

من أكثر الكتب مبيعًا في العالم

نسخة مزودة

بمقدمة للمؤلفة

تشتمل على أحدث

الأبحاث

الشخص

مفرط

مكتبة

401

الحساسية

كيف تنجو من ظروف
العالم الصعبة

الدكتورة إلين إن. أرون

مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعًا "The Highly Sensitive Person in Love"



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة

الشخص مفرط الحساسية



كيف تنجو من ظروف
العالم الصعبة

إلين إن. أرون

مكتبة | 401



مكتبة جرير

JARIR BOOKSTORE

...not just a Bookstore

...ليست مجرد مكتبة

الطبعة الأولى ٢٠١٨

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2018. All rights reserved.

401 | مكتبة

الشخص مفرط الحساسية

مكتبة

telegram @ktabpdf

telegram @ktabrwaya

تابعونا على فيسبوك

جديد الكتب والروايات

مكتبة | 401

The Highly Sensitive Person



*How to Thrive When the
World Overwhelms You*

Elaine N. Aron

أتوجه بالشكر إلى الدكتورة إيرين برناديكو بيتيت الشاعرة والسيدة الريفية؛ فقد عرفت كيف زرعت هذه البذرة في داخلي، واعتنت بها حتى أُنعت.

والشكر موصولٌ أيضًا لـ آرت، الذي يحب الزهور حبًا جمًّا، وهذا أمر آخر نتشاركه.

آراء القراء في إلين أرون وفي هذا الكتاب...

"لقد انتهيتُ تَوًّا من قراءة هذا الكتاب، وأعجز عن تقديم الشكر لك، على تأليفك هذا العمل الرائع؛ حيث أوضح لي، بطريقة سهلة، الأشياء التي كثيرًا ما كنت أعرفها عن نفسي. وفي الوقت الذي كنت أقرأ فيه هذا الكتاب، كنت أشعر للمرة الأولى بأن هناك من يتفهم كيفية أن يعيش شخص ما حياته وهو مفرط الحساسية... فكتابك هو أول كتاب أطلّعه لا يُقر فقط بصفات الشخص ذي المشاعر المرهفة، ولكنه يصوغ تلك الصفات بوصفها ضرورية بالنسبة إلى المجتمع". — إم. سي: روكاواي، نيوجيرسي

"أولًا، دعيني أعبر عن امتناني لك، إذا كان بوسعي أن أفعل؛ فلقد انتهيت تَوًّا من قراءة كتابك... لقد منحني الأمل في حياة جديدة، بعد أن بلغت من العمر ٥٢ عامًا. فلا يسعني التعبير عن مدى الراحة والمتعة التي منحني... وسأكرر ذلك مجددًا، شكرًا لك، شكرًا لك، شكرًا لك!" — جيه. إم: نيويورك

"لا أستطيع شكرك بما يكفي على تلك الراحة التي منحني إياها كتابك!" — إس. بي: ساكرامنتو، كاليفورنيا

"لقد جعلني هذا الكتاب أدرك أنني لست الوحيد الذي يمتلك حساسية شديدة، وأنني أكون بخير حين أشعر بهذا الشعور... فكثيرًا ما شعرت بأن هناك شيئًا لا يسري كما يرام بالنسبة إليّ... فقد أمدني هذا الكتاب بالوعي الشديد... لذا شكرًا لك على ما قمت به من أبحاث، وما قدمته من نصائح تشجيعية؛ فقد كانت بمنزلة الهبة". — إم. جي: بيل ريفر، أونتاريو (كندا)

"إنني أكتب تعبيرًا عن امتناني للكاتبة إلين أرون على هذا الكتاب؛ فقد ضحكتُ وبكيتُ، وتعرفتُ على حقيقة مشاعري، وشعرت بالثبات؛ فكونك شخصًا مرهف المشاعر ليس فقط أمرًا طبيعيًا، ولكنه منحة. شكرًا لك". — إل. إتش: فيندلاي، أوهايو

"شكرًا جزيلاً لك؛ لقيامك بتأليف هذا الكتاب الرائع". — آر. بي: نورووك، كاليفورنيا

"... لقد ساعدني هذا الكتاب على أن أفهم نفسي بصورة أفضل". — إي. إس: ويستيرفيل، أوهايو

"لا أتذكر آخر مرة جلست لأقرأ كتاباً من بدايته حتى نهايته في يوم واحد؛ فمئذما انتهيت من القراءة شعرت بأنني جزء من كيان أكبر، ولست مجرد شخص غريب الأطوار... والآن أتطلع لقراءة هذا الكتاب مرة أخرى". - كيه. جيه؛ سان فرانسيسكو، كاليفورنيا

"لقد أعجبني الكتاب". - إس. آر.، سبرنجفيلد ماساتشوستس

"لقد انتهيت تَوًّا من قراءة كتاب إلين إن. أرون الرائع... وكأنه يصفني تمامًا فهو ملهم، وغني بالمعلومات ومثير للمشاعر". - آر. دي؛ سان فرانسيسكو، كاليفورنيا

"لقد وجدت كتاب الدكتورة أرون مفيدًا للغاية". - إل. جيه. دابليو.، بروفو، يوتا

"لقد حاولت كثيرًا البحث عن حقيقتي، وما يمكنني القيام به. لقد كانت العديد من المواقف التي توجد في هذا الكتاب تنطبق عليّ تمامًا... يا ليتني أستطيع أن أبعث بهذا الكتاب إلى الأشخاص الذين أعرفهم، أو الذين عرفتهم من قبل". - سي. إم؛ ريفرسايد، كاليفورنيا

"لقد أنهيت حاليًا قراءة كتابك، وهو بالفعل استثنائي! وبالتأكيد يعد هذا الكتاب من أفضل الكتب التي قرأتها... لقد قمت بعمل رائع، وقد تأثرت بكل ما كتبته". - إس. إس؛ نيويورك،

"كان هذا الكتاب بمنزلة إلهام بالنسبة إليّ". - إيه. إيه؛ توستين، كاليفورنيا

"لقد ساعدني كتابك كثيرًا". - إيه. بي.، ليثبريدج، ألبرتا (كندا)

"كان هذا الكتاب إلهامًا حقيقيًا بالنسبة إليّ، وقد أوصيت الكثير بقراءته". - دي. آر؛ إرفين، كاليفورنيا

"يعد هذا الكتاب الذي هو من تأليف إلين أرون أول كتاب يتحدث عن شخصيتي!" - إم. جيه؛ هيوستن، تكساس

"لقد استمتعت كثيرًا بقراءة كتابك، وأرى أنه يحتوي على معلومات ونصائح قيمة للغاية". - إم. إف؛ ماونتين فيو، كاليفورنيا

شكر وتقدير

أود أن أتقدم بخالص الشكر إلى ذوي الحساسية المفرطة جميعًا ممن التقيتُ بهم؛ حيث كان لكم السبق في الحديث عما تعرفونه جيدًا عن أنفسكم منذ فترة طويلة، ما جعلكم تغيرون موقفكم من أفراد منعزلين إلى مجموعة تحظى بالاحترام. وأتقدم بالشكر أيضًا إلى كل من حضر الدورات التي أعقدها، أو طلب مني الاستشارة، أو حضر جلسات العلاج النفسي؛ فكل كلمة في هذا الكتاب إنما تعكس ما تعلمته منكم.

وأتوجه بخالص الشكر أيضًا إلى طلابي الذين قدموا إليّ المساعدة في عملية البحث – وهم كثيرون ويصعب ذكرهم جميعًا – كما أشكر أيضًا باربارا كوتس، وكيلة أعمالني، وأشكر بروس شوستاك، المحرر في مدينة كارول، لما قدمناه من جهود حتى يصل هذا الكتاب إلى جميع القراء؛ حيث وجدت باربارا ناشراً ذا رؤية ثاقبة؛ وقام بروس بتقديم الكتاب في أفضل صورة – فقد وجّهاني نحو الاتجاهات الصحيحة، وقدم إليّ فرصة التعامل معها أينما وجدت. ومن الصعب أن أجد كلمات تصف شعوري تجاه زوجي آرت، ولكن هذه بعض الكلمات التي أصفه بها: فهو صديق، وزميل، وداعم، وشريك حياة – لك كل شكري وتقديري.

إنني أؤمن بالأرستقراطية، حتى وإن لم تكن هذه الكلمة تعبيراً دقيقاً لما أؤمن به، وحتى لو استخدمها شخص ديمقراطي. وليس المقصود أرستقراطية السلطة... ولكن... فرط الحساسية، ومراعاة شعور الآخرين... فالأشخاص الذين ينتمون لهذه الفئة يوجدون بين كل الشعوب، وفي جميع طبقات المجتمع، وعلى مر العصور، وهناك طريقة سرية للتفاهم فيما بينهم عندما يلتقي بعضهم بعضاً؛ فهم يمثلون جوهر عادات البشر، وهذا هو التفوق الكاسح الذي يحققه الجنس البشري الفريد في وسط الوحشية والقوضى، فالآلاف من هؤلاء يختفون في ظروف غامضة، والقليل منهم لهم أسماء بارزة؛ فهم يتمتعون بحساسية مفرطة تجاه الآخرين، وتجاه أنفسهم أيضاً، وهم يراعون مشاعر الآخرين دون الشعور بالضجر، فشجاعتهم ليست من قبيل التباهي، بل هي قدرة على الصمود...

— إي. إم. فورستر "ما أؤمن به"

من كتاب *Two Cheers for Democracy*

المحتويات

١	كلمة المؤلفة
٢٢	مقدمة
٢٣	هل أنت فعلاً مفرط الحساسية؟ اختبار ذاتي
١	الحقائق المتعلقة بسمة الحساسية المفرطة
٣٦	شعور (خطأ) بأن هناك نقصاً ما
٢	التعمق أكثر
٦٢	فهم ماهية سمك بكل جوانبها
٣	الصحة العامة ونمط الحياة الخاص بذوي الحساسية المفرطة
٨٣	حب الجسم الشبيه بالطفل الرضيع والتعلم منه
٤	إعادة النظر إلى فترتي الطفولة والمراهقة
١١٦	تعلم أن تقوم على شئونك بنفسك
٥	العلاقات الاجتماعية
١٤٥	التحول إلى شخص "خجول"
٦	النجاح في العمل
١٧٧	اتبع النداء الذي بداخلك واجعل نجمك يسطع

٧	العلاقات الوثيقة	
٢٠٤	تحدي الحب الحساس	
٨	علاج الجراح العميقة	
٢٤٠	عملية مختلفة بالنسبة إلى الأشخاص مفرط الحساسية	
٩	الأطباء والأدوية والأشخاص مفرط الحساسية	
٢٦٨	"هل أتناول عقار الفلوكسيتين أم أناقش حالتني مع الطبيب؟"	
١٠	الوجدان والروح	
٢٩٤	حيث يكمن الكنز الحقيقي	
٣٢٤	نصائح للعاملين في مجال الرعاية الصحية عند التعامل مع ذوي الحساسية المفرطة	
٣٢٦	نصائح للمعلمين الذين يعملون مع طلاب من ذوي الحساسية المفرطة	
٣٢٨	نصائح لأرباب عمل ذوي الحساسية المفرطة	
٣٣٠	ملاحظات	
٣٤٥	الفهرس	

كلمة المؤلفة، ٢٠١٦

في عام ١٩٩٨، وبعد ثلاثة أعوام من نشر هذا الكتاب للمرة الأولى، كتبت تمهيداً جديداً له تحت عنوان "الاحتفال". كان هذا التمهيد بمنزلة دعوة الجميع إلى أن يشعروا بالراحة بسبب عدد الأفراد الذين اكتشفوا أنهم من مضطري الحساسية، وانتفعوا بهذا الكتاب، وأن هذه الفكرة قد انتشرت في الأوساط العلمية. والآن يمكننا الاحتفال بالعديد من النجاحات التي حققناها في ذلك الوقت؛ حيث تمت ترجمة هذا الكتاب إلى عشرين لغة مختلفة، من بينها اللغة السويدية، واللغة الإسبانية، ومن اللغة الكورية إلى اللغة الفرنسية، واللغة المجرية، فقد انتشرت الكثير من المقالات عن اضطراب الحساسية في العديد من وسائل الإعلام البارزة وكذلك على المواقع الإلكترونية في جميع أنحاء العالم. كما تمت صناعة أفلام وثائقية، وعقد مؤتمرات بحث دولية، و"تجمعات للأشخاص ذوي الحساسية المضطربة"، والعديد من الدورات عن هذا الموضوع في الولايات المتحدة وأوروبا، بالإضافة إلى مقاطع الفيديو على موقع اليوتيوب، والكتب، والمجلات، والنشرات الدورية، والمواقع، وجميع أنواع الخدمات الخاصة بالأشخاص ذوي الحساسية المضطربة؛ الكثير منها جيد، وبعضها حسنٌ، ولكن ليس بالقدر نفسه من الجودة. وقد اشترك نحو خمسين ألفاً من الأشخاص في النشرات الدورية الإلكترونية على موقع hsperson.com، حيث توجد الآن مئات المقالات الدورية، وممنشورات المدونة الخاصة بي، وهي محفوظة ويمكنك البحث عنها لتجد كل ما يخص صفات الأشخاص ذوي الحساسية المضطربة؛ فقد قطعنا شوطاً طويلاً منذ نشر هذا الكتاب للمرة الأولى، وما زال العديد من الأشخاص يشترونه.

إليك ثلاث مراجعات

بما أن هذا الكتاب قد تم تأليفه في فترة تعد بداية لتغيير طفيف؛ لذا فكرت في أنه تجب عليّ مراجعته، ولكن عندما قمت بمراجعة الكتاب، لم يكن هناك الكثير مما يمكن تغييره؛ فهو يحقق غايته تمامًا، ولكن مع وجود ثلاثة استثناءات؛ أولها، أنني أردت أن أضيف تلك الأبحاث العلمية الموسعة، وهذا هو الشيء المهم. وسبب أهمية تلك الأبحاث أنها تجعلنا جميعًا نصدق أن تلك الصفات موجودة بالفعل؛ لذا فإن كل ما يوجد داخل هذا الكتاب حقيقي.

