

كورتني ماركساني

مكتبة

4 هدايا لمرهفي الإحساس

استعن بعلم
الحساسية في
معالجة قلقك وإصلاح
علاقاتك وتحقيق
تواصل عميق مع
العالم



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
— since 1972 —

الرياض - جدة - مكة المكرمة - الرياض

4 هدايا لمراهفتي الإحساس

استعن بعلم الحساسية في
معالجة قلقك وإصلاح علاقاتك
وتحقيق تواصل عميق مع العالم

مكتبة

t.me/soramnqraa

كورتني ماركساني



مكتبة جرير

JARIR BOOKSTORE

...not just a Bookstore

... ليست مجرد مكتبة



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

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

الطبعة الأولى 2024

مكتبة
t.me/soramnqraa

لا يفني مؤلف هذا الكتاب عن المشورة الطبية ولا يصف استخدام أي تئنية كشكل من أشكال العلاج لمشكلات بدنية أو عاطفية أو طبية من دون استشارة طبيب. يهدف المؤلف فقط إلى تقديم معلومات ذات طبيعة عامة لمساعدتك في مسعاك لتحقيق السلامة العاطفية، والبدنية، والروحية. وفي حال استخدامك المعلومات الواردة في هذا الكتاب لنفسك، لا يتحمل المؤلف ولا الناشر أية مسؤولية عن أفعالك. لقد غيرت أسماء والتفاصيل المميزة لأشخاص معينين لحماية خصوصيتهم.

FOUR GIFTS OF THE HIGHLY SENSITIVE

Copyright © 2021 by Courtney Marchesani
Originally published in 2021 by Hay House Inc
All Rights Reserved

FOUR GIFTS *of the* HIGHLY SENSITIVE

**Embrace the Science of Sensitivity,
Heal Anxiety and Relationships,
and Connect Deeply with Your World**

إلى توماس...
ببساطة ما كان هذا الكتاب
ليخرج للنور لولاك

المحتويات

1.....	مقدمة
	الجزء 1
9.....	المواهب الأربع التي يتمتع بها من يتسمون بالحساسية الشديدة
	الفصل 1
11	علم الحساسية
	الفصل 2
55	المتعاطف الحساس
	الفصل 3
85	حدس الشخص الحساس
	الفصل 4
117.....	استبصار الشخص الحساس
	الفصل 5
133.....	التعبير لدى الشخص الحساس
	الجزء 2
149.....	برنامج الذهن والجسم
	الفصل 6
151.....	الدفاع الحسي عن الذات
	الفصل 7
211.....	تهدئة حواسك وانفعالاتك الحادة
	الفصل 8
249.....	تعزيز قوتك الداخلية ومرونتك
	الفصل 9
267.....	دواء الروح وتجاوز الواقع
295.....	حواشٍ
305.....	مراجع
307.....	شكر وتقدير
309.....	نبذة عن المؤلفة

مقدمة مكتبة

t.me/soramnqraa

على الرغم من أنني لا أعلم كيف أو لماذا لفت هذا الكتاب نظرك، فإنني أظن أنك قد مررت بتجربة غير عادية. وإذا كان ظني هذا صحيحًا، فإن ذلك يعتبر حلمًا قد تحول إلى واقع بالنسبة لي باعتباري مؤلفة أو مجرد باحثة مثلك. لقد بدأت في رحلة مشابهة لفهم الأمور غير المفهومة، ولم أجد الكثير من العلوم الداعمة في ذلك الوقت. وقد تعلمت على مستوى متعمق أن ما يمكن وصفه بالأمور الخارقة للطبيعة هو مجرد سمة فطرية لدى البشر. والآن أرى أنني قد تشرفت بوجود كتاب لي ضمن الأعمال المؤلفة في مواضيع مثل الحدس والتعاطف. ولم أكن أعرف في بداية بحثي أنه سوف يتحول إلى ملحمة حياتية. إن ثمرة إدراك المرء أنه مجرد شخصية ثانوية في رواية أطول، ولعلها أشبه بملحمة هوميروس، هي من يلاقيهم في حياته من أشخاص مميزين لعبوا دورًا كبيرًا في دعمه طوال رحلة حياته.

وإذا وجدت في الصفحات التالية جزءًا من حكايتك، فسلِّح نفسك بالمعرفة، واعلم أن كل الألفاظ العظمية بها جانب عسير لا يمكن حله. إن الظواهر التي أوردتها في صفحات هذا الكتاب لها آثار خطيرة في العالم الواقعي. وذلك لأن الحساسية وتأثيراتها الشديدة قد تؤديان إلى حالات الطلاق والوساوس. ومع ذلك هناك جوانب معينة للحساسية تتسم بالمراوغة وغالبًا ما تثير لديك فضولًا لا يهدأ لتعثر على أدلة واكتشافات جديدة في طريقك. وفي نهاية المطاف عندما تقترب أكثر تجاه ما تشعر بأنه الجواب، ينبثق مكان الجواب ألف سؤال مختلف؛ لتشعر كأنك تقف أمام وحش متعدد الرؤوس. وبينما قد يعد هذا الكتاب سرًا لأصول مواهب الذكاء الحسي *sensory intelligence* (التعاطف والحدس

والاستبصار والتعبير) إلا أنه أيضًا جسر للمستقبل، حيث يتحول الخيال العلمي إلى حقيقة علمية أمام ناظريك.

كثيرًا ما تمثلت أهدافي في تأييد العلم المثير الذي يوضح المواهب ويخاطب كذلك التحديات الحقيقية التي يواجهها الشخص الحساس في كل يوم. يمكن أن يساء فهم حساسية المرء، خاصة في عيادات الأطباء أو في المدارس ومقار العمل. كما يشعر الأفراد الذين تظهر عليهم المواهب الأربع للحساسية كأنهم أسند إليهم دور لا يناسبهم، حيث تكمن مشكلة سوء تفسير الحساسية في أنها تترك في هؤلاء الأفراد شعورًا بالضيق والوحدة والارتباك. إن الطريقة القديمة في التفكير في الحساسية يصاحبها الكثير من الفوضى غير المرغوبة. وكما سبق وقالت ابنتي: «يبدو كما لو كانت كلمة الحساسية هي كلمة سيئة».

مجتمعنا يهّمش الحساسية بسبب الخوف المتغلغل من المرض العقلي، والخوف من أن يصفه الناس ويقولون: مجنون. ونتيجة تأثيرها القوي، فهناك الكثير من المعلومات غير الدقيقة التي تدفع الناس للاعتقاد أن الحساسية هي اضطراب إكلينيكي، مثل القلق أو الاكتئاب. لكنها ليست كذلك، صحيح أنها قد تثير أعراضًا بدنية مزعجة وآلامًا غير معتادة. إلا أن هذه الأعراض قد تؤدي إلى سوء الفهم بأن حساسية المرء هي مشكلة متأصلة تحتاج إلى علاج. يبدد هذا الكتاب المفاهيم قديمة الطراز، بينما يرى الواقع الجديد أن حساسية المرء هي ميزة، وهي أيضًا الطبيعة «الخفية» الكامنة لمداواة الروح المتعاطفة والمعبرة وذات الحدس والبصيرة، وعندما يعثر الشخص الحساس الموهوب على الطريقة الملائمة لشفاؤه، فإنه يحطم الصور النمطية التي عفا عليها الزمن: أن الإبداع ينبع من الجنون، أو أن الشخص الروحاني يسعى لنيل الاهتمام، أو أن السبيل الوحيد للتكيف مع الموهبة التي لم تُصقل بعد هو إدمان المواد المخدرة. إذا سبق أن حاولت التواصل مع الآخرين، لكي توضح مدى عمق ما تفكر فيه أو تشعر به أو تدركه على مثل هذه المستويات المتعمقة، وقال أحدهم إنك شخص درامي أو مبالغ، فاعلم أنك لست وحدك. لكن هذا الصد يترك تأثيرًا عميقًا ودائمًا عليك. وبتقديمي هذا المنظور الجديد حول تلك الهبات الرائعة، أتمنى أن أساعدك على تقليل إحساسك بالعزلة الناجم عن ذلك الشعور الثقيل الوطأة الذي يختلج بداخلك.

وعلى الجانب المشرق، فإن قدراتنا الحسية تشكل خبراتنا الحياتية من خلال الإدراك المتقدم. وهناك أشخاص حساسون طوروا وعيهم إلى حالات متقدمة ومستنيرة من الإدراك واليقظة. هذا الإدراك الواعي يزودنا كحساسين بميزة؛ فلا نقتصر على الإحساس بالمعلومة فقط أو تصنيفها؛ بل نتوصل إلى كيفية استخدامها. كما نبرع في حل مشكلات معينة من واقع الحياة، مثل الوصول إلى أدلة في مسرح الجريمة، أو أداء دور سينمائي ننال عنه الجوائز، أو إنقاذ حياة إنسان. ولدينا أيضًا قدرة قوية على احتواء انفعالات الآخرين الحادة (كالأطباء أو المعالجين) وكشف التهديدات وتجسيد «العبقرية» ونمتلك رؤى إبداعية ووعيًا حركيًا متزايدًا ونظهر تعاطفًا عميقًا نحو الآخرين. ويتعين علينا كأشخاص حساسين أن ندرك مواهبنا ونحلمي مشاعرنا التي لا تقدر بثمن حتى نصل إلى حالات الوعي والإدراك المتقدمة.

نبذة عني

لقد قضيت العشرين عامًا الماضية في استكشاف حثيث للفجوة البحثية الموجودة بين ما يؤمن به العلم الطبي وما يشعر به الأشخاص الحساسون. وخلال عملية الاستكشاف هذه تشكلت أنماط حياة معينة أمام عيني. وقد ساعدني استكشاف تلك الأنماط الحياتية على معرفة أوجه التطرف القصوى لتلك المواهب والتركيز أكثر على دور الحساسية في تطورنا الواعي. وقد ألفت أحدث الدراسات الضوء على جوانب مختلفة من الظاهرة، وأضفت مصداقية على المواهب. ودعمت كلية الطب بجامعة هارفارد وجامعة ستانفورد الأبحاث الخاصة بالحساسية. في هذا الكتاب اعتمدت على دراسات أساسية قادت إلى الإقرار بالحساسية أخيرًا على المستوى العلمي. والأهم هو مشاركتي ما تعلمته بشكل مباشر من خلال عملي المهني مع أشخاص حساسين ما يزيد على عقدين من الزمان.

لقد توصلت إلى فهم بعض ألباز الحساسية من خلال تجارب فردية مغيرة للحياة، ففي عام 2002، أخدمت حريقًا شب في منزل مبني من الحجر الأحمر في مدينة سياتل بولاية واشنطن، فعندما كنت أقوم ببعض المهمات بصحبة صديقتي «ريبيكا»، دفعني شعور غريزي لأن نعود إلى شقتها، ولم يكن هناك

سببٌ ملموسٌ يستدعي العودة، لكن هذا ما شعرت به. وفور وصولنا لشقتها، وجدنا شمعة ذات ثلاث فتائل تحترق في غرفة المعيشة على حافة النافذة أسفل الستارة المصنوعة من نبات الخيزران. ولم يكن هناك شك في أننا قد منعنا نشوب حريق مؤكد. وبدأنا نطلق على هذا الشعور «عامل الإعجاز». وبداية من ذلك الوقت، بدأت أمر بالمزيد من التجارب الحدسية المتطرفة، وسمعت قصصًا مشابهة من عملائي الذين لم يعرفوا لماذا أو كيف عرفوا ما عرفوه، لقد عرفوه وحسب. وبعد التجارب الأولى الحساسة أو الرؤية العاطفية العميقة أو البصيرة الحدسية يشعر الشخص الحساس دومًا بحماس شديد للبحث عن إجابات.

وعندما بدأت أبحث عن إجابات عن سبب امتلاكي هذه البصيرة والحدس - وفي أحيان نادرة أرى هالات - قرأت كتابًا للعالم الفيزيائي الأمريكي «راسل تارج» والمعالجة «جاين كاترا» بعنوان *Miracles of Mind*، وبعدها ظهرت الدلائل أمامي واحدًا تلو الآخر، فقرأت أعمالاً لـ «روبرت شيلدريك»، و«فريتجوف كابرا»، و«ليندا كوهانوف». وتصادف بعد سنوات قليلة أن التقيت الشخصية الروحانية بهوليوود «جون دي-يونج» التي كانت قد تحسنت قدراتها الروحانية بعد تعرضها لتجربة الاقتراب من الموت (NDE)، وقد أصبحت صديقة عزيزة وغالية. وهي أول شخص علمني كيف أفهم الرسائل والإشارات الحسية. وفي مزرعة خيول في مدينة أولمبيا، بولاية واشنطن، تعلمت من المعالجة «ليه شامبو» كيف تتدفق الطاقة الكامنة بين الأفراد عبر قنوات التواصل من خلال العمل مع حيوانات مرتفعة الذكاء مثل الخيول. وبعد عدة سنوات، التقيت محللة نفسية سابقة لدى مكتب التحقيقات الفيدرالي أوضحت لي الظاهرة أكثر، وعلمتني كيف أستخدم الذكاء الحسي لتحقيق الأمان عبر استخدام الحدس في رصد التهديدات. كما شاركني الممثل «جاري سوانسون»، العضو الدائم في برنامج أكتورز إستوديو ومؤسس شركة مونتوك جروب، رؤاه عن طبيعة الفنان المبدع، أضف لذلك أن تعليماته ومعرفته وخبرته الناجمة عن العمل المباشر مع «لي ستراسبج» جميعها عوامل شكلت ممارستي للتدريب وفهمي للفنانين التعبيريين، والعلاج بالفن التعبيري، وفن المداواة. كان «ستراسبج»، وهو المدير الفني الأصلي لبرنامج أكتورز إستوديو في نيويورك، قد ابتكر نسخة أمريكية للتمثيل المنهجي

تعتمد على أعمال «كونستانتين ستانسلافسكي» مع مسرح موسكو الفني، وقد استعان الممثلون «داستن هوفمان» و«آل باتشينو» و«سالي فيلد»، الحائزون جوائز أوسكار، بنسخة «ستراسبرج» هذه.

علّمتني «جويس نيتشين»؛ واحدة من أساتذتي العزيزات وخبيرة العلاج بالأعشاب والمعالجة الطبية الروحية، أسس طب روح النبات، وهو ممارسة قديمة لاستخدام جوهر ذبذبات الأزهار للمداواة. وفي معتكفها المسمى فاير روز فارمز، تعلمت كيف تعمل الحساسية روحيًا على مستوى غير منظور كليًا، وهكذا فهمت الجوانب «الخفية» للحساسية التي نصل إليها من أجل تحقيق النمو الروحي. وكلما كنت أشعر بعدم اليقين أو الارتباك حيال الجانب الروحي للمداواة، كانت «جويس» تذكّرني أنه بغض النظر عن كيفية استخدامي معرفتي بالمجال الروحي، فإن مجرد الإقرار بوجوده دائمًا ما يقوّي من تأثير تلك المداواة. وكما تعلمت من «جويس»، عبر إعادة اكتشاف لغة الروح، إن أفضل دواء دائمًا ما يكمن بداخلنا.

طريقة تنظيم هذا الكتاب

في الجزء الأول، أقدم تعريفًا للمواهب الأربع، والدراسات التي تدعمها، وأتبّحّر في تعقيدها الخاصة. وأتناول كل هذه النقاط، بالإضافة إلى وصف كيف تساعد هذه المواهب على تشكيل شخصيتك. وسوف تجد أنه من الرائع استكشاف مواصفات المواهب الداخلية، حيث تركز تلك المواهب على مدى تميزك، وأن ما يتفرد به هذا الكتاب دون غيره هو التطرق للتأثير متعدد الأوجه للحساسية على ذهنك وجسدك وروحك، وقد أطلقت على هذه الظاهرة اسم: الذكاء الحسي؛ لأنها تمثل فهمًا شموليًا بحق للإدراك الحسي.

يناقش الجزء الثاني برنامج الذهن والجسم، حيث صُمم هذا البرنامج الصحي المتكامل لمساعدة الأشخاص الحساسين على حماية أذهانهم وأجسادهم وأرواحهم من التحفيز المفرط. وهكذا يتعلم الحساسون إستراتيجيات معينة لتقليل أخطاء المعالجة المعرفية (الإدراكية والمعرفية) حتى يستفيدوا أكثر من مزايا تلك المواهب.

وباعتباري مدربة ومعلمة ومهتمة بالصحة، إلى جانب حصولي على درجة الماجستير في طب العقل والجسد، فإن موقفي عند تدريب الأفراد الحساسين هو كما يلي: سوف تصبح دائماً أكثر نجاحاً عندما تعمل د/خل منطقة قوتك. ويقدم هذا الكتاب فرصة ممتعة لتحديد مناطق تلك المواهب، والتي يمكنك تقويتها من خلال الاستعانة بعلاجات الذهن والجسم التي يتم شرحها في برنامج الذهن والجسم. إن الأمر الجميل في تعلم هذا البرنامج أنه يتيح لك تصميم خطتك بناء على أسلوب معالجة حساسيتك الفريدة من نوعها.

ولمزيد من التوضيح، عادة ما يتم دراسة الحساسية حصرياً تحت مظلة علم نفس الشخصية، حيث يتعامل هذا المنهج بالأساس مع العقل والصحة النفسية والاضطرابات الذهنية. ورغم إجلالي لعلم النفس تمام الإجلال، باعتباري مستشارة سابقة للصحة النفسية عملت في مجالات الصدمات والصحة النفسية لأكثر من عقود زمنية، فإنني أجد معنى أعمق في كيفية تأثير التجربة الحسية الفريدة للشخص الحساس الموهوب على هويته، وما يشعر به، وما يفعل لكي ينجح. يقع هذا المنظور في نطاق علم النفس الإنساني.

تناولت مجالات أخرى، مثل التعليم والعلاج المهني، دراسة الحساسية. ومن المجالات التي يشيع فيها استخدام الذكاء الحسي كمقياس للنجاح: أساليب التعلم المختلفة والوظائف التنفيذية وعمليات اتخاذ القرار. من خلال برنامج الذهن والجسم ترى تأكيداً لأهمية تقليل الإرهاق الحسي، لكي تستفيد من المواهب بانتظام. تعتبر هذه المواهب شديدة التطور وذات إمكانات لا محدودة، ومع ذلك عادة ما يشعر الأشخاص الحساسون بأن سلوكياتهم غير قابلة للتنبؤ، إلا في حالات نادرة أو المواقف الطارئة. والعقبة الوحيدة التي تقف أمام تطوير إمكانات الموهبة هي الصدمة السابقة، حيث يتأثر الحساسون أكثر بالتجارب السلبية.

يعلمك هذا الكتاب كيف تغير صدمة الماضي التي نتجت عن الحساسية حتى نخلق معاً توجهاً عقلياً جديداً ونعيد تشكيل مثل هذه المحفزات برفق. وعندما تؤمن بأن بوسعك تحقيق هذا التحول، سوف تتبلور أحلامك التي تلح عليك وتتحول إلى واقع. ويطلق على الاستعانة بالحساسية لتوجيه هذا التحول: إدراك قدراتك الكامنة الخارقة، وهو ما يعني في طب العقل والجسم مداواة الذات

بشتى الطرق، ما يستحضر أيًا ما تعقد نيتك وتفكيرك عليه. وتلك هي الحرية الحقيقية، وهي ليست ضربًا من الخيال، بل إنها الطبيعة العلاجية البديهية للحساسية.

وفي اعتقادي يمثل الأفراد الحساسون دليلًا على وجود مستوى أعلى من الوعي البشري، كما أعتقد أن الحساسية تشكل مكانًا جميلًا ذا قوة، ومكانًا عظيمًا يجمع ما بين قلوبنا وأذهاننا التي تمدنا بالقوة وتنعشنا وتلهمنا. وكثيرًا ما كانت الحساسية، وستظل، أعظم قيمة لدينا؛ فهي تساعدنا على التصرف بلطف وقبول ومرونة في وجه أصعب التحديات. وأرجو أن تجمعنا هذه الرحلة معًا لكي نستكشف كيف أن الحساسية لا تفيد ثقافتنا ومجتمعنا وحسب، بل تفيدك أنت أيضًا.

هيا، أجر اختبارًا للحساسية!

أليس من الرائع لو أن هناك اختبارًا جينيًا يحدد مواهب الأشخاص الحساسين؟ لكن لا يوجد مثل هذا الاختبار، ومع هذا دعونا نتمسك بالأمل في إمكانية وجوده مستقبلاً. أما في الوقت الحالي، فقد صممت اختبارًا للحساسية لكي يساعدك على البدء في تحديد مواهبك بناءً على خبراتك الحياتية. لكن قبل أن نتمتع، أوصيك بأن تجري اختباري المجاني عن الحساسية عبر الإنترنت لكي تكتشف نوع موهبتك. يمكنك إيجاد اختباري على صفحة موقعي الإلكتروني: inspiredpotentials.com

مكتبة
t.me/soramnqraa

الجزء 1

المواهب الأربعة التي
يتمتع بها من يتسمون
بالحساسية الشديدة

الفصل 1

علم الحساسية

ما من شيء يدور في عقولنا إلا ونستشعره بحواسنا.

— أرسطو

إن محاولة تعريف الكلمة الإنجليزية: *sensitivity*، التي تعني باللغة العربية الحساسية، تشبه محاولة ترويض قطيع من القطط الوحشية؛ فبغض النظر عن كمّ محاولاتك، فلن تنصاع لك القطط، ولن يسهل عليك تعريف الحساسية. تبدو كلمة الحساسية بسيطة كما هي، وعادة ما نربطها بالهشاشة أو الضعف تجاه البيئة أو الآخرين أو الأشياء أو ما نتناوله من طعام. ومع ذلك فكلمة: *sense*، ومعناها إحساس أو حاسة لها قصة أخرى طويلة: تشير سجلات تاريخية، مصدرها قاموس أوكسفورد الإنجليزي في القرن السادس عشر، إلى جذورها المعقدة من خلال أصل الكلمة وهو *sens*. إن الأصل الثقافي لكلمة *sense*، أي إحساس، يعتبر طويلاً ومتشعباً، واستخدام الكلمة نفسه يعكس تحوّل فهمها على مدار الفترات الزمنية المختلفة. في مفرداتنا الحديثة، بقيت كلمة إحساس واحدة من أكثر الكلمات المستخدمة شيوعاً لوصف مجموعة معقدة من التجارب الفسيولوجية والنفسية للعقل والجسم. وفي مستقبل القرن العشرين، بغرض التوضيح أصبحت تُستخدم لتشير إلى عدة مفاهيم: القدرة على الإحساس، الإدراك أو الشعور، المعنى (أو الأهمية).

في مجال طب العقل والجسم نستخدم أيضاً هذه الكلمة بثلاث طرق: كيف تؤثر الحساسية على عقولنا؛ وأجسامنا؛ وأرواحنا. في مناقشة مع «كليف سميث»، طبيب العلاج بالحركة، أوضح تفسيراً توصل إليه ذات مرة: «في اللغة الفرنسية القديمة، كانت كلمة إحساس تحمل معنى أعمق عن الحركة والاتجاه في الحياة». أما الدكتور «سميث» نفسه فيعترف بمعنى الإحساس بالذات، الذي يتضمن إدراكنا ومشاعرنا وما نعتقده عن أنفسنا فيما يتعلق بالعالم. مع العلم أن الطريقة التي نرى بها العالم من منطلق إحساسنا بذواتنا تحدد الكيفية التي يؤثر بها العالم علينا.

وباعتبارنا أشخاصاً حساسين أو مجرد أشخاص لدينا ملكة الإدراك الحسي الشديد، علينا أن نهتم بمشاعرنا وأحاسيسنا الثمينة. إن الإحساس هو خط الدفاع الأول الذي يستخدمه العقل والجسم للمساعدة على التصدي لأشكال الطاقة الفوضوية في الحياة اليومية. هذه العلاقة التكاملية بين الإحساس، والإحساس بالذات، وعلاقة الفرد مع العالم تؤثر على ما نشعر به من سلام نسبي وهدوء أو سعادة أو ألم. ومن ثم ليس من قبيل المصادفة أن تنشأ الكلمات التي تحمل مشاعر قوية مثل: *sentient, sentimental, sensation, sensual*، (وترجمتها حساس، وعاطفي، وإحساس، وحسي) من أصل واحد وهو *sens*. وعندما يقل شعورنا بالمعاناة؛ تنفتح أجسامنا وعقولنا وأرواحنا أكثر على النعم.

يقدم هذا الكتاب مفهوماً، لعله جديد، بالنسبة لك، وهو: الذكاء الحسي. يستحق الذكاء الحسي منظوراً جديداً يندرج في إطار الطب التقليدي. في عصرنا الحديث عند سماع الكثير من الأطباء كلمة إحساس، فإنهم يستحضرون في أذهانهم رسماً كرتونياً يحفظونه عن ظهر قلب، ويرى صاحب النظرة الفنية هذا الرسم نفسه ويشعر بأنه أشبه بلوحة سريالية تذكّره بالرسام «سلفادور دالي». وهذا الرسم عبارة عن مقطع عرضي للمخ على شكل نصف هلال، وهو يصور الأجهزة الحسية في الجسم. إنه رسم توضيحي طبي تقليدي لعين واحدة كبيرة وبؤبؤ أسود كبير وبارز، وهذه العين مثبتة بشكل غريب عند حافة الأنسيان الحسي (*sensory homunculus*) الذي يمثل نظام رسم الخرائط في أمغتنا. بعد ذلك يظهر في الشكل الهلالي اللسان والشفتان وغير ذلك من أجزاء الجسم مع أسمائها؛ حيث تتدفق المعلومات الحسية نحو جهاز تنظيم

رئيسي يسمى القشرة الحسية الجسدية (*somatosensory cortex*). إن قشرة الجهاز الحسي عند قيامها بالتحفيز الحسي تشبه مكتبة الكونجرس الأمريكية، حيث تقوم بجدولة كل إحساس ينشأ في الجسم كله.

ولعلك قد رأيت هذا الرسم التشريحي في عيادة طبيبك، وهو عبارة عن رسم يوضح لك ما يرسله الجسم من معلومات حسية إلى الأنسيان، أو كما تُقال كيميائياً، «الإنسان الصغير»، في المخ. أطلق الكيميائيون على هذه المنطقة الغامضة اسم «الإنسان الصغير»، رمزاً للذاتية الداخلية. وكان يُعتقد أنها منطقة مجازية تنتقل منها الأحاسيس بشكل ما إلى مكان آخر داخل المرء. كانت الوظائف الكيميائية للإنسان الصغير تشبه الحجر السحري، حيث تنقل هويتنا الفردية التصورات الدنيوية في إطار مخفي، وتحولها عن طريق إحياء الطاقة الروحية. ولعل هذه الفكرة تستند إلى مفهوم «أرسطو» بأن المخ عبارة عن عضو تبريد مساعد لدعم وظائف القلب الروحية. وفقاً للمصطلحات التشريحية لاتباع «أرسطو»، تسمح غرف القلب بدوران الطاقة الروحية بداخلها، وأن إحدى وظائفها تتمثل في أن تكون بمنزلة مكان مختلط لكل الأحاسيس يُعرف باسم الفطرة السليمة (*sensus communis*). يحتجز القلب الطاقة الروحية ويصبح مخزناً للأحاسيس الجسمانية التي تتدفق معاً بحرية. هذه المنطقة المركزية لكل صور الإدراك الحسي أصبحت فلسفة الفطرة السليمة الناشئة.

أطلق علماء الأعصاب على الجزء في الدماغ المكلف بإدراك كل الأحاسيس الجسمانية اسم الأنسيان الحسي (*sensory homunculus*)، وترجمته الحرفية من اللاتينية هي «الإنسان الصغير». هذه المنطقة في الدماغ تدمج المعلومات الحسية من العالم الخارجي داخل العقل والجسم. وتعالج الأحاسيس من بيئتك تلقائياً وغالباً دون وعي منك. إن الطريقة التي يعالج بها دماغك هذه المعلومات تحدد طريقة تفكيرك وشعورك وأداءك العام في الحياة. وبمصطلحات بسيطة، إن الكائن الحساس هو فرد واع بذاته. عندما تتجمع الأحاسيس في نمط تفكير محدد، يستخدم الفرد الحساس هذا الوعي لإيجاد المعنى. ولما كانت عقولنا تسعى لمعرفة العالم الخارجي بعيداً عن حدود الذات، فهي تستخدم الحواس لاستكشاف طبيعة الواقع، والقدرة الإدراكية المميزة التي تستخدمها هي الذكاء

الحسي. وفيما يلي في هذا الكتاب سوف نوضح أنواع الذكاء الحسي الأربعة، أو المواهب الأربع، بالتفصيل وهي: الحدس والتعاطف والاستبصار والتعبير.

نظرة أوضح تجاه الحساسية

في كل ثقافة، نجد أفرادًا مميزين تظهر لديهم المواهب الرائعة للحساسية. عند اكتشافك قدرات الحساسية، قد تتذكر بعض الشخصيات الشهيرة، مثل دكتور سترينج في سلسلة أفلام مارفل السينمائية، الذي يرى إشارات عن مستقبل مغاير، أو مصاص الدماء «جاسبر هيل» في سلسلة أفلام تو/يلايت، الذي يشعر بانفعالات وأحاسيس الآخرين ويتحكم فيها. بالطبع مع وجود اختلاف بسيط وهو أن تلك المواهب الأربع للحساسية تعتبر حقيقية.

في هذا الفصل، سوف أروي قصصًا محددة وأتحدث عن العلم الكامن وراءها. وغايتي أن تجد توازنًا بين القصص المقنعة والدراسات الطبية الموثوقة بها. وباعتبارك من الأفراد الحساسين، فأنا على ثقة من حسن نواياك: بمعنى أنك تريد أن تفهم مواهب الحساسية لكي تستفيد منها عمليًا في حياتك اليومية. والآن استعد ثم هيا نخلق بعيدًا.

حالات من واقع الحياة تتعلق بالحساسية

في عام 1956، كانت الشرطة تطارد مجرمًا هاربًا في مدينة نيويورك، وسيطر على الناس الإحساس بالخوف والذعر بسبب هذا الرجل الذي كان يُعرف باسم: المفجّر المجنون، وقد انفجرت قنبلته الأنبوبية في محطة جراند سنترال، ومكتبة نيويورك العامة، وقاعة راديو ميوزيك، والعديد من الأماكن الأخرى في أنحاء المدينة. وانفجرت أول قنبلة أنبوبية لهذا المفجر الهارب بعدما تركها على حافة نافذة بناطحة السحاب كونسوليديات إديسون، ذلك المبنى الواقع في غرب شارع 64. وعلى مدار 16 عامًا، وضع 33 قنبلة، انفجر 21 منها، أصيب إثرها خمسة عشر فردًا.

وفي سعى النقيب «هوارد فيني»، من شرطة نيويورك، لإلقاء القبض على هذا المجرم، لجأ - على نحو لم يكن معهودًا وقتها - إلى الطبيب النفسي «جايمس بروسل»، وهو شخص حساس لديه حدس قوي. فحص «بروسل» صورًا التقطت لمسرح الجريمة الذي طُمست معالمه، وتأمل جيدًا الرسائل المكتوبة بعناية، والتي توضح رغبة صاحب التفجيرات في الانتقال، وكانت كلها موقّعة بحرفين أوليين لاسمه مكتوبين على نحو مائل «إف. بي»، وقد أشارت الكلمات المعبرة لـ«إف. بي» وكتابته للرسائل التي تصف خطط التهديد مستخدمًا حروفًا كبيرة إلى حرصه وتنظيمه، كما أشارت لغته إلى ذكائه وتفكيره المنهجي، وأشارت اختياراته الغريبة للكلمات، مثل «أفعال خسيصة»، إلى احتمالية نشأته خارج البلاد. ومن ضمن المعلومات التي توصل إليها الطبيب «بروسل» عن طريق حدسه أن هذا المفجر أعزب، كما مكّنه حدسه أيضًا من تحديد المنطقة الجغرافية التي يقيم بها هذا المجرم.

وبعد إجراء تحليل متأن لكل الحقائق المتعلقة بالقضية، أغلق «بروسل» عينيه وأخذ يتخيل عقل المفجر. وطرأت على ذهنه العديد من الصور الحية، ونقل هذه المعلومات المفصلة إلى النقيب «فيني» قائلًا: «رأيت المفجر: منظمًا ومهنيًا لأقصى درجة، وهو رجل قد يتجنب ارتداء صيحات الملابس الجديدة حتى تضفي عليها العادات والتقاليد الطابع المحافظ، وعندما تلقون القبض عليه، ولا شك عندي في أنكم ستنتجحون في ذلك، سوف يكون مرتديًا بدلة بصفّي أزرار، وستكون مزررة».²

وبعد شهر، عندما ألقوا القبض على «جورج ميتسكي»، تأكدت مصداقية الكثير من الحقائق التي وصفها «بروسل» عن المفجر المجنون؛ كان يعيش في المكان الذي توقعه الطبيب: مدينة واتريري، بولاية كونيتيكت. وكان أعزب ويعيش مع شقيقته. وعندما طلبوا منه أن يرتدي ملابسه ليذهب مع ضباط الشرطة، فعل ما طلبوه ثم خرج إليهم وقد صفف شعره بتسريحة شعر بومبادور قديمة الطراز ومرتديًا بدلة مهندمة بصفّي أزرار، وكانت مزررة كلها!

سنتحرك الآن عشر سنوات للأمام من تاريخ الواقعة السابقة، ونسافر حتى أدغال أستراليا الموحشة. ففي عام 1966، كانت هناك طفلة في

الثامنة من عمرها اسمها «ويندي جاين فايفر» طُغنت واختُطفت من على بعد أمتار معدودة من منزل أسرتها. وعندما فشلت مجموعة إنقاذ مكونة من 150 فرداً من المتطوعين في إيجادها رغم بحثهم عبر مساحة شاسعة من أراضي الأدغال، افترض الجميع أسوأ الفروض. وبعد يومين ومن منطلق الخوف من تعرُّضها للموت، أدرجت الشرطة المحلية اسم شخصين من مقتني الأثر من السكان الأصليين لمنطقة وسط أستراليا لكي يعثرا عليها وهما: «جيمي جايمس»، وهو يجمع بين صفتي الحساسية والتعاطف، وقريبه «دانيال مودو».

عشر «جيمي جايمس» على «فايفر» وهي لا تزال على قيد الحياة في أدغال مدينة أدلريد، وهي منطقة نائية وبُرية.³ وتتذكر الأنسة «فايفر» كيف أنها بقيت على قيد الحياة بعد اختطافها قائلة: «سرت مسافة 12 كم على مدار فترة 24 ساعة، وازداد عطشي أكثر وأكثر وبلغ مني التعب مبلغه». في ذلك الوقت، ذاع صيت «جيمي جايمس» في أنحاء أستراليا عندما تمكّن باستخدام قدراته الفريدة أن يعرف مكان الفتاة الصغيرة. لكن نظراً لعدم تحدُّث «جيمي جايمس» باللغة الإنجليزية وعدم إجراء أية مقابلات صحفية معه، فلم تنتشر القصص عن قدرته على استشعار وجود «فايفر» في الأدغال باستخدام ذاكرته التي تكاد تكون ذاكرة فوتوغرافية عن المكان الذي يربطه به رابط وثيق وطبيعي. وفقاً لأحد المحاورين⁴ الذي درس تاريخ حياة «جيمي جايمس»، فقد كان «جيمي» يتمتع بنوع من الإحساس العميق بالأرض والارتباط بها، وتجلّى هذا الارتباط الشعوري في معرفته الواسعة بالنباتات، وتفسيره أنماط الطقس، والنظام البيئي الكامل الذي رسمه من خلال تعلم كيفية اقتفاء الأثر. وعندما خرجت القصة أخيراً في فيلم وثائقي بعنوان *Missing*، حانت الفرصة للأنسة «فايفر» لكي تتفكّر في عملية اختطافها وتعبّر عن امتنانها لـ «جيمي جايمس»، الذي كان قد توفي في ذلك الوقت، حيث قالت: «اليوم أنا محظوظة لوجودي على قيد الحياة ... ولولا [جيمي] ما كنت هنا».

في عام 1990 فاز «دانيال داي-لويس»، وهو واحد من أبرز الممثلين البريطانيين الذين ما زالوا على قيد الحياة، بأول جائزة أوسكار. وفي ذلك الوقت كان «داي-لويس»؛ وهو من الأشخاص الحساسين المعبرين، يعيش ذروة

نجاحه الفني، وفاز بجائزة الأوسكار عن دوره في فيلم *My Left Foot*. في هذا الفيلم المؤثر، جسد الممثل شخصية الفنان الأيرلندي «كريستي براون»، الذي كان مصابًا بالشلل الدماغي، وأدت إصابته إلى عدم قدرته على التحكم في أي شيء باستثناء قدمه اليسرى. كشف «داي-لويس» عن مقدار ما بذله «براون» من جهد عقلي وبدني لتحريك قدمه للقيام بالمهام الروتينية، مثل إطعام نفسه، وأمور أخرى أكثر تعقيدًا مثل الكتابة والرسم. ولكي يجسد حركات «براون»، كان «داي-لويس» يبقى متمصًا الشخصية ولا يغادر مقعده المتحرك أبدًا في موقع التصوير بل يتعين رفعه وحمله في أثناء العمل الفني.

استغل «دانيال داي-لويس» هذه التجربة الجسمانية المباشرة لكي يثير انفعالاته ومشاعره حتى يجسد شخصية «كريستي براون» على أكمل وجه. ومن خلال موهبته في التعبير، أثار بنفسه مشاعر لا بد أن «براون» قد أحسها في أثناء تحمُّله هذه الإعاقة المزمنة. هكذا بمنتهى الهدوء دعا المشاهدين لتجربة حياة «كريستي براون» والإحساس بمشاعره العميقة.

وقبل عام من ذلك، قام «داي-لويس» بأداء دور البطولة في مسرحية «هاملت» على المسرح القومي في لندن. وفي منتصف أدائه على المسرح، ظهر له شبح والده الراحل، «سيسيل داي-لويس» وأخذ يحدق إليه. ولم ير أحد غيره شبح والده في تلك الليلة، لكن على خشبة المسرح أدت تجربة «داي-لويس» الشخصية العميقة هذه إلى تجسيد واقعي للخسارة المفجعة لـ«هاملت»،؛ حيث إنه في الفصل الأول، يرى «هاملت» والده الملك الراحل الذي يطلق عليه اسم «الشبح».

أدى الظهور الحقيقي غير المتوقع لوالد «داي-لويس» إلى صدمته ومفارقة إحساسه بالإرهاك العصبي. وبعد ذلك بوقت قصير أصابه التعب العقلي والبدني، ما أثر عليه سنوات عديدة. وترك عرض «هاملت» المسرحي في منتصفه ولم يعد قط إلى خشبة المسرح.⁵

وفي عام 2011، تعاقد المصرف السويسري يو بي إس مع «ستيفن ويلتشر» ليكون نجم حملته الإعلانية العالمية. «ستيفن» فنان معماري مقيم في لندن ومؤلف تحقق كتبه أعلى مبيعات، وهو أيضًا شخص حساس مستبصر، وقد

تعاقد المصرف معه من أجل هذا المشروع أو الحملة التي تحمل عنوان «لن نستريح»، لرسم لوحة بانورامية تصويرية بطول 76 مترًا لمدينة نيويورك بعد أن يحلق فوقها مرة واحدة بطائرة هليكوبتر. وفي عام 2003، لفت فن «ويلتشر» انتباه الجماهير عندما أقيم معرض لأبرز أعماله الفنية السابقة بعنوان: «ليست صور كاميرا، بل رؤية ستيفن ويلتشر الفريدة»، وعُرضت فيه رسوماته لمناظر المدن، تلك الرسومات المليئة بالتفاصيل المعقدة، وقد رسمها بالكامل من ذاكرته الفوتوغرافية. وعادة ما كان يرى هذه المناظر من الأعلى مرة واحدة قبل أن يرسمها.

وفي مقابلة أجريت معه لفيلم وثائقي قصير عن رسوماته لمدينة نيويورك من أجل مشروع مصرف يو بي إس، تناول الحديث عن المناظر والمبنى المفضل لديه، وهو مبنى إمباير ستيت، حيث توقف واسترجع في هدوء التفاصيل التي بقيت في مخيلته وقال: «إنه مبنى رائع». وتحدثت أخته عن عشق «ستيفن» للتصميم، فقالت: «أعتقد أن الرسم بالنسبة لـ«ستيفن» هو أشبه بالماء والهواء لنا؛ فلا يستطيع أن يحيا من دونه». وبعد الانتهاء من لوحة مدينة نيويورك وعرضها في مطار جون إف. كينيدي الدولي، شهد الكثير بقدرته الجمالية على تصوير كل جوانب ما يراه بتفصيل شبه مثالي، بما في ذلك عدد النوافذ والأبواب والطوابق وصولاً إلى سطح البناية.

فيما سبق ذكرنا أربعة أمثلة لمشاهير حساسين. وهناك الكثير غيرهم، حيث يُظهر الناس من كل مجالات الحياة مجموعة من هذه القدرات على اختلافها. يرى الأشخاص الحساسون أو المستبصرون أدق التفاصيل الموجودة على أرض الواقع ويسمعونها ويشعرون بها. وغالبًا ما يستدعون بصيرتهم لكي يفيدوا بها الآخرين. وتجد منهم الفنانين والمصممين والمحققين والأطباء والمهندسين والمخترعين والعلماء وعلماء النفس والمعلمين. يمتلك هؤلاء الحساسون قدرة فطرية لاستشعار المعلومات الحسية التي غالبًا ما لا ينتبه إليها الآخرون. ترتبط هذه الموهبة بشكل مباشر بأنواع مختلفة من إرهاب الحواس (*sensory*)

⁶. (*acuity*)

وهذا الإرهاف يعني الحدة أو الفطنة، سواء حدة التفكير أو الإبصار أو السمع، فهناك مثلاً رهافة الإبصار (*visual acuity*) أو الإرهاف الحسي الحركي (*sensorimotor acuity*)، وهناك أيضاً رهافة المشاعر (*emotional acuity*) ويقصد بها البراعة في الإحساس من خلال المشاعر. وبناء على النوع الفريد من المعالجة الحسية (*sensory processing*) التي يتمتع بها الأشخاص الحساسون تظهر مواهب أو صور ذكاء معينة، وذلك اعتماداً على المهارات المتأصلة لديهم والتي طوروها مع الوقت. وبينما يتشارك جميع البشر هذا الرابط بين المعالجة المعرفية والإدراك الحسي، فإن مرهفي الحس لديهم استعداد وراثي يسمى الحساسية البيولوجية (*biological sensitivity*)، والذي يُعرف أيضاً باسم الإستراتيجية الحسية للبقاء على قيد الحياة، والتي تعمل على تحسين غرائز البقاء. على سبيل المثال: فإن تمييز معلومات حسية محددة من خلال التشفير الزمني (تغير في الإحساس بالوقت) أو طبقة الصوت أو الشعور أو المعلومات الحسية البصرية المكانية يؤثر بشكل مباشر على سرعة المعالجة الحسية.⁷ تؤدي هذه الأنواع المختلفة للرهافة أو الحدة إلى تكوين الذكاء الحسي. هكذا نرى خصائص رهافة المشاعر وسرعة معالجة اللغة والحكم على الجودة الجمالية وهي تتطور إلى أسلوب معين للمعالجة لدى الشخص الحساس المعبر، وهو واحد من الأنواع الأربعة للشخصيات الحساسة. يستخدم الحساسون المعبرون هذه القدرات ويدمجونها في لغة وصفية واضحة لكي ينقلوا ما يرونه ويسمعونه ويشعرون به بحدة - أو إرهاف - لا نظير لها.

هذه الهبات الأربع للحساسية منسوجة في الجهاز العصبي المركزي لدى الفرد، ولا يحدث أن يستجيب فردان شديدا الحساسية تجاه البيئة بالطريقة نفسها. على سبيل المثال: قد يخبرك الأشخاص الروحانيون بأن القدرة على قراءة الأفراد تعتمد على قدراتهم الخاصة على التفسير الحسي. وباعتبارهم مستبصرين مهرة في علم الطاقة، يستعين هؤلاء الحساسون الحدسيون بالطريقة التي تظهر بها طاقة الفرد وتتحرك (على سبيل المثال، الكثافة والسرعة واللون والخمول)، وبما يشعرون به من ذبذبات ويسمعونها، وبالإدراكات الحسية الأخرى لتمييز وترجمة نية أو انفعال أو شخصية الفرد الذي يحاولون قراءة شخصيته. وهناك اختلاف شاسع بين الشخص الروحاني الخبير الذي

يعرف كيف يفسر هذه المعلومات عن الطاقة أو المعلومات الروحية أو الانفعالية، وبين الشخص الذي يستكشف لأول مرة ما تعنيه انطباعاته الحسية. كل واحد من الأفراد الحساسين لديه موهبة فطرية تمكنه من الإدراك أو رصد المعلومات. ومع ذلك فإن تطوير الوعي أو الانتباه لما يتم إدراكه يستغرق وقتاً. وتسمى الفجوة بين الوعي الخالص والعقل التحليلي بـ *غطاء الوعي* (*conscious overlay*) أو مرشح الإدراك. يعمل غطاء الوعي على تشويه الإدراك من خلال أنظمة المعتقدات وحلقات التغذية الراجعة الانفعالية والتحيزات الشخصية. إن التطوير التدريجي للإدراك الواعي يجعل فهم كيفية عمل الهبة لدى المرء بمنزلة تحدٍّ صعب؛ وذلك لأن الحظ لا يُحالف الجميع بوجود والدين أو معلم يمكنه أن يوضح للشخص الحساس موهبته أو كيف ينمّيها.

وقد وجد الباحثون أن نسبة 20% من تعداد سكان العالم هم من الأشخاص الحساسين.⁸ وتجدهم من كل الأعمار بداية من الأطفال، مروراً بأفراد في العشرينيات من مواليد الألفية، وصولاً إلى كبار السن. في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها هناك 20% من السكان (البالغ إجمالي عددهم 328 مليون شخص)؛ ما يعادل أكثر من 65 مليون شخص شديدي الحساسية. ولا توجد ثقافة دون سواها تستحوذ على هؤلاء الأشخاص بل تظهر بالتساوي عبر أنحاء العالم. وفي أثناء دراستك علم الحساسية، الذي يفسر موهبتك ونوع حساسيتك وكيف يؤثر الحافز الحسي عليك، احرص على أن تضع في ذهنك ما يلي: تعتمد المعالجة الحسية على *التعديل الحسي* (*sensory modulation*) المحدد لديك أو القدرات التي تتميز بها.⁹ وسوف نتناول كليهما بمزيد من التفصيل في النصف الثاني من هذا الكتاب.

تاريخ موجز للإدراك الحسي

تاريخياً وثقافياً، حصر المجال الطبي الأشخاص الحساسين في فئة العصائيين أو الخجولين أو الهستيريين، لدرجة أنه في فترة من الفترات في مجال الرعاية النفسية، قام مشاهير الأطباء، مثل طبيب الأعصاب «جان مارتين-شاركوت»، باحتجاز النساء الضعيفات اللائي يعانين الأعراض الهستيرية في جناح

الأمراض النفسية ليظهر فيما بعد أنهم يتصفن بالحساسية. وكانت الهستيريا تُصنف باعتبارها من الأمراض الصعبة ذات الأعراض الغامضة أو غير المتوقعة والتي تشمل مجموعة كاملة من السلوكيات السلبية: البكاء، والقلق والعصبية والاكئاب. لكننا الآن أصبحنا نعلم المزيد عن المناطق الحسية في الدماغ وكيف تتصل بالجهاز العصبي. إن وظائف المخ لدى الحساسين فريدة من حيث طريقة إدراكهم وترجمتهم للمعلومات الحسية. ولحسن الحظ، بسبب اكتشاف أنواع جديدة من التصوير الطبي، وظهور باحثين رائدين، وأيضاً بفضل علم النفس العصبي، يمكننا الآن تغيير النماذج النمطية المخجلة، مثل الهستيريا وإلقاء الضوء على ما يجري حقيقة.

يشهد علم النفس العصبي - الذي يتناول تأثير المخ على السلوك - خطوات تاريخية كبرى لفهم الإدراك الحسي. وقد حوّل علم الأعصاب الأعراف الثقافية. في الماضي، كنا نقيّم الأفراد وفقاً لمقدار الخير والشر الكامن في قلوبهم فقط، وبالتدرّج ومن خلال العلم، بدأنا ندرك كيف يعمل العقل عبر المعالجة الحسية والاستنتاج الواعي. ونعلم الآن أن مناطق المعالجة الحسية هي مناطق مخصصة في أدمغتنا لدمج المعلومات الحسية التي يستقبلها الجسم. وهكذا؛ ألقى العلم الضوء على جانب كان مجهولاً فيما مضى.

وصف الكاتب المصري القديم في عهد الفراعنة بدقة إجراءات الدفن المقدسة. وسجل احتفاظ المصريين القدماء بالقلب والأعضاء الأخرى المهمة لتهيئة الروح لكي تنتقل إلى العالم الآخر. وبالنسبة للمصريين القدماء كان القلب، وليس المخ، هو الذي يمثل المستقر الأسمى للروح. وحتى القرن الرابع، ظل المفكرون العظماء، أمثال «أرسطو»، يؤمنون بأن مصدر الذكاء البشري، أو الروح، يكمن في القلب. وفي دراسته عن الروح العقلانية، وجد أن هذه الطبيعة الأثيرية ما كانت لتوجد في أي مكان آخر بالجسد. وباعتباري أوّمن بالروح، فإنني أميل إلى أن أضفي طابعاً رومانسياً على علوم مثل علم «أرسطو». ولم يزل ما تبقى من بحثه الطموح عن مصدر الروح يتردد صداه عبر نظرياته الإبداعية. هل يمكننا بصدق القول إن العلم الحديث يستهدف مثل هذه الأهداف الأثيرية باعتبارها تجسد محاولة «أرسطو» فهم التصميم الإلهي للأرض، ذلك التصميم

الذي يحوي أرواحنا الهشة؟ مع مرور الوقت، تدهورت الطبيعة الأثرية، وأصبح المخ أكثر آلية وأضاعت الروح الإنسانية مستقرها.

وعلى مدى القرون الأربعة التالية لذلك، تحول هذا الاهتمام بالنموذج الفلسفي إلى اهتمام بتشريح المخ، وبقيادة الطبيب والجراح اليوناني «كلوديوس جالينوس» أو «جالين» اختصارًا لطول الاسم، انفصل العلماء جذريًا عن أرسطو. واكتشف «جالين» من خلال ملاحظاته إصابات الدماغ أن الدماغ هو مركز النشاط الذهني، ووضع تصنيفًا يشمل أربعة خلائط: الدم والنخامة والعصارة الصفراء والصفراء السوداء. وبينما تناول مجال علم تشريح المخ اكتشافات «جالين» واستفاض فيها، فإن الغموض ظل يكتنف جوانبه الوظيفية. وحتى في القرن التاسع عشر، أقر العلماء بعلاجات «جالين» لحالات الهستيريا التي كان يرى أنها ناتجة عن المس. والصادم أن أحد هذه العلاجات هو التطهير بالدوران حول النار.

لقد تقدم العلم ببطء في مجال علاج الاضطرابات النفسية مثل الهستيريا. في القرن السابع عشر أحدث الفيلسوف وعالم الرياضيات «رينيه ديكارت» تطويرًا كبيرًا في العلم البيولوجي للسلوك الإنساني؛ فقد درس ردود الفعل التي «تعكس» عن الغدة الصنوبرية. وأدى هذا الاكتشاف الكبير إلى ربط النظام النفسيولوجي للمخ المسؤول عن الحركة بالسلوك، بدلًا من ربطه بالعقل الأثيري. حدد «ديكارت» وجود اختلاف كبير بين الوظائف الحسية المجردة والقدرة على التفكير والشعور وإدراك المرء لذاته، وميز الانفصال الميتافيزيقي بين الإنسان والحيوان. ونتيجة تكويننا الإدراكي الأعلى وقدرتنا على التعامل مع المشاعر المعقدة، فصل وظائف الإحساس عن الأحاسيس البدنية.

تحدى «ديكارت» العلوم الحديثة عبر تصوره ميكانيكية الأعصاب وعملها كالمحركات، وأشار إلى أنها تحمل المعلومات الحسية إلى بطينات الدماغ. ووفقًا لنظرية «ديكارت»، فإن المائع الموجود داخل البطين يشبه المائع الهيدروليكي، وتعمل الأعصاب على نقل المعلومات عبر توصيل المعلومات الحسية عن التحكم في الجسم، ومن ثم تؤثر على سلوك الجسد. وألهمت تطبيقاته بإنشاء نموذج جديد عن نقل المعلومات الحسية ما بين المخ والجسد. وكان هو من أنشأ الحجة النظرية المعروفة اليوم باسم معضلة العقل والجسد. ونظرًا لأن «ديكارت» لم

يستطع تفسير الوظائف الإدراكية العليا، مثل الانفعالات والرغبة والفكر، فقد فرق بينها، حيث يجب أن يجسّد الذهن، وليس المخ، الطبيعة الأثيرية للشخص، والمعروفة باسم الروح. ولا تزال هذه التفرقة تؤثر على ما يجري من أبحاث حول المخ حتى يومنا هذا.

وبعد قرن من الزمان، في عام 1780، توصل الطبيب الإيطالي «لويجي جالفاني» إلى إنجاز كبير، فقد اكتشف من مراقبته للضفادع أن عضلاتها تنتفض بسبب «كهربائية الحيوان». بينما لم يكتمل إنجازه بسبب ضعف التكنولوجيا وقتها، لكن العمل التأسيسي الذي أرساه «جالفاني» وضع حجر الأساس لدراسة كهربائية الجهاز العصبي.

في القرن التاسع عشر، أكد عالم الفسيولوجيا الألماني «فرانز جوزيف جال» وجود مناطق معينة في الدماغ تعتبر بمنزلة تركز للوظائف الذهنية، حيث نظر إلى ما في الجمجمة من نتوءات وتعقيدات، ورأى أنها تكشف عن الذكاء وسمات الشخصية وخصالها. واليوم تم استبعاد علم «جال»، الذي يعرف باسم علم فراسة الدماغ، لكن تركز مناطق مختلفة في الدماغ لم يزل يشكل علم الأعصاب. وبحلول عام 1869 نشر السير «فرانسيس جالتون» كتابه بعنوان *Hereditary Genius*، الذي أدى فيما بعد إلى جدل مريع فيما يتعلق بالهندسة الوراثية. فقد قدم موضوع حدة الإبصار وافترض أن القنوات الحسية هي وسيلة لتلقي المعلومات التي تشكل الذكاء. وتكهن بأن الموهوبين بهذه الهبات يحتمل أن تكون لديهم حساسيات فائقة. وبعد 150 عامًا، جرى تحليل ودراسة أعماله على نطاق أوسع ووجد الباحثون أن الحساسين لا يمثلون مقاييس للذكاء، بل هناك روابط معينة للذكاء من خلال اختلافات التعديل الحسي، مثل السرعة الحسية والتمييز ومستويات الحدة. وفي مطلع القرن الحادي والعشرين، جرى تطوير أدوات القياس، مثل المبيان الحسي للمراهقين والبالغين لاختبار الاختلافات في المعالجة الحسية.

وكانت نهاية القرن التاسع عشر فترة مفيدة في أبحاث الدماغ، حيث أقدم العالم الألماني «كارل ويرنيك»، عالم التشريح والطبيب واختصاصي الباثولوجيا والطب النفسي، على دمج مجالات دراسته، فعبّر ملاحظة صعوبات تعلم اللغة لدى مرضى لم يكونوا قادرين على التحدث وعمله على علاجها، تمكّن من تمييز

منطقة معينة في الفصوص الصدغية والجدارية في مؤخرة المخ. ولا تزال هذه المنطقة، التي تسبب صعوبات في تعلم اللغة (تعرف باسم الحُبْسَة)، تسمى منطقة ويرنيك. يتشكّل هذا التطور العلمي للإدراك الحسي من خلال فهم علماء النفس لمختلف الاضطرابات العصبية - مثل اكتشاف «إميل كريبلين» الاكتئاب الهوسي، واكتشاف «ويرنيك» مركز معالجة اللغة - وكيف تؤثر الاضطرابات النفسية الإكلينيكية فسيولوجيًا على السلوك. وتلك المحاور تمثل الأساس العلمي لعلم النفس العصبي الحديث.

في عام 1906، فاز «سانتياجورامون واي. كاجال» بجائزة نوبل (بالاشتراك مع «كاميلو جولجي») لعمله الذي يوضح تفاصيل البنية الأساسية والوظيفية للخلايا العصبية. كان «رامون واي. كاجال» أول باحث في مجال المخ يعزل الخلايا العصبية ويصلها بوظائف معالجة أوسع في الجهاز العصبي. أدى اختراع جهاز تخطيط كهربية الدماغ (EEG) إلى إحداث ثورة في فهم وظائف المخ وقدم نموذجًا كهربيًا جديدًا لتمثيل الجهاز العصبي. وبات العلماء قادرين الآن على تسجيل النشاط الكهربائي في الدماغ.

كانت التسعون عامًا الماضية مذهلة فيما يتعلق بأبحاث الدماغ؛ ففي عام 1932 تم شرح وظيفة الخلايا العصبية وتعلمنا كيف تقوم الأعصاب بنقل الرسائل المختلفة، وفي عام 1944، تم شرح الألياف العصبية، ثم بدأ العمل على ما تحت المهاد والمهاد، وعُرفت هاتان المنطقتان المتداخلتان باسم الدماغ البيني (interbrain)، وهو يتضمن الذاكرة ومعالجة الصوت والانفعالات. وتبع ذلك دراسة لحركة العين السريعة (REM) باستخدام تخطيط كهربية الدماغ لتتبع أنماط النوم. وبعدها تم اختراع التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET)، الذي قدم معلومات مرئية عن نشاط الدماغ.

وفي ثمانينيات القرن الماضي، ركزت الأبحاث على الوظائف الفريدة لنصفي الدماغ الأيمن والأيسر.¹⁰ ثم عُرفت فترة التسعينيات باسم عقد المخ. وخلال تلك الفترات الزمنية، علمنا المزيد عن القنوات الأيونية وتأثير البروتينات على مستقبلات الدماغ والتحويل الفردي للخلايا العصبية عبر المواد الكيميائية المسماة بالناقلات العصبية. وفي نهاية تلك الفترة، قدم كل من الدكتورين

«إيلين» و«آرثر آرون» تعريفاً رسمياً للحساسية من خلال تطوير مقياس الشخص شديد الحساسية (HSPS).¹¹

لقد تشكّل فهمنا المعاصر للمخ عبر تطور مجالات علم الأعصاب وعلم النفس العصبي. ومن خلال التطور العلمي تغير فهمنا لوظائف الدماغ بناء على التكنولوجيا المتاحة في ذلك الوقت. وعبر غربة المصطلحات الطبية الواسعة نرى تشبيهات مختلفة لتوضيح المفاهيم العصبية في البحث الطبي، فعلى سبيل المثال: لدينا هذه التشبيهات: تمثل الحواس بوابات للذكاء، أو يجري تنظيم السلوك بالطريقة نفسها التي يعمل بها منظم الحرارة (الترموستات)؛ والمخ أشبه بالحاسب الآلي، وتتواصل العصبونات كالإنترنت. تساعدنا هذه التشبيهات على تصور ظاهرة المخ، لكنها أيضاً تقيد فهمنا للحساسية، وتربطها بالنماذج والتكنولوجيا الحالية. ومن ثم تحرر العديد من الدراسات البارزة حول العمليات الحسية العصبية، مثل دراسات الدكتورة «إيلين آرون»، من القيود التي حددت عمليات الفحص والدراسة. بينما قام آخرون مثل «روبرت شيلدريك»، و«راسل تارج»، و«هال بوثوف» بتحويل مجال الدراسة كلياً نحو الإدراك الحسي وكيف ينبئ بالوعي.

العلم الحديث ونموذج «ديكارت»

الإدراك الحسي (*sensory perception*) هو استخدام حواس الإنسان (البصر، السمع، الشم، التذوق، اللمس) لمعالجة المحفزات أو المعلومات الواردة من البيئة. كانت حواسنا المختلفة هي الطريقة التي نستكشف بها العالم من حولنا قبل حتى أن نستطيع التواصل بعضنا مع بعض. وهناك مفترق طرق يقسم العلم المتعلق بالإدراك الحسي؛ ففي جانب، يوجد العلم المقبول على نطاق واسع، وهو العلم العصبي والقائم على الأدلة، ويشرح هذا العلم الوظائف التشريحية والعصبية المحددة للحواس وكيف تستقبل المعلومات، ثم يتناول كيفية ربط المخ للمعلومات الحسية داخل الجسم (الأعصاب الحركية، والأفعال المنعكسة، والعصبونات الحسية). تتناول تلك المجالات الدراسية كيف تشكل وظائف المخ السلوك الإنساني. وفي الجانب الآخر، نرى مجال البحث في الإدراك الحسي

الذي يقوم به باحثون في علم النفس الموازي، وهو مجال كانت العلوم التقليدية كثيراً ما تتجاهله وتتفاضى عن دراساته ما صعب التمييز ما بين العلم الحقيقي والمعتقدات.

عندما سمع الكثيرون أول مرة بمصطلح الإدراك الحسي، كانوا يعتقدون أنه يشير إلى الإدراك المتجاوز للحواس (ESP). ورغم أنني لا أفهم سبب الربط بين المصطلحين، فإن هناك صلة بينهما مثيرة للاهتمام. بالنسبة للمبتدئين، كان الإدراك المتجاوز للحواس يعتبر شكلاً من أشكال الذكاء الحسي، فهو يقع في نطاق الحساسية الإنسانية باعتباره نوعاً من الإدراك الذكي وقدرة ذهنية حدسية. ونظراً للصعوبة الشديدة في إجراء الأبحاث في ظل الظروف المختبرية، تعرض الإدراك المتجاوز للحواس للنقد على نطاق واسع. وهناك وجهات نظر متميزة حول الإدراك المتجاوز للحواس، حيث يُعتقد أنه وظيفة للإدراك الحسي. ومن ناحية أخرى يعتبر الإدراك الحسي، في بعض الأحيان، بمنزلة جسر إلى الوعي غير المحلي (الفكر). ووفقاً للإدراك الحسي قد يكون الوعي غير المحلي هو الحدود النهائية.

إن الجزء الأكثر إحباً في هذا الصراع بين علم الأعصاب التقليدي وأبحاث الوعي هو الفصل الحقيقي ما بين الاثنين. توحى وجهة النظر المادية أن الفكر يتولد من العمليات الكيميائية الحيوية العضوية التي تجري في الدماغ. وقد ترك مجال دراسات الوعي الحديث المجال مفتوحاً نسبياً أمام مسألة موضع الفكر، بما في ذلك النموذج غير المحلي. تتضمن هذه الدراسات العلوم الفيزيائية التقليدية التي تبدو ميتافيزيقية في بعض الأحيان (على سبيل المثال: تأثيرات الكم، وآليات الكم، وتشابك الجسيم). ومن الناحية العلمية لا يزال في أزمة لتغيير التجريد الديكارتي للازدواجية الحسية الآلية (الحواس في مقابل «الذات»). وفي الوقت الراهن، يعمل المجتمع العلمي على محاربة المعلومات الجديدة المتعلقة بالوعي، كتوجه سائد يهدف لإنكار ما يروونه. وتدعم دراسات الدكتور «روبرت شيلدريك» في المجالات التخيلية، ودراسات الدكتور «جاكوبو جرينبرج» في المجالات العصبية فكرة الذهن التشاركي الذي يتمتع بالقدرة على الاتصال والتأثير على البيئة وعلى الآخرين.¹² ومع ذلك فقد ظلت هذه

الدراسات في طي الغموض، وظلت الاكتشافات تذوي بدلاً من أن تثري المعرفة وتُبرز الوعي كمجال مشروع للبحث.

اليوم، يعتبر السير «روجر بنروز»، عالم الرياضيات الإنجليزي والفيزيائي وفيلسوف العلم، صاحب النظرية الأكثر إثارة للجدل فيما يتعلق بالوعي التي أُطلق عليها اسم الاختزال الموضوعي المنظم (Orch OR).¹³ وقد وجّه النقد انتقادات لاذعة لهذه النظرية، لكن بسبب عبقرية «بنروز» في العلوم التقليدية، لم يستطع الباحثون معارضة نظريته بالكامل. وبمساعدة خبير التخدير والباحث في الوعي «ستيوارت هامرهوف»، قام «بنروز» بوضع فرضية الاختزال الموضوعي المنظم باستخدام أنابيب المخ الدقيقة لتوضيح الطبيعة الميكانيكية الكمية المحتملة للوعي.¹⁴ ومع عمل الباحثين اليابانيين على دراسة الأنابيب الدقيقة للمخ، يظهر بعض الدعم لادعاءات «بنروز» و«هامرهوف» الأولية بأن الوعي مشتق من مستوى أعمق، على مقياس كمي أدق للنشاط داخل عصبونات المخ.¹⁵

وفي الأبحاث الأولية للمتخصصين في علم النفس الموازي «راسل تارج» و«هارولد بوثوف» بمعهد ستانفورد للأبحاث في مدينة مينلو بارك بولاية كاليفورنيا، ظهر ارتباط إيجابي بين الأشخاص الذين لديهم استجابات (صحيحة) إيجابية أعلى من المتوسط فيما يتعلق بوصف الأهداف من مسافة في ظل وجود حاجب لحواسهم.¹⁶ وقد استعان الباحثون بتسجيلات جهاز تخطيط كهربية الدماغ لتتبع فسيولوجية المشاركين في أثناء استشعارهم للأهداف. استعان «تارج» و«بوثوف» بمشاهد بعيدة كأهداف في اختبارات التخمين دون إبصار. وقام القائمون على التجربة إما باستخدام صور للهدف وإما بتحديد أهداف تقع على مسافة بعيدة؛ تبعد بمقدار عدة كيلومترات عن موقع الاختبار بمعهد ستانفورد للأبحاث. وقد استطاع الخاضعون للاختبار، الذين وصفوا الهدف أو رسموه في مكان التجربة، تحديد كل التفاصيل الخاصة بالمكان، مثل المباني أو الأرصفة أو الشوارع أو الحقائق، بما في ذلك مواد الإنشاءات ولونها وشكلها، وفي بعض الأحيان وصفوا ورسموا تلك الأماكن بدقة بالغة.

وبالاعتماد على هذه الدراسة التاريخية، وضع «تارج» و«بوثوف» نظرية للوظائف المعرفية العليا لما أطلقا عليه في الأصل مسمى القدرة الإدراكية عن بعد. وقد تمكّن الخاضعون للتجربة من وصف الهدف أو المكان دون إبطار (كما استخدم القائمون على التجربة حواجز بصرية وسمعية وكهربائية). ومن ثم خلاص الباحثون إلى أن هذه الإدراكات تعتبر بمنزلة قدرات ذهنية متجاوزة لحدود الحواس. ودوّنوا في الملخص «لعل هذه القدرة الإدراكية عن بعد منتشرة على نحو واسع بين عامة الناس، لكن نظرًا لأن الإدراك عادة ما يقع دون مستوى وعي الأفراد، لهذا يتم كبته أو عدم ملاحظته». ألف «تارج» كتبًا عديدة عن بحثه هذا، بما في ذلك *Miracles of Mind*، و *Limitless Mind*، و *The Reality of ESP*، و *Mind-Reach*.

ونظرًا لرفض الطب والعلم الحديثين للإدراك المتجاوز للحواس؛ علينا أن نبحت عن سبقونا في مجال علم النفس الموازي لنستمد من رؤيتهم وخبرتهم، فقد شكلوا نوعًا من الثقافة الفرعية العلمية. ويشتمل هذا العلم الذي تعرض للقمع على عمل كل من الدكتور «روبرت شيلدريك»، عالم الأحياء، الذي قام بتحديث المجالات التخيلية، والطبيب «نورمان شيلي»، الذي درس المداواة بالطاقة.

تجلّت علاقة الإدراك المتجاوز للحواس بالحساسية من خلال الدراسة الإيطالية المزلزلة، التي جرت عام 2015 ونُشرت في دورية *جورنال أوف نيرفاس آند مينتال ديزيز*، وقد تناولت هذه الدراسة العلاقة بين تواصل الأرواح والاستبصار وُبعد النظر والصدمة.¹⁷ واستندت إلى بحث سابق للمحلل النفسي «ساندور فرنزي»، طبيب أعصاب افترض أن الأطفال الذين يعانون تجارب مؤلمة جدًّا، مثل الاعتداء الجنسي، قد تتطور لديهم حساسية مفرطة تجاه الظروف البيئية لكي يتجنبوا مثل ذلك الحادث الصادم مستقبلًا.¹⁸ وأشارت نتائج هذه الدراسة الإيطالية إلى أن الأفراد الذين تحدث لهم ظاهرة الإدراك المتجاوز للحواس قد تعرضوا لمستويات أعلى من الصدمات في الماضي، مقارنة بالأفراد الذين لم يمروا بتجربة الإدراك هذه. بالإضافة إلى ذلك أشارت تلك الدراسة إلى وجود ارتباط بين الصدمة والأحداث الشاذة وغير المألوفة التي تحدث خارج الإطار الطبيعي للإدراك الحسي لدى البشر.

أشار القائمون على الدراسة إلى أن الوعي يقدم وظيفة تنظيمية في أثناء الأحداث الصادمة والمؤلمة نفسيًا وجسديًا ألا وهي الانفصال؛ وهذا يعني أنه عند حدوث إخفاق أو انهيار لدفاعات الانفصال الطبيعية لدى المرء، تظهر مواهب الحساسية. وهذه العملية هي آلية دفاع تلقائية لا نملك سوى سيطرة بسيطة عليها في أثناء سلسلة استجابات الجهاز العصبي (التجمد، الفر، الكر، الخوف، الانهيار) التي تنشأ نتيجة الحدث الصادم. ولكي نفهم مدى حساسية جهازنا العصبي وكيف قد يعمل الوعي كوظيفة تنظيمية، سوف نتناول هذا بتفصيل أكبر عند الحديث عن الأجهزة الحسية.

التعريف الرسمي لحساسية المعالجة الحسية (SPS)

كان الطبيبان «إيلين» و«آرثر آرون» أول من قام بتصميم مقياس الشخص بالغ الحساسية. وكان عملهما إبداعًا بيزوغ عصر جديد من أبحاث الشخصية المتعلقة بالحساسية. حدد مقياس الشخص بالغ الحساسية أنواعًا مختلفة من التحفيز الحسي من خلال إجابات الخاضعين للتجربة على أسئلة معينة وفقًا لمقياس مدرج من 1 (أرفض بشدة) لـ 7 (أنفق تمامًا). وتضمن المقياس 27 سؤالًا واستهدف مجموعة من المحفزات البيئية مثل: الضوضاء العالية، والأضواء الساطعة، وانفعالات الآخرين، والمشروبات الشائعة، مثل الكافيين. وإليك عينة من الأسئلة الواردة بمقياس الأشخاص بالفحساسية: «هل تزعجك الضوضاء العالية؟»، و«هل تؤثر حالة الآخرين المزاجية عليك؟»¹⁹ قام علماء نفس الشخصية المعاصرون بتشخيص حالة الأفراد الحساسين باعتبارهم يمتلكون وظيفة معالجة عضوية فريدة في أدمغتهم تتولى المعلومات الأكثر حسية. وأطلق الباحثون على هذه السمة اسم حساسية المعالجة الحسية نظرًا؛ لأن الأفراد الحساسين يستخدمون وظيفة معالجة عميقة معينة لرصد المعلومات وتفسيرها. تتدفق المعلومات الحسية من خلال الحواس ويشعر المرء بحدتها، ومن أمثلة هذه المعلومات سطوع الإضاءة وشدة الأصوات، وتمايز الروائح.

هذا الشكل الحديث للحساسية كعملية عضوية تجري في المخ هو إنجاز علمي. إن تحديد تعريف إكلينيكي لحساسية المعالجة الحسية قد أضفى نوعًا

من الشرعية على مفهوم الحساسية، حيث تغيرت من مجرد فكرة عامة يسهل رفضها إلى جزء محدد من الوجود البشري. وعلى المستوى الإكلينيكي، لم تكن الحساسية تعد اضطراباً عقلياً، بل حالة فطرية فريدة تؤثر على الشخصية. وقد اختبر باحثو علم الاجتماع في فضول مرة بعد أخرى مدى صحة استبيان مقياس الشخص بالغ الحساسية، وقد اختبروه أيضاً عبر الثقافات، وتوصلوا إلى صحته من خلال تحليل أربعة إلى خمسة عوامل.²⁰ قدم مقياس الشخص بالغ الحساسية قياساً متسقاً للسمات الفريدة لحساسية المعالجة الحسية، والتي تعتبر الآن أنواعاً للمعالجة الفرعية، مثل سهولة الحماس (EOE)، انخفاض العتبة الحسية (LST)، والحساسية الجمالية (AES). ومن خلال هذه التطورات يمكن لعلماء النفس الآن أن يحددوا بعضاً من الارتباطات السلبية المنسوبة للحساسية. تفكك البيانات هذه الصورة النمطية عبر تحديد الوظائف الفرعية المحددة للمعالجة الحسية. وبالمطبع لا تتساوى كل أنواع الحساسية ولا تتمثل كلها في الخجل أو البكاء أو الحزن أو العصائية أو الهستيريا.

وبالنسبة للكثيرين منا، فقد عمل هذا التحول في الثقافة النفسية على معادلة الساحة. وأكد صحة وجود طرق جديدة لوصف الحساسية. ومن خلال العلم أن الحساسين يتمتعون بمستوى أعلى فيما يتعلق بالرؤية والسمع والشعور، يمكننا استكشاف الإمكانات والمزايا بدلاً من الوقوع فريسة للتشوش السلبي الناجم عن حاجة علم النفس إلى تشخيص ما هو مجهول.

إن مجال البحث في الحساسية قد أخطر الأطباء المنفتحين بالتفاصيل الدقيقة للمعالجة الحسية، وأتاح لهم التركيز على مناطق معينة في الدماغ تكون محسنة لدى الأفراد الحساسين. ونتيجة هذه الأعمال الأخيرة توسعت الدراسات الميدانية، وزادت نسبة تقييم حساسية المعالجة الحسية والعلاقات السببية بين القلق والاكتئاب والتوحد وصعوبات التعلم. وبينما لا يزال الطريق طويلاً أمامنا، لكن هذه الدراسات المفيدة قد شكّلت فهمنا لحساسية المعالجة الحسية.

هكذا بتنا نعلم الآن أن حساسية المعالجة الحسية لا تؤثر على الوظائف العقلية وحسب، بل إن تأثيرها علينا يشمل المستويين العاطفي والبدني. ودراستها من خلال المسارات المعرفية المختلفة لمعالجة المعلومات الحسية تساعدنا على فهم تأثيراتها البدنية. ومن ضمن التأثيرات البارزة لهذه

الحساسية - والتي قد تراها بنفسك، أنها تمكّنك بسهولة من اكتشاف الأمر عندما يكذب شخص ما. لقد اختبر الكثيرون منا تلك المعرفة الفطرية عندما واجهوا كذبة. إذا كان لديك نطاق واسع من حدة الانفعالات، مثل التعاطف أو التعبير، فقد تميز الأسباب الكامنة وراء هذه الكذبة. تنشأ هذه القدرة البارزة من التعرّف على حالات اللاوعي، وتعبيرات الوجه الدقيقة، ولغة الجسد، كل هذه الأشياء التي تكشف عن نمط خادع.²¹ ويصف علماء النفس والمعالجون بالحركة، ممن يعملون في مجال علاج الصدمات النفسية والعلاج الحسي الجسدي، هذا النمط الخادع بأنه زائف. يقدم لك هذا الكشف عن الكذب ميزة كبرى في علاقاتك؛ لأن تمييزك للصدق عن الزيف تشعر به في أعماقك بما نسميه الحدس. عندما تتجتاح جسدك موجة من القلق أو الغثيان أو الانزعاج، يكون وعيك الجسدي يحذرك. وهو بمكانة جهاز رصد بداخلك لكشف الزيف.

كما أن حساسية المعالجة الحسية تتضمن الحساسية الجمالية، أو الوعي المتزايد بما يحيط بالمرء ويسهل قدرته على الشعور بالجمال. وتتيح لك هذه الموهبة الانسجام مع المعلومات المرئية في البيئة والاندماج معها. كما ينتج عنها إبداع ابتكاري رفيع المستوى. إن الأشخاص المتعاطفين الذين لديهم حساسية جمالية قد يتسمون بالقدرة المميزة على الإحساس بمشاعر الآخرين من خلال الوعي الجمالي وكذلك بالقدرة على وصف تلك المشاعر بطلاقة.²² دائماً ما تساعدك الحساسية على إدراك المزايا ورصد العثرات المحتملة بسرعة أكبر من غيرك.

هناك أنواع مختلفة من الأبحاث حول الحساسية، بعضها يتناول الوعي الحسي، والمعالجة الحسية، والاضطرابات الحسية. ولقد حددت ما قد درسته وطبقته خلال مسيرتي المهنية عبر مساعدتي لعملائي ممن يتسمون بالحساسية. في كل من علم النفس والطب النفسي توجد فرضية عامة يجدر الإشارة إليها في أثناء تناولنا للمواهب؛ عندما تتم إحالة مريض يشكو عرضاً مستمراً أو شكوى بدنية دائمة، فمن الأفضل أن يتم استبعاد الطبيعة الفسيولوجية للمرض؛ فمثلاً: يمكن لتشخيص اضطرابات، مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة (ADHD) أو التوحد أو غير ذلك من الحالات الطبية الخطيرة، مثل عدوى داء لايم أو استجابات مرض الذئبة المناعي، والتي من شأنها أن تزيد الحساسية،

أن يساعد في استبعاد العوامل الأخرى التي تسبب التفاعلات الحساسة. وترتبط الحساسية بكل تلك الحالات: اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة/ اضطراب حساسية الرفض، التوحد/ اضطراب حساسية المعالجة الحسية (SPD)، وحساسية داء لايم. إن الحساسية ليست السبب الوحيد لظهور أعراض تدل على فرط التحسس (مثل الحساسية الضوئية تجاه الأضواء الساطعة أو حالات الغضب عند لمس أي شيء بالبيئة المحيطة، أو الخوف من الأصوات العالية)، بل ثمة سبب شامل لوجود تفاعل الحساسية. ولهذا السبب فإنني أصر على خطأ تصور العامة بأن الحساسية هي اضطراب أو حالة؛ لأنها ليست كذلك. وينشأ هذا الالتباس نتيجة ظهور الحساسية كنمط سلوك ضار في الكثير من الحالات الطبية المشخصة، مثل اضطراب المعالجة الحسية أو اضطراب الكرب التالي للصدمة (PTSD).

لقد عرّف العلماء والأطباء الحساسية وفقاً لتأثيرها السلبي على الحالات المشخصة. وهناك مجال دراسي حقيقي يوضح أيضاً الجوانب الإيجابية للحساسية، لكن ليس هناك الكثير من المؤلفات حول هذه الجوانب، وهي ما أطلق أنا عليه اسم الفوائد أو صور الذكاء المتعددة للحساسية. إذا انتزعنا تلك الجوانب الإيجابية من إطار الصورة الطبية، وقمنا بالتركيز عليها وعملنا على اكتشاف طبيعتها، سوف تتشكل أمامنا صورة كاملة مختلفة تماماً. ونبدأ في رؤية كيف يشكل الفكر الفطري مزايا الحساسية. تتشكل الصلات من خلال تشفير روتيني للمعلومات الحسية في شكل انطباعات حسية طويلة المدى مشبعة بالمعنى. هذه العملية التي تؤثر بشكل مباشر على الشبكات العصبية واسعة النطاق تصيغ صور الذكاء المتعددة للوعي الحسي.

لقد زادت معرفتي العامة بالحساسية من خلال الدراسات الطبية والأفراد ذوي المواهب الذين شاركوني خبراتهم في هذا الشأن. ومن هذين المصدرين: العلم والأفراد المتحسسين، فقد توصلت إلى أربع صور محددة للذكاء الحسي (مواهب) تظهر في أنماط أو أنواع تقليدية. وبعد تصنيف هذه الأنماط الأربعة المميزة، أنشأت نظام كتابة مميزاً لخصائص الشخصية - أو نموذجاً أصلياً - يصف الموهبة وكيف تؤثر على الشخصية.

أحدث الدراسات الميدانية

بدأ رواد البحث في دراسة الحساسية بجدية. وقد ظهرت إمكانات واعدة في إحدى الدراسات، وهي اكتشاف العصبونات المرآتية، حيث إنه باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) فحص الباحثون المخ بالكامل، ووجدوا شبكة واسعة من المناطق القشرية التي تظهر عليها عصبونات حركية معينة تساعدنا على محاكاة حركات الآخرين، أي، محاكاة الأفعال الملحوظة وكأننا نقف أمام مرآة. ببساطة تتم الأفعال المرآتية عندما تلاحظ مناطق معينة في الدماغ الفعل في البيئة المحيطة ثم تكرر. ولا يتعين أن يؤدي المخ بنفسه هذا الفعل لكي يشعر بالاستجابة. وانكشفت هذه الظاهرة لأول مرة في دراسات لسلوك الرئيسيات. وفي دراسة أجريت على قرود المكاك، أطلقت هذه العصبونات المرآتية نفسها إشارات في المخ، سواء عند قيام القرد بتمزيق قطعة من الورق بنفسه أو مشاهدته شخصًا يمزقها أو سماعه صوت تمزيقها (دون أن يرى التمزيق بعينه).

من خلال الخصائص المرآتية في تلك الدراسات خلص الباحثون إلى أن العصبونات المرآتية تصبح مشفرة لمفاهيم مجردة متعلقة بأفعال مثل تمزيق الورق، بغض النظر عن يقوم بالفعل. يرى العلماء أن العصبونات المرآتية هي حراس المخ أو مساعده؛ فهي تلاحظ وتترجم للشخص كيف سيكون التصرف أو التحرك أو التحدث لمحاكاة الفعل موضع الملاحظة. وضع بعض علماء النفس نظرية مفادها أن الأشخاص شديدي الحساسية لديهم عصبونات مرآتية نشطة أو نظام مرآتي أكبر مقارنة بالأشخاص الأقل حساسية. وتؤدي هذه الزيادة إلى تعاظم شعور الحساسين بالتعاطف والمعالجة العميقة والقدرة على قراءة مجموعة من المشاعر من خلال تعبيرات الوجه ولغة الجسد. يمكنك أن تختبر هذا بنفسك، عندما تحضر اجتماعًا أو أيًا من المناسبات الاجتماعية، يمكنك أن تتأهب، وإذا رأيت أن المحيطين بك بدأوا يتأهبون بدورهم، فستكون قد نجحت في إشارك عصبوناتهم المرآتية. وإذا رأيت شخصًا بينهم لم يتأهب ... حسنًا أبشرك أن هناك مشكلة.

لم يجر التعرف على العصبونات المرآتية سوى منذ عقود قليلة، وقد اجتذبت انتباه أطباء الأعصاب وعلماء الاجتماع الذين أخذوا يستكشفون دلائلها. يختلف فهم العصبونات المرآتية لدى البشر عنه لدى القردة نظرًا لزيادة صعوبة فهم السلوك البشري. ولهذا أدت شدة الاعتماد على حيوانات الاختبار إلى الدخول في شيء من الجدل. وإلى الآن عُثر على المزيد من العصبونات المرآتية في القشرة أمام الحركية (*premotor cortex*) (المتعلقة بتخطيط الحركات الطوعية وتنفيذها)، والمنطقة الحركية التكميلية (*supplementary motor area*) (المتعلقة بالتحكم في الحركات)، والقشرة الحسية الجسدية الأولية (*primary somatosensory cortex*) (التي تستقبل المعلومات من الخلايا العصبية الموجودة في كل أنحاء الجسم)، والقشرة الجدارية السفلية (*inferior parietal cortex*) (التي تساعدنا على تفسير تعبيرات الوجه).

ويعتقد الباحثون أن العصبونات المرآتية تساعدنا على التقاط الدلائل في البيئة حتى نتخذ قرارات سديدة، مثل إيجاد الأمان، كما تشارك في العمليات المهمة التي تحدث في قشرة الدماغ (المتعلقة بالعقلنة والتواصل) مثل التفكير المجرد. وهناك مثال على نوع التجريد القشري هذا يتمثل في كيفية تعلمنا ترجمة الرسائل وتفسيرها من خلال الأدلة المرئية لفك تشفير أساليب التواصل المختلفة. ويعمل استخدام العصبونات المرآتية لفهم المعنى الرمزي خلال التواصل على مساعدة البشر في فهم لغة المشاعر متعددة الأوجه. وعلى الرغم من عدم اكتشاف العلماء رابطًا مباشرًا بين العصبونات المرآتية وحساسية المعالجة الحسية، فإن الكثير من الباحثين يعتقدون وجود علاقة بينهما.

والأمر المثير للاندھاش أن الحساسين الموهوبين بالذكاء الحسي يمكنهم التنبؤ بأحداث مستقبلية ورؤية ومضات خاطفة للمستقبل. وتتخذ تلك القدرة الحدسية أشكالًا متعددة. في واحد من أبرز المجالات التي درسها الباحثون في جامعة ستانفورد، تكهن الخاضعون للتجربة بمعلومات صحيحة وذلك خلال تجربة اختيار قسري ذات إطار زمني محدد.

وفي دراسة أجراها دكتور «جاري نولان»، أستاذ علم الأمراض بكلية الطب جامعة ستانفورد والحاصل على زمالة راشفورد وكارلوتا آيه. هاريس الشرفية، استكشف الرابط بين علم الوراثة والأشخاص الذي يتمتعون بحدس عالٍ. ولاحظ دكتور «نولان» ودكتور «كيت جرين» أن الأفراد في المجموعة التي يدرسونها، ممن كان لديهم ذكاء عالٍ وأظهرت اختباراتهم زيادة في الحدس، كانوا مختلفين فسيولوجيًا وعصبيًا عن أفراد مجموعة التحكم. ووجد زملاؤهما من الباحثين ارتباطًا واضحًا بين الحدس الاستثنائي ومنطقة في الدماغ تسمى البطانة الذنبية (*caudate putamen*)، تلك المنطقة المتعلقة باتخاذ القرارات، وهي مركز معروف للحدس.

وفي محادثة أجراها دكتور «نولان» حول بحثه أشار إلى جوانب في دراسته قد أكدها طلاب الدراسات العليا في جامعة هارفارد، كما أشار أيضًا إلى وجود دراسات بحثية تؤكد وجود علاقة وراثية بين الأشخاص شديدي الحساسية وأصحاب الذكاء الحسي الشامل من ذوي الحدس؛ وذلك نظرًا لملاحظة السمة العصبية نفسها في الكثير من العائلات. وأكد أيضًا الطبيعة الأولية للنتائج، وأصر على الحاجة لإجراء المزيد من الأبحاث قبل الوصول إلى أية استنتاجات قاطعة.

وقال «أوليفر ساكس»، طبيب الأعصاب الشهير، «أيًا كانت الظروف، يجب أن يسير الحدس وفقًا لطريقة كامنة». سألت الدكتور «نولان» عن إيجاد رابط فسيولوجي مباشر (البطانة الذنبية) لهذا الهيكل التنظيمي في العقل وهل يمكن تدريب الحدس من خلال فترات حاسمة من التطور الحدسي فأجاب: «حسنًا، لا يمكنك تدريب شيء غير موجود». ونظرًا لأن أصحاب الحدس العالي ربما يكونون عرضة جينيًا لمزيد من التفكير الحدسي من خلال تنشيط البطانة الذنبية، فقد أكد هذا البحث الجديد في علم الأعصاب حقيقة ما كان يشعر به الكثير منا ويعتبره مجرد ومضات خاطفة من البصيرة.

المواهب الأربع

مواهب الحساسية الأربع هي: الحدس والتعاطف والاستبصار والتعبير. وعندما تتطور هذه المواهب، يمكنك أن تستفيد منها بحرية وتستخدم قواها. وكانت الأشكال الفريدة لإرهاف الحواس هي ما دفعني لاستكشاف تلك السمات المذهلة للإدراك الحسي. باعتباري مستشارة في الصحة النفسية، في أثناء عملي على مدار حياتي المهنية مع الأشخاص الحساسين كان بعض عملائي يشيرون إليّ باعتباري الشخص الذي ينظم «الأمور الغريبة» التي تظهر عليهم. هكذا شعرت كأني أشبه بمحرك رئيسي مثبت في زاوية صغيرة ويركز على طرح الأسئلة التي تتعلق بعامل الإعجاز.

إذا كان هناك شخص يصفه الآخرون بالغرابية عند ظهور حالة حسية غريبة عليه، فإنني أقرب منه، ولقد استمتعت بهذا الدور في مجتمعي، وسأظل أجرب كل شيء في المجال الطبي لكي أدمج ما يشعر به الحساسون على نحو منظم ويسبب الحيرة للآخرين. ولما كانت معرفتنا بالحساسية تنمو وتتوسع؛ فإنني أمل أن يقدم الحساسون المساعدة للباحثين العلميين، لكي يجمعوا كل المعلومات المهمة المتعلقة بالحساسية معًا في مجال دراسات الوعي الجديد. ومن خلال تمثيل صوت الأفراد الحساسين بمنتهى القوة، أسعى للتأكد من أننا سنحظى بمكان على الساحة عندما يربط العلماء تلك المواهب المذهلة بالإنجازات في حالات الوعي المتقدمة.

بصفتي مدربة صحة للأفراد الحساسين، فقد اكتشفت أن عملائي لديهم قدرات حسية معينة وهي استثنائية لأقصى حد، مثل الحدس الاستثنائي، وفرط الوعي، والتفكير البصري المكاني لحل المشكلات. يمكن ملاحظة مثل هذه المهارات من خلال التجارب الشخصية، مثل الشعور بحدس مفاجئ، والإحساس بمشاعر الآخرين، والتعبير العاطفي القوي الذي لا يترك أي لبس بشأن شفهم. ونظرًا لعلمي بأن تلك السمات متصلة بشكل ما، تعمّقت أكثر وبحثت عن إجابات لسؤالين ألا وهما كيف تكون متصلة ولماذا.

تعتمد معظم هذه القدرات على الترابط بين الأداء الإدراكي والانفعالي في المخ؛ حيث يختبر المخ الإدراكي العالم من خلال الحواس، وتحدث الرؤية

والسمع والتذوق والشم والشعور من خلال القشرة الحسية الجسدية (تتلقى هذه المنطقة المعلومات الحسية). يستحضر الإحساس وعيًا داخليًا للحافز الخارجي من خلال الحس الداخلي (*interoception*)، بينما تعتمد المعالجة الانفعالية على مناطق متعددة، بما فيها نصف المخ الأيسر والأيمن والفصوص الصدغية. إن انفعالاتنا هي أصعب ما يعالجه المخ، وهذا هو السبب في وجود عدة أنظمة متداخلة تقوم بهذه المعالجة. تعمل هذه المناطق تحت القشرية في المخ، والتي تحتوي على ما تحت المهاد، وجذع المخ، وقشرة جبهية أمامية بطنية إنسية، على استقبال المعلومات وإرسالها من خلال الشبكات العصبية المسؤولة عن تكوين الذكريات والصور الخيالية واللغة والانفعالات والقدرة على تمييز الأصوات (الموسيقية، والإيقاعية، ونبرة الصوت ونغمته).

وتتطور المواهب من خلال تلك الشبكات العصبية وترابطها بين القشرة الحسية؛ لأنها تغذي المعلومات الحسية في المناطق القشرية في المخ.²⁴ فكر في هذه العملية باعتبارها آثار إطارات السيارة على الرمال؛ حيث تعمل الآثار الحسية على تكوين شبكات عصبية أقوى. وكلما زادت قوة هذه الشبكات، تعمّقت آثارها. وتتمثل القوة البارزة للقشرة الحسية ووظيفتها الحسية في القدرة على تقييم المحفز الخارجي وفقًا للسياق الذي يتم فيه استقبال المعلومات الحسية، ويسمى هذا السياق باسم /اعتمادية السياق للإدراك الحسي، وهو يساعد أدمغتنا على توقع النتائج البيئية بناءً على تلك التمثيلات. ويظهر الدليل العلمي المؤكد على هذه العملية المذهلة في التمثيلات القشرية للمحفزات الحسية في أثناء تدفقها إلى الداخل وكيف تعتمد حالات الشبكات على حلقة التغذية الراجعة اللحظية هذه لكي تؤثر على المعالجة الحسية.²⁵ تعدل الحالات المعرفية تلك التمثيلات الحسية.²⁶ ونظرًا لأننا لا نعرف كيف تؤثر هذه التمثيلات القشرية على حلقة التغذية الراجعة بين إشارات السياق، وكيف تؤثر على الإدراك الحسي، وتأثيرها على المدخلات العصبية في مناطق أخرى؛ فلم يبق للعلماء سوى الافتراضات حتى يتمكنوا في النهاية من استهداف المكونات المعنية الدقيقة واختبارها.

نعلم أن صور الإدراك الحسي تؤثر بشكل مباشر على المناطق القشرية التي تستهدفها، لينتج ما يسمى بحالات الشبكة، وتنقسم حالات الشبكة وتأثيرها

إلى جوانب محددة للمعالجة الحسية، مثل الإثارة والانتباه والدقة المتزايدة والتشفير الصدغي وتعديل الارتباطات العصبية.²⁷

يرتبط التعاطف والحدس والاستبصار والتعبير بجوانب المعالجة الحسية هذه؛ نظرًا لأن لها أنواعًا محددة من وظائف إرهاف الحواس والتمييز. تسهم هذه الوظائف في *المعالجة الحسية العامة*²⁸، والتي تؤثر بدورها على الوظيفة المعرفية العامة. نحن نعلم أن هذين العاملين يوجدان ويعتمد كل منهما على الآخر؛ لأنه مع دراسة الأفراد المسنين أظهر ضعف الحواس الخمس (البصر، الشم، السمع، اللمس، التذوق) الناجم عن التقدم في العمر تحولاً ملحوظاً في المعرفة؛ ومن ثم فإن تراجع الوظائف الحسية يعني تراجع القدرات العقلية.²⁹

تساعدنا العصبونات المرآتية على فهم التعاطف والقدرة على فهم مشاعر الآخرين ومشاركتهم إياها. ومن خلال البحث الذي أجرته جامعة ستانفورد حول الحدس، أصبحنا نعرف أن القدرة على اكتساب المعرفة دون تفكير واع تتحسن من خلال تنشيط البطانة الذنبية. يتعلق الاستبصار في هذا السياق بالارتباط المتشابه للوعي البصري المكاني، والمجال البصري العقلي الداخلي، والخيال. يساعدنا التعبير من خلال استخدام اللغة على إيجاد المعنى في أفكار المرء وعملياته الانفعالية نظرًا لأنها تتعلق بالعالم الخارجي.

الحساسون الموهوبون

رغم أنه غالبًا ما يوجد بداخل المرء مزيّجٌ من الأنواع المختلفة لمعالجة الحساسية، لكن غالبًا ما يسود نوع واحد. ولنتناول فيما يلي الأنواع الأربعة للأشخاص الحساسين واحدًا تلو الآخر:

المتعاطف. يُظهر المتعاطفون الحساسون رافة بالآخرين بسبب قدرتهم على قراءة انفعالاتهم. وعندما تتزايد لديهم هذه السمة يستشعر المتعاطفون مشاعر الآخرين ويعالجونها داخل أجسادهم. والذي يختار تنمية هذه الموهبة تتطور لديه طبيعة للاهتمام والمسؤولية من شأنها أن تحفزه على مساعدة الآخرين.

ويصبح الشخص المتعاطف مميزاً عند عمله محامياً ومتحدثاً وطبيباً ومدافعاً ومفاوضاً وصانع سلام ومعالجاً.

الحدسي. يتلقى الشخص الحساس الحدسي إشارات تتيح له رصد المعلومات المهمة التي ربما يتجاهلها شخص آخر. وهو عادة ما يتسم بالذكاء المتقدم والوعي التام بالديناميكيات الاجتماعية نتيجة ما يتمتع به من إدراك عالي الأداء. وهو خبير في استشعار الارتباط التشابكي بين العلاقات نتيجة براعته في قراءة لغة الجسد والتعبيرات الدقيقة. وعندما يتخذ الشخص الحدسي دوراً قيادياً، فإنه يضطلع بالأدوار الاجتماعية المهمة. ونظراً لقدرة الحدسي على التنبؤ بالعواقب؛ فإنه يمتلك تأثيراً كبيراً على الآخرين، كما يتفوق في التخطيط عبر رؤيته للصلات المتشابكة، وتظهر موهبته الاستثنائية في إيجاد الأنماط، وبخاصة في مجال الأعمال.

المستبصر. المستبصر الحساس يستشعر العالم في صورة ثلاثية الأبعاد، من مختلف الزوايا، وبحدة في الإبصار ووعي مكاني. وهو لديه رؤية داخلية واضحة وملونة. ويتذكر أحلامه بالتفصيل وبدقة فائقة ووضوح. وفي بعض الأحيان يتمتع أيضاً بذاكرة فوتوغرافية. وعادة ما تلاحظ عيناه التفاصيل ويمتلك القدرة على التصميم والتصور والابتكار وتخيل ما يحتمل حدوثه. ومن ينم هذه الموهبة؛ عادة ما يتفوق في مجالات الهندسة المعمارية والتصميم. ودمج هذه الموهبة مع ما لديه من حدة انفعالية وتعاطف؛ فإنه يدرك الحلول التي من شأنها أن تحقق أقصى استفادة من البيئة المحيطة به من أجل سير الحياة والعمل.

المعبّر. يتمتع الحساس المعبر بقدرة عالية على الابتكار واستخدام التعبيرات لتجسيد الجمال والكوميديا والتراجيديا التي يشعر بها في العالم من حوله. ويوصل أفكاره الجريئة وانفعالاته القوية ببراعة فنية عالية. والمعبّر، أياً ما كانت وظيفته، التمثيل أو الرقص أو الرسم أو الغناء أو الكتابة يستخدم موهبته لتقديم أعمال فنية مقنعة ترشدنا نحو فهم أعمق لأنفسنا كبشر، ويساعدنا على إيجاد معنى مشترك في خبراتنا الجماعية، ويوحدنا من خلال مخيلته الخصبة وإلهامه وإبداعه.

