كل الأدوات التي تحتاج إليها لإنتاج الحياة التي تريدها.

فهم مجموعة أدواتك العصبية: أعد توصيل لا وعيك لرؤية نفسك في ضوء أكثر إيجابية

تعمل معظم أدمغتنا على مستوى اللاوعي، وهذا يعني أننا نسير بشكل آلي من دون تفكير واعٍ. أنت لا تطلب من قلبك أن ينبض كل ثانية، ولا تطلب من رئيتك أن تتنفسا، ولا تفكر في الطريقة التي تضع بها سايقك عندما تكون مستغرقاً في التفكير، أو تعمل على حاسوبك

الخاص، أو تدرس للامتحان. أنت لا تنتبه إلى سلوكياتك أيضًا. على سبيل المثال، عندما تتعلم قيادة السيارة للمرة الأولى، تكون واعيًا جدًا لأفعالك، تتحقق باستمرار من مرايا السيارة والنقاط العمياء، وبمجرد أن تصبح ماهرًا بدرجة كافية وتكرر هذه الإجراءات، يصبح التفكير في أي دواسات يتم الضغط عليها جزءًا من سلوكك بشكل تلقائي وبالتالي تفعله من دون وعي تقريبًا. وهذا أمر إيجابي لأنه إذا كان علينا أن ننتبه إلى كل شيء نقوم به طوال الوقت، فسنكون مرهقين بحلول وقت الغداء. يتم تنفيذ جميع أفكارك وأفعالك وقراراتك تقريبًا في مناطق مختلفة من دماغك على مستوى اللاوعي. إن الأفعال والأفكار التي كررتها عدة مرات أصبحت الآن تلقائية. يتخذ دماغك باستمرار القرارات نيابةً عنك على مستوى اللاوعي، حيث يُرجع إلى التجارب السابقة لتحديد أفضل مسار للعمل. سبق لنا أن ذكرنا ذلك عندما تحدثنا عن المرونة المعتمدة على الخبرة. هذه هي قدرة الدماغ على ضبط اتصالاته ووظائفه بناءً على طريقة تفاعلك مع بيئتك. هل تتذكر عندما تحدثنا في المقدمة عن الطريقة التي يُنشئ بها دماغك قاعدة بيانات للمعلومات بناءً على تجاربك؟ فكّر في لا وعيك باعتباره شبكة من الاحتمالات والتائج، وعندما تحتاج إلى حل لمشكلة ما، يتحقق دماغك بسرعة من الخوارزميات المحتملة للحصول على نتيجة.

حدث الأمر نفسه مع عاداتك وسلوكياتك. لقد بُرِجتَ مسبقًا، وإذا كنت شخصًا يكرر رواية سلبية لنفسك، فبناءً على معتقداتك الداخلية، سيقود هذا العديد من أفعالك اليومية. إذا كنت شخصًا وضعته عائلته وزملاؤه في صندوق، أو شخصًا فقد ثقته بنفسه بسبب علاقة مسيئة، فأنا أعدك أنك تستطيع التحرر. يمكننا تغيير سرديتنا، ويمكننا تغيير السلوكيات اللا واعية حتى نصبح شخصًا يدخل الغرفة واثقًا ومطمئنًا بدلًا من أن يدخلها خجلًا خائفًا.

لكنني أريد أن أطرح فكرة. إذا كان دماغك قد بنى قاعدة بيانات كاملة من المعلومات بناءً على تجاربك، فمن المؤكد أننا يجب أن نمنح أدمغتنا مزيدًا من الفضل عندما نختبر شيئًا ما للمرة الثالثة أو الرابعة أو الخامسة. على سبيل المثال، عندما تبدأ المواعيد عبر الإنترنت للمرة الأولى، ستشعر أنك مبتدئ لا يعرف التعامل مع رفض عدم مطالبتك بموعد ثانٍ. بحلول المرة الثانية أو الثالثة أو الرابعة، ستعرف أن هذه هي الطريقة التي تسير بها الأمور ومن الناحية النظرية يجب أن تكون مجهزًا للتعامل معها. مع ذلك، نحن نميل إلى التركيز على الأمور السلبية، ونعتقد أن هناك خطبًا فينا، ولكن ماذا لو نظرنا إليها كمعلومة أخرى حول طريقة التعامل مع الموقف؟ إنه درس يمكننا أن نتعلم منه شيئًا حتى نكون أكثر مرونة في المرة القادمة. هل تستطيع تطبيق هذا على مجالات أخرى من حياتك؟

1. اترك هاتفك وشأنه

التنظيف العميق

تترك المعلومات التي تصلنا يوميًا تأثيرًا كبيرًا علينا. يحصل كثيرون منا على هذه المعلومات في الغالب من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، ولكنها ربما تأتي أيضًا من أشكال أخرى من الوسائط، بما في ذلك برامج التلفاز التي تشاهدها، والمجلات التي تقرأها، والأخبار التي تتفاعل معها. لسوء الحظ، تروج هذه القنوات أغلب الوقت لرسائل ضارة، حيث تنقل توقعات غير واقعية حول الشكل الذي يجب أن يبدو عليه الشخص، أو الإنجازات التي ينبغي عليه أن يحققها. مع أن المحتوى الذي نستهلكه له تأثير كبير علينا، إلا أن الخبر السار هو أننا نستطيع، إلى حد ما، التحكم في ما نستهلكه والتركيز على المحتوى الملهم بدلًا من السلبي لصورتنا الذاتية.

في استطلاع أجرته مؤسسة الحس السليم للوسائط في عام 2018، أفاد سبعون بالمئة من المراهقين أنهم شعروا بالإهمال عندما رأوا آخرين ينشرون أنشطة عبر الإنترنت لم يدعوا إليها. تشير الدراسات إلى أن الشباب الذين يقضون أكثر من ساعتين يوميًا على وسائل التواصل

الاجتماعي هم أكثر عرضة للشعور بالعزلة الاجتماعية مقارنة بأولئك الذين يقضون أقل من ثلاثين دقيقة يوميًا على وسائل التواصل الاجتماعي. ووجدت دراسة أخرى أن المراهقين الذين يقضون ثلاث ساعات أو أكثر يوميًا على وسائل التواصل الاجتماعي هم أكثر عرضة للإبلاغ عن مستويات عالية من أعراض الاكتئاب مقارنة بأولئك الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لمدة تقل عن ساعة واحدة يوميًا. في العام نفسه، أجرت جمعية علم النفس الأمريكية (APA) دراسة استقصائية وجدت أن 45 بالمئة من المشاركين أفادوا بأنهم يشعرون بالقلق بسبب تصور حياة الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي. في العام 2021، أفادت الرابطة الوطنية للنوم أن 67 بالمئة من الأمريكيين يستخدمون الأجهزة الإلكترونية، مثل وسائل التواصل الاجتماعي، قبل النوم، وهو ما يرتبط بضعف جودة النوم. في الختام، ربطت دراسات متعددة بقوة بين الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب، والقلق، والشعور بالوحدة، وإيذاء النفس، وحتى الأفكار الانتحارية.

إذا كنت تتابع حسابات على وسائل التواصل الاجتماعي تجعلك تشعر بالسوء تجاه نفسك، أو تجعلك تفكر في ما لا تملكه وتسهم في الحديث السلبي عن النفس، فأنا اقترحت عليك في البدء كتم تلك الحسابات أو إلغاء متابعتها. أي شيء يقودك إلى المقارنة أو يعطيك شعورًا سلبيًا تجاه نفسك يجب تقييمه. يجب أن نكون مسيطرين على ما يؤثر في حالتنا الذهنية.

لا يعني هذا أن كل المحتوى سيؤثر فينا سلبيًا. على سبيل المثال، لا تحتاج إلى إلغاء متابعة الأشخاص الذين يصوّرون أجسادًا غير واقعية وخيارات أسلوب حياة غير قابلة للتحقيق إذا لم يؤثروا فيك. اقتراحي الوحيد هو أن تنتبه جيدًا للمحتوى الذي تستهلكه، لأن له تأثيرًا كبيرًا، لكنه لا شعوري، على طريقة إدراكنا العالم سواء بوعي أو بغير وعي.

إلغاء المتابعة	متابعة
الحسابات التي تجعلك تقارن نفسك	الحسابات التي تشعرك بالراحة تجاه نفسك
الحسابات التي تجعلك تغذي اعتقادًا سلبيًا تجاه نفسك	الحسابات التي تثقفك حول حديثك السلبي عن النفس
الحسابات التي تثير أفكارًا سلبية	الحسابات التي تساعدك على تحديد ما يحفزك
الحسابات التي تُعزز المعتقدات السلبية	الحسابات التي تعزز المعتقدات الإيجابية عن النفس

لا تجعل الهاتف أول ما تقع عليه عينك في الصباح

أثناء الانتقال من النوم إلى اليقظة، تكون أدمغتنا مرتاحة ذهنيًا، فينقل الدماغ بالتدريج موجات الدماغ الأبطأ إلى ترددات دماغية أعلى عندما تصبح أكثر وعيًا بما يحيط بك، ولكنك لا تزال في حالة نعاس أو استرخاء إلى حد ما. ستجد أنك في حالة ذهنية حاملة وتأملية وإبداعية، وهذا يفتح أمامك عالمًا من الإمكانيات. ولكن من خلال الإمساك بهاتفك أول شيء في الصباح، فأنت تتخطى هذه الحالة الدماغية الأساسية والرائعة، فلديك اليوم بأكمله للتعامل فيه على هاتفك، فلماذا لا تستفيد من هذه اللحظة المميزة من السلام والهدوء في الصباح؟

إن تفقد هاتفك، وتعرض نفسك لمعلومات وإشعارات قد تكون مرهقة، يمكن أن يعطل حالة الاسترخاء هذه وينقل دماغك إلى وضع أكثر تنبيهًا وتحفيزًا. إن قضاء بعض الوقت في الصباح من دون هاتفك يتيح لك لحظة من اليقظة الذهنية أو الاستبطان أو التفكير في اليوم الآتي، بما يتماشى مع الجانب التأملي لكونك في حالة يقظة حاملة. في حين يعزز التمرير على المحتوى السيئ سلوك البحث عن المكافأة في وقت مبكر. وهذا يعني أنك ستسعى للحصول على مكافآت سريعة لبقية اليوم، فيزيد من صعوبة التنظيف العميق عند الحاجة، كما هو الحال عندما تكون في العمل أو في محادثة مع أصدقائك أثناء تناول القهوة. إن الانخراط في روتين صباحي لا يتضمن الاستخدام الفوري للهاتف يشجع على بداية أكثر استرخاءً وتركيزًا لليوم. بالإضافة إلى ذلك، فإن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤدي إلى زيادة العبء

على دماغك. يمكن أن يكون للتدفق المستمر للتحديثات والإشعارات تأثير نفسي سلبي على دماغك. إذا كنا نعتبر طاقة الدماغ عملة ذهنية، فأنت تتخلى عنها في وقت مبكر وتخاطر بالحمل المعرفي الزائد لبقية يومك. لماذا لا نؤجل هذه التأثيرات إلى وقت لاحق؟

من المهم أن نضع في اعتبارنا المعلومات والمحفزات التي نعرضها على أنفسنا في الصباح، لأنها يمكن أن تشكّل ذهنتنا ونظرتنا لهذا اليوم. هذا هو الوقت المثالي من اليوم لروتين يستفيد من هذه الحالة الذهنية المقترحة للانخراط في الرعاية الذاتية أو التأمل أو ممارسات اليقظة الذهنية الأخرى مثل التصوّر (الذي سيناقد في الخطوة التالية) بدلاً من ذلك لتحديد نغمة ونية إيجابية للفرد لهذا اليوم.

2. التّصوّر والانتباه

بدأ السّباح الأمريكي الحاصل على 28 ميدالية أولمبية، مايكل فيلبس، التّصوّر في سن الحادية عشرة. كان معلّمو المدرسة غاضبين من عدم قدرته على التركيز في الفصل، ولم يعلقوا آمالاً كبيرة على مستقبله. لكن مايكل كان محظوظاً بما يكفي لأن يكون بوب بومان مدرّباً للسباحة، وهو الذي أعطى مايكل ووالدته كتاباً عن تقنيات الاسترخاء. تعلّم مايكل التّصوّر بسرعة، وتعلّم الطريقة التي تجعله أكثر هدوءاً بشكل عام، ولكن الأهم من ذلك أنه تعلّم أن يتصوّر نفسه سباحاً أفضل وأسرع. كان يتصوّر الطريقة التي سيسير وفقها يوم السباق، حيث يسير كل سباق بشكل جيد ويظل واثقاً تحت الضغط. ولكن الأهم من ذلك أن مايكل كان يتصوّر أن الأمور تسير على نحو سيئ، لأنه ليس كل شيء تحت سيطرتنا طوال الوقت. كان يمرّ عبر هذه السيناريوهات ويسأل نفسه أسئلة مثل "ماذا لو لم تسر الأمور على ما يرام؟"، وهذا ما جعله يصل إلى يوم السباق هادئ العقل لأنه تصوّر جميع الاحتمالات والنتائج، حتى لا يستبعد من السباق إذا حدث شيء غير متوقع. تذكّر أن

الدماغ يجب أن يكون مُسيطرًا، وأن القلق ينشأ من عدم القدرة على السيطرة على مواقف معينة. من خلال التدرّب ذهنيًا على مثل هذه النتائج، استعداد لأي شيء قد يواجهه خلال اليوم. حتى أن مدرّبه قال: "بحلول الوقت الذي يشارك فيه مايكل في بطولة العالم أو الألعاب الأولمبية، يكون قد قطع هذا السباق مئات المرات ذهنيًا".

مهارات التصرّو التي استخدمها فيلبس خلال مسيرته جعلت منه أحد أفضل السباحين على الإطلاق. في سن الخامسة عشرة أصبح أصغر سباح ذكر منذ رالف فلاناغان يتأهل ليكون فردًا في فريق السباحة الأولمبي الأمريكي. حطم فيلبس أرقامًا قياسية عالمية، وحقق رقمًا قياسيًا بفوزه بثمانى ميداليات ذهبية في دورة أولمبية واحدة. عندما يتعلق الأمر بالتدريب الذهني والتصرّو، يقول مدرّبه إنه لم يسبق له أن رأى من هو أفضل منه.

سأعود إلى قصة ديوكوفيتش مرة أخرى. أعتقد أنك ربما أدركت الآن أنه أحد الرياضيين المفضلين لديّ. يستخدم ديوكوفيتش تدريبات ذهنية لتصرّو نتيجة المباراة. أكثر ما أحبه في ديوكوفيتش هو تحوله طوال مسيرته. يرى كثيرون أنه متعجرف، وبغيض، وسيئ المزاج في الملعب، أو على الأقل هذا ما اعتاد عليه، ولا يمكنهم رؤية ما هو أبعد من هذه النسخة منه. لكن ديوكوفيتش ناقش غضبه في الملعب علنًا، واعتمد ممارسات مثل التيقظ، والتصرّو، والروحانية لتسخير هدوئه الداخلي والاستفادة من قوته الذهنية لصالح لعبته. يعتقد المدربون المحترفون أن جميع الرياضيين الكبار يتمتعون بقدرات بدنية محدودة في الرياضة،

كلهم يتدربون على التسديدات نفسها، وهم يتدربون بالقدر نفسه، ويعملون بجِد. لكن ما يجعل أحدهم أفضل من الآخرين هو امتلاكه القوة الذهنية اللازمة لتجاوز حدوده. إنهم يقوون أذهانهم - وليس فقط أجسادهم - لتحسين أدائهم بحيث يكونون أفضل من منافسيهم.

عندما نقود الدماغ إلى حالة الهدوء والاسترخاء، خاصة إذا استطعنا التعمق في التأمل / التنويم المغناطيسي الذاتي أو التصوّر، يستطيع دماغنا الوصول إلى موجات ألفا وبيتا الدماغية. ترتبط موجات ألفا وبيتا الدماغية بحالة يكون فيها الدماغ متقبلاً للتعلّم وتكوين اتصالات جديدة. إنها حالة تختفي فيها الضوضاء الذهنية، ونحصل على الصفاء بخصوص ما نريد تغييره. خلال هذه الحالات، يكون الدماغ أكثر انفتاحاً على إنشاء الروابط العصبية وتقويتها، وهذا يساعد في عمليتي التعلّم والتأقلم.*

علم التصوّر

في المرحلة الأولى، تعلّمت أهمية الانتباه عند إجراء التغيير. كما تعلّمت قوة الأفكار والطريقة التي تثير فيها التغييرات المرنة. وأظهرت تجربة البيانو (التي سبق لنا أن تحدثنا عنها) كيف تُنشأ مسارات جديدة من خلال الأفكار وحدها. أظهرت تجربة الميكل تشيك وإعادة صياغة دراسة الإجهاد (التي سبق لنا أن تحدثنا عنها أيضاً) الطريقة التي تؤثر فيها تصوّراتنا واعتقاداتنا بشأن أمر ما في علم وظائف الأعضاء. تبين لنا هذه التجارب مدى أهمية معتقداتنا، وكيف تستطيع أن تترك استجابة

فسيولوجية وتجعلنا نتفاعل بشكل مختلف، وهذا يُعزى إلى الاستجابة الهرمونية. إذا كانت أفكارنا قوية إلى هذا الحد، ونعرف أنها تستطيع أن تُحدث تغييرًا مرئيًا، فأرجو أن تكون قد بدأت في رؤية لماذا يمكن أن يكون التصوّر وسيلة فعالة للتغيير.

* من الضروري ملاحظة، أن المرونة العصبية يمكن أن تحدث عند ترددات مختلفة للموجات الدماغية ولا تقتصر على ترددَي ألفا وبيتا. المرونة العصبية هي عملية معقّدة تتأثر بعوامل مختلفة، بما في ذلك حالة الموجات الدماغية، وطبيعة النشاط أو الخبرة، والتكرار، والفروقات الفردية.

التصوّر هو أسلوب يكتسب شعبية الآن، ولكنه يُستخدم في الألعاب الرياضية للتعلم منذ الألعاب الأولمبية عام 1984. يتصوّر العديد من الرياضيين، ومن بينهم فيلبس وديوكوفيتش، أنهم ناجحون في المنافسة ويستخدمون الصور الذهنية لتهيئة الدماغ لتحقيق نتائج ناجحة. تظهر الأبحاث أنهم يحفّزون مناطق الدماغ نفسها كما هو الحال عندما يؤدّون الحركات والأفعال الجسدية نفسها. إن التدريب الذهني على الأداء، ومن خلال التكرار، يعني أن الأفعال تصبح معتادة في ذهن. إذا تخيلت بالفعل تنفيذ شيء ما، فسيكون من الأسهل تنفيذه لاحقًا. أحب أن أصف هذا الأمر بالتدريب التصوري الذهني؛ كما هو الحال مع التدريب البدني، نكرر الحركة لتقوية عضلاتنا ونظام القلب والأوعية الدموية. من خلال التدريب الذهني، نحن نُعزز أدمغتنا لتبني سلوكيات معينة وتحسين النتائج القائمة على التعلم.

يجب أن يُدمج التصوّر مع تجارب العالم الحقيقي، وهذا يعني أنك لا تستطيع التدرّب ذهنيًا على شيء ما وعدم تنفيذه في الحياة الواقعية لأن التصوّر لا يمكن أن يحل محل التجارب الحقيقية... لأنها ستكون مجرد أفكار. يجب أن يكون التدريب الذهني والتنفيذ متشابهين ومتوازنين حتى ينجح الأمر. على سبيل المثال، تريد البدء بالركض في الصباح قبل العمل، ولكن يبدو أنك تضغط دائمًا على زر المنبهة وتتابع النوم. إحدى الطرق لتجنب ذلك هي التدرّب ذهنيًا على حركاتك في الليلة السابقة. أنت تتدرّب ذهنيًا على الاستيقاظ في الصباح وعدم تأجيل المنبه؛ وتدريب أيضًا على معرفة أنك ستكون متعبًا وتريد أن تغفو. علينا أن نأخذ في الاعتبار أن هذه الأمور ستحدث بدلًا من التظاهر بأنها لن تحدث. بعد ذلك تستطيع تصوّر نفسك تستيقظ متعبًا مترنحًا، وترغب في العودة إلى النوم، لكنك تستمر في وضع قدم أمام الأخرى، وتنهض من السرير وترتدي ملابسك. عندما يتعلق الأمر بالصباح، ستحتاج إلى تنفيذها وإلا ستكون قد تدرّبت عليها من دون جدوى. حتى لو لم تغادر المنزل أبدًا، فإن ممارسة التدرّب الذهني حتى النهاية (ارتداء الملابس) سيعني أنه في نهاية هذا التسلسل ستكون الأحداث أقوى؛ وستكون قادرًا على الإضافة إلى التسلسل، بحيث ترتدي ملابسك، وتضع سماعاتي الرأس، وتختار الموسيقى الخاصة بك، وتُشغّل تطبيق الركض، وتمشي إلى الباب الأمامي، وتغادر المنزل.

اقتران التصور بالانتباه

أنت بحاجة إلى لفت الانتباه يوميًا إلى الأمر الذي تريد تغييره، وإلا سيعود دماغك إلى الاستدلال العقلي، وسيقع مرة أخرى في فخ التكرار والحديث السلبي عن النفس لأن هذا ما مارسه دماغك وكرّره لفترة طويلة. إن إضافة جلسة تدريب ذهني إلى يومك، من الأفضل في الصباح، ربما تساعدك في الماضي في يومك وفقًا لما تُخطط له. يمكن استخدام هذا التدريب من أجل المعتقدات التي تُقيد الذات والتي تقود إلى انخفاض احترام الذات من خلال التمرن على المشي في غرفة / مقهى / غرفة اجتماعات ورأسك مرفوع عاليًا؛ ويمكن استخدامه للتمرن على الهدوء قبل العرض التقديمي/المقابلة؛ كذلك يمكن استخدامه للتصالح مع خسارة من نوع ما. على سبيل المثال، إذا كنت تتعامل مع حالة انفصال، يمكنك التدرّب ذهنيًا على عدم التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالشخص الذي انفصلت عنه أو عدم إرسال رسائل نصية إليه، بل القيام بشيء آخر عند ظهور تلك الرغبات. إن التدرّب ذهنيًا على أنك حزين في هذه اللحظة، ولكنك تعرف أنك ستكون على ما يرام في النهاية سيساعد أيضًا. لا يجدر بنا أبدًا محاولة تجاهل ما نشعر به بالفعل، بل يجب علينا فهم وإعادة صياغة عقليتنا لنذكر أنفسنا بأننا سنكون على ما يرام بدلًا من الأفكار الكارثية مثل "لن أقع في الحب مرة أخرى أبدًا"، "لن أجد أبدًا شخصًا يقبلني بعيوبي مرة أخرى" أو "سأظل وحدي إلى الأبد". هذه الأفكار ليست مفيدة، وستقودنا إلى السقوط في حفرة عدم احترام الذات.

ما يجب أن ندرّب عليه بدلاً من ذلك هو معرفة أننا نشعر بالسوء، لكننا واقعيون بشأن الموقف... بصراحة ألن تقابل أي شخص مرة أخرى؟ بالطبع قد يكون من المخيف الاعتقاد أنك لن تقابل شخصاً آخر، لكن هذا الاحتمال منخفض الحدوث؛ قد يكون الأمر كذلك، لكننا لا نستطيع تكرار هذه الأشياء لأنفسنا، خاصة إذا كنا نأمل بنتيجة مختلفة. نحن نحمل معتقداتنا إلى علاقاتنا، والمثال النموذجي على ذلك هو عندما تتعرض للأذى والخيانة. إذا حملت هذا الاعتقاد في علاقة جديدة، فستدخلها معتقداً أن العلاقات محكوم عليها بالفشل، وأن هذا الشخص سيخدعك أيضاً؛ بعد ذلك ستبدأ في البحث عن أمور غير موجودة، فتخيف تصرفاتك هذا الشخص وتبعده عنك، وربما تدفعه إلى الكذب عليك لإبقائك سعيداً. والآن نصبح أمام توقع ذاتي التحقق، لأنه يكذب لإبقائك سعيداً، وأنت تعلم أنه يكذب، فتدمّر العلاقة. إن الاقتران بين معتقداتنا، والتجربة الذهنية (التصور)، وقوالب الذاكرة، والتحيّز السلبي، والتحيّز الانتباهي لدينا (نظام التنشيط الشبكي وما نختار رؤيته) كلها تعمل معاً لتُشكّل الطريقة التي نتفاعل بها مع العالم، وبالتالي السرديات التي نكررها لأنفسنا بأننا أقوىاء للغاية وعلينا أن نكون واعين للتوقع ذاتي التحقق التي نشكلها لأنفسنا من خلال الأمور التي نقولها لأنفسنا.

الخطوة الأولى لتحقيق أي فرصة هي الاعتراف. فالإقرار يجلب السرد اللاواعي الذي تريد تغييره إلى أفكارك الواعية حتى تتمكن من العمل على تغييره. في بعض الأحيان نكرر هذه الأمور حتى تصبح جزءاً

من الخلفية وتتأصل بعمق كعادة لدرجة أننا ننسى ما نقوله. ربما لم نعد نصدق ذلك أيضًا، لكنها لا تزال عادة تمارسها كل يوم، وهذا يعزز أفعالك.

ماذا عن الأشخاص الذين يعانون من الأفانتازيا؟

الأفانتازيا هي حالة يفتقد فيها الأفراد القدرة على تكوين صور ذهنية. يستطيع معظم الناس إغماض أعينهم ورؤية الصور ذهنيًا، لكن الأفراد الذين يعانون من الأفانتازيا يعتمدون على عمليات معرفية أخرى لتمثيل المعلومات وفهمها. بالنسبة إلى هؤلاء الأشخاص، قد لا تتضمن تقنيات التصوّر صورًا ذهنية حية، ولكن لا يزال بإمكان المرء ممارسة التصوّر بطرق أخرى.