الاستثناء الثاني، هو أنه يوجد الآن توصيف بسيط وشامل لتلك الصفات الأربع، وهو يعبر عن جميع الجوانب بطريقة جيدة؛ فأول جزء منه هو معالجة الأمور بتعمق، فالسمة الأساسية بيننا هي مراقبة الأمور والتفكير فيها قبل أن نتصرف، فنحن نعالج الأمور بدقة، سواء كنا على دراية بذلك أم لا. وثاني أجزاء ذلك التوصيف هو الانتباه المفرد؛ حيث إنك لو منحت الكثير من الانتباه إلى كل شيء من حولك، فسرعان ما سيصيبك الإرهاق. وثالث أجزاء ذلك التوصيف هو تأكيد تفاعلاتنا العاطفية، وامتلاكنا عاطفة شديدة، تساعدنا من بين الصفات الأخرى على الملاحظة والتعلم. وآخر جزء من ذلك التوصيف هو الحساسية تجاه كل ما يجري حولنا، وسأقوم بتوضيح هذا بشكل أكبر عند مناقشة هذا البحث.

أما الاستثناء الثالث، فهو أن هناك أمرًا بسيطًا يجب الاكتراث له الآن، وهو مناقشة الكتاب مضادات الاكتئاب، التي تتركز في البروزاك المستخدم في صناعة العقاقير المضادة للاكتئاب؛ حيث إن الأبحاث عن المعالجة الدوائية للقلق بدأت في الانتشار منذ عام ١٩٩٦، وهناك العديد من المؤيدين والمعارضين لهذا الأمر، فهل هذه الأدوية تدمر بقية أجزاء الجسم؟ أم هذا مجرد دواء وهمي لمعظم الأشخاص، يمنحهم الشعور بالراحة، تمامًا كأن يتناولوا بعض قطع السكر؟ ولكن ماذا عن حالات الانتحار التي تسبب في منعها؟ ألم تتحسن حياة الأفراد الذين كانوا يتعاملون مع من كانوا يعانون الاكتئاب، ثم تعافوا منه الآن؟ فالجدال ما زال قائمًا بين الفريقين، وكلا الجانبين يستحق أن نتفهمه. ولحسن الحظ، فإن وجهتي النظر متاحان الآن عبر الإنترنت (ولكن

تجب عليك قراءة الأبحاث العلمية، وتجنب تلك القصص المخيفة لدى كلا الجانبين؛ لذا نصيحتي الأساسية لك هي: احصل على المعلومات الكافية، ثم قرر ما يجب عليك فعله، فتكوين فكرة عن الاكتئاب قبل أن تصاب به شيء جيد؛ لأنه في ظروف معينة يكون الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من الناحية الوراثية، ومن الصعب اتخاذ قرار بعد إصابتك بهذا المرض.

أما الآن، فلو كنت غير مهتم بالبحث عما يتعلق بالحساسية المفرطة، فيمكنك التوقف عن القراءة، أو الاكتفاء بإلقاء نظرة سريعة. ربما تكون على دراية بهذا الأمر بالفطرة، أو تعرفه "بوجدانك" مع عدم الحاجة إلى التفكير. وعلى الرغم من ذلك، أستطيع أن أتخيل أنك أحياناً تضطر إلى إرضاء شكوك الآخرين، أو كرههم اقتراحك بأنك شخص ذو حساسية مفرطة، وربما تعجبك بعض الأدوات التي تمنحك إياها نتائج الأبحاث للتعامل مع هذه المواقف.

بداية البحث عام ١٩٩٦

لم تثبت نتائج البحث صحة ما ورد في هذا الكتاب فحسب (التي كان بعضها مستمداً مما توصلتُ إليه آنذاك) ولكنها فاقت ما كنت أعلمه عندما ألفتُ هذا الكتاب؛ فلقد عانيت بجعل تسلسل الكتاب ممتعاً، وزودته بالتفاصيل الكافية التي تشبع حاجة من يبحثون عن المعرفة؛ حيث يمكنك العثور على الطريقة والنتائج الكاملة عن طريق قراءة المقالات؛ فقد نشرت مع مساعدي ملخصاً جيداً عن تلك النظرية، وهذا البحث عام ٢٠١٢. وهناك قائمة بالدراسات (مع استمرار تحديثها) موجودة على موقع www.hsperson.com وقد أطلقت على هذه الصفات اسماً علمياً وهو الحساسية المترتبة على المعالجة الحسية (لا تشبه على الإطلاق أيّاً من اضطراب المعالجة الحسية، أو اضطراب التكامل الحسي، اللذين للأسف قد أطلق عليهما اسم مشابه). ويجب عليّ توضيح أن بعض الموضوعات، مثل موضوع الحساسية لا يزال الباحثون قائمين على دراستها، فلو كنت مهتماً بهذا العمل، فيمكنك البحث عن المصطلحات الأخرى، مثل الحساسية البيولوجية للبيئة المحيطة (توماس بويس، وبروس إليس، وآخرون)،

والاستعداد المتفاوت والاستجابة المميزة (جاي بلسكي، ومايكل بلويس، وآخرون)، والحساسية الموجهة (ديفيد إيفانز وماري روثبارت، وآخرون)، وتستطيع الحصول على العديد من الأبحاث الأخرى التي تمت منذ تأليف هذا الكتاب.

البحث الأول

إن أولى الدراسات التي نشرناها في هذا السياق (التي قمنا عليها أنا وزوجي، وهو بارع في تصميم الأبحاث) قد أوضحت مقياس الشخص ذي الحساسية المفرطة في هذا الكتاب. وكان الغرض من هذا البحث هو توضيح أن الحساسية المفرطة تختلف عن الانطواء أو "العصبية" (مصطلح خاص بوجود ميل نحو التوتر أو القلق المفرط). وقد كنا محقين؛ فالصفات لم تكن متشابهة، ولكنها كانت وثيقة الصلة بالشعور بالعصبية. وقد ورد إليّ كثير من الاستفسارات عن هذا البحث، وتم نشر السلسلة الأخرى لنا من الدراسات عام ٢٠٠٥، موضحة أن الأشخاص مفرطي الحساسية الذين يعانون اضطرابات في الطفولة هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، أو القلق، أو الخجل، من أولئك الأقل حساسية، والذين مروا بالظروف نفسها في الطفولة، ولكن الأشخاص الذين قضوا طفولة جيدة ليسوا عرضة للإصابة بتلك الأمراض أكثر من غيرهم. وكانت هناك بعض المؤشرات - وكثير من المؤشرات منذ ذلك الحين - على أنهم أكثر صحة وسعادة من أولئك الأشخاص الذين لا يتصفون بالحساسية المفرطة، ثم أثبتت دراسة حديثة أجرتها "ميريام ليس" وآخرون النتائج نفسها، بصورة أساسية عن الاكتئاب، ولكن تذكر أن هذا هو "المعدل المتوسط"؛ فقد يصاب بعض الأشخاص الذين يتسمون بالحساسية الذين قضوا طفولة جيدة بالاكتئاب، وقد ينجو أولئك الذين قضوا طفولة سيئة. وبالإضافة إلى ذلك، فإننا نتأثر بالعديد من الأمور غير تلك الأمور الخاصة بصعوبات الطفولة؛ فمن المؤكد أن مستوى الضغط الذي يقع على الشخص له تأثير كبير. وللأسف، فهناك القليل من الدراسات السريرية عن العلاقة بين كونك شخصاً مفرط الحساسية وإصابتك - على سبيل المثال - بالتوتر، أو الضغط، أو كونك تعاني رهاباً فيما يتعلق بعملية التواصل بغض النظر

عن عملية "التنشئة"، وهو ما يظهر ذوي الحساسية المفرطة كأنهم أشخاص يعانون هذه المشكلات. ومن ثم لن أذكر تلك الأبحاث هنا، ولكن يمكنك البحث عنها في ملخص البحث عام ٢٠١٢ المذكور سابقاً.

مادة السيروتونين وأصحاب الحساسية المفرطة

إن اكتشاف التأثير الإضافي لمرحلة الطفولة في ذوي الحساسية المفرطة، سواء أكان ذلك التأثير جيداً أم سيئاً، يضيف ملاحظة جيدة إلى ما ذكرته في هذا الكتاب، في الفصل المعنون باسم الأطباء والأدوية والأشخاص مفرطو الحساسية؛ حيثُ استشهدتُ بدراسة أجراها "ستيفن سومي" عن مجموعة صغيرة من القروء الهندية، ولدت بسمة سائدة، تسمى في الأساس "التوتر"؛ لأنها تتأثر أكثر من غيرها عندما يتم وضعها تحت ضغط، فلا تظهر فقط بطريقة أكثر اكتئاباً وأكثر توتراً، ولكنها مثل البشر، تقل نسبة مادة السيروتونين الموجودة لديها في المخ، وهو ما تعالجه مضادات الاكتئاب؛ حيث يتم استخدام مادة السيروتونين في أكثر من ١٧ منطقة في المخ، حتى تتم عملية التفكير في المعلومات. وبعد انتهاء الدراسة، تبين أن هذه القروء الضعيفة لديها اختلاف جيني يجعل مستويات مادة السيروتونين أقل، وهذه المستويات تقل عندما تتعرض تلك القروء للضغط. وأصحاب الحساسية المفرطة لديهم الاختلاف الجيني نفسه. ومن المثير للاهتمام، أن هذا الاختلاف الجيني لا يوجد إلا في نوعين من الثدييات، هما البشر والقروء الهندية، وكلاهما يتمتع بنزعة اجتماعية شديدة، وبقدرته على التأقلم مع الظروف البيئية لمناطق عديدة. وقد يكون ذوو الحساسية المفرطة أكثر ملاحظة للأمور الدقيقة من غيرهم، كملاحظة ما يصلح من أنواع الطعام الجديدة، فيتناولونه، وما لا يصلح منها، فيجتنبونه، ما يجعلهم يحافظون على بقائهم بصورة أفضل في الأماكن الجديدة.

يوجد العديد من الاختلافات الجينية بيننا، فيما يخص الشعر، والعين، ولون البشرة، أو القدرات الخاصة، أو المخاوف المعينة؛ فبعض هذه الاختلافات الجينية يخدم بعض الأغراض؛ وبعضها مفيد، وبعضها ليس مفيداً (أو يعد نقیصة)، وهذا يرجع إلى البيئة المحيطة، فإذا كنت تعيش في بيئة مليئة

بالثعابين السامة، فإن وجود خوف غريزي لديك من الثعابين قد يعد ميزة، ولكن قد يعد هذا الخوف نقيصة إذا أردت أن تصبح مدرس علوم.

وعلى أية حال، فمنذ ألفت هذا الكتاب، وأوضحت تجربة القُرود، أجرت "سيسيلي ليكت" وآخرون دراسة في الدنمارك، وأوضحت الدراسة أن ذوي الحساسية المفرطة لديهم الاختلافات الجينية نفسها. وخلال سنوات عديدة، أجريت الأبحاث عن العلاقة بين انخفاض مادة السيروتونين والإصابة بالاكتئاب، وكانت النتائج تتسم بعدم الاتساق إلى حد بعيد، وقد يكون السبب وراء هذا، هو أنهم قد اختاروا في بعض الأبحاث - عن غير قصد - كثيرًا من الأشخاص ذوي الحساسية الذين قضوا طفولة سعيدة إلى أن ظهر الاكتئاب. فلا بد من وجود سبب مقنع لكثير من الأشخاص الذين يمتلكون ما يُفترض أن يكون نقصًا مرتبطًا بالنمو، وهو "الميل إلى الاكتئاب"؛ حيث ظهرت مؤخرًا دراسة توضح أن هذا الاختلاف الجيني المتسبب في قلة إفراز مادة السيروتونين في المخ قد يعود ببعض المنافع، كتحسين ذاكرة حفظ المهارات المكتسبة، وتحسين عملية اتخاذ القرارات، وتحسين وظائف المخ بصورة عامة، بالإضافة إلى تحسين الصحة العقلية لأولئك الأشخاص مقارنةً بغيرهم، وذلك من خلال التجارب الحياتية الإيجابية. وتتمتع القُرود الهندية التي تحمل الاختلافات الجينية نفسها، بالميزات العقلية ذاتها. ولعل أفضل تبرير قد يستخدمه الشخص ذو الحساسية المفرطة، الذي أجهدته فكرة نظر الناس إليه باعتباره شخصًا ضعيفًا ومريضًا، هو أن يتحدث عن الدراسة التي أجراها "سومي" على القُرود الهندية التي تتمتع بهذه الصفات، ولو تمت تربيتهم على يد أم ماهرة، فمن الممكن أن تظهر لديهم عملية "نضج مبكر خاص بالنمو"، وقدرة على مواجهة التوتر، كما قد يصبحون قادة في مجتمعاتهم.

وفي السياق نفسه، هناك أبحاث أخرى متزايدة تقترح أن بعض الأفراد أكثر حساسية؛ ما يجعلهم أكثر تأثرًا بالبيئة المحيطة؛ وهو ما يُسمى الاستعداد المتفاوت. على سبيل المثال، فإنهم كأطفال يتأثرون كثيرًا بوالديهم، ومعلميهم، وبكل من يقدم لهم يد العون. أوضحت إحدى الدراسات، التي أجريت في برنامج صُمم لوقاية الفتيات في مرحلة ما قبل سن المراهقة من الإصابة بالاكتئاب، أن

الفتيات ذوات الحساسية المفرطة فقط هن من استفدن منه بعد عام من إجرائه، فما تلك السمة الخفية التي تقودنا نحو النتائج السلبية والإيجابية بالنسبة لنا؟

ما الذي يسبب التباين الشديد فيما بيننا؟

بينما كنت أولف هذا الكتاب، كان هناك العديد من أنواع الكائنات الحية - نعلم الآن أنها تزيد على مائة نوع، أو أكثر، بما في ذلك ذباب الفاكهة، وبعض أنواع الأسماك - من بينها عدد قليل يتصف بالحساسية المفرطة. وعلى الرغم من أن هذه الصفة تؤدي بشكل واضح إلى سلوكيات مختلفة، بناءً على ما إذا كان الكائن الحي ذبابة فاكهة، أو نوعاً من الأسماك، أو طائرًا، أو كلبًا، أو دُبًا، أو قردًا، أو إنسانًا، فالوصف الشائع لها سيكون أن تلك الأنواع القليلة التي ورثت هذه الحالة قد اتبعت خطة للبقاء عن طريق التوقف للقيام بالفحص، ثم المعاينة، ثم التفكير في الشيء الذي تمت معاينته أو معالجته قبل اختيار الإجراء المناسب. وعلى الرغم من ذلك، فإن التباطؤ في العمل ليس سمة مميزة لهذه الحالة. وعندما يرى أصحاب الحساسية المفرطة أن ما يحدث لهم مشابه لموقف مروا به سابقًا، فإنهم يشعرون بالامتنان؛ لأنهم تعلموا الكثير من التفكير مليًا في الموقف السابق، فأصبح بإمكانهم التعامل مع المخاطر أو الفرص بطريقة أسرع من غيرهم. ولهذا السبب، فإنه من الصعب مراقبة أهم جوانب هذه الحالة، وهو معالجة الأمور بعمق؛ فدون دراية مسبقة، عندما يتوقف شخص قبل الشروع في العمل قليلًا، لا يسع الآخرين سوى أن يُخمنوا ما يفكر فيه هذا الشخص. وغالبًا ما يُنظر إلى ذوي الحساسية المفرطة باعتبارهم أشخاصًا يمانون الكبت، والخجل، والخوف، والانطواء (ولكن في حقيقة الأمر، هناك ٣٠٪ فقط منهم أشخاص منفتحون، وكثير من الانطوائيين ليسوا ضمن الأشخاص المفرطي الحساسية). وهناك البعض من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يقبلون بهذا التوصيف، فهم لا يجدون أي تفسير لحالة الارتباك التي تصيبهم. ففي حقيقة الأمر، عندما يشعر الشخص بأنه مختلف، وأن لديه عيوبًا، سيجد أن وصفه بأنه "خجول، أو خائف من نظرة المجتمع إليه" وصف واقعي، كما سأوضح في الفصل الخامس.