نحن بحاجة الآن أكثر من أي وقت مضى إلى التعاطف والحدس والاستبصار والتعبير. ففي عالم يواجه التحديات الصعبة، مثل: تغيير المناخ وعدم المساواة والاكتظاظ السكاني وانعدام الأمن الغذائي والاقتصادي والتقدم التكنولوجي السريع، يستطيع الشخص الحساس أن يقدم التوجيه ويساعد البشرية على فهم هذا العالم. وهناك شخصيات مثل «ألبرت أينشتاين» (حساس حدسي)، و«أوبرا وينفري» (حساسة متعاطفة)، و«ستيف جوبز» (حساس مستبصر)، و«كارلوس سانتانا» (حساس معبر) تظهر كنماذج أولية لأشخاص حساسين منخرطين في الحياة قد طوروا مواهبهم واستغلوا قدرات الإدراك الحسي لديهم لكي يتركوا أثراً مفيداً وضخماً في عالمنا.

إن علم الحساسية معقد بسبب النظم الفسيولوجية المتعددة المشاركة في معالجة المعلومات الحسية، لكن حاجة الشخص الحساس لفهم وظائفه تعتبر أمراً بسيطاً بما يكفي. ولهذا يتعين على الشخص الحساس أن يتعلم كيف يعالج المحفزات المفرطة في أثناء العبء الحسي. ويشيع استخدام مصطلح *العبء الحسي* (*Sensory overload*) في الإشارة إلى الشعور الداخلي للوصول إلى العتبة الحسية القصوى، بمعنى حدة في الشعور. ويعرف على المستوى الإكلينيكي باسم *الإنهاك الحسي* (*sensory overwhelm*). يصف الإنهاك الحسي التدفق الهائل للمعلومات الحسية التي تغمر وعي الشخص الحساس عند إدراكه لبيئته. ويمكن استخدام المصطلحين بالتناوب، وغالباً ما يصدمننا العبء الحسي إذا لم يحدد مبكراً بالدرجة الكافية.

وفي بعض الأحيان نظراً لشدة حساسيتنا، التي تسمى *فرط الحساسية* (*hypersensitivity*)، يملكنا خوف شديد من الرفض. عندما نشعر بأننا خذلنا شخصاً ما، حتى إن كان شعورنا هذا مخالفاً للواقع، نشعر بضعف غير محتمل. وبالتأكيد هناك اختلافات فردية بين هذا الشعور بحساسية الرفض، والصدمة المبكرة في الحياة، والعبء الحسي. ولا يزال هناك الكثير مما لا نعرفه أو نفهمه عن تلك الاختلافات. ففي مجال عملي وجدت صدمات مبكرة في الحياة كان لها تأثير لا يمكن وصفه بالكلمات. عند الاستعانة بعلاجات الإرشاد النفسي وعلاجات الجسم والعقل لعلاج ذكرى صادمة، يستغل المعالج أو المرشد النفسي الافتقار للتواصل اللفظي لكي يلقي الضوء على الأحاسيس الطاغية التي

سبق أن شعر بها هذا الفرد في جسده. وسوف أتناول هذا الأمر بالتفصيل في الجزء الثاني. وعليك أن تذكر ما يلي: عندما تتعلم كيف تداوي صدمتك؛ تزدهر حياتك وتجنّي مزايا مواهبك.

ومن خلال إدراكك ووعيك الحاد بالإشارات الكامنة في البيئة المحيطة بك تستطيع استخدام حساسيتك بقوة بدلاً من تركها تتسبب في جرحك. فكر في الأمر كأنه منجل يقتلع الأعشاب الضارة والكثيفة، حيث تشبه تلك المعلومات الضارة مجموعة أعشاب متشابكة من المواد التي لا معنى لها والتي يجب فرزها. عندما نسعى لأقصى درجة ونصل إلى حالات قصوى من الوعي المفرط، أحياناً ندرك أكثر مما يجب.

عبر معرفة مستوى وعيك الحالي، ستتمكن من تحديد ما تحتاج إلى تطويره أو إنهاء محاولاتك فيه. ولنأخذ مثلاً بفنان النهضة الإيطالية «مايكل أنجلو» الذي جمع ما بين الوعي الجمالي الفني والإدراك الحسي، وهذا ما قاده خلال محاولة التفسير الراقي للجمال. فمن خلال تمتعه بحاسة لمس دقيقة تمكّن من معرفة ما عليه أن يختزله أو يواصله في رحلته نحو رؤية الروعة. ولا يسعنا سوى أن ننظر كمشاهدين ونتعجب من تقانيه في النحت؛ لأن أعماله كانت الأولى من نوعها. كما وجّه «مايكل أنجلو» المثالية الأصلية التي لم يشهدها العالم من قبل إلى عصور فنية أخرى. ومن خلال استفادته من حواسه الفائقة لكي توجهه بإبداع، فقد نحت تمثالاً هو أروع ما شهده العالم على الإطلاق: تحفته الفنية تمثال ديفيد. وقد كان الذكاء الحسي هو الموهبة التي صدر عنها مثل هذا العمل الفني. ولا عجب إذن من تلقيبه باسم «الشخص الروحاني».

الوعي الحسي

كقاعدة عامة، تشكل الحواس الخمس خبراتنا الكلية عن الوعي الحسي، ولكن هناك بعض العلماء والمعلمين والباحثين قد ضمنوا أيضاً النظم الحسية لكل من: استقبال الحس العميق (*proprioception*) (الإحساس النسبي بالحركة)، والجهاز الدهليزي (*vestibular*) (الإحساس بالتوازن)، والحس الداخلي (الإحساس بحالة الجسم الداخلية). تخلق التصورات المشتركة لهذه القنوات

الحسية وعيًا حسيًا، ويمثل الوعي الحسي انتباهًا مباشرًا يتوجّه إلى الأحاسيس التي تتدفق داخليًا نحو الذهن والجسم وكيف تشكل عمليات التفكير لدينا هذه الأحاسيس. كما يطلق عليه أيضًا الحس العصبي (neuroception). ويمثل الإدراك الحسي عملية ترشيح وطريقة لفرز المعلومات التي تنقلها الحواس إلى المخ والجهاز العصبي. ونستوعب هذه المعلومات ثم نصدر أحكامًا معرفية أو تفسيرات لها.

وبحلول تسعينيات القرن الماضي، وهو عقد أبحاث المخ، توصل علماء النفس الإكلينيكيون إلى أن الأفراد الحساسين أو شديدي الحساسية يعالجون الإشارات البيئية الخارجية ويستجيبون لها بسرعة أكبر مقارنة بغيرهم، ومن أمثلة هذه الإشارات: الضوضاء والضوء الساطع، وكذلك الإشارات البيئية الداخلية، مثل الجوع والعطش. وإلى جانب ملاحظة هؤلاء الأفراد المزيد من المدخلات الحسية، فإنهم يتمتعون أيضًا بتفاعل انفعالي أعلى تجاه المنبهات؛ ما يعني أنهم يشعرون باستجابة انفعالية أسرع وأشد حدة مقارنة بالأفراد العاديين الذين يتعرضون للمنبهات نفسها.

تُعرف قدرة المعالجة المتزايدة الآن باعتبارها وظيفة لحساسية المعالجة الحسية والتجربة الذاتية (subjective experience) أو الإحساس الذي يستقبله العقل والجسم ويترجمه من خلال إشارات الحواس الخمس. ويعمل الجهاز العصبي لدى الأفراد من ذوي حساسية المعالجة الحسية على تضخيم تلك الانطباعات وزيادة قدراتهم على إدراك المعلومات وقابليتهم لتحمل العبء الحسي.

لكن العبء الحسي قد يكون مؤلمًا وصادمًا، وعندما يتلقى عقلك أو جسدك أي نوع من الألم؛ يتم تفسيره باعتباره خطرًا. وعندما يستشعر جسدك وجود أي شكل من أشكال الخطر، فإنه ينشط الجهاز العصبي المركزي، لكن هناك أبحاثًا أجريت أخيرًا تشير إلى إمكانية مساعدة الحساسية لنا على التأقلم مع التجارب المؤلمة أو تقبّلها.³⁰

وفي مجال آخر، أجريت أبحاث حديثة عن الحساسية من منظور العديد من وسائل المعالجة التكميلية. وتهدف هذه العلاجات البديلة إلى المساعدة في تعديل المشكلات الحسية التي تنتج عنها أزمة جسمانية وعقلية. ومفهوم

الحساسية معروف أيضا لدى علماء النفس الإكلينيكيين والسلوكيين. وعندما يشتد ارتباط الحساسية بأنواع أخرى من المزاج الفطري مثل الانطوائية، تحدث أشد جوانب الحساسية تأثيراً على سلوك الفرد، مثل زيادة القلق، والخوف الشديد من وقوع حدث سيئ، وهناك نوع آخر وهو اضطراب حساسية الرفض، الذي يتداخل مع التشخيص الإكلينيكي لاضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة واضطراب الشخصية الحدي. وعندما يزيد اضطراب حساسية الرفض إلى حد كبير، يتغلب على المرء شعور جارف بالضعف والخوف من الفشل. ولا يظهر هذا الشعور كشعور عادي تجاه شخص يكرهك، بل يكون الأمر أشبه بوقوعك فريسة لها جس عاطفي لا تستطيع الفكك منه. وقد دُمجت حساسية المعالجة الحسية في دراسات بحثية تتناول الحالات المزاجية، وتمييز تعبيرات الوجه، والاختلافات الثقافية، وتمييز لغة الجسد، وقراءة الانفعالات، واتخاذ القرارات.³¹

بصفتي مدربة صحية، فإنني أتعامل مع عملائي من منظور كلي يتضمن العقل والجسم والروح. وقد أظهرت الأبحاث أن الحساسية هي وظيفة معالجة ذهنية تتصل بالجسم المادي. وكذلك يظهر على بعض الأفراد الحساسين وظائف حسية فائقة (*transcendent function*) ماورائية. وقد توصلت إلى أن تلك القدرات الحسية الماورائية أو الوظائف الفائقة تساعد الأشخاص الحساسين ممن لديهم القدرة الفطرية على استخدام حالات عليا من الوعي لإدراك الواقع غير المحلي. وتلك حالة ذهنية متوسعة تختلف تمام الاختلاف عن الوعي اليومي المعتاد. وأحياناً ما تظهر كحالة انتشاء تتجسد فيها مشاعر الفرح والترابط والمعرفة الجديدة (أفكار). وقد يشبه بعض القراء هذه الوظائف الفائقة بالتأمل في الفلسفة الشرقية أو بالعقل المستدير أو بالوعي التأملي. يمكننا أن ننظر إلى جوهر أعمال الطبيب النفسي السويسري «كارل جي. يونج» في القرن العشرين لكي نفهم الوظائف الماورائية ولماذا اعتمد على تلك الفرضية غير المحلية.

يستعين الكثيرون بالقول المأثور: «تدفق طاقتك نحو ما يجذب انتباهك»، لتوضيح كيف يشكل الانتباه والوعي حقيقتك الشخصية.³² وقد أثبت «كارل يونج»، مؤسس حركة التحليل النفسي، أن الانتباه يتدفق حيث تعمل الطاقة النفسية بين

حالات مختلفة من الوعي (أفكار الوعي واللاوعي) والتزامن. وقد صاغ «يونج» عبارة مماثلة وهي: «ما تقاومه يستمر»، وغالبًا ما تُقال هاتان العبارتان في سياق تحويل الخبرات السلبية إلى إيجابية، ذلك لأن تلك الخبرات تستحوذ على جوهر حدسك لدمج الوعي الحسي الكامن باللاوعي العميق في العقل الواعي بدقة تامة، هكذا تشعر بالأمر وكأنه سحر، وأظن أن كل الناس، بصرف النظر عما إذا كانوا أشخاصًا حساسين أم لا، قد مروا بتلك الظاهرة كتزامن. ويقع على الحساسين أثر شديد الوطأة نتيجة الانتباه والطاقة، ويلمس هذا التأثير طبيعة حياتهم، لكن بمجرد أن تلاحظ طريقة تدفق الطاقة داخليًا وكيف تختار أن تترجمها من خلال معتقداتك ومبادئك وما تقبله أو لا تقبله، يمكنك حينها تحويل نظرتك للحياة وإدراك أي شيء تحتاجه. ففي النهاية يرجع أدق ما تشعر به من أحاسيس إلى حركات الطاقة، والإدراك هو ما يخلق الواقع.

الغرائب الحسية

يُعرّف علم النفس الإنساني التجربة غير المألوفة (AE) باعتبارها تجربة غريبة تقع خارج النطاق المعتاد لتفكير البشر وسلوكهم وانفعالاتهم وإدراكهم، ويكون من الصعب توصيفها بالمقاييس المعتادة.³³ كما أنها أية تجربة بشرية غير شائعة يصعب تحديد عدد مرات حدوثها، لكنها تظل تحدث، مثل الإدراك خارج الحواس وتجربة الاقتراب من الموت.

وأعُرّف عن نفسي تجارب الحساسية خارج نطاق إدراك البشر العادي باعتبارها غرائب حسية (Senory anomalies). وترتبط هذه الأحداث النادرة ارتباطًا مباشرًا بزيادة رهافة أحاسيسنا البدنية. لكن نسبة الـ 20% من إجمالي عدد سكان العالم ممن لديهم سمات فطرية وراثية لشدة الحساسية، يتعرضون لتجارب الغرائب الحسية بدرجة أكبر.

إن النطاق الحدي للحساسية أو فرط الحساسية والذي يتداخل مع الغرائب الحسية هو المنشئ للقدرات الخارقة مثل الحدس والتعبير. وهناك أمثلة شائعة على موهبة التعبير من بينها الشعور بجمال الحياة، مثل الوعي الحسي الجمالي من خلال الألوان المغناطيسية والأصوات المتناغمة والملمس الجميل للأشياء.

عندما يظهر اهتمام المستبصر تتدفق حالات معينة تزيد من الانسيابية الهادئة بين العقل والجسد، ويخلق الاستيعاب الذهني والانفعالي الكامل تركيزاً شديداً. هكذا يتلاشى الوقت. وبالنسبة للمتعاطفين فلا يقتصر الأمر لديهم على إدراكهم مشاعر الآخرين وحسب، بل يشعرون بها بقوة من خلال إحساسهم الراسخ. وبالإضافة إلى المشاعر المكثفة، يتمكّن المتعاطفون مباشرة من معرفة النية وراء دافع شخص ما أو صراعاته أو شغفه. وقد تعبر موهبة الحدس الحدود متجهة نحو عدة مجالات من الإدراك المعرفي. وقد يتم تلقيها عبر الإدراك المعرفي كصورة حية يُنظر إليها على أنها وميض خاطف في المجال الذهني، وهذا من خلال حلم واضح أو إجابة عن مشكلة صعبة يشعر بها المرء في قرارة نفسه.

يدرك الشخص الحساس المحفزات الحسية على المستويين الإيجابي والسلبي. فمن الناحية الإيجابية، يتلقى الرؤى المفاجئة ويشعر بأنه محاط بجمال الطبيعة، ويحظى برباط من المحبة مع حيواناته الأليفة، ويلاحظ ثراء علاقاته المتداخلة في الحياة، ويصل إلى المعلومات الخفية، ويستخدم المعالجة الذهنية المعقدة في حل المشكلات الصعبة. ومن الناحية السلبية، يشعر بالتوتر الذي ينشأ بينه وبين العالم، وسوء سلوك الآخرين، والاختلاف بشكل عام.

وعلى الرغم من قبول الحساسية على المستوى العلمي منذ أواخر التسعينيات فقط، فإن القدرة الفطرية على الإحساس بالخطر وضمان الأمان قد تجلت على الأرجح في وقت مبكر في المجتمعات البشرية، مثل مجتمعات السكان الأصليين. فقد تعلمت فن المداواة القديم من خلال طب النباتات الروحية الخاص بقبيلة ويتشول (قبيلة في وسط المكسيك) على يدي معلمتي «جويس نيتشين». يرى أفراد قبيلة ويتشول أن هناك عوالم داخلية كامنة لدى كل فرد تربط روحه بالعالم السماوي، ومن خلال أحاسيسنا واستبطاننا، يمكننا جمع نور الروح وتعزيز ارتباطنا بالكون عن طريق طقوس روحانية، حيث تساعد المراسم والطقوس على تنوير الروح وتقويتها وذلك عبر تعميق صلتنا بالخالق.

أسفل هذه المظلة الكونية، لا تمثل الحساسية المتزايدة حالة غريبة، بل هي قوة بدائية فريدة تمنحنا إياها الروح العامة كآلية تطويرية للبقاء. ومن الناحية العملية لقد ساعدت الحساسية القبائل على تتبع الحيوانات ومطاردتها وتوقع

الظروف البيئية الصعبة، مثل تغيرات الطقس، حتى يختاروا الأوقات المناسبة للترحال والمواقع المثلى للاستقرار. وكانت حضارة قبيلة ويتشول هي الوحيدة بين حضارات قبائل المكسيك التي ظلت كما هي في المنطقة الجبلية الوسطى في العصر الحديث (وذلك حتى عام 2012).³⁴ استعان أفراد تلك المجتمعات الأصلية شديداً بالوعي بحواسهم المتطورة للبقاء على قيد الحياة، ومن خلال إرثهم الطبي الذي يتناقلونه شفهيًا عن استخدام النباتات، يمكننا القول إن حدة الإبصار لديهم ساعدتهم على معرفة النباتات السامة، وعاطفتهم مكنتهم من التواصل بعمق مع أماكن الدواء، كما تلقوا أيضًا رسائل حدسية حول كيفية استخدام النباتات الطبية من خلال التواصل المباشر مع المستوى الروحي. وحتى يومنا هذا لم تزل بعض المجتمعات تنظر بعين التبجيل إلى تلك القدرات. في الطب التقليدي والمنظور الشمولي، مثل منظور قبيلة ويتشول، تتطور الحساسية للمساعدة في أن يبقى البشر على صلة بالعالم الروحي، وكذلك ليتمكنوا من شفاء الأمراض. وقد عبر قادة قبائل تقليدية أخرى عن هذا الإحساس نفسه. وسبق أن صرح شخص روحاني جاء إلى الولايات المتحدة الأمريكية عن هذه الفكرة. وفي مقال ورد في دورية أبليفت تحدث «ماليدوما ساوم» عن إيمانه بأن الكثيرين ممن التقاهم في أثناء ترحاله داخل الولايات المتحدة الأمريكية ممن يصنفون بأنهم «مرضى عقليون» هم في الحقيقة شخصيات تمر بتجليات روحانية، أو يمثلون «معالجين ناشئين».³⁵ ووصف هذا التغير السريع بأنه تحول مهم في الوعي في أثناء اكتساب المرء مظهر المداوي الداخلي الكامن لديه. لهذه الأسباب، عند النظر بعيني شخص من مثل تلك القبائل الأصلية، ندرك أنه غالبًا ما يشعر هؤلاء الأفراد المميزون ممن ورثوا سمة الحساسية بأنهم بعيدون عن المجتمعات المتطورة تكنولوجياً، ويشعرون بعدم انتمائهم إليها. وفي بعض الأحيان تُفسر انفعالاتهم السريعة جدًا كمرض عقلي. وقبل أن يدركوا حساسيتهم، يتحمل الأفراد الذين لم يكتشفوا موهبتهم كمًا هائلًا من الألم الداخلي الذي ينشأ من الشعور بثقل ناجم عن صعوبة العيش في الأماكن الحضرية ذات الكثافة السكانية العالية بالقرب من الملوثات ووسط الأشخاص «السميين»، وكذلك عن العمل في مكاتب صاخبة ومفرطة النشاط، والتفاعل مع أشخاص غاضبين وعدوانيين. يشعر الأشخاص الحساسون بألم أكثر إذا ابتعدوا

عن الطبيعة التي هي أحد مصادرهم الأساسية للمداواة. ويتطلب تأقلمهم مع مثل تلك القوى الانفعالية الهائلة، دون أن ينهاروا، قوة عظمية، وهذا لا يعد نقطة ضعف بأي حال من الأحوال. شاهد فيما يلي قوة «دانيال» وهو يبحر عبر موجات عاتية من الانفعالات.

حكاية دانيال

كان «دانيال» والدًا عاطلاً عن العمل في الخامسة والخمسين من عمره، وقد رحل عن عالمنا أخيرًا شقيقه «يوجين» نتيجة إصابته بمرض السرطان. وقد ساعد «دانيال» شقيقه هذا خلال مراحل مرضه إذ إنه استضافه في منزل أسرته وتابعه عبر مراحل ألمه. وعندما حان الوقت لحجزه في المستشفى تولى ترتيبات إدخاله إلى المستشفى، ونفذ كل رغباته الأخيرة. على المستوى الروحي كان «دانيال» يشعر بالفخر لمساعدة شقيقه على التعامل مع هذه المحنة بالطريقة المثلى، فضلاً عن أنه قد غمره بحبه ورعايته ليساعده على الشفاء وكان ذلك بمساعدة ودعم ابنتيه، «كايت» و«هيدر». وكانت محاولة الدعم البسيطة هذه تمثل تحدياً صعباً في حد ذاته، وقد فهمت مدى صعوبة اتخاذ القرار على «دانيال» عندما علمت مدى اضطراب علاقته مع زوجته «جريس».

سمع «دانيال» عني من خلال خبر قرأه في الجرائد المحلية. وعندما تواصل معي، علمت أنه قد اتخذ بالفعل خطوات كبيرة فيما يتعلق بصحته وسلامته. فقد أنقص ما يقرب من 10 كجم من وزنه وعالج ما كان يعانيه من ألم مزمن في الظهر منذ دراسته بالجامعة وذلك من خلال وصفة للدكتور «جون سارنو» تسمى: **وصفة الذهن والعقل الطبية**. ورغم أن «دانيال» قد فهم بالفعل العلاقة بين انفعالاته وآلامه الجسمانية المضنية، فإنه أراد أن يفهم كيف لحساسية عاطفته ألا تزال تؤثر وبشدة على علاقته

المتقلبة مع «جريس» وابنتيه. وكان يرى أنه ربما يستطيع عمل بعض التغييرات المؤثرة في تعامله معهن.

ووفقاً لما قاله «دانيال» كانت «جريس» تميل إلى رفض مشاعره قبل حتى أن يستطيع التعبير عنها. والأسوأ من هذا، أنه كان يشعر بسطوتها عليه نظراً لأنها كانت المعيلة للأسرة. وشبه الكثير من تصرفاتها بمحاولة التلاعب بعقله أو تحدي مشاعره. وإذا ما حاول أن يتناقش معها فيما يشعر به من انزعاج - وعادة ما لا يكون انزعاجه هذا بسبب احتياجاته هو بل بسبب احتياجات طفليته - فعادة ما كانت تتجاهله كلية أو تقول له: «هذه المشاعر ليست حقيقية ولا أساس لها». وقد عاد هذا الشعور بالخوف والانزعاج ثانية وبكل قوة عندما عادت ابنته الكبرى إلى المنزل بعد عامها الجامعي الأول من الدراسة خارج البلاد. أدرك «دانيال» النزعة النرجسية لدى «جريس» عبر إساءتها لـ «كايت» بالكلام بتعليقاتها العلنية حول زيادتها في الوزن مرة أخرى. وكان هذا الميل لجذب الانتباه السلبي إلى جسد ابنتها قد بدأ منذ أن كانت البنت في سن مبكرة؛ كانت «كايت» تحب الباليه، وكانت «جريس» دائماً ما تدفعها لكي تنحف قليلاً لتتقن أداءها في تلك الهواية. وطالبتها بالالتزام بجدول تمرين يكاد يستحيل تطبيقه، حيث كان يحتوي على حصص تمرين لا تنتهي، وتوقعات عالية وصارمة للإنجاز.

حدث «دانيال» عن قلقه بشأن عدم قدرة «كايت» على خوض علاقة رومانسية إيجابية في المستقبل. وشعر بأن هذا كان نتيجة وجود خلل في علاقته بزوجته. وقال «دانيال» مازحاً إنه كان يحتاج إلى مهدئ لكي يتعامل مع زوجته وابنتيه في أثناء تحضيره طعام العشاء. فقد شعر بحاجته إلى تخدير أعصابه لكي يتأقلم مع كل هذه الضغوط وأجواء التوتر الانفعالي.

أدرك «دانيال» للمرة الأولى مدى كارثية ارتباط شخص نرجسي وشخص متعاطف في إحدى ورش العمل التي حضرها في الماضي حول آلام الظهر. عندما كان يخضع لعلاج جسدي لظهره، حددت القائمة على

العلاج طبيعته، ووصفته بأنه شخص متعاطف. وفي حديثه معي أخبرني بأنه حينها اعتقد أن كلام هذه المرأة هو نوع من الجنون؛ وذلك لأنها كانت تحاول أن تربط بين التعاطف (سمة شخصية) وألمه. وهو لم يكن يرى العلاقة بين ألمه المزمن وما أشار هو إليه باعتباره «عيبًا في الشخصية». وظهرت على «دانيال» السمات النمطية للشخص المتعاطف؛ فهو يحب دوره الأسري كراع للفتاتين، ويبذل جهدًا مثابرًا لكي يتأكد من سلامتهما وحمايتهما وراحتهما، وكثيرًا ما كان يتطوع للقيام بأعمال غريبة في مدرستهما، لدرجة أنه في إحدى المرات، تولى القيام بوظيفة مشرف خلال فترة الاستراحة المدرسية وكانت وظيفة متدنية الأجر فضلًا عن أن التجربة بأكملها كانت مريعة. ففي أثناء عمله في ملعب المدرسة، رأى ولدًا صغيرًا يتعرض للتنمر، وأدى هذا إلى غضبه على نحو لم يكن يتوقعه. وتناقشنا معًا فيما تعنيه تلك التجربة له باعتباره شخصًا متعاطفًا، ولماذا أدى تعرض هذا الطفل الصغير للتنمر على أيدي أطفال آخرين - حظوظهم أفضل منه في الحياة - إلى استثارته انفعاليًا لدرجة هجومه اللفظي عليهم؟ وعلى مدار عدة أسابيع تكرر حديث «دانيال» عن العنف بين الأطفال في الملاعب. وكان تخاذل إدارة المدرسة هو أكثر ما يغضبه؛ فكان يرى أن هذا التخاذل هو فشل من جانبهم ودفعه هذا إلى الاستقالة من عمله مشرفًا على الأطفال. من هنا بدأنا نعمل معًا على تحديد محفزاته الانفعالية.

وعلى مضض، وافق «دانيال» على الالتزام ببعض الكتابات التعبيرية بهدف ملاحظة أنماطه الحسية. وفي أثناء مناقشتنا للحادث الذي كان في المدرسة تيبس جسده بشكل ملحوظ، ثم سرت فيه رعشة واضحة. ومن خلال تتبع هذه الأحاسيس الجسمانية عبر حوار واضح، ربط «دانيال» بين تطوعه في مدرسة ابنتيه وشعور كبير بداخله بالرهبة من ذوي السلطة. وفي هذه اللحظة، شجعتة على الاستمرار في التركيز على هذه المشاعر القوية. وهكذا عندما تمهل وتتبع أحاسيسه الجسمانية وأدرك أن مشاعره هذه تتعلق بقلّة حيلته كزوج. وفي نهاية جلستنا التدريبية وافق على

كتابة خطاب يعبر عن هذه المشاعر بأمان. فقد كنت آمل أن يُخرج أفكاره الداخلية ويستحضرها بوعي، بدلاً من أن يتركها تتفاقم بداخله.

إن الكتابة لنفسي ومن أجل نفسي لا تجدي معي نفعاً أبداً، ولم يسبق لي أن شعرت بفائدة هذه الطريقة أو صوابها. فالكتابة بالنسبة لي بشكل عام هي تجربة بطيئة ومؤلمة. كانت المشكلة الأولى هي «لماذا يؤدي تفكيري في «كايت» إلى إثارة شعوري بالفزع أو لتيبس جسدي بأكمله؟» حسناً، إن أفعى الجرس والزلازل يثيران المشاعر نفسها! كما أن الحادث الذي وقع عندما كنت في مدرسة ابنتي كان له التأثير نفسه. بالتدريج، اتضح لي تمامًا خوفي من الأفراد الذين يتعاملون مع قليلي الحظ باعتبارهم عديمي الفائدة، ويرسخون بنفوسهم كذبة لكي يحموا أنفسهم أو مؤسستهم. أنا أخشى الأفراد ذوي السلطة ممن يسيئون، على علم منهم، إلى الأشخاص قليلي الحيلة. وأخشى الأفراد القائمين في مناصب سلطوية ممن يتعمدون تجاهل الآخرين أو الإساءة إليهم ثم الكذب بشأن ما فعلوه.

وقد أسفر هذا الخطاب عن أفضل نتيجة ممكنة، لقد كتبته في الأصل لنفسي لكنني تركته على طاولة بغرفة النوم لكي تقرأه «جريس». ولأول مرة تناولت الموضوع بجدية وبأقل قدر من الجدل، أو على ما يبدو بلا أي جدل في الحقيقة. أخيراً شعرت بأن كلماتي لاقت صدى لديها وتحدثنا معاً بحق. وأدى هذا إلى بدء تغيير فوري. لكنني كنت حذراً جداً بسبب ما مضى، اعترفت «جريس» بأننا قد تركنا أثراً بالسلب على طفلتي. ولأول مرة أشعر بالراحة لأنها قد استوعبت ما كنت أحاول توصيله لها منذ وقت طويل. وبدأت مهتمة بحق بشأن «الجهد» الذي كنت أبذله

ولم تشعر بتهديد منه. وفي الحقيقة تناولنا كل تلك الأمور حول التعاطف بجدية. وكان هذا أفضل كثيرًا من أقصى خيالاتي.

حقق الخطاب نتيجة إيجابية لـ«دانيال» حيث ساعده على خلق صلة بين قدراته على التعاطف وأحاسيسه الجسمانية وانفعالاته. ولأول مرة تناولت «جريس» الموضوع بجدية، دون أن تتصرف بدفاعية، وبدأ في التواصل حول مشاعر «دانيال» الحقيقية. هكذا شعر «دانيال» براحة شديدة عندما عبر علانية عما يضره بنفسه وتأكد أنه على حق.

الأبحاث الواعدة والحساسية

لا تزال الأبحاث العصبية المتعلقة بالحساسية الجينية في مراحلها المبكرة، لكن ما ظهر منها حتى الآن في الدراسات الميدانية عن الأشخاص شديدي الحساسية يوحي بإمكانات واعدة. والأمر المثير للاهتمام أنه بعد إجراء بحث على مجموعة محددة من السكان توصلنا إلى فهم بعض السمات المحددة للحساسية. يعد «ألفارو باسكوال-ليونى»، الدكتور الجامعي وأستاذ علم الأعصاب في كلية الطب بجامعة هارفارد، أحد الباحثين الأساسيين في مجال التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة (TMS) وقد ساعد في تطوير بحث دراسي لاختبار هذا التحفيز ومن ثم فقد ألقى بالضوء على بعض مناطق المخ التي تنشط هي الأخرى لدى الأشخاص شديدي الحساسية.³⁶

ولمزيد من التوضيح علينا الإشارة إلى أنه بالرغم من أن كل الخاضعين للدراسة كانوا من المصابين بالتوحد، فإن الأشخاص شديدي الحساسية ليسوا مصابين بالتوحد. وقد أظهرت النتائج الأولية لبحث الدكتور «باسكوال-ليونى» أنه عند تحفيز مناطق معينة في القشرة الجبهية الأمامية اليسرى، شعر المصابون بالتوحد، الذين لم يكونوا قادرين سابقًا على التقاط إشارات الانفعالات لدى الآخرين، بـ«صحة انفعالية». فقد أوردوا أنهم شعوروا بالمعية

مكنتهم من قراءة لغة الانفعالات بسهولة لدى الآخرين، وشعروا بارتباط عاطفي «مذهل» تجاه الآخرين.³⁷ واستمرت تلك التأثيرات السلوكية لمدة 30 دقيقة في المختبر بعد تعرض المصابين بالتوحد للتحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة. إن هذه القدرة على قراءة الانفعالات والشعور بالصلة العميقة مع الآخرين وبوعي تعاطفي هي ما يشعر به الأشخاص الحساسون في أغلب الأوقات. وقد وصف «جون إلدر رويسون»، وهو واحد من المصابين بالتوحد ممن شاركوا في تجربة جامعة هارفارد وهو مؤلف كتابي *Look Me in the Eye* و *Switched On*، كيفية شعوره بما ينتاب الآخرين من مشاعر قلق وحزن بعد خضوعه لعلاجات التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة. وفي مقابلة في الإذاعة الوطنية العامة مع «تيري جروس» وصف وهو يبكي كيف شعر بإحباط زوجته حيث قال إن إحساسه بمشاعرها كان «طاغياً ومؤلماً».³⁸ وعلى مدار المقابلة أوضح بمزيد من التفصيل كيف عملت علاجات التحفيز على تنشيط الوعي الانفعالي لديه وإبرازه، كما أنها مكنته من إجراء تغييرات على العديد من علاقاته بعد دمج رؤية جديدة مصحوبة بالعاطفة. وبشعور جلي بالحزن وضع بالتفصيل الصحو الانفعالية التي حدثت له، وكيف أثرت عليه شخصياً وعلى علاقاته بالآخرين وعلى حياته المهنية.

عندما يجري تفسير فيضانات من المعلومات الحسية ودمجها على نحو ملائم؛ حينها تعمل الحساسية الناتجة والإرهاق الحسي الحركي الاستثنائي على مساعدة الحساسين على تفسير الإشارات بدرجة عالية من الدقة من خلال الذكاء غير اللفظي. تعتمد هذه الفوائد على مدى استطاعة الفرد القيام بعمليات معالجة إدراكية بينما يستقبل في الوقت نفسه المعلومات الحسية. وتعني هذه الفرضية بالأساس أن الجهد الذهني المتصور - مثل المطالبات الناجمة عن زيادة معالجة المحفزات من البيئة - يؤثر على الوعي. تتعلق نظرية العبء المعرفي هذه على نحو مباشر بالتكامل الحسي والتعلم.⁴⁰ فإذا كانت القدرة المعرفية في الذاكرة العاملة قاصرة نتيجة معالجة كم كبير من تدفقات المعلومات الحسية، يصبح من الأصعب التعلم والتركيز.

لقد تطورت نظرية العبء المعرفي في الأصل على يدي «جون سويلر»⁴¹ في ثمانينيات القرن الماضي حيث جرى تطبيقها على التعلم، ثم اكتسبت انتشاراً

من الناحية النظرية في مجالات الأبحاث عن حل المشكلات وشيخوخة السكان والقوالب النمطية.⁴² وكذلك جرى تطبيقها على الحساسية كنموذج لفهم توازن الأداء بين الأنواع المختلفة من الذكاء غير اللفظي (البصري، العملي، والتجريبي)، وتحليل المعلومات الحسية والاستدلال. بمعنى آخر، يؤثر الكم الضخم من المعلومات الحسية التي يستقبلها الشخص الحساس من خلال إدراكه الحسي على سرعة المعالجة المعرفية وكفاءتها. ومع تدفق المزيد من التحفيز الحسي إلى الداخل، يؤثر ذلك على كيفية تحليل المعلومات وترجمتها ودمجها في الوظائف القشرية (دقة القرارات، والحفظ). يمكننا تعديل المعلومات الحسية المستقبلية وتطبيقها معرفيًا عبر زيادة قدرة الذاكرة المتاحة على العمل في أثناء المعالجة الحسية. يساعد توازن هذه الوظيفة (المسماة بالتعديل الحسي) على تقوية الأشخاص الحساسين لتصوراتهم. وتلك هي طريقة الاستفادة من المواهب - عبر التوافق الذهني مع المناطق الإدراكية النشطة في أدمغتنا والاعتماد على تمييزنا الحسي لفترة رد فعل أسرع. ويمكن تطبيق هذا على عملية اتخاذ القرار وتخيل حلول جديدة وزيادة السرعة في حل المشكلات.

المزايا والتحديات التي يواجهها الأفراد شديدي الحساسية

في الوقت الحالي قد تشعر بأن حساسيتك الشديدة ليست نعمة. فإذا كنت تشعر بقلق شديد وسط مجموعة كبيرة من الناس، أو لا تستطيع أن تتناول مسكنًا للألم لأنه يتسبب في شعورك بالغثيان، أو تؤدي المصابيح الفلورسنت إلى إصابتك بآلام الصداع النصفي، أو تخشى احتمالية مشاهدتك فيلم رعب، فهذا يعني أن الحساسية قد أثرت عليك سلبًا. وهناك أربعة أعراض شائعة للعبء الحسي أو الإنهاك: ألم البطن والقلق والاكتئاب والتشتت. في الجزء الثاني من هذا الكتاب سوف أتناول هذه الأعراض بالتفصيل وأقدم إستراتيجيات مختلفة للشفاء. نتحدثنا الحساسية لأن العالم القاسي واللامبالي الذي نعيش فيه يبدو وكأنه يشن هجومًا مؤلمًا على حواسنا المنتبهة وقد يكون الأمر مقيّدًا للغاية لدرجة

أن الكثير من الأشخاص الحساسين يصبون كل تركيزهم على محاولة إخماد تحفيزهم الحسي.

عند إدارة سمة الحساسية وتنظيمها ذاتياً من خلال الرعاية الصحية المناسبة، يمكنها أن تساعدك على أن تصبح أكثر تبصراً واستبطاناً ووداً واهتماماً وانسجاماً مع الآخرين وأكثر إبداعاً وابتكاراً. يظهر الذكاء الحسي اجتماعياً كقدرة على تمييز المعلومات الدقيقة حول الآخرين من خلال مسارات إدراكية. وبسبب هذه القدرة تصبح مستشاراً يثق بك أصدقاؤك وعائلتك. نحن من نوجد في المكاتب التي يلجأ إليها الناس طلباً للمشورة في مساعي حياتهم وفي القرارات الكبرى والعلاقات المهمة. ونحاول أقصى جهدنا كي لا نؤذي الآخرين، ونرى إلحاق الأذى بأحد كذنب لا يغتفر. فمثلاً قد نشعر بوجود توتر في العلاقات في أثناء تجمع ما، أو بأن خطيب صديقنا ليس مثالياً كما يظهر عليه، أو نستشعر التوقيت الأمثل لاتخاذ قرارات صعبة في العمل. واستجابة لهذه التصورات، سنبدل قصارى جهدنا للتخلص من التوتر في الفعاليات الاجتماعية عبر إلقاء نكتة، ونقدم تحذيراً خفيف الوطأة لصديقنا ونخبرها بما نشعر به، وننصح شريكنا في العمل بالتحلي بالصبر.

لكنك تحتاج إلى وقت ومساحة لمعالجة تفاصيل تفاعلاتك اليومية. دع هذه الحقيقة تصل إلى عقلك الواعي حتى يتغير إدراكك للواقع. ونظراً لما تحتاجه من وقت لتسترخي وتعمق في استبطان هادئ، تستقر حدة حساسيتك الشديدة لتتحول إلى هدوء نسبي يساعدك على الملاحظة والاستفادة من ذكائك الحسي لتصل إلى عبقريتك الإبداعية وتتلقى رؤى مذهلة.

في الفصل التالي عن الشخص المتعاطف الحساس، سوف نستكشف هذا المفهوم من خلال مختلف الطرق التي تؤثر بها مشاعرنا القوية على إدراكنا للآخرين وعلاقاتنا معهم.

الفصل 2

المتعاطف الحساس

أعتقد أن لدينا جميعًا شعورًا بالتعاطف،
لكننا قد لا نمتلك الشجاعة الكافية لإظهاره.

— مايا أنجيلو

يتصف الشخص المتعاطف الحساس (أو المتعاطف فقط اختصارًا) بالتعقيد،
والعاطفية الشديدة، والتناغم في تعامله مع كل ما يحيط به. وهو لا يتسم بهذه
الصفات على مدار فترات بعيدة عند تأثره بشيء ما، بل يتسم بها دائمًا. فعادة
ما يميل إلى الوعي بذاته والاتصاف باللطف وقبول الآخرين وصراعاتهم.
هناك أنواع مختلفة من الوعي التعاطفي من بينها:

- التعاطف المعرفي (التخاطري)
- التعاطف الرحيم (الاهتمام بالمشاعر والحافز للمساعدة)
- التعاطف التفسيري (الوعي البيئي)
- التعاطف البدني (الاستجابة تجاه الأماكن)
- التعاطف تجاه النبات والحيوان (إدراك وعي النبات والحيوان)

• التعاطف الانفعالي (الذكاء الانفعالي)

• التعاطف الروحي (الإحساس الفائق)

وغالبًا ما يتصف المتعاطف بالحدس العالي أيضًا ، وهناك لبسٌ يحدث بين موهبة التعاطف وموهبة الحدس من خلال التعاطف المعرفي، لكن يمكن تمييزهما عبر التفكير والإحساس بأنماط المعالجة أو التبصّر (الحدس) والشعور (التعاطف) . تتمثل الصفة الأساسية التي تربط كل تلك السمات في القدرة على مشاركة الشعور الحسي . إن الشعور الحسي هو مصطلح استخدمه علماء النفس الحسي الحركي لوصف التجسيد الانفعالي أو الوعي داخل الجسد . ترتبط الأحاسيس من خلال المشاعر بالحس الداخلي (إحساس داخلي بحالة الجسد) حيث يتم التركيز على تلك المشاعر الداخلية والأحاسيس والذبذبات . يستخدم الجسد هذه المعلومات للتواصل حول تنظيم الحالات الداخلية عامة . ويجري التعبير عن المشاعر المدروسة داخليًا من خلال الصور والأحاسيس وشكل تجارب المرء الداخلية الكلية .

«جوستين»، المتخصصة في التحليل السلوكي بمكتب التحقيقات الفيدرالي

التقيت «جوستين» للمرة الأولى عندما كنت أمر بفترة عصيبة مع ابنتي - التي كانت آنذاك في الثالثة عشرة من عمرها - وهذا بعدما أشارت عليّ صديقة مشتركة بيننا باللجوء إليها . ولأن الناس لم يكونوا يعرفون ما تقوم به «جوستين»، فكان أغلب من يعيشون في مدينتنا الصغيرة يهيمسون بالشائعات عن عملها ، ويروون حكايات طويلة ، مثل أنها عاشت في الوادي إلى جوار مجموعة طائفية ولا ترتدي سوى ملابس بألوان معينة حسب يوم الأسبوع ، ولا تأكل سوى نوع واحد فقط من الطعام ، وتستطيع التحدث مع الحيوانات . وبناء على كلام صديقتي ، فقد علمت أن أغلب هذه الحكايات لم يكن حقيقياً ؛ ومن ثم حددت موعداً للقائها .

وكانت «جوستين» في الحقيقة امرأة خبيرة في التواصل مع الحيوانات وامتطائها. وكانت تعمل فيما مضى في مكتب التحقيقات الفيدرالي في وحدة التحليل السلوكي وتعرضت لإصابة شبه قاتلة في أثناء نقلها لسجين خطير. عندما دخلت منزل «جوستين» للمرة الأولى، أدركت أنني في حضرة امرأة حساسة متعاطفة فائقة الذكاء. تناقشت معها بشأن حالة ابنتي وطلبت منها العمل معها باستخدام العلاج بركوب الخيل لمعالجة صدمة طفولتها المبكرة. وكان هذا في الحقيقة هو أول تشخيص نشط أقوم به. وعلى مدار العام التالي درّبتني على كيفية استشعار معلومات الطاقة بالإحساس. وبعد اختبارها لي على العديد من «الأهداف» المتباينة، طلبت مني العودة إلى منزلي ومحاولة استشفاف معلومات عن أي شخص لا تعرفه هي جيدًا، ولم تسدِ إليّ أي نصيحة حكيمة بشأن عملية الاختيار، بل طلبت فقط أن «أختار شخصًا». وبالفعل اخترت صديقة وهي أمّ كانت علاقتي بها قد توطدت وابنتها في مثل عمر ابنتي. وكانت الفتاتان صديقتين حميمتين. وباعتبارنا والدتين فقد تصادقنا نتيجة اللقاءات التي جمعتنا خلال كل التدريبات المسرحية والموسيقية والرياضية وخلال الحفلات المدرسية. ووفقًا لتعليمات «جوستين» أغمضت عينيّ وتخيلت صديقتي، وأصبحت في حالة استرخاء؛ ومن ثم فقط طرأ في ذهني العديد من الصور: أول صورة هي وشاح منقوش بألوان الأحمر والأبيض والأخضر، كما في الرداء الأسكتلندي التقليدي، وفي مخيلتي رأيت النقشة الأفقية والعرضية للرداء، ثم سمعت امرأة تتحدث لكنني لم أستطع رؤيتها، لكنني تبينت حروفًا واضحة لاسم «د- و- ن- ا».

استغرقت بضعة أيام لكي أستجمع شجاعتي للتواصل مع هذه الصديقة وسؤالها عما إذا كانت أسكتلندية الأصل. وعندما استجمعتها أخيرًا، أكدت لي صحة كلامي، وبعدما تحدثت إليها عن رؤاي الحدسية، أخبرتها عن عملي مع «جوستين»، وكيف أنها كانت تساعدني على تعلم موهبة الحدس التعاطفي. وعندما أخبرتها بأنني سمعت امرأة تلفظ باسم «دونا»، لم تجب بأي شيء، فقلت لها: «لا بأس»، وغادرت بعدها، لقد تأكدت من أصلها الإسكتلندي وكان هذا رائعًا جدًا في حد ذاته. وبعد نجاحي هذا هاتفت «جوستين»، وأخبرتها بما

حدث، وقالت لي مطمئنة: «فقط أمهليها بعض الوقت، ففي بعض الأحيان يصاب الأشخاص بفقدان بسيط في الذاكرة، فينسون الأسماء والأشخاص». وكانت «جوستين» محقّة، فبعد أيام قليلة تحدثت إليّ صديقتي هذه، وقالت إن الأمر خطر بيالها في أثناء انشغالها بغسل الثياب. فقد كان اسم جدتها هو «إدونا». هكذا علّمتني «جوستين» أن أثق بقدرتي الحسية السمعية على تلقي المعلومات الحسية بالسمع. وسوف أسترسل أكثر في هذا الأمر في الفصل التالي.

التعاطف الرحيم

يتمتع التعاطف ذو الرحمة بوعي عاطفي شديد التركيز. ويستشعر طريقه في الحياة ويشعر بكل ما يحيط به، ومع وصوله إلى سن الرشد، يصبح عالمًا تمام العلم بما يجب عليه فعله لكي يجعل الآخرين يشعرون بالراحة في حضوره وكأنهم في بيوتهم. والاهتمام هو العمود الفقري للتعاطف الرحيم (*compassion* *empathy*)، ويمثل هذا التعاطف القدرة على الشعور بما يشعر به الآخرون والتكيف لمساعدتهم على الشعور بالراحة. وهو يمثل أيضًا الاهتمام بحالة الآخرين الذهنية والمزاجية أو بمشاعرهم ثم التصرف وفقًا لذلك. وقد يمتد هذا الشعور ليتجاوز حدود الاهتمام بحاجات فرد واحد؛ فلعل التعاطف يكون مدفوعًا بالفطرة للانفعال بالبشرية ككل، بما في ذلك صحة المجتمع وأمانه. وهذا لا يجعل الشخص التعاطف الرحيم بالضرورة ودودًا أو «لطيفًا». فأنا عن نفسي باعتباري شخصية متعاطفة، كثيرًا ما أشعر باستياء كبير عندما ينعتني الجهلاء بأنني «شخصية تافهة». ومع ذلك فإن ما يعنيه هذا هو أن التعاطف الرحيم عادة ما يُحسن الظن بالآخرين حتى عندما يجد نفسه في موقف مربك أو محتدم مع شخص لا يسهل التعامل معه. وبسبب قدرته على قراءة مشاعر الآخرين بسهولة؛ يتعلم استيعاب أدق تفاصيل الانفعالات والاستجابة بشكل مناسب. وأعتقد اعتقادًا راسخًا أن تعاطف الجيران الرحيم هو ما حال دون اندلاع أعمال عنف خطيرة بسبب قدرة هذا التعاطف على إخماد الاحتدام المتأجج. ويحدث هذا التأثير المعادل عبر رؤية الخير في الناس.

يتمتع كل المتعاطفين بالذكاء العاطفي، والقدرة على الوعي بانفعالات الآخرين والتحكم فيها والتعبير عنها بدقة. ويتمتع الأفراد الذين يستخدمون الذكاء العاطفي بالقدرة على تمييز دوافعهم الانفعالية الداخلية، وتمييز أدق الاختلافات بين مشاعرهم ومشاعر الآخرين، وتظهر أمامهم صورة واضحة لدوافع الآخرين الحالية وحالتهم المزاجية، وتُترجم قدرتهم على أنها رأي جوهري يتعلق بكيفية تأثير الحالات المزاجية والمشاعر على طريقة تفاعل الآخرين وتجاوبهم. فعلى سبيل المثال: كانت «جوستين» امرأة متعاطفة متدربة عسكرياً وشديدة الحساسية؛ ومن ثم إذا قمتَ أمامها بأبسط الحركات أو لمست وجهك أو عبثت بخصلة شعرك من غير انتباه؛ فسوف تدرك هي سبب حركتك تلك. كانت «جوستين» امرأة صارمة ممثلة للقانون باعتبارها مستشارة للمسؤولين عن تنفيذه. وتمثلت موهبتها كامرأة متعاطفة في قدرتها على التحقيق في الملابس المعقدة للقضايا التي لم يتم حلها، والتي تم ارتكابها في الأغلب بعنف شديد. ونظرًا لتمكُّنها من الانفصال عما تشعر به؛ ظهرت مهارتها العالية في فهم دواخل العقل الإجرامي. فقد كان بإمكانها تحليل الصور والمعلومات والمشاهد التي يجفل أمامها الآخرون، وربطها في الوقت نفسه بنمط سلوكي أشمل. وكثيرًا ما كانت تصل إلى ضحايا الجرائم حتى في القضايا القديمة غير المحلولة. ومثل «جوستين»، يمكن لأي شخص متعاطف أن يدرب مَلَكته العاطفية، ليصبح أكثر وعيًا بكيفية عمل ذكائه العاطفي وكيفية استخدامه.

ويتعين على المتعاطف أن يطور لديه قوة و طاقة داخليتين كبيرتين لكي يتأقلم مع التيارات الانفعالية القوية التي تحيط به من كل جانب؛ وذلك لأن القدرة على اختبار مشاعر جارفة تتطلب مقاييس مكافئة من الجلد والقوة والتحمل والمرونة. وعلى المستوى الوطني والعالمي نشهد انقسامًا في الرأي العام، وهناك ثقافات بأكملها تعمل على المحافظة على أسلوب حياتها؛ ومن ثم تم رسم الخطوط السياسية العامة، وتتضمن الخطوط التقسيمية مستويات جديدة من العنف على مستوى العالم حتى في مدارسنا. وبناء عليه أصبح التعاطف أمرًا ضروريًا في عالمنا الآن، إلا أنه على الرغم من ذلك، لا أحد يعاني الآلام العاطفية أكثر من المتعاطف الرحيم الذي يستشعر الشقاق والاستياء الآخذ في الاتساع على مستوى أعمق. تؤثر الرحمة على المتعاطفين؛ لأنهم لا يشعرون بكل شيء

وحسب، بل يهتمون أيضًا . وتلك فضيلة من الفضائل . يجب على رجال القانون والمستشارين والمتدربين وموظفي الطوارئ أن يهتموا بالآخرين . فقد يساء فهم هذه القدرة أو يساء إدارتها في حال عدم اقترانها بالوعي بالآلام الآخرين، وكيف يعكسون هذا الألم خارجيًا، وكيف ينفصلون عنه .

ويمكن الشعور بالذكاء العاطفي ليس فقط عند تحول المشاعر التي تتاب المتعاطف، بل أيضًا من خلال ما يستقبله من صور وألوان وتفاصيل . وتنبيه هذه المدخلات بالحالة العامة للشخص الذي يقابله، ويتوقف هذا على كيفية إدراكه للمعلومات النشطة؛ الأمر الذي غالبًا ما يتم من خلال الشعور الحسي . قد يستقبل المتعاطف ومضات خاطفة من المعلومات عن طريق الخيال (التعاطف المعرفي) . وقد تعمل الصورة الذهنية الحسية أو المفهوم العاطفي على تحفيز تداعيات شخصية لدى الشخص المتعاطف . ووفقًا لكيفية إدراك ذكائه الحسي للمعلومات النشطة، يمكن للأحاسيس أن تحفز ذكرى من ذكرياته بينما تتدفق الطاقة في جسده . ويمثل المحفز إشارة حسية تثير تجربة صادمة وقعت في الماضي . ويحتمل أن يشعر المتعاطف أيضًا بالحاجة إلى فعل شيء ما أو احتضان شخص ما عفوياً أو إطلاع الآخرين على ما يراه ببصيرته .

صعوبات التعاطف الرحيم

قد ينال الإرهاق العاطفي سريعاً من المتعاطف الحساس الذي لم يطور قدرته على الانفصال . إن المتعاطف الحساس الذي تعلو لديه الحساسية العاطفية لأعلى المستويات يستشعر الطاقات الكامنة لدى الآخرين وفي البيئات المختلفة ويمتصها في داخل روحه وجسمه وذهنه . ويمكن أن ترى الجانب الإيجابي لتلك القدرة عند مشاهدة روعة مشهد مغيب الشمس متدرج الألوان، كما يمكن أن ترى الجانب السلبي لها عند شعورك بالانفعالات المضطربة لدى الآخرين . وهناك أسباب عديدة لامتناس الطاقة المذكورة، لكنه يتعلق بشكل عام باضطرابات مرتبطة بمرحلة الطفولة المبكرة . يختلف كل متعاطف عن الآخر، ولكي نكتشف السبب الكامن وراء إثارة كل متعاطف على حدة؛ فإن الأمر يتطلب عزيمة واهتمامًا بالذات وصبراً .

وفي مطلع القرن الحادي والعشرين، أُجريت أبحاث تتناول التعاطف في البيئات التعليمية وأماكن الرعاية الصحية. وظهر كتابان من أعلى الكتب مبيعاً: *Emotional Intelligence* للمؤلف «دانيال جولمان»، و *The Age of Empathy* للمؤلف «فرانس دوفال»، وهما من أشهر الكتب التي تصف طبيعة الشخص المتعاطف. وقد تساعد واحدة من أكثر النظريات غموضاً وهي نظرية العدوى العاطفية (*emotional contagion*) في فهم الجوانب المحفزة للحساسية العاطفية. تحدث العدوى العاطفية عندما تثير مشاعر شخص ما مشاعر مماثلة لدى أشخاص آخرين. وتسمى أيضاً الإسقاط (*projection*). ويعود هذا التأثير المحفز إلى وجود العصبونات المرآتية. هل تذكر كيف كان يبعث مخ القروء الإشارات نفسها، سواء أكان القرد هو من يمزق الورقة بنفسه أم يشاهد قرداً آخر يمزقها؟ لكن يحتمل أن يوجد تفسير آخر يتعلق بالدوافع اللاوعية، مثل إسقاط الأفكار والمشاعر الخفية على تصرفات شخص آخر.

ومن الممكن أيضاً اعتبار إدراك مشاعر اللاوعي لدى شخص آخر وتفهمها بمنزلة إسقاط عاطفي. وعندما تحدث العدوى العاطفية من خلال عملية تأمل لاواع، قد تعمل كآلية شفاء لمساعدة المتعاطفين على مواجهة جوانب غير معروفة من أنفسهم وحل المشاعر المرتبطة بها. فيما يتعلق بالحساسية العاطفية، مثل التعاطف الرحيم، يستعين المتعاطفون بالوعي العاطفي لمعرفة مشاعر الآخرين. وأعتقد أن الهدف البيولوجي من هذا هو أن يكون بمنزلة آلية تطورية عصبية اجتماعية. كما أن الشعور بأحاسيس الآخرين المتوارية قد يساعد المتعاطف على إدراك أفكاره ومشاعره غير المكتشفة؛ ما يساعده على الشفاء والارتقاء إلى حالات وعي أعلى. ويعتبر هذا شكلاً من أشكال الذكاء العاطفي المعرفي (التعاطف المعرفي).

ونظراً لقدرة المتعاطف الرحيم على قراءة مشاعر المحيطين به؛ فإنه يهتم بحق بسلامة الآخرين. وإذا كانت تلك السمة لديه قوية، فقد يشعر في جسده بما يشعر به شخص آخر، ويضطر في بعض الأحيان إلى التعامل مع الانفعالات، كما لو كانت انفعالاته هو، وهذا لكي يتحرر من الأفكار والمشاعر المتضاربة؛ ونتيجة هذا ينتهي به المطاف إلى تأدية جهازه العصبي المركزي مجهوداً مضاعفاً، ويتعلم المتعاطف هذه المهارة مبكراً في حياته. تجلب معالجة مشاعر الآخرين

معها طبيعة مسئولة تحفز المتعاطف على مساعدة الآخرين. ولهذا عادة ما تجد المتعاطف يعمل ناشطاً أو مدافعاً (محامياً مثلاً) أو طبيباً أو مداوياً أو ممارساً لفلسفة فينج شوي أو عالم طبيعة أو معالجاً أو معلماً أو عاملاً في مجال العدالة الاجتماعية.

ولقد أُجريت أبحاث عن الحس التعاطفي في بيئات إكلينيكية لدراسة صلته بالحركة والتعلم. لا يفهم علم الطب الغربي بشكل تام هذه القدرة المتطورة على الإحساس من خلال المشاعر، بل يعتبرها سلوكاً اجتماعياً، لكننا نعلم أن سمة التعاطف هي أكثر من مجرد سمة وراثية بشرية. فقد ظهرت في العديد من الأنواع المختلفة من الطيور والحيوانات، مثل الغربان والأفيال والفئران.¹ وتُظهر بعض السلوكيات في المملكة الحيوانية قدرة بعض الحيوانات على الشعور بألم الآخرين ومعاناتهم وكذلك الاستجابة لحالات انفعالية مختلفة، مثل الحماس والخوف والغضب. فمثلاً ثبت أن حيوانات إنسان الغاب «تستشعر الحالة المزاجية» لأقربائها، وتدريب كلاب الحراسة على قراءة الانفعالات والحالات الفسيولوجية المختلفة لأصحابها من البشر. إن ما نعرفه تمام المعرفة هو أن الوعي الحسي التعاطفي يتيح للمتعاطفين الشعور بالطاقة من حولهم، ليس فقط من خلال الانفعالات بل أيضاً من خلال الأحاسيس البدنية للآخرين (التعاطف البدني). إن ما يميز التعاطف الرحيم عن غيره من صور التعاطف هو القدرة الفطرية على استشعار الحالات العاطفية للآخرين بالإضافة إلى وجود حافز للعناية بسلامتهم. وفيما يلي نشهد ما صرحت به «أنا» التي اكتشفت على نحو لم يكن هيناً أنها متعاطفة رحيمة.

حكاية أنا

«أنا» طالبة جامعية شعرت لأول مرة بظاهرة الإحساس البدني التعاطفي والرحيم في أثناء علاقتها بأول خطيب لها، ووصفت الأمر على النحو التالي:

دائمًا ما كنت أسمع أن العلاقة العاطفية القوية التي في مخيلتي لن تحدث إلا بعدما أكون قد نضجت بالدرجة الكافية. وكل ما يتعين عليّ فعله هو الانتظار. لكن الآخرين من جيلي كان لهم اتجاه يختلف عني ويركز على الانخراط في الكثير من العلاقات العابرة. وفي فترة الجامعة أدت هذه القناعة إلى بقائي منبوذة ووحيدة؛ ما دفعني لمحاولة القيام بما كانوا يقومون به لإشباع رغبتي العاطفية. لكن بعد عدد قليل من العلاقات الفاشلة، شعرت بالسوء تجاه نفسي، ونأيت جانبًا وانعزلت. وكانت لديّ معايير للشخص الذي أردت الارتباط به، وما كنت لأسمح لأي شخص بدخول حياتي هكذا. في ذلك الحين تشكلت مجموعة دراسية جديدة، التقيت فيها طالبًا وسيماً كان يدرس إخراج الأفلام. ووقعت في حبه، لقد حدث ذلك بمنتهى السهولة؛ لأنني كنت أتوق شوقًا للحب. ولم أدرك حينها أن مجرد ثقّتك بشخص ما لا تعني أنه الشخص المناسب لك.

كان يستطيع إضحاكي في كل يوم، ونشأت بيننا علاقة حاملة وتزوجنا وابتعدت عن الجميع. في البداية كنت سعيدة، لكن سرعان ما وجدت نفسي أنجرف إلى عادات سيئة. فقد كان زوجي يعاني نوبات القلق، التي لم أكن أفهم طبيعتها في ذلك الحين. وبسبب معاناته هذه صرت أتغيب عن حضور صفوف في الدراسة، لكي أبقى إلى جواره وظللت معه حتى تتحسن حاله. وتراجع مستواي الدراسي وازداد وزني، ومع ذلك لم أهتم بكل ذلك بسبب ما أحسست به من شعور قوي بالحب.

وبمرور الوقت أدركت أن هذه العادات الغريبة والمشاعر لا علاقة لها بي! فقد كنت أشعر بمشاعره، وتسوء حالتي المزاجية لسبب غير مفهوم عندما أكون إلى جواره، وتحسن بعدها إذا كنت في العمل أو في الصف الدراسي. كان هذا جنونياً، وكأن عقلينا قد تشابكا معاً، ومعالجتنا للأفكار أصبحت واحدة، بل كان

بإستطاعتي التعبير عن أفكاره. وللأسف فقد تهادى الأمر أكثر وأكثر حتى وصلت إلى مسار مدمر للذات عبر سماحي لنفسى بأن أشعر بقلقه واكتئابهما كأنهما مشاعري أنا.

وبدأت أعاني آلام الصداق النصفي، الذي كان زوجي قد أخبرني بأنه أبتلي بها منذ أن كان طفلاً. لم يسبق لي قط أن شعرت بمثل هذا الألم؛ فكأن عينيّ تتلقيان طعنات من الداخل. وبدأت آلام الصداق النصفي تحدث لي حتى وأنا بعيدة عنه، وأصبح الألم محفزاً لي لكي أرسل إليه لسؤاله عما به، إذ كنت أعلم أنه هو سبب هذا الألم، وكان الألم يسوء جداً لدرجة أنني كنت أحبس نفسي في المنزل إلى أن أتقيأ لكي يزول هذا الألم. وفيما بعد اكتشفت أنه كان يعاني اكتئاباً مزمناً نتيجة مشكلات انفعالية قمعها بداخله ولم يرد مواجهتها. وبصراحة شعرت برعب شديد عند معرفتي بتعرضي للانتهاك على هذا النحو بسبب قابليتي للتأثر انفعالياً، فلقد عرفت أن هذا ما يفعله الشخص المتعاطف - دون وعي منه - عندما يحب شخصاً ما؛ لأنه يريد أن يزيح عن حبيبه الألم.

والآن أفهم أنه ليس ضمن مهامى إنقاذ الآخرين، بل يتعين عليّ إنقاذ نفسي. كانت هذه تجربة شاقة كشفت لي طبيعتي التعاطفية.

بمنتهى القوة يمكن للمتعاطف أن ينقل في صمت مشاعر الآخرين إلى داخله إذا كان غير واع بأن هذه المشاعر لا علاقة لها به، حيث يكون من الصعب عليه التمييز بين مشاعر القلق الخاصة به، وتلك التي تخص الآخرين. وهناك فارق جوهري بين استشعاره انفعالات الآخرين والسماح بدخولها إلى أعماق نفسه. وعندما يقع المتعاطف تحت وطأة الضغوط، فإنه يضعف ويحمل في نفسه أحاسيس مجهدة للغاية وألماً ينتقل إليه من خلال العالم المحيط به. يتعرض المتعاطف لأقصى قدر من الضغوط عند وجوده في مواقف اجتماعية.

الإحساس من القلب، والتعاطف الروحي

على الجانب الأكثر إشراقاً، هناك متعاطفون قد مروا بتجارب روحية عميقة نتيجة قدرتهم على إدراك الحالات الحيوية المختلفة. يتيح هذا التعاطف الروحي للفرد اختراق حجاب الأنا، أو الطبيعة البشرية المغرورة، حيث تظهر الأنا البشرية كآلية دفاع تحمي الجوانب الداخلية للجسم والذهن عبر إنشاء وهم خارجي من الانفصال. وهذا الانفصال هو نمط تفكير مزدوج يخلق مشاعر التحكم في بيئة الفرد من خلال التفرقة بين الذات والعالم الآخرين. وتعد هذه آلية تأقلم جيدة؛ لأنها تساعد على أمان المرء واستقراره. كما يعمل التعاطف الروحي على مساعدة المتعاطف الروحي لكي يتجاوز مستوى بقاء الأنا (المستوى الشخصي)، مستوى الواقع الدنيوي أو المادي، ليصل إلى وعي راقٍ ممتد يمكن تسميته بالإعجاز من خلال الإحساس الفائق. ويمثل هذا الإحساس الفائق جانباً راقياً للوعي التعاطفي الحساس. ووصف بأنه أشبه بـ: رحلة نجمية، وعي موسع، تجربة الاقتراب من الموت، تخليق خارج الجسد، تجربة تحويلية روحية، حلم واضح، إدراك صادق.

إن السبب وراء اتصاف شخص ما بأنه متعاطف حساس هو امتلاكه جهازاً عصبياً شديد التواءم. ويؤثر هذا النوع من الوعي مباشرة على الجهاز العصبي المركزي والهرمونات (وبخاصة الأدرينالين والكورتيزول والنورأبينفرين) واستجابة الكر والفر. وينبع هذا التنوع في سمة الإحساس لدى المتعاطفين من التجارب المختلفة المستشعرة بدنياً وذهنياً وانفعالياً. وهناك متعاطفون أكثر انسجاماً مع الانفعالات، وآخرون أكثر انسجاماً مع الألم الجسدي، وبعض المتعاطفين ينسجمون مع كليهما. وينسجم المتعاطف الروحي مع الواقع الموسع من خلال جميع حواسه. وقد وصف هذا التناغم والانسجام الإيثاري كوعي متيقظ ينبع من صلة عميقة ومحبة لقيمة الحياة من أعماق القلب. ويمكنك القول إن المتعاطفين الحساسين يشعرون بقلوبهم ويخترق بهم هذا الأنا الدفاعية كإدراك علوي. يتمتع المتعاطف المتنبه روحياً بوعي يتجاوز الخوف والقلق الذهني، وهو قادر على خلق حالات إيجابية من السعادة والفرحة، والإبقاء عليها. ويجب عدم الخلط بين توجهه المرح هذا ومنظور الأشخاص

محبي الأحداث السعيدة فقط. فالمتعاطف المتنبه يرى معاناة البشر، لكنه تعلم كيف يتجاوزها مثل أي رجل دين يقدم الدعم لمن يحتاجه. لا يحتاج المتعاطفون الروحيون إلى نظارة وردية ليستمتعوا بالتحرك من القلق، فقد حققوا حالة من السمو من خلال حبهم الرحيم، وارتقوا بحالات من الشعور تربط بين القلب والعقل، وهي مُعدية حقًا.

صعوبات التعاطف الروحي

يصف المتعاطف الروحي الجوانب الإيجابية لتعاطفه باعتبارها «مُحفزة» و«دافعة للارتقاء» و«باعثة على الحيوية» وذلك نظرًا للوجود مع أشخاص إيجابيين. إن المتعاطف الحساس الذي قد طور من نفسه هو شخص يمكنه إدراك الاختلافات لدى الآخرين، وتمييزها بدقة، والتكيف معها دون أن يتأثر بتوجهاتهم أو انفعالاتهم. تكمن الصعوبة الأساسية التي يواجهها المتعاطف الروحي في عدم تعرّفه الفوري على النرجسيين أو مستنفيدي الطاقة، وهذا يمثل عبئًا كبيرًا عليه، حتى في حالة وجود تفاعل نشط حقيقي.

وغالبًا ما يتصف النرجسيون بالتألق والجاذبية وبراعة الحديث والنبيل والحيوية. وتجذب تلك الصفات المتعاطفين الروحيين بسبب نمط الطاقة المتوسع لدى النرجسيين. لكن النرجسيين يركزون فقط على أنفسهم، وهناك طريقة مؤكدة لمعرفة ما إذا كان الشخص نرجسيًا أم لا، وذلك من خلال ملاحظة أنه عادة ما يُعيد تركيز الحوار على نفسه. كما أنه يتصف بالتركيز الشديد على صورته وتأثيره على الآخرين وكيف يراه الآخرون. وتقدم هذه الأعراض البسيطة نسبيًا علامة تحذيرية لنمط أخطر كثيرًا؛ يتضمن إلقاء اللوم على الآخرين (بدلاً من تحمّله مسؤولية أفعاله)، والتلاعب لتحقيق المكاسب الشخصية، واستغلال نقاط ضعف الآخرين لتضخيم الأنا لديه وتضخيمها. وقد يبدو انجذاب المتعاطف الروحي - الذي يتمتع بالقدرة الفطرية لتجاوز حدود الأنا والذي يتسم باللطف وبرهافة الحس - للنرجسي أمرًا منافيًا للمنطق، لكن السبب في ذلك هو وجود شبكة غير مرئية تعميمه عن رؤية كل هذا ألا وهي الطاقة.

يتصف نمط طاقة النرجسي بالضخامة والجموح واتساع المدى والشمول. والشخص النرجسي يستنزف الكثير من الطاقة، ويمكن وصفه بأنه لا يُقهر أو لا يعرف الخوف. في البداية يُعجب المتعاطف الروحي بهذه الخصال، ويشعر بطاقة النرجسي الشديدة، التي تتعاظم عند الاقتراب منه. وبالمثل يشعر النرجسي بالعمق الذي يتواصل من خلاله المتعاطف الروحي معه ويزدهر بسبب هذا الانتباه الحيوي، والقدرة على إظهار الاهتمام والعناية به، والرحمة الشديدة التي من خلالها يحب المتعاطف الآخرين ويتقبلهم.

ونظرًا للعمق والمحبة والاهتمام الفطري لدى المتعاطف، دائمًا ما ينجذب النرجسي إليه. ويجري هذا الانجذاب المغناطيسي بين الاثنين دون وعي، حيث يستمتع المتعاطف الروحي أيضًا بالوجود بصحبة شخص مرح ومتفاعل وجذاب ومفعم بالحيوية. وعندما يلتقيان معًا يصبح الأمر أشبه بالتقاء قوتين عظميين، كما لو كان اللقاء بينهما قَدْرًا محتومًا (وهذا من وجهة نظر المتعاطف الروحي). وبالطبع سوف يخبرك أيُّ من المتعاطفين ممن خطبوا أو تزوجوا بشخص نرجسي بأن العلاقة مع شخص نرجسي كانت بمنزلة درس قاسٍ في حياتهم. يستغرق الانفصال عن النرجسي وقتًا؛ لأنه يستمر في إلقاء اللوم عليك على كل شيء، وكأن مشكلات العلاقة بينكما تقع كلها على كاهلك أو نتيجة اتصافك بالجنون. وغالبًا ما يُستخدم مصطلح *التلاعب بالعقل* في سياق الحديث عن النرجسية. ومثل هذه العلاقات تكون منهكة. وإذا استمر المتعاطف في هذه الصلة مع النرجسي يصبح بعدها مستنفد القوى. ويتصف المتعاطف بعمق التفكير، وعندما يكون لديه وعي شديد بذاته، فإنه يرى مشاعره الداخلية كمؤشر يفصل بينه وبين العالم الخارجي. لكن عندما يرتبط بعلاقة مع نرجسي يؤدي الإنكار الدائم إلى إرباك المتعاطف ويعوق قدرته على الثقة بأفكاره الداخلية ومشاعره وفطرته.

يُعد «جافين دي بيكر» أحد أفضل الأمثلة للشخص المتعاطف الذي يحلل المواقف الطارئة، بما في ذلك الميول النرجسية والأشخاص الذين يفتقرون إلى التعاطف. ويهدف في حياته العملية إلى توجيه الناس وتعليمهم لكي ينتبهوا عندما تتصاعد وتيرة التهديد وتصل إلى عنف حقيقي.

«جافين دي بيكر»، خبير التنبؤ بالتهديدات

أتذكر سماعي عن «جافين دي بيكر» لأول مرة من «إيلين»، وهي امرأة شديدة التعاطف تعيش في المدينة الصغيرة ذاتها التي التقيت فيها «جوستين». أوصتني «إيلين» بقراءة كتاب السيد «دي بيكر» الذي يحمل عنوان *The Gift of Fear*. وبعدما أخبرتها بحكاية مخيفة عن ظهور طليقي في ملكية خاصة بي بولاية مونتانا، حدثتني على وجه السرعة قائلة: «اقرأ فوراً!». ومن ثم قادت سيارتي عبر الجبال إلى أقرب فرع لمكتبة بارنز آند نوبل وبدأت في قراءة هذا الكتاب. وبدا الأمر أشبه بإيجاد واحة خضراء في الصحراء الواسعة. ومن خلال كتاباته وخبرته، شعرت كما لو كنت أنظر في مرآة، لكن بعيني رجل واثق. وبعد قراءتي قصته حول كيف قام بحماية شقيقته على مدار فترة طفولتهما، انتابني الشك في أنه ربما يكون شخصاً متعاطفاً.

في ذلك الكتاب وصف طفولته ونشأته في منزل يسوده العنف مع والدته:

امرأة تصوب مسدساً نحو زوجها، بينما يرفع الرجل يديه لتهديتها. وفي قلق أخذت هذه المرأة تنقل المسدس الصغير نصف آلي من يد لأخرى لتحكم قبضتها عليه وهي تكرر في هدوء كما لو كانت تحدث نفسها: «سوف أقتلك الآن». لقد كانت امرأة نحيلة وجذابة في الثالثة والثلاثين من عمرها ترتدي بنطالاً أسود وقميصاً رجائياً أبيض. وفي المسدس توجد ثماني رصاصات.

في ذلك الوقت كنت أقف جانباً بلا حراك أشاهد ما يجري، كما حدث كثيراً من قبل وسيحدث كثيراً فيما بعد، كنت مسئولاً عن التنبؤ بما إذا كانت جريمة القتل سوف تقع في هذه اللحظة، وما إذا كانت المرأة في هذه المرة سوف تنفذ تهديدها وتقتله أم لا. لكن المخاطرة كانت عالية، فبالإضافة إلى الخطر الذي يُحيط بالرجل كان ثمة طفلان صغيران في المنزل.

كنت أعلم أن تهديداتها مجرد كلام ومن المستحيل تنفيذها.

وصف السيد «دي بيكر» مراقبته للموقف وتقييمه لتهديدات والدته بالقتل قائلاً: «ثم رأيت تفصيلاً في منتهى الأهمية، رغم أنها تتمثل في مجرد حركة ضئيلة ... حيث تحركت إبهامها لتستقر فوق زناد المسدس؛ ما جعلها قريبة جداً من ارتكاب جريمة القتل على نحو أقوى من أي تهديد قد تقوله».

في كتاب «دي بيكر» *The Gift of Fear* يوضح مؤشرات ما قبل الحادث التي يمكن التنبؤ بها قبل وقوع النتيجة، حيث كتب: «يقدم الناس على أفعال معينة فجأة، أو دون سابق إنذار، أو بشكل غير متوقع». تؤيد هذه العبارات القول الشائع بعدم إمكانية التنبؤ بالسلوك البشري. ومع ذلك ولكي نقود سياراتنا بسلاسة عبر الازدحام المروري في الصباح، فإننا نقوم بتنبؤات دقيقة عالية الخطورة حول سلوك آلاف الأشخاص. ونقرأ دون وعي منا إشارات ضئيلة بسيطة، مثل: حركة طفيفة لرأس شخص غريب، أو نظرة لحظية لشخص من على بعد ثلاثين متراً تنبئنا بأنه من الآمن لنا المرور أمام سيارته الضخمة».²

ومن خلال القراءة عن تجربة طفولته وتطبيقه الأخير لتفسير «الإشارات البسيطة»، يمكننا تكوين فكرة عن السبب الذي جعل «جافين دي بيكر» خبيراً في التنبؤ بمصادر التهديد وربما أيضاً جعله تعاطفياً حساساً. يركز إرهاف الحواس لديه على الإيماءات والحركات ولغة الجسد الدقيقة والكلمات المستخدمة، وإصدار حكم دقيق حول هذه الانطباعات جميعها. ولكي ينجو في مثل هذه البيئة المضطربة؛ فقد كان مضطراً لأن يتعلم قراءة لغة جسد والدته تحديداً. وقادته تلك التجربة الحياتية إلى حياته المهنية باعتباره خبيراً أمنياً ماهراً ومصمماً نظاماً يسمى موزايك، وهو نظام تقييم للتهديدات، وطريقة تنبؤ تهدف لتقييم التهديدات وفحصها.

ومثل السيد «دي بيكر» يتعلم الكثير من المتعاطفين منذ وقت مبكر في حياتهم أن موهبتهم التعاطفية هي آلية للبقاء. يتأثر المتعاطف بشدة بسلبية الآخرين. وقدرته على الشعور بالانفعالات بدقة تمنحه ميزة عند معالجة ديناميكيات مشكلات العلاقات، والوصول إلى المعنى اللاواعي، واستخلاص المعلومات المفصلة. وإذا كانت مستويات الضغوط مرتفعة، يزداد تأهب المتعاطف، ويتشوش ويتوتر ويضطرب. وقد يعكس المتعاطف حدة المشاعر الكامنة في البيئة من حوله من خلال جسده عبر رفع صوته أو زيادة حركته الجسمانية أو التصرف

بطرق غير معتادة. ويؤثر إحساس المتعاطف بمشاعر الآخرين المضطربة على نفسيته بشكل عام، ما يؤدي إلى وقوعه ضحية لاضطرابات الأكل والنوم وزيادة الوزن والقلق. ويتعلم المتعاطف هذه الاستجابات تجاه الضغوط من خلال بيئته، ورغم أنه لا يستطيع تغيير طبيعته المتعاطفة، فإن بإمكانه التقليل من حدة نمط البقاء التعاطفي المسيطر عليه ليشعر باسترخاء أكبر.

يتناغم كل المتعاطفين مع البصمات النشطة (أنماط الطاقة في كل أنحاء الجسد)، من الحيوانات (التعاطف مع النبات والحيوان) والمجموعات البشرية وأيضًا الذبذبات الصادرة من أماكن معينة (التعاطف مع البيئة). والتحلي بالتعاطف يعني القدرة على الشعور ببعض أنواع الأحاسيس. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون المتعاطف الموهوب بارعًا في تحديد انفعالات شخص آخر (الذكاء العاطفي)، لكنه لا يستوعب أو يفهم كيف يتم تحفيز مشاعره الشخصية (الوعي بالذات).

راجع الأنواع الفرعية للتعاطف الواردة في بداية هذا الفصل لكي تساعدك على تحديد نوع تعاطفك. واعلم أنك قد تجمع بين مزيج من هذه الأنواع. إذا كنت قد أجريت اختبار الحساسية المقدم عبر الإنترنت وأحرزت نتيجة عالية فيما يتعلق بالتعاطف الحساس، فتهانينا لك، حيث أظهر آخر الأبحاث أن هذا النوع من التعاطف يجعل صاحبه أكثر وعيًا للفرص والتهديدات مقارنة بغيره. وبسبب هذا الوعي الزائد، فإنك تكون أكثر استجابة لتطور الأوضاع.

إن دقة حكم المتعاطف على الأوضاع الحديثة هي آلية دفاعية تطويرية تتيح له أن يحدد نية شخص ما، أو عامل الأمان في مكان أو موقف معين. وقد ينطوي استشعار الشر والخطر على ألم، لكن مزايا هذه البصيرة بالنسبة للفرد ومن معه (أسرته أو قبيلته) عادة ما تفوق سلبياتها. ويظهر وقع الجانب السلبي على الجسم والذهن، فمثلاً: تحدث زيادة في معدل الاحتياجات الإدراكية والأيفية؛ ما يمثل وطأة شديدة على الذهن والجسم. ويجب على المتعاطف أن يتحلى بالمرونة لكي يتعامل مع عبء المعالجة المفرطة هذا، كما يحتاج أيضًا إلى مزيد من الوقت للراحة لكي يدمج تلك التجارب المعقدة.

ونظرًا للبصيرة المتطورة لدى المتعاطف الحساس؛ فمن المرجح أن تحتاج ملاحظته والتفكير فيه إلى مزيد من الوقت مقارنة بالشخص المستشعر

«الطبيعي». ويجب أن يستغرق المتعاطف الوقت اللازم لكي يعالج فيضان الأحاسيس؛ لأنه إذا لم يستطع أن يقف على ما أثار على حالته المزاجية، فإنه يميل إلى الحزن والتزعزع، وقد يبدو المتعاطف الحساس بشكل ما غريباً بالنسبة لأصدقائه وأحبائه وزملائه في العمل وذلك بسبب مماطلته وتأخره وقلقه. ويكون إحساسه القوي بالانفعالات هو السبب وراء هذه السلوكيات.

ومن الصعوبات الكبيرة التي يواجهها المتعاطف الحساس الحاجة إلى الحذر بشأن دخول أماكن جديدة؛ وذلك لأنه تتنابه مشاعر قلق في البيئات الاجتماعية الصاخبة. وكالمعتاد بالنسبة للمتعاطف، فما دام هناك قلق؛ يظهر لديه فيض من الأحاسيس التي تبدو أشبه بتيار من الانفعالات. ومن ثم يصدر منه رد فعل إما بالإيجاب وإما بالسلب، وهذا وفقاً للموقف وللأشخاص.

هذا التوازن الطبيعي بين تحديد القلق وإدارة فيض تيار الانفعالات هو وظيفة متأصلة من وظائف الحساسية. وهو يساعد المتعاطف على إدراك المواقف التي يزداد فيها تدفق المعلومات الحسية. لكنه لا يمثل جانباً إيجابياً أو سلبياً؛ لأن الحساسية دائماً ما تزيد عندما يكون هناك المزيد من المعلومات الحسية التي تحتاج إلى معالجة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

التخلق والارتباط والصلة

علم التخلق هو دراسة التغيرات الوراثية في جيناتنا التي لا تنتج عن التغيرات في التسلسل الفعلي للحمض النووي. وهو مجال علمي جديد نسبياً يفحص العوامل البيئية مثل التلوث والتغذية والصدمات. ومن الأسئلة الأساسية التي يطرحها الباحثون: كيف يتم تشغيل جيناتنا أو إيقافها؟ وكيف تنتقل هذه التغيرات من جيل إلى آخر؟ هناك كم كبير من أبحاث التخلق يقيم الرابط بين الوراثة والإجهاد والمرض. يبحث علماء التخلق عن جينات معينة أكثر قابلية للتأثر ويدرسون علاقتها بالأمراض.

ولعل الحساسية المفرطة هي موروث جيني، فعلى المستوى العلمي نعلم أنه إذا كان أحد الأجداد قد تعرض لصدمة ما في حياته فإن تأثيرها قد ينتقل إلى أحفاده عبر جزيئات الحمض النووي الريبوزي الصغير.³

وسواء أكان المرء مدرِّكًا هذا أم لا، ففعل الصدمة التي انتقلت عبر الأجيال قد فعَّلت التعبير الجيني الخاص بالرهافة الشديدة في الحس. وإذا كان الأمر كذلك؛ فربما يمكن للأفراد الذين ورثوها والمتضررين من شدتها أن يوقفوها ثانية؛ ما يعني أنه من الممكن تغيير التعبير الجيني على مدار حياة الفرد الحساس.

إن فهم علم التخلُّق له آثار هائلة على الأشخاص الحساسين - بمن فيهم المتعاطفون - فيما يتعلق بتمتعهم بالصحة والسلامة. ولنتناول فيما يلي الصدمات من خلال الطب التكاملي وعلوم الصحة، حيث أجريت بالفعل العديد من الأبحاث حول الحساسية وقابلية التأثر البيئي. في الطب التكاملي وعلوم الصحة هناك افتراضية عامة: إذا كانت العوامل البيئية تؤثر على التركيب الجيني، فإن أنماط التعبير الجيني تتأثر بالنظم الغذائية والحد من الضغوط، والقضاء على السموم، والتمارين الرياضية. وعلى الرغم من اختلاف الأبحاث فإن هناك العديد من الدراسات القائمة على الأدلة التي تبين تأثير الضغوط والصدمات وعوامل السمية على التعبير الجيني. قد يكون انتقال تأثير الصدمات ناجمًا عن عائلة تعاني خسارة مأساوية بسبب الحرب أو الموت غير المتوقع أو العنف أو الاستجابة المشتركة تجاه كارثة مجتمعية.

في دراسة تجارب الطفولة السلبية التي أجرتها منظمة كايزر بيرمننتيه ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها من عام 1995 إلى 1997، أكد ما يزيد على 60% من الأفراد الذين أجريت عليهم الدراسة، البالغ إجمالي عددهم 17000 فرد أمريكي من الطبقة الوسطى، أن تجارب الطفولة السيئة أثرت على صحتهم البدنية والعاطفية. وكانت هذه الدراسة واحدة من أوائل الدراسات التي تقيّم مدى تأثير عوامل خطر التجارب الصادمة، مثل الموت والطلاق والإهمال والعنف، على المشاركين في الدراسة، ذلك التأثير الذي يمكن أن ينتقل عبر الأجيال ليصل إلى أطفالهم. أظهرت هذه الدراسة أن التجربة السلبية لأحد الوالدين تؤثر سلبيًا على المؤشرات الجينية، ما يزيد من عوامل خطر إصابة الأطفال بداء القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم.⁴ وقد كشفت النتائج عن نمط يعكس العوامل التنبؤية من تلك الخبرات

السلبية. وأظهرت أبحاث أخرى أن الوراثة تؤثر على صحة الشخص وهو بالغ. بمعنى آخر، لا تتأثر صحتنا بما نمر به فقط، بل وبما يمر به الوالدان أيضًا.

وقد أظهرت الدراسة البحثية التي أجراها الدكتور «جاري نولان» في جامعة ستانفورد أن التغييرات الجينية في البطامة الذنبية تنتقل عبر العائلات.⁵ فعند إجراء التصوير بالرنين المغناطيسي على بعض الأفراد المتسمين بسرعة الحدس، ظهر لديهم المزيد من الوصلات الليفية، بداية من رأس الذنب حتى البطامة. وفي محادثتنا معه، أرجع السبب في هذه التغييرات إلى التعبير الجيني. وتناقشنا حول كيف يحتمل لصدمة انتقلت عبر الأجيال أن تكون عاملاً في زيادة سماكة ألياف المادة البيضاء ونشاطها الأعلى في التفكير الحدسي. وعلى سبيل الافتراض: صرح الدكتور «نولان» بأن هذه الطفرات يُحتمل أن تكون قد حدثت من خلال نمو عصبي تالي للصدمة، حيث إنه في أثناء النمو العصبي التالي للصدمة، ومن خلال عملية تقنية تسمى تخلق النسيج العصبي، يُحتمل أن تتكوّن ألياف جديدة عبر تدفق عصبونات جديدة تعمل على إعادة بناء جسر من الذنب حتى البطامة مع وجود ارتباط أقوى. ورغم عدم وجود أدلة في أبحاثه على العلاقة السببية بين الصدمة وهذا الارتباط القوي والحدس المتوسع، فإنه من الناحية النظرية يُعد هذا ممكناً من خلال عمليات تجديد الخلايا العصبية هذه.

وفيما يتعلق بفرط الحساسية، فإن تقبل فكرة أن المؤشرات الجينية للتعاطف، أو التغييرات في التعبير الجيني، تنتقل على الأرجح وراثيًا يوضح بعض جوانب حساسية المعالجة الحسية. ولعل هذا يمدنا بتوضيح كيفية رعاية تلك السمة، فإذا نظرنا إليها كشكل من أشكال الذكاء العاطفي والاجتماعي، وكنوع من التطور العصبي الذي يساعد في تناغم المتعاطفين من أجل البقاء، فقد نستطيع تصميم أساليب عملية تمكّننا من الاعتماد عليها. كآلية للبقاء تتيح هذه السمة للمتعاطفين «مستشعرات» خفية للإحساس بالظروف والأشخاص والعلاقات وتمييز المفيد منها من الضار. وترسخ تلك القدرة في الجهاز العصبي للمتعاطف وتعمل كنظام تحذير له.

رؤية المتعاطف للواقع

من المحتمل أن تكون سمة التعاطف الحساس لديك قد تطورت من خلال القوى التطورية (الطبيعة)، ولنرَ فيما يلي كيفية تطورها عبر القوى البيئية (التنشئة). بالتأكيد يرث البشر شفراتهم الجينية من والديهم، لكنهم أيضًا يرثون نظامًا لتمييز الأنماط بعد ولادتهم. ويساعد تحديد الأنماط على فهم العالم، فنحن نتعلم الأفكار المجردة عبر التوجيهات المباشرة وغير المباشرة على السواء، وأيضًا من خلال الفرائز. يحتوي الجهاز العصبي على روابط عصبية معينة خاصة بأنواع محددة من السلوكيات، ويستعين المخ بهذه البرامج والأنماط الراسخة في فهم الواقع وتفسيره.

يُطلق المخرج وأستاذ التمثيل الأسطوري «لي ستراسبج» (المدير الفني لبرنامج أكتورز إستوديو) على هذه الأفكار المجردة اسم *الطباعة بالاستنسل*. وفي تفسيره لهذا المسمى يقول إن طباعة الاستنسل تعنى الصور العامة التي تنتقل إلينا من الوالدين وتساعدنا على ترتيب العالم من حولنا. ووضع نظرية مفادها أننا نصمم نماذج لإدراكنا بناءً على نظام معتقدات والدينا. كما أن المخطط الذي يرثه كل واحد منا ثم يطوره من خلال التفاعلات السلوكية مع والدينا يعتبر بمكانة تطبّع فريد.

إن «التطبّع» هو مصطلح استعمرته من نظريات التعلم والسلوك، وهو يوضح المراحل الجوهرية الأولى للتعلم الارتباطي الذي يحدث بعد ولادتنا. وكان «كونراد لورنز»، العالم في السلوك الحيواني الذي حصل على جائزة نوبل، هو من اكتشف التطبّع، ففي أبحاثه التي أجراها على الحيوانات الوليدة وجدها تحدد بالغريزة أول ما يقع عليه بصرها وتراه باعتباره أمهاتها. حيث يرى صغير الزرافة في أفريقيّا سيارة حارس حديقة الحيوان ذات الدفع الرباعي ويتبعها كما لو كانت أمه. كما تتبع الحيوانات أنماطًا ثابتة للحركة، وهذا يرتبط بالتطبّع. إن الأنماط الثابتة للحركة هي سلوكيات معينة يؤديها الكائن الحي للاستجابة بطريقة فطرية. فعلى سبيل المثال: عندما يفقس فرخ طائر نورس الرنجة، تظهر لديه غريزة فطرية للنقر، حيث ينقر منقار والدته لكي تطعمه، ويوجد على منقار الأم شريط أحمر (محفز) يتيح لصغارها إيجاد مصدر الطعام. وينبئنا العلم

أنه اعتمادًا على الشفرة الجينية لبعض أنواع الكائنات تظهر سلوكيات معينة كسلوكيات غريزية بحق. ويمكن إعادة تعلّم التطبع بعد الولادة وخلال مرحلة الطفولة.

كما ترتبط عملية التطبع ارتباطًا مباشرًا بتعلقنا بأحد الوالدين أو بشخص في مرتبة الوالدين. ومن ثم إذا كان أحد والدي الشخص المتعاطف غائبًا على المستوى العاطفي أو غير موجود من الأصل خلال السنوات الأولى من حياة المتعاطف، فعلى الأرجح سوف يتأثر حدسه وترابطه العاطفي. وينطبق هذا في حالة غياب أحد الوالدين أو كليهما؛ ومن ثم عندما يحدث خلل في علاقة الترابط هذه، فأؤكد لكم أن الطفل يصبح حتمًا أكثر تعاطفًا.

يجب أن يحظى الرضع والأطفال بشخصية أبوية يرتبطون بها، لكي يشعروا بالأمان والحب والاهتمام. وإذا لم يحدث هذا الارتباط مع مَنْ يعتني بهم، فسوف تضع فرصهم في النمو بقوة. الوعي العاطفي هو أمر شائع بالفعل في مرحلة الطفولة؛ لأن الأطفال في أثناء مراحل تطورهم الأولى يسعون بشكل طبيعي وفطري لاستكشاف بيئاتهم باستخدام مشاعرهم وكل حواسهم. وهكذا نفرق بين الذات والبيئة. وأول ما يتطور لدينا هو الحواس؛ لأنها تساعدنا على تحديد هويتنا أو إدراكنا لذواتنا. إن تكوين رابط ذهني مع الأم أو أي شخص بديل يتولى مهمة الرعاية والتنشئة يعطي الطفل إحساسًا بالأمان.

إن التطبع هو بناء داخلي يساعدنا على فهم العالم، ومن خلال التجارب الحياتية الأولى نفهم تعقيدات الحياة. ويؤثر التطبع على عقلية الطفل ومشاعره في أثناء إدراكه أنماط التفكير المختلفة وترسيخها بداخله بناء على ما يمر به من تجارب وسط أسرته. فمثلاً عندما يظهر موقف جديد أمام طفل حساس، إذا كانت هناك علاقة وطيدة آمنة بينه وبين أحد والديه، فسوف يشعر بالحرية لاستكشاف هذه البيئة، أما إذا لم يكن كذلك فسوف يبقى قريباً من والديه بسبب شعوره بعدم الأمان، وسيستخدم وعيه الحسي لاكتشاف المزيد من المعلومات من بيئته.

إن التطبع هو أفكار تجريدية جينية تنشط عبر الكيفية التي نتواصل بها مع والدينا أو الشخصيات ذات السلطة. وتخلق العلاقات الوطيدة إحساسًا معينًا بالانتماء؛ لهذا عندما يفتقر الشخص الحساس إلى مثل هذه العلاقات، تظهر

الحساسية المفرطة في أوجها. وكما ذكرت سابقاً فإن افتقار الطفل إلى رباط قوي بأحد الوالدين يؤدي إلى تطوير آلية استشعار عالية لإدراك ما إذا كان أحد الوالدين هذا حاضراً فعلياً أم غائباً. وتضع عملية استشعار وجود أحد الوالدين من عدمه عبئاً شديداً على الطفل؛ ما يجعله مفرط الانتباه، حيث يتعلم أنه يتعين عليه أن يكون مفرط الحذر، ومراقباً للبيئة من أجل سلامته. إلى جانب الافتقار للعلاقات الوطيدة، قد يحدث فرط الحساسية أيضاً عندما يُصاب أحد الوالدين بالمرض أو يغيب عن طفله عاطفياً أو لا يكون متاحاً طوال الوقت. وهذا ما نراه في نموذج المعالج المتعاطف.

المتعاطفون في دور المعالجين ورجال الدين والحكماء

المتعاطفون هم أعظم الناصحين في زماننا. وسواء أكانوا يتولون أدواراً قيادية في المجتمعات الروحية، أم يعملون معالجين في المجالات الطبية، أو يشبهون الحكماء من حيث قدرتهم على التنبؤ بأحداث مستقبلية، فإنهم متناغمون مع بيئتهم على مستوى عميق. وإذا كان في حياتك شخص متعاطف؛ فإنك ستكون محظوظاً إذا أصبح صديقك؛ لأن المتعاطف يكشف الكذب دون جهد، وتتناغم حواسه بدرجة عالية حتى يصبح أكثر كفاءة في كشف الكذب من النشاط الجلدي الكهربائي، وهو النشاط البدني الأساسي الذي تعتمد عليه أجهزة كشف الكذب. ولا تتجلى قوة موهبة التعاطف لدى أحد مثلما تتجلى لدى المعالج المتعاطف، حيث إن الإحساس غير العادي يتيح للمتعاطف إدراك الحالات العاطفية الدقيقة والتناقض العاطفي والاضطرابات المتوارية في الشخصية؛ ما يجعله شخصية مستبصرة، سواء كان مستشاراً أو طبيباً أو يعمل في مجال الطب البديل أو محلاً نفسياً.

وكما سبق أن ناقشنا، يشعر المتعاطف بالطاقة المحيطة به بشكل مكثف، وعندما تكون هذه الطاقة إيجابية، فإنها تكون مبهجة وباعثة على السرور. عندما يحب المتعاطف فهو يحب بعمق لا سبيل إلى فهمه، ويصبح حبه قوة انفعالية تدفع قلبه وعقله وجسده وروحه للتأثير في العلاقة، ويصف المتعاطف مشاعر حبه كإحساس بالهناء الفائق (*transcendental bliss*)، والهناء الفائق

هو حالة من الشعور بالنشوة والمرح. ويظهر الجانب الإيجابي لهذا الفيضان الطاعني من الانفعالات المفاجئة والحادة عند تحقيق حالات التدفق. في علم النفس الإيجابي تُعرف حالة التدفق أيضًا باسم «المنطقة». في تقاليد الفلسفة الشرقية القديمة، لا يحدث هذا الاستغراق الكامل في حالات النشوة في الفراغ، فمن خلال تحقيق حالات أعلى من الوعي، تظهر مستويات مختلفة من الوعي الفائق (transcendent awareness). وينشأ الشعور بالهناء الفائق في أثناء أي نشاط يتطلب تركيزًا، ونسمع عنه في أغلب الأحيان في أثناء حالات ذروة الأداء البدني، مثل الرقص أو الركض أو اليوجا.

ويكثر شعور المتعاطف بحالات الذروة العقلية نتيجة انغماسه التام - أو تركيزه المفرط - في نشاط معين يختاره. وقد يتمثل هذا النشاط في الرسم أو النحت أو الحياكة. وقد وصف الكثير من الطهاة والبستانيون والفنانين تلك الحالة بأنها تجعلهم مستغرقين تمامًا في موهبتهم، لدرجة أنهم لا ينتبهون أبدًا لمرور الوقت. لكن بالنسبة للمعالج أو الحكيم أو رجل الدين، يحدث تدفق حالات الذروة من خلال تركيز عميق منتبه على صحة الآخرين أو سلامتهم أو احتياجاتهم الروحانية. وعندما تزيد حدة هذه الحالات من خلال الدعاء وعمل الطاقة المتقدمة أو التأمل الحركي؛ فهذا يؤدي إلى حالات ذروة أكثر تتابعًا.