- بدلاً من محاولة تصوّر الصورة، ركّز على الكلمات والأوصاف اللفظية. يمكنك التخطيط ليومك باستخدام النقاط الموجودة في دفتر يومياتك.
- استخدم الخرائط الذهنية أو الرسوم البيانية لتنظيم المعلومات وتمثيلها. على سبيل المثال، يمكنك تلوين يومياتك باستخدام التذكيرات والتمثيلات المرئية.
- أنشئ قصة حول الشيء الذي تحاول تصوّره. يمكنك القيام بذلك عن طريق كتابتها أو التحدث بها بصوت عالٍ.

نشاط

ما الذي تعترف بأنه يحتاج إلى التغيير؟

اكتب أفضل وقت في اليوم لتصوّره.

ما الذي تريد تصوّره؟

انتبه إلى الأوقات التي كنت فيها سعيدًا. ماذا كنت تفعل بشكل صحيح؟

ماذا كانت عاداتك؟ كيف كنت تقترب من يومك؟ من كان حولك؟

يمكنك أيضًا العثور على تمارين التأمل أو التصوّر الموجهة عبر الإنترنت، وهناك العديد من التطبيقات التي تقدم جلسات موجهة.

3. التكرار

أُسأل دائماً عن الفترة التي يحتاج إليها التغيير، يمكن أن يستغرق إنشاء عادة جديدة ما بين 18 إلى 256 يوماً. قد يبدو هذا محبطاً، ولكنني أريدك أن تُدرك أن هذا ليس مشروعاً مؤقتاً. فأنت تعمل على الشخص الذي ستكون عليه، وهو تغيير طويل المدى من شأنه أن يلغي كل السنوات التي كانت حافلة بالمعتقدات السلبية. أنت تفتح الصناديق التي وضعك فيها زملاؤك والصفات السامة التي تبنيتها من خلال مراقبة عائلتك لك وأنت تكبر، والتخلص من الصدمات الدقيقة والاسترخاف التي أدت إلى انخفاض احترامك لذاتك. هذا ليس تحولاً مدته ثلاثة أسابيع. هذا هو التحول الذي ستمتع به لبقية حياتك.

ستصبح

العادات الصغيرة

عادات كبيرة وستمهد الطريق

من أجل مستقبل أفضل، حتى تصبح في النهاية أنت.

لتقوية المسار وإنتاج فكرة أو سلوك جديد، تحتاج العصبونات التي تتواصل معًا إلى التحفيز خلال إطار زمني قريب للتأكد من أنها تقترن وتصبح أقوى. كما تحتاج أيضًا إلى التواصل بشكل متكرر لتكوين "رابطة".

يحصل هذا لأنه عندما يُرسل عصبون معلومات إلى آخر، تتحسن قدرة العصبون المُستقبل على تلقي المعلومات، وبمرور الوقت يتواصل بشكل أكثر فعالية. التكرار هو الجانب الأكثر أهمية في إنشاء مسارات جديدة للعادات، والسلوكيات، وأنماط التفكير.

مع ذلك، فإن المشكلة في إجراء التغيير هي أننا نقوم بذلك عادة لبضعة أيام، ولكن بحلول اليوم الخامس أو السادس أو السابع، يسأم الدماغ من الاحتفاظ بهذه المعلومات في الوعي طوال الوقت ويريد العودة إلى الوضع التلقائي حتى يتمكن من ذلك. يمكن أن يكون أكثر كفاءة في استخدام الطاقة. ولهذا السبب يمكن أن يكون تعيين التذكيرات استراتيجية جيدة.

تذكر أن العصبونات التي تُحفَّز معًا، تترابط معًا.

طريقة إحداث هذا التغيير من خلال التكرار

التأمل اليومي، يجب أن يكون أول شيء في الصباح،
أحط نفسك بأشخاص ذوي تفكير مماثل،
أنشئ مجموعات دعم روتينية صباحية أو مسائية
ذات أهداف مشتركة،
سجل الدخول مع صديق،
سجل الدخول مع مدرب،
أدخلها في يومياتك،
حدّد النوايا،
التنويم المغناطيسي الذاتي

4. أفسح المجال

سوف تتسع المساحة بين المحفّز والاستجابة بمرور الوقت، وفي النهاية، في تلك المساحة، ستتخذ قرارًا بتغيير رد فعلك. المساحة هي وقفة، اللحظة التي تسبق الرد. إنها الفرصة لتغيير مسار عملك وتغيير الطريقة التي تعمل بها مسارات دماغك. في البداية تكون هذه الاستجابة فورية، وكأنك لا تملك سيطرة عليها، ولكن كلما زاد اهتمامك بها، بدأت في مراقبتها، فتصير المساحة أكبر. في هذه المساحة، ستبدأ في رؤية أن لديك خيارًا في كيفية الرد.

إنه مايو 2023 وقد انتقلت للتو إلى بلد جديد. كل شيء ساحق، وكل الإشارات بلغة جديدة. لم تعد سيارتي تبدو وكأنها امتداد لجسدي، لأنني أقود على الجانب الآخر من الطريق. قوالب ذاكرتي لا تتطابق مع أي من هذا مع الحالة الطبيعية، وذهني مُتيقظ باستمرار، يستوعب كل شيء بينما يشعر بكل قرار وكل فعل. حتى أنني يجب أن أفكر مليًا في تغيير تروس السيارة. يدي اليمنى ليست معتادة على فعل هذا؛ فقد كنت أفعل ذلك بتلقائية ومن دون تفكير. أنا، بكل معنى الكلمة، في حالة تسارع زائد.

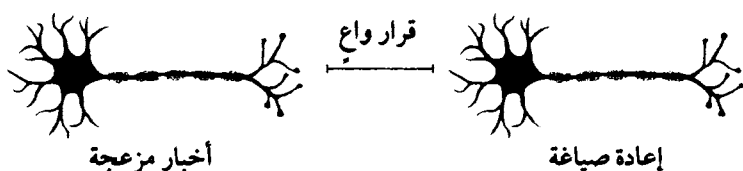
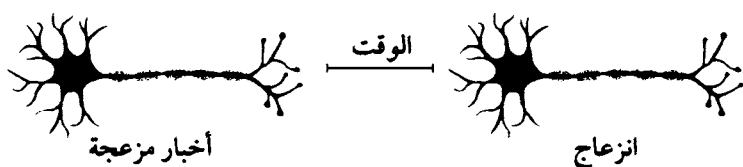
أستطيع أن أشعر بنفسى أفاعل بشكل سلبي مع كل ما يحدث بشكل خاطئ. لكنني قررت أن أضع قدمي. لا أستطيع أن أترك هذه المشاعر الغامرة تتولى زمام الأمور، وبالتأكيد لا أريد أن يصير الأمر عادة.

مؤخرًا، كنت أقف أمام موظف الاستقبال في النادي الرياضي الذي أتمرّن فيه. لقد مرت ثلاث دقائق قبل أن تبدأ دورة تدريبي المحمومة للغاية والمتعركة، وأخبرني أنني لا أستطيع استخدام العملات المعدنية إلا لشراء الماء من آلة البيع. بالتأكيد هذا لا يمكن أن يكون صحيحًا؟ شعرت بفيض المشاعر، التي كانت في طريقها للتحوّل إلى السلبية. لكن بدلًا من ذلك، ضغطت على زر الإيقاف المؤقت للاتصال في ذهني. وأوقفت العصبونين* اللذين أرادا إطلاق تحفيز بشكل متسلسل لإرسالني إلى دوامة، لقد استغرقني الأمر برهة لاتخاذ القرار. شعرت وكأنني أُغيّر التروس على مسار قطار واخترت تحويل مسار حطام القطار المحتمل وإعادته إلى المسار الصحيح. ابتسمت وقلت: "هل هناك فرصة لإيجاد حل هنا؟ ربما يمكنك إقراضي العملات المعدنية ووضعها في حسابي، وسأحضر العملات المعدنية في الغد؟".

المسافة بين التحفيز والاستجابة أصبحت أكبر فأكبر. كنت أراقب مفترق الطرق الذي يمكن أن أسلكه: الشعور بالانزعاج والغضب من موظف الاستقبال أو إدراك أن لا علاقة لي بالخطأ وأن هذه هي الطريقة التي تعمل بها آلة البيع.

شعاري الأكبر في الحياة هو الحلول وليس المشاكل. أو من أن هناك حلًا لأي مشكلة، حتى لو كان الحل هو القبول والانفصال.

سيزداد الوقت بين التحفيز والاستجابة بمرور الوقت حتى يُكسر هذا النمط وتصير قادرًا على اتخاذ قرار واعٍ لإعادة صياغته بدلًا من ذلك. لا تقلق إذا لم يحدث هذا على الفور؛ في كثير من الأحيان نُصحح سلوكياتنا ذاتيًا من دون اتخاذ قرار واعٍ. يمتلك الدماغ طريقة رائعة للاعتراف بالأخطاء، واستخدامها لتشفير معلومات جديدة للتخطيط المستقبلي. مُجددًا، يعود الفضل في ذلك إلى المرونة المعتمدة على الخبرة وقدرتنا على التصحيح الذاتي من خلال الاعتراف بأخطائنا في أدمغتنا. وهذا يعني أنه عندما تبدأ في إيلاء المزيد والمزيد من الاهتمام لأفعالك، فإن المسافة بين هذا المحفز والاستجابة تصبح أوسع شيئًا فشيئًا. لن يحدث هذا بين ليلة وضحاها، لذا لا تلم نفسك إذا لم ينجح الأمر في البداية. أثناء تنفيذ هذه الخطوات، سيصبح الحل أوضح



* هذا تأثير درامي. فليس هناك عصبونان يُحركان تلك الأفكار.

طريقة توفير المساحة
تدرّب على الصبر في حياتك
راقب ردود أفعالك
التنهد الفسيولوجي
التنويم المغناطيسي الذاتي
التأمل

5. ادفع عبر الحدود

كم مرة بدأت عادة جديدة، وبحلول الأسبوع الثالث عدت إلى طرقك القديمة؟ في بعض الأحيان يكون هذا قرارًا واعيًا، وفي أحيان أخرى لا تدرك ذلك حتى تضرب رأسك بالحائط مرة أخرى. يشيع هذا الأمر جدًّا، لأن الدافع والحداثة في هذه الرحلة الجديدة يكونان جديدين بالنسبة للجزء الأول، ولكن بعد ذلك يبدأ هذا في التبدد، ويعود الدماغ إلى ما يعرفه بشكل أفضل. إذا اعتقدت أن دماغك حقل كبير مفتوح، فإن عاداتك وسلوكياتك الجديدة لم تُنحت في أي مسار بعد. عليك إنشاء المسار. عليك وضع كتل الخرسانة، وزرع الزهور، وجعل السفر أسهل وأكثر جاذبية. ولكن عندما تشعر بالتعب أو تبدأ في نسيانها، سيرغب دماغك في العودة إلى اتخاذ الطريق الذي يعرفه جيدًا.

يمكن القول إن تجاوز الحدود هو أحد أهم الخطوات لتحقيق النجاح في أي تغيير في العادة أو السلوك. سيأتي حتمًا وقت تريد فيه الاستسلام والعودة إلى ما هو مريح، حتى لو كان ما هو مريح هو الشيء الخطأ. إنه أحد أسباب بقاء الأشخاص في علاقات سامة أو سبب تكرار

أنماط الإساءة إذا كان شخص ما ينتمي إلى أسرة سيئة. إن فكرة تجاوز الحدود هي فكرة الاستمرار في الضغط. سوف تتعب وستفقد الحافز، ولكن معرفة ذلك يمكن أن تتيح لنا الاستمرار في إجراء تغييرات إيجابية، مع العلم أن الأمور ستصبح أسهل. هذا يعني أنك ستحتاج إلى البدء في الاعتماد على الانضباط بدلاً من التحفيز لتتمكن من اجتياز هذه الفترة.

بمرور الوقت، يمكن أن يتضاءل الحافز، لكن الانضباط هو ما يبقيك مستمرًا. غالبًا ما يركّز الناس كثيرًا على التحفيز وعادةً ما يستسلمون عندما يختفي. إن الاعتراف بأنه سيختفي في مرحلة ما يمنحنا القدرة على التركيز أكثر على الانضباط والاتساق. يستخدم دماغك كثيرًا من الطاقة في محاولة تنفيذ تغييرات جديدة، لذلك قد تحتاج إلى تعديل جدولك الزمني، وإتاحة المزيد من المساحة الذهنية عن طريق الاستغناء عما هو غير مهم. في البداية، سيساعدك إعطاء الأولوية لنوعية نومك. سنفحص هذا الأمر أكثر في المرحلة الثالثة، ولكن المهم أن نفهم أن النوم هو الأداة الأهم للتحسين لديك. فخلال النوم تُدمج كل ذكرياتنا الجديدة وما تعلمناه. بالإضافة إلى ذلك، إذا لم تحصل على قسط كافٍ من النوم، فيُرجَّح أن تعود إلى الأنماط القديمة من تكرار الأفكار، والاستثارة، والحديث السلبي عن النفس. لذا فهي ضربة مزدوجة. أنت لا تُخزن الذكريات الجديدة والتعلم بشكل فعال، وقد تنزلق مرة أخرى إلى الأنماط القديمة لأنك لا تعمل على النحو الأمثل. إن فهم أن هذا هو ما يحدث يمكن أن يجهزك بشكل أفضل للتعامل معه. تذكر ألا تلوم نفسك بشأن ذلك إذا انتهى بك الأمر بالعودة

إلى طرقك القديمة. لقد تعلمنا في المرحلة الأولى أن هذه محاولة للسيطرة على الموقف، لكنها لا تنجح.

والشيء الآخر الذي أريدك حقًا أن تفهمه هو:

الدماغ عبارة عن مادة لدنة، وليست مرنة، والتغيير ليس خطيًا.

غالبًا ما يشعر الناس بالذعر عندما لا يفعلون شيئًا ما لمدة يوم، أو يشعرون أنهم لم يفعلوا شيئًا صحيحًا. لكن كل العمل الذي قمت به لا يزال موجودًا. لن يعود دماغك إلى حالته "الأصلية" مثل الشريط المطاطي إذا كنت تمر بيوم سيئ. الكمال ليس هو الهدف. في بعض الأحيان، نسمح لحاجتنا بالقيام بأشياء تعيق تقدمنا تمامًا؛ أو الأسوأ من ذلك أنه يمنعنا من البدء. وكما يقولون، "الكمال هو عدو الخير". في بعض الأحيان، يكون من الصعب رؤية التقدم الذي أحرزناه، فنفرط في انتقاد أنفسنا، ونرغب دائمًا في أن نكون في المركز "ب" ونفكر في أننا لم نصل إلى هناك بعد. تمهل، تنفّس واستمتع باللحظة، لا يفترض بك أن تكون مثاليًا. أنت هنا، تقرأ هذا الكتاب، وتقوم بالعمل. وهذا أكثر مما يمكن أن يقوله معظم الناس. أعدك بأن كل هذه التغييرات الصغيرة، والعادات والأفكار الجديدة، وكل جهودك وكل العمل الذي تقوم به، سيصل إلى نتيجة ما، حتى لو كنت لا تستطيع رؤيته الآن. المسافة بين المحفز والاستجابة تتسع أكثر فأكثر، حتى لو كان يومك سيئًا ورددت على الفور. وهذا لا يعني أنك عدت إلى "ذاتك القديمة". الدماغ لا يعمل بهذه الطريقة. مدخلات المعلومات والبرمجة موجودة بالفعل في مكان ما؛ لا تختفي فحسب. ثق بنفسك. ثق في العملية.

6. أنشئ استراتيجية

واستعد للنكسات

إنشاء الاستراتيجية

التخطيط لرحلتك بحيث تستطيع البقاء على المسار الصحيح
يمكن أن يساعدك في الأيام التي تشعر فيها بالتعب وعدم التحفيز.

اليوميات

التصوّر

التنويم المغناطيسي الذاتي

تعقّب العادة

التأمل الموجّه

التصوّر الموجّه

التمسّك بالروتين

التحقق مع مدرب أو معالج

تسجيل الوصول مع صديق/ مجموعة دعم

نُقِشت بعض هذه الاستراتيجيات سابقاً، على سبيل المثال،
التصوّر.

إحدى أفضل الاستراتيجيات للبقاء على المسار الصحيح هي
الالتزام بالروتين. لقد ناقشنا التلميحات سابقاً ونعلم أن الدماغ يحتاج
إلى إشارات بيئية تعتمد على الوقت لتحفيز الاستجابة أو سلسلة من
الإجراءات والعادات. بالإضافة إلى ذلك، عند تجميع العادات معاً، كما
هو الحال في روتين الصباح، يُرجح تذكر السلوكيات التي كنت تحاول
تنفيذها. على سبيل المثال، إذا أردت أن تتذكر تناول المكملات
الغذائية الخاصة بك، فيمكنك استخدام طريقة تكديس العادات عن
طريق وضعها بجوار الغلاية أو فرشاة الأسنان أو الثلاجة، وبهذه الطريقة
ستتذكرها. يمكننا تطبيق هذه الاستراتيجية على تغيير السلوك. من
خلال بدء يومك بالطريقة نفسها ومن خلال تنفيذ ممارسة التصوّر، فإن
ممارسة تدوين اليوميات أو أي ممارسة ترغب في تبنيها ستذكرك بما هو
مهم. مرة أخرى، نحن بحاجة إلى لفت الانتباه إلى هذه الأشياء كل يوم
من أجل إحداث التغيير. إذا كنت تعلم أنك ستمر بيوم شاق في العمل
أو أنك متعب، فإن تصوّر نفسك قوياً في تلك اللحظات يمكن أن
يساعدك عندما تواجه الشدائد. إن معرفة أنك المسيطر سيساعدك في
هذه الرحلة.

يمكن أن تتضمن هذه الاستراتيجيات أيضاً التدرّب على طريقة
الاستجابة لموقف اعتدت على الرد عليه بطريقة معينة (الخطوة 4). إن
التدرّب على طريقة التعامل مع الموقف عندما ينشأ يعني أنه يُرجح أنك

ستستجيب بطريقة جرى التدرب عليها. إذا لم تمارسها، فقد تتفاجأ وتعود إلى سلوكك المعتاد. ولكن عندما تتدرب على إجابة بديلة، تكون لديك البطاقة في جيбок الخلفي، وتكون جاهزة لسحبها في الوقت المناسب.

دعونا ننظر إلى مثال أكثر تحديدًا. لقد اعتدت على قول "نعم" عندما يسألك الناس عن وقتك بدلاً من قول "لا" لأنك مشغول للغاية. لذلك، عندما يطلب منك شخص ما شيئًا ما، في اللحظة التي تتفاجأ فيها وترد بالإجابة التي تدربت عليها طوال حياتك... نعم. إن تلقائيتك واستدلالك يُمليان عليك أن هذا ما يجب أن يخرج من فمك حتى من دون التفكير في استجابة بديلة. لكن إذا تدربت على الاستجابة بطريقة مختلفة، فيُرجح أن تستكشف فكرة إعطاء إجابة مختلفة. يمكن أن يكون لديك هذه الإجابات في جيбок الخلفي:

- أرغب حقًا في تقديم المساعدة، ولكنني غارق في العمل حاليًا.
 - إجابتي المعتادة هي "نعم"، ولكنني أخشى أن لا أستطيع تحمل هذه المرة.
 - جدول أعمالي ممتلئ جدًا حتى [أدخل الإطار الزمني]، ولكن ربما يمكننا متابعة ذلك في وقت لاحق؟
- لقد حصلت على الجوهر.

هذا يقودني إلى نقطتي التالية؛ الاستعداد للنكسات.

في بعض الأحيان، في رحلة التغيير وتجديد الأسلاك، نواجه نكسات. يمكن أن يحدث ذلك نتيجة لحالتنا الداخلية: الشعور بالتوتر أو التعب أو المزاج المتقلب في يوم معين، وهذا يجعلنا أكثر عاطفية وأكثر عرضة للعودة إلى الأنماط القديمة. غالبًا ما تكون العوامل الخارجية خارجة عن سيطرتنا، ومع ذلك فإننا نعزوها إلى وجود خطب ما فينا. نبدأ في إدامة فكرة أننا نفشل بسبب قوى خارجية ليس لدينا سيطرة عليها. وعندما نواجه هذه النكسات دون أن نفهم سبب تعرضنا لها، نعتقد أننا سنفشل مرة أخرى في المستقبل. بالإضافة إلى ذلك، يحب دماغنا أن يكون مسيطرًا، لذلك عندما تظهر النكسات فإننا نميل إلى الذعر. يمكن أن يكون هذا بسبب انحيازنا السلبي، أو الخوف من الفشل، أو الافتقار إلى الاستقلالية، وربما بسبب الضغط والقلق.

في بعض الأحيان نستخدم هذه النكسات ذريعة لأنها تمنحنا مخرجًا.

"[بخصوص التصوّر والنكسات] هكذا أردت أن تسير الأمور،

وبهذه الطريقة لم تسر، وهذه هي الطريقة التي يمكن أن تسير وفقها"

- مايكل فيلبس

في العام 2008، فاز مايكل فيلبس بسباق 200 متر على الرغم من امتلاء نظارته بالماء واضطراره للسباحة وهو مغمض العينين. ذكر تجربته في مقابلة لاحقة، وأوضح أنه وبسبب تصوّره لكل الأشياء التي

يمكن أن تسوء، فقد كان مرتاحًا أثناء السباق. لقد سبح مغمض العينين لمسافة 175 مترًا في السباق، وفاز بالميدالية الذهبية، وحطم الرقم القياسي العالمي في الوقت نفسه. كان مايكل مستعدًا للأسوأ، بما في ذلك حقيقة أن نظارته الواقية يمكن أن تُسرب الماء. كان يعرف أن هذا الأمر وارد، ولذلك عرف بالضبط عدد الضربات التي كان عليه أن يضرب فيها المياه قبل أن يتشقلب ويسلك درب العودة. وبذلك ظل هادئًا ومسيطرًا على الوضع. أعتقد أننا جميعًا نستطيع أن نتعلم شيئًا من مايكل.

تشير الدراسات إلى أننا نستطيع تغيير الطريقة التي ننظر بها إلى هذه النكسات قبل حدوثها، لننظر إليها في ضوء أكثر إيجابية وأقل ضررًا، وهذا يساعدنا على الاستجابة بفعالية أكبر عندما نواجهها، ويمنحنا إصرارًا أكبر والتزامًا متجددًا بالهدف بدلًا من فقدان الأمل والاستسلام... عندما نتعامل مع النكسات بتفاؤل، ونعرف أننا قادرون على التغلب عليها، فإن ذلك يضمن لنا الابتعاد عن تكرار أفكار مثل "أنا ضعيف" أو "ليس لديّ قوة إرادة" التي تسهم في تكوين اعتقاد ذاتي سلبي داخلي. تذكر أن التحيز السلبي للدماغ يمكن أن يؤدي إلى تفاقم معتقداتنا عن أنفسنا وتضخيم سرديتنا السلبية. لكننا نستطيع تغيير استجابتنا لتكون أكثر إيجابية. ليس من الضروري أن تكون النكسات هي نهايتنا. يمكننا أن نتعلم كيفية التغلب عليها، والرد وفقًا لذلك.

يسألني كثيرون "ماذا لو بدأت في تكرار الأفكار عند الاستعداد للنكسات؟" نحن نعرف أن أفكارنا في بعض الأحيان تعمل تلقائيًا في

أدمننا؛ يمكن أن تكون غير منطقية وتسافر في أذهاننا دون أي اتجاه حقيقي. عندما نستعد عمدًا للنكسات، فإن ذلك ينطوي على ذهنية عملية وحل المشكلات تساعدك على تطوير خطة موجهة نحو النتائج، وهذا يعني أنك تُشرك شبكات في الدماغ مسؤولة عن الوظائف التنفيذية التي تبقيك في حالة من الوضوح المنطقي. أنت تفكر بنشاط في الأخطاء التي قد تحدث وكيفية التخفيف من تلك المخاطر. في المقابل، يميل تكرار الأفكار إلى أن يكون أكثر سلبية وتكرارًا، مع التركيز على الأفكار والمشاعر السلبية دون أي حل واضح.

بعض الأمثلة عن النكسات:

إدارة الوقت

التصوير غير الواقعي على شاشة التلفزيون
وسائل الإعلام الداخلية: الإجهاد، والتعب، والجوع
وسائل التواصل الاجتماعي التي تجعلك تقارن نفسك
بالأطفال الآخرين والمسؤوليات المتعلقة بالأسرة الأصدقاء
والشركة التي تحولك إلى شخص مختلف
الأصدقاء والشركة اللذان يشعرا أنك بالسوء تجاه نفسك لأنك
محاط بأشخاص سلبين
استخدام المواد (التدخين، الشراب، المخدرات)
الأحداث المجهدة أثناء العمل
الانزعاج بسبب حركة المرور

لذلك عندما نستعد للنكسات يجب أن يكون هدفنا الأساسي هو التوصل إلى استراتيجيات وخطط طوارئ لمعالجة المشاكل المحتملة. وهذا يضعنا في نهج تفكير تقدمي، يمكن أن يُساعد على الشعور بمزيد من السيطرة على الموقف، على عكس التكرار الذي يفتقر إلى التركيز الواضح على الحلول والذي قد يُديم الشعور بالعجز.

خطة اللعب

المثال الأول

تعود إلى المنزل من العمل وتفقد الدافع للطهو والذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية.

إن الاستعداد لهذه النكسة يعني أنك كنت تتوقعها.

يُرجح أن تعتمد على الروتين والانضباط وتذهب إلى صالة الألعاب الرياضية أو تطهو، لأنك أكثر سيطرة على عواطفك.

المثال الثاني

إن تأخر أطفالك في الصباح فهذا يعني أنهم يؤخرونك عن التمرين الذي قد يفوتك.