والبعض الآخر على دراية بكونه مختلفًا؛ لذا يخفون هذا الشعور، ويتأقلمون مع محيطهم، ثم يتعاملون كغالبية الناس الذين لا يوصفون بالحساسية المفرطة.

إن تفهم أسباب نشوئنا بهذه الحالة، يوضح لنا كثيرًا من الأشياء عن أنفسنا، أكثر مما كنت أعلمه عندما ألفت هذا الكتاب، فاعتقدت حينها أن الحساسية الخاصة بنا قد نمت؛ لأنها أفادت القسم الأكبر من الناس، بما أن الشخص ذا الحساسية المفرطة قد يشعر بالمخاطر، أو وجود الفرص التي قد لا يراها الآخرون، ولكن الآخرين يبادرون إلى التعامل مع الأمور عندما يدق ناقوس الخطر. وقد يكون هذا الافتراض صحيحًا في جزء منه، ولكنه مجرد أثر جانبي لهذه الحالة؛ حيث إن هنالك توضيحًا حديثًا نتج عن طريق نموذج حاسوبي على يد فريق من علماء الأحياء في هولندا، فقد كان "ماكس فولف" هو وزملاؤه مشتاقين إلى معرفة كيفية تطور الحساسية، لذا قاموا بإيجاد حالة ما، يستخدمون فيها تطبيقًا حاسوبيًا بغرض استبعاد بقية الجوانب، ثم قاموا بتغيير بعض الأمور المختلفة في آن واحد؛ ليشاهدوا ماذا سيحدث عندما يعرضون كل هذه المواقف والخطط الممكنة، فكانوا يريدون أن يعلموا مدى كونك صالحًا للعيش مع البشر في حالة ما إذا كنت تتمتع بدرجة استجابة عالية (حيث إن الصفات التي تعوق نجاحنا في الحياة لا تستمر طويلًا).

تمت تجربة الحساسية عن طريق إعداد تصور قاموا فيه بقياس مدى تأثير ما تعلمه الفرد في الموقف الأول؛ لأنه أكثر حساسية لكل ما حدث، ليجعله أكثر نجاحًا عند مواجهته الموقف الثاني بسبب هذه المعرفة (كما كان عليهم قياس مدى الفائدة من النجاح في الموقف الثاني). أما التصور الثاني فكان يوضح أن كونك أكثر حساسية في الموقف الأول لا يمنحك أية فائدة في الموقف الثاني لعدم وجود أي ترابط بينهما، ولكن السؤال هنا، ما الظروف التي نستطيع من خلالها معرفة الفرق بين هذين النوعين من الأفراد، فأحدهما يتعلم من التجارب، والآخر لا يتعلم؟ فتبين أنه لا بد أن تكون هناك فائدة بسيطة؛ حتى يتحقق النجاح لكلا التصورين، وهذا يوضح سبب أنه لا بد من وجود النوعين في الحياة الواقعية.

قد تعتقد أن حساسيتك الشديدة دائماً ما تكون ميزة؛ ولكن الأمر ليس كذلك في الكثير من الأحيان. ففي واقع الأمر، يستفيد الفرد من الحساسية عندما يكون ضمن الفئة القليلة. فلو كان جميع الأفراد مفرطي الحساسية لما كانت هناك ميزة في الأمر، وفي وقتها، لو كان كل فرد يعلم طريقة مختصرة، ثم يقوم بتنفيذها، فسيكون هناك العديد من الاستخدامات للمعلومات التي نحصل عليها، التي لا تعود بالنفع على أي من الأفراد. وبإيجاز، فإن الحساسية، أو سرعة الاستجابة كما يطلق عليها علماء الأحياء، تشتمل على الاهتمام بالتفاصيل أكثر من الآخرين، ثم يتم استخدام هذه التفاصيل لتوقع المستقبل بصورة أفضل. أحياناً ما يكون من الأفضل الاهتمام بالتفاصيل، ولكن في الأحيان الأخرى لن يجدي هذا الجهد والاهتمام الزائد نفعاً.

فكما تعلم، يجب عليك أن تتحمل تبعات كونك مفرط الحساسية، فمن الممكن أن تكون إهداراً لطاقتك، إن كان ما يحدث الآن ليست له علاقة بتجاربك السابقة. وعلاوة على ذلك، عندما تكون التجربة السابقة سيئة، فإن الشخص مفرط الحساسية يمكن أن يعمم الأمور، ويتحاشى التعامل مع الآخرين، أو يشعر بالقلق في العديد من المواقف، وهذا بسبب التشابه بين الموقف الحالي وتجارب الماضي الأليم. وعلى الرغم من ذلك، فإن أكبر تبعات كونك شخصاً مفرط الحساسية، هي أن الجهاز العصبي قد يصبح مرهقاً بشدة؛ فكل شخص لديه طاقة معينة لتحمل المعلومات والمحفزات قبل أن يصاب بالإرهاق الزائد، والغضب الزائد، والإثارة الشديدة، والارتباك الزائد، وباختصار، فإن كل شيء زائد! فتحن نصل إلى هذه الحالة أسرع من غيرنا. ولحسن الحظ، عندما نصاب بهذه الحالة سريعاً ما نبدأ التحسن.

بالفعل هي مشكلة وراثية

عندما ألفت هذا الكتاب، أكدت أن الحساسية شيء فطري. وكنت أعلم أنها موجودة في الأطفال منذ ولادتهم، وكذلك في الحيوانات التي تمر بالحالة نفسها؛ إذ يمكنك اختيار سلالات معينة من الحيوانات كي تتم تنشئتها، بحيث تتصف بالحساسية المفرطة، ولكنني لم أطلع على أي أبحاث وراثية في السابق

تستخدم مقياس الحساسية أستطيع أن أبني هذا الفرض عليها، ولكن هناك أبحاثاً موجودة الآن. وقد ذكرتُ بالفعل إحدى تلك الدراسات التي أظهرت نتائج عن هذا الأمر المتعلق بوجود اختلاف في أحد الجينات، الذي يؤثر في إفراز مادة السيروتونين في المخ. أما "تشونهوي تشين" ومساعدوه، الذين يعملون في الصين، فقد سلكوا مسلكاً آخر؛ فبدلاً من أن يبحثوا عن جين واحد ذي سمات محددة، بحثوا في مختلف الجينات (التي يبلغ عددها ٩٨ جيناً) التي تؤثر في كمية مادة الدوبامين، وهي مادة كيميائية مهمة في عملية نقل المعلومات، التي توجد في مناطق معينة في المخ. ووجدوا أن مقياس الحساسية المفرطة مرتبط بـ ١٠ اختلافات لـ ٧ جينات تتحكم في إفراز مادة الدوبامين. وعلى الرغم من موافقة معظم الأشخاص على أن أغلب سماتنا الشخصية موروثة، فلم تغثر أية دراسة على جين له علاقة وثيقة كهذا الجين، عندما درسوا الصفات المتعلقة بالشخصية، كالانطوائية، والوعي، أو القبول؛ فهؤلاء الباحثون، الذين أجروا بحثهم في الصين، بحثوا بدلاً من ذلك عن الحساسية المفرطة، وكانوا يعتقدون أن الحساسية "متأصلة في الجهاز العصبي".

ومن المثير للاهتمام، أنه كانت هناك مجموعة مركبة من الاختلافات الجينية المتسببة في هذه السمة، ووظيفة هذه الاختلافات غير المعروفة؛ لذا سيكون من الصعب فحص تلك الجينات الشخصية. وبالإضافة إلى هذا، فإنه، لسبب ما، سيكون من الصعب جداً الحصول على النتائج نفسها في كل سمات البحث المتعلقة بالجينات، باتباع الأساليب نفسها؛ فيجب علينا مطالعة العديد من الدراسات المشابهة حتى نتأكد. وعلى الرغم من هذا، فأنا على يقين بأن هذه السمة هي سمة وراثية.

قد نكون مجموعة متميزة عن بقية البشر

على الرغم من أنني صرحت في هذا الكتاب بأنك إما أن تكون شخصاً مفرط الحساسية، أو أنك لست كذلك، فإنني لا أملك دليلاً قاطعاً على هذا، بل إنني توصلت لهذا الافتراض؛ لأن "جيروم كاجان"، الذي يعمل في جامعة هارفارد، أثبت أن هذا صحيح فيما يتعلق بحالة الكبت لدى الأطفال، وهذه تسمية غير

صحيحة لسمة الحساسية، ولكنها مفهومة، مع العلم أن الدراسة تمت على مراقبة أطفال لا يندفعون إلى الغرف المليئة بالدمى المعقدة والغريبة، ولكنهم يتوقفون لمراقبة الأمر أولاً، ولكن يرى كثير من العلماء أن ترتيب ذوي الحساسية يكون في القمة، بينما يقبع البقية في المنتصف؛ حيث قدمت "فرانشيسكا بوريس" في أطروحة لنيل الدكتوراه، في جامعة بيليفيلد الألمانية، تحليلًا إحصائيًا يُفرق بين الفئات والأبعاد في دراسة أجريت على أكثر من ٩٠٠ شخص ممن خضعوا لمقياس الحساسية المفرطة. وقد كشفت "فرانشيسكا" عن كون الشخص مفرط الحساسية يعد فئة معينة، وليس بُعدًا. ففي أغلب الأحيان، إما أن تكون داخل هذه الفئة أو لا تكون. وما زالت الأبحاث مستمرة.

فمن الصعب تحديد النسبة المئوية للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة داخل شعب ما؛ لأن هناك العديد من الأسباب التي تؤثر في تلك النسبة، وتجعلها تتراوح بين ١٥٪ و ٢٠٪، أو ما يزيد. وبالإضافة إلى هذا، فهناك العديد من العوامل الأخرى التي تؤثر في تقييم الأشخاص؛ لذا من الممكن أن يحصل بعض الناس على تقييم متوسط لأسباب ليست لها علاقة بمستوى الحساسية الحقيقي لديهم. ومن الممكن أن يكون هناك بعض الأفراد الذين يقيمون الأشياء تقييمًا أدنى من غيرهم، أو قد يكون بعض الأشخاص مشتتين في يوم خضوعهم للاختبار، إلى آخر تلك الأسباب. وبالإضافة إلى ذلك، دائمًا ما يسجل الذكور درجات أقل في التقييم، على الرغم من أننا نعلم أن هناك العديد منهم يولدون بهذه السمة؛ فبطريقة ما يؤثر الاختبار في الذكور بطريقة مختلفة وذلك غالبًا ما يكون بناءً على البيئة الثقافية التي ينتمون إليها، وبصفة عامة لا يسجل الأفراد غالبًا درجات متوسطة في الاختبار، ولكنهم إما أن تكون لديهم هذه السمة، وإما ليست لديهم.

الصفات الأربع التي تصف تلك الحالة

عندما ألفْتُ كتاب *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person* في عام ٢٠١١ (لمساعدة المعالجين على معرفة الكثير عن تلك السمة الخاصة بنا، خاصة أن هذه السمة ليست بمرض أو نقص)، قمت بوضع اختصار له، وهو

DOES، وذلك لكي أساعد المعالجين على تقييم هذه السمة؛ فقد أحببت هذا الاختصار؛ لأنه يصف حالتنا، ويصف الأبحاث التي أجريت عنها.

الصفة الأولى: معالجة الأمور بتعمق

إن أساس سمة الحساسية المفرطة يتمثل في النزعة نحو معالجة المعلومات بتعمُّق. فعندما يحصل الناس على رقم الهاتف المحمول، ولا يجدون شيئاً يدونونه عليه، فإنهم يحاولون جاهدين إيجاد طريقة ما حتى يتمكنوا من تذكره، كقيامهم بتكرار هذا الرقم عدة مرات، وإيجاد روابط بين الأرقام، أو الربط بين الرقم وشيء يشبهه. وإن لم تقم بأمر من تلك الأمور، فمن المؤكد أنك لن تتذكره، ولكن أصحاب الحساسية المفرطة يفكرون في كل الأمور بهذه الطريقة، ويربطون بين الموقف الحالي وتجاربهم السابقة، والمواقف المشابهة، ويجرون مقارنة بينها. وهم يقومون بذلك سواء تم بإرادتهم أو بشكل لا إرادي، فعندما نتخذ قراراً مع عدم العلم بحيثيات هذا القرار، فإننا نسمي ذلك حدساً، فأصحاب الحساسية المفرطة لديهم حدس جيد (ولكنه ليس معصوماً من الخطأ). وعندما نتخذ قراراً حكيمًا، قد تكتشف أنك أبطأ من غيرك؛ لأنك تفكر في الأمور من جميع الجوانب بدقة بالغة؛ فهذا أيضًا من باب معالجة الأمور بتعمق.

حيث قامت الدراسات المؤيدة لصفة المعالجة المتعمقة المتعلقة بتلك السمة بمقارنة النشاط الخاص بمخ الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة وغيرهم ممن لا يتسمون بهذه السمة، عندما يقومون بمهام إدراكية مختلفة؛ حيث أثبتت دراسة أجرتها "ياجا ياجيلويتز" أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يستخدمون نسبة أكبر من الأجزاء الموجودة في أدمغتهم، الخاصة بالمعالجة "الأكثر تعمقاً" للمعلومات، خاصة في المهمات التي تتطلب مراقبة الأحداث الدقيقة. وفي دراسة أخرى، أجريناها نحن بالتعاون مع آخرين، منحنا أصحاب الحساسية المفرطة وغيرهم من الأشخاص مهمات إدراكية من المعروف أنها صعبة (تتطلب المزيد من النشاط أو المجهود الذهني)، وتعتمد على الثقافة التي نشأ عليها الشخص، فالأشخاص الذين لا يمتلكون صفة الحساسية المفرطة قد مروا بالصعوبات المعتادة، أما ذوو الحساسية المفرطة، فلم يمانوا تلك الصعوبات، بغض النظر

عن ثقافتهم. سرت الأمور كأنهم وجدوا أنه من الطبيعي أن يتطلعوا لما وراء ثقافتهم ليروا "طبيعة الأمور".