ونتيجة لقدرة المتعاطف المتطورة على معالجة الانفعالات والمشاعر، فإنه يعيش لحظات مبهجة. وقد يشعر رجال الدين برد فعل عاطفي قوي وعميق تجاه الظلم المجتمعي؛ ولهذا يبادرون بالقيام بخطوات مجتمعية، مثل تقديم الحساء الساخن للمحتاجين وإنشاء مراكز أزمات ملاجئ للمشردين. عندما يعمل المتعاطف مستشارًا أو معالجًا، فإنه يتمتع بقدرة عالية على تحويل الألم الشخصي أو الروحي عبر مساعدة الآخرين على تجاوز الألم الناجم عن المرض أو موت شخص عزيز أو خسارة ما. وبلا شك يلتزم الكثير من المتعاطفين الروحيين المتطورين بالعمل رجال دين (في السجون أو المستشفيات) وفي دور المسنين؛ لأن هذه الصورة من الوجد الديني تُشبه أسمى درجات التعبد. وتحدث حالات الذروة تلقائيًا أو من خلال حالات متقدمة للوعي لدى المتعاطف الذي يتمتع بدرجة عالية من التطور في وعيه الذاتي. لا يتعين على المتعاطف أن يكون متدينًا، لكي يشعر بحالات الهناء الفائق، بل يمكن الوصول إلى تلك

الحالات في أثناء القيام بأي من الأنشطة التي يجدها ممتعة، أي من خلال انغماسه كلياً في الارتباط العاطفي بها. وهذا يتضمن تقديم الرعاية الروحية أو الصحية أو الوقوع في الحب.

حكاية «بريندا»

لا أعتقد أن الناس يدركون مدى صعوبة العمل مع الروح، وما يتطلبه هذا الأمر من جلد و طاقة وعمل مكثف. وأرى أن بعض الأشخاص، مثل المتعاطفين، يتمتعون بمقدرة إضافية تمكنهم من مثل هذا النوع من العمل للتوافق مع الروح. وبالنسبة لي، فأنا أتلقى رسائل ذهنية، أحياناً من خلال نماذج بدائية، ثم أستعين بالصور التي تتشكل في مخيلتي، أو ما يدور بداخلي من أفكار، لكي أفهم الروح التي ترشدني. وهذا لأن الروح تتواصل بطريقة يمكنني فهمها أو التعاطف معها، كما أنني أحاول توجيه الروح نحو الاتجاه الصحيح، ثم أفسر ما أشعر به للشخص الذي أرشده. وهناك قوة كبيرة من المداواة تنبعث من خلال تلك الرسائل الروحية أيضاً، التي أشعر بها من خلال الطاقة التي تنطلق في أثناء جلسات التوجيه. إنني أعلم الناس كيف يغيرون حياتهم عبر إخبارهم بالخطوات التي تتحدث السروح عن حاجتهم لاتخاذها، والتي عادة ما تنبع من أفكار واقتراحات عليا عن الاتجاه الذي يحتاج المرء إلى اتخاذه في حياته. أعتقد «يونج» أن الرسائل الروحية قد تصلنا في شكل رسائل ذهنية مصدرها الإلهام أو بعض الرموز أو الصور، وهذا ما أعتقده بدوري، وأعتقد أن الكثير من علماء النفس يستخدمون هذا النوع نفسه من العمل الروحي في العلاج. ومع هذا فأنا غير واثقة بما إذا كانوا قد تقبلوه بوعي.

انفعالات عميقة وقوية

هناك عدد قليل من «الفخاخ» التي قد يعلق بها المتعاطفون عندما يقعون في الحب. وأحياناً ما يسبب هذا الحب الارتباك للآخرين، وإذا كان حب المتعاطف من طرف واحد، فسوف يبدأ في الشعور بالانزعاج أو الضيق أو ثقل جسده. ويشير هذا الثقل إلى إرهاقه روحياً وجسدياً وذهنياً جراء حمله لعبء تلك المشاعر التي لا يستطيع التعبير عنها. من الناحية المفاهيمية فقد يرى المرء الجسم المادي كحاوية للتجارب العاطفية الماضية، ويتعلم المتعاطف استخدام جسمه كمرشد يساعده على فهم المشاعر المختزنة في اللاوعي، والتي تظهر في صورة أحاسيس في المفاصل والعضلات والغشاء العضلي وغير ذلك من الأنسجة اللينة وهيكل الجسم. والأداة التي تساعد على الخروج من هذا الفخ هي الوعي الجسدي أو القدرة على الشعور بالجسم.

إن الحياة ليست يسيرة على الشخص المتعاطف، وقد يتسم الوعي الجسدي لدى المتعاطف بالاختلاف الشديد، وما لم يتطور وعيه بما يتناسب مع صعوبة حياته؛ فلن يستطيع أن يحقق أقصى استفادة ممكنة من البصيرة الدقيقة للجسم. فمن الصعب على الجهاز العصبي عند وصوله إلى مرحلة عالية من الغضب أن يدير الخبرات الحسية المعقدة. نظراً لأن المتعاطف يشعر بكل شيء (حرفياً لا يسعه فرز طاقات الآخرين)، فإنه يصبح في حالة دائمة من التدفق بين التوتر العصبي والشك في مشاعره والاحتياج الشديد للحب والعاطفة؛ وهذا حتى يتعلم «استقلاب» المعلومات الحسية المتدفقة.

ويظهر أكثر النماذج شيوعاً لهذا التدفق في بيئة عمل المتعاطفين ومنازلهم. فعندما يعمل المتعاطف معالجاً، فإنه يشعر بما ينتاب عملاءه من مشاعر كثيرة ومتعددة ويتعين عليه التفرقة والتمييز بين مشاعر العملاء هذه ومشاعره الخاصة. ويشعر بالمرض الذي ينتج عن تجنبه الانفعالات العميقة التي تظهر في الجسم. يتمتع المخ وحده بقدرة ضخمة على التعامل مع المشاعر القوية؛ ولهذا يقوم الجسم بقمع أغلب الحالات العاطفية التي لم تُعالج بشكل فعال. يشعر كل المتعاطفين بحالات القمع المختلفة التي نشأت في الأصل من الغضب. ويصف المتعاطف الغضب بأنه شعور «حاد»، مثل العدوانية أو الاشمئزاز أو

الثورة، وعندما يجمع غضبه بداخله يشعر به وكأنه نوع من خيبة الأمل المسببة للحزن والحالة المزاجية السيئة. ويستشعر المتعاطف بما يختبئ أسفل طاقة الحزن المكبوتة، وأيًا كان ما يكمن تحت طاقة الحالات الانفعالية التي يمر بها من يلتقيهم أو يعالجهم فإنه دائمًا ما يشعر به. وإذا لم يقم المتعاطف بإزالة تلك الطاقة السلبية من مكتبه أو البيئة المحيطة به، فسوف تبقى وتؤثر عليه. وقد تنشأ هذه الطاقة السلبية في منزله جراء عراك محتدم مع شريك الحياة أو أحد الأبناء. وتمثل البيئة القهرية أو الاستبدادية أو التنافسية ألد أعداء المتعاطفين؛ لأن هذه الظروف المشحونة عاطفيًا هي نقيض البيئة الهادئة والانعزال الضروريين لهم، لكي يستعيدوا توازنهم ورباطة جأشهم.

لا يتسم المتعاطف بعمق المشاعر وحسب، لكنه أحيانًا ما يشعر بحتمية الاستجابة لكل ما يشعر به، مثله مثل الشخص المتعاطف الرحيم. المتعاطف عامة هو شخص مسئول وحي الضمير يحمل عبء انفعالات الآخرين ومشاعرهم حتى يتعلم أن يتخلص منه بصورة دورية. والشكل الأمثل هو التخلص منه يوميًا، وبخاصة بالنسبة للمعالج المتعاطف الذي يتعامل مع العديد من العملاء في كل يوم. وبناء على الظروف ومواقف الحياة والحالة المزاجية لأحباء المتعاطف وعملائه قد تتحول مشاعره من الفرحة والشفف والغضب إلى الحزن والكآبة.

وكما رأينا عند عرض قصة المتعاطفة الشابة التي انتابتها آلام الصداق النصفى بسبب حبها غير المشروط لخطيبها، فإن الحساسية التي لا تخضع للتحكم والسيطرة ونتيجة عدم تدريب الذهن فإنها تخلق دورة انفعالية مؤلمة وخطيرة. ونظرًا لاختلاف العمليات الحسية من شخص إلى آخر، فلا يرى المتعاطفون البيئة نفسها بالطريقة ذاتها. وهناك استثناء واحد لهذه القاعدة ألا وهو وجود خيط مشترك في تجربة كل المتعاطفين: إثارة الطاقة التي تحفز على حماية الذات؛ فعندما يشعر المتعاطف بعدم الأمان تعمل آلية الدفاع عن الذات تلقائيًا. وتتطور آلية المواجهة هذه في مرحلة الطفولة لكي تحمي المتعاطف الصغير من ألم الشعور بما لدى الآخرين من أفكار وانفعالات ونوايا سلبية.

إن السيف ذا الحدين لدى المعالجين ورجال الدين هو أن الاستجابة التي تمكنهم من التصرف برحمة مع عملائهم ومجتمعاتهم الروحية تحفز في الوقت نفسه جهازهم العصبي. ولهذه الاستجابة تبعات. إليكم تعليق «مارجي» وهي

امرأة متعاطفة تعمل بتدريس إحدى تقنيات العلاج بالطاقة: ريكي الذي يوضح مدى أهمية العناية بالذات للشفاء من الصدمات السابقة:

فيما مضى عندما كنت أشعر بالتهديد غالبًا ما كنت أسرع وأقول أمرًا سلبيًا عن نفسي قبل أن يقوله الآخرون، إذ كنت أرى أن هذه الآلية الدفاعية تعتبر أفضل بالتأكيد من تعرضي لمضايقات الآخرين. وفقط عند محاولة إعادة بناء صورتي الذاتية كشخصية بالغة، وبخاصة من خلال التشجيع الإيجابي لذاتي لتحويل طريقة تفكيري، شعرت بالنمو بعيدًا عن تقييم الذات. وباعتباري معالجة متعاطفة، فأنا أؤمن بأن الاهتمام بالذات هو أول خطوة تجاه إيجاد أرضية مشتركة مع الآخرين، ولهذا في أي من صفوفي الدراسية التي أدرس بها الطاقة الروحانية دائمًا ما يكون أول درس عن العناية بالذات.

إذا كان أحد والدي المعالج المتعاطف - في صغره - غائبًا عاطفيًا أو مريضًا أو منفصلًا عنه، فهذا من شأنه أن يحدث فجوة في قدرة المعالج المتعاطف على التناغم الدائم مع الحب الموجود من حوله. وذلك لأن الاهتمام النابع من الحب والنتاج عن التأثير الإيجابي يتسم بقدرة تساعد على استقرار المتعاطف الصغير حتى ينضج بما يكفي ويستطيع إدارة موهبة الحساسية. وعندما يشعر الطفل بالتحفيز الحسي في جسده والناجم عن معاناة والديه، فقد يقرر في اللاوعي أن يتحمل هو عبء هذا المرض. إذ يبحث المتعاطف الصغير عن السبب الذي جعل الوالد الذي يتعلق به يتغيب عنه عاطفيًا، فإذا كان السبب هو المرض، فحينها يطور المتعاطف نوعًا من الإدراك لمعرفة كيف يخفف هذا المرض عنه. ولا ينبع قراره هذا بشكل واع.

إذا كان المتعاطف متطورًا جدًا، فإنه يصبح واعيًا بذاته ومدرّكًا لمحاولته علاج والده، وعادة ما يحدث هذا في مرحلة البلوغ. وفي النهاية يشعر بالكثير من الإشباع من خلال الاستعانة بالنوع نفسه من الوعي المتعاطف لمساعدة الآخرين. إن أعمال هذه الموهبة من أجل خير البشرية يشعره بالرضا والاكتفاء.

العلامات والأعراض التي تكشف عن احتمالية اتصافك بالتعاطف الحساس

أولاً وقبل أي شيء يا عزيزي المتعاطف، لا تدع أي شخص يتحكم في صحتك أو يعرضها للخطر - فالعالم بحاجة إليك. يمتلك المتعاطف آلية كبرى للشفاء الذاتي راسخة في جهازه العصبي المركزي. وقد أهدت الطبيعة للمتعاطف موهبة لتفيده وليس لتقف عقبة في طريقه. وهكذا تتمثل المهمة الأولى للمتعاطف في تعلم الإشارات الانفعالية الحسية التي تميز مشاعره الخاصة عن مشاعر الآخرين، وبالطبع يمكنه التمييز بين هذه المشاعر من خلال الاختبار واكتشاف الحدود. ومن الناحية الطبية عندما يرهق المتعاطف جهازه العصبي يزيد تعرضه لاستجابة الكر والفر؛ ما يؤثر على هرموناته، والهرمونات هي أبرز المؤشرات التي تنبئ بظهور الأعراض الناجمة عن كيفية تعامل المتعاطف مع الضغوط التي يواجهها. وعادة ما يعاني المتعاطف من المَبْيَضَّة (نوع من الفطريات فائقة النمو) والإرهاق المزمن (فقد الطاقة) والتعثر في حالات انفعالية معينة (المزاجية والعصبية) والقولون المتهيج والاضطراب المعوي والطفح الجلدي (البثور) والصداع وزيادة الوزن غير المبررة وفقدان الثقة. ويظهر الإجهاد المزمن وفقدان الطاقة كأبرز علامات عدم التوازن شيوعاً لدى المتعاطف الحساس. فعندما يمر المتعاطف بفترة طويلة من فقدان الشغف من أجل الحفاظ على روتين يومه، تؤدي استجابته للضغوط إلى الإخلال بتوازنه الهرموني. والإجهاد المزمن يعني إرهاق الجهاز العصبي للمتعاطف وتعرضه لحالات الاعتلال التي تمتد فترات طويلة.

كما يتعرض الحساس المتعاطف أيضاً للخطر عند تطوير حالات الحساسية كاستجابة إلى إصابته بالالتهابات أو القروح المعوية. ويتوقف مدى هذا الخطر على كيفية معالجة المخ للمعلومات الحسية التي يستقبلها من الجهاز الهضمي، فمثلاً: يحتوي الجهاز الهضمي على إمداد عصبي حسي مزدوج (dual sensory innervation)، ما يعني وجود نمط فريد في الجهاز الهضمي بسبب طريقة ارتباط الأعصاب بالمعدة والأمعاء والحبل الشوكي والجهاز العصبي السمبثاوي. ويقصد بالإمداد العصبي المزدوج اتصال الأعصاب من وإلى الأحشاء (الأعضاء

الداخلية في جوف البطن). وتنتهي معظم الألياف والأعصاب الحسية الحشوية في الحبل الشوكي، باستثناء تلك الموجودة بالجهاز الهضمي، الذي يحتوي أيضًا على أعصاب الحوض والعصب المبهم.

المشكلة الرئيسية المرتبطة بحالات الحساسية من التهاب المعدة أو الحساسية الشديدة الناجمة عن ألم بالأحشاء (*visceral pain hypersensitivity*) هي متلازمة القولون العصبي. يحدث فرط الحساسية الناجم عن ألم بالأحشاء عندما يصيبنا ألم ناتج عن الأعضاء الداخلية في تجويف البطن، أي المعدة. عادة ما يشعر الشخص الشديد الحساسية بألم المعدة من خلال الإدراك الحسي العالي أو الشعور بالألم في البطن. وعادة ما يجري تشخيص هذا النوع من الألم كاضطراب في المعدة معوي وظيفي. وإذا شعرت بأنك تعاني إصابات انفعالية والتهابات وحالات تحسس جراء حدة الحساسية، فيمكنك علاج الحالات المعدية المعوية الصعبة التي تتعلق بحساسيتك. مع العلم أن التحدث مع طبيب الجهاز الهضمي عن حساسيتك يساعد على تحديد مشكلات معينة ربما تتعلق بصحة أمعائك.

ومن بين الشخصيات المتعاطفة الشهيرة: مدرب الكلاب «سيزار ميلان» والأميرة «ديانا» والطبيب «ديباك شوبرا» والمعلم الروحي «إيكهارت تول» وعالمة الرئيسيات واختصاصية علم الإنسان «جاين جودل» والطبيبة النفسية «جوديث أورلوف» والناشط الاجتماعي «مهاثما غاندي» والشاعرة وكاتبة المذكرات «مايا أنجيلو» والأم «تريزا» ومقدمة البرامج التلفزيونية «أوبرا وينفري» وممارس اليوجا «باراما هانسا يوغاناندا» والفيلسوف والمصلح الاجتماعي «رودولف شتاينر».

الفصل 3

حدس الشخص الحساس

العقل الحدسي هبة ربانية والعقل المنطقي خادم مخلص، وقد
أنشأنا مجتمعًا يمجّد الخادم ويتناسى الهبة.^١

— ألبرت أينشتاين

غالبًا ما يأتي أفضل القرارات تلقائيًا، وتصلنا الإجابات في غمضة عين؛ إجابات
نعلم في داخلنا أنها صحيحة تمامًا. إن كبار متخذي القرارات، أمثال «ريتشارد
برانسون»، مطور الأعمال في شركة فيرجين جالاكتيك، و«مارسيا كيلجور»،
مؤسسة شركة بيوتي باي، و«ماركوس هندرسون»، مؤسس شركة بلاك ستار
فارمس، هم أشخاص لا يحتاجون إلى معالجة الآلاف والآلاف من المعلومات لكي
يصلوا إلى جواب، لكنهم أتقنوا الفن الكامن وغير المرئي المتمثل في تحية أي
شيء جانبًا باستثناء العوامل القليلة المهمة اللازمة لاتخاذ القرار. وبمعنى آخر،
إنهم يتمتعون بموهبة الحدس. يتخذ الأفراد الحساسون الحدسيون القرارات
باستخدام طريقة تفكير مرنة - يقل فيها اعتمادهم على التحليل والعقلنة
والمنطق والنباهة - تعمل كغريزة فورية أو ومضة معرفية، وهي إلى حد كبير
جزء من آلية البقاء العتيقة الكامنة بداخلنا. عادة ما يتسم الشخص الحدسي،

الذي يُظهر حسه التجاري الذكي في مشاريعه الرائدة، بالرغبة في خلق بيئة عمل عادلة. فإذا كان لديه التزام عميق بالممارسات العادلة والمساءلة المجتمعية، فهو يعمل بلا كلل لخلق العدالة حيثما يرى التفاوت أو الظلم.

وفي ندوة أقيمت بكلية الطب بجامعة هارفارد عام 2018، ألقى الدكتور «جاري نولان» محاضرة مبتكرة عن علم الجينات والفضاء بعنوان: «هل يمكن للاختلافات الجينية في الحدس والإدراك تحفيز النجاح في الفضاء؟»² وفي حديثه، ناقش دكتور «نولان» الصفات الجينية لأفراد قام فريق بحثه بدراستهم وظهر عليهم حدس غير عادي، وأطلق على هؤلاء الأفراد ذوي الحدس العالي اسم المختبرين، وكانوا جميعهم يتشاركون في ظاهرة عقلية غريبة من خلال الحواس. وتضمنت الدراسة أفراد عائلاتهم حتى يستطيع الباحثون تتبع الواسمات الجينية وملاحظتها من خلال الحمض النووي ومعدلات حدوثه. ووفقاً لدكتور «نولان»: «كانت لدينا مجموعات من المرضى ممن كان لديهم بالفعل كثافة عالية من الروابط العصبية بين الرأس والبطانة الذنبية».³

ولعلاج قطع الأعصاب في أجسامنا، توجد البطانة الذنبية في المنطقة الداخلية من أدمغتنا. ويعمل الذنب والبطانة معاً على تشكيل مخطط الظهر وهو منطقة معقدة تتكون من العقد القاعدية التي تشارك في الحركات الإرادية، والانفعالات وعملية اتخاذ القرارات، كما أن العقد القاعدية هي مجموعة من الخلايا العصبية التي تمتد وصولاً إلى أسفل الحبل الشوكي وتتصل على نحو معقد بالقشرة المخية وجذع الدماغ. يربط أغلب أطباء الأعصاب وظيفة تلك المناطق في المخ بالتحكم الحركي الإرادي، كما أن أغلب الاكتشافات الحديثة قد ربطتها بالوظائف المعرفية العليا، مثل التعلم المعرفي واتخاذ القرار.⁴ يعتبر الحدس وظيفة معرفية عليا. وكما نعلم يقوم الجهاز العصبي المركزي بأهم وظيفة تنظيمية لدى الأشخاص الحساسين نتيجة حالات الحساسية. ويحتوي الجهاز العصبي المركزي على المخ والنخاع الشوكي، وهما مجمع الأنسجة العصبية التي تتحكم في أجهزة الجسم.

تناول «نولان» دراسة مجموعة اختبار تتكون من 105 أفراد، 60 % منهم من الذكور و40 % من الإناث، حيث جرى تقييمهم باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي. وبالمقارنة مع مجموعة تحكم مكونة من 100 من الأفراد المختارين

عشوائيًا، ظهرت لدى أصحاب الحدس الاستثنائي كثافة أعلى وترابط أكبر بين الخلايا العصبية في الذنب والبطانة. وتراوحت الكثافة ما بين فوق الطبيعي قليلًا وصولاً إلى ثمانية أضعاف نطاق مجموعة التحكم.⁵

وعالج أصحاب الحدس ذوو الترابط الأكبر بين الخلايا العصبية في البطانة الذنبية المعلومات بسرعة ملحوظة مقارنة بالآخرين في مجموعة التحكم. وعند إجراء فحص على أفراد عائلاتهم ظهرت المادة البيضاء السمكية نفسها، والتي تزيد من ترابط الخلايا في البطانة الذنبية. وهكذا خلص الباحثون إلى إمكانية تصنيف هؤلاء الأفراد، الذين يتمتعون بهذا النوع من الترابط بين الخلايا العصبية، باعتبارهم مفرطي النشاط.⁶ إن مفرط النشاط (*Hypermorph*) هو مصطلح طبي لطفرة جينية لها تأثير مشابه، لكنه أعظم من الجين المناظر لدى عامة الناس. وتوضح تلك الجينات المفرطة لدى أفراد الدراسة أداء حدسيًا أعلى غالبًا ما يسمى التفكير النفسي (*psychic thought*).

وقد تشارك أفراد هذه الدراسة ذوو الترابط الأعلى في البطانة الذنبية في العديد من السمات الشخصية، من بينها درجة أداء عالية (أصحاب الأداء العالي)، وتعرض أكبر للتجارب الخارقة، وحدس متطور. كما أنهم تحدثوا عن رؤية ظواهر شاذة؛ فقد تضمنت الظواهر البصرية والسمعية رؤية مدارات من الضوء وسماع أصوات وملاحظة كيانات غير مادية. وأطلق الباحثون على هذه الحالات الشاذة: هلوسات.⁷

وعلى الرغم من أن الباحثين قد أكدوا أولية هذه البيانات على أفضل تقدير، فإن الدكتور «نولان» شدد قائلًا: «من الناحية الموضوعية، تعتبر الروابط في البطانة الذنبية حقيقية. وما تعنيه أنماط الترابط فيما يتعلق بالحدس والأداء المعرفي يحتاج إلى تضمين الدراسات العصبية التي تشمل تخصصات الفسيولوجيا العصبية، مثل التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي وغير ذلك».⁸ ومن المثير للاهتمام أن دكتور «نولان» توقع أيضًا بوجود أنواع معينة من المعالجة الحدسية تشارك في مكونات الجهاز العصبي الذي يقرأ المعلومات ويحسها وينقلها ويتفاعل داخل الجهاز المناعي. وفي دراسته البحثية فحص دكتور «نولان» أيضًا إصابات الجهاز المناعي لدى الخاضعين للتجربة (العلل والأمراض). وأشار على نحو افتراضي إلى احتمالية زيادة المكونات الحسية

داخل الخلايا العصبية لدى مجموعة معينة من الأفراد الذين تتهياً المراكز العصبية لديهم لتكون أكثر تناغمًا فيما يتعلق بالرؤية أو الصوت أو المشاعر، بالمقارنة بالشخص العادي. يتصل هؤلاء الأشخاص بجهازهم العصبي الحسي بطرق فريدة. وكمثال على ذلك، يشعر بعض أصحاب التجارب بالمزيد من التفاصيل من خلال الإحساس أو التفكير النفسي أو بسمعهم المرهف. إن الباحثين المجددين الذين يبحثون عبر الإنترنت على المعنى في الدراسات الميدانية عن الحدس يشعرون بأنه عما قريب قد يصبح هذا العلم الجديد هو بداية تفسير الإدراك المتجاوز للحواس.⁹

يشرح دكتور «إريك دافيس»، عالم الفيزياء الفلكية وزميل دكتور «نولان»، الوعي الحدسي الفطري باعتباره نوعًا فريدًا من الإدراك لدى الشخص الحساس (إدراك خفي) يعمل على هدم جدار الوهم. وهو يفترض أن هذا الوعي المعرفي البارز على وجه التحديد ربما يكون مرتبطًا بالجهاز المناعي فائق الحساسية، والذي يزيد من فرص وقوع الأحداث غير المألوفة. كما يفترض أيضًا أن الجهاز المناعي لدى الشخص شديد الحساسية قد يتواصل بمختلف الطرق. وفي بث صوتي لبرنامج أوبن مايند مع المقدم الإذاعي «أليخاندروروجاس»، علق الدكتور «دافيس» على بحث «نولان» التابع لجامعة ستانفورد، حيث شرح رؤيته حول الحساسية الفائقة الموروثة من منظور فسيولوجي: «الجهاز المناعي هو عضو منفصل في جسمك. وهو ليس مجرد جهاز من المواد الكيميائية... [وفقًا للبحث الذي أجراه نولان] يعمل الجهاز المناعي مثل المخ ويستجيب بطريقة نفسية ويتصرف كما لو كان له عقل مستقل».¹⁰

يمتد علم الحدس عبر تخصصات متعددة، ويهدف إلى اكتشاف العمليات الكامنة وراء العديد من نماذج التفكير البشري. ونحن نعلم أنه في أثناء عملية التفكير الطبيعية يعمل المخ في أغلب الأحوال على نحو آلي ومنخرط في معالجة تلقائية للمعلومات. ونتيجة التحيزات وغيرها من المشكلات الإدراكية الأخرى غالبًا ما تحدث أخطاء معرفية في الأحكام الناتجة. وفي تلك الحالات لا يتصرف عقلنا التحليلي كصديق لنا - أما حواسنا فهي لا تكذب - إذ إنه خلال تفسير المعلومات الحسية وفرضها، عندما يقفز عقلنا التحليلي ويحاول تفسير تلك المعلومات، يؤدي ذلك إلى ارتكاب هذه الأخطاء.

وهناك نماذج متعددة للتفكير بما فيها التفكير اللاواعي (المنطق الخفي)، والتفكير الواعي (المعرفة)، وغريزة البقاء (الحدس). إن الوعي مغروس داخل الفهم المعرفي، وتمثل أفكارنا الواعية جزءًا صغيرًا من مجمل معالجتنا للمعلومات. يختار المخ المعلومات التي يحتاجها في موقف ما وفقًا للضرورة. ويساعده هذا الفرز على زيادة نشاطه القشري لأقصى حد؛ ما يسهل عليه إدارة المعلومات. ويبرز الحدس من بين وظائف المخ التلقائية عادة باعتباره القدرة على «المعرفة» السريعة والأكيدة.

حكاية شارون

لقد استمرت في ممارسة عملي معالجًا إكلينيكيًا ما يزيد على 20 عامًا وشققت طريقي في العيادات المختلفة بعد تخرجي في الجامعة. وبعد عملي في عيادة واحدة لمدة 14 عامًا، عقدت العزم على تركها. فقد كنت أشعر بأنني لا يمكنني التصرف فيها بطبيعتي وكثيرًا ما كنت أضع نفسي في مواقف تتكرر فيها خيانتني لنفسي. كنت أفهم أن قدرتي على معالجة المعلومات تختلف عن بقية زملائي، إذ كنت أشعر بالتفاصيل بعمق وبقوة، وأحتاج إلى مزيد من الوقت لكي أعالج كل التفاصيل الدقيقة الخاصة بمرضاي وبالمشكلات التي يعرضونها. بينما كانت هذه العيادة تقدم إطار عمل واحدًا يجب أن يناسب الجميع، وهذا ينطبق على كل من المرضى والمعالجين على السواء، ولم يكن هذا مناسبًا لي.

ذهبت لزيارة بعض الأصدقاء في مدينة سان دييجو، وفي أثناء تلك الزيارة حلمت بأنني أشاهد زملائي وهم ينسحقون تحت عجلة خرسانية كبيرة. وحاولت إقناعهم بالمغادرة وركزت في محاولاتي على إقناع ممرضة ممارسة معينة، لكن أحد المديرين حاول إبعادي وأخذ يوبخني. وبمجرد أن استيقظت أدركت أن هذا الحلم كان نتيجة رواية قرأتها عندما كنت مراهقًا بعنوان *Beneath*

the Wheel للمؤلف «هيرمان هيسه»، الذي ساعدني على معرفة هويتي من خلال رواياته الأخرى، مثل *Demian* و *Siddhartha*. فمنذ عمر مبكر قطعت على نفسي عهداً فيما يتعلق بروحانيتي وكيف سأعيش حياتي. وفي تلك اللحظة أدركت أن هذا الحلم كان ينبثني بانسحاحي تحت وطأة عجالات العيادة الثقيلة وأنه يتعين عليّ العودة للالتزام بتمهّدي السابق مع ذاتي.

وفي خلال أسبوع بعد عودتي إلى العيادة، تقدمت باستقالتي. وتمثلت خطتي في استغلال فترة الصيف لدراسة ومعرفة كل الإجراءات اللازمة لفتح عيادتي الخاصة، بما في ذلك التراخيص والأوراق. وانضمت لمجموعات مختلفة خاصة بالمعالجين تناقش المستوى الإكلينيكي ومستوى العمل التجاري. وفي واحدة من تلك المجموعات تحدثت إحدى الحاضرات عن مصطلح: الشخص شديد الحساسية، ووجهتني إلى مجموعة خاصة بالمعالجين شديدي الحساسية. وفي تلك المرحلة اتضح معنى حياتي تمام الوضوح. وأخذت أسأل نفسي كيف لم يسبق لي وأنا معالج، لديه خبرة واحد وعشرون عاماً، أن سمعت عن هذه الشخصية؟ وقد تطابقت شخصيتي مع سمات الشخصية شديدة الحساسية، أو الشخصية المتصفة بحساسية المعالجة الحسية، تمام الانطباق! ومع ذلك لم يذكر هذا قط أي من زملائي أو مديري. وفي الحقيقة شعرت بأنني قد أتعرض للسخرية إذا كشفت هذا لزملائي.

وبعدما وجدت هذه المجموعة، عدت بالذاكرة إلى مشاهد ماضية في بداية حياتي عندما كانت مشاعري وحدسي وخيالي تسيطر عليّ تماماً، فمثلاً تذكرت حياتي في منزل مع أفراد أسرتي في مدينة نيويورك، وتذكرت وقتها عندما حان الوقت لكي ننتقل منه وبرز أمامي منزل بعينه: كان يقع في شارع تصطف الأشجار على جانبيه ويبدو هواء المكان نقياً ومنعشاً. وشعرت في كل ذرة

من كياني - جسمي وعقلي وروحي - بالهدوء والانتعاش. إذ كنت أتطلع إلى الحياة في منزل تحيطه مظاهر الطبيعة.

وخطرت ببالي ذكريات أخرى، مثل استعانتني بالخيال لكي أخفف اضطراب جسدي عندما كنت في التاسعة أو العاشرة من عمري. وعلى الرغم من أن التخيل العلاجي كان مستخدمًا قديمًا في اليونان القديمة، فإنه لم يُسمع به في دوائري المهنية. أحيانًا أعود بتفكيري إلى خيالي الطفولي وأدرك أن تصوري للعلاقة بين التخيل والشفاء كان بفعل حدسي أنا. فقد ركزت انتباهي على الاضطراب (الوعي التام) واستعنت بخيالي طلبًا للشفاء. وبناء عليه أعتقد أن انجذابي إلى مجال الشفاء بصفتي معالجًا إكلينيكيًا لم يكن محض مصادفة.

لقد مكّنتني عملي ممارسًا خاصًا من معرفة هويتي الحقيقية. ولم أعد بحاجة إلى الجلوس في اجتماعات يتحایل فيها المعالجون الآخرون لإثبات قوتهم وإظهار ألمعيتهم. إن عملي هو أكبر في المعنى وأكثر ثراء. وكما ظهر في البحث فإن نسبة كبيرة من الأشخاص الذين يسعون للعلاج هم من الأشخاص شديدي الحساسية ويستطيعون الاستغناء عن المعالجين الذين لا يفهمون احتياجاتهم. وخلال مسيرتي المهنية تأكدت من صحة هذا الكلام.

المعرفة لدى الشخص الحساس الحدسي

باعتبارك شخصًا حساسًا حدسيًا، فإنك بحاجة للتعرف على موهبة الحدس من عدة جهات نظر: كآلية للبقاء، وأداة للتواصل بين الأشخاص، وصلة إلهية. ويوضح الكثير ممن يمرون بتجربة رؤى مفاجئة أو حدس مفاجئ للمرة الأولى في حياتهم الأمر بأنه أشبه بـ«ومضة من الحقيقة». ولا يعرفون لماذا أو كيف أدركوا

حقيقة بعينها، كل ما هنالك أنهم علموا بها وحسب. ويصف «جافين دو بيكر» الحدس كرحلة من النقطة أ إلى النقطة ي بلا توقف عند أي حرف أبجدي آخر على مدار هذه الرحلة، «إنه المعرفة دون إدراك السبب الكامن وراءها».¹¹

يدرك الحساس الحدسي الإشارات ويصيب في تخميناته بدقة، وينتبه إلى المعلومات المهمة التي يمكن أن يتقاضى عنها الآخرون. وعادة ما يتسم بالنباهة اللافتة وسرعة البديهة، وتظهر له رؤى خاطفة عند حله للمشكلات. وفي الأدوار القيادية يستطيع أن يسرع من وتيرة الاتجاهات المجتمعية المهمة عبر رؤيته لصور الترابط أو الأنماط الأكبر في النظام. كما يبرع الحساس الحدسي في التأثير على الآخرين والتخطيط (أيضاً عبر رؤية صور الترابط) وإيجاد الأنماط، ومن ثم عادة ما يكون ماهراً في عمله. وهو شخص يتبع إحساسه وغالباً ما يُظهر تمكنه بسبب ذكائه الحدسي الفطري الذي يمكنه من اختيار الشريك المناسب أو تحديد متى يتخذ خطوة ذكية في مجال العمل أو متى يتعين عليه التوقف للحد من الخسائر.

وعادة يعمل الشخص الحساس الحدسي محققاً أو مسئولاً تنفيذياً أو مستشاراً أو رائد أعمال. أما في المجالات الصحية والطبية فيعمل طبيباً أو اختصاصياً اجتماعياً أو عالم نفس شرعياً. كما يستفيد لاعب الورق من حدسه الحاد؛ لأنه يمكنه من قراءة حركة أجساد اللاعبين الآخرين ودلالات الوجه غير الواضحة والسلوكيات اللاواعية للخصوم.

اللاوعي

يعالج اللاوعي كمية ضخمة من البيانات التي لا يفهمها العقل الواعي على الفور. وهو أيضاً المكان الذي تُطور فيه العادات ونخترن فيه الذكريات وهو المسئول عن الكثير من انفعالاتنا. وهذا يعني أن أغلب عمليات الإدراك تجري تحت سطح الوعي. ونتيجة هذا قد تتسم معالجتنا للتفكير بأنها معيبة. يعتبر عقلنا الواعي بمكانة الجزء العقلاني التحليلي من المخ، أي قوة إرادتنا. الحدسي هو شخص يتسم بقوة الملاحظة وتظهر مهارته في تحليل كم هائل من المعلومات التي يتلقاها على مستوى اللاوعي.

إن المخ هو مرشح اختزالي؛ أي أنه يعوق معظم المعلومات الحسية. لا يدرك أيُّ منا كمَّ المعلومات الضخمة التي نلقاها فضلاً عن كوننا لا نستوعبها على الفور. ووفقاً لذلك فلا نلاحظ بوعي هذه العملية غير المرئية والسلسلة التي تجتذب المعلومات من العقل اللاواعي لكي نتخذ القرارات الفورية التي نطلق عليها الحدس. يمكن القول ببساطة إن الشخص الحدسي يتمتع بقوة السليقة؛ فهو يلاحظ المعلومات ويتتبعها ويحللها بسرعة هائلة لمعالجتها منطقيًا. وعندما يلعب الحدس دوره؛ يظهر تأثيره المذهل الذي ربما يكون مجرد نتيجة التفكير فائق السرعة.

يحدث التوازن الداخلي للوعي المعرفي بسرعة الضوء، كما أنه يساعد الشخص الحدسي على جلب المعلومات الضرورية بسرعة لكي يتخذ القرارات الدقيقة والعاجلة. وتتجسد هذه الظاهرة كقدرة تنبؤية، وأحياناً كبصيرة أو صورة سريعة لأحداث مستقبلية. يمكن للحدسي أن يرى أو يسمع أو يلاحظ شيئاً في البيئة قبل وقوعه.

ولا يتأثر إدراكنا الحسي بالتعبير الجيني والتطبع والبيئة من حولنا فقط، بل تؤثر عليه أيضاً آليات الفسيولوجيا النفسية. فهناك دراسات ميدانية أجريت في الاتحاد السوفييتي السابق - قبل دراسة دكتور «نولان» - ربطت الحدس بكثافة الكتل العصبية في منطقة البطانة الذنبية في المخ. والتفسير الروسي للحدس هو أنه «تعبير مفرط في البطانة الذنبية يشارك في نشاط تكاملي عالٍ لتخليق إشارة (حسية) واحدة من أجل برمجة نشاط مستقبلي».¹² ويساعد هذا التعبير الجيني المفرط الشخص الحدسي على توقع وتنبؤ وتخيل الأحداث المستقبلية. ولا أحد يفهم بعدُ لماذا توجد هذه التعبيرات الجينية الفسيولوجية النفسية المفرطة. يعتقد بعض واضعي النظريات أن الحدس هو وظيفة تطورية تهيئ البشر لوقت مستقبلي قد نحتاج فيه إلى التفكير التخاطري.

وتطرح الأصول التطورية للحدس سؤالاً ثقافياً عاماً ألا وهو: لماذا يفعل البشر ما يفعلونه (التفكير والسلوك). لقد حاول علماء الاجتماع شرح تأثير التعبير الجيني على سلوك البشر. دعونا نعدل السؤال قليلاً ليصبح أكثر تركيزاً على الأشخاص الحساسين؛ ومن ثم سنطرحه كالتالي: لماذا يدرك الشخص الحساس ما يدركه؟ نحن نعلم مدى ارتباط كل من التعبير الجيني والتطبع

بالمعرفة والسلوك (التجريدات التي نولد بها) اللذين ربما يمثلان أيضاً جذور ظاهرة الحدس. وبشكل عام فإن محاولة فهم الحدس - كشكل أسمى من أشكال التفكير - تستدعي التعمق للوصول إلى الجذور الفلسفية للبشر في مقابل شيء آخر، مثل الحيوانات التي تفتقر إلى التفكير العقلاني. ويفرق عالم الأحياء التطوري «تشارلز داروين» في دراساته التي أجريت على الحيوانات ما بين الإنسان والحيوان؛ نظراً لأن الجنس البشري هو الوحيد الذي تحمر وجنتاه خجلاً، ما يكشف عن وعيه الذاتي. والوعي هو الرابط الأساسي الذي يربط فلسفات المنطق والحدس المختلفة معاً. وعند فهم الحدس من خلال الوعي والفيزياء النظرية تظهر نتائج مثيرة للاهتمام.

مشكلة الوعي العسيرة

عادة ما يركز الشخص الحساس الحدسي انتباهه على مَنْ لا يؤمنون بأن الحدس حقيقي - بما في ذلك المتشككون الذين يصفون الحدس بأنه هلوسة. ومجرد قراءة كلمة هلوسة تسبب نوعاً من الارتباك للشخص الحساس. لكن برغم كل ذلك يعتبر الحدس حقيقة وواقعاً - حتى إذا لم يستطع بقية سكان العالم إدراكه. وعلى الرغم من أن الحدس، حقيقة وواقعاً، لم يتوقف غير المصدقين عن محاولاتهم لمناقشته وتصنيفه، كما لو كان أصحاب الحدس يحتاجون إلى تصريح من الآخرين ليتمتعوا بهذه الموهبة. حسناً، إنهم يحتاجون إلى ذلك نوعاً ما. هناك تحيز ثقافي ضد أي شيء يبدو مذهلاً أو غير علمي. وبشكل ما يتصف أي نوع من الوعي بالغموض، ومع ذلك فإن وجوده أمر بديهي في حد ذاته. ومن خلال ملاحظة «رينيه ديكارت» الشهيرة: «أنا أفكر إذن، فأنا موجود»، ندرك أن الوعي هو حقيقة وجودنا التي لا يمكن إنكارها. وهو ما يميزنا كبشر. ظلت الأسئلة عن الوعي باقية وطرحها كبار الفلاسفة عبر التاريخ المسجل. وسبق تلك الأسئلة اكتشاف الطرق العلمية المتطورة لدراسة نشاط المخ. حاول «سقراط» و«أفلاطون» و«أرسطو» حل مشكلات الوعي البشري العسيرة، والتي تتعلق بأصول المعرفة العليا والتفكير الحدسي.

كان «ديكارت» واحدًا من كبار مَنْ أسهموا في زلزلة نظام العالم القديم بمفاهيمه عن كيفية إدراك حواسنا للواقع، وكان يرى أن الحواس لا يمكن الوثوق بها، وأدى عدم اطمئنانه وخوفه من زيف إدراك البشر إلى تطويره المنهج العلمي الذي غيّر مسيرة العلم منذ ذلك الحين. واعتمد هذا المنهج على استخدام الملاحظة التجريبية في تفسير الظواهر الطبيعية، وأصبح أساس الثقافة الغربية والاكتشاف لما يزيد على أربعمائة عام، وما زال هذا المنهج يؤثر على الجدل القائم حول الوعي.

وهناك عدد قليل من المدارس الفكرية الرئيسية: الأولى أن الوعي يخلق العقل من خلال عمليات قشرية ونشاط يقع داخل المخ، والثانية، وهي الأكثر إثارة للجدل، أن الوعي يستقر خارج الجسد. وفي هذه الفرضية الثانية، يتحكّم العقل في وظائف المخ من خارج الجسم. والاختلاف الجوهرى بين هاتين الفلسفتين يتمثل في أن العقل في الفرضية الثانية يؤثر على الإدراك أكثر من تأثيره على المخ. وهذه النظرية تشبه منظور الوعي الكمي، حيث يكون فيها الوعي لا مكاني. ويعتقد الكثير من المؤيدين لها أنها بذلك تقدم حلًا لما سبق من ظواهر الحدس الغامضة، مثل المعرفة المسبقة والتفكير النفسي والرؤية عن بعد. وهناك علماء مثل «إدجار ميتشل» (رائد فضاء أمريكي) ودكتور «جود كوريفان» (مؤلف كتاب *The Cosmic Hologram*) و«ديفيد بوهام» (عالم فيزيائي) قد وضعوا نظرية مفادها أن الإدراك يعتمد على الواقع الكمي، حيث يكون الوعي البشري لا مكاني ويدرك المعلومات في مجال كمي من خلال الكم.

وحدد الفيلسوف المعاصر وعالم الأعصاب «ديفيد تشالمرز» مشكلة الوعي العسيرة، التي كانت تُعرف سابقًا باسم معضلة العقل والجسد التي تُعرف أحيانًا باسم مشكلة الوعي الماورائية. وهي إجابة تحليلية للسؤال: «لماذا توجد المشاعر التي تصاحب الوعي بالمعلومات الحسية من الأساس؟»¹³

وصف الفيلسوف البريطاني «آلان واتس» مفهوم الشعور الواعي، وحدد وظيفة المشاعر التي تصاحب الإدراك الحسي ووصفها بأنها *الذهن الملاحظ*. وفي وجهة نظره يستشعر *الذهن الملاحظ* الاختلافات بين *العالم الخارجي* والذات. وهذه الاختلافات التي لا يمكن فصلها هي جوهرية لدى كل البشر. بمصطلحات مبسطة لدينا طرفان مختلفان: ففي طرف يوجد البشر، وبالطرف الآخر يوجد

عالمنا. ووفقاً لرأي «واتس» عندما يستجيب وعينا دون أي فاصل زمني أو انقطاع (دون التوقف للتمعّن في الأفكار)، نستخدم حينها الحدس لإدراك العلاقة المادية الحقيقية بين الإنسان وبيئته. لقد استنتجت هذا بالاستعانة بالحدس كصورة للذكاء الذي يستخدم الانتباه الواعي لتمييز الاختلافات بين عقلنا وعالمنا، وعقلنا وعقل شخص آخر، وعقلنا والميتافيزيقا.

وضمن سياقات الحدس البشري هذه، من السهل التساؤل عما إذا كان الوعي هو حالة من الانتباه الناشئ داخل المخ أو ما إذا كان شيئاً غير مادي ويقع خارج الجسم. قد ينتج عن الإدراك الصادق (*Veridical perception*) بعض الأدلة المهمة لسد تلك الفجوة. ووفقاً لما قاله «لويس جيه. ويست»، أستاذ الطب النفسي في جامعة كاليفورنيا ببلوس أنجلوس، وزملاؤه فإن هذا الشكل من الإدراك الحسي هو الإدراك المباشر للمثيرات في البيئة.¹⁴ كما أجرى «راسل تارج» و«كارولين وات» و«إيان تيرني» دراسات حول الإدراك الصادق وربطوه بالإدراك المتجاوز للحواس.¹⁵ وأحد النماذج الأولى الموثقة إكلينيكيًا عن الإدراك الصادق كان لامرأة تسمى «ماريا» مرت بتجربة الاقتراب من الموت في مدينة سياتل بولاية واشنطن في المركز الطبي هاربرفيو.

مكتبة

t.me/soramnqraa

«ماريا» تجد فردة حذاء

«ماريا» هي صاحبة حكاية من أكثر الحكايات التي كُثِرَ الحديث عنها، والتي أدت إلى فهم الإدراك الصادق. وفقاً للسجلات الطبية لعام 1977 ومن خلال روايات الشهود التي قامت الجمعية الدولية لدراسات الاقتراب من الموت بإدراجها، «ماريا» هي عاملة مهاجرة عانت توقفاً خطيراً في القلب في أثناء زيارتها لأصدقائها في مدينة سياتل. وشعرت في أثناء إنعاشها بأنها تطفو حتى السقف، حيث رأت الفريق الطبي وهو يحاول إنعاش جسدها. وفي أثناء تجربة الاقتراب من الموت شعرت بوعياها يطفو أكثر خارج غرفة الطوارئ بسياتل. وفيما بعد عقب استيقاظها أخبرت المسؤولة في غرفة الطوارئ أنها رأت فردة حذاء خاصة برياضة التنس على حافة نافذة الطابق الثالث في الجانب الشمالي للمبنى. وأوضحت «ماريا» مكان الحافة بالضبط والاتجاهات اللازمة للعثور على فردة

الحذاء، وأخبرت الاختصاصية الاجتماعية بشكله، وكيف علق رباط الحذاء تحت النعل، وأن المنطقة عند إصبع القدم الصغير كادت أن تهترئ. وتوسلت «ماريا» للاختصاصية كي تذهب وتجدها هذا الحذاء لكي تتأكد من أنها «رأته» بحق. وتبعت الاختصاصية الاجتماعية توجيهاتها وذهبت إلى حافة النافذة في الطابق الثالث، ولم تقتصر على أنها وجدت الحذاء وحسب، بل كان أيضاً في المكان الذي وصفته «ماريا» بالضبط، وبالطبع بدا من المستحيل أن تكون «ماريا» قد رأت كل هذه التفاصيل التي روتها من داخل غرفتها بالمستشفى. وإلى اليوم ما زالت «كيمبرلي شارب»، وهي الاختصاصية الاجتماعية التي أصبحت الآن متقاعدة، تحكي عن قصتها مع «ماريا» في مؤتمرات الجمعية الدولية لدراسات الاقتراب من الموت. وللأسف سعى الباحثون للتأكد من صحة رواية «ماريا» لكنها اختفت بعد فترة وجيزة من حجزها بالمستشفى، ولم يستطع أحد الاستدلال على مكانها.

وصاغ دكتور «ريموند مودي» في كتابه *Life After Life* لأول مرة مصطلح تجربة الاقتراب من الموت (*near-death experience*)، الذي أثار جدلاً واسعاً حول دراسة الوعي تجريبياً. كما ذكر في كتابه هذا حكايات لما يزيد على 100 شخص نجوا من الموت الإكلينيكي ومروا بتلك التجربة. وعندما أفاقوا، أو عادوا إلى الحياة بعد إنعاشهم، قدم بعض هؤلاء الناجين حقائق قابلة للإثبات حول بيئتهم في أثناء موتهم إكلينيكيًا (على سبيل المثال، محادثات الأطباء والممرضين، وما كان يرتديه أحد الأشخاص، ومواقف جرت في المستشفى خارج غرفهم). ونتيجة انتشار تلك الادعاءات الخاصة برؤية المرضى وسماعهم ومشاهدتهم لأحداث خلال لحظات الموت الإكلينيكي، ركز علماء الوعي والأطباء على الإدراك الصادق اللا بدني (*nonphysical veridical perception*) كوظيفة أساسية يمكنها إثبات بقاء الوعي في أثناء الموت الإكلينيكي.

يقدم الإدراك الصادق شكلاً من أشكال الإدراك الحسي الذي يحتمل وجوده في أثناء اللاوعي أو في حالات متغيرة. كلمة الصادق (*Veridical*) تعني غير الوهمي، وفي هذا السياق تعني التعرض لتجربة يرى فيها المرء أو يسمع أو يشهد أحداثاً في البيئة في أثناء بقاءه في حالة اللاوعي أو في أثناء موته الإكلينيكي. إذا كان باستطاعة العلماء إثبات استمرار بقاء الوعي حتى عند تعطل وظائف

الجسد، لكان هذا بمنزلة ثورة علمية ولساعدنا على فهم أشكال أخرى من الظواهر النفسية، مثل الحدس.

الحدس والشخص الحساس

يعتقد المؤرخ اليوناني «هيرودوت» أن العلم الإنساني يتشكل إلى حد كبير من خلال الثقافة، حيث قال إن «الثقافة هي المَلِك». ¹⁶ وعند تفسيرنا هذه الفكرة في عالمنا المعاصر نوضح أن للمجتمع التأثير الأكبر على عقولنا وسلوكنا. ويعتقد «هيرودوت» أن الهياكل المجتمعية تمتلك القدرة على توجيه طريقة تفكيرنا وتصرفنا وفقاً للحدس. وعلى الأرجح سوف يوافق الكثير من مسؤولي الدعاية على هذا الكلام.

وأشار المسئول التنفيذي للدعاية «جيلبرت كلوتير رابايل»، وهو ينتمي إلى نمط الحساس الحدسي ومؤلف ما يزيد على 17 كتاباً في علم النفس والتسويق وعلم الإنسان الثقافي وعلم الاجتماع، إلى العلاقة بين الدماغ الثلاثي، والسلوك الفردي، والثقافة باعتبارها عملية «كسر الشفرة الثقافية». ¹⁷ وفي حملته الناجحة لتسويق إطارات السيارات التي تنتجها شركة ميشلان عام 1979، استغل غريزة البشر الباحثة عن الرعاية لبيع لهم إطارات «أكثر أماناً». يمكنك أن تتذكر وتتخيل الإعلان التجاري الشهير الذي يظهر فيه طفل رضيع لطيف يرقد داخل إطار مطاطي سميك ويعلو صوت ذكوري رخيم يقول: «لأن إطارات سيارتك تُقل أحياءك». وبمجرد مشاهدة هذا الإعلان يفسر عقلنا الحدسي هذه الكلمات المجمعة والصور لتعني أن إطارات ميشلان سوف تحافظ على عائلتك آمنة. وحدسيًا خلال لحظات بمجرد رؤية هذا الرضيع البريء وهو راقد داخل الإطار المطاطي، ندرك أن باستطاعتنا الثقة في إطارات شركة ميشلان.

وفي مقابلات أجراها «رابايل» على مر السنين، أوضح كيف اعتمد على الأنماط الثقافية الأصلية لـ «كارل يونج» وأنماط التفكير المختلفة لكي يساعد الشركات حدسيًا على كسر الشفرات الثقافية وزيادة السلوك الشرائي والولاء للعلامة التجارية. وقد استعانت به الشركات صاحبة العلامات التجارية التي وردت في قائمة مجلة فورتشن لأفضل 500 شركة، مثل شركات بوينج، ولوريال،

وجنرال موتورز، وإيه تي أند تي، كما أنه شارك هذه الشركات تفسيره للنماذج الأصلية الحديثة التي يمكن استخدامها لوضع شركاتهم في مكانة عالية من خلال التأثيرات الثقافية. وفهم الشفرات الثقافية التي اعتمد عليها «رابايل»، يجب أن نعمل وفقاً لفرضية مميزة تطلعننا على عمله. ويعتبر الدماغ والجهاز العصبي المركزي من سبل التقييم الأساسية للشفرة الثقافية والتفكير الحدسي. يجري الجهاز العصبي تقييماً للعالم ويطلق في المخ ما يزيد على 100 مليار إشارة عصبية في الدقيقة. وتحدد تلك التفاعلات الكيميائية العصبية الواقع لدى كل فرد. ونظراً لعدم قدرة الجهاز العصبي على تقييم هذا الكم من المعلومات أو التسلسل الزمني والمكاني بالكامل، ينشئ المخ مخططاً أو نموذجاً داخلياً للعالم. يتصل هذا المخطط الداخلي للواقع بالحدس من خلال مبدأ بايزي العصبي المسمى *المعالجة التنبؤية (predictive processing)*. المعالجة التنبؤية أو التشفير التنبؤي هونظرية عن المعرفة توضح توليد العقل وتحديثه نموذجاً ذهنياً بناءً على المدخلات الحسية. ينتشر هذا النموذج من خلال شبكة مناطق المعالجة الحسية في الدماغ، ثم يفسر المعلومات الحسية ويتعلم كيف يؤكد أو ينكر (عملية ترشيح المحفزات الخارجية) توقعاته حول الواقع.¹⁸

وقد يتمتع الحساس الحدسي بقدرة فائقة على المعالجة التنبؤية. ومن أجل الكفاءة تنشئ أدمغتنا نموذجاً للواقع وتستخدم معلومات حسية لتفسير النتائج والتنبؤ بها في إطار البيئة المحيطة. وقد يفهم الحدسيون العالم باستخدام النموذج الحسي الموروث من الوالدين من خلال ثلاث وظائف للعمليات القشرية (الفريزية والعاطفية والعقلانية). ولعل هذا هو المكان الذي تتقاطع فيه الشفرة الثقافية التي نشاركها مع الحدس - وهو شكل من التفكير ينفرد به كل فرد. أضاف «كارل يونج»، أحد مؤسسي حركة علم النفس التحليلي، الكثير من التفاصيل إلى نظرياته حول الأعمال الداخلية للعقل الواعي واللاواعي. خصص «يونيغ» وقته للعمل على تحليل الأحلام. وصمد الكثير من فرضياته أمام تحدي الزمن بما في ذلك مفاهيم النماذج البدائية والانبساط والانطواء واللاوعي الجمعي والتزامن والنفسية. وعرف النفس باعتبارها وظيفة تنظيمية تنفيذية توازن ثلاثة مستويات أو أنماط من التفكير: اللاوعي والوعي وما وراء الشخصية.

ينص مفهوم «يونج» عن اللاوعي الجمعي على أن كل فرد في الجنس البشري يحمل ذكريات متوارية عن الماضي وراثها من أجداده حيث يقول: «شكل العالم الذي يولد فيه [شخص ما] يكون متأصلاً بداخله بالفعل كصورة واقعية».¹⁹

وفقاً لـ «يونج» يوجد في مخططنا الجيني ذاكرة بشرية عالمية تظهر نتيجة تطور البشر.²⁰ وهو يؤمن بأن الحدس عبارة عن نموذج للتفكير المنسوج داخل هذا المخطط، وهو يعمل كوظيفة حسية. كما أوضح العديد من الوظائف النفسية الأخرى التي تستخدم الآن في معايير اختبار الشخصية. ومن بين الأنماط النفسية الأساسية التي أدرجها الانبساط/ الانطواء، الحس/ الحدس، والتفكير/ الشعور. يرى علماء عمق النفس المعاصرون (الأطباء الذين يستخدمون طرق التحليل النفسي) أن هذه السلوكيات الموروثة تشكل هوياتنا، ولها تأثير خفي علينا. في نموذج حملة إشارات ميشلان، علم «رابايل» بالحدس أن الحافز البشري المشترك لحماية صغارنا سوف يحقق فوزاً ثقافياً - بالطبع لأن فكرة وجود رضيع في حادث سيارة تعتبر مزعجة على مستوى العالم أجمع.

كانت حملات «رابايل» الإعلانية ناجحة؛ لأنه عرف الصور الرمزية واللغة التي تؤثر على قراراتنا الشرائية وتوجهنا. في هذا السياق أخبره حدسه بالصور التي ستكون أشد تأثيراً. في مجالات أخرى بما في ذلك الفن والأعمال التجارية وعلم النفس والعدالة الجنائية يستعين المحترفون بحدسهم لفهم وتوقع لماذا يفعل البشر ما يفعلونه.

وعلى الرغم من إيماني الشخصي بأننا ننفق أموالاً أكثر مما يجب للتأثير على سلوك السكان (أكثر من 190 مليار دولار أمريكي تم إنفاقها على الإعلانات عام 2016)، فإن الدعاية هي واحد من مجالات الاختبار المثمرة للشخص الحساس الحدسي، حيث يبرز فيها مستوى القدرة العقلية وقوة الحدس. يستخدم المسؤولون التنفيذيون أمثال «رابايل» ممن يجتمعون في قاعات مجلس الإدارة الباهظة الحدس لكشف الأنماط والصلات التي تؤثر على البشرية. ويتلقى هؤلاء الحدسيون أجوراً مرتفعة ليتمكنوا من استغلال رغبات اللاوعي لدينا.

ويساعدنا حدس العملاء على تقديم حملات دعائية ناجحة، ويحدث هذا بطرق ملموسة وإن كانت غير شفوية. ويتمثل التحدي في تعلم كيف تستمع إلى صوت الحكمة، لكننا نقع أحياناً بمواقف صعبة نتيجة لسطوة المعلومات

والتكنولوجيا وكل أنواع الدعاية التي تحاول جذب انتباهنا. وغالبًا ما يتضاءل إحساسنا الحدسي الكامن، الذي يمثل شعورًا محسوسًا. وتقع أخطاء في المعالجة المعرفية عند تعرضنا لوابل من صور التحفيز.

الانحياز المعرفي وأخطاء المعالجة

يطلعنا الدكتور «دانيال كانيمان»، عالم النفس والاقتصادي الحائز جائزة نوبل، في كتاب *Thinking, Fast and Slow*، على رؤاه المختلفة التي كونها على مدار عقود نتيجة أبحاثه على نموذجين مختلفين للتفكير: النظام الأول هو التفكير السريع والحدسي ويتضمن الانفعالات، والنظام الثاني هو أبطأ كثيرًا وأكثر تأنيًا ومنطقية. ومن خلال بحثه الدقيق ركز «كانيمان» على الانحياز المعرفي لنظامي التفكير هذين، واستخدم نظرية تسمى التأيير (*framing*) وتوضح أننا نميل إلى استخدام الأسئلة اليسيرة التي يسهل علينا إجابتها، بدلًا من الأسئلة الصعبة، إنه الميل للانتقاء الواعي للمعلومات المفضلة التي نشعر حيالها بثقة أكبر تمكننا من إصدار قراراتنا. كما أوضح الانحيازات المعرفية التي ننشئها بداخلنا حتى يتحسن شعورنا تجاه العالم. وأشار إلى أن حدسنا يساعدنا على الانتقال عبر الانحيازات وتجاوز عملياتنا التحليلية المعتادة بأقصى سرعة.

ومع هذا قد تمثل الانحيازات المعرفية إشكالية، فنحن نستخدم ما نؤمن بمعرفته أو قطارًا معينًا من الأفكار لاتخاذ القرارات وفقًا للسلوك المكتسب - حتى إذا كانت أنماط التفكير هذه خاطئة. في علم النفس يوجد قدر كبير من البحث المرتبط بالانحيازات المعرفية المسماة الانحياز الانتباهي (*attentional bias*). والانحياز الانتباهي هو ميل فطري لأفكارنا المكررة أو عمليات تفكيرنا للتركيز على أنماط إدراك معتادة. في هذا السياق من الانحياز المعرفي والانتباهي قد نخفق في وضع الاحتمالات البديلة في الاعتبار بسبب أنماط التفكير اللاوعية. باختصار هذا تأثير يعمل مثل الجذب المغناطيسي، أي أنه يجذب انتباهنا الواعي إلى معتقداتنا وأفكارنا المكررة؛ ما يعزز ما نؤمن به. كما يمكن رؤيته كتحييز للتأكيد أو نبوءة محققة لذاتها، حيث تؤكد استنتاجاتنا التي

نتصورها مسبقًا أو إسقاطنا للأنماط التي نتوقعها في العالم. ويرتكز هذا على فرضية أن الإدراك الثابت (أو الإسقاط) يساعدنا في بناء العالم الذي نؤمن به. وكما ذكرنا سابقًا، أطلق «لي ستراسبيرج» على هذه الانحيازات اسم الطباعة بالاستنسل. وفي تمارينه الحسية، والتي تمثل جزءًا متقدمًا للمنهج الإبداعي، يساعد الممثلين على ملاحظة استجاباتهم الحسية تجاه بيئتهم. وكجزء من عمله الحسي يوجه الممثلين إلى ذاكرة انفعالية ويساعدهم على تجاوز الارتباط بتجارب معينة عبر الاستعانة بالأحاسيس (التذوق واللمس والبصر والسمع والشم) في استكشاف ما يروونه ويسمعونه ويشعرون به. ويتمثل إنجاز «ستراسبيرج» في تسليط الضوء على قوة أسلوب كسر قيود الاستنسل أو الأنماط المتكررة للتفكير. وقد أطلق عليه اسم مشكلات الممثل في مقابل مشكلات التمثيل. تتوارى مشكلات الممثل في أعماق شخصية الممثل الداخلية، بما في ذلك عاداته وأفكاره وانفعالاته وتوتر اللاواعي المخزن في جسده وسلوكياته الروتينية. بينما مشكلات التمثيل هي أكثر تقنية وتتعلق بمهنة التمثيل. يعتقد «ستراسبيرج» أن الاستنسل (الانحيازات والأحكام الفجائية والسلوك المكتسب والمنطق اللاواعي) يحد من أداء الممثل بطرق معينة، وأحيانًا يحده لأقصى حد (التلعثم ونسيان الحوار والحركات المعتادة). وفي أثناء عمله على الذاكرة العاطفية اشتهر بتكراره عبارة «لا تخبرني بأن ما تفكر فيه هو... بل أخبرني بما رأيته وما سمعته وما شعرت به!». وبفض النظر عما يوحيه الكلام من تكرار، فإن «ستراسبيرج» كان خبيرًا في توجيه طلابه إلى المناطق الغامضة في ذاكرتهم الداخلية. وعبر استكشافه ذكريات حسية حية، ساعد طلابه على تعلم كيف يحددون ويخترقون أنماطهم المكررة ومسمياتهم وأحكامهم. وتتيح التمارين الحسية اكتشاف إدراكات جديدة من خلال تحرير نموذج تفكير أشد حدسًا. وقد أطلق ريببه «جاري سوانسون»، العضو الدائم في برنامج أكتورز إستوديو ومؤسس شركة مونتوك جروب، على هذه التمارين اسم «تحرير الممثل». وهي عملية تساعد الممثلين على التخلص من التوتر المخزن بداخلهم وتعزز قوتهم الداخلية حتى يصبحوا أكثر عفوية وتحررًا وأقل تأثرًا بالأعراف الاجتماعية. ويساعد الحدس المفاجئ الممثل على ترجمة معاني انفعالاته، وهو على خشبة

المسرح من خلال إحساسه التعبيري الشديد التناغم، الذي يعمل كقوة واضحة يشعر بها المشاهدون.

يتمتع الشخص الحساس الحدسي، بمن في ذلك الممثلون، بقدرة يسيرة على الانتقال عبر أنماط التفكير المختلفة باستخدام حدة البديهة. وهو غير محصّن ضد الانحيازات المعرفية والانحيازات الانتباهية والأنماط المتكررة في بيئته. لكن عبر تحرره من الضغوط أو التوتر المخزن في جسمه وعقله، باستخدام التركيز والانتباه، قد يشعر باتساع حسي أشمل باستخدام الحدس. وسواء وقع هذا الاتساع الحسي من خلال الآليات البدنية، مثل البطانة الذنبية عالية الاتصال (التي تتيح وقوع الرؤى الحدسية أسرع من المتوسط بثمانى مرات) أو خارج الجسم والعقل من خلال الإدراك الصادق، فإنه يجلب معلومات جديدة مفصلة، وصورًا عليا من التعليم والعبقرية المفاجئة. يتمتع الحساس الحدسي بإدراك حسي متقدم يمكنه من التنقل بين ما قد نسيه أو ما يتوارى عنه في اللاوعي وبقدرة على استحضار المعلومات التي يحتاجها في أية لحظة.

الأنواع الخمسة للحدس

كما الحال في التعاطف، فهناك أنواع مختلفة من الحدس. ويمكن تصنيف القدرات الحدسية وفقًا للطرق الخمس التالية:

- **الحس الشعوري**، ينتقل عبر أحاسيس الجسم، مثل وقوف شعر الذراعين والارتعاش والشعور بالتغير المفاجئ في الذبذبات.
- **الحس البصري**، يحدث عندما تأتي المعلومات الحسية من خلال الصور التي تظهر في الخيال أو في العالم المحيط بك وتراها بعين عقلك.
- **الحس السمعي**، عندما تستشعر الذبذبات من خلال الموسيقى أو الأصوات أو من خلال سماعك صوتًا داخليًا.
- **الحلم الواضح**، عندما تدرك حركة العين السريعة في أثناء نومك.

- المعرفة الداخلية أو الحدس الداخلي أو الدافع القوي والذي تصاحبه أحياناً عملية التفكير أو الرسائل السماعية، مثل ما حدث عند سماعي لحروف اسم «دونا».

والآن لنتناول كل واحد من أنواع الحدس الفرعية بعد قراءة قصة مختصرة لـ«آنيثا» وهي امرأة حساسة حدسية ومدرّبة صحيّة على الحدس.

حكاية آنيثا

إذا كنت تقرأ قصتي هذه، فهذا يعني أن القدر ساقها إليك لسبب ما، ربما لتساعدك على اكتساب رؤية أو إدراك. إن حياتي كلها - منذ عمر عامين وحتى بلغت اثنين وأربعين عامًا - متعلقة بالتغيير والتحرك والحب والخوف والفقدان. كنت طفلة لوالد ضابط في القوات الجوية، وهكذا كنا دائمي الارتحال. وبدا هذا أمرًا طبيعيًا بالنسبة لي، فكان هذا نمط الحياة الذي نشأت عليه وأراه حسنًا. وبعد عدة سنوات من هذا النمط الحياتي، وفي أواخر العشرينيات من عمري وأوائل الثلاثينيات، أصابني هذا النمط بالقلق والكآبة، وأصبحت أتصف بالغموض. ودفعتنني عزلتي إلى التعمق في ذاتي، وشعرت بالاكئاب، إنه لإحساس مرعب للغاية أن تشعر بمثل هذا الإحباط. لقد مررت بسنوات من الألم الانفعالي والضغط والعزلة والفقدان، أصبحت أصاب بنوبات هلع، واحتجرت بالمستشفى لعلاجها. وكان السبب الكامن وراء هذه النوبات معقدًا، لكن يكفي القول إنني شخصية مختلفة، ولم أكن أعلم بهذا. فيما بعد أدركت أنني شخصية حدسية بشدة، وعدم معرفتي أو فهمي لذلك كان سببًا في تشوشي. كنت أنتبه لكل ما يقال وما لا يقال، إلى درجة أنني اتهمت نفسي بالجنون: «ولاً لماذا لا يرى أي من الآخرين أو يشعر بما أشعر به؟».

ما مكنني من اجتياز تلك الفترة الصعبة هو تماسكي ومرونتي. وفي السنوات التالية رسخت صلتني بقدرتي الحدسية من خلال رحلة أعتبرها الأكثر تنويرًا وروعة وإثارة على الإطلاق. فبسبب الحدس القوي، ينتابك الشك في أي شيء وكل شيء، وتبحث عن الحقيقة، وتتعلم كيف تجد الإجابات بأكثر الطرق مودة وأكثرها أَلَمًا، لدرجة أنك أحيانًا ما تتشكك في قواك العقلية. وفي النهاية تتمكن من استعادة توازنك، وتعرف مَنْ أنت وأَنْك مسئول عن خلق الواقع الذي تعيش فيه.

الحس الشعوري

يتمتع الحساس الحدسي الذي يستعين بمشاعره (الأحاسيس الجسمية) لتوجيهه بالقدرة على تمييز الحس الشعوري. وقد طُبق هذا النوع من الذكاء الحسي في مجالات التواصل مع الحيوانات وعلم النفس الحسي الحركي وتحليل الطاقة الحيوية وطب الجسم والذهن. وهو يعمل من خلال تناغم الشخص الحدسي مع البيئة أو مع كيان آخر (مثل النبات أو الحيوان). ويظهر بوضوح على الجسم كشكل نشط من أشكال التواصل الذي قد يكون عابرًا. وقد يشعر المرء بالانطباعات الحسية في مناطق مختلفة من الجسم، ولهذا السبب فإنها تمثل في بعض الأحيان مشكلة بالنسبة للشخص الحدسي الذي قد لا يكون منتبهًا للمعنى الكامن وراء مشاعره الخفية التي تحمل قدرًا من المعلومات. مثل الحس الداخلي الذي يساعد الفرد في معرفة ما يحتاجه جسده، مثلما الحال عندما يشعر بالعطش أو الجوع، فإن الحس الشعوري هو وعي داخلي بالجسم، باستثناء أنه يكشف عن معلومات نشطة خفية كاستجابة لشيء خارجي يؤثر على الشخص الحدسي.

يشير العديد من معلمي الذكاء العاطفي إلى استعانة الحساس الحدسي بالمصادقية كدليل يساعده على تحديد الحس الشعوري. والمصادقية هي

القدرة على تمييز الحالة العاطفية الحقيقية، لا أن يداري مشاعره أو يقمعها أو يخفيها؛ وذلك حتى يتعلم كيف يعرف ذاته. يقف المرء أمام البحيرة الساكنة ويستشعر الهدوء، ثم يلقي فيها حجرًا ويشاهد تموجات المياه، وعلى المنوال ذاته يتعلم الشخص الحدسي كيف يراقب هذه الحالات العاطفية الكامنة في ذاته ويتتبعها حتى يتمكن من تمييز ما يواجهه من أنماط الطاقة وتقلباتها. ويستعين الحدسي الذي يدرك حالته العاطفية بالحس الشعوري كآلية حدسية تخترق الضوضاء الحسية في البيئة عبر الشعور أو التناغم الواعي مع جسده. عندما تُسقط الآخرين حالات عاطفية حادة، مثل: العدوان (الغضب) أو الإحباط أو الحزن يتلقاها الحساس الحدسي. وفي المواقف الاجتماعية التي غالبًا ما يتظاهر الناس فيها بغير ما في داخلهم أو يجمّلون الحقائق لكي يتوافقوا مع الآخرين وحسب، يستشعر الحدسي عدم المصادقية من خلال ما يشعر به من توتر كامن لديهم. ويتعين على الحساس الحدسي أن يثق بقدرته على تمييز المصادقية. وقد تزيد نسبة التمييز الجسماني، أو الحس الشعوري بتلك الحالات عندما يصبح الشخص الحساس أكثر وعيًا بها.

يمكن رؤية الحس الشعوري باعتباره جسرًا فطريًا وغريزيًا يربط بين مختلف حالات المشاعر، ويمد الشخص الحدسي بالمعلومات مباشرة. إذا أردت معرفة المزيد عن الحس الشعوري نظرًا لتعلقه بهذا النوع من الوعي والمصادقية والمداداة، فقد كتب في هذا الشأن كلٌّ من عالمة النفس «أنوديا جوديث» (مؤلفة كتاب *Eastern Body, Western Mind*) و«بيتر ليفاين» (مؤلف كتاب *Waking the Tiger*).

الحس البصري

الحس البصري هو زيادة الوعي بالمحفزات البصرية. وهو يساعد على تشكيل الطريقة التي يفسر بها مخك ما تراه، ويُعد أروع أنواع الحدس. تؤثر المعلومات التي تنتقل بالأساس عبر الصور على الشخص الحدسي من خلال الوعي المكاني والإشارات البصرية الدقيقة والتعرف على الأنماط. ومثلما يحدث عندما تراود المرء صورة خيالية حية أو يرى حلمًا واضحًا، يُضفي الشخص الحدسي تأثيره

على التجربة. وقد يستقبل الحساس الحدسي الذي يتمتع بحس بصري قوي رسائل معينة بذهنه في أثناء التأمل أو عند عمله بمخيلته أو إدراكه للصور والألوان والمشاهد الحية. وتزود هذه الصور الشخص الحدسي بمعلومات عن بيئته.

يرى المخرج السينمائي الأسطوري «مارتن سكورسيزي» أن هذا النوع من الرؤية الداخلية يعتبر بمكانة لغة حقيقية.²¹ وقد يمتلك الفرد الحساس، أو لا يمتلك، ذكاء حسيًا بصريًا عامًا من شأنه أن يفسر معنى الصور. يطلق «سكورسيزي» على هذا الذكاء اسم *محو الأمية البصرية*. وهو يؤمن، باعتباره حساسًا حدسيًا موهوبًا، بأهمية محو الأمية البصرية الذي لا يقل أهمية عن محو الأمية الشفهية، وذلك بسبب حاجة المجتمع المتزايدة لمعالجة المعلومات من خلال الصور، حيث يقول: «من الضروري للشباب الذين يعيشون معنا في هذا العالم أن يتعلموا ويتلقوا التوجيه حول الاختلافات بين الفن والتجارة البحتة». وقد يرتبط هذا النوع من الحدس بالتعلم المكاني البصري والتفكير بالصور بدلاً من الكلمات. يعتمد بعض المتعلمين البصريين بدرجة كبيرة على الوظائف الحدسية للنصف الأيمن من المخ. ويعمل الاعتماد على هذا النصف، المتعلق بمهام مثل الوعي المكاني والتعرف على الوجوه والصور المرئية وتفسير الموسيقى، على إبراز حدة الرؤية لدى الشخص الحساس. كما ذكرنا سابقًا عادة ما يتعلق كلا نصفي المخ بالمعالجة متعددة الحواس، رغم احتمالية أن يعتمد الأفراد الحساسون أكثر على مسارات حسية فريدة، والتي يمكن اعتبارها بشكل عام إجراء في النصف الأيمن من المخ.

يرى بعض واضعي النظريات أن الحساس الحدسي يتمتع بقدرة عالية الأداء تسمى عين العقل حيث تمكنه تلك القدرة من استشعار المعلومات وكشفها. نستطيع جميعًا تعلم كيف نستدعي عين العقل من خلال التأمل. يتمتع الشخص الحساس الحدسي بقدرة آلية على الإدراك من خلال وظائفه العقلية البصرية. وكان «توماس ويست» من بين المتبنين الأوائل لتلك الفكرة؛ ففي كتابه الصادر عام 1991 بعنوان *In the Mind's Eye*، يشير إلى أن الطلاب والموظفين في المستقبل سوف يحتاجون إلى مهارات بصرية حادة، وأضاف أننا سوف نحتاج إلى «التعرف الفوري على الأنماط الكبرى والحدس والشعور بالتناسب والرؤية

التخيلية والمنهج الأصلي وغير المتوقع والصلة المناسبة بين الأشياء التي تبدو غير ذات صلة».²² ويبدو أننا وصلنا الآن لهذا المستقبل الذي أشار إليه. وفي الأوساط التعليمية، قد يتفاوضون عن موهبة التعلم المكاني البصري، وتوضح دكتورة «ليندا كريجر سيلفرمان» مؤلفة الكتاب الرائد *Upside-Down Brilliance*، كيف اكتشفت لأول مرة الحس البصري في أثناء عملها مع الأطفال الذي يواجهون صعوبات في التعلم، مثل عسر القراءة، حيث تقول: «إن أول طفل لاحظت أنه يتمتع بقدرات مكانية بصرية غير عادية كان طفلاً موهوباً جداً (تزيد نتيجة اختبار حاصل ذكائه على 175 درجة). وهكذا افترضت أن المتعلمين ذوي القدرات المكانية البصرية موهوبون بالأساس، وبعدها اكتشفت أن الأطفال الذين تنطبق عليهم سمات الموهبة، لكنهم لم يُختبروا في نطاق الموهوبين بسبب صعوبات التعلم عادة ما يكونون متعلمين ذوي قدرات مكانية بصرية».²³

الحس السمعي

الحس السمعي المرتبط بالإدراك السمعي هو القدرة على إدراك موجات الصوت عبر إحساس الأذن بالذبذبات التي تتولد من خلال التغيرات في ضغط الوسط المحيط (عادة الهواء، ويحتل الماء أو مادة أخرى). ويفسر المخ هذه الذبذبات. بالنسبة للشخص شديد الحساسية الذي يظهر لديه الحس السمعي بوضوح، فإن هذا الحس يصل أيضاً إلى عالم التجربة الداخلية حيث يلتقي المعنى. وكثيراً ما كان عالم الفيزياء «ألبرت أينشتاين»، الذي قال «الخيال أهم من المعرفة»، يدرك الحلول الرياضية من خلال الذبذبات الموسيقية.²⁴ وكانت الحساسية العلمية لدى «أينشتاين» المفكر المبتكر حدسية للغاية.

إن أحد الجوانب الأقل شهرة في حياة «أينشتاين» هو تأثير الموسيقى على إبداعه وتعلمه وحالته المزاجية وطباعه وعمليات تفكيره، حيث كان يعزف على آلة الكمان وورد أنه ربما كان ليصبح موسيقياً لو لم يسلك مجال الرياضيات. وقال: «إنني أعيش أحلام اليقظة وسط الموسيقى، وأرى حياتي من زاوية الموسيقى».²⁵ ويمكننا رؤية تأثيرات لحنية مجسدة في نظرياته التي تتسم بالتوازن والذكاء والتناغم والوحدة والبساطة. كما أنه ساعد على تقدم تفكيرنا في رياضيات

الفيزياء والضوء والمادة والطاقة والوقت والجاذبية. وقد ساعدته الموسيقى - التي يستشعرها من خلال الحس السمعي البارز لديه - على الاسترخاء والتركيز والاستفادة من قدراته الإبداعية. وعندما يسترخي الشخص الحساس الحدسي ويستعين بالموسيقى لتعزيز حالات الهدوء العميق باستخدام الحس السمعي، فإن هذا يساعده على التخلص من التوتر. وبالتأكيد شعر «أينشتاين» بهذا الهدوء الداخلي من خلال صلته العميقة بالموسيقى.

وهناك ملحن كوبي يتصف بأنه حساس حدسي يتمتع بموهبة التأليف الموسيقي وهو «ألدو لوبيز-جافيلان». في مقابلة أجراها في البرنامج الإذاعي بيرفورمانس توداي حول مقطوعته التي تحمل اسم Emporium قال: «سمعت موسيقاها واضحة في ذهني، لكن عندما بدأت في عزفها، كان الأمر عسيرًا جدًا»؛²⁶ لأن سماع الموسيقى أو اللحن أو الذبذبات قد لا ينتقل دائمًا إلى الحواس الأخرى لكي يتواءم مع ما سمعه المرء بقوة وشعر به واستشعره. ويتصف الشخص الحساس الحدسي بالقدرة على معالجة عمق هذه الوظيفة السمعية. قد يسمع الحساس الذي يستعين بهذه الحاسة مستويات متعددة من الموسيقى، مثل الملحن الموهوب الذي يستطيع ببراعته الحصول على أفضل أداء من الفرقة الموسيقية أو الجوقة الغنائية أو الآلات الموسيقية.

في جامعة جونز هوبكنز، أجريت دراسة تتضمن الموسيقى والتعلم السمعي. وجرّت دراسة التعلم السمعي بهذه الصفة عبر الطريقة التي يشفر بها المخ المفاهيم الموسيقية بشكل طبيعي. ويركز نوع التشفير الذي تمت دراسته بصفة خاصة على الرقابة الذاتية، واستيعاب الأصوات الموسيقية والارتجال في أثناء تأليف لحن جديد. وأجرى الباحثون دراسة على موسيقيي الجاز الذين ارتجلوا على آلاتهم الموسيقية في أثناء خضوعهم للتصوير بجهاز الرنين المغناطيسي. ورغم أن الموسيقيين قد ألفوا الأفكار الموسيقية باستخدام حسهم السمعي، فإن عملية تصور الفكرة الموسيقية وتنفيذها كانت أكثر عفوية وانسيابية (شكل من أشكال الحس السمعي). في أثناء هذه العملية تتحفز القشرة الجبهية الأمامية، وهي منطقة في المخ مرتبطة بالتعبير عن الذات والأنشطة التي تنقل الفردية. ونظرًا لأن موسيقى الجاز لا تعتمد على الكلمات لتوصيل المعنى، فكلما زاد اعتماد موسيقيي الجاز على الحس السمعي لديهم؛ تجلّى إبداع أفكارهم الموسيقية.

الحلم الواضح

يحدث الحلم الواضح من خلال الوعي البصري والجسدي، إنه الشعور المتميز باليقظة أو الوعي في أثناء الحلم. تظهر الأحلام الواضحة خلال دورة حركة العين السريعة في أثناء النوم، وجرى استخدامها بفاعلية لمعالجة الكوابيس، وللمساعدة في زيادة الحركات الحركية في أثناء العلاج الطبيعي، ولتحسين الأداء الرياضي. في بعض الأحيان يواجه الحالم بمنتهى الوعي محتوى حلمه لكي يتلقى إجابات حدسية تتعلق بمشكلات حياتية. أطلق على هذه العملية مسمى *حدس الحلم الواضح*، ويُستكشف حدس الحلم الواضح، بشكل أساسي كمفهوم مقصور على فئة معينة في الماضي، من قبل حالمين بصريين يوثقون الظواهر الغامضة، مثل الطبيب الساحر «كارلوس كاستانيدا» ومعلم الأحلام «روبرت موس» والوسيلة الروحانية «جين روبرتس».

تتسم الثقافة في هضبة التبت بشكل من أشكال العلاج يسمى *يوجا الأحلام*، حيث تتناظر أعماق الأحلام الواضحة مع أربعة مستويات للوعي الأعلى باستخدام *جسم الحلم* أو *جسم الرؤية*. والأربعة مستويات هي *الوعي* (إدراك الحلم) و*التحول* (تعلم كيف نفسر الخوف) و*المضاعفة* (استقبال ضوء إشعاعي من تيار عالمي للطاقة) و*الاتحاد* (التوحد مع ضوء العالم). يتمثل الهدف من تحقيق هذه الحالات في أن تصبح واعياً في أثناء الحلم، فمن خلال التنوير يتغير المتأمل ويتسم باليقظة الروحية. في أثناء رحلة المتأمل إلى التنوير (أو عملية الوعي) روحياً وفلسفياً، يتعلم أننا قد نكون أكثر يقظة على المستوى الروحي عند النوم العميق الذي يخلو من الأحلام كما نتمتع أكثر في النوم عندما نعيش حالة تسمى بالواقع اليقظ. ومن ثم عند البحث عن التنوير خلال اليقظة يمكننا الاستعانة بأحلامنا لكي «نستيقظ» أو نصبح واعين تماماً بحالة الحلم؛ لأن الأحلام هي أحد أنواع الوهم. الحلم الواضح هو منصة الإطلاق لاستكشاف المساحة الداخلية العميقة حدسيًا، حيث يمكننا فهم حيل عقولنا. ونظريًا في *يوجا الأحلام*، يعتبر الحلم الواضح بمنزلة *تأمل ليلي* يعكس التأمل اليقظ، خاصة عندما نمارس الوعي التام ونستكشف مخاوفنا. كما يمكننا استخدامه لتقوية أنفسنا. عندما نصبح حالمين واضحين ونعي أحلامنا، حينها يمكننا

التعلم عبر الحالات المتطورة للوعي؛ ولن نحتاج إلى الخوف من عقولنا وما يدور فيها.

بدأ العلم الحديث في دراسة كيفية تعلق الحدس بحالات موجات المخ المتنوعة، بما في ذلك حالات موجات ألفا وبيتا وبيتا؛ حيث تستخدم موجات ألفا في مشاهدة التلفاز أو في أثناء القراءة عندما يركز المرء على شيء ما مع الاسترخاء الخفيف، أما موجات دلتا فهي تمثل أعمق حالات الاسترخاء وتحدث في أثناء دورة حركة العين السريعة. وتترابط حالات النوم المذكورة من قبل مع مستويات المعالجة المختلفة للعقل (الوعي واللاوعي).

وأظهرت الدراسات إمكانية الاستعانة بالحلم الواضح في أثناء دورة حركة العين السريعة لفهم أسس حالات الوعي المتغيرة، مثل الذهان والكوابيس. وعلى العكس وصف الباحثون في مجال الأحلام الواضحة السمات المفيدة بأنها «القدرة على التفكير بوضوح، وتذكر حالات اليقظة، والتصرف طواعية داخل الحلم».²⁷ إن حدس الحلم الواضح هو ذكاء سائل يوجه الحالم إلى محتوى ذهني أو عاطفي لم يحسم بعد ويجب معالجته لتحقيق الشفاء. كما يساعد حدس الحلم على حل المشكلات عبر استخدام الرسائل الملونة التي يرتبط بها الحالم من خلال رموز شخصية يتعلق بها عاطفياً.

يرى المعالجون النفسيون الإكلينيكيون، مثل «لورين جاريت»، أن كثافة محتوى الحلم الواضح قد يكون لها «تأثير كبير على الجهاز العصبي لحالة اليقظة»، من خلال وجود وعي جسماني يسمى جسم الحلم. وفي بحثها اعتمدت «لورين» على الباحثين الإكلينيكيين «أوجدن» و«مينتون» و«بين»²⁸، الذين ربطوا جسم الحلم ذاتي التحفيز - الذكاء البدني أو الجسدي - بكل من الشبكات العصبية لليقظة والحلم. وفي أثناء التجربة المؤلمة يتصل جسم الحلم جسدياً بكل من حالتي الجهاز العصبي منقوص الإثارة ومفرط الإثارة. كما نعلم أن المتعاطف الحدسي لديه إدراك متقدم للشعور الحسي أو الوعي الجسدي. وقد تستخدم هذه القدرة في الأحلام كذكاء حدسي، وقد تعمل على توصيل حالات الشعور في الجسم من خلال محتوى الحلم حتى نفهم إشارات الأزمات البدنية أو النكبات الانفعالية بوعي. وتشير يوجا الحلم إلى أنه عند إدراك الحالم الحدسي لهذه الحالات بوعي، يمكنه تحويلها إلى حياة اليقظة.

حركة العين السريعة هي أحد أعمق أنواع النوم، وقد ربط الباحثون حركة العين السريعة بأشكال مختلفة من الوعي بالحلم الواضح الحدسي، مثل تجارب الخروج من الجسد وقراءة الأفكار والتفكير النفسي والاستبصار. وقد ترتبط هذه النماذج المختلفة للحلم الحدسي بخمسة أنواع منفصلة لدينا من نشاط موجات المخ (أو النشاط العصبي) في أثناء نومنا وبقائنا في حالة النوم. وهذه الموجات هي موجات ألفا وبيتا ودلتا وجاما وثيتا. ولكل واحدة منها هدف مميز وتساعدنا عبر إطلاق الناقلات العصبية المختلفة لتنشيط حالات النوم المحددة. وعلى المستوى العصبي، في أثناء الحلم، تساعد هذه الترددات المتنوعة البشر على الراحة والإصلاح وموازنة الوظائف العقلية. تعمل عادات وممارسات النوم الصحي التي تزيد من دورات النوم المريحة على مساعدة الحالم على التأقلم مع الضغوط المعقدة في الحياة اليومية وزيادة الحدس. بل هناك أيضًا تأثير عكسي: إذا أخفقنا في النوم ليلاً، يعيد المخ ضبط جدول النوم لكي يعوض ساعات النوم الضائعة. ويساعد هذا التأثير التعويضي على استعادة الوظائف من خلال النوم الهانئ، حتى عند مداواة انفعالاتنا. إذا بلغ نشاط موجات المخ الحد الأقصى، فسوف نعاني زيادة الطاقة (أو تراجعها الشديد) في المخ ونشعر بتراجع الحدس.

تعمل موجات المخ لدينا كوظيفة توازن شاملة تساعدنا على تجميع أحداث اليوم. وقد أظهر بعض الأبحاث وجود رابط إيجابي بين الوعي التام والتأمل والحلم الواضح. في عام 2015 درس الباحثون ما وراء الوعي، وهو القدرة على الإدراك مع التركيز التام على أنماط التفكير لدى الفرد، في الليل والنهار، بما في ذلك العلاقة بين الوعي التام والحلم الواضح.²⁹ وقد أظهرت نتائج الأبحاث أن تواتر الأحلام الواضحة يتعلق بتحقيق حالات ذهنية عليا لتحسين الحالات المزاجية الإيجابية والوعي التام في أثناء اليقظة. وظهرت هذه العلاقة فقط لدى الممارسين الذين يألفون الأمر ويمارسون التأمل بانتظام.

وعادة ما يظهر حدس الحلم كامتداد لحدس اليقظة، إلا أنه يظهر في أثناء الراحة أيضًا. ولعل الدراسات البحثية المذكورة هي مجرد مقدمة لفهم هذا التأثير الدقيق. إذا كنا نتمتع بقدرة طبيعية وانسيابية في عملية تفكيرنا في أثناء النهار، فمن المنطقي استخدامنا لحالات أكثر فاعلية للوظائف المعرفية في

أثناء الراحة. إذا كان الوعي التام، كما أظهرت هذه الدراسة الأخيرة، هو إحدى سبل تحقيق مثل هذه الحالات، فقد نستطيع زيادة الحلم الواضح والحدس عند ممارستنا الوعي التام. وغالبًا ما نشعر بهذا في صورة فكرة عبقرية تراودنا في أثناء الحلم. ونستيقظ لنقول لأنفسنا «وجدتها!» ونسرع بتدوين ملاحظات عن هذه الفكرة حتى لا ننساها (هذا إذا كنا مجتهدين).

تتمثل صعوبة حدس الحلم في ارتباطه الشديد بسياق الحلم، وكما نعلم جميعًا أنه عند استيقاظنا نشعر من فورنا بتأثير يسمى فقدان الذاكرة عند اليقظة. وإذا لم نسجل رؤى الحلم الحدسية على الفور، فقد نفقد الصورة الواضحة للحلم مع فقدان وعينا به.

حكاية «أناليز»

منذ أن كنت طفلة، كنت أتذكر أحلامي بتفاصيلها. وبدأ والداي يلاحظان نمطًا غريبًا، ففي بعض الأحيان كنت أحلم بإصابة فرد من أفسراد عائلتنا بالمرض أو بوفاته. وفي البداية لم يوليا الأمر اهتمامًا كبيرًا، لكنني كنت فتاة جادة، ولهذا بعد فترة أخذوا كلامي على محمل الجد، ولم يرياها باعتباره كلام طفلة صغيرة لا تعي شيئًا. وشعرت بهذه القدرة على مدار حياتي، ففي إحدى المرات استيقظت وأنا أتذكر رؤيتي امرأة قالت إن اسمها «آنا»، رأيته في حلمي بوضوح، وأخبرتني بأن أتواصل مع ابنها وأخبره بأنها سوف تراه عما قريب. ورغم أنني كنت أعمل في عالم المشاهير، فلم يكن لدي أية فكرة عن من تكون هذه المرأة أو ما الذي تحدث عنه، لكنني عرفت بعد عدة أيام على نحو مأساوي، من كانت «آنا نيكول سميث» وكيف كانت تعيش حياتها بعد وفاة ابنها «دانيل» في جزر البهاما.

المعرفة الداخلية

تعرف أيضًا باسم المعرفة الحدسية أو المعرفة الشاذة. إن المعرفة الداخلية هي نتيجة مجموعة كاملة من الحالات المزاجية الحسية المنفصلة عن المنطق أو العقلانية. تعمل الحواس الجمعية من خلال عملية عالية الترتيب تعتبر بمنزلة ذكاء حسي. وهذا وعي فائق السرعة يدرك ويحلل ويحكم حتى يبادر بالتصرف. ويمكن القول إن المعرفة الداخلية هي وعي ما وراء الحس. إذا كان التفكير الماورائي هو «أفكار عن الأفكار»، فإن ما وراء الإحساس هو إدراك المعلومات الحسية على مستوى أعلى من الوعي. وتتسم الحواس الماورائية بأنها أكثر حيادية من المعالجة الروتينية للمعلومات الحسية وتعتبر متجاوزة للذات، بل وروحية في بعض الأحيان. في بعض الدوائر الفلسفية، مثل مدرسة والدورف التعليمية والأنثروبولوجيا التي صممها دكتور «رودولف شتاينر»، يعتبر التفكير الحدسي مسارًا روحيًا. يعتقد «شتاينر» أن الحواس الماورائية قد تطورت حتى يمكن أن نخبر الواقع البدائي أو المجال الكوني أو الوعي اللامكاني أو الواقع المنبسط. وهذا الوصول إلى الوعي العالمي يشكل البشرية عندما يدرك الحساس الحدسي الذكاء العالمي ويفسر المعنى. تقوم المدارس ذات المنهج الأنثروبولوجي بتدريس الحدس كذروة للمعرفة الماورائية، والتي يمكن تحقيقها، لكنها عرضة للتشويه المعرفي. ويحدث التشويه المعرفي من خلال التنافر أو القوى الذهنية المتعارضة (مثل إصدار الأحكام والتحليل والنقد). ويقوم هذا التشويه بعملية فرز داخلية نحو الذهن التحليلي الذي يُترجم المعلومات المجردة إلى رموز وتمثيلات أخرى.

يُستخدم التفكير الحدسي في نماذج روحية لوصف الواقع غير الخطي. فمثلاً، كانت «هيلينا بلافاتسكي» رائدة في استخدام الحدس لكي تتواصل مع المستوى الكوني وتتلقى رؤى عالمية. وكان عملها مثيرًا للجدل الشديد وطرقها الحدسية موثقة جيدًا. لقد استعانت بالحدس لكي تتلقى معرفة عالمية عليا من خلال ما أطلقت عليه اسم «الجسم الروحي». يمكن تفسير الحدس دون المعاني الروحية الخفية للأفكار والمشاعر التي تغير الزمان والمكان. تتضمن الأمثلة القدرة النفسية مثل الاستبصار وقراءة الأفكار. ولا يتم دمج هذه التصورات أو

معالجتها من خلال عملية التفكير العقلاني المعتاد، فهي بمكانة معرفة محضة تأتي من خارج النطاق الطبيعي لتدرج الزمان والمكان، ما يكشف عن الواقع أو الحقيقة التي لم تكن معروفة سابقاً.

ونظراً لتفضيلنا التفكير المنطقي والخطي والعقلاني؛ فمن المحتمل أن يكون البشر قد فقدوا بعضاً من حدسهم الخالص وإدراكهم الحدسي. إن التفكير الحدسي هو تفكير مستقل، لا يعتمد على الكلمات والمنطق لكي يتحقق. وإذا كان التفكير الحدسي متعمقاً في جذور التجربة الحسية الروحية، فيمكننا أن نفترض أن له معنى فردياً بالنسبة للباحث. وقد تصل صور المعرفة الحدسية من خلال الصور الذهنية والإلهام الخيالي والإلهام الإبداعي وتقوية الإرادة.

ومن بين أشهر الحساسين الحدسيين «ألبرت أينشتاين» و«كارل يونج» و«تشارلز شواب» و«فريدا كاهلو» و«فورست ويتاكر» و«جورج واشنطن كارفر» و«جادا بينكيت سميث» و«كيانوريفز» و«ماري كوري» و«نيكولا تيسلا» و«ريتشارد برانسون» و«كارولين ميس» و«توم كروز».

الفصل 4

استبصار الشخص الحساس

كان يمضي الوقت متعمقًا في التفكير، و بعدها نلاحظ أنه ذهب إلى عالم آخر، ولا يزال يفعل ذلك حتى يومنا هذا، لكنني الآن أتركه وحسب لأنني أعلم أنه يصمم صاروخًا جديدًا أو ما شابه ذلك.¹

— ماي ماسك، والدة إيلون ماسك

إن الحساس المستبصر هو مبتكر مذهل يستعين بذكائه الحسي ليتخيل ويخلق واقعًا جديدًا. وسواء أكان يطور تكنولوجيا جديدة أو يحلم بعالم أفضل، فمثل هذا الشخص المميز يتطلع للمستقبل ويحمل حلولًا تقيد البشرية. ومن خلال رؤيته الداخلية الواسعة يرى الإمكانيات التي لم تتجسد بعد. وتحمله مساعيهِ إلى عوالم داخلية يرى فيها كيف يمكنه تطوير الحلول الحديثة للمشكلات المجتمعية. وعندما يقترب الصبر والالتزام والقيادة مع قدرته على الاستبصار؛ فإنه يحول الخيال إلى فرصة. يمكن التعرف على الحساس المستبصر بوضوح من نماذج لعلماء القرون الماضية أمثال: «ليوناردو دا فينشي» و«مايكل فاراداي»، وعلماء القرن الحالي أمثال: «إيلون ماسك»، مؤسس شركات باي بال، وتيسلا، وسبيس إكس.

وقد يتصف بعض الأفراد الحساسين بالشعور بالتميز أو الاختلاف، أما بالنسبة للحساس المستبصر فتعتبر هذه سمة مميزة له. ويتمتع المستبصر بالقدرة على الابتكار، كما أنه يستمتع بالتجارب الجديدة، ولديه استعداد تام لقضاء أغلب الوقت وهو غارق في المجالات المحددة التي تهمة. وبينما تثير هذه المجالات حماسه، فإنها قد تحير الآخرين. ويتشارك جميع المستبصرين في الإحساس بالانغماس التام فيما يثير شغفهم، سواء أكان ابداعهم يتعلق بتحرير الأفلام أم بالرياضيات ونظرية الأوتار أو فن الأداء.

وكما ناقشنا سابقاً، تعتمد رهافة الإبصار على الحساسية والوظيفة التفسيرية لمناطق معينة في الدماغ. وتعمل حاسة البصر عالية التناغم لدى المستبصر على انهماكه انفعاليًا في القيام بأمور تتضمن حل المشكلات البصرية. وإذا كنت مستبصرًا، فقد تتجذب إلى مجالات تستغل فيها وعيك المكاني الحاد، ومن بين هذه المجالات: الهندسة المعمارية وبناء المنازل وتخطيط المدن والهندسة وتصوير الفيديوها والتصوير السينمائي والتصميم الداخلي ودراسة السينما والتصوير الفوتوغرافي وتصميم المسرح وترميز برامج الكمبيوتر وتصميم الجرافيك.