سيؤدي هذا عادةً إلى عدم ذهابك على الإطلاق.

بعد أخذ ذلك في الاعتبار والتخطيط لخطة روتينية بديلة في صالة الألعاب الرياضية، يُرجح أن تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية على أي حال، وتمارس تمرينًا لمدة ثلاثين دقيقة، حتى لو لم يكن جيدًا مثل فصل الصالة الرياضية الذي أردت الذهاب إليه.

أنت تمر بمرحلة انفصال ولحق بك أذى من العملية برمتها. فأنت لم ترد لهذا الانفصال أن يحصل.

في أحد الأيام ترى الشخص الذي انفصلت عنه على وسائل التواصل الاجتماعي مع شخص جديد.

ربما لا تزال تشعر بالألم، لكنك ستكون مجهزًا بشكل أفضل للتعامل مع الموقف. وذلك لأن الاستعداد الاستباقي لهذا السيناريو يمكن أن يقلل من تأثيره علينا.

المفاجأة هي عاطفة قوية، خاصة عندما تكون مرتبطة بمشاعر سلبية. وبالتالي هذا الأمر يتطلب كثيرًا من عمليات التنظيم العاطفي.

قد يبدو الاستعداد لهذه النكسة مختلفًا بالنسبة إلى كل واحد منا. لقد ناقشنا الأسى وطريقة تعزيز المواد الكيميائية العصبية المتعلقة بالفقدان والنهايات سابقًا، إليك بعض الأمثلة:

- الاعتراف بالألم
- التنهد الفسيولوجي
- الذهاب للمشي
- الاتصال بصديق
- العمل

تنشأ النكسات نتيجة لأسباب داخلية مثل الضغط والتعب، أو لأسباب خارجية عن سيطرتنا. ومع ذلك، فإن الاستعداد لها يمنحنا إحساسًا بالاستقلالية واستراتيجية تساعدنا في التعامل معها.

في الوقت الذي يتضمن الاستعداد للنكسات التعرف إلى المشاعر السلبية المحتملة، فإنه يؤكد أيضًا على التنظيم العاطفي، وتشجيع الإدارة الاستباقية، واستراتيجيات المواجهة. وعلى عكس تكرار الأفكار، الذي يُضخّم المشاعر السلبية من دون توجيه، فإن الاستعداد هو تقييم واقعي ومرتکز على إيجاد حلول بناءة للمخاطر والتحديات وتقليل القلق، يرتبط بالمشاعر السلبية. إن الاستعداد للنكسات يقلل من فرص عودتنا إلى الأنماط القديمة.

7. خطوة عبر الخوف

وقهر التخريب الذاتي

يحب الدماغ أن يكون مسيطرًا ويشعر بالأمان، حتى لو كان على خطأ. التخريب الذاتي هو آلية قائمة على الخوف تحمينا من المجهول. تربط أدمغتنا الألفة بالأمان، وحتى عدم الألفة لا يتوافق مع ما نريده حقًا. وهذا هو السبب الذي يجعل الأشخاص من العائلات المسيئة يجدون أنفسهم يكررون أنماط الإساءة، نفسها وهو السبب الذي يجعل الناس يقعون بشكل متكرر في علاقات رومانسية مع أشخاص سامين. وهذا ما هو مألوف للدماغ.

*النتيجة السلبية المعروفة أكثر أمانًا من الخطر
المحتمل للمجهول.*

هذا يعني أنك تجد نفسك أحيانًا تطلب النصيحة من أصدقائك، ولكنك تتصرف بعكس النصيحة تمامًا؛ حتى لو كنت تعرف ما هي الإجابة الصحيحة وما يجب عليك فعله. ربما تخلق أعذارًا لسبب اتباعك لطريقة معينة، لأنه من الأسهل القيام بذلك بدلًا من الاعتراف بحاجتك إلى

التغيير. إن التسوية والسعي إلى الكمال هما أيضًا شكل من أشكال التخريب الذاتي، وغالبًا ما يعني ذلك أنك لن تبدأ أبدًا رحلة التغيير لأنك تخشى الفشل (جذر المماثلة) أو أنك لن تفعل ذلك على أكمل وجه. تمنعك هذه العادات من إجراء تغييرات إيجابية في حياتك وتبقيك في حالة من الخجل، لأن دماغك يعتاد على البقاء في مكان أكثر أمانًا بدلًا من إتاحة الفرصة لك للخروج من منطقة الراحة الخاصة بك إلى المجهول.

لكن الحقيقة هي أن التغيير يحدث في المجهول، في حالة من عدم الراحة. إنه في الشقوق الضيقة، بين اتخاذ قرار بالقيام بشيء ما والذهاب فعليًا إلى مكان حيث تبدأ الأشياء في التحول. لا يمكنك القيام بذلك دون الشعور بعدم الارتياح. ينبع التخريب الذاتي من الخوف، لأننا نقلل من قدراتنا؛ فالنتيجة المعروفة، حتى لو كانت سلبية، لا تزال أكثر أمانًا من الخطر المحتمل الناتج عن نتيجة غير معروفة. لذلك نجد طرقًا لإقناع أنفسنا بأننا لا نستطيع أو لا ينبغي لنا أن نفعل شيئًا ما لتبرير السلوكيات التي تجعلنا عالقين.

لا يتقدم ديوكوفيتش من دون خوف. وهو يعترف بأنه لا يزال بداخله. لا يعني هذا أنه لا يعرف الخوف، بل يعني أنه يستخدمه كمصدر إلهام ويختار اللعب على أي حال. في هذا الخوف نشئ مسارات متشابكة جديدة... حيث يحدث النمو الشخصي. الهدف ليس أن تصبح شجاعًا؛ الهدف هو أن تكون شجاعًا. وعندما يحدث هذا، ستدرك أن العالم سيشيد بشجاعتك. لا يزال الظلام موجودًا، وكل ما هو مطلوب منك تعلم أن تكون النور فيه.

"كان هنري فوندا يتقياً قبل كل عرض مسرحي،
حتى عندما كان في الخامسة والسبعين من عمره.
بعبارة أخرى، الخوف لا يختفي.

- ستيفن برسفيلد، حرب الفن

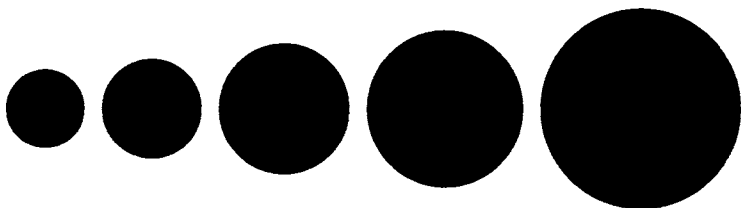
يمكن التغلب على الخوف بطريقتين

"شيئاً فشيئاً ستنجح الحيلة"

يمكنك التوغل في المجهول ببطء، وإخبار دماغك وجسدك أنك
في مأمن. عندما تخوض في عالم غير مألوف، ستدرك تدريجياً أن الأمور
ليست سيئة جداً، وبالتالي ستتمكن من المضي قدماً بشكل أفضل، وهذا
سيخبر دماغك أنك قادر على هذا التغيير.

كلبي الآخر، ماكس هي أنثى، وهي جرو إنقاذ صغير تنتمي إلى
نوع مالمينو مختلط بجيرمان شيرد. عانت ماكس من بداية صعبة في
الحياة، مع أنها تبلغ من العمر عشرة أشهر، وأنا أكتب هذا الفصل، إلا
أنها أكبر بكثير من الكلاب العادية ويبدو مظهرها مخيفاً نوعاً ما. لم
تختلط ماكس بالناس عندما كانت أصغر سنًا، وغالبًا ما تحاول إبعاد
الناس الذين يقتربون منا كثيرًا. علاوة على ذلك، لديها أيضًا سمة وراثية
تجعلها متوترة. فهي لا تثق بالعالم أبدًا، وتخاف الأشخاص الآخرين
والكلاب الأخرى، لذا فهي تتفاعل استجابة لهذا الخوف. يمكنك أن
تفهم أن أصحاب هذه الأنواع من الكلاب لا يريدون إخراج كلبهم إلى
الأمكن العامة، بعد ذلك لا تضطر الكلبة أبدًا إلى مواجهة مخاوفها
والتغلب على سلوكياتها المتأصلة. قد يسحبها أصحابها بعيدًا عن الناس

والكلاب الأخرى، وهذا يعزز فكرة أنه يجب الخوف منها وتجنبها (هل تذكر قبيلة يكوانا التي تحدثنا عنها في المقدمة، حيث تنقل المعلومات من لغة أجسادهم؟).



بسبب فهمي للدماغ وهوسي بالمرونة العصبية، صممت على عدم السير في هذا الطريق مع ماكس؛ كنت متحمسة لمشاهدتها وهي تتغير وتتأقلم. عندما كنت أستطيع أن أخرجها معي، كنا نجلس ونشاهد الناس يمرون وأكافئها بالحلويات في كل مرة تحسن فيها التصرف، خاصة عندما تتخذ القرار الصحيح وتنظر إليّ أو تتجاهل الأشخاص الذين يمرون بجانبني.

ذات يوم أخذناها إلى الشاطئ، حيث نذهب في معظم عطلات نهاية الأسبوع، وأخذناها إلى رصيفها المفضل الذي تحب القفز منه. عادة ما يكون الجو هادئًا تمامًا، ولكن في إحدى العطلات، كانت هناك مجموعة من ستة أشخاص يشغلون جزءًا كبيرًا من الرصيف. تمثلت ردة فعلنا الأولية بتجنب المنطقة وانتظار مغادرتهم، ولكن سرعان ما أدركنا أنهم لن يذهبوا إلى أي مكان. لذلك شجعنا أنفسنا وتقدمنا، وعقدنا العزم على التعامل مع أي موقف قد ينشأ، والمثابرة في مواجهة الشدائد. بعد كل شيء، كانت فرصة تدريب جيدة.

عندما وصلنا إلى هناك، سألنا المجموعة إن كان وجود ماكس يزعجهم، فنفوا ذلك. والأفضل من ذلك أنهم كانوا متعاطفين تجاه سلوكها المفرط إلى حد ما، وكانوا سعداء بكونهم جزءًا من تجربتها في النمو. بحلول نهاية فترة ما بعد الظهر، كانوا يلعبون الكرة معها، وكانت تجري بينهم وحولهم دون أي مشاكل. اقتربت مجموعة جديدة وانضمت إلينا أيضًا، وبدأ أن ماكس لا تبالي. ستظل متفاعلة - من غير المنطقي أن نتوقع منها أن تتغير في يوم واحد - ولكن كل هذه التجارب الصغيرة ستؤدي في النهاية إلى أن تصبح هادئة ومرتاحة تمامًا مع الناس. قد لا تكون من محبي الكلاب، ولكننا جميعًا نستطيع تعلم شيء من كلب متفاعل مثل ماكس. إن تغييرات صغيرة تدريجية يمكن أن تحدث معجزة. يتعلق الأمر بوضعها في مواقف غير مريحة، وتعليمها أنها آمنة وأنه لا يوجد ما يدعو للقلق دون تجاوزها العتبة. في نهاية المطاف، في الوقت الذي يعاد فيه تنظيم دماغها لتكون أقل خوفًا وأكثر ثقة، ستتغلب على خوفها. تختلف ردود أفعال كل شخص عن الآخر وكذلك حدوده. أعرف ما هي عتبة ماكس من خلال الخبرة ورؤية ما يثيرها وإلى أي مدى يمكنني دفعها، وأعرف أيضًا ما هي العتبة التي يمكنني الوصول إليها في أشياء معينة. سيتعين عليك معرفة ما هو ملكك والبدء في تجاوز تلك الحدود.

"أخط من دون كثير من التخطيط"

سبق لي أن تحدثت أنني انفصلت عن شريكي بعد ثلاثة أيام من انتقالي إلى مدينة لم يسبق لي أن زرتها قبلاً. لقد كنت في مكان جديد

تمامًا من دون أصدقاء. كنت أكبر شخص في فصلي الدراسي حيث كنت في السادسة والعشرين من عمري، وكان عدم الراحة والعيش في المجهول أمرًا مزعجًا. اضطر ذهني إلى إجراء تغييرات مرنة جديدة في إطار زمني جذري للغاية. تخيل لو عدت بالزمن إلى الوقت الذي لم يكن هناك هواتف محمولة ولا كهرباء؛ سيتعين على دماغك أن يتأقلم بسرعة كبيرة من أجل البقاء.



إنها طريقة أخرى للتعامل مع التخريب الذاتي والخوف. إنها مثل حلقة شعرك، والتقدم للحصول على درجة الدكتوراه في سن الخامسة والستين، وبيع جميع أغراضك والسفر. هذه كلها طرق متطرفة للتغلب على الخوف. وهي ليست طرقًا يسلكها الجميع، ولكنها طرق يسلكها البعض.

كذلك يمكن لهذه الطرق أن تكون أقل درامية، أتذكر المرة الأولى التي تحدثت فيها أمام الجمهور. تلقيت بريدًا إلكترونيًا من شركة مالية تسألني عما إذا كنت قد ألقيت خطابًا أمام الجمهور. كان هذا بعد الوباء مباشرة، وكنت ألقي محاضرات عبر الإنترنت إلى حد كبير، فقلت: "نعم، كانت في الغالب ندوات عبر الإنترنت". قلت ذلك من دون تردد. لقد كنت دائمًا جيدة في تقديم العروض التقديمية، واعتبرت نفسي شخصية تتمتع بكاريزما، فلنفعل ذلك. تستطيع القول إنني بسّطت

الحقيقة، لكن في الواقع، رأيت فرصة وأقدمت عليها. لو أنني لم أفعل ذلك، متى كنت سأحدث للمرة الأولى؟ كنت متوترة للغاية، ولكنني استخدمت كل الأدوات التي أعرفها عن التنظيم الذاتي، بما في ذلك التهدد الفسيولوجي، وتدربت على حديثي حتى شعرت بالثقة في إيصال رسالتي. لقد كان الأمر ناجحًا، وحصلت على ردود فعل رائعة، بعد ذلك بدأت أحصل على مزيد من فرص التحدث. لذا، لم أحلق رأسي وأغادر البلاد، لكنني قمت بقفزة كبيرة إلى المجهول، وأجبرت نفسي على الخروج من منطقة الراحة الخاصة بي.

تظهر الأبحاث أننا على الأرجح نختار المكافآت الفورية، وهو أمر مؤكد الآن، بدلًا من شيء غير مؤكد في المستقبل. إذا كانت المكافأة المباشرة هي البقاء آمنًا في منطقة الراحة الخاصة بك، حتى لو كنت تعرف أن الخروج منها قد يحل مشاكلك، فأنت تستطيع اختيار البقاء في المكان الذي تعرفه وتشعر بالأمان فيه. إذا تُرك القرار لماكس، فلن تذهب أبدًا إلى حيث يكون الناس أو الكلاب الأخرى ولن تغادر المنزل أبدًا. لكن هذه طريقة غير واقعية للعيش. نحن بحاجة إلى اختيار طريقة التعامل مع الخوف، ولديك عدد قليل من الخيارات. شيئًا فشيئًا تتحقق المعجزة وتستطيع القفز في المياه العميقة. كل حالة مختلفة وتستطيع التعامل مع كل حالة على حدة.

ما هي الطريقة التي ستقارب فيها مخاوفك؟ أمل ألا يكون ذلك من خلال الاستمرار في تخريب نفسك. لا يتعلق الأمر بعدم الخروج والحصول على ما تريده من حياتك. أتمنى أن تبدأ في الخروج من منطقة

الراحة الخاصة بك، مستعيناً بكل الأدوات والنصائح التي قدّمتها لك، وأن تبدأ في بناء وصلات أفضل في دماغك بناءً على تجارب جديدة تتحدّاك لكي تُفكر بشكل مختلف. إذا كنت تبحث عن إشارة، عن يد تمسك بيدك، فهذا الكتاب هو كل ما تحتاج إليه.

المرحلة 3

تعزير الإيجابية

من أجل المزيد من الحياة: اعترف أنك تريد المزيد لنفسك، وامضِ قدماً، فأنت تستحق المزيد في حياتك، لذا كافح من أجل ذلك.

- يُستعان بعلم الأعصاب لزيادة المرونة الذهنية
- يقود علم الأعصاب إلى ذهنية النمو
- تتواصل العضلات مباشرة مع الدماغ
- يعتبر النوم أفضل أداة تحسين لديك
- الدوبامين - السبيل إلى السعادة الفورية
- بناء الثقة بالذات والثقة بالآخرين

استخدام علم الأعصاب لبناء
المرونة الذهنية

تظهر الدراسات أننا
نستطيع تغيير البيولوجيا العصبية
لدينا لزيادة عتبة تحمل الضغط

استخدم علم الأعصاب لزيادة المرونة الذهنية

وفقًا للجمعية الأميركية لعلم النفس، فإن المرونة هي "عملية التأقلم الجيد في مواجهة الشدائد أو الصدمات أو المآسي أو التهديدات أو مصادر الضغط الكبيرة". هل نستطيع العمل على تحسين قدرتنا على الصمود؟ نعم. نستطيع تحسين القدرة على مقاومة الإجهاد من خلال الاستراتيجيات والتدخلات المختلفة. قد يمتلك بعض الأفراد بشكل طبيعي مستويات أعلى من المرونة، ولكنها سمة ديناميكية يمكن لأي شخص تعزيزها بمرور الوقت.

في بداية المرحلة الأولى، ناقشنا دور الإجهاد المزمن والآثار الضارة التي يمكن أن يحدثها في الجسم، ولكنني تطرقت أيضًا إلى أهمية الإجهاد الحاد في الحياة اليومية. يخدم الضغط أغراضًا عديدة؛ فعلى سبيل المثال يُعتبر الضغط الطوعي (التمرين، التنفّس، التعرض للماء البارد، الساونا، وما إلى ذلك) هو المسؤول عن تقوية جهاز المناعة لدينا. وخلافًا للاعتقاد الشائع، لا يُضعف الإجهاد الحاد جهاز المناعة

لدينا، بل يزيد من مرونتنا وقدرتنا على التعامل مع الضغط المستقبلي. يجب تحقيق التوازن بين الدخول في حالة من الضغط الودي، حيث يزيد الضغط الأدرينالين والكورتيزول لجعلك في حالة الهرب أو القتال ومن ثم تنظيمه أو التعافي منه. فكّر في الأمر بهذه الطريقة: إذا كنت رياضيًا، فأنت بحاجة إلى تحقيق التوازن بين تشجيع نفسك والاستمرار في التدريب، ولكن ليس بالقدر الذي يؤثر في تعافيك ويُعرض لخطر التعرض للإصابة.

سنركز في هذا الفصل على طريقة تحسين المرونة من خلال زيادة قدرتنا على تحمّل الضغط والتعافي منه.

الضغط الطوعي

من خلال الاختيار النشط لممارسة الرياضة والمشاركة في أنشطة أخرى مثل تمارين التنفس، يمكن أن يكون للضغط الطوعي آثار مفيدة على الدماغ، والجسم، والصحة الذهنية. هناك بحث مستفيض يوضح أن الطريقة التي ننظر فيها إلى الضغط يمكن أن تؤثر في الطريقة التي يتفاعل معها جسمنا مع الضغط، وهو ما سبق لنا أن تطرقنا له في المرحلة الأولى.

في دراسة أجرتها علياء كروم، إحدى أبرز العلماء الذين يبحثون في الذهنيات، قُسم المشاركون إلى مجموعتين. عُرض على المجموعة الأولى مقطع فيديو يخبرهم عن فوائد الضغط أي أن الضغط يُعزز تزود الجسم والدماغ بالأوكسجين وهذا يزيد من طاقتهم ويحسن أداؤهم،

وإنتاجيتهم، وتركيزهم، وقدرتهم على اتخاذ القرار. وقيل للمجموعة الثانية أن الضغط يُسبب الوهن، ويشبط الهمة، ويعيق الأداء، وأوضحوا لهم أن الضغط يعيق الفرد على التفكير بشكل سليم واتخاذ القرارات، وأنه حتى الأشخاص المحترفون المدربون ينهارون تحت الضغط، ثم عُرض عليهم مقطع فيديو للاعب كرة السلة وهم يفقدون أعصابهم في الملاعب أثناء المباريات. وكانت نتائج الدراسة مذهلة إلى حدّ يصعب تصديقها؛ فالمجموعة التي قيل لها أن الضغط أمر إيجابي تحسن أداء أفرادها في العمل ولم يُبلغوا عن أعراض سلبية صحية.

وأظهرت أبحاث مماثلة أن الأفراد الذين قيل لهم أن الضغط مفيد لهم استجابت أعضاء أجسامهم بطريقة إيجابية للضغط. خلال التجربة، تحسّنت كفاءة قلوبهم، وهذا أدى إلى تحسن قدرة الجسم على ضخ الدم وتوصيل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم وهذا أدى إلى توفير في استهلاك الطاقة. في الواقع، انخفض ضغط الدم لديهم خلال الحدث المجهد مقارنة بأولئك الذين لم يُخبروا عن فوائد الضغط.

تعد إعادة تقييم الضغط أداة قيمة تساعدنا في الحياة. إن فهم الفرق بين الضغط الحاد والضغط المزمن يمكن أن يساعدنا في ضمان تحقيق التوازن بين التعرض للضغط وتنظيمه حتى نستطيع النجاح في العمل.

الضغط الحاد:

المقابلات

الامتحانات أو الاختبارات

التحدث أمام الجمهور

الصراع أو المواجهة

الضغط الطوعي:

ساونا

تمرين

التنفس

التعرض للماء البارد

الأغراض التعليمية

الضغط مزمن:

أمور متعلقة بالعمل / مالية

مشاكل العلاقة

مشاكل صحية

ضغط مقدم الرعاية

الانعزال الاجتماعي

حافظ على هدوءك تحت الضغط

تشير الدراسات إلى أنه في ظل الظروف العادية، يتم إطلاق النورادرينالين (المادة الكيميائية الخاصة بالضغط التي يُطلقها الدماغ) والأدرينالين (هرمون الضغط الذي يطلقه الجسم) في وقت واحد أثناء الموقف العصيب. مع ذلك، فإن الأفراد المدربين الذين شاركوا في دراسة شملت أثر التعرض للماء البارد، والتأمل، وفرط التنفس المُتحكم (تقنية التنفس التبتية التي تشكل جزءًا من ممارسات الفاغرايانا، وهي شكل من أشكال البوذية التانترا) حصلوا على نتائج مختلفة على مدى فترة من الزمن. هذا البحث مستوحى من المتحدث التحفيزي الهولندي والرياضي ويم هوف، الذي روج للتعرض للمياه الباردة وتقنيات التنفس، ويستخدم هذه الممارسات لتثقيف الناس حول الفوائد الصحية للضغط المتعمد. في الدراسة، رأى الباحثون أنه على مدار أسبوعين عندما كان مستوى الأدرينالين مرتفعًا لدى المشاركين، كان النورادرينالين الدماغى أقل مما هو عليه لدى المجموعة الضابطة. إذا أردنا أن نُبسّط الأمر، استطاعوا الحفاظ على هدوء الذهن في الوقت الذي كانت أجسامهم مترعة بهرمون الضغط. دعونا نتحدث عن الملاكمين في الحلبة الذين تكون أجسامهم مترعة بالأدرينالين، إلا أنهم يستطيعون، إلى حدّ ما، الحفاظ على هدوئهم الذهني.

التنظيم من أعلى إلى أسفل هو قدرة الدماغ على التحكم في الاستجابات العاطفية والعضوية للضغط. بدأت الأبحاث الحديثة تظهر لنا أن التنظيم الفعال من أعلى إلى أسفل أثناء الأحداث العصبية يساهم

في زيادة القدرة على تحمل الضغط. عندما نتعرض للضغط، نستطيع قشرة الفص الجبهي في دماغنا، المسؤولة عن العقل والمنطق، تعديل نشاط المناطق الأخرى المشاركة في الضغط، مثل اللوزة الدماغية. نحن نتحدث عن الضغط المرتبط بالخوف، والمعالجة العاطفية، ومنطقة ما تحت المهاد، والتي يمكن أن تبدأ الاستجابة للضغط النفسي. من خلال هذا التنظيم من أعلى إلى أسفل، يمكن لقشرة الفص الجبهي أن تخفف من استجابات الضغط المفرطة وتعزز استراتيجيات التأقلم الأكثر تكيفاً.

وهنا تكمن النقطة المهمة. لقد أخبرتك في الفصل الثاني أن الدماغ مصمم من أجل الهرب أو القتال أو التجمد وعدم الاستماع في المواقف العصيبة، وأنت لا تستطيع التفاهم مع نفسك عندما تكون مضغوطاً. ما تقدم يصح في اللحظات التي تكون فيها مضغوطاً بالفعل وربما تتعامل مع موقف مفاجئ. إذا كنت متداولاً في الأسهم وكنت معتاداً على أن الأمور قد تسلك مسلكاً غير مرغوب فيه، فعندما ينخفض الأسهم فجأة وتشعر بالذعر، فيُرجح أن تكون قادراً على التفاهم مع نفسك لأن الموقف ليس مفاجئاً وسبق لك أن مررت به. ولكن عندما نختار الضغط عمداً، نكون متحكمين في الموقف ونستطيع الحفاظ على هدوئنا من خلال التنظيم من أعلى إلى أسفل حتى قبل أن تُحفز استجابة الجسم للضغط. على سبيل المثال، لنفترض أنك شخص تركض بانتظام. عندما تكون في منتصف جولة الركض، يُترع جسمك بالأدرينالين، لكن ذهنك يكون في حالة من الهدوء. ويتيح لك التنظيم

من أعلى إلى أسفل معالجة المعلومات بشكل معرفي والتأثير في وظائف المستوى الأدنى. على سبيل المثال، تستطيع تحفيز نفسك على الركض بشكل أسرع قليلاً أو تهدئة نفسك لتبقى هادئاً تحت الضغط.