وأكد البحث الذي قامت به "بيانكا أسيفيدو" ومساعدوها صحة النتائج التي توصلت إليها "ياجيلويتز" والتي تنص على أن عقول الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة تميل إلى التعمق في المعلومات الحسية بدقة أكبر من الأشخاص العاديين، كما أوضح بحث "أسيفيدو" أيضاً أن ذوي الحساسية المفرطة لديهم نشاط ذهني أكثر من غيرهم في منطقة تسمى إنسولا، وهي جزء من المخ مسئول عن المعلومات اللحظية عن الحالة الداخلية والمشاعر، ووضع الجسد، والأحداث الخارجية، ويطلق عليها البعض مركز الوعي. ولو كنا على دراية بما يجري حولنا داخلياً وخارجياً، عندها تكون هذه هي النتيجة المتوقعة، وتوضح هذه النتائج معالجة أعمق للأفكار بعقول ذوي الحساسية المفرطة.

الصفة الثانية: سرعة الإثارة

لوقمت بجمع كل التفاصيل الصغيرة المتعلقة بموقف ما، ولو كان هذا الموقف معقداً (الكثير من التفاصيل التي يصعب تذكرها)، ومجهداً (ضوضاء، وثرثرة، وغير ذلك)، أو يستغرق وقتاً طويلاً (طريق يستغرق ساعتين)، فمن المؤكد أنك ستتوقف سريعاً عن المعالجة المتعمقة، أما الآخرون، الذين لا يلاحظون الأمور كما تلاحظها أنت وربما لا يلاحظون شيئاً على الإطلاق، فلن يملوا بهذه السرعة. وقد يجدون أنه من الغريب أنك تشعر بأن القيام بجولة سياحية طوال اليوم، ثم الذهاب إلى نادٍ ترفيهي في المساء، يعد أمراً مبالغاً فيه. وقد يثرثرون كثيراً، عندما تطلب منهم أن يصمتوا قليلاً؛ حتى تتمكن من التفكير، أو قد يستمتعون بالوجود في مطعم "صاخب"، أو حفلة ما في الوقت الذي تتحمل فيه تلك الأصوات بصعوبة. ففي الحقيقة هذا هو التصرف الذي نلاحظه نحن وغيرنا دائماً؛ أن أصحاب الحساسية المفرطة يصابون بالقلق عندما تتم إثارتهم (بما في ذلك الإثارة الاجتماعية)، أو أنهم يتجنبون المواقف المثيرة للانفعال أكثر من غيرهم بناءً على ما تعلموه من تجاربهم السابقة.

فهناك دراسة حديثة قام بها "فريدريك جيرستنبرغ"، في ألمانيا، عن طريق مقارنة ذوي الحساسية مع غيرهم في القيام بمهمة مضمونها تحديد وجود حرف (T) بين الكثير من حروف (L) الموزعة على شاشة الحاسوب من عدمه. وأظهرت النتائج أن ذوي الحساسية المفرطة أسرع من غيرهم وأكثر دقة، ولكنهم أكثر شعوراً بالإرهاق من غيرهم بعد انتهاء المهمة؛ فهل المجهود في هذه التجربة هو المجهود الإدراكي أم التأثير الانفعالي؟ بغض النظر عن السبب، فقد أصيبوا بالإرهاق، تماماً كما نصف قطعة المعدن بالإجهاد نتيجة التعرض لحمل زائد، وكذلك نحن.

وعلى الرغم من ذلك، فإن الحساسية المفرطة لا تتعلق بالشعور بالحزن الناتج عن ارتفاع مستوى المحفزات، كما يقترح البعض، وعلى الرغم من أن هذا ما يحدث بشكل طبيعي عندما نكون تحت ضغط مضاعف، فإنك يجب أن تكون حذراً حتى لا تخلط بين كونك مفرط الحساسية ووجودك في موقف يسبب مشكلة؛ فالاضطراب الشعوري قد يكون في حد ذاته إشارة إلى وجود اضطرابات في المعالجة الحسية للأمور وليس بسبب امتلاكك قدرة غير عادية على المعالجة الحسية لها. وعلى سبيل المثال، أحياناً ما يشتكي الأشخاص المصابون بالتوحد من الضغط الزائد على شعورهم، ولكن في الأحيان الأخرى يقل تفاعلهم مع الحدث، فيبدو أن مشكلتهم هي صعوبة التعرف على ما يجب التركيز عليه وما يجب تجاهله. وعندما يتحدثون إلى شخص ما، فهم يعتبرون أن التركيز على وجه هذا الشخص ليس مهماً تماماً كالنظر إلى الرسومات على الأرضية، أو أنواع المصاييح داخل الغرفة؛ فهم دائماً ما يشتكون من أنهم كثيراً ما تقلقهم المحفزات، فقد يكونون أكثرأكثرًا للتفاصيل، ولكن في المواقف الاجتماعية، بصفة خاصة، فهم غالباً ما يلاحظون بعض الأشياء التي ليست لها صلة بموضوع النقاش، في حين أن الشخص ذا الحساسية المفرطة قد يهتم بتعابير الوجه الدقيقة، على الأقل عندما لا تتم إثارته.

الصفة الثالثة: الاستجابة العاطفية

هناك معلومات مستمدة من استطلاعات الرأي والتجارب تثبت بالدليل أن ذوي الحساسية المفرطة يتفاعلون مع كل من التجارب الإيجابية والسلبية، لكن هناك

سلسلة من الدراسات التي أجرتها "ياجا ياجيلويتز" تؤكد أن ذوي الحساسية المفرطة يتفاعلون بشكل أكبر من غيرهم - الذين لا يتسمون بالحساسية المفرطة - مع المواقف التي تحمل "تكافؤاً إيجابياً". ويعد ذلك صحيحاً تماماً في حالة قضائهم طفولة سعيدة. وفي دراستها عن المخ، أكدت أن الاستجابة للصور الإيجابية ليست فقط في المناطق التي تتعلق بالتجربة الأولية عن المشاعر القوية، ولكنها تتعلق أيضاً بالمناطق "العليا" الخاصة بالتفكير والملاحظة، وهي المناطق التي تمت الإشارة إليها عند الحديث عن المعالجة المتعمقة للأمور في الدراسات الخاصة بالمخ؛ حيث إن الاستجابة لتلك الصور الإيجابية، التي تتحسن عندما يكون الشخص قد قضى طفولة آمنة، تتناسب مع المفهوم نفسه الذي قدمه "مايكل بلويس" و"جاي بلسكي"، وهي فكرة "الاستجابة المميزة"، وقد قاموا بوضع هذا المصطلح بهدف إبراز الإمكانات المحتملة لدى مرهفي الحس للاستفادة من الظروف والأنشطة الإيجابية.

وهذه الصفة تنطوي أيضاً على التعاطف. وفي الدراسة التي ذكرتها سابقاً التي، أجرتها "بيانكا أسيفيدو"، نظر كل من ذوي الحساسية المفرطة وغيرهم ممن لا يتسمون بهذه الصفة إلى صور أشخاص غرباء أو أشخاص محبوبين، معبرين عن السعادة، أو الحزن، أو شعور محايد. وفي جميع الأحوال، عندما تكون الصورة متضمنة بعض المشاعر، فإن ذوي الحساسية المفرطة يظهرون نشاطاً أكبر في منطقة الإنسولا ومنطقة الخلايا العصبية المرآتية، خاصة عندما ينظرون إلى الوجوه السعيدة لمحبيهم.

لقد تم اكتشاف منطقة الخلايا العصبية المرآتية في الأعوام العشرين السابقة تقريباً لدى القردة، وفي البشر أيضاً، فعندما نشاهد من يقوم بعمل ما أو يشعر بعاطفة ما، فإن تلك الخلايا العصبية تتحفز تماماً كتحفز الخلايا العصبية لدى هذا الشخص الآخر. وعلى سبيل المثال، فإن تلك الخلايا تتحفز بدرجات مختلفة، سواء كنا نركل الكرة، أو نشاهد شخصاً آخر يفعل ذلك، أو نسمع صوت ضرب الكرة، أو نسمع أو نقول كلمة "اركل الكرة"؛ فهذه الخلايا العصبية المدهشة لا تجعلنا قادرين فقط على التعلم من خلال المحاكاة، ولكنها بالترايط مع بعض المناطق الأخرى في المخ، التي تكون نشطة لدى ذوي

الحساسية المفرطة وحدهم في هذه الدراسة، فإنها تساعدنا على معرفة ما يفكر فيه الآخرون وما يشعرون به؛ لذا فتلك الأعصاب مسئولة عن وجود القدرة البشرية على الشعور بالتعاطف.

بعبارة أخرى، فإن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة لا يعرفون ما يشعر به الآخرون فقط، بل إنهم يشعرون إلى حد ما بما يشعر به الآخرون. وهذا متعارف عليه بالنسبة إلى أصحاب الحساسية المفرطة، فعندما يرى الشخص الحساس شخصاً حزيناً، فإن تلك الخلايا تنشط بصورة كبيرة عنده أكثر من غيره. وعندما يشاهد ذوو الحساسية المفرطة صور محبوبيهم، وقد بدا عليهم الحزن، فإنهم يشعرون بنشاط كبير في أجزاء متعددة؛ ما يدفعهم إلى الرغبة في القيام بشيء ما، أو التفاعل، أكثر مما يظهر في تلك الأجزاء التي تنشط عند شعورهم بالتعاطف (وربما - نحن مفرطي الحساسية - نحاول تهدئة شدة شعورنا بالتعاطف حتى نتمكن من تقديم العون). وبوجه عام، فإن المخ ينشط في حالة التعاطف لدى ذوي الحساسية المفرطة مقارنة بغيرهم عندما ينظرون إلى صور وجوه تظهر عليها مشاعر قوية من أي نوع.

وهناك سوء فهم شائع بأن العواطف تجعلنا نفكر في الأمور بطريقة غير منطقية، ولكن هناك دراسة حديثة عن التفكير العلمي، التي استعرضها المعالج النفسي "روي بوميستر" ومجموعة من زملائه، وأثبتت أن العواطف أهم عناصر الحكمة. وأحد أسباب هذا أننا نشعر بمعظم تلك العواطف بعد وقوع الحدث، وعلى ما يبدو أن هذا يساعدنا على تذكر ما حدث، والتعلم منه. فكلما زاد شعورنا بالانزعاج حيال ارتكابنا خطأ ما، فكّرنا فيه بصورة أعمق، ما يجنبنا الوقوع في الخطأ في المرة التالية. وكلما زاد شعورنا بالسرور نتيجة تحقيق نجاح ما، زاد تفكيرنا فيه، وحديثنا عن كيفية تحقيقه، ما يزيد من احتمالية تحقيقنا هذا النجاح مجدداً.

وقد أجرى المعالج النفسي "روي بوميستر" دراسات أخرى، توضح مدى تأثير العواطف في التفكير القويم، وأظهرت هذه الدراسات أنه إن لم يكن هناك دافع عاطفي لكي يتعلم الأفراد شيئاً ما، فإنهم لن يتعلموه بطريقة جيدة، أو أنهم لن يتعلموه على الإطلاق؛ ولهذا السبب يعد تعلم اللغة الأجنبية أسهل في البلد

الذي يتحدث تلك اللغة؛ حيث نكون متحمسين للبحث عن الطريق، والتفاعل مع من يتحدث إلينا، وألا نبذو حمقى في أي من المواقف. ومن هذا المنطلق، يبدو أنه من المستحيل على الشخص ذي الحساسية المفرطة أن يعالج الأمور بعمق دون وجود دوافع عاطفية قوية لكي تحفزهم. وعليك أن تتذكر، أن الشخص ذا الحساسية المفرطة عندما يتفاعل مع الأحداث بصورة أكبر، يتعلق هذا في الغالب بمدى شعوره بالعواطف الإيجابية، مثل التطلع إلى المعرفة، وتوقع النجاح (مستخدمًا هذه الطريقة المختصرة التي لا يعرفها بقية الأفراد)، والرغبة الجامعة نحو القيام بشيء ما، والشعور بالرضا، والبهجة، والقناعة. ومن الممكن أن يتفاعل الجميع بقوة مع المواقف السيئة، ولكن من الواضح أن ذوي الحساسية المفرطة لديهم نضج أكبر؛ إذ إنهم أصبحوا يستمتعون بصور مميزة، عندما يحصلون على النتائج الجيدة، ويكتشفون أمورًا أكثر من الآخرين عن كيفية تحقيق هذا النجاح. فأعتقد أننا يمكننا عمل خطة ممتازة لأحد الاحتفالات الخاصة، متوقعين مدى السعادة التي ستحدث بسببها.

الصفة الرابعة: استشعار التفاصيل الدقيقة

أشارت أغلب الدراسات المذكورة إلى فكرة الاهتمام بتفاصيل ما يدور حولنا. وهذا هو الأمر الذي نلاحظه نحن - مفرطي الحساسية - بوضوح، تلك التفاصيل الصغيرة التي نلاحظها عندما لا يكثر لها الآخرون. وبناءً على هذا، ولأنني أطلقت على هذه السمة اسم الحساسية المفرطة، فالكثير يعتقد أن هذا الوصف هو جوهر هذه السمة. (للقضاء على هذا الخلط والتركيز على دور المعالجة، نستخدم مصطلح "الحساسية الخاصة بالمعالجة الحسية"، حيث إنه وصف ذو دلالة علمية). وعلى الرغم من ذلك، فإن هذه السمة لا تدور فقط حول الإدراك غير العادي؛ فعلى أية حال، هناك بعض الأشخاص من ذوي الحساسية المفرطة مصابون بضعف البصر والسمع. ولا ريب في أنه يوجد بعض الأشخاص من ذوي الحساسية المفرطة الذين يقولون إن لديهم حاسة أو أكثر تعمل بشكل ممتاز، ولكن بخصوص تلك الحالات أيضًا من الممكن أنهم يتعاملون مع المعلومات الحسية بمزيد من العناية، ولا يتعلق الأمر بأن لديهم حاسة نظر

أو شمس أو لمس أو تذوق أو سمع خارقة للعادة. وأعود فأقول إن أجزاء المخ التي تنشط عندما نستكشف الأمور هي الأجزاء نفسها التي تقوم بمعالجة معقدة للمعلومات الحسية: ليست تلك الأجزاء التي نتعرف على الحروف الأبجدية عن طريق الشكل، أو تلك التي تهجى الكلمات، ولكنها تلك الأجزاء التي تبحث عن المعنى الدقيق للكلمة.