تتمثل إحدى المشكلات المميزة التي يواجهها المستبصرون في قيامهم بقفزات ذهنية زمنية، حيث يتخيلون حلولاً مستقبلية للمشكلات الواقعية في العالم. وبينما تميزهم هذه الموهبة على نحو إيجابي عن غيرهم، فإنها تزيد من صعوبة التواصل عندما لا يفهم معاصروهم عوالمهم الداخلية أو افتتانهم بالإبداع أو تفكيرهم الإبداعي. وهناك مثال على هذا وهي الفترة المبكرة من طفولة «إيلون ماسك»، فقد كان الأطفال الآخرون يسخرون منه في قسوة بسبب اختلافه، وبخاصة بسبب إبداعه الابتكاري.² وفقًا للعديد من السير الذاتية أنه عندما كان ولدًا صغيرًا لم يكن قادرًا على التصدي للكثير من المتممرين في مدرسته. وفي عمر الخامسة عشرة درس الفنون القتالية وتعلم كيف يدافع عن نفسه.³ لكن العقد الزمني الفاصل بين المرحلتين الابتدائية والثانوية يعتبر فترة طويلة جدًا على طفل صغير تعين عليه خلالها أن يدافع عن حقه في التفكير الإبداعي. ولأن هذه الشخصيات المتطلعة للمستقبل حاملة بطبيعتها؛ فغالبًا ما تسبق غيرها بخطوات عديدة لدرجة أنهم يبدوون غرباء؛ ومن ثم يتعرضون

للمضايقات في فترة الطفولة - حتى إن كانت هذه السمات هي نفسها التي تكسبهم التقدير والثناء في مرحلة البلوغ. يدرك أغلب المستبصرين في ألم مدى اختلاف رؤيتهم عن الآخرين؛ ومن ثم ينفلقون على أنفسهم عندما يستطيعون الاعتماد على مخزونهم من المعرفة والخيال طلباً للأمان والراحة.

ويتسم المستبصرون بطبيعة إنتاجية متأصلة فيهم يحركها أسلوب إبداعي يبحث عن الحلول. كما أنهم يتوقعون أحداثاً مستقبلية وينتبهون لفرص التقدم المجتمعي عبر تقديمهم إبداعات جديدة يحتاجها المجتمع. وغالباً ما نقرأ عن صور تقدم هؤلاء المتطلعين للمستقبل في الخيال العلمي قبل أن يتحول الخيال إلى واقع. نتخذ على سبيل المثال، نظرة «ميتشيو كاكو» المستقبلية للوقت الذي يتخطى فيه العلماء كل حدود الفيزياء عبر فتح «بوابة أو منفذ لعالم آخر» باستخدام الذكاء الصناعي. ولكي يبتكر هذه البوابة التي تصل إلى عالم موازٍ فقد تخيل أن قوانين الفيزياء سوف تتطلب «كميات ضخمة من الطاقة».

ابتكر «كاكو» نموذجاً نظرياً تم إنشاؤه عبر الكمبيوتر لمحطّم ذرة يبلغ طوله ثلاثة أرباع مليار كيلومتر حتى يتصور كيف يمكن السفر إلى عالم موازٍ. وصنع نموذجاً مرئياً لمحطّم الذرة هذا حول حزام الكويكبات في مجموعتنا الشمسية. في نموذج، استخدم «كاكو» زوجاً من الأشعة للجسيمات في اتجاهين متقابلين لتفعيل بوابته عبر توجيههما إلى محطات قاعدة فضائية في تخيله. كما استعان بطاقة هائلة تحيط بالمجال المغناطيسي للأرض وبمجالات كهربائية لثني جسيمات الشعاعين. ومن خلال القوة الانفجارية تفتح الفجوة في الزمان والمكان. ويظهر حماسه واضحاً وهو يوضح الإجراء قائلاً: «تنثني الأشعة المتسارعة في مسار واضح حول الشمس بفعل متوالية من القواعد». ومن أجل استقرار التمزق أو الفجوة الصغيرة التي أنشأها «كاكو» في المكان والزمان، يضيف موضحاً: «نحتاج إلى مادة سلبية لإنشاء ثقب دودي، فنبرمج روبوتات جزيئية مصغرة سبق لي أن أعدتها باستخدام كل المعلومات الضرورية للبحث عن الكواكب الصالحة للعيش فيها ولتكوين ذات جديدة لي في الجانب الآخر». يبدو ما سبق كقراءة رواية خيال علمي للمؤلف «فيليب كيه. ديك». ورغم وصف «كاكو» لإعادة تكوين نسخة من ذاته على الجانب الآخر من بوابة النجوم في عالمه الموازي، فإنه بالفعل قد تخيل ورسم نظرياً خطوتنا الأولى نحو تلك

العملية المعقدة. وفي نهاية المطاف سوف يستعين العلم بمثل تلك النماذج النظرية لمستبصرين أمثال «ميتشيو كاكو».

ويتحدث الروائيون في قصصهم عما سيقع من أحداث في مجتمعات المستقبل، ويسلطون الضوء على المشكلات الحالية عبر تضخيمها أمام القراء لكي يستكشفوها فلسفيًا. وأجازف بتخميني أن مؤلفين مثل «مادلين لانجل» و«إسحاق عظيموف» و«سوزان كولنز» كانوا حساسين مستبصرين ينعمون بموهبة إدراك المخاطر المجتمعية بوضوح، وقد انعكست في كتاباتهم رغبة قوية لتوضيح أسلوبهم المبتكر في التفكير بهدف إيجاد الحلول.

ومن المخاطر التي يواجهها الشخص المستبصر كثرة شعوره بالقلق والتباعد أو حالات الغيبوبة أو الإلهاء أو الانفصال أو التفكير شديد التشعب (إلى حد إصابته بأقصى صور التوهم أو البارانويا). عندما لا يلقى المستبصرون دعمًا لأحلامهم أو رؤاهم أو طموحاتهم، تؤدي حساسيتهم إلى تحفيز مشاعر الإحباط والكآبة والغضب ونفاد الصبر والوحدة.

وعلاوة على ذلك، فهم يرون الحياة بشكل مختلف تمامًا عن أغلب الناس وذلك لعقدتهم مقارنة بين واقعهم المتخيل وواقع الحياة. وإذا اقترنت رهافة الإبصار لديهم بالحساسية الجمالية، ينتج عن ذلك جمال ودقة، حيث يعمل هذا الذكاء فعليًا على حل المشكلات من خلال كمال الرؤية. ويؤدي الاختلاف الشاسع بين فكرتهم عن الكمال وأوجه القصور في الحياة إلى خلق تضارب عميق في اللاوعي أو خلق صراع داخلي. وإذا كانت تلك هي الحال، فسيشعر المستبصرون بحاجة عميقة إلى التواصل البشري والانتماء. وهذا هو علاج انفصال الرؤية عن العالم الخارجي. وكما الحال مع أي شخص آخر، تمثل المثابرة أهمية بالنسبة لهم للفصل بين الواقع وأحلامهم. ومع ذلك ونتيجة حساسيتهم، قد يتجاوز الأمر لديهم الحد الآمن جرّاء حدة ما يمرون به من الأحاسيس العقلية وأحاسيس الرؤية. وإذا لم ينتبهوا، فقد تؤدي مثل تلك الأحاسيس إلى إرهاب معرفي. وعندما يحدث هذا تتصاعد انفعالاتهم على نحو خطير. وإذا لم يستطيعوا الانفصال، عبر استخدام مواهبهم للترفيه والهروب، فيتحول إحباطهم ويصبح أشبه بفرن تتأجج فيه ضغوطهم وانفعالاتهم. ولهذا من الضروري للحساسين المستبصرين أن يطوروا مهارات لتهدئة جهازهم

العصبي المركزي لعلهم يستطيعون إعادة السيطرة على أنفسهم والتميز بدقة بين الانفعالات المرهقة وما يستقبلونه من أحاسيس مضطربة. يتعلم الحساس المستبصر كيف يستعين بتركيز رؤيته لكي يسترخي؛ حيث يخفف التأمل ونمط الحركة من توتره الذهني. ونتيجة ذلك يتوسع عمق معالجته ويميز المزيد مما يدور من حوله في الواقع أو «يراه» و«يشعر به» و«يسمعه».

حكاية «جين»

عندما كانت «جين» تضع مفاتيح سيارتها، كالمعتاد، كانت تتصل بزوجها «مارتن»، ودائمًا ما كان يجدها عبر بحثه فيما يسميه «خريطته الذهنية». علمت «جين» من حماتها أنه كان طفلًا مبدعًا وواسع الحيلة. وكان لديه متسع من الوقت في طفولته لكي يتجول في الغابة التي تقع خلف منزله ويحل الألغاز. ودون أي تقييد من أي نوع، كان يستعين بمخيلته في التقصي عن قضايا رآها على شاشة التلفاز. وفي وقت فراغه كان يحب تنظيم ذاكرته الرياضية القديمة. وعندما التقيت «جين» أخبرتني عن «القوة الخارقة» لدى «مارتن» وأنه يستطيع بسهولة أن يعثر على أغراض مثل محفظتها أو قرطبيها أو المال عبر بحثه ذهنيًا في أرجاء منزلها. كما كان باستطاعته استرجاع تفاصيل معينة من خلال مجرد النظر في وجه شخص ما، وكان يقدر أيضًا على حفظ مجموعة كبيرة من الأرقام عن ظهر غيب، فضلًا عن قدرته على وصف الاتجاهات بسهولة. عندما التقيت أخيرًا «مارتن»، تناقشنا كيف اكتشف موهبته وقدرته على الاستبصار.

لا أحب حقيقة أن أتحدث عن سنواتي الأولى لأنها كانت صعبة، فقد كنت مبتعدًا عن أقراني في الصف، وقال المعلم وأنا في الصف الثاني الابتدائي لوالدتي إنني أقضي وقتًا طويلًا «في النظر من النافذة». وكنت أشعر بالخلج حيال ذلك. وعندما حان الوقت للإعلان عن الطلاب الذين سيلتحقون ببرنامج الموهوبين ولم يعلن

اسمي، أتذكر أنني شعرت بإحساس مريع: لماذا لم يختاروني؟ في المدرسة الثانوية اكتشفت حبي للرياضيات؛ فكانت الرياضيات المعقدة كالفيزياء تبهرني، والحاسبات الآلية تأسرني! كنت أقضي الساعات في المعمل أتعلم الشفرات. وعندما يستحوذ أحد الموضوعات على اهتمامي، لا أشعر بالإرهاق وبخاصة عندما أكون مهتمًا بشدة. إن الفيزياء جميلة وجذابة، أما إيجاد مفاتيح السيارة «جين» ... فهو شيء مزعج قليلًا، لكنه يسيّر عليّ في حين يبدو صعبًا للغاية عليها.

وكثيرًا ما أفكر في الأشخاص الذين يتمتعون بموهبة مكانية بصرية رائعة لكنهم لا يدركون هذه الحقيقة. وقد بدأت في ملاحظة موهبتي عندما كنت في الجامعة، وكان الآخرون يحتاجون إلى الاسترشاد بي لمعرفة الاتجاهات. يبدو الأمر مضحكًا الآن عندما أفكر فيه، فعندما كنا نذهب إلى مكان جديد ويشعر أحد أصدقائي بالتعب والإرهاق، كان يطلب مني قيادة السيارة إلى منزله؛ لأنني سوف أعرف الاتجاهات إلى مكان سكنه. وذاع هذا الكلام عني وأصبحت [السائق المختار] لأغلب الطلاب في السكن الطلابي. ويصبح الأمر رتيبًا بعض الشيء عندما يعرف الآخرون هذا عنك بسبب اعتمادهم عليك في كل الأمور التافهة والمملة.

الذكاء المكاني البصري

يتمتع المستبصر بالذكاء المكاني البصري الذي يعالج بيئته كلها بالصور، ويسهل عليه الوصول إلى عين العقل. إن المهارات العقلية البصرية المرتبطة بهذا الذكاء تتمثل في القدرة على التحكم ذهنيًا في أشياء أو أجسام ثنائية أو ثلاثية الأبعاد في المكان. ويستطيع المستبصر تحديد المكان بصريًا وهندسيًا وتحليله من خلال إدراك عميق عالي الأداء. إن الحفاظ على صورة الجسم،

والإدراك البصري لجوانب المنبهات الموسيقية، وفهم التعبير جميعها أمور ترتبط بالمهارات المكانية البصرية التي يتحكم فيها عادة النصف الأيمن من المخ.

يُعرّف عالم النفس التنموي «هوارد جاردنر» نظرية الذكاء المتعدد. وفي نظريته هذه عن الأنواع الثمانية المختلفة من الذكاء، أضفى نوعًا من القبول والشهرة على الذكاء المكاني البصري. وكان «جاردنر» هو أول من وصف هذا الذكاء بأنه: «قدرة حاسوبية بشرية توفر القدرة أو المهارة الذهنية اللازمة لحل المشكلات المكانية للملاحظة، أو لرؤية الأغراض من مساحات وزوايا مختلفة، أو لتمييز الوجوه أو المشاهد، أو لملاحظة أدق التفاصيل»⁴.

وهناك مفهومان مهمان في الذكاء المكاني البصري: أولاً مفهوم الرؤية بعينيك ثم تفسير مخك لهذه الصور البصرية (التي يفسرها من خلال القشرة البصرية في الفص القذالي)، ثانيًا مفهوم إسقاط عين العقل، الذي سبق وصفه كشاشة ذهنية أو معالج مكاني بصري يُستخدم في عرض مجسم للواقع داخل المجال الذهني.

يقدم الذكاء القدرة على حل المشكلات أو خلق الحلول التي يقدرها المجتمع. الذكاء المكاني هو نظام رسم خرائط عصبية قائم على الرؤية ينشط من خلال التحفيز البصري الداخلي والخارجي. ينكشف الذكاء البصري لديك في صورة ملاحظة أدق التفاصيل، أو الإدراك التام للمحيطات من حولك، أو التمتع بذاكرة فوتوغرافية. وبصفتك شخصًا حساسًا مستبصرًا، فدائمًا ما يثير حماسك التفاعلات البصرية بين ميلك لتصوير حلول جديدة أو فريدة وما يظهر أمامك من فرص لكي تتعلم شيئًا جديدًا.

عين العقل

في الجامعة، عرفت أن هناك مستقبلات ضوئية في شبكية العين تسمى نياييت ومخاريط. وتساعد هذه المستقبلات محددة الشبكية على تحويل الطاقة إلى نبضات عصبية في عملية تسمى *التبنيغ*. وبشكل عام تتحكم القرنية عبر الحدقة في كمية الضوء الداخل إلى العين. وتركز العدسة (خلف الحدقة) هذا الضوء

حتى تستطيع التحديق مباشرة إلى غرض أو صورة ما. وتوجد طبقات عديدة في شبكية العين، تتعلق الثلاث العليا منها بالرؤية، وداخل الطبقة الثالثة نجد خلايا حساسة للضوء من النبائيت والمخاريط. وينتقل الضوء وصولاً إلى أول طبقتين قبل أن تحس به النبائيت والمخاريط. وكل هذه أمور عادية في مبادئ التشريح، لكن ما لم أعرفه عن النبائيت والمخاريط إلا بعد سنوات عديدة هو ارتباطها بالعين الجدارية المذهلة.

تُعرف العين الجدارية في التشريح الطبي بالعين الثالثة، وتقع في الغدة الصنوبرية، أي الغدة نفسها التي درسها «ديكارت» عند ملاحظته للانعكاسات التي «ترتد عنها» وتؤثر على السلوك (الحركة الجسدية). وتستقبل العين الجدارية الضوء أيضاً، رغم أنها لا ترى الصور أو الأشياء التي تقع في مجال رؤيتنا، مثل أعيننا العادية. ولهذا وصفت بأنها العين التي لا ترى، لكنها لا تزال تعتبر عضواً حساساً للصور وجزءاً من المهيد الموجود لدى الكثير من فصائل الحيوانات.

تساعد العين الجدارية على تنظيم إيقاعات الساعة البيولوجية، كما تحفز إفراز الهرمونات من أجل التنظيم الحراري، وكذلك التناسل. وتستخدم العين الجدارية طرق رصد بيوكيميائية مختلفة لدى البشر لاستشعار الضوء، وتوجد بها أيضاً بطانة داخلية تشكل جهازاً أساسياً يتضمن الشبكية والعدسة. ومن الحقائق المذهلة التي تعلمتها عن العين الجدارية، بخلاف النبائيت والمخاريط، أنها ترتبط أيضاً بالقشرة البصرية التي تعد هي المسئولة عن المعالجة الواعية للمحفزات البصرية.

يجمع *الفصل الجداري* للمخ المعلومات الحسية من كل المستقبلات الحسية في القشرة الحسية الجسدية، بما في ذلك القشرة البصرية. كما ناقشنا سابقاً فإن القشرة الحسية الجسدية هي المسئول الأساسي عن المعلومات الحسية من كل المسارات الحسية، فهي تفسر المعلومات الحسية المتعددة وتعالجها. في دراسة أجريت على عدد من رجال الدين الذين يمارسون التأمل والوعي التام والحركات التأملية، ظهر أنهم استطاعوا تقليل التحفيز الصادر من البيئة الخارجية. وتبين في هذه الدراسة أن هذه الممارسات تتيح لرجال الدين إيقاف *الفصل الجداري* لديهم عن العمل من

أجل تحسين وتعزيز تركيزهم الداخلي باستخدام عين العقل.⁵ ومن الناحية العصبية كان الدافع وراء تقليل نشاط الفص الجداري لدى رجال الدين ودراسة الوظائف الداخلية لعين العقل لدى المتأمل هو دراسة التجارب الفائقة.

وهناك أشخاص مثل مطور الخوارزميات اللغوية «كليف هاي»، ومقدم البودكاست الشهير «جوروجان»، وعالم النبات المعروف «تيرنس ماكينا» لديهم فهم موضوعي وبديل للوظائف الذهنية الداخلية لعين العقل. وقد صرحوا باستخدامهم مركبات كيميائية معينة؛ لأنها تحفز حالات الهلوسة. كما وصفوا جميعاً استخدامهم للوعي البصري غير العادي ورؤيتهم بعين العقل عالمًا آخر أكثر واقعية، لكنه غير موجود بالمعنى المادي. ومن خلال تأثيرات الهلوسة الناجمة عن استخدام المركبات الكيميائية، وُصفت الجوانب البصرية «للتعثر» على أنها فقدان للأنماط، ومشاركة لواقع مشترك يسمى الحيز الفائق، ومعرفة لطبيعة الكون، وسفر عبر مجال مجسم (مجسم الكم). ورغم رفضي لمسألة تناول المواد الكيميائية، فإنه من المهم التعلم من الأفراد الذين مروا بهذه الحالات من النشوة التجريبية. أعلم أن كل هذا يبدو غامضاً. لكن داخل هذا الغموض تكمن تجارب مشابهة قد تطور من فهمنا للإدراك البصري للنشوة. ويبدو أن بعض المركبات تستخدم القدرة البصرية التي قد تقدم رؤى لحالات الوعي التي تتضمن الجوانب البصرية للإدراك باستخدام عين العقل.

وعبر تجاوز عتبة حالات النشوة العميقة تلك، قد تتغير الطريقة التي تشع بها العين الجدارية. ومثلما ظهر في دراسة دكتور «نولان» عن الحدس الاستثنائي، قد يتمتع الحساس المستبصر بوظيفة متقدمة للقشرة البصرية تمكّنه من رؤية المزيد في الطيف البصري من خلال نوع نادر من التصوير المجسم الكمي. أو قد يتمتع المستبصرون بحواس بصرية عالية التناغم ترصد أنماط معلومات الطاقة وتفسرها. ومن المحتمل أن تتغذى المعلومات الحسية البصرية في القشرة المخية الحديثة في أثناء حالات الوعي الموسعة.

الأحلام الواضحة أو الخيال

قد يكون من الصعب تمييز العلامات والإشارات والسمات الدقيقة للرؤية الداخلية كشكل من أشكال الوعي الحسي. وتُعد الأحلام الواضحة أو الخيال من أولى العلامات الدالة عليها التي عادة ما يراها المستبصرون. قد يستيقظ الفرد من الحلم ويشعر كأن الخط الفاصل بين الحياة الواقعية وعالم الأحلام قد تلاشى، ومن ثم يجد صعوبة في التمييز ما بين العالم الحقيقي وخیالاته. كما عرفنا سابقاً في الفصل الذي تناول الحدس، الأحلام الواضحة هي وظيفة للوعي الجسدي والحسي البصري. وتناول الكثير من الكتابات الأحلام الواضحة من وجهات نظر متعددة، بما في ذلك باعتبارها آلية للشفاء (تحليل الأحلام) وأيضاً من خلال الحديث عن يوجا الحلم (الثقافة في هضبة التبت). فقد تمت الاستعانة بالأحلام إكلينيكيًا لتقليل الكوابيس في حالات اضطرابات النوم مثل الذعر الليلي.⁶ ومن اللافت استخدامهما لزيادة الحركة الجسمية للمرضى في أثناء خضوعهم للعلاج الطبيعي وذلك من خلال تعليمهم تصورات معينة في أثناء الحلم الواضح.

وبمجرد إدراك المستبصرين امتلاكهم موهبة (أو إذا شئت يمكنك تسميتها بقدرة العمل) الاستفادة من مخيلتهم لتحقيق بعض الأهداف، فإنهم يستعينون بخیالهم الخصب لتطوير مهرب من الواقع الخارجي القاسي أو ملجأ من الضغوط. وغالباً ما تقدم الأحلام ساحات اختبار لكي يستكشفوا تفكيرهم الخيالي وعملية الشفاء. ويساعد الانفصال الصحي عن الواقع في تحرير المستبصرين من قيود الواقع المادي؛ ففي حالة الحلم، يستكشفون ويختبرون أفكارهم الإبداعية دون نقد. ولأن عالم الأحلام يستعين بمعالجة التفكير التي لا تعتمد على التواصل الشفهي؛ فإنه يعد نموذجاً سريعاً للمعالجة الإبداعية، وأحياناً ما يستعين المستبصرون الخبراء في مجالهم بأحلامهم الخصب للوصول إلى اكتشافات معينة.

حلقة البنزين

يُنسب إلى عالم الكيمياء الألماني «أوجست كيكوليه» الفضل في تأسيس الكيمياء العضوية الحديثة، وهناك قصة شهيرة حول حلم «كيكوليه» الذي أدى إلى اكتشاف البنزين. البنزين هو مركب قائم على الكربون يمكنه أن يربط نفسه بسلاسل أخرى طويلة من جزيئات الكربون. ووفقاً لما قاله «كيكوليه» في خطابه في ندوة أقيمت عام 1890، أنه كان يغفو أمام النار في مدينة جنت في بلجيكا، وكان في ذلك الوقت يعمل أستاذ جامعياً لمادة الكيمياء. وفي أثناء حلمه رأى شعباناً يعض ذيله، ووصفه بأنه «شعبان يلتهم ذاته». وكانت هناك تفسيرات عديدة تاريخية ونفسية لحلم «كيكوليه»، لكن انطوت كلها في جوهرها في نطاق الرمزية الشخصية. إن الطريقة التي أدرك بها «كيكوليه» الشعبان وهو يلتهم ذيله هي رمز ينبئ بالوحدة الكامنة في الطبيعة، وقد قاده هذا الحدث التمثيلي لاكتشاف السلاسل الطويلة لجزيئات الكربون في الحلقة الكيميائية التي يمكنها أن ترتبط بحلقات أخرى.

التجارب البصرية الفائقة

ترتبط التجارب الروحية الفائقة ارتباطاً وثيقاً برهافة الرؤية. وقد وصف الكثير من رجال الدين والقادة المتدينين الرؤى التي تثير الطريق أو تحذرهم من أحداث مستقبلية. فلدينا على سبيل المثال «كارل يونج»، الذي ركز من خلال علم النفس العميق على تفسير الأحلام والجانب المظلم في الوعي، و«مارتن لوتر كينج»، زعيم الحقوق المدنية، و«كارولين ميس» الكاتبة وصاحبة الحدس الطبي. عادة يظهر لدى المستبصرين موهبة التنبؤ بالأحداث الكارثية، واستشعار الحياة السابقة، ورؤية العوالم الروحانية التي تقع بعيداً عن العالم المادي. وبصفتي مستبصرة منذ زمن بعيد وقادرة على حل المشكلات البصرية؛ يمكنني تفهّم الحالات العامة التي تقدم فيها الأحلام رؤى روحية، إذ تنقلنا الأحلام إلى مشهد آخر يألفه المستبصر وفي الوقت نفسه يشعر به كعالم آخر مختلف تماماً.

وقد أخبرني الكثير من الأصدقاء والزملاء سرًا إلى أي مدى تنبئهم أحلامهم عن هدفهم في الحياة، أو عن مهمة محددة يشعرون بالتزامهم بها في هذه الحياة. ويرى العديد منهم أنهم سافروا فعليًا إلى عالم مختلف في أحلامهم (أكوان موازية، أو كواكب مختلفة، أو عوالم متعددة) شعروا فيه كأنه بيتهم الذي غادروه منذ فترة لكي ينتهوا من بعض الأعمال هنا على الأرض. ويمكنني أن أروي لكم أحد أحلامي التي تصف هذا النوع من الرؤى بوضوح تام.

تايلور هيجسون بوز

يبدأ حلمي في قاعة لمؤتمر أكاديمي، حيث ينتظر الحضور في لهفة للإعلان عن علم جديد. وذكّرتني القاعة بقاعات جامعتي وصفوفها الدراسية، وذلك الوقت عندما كنت أرى مستقبلًا جديدًا ينتظرني. وكان مع الحضور أجهزة صغيرة من الحاسبات الآلية يتواصلون من خلالها مع رئيس الجلسة، وكنت أشاهد وأقرأ العديد من حوارات المعلقين التي تتحدث عن المقدمة التي سوف يلقيها العالم معنًا عما لديه من معلومات أمام الجماهير. وتبينت الاسم: «تايلور هيجسون بوز». لقد كنت أعلم أننا عملنا معًا من قبل، وهكذا كتبت لرئيس الجلسة أنني أعرف هذا العالم على المستوى الشخصي وسبق لي العمل معه في مشاريع مختلفة. لكن شخصًا ما قام من فوره بحجب تعليقي، وحاولت كتابة حكاية تعاوننا معًا، لكن المراقبين حذفوا ما كتبت، ولم يتركوا سوى معلومات علمية عامة.

وفجأة قامت متخصصة في العلاقات العامة بقطع هذه الدردشات، لتعلن أن «تايلور هيجسون بوز» سوف يظهر في بث مباشر للمؤتمر الذي يجري تصويره عبر شاشات التلفاز. وقد ظهر على مسرح القاعة وصفق الحضور في حماس شديد، ووصف «بوز» بعضًا من أفكاره العلمية، وكان يتناوب في توجيه كلامه إلى جمهور الحاضرين والجمهور من خلف الشاشات وصرح بأنه سوف يساعد على تقديم العلم الذي مؤلته الحكومة ثم يعود إلى القطاع الخاص، حيث يستمر في العمل على صور أخرى للتقدم. وشعرت بالذعر؛ فبعد استماعي إلى خطابه أدركت أنني أعرف تلك الأفكار العلمية التي تحدث عنها وشعرت بخيبة الأمل؛

لأنه لم يكشف المزيد في خطابه. وفي الحلم كنت أعلم أن باستطاعتي الاستعانة بالتخاطر؛ ومن ثم اعتمدت عليه للقيام بمسح للمنزل الذي اعتقدت أنه يقيم فيه في أثناء بقاءه في المدينة، لكنني لم أجد فيه أية أمتعة أو أغراض شخصية، وشعرت بالإحباط لمعرفةتي أنه لن يعود إليه بعد هذا البث، غادرت القاعة ووجدت نفسي في مطبخ الجامعة المجهز أقوم برفع مغرفة من على رف الأواني العلوي، وسمعت الناس وهم يتحدثون من خلفي، ورأيت «تايلور» وقد التف حوله الحضور، وكان سعيداً برؤيتي، وحذرني من إطلاع أي شخص على معلومات حول العمل الذي قمنا به معاً. وبدأ الناس من خلفه يشيرون إليّ ويهمسون: «هذه المرأة التي كتب عنها»، وحينها أدركت أنني كنت موضوع دراسته التي أعلن عنها.

وفهمت أسبابه وراء خلق هذا البعد الظاهر بيننا، وعلمت أننا ما زلنا صديقين رغم السياسات المتعلقة بالدراسة الحكومية. ثم غادر المبنى وتواصلت معه بالتخاطر لسؤاله عن أفكاره العلمية الجديدة. وكشف لي المزيد عن الدراسة وناقشته فيما صرح به من معلومات. وقبل أن أستيقظ من حلمي، قال لي نكتة عن أسلوب في الحلم، حيث حدثني قائلاً: «حسنًا، لقد عرفت كيف أجذب انتباهك». اندهشت من صراحته وشعرت بالفضول لمعرفة ما يعنيه، فسألته عما يقصده، وأجابني: «أعطيتك مشكلة لكي تحليها، وأحطتك علمًا ببعض المؤامرات، وضايقتك لكي أجذب انتباهك». وفي الحلم ضحكت وشعرت بالفرحة والسعادة والراحة، ثم استيقظت...

تعمّق هذا الحلم في تفاصيل مجالات التطور البشري والحمض النووي والتعلم وتأثيرات الطاقة وكيفية الاستفادة من القدرات البشرية الكامنة. وعندما استيقظت من هذا الحلم الواضح، كنت سعيدة وكتبت الحوار الذي دار بيني وبين «تايلور هيجسون بوز» كاملاً. وشعرت كأنني مررت بلحظة التجلي التي مر بها «أينشتاين» وامتلات أملًا بسبب ما كشفه لي الحلم. كان الحلم متعدد الأبعاد وانطوى على العمل في مجال التعليم ومع أشخاص وأطفال شديدي الحساسية. وعندما أخبرت زوجي عن الحلم، أدركت أن نطق اسم «تايلور هيجسون بوز» بدا غريباً بالضبط كنطق اسم الجسيم الأولي بوزون هيجز، المعروف أيضًا باسم جسيم الكون.

الحياة الماضية

وهناك مثال واضح لظاهرة «الرؤية» بعين العقل، وهي ظاهرة تتعلق بتخيّل بعض الحيوانات السابقة. وفيما يلي مثال عن ولد وصف لي والديه في إحدى جلسات التدريب؛ «ذكرياته المتخيلة عن حياة سابقة». وعندما كبر الولد واستطاع وصف هذه الذكريات بدقة، حكى لوالديه كيف أنه كان جندياً ألمانياً في الحرب العالمية الثانية، وأوضح أنه رأى نفسه وهو يحتضر في أرض المعركة جراء انفجار قنبلة يدوية وانتقل سريعاً بعدها إلى الحياة الآخرة، ووصف هذا العالم الرائع بالتفاصيل لوالدته:

حكى لنا ابننا أنه يتخيل دومًا أنه كان يعيش في كوخ بدائي على أطراف مستوطنة صغيرة، وكانت توجد عصي على الأكواخ من الخارج حيث كانت هذه الأكواخ تأخذ شكلًا مخروطيًا، ومن الداخل يوجد بُساطان للنوم عليهما موجودان على جانبيين متقابلين في الكوخ. وفي المنتصف تشتعل نار الكوخ وهناك مدخنة على شكل ثقب في السقف، قال إن الهدف منها هو إخراج الدخان. والطريقة التي وصف لنا بها المكان جعلته يبدو أشبه بمبنى الأزتك الأثري (دار عبادة للهنود الحمر في الأمريكتين)، لكنه كان حديثًا بعض الشيء؛ لأنه كان مصنوعًا من المعدن فالجدران مصنوعة في أغلبها من معدن أسود يحوي أنهارًا كبرى من الطاقة المتدفقة في تيارات أو مسارات.⁷

وفي محادثة لاحقة وقبل وصوله لسن المراهقة، استطاع تذكّر تفاصيل أخرى ووصفها بكلماته، فقد تخيل هذا الفتى أنه كان يعيش مع مجموعة من الأشخاص في مستوطنة بالصحراء. وتحدث عن ذكرياته حول تركه هذه المستوطنة:

أتذكر أن رجلًا ما استدعاني، وقال لي إن الوقت قد حان لكي أمضي، وذهبت إلى دار العبادة، ووجدت فيها صندوقًا عليه نقوش ذهبية في زواياه ومزخرفًا بالأشكال. وكان هناك ماسح ضوئي مجسم أظهر لي

صورًا في الهواء كي أختار من بينها واحدة. ورأيت الاختيارات وتذكرت بوضوح أنني اخترت أجملها - وهكذا تركت هذا المكان للأبد.⁸

ورغم أن الفتى كانت لديه ذاكرة فوتوغرافية واضحة لتلك التخيلات، فإنه تشكك في هذه الذكريات الخاصة بتجاربه الماضية، وتساعد هذا الشك وهو يصف الأمر لي. وسبق أن لاحظ والداه أعماله الفنية حتى ذلك الحين، والتي كانت تحتوي دائمًا على دبابات محطمة وطائرات منذ فترة الحرب العالمية الثانية. وبدا لي أن خيالاته المؤلمة ورؤاه لا تزال نشطة في عقله الواعي. وقال والده إن هذا كان موضوعًا شائعًا بالنسبة لهما في أثناء سنواته الأولى في المدرسة عند اختلاطه مع بقية الأطفال، فكان يركز في ممارسة ألعاب الحرب ووضع إستراتيجيات المعركة وسرد حقائق تاريخية عن المعارك. وكان الأطفال الآخرون أحيانًا ما يسيئون فهم هذا الاهتمام الزائد. ورغم تركيز نصيحتي لوالديه على مساعدتهما له في توجيه شغفه إلى مساع تدعم رؤيته الداخلية، فإنه في بعض الأحيان قد تكون هذه التدخلات الذهنية الشبيهة بالحلم مدمرة. وفي الفصل الأخير، سوف أتحدث بمزيد من التفصيل عن طرق شفاء المستبصرين ممن لديهم ذكريات عن حيوات ماضية متخيلة وعاشوا تجارب غريبة.

وبالنسبة للمشاهد الخارجي قد يبدو المستبصر غافلاً أو منفصلاً عن البيئة المحيطة به. كما أن ميله للاستعانة بحالات متغيرة قد يكون عسيرًا على أصدقائه وشركائه؛ لأن المستبصر يكون «منفصلاً» فعليًا في تلك الأوقات. ويتعين على الحساس المستبصر أن يدرك حالته ثم يستوعبها ويبادر بالتصرف. كما أنه يسعد تمامًا عندما يتعلم أن يخلق الفرص لنفسه ويقضي على المشكلات الاجتماعية. وبمجرد أن يدرك موهبته، يتعلم المستبصر الحيل والأدوات والمهارات الحياتية الخاصة باستكشاف الذات وتأملها؛ ما يساعده على المضي قدمًا في العالم الدنيوي التقليدي وإيجاد سياق مفيد يستغل فيه مواهبه.

وغالبًا ما يشعر الحساس المستبصر بالعالم من زوايا جديدة، وتمكّنه موهبته الخاصة بالوعي المكاني من تغيير الأشياء والمشاهد في عقله واستكشاف أبعادها. ويستطيع في الغالب نتيجة إدراكه المكاني وتفكيره الأصيل تصميم وتصور وتخيل إمكانات جديدة مثيرة. يُولد الحساس المستبصر

بالفطرة مهندسًا معماريًا بارعًا أو مديرًا مبدعًا أو مهندسًا أو مصممًا. ومن بين المشاهير من الحساسين المستبصرين: «أندرو ويت» و«أليس ووكر» و«سيزار شافيز» و«خورخي لويس بورجيس» و«فرانك لويد رايت» و«مادلين لانجل» و«مارتن لوثر كينج» و«بابلو بيكاسو» و«ستيفن سبيلبرج» و«والتر مورتش».

الفصل 5

التعبير لدى الشخص الحساس

ما الدنيا إلا مسرح كبير، يؤدي عليه كل الرجال والنساء أدوارهم
بموعد دخول وموعد خروج، وشخص واحد فقط في زمانه يؤدي
أدوارًا عديدة.¹

— ويليام شكسبير

ينسجم الشخص الحساس المعبر أو تتناغم ذاته الداخلية مع البيئة من خلال
حساسيته تحقيقًا للاندماج الفني. والاندماج الفني هو تخليق أو عملية دمج
لاثنين أو أكثر من التأثيرات الجمالية المميزة في كيان متكامل. وبالنسبة
للمعبرين، فهذا يعني شعورهم العميق بالوعي أو التناغم مع الطبيعة والآخرين
والبيئة وتفسيرهم التلقائي للمعنى الجمالي. ومن خلال استعانة المعبر بوعيه
المتقد بالجمال وبنوع معين من الحساسية الجمالية يستخدم إحساسًا انفعاليًا
وجماليًا معقدًا كي يستجيب للديناميكيات بين ما يشعر به من مشاعر حادة وما
يراه من جمال وتفاعله مع مجريات الحياة. يحظى المعبر بموهبة توصيل ما
يجري داخل هذا الاندماج الديناميكي للذات والطبيعة ومع الآخرين بتعبيرات
فصيحة. وما يميز الحساس المعبر عن غيره هو مشاركته لما يبتكره.

وسواء كان المعبر يُشارك ما يبتكره من خلال الوسائل اللفظية، مثل الكتابة والغناء أو الوسائل غير اللفظية، مثل الرقص أو النحت، فإنه يستغل جموح خياله من خلال الإبداع الفني. يتمتع الحساسون المعبرون بعبقرية إبداعية لاستحضار مشاعر الآخرين من خلال تجسيد مشاعرهم بالكلمات وبشكل ملموس، وهناك أمر واحد يربط كل آرائهم وأفكارهم وانفعالاتهم وأحلامهم معًا: الحاجة إلى منفذ مادي. إذ يحتاج الحساس المعبر إلى التعبير المتكرر عن نفسه؛ وإلا فقد يشعر بالاختناق والتبؤ والاعتلال.

ودائمًا ما يهدف الشخص المعبر إلى دمج المعنى في إبداعه، حيث يستعين بعقله وروحه لإيجاد المعنى الداخلي من خلال الإلهام وتقديم رسالة إبداعية إلى العالم. ويستحضر هذا الإلهام رؤى حول ما يعترى التجارب البشرية من غموض. ويستشعر الحساس المعبر معنى اللغة والرموز المقدمة من خلال الفن، وتعد براعته الفنية هي وسيلته للتأثير على الآخرين بما يشمل المجتمع. وعندما يرصد المعبر مشكلات عصرنا، فإنه يتناولها برباطة جأش، ويقدم إبداعات مذهلة، ومع ذلك فالتحدي الذي يواجهه هو رغبته العميقة في الوصول للمعنى، الأمر الذي غالبًا ما يؤدي إلى شعوره بعدم الرضا أو عدم وصوله إلى غايته في الحياة. ونتيجة هذا الدافع الكامن بداخله لإيجاد المعنى من خلال الفن فقد يصبح ممثلًا رائعًا أو مؤرخًا فنيًا أو معلم فنون أو مصمم رقصات أو مصمم أزياء أو متخصصًا في الاتصالات أو راقصًا أو مصمم جرافيك أو مصمم ديكور أو صانع أفلام أو خبيرًا لغويًا أو مراجعًا أدبيًا أو موسيقيًا أو رسامًا أو فنان أداء أو صانعًا للخزف أو كاتب سيناريو أو مؤلفًا.

وتتناسب الصورة النمطية للفنان الجائع مع الكثير من المعبرين. فعادة ما يصاب المعبر بالإحباط بسبب الأعراف المجتمعية، ويدفع هذا الإحباط الفنان إلى تشكيل مجموعات من أفراد آخرين لديهم العقلية نفسها في أماكن يحظون فيها بحرية التعبير وبالحياة بعيدًا عن القيود. إن إبداع المعبرين عسير بما يكفي؛ ومن ثم فهم لا يحتاجون إلى نقد «التقليديين» لهم.

إن الإبداع هو قوة دافعة تحترق تحت جلودهم وفي عظامهم، وعندما تنصهر مع فطرتهم وحكمة قلوبهم، يضيء هذا النوع من الإبداع نورًا يهدي كل من يراه. وليس من قبيل المصادفة أن الموسيقى غالبًا ما توصف بأنها غذاء للروح،

أو أن الكتب قد تلمس شغاف القلب، أو أن الرسومات تتجاوز واقعنا وتظهر كصور نابضة بالحياة. يتمتع الحساسون المعبرون بموهبة تمكّنهم من جذبنا إلى عالمهم حتى ندرك معنى الحياة بأعينهم. وفنهم هو مرآة نرى أنفسنا من خلالها.

وإذا سار شخص معبر بطول شاطئ جميل بمفرده ورأى شيئاً مصادفة وشعر بأنه لا ينتمي لهذا المكان، فالأرجح أنه سوف يسأل نفسه عن السبب. وقد يعاني الاختلال الانفعالي جرّاء مروره بالكثير من الآلام وأوجاع القلب. وفي يأسه يظهر شعوره بالخسارة، وقد يتراكم هذا الشعور بالخسارة، حتى يقرر أنه لا يتكيف أبداً مع هذا العالم ولن يتكيف معه. إن الحزن المستمر هو عبء لا يسعه في أغلب الأحوال تجنبه.

وفيما يتعلق بالمعبرين من الفنانين، مثل الموسيقيين، فنحتاج إلى أن ننظر إلى ما هو أبعد من الموسيقيين المشاهير، أمثال «بوب ديلان» و«جيمي هندريكس» و«كورت كوبيين» و«جانيس جوبلين» و«جون لينون» و«مارفن جاي» و«مايلز ديفيس» و«نينا سيمون» و«بول مكارتني» و«إيلا فيتزجيرالد». تتيح الحساسية لهؤلاء الفنانين المبدعين الاستعانة بحياتهم الداخلية. وقد شكلت أغانيهم واقعنا؛ نظراً لأن كلاً من السماع والفناء يثير انفعالات قوية، فإن الإبداع الموسيقي قد يكون تجربة إلهامية كاملة عندما يقدمه المعبرون. ويقول الكثير من الفنانين إنهم يتجاوزون حدود الواقع في أثناء انشغالهم بالإبداع الموسيقي. فالسحر الموسيقي هو مزيج من تواصل الفنانين مع طبيعتهم الداخلية والطبيعة الخارجية والبيئة المحيطة بأكملها؛ ما يؤدي إلى إضفاء معنى وقيمة للحياة نفسها.

وقد يستخدم الفنان الحساسية، مثل قطعة القماش؛ وذلك لأنه يشعر بالذبذبات الدقيقة للتفكير أو الانفعال أو السلوك. وبمجرد انتباهه فقد يختار أن يتبع خيطاً معيناً من الكلمات والإيقاعات والقياس. تكشف عملية التمييز في كل مسعى فني عن تفسير الفنان بلغته الجميلة للحياة والمعنى والهدف.

وبالطبع تعدى عملية الإبداع مجرد الكلمات وقد حاول الموسيقيون وصفها؛ حيث صرح «كارلوس سانتانا»، وهو مدافع عن الموسيقى ودورها في شفاء مجتمعنا، قائلاً: «منذ أن كنت طفلاً، وأنا دائماً ما أنجذب إلى الأنغام، فسواء

كنت أستمع إلى جيف بيك أو جوقة موسيقية أو إلى صوت المحيط أو الرياح، فدائمًا ما أشعر بوجود الأنغام».²

إن صنّاع الأفلام من المعبرين هم أساتذة في رواية الحكايات المرئية، حيث يرون القصة برؤيتهم الداخلية ثم يستعينون بلغتهم الإبداعية وصورهم ليكشفوها لنا ويجذبونا إلى الحكاية. في مقالة للشاعر الأيرلندي وكاتب المسرحيات «أوسكار وايلد» صدرت عام 1891 بعنوان «اضمحلال الكذب» كتب فيها: «الحياة تحاكي الفن أكثر من محاكاة الفن للحياة».³ أرى أنه كان يهدف من خلال هذه المقولة إلى تقديم فلسفة جديدة حول استخدام التعبير الفني. إذ كان يرى أن الحياة التي تقلد الفن قد تقدم الشفاء من خلال الأفراد الذين يتشجعون للسعي وراء التعبير الفني الإبداعي بحق. عند تفسير الفن كمنفذ للانفعالات فإنه يقدم حاوية (بغض النظر عن نوعية الوسط المتنوع المستخدم في هذه الحاوية) لآلامنا الإنسانية ومعاناتنا، ويتيح لنا الفرصة للتحرر. وبالنسبة للحساسين المعبرين، يقدم التمثيل ورواية الحكايات وصنع الأفلام وسائل مؤثرة لخلق محادثات ذات وجهات نظر متباينة للجمهور لكي يستكشفوا الروايات المجتمعية.

الفن التعبيري

إن الفن التعبيري هو ممارسة استخدام الصور والموسيقى وسرد الحكايات والرقص والدراما والشعر والكتابة والحركة والأحلام والفنون البصرية بطريقة مدمجة لدعم نمو البشر وتعلمهم وشفائهم. ووفقًا لنظرية الفن التعبيري، الفن الذي يعكس الحياة ليس مجرد غريزة مقلدة؛ حيث يخلق الفن التعبيري مرآة لرغبة البشرية الواعية، ويقدم منفذًا للتعبير الصادق عن الذات، كما أنه يدفع إلى تحقيق الذات. وإذا كان من الممكن اعتبار الأحلام، كما يرى «يونيغ»، آلية شفاء تقوم بتحويل الصور داخل اللاوعي الجمعي، فهذا يعني أن الفن يمكنه أن يقدم إجراء شفائيًا تحويليًا مشابهًا. ولا يوجد اختلاف كبير بين الاثنين، فالمستبصرون والفنانون متشابهون، إنهم مبدعون بارزون لصور واقعية غير معروفة حيث كل شيء ممكن. وقد أطلق «لوري فوكس»، أحد زملائي وهو أيضًا

فنان، على هذه الطريقة المميزة في الشفاء باستخدام الوظيفة البصرية في البعد الروحي الراقى اسم السينما المتخطية للذات.

وإذا كانت الفنون التعبيرية تقدم منفذاً للتعبير الانفعالي البشري، فإن الحساسين المعبرين هم فنانون متقنون فُطروا على إدراك مجموعة واسعة من الانفعالات الإنسانية التي تحتاج إلى التحرر. يعتبر الفن أحد أرقى أشكال تحقيق الذات؛ لأنه الوسيلة التي من خلالها يحقق الفنان موهبته، ويساعدنا تجلي الموهبة على إدراك الطاقات السلبية الضارة التي تظهر عند العمل، مثل: التوتر النفسي والصور النمطية والطاقات النفسية الجماعية التي تحتاج إلى التطهير. قال أحد فناني المفضلين «مارك شاجال»: «يبدو الفن بنظري كحالة روحية أكثر من أي شيء آخر». عندما يؤدي الفن وظيفة الشفاء المجتمعية، يستعين الفنانون بالصور الفنية لشفاء الصراعات الداخلية لدى البشر.

ويُبدع رواة القصص وصانعو الأفلام المعاصرون في صياغة قصص تؤثر على شعورنا بالحياة وتفاعلا معها. وكما تناولت في فصول أخرى: من المهم لنا تمييز الاختلافات بين الفن كقوة للشفاء والفن كوسيلة للاستغلال. قد تحمل الحياة دائماً صوراً للاستغلال أو التلاعب. لكن الآن تمطرنا أوجه التقدم التكنولوجي بصور التلاعب أكثر من أي وقت مضى. ويشق الحساسون المعبرون والفنانون طريقهم عبر هذه الأنظمة واسعة الانتشار باستخدام أسلوبهم الخاص في الفن التعبيري. وإذا كانت مجتمعات اليوم تميل أكثر إلى الخضوع للقوة والسيطرة، تصبح مهمة الفنان إحباط هذه السيطرة والكشف عن الهوية الثقافية الحقيقية من خلال قوة قصصه.

وعندما يشعر المعبرون بالقوة والمرونة، فإنهم يغذون أنفسهم بالإبداع والشغف، ويصبح التعبير هو مصدرهم المتجدد. كما يطور الحساسون المعبرون مهارات أخرى لتعزيز موهبة التواصل لديهم، ومن أمثلة هذه المهارات الاستماع العميق والانعكاسي والمتعاطف. ويتحسن شعورهم ويشعرون بالهدف إذا تعلموا كيفية الشعور بالشفاء والاستفادة منه من خلال التعبير عن الذات.

ويمثل العلاج الفني التعبيري باستخدام الفن والدراما والرقص والموسيقى والمسرح قيمة عظيمة للشخص شديد الحساسية الذي يحتاج إلى المساعدة لإطلاق طاقة إبداعية مكبوتة أو محبوسة بداخله. وقد يؤدي التمسك بذكريات

سلبية عن الصدمة أو قمع الأفكار غير المرغوب فيها إلى كبت طبيعة المرء الإبداعية. لا بد أن يتسنى للمعبر الفرصة للإبداع بحرية والصدق مع ذاته الأصلية. وإذا أراد أن يقدم خدمة للآخرين، فيمكنه مساعدتهم على إيجاد المعنى والأهمية. وقد يكون هذا الدافع فطرياً متأصلاً داخل الشخص الحساس المعبر. مكتبة سُرْمَن قرأ

تطرق «جوزيف كامبل» إلى هذا المفهوم في عمله على النماذج الأصلية للثقافة. فكان يرى أن كل الفنانين لديهم دافع مشابه يوجههم داخلياً، وشبه هذا الدافع بحبل من الطاقة يسحبهم داخلياً إلى حيث يستغلون المستويات العميقة لخيالهم الخصب. وأطلق «كامبل» على هذه المناطق الداخلية اسم الأساطير. ومن خلال هذا العالم الداخلي غالباً ما يصف الفنانون تواصلهم مع مصدر إلهامهم. والإلهام له أصل تاريخي، ففي الميثولوجيا الإغريقية تضمنت صور الإلهام تسع شقيقات يتمتعن بالقوى لإلهام (أو حجب) التفكير الإبداعي. وكان الفنان الحساس المعبر ينتقل إلى ما وراء المؤلف لينطلق إلى عوالم الإلهام ويجد شرارة الإبداع التي يطلق عليها مصباح الإبداع التنويري. ويضيء له نور هذا المصباح عوالم أخرى يستكشفها بحواسه. يتمتع المعبر بالقدرة على إدراك هذه الأعماق من خلال وعيه المتزايد؛ ومن ثم وصف ما يجده بمهارة عالية. وغالباً ما يعثر على اكتشاف جديد يقدمه للعالم. وقد أطلق «جوزيف كامبل» على هذا الإجراء الاستكشافي تحديداً اسم رحلة البطل.

وفي الحكايات الأسطورية عندما يمضي الفنان في رحلة البطل، فإنه يعود منها مُداوًى وفي حالة من الانتعاش. وبالنسبة للفنانين المؤدين، مثل الممثلين، يشهد الجمهور هذا الاستكشاف العميق للذات (علم آثار الروح) عند التواصل مع مصدر الإلهام.

ويحتاج العالم الآن إلى الشخص الحساس المعبر وذلك بسبب قدرته على استعادة صحته وتوازنه من خلال طاقة الإبداع؛ حيث تجعل هذه الموهبة من العالم مكاناً أكثر إشراقاً واهتماماً وأماناً لتعامل فيه مع التجارب الصادمة وثقيلة الوطأة على الإنسان. يمدنا الفنان المعبر بالثقة للذهاب في رحلة لاستكشاف أعماقنا الداخلية؛ لأنه مر بتفاصيل تلك الرحلة من قبل، كما أنه

يكشف لنا ما صادفه هناك، وبلاستعانة بفناني حضارتنا العظماء نواجه في شجاعة ما نلاقه في الحياة من مأس وحزن وفقدان وكوميديا في آنٍ واحد.

حكاية «جاري»

كان من المقرر أن يجري تصوير أول مشهد لي مع «روبرت دوفال» في صالون قصر قديم في مزرعة أقيمت في مطلع القرن التاسع عشر، وهو المشهد الثاني في جدول أول يوم تصوير. قاد فريق تصوير الفيلم - السذي يحمل عنوان *Convicts* للمؤلف السينمائي «هورتون فوت - سيارة كارافان للتصوير في اليوم الأول من التصوير المبدئي. كان موقع التصوير يقع على بعد 30 دقيقة بالشاحنات والحافلات الصغيرة، وخلال هذه الدقائق مررنا بالأبواب البالية الفرنسية الطراز، وأعمال الحديد المتشابكة التي تشتهر بها مدينة نيو أورلينز، والواجهات المعدنية المشغولة التي تكسوها خيوط العنكبوت المهيبة، والتوابيت الحجرية المرتفعة التي تصطف فوق القبور، كانت توضع تحسبًا لوقوع أية كارثة. ومررنا فسي طريقنا على مقاطعة تلو الأخرى، وتجاوزنا جسرًا طويلًا حتى وصلنا إلى مزرعة مفتوحة، بها هياكل لشاحنات تعود إلى ثلاثينيات القرن الماضي، وحظائر متهدمة، وماعز ترعى عند الحشائش الطويلة التي يكسوها الضباب بينما تصيح الديوك إيذانًا بشروق الصباح، وأبقار ترعى في مشهد تشعر خلاله أن الزمن قد توقف، وهناك لون واحد يسيطر على المكان الذي تظهر فيه آلة العلف الصدئة. كنت على وشك تصوير مشهد بالفيلم مع «دوفال»، وهذا أمر مهيب ظلت أفكر فيه مرارًا وتكرارًا.

جلست في الشرفة على كرسي هزاز قديم الطراز مصنوع من الخشب، وأخذت أحاول تقمص دور الثري الأنيق سيئ الخلق الذي يرتدي قبعة دائرية سوداء. وراجعت مشهدي وفكرت في المشهد

التالي الذي سيحين دوره في وقت لاحق من هذا اليوم عندما يفترض بي أن أسقط من فوق حصاني وأترنح بسبب عدم الاتزان. وكنت أنا من سيسقط من فوق الحصان دون الاستعانة بشخص بديل لي. وهكذا بينما كنت أتأرجح فوق الكرسي الهزاز، حاولت أن أتخيل السجناء وهم يعملون في هذه الأرض الزراعية بملابسهم الرمادية الباهتة المرسومة عليها خطوط بطول الأرجل كإشارة لعقوبة الحكم الصادر عليهم. نظرت إلى المحاصيل التي لم تنم بعد، وقد تخضبت شمس الفجر باللون الأحمر وألقت بأشعتها فوق الشرفة بينما جلس إلى جوارى ممثل يقوم بدور أحد السجناء على كرسي آخر هزاز من خشب البلوط ومعه فنجان من القهوة وهو الرجل العظيم «جيمس إيرل جونز» الذي قال بكلمات واضحة وصوت عميق كمذيعي نشرات السي إن إن الإخبارية: «أمل ألا أكون قد أزعجتك، فأنا أرى أنك مستغرق في حالة تقمص للدور».

وكانت تلك أول محادثة لي مع واحد من أعظم ممثلي المسرح في زماننا. ويشتهر «جيمس إيرل» بتنوع أدواره التمثيلية المميزة على مدار حياته الفنية، كما يشتهر هذا الممثل الحائز جائزة توني بأدائه لدور «موفاسا» الحكيم في الفيلم الكرتوني *The Lion King*، و«تيرانس مان» في فيلم *Field of Dreams*، و«دارث فيدر» في *Star Wars*. لقد تحدث إليّ بنبرة صوت ودودة كتلك التي تميز الحديث بين ممثل وزميل له؛ ما أتاح لي التعمق أكثر في تقمص روح شخصيتي والتحدث معه كما لو كنا رفيقين. ابتسمت في راحة وقلت بلسان ثقيل ولكنة جنوبية لا تخلو من العيوب إذ لم أكن قد أتقنتها بعد: «إذن هذا هو أنت جيمس إيرل جونز»، وضحكنا. (بصفتي ممثلًا كنت أجلس برفقة شخص طالما حلمت بالحديث معه).

ثم تخلّيت عن اللكنة الجنوبية وثقل اللسان وقلت له إنني في عام 1975 بينما كنت ممثلًا صغيرًا في المسلسلات الدرامية، رأيت

والده «روبرت إيرل جونز» أثناء مشاركته في مسرحية *Death of a Salesman*، بمشاركة الممثل والمخرج «جورج سي. سكوت». وقد أقيم هذا العرض على مسرح سيركل إن ذا سكوير، ورأيت كيف كانت وقفة والده على خشبة المسرح مع «سكوت». وبعد أن استمع إلى كلامي، جال «جيمس» ببصره في الأرض الزراعية أمامنا وقال بصوته العميق المؤثر: «آه ... صحيح».

لم أكن أتوقع هذا الرد، من الواضح أنني لمست وتراً حساساً، وكنا لم نزل في بداية أول حوار بيننا، ولم أدر ماذا أقول فلذت بالصمت، ولم أدر ماذا أفعل، كما لم أكن أعلم أنني كنت على وشك أن أستوعب واحداً من أهم الدروس التي تعلمتها في حياتي عن المسرح والحياة. كان درساً لا يتعلق فقط بـ «حتمية استمرار العرض وحسب»، بل برؤية عميقة عن جوهر الحياة نفسها، رؤية تجسّد السكون في حضرة الالتزام، واحترام الآخرين، والشكر لنعمة الحصول على المعلومات ممن هم بمنزلة قدوة لنا. كان درساً للشجاعة والوضوح كأفضل ما يكون، درساً من النوع الذي ينير عقلك ويُزهر العالم من حولك. وبالنسبة لي هناك مفهوم بسيط هو الذي مكّن هذا الممثل من اجتياز أحلك الأوقات في مهنة محفوفة بالمخاطر. لقد عرفت أن عبارة «حتمية استمرار العرض» ليست مجرد مبدأ كان معروفاً منذ منتصف القرن التاسع عشر في المسارح الهزلية، فقد أخبرني «جيمس»، دون أن يحول بصره عن الحقول، بحكاية «جورج سي. سكوت»، و«روبرت إيرل جونز».

وفي أثناء عرض مسرحية *Death of a Salesman*، تلقى «جيمس» مكالمة من «جورج» يدعوه فيها لمشاهدة المسرحية في تلك الليلة والذهاب إلى الكواليس. وهكذا فعل «جيمس»، حيث شاهد المسرحية ثم ذهب خلف الكواليس. فتح «جورج» الباب، ووجهه مغطى بمساحيق التجميل ويرتدي رداء الحّمّام الأبيض، ودعا «جيمس» للجلوس. وسأله عما إذا كان يرغب في احتساء

مشروب، وشكره «جيمس» لكنه لم يرد أن يحتسي شيئاً، وبعدها جلس «جورج»، وشكره على حضوره، وأخبره بأنه لم يرد له أن يسمع بالخبر من شخص آخر غيره؛ لذا دعاه للمسرح في تلك الليلة. حدثني «جيمس» قائلاً: «نظر إليّ جورج في حزن وقال: «لقد اضطررت إلى إبعاد والدك عن هذا العمل الفني؛ لأنه لم يعد أهلاً للدور الذي يلعبه» ثم طأطأ رأسه أمامي وتنهّد».

«قلت له إنني أفهم أن الأمر لا يتعلق بأي ممثل على وجه التحديد، لكن العرض المسرحي هو كل ما يهم. الأمر يتعلق بالعمل الفني وليس بالممثل. وأخبرته بأنني سوف أتحدث مع والدي إذا كان يشعر بالحرَج من إخباره بنفسه. لكن جورج قال إنها مسؤوليته وأنه يتعين عليه إخباره الليلة».

وواصل «جيمس» كلامه، وقال إنهما سارا نحو غرفة «روبرت». وفي حزن أخبرا الممثل ذا الستة والسبعين عاماً عن استبعاده، وهكذا انتهت الحياة المهنية الممتدة لهذا الرجل العظيم في مجال التمثيل والتي بدأت منذ مطلع القرن العشرين. قال «جيمس إيرل جونز» إن والده جلس في هدوء وتعامل مع الأمر باحترافية، وذكر أن ما فيه الصالح للمسرحية هو الأهم وأنه يتفهم ذلك. ثم شرعوا جميعاً في البكاء في مشهد يجمع ثلاثة رجال من أعظم ممثلي المسرح الأمريكي؛ رجال جمعتهم حياة مهنية صارمة تهدف إلى التهوين على الجماهير وتنويرهم والاهتمام بهم والترفيه عنهم. وكان بكاء الثلاثة معاً بسبب حبهم للعرض واستمراره وما يكتونه من احترام لمن يقدمون لهم هذا العمل، وهم الجماهير. واستمر عرض تلك المسرحية في الليلة التالية، لكن من دون «روبرت إيرل جونز». إن قوة هؤلاء الرجال الثلاثة الشجعان قد حفرت صورة عميقة في مخيلتي استمرت معي طوال حياتي.

في الفصل الأول من هذا الكتاب، استعنت بالمثل «دانيال داي-لويس» كمثال واضح للشخص الحساس المعبر؛ وذلك لأن تجربته الشخصية العميقة الحسية القصوى وثقت ببراعة شديدة. يشعر العديد من الممثلين بهذا العمق الشديد في تجاربهم الحياتية. وكما يتبين من خلال تحضيرات «جاري سوانسون» في أثناء تصوير فيلم *Convicts*، فقد استعان برؤيته للتدريب التمثيلي في خلق شخصيته باستخدام حواسه وتجاربه وانفعالاته، وساعدت لغته وتعبيراته في تمكيننا من تخيل الأجواء، كما لو كنا معه في المشهد، كما ساعدت فصاحته وإيقاعه ولغته في إطلاق العنان لخيالنا، لدرجة الشعور بأننا نكاد نكون هناك بصحبته على تلك الشرفة، نسمع ونشعر بنبرة الحزن في صوت «جيمس إيرل جونز» في ذلك اليوم، دون الحاجة إلى تحليل الموقف أو تفسيره. أتاحت لنا موهبة «جاري» الفطرية بصفته ممثلًا وفنانًا أن يصف لنا البيئة من حوله وصفًا دقيقًا لنرى ونسمع ونشعر بكل ما يدور حوله من أحداث.

وفيما يتعلق باستبصار «دانيال داي-لويس»، فقد تتبعت الحكاية وهي تتكشف، فبينما من المحتمل أنه بعد سنوات قد تراجعت حدة تجربته البصرية، لكننا على ثقة من حساسيته التي جعلته يمر بتلك التجربة الاستثنائية. إن التميز البصري الذي يبدو حقيقيًا ويشعر المرء به كأنه حقيقة ويتصرف إزاءه باعتباره حقيقيًا لا يجعل الخوف يدب في نفسه وحسب، بل يغير حياته كليًا، ويجعله يتساءل عن هويته وجوهره.

إن تعريف ماهية تلك التجربة المحددة قد أصبح موضوعًا شائكًا في الدوائر المهنية. وكان «يونج» في زمانه يطلق على من يرون شخصًا متوفى عزيزًا عليهم اسم تجربة متخطية للذات؛ لأنها تتجاوز حدود الوعي الطبيعي (البصري). وبناء عليه، الشبح الذي ظهر لـ «داي-لويس» هو صورة داخلية استحضرها على خشبة المسرح، صورة بدا أنها تتحرك وتتحدث وتتصرف كما لو كانت حقيقية واقعية. وهذا ما قد يسميه البعض هلوسة، لكن هناك نوعًا آخر من الصور يسمى صورة نعاسية، ويساعدنا هذا النوع على فهم الاختلاف بين الهلوسة والأنواع الأخرى لتمييز الحساسية البصرية. حيث تعتبر هلوسات الإفاقة بمنزلة أحداث حسية سمعية أو بصرية أو ملموسة تظهر على هيئة صور، وتبدو حقيقية تمامًا وتتفاعل في أثناء الحالات الانتقالية من الاستيقاظ (الإفاقة) إلى النوم

(النعاس). وفي بعض الأحيان وقبل النوم مباشرة، تظهر فجأة صورة في عين العقل وغالبًا ما تبدو صورة حية، وهذا يسمى هلوسة؛ لأن من تظهر له هو فقط من يراها ويسمعها ويشعر بها. والأرجح أن يسميها علماء النفس المعاصرون من المنفتحين التجربة التحويلية الروحية. ويركز هذا المصطلح على ما يشعر به متلقي الصورة حيال التجربة وليس على ماهية التجربة نفسها. تُعرّف التجربة التحويلية الروحية في ظل وجود واقع منبسط ورهف في الحواس، وكلما يحدث هذا يتغير إدراك الناس لأنفسهم وللعالم، ويتوسع مفهوم الهوية الفردية؛ ما يغير القيم والإدراكات. وعادة ما يتبع هذا تقدير أعظم للهدف من الحياة.

وفي بعض الأحيان عندما يمر الفنان المعبر بالتجربة التحويلية الروحية ثم يعود إلى واقعنا المشترك، يجد أن الآخرين يشككون في قصته. وحينها ينغزل الحساس تمامًا ليتفكر في معنى رؤيته الموسعة للواقع، ويجد نفسه مدفوعًا لفهم وعيه الحسي المتزايد دون تلقي أي دعم محب من مجتمعه. وقد تتسبب رغبة المعبر في التواصل مع مجتمعه إلى إخفائه لما يحدث له، وقد يغير وجهة نظره عن تجربته أو يضع مسافة بينه وبينها عبر التقليل من شأن الجوانب الذهنية والبدنية لرؤاه. ولعل خشيته من أن يوصف بالجنون هي السبب الأبرز وراء تشككه في تجاربه؛ وذلك لأننا عادة ما نُعرّف رؤية الشخص لشيء لا يراه غيره بأنها وهمٌ أو فصامٌ أو هلوسة. فهناك وصمة عار ترتبط بالموهوبين من مؤلفي المسرحيات أو الموسيقيين أو المؤيدين وتشجع هذه الوصمة على رفض الذات الحساسة. وقد يصل الأمر إلى حد أن يقارنهم المجتمع بالمرضى الضعفاء في مستشفيات الأمراض النفسية أو الفنانين الذين ماتوا جراء تعاطي المخدرات.

وعلى مر التاريخ، وصف الكثير من العباقرة المعبرين مرورهم بظواهر غير طبيعية في أثناء عملهم الإبداعي. وهناك صلة واضحة بين التفكير الفني والجنون، لكن كثر الكلام عنها جدًا لدرجة أنه ما عاد أحد يتحدث عنها إلا فيما ندر. ربما إذا تقبلنا جميعًا شيئًا يسيرًا من «الجنون الصحي» بين الحين والآخر عبر كسر حواجز القيام فقط بكل ما هو مقبول اجتماعيًا، يمكننا أن نصل إلى العبقرية والإلهام دون خوف. وكما قال «جيمي هندريكس»: «علينا أن نستمر ونتصرف بجنون، فالجنون أشبه بالآفاق».

ومن بين مشاهير المبدعين الذين عانوا مشكلات في الصحة النفسية، مثل الاكتئاب الإكلينيكي والاضطراب ثنائي القطب والتقلبات المزاجية والهوس: «سيلفيا بلاث» و«فينسينت فان جوخ» و«جورجيا أوكيفي» و«لودفيج فان بيتهوفن». ويحق للحساس المعبر أن يخشى طبيعته الداخلية الرائعة، نظرًا لأن الفنان المبدع هو الأعلى في معدلات الإصابة بالاكتئاب مقارنة بالمهن الأخرى التي تتسم بطول ساعات العمل أو ضعف السيطرة عليها أو زيادة الإجهاد فيها مثل مهنة المعلم أو المحاسب أو موظف المبيعات. إذا سألت أغلب الفنانين فالأرجح أن يخبروك بأن الفن لم يكن اختيارًا بل إنهم يعيشون لكي يبدعوا.

ولعل الحاجة إلى الإبداع هي سمة عالمية؛ لأن الطبيعة ذاتها هي قوة هائلة وشاملة وإبداعية. ويشعر الفنان بحضور الطبيعة في حياته بطريقته الخاصة، ولا يمكنه تجنب تأثيرها فيه. ولكي يستغل الإنسان، الفنان، هذه العظمة فلا بد من أن تقهره الطبيعة في كثير من الأحيان، بسبب طاقتها الهائلة التي يصعب السيطرة عليها لوقت طويل.

ورغم ذلك يتقن بعض الفنانين المبدعين تحويل تلك الطاقة الهائلة. حيث يضيفون عليها طابعًا شخصيًا ويقدمونها لبقية البشر الذين يشهدون الجمال المنبعث من روح الفنان. ولهذا السبب غالبًا ما يجذب الفنانون إلى التجارب البشرية، فهم يقدرون على التواصل المباشر مع روح الطبيعة المداوية، واستحضار قوة طاقتها في شكل رؤية إبداعية جديدة.

إن العقل المبدع الحقيقي في أي مجال هو مجرد: إنسان يتمتع بحساسية استثنائية ومختلفة عن بقية البشر. بالنسبة له ... تعد اللمسة بمكانة ضربة، والصوت ضوضاء، والمصيبة مأساة، والفرحة نشوة، والصديق حبيب، والحبيب حياة، والفشل موت. بالإضافة لكل ذلك يحتاج هذا الكائن الرقيق إلى حد الألم للإبداع ثم الإبداع ثم الإبداع ، فمن دون إبداعه للموسيقى والشعر، أو تأليف الكتب، أو خلق وتقديم أي شيء مهم، تتوقف أنفاسه. فلا بد من أن يبدع ويُخرج إبداعه، ووفقًا لحاجة داخلية وغريبة وغير معروفة تكمن بداخله لا يعد على قيد الحياة بحق ما لم يبدع.

— بيرل إس. باك

لي ستراسبرج: المدرب والمعلم البارع في التمثيل

قال مدرب التمثيل «لي ستراسبرج» في أحد فصوله التدريبية - ما معناه - إن الشخص الحساس يجب ألا يصير ممثلاً، فهو يرى أن الممثلين يجب عليهم أن يتعلموا الاتصاف بشيء من الحساسية عبر شحذ أدواتهم (أجسادهم وأرواحهم)، لكن من العسير على الشخص شديد الحساسية أن يصبح ممثلاً. ويرجع السبب في ذلك إلى طبيعته المرفهة.⁴ ويرى «ستراسبرج» الحساسية بصفتها «مشكلة فطرية لدى الممثل» من شأنها أن تعيقه عن التعبير بمصادقية عن حياته الداخلية، ويصبح حينها التمثيل مؤلماً جداً. وربما كان الممثل الشهير «مارلون براندو» (من أفلامه: *The Godfather*, *On the Waterfront*) ليتفق مع «ستراسبرج» الذي عمل معه فوق خشبة مسرح جروب ثياتر. وجه «براندو» كلماته الحكيمة التالية للممثلين الشباب: «كلما زادت حساسيتك؛ زادت احتمالية تعرضك للمعاملة القاسية والمعاناة من الصدمات؛ ومن ثم لن تتطور أبداً، ولن تسمح أبداً لنفسك بالشعور بأي شيء، لأن المشاعر دائماً ما تثقل كاهلك». ⁵ وتلك نظرة صارمة بالنسبة للأداء، وربما عدم تأثره بالنقد هو ما أتاح له البقاء في تلك المهنة.

ورغم الانتقاد الموجه للمبدعين بسبب فرط حساسيتهم، فقد ينتعش أداء الشخص الحساس المعبر في البيئة الصارمة والقاسية، بما في ذلك المجال الترفيهي المعروف باقتصاره على الاهتمام بالمكسب واستغلال الفنانين للتربح. وهذا ما أثبتته التاريخ. ومن بين الأمثلة الحديثة عن المبدعين الحساسين: «دينزل واشنطن» و«جيسيكا شاستين» و«رايان جوسلينج» و«جون ليغويزامو» و«فيولا ديفيس» و«ويل سميث» و«جيه. جيه. أبرامز» و«إلين دي جينيريس» و«تيفاني هاديش». يقدم هؤلاء نماذج أساسية للحساس المعبر الذي يستعين بموهبته ويؤثر علينا فيضحكننا ويبكيننا ويدخل السعادة على قلوب كل من يشاهده.

حكاية «جينا»

كنتُ طفلة هادئة أكثر من المعتاد؛ فلم أكن أتواصل مع أحد، وأتحمّل كل ما يُقال لي، ولم أكن قادرة على التعبير عن نفسي شفهيًا مثل بقية الأطفال. ولقد استعانت والدتي بمعالج تخاطب؛ لأنني لم أقدر على التحدث برغم سلامة نتائج كل الاختبارات التي أجراها لي الأطباء وبرغم كوني طبيعية وفقًا لمعايير المدرسة. واعتبروني «خرساء» وأوضحوا أنني بحاجة إلى «تعليم خاص». لكن حمدًا لله أن أمي فنانة، وقد حاربت من أجلي ووجهتني إلى الفن كمتنفس لي. وعندما أصبحت في المدرسة الإعدادية، تحسن تواصلني مع الآخرين، رغم صعوبة الأمر. وبينما كنت في معسكر تمثيل في المدرسة الثانوية لاحظ المدرب - الذي كان قد طلب منا أن نخلع أحذيتنا لنستكشف الأرض تحت أقدامنا فنشعر بالأعشاب والرمال والوحل - أنني لم أخلع حذائي وبقيت بعيدة عن بقية الطلاب في أغلب الوقت. وتفاقم الأمر ولم أكن أدرك مدى وعيي بذاتي، فكنت أخشى أن ألمس شيئًا، وعندما ازداد ضغط المدرب عليّ لكي أواجه مخاوفي، بدأت تظهر عليّ أعراض نفسية حادة اتضح أنها من أعراض اضطراب الوسواس القهري، وتوقفت ثانية قدرتي على التواصل. ورأى المختصون الموجودون في المعسكر أنه يفضل أن أحصل على فترة استراحة أتحدث معهم خلالها في جلسات نفسية، لكن مشكلاتي كانت أكبر من قدرتهم على المساعدة. وبالاستعانة بالعلاج الفني تمكنت من التغلب على مخاوفي من اللمس وأدركت كيف كان ذهني القلق يحاول حماية جسدي كرد فعل نحو مشكلاتي الحادة الخاصة بالقلق الاجتماعي. وبعد أربعة أشهر من العلاج المكثف بالفن، استطعت علاج خوفي وعدت ثانية إلى معسكر التمثيل في العام التالي. ومع انتهائي من العرض النهائي، انتبهت لميزة فريدة في نفسي: موهبة التمثيل

الكوميدي! فقد انتحى بي أحد معلمي التمثيل جانبًا بعد العرض النهائي وأوصاني بالاستمرار في تنمية هذه الموهبة. واستغرقت فترة طويلة في الاستعداد، وعندما قدمت فقرة كوميدية في نادي محلي للكوميديا (بمدينة نيويورك)، جاء كل طلاب التمثيل لمشاهدتي والتهليل لي. وشعرت بانتصار ساحق! وبعد هذا العرض الكوميدي، تلقيت عرضًا من مذيع شهير في أحد البرامج الحوارية الليلية وأنا أعمل الآن في كتابة نصوص برنامجها.

دائمًا ما يواجه الحساس المعبر أكبر معضلة وجودية: «ما معنى الحياة؟» لكن بسبب عزيمته على سبر أعماق هذا الغموض، فإنه يقدم لنا الأغاني أو الصور أو القصص التي تتشكل من مخيلته وتعطينا الإجابات وتحركنا وتعلمنا وترتقي بنا. كما أنه يُضحكنا ويفتح قلوبنا، فضلًا عن أن فنه يساعدنا على تجاوز حدود واقعنا اليومي ويلمس دماء حالتنا البشرية العامة، حيث يتحول الفن إلى مداوٍ للروح الجماعية.

وفيما يلي سوف نتعمق في شرح برنامج الذهن والجسم وهو خطة منظمة يمكنك اتباعها لتحديد وجه الصعوبة في حساسيتك. في النصف الثاني من هذا الكتاب، أقدم آليات فريدة للتأقلم قد ثبت تطوير الأشخاص الحساسين لها كدفاعات حسية تجاه الحساسية المفرطة. وبعدها أناقش نماذج الشفاء التي يمكنك استخدامها للعناية بذاتك.

الجزء 2

برنامج الذهن والجسم

الفصل 6

الدفاع الحسي عن الذات

الذبل هو دائماً قممٌ لشيء ما، وعادة ما يتمثل هذا الشيء
في الخوف مما يمكنك القيام به.¹

— ريس إيفانس

تتطور الحساسية كاستجابة لكل من البيئة الإيجابية والسلبية.² يدّعي بعض الباحثين أن حساسية المعالجة الحسية تساعد على تخفيف وقع التجارب الحادة والمبكرة في حياة المرء. وعند النظر إلى جانبها الإيجابي، تعد الحساسية سمة تعزز المرونة التي بدورها تزيد من التفاعل. ويكون الشخص الحساس أكثر استجابة في بيئات معينة، فضلاً عن تمتعه بالقدرة على التركيز بقوة متزايدة.³ كما أن الشخص الحساس الذي يتعرض لتجربة صادمة في حياته المبكرة يميل إلى التأثر سلباً بمعالجته الحسية الدقيقة وذلك بسبب القوة الكاسحة لانفعالاته وحدتها. يتصل هذا النوع من آلية الدفاع الحسية بالتفاعل العاطفي. وقد أثبتت الدراسات المستفيضة أنه بينما لا تعد حساسية المعالجة الحسية اضطراباً إكلينيكياً، فإن التأثيرات المزعجة للتفاعل العاطفي تظهر بوضوح مصحوبة بالقلق والاكتئاب.⁴

يؤثر التمييز الحسي السريع على القدرة المعرفية، حيث تنتقل المعلومات الحسية من خلال ركائز عصبية مختلفة، ثم تُنشط الاستجابة العاطفية التي تؤثر على الوعي الجسدي والوعي الحسي الداخلي. عند فهم المعالجة الحسية الشاملة في المخ، يمكن استيعاب مدى صعوبة التكامل الحسي وذلك من خلال أساليب فريدة للدفاع الحسي. والدفاع الحسي هو أسلوب العقل والجسم للتخفيف من وطأة المشاعر القوية وهي تتدفق داخليًا نحو الوعي المرء.

وعندما تنتبه القشرة الحسية الجسدية إلى المعلومات الحسية من خلال الحواس الخمس، فإنها تفسر هذه المعلومات من خلال آليات المعالجة الحسية الفريدة (وظائف حسية تمييزية) التي يتمتع بها الشخص شديد الحساسية. وتخلق الشبكات العصبية لنظام المعالجة الحسي تمثيلات قشرية وتفسرها على هيئة معلومات سمعية وجسدية وبصرية. ونتيجة الأعمال الداخلية المعقدة للقشرة الحسية الجسدية وتأثيرها على هذه التمثيلات القشرية، يتنبأ التعديل الحسي بمدى فاعلية التكامل الحسي. وعندما يشعر الشخص الحساس بكم المعلومات الحسية الواردة من المحفزات البيئية (الأضواء الساطعة أو الضوضاء العالية أو انفعالات الآخرين)، فقد يعاني صعوبات في المعالجة الحسية.⁵ يساعد التعديل الحسي على تنظيم وقياس الاستجابات تجاه البيئة. وعندما يفشل التكامل الحسي المؤثر، بسبب التفاعلات الفسيولوجية الفريدة⁶ ونشاط المخ، يشعر المرء بزيادة ألمه بدنيًا وعاطفيًا وذهنيًا.

وفي هذا الجزء من الكتاب، أقدم برنامجًا للذهن والجسم يستمر أربعة أسابيع يساعدك على تحديد أسلوبك الفريد في المعالجة الحسية. والاستعانة بهذا البرنامج سوف تساعدك على تعظيم موهبتك لأقصى حد، بدلاً من استخدام أنماط معرفية قديمة لاستشعار الواقع. بالنسبة للشخص الحساس، ما يبدو تافهًا في عين الآخرين قد يثير سلسلة من التفاعلات الانفعالية لديه؛ ما يؤدي في النهاية إلى إحباطه. دعنا ننأ بعيدًا عن أي من صور النقد في أثناء تعلم كيفية الاستفادة من الوعي الحسي العميق. وعند هذا المستوى الأساسي، يظهر الدفاع الحسي كمجرد آلية للتأقلم للتغلب على شدة وطأة العبء الحسي - ولا علاقة له بمدى قوتك أو قدرتك. يتمثل الهدف الأول لبرنامج الذهن والجسم في تحديد الأحاسيس التحذيرية. علمًا بأن الأحاسيس القوية ليست عواطف

أو انفعالات، رغم أن الشخص الحساس عادة ما يخلط بينهما بسبب جهازه العصبي شديد الانتباه. وتعمل الخطوة التالية في البرنامج على تحسين الأنماط طويلة المدى الموجودة في الذهن والجسم عبر التخلص من التوتر المخزن (مثل آلام البطن والرقبة والظهر).

ويظهر تغيير جذري عند تحديد الأنماط القديمة للتفاعلات العاطفية العميقة نظرًا لتعلقها بمعالجة المعلومات الحسية. وتخرج النتيجة النهائية في صورة شعور بمزيد من التوازن والحرية في الحياة اليومية. قد لا نستطيع التخلص تمامًا من الأعراض المزعجة للحساسية، لكن يمكننا أن نتمتع بقدرة كبيرة على الانتباه لما يُحفز هذه الأعراض، كما يتمتع الأشخاص ذوو القدرات الحسية الواضحة منذ نعومة أظافرهم بالوعي الشديد. إن التحدي الذي نواجهه كأشخاص حسّاسين لا يتمثل في تحقيق شكل أعلى من الوعي، بل في الموازنة بين الوعي الشديد والمشاركة الحقيقية في العالم دون الشعور بالحاجة إلى الانغلاق أو الرغبة في تخدير أنفسنا لتجنب الألم والناس. تتبع هذه المشكلات من الخوف - الخوف من الوحدة والألم والرفض والخزي ومن الإصابة بالانهيار نتيجة لعدم قدرتنا كأشخاص حسّاسين على التأقلم. عليك أن تنظر لعملية التوازن الذهني والبدني والروحي هذه باعتبارها مكونة من شقين؛ فقد نشعر بألم في الذهن والجسم جراء صدمات قديمة أو معاناة سابقة، بينما نظل نتلقى باستمرار معلومات حسية جديدة تدفق إلى داخلنا.

عندما يتصاعد هذا المزيج، ولا نستغرق الوقت اللازم للعلاج، تتطور الحساسية المفرطة للشفاء الذاتي. والحساسية المفرطة هي هشاشة عاطفية قصوى. وهناك نظريتان مختلفتان حول الحساسية المفرطة: تشير إحداها إلى أن الحساسية المفرطة منفصلة تمامًا عن حساسية المعالجة الحسية، وتشير الأخرى إلى اتصالهما. وكما ستري من خلال توضيحي النظم الحسية واتصالها بالذكاء الحسي، أعتقد أن كلا نوعي الحساسية متصلان، بل ومن الناحية النظرية يجب أن يكونا متصلين؛ لأنهما يتضمنان الحواس.

تقدم حواسنا جسرًا يصل ما بين وعينا الحسي وذكائنا الحسي. والوعي الحسي هو الانتباه إلى المحفزات الحسية في أثناء قيام حواسنا الخمس بفرزها داخليًا. ويعالج الذكاء الحسي هذه المدخلات ليقدم معلومات ذات معنى.

ويتمثل الفارق المهم بين الوعي - أو إدراك الأحاسيس التي نستقبلها من البيئة - والذكاء فيما يلي: الذكاء الحسي يخلق مشاعر الضعف أو الخوف. وعلى عكس الذكاء الحسي، فإن مساراتنا الحسية هي فسيولوجية محضة لا يتولد عنها خوف من البيئة. وينبع الخوف من تفسير هذا الذكاء للتجربة الحالية؛ لأنه يقارنها بالتجارب الماضية من خلال ذاكرة الحواس. وإلا فكيف نصف تأثير أغنية جميلة علينا أو أنواع الأطعمة التي نشتهيها أو الأشخاص الذين يأسرون ألبابنا؟ إن هذه الانطباعات والمشاعر الكامنة بداخلها تشكل ذكريات الحواس. وتشير ذكريات الحواس إلى استحضار الأحاسيس البدنية التي تحيط بالأحداث العاطفية. وباستثناء المواقف التي تنطوي على خوف حقيقي مهدد للحياة، أي المواقف التي تنشط فيها غريزة للبقاء، وعادة ما يقوم الذكاء الحسي بفرز وتصنيف المعلومات التي نستقبلها بشكل روتيني من خلال الانطباعات الحسية بناء على تجربة ماضية. وبعدها يؤثر هذا الذكاء على مدى تأثير التحفيز الحسي على الجهاز العصبي المركزي عبر تعديل استجابات الذهن والجسم وتحديثها بناء على نماذج حالية للواقع.

وقد تتعلق ذاكرة الحواس بالقلق واستجابات الخوف المتزايدة. وفي دراسة أجريت على حساسية المعالجة الحسية والتقنيات القائمة على الوعي، فقد تبين أن الأشخاص الذين تزيد لديهم حساسية المعالجة الحسية⁸، ممن تعرضوا أيضًا للقلق، كانوا أكثر تأثرًا على نحو إيجابي بأحد تمارين الوعي التام عندما ركزوا على قبول تلقي المحفزات وتغيير رأيهم، كأشخاص شديدي الحساسية، حول هذا الموضوع. ومن بين مهمات الوعي التام الأعلى فائدة التي لاحظها الباحثون تمرين «ورقة شجر في تيار مائي»، إذ إنه خلال هذا التمرين يتخيل الأفراد وضع كل فكرة أو صورة يستحضرها وعيهم على ورقة شجر ويشاهدونها وهي تطفو مع التيار المائي. وقد استطاع الأفراد، الذين تزيد لديهم حساسية المعالجة الحسية، أن يقللوا عوامل الإلهاء والتشتت خلال مهمة الوعي التام لورقة الشجر عندما تجنبوا تأثير المعنى المباشر أو الأفكار أو المشاعر على المهمة التي يقومون بها. تلقى هذه الدراسة عن الوعي التام الضوء على مدى الأهمية التي يوليها الأشخاص شديدي الحساسية للمعلومات الحسية، ما يتسبب

في شعورهم بالقلق عندما يتخيلون مشكلات ماضية أو مستقبلية مرتبطة بأنواع معينة من المحفزات.

ومثلما نمرن عضلاتنا، يمكننا أيضًا تمرين الذكاء الحسي لكي يساعدنا على زيادة قوتنا وثقتنا واعتمادنا على وعينا التام بدلاً من الشعور بالضعف. ولكي نصوغ هذا الرابط القوي بين الوعي والاستعانة بالذكاء الحسي، فعلينا أن نداوي جراحنا القديمة. ويمكننا القيام بذلك عبر التحلي بمسؤولية حماية حسننا المرهف. في برنامج الذهن والجسم نحقق أقصى استفادة من قدراتنا الكامنة عبر مداواة جراح الماضي والانتباه إلى المحفزات في اللحظة الآنية، ووضع ثقتنا في ذكائنا الحسي. وعندما نتبع هذه الخطوات يمكننا الاستفادة من ذكائنا الحسي في كثير من الأحيان. وتمدنا الحساسية بميزة التفكير الواعي الرائد حتى نتفوق في استخدام مواهبنا.

ولكي تخفف من وطأة الحمل على جهازك العصبي، فإنك تحتاج إلى تهدئة حواسك بانتظام. وهذه المسؤولية تقع على كاهلك أنت وحدك، فبرغم وجود أشخاص يمكنهم دعمك، لكن لا يوجد من يستطيع أن يهدئ حواسك نيابة عنك؛ فهي فعلياً مهمة داخلية، لأن العبء الحسي، أو بلوغ المشاعر أقصى حد لها، هو تجربة شخصية بالكامل. وقد طورت برنامج الذهن والجسم لمساعدة الأشخاص شديدي الحساسية على بناء ثقتهم في ذكائهم الحسي والشفاء من آثار التجارب الماضية. وهناك جانب كبير من برنامج الذهن والجسم يركز على تحديد علامات التحفيز الحسي المفرط الذي يتسبب في الشعور المستمر بالضيق ثم يقدم العلاج الحسي المناسب. ويمكنك البدء من خلال تعلم كيفية تحديد الإشارات البيئية - بمن في ذلك الأشخاص الذين يصعب التعامل معهم - التي تؤدي إلى التحفيز الحسي المفرط.

وإذا كنت شخصاً شديد الحساسية - متعاطفاً أو حدسياً أو مستبصراً أو معبراً أو شخصاً يمتلك مزيجاً من كل المواهب الأربع - فقد تشعر بالسرور لمعرفة أن قدرتك المتزايدة على الإدراك سوف تساعدك على التحكم بقدرتك على التلقي. وهي مفارقة جميلة: إن ما يوجعك هو أيضاً ما يشفيك!

يقع الشخص شديد الحساسية تحت ضغوط هائلة ويؤثر هذا على صحته. وفي مقابلاتي مع العديد من الأطباء ممن هم على دراية بمشكلات الأشخاص

الحساسين ذوي المواهب، فقد أخبروني بأن نسبة كبيرة من الأشخاص الذين يعالجونهم تكون من الأشخاص الحساسين. وقال لي صديق يعمل معالجاً إن الحساسين يمثلون 20% من السكان، 70% من المرضى في عيادات الأطباء. ورغم عدم صحة هذه النسبة، لكنها تبين مدى وعي عدد كبير من الأشخاص الحساسين لدرجة سعيهم للحصول على المشورة الطبية، والاهتمام، والمساعدة بشأن ما يواجهونه من الكثير من المشكلات الحسية.

ومن منطلق التجربة الشخصية قد يتمخض عن هذه الزيارات للأطباء مجموعة من الاقتراحات والنصائح المفيدة (أو الأدوية)، لكن ما لا يتم علاجه هو العوامل المسببة للأمراض. ويرجع هذا إلى أن الوعي الحسي ليس مصطلحاً إكلينيكياً، ولا يُدرّس في كليات الطب. وبينما يعمل الطب الحديث على تشخيص الأعراض من خلال الكيمياء الحيوية والمرضية والصحة العقلية (التي تتعلق مباشرة بالمشكلات الحسية)، فلن تسمع كلمتي الوعي الحسي في عيادات الأطباء. يشمل الوعي الحسي الحواس والمسارات الحسية. والذكاء الحسي هو وعي يرتبط بالتفكير والإدراك بما في ذلك الإدراك الجسدي (فيما يعرف بالحس الشعوري). إن تطوير وعينا بكيفية تكشف سلسلة الأحداث بأكملها عند تحفيز حواسنا هو أقوى المؤشرات على ما إذا كنا سنجد في نهاية المطاف توازناً عاطفياً ونصل إلى أفضل صورة للصحة البدنية والشفاء أم لا. والعلاجات الحسية هي طرق شاملة تساعدنا على تجربة المزيد من الحرية الشخصية بدلاً من الشعور بالأعراض المزعجة للحساسية. والمشكلات الأكثر شيوعاً التي يعالجها الأطباء نتيجة الطغيان الحسي هي القلق ومشكلات الانتباه والاكتئاب وآلام المعدة.

الجهاز العصبي المركزي وحالات الحساسية

يتسم من مروا بحادث صادم في حياتهم أو أصيبوا باضطراب الكرب التالي للصدمة بحساسيتهم تجاه كل ما يحيط بهم. بعد المعاناة جراء صدمة، يصبح الوعي الجسدي لدى الشخص الذي مر بالصدمة نشطاً للغاية؛ ما يزيد من حالات التحسس في الجسم. ويستعين الشخص الحساس بالوعي المفرط أو

الحساسية المفرطة، لكي يكتشف بعض المعلومات في البيئة المحيطة، تلك المعلومات التي قد تساعد في العثور على الأمان. والوجه الآخر لشدة الانتباه لدى المرء أو حساسيته المفرطة يتمثل في أنها تضع عبئاً ثقيلاً عليه ويؤدي هذا إلى إصابته بحالات مرضية، مثل القلق والذعر والفصام. وتلك علامات على استمرار الجهاز العصبي المركزي في العمل طوال الوقت وبقاء الذهن والجسم في حالة من «الترقب».

وقد أجريت العديد من الأبحاث على الصدمات والهرمونات المرتبطة بحالات الحساسية. وكما نعلم تُفرز هرمونات التوتر، مثل: الكورتيزول والأدرينالين في الجسم عند استشعار موقف ما كمصدر للخطر، حيث يُنشط الكورتيزول الطاقة المخزنة في العضلات ويزيد من معدل ضربات القلب ويرفع ضغط الدم. وفي الوقت نفسه ينغلق بعض الوظائف القشرية العليا (مثل مراكز اللغة) للحفاظ على الطاقة وتهيئة الجسم للتصرف الفوري. بعدها تفرز هذه الطاقة الجسم وتتدفق الدماء نحو العضلات لتهيئة الجسم للركض من أجل الأمان أو القتال للبقاء على قيد الحياة. ويطلق على نموذج البقاء على قيد الحياة في حالة تأهب قصوى مسمى التحسس. وعندما نكون متحسسين يصبح من الصعب علينا إعادة تركيز وعينا الحسي على أي شيء سوى ما ينتابنا في تلك اللحظة من أفكار ومشاعر قوية؛ وذلك لأن طاقة البقاء توجهنا إلى حتمية التعامل مع التهديد الحالي. يشحذ التحسس كل حواسنا عندما يخطر الجهاز العصبي بقوة في هذه العملية. وحينها تُفرز هرمونات التوتر للتهدة وإعادة ضبط الجهاز العصبي المركزي. وينظم المحور الوطائي النخامي الكظري (HPA) استجابة الخوف، كما ثبت أيضاً أنه مرتبط ارتباطاً مباشراً باضطراب الكرب التالي للصدمة وذلك عبر مراقبة مستويات الكورتيزول الدائر في أثناء حالات الراحة. من خلال مراقبة استجابة المحور الوطائي النخامي الكظري في الحالات المزمنة لاضطراب الكرب التالي للصدمة نعلم أن الغدة الصماء في المحور الوطائي النخامي الكظري تعمل بطريقتين: تزيد نشاطها عند التعرض للضغوط، وتسهم في الإصابة باضطراب الكرب التالي للصدمة عندما لا تتوقف استجابة الخوف بشكل كافٍ (مثل إعادة تخيل الحادث أو إعادة التفكير فيه) %

إنها معضلة كبيرة، فنحن بصفتنا أشخاصًا حساسين لدينا بالفعل ما يسمى بالعتبة المنخفضة التي ندرك من خلالها المعلومات الحسية من بيئتنا؛ ولهذا نشعر بمزيد من الضعف والتوتر عند تعرضنا لضغوط حادة. كما يزداد لدينا الوعي، ولهذا يكون جهازنا العصبي المركزي على أهبة الاستعداد، أو يكون مبرمجًا على الاستجابة بقوة للمحفزات الحسية. ويظهر تسلسل الاستجابات الحسية الصادر من الجهاز العصبي المركزي كنتيجة مباشرة لقدرة الشخص الحساس على ضبط بيئته والتوافق معها من خلال قوة الوعي.

الدراسات الطبية التي تناولت الألم والحساسية

لقد تحدثتُ آنفًا عن النتائج المهمة للدراسة الإيطالية التي أجريت عام 2015 على الألم والصدمات والتي أشارت إلى أن مَنْ يمر دوريًا بظاهرة الإدراك المتجاوز للحواس هم أشخاص تعرضوا في الماضي للكثير من الصدمات. ويرى القائمون على الدراسة أن الوعي يقدم من خلال الانفصال وظيفة تنظيمية في أثناء الأحداث الصادمة والمؤلمة عاطفيًا وجسديًا. وقد يكون للحساسية أيضًا تأثيرٌ، فقد أجري بعض التجارب على الحساسية المفرطة واستجابات الألم التي تعكس أنواعًا مختلفة من آليات التأقلم التي تساعد الحساسين على تخفيف تجربة الألم.

وفي نظريات علم النفس والنظريات عن الشخصية، يتبين أن صور الحساسية، مثل الوعي الانفعالي بالأحاسيس البدنية من خلال الاعتراض لم تندرج كليًا في مجال العلوم الطبية. وفي آخر الأبحاث عن حساسية المعالجة الحسية، وضع العلماء نظرية للتنشيط القوي لمناطق في المخ تؤدي وظائف المعالجة العاطفية المتخصصة، مثل القشرة الجذيرية الأمامية (AIC) التي تشارك في زيادة الوعي الحسي. وقد يعد هذا جانبًا عاطفيًا متشابكًا لحساسية المعالجة الحسية؛ نظرًا لأن القشرة الحزامية تربط بين الأحاسيس الجسمانية والعاطفة وأنواع متنوعة من المعرفة والحركات. وتتعلق مناطق القشرة الجذيرية الأمامية التي تختص بمعالجة الانفعالات بمناطق أخرى مهمة في المخ تؤدي وظيفة أهم كثيرًا من تولي المشاعر والأحاسيس، مثل اللوزة والوطاء في

الجهاز الحوفي. وتسهم مثل هذه الأجهزة في تنظيم استجابات الغدد الصماء والاستجابات اللاإرادية والشعور بالألم والحركة العضلية.

كشفت دراستان مهمتان حول حساسية المعالجة الحسية عن وجود علاقة فريدة بين العوامل العاطفية وزيادة المشكلات الصحية فيما يتعلق بالشخصية شديدة الحساسية. فحصت الدراسة الأولى الشكاوى الصحية باستخدام ما يسمى بمقياس الشخص شديد الحساسية، وتوصلت إلى أن الأفراد الحساسين يشعرون بإجهاد أكبر ويصابون بأعراض مرضية أكثر تواتراً¹⁰. وفي هذه الدراسة اتضح أن حساسية المعالجة الحسية تعتبر مؤشراً أقوى للصحة مقارنة بالضغط المتصورة التي يستشعرها المرء ويصرح بها خلال الاختبارات الصحية. واقترح الباحثون افتراضين لهذه الظاهرة: أن الحساسية المتزايدة تزيد من الاستثارة الفسيولوجية العامة؛ ما يؤدي إلى زيادة الضغط المزمنة أو بدلاً من ذلك، احتمالية أن يكون الأشخاص شديدو الحساسية واعين ومنبهين إلى الأحاسيس الفسيولوجية الطفيفة.

