

## الانفعالات

وكيف نحدد من نورتها



قد يدغم الانفعال ضربات القلب الى الاسراع ، ويزيد في ضغط الدم ، بسبب تقلص العضلات كما أن التوتر الشديد قد يعرض الفرد للقيء ، وقد يفي على الشخص بسبب الخوف . وحتى الكثير من تعبيراتنا اليومية ، كقولنا « هذا أسقمني » أو « لقد أنسني » أو « نك كسرت رقتي » تدل بوضوح على أن الناس عرفوا منذ زمن بعيد ، أن الانفعالات تؤدي الى اعراض جسمانية .

ولو أن ، مثل تلك الأقوال مبنية ، إلا أنها أيضاً مضللة ، فليس الآخرون هم الذين يسببون لنا المرض أو التعب ولكنها انفعالاتنا الشخصية ورد فعلها . فالآخرون لن يهكهم اقارة انفعالنا ما لم نحقق عليهم ، أو نغير منهم ، أو نشفق على أنفسنا منهم . ولطريقة تفكيرنا أهمية عظيمة . فاذا ركنا الى موقف ما وأدركنا كيف أنه غير عادل أو أنه سيء ، أو نظراً الى ما قد يتبعه من نتائج خطيرة فلا شك أننا نثير قدراً كبيراً من انفعالاتنا ، ولكننا لو رجعنا بتفكيرنا إلى ما يمكن اخذنا من الأعمال في مثل هذا الموقف ، لوجدنا أن انفعالاتنا لا تحتمل زيادة .

والانفعال ليس بضار ، لأنه يعد الجسم للعمل في عدة نواح . كزيادة الدورة الدموية في العضلات ، وإطلاق السكر في الدم لزيادة النشاط . وما لم تثر انفعالات الفرد ، فلا يمكنه أن يحظى بزلاقة . وكذلك لا يمكنه أن يجري على أشده ما لم يحفز لذلك .

وعلى أية حال ، فالانفعال بفيدينا فقط ، اذا نشطنا للتفكير مقدماً ، في كيف لمعالج الموقف ، وكيف نهجم عليه عندما يجابهنا . وما لم يصبر الانفعال ، مثل هذا السلوك والتفكير

المستمر، فانه قد يطغى لدرجة أن يؤدي الى الاضطراب العقلي أو أعراض العجز. ولعل أغلب أسباب إثارة الانفعال ترجع الى نوع من التهديد — لفقد عزيز لدينا أو ضياع لشيء أو المال أو توتر العمل أو البيئة المنزلية. كما تبدو كل المواقف والحالات الجديدة، أياً تهديتها، إذا فقدنا الثقة في قدرتنا على مواجهتها. وحتى الحصول على الشهرة قد يهددنا. إذ كنا موسوسين جداً. كما نشعر أيضاً بالتهديد من بعض الدوافع الغريزية التي تتعارض مع ثقتنا العليا. والتهديدات المتكررة، تؤدي الى الاثارة ما لم يجد الانفعال المتولد من كل تهديد، منطلقاً للتفكير والعمل المنتج.

فإذا توقفتنا أننا نواجه تهديداً معيناً، فيجب أن نتصور أنفسنا ذاهبين اليه ومتخذين أي إجراء قد يحتاجه. وعندما نتعرض للتهديد، يجب أن نؤمن أننا على أن نفكر ونعمل بأسلوب الهجوم. فالهجوم على التهديدات يجب أن يكون شعار كل شخص. وهذا السلوك يربينا فينا حالة مائة يمكننا أن نسميها بحالة (مهما يحدث، فلا بد أن أواجه الموقف) والتي تخالف حالة (أرجو أن لا يحدث شيء).