يعد استيعابنا تلك التفاصيل الدقيقة شيئاً مفيداً بطرق شتى، من أبسط ملذات الحياة، وصولاً إلى وضع خطط للرد بناءً على معرفتنا الواعية بالإشارات غير اللفظية للآخرين (التي لا يعلم الآخرون شيئاً عن استغلالنا إيها) التي تعبر عن حالتهم المزاجية، ومدى مصداقيتهم. ومن الناحية الأخرى، عندما نصاب بالإرهاق يقل بالطبع إدراكنا كل ما يدور حولنا، سواء كان دقيقاً أم عريضاً، ونشعر فقط بحاجة إلى الراحة. وهذا يقودنا إلى شيء مهم.

كل فرد من ذوي الحساسية المفرطة مختلف عن الآخر، وهو يتصرف بطريقة مختلفة في الظروف المتباينة

إن الصفات الأربع تعد مبدأً توجيهياً عاماً لفهم سمة الحساسية المفرطة، ولكنها ليست جامعة مانعة. وطبقاً للحالة الشعورية التي نمر بها، قد لا نلاحظ سلوكنا، أو نلاحظ التفاصيل الدقيقة حتى بالقدر نفسه الذي يقوم به الآخرون من حولنا. ونحن أيضاً نختلف فيما بيننا؛ فالجميع لديهم سمات أخرى، وقد مروا بظروف مختلفة، وهم ببساطة يختلف كل منهم عن الآخر. وعندما نتطلع إلى تقديم أنفسنا كمجموعة، حتى كأقلية لا يفهم الآخرون طبيعتها، لا نريد أن ننسى أننا لسنا متطابقين بأية حال. وعلى وجه الخصوص، فنحن لسنا متفهمين، ومدركين، ورائعين طوال الوقت!

عندما نتناول الصفة الثانية، وهي سرعة الإثارة، قد يتصرف شخصان من ذوي الحساسية المفرطة بطريقة مختلفة تماماً، عندما يصابان بالضجر بسبب الضوضاء، أو السلوك الفظ، أو التصرف المزعج من الآخرين. فأحدهما قد لا يشتكي إلا قليلاً، أو يكتم غضبه حيال تلك الأمور؛ لأن هذا الشخص يتجنب تلك المواقف، أو ينهيها بكل هدوء. فعلى سبيل المثال، سيتجنب هذا الشخص

البقاء في عمل ما عند حدوث الضوضاء، أو التصرف بوقاحة، أو أي تصرف يتسبب في إزعاجه. وإن لم يستطع هذا الشخص تجنب تلك المشكلة، فسيحاول التعايش معها إلى أن تنتهي تماماً. وسيشعر بعض الأشخاص من ذوي الحساسية المفرطة، خاصة الذين عانوا في طفولتهم، بالمزيد من الضيق وبأنهم ضحايا، وفي الوقت نفسه لا يستطيعون الانتقال إلى الوضع المناسب لهم، وتجنب الوضع غير المناسب. وقد يشعرون بأن عليهم أن يرضوا الآخرين، أو أن يثبتوا أمراً ما، ففي مكان العمل، قد لا يفادرون العمل حتى تحدث أزمة تجعل جميع الموجودين في مكان العمل يعلمون أنهم من ذوي الحساسية "الشديدة".

وفي دراسة أخرى أجرتها "بهافيني شريفاستافا" عن ذوي الحساسية المفرطة في إحدى الشركات الهندية التي تعمل في مجال تكنولوجيا المعلومات، أظهرت هذه الدراسة أن ذوي الحساسية المفرطة يشعرون بالقلق أكثر من غيرهم حيال بيئة العمل الخاصة بهم، ولكنهم يعتبرون من قبل مديريهم أنهم أكثر إنتاجية من غيرهم في بيئة العمل. فلو فرضنا أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الذين عانوا الضغط قد تركوا العمل بالفعل، أو تم الاستغناء عنهم، فعلى ما يبدو أن بقية الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة (الأكبر سناً الذين قضوا وقتاً أطول في الوظيفة) كانوا يحاولون التأقلم بهدوء، بسبب وجود تقدير خاص لهم من قبل مديريهم، ثم يقومون باستخدام صفتي معالجة الأمور بعمق، والتركيز في التفاصيل لمصلحة شركتهم؛ لذا يتبين لنا أن هناك نوعين (أو أكثر) من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ من يمكنهم السيطرة، ومن لا يمكنهم السيطرة، بسبب بعض السمات الشخصية المتعلقة بهم. وفي أمثلة أخرى، فهناك نوعان (أو أكثر) من المواقف؛ بعضها أقل إرهاقاً، فإن بعض الأشخاص من ذوي الحساسية المفرطة يتصرفون في تلك المواقف تماماً كالأشخاص الأقوياء الذين يجدون حلاً للتأقلم لا يلاحظها الآخرون؛ أو تلك المواقف الأكثر إرهاقاً، فلا يستطيعون التأقلم، ويبدون أشخاصاً ضعفاء.

نظرة ختامية

إن دراستي لسمة الحساسية المفرطة كانت رحلة ممتعة بالنسبة إليّ. وكان الأمر في البداية مجرد فضول عن أمر قاله أحد الأشخاص عني، فقامت بإجراء بعض المقابلات مع بعض الأشخاص الذين يعتقدون أنهم يتمتعون بسمة الحساسية المفرطة لمعرفة طبيعة حالتهم، مع عدم وجود أية خطط إضافية للبحث، ودون وجود أية نية لتأليف كتاب أطرحه على عامة الناس. وبعد ذلك، كما أحب أن أصف بداية هذا الأمر، كنت كأني أسير في الطريق، وكأن هناك موكبًا في الشارع نفسه من خلفي، حيث كان هناك جمع من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الذين لم يسمعوا شيئًا عن هذا المصطلح من قبل.

ثم تلاحت الأسئلة عليّ: "كيف اكتشفت تلك السمة الجديدة؟". وكانت الإجابة أن سمة الحساسية ليست سمة جديدة، وإنما هي صعبة الملاحظة من خلال سلوك الأشخاص، وهي الطريقة التي يتعامل بها المعالجون النفسيون دائمًا؛ ولهذا أطلق المعالجون النفسيون وأشخاص آخرون أسماء على تلك السمة، قريبة من هذا الوصف، لكنها ليست دقيقة، مثل *الخجل أو الانطوائية*؛ فسلوكنا يجعل من الصعب على الآخرين أن يتعرفوا على حالتنا عندما نلاحظ ولا "نتفاعل" على الأقل في البداية، ثم تجاوبنا مع البيئة المحيطة بنا، حيث من الممكن أن تتم مقارنتنا بالحرباء، عندما نكون وسط الناس، فإننا نفعل كل ما يتطلبه الأمر للتأقلم مع الأوضاع. فما حدث أنني كنت أقوم بكل الأمرين معًا؛ لأنني عالمة مشتاقة إلى العلم، وإنسانة مفرطة الحساسية، وكنت أشعر بهذه الحالة من الداخل. وكما ذكرت في المقدمة الأصلية، ولكي أحاول التركيز في حالة الحساسية المفرطة لديّ، ما زال الأمر يتطلب أن يُبدى شخص آخر رأيه في هذا الموضوع، بعد أن حصلت على رد فعل "مبالغ فيه" تجاه الإجراءات الطبية. ف عندما يتعرف الناس على حالتنا، فإن أغلب ما يلاحظه الآخرون عنا هو رد الفعل "المبالغ فيه" مقارنة بالآخرين، وهذا ما يتعلق بالصفة الثانية، وهي سرعة الإثارة، والصفة الثالثة، وهي رد الفعل العاطفي القوي، ولكن بما أننا أقلية، فتحسن، لا نتجاوب بالطبع مع الأمور كما يفعل معظم الناس، فهاتان الصفتان البارزتان توضحان لنا وللآخرين أن لدينا مشكلة ما. وعلاوة على ذلك، فإن ذوي

الحساسية المفرطة الذين قضاوا طفولة مضطربة لا يستطيعون التحكم في رد فعلهم؛ ولهذا أصبح أصحاب هذه السمة يُنظر إليهم باعتبارهم أشخاصًا يعانون صعوبات معينة.

وتلك الأشياء الصغيرة الملحوظة التي نفعها وتبرز الصفتين الأولى والرابعة، وهما معالجة الأمور بعمق، وملاحظة التفاصيل، من الممكن أن يتم تجاهلها أو فهمها بطريقة مغلوطة. على سبيل المثال، إذا رأنا الآخرون نأخذ وقتًا كافيًا قبل معالجة أمر ما، أو اتخاذ قرار ما، فإن ذلك قد يبدو أمرًا مختلفًا، أو يبدو مشكلة محتملة، ومن ثم يظهر باعتباره نقصًا؛ حيث إنه من السهل ألا تلاحظ مدى صحة هذه القرارات بعد اتخاذها. وبالإضافة إلى ذلك، إن هذا البطء في التصرف قد تسببه أمور أخرى غير الحساسية المفرطة، مثل الخوف أو الذكاء المحدود؛ فهو يتعلق بما يدور داخلنا، وما لا تراه أعيننا، وهذا هو الشيء الذي يميز ذوي الحساسية المفرطة عن غيرهم، فتحن نتوجه بالامتنان إلى هذه الطرق الجديدة للقيام بالأبحاث المتعلقة بالمخ، التي تظهر هذه الاختلافات، وكذلك لكل من تجرأ وقال، نعم، هذا ما يدور في داخلي.

لذا فلنحتفل! ربما مع موكب من أصحاب هذه السمة!

لمتابعتنا على تيليجرام اضغط هنا

لمتابعتنا على فيسبوك اضغط هنا

مقدمة

"طفل كثير البكاء".

"شخص جبان".

"لا تقصد على الآخرين أوقاتهم".

هل تزعجك هذه الذكريات من الماضي؟ وماذا عن تلك التنبيهات الموجهة بنية حسنة: "أنت شخص مفرط الحساسية إلى حد قد يضر بك".

لو كنت شخصًا مشابهًا لي، فقد سمعت كثيرًا من هذه العبارات؛ ما جعلك تشعر بأنه لا بد من وجود شيء مختلف بشأنك، فأنا كنت مقتنعة بأن هناك خللاً كبيرًا في شخصيتي، يجب عليّ ألا أظهره، وهذا ما جعلني أعيش حياة متدنية، واعتقدت أنني أعاني مشكلة ما.

ففي حقيقة الأمر، هناك شيء صحيح فيما يتعلق بشخصيتك وشخصيتي. لو وضعت علامة الصواب أمام اثني عشر سؤالاً أو أكثر في الاختبار الذاتي الموجود في بداية الكتاب، أو كان التوصيف المفصل الموجود في الفصل الأول يناسبك (وهذا هو أفضل اختبار) فأنت نوع فريد بين بني البشر، شخص مفرط الحساسية، وهذا الكتاب مؤلف لك بشكل خاص.

وإذا كنت شخصًا مفرط الحساسية، فهذا أمر طبيعي، وهذه سمة محايدة؛ إذ من المحتمل أن تكون حالة وراثية، وهي تحدث لنسبة تتراوح بين ١٥٪ و ٢٠٪ من تعداد السكان. وامتلاكك هذه السمة يعني أنك تعي تمامًا ما يدور حولك بتفاصيله، وهذه ميزة كبيرة في الكثير من المواقف. وهذا أيضًا يعني أنه من السهل أن تُستثار عندما تتعرض لموقف حافل بالمحفزات فترة طويلة، أو تتعرض

لتلك المشاهد والأصوات التي تجهدك، وتؤثر في جهازك العصبي بصورة أو بأخرى؛ لذا فالحساسية المفرطة لها مزاياها وعيوبها.

وعلى الرغم من ذلك، فإن امتلاكك هذه السمة لا يعد وضعًا مثاليًا في ثقافتنا، وهذا من شأنه أن يؤثر فيك بصورة كبيرة. ولربما أخذ الوالدان والمعلمون ذوو النية الحسنة في مساعدتك على "تخطي" تلك المشكلة، كأنها عيب من العيوب. ولربما لم يعاملك بقية الأطفال بطريقة جيدة عندما كنت طفلاً. وعندما تجاوزت مرحلة الطفولة، وقد تكون واجهت مزيداً من الصعاب في البحث عن عمل مناسب لك، أو في بناء العلاقات، أو في الشعور بقيمتك، أو الشعور بالثقة بالنفس بصورة عامة.

ما يقدمه لك هذا الكتاب

يقدم إليك هذا الكتاب معلومات أساسية ومفصلة تحتاج إلى أن تعرفها عن السمة التي تتمتع بها، وهي معلومات لا توجد في أي مكان آخر، فهذا الكتاب هو حصاد جهود خمسة أعوام من البحث، والمقابلات المطولة، والتجارب السريرية، والدورات والاستشارات الفردية مع المئات من ذوي الحساسية المفرطة، وقراءة متأنية لما توصل إليه علم النفس عن هذه السمة، وإن لم يكن قد توصل إلى إدراك ماهيتها. ففي الفصول الثلاثة الأولى ستعلم كل الحقائق الأساسية المتعلقة بهذه السمة، وستتعلم كيف تتغلب على إثارة مشاعرك، والضغط الزائد على جهازك العصبي.

وبعد ذلك، ينتقل الكتاب إلى الحديث عن تأثير الحساسية المفرطة في حياتك السابقة، ومهنتك، وعلاقاتك، وحياتك الداخلية. فهذا الكتاب يركز على ما تتطوي عليه هذه السمة من مميزات قد لا تكون على دراية بها، بالإضافة إلى النصائح التي يقدمها عن المشكلات العادية التي تواجه البعض من ذوي الحساسية المفرطة، مثل الخجل وصعوبة الحصول على عمل مناسب.

إنها رحلة سنمضي فيها معاً؛ حيث إن معظم أصحاب الحساسية المفرطة الذين ساعدتهم من خلال المعلومات الواردة في هذا الكتاب، أخبروني بأنها غيرت حياتهم تغييراً جذرياً، وطلبوا مني أن أخبركم بذلك.

حديث موجه إلى أصحاب الدرجات المتفاوتة من الحساسية

أولاً، لو كان سبب اختيارك هذا الكتاب هو أنك والد، أو زوج، أو صديق شخص مفرط الحساسية، فأنت مرحّب بك في هذا الجزء؛ حيث إن علاقتك بالشخص ذي الحساسية المفرطة ستتطور بصورة كبيرة.