وفي دراسة أجريت عام 2016 توصل الباحثون من خلال فحص العوامل المختلفة المكونة لمقياس الشخص شديد الحساسية والشكاوى الصحية إلى أن الإثارة وانخفاض العتبة الحسية مرتبطان ارتباطاً إيجابياً بالضغط العقلية والبدنية، كما توصلوا من خلال هذه النتائج أيضاً إلى أن سمات الشخصية العصابية أسهمت، أكثر من حساسية المعالجة الحسية، كمعامل تنبؤي بالمرض¹¹. لهذا تظهر ضرورة فهم العلاقات بين حساسية المعالجة الحسية، والمزاجية (مثل الانطواء أو العصابية)، والإجهاد المتصور، وترابط الأمراض وذلك من أجل معالجة أسباب استجابات الفرد شديد الحساسية إزاء ألم الحساسية. ومن أجل فهم مدى حساسية جهازنا العصبي وكيف يعمل الوعي والحساسية معاً كوظيفة تنظيمية، دعونا نتناول باستفاضة الجهاز الحسي.

الجهاز الحسي

إن العصبونات الحسية هي خلايا عصبية مسئولة عن تحويل المحفزات في البيئة إلى نبضات كهربائية داخلية تحمل المعلومات إلى المخ والجسم - نبضات

تتدفق في كلا الاتجاهين بالتبادل. وفي قوس الانعكاسية تتولى هذه الرسائل العصبية مسئولية التتابع العصبي الذي يخلق إمكانية للتصرف العاجل. ويتجاوز الانعكاس التلقائي المخ حتى يستجيب الجسد بسرعة أكبر. وغالبًا ما يتبع رد الفعل الفوري مسارًا عصبياً عبر الحبل الشوكي وصولاً إلى الجزء المعني في الجسم.

وعلى سبيل المثال: عند مواجهة منبهات حسية (مثل الضوء أو الحرارة أو الضوضاء) تنتقل المعلومات على الفور من المحفزات الحسية (مثل الصوت وسطوع الإضاءة وجودة الذبذبات) عبر العصبونات الحسية. وتتدفق مباشرة وصولاً إلى العمود الفقري. وبعدها تتقاطع هذه المعلومات من خلال اتصال يسمى *العصبون المتوسط*. والعصبونات المتوسطة تعتبر مذهلة بحق! إذ تعد بمنزلة الأبطال المجهولين في الحساسية. وكما يوحي اسمها فهي عصبونات تنقل النبضات تبادلياً إلى عصبونات أخرى. وتستمر المعلومات الحسية بصفاتها نبضات توجد في العصبونات الحسية، حيث تنقل الرسالة إلى العصبونات الحركية وتحفز انقباضات العضلات.

إن قوس الانعكاسية هو مصطلح تشريحي يوضح التحكم البيولوجي والبدني في ردود الفعل. ولدى البشر، لا يرتبط أغلب العصبونات الحسية مباشرة بالمخ، بل تتشابك في الحبل الشوكي. وتساعدنا هذه الحقيقة المذهلة على فهم كيف تخلق هذه التشابكات العصبية الموجودة بالحبل الشوكي زيادة في سرعة ردود الفعل. وترجع ردود الفعل هذه إلى تنشيط العصبونات الحركية الشوكية. لكن لا تقلق، عزيزي القارئ الحساس؛ لأن المخ يتلقى في نهاية المطاف هذه المدخلات الحسية في أثناء تنفيذ رد الفعل. وهكذا نعلم أنه يسعنا بشكل ما السيطرة على ما يقدمه دكاؤنا الحسي من تفسير للمعلومات الحسية التي تتدفق بداخلنا من خلال وعينا، ونعلم أن المخ غير مسئول عن التحليلات التالية (أو التفسيرات) للإشارات التي تقع بعد الإجراء الانعكاسي. ولن أثقل عليكم بالاستفاضة في وجهة نظري حول مدى روعة ردود فعلنا الفطرية، لكن فيما يتعلق بالحساسية، ثمة نوعان من الأقواس الانعكاسية (ردود الفعل): اللاإرادية والجسدية. وردود الفعل اللاإرادية تؤثر على الأعضاء الداخلية والحبل الشوكي، بينما ردود الفعل الجسدية تؤثر على العضلات ويتحكم فيها المخ والحبل الشوكي. ومن

بين الأجزاء التي تشارك في ردود الفعل الجسدية: المستقبلات الجسدية في الجلد والعضلات والأوتار. والأعصاب الواردة والأعصاب الصادرة هي مسارات تحمل المعلومات من المستقبلات الجسدية واليها. وعندما تكون المعلومات الحسية ثقيلة الوطأة أو كثيفة أو متدفقة نحو الداخل، فإننا ننسحب تلقائيًا بعيدًا عنها كاستجابة فطرية لوقاية أنفسنا من الألم والضغط الداخلية والضرر. لكن عندما نبدأ في ربط تلك النقاط بعضها ببعض ندرك احتمالية أن يكون لدى الشخص الحساس المتعاطف قدرة فطرية على الشعور بتلك الاستجابات الجسدية في جسده وجسد الآخرين.

مكتبة

t.me/soramnqraa

الدفاع الحسي

عندما نشعر بالضعف جراء التحفيز الحسي أو حالات الحساسية، تتطور لدينا آليات تأقلم أو دفاعات ذاتية حسية لتنظيم المشاعر أو حالة الضيق. ويكشف الجسد أو يعرض أنواع الدفاعات التي نستخدمها بناءً على الموقف، ومن الدفاعات الكلاسيكية ضد المحفزات الحسية والإنهاك الحسي: الانسحاب/ التراجع، والانغلاق، والمقاومة، والاستبطان، واليقظة المفرطة. ولنتناول فيما يلي كل عنصر منها بالترتيب قبل أن نبدأ في مناقشة كيفية تهدئة الحواس باعتبارها جزءًا من نظامنا المعتاد للعناية بالذات. ومع تسليح أنفسنا بالحكمة والفهم نهئى أنفسنا عبر معرفة ما لدينا من آليات دفاعية فطرية تنتج عن الحساسية.

الانسحاب/التراجع

إذا سبق أن رأيت طفلًا وليدًا تحمله أمه بين ذراعيها وتهدهده وتلاطفه بينما هو ينظر إلى وجهها بنظرة ثابتة، وفجأة يحرك عينيه سريعًا بسبب ارتفاع صوت مفاجئ، فهذا يعني أنك رأيت هذا النوع من رد الفعل البسيط كاستجابة للإنهاك الحسي تُعرف باسم الاستجابة الإجفالية. وهكذا يتضح لنا أنه منذ أن كنا نرضع فقد تعلمنا كيف ننسحب من التحفيز الحسي الشديد.

وغالبًا ما تقول أمهات الأطفال الذين يواجهون مشكلات خاصة بالمعالجة الحسية إنهن قد عرفن بوجود خطب ما عندما لم يكن من السهل عليهن حمل هؤلاء الأطفال أو إرضاعهم أو عندما لم ينظر هؤلاء الأطفال في أعين أمهاتهم في مرحلة معينة من فترات النمو المبكرة.

وهناك مجموعة كبيرة من السلوكيات التي تُعزى إلى الإنهاك الحسي. ويعتبر الانسحاب إحدى الاستجابات الأولية المكتسبة الناتجة عن رد الفعل الطبيعي. حيث يستعين الرضيع بالانسحاب؛ لأنه ليست لديه حيلة سوى ذلك؛ فهو غير قادر على القيام بما هو أكثر من مجرد تحريك رأسه وإغماض عينيه وتوجيه تركيزه داخليًا لبحث عن الفراغ الهادئ والمظلم الذي جاء منه عندما كان في الرحم. وهناك بعض النظريات عن تطور البشر ترى أنه حتى في الرحم - المكان الذي يعد صومعة حصينة - قد يعاني الجنين صدمة ما قبل ولادته؛ ما يجعله أكثر حساسية بعد الولادة. وهناك دراسة - أجريت باستخدام تكنولوجيا تتبع العين ونُشرت في دورية نايتشر - قد جذبت الانتباه إلى تقييم التحديق بالعين باعتباره وسيلة لقياس نمو الإنسان. وقد اكتشف الباحثون أن من أبرز المؤشرات المبكرة التي تنبئ بما إذا كان الرضيع سيُصاب مستقبلاً بمشكلات في المعالجة الحسية، مثل التوحد أم لا ما يلي: متى ولكم من الوقت ينظر الرضيع في عيني الآخرين في الأشهر الأولى بعد ولادته.¹²

وباستثناء الحالات الحادة لتجنب كل صور التواصل البشري لا يعتبر الانسحاب في حد ذاته آلية دفاع سيئة؛ إذ إنه ببساطة آلية طبيعية نتعلمها لتجنب التنبيه المفرط لجهازنا العصبي. يتضمن هذا النوع من التنبيه رصد المعلومات الحسية التي تُشعرنا بالضيق أو التقييد أو الانزعاج. فعلى سبيل المثال: الأصوات العالية (ارتفاع أصوات البشر لأعلى الدرجات، صفارات الإنذار، الموسيقى الصاخبة)، الإضاءة الساطعة والحادة، الإحساس بالنفور من ملمس أو لمس شيء معين (أوراق خشنة، حك الأظافر على لوح كتابة، احتكاك ساق البنطال معًا)، والصور العنيفة (أفلام الرعب، والعنف على الشاشة الفضية) كلها تعتبر أشياء شائعة تؤذينا كأشخاص حساسين؛ لأنها تعوق التدفق الطبيعي لأحاسيسنا وتتجاوز دفاعاتنا الحسية الطبيعية. وهناك أمثلة أكثر تحديدًا لأحاسيس النفور من لمس أو ملمس شيء ما مثلما يحدث عند فرد لفافة ورق القصدير، أو إحداث

ثقب في عبوة بلاستيكية، أو الإمساك بوعاء مصنوع من مادة الستايروفوم. تتباين المحفزات الحسية على نطاق واسع وتتوقف كلية على الشخص الذي سوف يتعرض لها، ففي حين قد يتمكن شخص ما من الذهاب إلى طبيب الأسنان ومعالجة التسوس دون الحاجة إلى مخدر موضعي، هناك شخص آخر يتجنب تمامًا الذهاب إلى طبيب الأسنان لسنوات بسبب خوفه مما سيشعر به عند تنظيف أسنانه وعند الفحص الذي يستمر ساعة واحدة.

وقد يشكل الانسحاب إشكالية إذا حدث عند توقع حصول شيء ما في موقف معين. ويرتبط السلوك التجنبي ارتباطًا وثيقًا وربما ارتباطًا تبادليًا بالقلق. وعندما يتم استحضار موقف أو شعور سلبي (مثل الضوضاء المفاجئة أو الأضواء الساطعة أو وجود أشخاص يشعر الشخص الحساس بالاختناق بالقرب منهم) يشعر الشخص الحساس بأحاسيس حادة؛ ما يدفعه إلى الانسحاب بعيدًا. ليحاول بعدها أن يتجنب مثل هذه المواقف مستقبلاً.

وقد حضرت أخيرًا بطولة كرة السلة للناشئين، وكانت أعمار اللاعبين تتراوح بين 6 و12 عامًا. وكانت القاعة الرياضية زاخرة بالمدرّبين والفرق والحكام والآباء والأمهات والأجداد حتى أصبح الحدث فوضويًا للغاية رغم حسن تنظيمه. وبينما جلس أفراد أسرتي لمشاهدة ابنتنا الصغيرة وهي تلهو، كان هناك إلى جوارنا صبي صغير مستلقٍ على جانبه، وقد غطى رأسه بالكامل بمعطف شتوي؛ لذا لم نرَ منه سوى ساقيه، وكان جسده كله يتأثر بانتفاضة ساقيه الصغيرتين اللتين تتلامسان ويحركهما بذعر في حركة دائرية باتجاه عقارب الساعة. وبينما كان المشجعون يهللون في صخب، واللاعبون يمررون الكرة تلقائيًا أو يركضون بها في الملعب، أخذت أتابع في حزن هذا الصبي وهو يدفع جسده في حركات دائرية عنيفة على الأرض. فكانت تلك الحركات الدائرية هي محاولة منه لموازنة جهازه الدهليزي - من خلال آلية الدفاع الحسي عن طريق اللمس - لكي يخفف من حدة الضوضاء الصاخبة ويُهون من وجوده على مقربة من كل هذا العدد الضخم من الناس.

في كتابها *Emergence*، تتناول المؤلفة «تيمبل جرانددين» بمزيد من التفصيل الدفاع الحسي عن طريق اللمس والتوازن الدهليزي. وهذا الكتاب هو تصور ورؤية حميمية لهذا النوع من الإنهاك الحسي. في القاعة الرياضية كان هذا

الصبي يحتاج إلى أن يصطحبه ولي أمره إلى الخارج لكي يريح جهازه الحسي، فهذه الاستراحة من هذا المشهد بأكمله كانت ستساعده في التأقلم مع هذه العاصفة الحسية. ومن الواضح أن الإضاءة والضوضاء والحركات والناس في البيئة المحيطة كانوا السبب في إنهاكه لأقصى حد، ولم يكن سلوكه سوى صرخة لطلب المساعدة. في مرحلة الطفولة، عند عدم وجود شخص بالغ يلاحظ ويدرك آليات التأقلم الانعكاسية، يصبح الأطفال الحساسون مجبورين على مواجهة البيئة. وهذا التحمل للعبء الحسي يؤثر على ذكائنا الحسي، وبمجرد انتهاء التحفيز يفكر الذكاء الحسي بداخلنا قائلاً: «أنا لست بمأمن هكذا، يجب أن نستعد دائماً للخطر». لهذا عندما لا نتلقى التدريب المناسب في مرحلة الطفولة نتعلم كيف نوازن جهازنا الحسي ونعيد ضبطه بعد الإنهاك، نستمر في مواجهة نوع من الصراع خلال هذه المواقف؛ صراع مع دفاعاتنا الحسية الآلية. حتى في مرحلة البلوغ نتأثر بالطريقة التي يتعين علينا الامتثال للمبادئ المجتمعية وفقاً لها. لكن المهم ألا نجبر أنفسنا على تحمل مثل هذه الظروف القاسية على مضض؛ وذلك لأن تعريض أنفسنا لمثل هذا الاعتداء المؤلم على حواسنا يكون أشبه بالاستمرار في قيادة سيارة رغم معرفتك بوجود منحدر كارثي في نهاية الطريق. وعندما نضع أنفسنا في مواقف ندرك خطورتها، يبدأ الجهاز العصبي في تحمل عبء هذه القوى النشطة.

ويمكننا أن نميز عتبة التحفيز الحسي، ونُعلم ذكاءنا الحسي نتيجة جديدة. وهذا عبر القيام بتصرفات واعية وتهدة حواسنا وتوجيه ذكائنا الحسي إلى أننا بخير وفي أمان. وإذا حدث ووجدت نفسك في موقف معين شعرت فيه بالتوتر وكززت على أسنانك من شدة التوتر، أو أحكمت قبضة يدك أو حاولت إجبار نفسك عبر عقد ذراعيك أو رجلك أو غطيت أذنيك أو حتى تهربت من محادثة؛ فكل هذه أعراض بدنية لشعور جهازك العصبي بالتهديد. ومن ثم يحاول الجسد الانسحاب، وشد أو انقباض العضلات هو استجابة بدنية لإيقاف الأحاسيس المزعجة ومنعها من الاستمرار في التدفق داخلياً. وعند زيادة هذا الشد والصرير والتوتر ليصبح بمنزلة نمط مستمر على المدى الطويل، تعمل مجموعات عضلية أخرى على تطوير نوع معين من الدروع الواقية للعضلات.

وبمجرد أن تتمكن من تحديد ما يحفزك، يمكنك أن تعمل بالتدريج خلال أحداث أو مواقف مختلفة حتى تعرف العتبة الحسية المناسبة لك، التي تقدر على تحملها. والمهم هنا أن تتدرب تدريجياً وببطء وتبني ثقتك في قدراتك على التعامل مع الظروف المحيطة بك. وفي مرحلة النضج توجد مواقف معينة لا يسعنا دائماً تجنبها، مثل الاجتماعات في مقرات العمل. وإذا كنت تعلم أنك سوف تشعر بالضغط بسبب حدث ما، فخطط لطرق محددة للتعامل مع هذا التوتر في وقت مبكر. فيمكنك على سبيل المثال أن تأخذ فاصلاً من الوقت وتستأذن للذهاب لدورة المياه أو قد تكفيك التمشية خارج مقر العمل. لكن لا تجبر نفسك على الاستسلام للإنهاك الحسي إذا كان بوسعك الاستعداد له. واعلم أن تقليل ما تشعر به من الضغوط الحسية يمنحك مزيداً من السيطرة على الموقف.

وهناك بعض الأمور التي يمكنك السيطرة عليها، مثل التأثيرات البيئية، وأمور أخرى لا يسعك ذلك. يكمن بداخلنا جميعاً منعكس (رد فعل) انسحاب فطري متأصل فينا فسيولوجياً من خلال الجهاز العصبي المركزي ولا يسعنا التحكم فيه. وهو منعكس شوكي أساسي يهدف إلى حماية الجسد من المحفزات المؤذية والمضرة. ويسمى في المجال الطبي والتشريحي باسم: منعكس متعدد المشابك، وهو يستجيب إلى تحفيز المعلومات الحسية من خلال كل من العصبونات الحسية والحركية.

وهناك نوعان من هذه المنعكسات: أحادي المشبك ومتعدد المشابك. يحدث المنعكس أحادي المشبك عندما يتشابك العصبون الحسي، بمعنى انتقال نبضة عصبية مباشرة إلى عصبونة حركية، ليحدث بعدها منعكس تلقائي. ويحدث المنعكس متعدد المشابك عند ظهور أكثر من تشابكين بحيث تعمل هذه التشابكات على ربط عصبون حسي معين يرسل إشارات إلى العصبون الحركي. ويمثل هذا المنعكس استجابة الجسم إزاء الألم. ويتأثر الانسحاب بمنعكسات فسيولوجية مجبولة فينا فسيولوجياً. لكن لدينا أيضاً آليات ذهنية تجعلنا نتجنب الأمور التي ننسحب منها لا إرادياً، وهي ردود فعل متكسبة تعمل من خلال الارتباط ما بين الذهن والجسم والذكاء الحسي. وتؤثر كل تلك التأثيرات على

سلوكنا وتشكل وعينا الجسماني والحسي. يمكننا تعلم كيف نهدئ أعصابنا بالاستعانة بالذكاء الحسي ليساعدنا على الشفاء بلطف.

الانغلاق

إن الانغلاق ليس مصطلحاً طبيئاً؛ ولهذا فلن ترى هذه الظاهرة مؤثقة في سجلات علم النفس. ورغم هذا فأنت تعلم بفطرتك ما هو: إنه الافتقار إلى التفاعل مع البيئة أو شريك الحياة أو الأصدقاء أو أفراد العائلة أو الحياة ككل. إن الانغلاق هو قمع خطير لطاقة البقاء والتفوق في حالة متجمدة من الإنكار. وهو افتقار تام للمعالجة الانفعالية، وعلى المستوى النفسي لا يحدث أي شيء؛ فلا ينمو المرء أو يتحرك أو يستكشف المحيطات الموجودة حوله مباشرة أو حتى انفعالاته. وقد تقول إن هذا السلوك هو الشكل النهائي للانسحاب، لكنه يحدث نتيجة وعي وإدراك وليس كرد فعل لا إرادي.

ومرة أخرى نتناول هنا آلية دفاع أو آلية بقاء، حيث تشبه حالة الانغلاق جداراً من الطاقة تُخبي وراءه انفعالاتك أو شاشة تُعرض عليها تلك الانفعالات. إننا نحرص على حجب الانفعالات التي من الخطر الشعور بها، وتحافظ هذه الطريقة على شعورك بالأمان، أو هكذا تأمل. يحدث الانغلاق إما بسبب حالة مزمنة من الإنهاك لم تتمكن من السيطرة عليها أو نتيجة تجربة شديدة الإجهاد أدت لظهوره فجأة كاستجابة للألم الحاد والمفاجئ، وفي تلك الحالة يأخذ الانغلاق شكل حالة من الصدمة.

وكثيراً ما يصف الناجون من الصدمات الانغلاق بأنه شعور بالخدر وضياع الشخصية والهروب من الواقع واليأس. وإذا كان هذا الانغلاق نتيجة إدمان مادة ما (مثل المواد المخدرة)، فمن المحتمل أن يكون أحد جوانب نمط طويل الأمد من التخدير الذاتي الذي يلجأ له المرء لتقليل الرؤية والسمع والشعور في البيئات الخطرة. وغالباً ما يكون المتعاطي شخصاً قد تعلم التأقلم باستخدام تلك المواد، لكي يخفف من آلامه الباقية منذ الطفولة. وعادة ما يشعر المتعاطي لهذه المواد بالعجز الذي يحول دون قيامه بأي تغيير إيجابي في حياته. وللأسف فتلك الحالة نتيجة السلوك المكتسب، وهي إستراتيجية تأقلم للتخلص من

الاكتئاب والقلق الحادين أو المزمنين. وفي حالة الإدمان، إذا كان من المرجح ارتباط الحساسية بالصدمات، فمن المحتمل أن يكون الشخص الحساس قد اعتمد على تلك المواد في الماضي. عند فهم هذه العلاقة، يتعلم حينها المرء درسًا مهمًا ألا وهو أن تلك المواد كانت وسيلته لكي يتأقلم مع الإنهاك الحسي. لكن مجرد معرفة تلك الحقيقة لا يحل مشكلة الإدمان، بل يلقي الضوء على كيف ولماذا - أثرت الحساسية على الصدمة وعلى هذا النمط من تخدير الذات. ويمكن أيضًا اعتبار هذه المعرفة مجرد عامل مساهم. ومن خلال الانتباه إلى المحفزات الحسية في الوقت الحاضر، يستطيع المرء ملاحظة كيف يفسر الذكاء الحسي الأسباب البيئية الكامنة وراء تلك المحفزات؛ ومن ثم يصبح أكثر اطلاعًا. ومن خلال معرفته كيف تسببت الحساسية في ظهور الإدمان، يستطيع أن يغير ويصوغ أنماطًا جديدة تحرره من الانفعالات المؤلمة الباقية بداخله حتى يصل لبر الأمان.

وغالبًا ما نعاني التأثيرات الضارة للانغلاق العاطفي في علاقاتنا الشخصية الحميمة، فقد يكون أحد الطرفين في العلاقة ودودًا ومعبّرًا ومرحّبًا، بينما الآخر منغلق أو منعزل. ويبدو على الشخص المنغلق افتقاره إلى المشاعر. ويساعد تخدير المشاعر هذا الشريك الحساس في التحكم بالمواقف المثيرة للخوف، مثل الرفض أو الدل أو الغضب المكبوت. تلك المواقف التي تحول العلاقة إلى جحيم مستعر. أذكر أنني عملت مع شخص قال لي: «كنت أفضل لو أن شريكة حياتي تغضب أو تثور بدلًا من هذا البرود التام». يحتاج شريك الحياة المرتبط عاطفيًا بشخص شديد الحساسية، وبخاصة شخص قد عانى صدمة في الماضي، أن يكون على دراية بالمثيرات المحتملة، وأن يفهم كيف يتعامل معها برفق.

وعندما يصبح الانغلاق نمطًا روتينيًا في العلاقة، تتصل الأجهزة الحسية بآليات التأقلم من منطلق الحساسية الانفعالية المفرطة. وتخلق المحفزات الحسية نمطًا دفاعيًا عندما يعلم الشخص الحساس أنه «بصرف النظر عما أقوله أو أفعله فدائمًا ما يقع اللوم عليّ» أو «لا جدوى من المحاولة». ومن المرجح أن ينبئنا التفاعل بين الاثنين؛ الشخص الحساس والطرف الآخر المرتبط به، بكيف يمكن للحساس أن يداوي حساسيته الانفعالية المفرطة. وهناك طرق

عديدة للتأقلم مع الألم العاطفي الذي يحدث في العلاقات من بينها الانعزال أو الانفصال أو العقلنة. عند تراجع الشخص الحساس عن المواجهة يرى حواراً داخلياً وربما يُجري هذا الحوار على مستوى اللاوعي. ويمكن للصوت الداخلي (وهو شكل من أشكال الذكاء الحسي) أن يحكم على نتائج التفاعل الشخصي مع المحبوب أو يتنبأ بها، فهو يحسب مقدار المخاطرة العاطفية.

ولنتناول على سبيل المثال نموذجاً لأحد عملائي لم يكن يتعاطى أيّاً من المواد المخدرة على مدى عشر سنوات، كما كان من ممارسي ثقافة التأمل الشرقي، واعتمد على هذه الفلسفة الروحية لتغذية حياته العاطفية والروحية. وبينما كان في جولة ترويجية لكتابه بمدينة نيويورك، وجد نفسه وقد انساق إلى الحياة الليلية بعد انتهائه من حفلات توقيع كتابه وقراءة أجزاء منه. وعلى عكس أسلوب حياته الزاهد المعتاد، اتجه للإدمان، وبات يخرج متأخراً في الليل. وبعد ليلة وصل فيها اضطرابه إلى منتهاه، هاتقني طلباً لمقابلاتي بشكل عاجل والتقينا لمناقشة مخاوفه.

وأوضح لي أولاً أن زوجته لم تعلم بعد أنه عاد للإدمان مرة أخرى؛ فقد تعاهدا سابقاً بالتوقف عن الإدمان تماماً. ولم يكن هذا بدافع روحاني أو بسبب معاناتهما السابقة من الإدمان؛ بل لأنهما شعرا بأنهما قد نضجا وانتهت سنوات الشباب والحفلات الصاخبة، وشعر كلاهما بعدم الرغبة في العودة لتلك الحياة مرة أخرى. ووصف لي حياتهما الاجتماعية وكيف أنهما نجحا في التغلب على الإدمان. وبعد أن استمعت إليه وهو يوضح بالتفصيل مشادة جرت بينه وبين زوجته التي عاشت معه عشرين عاماً، علمت أنه يشعر بالخزي والغضب؛ لأنه فقد قدرته على السيطرة على انفعالاته في أثناء شجار نشب بينهما، حيث قال: «حدث هذا فجأة ودون إنذار، فلم أستطع السيطرة على انفعالاتي، وأشعر بالخزي من الطريقة التي تعاملت بها معها». وباعتباره فناناً بالغ النجاح، كان لديه الكثير من الأموال لأسرته، وأصبح الآن شبه متقاعد ولم يعد يجني الكثير من الأموال. ونشب هذا الشجار؛ لأن زوجته قررت أن تبدأ مشروعاً جديداً، لكن مشروعها لم يحقق النجاح، وعندما واجه الزوج الواقع الجديد وعدم امتلاكهما ما يكفي من الأموال ورؤية مدخراتهما تهدر حتى النفاد، شعر بالعجز وقلة حيلته لفعل أي شيء. وبدلاً من التحدث معها حول مخاوفه من تبذيرها المال وشعوره

بالقلق المتزايد، وصف لي أنه لجأ للانغلاق العاطفي (عدم تواصله مع زوجته) بسبب إصابته بالذعر. وانتهى به المطاف بأن أذى نفسه وأذاها في نوبة من الغضب خرجت عن سيطرته. وبعد أن نفّس عما كان يشعر به من ضيق، أدرك أنه كان يتجاهل مشاعره؛ وأدى هذا إلى لجوئه للإدمان لكي يتجنب نوبات الغضب. وإحدى طرق تحديد الحساسية المفرطة والانغلاق العاطفي هي استخدام الصوت الداخلي للذكاء الحسي للكشف عن عمليات التفكير الخفية، وقد أطلقت على هذا التمرين اسم: الشريك الصامت؛ وهذا لأن الذكاء الحسي لديه وسيلة لحساب النتائج بناء على ما مضى من تحفيز مفرط، وردود فعل عاطفية، وذكريات ربما تكون قد زادت من حساسية المرء. إن الحساس المتعاطف، المستشعر الذي يحظى بالذكاء العاطفي، ربما يكون الأكثر عرضة للرفض العاطفي. وبغض النظر عن السبب، فإن هذا الرفض يؤثر على تفاؤله ونظريته للحياة.

وعلى النقيض إذا اعتاد المرء نمطاً معيناً من السلوك مثل التجنب - وهذا ليس محاولة واعية لإيذاء شريكه، بل هو انسحاب عاطفي أو بدني نتيجة الإنهاك النفسي¹³ - عندها يمكننا علاج الإنهاك العاطفي عبر الإنصات باهتمام إلى الصوت الداخلي. يتسم الانغلاق بصفة مميزة تتمثل في الافتقار إلى التواصل نتيجة الخوف. ولهذا أدعوك إلى الإنصات إلى الشريك الصامت من خلال تمرين مكتوب.

الشريك الصامت

إن تجنب الصراع يعني حرفياً الخوف من الخوف، إنه توقع المرء أحداثاً معينة بسبب تأثير من الماضي. والكرهية الشديدة للمواجهة هي أثر متبق جراء تربيته على يدي والد متسلط أو مستبد. وعندما يسعى الشخص الحساس إلى تجنب الصراعات، يظهر الانغلاق كملجأ للفرار مما يستشعره من صعوبات متمثلة في محاولة الشريك الآخر للتحكم في انفعالاته أو سلوكه أو تصرفاته. كما يظهر الانغلاق كمحاولة لتهدئة جهازه العصبي أو تهدئة ذاته في أثناء توقعه حدثاً أو موقفًا مجهلاً. يُعد رفض المشاركة في مناقشة أو التطرق إلى مواضيع

معينة أو التجنب العاطفي مجرد طريقة للتعامل مع الصراع من أجل التأقلم مع التدفقات العاطفية من ذكريات الماضي المتصارعة والمشاعر المرتبطة بها. ويمكننا الاستعانة بتقنية الاستشعار للشريك الصامت، وهي تقنية كتابية تستخدم في معالجة ذاكرة الحواس الانفعالية في أمان للمساعدة على تثبيت هذه الأسباب وتغيير استجابة المرء إزاءها.

وعندما تشعر بالإرهاك من ذكرى عاطفية ماضية لم تقدر على استشعارها أو معالجتها في وقتها، فلا بد من أن تحدد هذه المشاعر بوعي وتعالجها في الحاضر. إن الانغلاق الانفعالي أو العاطفي يمكنه التأثير على علاقاتك بطرق شديدة الأذى؛ ولهذا من المفيد لك بصفتك شريك حياة حساسًا أن تدرك متى تنشط الحساسية المفرطة وتتعلم طرقًا جديدة للتعامل مع الطرف الآخر بأمان انفعالي. فمثلًا يمكنك التخفيف من حدة حساسيتك عبر التفرق بنفسك أولاً، فعندما تنشأ الحساسية المفرطة نتيجة ذكرى انفعالية صادمة، علينا أن ندرك متى وأين وصلنا إلى تلك الحالة الهشة.

ويرجى أن تحضر قلماً وورقة؛ لأن استخدامهما يساعد في ربطك بعمق مع ما لديك لتكتبه حتى تشعر بيدك وهي تلقي بمشاعرك فوق الورق. وهكذا تلاحظ وتتبع وتشاهد سردك دون تقييد أو تلاعب. وبهذا تصبح كما لو كنت تشهد ما يجري، كأنك معالج نفسي ماهر، وبمجرد أن تدون كل ما لديك من أفكار اكتب في بداية الصفحة «كيف وصلت إلى ما وصلت إليه؟»، ثم أغمض عينيك لحظات، وابحث عن المجال الذي تشعر به متجسداً أمام عين عقلك، وركز انتباهك عليه، ودع وعيك يتدفق إلى اللحظة الراهنة.

وبلطف خذ نفسين عميقين، وبمجرد أن تشعر بالارتياح، اسأل نفسك: ما جوهر مشكلتي؟ سواء أكانت المشكلة طريقة تواصلك مع شريك حياتك أم صراعاً حدث أخيراً أم عدم قدرتك على رؤية ما أدى إلى شعورك بالسخط على الوضع الحالي، دع صوتك الداخلي يوجهك، ولا تقيّد ذاتك أو تتسلط عليها. بل اترك صوتك الداخلي يسترسل ويكتب المعلومات التي تلقاها بالضبط، وأرجو ألا تنتقده أو تدينه أو تصدر أية أحكام عليه أو تتكرر معلوماته التي تظهر من خلال مجالك البصري. انتبه وأنصت إلى جودة الصوت إذا كنت تسمعه، هل الصوت غاضب أم حزين؟ وهل هناك ما يتداخل مع صوتك الداخلي، مثل صور خيالية أو

حسية (ألوان أو أشكال أو ارتباطات)؟ استعن بوعيك للانتباه إلى جودة صوتك، وتذكر أنه لا توجد طريقة صائبة أو غير صائبة للإنصات. وهكذا وعبر إنشاءك هذه البيئة الآمنة للتنفيس الفني، تتعلم كيف تشخص أسلوب معالجتك الحسية. فمثلاً هل تشعر بأي تغيير في ضغطك أو درجة حرارة جسمك؟ هل يبدو الصوت كصوت شخص تعرفه، مثل والد أو أخت؟ هل تبدو الصور متسلسلة كأنها فيلم أو رواية؟ هل ترى سلسلة من الأفكار تتحول إلى قصة؟

وبمجرد أن تكتمل روايتك، حاول أن تصوغها بتؤدة. وقد تنتبه إلى ارتباط ذكرى أو صورة ما بصوتك الداخلي. ارسم هذه الذكرى بالرموز أو من خلال وصفها بكل ما يتبادر إلى ذهنك (مشاعرك أو حدسك) مع تسجيلك عملية تفكيرك. تُخزن الذكريات بصرياً، ولهذا فقد تشعر بوميض خاطف من المعلومات الحسية بعين عقلك، اكتبه أيضاً. بعد ذلك تتشكل حكاية مصورة، وتدرك أن هذا هو ذكاؤك الحسي ينبئك بأسلوبك الفريد في المعالجة. وعادة ما توجد آلية إحساس أساسية تعتمد عليها مثل رهافة الإبصار، وإذا كنت تنعم برهافة الإبصار، فسوف ترى ما يتشكل بوضوح بعين عقلك. أما إذا كنت تنعم بالحاسة السمعية، فسوف يتحدث الراوي الداخلي إليك مباشرة. وإذا كان شعورك الحسي هو قناتك الحسية الطاغية، فسوف تشعر بالأحاسيس في أنحاء جسديك وهي توجهك لكي تفهم أفكارك. لا يؤدي وجود أي من تلك النعم إلى استبعاد الأخرى، بل قد تتجلى قوتك بأساليب حسية متعددة.

وإذا كنت تتجنب شخصاً ما في محيطك، بسبب ارتباط سلوكه بذكرى حسية معينة، فاحرص على التفرق بذاتك خلال عملية الكشف عن السبب. وأعلم أن تجنبك هو نتيجة آلية الدفاع لديك والتي تهدف إلى حمايتك. إذا وصف الراوي الداخلي لديك بعض الآلام من الماضي، فاعلم أن أي تقاعس هو نتيجة المخاطرة الانفعالية، وليس نتيجة عيب في الشخصية. لاحظ ما يدور بداخلك دون توجيه نقد قاس لذاتك، وتعلم كيف تتخلص من المشاعر السلبية. يكشف الشريك الصامت عن الحالة الحقيقية لمشاعرك من خلال إعادة معالجتها. في طب العقل والجسم يعتمد هذا النوع من التمرين على إقامة صلة عميقة بين المحتوى البيولوجي والذاتي. وتكشف هذه المعلومات عن نفسها بوضوح من خلال تجربة جسمانية تنشطت في أثناء مرحلة زيادة الضغوط الذهنية والبدنية.

وتذكر أن الانغلاق هو إحدى أكثر التجارب إيلاماً التي يتحملها أحياءنا في علاقاتهم معنا. وبالنسبة للشخص الحساس، وبخاصة الحساس المتعاطف، يبدو الجمود العاطفي أشبه بخسارة عاطفية فادحة يصعب التعامل معها. وقد يرى الحساس الحدسي المعنى المتواري خلف هذا الجمود كنوع من التلاعب أو العبث. وتعد هذه لعنة تصيب الشخص الحساس الذي يرى أن العلاقات تكون منسوجة بإحكام في نسيج الحياة لدرجة أنه يرى مثل هذه التلاعبات باعتبارها إهانة لنفسه وللآخرين. ولا مناص من أن يشعر الحساس المعبر بما يصادفه، ويصنع معنى له لكي يؤكد لنفسه ولا يشعر بالنقص. وإذا انغلق على نفسه بأي شكل من الأشكال وابتعد عن التواصل الحقيقي، فسوف يُفسر هذا في داخله باعتباره قد انقطع عن حوله أو فقد تواصله معهم أو استبعد. يحتاج الحساس المستبصر إلى التواصل الإنساني لكي يشعر بثباته ويستعيد ذاته من خلال التواصل العاطفي.

إن كل شخص يتصف بالحساسية إلى حد ما، ويعد الانغلاق في جوهره لدى أي من البشر أحد أشكال القمع لحياته العاطفية لكي يتجنب الإنهاك. وعندما تؤجل معالجة شعور ما بسبب ارتباطه بانفعال سلبي حاد؛ فإن هذه الأحاسيس والانفعالات الحادة تبقى محتجزة في جسمك.

المقاومة

إن المقاومة هي إحساس بالشد والجذب يختلف عن الانفتاح والسلوك التعاوني والعمل الجماعي. وهي تتأرجح ما بين الرغبة في التفاعل مع الحياة والتراجع عن ذلك. ويمكن وصف الشعور البدني الذي ينتاب الشخص المقاوم بأنه فقدان للتوازن، وهو أشبه بركوب أرجوحة تملو وتهبط ما بين الرغبة في التصرف أو إحداث تغيير، واتباع الأنماط المألوفة القديمة والبقاء على الوضع الراهن. وغالباً ما نخلط ما بين سلوك العالقين في أرجوحة المقاومة والعدوان السلبي الذي يعرف بأنه مقاومة أو تجنب لمتطلبات أو احتياجات الآخرين. وبالنسبة للشخص الحساس، يتحفز هذا النوع من سلوك المقاومة عبر بواعث مختلفة

يحركها الذكاء الحسي. والمقاومة هي علامة على الخوف تظهر في مواجهة التغيير، ويمكن تعريفها بأنها إرادة مضادة.

وقد تؤدي الإرادة المضادة إلى حيرة من يمر بها؛ لأن كل العلامات الظاهرة والنية الباطنة إزاء النمو والتغيير (مثل التعهد بالإقلاع عن التدخين أو الإفراط في تناول الطعام) يعقبها تراجع عاجل، هكذا يسير المرء في حياته متخذًا خطوة إلى الأمام ليعود بعدها خطوتين إلى الخلف.

ويشعر الفرد الحساس بالمقاومة عندما يحذره ذكاؤه الحسي من تعرضه لخطر من المجهول. وإذا صادفه موقف جديد، فقد تؤدي قلة المعلومات الحسية التي تنبئ ذكاءه الحسي بكيفية حماية ذاته إلى تصاعد شعوره بالقلق. وفي مجال التدريب الصحي نرى هذا عندما يبحث الشخص الحساس والمستعد للتغيير عن مدرب صحي أو مدرب شخصي، رغم امتلائه بالإصرار والعزم. لقد اتخذ هذا الشخص قراره المبدئي وأصبح مستعدًا لإجراء التغيير، وهذا مفهوم لنا جميع، فمع بداية كل عام يتحمس كل فرد ويعتزم تحقيق الأهداف المكتوبة في قائمة أحلامه؛ والتي قد تتمثل في إنقاص وزنه أو زيادة قوته الجسمانية، فكلنا نسعى لتحقيق نتيجة معينة. أما الشخص الحساس فعادة ما ينتابه شعور إضافي بالذنب إذا لم يستطع تحقيق أهدافه؛ لأنه عادة ما ينشغل بصحته لأقصى حد (تذكر إحصاءات عيادات الأطباء).

وإذا بادر الشخص الحساس باتخاذ خطوات إضافية واستعان بالمدرب الصحي لكي يساعده في تحقيق أهدافه، فعندئذ يدرك المدرب أن عميله هذا مستعد للتدريب على مستوى عال. لكن على الفور بعد ذلك أو في منتصف التدريب، يصطدم الشخص الحساس بجدار حقيقي ويرفض أفكار مدربه واقتراحاته ونصائحه، كما يرفض أن يصدق أن باستطاعة هذا المدرب مساعدته؛ ما يؤدي إلى خلق شتى أنواع الصعوبات. هكذا يعود الشخص الحساس إلى سلوكياته وعاداته القديمة ويجد نفسه وقد أصبح متهيبًا الأمر ورافضًا له. وقد يبقى الأصدقاء أو أفراد الأسرة داعمين له، وعادة ما يبررون هذا السلوك بأنه نوع من العناد أو أسلوب خطأ أو كسل. ولا يدرك الملاحظون الخارجيون ما يجري بحق في أعماق الشخص شديد الحساسية، فهو عندما يواجه شيئًا يجهله أو يراه سلبياً فهذا يعيده إلى تجربة حياتية أخرى كانت مؤلمة

عانى خلالها أحداثاً مسيئة أو أساليب خطأ أو خزيًا بسبب مدربه أو معلمه أو ولي أمره، فهو يشعر بانزعاج مرتبط بتجربته السابقة (في ذاكرته الانفعالية)، حيث يبقى الأثر موجوداً في نفسية الشخص الحساس حتى إن لم يكن واعياً بمحفزاته الانفعالية. وعادة ذكرى الفشل هي التي تثير، وإن كان في اللاوعي، وتحفز الشخص للدخول في حالة من المقاومة لكي يحمي ذاته الحساسة التي تتأثر سريعاً. واللاوعي هو مستوى معين من المعالجة الذهنية التي تُشكل عادات المرء؛ ومن هنا ينشأ مكن صعوبة عادات التأقلم لدى الشخص الحساس.

الاستبطان

وبالنسبة للشخص الحساس الذي تحمّل قدرًا هائلاً من المعاناة في بداية عمره، يصبح الاستبطان الجانب «المتواري» لمدائمه. ويحدث الاستبطان عندما يُضفي معنى شخصياً على تجاربه الخارجية، مثل أحداث حياتية أو ظروف معينة، حيث يستحضر هذه التجارب بداخله لكي يحدد إحساسه بذاته. كما يمكن شرحه بأنه استخدم السلوكيات الخارجية والأخلاقيات والمثاليات والقيم والآداب بما في ذلك آراء الآخرين لتشكيل هويته الشخصية. ويمكن النظر لكل هذه المفاهيم باعتبارها الذات الخفية.

إن الاستبطان ظاهرة صامتة، تبدو كسلوك أو سمة نعرضها عن أنفسنا. وتندمج هذه الظاهرة داخلياً مع الذات عبر عملية تخلو من الكلمات وتجري من خلال الصور والأفكار والمعتقدات. وقد تتسم في بعض الأحيان بالوضوح مثلما يحدث عندما يقول شخص ما علانية: «أنت غبي أو كسول أو مغرور أو أحمق»، ومنتفق معه. أما الشخص الحساس الذي يتسم بشدة انتباهه وسعيه للمثالية وحبّه لذاته، فربما تكون قابليته للانتباه إلى معلومات محددة هي ما يؤكد على ميوله الداخلية. وقد يستمد الشخص الحساس هذه الخصائص المعلوماتية من أي مكان، وغالباً ما يستمدّها من علاقاته. فببساطة تؤدي التفاعلات مع الآخرين إلى تشكيل أفكاره الداخلية عن ذاته. وعندما يقر بصحة آراء أو مشاعر شخص ما عنه، فهو يحولها إلى حقيقة من خلال تبني السمات التي تتوافق معها ثم يتصرف وفقاً لها حتى يخلق هويته.

وإذا كان الشخص الحساس يعيش في منزل تسوده الأجواء السلبية والصعوبات؛ فإنه يصبح أكثر عرضة لالتقاط العلامات من البيئة مقارنة بأي شخص آخر. وسوف يستبطن جوانب الحياة السلبية بداخله. وإذا شعر الشخص الحساس بالألم العاطفي لدى الآخرين، فقد يُحمل نفسه اللوم؛ لأن استبطن هذه الجوانب السلبية يؤثر على تقديره ذاته ويخلق منطقاً سلوكياً انفعالياً مضرًا، كما يؤدي إلى شعوره بالقلق، ويبدو المنطق السلوكي الانفعالي كما يلي: «إذا تمردت فسوف أتميز»، أو «سوف يحبونني إذا بذلت مجهودًا أكبر».

إن القلق الناشئ من الحساسية يؤدي إلى الإلهاء، والإلهاء يؤدي إلى الاستبطن السلبي. والإلهاء في هذا السياق يعد مهربيًا متعمدًا. يستعين الحساس بحالات مختلفة من الانتباه للفرار من الملل أو الانزعاج أو السلبية. وصف الطبيب «جabor ماتي» في كتابه بعنوان *Scattered Minds*، كيف يجري التعبير عن الاستبطن من خلال القلق عندما يتعلق الأمر بالمشكلات المتعمدة. «هناك ارتباط شديد بين اضطراب نقص الانتباه (ADD) والألم، وهذا ما أراه لدى كل فرد من البالغين أو الأطفال الذين يلجأون إليّ لإجراء تقييم. ويظهر هذا الألم العاطفي العميق الذي يحملونه في حزنهم وتجنب النظر المباشر إلى الآخرين وكلامهم السريع والمتقطع ووضعيات جسدهم المتوترة وهز أقدامهم وحركة يديهم في قلق ومزاحهم العصبي والمستنكر للذات».¹⁴

نحن نعلم أن الإنسان الحساس الذي لا يقدر على تحديد مشاعره، أو يسهل تحفيزه يمر بمستويات قلق عالية مقارنة بآخرين ممن يستطيعون تحديد مشاعرهم وتسميتها. والقلق هو حالة يميزها رد الفعل غير المستقر (مثل الأفكار والانفعالات الحادة) تجاه الألم المتصور. وعندما يتسبب التحفيز الحسي الزائد في الشعور بالقلق، يؤدي ذلك إلى الحساسية بصفاتها قدرة حادة على الشعور/ الاستشعار؛ حيث ترتبط الحساسية بمخيلة خصبية أو خيال حي؛ ما يزيد من الأحاسيس الجسمانية ويصل إلى التركيز المفرط على أوجه الشك. هكذا يتحول ما يتخيله الشخص شديد الحساسية أو يستشعره في ذهنه (بمعنى آخر يراه أو يسمعه أو يحسه) إلى حقيقة أمامه، حتى إن لم يكن يعكس بصدق ما يجري حوله. ولما كان الشخص الحساس الذي يشعر بالقلق يمتاز برؤية أوجه

التهديد وتخيلها، فهو يخطط لأي احتمال مرتقب عند ظهور مشكلات سلبية في بيئته. وهذا يتطلب منه قدرًا هائلًا من الجهد والطاقة الذهنيين. ومن الناحية الإيجابية، قد يتمتع الشخص ذو الحساسية المفرطة تجاه أفكاره ومشاعره الداخلية بالتناغم التام مع حسه الداخلي (حالة الجسم الداخلية). وهذا أمر حسن؛ إذ يمنحه القدرة على الإحساس والشعور باحتياجاته، وطاقته الانفعالية، وحالة مشاعره الدقيقة بمجرد تحديده لها على نحو صحيح. أما من الناحية السلبية، إذا مر الشخص الحساس بجوانب سلبية من بيئته ثم أسقطها داخليًا على مشاعره، فإن دور الاستبطان المتواري لديه يتمثل في محاولات إدارة أوجه الشك التي يطلق عليها أيضًا اسم القلق أو الهموم.

الهموم

يتحول هذا النوع من قلق الحساسية إلى مشكلة أساسية عندما يفسر جهازنا العصبي حدة المشاعر على أنها خوف مستمر مما قد يحدث - وبخاصة الهم أو القلق بشأن المستقبل. دعونا نحلل ما يحدث في أثناء تفسير هذا الشعور بالهم حتى نستوعب ما ينطوي عليه من عمليات. وربما يشعر الشخص الحساس بالتحفيز الزائد (انتباه وحذر وانفعال) ويجمع بين هذا الإنهاك البدني والقيمة الداخلية (شك وتزعزع وعدم ثقة). ونظرًا لأن الشخص الحساس يشعر بأحاسيس جسمانية أكثر (يشعر بأحاسيس جسده بحدة أكبر) فسوف يعمل مخه على تخيل السبب. وتلك مشكلة في المعالجة الحسية، حيث تخلق هذه الأحاسيس في مقابل الانفعالات دورة جديدة من الهموم والقلق.

وتحتوي دورة الهموم على مكونات عديدة: التفاعل الفسيولوجي، وحالة الشعور المؤثرة أو الذاتية، وعدم القدرة على تقييم الموارد الداخلية، والسلوكيات الروتينية. يظهر التفاعل الفسيولوجي أو النشاط المفرط للجهاز العصبي السمبثاوي على شكل زيادة في ضربات القلب، وارتفاع في ضغط الدم، وتسارع الأنفاس. ويتسم الشخص الحساس بنوعية استجابة (انفعالية) فريدة تقترب من النشاط البدني الذي يُترجم كشعور بالتوتر والعصبية والانفعال. وعلى مستوى الإدراك عادة ما يوجد مبالغة في تقدير المخاطر وتقليل من شأن الموارد

المتاحة (ما يؤدي إلى نتائج كارثية، والشعور بالعصبية، والحديث السلبي مع الذات). كما أن هناك أنماطاً سلوكية مثل التجنب والمبالغة في التحقق. وتتجسد دورة الهموم في ذهن الحساس وجسده وتتحول إلى خطة يلجأ إليها لإدارة المواقف الصعبة.

إذا كنت كثيرًا ما تشعر بالقلق، فهناك تمارين حسية جيدة يمكن أن تستعين بها في تخفيف هذه الدورة، وبخاصة إذا كنت تشعر من وقت إلى آخر بأن تفكيرك في مشاعرك يسيطر عليك. وذلك لأن شعورك هذا يثير بداخلك المزيد من القلق. إذا كنت منتبهاً جيداً لما يشعر به جسّدك - أي عندما يحتل وعيك بما تشعر به أولوية بارزة في ذهنك - فقد يؤدي هذا إلى وعيك التام بما تستشعره من ضغوط وتوتر في جسّدك. يتمتع الكثير من الأشخاص الحساسين بقدرة عالية على تمييز أو إدراك حالة مشاعرهم وأفكارهم. وأرى أن هذا التمييز هو أمرٌ حسنٌ. وأقول لمثل هذا الشخص إن هناك كثيرين مثلك؛ فقد أثبت العديد من الدراسات الحديثة حول هذا النوع من الحساسية أن الأشخاص من ذوي التمييز العالي (باستخدام الحس الداخلي) هم أيضاً شديدي الإبداع، ولديهم قدرة متزايدة على التركيز المفرط كنقطة قوة لديهم تمكنهم من إتمام المهمات الصعبة والمعقدة.

ويحدث ارتباط بين ذهنك وجسمك من خلال إدراكك أحاسيسك البدنية، ومشاعرك عند تحفيزها، وشعورك بالقلق الناتج عن أمر ما. حاول أن تفكر في الأمر كما يلي: في أثناء المعالجة المعرفية للمدخلات التي تلقاها عبر حواسك، تصبح أكثر وعياً بكيفية عمل الذهن والجسم. وهذا أمر يصعب استيعابه، لكن يمكن القول إن الشخص الحساس يتمتع بالقدرة على استقبال كل هذه المعلومات النشطة، بينما يعمل القلق كمنفذ لها.

وإذا كنت تعاني حساسية المعالجة الحسية ومن السهل أيضاً استثارتك، فمن المحتمل أن تواجه مشكلات في المعالجة الحسية مثل القلق. وفي نهاية المطاف، دون وعيك بالمشاعر المرتبطة بحساسيتك، فقد تواجه صعوبة في السيطرة على ذاتك، أو بمعنى آخر، قد تجد صعوبة في دمج المعلومات الغامرة أو الطاغية عندما تعمل مشاعرك الحسية الحادة على إثارة شعورك بالقلق. وبطبيعة الحال يحتفظ جسمك بهذا الكم المتراكم من مشاعر القلق باعتباره

توترًا مختزنًا بداخله بسبب عدم وجود منفذ له. وقد يبالغ الشخص الحساس في الاستجابة (حساسية المفرطة) أو يستجيب بدرجة أقل من اللازم (نقص في الحساسية) تجاه هذا التوتر.

وتتمثل أفضل وسائل معالجة هذا الإنهاك الحسي في تفكيك أنماط القلق القديمة باستخدام أنواع مختلفة من المعالجة الحسية، مثل المانترا (ترديد وتكرار بعض الأصوات)، والخيال الموجه، وتمارين الاسترخاء. ويبدأ كسر دائرة القلق بالاسترخاء حتى إن كان البقاء في حالة تركيز عسيرًا في البداية. ويفيد استخدام التركيز مع الوعي الجسماني والتصور البصري في تهدئة الذهن والجسم. ومن خلال استخدام الوعي المتعمد والتركيز على التوتر البدني يمكنك الاستعانة بالمداداة بالصوت أو التخيلات الإيجابية لتعديل الشعور بالهم أو القلق والتحرر منه. تبدأ هذه العملية العلاجية بتقييم مدروس للوعي الظرفي. ومن خلال إدراك أحاسيس التحفيز القوية، مثل الضوضاء المفاجئة والعالية (صرخة من شدة الضحك) بالإضافة إلى المراقبة الواعية لاستجابة الذهن والجسم الفورية إزاء الضغوط، نبني قدراتنا لكي نستفيد بشكل أكبر من مواردنا الداخلية لتناقل مع التحفيز الزائد. ويمكننا تهدئة جهازنا العصبي عبر استخدامنا القنوات الحسية ذاتها، فمثلًا بمجرد إدراكنا حدوث استجابة القلق لدينا، نتعلم كيف تحدث هذه الاستجابة المفاجئة، ونعتبرها فترة استجابة لدورة القلق. وبمجرد معرفتنا مدى سرعتها وتحديد نوع التحفيز الحسي الذي يثير القلق، يمكننا مقاطعة هذا النمط وإنشاء أساليب جديدة للتأقلم. وباستخدام الوعي التام وزيادة الانتباه يمكننا تحقيق نتائج إيجابية عبر الوصول إلى مشاعرنا الإيجابية الداخلية. ومن بين الأمثلة على هذه المشاعر: الشفقة على الذات، وقبول فكرة أن كل المشاعر مُرحب بها، وتعزيز حدودك.

وهناك دراسة أجريت عام 2013 استخدمت برنامج الحد من الضغوط القائم على الوعي التام (MBSR) لمساعدة المرضى المُشخَّصين باضطراب القلق العام (GAD) على تنمية وعيهم واهتمامهم باللحظة الراهنة مع عدم إصدار أحكام وذلك عبر الاستعانة بصور تعبيرات الوجه. ظهر لدى هؤلاء المرضى نشاط أعلى في اللوزة الدماغية (المسئولة عن المعالجة العاطفية) عند رؤيتهم تعبيرات وجه محايدة. جرت الاستعانة ببرنامج الحد من الضغوط،

هذا على سبيل التدخل العلاجي لمساعدة المشاركين في الدراسة على أن يصبحوا أكثر وعيًا بانفعالاتهم القوية؛ ومن ثم تعلم كيف يتعاملون بأريحية مع التجارب العاطفية المزعجة. وقد أفاد هؤلاء المشاركون في نتائجهم بما يلي: «بعد تطبيق هذا التدخل العلاجي زاد الاتصال الوظيفي بين اللوزة الدماغية ومناطق القشرة الجبهية الأمامية بدرجة كبيرة مقارنة بذي قبل. وترتبط هذه التغييرات الناتجة عن الوعي التام بتخفيف أعراض القلق».¹⁵

وتُعد زيادة الاتصال الوظيفي بين اللوزة الدماغية والقشرة الجبهية الأمامية مهمة لعدد من الأسباب. ونظرًا لوقوع منطقة القشرة الجبهية الأمامية في الفص الأمامي؛ فهي تساعد في الوظائف التنفيذية المهمة، مثل التركيز والانتباه. وترتبط اللوزة الدماغية والقشرة على نحو معقد وتساعدان معًا في تعلم الفرد مفاهيم جديدة ثم تخزينها في ذاكرته. وإذا كان الشخص يعاني القلق الاجتماعي الحاد؛ فسنرى بوضوح كيف سيعيق هذا القلق عملية التركيز والقدرة على تذكر ما قد تعلمه أو قد يؤثر على قياسات الأداء مثل الاختبارات المدرسية أو إنتاجية العمل.

وفيما يلي سوف نقيّم العوامل الأساسية التي تسهم في استجابة القلق منذ البداية، ثم نستعين بالانتباه المركز والمحدود إلى جانب طريقة التنفس والاسترخاء؛ ليراجع قلقك على الفور. وهناك عدد من التقنيات التي نناقشها في قسم العلاجات الحسية في الفصل التالي.

ابدأ الخروج من دائرة الهموم باستخدام الصوت والذبذبة

يمكن تحويل مشكلات المعالجة الحسية، مثل الشعور بالقلق كاستجابة لأحاسيس وانفعالات مفاجئة وحادة، باستخدام الصوت. إذا كنت قد أسست إستراتيجية دفاعية مثل الاستبطان كوسيلة للتعامل مع الهموم، فيمكنك التغلب عليها عبر استخدام ذبذبات الصوت لتفكيك أنماط التفكير القديمة. ويعد الاستبطان منطقيًا شخصيًا سلوكيًا انفعاليًا يمثل طريقة داخلية لمعالجة أفكار الشخص حيال بعض المشاعر القوية. ومن ثم فإن الاستعانة بالاستبطان من خلال التعبير

الصوتي يمكن أن تداوي المرء، كما أن استخدام الأصوات الجديدة والأساليب الفريدة في اللغة وحركة الجسد والنطق كاستجابة للإحساس المنهك يعطي القلق تعبيراً بدنياً وعميقاً. وعندما يحتجز الجسم طاقة القلق، يمكن للحركة المليئة بالنشاط أن تخلصه منها. ولا يهم ما يعبر عنه المرء، أي الكلمات أو اللغة المستخدمة، بل المهم هو التأثير المداوي أو التغيير الفسيولوجي عندما نتيح منفذاً لهذا القلق. علينا تعليم الجسم أنه من الآمن أن يعبر عن انفعالاته القوية من خلال تعزيز الأمان المرتبط بالوعي الذاتي.

ومرة أخرى يتوقف ما سبق على الشخص الحساس نفسه. فمثلاً ما الأصوات الأكثر فاعلية في الحد من شعورك بالقلق؟ في دراسة إيطالية اكتشف الباحثون أن ترديد المانترا في اللغات القديمة والأدعية قد أفاد في إيقاف استجابة الكر والفر، وتهدئة معدل ضربات القلب، وإشراك الجهاز العصبي الباراسمبثاوي، وتفعيل وضع «الراحة والاستيعاب».¹⁶ وباستخدام الموسيقى تم أيضاً دراسة هذه الفوائد العلاجية لتهدئة الذهن والجسم والتخفيف عنهما من خلال تعطيل الجهاز العصبي. وعندما تتسبب الموجات الصوتية في تأثير مهدئ للتفكير، مثلاً يحدث عند الاستماع إلى الموسيقى، فإنها تكون أكثر فاعلية من الأدوية الموصوفة للحد من القلق.¹⁷ وعلى المستوى الفسيولوجي يؤدي الاستماع إلى الموسيقى إلى تقليل هرمون التوتر؛ الكورتيزول. كما تضيف التأثيرات القوية للموسيقى تأثيرها على الجهاز المناعي عبر زيادة إنتاج الجسم للأجسام المضادة الخاصة والخلايا القاتلة الطبيعية، وهي الخلايا التي تهاجم الغزو الفيروسي وتقوي فاعلية الجهاز المناعي.

وبالنسبة للأفراد الحساسين ممن تنخفض لديهم العتبة الحسية وترتفع لديهم الحساسية الجمالية، يمثل استماعهم إلى مقطوعة موسيقية جميلة توجهاً حسياً متناغماً يفيدهم علاجياً في الحد من شعورهم بالقلق وكشف الاستبطان. ولهذا السبب تظهر قوة وفاعلية طريقة «لي ستراسبج» مع الفنانين المؤدين، مثل الممثلين أو الأفراد الحساسين المعبرين. ويمتلك معظم الحساسين المعبرين والحساسين المستبصرين مستوى عالياً من الحساسية الجمالية. وعلى هذا النحو يكونون أكثر استجابة تجاه المناهج العلاجية التي تصيغ الارتباط بين الوعي الحسي والذهن والجسم والشفاء الجمالي، مثل سماع أنغام

موسيقية متناغمة هادئة. تساعد الموسيقى الهادئة والإيجابية على الاتصال بالجهاز العصبي الباراسمبثاوي لعلنا نشعر بأمان أكبر بعيداً عن القلق نتيجة زيادة الوعي.

ويستعين العلاج الفني التعبيري للإنهاك الحسي بالإبداع الفني لدمج التحفيز الحسي. ومن بين الإنتاجات الفنية الإبداعات الصوتية والمسرحية والتمثيل الإبداعي التعبيري مثل الدراما، والرسم والعزف الموسيقي والكتابة. ومن الأسباب الأساسية لقوة فاعلية العلاج الفني التعبيري في علاج الإنهاك الحسي هو جدواه في تحديد الصلة الأولية الصادمة التي تتواجد ما بين الاستبطان السلبي والمعالجة الحسية. وعند ترك المحفزات الحسية الناتجة عن الصدمات دون علاج، تبقى مخزنة في الذاكرة. إن التأثيرات الفسيولوجية التي تستمر في تأثيرها على الذهن والجسم نتيجة المحفزات الحسية هي ارتفاع معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وإفراز الهرمونات الضغوط. ويمكن تحديد المحفزات الحسية من خلال الذكريات الحسية. والذكريات الحسية هي الانطباعات الحسية والأحاسيس البدنية المتعلقة بتجربة عاطفية حادة مخزنة كذكرى، وتظهر الذكريات العاطفية في كل من الصورتين الإيجابية والسلبية. فإذا كانت التجربة العاطفية سلبية، فإننا نرى الجانب السلبي للمحفزات الحسية وهو يحد من جودة حياة الشخص الحساس. تدفعنا المحفزات الحسية نحو أنماط الأمان المتصورة. ويقودنا الشعور بالمحفز الحسي في اللاوعي إلى استخدام آليات تأقلم تفاعلية في أثناء التحكم في الانفعالات الحادة. ولا تتسم آليات التأقلم المبدئي هذه بالفاعلية دوماً. وإذا استمر تأثير الصدمة خلال عملية الاستبطان الصامتة، فإنه ينتج عن ذلك توقف الكلام. إن إيجاد الاستبطان المخبأ والتعبير عن المشاعر التي كان من الصعب إظهارها عند وقوع الصدمة الأصلية يؤدي إلى التنفيس عن الذات. وكلمة/التعبيري هنا تعني توصيل ما يدور داخل نفوسنا من خلال لغة الذاكرة البصرية النشطة والمشفرة في الذهن والجسم.

وعند عدم معالجة الأحداث الصادمة، فإن ذكرياتها تمتلك قوة التأثير على الحاضر. فمثلاً إذا زادت حساسيتك في أثناء فترة شعورك بالقلق؛ فهذا يرجع إلى رغبة ذهنك في تهيئة جسدك للتعامل مع هجوم من التهديدات. في مثل هذا

الوقت قد تستشعر شللاً في الفهم وتضيع منك الكلمات. وقد تنغلق لديك مراكز اللغة، بينما يلجأ مخك إلى الصور. ولا تبقى سوى قناة الاتصال البصرية؛ ولهذا تتخيل سبلاً سبق لك تعلمها للتأقلم مع الضغوط.

ونظرًا لأن انطباعاتك وأفكارك ودوافعك تعتبر فريدة من نوعها بالنسبة لك؛ فإن ابداعك الفني يمثل وسيلة جيدة للكشف عن معتقدات متوارية في نفسك هي السبب في قلقك. ويمكن لأي شكل فني، مثل كتابة سرد شخصي أو تقنية درامية أو الحركة أو الغناء أو التعبير الصوتي أن يساعد في زعزعة بقايا المشاعر المتعمقة في ذهنك وجسمك والتي نشأت جراء آثار الصدمة الأصلية. ويقدم الإبداع الفني وسيلة إيجابية لإقامة حوار خلاق مع ذاتك. قد لا يتوصل الطب الحديث بالضرورة إلى الاستبطان الباطني الناجم عن القلق، لكن الطرق الفنية يمكنها القيام بذلك. وإذا استطعت أن تحدد نمط قلقك مبكرًا بما يكفي؛ عندئذ يتحول الشكل الفني الذي تختاره إلى شريان حياة يخلصك من المشاعر الحادة عن طريق متنفس تعبيرى.

ومن دون التحديد الملائم لنمط القلق قد تعتقد أنك الشخص الوحيد الذي لديه مشكلة. وإذا كنت لم تطور مهارات التأقلم التي تحتاجها لتشعر بالراحة عند التواصل لطلب المواساة من زملائك الحساسين بشأن صعوبات معينة تشاركونها، فإنك تغفل عن مصدر دعم جيد. وقد يؤدي افتقارك إلى متنفس خارجي كدعم الزملاء هذا إلى زيادة الاستبطان. لهذا ابحث عن الصلبة والأشخاص المميزين والفرص (مجالات الاهتمام والشفغف) ما يساعد على مرونتك كشخص حساس. ولا بأس أن تطلب المساعدة، فنحن مخلوقات اجتماعية، وعزلة الشخص الحساس تؤدي إلى صورة ثابتة يصبح من الصعب تغييرها.

اليقظة المفرطة

إن اليقظة المفرطة هي حالة من الترقب تدفع الشخص الحساس باستمرار لفحص بيئته تجنبًا للخطر، وهي ترتبط بقوة بالصددمات وتمت دراستها في سياق اضطراب الكرب التالي للصدمة، والإجهاد الناتج عن الصدمة الثانوية (STS)، وكذلك في سياق الوقاية من إعادة إيذاء المعالجين والأطباء الذين

يسعون إلى استغلال الممارسات المتعلقة بالصدمات. واليقظة المفرطة هي حالة من الترقب تحدث عند توجيه الانتباه إلى البيئة. يعمل الذهن والجسم لدى الشخص شديد الحساسية على تنشيط طاقة البقاء حتى يتجنب التهديدات. وهذا جانب آخر من استجابة الكر والفر الكلاسيكية.

وفي حين أنه في أغلب الأوقات تحدث اليقظة المفرطة في المواقف الصعبة فقط، مثل الأحداث المهددة للحياة، لكن بالنسبة للشخص الحساس قد تصبح استجابة معتادة، دون أن تتطلب مواقف صعبة لكي تظهر. ويمكن لأي تحفيز يغمر الشخص الحساس أن يُثير لديه مشاعر القلق أو الاضطراب أو التملل أو الانزعاج أو التغير السريع في الحالة المزاجية. ومن بين أعراض اليقظة المفرطة: الافتقار إلى التركيز (الإلهاء)، وصعوبة النوم، ومشكلات الجهاز الهضمي، وردود الفعل المفاجئة الحادة، والبارانويا.

حكاية مارجي

طوال حياتي عانيت مرض الربو. وخلال فصلي الصيف الماضيين في ولاية كاليفورنيا تسبب ما يحدث فيها من حرائق كبرى في إلحاق الضرر بصحة رئتي المتعبتين. وكان الناس يسIRON في الجوار وهم يرتدون الأقنعة والقبعات حتى بدت وجوههم كأنها لأشخاص من الموتى، كنت أغلق نافذة منزلي بإحكام على أمل ألا يتسرب الدخان إلى منزلي، لكنه كان يتسرب وشعرت باستنزاف طاقتي، وإنهاك جسدي حتى احتجت إلى إجازات مرضية من العمل. وازداد تحسس رئتي حتى أصبحتا تنهيجان من أقل قدر من الدخان. وعندما انتقلت إلى واشنطن منذ ستة أشهر، كنت أرجو أن أجد أجواء بيئية أفضل بعيدًا عن هذا الدخان الخانق. وظننت أن الرطوبة القادمة من اتجاه المحيط الهادي ستكون لطيفة، وزاد تفاؤلي عندما عثرت على مكان لطيف شمال مدينة سياتل، وبدا مثاليًا، وهكذا تحمست وأقدمت على شراء شقة صغيرة هناك.

ومع حلول فصل الصيف بدأ الجيران المجاورون لي مباشرة في إشعال النيران للشواء في حديقتهم الخلفية. فكان واضحاً أنهم يحبون اللحم المشبع برائحة الدخان. وها قد عادت المضايقات ثانية! وفي محاولة مني قمت بإرسال رسالة إلى جيرانني هؤلاء (الذين اتضح أنهم رؤساء جمعية مالكي المنازل) أنبئهم فيها بإصابتي بالربو وطلبت منهم في أدب شديد التوقف عن إشعال النيران. وكانت الزوجة تتحدث في صفحتها على موقع الفيس بوك عن مدى حبها الجلوس في الشرفة وتأملها النار في كل ليلة! كانت هي وزوجها يعملان مدربين للصحة واللياقة البدنية. ولم أشعر بالأذى وحسب من مجرد نظري إلى صورهما، بل عادت رئتاي تحترقان ثانية مثلما كان الحال في أثناء الحرائق في كاليفورنيا. وانتظرت شهراً على الأقل وأنا أفكر في أن أكتب لجيرانني ثانية لأطلب منهم التوقف. وبحث عن مسئول الإطفاء في المنطقة وبحث في القانون الخاص بالحرائق وعن أي رכיعة قانونية يمكنني الاستعانة بها للدفاع عن نفسي. وما الإجراءات التي يمكنني اتخاذها؟ وكما أشرت سابقاً - وكنت محقة فيما أشرت له - كان هذا التسويف متعلقاً بمعتقداتي أكثر من تعلقه بمواجهتي لهم. استفدت من التمارين التي أجريناها معاً: وبات السؤال الأول هو: «ما الذي أخافه؟».

عندما فكرت في الأمر واستقصيت عن حالة التردد التي تنتابني وتمنعني من التواصل معهم ثانية، عرفت أنني لا أستطيع الدفاع عن نفسي.

وعندما سألتني عن موضع هذا الإحساس في جسدي، شعرت على الفور بإحساس شائك في قلبي ورئتَي. لم أنتبه من قبل قط لوجود علاقة بين شعوري بحرقه رئتَي وإصابتي بالربو. كما أفادتني معرفتي نتيجتي في اختبار مقياس الشخص الحساس: «ما مدى قوة إحساسك هذا؟» عبر التركيز على أحاسيسي المنبعثة

من صدري، شعرت حقيقة بألم شديد وقوي. وعندما أمعنت التفكير في السؤال: «ما المشاعر المصاحبة له؟»، اتضحت الرؤية أمامي تمامًا وأجبت: مشاعر القلق! بالطبع كان هذا قلقًا، لكن لماذا لم أتمكن من تمييزه سابقًا؟ عندما تتبعنا الأمر ثانية وجدنا الصلة، وشعرت بالقوة. كانت صحتي معرضة لخطر حقيقي، ومع هذا كنت أماطل نتيجة شعوري بالحزن بسبب الزوجة التي لن تستطيع تأمل النيران (وهو أمر كان من الواضح استمتاعها به). لماذا كنت موافقة على التضحية بصحتي في سبيل سعادة شخص آخر؟ كنت أكره أن أكون سببًا في تعكير حياة شخص آخر، ولا بد أن هذا له علاقة بمعتقداتي ومشاعري الداخلية منذ الطفولة. وقد ساعدني تمرين الحركة الذي قمنا به على إدراك كيف كان هذا الصراع الذهني يتسبب في ظهور أعراض البدنية. فقد ساعدني هذا التحفيز الثنائي على التخلص من مشاعر القلق؛ ومن ثم لن أنسى أبدًا تلك العلاقة القوية التي تربط بين صراعي الذهني وما شعرت به من ألم.

برنامج الذهن والجسم، نظام للمعالجة الحسية

إن الإدراك الواعي لآليات التأقلم جراء الإنهاك الحسي يمثل العمود الفقري لبرنامج الذهن والجسم. وبما أنك شخص شديد الوعي، فدع وعيك المتزايد يحدد أسلوبك الفريد في المعالجة الحسية، وبعدها يمكنك تحويل خبرتك من خلال ما تعلمته. فمثلاً هل أنت معالج بصري؟ وهل تشعر بأحاسيس قوية في مواضع معينة في جسدك؟ عندما تواجه موقفًا جديدًا، ماذا يجري في داخلك وتعرفه من خلال إدراكك ما يحدث بذهنك وجسمك؟ يميل كل البشر إما إلى التعامل مع المواقف الجديدة وإما إلى تجنبها. وقد دار جدل استمر طويلاً عما إذا كانت الحواس سلبية أم نشطة. وبالنسبة لي أرى أنها سلبية ونشطة

على السواء. ويكمن جمال برنامج الذهن والجسم هذا في بساطته. إذا اتبعت الخطوات الموضحة، فسوف تكشف التمارين - من خلال الوسائل الحسية والحيوية - مواضع تألق مواهبك بحق. وهذا أمر بديهي. أضف لذلك أن هذه الرحلة ستصبح مليئة بالمرح عندما تدرك مدى ما تمدك به مواهبك من أفضلية.

وقد قمت بتقسيم الدورة التدريبية إلى عدة أسابيع، حتى يسهل متابعتها، بحيث تتخذ خطوة تلو الأخرى وتستوعب المعلومات تمامًا، دون الحاجة إلى التسرع؛ لأن استيعاب ما تتعلمه في الخطوات يستغرق وقتًا وصبرًا. ونظرًا لما تحتاجه من وقت لاستيعاب ما تدركه، فإنك تحتاج أيضًا إلى الوقت لدمج هذه المفاهيم الجديدة.

وقد أفادني العمل في مجال الرعاية الصحية في معرفة الكثير عن الحساسية. ولا بد لي أن أقول إن أفضل ما خلصت إليه أنه لا يسعنا الشفاء مما لا نفهمه بوعي. وفيما يتعلق بالمعالجة الحسية، فإن ما لا نفهمه بوعي يعني ما لا يمكننا الشعور به - سماعه أو رؤيته أو الإحساس به أو تذوقه أو لمسه أو شمه. ولهذا السبب يكون من المزعج جدًا على الأطباء معالجة الحساسية. إذا ذهبنا إلى عيادة الطبيب ووصفنا له بعض الأعراض الغامضة، فسوف يبذل قصارى جهده، لكن لا توجد وصفة دوائية لمعالجة الهبات الساخنة في الأطراف أو الشعور بالوخز والتميل في الجلد أو بطنين الذبذبات في آذاننا. وما يزيد الأمور تعقيدًا أن الجهاز العصبي يختلف من شخص حساس إلى آخر. وما يمكننا الاعتماد عليه هو الجسد، فهو لا يكذب أبدًا، ولديه قدرة علاجية هائلة. وعليه يجب أن نحدد مصدر ألمنا أو انزعاجنا لمساعدة الجسم على الشفاء.

وخلال تصميم هذا البرنامج لم يُعتمد فقط على الرغبة في الشفاء من المرض أو الحد من التفاعلات المؤلمة جراء الحساسية (رغم أن ذلك كان ممكنًا). أعلم أن الحساسية لديها القدرة على تغيير الحياة للأفضل عبر تجربة حالات النشوة، مثل الفرحة والامتنان والصلة الروحانية العميقة. ونظرًا لامتعة الحساسية بميزة إمكانية اصطحابنا إلى أعماق الأعماق والآفاق العالية، أردت أن أتعلم كيف أصل إلى تلك الأعماق دون الشعور بالقلق. إن ما اكتشفته من خلال عملي الشخصي أصبح هو حجر الأساس لهذا البرنامج، حيث اعتقدت أنني إذا

طورت خريطة واضحة بالدرجة الكافية، فقد يرغب الأفراد الآخرون الحساسون في الاستعانة بها بدورهم.

وللأسف اكتسبت الحساسية سمعة منفرة بسبب كل المشكلات المتعلقة بها، كما أنها تُعرف بتأثيراتها المعيقة، مثل الخجل والعصبية. نعم هناك مجموعة كاملة من التفاعلات تؤدي إلى الإصابة بالمرض إذا اخترنا تجنب عقلنا وجسدنا. لكن بمجرد وعينا بكيفية عمل الحساسية؛ فإننا نستطيع تخفيف آلامنا والاستمتاع أيضاً بالجوانب المرحية. والجدير بالذكر أن أحد الجوانب التي يتم التفاوضي عنها في الحساسية هو أن باستطاعتها أن تقودنا إلى السعادة. وعندما نعلم موضع العتبة الحسية لدينا - أين تتحول المتعة إلى ألم - يمكننا البحث داخلنا عما تصبو إليه قلوبنا، مثل الوقوع في الحب. والعلاجات الحسية هي: شكل روتيني لحب الذات بعمق. عندما نعطي لأنفسنا الحب، نشعر بمزيد من العناية والاهتمام؛ ومن ثم نحظى بالعلاج.

وسبق أن شاهدت المعلمة الرائعة «كاتي إنمان»، وهي مدربة يوجا، تتحدث إلى أحد طلابها بصرامة قائلة: «لا تعتذر أبداً عن طبيعتك». بالطبع علينا الاعتذار في حالة ارتكاب خطأ ما، لكنّ هناك اختلافاً هائلاً بين هذا وذاك، يمكنك طلب السماح إذا أخفقت، لكن لا ينبغي أبداً أن تعتذر عن اتصافك بالحساسية؛ فالحساسية هي جزء منك، وهي إحدى الخصال التي تميزك؛ لهذا لا تدع انتقادات الناس تؤثر عليك. وإذا تركت العالم يملئ عليك طبيعتك، فستصبح أنت المتضرر في كل مرة، فالحساسية نعمة تتجلى في صورة المواهب المختلفة.

الأسبوع الأول: تحديد عتبتك الحسية

كما تعلمنا، هناك مناهج عقلية بدنية تهدئ الحواس، بما في ذلك المناهج الحيوية. ونحتاج إلى أن نعرف ما الأجهزة الحسية التي تعمل على مدار الوقت لتقدم العلاجات الحسية السليمة التي تعزز الشفاء. ومن الضروري أن تعرف عتبتك الحسية لكي تقي نفسك الأمراض، لهذا ابدأ بتحديد المحفزات الحسية الموجودة ببيئتك. ونظراً لإدراك حواسك للمحفزات من خلال عينيك وأذنيك

وفمك وأنفك وجسدك، فسوف تحتاج إلى أن تقضي أسبوعًا في تعلم كيف يؤثر وعيك الحسي ووعيك الجسماني فعليًا عليك. كما عليك معرفة أنه يسعك الاعتماد على دوافعك الحسية لكي تنبئك بهذه المحفزات لأنها تعمل دون توقف كرسائل خلوية توصل معلومات حسية مهمة من خلال جهازك العصبي.

وفي الأسبوع الأول ستظل منتبهاً ومدرّكاً الإنهاك الحسي. تمعّن في تقصي أبرز ما تشعر به من أحاسيس. وابدأ بالمشاعر الأساسية للانفعالات المتصلة بالإثارة البدنية: الانزعاج والخوف والإلهاء والرفض والعدوانية. وهناك مستويات مختلفة من هذه الانفعالات الأساسية. ويمكنك تحديد العديد من المستويات المختلفة إذا نشأت هذه الانفعالات نتيجة الإنهاك الحسي. وإذا تصاعدت وتيرة الانزعاج حتى وصلت إلى الاستثارة، فسوف تشعر بالغضب ثم بالثورة، وعند الإحساس بالرفض قد تشعر بالاستثارة في هيئة موقف دفاعي وحزن وأسى، وعند تصاعد التخوف يبدو كقلق. وقد تتابك مشاعر إيجابية أيضًا، ولا بأس إذا سردت مجموعة كاملة من الأحاسيس التي تشعر بها؛ لأنها تمثل أجزاء مهمة من المعلومات التي سوف تنبئك بمدى تأثير جهازك العصبي. ومن الانفعالات الإيجابية التي تتسبب أيضًا في الشعور بالاستثارة: التفاؤل والحب والرغبة والاهتمام والاندھاش.

يتمثل الجوهر الذي يميز بين الإنهاك الحسي وإعادة توازن الجهاز العصبي في العتبة الحسية. والعتبة الحسية هي استقرار داخلي ينشأ بين الأحاسيس المدركة، والمعلومات الحسية التي تتم معالجتها وهي تتدفق داخليًا، وتضخم المشاعر. ما مدى فاعلية إدراكك في تشكيل قدرتك على معالجة الأحاسيس التي تضخم مشاعرك؟ عندما تصل إلى العتبة الحسية - هذا إذا استمر تحفيزك الحسي - ينجذب إلى داخلك عالم كامل يثير انفعالاتك ويحتمل أن يتسبب في فرط حساسيتك.

أحضر ورقة وارسم فيها عمودين، واكتب على أحدهما كلمة أحاسيس، وعلى الآخر انفعالات. ومثلاً إذا شعرت بالاستثارة والضيق والانفعال الشديد والتشتت وفي نهاية المطاف شعرت بالإجهاد، فضع قائمة بتلك المشاعر في عمود الانفعالات. وفي العمود الأول، ضع قائمة بأية أحاسيس مثل الطنين والبرد والضغط وضيق الصدر والخدر. حيث تساعدك هذه المهمة البسيطة على

تحديد مستوى أساسي للأحاسيس والانفعالات التي ستقوم بتتبعها على مدار الأسبوع المقبل حتى تنتبه إلى زيادة التحفيز الحسي؛ لأنك إذا لم تنتبه إليه، فإن تأثيره على حلقة ردود الفعل العقلية والجسدية سوف يؤدي إلى الإصابة بأمراض، مثل القلق والتعب المزمن والاكتئاب.

الأسبوع الثاني: حماية الحواس

يجب علينا أن نحمي أعضاءنا الحسية، ونتعلم التفرقة بين الأحاسيس والانفعالات، ونهتم بحواسنا. إن تحديد مقدار الوقت المتاح أمام الشخص الحساس قبل أن يصل إلى مرحلة الإنهاك التام يعتمد على توازنه الانفعالي واستقرار حياته والعبء الحسية الفريدة لديه وكذلك البيئة. قبل أن نشعر بالإنهاك تتصاعد أحاسيسنا بشكل واضح. وانتبهوا إلى أن الأحاسيس ليست هي الانفعالات، وبسبب أننا كأشخاص حساسين نتصرف بانفعالية عالية تجاه الأحاسيس، فعادة ما نخلط بين ما نراه ونسمعه ونشعر به، وأحاسيسنا الجسمانية وردود فعلنا الانفعالية تجاه ما ندركه. وعادة ما نشعر بالانزعاج والتملل والتشتت والاستثارة والضغط والخطر قبل أن نشعر بهذا الكم المتراكم من المشاعر السامة التي تنهمر لتغمرنا داخليًا. لكن عبر تحديد المنطقة التي نحتاج إلى خفض ما نتلقاه حسيًا فيها - من خلال الوعي الظرفي - يمكننا الوصول إلى التوازن الصحي الذي يجمع بين القوة والمرونة في مقابل الشعور بالضعف والإرهاق.

وفيما يلي تقدم سيدة شديدة الحساسية في الأربعين من عمرها وصفًا للأحاسيس لا يمكن تفسيرها. وهي أم لطفلين، توضح لنا من خلال وصفها هذا كيف تتداخل الانفعالات مع المشاعر البدنية. وذلك مثال نموذجي لكيفية ترجمة الجهاز العصبي المركزي للمعلومات الحسية: «حسنًا، فيما يلي كلام عجيب: عندما يقوم شخص عزيز عليّ بإيذاء مشاعري، وحتى إذا كنت أدرك بعقلي أن الأمر بسيط، فإنني أشعر بالألم في راحتي يدي، وبخاصة في معصمي الأيسر وشرائيني، ويكون الوجع في راحة يدي شديد الألم. وكنت دائمًا على هذه الحال طوال حياتي، هل تلك هي حالي أنا فقط؟».

تتبع الإشارات الدقيقة في جسدك؛ لأن ملاحظة هذه الإشارات التي تظهر دائماً في جسدك تعتبر أعظم قيمة لدينا لكي نميز أسلوبنا الحسي. فإذا أصبحنا نألف جسدنا، فهذا يساعدنا على إعادة تشكيل أنماطنا القديمة من الإنهاك الحسي بل وأيضاً الذكريات الصادمة. وهي العملية التي يطلق عليها «دانيال» - أحد عملائي - اسم «إعادة التأسيس». يساعدنا الجسم على التقاط الأحاسيس التحذيرية من البيئة عبر إدراك الحالات الجسدية. وقد نرغب في إلهاء أنفسنا بعيداً عن هذا الانزعاج جراء الأحاسيس التحذيرية، لكنها برغم ذلك تظل موجودة. ويبقى لنا أن نتنبه إليها، ونتحكم فيها ونبحث عن التوازن في أثناء هذا التصعيد. وإذا لم نكن نعلم ما يرتبط به شعورنا بالإنهاك الحسي فيسعدنا إجراء فحص جسدي أولاً لوضع قائمة بمزيد من المعلومات الحسية المفصلة.

الفحص الجسدي

هناك طريقة سهلة لكي تحدد كيف تعالج المعلومات الحسية، وهي القيام بفحص لجسدك مع التحلي بوعي جسماني، حيث يعمل هذا الفحص على تطوير انتباهك للأحاسيس الجسمانية الدقيقة، ويساعدك على تعلم الاختلاف بين ما تشعر به من أحاسيس والانفعالات الناتجة عنها، كما سوف يُنبئك مباشرة بنمط المعالجة الحسية الذي تتبعه. وقد أثبتت الدراسات أن القيام بالفحص الجسدي والذهني من شأنه تقليل الإجهاد وتخفيف الأوجاع والآلام وذلك عبر تحديد المعلومات الحسية المرتبطة بالجسم، كما يساعدنا فحص الجسد من خلال تحسين صلتنا بأي انزعاج قد نشعر به في جسدنا.

أحضِرْ ثانية ورقة كبيرة، وليكن معك أقلام تلوين أو تظليل أو تحديد. وعندما تتوافر معك هذه الأدوات، ابدأ الفحص الجسدي عبر بقائك ساكناً، ويمكنك أن تجلس على كرسي أو تستلقي على الأرض، هدئ عقلك بأن تجد وضعية مريحة، وبمجرد أن تستكين، أغمض عينيك، واستخدم التركيز الشديد أو البحث في داخلك لكي تلاحظ أين يكمن الانتباه الواعي اليقظ. وإذا شعرت بالثشت بسبب أصوات خارجية، أعد انتباهك ثانية إلى داخلك. وتمهل ولكي تلاحظ حركة

عينيك، في أثناء تركيزك على ما يدور بداخلك؛ تنفس بيسر ودع حاجبيك والعضلات التي تحيط بعينيك ترتخ. وقد تشعر بزوايتي عينيك وهما منقبضتان، ودع هذه العضلات الصغيرة تسترخِ بهدوء، ودع أي شعور بالتوتر، واسترخ. ومن خلال انتباهك لما يجري بداخلك، ابتعد بمنتهى الوعي عن منطقة العينين، مع ملاحظة أية أحاسيس أو ألوان أو مشاعر قد تظهر أعلى رأسك، ولا تتعجل الأمر، بل ثبت انتباهك على وعيك الحسي ودع أية معلومات تشعر بها بها تتدفق إلى داخلك، مع ملاحظتك لما يحدث. وبيطء ابدأ في الانتقال نحو الأسفل هبوطاً من منطقة أعلى الرأس، ولاحظ فكك جيداً. وإذا شعرت بأي إحساس فانتبه كيف يبدو وكيف تشعر به. وعندما تصبح مستعداً انقل انتباهك إلى عضلات الرقبة. وهي عادة ما تكون منطقة نشطة جداً بها الكثير من الأطراف العصبية. استمع بحواسك للشعور بهذه المنطقة عند مؤخرة العنق وأسفل الرقبة. تمهل قليلاً لكي تجري فحصاً دقيقاً.

واستشعر الحيوية والطاقة في رقبتك، ثم عد ثانية إلى وجهك وفكك، ودع أنفاسك تمر إلى أية مناطق متوترة حول الفكين، ودع العضلات في فكك السفلي والمجاورة لفمك تسترخ في أثناء شهيقك بتأنٍ. ويمكنك أن تفتح فمك قليلاً وتدع لسانك يرتخي، وأصدر صوتاً غليظاً «آآهههههه»، مع استمرارك في فحص فكك السفلي. دع لسانك يرتخ بسهولة داخل فمك. وابتعد انتباهك عن فمك، واستشعر بالتدريج المنطقة أسفل فمك وأسفل فكك وبداية رقبتك. وساعد وعيك على أن يبقى ساكناً ومركزاً عن طريق شهيقك وزفيرك. ولتكن أنفاسك هي دليلك. لاحظ حدود وجهك ورقبتك الملساء، ولاحظ أية أحاسيس داخلية وخارجية. ثم استمر في الانتقال إلى الأسفل حتى كتفيك، واستشعر حركة أية إحساس، ما الجزء النشط في كتفيك؟

وبالتدريج مع تنفسك ببطء ونقل انتباهك أشعر بعضلات رقبتك وكتفيك وهي ترتخي مع استمرارك في الفحص. ماذا تلاحظ؟ هل هناك وخز أوذبذبة؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فدع الطاقة تذيب هذه الأحاسيس مع ملاحظتك لوجودها. ومع انتقالك للأسفل على طول ذراعيك، دع صدرك يسترخ، ولاحظ تنفسك وقد أصبح أكثر هدوءاً؛ ما يؤدي إلى استرخاء عضلات صدرك. انتبه

جيدًا إلى الطاقة وهي تتدفق وتنتقل بامتداد ذراعيك، ما الأحاسيس التي تشعر بها في تلك الأثناء؟

استمر في فحص منطقة الصدر. تنفّس بهدوء، واشعر بحركة بطنك في أثناء تنفسك وانتباهك لعملية التنفس هذه. هكذا يفتح صدرك ومع كل نفس مسترخ تنفّسه تسمح لوعيك بأن يستقبل ويشعر بأية معلومات مهمة يريد جسدك أن يوصلها. وهذا هو المركز الأساسي لحياتك وتنفسك. استغرق الوقت اللازم للتركيز على هذه اللحظة وانتبه إليها جيدًا، واشعر بحياتك وهي تتحرك من خلال أنفاسك؛ فهذا من شأنه أن يدعمك ويساندك.

وعندما تصبح مستعدًا، استشر بوعي وتركيز طاقة جسدك وهي تنتقل نحو الأسفل وتعمّق بداخلك. واستشر أنفاسك وهي تتساب وتصل إلى بطنك وتسمح بطبيعة الحال لصدرك بأن يفتح ويتمدد، وسوف تسترخي كتفاك قليلًا مع انفتاح صدرك وبطنك. وستشر بأنك مدعوم بعمودك الفقري القوي وقفصك الصدري. وابقَ على هذه الحال، وخذ فترة راحة لطيفة اشعر خلالها بأنفاسك وهي بطيئة وعميقة.

وعندما تكون مستعدًا، انقل وعيك إلى الأسفل وركز على منطقة الحوض، ومن خلال تنفسك يمكنك نشر إحساسك بالهدوء والاسترخاء إلى الجزء السفلي من جسدك. اشعر بهذا التحول كطاقة تتحرك ببطء لتوقظ عضلاتك. وركز انتباهك على مسألة زيادة الاسترخاء. وتخيل ما الإحساس الذي قد يوجد بداخلك في أثناء فحصك للحوض. ودع تنفسك يوجهك حتى تصل إلى هذا الإحساس الذي يكمن بداخلك، وتنفس مرة أخرى، والمس هذا الجزء من جسدك. ما الشعور الذي أثير بداخلك جراء هذه اللمسة؟ وهل تشعر بأي ثقل هنا، تنفس بعمق أكبر لكي يتأكد ما تشعر به. ومع ترسخ هذا الثقل في عضلاتك، اعمل على إرخائها أكثر، وانقل انتباهك إلى الأسفل بامتداد رجلينك. وانتبه إلى المشاعر التي تتحرك أو تظهر. وإذا شعرت بأحاسيس مثل الوخز، فابقَ منتبهًا وواعيًا بها، ومنتبهًا لما تراه وتشعر به. ومع تنفسك ببطء وثبات سوف تشعر بانبساط عضلات ساقيك وبمزيد من الهدوء. ومع توجيه طاقتك إلى كاحليك تتدفق مشاعر الهدوء من ساقيك وتنتقل إلى كاحليك؛ ومن ثم تشعر فيهما بالاسترخاء والراحة. وبما أن وعيك يتحرك فسوف يصل إلى قدميك؛

اشعر بالطاقة في قدميك، ودع الهدوء والسكينة يصلان إلى أصابع قدميك، ويمكنك أن تبسط أصابع قدميك لفترة ثم ترخيها.

نتائج الفحص الجسدي

يستعين الفحص الجسدي بالوعي الذهني التام لكي يستقبل الانطباعات الحسية من الجسم. وبينما قد نستغرق وقتًا لإتمام ذلك الفحص الجسدي، إلا أنه من أفضل الطرق لكي نبقى مطلعين على الأجزاء النشطة بجسدنا من خلال الوعي الجسماني. ارسم رسمًا عامًا لجسدك على الورق، وباستخدام الأقلام الملونة والقلم الرصاص، لوّن المكان الذي شعرت فيه بأحاسيس في أثناء فحص جسدك. فمثلاً إذا لاحظت شعورًا قويًا بمكان ما فاستعن بألوان ساطعة تتوافق مع هذا الشعور وظلل بها تلك المنطقة بجسدك على الورق. أما إذا كانت تجربتك تتعلق أكثر بمشاعر حسية حادة، فارسم أو اكتب كلمات تصف ما تشعر به - طاقة أو حيوية أو توترًا أو نعومة أو فرط نشاط أو تعبًا أو إجهادًا. واستخدم كلماتك أنت التي تدل على ما شعرت به لكي تصف هذه الأحاسيس.

وكلما زاد تعلمنا الطريقة التي يفسر بها وعينا الحسي أحاسيس جسدنا؛ أصبح من الأسهل بالنسبة لنا تعقب هذه الأحاسيس وتقليل المدخلات الحسية عبر الانتباه إلى الأحاسيس التحذيرية. وقد وصف العديد من الأشخاص الحساسين هذه الأحاسيس التحذيرية بصفتها أعراضًا استثنائية للجهاز العصبي، مثل الوخز أو الحرققة أو الحكّة أو الخدر أو المغص أو القشعريرة أو الوخز والشكشكة أو الاضطراب. وكلها إشارات تحذيرية شائعة تشير إلى عمل الجهاز العصبي طوال الوقت، ومعالجته كمًا من المعلومات الحسية أضخم مما يجب. إن الوعي الحسي هو الخط الدفاعي الأول لدينا في الوقاية من ظهور هذه الأعراض، والمرض ما هو إلا تفاقم لاختلال التوازن الحسي الذي تزايد بدرجة كبيرة داخليًا حتى بدأ يؤثر على الأعضاء الداخلية للأجهزة (الدورة الدموية والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والعصبي).

وغالبًا ما يتجاهل الأشخاص الحساسون أجسامهم، ولا ينتبهون سوى للأعراض التي يعانونها؛ وذلك لأن تعاملهم مع الأحاسيس طوال الوقت يكون منهكًا؛ ما يعني إيقاف وعيهم الذهني الأحاسيس التحذيرية عند وجودها. ويُعد هذا التجنب الجسماني والعاطفي دليلًا على تجاهلنا لقدرتنا على استخدام الجسم والانفعالات في توجيهنا نحو اتخاذ إجراء صحي. إن إتمام الفحص الجسدي هو خطوة سهلة ومحايدة تساعدنا على تحديد مشاعرنا.

ويتطلب علاج مشكلات الحساسية جهدًا منا، لكن يسعنا إيجاد المزيد من السلام والسعادة في حياتنا عبر الاستماعة بعلاجات ذهنية وجسدية. إن أفضل الطرق لرعاية ذاتنا الحساسة وتهديتها هي عبر العلاجات الحسية التي تتوافق مع حاسة كل فرد عبر توفير شكل مناسب للمداواة والعلاج. فمثلًا، عندما نرى طفلًا يعتمد أن يغطي أذنيه بيديه، قد لا نفكر في شيء، لكن هذه الإشارة هي أول الأحاسيس التحذيرية؛ لأن تغطية الأذنين هي محاولة لإخماد صوت يؤلمه، في حين يرى الآخرون هذا الصوت إزعاجًا مقبولًا. وبالنسبة للأشخاص الحساسين تكون الأصوات العالية صعبة ومؤلمة. وبالمثل يؤدي التحفيز البصري المفرط إلى الإلهاء، وعوائم العين (بقع أو خيوط تظهر في مجال الرؤية)، وارتعاشة الجفنين، وصداع ناجم عن التوتر، وشعور بضغط شديد في مناطق مختلفة في الرأس والرقبة والوجه. وإذا كنا نتبع نظامًا غذائيًا يؤدي إلى استثارة جهازنا الهضمي شديد الحساسية؛ فسوف نشعر بالألم في البطن في صورة غثيان أو التهاب أو اضطراب في المعدة.

الأسبوع الثالث: تقييم خمسة أنواع من التوتر الذهني

حدد «لي ستراسبيرج» خمسة مجالات للتوتر الذهني في طريقته، وتناظر هذه المجالات مجالات التوتر العضلي في الرأس والرقبة، حيث تؤثر على الوعي والمعالجة الذهنية. وقد افترض أن التوتر الذهني يُخزن في عضلات الفم، مثل اللسان والشفيتين والفكين والصدغين وبين العينين ومؤخرة العنق.

صحيح أن «ستراسبيرج» لم يتناول قط الحساسية مباشرة في توجيهاته، لكن ارتباط التوتر الذهني بالحساسية يظهر واضحًا لديه. وقد توصلت إلى الأساليب

التي ابتكرها «ستراسبرج» لكي يساعد الممثلين على تطوير وعيهم الجسدي والحسي حتى يتمكنوا من معالجة المعلومات الحسية التي تمثل أهمية كبرى للأشخاص الحساسين أيضًا.

وينطوي عمل «ستراسبرج» الحسي الذي يهدف لاستحضار الواقع ومعالجة التوتر على الكثير من الإثارة، حيث شجع الممثلين على استخدام أجسادهم كوسيلة لتصوير الواقع في ظروف خيالية (مثلما يحدث عند التمثيل)؛ وذلك لأن أجسادهم تمثل أرضًا خصبة لتغيير أساليب استجاباتهم المعتادة تجاه الظروف البيئية، وقد صمم التمارين الحسية لاختراق العادات العضلية القديمة اللاواعية. وفي الوقت الحالي، نحن على دراية بعلامات الضغوط الذهنية، مثل القلق والإلهاة والاستثارة ومشكلات الذاكرة ومشكلات التركيز. أما «ستراسبرج» فقد كان سابقًا لعصره في ذلك الوقت؛ حيث شخّص أنواع الضغوط الذهنية المناظرة للتوتر العضلي في الوجه والفكين والصدغين.

