

طريقة لعمل العقل ستغير منظورك عن الحياة



هل تساءلت يوماً لماذا تظهر بعض الأشياء فى حياتك أكثر من غيرها؟ يقول جيم كويك، أبرز مدربي المخ فى أمريكا، فى كتابه (اللامحدود): «ظلت أختى ترسل لى بطاقات، وصوراً، ورسائل بريد الكتروني، عليها كلاب باج، تلك السلالة ذات الوجوه الناعمة والعيون الجاحظة. إنها مطيعة للغاية، يمكنك أن تلبسها زى راقصة الباليه، ولن يبالوا. تساءلت بالطبع لماذا كانت ترسل لى صور كلاب الباج؟ وبعدها تذكرت أن يوم ميلادها كان قد أوشك، وبات من الجلى أنها تترك الدليل؛ لأنها تريد واحداً.

فى وقت لاحق من اليوم نفسه، كنت أدفع الحساب فى أحد محلات الطعام الصحي، وكنت أنظر ناحية الطابور الآخر للحساب، عندما تقاجأت برؤية امرأة تحمل جروها (الباج) على كتفها. فكرت: يا للعجب! لم أكن قد رأيت واحداً من أولئك لفترة طويلة، لم أكن أتوقع ذلك.

فى اليوم التالى خرجت للجرى فى الحى، ورأيت شخصاً يمشى ستة كلاب (باج)

ويأتى السؤال: من أين جاءت كل كلاب (الباج) تلك؟ هل ظهرت بشكل سحري؟ بالطبع لا. لقد كانت هنالك دائماً. ولكن مع فيضان المثيرات الحسية، لم أول اهتماماً لأى منها من قبل. بينما عندما عبّرت كلاب الباج لوعبي، بدأت أراها فى كل مكان.

هل مررت بتجربة مشابهة من قبل؟ ربما كانت نوعاً معيناً من السيارات، أو الملابس، التى بدأت فى الظهور فى كل مكان (بشكل سحري)».

يعزو (كويك) تلك الظاهرة إلى (نظام التشطيش الشبكي) فى الدماغ، يقول: «تجمع حواسك كل ثانية، ما يصل إلى ١١ مليون بيت من المعلومات من العالم حولك. وطبيعاً، إذا حاولت ترجمتها وفكها جميعاً فى الوقت نفسه، ستكون كالغريق فى دوامة. لهذا السبب: فإن المخ فى الأساس جهاز حذف، حيث أنه مصمم ليُبقى المعلومات فى الخارج. فى المتوسط، يتعامل العقل الواعى من ٥٠ بيتاً من المعلومات فقط.

ما المعلومات التى تمر من خلال المرشح (الفيلتر)؟ هى تلك التى يحددها نظام التشطيش الشبكي. هذا النظام مسؤول عن عدد من الوظائف: منها: النوم، والتعديل السلوكي. كما أنه يحرس بوابة المعلومات من خلال عملية تسمى بالأقلقة؛ وهى تسمح للعقل بتجاهل المثيرات المكررة، والتى لا معنى لها، ويظل حساساً للمدخلات الأخرى».

إذن كيف نستطيع التحكم فى الأمر؟

يقول كويك: «أحد طرق إرشاد نظام التشطيش الشبكي، هى الأسئلة التى نسألها لأنفسنا، فهى التى تخبر هذا الجزء من مخنا بما هو مهم بالنسبة إلينا». كما تسأل هو عن سبب إرسال أخته لصور كلاب (باج) فظل يراها فى كل مكان.

ويستطرد: «إذا فى الغالب ما تكون الإجابات التى نريدها موجودة، لكننا لا نسأل الأسئلة المناسبة لتسليط الضوء عليها، نسأل بدلاً منها أسئلة لا فائدة منها أو أسوأ. أسئلة سلبية للقوة. لماذا لستُ ذكياً كفاية؟

تقرير: فدوى مجدي

حروب، صراعات، أزمات اقتصادية، حوادث، كوارث طبيعية. إن كنتُ تتابع الأخبار، فأنت على الأغلب تشعر بعدم الأمان وأن العالم ينحدر إلى الهاوية. قد تشعر بالتوتر المستمر أو تتابعك نوبات القلق أو التفكير المفرط، وقد تجد صعوبة فى الوصول لشعور الاطمئنان.

فى هذا المقال نتناول كيفية الوصول لحالة شعورية أفضل بخطوات فعالة، مع بعض النصائح التى وردت فى موقع منظمة الصحة النفسية البريطانية للحفاظ على استقرارك الشعوري بينما تتابع الأحداث العالمية.