خلاصة القول هي أنه عندما تُدرب نفسك على عدم التعرض للضغط النفسي، في المواقف التي تكون فيها مسيطراً، يمكن أن يزيد من عتبك الذهنية. في المرة الأولى التي تذهب فيها للركض، ستشعر بالضغط، والقلق، والهَم. لكن بمرور الوقت، سيسهل عليك الأمر وسيحافظ دماغك على هدوئه. لم ينحسر الأدرينالين في جسدك، لأنه ضرورة، بل انخفض النورأدرينالين في دماغك. وهذا يعني أن الرابط بين النظامين قد أضعف بحيث يمكن لجسمك أن يتعرض للضغط في الوقت الذي يبقى فيه عقلك هادئاً. هذه التجربة يمكن استنساخها وتطبيقها على تحمل الضغط المفاجئ من الرئيس في العمل، أو خلال الصراع، أو أي خطب يحدث في الحياة.

بطبيعة الحال، هذا المفهوم متعدد الأوجه، ولا يمكن أبداً الفصل بين النظامين حتى لا يؤثر أحدهما في الآخر. ولكن يمكننا تحسين مرونتنا في مواجهة الضغط من خلال اختيار وضع أنفسنا في ظروف مرهقة ونحن نعرف أننا آمنون.

التأمل اليقظ

ثبت أن التدريب على التأمل اليقظ يُحسن مرونتنا وقدرتنا على التعامل مع الضغوطات الجسدية. فقد أظهرت الدراسات حصول

انخفاض في هرمونات الضغط والجزئيات الالتهابية في الجسم أثناء المهام العصبية لدى الأفراد الذين اعتمدوا التدريب اليقظ (التأمل). وأشارت دراسات كثيرة إلى أن وجود تنظيم قوي من الأعلى إلى الأسفل قد يُحسن قدرتنا على مقاومة الضغط ويساعدنا على التعافي من الأحداث العصبية. هذا التنظيم القوي يحصل من خلال التأمل والعلاج السلوكي المعرفي وغيره من الممارسات مثل تقنيات التنفس. يعزز التأمل التنظيم من الأعلى إلى الأسفل لأنه يُحسن التحكم في الانتباه والتنظيم العاطفي والوعي الذاتي من خلال تقوية قشرة الفص الجبهي وتحسين الوظيفة الإدراكية الشاملة.

مع ذلك، من المهم معرفة أن القدرة على تحمل الضغط هي أمر معقد، تتأثر بعوامل وراثية، وبيئية، وفردية مختلفة. في الوقت الذي يُرجح فيه أن يؤدي التنظيم من الأعلى إلى الأسفل دورًا، إلا أنه ليس العامل الوحيد المحدد للقدرة على تحمل الضغط، لأن هناك عوامل أخرى تُساهم في ذلك، مثل الدعم الاجتماعي، ومهارات التأقلم، والتجارب الشخصية، بالإضافة إلى قدرة الشخص في التغلب على المواقف العصبية.

الحب يكوّننا

هناك أدلة على أن المرونة النفسية يمكن أن ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالبيئة وشبكة الدعم التي تحيط بك، بعضها عبارة عن دعم من الأسرة، والمدرسة، والأقران، وبعضها الآخر هو تنظيم ورعاية ذاتيان، وهو ما

ستتناوله بمزيد من التفصيل لاحقًا. يرتبط التواصل الاجتماعي والدعم بمزيد من المرونة لأن الروابط الاجتماعية تعزز المرونة من خلال الدعم العاطفي والشعور بالانتماء وموارد التأقلم المشتركة. في أوقات الشدائد، توفر الشبكة الداعمة الراحة والتفهم، وتعمل وكأنها منطقة عازلة للضغط. يعزز الانتماء إلى مجموعة اجتماعية الهوية والقبول، ويقلل من مشاعر العزلة التي يمكن أن تعيق المرونة. إن الأصدقاء الموثوقين والعائلة يقدمان منظورًا مختلفًا لقضاياها؛ كما أنهما يوفران نصائح قيمة يمكن أن تثري استراتيجيات حل المشكلات. لكن الأهم من ذلك أنهما يساعداننا على إنشاء سرديّة حول مشاكلنا الحياتية. مؤخرًا وصفت إحدى صديقاتي مشكلة كانت تواجهها مع صديقها، وبصفتي شخصًا بعيدًا عن العلاقة، تمكنت من منحها نظرة أكثر توازنًا للموقف، وساعدتها على رؤية الأمر من منظور مختلف، أنتج سرديّة أكثر إيجابية حول المشكلة، وفي نهاية المطاف أوجد حلًا ونهجًا مناسبين. بالإضافة إلى ذلك، تساهم العلاقات الاجتماعية الإيجابية في تعزيز صحتنا الجسدية من خلال المساعدة على خفض مستويات هرمون التوتر وتحسين وظائف المناعة. يمكن أن يساعد إطلاق الأوكسيتوسين والسيروتونين على الشعور بالتنفيس. هذه الفوائد الصحية تعزز قدرتنا على التعافي من التحديات. إن الدعم العاطفي والعملية اللذين نحصل عليهما من الشبكات الاجتماعية يساعداننا على التأقلم العاطفي.

قد لا يكون لديك أي شخص في عائلتك المباشرة أو دائرة الأصدقاء، هذا ما أبلغني به الذين يتابعوني على إنستغرام، ومعظمهم من

الرجال، الذين قالوا إنه ليس لديهم أصدقاء داعمون. هناك العديد من المؤسسات ومجموعات الدعم وأصدقاء المراسلة عبر الإنترنت الذين يستطيعون مساعدتك في الوصول إلى الدعم العاطفي الذي تحتاجون الحصول عليه من الأصدقاء. ربما يمكنك الانضمام إلى مجموعة رياضية، أو نادٍ للكتب، وأعتقد أنك ستدرك أن معظم الناس يحتاجون إلى شخص يستطيعون التحدث إليه. المساعدة متاحة لك، وكل ما أنت بحاجة إليه هو البحث عنها حتى تعثر عليها.

الدكتور بروس بيرى متخصص بطب الأطفال النفسي شاهد بعضاً من أفظع الحالات في العالم التي تتعلق بإهمال الأطفال وإساءة معاملتهم. ولكن في كتابه "الذي ترعرع وكأنه كلب" خلص إلى أنه بغض النظر عما يمرّ به أي طفل، فإن الأشخاص الذين ازدهروا في وقت لاحق من الحياة هم أولئك الذين حصلوا على الدعم، سواء من أسرهم أو من دور الحضانة أو مجموعات الدعم التي كانوا فيها. ربما لم نلتق هذا الدعم عندما كنا أطفالاً، لكننا نستطيع تعلّم طرق تُعزز العلاقات في وقت لاحق في الحياة بطريقة تعزز النمو والتطور.

يحتاج البشر بعضهم إلى بعض، ونحن بحاجة إلى التواصل ونحتاج إلى الشعور بأننا لسنا وحدنا. تواصل مع أصدقائك أو ابنِ شبكة قوية من الدعم من خلال الأنشطة اللا منهجية أو العلاج / العلاج الجماعي. الحب يكوّننا، لقد تعلمنا لسنوات عديدة أنه "لن يحبك أحد ما لم تحب نفسك"، ولكن الحقيقة هي أنك لن تستطيع تعلم حبّ نفسك إلا إذا أحبّك الآخرون. هذا لا يعني أنك بحاجة إلى الاعتماد

على الآخرين للتحقق من صحتهم وعدم القيام بعملك الخاص، ولكن ضع في اعتبارك حقيقة أن خرائط الدماغ هي مناطق تشفر الطرائق المختلفة، وتشكل من خلال المدخلات الحسية الجسدية. لذلك، لن تستطيع بناء القدرة على الحب بمعزل عن الآخرين، وقد أثبت الدكتور بيرى أن الأطفال الذين عانوا من الصدمات سيتعافون ويتطورون عندما يُحاطون بأشخاص يحبونهم.

المرونة العصبية والتعافي

إن تعليم أدمغتنا أننا نستطيع التعافي من النكسات يعني أننا عندما نفشل، نستطيع من خلال المرونة المعتمدة على الخبرة التعافي والاستعداد للتعامل مع العثرات. لقد صُممت أدمغتنا للتعلم من الفشل وإضافته إلى قاعدة بيانات الخبرات بحيث نعرف كيف نستجيب أو لا نستجيب في المستقبل. الفشل ضروري للنجاح في المستقبل، لأنه يُعلّم دماغنا عن العالم وعن أنفسنا. من خلال تسخير قوة المرونة العصبية ورؤية الفشل كنتيجة تعليمية إيجابية، يمكننا بناء ذهنية التعافي، التي تمكننا من التغلب على تحديات الحياة بمزيد من الثبات، والحفاظ على الصحة الذهنية، وفي نهاية المطاف عيش حياة مُشبعة بالإنجاز وذات معنى. بهذه الطريقة نستطيع التطور والتأقلم باستمرار، وهذا يُسلّط الضوء على الإمكانيات المذهلة للنمو والتعافي التي تكمن داخل الدماغ البشري.

استخدام علم الأعصاب لزيادة التعافي الذهني:

- قد يتمتع بعض الأفراد بطبيعة الحال بمستويات أعلى من التعافي، ولكنها سمة ديناميكية يمكن لأي شخص تعزيزها بمرور الوقت.
- إن وضع نفسك طواعيةً في المواقف العصبية بطريقة محكومة، سيزيد من التعافي الذهني من خلال زيادة قدرتك على تحمل الضغط والتعافي منه.
- تظهر الأبحاث أن ذهنتنا بشأن الضغط يمكن أن تؤثر أيضًا في طريقة تفاعلنا الجسدي معه.
- إن فهم الفرق بين الضغط الحاد والضغط المزمن يمكن أن يساعدنا في ضمان تحقيق التوازن بين التعرض للضغط والتنظيم حتى نتمكن من العمل بنجاح.
- إن اختيار الضغط بشكل متعمّد والحفاظ على الهدوء يعلم جسمك أن يظل هادئًا تحت الضغط.
- صُممت أدمغتنا للتعلم من الفشل، ولإضافته إلى قاعدة بيانات الخبرات حول كيفية الاستجابة في المواقف المستقبلية وكيفية عدم الاستجابة لها. الفشل ضروري للنجاح في المستقبل لأنه يعلم دماغنا عن العالم وعن أنفسنا.
- من خلال تسخير قوة المرونة العصبية ورؤية الفشل كنتيجة تعليمية إيجابية، يمكننا بناء ذهنية التعافي.

ذهنية النمو مقابل ذهنية الثبات

الثبات	النمو
يتجنب التحديات	يُقبل على التحديات
يستسلم بسهولة	مُثابر
لا يقيم وزنًا للجهد	يرى الجهد جزءًا من المهارة
لا يتقبل الانتقادات البناءة	يرى في الانتقادات البناءة وسيلة للتعلم
يشعره نجاح الآخرين بالتهديد	يستلهم من نجاحات الآخرين

علم الأعصاب وراء ذهنية النمو

"في ذهنية النمو، يعتقد الناس أن معظم قدراتهم الأساسية
يمكن أن تطوّر من خلال التفاني والعمل الجاد؛ ولكن الأدمغة والمواهب
هما مجرد نقطة انطلاق. إن هذه الذهنية تنتج حب التعلّم والتعافي
وهما ضروريان لتحقيق إنجاز عظيم

- كارول دويك

سبق لي أن تحدثت عن صديقتي الراقصة سامانثا، التي كانت
أختها مارثا طالبة متفوقة. لقد كانت الأولى على صفها، وكان والداها
يشيدان دائماً بمدى ذكائها. كان ذكاؤها واضحاً من خلال تحقيقها
إنجازات مميزة. حيث تمكنت من الالتحاق ببرنامج تدريب متخصص
في إحدى الشركات الكبيرة للتسويق الرقمي بعد تخرجها بتفوق من
دراسات الماجستير في الفنون الجميلة. مع ذلك، فقد كافحت في العمل،
ولم تشعر بالأمان على الإطلاق. لقد وجدت صعوبة في فهم سبب عدم
قدرتها على التأقلم مع الحياة كشخص بالغ عندما كانت ذكية جداً. ما

حدث مع مارثا هو أنه على الرغم من أن معدل ذكائها كان مرتفعًا للغاية، إلا أن ذهنيها كانت ثابتة. كانت خائفة من بذل الجهد في العمل عندما يتعلق الأمر بحل المشكلات لأنها خشيت الفشل، والأسوأ من ذلك أنها خشيت أن يشكك الناس في ذكائها.

بتصرف من نايجل هولمز لكارول دويك، (<https://fs.blog/carol->

(dweck-mindset/

اقترحتُ على مارثا أن ترى معالجًا نفسيًا لمساعدتها على التأقلم مع بيئتها الجديدة، وهذا ما فعلته. ساعدها المعالج في العمل على تغيير طريقة تفكيرها. وبمرور الوقت، تعلمت إعادة ربط سلوكها ومعتقداتها لتكون أكثر انفتاحًا على الفشل، مع تحطيم الكثير من أفكارها السابقة عن نفسها حتى تتمكن من التوقف عن ربط هويتها بنتيجة المشكلة أو أدائها في العمل. تعلمت مارثا أن إحساسها بهويتها كان مرتبطًا جدًا بكونها ذكية وأن أي شيء يشير إلى خلاف ذلك يبدو وكأنه هجوم شخصي عليها.

إذا كنت في وضع يشبه وضعها، اعرف أنك تستطيع تغيير هذا. فكثير من الناس يربطون هويتهم بنجاحهم ونتائجهم، لدرجة أنها تعيقهم عن تحقيق أي شيء حقًا. فهم يصبحون مثاليين ويتجنبون التحديات الصعبة لأنهم يخشون الفشل ولأنهم يأخذون هذا الفشل على محمل شخصي؛ لذلك، في محاولة لتجنب التقليل من قيمتهم الذاتية، يتجنبون مواجهة المشاكل. ولسوء الحظ، فإن العالم لا يعمل بهذه الطريقة. لم تستطع مارثا تجنب المشاكل في العمل، ولم تستطع التعلم منها حتى طلبت المساعدة.

الذهنية الثابتة مقابل ذهنية النمو

كارول دويك هي واحدة من الباحثين الرائدة في مجال الذهنية والتحفيز. وقد سلّط بحثها الضوء على بعض الدروس القيمة حول كيفية ميلنا إلى البقاء ضمن ذهنية ثابتة عندما نربط الأداء والنتائج بهويتنا. في إحدى التجارب، قدّم المعلمون لطلابهم تعليقات تربط ذكاءهم بهويتهم وقدموا تعليقات مثل "أنت ذكي جدًا!". وفي وقت لاحق من الدراسة، عندما طُلب من هؤلاء الطلاب اختيار مشكلات لحلها، وجد أنهم يفضلون المشكلات الأقل تحديًا. لقد اختاروا المشكلات التي من شأنها تعزيز إيمانهم بالذكاء والاستمرار في إظهار أدائهم الجيد. ووجدوا أيضًا أن الطلاب يكذبون بشأن درجاتهم لتضخيم مستوى ذكائهم. من ناحية أخرى، فإن أطفال المدارس الذين تلقوا ردود فعل بناءً على جهودهم، وتعليقات مثل "لا بد أنك عملت بجهد لحل هذه المشكلات"، اختاروا المشكلات في وقت لاحق من الدراسة التي وعدت بزيادة التعلم. هؤلاء الأطفال كانوا أقل اهتمامًا بنتائج الأطفال الآخرين وفضلوا الحصول على معلومات متعلقة بالاستراتيجية بشأن طريقة حل المشكلات المستقبلية.

تُظهر لنا هذه الدراسات وغيرها، والتي جاءت بعد ذلك أنه عندما نربط هويتنا بنتيجة فعل معين، كما فعلت مارثا، فنحن نعزو دوافعنا وأداءنا إلى هويتنا الشخصية. وهذا يعني أنه عندما نواجه تحديات، يُرجح أن نختار طريقًا أسهل من شأنه أن يعزز معتقداتنا لأننا لا نريد تعزيز الاعتقاد بأننا غير قادرين على تحقيق شيء ما. عندما نتبنى ذهنية النمو، فنحن نتعلم ربط النتيجة بالجهد الذي نبذله في مهمة ما، ونتعلم

فهم أن التحديات يمكن أن تؤدي إلى فرص التعلم لأننا ندرك أن قدراتنا ليست ثابتة؛ ويمكن تحسينها بالجهد. هويتنا ليست مرتبطة بالنتيجة، وهذا يعني أننا نستطيع فصل أنفسنا عنها.

تستند ذهنية النمو إلى الاعتقاد بأن قدراتنا وذكاءنا يمكنهما التطور من خلال التفاني والجهد والتعلم. فهي تتيح لنا تقبل التحديات والتغلب عليها. يفهم الأشخاص من ذوي ذهنية النمو أن قدراتهم قابلة للتطور، وأولئك الذين لديهم ذهنية ثابتة قد يجدون أن المشاكل كارثية ويشعرون وكأنه يُحكم عليهم.

التعلم ضروري

الدعامة الرئيسية الأولى لذهنية النمو هي أن الأشخاص الذين يتمتعون بهذه الذهنية يفهمون أن التعلم يمثل فرصة ثمينة في مواجهة الشدائد. عندما يعتقد الناس أنهم قادرون على التحسن والنمو بعد أن يفشلوا ويعانوا من النكسات، فمن المرجح أن ينخرطوا في المهام الصعبة ويستمروا في التغلب على الصعوبات. عندما يعرف الناس ويفهمون أن الدماغ مرن ومستعد للتأقلم مع الظروف، يُرجح أن يستمروا في ذلك. يمكن للمثابرة في مواجهة العقبات أن تعزز مسارات الدماغ المرتبطة بالتعلم، وهذا يعزز فكرة أن التعلم هو عملية ديناميكية تستمر بالتطور.

تظهر دوائر الدماغ لدى أولئك الذين لديهم ذهنية النمو أنهم أكثر تقبلاً للتصحيح وأكثر قدرة على تحييد ردود الفعل السلبية. ارتبطت ذهنية النمو بالجسم المخطط والعقد القاعدية، وكلاهما مجالان رئيسيان مسؤولان

عن التعلم المرتبط بالمكافأة. أظهر الأطفال الذين خضعوا لتدريب ذهنية النمو زيادة في النشاط في تلك المناطق على مدار أربعة أسابيع عندما شاركوا في مسائل رياضية صعبة. بالإضافة إلى ذلك، كان أطفال المدارس من الدراسة السابقة الذين يتمتعون بذهنية النمو قادرين على الأداء بدقة أعلى أثناء الاختبارات حتى بعد ارتكاب الأخطاء. ليس هذا فحسب، بل كان الطلاب قادرين أيضًا على تذكر أخطائهم وفهمها، وبالتالي التصحيح الذاتي أثناء عملية التعلم، وتعزيز الاستقلالية والثقة.

لا ترتبط الهوية بالأداء ولا تساويه

الدعامة الرئيسية الثانية لذهنية النمو هي فصل هويتنا عن النتيجة. ربطت مارثا أداء عملها بشخصيتها، ما يعني أنها عندما بدأت في ارتكاب الأخطاء والنضال في العمل، اعتبرت الأمر فشلًا شخصيًا، وكأن هناك خطأ ما فيها. وهذا يعزز الخوف من الفشل لأنه ينسب إلى الفرد. عندما يفصل الناس عن نتيجة هدف أو تحدٍ ما، ويتعلمون أن فهم الخوف من الفشل هو في الواقع فرصة للنمو، فمن الممكن أن يفشلوا دون تقويض هويتهم. يقول ديوكوفيتش إنه حتى لو خسرت، فإنه لا يشعر بالندم. يجب علينا جميعًا أن نحاول النظر إلى الحياة بطريقة مماثلة، لأن هاتين الميزتين لذهنية النمو يمكن أن تساعد الأفراد على التفوق في الحياة وتعزيز رحلة التعلم مدى الحياة، دون الخوف من الفشل الذي يعيقنا حتمًا. إذا كنت شخصًا لديه ذهنية ثابتة حاليًا، فهذا تذكير لك بأن الدماغ مرن. لقد حططنا الأفكار والمعتقدات المسبقة منذ بداية هذا الكتاب. دعونا نلق نظرة على ما تقوده تحيزاتنا وكيف تؤثر علينا.

نشاط

ما هي القصة التي تعيد تشغيل تفكيرك وتخوّفك من
النتائج؟

ما هي التسميات التي استخدمتها لوصف نفسك والتي
تبقى في ذهنك ثابتة؟

هل تعتقد أن تحدياتك في الحياة تحدد هويتك الشخصية؟

هل تستطيع تغيير تلك المعتقدات لترى أن هناك
فرصة للتعلم من كل فشل وأن ذلك لا ينعكس على
هويتك؟

تعلم طريقة فصل هويتك عن النتيجة. إذا كنت تعتقد أن صفاتك ثابتة، فستظل عالقًا، محاولًا إثبات نفسك على حق في كل مرة. سوف تتجنب الأخطاء، وستعزز المعتقدات الذاتية السلبية عندما تفشل.

صفاتنا الشخصية ليست ثابتة؛ الذكاء ليس ثابتًا، فإذا لم تكن على دراية كبيرة بموضوع ما أو لم تكن مجتهدًا جدًّا، فيمكنك أن تتعلم كيف تتحسن من خلال الممارسة. ومن خلال الإيمان بأن صفاتنا يمكن تطويرها وتغييرها، نبدأ في تغيير نظرتنا الكاملة للأشياء. تذكر ما تعلمناه في المرحلة الأولى عن التأكيد الانحيازي، وكيف تحرك معتقداتنا أفكارنا وأفعالنا، وكيف تؤثر إحداهما في الأخرى. من خلال الإيمان بأن قدراتك وصفاتك يمكن أن تتغير من خلال الجهد، تبدأ في تغيير الطريقة التي تحمل بها نفسك والطريقة التي ترى بها الفشل؛ وكما هو الحال مع أطفال المدارس في الدراسة، قد تصبح أقل انزعاجًا مما يفعله من حولك وتصبح أكثر التزامًا بنموك وتعلمك.

أريدك أن تفكر في فشلك الأخير الذي ألصقته بهويتك. هل تستطيع إعادة صياغته لترى أنه لا علاقة له بمن أنت كشخص؟

الطريقة التي تبدأ من خلالها ذهنيّتك بإعادة توصيل نفسها عند تغيير طريقة تفكيرك

جائزة

تصبح مناطق الدماغ المرتبطة بالجهد والمثابرة أكثر نشاطاً، ويصبح بذل الجهد مهمة مجزية عندما تبدأ في رؤية الأشياء كفرصة للتعلم والتحسين.

تعزيز إيجابي

عندما تواجه انتكاسات، سيبدأ دماغك في الاستجابة بشكل مختلف للأخطاء. أثناء مواجهة العقبات تنشط مراكز المكافآت، وهذا يعزز التشجيع والنمو. ومن شأنه أن يعزز إيمانك بشكل إيجابي بشأن ذهنيات النمو.

تقليل الخوف من الفشل

سيتم تقليل مناطق الدماغ المرتبطة بالخوف والقلق. سيجعلك هذا أقل خوفاً من الفشل ومن المرجح أن تصبح أكثر ثقة.

بمعرفة هذا عن ذهنيات النمو، إلى جانب ما تعرفه الآن عن ذهنيات الضغط، نستطيع البدء في رؤية كيف نستطيع تغيير نظرتنا إلى الأمور لدفعنا نحو النجاح.

أحد الأمور التي تشجعني عندما أمر بوقت عصيب هو أن أتذكر أنك تتعلم الكثير عن نفسك عندما تكون في الظلام. وكما تقول إحدى

أعز صديقاتي: "نحن نتحول في الفجوات الضيقة والخائقة بين اتخاذ القرار بالقيام بشيء ما والوصول فعليًا إلى مكان ما".

أنا أتفق معها في ذلك. أعتقد أن السحر يحدث لنا في أماكن غير مريحة. وفي كل مرة ظننت أنني دُفنت، أكون قد زُرعت بالفعل. وعندما أُقتلع من الأرض مرة أخرى، أدرك أن هذا هو الحصاد. سترفعك الحياة وتضعك في الأسفل. هذا ليس منصفًا؛ لم يكن منصفًا ولن يكون. لقد شعرت بالتواضع بسبب ذلك مرات عديدة. أنت تستطيع إما اختيار استخدام السقطات كفرصة للتعلم، أو يمكنك اختيار الشعور بالإهانة. إنه خيار صعب، لكن إذا كان هناك شيء واحد مؤكد فهو أنك لا تستطيع اختيار ما ستخدمك به الحياة.

في بعض الأحيان يصدمك العالم قليلًا ليذكرك أن هناك شيئًا يستحق الكفاح من أجله.

كافح من أجل مكانك في هذا العالم. كافح من أجل روايتك، وسرديتك، ومكانك في مقعد السائق.

علم الأعصاب وراء ذهنية النمو

- الذهنية الثابتة: تتجنب التحديات، وتستسلم بسهولة، ولا تستطيع التعامل مع النقد البناء.
- ذهنية النمو: تقبل التحديات، وتتعلم من النقد البناء، وتستلهم النجاح.
- تظهر الدراسات أنه عندما نربط هويتنا بنتيجة عمل معين، فإننا نعزو دوافعنا وأدائنا إلى هويتنا الشخصية.
- إذا فعلنا ذلك، وفشلنا، نعتبر أنفسنا فاشلين.
- عندما نتبنى ذهنية النمو، نبدأ في فهم أن التحديات يمكن أن تؤدي إلى فرص التعلم.
- قدراتنا ليست ثابتة. ويمكن تحسينها بالجهد.
- الهوية لا تساوي الأداء.
- التعلم أمر حيوي.
- يمكن لدماغك أن يعيد توجيه نفسه نحو رؤية التحديات، والإخفاقات، وتجارب النمو.

