

هايدي هانا

5 خطوات لتحويل

علاقتك بالتوتر



Natheer-Ahmad

مدمن توتر



مطبعة جرير
JARIR BOOKSTORE
... For All & Business ...

5 خطوات لتحويل
علاقتك بالتوتر

مدمن توتر

هايدي هانا

Natheer-Ahmad

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...for all your reading needs...

لتتعرف على فروعنا في

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

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجيمات والتفسيرات المختلفة للكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبشكل واضح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونحلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٥

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2015. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأي وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى.
إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.
رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

تتبيد المسئولية/تسبل من الضمان: رغم أن الناشر والمؤلف بذلا أفضل جهودهما في الإعداد لهذا الكتاب، فإنهما لا يقدمان أي ضمانات بخصوص دقة أو اكتمال محتويات هذا الكتاب، وبصفة أكثر تحديداً يتفقان في ضمانات ضمنية لتأليفه الربحية أو اللائمه لغرض معين. لا يجب تقديم أي ضمان أو تعديده بواسطة معلمي البعثات أو في أي مواد ترويجية مطبوعة، النماذج والاستراتيجيات الواردة بهذا الكتاب قد لا تكون مناسبة لمعالجتك. يجب استشارة محترف متخصص عندما يكون ذلك مناسباً. إن يكون الناشر أو المؤلف مسؤولاً عن أي خسائر تتجم عن ذلك.

المملكة العربية السعودية من بـ ٣١٩٩ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٠٠٩٦٦١١٤٦٦٦ - فاكس: ٠٩٦٦١١٤٦٦٦٦

Copyright © 2014 by Heidi Hanna.

All Rights Reserved. This translation published under license with
the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

Natheer-Ahmad

المحتويات

| | |
|-----|--|
| ك | تقديم بقلم د. دانيال إل. كيرش |
| س | تمهيد لا تقلد القرد |
| ق | المقدمة الانهيار |
| ١ | الجزء الأول، فهم إدمان التوتر |
| ٣ | ١ هل أنت مدمن توتر؟ |
| ٢٥ | ٢ لماذا من الصعب أن تأخذ الأمور بتساهل |
| ٣٩ | ٣ كيفية استخدام التوتر لتحقيق النجاح |
| ٥٣ | الجزء الثاني، أعد شحن طاقتك |
| ٥٥ | ٤ الخطوة ١: الراحة |
| ٨٧ | ٥ الخطوة ٢: الإصلاح |
| ١٠٥ | ٦ الخطوة ٣: إعادة البناء |
| ١١٩ | الجزء الثالث، إعادة برمجة نظام تشغيلك |
| ١٢١ | ٧ الخطوة ٤: إعادة التفكير |
| ١٢٧ | ٨ الخطوة ٥: إعادة التصميم |
| ١٥٧ | أفكار أخيرة |
| ١٦٣ | ملاحظات |
| ١٦٩ | مصادر |
| ١٧٣ | القهرس |

Natheer-Ahmad

تقديم

مدمن توتر هو دليل المستخدم الإنساني الذي لطالما انتظرناه جميعًا. في كتابها *The SHARP Solution: A Brain-Based Approach for Optimal Performance*. جعلت د. هايدي هانا الأمر أمانًا سهلًا للاستوعاب وتنفيذ تغييرات بسيطة على روتين حياتنا اليومي، وهو ما من شأنه أن يحدث تغييرات عميقة في حياتنا. يمكننا جميعًا أن نصبح أفضل صحة وأكثر سعادة إذا ما استمعنا إلى نصيحتها.

لا يمكن إنكار ذلك: نحن جميعًا واقعون تحت وطأة التوتر. نحن بطبيعتنا متعطشون دومًا للمعلومات الجديدة، ولكن متى نصل إلى حد الاكتفاء؟ بل إن معظمنا يفرق يوميًا في كم من المعلومات يفوق ذلك الذي كان يتعرض له الفرد طوال حياته منذ بضعة قرون مضت. لذلك، يجب علينا أن نعمل على تطوير أنفسنا بما يجعلنا قادرين على التعامل مع جميع الاحتياجات الملحة التي نواجهها في العصر الحديث.

ونتيجة لذلك، فإننا نميل إلى الوقوع بسهولة في أنماط حياة روتينية، والتي نمر من خلالها بأعراض تماثل تمامًا أعراض أي إدمان آخر. فمثلًا، يمكننا أن نتجنب المخدرات، ولكن الإفراط في تناول الطعام هو إدمان يتطلب إدارة يومية. وبالمثل، فإن التوتر أمر لا مفر منه في الحياة الحديثة، ولسنا جميعًا نعاني منه. فبعضنا يتعامل معه على نحو أفضل من الآخرين، والبعض الآخر يزدهر حاله عندما يقع تحت التوتر. ولكن حسبما تشير د. هانا، فإننا إن لم نحقق التوازن بين ذلك التوتر وفترات الراحة والإصلاح، فسيتمهت بنا الحال إلى الرضوخ للأعراض والأمراض التي يسببها الاعتماد على الطاقة التي نستمدعها من إدماننا للتوتر.

لإعادة شحن هاتك، تحتاج أن تقوم بتوصيله بالكهرباء، ولكن لإعادة شحن مخك، يجب أن تقوم بفصله. وعلى الرغم من أن هذا الكتاب ليس أول مؤلف بشرح كيفية القيام بذلك، فإنه يقدم السبيل الأكثر سهولة للوصول إلى حياة أكثر إثمارًا ونشاطًا.

قد تشعر كما لو أن د. هانا تخاطبك أنت بشكل مباشر عند قراءة كتاب "مدمن توتر". فهي تحدد أسباب شعورنا بالتوتر والإجهاد. ولكنها ورغم ذلك، لا تسمح لتلك الأسباب أن تتحول إلى أعذار تبرر عدم تخصيص الوقت لتحقيق التوازن لعقولنا بأخذ فترات الراحة المطلوبة.

تشرح د. هانا كيف أن جميع العمليات البيولوجية لدينا، سواء العقلية أو الجسدية، تواجه نوعًا من التذبذب الطبيعي. كما تناقش كيف يقوم بعضنا بالضغط على دواصة البنزين في أجسادنا مع الضغط على دواصة الفرامل في الوقت نفسه، كما تناقش ما يمكننا فعله بهذا الصدد. وتبيننا إلى أننا يجب أن نستهلك طاقة كي نحصل على الطاقة.

يمكن لهذا الكتاب أن ينقذ حياتك. فهو يقدم رسائل تذكير لطيفة تذكرك بأن تقوم بالخيارات الصائبة في الوقت المناسب؛ بأن تبدأ اليوم، وليس غدًا؛ وأن تعارض القليل من الأنشطة خلال اليوم. يوضح لك الكتاب السبب الكامن وراء أنك تحيا متبعضًا المحفزات الخاطئة، الخارجية والداخلية على حد سواء، بالإضافة إلى كيف يمكنك إعادة شحن طاقتك بطريقة إيجابية ومثمرة.

لا تسمح لك د. هانا بأن تقلت بحجة التسويق. فهي مقنعة وتتمتع بمعرفة واسعة عن التوتر. بين طيات هذا الكتاب، تقدم لك لآئي من الحكمة المنتقاة من الدراسات العلمية والوقائع الموثوقة المستقاة من مصادر عدة. ومن اليسير فهم حكماتها تلك ونصائحها وتنفيذها. وبقدر ما يبدو أن الاضطلاع بتطبيق طقوس حياة جديدة أمر شاق، إلا أن د. هانا تجعله يبدو سهلًا للغاية لأنها توضح لك السبب الذي يجعلك في احتياج إلى تغيير هذه الأمور قبل أن ترشدك إلى كيفية القيام بها. فمخاوفها وأعراضها الشخصية قادتها إلى التقيب لمعرفة المزيد. ولحسن حظنا أنها اكتشفت الأجوبة، وأنها من خلال كتاب "مدمن توتر" تشاركها معنا الآن بكل حماس وحزم في الوقت نفسه، لكي نتعلم من إحداث التعديلات التي تمكننا من تأسيس الحياة التي نرغب فيها ونستحقها.

بمقدورنا جميعًا أن نستفيد من هذا الكتاب. فبالإضافة إلى هؤلاء الذين يدمنون التوتر، الذي يعد بالفعل جزءًا منتظمًا من العمل أو الحياة المنزلية، يمكن لأفراد الخدمة العسكرية والمحاربين القدماء أن يستعينوا بالخطوات الخمس الواردة في

هذا الكتاب باعتبارها منقذ الحياة بالنسبة لهم؛ لذلك، يجب قراءة هذه الخطوات على كل من يرتدي الزي الرسمي في الولايات المتحدة. فحروب الولايات المتحدة التي استمرت لفترات طويلة من الزمن وشكوكها الاقتصادية التي تؤثر على مواطنيها زادت من رقعة انتشار توتر ما بعد الصدمة في أمريكا في الوقت الحاضر. ولا يمكن بأية حال، أن تكون متوترًا بالقدر الذي يمنعك من الاستفادة من هذا الكتاب. بل إنه في واقع الأمر، كلما كنت أكثر توترًا، ازداد احتياجك لاتخاذ "مدمن توتر" كدليلك الشخصي الخاص.

خذ نفسًا عميقًا، واقلب الصفحة، وابدأ رحلتك الموجهة التي تسيّر بك خطوة بخطوة نحو نسخة جديدة من نفسك أكثر استرخاءً، وأكثر مرونة.

د. دانيال إل. كيرش

- رئيس المعهد الأمريكي للتوتر العصبي

تمهيد لا تقلد القرد

كثيراً ما ردد الناس أنك لا تحتاج إلى الكثير لتتمكن من الإمساك بقرد. فأنت لا تحتاج سوى صندوق، مربوط بشيء مثبت جيداً، وتصنع فتحة في الصندوق تكفي بالكاد لكي يتمكن القرد من وضع يده داخل الصندوق. بعد ذلك، ضع ثمرة موز داخل الصندوق وانتظر بصبر. وعندما يصل القرد ليحضر الموزة، فإنه سيتمكن من إدخال يده إلى الصندوق، ولكن عندما يمسك بالموزة ستصبح قبضته أكبر ولن يتمكن من إخراجها من الفتحة، سرعان ما سيلاحظ أنه قد أصبح عالقاً، لأن قبضته التي تمسك بثمرة الموز أصبحت لا تتناسب مع حجم الفتحة الأصلية. كل ما يحتاجه كي يحرر نفسه من هذا الفخ هو أن يترك ثمرة الموز المميته تلك. إلا أن القرد تشبث بالجائزة وتحاول أن تجد لنفسها طريق الخروج من هذا الفخ بالقوة. سيجهد القرد نفسه، مما يجعل الإمساك به أسهل.

قردو حمقاء، أليس كذلك؟ فرغم كل شيء، كان القرد في غنى عن أن يعلق في الفخ من البداية. لكنه لم يكن يعرف حلاً أفضل. ونحن البشر لم نكن لنفعل شيئاً من هذا القبيل أبداً.

هل هذا صحيح؟

كم مرة تشيئنا بفكرة أننا يجب أن نستمتع بالحياة ونحن في الحقيقة ندمر صحتنا عن طريق الأغذية المصنعة ذات السعرات الحرارية المرتفعة ونمط الحياة الكسول؟ كيف لنا أن نستمتع بالحياة حين نمرض - أو الأسوأ من ذلك، حين نموت؟ كم مرة نجونا بأنفسنا مباشرة قبل ارتكاب حادث خطير لأننا نقوم بعدة أشياء في نفس الوقت أثناء القيادة أو حتى أثناء السير لأننا نرغب بشدة في أن نظل على اتصال مستمر بكل ما يحدث في العالم؟

كم عدد أعراض التوتر أو المرض أو الإصابات التي يجب أن نعاني منها قبل أن ندرك أن هوسنا بالكمال يستعبدنا بحيث نسعى لتحقيق المزيد، بالرغم من استهلاك أنفسنا حتى نصل إلى مرحلة الإنهاك الشديد؟

تعلم التخلي عما يضرنا وخلق توازن صحي هما تحديان مستمران يواجهان الجميع. ولكن الخبر السار هو أن اكتشاف السبيل إلى التحرر من الشراك التي تخلقها اختيارات الحياة ليس أمرًا مستحيلًا. فنحن نحتاج ببساطة إلى أن نعيد تدريب أجسادنا وعقولنا بحيث تكون أكثر وعيًا بخطورة التوتر غير الخاضع للسيطرة. ويمكننا القيام بذلك بأن نتعلم كيف نكون أكثر مرونة في مواجهة ما ترميه الحياة في طريقنا، وخاصة أن نصبح أكثر تكيفًا مع التقلب بين الشدة والرخاء، وأن نؤسس إيقاعًا لحياة عملية تمكننا من الأداء بأفضل ما في وسعنا دون تعريض صحتنا وسعادتنا للخطر.

إنها عملية بسيطة، ولكن ذلك لا يعني أنها ستكون سهلة. خذ نفسك عميقًا، وثق أنك إن اتبعت الخطوات المبينة في هذا الكتاب، فستتمكن من تحويل علاقتك بالتوتر. ستخلص من الشراك التي أغوتك فيما سبق، لتجد أخيرًا بعض الأفرع التي يمكنك أن تتأرجح بينها.

اسمي هانا، وأنا مدمنة توتر

أكره أن أعترف بذلك، ولكنني لست شخصية سعيدة بطبيعتي. أنا لست شديدة النشاط مثل أرنب "إنرجايزر"، كما أنني بالتأكيد لا أكون هادئة وسط الفوضى. لقد عانيت من القلق والاكتئاب منذ أن كنت طفلة، وأيضًا أنا شديدة الحساسية للتوتر ولأي محفز آخر. أكره الأضواء الساطعة، والضوضاء الصاخبة، وأصوات الناس العالية. الغرف المزدحمة تشعرني بعدم الراحة، كما أنني أعاني من رهاب الأماكن المغلقة. أعاني من خوف رهيب من الطيران والتحدث أمام الجماهير، ورغم ذلك أجتري رزقي من السفر والتنقل بصفتي محاضرة محترفة. لست شخصية اجتماعية، وأعتبر نفسي من الشخصيات الخجولة في المناسبات الاجتماعية. أنا أحب القيام بعدة مهام في الوقت نفسه، وأنا من أولئك الفارقين في أحلام يقظة. وشأنني، مثل

معظم الأفراد الذين قابلتهم في أسفاري، أعاني من اضطراب شخصته بنفسه اسمه اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة.

أنا عمل لا يزال لم يكتمل. ورغم أنني قاومت كثيرًا للتعامل مع إدماني للتوتر في بعض الأحيان، فإنني دربت مخي ليركز على الجانب الإيجابي، مما يخلق لي عدسة أكثر تقاؤلاً أنظر من خلالها إلى الحياة. ونتيجة لذلك، بنيت منظومة عمل أكثر مرونة -جسد وعقل وروح- لتساعدني على تجربة التوتر بل وحتى الترحيب به في حياتي دون أن أسمح له بأن يهدمني أو أن ينهك قواي. في الصفحات التالية، سأشارك معكم ما تعلمته عبر تجربتي كمدمنة توتر، بالإضافة إلى تجارب الآلاف من عملائي الذين يشتركون معي في هذا الابتلاء. فإذا كنت تعتقد أنك مدمن توتر، فكن على يقين أنك لست وحدك، واعلم أيضًا أنه بمقدورك أن تعثر على السلام من الممارك المستمرة التي تخوضها كي تكون حاضرًا في كل مكان في جميع الأوقات، وأن تمثل كل شيء لكل شخص، يمكنك أخيرًا أن تسمح لنفسك بالراحة التي تحتاجها لتخلق إيقاعًا صحيًا لحياتك.

Natheer-Ahmad

Natheer-Ahmad

المقدمة الانهيار

يوم مرهق آخر، وليلة أخرى بلا نوم. بينما ترمي رأسك على وسادة السرير (أو مسند الأريكة)، تعجز عن استيعاب كيف يمكن لإنسان أن يصل إلى هذه المرحلة من التعب الجسدي والاضطراب الذهني في الوقت نفسه. تتشرع في إجراء محادثة مع نفسك، نفس المحادثة التي جرت في الليلة السابقة، والليلة التي قبلها، وتأخذ على نفسك عهدًا بأن الغد سيكون مختلفًا. وأنت أخيرًا ستهدأ قليلاً من النوم الهادئ. وستصحو مرتاحًا، وتتخذ اختيارات أفضل لنفسك. ستذهب إلى صالة الألعاب الرياضية، وستبدأ في تناول نوعية أفضل من الطعام، وتحصل على فترات راحة أكثر، وأنتك ستستأنف تمرين التأمل الذي عازمت على الشروع فيه، وتذهب إلى دروس اليوجا، وتشرب المزيد من المياه، وتمتدح عن عادة تناول القهوة؛ حسنًا لن تمتدح تمامًا، ولكن ربما ستقنعها قليلاً.

فجأة، تبدأ الأفكار المتعلقة بكافة الأمور التي يجب أن تقوم بها في اليوم التالي في قرع أبواب عقلك المشغول. ثمرات فوضوية. شيء أشبه بالألعاب البهلوانية العقلية. قوائم المهام والجداول الزمنية والمواعيد النهائية، ويبدأ القلق في إغراق جسديك وترتفع درجة حرارتك، وتزداد ضربات قلبك، وتشعر كما لو أن شخصًا يجثم فوق صدرك. وسرعان ما يبدأ الذعر في السيطرة على الموقف.

هل أطفأت الأنوار؟ وضبطت براد القهوة ليعمل تلقائيًا في الصباح؟ هل عرفت رأي رئيسك في العمل بشأن هذا العرض؟ بمناسبة الحديث عن العروض، لا تنس أن تشتري هدية لتقدمها لابن عمك في الحفل الذي سيقام نهاية هذا الأسبوع. يا للهول، هل حجزت غرف الفندق؟ لا تنس أن تسجل دخولك قبل الموعد المحدد بـ ٢٤ ساعة كي تتمكن من الحصول على مقاعدك، المقاعد... هل أكدت الحجز للقاء توسيع العلاقات المقرر لإقامته مساء الغد؟ إنها اللحظات الأخيرة: من الأفضل أن تقوم بذلك الآن.

وهكذا تنهض لتبدأ تشغيل الكمبيوتر، وبتزايد تحفيز عقلك الذي أرهق بالفعل واستحوذت عليه تمامًا فكرة وجود حالة طوارئ حرجة للغاية (فأخر ما قد ترغب فيه هو أن تعضب المدير التنفيذي لمجموعة العلاقات التي تعمل بها، مرة أخرى)، وفي تلك الأثناء تبدأ أضواء شاشة الكمبيوتر في السطوع أمام ناظريك مع ضوضاء عصبية. تحاول ألا تقرأ أي شيء بينما تتفقد بريدك الإلكتروني، ولكن تعجز عن منع نفسك من إلقاء نظرة عابرة على قائمة الرسائل الطويلة التي وصلت منذ أن أغلقت الجهاز منذ ساعة واحدة فقط. ثم تقنع نفسك أنك إذا انتهيت من بضع من هذه الرسائل الإلكترونية سريعًا، فستوفر لنفسك بعض الوقت في الصباح. وقبل أن تدرك الأمر، تدق الساعة معلنة الواحدة بعد منتصف الليل، وهنا تدرك أنك لن تحظى بساعات النوم الثماني التي كنت قد وعدت نفسك بها في وقت مبكر من المساء. لم تحصل على دقيقة تغمض فيها عيناك بعد، وها أنت تحدث نفسك أنك ستبدأ في تنفيذ الوعد ليلة الغد. وهكذا تستمر هذه الدائرة في الدوران.

ولكن هل الأمر سيئ إلى هذه الدرجة؟ أعني أنك بالفعل تعمل بهذه الطريقة منذ فترة ليست بقليلة الآن. وبالرغم من أنك لا تستمتع بالهوايات التي اعتدت أن تمارسها، وتجد أنه من المستحيل أن تخصص وقتًا جيدًا للاجتماع بالأهل والأصدقاء، وتشعر أنك مستنزف ومشتت طوال اليوم، فإنك قادر على إنجاح الوضع. فقد حققت الكثير من النجاحات، وعلى أية حال، أنت لا تعاني من قدر من التوتر أكثر من ذلك الذي يعانيه أي شخص هذه الأيام. إذن، من تكون أنت لتمنع الاعتناء بنفسك الأولوية؟

مرحبًا بك في أزمة الطاقة البشرية؛ وبإزاء هذا العصر، نحن نعمل بمحركات فارغة، والمشكلة ليست أننا نجهل ما يجب القيام به بل المشكلة الحقيقية تكمن في أننا نفتقر إلى الطاقة التي تجعلنا قادرين على وضع كل من الممارسات اللازمة في موضعها الصحيح. فتحزن نعلم أنه يجدر بنا أن نتناول طعامًا أفضل. ونعلم أننا يجب أن نمرن أجسامنا بصورة منتظمة. ونعلم أننا يجب أن نحظى بقدر أكبر من النوم. وأنها يجب أن نحصل على قدر أكبر من فترات الراحة. وأنه سيكون لدينا شعور أفضل إذا ما حققنا عمقًا أكبر في علاقاتنا الاجتماعية. لا شك أن الأمر بسيط وليس معقدًا كعلوم الصواريخ. لكن ما تعلمته عن المبادرات الإيجابية التي تتعلق بالصحة والأداء على مدار مدة تتجاوز عقدًا من الزمن قضيتها في الاستشارات مع مختلف المؤسسات، هو أن المنطق السليم لا يؤدي دومًا إلى الممارسات السليمة.

لا يوجد ما يكفي من الوقت خلال اليوم للقيام بكل شيء. ولن يتوفر هذا القدر من الوقت أبدًا. وهذا الحس الدائم بعدم وجود ما يكفي، سواء كان الوقت أو المال أو الطعام أو الطاقة أو الحب، يرسل إلى المخ رسالة مفادها وجود حالة طوارئ محتملة. الأمر الذي من شأنه أن يحدث تحفيزًا فوريًا لاستجابتنا الفطرية للتوتر، المصممة لدفعنا للحصول على المزيد مما نحتاج إليه. تكمن المشكلة هنا في أننا إذا لم نشعر أبدًا أننا نحصل على ما يكفي، فسنظل دائمًا في حالة من التوتر المزمن، سواء أدركنا ذلك أم لم ندركه.

تلك الأزمة البشرية الحالية للطاقة تتسبب في أن نهرح أنظمة عملنا ضربًا ونجهدنا مرارًا وتكرارًا. ولا يقتصر تأثير هذه الخسائر على الإضرار بإنتاجيتنا وأدائنا، لكنه يمتد أيضًا إلى تحطيم صحتنا وسعادتنا. والأسوأ من ذلك أن الافتقار إلى الطاقة الحقيقية قد أوجد فراغًا لا تملؤه سوى مصادر زائفة للطاقة، سواء كانت القهوة ومشروبات الطاقة التي نتناولها للانتباه واليقظة، أو الحبوب المنومة التي نتناولها لنعود إلى الهدوء. ومثل الشراء ببطاقة الائتمان، نحن قادرون على تجاهل العجز المتزايد في الطاقة الذي يتراكم لدينا عند مستوى خلوي معين، مثل الالتهاب المزمن والأبيض المتآرجح، وتعزيز إفراز الكورتيزول، طالما أن ذلك لا يتطلب منا وقتًا لتطلع على قاتورة كل ذلك.

كل شيء في نظام التشغيل البشري مصمم للتذبذب، بدءًا من نبضات القلب وموجات المخ إلى تقلبات في مستوى السكر في الدم. ورغم ذلك، يعيش معظمنا حياته مثل خط القلب الساكن حين تصيبه نوبة قلبية. فنحن نضغط دواسة البنزين منطلقين بأقصى سرعة ممكنة منذ اللحظة الأولى التي يدفئنا فيه المنبه إلى النهوض من السرير، حتى ندخل إلى النوم كسفينينة جانحة حطت إلى الشاطئ. المشكلة ليست فقط أننا في حركة دائبة، ولكن المشكلة أن استجابتنا للتوتر تجعلنا دائمًا في وضع الضغط بقدم واحدة على المكايح في الوقت نفسه، ساحقين بذلك تروس أجسادنا. ذلك الحس الدائم بأنه ليس لدينا ما يكفي - من الوقت والمال والطاقة وما إلى ذلك - يحث المخ على تحفيز شلال من التفاعل الكيميائي العصبي الذي يضع نظامنا بأكمله في حالة تأهب قصوى على مدار الساعة. ونتائج هذا الوضع قاتلة.

ورغم علمنا أن التوتر يقتلنا (وإذا لم تكن قد أدركت ذلك بالفعل، فسوف تدركه بالتأكيد عندما تصل إلى نهاية هذا الكتاب)، فإننا لم نتمكن حتى الآن من العثور على الحل الناجع. هناك ثلاثة أسباب رئيسية لهذا. أولها، أن التنبير - حتى إن كان

إيجابيًا- يتطلب طاقة ونشاطًا. ورغم أننا نعلم أن التوتر مضر لنا ويهدر الكثير من مصادر الطاقة الثمينة، فإن تغيير أنماط التفكير والأنماط السلوكية لدينا قد يستلزم استهلاك المزيد من الطاقة. لذلك، سرعان ما يقنعنا المخ بالتخلي عن بذل هذا الجهد. وإذا كنا نعيش بالفعل في وضع البقاء عن طريق الحفاظ على الطاقة، فأخر شيء قد يود المخ القيام به هو بذل المزيد من الطاقة في محاولة لتغيير ما يبدو ناجحًا.

السبب الثاني هو أن نقص الطاقة لدينا جعلنا نعتمد، من الناحية الكيميائية العصبية، على مصادر التوتر لتمدنا باليقظة التي نحتاجها للمناورة خلال الحياة. لذلك، فالتوتر يعد إدمانًا؛ فهو يعمل على نفس مناطق المخ التي تعمل عليها مواد وسلوكيات الإدمان الأخرى، مثل السكر ولعب القمار والتسوق، وغيرها. ويخبر أجسادنا أن البقاء في حالة تأهب قصوى هو فكرة عظيمة وأمر يجب أن نواصل القيام به. فتحن نصاب بنوية اندفاع بسبب التوتر، ونسعى إلى الأشياء الجديدة حتى إن لم تكن ضرورية بالنسبة لنا. ذلك الاندفاع يسير بنا نحو مطحنة يومية، بل ويمكنه أن يتسبب في أن ننتظر حتى اللحظة الأخيرة لننلقى دفعة أكبر من التوتر، وما نتصور أنه تحسن في التركيز والانتباه.

والسبب الأخير هو أن برامج الماضي كانت تبحث عن طرق للتعامل مع التوتر نفسه، وتحاول تغيير مسار السبب الخارجي لما يقض مضاجعنا. ولكن في الواقع، الشيء الوحيد الذي نملك قدرة السيطرة عليه هو علاقتنا بالتوتر. فالتوتر سيظل موجودًا دائمًا، وإذا كنت تعتقد أنك لا تعاني من أي توتر، فلتكن على يقين أن هناك سحابة عاصفة في طريقها إليك. تلك هي طبيعة الحياة. التوتر ليس المشكلة في حد ذاته؛ ولكن استجابتنا للتوتر هي ما يسلبنا صحتنا وسعادتنا وفرص النجاح أيضًا. هذا هو السبب الذي يستوجب تحويل علاقتنا بالتوتر حتى نكون قادرين على أن نصبح أكثر مرونة، بل وحتى نستخدم التوتر لصالحنا.

عملية التعافي من إدمان التوتر: أعد شحن طاقتك، ثم

أعد برمجة حياتك

اثنان من التحولات المهمة يجب أن يحدثا لتتحرر من إدمان التوتر. أولاً، نحن نحتاج إلى ضبط نظام التشغيل في أجسادنا من خلال إعادة التزود بالطاقة اللازمة على المستويين الأكثر أهمية: الكيميائي والخلوي. ثم يجب أن نعيد برمجة أسلوب حياتنا من خلال إعادة تصميم عاداتنا الفكرية والسلوكية.

تهدف الخطوات الثلاث الأولى في عملية التعافي من إدمان التوتّر إلى مساعدتك على إعادة شحن طاقتك من خلال (١) التخلص من التوتّر والتحفيز غير الضروريين؛ و(٢) تغذية المخ والجسم بالمواد الغذائية المعززة للطاقة، مثل الجلوكوز والأكسجين والإندورفين الإيجابي؛ و(٣) تقوية التوصيلات العصبية واللياقة العامة للمخ والجسم لتتمكن من زيادة الإمدادات المتاحة للطاقة لديك. تحول عملية إعادة الشحن هذه نظامك من وضع البقاء القائم على نقص الإمداد إلى حالة أكثر اعتمادًا على الفرص تكون فيها أكثر مرونة واستعدادًا للتقدم بدلًا من الانهيار جراء التوتّر.

تساعدك الخطوات الأخرى في عملية التعافي من إدمان التوتّر على إعادة برمجة عاداتك، على صعيد كيفية التفكير وكيفية التصرف على حد سواء. أولًا، تقوم بتدريب مخك على تكوين منظور صحي وأكثر إيجابية للعالم المحيط بك، الأمر الذي يجعل التوتّر أكثر قابلية للتحكم. ومع الحصول على الطاقة الكافية وعقلية التفكير المتقابلة، ستصبح قادرًا على فهم التوتّر باعتباره فرصة للتقدم بدلًا من اعتباره خطرًا يهدد البقاء. وفي الخطوة الأخيرة، ندرس سبل إقامة تذبذب صحي في روتينك اليومي في المنزل والعمل، مما يخلق فترات الصعود والهبوط التي تشكّل إيقاع الأداء المثالي لديك، وهو الأمر الذي يمكنك من أن تصبح منتجًا ومبدعًا ونشطًا، وفي الوقت نفسه تحصل على ما يكفي من الراحة والاسترخاء بما يسمح لك بتحقيق توازن الطاقة. ويتضمن هذا وضع الحدود وتصور التوقعات وتبني التوجّه الصحيح وتخصيص الوقت الكافي لترسيخ العادات. سنناقش نماذج من العالم الحقيقي من الأفراد والمؤسسات الذين تمكنوا من إنشاء هذه المنظومة ليساعدوا أنفسهم على الترقى وسط الفوضى.

وتنقسم عملية التعافي من إدمان التوتّر إلى خمس خطوات بسيطة ولكنها تعمل تحديًا كبيرًا. وجمعها معًا، يمكن لهذه الخطوات أن تبني لك المرونة الجسدية والعقلية والعاطفية تجاه التوتّر، مما يجعله يقويك بدلًا من أن يتسبب في انهيارك:

الخطوة ١: الراحة: حقق التوازن لكيمياء مخك عن طريق الاسترخاء والتعافي الاستراتيجيين.

الخطوة ٢: الإصلاح: اهدأ وقم بتغذية الخلايا بالمغذيات المعززة للطاقة.

الخطوة ٣: إعادة البناء: قم بتعزيز لياقتك العقلية والبدنية لتحسين مخزون الطاقة لديك.

الخطوة ٤: إعادة التفكير: قم بتحويل نظرتك لترى التوتر باعتباره تحدياً. بدلاً من اعتباره تهديداً.

الخطوة ٥: إعادة التصميم: وضع المنظومة التي توفر بنية للتحكم في التذبذب وامتداداً مستمراً بالطاقة.

وبحسب مستوى إدمان التوتر لديك ومقدار الوقت والطاقة المتوفرين لديك لشق طريقك عبر عملية التعافي، يمكن تحديد إذا ما كان هذا البرنامج سيتم في غضون ٣ دقائق أو ٣ أيام أو ٣ أسابيع أو ٣ أشهر. وكلما زادت قدرتك على استثمار ما لديك لتحسين مستوى إدارتك للطاقة الشخصية عبر هذا البرنامج، كانت النتائج أعظم وأفضل.

في ختام كل خطوة من هذه العملية هناك تمرين واحد محدد سيكون هو النواة الأساسية لتدريبك: تمرين تأمل أو تخيل بسيط يمكنك أن تمارسه أو تقرأه في صمت أو تقوم بتزيله من موقعي على الإنترنت. www.synergyprograms.com/stressaholic للحصول على تجربة مزودة بالإرشاد اللازم. تساعدك هذه التقنيات على بناء صندوق أدوات من التمارين المختلفة يمكنك العودة إليه مراراً وتكراراً أثناء قيامك بتعزيز مرونتك من خلال التدريب.

وبالرغم من أنه ليس بمقدورنا، في أغلب الأحوال، أن نتحكم في العوامل الخارجية التي تساهم في صنع التوتر، فبإمكاننا أن ننشئ نظام تشغيل أقوى وأكثر مرونة تجاه التوتر، نظاماً يشمل الجسد والمخ والروح. ويمكن أن نقوم بذلك من خلال التخلص من التوتر الزائد، والتغذية بالمواد الأساسية والداعمة، وتدريب عقولنا وأجسادنا على تمارين استراتيجية تمكنا من العمل بأفضل مستوى ممكن، رغم معاشرة الظروف الصعبة. وحينئذ، نقوم بتحسين أنظمة تشغيل أجسادنا عن طريق تغيير نظرتنا للتوتر إلى نظرة أكثر إيجابية، وتطوير طقوسنا وعاداتنا التي من شأنها أن تدعم أسلوب حياتنا الجديد. نحن لا يمكننا أن نجعل التوتر يختفي ببساطة، ولكن يمكننا أن نحول علاقتنا التبادلية التي تربطنا به.

الجزء الأول

فهم إدمان التوتّر

القلق مثل الكرسي الهزاز. يمنحك شيئاً تشغل به، ولكنه لا يحملك إلى أي مكان.

- إيرما بومبيك

Natheer-Ahmad

هل أنت مدمن توتر؟

Natheer-Ahmad

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فالاحتمالات هي: (١) أن تدرك أنك مدمن توتر؛ (٢) لديك صديق أو أحد أفراد العائلة أو زميل يعتقد أنك مدمن توتر؛ (٣) أنت في حالة إنكار.

ونظرًا لأن تجربة التوتر تختلف لدى كل إنسان عن الآخر، من الصعب أن تعرف على وجه اليقين إذا كنت تعاني من اعتماد غير صحي على التوتر. وقد تساعدك الأسئلة التالية على معرفة ذلك:

- هل يزدهر أداؤك عندما تكون لديك مواعيد نهائية مضغوطة؟
- هل تترك الأمور حتى الدقيقة الأخيرة في أغلب الأوقات؟
- هل تعاني عندما لا يكون لديك شيء تفعله؟
- هل تستغرق عدة أيام لكي تشعر أنك في إجازة؟
- هل تقضي الكثير من وقت عطلاتك في التفكير في العمل؟
- هل تقلق كثيرًا بشأن الأمور التي يحتمل أن تكون قد نسيتها؟
- هل تشعر بالتوتر حين ينقطع اتصالك بهاتفك الخليوي أو جهاز الكمبيوتر؟
- هل تواجه صعوبة في إيقاف مخك عن العمل في الليل لتتمكن من النوم؟
- هل تشعر كما لو أنه لا يوجد وقت كافٍ لإنجاز الأمور؟
- هل تشعر كما لو أن العمل الذي تخصصه لليوم الواحد ليس كافيًا؟
- هل تفتقر للوقت اللازم للقاء الأصدقاء أو المشاركة في الهوايات التي اعتدت أن تستمتع بها؟
- هل تشعر أنك دائمًا تنتقل بسرعة من عمل إلى الذي يليه؟
- هل تجد نفسك تقوم بإنهاء عمل الآخرين، أو ترغب في القيام بذلك؟
- هل تتمنى أن أتوقف عن طرح الأسئلة كي تتمكن من مواصلة قراءة هذا الكتاب؟

الاحتمالات هي أنك أجبت عن الكثير من الأسئلة السابقة بـ "نعم". ولكن من يهتم بذلك؟ نحن جميعًا نعاني من التوتر، والتوتر لن يزول بأي حال، إذن أعتقد أننا

يجب أن نقبله، أليس كذلك؟ قالت لي واحدة من عملائي ذات مرة: "أنا أحب توتري. ولا أرغب في التحكم فيه". لقد أفصحت عن الحقيقة التي يعيشها أغلبنا، سواء قبلنا بذلك أم لم نقبل: نحن ننجح في ظل التوتري. فهو يشعرنا بأننا نتقاد إلى النجاح، ويعزز طاقتنا، ويضفي على حياتنا معنى. بل إن محادثاتها معًا تبدو كما لو أنها تنطوي على تنافسية بيننا بشأن من أكثر إجهادًا وتوترًا من الآخر. "كيف حالك؟" "مجهّد". "وأنا أيضًا". ثم بشرع الطرفان في شرح سبب توتر كل منهما، والشخص الذي ينسب بالحال الأكثر سوءًا هو الفائز وفقًا لطريقة تفكيرنا المقلوبة. هذه القصة الاجتماعية غير السوية تخبرنا أننا كلما كنا أكثر انشغالًا، ازداد ما نعانيه من توتر، وازدادت أهميتنا كذلك. فلننظر على سبيل المثال إلى جورج كوستانزا من مسلسل سانفيلد المعروف، الذي كان يحرص على أن يبدو كما لو كان منزعجًا كي يعتقد رئيسه في العمل أنه منهمك في القيام بعمل مهم.

المشكلة ليست أنك تعجز عن التعامل مع التوتر في حد ذاته. فغالبًا أنت تؤدي عملًا رائعًا في إنجاز الأمور التي يجب عليك القيام بها، والالتزام بمواعيد التسليم النهائية. بل وحضور مناسبة اجتماعية مرة كل فترة (لا سيما إذا كانت مرتبطة بالعمل). ولكن هل تعيش حياتك حقًا؟ هل تخصص قدرًا من الوقت لتقتّر العمل الذي تعمل جاهدًا لإنجازه، أم أنك بالكاد تهرع مسرعًا لتقتل من معالجة بند إلى الذي يليه في قائمة مهامك؟

وربما الأكثر أهمية، هل أنت مدرك لتأثير هذه الحياة المتخمة بالتوتر على المدى الطويل؟ الأرجح ستكون الإجابة بالنفي. أو ربما، مثل معظم المدمنين، أنت تدرك عواقب سلوكك، ولكنك وصلت إلى مرحلة الإدمان الشديد التي تصنع من البعد عن التوتر شعورًا غير مريح بالنسبة لك. ومع مثل هذا الجدول الحافل، من الأسهل أن تظل منشغلاً عن أن تتعامل مع ألم التخلي عما يوترك. هل تذكر ذلك الإعلان "هذا هو مخك حين تدمن المخدرات"؟ لقد ترك بصمة دائمة. ولسوء الحظ، ليست المخدرات وحدها القادرة على التسبب في أن يشعر مخك بالشوش. فالتوتر الذي لا تديره يمكنه أن يكون بنفس الخطورة.

لقد تبين أن التوتر (والمخدرات) له الآثار الجانبية التالية: زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم. زيادة مستوى السكر في الدم، انهيار الأنسجة العضلية، تراجع وظائف الهضم، القرحة، جلطات الدم، الصداع النصفي، مشكلات الجلد، الشبخوخة

الميكرة، فقدان خلايا المخ، العزلة الاجتماعية، الشعور بالوحدة، القلق، نوبات الهلع، الاكتئاب، تعاطي المخدرات، مشكلات العلاقات الاجتماعية، فقدان التركيز، القيام بعدة مهام في الوقت نفسه والانفصال. وقد كشفت إحدى الدراسات التي أجريت في جامعة لندن في التسعينيات، والتي استغرقت ٢٠ عامًا، أن استجابات التوتر غير الخاضعة للتحكم كانت تمثل عاملاً أكثر خطورة للتسبب في الإصابة بالسرطان وزيادة معدل ضربات القلب عن تدخين السجائر وتناول الأطعمة مرتفعة الكوليسترول. فالتوتر يمكنه أن يشكل إدماناً بنفس القدر الذي تشكله المخدرات تمامًا. وبالإضافة إلى هرمونات الأدرينالين والنورأدرينالين، يطلق التوتر المادة الكيميائية المعروفة باسم الدوبامين المختصة بخلق الشعور الجيد، وهو ما يشجع على تكرار السلوكيات نفسها من خلال تنشيط مركز المكافأة في أدمغتنا. قد تكون هذه الآثار في جوهر العديد من مشكلات السلوكيات الإدمانية وتعاطي المخدرات.

على الرغم من أن الأمر قد يبدو فيه قليل من المغالاة أن نعد التوتر مادة إدمانية، فإن كل شيء تقريباً يمكنه أن يصبح إدماناً بناءً على سلوك الفرد الذي يستجيب له. وقد أشار خبير الإدمان ستانفورد بيلي أن أي عادة يمكن أن تتحول إلى الإفراط أو تصبح لا إرادية أو تعرض الحياة للخطر. ووفقاً لبيلي: "الإدمان . . . ليس مجرد مسمى يمكن إطلاقه على أشياء محددة ولكنه يتطابق على أي انهماك يوجده الفرد مع الزمان أو المكان".^٦ فعنناط الأمر كله يدور حول العلاقة التي نبنها مع عاداتنا السلوكية.

عندما نفقد بصيرة إيقاعنا الطبيعي - أو الأسوأ من ذلك، حين نعطل هذه البصيرة عمدًا لإنجاز شيء - فإننا نحفز إطلاق استجابة إدمانية تتحول فيما بعد إلى إدمان فعلي. فالإدمان، في جوهره، هو الاعتماد على نوع من المحفزات الخارجية أو الداخلية التي تسبب إما شعورًا بالسعادة أو تجنبًا للشعور بالألم. وإدمان التوتر في مراحلها الأولى يجذبنا نحو مصدر توتر للحصول على شيء إيجابي؛ نوع من الإشباع الكيميائي العصبي مثل إفراز الدوبامين، أو مكافأة داخلية (باطنية) مثل الإحساس بحاجة الآخرين لنا، أو فائدة خارجية (ظاهرة) مثل المال أو السلطة أو النجاح.

ومع تقدم مراحل الإدمان الذي نعانيه، ينخفض تمحوره حول ما قد نحصل عليه ويزداد تركزه على تجنب الخسارة، وهو ما يجلب معه ارتباطاً أقوى من ذي قبل بآليات البقاء الأساسية لدينا. فبدلاً من الانتقال عمدًا إلى التحفيز المؤدي للتوتر

للحصول على معززات إيجابية، نطالب آليات أجسادنا بتجنب ألم غياب ذلك التوتر التحفيزي. ونتحول من تحفيز إفراز الدوبامين إلى تجنب إفراز الكورتيزول السلبي ومن السعي للشعور بالأهمية إلى تجنب الشعور بالهوان، ومن تحقيق النجاح إلى الحفاظ على الوظيفة بالكاد. هذا التحول الخائف ينتقل بنا مما كان يبدو أنه ازدهار صحي إلى البقاء على قيد الحياة بالكاد.

يمكننا أن نعكس هذه العملية من خلال إعادة التوازن العصبي الكيميائي لأدمغتنا، وإثراء عقولنا وأجسادنا بالحب والدعم، وإرساء سلوكيات أو عادات التدريب التي من شأنها أن تعزز قدرتنا على مقاومة الطبيعة الإدمانية للتوتر. فكما اكتشفنا بالفعل، التوتر ليس هو المشكلة في حد ذاته، وإنما الاعتماد على التوتر أو القبول به دون محاولة التعافي برغم المواقف الوخيمة والخطيرة، مثل الإجهاد وعدم الرضا عن الحياة وفقدان المرح والقلق، هو ما يدمر صحتنا وطاقتنا وعلاقاتنا.

التوتر ليس جيدًا وليس سيئًا؛ هو فقط توتر. ليس وجود التوتر هو ما يسبب ذلك الاعتماد الإدماني، وإنما بالأحرى هي استجابتنا الفردية للتوتر الموجود في حياة كل منا مع مرور الوقت. فكل شخص لديه تجارب فريدة مع التوتر عبر فترة حياته، وهناك بعض المواقف التي تتسبب في عجز شديد، بينما يعزز البعض الآخر التعليم ويسهل التقدم والنمو.

الحياة الخالية من التوتر قد تكون مجهدة. سندفعنا دفنًا خارج منطقة الراحة في الاتجاه المعاكس تمامًا، مع الافتقار إلى الحافز اللازم لنا للنمو. وتظهر الأبحاث أن واحدة من أعلى طفرات معدل الوفيات بين البشر تحدث في غضون ستة أشهر من التقاعد. فهو أمر خطير جدًا أن تنتقل من حالة العمل "الدائم" إلى حالة السبات المفاجئ. فالنظام البشري ليس مفلورًا على أن يعمل إما في حالة عمل كامل وإما لا شيء، ولكن بسبب البيئة المحمومة التي نعيش فيها، وحالة الاتصال الدائم، يعمل الناس إلى الانجذاب نحو الحدود القصوى. وللعمل بأقصى قدر من الفعالية، يجب أن نوجد التوازن بين التوتر والاسترخاء الذي من شأنه أن يتيح لنا تجربة التحديات والنمو دون أن ننهار بشكل دائم.

وكما سنناقش في الفصل ٣، تتحقق أعلى مستويات الأداء في الرياضة والعمل التجاري والمسامي التنافسية الأخرى في أوج أحداث التوتر، حيث يتوفر القدر المجدي والكافي والمركز من التحفيز لتنشيط جهدنا، دون الإهتراب من الحافة والاحتراق

بالإنهاك. والتحدي الذي يواجه معظم الناس عند البحث عن هذا التوازن وقت الذروة هو مواجهة الاستدراج نحو مواقف متزايدة التوتر دون السماح بوجود الوقت الكافي من الراحة والتعافي. ونتيجة لذلك، يبدأ نظامنا في الاعتماد على مصادر زائفة للطاقة ليجتاز بنا أعراض الإجهاد حتى نواجه أزمة طاقة. وحين يحدث ذلك، تعجز حتى أقسى هرمونات التوتر عن دفعنا للنهوض في الصباح أو تمكيننا من القيام بمهمة بسيطة.

فهم التوتر

إن محاولة التوصل إلى مفهوم عالمي للتوتر يشبه كثيرًا محاولة تعريف الحب: فهو يمكن أن يعني الكثير من الأشياء المختلفة للأشخاص المختلفة، وخبرته الحقيقية تكمن في عين من يراه. والتعريف الأبسط والأكثر فائدة الذي اكتشفته يأتي من هانز سيللي، باحث رائد في مجال التوتر، والذي يرجع إليه الفضل في اكتشاف، أو على الأقل وضع تصور، لمفهومنا الحديث عن التوتر. في عام ١٩٣٦، صاغ سيللي كلمة "توتر" على أنها "الاستجابة غير المحددة للجسد لأي حاجة للتغيير".^١ بعد ملاحظة أن الحيوانات العملية التي تم تعريضها لحفريات جسدية حادة (كالتضجيج المصم، أو الأضواء الساطعة، أو درجات الحرارة القصوى) قد أظهرت تغيرات مرضية مماثلة، بما فيها تقرحات المعدة، وانقباض النسيج اللمفاوي، وتضخم الغدد الكظرية. وقد أوضح لاحقًا أن التوتر المزمن المستمر قد يؤدي بتلك الحيوانات إلى الإصابة بأمراض مماثلة لتلك التي نراها لدى البشر، مثل النوبات القلبية، والسكتة الدماغية، وأمراض الكلى، والتهاب المفاصل الروماتويدي.

ورغم أن كلمة توتر سريعًا ما أصبحت مرتبطة بالتهديدات والاستجابات السلبية، فقد أوضح سيللي أيضًا أن أي تعريف يجب أن يتضمن التوتر الجيد، أو ما أطلق عليه التوتر الإيجابي *eustress*. هذا التمييز بين التوتر الإيجابي والتوتر السلبي ساعد في تصنيف المحفزات الأولية. مع ذلك، فهو ما زال لا يوفر تمييزًا حقيقيًا فيما يتعلق باختلاف الاستجابات الفردية. العديد من الأشخاص لديهم مسببات توتر سلبية تسبب لهم النمو وتؤدي إلى نتائج إيجابية، بينما يختبر آخرون فوائد مهمة والتي تتضمن التوتر الإيجابي. ومع ذلك يجدون أنفسهم يعانون من عواقب سلبية. بينما تلقي نظرة على ما مضى من حياتك، ستتمكن في الغالب من أن ترى كيف أن الفترات التي مررت فيها

بأقصى درجات النمو كانت أيضًا بعضًا من أكثر الفترات تحديًا. وفي الوقت نفسه، إن في الغالب تعرف أشخاصًا والذين على الرغم من أنهم يبدو كمن "يمتلكون كل شيء" لكنهم يشكون من التفاصيل البسيطة في حياتهم، مثل اختيار ألوان الأثاث لمنزل جديد، أو حتى اختلاف أحداث درامية غير موجودة.

ربما يكون هذا التناقض هو الذي أدى بفكرة التوتّر للرجوع إلى مفهوم واحد يناسب الجميع، بحيث صارت تصف ليس فقط المحفزات ولكن أيضًا التجربة والنتائج. كما أوضح أحد الأطباء بعدد عام ١٩٥١ من الجريدة الطبية البريطانية *The British Medical Journal*: "بالإضافة إلى كونه ذاته، فإن التوتّر كان أيضًا مسببًا لذاته، ونتيجة لذاته".^٤ يستمر التوتّر في كونه صعب التعريف لأنه في نهاية المطاف مرتبط بشدة بإدراك الفرد الذي يخوض التجربة. فمن الممكن للظروف، مثل خبرات الحياة السابقة، والشعور بالسيطرة، ومستوى المرونة الحالي، أن تلعب جميعًا دورًا في تحديد إذا كان الناس ببساطة يجرون أنفسهم نحو التوتّر المزمّن الغامر أو يستفيدون من الفرصة كحافز للنمو الشخصي.

لا يمكننا التحكم فيما حدث بالفعل لنا وكثيرًا ما نتعامل مع عناصر خارجة عن إرادتنا. مع ذلك، العامل الأهم في كيفية استجابتنا للتوتّر هو مرونتنا الشخصية، والتي يمكنها أن تغير استجابتنا تجاه التوتّر على كل المستويات، الجسدية والعقلية والروحية.

استجابة التوتّر

دعونا أولاً نلقي نظرة على استجابتنا المتأصلة للتوتّر بينما نعمل على تكوين فهم بسيط لكيفية تأثير التوتّر في نظام التشغيل الأدمي. وفقًا لروبرت سابولسكي،^٥ الباحث في مجال التوتّر، فإن كل الحيوانات الفقارية تستجيب للمواقف المجهدة عن طريق إطلاق هرمونات، مثل الأدرينالين والكورتيزول، لتحريك الطاقة في كل أنحاء الجسم، بالأخص في تلك المناطق التي تسمح لنا بشق طريقنا للخروج من الخطر أو تقاديه، مثل العضلات الضخمة بالجزء السفلي من جسدنا. وطبيعة البشر تجعلهم الكائنات الوحيدة القادرة على تصور خطر محتمل والاستجابة له كما لو كان يحدث حقا في تلك اللحظة. فيفض النظر إن كان التوتّر الذي نواجهه حقيقيا أم متخيلا، فإن وقع التأثير على الجسم والمخ متطابق في الحالتين.

نتيجة لذلك، تنشأ تغيرات فسيولوجية: زيادة في معدل ضربات القلب، وتدفق الدم، وسكر الدم لتوفير الوقود لإنتاج الطاقة. وأيضاً الطاقة المحسن هذا يكون مفيداً على المدى القصير، فهو يؤدي إلى زيادة في القوة، وتحسينات في الذاكرة قصيرة المدى، وأداء محسن لجهاز المناعة.

المشكلة هي أننا ندخل في نفس الاستجابة حتى إن لم تكن معرضين للخطر حقاً. وبمرور الوقت، فإن الاستجابات التي كان من شأنها حمايتنا يصبح لها تأثير معاكس، فتسبب استهلاكاً زائداً لكل من الجسد والمخ. وهذا يماثل استجابتنا الداخلية للالتهاب، المصممة لمساعدتنا على إصلاح الضرر الحاد، ولكنها بمرور الوقت تبدأ في مهاجمة حتى الخلايا السليمة، مسببة ضرراً أكثر من النفع.

| استجابة مزمنة (طويلة المدى) | استجابة حادة (قصيرة المدى) |
|-------------------------------|----------------------------|
| زيادة في الكورتيزول | زيادة في الأدرينالين |
| إجهاد مستمر للقلب والشرايين | زيادة في معدل ضربات القلب |
| سكر زائد يتم تخزينه كدهون | زيادة في سكر الدم |
| التهاب متزايد | أداء محسن لجهاز المناعة |
| قدرة ردئية على اتخاذ القرارات | ذاكرة قصيرة المدى محسنة |

بالإضافة إلى وقوع التغيرات الهرمونية البسيطة ولكن القوية، فإن التوتر الذي يستمر بمرور الوقت يتراكم ليصل إلى مستويات سامة، أو -إذا لم يمنح الشخص الوقت الكافي للتعافي- يمكنه أن يسرع نمو أمراض واضطرابات مهددة للحياة. على الرغم من أنه لم يثبت بعد أن التوتر يتسبب في أي أمراض معينة، فلقد كان بلازم كل الأمراض المهمة في المجتمع الحديث: مرض القلب، السكتة الدماغية، السرطان، مرض السكري، الخرف. لم يتم بعد استيضاح الارتباط الدقيق بين التوتر المزمن والمرض، ولكن ربما في إمكان العديد من الدراسات الجارية أن تزودنا بصورة أوضح قريباً.