أولاً: صغر الصورة وانظر مرة أخرى نعم، هناك صراعات وأزمات. ولكن هل هذه الصورة مكتملة؟ هل تمثل تلك الصورة الواقع كما هو؟ أم أنها تبرز جوانب من الواقع وتتجاهل أخرى؟

إن القنوات والصحف وأحاديث الناس تتناول ما هو (غريب). على سبيل المثال: من المرجح أن ترى خبراً عن حادث على الطريق السريع. ولكن من غير المرجح بتاتاً أن ترى خبراً يقول أن عشرات الآلاف من المواطنين قد استخدموا الطريق بأمان وسلامة تامة لأشهر عديدة قبل ذلك الحادث، أو خبراً على غرار (لقد ذهب ستة ملايين مواطن فى القاهرة الكبرى إلى مقر عملهم وعادوا بسلام اليوم)، فكل ذلك الأمان وتلك السلامة والعافية (عادية للغاية ولا تستحق الذكر) بالمقارنة بخبر غير سار.

عندما ترى خبر الحادث ستشعر على الأرجح ببعض القلق، أو تأتيك فكرة تقول (العالم غير آمن)، ولكن لن يتبادر إلى ذهنك حقيقة أن تلك الحادثة يُقابلها مئات الآلاف من المرات التى أحاطت فيها السلامة بكل شئ. بالتالى عندما يتابعك شعور بالقلق: صغر الصورة.

خبر عن أزمة اقتصادية .. صغر الصورة .. هناك أيضاً المليارات من البشر ينعمون بالطعام والشراب والرزق الطيب.

حادث بين زوجين.. صغر الصورة. هناك ملايين البيوت السعيدة، الدافئة المليئة بالحب والرعاية.. لكنها لا تصدر ضجيجاً

شخص ما فاسد .. صغر الصورة، قد يكون مخطئاً ولكن ليس بتلك الدرجة.. وهناك الملايين من ذوى الشفافية والصدق.

ثانياً: تذكر قانون الموجة

بنص أشهر قوانين الفيزياء، قانون نيوتن الثالث، على أنه: (لكل فعل رد فعل، مساو له فى المقدار، ومعاكس له فى الاتجاه) هذا القانون ليس فيزيائياً فقط، فهو قانون يعكس توازن الحياة بأكملها. يقول نابليون هيل فى كتابه (فكر تصبح غنياً): "كل محنة، وكل

كيف تعتنى بصحتك النفسية فى ظل الأحداث العالمية الصعبة



المجتمعية التى تعمل على قضايا تهتك، أو الانضمام إلى مجموعة على (فيسبوك) أو (ميت اب) مع أشخاص فى منطقتك. البشر مُصممون عصبياً للتواصل مع الآخرين. مساعدة الآخرين والتفاعل مع مجتمعنا المحلى بطريقة هادفة مفيد لصحتنا النفسية.

خامساً: لا تكبت مشاعرك إذا شعرت بالاضطراب، حاول أن تتلقى الدعم، تحدث مع أصدقائك أو أفراد عائلتك. هناك الكثير من الأشخاص والمؤسسات التى تريد مساعدتك، مثل وحدة الدعم النفسى التابعة للأزهر الشريف ١٩٩٠٦، أو التواصل مع الخط الساخن الخاص بالأمانة العامة للصحة النفسية (التابعة لمبادرة الدولة: ١٠٠ مليون صحة نفسية) ١٦٢٢٨، كما أن هناك عدداً من المستشفيات والمعالجين الذين يعرضون خدماتهم بأسعار زهيدة أو مجاناً.

سادساً: اعتنِ بصحتك النفسية حاول تخصيص وقت كاف للأشياء والأنشطة والتصرفات المفيدة لصحتك النفسية. يختلف ما يناسب كل شخص، لذا ركز على ما يناسبك. من أكثر الخطوات فعالية: اتباع روتين نوم صحي، وإضافة بعض الحركة إلى يومك كممارسة الرياضة أو المشي، والتعرض للشمس فى الصباح الباكر، وتناول الطعام الصحي، حيث يلعب الطعام دوراً كبيراً فى استقرارك الشعوري، وقضاء الوقت مع الأصدقاء أو العائلة، والتواصل مع الطبيعة لتقليل التوتر وتحسين مزاجك. ابدأ بالخطوات البسيطة التى يمكنك اتخاذها فى اللحظة الراهنة لتَرَ الفرق.