محور العضلات والدماغ

كيف تقي التمارين الرياضية الدماغ
من الاكتئاب، والقلق، والتنكس العصبي.

تتواصل عضلاتك مباشرة

مع دماغك

بعض التعليقات الأكثر شيوعًا التي أحصل عليها من متابعيَّ على إنستغرام هي مدى تقديرهم للأساس العلمي الذي أمارسه. أعتقد أن السبب في ذلك هو أن كثيرًا من الناس يشعرون بالملل من سماع فوائد التمارين الرياضية من دون أن يفهموا حقًا سبب أهميتها. يخشى العديد من الأشخاص أيضًا ممارسة التمارين الرياضية، أو يرونها شكلاً من أشكال العقاب على الإفراط في تناول الطعام أو نشاطًا مروعًا يجب على الشخص القيام به لإنقاص الوزن. لقد اكتسبت التمارين الرياضية سمعة سيئة على مر السنوات. فمن ثقافة النظام الغذائي المنتشرة عبر وسائل الإعلام إلى أجساد المؤثرين غير الواقعيين في اللياقة البدنية، أصبحت التمارين الرياضية مربكة وبعيدة المنال... وفي مكان ما على طول الطريق نسينا الفوائد الحقيقية.

سيشرح هذا الفصل الأسباب العلمية وراء ارتباط هذه الفوائد وما هي الجزيئات المحددة المرتبطة بها. أنا ألقى كثيرًا من التعليقات

والرسائل من الناس ليقولوا إنني ألهمتهم لبدء ممارسة الرياضة لأنني أزلت الخجل والارتباك المحيطين بالموضوع ومكنتهم من ذلك. أشخاص لديهم حقائق ومعرفة علمية ساعدتهم على تغيير وجهة نظرهم حول هذا الموضوع.

فوائد ممارسة الرياضة على صحة الدماغ

زيادة المرونة العصبية

المادة الرمادية هي جزء من الدماغ الذي يتكون من أجسام العصبونات والتشعبات والمشابك العصبية التي تتواصل مع الخلايا العصبية الأخرى القريبة. وتبدو هذه المادة رمادية بسبب نقص المايلين.



المادة الرمادية

- تحتوي على معظم أجسام العصبونات في الدماغ
- تتطور بشكل كامل عندما يصل الشخص إلى العشرينات من عمره
- تُشارك في معالجة المعلومات
- تشارك في التفكير العالي المستوى: الإدراك، والذاكرة، والتعلم، واتخاذ القرار
- تسهم في بناء الوصلات

المادة البيضاء

- تتكون من حزم تربط مختلف مناطق المادة الرمادية
- تتطور على مدى العقدين الثاني والثالث
- تُفسر المعلومات الحسية الواردة من مختلف أجزاء الجسم
- تعمل بصفقتها شبكة اتصالات، تُسهل نقل المعلومات عبر مختلف مناطق الدماغ
- تُسهل في بناء الوصلات

الميلين عبارة عن غلاف دهني يغطي العصبونات ويعمل كطبقة عازلة، وهذا يساعد على توصيل المعلومات إلى المناطق البعيدة في الدماغ والحبل الشوكي. تظهر المادة البيضاء باللون الأبيض بسبب هذه الأغصان الدهنية. المادة الرمادية مسؤولة عن معالجة المعلومات، والإدراك الحسي، والتحكم في العضلات. غالبًا ما يكون سبب الأمراض التنكسية العصبية فقدان المادة الرمادية. تتميز حالات مثل ألزهايمر، ومرض باركنسون، ومرض هنتنغتون بالتدهور التدريجي للعصبونات وما يرتبط به من فقدان أنسجة الدماغ، بما في ذلك المادة الرمادية. يمكن أن يؤدي هذا الفقد إلى التدهور المعرفي وفقدان الذاكرة ومشاكل حركية وأعراض أخرى مرتبطة بهذه الاضطرابات.

تظهر الأبحاث أن النشاط البدني المنتظم يرتبط بزيادة كبيرة في حجم المادة الرمادية، خاصة في الحصين، وهي منطقة الدماغ المرتبطة بالذاكرة والتعلم، وقشرة الفص الجبهي، المسؤولة عن الوظيفة التنفيذية وصنع القرار والتحكم المعرفي. تبين أن مستويات اللياقة الهوائية لدى المراهقين تترافق مع مقدار أكبر من المادة الرمادية في الحصين مقارنة بأولئك الذين لديهم مستويات لياقة بدنية أقل. وسجل هؤلاء المراهقون أيضًا نتائج أفضل في الاختبارات المعرفية.

يبدو أن النشاط البدني هو وسيلة واعدة للتأثير في حجم المادة الرمادية في أواخر مرحلة البلوغ، وكذلك من خلال تعزيز البروتينات في الدماغ التي ترتبط بالسلامة المعرفية.

يعد الالتهاب جزءاً ضرورياً من عملية شفاء الجسم. عندما تمرض أو تصاب بجرح أو عدوى، يتزايد الالتهاب في الجسم لإصلاح المناطق التي تحتاج إلى عناية. عادة ما يهدأ هذا الالتهاب حتى تعود الحاجة إليه مرة أخرى، ولكن عندما نكون مضغوطين بشكل مزمن، تلتهب أجسامنا وتكون في حالة دائمة من الاعتقاد بأنها بحاجة إلى إصلاح. وعندما لا يختفي "التهديد" أو الضغط، يصبح الالتهاب مزمنًا.

يمكن أن يحدث الالتهاب المزمن بسبب مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك الالتهابات المستمرة، وأمراض المناعة الذاتية، والضغط المزمن، وخيارات نمط الحياة غير الصحية، والضغط البيئي مثل التلوث. ويمكنه مهاجمة الجسم بأكمله وحتى العبور إلى الدماغ من خلال ما يسمى حاجز الدم الدماغي (BBB). إن حاجز الدم الدماغي مُنظَّم بشكل محكم ووظيفته تنظيم المواد بين الدم والدماغ والمساعدة في الحفاظ على بيئته الحساسة وحمايته من الأذى، وهذه معلومات مهمة ستكون مفيدة عندما نتحدث عن أعراض الاكتئاب.

يمكن أن يؤدي الالتهاب في الدماغ إلى مجموعة من المشكلات بما في ذلك التنكس العصبي، والاكتئاب، واحتمال القلق. بالطبع هذه المشكلات متعددة الأوجه، وقد تتطلب نهجًا متعدد الوسائط، مثل العلاج المتزامن مع تقليل الضغط والتدخلات المضادة للالتهابات. لكن من وجهة نظر عصبية، يحدث هذا على المستوى البيولوجي. تذكر، إذا كانت صحة دماغك هي حاسوبك وصحتك العقلية هي

برمجياتك، فسيكون من الصعب إجراء أي تحديثات برمجيات على قطعة من الحاسوب لا تعمل على النحو الأمثل.

هنا يظهر التمرين في الصورة

عندما نمارس أي نشاط بدني أو حركة، فإن أدمغتنا ترسل إشارة إلى عضلاتنا للانقباض والاسترخاء. تعمل الحركة الآلية لتقلص عضلاتك واسترخائها على إطلاق الميوكينات. الميوكينات هي بروتينات عضلية لها مجموعة واسعة من الوظائف.

تتواصل هذه الميوكينات مباشرة مع الدماغ من خلال ما يسمى بالمحور العضلي الدماغي. يُسلّط هذا المحور الضوء على العلاقة العميقة بين النشاط البدني والصحة الذهنية لأن عضلاتك لديها خط تواصل مباشر مع دماغك؛ تؤدي التمارين الرياضية المنتظمة دورًا حاسمًا في الحفاظ على عقل سليم ومرن.

تساعد الميوكينات في تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحسن القلق، ولها خصائص وقائية عصبية كما أنها تساعد في الحفاظ على سلامة المشابك العصبية، وهذا يضمن أن العصبونات تعمل بشكل صحيح ويتم توصيل المعلومات بشكل فعال. دعونا نحلل بعض الميوكينات بمزيد من التفصيل.

الكينورينين والتربتوفان

نحن نعرف أن السيروتونين، أحد الناقلات العصبية التي تساعد الدماغ على الشعور بالسعادة، يساعد على تعديل المزاج ووظائف

الدماغ الأخرى مثل النوم والرغبة الجنسية، والتي يمكن أن تؤثر بشكل غير مباشر في مزاجنا. يتكون السيروتونين من حمض أميني أساسي يسمى التربتوفان، والذي نحصل عليه من الأطعمة مثل المكسرات، والبذور، والتوفو، والدجاج، والديك الرومي، والجبن، والعديد من الفواكه، والذي يتحول إلى سيروتونين ثم ميلاتونين. نحن نسمي هذا المسار مسار التربتوفان، ويوجد داخل هذا المسار جزيء يسمى الكينورينين الذي يؤدي دورًا مهمًا في استجابة الجسم للضغط النفسي. عندما نواجه قدرًا كبيرًا من الضغط، فإن الالتهاب يدفع هذا المسار إلى إنتاج المزيد من الكينورينين بدلًا من السيروتونين. تكون مستويات الكينورينين في الدماغ متوازنة بشكل دقيق لتوفير الفوائد، ولكن عندما يكون هناك خلل، وهو في هذه الحالة، وفرة، يكون له آثار ضارة على الدماغ والجسم. يؤدي هذا التحويل إلى انخفاض إنتاج السيروتونين، وهذا يسهم في ظهور أعراض الاكتئاب وانخفاض الحالة المزاجية. بالإضافة إلى ذلك، يُستقلب الكينورينين أيضًا إلى حمض الكينولينيك، وهو سام للدماغ، وحمض الكينورينيك، الذي يمكن أن يزيد من التهاب الدماغ وقد يعزز الاكتئاب. يمكن لهذه الآلية الالتهابية أيضًا أن تؤدي إلى تفاقم مشاعر القلق والهم، والتي تتداخل مع الضغط والاكتئاب. لذلك يمكننا أن نرى كيف أن المسار الذي يُفترض أن ينتج السيروتونين ويعمل لصالحنا يمكن أن يتعطل بشدة في وجود الضغط ويخلق تيارًا من التأثيرات السلبية على الدماغ والتي تسهم في حدوث الاكتئاب من خلال مجموعة متنوعة من الآليات.

1. كمية أقل من التربتوفان متاحة لإنتاج السيروتونين.
2. حمض الكينولينيك سام للأعصاب، ما قد يؤدي إلى التنكس العصبي.
3. يمكن أن يساهم حمض الكينورينيك أيضًا في ظهور أعراض الاكتئاب عن طريق زيادة الالتهاب في الدماغ.
4. قد يساهم الالتهاب في الشعور بالتوتر والقلق.



التمارين الرياضية والاكتئاب

نناقش هنا موضوع الاكتئاب، ولكن علينا الاعتراف بأن أعراض الاكتئاب شائعة على نطاق واسع. تختلف تجربة كل شخص وموقعه في الطيف وقد تتطلب تدخلات إضافية للمساعدة في تخفيف الأعراض. ولكن هذا ما نعرفه عندما يتعلق الأمر بعلم أعصاب الاكتئاب في ما يتعلق بالتدخلات الرياضية.

عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ

عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ هو جزيء/بروتين يدعم نمو وبقاء ووظيفة العصبونات في الدماغ والجهاز العصبي المحيطي. يؤدي عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ دورًا حاسمًا في تعزيز المرونة العصبية، وضمان بقاء المشابك العصبية قوية وصحية. أظهر العديد من الدراسات وجود علاقة بين المستويات المنخفضة من عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ وتطور أعراض الاكتئاب أو شدتها، ذلك لأن الاكتئاب يرتبط بضعف المرونة العصبية، وهذا ربما يسهم في انخفاض القدرة على التكيف والتعامل مع التوتر والمشاعر السلبية الأخرى.

هرمون IGF-1

الميوكين الآخر المثير للاهتمام هو العامل الشبيه بنمو الأنسولين 1 (IGF-1). يؤدي هذا الهرمون دورًا حاسمًا في النمو والتطور، خاصة أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة. وله تأثيرات وقائية عصبية في الدماغ مثل عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ، وهذا يعني أنه يدعم بقاء الخلايا العصبية ونموها ووظيفتها. عادةً ما يتم إطلاق IGF-1 من الكبد، ويمكن أن ترتبط وفرة هذا الهرمون بمجموعة واسعة من المشكلات. ولكن الجزء المثير للاهتمام هو أن IGF-1 يعمل على مسارات مختلفة وله نتائج إيجابية مختلفة عندما يُطلق الميوكين من العضلات. لذلك يمكن أن يكون للجزيء تأثيرات مختلفة اعتمادًا على السياق الذي يُطلق فيه.

في الغالب، يُطلق IGF-1 أثناء تدريبات رفع الأوزان، وإذا كنت شخصًا لم يسبق له رفع الأوزان من قبل، فمن المهم حقًا أن تفهم أن الحمل الزائد التدريجي، هو ما سيساعدك على البقاء قويًا وجني النتائج على أوسع نطاق جسديًا وذهنيًا. يوجد دليل للتمرين في نهاية هذا الفصل، والذي سيحدد المتطلبات الأساسية لممارسة التمارين أسبوعيًا لتحقيق أقصى استفادة لدماعك وصحتك الذهنية.

التمارين الرياضية والقلق

في المرحلة الأولى تعلمنا عن القلق وطريقة إدارة بعض مشاعر الهم والخوف. التمارين الرياضية المنتظمة هي حليف قوي في إدارة القلق. يؤدي النشاط البدني إلى إطلاق الإندورفين، وهو ناقل عصبي يعمل محسنًا طبيعيًا للمزاج، وقد تعلمنا مؤخرًا عن تأثيرات الميوكينات على القلق من خلال محور العضلات والدماغ.

هرمون IGF-1

تظهر الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن انخفاض مستويات عامل النمو IGF-1 المنتشر يرتبط بزيادة ظهور أعراض القلق. بالإضافة إلى ذلك، تبين أن عامل النمو IGF-1 يؤدي دورًا رئيسيًا في مرونة المشابك العصبية، وهي قدرة العصبونات على تعديل اتصالاتها، حيث يفضل انقراض الخوف في العصبونات عن طريق إضعاف نقاط الاشتباك العصبي. إن انقراض الخوف يشبه إعادة كتابة نص الدماغ "المخيف"، وهذا يُساعده على تعلم أن الأشياء التي كانت تُشكّل تهديدًا

أصبحت الآن آمنة. في الأساس، يضعف IGF-1 المشابك العصبية في الحُصين التي تحمل ذكريات حول مواقف معينة، ويقلل من الروابط بين تلك الذكريات والخوف المرتبط بها.

حساسية حركة العين وإعادة المعالجة والمشى

أحد أفضل تقنيات العلاج النفسي هو علاج حساسية حركة العين وإعادة المعالجة. يستخدم علاج حساسية حركة العين وإعادة المعالجة لعلاج الأفراد الذين عانوا من أحداث مؤلمة أو تجارب حياتية مؤلمة. أظهرت الأبحاث أن لعلاج حساسية حركة العين وإعادة المعالجة فوائد كبيرة في إعادة المعالجة العاطفية، ولكن علماء الأعصاب لم يكتشفوا الآلية التي تكشف سبب عمله حتى وقت قريب.

يُعتقد أن حركات العين الجانبية تؤدي دورًا في عملية تعلم التخلص من الخوف لأنه عندما تتحرك أعيننا من جانب إلى آخر فإنها تشغل الشبكة الجدارية الأمامية، وهذه شبكة من مناطق الدماغ الموجودة في الجزء الأمامي من دماغك والتي تشارك في الانتباه وحل المشكلات، والذاكرة. تعمل الشبكة الأمامية الجدارية جنبًا إلى جنب مع اللوزة الدماغية، وهي مركز معالجة الخوف لدينا، وهذا يعني أنها تتنافس معها على الموارد. بالطريقة نفسها التي يضعف بها التوتر الحاد قدرتك على التفكير وتجد صعوبة في التركيز على حل المشكلات عندما تكون مضغوطًا، يحدث العكس عندما تشغل القشرة الأمامية: تصبح اللوزة الدماغية غير متصلة.

هذه المعرفة مهمة جدًا وتطبق على أي نوع من الحركة التي تضعك في حركة إلى الأمام. إن أمورًا مثل المشي، والجري، وركوب الدراجات تعني أن العالم الذي يتحرك أمامك ينشط هذه الشبكة الأمامية الجدارية مع تقليل نشاط اللوزة الدماغية. لذا فإن هذه الأنواع من التمارين يمكن أن تساعدنا على فهم أي مشكلات نواجهها في حياتنا ومعالجتها دون القلق والهم المرتبط بها عادةً. فهي تساعدنا على ترشيد أفكارنا وتمنحنا مساحة للتراجع عن مشكلاتنا. انظر إليها من منظور مختلف، ستجد أنه حتى لو لم تكن تفكر بوعي في مشاكلك، فمن المرجح أن دماغك سيظل يعمل على حل المشكلات دون وعي.

إذا كنت قلقًا بشأن الجري وركوب الدراجات، فابدأ بالمشي قليلًا. نتعرف على فوائد التمارين الرياضية في المنطقة 2 من معدل ضربات القلب؛ المنطقة 2 هي تمرين معتدل الشدة حيث يعمل على مستوى لا يزال يتيح المحادثة. وهذا يعني أنك لا تحتاج إلى الحصول على تمرين كامل حيث تتعرق وتكافح. إن المشي السريع الذي يتيح لك إجراء محادثة مفيد للغاية لصحتنا العامة. ستختلف المنطقة 2 من شخص إلى آخر؛ بالنسبة إلى البعض، ستكون عبارة عن ركض خفيف، وبالنسبة إلى آخرين (مثلي) ستكون المشي مع كلبتي أو ركوب الدراجة على طريق مسطح. تعمل المنطقة 2 في المنطقة الهوائية، وهذا يعني أنه يجب أن تكون قادرًا على الحفاظ على ذلك لفترة طويلة من الزمن دون الشعور بالتعب.

الطريقة التي تُحسن فيها التمارين الحالة المزاجية

أولاً:

ممارسة التمارين الرياضية، مثل الجري والسباحة والمشي وركوب الدراجات، تزيد من تدفق الدم إلى الدماغ، وهذا يعزز أكسجة الدماغ وتوصيل العناصر الغذائية إلى الخلايا العصبية. وهذا يُحفّز إنتاج عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ، الذي يرتبط بعد ذلك بالمستقبلات ويزيد من سلامتها.

ثانياً:

تطلق التمارين الناقلات العصبية التي تساعد على الشعور بالسعادة مثل الدوبامين والنورإبينفرين والسيروتونين، والتي تغير البيولوجيا العصبية لديك لتحسين مزاجك. الدوبامين والسيروتونين من المواد الكيميائية الدماغية التي يمكن أن تدعم صحتك العقلية، كما أنها تحفز إطلاق عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ. تم ربط المستويات المنخفضة من هذه الناقلات العصبية بأعراض الاكتئاب.

ثالثاً:

يُنتج الجسم الإندورفين ويطلقه أثناء ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة الأخرى مثل الضحك والبكاء. كلمة "إندورفين" تعني "مورفين داخلي" لأن له تأثيرات تشبه المورفين في الجسم. فهو مسؤول عن تخفيف الألم وتعزيز مشاعر الرفاهية والنشوة. إنه يُضعف إشارات الألم ويُنتج شعوراً بالمتعة والمكافأة.

رابعًا:

تحدثنا في الفصول السابقة عن القدرة على مقاومة الضغط، وكيف نستطيع استخدام التمارين الرياضية لتحسين عتبة الضغط لدينا. يمكن أن تساعد التمارين الرياضية نظام الضغط في الجسم على أن يصبح أكثر قدرة على التكيف مع الضغط الطوعي حتى تتمكن من التعامل مع الأحداث المجهدة غير المتوقعة بشكل أفضل في جوانب أخرى من الحياة.

خامسًا:

في الفصل الثاني، عرفنا أهمية الهوايات في تنظيم استجابتنا للضغط النفسي. وعرفنا في الفصل الرابع أن أفكارنا قوية للغاية، وأنه إذا كان دماغنا لا يزال يفكر في الأحداث المسببة للضغط النفسي، فإنه لا يزال يرى أن جسدنا معرض للتهديد. تؤدي التمارين الرياضية دور تسليية مؤقتة لأنها تتطلب التركيز؛ وهذا يمكن أن يصرفنا عن الأفكار السلبية والتأملات المرتبطة بالاكئاب، ويمنح أدمغتنا وقتًا للتعافي. يمكن أن يساعدنا النشاط البدني في كسر دائرة أنماط التفكير السلبية عن طريق "إعادة تشغيل" أفكارنا بشكل أساسي.

سادسًا:

تؤدي التمارين الهوائية إلى زيادة الميتوكوندريا في دماغنا وجسمنا. والميتوكوندريا هي قوة الخلية، المسؤولة عن إنتاج الطاقة في كل خلية من خلايا الجسم. وهذا يؤدي دورًا حاسمًا في الصحة الخلوية والوظيفة.

الميتوكوندريا هي المسؤولة عن توليد ATP (أدينوسين ثلاثي الفوسفات، وهو شكل الطاقة الأساسي في نظامنا؛ فكر في الأمر مثل عملة الطاقة). يعد إنتاج ATP المناسب أمرًا مهمًا للحفاظ على وظائف الدماغ المثالية، وقد رُبط بتحسين الحالة المزاجية والوضوح الذهني. تؤدي الميتوكوندريا دورًا في استقلاب الناقلات العصبية أيضًا. التنظيم السليم للناقلات العصبية، مثل السيروتونين والدوبامين، أمر بالغ الأهمية لتنظيم المزاج. قد يؤدي الخلل في عمليات الميتوكوندريا إلى تعطيل مستويات الناقلات العصبية والتسبب في اضطرابات المزاج. تُشارك الميتوكوندريا أيضًا في إدارة الضغط التأكسدي والتهابات الخلايا. رُبط الضغط التأكسدي المزمن والالتهابات بالعديد من حالات الصحة الذهنية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق، وبالتالي فإن تحسين وظيفة الميتوكوندريا يمكن أن يقلل من الضغط التأكسدي والالتهابات، وهذا يفيد الحالة المزاجية.

سابعًا:

يمكن تشكيل المادة الرمادية وزيادة حجمها من خلال التمارين الرياضية. وقد ثبت أن النشاط البدني المنتظم، سواء كان هوائيًا أو تدريب مقاومة، يعزز المرونة العصبية. ومن نافلة القول إن التمارين الرياضية رُبطت بزيادة حجم المادة الرمادية في المناطق الرئيسية المرتبطة بالتعلم والذاكرة، مثل الحصين.

تساعد التمارين الرياضية على إطلاق الميوكينات، التي تدعم نمو العصبونات وصيانتها، وتعزز عمر الدماغ وسلامته. وهذا مفيد لنا بطرق

عديدة، من خلال مساعدتنا على تعلم أشياء جديدة طوال عملية الشيخوخة وصحة الدماغ وطول العمر.

ثامناً:

التدريب الحركي العصبي، والذي يتضمن تمارين تعزز التنسيق، والتوازن، وخفة الحركة، واستقبال الحس العميق، يحفز المرونة العصبية. إن الانخراط في هذه الأنشطة يشجع الدماغ على إنشاء هذه الروابط وتعزيزها. تظهر الأبحاث أن التدريب الحركي العصبي ربما يساعد على درء الأمراض التنكسية العصبية عن طريق تقليل خطر التدهور المعرفي.

نشاط

هل تستطيع التفكير في وقت كنت فيه تفكر في مشكلة ما، أو ربما حتى في نفسك، وذهبت في نزهة على الأقدام، وبعد ذلك شعرت بتحسن؟

إذا لم يعجبك هذا، هل تستطيع العثور على طريقة لدمج هذا النوع من التمارين في أسبوعك؟ ربما عشرين إلى ثلاثين دقيقة يومياً لتصفية ذهنك.

ارجع إلى هذا، وفكر في تجربتك في ممارسة التمارين الرياضية لتحسين حالتك المزاجية.

النظام الأسبوعي الموصى به

في حين يُعبّر عن بعض الميوكنات بشكل أكبر أثناء التمارين الرياضية، يُعبّر عن العديد منها أثناء تدريبات الوزن والمقاومة. اقترحي هو اعتماد نظام تمرين يشتملها أسبوعياً.

- حوالي 150 دقيقة من التدريب الهوائي في المنطقة 2 - حركة ثابتة الوتيرة.
- 3-8 دقائق من تدريب المنطقة 5 - قصير ومليء بالتحديات.
- 2-3 جلسات تدريب على الأوزان أسبوعياً - يمكن القول إن تدريبات المقاومة هي أفضل طريقة للتدريب على الصحة وطول العمر.
- دمج التدريب الحركي العصبي حيثما أمكن ذلك - التوازن/التنسيق وما إلى ذلك.

المنطقة 1

نشاط خفيف جدا - تسخين/ تبريد.

المنطقة 2

نشاط خفيف - الركض ببطء، صعود الدرج، ممارسة رياضة خفيفة بأوزان منخفضة.

المنطقة 3

نشاط معتدل يزيد من القدرة الهوائية - الركض المعتدل أو ركوب الدراجات.

المنطقة 4

نشاط لا هوائي شديد - رمي الكرة، الملاكمة، الجري المتقطع أو رفع الأثقال.

المنطقة 5

أقصى نشاط مجهود شاق للغاية - الركض السريع أو التاباتا، منطقة الجهد الكاملة.

يخاف العديد من الأشخاص من ممارسة التمارين الرياضية، أو يرونها شكلاً من أشكال العقاب على تناول الكثير من الطعام أو نشاطاً مروعاً يجب على الشخص المشاركة فيه لإنقاص الوزن.