ويبدو أن مجالاً جديداً في البحث يسلط الضوء على وقع تأثير التوتر المزمن على شفرتنا الجينية وعلى جزء محدد من جزيء حمضنا النووي يسمى التيلومير. طريقة

بسيطة للتفكير في التيلومير هي أنه يعمل كالفطاء الموجود بنهاية رباط الخذا، يختبر التيلومير تآكلًا طبيعيًا خلال انقسام الخلية، ولكن عملية الشيخوخة هذه من الممكن أن يتم تسريعها نتيجة للتوتر المزمن. وبينما يبدأ في التآكل، فإن الفطاء الوافي يسمح بتضرر واهتراء النسيج الحساس الموجود تحته. اكتشفت إليزابيث بلاكبيرن هي وزملاؤها بجامعة كاليفورنيا الموجودة بسان فرانسيسكو، أن كلاً من التوتر المزمن وإدراك حياة التوتر يؤثر في ثلاثة عوامل بيولوجية: طول التيلوميرات، ونشاط التيلوميرات، ومستويات التوتر التأكسدي، وكلها عوامل تسرع من عملية الشيخوخة البيولوجية. وقيل إن الأشخاص الذين يمرون بأقصى المستويات المدركة للتوتر يكون عمرهم البيولوجي أكبر بعشر سنوات من عمرهم الزمني.

ستمكننا تطورات مثيرة في التكنولوجيا الحيوية قريبًا من قياس كل من التضرر الداخلي الذي اختبرناه من خلال التوتر غير المدار والتغيرات والتحسينات التي في إمكاننا أن نبدأها باستخدام أساليب كذلك التي تمت مناقشتها في الجزأين الثاني والثالث من الكتاب. حتى ذلك الحين، من المهم أن نتنبه انتباهًا وثيقًا إلى أعراض انعدام التوازن الخاصة بنا، ملاحظين متى يتم إرسال علامات تحذير بواسطة جسدنا ومخنا، كالإجهاد، والانفعال المفرط، والقلق، والاكتئاب، والتعبير في الشهية، والأمراض. إذا استمررتنا نعمل على هرمونات التوتر بدون أخذ استراحة من وقت إلى آخر، فقد نتمكن من تفادي التشوش المؤقت لعلامات وأعراض التحذير، ولكننا سنجد أنفسنا مستنفدين قوتنا الدافعة ومصابين بأزمة طاقة شخصية موهنة.

الحمل الزائد والانقمار وتخطي ذلك

التوتر جمعي وتراكمي في الوقت ذاته، بمعنى أن عدد مسببات التوتر، وحدة كل منها، وتكرار وطول الوقت الذي يستمر خلاله كل منها تجتمع لتكوين التأثير الكلي على جهازك. وهذا يماثل كيفية تأثير الطعام على استجابة جلوكوز جهازك الهضمي: ربما تكون قد سمعت بالمؤشر الجلایسيمي، وهو عبارة عن درجات تعطي لكل نوع من أنواع الطعام لتحديد كيف تتحلل المواد الغذائية سريعًا إلى سكر دم قابل للاستخدام في الجسد. كان الناس ينظرون إلى المؤشر الجلایسيمي على أنه خط إرشادي لاختيار

الطعام. مع ذلك، درجة المؤشر الجلايسيمي وحدها لا تكفي للتحديد؛ فالطريقة التي تعد بها الطعام، والأطعمة الأخرى التي تأكلها مع بعضها، تؤثر على كيفية استجابتك للطعام في النهاية. وأهم عنصر يجب تقييمه هو الحمل الجلايسيمي الإجمالي. فهذا يتطلب حساب العديد من العوامل التي تستغرق وقتًا طويلاً في حسابها مما يمنعنا من استخدامها بسهولة في مواقف الحياة الواقعية، وغالبًا ما تكون مجهولة، خاصة إذا لم تكن أنت الشخص الذي يعد الطعام.

بنفس الطريقة، ليس من المنطقي أن تحاول حساب حمولة توترك الفعلية في أي لحظة. مع ذلك، يظل حساب حمولة التوتر من العوامل المهمة التي يجب وضعها في الاعتبار عندما تفكر في كيفية التعامل مع ضغوط الحياة. ينشأ التوتر من الداخل إلى الخارج، بمعنى أن المثبرات والمحفزات التي نخبرها على المستوى الخلوي تؤثر في مرونة منظومتنا. بدلاً من الفرع فيما يخص كل التفاصيل الثانوية التي تحدث حولك والتي لا يمكنك التأثير فيها، فإن الأهم هو التركيز على ما يقع تحت سيطرتك: كيف تدير العناصر الحساسة الخاصة بالتعافي (إدارة الطاقة) والإدراك (إدارة المعلومات).

إذا لم تنتبه إلى توازن توترنا مع تعافينا، يمكن أن نجد أنفسنا بسهولة نرزح تحت أسر الإجهاد، منجذبين حتى إلى كميات أكبر من التوتر حتى نشعر بالنشاط. في الوقت نفسه، الطريقة التي ندرك بها حمل التوتر الحالي لدينا تؤدي غالبًا إلى الأحساس بالانفجار. ونتيجة لذلك، يمكننا أن نعاني من خلل في الغدة الكظرية، ومن الإنهاك، والارهاق. هنالك بعض العلامات التحذيرية. فإذا شعرت بأنك مرهق، كما لو أنك مررت بتغيير جذري في مستوى طاقتك، أو إذا وجدت صعوبة غير اعتيادية في التعافي من الأمراض أو الإصابات، فربما يكون من المفيد أن تقابل طبيبًا ممارسًا متخصصًا في خلل الغدة الكظرية.

رحلتي الشخصية مع الإجهاد أعطتني الشعور وكأنني ركبت قطار ملامٍ لم أكن أريد أن أركبه، رغم أن النتيجة بالنسبة لي كانت إيجابية وقادتني إلى رغبتني في تأليف هذا الكتاب. في النهاية، قررت أن المسمى المستخدم لوصف هذه المتلازمة، أو تصنيف الأعراض، لم يكن ضروريًا في تكوين عملية شفائي. إذا كان هذا مفيدًا بالنسبة لك، فإنني أود أن أشاركك القليل من تجربتي.

أقل من عام مضى، انتقلت من الجري نصف مسافة سباق الماراثون كل شهر إلى التمكن بالكاد من تحمل نصف دقيقة من الركض على آلة الجري. كنت أعلم أنني أستنزف قواي بترحالي وعصب العمل، ولكن كنت دائماً ما أستطيع أن أحمل ذاتي على الاستمرار عندما كنت أحتاج إلى أن أتمرن. لقد شعرت أن روتيني الرياضي مهم من أجل الحفاظ على مستويات طاقتي ضمن الحدود الكافية (وليس المثالية) وإبقاء مستويات القلق لدي تحت السيطرة. ورغم السفر باستمرار عبر البلاد والتعامل مع مناطق زمنية متغيرة باستمرار، فإنني كنت أضغط على نفسي حتى أصل إلى صالة الألعاب الرياضية، حتى إن كان هذا يعني الاستيقاظ في الصباح في ساعات تعتبر غير منطقيّة في بلدي.

حدث لقاء بمحض الصدفة مع طبيب في الطب التكاملي فتح عيني على ما قد يكون السبب في إعيائي المفاجئ (رغم أنني أدركت عند النظر لما مضى أنه لم يحدث فجأة هكذا). أوضح الطبيب أنه ربما يكون عرضاً لحالة ضمنية تسببت في ضعف خطير بالغدة الكظرية لدي أو أن هناك مشكلة في جسمي أعاقت العملية الكظرية من أداء وظيفتها بفاعلية. وجدت نفسي أبكي خلال محادثة متابعة مع هذا الطبيب عندما شرح الأسباب والأعراض الشائعة لخلل الغدة الكظرية. قلت له إنني مرعوبة من أن يكون ما كنت أمر به مجرد معركة ذهنية مع الاكتئاب والقلق، أو حتى ما هو أسوأ أن هذا هو النهج الذي قدر لي أن أقضي به حياتي. لقد كبرت وأنا أسمع أن أعراضها كانت "كلها في رأسي"، ولهذا افترضت أن أحدهم سيقول لي بأن أتقلب على نفسي وأن أمضي قدماً في الحياة. لحسن الحظ، هذا الطبيب علم أن هناك حالة طبية أساسية كانت على الأرجح تسبب أعراضها، وكان مقتنعاً أنني قد قطعت شوطاً كبيراً على مقياس الإنهاك، وطلب بضعة اختبارات بسيطة ليرى ماذا كان يحدث. الأهم من كل ذلك أنه اعتقد أنه كان هنالك حل لمشكلتي وأن العلاج شيء سيكون بمقدوري القيام به وحدي مع القليل من المساعدة:

استلمت نتائج التحاليل المعملية الخاصة بي بعد فترة ليست بطويلة، وبالتأكيد شخّص الطبيب ما لدي على أنه مرحلة متأخرة من الإنهاك. وشرح لي بصورة تامة ماذا يحدث نتيجة للصدمة المبكرة والتوتر المزمّن المستمر على فسيولوجية الجسد، وخاصة الغدد الصغيرة ولكن القوية الخاصة بالنظام الكظري. أحسست ببصيص

من الأمل عندما قررت أن أتبع بروتوكول العلاج لأول بضعة أيام. ثم بدأت في التشكيك في نفسي، وتراجعت إلى القصص القديمة برأسي عن العلاجات الطبيعية في مقابل التشخيص الطبي.

وهكذا مثلما سيفعل أي باحث جيد، قررت أن أتابع مع طبيبي المعتاد للتأكد من أنه لا توجد أي حالات كامنة مسببة لإرهاقي الحاد. أبلغني أن الطريقة الوحيدة الدقيقة حقًا لتحديد إن كان هناك اضطراب في الغدد الكظرية لدي (لاحظ التحول من كلمة اختلال وظيفي إلى اضطراب) هو الخضوع لتحليل دم يحفز غدي لمعرفة إن كانت تستجيب أم لا.

في اليوم التالي، اتصل طبيبي هاتفياً ليبلغني بالنتائج "الجيدة". صرح أنه لا يوجد أي إشارة إلى أي مشكلة في غدي الكظرية، واقترح أن أركز على الأمر الإيجابي، وهو أن جسمي كان "يقوم بوظيفته". وأتبع ذلك بتوصية بزيارة طبيبي النفسي.

أنا لا أقول إن قراري بأن أبحث عن العناية الطبية كان أمرًا لا مبرر له أو مضية للوقت. من الحكمة دائمًا أن يبحث المرء عن المشاكل الطبية الضمنية عندما لا يستجيب جسده بالطريقة التي نعلم أنه يجب أن يستجيب بها. وبعد ما قلت ذلك، وكما أنا متأكدة أنك تستطيع التخيل، لم أكن أرغب في قبول حياة يكون فيها جسدي "يقوم بوظيفته". أنا أريد أن أتمكن من الركض على آلة الجري لأكثر من ثلاثين ثانية؛ وأعلم أن هذا الجري جزء من الحياة الصحية. وعلى الرغم من أنني لا أحتاج للرجوع إلى الركض مسافة نصف ماراتون في الشهر (ربما ليس بالاختيار الأمثل عندما تكون مسافرًا أسبوعيًا وتشعر بالإرهاق)، فإن القدرة على أن أكون نشيطة جسديًا باستمرار والشعور بالنشاط الكافي لأداء عملي كما ينبغي، مهمان بالنسبة لي. وأظن، بما أنك لا تزال تقرأ هذا الكتاب، أنها مهمة بالنسبة لك كذلك.

أنا أشاركك قصتي لأطلعك على أنه إذا كنت تشعر بأنك أقل من الأمثل، فإن الأمر يرجع لك للبحث عن نوع العناية التي تحتاج إليها. لا أعتقد أن التعافي من الإرهاق يتطلب حشدًا من المكملات الغذائية والعلاجات البديلة بالنسبة لأكثرية الناس، ولكن من المرجح أنه يتطلب ذلك بالنسبة للبعض. المعلومات التي أوفرها عن إعادة شحن طاقتك ستضعك بالتأكيد على الطريق الصحيح نحو شفاء جسديك.

ومحك، وروحك المرهقة. ولكن إذا كنت في حاجة إلى معلومات إضافية، فأنا أشجعك على الذهاب إلى طبيب يعرف منهج الطب التكاملية (الذي لا يتجاهل الطب التقليدي، ولكن بالأحرى يدمج العادات المجربة الخاصة بكل من الماضي والحاضر). في غضون ذلك، دعونا نلقي نظرة لماذا يبدو من الصعب للغاية مقاومة شيء نعلم أنه من الممكن أن يكون سيئاً بالنسبة لنا.

ما إدمان التوتر؟

الطبيعة الإدمانية للتوتر تؤثر علينا على عدة مستويات من نظام التشغيل الخاص بنا: بيولوجيًا، ونفسيًا، واجتماعيًا. أي شكل من أشكال الإدمان يستمد قوته من الاعتماد البيولوجي والنفسي والاجتماعي الذي يتراكم بمرور الوقت.

من الناحية البيولوجية، لدينا استجابة متأصلة مصممة لحمايةنا من الأخطار في بيئتنا. غالبًا ما يطلق عليها مسمى استجابة "اضرب-اهرب-تجمد". وهي تؤدي إلى إفراز مواد كيميائية من المخ عندما ندرك وجود التوتر. سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا، أو حادًا (قصير الأمد)، أو مزمنًا (يدوم طويلًا). اعتمادًا على طريقة تفسيرنا للموقف، يمكن للاستجابة الكيميائية بمخنا أن تختلف إلى حد بعيد، مؤدية إلى استجابة توتر فريدة على مستوى الجسم بأكمله. خذ على سبيل المثال فكرة التحدي في مقابل الخطر. ربما يقوم شخصان في نفس السيناريو بتقييم قدرتهما ويقرران أنهما إما يملكان ما يحتاجان إليه ليجتازا التجربة سالمين، أو أن يخافا من أنهما لن يكونا على مستوى التحدي. على سبيل المثال، عندما يشعر الناس أنهم مدعومون من قبل الآخرين، فإنهم يقيمون انحدار هضبة ما على أنه أقل مما لو كانوا ينظرون إلى الهضبة وحدهم. الموقف ذاته بمنظور مختلف يؤدي إلى تجربة مختلفة. هذا يعني أن استجابتنا النفسية، والتي تتكون من كل من تقييمنا الذهني والوجداني، لديها القدرة على أن تملئ الاستجابة الفسيولوجية. في هذه الحالة، طريقة تفكيرنا تغير إلى حد كبير من كيفية شعورنا.

كجزء من تقييمنا للتوتر، يضع المخ أيضًا في الحسبان أعرافنا، وتوقعاتنا، ومستوى الدعم الاجتماعي المدرك، وهو ما قد نطلق عليه مسمى قصتنا الجمعية. العالم اليوم

لديه رسائل مجتمعية واضحة يمكنها أن تغير تفسيرنا للظروف. نحن نتعرض للخدف باستمرار، بشكل أولي عبر وسائل الإعلام الإخبارية المستمرة على مدار الساعة. بالتصورات التي تقيد بأن العالم مكان خطير وأنه لا يوجد ما يكفي من الخير للاستمرار. بالإضافة إلى ذلك، ارتباطنا المستمر بالتكنولوجيا يعطي مغنا دفعة من المواد الكيميائية التي تعطي شعورًا طيبًا، في كل مرة نتوقع رسالة جديدة، سواء أكانت نعمة أم تهديدًا. وفقًا لدراسة قامت بها نوكيا، يتحقق المستخدم المتوسط للهاتف المحمول من جهازه كل ست دقائق ونصف خلال اليوم، أو مائة وخمسين مرة أثناء يقظته. لا عجب في أن الناس بدعوا في الإحساس بما قد تمت تسميته بمتلازمة الاهتزاز الوهمية، حيث يشعرون بتذبذب على الجلد بالقرب من جيوبهم ويشرعون في إخراج هواتفهم فقط ليكتشفوا أنه كان إنذارًا خاطئًا وأن الهاتف لم يرن. يمكن لهذا أن يحدث حتى عندما يكون الهاتف في غرفة مختلفة، أو أثناء مشاهدة الشخص للتلفاز، أو حتى أثناء الاستحمام.

إن عقولنا مصممة للسعي نحو المعلومات الجديدة. في كل مرة نتعرض فيها للحدثة، نختبر إفراز الدوبامين، تلك المادة الكيميائية المقترنة بمركز المكافأة في المخ. هذا الانجذاب لكل الأشياء الجديدة ربما يكون أيضًا هو أساس إدمان تعدد المهام لدينا. نحن أيضًا دائمًا فضوليون بعض الشيء. حيال ما يمكن أن يحدث أثناء تركيزنا على مهمة واحدة. بوجود منفذ إلى كم كبير من المعلومات، صار من السهل إيجاد مصدر إلهاء هذه الأيام.

هل التوتر يمكن اعتباره قابلاً للإدمان أم لا هو موضوع ساخن، ومثير للجدال الممتع. مع ذلك، من الواضح أن عوامل معينة تبقينا متصلين بالتوتر كمزود للطاقة، خاصة عندما لا ندير طاقتنا بفاعلية من خلال مصادر دائمة مثل التغذية السليمة، والنشاط الجسدي، والاسترخاء، والنوم الكافي، والروابط الاجتماعية القوية. إذا نظرت إلى النموذج الطبي للإدمان، فسيبدو واضحًا أن التوتر يمكن استخدامه كمخدر بالاختيار تمامًا مثل أي مادة أو سلوك آخر مغير للمزاج. وفقًا لكتاب *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*،^١ ليتم تصنيف شيء ما كإدمان يجب أن يفي بالمتطلبات التالية، بينما تقرأها سريعًا، اسأل نفسك: إن كان أيها يبدو مألوفًا عندما يكون للأمر علاقة بالتوتر أو التحفيز في حياتك:

١. يقل تأثير المخدر بالاستخدام المتكرر، متطلبًا كميات أكبر للحفاظ على النتيجة المرغوبة (التحمل). (بمعنى آخر، ستحتاج إلى توتر أكثر للوصول إلى نفس الإحساس).
٢. تظهر أعراض الانسحاب (مثل سرعة الانفعال، والصداع، والإرهاق، والاكتئاب، والقلق، أو تغيرات جسدية وفسيولوجية أخرى) عندما تنوقف عن استخدام المخدر، أو يؤخذ المخدر لتجنب أعراض الانسحاب.
٣. التعاطي المستمر عبر فترة طويلة من الزمن أو بكميات أكبر من المرادة في الأصل (تختبر مستويات مرتفعة من التوتر لموافاة موعد نهائي، وتقول لنفسك إنك ستأخذ إجازة بمجرد اكتمال المهمة، ولكن تجد نفسك تتراجع سريعًا نحو نمط التوتر من أجل المهمة التالية).
٤. الرغبة في التوقف أو المحاولات غير الناجحة للحد من تعاطي المخدر أو التحكم فيها (تعلم أنك يجب أن تأخذ فترات راحة، ولكن لا تستطيع على ما يبدو أن تجعلها أولوية).
٥. استغراق وقت كبير في الحصول على المخدر أو التعافي من استخدامه.
٦. تناقص المشاركة بالأنشطة المهمة سواء اجتماعية، أو ترفيهية، أو متعلقة بالعمل بسبب تعاطي المخدرات. (تفوّت مقابلات مع أصدقاء أو تأخذ وقتًا أنت في حاجة شديدة له لإزالة الضغط لتبقى متصلًا بالعمل ومشغولًا عصبياً بالتوتر).
٧. التعاطي المستمر على الرغم من العواقب الجسدية أو النفسية التي نتجت عن أو أصبحت أسوأ بفعل المخدر (ترى العواقب الناتجة عن التوتر المستمر في حياتك، ولكن تواصل محاولة اجتياز الأثم أو الانزعاج).

الطبيعة في مقابل التنشئة

أثناء عملية البحث، أدركت أن بعض الناس يمرون بحالة من الحساسية المفرطة تجاه التوتر. يؤدي التعرض لصدمة أو سلسلة من الصدمات النفسية بشكل أساسي إلى تيبه مفرط للاستجابة الإنسانية للشعور بالتوتر لمدة معينة، مما يجعل المرء أقل قدرة على إدارة ما يمر به من حوادث في المستقبل بفعالية. وقد أجريت دراسات

لتقييم الأفراد الذين مروا بصدمات أثناء مرحلة الطفولة مثل التعرض للاعتداء البدني أو الجنسي، وتوصلت إلى أنه كلما كان الشعور بالتوتر خلال المراحل المبكرة من العمر أكبر، كان التعرض له في المراحل اللاحقة من العمر أشد تدميرًا. قد يشكل ذلك جزءًا من السبب الذي يجعل بعض الأشخاص عرضة للشعور بالقلق بينما البعض الآخر يهفل في النعيم. هناك مكون جيني (وراثي) في أنماط تفكيرنا وسلوكنا. ومن ثم فإن العديد من الأشخاص الذين يظهرون سمات الشخصية من الفئة -أ قد ولدوا على هذا النحو. ومع ذلك، نحن نعرف أنه حتى الاستعداد الوراثي ليس قدرًا محتومًا. إننا نرى بشكل متزايد أنه في الوقت الذي "تحشو فيه الجينات المسدس"، فإن أسلوب الحياة "هو الذي يضغط على الزناد".

يمكنك مقارنة ذلك بالأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بمرض السكر من الفئة ٢. فرغم أنهم ربما يكونون أكثر حساسية تجاه تذبذب الأنسولين واضطراباته، فإن خيارات أسلوب حياتهم تحدد غالبًا ما إذا كان سينتهي بهم المطاف إلى مقاومة الأنسولين ومن ثم يصابون بهذا المرض أم لا. وبنفس الطريقة، فإن تكرار التعرض لمواقف نشعر أنها تصيبنا بالتوتر من شأنه "استنزاف" قدرة الجسم على المواجهة. وبمرور الوقت، إما أن نصبح مفرطين في الحساسية أو متبديي الشعور. ومع التعرض المستمر للتوتر تصاب الآليات البيولوجية الطبيعية للجسم بالوهن بل وتبدأ حتى في محاربة بعضها البعض.

ولكن يمكننا الحد من الأعراض المؤلمة بل والقضاء عليها عن طريق إعادة الجسم إلى حالة التوازن من -تلال الراحة والإصلاح وإعادة البناء - والمرور بما أطلق عليه "عملية إعادة الشحن".

يمكنني أن أتذكر بوضوح السيناريوهات التي مررت بها في حياتي وأدت إلى حساسيتي المفرطة تجاه التوتر. لقد كنت مدركة لها منذ نعقود، ومع ذلك ظالت أناضل من أجل إعادة التوازن لجهازي حتى يصبح أكثر انسجامًا. أنا على يقين من أنكم مررت بمواقف مشابهة. يمكننا معرفة نقطة بداية المشكلة، ولكن مجرد معرفة السبب لا يعني العثور على الحل. إن أولى خطوات التعافي تبدأ بالاعتراف وفهم السبب الكامن وراء الحساسية ثم العمل بذكاء (وليس بقوة) لإصلاح الضرر وبناء المرونة لتعزيز القدرة على المضي قدمًا.

من مدمن إلى آخر

أنا أعرف كل هذا ليس من خلال البحث فحسب بل لأن هذه هي قصتي أنا أيضًا. فبعد أن سرت بقوة الدفع لسنوات، معتمدة على التوتّر المفرط والمشاعر النابعة من الرغبة في البقاء لمساعدتي على التكيف مع الشعور بأن الأمر قد فاق قدرتي، في النهاية أوقف عقلي وجسدي مساري. أشعر أنني سعيدة الحظ لأن الرسالة لم تكن أشد قسوة. وكل يوم أذكر نفسي بأنني تلقيت تحذيرًا، ولكنه كان كافيًا لأن يبين لي أن الطريقة التي أتبعها ليست مجدية.

لقد شخصت حالتي في سن مبكرة على أنها إصابة باضطراب القلق ومن ثم أدركت أن القلق سيظل دومًا جزءًا من حياتي. وكنت أعرف جيدًا الأشياء التي ستقوّي قدرتي على التحمل من بينها المواقف العصبية مثل الطيران والقاء الخطب العامة. أتذكر في البداية عندما قام رئيسي السابق في العمل بتوظيفي في "معهد الأداء الإنساني" في مدينة أورلاندو بولاية كاليفورنيا، كيف كان وجهه يشع بالإثارة عندما كان يخبرني بأنه مع الوقت والخبرة ستتاح لي الفرص للسفر وسأصبح خطيبة مفوهة. ولكنني سارعت بإخباره بأنني لن أقبل تلك الوظيفة إلا إذا لازمت أرض الوطن واكتفيت بتدريب المجموعات التي تأتي إلى المعهد وذلك لتقليل الوقت الذي أقضيه في التنقل. وشعرت بسعادة غامرة من أن هتور حماسي "لغامرة" التحول إلى محاربة على الطريق لم يكلفني الوظيفة.

وبعدها بعامين، وبعد أن تعرضت للمضايقة من أحد العملاء وافقت على السفر لمسافة قصيرة لتقديم عرض مهم. ولكن ما حدث بعد ذلك غير حياتي. كان رأسي يدور من جراء الشعور بالتوتّر خلال الأسابيع التي سبقت الاجتماع، ولكن في منتصف اللقاء تقريبًا ماج الحضور بالضحك على شيء ذكرته (وهو أمر طيب في هذه الحالة)، فانتابتي الحماسة الشديدة. لم أستطع تصديق حقيقة أن الحضور أعجبوا بخطابي والصفوف التي تراصت عقب الاجتماع كان بها أفراد متحمسون لتبادل قصصهم ومشاركة شعورهم بالامتنان معي.

إن القدرة على التواصل مع الأشخاص على هذا المستوى الأعمق حول أشياء كنت أعلم تأثيرها الإيجابي في حياتهم كانت مذهلة. وسرعان ما أدركت أنني قد منحت

فرصة لأداء عمل أشعر بشغف حقيقي نحوه، ولم أستطع أن أوجد الباب في وجه هذه الفرصة دون بذل أقصى جهدي في المحاولة على الأقل. لذا انطلقت نحو العمل الجاد مع عميلي لوضع برنامج خاص حسب رغبته أتاح لي في النهاية الفرص للسفر والقاء الخطابات في أنحاء المعمورة.

وفي العام التالي سافرت ما يربو على ٢٠٠ ألف ميل لزيارة أماكن بعيدة حتى وصلت إلى بلدان مثل هونج كونج وأستراليا واليونان. لن أنسى أبدًا الشعور الذي انتابني عندما كنت أهبط من الطائرة العابرة للقارات وأستقل المواصلات غير متأكدة مما معي من عملات أو ما لدي من اتصالات وأنا "أقرص" نفسي مذكرة بإياها بأنني أتحداهما بما أفعل. كانت كل جهة تمثل عقبة جديدة وكل عرض تقديمي يجعل النوم يطير من عيني ليلة بعد أخرى ولكني واصلت طريقي، حتى عجزت عن الاستمرار.

ومع القصور في جهازني المناعي والتوتر الشديد المستمر الذي كنت أشعر به يسري في عروقي، انهار جهازني في النهاية. لقد مررت بالعديد من نوبات الفزع أثناء طفولتي، ولكنها سرعان ما كانت تمر دون أن تلحق بي ضررًا. هذه المرة بدا الذعر يتراكم على مر الأيام ثم على مر الأسابيع وانتهى بي الحال بدخول المستشفى عدة مرات. لم أستطع التخلص من شعور الهلع الذي انتابني من أن شيئًا ما قد تحطم وأنني لن أستطيع أبدًا ركوب طائرة أو اعتلاء خشبة مسرح مرة أخرى. كانت حياتي كما أعرفها قد انتهت، ولأول مرة منذ سنين قضيتها على الطريق أتصل بالعمل لأخبرهم بأنني مريضة. وبينما كنت أخرج نفسي ببطء من حالة الفزع وأدخل في حالة البقاء، أدركت أن شيئًا ما يجب أن يتغير. وأدركت أنه يتحتم عليّ الاعتناء بنفسني جيدًا كيلا أنهار على هذا النحو في المستقبل. وكانت الخطوة الأولى هي الحصول على جلسة تدليك.

في ذلك الوقت، افترضت ببساطة أن التدليك شيء تحصل عليه عندما تذهب إلى منتجع وترغب في إنفاق ثروة من أجل تدليل نفسك. ولكن سرعان ما أدركت أن التدليك وسيلة كذلك لإظهار حبي لنفسني ودعمها بينما أحاول تقليل إفراز هرمونات "الكورتيزول" الخطيرة التي أغرقت جهازني المناعي. وظللت بعدها بسنوات عديدة أواظب على الحصول على جلسة تدليك مرة كل أسبوع كجزء من خطة الصيانة التي أتبعها. إننا نختبر التعافي والاسترخاء على نحو مختلف، ومن ثم قد لا يكون

التدليك هو الحل المناسب للجميع. لكنني أجد أنني أدفع المال مقابل وقت ألتقي فيه العناية؛ وقت أخصصه لنفسني للتركيز على إراحة جسدي وتهنئة عقلي. وأنا لا أدفع المال لقاء المزايا الصحية التي أحصل عليها فقط، فقد استطعت كذلك إنجاز أفضل أعمالني أثناء جلسات التدليك. واكتشفت أن المسارات الموجودة داخل مخي بدأت في الاسترخاء وإقامة اتصالات جديدة مطلقة العنان لأفكار وروى مبتكرة.

بوسعي إلقاء نظرة إلى الوراء على كل أزمة شخصية للطاقة تعرضت لها وإدراك حقيقة فشل النظام الروتيني الذي كنت أتبعه في إدارة الطاقة بوضوح. وعندما لا أرندي فتاعاً أكسجينياً أولاً، يقوم مخي الحماس وجسدي بإخطاري على الفور. لقد اعتدت على وصف هذه الحالة باللعنة، فقد شعرت وكأن عقلي محطم بطريقة ما أو بأخرى أو أنني مخلوقة غريبة من مخلوقات الطبيعة. أما الآن، فأعتبر الأمر نعمة. فغالبية الأفراد يواصلون طريقهم رغم شعورهم بالإرهاق والإنهاك بل ويتعرضون للاستنزاف حتى قبل أن يدركوا أنه ينبغي عليهم فعل شيء حيال الأمر. بوسعهم أن ينفصلوا ببطء عن الأشياء بما يكفي للمحافظة على صوابهم حتى إن أصابهم شعور منتظم بالإحباط من فقداتهم لطاقتهم أو قدرتهم على المشاركة. ولكن كلما واصتنا اندفاعنا خلال الألم، زاد شعورنا الداخلي بالإنهاك وزاد استهلاكنا لجهازنا. وكلما اضطرننا إلى الإسراع في إمعان النظر جيداً في استجابتنا للتوتر، أسرعنا في الحد من الأضرار^{١١} والبدء في إراحة أجسادنا وعقولنا وإصلاحها وإعادة شحنها.

اسمي هايدي وأنا مدمنة توتر. أنا لم أمر بمواقف أصابتي بالهلع فحسب، بل تحملتها لقاء ما حصلت عليه من مكافأة سخية لشق طريقي وسط شعوري بالألم. والأسوأ من ذلك، أنني صرت أعتقد شعوري بالتوتر عندما ينحسر، وأشتاق إليه بشدة حتى إنني أعيد إحياءه بداخلي من جديد بلا مبرر. وخلال جانب كبير من العقد الماضي الذي قضيته مسافرة على الطريق، حاولت اتباع ممارسات من شأنها إعطائي شعوراً بالراحة والاسترخاء، ولكنني اكتشفت أنها مضجرة وبصراحة "مضبعة للوقت". من ذا الذي في وسعه التأمل بينما هناك الكثير من العمل الذي ينبغي عليه القيام به وليس لديه متسع من الوقت لأدائه؟ ولكن إدماني للتوتر علمني أن أروي لنفسني اتقصص لتغذية حاجتي إلى السرعة. وكلنا نفضل ذلك. لقد كنا جميعاً ضحية لخديعة أنه كلما زاد انشغالنا وتوترنا، فلا بد أننا أشخاص مهمون. أتذكر قيادتي للسيارة متوجهة إلى اجتماع مهم شاخصة بنظري إلى أسفل متحقة من بريدي الإلكتروني (وهو أمر لم أعد أفعله مطلقاً) شاعرة بالإحباط لوقوع عيني

على صندوق بريدي الخاوي: لأن إحساسي بقيمتي أصبح يتمحور حول كم العمل الذي عليّ إنجازه.

الحقيقة هي أنه يمكن أن ننشغل دون أن نصاب بالتوتر وأن نواجه التحديات دون قلق أو ارتباك. يمكننا إحكام سيطرتنا على نظام تشغيلنا وتغيير النظرة التي نرى بها الحياة إلى أخرى أكثر تقاؤلاً ومرونة. ويمكننا إعادة النظر في الأسلوب الذي يدرك به المخ حالة التوتر ونختبر نموًا حقيقيًا نتيجة لذلك، بدلاً من التعرض لأزمة طاقة جديدة. ولكن لكي نحقق ذلك علينا تحديد الأسلوب الأمثل للتشغيل والذي من شأنه تمكيننا من تحمل التوتر الناجم عن ضغوط الحياة بمقادير يمكن التحكم فيها وإدارتها تتخللها فترات من الراحة والتعافي. إن وضع نظام أكثر مرونة يعزز قدرتنا على تحمل التوتر حتى إننا عندما نمر بظروف أشد قسوة نحقق نموًا أكثر عمقًا.

يحسب الكثيرون أن حصولهم على المزيد مما يحتاجونه أو يريدونه - سواء كان ذلك وقتًا أو مالًا أو سلطة أو ما شابه - سيحقق لهم السعادة. ولكن أظهر البحث النفسي الإيجابي أن العكس هو الصحيح. وكشفت الدراسة التي أجريت على الفائزين في مسابقات اليانصيب أن الأشخاص يشعرون بسعادة أكبر عند حد معين من عدد مرات الفوز غالبًا بسبب تزايد شعورهم بالأمان. ولكن مع الشحنة الموجبة من الفوائد يواجهون المزيد من التحديات: سداد الضرائب، وزيادة الإنفاق بسبب نمط الحياة، والتوقعات، وأفراد العائلة الذين لم يلمحوا عنهم شيئًا البتة، وهلم جرا. ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يتعرضون لإصابات سببت لهم حالة من الوهن الشديد، مثل عمليات البتر وفقدان أجزاء كبيرة من الوجه، يستعيدون حالتهم الطبيعية بإحساس أكبر بالهدف بينما يعيدون بناء نظامهم من جديد ويعيدون صياغة حياتهم. ليست ظروف الحياة هي التي تصنع الفرق الأكبر في شعورنا بالسعادة والرفاهية بل إدراكنا ورؤيتنا لما يجري من حولنا وقدرتنا على مواجهته، بل وتعلم تقبله وتقبل ما يقدمه لنا. سوف أناقش لاحقًا في هذا الكتاب القواعد المحددة والشعارات التي كانت زاد رحلتي بعيدًا عن إدمان التوتر، مثل إدراك حقيقة أن أفكاري لا تمثل ذاتي وأن التعافي ليس اختياريًا. وإدراكي في النهاية أن اهتمامي بنفسني ليس أنانية. أتمنى أن تساعدكم تلك الأفكار على التحرر من براثن التوتر الموجود في حياتكم والابتعاد عن الإجهاد لتبصروا وجوهكم شطر التثوير والتبصر.

٢

لماذا من الصعب أن تأخذ الأمور بتساهل

Natheer-Ahmad

هل لاحظت من قبل كم يكون الاسترخاء صعباً؟ رغم أنه من المفترض أن يكون ممتعاً، فإن التأني وأخذ الأمور على مهل يمكن أن يتسبب في الشعور بقدر كبير من عدم الارتياح للشخص المعتاد على أن يكون مشغولاً دائماً. جرب الأمر الآن. أغلق عينيك للحظات قليلة وحاول إرخاء جسمك وتسكين مخك تماماً. ثم انظر بنفسك كم من الوقت سيستغرق مخك قبل أن يبدأ في التفكير ثانية بقائمة مهامك التي لا تنتهي أو المشاغل الأخرى لليوم.

بدون تدريب، يكون من الصعب أخذ الأمور على محمل بسيط. فقد استغرقنا وقتاً طويلاً في تدريب عقولنا وأجسامنا على التكيف مع الاندفاعات المستمرة لهرمونات التوتر كالأدرينالين والكورتيزول؛ واللذين يمداننا بالطاقة اللازمة لإنجاز المهام المطلوبة طوال اليوم. وبالتالي عندما نحاول التأني وأخذ الأمور على مهل والتحرر من شواغلنا، قد نشعر باكتئاب خفيف أو متوسط. فتفقد المحفز، الذي يقوم بإثارة مخاوف كامنة من شعور بعدم امتلاكنا الطاقة التي نحتاجها لإنجاز الأمور - ونعود ثانية لزيادة هرمونات التوتر استجابة لذلك. ويخلق ذلك حلقة مفرغة: فتبدأ بالقلق على شعورنا بعدم القلق، ثم فجأة نشعر بالارتياح لشعورنا بالقلق؛ أه، هذا شعور أفضل.

وبالرغم من إدراكنا بأن التوتر المزمن أمر خطير على الصحة - حتى مع النوايا الصادقة والمعرفة اللازمة لحله - فإننا قد نجد أنه من الصعب علينا التحرر منه. وتعد علاقة الاعتماد المتبادل بيننا وبين التوتر أحد الأمثلة على السيناريو الذي يكون فيه معرفة ما نقوم به والقيام به أمرين مختلفين تماماً. لذلك فنحن بحاجة لما هو أكثر من مجرد الإجابات لنحدث تغييراً سلوكياً دائماً؛ فنحن بحاجة لدمج هذه الإجابات بأسلوب حياتنا بطريقة مستدامة. وجميع هذه الأمور تحتاج إلى طاقة.

يسيء الكثير منا إدارة توازن الطاقة لديه. وكما وصفت في كتابي *The SHARP Solution: A Brain-Based Approach for Optimal Performance*، فإن مخك يتصرف كموصل لطاقتك. وكرئيس الشؤون المالية لأي مؤسسة، يقوم مخك بمراقبة مستمرة لتوازن طاقتك ليتأكد من امتلاكك المقدرة الكافية لاستيفاء متطلبات البقاء على قيد الحياة. وعلى المستوى الأساسي، يعني ذلك المحافظة على قدر كافٍ من إمداد الجلوكوز (سكر الدم) وتوزيع الأكسجين بانتظام على الخلايا لإنتاج الطاقة.

أما في أوقات حدوث القصور، يقوم المخ بإثارة شلال من الاستجابات الفسيولوجية للمحافظة على الطاقة بجميع أجزاء الجسم، بحيث يقوم بإمداد الأجهزة الأكثر حيوية كالقلب والرتين. وعندما تكون مستويات الطاقة منخفضة، يكون من الصعب إقناع المخ المتحفظ أن الجهد الزائد -مثل الجهد المطلوب لكي يكون الإنسان صبورًا ومحبًا وودودًا- هو أمر مهم وسط هذه الفوضى.

وكما استهلكنا المزيد من طاقتنا خلال اليوم دون إعادة التزود بالوقود، علق تفكيرنا بالاعتقاد بعدم الكفاية أو القصور. أضف إلى ذلك الشعور بأنه لا يتوفر لنا أيًا الوقت الكافي لإنجاز جميع الأمور. وبالتالي فإننا نزيد من استئارة آليات الحماية لدينا. ولا يوجد ما يشعر المخ البشري بالتوتر أكثر من الخوف من استنفاد الموارد. فمجرد احتمالية وقوع ذلك يتسبب في زيادة مستويات التوتر ومن ثم الاحتياج إلى المزيد من الطاقة من منظومة مستنزفة بالفعل. وهنا نجد أنفسنا في حالة إرهاق بدني مع اضطراب عقلي في الوقت نفسه حيث تحاول أجسامنا التعويض عن طريق زيادة استجابة التوتر.

وعلاقة الشد والجذب هذه بين ما نريد القيام به (قلبنا) وما ينبغي علينا القيام به (مخنا) هي السبب الذي دفعني إلى اعتبار مخي صديقي وعدوي في الوقت نفسه. فبالرغم من امتلاكه المقدرة على دعم تقدمي ونجاحي في الأوقات الصعبة، لكن إن لم أعامله بما يليق به، فسيريني من المتحكم هنا.

مخك المدير المالي مقابل قلبك المدير التنفيذي

اعتمادًا على الكيفية التي تعامل بها مخك، يمكن أن يصبح أقرب أصدقائك أو ألد أعدائك. فقد يقودك سريعًا إلى أعلى آمالك وطموحاتك، أو قد يعرقل رحلتك.

في كتابي السابق، استخدمت تشبيهًا يستحق التكرار هنا، لأنه يرسم صورة واضحة ومفيدة للسبب وراء صعوبة القيام بالأشياء التي ندرك جيدًا أنه ينبغي علينا القيام بها. فعندما يتعلق الأمر بإدارة طاقتنا وصنع القرارات، فهناك قائدان لنظام التشغيل البشري. كما ذكرنا سابقًا، يعمل المخ كمدير مالي، أي يكون مسئولًا عن إدارة مواردنا ذات القيمة الأكبر. أما القلب، فإنه يحافظ على ارتباطنا بالأمور

الأكثر أهمية بالنسبة لنا ويوجهنا نحو أهدافنا الحياتية ذات القيمة، فيعمل كمدير تنفيذي.

وطوال اليوم، يستقبل المخ الإشارات الكيميائية من أجزاء مختلفة من الجسم، وهي تقوم بإمدادنا بتحديثات مستمرة عن الوضع الحالي لطاقتنا. هل لدينا مقدار كافٍ من الجلوكوز والأكسجين لإمدادات إنتاج الطاقة؟ وهل نقوم باستهلاك مياه كافية للمحافظة على إرواء خلايانا؟ وهل يشعر القلب بالدافع الكافي لتحفيز الروح؟ هل ندرك أننا نحصل على الدعم ممن حولنا إذا ساءت الأمور؟ فإذا كنا نقوم بإعمال جسمنا بشكل جيد وإدارة طاقتنا بشكل استراتيجي، يمكن للمخ تخصيص الموارد لاتخاذ الاختيارات بل وخلق عادات جديدة للتفكير والسلوك. ولكن إن كنا نعمل مع الشعور بهبوط الطاقة أو أثناء نضوب معين طاقتنا، فسيقوم المخ بالانتقال إلى وضع المحافظة على الطاقة، فيقوم بدعم الوظائف الحيوية فقط، كنبض القلب والتنفس. ويتبغى أن نكون شاكرين لمخنا الذي يعمل كمدير مالي، لأن هذا النوع من الرعاية هو سبب تمكن أسلافنا من البقاء على قيد الحياة أثناء أوقات المجاعة. ولكن عندما تأتي لنهاية يوم طويل ونحاول الاختيار في العشاء ما بين سلطة صحية أو تشيز برجر غني بالسعرات الحرارية، يتغلب مخنا المدير المالي على رغبة قلبنا كمدير تنفيذي في تناول نظام غذائي أكثر توازنًا.

وهذا يعني أنه بالرغم من رغبتنا في القيام بشيء ما أو إيماننا بأنه ينبغي علينا القيام به، يقوم مخنا بإقناعنا بالقيام بعكس ذلك. وبعد التمرين الرياضي خير مثال على ذلك. فعندما نشعر بالإرهاق والتعب الشديد من متطلبات اليوم من الطاقة، قد نعتقد أو حتى نؤمن بأنه ينبغي علينا ممارسة الرياضة. ولكن ما يراه مخنا كمدير مالي أن ذلك ما هو إلا مطالبة أخرى بالطاقة، وهو شيء ليس متوفرًا لدينا في تلك اللحظة. وسرعان ما تبزغ فكرة في عقلنا بأنه يمكننا البدء من جديد غدًا عندما يكون لدينا المزيد من الطاقة. وهذا ما يجعل المخ عبقريًا؛ فهو بارع في إقناعنا بأمر يختلف عما يشعر به القلب. فإن قمنا بطلب المزيد من الطاقة عما نمتلكه في الوقت الحالي، يقوم المخ باختلاق ملايين الأسباب لتبرير كون ذلك فكرة سيئة: "لقد حاولنا ذلك من قبل، ولم نفلح" أو "نحن متعبون للغاية" أو "من الأفضل لنا أن نرتاح" أو عبارتي المفضلة طوال الوقت "سنبدأ غدًا".

ولن أنسى أبداً عندما كنت أجلس يوماً في قاعة الانتظار بأحد الفنادق وكانت هناك سيدة تتناول قطعة من فطيرة. والتفتت إلى الشاب الجالس بجانبها وقالت: "أقوم حالياً بحمية 'مراقبي الوزن' وأقوم بعد النقاط. ولكنني سأبدأ غداً". وبالرغم من أن قلبها كمدير تنفيذي قد شعر بأنها تحتاج لفقد بعض الوزن وتتاول طعام أفضل لدعم أهدافها، فإن مخها كمدير مالي كان مرهقاً ويحاجة إلى الطاقة ليستمر بالعمل بالشكل الأمثل. فقد أرهاق المخ من الصعود والهبوط المتكرر للطاقة بسبب مطحنة العمل اليومي الروتيني وأراد كذلك تخزين طاقة إضافية للمستقبل. ويكون الإجراء الافتراضي للمخ أثناء نقص الطاقة هو الاستثمار في المخزون الذي نملكه وهو ما نطلق عليه الخلايا الدهنية؛ وهذا هو السبب وراء اكتسابنا للمزيد من الوزن عند الشعور بالتوتّر. وهناك القليل من الأطعمة التي تمثل استثماراً أفضل من قطعة لذينة من فطيرة، خاصة قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة.

كيف يمكنك تعديل ذلك؟ إن المفتاح لإحداث تغيير سلوكي مستدام هو التنسيق بين انتباه المخ كمدير مالي ورغبة القلب كمدير تنفيذي، وكلاهما يحتاج إلى الطاقة. وقد يكون من المفيد أن تتذكر هذه المقارنة دائماً عندما يصعب عليك اتخاذ خيارات جيدة. فكر بالطريقة التي كنت تعامل بها مخك مؤخراً ومستوى الطاقة المتوفرة لديه قبل أن تبدأ في انتقاد نفسك. اشكر مخك على كونه حريصاً على حمايتك ثم ابدأ في إظهار المزيد من الاحترام له.

نضوب معين الطاقة

يحتاج نظام التشغيل البشري إلى الطاقة دون توقف على مدار السنة للحفاظ على الحياة. ولضمان امتلاكنا القدر الكافي مما نحتاجه، فإن مخاخنا وأجسامنا مصممة لحماية مخزونات الطاقة عندما نواجه مخاطر نضوبها. ولكن رغم حقيقة أن الطاقة هي أعلى الموارد لدينا، يخفق الغالبية منا في إدارتها بشكل فعال. ففي محاولة منا لإنجاز المزيد في وقت أقل، نلجأ إلى طرق مختصرة لتوفير متطلبات الطاقة لدينا. فنتناول أطعمة تحتوي على الكثير من المواد الضارة ولا تكون كافية أبداً لاحتياجاتنا. نحن نجلس لفترات طويلة طوال اليوم أو نبالغ في ممارسة التمارين بصالة الألعاب الرياضية عندما نذهب أخيراً إليها. كما نقوم بزيادة مستويات التوتّر بشكل مرتفع

للفأبة أثناء النهار حتى نعجز عن الاسترخاء بنهاية اليوم. ولدينا مئات من الأصدقاء على وسائل التواصل الاجتماعي ولكن نفقر إلى الوقت للمشاركة في محادثات بناء وجهًا لوجه. وكنتيجة لذلك، ينضب معيننا من الطاقة ونؤدي مهامنا بإرهاق وكأنك تضع قدمًا بقوة على دواصة الوقود بينما تضغط بقدمك الأخرى على المكابح.

في مقدمة الكتاب، وصفت الاعتقاد السائد بأنه ليس لدينا ما يكفي من شيء، مثل الطاقة أو الوقت، وكيف يتسبب ذلك في استجابة التوتر التي تحفزنا لمحاولة الحصول على المزيد منه. ولأن هذا العجز المحتمل يهدد بقاءنا على قيد الحياة، فإنه يضع المخ على الفور في حالة مبنية على الخوف. وما يزيد من صعوبة هذا الأمر بشكل خاص في مجتمع اليوم هو إمكانية الوصول إلى مزيد من المعلومات لم نكن لنتمكن من معرفته على مدار حياتنا بأكملها. فهناك دومًا المزيد مما يمكننا تحقيقه من قراءة أو دراسة أو تعلم أو معرفة. ولأن عقولنا مصممة بحيث تتوق لاكتساب المعلومات الجديدة، سواء أكانت جيدة أم سيئة، فقد أصبح لدينا هوس بالحصول على المزيد. فنقوم باستمرار بالاحتفاظ بقليل من قدراتنا العقلية استعدادًا للحظة التي تسنح لنا فيها الفرصة لتعلم شيء جديد. ويتسبب تعدد المهام العقلي هذا في أن نظل في حالة شتات فكري كما يدمر قدرتنا على التفاعل في اللحظة الحالية.

وقد شاعت هذه الظاهرة للغاية وسط حياتنا المشغولة المتداخلة لدرجة أنه ظهر اختصار جديد يصيغ تصورًا لهذا الخوف من تضييع الفرص وهو FOMO (اختصار Fear Of Missing Out). فمع الانتشار الشديد لمواقع التواصل الاجتماعي مثل تويتر وفيسبوك التي توفر لنا إمكانية الاطلاع المستمر على ما يقوم به أي شخص آخر في أي وقت من الأوقات، فمن السهل أن نرى ونقارن الظروف التي نعيش فيها مع تلك الخاصة بأصدقائنا أو معارفنا. في الماضي، كنا نقارن أنفسنا بعارضات الأزياء في المجلات وأساليب الحياة الفاتنة للأغنياء والمشاهير على شاشة التلفزيون، أما الآن فيبدو أنه حتى الفتاة التي تعيش بجوارني تمتلك حياة أكثر إثارة مما أنا عليه. وأجد أنه من المثير للسخرية أنه بغض النظر عما يقع لي من أشياء رائعة في حياتي، فإن أحوال الآخرين تبدو دائمًا أفضل.

ويعد الحضور الشكلي إلى العمل واحدًا من أكبر خسائر أزمة الطاقة البشرية عندما يتعلق الأمر بالمؤسسات؛ عندما يتواجد الموظفون جسديًا في العمل ولكنهم لا يشاركون بشكل كامل في العمل عقليًا أو عاطفيًا. على الرغم من أن الغالبية يشعرون

بأنهم ليس لديهم أي خيار آخر سوى القيام بمهام متعددة على مدار اليوم بسبب قوائم المهام المثقلة بالأعباء، فإن المخ لا يستطيع التركيز سوى على مهمة واحدة تلو الأخرى. فعندما نعتقد أننا نرفع مستوى الإنتاجية بالقيام بمهام متعددة في الآن نفسه، فإننا نقوم بذلك بإضاعة الوقت الثمين والطاقة مع زيادة مستويات الكورتيزول الذي يتسبب في إيقاف التركيز في المخ. لم تخلق مخاونا لتمكين من أداء المهام المتعددة في الوقت نفسه؛ فمن منظور البقاء على قيد الحياة، الوقت الوحيد الوحيد الذي يجب علينا فيه الانتباه إلى العديد من المحفزات المختلفة هو عندما نكون وسط تهديد ما في بيئتنا المحيطة. فمن الطبيعي أن يقوم المخ بتغييرات مفاجئة تجبرنا على زيادة هرمونات التوتور التي تعزز الطاقة لمساعدتنا في التعامل مع حالات الطوارئ. وكما ناقشنا في وقت سابق، لا بأس بذلك عندما تحتاج إلى معالجة مشكلة قصيرة المدى ولكنه يكون فتاكاً عندما يصبح ملحة مستمرة.