كيف يتعلق هذا بحياتك اليومية؟ حسنًا، يمكنك أن تتعلم كيف تستخدم تمارين حسية معينة تساعدك على التخلص من التوتر الذهني الذي يؤثر على مشاعرك؛ إذ عبر قيامك بإرخاء عضلات الوجه وتهدة الأعصاب والتخفيف من حدة التوتر المختزن وربط كل هذه الأمور بالإنهاك الحسي، يمكنك زيادة وعيك بكيفية تفاعل ذهنك وجسمك في مختلف الظروف الانفعالية. وعندما يصبح الشخص الحساس واعيًا بأحاسيسه التي تحفز آلياته الدفاعية؛ يمكنه أن يُشفى تدريجيًا.

يرى «لي ستراسبرج» الحاجة إلى إجراء العمل الحسي بالتزامن مع الحركة وذلك لإطلاق القوى الدفينة في العضلات. ولذلك فإنه قبل أن يوجّه طلابه نحو عملية التخلص من التوتر الكامن في أجسادهم، يطلب منهم معالجة توترهم الذهني. واتبعتُ أنا الفكرة ذاتها عند تطويري برنامج الذهن والجسم؛ لأنها ببساطة تفيد. لكن يجب التأكيد أولاً على أهمية معالجة الضغوط الذهنية، واعلم أنك لن تستطيع أن تسترخي وتتلقى الفوائد العلاجية للعلاجات الحسية ما لم تُعالج الضغوط الذهنية.

مكتبة

t.me/soramnqraa

حكاية ديني

حذرتني خطيبتي عدة مرات من مقابلة أسرتها، ولأكثر من مرة أجلت لقائي بهم، وبدأ القلق يتنامى بداخلي وشعرت بأنها تخشى لقائي أنا بهم، وليس لقاءهم هم بي. وبالطبع دار ببالي الكثير من السيناريوهات الدارجة فيما يتعلق بهذا اللقاء والتي أعلم أنه لا حاجة لي للحديث عنها هنا. وأخيرًا حان موعد اللقاء وقدت السيارة وخطيبتي معي في طريقنا نحو الشمال إلى منزل طفولتها في ولاية فيرجينيا في رحلة استغرقت 4 ساعات، وفي الطريق تفاجأت من روعة الخضرة التي تمتد أمامنا، وبدا هذا المكان بروعه كما لو كان مأخوذًا من فيلم *The Hobbit* بمنظره الساحرة. وبدأت أفكر أنه ربما كانت خطيبتي تبالغ بشأن مدى ما سوف نراه من صعوبات في هذه الرحلة.

وعندما وصلنا إلى الضيعة الريفية، بدأت أستشعر توترًا شديدًا بين خطيبتي ومجموعة صغيرة من الأشخاص الواقفين في الشرفة الذين نهضوا وتحركوا لتحيتنا في الممر. لكنني لم أعر الأمر انتباهي وأرجعته إلى التوتر وصافحت والدها وأعمامها بيد قوية. وشعرنا جميعًا بقدر من الاسترخاء والهدوء ودلفنا إلى المنزل، حيث كانت الأسرة قد أعدت وليمة احتفاء بنا.

وكان أول ما أدهشني هو رءوس الحيوانات المحنطة والمعلقة على الحائط من ظباء ودببة وأسماك، وقد بدت نظرات الحيوانات جامدة. وما حدث بعد ذلك كان مفاجأة ثقيلة عليّ. كنت على علم بطريقة تفكير أقاربها قديمة الطراز، فقد سبق أن حدثتني عن نشأتها، لكن خطيبتي كانت نباتية مثلي، فكلانا يعرف جيدًا الممارسات غير الإنسانية في هذا المجال. وكان تفكيرنا متشابهًا فيما يتعلق بالرفق بالحيوانات، ودائمًا ما أضع في ذهني فلسفة «عش ودع غيرك يعيش» دون أن أدخل في مجادلات حولها.

وكنْتُ أعتقد أن الأمر سيسير على ما يرام، حيث لم أكن أدرك مدى ضخامة قطع اللحم التي سوف يقدمونها. وشعرت حينها بألم جسماني تمثل في شعوري بالغثيان. وكانت هناك أكوام من قطع اللحم السمكية، واستأذنت في أدب بقدر ما أمكنني ذلك، وخرجت للتمشية في الفناء الخلفي للمنزل لكي أصفي ذهني، فقد شعرت تلقائيًا بأنني في حاجة إلى أن أخرج وأشتم هواء منعشًا وأبتعد عن رائحة اللحم المشوي النفاذة. وبينما كنت أتمشى بالقرب من الشرفة شعرت بتشنج في رقبتني ووقعت أرضًا؛ فقد غمرني الشعور بالغثيان ثم أظلمت الدنيا أمام عيني. خرجت خطيبتني من المنزل وساعدتني على النهوض، وبعدها سمعت صوت همس وضحك يأتي من داخل المنزل. وعندما نهضت وتمكنت أخيرًا من السير، شعرت كأن رقبتني قد تحجرت. وبعدها تحدثت عما حدث لي، أدركت أن ما كان يصيبني من صداد نصفي يرجع بالأساس إلى المواقف الاجتماعية، وما ينتابني فيها من شد عصبي في الكتفين وأعلى الرقبة وكان هذا التفسير منطقيًا فقد ظلت أعاني طوال حياتي من متلازمة المفصل الصدغي الفكي السفلي. وقد بدأت بالفعل في العمل على التخلص من الشد العصبي في منطقة الوجه والفكين.

التخلص من الإجهاد الذهني مع الاسترخاء المُرَكَّز

لقد استعنت بتقنية تنفس الضوء الذهبي للتخلص من التوتر الذهني، ويمكنك العثور على ملف تسجيل صوتي لهذا الأسلوب عبر الإنترنت أيضًا (انتقل إلى قسم المراجع في نهاية الكتاب). وسوف أوجهك هنا لكيفية استخدام هذه التقنية. ويمكنك أن تسجل التعليمات التالية في جهاز تسجيل صوتي ثم تستمع إليه لاحقًا. ويمكنك إيجاد تمارين تأمل للاسترخاء العميق عبر موقعي الإلكتروني، وأفضل دائمًا أن تسجل التأملات بنفسك؛ فكلما استمعت أكثر إلى صوتك على مستوى

اللاوعي؛ زاد استرخاؤك وتخلصت من الأنماط القديمة التي تريد تغييرها؛ إنها طريقة مداوية في حد ذاتها.

حسنًا، استعد للبدء، ابحث عن مكان مريح لتبقى فيه بعض الوقت، واحرص على اختيار مكان تريح جسدك عليه مثل أريكة أو فراش أو حتى كرسي له مسند للرأس. ومن الأفضل أن تسند رأسك لأننا سوف نتعمق في تناول التوتر الذهني والتوتر المختزن. ومن ثم فإذا كان رأسك مستندًا على شيء؛ فسيقل جهدك وتستطيع الاسترخاء أكثر.

حاول أن تخلق حالة من التناغم مع جسدك بأن تغمض عينيك وتنظر بأعماق نفسك، ركز وعيك واشعر بوجود طاقة حياتك، وابحث عن هذه الحيوية من خلال تركيزك بهدوء على مجال رؤيتك. واستشعر كل جزء بجسدك، وقد يتضح هذا أمام ناظريك منذ البداية. ابحث عن هذا الانتباه أو الوعي وابق متوازنًا وحاضرًا معه. وبينما تركز على النظر بداخلك، سوف يوجهك صوتي. وسوف يستمر صوتي في توجيهك بينما تُحرك تركيزك إلى العضلات الموجودة عند جانبي عينيك. خذ نفسًا عميقًا. وفي أثناء ذلك دع صوتي يوجهك بشكل أعمق إلى العضلات الموجودة حول عينيك، ثم في أثناء إطلاقك الزفير تخيل ضوءًا ذهبيًا يحيط بك كهالة من الطاقة الذهبية... ضوءًا ذهبيًا دافئًا وناعمًا ومريحًا للأعصاب. ومع أخذك الشهيق، اشعر بهذا الضوء الذهبي وهو يتحرك إلى داخلك، فينتقل إلى عينيك ثم ينساب تدريجيًا كنهير ذهبي سلس ليصل إلى العضلات خارج عينيك. ومع استنشاقك الضوء الذهبي، فإنه ينتقل إلى هذه العضلات وتشعر بتخلصك من بعض التوتر. وفي أثناء الشهيق، تشعر بالضوء الذهبي يستقر فوق عضلات عينيك، وتتخلص من المزيد من التوتر. ثم تسمع صوتي وهو يوجه هذا الضوء، والآن اشعر به وهو ينتقل نحو الخارج إلى صدغيك. وفي أثناء الشهيق، ينفذ الضوء الذهبي إلى عضلات وجهك ويزداد شعورك بالاسترخاء؛ ومن ثم تتخلص من الشد العصبي في وجهك. وهكذا تتحرر الأفكار وتنتشر مع توغل الضوء الذهبي بشكل أعمق ووصوله إلى عضلات أعمق في الوجه حيث ينتقل هذا الضوء بين صدغيك ثم يصل ما بين حاجبيك. وفي أثناء الشهيق، ومع استماعك إلى وقع صوتي، تلين العضلة الواقعة بين عينيك، ويستقر عندها الضوء الذهبي وتشعر بارتخاء عضلات فكك.

وفي أثناء الشهيق واستماعك إلى وقع صوتي، اشعر بانتقال الضوء الذهبي إلى فكك، هكذا سوف تلين عضلات صدغيك أكثر مع إطلاقك الزفير، وسينساب الضوء الذهبي كأنه سائل يجد مساحة يتحرك عبرها بسهولة. تنفس الآن بعمق أكبر، وعندئذ سيتضاعف استرخاؤك، وتشعر بالطاقة في شفتيك وفمك. ومع استماعك إلى وقع صوتي، تجد الطاقة الهادئة طريقها إلى لسانك وتشعر بثقله عند ارتخائه داخل فمك. ومع الشهيق، تشعر أيضاً بثقل عضلات فكك وهما يرتخيان في ثقل. ومع الزفير، يعود الضوء الذهبي إلى فمك لتشعر بالعضلات المحيطة بالشففتين وهي أثقل وأنعم. وتشعر بهذا الهدوء وهو ينتقل إلى مؤخرة عنقك. ومع الزفير واستماعك لوقع صوتي الهادئ تنتبه إلى أي توتر. وتشعر بالدفء والثقل في مؤخرة رأسك. ويعمل ثقل هذا الدفء على إراحة ذهنك؛ ومن ثم تشعر بالهدوء والسكينة. ومع الشهيق والزفير ببطء وسلاسة، يصل الهدوء الداخلي إلى أسفل رقبتك ومنه إلى كتفيك.

ومع الاستمرار على هذا المنوال، تتولى حركة أنفاسك مهمة تهدئتك؛ حيث تدعم إرخاء عضلات رقبتك؛ ومن ثم تشعر بأن أنفاسك تدعم رقبتك ببطء ويسر حتى تستريح. ويُلين الضوء الذهبي هذه العضلات أكثر. ومع الشهيق والزفير، والانتباه للضوء الذهبي يتعمق استرخاؤك وتركز انتباهك على تنفس الاسترخاء الثابت وإيقاعه السلس. وبهذه الطريقة اشعر بصدرك وهو ينفث بينما يداوي الضوء الذهبي رقبتك، واعلم أن استرخاءك هو ما يسمح بهذه المداواة. وهناك تمارين أقوى للاسترخاء متوافرة عبر الإنترنت، مثل التأمل الموجه، والاستعانة بالمانترا، والتمارين الحسية لمداواة الضغوط الذهنية. والنبا الجيد أن لدينا العديد من نظم الرعاية الصحية الشاملة للمفاضلة بينها، لكنني أفضل فن الأيورفيدا القديم كنظام لتخفيف الضغوط الذهنية.

فن الأيورفيدا يُقدّر الأحاسيس

إن فن الأيورفيدا من أقدم العلاجات الطبية في العالم، وقد نشأ في بلاد الهند. وقد اعتمدت في هذا البرنامج العلاجي على فن الأيورفيدا بسبب احتوائه على العديد من الركائز التي تضع أسس العناية الدورية بالصحة الحسية. وفي أثناء

تعلّمي هذا النظام الطبي المبهّر، وجدت أن الركيزة الوحيدة الأكثر تمييزاً به هي تقدير الحواس. وهذا لأن تقدير الحواس هو أحد الأساليب الأساسية في تعاليم فن الأيورفيدا للوصول إلى الصحة والعافية.

ووفقاً لفلسفة فن الأيورفيدا تعتبر الحواس مسارات إدراكية دقيقة للذهن والجسم، كما وُصفت الحواس بأنها بوابات تُستخدم لتمييز السمات الفطرية في العالم المحيط بنا، مثل الجمال والبركة والانسجام والسكينة والسلام. وعندما نتجاهل أهمية مسارات إدراكنا الحسي ونتأثر بقوى من الطاقات المُجهدة، مثل الضوضاء الصاخبة أو الأذواق الكريهة أو الخلل الانفعالي؛ نصبح ضعفاء ذهنياً وبدنياً. لهذا ينص فن الأيورفيدا على حاجتنا إلى استخدام حواسنا على النحو المناسب لعلنا نميز ما المطلوب لكي نعيش حياة متوازنة. وإن الخيارات الحياتية التي نُقدم عليها، بداية مما نتناوله من الأطعمة وحتى عاداتنا اليومية، تكون أفضل عندما نستعين بحواسنا باعتبارها نِعماً ربانية للتمتع بالصحة.

وأنا هنا أقدم شرحاً مبسطاً للغاية عن فن الأيورفيدا؛ وذلك لأن هذا الفن يمثل نظاماً واسعاً من التعاليم المرتكزة على النصوص القديمة. ووفقاً لفن الأيورفيدا تحدث الإصابة بالمرض عندما تختل العلاقة بين الذات والمؤثرات الخارجية، ويؤدي تكرار انتهاك الحواس إلى إرباكها والإضرار بها، وبالإضافة إلى عدم تقدير الحواس، فهناك شكلان آخران أساسيان للخلل الذي يؤدي إلى المرض وهما: اتخاذ قرارات لا مبالية والابتعاد عن الاتزان.

وفيما يلي طريقة تأثير فن الأيورفيدا على نظامي، يتمثل الهدف الأساسي لبرنامج الذهن والجسم في تحديد المدخلات الحسية وتقليلها، ومداواة الإنهاك الحسي، والعيش في انسجام. ومن خلال تقدير حواسك وحمايتها، تحقق الوعي الحسي الصحي والذكاء الحسي المتقدم. وكما تتعلم كيف تتخذ قرارات متأنية بناء على طبيعة المعالجة الحسية لديك. في فن الأيورفيدا العيش في اتزان يعني تصميم روتين للمرء (التغذية الملائمة، والحصول على قسط وافر من النوم، والعلاجات الحسية) يتوافق مع فصول العام. كما يعني احترام فصول حياة المرء نفسه من فترات الطفولة والمراهقة والبلوغ والأبوة والأمومة والشيخوخة. وفقاً لفن الأيورفيدا وبرنامجي سابق الذكر، عندما تُدير أفكارك وانفعالاتك عبر مختلف فصول الحياة عن طريق حماية حواسك وعلاجها

بانتظام؛ يمكنك أن تصل إلى حالات عليا من الوعي والثقة في موهبتك. فعندما تحيا في توازن وانسجام يتلاءم بقوة مع طبيعتك سوف تسعى جاهداً إلى النمو. ومن أهم الجوانب الصحية في فن الأيورفيدا والتي أعتد عليها، تناول الغذاء السليم من أجل بنييتك الجسمانية.

وعبر الحد من تعرضنا للمحفزات الحسية الشديدة والقاسية والتقليل من اختياراتنا اللامبالية، فإننا نعرز المداواة الذهنية والعاطفية والبدنية. وبعدها يمكننا الحد من الآليات الدفاعية التلقائية التي تُجهد أو تُثقل جهازنا العصبي سريع التهيج. ومن خلال استخدام العلاجات الحسية بدلاً من الآليات الدفاعية، نُهدئ حواسنا مع العناية الشديدة بالذات. ولمزيد من التوضيح، عليك أن تعلم أن الاختيارات اللامبالية تشمل: قمع الإحساس بالدوافع الفطرية الضرورية للجسد، مثل الجوع والتعب، والتفكير في خواطر مؤذية، والتسكع مع أصدقاء السوء، والفشل في التأمل أو ممارسة التمارين. عليك أن تفحص عاداتك الحالية لكي تعرف موضع ضعفك بدنياً (التغذية والنظام الغذائي والحركة)، واجتماعياً (من تخالطهم)، وبيئياً (تأثيرات أفراد أسرته في المنزل وعائلته والأشخاص الموجودين في مجتمعه). إن الحياة التي تفتقر إلى الاتزان تنطوي على مقاومة الفطرة والتغييرات التي تحدث بالحياة. وإن تقبل الحياة المتغيرة هو مفهوم بدني وروحي على السواء؛ لأنه مسار الوصول للحكمة وتحفيز ضبط النفس.¹⁸

ووفقاً لفن الأيورفيدا فقد يؤدي الضرر الحسي أيضاً إلى الإضرار بوعينا؛ لأن عدم إدراك أن الحواس قد تحملت أقصى قدر ممكن من العبء يؤدي إلى تحملنا كمّاً هائلاً من الضغوط. ويسعنا تمييز هذه الضغوط عبر اختياراتنا الحياتية، فإذا كانت اختياراتنا لا مبالية بحواسنا، فسوف تؤدي إلى التفكير المضر والحياة دون وعي بمتطلبات أجسادنا. عندما لا ندرك حد عتبتنا الحسية، فإننا نتجاهل أحاسيسنا وندفعها دفْعاً ونتخلّى عن آليات الشفاء في داخلنا. وبتسليط الضوء على ما سبق، يتضح أن اتخاذ القرارات بلا وعي يؤدي بمرور الوقت إلى إيذاء العقل والجسم والروح.

وفيما يلي بعض الأمثلة للاستفادة منها ومعرفة كيف قد تدفعنا الحياة الواقعية سريعاً إلى الاختيارات اللامبالية. إن عالمنا صاخب وفوضوي، يستمر فيه تطور الاتصالات، وتمتد الدورات الإخبارية على مدار الأربع وعشرين ساعة

يوميًا، وتزداد صور العنف التي تظهر في إعلامنا وتجذب انتباهنا. كما تُغمر حواسنا بمعلومات لا قيمة لها، وتحفز الموسيقى الصاخبة وأصوات إشعارات الهاتف وطنينه ونغمات رنينه أذاننا، كما تحفز الأطعمة الحارة والدسمة والمسكرة والمشبعة بالمواد الكيميائية براعم تذوقنا، ومن شأنها أيضًا أن تلهينا عن البيئة الفوضوية نتيجة نكهاتها اللاذعة واللذيذة. ينتج التحفيز البصري جراء النظر طويلاً في شاشة الهاتف والحاسب الآلي والتلفاز، وينتج التحفيز باللمس من التعرض المفرط لأقمشة مضرّة بالبشرة أو مواد كيميائية أو منتجات أخرى تلامس البشرة، أما التحفيز العاطفي فينتج عن مصادر متنوعة، من بينها التواصل مع أشخاص غير متزيّن عقليًا وانفعاليًا أو بيئات خانقة أو علاقات مؤذية.

وتتسم التأثيرات الحسية بالتعقيد؛ لكنها تتضح عندما نبدأ في تصفية عقولنا من تلك المحفزات والانتباه إلى ما نوجّه تركيزنا إليه. وقد حان الوقت لكل واحد منا أن يتعلم كيف يعالج حواسه ويقلل من الضغوط الحسية حتى نصل إلى التوازن.

تبدأ العملية بإجراء تقييم بسيط: هل بلغ إنهاك حواسك أقصى حد له؟ في الأسبوع الأول، طلبت منك تقييم مستواك الأساسي للوعي الحسي، أو ما تختبره حاليًا من أحاسيس وانفعالات. فإذا أدرجت في قائمة انفعالاتك العديد من المشاعر المعقدة في أقصى صورها المستفزة (الغضب أو الحزن أو الحذر)، فالأرجح أنك تمر بعبء حسي. لكن من خلال إجرائك الفحص الجسدي، تتحدد أمامك الوسيلة المبدئية لاستقبال المعلومات الحسية من خلال حاستي البصر والسمع أو الشعور الحسي. كما تتوافق قنوات الاتصال الحسي هذه مع نماذج مختلفة للدفاع الحسي عن الذات. ويمكنك من خلال وصف آليات التأقلم (الدفاعات الحسية) أن تحدد النموذج الحالي المُستخدم لموازنة الأزمة الحسية. وبعدها تلاحظ كيف تساعد هذه الآليات عملية العلاج أو تضر بها. وهكذا من خلال كل ما قد جمعته من معلومات سوف تعلم أي المحفزات الحسية كانت الأشد سوءًا؛ ومن ثم سوف تعلم كيف تطبق العلاجات الحسية لكي تشفى من الإنهاك الحسي.

الأسبوع الرابع: تقييم الإنهاك الحسي عن طريق المواد التي تنجذب إليها

يمكن أن تُشفى من الحساسيات الذهنية والعاطفية والبدنية والروحية بعد أن تعرف سببها الجذري. وقد تتمثل الأسباب والتعقيدات المرتبطة بهذه الحساسيات في تشابك صور التحسس. ويصف النموذج التكاملي للصحة، خاصة في علم التغذية، صور التحسس بأنها أنواع للحساسية. وعندما يعلم شخص ما أنه مصاب بتحسس أو حساسية من شيء معين، فإنه يتجنب ما يسبب له هذا التحسس لكي يقي نفسه أعراضًا معينة، مثل حك الجلد أو الطفح الجلدي أو الصدمة التحسسية (في الحالات الحادة). تتسم الأبحاث المتعلقة بهذه الأنواع من الحساسية بالشمولية والتكامل، وهي تشمل الأطعمة والمواد الكيميائية والمنتجات المصنَّعة مثل المطاط. ومع ذلك إذا لم يكن الشخص المصاب بالتحسس يعلم ما يتحسس منه من مواد كيميائية أو أطعمة (مثل عائلة الباذنجانيات التي تتضمن الطماطم والبطاطس والباذنجان والفلفل)، فقد يتأثر جسده على نحو خطير.

وعائلة الباذنجانيات هي الفواكه والخضراوات التي تنتمي إلى عائلة النباتات المعروفة باسم *Solanaceae* (الفصيلة الباذنجانية). وفواكه هذه العائلة وخضراواتها وأعشابها شائعة، فهناك ما يزيد على 2000 نوع منها. ويؤدي التحسس منها إلى عدم قدرة الشخص على هضمها، وإذا لم يكن مدركًا حساسيته لهذا النوع من الطعام؛ فسوف يصاب بالتهاب مؤلم في المفاصل وبالإسهال والغازات والانتفاخ والغثيان والصداع. وكما عرفنا من خلال الحساسية المعدية المعوية التي سبق توضيحها في الفصل الذي تناول التعاطف، فقد تتسبب هذه الحساسية في ظهور حالات تحسس عاطفي أخرى، مثل القلق والمزاجية. وهناك نبات شائع من الباذنجانيات يسبب الحالات المذكورة من الحساسية، لكن غالبًا ما يتم التغاضي عن ذكره وهو التبغ.

ورغم معرفتنا بارتباط التبغ بمرض السرطان، فإن هذا النبات له تاريخ ممتد من الاستخدامات الطبية. وقد ظهر التبغ وشاع استخدامه على يد المستعمرين الأوروبيين الذين وصفوه باسم «العقار العجيب». وقد يلجأ الأشخاص الحساسون

لتدخين التبغ لكي يسترخوا ويتخلصوا من التوتر والضغط. وإذا كانت تلك هي الحال ولديهم تحسس من عائلة الباذنجانيات، فإنهم لن يتحسّسوا بدنيًا من الفاكهة والخضراوات المنتمية لهذه العائلة وحسب، بل سوف يتحسّسون أيضًا من استنشاق دخان التبغ الخطير على صحتهم. وهذا مزيج سيئ جدًا يؤدي إلى التهابات مزمنة والتهاب المفاصل واضطراب الهضم ومشكلات في الرئة والاعتلال العقلي. وبصفتي مدربة صحة للأفراد الحساسين، فدائمًا ما أبحث عن الأسباب الجذرية التي أدت إلى البدء في استخدام آليات التأقلم من الأصل. وعندما يصاب الأشخاص الحساسون بالإنهاك، فقد يلجأون إلى تناول أية مواد مهدئة أو يقبلون على تناول الأطعمة لكي يقوموا هذه الأحاسيس المهمة عليهم. ورغم فهمي هذه الآليات التي يلجأون إليها لتخفيف آلامهم، فإنها تجعلهم يبتعدون عن فطرتهم السليمة وما لديهم من موارد داخلية. ورغم ما لهذه المواد من تأثير يفيد في تخفيف الآلام الذهنية والجسمانية، فإنني أعتقد أن مساوئ تعاطيها تفوق كثيرًا فوائدها، صحيح أنهم قد يسكنون آلامهم، إلا أن ما يصيبهم في الوقت نفسه من أضرار يجعل امتناعهم عنها أفضل على المدى الطويل. إن هذه المحاولة العابثة لمداداة ذواتهم تصبح خطيرة بسبب تأثيرهم الشديد بهذه المواد ذات التأثير المتوسط نسبيًا. ومن ثم في نهاية المطاف سيؤدي الحل قصير المدى لتقليل آلامهم الناتجة عن التحفيز المفرط إلى الانهيار نتيجة عدم استفلالهم ما لديهم من موارد داخلية. عبر تقييم حالات التحفيز المفرط في البيئة من حولنا، دون الاستعانة بالمواد الممنوعة، يمكننا تهدئة التحفيز الحسي في البيئة وتقديم آليات صحية للتأقلم.

وتقدم القهوة نموذجًا مشابهًا، لكنه أكثر إثارة للجدل، بسبب شعبيتها. وقد يقرأ محبو القهوة من الأشخاص الحساسين في أنحاء العالم هذا الكلام وهم يخشون احتمالية طرح فكرة الحاجة إلى الإقلاع تمامًا عن تناول مشروبهم الصباحي المفضل. وأنا أتفهم موقفهم، ولا أريد أن أفسد عليهم استمتاعهم بها. وهناك العديد من الدراسات التي تناولت الفوائد الصحية للقهوة كمبرر لتناولها، وعلى العكس هناك أيضًا دراسات تتحدث عن أضرارها. والمثير للاهتمام أن التأثيرات الضارة التي تصيب الأفراد الحساسين لا تنتج عن حبوب القهوة ذاتها، بل يحتمل أنها تنتج عن الاستخدام غير المحسوب للمبيدات الحشرية في

أثناء زراعتها. القهوة هي محفز، وقد تم ربطها فعليًا بزيادة الحساسية، حيث تؤدي مادة الكافيين إلى التحفيز المفرط بسبب مكوناتها شبه القلوية. ولا يزال الحكم النهائي الخاص ببذور القهوة الرائعة قيد النقاش. وبعد توضيحي هذه المعلومة، يتعين على الأشخاص الحساسين أن يفكروا بصراحة في آثار القهوة: هل تتسبب في تحفيزك على نحو مفرط أم لا؟

إنها مشكلة يسهل حلها. ففي أثناء تقييم أحاسيسك وانفعالاتك على مدار الأسبوع الأول وفقًا لقائمة تضعها لصور الإنهاك المحتملة، قلل تدريجيًا من تناولك مادة الكافيين، فمثلًا في اليوم الأول لا تتناول فنجانين من القهوة (أو أيًا ما كان معدل استهلاكك اليومي للقهوة)، وحاول أن تقلل الكمية التي تتناولها بمقدار نصف فنجان يوميًا. تابع الأمر وانتبه إلى انفعالاتك وحالتك المزاجية وشعورك بالمرونة على مدار هذا الأسبوع الأول، وسوف ترى النتيجة. هل تعاني أية مشكلات في الانتباه أو من نقص التركيز من دون مادة الكافيين؟ يساعد التقليل التدريجي لتناولك القهوة على معرفتك تأثير مادة الكافيين على الحالة الذهنية والحالة الشعورية والصحة العامة. وبالإضافة للأعراض المعتادة لانسحاب مادة الكافيين من الجسم، سوف تظهر علامات أخرى واضحة مثل الصداع المستمر والميل إلى البكاء (نتيجة تذبذب الحالة المزاجية) كما يحتمل حدوث رعشة في الجسم. وقد أفاد العديد من الأشخاص الحساسين بأنهم يشعرون بنوع من النشاط عند تناولهم فنجانًا واحدًا من القهوة الثقيلة. هكذا تتباين التأثيرات من شخص إلى آخر. وبينما تعد القهوة غير مؤذية نسبيًا، لكنها قد تكون بمكانة عامل محفز بالنسبة للشخص الحساس.

وتعتبر القهوة من المواد الشائعة التي يستعين بها الشخص الحساس لكي يتأقلم مع حساسيته. وهناك مواد أخرى شائعة وممنوعة يستعين بها أو قد يلجأ إلى الإفراط في تناول الأطعمة (وخاصة السكرية والمالحة) كوسيلة للتأقلم.

البحث عن المحفزات

يتأثر الإنهاك مباشرة بالمحفزات الحسية. وعندما نبحث عن المحفزات الحسية غالبًا ما يتعين علينا مواجهة الحقيقة القاسية، ألا وهي ضرورة الإقلاع عن بعض

العادات السيئة، مثل تناول القهوة أو التدخين؛ وذلك لأن هذه العادات تتسبب في تحفيز جهازنا العصبي بشكل مستمر. وقد ينطبق هذا عليك؛ لهذا حاول ألا تتخلص من مسئولية اختياراتك وألا تلقي باللوم على الآخرين.

وعادة لا نعلم كيف أو لماذا بدأنا في تناول مثل هذه المواد السابقة لكي نتأقلم مع الحياة. لكن إذا فكرنا جيدًا فسنتمكن من تحديد السبب. وعندما نضع افتراضات معينة فإن الاستعانة بها تقدم لنا صورة جلية تحثنا على التوقف والنظر والإصغاء للمشكلات الحسية ذات الصلة. ويعمل تقييم الأعراض الذهنية والبدنية على وضع الحقيقة الواقعة قيد التركيز. لهذا كن صادقًا مع نفسك وحدد الأسباب التي دفعتك إلى اللجوء إلى هذه المواد سعيًا وراء تخفيف حدة انزعاجك.

ولكي تحدد العوامل المسببة للمحفزات الحسية، عليك أن تلاحظ حالة مشاعرك في مختلف الظروف. وغالبًا ما سوف تجد أرضًا خصبة لاكتشاف العوامل المسببة في محيط أسرتك. إذن احرص على أن تبقى معك مفكرة أو دفتر يوميات، وانتبه إلى الظرف الاجتماعي الذي كثيرًا ما تجد نفسك فيه. ومن أفضل البيئات لإجراء هذا الاختبار: العمل والمنزل وعند زيارة أقاربك بالمصاهرة (إذا وجدوا). لاحظ ما تشعر به من أحاسيس وتتبعها، وفي أثناء تتبعك لها حاول ألا تتأثر بها، فقط عليك تدوينها. واستمر في عملية التدوين هذه بضعة أسابيع ذلك؛ لأن السبيل الوحيد لإجراء تقييم حالي دقيق لآليات التأقلم مع المحفزات الحسية يظهر عبر تتبع سعيك في الحياة وتوثيق كيف تفكر وتشعر وتستجيب لمختلف المواقف. وانتبه أيضًا إلى أحلامك؛ لأنها غالبًا ما تعكس المشكلات الواقعية وتجذب انتباهك إليها.

ولا يسهل أن تخلق أي تغيير حقيقي أو دائم ما لم تُجرِ تقييمًا صادقًا لظروف حياتك. وهذا يماثل صرفنا الأموال لكي نحصل على جلسة تدليك علاجية؛ حيث تقتطع الوقت اللازم في جدولك المزدحم، وتذهب في حماس ليقوم المدلك بعمله بيديه المداويتين. وعندما تترك همومك وانشغالاتك جانبًا مع كل لمسة مدروسة من لمسات المدلك المعالج، تشعر بمزيد من الاستقرار والسلام. وبعدما تتواصل مع قوتك الداخلية، وتخرج وأنت مرفوع الرأس وتحرك بكل ثقة نحو آفاق العالم المنتظر. وقد يستمر هذا الشعور الرائع بالسكينة حتى تتركب

سيارتك وفي أثناء القيادة عائداً إلى منزلك. لكن إذا عدت إلى منزلك وفجأة أحاطت بك على الفور الأصوات العالية والفوضى واحتياجات المنزل التي لا تنتهي، فمن المؤكد أن يتلاشى أغلب التأثيرات العلاجية لجلسة التدليك.

لكن هذا لا يعني استحالة إيجاد العلاج اللازم للذهن والجسم أو وضع روتين أكثر انتظاماً لكي نحد من التحفيز الحسي. ولنضع في اعتبارنا أن منزلنا يتمتع بالقوة اللازمة للتأثير الفوري على صحتنا؛ وهذا لأننا نقضي الكثير من وقتنا وطاقتنا فيه؛ لذلك من الحكمة أن نرسي ممارسات يومية في المنزل حتى تتحول إلى عادات مداوية.

ويتعين علينا أولاً إجراء تشخيص سليم لما يجري. حتى إذا كانت آليات التأقلم قد نبعت من جراح قديمة، فهي تنطوي على معلومات حول كيف قد لجأنا إلى الفرار وتجنب الأفكار والمشاعر والآراء المزعجة. فلعلنا بدأنا في اتباع عادة سيئة لمجرد مجاراة الموجودين في أحد المواقف الاجتماعية. أو لعلنا بدأنا عادة التدخين مثلاً للتخلص من القلق، دون أن نعي أننا كنا نشعر بالقلق. أيًا كانت الأسباب، فالمهم هو إقرارنا بأننا نؤذي أنفسنا.

وكثيراً ما يخبرني الأشخاص الحساسون بأنهم يكرهون أجسادهم بسبب جذبها لانتباه الآخرين، وهذا التوجه إلى كراهية الجسد هو من أكثر التوجهات المحزنة التي قابلتها. دعونا نغير هذا الفكر معاً. وعندما يترسخ بداخلنا شعور أننا مُبتلون بما لدينا من حساسية، لا يبقى لدينا مجال للنمو أو التغيير أو إيجاد سبل جديدة لحب الذات (ذلك الشعور الذي قد يكون ممتعاً بالنسبة للشخص الحساس!)

العناية بالذات

بصفتك شخصاً حساساً، فإن ما تفعله لتهدئة حواسك يعد علاجاً للذهن والجسم، كما أنه روتين للعناية بالذات. وفي الفصل التالي أتناول أنواعاً مختلفة من العلاجات التي يمكنك استخدامها كعلاج للعناية بالذات يدوي حواسك البدنية. يمكنك اختيار العلاجات الحسية التي تفضلها لجعلها جزءاً من عاداتك للعناية بالذات، وتستعين كل هذه العلاجات بالتنفس والاسترخاء والمداواة

الحسية لكي تعزز شعورك بالهدوء كي يسترخي جهازك العصبي المركزي. وينتج عن هذه الإجراءات العامة المهدئة تأثير مداو للجهاز العصبي، حيث تعمل حواسك كأداة توصيل في إستراتيجية متكاملة للعناية بالذات تتناول فيها جوانب متعددة من ذاتك (عقلك وجسدك وروحك) لكي تخلق توازناً وانسجاماً كلياً. اعلم أن ذهنك يؤثر على صحتك الجسمانية، وتؤثر صحتك الجسمانية على حالتك المزاجية وصفاء ذهنك. ويتمثل الهدف من علاجات الذهن والجسم في تخفيف الضغوط وتقليل الاعتماد على آليات التأقلم الدفاعية.

ويرى الطب الغربي أن فن الأيورفيدا وغيره من العلاجات الطبية للذهن والجسم هي طب بديل أو طب تكميلي، ويمكنك الاستعانة بهذين المصطلحين عندما تبحث عن مقدم للخدمة العلاجية. وقد سبق أن تناولنا وجهة نظر فن الأيورفيدا فيما يتعلق بمشكلة عدم تقدير الحواس والعيش دون توازن. عبر استعانتك بالطب البديل في معالجة الأعراض - التي قد لا يتمكن الطب الغربي من علاجها أو تشخيصها كإستراتيجية وقائية - تستطيع استعادة عافيتك بشكل عام. وإذا كانت المحفزات الحسية هي أولى العلامات التحذيرية التي تدل على إرهاق الجهاز العصبي، فحينها تمثل العلاجات الحسية التي تتضمن برنامج الذهن والجسم صور الدفاع الأولى التي تعالج الجهاز العصبي برفق.

إن جهازنا العصبي يعتبر بمنزلة البارومتر الذي يقيم حالتنا الذهنية والعقلية. وعندما يتحول الجهاز العصبي بالكامل إلى وضع الحذر الشديد تجري في الجسم تغييرات فسيولوجية حقيقية. حيث يساعدنا الجهاز العصبي المركزي في أثناء الحوادث أو الأحداث المفاجئة أو الأخطار على التصرف السريع دون الانشغال بالتفكير. وعندما ينتهي الحدث المهدد، يعمل جهازنا العصبي المركزي على إيقاف وضع الانتباه ويعيدنا إلى الوضع الطبيعي. وفي أثناء هذه العملية الناتجة عن الخوف تخرج أغلب تفاعلاتنا الجسمانية عن سيطرتنا الواعية، لتتولى فطرتنا السيطرة؛ حيث تعمل التغييرات الفسيولوجية على ضخ الدماء في عضلات أطرافنا (الساقين والذراعين) لكي تهيئنا للقتال، وتتسع حدقتا العين ليغمر الضوء شبكتي العينين؛ ما يحسن إبصارنا، وتقل العصارة المعدية (ويجف الفم) ليحتفظ الجسم بالرطوبة من أجل تعزيز تدفق الدم والتعرق، ولتقوية حاسة الشم.

وإذا لاحظت أيًا من هذه العلامات في جسدك، فهذا يعني أن الوقت قد حان لكي تجري تقييمًا. ولتليخيص ما سبق تتمثل أول خطوة لك في توثيق ما ينتابك من أحاسيس وانفعالات، وتذكر أن هناك اختلافات دقيقة بين الاثنين؛ فالأحاسيس هي منبهات تتدفق من البيئة المحيطة بك إلى داخلك، والانفعالات هي وقع هذه الأحاسيس على مشاعرك. وإذا وجدت صعوبة في تحديد هذين الاختلافيين، فقم بإجراء فحص جسدي وحدد أسلوبك في المعالجة الحسية وتلك هي الخطوة الثانية. وتتمثل الخطوة الثالثة في التخلص من التوتر الذهني (سجل ثم استمع إلى التأمل الموجه الذي ورد سابقًا). فيما بعد بالاستعانة بالاسترخاء المركز، حدد محفزاتك الحسية. وقد قدمت بعض الأمثلة لتلك المحفزات، كحساسية الطعام والكافيين، وتأثيراتها لكي أطلعك على كيفية تتبع محفزاتك. فإذا أظهر التقييم أنك تجابه حاليًا الإنهاك (تعقيد متزايد في انفعالاتك أو شعورك بالافتقار إلى الموارد التي تحتاجها للتعامل مع هذه الانفعالات أو اضطرابات الجهاز الهضمي أو القلق أو الاكتئاب) فحدد ما الآليات الحسية للدفاع عن النفس التي يستخدمها جسدك لدرء زيادة الإنهاك الحسي. ومع تسليحك بهذه المعلومات الجديدة، يمكنك تحديد ما إذا كانت آلياتك الحسية للدفاع عن النفس في وضع الأزمة أم لا. إذا كنت بصدد إحدى الأزمات، فابدأ بالتحرك خطوة بخطوة وراقب أنفاسك. ولنتناول على سبيل المثال الموقف التالي الذي حدث بالفعل مع محررتي عندما كانت في إحدى حفلات توقيع الكتب وكان هناك حشد من الحضور يلح عليها بالأسئلة، وكان هذا موقفًا محفزًا لها بصفة خاصة. هذا إلى جانب سطوع الإضاءة وارتفاع صوت الموسيقى وصخب الحضور ودرجة حرارة القاعة المرتفعة. وبسبب كل هذه العوامل بدأ الذعر يدب في نفس المحررة وحبست أنفاسها وهي تبحث عن مخرج. أمل أن يكون وصفي قد أوضح الصورة العامة للموقف.

في مثل هذا الوقت، انتبه جيدًا لأنفاسك، هل تكتمها أم تتركها تنساب بحرية؟ إن هاتين الطريقتين في التنفس تدلان على ما إذا كنت في حالة أزمة أم لا. هل تكتم أنفاسك أم تتنفس ببطء وهدهوء؟ تلك قاعدة أكيدة تساعدك على تحديد حالة أزمته البدنية أو الذهنية. لكن الانتباه الشديد إلى حالة الجسم لن يؤدي أبدًا إلى تنظيم عملية تنفسك.

ومن خلال مراقبة تنفسك، تستطيع تحديد المنهج العلاجي المناسب لاحتياجاتك. إذا كان الجسد هو الوسيط الذي ينقل لك تجارب الماضي عبر الذاكرة الانفعالية، فإن التنفس هو نقطة الانطلاق التي تُعيد تدريبك على استجابة الذهن والجسم المشروطة تجاه الإنهاك. وهنا أجد رابطًا بين أعمال «ستراسبرج» حول تحديد التوتر الذهني وأعماله، حيث نوصي بالتركيز على التنفس كأسلوب استرخاء يسلط الضوء على موضع تجمع الضغوط الذهنية في الوجه أو الرقبة أو الصدين أو ما بين العينين أو في مؤخرة العنق. ويؤدي العمل على تنظيم النفس أيضًا إلى زيادة وعيك الجسماني عند انتباهك لما يجري بداخلك وملاحظتك لإحساسك الداخلي بأنفاسك وهي ترتبط بجسدك. ينتقلنا التركيز على التنفس من الإنهاك الحسي وذلك عبر الاستعانة بالوعي الانتباهي من خلال التحكم في النفس. يعمل تنظيم عملية التنفس على إعادة وظائفنا الفسيولوجية إلى طبيعتها. وقد ثبت أن التنفس الصحيح والمركز يوقف نوبات الهلع فورًا. خلال فترات الذعر والقلق الشديد يمكن استخدام أنماط التنفس المختلفة لتغيير حالة الجسم من استجابة الكر والفر إلى استجابة باراسمبثاوية. وتُعرف أيضًا باسم وضعية «الهدوء والاستيعاب». ويعد الجهاز الباراسمبثاوي جزءًا من الجهاز العصبي اللاإرادي المسئول عن إراحة الجهاز العصبي، وإبطاء معدل ضربات القلب، وتحسين الهضم، وموازنة النشاط الهرموني. ويعمل كل من الجهاز العصبي الباراسمبثاوي والجهاز العصبي السمبثاوي معًا على تشكيل الجهاز العصبي الأوتونومي.

وعندما تبدأ تمرين التنفس، لاحظ هل تتنفس على نحو غير عميق ومقترن بشد في فكيك أم لا؛ لأن توجيه انتباهك إلى هذه الاستجابة البدنية يفتح أمامك سلسلة من الأفكار المتصلة بالتوتر البدني المختزن في جسدك. وانتبه جيدًا إلى توترك الجسماني؛ لأن من شأنه أن ينبئك بانفعالاتك؛ إذا شعرت بتدفق للمعلومات أيًا ما كانت تلك المعلومات (عبر الشعور بالضغط أو الصر على أسنانك أو ميلك إلى البكاء) افتح فمك عن آخره وأطلق أصواتًا متنوعة لا معنى لها مثل «أوو» و«آآه». وهذا من شأنه أن يخلصك من أية أنماط قديمة ويتيح لك أن تسترخي وتتلقى التأثيرات المداوية لعلاجك الحسي الذي تختاره. وفي الفصل التالي سوف تعرف المزيد عن تقنيات التنفس.

الفصل 7

تهدئة حواسك وانفعالاتك الحادة

بمجرد أن تصفو أذهاننا، نبدأ في إدراك الأشياء الدنيوية بصورتها
الواقعية دونما تشويش.

— حكمة هندية^١

بعد إجرائك فحصًا كاملاً للجسم، وتقييمك أسلوب المعالجة الحسية،
وتحديدك وسائل دفاعك الحسي، أبدأ في العلاجات الحسية لكي تداوي إنهاكك
الحسي. وكما ناقشنا سابقًا، من الأفضل البدء بالاسترخاء الذهني والتخلص
من الضغوط عبر التنفس. وتتضمن أساليب التنفس كلاً من التخيل وترديد
المانترا وعقد نيتك على الشفاء، حيث يعمل هذا المزيج على تسكين حواسك
وتهدئتها في الوقت نفسه، وفي هذا نجاح مؤكد. والآن هيا نتعلم تقنيات التنفس
المختلفة التي يمكننا استخدامها في مداواة الذات.

تقنية برانايااما

تقنية التنفس الواعي 4-7-8 (للاسترخاء)

لكي تحدد موطن الضغط الذهني، استعن بتقنية التنفس 4-7-8 التي تُعرف باسم *استرخاء التنفس*. وهي مأخوذة من تمارين اليوجا التقليدية، خاصة الطرف الرابع *برانايااما*، والتي تهدف إلى الوصول لحالة استرخاء ذهني وجسدي. البرانايااما هي تقنيات تنفس تستخدم في توجيه عملية التنفس، ويساعد استرخاء التنفس في التحكم في الاستثارة الذهنية والإلهاء والحالات الانفعالية المؤقتة التي تؤثر على المخ. إذ يوجه التنفس عقلنا الواعي نحو الوعي بالذات؛ ما يساعدنا على التحكم في شدة الانفعال وتسكين الذهن وصفائه. وتنقسم كلمة برانايااما (pranayama) إلى كلمتين هما: *ayama* وتعني التوسع، و *prana* وتعني قوة الحياة. ويساعد التنفس على توجيه قوة الحياة. ومن خلال الاعتماد على تقنية برانايااما للتنفس، نستعين بحركة قوة الحياة من خلال التنفس لكي نصل إلى حالة من هدوء الذات واسترخائها وأمانها. ويشترك كل من الفم والأنف والرئتين والحجاب الحاجز في تقنية البرانايااما هذه؛ ما يعني أن هذه التقنية تقوم بتمرين العديد من الأجهزة والأعضاء الحسية.

ابدأ تمرين أو تقنية التنفس 4-7-8 بوضع طرف لسانك خلف أسنانك الأمامية العليا، وتخيل لسانك كفرشة تلمس غصناً صغيراً برفق، كن لطيفاً ولا تجعل حركة اللسان قوية، بل حافظ على لين حركة للسان خلال سلسلة تمارين التنفس. يبدأ تمرين 4-7-8 بشهيق عميق من الأنف يستمر حتى تعد إلى رقم أربعة ثم اكتم نفسك حتى تعد إلى رقم سبعة، ثم اترك الهواء ينساب إلى الخارج بقوة عبر فمك لمدة 8 ثوانٍ. وبمجرد أن تؤدي هذا التمرين عدة مرات، زَمِّ شفَتِكَ في الزفير الأخير، وتخيل أنك تزم شفَتِكَ على ماصة تنفخ من خلالها الهواء كما لو كنت تملأ بالوناً. ويمكنك أيضاً إخراج صوت مسموع في أثناء زفيرك هذا النفس الأخير. واستعن بتمرين التنفس هذا يومياً للتعامل مع حالة القلق أو الانفعال الجسماني، وفي البداية يمكنك القيام به مرتين يومياً. ولا تزدد على أربع دورات تنفس في المرة الواحدة؛ فقد تؤدي الزيادة على أربع

دورات إلى الإفراط في تحفيز ذهنك بينما يتمثل الهدف هنا في متابعة التنفس وملاحظته من أجل الوصول للاسترخاء. وبمجرد أن تألف طريقة التنفس الحجابي هذه، ابدأ في إطالة دورة التنفس عبر إبطاء تنفسك. وبعدما تتقن أداء تمرين 4-7-8 المذكور، لا تزد على ثماني دورات تنفس متواصلة في المرة الواحدة.

الغرض: يقدم التنفس الواعي طريقة للحد من القلق، كما يمكن تنفيذه بعجالة لإيقاف نوبة الهلع. وله فوائد عظيمة ويساعدنا في المحافظة على تنظيم النفس بانتباه؛ ما يريح الجهاز العصبي ويقلل من ارتفاع ضغط الدم ويعزز التركيز الذهني.

تقنية التنفس الواعي 5-5-5-5 (لتقليل التوتر)

تقنية التنفس 5-5-5-5 هي تمرين آخر لتقليل التوتر، وأنا أطلق عليها اسم تمرين صندوق التنفس، حيث تجلس في وضعية استرخاء وتستعين برؤيتك الداخلية لتتخيل صندوقًا، وتتنفس كما في تمرين التنفس السابق 4-7-8. ما يعني أنه عليك أن تبدأ بشهيق يستمر خمس ثوانٍ، ثم تكتم أنفاسك لخمس ثوانٍ أخرى، ثم تصدر زفيرًا لمدة خمس ثوانٍ. وبعد إخراجك الزفير، اكنم أنفاسك مرة ثانية لخمس ثوانٍ. واستمر على هذا المنوال حيث تأخذ شهيقًا، وتحبسه لخمس ثوانٍ، ثم زفيرًا لخمس ثوانٍ، وأخيرًا تحبس أنفاسك لخمس ثوانٍ أخرى. وخلال هذا التمرين عليك أن تستعين بصورة الصندوق كأداة حسية تراها بخيالك لكي تبقى في سلام وتوجه أنفاسك - صورة تميز بها بوضوح كل فترة مكونة من خمس ثوانٍ، حيث يمثل كل جانب من جوانب الصندوق فترة من هذه الفترات.

الغرض: غالبًا ما يقوم الشخص المعتاد على تمارين اليوجا بتشغيل الموسيقى أو الاستعانة بالمانترا أو غير ذلك من وسائل الاسترخاء والتأمل لكي يزيد من وعيه التام خلال عملية التنفس. ولا بأس في البداية بأن تركز أكثر وألا تُضمن عددًا كبيرًا من المدخلات الحسية في الوقت الذي تحاول فيه

تقليل تحفيزك الحسي. لكن عندما تتقن تمرين 5-5-5-5 حاول أن تتخيل ألواناً هادئة وجميلة في جوانب الصندوق. ويفيد هذا في المحافظة على ثبات تركيزك على تنظيم أنفاسك، كما يساعد على تهدئة الجهاز العصبي، وتنظيم نبضات القلب، وزيادة سعة الرئة، وخفض ضغط الدم.

تنفس فيلوما (التنفس الأنفي التناوبي)

تنفس فيلوما (viloma) يوازن ما بين نصفي المخ الأيمن والأيسر؛ ما يفيد بفاعلية في تهدئة مشاعر القلق. وهو تمرين مشتق من مبادئ اليوجا، وكلمة villoma مكونة من مقطعين هما vil (بمعنى تقيض أو ضد) و loma (تعني الشعر) والمقطعان معاً يترجمان بمعنى ضد التيار.

يمثل التناوب في التنفس في شكله المادي دوران الشمس والقمر، وتمثل فتحتا الأنف (قناتان حسيّتان للطاقة) شكلاً مادياً لتحقيق التوازن بين ذواتنا والأرض والكون بأكمله. لا يجري تنفس فيلوما البرانايا ما على نحو مستمر - بل هو بالأحرى توقف وكنم للنفس بين الشهيق والزفير.

وقد يبدو تمرين فيلوما البرانايا ما عسير الإيقاع في البداية؛ نظراً لأنه يختلف تماماً عن عملية تنفسنا الطبيعية، ويمكن إجراؤه أثناء الجلوس منتصباً أو الاستلقاء. فإذا كنت جالساً فضع يديك على رجليك بحيث تتجه كفاك إلى الأعلى في وضعية مريحة. وإذا كنت مستلقياً على ظهرك بحيث يكون جسدك منبسطاً على الأرض أو أرضية غرفتك، فضع مسنداً أسفل ركبتيك لدعمهما، أو استعن بسجادة اليوجا (أو منشفة أو بطانية). أرخ ذراعيك إلى جانبيك مع توجيه كفيك إلى الأعلى.

أبقِ جسدك ساكناً، وأغمض عينيك ولاحظ في هدوء تدفق هواء نفسك بنعومة إلى جسدك ثم زفيره.

وتنفس بضع مرات طبيعياً عبر ملء رئتيك عن آخرهما بالهواء ثم اطرده بالكامل خارجهما.

وبعد عدة مرات من هذا التنفس، اقطع عملية التنفس على النحو التالي: خذ شهيقاً يستمر ثلاث ثوانٍ، ثم توقف واكتم نفسك لثلاث ثوانٍ، ثم خذ زفيراً.

كرر ما سبق، واستمر فيه لثلاث ثوانٍ، على أن تأخذ الشهيق حتى تمتلئ رئتاك عن آخرهما، والزفير حتى تُخرج كل الهواء منهما وبينهما الوقفة.

الغرض: يساعدك هذا التمرين على ترسيخ الإحساس بالثقة في تنظيم عمليات الجسم، وزيادة وعيك بعملياته البيولوجية والفسولوجية. هذا النوع من التنفس يوقف التنفس غير العميق وانقطاع النفس والتنفس غير المنتظم. ويساعد على العديد من العمليات الفيزيائية الحيوية، إلى جانب فوائده التي تشمل تخفيف القلق وتنظيم التنفس وتحسين الدورة الدموية وخفض معدل ضربات القلب وخفض ضغط الدم وتحسين الهضم وتخفيف التوتر متلازمة ما قبل الحيض وموازنة القوى الحيوية (أو قوى الحياة) داخل الجسم.

بهاستريكا (Bhastrika)

مع زيادة ثقتك بطريقة تنفسك، انتقل إلى تمرين بهاستريكا، والذي يُعرف أيضًا باسم تنفس المنفاخ. وهو من ضمن تمارين برانايااما للتنفس، حيث تقوم خلاله بأخذ نفس قوي وتخرجه بقوة، كما لو كنت تستخدم منفاخًا لتؤجج النيران. ويعد تمرين بهاستريكا برانايااما أحد أهم تمارين التنفس في تقنية برانايااما بأكملها. وهو تمرين يتسم بصعوبته؛ لأن الزفير فيه هو الذي يحدد القوة والسرعة والإيقاع، وليس الشهيق. وسوف يحاول المخ عكس هذا الأمر، ليضفي القوة على كل من الزفير والشهيق؛ ما يخلق إيقاعًا نشطًا يزيد الطاقة في أجهزتنا الداخلية. ومع زيادة عملية الإحماء، ينشط الجسم عبر عملية التنفس القوي. وعندما تصبح مستعدًا لتجربة تمرين البهاستريكا ابحث عن مدرب للبرانايااما أو اليوجا بالقرب منك.

ويمكنك بسهولة تجربة تمرين التنفس بوعي حسي منتبه وهو بمنزلة تقنية رعاية صحية بديلة شديدة الفاعلية. سوف يكتشف الأشخاص الحساسون أنماط تنفسهم الفريدة من خلال الممارسة الروتينية والوعي المنتظم. ومن ثم فإن الاتصاف بمزيد من المرونة من خلال الشهيق وحبس الأنفاس هو عملية مستمرة ذات فوائد حيوية تعيد التوازن الحسي.

الغرض: إن الأشخاص الحساسين الذين يتنفسون على نحو سليم يقل لديهم الشعور بالقلق، ويتمتعون بجهاز مناعة أقوى، وجهاز هضمي أهدأ. التنفس السليم هو مورد مثالي يستمد منه المرء قوته؛ فلا يحتاج إلى أطباء أو علاجات أو معرفة طبية للحد من إنهاكه الحسي.

تهدة الحواس الخمس

لمسة الشفاء

في أثناء عملي في مجال الصحة الذهنية، سمعت عن ممرضة اسمها «دولوريس كريج» وهي معالجة معروفة وأستاذة فخريّة لعلوم التمريض في جامعة نيويورك، جذبت «كريج» الانتباه إلى فوائد اللمسة العلاجية وأهميتها بين كل الممارسات الطبية التي تجري في المستشفيات. هذه اللمسة العلاجية هي توجّه باللمس للعناية بالمرضى يهدف إلى الحد من توترهم البدني الناتج عن العلاجات القاسية في المستشفيات، كما أنها تعزز شفاءهم، وتقلل من آلامهم وقلقهم، كما تساعد على موازنة طاقات الجسم، ويؤدي كل هذا إلى تخفيف هموم المرضى.

نحن مجبولون على حب اللمس بحثاً عن التعلق والراحة والتهدة. ويقدم كتاب *Touching*، للمؤلف «أشلي مونتاجو» مرجعاً عظيماً لقيمة اللمس العلاجية. فقد توصل «مونتاجو» إلى أن المواليد المبتسرين يتحسنون كثيراً عندما تضعهم أمهاتهم على صدورهن بعد الولادة، يسمى هذا الشكل من اللمس المحب الفطري باسم رعاية الكنغر، وهو يوضح أنه إذا لم يكثر لمس الرضع أو حملهم فسوف يموتون بالفعل. وعلى مدار فترة تطورنا كجنس بشري - مثل أقرب الأنواع الحية جينياً إلينا وهو الشمبانزي الذي يعرف بطقوسه المتمثلة في المشاركة في تنظيف فراء بعضها البعض ولمس بعضها البعض. ومن المرجح أننا عشنا في بيئات مجتمعية وقضينا قدراً كبيراً من الوقت في التواصل الاجتماعي. وهذا يشمل التفاعل الاجتماعي عبر البقاء قريبين بعضنا من بعض والبحث عن الطعام معاً واللمس. ولعلنا نشبه الشمبانزي من حيث لجوئنا إلى اللمس لعدد

من الأسباب مثل: توصيل المودة أو العاطفة، ومداواة الجروح، وتمشيط إنسان شعر إنسان آخر. ولا يتحسن الرضع دون لمس والديه لهم، وصراحة حتى نحن ككبار بالغين ينطبق علينا الأمر نفسه. لقد استعانت الحضارات القديمة بلمسة الشفاء منذ آلاف السنين في شكل الوخز بالإبر والتدليك والشفاء بالطاقة الروحانية الكامنة بداخلك، والطب التقليدي. وبصرف النظر عن نوعية العلاج المستخدمة، فإن اللمس يؤثر على الحساسية بسبب تأثيره على البشرة، التي هي أكبر عضو حسي. ويُعد اللمس، وفقاً للأبحاث، مدخلاً حسيًا متميزًا. وتوفر المستقبلات الحساسية بالبشرة مدخلات مؤثرة (عاطفية) عبر استثارها البشرة وإرسالها معلومات حسية إلى المخ.²

إن البشرة هي الغلاف الواقعي الذي يعزلنا عن العالم الخارجي. يحتوي العديد من طبقات البشرة على شبكات كبرى من النهايات العصبية. وترجم الخلايا المستقبلية في هذه النهايات المعلومات الحسية إلى إشارات كهربائية تنتقل عبر الألياف العصبية الموجودة بالعمود الفقري إلى المخ، حيث يتم ترجمتها كأنواع مختلفة من الأحاسيس: السخونة والبرودة والضغط والألم والرهشة. أي شيء يلمس البشرة يتسبب في الشعور بإحساس ما، وبمجرد الشعور بهذا الإحساس تتكيف مستقبلات اللمس بسرعة وتستجيب وترسل المعلومات الحسية، فمستقبلات اللمس تدرك الإحساس، لكن هذه المستقبلات لا تنظم أيًا من المحفزات التي تلمس البشرة. وتفيد اللمسة العلاجية لأنها توفر تواصلًا هينًا وسلسًا ومطمئنًا. وللمسة الهادئة المطمئنة والحانية تأثيرها المباشر على الناقلات العصبية وعلى صحتنا العاطفية.

وباعتبارك شخصًا شديد الحساسية، فإنك بحاجة إلى تلقي فوائد اللمسة المحبة، وإذا لم تتلقها من شخص آخر، مثل محب ماهر أو معالج بالتدليك، فقم بها بنفسك. ولا بأس من أن تتولى الأمر بنفسك وتتعلم التدليك المداوي للذات.

وتتدفق المواد الكيميائية المفيدة في مجرى الدم في أثناء اللمس المحب إما عبر التدليك وإما بالضغط على البشرة بطريقة إيجابية؛ ومن ثم تعمل هذه المواد الكيميائية على تحسين الدورة الدموية وتحسين الوظائف المناعية والحصول على قسط هانئ من النوم. وقد أثبت العديد من الدراسات أن إحدى

أعظم فوائد التدليك هي تأثيراته الهرمونية العصبية. والهرمونات العصبية عبارة عن مواد كيميائية تفرزها خلايا المخ. وتشتمل على الدوبامين والإبينفرين والأوكسيتوسين والسيروتونين. عند لمس البشرة بطريقة مهدئة يفرز الجهاز العصبي المزيد من الهرمونات العصبية المفيدة؛ ما يحسّن الحالة المزاجية ويزيد من المشاعر الإيجابية.

ويمكن أن تكون أنواع التدليك المختلفة علاجية. ابدأ ببساطة بتدليك رقيق، مثل التدليك القحفي العجزي، وتدليك مناطق محددة من اليدين والقدمين، والعلاج بالروائح العطرية، والتدليك بالأحجار الساخنة. لكن خذ حذرك من صور التدليك الأشد قوة، فهي قد تكون حادة أكثر من المحتمل. يقدم تدليك الأنسجة العميق أو التدليك السويدي، وعلاج نقاط الزناد، وعلاج رولفينج نماذج لتدليك الجسم بشكل يتوغل في الأنسجة.

وإذا كنت مترددًا بشأن الحصول على جلسات تدليك على يد شخص غير متخصص، فاسأل متخصصًا في فن الأيورفيدا كيف تُجري تدليك أبهيانجا، وهو علاج بالزيوت الساخنة المهدئة تُستخدم فيه زيوت خاصة بالدوشا (أي تكوينك العقلي الجسدي وفقًا لإحدى نظريات الطب التقليدي). والدوشا هي السمات الأساسية للنار والماء (بيتا)، والأثير والهواء (فاتا)، والأرض والماء (كافا). وسوف يحدد المتخصص زيوت أبهيانجا المناسبة مع احتياجاتك الحسية، كما سيساعدك أيضًا على تمييز ما إذا كنت تحتاج إلى زيوت علاجية تنشط أو تهدئ أو تخفف من حدة الحواس. وبشكل عام تتسم الزيوت مثل: جوز الهند والسسم واللوز والمانجو والزيتون بمثاليتهما للبشرة وهذا بسبب سماتها المغذية. وتحول إلى زيوت خاصة بالدوشا عندما تُنقع مع الأزهار أو النباتات أو الأعشاب المرتبطة بعناصر معينة (مثل النار والماء والهواء والأرض والأثير) أو يتم إعدادها لمعالجة أعراض معينة.

ووفقًا لما تشعر به يمكنك أيضًا أن تختار تجديد وتنشيط بشرتك وحواسك عبر استخدام الزيوت العطرية التي تبرز الطاقة وتحسن الحالة المزاجية، مثل البرتقال أو الليمون أو البرغموت والتي تختلط مع الزيوت الحاملة مثل الأفوكادو أو بذور العنب أو القرطم أو عباد الشمس أو القنب. إذا كنت تشعر بالغضب أو بالضغوط أو بعدم الاتزان، استعن بالزيوت الثقيلة مثل السسم أو اللوز. وإذا

شعرت بالانزعاج أو الإنهاك أو الإرهاق فاستعن بزيوت حاملة مهدئة أو ملطفة مثل: جوز الهند أو الزيتون. ويساعد الدمج ما بين العلاج العطري والتدليك على شفاء تهيج البشرة والتخفيف من حدة الأحاسيس التي تمثل مشكلات وكذلك تخفيف وتهدة حاسة الشم.

ولكي تجري تدليك أبهيا نجا على رأسك ورقبتك، اسكب كمية مناسبة من الزيت في راحة يدك، وافرك كلتا يديك معًا بالزيت لتدفتتهما ثم ضعهما على فروة رأسك بأطراف أناملك، بعدها ذلك فروة رأسك بلطف في شكل حركات دائرية، واحرص على لمس الفروة بأكملها بما يشبه وضع شامبول طيف على الشعر. وبعدها ضع الزيت في حركات دائرية على وجهك، بداية من الجبهة وحول الصدغين، ثم اتجه إلى الأسفل وانتبه إلى أذنيك، وتوخَّ الحذر حيال الموضع الذي يمس إصبعك. امسح الأذنين بأكملهما، بما في ذلك حوافهما الخارجية. ودلك رقبتك بلمسات لطيفة من الأمام وبمحبّة. صب المزيد من الزيت وقفًا للحاجة، وانتقل إلى الجزء الأمامي من عظمة الترقوة وتحرك من جانب لآخر باستخدام حركات ناعمة، وانتقل بعدها بتلميس خفيف إلى مؤخرة العنق، وقبل أن تنتقل ثانية، احرص على تدليك مؤخرة العنق في المنطقة التي تغلو عمودك الفقري مباشرة صعودًا وهبوطًا. وبمجرد أن تشعر بأنك تخلصت من بعض التوتر العضلي، انتقل إلى أعلى الكتفين وامسحهما بالزيت.

إن إجراء تدليك خفيف لكتفيك يساعد في التخلص من التوتر الموجود بمنطقة الفك والوجه. وبمجرد أن تنتهي من وضع الزيت على وجهك ورأسك ورقبتك وكتفيك، ابدأ في الاتجاه لأسفل بتدليك ذراعيك بشكل متواصل وتدليك عظام الذراعين متجهًا إلى الأسفل وصولًا إلى اليدين. وملس على الذراعين من الخارج منتقلًا إلى مركز الجسم، ودلك مفاصل الذراعين ثم انتقل تدريجيًا إلى الرسغين، واحرص على تدليك منطقة الذراعين مستخدمًا حركات طويلة المدة.

وبعدما تنتهي من تدليك الذراعين، أمهل نفسك بعض الوقت وانتبه بحب إلى المنطقة العليا من الصدر، ودلكها من الأعلى للأسفل وصولًا إلى المعدة. ولأن الحساسية تزداد في منطقة البطن؛ خذ المزيد من الوقت في التدليك بحركات دائرية لطيفة من أعلى البطن إلى أسفلها، استخدم تلك الحركات

الدائرية (من اليسار إلى اليمين) لتحريك الطاقة بطول الجهاز الهضمي. وبعد انتهائك من منطقة الصدر والبطن بالكامل، انتقل إلى المسح على منطقة عظم القص؛ وهكذا في منتصف الصدر امسح من أعلى عظم الصدر صعوداً وهبوطاً. واستخدم حركات طويلة المدة بطول جانبي جسمك، وضع كلتا يديك لتلتف حول أسفل ظهرك وعمودك الفقري. وفي أثناء تدليك المنطقة السفلية القطنية باستخدام الزيت المعالج، قم بالتدليك بحركات رقيقة متجهاً نحو الأسفل بامتداد الظهر كله ووصولاً إلى أسفل الظهر وأعلى الوركين.

ولكي تدلك ساقيك، ابدأ بأعلى الفخذين، ثم انتقل إلى الأسفل نحو ركبتيك وكاحليك، وأضف مزيداً من الزيت وفقاً للحاجة.

وأخيراً، بعدما تصل إلى القدمين، دلك بلطف تقوس باطني قدميك (يفضل أن تحتفظ بجوربين بالقرب منك حتى ترتديهما بعد الانتهاء من التدليك ولا تنزلق فتقع أرضاً لا قدر الله). انته من تدليك أصابع قدميك، ولاحظ ما تشعر به في أصابع قدميك، ولاحظ الأماكن التي تحس فيها بالتيبس أو الخدر في قدميك أو أصابع قدميك، وأول تلك المناطق مزيداً من الاهتمام والمحبة عبر تدليكها.

ولا يوجد بديل لهذا اللطف الرقيق الذي تعطيه لجسدك عبر استخدام لمسة الشفاء؛ فهي تساعدك على تهدئة جهازك العصبي على الفور وترطب بشرتك، ما يعطيك تألقاً. كما يساعدك هذا النوع من تدليك الذات على الشعور بالحب والاستقرار والاتزان على مدار يومك.

العلاج العطري

إن الزيوت الطيارة للنباتات في أشكالها المركزة - وبخاصة الزيوت العطرية - قد تكون منقّرة بالنسبة لبعض الأشخاص الحساسين، لكنها قد تستهوي البعض الآخر منهم! وهناك أشخاص حساسون يتأثرون بشدة بالروائح النفاذة لخلاصة زهرة الليلك والياسمين والنعناع. وحكى لي بعض الأشخاص الحساسون عما شعروا به من تعب أو دوار أو غثيان بسبب الروائح العطرية النفاذة. وقد تشد حساسيتهم من هذه الروائح إلى حد أنه يتعين عليهم تجنب الأماكن أو البيئات

التي تشيع فيها مثل هذه الروائح العطرية المركزة. إذا حدث أن رأيت لافتة في عيادات الأطباء أو في المدارس تشير إلى أن «هذا المكان خالٍ من الروائح العطرية»؛ فهذا لأنها أماكن خاضعة للرقابة وغير مثرة للحساسية. غالباً ما يتأثر الأشخاص الحساسون بالعطور النفاذة والتوابل وروائح الجسم وبعض روائح المواد الكيميائية الضارة.

اقرأ ما قالته «بيلي» في شهادتها التي تسرد فيها تجربتها الأولى مع أقلام التظليل المكتبية.

حكاية بيلي

عندما كنت في الصف الأول الابتدائي، أصابتنى أقلام التظليل الملونة الجديدة ذات الرائحة، والتي استخدمتها لأول مرة في ذلك الوقت، بالصداع الشديد، حتى إنني اشتكيت للمعلم. وصدقاً لم أكن من نوعية الفتيات اللاتي يشتكين من أهون الأمور. وفي الصف الخامس الابتدائي كانت مدرستنا قد تم طلاؤها مباشرة قبل بدء أول يوم دراسي فيها، وأزعجتني رائحة الدهان إلى الحد الذي لم أستطع معه التركيز فيما يُقال في الصف. وأتذكر جيداً أنني قلت لنفسي حينها: «عليك أن تبدي كما لو كنتِ منتبهة لما يقال، دوني الملاحظات، وحاولي فهمها ليلاً بالمنزل. فأنت في هذه اللحظة لا تفهمين أي شيء مما يُقال». كنت في حالة من عدم التركيز لكنني كنت أعلم تماماً أنني لست غبية. وتكررت مثل هذه التجارب على مدار سنوات دراستي الجامعية. ثم كانت الذروة - في الثلاثينيات من عمري - عندما انتقلنا إلى إحدى عمارات الإسكان التعاوني، حيث تنص قواعد المبنى على رش كل وحدة سكنية بالمبيدات الحشرية شهرياً بانتظام. في ذلك الوقت كنت عداءة شغوفة بالقُدو، فكنت أركض مسافة أميال يومياً في صحراء مدينة ميسا

بولاية أريزونا. وحدث أن استقلت من عملي الدائم في محاولة لكي أصير أُمًّا وأؤسس عملي الخاص حتى يمكنني أن أعمل من المنزل. وجاء مسئولو النظافة ورشوا المنزل، ممسكين بعصا الرش في الهواء ورشوا كل شيء. وكنت حينها أشاهد ما يجري في زهول وضيق. وفي يوم من الأيام بعد قرابة ثلاثة أشهر قضيتها بعيدًا عن المنزل، عدت إليه ثانية، ودخلت منزلي وشعرت كما لو أنني اصطدمت بكل قوتي بجدار حجري. توقفت ولم أستطع أن أتحرك خطوة واحدة، ولم أستطع التنفس. وبكل قوتي استدرت وركضت متلهفة لاستنشاق هواء نظيف. وبعدها علمت أن الوحدة السكنية قد تم رشها بالفعل في هذا الصباح. ومنذ هذه اللحظة لم تعد حياتي كما كانت قط، فبعد هذا اليوم، لم أعد قادرة على صعود الدرج دون معاونة، وانتهت بالنسبة لي رياضة العدو. ورغم أنني قبلها بأسابيع قليلة كنت قد شاركت في سباق للعدو، فإنني لم أعد أركض الآن.

إن حاسة الشم لدى «بيلي» وحدها قد أنبأها بحساسيتها في مستهل حياتها. ومثل غالبيتنا العظمى، لم تكن لديها القدرة على التحدث مع الآخرين بشأن عمل حواسها بشكل مفرط وتأثيرها على تركيزها. وفي سن النضج، تسببت حساسيتها من المواد الكيميائية في خوضها تجربة صادمة لها لم تتعاف منها بعد. غالبًا ما تحذرنا أولاً حاسة الشم، لأنها من أكثر الحواس بدائية فضلاً عن كونها ترتبط ارتباطًا وثيقًا بحاسة التذوق ومناطق المخ التي تتحكم في الانفعالات وتستحضر الذكريات وتعديل حالتنا المزاجية وتساعدنا على شم رائحة الخوف. فعندما نتنفس تمتص أجسادنا جزيئات المواد الكيميائية التي تكون لها رائحة معينة، وتنتقل في داخل أجسامنا؛ ولهذا غالبًا ما يتفوه المعالجون بالروائح العطرية بعبارة: «الروائح تبقى في خلايانا».

ويعلم بعض المعالجين بالروائح كيفية الملاءمة بين جزيئات الزيوت المتطايرة للنبات ومكوناتها العلاجية والعلاج الحسي الذي يحتاجه الأشخاص

شديدو الحساسية. ويمكن لأي شخص أن يستعين بالزيوت التي يفضلها - ولا حاجة لك بالذهاب إلى طبيب لتطلب منه روشة طبية - بل أسعد نفسك! واعلم أن التأثيرات العلاجية لها وقع مهدئ أو مريح أو منشط أو مسكن.

ويعد استخدام العلاج العطري، بصفته علاجًا حسيًا، شكلاً من أشكال الطب الطبيعي. ويساعد توصلك للعطور التي تبهجك وتقوي جهازك العصبي على إرساء صلة بين العصبونات الحسية في مخك وكيمياء النباتات التي تُشفي بطبيعتها.

لكن إذا كانت حساسيتك مفرطة تجاه الروائح، فمن الأفضل أن تقلل وجودها من حولك.

أما إذا لم تكن تنفر منها، فجرب إضافة الزيوت العطرية في روتينك اليومي؛ عبر إضافة قطرة أو قطرتين في أثناء قيامك بتدليك أبيهانجا، أو إلى جهاز توزيع رذاذ المياه في غرفتك، أو في مياه مغطسك، أو على قماش دافئ رطب تضعه على مناطق من جسدك تحتاج إلى العناية والاهتمام.

وازن جهازك الحسي باستخدام خلاصة النباتات والأشجار والأزهار الموسمية؛ فمثلاً استعن بزيت خشب الأرز لتغذية قلبك وروحك، وزيت نبات تنوب دوجلاس لكي تهدئ أعصابك وتنقي الهواء. ولكي تُجري علاجًا أكثر دقة، استخدم الزيوت العطرية المصنوعة من بتلات الأزهار، فاستعن بزيت الورد وزيت اللافندر وزيت الفرنوقي لكي تشعر بالدعم العاطفي والاسترخاء وتحسن الحالة المزاجية.

استكشف أيضًا الارتباط الشرطي العصبي. يتمثل هدف هذه العملية في تشكيل صلة واعية بين رائحة معينة، مثل رائحة زيت البرتقال أو مستخلص الفانيلا في مطبخك، واستجابة علاجية معينة. ابحث عن الروائح التي لا تسبب لك مشكلات حسية، ثم اربط بين هذه الروائح والحالة الإيجابية التي تشعر بها مثل الفرحة أو اللطف أو السلام أو السعادة.

يفضل ممارسة طيب الذهن والجسم استخدام التخيل الموجه والتنويم المغناطيسي وحالات النشوة للمساعدة في تخفيف التوتر وربط الرائحة بصور إيجابية. ويقوم المحترفون من المعالجين بالروائح بتوجيه عملائهم إلى كيفية استدعاء المشاعر الإيجابية باستخدام الروائح التي يختارونها عند شعورهم

بتصاعد الضغوط. وتستطيع بدورك أن تتعلم كيف تستدعي هذه المشاعر عبر استعانتك بالتنويم المغناطيسي والموسيقى والتأمل. فمن شأن هذا النوع من التدريب الحسي العصبي أن يساعدك على التحكم في حالتك المزاجية باستخدام حاسة الشم مع الاستعانة بذكائك.

العلاج الصوتي

هناك تأثيرات فسيولوجية معروفة للصوت، بعضها سلبي، لكن أغلبها إيجابي وعلاجي أيضًا. وإذا كنت تعاني ضعفًا في السمع، فمن المؤكد أن هذا الضعف قد حدث بالتدريج. إن الأصوات العالية شائعة جدًا في ثقافتنا، وعند حدوث صدمة سمعية، فلا تظهر لها علامات واضحة أو ملحوظة. كما تتباين مشكلة حساسية السمع هي الأخرى من شخص إلى آخر. والنطاق الطبيعي الذي يمكن للأذن البشرية أن تميز الموجات الصوتية خلاله هو من 20 هيرتز، وهذا قياس منخفض، إلى 20 كيلو هيرتز (20 ألف هيرتز)، وهذا قياس مرتفع. وتبدأ قدرتنا على الإحساس بالنطاق الترددي المرتفع في التراجع مع التقدم في العمر. وهذا يفسر السبب في رؤيتنا الأطفال الصغار وهم يغطون آذانهم أو يسارعون بالخروج إذا ارتفع صوت الموسيقى أو الصخب أو الضوضاء؛ وهذا لأن نطاق السمع يقل كثيرًا لدى الأشخاص الأكبر عمرًا، بينما يتمتع الرضع والأطفال الصغار بقدرة أعلى على السمع. ووفقًا للدراسات تبدأ قدرة حاسة السمع على التقاط الترددات العالية في التضاؤل في عمر ثماني سنوات.

وأجري العديد من الأبحاث العلمية والدراسات على بعض العمال في المجال الصناعي للتحقق من تأثير الضوضاء على السمع. وقد تبين من هذا المجال البحثي أنه «بعد أن يؤدي الضجيج الصاخب إلى تحفيز الخلايا في الأذن الداخلية تجري عمليات كيميائية تتجاوز قدرة الخلايا على التحمل؛ ما يؤدي إلى تدهور بنيتها ووظائفها»³. وعندما يتسبب الصوت في فقدان السمع فعادة ما يحدث فقدان مؤقت لحساسية السمع، فيما يعرف باسم التحول المؤقت في العتبة السمعية (TTS). وقد تعرض الكثير منا ممن يستمتعون بالموسيقى والمسرح والحفلات الغنائية - بعد وجودهم المستمر في هذا الصخب - لفقدان حساسية السمع. كما

أن الوجود في أماكن يكثر فيها نوع آخر من الأصوات الصاخبة، مثل صوت طلاقات الرصاص أو استخدام الأدوات المعدنية أو الآلات وسباق السيارات، يترك أثرًا مماثلاً. وعندما نهل الأذن وقتاً لكي تستريح وتتعافى، يتعافى التحول المؤقت في العتبة السمعية تلقائياً، وعادة ما يوصي الأطباء بالهدوء فترة من 16 إلى 48 ساعة للتعافى، لكن إذا تعرض الشخص لضوضاء متواصلة فلا يتعافى حينها التحول المؤقت في العتبة السمعية، بل يصبح تحولاً دائماً. وفي دراسات أجريت على الضوضاء في البيئات الحضرية تبين أن الأشخاص الذين يتعرضون للتلوث السمعي المستمر هم أكثر عرضة للمعاناة من الإجهاد المتكرر وضعف المناعة. يفيد العلاج الصوتي، الذي يسمى في بعض الأحيان *العلاج السمعي* أو *الدواء الاهتزازي*، إذا كانت حساسيتك السمعية شديدة. في المراكز الصحية الشاملة يشيع وجود حمامات الصوت، وفيها يستلقي الأشخاص أرضاً وتحيط بهم الآلات الصوتية، مثل الطبول والقيثارات والنواقيس وأوعية الغناء البلورية، ويُعزف عليها عاليًا بإيقاع يغمر المشاركين بالاهتزازات الصوتية ليصبحوا في حالة قريبة من فقدان الوعي. وفقاً لـ «فليكا ران»؛ إحدى الباحثات في برنامج فولبرايت (ومؤلفة شاركت في تأليف كتاب *The Transformational Power of Sound and Music*)، يحدث الشفاء الصوتي من خلال عملية تنشيط الشفاء الداخلي؛ ما يحفز ويوازن كلا جانبي المخ. ومن خلال التفاعل العلاجي بين التردد الصوتي والمجال البيولوجي للبشر، يتم تنسيق الترددات داخل المخ والجسم. فعلى سبيل المثال: تمثل الطبول أهمية كبرى في هذه التجربة؛ لأنها تغير موجات المخ إلى ثبات، وهي واحدة من أعرق حالات العلاج. في بعض المجتمعات العلاجية، يضع المعالجون بالتدليك أيديهم في هذه الحمامات الصوتية حتى يتلقوا بدورهم لمسة رعاية في أثناء التجربة.

وتعتبر أوعية هضبة التبت الغنائية المعدنية واحدة من أكثر الآلات شيوعاً في هذا العلاج الاهتزازي، وتنتج عنها نغمات رنانة مختلفة عند طرقها بمطرقة. ويعود تاريخ هذه الأوعية إلى القرن الخامس قبل الميلاد. وغالباً ما توجد هذه الأوعية في قارة آسيا، وغيرها من القارات، في الأماكن المقدسة ودور العبادة والمزارات. وتستخدم للاسترخاء والهدوء والسلام الداخلي في أثناء التأمل.

وتؤثر الترددات الصوتية المختلفة للأوعية على مناطق مختلفة في الجسم وتساعد على تهدئة الجسم وإعادة توازن الطاقة بداخله.

ويعود استخدام طب الأصوات الاهتزازية إلى بلاد الهند. حيث كان سائدًا في القرن الثامن قبل الميلاد عندما قام المعلم التبتى «بادماسمبهافا» بإحضار هذه الأوعية معه من موطنه في الهند إلى التبت.

كما يتم صناعة هذه الأوعية الغنائية أيضًا من البلور. وسواء كانت مصنوعة من المعدن أو البلور، فإنها تصدر عنها أصوات عميقة ورنانة وهادئة تحفز المرء على حالات مختلفة مثل التركيز والهدوء والإيجابية والاسترخاء. وقد ورد أنها كانت تستخدم قديمًا في مساعدة المتأملين من رجال الدين خلال الساعات التي كانوا يقضونها بلا أية حركة. فقد عززت أصوات الأوعية تركيزهم وانتباههم من أجل الانتقال إلى حالات التأمل المستمرة بحثًا عن السلام. وهكذا فهي تستخدم في التأمل والحد من الإجهاد والعلاجات الاهتزازية والشفاء بالبرانا (طريقة علاجية تعتمد على العلاج بقوة الحياة). وترجع استجابة الشفاء الناجمة عن الترددات الصوتية جزئيًا إلى تزامن موجات المخ في نصفيه الأيسر والأيمن. واليوم يستعين ممارسو اليوجا بالأوعية الغنائية وآلات الأرغن والنواقيس والأجراس والطبول وأصوات الأناشيد لخلق توافق بين الذات الداخلية وصوت الكون من حولهم (المعروف باسم أوم).

إن كلمة «أوم» هي كلمة سنسكريتية تتكون من ثلاثة أحرف وعند جمع الأحرف يصدر صوت كأنه مانترا أو دعاء. وإذا تكرر بالنغمة الصحيحة، يتردد رنينه عبر الجسم كله حتى تخترق الطاقة مركز كيائك، أي الروح.

تستعين كل من اليوجا وشبيهها؛ فن الأيورفيدا، بترديد المانترا من أجل الشفاء الصوتي. وكلمة مانترا (Mantra) مشتقة من: (manas) أي الذهن، و(trai) أي الحماية والتحرر ويمكن تحرير الذهن أو العقل من خلال تكرار الأصوات نفسها - إما بصوت مرتفع وإما في ذهنك بلا صوت - مرارًا وتكرارًا. ومن المفيد أن تتلقى التوجيهات إذا كنت جديدًا في هذه الممارسة؛ حيث تتضمن المانترا اهتزازًا ينطوي على نية الشفاء والكمال.

أثبتت بعض الدراسات المثيرة للاهتمام أن هناك تأثيرًا علاجيًا إيجابيًا للأصوات الشافية على الجسم والذهن. وقد ذكرت بعضها سابقًا، لكن أكثرها

إبهارًا هو تأثير الصوت على المرضى الذين ينتظرون الخضوع لعمليات جراحية؛ حيث كان لاستخدام الموسيقى قبل العملية تأثيرًا أكثر فاعلية في تخفيف أعراض التوتر والقلق مقارنة بالأدوية، ومع هذا لم يزل العلاج الصوتي يعد علاجًا بديلاً وليس أصيلاً. لكن هناك بعض الأطباء المنفتحين مثل دكتور «فيجاي بي. فاد» اختصاصي الطب الرياضي في مستشفى الجراحات الخاصة في مانهاتن، وفي رابطة لاعبي الجولف للمحترفين. إذ يرى الدكتور «فاد» أن من يجربون الشفاء الصوتي يشعرون بتضاؤل ألمهم؛ لأن الألم هو شعور شخصي بالكامل. وبخصوص حديثه عن الشفاء الصوتي الذي قد يستقطب انتباه الذهن ويساعد على إيقاف دورة التوتر المستمر، نقلت صحيفة نيويورك تايمز عنه هذا التصريح: «حتى إذا أوقف الدورة لمدة 15 دقيقة فقط، فهذا يكفي في بعض الأحيان لكي يحقق تأثيره العلاجي».

مكتبة

t.me/soramnqraa

التذوق

يُطلق على الإدراك الذوقي مسمى حاسة التذوق. وتعتمد حاسة التذوق على تجربة المذاقات والأحاسيس المختلفة للأطعمة والمشروبات التي نفضلها. تخيل مثلاً أنك تقطع ثمرة رمان بذورها حمراء قانية اللون وتتناول العصارة الحمراء الحلوة اللذيذة التي تغلف تلك البذور، أو تفتح ثمرة جوز هند وتذوق شرابها المنعش وتمضغ لب الثمرة الكريمي الأبيض، أو تخرج محتوى ثمرة الأفوكادو الخضراء الزاهية بالملقعة وتهرسه لتعد طبق صوص جواكامولي بالليمون والثوم. ترتبط حاسة التذوق لدى البشر ارتباطاً وثيقاً بغرائزنا الأخرى والضرورات التطورية واستجابات الألم/المتعة.

لقد تعلم إنسان كُرومانيون (أسلاف البشر الحاليين) أن التوت وأوراق الشجر والجذور والفواكه والبذور تظل سليمة في بيئتها بسبب مذاقها الحمضي أو المر أو اللاذع أو المالح أو العذب أو السكري. وتعتمد حركة باليو الحالية على هذه النقطة الأساسية، حيث يعتقد أفراد هذه الحركة أن العديد من الأمراض وكذلك وباء البدانة مرتبطان بشكل مباشر بإضافة السكر والجلوتين إلى النظام الغذائي الحديث والابتعاد عن الطرق التقليدية في تناول الطعام.

ويفترض «تيرنس ماكيننا» في كتابه *Food of the Gods* أن هضم البشر أنواع الفطر المهلوسة يحتمل أنه العامل الذي أسهم في تطور الإنسان المنتصب (*Homo erectus*) إلى إنسان عاقل (*Homo sapiens*). وهو يسمي هذه الفرضية باسم نظرية «القرود المخدّر». ويزعم أن السيلوسيين، وهو المكون المخدر في هذا النوع من الفطر، قد أمد الإنسان البدائي بالقدرة على التفكير والتخطيط والتنظيم، ويضيف أنه يحتمل أنه ساعده على تكوين اللغة المنطوقة، ويؤكد «ماكيننا» على فكرته بأن البشر «يرتقون إلى مراتب الوعي العليا عن طريق الأطعمة»⁴.

يصنف فن الأيورفيدا الأطعمة إلى ستة مذاقات: الحلو والحامض والمالح والحريف والمر واللادع. ووفقاً لتأثيره الغذائي، يترك كل واحد من هذه المذاقات أثراً فريداً على الذهن والجسم. ويحدث التوازن بين التوجه العقلي والانفعالات ووظائف الأعضاء والروح من خلال المذاقات الست التي تساعد أيضاً في توازن العناصر الخمسة في جسم الإنسان. ويوصي الممارسون بإدراج مذاقات مختلفة في كل وجبة لكي تتوازن وتتسجم مع العناصر الموجودة في الجسم، وكذلك لضمان حصول الشخص على المواد الغذائية اللازمة للدوشا.

وفيما يتعلق بتهدئة حواسك، يقدم الشعور بالرضا عاملاً مؤثراً آخر. فعندما تدمج المذاقات الستة في كل وجبة، سوف تشعر بالشبع والرضا والهناء. أما إذا تجاهلت بعض المذاقات أو قيدتها؛ فسوف تشعر بانخفاض طاقتك أو التشوش أو الجوع. ورغم هذا، فمن المعروف أيضاً أن السعي وراء لذة الطعام يؤدي إلى حالات عدم التوازن، لكن دمج المذاقات الستة وتذوقها يخلق التناغم والتوازن والتمتع بالصحة السليمة. وترتكز هذه النصيحة على علم الصحة الشامل الذي يرجع إلى 5000 عام ماضية. وتتحدد احتياجات الفرد وفقاً لمجموعة من العوامل، وتمثل التغذية أحد الاحتياجات الأساسية.

تعلمنا فلسفة فن الأيورفيدا أن حاسة التذوق تؤثر على جميع مستويات الجسم: البدنية والعاطفية والذهنية والحيوية والحواس الدقيقة (بمعنى أنها تؤثر على الشاكرات التي هي مراكز الطاقة الرئيسية في الجسم). يتم علاج حاسة التذوق من خلال نظام غذائي معين ونباتات وأعشاب. على سبيل المثال، من الأفضل للشخص ذي مزاج البيتة وطبيعته (مزيج النار والماء) أن يحد من الأطعمة

الحارة؛ لأن التوابل تؤدي إلى تفاقم الحرارة الكامنة لعنصر بيتا الناري؛ حيث تتكون البيتة بالأساس من النار وكمية أقل من الماء، وكلمة بيتا (pitta) مشتقة من كلمة tapas، والتي تعني يُسَخَّن. ويعد عنصر المياه في بيتا مياهاً ساخنة ومعرقّة وتُصدر أبخرة وليست مياه شلال باردة. والشخص ذو مزاج البيتة يتسم بالشجاعة والاندفاع والتوجه المباشر والانفعال والحدة وبُعد النظر والقدرة على التغير. وعادة ما يتسم بقوة البنية والأبيض الممتاز، وعندما يكون في حالة توازن، فإنه ينضج بالعوامل المحفزة على التغير. كما يتمتع بعملية هضم ممتازة حيث يتحول غذاؤه إلى مواد غذائية يسهل امتصاصها بسهولة. لهذا إذا اختار الشخص البيتة أن يتناول أطعمة شديدة الحموضة أو كثيرة الزيوت أو أطعمة حارة أو تؤدي إلى الالتهابات (وهذا يشمل الأطعمة المقلية)، فسوف يعاني نوبات التهاب مؤلمة وطفحاً جلدياً واستثارة وغضباً - وكلها مؤشرات على أن ميله للنكهات الحادة واللاذعة قد وصل إلى حد خطير أضر بالتوازن وأثر على حياته الذهنية والعاطفية والبدنية. مكتبة سُرْمَن قرأ

ولكل عنصر من عناصر تكوينك الجسدي ما يشتهي من المذاقات والنكهات التي تهدئ من تأثيره. وهناك اشتهاات أكثر خطورة تؤدي إلى الإدمان. وتتمثل الميول الإدمانية للشخص البيتة في تناول المسكرات والتبغ، كما أنه يميل إلى إدمان العمل والإفراط في الأنشطة. ونظراً للحرارة الزائدة التي يتصف بها الشخص من النوع بيتا، فقد يجد توازنه في الأطعمة التي تغذيه وتلطف جسمه وتهده. لكنه يحتاج إلى الإقلال من تناول الملح، وإضافة الكثير من السمن (تعتبر دواء لدى البيتة) كنوع من الدهون وإضافة النكهات الحلوة والمرة والقابضة. يوصي فن الأيورفيدا لكل دوشا بعلاجات معينة مع مواد غذائية مصممة لمعالجة مواضع التذوق بالنكهات والتوابل والأعشاب من أجل توازن حاسة التذوق وعلاجها. وإذا كنت مهتماً بهذه الفلسفة، فابحث عن مستشار صحي لفن الأيورفيدا قريباً من مسكنك؛ إذ يُجري تقييماً تشخيصياً للدوشا المناسبة لك. وتقدم الرابطة الطبية القومية للأيورفيدا توجيهات واضحة ومعايير أكاديمية لكي تحصل منها على شهادة مستشار صحي معتمد.⁵

البصر

إن إدراكنا البصري يرسم بداخلنا صورة للعالم الخارجي، وينبئنا بالمحيطات من حولنا بأدق التفاصيل. وتمثل الرؤية آلية أساسية للبقاء، فهي تعرفنا على الأنماط وتساعدنا على إيجاد سبيلنا وتتيح لنا التأكد من عدم وجود خطر. ومن أبرز التأثيرات البصرية في ثقافتنا والتي تشوش الحواس بدرجة كبيرة هو ما نراه من عنف على شاشة التلفاز؛ لأن الصور العنيفة - الواقعية: كما في أخبار الحروب والهجمات الإرهابية، والخيالية: كما في المسلسلات الدرامية عن الشرطة والجريمة والأطباء والمستشفيات والجنود - تستثير الخوف وتنشط الحذر المفرط. وقد يتبدل إحساسنا أو نعتاد العنف، فضلاً عن تضررنا بسبب التعرض المتكرر والمستمر لهذه الصور، بما يخلق عبئاً على الجهاز العصبي المركزي من خلال استثارة استجابة الكر أو الفر.

وعلى النقيض يشمل استخدام الصور كوسيلة علاجية على استثارة عملية التفكير الإيجابي من خلال حاسة البصر والسمع والشم والتذوق واللمس والقدرة على اختيار الحركة وتحديد الموضع. ونظراً لأننا نتخيل بوضوح شديد باستخدام مجال إبصارنا الذهني؛ فإن التخيل يعتبر قناة واضحة للتواصل تعالج انفصال الذهن عن الجسم. كما يساعد استخدام الصور المحفزة بصرياً في معالجة تشوش الإدراك.

الخيال هو المستودع الذي يحوي مختلف الصور والإدراكات الحسية التي تفرز ما بداخلنا وتؤثر على طبيعتنا البيولوجية. وكمحفزات الطاقة تعمل أفكارنا الخيالية على تحويل طاقاتنا وخلايانا وتكويننا عبر تغيير الناقلات العصبية، وتسكين نشاط الجهاز العصبي المركزي، وتهدة الانفعالات المضطربة.

إن التخيلات البصرية هي عملية تفكير تجري بلا كلمات؛ فعندما تتشبع صورنا الذهنية الداخلية بالسلبية والقلق والحزن، فإنها تمثل مؤشرات مبكرة بالمرض، بينما عندما تتشبع بالإيجابية والحب والامتنان، فإنها تمثل طريقة للمعالجة والمداواة. ويمكننا اعتبارها توجهاً خيالياً يفيد في الشعور بالامتنان. وقد أجرى أطباء رائدون بحثاً حول تأثير الخيال على الصحة أمثال الدكتور «بيرني سيجل» (مؤلف كتب: *Love, Medicine, and Miracles*)

و *The Art of Healing*). وقد تضمن كتابه تواريخ الحالات المرضية، وفلسفة التخيلات الموجهة، ونهجًا تعليميًا يثقف المرضى والأطباء وطلاب الطب حول العلاقة بين التخيلات والإجهاد الملحوظ والأمراض الحديثة. وإلى جانب التأمل والوعي الذاتي، يروج دكتور «سيج» للتخيلات الموجهة باعتبارها وسيلة لمداواة الذات.⁶

تستخدم التخيلات الموجهة التصور البصري بالاقتران مع المخيلة الخصبة لأغراض علاجية عبر إنشاء صور ذهنية باستخدام كل أنواع الإدراك الحسي لإعادة إنشاء حالات الوعي والانتباه لحالاتنا المزاجية الصحية (الرغبة والاهتمام والفرحة والإعجاب والذهول والامتنان)، أو بيئتنا الخارجية، أو تصرفاتنا. وإذا تم هذا في حضور المعالج، فإنه يوجه المستمع إلى مساحة إبداعية في ذهنه يمكنه أن يرى فيها سيناريوهات مختلفة تتجاوز حدود ذكرياته أو أفكاره المتداخلة أو تجاربه المخيفة.

إن التخيلات الموجهة من أكثر علاجات الذهن والجسم المعاصرة التي تناولتها الدراسات باستفاضة، كما استُخدمت ك تدخل علاجي لحالات مثل اضطراب الكرب التالي للصدمة، والاكتئاب، والقلق. وربما تكون الاستعانة بالصخور كشكل فني للعلاج أحد أقدم أشكال طب الذهن والجسم؛ فقد ظهرت صور على النقوش الصخرية تعود إلى مرحلة ما قبل التاريخ، وعلى الأحجار تعود تقريبًا إلى 70 ألف عام قبل الميلاد، وفي الرسومات على جدران الكهوف تعود تقريبًا إلى 37900 عام قبل الميلاد، وعلى جوانب المنحدرات الصخرية. وقد حافظت القبائل الأصلية على تقاليدها الثقافية من خلال النحت والرسم على الجدران.