- التمرين هو أكثر من ذلك بكثير. فهو يحتوي على خط اتصال مباشر بدماعك يحقق مجموعة واسعة من الفوائد لصحة دماغك.
- تساعد التمارين الرياضية على إطلاق الميوكينات وهي بروتينات موجودة في العضلات تتواصل مع الدماغ من خلال محور العضلات والدماغ.
- تساعد الميوكينات على تخفيف أعراض الاكتئاب، وتحسين القلق، ولها خصائص وقائية عصبية تساعد على الحفاظ على سلامة المشابك العصبية، وهذا يضمن أن تعمل العصبونات لدينا تعمل بشكل صحيح ويتم توصيل المعلومات بشكل فعال.
- ممارسة الرياضة لها خصائص مضادة للالتهابات وهذا يحمي الدماغ من التنكس العصبي.
- يمكن للتمرين أن يعزز المرونة العصبية من خلال إطلاق عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ، وهو البروتين الذي يحمي الخلايا العصبية والمشابك العصبية.
- تعمل التمارين الرياضية على تحسين الحالة المزاجية بطرق مختلفة، في الغالب من خلال إطلاق الميوكين. الإندورفين

والأندوكاناينويدات، وهي مسكنات الألم الذاتية التي تُشعرك بالارتياح؛ وزيادة السيروتونين والنورإبينفرين والدوبامين والأوكسيتوسين - تشعرك بالناقلات العصبية الجيدة.

- تزيد التمارين الرياضية أيضًا من كثافة الميتوكوندريا، وهذا يحسن استهلاك الطاقة لكل خلية في دماغك وجسمك، وبالتالي يجعلك أكثر كفاءة في استخدام الطاقة، ويساعد على الشعور بمزيد من النشاط.

النوم أكثر بكثير مما تعتقد:

يعتبر النوم مع حركة العين السريعة
مهمًا في إزالة الحمل العاطفي
الناتج عن التجارب المؤلمة
والأفكار المتطفلة.

النوم هو الأداة الأولى لتحسين أدائك

أنا أعرف. هذا هو الرد المعتاد الذي أحصل عليه من الناس عندما أخبرهم بمدى أهمية النوم. كنت أتحدث مع والد صديقي الذي لا يفهم كثيرًا في علم وظائف الأعضاء، وضحك عندما أخبرته أن الحل للضغط الذي يشعر به وزيادة وزنه هو النوم أكثر.

فقال: "قلة النوم لا تجعلك تكتسب وزنًا".

قلت: "لكنه كذلك يا مايكل".

كما ترون، عندما لا تفهم تمامًا ما يحدث على المستوى العضوي، فمن الصعب الجمع بين الاثنين معًا. كيف يمكن أن يؤثر النوم في زيادة الوزن وجوانب أخرى من حياتك مثل مناعتك وصحتك؟

أتذكر روبرت دي نيرو في فيلم المتدرب، حيث أدى دور متقاعد يبحث عن هدف ما، ويقرر التقدم للحصول على وظيفة كمتدرب أول في علامة تجارية للأزياء سريعة النمو عبر الإنترنت. إن المالكة والرئيس

التنفيذي للعلامة التجارية، التي تؤدي دورها آن هاثاواي، ملتزمة بشدة بعملها لدرجة أن زواجها فشل، وهذا ما وضعها تحت ضغط كبير لتعيين شخص آخر لهذا المنصب، وبالتالي فهي لا تنام كثيرًا. في أحد المشاهد تقول والد هاثاواي إن النساء اللواتي ينمن أقل من سبع ساعات في الليلة أكثر عرضة بنسبة ثمانية وثلاثين بالمئة لزيادة الوزن بشكل كبير.

أتذكر أنني سمعت ذلك في العام 2015 عندما ظهر الفيلم وشعرت أنه كان عبارة عن معلومات لجذب النقرات قدمتها أمهات شاشات التلفزيون الأثرياء اللاتي غدين ثقافة النظام الغذائي (صورة والد هاثاواي جورج في فيلم فتيات لثيمات). ولكن في الواقع اتضح أنهم يقدمون بعض المعلومات الواقعية. وفي حين أن النسبة الفعلية لزيادة الوزن قد لا تكون صحيحة، إلا أن هناك صلة بين الحرمان من النوم وخطر زيادة الوزن. في ذلك الوقت لم أكن أعرف ذلك، لكنني صدقت عندما تعلمت عن النوم في الجامعة وقرأت كتاب ماثيو ووكر الأكثر مبيعًا لماذا ننام. الآن لست هنا للتحدث عن فقدان الوزن في حد ذاته، ولكنني أريد تسليط الضوء على أهمية النوم لصحتنا العامة، وخاصة طريقة تأثيره على قدرتنا على إحداث تغييرات سلوكية.

يمكن القول إن النوم هو أهم خطوة في خلق عادات جديدة وإجراء التغييرات. إنه المكان الذي تُدمج فيه كل ذكرياتنا، والمعلومات المكتسبة الجديدة، وتُرمز في مراكز ذاكرة الدماغ. عندما نكون مستيقظين، يُعالج الدماغ المعلومات الجديدة ويحصل عليها بشكل

نشط. في البداية تكون هذه الذكريات هشة وعرضة للتآكل. عندما ننام، يعمل الدماغ على تثبيت هذه الذكريات من خلال تكوين اتصالات متشابكة جديدة في مراكز الذاكرة لدينا حتى نتمكن من استرجاع المعلومات في وقت لاحق. وهذا يرسخ الذكريات الجديدة والمعلومات التي اكتسبتها خلال اليوم. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون لديك تجربة مع ضباب الدماغ وعدم القدرة على التفكير بشكل صحيح عندما تنام بشكل سيئ. أنا على دراية بهذا الشعور جيدًا، ويبدو أن معظم الناس يعرفونه من خلال الروايات المتناقلة، وهذا يؤثر أيضًا في طريقة تكوين ذكريات جديدة في اليوم التالي.

النوم مهم للعديد من الوظائف البيولوجية، بما في ذلك قدرتنا على تجديد أدمغتنا. تحدثنا في الفصل الأول عن الضغط وكيف أن قدرة أدمغتنا على إجراء تغييرات مرنة تتأثر عندما نكون في وضع الطاقة المنخفضة. تضعنا قلة النوم في تلك الحالة. النوم هو عملية عضوية لا غنى عنها تؤثر بشكل عميق في جسم الإنسان ودماغه. وبعيدًا عن تعزيز الذاكرة، فإنه يؤدي أيضًا دورًا حيويًا في الحفاظ على الصحة البدنية، والوظيفة المعرفية، والاستقرار العاطفي، ونوعية الحياة بشكل عام.

سيتناول هذا الفصل النوم وعلاقته بالمرونة العصبية، لكنني أريد أيضًا تسليط الضوء على بعض الوظائف البيولوجية المهمة الأخرى التي تتأثر بقلة النوم أيضًا. لفهم طريقة النوم، دعونا نحلل ما يجب أن تفعله أدمغتنا أثناء الليل.

هناك أدلة تشير إلى أن التركيز على النوم العميق يمكن أن يسهم في التفكير الثاقب، وتحسين الذاكرة، والتعلم. هذه كلها معلومات مهمة حقًا لأولئك الذين يحاولون إعادة صياغة سرديتهم. قد تجد أيضًا أنه عندما تتعلم شيئًا جديدًا، مثل لغة جديدة، فإنك تشعر بالتعب أكثر، وتكون طاقتك المعرفية أقل. تبدأ في نسيان الأشياء، وتضع مفاتيحك في غير مكانها، وتجد نفسك غير مركز.

النوم ومعالجة الأفكار المتطفلة

يعد النوم مع حركة العين السريعة أمرًا بالغ الأهمية للمعالجة العاطفية وتقوية الذاكرة. أثناء النوم مع حركة العين السريعة يكون الدماغ نشطًا للغاية ويحدث الحلم. ترتبط هذه المرحلة من النوم بالتنظيم العاطفي، وتقوية الذاكرة، ومعالجة التجارب العاطفية. أظهرت الدراسات أن النوم مع حركة العين السريعة يؤدي دورًا مهمًا في دمج الذكريات العاطفية؛ فهو يساعد على إزالة العبء العاطفي المرتبط بالتجارب المؤلمة والأفكار المتطفلة. تتضمن هذه العملية إعادة تنظيم وإعادة هيكلة الذكريات، وهذا يمكن أن يساهم في تقليل التفاعل العاطفي والضغط المرتبط بالأحداث المؤلمة. تم تطوير الأساليب العلاجية مثل علاج حساسية حركة العين وإعادة المعالجة لتقليد بعض جوانب النوم مع حركة العين السريعة لمساعدة الأفراد على معالجة الذكريات المؤلمة وإدارتها. يتضمن علاج حساسية حركة العين وإعادة المعالجة حركات العين الموجهة ويُعتقد أنه يساعد في تقليل التأثير العاطفي لمثل هذه الذكريات.

بالإضافة إلى ذلك، أثناء النوم مع حركة العين السريعة، تكون مستويات النورإبينفرين لدينا منخفضة نسبيًا مقارنة باليقظة. النورإبينفرين هو المسؤول عن اليقظة. لذلك عندما تكون مستويات النورإبينفرين منخفضة، فهذا يساعد في المعالجة العاطفية وإزالة الحمل العاطفي المرتبط بالأفكار المتطفلة. بالتالي فإن انخفاض النورإبينفرين أثناء النوم مع حركة العين السريعة قد يسهم في قدرة الدماغ على معالجة العواطف والذكريات دون إثارة المراكز العاطفية للشخص.

التستوستيرون

هرمون التستوستيرون موجود لدى الرجال والنساء. لدى النساء كميات أقل منه، لكنه هرمون مهم للغاية لكليهما. معظم إفراز هرمون التستوستيرون لدى الرجال يحدث أثناء النوم مع حركة العين السريعة، وعلى الرغم من أن البيانات المتعلقة بالنساء والتستوستيرون محدودة، إلا أننا نعرف أن هناك أدلة تشير إلى انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون لدى النساء. يعرف عن النساء انخفاض مستويات كفاءة النوم. إنها علاقة ثنائية الاتجاه، حيث تؤدي قلة النوم إلى خفض هرمون التستوستيرون لديك وانخفاض هرمون التستوستيرون يضعف مدة النوم ونوعيته.

نظرًا لأن هرمون التستوستيرون يُطلق في الغالب أثناء النوم مع حركة العين السريعة، فإن النوم لمدة ست ساعات فقط يعني أنك تفقد دورة كاملة من حركة العين السريعة، وهذا يعني أيضًا أنك تفقد دورة

كاملة من إطلاق هرمون التستوستيرون. وجدت دراسة أجريت على البالغين الأصحاء أنه إذا نام الرجال خمس ساعات في الليلة لمدة ثماني ليالٍ، تنخفض لديهم مستويات هرمون التستوستيرون بنسبة 10-15 بالمئة. وهذه كمية هائلة؛ ولتوضيح الأمر، فإن الشيخوخة الطبيعية تقلل من هرمون التستوستيرون بنسبة 1-2 بالمئة سنويًا.

التستوستيرون هو منظم رئيسي للوظيفة الإدراكية مع خصائص وقائية للأعصاب. فهو يؤثر في قدرتنا على النوم، كما أنه مسؤول عن نمو العضلات وكثافة العظام، وكلها أمور تفقدها إذا لم تحصل على قسط كافٍ من النوم.

ما علاقة هذا بإعادة بناء الوصلات؟

يؤثر التستوستيرون بشكل كبير على مرونة المشابك، خاصة في مناطق الدماغ المسؤولة عن التعلّم والذاكرة.

كما أنه ينظّم بناء الروابط الجديدة في الدماغ، وهذا يضمن بقاء ما تكررّه.

يرتبط التستوستيرون بتحسين الوظيفة الإدراكية والانتباه. تحدثنا عن أهمية الاهتمام بما نريد تغييره. يعد التستوستيرون مهمًا في ضمان التزامنا بخطة اللعبة من خلال لفت انتباهنا إلى التغييرات السلوكية كل يوم.

يساعد التستوستيرون في الوظائف المعرفية التي تسمح لنا بالتأقلم والتغيير استجابة للتجارب الجديدة.

ينظم التستوستيرون مزاجنا وعواطفنا. وهذا يساعد على المعالجة العاطفية وربما يؤدي دورًا في مقاومة الضغط والاستقرار العاطفي، وهذا يساعد أدمغتنا على التأقلم مع التحديات العاطفية المختلفة.

هرمون النمو

من ناحية أخرى، في معظم الأحيان يُطلق هرمون النمو أثناء النوم الترميمي العميق. سواء كنت رياضيًا أو شخصًا لديه وظيفة مرهقة، فإن هرمون النمو موجود للمساعدة في جميع الوظائف الترميمية بغض النظر عن مستويات نشاطك، بما في ذلك الأضرار الناجمة عن الضغط المزمن، لذلك فهو ليس مهمًا فقط للاعبين كمال الأجسام والأطفال في مرحلة النمو ولكنه حيوي للجميع ولأي شخص. يُنظم هرمون النمو وظائف الاستقلاب مثل عمل الأنسولين ومستويات السكر في الدم، ويساعد أيضًا في ترميم الخلايا في الدماغ التي تدعم وظيفة العصبونات. وتساعد خلايا الدماغ الداعمة هذه في الوظيفة الإدراكية وتنظيم الحالة المزاجية. يمكن أن يحسّن هرمون النمو اليقظة، والقدرة على التحمل، والتهيج. لذا فإن الحصول على كمية كافية من النوم ونوم جيد يساعد صحتك الجسدية والعاطفية والذهنية بشكل عام بغض النظر عن من تكون.

ما علاقة هذا بإعادة بناء الوصلات؟

يتفاعل هرمون النمو مع جزيئات أخرى مثل IGF-1، وتؤدي هذه الجزيئات معًا أدوارًا حاسمة في المرونة العصبية. يعزز هرمون النمو إطلاق الدوبامين الذي يشارك في مسارات المكافأة والتعلم، ويساعدك الدوبامين على تذكر ما هو ممتع حتى يتمكن من ترميز ذلك كسلوك مكتسب. يزيد هرمون النمو من استثارة العصبونات، وهذا يجعلها أكثر استجابة للمدخلات، وبالتالي يزيد من إمكانية بقاء الاتصالات الجديدة.

الالتهاب والمناعة

النوم ضروري للحفاظ على نظام مناعة صحي. عندما ننام، يقوم الجهاز المناعي بالقضاء على الخلايا التالفة ومسببات الأمراض غير المرغوب فيها التي تسهم في المرض. هل سبق لك أن لاحظت أنه عندما تكون مريضًا، فإن الحصول على قسط جيد من الراحة أثناء الليل يمكن أن يساعدك على الشعور بالتحسن؟

أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين ينامون لمدة ست ساعات في الليلة يغيرون في الواقع تكوينهم الجيني للإسهام في اعتلال الصحة الذي يمكن أن يؤدي لاحقًا إلى التنكس العصبي، والسكري، وأمراض القلب، والأوعية الدموية. في إحدى الدراسات التي أجريت على مدى أسبوع واحد، كان الأشخاص الذين ينامون لمدة ست ساعات في الليلة قد تغيروا بنسبة 3 بالمئة تقريبًا من جيناتهم بشكل سلبي. وقد أثر نصف هذه الجينات في أجهزة المناعة لدى الأشخاص وزاد الالتهاب في الجسم، والنصف الآخر زاد من معدل معالجة الأورام.

أقول لك هذا لأنني أريدك أن ترى مدى أهمية النوم وأنه عندما لا يحظى بالأولوية، فإنه يقوض صحتنا بشكل كبير ويبقينا في وضع الطاقة المنخفضة. كما أنه يمنع قدرتنا على تكوين ذكريات جديدة والحفاظ على صحتنا الذهنية. إنه يؤثر في جميع العمليات العضوية وصولاً إلى تركيبنا الجينية.

- 20-25 بالمئة من وقت نومهم في مرحلة النوم مع حركة العين السريعة، أي 100-120 دقيقة إذا كنت تنام لمدة 7-8 ساعات.
- 17-20 بالمئة من ليلتهم في نوم عميق، أي 80-95 دقيقة إذا نمت لمدة 7-8 ساعات

أهم النصائح للحصول على نوم جيد:

يساعد الحَمَّام الساخن على خفض درجة حرارة الجسم
الابتعاد عن الهاتف (تمرير الإصبع على الشاشة/ رسائل بريد
إلكتروني/ رسائل وما إلى ذلك).

تجنب الكافيين قبل 8 ساعات من النوم.

لا تقترب من الشاشات قبل النوم بساعة

لا تتناول الطعام قبل النوم بساعتين

يجب تعقيم الغرفة / استخدام قناع للعينين

المغنيسيوم أل-ثريونات

يجب التمدد قبل النوم

التأمل

غرفة باردة

ممارسة الرياضة

النوم هو أداة التحسين الأولى لديك

- يمكن القول إن النوم هو أهم خطوة في خلق عادات جديدة وإجراء التغييرات. إنه المكان الذي تُدمج فيه كل ذكرياتنا، والمعلومات المكتسبة حديثاً، وتُرمز في مراكز الذاكرة في الدماغ.
- 20-25 بالمئة من وقت النوم يكون في مرحلة حركة العين السريعة، أي 100-120 دقيقة إذا كنت تنام لمدة 7-8 ساعات.
- 17-20 بالمئة من الليل تقضيه في نوم عميق، أي 80-95 دقيقة إذا نمت لمدة 7-8 ساعات.
- يعد النوم مع حركة النوم السريعة أمراً بالغ الأهمية للمعالجة العاطفية وتقوية الذاكرة.
- يساعد النوم مع حركة العين السريعة على إزالة العبء العاطفي المرتبط بالأفكار المتطفلة.
- أثناء النوم مع حركة العين السريعة، تُفرز هرمون التستوستيرون، وهو منظم رئيسي للوظيفة الإدراكية وله خصائص وقائية عصبية.
- النوم العميق، وهو أبطأ موجات النوم، هو الأكثر تجديداً لأدمغتنا وأجسادنا.
- يساعد على إزالة السموم في الدماغ من خلال الجهاز اللمفاوي الدماغية.

- تشير الأدلة إلى أن تحسين النوم العميق يمكن أن يساهم في التفكير الثاقب، وتحسين الذاكرة، والتعلّم.
- يُطلق هرمون النمو أثناء النوم العميق، وينظم وظائف الاستقلاب مثل عمل الأنسولين ومستويات السكر في الدم، كما أنه يساعد في إصلاح الخلايا في الدماغ التي تدعم وظيفة العصبونات.
- يُحسّن هرمون النمو اليقظة، والقدرة على التحمّل، والتهيج.

لا يريدك الدوبامين أن تكون سعيداً

الدوبامين يريدك أن تحصل على المزيد.
إنه دائماً ما يصل إلى الشيء التالي.
لذا، إذا كنت تعتمد على أن تكون سعيداً بعد
حصولك على ما تريد، وبعد تحقيق أهدافك،
وبعد حصولك على الترقية، فسوف تسعى دائماً
إلى السعادة.

الدوبامين - السعادة

الآنية

هل تعرف هذا الشعور؟ عندما تفكر، بمجرد أن أصل إلى المركز (ب) سأكون سعيدًا أو عندما أحصل أخيرًا على مبلغ معين من المال سأكون سعيدًا، ولكن بعد ذلك تحصل على الزيادة، وتحصل على وظيفة أحلامك وبعد مرور وقت قصير تدرك أنك لا تزال غير راضٍ وتبدأ انتظار الحصول على الزيادة التالية في الراتب، لأن هذا هو ما سيجعلك سعيدًا في النهاية. لا تفهموني خطأ، فالمال يساعد، ومن المؤكد أن الحصول على زيادة في الراتب تُحدث فرقًا، ولكن هناك خطأً رقيقًا بين أن تكون سعيدًا لأنك أكثر استقرارًا ماليًا والاعتماد على تحقيق الهدف التالي لتكون سعيدًا.

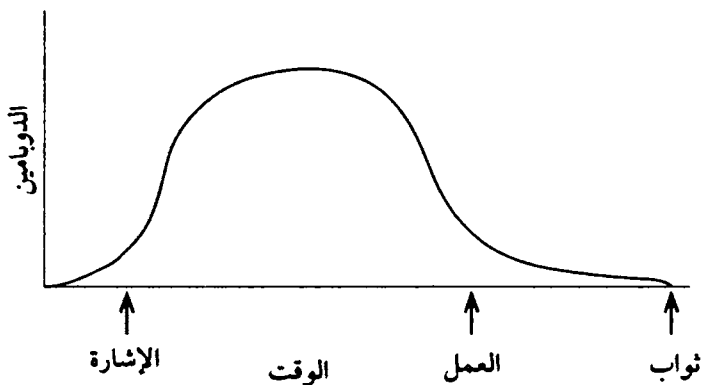
سألت متابعي على إنستغرام عما إن كانوا يستطيعون الارتباط بهذا الشعور، وكانت المواضيع الأكثر شيوعًا هي فقدان الوزن، والدراسة والعمل أو الإنجازات الأكاديمية، والمال. كانت هناك أمثلة أخرى أيضًا، مثل اكتساب متابعين على إنستغرام، وعدد الإعجابات على

منشوراتهم على وسائل التواصل الاجتماعي، وشراء منزلهم الأول. كان بعضهم رياضيين محترفين ولم يشعروا أبدًا بالرضا عن أي من انتصاراتهم. إن النقطة الأساسية هي أنه كلما حصلوا على ما اعتقدوا أنهم يريدونه، شعروا بالإحباط وبعدم الرضا. فهم ي يشعرون بالرضى لوقت قصير ثم يدركون أنهم ليسوا سعداء في الصميم، ويشعر بعضهم الآخر بالضيق، والوحدة، والاكتئاب. أعرف هذا الشعور جيدًا. لقد فكرت دائمًا، عندما يبلغ وزني رقمًا معينًا، سأحب جسدي وسأكون سعيدًا به. لكن مغالطة الوصول (وهو مصطلح صاغه طال بن شاحار⁽¹⁾) هي وهم. فهو يقودنا إلى التفكير أنه بمجرد أن نحصل على ما نريد سنكون سعداء أخيرًا. عندما نسعى جاهدين لتحقيق الأهداف والتقدم نحوها، يُفرز الدماغ الدوبامين. لقد عُرف الدوبامين بشكل خاطئ حتى وقت قريب. الدوبامين ليس المادة الكيميائية للمتعة؛ إنها المادة الكيميائية التي تحفزنا على السعي وراء المتعة. إنه جزء من مسار المكافأة، وهو يساهم في تجربة المتعة، ولكنه لا يمنحك هذا الشعور بالرضا والمكافأة. بدلًا من ذلك، فهو يساعد على تعزيز التجارب الممتعة من خلال ربطها بالرغبة في القيام بها مرة أخرى، مع العلم أنها ستجعلك تشعر بالرضا.

تشير الدراسات إلى أنه عندما نحقق هدفًا ما، تنخفض مستويات الدوبامين، وذلك لأن الدوبامين هو المسؤول عن توقع المكافأة ودفعك نحوها، وعن الحفاظ على توازن الدوبامين وتجنب الإفراط في التحفيز،

(1) معلّم وكاتب أمريكي في مجالات علم النفس الإيجابي والقيادة.

حيث ينخفض الدوبامين بسرعة بعد الوصول إلى هدفك. يحتاج الدماغ إلى إعادة ضبط نظام المكافأة للاستعداد للمساعي المستقبلية.



في الواقع، تأتي المتعة من مزيج من الناقلات العصبية الأخرى، مثل السيروتونين والأوكسيتوسين والإندورفين، والتي تساهم في شعورك بالنجاح. وكما أوضح ليبرمان ولونغ بشكل جميل في كتابهما "الجزء الذي يطلب المزيد"، فإن كوكيتيل السعادة يصنف على أنه مواد كيميائية "هنا والآن". إنها تساعدك على الشعور بالمتعة في هذه اللحظة. لكن يمكن بسهولة أن يتغلب الدوبامين على هذه الناقلات العصبية إذا لم نركز على اللحظة ونتعلم كيفية تعزيز الامتنان لما لدينا حاليًا. لهذا السبب لا يشعر الجميع بهذا الانخفاض المفاجئ في السعادة عندما يصلون إلى أهدافهم. يشعر بعض الأفراد بإحساس بالإنجاز والرضا يدوم لفترة أطول من غيرهم.

إذا لم تشعر بالسعادة بغض النظر عن إنجازاتك، فقد يكون ذلك مرتكزًا على العديد من العوامل.

- الاعتماد على الأهداف لتكون سعيدًا
- عدم الاستمتاع بلحظة الإنجاز
- الذهاب إلى الهدف الخطأ
- عدم معالجة السبب الجذري للتعاسة
- إخفاء التعاسة من خلال تحديد الأهداف
- اتباع المسار لأن أقراننا دفعونا للقيام بذلك
- عيش حياة مدفوعة بالسرد الذي قدّمه لنا الآخرون، وليس الذي نريده لأنفسنا
- استنفاد الدوبامين بسبب الإشباع الفوري المستمر

للتغلب على مغالطة الوصول، يجب أن نتعلم تقدير ما يلي:

المتعة الحقيقية تأتي من الرحلة، وليس من بلوغ الوجهة.

تأتي السعادة من الدروس التي تتعلمها خلال الرحلة: النمو الشخصي الذي حققته، والعلاقات التي نميتها، ومعنى الرحلة. يتوافق هذا جيدًا مع نظرية ذهنية النمو والتمرين الذي قمنا به لتحديد قيمنا الأساسية. عندما نتوقف عن القلق بشأن خط النهاية، ستبدأ في العيش بسعادة أكبر.

تقول مغالطة الوصول إننا سنكون سعداء عندما نصل إلى خط النهاية. لكن في الحقيقة لا يوجد خط نهاية، وحتى تبدأ في الاعتقاد بأنك لن ترتاح، لأنك إذا كنت تنتظر الوصول إلى خط النهاية لتكون سعيدًا، فسوف تدرك أن هناك خط نهاية آخر بعد ذلك وخطًا آخر بعد ذلك...