وكان قتل خلايا المخ ليس بالسوء الكافي، فإن القيام بمهام عديدة في الوقت نفسه يتسبب في خفض مستوى أدائنا للمهام التي نتأرجح بينها، ويضيع الوقت الذي نحاول جاهدين تويثيره. وقد أفادت الدراسات إلى انخفاض إنتاجيتنا بنسبة تصل إلى ٤٠ في المائة عندما نحاول القيام بمهام متعددة في الوقت نفسه،^١ ويساوي الانخفاض في القدرات العقلية الناتج عن تعدد المهام نفس الانخفاض الناتج عن الحرمان من نوم ليلة كاملة. ووفقاً لمجلس السلامة الوطني، فإن استخدام الهاتف الخليوي، حتى إن كان عبر سماعات الأذن، يقلل التركيز أثناء القيادة على الطريق بنسبة ٣٧ في المائة.^٢

نعتقد أننا نوهر الوقت، ولكننا في الحقيقة نهدره بتقصير متهور. ويقدر خبراء إدارة الوقت أن استعادة الانتباه بعد التعرض لأحد عوامل التشيت قد تستغرق مدة زمنية تصل إلى ٢٠ دقيقة، ومع المزيد من المهام المعقدة التي تسبب ضرراً أكبر على ما يعرف بتكلفة التحول، وهو الوقت المستغرق لضبط إعدادات المخ واستباقيته نظراً للاحتفاظ بالقيود العقلية للمهمة السابقة،^٣ وببساطة، ينطوي ذلك على محاولة لنسيان التفاصيل الخاصة بما كنا نقوم به ومعرفة كيفية الانتقال إلى المهمة التالية. يمكن أن تكون العواقب وخيمة عندما نحاول تجنب سيارة تنحرف عن الطريق، وينطبق ذلك أيضاً عندما نتحدث إلى الأصدقاء أثناء غسل الصحون أو طي الغسيل؛ وإن لم يكن بنفس درجة المأساوية، لكن يمكن للمخ الذي يقوم بمهام متعددة في

اللحظة نفسها أن يأخذنا بعيدًا عن محادثة هادئة، مما يتسبب في أن نسيء تفسير الرسائل وأن نرتكب أخطاء قد تكون مضرّة.

والحقيقة القاسية هي أننا ندمر الإنتاجية بشكل مزمن، ونضيع الوقت والطاقة، ونقتل خلايا المخ عندما نقوم بمهام متعددة في الوقت نفسه. كما نقوم بتوصيل رسالة مهمة جدًا إلى المخ، وهي عدم كفاية الوقت لإنجاز الأمور، مما يحفز استجابة التوتر وما يعقبها من آثار تصاعدية. فإذا لم نشعر بأن لدينا ما يكفي، نقع دائمًا في حلقة مفرغة من إدمان التوتر. ولتغيير هذا النمط المعتاد، لا بد أن نضمن وجود خطة استراتيجية لإدارة الطاقة توفر إمدادات المخ والجسم بالطاقة اللازمة لبقائنا بينما نعيد ربط عملية التفكير لدينا بحيث تشعر بحالة من الوفرة بدلًا من حالة الحرمان. وتعد إحدى جملي المفضلة، والتي سنقوم بمناقشتها بشكل أكثر تفصيلًا في نهاية الفصل ٤، هي "لدي ما يكفي، وأنا كافٍ"، حيث أذكر عقلي بأن كل شيء بهذه اللحظة على ما يرام.

استنزاف العقول: الأكثر من اللازم لا يكفي

لا يحدث التوتر دائمًا بسبب عدم توافر ما يكفي من الوقت والمال والغذاء والطاقة والحب وما إلى ذلك. ففي بعض الحالات، قد يستثار الشعور بالتوتر نتيجة توافر ما يزيد عن الحاجة. وللأسف، يبدو أن المجتمع الحديث يشجع منطلق كل شيء أو لا شيء في الحياة؛ فتحن إما نطبق نظامًا غذائيًا صحيًا أو أننا نتناول كل ما لذ وطاب من أنواع الطعام، إما الانتظام الصارم بممارسة تدرّيب روتيني أو نكتفي بالتمدد على الأريكة، إما نمارس التأمل أو نعمل دون توقف. فتأدّرًا ما نتمكن من اتباع قاعدة الاعتدال في الأمور كلها، لأن الاعتدال أمر من الصعب المحافظة عليه. فهو ليس بالأمر المشير، إذ لا يشعرنا بالتحفيز أو تجربة شيء جديد. بل هو ممل. وعلى النقيض من ذلك، فالانغماس بأمر لحد الإنهاك يشعرنا بالإلهام والتحفيز، وخصوصًا في البداية، في حين تؤدي الرتابة إلى شعور طبيعي بالراحة. ونستغرق الكثير من الوقت والطاقة متأرجحين بين ما هو جيد بالنسبة لنا وما هو ليس بجيد، والانتقال من التغيير التحفيزي إلى التحرك دون أي مجهود.

وبالإضافة إلى إهدار الموارد الذي يحدث أثناء قيامنا بمحاولة التوصل لمعرفة الطريقة المثلى للعيش بأسلوب حياة صحي أو الاعتراف بفشلنا في القيام بذلك، يستمر

عقلنا في الطنين بأفكار لا تنتهي. هيمر بالمخ حوالي ٦٠,٠٠٠-٨٠,٠٠٠ فكرة يوميًا. وتتطلب كل فكرة قدرًا من الطاقة، لذلك لا عجب أن نشعر بالإرهاك في نهاية اليوم. ومما يزيد الأمر سوءًا أن نقص التركيز لدينا والبيئة الفوضوية المحيطة يخلقان عوامل نشيت مستمرة تسبب في قيامنا بقفزات عقلية، وبالتالي إضاعة المزيد من الوقت والطاقة.

إن هوسنا بالمعلومات وقدرتنا على الوصول إليها يدمر قدرتنا بل وأحيانًا رغبتنا في الانخراط في اللحظة الحالية. فهناك دائمًا شيء آخر نعتقد أننا في حاجة إلى معرفته أو المزيد مما يمكننا تحقيقه أو ينبغي علينا إنجازه. وكلما كانت البيئة من حولنا أكثر انشغالًا، زاد احتمال تشتت انتباهنا بأي شيء قد يتطلب اهتمامنا. كما لا يمكننا نسيان كل الأشخاص المتواجدين في عالمنا الاجتماعي الرقمي الذين يحتاجون لمعرفة ما نقوم به أو ما يمكن أن نقوم به. فتشر تغريدة عما يجري معي هنا على تويتر يأخذني بعيدًا، بحيث لم يعد بإمكانني الانخراط بشكل كامل في تجربتي الواقعية. كما أن تسجيل فيديو لنشره على يوتيوب يمنحني منظورًا ضيقًا لما يجري حولي ويأخذني بعيدًا عن استمتاعي الحالي، والاستعاضة عنها بأمل الاستمتاع بها بشكل أكبر من خلال قدرتي على مشاركتها في المستقبل. نحن متصلون بشكل زائد ولكن نعاني من الانفصال في الوقت نفسه. فالتكنولوجيا أمر رائع عندما نستخدمها للانخراط في الحياة، ولكن ليس عندما تسمح لها بالتدخل فيها.

كل شيء تدب به الحياة له نبض، وإيقاع طبيعي من القوة والخفوت، ومن المد والجزر، ومن الجهد والراحة. وعندما نساير تلك الذبذبة أو التنبض نختبر الكثير بجهد أقل. وفي هذا الإيقاع، يمكن أن ندخل في حالة من التدفق والانسياية. ولكن عندما نقاوم أنفسنا متجاهلين شعور المقاومة الذي يعمل في نفوسنا، ندخل في صراع ودون أن ندري نهدر الوقت وموارد الطاقة التي لدينا. لذا علينا العثور على ذلك التوازن بين الجهد والراحة والذي من شأنه تيسير بلوغنا لأهدافنا دون استنزاف احتياطاتنا. وهو ما يسمح أن نبذل جهدًا أقل بينما نتجز أكثر.

مشكلة التوتر الخطيرة

لدينا علاقة حب-كراهية تجاه التوتر. ولا تزال رسائل وسائل الإعلام تنهال فوق رءوسنا بأننا نعاني من وباء (بدءًا من الثمانينيات والأمر يزداد سوءًا) وأن التوتر

بقتلنا، ومن الواضح أن نتيجة هذا التحذير الشديد هي المزيد من التوتر. إننا نشعر بالتوتر من التوتر ذاته، ولكن للأمانة لم يكن الأمر ليحدث بأي طريقة أخرى. فلو أننا تخطينا عن شعورنا بالتوتر لفقدنا تدفق مادة "الأدرينالين" التي أصبحنا أكثر اعتماداً عليها كي نجتاز الطاحونة اليومية. إن مخنا مصمم لكي يساعدنا على القيام بالمزيد وتحقيق المزيد كوسيلة للحفاظ على بقائنا ومن ثم يشعرنا عدم القيام بأي عمل بالسوء. وبالنسبة للمخ، فأفضل شيء بالنسبة له هو المحافظة على سير الأمور كما هي دون تغيير.

ويؤدي فشل محاولتنا في إدارة الجهد إلى اعتمادنا، على نحو جوهري، على مصادر التوتر لإمدادنا بذلك الشعور الزائف بالطاقة شأنه في ذلك شأن الكافيين الذي يعتمد عليه الكثيرون للاستيقاظ ومواصلة أعمالهم ومن ثم يقتات المخ على هذه الطاقة الزائفة. ويستمر وكأنه لا توجد أي مشكلة بينما تتلقى أجسادنا الضربات الموجمة على مستوى الخلايا. ولا يحدث ذلك من جراء التوتر اليومي لحياتنا الناشئ عن العمل أو الأولاد أو الأدوية أو قوائم المهام التي نضعها وإنما بسبب الخيارات التي نقوم بها فيما يتعلق بأسلوب حياتنا. فالأطعمة التي نتناولها أو لا نتناولها والنوم الذي نحصل على قسط منه أو لا نحصل عليه أو التمارين الرياضية التي نفرط في القيام بها أو لا نقوم بما يكفي منها تشكل جميعها ضغطاً على نظامنا وتحدث خللاً في توازننا. وكما ناقشنا من قبل، فإن الاستجابة المتأصلة بداخلنا نحو التوتر تحرك نفس المثيرات داخل المخ شأنها شأن مواد وسلوكيات الإدمان، كالمخدرات والكحول والسكر والتسوق والقمار بل وحتى الوقوع في الحب. ويدفعنا نظام الثواب لدينا، الذي يحفز بشكل أساسي المادة الكيماوية التي يفرزها المخ والتي تسمى "الدوبامين"، إلى مواصلة القيام بأشياء نعتبرها مفيدة في مساعدتنا على البقاء على قيد الحياة، والتي تشمل الانتباه الشديد للأخطار المحتملة المحدقة بنا في أوقات التوتر.

عندما تكرر سلوكنا ما المرة تلو الأخرى - كقيادة السيارة على نفس الطريق أثناء الذهاب للعمل كل يوم - يبني هذا التكرار عادة. أضف إلى ذلك مادة "الدوبامين"، وحينها تزداد الصلات المحايدة قوة حتى يستحيل معها تقريباً الكف حتى عن السلوكيات التي نعلم أنها تضر بنا.

نعلم جميعاً أن المواد والسلوكيات سائلة الذكر ضارة عند الإفراط فيها، ولكن عندما يحصل الجسم والمخ على جرعة من تلك المواد المسببة للإدمان، فإنهما لا

يختبران ردة الفعل المبدئية للثواب فحسب بل يبده أن في الشعور بالحاجة الماسة إليها بمجرد أن تختفي. وكما هو الوضع في حالات الإدمان الأخرى تزداد درجة تحملنا بمرور الوقت حتى حينما يتعلق الأمر بالتوتّر. وهو الأمر الذي يعني أننا في حاجة لتفكير أكبر من الإثارة للحصول على نفس القدر من مادة "الإندورفين" التي تخلق نوعاً من الاعتمادية التي تجعل التخلص من مصادر التوتّر أمراً غير مريح بشكل متزايد.

ربما تعتقد أن وصف التوتّر بأنه نوع من الإدمان يعد صياغة قوية للأمر، ولكن فكّر في المدة التي تستغرقها كي تسترخي أثناء قضاء العطلات أو مدى صعوبة الابتعاد عن البريد الإلكتروني أثناء اليوم على الرغم من علمك بأنه يلهيك بعيداً عن أمور أخرى تتطلب منك التركيز. إن كل مكالمات هاتفية وكل رسالة عبر البريد الإلكتروني وكل نص يحفز نظام الثواب لديك توفيقاً لحدوث شيء جديد وربما إيجابي، وحتى على الرغم من حقيقة أنه ربما لا تستمتع بما نسמעه على الطرف الآخر، فإننا نتلهف لمعرفة المستجدات على مستوى الكيماويات العصبية.

لا تعتبر عاداتنا بالضرورة نوعاً من الإدمان ما لم تؤدّ إلى عواقب سلبية، أو تستمر على الرغم من المحاولات العديدة التي تبذل للامتناع عنها، أو كلا الأمرين. وطبقاً للتعريف الذي وضعته الجمعية الأمريكية لطب الإدمان: "الإدمان في الأساس مرض مزمن يصيب مراكز الثواب والتحفيز والذاكرة الموجودة بالمخ والدوائر المتعلقة بها، ويؤدي الاختلال في وظائف تلك الدوائر إلى ظهور آثار بيولوجية ونفسية واجتماعية وروحية. وهو الأمر الذي ينعكس في صورة سعي مرضي فردي للحصول على مكافأة و/أو تحقيق راحة عن طريق تعاطي مادة أو ممارسة سلوكيات أخرى. ويتسم الإدمان بانعدام القدرة على مواصلة الامتناع عنه وضعف القدرة على السيطرة على السلوك والتهمة وتضاؤل القدرة على إدراك المشكلات الخطيرة التي يعاني منها المرء على مستوى السلوك وعلى مستوى علاقاته بالآخرين واختلال الاستجابة العاطفية. ويشمل الإدمان - شأنه في ذلك شأن جميع الأمراض المزمنة الأخرى - غالباً دورات من الانحسار والانتكاس، وبدون تلقي العلاج أو المشاركة في أنشطة للتعافي منه، فإنه يتفاقم مما يسبب العجز أو الوفاة المبكرة".¹

ويصبح السؤال حينئذ هو هل يشكل التوتّر مشكلة بالنسبة لك؟ أسأل نفسك هل أشعر بعدم الارتياح عندما لا تتوافر مصادر توتّر تحفز طاقتي وقدرتي على الأداء؟ هل أنتظر حتى اللحظة الأخيرة للانتهاء من عملي؟ هل سبب التوتّر شعوراً بالقلق أو مشكلات في أي علاقات مهمة؟ والأهم من ذلك، ربما هل أجد صعوبة في الامتناع عن

التوتر والشعور برغبة ملحة في المشاركة مجددًا عندما أدرك أن الأمر يفوق قدرتي على التحمل في هذه اللحظة؟^٩
 بوصفي باحثًا في مجال دراسة التوتر بوسعي إخبارك بأن الدليل واضح: فيدون
 ثقي العلاج أو المشاركة في أنشطة للتعافي من التوتر، فإنه يتفاهم مما يسبب العجز
 أو الوفاة المبكرة.

إحصاءات مخيفة عن التوتر

من المهم أن ندرك مدى الخطورة التي أصبحت عليها مشكلة التوتر التي نعاني منها،
 ولكن من فضلك لا تجعل التوتر يصيبك بسبب المعلومات التالية. خذ نفسًا وذكّر نفسك
 بأنك على مسار السيطرة على توترك واستغلاله لمصلحتك بدلًا من أن تدعه يحطّمك.
 وبعد أن قلنا هذا، نبين فيما يلي ما نفعله بأيدينا في أنفسنا ما لم نحكم السيطرة
 على زمام إدماننا للتوتر:

- في عام ٢٠٠٣، قدرّت التكلفة التي تكبدها الشركات الأمريكية نتيجة سوء إدارة حالات التوتر بـ ٣٠٠ مليار دولار أمريكي سنويًا. تخيل قيمة الزيادة في هذا المبلغ خلال عقد من الزمن.^{١٠}
- يقدر الخبراء الأمريكيون في مجال الطب أن ٧٥-٩٠٪ من زيارات المرضى لعليادات الأطباء ترجع لأسباب تتعلق بالإصابة بالتوتر.^{١١}
- يعاني ٤٠ مليون من البالغين في الولايات المتحدة من الشعور بالقلق.^{١٢}
- تقدر تكلفة اضطرابات الوجدان التي تتسبب في إهدار الإنتاجية ما يربو على ٥٠ مليار دولار أمريكي سنويًا.^{١٣}
- فلتنصّ أمر الحلم الأمريكي: يقول ٧٣٪ من العمال الأمريكيين إنهم لا يرغبون في مناصب رؤسائهم.^{١٤}
- يشير ٢٥٪ من العمال الأمريكيين إلى أن وظائفهم تضر بصحتهم البدنية والعاطفية، ويدعي ٤٢٪ منهم أن ضغوط وظائفهم تتدخل في علاقاتهم الشخصية.^{١٥}

- يشير العمال الأمريكيون كذلك إلى ما يلي: يكتشف ٦٢٪ منهم بشكل روتيني في نهاية اليوم بأنهم يعانون من آلام في العنق، وسجل ٤٤٪ إصابتهم بإجهاد في العين، ويشكو ٢٨٪ منهم من الإصابات في الأيدي، و٢٤٪ منهم يعانون من صعوبة في النوم بسبب إصابتهم بالتوتر الشديد.
- ذكر ما يزيد على نصف الموظفين الأمريكيين أنهم عادة ما يقضون اثني عشرة ساعة في أداء واجبات خاصة بالعمل، وذكر عدد مقارب أنهم كثيرًا ما يتخطون وجبة الغداء بسبب متطلبات العمل.
- تشير الدراسة التي أجرتها شركة AOL إلى أنه يبدو أن الأمريكيين مدمنون للبريد الإلكتروني إذ يقوم ٥٩٪ ممن شملتهم الدراسة ويملكون جهازًا محمولًا مثل "الأي فون" و"البلاك بيري" بتفحص بريدهم الإلكتروني في السرير وهم بملابس النوم؛ و٢٧٪ وهم يقودون سياراتهم؛ بينما أقر ١٢٪ منهم بأنهم يفعلون ذلك أثناء تواجدهم في دور العبادة. ويعترف ٨٢٪ من مستخدمي البريد الإلكتروني أنهم يتفقدون بريدهم مرة يوميًا أثناء قضاء الإجازات.

وما يزال التوتر يمثل مشكلة لصحتنا ولأدائنا، ومع ذلك فمن الصعب مناقشة ذلك الموضوع لشعور الأفراد بالعجز أمام التوتر الذي يعانون منه في حياتهم، ولا يريدون أن يعتبرهم الآخرون ضعفاء بسبب عدم قدرتهم على التغلب على الأمر أو يظنون أن التوتر يمثل قوة الدفع بالنسبة لهم وبدونه يفقدون ميزتهم التنافسية. وعلى الرغم من صحة الحقيقة التي مفادها أن بعض التوتر يمكن أن يشعل الأداء الأمثل، فنحن لا يمكننا الاستمرار دون أن نمنح نظامنا فترة راحة. وبمرور الوقت، سرعان ما ستظهر الدراسات المماثلة التي سبق الإشارة إليها إلى حيز الوجود لتثبيت المزيد من الأدلة أن الطريقة التي نعمل بها لا تجدي نفعًا. أتمنى أن تتحمل المسؤولية الشخصية عن إقامة علاقة أكثر إيجابية مع التوتر في حياتك وأن ينضم أفراد أسرتك وأصدقاؤك وزملائك في العمل إليك في تلك الرحلة عندما يرون التقدم الذي تحرزه.

٣

كيفية استخدام التوتر لتحقيق النجاح

Natheer-Ahmad

كما سمعتني أقول مرارًا وتكرارًا، التوتر ليس جيدًا أو سيئًا. إنه توتر ببساطة. بقدرتنا على التكيف معه هي التي تحدد تأثيره على نظامنا. فعندما نسير بعد أن نتد وقودنا ونعمل في وضعية البقاء على قيد الحياة، نتحول إلى أشخاص جامدين قاسين ونفضل العادات التي نمارسها بطريقة آلية والتي أفادتنا لفترة طويلة. لعلك تتذكر من الفصل السابق السبب في أن المخ يعتبر هذا النهج هو الأفضل: فأني تغيير في العادات. حتى إن كان إيجابيًا، يتطلب استثمارًا في الطاقة. وعندما يكون الحساب الصرفي خاويًا، لا يكون لدى المخ خيار سوى اللجوء إلى الحد من الإنفاق غير المهم. ومثل الشريط المطاطي القديم، نصاب بالشقوق والانهياب عندما تمارس القوة على أنظمتنا الضعيفة لأننا ننتقل إلى المرونة. ولكن عندما نمتلك الطاقة لكي نتعلو بالمرونة، فإننا نصبح قادرين على التعافي من التحديات وأيضًا على تعزيز جهازنا نتيجة لهذا التدريب.

لذا، يجب أن تبدأ إدارة الضغوط الناجحة والمستدامة بأساس جوهري من الطاقة لإبقاء المخ والجسم يعملان في وضع مثالي أكثر. وهذا يسمح للمخ بتسهيل العمليات القائمة على الفرصة للحصول على التركيز والانتباه والإبداع والمرونة، والقدرة على التحمل على مدار الوقت. والرسائل التي ترسلها هرمونات الجسم المختلفة للمخ لتنظيم تدفق الطاقة، والحفاظ على الموارد مثل الجلوكوز والأكسجين، توفر الاستقرار الذي نحتاجه للأداء الأمثل.

ويمكن أن نتظر إلى استراتيجيات إدارة التوتر الواردة في هذا الكتاب: الراحة، الإصلاح، إعادة البناء، إعادة التفكير، إعادة التصميم باعتبارها لبنات البناء الأساسية لهم (انظر الشكل ٣-١). وسوف نستمر في العودة إلى تلك التقنيات الأساسية عندما نشعر بالإرهاق أو انعدام التوازن.

ستكون الاستراتيجية الأساسية للتذبذب هي الهيكل الداعم الذي نحتاجه للاستمرار في التقدم حتى قمة الصحة والسعادة والأداء. وبمجرد أن يدخل قدر كافٍ من الراحة والتعافي في روتين حياتنا، يمكننا بعد ذلك البحث عن المغذيات المفيدة التي سوف تقوي الممارسات الأساسية لدينا، وتوفر لنا المزيد من المرونة والاستقرار. وباستخدام تقنيات الإصلاح، سنخلق خلايا أكثر صحة ومسارات عصبية أقوى في المخ لتحقيق استمرار أفضل أداء للجسم والعقل. سنقوم بإعادة بناء هذه العمليات



شكل ١-٣

الكيميائية والخلوية في خطواتنا النهائية لاستعادة النشاط من خلال دمج تحديات التدريب الاستراتيجي التي ستؤدي إلى تعطيل مؤقت لنظامنا، قليلاً في كل مرة، لتحفيز القدر الكافي من التوتو لإجبار نظامنا على التكيف معه ومن ثم يصبح أقوى. من المهم أن نكون دائماً مدركين لتقنيات الراحة والإصلاح التي نحتاجها من أجل الاستمرار بحيث توفر لنا التحديات التي نسعى إليها فرصة للنمو بدلاً من أن تسبب لنا الانهيار دون بناء الدعم.

في الخطوات الأخرى لعملية إدارة التوتو، سنبنى على الأساس الاستراتيجي لإدارة الطاقة لدينا لتكوين عقلية أكثر إيجابية؛ عقلية من شأنها أن تسمح لنا بإدراك التوتو في حياتنا كظاهرة صحية ومفيدة. وعندما نعيد التفكير في التوتو، سنصبح قادرين على استخدامه لصالحنا. وسنستمر بعد ذلك في إنشاء الدعم لعاداتنا في كل من التفكير والسلوك بينما نعيد تصميم روتيننا لتأسيس تبادل أداء مثالي؛ فترات من التوتو متوازنة مع فترات من التعافي.

إدارة الطاقة من خلال سد الفجوات

الخطوة الأولى في تحسين نظام التشغيل هي التأكد من أن لدينا طاقة ثابتة ومستمرة طوال اليوم. والخيارات الأساسية في أسلوب الحياة - تناول الطعام كل ٣-٤ ساعات، والتحرك كل ٩٠ دقيقة على الأقل، والبقاء مرتويًا بالماء، والحصول على قدر كافٍ من النوم، والحرص على إقامة علاقات متينة - سوف تساعد مغنا وجسمنا على الحصول على الوقود الذي يحتاجه. ورغم أن هذا قد يبدو بسيطًا، فإن تشغيل أنظمتنا اعتمادًا على هرمونات التوتر يمكن أن يخدغنا بسهولة لنعتقد أن لدينا كل الطاقة التي نحتاجها في اللحظة الراهنة.

إذا كنت على جزيرة مهجورة وتقطعت بك السبل وأصبحت حقًا في خطر (وهذه هي الطريقة التي يدرك بها المخ أي تهديد حقيقي أو خيالي على نظامك)، فإن آخر شيء تريد القيام به هو توفير الوقت لتناول وجبة خفيفة، أو الذهاب إلى تمشية هادئة، أو أخذ غفوة سريعة. إن القدرة على تجاهل إشارات الجوع والعطش والتعب، أو حتى الإجهاد والتعب بشكل مؤقت هي قدرة مبنية ضمن استجابة التوتر. هذا هو السبب في أننا نفقد شهيتنا ونشعر كأننا يمكننا أن نبقى عدة أيام دون طعام في اللحظة التي نواجه فيها مسبقًا كبيرًا للتوتر. تخيل سماع أخبار سيئة في العمل أو العلم بتعجيل موعد التسليم النهائي بشكل مفاجئ. آخر شيء نحتاجه هو أن ننشبت بسبب معدتنا الخاوية التي تصدر أصواتًا من الجوع عندما يكون هناك عمل بالغ الأهمية يتعين القيام به. فلماذا نبالغ في تناول الطعام عندما نجلس أخيرًا لتناول وجبة في نهاية اليوم؟ إذا استمر التوتر وأصبح مزمنًا، فإن المخ في نهاية المطاف يرغب في تعويض العجز في الطاقة. هذا هو السبب في أن الأمر يستغرق وقتًا طويلًا قبل أن نشعر بالشبع بمجرد أن نفتح كيس رقائق البطاطس أو نفتح مشروبًا باردًا.

لسوء الحظ، أثناء تعاملنا مع توتر طاع، لا يمكننا دائمًا الاعتماد على الإشارات الطبيعية الصادرة من جسمنا لإخبارنا بما نحتاج إليه. لذا يجب علينا تكوين طقوس تعزز الطاقة وتحثنا على إعادة التوازن إلى نظامنا، بغض النظر عن كيفية شعورنا في هذه اللحظة. في الجزء ٢ من هذا الكتاب، أشرح عملية بسيطة للبدء في إعادة شحن طاقتك، أولاً بتوفير الراحة على المستوى الكيميائي والخلوي، ثم تنفيذ نظامك بالمغذيات الأساسية، وأخيرًا توليد المزيد من احتياطات الطاقة من خلال التدريب

الاستراتيجي الذي لا يوجد فيه تعب أو انهيار. يساعدك هذا على الانتقال من وضع البقاء ويتيح لجسديك وعقلك تأدية وظائفهما بطريقة مثلى أكثر، حتى في خضم التوتر.

تذكر أن كل شيء في نظام التشغيل البشري مصمم لكي يتذبذب، من الموجن العقلية حتى نبضات القلب ومستويات السكر بالدم والشهيق والزفير. ومع ذلك، يستيقظ معظم الناس صباحًا ويقضون اليوم بأكمله دون أخذ برهة للتوقف والراحة. كلنا ندرك تمامًا أن السير على خط مستقيم يمثل اختبارًا سيئًا حينما نقيس العمليات البيولوجية، ولكن لأن معظم الناس لا يستطيعون الحصول على صورة واضحة لمستوى طاقتهم خلال اليوم، فإنهم لا يدركون مدى المشكلة في هذا. عندما نتجاوز إيقاعاتنا الطبيعية، يجب أن نعلم على مصادر مؤقتة للطاقة مثل المحفزات الخارجية، كالقهوة ومشروبات الطاقة، أو محفزات داخلية، كالأدرينالين والكورتيزول. ورغم أن هذا قد يكون لا بأس به في الحالات الحادة، فإن الاعتماد المتكرر عليه يشكل عبئًا إضافيًا ويستهلك الساعة الحيوية التي تهرم بالفعل.

من أهم عناصر إدارة الطاقة أن تقوم بتخصيص الوقت وإيجاد المساحة لإعادة تنظيم إيقاعات الحيوية، أو ما أطلق عليه "نبض الطاقة". هناك العديد من الطرق للقيام بذلك، وأنا أصف بتفصيل أكثر كيفية إنشاء إيقاع فريد في آخر خطوة من عملية التعافي من إدمان التوتر في الفصل ٨. والمفتاح هو تخصيص الوقت لتطوير روتين يسمح بتعافٍ ملائم لكمية التوتر التي نخبرها. فالمزيد من التوتر لدينا يعني حاجة أكبر للتعافي.

لقد تعلمت ذلك في وقت مبكر من حياتي المهنية، لأنني مررت بأسوأ انتكاسات في طاقتي الجسدية والعاطفية مباشرة بعد الأحاديث التي كنت أقيها. والحمد لله أن والدي بدأ بملاحظة ذلك خلال حديثي معهم وقامًا بتقديم الدعم لي حين بدأت بشكواي لهم عن انهيار مستوى نشاطي. وعندما أصبحت أكثر إدراكًا لدورات الطاقة لدي، سرعان ما لاحظت أنه كلما ازدادت الفوضى في تجربة عملي (المزيد من الطائرات والقطارات والسيارات) ازداد شعوري بالإرهاق.

ومع ذلك، لم يكن مجرد السفر واختلاف التوقيت والأرق في الليل هو السبب، فبمجرد أن قمت بإدارة طاقتي بفاعلية أكثر لاحظت نمطًا متكررًا: مع ازدياد طاقتي أثناء أدائي على المسرح، زاد انخفاض طاقتي بعدها. ومحاولة مقاومة ذلك جعلت

الأمر أسوأ. كنت أصلاً بالقلق والتوتر حيال هذا الإرهاق لدرجة أنني كنت أدفع نفسي لأداء تدريبات رياضية مثيرة للتحدي وألوم نفسي بشدة "فقط كوني سعيدة"، ولكن أنا من ذلك ثم يجد نفعاً. استمر الأمر هكذا حتى أدركت أنني كنت أركب قطار ملاء، فحتى إن اعتيت بنفسي كما ينبغي، فإن هذا لن يمنع انخفاضات الطاقة التي تحدث بين الحين والآخر.

أنا لا أحب قطار الملاهي، ولكن أردت الاستمرار في العمل الذي أشعر بشغف نحوه. كنت مستعدة للتخطيط وإعداد نفسي للهبوط الحاد في الطاقة من خلال جدولة مواعيدي وفقاً لذلك، والتأكد من وصولي للدعم عند الحاجة إليه، ورغم أنني لم ألق بعد ركوب قطار الملاهي، فقد صرت أستمتع بركوبه أكثر (وأنا متأكدة من أن أصدقائي وعائلتي يستمتعون أيضاً).

من المرجح أنك قد لاحظت شيئاً من هذا القبيل في روتين حياتك. على الرغم من أنه من المفيد أن تكون مدركاً لذلك، فإن مجرد معرفة أن انخفاضات الطاقة جزء من الحياة لا يعني أنه من السهل التعامل بشكل جيد مع الصعوبات عندما تكون في حالة هبوط. فمن السهل أن تشعر بأنجذاب تجاه الإدمان وتحاول التعويض بمصادر سامة من التوتر والتحفيز. ومع ذلك، يمكننا أن نصبح أكثر وعياً بعاداتنا عندما نصبح قادرين على الانفصال عن مصادر التوتر الخارجي ونرى بشكل أوضح كيف نلجأ بشكل تلقائي لبعض السلوكيات التي قد تخدم أو لا تخدم مقاصدنا. وعندما ننقبه إلى وقفات الحياة ونفتنم الفرصة كي نعيش اللحظة الحالية، نميل إلى مواجهة تحدٍ مهم: بعد سنوات من الاتصال المستمر، نشعر بالملل عندما ندرك أنه ليس أمامنا شيء يجب أن نفعله أو يتوقع منا فعله.

أحياناً تكون لدينا القدرة على شق طريقنا عبر الشعور الأولي بعدم الراحة الناجم عن السكون. في هذه الحالات، يمكننا إنشاء اتصالات أعمق مع بيئتنا ومع أنفسنا وتجربة الشعور بالسعادة في اللحظة الحالية. الصمت هو أفضل معلم لدينا، لأننا نتخلص من التوتر الذي نسببه لأنفسنا بسبب رغبتنا أن نكون أكثر مما نحن عليه، ونبني حقيقة أن لدينا ما يكفي هنا والآن. هناك بصيرة في مجرد ملاحظة أي شيء. وعن طريق تقبل ما نحن عليه وإبلاغ مخنا بأن لدينا ما نحتاج، نصبح قادرين على خفض التوتر المزمن الذي يغرق نظامنا والسماح لقلبنا وعقلنا بالعمل في انسجام.

قواعد بسيطة للتوتر

بينما نستعد لبدء رحلتنا لبناء مرونة أكبر تجاه التوتر، أود أن أسلط الضوء على بعض المبادئ المهمة والبسيطة في إدارة التوتر. من الضروري أن تحفظ هذه المبادئ في ذهنك طوال عملية التعافي. هذا ليس برنامجًا تقوم به لمرة واحدة ثم لا تحتاج إلى التفكير فيه مرة أخرى، بل إن هذه العملية توفر لك الأدوات والتقنيات التي يمكنك العودة إليها كلما لاحظت أنك انزلقت عن المسار أو شعرت بالإرهاق، أو فقدان التوازن، أو الإنهاك.

- كل شيء حي له نبض، ومصمم بحيث يتذبذب. من السهل أن نرى من خلال النظر في الطبيعة أن كل شيء على قيد الحياة لديه نوع من الإيقاع أو الاهتزاز. يمكننا أن نلاحظ هذه الموجات أو دورات المد والجزر من خلال أنماطنا الداخلية، مثل إيقاعات الساعة البيولوجية، وحتى شروق وغروب الشمس ودورات الليل والنهار. ونحن نصل إلى مرحلة التدفق عندما نسمح لأنفسنا بالتعامل في إطار دائرة الصعود والهبوط هذه، ولكن عندما نقاومها أو نحاول أن نتجاوزها من أجل إنجاز المزيد من المهام في وقت أقل، فإن ذلك يخلق حالة من الجمود وعدم التوازن. جزء كبير من رحلتنا هو تعلم "ركوب أمواج الحياة" والاستمتاع بها لما هي عليه بدلاً من إضاعة الوقت والطاقة في محاولة مقاومتها.

- كلما زاد ارتفاع الموجة، زاد الهبوط الذي سنعاني منه ونحتاج إلى التعافي منه. بالمثل، كلما زاد توترنا في أي وقت، زاد الوقت الذي لا بد أن نأخذه للاسترخاء وإصلاح طاقتنا من جديد. عندما تصبح الأمور أكثر حدة وبالتالي تتطلب مزيدًا من الطاقة والمرونة، تزداد أهمية خلق فرص للعناية بأنفسنا. لسوء الحظ، عادة ما تأتي هذه التحديات أو العواصف عندما نصبح منغمكين أكثر لدرجة أننا لا نستطيع أخذ قسط من الراحة. إذا أردنا أن نتعلم ونتطور خلال الأوقات الصعبة، يجب علينا إعادة شحن طاقتنا باستمرار.

التوتر ليس جيدًا أو سيئًا؛ إنه مجرد حافظ للتغيير. والطريقة التي تستجيب بها للتوتر هي التي تحدد قدرتنا على التكيف والتغيير المطلوب لاستعادة حس التوازن والانسجام. فالشيء الذي نعتبره توترًا سلبيًا يمكن أن ينجم عنه نتائج إيجابية إذا استغلنا الاحتفاظ بمنظور صحي حول كيفية تناسب تحدياتنا داخل الرؤية الأكبر والأشمل، وبحثنا عن فرص من أجل التعلم والنمو طوال هذه العملية. إذا ألقيت نظرة للوراء على حياتك، فمن الأرجح أنه يمكنك رؤية أن أكبر مراحل نموك كانت تلك التي تلت الفترات الأكثر صعوبة وإرهاقًا. مثل فقدان وظيفة الذي نتج عنه الحصول على أخرى أفضل، أو إنهاء علاقة أدى لأن تصبح أكثر وعيًا بما تحتاجه في شريك الحياة، أو تقديم عرض قوي أثمر عن خلق فرص داخل المنظمة. في الوقت نفسه، فكّر في مدى الإرهاق الذي شعرت به بعد قضاء عطلة. فحتى التوتر الإيجابي يمكنه أن يفقد نظامنا توازنه إذا لم تكن مجهزين بكمية من الموارد المناسبة لتيسير الطاقة المطلوبة لإدارة التغيير.

- التغيير يتطلب طاقة. سواء كان جيدًا أو سيئًا، متوقعًا أو غير متوقع. أي تغيير يتطلب طاقة لاجتيازه. لذلك، من المهم تجديد موارد نظامنا بانتظام. فحتى أصغر التغييرات أو التحديات يمكن أن تجعلنا تنهار عندما نتطلق بدون وقود.
- الإدراك يحدد رد فعلنا تجاه التوتر. فمن الممكن لشخصين يمران بنفس الموقف أن يلاقي كل منهما تأثيرات مختلفة بشكل كبير على المخ والجسم اعتمادًا على اعتقادهما بأن لديهما ما يحتاجانه لإدارة التغيير الناتج عن التوتر أم لا. على سبيل المثال، إذا كنت ترى التوتر بمثابة تحدٍّ، فإن مخك سيحشد الطاقة الضرورية لمجابهة الموقف. وفي الوقت نفسه، الشخص الذي يرى التوتر تهديدًا، يستعد للهروب منه أو مكافحته. كما ناقشنا، الهرمونات التي يتم إفرازها في مواجهة التحدي تكون قصيرة المدى، وتوفر الطاقة التي نحتاجها لإنجاز المهمة. ولكن عندما نرى شيئًا على أنه تهديد، فإن الهرمونات المفرزة تكون مصممة للاستمرار لفترة أطول، لأن المشكلة ربما تتطلب حلًا على المدى الطويل.

التغلب على العقبات

قبل أن تنتقل إلى عملية التعافي من التوتر، دعونا نلخص بعضًا من أكبر التحديات المتعلقة بإدارة التوتر والحلول البسيطة التي ستساعدك على بناء علاقة أفضل مع التوتر في حياتك.

المشكلة ١: أنت تعتمد على التوتر والتحفيز الزائد لتوفير الطاقة التي تحتاجها من أجل اجتياز اليوم .

الحل: إنشاء خطة لإدارة للطاقة تمنحك طاقة مستدامة وحقيقية، وتمتلك من التخلص من الاعتماد على هرمونات التوتر للحصول على الوقود.



المشكلة ٢: تعدد المهام المزمع يضعف من قدرتك ويزيد من توتر مخك.

الحل: درّب مخك ليكون أكثر تركيزًا على مهمة واحدة عن طريق ممارسة التمارين الذهنية مثل الانتباه والتأمل والتصور.



المشكلة ٣: تجاوز الإيقاعات الطبيعية على مدار اليوم لأنك تشعر وكأن أخذ راحة يعد من قدرتك على إنجاز المزيد من المهام في وقت أقل.

الحل: أضف التذبذب لكل ما تفعله، بما في ذلك تناول الطعام كل ٣-٤ ساعات، تحريك جسمك كل ٩٠ دقيقة على الأقل، وجعل ساعات العمل ٥٠ دقيقة فقط للسماح بـ ١٠ دقائق للتنقل والراحة.

غير فكرتك عن الاهتمام بنفسك

في الخطوة ٤ من عملية التعافي من التوتر، نستخدم تمرينًا بسيطًا من أجل إعادة برمجة طريقة تفكيرنا تجاه التوتر في الحياة. بينما ننتقل إلى الجزء ٢ من هذا

الكتاب ونبدأ عملية الخمس خطوات، أريد أن أتأكد من التزامك باستثمار الوقت والطاقة الضروريين لإنشاء نظام أكثر مرونة وكفاءة في استخدام الطاقة. يمكن أن يكون هذا صعباً للغاية لأنه يتطلب جعل "اهتمامك بنفسك" أولوية؛ وهو شيء يمكن أن يبدو مستحيلاً للكثير من الناس عند النظر إلى كم الأشخاص والمهام التي تحتل أماكن أساسية في قائمة أولوياتك.

معرفة أننا سنصبح قادرين بشكل أفضل على الاعتناء والاهتمام بالآخرين عندما نهتم بأنفسنا أولاً من الممكن أن تساعدنا في ذلك. ومع ذلك، فإنه عادة ما يكون غير كافٍ عندما نضطر إلى الاختيار بين أخذ استراحة وإنجاز مشروع ينتظره شخص ما، أو بين الذهاب لتناول الغداء والعودة لمراسلة بعض الناس عن طريق البريد الإلكتروني، أو بين الذهاب إلى النوم في ساعة مناسبة والاستعداد لعرض مهم يعتمد فريقنا علينا من أجل القيام بعمل ممتاز. في هذه اللحظات الحرجة، نحن في حاجة للتأكد من إدراكنا بأن رعاية أنفسنا بمثابة رعايتنا لعملنا. بغض النظر عما يقتضيه عملنا، فإن ذاتنا هي أعلى ما نملك في العمل، وتطبق نفس القواعد عندما يتعلق الأمر بالعائلة والأصدقاء، نحن نعطي أفضل طاقتنا فقط مما يزيد عن سعة الكوب، وليس من خلال محاولة تقاسم مجرد قطرات متبقية لدينا بعد أن منحنا طاقتنا كلها لصالح كل شخص وكل شيء آخر في حياتنا.

الرسائل التالية عبارة عن مفاهيم وجدتها مفيدة بشكل خاص عندما بدأت أكتب قصتي حول الاهتمام بنفسني أولاً. هذه الرسائل أيضاً بمثابة تحفيز ودعم لي في اتخاذ خيارات صحية لإدارة الطاقة والتوتر وسط الصراعات والعواصف الأكثر صعوبة في الحياة.

١. أنا لست أفكاري

كما ناقشنا في الفصل السابق، يمكن للمخ أن يكون أفضل صديق أو أسوأ عدو لدينا عندما يتعلق الأمر بالمضي تجاه أهدافنا. تلك الأفكار التي يتراوح عددها بين ٦٠ إلى ٨٠ ألفاً الصادرة يوميًا من المخ ليست دائماً متوافقة مع ما نشعر به أو ما نريده. في بعض الأحيان، يحاول مخنا مساعدتنا على البقاء بإصدار رسائل مثل "فقط ابدأ غدًا" أو "من أنت كي تحصل على تدليك؟" عندما يخشى أنه ليس لدينا ما يكفي

مما نحتاجه في الوقت الراهن. كوننا على دراية بهذه الحقيقة يمكن أن يساعدنا على التوقف لبرهة للتحقق من أفكارنا. وهذا الأمر يحثنا على التدبر مليًا في طبيعة ما نقوله لأنفسنا والتحقق إن كان ما نقوله هذا صحيحًا بالكامل ويسير بنا في الاتجاه الذي نريد أن نتجه إليه. سنتحدث كثيرًا عن كيفية إعادة تصميم أنماط تفكيرنا في الخطوة الرابعة. أما الآن، فكن على دراية بأنك لست أفكارك، فتحن لدينا القدرة على تغيير أفكارنا، وإعادة برمجة طريقة عمل المخ. ويمكننا تحويله من عدو إلى صديق يدعمنا في أوقات الكفاح في الحياة. بدلًا من الشعور وكأننا نشن حربًا على عقولنا.

٢. التعافي ليس اختياريًا

إنها مسئوليتك أن تقوم بتصميم نمط الحياة الذي يدعم إيقاعك الفريد وتوازنك. وسوف يحترم الآخرون ذاتك التي تشكلها، ولكن فقط إذا تواصلت بوضوح وبأسلوب. والمقصد، والانتباه المناسبة. بهذه الطريقة، ستمكّن الآخرين وتجعلهم يحنون حذوك، وتشش ثقاه أكثر كفاءة في استخدام الطاقة يمكننا جميعًا أن نشارك فيها مشاركة كاملة في كل لحظة تجمعنا.

٣. الاهتمام بالنفس ليس أنانية

إذا فقدت الطائرة ضغط الهواء داخل المقصورة، يجب علينا أن نتردي قناع الأكسجين الخاص بنا أولاً قبل تقديم المساعدة لأي شخص آخر. لا يمكننا أن نقدم دعمًا للآخرين إذا لم تكن نتزود بالمتونة اللازمة لذلك. معظم الناس يكافحون لرعاية أنفسهم في الوقت الذي يوجد الكثير من الناس الآخرين بحاجة إلى الاعتناء بهم. نحن بحاجة إلى تغيير قصصنا بحيث تعكس كيف ستمكّن بشكل أفضل من خدمة أصدقائنا وأسرتنا وعملائنا ومجتمعاتنا حين نكون أكثر صحة وسعادة. من الضروري أن نكون مسئولين عن الطاقة التي نجلبها لكل لحظة.

واجه الحقيقة

ونحن نبدأ في الانتقال إلى الجزء ٢ من هذا الكتاب، ضع في الاعتبار هذه الخطوة الأخيرة: مواجهة الحقيقة المتعلقة بمكانك عندما تبدأ هذه الرحلة. إن قراءة بعض القصص عن تحديات إدمان التوتر، بما في ذلك قصتي، قد تجعلك تشعر كأنك قد وجدت أخيرًا عشيرتك، العشيرة التي تخبرك عن مشقات معالجة اضطرابات حياتك المشغولة. لعلك تستطيع ملاحظة العواقب، مثل الشعور بالإرهاق والإحباط أو الانفعال نتيجة لنظام التشغيل المحمل بالكثير من التوتر والمفتقر إلى وسائل تعاف كافية. ولكن قد لا تكون حتى الآن على دراية كاملة بالأضرار التي حدثت أو مستمرة في الحدوث على مستوى خلايا جسمك. لهذا السبب، أنا أشجع جميع عملائي على إجراء فحص طبي شامل لمرة واحدة في العام على الأقل لفحص ما داخل الجسم ورؤية ماذا يحدث تحت السطح.

إنه الوقت المناسب في مجال الفحوصات البيولوجية، مع توفر الأدوات التشخيصية الحديثة التي ترد إلى الأسواق كل يوم. ومع ذلك، أي تدفق معلوماتي بصاحبه شعور بالانغمار عندما تحاول اكتشاف أي برنامج مفيد وأيها ليس له قيمة. وبالطبع، ليس من المنطقي أن تعاني المزيد من التوتر وأنت تحاول أن تعالج توترك الحالي.

لتخفيف هذا الحمل الزائد من المعلومات، وضعت مجموعة مجمعة من التقييمات الحالية التي قد تجدها مفيدة في استكشاف استجابتك الفريدة للتوتر بمرور الوقت. وهذا التوصيف المجمع ليس مصممًا لتشخيصك من أي مرض أو اضطراب وإنما بالأحرى ليوفر لك معلومات إضافية يتسنى لك بها تحديد برنامجك المثالي للتعافي وإعادة الشحن. جميع الأدوات التشخيصية تهدف لخلق وعي إضافي عن كيفية تأقلم جسدك مع نمط وظروف حياتك الحالية، وأن النمط والظروف الحياتية يجب أن تندمج مع كامل استراتيجيات الصحة والعافية الخاصة بك بتوجيهات طبيبك الأساسي. إن كنت مهتمًا بالحصول على المزيد من المعلومات حول التوصيف المجمع، يمكنك زيارة موقع الويب الخاص بي www.synergyprograms.com أو بالمراسلة الإلكترونية لفريق الموقع على info@synergyprograms.com. فليدنا منتمسون

متوفرون طوال الوقت لكل من الاستشارات التي تقدم وجهاً لوجه، والاستشارات الفردية التي تتم على الإنترنت، والاستشارات الجماعية، ليساعدوك في الوصول إلى التوصيف الأمثل لك.

بغض النظر عما إذا كانت لديك معلومات محددة حول استجابة التوتّر الخاصة بك أم لا، فالخطوات نحو شفاء حالتك تظل واحدة. ما تبقى من هذا الكتاب يقدم لك بعض التوجيهات العامة والتقنيات العملية بحيث يمكنك إعادة شحن طاقك وإعادة تخطيط حياتك لدعم علاقة أكثر صحة ومرونة مع التوتّر.

Natheer-Ahmad

الجزء الثاني

أعد شحن طاقتك

بين المشير والاستجابة هناك مساحة. وفي هذه المساحة تكمن قوتنا في اختيار استجابتنا، وفي استجابتنا يكمن نمونا وحریتنا.

- فيكتور فرانكل

Natheer-Ahmad

٤

الخطوة ١ : الراحة

لكي نتبع أسلوبنا منهجيًا للحصول على الراحة والتعافي، علينا أن نركز على المسببات الداخلية الأساسية لاستجابة التوتر: عقل مضطرب والنشاط وجسد منهك.

عندما يتعلق الأمر بحمل العمل المعرفي، يبدو أنه ليس هناك ما يسبب فوضى داخلية أكثر من الحمل الزائد للمعلومات. وميلنا للانفعال الدائم والارتباط المستمر بالتكنولوجيا يتطلب من مخننا أن يبذل الطاقة التي نحن في أمس الحاجة إليها لتجدد حيويتنا من وقت لآخر. وبممارسة تمارين تهدئة العقل البسيطة مثل التنفس العميق والاسترخاء التدريجي، والتأمل، يمكننا أن ندرّب المخ ليصبح أكثر راحة وفي حالة هادئة وقابلة للتجديد.

وكما ذكرنا من قبل، فإن أخذ الأمور ببساطة يعد عملاً شاقًا. إذا لم تتدرب عليه. فلا تتعجب إن بدا الأمر مزعجًا لبعض الوقت وأنت تحاول أن تأخذ المزيد من وقت الراحة. فهذا أشبه بتدريب عضلاتك بصالة الألعاب الرياضية: فكلما تمرنت أكثر، أصبح من السهل التعافي؛ إذ إنك بذلك تحسّن من لياقتك المعرفية. تأمل كيف يبدو الأمر عندما تبدأ نظام تدريب لأول مرة. فقد يستغرق الأمر عدة دقائق حتى تلتقط أنفاسك، ويستغرق أكثر لكي تشعر بالقوة وتصبح مستعدًا للتمرّن مرة أخرى. نفس الشيء ينطبق على تدريب مخك: فأنت في حاجة إلى أن تخرج نفسك، قليلًا ومرة وراء أخرى، من منطقتك الآمنة وتمنح نفسك وقتًا كافيًا للتعافي حتى يمكنك الإصلاح، ثم تدفع بنفسك مرة أخرى لتزيد من مستوى القوة والمرونة.

أكبر مؤشر على أننا نبالغ في أدائنا لأعباء العمل الجسدية هو إصابتنا بالالتهاب المزمن. والالتهاب هو استجابة الجسم الطبيعية لأيّ مما يمكن اعتباره تهديدًا محتملًا. ويشمل ذلك التوتر، ومثيرات الانفعال، والجروح، وأنواع العدوى، والحساسية. حتى إن مصادر التوتر الجيدة مثل التدريبات يمكنها أن تسبب استجابة الالتهاب. وإذا ما عانىنا من التهاب لفترة قصيرة، فإنه يزود الجسم بعناصر أساسية لازمة لإصلاحه وإعادة بنائه. ومن ثم جعله أقوى مع الوقت. ولكن مثله مثل هرمونات التوتر، فإن التعرض المستمر للعوامل المسببة للالتهاب يؤدي إلى تلف تسببه الحرارة، والتورم، والاحمرار، والألم. والأسوأ من ذلك أن استجابة الالتهاب يمكنها أن تبدأ في استهلاك خلايانا الصحيحة مسببة أمراضًا أكثر خطورة.