يقدم سرد الحكايات البصري الرمزي وسيلة قديمة ورأسخة لتمثيل نمط حياة معين، وتصوير أحداث روتينية (مثل الصيد والزراعة والاحتفالات)، والتواصل القبلي (الخرائط والرسائل)، والرحلات الروحانية (السفر والحج). وتمثلت أهمية نقش الرموز والسياقات على الحجر في تحديد الرمزية والمعنى. عمم «كارل يونج» مصطلح الصورة البدائية *primordial image*، الذي تشير إلى أي صورة تتسم بالقدم. وقد فتحت الصورة البدائية المذكورة السبيل أمام مصطلح آخر أكثر شهرة وهو النموذج الأصلي *archetyp*. ويمثل كلا

المصطلحين، الصورة البدائية والنموذج الأصلي، أنماطاً مميزة وصوراً متأصلة في اللاوعي الجماعي لدى جميع البشر. يرى «يونج» أن النموذج الأصلي هو النموذج النفسي المطابق للغرائز. وفي كتاب *Living Archetypes* يوضح المؤلف «أنتوني ستيفنس» هذه النقطة قائلاً: «هناك إمكانات واعدة تتحقق عندما تنتقل إلى الوعي كصور أو تظهر في السلوك عند التفاعل مع العالم الخارجي».⁷

أدى عمل «يونج» على النماذج الأصلية كصور إلى تحويل نظريات التحليل النفسي؛ حيث تقدم النماذج الأصلية رؤية ثقافية جديدة فيما يتعلق بتحليل الأحلام، والصراع النفسي، والاضطراب العصبي. كما رأى «يونج» أن عمله على النماذج الأصلية الشخصية، التي تتوارى في أشكال رمزية، يمكن أن يساعد على شفائنا وتغييرنا بمجرد اكتشافنا لها. وعندما يتجلى أخيراً النموذج الأصلي المتواري ليظهر في الوعي، يُخصّص له معنى فردي مرتبط بالشخص نفسه. وتلك القدرة على تخصيص معنى هي ما تجعل مثل هذه الصور أداة شفاء مؤثرة. وعلى الإنترنت، ستجد سلسلة تسجيلات صوتية سجلتها عن التخييلات الموجهة تضم أنواعاً محددة من دروس التخييلات البصرية للشفاء الحسي. ولقد صممت كل واحد من هذه التسجيلات ليساعدك على تخفيف الإنهاك الحسي. وتشتمل هذه التسجيلات على: تمارين التأمل والتنويم المغناطيسي والتخييلات الموجهة. ويمكنك العثور على عناوين ووصف هذه التسجيلات في قسم المراجع بنهاية هذا الكتاب، كما توجد على موقعي الإلكتروني، وما أفضله من بينها هو: «The Healing Garden»، و«Samskara»، و«The Mansion»، و«The Lamp of Illumination» (انظر المراجع).

الحساسية تستحضر انفعالات قوية

لكي تستطيع الاستفادة بحرية من مواهب الحساسية دون أن تتأذى بسببها، فمن المهم أن تتخلص من أية انفعالات تعتمل في جسدك. تصبح التدخلات الانفعالية ضرورية عندما تشعر بموجات شديدة من الانفعالات تتلاطم بداخلك؛ حيث يمكنك توجيه انتباهك بوعي إلى أي مكان بجسدك تلاحظ فيه نمطاً معتاداً لتخزين الانفعالات.

إن حواسنا هي أجهزة البارومتر التي تقيّم حدة الأحاسيس والانفعالات المختلفة؛ حيث تقيس مستوى الاضطراب أو السكون الداخلي لدينا، ومن ثم تمدنا حواسنا لحظة ف لحظة بالتغذية الراجعة من البيئة الخارجية، وتمدنا انفعالاتنا بالتغذية الراجعة حول كيفية تفسيرنا الشخصي لما نشعر به.

وتتسم الانفعالات بتقلبها وجموحها فهي أشبه بالأمواج المتلاطمة التي تشتد ضراوتها على نحو مفاجئ، هكذا نمضي عبر هذه الانفعالات الحياتية لنعود بعدها ثانية إلى الهدوء النسبي. وقد نشعر في خلال ثوانٍ معدودة بغضب حاد يصل إلى أقصى حد، ثم نشعر بعدها بالراحة والسكينة لأقصى حد. وتجري كل هذه الانفعالات داخل الجسم، لكن مع رعايتنا ذواتنا من خلال الاستعانة بالتنفس والعلاجات الحسية والشفاء الروتيني تقل حدة هذه الانفعالات لتصبح أشبه بسحب تمر بنا. وتستطيع أن تتعلم تمييز انفعالاتك القوية واتخاذ إجراء ما بشأنها، باعتبارها دليلاً حسيًا، عندما تكثر التحفيزات جدًّا في البيئة المحيطة بك أو عندما تنصت إلى ما يقوله حدسك.

وهناك اكتشاف مهم لمعظم الأشخاص الحساسين - وربما يكون كذلك بالنسبة لك أيضًا - ألا وهو أن إدراك الأحاسيس القوية لا يعني في الحقيقة إدراكهم لانفعالاتهم الخاصة. وهذا ما تعلمنا إياه الحساسية؛ فقد ندرك معلومات حسية قوية من بيئتنا، لأننا فعليًا نشعر بمزيد من المعلومات مقارنة بغيرنا من الأشخاص. وعلى الفور يسيطر الارتباك علينا لأننا أيضًا نستجيب انفعاليًا بشكل أسرع. إن تعلم التمييز بين الأحاسيس، والمشاعر التي تنشأ استجابة لهذه الأحاسيس يحقق تغييرًا جذريًا بالنسبة لنا كأشخاص حساسين.

وما سبق صحيح؛ لأن أحاسيسنا تؤثر فعليًا على انفعالاتنا، وعندما تُرسي هذه الصلة القوية، يمكننا التحكم فيما نشعر به، والتمتع بالقوة اللازمة لتغيير تفسيراتنا للأمور؛ ما يفيدنا في تغيير أنماط مشاعرنا الحالية التي يحتمل أنها قد سبق ودفعتنا دفعًا للنسحاب أو الانغلاق أو التشتت أو محاولة تهدئة الذات، أو ربما إلى الانعزال في البيئات الخطيرة.

إن الانفعالات تجعل المرء يشعر بالاضطراب وعدم الاستقرار، وعندما تستنفد قوة المرء، لا يتطلب الأمر الكثير من التحفيز الحسي لاستثارته ليشعر بالعدوانية أو الغضب أو الحزن. إذا كان يومك طويلًا ومجهّدًا، فقد تفقد

أعصابك إذا نظر إليك شخص ما نظرة لا تعجبك أو إذا اعترض مسار سيارتك سائق آخر. وهكذا تزداد سرعة انفعالك، وفي حين أن الشخص الآخر الذي بادر بالاعتداء لا تكون لديه أية فكرة عن مدى إساءته لك، فإنك تأخذ الأمر على محمل شخصي.

ومن أسهل الطرق التي تتيح لك تحديد ما إذا كنت شخصًا حساسًا أم لا (هذا إذا كان لا يزال لديك شك) هو أن تستجمع شجاعتك للذهاب إلى مركز تجاري مزدحم. فسرعان ما يصل الشخص الحساس إلى أقصى قدرة له على التحمل بسبب الألوان الصارخة، والروائح النفاذة التي تنبعث من متاجر وطاولات العطور، والاقتراب من عدد كبير من الأشخاص، والشعور بالتوتر العضلي الناجم عن إجبار المرء لذاته على الوجود في هذا المكان على عكس فطرته التي تفضل الوجود في مكان آخر. وفي حين يقوم أغلبية الأشخاص بالعديد من المهمات البسيطة، مثل الخروج للتسوق ثم ينتهون منها ويمضون وهم بخير حال، غالبًا ما يشعر الشخص الحساس كما لو كان قد تعرض للاعتداء.

نحن ننتقد أنفسنا كثيرًا. ويتطلب تأقلمنا مع الانفعالات الحادة وتأملها وتحملنا عقليتنا النقدية قدرًا هائلًا من الطاقة، وفي بعض الأحيان نشعر كأشخاص حساسين - سواء الحساس المتعاطف أو الحدسي أو المستبصر أو المعبر - بالحيرة عندما نواجه الصعوبات ونظل نتساءل: لماذا لا يمكننا تمالك أنفسنا حيث نقول: «ما مشكلتي؟ لماذا أشعر بالإرهاك؟ لماذا ينظر هذا الشخص إلي؟» على الأرجح يتحفز غضبنا بسبب الشعور بأننا قد أخفقنا بشكل ما، وبعدها قد نصب جام غضبنا على أصدقائنا أو أفراد أسرتنا المصاحبين لنا في ذلك الوقت. وفي حين أن أصدقاءنا وأفراد أسرتنا يحبوننا بالتأكيد، لكن إذا لم يكونوا حساسين، فلن يفهموا لماذا لا يسعنا الخروج معهم ببساطة دون أن نفقد أعصابنا. في ظل دفء وراحة مطبخنا أو غرفة معيشتنا حيث نشعر بالحماية والأمان نكون أشخاصًا مختلفين تمامًا. اعلم أيضًا أن الأشخاص الحساسين قد يتسمون بالانطوائية أو الانبساطية ويمكنهم كذلك معالجة المعلومات الحسية بسرعات متفاوتة.

إذا كنت قد عانيت سابقاً صدمة في فترة مبكرة من حياتك؛ فسوف تواجه صعوبة أكبر في محاولة علاج انفعالاتك والتعامل معها. وإذا كنت قد عانيت في طفولتك الإهمال أو سوء المعاملة (انقطاع التعلق)، فعليك أن تعالج أية مشاعر باقية لديك ومتوارية بشأن الطفولة لكي تعالج جراحك وتحرر من هذه المشاعر.

وفي هذا الجزء عن الانفعالات، سوف أوضح لك كيف تلاحظ توجهاتك الذهنية واتصالها بمشاعرك. وأتناول معك تمريناً تأملياً يسمى *فيباسانا*؛ وهو تقنية قديمة، وكلمة *فيباسانا* تعني حرفياً الرؤية؛ بمعنى المشاهدة الواضحة لحقيقة الواقع. تعلمنا *الفيباسانا* كيف نهدي أفكارنا وانفعالاتنا المضطربة، وعندما نستطيع تهدئتها، نستحضر انتباهنا الواعي ونتعلم كيف نعدل تلك الحالات ونشعر بالأمان ذهنياً وبدنياً.

وفي هذه التقنية سوف نستخدم نوعين من *الفيباسانا*، أو *تأمل الرؤية*. يستخدم النوع الأول التركيز لتهذبة الذهن عبر التركيز على أفكارنا حيال مشاعرنا وملاحظتها. وهذا كفيلاً بتخفيف التملل الانفعالي وسرعة الانفعال. أما النوع الثاني فهو يستخدم الوعي عبر الانتباه إلى الواقع كما هو.

ونظراً لأنه سبق لنا القيام بالفحص الجسدي، والتنفس الفعال، وتعلمنا علاجات حسية جديدة؛ فيمكننا تشكيل جراح الماضي من منطلق جديد. وقد تظهر لدينا مخاوف قوية تعيقنا عن التخلي عما اكتسبناه من آليات البقاء، لكن يمكن تحويل هذه المخاوف باستخدام تقنية *الفيباسانا* عبر اكتساب رؤية جديدة. يحمي الجسم نفسه عندما يستشعر إصابته بجرح عميق عبر بناء الأنسجة والتخلي بالقوة واتباع أنماط التعويض، ولا يسعنا فصل الذهن عن الجسم؛ لهذا نعي كيف تؤثر الأحاسيس الجسمانية على الذهن والجسم معاً. ومن هنا تتمثل أهمية *الفيباسانا* في أنها تساعدنا على الاستسلام عبر رؤية طبيعتنا الحقيقية بتركيز واع يداوي جروح الماضي، كما أنها تعلمنا التحول الذاتي من خلال ملاحظة الذات. ومن خلال تنمية وعينا بدرجة عالية، يمكننا إعادة تشكيل الصدمات المبكرة باستخدام الحركة والتجسيد.

فياسانا

لكل تجربة حسية تمر بها ثلاثة جوانب: رد الفعل، والانفعالات، ودرجة الضغط النفسي. وتتدفق جوانب كل تجربة في اتجاه معين لتصل إلى شعور واحد. وإذا زادت درجة الضغط النفسي بما يتجاوز مرحلة معينة لقدرتنا على التحمل، فإننا نبدأ في الشعور بالإرهاك؛ ما يؤدي إلى زيادة حساسية ردود الفعل، والتي تؤثر حينها على انفعالاتنا. وتساعدنا فياسانا على كسر هذا النمط من خلال ملاحظة ردود الفعل النشطة في ذلك الوقت.

وتعمل فياسانا من منطلق فكرة أن أفكارك ومشاعرك وآراءك وأحاسيسك قد تصبح واضحة تمامًا. ومن خلال ملاحظتك لطبيعتك وكيفية تفسيرك لتجاربك، تُحوّل الماضي من خلال الوعي المتزايد والتحكم في النفس والسلام. ونظرًا لأن أغلب آليات الدفاع في اللاوعي تحصن ذاتك الداخلية الهشة من الأحاسيس المزعجة ومن الإرهاك، فإنك تسلم نفسك بالتوتر البدني لكي تتجنب احتمالية تعرضك ثانية لقسوة الواقع الشديدة. وأحيانًا ما تبدو هذه الدرع الجسدية وكأنها الخيار الوحيد أمامك لكي تبقى آمنًا، لكن هذه الدرع ما هي إلا غريزة جسمانية وأنت تتمتع بموارد داخلية صحية أكثر مما قد تظن. وتتيح لك فياسانا الانفصال عن هذه الأنماط القديمة لردود الفعل.

وقد تجمع انفعالاتك بسبب مشكلة حدثت في الماضي ولم تحلها، وبقيت محبوسة داخلك. وإذا كتمت غضبك أو حزنك أو انطباعك عن صدمة ماضية لفترة طويلة، يصبح من السهل تحفيزك حسيًا واستثارة ما كتمته من مشاعر، فتظهر ثانية. وفي علم النفس هناك تعبير شائع مفاده أن: «الإحباط هو غضب توغل في داخل نفسك». وهي عبارة شاملة لا تعبر عن تعقيدات أحد أبرز الاضطرابات الانفعالية شيوعًا.

إن أهم جزء في العبارة السابقة والمقتبسة من أعمال «فرويد» هو الجزء الذي يشير إلى توغل الغضب «في داخل نفسك». عندما تكتم غضبك داخليًا دون أن تقيم أسبابه، يصبح الموقف خطيرًا، بل وقد يصبح مدمرًا للذات، وقد يؤدي لومك نفسك حول ما تشعر به إلى تراجع تقديرك ذاتك، وزيادة توترك؛ ما يؤدي إلى إصابتك بأمراض مزمنة - أو لجوئك إلى اختيارات حياتية سيئة في محاولة

منك لكي تنال بعض الراحة. عندما تجد بعض الهدوء وتحوّل تجربة الماضي، تكون بهذا تعيد - حرفيًا - تشكيل ذهنك وجسدك لتصبح شخصًا جديدًا. إن الصدمة لديها طريقة لتشفير الذهن والجسم بانفعالات حادة، مثل الغضب والحزن بحيث تظهر هذه الانفعالات تلقائيًا في أي وقت تستشعر فيه أنك تعيش الحدث نفسه مرة ثانية (أو تعيد تخيله في حال تحفيزك)، وتعتبر هذه ردود فعل تلقائية. وتساعدك المعالجة الانفعالية على تجنب التأثيرات الضارة طويلة المدى للمشاعر المتأججة والقوية، فمن خلال بذل قصارى جهدك لكي تفهم مشاعرك، حتى عندما تسبب لك ضغوط يظهر أثرها على جسدك، يمكنك أن تتدخل وتوقف استفعالها. كما يمكنك تغيير حالتك العاطفية عبر التحرر من الانفعالات على نحو دوري.

تأمل فيباसानا الذي يستخدم التركيز

قال «آلان واتس»: «بمجرد أن تتعلم البدء في التفكير، لا تتوقف أبدًا»، يصف «واتس» في هذه العبارة فكرة ثقافة الزن التي تشير إلى طبيعة أذهاننا المتمثلة في الاستمرار في توليد الأفكار. يعمل الذهن الملاحظ أيضًا على خلق المعنى والحكايات الكامنة وراء أفكارنا وذلك لتعلقها بانفعالاتنا. ومثلما يكون المحيط أمواجه التي تتكسر على الشاطئ، بالمثل تكون أذهاننا الأفكار التي تنجرف إلى أجسامنا. وتميز تقنية فيباसानا الطبيعة المستقلة للذهن. والتأمل هو ما يعلمنا كيف نخترق طبيعة الأفكار الوهمية بوعي واضح. يتيح لنا تأمل فيباसानا الذي يستخدم التركيز ملاحظة تنفسنا وهو يعلو ويهبط. ومن خلال التدريب على استخدام التركيز لمراقبة التنفس، يمكننا أن نتعلم كيف نشاهد الأفكار ونعي وجودها وتحولها إلى نمط تفكير معين، لنتركها في النهاية تمضي.

وفي أثناء التأمل عندما ندرك ونلاحظ الأفكار التي تتبادر إلينا تلقائيًا، نجد أيضًا أن هناك شعورًا بالانزعاج مرتبطًا بهذه الأفكار. نتعلم من خلال تمارين فيباसानا كيف ننتبه إلى القصة الكامنة وراء أفكارنا. عندما نشعر بالألم، فقد لا تجد أذهاننا ما يكفي من الموارد اللازمة لمعالجته، ولهذا يخلق هذا الألم المزيد من الأفكار المتعلقة به. دائمًا ما يسعى المخ لتحقيق التماسك، أو لفهم

التحفيز الحسي وتوقيفه مع الواقع الحالي. عندما نشهد قصة مزعجة، فعلينا ببساطة أن نلاحظ تنفسنا وننظمه. وبعدها يمكننا أن نرى الأفكار وهي تنساب بداخلنا ونتركها تمر وتمضي مثل الأنفاس. وعبر الانتباه إلى مشاهدة ما يجري بالضبط في أثناء حدوثه، يزداد وعينا بألمنا ودائرة خوفنا. وهذا ما يسمى بعدم الارتياح، وتتمثل الفكرة الكامنة وراء تمارين فيباسانا في التركيز على فكرة واحدة فقط.

اجلس في مكان مريح وأغمض عينيك. وإذا كنت تعاني أية مشكلات في الركبة ولا تستطيع الجلوس على الأرض فيمكنك أن تجلس على الكرسي. ويتعين عليك أن تكون مستريحًا في جلستك في أثناء تمارين فيباسانا، حافظ على استقامة ظهرك في أثناء الجلوس، حيث تساعد هذه الوضعية على دعم عمودك الفقري ورأسك ورقبتك. ابدأ بالشهيق والزفير، ومع توجيه انتباهك إلى تنفسك، لاحظ نمط التنفس؛ ما منطقة البداية لنفسك؟ هل هي صدرك أم تقع على نحو أعمق في بطنك؟ لاحظ نمط دخول وخروج أنفاسك. إذا واجهت أية صعوبة تحول دون تركيزك، فخفف هذا التركيز ليقصر فقط على موضع معين بأنفك أو على طرف أنفك ما يسمى بأرنبة الأنف. اشعر بالهواء وأنت تستنشقه إلى داخل أنفك، وركز وعيك على هذا الإحساس واشعر بالهواء وهو يخرج من فمك. وبعد فترة سوف تلاحظ الأفكار التي تتبادر إليك مع أنفاسك. وقد تجد لها نمطًا معينًا، لكن المهم أن تقاوم ميلك إلى تحويلها إلى حكاية، بل تتبع كل فكرة على حدة واتركها تمض، وهذا هو كل المطلوب. شاهد الأفكار المتكررة وهي تأتي وتمضي.

ومع استمرارك في ممارسة تمارين تأمل فيباسانا التي تستخدم التركيز سوف تلاحظ سير أفكارك وتتعلم ألا تشغل بها، كما سوف تصقل مهارتك الذهنية ووظائف الوعي. في النصوص الأصلية التي تناولت الفيبياسانا نجد أيضًا شرحًا لمفهوم مشابه يسمى ساماثا. ويمكن تفسيره بمعنى التركيز أو الطمأنينة. وباستخدام الاثنين معًا، الفيبياسانا كرؤية والساماثا كتركيز، يصل الذهن إلى حالة من الراحة المركزة لتجربة حالات السكينة. ومن خلال التركيز على أمر واحد وهو التنفس، لا يُسمح للذهن بالشروء ليصل إلى الشعور بعدم الراحة أو الانزعاج، حيث يركز المتأمل في أثناء تأمله على فكرة واحدة أو تصور واحد

بوعي ويقصي أي شيء آخر. ومن خلال استبعاد المتأمل لكل الأفكار الأخرى المتصلة بالانفعالات يصبح واعياً بطبيعة أفكاره بصفاتها أوهاماً، وبالممارسة يجلب له هذا التأمل حالة من الهدوء والانسجام.

تأمل فيباسانا الذي يستخدم الوعي

يعمل هذا التأمل على تنمية الوعي حتى نتمكن من فهم الأحاسيس المختلفة التي تؤثر على واقعنا. ينجذب انتباهنا بعناية إلى جوانب وجودنا المتباينة، بما يقدم تدريباً لطيفاً للذهن حتى يزداد وعياً بأنماط حياتنا (الأفكار والانفعالات).

اجلس هادئاً وتنفس بأريحية، وأغمض عينيك وراقب بلطف ما يجري داخل جسدك وحاول الاستفادة من جودة تركيزك. وأرخ ما قد تشعر به من شد حول عينيك عبر السماح لعضلات العينين والصدغين والجبهة بالتخلص من أي توتر. ثم وجه انتباهك إلى تنفسك، ولاحظ الهواء - في أثناء استنشاقك إياه بأريحية - وهو يتدفق إلى الداخل عبر أنفك، ثم بوعي رقيق انتبه إلى الزفير. وفي أثناء خروج الهواء من رئتيك اشعر بتحرره واطرحه يخرج، واستمر في متابعة أنفاسك في أثناء الشهيق والزفير؛ وسوف تلاحظ إيقاعاً يظهر أمامك، وبمجرد أن تشعر بسهولة تركيزك على دورة التنفس، ابدأ في توجيه انتباهك جزئياً إلى الأصوات التي تصدر في أثناء تنفسك. ما الذي تشعر به؟ هل تشعر بالسلام أم بالانزعاج؟ أنصت إلى الأصوات التي تحيط بك. ماذا تسمع؟ في أثناء استماعك إلى الأصوات المحيطة بك، وجه انتباهك إلى ما تشعر به. اشعر بلمس الملابس على بشرتك، واشعر بنسيج أقمشة هذه الملابس. ما تأثيرها على بشرتك؟ هل تشعر بأية أحاسيس في رأسك؟ هل هي بلا تأثير أم تشكل بعض الضغط؟ والآن انقل تركيزك إلى الجزء الأسفل من رأسك ووجه وعيك ليشمل جسدك بأكمله. اشعر بثقل جسمك على الكرسي الذي تجلس عليه أو على الأرض، وركز انتباهك على هذه اللحظة وعلى ما تشعر به من أحاسيس. عندما تشعر بأحاسيسك بالصوت والوزن واللمس وجه انتباهك لهذه الأحاسيس ولاحظها ببساطة. وعندما تصبح مستعداً خذ شهيقاً وزفيراً، ووجه وعيك بعيداً عن جسدك بحيث تركز على البيئة المحيطة بك. عد للتركيز مرة أخرى على

طرف أنفك. وخذ شهيقاً وزفيراً. ولاحظ كيف يمكنك استيعاب بيئتك من خلال إدراكك.

الاستعانة بالفياسانا للتخلص بأمان من الانفعالات

يتسم أغلب الأشخاص الحساسين باللفظ والاهتمام ومراعاة الآخرين، رغم شعورهم بقدر كبير من الغضب نتيجة العبء الحسي الذي يشعرون به. والغضب هو مظهر للإجهاد المرتبط بالإحباط والانفعال والإرهاق. ويسأم الشخص الحساس التعامل مع نوعية أشخاص معينين في البيئة المحيطة به، مثل الشخص الفظ والقاسي وعديم الإحساس والمناق والموضع والوقع والمتكاسل وغير المنظم. وهذا لأنه عندما يطفئ عليه إحساسه بالإنهاك الحسي، يشعر بأنه لا يملك ما يكفي من الموارد الداخلية التي تتيح له التأقلم؛ ولهذا يقوم بربط الأفكار التي تطرأ بذهنه بقصص معينة. إذا كنت تشعر بالاستفزاز لأقصى درجة، فقد يتوجه تفكيرك إلى شخص بعينه، وتجد عيباً بشخصيته وبقصة تتعلق به، وتغضب إلى الحد الذي تنفجر فيه وتنفّس عن غضبك. ولا يجري هذا بوعي، إنما هو أشبه بإبريق شاي ظل يغلي فترة ثم انفجر أخيراً وأخرج ما به من بخار. وقد تبدو قائمة التأفف من سمات الأشخاص تعسفية بعض الشيء. وعندما يتعلق الأمر بإيجاد سبب للغضب فليس من الضروري أن يكون هذا السبب قوياً؛ لذا سوف يصب الشخص الحساس جام غضبه على أية حال، وليكن الله في عون الطرف الواقف أمامه. أدركت صديقتي الطيبية والتي أعمل معها أنها شخص حساس، وقالت فيما يتعلق بمعالجتها للغضب: «من الصعب تصديق أنني مُعالِجة، وفي الوقت نفسه أشعر بكل هذا الغضب المفاجئ».

وقد يبدو الغضب وشدته ضد طبيعة أغلب الأشخاص الحساسين نظراً لفطرتهم العطوف والرقيقة. وأنت كشخص حساس لا تحب أن تتصرف بغضب، وربما لا يقتصر غضبك على الاندفاع في نوبة غضب واحدة أو تقريع شديد، بل الأرجح أن يظهر بشكل دوري على مدى التعاملات المزعجة مع الأشخاص ومع الحياة. وغالباً ما تتصف كشخص حساس بالوعي التام بما تقرضه البيئة التي توجد فيها من متطلبات اجتماعية، سواء كان ذلك بسبب تربية والديك

أو دقة ملاحظتك للأعراف الاجتماعية. وإذا عبرت عن غضبك فسرعان ما تدرك خطأك وتشعر بالذنب لتجاوزك الحدود. يتميز الحساسون بالقدرة على التلون؛ ما يساعدهم على التكيف في مختلف البيئات من خلال الاستجابة للحالة المزاجية للآخرين وطاقاتهم ومشاعرهم.

وإذا كنت دائماً متاحاً عاطفياً وتقدم للآخرين ما يحتاجونه، فقد تعتاد إهمال احتياجاتك ومشاعرك، وقد يؤدي استياؤك من هذا الإهمال الذي تفرضه على ذاتك إلى تأجج مشاعر الغضب في داخلك. ويمكنك استخدام تقنية فيباسانا لتتبع الصلة بين تنفسك وأفكارك، وتوجهك هذه الطريقة اللطيفة والبسيطة إلى التحرر من أنماط التفكير القديمة المرتبطة بانفعالاتك. ومن خلال وعيك بكيفية تكون هذه الأنماط، يمكنك الاستعانة بالفيباسانا كأداة لفهم عملية التفكير لكي تعرف كيف تتخلص من الانفعالات. ومع زيادة تمرسك على التأمل وزيادة وعيك بأنماط التفكير، تستطيع حينها أن تكتب عبارة إيجابية، وتقولها بصوت مرتفع في أثناء ملاحظتك التفكير السلبي وهو يتسلل لذهنك. فعلى سبيل المثال: قد تتمثل الفكرة المرتبطة بالمدير أو زميل العمل فيما يلي: «من المزعج أن مديري قد كلفني بهذا العمل بالأمس متأخراً بعد الظهيرة، إنه دائماً ما يلقي عليّ بأعباء العمل». عندما ترى مثل هذه الأفكار وهي تتسلل إلى ذهنك، قل بصوت مسموع عبارة إيجابية مناظرة: «أعرف مقدار مسؤولياته وما يثقل كاهله من ضغوط كثيرة»، وقد يتبادر إلى ذهنك فكرة سلبية أخرى: «لقد كان تقييمه لأدائي سيئاً ولا يستحق إخلاصي في العمل»، حينها قم بتحويلها إلى عبارة إيجابية أخرى: «إن ما أدتيه من عمل في القضية السابقة نال استحسان كل أفراد فريقتي، فقد كنت موفقاً». وإذا وجدت المزيد من الأفكار الإيجابية تتبادر أو تتسلل إلى ذهنك، دعها تتدفق بحرية. فمثلاً: «لقد أحببت العمل على هذه المهمة السابقة، لقد كان الأمر ممتعاً وقد استمتعت بها»، في أثناء عملك على العبارات الإيجابية لكي تغير الأفكار السلبية المرتبطة بالانفعالات، قد تلاحظ حدوداً حيوية (الحدود الحيوية هي بمكانة البشرة التي تحمي أجسادنا؛ فهي تحول دون امتصاصنا الطاقات الحيوية السلبية مما يحيط بنا) تتبادر إلى ذهنك في أثناء تأملاتك. وتلك علامة على تأثر انفعالاتك بشخص ترى أنه ربما تعدى عليك. راقب هذه العلامات المهمة حول الحدود وكيفية تأثيرها على ما

تشعر به، لأن إرساء الحدود الحيوية قد يمثل أول خطوة ضرورية لتقليل شعورك بعواطف الآخرين.

أهمية الحدود الحيوية

أود أن أؤكد ما يلي: عندما تغمرك الأحاسيس الآتية من البيئة الخارجية، فإنها تحرك مشاعرك الداخلية، فإذا كنت لا تملك القدرة على وصف هذه العملية الخفية لنفسك، أو تلقى صعوبة في تحديدها، فقد لا تعرف أنك متأثر بحالات شعورية دقيقة لأشخاص آخرين. وعندما يغمرك كمّ ضخّم من المشاعر على نحو مفاجئ، فإنك ستشعر على الأرجح بالارتباك والضياع والتشوش والقهر نتيجة عدم وجود تفسير لما تشعر به. وبعد بعض الوقت قد تقول: «أعلم أن هذه ليست طبيعتي!».

قد تمثل إدارة التأثيرات الخارجية - مثل مشاعر الآخرين - عملاً مضمناً. ويتعين على الشخص المتعاطف تحديداً أن يطور إحساساً قوياً بالوعي بالذات لكي يميز الاختلاف بين مشاعره ومشاعر الآخرين؛ لأن التعامل مع مشاعر الآخرين يتطلب قدرًا هائلاً من الطاقة للشفاء والإصلاح والتعافي من هذا الاقتحام الانفعالي. ونتيجة هذا تؤدي معالجة المشاعر إلى استنفاد طاقة الشخص الحساس، ومتى استهلك طاقته يشعر بأنها قد نفذت ولم يتبق له شيء منها؛ ما يؤدي إلى شعوره بالقنوط وتدني تقديره لذاته وتعبه المزمن.

إن تحديد متى تكون مشاعرك عبارة عن أحاسيس بسيطة وليست أحاسيس مؤذية يعتبر بمنزلة أداة أخرى مهمة للوعي بالذات، يتعين عليك أن تضيفها إلى مجموعة أدواتك الخاصة بإدارة عواطفك وانفعالاتك. وبسبب طبيعتنا كبشر وما لدينا من انفعالات، ليس من السهل أن نبقي في حالة توازن عند وجودنا وسط مجموعة مختلفة من الأشخاص، إنها مسألة صعبة وليست في سهولة مجرد تحديد انفعالات الآخرين عند الالتقاء بهم. فهناك تأثير حسي وحيوي ينتج عن هذه اللقاءات. إن هويتنا لها معنى شخصي، وعندما نلتقي شخصاً آخر، يكون لهويته معنى شخصي أيضاً، ومن خلال هاتين النقطتين المرجعيتين - عند اللقاء - يتعين علينا فرز التعقيدات العاطفية التي نعانها.

إن التمييز الضروري ما بين نفسي وغيري في نظرية النسق الفردي لعلم النفس التي طورها المحلل النفسي «هاري ستاك سوليفان» هو تمييز وثيقة الصلة بكلامنا. ف فيما يتعلق بالذات الفردية، نحن نفكر ونشعر ونستوعب وفقاً لأفكارنا عن ذاتنا وتفسيرنا لها. وعندما نلتقي شخصاً آخر، يمكننا من خلال البصيرة العاطفية أن نشعر أيضاً بسمات شخصيته وهويته ومشاعره. وإذا أذتنا مشاعره هذه، فسوف تتغير على الفور حالة التوازن لدينا في أثناء تركيزنا على ما جرى من اقتحام.

ومن خلال التعلم والخبرة والوعي التام يمكنك تمييز ديناميكية أن الانفعالات التي تشعر بها ربما تكون تخص شخصاً آخر. فإذا كنت في غرفة مع أشخاص آخرين وشعرت بانفعال منهك أو طاع، فغالباً ما يتمثل أفضل الحلول في مغادرتك الغرفة. إذا كان بوسعك أن تخرج إلى الرواق أو الأفضل من ذلك أن تتمشى قليلاً وسط الطبيعة أو تجلس في الحديقة، فسرعان ما يتبدد ما تشعر به من حدة المشاعر. وتلك دلالة واضحة على تحوّل انفعالاتك.

إن الطبيعة هي مكان للشفاء والراحة والتعافي. ولأن الأشخاص الحساسين يستجيبون بسرعة للجمال والسكينة والصفاء؛ فسوف تستعيد رباطة جأشك على الفور عندما تكون في بيئات تتسم بالهدوء وتبعث على السرور وليس على التوتر. وبمجرد تبدد الأحاسيس والقوى الحيوية المرتبطة بالتجربة، تصبح قادراً على تحديد المشاعر التي شعرت بها بوضوح. وإن قدرتك على تحديدها تعني إجراءك معالجة معرفية تُخزن في ذاكرتك. وإذا تمكنت أيضاً من تحديد مَنْ أو ما الذي كان مصدر ما شعرت به من أحاسيس متزايدة، فسوف يساعدك هذا على تشكيل الحدود الحيوية بوضوح بعد عملية المعالجة. وبمجرد أن تعرف مصدر الإحساس، تستطيع تجنب اتصالك به عبر الاستعانة بالفياسانا أو الوعي التام أو الحركة لتحويل ما شعرت به من عبء انفعالي.

من خلال تحديد الانفعالات وربطها بالذهن والجسم، ينتبه المتعاطفون إلى التأثيرات الخارجية من مجالاتهم الحيوية ويتعلمون كيف ينفصلون عنها ذهنياً وانفعالياً. غالباً ما تتضمن هذه العملية تأريضاً حيوياً. في نموذج علم النفس العلاجي المعروف بالطاقة الحيوية، يوجد العديد من التمارين الحسية التي تُستخدم لمساعدة الأشخاص الحساسين على تأريض الطاقة. التمرين الأول

هو تمرير الطاقة من عَظْم العَجُز (العصص) وصولاً إلى الأرض والشعور باتصالها، كما تتصل جذور الشجرة بالأرض، ويمكنك القيام بهذا التصور الحسي في أثناء جلوسك على كرسي مع بسط قدميك على الأرض ودعم ظهرك، تنفس ببطء شهيقاً وزفيراً، وسوف تشعر كشخص حساس بالارتباط بالأرض وبالقوة المستمدة من هذا الارتباط.

التأريض الحيوي

يجري هذا التمرين الحسي لإرساء الحدود عبر التخيل، بالإضافة إلى نطق اسمك، حيث ترخي قدميك على الأرض في وضعية مريحة وتشعر بطاقتك وهي تتصل بالأرض. والأفضل أن تقوم بالتمرين وأنت جالس حتى تسترخي وتركز. بمجرد عمل تأريض الطاقة عبر قدميك، عليك أن تنطق اسمك بصوت مسموع أو منخفض، وكرر اسمك، في أثناء استماعك إلى وقع اسمك تخيل طاقتك وهي تعود إلى جسدك من أي مكان قد استنفدت فيه على مدار أنشطة يومك - فبعضها في مكالمات هاتفك، وبعضها في مكان كنت فيه في اجتماع. يعتبر هذا التمرين بمنزلة تأمل بصري يُستخدم فيه اسمك مثل المانترا لكي تسترجع طاقتك الحيوية. تمرن يومياً على إرساء الحدود لكي تميز وترصد أين يتم الاحتفاظ بالأنماط الانفعالية في جسدك.

وإذا ظهرت مضاعفات مع الحدود الضعيفة، أو صعوبة في التخلص من الانفعالات، أو علاقات عاطفية معقدة، فيمكنك أن تتعمق في التخيل عبر التركيز على سبع شاكرات أساسية، واحدة في كل مرة، وتخيل أيضاً ألوانها المناظرة؛ فليكن لون شاكر الجذر أحمر، وشاكر العجز برتقالي، وشاكر السرة البطن أصفر، وشاكر القلب أخضر، وشاكر الحنجرة والرقبة أزرق فاتح، وشاكر الجبين أزرق نيلي، وشاكر التاج بنفسجي.

عبر تخيل مراكز الطاقة ذهنياً وكذلك تمييز سماتها مع ذكر أسمائها بصوت مرتفع، يمكنك تعزيز اتصالك بنظامك الحيوي ودعم بنيتك الجسمية. وصف الكثير من المتعاطفين مدى أهمية تمارين التخيل السهلة هذه في مساعدتهم على إرساء حدود صحية. في أثناء تأديتك لأي من التمرينين، إذا

وصلت طاقة شريك حياتك أو والدك أو ابنك أو صديقك إلى منطقة تأريضك الحيوية، فتلك دلالة على تسرب طاقتك. وفي تلك الحالة استمر في العمل على إرساء الحدود الحيوية لكي تقوي إحساسك بالفردية والتميز عبر استعادة كيائك.

وتعتبر الفنون القتالية مثل تاي تشي وكيجونج واليوجا وغيرها من الممارسات مفيدة أيضاً في تنمية طاقتك وإدارتها. ويمكنك إدراك هذه الطاقة عبر الشعور الحسي. ويتمثل الهدف من هذه الممارسات في تحقيق السيادة الذاتية عبر تنمية الذات، لكي تكون واعياً بذاتك ومتحكماً فيها. وقال «بروس لي» عن الإنصات من خلال الحواس: «هل تسمع الطيور وهي تغرد؟ إذا لم تسمع تغريد الطيور، فلا يمكنك أن تسمع خصمك». وعبر تطبيق فلسفة «لي» على الوعي الحسي نرى أنه يتعين علينا أن نسمع ونعرف ذاتنا الداخلية الحقيقية لكي نفهم نوايا الآخرين ونشعر بها بدقة.

فيزياء الشفاء العاطفي

إن الخضوع لتمارين العلاج بالطاقة على أيدي معالجين خبراء في طريقة ريكي أو كوانتم تاتش أو رولفينج أو الشامانية له فوائد عاطفية أيضاً. وبعد علاج الجسم بالطاقة طريقة مفيدة جداً في التخلص من الانفعالات والعواطف المكبوتة. وغالباً ما يتوغل التوتر في الجسم نتيجة المشاعر المكبوتة. وقد تتعارض الذاكرة العضلية لتلك المشاعر المختزنة مع انفعالاتنا الحالية؛ ما يخلق بداخلنا انقساماً نفسياً. وفي بعض الأحيان لا يمكن مداواة تجارب الماضي الصادمة وإعادة تأطيرها سوى بمساعدة شخص معالج أو متعاطف يمكنه أن يشهد أية معاناة ويساعدنا على التخلص منها بوعي. ولا يوجد ما يدعو للخجل فلدينا جميعاً مشكلات تجعلنا نلتمس الدعم من المعالجين المحترفين.

وفيما يتعلق بالعلاج بالطاقة، يرى واضعو نظريات الطاقة الكمية الحديثة أن عالمنا يتسم بالذكاء والإبداع والتطور، ويرون أن الطاقات الكامنة الفريدة هي معلومات الطبيعة للشفاء على المستوى الكمي، ويتبدى مثال على هذه النظرية في التجسيم الكمي. وترتكز هذه الفلسفة على نظام الطبيعة الأساسي لتبادل

المعلومات من خلال جزيئات الطاقة. يعمل التجسيم الكمي من خلال تنظيم الطاقة وإدارتها واستغلالها من خلال أنماط الضوء والمعلومات الحيوية. وعندما نضفي معنى على تلك الأنماط الحيوية تصبح شكلاً للتفاعل البشري مع ذكاء الطبيعة. وغالباً ما يُساء فهم التجسيم الكمي إذ يتم تفسيره بمعنى أن الكون بأسره ثلاثي الأبعاد، وذلك تفسير خطأ. ويرجع أصل التجسيم الكمي إلى أن الطبيعة والأرض يوجدان كما هما. فمن الناحية النظرية تحتوي الطبيعة على نظام طاقة شامل يستعين بعملية فريدة لتبادل المعلومات لكي يتواصل مع كل صور الحياة. وتلك هي الكيفية التي من خلالها نعلم كبشر ما نعلمه ونعيش في ظل هذه الطبيعة والنظام الذكي. تستفيد فلسفة التجسيم من خاصية أساسية في الفيزياء وهي انتقال المعلومات ما بين الطاقة والمادة.

هناك وجهات نظر متباينة حول تأثيرات الشفاء الكمي، وتعتمد جميعها على ظاهرة الامتصاص والانبعاث. في الامتصاص تتبع كل المادة ثم تُعيد امتصاص كميات الطاقة. إن كلمة *quanta* (الكم باللغة العربية) تعني «حزمة صغيرة من شيء ما»، وهذا وفقاً لما ورد في ميكانيكا الكم؛ فرع من الفيزياء يدرس الجزيئات الصغيرة مثل كمية الضوء (الفوتونات) والطاقة. وتوصلنا في ميكانيكا الكم إلى مبادئ مذهلة مثل التشابك والرنين والترابط وعدم المحلية، وهي تمثل خصائص محددة للجزيئات تم اشتقاقها من التشكيل الكمي القياسي لمبدأ هايزنبرج. وفقاً لمبدأ هايزنبرج تتصف الانبعاثات من الكم بالتماسك وحمل المعلومات.⁸ وتحتوي كل المواد على خواص كمية، مثل الأمواج والجسيمات. وينطبق هذا على الشفاء الكمي لأنه عند اتصال خصائص رنينين، مثل الأمواج، فهما يمتزجان معا ويتبادلان الاهتزازات، ويشكلان موجة جديدة. وتشكل المعلومات الحيوية المحمولة في هذه المرحلة بين الرنينين علاقة تطور. وفي طب الطاقة، تم استخدام علاقة الطور النظري هذه لتحقيق شفاء تفاعلي بين المادة الملموسة (مثل الجسم) والخصائص الكمية (مثل تأثيرات الشفاء). من خلال الامتثال لقواعد تبادل الطاقة الكمي على المستوى دون الذري، يصبح الشفاء الكمي ممكناً بسبب التفاعلات بين التأثيرات الكهربائية والكهرومغناطيسية والتناغم مع الأشياء والحيوانات والبشر الآخرين. وعندما يستعين المعالج بوعيه الذاتي، فمن المعتقد أنه يستطيع التفاعل بين الذهن

والمادة، والتأثير على عملية الشفاء من خلال إجراءات حيوية كامنة تمكنه من تحريك المواد باستخدام قوة العقل. وهناك أفكار أخرى حول كيفية حدوث هذه العملية، ولنبدأ فيما يلي بالمعالجين.

يستعين المعالجون بشكل من أشكال الوعي الذاتي الانعكاسي لتعزيز إدراكهم التأثير على تبادل المعلومات بينهم وبين الآخرين. وقد يتمكن المعالجون من حصر أحاسيس الشفاء لحظة فلهظة وتضخيم هذه الحالات الحيوية لدى الآخرين لكي يتلقوها. ويؤدي تضخيم هذه الحالات الحيوية إلى وعي الآخرين بها - عبر الشعور بأنها خلقت من قبل المعالج - والمشاركة في هذا التبادل الذي يركز على مفهوم عدم وجود انفصال بين المعالج والآخرين. وفي هذا الصدد، يُعد المعالج وسيطاً لنقل قوة الطبيعة الشافية أو طاقتها.

هناك وجهة نظر أخرى ألا وهي أن الفرد يمكنه شفاء ذاته وأن المعالج يعمل ببساطة على تعزيز هذه القدرة لديه. يستخدم المعالج مجال طاقة الشفاء ويُفعل هذه الطاقة؛ ولا يقوم المعالج بعملية الشفاء بنفسه، بل يوفر مجالاً يتيح الشفاء؛ حيث يمضي المعالج ومن يعالجه في نمط موجي متزامن له النمط نفسه أو الموجة نفسها. وبعدها يقوم المُعالج بتغيير تصويره السابق عن المرض ويولد إيماناً أو اعتقاداً جديداً بإمكانية شفاؤه. يدرس العالم والباحث «دين رادين» الظواهر التي تجري بين المعالجين والآخرين في معهد العلوم العقلية في مدينة بيتالوما بولاية كاليفورنيا، وانتظر بفارغ الصبر أحدث منشوراته حول المعالجين والتأثيرات الكمية المحتملة والتي هي نتيجة الدراسة البحثية التي يقوم بها في المعهد.

وتتعارض الفكرة السابقة مع نظام الفصل الديكارتى، حيث إن أغلب النظريات التي تتناول سبب قدرة المعالجين على زيادة التأثيرات العلاجية على مرضاهم تتعارض مع الطب الحديث. وباعتبارنا أشخاصاً حساسين، فنحن نعلم بالفعل إدراكنا ما يفوق ما يدركه الآخرون في محيطنا. وليس من الصعب علينا تجاهل كل الشكوك وفتح أذهاننا على فكرة احتمالية أن يتمتع المعالجون بقدرة أكبر على تعزيز حالات الشفاء في الطبيعة. وغالباً ما يكون الحساس الموهوب (مثل المعالج الحساس المتعاطف) قد تعلم كيف يوجه هذه الحالات العليا للشفاء في حياته الخاصة؛ فعلى نحو شبه دائم عادة ما يكون المعالجون من

الأشخاص شديدي التعاطف وشديدي الرفق بما يحثهم على مساعدة الآخرين حتى يجدوا رنينهم الشافي.

وإذا كان الكون يشترك فيه الجميع ونحن نلاحظ ونتفاعل مع المخلوقات الذكية، فقد يكون الشفاء متعلقاً بـ«ذكاء الشفاء الطبيعي» كمحاولة أو تطور للشفاء نفسه. وفي الفصل التالي سوف نتناول كيف ندعم المواهب، بما في ذلك آليات الشفاء، من خلال العناية الذاتية الروتينية التي تنشأ المرونة من خلال القوة الداخلية.

الفصل 8

تعزير قوتك الداخلية ومرونتك

تستطيع السلحفاة سحب كل أطرافها إلى داخل صدفتها،
وبالمثل عندما يتمكن الشخص من سحب كل حواسه أي السيطرة
عليها، حينها تترسخ حكمته.

— حكمة شرقية

نظرًا لأنه ليس من الممكن التخلص من حساسيتنا؛ فلن نعيش حياتنا كأشخاص
حساسين، علينا أن نعزز قوتنا الداخلية ومرونتنا، وننتبه لحماية أنفسنا
(وحواسنا) حتى نعيش حياتنا على أكمل وجه وفي سلام. وتتمثل رعاية الذات
التي من شأنها أن تحقق هذه الأهداف في استنباط أو تحديد إستراتيجيات
الشفاء المعتادة التي يمكننا الاستفادة منها. ويتعين على كل واحد منا أن يسأل:
«ما الأفضل بالنسبة لي؟ ما الذي أنا على استعداد للقيام به لكي أداوي نفسي؟».
وبمجرد أن تزيح ثقل العبء الحسي عن كاهليك، ابدأ في اتباع الممارسات
التي تبني قوتك الداخلية. فإذا كنت حساسًا متعاطفًا، ربما يكون الأنسب لك هو
صفوف اليوجا «بليس فلو» (Bliss Flow) حتى تشعر بحالات الفرح والبركة
عند اتصالك بطاقة الشفاء للأغطية الحيوية الخمسة، أو الكوشا. وإذا كنت

حساساً حدسياً فستجد في بعض الممارسات وضعيات للقوة، مثل وضعية المحارب، التي تقوي اتصالك بجوهر الطاقة لكي تصفي ذهنك وتستعيد نشاطك، وإذا كنت حساساً مستبصراً، فستفيدك وضعيات القوة على الفور، مثل وضعية الانقلابات، وتهدي جهازك العصبي، وإذا كنت حساساً معبراً، فاستعن بالعلاجات الحركية المختلفة مثل طريقة فيلدنكريز والرقص والفنون الحركية لكي تطلق طاقتك الإبداعية المكبوتة.

وتذكر أنه عندما نفلق حواسنا، ونشعر بأنه يتعين علينا الانسحاب، حينها لا نعيش حياتنا على أكمل وجه، بل نختبئ ونتوارى ونعيش منعزلين عن العالم لننجو. وهناك اختلاف شاسع بين أن تحيا وتتخطى في الحياة وتشارك فيها، وأن تعيشها في خوف. ويمكنك أن تتغلب على هذا الخوف من خلال تحويل هذا الحافز الذي يدفعك لأن تتجنب الحياة إلى ممارسة صحية تستعيد من خلالها حواسك وتجدها، ومن خلال النظر في داخل ذاتك واستجماع قوتك.

ويمكننا الاستعانة بممارسة براتياهارا، وهي أحد أطراف اليوجا الثمانية، لعلاج انسحاب الحواس. وهي ممارسة متقدمة تقدم للأشخاص الحساسين شفاء حسياً عميقاً، حيث تتصل البراتياهارا بكل من الجوانب الداخلية والخارجية لليوجا. فالليوجا لديها عمل داخلي مثل التأمل وتطوير الوعي، وعمل خارجي، مثل العناية بالذات وتنشيط نظام طاقة الذهن والجسم. في البراتياهارا ترتبط الحواس بالجسم والذهن، ووفقاً لهذه الفلسفة يحتاج كل منهما إلى الانتباه والتطوير المناسبين. وهنا تتجلى فائدة تمارين براتياهارا الخاصة بالتنفس للأشخاص الحساسين. وذلك لأنه عندما نتحكم بوعي في تنفسنا ونركز أيضاً على طاقاتنا الحيوية ودوافعنا ومشاعرنا التي استقبلناها عبر حواسنا، نتمكن من السيطرة على التأثيرات الخارجية.

وإذا كان هناك مزيج مضمون يعزز المرونة ويستعيد أيضاً صحة الحواس وتوازنها، فهذا المزيج هو الحصول على قسط وافر من النوم والنشاط البدني - سواء كان ممارسة اليوجا أو الرقص أو السير أو الركض أو أي نوع آخر من الحركة. أي شيء ينشط ضربات القلب ويجعلنا نلهث ويخلصنا من توتر عضلاتنا سيكون مفيداً. وعندما يتدافع إلينا كمّ ضخم من المعلومات الحسية ولا يتسنى لنا فرصة التحرك لتقليل الضغوط على مدار اليوم، يصبح أول ما

نخسره هو النوم الهائى، وينتج اضطراب النوم عن الإخفاق في تفريغ طاقة الشخص وانفعاله الشديد.

فائدة النوم

عندما تُتْهَك حواسنا إلى أقصى حد، غالبًا ما يبدو اللجوء للنوم كأفضل السبل. ولأن النوم هو أفضل الوسائل لاستعادة عافيتنا بدنيًا وذهنيًا؛ فلا بد من الحصول على قسط وافر من النوم العميق (في كل ليلة) لكي نحظى بالعديد من دورات حركة العين السريعة - المرحلة التي نعلم فيها. وهذا شيء أساسي وبخاصة إذا كنا مفرطي الحساسية.

ومن بين الناقلات العصبية التي تتعلق بدورات النوم واليقظة: الأدينوزين، والنوربينفرين، والسيروتونين، والجلوتامات، والأوركسين، والأستيل كولين، والهستامين. وعند حاجتنا إلى النوم تتضاءل تدريجيًا وظائف اليقظة في المخ. وعند تعطيل أي من وظائف المخ يتعذر النوم؛ ومن ثم يلجأ الكثيرون إلى الأقراص المنومة. ولا أنصح الأشخاص الحساسين باللجوء إليها؛ لأن هذه النوعية من المواد تساعدنا فقط على حل المشكلات السطحية، ولا يفيدنا تعاطي هذه العقاقير المنومة في تهدئة جهازنا العصبي على النحو الذي يحتاجه الشخص شديد الحساسية، حيث تحتاج أدمغتنا إلى الفرصة لتجديد مخزونها من المواد الكيميائية طبيعيًا دون إدخال مواد كيميائية أخرى.

وفي الحقيقة، هناك العديد من العمليات الكيميائية والفيزيائية المهمة التي تجري بداخلنا ونحتاجها لكي نُشْفَى ونصلح أذهاننا وأجسادنا. وبسبب دفعنا الشديد لأنفسنا واضطراب إيقاعاتنا الطبيعية، نعيق آليات شفائنا اليومية المنتظمة. إن الضغط الشديد يمثل إشكالية أساسية للأشخاص الحساسين الذين لم يعوا حساسيتهم بعد؛ حيث يتعرضون لزعزعة أنماط استقرارهم الداخلي الطبيعية نتيجة شدة العبء عليها. وإذا كنت تستكشف ما إذا كنت حساسًا أم لا، فجرب أن تقلل من درجة الضغوط الواقعة عليك عن طريق الاستفادة من النوم العميق. وسوف تشعر على الفور بالتأثيرات المداوية الناتجة عن النوم واستعادة نشاطك.

العلاجات الطبيعية لرعاية الذات

إننا نتأثر بشدة بالأدوية الحديثة، ولو كانت أدوية خفيفة مسكّنة للآلام مثل تايلينول. وبالمثل نتأثر بالأدوية الطبيعية التي تعتمد على النباتات في مكوناتها، مثل الأدوية العشبية المنشطة، فعند تناولها باعتدال وبحكمة تتحسن مرونتنا وقوتنا ونتخلص من السموم وتتجدد خلايانا. وإذا اضطربت وظائفنا قلقتنا العصبية نتيجة أنشطة مثل السفر أو الإفراط في تناول الطعام أو العيش في بيئات متطرفة، فيمكننا الاستعانة بالمكملات الغذائية لتعويض ما ينقصنا ومحاكاة العمليات الكيميائية العصبية الطبيعية.

ولنتناول فيما يلي بعض المواد الغذائية التي قد ترغب في إضافتها إلى نظامك الغذائي.

الميلاتونين. يؤدي تناول مكملات الميلاتونين إلى علاج اضطرابات دورة النوم.

الماغنيسيوم. معدن الماغنيسيوم هو عبارة عن عنصر غذائي يمكن أن يساعد على توازن وظائف النوم، كما أنه يهدئ الجهاز العصبي، ويفيد في تخفيف الإجهاد وتقليل الآلام العضلية، ويعمل كملين طبيعي. استخدم أملاح إبسوم - التي تحتوي على تركيز عالٍ من مادة الماغنيسيوم - عند الاستحمام لكي يمتصها الجسم أو تناولها كمكمل غذائي عن طريق الفم أو تناول أطعمة تحتوي على الكثير من الماغنيسيوم. ويرى أغلب خبراء الصحة أن أغلب الأمريكيين يعانون انخفاض نسبة الماغنيسيوم. وقد يؤدي عدم تناول ما يكفي منه في النظام الغذائي إلى الإصابة بالالتهابات، وهذا ليس أمرًا هينًا خاصة إذا كان الالتهاب مستمرًا أو مزمنًا. ويمثل انخفاض الماغنيسيوم مع زيادة الالتهابات معًا عاملي خطورة تعرّض صاحبها إلى الإصابة بأمراض القلب والسكري وبعض السرطانات. وقد تبين أن تناول كمية معتدلة من الماغنيسيوم يؤدي إلى استقرار ضغط الدم، ويحافظ على قوة العظام ويساعد في انتظام حركة الأمعاء. وعلينا أن نحرص على تناول ما يكفي من الأطعمة الغنية بالماغنيسيوم؛ لأنه أحد المعادن الأساسية التي تحتاجها أجسامنا، والمعادن المهمة التي لا تنتجها

أجسامنا من تلقاء نفسها. يساعد الماغنيسيوم في تنظيم العديد من وظائف الجسم، حيث يعزز إنتاج الإنزيمات ووظائفها، ويُنشِط ثلاثي فسفات الأدينوزين (جزء طاقة يغذي الخلايا)، ويساعد الخلايا على نقل الكالسيوم والبوتاسيوم، وينظم ضربات القلب، وينظم مستويات الكورتيزول، ويضبط مستوى الجلوكوز في الدم.

إن أحد أعراض نقص الماغنيسيوم هو الأرق، فعندما ينخفض الماغنيسيوم في الجسم قد نعاني تقطع النوم ومتلازمة تلمل الساقين ونواصل الاستيقاظ على مدار الليل.

لكن ما علاقة هذا بالحساسية الشديدة؟ له علاقة وثيقة! فمن بين الأسباب التي تدفع الشخص الحساس للحصول على كمية كافية من الماغنيسيوم ما يلي: لكي يحصل على نوم هانئ، ويقلل الإجهاد، ويبقى نفسه الأمراض. ومن بين الأطعمة الغنية بالماغنيسيوم: الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، وبذور دوار الشمس واللوز والكاجو والقرع والبروكلي والبقوليات (الفول) واللحم والحبوب الكاملة غير المعالجة.

عُشب الروديولا الوردية. إنها عُشب يُعرف باسم الوردية القطبية، وقد تناول الباحثون دراسته على نطاق واسع، وثبت أن هذا العشب يقلل أعراض القلق بنسبة 50%؛ فهو من الأعشاب التي ثبتت فاعليتها في مساعدة الجسم على التأقلم مع الضغوط، كما أنه يعمل على زيادة الطاقة وقوة التحمل والمرونة الذهنية، ويساعد أيضًا في المحافظة على الصحة الأيضية واستقرار الحالة المزاجية. ويفيد هذا العشب الأشخاص الحساسين ممن يتعرضون لأي نوع من الإنهاك الحسي الناجم عن القلق، كما يزودهم بالقوة والطاقة اللازمين للتأقلم وإدارة الضغوط.

جبابا (حمض جاما أمينوبوتيريك). إنه الناقل العصبي المثبط الأساسي في الجهاز العصبي المركزي. ويمكنك تناول الأعشاب والمكملات الطبيعية التي تستهدف هذا الناقل العصبي. حيث يساعد جبابا على شعورك بالاسترخاء. إن الناقلات العصبية في الدماغ قد تكون مثبطة أو مثيرة، ويمكن لهذا الحمض

القيام بالوظيفتين، وقد تم رصد في مناطق أخرى في الجسم، حيث إنه في تلك المناطق تتم وظائف حيوية تستخدم الجابا كعامل رئيسي في الإرسال العصبي خارج المخ، ومن بين هذه المناطق: الأمعاء والمعدة والكليتان والمسالك البولية والرئتان والكبد. إن أهم ما يقوم به الجابا المثبط هو تقليله النشاط العصبي في الجهاز العصبي، وهذا يعني أنه يهدئ الجهاز العصبي عبر تنظيم الإشارات العصبية. وقد يستفيد الأشخاص الحساسون دائماً بالقلق من إضافة هذه الأعشاب والمكملات إلى نظامهم الغذائي الذي يستهدف الجابا طلباً للاسترخاء.

الكهارل. عبارة عن مواد سائلة تحتوي على أيونات ضرورية لصحة المخ. وتمثل الكهارل مع المكملات الغذائية المعززة لصحة المخ تركيبة مضمونة للأشخاص الحساسين. ويساعد استخدام المكملات الغذائية لدعم الناقلات العصبية مثل: الدوبامين والسيروتونين على تحسين وظائف الجهاز العصبي. وتتوقف التركيبة المناسبة على الشخص ذاته، لكن المكملات المفيدة بشكل عام تشمل على:

- الكركمين
- تربتوفان (حمض أميني)
- إس-أدينوسيل إل مثنونين (SAM-e)
- إل-ثيانين
- زيوت أوميغا 3
- عشبة سانت جون
- فيتامين D
- الماغنيسيوم
- الزنك
- فيتامينات B6 و B9 و B12

مَن يعاني، من الأشخاص الحساسين، حساسية مفرطة في جهازه الهضمي قد يفيد أن يقلل ما يتناوله من سكر ويزيد الكهارل؛ لكي يساعده ذلك على امتصاص الفيتامينات والمكملات المعدنية. الكهارل هي مواد تنتج عند ذوبانها في الماء محلول موصل كهربائيًا- وهي في الأساس عبارة عن أيونات موجبة وسالبة. وتعرف الكهارل أيضا باسم الأملاح مثل: الصوديوم والكلوريد والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفات والمغنيسيوم. عندما لا يوجد بجسم الشخص ما يكفي من أيونات الكهارل (من خلال تناول المناسب للأملاح المذكورة) ، فإن قنوات الأيون في الجسم والتي تنظم الأيونات الموجبة والسالبة تدفع المياه إلى أحد جانبي قناة الأيون، ونتيجة الافتقار إلى التوازن المناسب للكهارل والماء، تذبل الخلايا وتموت أو تنفجر بسبب شدة امتلائها. تساعد الكهارل على التحكم في النبضات الكهربائية في الجسم وتوصيلها. وعندما لا يحتوي الجسم على ما يكفي من الكهارل لا تعمل الأعصاب بالشكل المناسب؛ ما يؤثر على القلب وضغط الدم والتنفس. وقد يشرب الشخص كميات كافية من الماء ومع ذلك لا يحصل على ما يكفي من الكهارل؛ وذلك لأنه هناك فارق شاسع بين شرب الماء وامتصاصه، وإذا لم يكن لدى الشخص المعادن الأساسية، مثل الكهارل، فلن يمتص الماء على النحو السليم. ومن الأطعمة التي تعيد ملء الكهارل: اللبن والزبادي والموز وماء جوز الهند والبطيخ والأفوكادو. كما أن إضافة الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والفسفور تفيد في بناء العناصر الغذائية المناسبة للقلوية في مقابل الحمضية.

تجنب السكر

يعد السكر من أخطر المكونات على عقل وجسم الشخص الشديد الحساسية بسبب حساسيته للأنسولين، وهي عبارة عن مقاومة لهرمون الأنسولين؛ ما يؤدي إلى زيادة السكر في الدم. وعندما يستهلك الشخص كميات ضخمة من السكر فإنه يصاب بحساسية الأنسولين. يقول خبراء التغذية إن السكر موجود في أغلب الأطعمة في شكل خفي وهذا بسبب اعتيادنا تناوله في نظامنا الغذائي كمادة

حافضة وفي طعامنا كمحسن للطعم مثل: الفركتوز والسكروز وشراب الذرة عالي الفركتوز، وقد لا نكون على وعي بتأثيره. ومن الشائع أيضاً إضافة السكر الطبيعي إلى الأطعمة الصحية من خلال وسيط مثل شراب أجاف المحلى والشعير وسكر البنجر وشراب الأرز وشراب القيقب.

تحتاج أجسامنا إلى الجلوكوز لكي تعمل بشكل طبيعي. وعندما نحصل على ما يكفي من الجلوكوز، فإن الكميات الزائدة التي نتناولها من السكريات تُخزن في الجسم كدهون، وتسمى هذه العملية بالعملية الأيضية. وعندما تعمل عملياتنا الأيضية على نحو طبيعي، يمثل السكر مصدراً إيجابياً يدعم أجسامنا ويمدنا بالطاقة اللازمة للقيام بمختلف الأنشطة. ويتكوّن الأيض من عمليتين: الأيض البنائي وهي عملية بناء المواد الحيوية، والأيض الهدمي وهي عملية تكسر المواد. والأيض هو عملية تقوم بها أجسامنا لتوليد الطاقة مما نتناوله من الطعام. ودرس الباحثون السكر باستفاضة بصفته عاملاً نشطاً يسهم في الاضطرابات الأيضية. يحدث الاضطراب الأيضي عندما تؤدي التفاعلات الكيميائية غير الطبيعية في أجسامنا إلى إعاقة عملية الأيض الطبيعية. ويقدم مرض السكري مثلاً للاضطراب الأيضي، فعندما يحدث انهيار للعمليات الأيضية، فقد يؤدي هذا إلى إعاقة القدرة الطبيعية على استقلاب الأحماض الأمينية أو الكربوهيدرات أو الدهون أو الميتوكوندريا. تؤثر الانهيارات في العملية الأيضية على أعضاء الجسم مثل: الكبد والبنكرياس والكلية. عندما يزداد تناول الفرد السكر بدرجة كبيرة، فهذا يؤثر على الأنسولين ما يؤثر مباشرة على القلب والجهاز القلبي الوعائي والكبد ووظائف الكبد. وتتمثل الطريقة الوحيدة لإصلاح الوظائف الأيضية في التعديل الفوري للنظام الغذائي من خلال التغذية السليمة وزيادة النشاط البدني.

وبالنسبة للأشخاص الحساسين الذين لديهم حساسية تجاه بعض المواد الموجودة في البيئة، قد يكون السكر عاملاً مسبباً في الأمراض الأيضية. وعادة ما تظهر إشارات تحذيرية مبكرة إذا كانت لديك حساسية تجاه السكر، فمثلاً أعراض كالدوار (الشعور بالدوخة أو عدم التوازن)، والانفعال وتذبذب الحالة المزاجية والوخز في الأطراف والجوع بعد تناول الطعام، تعتبر جميعها إشارات تحذيرية خفية عن مقاومة الجسم الأنسولين. كما تعتبر مقاومة الجسم

للأنسولين أيضاً من مقدمات مرض السكري. وهي حالة لا تستجيب فيها خلايا العضلات والدهون والكبد طبيعياً تجاه الأنسولين الذي يتكوّن في البنكرياس. يعمل الأنسولين كمنظم وهو يساعد الجلوكوز على دخول خلايا العضلات والدهون والكبد، حيث يمكن استخدامه فيما بعد كمصدر للطاقة. لكن عندما تحدث مقاومة للأنسولين، يفرز البنكرياس المزيد من الأنسولين (أو لا يفرز ما يكفي منه) بأكثر من المطلوب؛ ومن ثم ترتفع مستويات الجلوكوز في الدم. ومن دون وجود ما يكفي من الأنسولين يبقى الجلوكوز الزائد في مجرى الدم بدلاً من أن تمتصه الخلايا، وعند تفاقم هذه الحالة تتحول إلى مرض السكري.

وهناك العديد من الدراسات حول تأثيرات الطاقة الزائدة وتناول السكر المكرر قد ربطت مقاومة الأنسولين بمجموعة كبيرة من الاضطرابات. ومن المؤشرات البدنية على مقاومة الأنسولين: زيادة الوزن وخاصة حول منطقة البطن والانتفاخ وامتلاء البطن بالغازات والعدوى والإسهال والتعب والسمنة. أخبرني بعض عملائي بأنهم وجدوا القرفة مفيدة في الحد من اشتهاهم السكر. لهذا أوصي بتناول كمية صغيرة من القرفة مع الزبادي بالبروبيوتيك كنقطة بداية، ويقدم خل التفاح حلاً طبيعياً آخر للأشخاص الحساسين ممن قد تكون أجسادهم مقاومة للأنسولين، حيث يمكنك إضافة قطرات قليلة منه إلى المياه المعدنية أو الماء الساخن أو الشاي لتوازن القلوية والحد من اشتها السكر.

مكتبة

t.me/soramnqraa

طب الأعشاب

يمكن الاستفادة من الطب الطبيعي في مداواة جهازنا العصبي وضبطه، وسوف تساعدنا معرفة الأعشاب ومكوناتها على فهم تأثيراتها الشافية. إن مكونات الأعشاب هي المركبات النباتية التي توجد في النباتات الطبية. وأكبر دليل على شعبية هذه الأعشاب هو استخدام الزيوت العطرية على نطاق واسع. ويتعين على الشخص الحساس أن ينتبه عند استخدامه هذه الأعشاب، حيث يتأثر الحساسون تأثيراً شديداً بالمواد البيئية بما في ذلك الأعشاب والنباتات والأزهار، ولا يُستثنى الدواء الذي تُستخدم فيه من هذا التأثير.

إن أبسط وسيلة لبدء استخدام الأعشاب الطبية هي دراسة تأثيراتها. وفي البداية تبدو هذه التأثيرات بسيطة وواضحة لكنها تتعقد عندما تبدأ في تحليلها عند استخدام هذه الأعشاب مع نباتات أخرى.

ويمكن استخدام النباتات الطبية في شكل علاج موضعي أو علاج يُتناول بالفم أو زيوت أثناء جلسات التدليك، وعادة ما تكون لها تأثيرات كيميائية معينة: فقد تكون: **تكيفية** (تساعدنا على التأقلم عندما تشتد الضغوط) أو **عطرية** (لها عطر نفاذ) أو **بدلية** (تبني الدفاعات الطبيعية للجسم) أو **قابضة** (تجفيف) أو **مرة** (تحفز الهضم وتعيده إلى طبيعته) أو **مهدئة** (تعرف أيضًا باسم **نيرفين** (nervine)) أو **طاردة للريح** (طاردة للغازات) أو **ملطفة** (تحمي الأغشية المخاطية) أو **معرقة** (تنظم درجة حرارة الجسم) أو **مدررة للبول** (تقيد المسالك البولية) أو **مرطبة** (تهدي الخلايا المخاطية) أو **طاردة للبلغم** (تطرد المخاط من الرئتين) أو **مقوية** (تقوي الأعضاء وصحة الأجهزة). ومن خلال استخدام الأعشاب الطبية كمسكن طبيعي للألم أو مضاد للبكتيريا أو مساعد لعملية الهضم، فإنها تقدم حلولاً صحية طبيعية تتسم بلطفها وفعاليتها وانخفاض تكلفتها وسهولة الحصول عليها.

وبصفتك شخصاً حساساً، قد يستفيد جهازك العصبي أعلى استفادة من الأعشاب المهدئة وأعشاب نيرفين والأعشاب المقوية والأعشاب العطرية.

الأعشاب المهدئة. من أبرز الأعشاب الطبية المهدئة هي زهرة الآلام والناردين والبابونج والخزامى والبلسان الليموني والكافا.

أعشاب نيرفين. تستهدف هذه الأعشاب الجهاز العصبي ويمكن استخدامها كمرخيات أو منبهات أو مقويات. وتعمل بعضها كمهدئات، كما تخفف من الضغوط والقلق المستمر، وتعزز إصلاح الضرر الذي يتعرض له الجهاز العصبي. **مُرَخِّيات نيرفين الآمنة** - والتي يجب استخدامها بحذر شديد على الرغم مما تتصف به من أمان لمتناولها - وهي الخزامى والجنجل، والبلسان الليموني، وعشبة البيتوني، والبابونج، والإسكوتيلاريا.

تُشغط منبهات نيرفين الأعصاب في حال الاكتئاب أو الإحباط، أو عند تباطؤ الجهاز العصبي. إذ تساعد في تحفيز الجسم وتعزير قدرته الفطرية على التأقلم في أثناء التعرض للضغط.

ومن أعشاب نيرفين الآمنة والمفيدة: عشبة الفرخين الأزرق، والبراهمي، والشوفان، ونبته سانت جون، وسرة الأرض (جوتوكولا)، ولكل نبته من هذه النباتات قائمة ممتدة من التأثيرات الطبية، بالإضافة إلى تأثيراتها عند استخدامها مع نباتات أخرى، على سبيل المثال: الإسكوتيلاريا هو من أعشاب النعناع اللذيذة، ونكهته الضعيفة لا تعني ضعف تأثيره، وهناك نوعان شائعان منه: الإسكوتيلاريا الصينية والإسكوتيلاريا الأمريكية.

لقد تم استخدام نبته الإسكوتيلاريا بالطرق التقليدية بصفتها مهدئاً يساعد في ضبط الأعصاب ودعمها وتقويتها. وبالنسبة للأشخاص الحساسين فإنها توفر علاجاً خاصاً لحالات، مثل الأرق والتوتر العصبي. يمكن استخدام الإسكوتيلاريا بفاعلية في أثناء فترات الإجهاد أو المرض عند الحاجة إلى إصلاح الجهاز المناعي. وهي لها صفات مهمة تفيد الأشخاص الحساسين ممن تتألمهم حالات القلق، حيث يفيد في تخفيف القلق والأرق ولها تأثيرات مهدئة. ويتعين على الأشخاص الحساسين الاعتدال في استخدام هذه النبتة حيث تتمثل أعراضها الجانبية في: الدوخة وعدم انتظام ضربات القلب وفقدان الوعي والتشوش. وتمت دراسة الإسكوتيلاريا الأمريكية لخصائصها المفيدة، مثل التأثير المزيل للقلق (الحد من القلق).

وفي حين أن الأبحاث حول تأثيرات عشبة الإسكوتيلاريا قد أظهرت نتائج واعدة فيما يتعلق باضطرابات القلق، فإن العلماء يرون أن تأثيراتها المسكنة تعمل عند اقترانها بنبات آخر وذلك بسبب تأثيراتها على الناقل العصبي جابا. ومن خلال تفاعل بعض مستقبلات الألم في المخ، فإن تأثيراتها الإكلينيكية قد تكون ناتجة عن التعديل العصبي للجابا عبر زيادة فتح قنوات الكلوريد على الأغشية الخلوية. ومع زيادة تدفق الكلوريد إلى الخلايا يتم إيقاف الحث العصبي. ويمكن استخدامها في علاج الالتهابات

الخطيرة عندما تؤخذ بجانب مادة الأسيتامينوفين. على سبيل المثال: يعمل الأسيتامينوفين على إيقاف التهاب المخ، وخاصة في حالات الصداع. وعند دمجها مع الإسكوتيلاريا، يمكن لهذا المزيج أن يقلل التهاب المخ بدرجة كبيرة إلى جانب تأثيراته القوية المضادة للتأكسد.¹ وعند استخدام هذا المزيج يظهر النموذج الأساسي للتأثير المهدئ للإسكوتيلاريا عند استخدامها مع أدوية أخرى. وأعلم مدى صعوبة هذا الأمر لأنه يتعين عليك حينها أن تعرف التوليفة المناسبة لنوع حساسيتك. وعبر فهمك التأثير الطبي لهذه الأعشاب قوية التأثير، تصبح قادرًا على فهم ما قد يكون مناسبًا لك.

الأعشاب المقوية. في الطب الصيني يُستخدم بعض الأعشاب بسبب تأثيرها المنشط وأعشاب أخرى بسبب تأثيرها المقوي؛ حيث تساعد الأعشاب المقوية على تحسين قدرات الأعضاء ووظائفها، على سبيل المثال: تعمل مقويات النيرفين على تقوية الجهاز العصبي، فهي تضبط وتقوي الأنسجة اللينة وتعزز الطاقة، كما تستطيع إصلاح ما تضرر نتيجة إجهاد العصر الحديث. تدعم الأعشاب المقوية الصحة عبر تأثيراتها الدوائية التي تساعد على ترميم وإصلاح الجهاز العصبي؛ ومن ثم تعزيز وظائفه. عند استخدام الأعشاب المقوية، يكتسب الجسم الطاقة. وعادة ما تعتبر هذه الأعشاب من الأعشاب التي تساعد الجسم أيضًا على التأقلم ومنها:

- أشواجاندا
- كورديسيبيس
- الجنسنج السيبيري والصيني والأمريكي
- ماكا
- شيلاجيت
- حبوب لقاح الصنوبر (باين بولين)

تمارين الحركة الإصلاحية

لقد تناولنا العديد من السبل التي من خلالها يخلق الإجهاد الذهني والانفعالي الألم الجسدي. وكما الحال مع النوم فإن الحركة الإصلاحية تتيح لنا إعادة توازن العمليات الفسيولوجية اللازمة للاسترخاء. ومن بين مجموعة من الفوائد الأخرى فإنها تفيدنا في تهدئة الغضب وتساعدنا على التحرر من الضغوط، لنسترخي بعدها. الاسترخاء هو أفضل الحلفاء في مداواة الضغوط الحسية وأعبائها.

إن الحركة المصحوبة بالانتباه المركز تتيح للحساسين ملاحظة التيارات الداخلية الحيوية للحرارة والاهتزاز والطاقة التي تجري في أجسادهم. ولأن الشفاء مرتبط ارتباطاً وثيقاً بمناطق الدماغ ذاتها التي تشارك في عملية تحديد الأعضاء الحسية في الجسم؛ فبمجرد إنشاء حالة الاسترخاء البدني، يستعيد الحساسون توازنهم الحسي. ومن المثير للاهتمام ملاحظة أنه عند استمرار بقاء تفاعلات الصدمة في الجسد، فإنها غالباً ما تُذكرنا بوجودها من خلال التحولات المفاجئة في درجة حرارة الجسم، مثل الشعور الفوري ببرودة اليدين والقدمين (ومن ثم الارتعاش أو الارتجاف).

وعادة ما نحرك أجسادنا دون أي تفكير أو انتباه، بينما تتصف الحركة الإصلاحية بالوعي والتأمل والانتباه. تساعدنا الحركة التأملية والواعية (مثل المشي مع التأمل أو ممارسة اليوجا أو ممارسة تمارين البيلاتس) على البقاء في حالة حضور وملاحظة لغة الجسد الفريدة عندما تستجيب إلى المنبهات الحسية. عندما نركز انتباهنا، فإننا لا نضع أحاسيسنا جانباً أو نحاول تجنبها، بل نخلق فرصة نقر فيها بأمان بما يجري في أجسادنا ونتعلم آليات جديدة للتأقلم.

يستفيد الشخص الحساس من أية حركة واعية يقوم بها ومن إطلاق العنان لطاقته البدنية عبر تمارين عديدة بداية من اليوجا والبيلاتس والسباحة وحتى الفنون القتالية. وقد أظهرت دراسة يابانية أجريت أخيراً أنه عندما أقدم الطلاب الجامعيون شديدي الحساسية، ممن يتسمون بالميلو الاكتئابية، على ممارسة تمارين المشي فإن أعراض الاكتئاب لديهم قلّت بشكل ملحوظ.² وعزا الباحثون

هذه التأثيرات العلاجية الإيجابية الناتجة عن سير الطلاب إلى تعودهم تدريجيًا على زيادة التحفيز الحسي، وقد يكون هذا أيضًا بسبب إفراز الإندورفين في الجسم. ومن المعروف التأثيرات الإيجابية للإندورفين، ولا يمكن الاستهانة بها، فالإندورفين يمثل هرمونات النعيم فهو: يحفزنا للشعور بمشاعر إيجابية بداية من النشاط المتوسط وحتى النشوة الغامرة، ويتفاعل مع مستقبلات الدماغ لتحسين حالتنا المزاجية وتقليل شعورنا بالألم الجسدي. وبسبب شدة قوة تأثير هذا الهرمون فقد تم تشبيهه بالأدوية المهدئة والمسكنة للألم، مثل المورفين. ونحن نعلم أن الكثير من معاناتنا مصدرها الشعور الفعلي بالألم أو تصوره.

إن الشخص الحساس هو أكثر ترددًا مقارنة بغيره بشأن الذهاب إلى صالات الألعاب الرياضية أو الحمامات أو الأماكن العامة. وبصفتنا أشخاصًا حساسين؛ فنحن نحتاج إلى أن نعيد النظر في مفهوم ممارسة التمارين، فهي لا تعني بالضرورة الاشتراك في عضوية صالة الألعاب الرياضية والتدريب ست مرات أسبوعيًا في أثناء سماع صوت موسيقى صاحب بصحة أشخاص غرباء، فهذا أمر قد لا يجذب أيًا منا. لكنها تعني الحركة البدنية خارج المنزل وتخفيف الضغوط والحث على الاسترخاء. وهناك فوائد عظيمة وهائلة للحركة التي نقوم بها بقصد ووعي لاستكشاف أبعاد فراغنا الداخلي ومشاعرنا تجاه أنواع معينة من الحساسية.

الحساس المتعاطف قد يستمتع بتدريبات البيلاتس؛ فهي تمارين ممتازة في زيادة قوة العضلات العميقة؛ ما يساعد المتعاطف على تحقيق ما يحتاجه من إحساس «التأرض» لكي يرسخ جوهر كيانه ووجوده على الأرض. بالإضافة إلى ذلك، تساعد التمارين الشخص الحساس المتعاطف على الشعور بجوهره الداخلي والانتباه والوعي التام عندما تستثار عواطفه على نحو مفاجئ. وتساعد القوة الجوهرية في زيادة احتياجات الطاقة لديه من خلال تقوية العضلات والأنسجة اللينة التي تدعم منطقة البطن.

ويمكنك تحقيق نتائج جسدية مماثلة عبر تأدية وضعيات اليوجا، مثل وضعية الكلب المنحني (downward dog)، والجسر، والشجرة على بساط اليوجا. ومع حرصك على التنفس المنتظم في أثناء قيامك بهذه الوضعيات، تتوصل إلى

استقرار جوهرك وذلك عبر التركيز على تمارين الإطالة العكسية المكملّة، مثل الضغط على يديك ورفع العجز (العصعوص) في أثناء تأديتك وضعيّة الكلب المنحني.

ونؤكد مرة أخرى أن الشخص الحساس لا يحتاج إلى أن يصبح عضوًا في صالة ألعاب رياضية كبرى لكي يحقق نتائج ملموسة من خلال الحركة اللازمة للجسد والعقل والروح. ففي بعض الأحيان يكون من الأفضل كثيرًا أن يتواصل الشخص الحساس مع مدرب في مكان قريب منه ليحصل على دورة فردية؛ لكي يقلل تحفيزه الحسي المُربك ويركز على المهمات البدنية اللازمة- حركة عضلاته ودعم قوته وتخلصه من الضغوط.

ومن بين أنماط يوجا الفينياسا نمط بليس فلو (Bliss Flow) الذي يتيح للحساس المتعاطف والحدسي أن يشعر بحالات ممتدة من السرور المفعم بالطاقة بطبقة/أناند/مايا. ففي اليوجا والأيوورفيدا، تعد كوشا أناندامايا الطبقة الحيويّة الأعمق داخلًا من بين الخمس كوشا أو «الأغطيّة» التي تحمي الذات الداخلية أو الروح. تعمل هذه السلسلة من وضعيات اليوجا على إحماء الجسد من خلال التّأريض والحركات البدنية الإصلاحية. ومع تطورها إلى حركات إيقاعية معقدة للذراعين والرجلين مع توسعة الصدر (والقلب)، فإنها تسمح بتدفق طاقة السرور من الداخل. ونظرًا لأن الحساس المتعاطف أو الحدسي يمتاز بالتناغم مع هذه الطاقة؛ فسوف يشعر بها داخلًا عند تدفقها من خلال القلب، مرورًا بالصفيرة الشمسية (شبكة معقدة من الأعصاب تقع حول منطقة السرة)، إلى أن تمتد نحو الخارج لتصبح قوة تشمل الجسم بالكامل. وأوصيك بشدة بالالتحاق بأحد صفوف اليوجا القريبة منك التي تدرّب بليس فلو، فهو يمدك بالطاقة ويربطك مباشرة بإحساس عميق بالسلام الداخلي ومحبة النفس.

الحساس الحدسي عادة ما يزداد توتره البدني في مناطق الكتفين والرقبة والفكين وأعلى الظهر. وهي مناطق يزداد فيها تركيز النهايات العصبية، ولهذا يؤدي منع الحركة بها إلى تجنب الشعور بانفعالات الضيق. ومن التمارين

المفيدة للتخلص البدني من الانفعالات المخترنة: وضعية الطفل، ووضعية ثني أعلى الظهر بلطف، ووضعية تمطّي القط/البقرة، ووضعية الانحناء للأمام، ووضعية الكوبرا.

الحساس المستبصر يستفيد من الحركات المركزة التي توجه طاقة الضغوط نحو الأسفل بعيداً عن الرأس والوجه لتصل إلى الجزء السفلي من جذع الإنسان. يقضي المستبصر وقتاً هائلاً في التركيز على أفكاره، فهو المفكر الذي يولي كل فكرة الكثير من الوقت، وأحياناً ما يؤدي هذا الإفراط في التفكير إلى ما يسمى بالشلل التحليلي، فيحتاج إلى موازنة هذا الركود المفعم بالطاقة عبر التحرر والتناغم ونقل الطاقة إلى أعلى الفخذين ثم الساقين والقدمين. كما أن العمل على القدمين بصفتهما مصدراً أساسياً للتأريض يعد نقطة بدء جيدة. إن وضعيات اليوجا مثل وضعية الجبل، ووضعية الانحناء للأمام (forward bends)، ووضعية الاندفاع (lunges)، ووضعية تمطّي القط/البقرة تساعد الأشخاص الحساسين المستبصرين في الاتصال المباشر بالأرض بأيديهم وأقدامهم.

الحساس المعبر عادة ما يكون على علم بأشكال التعبير التي تتضمن الحركة، مثل الرقص. ويعرف الراقص على وجه التحديد كيف يستخدم الحركات لكي تحرره من ضغوطه البدنية. كما يقدر جمال الحركات ويحب الوصول إلى معايير عالية، مثل تحريك الساق بشكل دقيق أو الوقوف باحتراف على إصبع القدم في نهاية جملة موسيقية، أو الانسيابية والطابع الخاص الذي يضيفه عند تحريك جسمه، أو مدى حسن تواصله واندماجه مع شريك الرقص. إن السعي نحو الامتياز والجمال - تدفق مثالي ينسج فيه نفسه خلال لحظات قليلة - ينعش روحه.

أؤكد ثانية أن تمارين الحركات البدنية المستخدمة في التخلص من التوتر يجب أن تكون خالية نسبياً من الضغوط ودون توقعات عالية. ومن الأفضل اللجوء إلى تمرين الحركة المناسب للحساس المعبر، وهو التمرين الذي يمكنه اختياره

بحدسه، حيث يجب أن يحب التمرين الذي يقوم به، فضلاً عن أن هذا الاختيار يعزز ثقته بمهاراته.

ومن الوضعيات الممتازة للحساس المعبر الذي يمارس اليوجا وضعية النسر؛ لأنها تعيد تنظيم جهاز الدورة الدموية، وتقيد عن عمد تدفق الدم، ثم تطلقه في أمان. كما يستفيد هذا الشخص من وضعية سلسلة المحارب (1 إلى 3)، والتي تقيد في خلق التوازن الحيوي بين الوركين والفخذين والرأس. وتساعد وضعية المثلث، ووضعية المحارب العكسي، ووضعية المعبد على الوصول إلى تمديد آمن لأعلى الظهر وأسفله واستقرار الوركين. وبعد تمرين فتح الوركين تدريباً إصلاًحياً فعالاً للحساس المعبر؛ لأنه يعطيه الفرصة للتحرر من انفعالاته والاستمتاع بتواصل عميق مع الجسم؛ ما يوفر إعادة تأهيل علاجي لعضلات الورك القابضة.

وبشكل عام تعد الوضعيات المقلوبة في اليوجا (أي الوضعيات التي تتطلب وضع الرأس لأسفل) أداة جسمانية ممتازة لضبط الجهاز العصبي للشخص المعبر. ومن وضعيات اليوجا المقلوبة: وضعية الكلب المنحني، ووضعية الاستناد إلى الحائط على شكل حرف T مقلوب، ووضعية الجسر، ووضعية الكتف المدعوم، ووضعية الدولفين. يعتقد الخبراء في حركات الجسم أن ما يستشعره الكائن الحي ويدركه هو نتيجة طريقة حركته. ومن خلال استكشاف هذه الحركات وكيف تُحوّل إحساسنا بذواتنا يمكننا تقوية وعينا الحسي. وفقط من خلال التمييز عالي المستوى، يمكننا أن نتعلم من المستويات الدقيقة للحركة، سواء أكانت داخلية أم متخيلة، كيف يمكن توجيه قوة حياتنا بشكل أكثر فاعلية. وفي الفصل التالي سنتناول أعلى مستويات التمييز الذاتي، والتي تحول الشخص الحساس إلى شخص أكثر وعياً.

الفصل 9

دواء الروح وتجاوز الواقع

أعلم أننا لا نرى النجوم إلا عندما يسود الظلام، وفي وقتنا هذا في القرن العشرين، أرى أن الله يدبر الأمور بطريقة يستجيب لها بعض الناس على نحو عجيب.¹

—مارتن لوثر كينج

يساعد ذكاؤنا الحسي على التواصل مع جانب سام في كياننا، وهي الروح أو الذكاء المستنير. وكأن كياننا الداخلي له توأم في العالم السامي يتيح لنا الوصول إلى الحكمة العليا. وعندما نصل إليها يسطع الضياء الروحاني علينا وينير غاية أرواحنا. يتلقى كل الأشخاص الحساسين تلك الرؤى العليا والملهمة والروحانية باستخدام ما يتمتعون به من ذكاء حسي من خلال الانتباه أو الوعي «السامي» والشامل، وهو ما أطلق عليه اسم «الذات الأسمى».

ينكشف لنا الوعي بالذات السامي بطرق مختلفة، من بينها التزامن، والإشارة أو الدلائل، والأحلام التنبؤية. والأحلام التنبؤية هي رسائل تنصحننا، وقد تذكّرنا بالابتعاد عن التعلق بالأمور الدنيوية وتشجعنا على النظر إلى السمو بداخلنا، حيث تبقى فطرتنا الروحية سليمة. أو قد توجّهنا هذه الأحلام إلى

أمر يتعين علينا الاسراع بتنفيذه من أجل سلامتنا. أو قد تكون رؤى عن حدث مستقبلي محتمل.

افترض علماء النفس الذين يدرسون الخوارق أن الأشخاص مفرطي الحساسية الذين يستشعرون وجود كائنات أخرى ذكية مثل الأشباح أو الأرواح، يفسرون مجاًلاً متصلاً من الظواهر الشاذة بطرق مختلفة. وتعتمد التفسيرات الحسية المختلفة على ما يراه الحساس نفسه كتحليل عام. فعلى سبيل المثال، في أثناء مرور «كارل يونج» بتجربة الاقتراب من الموت جراء تعرضه لنوبة قلبية، انفصل عن جسده وحلقت روحه فوق الأرض. وتلقى «يونيغ» توجيهات من روح طبيبه لكي يذهب إلى دار العبادة. وفي مثال آخر لتجربة الاقتراب من الموت، شعر الدكتور «إيبين ألكساندر» بانفصال مماثل لروحه عن جسده. وعندما كان فاقداً الوعي جراء إصابته بعدوى التهاب السحايا، وجد نفسه للمرة الأولى في عالم بدائي يشبه الهلام، ثم رفعته امرأة جميلة (والتي اتضح أنها شقيقته التي لم يكن يعلم أبداً بوجودها) لها أجنحة كأجنحة الفراشات، وطار به عبر بوابة كونية للفراشات. لماذا تصف كل من تجربتي الاقتراب من الموت هاتين عناصر مشتركة في موضوعهما مثل الانفصال عن الوعي (الروح)، وتلقي المساعدة من مرشد، والانتقال إلى عالم آخر؟

يملك الشخص الحساس قدرات شبه خارقة، فقد ينشط ذكاؤه الحسي لتوجيه معلومات من مجال الكم المحيط به وإيجادها وتمييزها. يدرك بعض الأشخاص الحساسين أزمة الوجودية الإنسانية في مجال الكم. وقد أثبتت الدراسات أنهم يمرون بحالات استثنائية وتجارب مثيرة وأحداث غريبة بدرجة عالية نتيجة حساسية المعالجة الحسية لديهم.² وقد أورد العديد منهم أنهم يشعرون بتأثير فوري في أذهانهم وأجسادهم لما يقع من أحداث كارثية بعيدة. ووصف «أينشتاين» ظاهرة الكم المذكورة بأنها «شيء مخيف يجري على مسافة بعيدة».

ولا يتعين أن تتأثر رؤيتك وتفاعلاتك بالأحداث في نطاقك المحلي فقط. فنحن نعلم حالياً أنه نتيجة ظاهرة التشابك تتأثر الجسيمات الدقيقة بما يحدث لنظرائها على مسافات بعيدة. فكل شيء مادي في هذا الكون هو بشكل ما متشابك. وعلى الرغم من أننا قد نشير إلى الجوانب المادية والذهنية البارزة

للحساسية وتأثيرها على صحتنا، لكننا أيضًا معرضون للأذى نفسيًا وروحياً إذا شعرنا بصدمات عامة، مثل الزلازل أو الهجمات الإرهابية أو غير ذلك من الفضاء.

وفي أثناء عملي في مدرسة للمشرّدين في مدينة سياتل بولاية واشنطن كنت أقدم الدعم للأطفال الذين يحتاجون إلى «استراحة عقلية» وعاطفية واجتماعية من ثقل وجودهم في الفصل الدراسي. وانتقلت طالبة جديدة إلى المدرسة وكانت في الصف الثاني لدى الأنسة «لينشوني». كانت الفتاة تعيش مع والدتها في ملجأ الطوارئ في وسط مدينة سياتل. وفي أثناء رسمنا عدة رسومات على طاولة جانبية خارج صفها، لاحظت أنها بدأت رسم موضوع معين: صورة لشاطئ يزدحم المصيفون على رماله وجميعهم يركضون لابتعدوا عن موجة زرقاء هائلة يعلوها زبد أبيض. وكانت الرسمة أشبه بالنسخة الطفولية للوحة الرسام الياباني «هوكوساي»: الموجة العالية، باستثناء أن هذه الموجة الهائلة كانت على وشك الوصول إلى اليابسة. وكانت هناك رسومات لأسماك تفر من هذه الموجة، وتخرج بعيداً عن المياه وتبقى معلقة في الهواء، كما لو كانت على وشك أن تطير بتهور نحو الشاطئ.

ونحن نفضل في العلاج بالفن أن نسأل الفنان عن وجهة نظره فيما رسمه بدلاً من أن نفرض على العمل الفني المعنى الذي نراه. ولهذا سألت الفتاة الصغيرة عما يجري في لوحتها، وأجابتنى: «إنهم يركضون؛ لأنهم خائفون».

وفي اليوم التالي في 26 من ديسمبر 2004، علمت بكارثة تسونامي التي حلت بدولة سريلانكا بسبب زلزال هائل بقوة 2,9 ريختر ضرب قبالة ساحل شمال سومطرة. وبعدها سمعت الأخبار، تراءت في ذهني رسمة الفتاة، فقد علمت أن صدمتها ارتبطت بشكل ما بشعورها بهذا الذعر المرتقب جراء الكارثة التي وقت في مكان بعيد عنا في العالم.

مثل الدراسة الإيطالية التي تستند إلى عمل «ساندور فيرينزي» الذي يبحث في ظاهرة الإدراك متجاوز الحواس من خلال الانفصال، فقد شاهدت بنفسي الظاهرة غير المرئية للإدراك المتقدم الذي وصفه الباحثون. قد تكون القدرة على رؤية الأحداث المستقبلية أو الاتصال بها بصرياً عبارة عن آلية دفاع حسي خلال فترات الإجهاد الناتج عن الصدمات النفسية. وفي هذه الحالة، كانت

الطالبة الصغيرة بلا مأوى وتحاول التأقلم مع انتقالها إلى مدرسة جديدة. ومن ثم فقد ازدادت قوة جهازها العصبي المركزي وازدادت حساسيته بسبب هذا التغيير المضطرب. وربما وصلت إلى الإدراك المتجاوز للحواس نتيجة معلومات صادقة (لا مكانية) حول الواقع. وعندما تنشط الحساسية المفرطة، نستعين بالإدراك الصادق من خلال حالات إدراكية قوية، مثل التعاطف والحدس والاستبصار لتجنب التعرض ثانية لهذا الحدث المريع والمؤلم.

إن التناغم الانفعالي والحدسي مع التجربة الإنسانية بالكامل من خلال الإدراك الحدسي المتقدم يتسبب في ضعفنا عقلياً وروحياً. نحن نعيش في داخل مجال غير مرئي من الوعي الذي يربطنا جميعاً. ويطلق عالم البيئة وواضع الأنظمة، «فريتجوف كابرا»، على هذا المجال اسم شبكة الحياة.⁴ يرى عالم الأحياء «روبرت شيلدريك» أن هناك مجالات صغيرة وكبيرة للوعي الذي يتشكل من خلال تكرار فكرة أو شعور ما، وتتحول هذه المجالات إلى كيانات أو وضع جديد.⁵ وبشكل عام نحن جزء من شبكة معقدة للوعي، لأننا موجودون فيها، سواء كان ذلك من خلال الميراث العقلي من الحمض النووي أو الذاكرة الخلوية أو أثر ما. وبالنسبة للحساس الذي يعالج البيئة على نحو عميق طوال الوقت، فلا عجب إذن من أن يتراءى له هذا الإدراك المسبق، مثلما حدث مع الفتاة الصغيرة التي استشعرت اقتراب وقوع كارثة تسونامي.

ولكي تشعر بالقوة في ظل وعيك الحسي عندما تتنبه إلى أحداث ستؤدي إلى إضعافك، استعن حينها بأشكال مختلفة من السلامة الروحية.

السلامة الروحية

وفقاً لتعاليم اليوجا، قد يصل العقل إلى حيث يستريح ويهدأ من خلال الممارسة البدنية (الوضعيات)، والمانترا (الأصوات)، والتأمل. وعن طريق سكون الانفعال الذهني، والذي يُعرف أيضاً باسم انقطاع الثثرة الداخلية (الأنانا)، قد يرتقي الوعي ويكشف لنا عن الوعي الصافي. وهكذا من خلال استعانة الممارس بهذا الوعي الأرقى، فإنه يشهد الاختلاف بين التفكير والطاقة النقية أو الوعي الصافي. وهناك تشابه كبير بين اليوجا وبعض الثقافات القديمة من

حيث الممارسة التأملية التي تساعد الشخص على التوافق مع «العقل المبتدئ»، وهو محل للحضور المنتبه داخل اللحظة الراهنة، حيث تتدفق ملاحظة الأفكار والتفكير المتجاوز للواقع والوعي النقي عبر زيادة الوعي أو نقصانه. وتقدم هذه الحالات الأولى من الوجود، التي تساعد الشخص على تعلم كيف يكون منتبهاً ويحاول الوصول إلى زيادة وعيه، توضيحاً لمعنى العقل المبتدئ. عندما يتناغم الشخص الحساس مع حالات الوعي المختلفة، بصفته ملاحظاً لها، فقد يشهد الأسرار الكونية من خلال حالات متجاوزة للواقع من السرور والفرحة والسكينة والسلام. لقد ساعدت العديد من تقاليد الحكمة في تشكيل حركة الوعي التام الحديثة للتخفيف من حدة الإجهاد وتولي مهمة الشفاء والتناغم مع اللحظة الراهنة.

في الكتاب الذي يحمل عنوان *Transformative Imagery*، استعان «جيرالد إِبشتاين» بمصطلح *الواقع المرئي* كمفهوم لاحتواء التجربة الإنسانية المرئية المشتركة وذلك في مقابل المصفوفة الروحية التي يعتبرها *بمكانة الواقع غير المرئي*. كما يطلعنا أيضاً على أن هناك آخرين قد أطلقوا على هذا الواقع غير المرئي اسم: *الوعي الكوني* أو *الوعي السماوي* أو *العقل الواحد المطلق* أو *الواقع الكوني*. ويمكن معرفة طريقة الوصول إلى السلامة الروحية عبر البحث عن معنى الحياة داخل الذات. فعندما يكون لحياتك معنى معين، سوف تراه في رحلتك الداخلية لذاتك من خلال *الوعي السماوي*.

ويلهمنا المعلمون الحكماء للسعي نحو الحرية الشخصية والروحية، واحترام الروح الإنسانية، والحد من التبعية (الارتباطات) الخارجية. فقد تشكل الحياة التي تخلو من التبعية الثقافية ومن الارتباطات شكلاً من أشكال الظهور الروحي للشخص الحساس. وتظهر الأعراض على هيئة انتهاء العلاقات (التحرر من الارتباطات المضرة)، والضغط المميز للقيام بشيء ما أو للتوجيه أو التساؤل عن معنى وجود الفرد. وتتضمن تجارب اليقظة هذه: الأحلام الواضحة أو الرؤى أو المعرفة الداخلية أو سماع أصوات توجهك للخير. مثل هذه الزيادة في الإدراك الحسي أو الإدراك غير المعتاد تدفع الشخص الحساس إلى مواجهة افتراضاته حول الوجود الدنيوي.