حالة (مهما يحدث، فلا بد أن أواجه الموقف) تربينا فيها الكينة والرضا. ونحلقنا من المزيد، على أن أمراً قد يحدث. لأننا على استعداد تام لمواجهته في أي وقت. بيد أن حالة (أرجو أن لا يحدث شيء) قد تكون وجهة ولكنها نشعرنا بعدم الاطمئنان، وإن لم يحدث شيء لمدة طويلة. لأننا نشعر في الشعور بعدم الاطمئنان، لاستمرار بقاء الفرصة لحدوث شيء. ومثل هذه الحالة تسبب القلق والتعب وغير ذلك من الأعراض الناجمة عن القلق. وتزداد حدة القلق في الحالات التي ترقظ الشعور لأي حدث، كالوجود في الأماكن المزدحمة أو الغرى المقلقة.

وقد تنمو حالة (أرجو أن لا يحدث شيء) بنارق مختلفة. فالتوجس من ملاء، يضر بول أنفسهم ارضاء لبعض الأرواح، على زعم أنهم بذلك، انما يحافظون على محاصيلهم من البوار، أو لدفع حود الحظ عنهم. كما أن الخرافة القائلة بأن حسن الحظ تسوق الى سوء الحظ كثيرة الانتشار. ومثلها الخرافة بأن الانسان يمكنه منع سوء الحظ، بأن لا يترك نفسه سعيداً أبداً. وقد تتخذ هذه الخرافة تون وعي منا، في وقاية أنفسنا، لو كانت لدينا حالة (أرجو أن لا يحدث شيء).

وبالاختصار لن يتلك الشخص رد فعل صحي إذا التهديدات المختلفة ما لم يتخلى عنده حالة (مهما يحدث فلا بد أن أواجه الموقف) على حالة (أرجو أن لا يحدث شيء) ولو نسبياً.

وهناك أفراد لا يمكنهم مناورة الانفعال ما لم يثار غضبهم. أمر ضرر جماعية كسرعة ضربات القلب وسوء الهدم. وفي البعض الآخر يسبب الانفعال توتر العضلات أو التعب أو رعشة الجسم.

ومسكلة الشخص الكثير الانفعال، كمن الذي يركب حصاناً أصيلاً. فالحصان عرضة لأن يجمع أو يتراجع، ولكن في نفس الوقت يتناثر بالسرعة ومهارة التقفز. وإذا تعلم صاحبه أن يقوده بحكمة فيكون خير عون له. فيجب أن يهدئ من روع الحصان إذا جمع وأن يموّده على أداء اللازم مهما ظهر في طريقه. وبالاختصار يجب أن يتعلم كيف يركب حصانه الأسيل. وبالمثل يجب أن يتعلم ذور الانفعالات كيف يوجهون انفعالهم.

ولما كانت الأمراض العقلية والبدنية الناجمة عن الانفعالات سببها التوتّر المضطرب دائماً، كان من الواجب أن نضطلع بالارتخاء بطرد هذه الأعراض. فالارتخاء له تأثير نفسي ملطف كما أن ارتخاء العضلات يتكسبنا الشعور بأن (كل شيء على ما يرام). وكأنا رسالة تلفزيونية من المخ لكل عضلات الجسم بالهدوء.

والواقع أن الكثيرين يجب أن يتوردوا القدرة على الارتخاء. ولتربية القدرة أو التعود على الارتخاء، يمكن للفرد ان يخصص يوماً بضعة دقائق ليرجع فيها كل عضلة وليتصور أنه في حالة هدوء تام، وأحسن الأوقات لذلك عند الذهاب للنوم، أو قبل النهوض من الفراش.

وعندما يذهب الانسان ليمتدّد على الفراش، ينحصر كل عمله في أن يرجع كل عضلة في جسمه وان يترك السيطرة على عقله. فلا يركّز على أية فكرة بل يتركه على شخصيته، يذهب من فكرة لأخرى دون الركز لفكرة معينة. وبذلك يستريح عقله سواء أكان نائماً أم مستيقظاً، كما يستريح جسمه وهو مستريح تماماً.

وليس صعب النوم ضرورياً ولكن الراحة واجبة. إذ يمكننا أن نستريح تماماً دون ان نلفظ في نوم صيق لو تعلمنا كيف نستريح.

\*\*\*

( مترجمة من سايلس دايجست )