ثانياً، هناك مسح جرى عبر الهاتف على ثلاثمائة شخص تم اختيارهم عشوائياً من جميع الأعمار، وقد أظهر أنه بينما توجد نسبة ٢٠٪ من الأفراد يمتلكون حساسية شديدة، هناك ٢٢٪ من الأفراد يمتلكون مستوى معتدلاً من الحساسية. فلو كنت من أولئك الأفراد الذين يمتلكون مستوى معتدلاً من الحساسية، فستنتفع أيضاً بهذا الكتاب.

وبالمناسبة، فقد أكد ٤٢٪ من المشاركين أنهم لا يمتلكون حساسية على الإطلاق، وهذا يوضح سبب شعور ذوي الحساسية المفرطة بأنهم لا ينتمون إلى هذا العالم. وبالطبع، فهؤلاء الذين لا يمتلكون حساسية يمثلون تلك الفئة من المجتمع التي تستمع إلى صوت المذيع المرتفع، أو تطلق أصوات الصفارات المرتفعة.

وعلاوة على ذلك، فمن الممكن أن نقول إن الجميع قد يمرون بحالة من الحساسية المفرطة في بعض الأحيان، كقضاء شهر من العزلة في كوخ على الجبال، على سبيل المثال، ويصبح الشخص أكثر حساسية كلما تقدم في العمر. ففي واقع الأمر، أغلب الأشخاص يصبحون مفرطي الحساسية في مواقف معينة، سواء أقروا بذلك أم لم يقرؤا.

قولي لمن لا يمتلكون سمة الحساسية المفرطة

في بعض الأحيان يشعر الأشخاص الذين لا يمتلكون سمة الحساسية المفرطة بأنهم معزولون، ويشعرون بالسوء، بسبب فكرة أننا، باعتبارنا أشخاصاً مفرطي الحساسية، مختلفون عنهم، ويبدو الأمر أحياناً أننا نعتقد أفضليتنا عليهم، فهم يقولون: "هل تعني أنني لست شخصاً حساساً؟". فهناك مشكلة أخرى، وهي أن كلمة "حساس" تعني أيضاً أن الشخص لديه قدر أكبر من التفهم والوعي، فذوو الحساسية المفرطة وغيرهم يمتلكون هذه الصفات، التي تتحسن عندما

يتحسن شعورنا، ونهتم بتفاصيل الأمور. وفي حالة الشعور بالاسترخاء، يستمتع ذوو الحساسية المفرطة بميزة إدراك الفروق الدقيقة. وعلى الرغم من ذلك، وفي حالة الإثارة، وهي شيء متكرر في حالة الحساسية المفرطة، فنحن لا نكون متفهمين، ولا نتمتع بالحساسية. وبدلاً من هذا الشعور، نشعر بالضجر، والنَّصَب، والحاجة إلى العزلة. وعلى النقيض، سيتفهم أصدقاؤك الذين لا يمتلكون سمة الحساسية المفرطة ما يدور حولهم بصورة أكبر وسط هذه الفوضى الطاحنة.

فكرت طويلاً وملياً في كيفية تسمية هذه السمة، وكنت أعلم أنه يجب عليّ عدم تكرار خطأ خلط تلك الحالة بحالة الانطوائية، والخجل، والكبت، والعديد من الأسماء الخاطئة التي أطلقها علينا المعالجون النفسيون وغيرهم. فلا يوجد بين هذه الأسماء وصف للصفات المحايدة عن حالتنا، التي تحمل قدرًا أقل من السلبية، فـ "الحساسية" تعبر في الحقيقة عن القابلية لمواجهة المحفزات؛ لذا يبدو أن هذا هو الوقت المناسب لمواجهة الانحياز ضد ذوي الحساسية المفرطة عن طريق استخدام هذا المصطلح بطريقة جيدة لصالحنا.

ومن ناحية أخرى، فإن كونك "مفرط الحساسية" يعتبر أي شيء سوى الإيجابية لدى البعض. وبينما أجلس في منزلي الهادئ أكتب هذا الكتاب، في وقت لا يتحدث فيه أحد عن هذه السمة، سأشرح بشيء ما: إن هذا الكتاب سيتسبب في المزيد من النكات المؤلمة والتعليقات السخيفة عن ذوي الحساسية المفرطة، وهناك جهد كبير مبذول من علماء النفس في حالة الحساسية المفرطة، تمامًا كهذا الجهد المبذول في قضايا النوع البشري، الذي يتم الخلط بينه وبين حالة الحساسية المفرطة. (هناك العديد من الذكور والإناث الذين يولدون بسمة الحساسية، ولكن من المفترض ألا يمتلك الذكور هذه السمة، في حين يفترض أن تكون هذه السمة موجودة لدى الإناث. وهكذا يعود هذا الخلط بالضرر على كلا الجنسين)؛ لذا يجب عليك التأهب لما ستواجهه، فعليك الدفاع عن حالتك كشخص حساس، وعن معرفتك الناشئة عنها، عن طريق تجنب الحديث عنها، عندما يبدو أن هذا هو الخيار الأمثل.

وفي الأغلب، عليك أن تتعمق بمعرفة أن هناك العديد من الأشخاص الذين يفكرون التفكير نفسه في البيئة المحيطة بك. ولم يتسنَّ لنا كأشخاص مفرطي

الحساسية أن نتواصل من قبل. ومن المفترض أن نتواصل في الوقت الحاضر، وسنتعاون مع مجتمعاتنا لتحقيق أفضل النتائج؛ حيث إنني سأتناول بإسهاب في الفصول الأول، والسادس، والعاشر أهمية دور ذوي الحساسية المفرطة في مجتمعاتهم.

ما تحتاج إليه

لقد وجدت أن أصحاب الحساسية المفرطة ينتفعون بأربع جهات، ستوضحها فصول هذا الكتاب.

١. *معرفة الذات*. حيث تجب عليك الإحاطة بما يعنيه كونك شخصًا مفرط الحساسية بدقة بالغة، ومدى تناغم هذه السمة مع بقية سماتك، وكيف سيؤثر فيك التوجه السلبي لمجتمعك، ثم يجب عليك التعرف على جميع التفاصيل عن جسدك الحساس؛ فالوضع لا يحتمل مزيدًا من التجاهل لجسدك؛ إذ يبدو أن جسدك لا يساعدك، أو أنه جسد ضعيف.

٢. *إعادة التشكيل*. فتجب عليك المسارعة إلى إعادة تشكيل ما مضى من عمرك في ضوء معرفة الحالة التي ولدت بها، وهي حالة الحساسية المفرطة. فهناك العديد من "حالات فشلك" في الماضي كان لا مفر منها بسبب عدم تفهم والديك ومعلميك، أو أصدقائك وزملائك، الحالة التي تمر بها، فإعادة تشكيل ما حصلت عليه من خبرات في الماضي ستمنحك ثقة هائلة بالنفس، والثقة بالنفس غاية في الأهمية بالنسبة إلى ذوي الحساسية المفرطة، حيث إنها تقلل من إثارته في المواقف الجديدة (التي ستجنب إثارة مشاعرك).

وعلى الرغم من ذلك، فإن إعادة التشكيل ليست أمرًا تلقائيًا. وهذا ما دفعني إلى وضع "أنشطة" تشتمل على إعادة التشكيل في نهاية كل فصل.

٣. *العلاج*. إن لم تكن قد قمت بهذه الخطوة من قبل، فيجب عليك الآن بدء معالجة الجراح الفائرة؛ فلقد كنت حساسًا للغاية عندما كنت طفلًا؛ حيث إن العائلة ومشكلات الدراسة، والأمراض المرتبطة بمرحلة الطفولة، قد أثرت

هيك أكثر من غيرك. وعلاوة على ذلك، لقد كنت مختلفاً عن بقية الأطفال، ومن المؤكد أنك عانيت بسبب هذا.

فدوو الحساسية المفرطة على وجه الخصوص، يدركون تلك المشاعر القوية التي يجب التعبير عنها، وهذا قد يعوق الجهد الداخلي اللازم لعملية معالجة تلك الجراح الفائرة التي سببتها تجارب الماضي؛ فالحذر والبطء أمران مبرران، ولكنك سوف تقوم بخداع نفسك لو أجلت عملية الشفاء.

٤. اشعر بأن الأمور على ما يرام عندما تكون منفتحاً على العالم، وتعلم متى تكون أقل انفتاحاً على العالم الخارجي؛ حيث يمكنك أن تتناغم مع العالم، بل يجب عليك ذلك، كما أنك تحتاج إلى هذا التناغم، فالعالم يحتاج إليك، ولكن يجب عليك تجنب الإفراط والتفريط في القيام بهذا الأمر؛ فهذا الكتاب - بعيداً عن تلك الرسائل المربكة من الثقافات الأقل حساسية - سيساعدك على اكتشاف هذا الأمر.

وسأخبرك أيضاً بمدى تأثير هذه السمة في علاقاتك الوثيقة، وسأناقش العلاقة بين العلاج النفسي وسمة الحساسية المفرطة، والعلاج الذي يجب أن يتلقاه الشخص ذو الحساسية المفرطة، وسبب ذلك، وطبيعة هذا العلاج، ومع أي الأطباء، وعلى وجه الخصوص سأناقش مدى اختلاف العلاج من شخص إلى آخر. وبعد ذلك سأتناول سمة الحساسية المفرطة والرعاية الطبية، وسأوضح العديد من المعلومات عن الأدوية، مثل بروزاك، وهو الدواء الذي غالباً ما يتناوله أصحاب الحساسية المفرطة. وفي نهاية هذا الكتاب سوف نستمتع بحياتنا الخاصة.

نبذة عن شخصيتي

أنا باحثة في الطب النفسي، وأستاذة في الجامعة، ومعالجة نفسية، وكاتبة روائية. وعلى الرغم من ذلك، فإن أهم شيء هو أنني مفرطة الحساسية تماماً مثلك، فأنا لا أكتب عن شيء لا أشارك فيه، بفرض مساعدتك، ومساعدة روحك المسكينة، في التخلص من تلك "المتلازمة"، بل إنني أعلم جيداً طبيعة حالتنا، وأعرف مقوماتها وتحدياتها.

فعندما كنت طفلة، أعيش مع عائلتي، كنت أهرب من الفوضى المحيطة بي. وفي المدرسة، كنت أتجنب الرياضات، والمباريات، والأطفال على وجه العموم. كنت أشعر بشعور يجمع بين الراحة والهوان عندما تتجح خطتي ويتحاشاني الجميع.

وفي المدرسة الإعدادية كانت هناك فتاة اجتماعية، قد قربتني منها، واستمرت هذه العلاقة في المدرسة الثانوية، بالإضافة إلى أنني كنت أدرس في أغلب الأحيان. وفي الجامعة أصبحت حياتي أكثر صعوبة، فبعد العديد من التوقفات والبداءات، بما في ذلك أربع سنوات زواج في سن مبكرة جداً، حصلت على عضوية "جمعية في بيتا كابا" من جامعة كاليفورنيا في بيركلي، ولكنني أمضيت الوقت في البكاء في غرف الراحة، واعتقدت أنني أصبت بالجنون. (وقد أثبتت أبحاثي أن هذا الانسحاب، خاصة اللجوء إلى البكاء، هو شيء ملازم لسمة الحساسية المفرطة).

وعندما ذهبت إلى كلية الدراسات العليا للمرة الأولى منحوني مكتباً، كثيراً ما لجأت إليه للبكاء، بهدف استعادة بعض الهدوء. وعلى الرغم من أنني كنت متحمسة للحصول على درجة الدكتوراه، فقد توقفت عن إكمال رسالة الماجستير؛ لهذه الأسباب، فقد تطلب الأمر خمسة وعشرين عاماً؛ لكي أحصل على المعلومات الخاصة بسمة الحساسية المفرطة؛ ما جعلني أنفهم ردود الفعل المتعلقة بحالتي، حتى تمكنت من الحصول على درجة الدكتوراه في نهاية المطاف.

وعندما بلغت الثالثة والعشرين، التقيت زوجي الحالي، وبدأت حياة مستقرة وأمنة، كرستها للكتابة وتربية طفلي، فكنت أشعر طوال الوقت بشعور مختلط من السرور والخجل؛ لكوني "غير منفتحة على الآخرين"، حيث كنت مدركة، بشكل مبهم؛ ما يفوتني من فرص للتعلم، وجعل العامة يتعرفون على ما لدي من قدرات، والتواصل مع الناس جميعاً. واعتقدت أنه لم تكن لدي أية خيارات، استناداً إلى ما مررت به من تجارب مريرة.

وعلى الرغم من وجود العديد من الأحداث المثيرة، التي لا يمكن تجنبها، اضطررت إلى الخضوع لبرنامج علاجي توقعت أن حالتي ستنتهي في عدة أسابيع بعده. وبدلاً من ذلك ظل جسدي يعاني، عدة شهور، العديد من ردود

الأفعال الجسدية والانفعالية، ثم أجبرت مجددًا على القبول بفكرة "العيب المقدور" وهي فكر غامضة جعلتني مختلفة عن غيري؛ لذلك لجأت إلى العلاج النفسي، وتبسم لي الحظ؛ فقد قالت لي المعالجة النفسية، بعدما سمعت مني الكثير عن حالتي في عدة جلسات: "ولكن من المؤكد أنك كنت منزوعة؛ فأنت مفرطة الحساسية".

أخذت أقول لنفسي: ما هذا؟، ثم اعتبرت أنها مجرد حجج واهية، وقالت إنها لم تفكر في هذا الأمر مليًا، ولكن من واقع تجاربها السابقة، يبدو أن هناك اختلافًا حقيقياً في تعامل الناس مع المحفزات واختلاف مدى تفهمهم أهمية هذه التجارب، الجيدة والسيئة. وبالنسبة إليها، كانت حالة الحساسية المفرطة إما نقصاً عقلياً، وإما حالة اضطراب، ولكنها على الأقل تمنيت ألا يكون هذا صحيحاً؛ لأنها كانت هي أيضاً مفرطة الحساسية. وأتذكر ابتسامتها، وهي تقول: "كما هي الحال بالنسبة إلى كل الأشخاص الذين يعتبرون جديرين بالمعرفة".

ثم أمضيت عدة أعوام وأنا أخضع لهذا العلاج، ولم يذهب أي منها سدى، فقد عالجت العديد من مشكلات الطفولة، ولكن الشيء الأهم في تلك الفترة كان مناقشة تأثير هذه السمة؛ فقد كنت أشعر بأنني مصابة بالنقص. وكان الآخرون مستعدين لمساعدتي، مقابل أن يستمتعوا بقدراتي المتعلقة بالخيال، والتعاطف، والإبداع، والبصيرة، التي كان من الصعب عليّ أن أثمنها. وهذا ما تسبب في انغزالي عن العالم، ولكن أصبح بمقدوري أن أنفتح مجددًا على العالم بعد أن اكتسبت البصيرة اللازمة، وأصبحت الآن أشعر بسعادة غامرة لمشاركتي في الأنشطة، ولأنني أصبحت محترفة، وأصبحت أشارك الآخرين بمواهب الخاصة؛ لأنني أتحدى بسمة الحساسية المفرطة.