تذكر أن صحتك النفسية أولوية، وأنها تدعم بقية جوانب حياتك من صحة جسدية ونجاح فى العمل وعلاقات رائعة مع العائلة وحياة مالية. إن كنت تشعر بالاضطراب مع متابعة الأخبار، يمكنك بخطوات بسيطة التحسين من الأمر والوصول للتوازن. مثل: رؤية الصورة الأكبر للأمور، تذكر قانون الموجة، ومعرفة حدودك فى متابعة الأخبار واختارها. والتفاعل مع مجتمعك، والتفكير عن مشاعرك، واتباع أسلوب حياة أكثر صحة.

مترجم بصرف المصدر: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/articles/tips-look-after-your-mental-health-during-traumatic-world-events>

ترجمة: فدوى مجدي

نفسك: "كيف أشعر الآن بعد أن ابتعدت عن الأخبار؟" إذا وجدت أن الاستراحة مفيدة، فعاول الاستمرار فى الاطلاع على الأخبار ولكن على أجزاء صغيرة، وأخذ استراحة من الأخبار عند الحاجة، وتوقف من حين لآخر للاطمئنان على مشاعرك، وتفاعل مع منصات التواصل الاجتماعي المختلفة بناءً على ما تُشعرك به

إضافة إلى ذلك، حاول أن تتخير بحكمة كيفية استهلاكك للأخبار، وتجنب، قدر الإمكان، جلسات "التصفح" الطويلة. وحاول أن تتقبل حقيقة أنه على الرغم من أننا قد نرغب فى المساعدة أو تغيير الوضع العالمى والوطني الحال، إلا أن بعض هذه الأمور قد تكون خارجة عن سيطرتنا. وفى تلك اللحظات تذكر أنك لست مسؤولاً عن تغيير العالم، أنت فقط مسؤول عن إدارة حياتك بأفضل طريقة ممكنة، فلتركز على ذلك الأمر.

رابعاً: تفاعل مع مجتمعك بطريقة هادفة إذا كان عدم اليقين الناتج عن الأخبار يُثير فيك مشاعر القلق أو الخوف أو العجز أو العزلة، فتذكر أن هناك دائماً أشخاصاً آخرين يشعرون بنفس الشعور الآن. هناك أشياء يمكننا القيام بها للتعامل مع هذه المشاعر أو تخفيفها.

يمكنك التواصل مع الآخرين المتأثرين في مجتمعك. قد يكون ذلك فى منطقتك أو فى مجتمعات الإنترنت. يمكن أن يساعدك هذا على الشعور بمزيد من التمكين وتقليل الشعور بالوحدة.

هناك طرق عديدة للتواصل مع مجتمعك مثل: المشاركة فى فرص التطوع، والانضمام إلى الحملات الشعبية المحلية، أو المجموعات

فشل، وكل أسى يحمل معه بذرة نفع مماثلة له أو أكبر منه". ويقول الله تعالى فى كتابه الكريم: "فإن مع العسر يسراً، إن مع العسر يسراً". يصف الكاتب والمفكر صلاح الراشد ذلك القانون بـ(قانون الموجة)، حيث يشبه الأمر بالموجات المغناطيسية أو موجات رسم القلب، فكلما زاد عمق الموجة زاد فى المقابل ارتفاعها. كلما زادت المحنة زادت المنعة. ولكن مرة أخرى، هذا ليس ما تركز عليه الصحف والقنوات وأحاديث الناس.

عندما تتذكر أنه كلما زادت الصراعات (موجة منخفضة) زاد السلام (موجة مرتفعة)، وكلما زاد الزيت (موجة منخفضة) زاد وهج الحقيقة (موجة مرتفعة)، وكلما زادت الأزمات الاقتصادية، زادت سهولة تكوين الثروة وتعددت مصادر الدخل. عندما تتذكر ذلك، وجه انتباهك وتركيزك لتكون قادراً على رؤية اليُسْر وسط العُسْر، وبذرة النفع الوفير وسط ما يبدو كأنعدام الفرص. والفرصة وسط ما يبدو كأنعدام الفرص. فليكن تركيزك على النعم والعافية الموجودة بالفعل والسلامة والأمان، ولتشكر عليها وتكتشف أدوات زيادتها.

ثالثاً: ابقى مدركاً لما يحدث حولك، ولكن كن واعياً لحدودك

اسأل نفسك: "ما مقدار المعلومات والأخبار العالمية المزججة التى أتابعها حالياً؟ وكيف يؤثر ذلك عليّ؟"

إذا كان لها تأثير سلبي على مشاعرك، فحجب الآتى:

خذ استراحة من الأخبار- اكتب أو أوقف إشعارات الأخبار على هاتفك الذكي- اكتب أو ألغ متابعة حسابات التواصل الاجتماعى التى تنشرها- أو حدد قراءتك للأخبار بمرة واحدة يومياً- بعد الاستراحة، اسأل