نهدئ من هذه الفوضى ونخمد نارنا الداخلية، علينا أن نتخلص من الأطعمة والمواد الاستهلاكية التي تؤرق استقرارنا الداخلي الكيميائي مثل (الكافيين والكحول والنيكوتين). ويبدو أن العديد من البنود في قائمتنا الحائية للأطعمة تحتوي على عناصر عديدة قد تسبب كثيرًا من الصعوبات للناس، وأن هناك تزايدًا في معدل الإصابة بحساسية الطعام وأنواع الحساسية الأخرى. سوف نتبع نهجًا غذائيًا مضادًا للالتهاب في محاولة لتقليل الأطعمة التي تسبب الالتهاب ونضيف المغذيات التي تريح نظامنا، وبذلك نعيد نظامنا الهضمي إلى هدوئه، وإلى توازنه الصحي، وانسجامه. وأخيرًا، علينا أن نعمن النظر إلى أي مدى تؤثر طاقتنا الاجتماعية على مستوى استقرارنا الداخلي، إن أسرع الطرق لتحفيز استجابة التوتر عند حيوانات التجارب هي إبعادها عن أسرتها أو بيئتها الاجتماعية. وتلك أيضًا هي الوسيلة التي نغذب بها أعتى المجرمين في مجتمعاتنا بأن نحتجزهم في حبس انفرادي. وأظهرت التجارب أن الشعور بالعزلة أبلغ إيذاء لصحتنا من تدخين خمس عشرة سيجارة يوميًا، إذ يسبب استجابة التهاب تزيد من احتمالات تعرضنا للوفاة بنض القدر الذي تسببه السمعة، أو عيش حياة تتسم بقلة الحركة.¹

كثيرًا ما تعزي الدراسات الارتفاع المفاجئ في معدلات الوفاة للعزلة الاجتماعية عن غيرها من الأسباب، ومنها الأمراض العقلية مثل الخرف ومرض الزهايمر، والتي تعتبر دائرة مفرغة إذا ما وضعنا في الاعتبار كم تؤثر عملية التدهور العقلي وحدها على الفرد والأسرة. تعد إمكانية تواصلك مع الأصدقاء أو الأسرة في وقت الحاجة أمرًا رئيسيًا ليعطيك الشعور بالأمان ويسمح للمخ بالاسترخاء. وفي الوقت نفسه، علينا أن نحترس من أن نضيف لنظامنا الشخصي مزيدًا من التوتر والإرهاق بأن نبذل طاقتنا على أشخاص قد يستنزفوننا. وكما هو الحال في كل الأمور، فإن التوازن والاعتدال هما المفتاح.

هدئ العقل، فقط تنفس

عند تعرضنا للتوتر، فإن وتيرة التنفس سرعان ما تتغير إلى وتيرة قصيرة منتظمة مما يقلل من نسبة الأكسجين المستنشقة ويتسبب في استجابة توتر أكبر. أسرع وسيلة

لبدء استجابة الاسترخاء، والتي توازن هرمونات التوتر وتعزز هرمونات الإندورفين الإيجابية في المخ، هي إدراكنا لطريقة تنفسنا. يستغرق الأمر فقط دقائق قليلة حتى يمكن لهذا التغيير المتعمد أن يجعل -برفق ولكن على الفور- التنفس أبطأ، وأعمق، ويبعث على هدوء أكثر.

تعطينا الأنفاس المطهرة أثناء تمارين التنفس التأملي الكثير مما يلزمنا وتتيح لنا فرصة التخلص من التوتر والشد الذي يعاني منه المخ والجسم. إن ممارسة التأمل لا تعطينا فقط فرصة لإراحة نظام تشغيلنا بل أيضًا تعلمنا كيف نتخلص من أنماط التفكير السلبي. في الخطوة ٤ نركز بشكل أكبر على كيفية إعادة صياغة طريقتنا في التفكير. أما الآن، فدعنا نركز تدريب مخنا على كيفية الاسترخاء والتحرر من خلال بعض تقنيات التأمل البسيطة.

لتمارس التنفس التأملي، ببساطة أغلق عينيك ولاحظ إحساسك بينما تأخذ شهيقًا وزفيرًا بشكل طبيعي. وجه انتباهك إلى شعورك بجسدك، وأنت تلاحظ انقباض وانبساط صدرك ويطنك أثناء التنفس. لا تحبط إذا ما طرأت الأفكار على ذهنك. اعترف بها فقط ثم دعها تمر معيّدًا تركيزك إلى الأحاسيس الجسدية لجسدك.

أحد أكبر التحديات التي تواجه المتأملين الجدد هو أن يسكتوا عقولهم لفترة كافية حتى يصلوا لحالة السكون. أعلم أنني أحببت في أول مرة حاولت فيها ممارسة التأمل. وبدا أمر تهدئة عقلي لمدة ٣٠ دقيقة مستحيلًا إذ لم أستطع القيام به لمدة ٣٠ ثانية. ومع ذلك، فإنّني أردت أن أجنّي منافع التأمل العظيمة التي طالما سمعت عنها. لذلك بدأت نظامًا للتدريب الذهني بأن أفضي ٣ دقائق ثلاث مرات يوميًا في التركيز على تنفسي حتى يمكنني ممارسة التمرين لفترة أطول، مثله مثل التمرينات الرياضية، من المهم أن تعطي لنفسك بعض الوقت تخرج فيه نفسك من منطقة راحتك، ثم تحصل على قدر كافٍ من التعافي حتى يمكنك التكيف والنمو بشكل أفضل. وبعد ممارستك التمرين لمدة ٣ دقائق، حاول أن تزيد المدة من ٥ إلى ١٠ دقائق، ثم إلى ١٥ دقيقة. وعندما ترى ثمار مجهودك، فسوف تقدر هذا الاستثمار تقديرًا كاملًا، بل وستشتاق إلى وقت تجديد الطاقة الهادئ هذا.

من الأوضح أنه سيلزمك أن تتخذ شيئًا كأداة للتركيز ليساعدك على تهدئة عقلك. هناك العديد من الخيارات. يمكنك أن تستخدم كلمة بسيطة، أو عبارة، أو

صوتًا، أو أغنية، أو جهاز تغذية حوية مرتدة، وهذه الخيارات بعض من كثير. المهم في الأمر أن تجد طريقة تبعد بها عقلك برفق عن الأساليب الذهنية التي اعتمدها وتمنحه هدفًا محددًا ليركز عليه طاقتك العقلية. ومرة أخرى، كما تفعل مع التمارين الرياضية في صالة الألعاب، خصص وقتًا محددًا وكم مرة ستمارس نظام التدريب الذي وضعت. ابدأ بأمر يبعد فقط بعض الشيء عن منطقة راحتك حتى تزيد من قوتك لتعمق من مستوى ممارستك. لا تدع نفسك للإحباط محاولاً أن تختار أفضل الأدوات، أو إيجاد أفضل تمارين التأمل، لأن هذا فقط سيسبب استجابة التوتر التي تحاول في الأساس أن تقلل منها.

دعنا نتناقش بعض العوامل الشائعة المساعدة على التركيز الذهني بشكل أكثر تفصيلاً بحيث يمكنك أن تختار واحدًا أو اثنين منها وتدرجها في نظامك اليومي.

المانترا

المانترا هي عبارة أو كلمة ترددها أثناء التأمل، وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو معقدًا، فإن المانترا هي ببساطة أداة ذهنية تساعدك على توجيه طاقتك العقلية في اتجاه محدد. ينصح العديد من تمارين التأمل التقليدية بتريديد مانترا محايدة، عن شيء ليس له ارتباط أو معنى انفعالي لتساعد عقلك على التركيز بأسلوب غير منعاز. يساعد هذا أيضًا على الانتقال من احتمالات انجرافنا وراء الأفكار التي تثيرها كلمات خاصة أو خبرات سابقة، كأن تتفكر في كلمة "سلام" ثم تبدأ في القلق بشأن كل المشاكل التي يواجهها العالم، أو تفكر في كلمة "حب" فتبدأ في الاشتياق لشخص تحبه. التفكير في هذه الأشياء ليس مكروهًا، ولكننا نريد أن نتدرب على جعل عقولنا تفكر فقط فيما يحدث في اللحظة الحالية، وإحدى الطرق لنستخدم كلمات محايدة هي أن نعد مرات الشهيق والزفير. يمكنك أن تختار عددًا محددًا لتصل إليه ثم ابدأ العد وبعد ذلك أعد الكرة من جديد. أو يمكنك تكرار رقم واحد لفترة محددة من الوقت. ليس هناك أسلوب أمثل لممارسة هذه الطريقة، ولكن الشق الأهم هو أن تفعلها.

يفضل كثير من الناس أن يتدربوا بتريديد مانترا إيجابية لشعورهم بالهدوء أو بقدر من الإلهام. وهذا ما قد يزود العقل بفائدة إضافية. إذ يحفز التفكير الإيجابي إفراز العناصر الكيميائية في الجهاز العصبي، مثل السيروتونين الإيجابي

والدوبامين، والتي لا تشعرنا فقط بالتحسن لحظة التوتر بل وتساعدنا على إرساء هذه العادة. وكما هو الحال مع أي وسيلة تتخذها، فما يهم هو أن تجد الوسيلة التي تناسبك وتستخدمها باستمرار. ومن أمثلة المانترا الإيجابية كلمات مثل "التناغم" أو "التوازن" أو "الفرح" أو عبارات مثل "عش اللحظة الحالية"، أو "أنا كافٍ ومستكفٍ"، أو "كل شيء على ما يرام". وأقدم في نهاية كل خطوة في هذا الكتاب مانترا تنطبق مع المفاهيم التي يتناولها الفصل، وكذلك أعرض الخيارات الأخرى التي قد ترغب في تجربتها وأنت تحاول أن تكتشف أيها سيتناسب معك. وأناقش عددًا أكبر من المانترا في الخطوة الخامسة حينما أعطي أمثلة محددة على ممارسات التدبيب.

الأصوات

بالرغم من أن تخيلك لنفسك وأنت مسترخٍ مع أصوات الصمت يبدو أمرًا ممتعًا من الناحية النظرية، فإنه من الصعب أن تهدي عقلًا منشغلًا ومشغولًا بوجود شيء بعينه يستمع إليه. ومع ذلك، علينا أن نتبع أسلوبًا استراتيجيًا لتحديد نوع الأصوات أو الضوضاء التي سندعوها إلى محيطنا بينما نحاول تهدئة عقلنا. يحاول بعض الناس استخدام التليفزيون كمصدر للإلهاء غير مدركين أن الصور والأصوات المليئة بالحركة تحفز المخ حتى إن كانوا يظنون أنهم لا يلقون بالأل. فعقلنا يقوم بمسح البيئة المحيطة بشكل مستمر ليكتشف ما يجب أن يحمينا منه. وعلى الرغم من أننا يجب أن نشعر جميعًا بالامتنان لهذه الهبة، فإن هذه المراقبة المستمرة تستلزم توفر الطاقة وربما تثير بعض الأفكار السلبية أو بعض الارتباطات التي قد تذهب بعقلنا إلى حيث لا نريد ونحن في حاجة إلى الاسترخاء.

بينما كنت أعمل على هذا الجزء من الكتاب، أحببطني بعض الناس الذين ظلوا يتطفلون على منطقتي الخاصة حاملين معهم مشاعرهم السلبية. بالرغم من أنني أدرّب بانتظام على الفن الذي أسميه مقاومة التشتت -محاولة أن أوجه كامل طاقتي إلى المهمة التي يلزمني إنجازها- فمن السهل أن أنجرف وراء الضغوط التي يتعامل معها من حولي: كتابة الرسائل التي لا تتوقف، أو مكالمات الهاتف المحمول المليئة بالقصص الدرامية، أو تلك الطاقة السلبية أو مشاعر الخوف التي أحيانًا ما نشعر بها تجاه بعض الأشخاص.

هذا أحد الأسباب التي تجعل مشاهدة التليفزيون قبل النوم سبباً في إثارة مثل هذه المشكلة لمن يرغبون في الاسترخاء. فهم يريدون أن يمنحوا عقولهم ما يشتهون عن التفكير في أحداث اليوم أو الفروض الواجبة عليهم في الغد، ولكن على العكس فإن أضواء التليفزيون الساطعة والأصوات تثير الانتباه، حتى إن خلد الناس سريعاً إلى النوم. أظهرت الدراسات أنه حتى العقل غير الواعي سيستثار نتيجة للضوضاء والنشاط من حوله. مستهلكاً موارد الطاقة الثمينة تماماً في حين أننا نحاول الحصول على أهم فترات الاسترخاء والإصلاح والتي نحن في أمس الحاجة إليها. إحدى مشاكل الضوضاء الناتجة عن التليفزيون أو عن بيئة العمل الطبيعية أنها عشوائية وفوضوية، وليس لها إيقاع أو منطوق معين. وهذا يختلف تماماً عن الضوضاء أو الأصوات الرتيبة، المتكررة، الإيقاعية. كثيراً ما أضحك عندما أخبر الناس أنني أستمتع للضوضاء بانتظام، ولكن هذا حقيقي، فلدي تطبيق (نعم، هناك تطبيق لهذا الغرض!) يسمى Sleep Stream يسمح لي باختيار أحد الأصوات التي تبعث على الراحة مثل صوت الأمواج، أو هطول الأمطار، أو أصوات أخرى من الطبيعة، بالإضافة إلى الأصوات الكلاسيكية البسيطة. هناك أصوات معينة، مثل الضوضاء البيضاء والضوضاء الوردية (خلفية صوتية متشابهة مع تنوع بسيط في درجة الصوت وتذبذبه)، مصممة لتكون ثابتة وتبعث على الاسترخاء. تمنح هذه الترددات وما شابهها العقل شيئاً ثابتاً ليوجه تركيزه إليه متجاهلاً الأصوات المزعجة الموجودة في الخلفية، وبذلك لا يدع سبباً للعقل يجعله متنبهاً.

يمكن أيضاً للأصوات الإيقاعية مثل تلاطم الأمواج أو الموسيقى الرقيقة أن تجعل العقل في حالة من السكينة. يمكنك أيضاً أن تقوم بتدريب عقلي مشترك بأن تجمع بين الموسيقى التي تبعث على الاسترخاء وقصيدة ملهمة لتضد بكلمات إيجابية لتركز عليها، كأن تردد مانترا طويلة. وأنا لدي مجموعة من الأغاني التي أستمتع إليها لهذا الغرض تحديداً، وأيضاً لدي مجموعة أستخدمها كتغيمات لهاقني حتى تجعلني في حالة ذهنية إيجابية عند الرد على الهاتف، إلا أن هذه الخدعة لا تقيد دائماً، فقلما تساعد بين الحين والحين، لأن التوتر والاسترخاء المقابل له في التوازن تراكميان.

التغذية الحيوية المرتدة

هناك تقنية ثالثة اكتشفت أنها مجدية بشكل خاص معي ومع عملائي، وهي أن تستخدم جهازًا يعطي تقييمًا فوريًا للاستجابات البيولوجية لتمارين الاسترخاء. هناك برامج بسيطة مثل EmWave و Inner Balance، كلاهما من إنتاج شركة Heartmath، تجعلك تراقب مدى استجابة ضربات قلبك لوتيرة تنفسك. إما بضغطة من إصبعك على لوحة تحكم، أو على مجس معلق بالأذن يظهر لك البرنامج نبضك مع إعطائه توجيهات لتحديد سرعة تنفسك المناسبة. يتيح لك برنامج إنر بالانس الأحدث أن ترى على الفور على شاشة هاتفك المحمول إذا ما كنت تعمل في حالة من التناسق، وهي عبارة عن درجة التوازن الإيقاعي الأمثل ما بين قلبك وإشارات المخ؛ والمكان الذي أظهرت الدراسات أن الأداء فيه بلغ فيه قمته.

يستخدم العديد من الرياضيين المحترفين برامج التغذية الحيوية المرتدة ليمرنوا قدرتهم في الحفاظ على هدوئهم في المواقف المليئة بالتوتر، خاصة في رياضات مثل الجولف، حيث التركيز الذهني والمرونة تجاه التوتر عنصران أساسيان لأداء هذه الرياضة. تبين الدراسات أنه إذا زادت هرمونات التوتر، فإنها تتداخل مع العضلة المرتخية والتي لها الوظيفة الرئيسية للحفاظ على تصوية جولف ثابتة ومنظمة. وأوصي في الخطوة الخامسة ببعض خيارات التغذية الحيوية المرتدة الأخرى، حيث ناقش طرق خلق تغيير أكبر في نظامك اليومي، لأنني أؤمن بأنها من أفضل الطرق لتقييم طاقتك ومستوى إدارة التوتر على مدار اليوم.

الآن كل ما عليك هو أن تختار أسلوبًا وتمارس التدرجات. قد يفريك أن تقل وقت راحتك أو تلغيه تمامًا إذا كنت أمام موعد نهائي صارم لإنجاز أعمالك، ولكن تذكر: كلما زاد الضغط عليك، أصبحت في حاجة أشد للتعافي. إذا كنت جديدًا على تمارين التأمل المنتبه، فإنني أقترح أن تبدأ ببرنامج تجديد الطاقة بنفس الطريقة التي اتبعتها: ٢-٥ دقائق، ثلاث مرات يوميًا. ولنيسط الأمر، يمكنك أن تستقطع دقائق قليلة قبل الإفطار، والغداء، والعشاء، لأنه من الأرجح أنك قد وضعت نظامًا ما خلال هذه الفترات، ويعد كذلك وقت الوجبات مناسبًا لممارسة الاسترخاء؛ لأنك

ترغب في جعل كيمياء مخك متوازنة بما يكفي حتى يمكنك اتخاذ خيارات صحية وإدراك مشاعر الشبع، وتسهيل الهضم الجيد.

هناك أيضًا بعض التطبيقات المفيدة (نعم، هناك تطبيقات أخرى لهذا الغرض) التي ترسل رسائل تذكير على مدار اليوم لتذكرك باستراحات تجديد الطاقة. إن تطبيق Bloom الذي أنتجته شركة Mindbloom لا يرسل فقط رسائل تذكير بل ويتيح لك أن تعدل نشاطات تجديد الطاقة بأن تختار فيديو أو صورة إلى مقطوعة موسيقية تتكرر لفترة من الوقت. وهناك تطبيق آخر اسمه GPS for Soul يشمل على تقنية التغذية الحيوية المرتدة مستخدمًا المجس بهاتفك ليظهر معدل نبضات قلبك، ويعطيك حتى بعض التوصيات بناءً على نتائجك.

إن طريقة تحديدك لأوقات استراحات تجديد طاقتك أمر يرجع لك، ولكني أقترح أن تحاول أخذ ١٠ دقائق راحة بعد كل ٥٠ دقيقة من العمل. أعلم أن هذا قد يبدو وقتًا كثيرًا لتترك فيه العمل، ولكن تذكر أن هذا هو الوقت الاستراتيجي لتجديد الطاقة، وله من الأهمية ما لأي أمر آخر تقوم به خلال يومك. بتقسيمك ليومك إلى هذه الفترات المركزة، فأنت تضع لمخك حدودًا معينة: الوقت الذي يحتاجه ليكون متحفزًا ومندمجًا في العمل والوقت الذي يمكنه أن يتعافى خلاله ليستكمل بعد ذلك الدورة التالية. فإذا كنت مستعدًا أن ترسي هذا النظام الآن داخل نظامك اليومي، فمن الممكن أن يصبح أساس تطور ممارستك للتذبذب. سأشرح بالتفصيل في الخطوة ٥ كيف توجد هذه الاستراحات، وتضع الحدود والتوقعات للآخرين حتى يقدروا وقتك وطاقتك؛ وفي المقابل يمكنك أن تعطيتهم أفضل ما لديك.

ممارسات تأمل بسيطة

اعتقد خبراء التأمل في الماضي أن الممارسة لا بد أن تتضمن على الأقل ٢٠ دقيقة من الثبات المركز. رغم أن الدراسات الحديثة أثبتت أن التدريب لفترات قصيرة تتراوح ما بين ٢-٥ دقائق في المرة الواحدة قد يكون له نفس التأثير في خفض قياسات التوتر على مستوى الجسم مثل إفراز هرمون الكورتيزول أو الالتهابات. إن فترات التدريب القصيرة ليست فقط أكثر واقعية بالنسبة للأشخاص دائمي الانشغال حتى يمكنهم إدراجها في جدول أعمالهم، ولكنها الأكثر دقة في تأسيس ممارسة تذبذب الطاقة، والذي سمعنا

لإدراجه في يومنا. بدلاً من أن نقوم بتدريب التأمل لمدة ٢٠-٤٠ دقيقة متواصلة، يمكننا الاستفادة بشكل أكثر من استراحات الاسترخاء القصيرة الموزعة على مدار اليوم. يمكننا مقارنة هذا مرة أخرى بالتدريبات التي نؤديها في صالة الألعاب الرياضية. لطالما اعتقد علماء فسيولوجيا التدريبات أنه إذا أردنا الحصول على قدر ملحوظ من اللياقة ونتائج واضحة لإدارة الوزن، فعلياً أن نتدرب على الأقل لمدة ٣٠ دقيقة متواصلة. وترى المدرسة الفكرية الحديثة أن التدريب لفترات قصيرة على العكس قد يكون أكثر تأثيراً إن أمكننا تحقيق الكثافة المطلوبة، لأن مستوى الأيض يرتفع بشكل ملحوظ بعد كل نشاط، وبذلك توزع هذه الفوائد على مدار اليوم. وبالمثل، فيسبب جدول أعمالنا المضغوط، فإن افتراضنا أننا يمكننا تنظيم بعض الجلسات مدتها ٥-١٠ دقائق على مدار اليوم يبدو أمراً أكثر واقعية من أن نفترض أن نقتطع فترة زمنية واحدة طويلة.

واحد من أهم التحديات التي تقابل الأفراد عند إقدامهم على ممارسة تدريب التأمل هو انشغالهم بإيجاد الكيفية الصحيحة لتأديته. دائماً ما يقترن التأمل بالمعلمين الروحانيين أو الأساتذة الماهرين، لذا قد يبدو تعلمه مفرغاً تماماً، بل وحتى مشيراً للتوتر. ولكن المبادئ الرئيسية في غاية البساطة، وبعد أن تجرب الطرق المختلفة، ستدرك سريعاً الطريقة الأنسب لك وستتبع معلمك الداخلي بدلاً من محاولة أداء الأمور بشكل مثالي. وهذه المثالية التي نسعى إليها جميعاً هي نفسها أسلوب التفكير الذي علينا أن نتخلص منه خلال ممارستنا المستمرة للتأمل.

دعنا نصنع الأمر بأسلوب بسيط. بشكل عام، يقوم تدريب التأمل على بعض خطوط إرشادية أساسية:

- اقتطاع فترة من الوقت للقيام بتجديد الطاقة (مدرجة في جدول الأعمال كأولوية)
- وضعية مريحة (أي وضع يشعرك بالاسترخاء)
- بيئة هادئة إلى حد ما (خالية من المشتتات)
- جهاز أو تقنية للتركيز الذهني (صوت أو كلمة تتكرر)
- سلوك غير انتقادي (لا تنتقد نفسك أو ما تقوم به)

إن أردت أن تتذكر شيئاً عن ممارسة التأمل أو الانتباه، فتذكر أنه ما هو إلا وعي غير انتقادي للحظة الآنية. تعلم أن تصبح واعياً بما تمر به الآن وفي هذا المكان من أفكار، ومشاعر، وأحاسيس؛ لاحظها فقط ولكن لا تحكم إن كانت صوتاً أم خطأ. كلما تمرست على أن تدرك الحاضر، أصبحت عضلاتك الذهنية أقوى، وأصبحت أكثر قدرة على استخدام طاقتك الكاملة واستحضار اندماجك حينما يلزم الأمر. لا تساعدك تمارين التركيز الذهني مثل التأمل على زيادة الوعي فقط، بل يمكنها توجيه انتباهك إلى نواحٍ تقيده. ويمكن القيام بهذا على وجه تام في خطوتين أولاً خلق وعي تأملي ثم الانتقال إلى ما يسمى ببصيرة العقل.

استخدم عالم الأعصاب الدكتور دان سيجيل مصطلح بصيرة العقل لوصف القدرة على استخدام الطاقة الذهنية لتوجيه نشاطات العقل. ببساطة، تدريب بصيرة العقل يستلزم استخدامك لعقلك ليوجه بوعي انتباهه. تستلزم هذه القدرة الفريدة التدريب المركز حتى تصبح المتحكم في طاقتك. من ناحية أخرى، هي إحدى أهم المهارات التي يمكنك أن تدمجها مع صحتك، وسعادتك، ووتيرة أذائك.

عند ممارسة التأمل البسيط، تبدأ بقلق أعيننا، وإرخاء الجسم، والانسجام مع تنفسنا لبدء استجابة الاسترخاء. ثم نعمل على تهدئة العقل ونعي أحاسيس اللحظة التي نعيشها. ومع التدريب، نتعلم كيف نخلق اثبات ذهني. تاركين الأفكار العشوائية التي قد ترد على ذهننا تمر ببساطة مثل الأمواج، دون الحكم عليها أو محاولة التفكير فيها. نبقى تركيزنا على الوضع الحالي؛ ببساطة نعيش اللحظة الحالية ونحاول إرخاء الجسم وتهدئة العقل. يمكن لهذا التدريب أن يعالج وينشط، لأنه يساعدنا على إعادة التوازن إلى كيمياء مخنا بينما نستعيد طاقتنا الغالية.

ولكي نمارس التأمل ذا البصيرة العقلية، فإننا نتقدم بالتدريب خطوة. هنا، نركز انتباهنا على اتجاه محدد يحقق لنا النتيجة التي نرجوها تجاه أمر محدد، مثل الإيجابية، الامتنان، البهجة، الصبر، الاسترخاء. فعلى سبيل المثال:

- وجه تركيزك إلى أمور إيجابية (كأن تدرك وتشعر بالامتنان لأمر تقدرها).
- اعترف بسيطرة هيود التكنولوجيا على أسلوب الحياة (الهاتف المحمول).

الكمبيوتر، إلى آخره) وحاول التركيز بشكل منهجي دون أن تتحقق من هذه الأجهزة لفترات محددة.

• عش للحظات كأنك في رحلة جوية مضطربة وركز بصيرة عقلك على تخيل بيعت على الاسترخاء (كأن تتخيل أنك تقود في طريق واعر لتصل إلى منتج ساحلي).

• درب عقلك على أن يرى الاسترخاء استثمارًا وأن يصل للراحة دون انشغال.

إن التأمل مستخدمًا بصيرة العقل لا يستعيد فقط التوازن الصحي والارتباط بين المخ والجسد؛ بل يوجه انتباهك بإدراك في اتجاه ينشط الموصلات العصبية في المخ والتي تعيد ترابط طرق التفكير أو الكينونة المطلوب تواجدها. ومع التدريب، ستقودك هذه السبل الجديدة سريعًا إلى الحالة العقلية التي تستطيع معها تحقيق أهدافك.

إذا كان لديك بعض الدقائق، فقم وجرب هذا التمرين البسيط الآن. أغلق عينيك، وراقب تنفسك. كن على وعي بالأحاسيس الجسدية المصاحبة لهذا التنفس، وحاول أن تمنع عقلك من التجول؛ وعندما حدث هذا، فقط راقبه ثم برفق أعده إلى اللحظة التي تمر بها. ثم، فكر في أمر تمتن له أو شيء تتطلع إليه. حاول أن تشعر بالتغير في أحاسيسك وأنت تنتقل من حالة العمل إلى حالة التفكير في أمر يشعرك بالتحسن.

استشعر أحاسيسك الإيجابية وهي تتخلل كياناتك كله وتخلق لك مصدرًا غنيًا لطاقة التناول لتصطحبه معك وأنت عائد ليوم عملك. استمر في تركيزك لبعض الدقائق على تنفسك وأنت مسترخٍ مع مشاعر الامتنان والتطلع الإيجابي.

من المؤكد، أن أساس بناء أي شعيرة ثابتة هو التدريب والتكرار. عليك أن تحدد وقتًا للاستراحات وتلتزم به بقدر التزامك بمواعيد عملائك. تذكر، أنت تحتاج طاقتك القصوى لتكون الأفضل للآخرين. أن تعنتي بنفسك ليست أنانية؛ بل العكس تمامًا هو الصحيح. إنه إحدى الطرق الفريدة لتضمن أن تكون كريمًا مع الآخرين.

أرج الجسم: تخلص من المثيرات

إن إدمان التوتر غالبًا ما تأتي جذوره من الاعتماد البيوكيميائي على تحفيز الجسم للحصول على الطاقة؛ وفي الحقيقة ليس هناك قدر حقيقي كافٍ من الجلوكوز والأكسجين ليظل الجسم والعقل يعملان بفاعلية؛ مما يؤدي إلى هذا الشعور بأنك منهك وتفكر في العمل في نفس الوقت: مرهق جسديًا ولكن ذهنك منزعج ومؤرق. قد يبدو توفير الوقت والمساحة للحصول على الراحة داخل جدول أعمالنا أمرًا سهلًا من الناحية النظرية. إلا أنه أصعب خطوة في عملية إدارة التوتر؛ لأنه يعني التخلي عن التوتر الذي أشعل طاقتنا لزم من طويل.

لا يعدنا التوتر فقط بمصدر مؤقت للطاقة حتى تتمكن من إنجاز الأعمال ولكنه أيضًا أداة رائعة لتشتت ذهننا إذا ما أردنا ألا نفكر في أمور أخرى أو تحمل مشاعر اليمة. وإذا ما أبطأنا من وتيرتنا وبدأنا في الاسترخاء، قد تبدأ التحديات الأخرى وأنماط التفكير المزعجة في الظهور على الساحة. سواء صدقت هذا أم لا، فهذا ما نريده أن يحدث. علينا أن نعمل من خلال هذه الارتباطات السلبية حتى يمكننا التخلص منها. ليس حلًا أن نحاول فقط خنق هذه الأفكار بمزيد من التوتر. لا يدرك معظم الناس أن أشد استجابات التوتر لديهم تسببها محفزات داخل أجسامهم. هناك مكونان رئيسيان للطاقة: الجلوكوز والأكسجين. فإذا أصبح لدينا قدر أكبر أو أقل بكثير مما نحتاج إليه من أحدهما، فإننا نخرج نظامنا عن توازنه وندخله فيما أصبحنا نسميه حالة البقاء. ومن الواضح أن استفاد الغذاء أو عدم القدرة على التنفس تعني حكمًا بالموت، ولكن عقلنا يبدأ في التحسب من هذا النقص أسرع مما يمكننا أن نعي. ونسنعن النظر في هذين العنصرين الرئيسيين ونحن نناقش أساليب تحقيق الاسترخاء الجسدي، والتوازن بين نسبة الجلوكوز في الدم والتغذية الاستراتيجية، وتحسين دورة الأكسجين في الجسم من خلال الحركة المستمرة، والحصول على قسط مناسب من النوم.

١. توازن السكر في الدم

الاحتفاظ بمعدلات مستقرة من السكر في الدم طوال اليوم يعد واحدًا من أهم طرق للحفاظ على صحة وأداء المخ. المشكلة هنا هي أن نمط حياتنا الحالي يبدو وكأنه

يساعد على التعارض مع الاتساق الذي يتعطش له مخنا. فدائمًا ما نكون على عجلة من أمرنا خلال يومنا، وغالبًا غير مكترئين للجوع نظرًا للتوتر والانشغال المتواصل. ولا يلحق الأكل مرة أو مرتين فقط الدمار بمستويات الطاقة فحسب، بل من المؤكد أيضًا أنه يعمل على زيادة محيط الخصر. وكأن ذلك ليس كافيًا، فقد ثبت أن ارتفاع نسبة السكر الذي نتعرض له خلال اليوم له تأثير سمي على المخ.

التغذية مهمة لإمداد نظامنا بالكمية والنوعية الصحيحة من الطاقة. وبالرغم من اعتماد استراتيجيات خميتك الغذائية على أولوياتك وغاياتك الفريدة من نوعها، فإن الأساسيات هي نفسها: تناول طعامًا خفيفًا، وتناول مرات أكثر، وتناول طعامًا متوازنًا. وتحقق هذه القواعد البسيطة بمعدلات مستقرة من السكر في الدم خلال اليوم ولا بد أن تكون هي لب برنامجك؛ وبخلاف ذلك تتعرض طاقتك للخطر.

ويملك كل واحد منا مجموعة مثالية من الطاقة التي نحتاجها في أي وقت من الأوقات. وبالرغم من أنه ليس من المهم أو الواقعي أن نعرف مقدار الكمية بالضبط، فإنه يمكننا تقديرها بناءً على علم التغذية الأساسية الذي يقول إننا نحتاج إلى تجديد الجلوكوز كل ٣-٤ ساعات. وعندما نمضي وقتًا طويلًا دون تناول طعام، فإننا نبعث للجسم إشارة تفيد بأن هناك موقفًا طارئًا وأن وقودنا قد نفذ. فيفسر الجسم ذلك على أنها حالة مجاعة، ويبدأ في توفير الطاقة عن طريق الجلوكوز المخزن في الخلايا (البروتين والدهون). ولا يمكننا العمل بشكل كامل عندما نُؤدي وظائفنا ونحن في وضع البقاء هذا، لأن الجسم لن يقوم بإمداد الخلايا بالطاقة الكافية - فقط بعد الخلايا الأكثر أهمية. ويكون ذلك عندما تجد نفسك سريع الانفعال، ومتقلب المزاج، وضيق الصدر، أو تجد من الصعب التركيز في العمل الذي في متناول يدك. وفي محاولة لحماية الموارد المتاحة، يبعث المخ بإشارة لإبطاء الأيض الذي يزود أكثر الوظائف حساسية بالوقود، كنبض القلب والتنفس، فالتحلي بالصبر والود والطيبة لن يكون أمرًا مهمًا إذا تقطعت بك السبل على جزيرة مهجورة.

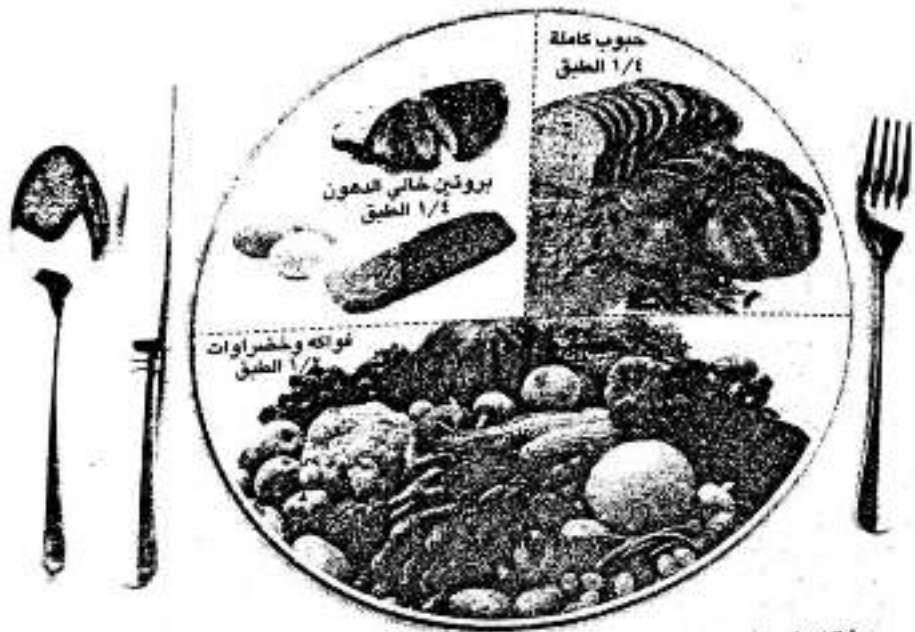
في أي وقت ترتفع فيه نسبة الجلوكوز كثيرًا أو بسرعة كبيرة، يتلقى الجسم إشارة بوجود فائض طارئ، ولا بد من تخزين بعض من هذا الفائض لمنع ارتفاع نسبة السكر في الدم (والذي يؤدي في النهاية إلى مشكلات خطيرة كارتفاع ضغط الدم، ومشكلات الدورة الدموية، وتلف الأعضاء). وفي هذه الحالة، يرى المخ خطرًا

على البقاء بل يتبنى أيضًا فكرة أن لدينا أكثر مما نحتاج ويمكنه زيادة احتياطيك الطاقة الخاصة بنا (أو الخلايا الدهنية). ولا يوجد شيء أفضل بالنسبة لخفض جلك من تخزين السعرات الحرارية الزائدة للمستقبل، والذي يعد واحدًا من الأسباب التي تربط الكورتيزول، الذي يسببه التوتر المزمن، بتخزين الدهون.

وكما هو الحال مع كثير من الموضوعات الأخرى التي ناقشناها في هذا الكتاب، فإن التوازن هو المفتاح. وعندما يتعلق الأمر بالتغذية، فالتغذية الأكثر من اللازم أو غير الكافية كلاهما يسببنا خارج نطاق التوازن مما يسبب توترًا إضافيًا. وهناك أشياء قليلة لها تأثير سمي على الجسم تمامًا كما للالتهابات منها الارتفاع المفاجئ للإنسولين الذي يسببه الارتفاع المفاجئ للطاقة (الكثير من السكر) أو الكورتيزول المزمن الذي تحفره الفجوات الزمنية الكبيرة بين وجبات الطعام.

يمكنك استخدام الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة خلال اليوم لتوفير نسبة مستقرة من الجلوكوز. يجب أن تعطيك الوجبات طاقة تستمر لثلاث إلى أربع ساعات وتحتوي على أربع إلى خمس حفنات من الطعام، وتجمع ما بين البروتين، والكربوهيدرات، والفواكه، والخضراوات في كل وجبة. ويعطيك هذا المزيج من العناصر الغذائية الطاقة السريعة التي تحتاجها من خلال الكربوهيدرات بينما تمنع الأطعمة التي تعالج ببطء والتي تحتوي على البروتين، والدهون، والألياف ارتفاع نسبة السكر في الدم بشكل سريع. إذا احتجت إلى بعض الأفكار عن الوجبات الصحية والخالية من التوتر، فزر قسم المراجع علي موقعي الإلكتروني www.synergyprograms.com. وأنا أنصح بطلب يبدو كالموضح في الشكل رقم ٤-١.

يتناول معظم الناس ثلاث أو أربع وجبات في اليوم، على أساس ما يسمح به جدول أعمالهم. وإن كان ذلك ليس مريحًا بالنسبة لك، فربما توفر لك الوجبات الخفيفة المنتظمة طريقة أفضل للتحكم في نسبة السكر في الدم خلال اليوم. ومن الناحية المثالية، يجب أن تسد الوجبات الخفيفة الفجوة بين الوجبات الرئيسية، وتحافظ على عمل جسمك لقرابة الساعتين، وينبغي أن تحتوي تقريبًا على ١٥٠ سعرًا حراريًا من أطعمة أو خليط من الأطعمة له مؤشر جلايسمي منخفض. وعلى أساس جداول أعمالهم، يتناول معظم الناس من وجبتين إلى أربع وجبات خفيفة في اليوم، وتتضمن أمثلة من الوجبات الخفيفة المنخفضة لنسبة السكر في الدم الآتي:



شكل ٤-١ وجبة صحية متوازنة

- زبدة اللوز وكعك الأرز أو مقرمشات من الحبوب الكاملة
- الحمص وخبر البيتا
- التفاح، والبرتقال، والكمثرى، أو صحن من العنبات
- الزبادي اليوناني، أو الجبن قليل الدسم، أو الجبن القريش والفاكهة
- اللوز، أو الفستق، أو الكاجو، أو الجوز، أو الجوز الأمريكي
- كوب صغير من اللوز أو الأرز باللبن
- نصف عبوة من عناصر التغذية الطبيعية
- كوب صغير من القهوة بالحليب
- إدامامي مطهي على البخار
- مزيج من السكريات والفاكهة الجافة

٢- استبعاد الأطعمة المنشطة

عندما يبدأ أداونا في التباطؤ، فإننا قد نتعرض لانخفاض مبدئي في الطاقة، مما يدفعنا بوعي أو بدون وعي للوصول إلى مواد تساعدنا على زيادة سرعتنا مرة أخرى. ويأتي كثير من هذه المواد في شكل أطعمة أو سلع غذائية (وهي مواد استهلاكية معالجة

أكثر من اللازم تشبه الطعام في شكلها، ورائحتها، ومذاقها ولكنها لا تحتوي علي أي قيمة غذائية). وأفضل طريقة لمعرفة الاختيار الجيد للطعام هي أن تسأل ما إذا كان أجداد أجدادك سيتعرفون على ذلك على أنه طعام أم لا. ومن الناحية المثالية، ينبغي ألا يأتي هذا الطعام في عبوة أو يحتاج إلى ملصق ليخبرك لماذا هو جيد بالنسبة لك. ولأن الأطعمة المعالجة تعطينا السكر وغالبًا ما تأتي معلبة مع نسب عالية من المواد المضافة كالمح والدهون، فإننا نحصل على نشاط فوري ونشعر بالحيوية بعد تناولها. ولو للحظات قليلة فقط. وباستبعاد هذه الأطعمة المنشطة السمية مؤقتًا، فإننا نعيد الجسم إلى التوازن مرة أخرى ونجبر أنفسنا على الاعتماد على الأطعمة الطبيعية التي تعطينا عادةً أكثر قيمة.

يمكننا خلق فترة من الراحة الغذائية عن طريق اتباع نظام غذائي استبعادى بسيط. وهي عملية تم استخدامها منذ عدة سنوات لتحديد الحساسيات المحتملة نحو الطعام. وبالرغم من وجود العديد من الأغذية المسببة للحساسية في نظم الإمدادات الغذائية الحالية، فإن سبعة أنواع من الأطعمة تسبب فيما يبدو أغلب المشكلات بين الناس. وأنا أسميها مسببات التوتر السبعة. وهذه الأطعمة المسببة للانتهاج الشديد هي: القمح، والذرة، والصويا، ومنتجات الألبان، والبقول السوداني، والسكر، والمحليات الاصطناعية. ويسبب تأثيره المنشط، فإنها فكرة عظيمة أن تمتنع أو على الأقل تقلل من استخدام الكافيين كخطوة أولى لهذه العملية. لا تقلق، فستحصل على فرصة لإعادة إدخال هذه العناصر في روتينك لاحقًا في البرنامج. أما في الوقت الحالي، فإنك تحتاج إلى إعطاء نظامك فرصة للراحة.

بالرغم من أنه قد يبدو أنه لا توجد خيارات متاحة بعد التخلص من كل شيء في تلك القائمة، فإن أنواعًا عديدة من الأطعمة توفر بدائل سهلة. ويعد الأرز البني والبطاطا الحلوة، والقرع. اختيارات عظيمة للكربوهيدرات، في حين أن البيض، واللوز، والبيذور والمكسرات الأخرى (باستثناء الفول السوداني)، والبقوليات، والكيثوا، بالإضافة إلى اللحوم الخالية من الدهون، تمدنا بالبروتين لتوازن نسبة السكر في الدم. ويعد تعظيم الكميات المتناولة من الفواكه والخضراوات الطازجة والمجمدة جزءًا مهمًا من حماية غذائية متوازنة. ونحن نركز أكثر على هذه الأطعمة الخاصة مع انتقالنا إلى مرحلة الإصلاح من البرنامج. أما في الوقت الراهن، فابدأ بقصارى جهدك للتقليل من الأطعمة المعالجة والمحفزة. فهذا يعطي لجسمك فرصة أفضل من أجل الراحة التي يستحقها.

إذا كان النظام الغذائي الاستبعادي يشعر جسمك بالصدمة، فابدأ عملية الراحة الخاصة بك عن طريق التخلص من أكثر العناصر المحفزة في طعامك، فتجنب السكر والكافيين. فالتخلص من هذه العناصر الغذائية المزعجة يعطي جسمك فرصة أفضل للحصول على الراحة. وعندما تبدأ في الشعور بالتحسن، فربما يكون لديك الدافع لتطهير حميتك الغذائية أكثر. وإن كنت مثلي، فربما لن ترغب في التخلص من أشياء لا داعٍ للتخلص منها، على أساس استجاباتك الفريدة. وإذا كان هذا هو الحال، فربما تفكر في مزيد من الاستكشاف لتجد بالتحديد ما الذي يسبب الاستجابة للتوتر الداخلي بالنسبة لك.

ورغم أن هناك عدة أطعمة تشتهر بأنها تسبب الالتهاب، فإنك تستطيع تضيق تركيزك أكثر عن طريق إجراء اختبار لحساسية الطعام. ويسألني الناس طوال الوقت ما إذا كنت أؤمن أن الناس قد أظهروا مزيداً من الحساسية الغذائية هذه الأيام نظراً لأننا حذرون أكثر من اللازم ونحاول إلقاء اللوم على أشياء خاطئة على أنها تسبب في إرماقتنا. هناك الكثير من الأسباب التي أدت إلى جعل الطعام يمثل تحدياً بشكل كبير؛ من أهمها هو أن العديد من الأطعمة قد عدلت وراثياً، أو معالجة أكثر من اللازم، أو تم تجريبها من قيمتها الغذائية الأصلية. وقدّر بعض الخبراء أنه قد تم تعديل منتجات الصويا والذرة الحالية وراثياً بنسبة تقارب ٨٠-٩٠ بالمائة، مما يعني أن أجسامنا قد لا نعرف أن ما نتناوله هو طعام. وبالإضافة إلى ذلك، فإن تربتنا تضعف مع مرور الوقت، ولذلك ربما لا يمكننا استهلاك الفيتامينات والمعادن التي اعتدنا الحصول عليها من خلال طعامنا، وبدلاً من ذلك نتعرض للكثير مما لا نريد.

أسباب ونتائج عادات الإنتاج الغذائي الراهنة تخرج عن نطاق هذا الكتاب، وهناك العديد من المراجع الكبيرة متاحة لك إن كنت تريد مزيداً من المعلومات. أما في الوقت الحالي، فيكفي أن تكون على دراية بأنه عندما يخضع الطعام للتعديل - بما في ذلك كيفية معالجته قبل، وأثناء، وبعد عملية التجهيز - فإن ذلك يغير من طريقة استجابة أجسامنا له. ولأن الأطعمة تتغير بسرعة أكبر من قدرة الجهاز الهضمي على التطور، فإن ذلك يمكنه أن يجعلنا خارج نطاق التوازن. وإذا كنت مهتماً بمعرفة المزيد عن الحساسية الغذائية وعدم تحملها، أو إن كنت ترغب في إجراء اختبار لحساسية الطعام، ولمزيد من الإرشادات الإضافية، تواصل على info@synergyprograms.com.

يمكن أن يكون هذا الطريق مخيفًا ومحبطًا للاستكشاف، ولكن لا تشعر بالإرباك. خذ نفسًا عميقًا، وابدأ في عمل التغييرات البسيطة التي ناقشناها في وقت سابق لكي تعادل نسبة السكر في الدم وتقضي على عوامل التوتر الغذائية الرئيسية في الوقت الراهن. وعندما تشعر بمزيد من الراحة والنشاط، يمكنك استكمال نظم الكثير عن كيفية أن يكون لديك تأثير إيجابي على هذه المشكلة المتنامية.

٣. إرواء جسمك بالماء

يندهش الناس غالبًا من أنني لا أتكلم كثيرًا عن استهلاك المياه. والحقيقة هي أن معظم الناس قد تلقوا محاضرات عن مدى أهمية شرب المياه. ولقد أوليت أيضًا اهتمامًا وثيقًا بالبحث الذي يقترح أننا لا نحتاج أن نشرب كثيرًا من المياه بقدر ما كنا نظن سابقًا، لأننا نشرب تلك المشروبات الأخرى التي تساهم في استهلاكنا الكلي للمياه وتزود العديد من الأطعمة نظامنا بالمياه. وبعد أن قلت هذا، أعتقد أن معظم الناس يشعرون بالتحسن بشكل عام لو أنهم استهلكوا المياه باستمرار خلال اليوم.

أفضل طريقة لكي تحدد ما إذا كان جسمك مرويًا بشكل صحيح أم لا هي أن تنظر إلى لون بولك. وعلى الأرجح أنك تستهلك المياه بشكل كافٍ إذا كان لونه فاتحًا. وبعد لون أغمق من اللون الأصفر بمثابة علامة على الجفاف (إذا لم تكن تتناول مؤخرًا مجموعة فيتامينات متعددة، والتي يمكن أن تزيد بشكل مؤقت من لون البول). ويمكن لمقدار ضئيل من الجفاف أن يضعف من قدرة الجسم على أداء وظائفه بشكل سليم، مما يؤدي إلى الصداع، والإرهاق، وجهاز هضمي خامل، ولذلك فإن الأمر يستحق أن تستهدف تناول ثمانية أكواب من المياه يوميًا. وحتى من الأفضل أن تحتفظ بكوب أو زجاجة من المياه معك وترشف منها بانتظام.

وفيما يلي فوائد قليلة أخرى لشرب المياه:

- يخطئ كثير من الناس في إدراك إشارات العطش ويحسبونها إشارات للجوع وينتهي بهم الحال إلى تناول الطعام في حين أنهم ليسوا جوعى في الواقع. فإذا ظننت أنك قد تكون جائعًا، فتناول بعض الماء أولاً، ثم خذ قليلًا من أنفاس

- الاسترخاء، ثم بعد ذلك ابدأ في تناول وجبتك الرئيسية أو وجبتك الخفيفة بحرص بدلاً من الإسراع في تناول الطعام.
- إن شرب المزيد من الماء يجعلك تستخدم الحمام كثيرًا، مما يعني أنك تضطر للقيام والمشي وأخذ فترات من الراحة بانتظام أكثر. ويزيد ذلك من كفاءة الدورة الدموية، ويعطي جسدك وذهنك وقتًا مستقطعًا، ويزيد من عملية الأيض خلال اليوم.
- يعد الحمام واحدًا من الأماكن الوحيدة التي يستخدمها الناس لأخذ قسط من الراحة من الانشغال حولهم (وذلك إذا لم تكن واحدًا من أولئك الناس الذين يأخذون هواتفهم النقالة إلى الحمام ويستكملون أحاديثهم فيه، وهذا الذي أقترح عليك بشدة أن تمتنع عن فعله). وذلك يجعلها فرصة ممتازة لك لكي تمارس مقدارًا ضئيلًا من التأمل الواعي.

٤. تحريك بانتظام

قد يدهشك أن تسمع أنه من الممكن أن تكون ممارسة التمارين غير صحية - وربما تجعلك حتى أكثر توترًا. وذلك لأنه فيما يخص المخ، أنت لا تمارس التمارين لأنك تريد ذلك؛ بل تمارس التمارين لأنه يجب عليك ذلك. فكر في هذا: لماذا تريد أن تبذل الطاقة مجهدًا نفسك إذا لم يكن ذلك شيئًا مهمًا بالنسبة لبقائك؟ وعندما نستفد طاقتنا، فإن آخر شيء نريد أن نفعله هو أن نبذل مزيدًا مما لا نملكه.

لكن البشر خلقوا ليتحركوا. وقد قدر أن أسلافنا في العصر الحجري كانوا يضطرون إلى السير لمسافة ٥-١٠ أميال بمعدل يومي لإيجاد الطعام والمأوى. ومن ثم، فإن أجسامنا مهيأة بشكل وراثي للحركة الكاملة، والملائمة، والمتكررة للجسد. ولسوء الحظ، فإننا قللنا من هذه الحركة لمستويات منخفضة خطيرة في العصر الحديث نظرًا للتقدم التكنولوجي الذي جعل من السهل الوصول إلى أي شيء نريده من مقعدنا. ويعد النشاط البدني المنتظم جزءًا مهمًا من روتيننا اليومي، لأنه قد ثبت أنه يعمل على:

- زيادة التنفس ومعدل ضربات القلب، مما يحسن من تدفق الدم، وإنتاج الطاقة، والتخلص من الفضلات.

- تحفيز إخراج العامل التغذوي العصبي المستمد من المخ، والذي يساعد على نمو الخلايا العصبية الجديدة.
- زيادة كمية وكفاءة الأوعية الدموية في الجسم والمخ.
- زيادة مادة السيروتونين، وهي ناقل عصبي يكافح الاكتئاب.
- تطبيع نمط النوم.
- تحسين الكفاءة الذاتية والشعور بالإنجاز.
- تعزيز المرونة تجاه التوتر بمرور الوقت.