الأبحاث التي يستند إليها هذا الكتاب

عندما تغيرت حياتي بعدما تعرفت على هذه السمة، قررت أن أقرأ المزيد عنها، ولكن لم تكن هناك أية مصادر متاحة آنذاك. واعتقدت أن أقرب موضوع هو موضوع الانطوائية، وكان الطبيب النفسي "كارل يونج"، من رواد الكتابة في هذا المجال، وقد أطلق عليها اسم النزعة الداخلية. وكان ما قدمه "يونغ" - الذي

كان هو نفسه مفرط الحساسية - يمثل عوناً كبيراً لي، ولكن أغلب الأبحاث العلمية عن حالة الانطوائية كانت تركز على أن الشخص الانطوائي هو شخص غير اجتماعي، وهذا ما جعلني أتساءل عما إذا كان هناك عدم تفريق بين الانطوائية والحساسية المفرطة عن طريق الخطأ.

ومع وجود تلك المعلومات البسيطة عند البداية، قررت أن أكتب ملاحظة في رسالة إخبارية أرسلت إلى هيئة التدريس في الجامعة التي كنت أدرس فيها آنذاك، ثم طلبت أن أجري مقابلة مع كل شخص يشعر بحساسية شديدة عند وجود المحفزات، أو مصاب بالانطوائية، أو يهرع للتصرف بطريقة عاطفية. وسرعان ما حصلت على عدد من المتطوعين يفوق ما أحتاج إليه.

وبعد ذلك، قامت الصحيفة المحلية بنشر أخبار عن بحثي. وعلى الرغم من عدم ذكر الخبر لأي طريقة للتواصل معي، قام ما يزيد على ١٠٠ شخص بالكتابة إليّ، والاتصال بي، بعضهم يقدم الشكر، وبعضهم يطلب المساعدة، والبعض الآخر يريد فقط أن يقول: "وأنا أيضاً، شخص مفرط الحساسية". واستمر الناس في التواصل معي لمدة عامين متتالين. (فأحياناً يعقد ذوو الحساسية المفرطة فترة من الوقت أن الأمور قد انتهت، قبل أن يبادروا إلى العمل!).

وبناءً على تلك المقابلات (التي استغرقت كل مقابلة منها بين ساعتين وأربعين دقيقة إلى ثلاث ساعات)، قمت بطبع استبيان، وقمت بتوزيعه على آلاف الأشخاص في أمريكا الشمالية. وهناك دراسة جرت عبر الهاتف على ثلاثمائة شخص تم اختيارهم عشوائياً. وما يهمل في هذا الأمر هو أن كل المعلومات الواردة في هذا الكتاب مبنية على أبحاث دقيقة، سواء كانت تلك الأبحاث التي قمت بها أنا، أم تلك التي قام بها غيري، أو أنني أتحدث من خلال ملاحظتي المتكررة لذوي الحساسية المفرطة، ومن خلال الدورات التي أقدمها إليهم، وحديثي معهم، والاستشارات الفردية، والعلاج النفسي لهم. كان عدد تلك الفرص المتاحة لمعرفة الحياة الخاصة بذوي الحساسية المفرطة يتجاوز الآلاف. ومع ذلك فسأستخدم عبارة "من المحتمل" و "ربما" أكثر مما اعتدته في الكتب الأخرى للعامة، ولكنني أعتقد أن ذوي الحساسية المفرطة سيقدرّون هذا الأمر.

فقد أصبحت رائدة في هذا المجال، عندما قررت إجراء هذا البحث عن هذه السمة، ثم الكتابة عنها، ثم القيام بتدريسها، ولكن هذا أيضاً نابع من كوني مفرطة الحساسية، فنحن نعلم جيداً ما يجب علينا القيام به. وكلما زادت ثقتنا بما يميزنا، كان من المحتمل أن يتحدث كثير من ذوي الحساسية المفرطة عن هذه السمة، بطريقتنا الخاصة.

إرشادات للقراء

١. مرة أخرى، أتحدث إلى القارئ بوصفه شخصاً مفرط الحساسية، ولكن هذا الكتاب موجه أيضاً لمن يريد أن يفهم حالة الحساسية المفرطة، سواء كان صديقاً، أم قريباً، أو مقدماً للنصائح، أو صاحب عمل، أو معلماً، أو معالجاً.

٢. من أهداف هذا الكتاب أن تشعر بأنك تمر بحالة يمر بها الكثيرون. وهذا هو المطلوب، فهو يقدم وصفاً لك. وثمره ذلك هو أنك ستشعر بأنك طبيعي، ويمكنك أن تستفيد بالتجارب والأبحاث التي يجريها الآخرون، ولكن ذلك الوصف لن يتمكن من أن يشمل الجوانب المتفردة لديك، فذوو الحساسية المفرطة يختلف بعضهم عن بعض تماماً، حتى إن كانوا يشتركون في السمة نفسها. وأرجو منك أن تذكر نفسك بهذا الأمر كلما تقدمت في قراءة هذا الكتاب.

٣. ففي الوقت الذي تقرأ فيه هذا الكتاب، قد ترى كل ما يجري حولك من أحداث من منطلق أنك شخص مفرط الحساسية. وهذا شيء متوقع. ففي حقيقة الأمر، هذا هو الغرض من هذا الكتاب؛ فالسبيل نحو تعلم أية لغة جديدة هي الانغماس في تعلم مهاراتها، بما في ذلك الطريقة التي تعبر عن نفسك بها في هذه اللغة. فإذا شعر الآخرون بالقليل من القلق، أو عدم الاهتمام، أو الضجر، فاطلب منهم التمهّل؛ فسيحين الوقت الذي تترسخ فيه تلك الفكرة، وسيكون مطلوباً منك الحديث عنها بصورة أقل.

٤. يشتمل هذا الكتاب على بعض الأنشطة التي أراها مفيدة لذوي الحساسية المفرطة، ولكن لن أقول إنه من الواجب عليك القيام بتلك الأنشطة

لو كنت تتطلع إلى الانتفاع بهذا الكتاب، فعليك أن تثق بالحساسية المفرطة التي تتمتع بها، وأن تقوم بما تشعر بأنه صواب.

٥. فكلُّ من هذه الأنشطة قد يتسبب في إيجاد مشاعر قوية. وفي حالة حدوث ذلك، فأنا أحثك على طلب المساعدة من شخص متخصص. فلو كنت تخضع الآن لعلاج، فهذا الكتاب سيساعدك كثيراً في العلاج؛ فالأفكار المطروحة هنا ستقلل من وقت العلاج؛ حيث إنك ستسعى إلى الحصول على حالة جديدة من الثقة، وليست تلك الحالة التي يمنحها المجتمع، ولكن حالة تُنشئها أنت، حالة تود أن تشعر بها، أو ربما تكون هي حقيقتك بالفعل، ولكن تذكر أن هذا الكتاب ليس بديلاً للعلاج النفسي عندما تسوء الأمور أو تتداخل.

ويا لها من لحظة مثيرة بالنسبة إليَّ عندما أتخيل أنك تطوي هذه الصفحة، وتنتقل إلى عالم جديد خاص بي، وخاص بك — عالم يخصنا نحن. فمن الجيد أن تجد من يشاركوك هذه السمة بعدما شعرت بالوحدة فترة طويلة، أليس كذلك؟

هل أنت فعلاً مضطرب الحساسية؟

اختبار ذاتي

أجب عن كل سؤال طبقاً لما تشعر به، واختر صواباً إذا كان الأمر فيه بعض الصحة بالنسبة إليك، واختر خطأ إن لم يكن الأمر صحيحاً على نحو يقيني، أو كان غير صحيح تماماً.

من المعروف عني أنني أراقب أدق التفاصيل المحيطة بي. صواب خطأ

تؤثر فيّ الحالة المزاجية للآخرين. صواب خطأ

أشعر بالحساسية المفرطة تجاه الأكم. صواب خطأ

أجد أنني أود الانسحاب في الأوقات المزدحمة، والتوجه للفراش، أو إلى غرفة مظلمة، أو إلى أي مكان أحصل فيه على قدر من الخصوصية والراحة من المحفزات. صواب خطأ

أشعر بالحساسية المفرطة تجاه الكافيين. صواب خطأ

من السهل أن أتأثر بأشياء مثل الأضواء الساطعة، أو الروائح النفاذة، أو المنسوجات الخشنة أو صفارات الإنذار القريبة مني. صواب خطأ

لديّ حياة داخلية غنية ومعقدة. صواب خطأ

أشعر بالضجر حيال الضوضاء المرتفعة. صواب خطأ

الموسيقى والفن يؤثران فيّ تأثيراً عميقاً. صواب خطأ

أنا شخص يتصرف وفقاً لما يمليه عليه ضميره. صواب خطأ

أشعر بالخوف من أصغر الأمور. صواب خطأ

أشعر بالارتباك عندما يُطلب مني القيام بالعديد من الأشياء في وقت قصير. صواب خطأ

- عندما يشعر الناس بعدم الراحة في مكان ما أكون أنا على علم بما يجب عليهم فعله للشعور بالراحة (مثل تغيير الضوء أو المقعد).
- أشعر بالضجر إذا طلب الآخرون مني القيام بالعديد من الأشياء في وقت واحد
- أبذل قصارى جهدي كي لا أرتكب لخطاء أو أنسى بعض الأشياء.
- أحاول أن أتجنب الأفلام والعروض التليفزيونية العنيفة.
- أشعر بالاضطراب الشديد لما يجري من أحداث متلاحقة
- الشعور بالجوع يسبب رد فعل قوياً من قبلي، ويؤثر في تركيزي وفي حالتي المزاجية.
- التغيرات في البيئة المحيطة بي تثير مشاعري.
- أنتبه إلى الروائح، أو المذاق، أو الأصوات، أو الأعمال الفنية الجميلة والعذبة، وأستمتع بها.
- من أهم أولوياتي ترتيب شئوني الحياتية حتى أتجنب تلك المواقف المزعجة والمقلقة.
- عندما يتحتم علي أن أسأل في منافسة ما، أو أن أخضع لمراقبة الآخرين، بينما أقوم بمهمة ما، فإنني أشعر بالتوتر أو الاضطراب ما يجعلني أقوم بالمهمة بصورة أسوأ من المتوقع.
- عندما كنت طفلاً، كان والداي ومطعمي يرون أنني شخص حساس أو خجول.

تقييمك لنفسك

لو أجبت بـ نعم عن اثني عشر سؤالاً أو أكثر من تلك الأسئلة، فمن المحتمل أن تكون شخصاً مفرط الحساسية.

ولكن بكل صراحة، لا يوجد فحص نفسي دقيق بدرجة تدفعك إلى أن تقيّم حياتك بمقاييسه. ولو كان من بين الأسئلة سؤال أو اثنان يعبران عن حالتك، أو يعبر عنها بصورة دقيقة، فمن المقبول أن تعتبر نفسك شخصاً مفرط الحساسية.

استمر في القراءة، وإذا وجدت أن التفاصيل الدقيقة الموجودة في الفصل الأول تناسبك، فاعتبر نفسك شخصاً مفرط الحساسية، فبقية هذا الكتاب ستساعدك على فهم شخصيتك بصورة أفضل، وستعلم كيف تنجح في العالم المعاصر الذي يقل فيه الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة.

الحقائق المتعلقة بسمة الحساسية المفرطة شعور (خطأ) بأن هناك نقصاً ما

ستتعلم في هذا الفصل بعض الحقائق المتعلقة بهذه السمة، وكيف أنها تميزك عن غيرك. وستكتشف أيضاً بقية صفاتك الموروثة، وستتعلم بكل وضوح كيف ينظر مجتمعك إليك، ولكن يجب عليك التعرف على "كريستين" أولاً.

كانت تعتقد أنها مصابة بالجنون

كانت مقابلتي مع "كريستين" هي الثالثة والثلاثين في بحثي عن ذوي الحساسية المفرطة، وقد كانت طالبة جامعية ذكية وواعية. وما إن بدأت الحديث معها، حتى بدأ صوتها يرتجف.

فهمست قائلة: "أنا آسفة، ولكن في حقيقة الأمر جئت لمقابلتك؛ لأنك طبيبة نفسية، وكان يجب عليّ الحديث مع شخص ما يمكنه أن يخبرني..."، ثم تلعثت قليلاً، وقالت: "هل أنا مجنونة؟"، فتمحّصتها وأنا أشعر نحوها بالشفقة؛ فمن

الواضح أنها كانت تشعر باليأس، ولكنها لم تقل شيئاً ينبئ بأنها مصابة بمرض عقلي، ولكن بعد ذلك، سمعت الكثيرين من أمثال "كريستين".

ثم حاولت مرة أخرى، كأنها تخاف من أن تمنحني وقتاً كي أجيب: "أشعر بأنني مختلفة تماماً، وكثيراً ما لازمني هذا الشعور. أنا لا أقصد.. أنا أقصد، كانت عائلتي رائعة للغاية. وكانت فترة طفولتي رائعة، حتى جاء وقت الالتحاق بالمدرسة. على الرغم من أن والدتي تقول إنني كنت طفلة دائمة التذمر".

ثم تنهدت، وقلتُ لها شيئاً لتشعر بالاطمئنان، وبعد ذلك تابعتُ الحديث: "ولكن عندما التحقت بروضة الأطفال كنت أخشى من كل ما يحيط بي، حتى حصّة الموسيقى؛ فبينما كان الأطفال يستخدمون الأواني كآلات للعزف عليها، كنتُ أضع يدي على أذني وأبكي".

ثم أشاحت ببصرها، وكانت عيناها ممتلئتين بالدموع، ثم قالت: "وفي المدرسة الابتدائية كنتُ دائماً الطالبة المفضلة لدى المعلمين، ولكنهم كانوا يقولون إنني 'منعزلة'".

ثم تسبب "شعورها بالعزلة" في العديد من الفحوص الطبية والنفسية المرهقة لها، وكان أول هذه الفحوص فحص التأخر العقلي. ونتيجة لذلك، فقد تم إدراج اسمها في برنامج تأهيلي، وهذا لم يمثل مفاجأة لي.