الحاجة إلى دواء جديد للروح

اعترف العديد من النظم الصحية القديمة بالروح، وعملت على تخفيف المرض الروحي. وهذا من منطلق فهم أننا أكثر من مجرد الكيان الجسماني؛ فنحن كائنات روحانية تمر بتجارب بشرية. وقد تجاهلت النظم الديكارتية الحديثة التشخيص، والنماذج الآلية للرعاية، والعلاج الاختزالي، والسلامة الروحية. وربما يكون هذا الانفصال العلمي بين الذهن والجسم والروح أحد الأسباب الجوهرية لرؤيتنا مثل هذا الحد الكارثي من الجشع والدمار والعنف على كوكبنا اليوم. فقد كانت الحساسية تحتل قيمة في الثقافات العريقة، وقد طور القدماء إستراتيجيات للاستفادة من هذه السمة ودعموا تنميتها.

وعلى سبيل المثال: في العصور القديمة استعان الإغريق بإحدى دور العبادة التي تدعم شفاء الروح المعتلة. وقد درس الطبيب الشهير «أبقراط» في هذه الدار قبل أن يصبح طبيباً خاصاً للإمبراطور الروماني «ماركوس أوريليوس». وقد أقيمت دار العبادة هذه من أجل أسكليبيوس، رمز الطب عند الإغريق. وكانت تتيح لقادميها ممن يعانون أمراضاً مختلفة الانعزال واللجوء إليها وتلقي الشفاء جسدياً وروحياً. ومن خلال تفسير الأحلام يعرض رجال الدين العلاج بناء على التواصل الرمزي مع الروح.

وكان «أبقراط» من أوائل علماء الطب الذين اكتشفوا أن العوامل الطبيعية، التي نسميها الآن البكتيريا والفيروسات، تتسبب في الإصابة بالأمراض. وقد طوّر «أبقراط» الطب والعلوم من خلال فهمه أن المرض لا يرجع فقط إلى غضب الإله، هكذا داعت شهرة هذا الطبيب الذي كان يتعهد قائلًا: «لا تتسبب في الإضرار»، وقد بات هذا القسم معهوداً في المجال الطبي في عصرنا الحالي. ولا نزال نرى التأثير الرمزي لـ أسكليبيوس في مستشفياتنا وفي رموز المؤسسات الطبية؛ فمثلاً يحتوي شعار الجمعية الطبية الأمريكية على صورة الثعبان الذي يلتف حول عصا. بما يماثل الثعبان الموجود في صورة أسكليبيوس الذي يسند ذراعه على قطعة خشبية كبيرة يلتف حولها ثعبان. وأسكليبيوس هو سليل عائلة من الأطباء الذين أدرجوا الشفاء الروحي في حياتهم.

لقد نسي الطب الحديث جذوره العميقة الممتدة في عصا أسكليبيوس عندما كان القدماء يعيشون وفقاً لهذا الرمز الذي يمثل العديد من صور المثالية. وحينها كان من أهم الفضائل: الحصول على بعض الوقت الهادئ واللازم من أجل التأمل وتقييم الحكمة الداخلية للشفاء. وتشبه عصا أسكليبيوس إلى حد كبير المظهر المرئي لقنوات النادي في اليوجا (nadi yoga) وقنوات طاقة القمر والشمس التي تتقاطع على طول العمود الفقري. وتسمى قناة الطاقة المركزية: سوشومنا. ووفقاً لنظام اليوجا، تعبر قناة أيدا وبينجالا (قناتا الطاقة) الشاكرا، عما يجمع قوة الحياة لدى المرء (التي يرمز لها بثعبان الطاقة الكونية الكامنة لدى كل شخص) وصولاً إلى الغدة الصنوبرية في منتصف الرأس. وكما ناقشنا سابقاً فإن الغدة الصنوبرية مرتبطة بتنظيم جهاز الغدد الصماء، وكما افترضت سابقاً فإن إفراز الأكسجين السحري للغدة الصنوبرية (ربما هو مادة ثنائي ميثيل التريبتامين) قد يتيح لنا أن «نرى» الكثير والكثير من الرسائل الروحية.

ويستبعد العلم الحديث مبادئنا الروحية الأولية بما فيها من حكمة ومعرفة، فالطب في الوقت الحاضر يعالج الجسم وفقاً لما فيه من أعراض وأمراض مختلفة. ويرى العديد من ممارسي الصحة التكاملية أننا قد بالغنا في اتباع هذه الطريقة؛ إذ نعالج المرض الجسدي فقط، ونهمل الواقع الروحي تماماً. بل قد يُنظر الآن إلى مفهوم الصحة الروحية كأمر قد عفا عليه الزمن. ومع ذلك فإننا نرى أثر هذا النوع من العلاج في بعض المستشفيات ومراكز التأمل والمنتجعات حيث يتحقق الإنجاز الشخصي بعيداً عن التأثيرات المجتمعية. وفي زمن «أبقرات» كانت الصحة الروحية موجودة في جميع جوانب الحياة، فلا يمكن فصل العالم الروحي عن المادي، وفي زمنه كان للعالم الروحي الداخلي غير المرئي للعين المجردة أهمية حيوية للصحة العامة مثله مثل علاج الجسد المادي. لكن بمرور الوقت نسينا لغة الروح، إذ فُقدت أو توارت تحت التراب، مثل أنقاض دور العبادة القديمة التي كان الإغريق يلجأون إليها طلباً للشفاء وللإستماع إلى اللغة الداخلية عبر الأحلام والعلامات والإشارات والرؤى الداخلية.

لكن نسيان ثقافتنا الحالية لغة الروح لا يعني اختفاءها؛ فعندما نصل إلى حالات حدسية للوعي، نصبح أكثر قدرة على استقبال اللغة الرمزية لأحلامنا

وتزامننا وحياتنا الداخلية، حيث نتلقى المعرفة من عوالم الكون. وهذا هو جانبنا المشرق بصفتنا كائنات روحانية. إذ إنه عندما نداوي قنواتنا الحسية ونتصل بالجانب الروحاني بداخلنا؛ يُضفى ذلك على حياتنا سمة روحانية، وتنبع هذه التجربة من الأبعاد التي يستقر فيها حدسنا وخيالنا الخصب. وفيها نجد الرموز التي لا تقتصر فقط على الصور، بل تتضمن النظائر الروحية لفطرتنا. ويمكننا الوصول إلى هذه اللغة الروحية من خلال الرمزية ودوافعنا الداخلية. توضح الأجزاء التالية كيف نستخدم نمط اللغة الفريد الخاص بالروح في عجلة التغيير، وهي عملية تستخدم للوصول إلى وعي أسمى للانفتاح على تجارب اليقظة أو التجارب المتجاوزة للواقع. وكنقطة بدء يسيرة، دعونا نتناول كيف تستخدم الأحلام بتلقائية لغة الروح هذه في إيقاظ وعينا السامي.

الأحلام المتجاوزة للواقع كدواء للروح

إننا نسير بطريقة فطرية بين حالات مختلفة من الوعي في أحلامنا. وكما أوضح «يونج» هناك توازن دقيق بين العقل والفضاء الحدي والخيال الرمزي الخصب، الذي يمثل ميراثنا من النماذج الأصلية. والنماذج الأصلية هي رسائل روحانية، وهي تشبه أية عضلة أو لغة أجنبية، حيث يتعين على الشخص أن يسافر عبر علم آثار الروح ويتدرب على سماع لغة هذه النماذج وتحديثها وترجمتها. إن الاتحاد الروحاني بين الذات والكيان الكامل يترك تأثيراً عميقاً على الشخص الحساس. وقد أوضح القدماء هذه الصلة من خلال الحكمة التقليدية التي وردت في القصص، ومن خلال الطقوس مثل الرحلات من أجل المغامرة، والأغاني، والرقص، والصلاة، والتأمل، والاتحاد مع الطبيعة.

ووفقاً للتقاليد الروحية المختلفة يُقال إنك بمجرد أن تعمق علاقتك بالخالق، فإنك تصل إلى الكمال والسكينة والسرور. وقد وُصفت هذه العلاقة بأنها نوع من الوعي الكوني. يمكنك أن تصل ببسر إلى حالات عليا من الوعي من خلال حالات أحلامك التي تعكس أفكارك ومشاعرك، إذ تعد الأحلام الواضحة آلية جوهرية لهذه الحالات المتقدمة من الوعي. وتعرض الأحلام الواضحة الصور والمحتوى والأنماط الكامنة، وهي تنقسم إلى ثلاث فئات مختلفة: البدنية والانفعالية

والروحانية. والأحلام الروحانية لا تبدو مثل سائر الأحلام بل تبدو أقرب إلى الرؤى العقلية. وتكشف فئات الأحلام المختلفة هذه، من خلال المقارنة والتباين، ما تشعر به إزاء الحياة من خلال الرموز الشخصية والثقافية ورموز النماذج الأصلية.

الرموز الشخصية. وهي الأعلى أهمية، بسبب ما نضفيه من معنى شخصي على هذه الرموز. وتتفوق الرموز الشخصية في أولويتها على الرموز الثقافية ورموز النماذج الأصلية بسبب أهمية ما تفسره لفرد بعينه. فمثلاً قد أرى في حلمي شاحنة من نوع تويوتا. ولهذا الحلم معنى خاص بالنسبة لي؛ لأنني كنت أمتلك سيارتين من هذا النوع. اشتريت الأولى وأنا في الجامعة. وكانت تمثل الحرية والشراء والجموح. أما الثانية فكان الوضع مختلفاً بعض الشيء، فقد اشتريتها في أثناء حدوث تغيير جدي في حياتي وكنت بحاجة إلى سيارة فسيحة. فقد كانت أسرتنا الصغيرة يزداد عدد أفرادها، وفي هذه الحالة تمثل شاحنتي الثانية النمو والاستقرار والحماية. رغم أن الشاحنتين لهما العلامة التجارية نفسها، لكن لكل واحدة منهما معنى مختلفاً تماماً.

الرموز الثقافية. يمكن إيجاد الرموز الثقافية في كل مكان: تمثال الحرية وبرج إيفل والبيت الأبيض والعلم الأمريكي إلخ. تمثل رموزنا الثقافية أفكاراً عن المجتمع والدولة والعالم الذي نحيا فيه. وتتجاوز المعنى الشخصي فتحدد العصر أو المجتمع الحالي.

رموز النماذج الأصلية. تنير هذه الرسل الروحية بصيرتنا، فمن خلال رؤية ملاك أو روح نصل إلى الذكاء الكوني. إن الحلم بالنماذج الأصلية لا يُتسى بسهولة، وتشعر بأن ما تراه خارق للطبيعة وللعالم. وقد تلتقي في حلمك رجل دين عجوزاً أو امرأة حكيمة تجلس إلى جوار البحيرة. إذا كنت تسافر إلى وجهة لا تعرفها، فمن يكون مرشدك؟ عند الإجابة، وُصِف أصحاب الأحلام الواضحة رموز النماذج الأصلية، وقدموا قائمة بأمثلة لهذه الكيانات الروحية.

لقد ناقشنا سابقاً استرسال «يونج» في شرح مفهوم الصورة البدائية، التي أصبحت معروفة الآن باسم التحليل النفسي كصورة لنماذج أصلية. وتمثل

النماذج الأصلية نقطة الاتصال النفسي بالغرائز، مثل الحدس، والذي غالبًا ما يحتوي أيضًا على الإدراك الروحي. وقد تشعر بالإرهاك بسبب النماذج الأصلية؛ ما يؤدي إلى رفضك طرق التفكير القديمة الراسخة، وتحول طريقة تفكيرك. يصف الكثير من الحساسين وعيهم الحسي الشديد بعد رؤيتهم أحلامًا تنبؤية عميقة أو مسبقة الإدراك. وعندما يرى الشخص الحساس حلمًا متجاوز الواقع يقدم له معلومات معينة، فغالبًا ما لا يدري كيف يفسره. ونجد أنفسنا في مواجهة مع الأسئلة نفسها التي واجهت «ديكارت» و«يونج» في عصرهما. فقد بحثا بلا هوادة عن الحقيقة والمعنى في الجانبين العلمي والروحاني.

ويرى «ديكارت» أنه من السهل على الأشخاص الحساسين أن ينجرّفوا في أحاسيسهم. أما «يونج» فربما يكون انجرافه وراء أحاسيسه من خلال بحثه الذاتي من أجل الصورة الثقافية هو ما تسبب في إصابته بالذهان، أو ربما كان هذا الأمر موروثًا. وعلى أية حال فإن إصراره على مواصلة الاهتمام بالعمليات النفسية للشفاء واللغة الرمزية كان له معنى بديهي بالنسبة له. وقد ثبتت فاعلية العمليات واللغة في العلاج التحليلي النفسي. وسواء أكان «يونج» يعرف أم لا، فقد ابتكر طريقة علاج جديدة تتضمن الفن والروحانية للشفاء في الطب النفسي.

إن خيط الوعي الحسي الذي يربط هذين الرائدتين التقدميين هو التمييز - بين الوهم والحقيقة. وبعد الانجراف وراء الأحاسيس مشكلة. وعندما نشعر بالقلق المفاجئ فإن الأفكار أو المشاعر أو التصورات بشأن المستقبل القريب تكاد تكون حقيقية، رغم عدم صحتها. وعلى النقيض فنحن لا نرى الأحلام الواضحة في أثناء اليقظة، ومع ذلك فهي تعبر عن الحقيقة. ولإيجاد حلول لهذه المشكلة الأساسية للوهم في مقابل الحقيقة، يمكننا الاستعانة بالطرق الفنية والعلمية والروحية. ولا أظن أننا بحاجة إلى الفصل التام بين العلم والروحانية. إن استخدام الصور كوسيلة طبية يمكن أن يربط كل هذه العلوم المفيدة التي تمهد لنا الطريق. يستطيع الشخص الحساس أن يستعين بالصور للشفاء لكي تساعد على فهم أحلامه، والوصول إلى حالة شعورية مريحة، بل وحتى القبول بالمجهول.

الصور

يمكن اعتبار الصور بمنزلة رسومات أو رموز أو تصوير لحالة انفعالية. وهي تُستخدم لاكتساب رؤية استثنائية حول تجربة الشعور بالانزعاج. في حين جرى استخدام الصور علاجياً كوسيلة للتأقلم مع الألم والضغط والانزعاج، فقد استخدمت أيضاً لمساعدة أرواحنا على تجاوز حدود العالم. وتوجد هذه القدرة على التغيير في داخل كل واحد منا، لكننا جميعاً قد تعلمنا أن نقيّد أنفسنا، فأفكارنا تعرقلنا أو توقفنا عما كان يمكن أن نصبح عليه بحق إذا كنا قادرين على استغلال كامل قدراتنا الكامنة.

وعند استعانتنا بالصور يمكننا الانتقال إلى وضع مريح يتسم بالتركيز العميق ويساعدنا على تمييز الصور المحددة التي يمكن أن تساعد في حالاتنا الفسيولوجية. ويوضح علم الصور أننا نستطيع استخدامها في التأثير على علم وظائف الأعضاء. وتؤثر الحالات العقلية على عملياتنا البيولوجية بما في ذلك قابلية الإصابة بالأمراض.⁶

إن من ينجحون في الاستعانة بالصور للشفاء يستعينون بها عندما يكونون في حالات مغايرة للحالة العادية أو في حالات التنويم المغناطيسي، وهذا ضروري لكي يتمكنوا من الشعور بالصور الذهنية التي تتيح الشفاء. لا بد أن يتضمن الاستيعاب الكلي لهذه الصور كل أحاسيس الشخص وانفعالاته.⁷ وفي بحث جديد باستخدام أجهزة التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، ثبت أنه في أثناء التنويم المغناطيسي، ومع التفكير في الصور الموجهة، فإن المناطق المتعلقة بالعمليات القشرية، بما في ذلك الحواس النشطة، تضيء على الأجهزة عند تنشيطها. وهكذا فإن استخدام الصور للشفاء الداخلي يساعد على حدوث استجابات علاجية.⁸

وفي الطب التقليدي، جرى استخدام الصور مع الرسومات القديمة التي تحمل معنى رمزياً، ومن أمثلة هذه الرسومات عجلة الطب (لدى الشعوب الأصلية في أمريكا الشمالية). تقدم الصور مؤشرات تستخدم لكشف الإدراكات والتوجهات والسلوكيات. ويعود استخدام هذه الهياكل الدائرية والصور الموجهة بفائدة كبرى بصفته تدخلاً لعلاج الشخص الحساس وهذا لأنه يتطلب الاستعانة

بكل الحواس؛ فهي تجربة حسية كاملة وجسدية وذهنية. إن استخدام الرسومات القديمة كتمثيل للنفس البشرية يساعد في تجميع الرموز والصور والتوجهات في مساحة مجسدة. وعند الاستعانة بتأمل لطيف لرؤية الصور التي تعد استكشافية بطبيعتها، فإننا نكتسب الرؤية والإدراك لما حدث في الماضي وما قد يقع مستقبلاً. وتفيد هذه الحكمة في الإقدام على اتخاذ إجراء واضح.

وتتسم الاستعانة بالمخيلة مع الصور الموجهة بأنها عملية شفاء مثيرة ومريحة وعلاجية. لقد أوضح علم المناعة العصبي النفسي أن الرموز التعبيرية والخيال يمثلان عملية تدفعها الذاكرة الضمنية.⁹ وظهر في التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني تأثير الصور على الأعصاب. فحيثما يتركز انتباه المرء تنشط الأعصاب، وحيثما تنشط الأعصاب تُضاء المسارات العصبية. ومن خلال أحدث التكنولوجيات نرى الآن كيف تؤثر الأساليب القديمة مثل التفكير التأملي والصور والخيال على عملياتنا البيولوجية من خلال حواسنا.

تجاوز الواقع

إذا كنا نؤمن بأن لدينا روحاً أو نفساً أو ذكاء غير عادي، فسنتمكن في هذه الحالة من الاتصال به من خلال الوعي السامي، حيث تستعين الروح بذكائنا الحسي الخاص للتواصل معنا من خلال الرؤى والحدس والإدراك المفاجئ والمعرفة واستشعار الحكمة عبر الشعور بحقيقة معينة أو «معرفة» معينة. يمكن التفكير في الرؤى بصفتها لغة مبهمة تعمل على توازن القوى الحيوية بالجسم، سواء كانت بدنية أو ذهنية أو عاطفية. إن المقصود باللغة المبهمة هي اللغة البصرية التي كنا نستخدمها قبل تعلّمنا للتواصل بالكلام. فقد كان تواصلنا المبكر يتم عبر الوعي الحسي وتعبيرات الوجه ولغة الجسد والإشارات والأصوات (الأصوات المنخفضة والضحك). بالإضافة إلى ذلك إذا تضرر أي جزء من جهازنا الحسي، يدرك المخ هذا التلف، ويقوّي مناطق أخرى لكي يساعد الشخص على التأقلم، وكمثال على ذلك، نرى أن الشخص الذي لديه حاسة بصر حادة أو بصيرة داخلية يعاني صعوبات في السمع أو تأخرًا في التواصل، أو ربما يكون قد تعرض لإصابة عرضية.

أعتقد أن وعينا الحسي يطلعنا على الذكاء الحسي من خلال لغة الروح الرمزية التي تظهر في التوازن بين هاتين المرحلتين المختلفتين لتطوير اللغة: اللغة المبهمة والمنطوقة. في اللغة المبهمة نستعين بالأصوات والتمتمة والإشارات. بينما يمثل تطور اللغة المنطوقة ظهور الكلمات والتواصل الرمزي. تستعين الصور المستخدمة في الطب المتجاوز للواقع بالتواصل الرمزي من خلال رؤى الشفاء، والرموز ذات المعلومات النشطة، وإدراكات المكان التي تتخطى الذات، والحركة، والمعلومات الحسية المستمدة عبر حاسة البصر. يفهم الحساسون المستبصرون هذه القدرة جيدًا؛ لأن موهبتهم المتمثلة في الرؤية الداخلية والصور المكانية والذكاء الحسي البصري تحل المشكلات بانتظام.

إن الصور المتجاوزة للواقع تمثل بوابات لواقع مغاير، وتنطوي الرحلة إلى الداخل نحو المناطق المتوارية في النفس - وتلك وظيفة الفنان أو صاحب الرؤية - على اكتشاف الذات والإتقان والتنوير. وقد أطلق «جوزيف كامبل» على هذه الرحلة الداخلية اسم رحلة البطل¹⁰ ووصفها بأنها عملية صنع الأسطورة الشخصية؛ لأنها تتضمن قوة جبارة، وتتطلب الإبحار في العوالم الروحانية داخل النفس، وتؤدي إلى اكتشاف مواهب خاصة. ونرى أيضًا هذه الرحلة كإطار عمل مميز في القصص الشعبية التي تعود إلى آلاف السنين، مثل حكاية «هرقل»، كما رأيناها أخيرًا في شخصيات، مثل شخصية «لوك سكاي ووكر» في سلسلة أفلام حرب النجوم، أو «نيو» في فيلم المصفوفة.

يتمتع كل فرد بالقدرة على خوض الرحلة الفنية عبر عملية أسميتها لغة الروح الحديثة. وربما يكون الشخص الحساس هو فعليًا أكثر قدرة على استقبال الشفرات الرمزية الروحية، بسبب تمتعه بقدرة عالية على الإحساس باللغة الرمزية المبهمة للصور. ويتمتع كلنا بهذه القدرة، لكن المحتمل أننا أهملناها بسبب انشغالنا بالتكنولوجيات الحديثة، لكن باعتبارنا أشخاصًا حساسين، لدينا قابلية قوية لتعلم هذه اللغة، ويمكن اختبار هذه القابلية من خلال اللعب والإبداع والفن. وذلك لأننا نتمتع بمخيلة خصبة وعقول تحوي كمًا هائلًا من التفكير الرمزي بسبب بقائنا على اتصال بكامل قدراتنا على التعبير.

إن لغة الروح متأصلة في نفوسنا، وهي تشمل مجالاً مذهباً لبصمتنا الثقافية وتحوي الصور التي نحتاجها لشفاء الروح. ويمكننا تقوية العقل والجسد من خلال رغبتنا الفطرية في التقرب من الخالق والاتحاد مع الوعي الكوني، حينئذ تُشفى الروح كنتيجة ثانوية لهذا الاتحاد. وعندما يتعرض شخص ما لجرح جسدي أو نفسي، يظهر ثبات هذه اللغة من خلال النفس حيث يسعى العقل والجسم والروح لتحقيق التوازن النشط. ويظهر تأثير الروح بطبيعة الحال كآلية للشفاء لدمج معرفة الذات السامية والكمال في حب الذات مع الذات المادية الحقيقية. وهذا هو التكامل الروحي في أرقى صورته.

تقع الصدمة الروحية عندما تحدث «عدوى» لطاقة الصدمة من مصدر ما - ذهني/عاطفي أو جسدي - داخل الذهن والجسم والروح. والعدوى في هذا السياق تعني نمو الطاقة أو سكونها في مناطق لا تنتمي إليها. نحن كائنات اجتماعية وكائنات كاملة؛ لذا تمثل الحياة الروحية جزءاً ضرورياً من حياتنا عندما نكون متمتعين بالصحة. ولهذا تمثل معالجة طاقتنا أمراً جوهرياً لاستعادة صحتنا العامة مثلها مثل معالجة أنفسنا بدنياً ونفسياً.

لدينا جميعاً أنماط تفكير وانفعالات وصور تعكس حكايتنا الشخصية وتؤثر على سلوكنا. وقد اهتم «يونج» بفن الماندالا واللابرينث (نمط من الرسوم المعقدة والمتشابكة يسمى مجازاً بالمتاهة) بصفتهما أداة رمزية للخضوع للعلاج بالفرن؛ لأن الشكل الدائري للرسوم يتيح وجود إطار يضم كل الجوانب الخفية للنفس. ويعمل التعرض لعملية رمزية فنية على تنشيط لغة الروح، ويستحضر هذا التنشيط اللغة حتى تقوم الذات بتفسيرها. وقد طوّرت عملية كهذه باستخدام عجلة الطاقة، وهي عبارة عن قوة راسخة في الروح. ومن خلال الذكاء الحسي واستخدام الماندالا كتمثيل مادي ملموس لذاتنا يمكننا الاتصال بالذكاء السماوي لأرواحنا باستخدام اللغة الرمزية الحدسية كوسيلة للتواصل.

كل ما دُفن في الذاكرة بسبب انهيار المعنى الناجم عن لسان عاجز أو كاذب، لا يُنطق به وحسب، بل لا يصح ذكره أيضاً.

— أدريان ريتش، من كتابه: *On Lies, Secrets, and Silence*

Selected Prose, 1966-1978

عجلة الطاقة

بمجرد أن نفهم مواهبنا الحسية، يمكننا أن نستخدمها لاكتشاف قصتنا وصورنا الرمزية وأحداث حياتنا الموضوعية لكي ندرك الهدف من وراء هذه الحياة. ويعتبر هذا النوع من طب الروح بمنزلة تجربة متجاوزة لحدود الواقع تصل بنا إلى التقرب من المعاني الروحانية. ومن خلال استخدام الصور قد يسافر الشخص الحساس عبر عوالم خيالية حيث يستخدم الصور كبوابة له، ويجد المعنى في تجربته الشخصية.

وفي أثناء حالات النوم العميق يتشوه إدراك تسلسل الزمان والمكان. وكما ناقشنا سابقاً، يعتبر الوعي ذكاء متأسلاً بداخلنا ويمكن الوصول إليه من خلال الصور الموجهة والتنويم المغناطيسي وغير ذلك من أشكال التأمل خلال حالات الغفوة. ويمثل الذكاء الحسي الآلية الوحيدة للاتصال بعجلة الطاقة وفهم الجوانب العميقة للذات المتوارية بداخلها. وتجسد عجلة الطاقة هذه الصلة بين عقل الإنسان وجسمه والجوانب الربانية للروح. وهي عملية علاجية لا يعجز الاستخفاف بها. ونجد في تجارب الإنسان اضطرابات وآلاماً وذكريات صادمة وانفعالات. وعندما تُدمج هذا المعنى الرمزي في واقعك، تشعر بتحولات كبيرة في وعيك من خلال وظائف الوعي الروحي المتجاوز للواقع.

ويمكن اعتبار الصور الرمزية تمثيلاً توضيحياً للحالة العاطفية، فالصور ليست مجرد صور ساكنة ذات بُعد واحد، بل هي نسخة مطابقة للنفس ولغرائزنا الخفية التي تقدم حلولاً للصراع الروحي داخل النفس. وتنشط هذه الصور من خلال الصور الموجهة. وقد نتحدث الشخصيات وتتصرف وترسم موضوعات محددة.

وتحتوي عجلة الطاقة على وجودك المادي ككيان مكتمل. وعلى غرار الحلم، فإن المحتوى الإبداعي الذي ينبعث، لن يثير صوراً أو مفاهيم أو موضوعات سبق لك رؤيتها أو التعاطي معها، بل إنه سوف يثير ما بقي نشطاً عقلياً ويحتاج إلى عناية فورية. وتلك هي وظيفة النفس، فهي توازن القوى بين أفكار الوعي واللاوعي، وإدراك نصفي المخ الأيمن والأيسر، والتوازن وعدم التوازن.

ولا يمكننا إدراك الوجود بأكمله من خلال وعينا اليقظ. لكن ما يدركه اللاوعي هو صورنا نحن ورموزنا وذكرياتنا الراسخة في روابط الذهن الواعي. ولنأخذ مثال «يونج» عن تجربة الاقتراب من الموت كنموذج، ففي عام 1944 تعرض «يونج» لنوبة قلبية مر بعدها بهذه التجربة، ووصف لقاءه بقوة حقيقية وسرمدية في الوقت نفسه. وخلال هذه التجربة، رأى ذاته الأضخم حجمًا. وفي كتابيه *Visions* و *Life After Death* وصف ما حدث قائلاً: شعرت بأن كل شيء يتلاشى؛ كل ما كنت أسعى إليه أو أتمناه أو أفكر فيه، هكذا توارت كل أوهامي الدنيوية أو نزعت مني نزعًا، في عملية مؤلمة لأقصى درجة، ومع هذا فقد تبقى شيء ما».¹¹

لقد مر «يونج» بتجربة اعتبرها استسلامًا وقبولًا للغاية من حياته. لقد ظن أنه قد انتقل خارج كوكب الأرض ورأى واقعًا فسيحًا، وتلقى معرفة فطرية من النظام الكوني والعالم الأكبر. كما أنه شعر بخيبة أمل كبيرة عندما اضطر إلى العودة إلى جسده الضعيف، حيث علق قائلاً: «بدا لي كأن خلف آفاق الكون هناك عالمًا ثلاثي الأبعاد يبدو كأنه مصنوع بالآلات وفيه يجلس كل شخص بمفرده في صندوق صغير».

وإذا استخدمنا مثل هذه الإدراكات المؤثرة من أجل صحتنا الروحية وشفائنا، يصبح أي شيء ممكنًا. حتى إن نسينا لغة الروح، فإنها تبقى وسيلة مهمة لشفاء الذات. وتمثل الأحلام والرؤى المداوية الرائعة أول تجربة لنا مع هذه اللغة. كما يمكننا الاستزادة من هذه الموضوعات في النهار عبر الذهاب في رحلة داخل النفس، حيث نتخيل من أين تنبع هذه الطاقة من خلال شكل ملموس يهيئنا لإدراكات جديدة. كيف نعالج المعلومات المستمدة من الطاقة الكامنة بداخلنا؟ نحن نعلم بتواجد هذا العالم في داخل أنفسنا وخارجها وهذه المعرفة ناجمة عن الأحلام الواضحة والرؤى والتحليق خارج الجسد. وبعد تعرض «يونج» لهذه التجربة شديدة الوطأة، اعتقد أنه قد أتم جزءًا من تفرّده: «لقد دلت هذه التجربة على الانفصال عن التقييمات وما نسميه الروابط العاطفية. وبشكل عام تحتل الروابط العاطفية أهمية كبرى لدى البشر، لكنها لا تزال تتضمن رموزًا ومن الضروري التخلص من هذه الرموز من أجل الوصول إلى الذات».

في فن الأيورفيدا يشكل الانسحاب الحسي جزءاً من عملية شفاء الحواس، وموازنة اضطراب العقل، واستعادة الصحة الروحية. تساعدنا عجلة الطاقة على الاستعانة بتمرين براتياهارا، وهو تمرين خاص بالانسحاب الحسي، لكي نوجه اهتمامنا وتركيزنا نحو الداخل، كما أنها تساعدنا على التركيز على عملية التنفس الداخلي وتمنحنا الطاقة اللازمة لشحن الخيال الإبداعي، إنها رحلة حسية مفعمة بالنشاط. عبر تقليل ما نتلقاه من العالم الخارجي وتوجيه انتباهنا الواعي نحو ما يحدث بداخلنا، نمجد تجاربنا المتخطية للذات والمتجاوزة للواقع. ويتعين علينا التخلص من أية طاقة مضطربة قابضة في أذهاننا، وذلك باستخدام تقنية اهتزاز الجسم وتمارين التنفس التي تساعدنا على تنفيذ ما نتخذه من قرارات خلال هذه العملية. وتمدنا تمارين التنفس المتطورة والانسحاب الحسي بالقوة اللازمة للبحث في داخلنا. وقد أدرجت تمرين براتياهارا صغير لكي تجربيه وذلك في الجزء الذي يصف طريقة صنع عجلة الطاقة الخاصة بك. ويمكنك إيجاد رابط لهذا التمرين في قسم المراجع في صفحة 305.

وعندما يمضي الأشخاص الحساسون في رحلة كهذه، فإنها تقدم لهم فهمًا جديدًا وتضفي قيمة جديدة لحياتهم. وإذا أدركنا الغاية من رحلة أرواحنا، فسوف تقل الصراعات البشرية. ومع استمرارنا في تشكيل وتحديد معنى الروح في حياتنا، يقل ارتباطنا بالعواطف والانفعالات، ويزداد تطورنا على المستوى الروحاني.

اصنع عجلة الطاقة الخاصة بك

إن صنع عجلة الطاقة الخاصة بك ما هو إلا عملية حدسية، حيث توثق ما تكتشفه بالإحساس عبر استحضار رموز وخيالات وصور من هذا العالم الداخلي إلى الخارج. وقد تتبادر إلى ذهنك رؤية عابرة حول وظيفة، أو اتجاه في الحياة، أو شريك حياتك. فكثيراً ما يخبرني عملائي عند إتمامهم هذا التمرين، بأنهم رأوا صوراً في أثناء نعاسهم أو سمعوا صوتاً داخلياً جلياً. وهذا يتوقف على كل فرد وعلى أسلوبه في المعالجة. وقد تستخدم عجلة الطاقة للتعامل مع أي سؤال ملح لديك حول حياتك. وتعمل العجلة كرحلة، وإذا لم تفهم أية صور مفصلة تراها،

فحاول ألا تصدر أحكاماً على ما تراه أو تسمعه أو تشعر به. واعلم أن هدفي الأساسي من هذه الرحلة الموجهة هو علاج المشكلات الروحية (مثل استنفاد طاقة المرء أو الاكتئاب أو الحزن).

إذا كانت الحساسية هي بحق صلة ذات مغزى بإدراك الروح، فنحن بالفعل نؤكد هذه المعلومة من خلال الأحلام، والحدس، والرؤى. وكل ما يتعين علينا فعله هو تولي السيطرة الواعية على هذه العملية، حيث نستفيد منها ونستعين بالطاقة الروحية والرؤى السماوية والشفاء الذاتي كأحد أشكال السيطرة على الذات من أجل الوصول إلى التنوير الشخصي. وتوجهنا تأملات الفلسفة الشرقية أن عافية الذهن والجسم والروح هي نتيجة تلقائية للتنوير.

ونحن ندرك أن وعينا الروحاني يتجاوز حدود عملية شعور الفرد بالألم، وذلك من خلال الوعي الحسي فقط. يستفيد الوعي الحسي الكامل من حالة الكون/الذهن/الروح الشاملة. ويتيح هذا الانتقال أو السمو للشخص الحساس أن يصل إلى إدراك ومعرفة أعظم بالحقيقة الداخلية أو مصير حياته أو الغاية السماوية أو صلة الروح. وهذا الشعور بالسعادة يغذي الحواس ويمدها بإعجاز ينشط الروح الحساسة.

المواد. نحتاج إلى جميع بعض المواد، مثل ورقة كبيرة وقلم وأقلام تلوين أو أقلام تظليل وجهاز تسجيل أو تطبيق للمذكرات الصوتية على هاتفك. وقد جهزت عددًا من التسجيلات التي يمكنك الاستماع إليها عبر الإنترنت وكذلك في أثناء الجزء الخاص بالرؤى في هذا التمرين. جهّز بطانية مريحة وبساطًا لتستلقي عليه، أو يمكنك الاستلقاء على فراشك إذا شئت، وقد تحتاج أيضًا إلى عصابة للعين أو منشفة أو شيء يحجب الضوء.

الخطوة 1. ارسم دائرة. ابدأ برسم دائرة ثم قسّمها إلى أربعة أرباع متساوية، كما لو كانت أربعة أجزاء من فطيرة. وانظر إلى هذه الأرباع كأنها خرائط، وضع عنوانًا على الحافة الخارجية لكل ربع. ففي الربع العلوي الأيمن اكتب جسدي، وفي الربع السفلي الأيمن اكتب روحي، وفي الربع السفلي الأيسر اكتب عواطفني، وفي الربع العلوي الأيسر اكتب حياة سابقة. ثم ضع الورقة جانبًا.

الخطوة 2: استعد لتمارين البراتياهارا (الانسحاب الحسي). يمكنك الاستعداد للبراتياهارا عبر الجلوس في وضعية مريحة، وبالكيفية التي تريحك؛ سواء جلست على كرسي مع إراحة قدميك على الأرض أو جلست القرفصاء على الأرض.

أغمض عينيك، واستخدم إبهاميك لكي تغلق بهما أذنيك، ثم استخدم إصبعي البنصر أو الخنصر لكي تغلق بهما فتحتي أنفك.

وخذ نفساً عميقاً من فمك، بعدها زمّ شفّيتك، وأصدر صوتاً يماثل طنين النحل. وعندما يشق عليك كتم أنفاسك، فأخرج الزفير، ثم خذ شهيقاً ثانياً، وابدأ من جديد، وأصدر صوت الطنين في أثناء كتمك لنفسك.

قم بتمرين تنفس الطنين هذا خمس مرات ثم استرح. والآن بعد أن قمت بالإحماء، يمكنك السفر إلى عالمك الداخلي. وإذا أردت أن تستخدم هاتقك، فسوف تستخدمه في الاستماع إلى أية تعليمات في أثناء رحلتك الداخلية، وبمجرد أن يصبح جسدك مستعداً، ابحث عن مكان هادئ لكي تستلقي فيه.

الخطوة 3. الرحلة إلى عجلة الطاقة. في هذا التمرين تحتاج إلى زيارة المواقع الإلكترونية المدرجة تحت عنوان الصور الموجهة وعجلة الطاقة في المراجع. عندما تصبح مستعداً استرح في وضعك، واستلق وضع عليك بطانية تغطي جسمك وصولاً إلى صدرك. واحرص على إرخاء رأسك في وضع يريحك، واستمع بعصاة أو منشفة لكي تحجب الضوء عن عينيك، وشغل التسجيل الصوتي الموجود بالمواقع الإلكترونية السابق ذكرها. استمع بحواسك الداخلية وتنفسك المسترخي في أثناء رحلتك إلى داخلك.

الخطوة 4. دُون الملاحظات. عندما تعود وتفتح عينيك عليك أن تدون ملاحظاتك على الورقة التي رسمت عليها الدائرة المقسمة. وابدأ تسجيل الصور الخيالية التي استحضرتها من رحلتك هذه على الدائرة وهذا دون أن تتواصل مع الآخرين أو تأخذ فترة استراحة.

في الربع العلوي الأيمن، اكتب الرموز التي تمثل أية معلومات حسية شعرت بها بدنيًا. وحدد ما شعرت به داخل جسدك باستخدام رمز أو لون أو صورة في الزاوية العلوية اليمنى.

وفي الربع السفلي الأيمن، ارسم صورة لأي شيء رأيته كشخصية روحانية (رجل دين مثلاً) أو أي شيء من عالم الطبيعة مثل شجرة أو زهرة (أو ينبوع ماء).

وفي الربع السفلي الأيسر، صف ما إذا كانت هناك أية صور قد أثارت بنفسك عاطفة أو شعورًا معينًا، فارسم ما صادفته في شكل رمز. وارسمه باستخدام قلم تلوين إذا شعرت بأن هذه الصورة تنبض بالحياة.

وفي الربع العلوي الأيسر، ارسم أي رمز أو رموز روحية عميقة صادفتها. وهذه الصور تمثل أشكال التفكير وتبدو كالذكريات. إذا كانت لديك أية ذكرى عن الماضي، فسجلها في الزاوية العلوية اليسرى.

الخطوة 5. أعد مفتاح الرموز الخاص بك. الآن سوف تُعد مفتاح الخريطة الخاص بك، ويمكنك الاستعانة به للتوصل لتحليل أعمق وتفاصيل أكثر. اكتب قائمة بما رأيته خلال هذا التمرين إلى يمين أو يسار دائرتك. فعلى سبيل المثال: إذا كنت شاهدت قطارًا فارسم أو اكتب «قطار»، ثم اكتب قائمة بثلاثة معان تبادرت إليك على الفور حول هذا الرمز تحته. ولا تطل التفكير أو تجهد نفسك في التفكير، بل امثل لحديثك، فإن القطار قد يعني المهندس، أو طريقة السفر قديمًا أو شخصًا عجوزًا، والمزرعة قد تعني الريف أو التجديد أو العالم القديم، والجرارات قد تعني المزارع أو العودة إلى الأرض أو الزراعة.

ونظرًا لأن الرموز الشخصية هي أكثر أهمية من المعاني الثقافية، فإن وصفك رموزك يقدم رؤية إضافية لصلة الروح. وعندما تكتشف معنى الرمز، ستتوصل إلى إدراك مفاجئ. ففي بعض الأحيان لا يكون معنى الرمز استعاريًا، بل يكون حقيقيًا تمامًا (واضحًا ومحددًا). وإذا تراءى لك شخص تعرفه، فيجب أن تدوّن ذلك أيضًا، مثلًا إذا شاهدت والدتك أو والدك أو شقيقتك أو شقيقك أو أيًا من معارفك، فعليك تسجيل ذلك في قائمة في الزاوية المناظرة.

على سبيل المثال: عندما وجهت إحدى عميلاتي في أثناء ممارسة تمرين التأمل هذا في المرة الأولى، فإنها رأت والدتها تقف على أرض قريبة من مزرعة عائلتها. وبينما كانت العملية تستكشف المنظر المألوف للمزرعة، ظهرت والدتها بالقرب من الحظيرة حيث كانت معتادة اللعب. وبدأت عميلتي بالبكاء، وكنت لا أدري سبب بكائها، لكنني استمررت في توجيهها لكي تتحاور مع والدتها. وعندما انتهت من تأمل الصور الموجهة، كانت في حالة ذهول تام، ففي مجالها العميق الداخلي حيث أنشأت عجلة الطاقة الخاصة بها بشكل مرئي، تلقت رسالة من والدتها التي كانت قد توفيت منذ عدة سنوات. بل وتلقت رسالة لشقيقتها. وكانت الرسالة قوية وشعرت بأنه يتعين عليها توصيلها. وعندما بدأت في معالجة انفعالاتها، أدركت أنها تقتقد والدتها أكثر مما كانت تتصور، وقد أتاح لها الحوار الذي أجرته معها أن تعالج تلك المشاعر الدفينة.

وبعد انتهاء عملائي من جلسات الصور الموجهة، كانوا يخبرونني بأنهم استقبلوا رسائل مباشرة من أسلافهم أو معلومات واضحة للشفاء أو توجيهات من مرشد روحي. وفي إحدى المرات رأى أحد عملائي، وهو شاب في مقتبل العمر، دُبًا رماديًا ضخماً في المشهد الرمزي، وبينما أخذ يقترب من الدب ويتحدث معه، كشف الدب عن مخالفه في شراسة واتخذ وضعية الدفاع. واصل الشاب الحديث مع الدب وسأله عن سبب تصرفه هذا الذي لا يفهمه، وأجابه الدب: «أنت بحاجة إلى إرساء الحدود، أنت تحاول أكثر مما ينبغي». ثم أوضح لي الشاب أن مخالف الدب في الصورة الخيالية كانت تمثل آلية الدفاع، وقد أدرك أنه كان منفتحاً أكثر مما ينبغي مع معارفه الجدد، وقد أدى هذا إلى استغلال الآخرين له عبر طلبهم استعارة متعلقاته وخدماته وفي بعض الأحيان كانوا يقتربون منه الأموال.

في حين من المحتمل جداً الحصول على مثل هذا التوجيه المباشر، لكن كثيراً ما نتلقى المعلومات الحسية على نحو غير مباشر. وفي أوقات أخرى قد يتصف التوجيه بالتعقيد الشديد؛ ومن ثم نحتاج إلى إجراء حوار مع ارواحنا، حيث يتعين علينا تفسير المعنى من خلال التعبير الرمزي. ويستمر هذا التعبير الرمزي في الصعود والهبوط والتدفق عبر الوعي. ومع زيادة تميزك مجموعة

الرموز الروحية الخاصة بك، سوف تتعلم أن تميز هذه اللغة وتفسر المعنى الرمزي وهو يُصقّى في وعيك عبر ذكائك الحسي.

مكتبة

t.me/soramnqraa

مَنْ يَنْلُ الْكَثِيرَ يُطْلَبُ مِنْهُ الْكَثِيرُ

إن مواهب الحساسية هي سمة إنسانية تهدف، في بعض مستوياتها على الأقل، إلى استعادة التوازن. لذا عندما يحدث التغيير والشفاء، يستطيع الشخص الحساس أن يقود الطريق للآخرين.

حدثني «جاري سوانسون» ذات مرة قائلاً: «كثيراً ما تمنيت أن أعيش وأتمتع بالحيوية واليقظة والوعي على مدار الفترات الأكثر تقلباً التي شهدتها الأرض من قبل».¹² وأرى أن نظرتة هذه مثيرة للاهتمام؛ لأنه في الحقيقة لا يهم ما نريده، فإذا كنا على قيد الحياة، فذلك هو الواقع الذي يتعين علينا أن نتعامل معه. وليس من المقبول أبداً الابتعاد ورفض مواجهة الحقيقة، صحيح أن تقبل التغييرات السريعة والكريهة التي تواجهها البشرية يتطلب شجاعة ومرونة وإحساساً عالياً بالذات، لكن لهذا السبب يتعين علينا الالتزام بمداواة جروحنا الذهنية والعاطفية، واتباع روتين يومي للعناية بالذات. وذلك هو السبيل الوحيد لتمتعنا بالمرونة والقوة اللازمة لخلق تأثير إيجابي في العالم المحيط بنا. وفيما يتعلق بالحساسية، فأنا أعتقد أن: مَنْ يَنْلُ الْكَثِيرَ يُطْلَبُ مِنْهُ الْكَثِيرُ. فلقد حظينا بموهبة القدرات الحسية، وعلينا الاستفادة بما تمدنا به من حكمة لشفاء مجتمعاتنا. من خلال الشفاء يتعلم الحساسون توجيه طاقاتهم، والشعور بالثبات باستخدام المرونة الانفعالية، واكتساب نظرة روحانية.

ولكي نستحضر القوة والشجاعة اللازمين لمواجهة مثل هذه التحولات العميقة في واقعنا المشترك، هيا معاً نستكشف مواهب ذكائنا غير العادي. في كتاب «سيلفيا براون»، الوسيطة الروحانية، الذي يحمل عنوان *End of Days* تنبأت بما يلي: «ينتشر وباء شبيه بالتهاب الرئة في العالم كله، إذ يهاجم الرئتين والشعب الهوائية ويقاوم كل العلاجات المعروفة».¹³ وفي حين أن العديد من صور التقدم التكنولوجي الطبية التي تنبأت بها لم تُخترع بعد، لكن المرض التنفسي

الذي وصفته بتفاصيل واضحة قبل عقد من الزمان قد حل علينا بقوته الكارثية المميتة.

نحن الآن في أمس الحاجة للأشخاص شديدي الحساسية والمتناغمين مع أرواحهم الداخلية السامية. لقد تعرضنا لأزمة صحية عالمية مع مرض كوفيد 19 المعدى، الذي انتشر عبر العالم كانتشار النار في الهشيم. وحتى وقت كتابتي هذه السطور¹⁴ هناك ما يتجاوز 5, 7 مليون نسمة قد جرى تشخيص إصابتهم بمرض كوفيد 19، ومات قرابة نصف مليون نسمة جراء هذا النوع الجديد من فيروس كورونا. ونحن الآن في حالة صدمة جماعية، وأرجو أن يقدم الأشخاص الحساسون حلولاً في أثناء هذه الأزمة. فإذا حاولنا معاً الارتقاء بوعينا بقوة الروح، يصبح أي شيء ممكناً، ونستطيع قيادة السبيل، حيث يمكن للحساسين ممن سبق أن تعرضوا لتجارب صادمة قاسية واجتازوا بعدها عملية الشفاء المكثفة أن يشاركونا ما تعلموه من خلال مخابرتهم وقوتهم وما ساعدتهم على الاستمرار والصمود واستعادة الأمل. ولقد شهدنا بسبب العزلة القسرية زيادة هائلة في مشكلات الصحة النفسية والعنف واليأس.

أما الأشخاص الحساسون فقد تعلموا من خلال الانفصال والعزلة القسرية التي فرضوها على أنفسهم كيف يستعيدون التوازن ويصلون إلى الاتزان. والآن حان الوقت لكي يتقدموا ويشاركوا رؤاهم ويضعوا أثرهم عبر الاستعانة بالحساسية من أجل مساعدة البشرية.

والأشخاص الحساسون المستبصرون هم غالباً الأشخاص الذين ينبّهون البشرية ويحذرونها ويوجهونها. ومن أشهر هذه الشخصيات عالمياً العالم الفيزيائي «ستيفن هوكينج»، وهو متحدث مفوّه وناقد فصيح وقائد حساس مستبصر تحدث عن تدهور حالة الأرض بسبب تأثير الإنسان. وقبل وفاته في 2018، حذر من الأخطار المحتملة المرتبطة بظهور الذكاء الاصطناعي، ودمار موارد الكوكب بسبب تضخم تعداد السكان، وزيادة الأسلحة النووية. وكانت تحذيراته بشأن هذه الكوارث واضحة، ويرى الخبراء أننا على وشك أن نشهد تحول نبوءاته التحذيرية إلى واقع.

عرض بعض المتخصصين في مجال التنبؤ، بما في ذلك بعض المؤسسات مثل مؤسسة راند، احتمال انقراض البشرية بحلول عام 2040. في أبريل 2018،

حذرت مؤسسة راند - وهي مؤسسة عالمية يعمل خبراءها في مجال البحث وتطوير الأفكار وتقديم النصائح - من أحداث مستقبلية يهيمن فيها الذكاء الاصطناعي على القرارات البشرية، ما يُضعف مقياس التوازن الحالي للدمار المتبادل والذي يردع اندلاع حرب عالمية باستخدام الأسلحة النووية. وقد تناول تقرير المؤسسة مجموعة أخطاء كارثية، من بينها ابتكار البشر آلات تنتج عنها أخطاء في المعالجة تؤدي إلى إلحاق الدمار الشامل. وفيما يتعلق بالحساسية، فقد ناقشنا أخطاء المعالجة البشرية والتي تحدث نتيجة تلقي كم هائل من المعلومات الحسية. وبصفتنا بشرًا فيمكننا تصحيح أخطائنا، وقد دفعنا بالفعل ثمن أخطائنا الماضية الناجمة عن سوء تقديرنا مثلما حدث عند استخدام القنبلة النووية.

وهناك نوع من الاختلاف المعرفي والانفعالي يشعر به الشخص الحساس في كل ذرة في جسده ومن الشكاوى الأساسية للشخص الحساس أنه يرى إشارات الكارثة أو الأزمة المرتقبة في الوقت الذي يختار فيه الآخرون أن يبقوا على جهلهم. لقد رأى الكثير من أصدقائي المقربين نماذج لأحداث مستقبلية من ضمنها التعرض لهجوم نووي يدمر الساحل الشرقي للولايات المتحدة الأمريكية بالكامل، وغزو قوة عظمى لولاية كاليفورنيا، وضربات توجيهها طائرات هليكوبتر سوداء غامضة لأراضي الولايات المتحدة الأمريكية. كما رأوا واقعًا أصعب من أن نقدر على تحمله نفسيًا. وغالبًا ما تؤدي هذه الفجوة الإدراكية إلى شعور الشخص الحساس بالقلق الوجودي والإحباط والإنهاك. وعليك أن تعلم أنه عندما يفرض الآخرون إجراء التغييرات اللازمة لتحسين عالمنا، يمكن للأشخاص الحساسين أن يقودوا الطريق.

وبصفتنا أشخاصًا حساسين، نتوقع في بعض الأحيان المستقبل على النحو الذي نرجوه، ففكر مثلًا في خطاب «مارتن لوثر كينج» عام 1968 عندما قال مقولته الشهيرة: «لقد صعدت على قمة الجبل»، إذ أكد في خطابه المؤثر والموحد هذا على قدرة البشر على مواجهة الظلم وإجراء التغيير. وعلينا أن نبادر ونأخذ مكاننا في المجتمع كصانعي سلام ومعالجين قادرين على المساعدة في توجيه البشر روحيًا. وذلك لأننا كأشخاص حساسين، نتمتع بفضة حادة تتيح لنا الوصول إلى الآخرين دونما إكراه. ونحن نعلم أن العالم على شفا

كارثة، والحساسون فقط من يمكنهم توفير خطط إصلاحية لتخفيف وقع مثل هذه الكوارث.

وغالباً ما يتلقى الأشخاص الحساسون التحذيرات من خلال القنوات الحسية، مثل الحس البصري المرتبط بالحدس. فمثلاً نجد أن «إدجار كايس»، المداوي والمعلم الذي اعتاد التنبؤ بالأحداث المستقبلية، كان يتلقى معلوماته من خلال الأحلام الواضحة، وكذلك «كارولين ميس»، المستبصرة بالطب الحديث، تتلقى معلومات صحيحة من أشخاص آخرين من خلال شعورها الحسي أو الأحاسيس المتجسدة بدنياً. ومنذ قديم الأزل نجد نماذج للمواهب الحسية الميتافيزيقية؛ حيث كان يسمى الأشخاص الحساسون للاتجاهات الروحية «المعلمون» و«القادة» و«المعالجون». والتاريخ زاخر بالحديث عن قدرات البشر الروحية على رؤية التحذيرات وسماعها والشعور بها تلك التحذيرات التي كانت بمنزلة رموز توجه البشرية إلى الشمولية الروحية.

وهناك قصة وردت في الكتب القديمة تعتبر مثلاً على هذه القدرات الروحية، فقد كان هناك رجل صالح يتلقى المعلومات الروحية عبر البصر وعبر سماعه الرسائل الروحانية. وكان يلقب باسم «معلمنا العظيم» وقد ارتقى في روحانيته، وحرر قومه من العبودية بعدما تلقى التوجيهات من القوى العليا. وبخلاف هذا، فقد مر بالكثير من التجارب المتخطية للذات والتي من شأنها تغيير الحياة بالكامل. والجدير بالذكر ما رآه من رؤى قد غيرت مصيره وساعدته على إنقاذ حياة تابعيه. وفي نهاية المطاف وضع نظاماً لقوانين روحية تنظم الحياة بشكل عام. ولا يزال تأثير هذا الرجل الصالح، كقائد موهوب روحياً، مترسخاً في أسطوره المجازية.

يمكن إيجاد مثل هؤلاء الأشخاص الذين تتجاوز قدراتهم حدود الواقع عبر مختلف الحضارات والثقافات، فهناك نماذج عديدة من رجال الدين والشعراء، مثل ابن عربي وجلال الدين الرومي. إذ إنه من خلال حياة هؤلاء الأشخاص نرى نمطاً من الترجمة والتفسير والاتصال العميق بالعالم الإلهي الخفي... وهو نمط ساعد في تشكيل فضائل البشر وأخلاقياتهم وحياتهم الفردية. وفي كل هذه الحالات والتجارب الإنسانية نجد عاملاً مشتركاً واحداً يوجه الشخص الحساس عبر قوة الروح. وتعكس هذه التجارب الظهور الروحي لهؤلاء الأشخاص. ومن

خلال تعبيرهم الروحي الفردي، نرى عملية تربط الوعي البشري بتطوير «الذكاء السماوي».

وهناك نمط تنبؤي يمكننا استخدامه لاستشعار النداء الروحي؛ إذ تظهر الموهبة الروحية في سن مبكرة (حيث تأخذ شكل تجربة بصرية أو عملية شفاء أو أحلام تنبؤية)، عندما تحدث أزمة الشفاء، تتسبب في تحول عميق في المعتقدات أو القدرات أو القوة الداخلية. ويترسخ النمط التنبؤي المذكور من خلال التعطش الروحي أو البحث عن المعنى أو الشعور بالمستقبل أو من خلال وعي أعلى بالروح البشرية. إن الأساس الذي يدعم أغلب النداءات الروحية يمثل دافعاً قوياً لسلامة الروح. وقد وصفت العديد من التقاليد الحكيمة سلامة الروح بأنها فكرة المصير أو القدر.

حياة الشخص الشديد الحساسية في ظل الوعي الروحي

وبالطبع تستطيع أن تعيش حياتك في ظل الحساسية الشديدة والوعي الروحي، ولا يتعين عليك أن تجسد نموذجاً مثالياً للشخص الحساس الذي يحمل الكثير من الأعباء على كتفيه، بل تقبل نفسك كما هي. لقد درست كل الجوانب المتعلقة بالحساسية، وشهدت أيضاً ما يقوله البعض عنا بأننا رجعيون، غرباء، غريبو الأطوار، مهووسون، هستيريون، مرضى نفسيون. لكن لنسّم الأمور بمسمياتها الحقيقية فنحن «مختلفون». ولا يتعين أن تؤدي اختلافاتنا إلى عزلتنا أكثر من هذا، ولا يعلم المتشبهون بالمسميات أنه قد يطلق علينا أيضاً مسمى المتحكمين بمقاييد اللعبة، والقادرين على كسر القواعد، وصنع الحب. ويكفي أن نتبع عادات لسلامة الروحية لكي يزيد وعينا الروحي لأقصى حد. وأرجو أن تكونوا قد جربتم بعض ما ورد في هذا الكتاب من اقتراحات. وإذا ازدادت يقظتكم الروحية أو وعيكم جراء ممارستكم تقنيات الشفاء الذاتي الموضحة، فأنتم على الطريق السليم. وعندما تلجأون إلى المجتمعات الشافية مثل دور العبادة أو مراكز اليوجا أو منتجعات التأمل، تالون دعماً أكبر في رحلتكم الروحية.

إن العيش بوعي روحي كشخص شديد الحساسية ليس ممكناً وحسب، بل هو أيضاً مساعد للآخرين، فنحن لا نعيش من أجل أنفسنا بقدر ما نعيش للبشرية. وإذا كانت صور الذكاء هي المرحلة التالية لتطور الروح، فإن الطبيعة توجه الشخص الحساس لتبني واقع جديد. وقد تعلّمنا أن إستراتيجية النجاة بالنسبة للشخص الحساس ما هي إلا آلية دفاع فطرية مترسخة في نفسه لحمايتها ولكي تساعد على خدمة قبيلته أو مجتمعه. وعندما نبرع في استخدام مواهبنا عبر القدرة الخاصة الممنوحة لنا، نحتاج إلى أن نثق بحدسنا وندع قدراتنا البصرية توجّهنا نحو مستقبل جديد. ولا بد من أن تساعد في بناء عالم يتعامل فيه كل البشر على قدم المساواة ونحيا فيه بلا خوف. إن حالات الصحة العميقة المصاحبة للحساسية تقود دائماً الشخص الحساس نحو إيجاد سبيل لكي يُشئ وجوداً ينعم فيه كل كائن حي بالرعاية بصرف النظر عن وهم الانفصال والانعزال الحالي. وعندما نحترم كل إنسان، نستطيع أن نداوي صدمات الماضي والحاضر بالمصالحة، كسبيل وحيد لاستعادة الأمل. يستعين الكثير من المعالجين الروحانيين والمعلمين ورجال الدين الموهوبين بحساسيتهم لكي يشعروا بالكمال في أثناء الحالات الانتقالية للنموروحانياً. وكمثال على ذلك لدينا المعلم الروحاني المهاتما «غاندي» الذي قال: «عندما يفشل المساعدون وتختفي الراحة، أرى أن الراحة تجد سبيلها إليّ من حيث لا أدري».¹⁵ تحلّوا بالإيمان وهيا كي نمضي قدماً ونشهد روعة الجمال والقوة الكامنة في أنفسنا، إذ إنه عندما نرى الجمال في أنفسنا، نراه في الآخرين ونصبح نحن المساعدين والتغيير ذاته. استمع أيها الحساس إلى حكمة فؤادك؛ فهي التي ستوجه مسعاك.

حواشٍ

الفصل 1

1. Cliff Smyth, Ph.D. (Mind-Body Medicine practitioner at Saybrook University) in discussion with the author, January 23, 2020.
2. Malcolm Gladwell, "Dangerous Minds," *The New Yorker*, accessed November 12, 2007, <https://www.newyorker.com/magazine/2007/11/12/dangerous-minds>
3. Sarah Wiedersehn, "The Aboriginal trackers who saved an abducted schoolgirl will finally have told their story." SBS, accessed January 24, 2019, <https://www.sbs.com.au/news/the-aboriginal-trackers-who-saved-an-abducted-schoolgirl-will-finally-have-their-story-told>
4. Kylie Boltin, "Missing: The Abduction of Wendy Pfeiffer." SBS, 2019, <https://www.sbs.com.au/nitv/feature/missing-abduction-wendy-pfeiffer>
5. "London 'Hamlet' star loses star to illness," *The New York Times*, September 16, 1989, <https://www.nytimes.com/1989/09/16/theater/london-hamlet-loses-star-to-illness.html>.
6. Douglas R. Gere, Steve C. Capps, D. Wayne Mitchell, and Erinn Grubbs, "Sensory sensitivities of gifted children," *The American Journal of Occupational Therapy* 63, no. 3 (2009): 288–295.
7. Li, S., Jordanova, M., and Lindenberger, U., "From good senses to good sense: A link between tactile information processing and intelligence," *Intelligence* 26, no. 2 (1998): 99–122; Wolf, M., Sander Van Doorn, G., and Weissing, F., "Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 105, no. 41 (2008): 15825–15830; Helmbold, N., Troche, S., and Rammsayer, T., "Temporal information processing and pitch discrimination as predictors of general intelligence," *Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue canadienne de psychologie expérimentale* 60, no. 4 (2006): 294; Ian J. Deary, "Intelligence and auditory discrimination: Separating processing speed and fidelity of stimulus representation," *Intelligence* 18, no. 2 (1994): 189–213.
8. Elaine N. Aron and Arthur Aron. "Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality," *Journal of Personality and Social Psychology* 73, no. 2 (1997): 345.
9. Edward Zagha et al., "Motor cortex feedback influences sensory processing by modulating network state," *Neuron* 79, no. 3 (2013): 567–578; Adam Gazzaley and Anna C. Nobre,

- "Top-down modulation: bridging selective attention and working memory," *Trends in Cognitive Sciences* 16, no. 2 (2012): 129–135; Jeffrey Moran and Robert Desimone, "Selective attention gates visual processing in the extrastriate cortex," *Science* 229, no. 4715 (1985): 782–784; Christopher M. Niell and Michael P. Stryker, "Modulation of visual responses by behavioral state in mouse visual cortex," *Neuron* 65, no. 4 (2010): 472–479; John H. Reynolds and Leonardo Chelazzi, "Attentional modulation of visual processing," *Annual Review of Neuroscience* 27 (2004): 611–647.
10. Zaidel, E., Zaidel, D., and Sperry, R., "Left and right intelligence: Case studies of Raven's Progressive Matrices following brain bisection and hemidecortication," *Cortex* 17, no. 2 (1981): 167–185.
11. Elaine N. Aron and Arthur Aron, "Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality," *Journal of Personality and Social Psychology* 73, no. 2 (1997): 345.
12. David Jay Brown and Rupert Sheldrake, "The anticipation of telephone calls: A survey in California," *Journal of Parapsychology* 65, no. 2 (2001): 145–156; Grinberg-Zylberbaum, J., Delaflor, M., and Sanchez Arellano, M.E., "Human communication and the electro-physiological activity of the brain," *Subtle Energies & Energy Medicine Journal Archives* 3, no. 3 (1993).
13. Stuart Hameroff, "Consciousness, microtubules, & 'Orch OR': A 'space-time odyssey,'" *Journal of Consciousness Studies* 21, no. 3–4 (2014): 126–153.
14. Elsevier, "Discovery of quantum vibrations in 'microtubules' inside brain neurons supports controversial theory of consciousness." ScienceDaily (January 16, 2014). www.sciencedaily.com/releases/2014/01/140116085105.htm.
15. Satyajit Sahu et al., "Multi-level memory-switching properties of a single brain microtubule," *Applied Physics Letters* 102, no. 12 (2013): 123701; Idem., "Live visualizations of single isolated tubulin protein self-assembly via tunneling current: effect of electromagnetic pumping during spontaneous growth of microtubule." *Scientific Reports* 4 (2014): 7303.
16. Russell Targ and Harold Puthoff, "Information transmission under conditions of sensory shielding," *Nature* 251, no. 5476 (October 1974): 602–607.
17. Giuseppe Scimeca et al., "Extrasensory perception experiences and childhood trauma: A Rorschach investigation," *The Journal of Nervous and Mental Disease* 203, no. 11 (2015): 856–863.
18. Judith Dupont, ed., *The Clinical Diary of Sándor Ferenczi* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1988).
19. Booth, C., Standage, H., and Fox, E., "Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction," *Personality and Individual Differences* 87 (2015): 24–29.
20. Smolewska, K., McCabe, S., and Woody, E., "A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and 'Big Five,'" *Personality and Individual Differences* 40, no. 6 (2006): 1269–1279.

21. John-Dylan Haynes and Geraint Rees, "Decoding mental states from brain activity in humans," *Nature Reviews Neuroscience* 7, no. 7 (2006): 523–534.
22. Li Zuo, "Creativity and aesthetic sense," *Creativity Research Journal* 11, no. 4 (June 8, 2010): 309–313.
23. Garry Nolan in discussion with the author, May 5, 2020.
24. Daniel J. Felleman and David C. Van Essen, "Distributed hierarchical processing in the primate cerebral cortex," *Cerebral Cortex* 1, no. 1 (1991): 1–47.
25. L.J. Cauller and A.T. Kulics, "The neural basis of the behaviorally relevant N1 component of the somatosensory-evoked potential in SI cortex of awake monkeys: evidence that backward cortical projections signal conscious touch sensation," *Experimental Brain Research* 84, no. 3 (1991): 607–619; Andreas K. Engel and Wolf Singer, "Temporal binding and the neural correlates of sensory awareness," *Trends in Cognitive Sciences* 5, no. 1 (January 2001): 16–25; Roelfsema, P., Lamme, V., and Spekreijse, H., "Object-based attention in the primary visual cortex of the macaque monkey," *Nature* 395, no. 6700 (1998): 376–381.
26. Adam Gazzaley and Anna C. Nobre, "Top-down modulation: bridging selective attention and working memory," *Trends in Cognitive Sciences* 16, no. 2 (2012): 129–135.
27. James F.A. Poulet and Carl C.H. Petersen, "Internal brain state regulates membrane potential synchrony in barrel cortex of behaving mice," *Nature* 454, no. 7206 (2008): 881–885; Bilal Haider et al., "Enhancement of visual responsiveness by spontaneous local network activity in vivo," *Journal of Neurophysiology* 97, no. 6 (June 2007): 4186–4202; Kenneth D. Harris and Alexander Thiele, "Cortical state and attention," *Nature Reviews Neuroscience* 12, no. 9 (August 2011): 509–523. Andreas K. Engel, Pascal Fries, and Wolf Singer, "Dynamic predictions: Oscillations and synchrony in top-down processing," *Nature Reviews Neuroscience* 2, no. 10 (2001): 704–716. Michael Goard and Yang Dan, "Basal forebrain activation enhances cortical coding of natural scenes," *Nature Neuroscience* 12, no. 11 (October 2009): 1444; Stephan L. Marguet and Kenneth D. Harris, "State-dependent representation of amplitude-modulated noise stimuli in rat auditory cortex," *Journal of Neuroscience* 31, no. 17 (April 27, 2011): 6414–6420.
28. Camil Correia et al., "Global sensory impairment in older adults in the United States," *Journal of the American Geriatrics Society* 64, no. 2 (February 2016): 306–313.
29. Harriet Allen and Katherine L. Roberts, "Perception and cognition in the ageing brain: a brief review of the short- and long-term links between perceptual and cognitive decline," (2016).
30. Pamela J. Meredith et al., "Sensory sensitivity and strategies for coping with pain," *American Journal of Occupational Therapy* 69, no. 4 (2015): 6904240010p1–6904240010p10.
31. David E. Evans and Mary K. Rothbart, "Temperamental sensitivity: Two constructs or one?" *Personality and Individual Differences* 44, no. 1 (January 2008): 108–118; Laura A. Thomas et al., "Development of emotional facial recognition in late childhood and adolescence," *Developmental Science* 10, no. 5 (September 2007): 547–558; Arthur Aron et al., "Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response," *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 5, no. 2–3 (2010): 219–226. Jadzia Jagiel-lowicz et al., "The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes," *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 6, no. 1 (2011): 38–47. Bianca P. Acevedo et al., "The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions," *Brain and Behavior* 4, no. 4 (July 2014): 580–594. Hauke R. Heekeren et al., "A general mechanism for perceptual decision-making in the human brain," *Nature* 431, no. 7010 (2004): 859–862.

32. Red Pill Film Knowledge and Tinfoil with Jon Lippe, "The 3rd Insight - A Matter of Energy - The Celestine Prophecy - by James Redfield," November 17, 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=r7LTH-9OC9c>.
33. David Luke, "Anomalous phenomena, psi, and altered consciousness," *Altering Consciousness: Multidisciplinary Perspectives: History, Culture, and the Humanities; Biological and Psychological Perspectives* (2011): 355–374.
34. William Booth, "Huichol 'cosmic portal' peyote ceremonies threatened by silver mine," *Washington Post* (February 13, 2012), https://www.washingtonpost.com/world/the_americas/cosmic-portal-threatened-by-silver-mine/2012/02/04/gIQA7iB0BR_story.html
35. Jayson Gaddis, "The Shamanic View of Mental Illness," *Uplift*, February 26, 2019, <https://upliftconnect.com/the-shamanic-view-of-mental-illness/>.
36. Oberman, L., Rotenberg, A., and Pascual-Leone, A., "Use of transcranial magnetic stimulation in autism spectrum disorders," *Journal of Autism and Developmental Disorders* 45, no. 2 (2015): 524–536.
37. Terry Gross, "Electric currents and an 'emotional awakening' for one man with autism," *Fresh Air*, (April 2016) NPR; <https://www.npr.org/sections/health-shots/2016/04/21/475112703/electric-currents-and-an-emotional-awakening-for-one-man-with-autism>.
38. John Elder Robison, *Switched On: A Memoir of Brain Change and Emotional Awakening*, (New York: Random House, 2017); Terry Gross "Electric currents and an 'emotional awakening' for one man with autism," *Fresh Air*, (April 2016) NPR; <https://www.npr.org/sections/health-shots/2016/04/21/475112703/electric-currents-and-an-emotional-awakening-for-one-man-with-autism>.
39. Catherine E. Kerr et al., "Tactile acuity in experienced Tai Chi practitioners: evidence for use dependent plasticity as an effect of sensory attentional training," *Experimental Brain Research* 188, no. 2 (June 2008): 317–322.
40. Ton de Jong, "Cognitive load theory, educational research, and instructional design: some food for thought," *Instructional Science* 38, no. 2 (August 27, 2009): 105–134.
41. John Sweller, "Cognitive load during problem solving: Effects on learning," *Cognitive Science* 12, no. 2 (1988): 257–285.
42. Jeffrey W. Sherman et al., "Stereotype efficiency reconsidered: Encoding flexibility under cognitive load," *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no. 3 (1998): 589.

الفصل 2

1. Jen Viegas, "Elephants Added to List of Animals That Show Empathy," Seeker, last modified February 18, 2014, <https://www.seeker.com/elephants-added-to-list-of-animals-that-show-empathy-1768309442.html>.
2. Gavin deBecker, *The Gift of Fear: And Other Survival Signals That Protect Us from Violence* (New York: Dell Publishing, 1998), 13.
3. ETH Zurich, "Hereditary trauma: Inheritance of traumas and how they may be mediated," ScienceDaily, last modified April 13, 2014, <https://www.sciencedaily.com/re->

leases/2014/04/140413135953.htm.

4. Vincent J. Felitti et al., "Relationship of childhood abuse and house-hold dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study," *American Journal of Preventive Medicine* 14, no. 4 (May 1, 1998): 245–258; https://www.aap.org/en-us/Documents/ttb_aces_consequences.pdf.
5. Garry Nolan, in discussion with the author, May 5, 2020.

الفصل 3

1. Gary Morning, *The Complete Idiot's Guide to Understanding Einstein* (Alpha, 1999), 286.
2. Garry Nolan, "Can genetic differences in intuition and cognition drive success in space?" lecture, Harvard Medical School Symposium on Space Genetics, November 30, 2018.
3. James Iandoli, "Is the caudate-putamen an antenna for anomalous information?" *Terra Obscura* (blog), January 8, 2018, <https://www.terraobscura.net/blog/is-the-caudate-putamen-an-antenna-for-anomalous-information>.
4. Andrea Brovelli et al., "Differential roles of caudate nucleus and putamen during instrumental learning," *NeuroImage* 57, no. 4 (August 2011): 1580–1590.

5. المصدر ذاته.

6. المصدر ذاته.

7. المصدر ذاته.

8. المصدر ذاته.

9. James Iandoli, "Is the caudate-putamen an antenna for anomalous information?" *Terra Obscura* (blog), January 8, 2018, <https://www.terraobscura.net/blog/is-the-caudate-putamen-an-antenna-for-anomalous-information>.
10. Alejandro Rojas, "Dr. Eric Davis Investigating and Experiencing the Paranormal Interview Transcript," OpenMinds, accessed on April 30, 2019, <http://www.openminds.tv/dr-eric-davis-investigating-and-experiencing-the-paranormal-interview-transcript/42351>.
11. St. Francis College, "Gavin de Becker, The Gift of Fear," September 19, 2013, video, 52:44, <https://www.youtube.com/watch?v=zNtXjIiJ0PU>.

12. المصدر ذاته.

13. TED, "How do you explain consciousness? | David Chalmers," July 14, 2014, video, 18:37, <https://www.youtube.com/watch?v=uhRhtFFhNzQ&vI=es>.
14. Louis Jolyon West et al., "Space Perception," *Encyclopedia Britannica*, accessed April 16, 2019, <https://www.britannica.com/science/space-perception#ref488146>.
15. Russell Targ and Jane E. Katra, "Remote Viewing in a Group Setting," *Journal of Scientific Exploration* 14, no. 1 (2000), 107–114; Caroline Watt and Ian Tierney, "Psi-related experiences," *Dissociation, trauma, memory, and hypnosis series. Varieties of anomalous experience: Examining the scientific evidence* (2014): 241–272.
16. Walter Blanco and Jennifer Tolbert Roberts, *The Histories: Herodotus*, (New York: W.W.

Norton, 1992).

17. Gilbert Clotaire Rapaille, "The Culture Code: Why People Around the World Really Are Different, and the Hidden Clues to Understanding Us All," Microsoft Research, last modified on June 13, 2006, <https://www.microsoft.com/en-us/research/video/the-culture-code-why-people-around-the-world-really-are-different-and-the-hidden-clues-to-understanding-us-all>.
18. Katherine Stangret, "Code of Conduct: Bayesian Predictive Coding," *Grey Matters Journal*, last modified on June 12, 2019, <http://greymattersjournal.com/code-of-conduct-bayesian-predictive-coding/>.
19. Carl G. Young, *The Collected Works of C. G. Jung* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1983).
20. Saul McLeod, "Carl Jung," Simply Psychology, last modified 2018, <https://www.simplypsychology.org/carl-jung.html>.
21. Edutopia, "Martin Scorsese on the Importance of Visual Literacy," video, 10:43, <https://www.youtube.com/watch?v=I90ZluYvHic>.
22. Thomas G. West, *In the Mind's Eye: Creative Visual Thinkers, Gifted Dyslexics, and the Rise of Visual Technologies* (Buffalo, NY: Prometheus Books, 2010).
23. Linda Kreger Silverman, *Upside-Down Brilliance: The Visual-Spatial Learner* (Denver, CO: DeLeon Publishing, 2002).
24. Michele Root-Bernstein and Robert Root-Bernstein, "Einstein On Creative Thinking: Music and the Intuitive Art of Scientific Imagination," *Psychology Today*, last modified on March 31, 2010, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/imagine/201003/einstein-creative-thinking-music-and-the-intuitive-art-scientific-imagination>.
25. Benaroya, H., Nagurka, M., and Han, S., *Mechanical Vibration: Analysis, Uncertainties, and Control* (Boca Raton, FL: CRC Press, 2017).
26. Fred Child, "Aldo Lopez-Gavilan: Emporium," *Performance Today*, last modified on June 16, 2018, <https://www.yourclassical.org/programs/performance-today/episodes/2018/06/16>.
27. Mary A. Carskadon, *Encyclopedia of Sleep and Dreaming*. (New York: Macmillan Publishing Co. Inc, 1993).
28. Pat Ogden et al., "Sensorimotor psychotherapy: One method for processing traumatic memory," *Traumatology* 6 no. 3, 149; Pat Ogden, Kekuni Minton, and Claire Pain (2006). "Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy." (New York: W.W. Norton & Company, 2006).
29. Stumbrys, T., Erlacher, D., and Malinowski, P., "Meta-awareness during day and night: the relationship between mindfulness and lucid dreaming," *Imagination, Cognition and Personality* 34, no. 4 (2015): 415–433, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0276236615572594>.

الفصل 4

1. Ashlee Vance, *Elon Musk: Tesla, SpaceX, and the Quest for a Fantastic Future* (New York: Ecco, 2017).

2. المصدر ذاته.

3. المصدر ذاته.

4. Wikipedia. "Spatial Intelligence." Last modified August 19, 2020. [https://en.wikipedia.org/wiki/Spatial_intelligence_\(psychology\)#cite_ref-Gardner_1-0](https://en.wikipedia.org/wiki/Spatial_intelligence_(psychology)#cite_ref-Gardner_1-0).

5. Andrew Newberg. "How do meditation and prayer change our brains?", <http://www.andrewnewberg.com/research>.

6. R. Nisha Aurora et al., "Best practice guide for treatment of nightmare disorders in adults," *Journal of Clinical Sleep Medicine* 6 no. 4 (2010): 389–401.

7. المصدر ذاته.

8. المصدر ذاته.

الفصل 5

1. William Shakespeare, *As You Like It Act II, Scene VII*.

2. Alan di Perna, "Interview: Carlos Santana Discusses His New Album, 'Shape Shifter,'" *Guitar World*, last modified on July 20, 2012, <https://www.guitarworld.com/features/interview-carlos-santana-discusses-his-new-album-shape-shifter>.

3. Oscar Wilde, *Decay of Lying* (London: Alma Books, 2018).

4. Gary Swanson, in conversation with the author, May, 2014.

5. Truman Capote, "The more sensitive you are the more certain you are to be brutalized," *The Guardian*, last modified on September 10, 2007, <https://www.theguardian.com/theguardian/2007/sep/11/greatinterviews>.

الفصل 6

1. Mariella Frostrup, "Rhys's pieces," *The Guardian*, last modified on September 1, 2002, <https://www.theguardian.com/film/2002/sep/01/familyandrelationships>.

2. Del Giudice, M., Ellis, B., and Shirtcliff, E., "The adaptive calibration model of stress responsivity," *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 35, no. 7 (2011): 1562–1592.

3. Jonsson, K., Grim, K., and Kjellgren, A., "Do highly sensitive persons experience more nonordinary states of consciousness during sensory isolation?" *Social Behavior and Personality: An International Journal* 42, no. 9 (2014): 1495–1506.

4. Batool Ahadi and Sajjad Basharpour, "Relationship between sensory processing sensitivity, personality dimensions and mental health," *Journal of Applied Sciences* 10, no. 7 (2010): 570–574.

5. Lucy Jane Miller et al., "Concept evolution in sensory integration: A proposed nosology for diagnosis," *American Journal of Occupational Therapy* 61, no. 2 (2007): 135–140.

6. Grant Benham, "The highly sensitive person: Stress and physical symptom reports," *Personality and Individual Differences* 40, no. 7 (2006): 1433–1440.

7. Chunhui Chen et al., "Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to highly sensitive personality: a multi-step neuronal system-level approach," *PLoS One* 6, no. 7 (2011).

8. Kaitlyn Bakker and Richard Moulding, "Sensory-processing sensitivity, dispositional

mindfulness and negative psychological symptoms,” *Personality and Individual Differences* 53, no. 3 (2012): 341–346.

9. Lucassen et al., “Stress, depression and hippocampal apoptosis,” *CNS & Neurological Disorders-Drug Targets (Formerly Current Drug Targets-CNS & Neurological Disorders)* 5, no. 5 (2006): 531–546.
10. Grant Benham, “The highly sensitive person: Stress and physical symptom reports,” *Personality and Individual Differences* 40, no. 7 (2006): 1433–1440.
11. Hanne Līstou Grimen and Åge Diseth, “Sensory processing sensitivity: Factors of the highly sensitive person scale and their relationships to personality and subjective health complaints,” *Comprehensive Psychology* 5 (2016): 2165222816660077.
12. Warren Jones and Ami Klin, “Attention to eyes is present but in decline in 2–6-month-old infants later diagnosed with autism,” *Nature* 504, no. 7480 (2013): 427–431.
13. Ellie Lisišta, “The Four Horsemen: Stonewalling,” The Gottman Institute (blog), May 20, 2013, <https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-stonewalling/>.
14. Maté, Gabor. *Scattered Minds: The origins and healing of attention deficit disorder*. (Vintage Canada, 2011).
15. Britta K. Hölzel et al., “Neural mechanisms of symptom improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training,” *NeuroImage: Clinical* 2 (2013): 448–458.
16. Luciano Bernardi et al., “Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study,” *BMJ* 323, no. 7327 (2001): 1446–1449.
17. Mona Lisa Chanda and Daniel J. Levitin, “The neurochemistry of music,” *Trends in Cognitive Sciences* 17, no. 4 (2013): 179–193.
18. “Parinama,” Yogapedia, accessed April 26, 2019, <https://www.yogapedia.com/definition/5722/parinama>.

الفصل 7

1. Translated by D.C. Rao. “Yoga sutra 1.3.” <https://yogainternational.com/article/view/yoga-sutra-1-3-translation-and-commentary>.
2. McGlone, F., Wessberg, J., and Olausson, H., “Discriminative and affective touch: sensing and feeling,” *Neuron* 82, no. 4 (2014): 737–755.
3. To, Your Guide. “Prevention of hearing loss from noise,” Better Hearing Institute, <http://www.battlegroundhearing.com/wp-content/uploads/2017/05/BHInoiseGuide.pdf>
4. Terence McKenna, *Food of the Gods: The Search for the Original Tree of Knowledge, A Radical History of Plants, Drugs, and Human Evolution* (New York: Bantam, 1993).
5. National Ayurvedic Medical Association, “NAMA recognized ayurvedic health counselor programs,” <https://www.ayurvedanama.org/ayurvedic-health-counselor-programs>
6. Bernie S. Siegel, *The Art of Healing: Uncovering Your Inner Wisdom and Potential for Self-Healing* (Novato, CA: New World Library, 2013).

7. Anthony Stevens, *Archetype Revisited: An Updated Natural History of the Self* (Routledge, 2015).
8. Walter Schempp, "Quantum holography and neurocomputer architecture," *Journal of Mathematical Imaging and Vision* 2 (1992): 383–467.

8 الفصل

1. Lesley Braun and Marc Cohen, *Herbs and Natural Supplements, Volume 2: An Evidence-Based Guide* (Elsevier, 2015).
2. Kosuke Yano and Kazuo Oishi, "The relationships among daily exercise, sensory-processing sensitivity, and depressive tendency in Japanese university students," *Personality and Individual Differences* 127 (2018): 49–53.

9 الفصل

1. Martin Luther King, Jr., "I've been to the mountaintop," (speech, Church of Christ Headquarters, Memphis, Tennessee, April 3, 1968).
2. Jonsson, K., Grim, K., and Kjellgren, A., "Do highly sensitive persons experience more nonordinary states of consciousness during sensory isolation?" *Social Behavior and Personality: An International Journal* 42, no. 9 (2014): 1495–1506; Irwin, H., Schofield, M., and Baker, I., "Dissociative tendencies, sensory processing sensitivity and aberrant salience as predictors of anomalous experiences and paranormal attributions," *Society for Psychical Research* (2014).
3. Judith Dupont, ed., *The Clinical Diary of Sándor Ferenczi* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1988).
4. Fritjof Capra, *The Web of Life: A New Scientific Understanding of Living Systems*, (Anchor, 1996).
5. C.O. Scharmer, "Morphic fields interview with Rupert Sheldrake," *Presencing Institute*, last modified on September 23, 1999, https://www.presencing.org/aboutus/theory-u/leadership-interview/rupert_sheldrake.
6. Cohen, S., Tyrrell, D., and Smith, A., "Negative life events, perceived stress, negative affect, and susceptibility to the common cold," *Journal of Personality and Social Psychology* 64, no. 1 (1993): 131.
7. Belleruth Naparstek, *Staying Well with Guided Imagery* (Grand Central Life & Style, 2008).
8. Tusek, D., Church, J., and Fazio, V., "Guided imagery as a coping strategy for perioperative patients," *AORN Journal* 66, no. 4 (1997): 644–649.
9. Daniel J. Siegel, *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience* (New York: Guilford Press, 1999).
10. Joseph Campbell, *The Hero's Journey: Joseph Campbell on His Life and Work* (Novato, CA: New World Library, 2003).

11. Carl G. Jung, *Visions/Life After Death* (na, 1996).
12. Gary Swanson, in conversation with the author, March 2018.
13. Sylvia Browne, *End of Days: Predictions and Prophecies About the End of the World* (Berkley Press, 2008), 210.
14. COVID-19 Coronavirus Pandemic, Worldometer, accessed, June 12, 2020, <https://www.worldometers.info/coronavirus/>.
15. Mahatma Gandhi, *Autobiography: The Story of My Experiments with Truth* (North Chelmsford, MA: Courier Corporation, 1983), 153.

مراجع

- Anodea Judith, *Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System As a Path to the Self* (Random House Digital, Inc., 2004).
- Carl Gustav Jung, *The Collected Works of CG Jung: Symbols of Transformation*, Vol. 5. (Routledge, 2014).
- Carl Gustav Jung. *Memories, Dreams, Reflections* (Vintage, 1989).
- Gabor Maté, *Scattered: How Attention Deficit Disorder Originates and What You Can Do About It* (Penguin, 2000).
- Gavin de Becker and Thomas Stechschulte, *The Gift of Fear* (Boston: Little, Brown, 1997).
- , *Protecting the Gift: Keeping Children and Teenagers Safe (and Parents Sane)* (Dell, 2013).
- Grant Cameron and Desta Barnabe, *Contact Modalities: The Keys to the Universe* (Independently published, 2020).
- Linda Kreger Silverman, *Upside-Down Brilliance: The Visual-Spatial Learner* (Denver, CO: DeLeon Publishing, 2002).
- Russell Targ and Jane Katra, *Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing* (Novato, CA: New World Library, 1999).
- Peter A. Levine and Ann Frederick, *Waking the Tiger: Healing Trauma* (North Atlantic Books, 1997).
- Walter Isaacson, *Einstein: His Life and Universe* (New York: Simon and Schuster, 2008).
- Thomas G. West, *In the Mind's Eye: Visual Thinkers, Gifted People with Dyslexia and Other Learning Difficulties, Computer Images and the Ironies of Creativity*, (Buffalo, NY: Prometheus Books, 1991).

الملفات الصوتية لبرنامج الذهن والجسم

للفحص الجسدي، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

www.inspiredpotentials.com/bodyscan

لتركيز فيبسانا، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

www.inspiredpotentials.com/vipassanaconcentration

لاسترخاء فيبسانا، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

www.inspiredpotentials.com/vipassanarelaxation

لوعي فيبسانا، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

www.inspiredpotentials.com/vipassanaawareness

الصور الموجهة

The Healing Garden, www.inspiredpotentials.com/healinggarden

Samskara, www.inspiredpotentials.com/samskara

The Mansion, www.inspiredpotentials.com/mansion

The Lamp of Illumination, www.inspiredpotentials.com/lampofillumination

التأمل

تأمل إرساء الحدود للحساس المتعاطف، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

www.inspiredpotentials.com/boundarysetting

تأمل الشاكرا، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

www.inspiredpotentials.com/chakra

عجلة الطاقة

براتياهارا، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

www.inspiredpotentials.com/pratyahara

عجلة الطاقة، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

www.inspiredpotentials.com/divinewheelimagery

شكر وتقدير

أتوجّه بالشكر إلى شقيقتي هيدر ووالدتي كريس، اللتين أحبتاني دون قيد أو شرط على مدى سنوات عمري. وإلى أبي؛ فأنا ممتنة له إلى الأبد، وأعلم أنه يرى خروج هذا الكتاب إلى النور من مكانه في الجنة.

أود تقديم شكري إلى كل معلمي وأصدقائي وداعمي الذين آمنوا بي قبل حتى أن أفكر في تأليف هذا الكتاب. لقد استمعت إليّ دكتورة سيلفيا جيمنز كراوزه بصبر لا حدود له، وحمداً لله أن زوجها جاريسون قد تحمّل إلحاحاتي، وشاركني حكايته التي دعمت أفكاري حول احتمالية تأليف كتاب آخر. وأتوجه بالشكر إلى شقيقتي الروحية ماريا بينافيننت دياز، التي كثيراً ما شعرت بتمثال روحها مع روحي: أنت مستشارتي المؤتمنة، وربما يحين الوقت أخيراً لكي أحضر لزيارتك. منذ زمن بعيد جداً، كانت معلمة الطاقة ليندا سيزارا تأتي من مدينة بيركلي بولاية كاليفورنيا إلى مدينة سياتل كل شهر، لتعليم مجموعة من طلاب مجال الطاقة عن الطاقة الحيوية. وقد علمتني ليندا الكثير، وكان من أهم ما علمتني إياه مبادئ الطاقة. وأتوجه بالشكر إلى ليه شامبو التي وجهتني عبر أول عملية يقظة لي في مزرعة في مدينة أولمبيا بولاية واشنطن. ولن أنسى أبداً الوقت الذي أمضيته بتلك المزرعة محاطتين بمجموعة من الحيوانات الرائعة. وأتقدم بجزيل شكري إلى كل زملائي في مستشفى الصحة العقلية وعلاج الإدمان في هاربرفيو، ومن بينهم كانديس ونانسي وفرانسين وكريستي. كما أتقدم بشكر خاص إلى زميلتي السابقة في المكتب رينا إكينز.

وإلى صاحب الرؤية الفنية الحقيقية جاري سوانسون، وكما قال والدك سابقاً: «اعلم يا بني أنك سوف تتجزأ عملاً عظيمة». لقد استلهمت منك الإلتقان في تأليفي كل ما في هذا الكتاب.

وأقدم بالشكر للمحررين الممتازين ستيفاني جانينج وليزا تشنج وسالي ميسون سواب. ودائمًا ما ستظللين يا ستيفاني محررتي الرائعة. وأخيرًا أتوجه بالشكر إلى أفراد أسرتي الغالين: توم ولوكا وجاكوب ومايا: لقد استمررتن على دعمكم إياي رغم اتساخ الملابس ورغم شباك العنكبوت وغيرها من المهمات المنزلية التي لم يتسن لي الوقت لإنجازها. وأخيرًا خرج الكتاب إلى النور. وإلى ابنتي بايلي: لقد ساعدتني كثيرًا وبشتى الطرق، ستظللين دائمًا المتحكمة في قراراتي وملاكي الغالي.

أود أن أعرب عن شكري وتقديري لكل التالية أسماؤهم، سواء كان طالبًا أو صديقًا أو شخصًا قدم لي التوجيه أو أقرضني كتابًا، فلقد تركتم في أثرًا عميقًا: كارولين مارشيساني، ماري آن، ولاري مارشيساني، وموم وبوب مارشيساني، وعائلة ميهان، وأماندا ليون، والدكتورة كاساندر ليدن، وكل من جودي ومات زونكر، وسارة هوسبادور، وهيو جينين، وكل من كين وبيث زيرون، ودكتور نبيل حداد، وماري بوليتو، وسارة روسي، وإيلين كيمبلر، وجويس نيتشين، ودونا إيرلندا، وتريسي لويد، ودكتور أليسون كيلهر، ولويس لو، وإميلي أونيل، ودكتور ستيوارت هال، ودكتور تشارلز لانجينيس، وآلان براون، وجورجيا، وبروميثيا، وجون دي يونج، وسابرينا حنان، وهيلاري ويلر سميث، وكارول آن، وكارولين ماكينلي، وروندا ليبيج، وكيلي تورنج، ولوري فوكس، وكاتي إنمان، وشاهين شاه، وشارون ليتوين، وكايا كادي، ودكتور مايكل أنافي، وإيلين مولشانوف، ودينيس جونزاليس ووكر، وليتيتيا جاكسون، وتونيا سبيفي، وستيف جونسون، وكل من ديف وإليزابيث روبرتس، وبوب ستيك، وروب أنيت، وتانيا فينسكوس فيريل، وهولي بوردي، وجرانت كاميرون، ودكتور جاري نولان، ودكتور كيروان روكفلر، ودكتور إريك ويلمارث، وسوزان نادر، وباميللا دوير، وكل من ديف وجيل هيمكي، وليان باك، وكريستيان كوك، وكل من كيمبرلي وآرت، ولامار جونتر، وديفورا كيرتس، ودكتور كليف سميث، وديبورا باوز، ودكتورة سيلين كومين فيجا، وبوسي بوجز، ولورين أو، وجيسيكا باتسون، وسوزان روميز، وبيلي أورابازو، وجوليني جروفر، ودكتورة ألكسندرا كوب، ومورين ماكجافين، وكل من بيني وكريس ويليامز، وديبورا فاتشكو، ولورين رولينج، ومارثا إيدن، وأخيرًا وليس آخرًا، لوني ماكزني.

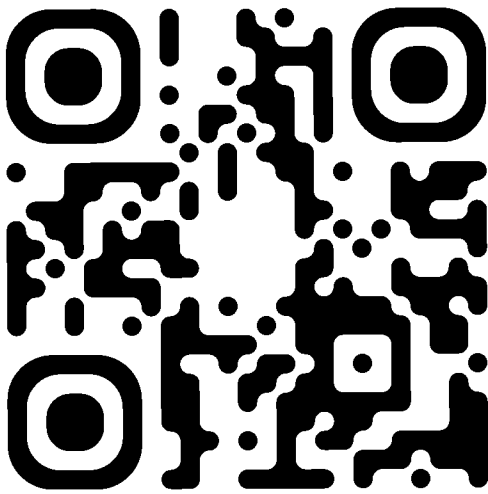
نبذة عن المؤلفة

كورتني ماركساني هي مدربة صحية معتمدة في معهد التغذية التكاملية، ومعلمة يوجا حاصلة على تدريب يوجا مكثف مدة 200 ساعة، ومعالجة بالأعشاب، وهي شخص شديد الحساسية. في عام 2002 ظهر شغفها بفهم مواهب الحساسية بعد تعرضها لتجربة شخصية تحويلية؛ حيث حالت دون نشوب حريق في بيت صديقتها ريبكا التي تعيش في مبنى من الحجر الأحمر بمدينة سياتل، وبعد هذا الحدث اختلف كل شيء؛ إذ إنه منذ ذلك الوقت أخذت تتقصى عن الجوانب غير العادية للحساسية، بما في ذلك التخاطر وحالات الأحلام الواضحة والإدراك المسبق. وعندما أصيبت كورتني بأزمة صحية من فرط حساسيتها عام 2005، أدركت مدى تأثير ما كانت تشعر به من قلق على عقلها وجسدها وروحها. وبعد أن تعافت مما كانت تشعر به من أعراض الحساسية، ركزت على تعلم طرق الشفاء التكميلي المستخدمة في علاج الحساسية، مثل العلاج بالأعشاب، والعلاج بالفن التعبيري، والتأمل، واليوجا، والصور الموجهة.

يؤكد جوهر الممارسة الصحية التكاملية أهمية تخفيف الإجهاد الناتج عن العبء الحسي. وتستعين كورتني بالجسد كمقياس يساعد عملاءها على أن يحددوا أسلوب المعالجة الحسية الخاص بهم بوعي تام عبر استخدام الحواس، كما تُدرّس صفوف يوجا متخصصة، وتتناول صفوفها الحساسية الناجمة عن الصدمات وتركز على كيفية تأثير الحساسية على القلق ومشكلات معالجة التكامل الحسي، مثل التوحد.

يمتزج حبها للطبيعة بكل ما تفعله، بداية من استعانتها بالنباتات للعلاج الروحي، وحتى تنزُّهها سيرًا على قدميها وسط سلسلة جبال تشوجاش؛

حيث تعيش في ولاية آلاسكا مع زوجها توم وأطفالها لوكا وجاكوب ومايا. وتستمتع كورتني بالمحادثات الشائقة عن الأفلام والسياسة مع ابنتها الكبرى بايلي التي تعيش في ولاية أوريجون. وفي يوم ما سوف تُولف كورتني، أخيرًا، كتابًا عن الحيوانات الروحية، وسيكون عنوانه *Why Do Cats Stare at You While You Sleep?* وذلك بسبب قطتها الأليفة الصغيرة، كاتي، المرقطة باللونين الأصفر والبني؛ التي تتمتع بقدرة خارقة، وعندما تنظر إليك تشعر كأن نظراتها تنفذ إلى روحك. إن هذه القطّة الشبيهة بالفهد تُدب الذعر في نفس كورتني؛ لأنها عندما تستيقظ غالبًا ما تجد القطّة أمامها تحملق في وجهها.



سجل في مكتبة

اضغط! الصفحة

SCAN QR

FOUR
GIFTS
of the
HIGHLY
SENSITIVE

Embrace the Science of Sensitivity,
Heal Anxiety and Relationships, and
Connect Deeply with Your World

COURTNEY MARCHESANI

استعن بعلم الحساسية لكي يساعدك على تعظيم موهبتك في التعاطف والحدس والرؤية والتعبير.

هل يقول لك الآخرون كثيراً: أنت شخص شديد الحساسية؟ هل تستشعر الأشياء قبل وقوعها؟ هل أنت شخص منطوي يهتم بالآخرين وبالأماكن المحيطة به؟

وفقاً لإطار عمل جديد ومتخصص في فهم الأشخاص المتعاطفين والحساسين، تشرح مدربة الصحة المتكاملة كورتني ماركساني علم الحساسية لكي تساعدك على تعظيم موهبتك في التعاطف والحدس والرؤية والتعبير.

وسوف يساعدك اختبار الحساسية الثاقب على التعرف على نقاط قوتك، بينما يساعدك أسلوب المؤلفة الذي يركز على الجسم والذهن على التعافي من صدمات الماضي والصدمات الحالية التي تؤثر على معالجتك الحسية، واستخدام مهارات التأقلم لإدارة ما قد يتحول إلى سيل طاغٍ من الأحاسيس والانفعالات الحادة.

دع ذكاءك الحسي يسطع، واستمتع بقدرتك العميقة على التواصل مع العالم عبر إدراك موهبتك الفريدة في الحساسية وتعظيمها.

مكتبة

t.me/soramnqraa



لشراء النسخة
الإلكترونية

قارئ جريير
JARIR READER

مكتبة جريير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ...

ISBN 628-1072-13-321-4



6 281072 133214
282208362