تستمر غريزة البقاء القديمة فينا والتي كانت قيمة جدًا لآلاف السنين في توجيهنا للحفاظ على الطاقة، خاصة عن طريق الأكل الكثير والحركة القليلة. والعل هنا ليس في القفز إلى نظام تدريبي مكثف. يمكنك تقليل استجابة جسمك ومخك للتوتر عن طريق تسهيل إضافة نشاط يومي ثابت لروتينك الحالي. وهذا يعني من إدراك الحركة على أنها ذلك الاستثمار الضخم، مما يعني أن عقلك لن يحاول جاهدًا أن يقنعك بالعدول عنها.

من الطرق التي تسهل عليك تضمين نشاط بدني في جدول أعمالك المشغول بالفعل هي زيادة الحركة العامة التي تقوم بها خلال اليوم بشكل تدريجي. وقد يكون هذا أهم من ممارسة التمارين في صالة الألعاب الرياضية، لأنه كلما جلس الناس لمدة أطول، ازدادت مخاطر الإصابة بالمشكلات الصحية، بغض النظر عن مقدار التمارين الرياضية التي يؤدونها. وقد وجدت دراسة نشرت في المجلة الأمريكية لعلم الأوبئة، قامت بمتابعة ١٢٢٠٠٠ من البالغين فوق ١٤ سنة، أن أولئك الذين كانوا يجلسون لأكثر من ست ساعات يوميًا كانوا أكثر عرضة للوفاة بنسبة لا تقل عن ١٨ بالمائة من أولئك الذين كانوا يجلسون لمدة تقل عن ثلاث ساعات يوميًا.^٩

ومجرد الوقوف بدلاً من الجلوس يمكن ببساطة أن يزيد من عملية الأيض ويمكن أن يضاعف المشي عملية الأيض خمس مرات. خذ بعين الاعتبار الاستراتيجيات التالية كي تزيد من حركتك العامة خلال اليوم:

- استخدم السماعة وتجوّل أثناء المكالمات التي تمتد لأكثر من بضع دقائق.
- استخدم مكتبًا واقفًا لممارسة عملك عليه.

- عدل من السلوكيات التي تفعلها دومًا من وضع الجلوس عن طريق وضع قواعد للوقوف في أوقات معينة، مثلًا كمشاهدة التلفاز أو القراءة.
- اسمح بسلوك ساكن فقط بعد وقت مليء بالنشاط. فعلى سبيل المثال، العب على الكمبيوتر أو ألعاب الفيديو بعد المشي لمدة ٣٠ دقيقة أو ١٠ دقائق من صعود الدرج.
- ابدأ ببطء بإضافة ١٠-٥ دقائق من النشاط كل يوم لمدة أسبوع، مستهدفًا من ساعة إلى ساعتين إضافيتين من النشاط العام المتراكم كل يوم.
- استخدم أجهزة الرصد الذاتي كعداد الخطى أو تطبيقات قياس استهلاك المعرات الحرارية (مثلًا Fitbit، أو NikeFuel، أو BodyBug) كي تتابع التقدم المحرز وتزيد المسؤولية.

٥. ثم بقدر كافٍ، وخذ قيلولة حسب الحاجة

بالرغم من أن النشاط البدني مهم للحفاظ على دورة الأكسجين والجلوكوز خلال اليوم، فإننا في كثير من الأوقات نحتاج ببساطة إلى الراحة. كثير من الناس في جميع أنحاء العالم لديهم مشكلة خطيرة مع النوم. ووفقًا للدراسات الحديثة، فإن ٧٠ مليون من الأمريكيين تقريبًا مصابون بنقص النوم المزمن أو اضطرابات النوم. وتقدر التكلفة السنوية لنقص النوم المزمن بحوالي ١٦ مليار دولار من نفقات الرعاية الصحية، و ٥٠ مليار دولار من فقدان الإنتاجية.^١

يضع نقص النوم جسمك تحت توتر إضافي، والذي قد يسبب زيادة الأدرينالين، والكورتيزول، وهرمونات التوتر الأخرى خلال اليوم. ولا يتمكن جسدك من الخضوع لدورات التعافي السليمة عندما يفشل في الحصول على مقدار كافٍ من النوم. وذلك يعني أنك تفقد الفرصة لكي يتخفّض ضغط دمك خلال المساء. وذلك قد يؤثر بالسلب على قلبك ومنظومة الأوعية الدموية لديك عن طريق زيادة بروتين سي التفاعلي، والذي يطلق عندما يوجد التهاب في الجسم وقد ثبت أنه يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. ويعرض أيضًا مقدارًا ضئيلًا جدًا من النوم ووظائف الجهاز المناعي للخطر، لأنك تفشل في إنتاج الهرمونات الضرورية والجزيئات الأخرى التي تحتاجها كي تقضي على العدوى.

لا يعني النوم مجرد إعطاء جسمك قسطاً من الراحة فحسب. بل أيضاً يمثل الفترة التي يقوم فيها الجسم والمخ ببعض أعمالهما المهمة وهي إصلاح وإعادة بناء الأنسجة العضلية وتقوية الوصلات العصبية التي تحسن من قوة الذاكرة والقدرة على التعلم. والمنطقة التي قد تكون الأكثر تأثراً بالنوم، أو بنقصه، في المخ هي قشرة الفص الجبهي، وهي الجزء المسئول عن أداء العمليات التنفيذية كالتعلم، والحكم والاستنتاج، وتعزيز الذاكرة، والفهم.

للحرمان من النوم والنعاس تأثيرات سلبية على الأداء، وأوقات الاستجابة والدقة، والانتباه، والتركيز. ويرتبط فقدان النوم الجيد بمجموعة من مقاييس جودة الحياة، كالمعمل الاجتماعي، والصحة البدنية والذهنية، وحتى الموت المبكر. ويرتبط أيضاً بالبدانة، والإهراط في التدخين، والخمول، والالتهابات، وأمراض القلب.

ويعي معظم الناس جيداً أهمية الحصول على مزيد من النوم ولكنهم يفضلون في جعل ذلك أولوية عندهم لأن هناك الكثير من الأشياء يمكنهم أو عليهم القيام بها. وتماثلاً كالسيناريو الذي قمت بوصفه في المقدمة، فإننا نقنع أنفسنا فقط بأننا سنقوم بعمل شيء آخر إضافي قبل النوم. ثم بعد ذلك، وقبل أن نعرف، تمضي الساعات علينا دون أن نعي ذلك ودون أن نخلد إلى النوم. وللحصول على المقدار الكافي من النوم الذي نحتاجه للراحة الكاملة، من المهم أن نجعل النوم أولوية عندنا. حاول أن تتمسك بروتين ثابت، وأقم طقوس ما قبل النوم التي تعين على تحسين جودة النوم عندما تغلد إليه.

على الرغم من أن بعض الأنشطة يمكنها مساعدتك على النوم لمدة طويلة تكفيك لكي تشعر بالراحة، فهناك أنشطة أخرى عليك تجنبها قبل الخلود إلى النوم. وفيما يلي نصائح قليلة من أجل نوم أفضل:

- اخلد إلى النوم مبكراً. تقترح بعض الدراسات أن النوم والاستيقاظ المبكر مناسب أكثر لإيقاعاتنا الطبيعية.
- لا تهم وأنت قلق. إذا كانت لديك صعوبة في النوم، فلا ترقد في السرير. فم يعمل شيء استرخائي حتى تشعر بالنعاس.
- ضع حدوداً لنوم القيلولة. من الممكن أن يكون النوم وقت القيلولة مفيداً لإعادة

شحن طاقتك، ولكن تأكد من جعل وقت نوم القيلولة وجيزًا. خذ القيلولة لمدة تقل عن ساعة ودائمًا قبل الساعة الثالثة بعد الظهر.

استيقظ يوم عطلة الأسبوع في نفس الوقت الذي تستيقظ فيه في كل أيام الأسبوع. رغم أنه من المفري أن تظل نائمًا حتى الظهر في أيام عطلتك، فمن الأفضل أن تحافظ على ثبات توقيتاتك. فهذا يتيح لك بناء نمط ثابت من الجدول الزمني لنومك.

• تجنب تناول الكافيين في أوقات متأخرة من يومك. لا تتناول الكافيين بعد الظهر أو ليلاً. فمفعوله يبقى في الجسم لساعات مما يجعل من الصعب أن تخلد إلى النوم.

• اضبط الإضاءة في غرفة نومك. خفض من الإضاءة ليلاً حتى يدرك جسمك أنه قد حان وقت النوم. ودع ضوء الشمس يوقظك في الصباح.

• استرخ. اقض بعض الوقت مسترخياً قبل الخلود إلى النوم. قم من على جهاز الكمبيوتر، وأغلق التلفاز وشاشتك النقال، واسترخ بهدوء لمدة ١٥-٢٠ دقيقة.

• تناول قليلاً من الطعام. لا تأكل أبداً وجبات كبيرة قبل وقت النوم مباشرة. فهذا قد يسبب لك الشعور بالنعاس، ولكن سيضطر جسمك للعمل بجهد لكي يعالج كل ذلك الطعام، مما يمكن أن يؤدي إلى تثبيته نظامك. ويمكنك التمتع بوجبة خفيفة صحية أو حلوى خفيفة (مثلاً مقدار قبضة يد من المكسرات أو وعاء صغير من التوت المجمد معزوج مع الزبادي) حتى لا تخلد إلى النوم جائعاً.

يندهش كثير من الناس من كوني مشجعة كبيرة لنوم القيلولة، ولحسن الحظ، فإنني لدي بحث يلخص معتقداتي ويبرر حبي لغفوة جيدة في منتصف النهار. وقد أثبتت العديد من الدراسات أن أخذ غفوة وقت القيلولة قبل إجراء اختبار للمهارات الإدراكية والذاكرة يزيد من مستوى الأداء^٤، وتضيف المنظمات بشكل متزايد حجرات للراحة والاسترخاء وقت القيلولة للموظفين لكي يستخدموها لإعادة شحن طاقتهم. وقد لا يكون من الواقعي بالنسبة لكل فرد أن يففو وقت القيلولة أثناء العمل، ولكن يمكنك خلق العديد من نفس الفوائد عن طريق جلسة أطول (تقريباً لمدة ٢٠ دقيقة)

من التأمل الذهني. ومع ذلك، إن شعرت بالتعب، فأعطِ لنفسك الإذن لكي تأخذ غفوة وقت القيلولة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة. ونتيجة لذلك، فإنك قد تجد نفسك في مستويات أعلى من الإنتاجية، محققًا عائدًا كبيرًا من استثمارك لوقتك.

لمزيد من المعلومات عن النوم، طالع قائمة القراءة الموصى بها في الجزء الخلفي من الكتاب أو زر موقع www.sleepfederation.org.

الراحة الاجتماعية

بالإضافة إلى التركيبة الكيميائية للبيئة الداخلية لدينا، فإن ما يحدث خارجيًا مع البيئة والدعم الاجتماعي يسبب تحولًا في كيمياء الجسم إما في اتجاه سلبي أو إيجابي. وقد ثبت أن حاسة التواصل مع العالم من حولنا تعتبر منشطًا رئيسيًا، وتضيف أيضًا سبع سنوات صحية لعمرنا. وعندما نشعر بالانعزال، يفسر مخنا ذلك كتهديد لبقائنا مما يسبب الاستجابة المزمنة للتوتر كنتيجة لذلك. وفي الوقت نفسه، يمكن لكوننا في تواصل زائد عن اللازم أو شعورنا بالضغط الزائد لكوننا متاحين للتواصل بشكل دائم أن يرهقنا ويجهدنا. وكما هو الحال مع أبعاد الطاقة الأخرى التي ناقشناها حتى الآن، فإن إيجاد التوازن هو الأفضل.

١. تواصل من أجل الدعم الاجتماعي

عندما يتعلق الأمر بفرائز البقاء، فقد يكون كوننا جزءًا من الجمهور الصحيح واحدًا من أهم العوامل التي تبقينا على قيد الحياة. ويسبب الباحثون الاستجابة الفسيولوجية للتوتر في الحيوانات عن طريق عزلهم من بنيتهم الاجتماعية، لأن ذلك العمل البسيط من عزلهم ينشط هرمونات التوتر. وينطبق نفس ذلك الشيء علينا - فالوحدة تهدد ببقاء الإنسان.

إذا أخذت بعين الاعتبار كل هذا التقدم التكنولوجي الذي نملكه كي نبقى في تواصل، فربما نعتقد أننا أكثر اجتماعية من أي وقت مضى. ومع ذلك، فإن هذا الانشغال بالبقاء في تواصل بشكل دائم قد مزق مفهوم العلاقات كما عرفناها سابقًا. فقد يكون لدينا اتساع أكثر في عدد اتصالاتنا، ولكن يتم إلحاق الضرر بعمق العلاقات فيما بيننا.

يرتكز التواصل الاجتماعي على كيفية شعورك أنت، وليس على عدد أصدقائك لوما إذا كنت متزوجًا أو عزيبًا. قامت دراسة في جامعة هارفارد بفحص بيانات أكثر من ٣٠٩٠٠٠ شخص ووجدت أن نقص العلاقات القوية قد زاد من خطر الموت المبكر بجميع أسبابه بنسبة ٥٠ بالمائة؛ وتأثير ذلك يقارن بتأثير تدخين أكثر من ١٥ سيجارة يوميًا، وهو الشيء الذي لديه تأثير سلبي خطير أكثر من البدانة والحمول.^١

عندما نقيم علاقة اجتماعية إيجابية، فإن مخنا يطلق مادة كيميائية خاصة بالشعور الجيد تدعى الأوكسيتوسين، والتي تقلل فورًا من القلق وتحسن من التركيز. وفي عام ٢٠٠٨، قام أوسكار بيارا مع زملائه بتقييم المشاركة الاجتماعية لـ ٢٦٠٠ شخص يتراوح عمرهم ما بين ٢٤ إلى ٩٦ عامًا. وقد وجدوا أن الأشخاص الذين كانوا أكثر تواصلًا، قاموا بأداء أفضل في الاختبار الذهني.^٢ وقد ثبت أيضًا أن العمل الاجتماعي يزيد من قدرة القلب والأوعية الدموية والجهاز المناعي على أداء وظائفها، في حين أن قلة العمل الاجتماعي يزيد من ضغط الدم بمقدار ٣٠ نقطة.^٣

يغير الشعور بالوحدة من السلوك أيضًا. وقد ربطت الدراسات بين الوحدة وقلة ممارسة التمارين، وزيادة استهلاك السعرات الحرارية (خاصة أطعمة الراحة اللينة بالكربوهيدرات المعالجة)، وزيادة استهلاك الكحول والمخدرات. وتؤثر الوحدة أيضًا سلبًا على وظائف الجهاز المناعي، وتضر بعملية النوم، وقد تم ربطها مؤخرًا بتطور مرض الزهايمر. ولسوء الحظ، يمكن أن تكون الوحدة حلقة مفرغة، لأنها يمكنها التسبب في الشعور بالحزن والذي يؤدي إلى مزيد من العزلة وشعور أكبر بالوحدة.

إن نوعية علاقاتنا هم أكثر من الكم. فقد يشعر شخص ما لديه صديقان مقربان أو ثلاثة بمشاركة اجتماعية متكاملة أكثر من شخص ما لديه ٢٠ من المعارف (أو ٣٠٠ من الأصدقاء على فيسبوك). وعلى الرغم من أنه كان من المعتاد سابقًا أن الزواج يساعد الناس على الشعور بالتواصل، فإن نوع العلاقة (ولا مجال لاندهاش هنا)، وليس مجرد الحالة الاجتماعية، هو الذي يحدد المنفعة الكامنة فيها.

أهم ما يريده الأشخاص الذين لديك معهم علاقات مهمة منك هو انتباهك. وممارسة تدريبات التركيز تساعدك على تدريب نفسك لتكون حاضرًا أكثر من أجل الأشخاص والأشياء التي تهتمك أكثر. ويجعلك ذلك قادرًا على جلب أفضل ما في

الطاقة إلى اللحظة الراهنة، حتى عندما لا يوجد لديك الكثير لتعطيه. ويسمع لك أيضا بتقدير واحترام كاملين لإحساسك بالتواصل مع كل تفاعل. لكي تزيد من إحساسك بالتواصل، ألق نظرة على جدول أعمالك. وحاول أن تحدد الأوقات التي يمكنك فيها سواء التواصل مع شخص ما للحديث معه أو الطلب من ذلك الشخص ليشاركك في مهمة أو نشاط. وهذه فرصة عظيمة للتدريب المتبادل. فمثلاً الإمساك بزميل أو صديق لكي يذهب للمشي معك حتى يمكنك القيام بتمرين بينما تتواصل أنت معه. ويمكنك أيضاً الطلب من أحد أفراد عائلتك لكي يشاركك في مشاهدة فيلم حتى يمكنك تحسين التواصل بينما تأخذ بعض الاسترخاء، وذلك بالطبع إذا اخترت الفيلم الصحيح والشخص الصحيح من عائلتك.

٢. احتر مصاصي الطاقة

على الرغم من أهمية الشعور بالتواصل، فإن الكثير من التفاعل يمكن أن يكون استنزافاً للطاقة. كلنا لدينا أناس نعتني بهم في حياتنا والذين يبيدو وكأن سحابة سوداء تلاحقهم في كل مكان. وحتى في أفضل الأيام، يجد بعض الناس طريقة للشكوى من كل شيء صغير. فتحسن نريد أن نكون داعمين، ولكن يمكن أن يكون ذلك استنزافاً هائلاً عندما نكون منهكين بالفعل أو لا نملك طاقة إضافية. وأثناء فترات الراحة الاستراتيجية هذه، من المهم أن نصبح أنانيين قليلاً ونحمي الطاقة التي نحاول جاهدين لاستعادتها.

ضع في اعتبارك أنه ليس المقصود من مرحلة الراحة المركزة هذه أن تدوم للأبد، ولذلك ليس هناك حاجة لكي تقول وداعاً لأولئك الأصدقاء وأفراد العائلة الذين يستحقون مستوى عاليًا من الانتباه وتريدهم موجودين حولك. وعن طريق تخصيص بعض الوقت للراحة وإعادة شحن الطاقة، فإنك ستكون قادرًا بشكل أفضل على منحهم زيادة إضافية من الطاقة دون المساومة على صحتك وسعادتك. والآن انظر إلى دائرتك الاجتماعية وحدد الأشخاص الذين يضيفون توترًا أو يستنزفون طاقتك. وقد ترغب في إبلاغهم بأنك ستأخذ قسطًا من الراحة لإعادة شحن الطاقة. ولن تكون متاحًا لبضعة أيام فقط لكي تضع حدودًا واضحة. وعن طريق إبلاغهم أنك

ستأخذ وقتًا لنفسك وعن طريق التواصل بوضوح حول توقعاتهم، فإنك تقيم خطوطًا إرشادية صحية لهم ولنفسك. وقد يكون من الصعب مبدئيًا أن تلتزم بالحدود التي أقمتها، ولكن كما هو الحال مع أي شيء آخر، ابذل فيه جهدًا أمينًا وسيصبح سهلًا.

قائمة التحقق لتوتر أقل

١. خذ قسطًا من الراحة كل ساعة.
٢. أغلق الأجهزة التكنولوجية عند عدم استخدامها.
٣. مارس التنفس اليقظ.
٤. تناول الطعام كل ٣-٤ ساعات.
٥. قلل من استهلاك الأطعمة المحضرة.
٦. تناول كميات كافية من المياه (مستهدفًا ٨ أكواب يوميًا).
٧. انهض وتحرك كل ٩٠ دقيقة على الأقل.
٨. نم لمدة ٧-٨ ساعات على الأقل كل ليلة.
٩. تواصل مع الآخرين للحصول على الدعم.
١٠. احذر مصاصي الطاقة.

وضع الأمر محل التنفيذ: نقاط الانطلاق

في نهاية كل فصل من الجزء الثاني، نناقش استراتيجية لنقطة انطلاق يمكنك إدراجها فورًا في ممارستك. ويوفر لك هذا الأسلوب بنية كافية كي تدرّب مخك وجسمك على استخدام المفاهيم التي نوقشت في القسم السابق بينما يسمح لك بالمرونة لتخصيص تجربتك الخاصة كي تصبح على دراية بشكل متزايد بالتطبيق.

نقطة الانطلاق ١، الكفاية

في محاولاتي المبكرة لعلاج القلق، أدركت مصدرًا مهمًا للتوتر ارتكز في فكرة أنني لم أكن كافية. وربما ما أخافني أكثر فكرة أنني لم أكن كافية في بعض النواحي وكافية أكثر من اللازم في نواحٍ أخرى. وأؤمن أن في أعماق مخنا يتسبب ذلك الإحساس في انعدام الأمن بقصد حسن: لكي يدفعنا للحصول على مزيد مما نحتاجه للبقاء على قيد الحياة (المال، والوقت، والمعرفة، والقوة، والنفوذ، والموارد الأخرى). ولكن مع تحقيقنا الإنجاز وراء الإنجاز، فإننا نميل بشكل طبيعي للتكيف عن طريق زيادة معاييرنا، فلا نصل تمامًا إلى نقطة نعتقد أنها ستجلب لنا الشعور بالإنجاز، والسلام، والأمان.

لقد ابتكرت مانترا بسيطة: "لدي ما يكفي، وأنا كافٍ"، كي أدفع مخي في اتجاه الرأفة بالنفس، مما ينتج عنه منظور مجدد لمفهوم الوفرة. وعندما ندرك أننا نمتلك كل شيء نحتاجه في هذه اللحظة، فتختنّ نسمح للمخ بالتخلي عن سلاحه الوافي وأخذ قسط من الراحة، ولو فقط بشكل مؤقت.

وكما هو الحال مع تمرين عضلة جديدة أو مهارة جديدة، يمكننا مع التكرار بمرور الوقت تقوية قدرتنا على تركيز الانتباه على كل شيء نملكه، بما في ذلك شيء ما بقدر بساطة الهواء الذي نتنفسه ونزفره في هذه اللحظة، بدلًا من التوجس بشأن جميع الأشياء التي يسعى مخنا دومًا للحصول عليها من أجل تأمينات للحياة المستقبلية.

جرب ذلك الآن. اقرأ التعليمات التالية، ثم بعد ذلك سر على الخطوات بنفسك. ويمكنك أيضًا تحميل مسار تأملي استرشادي لتوجيه هذه الممارسة من على موقع www.synergyprograms.com/stressaholic.

١. ادخل في موضع مريح وأغلق عينيك بلطف.
٢. ركز وعيك على الأحاسيس الجسدية لنفسك عندما تأخذ الشهيق ببطء وتخرج الزفير بهدوء. ومع مزيد من تركيز الوعي على جسدك المادي، اجلب المانترا التالية إلى ذهنك: "لدي ما يكفي، وأنا كافٍ".

مع كل شهيق، قل لنفسك إن لديك ما يكفيك، معترفًا بالأمان الذي يمكنك التمتع به عن طريق معرفة أنك توفر لمخك وجسمك الأكسجين الثمين اللازم للطاقة. وعندما تخرج الزفير، قل لنفسك بصمت إنك كافٍ، مذكّرًا أنك هنا وفي هذه اللحظة حيث من المفترض أن تكون في رحلة حياتك. لا يوجد شيء آخر نحتاج أن نفعله في هذه اللحظة. دع قائمة ما عليك فعله تتحرف بعيدًا عنك مؤقتًا، مدركًا أنها ستظل موجودة بعد فترة راحتك، ولكن ستكون لديك طاقة أكبر لتناول المهام التي بين يديك.

١. فدر قيمة هذه اللحظة واغتمعها لما هي عليه الكفاية.

٥. استمر في ترديد المانترا "الذي ما يكفي" وأنا كافٍ"، لدقائق قليلة. وعندما تشعر أنك مستعد، امسح عينيك بلحفت وابدأ إلى يومك. أخذًا معك الثقة المتجددة التي جلبتها للعالم من حولك.

٥

الخطوة ٢ : الإصلاح

الخطوة الثانية لبناء نظام تشغيل أمثل لجسدك هي إعادة تجديد الطاقة اللازمة لإعادة إصلاح ما تم إهلاكه بمرور الوقت. ويمكنك إنجاز ذلك عن طريق خلق مزيد من الفرص خلال روتينك اليومي المشحون للقيام ببعض الأنشطة التي من شأنها تجديد احتياطات الطاقة لديك. وتعد مثل هذه الطرق الاستراتيجية للتعافي أكثر من مجرد وقت مستقطع؛ فهي لا بد أن تترك عندك الشعور بأن لديك قدرًا من الطاقة أكثر مما كنت عليه قبل أن تبدأ فيها. ومن المهم الاستمرار في أداء تمارين الراحة لكي تستمر في تشجيع عملية التذبذب، وإعادة تجديد الخلايا، والحصول على فترات من الانفصال والراحة. وعن طريق دمج تلك التمارين الإصلاحية البسيطة في روتينك، فإنك تزيد من الفوائد التي تحصل عليها من المغذيات الأساسية التي تعمل على تغذية نظامك بشكل كامل.

وقد تختلف معدلات التعافي بين الناس استنادًا إلى ما تمثل به أوعية الطاقة الخاصة بهم، إن جاز لنا التعبير. فقد قمت ذات مرة بإهتقاع أومي بأخذ جلسة تدليك، فاعتبرت ذلك أمرًا شنيعًا. ومع ذلك، فهي تستمتع بالبستنة، في حين أنني أسكن عمدًا في شقة صغيرة لا يوجد بها أي نباتات. والشيء المهم هنا عن التعافي هو أنك تجد شيئًا يمكنك الاعتماد عليه لإعادة طاقتك عند شعورك باستنزافها. وربما تريد بناء مجموعة أدوات للتعافي خاصة بك على أساس ما تشعر به في الوقت الراهن، لأن من الجائز تغييرها من دورة واحدة إلى أخرى بمرور الوقت.

وقد ترغب أحيانًا في القيام بنشاط سلبي، كالحصول على جلسة تدليك أو أي من أنواع الاستجمام الأخرى، أو الاستماع إلى كتاب مسجل على أشرطة، أو أخذ غفوة وقت القيلولة. وفي مناسبات أخرى، قد تجد أنه من المجدي أكثر القيام بشيء أكثر نشاطًا، كالتنزه على الأقدام، أو ممارسة الناي تشي، أو أي نموذج آخر من أنواع الحركة اللطيفة، أو حتى القيام بتنظيف المنزل. قد يبدو من العبث أن تقوم بهذا النوع من المهام من أجل التعافي. ومع ذلك، فإن الحركة البدنية والإنتاجية غير الذهنية لا تحسن من كفاءة الدورة الدموية فحسب، ولكنها أيضًا تساعد على التخلص من الفوضى المثيرة للتوتر، وتعطيك إحساسًا من الكمال من شأنه زيادة المواد الكيميائية الخاصة بالشعور الجيد داخل المخ.

سيكون هذا وقتًا رائعًا لكي تكتب فيه بعض الأشياء التي تستمتع بفعلها والتي يمكن أن تساعدك على استعادة طاقتك عندما تشعر بالإرهاق. ضع في اعتبارك كلًا من الاستراتيجيات السلبية والنشطة، وكتب قائمة تتضمن أفضل ثلاث إلى خمس تقنيات لديك. إن تعذر عليك الأمر، فتحدث إلى أصدقائك عما يقومون به لإعادة شحن قواهم خلال يومهم. وسدد موعدًا لكي تتضمن إليهم لتجرب شيئًا جديدًا. ربما تتدهش من نوع الأنشطة التي تستمتع بها، ويمكنك دائمًا الحصول على دفعة جديدة من هرمون الأوكسيتوسين المغذي للمخ حينما تشرك أحد الأشخاص معك في تجربتك.

تغذية العقل: مارس الامتنان

نحن نتعرض بشكل دائم لوابل من الأخبار السلبية في الصحافة، مما يسهل بقاءنا تحت حالة من التوتر الذهني. وعندما نعيش هذا الكم الهائل من التوتر، ينصلب الخ ويفتقد للمرونة والإبداع. ونحن أيضًا لدينا نوع من الميل إلى التركيز على كل ما هو سلبي حولنا، وتقومنا بهجة الأشياء الجميلة في الحياة. مخنا مبرمج بشكل طبيعي بهذه الطريقة ليساعدنا على البقاء، فلا تلم نفسك عندما تكون شخصًا متشائمًا. للمؤثرات السلبية وقع أقوى علينا من المؤثرات الإيجابية الأخرى. وذلك لأنها تؤدي إلى تحريك الاستجابة الطبيعية للتوتر التي صممت خصيصًا لحمايةنا من مخاطر البيئة المحيطة بنا. ومن المهم أن تكون لدينا القدرة على الاستجابة بسرعة وبشكل يديهي؛ مثلًا عندما تشتعل النار في جميع أنحاء منزلنا، أو عندما نتعرف شاحنة على الطريق بسرعة كبيرة نحونا. ونتيجة لذلك، نتهار بدنيًا، وعاطفيًا، وذهنيًا، وروحيًا. وهذا هو السبب الوحيد لكون ممارسة الامتنان الشيء الأهم بالنسبة لي، ولكونه واحدًا من أسس الاستراتيجيات للإبقاء على صحة وأداء نظامنا في أفضل حالة ممكنة: فكلما ذكرنا أنفسنا بكل ما هو ممتع وجيد في حياتنا، زادت لدينا القدرة على النظر بتساؤل إلى العالم من حولنا. وكلما نظرت بإيجابية أكثر، أتى إليك كل ما هو إيجابي (أو ستصبح أكثر إدراكًا له). ركّز على الأمور السلبية، وسيكون هذا هو ما تحصل عليه.

تظهر الدراسات أن الأشخاص الذين يظهرون قدرًا كبيرًا من الامتنان، لديهم أعلى مستويات من الرفاهية والسعادة. فهم أكثر سعادة، وأقل توترًا، وعندهم حالة من الرضا العام عن معظم جوانب حياتهم، بما في ذلك علاقاتهم. وقد يكون الامتنان واحدًا من أقوى المنبئات بالسعادة. وأكثر ما يثير الدهشة عن هذه الوسيلة هو أن آخر بحث تم عمله في علم النفس الإيجابي اقترح أن الامتنان هو شيء يمكننا تدريب أنفسنا على دمجه في حياتنا بشكل تلقائي.

وفي إحدى الدراسات، قامت مجموعة من باحثي مارتن سيليجمان بفحص عدد من طرق التدريب على السعادة لتحديد أيها كان الأكثر فاعلية. ونتيجة لاختبار عدد من الاستراتيجيات، فإن أعلى نسبة من الإيجابية شوهدت في المجموعة التي قامت بكتابة وإرسال خطابات من الشكر والامتنان لشخص ما في حياتهم. فقد حُسن هذا من مستوى السعادة بنسبة ١٠ بالمائة، واستمر تأثير التدخل لما يقرب من شهر بعد الزيارة. وقد شوهدت أكثر التأثيرات استمراريًا في المجموعة التي كتبت يوميًا في دفتر ثلاثة أشياء عبروا من خلالها عن امتنانهم وشكرهم. ولم يظهر المشاركون زيادة في معدلات السعادة فحسب، بل استمرت هذه الزيادة في كل يوم قام الباحثون بتقييمهم بعد التدخل الأولي، وغالبًا تظهر أقصى استفادة ممكنة بعد مرور نحو ستة أشهر. ولأن النتائج كانت مجدية بشكل كبير واستغرقت القليل من الوقت، فقد قرر المشاركون الاستمرار بشكل تطوعي إلى ما بعد الأسبوع الأول من الدراسة الأولية. وفيما يلي، طرق قليلة بسيطة ولكنها فعالة لممارسة الامتنان:

- في كل صباح وقبل أن تبدأ يومك، اكتب ثلاثة أشياء تشعر لأجلها بالامتنان.
- وفي نهاية اليوم، ناقش ثلاثة أشياء تشعرك بالسعادة مع صديق لك أو أي فرد من عائلتك.
- اكتب خطاب شكر لشخص ما أثر في حياتك بإيجابية.
- احتفظ بدفتر للنعم و اكتب به قائمة بالأشياء التي تشعر لأجلها بالامتنان.
- أبلغ من حولك دائمًا امتنانك وتقديرك لهم.

ما الذي تشعر لأجله بالامتنان؟ قم بدراسة ذاتية: في هذا الأسبوع، اكتب ثلاثة أشياء تشعر لأجلها بالامتنان في كل صباح قبل أن تبدأ يوم عملك. ومن أجل مزيد

من السعادة الإضافية، ودفئة جديدة من هرمون الأوكسيتوسين، في كل مساء، شارك ثلاثة أشياء استمتعت بها خلال يومك مع صديق لك أو أحد أفراد عائلتك.

أظهر تعاطفًا مع ذاتك

هناك طريقة أخرى لممارسة الامتنان، وهي أن نظهر التقدير لأنفسنا من خلال طقوس العناية بالنفس واستخدام علاجات شافية؛ مثل جلسات التدليك، أو اليادايكير، أو المايتيكير، أو أي من خدمات وأنشطة الاستجمام الأخرى التي قد نعتبرها في العادة نوعًا من التدليل. ولو أن أنواع تدليل النفس هذه لا تروق لك، فربما ترغب في اللعب مع أصدقائك، أو إضاد فرصة للزهة جيدة عن طريق لعب الجولف (سيدرك أصدقائي لاعبو الجولف ما أعنيه هنا بالضبط). لم لا تمهل نفسك وتقضي بعض الوقت لإعادة ملء خزانتك بالطاقة مرة أخرى؟ وكما ذكرت من قبل في هذا الكتاب، فإن جلسة التدليك أصبحت الشيء المنفذ بالنسبة لي. فعندما كنت أمر بأسوأ تجارب القلق، أدركت أنني بحاجة إلى فعل شيء ما لإعادة التوازن مرة أخرى لجسمي وذهني المنهكين. وبالرغم من أنني أخذت بعض الوقت لجعل نفسي معتادة على الاسترخاء، فإن جلسات التدليك قد أصبحت الممارسة الاستراتيجية بالنسبة لي. فكلما شعرت بالإرهاك، أصبحت جلسات التدليك هي الاستراتيجية التي أعتمد عليها للوصول إلى الاسترخاء الذهني وراحة البال. وبخلاف كل التوقعات، فأنا قادرة على الإبداع والنظر إلى ما وراء الحدث عندما أكون في وضع من التفكير والتحليل. ولكن تذكر، لا يوجد نموذج واحد يناسب الجميع عندما يتعلق الأمر بالتعافي. فقط قم بالتجربة وانظر أي الأساليب يناسبك أكثر.

تغذية الجسم: تناول الأطعمة المحسنة للطاقة

بالرغم من أن ذلك يتعارض مع غرائزنا الفطرية للحصول على الكثير بأقل تكلفة ممكنة، فإنه لا بد من إعادة تهيئة أنفسنا لتدرك أهمية النوع على الكمية فيما يتعلق بالتغذية. إن إيجاد الأطعمة الرخيصة لا يشكل تحديًا كبيرًا لدى معظم الناس في هذه الأيام. ومع ذلك، لجعل الطعام غير مكلف، فإن ذلك يتطلب عادةً مختبرًا لجملة لذيذًا، وقابلًا للنقل، وقابلًا للتخزين لمدة طويلة. إذا تناولت طعامًا حقيقيًا وصحيا

معظم الوقت، فإنك تحقق عائداً أكبر من هذا الاستثمار فيما يتعلق بنوعية المواد الغذائية التي تتناولها. وأنا أقترح عليك أن تستهدف أن تكون نسبة ٨٠-٩٠ بالمائة من طعامك من مصادر طبيعية، ثم بعد ذلك اجعل الـ ١٠-٢٠ بالمائة الأخرى من أي مصدر تريد. فهذا يعطيك العناصر الغذائية التي يحتاجها جسدك ولكنها أيضاً تحول دون شعورك بالحرمان.

ويمكن أن تصنع اختياراتك لوجباتك الرئيسية والخفيفة فارقاً كبيراً في كيفية أداء جسدك وعقلك. وكما ناقشنا في الفصل السابق، فإن الأكل بطريقة ثابتة ومستقرة ومتوازنة هو العامل الأكثر أهمية في هذا السياق. فما أن تتقن ذلك، يمكنك حينها أن تزيد من مستوى استعدادك لطاقتك عن طريق تناول الأطعمة ذات التأثير الكبير التي ثبت بأنها تزود نظامك الجسدي بالفوائد المطلوبة أكثر من مجرد إعطائك السعرات الحرارية التي تحتاجها.

ومن بين جميع الحميات الغذائية الموجودة الآن، وجدت أن حمية البحر الأبيض المتوسط الغذائية Mediterranean تزودنا بأكبر قدر من الفائدة الغذائية من المنظورين الجسدي والذهني. فالعديد من الأطعمة التي تتضمنها هذه الحمية تحتوي على مضادات للالتهاب، وتساعد على تحسين تدفق الدم، وتقلل من التآكل والتلف العام، وتزودنا كميات وافرة من الخضراوات بالفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة، ومادة البوليفينول التي تقلل من التآكل الضار في الجسم والمخ، والذي قد يسهم في معظم المشكلات الصحية؛ بما في ذلك أمراض القلب والسكري والخرف والسرطان. وتظهر العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يتبعون حمية البحر الأبيض المتوسط الغذائية هم أقل تعرضاً للاكتئاب، وتقل عندهم مخاطر الإصابة بالخرف والزهايمر. ونجد أن كمية الدهون الصحية والنشويات المركبة قد جعلت من هذه الحمية الغذائية شيئاً مشبهاً، كما أنها تساعد الأشخاص الذين يرغبون في إنقاص وزنهم أو الحفاظ على وزنهم المثالي.

وتعد الكربوهيدرات المصنعة من الحبوب الكاملة، والبروتين الخالي من الدهون، والدهون الصحية الموجودة في حمية البحر الأبيض المتوسط الغذائية شيئاً ممتازاً للحفاظ على أداء أمثل للجسم وعلى توازن العناصر الغذائية داخله. فالأكل بهذه الطريقة يحافظ على استقرار نسبة الجلوكوز في الدم، والذي يعد مصدراً موثوقاً ويعتمد عليه لتزويد الجسم والمخ بالطاقة. وبالإضافة إلى الحفاظ على مستويات الطاقة، فإن المواد الغذائية تعتبر أيضاً ذات تأثير كبير. وتزودنا هذه الأطعمة

بالدهون الأحادية غير المشبعة، وأحماض أوميغا-٣ الدهنية، والبروتين الخالي من الدهون، والألياف، والعديد من الفيتامينات، والمعادن، والعناصر الغذائية الوقائية الأخرى؛ كمضادات الأكسدة، ومادة البوليفينول. وفي الوقت نفسه، هناك تركيز أقل على الأطعمة التي قد تكون مضرّة لصحتنا! كالدهون المشبعة، والدهون المتحوّلة، والنشويات عالية المعالجة.

وتتضمن حمية البحر الأبيض المتوسط بالتحديد ما يلي:

- **الدهون الأحادية غير المشبعة:** زيت الزيتون، والزيتون، وزيت الكانولا، والأفوكادو، واللوز، والمكسرات الأخرى، والبنور.
- **أحماض أوميغا-٣ الدهنية:** الأسماك الدهنية، وبعض المكسرات والبنور، وبعض البيض.
- **البروتين الخالي من الدهون:** كالأسمك، وكميات معتدلة من البيض، والدواجن، والجبن قليل الدسم، والزيادي.
- **الألياف:** الفاصوليا، والعدس، والخضراوات، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، والبقوليات، والمكرونة.
- **الفيتامينات والمعادن:** الفواكه، والخضراوات، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، والبقوليات، والمكرونة.
- **مضادات الأكسدة والبوليفينول:** الفواكه، والخضراوات، والشيكولاتة الداكنة، وكميات معتدلة القهوة، والشاي.

ومن أفضل الأطعمة التي تحتوي على مضادات الالتهاب السلمون البري، والخضراوات الخضراء كالكرنب والسيانخ؛ والخضراوات الصليبية بما في ذلك البروكلي (نوع من القرنبيط)، وملفوف بروكسل، والقرنبيط؛ وأنواع العنبيات الداكنة كالتوت، وتوت الأرض الشوكي، وتوت النخيل؛ والزيت الخفيفة كزيوت الزيتون البكر الممتازة، وزيت جوز الهند، وزيت الأفوكادو؛ والتوابل كالزعفران الهندي، والثوم، والتلفل الأسمر. وفيما يلي قائمة بأفضل الأطعمة التي أفضلها بشكل شخصي:

١. الشيكولاتة الداكنة: تعد هذه واحدة من الأشياء التي تسعد الناس بشكل دائم، ولذلك لم لا نبدأ بالحلوى؟ وكما هو الحال مع العنبيات ذات الألوان الداكنة، تعتبر حبوب الكاكاو واحدة من أهم المصادر الكبرى للبوليفينول، والذي يعمل

على الحد من الالتهاب، وتحسين وظيفة الجهاز المناعي، وأيضًا تحسين عمل الدورة الدموية.^١ وتعد حبوب الكاكاو أكثر مصدر طبيعي يحتوي على أعلى تركيز من مركب الثيوبرومين، وهو مركب وثيق الصلة بالكافيين. ولكن على عكس الكافيين، فالثيوبرومين لديه تأثير تبيهي ضعيف على الجهاز العصبي المركزي، مما يجعله أكثر نفعًا فيما يخص زيادة الطاقة والتركيز دون التأثير السلبي الذي يسببه الكافيين ويلاقبه معظم الناس (خصوصًا الأفراد الذين لديهم حساسية تجاه الكافيين). ولطالما كانت التوصية باختيار المنتجات التي يشكل الكاكاو ٧٠ بالمائة من مكوناتها للحصول على أعلى قيمة غذائية. وقد يتم القضاء على القيم الغذائية للشيكولاتة الداكنة عن طريق عملية التسخين، وهي الطريقة التي يختارها معظم منتجي الشيكولاتة في الولايات المتحدة الأمريكية. ويستخدم معظم صناعات الشيكولاتة المتميزين نظام الضغط البارد الأعلى ثمنًا للحفاظ على القيمة الغذائية، ولكن احترس من الشيكولاتة المضاف إليها السكر، أو الملح، أو الدهون، أو بعض من أكثر المواد المسببة للإدمان في المخ. ويمكن لهذه الأشياء أن تسبب ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم وزيادة الوزن الناتج عن زيادة الاستهلاك.

٢. الخضراوات الورقية والخضراوات الصليبية: يمكنني أن أكتب فصلًا كاملًا فقط عن فوائد الخضراوات الورقية والخضراوات الصليبية. فكلاهما يحتوي بشكل هائل على نسبة عالية من المغذيات النباتية كفيتامين أ، وفيتامين ج، وفيتامين هـ؛ والبيتا كاروتين؛ واللوتين؛ والزيكسانثين؛ وحمض الفوليك، وبعضها، كالكرنب واللفت، غني بشكل خاص بالبيوتاسيوم والكالسيوم، وكل منهما مهم لتنظيم ضغط الدم والوقاية من هشاشة العظام. والخضراوات غنية أيضًا بالألياف غير القابلة للهضم، والتي تساعد على الهضم وتحافظ على تحرك الأشياء بسلاسة. وتحتوي الخضراوات الصليبية كالبروكلي والقرنبيط على مركبات محددة قد ثبت أنها تساعد على إزالة السموم وقد تساعد على إزالة المواد المسببة للسرطان (المحفزة للسرطان) داخل الجسم.^٣ وأقترح دائمًا أن تبدأ وجبتك بمصدر جيد من الخضراوات الطازجة أو المجمدة كطبق أساسي ثم بعد ذلك أضف البروتينات والدهون الصحية لتنظيم الفوائد المحسنة للصحة. فعلى سبيل المثال، ركّز في وجبتك على قسم كبير من السلطة المعزوجة بالكينوا أو أي من الحبوب الكاملة الأخرى، أو استخدم الخضراوات

- الدراسات أنه يحسن من عملية إنتاج المركبات الصحية من الكوليسترول. اختر البيض الناتج عن الدجاج الطليق المغذى على العشب؛ ومن المفضل تناوله ضمن حمية غذائية غنية بأحماض أوميغا-٣ الدهنية، من أجل فوائد إضافية.
٨. زيوت الزيتون، والأفوكادو، وجوز الهند: يعد زيت الزيتون شيئاً أساسياً في حمية البحر الأبيض المتوسط الغذائية. فهو غني بالدهون الأحادية غير المشبعة والبوليفينول، ويمكن استخدام زيت الزيتون البكر كمقيلات رائحة للأطباق الباردة. يستخدم الأفوكادو الطازج كعشر ممتاز من الطعام أو للتزيين، أو يمكنك استخدام زيتته في الطهي على درجات الحرارة المرقعة قليلاً. وبالرغم من احتوائه على نسبة عالية من الدهون المشبعة، والتي ثبتت زيادتها للالتهابات عند تناولها خلال المنتجات الحيوانية، فقد ثبت أن زيت جوز الهند يقلل من مؤشرات الالتهابات.^٤ فنقطة إيدانه العالية تجعله متوازناً بشكل أكبر وأقل عرضة للترنخ مع الحرارة، مما يجعل زيت جوز الهند أيضاً خياراً جيداً للطهي على درجات حرارة عالية.
٩. البطاطا الحلوة: كما هو الحال مع أبناء عموماتها، الفواكه الاستوائية والخضراوات، فإن البطاطا الحلوة مصدر جيد للنشويات المركبة، والبيتا كاروتين، والمنجنيز، وفيتامين ب١، ووج، فضلاً عن الألياف الغذائية. وبالمثل بشكل جماعي، فإن هذه العناصر الغذائية تعتبر مضادات قوية للأكسدة تساعد على معالجة الالتهابات في الجسم. (البطاطا الحلوة المقلية، وهي واحدة من لذاتي المفضلة، ليست طعاماً صحياً ويجب تناولها فقط باعتدال).
١٠. التوابل: بالرغم من تجاهلها غالباً عندما نكون في عجلة من أمرنا، فإن التوابل كالكركم، والثوم، والزنجبيل، والقرنفل، والقرفة لا تضيف فوائد مهمة مضادة للالتهابات فحسب، بل أيضاً تحسن من نكهة وتجربة الطعام.

تجربة الأكل

أحد أجزاء حمية البحر الأبيض المتوسط الغذائية الذي غالباً ما يتم استبعاده من الأحاديث هو نمط الحياة الذي يدعم مكوناتها الغذائية. فالحمية الغذائية تتضمن أكثر من مجرد ما نتناوله؛ فهي تهتم أيضاً بكيفية تناوله. وفي هذا النمط من الحياة،

بشعر الطعام أكثر من مجرد مجموع أجزائه؛ فحمية البحر الأبيض المتوسط الغذائية تهتم بالطبيعة، والثقافة، والمجتمع، والأصدقاء، والعائلة. فهي تتطوي على أسلوب، وتجهيز، وزخارف، ولون، ونسيج متلاحم؛ كل هذه التفاصيل التي تبدو بسيطة تضيف لمذاق إيجابية إلى الطعام الذي نأكله عند بدء تجربة عاطفية أكثر صحة وإمتاعًا.

ويمكن لجدول أعمالنا المشغولة أن تجعل من الصعب تجهيز طعامنا الخاص بنا يوميًا أو تبطئ بما فيه الكفاية من إضافة اللمسات الخاصة التي تجعل من طعامنا أكثر متعة. ولكن ضع في اعتبارك تلك الجهود لتكون استثمارًا آخر للطاقة والذي يمكنه أن يوفر لنا عائدًا كبيرًا. وبعد كل شيء، فهي ليست فقط مجرد مواد غذائية نضعها داخل جسمنا، ولكنها أيضًا طريقة يتم تجهيز نظامنا الداخلي بها لاستلام، ومعالجة، وهضم هذه المواد الغذائية لجعلها تصنع الفارق. وعندما تملؤنا هرمونات التوتر، فإننا نميل إلى تخزين المزيد من السعرات الحرارية في شكل دهون من أجل الحالة الطارئة القادمة التي يعتقد مخنا بأننا مقدمون عليها. ولكن عندما نكون في حالة من الراحة الذهنية، فإن جسمنا يكون قادرًا على أخذ الوقت الذي يحتاجه لهضم وتوليف تلك المواد الغذائية بشكل كامل داخله من أجل عملية إنتاج مثالية أكثر للطاقة.

إدراج ممارسة تمارين رياضية معتدلة يوميًا

بالرغم من أنه يبدو أن كثيرًا من الناس يذهبون إلى صالة الألعاب الرياضية هذه الأيام، فإن واحدًا فقط من بين أربعة يمكنه الحصول على ٣٠ دقيقة من النشاط المعتدل يوميًا، وهو الحد الأدنى الموصى به. وتبين الإحصائيات أن حوالي نصف أولئك الذين يبدأون تمارين روتينية جديدة يتركونها في غضون ستة أشهر إلى سنة. وكما ناقشنا في الفصل السابق، فإن آخر شيء يريد أن يفعله مخنا عندما ينهكنا الجوع هو بذل مزيد من الطاقة. ومع ذلك، ربما تكون قد شعرت بالإرهاك ولكنك دفعت نفسك للقيام ببعض النشاط البدني وفي نهاية المطاف شعرت بالنشاط. وعندما يتعلق الأمر بممارسة التمارين، عليك بذل المزيد من الطاقة للحصول على عائد أكبر.

وأحد من التحديات التي يواجهها مدمنو التوتر هو أن ممارسة التمارين الرياضية تعد واحدة من الطرق الوحيدة لزيادة هرمون الكورتيزول عندما يتم إنهالك

النظام الكظري. وبعد سنوات من العمل الشاق مع قليل من الراحة، فإننا نحتاج في بعض الأحيان إلى دفع أنفسنا إلى الإسراف في الإحساس بأي شيء. فعلى سبيل المثال، لم تظهر حيوانات التجارب التي أجبرت على القيام بالتدريبات أي اكتساب لفوائد صحية بالمقارنة بالمجموعة التي تدربت طوعاً. "الإحساس بأن الإنسان فار يعمل على طاحونة هو إحساس سيئ بكل ما توحى به الكلمة.

وتختلف التوصيات من أجل مقدار أمثل من التعريفات الرياضية على أساس أهدافك. فعلى سبيل المثال، تقترح جمعية القلب الأمريكية الحصول على ٣٠ دقيقة من النشاط المعتدل على الأقل في كل يوم من أيام الأسبوع. " يبدو هذا الأمر معقولاً تماماً؛ فكلما تحركت أكثر، تحسنت دورتك الدموية بشكل أكبر، وكلما تم نقل الأكسجين إلى الخلايا بشكل أفضل، كنت قادرًا على استخدام الجلوكوز، وهكذا. ومع ذلك، توصي الكلية الأمريكية للطب الرياضي بـ ٢٠-٦٠ دقيقة من النشاط المعتدل يوميًا أو ٢٠ دقيقة من النشاط الرياضي المكثف خلال اليوم."

وأنا أشجعك على أن تتقدم في نشاطك التدريبي ببطء خلال مرحلة الإصلاح. لتضمن أنك تقوم بالبناء مع فترات كافية من التعافي. ويمكنك زيادة نشاطك العام باستخدام الأساليب التي ناقشناها في الفصل السابق لكي تضمن أنك تتحرك كثيرًا خلال اليوم دون إجهاد زائد لنظامك. وفي الفصل القادم، نبحث الطرق التي يمكنك بها زيادة مستوى اللياقة البدنية لديك خلال استراتيجيات التدريب المتقطع الذي يدفعك لتجاوز منطقة الراحة الخاصة بك لفترة وجيزة لتحفيز النمو.

احصل على مزيد من المرح

على الرغم من أن معظم الناس لا يلعبون الألعاب بقصد تحسين صحتهم، فإن الدراسات التي أجريت مؤخرًا أثبتت أن المرح والضحك لهما تأثير رائع على كل أبعاد الصحة بدنيًا، وعاطفيًا، وذهنيًا، ونفسيًا، وروحيًا. وقد أصبحت "مجموعات الضحك" ظاهرة واسعة الانتشار في العالم؛ فهناك أكثر من ٦٠٠٠ نادي ضحك اجتماعي في حوالي ١٠٠ دولة. " ولا يستطيع جسدنا المادي التمييز بين الضحك استجابة لشيء وجدناه مضحكًا حقًا والضحك غير المشروط الذي يحدث لمجرد أننا قصدنا الضحك. وبممارسة في مجموعات، يصبح الضحك معديًا بشكل سريع، ويصبح تأثيره جوهريًا.