السباق الوحيد هو ضد نفسك.
عش اللحظة بسعادة، فهي لن تكرر.

ربما تسأل نفسك إن كانت دوافعك سوف تنخفض الآن بعد أن حصلت على هذه المعلومات. لأنه إذا لم يكن هناك سباق حقيقي، ولا وجود لمنافس في هذا السباق، فما الفائدة منه؟ ولكن الحقيقة هي أن إدراك ذلك يمنحنا منظورًا مختلفًا يمكن أن يُطلق شعورًا بالعزيمة، والحافز للتحسين المستمر ووضع معايير أعلى والسعي لتحقيق النمو الشخصي والتنمية. يتحول التركيز من مقارنة أنفسنا بالآخرين إلى أن نصبح أفضل نسخة عن أنفسنا.

لا حرج في اللجوء إلى شخص آخر بهدف إنشاء منافسة صحية. ربما يسعى زميلك للحصول على الترقية نفسها، وهذا ما سيحفزك على أداء عمل أفضل. نعم، هذا منصف، لذا يجب أن تشارك في المنافسة. لكن زميلك لن يكون في كل منافسة وسباق. إن إدراك أن منافسك الأساسي داخلي قد يدفعك إلى إعادة تقييم أهدافك واستراتيجياتك لتتماشى بشكل أفضل مع قيمك واهتماماتك وقدراتك الشخصية، وهذا يؤدي إلى تجديد الشعور بالهدف والتحفيز.

نشاط

ما هي الدروس التي تعلمتها في رحلة التغيير هذه؟

ما هو المعنى الخاص برحلتك؟

ما الذي أنت ممتن لأجله؟

ما هي الطرق التي تستطيع من خلالها الفصل بين نفسك
وبيين ما تنجزه؟

هل اكتسبت مهارات قابلة للتحويل في هذه الرحلة؟

امضي قدماً من دون خوف من الفشل.

امضي قدماً من دون ندم.

لأن كل تجربة هي درس.

تعلمنا أن لدى دماغنا ميلاً للانحياز نحو السلبية. نحن أيضاً عرضة
لانتظار من أجل أن نكون سعداء. وهذا يمكن أن يكون وصفاً للكارثة.
الموضوع الأساسي هنا هو العيش في الحاضر والاستمتاع بما يقع أمامنا
مباشرة. لنأخذ وقتاً نقدر فيه الأمور الجيدة في حياتنا بدلاً من الركض

على عجلة الهامستر والتركيز على السلبيات. لا يوجد شيء اسمه فشل حقيقي. فكل ما نقوم به هو تجربة تعليمية. كل فشل هو فرصة للنهوض منه. يخبرنا علم الأعصاب أن المتعة تأتي من الرحلة، وليس من الوجهة، لأن هناك عقدة. إن التأكيد على النمو الشخصي وتحسين الذات سيشجع على الوعي بالذات، والتفاني في التعلم المستمر، والتحسين الذاتي، وهذا يقود إلى حياة هادئة أكثر.

الإشباع الفوري يقلل من دوافعك للعمل على تحقيق الأهداف

الدوبامين مسؤول عن التحفيز والسعي وراء المتعة، وهو ضروري للبحث عن هذا السلوك الممتع. فهو يجعلك راغبًا بالبحث والسعي عن الأنشطة التي ستشعرك بالسعادة. نحن نطلق على هذا السلوك البحث عن المكافأة، وعندما نجد تلك الأنشطة، يزيد الدوبامين من احتمال تكرار هذا السلوك في المستقبل.

إن السعي وراء هذه الأنشطة الممتعة ربما يدفعنا نحو مهام وسلوكيات محددة تؤدي إلى نتائج إيجابية. على سبيل المثال، إذا كنت تدرس للحصول على درجات جيدة، فمن المحتمل أنك ستدرس بجد للاختبارات المستقبلية عندما تعرف أن العمل الجاد يؤتي ثماره. أو قد تمارس هوايات تجلب لك السعادة والرضا، خاصة إذا بدأت تلاحظ اختلافًا في صحتك. مع ذلك، عندما يصبح سلوك البحث عن المكافأة مفرضًا، فقد يؤدي إلى الإدمان، خاصة إذا كان السلوك يوفر مكافآت شديدة، كما هو الحال مع تعاطي المخدرات. سوء المعاملة والشراسة

في تناول الطعام، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى نمط دوري غير صحي للبحث عن المكافأة على الرغم من العواقب السلبية.

يشير الإشباع الفوري إلى الرضا الفوري والمتعة التي تأتي من الحصول على مكافأة دون الحاجة إلى الانتظار أو بذل الكثير من الجهد. إنه يؤدي دورًا مهمًا في سلوك البحث عن المكافأة وهو الميل إلى إعطاء الأولوية للرضا قصير المدى على المكافآت الأكثر جوهرية التي تتطلب الصبر والجهد. يمكن أن يترك هذا تأثيرًا كبيرًا على مستويات الدوبامين ونظام المكافأة في الدماغ. إليك بعض الأمثلة عن الإشباع الفوري من خلال أنشطة مثل تصفح وسائل التواصل الاجتماعي، أو لعب عدد كبير جدًا من ألعاب الفيديو، أو تناول وجبات عشاء سريعة وأنت تشاهد التلفاز، أو تناول الأطعمة المعالجة بشدة والغنية بالسكر. مثال كلاسيكي آخر هو عندما يُشارك الشخص في التسوق المندفع على الرغم من أهدافه المالية طويلة المدى المتمثلة في الادخار لشراء منزل. لا يمكن وصف أي من السلوكيات الآنفة الذكر بالسيئة عند القيام بها باعتدال، ولكن المشكلة تكمن في أن هذه الأنشطة تؤدي إلى إطلاق سريع ومكثف للدوبامين الذي يؤدي إلى الشعور بالمتعة، من دون بذل أي جهد.

القاعدة الأساسية لأي شخص، بما في ذلك المصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، هي أننا بحاجة إلى بذل الجهد للحصول على المكافأة. إذا كنا نعتمد بشكل متكرر على الإشباع الفوري لنشعر بالتحسن، فنحن نُعطل نظام المكافأة في الدماغ ومستويات الدوبامين

لدينا، بذلك نُغيّر خط الدوبامين الأساسي لدينا وبالتالي نصبح بحاجة إلى مزيد من التحفيز لفعل شيء ما. عندما تكون مستويات الدوبامين لديك عند خط الأساس، ستشعر بالرضا عن النفس وعدم التحفيز لتحقيق أهدافك. ولكي تشعر بالتحفيز، يجب أن ترتفع مستويات الدوبامين لديك وهذا يتطلب جهدًا. المشكلة هي أن الجرعات "السهلة" من الدوبامين من وسائل التواصل الاجتماعي، على سبيل المثال، تغير في النهاية خط الأساس للدوبامين لديك، وهذا يعني أنك بحاجة إلى المزيد من الدوبامين لتشعر بالتحفيز لفعل شيء ما.

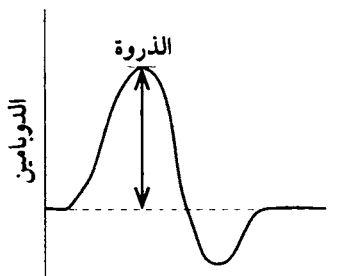
يقلل الإشباع الفوري من حافظتنا ويقلل من حساسية دائرة المكافأة في دماغنا، وهذا يجعلنا نشعر بالحاجة إلى مزيد من الدوبامين لنحفز أنفسنا لفعل أي شيء. أعرف هذا الشعور جيدًا عندما أمارس الرياضة. إذا كنت أتصفح وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مكثف قبل التمرين، فأنا أواجه المحنة بأكملها، وأفتقر إلى الحافز لوضع إحدى قدمي أمام الأخرى. عادةً ما أمنح نفسي فترة راحة لا يقل عن ثلاثين دقيقة بين تصفّح وسائل التواصل الاجتماعي وأي شكل من أشكال التمارين التي أقوم بها بمفردي (ليس في الفصل الدراسي) للتأكد من أنني سأتمكن من اجتياز الأمر برمته دون إغراء المشي كل خمس دقائق.

إن الزيادات المستمرة والسريعة في إطلاق الدوبامين من الإشباع الفوري تعني أن أدمغتنا تصبح أقل استجابة للدوبامين، وبالتالي نجد صعوبة في تجربة المستوى نفسه من التحفيز من الأنشطة التي تحتاج إلى مزيد من الجهد. أنشطة مثل التمارين الرياضية والأهداف طويلة المدى،

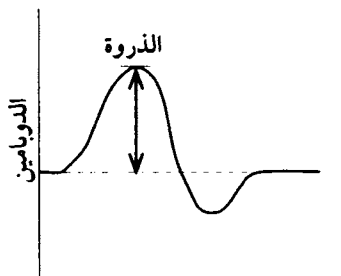
وأحيانًا حتى الأشياء البسيطة مثل مغادرة المنزل لشراء البقالة وما إلى ذلك.

عندما يعتاد دماغك على معرفة أنه يستطيع الحصول على إشباع فوري من أنشطة معينة، سيبدأ في تفضيل أشكال المكافأة هذه على تلك التي تتطلب جهدًا، خاصة إذا كان الجهد يحتاج إلى الاستمرار لفترة أطول من الوقت. وهذا مهم بشكل خاص لأولئك الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أو لديهم دافع منخفض بشكل عام. إنها النقطة 22، لأن التمرير والحصول على الدوبامين يهدئك بسرعة إلى شعور زائف بالتحفيز، لكن ضربات الدوبامين متقلبة للغاية، وبالتالي فهي ترسلك إلى الانهيار بسرعة، مما يقلل من حافزك أكثر.

قاعدة الدوبامين:



الوقت
كلما زاد الفرق بين خط الأساس والذروة (الدلتا)، أطلق المزيد من الدوبامين.



الوقت
مع أن الذروتين هما نفسهما، يُطلق مقدار أقل من الدوبامين بسبب ارتفاع خط الأساس الأولي.

يجب أن ينصح الجميع، بمن فيهم المصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، ببذل الجهد لتحقيق المكافأة.

يبدو أن الأنشطة مثل التمارين الرياضية، والتعرض للمياه الباردة تزيد من الدوبامين بمقادير كبيرة من دون حدوث انهيار فوري. أظهرت الدراسات أن التعرض للماء البارد (غمر جسمك في الماء البارد حتى الرقبة) يزيد من الدوبامين بما نسبته 250 في المئة وهو لا يهبط إلى مستوياته السابقة قبل ثلاث ساعات. يجب أن يكون الماء باردًا ومقبولًا، ولكن هذا الأمر لن يجد نفعًا ما لم يكن المرء هادئًا من الناحية النفسية. يستطيع بعض الأشخاص تحمل درجات حرارة أقل، وقد اختبرت الأبحاث درجات حرارة أقل من 14 درجة مئوية. إن التعرض للماء البارد لا يناسب الجميع، وأنا أفهم ذلك، ولكن هناك طرقًا أخرى لزيادة الدوبامين لديك.

التمرين

الركض

الرسم

الطهو

ضوء الشمس

التأمل

التركيز في العمل

رفع الأثقال

تجربة أشياء جديدة

في الأساس، مهما يكن النشاط، فهو يحتاج إلى جهد مرتبط به. الكثير من الإشباع الفوري، ونبدأ في تعطيل أنظمة الدوبامين لدينا، وهذا يضعنا في دوامة خطيرة من مطاردة هذا الارتفاع. في المرة القادمة التي نتصفح فيها وسائل التواصل الاجتماعي لساعات طويلة، انتبه إلى ما تشعر به. عندما أقضي الكثير من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي، أشعر بالغضب، وفي الواقع أصير أكثر إدمانًا مع الوقت. أجد صعوبة في التخلص منه ثم أجد صعوبة في العثور على الدافع للقيام بأي شيء آخر.

أدمغتنا مُعدة لاستعادة التوازن، وبالتالي عندما ترتفع مستويات الدوبامين باستمرار، قد يعوض الدماغ ذلك، وهذا يعني أننا بحاجة إلى دفقات دوبامين أكبر وأكثر تكرارًا لنشعر بالسعادة، وهذا يقلل من مستويات التحفيز والمتعة لدينا لتحقيق الأهداف طويلة المدى. من الضروري الحفاظ على التعرض الصحي لسلوكيات البحث عن المكافأة لتجنب التسامح والإدمان لأن ذلك سيؤدي في النهاية إلى القلق والاكتئاب. يمكن أن يضعنا هذا في مكان نشعر فيه بعدم التحفيز تجاه الحياة، وقد يدفعنا إلى مسار من تكرار الأفكار، وهو ما يتعارض مع العمل الذي نحاول القيام به حول التراجع عن الروايات التي كنا نكررها.

مكتبة

t.me/soramnqraa

طريقة التخلص من عادة تمرير الإصبع على شاشة الهاتف

فكر في دماغك باعتباره عضلة. كلما تدربت أكثر، أصبحت أقوى

حدّد وقتًا مخصّصًا للعمل (ابدأ بوقت قليل)

ما يقرب من 50 بالمئة من الانقطاعات التي يتعرض لها الأشخاص تكون بمبادرة ذاتية، ولكن يمكن التدريب عليها

ضع الهاتف على وضع الطيران في غرفة أخرى

تأمل أن يتحسن تركيزك

تعلم مهارة تجاهل عوامل التشيت وإعادة توجيه أفكارك إلى عملك

تعرض للبرد وتمرن فالبرد والتمرين يساعدانك على إطلاق الدوبامين

هناك تطبيقات لحظر التطبيقات (نعم، إنها سخرية القدر، لكنها فعالة)

أوضحت أنا ليمبكي، مؤلفة الكتاب الشهير أمة الدوبامين، في كتابها أن الألم والمتعة يتوازنان في النظام نفسه. عندما نشعر بالمتعة، نشعر بعد فترة وجيزة بالألم. عادة ما يأتي هذا الألم على شكل "أريد المزيد". هل مررت بذلك الشعور بالرغبة في مشاهدة حلقة أخرى، أو تناول المزيد من الشوكولاتة، أو العودة إلى إجازة؟ هذا هو الدوبامين الذي يريد ويسعى للمزيد. إذا كانت النواصة غير متوازنة بشدة بحيث تتأرجح بين الاثنين، فقد يؤدي ذلك في النهاية إلى الإدمان. هل سبق لك أن تركت هاتفك في المنزل وكان لديك شعور رهيب بالرغبة في الوصول إليه عندما تعلم أنه ليس هناك؟ يعد إدمان الهاتف شائعًا جدًا، خاصة بين الشباب البالغين. وتقدر الدراسات التي أجريت عام 2022 أن النسبة تصل إلى 61 بالمئة لدى المراهقين.

بشرط ألا يكون هناك شخص ما يعاني من إدمان المخدرات، فإن الملل هو ما يعيد ضبط النواصة. الشعور لأن هاتفك ليس معك يسمح لك بالوصول إلى أجزاء من دماغك تأخذك في رحلة إبداعية في أرجاء ذهنك. نحن نتأثر دائمًا بالخارج. متى كانت المرة الأخيرة التي حلمت فيها أحلام اليقظة؟ من خلال تعطيل أنظمة الدوبامين لدينا باستمرار، والحاجة إلى المزيد من الترفيه، والحاجة إلى شيء للقيام به وشيء يبقينا مشتتين، نحن نفقد قدرتنا على الشعور بالملل. إن الشعور بالملل مهارة، عندما تمر بهذه المرحلة، تشعر بالإغراء للعثور على أنشطة أخرى، تبحث عن المكافأة مثل تناول الشوكولاتة، وإنفاق المال،

والتسوق عبر الإنترنت. لكن من الحكمة أن نتعلم كيف نتخلص من الملل الناجم عن عدم الانخراط في أي شيء يثير الدوبامين، ونضمن وجود جهد وتأخير الإشباع عند الحصول على المتعة والمكافأة.

لن تكون جميع المهام ممتعة،
ولكن بعضها لا نستطيع التفاوض على عدم القيام به.



لا تتحول كل المهام إلى عادة، خاصة إذا كانت مجهدة وغير سارة. لكن في بعض الأحيان يتعين علينا القيام بها. على سبيل المثال، يجد بعض الأشخاص أن ممارسة التمارين الرياضية ممتعة للغاية ويستطيعون تحقيق هدف واحد، بينما لا يفعل ذلك الآخرون. أنا أقترح أن تجعل الأمر ممتعًا مع الأصدقاء. التزم بالروتين، وافهم أن هذا قد يبقى كذلك إلى الأبد. لا نستطيع دائمًا الاعتماد على الدافع لدفعنا كما أن بعض الأشياء غير قابلة للتفاوض.

- الدوبامين ليس مادة كيميائية للمتعة؛ بل هي مادة كيميائية تضعنا في حالة دفاع سعيًا وراء المتعة.
- تشير الدراسات إلى أنه عندما نحقق هدفًا متوقعًا، تنخفض مستويات الدوبامين فعليًا.
- مغالطة الوصول تجعلنا نعتقد أنه بمجرد الوصول إلى الهدف، بمجرد أن نحصل على ما نريد ونصل في النهاية إلى هذا الهدف، سنكون سعداء في النهاية.
- لا يريدك الدوبامين أن تكون سعيدًا، فهو يريدك أن تحصل على المزيد.
- إذا كانت سعادتك تعتمد على حصولك على ما تريد، وبعد تحقيق أهدافك، وبعد حصولك على الترقية، فستسعى دائمًا وراء السعادة.
- تأتي المتعة الحقيقية من الرحلة، وليس من الوجهة.
- يقلل الإشباع الفوري من دوافعك للعمل على تحقيق الأهداف.
- عندما نعطي الأولوية للرضا الفوري والمتعة دون الاضطرار إلى الانتظار أو بذل الكثير من الجهد، فقد يؤدي ذلك إلى نمط دوري غير صحي من البحث عن المكافآت.
- يُقلّل الإشباع الفوري من دوافعنا ويضعف حساسية دائرة المكافأة في دماغنا، وهذا يجعلنا بحاجة إلى مزيد من الدوبامين للشعور بالتحفيز لفعل أي شيء.

- قاعدة الدوبامين: يقترح على الجميع بذل الجهد للحصول على المكافأة.
- ممارسة التمارين الرياضية والأهداف والطهو وغير ذلك، مقابل الإفراط في طلب الوجبات الجاهزة وتجنب القيام بعمل مركّز لأنه من الأسهل تصفح وسائل التواصل الاجتماعي.
- تسخير الملل هو المفتاح لإعادة ضبط دائرة المكافآت.
- يركز الألم والمتعة على نفس النظام. بعد حصولك على المكافأة، ستشعر ببعض الألم، وعادةً ما يتجلى هذا في شكل "أريد قطعة أخرى من الشوكولاتة". إن فهم هذا على أنه أمر مؤقت وتقبل الانزعاج سيساعد في إعادة ضبط الميزان.

ثق بما تشعر به:

المساءلة الشخصية

تبني الثقة بالذات،

والثقة بالذات

تبني الثقة بالآخرين.

بناء الثقة بالذات والثقة بالآخرين

تعرف ذلك الصديق الذي يتصل بك دائمًا ويطلب النصيحة، ولكنه يسأل عشرة أشخاص آخرين أيضًا ولا يستمع لأي منهم؟ كنت أنا مثل هذا الصديق، ولديّ بعض الأصدقاء مثله أيضًا. كنت أكافح الصراع الداخلي، وأعرف الحل، ولكنني لم أثق به تمامًا. أعتقد أن معظم الناس لا يعرفون حقًا إذا كانوا سيثقون بحدسهم أم لا، ويرتكز هذا الشعور على عدة جوانب. ربما تكون قد مررت بتجارب سلبية سابقة أثرت في حكمك خوفًا من احتمال حدوث شيء سيئ مرة أخرى، أو لديك شكوك لأنك تفكر كثيرًا. كذلك تستطيع الخوف من النتيجة أو الخوف من الرفض، لكن الحل يركز على بناء الثقة من خلال بناء الثقة بالنفس. إن الثقة هي مهارة تساعدنا على الخوض في حياتنا بشكل أكثر إيجابية، ويمكننا تعلمها من خلال الثقة بالنفس. الثقة بالنفس هي الثقة بقدراتنا، وبناء المساءلة الشخصية، والتأكد من الوفاء بالوعود التي نتعهد بها. عندما نشق في قدراتنا ونتحكم في قراراتنا وأحكامنا، فنحن

نشئ أساسًا قويًا للنمو الشخصي، والنجاح، والصحة الهنية الشاملة. للثقة بالنفس علاقة بكل جوانب حياتنا، حتى نتمكن من تعلم أن نكون أكثر راحة مع ما يأتي في طريقنا. عندما تلقيت رسالتي الإلكترونية الأولى من إحدى كبرى دور النشر في العالم، شعرت بالابتهاج. قالت لي أختي، التي كانت تساعدني في إرسال رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بي: "قد ترغبين في الجلوس لقراءة هذه الرسالة". كنت سعيدة جدًا، فقد أتحت لي هذه الفرصة لأنني كنت على استعداد لطرح شيء ما في العالم دون الذعر من عدم معرفة من أنا وماذا أريد. لو أتحت لي الفرصة قبل عام، لا أعرف إذا كنت مستعدة لها. لكن نظرًا للتحول الذي مررت به في السنوات التي سبقت ذلك، كنت مستعدة وكنت هادئة. كنت سعيدة ومتحمسة ولكنني هادئة.

كنت أستعد لأتحدث مع المحرر وأضع مقترحًا لهذا الكتاب، وأترك حدسي يتولى الكتابة. لقد تدفق كل ذلك مني من البداية إلى النهاية. لم أكتب أبدًا شيئًا كنت فخورة به، وتطلب الأمر الكثير من العمل بالطبع، لكن هذه كانت أفكارى الأصلية، وكانت كلها في مكان واحد. ثقتي بنفسى، المرتكزة على ذهنية النمو، سمحت لي بكتابة شيء لا يوجد فيه أي خوف. لم أخف من النتيجة. فأنا أعرف أنه إذا لم ينجح الأمر هذه المرة، فسينجح في وقت آخر. ربما تتصل بي دور نشر أخرى، وسأتعلم من هذه التجربة، وسأقوم بعمل أفضل في المرة القادمة. لقد أتاح لي هذا المستوى من الثقة بالنفس أن أعرض أفضل أعمالى، وأن أكون فخورة بها حقًا.

يمكن القول إنني بنيت هذا المستوى من الثقة من خلال ضمان المساءلة الشخصية، فتحملت مسؤولية أفعالي وقراراتي وعواقبها. عندما قطعت الوعود لنفسي، وفيت بها. عندما قلت إنني سأستيقظ عند الساعة السادسة صباحًا وأذهب للجري، فعلت ذلك لأنني وعدت نفسي بذلك. إذا لم أستطع الاعتماد على نفسي، فكيف أعتمد على أي شخص آخر؟ وكيف أتوقع من أي شخص آخر أن يعتمد علي؟

كم مرة أخلفت الوعود التي قطعتها على نفسك؟ إن النكث بالوعود التي قطعناها لأنفسنا يقوض العلاقة التي تربطنا بأنفسنا، وبالتالي ثقتنا بالعالم.

خطوات بناء الثقة بالنفس

احترم التزاماتك. عندما تعد نفسك وتلتزم بما وعدتها به، فأنت تعزز الثقة بالنفس. يمكن أن يكون الأمر بمنزلة إكمال مهمة في قائمة المهام الخاصة بك والتي قلت إنك ستفعلها، أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية عندما قلت إنك ستذهب.

حدّد أهدافًا واقعية. وهذا يعني أن التعهدات التي تلتزم بها تجاه نفسك يجب أن تكون واقعية وقابلة للتحقيق. تحتاج أيضًا إلى البقاء صادقًا مع نفسك وتحديد الأهداف والالتزامات التي تتوافق مع قيمك. على سبيل المثال، قد يكون لديك أهداف لم تحددها لنفسك، ربما تعتقد أنه يجب عليك القيام بها، أو ربما تضع أهدافًا يصعب تحقيقها، والتي ستنتهي حتمًا بالفشل. كن واقعيًا وحدد أهدافًا تتوافق حقًا معك.

احتفل بالإنجازات. حتى الصغيرة منها. تميل أدمغتنا إلى التفكير في الأمور السلبية، لذا تأكد من الاحتفال بانتصاراتك حتى تتمكن من البدء في تغيير سردك لرؤية الإيجابيات في نفسك. سيؤدي هذا إلى تعزيز ثقتك بنفسك حتى تستطيع التعرف إلى قدرتك على النجاح.

امتلك ذهنية النمو. تذكر أن كل فشل هو فرصة للتعلم، إما أن تنجح أو تتعلم. لذا بدلاً من التركيز على إخفاقاتك، ركّز على طريقة تحسينها.

أصغِ إلى نفسك. انتبه لأفكارك ومشاعرك، وثق بشعورك الفطري، سيؤدي الاستماع إلى حدسك والتصرف بناءً عليه إلى تعزيز ثقتك بنفسك حتى تستطيع التنقل في الحياة وأنت تعرف أنك تستطيع الدفاع عن نفسك. يعني هذا في بعض الأحيان تخصيص وقت لنفسك للتأمل أو التمدد أو المشي أو أي نشاط من شأنه أن يفصلك عن العالم الخارجي. تذكر أهمية الحصول على فترات راحة ذهنية تسمح لنا بالوصول إلى أجزاء من دماغنا تمنحنا الوضوح.