ومن الناحية البدنية، يحفز الضحك استجابة الاسترخاء. وهذا رد فعل فيسيولوجي يسببه النفس العميق ويساعد على إنتاج المواد الكيميائية الخاصة بالشعور الجيد كمادة السيروتونين ومادة الدوبامين. وهو يقلل أيضًا من هرمونات التوتر السمية، كالكورتيزول، والتي تنشأ باستمرار في نظامنا. ويحسن الضحك من وظائف الجهاز المناعي في الجسم عن طريق زيادة إنتاج الخلايا القاتلة الطبيعية التي تدمر الفيروسات والأمراض جنبًا إلى جنب مع بروتين جاما المضاد للفيروسات (وهو بروتين قاتل للمرض)، والخلايا الليمفاوية، وكرات الدم البيضاء. ويقدر بعض الباحثين أن الضحك ١٠٠ مرة يساوي ١٠ دقائق من اللعب على آلة التجديف أو ١٥ دقيقة على العجلة الرياضية. ويكبح الناس غالبًا جماح مشاعرهم السلبية التي تنشأ خلال اليوم، والتي يمكن أن يكون لها تأثير سمي على الجسم، والذهن، والروح. ويخلق الضحك نوعًا من التنفيس عن الشاعر، موفرًا لمعظم الناس تجربة شافية.

قائمة التحقق لإصلاح الطاقة

- ممارسة الامتتان.
- خذ جلسة تدليك أو أيًا من أنواع الاستجمام الأخرى.
- تناول الأطعمة المحسنة للطاقة.
- مارس التمارين الرياضية المعتدلة يوميًا.
- احصل على مزيد من المرح (دعم اجتماعي، ضحك، لعب).

نقطة الانطلاق ٢: الامتتان

وبينما نضع في اعتبارنا طرق تغذية الجسم والعقل، دعنا نأخذ لحظة لكي نعيد النظر والتفكير فيما نشعر لأجله بالامتتان في هذه اللحظة. ويمكن أن يكون من الهائل أن نتخيل جميع الأشياء التي يمكن أو يجب أن تقوم بها من أجل إصلاح نظامنا الداخلي مرة أخرى مما يسببه التوتر في حياتنا. وعندما نركز بشكل كبير على قائمة المهام

التي يجب علينا إنجازها، فإننا نعود بسهولة مرة أخرى إلى وضع البقاء ونبدأ في القلق مرة أخرى بشأن إنجاز هذه القائمة بدلاً من الاستمتاع بتجربة اللحظة.

لا يربطنا التفكير في الأشياء التي نشعر لأجلها بالامتنان بكل ما هو جيد في حياتنا فقط، ولكنه أيضًا ينقل مخنا من وضع العمل المنطقي والتحليلي إلى وضع تهدئة ومعافاة النفس. وفي الوقت نفسه، فإن تذكر ما نقدر قيمته في حياتنا يحفز إطلاق مادة الإندورفين في المخ والتي تساعد على اتزان الكيمياء الداخلية لدينا. اعتبر أن التدريب على الامتنان طريقة بسيطة أخرى لإضافة المواد الكيميائية المغذية إلى المخ، تمامًا كما تضيف السماد إلى التربة، لتزيد من ثرائها وتقوي من عزمها.

جرب ذلك الآن. اقرأ التعليمات التالية، ثم بعد ذلك نَقِّذ الخطوات بنفسك. ويمكنك تحميل مسار تأملي استرشادي لتوجيه هذه الممارسة من موقع www.synergyprograms.com/stressaholic.

١. ادخل في وضع مريح وأغلق عينيك بلطف.
٢. ركز وعيك على الأحاسيس الجسدية لنفسك عندما تشهق ببطء وترقر بهدوء. ومع مزيد من تركيز الوعي على جسدك المادي، وجه انتباهك إلى شيء ما تشعر لأجله بالامتنان، قائلاً لنفسك: "في هذه اللحظة، أنا ممتن".
٣. ارسم في مخيلتك صورة لشخص، أو مكان، أو شيء في حياتك تحمل له تقديرًا كبيرًا في هذه اللحظة. من الممكن أن تكون لشخص تحبه. أو فرصة نشعر بالفضل لها، أو تجربة استمتعت بها أو تتطلع إليها. حاول أن تتخيل أكبر قدر ممكن من التفاصيل عما تشعر لأجله بامتنان كبير الآن، وانظر ما إذا كنت تشعر بتغيرات في جسدك وذهنك عندما جعلت كل هذا القدر من الامتنان يستقر في أعماق نفسك.
٤. ومع كل شهيق، فكر في الشخص أو الشيء موضع تقديرك بمزيد من التفصيل. تاركًا مادة الإندورفين الإيجابية تغمر مخك وتبدأ في الاندفاع خلال جسدك بإحساس دافئ من الطاقة المغذية بمجرد أن تقول لنفسك، "في هذه اللحظة". وعندما تزهر، قل لنفسك بصمت "أنا ممتن" مدركًا إحساس الحماس الهادئ الذي تشعر به هنا وفي هذه اللحظة.
٥. قدّر قيمة هذه اللحظة واغتمها على ما هي عليه: الامتنان.

٦. أكمل المانثرا الخاصة بك، "في هذه اللحظة، أنا ممتن"، لدقائق قليلة. وعندما تشعر أنك مستعد، افتح عينيك بلطف وعد إلى يومك، أخذًا معك الثقة المستعادة في الطاقة المتجددة التي جلبتها للعالم من حولك.

٦

الخطوة ٣: إعادة البناء

إعادة شحن طاقتك بالكامل، من المهم تدريب عقلك وكذلك بدنك لكي يعمل أفضل مما كانا عليه في السابق. أنت هنا لا تستعيد توازنك فقط؛ بل تقوم بإنشاء نظام تشغيل على أفضل ما يكون من خلال بناء مخزونات للطاقة وكذلك تقوية مرونتك. وللقيام بذلك، عليك وضع تدريب استراتيجي على التوتير والذي يتطلب دفعك بعيدًا بعض الشيء عن منطقة راحتك، باستخدام كل من التمارين الجسدية والمعرفية المخصصة لتحسين أدائك. وتذكر أنه بمجرد أن تبدأ في بناء مخزونات الطاقة الخاصة بك، يصبح من المهم أكثر الاستمرار في استثمار طاقتك بشكل استراتيجي في أساليب الراحة والإصلاح طوال اليوم. إذا ابتعدت عن منطقة راحتك لتتدرب دون امتلاك مخزونات الطاقة اللازمة، فربما ستجد نفسك تتهاجر مرة أخرى. وربما ستعتمد على هرمونات التوتير وكذلك التثبيته المفرط لتساعدك على الاستمرار بالضبط كما كنت في السابق.

ولتحسين تدريبك وللحصول على الاستفادة القصوى من استثمارك، أنت في حاجة إلى الاستمرار في البناء خلال فترات راحة حقيقية لإعادة شحن طاقتك خلال اليوم، بصرف النظر عن شعورك أنك في حاجة إليها أم لا. وأنا متأكدة أنك ستكون في حاجة إليها.

تقوية عقلك: التدريب المعرفي

عندما نفكر بكلمة "لياقة"، دائمًا ما يخطر على بالنا اللياقة البدنية، أو قدرة أبداننا على إنجاز العمل. اللياقة البدنية تشمل ثلاثة عناصر أساسية: القوة والمرونة والقدرة على التحمل. فلكي تكون لائقًا بدنيًا، عليك أن تطور نفسك وتحافظ على تلك العناصر معًا من خلال تدريب استراتيجي. المخ هو جزء آخر من أبداننا والذي علينا الحفاظ عليه إذا ما أردناه أن يعمل على أتم وجهه. وكلما كان المخ أكثر لياقة، ازدادت كفاءته في استخدام الطاقة، وأصبح من الأسهل القيام بالمهام الذهنية، مثل الانتباه بتركيز شديد وتذكر المعلومات وكذلك البقاء مبدعًا.

والعناصر المطلوبة للياقة مخنا هي نفس العناصر المطلوبة للياقة البدنية. ولنكون حادي الذهن قادرين على التركيز في أكثر الأمور أهمية بالنسبة لنا، ولنكون قادرين أيضاً على امتلاك تلك القوة طوال اليوم، فنحن بحاجة إلى تدريب على القوة المعرفية لنكون حاضري الذهن في التو واللحظة، وعلى مرونتنا لنكون سريع التكيف ومبدعين، وعلى قدرة تحملنا للمحافظة على أدائنا وكذلك مرونتنا كلما تقدم بنا العمر. والانتباه إلى الأبعاد لطاقتنا العقلية لا يساعدنا فقط في امتلاك الذكاء الذي نحتاجه في حياتنا المهنية الحالية أو في علاقاتنا بل يمدنا أيضاً بميزة أن نكون أصحاء وسعداء كلما كبرنا.

لقد ناقشت بتعمق أكثر العناصر الثلاثة للياقة المعرفية في كتابي السابق *The SHARP Solution: A Brain-Based Approach for Optimal Performance* إذا أردت المزيد من التفاصيل حول تدريب مخك بشكل كلي ليكون صحيحاً ولائقاً، فأنا أحثك على مراجعة هذا المرجع أو زيارة برامج التدريب المتاحة مجاناً على موقع www.synergyprograms.com/brainingym.

في الفصول السابقة، ناقشنا القليل من استراتيجيات اللياقة المعرفية التي تساعدنا في إراحة وإصلاح طاقتنا الذهنية؛ وهي التنفس العميق، وتمارين الاسترخاء، وممارسات الامتتان. وللاستمرار في عملنا، دعونا نركز على أساليب قليلة تساعدنا أن نعيد بلطف بناء احتياطات الطاقة المعرفية لدينا للحصول على المزيد من المرونة.

إيجاد الترابط

أشار أحد البحوث الجديدة إلى مقياس مهم في التفاعلات بين ديناميكيات الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يتحكم في توترنا وتلك الأجهزة التي تتحكم في استجابات الاسترخاء لدينا، والتي تسمى بتغير معدل ضربات القلب HRV. بالإضافة إلى قياس معدل ضربات القلب، يعمل جهاز الـ HRV على حساب درجة النشاط لك من الجهاز الودي (المستول عن التوتر) والجهاز العصبي اللاودي (المستول عن الاسترخاء)، بالإضافة إلى عملية المزامنة بينهما. وببساطة، فإن هذا يشبه اختبار قدرتنا على استخدام كل من دواصة الوقود ودواصة الفرامل عندما نبطن من سرعتنا أو نقف تماماً في الوقت نفسه.

تستخدم أجهزة HRV جهاز استشعار للنبض، في العادة يوضع على طرف الأصبع أو الأذن، لتقديم نتائج فورية على أنماط النبض الحالي على مستوى عضلة القلب والأوعية الدموية. وقد حدد البحث المقدم من معهد "هارتماث" HeartMath أسلوبًا مميزًا للأداء المتكرر المرتبط بتجربة المشاعر الإيجابية المستمرة والذي أطلقت عليه التظفة "الترباط الفسيولوجي". ولهذا الغرض، يستخدم الترباط لوصف الأسلوب الذي يشتمل على مجموعة واسعة من التغيرات الداخلية التي تنشأ عندما يستطيع الجسم تنفيذ العمليات في حالة من الانسجام المتزايد. هوفقًا للبحث الذي قدمه معهد هارتماث، فإن الترباط الفسيولوجي يساعد على وجود حالة تزامن فرعي للجهاز العصبي اللاإرادي ("دواسة الوقود"، و"دواسة الفرامل")، وكذلك يساعد في زيادة الاتصال بين القلب والمخ وخلق علاقة متناغمة بين الضربات الداخلية المختلفة لأجهزة التذبذبات لدينا (مثل معدل ضربات القلب، ومعدل التنفس، وموجات المخ، وضغط الدم).

كما يوضح البحث أيضًا أن زيادة ترباط ضربات القلب متعلقة بعوامل كثيرة تسهم في الوصول إلى الصحة والعافية. فالترباط هو أكثر من مجرد استرخاء بسيط، فهو حالة مركزة من التوازن الديناميكي بين كل من فرعي الجهاز العصبي الودي واللاودي. تستطيع أن تتعلم العمل في هذه الحالة خلال فترات الراحة أو العمل أو اللعب. ولأن التدريب على استخدام أجهزة HRV سهل وكذلك تستطيع استخدامه ذاتيًا، يمكن بالإضافة إلى ذلك أن يكون أداة قوية في خلق حالة متزايدة من الترباط، وبالتالي يعمل على تقليل التوتر وتحسين الصحة والعافية وكذلك تحسين الأداء. هناك العديد من الأجهزة التدريبية الخاصة بـ HRV متاحة للاستخدام. أجهزتي المفضلة تشمل EmWave وكذلك برامج Inner Balance، وكلاهما مقدم من معهد هارتماث على الموقع (www.heartmath.com)؛ بالإضافة إلى تطبيق الآي فون المجاني GPS for the Soul؛ وبرنامج My Calm Beat من شركة My Brain Solutions في موقع www.mybrainsolutions.com/mycalmbeat. وميزة إضافية في برنامجي My Calm Beat أنه عبارة عن سلسلة من الاختبارات والتي يمكنك استخدامها لتحديد معدل تنفسك المثالي الفريد، والذي يتيح لك أيضًا وضع الجهاز للتدريب في إطار المعايير الأكثر ملاءمة لما تفضله.

تقوية الجسد : التمارين التبادلية

برغم وجود العديد من طرق تقوية الجسم، فهناك طريقة واحدة تثبت المرة تلو الأخرى قدرتها على تقوية كل من الأداء البدني والذهني، وهي التدريبات القلبية الوعائية أو تمارين الأيروبيك، وطبقاً لمعهد الأداء البشري Human Performance Institute، فإن التدريب القلبي الوعائي هو الطريقة الأكثر فاعلية وكفاءة لزيادة لياقتنا القلبية الوعائية وكذلك القدرة على توليد الطاقة^٢ وكل نشاط يشمل الحركة المستمرة يعتبر "أيروبيك" بما في ذلك الركض، وركوب الدراجات، والسباحة، والمشي، بالإضافة إلى الرقص، وممارسة الألعاب الرياضية والتدريبات الدورية بالأثقال أو بوزن الجسم. في الوضع المثالي، علينا ممارسة التدريبات القلبية الوعائية بعد أدنى ثلاث مرات أسبوعياً، دون راحة أكثر من يومين بين التمرينات. وقوة التمرين هي العامل الأساسي في تحديد الفائدة منه.

ويمكنك في العادة قياس قوة تمرينك عن طريق إحساسك بالمجهود الذي بذلته أو معدل ضربات قلبك. وأحد أفضل الاستثمارات التي يمكنك القيام بها لدعم برنامج اللياقة هو شراء واستخدام جهاز لمراقبة معدل ضربات القلب بانتظام، حيث يمنحك مقياساً موضوعياً لمنطقة التدريب التي تستهدفها. ويمكن حساب أقصى معدل لضربات القلب لديك بطرح عمرك من ٢٢٠. وطبقاً لكلية الطب الرياضي الأمريكية، فإن منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة للتحسينات القصوى للقلب والأوعية الدموية تتراوح بين ٧٠-٩٠ في المائة^٣. إذا لم تتمكن من قياس معدل ضربات قلبك، تستطيع استخدام إدراكك للجهد الذي تبذله والذي هو تسجيل لكيفية شعورك في اللحظة عن طريق تقدير مستوى مجهودك على المقياس من ١ إلى ١٠. على سبيل المثال، يمكنك اعتبار أن متوسط المشي يقدر بـ ٤ أو ٥ وأن العدو السريع الذي يمكنك الاستمرار فيه لمدة ثوانٍ قليلة فقط هو الحد الأقصى من جهدك.

الخطوة ٣: إعادة البناء

١١١

| العمر بالسنوات | ٧٠٪ من معدل ضربات القلب المستهدفة (ضربة لكل دقيقة) | ٩٠٪ من معدل ضربات القلب المستهدفة (ضربة لكل دقيقة) | العمر بالسنوات | ٧٠٪ من معدل ضربات القلب المستهدفة (ضربة لكل دقيقة) | ٩٠٪ من معدل ضربات القلب المستهدفة (ضربة لكل دقيقة) |
|-------------------|---|---|-------------------|---|---|
| ٥٠ | ١١٩ | ١٤٠ | ٥٠ | ١٤٠ | ١٤٠ |
| ٥١ | ١١٨ | ١٣٩ | ٥١ | ١٣٩ | ١٣٩ |
| ٥٢ | ١١٨ | ١٣٩ | ٥٢ | ١٣٩ | ١٣٩ |
| ٥٣ | ١١٧ | ١٣٨ | ٥٣ | ١٣٨ | ١٣٨ |
| ٥٤ | ١١٦ | ١٣٧ | ٥٤ | ١٣٧ | ١٣٧ |
| ٥٥ | ١١٦ | ١٣٧ | ٥٥ | ١٣٧ | ١٣٧ |
| ٥٦ | ١١٥ | ١٣٦ | ٥٦ | ١٣٦ | ١٣٦ |
| ٥٧ | ١١٤ | ١٣٥ | ٥٧ | ١٣٥ | ١٣٥ |
| ٥٨ | ١١٣ | ١٣٤ | ٥٨ | ١٣٤ | ١٣٤ |
| ٥٩ | ١١٣ | ١٣٤ | ٥٩ | ١٣٤ | ١٣٤ |
| ٦٠ | ١١٢ | ١٣٣ | ٦٠ | ١٣٣ | ١٣٣ |
| ٦١ | ١١١ | ١٣٢ | ٦١ | ١٣٢ | ١٣٢ |
| ٦٢ | ١١١ | ١٣٢ | ٦٢ | ١٣٢ | ١٣٢ |
| ٦٣ | ١١٠ | ١٣١ | ٦٣ | ١٣١ | ١٣١ |
| ٦٤ | ١٠٩ | ١٣٠ | ٦٤ | ١٣٠ | ١٣٠ |
| ٦٥ | ١٠٩ | ١٣٠ | ٦٥ | ١٣٠ | ١٣٠ |
| ٦٦ | ١٠٨ | ١٢٩ | ٦٦ | ١٢٩ | ١٢٩ |
| ٦٧ | ١٠٧ | ١٢٨ | ٦٧ | ١٢٨ | ١٢٨ |
| ٦٨ | ١٠٦ | ١٢٧ | ٦٨ | ١٢٧ | ١٢٧ |
| ٦٩ | ١٠٦ | ١٢٧ | ٦٩ | ١٢٧ | ١٢٧ |
| ٧٠ | ١٠٥ | ١٢٦ | ٧٠ | ١٢٦ | ١٢٦ |
| ٧١ | ١٠٤ | ١٢٥ | ٧١ | ١٢٥ | ١٢٥ |
| ٧٢ | ١٠٤ | ١٢٥ | ٧٢ | ١٢٥ | ١٢٥ |
| ٧٣ | ١٠٣ | ١٢٤ | ٧٣ | ١٢٤ | ١٢٤ |
| ٧٤ | ١٠٢ | ١٢٣ | ٧٤ | ١٢٣ | ١٢٣ |
| ٧٥ | ١٠٢ | ١٢٣ | ٧٥ | ١٢٣ | ١٢٣ |
| ٧٦ | ١٠١ | ١٢٢ | ٧٦ | ١٢٢ | ١٢٢ |
| ٧٧ | ١٠٠ | ١٢١ | ٧٧ | ١٢١ | ١٢١ |
| ٧٨ | ٩٩ | ١٢٠ | ٧٨ | ١٢٠ | ١٢٠ |
| ٧٩ | ٩٩ | ١٢٠ | ٧٩ | ١٢٠ | ١٢٠ |

واستكمالاً للفكرة التي نركز عليها خلال هذا الكتاب، فإن التمارين التبادلية تشمل مفهوم التذبذب عن طريق استخدام فترات ارتفاع القوة وفترات انخفاضها لخلق شكل دوري. وقد ذكرت العديد من الدراسات أهمية التمارين التبادلية عن الأنواع المختلفة من التمارين الأخرى. فهذا النهج يعطي للمتمرنين الفرصة الخروج أكثر من منطقة راحتهم مما يثير استجابة داخلية للتوتر بشكل أكبر ومن ثم يعطي الفرصة أيضاً لخفض الحدة خلال فترات الراحة النشطة لكي يتعلم الجسد الوصول إلى طريقة للاسترخاء أسرع بمرور الوقت. وتلك التغييرات المفاجئة في القوة تؤدي إلى زيادة عملية الأيض وحرق المزيد من السعرات الحرارية والدهون أكثر من التمارين المختلفة الثابتة والمعتمدة.^٤

وهناك العديد من المزايا في استخدام التمارين التبادلية خلال التدريبات القلبية الوعائية:

- يتمدد كل من قلبك ورنيتيك وتصبح أقوى وأفضل في مواجهة التحديات الشديدة بكفاءة وكذلك الوصول إلى إمكانية التعافي على نحو أسرع.
- يزيد معدل أيضك، مما يؤدي إلى حرق السعرات الحرارية الزائدة لمدة تصل إلى ٤٨ ساعة بعد جلسة التدريب (كما سيتم التوضيح أكثر في الجزء التالي).
- التمرين الذي يتغير باستمرار يكون أكثر إثارة.
- من السهل بدء التمارين التبادلية بالتركيز على فترة قصيرة من الوقت وليكن مدة كل تمرين (١ إلى ٢ دقائق).
- تستطيع الحصول على أفضل عائد لاستثمارك في التدريب بتفضيل الكيف على الكم.

نموذج للتمارين التبادلية

يمكنك دائماً تعديل أجزاء تدريبك لتبقى الأمور على وتيرة متغيرة وكذلك يفي جسديك متأهلاً في وضع التحدي؛ ولا يلزم أن تكون أجزاء التدريب بنفس المدة. يمكنك أيضاً الجمع بين التدريبات القلبية الوعائية وتمرين القوة بأن تنزل عن الأثقال

خلال مرحلة التعافي وتقوم بالتمرن بدمبل خفيف الوزن أو بشريط مقاومة. وننقل نظرة على الجدول التالي الذي يحتوي على نموذج من التمارين التبادلية.

| المدة | نوع التمرين | معدل ضربات القلب المستهدفة | المجهود المدرك (١-١٠) |
|-------------|-------------|----------------------------|-----------------------|
| ٣:٠٠-٠٠:٠٠ | إحماء | %٥٠ | ٥-٦ |
| ٦:٠٠-٠٢:٠٠ | قوة عالية | %٨٠-٩٠ | ٨-٩ |
| ٩:٠٠-٠٦:٠٠ | معتدل | %٧٠ | ٧ |
| ١٢:٠٠-٠٩:٠٠ | قوة عالية | %٩٠ | ٩ |
| ١٥:٠٠-١٢:٠٠ | معتدل | %٧٠ | ٧ |
| ١٥:٠٠-١٨:٠٠ | قوة عالية | %٩٠ | ٩ |
| ٢١:٠٠-١٨:٠٠ | معتدل | %٧٠ | ٧ |
| ٢٤:٠٠-٢١:٠٠ | قوة عالية | %٩٠ | ٩ |
| ٢٧:٠٠-٢٤:٠٠ | معتدل | %٧٠ | ٧ |
| ٣٠:٠٠-٠٠:٢٧ | تهدئة | %٦٠-٥٠ | ٥-٦ |

بمجرد أن تعتاد على مفهوم التمارين التبادلية، يمكنك بسهولة الخلط بين تمارينك لتبقي الجسم في حالة تأهب للتحدي، كما في نموذج التمرين التالي، واعتمادًا على ما تود القيام به، يمكنك أن تنوع تمرينك وفقًا لعدة عوامل:

- النوع: جهاز الجري، جهاز العجلة، جهاز التجديف، دورات التدريب بثقل الجسم، وهكذا.
- التكرار: ثلاث مرات مقابل خمس أو ست مرات أسبوعيًا.
- المدة: ٢٠ دقيقة في القوة القصوى (العدو السريع مقابل العدو البطيء) مع المجهود المدرك من ٨ إلى ١٠ أو تمرين أطول بقوة أقل مثل ٤٥ دقيقة بمجهود مدرك من ٧ إلى ٩؛ وتستطيع أيضًا تعديل طول العدو السريع وأجزاء التعافي لديك.

| المدة | نوع التمرين | معدل ضربات القلب المستهدفة | المجهود الذي يتم بذله (١-١٠) |
|-------------|-------------|----------------------------|------------------------------|
| ٢:٠٠-٠٠:٠٠ | إحماء | %٥٠ | ٥-٦ |
| ٦:٠٠-٠٢:٠٠ | قوة عالية | %٨٠-٩٠ | ٨-٩ |
| ٨:٠٠-٠٦:٠٠ | معتدل | %٧٠ | ٧ |
| ١٠:٠٠-٠٨:٠٠ | قوة عالية | %٩٠ | ٩ |
| ١٢:٠٠-١٠:٠٠ | معتدل | %٧٠ | ٧ |
| ١٢:٠٠-١٢:٠٠ | عدو سريع | %٩٠-٩٥ | ٩-١٠ |
| ١٥:٠٠-١٣:٠٠ | معتدل | %٧٠ | ٧ |
| ١٦:٠٠-١٥:٠٠ | عدو سريع | %٩٠-٩٥ | ٩-١٠ |
| ١٧:٠٠-١٦:٠٠ | معتدل | %٧٠ | ٧ |
| ١٩:٠٠-١٧:٠٠ | قوة عالية | %٩٠ | ٩ |
| ٢١:٠٠-١٩:٠٠ | معتدل | %٧٠ | ٧ |
| ٢٤:٠٠-٢١:٠٠ | قوة عالية | %٨٠-٩٠ | |
| ٢٦:٠٠-٢٤:٠٠ | معتدل | %٧٠ | ٧ |
| ٢٧:٠٠-٢٦:٠٠ | عدو سريع | %٩٠ | ٩ |
| ٣٠:٠٠-٢٧:٠٠ | معتدل | %٧٠ | ٧ |

ومن المعلوم جيدًا أن جسمك يستهلك كمية ضخمة من الطاقة لكي يعيد نفسه إلى حالة ما قبل التمرين بعد ممارسة تمارين مكثفة، وهو مفهوم يتم تلخيصه في تعبير "استهلاك الأوكسجين الزائد بعد التمرين" (EPOC). ومن ضمن العمليات المعددة التي تستهلك المزيد من الأوكسجين، ومن ثم تؤدي إلى حرق المزيد من السعرات الحرارية، وتجديد مخازن الأوكسجين، وإعادة تناغم الفوسفاجين (فسفوكرياتين ثلاثي الفوسفات أدينوسيني)، وإزالة اللكتات، وزيادة التهوية، والتحكم في الدورة الدموية، ودرجة حرارة الجسم الزائدة عن مستويات ما قبل التمرين. وحجم الأوكسجين الزائد المستهلك (EPOC) بعد ممارسة التمارين يعتمد على قوة ومدّة التمارين. وفي العادة يستغرق الجسم ما بين ١٥ دقيقة إلى ٤٨ ساعة ليعود إلى حالة

ما قبل التمرين، وقوة التمرين هي العامل الأكبر في استهلاك السعرات الحرارية خلال التمرين وبعده من خلال استهلاك الأوكسجين الزائد بعد التمرين. كثير من الناس لا يملكون الوقت للقيام بجميع التمارين مرة واحدة على الوجه الذي يودونه. ولكن الخبر الجيد أن العديد من الدراسات أثبتت أن استهلاك الأوكسجين الزائد بعد التمرين يكون أفضل بعد تقسيم التمرين إلى تمرينين أقصر من ممارسة تمرين واحد أطول. ^١ ومثل أهمية كل ما ناقشناه في هذا الكتاب، فمن المهم أيضًا أن يبقى متبهيين لنوعية الطاقة التي نبذلها أثناء وقت التدريب. فلا يكفي أن نُؤدي حركات التدريب لمجرد أن نضع علامة على لائحة أعمالنا أننا انتهينا منه. فالكثير من الناس تقضي الكثير من الوقت في صالة الألعاب الرياضية دون تحقيق النتائج التي يرغبون بها بسبب تشتت انتباههم. وعندما تقوم بالاستثمار في إعادة بناء جهازك، بدنيًا وعقليًا، عليك أن تركز في النشاط الذي تقوم به بشكل كامل. وحينها، تستطيع أن تنتقل بسرعة إلى استراتيجيات تعافي أكثر استرخاءً وهدوءًا لتساعدك على الحصول على الفائدة القصوى من وقتك ومن استثمار طاقتك.

قائمة تحقق للتذبذب المثالي

- ضع فترات التعافي في جدول أعمالك واحرص على منحها الأولوية.
- أوجد الترابط باستخدام تمارينات القلب التبادلية.
- زد طاقتك من خلال التمارين التبادلية البدنية.

نقطة انطلاق ٣: استنشق الهواء ثم أطلقه...

واعثر على تدفقك الأمثل

الحياة سلسلة من النبهضات، فكل شيء يتمتع بالحياة لديه إيقاع طبيعي يصعد ويهبط، وأيضًا يعطي ويستقبل، ويشعر بالتوتر وكذلك الاسترخاء. ويمكننا أن نجد نبض أدائنا الأمثل بأن ندمج مع عملية تذبذباتنا الطبيعية، والتي تسهلها نبضاتنا الداخلية - الشهيق والزفير، ضربات القلب، تقلبات سكر الدم، موجات المخ، وهكذا. حتى مستويات طاقتنا ترتفع وتهبط بشكل طبيعي طوال اليوم.

انظر إلى روتينك الشخصي. متى تلاحظ أنك تشعر بأكبر قدر من الطاقة في أي وقت من اليوم تشعر بانخفاض الطاقة أو انهيارها؟ رغم أن الشعور بالإرهاك الكامل ليس أمرًا طبيعيًا، فإن علينا أن نتوقع أن مستويات طاقتنا ترتفع ونهبط بشكل طبيعي جدًا في توافق مع مواردنا. غالبًا ما تكون طاقتنا كبيرة في الصباح عندما نستيقظ من النوم وتكون مستويات هرمون الكورتيزول في أقصى ارتفاع لها. ويكون هناك في العادة انخفاض في فترة الظهيرة خلال انخفاض الإيقاع اليومي (وهو ما يسمى بساعة القيلولة، وعادة ما تكون حوالي الساعة ٣:٠٠ أو ٤:٠٠ مساءً). ثم يكون هناك انخفاض حاد في المساء حيث تبدأ مستويات هرمون الكورتيزول في الانخفاض ويبدأ هرمون الميلاتونين المحفز للنوم في الزيادة.

وعندما نقاوم إيقاعاتنا الطبيعية - أو بشكل أسوأ نحاول تجاوزها باستخدام المنشطات مثل الكافيين وهرمونات التوتر - فتحن نجبر جهازنا بشكل أساسي على التكيف ببطء مع فكرة العمل طوال الوقت. ورغم أننا نعتبر هذا الأمر جيدًا لإنتاجيتنا، فعليًا أن ندرك أن الاستمرار في استخدام تلك المنشطات يؤدي إلى تسمم كل من المخ والجسد. بالإضافة إلى أن تلك المنشطات تجردنا من الوقت والطاقة التي نحاول الحفاظ عليها.

وكما نقوم بتمرين عضلة أو مهارة جديدة، فإن الوقت والتكرار يسمحان لنا بتقوية قدرتنا على إعادة ضبط إيقاع حياتنا الطبيعي. فتحن قادرون على خلق نبض أمثل أو تدفق يمد بكمية هائلة من الطاقة لمدة قصيرة. بالإضافة إلى ذلك، فإننا نستخدم عملية إعادة شحن مستمرة لنستثمر الطاقة التي تعود إلى جهازنا من أجل المرونة والاستمرارية.

جرب هذا الآن. اقرأ التعليمات التالية، ثم جرب الخطوات بنفسك. تستطيع أيضًا تحميل المسار الإرشادي للتأمل الذي يرشدك في هذا التدريب من موقع www.synergyprograms.com/stressaholic.

١. ادخل في وضع مريح وأغلق عينيك بهدوء.
٢. اجعل تركيزك حاضرًا على أحاسيسك الجسدية أثناء استنشاقك للهواء ببطء وإخراجك له بهدوء. ويوعيك المستمر بجسديك، تخيل أنه خلال أخذ نفسك التالي أنك تتنفس الهواء المنعش المفعم بالطاقة. خذ نفسًا عميقًا ولت ترفع رأسك إلى الأعلى لتملأ كل صغيرة وكبيرة من خلايا مخك المشغول.

وبينما تملأ رأسك وتتمش مخك بالأكسجين التنظيف المفعم بالنشاط، كرر المانترا "دخول". وأثناء إخراجك للهواء، تخيل أن تدفق الأكسجين والطاقة يمر بشكل كامل من رئتيك، ويمر إلى أسفل عمق منطقة البطن، ويتدفق من خلال ساقيك، ويتمدد من خلال أطراف أصابع قدميك إلى الخارج. حاول أن تخيل أن تلك الطاقة تتبعث من قدميك لتعود مرة أخرى إلى البيئة المحيطة بك وأنت تقول لنفسك "خروج".

٢. مع كل شهيق، تخيل أن تدفق الأكسجين المفعم بالطاقة يصل إلى عقلك ويفذي مخك المشغول وأنت تردد لنفسك بصمت "دخول". ثم تخيل تدفق الطاقة الجديدة في كل أجزاء جسدك بينما تخرج الهواء جنبًا إلى جنب مع أي توتر جسدي يمكن أن تشعر به. اسمح للطاقة أن تتدفق إلى الأسفل من خلال جسدك، وأنت تشعر معها بشعور الاسترخاء الكامل بينما تردد لنفسك "خروج". تخيل أن الطاقة تتصبب إلى الخارج من أطراف أصابع قدميك مع شعور بالارتياح.

٤. في بعض الأحيان، يكون من السهل علينا أن نصبح مهتمين أكثر بإعطاء طاقتنا للأشخاص الذين نهتم بهم وللأمور التي تعني لنا شيئًا، ولهذا ننسى أن نعيد تلك الطاقة إلى أجهزتنا. وبينما تأخذ نفسًا مفعمًا بالأكسجين، ربما تريد أن تفكر في أمور أخرى في حياتك والتي تقوم فيها بمنع الطاقة الجيدة من أن تغوص إلى كيانك؛ ربما يكون السبب هو تجارب إيجابية في حياتك أو من أشخاص يهتمون بك ويريدون أن يظهروا لك العطف والمودة. دع نفسك تتنفس وأنت تشعر بأحاسيس الحب تلك التي يدعمها العالم من حولك ولذلك يصبح شعور الامتنان والتقدير لديك أعمق وأعظم، مع كل زفير لك تخرجه للعالم.

٥. مع كل تدفق للأكسجين وللطاقة يتحرك بداخل جسمك، ويمتد إلى الأعلى إلى مخك، وينضغ داخل كل أجزاء جسدك، هذّر واحتضن تلك اللحظة لأنها هي الإيقاع المليء بالطاقة.

٦. استمر في تكرار مانترا "دخول-خروج" للحظات قليلة. وعندما تشعر أنك مستعد، افتح عينيك بلطف وعد إلى يومك، أخذًا معك ثقتك التي استعدتها في الطاقة المتجددة والتي قد جلبتها الآن إلى العالم من حولك.

الجزء الثالث

إعادة برمجة نظام تشغيلك

أنت في حاجة إلى أن تتعلم كيف تختار أفكارك بنفس طريقة اختيارك للملابسك في الصباح.

- إليزابيث جيلبرت، من كتاب Eat, Pray, Love

٧

الخطوة ٤: إعادة التفكير

تتمتع عقولنا بقدره مذهلة على تغيير كيفية تفكيرنا، وهو ما يؤثر تأثيرًا فوريًا على كيفية شعورنا. وقد أثبتت الأبحاث أن التعديل البسيط لطريقة تفكيرنا له أثر بالغ على النتائج الموضوعية القابلة للقياس، مثل مستويات إفراز الهرمونات وتخفيف حدة الألم وتحسن حاسة السمع وكذلك انخفاض نسبة الدهون في الجسم. ولعلك سمعت من قبل عن "التأثير الوهمي"، ذلك المصطلح الذي يستخدم في الغالب استخدامًا سلبياً لوصف الأشياء التي لا تعمل. ومع ذلك، فإن التأثير الوهمي له تأثير، بمعنى أنه يعمل؛ فهو لديه القدرة على إحداث تغيير ملموس في كل من المخ والجسم؛ لأننا نعتقد أنه يعمل.

وفي الواقع، أثبتت الأبحاث أن الأقراص غير الفعالة -الدواء الوهمي- قد ساهمت في علاج ٦٠-٩٠ بالمائة من الأمراض. ويتضمن ذلك كلاً من الأمراض ذات نقاط النهاية الذاتية، مثل القلق أو الاكتئاب، والأمراض ذات التغييرات المادية القابلة للقياس، مثل هشاشة العظام والسرطان. كما تؤدي تلك الأدوية الوهمية إلى حدوث بعض الظواهر البيولوجية العصبية الدقيقة، مثل تنشيط مناطق مختلفة بالمخ، بالإضافة إلى وظائف الأعضاء الطرفية والجهاز المناعي. ووفقاً لأنيلا كرام، الباحثة المرموقة في مجال طريقة التفكير بكلية الأعمال بجامعة كولومبيا، يعد التأثير الوهمي "دليلاً مذهلاً ومتسقاً على قدرة طريقة التفكير على توظيف الخواص العلاجية للجسم، حتى دون استخدام أدوية فعالة".

وقد ثبت أن هذه الظاهرة تؤدي إلى نتائج خطيرة ليس في مجال المستحضرات الطبية وحسب وإنما أيضاً في مجال الإجراءات الطبية. ففي إحدى الدراسات، قام الباحثون بتسجيل المرضى المقرر خضوعهم لجراحة ترميمية بالرقبة. وقد مر هؤلاء المرضى بكافة الإجراءات القياسية لغرفة العمليات، بما في ذلك التخدير وفتح الرقبة بالمشريط. ولكن بدلاً من إجراء الجراحة، لم يفعل الأطباء سوى الانتظار حتى مضي الفترة التي عادة ما تستغرقها تلك الجراحة، ثم أعادوا خياطة جروح المرضى، ثم قاموا برصد النتائج. وبالمقارنة بما قبل الجراحة، فقد شعر المرضى الذين مروا بهذا الإجراء الوهمي بانخفاض حدة الآلام، واستهلكوا كميات أقل من مادة المورفين، وزادت قدرتهم على الحركة، واستطاعوا صعود المزيد من درجات السلم، كما قلت أحجام الانتفاخ؛ ويرجع السبب في كل ذلك إلى تصديق المرضى لفكرة أنهم قد خضعوا لجراحة ترميمية.^١

وقد أثبتت الدراسات الحديثة في مجال المرونة العصبية أن لدينا قدرة على التحكم في طريقة تفكيرنا تفوق ما كنا نعرفه من قبل. وبالرغم من أنه طالما ساد الاعتقاد بأن المخ هو عضو مبرمج منذ الصغر ومن ثم غير قابل للتعديل، فقد أتاح لنا التقدم الذي شهدته التقنيات الطبية رؤية المخ أثناء العمل. أصبح بإمكان الباحثين الآن تحليل التغييرات التي تطرأ على نشاط المخ كنتيجة للتبديل بين أنماط التفكير؛ حتى إنهم يستطيعون تحديد الكيفية التي تتشكل بها الخرائط الذهنية الجديدة بفعل التدريب المعرفي المستمر.

قوة الإيجابية

من أكثر الموضوعات التي حظيت بالدراسة والبحث في مجال تدريب المخ موضوعا التناؤل والإيجابية؛ ربما يرجع ذلك إلى أن المخ الإيجابي يتمتع بكفاءة أعلى من ذلك المحايد أو السلبي في أداء معظم إن لم يكن كافة الوظائف المرتبطة بالقدرة المعرفية. ويصف لنا الكاتب شون أكور في كتابه *The Happiness Advantage* الافتراضات التي كان يتم ترويجها لنا في الماضي عن النجاح في العمل والسعادة بأنها مجموعة من الأكاذيب. فنحن نتصور أننا إذا عملنا بجد وأصبحنا ناجحين، فسنصير سعداء. غير أن الدراسات التي تم إجراؤها على بعض سعداء الحظ والمحترفين اللامعين كشفت أننا إن لم تكن سعداء من البداية ثم تبين لنا أن تحسن أوضاعنا ثم يسهم في رفع حالتنا المعنوية، فقد ينتهي بنا الأمر إلى الشعور بالأسوأ على المدى البعيد. فالقراءة الصحيحة للمعادلة ينبغي أن تكون "كن سعيدًا واجتهد في عملك، وحينئذ ستصبح ناجحًا" وليس العكس.

لقد ثبت أن الأشخاص ذوي الحالة المزاجية الإيجابية يتمتعون بسمات تفوق تلك التي يتمتع بها ذوو الحالات المزاجية السلبية أو المحايدة، بما في ذلك المرونة الذهنية. ووفقًا لسونجا ليوبوميرسكي، إحدى الباحثات في مجال علم النفس الإيجابي وصاحبة كتاب *The How of Happiness*، "يتميز الأشخاص ذوو الحالة المزاجية الإيجابية بأنهم أكثر اتصالاً بالهيكل المعرفية الموجودة (الأشياء التي قمنا بإبداعها في الذاكرة)، لذا فهم على الأرجح الأكثر مرونة وإبداعًا".^١ ويعتقد مارتن سيليجمان، الذي غالبًا ما يطلق عليه الأب الروحي لحركة علم النفس الإيجابي، أن

الأشخاص الإيجابيين أكثر مرونة لأنهم أكثر كفاءة في التعامل مع الأزمات، بالإضافة إلى كونهم أقوى من الناحية الجسدية.^٥

وقد قامت باربارا فريديريكسون، الأستاذة بجامعة كارولينا الشمالية وصاحبة كتاب Positivity، بدراسة مدى تأثير الإيجابية في الشركات التي عملت بها كباحثة واستشارية. قامت فريديريكسون والفريق المعاون لها بتحليل الكلمات التي يقولها الموظفون أثناء اجتماعات العمل لتحديد معدل الإيجابية لتلك الكلمات؛ نسبة التعبيرات الإيجابية إلى التعبيرات السلبية. ووفقاً لفريديريكسون، فإن الشركات التي بلغت معدل إيجابية يفوق ١:٢,٩ (أو ٢,٩ تعبير إيجابي في مقابل كل تعبير سلبي) هي شركات تتمتع بالازدهار. أما المؤسسات التي لم تبلغ هذه النسبة فلم يبد أن وضعها الاقتصادي على ما يرام. ومع ذلك، فقد نبهت فريديريكسون إلى خطورة تجاوز الحد المعقول لنسبة المجاملات، لأن النسبة إذا تعدت ١:١٣، فقد يؤدي ذلك إلى غياب المصداقية.^٦

كما قام خبير العلاقات جون جوتمان بملاحظة معدل الإيجابية في الأحاديث المتبادلة بين المتزوجين. ووجد أنه في العلاقات لا تعد نسبة ١:٢,٩ من التعبيرات الإيجابية إلى السلبية كافية لازدهار العلاقة. وأنه لتحقيق هذا الهدف يحتاج الشريكان إلى نسبة ١:٥ من التعبيرات الإيجابية إلى السلبية؛ أي خمسة تعبيرات إيجابية لكل تعبير انتقادي. ويرى جوتمان أن النسبة ١:٢,٩ تشير إلى أن الزوجين في طريقهما إلى الطلاق، أما إذا أصبحت النسبة ١:٣ هي المعدل المعتاد في العلاقة، فإننا أمام "كارثة محققة".^٧

طريقة التفكير ومدى أهميتها

تقسّم كارول دويك، صاحبة كتاب Mindset، طرق التفكير إلى نوعين رئيسيين: متطورة وثابتة.^٨ وأولئك الذين يفترضون أن الذكاء سمة ثابتة -أي أنك إما تمتلكها أو لا تمتلكها- هم من ذوي العقلية الثابتة. ويميل هؤلاء إلى الاعتقاد بأن النجاح يعتمد على الموهبة، وقد يهربون من بذل الجهد والعمل الشاق، لأنها من وجهة نظرهم أشياء تليق بالضعفاء أو من هم أقل ذكاءً.

ويفضل الأشخاص ذوو العقلية الثابتة أداء المهام الأسهل والأقل إجهاداً، وقد يسارعون إلى الاستسلام. فسواء كان الأمر يتعلق بعمل أو علاقة جادة، فهؤلاء

الأفراد هم في الغالب الأسرع استسلامًا من أولئك الذين يؤمنون أنهم يستطيعون الاجتهاد في العمل من أجل إحداث تغيير.

أما ذوو العقلية المتطورة فالمصاعب من وجهة نظرهم هي فرص للنمو والنظور. فهم أكثر إقدامًا على المجازفة وبذل المزيد من الجهد دون أن يشعروا بأنهم أغبياء. كما أنهم يدركون فائدة التعلم بغض النظر عن النتائج النهائي. ويؤمن هؤلاء بإمكانية تطوير عقولهم وقدراتهم ومواهبهم. وفي بحثها، اكتشفت دويك أن الأشخاص المدربين على العقلية المتطورة يسعون إلى تحقيق أهداف مرتبطة بالتعلم وليس فقط تحقيق النتائج أو أداء المهام.

وقد أثبتت دراسات متعددة أن العقلية المتطورة تعود بالنفع على مجال الأعمال. فالمفاوضون الذين ينظرون إلى الأمور بهذه الطريقة هم الأقدر على تخطي عقبات الماضي من أجل التوصل إلى اتفاق يصب في مصلحة جميع الأطراف وهم الأجدر بذلك. وكذلك، فإن طلاب كلية الأعمال الذين تم تدريس العقلية المتطورة لهم استطاعوا تعلم المزيد من المهارات والحصول على درجات أعلى من غيرهم في مادة التفاوض. كما يمكن أن يستفيد القادة من العقلية المتطورة، لأنها تجعلهم الأكثر تأهيلاً لتدريب موظفيهم وتطويرهم والأسرع في ملاحظة التطور في فرقهم مقارنة بالقادة ذوي العقلية الثابتة.

إن امتلاكك لعقلية إيجابية أو متفائلة له فوائد بالغة الأهمية داخل نطاق العمل وخارجه. فقد أثبتت الدراسات أن العقلية الإيجابية لها أثر واضح على الأداء المعرفي في مجالات مثل الانتباه والبدية والإبداع. كما تساعد الإيجابية على سرعة التعافي من أمراض القلب والأوعية الدموية، وتخفيض نسبة الكوليسترول، وتقليل الانتهابات الناتجة عن الضغط العصبي، وزيادة الفرصة في التمتع بحياة صحية وعمر طويل. ووفقًا لدراسات متعددة، فإن المشاعر الإيجابية تؤمن لصاحبها مستقبلًا مفعماً بالصحة والرفاهية.

وعلى الرغم من أن الميول العقلية لكل فرد قد تكون جزءًا من تركيبته الجينية، فالخير السار هو أن الأبحاث الجديدة في علم الأعصاب أثبتت قابلية المخ للتطويع والتكيف على نحو يفوق ما كنا نتصوره من قبل. فعن طريق التدريب على أداء بعض التمرينات المعرفية البسيطة، والشبيهة بتلك التي سبق وتناولناها في النصوص السابقة، يمكننا إعادة برمجة خرائطنا العقلية لمعالجة نقاط الضعف الناتجة عن استعداداتنا الجينية. إن المسارات الموجودة في المخ تضعف وتبدأ في الضمور في حالة عدم استخدامها بانتظام مثلها في ذلك مثل العضلات. وعلى الرغم من أن هذه

الخاصية قد تفيد في حالة الرغبة في الحد من قوة العادات السلبية، فإنها قد تعمل مائتًا أمام تحقيق أهدافنا إذا ما ضعفت المناطق التي تدفعنا في الاتجاه الإيجابي.

أعد برمجة أنماط تفكيرك

تحتوي مخاخنا على تريليونات الروابط العصبية التي رشخت عادات التفكير والسلوك لدينا مع مرور الوقت، ففي كل مرة تخطر لنا فكرة، يقوم المخ بإطلاق المواد الكيميائية التي تعمل على برمجة أو إعادة برمجة الأنماط العصبية. ومع التكرار، ترسخ تلك الأفكار وتصبح جزءًا من منظومتنا الآلية، وهو ما يوفر الطاقة اللازمة للتفكير أو التصرف بنفس الطريقة مرة أخرى. وقد يكون ذلك محبطًا إذا كنا قد قمنا ببرمجة أنماط معينة للتفكير أو السلوك ونرغب في تغييرها، حيث إننا غالبًا ما ننزلق إلى العادات السيئة بالرغم من نوايانا الحسنة.

ويرتكب معظم الناس أحد الخطأين التاليين عند محاولة تغيير سلوكياتهم: فإما أنهم لا يمتلكون الطاقة اللازمة لإجراء تعديلات على المخ، أو أنهم لا يمنحون أنفسهم الوقت اللازم لترسيخ تلك التعديلات. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الأمر قد يستغرق في المتوسط ٦٠ يومًا لتعديل نمط فكري أو سلوكي؛ وأحيانًا أكثر من ذلك أو أقل، فالأمر يتوقف على العادة والشخص.

ويجب أن نتذكر أن أي تغيير يتطلب طاقة؛ فإذا نفذ مخزون الطاقة لدينا، فإن المخ يتوقف عن الاستهلاك غير الضروري للطاقة لمساعدتنا على البقاء على قيد الحياة. إننا نخوض أكبر معاركنا مع أنفسنا في تلك الأوقات التي نمتلك فيها مستوى قليلًا من الطاقة. فبالرغم من أننا نحتاج إلى اتخاذ خيارات صحيحة ليكون لدينا قدر جيد من الطاقة، فإننا أيضًا نحتاج إلى الطاقة كي نتخذ تلك الاختيارات الصحيحة. ولأننا نحتاج إلى استخدام الطاقة لتغيير أنماط المخ، فإنه لا يمكننا سوى القيام بقدر ضئيل من التغيير في كل مرة. فنحن نكتسب الحافز والدافع عندما نبدأ في رفع احتياطي الطاقة لدينا؛ ففي هذه المرحلة، يتم شحن طاقتنا من جديد وتصبح أكثر قدرة على إحداث تغيير قابل للاستمرار والمضي قدمًا في ذلك.

دعنا نستعرض مثالًا يوضح كيفية تعديل نمط تفكير سلبي، وبعدها يمكنك محاولة تعديل أحد الأنماط الخاصة بك. فقد قمت بتطوير عملية بسيطة من خمس

الخاصية قد تضيق في حالة الرغبة في الحد من قوة العادات السلبية، فإنها قد تمثل حائلًا أمام تحقيق أهدافنا إذا ما ضعفت المناطق التي تدفعنا في الاتجاه الإيجابي.

أعد برمجة أنماط تفكيرك

تحتوي مخاظنا على تربليونات الروابط العصبية التي رشخت عادات التفكير والسلوك لدينا مع مرور الوقت. ففي كل مرة تخطر لنا فكرة، يقوم المخ بإطلاق المواد الكيميائية التي تعمل على برمجة أو إعادة برمجة الأنماط العصبية. ومع التكرار، ترسخ تلك الأفكار وتصبح جزءًا من منظومتنا الآلية، وهو ما يوفر الطاقة اللازمة للتفكير أو التصرف بنفس الطريقة مرة أخرى. وقد يكون ذلك محبطًا إذا كنا قد قمنا ببرمجة أنماط معينة للتفكير أو السلوك ونرغب في تغييرها، حيث إننا غالبًا ما نترلق إلى العادات السيئة بالرغم من نوايانا الحسنة.

ويرتكب معظم الناس أحد الخطأين التاليين عند محاولة تغيير سلوكياتهم؛ فإما أنهم لا يمتلكون الطاقة اللازمة لإجراء تعديلات على المخ، أو أنهم لا يمنحون أنفسهم الوقت اللازم لترسيخ تلك التعديلات. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الأمر قد يستغرق في المتوسط ٦٠ يومًا لتعديل نمط فكري أو سلوكي؛ وأحيانًا أكثر من ذلك أو أقل، فالأمر يتوقف على العادة والشخص.^١

ويجب أن نتذكر أن أي تغيير يتطلب طاقة؛ فإذا نفذ مخزون الطاقة لدينا، فإن المخ يتوقف عن الاستهلاك غير الضروري للطاقة لمساعدتنا على البقاء على قيد الحياة. إننا نخوض أكبر معاركنا مع أنفسنا في تلك الأوقات التي نمتلك فيها مستوى قليلًا من الطاقة. فبالرغم من أننا نحتاج إلى اتخاذ خيارات صحيحة ليكون لدينا قدر جيد من الطاقة، فإننا أيضًا نحتاج إلى الطاقة كي نتخذ تلك الاختيارات الصحيحة. ولأننا نحتاج إلى استخدام الطاقة لتغيير أنماط المخ، فإنه لا يمكننا سوى القيام بقدر ضئيل من التغيير في كل مرة. فنحن نكتسب الحافز والدافع عندما نبدأ في رفع احتياطي الطاقة لدينا؛ ففي هذه المرحلة، يتم شحن طاقتنا من جديد ونصبح أكثر قدرة على إحداث تغيير قابل للاستمرار والمضي قدمًا في ذلك.

دعنا نستعرض مثالًا يوضح كيفية تعديل نمط تفكير سلبي، وبعدها يمكنك محاولة تعديل أحد الأنماط الخاصة بك. فقد قمت بتطوير عملية بسيطة من خمس

خطوات لتغيير حوارنا الداخلي، رسالة واحدة في كل مرة:

١. الإدراك: انتبه إلى التفكير السلبي الذي يعوقك.
٢. الإقرار: اعترف بالهدف الذي يحققه ذلك التفكير السابق.
٣. التقدير: اشعر بالامتنان للدور الذي لعبه في حمايتك حتى الآن.
٤. التعديل: استبدل الكلام بآخر أفضل منه.
٥. إفساح المجال: امنح نفسك وقتًا للتمرين.

فالخطوة الأولى لتغيير أنماط تفكيرنا هي أن نصبح على دراية بحوارنا الداخلي لا بد أن يصاحب العادات روية تعززها، لذا فإذا كنا نجاهد من أجل تغيير سلوكنا، يجب أن نقرأ أولاً الرسالة التي نخبر بها أنفسنا لتبرير التمادي في ذلك السلوك. فعلى سبيل المثال، نحن نقول إننا نريد أن نأكل طعامًا أكثر فائدة لصحتنا ولكننا نأتي على الطعام كله بحجة أننا لا نريد إهداره أو أننا نشعر بالأطفال الذين يموتون جوعًا في بلدان أخرى. الواقع هو أننا على الأرجح سنحصل على أكثر مما نحتاج إذا لم نتحكم في مقدار حصتنا؛ كما أن القدر الزائد من الطعام يعد إهدارًا سواء احتفظنا به حول خصرنا أو رميناه في سلة المهملات. مثال آخر شهير هو حين نريد استقطاع المزيد من أوقات الراحة خلال اليوم. ولكن بمجرد أن يحين موعد الاستراحة، نسارع إلى تذكير أنفسنا بذلك الكم الهائل من المهام التي يجب أن ننجزها ونستمر في دفع أنفسنا بلا توقف. فمن طريق إدراكنا لتلك الرسائل، يمكننا أن نحكم إذا ما كانت صحيحة وتدفعنا في اتجاه أهدافنا أم لا. فإذا لم تكن كذلك، فيوسعنا إعادة صياغتها بمجرد أن نصبح قادرين على التخلي عنها جميعًا.

قبل تعديل نص البرمجة الخاص بنا، من المفيد أن نعترف بالفرض الذي كان يخدمه النمط القديم للتفكير في محاولة لتقديم يد العون لنا. يمكننا تشبيه المخ في سعيه الدؤوب لحمايةنا بالمدير المالي، وفي الغالب ما يكون المصدر الأصلي للنمط الخاطئ في التفكير هو غريزة البقاء. فقد تبدو سلوكيات مثل الإفراط في تناول الطعام أو معارسة الضغوط في أوقات الراحة هي الخيارات المثلى عند الشعور بالارتباك أو خشية الإنهاك. وعندما نتضح لنا الغاية من وراء النمط القديم في التفكير، يمكننا تعديل النمط الجديد بحيث يستكمل عمله على نحو أفضل من الناحية الصحية والإنتاجية. وعلاوة على ذلك، فقد نحتاج إلى تضمين رسالة في

النمط الجديد لتفكيرنا، مثل: "أدرك أن مخي يطالبني بتناول المزيد من الطعام لأنني أشعر بالإرهاق، ولكن ما أحতاجه حقًا في هذه اللحظة هو استنشاق بعض الهواء لتفري والترييض لاستعادة نشاطي".

و بمجرد أن تقر بما كان يحاول اعتقادنا السابق أن يفعله من أجلنا، علينا أن نحاول تقدير ذلك الدور الذي هو في حقيقته دور دفاعي من نوع ما. فتذكر أن مخك هو صديقك اللدود وعدوك الحميم، وتدبّر الأمور التي ما زالت تحدث حتى الآن والتي تجعله يفترض هذه الأشياء أو يحاول تحفيز هذه السلوكيات. إن مهمة المخ هي حمايتنا عندما نكون في حالة حفاظ على البقاء، لذا فمن واجبنا أن نحرص على الاعتراف بفضلها من حين إلى آخر. فإن ذلك من شأنه الحد من الدفاع والمقاومة تجاه الرسالة الجديدة. في النهاية، يحتاج الجميع إلى الشعور بالتقدير لما يحاولون القيام به، حتى وإن لم تأت أفعالهم بالنتائج المرجوة. في كل مرة تخطر ببالنا فكرة أو تصرف يبدو وكأنه يبعدنا عن أهدافنا، يجب أن نحاول رؤية الموقف من وجهة النظر الدفاعية للمخ. فربما يزيدنا ذلك استيعابًا للأمر ومن ثم يسهل علينا تعديل النمط العسلي.

وبناءً على ما نحاول تحقيقه، يمكننا الآن تعديل الرسالة بأخرى أكثر نفعًا لنا. فإذا كنا في حاجة إلى الطاقة، فما الطرق الأفضل من الناحية الصحية لاستعادة نشاطنا؟ وإذا كنا نشعر بالارتباك بسبب قائمة المهام التي يجب إنجازها، كيف نستطيع إقناع أنفسنا بأهمية استقطاع وقت للراحة من أجل إتمام كافة المهام؟

الخطوة الأخيرة في عملية إعادة برمجة تفكيرنا هي الخطوة الأصعب في أغلب الأحيان؛ ونعني بها إتاحة الوقت الكافي للتغييرات حتى ينعكس تأثيرها علينا. أولاً، نجد افتراضًا يقيدنا ويعوقنا عن إدارة الطاقة بشكل أفضل ثم نطبق الخطوات الأربع الأولى التي سبق إجمالها لإعادة صياغة روايتنا. وبعد ذلك نلزم أنفسنا بقضاء ٣-٥ دقائق على الأقل يوميًا لتطبيق عملية التفكير الجديدة. ويعتبر وقت الراحة الذي نأخذه من أجل استعادة النشاط أو الحركة وقتًا مثاليًا للتدريب وممارسة التمرينات الذهنية المتنوعة فيما تتم زيادة تدفق الجلوكوز والأكسجين إلى المخ.

خصص جزءًا من وقتك للتدريب على ممارسة الخطوات الخمسة بالتمرين التالي. أثناء إعادة البرمجة لعملية التفكير، ركز اهتمامك على فكرة محددة تقف

حائلاً دون إمكانية تخصيص الوقت والطاقة اللازمين لاستعادة نشاطك خلال اليوم.

١. الإدراك: ما الفكرة السلبية التي تعوقك؟ وعندما تقول لنفسك: "أعلم أنني أحتاج لمنح نفسي بعض الوقت خلال اليوم كي أستعيد نشاطي... ماذا يكون وجه الاعتراض؟" أعلم أنني أحتاج لمنح نفسي بعض الوقت خلال اليوم كي أستعيد نشاطي، ولكن...".
٢. الإقرار: ما الغرض الذي تخدمه الفكرة القديمة؟ ما الذي يدفع مخك إلى إثارة مثل هذه الفكرة؟ ما الذي يحاول أن يدافع عنه؟ هل تحاول أن توفر الوقت أو الطاقة، لأنك تسعى إلى إنجاز المزيد في وقت أقل، أم لأنك تشمر بالإرهاق لدرجة أنك لا تقوى على تغيير عادة تبدو وكأنها تعود عليك بالنفع.
٣. التصدير: توقف لحظة للشعور بالامتنان تجاه الدور الذي لعبته الفكرة القديمة في حمايتك. فحتى هذه المرحلة، قد لا تكون مستعداً أو قادراً على القيام بذلك التغيير! لقد وفرت لك عاداتك السابقة في التفكير الحماية وقدمت لك ما كنت تحتاج إليه في ذلك الوقت. ومع تقديرك لنفسك، يمكنك الآن المضي قدماً نحو فكر جديد يدعم سلوكاً جديداً سيجعلك أقرب إلى تحقيق أهدافك.
٤. التعديل: كيف يمكنك استبدال حديثك بأخر يؤدي إلى نتائج أفضل، مع الوضع في الاعتبار أنك تحتاج إلى تمضية بعض الوقت خلال اليوم كي تستعيد نشاطك؟ ما الذي تحتاج أن تسمع نفسك وهي تقول لتقبل هذا الأسلوب الجديد في الاعتناء بنفسك حتى تصبح في النهاية أقدر على الاعتناء بالأشخاص الآخرين في حياتك؟ ما الرسالة التي مستحضرتك لفعل شيء ما حيال عاداتك الجديدة في التذئذئ طيلة اليوم؟ الأمثلة قد تكون: "أحتاج إلى ارتداء قناع أكسجيني أولاً حتى أتمكن من الاعتناء بالآخرين"، أو "العناية بجسدي تعود بالنفع على عملي"، أو "أحتاج إلى عقل هادئ ومرتزن وجسد مفعم بالحيوية والنشاط لتحقيق أهدافي". أياً كانت الرسالة الجديدة، احرص على أن تبدو كشيء تود أن تقوله وتؤمن به (وليس ما يريد لك شخص آخر أن تعتقده) وأن تستحثك على العمل.

٥. إفصاح المجال: امنح نفسك الوقت الكافي والطاقة للتدرب على نمطك الجديد في التفكير. خصص وقتًا لذلك في جدول أعمالك كل صباح حتى تتذكر ممارسة هذا التمرين. ولا تنس أن الأمر قد يستغرق أسبوعًا أو شهرًا أو عامًا لتغيير عادة واحدة من عادات التفكير، فالأمر يتوقف على طول الفترة التي مضت على عمل الرسالة القديمة في خدمتك، وإلى أي مدى أصبحت راسخة في ذهنك. وكن صبورًا مع نفسك؛ فمن الناحية النظرية، أنت تحتاج إلى ممارسة التفكير الجديد مرات عديدة على مدار اليوم مع البدء في تدعيمه بإضافة طقوس جديدة كجزء من روتينك اليومي.

ما علاقة الحب بهذا الأمر؟

كثيرًا ما يحدثني الناس عن آمالهم في الحصول على وظيفة تتيح لهم أن يتبعوا قلوبهم وأن يفعلوا شيئًا هادفًا حقًا. الأمر الرائع في أن تحظى بمسار وظيفي يثير شغفك هو قدرتك على بذل أقصى ما في وسعك من أجل عملك؛ نظرًا لما ينتج عن ذلك من حصر التركيز على أولوياتك. التحدي: إذا كنت تعتقد أنه من الصعب أن تقول لا لعمل لا تحبه، فجزّب أن تقول لا عندما تطرق بابك فرصة كنت تعتقد أنك لن تراها سوى في الأحلام. كيف ترفض أمرًا كنت لتدفع قدرًا لا بأس به من المال كي تتمكن من فعله؟ وبطرق عديدة، فإن أكثر الأشياء التي نحبها هي التي تسبب لنا القدر الأكبر من التوتر. ففي النهاية، لم تكن لنهدي تجاوزيًا انفعاليًا قويًا لأمر لو كنا لا نهتم به.

وقد تتعاطف تبعية التوتر عندما نحب ما نفعل للأسباب التالية: (١) أننا نشعر بالامتنان للعمل في المجال الذي نشقه، أو (٢) أننا نجد حرجًا في الشكوى أو حتى معالجة مستويات توترنا حين نعلم أن الآخرين يمانون مما هو أسوأ، أو (٣) أن مقدار ما نحصل عليه من مكافأة عصبية كيميائية في المخ يزداد عندما نشعر بأننا "مولعون" بما نعمل. من الصعب نوعًا ما أن نضع حدودًا للعمل إذا ما كنا نشغل وظيفة ممتعة؛ ويكاد يكون ذلك مستحيلًا عندما نشعر بالتحفيز تجاه ما نعمل.

بالرغم من أن الأمر قد يبدو وكأننا نحلق فوق السحاب، فإنه حتى أقوى عواطفنا تتطلب قدرًا هائلًا من الطاقة كي تصمد مع مرور الوقت. فالحب، مثل

الحياة، يحتاج إلى التذبذبات الصحية للحفاظ على استمراريته. لكي نقدم أفضل ما لدينا للأشخاص والأمور التي تأتي في مقدمة اهتماماتنا - سواء كانوا أصدقاءنا أو عائلتنا أو مجتمعاتنا أو أعمالنا - لا بد أن نخصص وقتاً لإنعاش طاقتنا وتشبيطها وتجديدها بانتظام. وفي أغلب الأحيان يتطلب ذلك أن نفكر بطريقة مختلفة فيما يستحق الأولوية ما بين لحظة وأخرى، إذا ما كنا سنوجه تركيزنا نحو الخارج بما يخدم أعظم رسالتنا في الحياة أم سنوجه انتباهنا نحو الداخل من أجل إعادة الشحن والتزود بالطاقة. فكلما أصبحنا أكثر وعياً بالتوجيه المثالي لأدائنا على مدار اليوم، أمكننا مواصلة تقديم أفضل ما لدينا دون الشعور بالاستنزاف أو الإنهاك.

وكلما أصبحت أكثر دراية بأفكارك وكيفية تأثيرها على سلوكياتك، تذكر أن التغيير يتطلب طاقة. ولكي يترسخ تدريبك المعرفي وينعكس انعكاساً دائماً على تدعيم أهدافك، فإنك تحتاج للمواظبة على التدريبات الأخرى من إنعاش وتشبيط وتجديد لمخزونك من الطاقة. الأمر الذي يساعدك على الاحتفاظ بكامل طاقتك، مما يتيح لمخك التنبه إلى تلك الوفرة في الطاقة ومن ثمّ التوقف عن التعامل معها بحرص (بصفته مدير المالى) عندما ترغب في تخصيص بعض منها لمهامك الداخلية. فما تبدله الآن من وقت وطاقة في سبيل تعديل أنماط تفكيرك سيساعد في دعمك خلال عملية التعافي من إدمان التوتر، مع تنمية مرونتك والاستمرار في تغيير علاقتك بالتوتر تغييراً إيجابياً.

قائمة المهام الخاصة بإعادة التفكير

- الإدراك: انتبه إلى التفكير السلبي الذي يعوقك.
- الإقرار: اعترف بالهدف الذي يحققه ذلك التفكير السابق.
- التقدير: اشعر بالامتنان للدور الذي لعبه في حمايتك حتى الآن.
- التعديل: استبدل الكلام بأخر أفضل منه.
- إفصاح المجال: امنح نفسك وقتاً للتمرين.

نقطة الانطلاق رقم ٤: الهدف والرؤية والإيجابية

أحياناً يكون أفضل ما يمكننا فعله للمساعدة على موازنة التوتر في حياتنا هو توسيع نطاق مرجعيتنا عن طريق تأمل الصورة الأكبر. أي انحراف عن النمط الطبيعي قد يشكل تهديداً عندما نكون في حالة حفاظ على البقاء، خاصة عندما ينفد مخزوننا من الطاقة. فقد يبدو الأمر مربكاً عندما ندرك أن ما نواجهه من متطلبات يفوق بمراحل ما لدينا من طاقة في هذه اللحظة، حتى وإن كانت تحدياتنا مؤقتة. إن تعديلاً واحداً وإن بدا بسيطاً في الكلمات التي نصف بها موقفنا الحالي من الممكن أن يؤدي إلى تغيير جوهري فيما يدور بداخلنا. فهو ينقلنا من حالة قتال أو هروب بعيداً عن التحديات إلى حالة استعداد - قد تصل إلى حد الترقب أو التحمس - لمواجهة التحديات مباشرة.

وأنا أستحضر درساً مهماً تعلمته في بداية ممارستي لمهنة الخطابة من أحد المشاركين في إحدى مجموعاتي. كان خطيباً متخصصاً وهنأني على إتقان أدائي. وقد تفاجأت بإطرائه عليّ وسألته إن كان من الممكن أن يزول خوفي يوماً ما. فحذرتني من أن أتمنى التخلص من طاقتي العصبية لأنها كانت إحدى القوى الدافعة التي منحنتني ما يتطلبه الصعود إلى المسرح والأداء أمام الجمهور من شحذ للذهن. وأكمل قائلاً إنه بدون تلك الطاقة قد يصبح العرض مملاً يفترق إلى التشويق ويخلو من المشاعر. وبمجرد أن تغير تفسيري للطاقة التي أشعر بها، أصبحت فجأة قادرة على استغلالها لصالحها بدلاً من أن أدعها تخيفني من نوبة هلع أخرى.

وبالرغم من أن تلك المعرفة لم تكن كافية بالنسبة لي لإحداث طفرة مفاجئة تجعلني أمارس الخطابة بلا قلق، فقد ساعدتني على تعلم كيفية النظر إلى معاركي على أنها فرصة للتطور. فقد بدأت أدرك أنها جزء من المفامرة المليئة بالتحدي والتي ستتكلف المزيد من الطاقة لتستمر، إلا أنها ستقودني أيضاً إلى تحقيق أهدافي الأساسية، وهي التمتع بحياة مهنية هادفة، والتغلب على العوائق الشخصية، والاستمرار في التعلم والتطور من خلال خبراتي. فالقدرة على مواجهة التوتر الناجم عن الخطابة بقدر أكبر من المرونة لم تمكنني فقط من رؤية أجزاء من العالم لم أكن أتخيل أنها ممكنة وبناء حياة مهنية ناجحة وأنا أمارس شيئاً يستهويني؛ فقد أصبحت قادرة أيضاً على الاستفادة من تطوري الشخصي للمساعدة على إلهام

وتدريب الآخرين الذين ربما يواجهون تحديات مشابهة. ولا تزال هذه التجربة المثيرة بمثابة نعمة بالنسبة لي.

التحول في حوارى الداخلي من رؤية التحديات كضغوط إلى التثبيت بها كمغامرة يساعدني على إعداد كل من عقلي وجسدي لتحمل استهلاك مقدار ضئيل من الطاقة الإضافية. وعندما أعيد شحن طاقتي بانتظام، أستطيع الاستفادة من تلك الخبرات لكي أوصل التطور وأصبح أكثر مرونة. أدعوكم إلى تجربة ذلك التمرين عندما تعاني من القلق أو التوتر لتكتشفوا ما إذا كان سيعود عليكم بالنفع.

تحويل حوارى الداخلي من رؤية التحديات كمسببات للتوتر إلى التثبيت بها كمغامرة يساعدني على إعداد كل من عقلي وجسدي لتحمل استهلاك مقدار ضئيل من الطاقة الإضافية. وعندما أعيد شحن طاقتي بانتظام، أستطيع الاستفادة من تلك الخبرات لكي أوصل التطور وأصبح أكثر مرونة. أدعوكم إلى تجربة ذلك التمرين عندما تعاني من القلق أو التوتر لتكتشف ما إذا كان سيعود عليك بالنفع.

المانترا البسيطة "الحياة مغامرة" يمكن أن تبدل عقلك رويدًا رويدًا إلى آخر يتسم بمطور أكثر ارتكازًا على التطور. إنها تدعوك إلى اعتبار العالم من حولك فرصة لخوض التحديات التي تحفز التطور. وحين ندرك أننا نمتلك ما نحتاج إليه تمامًا في هذه اللحظة، فإننا نسمح للمخ بأن يتخلى عن أسلحته الدفاعية. وعندئذ يصبح على استعداد للترحيب بالتحديات وحتى الإزعاج المؤقت في حياتنا لإكسابنا القوة وتحسين قابليتنا للتغير والتكيف وزيادة مرونتنا في مواجهة التوتر لاحقًا.

جرب ذلك الآن. اقرأ التعليمات التالية، ثم قم بتنفيذ الخطوات بنفسك. يمكنك أيضًا تحميل مسار صوتي يرشدك أثناء ممارسة هذا التمرين من الرابط www.synergyprograms.com/stressaholic.

١. استرخ وأغمض عينيك برفق.
٢. راقب ما يشعر به جسدك أثناء التنفس وأنت تأخذ نفسًا ببطء وتخرجه بهدوء. مع الاستمرار في الانتباه إلى جسدك، استحضر في ذهنك مانترا "الحياة مغامرة".
٣. مع كل شهيق، ذكّر نفسك بأن لديك ما تحتاج إليه في هذه اللحظة، متفهمًا الاطمئنان الذي تشعر به وأنت تدرك أنك تمتد مخك وجسدك بالأكسجين.

الذي لا غنى له عنهما من أجل الطاقة. أثناء الزفير، دع جسدك يتحرر من أي توتر قد يعاني منه، وتخلّ عن أي أفكار بشأن ما كان يمكن لك أو يجب عليك فعله الآن، وأطلق لنفسك العنان لكي تعيش اللحظة.

٤. قدّر قيمة هذه اللحظة وتشبّث بها لحقيقة ما هي عليه: مغامرة.

٥. استمر في ترديد مانترا "الحياة مغامرة"، للحظات قليلة. عندما تشعر أنك مستعد، افتح عينيك برفق واستأنف يومك، محملاً بما استعدته من ثقة في الطاقة المتجددة التي أضفتها إلى العالم من حولك.

وفيما يلي بعض عبارات المانترا الأخرى التي قد ترغب في تجربتها لمساعدتك على تحسين مرونتك الذهنية، والحفاظ على رؤية إيجابية، والتوحد مع عزيمتك الراسخة لبلوغ غايتك:

"انهض عن مقعدك وشارك في اللعبة".

"هون على نفسك وسلم الأمر لله".

"اطمئن وكن على يقين".

"كن هنا الآن".

"في هذه اللحظة، كل شيء على ما يرام".



الخطوة ٥: إعادة التصميم

Natheer-Ahmad

في هذه الخطوة الأخيرة من عملية التعافي من التوتر، ستبدأ في إعادة تصميم أسلوب حياتك بحيث يدعم مجهوداتك لتتمكن من إدارة طاقتك بشكل استراتيجي. ويتطلب شق كبير من هذه المرحلة أن تدخر من وقتك ما يمكنك فيه أن تسترخي وتعيد استثمار هذه الطاقة داخل نظام حياتك. إن مجرد المعرفة بما ينبغي فعله لم تكن أبدًا سببًا كافيًا لتحقيق تغيير دائم. بل يتعين عليك أن تضع خطة استراتيجية تنقّ بها: خطة تلزمك بالقيام ببعض التغييرات الطفيفة في كل مرة لدفع عملية التطور. ولتتمكن من ذلك، عليك أن توجد لنفسك نمطًا يوميًا تأخذ خلاله استراحات منتظمة لتجدد طاقتك، بأن تتناول الوجبات، وتقوم ببعض الحركة، وتجزئ يوم عملك إلى فترات تسمح لك بالانخراط والانسحاب الاستراتيجي.

ويتطلب تحقيق تذبذب صحي أن تحدد الإجراءات التي يمكن تنفيذها على المستويين الفردي والمؤسسي. أكثر ما يعيب برامج إدارة التوتر الحالية أنها ردود أفعال. بعبارة أخرى، توظف الشركات ما لديها من موارد فقط لتتأكد من تلقي العاملين ما يحتاجون من مساعدة إذا ما وقع فعليًا ضرر ما نتيجة للتوتر. وبالرغم من أن هذا البرنامج يمثل شبكة أمان مهمة، فإن نسبة ضئيلة فقط من العاملين تقبل على مثل هذا النوع من الخدمات؛ وفي معظم الأحيان يكون قد وقع بالفعل ضرر كبير. ومع ذلك، يبدو أن المشاركين أكثر استعدادًا لقبول البرامج الاستشارية التي توظف برامج التدريب والتواصل للوصول لمطلب أكثر شمولًا، ألا وهو بناء الصحة والمرونة. وكذلك ترفع هذه المبادرات من معنويات الموظف لإدراكه أن المؤسسة تهتم حقًا بتحقيق الرخاء لموظفيها. وأحد الأمثلة على هذا برنامج قدمته شركة My Brain Solutions وجعلت تدريب المرونة جزءًا من برنامج شامل للتدريب على اللياقة الذهنية والجسدية. يشهد هذا الحل التفاعلي إقبالًا إجماليًا يصل إلى نسبة 70٪. علينا أن ننقل بحدیثنا الآن إلى المنحى الثقافي والذي يشمل ليس فقط الاختيارات الصحية التي من شأنها في الأساس خفض تكاليف الرعاية الصحية للمنظمة. بل ويشمل أيضًا تخصيص استراتيجيات إدارة الطاقة التي تجعل العاملين في حالة من التركيز والاندماج الكامل في العمل وتقلل من الشعور بالاضطراب، والإنهاك، والحضور الصوري؛ أي أن تظهر أداءً جسديًا ولكن تغيب ذهنيًا وشعوريًا. أن الأوان للمنظمات أن تبدأ في توفير ما هو أكثر من مجرد إنشاء منشآت للتدريب بالشركة

ولا يُستفاد منها بما يكفي. وحتى توفير مرافق، مثل حجرات القبول وغرف تجديد الطاقة، سيصبح أمرًا نظريًا إذا ما كانت ثقافة الشركة تعكس أن من يستخدم هذه المرافق يعتبر كسولًا وواهنًا. إن إدارة الطاقة بأسلوب ناجح بأن تشجع العاملين على أخذ استراحات منتظمة أثناء العمل تعد دلالة على القوة البالغة للمنظمه. فحين يعلم كم من الصعب أن تسحب نفسك من قبضة ضغوط العمل، أو مما عليك من فروض، أو من التزامك بالمواعيد النهائية لإنجاز أعمالك حتى يتسنى لك بعد ذلك أن تعود في كامل طاقتك ومستعدًا لمواصلة عملك بقدر كبير من الحماسة والقدرة على الاستمرار.

لا يمكنني القول كم عدد المرات التي تحدثت فيها إلى موظفين يشقون بي إلا ويخبرونني أنه بالرغم من إيمانهم الكامل ودعمهم لفكرة إدارة الطاقة، فإنهم يشعرون بأنهم محاصرون بالمتطلبات المتواصلة التي تفرضها عليهم الإدارة. وإذا ما أرجأنا تغيير روتين حياتنا الشخصية حتى تصبح الحياة أكثر سهولة ويسرًا، فلن نقوم به أبدًا. ولذلك علينا أن نتحمل المسئولية ونقوم بما في وسعنا أيًا كانت الظروف. على أية حال، لنقوم نحن بالتغييرات المهمة اللازمة لتحقيق انخفاض ملحوظ لثبوتنا المشتركة لإدمان التوتر، فعلينا أن نضع في الاعتبار كيف يسعنا العمل على تغيير ثقافة المنظمات إلى تلك التي تدعم المجهودات الفردية. وعلينا أن نفسح مجالًا أكبر للنقاش حول الأسلوب الذي نعمل به ونحدد كيف يمكننا توظيف طاقتنا لخدمة كل من الأداء والحفاظ على الصحة، لأن كليهما يؤثر بشكل واضح على إنتاجية المنظمة واستمرار نجاحها على المدى الطويل.

وإذا ما أعدنا النظر في الخطوات التي ذكرناها من قبل، نرى أن علينا أن نضع من الإجراءات ما يدعم تشكيلة من التغييرات. فتعلم أن علينا أخذ قسط من الراحة أثناء اليوم، وأخذ استراحات تجديد الطاقة وتشمل التغذية والحركة، ونقوم بتدريب كامل بشكل استراتيجي ليزودنا بجرعة مقبولة من التحفيز لإرخاء عضلات الجسم والذهن المجهدة قبل إعادة بنائها مرة أخرى لتصبح أقوى مع الوقت. ولنحقق هذا علينا أن نؤسس أسلوبًا جديدًا لوضع الحدود والتوقعات نستطيع معه الحصول على ما يكفي من وقت للتدريب، والتواصل بشكل فعال يمكن الآخرين من معرفة الهدف من هذا التدريب، وتخصيص وقت كافٍ لتكوين عادة.

دعنا نبدأ بالتركيز على هذا الجزء من الأحجية والذي تعلم تمام العلم أنك قادر على التحكم به، وهو: روتينك الخاص. ضع في اعتبارك أن عملية إدارة طاقتك تبدأ منذ لحظة استيقاظك في الصباح وتستمر حتى تطفئ أنوار غرفة نومك في الليل. ومن الضروري أن ترسي نظامًا ثابتًا لأشكال الرعاية الذاتية الرئيسية حتى تبقى على مخزون طاقتك الداخلية متجددًا طوال اليوم.

الحدود والتوقعات والتوجهات والوقت

من المهم أن ندرك أن الكثير من المزاعم حول الأسلوب الأمثل لاستغلال طاقتنا - وهو أن نعمل باستمرار وبلا انقطاع - ليس لها أساس من الصحة. العديد من العادات تظهر فقط لأننا نفترض أن الآخرين يتوقعون منا القيام بأفعال محددة، أو لأنها على ما يبدو هي الطريقة التي يتبعها الجميع. إليكم أحد أمثلي المفضلة: عادة ما يترك الناس رسالة "لست بالمكتب" للرد على رسائل البريد الإلكتروني التي تصلهم عندما يكونون خارج العمل؛ غالبًا إما لأنهم في عطلة، أو في رحلة عمل، أو حتى في إجازة مرضية. تمامًا تجدها مكتوبة هكذا "سأكون خارج العمل في الأيام س، ص، ع مع إمكانية وصول محدودة للبريد الإلكتروني. فإذا كنت ترغب في الرد الفوري، يمكنك أن تتواصل مع زميلي فلان وسييسره مساعدتك. شكرًا لك". والآن، إذا ما أرسلت لأحدهم رسالة إلكترونية ويأتيني هذا الرد، فدائمًا ما أضحك وأتساءل بعد كم من الوقت فعليًا سيأتيني رد، مع علمي أنه غالبًا لن يكون طويلًا.

حدث هذا معي هذا الأسبوع. تسلمت رسالة "لست بالمكتب" رابعة من شخص كنت قد تمت إحالتي إليه للحصول على بعض التحديثات للموقع. كنت أمل ألا يأتيني منه رد حتى يعود إلى العمل لأن رسالته كانت تقول: "أنا خارج اليلدة أقضي شهر العمل. لن أستطيع الدخول إلى بريدي الإلكتروني وحتى إن أمكنني فلن أزد (لأنني لا أرتب في الإطلاق المبكر). سأعود إلى المكتب يوم الثلاثاء الموافق ٢٩ من أغسطس. وسأرد على رسالتك بأسرع وقت ممكن. شكرًا لتفهمك وسنتحدث فور عودتي". يا لها من رسالة رائعة! تضع بكل وضوح الحدود والتوقعات مع استخدام نوع من الدعاية حتى تعكس شعورًا إيجابيًا. لقد كنت متأكدة تمامًا أنني لن أسمع منه أي جديد لمدة

أسبوعين على الأقل حتى إنني أحببت قليلاً عندما تسلمت منه رسالة باكراً صباح اليوم التالي. وحسبها خطوة تقدمية وذلك لأنه أرسل الرسالة وقام بذلك بنية رائعة. يأتي التحدي عندما لا تقوم بمثل هذه الأمور ثم نتمسك بها باستمرار. تحدياً فإننا نقبل في بناء عضلة مقاومة التشتت التي تمنحنا القوة اللازمة لأن نتفصل حقاً عن الصانع. إذا ما أردنا ذلك.

ولكي يكون لهذا المفهوم معنى: إذا ما أخبرت الناس أنك غير موجود، يمكنك إذن التخلص من شعورك بالضغط بأن عليك أن ترد فوراً. ولكن هل يمكنك أن تتخلص من هذا الضغط؟ أم أنك اعتدت أن تكون دائماً على اتصال حتى إنك تستوثق باستمرار. فقط لتتأكد أنك لم تغفل شيئاً؟ هل تحدث نفسك "سأرد سريعاً حتى لا أضطر لمعالجة هذا الأمر لاحقاً" ظناً منك أنك ستوفر وقتك وتقلل من الضغط عليك في المستقبل؟ فتم إذا تذهب في عطلة إذا لم تكن ستمنح نفسك بعض الراحة؟

أعلم ما تفكر فيه: أنت تكره فكرة أن تتراكم كل الأعمال عليك لتتجزها عند عودتك. ومع ذلك، فلقد قررت بالفعل أن نظامك يحتاج إلى استراحة ما بين الحين والآخر. لذلك، فإن لم تستطع أن تتفصل عن العمل أسبوعاً كاملاً وتستمتع بوقت الراحة، فما الخطة التي يمكنك أن تتبعها حتى تمنح لذهنك وجسدك فرصة الاسترخاء؟ لعله من الأفضل أن تكثر من عدد العطلات القصيرة حيث يمكنك أن تأخذ إجازة فعلية من العمل. وكما هو معلوم عن استراتيجيات التعافي، فليس هناك منهج واحد يناسب جميع الحالات. فبعض الناس يفضل أن يأخذ استراحات قصيرة متكررة بأن يأخذوا مثلاً عطلة أسبوعية طويلة كل شهر؛ والبعض الآخر يحتاج إلى فترة أطول من الوقت بعيداً عن العمل حتى يمنحوا أنفسهم الوقت الكافي لينفصلوا عن الضغوط. المهم هو أن تفهم ما تحتاج إليه ثم تطور وتضع أفضل خطة عملية للتأكد من تنفيذها.

ونفس الشيء يسري على الاستراحات القصيرة لتجديد الطاقة أثناء اليوم. يتفق معظم الناس على أننا بحاجة إلى الاعتناء بأنفسنا أكثر ويبدو أن التذنب هو الأسلوب الصحي لتحقيق ذلك. إلا أنه قد يكون أشبه بالمستحيل أن نخلع أنفسنا من المهام الموكلة إلينا إذا ما كنا وسط جدول عمل غير منظم. وليكون لدينا خطة يمكننا الالتزام بها، فمن الضروري أن نسلم أولاً أن ما نقوم به أمر مهم. فتحن في حاجة إلى

رسالة أو قصة تؤكد ما عهدنا قوله لأنفسنا. فهذا ما يحفزنا على الاستمرار في العمل بعد إذا ما واجهتنا تحديات أو تعرضنا لضغوط خارجية، حتى ولو هبطت مستويات الطاقة لدينا. إذا كان هذا ما زال يمثل تحديًا لك، أدعوك أن تعيد قراءة الفصل السابق متمنًا في خطوات إعادة التفكير لتؤلف قصة داعمة.

بمجرد أن تصبح لدينا القصة المناسبة حينها إذن نستطيع أن نعد العملية اللوجستية اللازمة لدعم مجهوداتنا. وتتضمن هذه العملية وضع حدود وتوقعات واضحة، والتواصل بشكل إيجابي، ومن ثم نفتح المجال للشعائر الجديدة أو الإجراءات الفردية أن تصبح جزءًا من نظامنا التلقائي اليومي. وبقيامنا بهذا فتحن نخلق نمطًا صحيًا يدعم الاستراتيجيات التي نتبعها لتجديد الطاقة حتى نبقى على خزان طاقتنا ممتلئًا، ونخرج عقولنا من حالة التجمد، ونحافظ على التماسك الكافي لنظامنا حتى يتكيف مع التوتر.

الحدود

عليك أن تقرر ماذا، وأين، ومتى يمكنك أن تخصص لنفسك وقتًا على مدار اليوم تستطيع خلاله أن تجدد طاقتك. بدايةً اتخذ قرارًا بأن لهذه الفترات الزمنية من الأهمية مثل ما للمقابلات والمواعيد التي أدرجتها في جدول أعمالك. وذكر نفسك أنك تجدد طاقتك حتى يكون لديك المزيد من المجهود لتوجهه لمشاريعك التي عليك إنجازها، أو لزملائك الذين تشارك معهم العمل، أو عملائك الذين تقدم لهم الخدمات. وتذكر أيضًا أن تجديد طاقتك أثناء اليوم يزيد من فرصتك ليبقي لك من هذه الطاقة شيئًا في نهايته. سيمكنك أن تقضى بعض الوقت مع أصدقائك، أو عائلتك، أو حتى تمارس إحدى هواياتك التي كنت تستمتع بها أو التي تمنيت طويلًا أن تمارسها ولكن انشغالك الدائم وشعورك بالإرهاك الشديد لم يمكنك من ممارستها. كن واضحًا مع نفسك بقدر الإمكان عند تحديدك لأين، وماذا، ومتى يمكنك أخذ هذه الاستراحات، وكيف ستتواصل بشأنها مع الأشخاص الذين قد يرغبون في نيل اهتمامك خلال هذه الفترات.

قد تكون تلك النقطة الأخيرة من الصعب قليلاً تنفيذها في البيئة المهنية حيث يلزمك التواجد الدائم. فربما يمكنك أن تفكر في وضع لافتة على باب حجرتك في مساحة العمل الخاصة بك تقول "وقت مستقطع"، أو "أجدد طاقتي"، أو ترك رسالة "لست بالمكتب" على بريدك الإلكتروني أو رسالة صوتية بشكل مؤقت أو أن تتسرع مسبقاً وقتاً من جدول أعمالك الزمني كما لو أنك تحضر اجتماعاً؛ لك أن تستخدم أي وصف تفضل أكثر. إذا ما شعرت أن المنظمة التي تعمل بها ترى أن لك الحق في أن تأخذ استراحات، فقم بإدراجها في جدول أعمالك كما ذكرنا واجعل من نفسك مثلاً يحتذى به في إدارة الطاقة بالنسبة لزملائك في العمل. فإن شعرت أنك وحدك من تقوم بإدارة طاقتك، يمكنك أن تسميها مقابلة عميل، أو بطريقة أخرى، استقل سيارتك واذهب في جولة قصيرة، أو تمش قليلاً، أو قم بأي أمر آخر تصبح به غير موجود بشخصك؛ وتأكد كذلك من أن تفصل مؤقتاً ذهنياً وشعورياً عن العمل.

التوقعات

قد يفاجئك مدى دعم الآخرين لفكرة أن تأخذ استراحات تجديد الطاقة عندما يعرفون ماذا يتوقعون منك. على ما يبدو نحن جميعاً على دراية زائدة بمدى استجابة جميع العاملين معنا في مكان العمل لرسائل البريد الإلكتروني ووسائل الاتصال الأخرى، ولذلك نفترض أننا بالمثل لا بد أن نكون متاحين طوال الوقت. إلا أنني إلى الآن لدي العديد من الزملاء والعملاء الذين لا يشعرون بهذه الحاجة الملحة بضرورة التواجد إذا ما أتى الحديث إلى الرد على الرسائل. ولذلك خفضت مستوى توقعاتي بمجرد معرفتي هذا عنهم. أعلم أنه يمكنني أن أتوقع رد بعضهم في غضون الساعة أو على الأقل في غضون ساعات قليلة. بل وفطنت سريعاً إلى أن البعض الآخر قد يتأخر يومين، أو أسبوعاً، أو أكثر حتى يرسل ردّاً بسبب كثافة جدول أعمالهم. ولكن الأمر يتعدى جدول الأعمال. فلقد أدركت أيضاً أن من يتأخرون في إرسال رد هم في الأغلب من يقومون بتخصيص فترات مناسبة بالنسبة لهم لإرسال هذه الردود. فلا يتركون البريد الإلكتروني متاحاً طوال الوقت بل يقومون باستخدامه وقت استعدادهم لذلك.

حين تنظم وقتنا وطاقتنا بشكل استراتيجي سيكون لدينا قدرة أفضل للقيام بالمهام بشكل سريع، وفعال، ومؤثر. ويمكننا أن نحقق نجاحًا أكبر عندما نخص بعض المهام بوقت محدد بدلاً من أن نكتفى بالتعامل معها كلما طرأ علينا جديد على مدار اليوم. يعلم معظمنا هذا بالفطرة. ومع ذلك، فإننا نشعر بأننا مربوطون بسلاسل التكنولوجيا، الأمر الذي يبقينا نشعر بالاتصال، وباحتياج الغير لنا، وأننا على استعداد لتلقي الأخبار المثيرة التي تحفز العقل. علينا أن نضع في اعتبارنا أننا نحن من يصنع هذه التوقعات ويحافظ عليها. ولذلك إذا كان دأبنا الاستجابة السريعة، فسينتظر الناس ردنا في وقت قريب، وإذا ما انتابك شعور بعدم القدرة على أن ترسي حدودًا واضحة وتوظف التوقعات بما يسمح لك بهذا القدر من المرونة، فدائمًا لديك خيار خوض مناقشات توضيحية مع الآخرين لإيجاد أرضية مشتركة تناسب جميع الأطراف.

التوجه الذهني

بعد التواصل أمرًا ضروريًا عندما نتحدث عن وضع حدود وتوقعات سليمة. فأنت بحاجة إلى أن يكون هدفك واضحًا، وأن تعكس توجهًا إيجابيًا ومثمرًا عن احتياجك للتذبذب. ولا يجعل هذا منك شخصًا كسولًا أو واهنًا؛ بل يجعل منك شخصًا يحاول أن يخلق ليومه نظامًا صحيًا يحافظ على مستوى ثابت ومتوازن لطاقته حتى يمكنك بذل أقصى مجهود يتناسب مع الأوقات المتاحة أمامك. فإذا انتقل للآخرين شعور بأنك ستفصل عن العمل أو تغادره لسبب مجهول، فأنت بذلك تبث إليهم برسالة أنك (غير موجود) مما يثير بداخلهم شعورًا بالضيق. ولكنك إن تعاملت بأسلوب وافر، فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تستخدم أسلوبًا لفيًا مثل "أنا في وضع الطائفة" لتعني أنك غير متصل بالإنترنت، أو تضع لافتة على باب غرفتك "أعيد الشحن"، أو تحجب جدول أعمالك الزمني المتاح للآخرين بمقولة "أعزز طاقتي الذهنية" لتعلم الآخرين أنك خارج نطاق العمل. وما دمت قد وضعت الحدود وتأكدت من أن الآخرين يعلمون أنهم يمكنهم التعامل معك وقتما تواجدت، فأنت في المقابل ستعطيهم كامل وأقصى طاقتك لصبرهم معك.

الوقت

إرساء الحدود والتوقعات، حتى ولو بأصدق النيات وأفضل التوجهات، ما زال يحتاج إلى الوقت والاستمرار حتى يصبح جزءًا من الروتين اليومي. من الأرجح سيأخذ أسلوب الحياة الجديد هذا فترة من الوقت حتى تستريح له، فلا تستسلم لأنك لن تعتاد عليه بسهولة، وكما قلت مرارًا خلال هذا الكتاب: التغيير يتطلب استثمار الطاقة. ومن الأصعب حقًا على عقلك أن يطمئن لكيفية استهلاك الطاقة التي أنت بحاجة إليها لتعيد ترابط أفكارك وعاداتك السلوكية عند شعورك بالضغط الشديد. تشير الأبحاث إلى أن اعتياد العادات الجديدة في أي مكان يستغرق ٢١-٩٠ يومًا، لذلك اصبر على نفسك وعلى الآخرين أثناء العمل حتى ترسي النظام الجديد. قد يساعدك أن تضع عدة أهداف قصيرة المدى حتى تتدبر مسألة التوقعات، فكر في أن تأخذ عطلة لمدة أسبوع كامل، أو اختر أحد أيام الأسبوع ليكون صباح الاثنين أو ظهر يوم الجمعة حتى تستعرض جدول أعمالك القادم وتضمنه الاستراحات الضرورية. كلما تناولت أمر التخطيط والتحضير بشكل ثابت، أصبح من السهل اتباع الروتين. وحتماً، ستكتشف أي فترات اليوم وأي استراتيجيات ستمنحك الفرصة الأفضل لتتال قسطاً من الراحة، وتصحح روتين يومك، وتجدد نشاطك، ثم يمكنك حتى وضع إرشادات أكثر تنظيمًا حتى تصبح دأبك في إنجاز أعمالك.

نموذج للإجراءات الفردية

- أوجد نظامًا تكون ساعة العمل فيه ٥٠ دقيقة.
- قسم يومك إلى فترات مكثفة كل فترة ٢٠ دقيقة لأداء مهامك.
- خذ استراحة لتجديد طاقتك مدتها ٣-٥ دقائق كل ساعة.
- ضع منبهًا أو استخدم أحد التطبيقات لتذكرك بأوقات الاستراحات مثل تطبيق Bloom من شركة Mindbloom، أو تطبيق GPS for the Soul، أو تطبيق My Calm Beat لشركة My Brain Solutions (لا تنقر زر الغفوة حين يرن المنبه).

- خذ استراحة للوجبات الخفيفة في منتصف الصباح ومنتصف الظهر لتتحافظ على مستوى السكر في الدم ثابتاً.
- تمش قليلاً أو خذ استراحة لتمدد جسمك كل ٩٠ دقيقة على الأقل.
- اخرج لتستنشق الهواء النقي وقم بجولة قصيرة بجوار مكان العمل.
- التقي بزميل عمل في جلسة اجتماعية (وغير مسموح بالحديث عن العمل).
- أطفئ أجهزة الاتصال طالما أنك لا تستخدمها (شاشة الكمبيوتر - منبه الرسائل الواردة - الهاتف الخليوي... إلى آخره).
- شاهد فيديو مضحكاً على موقع يوتيوب (يمكنك تصفح موقع www.synergyprograms.com/lol به بعض المقاطع المفضلة لدينا).
- اقرأ أو استمع لفصل قصير من كتاب ليس له علاقة بالعمل.
- ابعث برسالة شكر مكتوبة باليد لشخص تقدره.
- دوّن ثلاثة أشياء لكل صباح تشعرك بالامتنان.
- دوّن في مذكرتك كل ليلة أفضل جزء في يومك.
- تحدث مع عائلتك على العشاء عن أطرف اللحظات التي مرت على كل فرد.
- اجعل من فترة القيادة فترة هادئة؛ فلا تستمع للراديو ولا تتحدث في الهاتف.
- استخدم وقت انتظارك في الصفوف الطويلة وإشارات المرور لممارسة تمرين النفس العميق.
- قم بشيء مبتكر ليس له علاقة بالعمل.
- قم بجلسة تدليك أو أي من الخدمات الأخرى التي تقدمها المنتجعات الصحية.
- ارقص، العب، اضحك.

الحدود والتوقعات والتوجهات في الشركات

من أفضل الطرق لدعم جهود إدارة الطاقة والتوتر هي خلق مبادرات على نطاق مؤسسي واسع يشجع بل ويكافئ أفضل هذه الممارسات. ومع إدراك الشركات المتزايد

لارتفاع تكاليف معالجة التوتر غير المدار من حيث الرعاية الصحية، والإعاقة، وعدم الانخراط في العمل، فعلى الإدارة أن تجري تغييرات شاملة لسياستها تدعم به رخاء العاملين بشكل استباقي وشامل. فكما أن برامج الصحة أصبحت أمراً مألوفاً في بيئة العمل، وكذلك يعد بناء ثقافة إدارة التوتر والطاقة التي تزيد من اللياقة الجسمانية والمعرفية أمراً أساسياً. ويعد ضرورياً ليس فقط لاكتساب المهوبة، أو للوقاية بل أيضاً لحماية استثمار الشركات في أكثر مواردها قيمة: ألا وهو رأس المال البشري.

أدركت العديد من المنظمات هذه الحاجة وبدأت في خلق ثقافات على مستوى المؤسسة تدعم الرعاية الشخصية وأساليب تحقيق التذبذب الذي ناقشناه في فصول هذا الكتاب. فعلى سبيل المثال، تطلق شركة "فولكس فاجن" خوادم البريد الإلكتروني بعد ٣٠ دقيقة من إنهاء العاملين يوم العمل في محاولة لتقليل الاستخدام الدائم والمفرط للبريد الإلكتروني. ثم تفتح هذه الخوادم قبل بداية العمل بثلاثين دقيقة. والرائع في هذه السياسة أنها لا تمنع الأفراد من إنجاز الأعمال إذا ما أرادوا ترك رسالة لأحدهم؛ لكنها فقط تعلق تسليم الرسالة حيث إن الطرف المستلم لا يتوقع منه الرد عليها إلا في صباح يوم العمل التالي. بالرغم من أن هذا يبدو تطرفاً بعض الشيء، فإن سياسات الشركات العالمية كهذه الشركة ترى أنها قد تكون الطريقة الوحيدة لتضمن أن العاملين لا يشعرون بالرغبة المستمرة في معرفة ما قد يحتاج إلى اهتمامهم خارج ساعات العمل.

وسرعان ما أصبح البريد الإلكتروني بديلاً للمكالمات الهاتفية باعتباره أنسب وسيلة اتصال لكونه سريعاً وفي صلب الموضوع. إلا أن هذا "الموفر للوقت" قد يؤدي في كثير من الأحيان إلى العكس. فيجد الموظفون أنفسهم يقضون وقتاً أكثر بكثير لفرز المعلومات ليقرروا أيها يتطلب الرد، أو اتخاذ إجراء أو فقط مجرد إرسال طلب لإلغاء التسجيل. من الضروري أن ندرس كيف يمكننا استخدام البريد الإلكتروني بأسلوب نتأكد به أننا لن نهدر وقتاً ثميناً أو طاقة ضرورية. فتحسن بحاجة إلى أن ننظم هذه العملية بقدر الإمكان ونتجنب استخدام التواصل الإلكتروني لتقاضي التعاملات التي قد يكون من الأفضل إتمامها شخصياً. اتباع بعض القواعد البسيطة قد يساعد في تطوير آداب البريد الإلكتروني، مثل جعل الرسائل قصيرة وفي صلب الموضوع، واستخدام سطر الموضوع لتوصيل محتوى الرسالة وتحديد مستوى الأولوية.

والحد من استخدام الرسائل المجمعمة أو أسلوب النسخ/الرد على جميع الرسائل عند الضرورة.

بالإضافة لجعل التواصل أكثر فاعلية، فإن العديد من المؤسسات تخصص الموارد لجعل استراحات تجديد الطاقة متاحة أكثر لموظفيها، وخاصة في الأماكن التي من الصعب أن تجد فيها مساحة هادئة. وعلى ما يبدو أن بيئة المساحات المفتوحة التي تستخدمها العديد من المكاتب في هذه الأيام قد تساعد على تشجيع العمل الجماعي وتنشيط مستويات الطاقة الكلية؛ ومع ذلك فهي قد تجعل من المستحيل تقريبًا على الموظفين أن يجدوا مهربيًا ليقوموا ببعض التفكير العميق. إحدى الأفكار أن تبني غرف تجديد الطاقة مزودة بمقاعد مريحة، وإضاءة خافتة، واتباع سياسة المنطقة الهادئة حتى يوفر للعاملين مساحة ليجلسوا ويسترخوا أو يقوموا بتجديد طاقتهم في سلام. وإن كان هذا أمرًا غير شائع بالقدر الكافي، فهناك بعض الشركات التي توفر لموظفيها حجرات قيلولة ليستلقوا، ويتفكروا أو يغفوا قليلًا. يتزايد الآن استخدام المكاتب الهيدروليكية التي ترفع لمستوى الوقوف أو المكاتب المزودة بجهاز جري يسمح للموظفين بالسير البطيء حتى يشجعهم على الحركة، خاصة بالنسبة للمجموعات التي يُطلب منها عادة الجلوس لفترات طويلة. ماذا لو لم يكن في استطاعتك تحمل تكاليف أحدث الأجهزة التكنولوجية لترفعك من مقعدك؟ فلتجرب أن تضع صندوقًا قديمًا على مكتبك من وقت لآخر لتعزيز مجاني.

يمكن للافتات الواضحة والمحددة أن تساعد في إيصال رسالة أن اهتمامك بنفسك يقود لاهتمامك بعملك وأنت داخل بيئة العمل. يمكنك أن تستخدم هذه اللغة بأن تضع لاصقات أو عملًا فنيًا حولك في المكتب، أو اللوح الإعلانبة في غرف الاجتماعات التي تحت الناس على الاصطفاف أو ترك هواتفهم الخلوية بالخارج عند حضورهم اجتماعًا، أو الكلمات التي توجد بجانب درجات السلم والتي تشجع على النشاط الجسدي، مثل الخطوات التي تقول "سر في هذا الاتجاه" أو "الطريق إلى الصحة".