الثقة بالذات والثقة بالحدس هما مفهومان مرتبطان ارتباطاً وثيقاً ويؤديان دورين مهمين في اتخاذ القرار، والنمو الشخصي، والرفاهية العامة. في الأساس تتطلب الثقة بالحدس أساساً ثقة بالنفس إذا كنت قادراً على الثقة بنفسك فأنت قادر على استخدام التجارب السابقة التي يحفظها دماغك كإشارات. عندما تنغمس في حدسك الداخلي، تبدأ في رؤية أن بعض الأمور التي تشعر أنك مررت بها تساعدك على اتخاذ قرارات أفضل. على سبيل المثال، أنت في علاقة جديدة وبدأ هذا

الشخص في إظهار إشارات حمراء لك. يخبرك حدسك أن هناك خطبًا ما، لأنك مررت بشيء مماثل من قبل. يعرف دماغك في أعماقه أن هذا خطأ، مع أن دماغك الواعي يحاول تبرير الأسباب للتغاضي عنه.

إن شعورك الغريزي هو نتيجة لقراراتك التي يتخذها عقلك الباطن دون وعي منك. تظهر الدراسات أننا لا نزال نستطيع اتخاذ القرارات حتى عندما لا نفكر فيها بوعي. إن العقل الباطن عبارة عن شبكة من العصبونات المتشابكة التي لا تكف عن التواصل، ولا تنشأ هذه الأفكار طوال الوقت لأن دماغك الواعي لديه قدرة محدودة على استيعاب ما يمكن أن يدور في ذهنه. تخيل أن عقلك الباطن يذكرك باستمرار بكل ذكرى سبق لك أن مررت بها؛ لن يكون لديك مساحة للتفكير في أي شيء آخر. مع ذلك، تبقى الذكريات موجودة، وأحيانًا تنشأ كشعور داخلي، وهو شيء لم تفهمه تمامًا بعد - حتى تلك اللحظة المضيئة التي يكون فيها واضحًا بشكل مؤلم أنك تعرف الإجابة طوال الوقت.

عندما تثق بنفسك، يُرجح أن تثق بالإشارات التي يرسلها لك حدسك. وهي علاقة متبادلة، لأنك عندما تعتمد على حدسك وترى نتائج إيجابية، فهذا يُعزز ثقتك بنفسك من خلال إظهار أن لديك صوتًا فطريًا يتحدث إليك. الثقة بالنفس والثقة بالحدس يستطيعان العمل معًا لدفعك نحو القرارات التي تتماشى مع هويتك الحقيقية ومع من تريد أن تكون. وكلما اتجهت نحو ذلك، أصبح حدسك أكثر وضوحًا وأكثر موثوقية.

"حصلت معظم مشاكلي لأنني سمحت لعقلي

بالتقدم كثيرًا على قلبي."

- ماثيو ماكونهي

إن الثقة بحدسك هي أفضل ما تستطيع أن تُقدمه لنفسك على الإطلاق. وأنا أقدر أنه حتى لو كان حدسك قويًا، فقد تتساءل إن كنت على وشك ارتكاب خطأ فادح. لكن تعلم الثقة بحدسك الفطري يعني أنك تبدأ في عيش حياة يعمل فيها دماغك وقلبك معًا، حياة حيث ترشدك البوصلة الداخلية عبر متاهة الوجود، خلال الأوقات الصعبة والأوقات السهلة. ثق بما يقوله قلبك ودع رأسك يكمل هذه الحكمة. من خلال هذا التعاون الجميل ستجد الشجاعة لمتابعة أحلامك، والمرونة للتغلب على التحديات، والإلهام لخلق نفسك. عندما تعرف كل ما سبق تقدم من دون خوف، لأنك ستعرف أنه عندما تفشل كل الأمور الأخرى، وكلما اختلف معك أحد، فستستطيع الدفاع عن نفسك. أليس هذا الانسجام الداخلي هو أفضل شيء يمكن أن نطلبه؟

نشاط

عند التفكير في الأحداث الأخيرة، وربما العلاقات، ما هي العلامات الحمراء التي اخترت تجاهلها عندما كان عليك أن تثق بحدسك؟

ما الذي تعلّمته من هذه التجربة؟ هل ترى أن شعورك
الغريزي هو شكل من أشكال الثقة بالنفس؟

في البداية، قد يكون المرور بعملية الثقة بالنفس والوفاء بالوعود
التي تقطعها لنفسك أمرًا غير مريح. قد تكون هناك نقاط تريد العودة فيها
إلى الوضع التلقائي، وربما ستفعل ذلك لفترة من الوقت لأنه سيكون
لديك أيام جيدة وأيام سيئة. لكن لا تنسَ أن الدماغ لا يخسر كل شيء
في يوم واحد، تمامًا كما أنه لا يتعلم كل شيء في يوم واحد أيضًا. الدماغ
مرن، وليس مطاطيًا، والتغيير ليس خطيًا.

إذا أخلفت وعودك لبضعة أيام، فلا تقلق.

لا تُعذب نفسك بسبب ذلك



قيّم السبب الذي جعلك تخلف بوعودك



تذكر أن الدماغ يحب

العودة إلى الوضع التلقائي.

إن الاعتراف بهذا يساعدنا على فهم سبب سعينا

إلى المقاومة عند إجراء التغييرات في أنفسنا



عد إلى المسار الصحيح دون الخوض

في الأمور السلبية



ذكر نفسك لماذا تريد بناء الثقة بالنفس.

إذا بدأت العمل وبدأت في الانزلاق، فتذكر أنك لن تنساه بين ليلة وضحاها. لن يختفي فجأة لأن الأساس الذي وضعتة سيظل موجودًا. تحلى بالصبر مع نفسك واتبع الخطوات المذكورة أعلاه عندما يحدث ذلك.

تذكر أن الاستدلال الذهني عبارة عن اختصارات يريد دماغك اتباعها من أجل توفير الطاقة للقيام بمهام تتطلب قدرًا أكبر من الإدراك، وهو لا يهتم كثيرًا بالتغيير. نعم، صمّم الدماغ للتغيير، لكنه مصمّم لتبقى على قيد الحياة. لذلك قد يبدو التغيير صعبًا في بعض الأحيان. لنفترض أنك تريد التوقف عن الإمساك بهاتفك بمجرد أن تستيقظ. عليك أن تستيقظ كل يوم، وتذكر نفسك أنك تريد أن تفعل ذلك. في البداية، ستشعر بعدم الارتياح لأن دماغك سيرغب في العودة إلى العمل التلقائي، وقد تستيقظ وتنسى أنك أردت المحاولة، ولكن لا تقلق، فالعادات لا تُبنى بين ليلة وضحاها.

هناك عدد قليل من الأمور التي تستطيع القيام بها.

أولاً

تدرب على تصوّر نفسك تستيقظ دون الإمساك بهاتفك في الليلة السابقة. فكر في كلّ الخطوات التي تتبعها عند الاستيقاظ ولا تتصفح وسائل التواصل الاجتماعي. ماذا ستفعل بدلاً من ذلك؟ كيف ستشعر عندما تعرف أنك تريد القيام بذلك على أي حال؟ بسبب الاستدلال الذهني، يمارس دماغك ما يعرفه أكثر من غيره. ذكر نفسك برغبة الدوبامين في الحصول على مكافآت قصيرة المدى والطريقة التي قد يؤثر فيها ذلك عليك في الصباح. إن أخذ كل هذه الأمور في الاعتبار

يعني أننا نستطيع البدء في الشعور بمزيد من التعاطف مع أنفسنا. يعتقد كثيرون أنه ليس لديهم قوة إرادة، أو أن نوع شخصيتهم يقودهم إلى اتباع طريقة معينة. ولكن عندما نعزز أنفسنا بالمعرفة، فنحن نستعيد السيطرة ونرى أننا قادرون بالفعل على كسر هذه الأنماط. هل تتذكر ما تعلمناه عن التخلص من السلبية والخطوات المتضمنة في فصل المحفز والاستجابة؟ يعمل دماغك حاليًا على رابط اتصال قوي جدًا: الزناد (الاستيقاظ والرغبة في الهاتف) والاستجابة (الوصول إليه تلقائيًا). بمرور الوقت، ستصبح هذه الرابطة أضعف إذا تركت مساحة كافية بين المثير والاستجابة.

ثانيًا

الأمر الثاني الذي تستطيع القيام به هو تغيير تلميحات عادتكَ (انظر الفصل السابع). سيكون من الأسهل بالنسبة إليك أن تكسر روتين الإمساك بالهاتف في الصباح إذا انتقلت إلى بلد جديد، لأن ذلك سيمنح دماغك الفرصة للبدء من جديد. لذا فإن تغيير الأشياء يعد طريقة فعالة للتأكد من كسر هذا النمط. ربما تشتري منبهًا وتضع هاتفك في غرفة مختلفة على وضع الطائرة. ربما تضع هاتفك في جزء آخر من غرفتك. اختر الخيار الأكثر تطرفًا (الهاتف في غرفة مختلفة) إذا اعتقدت أنك ستخلف الوعد الذي قطعته على نفسك بشأن الإمساك به للاستيقاظ. في بعض الأحيان، أستيقظ في الصباح ولديّ رغبة ملحة في الإمساك بهاتفني، لكنني أقاوم هذا السلوك التلقائي لأنني أعرف أن الاستيقاظ في

نهاية المطاف دون هذه الرغبة سيكون العادة الجديدة. خلق عادات جديدة هو الترانند الذي يلقي شعبية الآن. لكن عليك التغلب على الانزعاج حتى يتوقف تسلسل العصبونات، التي تنشط في ترتيب واحد تلو الآخر، عن الاتصال بهذه الطريقة، حتى يتم تنفيذ تسلسل جديد، وتستيقظ غير مهتم بالإشعارات التي لا تكف عن الرنين في هاتفك. إن ضبط نفسك بمنحك إحساسًا زائفًا بالسيطرة - لا يمكنك تغيير الماضي - ولكن من خلال ضبط نفسك، تستطيع الشعور بتحسين بشأن المعرفة الأفضل. تذكر أن الدماغ يريد سلوك الطريق الأقل مقاومة، وعلينا فقط أن نتحلى بالصبر، ونحن نشق الطرق الجديدة.

إن امتلاك ثقة قوية بالنفس يعني أنك ستمتلك المزيد من الثقة، وهذا يعني أنك تستطيع البدء في مواجهة المزيد من التحديات مع اغتنام الفرص الجديدة دون خوف. وهذا يسمح لك بامتلاك أفعالك وقراراتك، وينمي الشعور بالسيطرة على حياتك. يمكن أن تساعدك هذه الصفات المقترنة بذهنية النمو على تحقيق أحلامك وعيش حياة مليئة بالشجاعة والتصميم. بالنسبة إليّ، بناء الثقة بالنفس يعني أن لديّ أشياء لا أتفاوض عليها، ويعني أنني أفعل الأشياء بشكل روتيني، على الرغم من حقيقة أنني أفكر إلى الحاضر. عندما عرفت أن التحفيز مؤقت وأنه يختفي بالنسبة إلى الجميع، بدأت في تقدير السعي وراء المضي قدمًا حتى يصبح شيء ما متأصلًا. على سبيل المثال، في معظم الأيام، إذا كنت أفكر في الأمر حقًا، لا أرغب في مغادرة المنزل أو ممارسة الرياضة. من الأسهل أن أضيع في عملي وأسميه "مشغولًا جدًا". ولكن عندما أستيقظ في الساعة السادسة صباحًا

وأحرّك جسدي بطريقة أو بأخرى، أشعر دائماً بتحسّن كبير. وهذا ما يناسبني، فأنا شخص صباحي. قد لا تكون كذلك، وهذا جيد، ولكن بالنسبة إليّ، فهذا يعني أن باقي يومي يستقر في مكانه ويتبع مساراً أكثر سلاسة مما لو كنت نائماً. لا تفهموني خطأ، أعتقد أن أيام الكسل مهمة، لكنني تعلمت على مدى سنوات عديدة ما هي حدودي. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، قد يكون الاستيقاظ عند الساعة 8 صباحاً والمشي بدلاً من الجري، وهذا أمر جيد تماماً. النقطة المهمة هي أن تجد الأمور التي لا تفاوض عليها وأن تلتزم بها، لأنك بهذه الطريقة ستعزز ثقتك بنفسك. ابدأ بأهداف قابلة للتحقيق ثم زد من هناك حسب الحاجة.

لن يوصلك التحفيز إلا إلى ما هو أبعد، ثم ستحتاج إلى الاعتماد على الانضباط والروتين. مثل الساعة، تحتاج التروس إلى الاستمرار في التكرار لتوصيل الدماغ بالطريقة التي تريدها. أعدك أن دوافعك ستبتدد، فلا تتعوّد على ذلك، لأن هذا هو السبب الذي يجعل الناس يفشلون في إحداث أي تغيير.

ما هي الأمور التي لا تفاوض عليها؟

بالنسبة إليّ:

- التمرّن يوميّاً من الاثنين إلى الجمعة، حتى لو كانت مجرد تمارين تمدد أو المشي مع الكلب. ليس من الضروري دائماً أن تكون الساعة 6 صباحاً، ولكن ما لم أكن على ما يرام في

وقت ما من اليوم، فإنني أخصص وقتًا لتحريك جسدي.
يمكن أن تختلف الشدة.

● إغلاق الهاتف عند الساعة 9 مساءً.

● الحصول على ثماني ساعات من النوم.

● التأمل/التصوّر/ التنويم المغناطيسي الذاتي كل يوم وإن
لدقيقة واحدة.

● الحد من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قدر الإمكان
(لإعادة تركيز ذهني وتجنب المقاطعة الذاتية)

● عدم التحقق من هاتفي أول شيء في الصباح.

● السباحة في البحر مرتين على الأقل في الأسبوع.

كم مرة تريد تحقيق هذه الأهداف في الأسبوع؟

هل تستطيع رؤية الفائدة من امتلاك أمور غير قابلة للتفاوض؟

هل تعتقد أن هذا يمكن أن يقودك إلى الثقة بنفسك بشكل
أفضل؟

بناء الثقة بالنفس والآخرين:

- الثقة بالنفس هي الثقة في قدراتك، وبناء المساءلة الشخصية، والتأكد من الوفاء بالوعود التي تقطعها على نفسك.
- الثقة بالذات تُعزز الثقة بالآخرين.
- بناء الثقة بالنفس يبدأ بالوفاء بالتزاماتك والوفاء بالوعود التي تقطعها لنفسك.
- إن الاحتفال بإنجازاتك سيعزز ثقتك بنفسك حتى تتمكن من التعرف على قدرتك على النجاح.
- انتبه لأفكارك ومشاعرك.
- ثق بشعورك الغريزي. سيؤدي الاستماع إلى حدسك والتصرف بناءً عليه إلى تعزيز الثقة بالنفس من خلال معرفة أنك تستطيع الدفاع عن نفسك.
- إن شعورك الغريزي هو نتيجة قيام عقلك الباطن باتخاذ القرارات دون وعيك الواعي.
- تظهر الدراسات أننا نستطيع اتخاذ القرارات حتى عندما لا نفكر فيها بوعي.
- عندما تثق بنفسك، فيرجح أن تثق في التلميحات التي يرسلها لك حدسك من عقلك الباطن.
- التحفيز مؤقت، لذلك فإن وجود أمور غير قابلة للتفاوض أمر مهم لضمان التزامنا بالأمور الجيدة بالنسبة إلينا من خلال الانضباط.

- ابحث عن الأمور غير القابلة للتفاوض والتزم بها لأنها ستعزز ثقتك بنفسك.

الخاتمة

القوة

لقد أجبت على كثير من الأسئلة منذ أن أمسكت بالدماغ للمرة الأولى بين يدي. مع أن هناك بعض الأسئلة التي لن أستطيع الإجابة عنها، مثل ما إذا كان هذا الدماغ الذي أحمله سعيدًا، لكن ما أعرفه هو أننا نمنح مجموعة فريدة من الهدايا في هذه الحياة. إن السمات والصفات الفريدة لديك حصلت عليها بواسطة الجينات المميزة المشفرة في الحمض النووي الخاص بك، فهناك خرائط في دماغك لعالمك الداخلي والتي لن يتمكن أحد من تقليدها، بغض النظر عن مدى محاولتنا الاندماج مع الآخرين. استخدم هذه الهدايا، استخرج هذه الصفات، وشاركها مع العالم. استخدمها لتروي قصة أفضل عن نفسك. إن الإعلان عن أعمالك للعالم ليس عملًا أنانيًا يجب أن نخجل منه. اروي قصتك. أخبر قصة أفضل... إنه حقك الذي وهبك الله إياه.*

لن أعرف أبدًا إن كان الدماغ الذي أملكه يعرف طريقة التحرر من تكرار الأفكار، لكنني آمل أن أكون سعيدة. وأنا أعلم أن الدماغ يستطيع

التغير. يمكننا أن نكون من نريد أن نكون، ويمكننا أن نخلق أنفسنا من الصفر. نعيد برمجة أنفسنا لنعيش حياة مُرضية خالية من قيود تكرار الأفكار والعادات السيئة التي تعيقنا.

* أعني أنه على الرغم مما يريدك المجتمع أن تكون عليه والطريقة التي يحرض بها علينا، وعلى الرغم من الروايات التي قيلت لك، وعلى الرغم من المسار الذي أرسلت عبره... هناك صفات معينة في داخلنا هي حق مكتسب لكل شخص حي على هذه الأرض.

يخبرنا حمضنا النووي أننا نمنح مجموعة فريدة من الهدايا في هذه الحياة، ومن واجبنا الكشف عنها ومشاركتها مع العالم. فقط الحياة، والتوقعات، والتأقلم والضغط الاجتماعي هي التي نخبرنا بأننا غير قادرين، أو أننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية، أو أننا بطريقة ما أفسدنا الأمر أو تركناه بعد فوات الأوان. ابحث عن تلك الصفات وضخمها إلى أقصى حد. ثم ساعد من حولك. العظمة هي أن تجد صفاتك الخاصة، ثم تؤثر في من حولك للعثور على صفاتهم. العظمة هي أن تعلم من أنت، ثم تمرر هذه الصفات إلى الشخص التالي حتى يتمكن من نقلها إلى الشخص التالي، دون أن يطلب أي شيء في المقابل. اخترق الآخرين من خلال طاقتك، من خلال التوجيهات والإجراءات، وتذكر أن الحب يخترعنا.

لذا، اسمحوا لي أن أطرح السؤال مرة أخرى: هل حدث ذلك عن طريق الخطأ أم عن قصد؟ الأمران معًا.

بفضل الارتباطات بين نقاط الاشتباك العصبي التي تتواصل بعضها مع بعض في دماغك، يمكنك إنشاء دماغك الخاص وأن تكون ما تريد.

بفضل الارتباطات بين عصبونات دماغك، تستطيع فعل أي شيء. إنتاج نفسك.

الالتزام بنفسك.

التصالح مع نفسك.

حرر نفسك من الشعور بأنك عالق. لقد أمضيت وقتًا طويلًا وأنت تركض خائفًا؛ لكن خوفك ليس عدوك. الخوف هو السبب الذي يدفعك لفعل ذلك. وعندما تتقبل الخوف، فأنت تعرف أنه لم يكن مخيفًا في المقام الأول. سيشيد العالم بشجاعتك. الشجاعة ليست غياب الخوف، بل هي الانتصار عليه. إنه الاعتراف بالخوف مع اختيار المضي قدمًا بهدف وقناعة.

اقتف بنفسك في الظلام بشجاعة، وتعلم أنك النور الذي يسمح لك بالرؤية. ضوء يساعدك على العيش من دون معتقدات الذاتية السلبية وهي تهمس بأنك لست جيدًا بما فيه الكفاية.

انطلق إلى المجهول، وتعلم أن كل جزء من المعرفة التي تحتاج إليها هو في متناول يدك، وأن العقبة التي كنت تخشى تسلقها هي في الواقع الخطوة الأولى التي أخذتك فوق الخط. امنح نفسك ودماغك مزيدًا من الفضل، لأن الشيء الوحيد الذي يمنعك الآن هو أنت.

كل ما مررت به قد أعدك لهذا. وعندما تبدأ الأمور في الانهيار مرة أخرى، وهي حتمًا ستنهار، تذكر أنك مجهز للتعامل مع المحن التي تلقيها الحياة في طريقك.

واجه مخاوفك، وادفع نحو المجهول... أنت لا تعرف أبدًا ما يوجد على الجانب الآخر. ربما يكون فشلًا، وربما لا يكون كذلك. ربما ستصدقني عندما أقول لك أنه لا يوجد شيء اسمه الفشل. لذا، افشل فالأمر كله عبارة عن تجربة تعليمية.

لا تستسلم للمقارنة، والقياس والقال، والتمير على شاشة هاتفك. عش حياتك.

أثبت لهم أنهم على خطأ.

نحن نمتلك دائمًا القدرة على تغيير مصيرنا، وتغيير المسار المبرمج مسبقًا لحياتك إلى شيء تمليه عليك أنت وحدك. تجهز بمعرفة المرونة العصبية... وتقدم.

التسامح

هناك شيء آخر عليك القيام به. الخطوة الأخيرة في رحلتك للتغيير، يمكن القول إنها أصعب خطوة... وهي التسامح.

إن تخليص أنفسنا من المعتقدات المقيدة للذات التي عُرسَت فينا خلال سنوات تكويننا يتطلب تسامحًا تجاه أولئك الذين برمجونا عمدًا أو عَرَضًا. ويبدأ بالتعاطف مع نواياهم وظروفهم، وفهم أنهم ربما عملوا

وفقاً لمعارفهم وخبراتهم. ومن خلال تحويل التركيز من اللوم إلى المسؤولية الذاتية، فنحن ندرك خطأ الأفراد الذين أثروا فينا، والذين كانوا مدفوعين بمخاوفهم وقيودهم. من خلال الاعتراف بقوة تأثيرهم وقدرتنا على إعادة برمجة أنفسنا، فنحن نحرر قبضة الاستياء، وهذا يتيح مجالاً للنمو الشخصي والشفاء. يمنحنا التسامح السلام والحرية اللازمين لتحقيق إمكاناتنا غير المثقلة بثقل معتقدات الماضي، ويتيح لنا تشكيل مستقبل أكثر إشراقاً.

من دون التسامح فنحن نخاطر بأن نصبح الأشخاص الذين يؤذوننا.

أتمنى أن يكون هذا الكتاب هو الضوء الذي تحتاج إليه في نهاية النفق. كل ما تحتاج إليه لإحداث التغيير موجود في داخل هذا الكتاب، وبعد قراءته، أصبح الآن في داخلك.

لا تحارب الوقت، فالأشياء الجيدة تستغرق وقتاً. لقد صُمم هذا الكتاب بحيث تستطيع العودة إليه في أي مكان وفي أي وقت. أنت أعظم مشروع ستعمل عليه على الإطلاق. لا تتراجع.

بعد أن تجهزت بالمعرفة لتغيير حياتك... أغلق هذا الكتاب وانظر إلى السماء... هناك عالم في الخارج، ويمكنك أن تكون من تريد فيه من خلال سرديتك الجديدة.

أعد إنتاج نفسك.

غير أفكارك وأحدث تغييراً دائماً

هل تعاني من مشكلة أنك لا ترى نفسك جيداً بما يكفي؟

هل تركز على سرديّة معيّنة عن نفسك وتتمنى لو أنك تستطيع تغييرها؟

هل تمنعك أفكارك السلبية من الوصول إلى أقصى إمكاناتك؟

إذا أجبت عن هذه الأسئلة بنعم، فهذا الكتاب هو كل ما تحتاج إليه. إنه دليلك الشخصي لفهم علم الأعصاب الذي سيشرح لماذا برمجنا بطريقة غير واعية لتكرار عادات معيّنة، وسيشرح طريقة تغيير أو إزالة أي نوع من السلوك لبلوغ الصحة الذهنية المثلى.

ستأخذك عالمة الأعصاب نيكول فينيولا عبر مبادئ المرونة العصبية، وستشرح كيف تستطيع الطرق العصبية المبتكرة مساعدتك في تغيير أنماط سلوكك، بما يتيح لك التحكم في ردود أفعالك تجاه أي تحديات تواجهها في الحياة، من تنظيم الاستجابة للضغط إلى التغلب على الأفكار السلبية عن الذات.

فكر في دماغك وكأنه حاسوب وفكر في صحتك الذهنية بصفقتها برمجيات. يجب أن نضمن أن يعمل الحاسوب بشكل جيد قبل أن نتمكن من ترقية البرمجيات. بمجرد أن نتعلم أساسيات إعادة تشكيل أدمغتنا، نستطيع تصميم عادات جديدة، وتغيير طريقة تفكيرنا، والتخلص من السلوكيات غير المرغوبة لنتمكن من إنتاج النسخة الأفضل من أنفسنا. إذا كانت هناك عادات وسلوكيات تمنعك من الوصول إلى أقصى إمكاناتك، فسيساعدك هذا الكتاب على إدراك أن هناك حل، فهو سيوفر لك الأدوات اللازمة لإعادة تشكيل دماغك لتصبح الشخص الذي تريد أن تكونه، لأن العادات التي ننشئها اليوم ستحدد من ستكون في المستقبل.

نيكول فينيولا عالمة أعصاب ومدربة أداء ذهني لديها حضور كبير على وسائل التواصل ويبلغ عدد متابعيها الملايين، تقدم لهم أدوات عملية وطرقاً مدعومة بالعلم لتحسين الصحة الذهنية، وتحسين ردود الفعل، والوصول إلى الأداء الذهني الأمثل لتعزيز حياتهم اليومية. تحمل نيكول إجازة في علوم الأعصاب من جامعة بريستول وهي على وشك الحصول على ماجستير في علم النفس التنظيمي من جامعة غرب إنكلترا. وهذا هو كتابها الأول.



مكتبة
t.me/soramnqraa

ليلا وفورات كوم
جميع كتبنا متوفرة على الإنترنت
في مكتبة ليلا وفورات كوم
www.nwf.com

الدار العربية للعلوم ناشرون
www.asp.com.lb - www.aspbooks.com