ربما الاستراتيجية المفضلة لدي -والتي أشجع جميع المؤسسات أن تحاول جعلها جزءًا من ثقافتها العامة- هي تعميم نظام أن تصبح ساعة العمل ٥٠ دقيقة. تستخدم بالفعل مهن عدة هذا الإتياء الزمني كمييار أساسي للعمل من ضمنها

مستشارو الصحة النفسية، والمعالجون بالتدليك. لأنهم يدركون أنهم إذا ما أرادوا بدء موعد مع بداية كل ساعة فلا بد من توفير وقت للانتقال بين مريض وآخر أو عميل وآخر. لن أفهم أبدًا كيف لنا أن نتوقع من الآخرين أن يحضروا مقابلات لمدة ٦٠ دقيقة الواحدة تلو الأخرى فالأخرى دون أن يتاح لهم الوقت لينتقلوا من مقابلة إلى التي تليها جسديًا، ناهيك عن قدرتهم على الانتقال من موضوع إلى ما بعده ذهنيًا. فكم مرة حضرت مقابلة مع عميل وما زال فكرك مشغولًا بالأخر الذي خرج للتو أو يشرذ بك الفكر لأمر آخر سيأتي لاحقًا خلال اليوم وما زال عليك الإعداد له؟ وبينائنا لنظام نحصل به على وقت انتقالي ما بين المواعيد، أو المقابلات، أو حتى المهام، فإننا نسمح لأنفسنا أن نهدأ، ونجدد طاقتنا، ونستعد لما هو قادم دون القلق باستمرار لكوننا متأخرين أو غير مستعدين. بالرغم من أن هذا من البديهي أن يترك انطباعًا جيدًا، فما زال علينا أن نخوض معركة مع شعورنا بأن جعل ساعة العمل ٥٠ دقيقة بدلًا من ٦٠ هو إهدار للوقت. علينا أن نذكر أنفسنا باستمرار أن جودة العمل وقدرتنا على أن نكون في أقصى وأعلى درجات الانتباه لا تقاس بما نقضيه من وقت بل بقدر الطاقة التي نبدلها في الوقت المتاح لنا.

نموذج إجراءات المنظمات

- ساعات عمل مدتها ٥٠ دقيقة
- فترات تركيز مقسمة ٢٠ دقيقة لأداء المهام
- ٢-٥ دقائق استراحات تجديد طاقة كل ساعة
- منبه أو موسيقى تسمع في كل أرجاء المكتب في وقت الاستراحات
- لافتات تدعم الممارسات اللازمة لإدارة الطاقة
- مسارات للمشي في بئر السلالم، أو خارج المبنى، أو في أنحاء حرم الشركة

- مكاتب مرتفعة أو مكاتب مزودة بجهاز مشي
- إجراء مقابلات داخلية أو مع العملاء أثناء الوقوف أو السير
- إتاحة سماعات رأس لاسلكية لجميع العاملين حتى يمكنهم الوقوف أو التجول أثناء المكالمات
- إتاحة أطعمة صحية مختلفة بآلات البيع الآلي، أو قاعات تناول الطعام، وأثناء الاجتماعات
- غرف لتجديد الطاقة بها مساحة هادئة ومريحة للاستراحات الفردية
- التدريب على التأمل الجماعي، التنفس العميق، وتغيير معدل ضربات القلب
- سفراء للطاقة بالمنظمة ليساعدوا على نشر الرسالة
- توفير تدريبي طاقة في فريق العمل ليساعدوا على تحديد الأهداف وخلق الشعور بالمسئولية
- مناقشة استراتيجيات إدارة الطاقة خلال تقييمات الأداء
- وضع جدول أعمال للاجتماعات والمؤتمرات التي تتضمن بصورة دائمة استراحات يتم استخدامها فعلا
- سياسات لتحديد فترات التواصل الإلكتروني (فمثلاً لا تتعدى السادسة مساءً ولا تسبق السادسة صباحاً)
- برامج رعاية تمنح حوافز تهم الموظفين لمن يمارس أساليب الرعاية الصحية
- إقامة مشاريع خدمات اجتماعية جماعية أو على مستوى المنظمة خلال أسبوع العمل
- رعاية علاقات التعاون والعصف الذهني على مستوى الأقسام

في عالم مثالي، قد تعتقد المؤسسات وتتبنى سياسات تمنح العاملين القدرة على إدارة طاقتهم بأسلوب أكثر فاعلية. على أية حال، فإن الطلب على مواردنا ووقتنا سيظل في تزايد، لذلك فمن الملح ألا تنتظر التغيير أن يحدث من تلقاء نفسه. أثبت

عدد ضخم من الأبحاث أن استراتيجيات إدارة الطاقة الشخصية لها عائد إيجابي على الاستثمار؛ لذلك نعلم أننا نسير في الاتجاه الصحيح. في النهاية، إنها مسؤولية الأفراد أن يقوموا بعملية تجديد طاقتهم. فبتكوين نظام يومي ناجح لنفسك وبتلك طاقة أكبر في الفريق باستطاعتك أن تلهم الآخرين من حولك أن يتبعوا نظامًا مثلك. وبذلك فأنت تريح والمنظمة معك، وتصبح كلنا في صحة أفضل، وأسعد، وأكثر إنتاجًا. ومرونة.

نقطة الانطلاق ٥: الوصول إلى نبض الأداء الأمثل

تكمُن قدرتنا على خلق علاقة صحية مع التوتر في مدى إقبالنا على العناية بأنفسنا من الداخل إلى الخارج وتمسكنا بذلك. علينا أن نلتزم التزامًا كاملًا بوضع قطاع الأوكسجين الخاص بنا أولًا حتى نحصل على الطاقة اللازمة لنخدم الآخرين. رغم أن دعم استراتيجيات الطاقة، والإصلاح، وإعادة بناء طاقتنا يعتبر أمرًا بديهيًا. فلا يمكن جعلها عادة تلقائية إلا إذا استثمرنا الوقت والطاقة اللازمين للتدريب على عادات جديدة.

بالرغم من المتطلبات والمشتتات التي نواجهها جميعًا، فإن أصعب معاركنا دائمًا ما تدور بداخلنا؛ وهو الصراع من أجل جعل الأولوية الأولى لاهتمامنا بأنفسنا. قد يبدو نوعًا من الأنانية أو الترف أن نقضي بعضًا من الوقت لممارسة أعمال تمنحنا الاسترخاء الكامل، ولكن هذا هو المكون الرئيسي لما يجب أن يكون عليه التغيير الصحي. تأمل إلى أي مدى تهتم بالأطفال الصغار؛ فلا نريد لهم إلا الأفضل، بداية من الأطعمة الصحية وانتهاءً بالنشاط الجسدي الدائم والحصول على قدر كبير من النوم الهادئ. يا ليتنا نستطيع أن نعامل أنفسنا كما نعامل هذا الطفل العزيز الذي كنا يومًا ما مثله، ونمنحه نفس القدر من الحب العميق، والاحتضان، والعطف. فقد نجد أن خزان طاقتنا يمكن أن يمتلئ. بل وقد يفيض ليمتحننا ما نحتاج ليمكنا به ذلك أن نمنح نفس الحب، والاحتضان، والعطف للعالم من حولنا. علينا أن نعلم أنفسنا أن نخدم الآخرين مما يفيض من كأسنا وليس من القطرات القليلة المتبقية لنا حينما نكون منهكين أو نموت عطشًا.

ويوضع هذا الهدف نصب أعيننا، أقدم لكم نقطة انطلاق أخيرة كوسيلة لتوجيه وجدانك، ومقصدك، واهتمامك إلى تقدير نفسك. دعنا نتأمل لبعض اللحظات كل العمل الشاق الذي يقوم به كل من عقلك وجسدك طوال اليوم ليساعدك ثم دعنا نقدم لهما الشكر.

جرب ذلك الآن. اقرأ التعليمات التالية ثم حاول تتبع الخطوات بنفسك. يمكنك أيضًا تحميل مسار إرشادي لتدريب التأمل يرشدك لخطوات تنفيذ هذا التمرين من موقع www.synergyprograms.com/stressaholic

١. اجلس في وضع مريح وأغلق عينيك بلطف.

٢. وجه وعيك إلى الأحاسيس الجسمانية لتنفسك وأنت تشهق ببطء وتزفر بهدوء. ومع استمرار وعيك بجسدك، اختر لنفسك "مانترا" بحسب ما تود أن تشعر به في هذه اللحظة، ولتبدأ بكلمة "أنا". يمكنك أن تردد "أنا هادئ"، "أنا سعيد"، "أنا في صحة جيدة"، "أنا نشيط"، أو "أنا أحب". أيًا كانت الحالة التي تتمنى أن تشعر بها أو تعاشها في هذه اللحظة ردها كأنها حقيقة وأنت مستمر في التنفس والاسترخاء.

٣. ومع كل زفير، ذكر نفسك أنك تمتلك ما تحتاج إليه، في هذه اللحظة، مدركًا الأمان الذي يمكن أن تستشعره لعلمك أنك تمد عقلك وجسدك بالأكسجين الثمين للحصول على الطاقة. ومع كل شهيق، اسمح لجسدك أن يتخلص من أي توتر قد تشعر به، ونجّ جانبًا أي أفكار عما قد أو يجب أن تفعله بطريقة صحيحة، واترك نفسك للحملة التي تعيشها.

٤. وجه انتباهك برفق إلى جسدك وإلى الإحساس المصاحب لكل شهيق وزفير. لاحظ كيف ينبسط كل من صدرك وبطنك ثم ينقبضان. في الشهيق التالي تتبع طريق النفس وهو يمر من فتحة أنفك وتخيل أنه ما زال يتغلغل أنفك متجهًا لأعلى ليصل إلى رأسك ويملأك بالأكسجين المنعش. وبينما تزفر برفق، تخيل أن النفس يأتي من رأسك مازًا برئتيك، مازًا بقلبك، ليصل إلى وسط البطن. ويسير عبر ساقيك ليخرج من أطراف أصابع قدمك بينما تتخلص من أي توتر وتريح جسدك وعقلك. استكمل دورة تحريك الطاقة هذه إلى داخل

وأعلى رأسك، ثم أخرجها من خلال جسدك لتصل إلى أطراف أصابعك بينما تسترخي استرخاءً كاملاً.

٥. ضع إحدى يديك إما على القلب، أو البطن، أو على أحد جانبي وجهك بأي أسلوب ترى أنه أكثر راحة. يمنح كل واحد من هذه المواضع شعوراً بالهدوء، مثل ما قد يفعله الوالدان لتهديئة طفل خائف، أو حزين، أو يشعر بعدم الأمان وبهذا المنهج، فأنت تنعش نفسك بأفعال وأفكار تمنحك الراحة، وتشجع على الثبات. ويظهرك التعاطف مع نفسك، فإنك تمنن لها على كل ما تفعله وكل ما أنت عليه. كلمة "أنا" المحفزة لها دور في توجيه عمليات تفكيرك وتوجيه اهتمامك إلى ما هو إيجابي، وعلى الفور تعطي لعقلك فرصة أن ينتقل إلى هذا الاتجاه.

٦. اقض هنا بعض الدقائق، أظهر الحب لنفسك مع لحة مواساة، وكلمات لطيفة ومشجعة بينما تترك المشاعر تتخلل كيائك بأكمله. تبين إذا ما كان في إمكانك ملاحظة أي تغير طفيف في كيمياء جسدك وأنت تشرع في استعادة استقرارك الداخلي وتوازنتك، فهو طبيعة جسدك أن يمر بإيقاع صحي ما بين الشد والإرخاء. حافظ على وعيك بأنفاسك الرقيقة الهادئة الإيقاعية بينما تسمح لطاقة الامتنان أن تتدفق داخلك من أطراف أصابعك لتصل إلى قلبك، أو بطنك، أو وجهك، مظهرًا لنفسك التقدير لكل ما تفعل، والأهم، لكل ما أنت عليه. امنح لنفسك دقيقة أو اثنتين فقط لتأمل ودع جسدك يمتلئ بمشاعر تقدير الذات.

٧. استمر في ما نترأ "أنا" لبعض دقائق. عندما تكون مستعدًا، افتح عينيك بلطف وعد إلى يومك مصطحبًا معك الثقة التي اكتسبتها من الطاقة المتجددة التي جلبتها للعالم من حولك.

ها هي بعض عبارات "المانترا" الأخرى التي قد ترغب في تجربتها لتساعد على تطوير مرونتك العقلية، والحفاظ على مفهوم إيجابي، وأن تتواصل مع شعور أعمق بالهدف:

"أنا ممتن"

"أنا شغوف"

"أنا مرح"

"أنا مفامر"

"أنا شجاع"

"أنا ملتزم"

"أنا مصمم"

"أنا صادق"

"أنا أستحق"

"أنا كافٍ"

Natheer-Ahmad

أفكار أخيرة

دائمًا ما كنت أقول إننا ندرّس ما نحتاج نحن إلى تعلمه بشدة، وكان هذا الكلام أصدق ما يكون عندما جلست أكتب سطور هذا الكتاب. لقد واجهت إدراكًا يغير الحياة، وهو أن خيارات أسلوب حياتي وبنيتي الجينية معًا جعلت مني مدمنة للتوتر على المستويين الكيميائي والخلوي. لذا فعلت ما قد يفعله أي مدمن جيد للتوتر: قررت أن أكتب كتابًا عنه. فليس هناك طريقة أفضل من محاولة تأليف كتاب لتمدني بطريق واسع للوصول إلى دوائي.

فكرتي الأولى كانت خلق عملية تذبذب مشابهة لما قمت بمناقشته من خلال صفحات هذا الكتاب. وبدلاً من محاولة الكتابة أثناء العمل، كما كنت أفعل في الماضي، قررت أن أخصص وقتًا كافيًا لأركز فقط على الكتابة. كنت ملتزمة بالانخراط بشكل تام في المهمة التي بين يديّ ويكونني قادرة على إعطائها طاقتي القصوى. لذا أخذت إجازة للكتاب لكي أحصل على ستة أسابيع كاملة من الوقت الملزم لعملية الكتابة. وبالفعل كان ما خططت له، حتى جاءتني فرصة العمل مع عميل جديد ومعها المزيد من الالتزامات بإلقاء محاضرات والمزيد من الوقت على الطريق. كيف يُمكنني قول لا عندما يدفع لي العميل مبلغًا جيدًا من المال لأتحدث أمام جمهور كبير وأستمر في مشاركة رسالة طالما كنت متحمسة لها؟ أتذكر ما قلته في الفصل ٧: نعمة أن تحصل على وظيفة متحمس لها، ولكن عليك أن تكذب في العمل أكثر لتضع الحدود الجيدة لراحتك واسترخائك. هذا شيء كنت أثبتته لنفسي باستمرار.

لهذا السبب امتلأت الإجازة التي خصصتها للكتاب، سريعًا؛ ومع ذلك، أقتعت نفسي أنه ربما لا يزال لدي الوقت لأكتب أثناء السفر، وحتى إنني كررت قصة أنه لا يوجد شيء مثل العمل يحميني من الانهيار وأنا عالقة في طائرة أثناء الاضطرابات الجوية. مثل الخدر الذي يحدث للإنسان بسبب أي عقار آخر، فإن توتر العمل يعطي مخك شيئًا أكثر إلحاحًا لتركز عليه من حقيقة أنك على ارتفاع ٣٠ ألف قدم في الهواء. مع ذلك، لم تكن المشكلة هي قلة الوقت لدي؛ بل كانت قلة الطاقة. أنا متأكدة من أن

الكثيرين منكم يعرفون أن السفر هو استنزاف للعقل، فالتغيير في المنطقة الزمنية والهواء الجاف، والاضطرار للجلوس لفترات طويلة، وتقويت الرحلات، والاختلافات في الطقس، والتعرض الواسع للجرثيم، والأشخاص المتعبون سريعو الغضب، كل ذلك يجعل إدارة الطاقة تحديًا من الدرجة الأولى. ورغم أنني أعرف كيف أتخذ خيارات صحية، فعندما تنضب معين طاقتك، يصبح من المستحيل تقريبًا أن تختار السلطة وأنت ترى أمامك البسكويت المملح بالزبد، وأكواب المشروبات غير المحدودة المتاحة لتخفف الضجر عن روحك التعبية.

ورغم نواياي الجيدة، تمكن السفر والتوتر مني مرة أخرى. ومرة أخرى، بدأ جسدي وعقلي في الانهيار، وارتفعت مستويات قلقي بشدة وروعتي بالخوف من أنني حملت نفسي أكثر من اللازم. أن أخط سطور كتاب حول إدمان التوتر بينما أواجه إدماني بدا أمرًا فوق طاقتي. وجدت نفسي أتمنى لو كان لدي بعض المساعدة حول كيف أهدئ الجنون الذي ينسج شبكته داخل رأسي. ثم أدركت أن هذه المساعدة أمامي بالفعل. عرفت ماذا أفعل: فقد كنت أكتب كتابًا حوله. رجعت إلى الفصل الأول وأعدت قراءة تقييمي الأول حول إدمان التوتر وكيف أنه أمر مهم جدًا لنا جميعًا. وجدت نفسي أومئ لكلماتي بينما كنت أصف مشكلة توتري الخطيرة، ثم قرأت بسرعة أفكارى لكيفية الاستفادة من التوتر في تحقيق النجاح.

ثم تبعت عمليتي المكونة من خمس خطوات لأحاول مرة أخرى أن أحرر نفسي من المصادر غير الضرورية للتوتر، داخليًا وخارجيًا. حتى إنني حجزت مكانًا في أحد المنتجعات المعزولة في المكسيك ليضعة أيام لأبعد نفسي عن ضوضاء المدينة والعمران اللذين يبقيانني مستيقظة في الليل ويشتان انتباهي أثناء النهار. أن أعرف أنه ليس بوسع كل شخص أن يهرب إلى المكسيك حينما يحتاج إلى فترة من الراحة، ولكنني كنت أومن بأن كتابي، وسلامة عقلي، يعتمدان على ذلك. رغم أنه كان استمأزًا ماليًا لم أتوقعه، فإنني تفكرت في كل المصاريف الأخرى التي أتكبدها بانتظام؛ من مصاريف العمل إلى المصاريف الشخصية، ومن رحلات العمل إلى زيارات الطبيب. هذا الإدراك تحدى تفكيرى حول ما إذا كان بذل المال والوقت على الاعتناء بذاتي يستحق ذلك. بالطبع كان يستحق! كان من السهل أن أدفع ضعف هذا المبلغ لأحد رجال التسويق لمساعدتي في نشر كلمة حول الكتاب أو لمطور ويب لينشئ لي موقعًا

رائعاً على الويب. لماذا نفكر كثيراً وبعمق (وفي العادة نقتنع أنفسنا بالعدول عنه) عندما يحين الوقت للاستثمار في نفس الوقت وينفس المال على مواردنا الأكثر قيمة لدينا؛ على طاقتنا؟

أنا أشارك هذه القصة معك لسببين. الأول، أعتقد أنه من المهم أن نستمر في إعادة النظر في حوارنا الداخلي حول إلى أي مدى تستحق أنفسنا أن نعتنى بها. فسلامتنا الجسمانية لها صلة وثيقة بالعمل، لأنها وسيلتنا لكي نتقدم في الحياة. ومع ذلك، فالكثير من الناس يتفقدون الزيت في محرك سياراتهم أكثر مما يفحصون دماءهم ليروا ما الذي يحدث تحت غطاء جسدك. ولتكون مميزاً في أي شيء، سواء كان في العمل أو المنزل، كقائد في شركة أو في عائلة أو في المجتمع، عليك أن تعتني بنفسك أولاً. يجب أن نتذكر أن علينا وضع قناع الأكسجين لنتمكن من مساعدة الآخرين. أتمنى أن تفهم ذلك، أن تؤمن به، وتبدأ في خلق رسالتك الخاصة التي تدعم قدرتك لتخلق المزيد من الرأفة بالنفس والخيارات المفعمة بالطاقة. عليك أن تكون مسئولاً عن الطاقة التي تجلبها للعالم، وعندما تجلب المزيد منها إلى نفسك، فإنك تمكن الآخرين من أن يفعلوا نفس الشيء، وتخلق أثراً مهماً مضاعفاً للأفضل.

السبب الثاني، أريدك أن تعرف أنه مثل أي مدمن آخر، فإن الشفاء من التوتير عملية تستمر مدى الحياة. فأنت لا تخطو خطوات قليلة ثم تجد نفسك على خط النهاية، حيث تستطيع أن تسترخي وتراقب الجميع غيرك يتسابقون. هذا هو فقط الجزء الأول من الرحلة. وبدلاً من النظر إلى الحياة على أنها سباق ماراثون نستمر فيه بالتقدم إلى الأمام نحو أهدافنا ونحافظ على طاقتنا لكي نستخدمها على المدى الطويل، تخيل الحياة على أنها سلسلة من السباقات القصيرة. فعقلية عداء المسافات القصيرة تعطيك رؤية واضحة لخط النهاية. فعداء المسافات القصيرة يستطيعون بذل كل طاقة يمتلكونها لمدة قصيرة للاستفادة من جهودهم إلى الحد الأقصى، وهم يدركون أن وقت الراحة سيحين في النهاية. وبمجرد أن يتعافوا من المجهود الذي بذلوه، يستطيع العداءون مرة أخرى أن يرجعوا إلى خط البداية وأعينهم على جائزة السباق التالي ويبدلوا طاقتهم للوصول إلى هناك في أسرع وقت ممكن وبأقصى قدر من الكفاءة.

سوف ترتكب أخطاء. وسوف تحدث مشاكل في البدايات، وستنتشر من وقت إلى آخر، ولكن كل ذلك هو جزء من الرحلة. فارتكاب الأخطاء هو الطريقة الوحيدة

لحدوث تعليم عميق. وعندما نتمش وتواجهنا العقبات، علينا أن نجد حلًا أو نصير المسار. لو كانت الأشياء سهلة دائمًا، هل نمتلك أبدًا التحفيز لننمو ونتكيف. ومثل التوتر في حياتنا، نحتاج إلى تلك العقبات لتساعدنا على تحسين أساليبنا ونعلم أساليب أفضل جديدة لنصل إلى أكثر الأهداف أهمية بالنسبة لنا.

في كتاب "مدمن توتر"، أقدم لك خمس خطوات والتي أعتقد أنها ستساعدك في تغيير علاقتك مع التوتر. ولكن تذكر: هذه ليست عملية تقوم بها مرة وتساها. أتمنى أن تحفظ هذه الخطوات في الذاكرة وأن تقوم بتفيذها مرة أخرى عندما تواجه تحديات أو تشعر بالإرهاق، مثلما تعلمت أنا أن أقوم بها في كل وقت أواجه فيه خوفي. اسأل نفسك:

- هل أحصل على الراحة التي أحتاجها؟ إن لم يكن، فكيف أخصص لها وقتًا في روتيني اليومي؟ ماذا سأفعل ومتى وأين؟
- هل أوفر لعقلي ولجسدي فرصة للإصلاح بشكل منتظم بتقذية جهازي بالمغذيات الجيدة، مثل الطعام الصحي والحركات المتكررة؟ هل أحصل على قسط كافٍ من النوم؟ إن لم يكن، فكيف سأوجد له وقتًا في روتيني اليومي؟ ماذا سأفعل ومتى وأين؟
- هل أتحدى نفسي للنمو في المجالات التي أحتاج إليها للحفاظ على لياقتي ولأمتلك طاقة أكبر؟ هل أقوم بدفع نفسي بدنيًا كل بضعة أيام للقيام ببعض أنواع التمارين التبادلية؟ هل أشارك في نشاطات التحفيز العقلي والمحادثة؟ إن لم يكن، فكيف سأخصص لذلك وقتًا في روتيني اليومي؟ ماذا سأفعل ومتى وأين؟
- هل أنا قادر على رؤية نتائج إيجابية للتوتر في حياتي؟ هل أستغرق الوقت لأحصي بعض النعم التي أملكها وأتمتع بالامتنان للحظة الحالية؟ هل أخبر نفسي بإحدى القصص المؤذية التي تيقيني عالقًا في العادات السلبية؟ إذا كان الأمر هكذا، فتفقد الخطوات الخمس كنوع من عملية إعادة التفكير (المطروحة في الفصل ٧) لتقدم لنفسك رسالة أفضل لتدعم خياراتك الصحية.
- هل أشارك باستمرار في طقوس داعمة؟ هل وضعت حدودًا وتوقعات واضحة، وهل أتواصل بتوجه ذهني إيجابي، وأوفر الوقت لتلك الامتراجيات لتصبح

عادات؟ بمعنى آخر، هل أوجدت إجراءات حياتية لأزود روتيني اليومي بالتذبذب الصحي؟ إن لم يكن، فحاول أن تضع هذه الإجراءات الآن لتوفر الوقت والمساحة لتعيد شحن طاقتك بانتظام.

ومثل أية علاقة في حياتنا، فإن علاقتنا مع التوتر هي تلك العلاقة التي دائماً نستهين بها لاستثمار الوقت والطاقة لنبقى أصحاء. ثق بأن لديك كل ما تحتاجه لخلق علاقة صحية. ابقِ على علم بأعراض التوتر لديك كي تستطيع الاستجابة على حسب الحاجة، وواصل الطريق. وعندما ترى صحتك وطاقتك وإنتاجك وأداءك تبدأ جميعاً في الارتفاع، سوف يشكرك أحيائك على ذلك؛ وسوف تشكر أنت نفسك.

Natheer-Ahmad

الفهرس

- أ
- تقييمه، ٥-٦
- استجابة غير مدارة للتوتر، ٦-٩
- توتر، تعريفه، ٩-١٠
- استجابة التوتر، ١٠-١٢
- التوتر، جمعي وتراكمي، ١٢-١٦
- أدوات تشخيصية، ٥١
- إرهاق
- إدارة التوتر من أجل، ٤٥
- إدمان التوتر، ١٣-١٦، ٢٠-٢٣
- إرواء الجسم بالماء، ٧٤-٧٥
- إساءة استخدام المواد، السلوكيات
الإدمانية، ٧
- أساليب الاسترخاء
- انظر أيضًا استراتيجيات نقاط
الانطلاق
- تدريبات التنفس، ٥٨-٦٤
- الترايط، ١٠٨-١١٠
- معارسات التأمل، ٦٤-٦٨
- استجابة حادة، للتوتر، ١١
- استجابة قتال-هروب-تجمد، ١٠، ١٦
- استراتيجيات سلبية، للإصلاح، ٨٩-٩٠
- استراتيجيات نشطة، للإصلاح، ٨٩-٩٠
- إجراءات (الحدود، التوقعات، التوجه،
الوقت)
- أمثلة، ١٤٦-١٤٧، ١٥٠-١٥١
- شخصية، ١٤١-١٤٧
- في المؤسسات، ١٤٧-١٥٢
- اختبار بيولوجي، ٥١
- إدارة التوتر- انظر أيضًا إدارة التوتر من
أجل تحقيق النجاح
- إدراك
- الحاجة للإدارة، ١٣
- رد الفعل تجاه التوتر، ٤٧
- إدراك (الخطوات الخمس)، ١٢٧-١٣١
- أدرينالين، ٧، ١٠، ٧٧
- إدمان التوتر، ٥-٢٣
- اعتماد بيوكيميائي على التحفيز، ٦٨
- توتر مزمن، ٢٧-٢٨
- تعريفه، ١٦-١٨
- مثال عليه، ١٣-١٦، ٢٠-٢٣
- الطبيبة مقابل التشنئة، ١٨-١٩
- النجاح في إدارة التوتر، ٤١-٥٢
- أعراضه، المقدمة

- استراتيجيات نقاط الانطلاق
استنشق الهواء وأخرجه، واعثر على
تدفقك الأمل، ١١٧-١١٥
امتحان، ١٠١-١٠٣
شرحها، ٨٣
الغرض، والمنظور، والإيجابية،
١٣٢-١٣٥
كفاية، ٨٤-٨٥
وصول إلى نبض الأداء الأمل،
١٥٢-١٥٥
استنشق الهواء ثم أطلقه، واعثر على
تدفقك المثالي (نقطة انطلاق ٣)،
١١٥-١١٧
الاستهلاك الزائد للأكسجين بعد
التدريب، ١١٤-١١٥
أسماك دسمة، ٩٦-٩٧
أصدقاء، أهميتهم، ٨١-٨٢
إصلاح، ٨٩-١٠٣
استراتيجيات سلبية ونشطة، ٨٩-٩٠
الامتحان (نقطة الانطلاق ٢)،
١٠١-١٠٣
تدريب ل، ٩٩-١٠٠
التعاطف مع الذات، ٩٢
التغذية ونمط الحياة، ٩٨-٩٩
التغذية، ٩٢-٩٨
عملية التعافي، المقدمة
كحجر بناء في الهرم، ٤١-٤٢
المرح و، ١٠٠-١٠١
- ممارسة الامتحان، ٩٠-٩٢
أصوات، ٦١-٦٢
اضطرابات المزاج، معدلاتها، ٣٧
أضواء، في غرفة النوم، ٧٩
إعادة البناء، ١٠٧-١١٧
استنشق الهواء ثم أطلقه، واعثر على
تدفقك الأمل (نقطة الانطلاق
٣)، ١١٥-١١٧
تدريب تبادلي، أهميته، ١١٠-١١٢
تدريب تبادلي، نموذج، ١١٢-١١٥
تدريب معرفي ل، ١٠٧-١٠٨
ترابط و، ١٠٨-١١٠
الخروج من منطقة الراحة، ١٠٧
عملية التعافي و، المقدمة
كحجر بناء في الهرم، ٤١-٤٢
إعادة التصميم، ١٢٩-١٥٥
إجراءات شخصية (الحدود،
التوقعات، التوجه، الوقت)،
١٤٦-١٤٧
إجراءات مؤسسية (الحدود،
التوقعات، التوجه، الوقت)،
١٤٧-١٥٢
خطة استراتيجية ل، ١٢٩-١٤١
كحجر بناء في الهرم، ٤١-٤٢
الوصول إلى نبض الأداء الأمل
(نقطة الانطلاق ٥)، ١٥٢-١٥٣
١٥٥
إعادة التفكير، ١٢٣-١٣٥

- إعادة تصميم أنماط التفكير،
١٢٧-١٣١
- إيجابية و، ١٢٤-١٢٥
- تأثير وهمي و، ١٢٣-١٢٤
- الحب و، ١٣١-١٣٢
- العقلية مهمة، ١٢٥-١٢٦
- عملية التعافي، المقدمة
- الغرض والمنظور الإيجابية (نقطة
الانطلاق ٢)، ١٣٢-١٣٥
- قائمة تحقق إعادة التفكير، ١٣٢
- كحجر بناء في الهرم، ٤١-٤٢
- إفساح المجال (الخطوات الخمس)،
١٢٧-١٣١
- أفكار
- إعادة تصميم أنماط التفكير،
١٢٧-١٣١
- طاقة، ٢٤
- النجاح في إدارة التوتر، ٤٩-٥٠
- أفوكادو، ٩٨
- إقرار (الخطوات الخمس)، ١٢٧-١٣١
- أكور، شون، ١٢٤
- التهاب
- أطعمة مسببة للالتهاب، ٧٢، ٧٣
- أطعمة مضادة للالتهاب، ٩٢-٩٨
- إعادة شحن الطاقة و، ٥٧-٥٨
- تأمل لعلاج، ٦٤
- أليا كرام، ١٢٢
- ألياف، ٩٤
- إليزابيث بلاكيرن، ١٢
- امتحان، ممارسته، ٩٠-٩٢
- إنتاجية، وتعدد المهام، ٣٢
- انتباه، ٣٠
- أوكستوسين، ٨١، ٩٠
- أكسجين، ٢٧-٢٨، ٦٨، ١٠٠
- إيجابية
- امتحان، ٩٠-٩٢
- علم النفس الإيجابي، ٢٣، ٩١، ١٢٤
- معدل الإيجابية، ١٢٥
- الهدف والرؤية والإيجابية (نقطة
الانطلاق ٢)، ١٣٢-١٣٥
- أيض
- إعادة البناء و، ١١٢
- التدريب و، ٧٦
- ب
- بذور، ٩٧
- بروتين سي التفاعلي، ٧٧
- بروتين، مصادر خالية من الدهن، ٩٤
- بطاطا حلوة، ٩٨
- بول، ٧٤-٧٥
- بوليفينول، ٩٤
- بيض، ٩٧-٩٨
- بيل ستانتون، ٧
- ت
- تأثير وهمي، ١٢٣-١٢٤

- ترابط فسيولوجي، ١٠٩
 ترابط، ١٠٨-١١٠
 تطبيقات،
 Bloom (من شركة
 Mindbloom)، ٦٤
 GPS for the Soul، ٦٤، ١٠٩
 Sleep Stream، ٦٢
 تطبيق EmWave (للتغذية الحيوية
 المرتردة)، ٦٣-١٠٩
 تطبيق Inner Balance، ٦٣، ١٠٩
 تطبيق My Calm Beat (من شركة
 Brain Solutions)، ١٠٩-١١٠
 تطبيق Sleep Stream، ٦٢
 تعاف
 انظر أيضًا إعادة البناء؛ إعادة
 التصميم؛ إصلاح؛ راحة؛
 إعادة التفكير
 الحاجة لإدارتها، ١٣
 الخطوات الخمس للعملية، المقدمة
 كعملية تدوم مدى الحياة، ١٥٩-١٦١
 كمسألة ضرورية، ٥٠
 تعدد المهام، والإنتاجية، ٣٢، ٤٨
 تعديل (الخطوات الخمس)، ١٢٧-١٣١
 تغذية
 إعادة شحن الطاقة، و، ٥٧-٥٨
 تغذية الجسم، ٩٢-٩٨
 مثال على وجبات صحية متوازنة، ٧١
- تأمل بصيرة العقل، ٦٦-٦٨
 تخصيص، لأنشطة الإصلاح، ٨٩
 التخلص من مسببات الانفعال، ٦٨-٨٠
 تدريب تبادلي
 أهميته، ١١٠-١١٢
 نموذج له، ١١٢-١١٥
 تدريب معرفي، ١٠٧-١٠٨، ١٣٢
 تدريب،
 إرهاق، و، ١٤
 إعادة شحن الطاقة، و، ٥٧
 أهمية، ٧٥-٧٧
 تكرار، ٢٩، ١١٦
 فترات، ٦٥
 قلبي وعائي، ١١٠-١١٥
 للإصلاح، ٩٩-١٠٠
 تدريبات التنفس
 استراتيجية خطوة الانطلاق، ١٠٢-
 ١٠٣، ١٥٣-١٥٥
 شرحها، ٥٨-٦٤
 تدليك، ٢١-٢٢، ٩٢
 تدوين، ٩١
 تذبذب
 إدارة التوتر بنجاح، و، ٤١-٤٢، ٤٦،
 ٤٨
 إعادة البناء، و، ١١٢
 عملية، ١٥٧-١٥٨
 قائمة تحقق التذبذب المثالي، ١١٥

العقل المدير المالي في مقابل القلب
 المدير التنفيذي، ٢٨-٣٠
 متطلبات الطاقة، ٣٠-٣٣
 نظام المكافأة، ٣٤-٣٧
 توجه ذهني، ١٤٥
 توصيف Synergy Metabolic، ٥١
 توظيف
 توتر العمل، ١٥٧-١٥٨
 توتر مزمن و، ٣٧-٣٨
 شغف للمهنة، ١٣١-١٣٢
 توقعات، ١٤٤-١٤٥. انظر أيضًا إجراءات
 (دود، توقعات، توجه، وقت)
 تيلومير، ١٢

ث

ثقافة الشركة، ١٤٧-١٥٢. انظر أيضًا
 (إجراءات: الحدود، التوقعات،
 التوجه، الوقت)
 ثيوبرومين، ٩٤-٩٥

ج

جامعة كاليفورنيا، ١٢
 جامعة لندن، ٧
 جامعة هارفارد، ٨١
 الجريدة الأمريكية لعلم الأوبئة، ٧٦
 الجريدة الطبية البريطانية، ١٠
 جفاف، ٧٤-٧٥
 جلوكوز

تخلص من مسببات الانفعال، ٦٨

وقت النوم، ٧٩
 نغذية حيوية مرتدة، ٦٣-٦٤، ١٠٩-١١٠
 تغيير سلوكي
 التوتر كمحفز ل، ٤٦-٤٧
 خطة استراتيجية (انظر أيضًا إعادة
 التصميم)، ١٣٩-١٤١
 صعوبة، ٢٨-٣٠
 تناول، ٩٠-٩٢، ١٣٤
 تقاعد، وارتفاع معدل الوفاة، ٨
 التقدير (الخطوات الخمس)، ١٢٧-١٣١
 تقنية
 كيميائيات الإحساس الجيد، ١٧
 وسائط اجتماعية، ٣١
 تقييم، إيمان التوتر، ٥-٦
 تكلفة الانتقال، ٣٢
 ثليفيزيون، مشاهدته في وقت النوم، ٦٢
 تنفس يقظ، ٥٨-٦٤
 توابل، ٩٨
 تواصل، توجه ذهني، ١٤٥
 توتر تأكسدي، ١٢
 توتر إيجابي، ٩
 توتر سلبي، ٩
 توتر مزمن
 تبعاته، ٢٧-٢٨
 تعريفه، ١١، ١٢
 الحمل المعلوماتي الزائد، ٣٣-٣٤
 صعوبة الاسترخاء، ٢٧-٢٨

خوف من نفوسيت، ٢١

د

داكنة، شوكولاتة، ٩٤-٩٥

دهون أحادية غير مشبعة، ٩٤

دهون أوميغا-٣، ٩٤

دهون، تخزين، ٧٠

دوبامين، ٧، ١٧، ٣٥، ٦١

دويد، كارول، ١٢٥-١٢٦

ذ

ذرة، كطعام مسبب للالتهاب، ٧٢، ٧٣

ذروة الأداء، إدمان التوترو، ٨-٩

ر

راحة اجتماعية، ٥٨، ٨٠-٨٣

راحة، ٥٧-٨٥

استراتيجيات نقاط الانطلاق،

شرحها، ٨٣

تخلص من مسببات الانفعال، ٦٨-

٧١، ٨٠

تدريبات تنفس، ٥٨-٦٤

الحاجة لـ، ٥٧-٥٨

راحة اجتماعية، ٥٨، ٨٠-٨٢

عملية التعافي، المقدمة

قائمة تحقق تقليل التوترو، ٨٣

كحجر بناء في الهرم، ٤١-٤٢

كناية (نقطة انطلاق ١)، ٨٣

ممارسات التأمل، ٦٤-٦٨

توازن سكر الدم، ٦٩-٧١

الحاجة إلى، ٢٧

الجمعية الأمريكية لطب الإدمان، ٢٦

جوتمان، جون، ١٢٥

جينات، وادمان التوترو، ١١-١٢

ح

حب، إعادة التفكير، ١٣١-١٣٢

حدود (وضعها)، انظر أيضًا إجراءات،

١٤٤-١٤٤

حركة، انظر تدريب

حساسية للطعام، اختبار للأطعمة، ٧٣

حساسية، للطعام، ٧٣

حضور بذهن غائب، ٢١-٢٢

حقيقة، مواجهتها من أجل النجاح في

إدارة التوترو، ٥٠-٥٢

حمض نووي، ١١-١٢

حمل معلوماتي زائد، ٢٣-٢٤، ٥١، ٥٧

حمية استبعاد، ٧١-٧٤

حمية البحر الأبيض المتوسط، ٩٢-٩٨

خ

خضراوات خضراء، ٩٥-٩٦

خضراوات صليبية، ٩٥-٩٦

خضراوات ورقية، ٩٥-٩٦

خضراوات، ٩٥-٩٦

خطابات شكر، ٩١

خطوات خمس، ١٢٧-١٣١

خلل في الغدد الكظرية، ١٣-١٤

شيكولاتة داكنة، ٩٤-٩٥

ص

صحة القلب

الارتباط الاجتماعي، ٨١-٨٢

تدريب قلبي وعائي، ١١٠-١١٥

تغيير معدل القلب، ١٠٨-١١٠

المخ المدير المالي مقابل القلب المدير

التنفيذي، ٢٨-٣٠

معهد HartMath، ٦٣، ١٠٩

النوم من أجل، ٧٧

صويا، كطعام مسبب للالتهاب، ٧٢، ٧٣

ط

طاقة

أعراض إدمان التوتر، ش
انظر أيضًا إعادة بناء، إصلاح،
راحة

تدريب من أجل، ٩٩-١٠٠

طقوس محسنة للطاقة، ٤٣-٤٥، ٤٨

قائمة تحقق لإصلاح الطاقة، ١٠١

متطلبات، ٣٠-٣٣

نبض الطاقة، ٤٤

نجاح في إدارة التوتر، ٤١، ٤٣-٤٥

طبيعة مقابلة تنشئة، ١٨-١٩

ع

عدس، ٩٧

عرض الاهتزاز الوهمي، ١٧

وضع الحدود، ١٤١-١٤٤ (انظر

أيضًا إجراءات: الحدود

والتوقعات والتوجه والوقت)

رفاهية، امتتان، ٩٠-٩٢

ز

زواج،

الإيجابية و، ١٢٥

كرباط اجتماعي، ٨١-٨٢

زيت جوز الهند، ٩٨

زيت زيتون، ٩٨

س

سابولسكي، روبرت، ١٠

ساييل، هانز، ٩

سبعة أنواع مسببة للتوتر، ٧٢، ٧٣

سعادة، ممارسة الامتتان، ٩٠-٩٢

سفر، قلق بشأن، ٢٠-٢١، ١٥٧-١٥٨

سكر الدم، ١٢-١٣، ٢٧-٢٨، ٦٩-٧١

سكر، كطعام مسبب للالتهاب، ٧٢

سيليجمان، مارتن، ٩١، ١٢٤

سمك، ٩٦-٩٧

سيجيل، دان، ٦٦

سيروتونين، ٦١

ش

شركة AOL، ٢٨

شركة My Brain Solutions، ١٠٩-١١٠

شغف بالوظيفة، ١٣١-١٣٢

- عقبات، تغلب عليها، ٤٨
 عقلية، أهميتها، ١٢٥-١٢٦
 عملية إعادة الشحن
 انظر أيضًا إعادة البناء؛ إصلاح؛
 راحة
 توقعات، ١٤٤-١٤٥، انظر أيضًا
 إجراءات (الحدود والتوقعات
 والتوجه والوقت)
 الحاجة لـ، ١٩
 عناية ذاتية،
 أهميتها، ٤٨-٥٠
 تعاطف ذاتي، ٩٢
 موارد نحتاجها لـ، ١٥٨-١٥٩
 عنبيات، ٩٦
- ف**
 فاكهة، ٩٦
 فريديريكسون، باربرا، ١٢٤-١٢٥
 فول سوداني، كطعام مسبب للالتهاب، ٧٢
 فول، ٩٧
 فيتامينات، ٩٤
- ق**
 قائمة تحقق
 إصلاح الطاقة، ١٠١
 إعادة التفكير، ١٣٢
 التذبذب المثالي، ١١٥
 توتر أقل، ٨٢
 قائمة تحقق التذبذب المثالي، ١١٥
- قصد، ٣٠
 قلق،
 إحصاءات، ٣٧
 بشأن السفر، ٢٠-٢١، ١٥٧-١٥٨
 قمح، كطعام مسبب للالتهاب، ٧٢
 قهوة، انظر كاهيين
 قيلول، ٧٧-٨٠، ١٤٩
- ك**
 كاهيين
 كمحفز خارجي، ٤٤
 كمسبب للالتهاب، ٧٢
 النوم و، ٧٩
 كتاب Diagnostic and Statistical
 Manual of Mental Disorder
 ١٧-١٨
 كتاب Mindset (دوك)، ١٢٥-١٢٦
 كتاب Positivity (فريديريكسون)،
 ١٢٤-١٢٥
 كتاب The Happiness Advantage
 (أكور)، ١٢٤
 كتاب The How of Happiness
 (ليويوميرسكي)، ١٢٤
 كتاب The SHARP Solution: A
 Brain-Based Approach for
 Optimal Performance (هانان)،
 ٢٧، ١٠٨
 كفاية (استراتيجية لخطوة الانطلاق)،
 ٨٤-٨٥

أعراض إدمان التوتور، ش
 انظر أيضًا هرمونات
 أهمية العقلية، ١٢٥-١٢٦
 التأثير الوهمي، ١٢٣-١٢٤
 تدريب معرفي، ١٠٧-١٠٨، ١٣٢
 الحب و، ١٣١-١٣٢
 حمل معلوماتي زائد، ٣٣-٣٤، ٥١، ٥٧
 العامل التغذوي العصبي المستمد من
 المخ، ٧٥
 الكيماويات العصبية، ٦١
 المخ المدير المالي مقابل القلب المدير
 التنفيذي، ٢٨-٣٠
 المخ المدير المالي في مقابل القلب المدير
 التنفيذي، ٢٨-٣٠
 مرح، أهميته، ١٠٠-١٠١
 مرونة عصبية، ١٢٣-١٢٤
 مساعدات تركيز، لتدريبات التنفس،
 ٥٩-٦٤
 مشاكل صحية، بسبب التوتور المزمن.
 انظر أيضًا مخ؛ صحة القلب، ٦-٩،
 ٣٧-٣٨
 مشروبات الطاقة. انظر أيضًا كافيين،
 ٨٢-٨٣
 مضادات الأكسدة، ٩٤
 معادن، ٩٤
 معدلات الوفاة، والتقاعد، ٨
 معهد Heartmath، ٦٣، ١٠٩

الكلية الأمريكية للطب الرياضي، ١٠٠،
 ١١٠
 كورتيزول، ٩٩-١٠٠
 كيماويات عصبية، ٦١
 ل
 ليوبوميرسكي، سونجا، ١٢٤
 م
 ماء، ٧٤-٧٥
 مال
 تكلفة التوتور المزمن، ٣٧-٣٨
 العناية الذاتية و، ١٥٨-١٥٩
 فائزو الياناصيب و، ٢٣
 مانترا
 استراتيجيات نقطة الانطلاق، ١٣٤-
 ١٣٥، ١٥٣-١٥٥
 شرحها، ٦٠-٦١
 مجموعات ضحك، ١٠٠-١٠١
 محفزات
 اعتماد بيوكيميائي على التحفيز، ٦٨
 التخلص من الأطعمة المحفزة،
 ٧١-٧٤
 كافيين، ٤٤، ٧٢، ٧٩
 محليات صناعية، كأطعمة مسببة
 للالتهاب، ٧٢
 مخ
 استجابة نفسية للتوتور، ١٦-١٧
 إعادة تصميم أنماط التفكير،
 ١٢٧-١٣١

خطة استراتيجية لتغييره، ١٣٩-

١٤١. انظر أيضًا إعادة

التصميم

نوادي اجتماعية للضحك، ١٠٠-١٠١

نوبات القزع، ٢١

نور أدرينالين، ٧

نوكيا، ١٧

نوم

حاجة لـ، ٧٧-٨٠

قبيلولة، ٧٧-٨٠، ١٤٩

مشاهدة التلفزيون و، ٦٢

هـ

هانا، هيدي

توصيف Synergy Metabolic، ٥١

خبرات شخصية مع التوتر، ١٢-١٦،

٢٠-٢٢، ٤٤-٤٥، ١٢٢-١٢٤،

١٥٧-١٥٨

كتاب The SHARP Solution: A

Brain-Based Approach

for Optimal Performance

١٠٨، ٢٧

هدف ورؤية وإيجابية (نقطة الانطلاق

٢)، ١٢٢-١٢٥

هرمونات

اختلال الغدة الكظرية، ١٢-١٤

أدرينالين، ٧، ١٠، ٧٧

إدمان التوتر و، ٧، ١٠، ١٧، ٢١-٢٢

معهد الأداء البشري، ١١٠

مقاومة التشتت، ٦١-٦٢

مكسرات، ٩٧

ممارسات التأمل، ٦٤-٦٨

منتجات الألبان، كمسبب التهاب، ٧٢

منطقة راحة، دفع نفسك خارجها، ١٠٧

مؤشر جلايسيمي، ١٢-١٣

ن

نجاح في إدارة التوتر، ٤١-٥٢

التذبذب كاستراتيجية جوهرية،

٤١-٤٢

تقلب على العقبات، ٤٨

خطوات، ٤١-٤٢

طقوس تحسين الطاقة، ٤٣-٤٥

عناية بالذات، ٤٨-٥٠

قواعد بسيطة، ٤٦-٤٧

مواجهة الحقيقة، ٥٠-٥٢

نشاط بدني. انظر تدريب

نظام المكافأة، والتوتر المزمن، ٢٤-٢٧

نظام تشغيل، برمجته. انظر أيضًا إعادة

تصميم: إعادة تفكير

نظام دعم، ٨٠-٨٢

نظام لا ودي، ١٠٨

نظام ودي، ١٠٨

نمط الحياة

انظر أيضًا تغيير سلوكي

تحضير الطعام، ٩٨-٩٩

- وسائط اجتماعية، ٣١
 وصول إلى نبض الأداء الأمثل، ١٥٢-١٥٥
 وقت، إعادة تصميم، ١٥٨-١٥٩
 انظر أيضًا إجراءات (الحدود،
 والتوقعات، والتوجه، والوقت)

ي

بيارا، أوسكار، ٨١

- أوكسيتوسين، ٨١، ٩٠
 دوبامين، ٧، ١٧، ٣٥، ٦١
 كورتيزول، ٧، ١٠، ٢١-٢٢، ٦٤، ٧٧،
 ٩٩-١٠٠

و

- وجبات خفيفة (مؤشر جلايسيمي
 منخفض)، ٧٠-٧١
 وجبات خفيفة ذات مؤشر جلايسيمي
 منخفض، ٧٠-٧١، ٩٧
 وجبات، مدى تكرارها، ٧٠
 وحدة، ٨١



ثناء على "مدمن توتر"

"الشكل أولئك الثلاثين الذين يعوضون الجرب مع التوتر كل يوم. مُتقنون بكل المعلومات عن عالمنا دائم التغير سريع الإيقاع. ها هي هايدي هانا تقدم لكم حلاً واضحاً وخطوات قابلة للتطبيق. مع الأبحاث العلمية التي تدعمها. كتاب مدمن توتر يعلمك كيفية الضغط على زر إعادة الضبط لعقلك المجهد المضطرب."

- د. دانسيال أمين. مؤلف نيويورك تايمز الأفضل مبيعاً لكتاب *غير من عقلك فتغير حياتك*

"التي عملت مع هايدي فيما سبق. فأنا. على وجه الخصوص. أحب قدرتها على تناول أحدث الأبحاث العلمية ودعمها بما وتدبرها في سورة لا تتل كل كلمك. فهذا يمنحك الثقة بأنك قادر على أحداث تغيير جوهري ودائم في نمط حياتك."

- جاستين روز. لاهب الجوائز المحترف بدورة جمعية محترفي الجوائز بطولة الولايات المتحدة المفتوحة لعام 2013

"التوتر هو رد فعلنا تجاه التحديات الطويلة منا. وتختلف كيفية تأثرنا عليها بشكل كبير. إذ إن فئة منا فقط هم الذين يتمكنون بمرونة طبيعية للتكيف. لذلك. من الأهمية بمكان استخلاص العبرة من التجارب الشخصية ولطول أعمارنا أن نتعلم كيفية التعايش مع هذا التوتر. بل وتحسين أوضاعنا من خلاله. ذلك هو الهدف من كتابنا عن كيفية إعادة شحن أنفسنا بالطريقة المعتادة في هذا الكتاب القليل الجديد. فستجد أن جودة حياتك قد تحسنت كثيراً. وستشع منذ اليوم الأول الذي تبدأ فيه باستخدام تغييرات نمط الحياة سهلة التطبيق التي تقدمها لنا الدكتورة هانا."

- د. دان كيرش. رئيس المعهد الأمريكي للتوتر

"التوتر المستمر. وما يحفزها من التهاب. هو بالطبع وسيلة فعالة للتسريع عملية الشيخوخة. هنا. تقدم لنا الدكتورة هانا حساباً شخصياً متفصلاً. مستوحاة من علم مثبت بالأدوية. لاستيعاب التوتر. والحد منه. ويمكن القول بأنه لا يوجد طريقاً لعموم حصول من الوصفة التي تقدمها لنا الدكتورة هانا في كتابها *مدمن توتر*."

- دان بولتير. مؤلف نيويورك تايمز الأفضل مبيعاً لكتاب *The Blue Zones and Thrive*

"إن العالم يحتاج للمزيد من الأفراد مثل هايدي هانا. فقد حولت ذكائها الحاد تجاه المجال الواسع الخاص بأبحاث التوتر. هادئة إلى جميع النتائج المفيدة واستخلاص الاستنتاجات الأكثر أهمية والحوال العملية لعلم التوتر. أمرًا يعجز عن تصحيحه. لئلا نكل من يمر بالتوتر. وهذا هو حالنا جميعاً. حد تفكيرنا عميقاً وابتداءً من هنا."

- شون اكور. مؤلف نيويورك تايمز الأفضل مبيعاً لكتاب *Before Happiness and The Happiness Advantage*