وهذا يبعث برسالة مضمونها "هناك مشكلة ما تواجه هذه الطفلة"، ثم تم فحص حاسة السمع، وكان سمعها سليماً. وفي الصف الرابع خضعت لفحص المخ بناءً على فكرة أن سبب انطوائها يرجع إلى حالة صرع خفيف، ولكن حالة مخها كانت طبيعية.

وما التشخيص الأخير؟ تم تشخيص حالتها بأنها تعاني "صعوبة في الاستجابة للمثيرات". والنتيجة المترتبة على ذلك أن الطفلة شعرت بأنها تعاني نقصاً ما.

نوعية فريدة من البشر ولكن يُساء فهمنا

كان هذا التشخيص صحيحاً إلى أقصى حد؛ حيث إن ذوي الحساسية المفرطة يتذكرون الكثير؛ كل التفاصيل التي لا يذكرها الآخرون، ولكن ما يبدو طبيعياً

بالنسبة إلى بقية الأشخاص، كصوت الموسيقى المرتفع أو التجمعات، قد يكون مصدرًا لإثارة مشاعر ذوي الحساسية المفرطة؛ ما يضعهم تحت ضغط. أغلب الناس يتجاهلون أصوات صفارات الإنذار، والأضواء الساطعة، والروائح الغريبة، والزحام والفوضى، ولكن هذا يمثل مصدر إزعاج لذوي الحساسية المفرطة.

وكذلك يصاب أغلب الناس بالتعب في نهاية اليوم بعد تجول في مركز تجاري أو متحف، ولكنهم يبدون استعدادهم للمزيد من الأنشطة في المساء، أما ذوو الحساسية المفرطة فإنهم يكونون محتاجين إلى العزلة بعد يوم كهذا؛ فهم يشعرون بالتوتر والاضطراب.

وعندما يدخل أغلب الناس إلى غرفة، فقد يلاحظون الأثاث والأفراد، وبالنسبة إلى الأشخاص العاديين يعد هذا كل شيء، أما ذوو الحساسية المفرطة فينتبهون على الفور للحالة المزاجية المسيطرة على المكان، وإلى الصداقات والعداوات، ومدى كون الهواء طلقًا أم لا، وطبيعة شخصية من قام بترتيب الزهور. وعلى الرغم من ذلك، فلو كنت من ذوي الحساسية المفرطة، لكان من الصعب عليك أن تفهم أنك تمتلك قدرات خاصة. وكيف تقارن التجارب الداخلية؟ ليس الأمر سهلاً. ففي أغلب الأحيان تشعر بأنك لا تستطيع التحمل كما يتحمل الآخرون، وتتسى أنك تنتمي إلى مجموعة تمتلك قدرات خاصة متعلقة بالإبداع، والحصافة، والشفف، والاهتمام، وكلها تحظى بتقدير المجتمع.

وعلى الرغم من ذلك، فنحن مجموعة متكاملة؛ فالحساسية المفرطة تعني أننا حذرون وانطوائيون ونحتاج إلى قضاء وقت أطول وحدنا. ولأن من لا يتمتعون بهذه السمة (أغلبهم) لا يعلمون ذلك، فهم يعتبروننا جبناء وخجولين وضعفاء، أو ما يعتبرونه خطأ فادحًا وهو أننا لسنا اجتماعيين؛ فنحن نحاول أن نصبح مثل الآخرين، خوفًا من أن نوصف بهذه الصفات، ولكن هذا يثيرنا ويصيبنا بالتوتر؛ ما يتسبب في وصفنا بالعصبية أو الجنون، من قبل الآخرين أولاً، ثم من قبل أنفسنا فيما بعد.

أصعب سنوات "كريستين"

الجميع يواجه ضغوطات الحياة في العاجل أو الآجل، ولكن أصحاب الحساسية المفرطة يستجيبون بصورة أكبر لتلك المثيرات؛ فلو كنت ترى أن هذه الاستجابة تمثل قسطاً من النقص، فأنت تزيد من التوتر الموجود بالفعل في أي من مشكلات الحياة، ثم يسيطر بعد ذلك شعور بفقدان الأمل وفقدان الثقة.

فعلى سبيل المثال، قد عانت "كريستين" هذه المشكلات عندما انضمت إلى الجامعة؛ حيث إنها قضت التعليم الثانوي في مدرسة خاصة متدنية المستوى، ولم تسافر بعيداً عن منزلها، وشعرت بالمفاجأة عندما وجدت نفسها وسط هؤلاء الغرباء، الذين يحتشدون من أجل الحصول على الدورات وتسلم الكتب، ودائماً ما كانت تشعر بالإثارة الزائدة؛ ثم بدأت قصة حب بسرعة وبصعوبة (وهو أمر قد يقوم به ذوو الحساسية المفرطة). وبعد ذلك بفترة قصيرة، ذهبت إلى اليابان لزيارة عائلة خطيبها، وهذا الموقف وفر لها سبباً مقنعاً للخوف، وقد وصفت هي حالتها قائلة: "كدت أفقد صوابي".

ولم تعتقد "كريستين" أنها مصابة بالقلق من قبل، ولكنها عندما كانت في اليابان، حدثت مفاجأة؛ حيث سيطر عليها الخوف ولم تستطع النوم، ثم ألمت بها حالة من الكبت، تعريضها مشاعرها المخيفة، وكانت ثقّتها بنفسها مهتزة، ولم يستطع خطيبها مجاراة "حالة الجنون" التي أصابتها، وأراد أن ينهي تلك العلاقة. وبعد ذلك عادت إلى الدراسة، ولكنها كانت تخشى من ألا تفلح في هذا الأمر أيضاً، وكانت "كريستين" على حافة الهاوية.

ثم نظرت إليّ بعد أن أكملت سرد قصتها، وهي تذرف الدموع، فقالت: "ثم سمعت عن هذا البحث، عن ذوي الحساسية المفرطة، وتفكرت في هذا الأمر، هل أنا شخص مفرط الحساسية؟ ولكنني لست كذلك، أنا أعلم. أليس كذلك؟". فأخبرتها بأنني لا يمكنني معرفة ذلك على وجه اليقين من خلال هذه المحادثة القصيرة، ولكنني أعتقد ذلك، فحساسيتها بالإضافة للضغوطات التي تمر بها تفسر حالتها العقلية، ثم سنحت لي الفرصة لأشرح لـ "كريستين" تفاصيل أكثر عن طبيعتها، وهو شرح كان ينبغي أن تحصل عليه منذ فترة طويلة.

تعريف حالة الحساسية المفرطة - هناك حقيقتان عن تلك الحالة يجب عليك أن تتذكرهما

الحقيقة الأولى: سواء كان الشخص مضطرباً حساسياً أم لا، فإنه يشعر بأنه في أفضل حال عندما لا يشعر بالملل الشديد أو بالإثارة الشديدة. إن الشخص سيؤدي على أفضل وجه في أية مهمة، سواء كانت هذه المهمة هي خوض حديث مع شخص ما، أو المشاركة في مباراة كرة قدم في الدوري الأمريكي، إذا كان الجهاز العصبي لهذا الشخص في حالة تأهب وإثارة معتدلة. وعندما تقل الإثارة كثيراً يصاب الشخص بالملل، ثم يصبح غير فعال. ولتغيير الحالة الجسدية المتمثلة في انخفاض مستوى الإثارة، نلجأ لتناول كوب من القهوة، أو نستمع إلى الإذاعة، أو نتصل بصديق، أو نجري محادثة مع شخص غريب تماماً، أو نغير مجال عملنا، أو نقوم بأي شيء!

وعلى النقيض تماماً، نجد أن تعرض الجهاز العصبي لإثارة شديدة، يجعل أي شخص قد يصاب بالقلق، والاضطراب، والحيرة، ثم تعطل قدرة هذا الشخص على التفكير؛ ويحدث عدم تناسق في حركة الجسم؛ ويشعر بفقدان السيطرة. ومجدداً، هناك العديد من الطرق لتصحيح هذا الوضع؛ فنلجأ أحياناً لأخذ قسط من الراحة الجسدية والراحة الذهنية، وبلجأ البعض إلى تناول بعض المشروبات أو المهدئات.

أما أفضل مستوى للإثارة فهو يقع بين هذين الأمرين، وحقيقة أن هناك حاجة ورغبة في الوصول إلى "المستوى الأمثل من الإثارة" هي في واقع الأمر، من أهم اكتشافات علم النفس، وهذا ينطبق على الجميع، بمن في ذلك الأطفال الرضع؛ فالجميع يكره الشعور بالملل أو الضغط.

الحقيقة الثانية: هناك اختلاف كبير بين الأشخاص في مقدار الإثارة التي تحدث للجهاز العصبي الخاص بهم في الموقف نفسه، وفي ظل المثيرات نفسها.

وفي أغلب الأحيان يكون هذا الاختلاف شيئاً موروثاً، ويعد حقيقةً وطبيعياً. ففي حقيقة الأمر، يمكن ملاحظة هذا في كل الحيوانات الأكثر تطوراً، مثل الفئران، والقطط، والكلاب، والخيول، والقرود وكذلك في الإنسان. وداخل النوع

الواحد، تكون نسبة التأثير بالمثيرات هي نفسها عادة؛ حيث تتراوح ما بين ١٥ و٢٠٪، فكما يوجد اختلاف بين أحجام المنتمين لنوع أو فصيلة واحدة، فإن بعضها يكون أكثر حساسية من البعض الآخر. في الواقع، ومن خلال إجراء عملية تزاوج دقيقة للحيوانات، فإن إجراء تزاوج بين اثنين من الحيوانات مفرطة الحساسية سيتسبب في وجود سلالة من الحيوانات مفرطة الحساسية عدة أجيال. باختصار، من بين كل السمات الفطرية التي تتسم بها طبيعة الحيوان، هذه السمة هي التي تخلق أكبر الاختلافات وأكثرها جذباً للانتباه.

الأخبار السارة والأخبار غير السارة نوعاً ما

وهذا الاختلاف في حالة الاستجابة للإشارة يعني أننا نلاحظ مستويات متفاوتة من المثيرات التي لا يلاحظها الآخرون، وهذا حقيقي سواء كنا نتحدث عن أصوات خافتة، أو مشاهد، أو أحاسيس جسمانية مثل الألم. والأمر لا يتعلق بأنك تتمتع بحاسة سمع، أو حاسة إبصار قوية، أو أن لديك حواس أخرى قوية (فهناك العديد من الأشخاص مفرطي الحساسية يرتدون النظارات)، بيد أن الاختلاف يكمن في مكان ما، في أثناء انتقال إشارة إلى المخ بوجود إثارة ما، أو داخل المخ، أي في معالجة أكثر دقة للمعلومات؛ فنحن نتفكر كثيراً في كل الأمور، ونقوم بتصنيف الأمور بدقة بالغة. تماماً كتلك الماكينات التي تصنف الفاكهة طبقاً لحجمها، فنحن نصنفها إلى عشرة أحجام، بينما يصنفها الآخرون إلى اثنين أو ثلاثة.

فقد تركت الهائلة على ملاحظة أدق التفاصيل تجعلك في الغالب شخصاً ذا حدس وبداهة؛ ما يعني بكل بساطة تبصرك بالمعلومات، والتعامل معها بطريقة شبه واعية، أو لا واعية. والنتيجة هي أنك في كثير من الأحيان "فقط تعلم" دون معرفة كيف أتاك هذا اليقين. وعلاوة على ذلك، فإن المعالجة الدقيقة للتفاصيل تجعلك تتفكر أكثر في الماضي أو المستقبل؛ فأنت "فقط تعلم" كيف أصبحت الأمور بهذه الصورة، أو ما الصورة التي ستؤول إليها. وهذا ما يطلق عليه البعض اسم "الحاسة السادسة". وبالطبع قد تكون هذه الحاسة على خطأ، مثلما قد يخطئ سمعك أو بصرك، ولكن حدسك مصيب بصورة كبيرة لدرجة أن

الأشخاص المفرطي الحساسية غالباً ما يكونون أصحاب رؤى، ومبدعين ملهمين، ومخترعين، وكذلك يكونون أشخاصاً ذوي ضمير حي، ويتسمون بالحدز والحكمة. أما الجانب السلبي لهذه السمة، فيظهر عندما نتعرض لقدرة أكبر من الإثارة؛ فما يمثل مستوى معتدلاً من الإثارة لشخص يكون أمراً شديداً للإثارة لدى الأشخاص المفرطي الحساسية، أما ما يعد مستوى مرتفعاً من الإثارة لفالبقية الأشخاص يتسبب في إنهاك بالغ للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، حتى تصل بهم الحال إلى نقطة انفلاق نفسي، وهذا يسمى بـ "التثبيط التجاوزي". وقد طرح هذا المفهوم للمناقشة للمرة الأولى في مطلع القرن العشرين على يد عالم الفسيولوجيا الروسي "إيفان بافلوف"، الذي كان على يقين بأن أهم اختلاف موروث بين الأفراد هو مدى سرعة وصولهم إلى نقطة الانفلاق النفسي هذه، وأن الأشخاص الذين يصلون إلى هذه النقطة بشكل سريع لديهم جهاز عصبي مختلف تماماً.

وسواء كان الشخص مفرط الحساسية أم لا، فالجميع لا يريدون أن يتعرضوا لإثارة مفرطة، فيشعر الشخص بأنه قد فقد السيطرة، ويمطي الجسم كله إنذاراً يشير إلى وجود مشكلة ما. وغالباً ما يعني فرط الإثارة الفشل في تقديم الشخص أفضل ما لديه. وبالطبع، قد يعني أيضاً وجود خطر. كذلك قد يتكون داخلنا جميعاً خوف شديد من فرط الإثارة. وبما أن الطفل الوليد لا يقوى على الفرار من الخطر، أو مواجهته، أو حتى التعرف عليه، فمن الأفضل له أن يصرخ كلما رأى أي شيء جديد، أي شيء يتسبب في إثارته على الإطلاق، حتى يأتي البالغون وينقذوه.

فتحن، الأشخاص المفرطي الحساسية تماماً، مثل إدارة إطفاء الحرائق؛ نستجيب للإنذارات الكاذبة أيضاً، ولكن لو تسببت حساسيتنا الشديدة هذه في إنقاذ حياة شخص ولو مرة واحدة، فهي سمة جيئية ذات فائدة؛ لذا فعندما تتسبب سمة الحساسية المفرطة لدينا في فرط الإثارة، فهذا حقاً يكون مصدر إزعاج بالنسبة إلينا، ولكن هذه سمة واحدة من مجموعة سمات لها العديد من المنافع.

المزيد عن المثيرات

المثيرات هي أي شيء ينبه جهازنا العصبي، أو يجذب انتباهه؛ ما يجعل الجهاز العصبي يقوم بإطلاق شحنة كهربائية أخرى من تلك التي يحملها في داخله؛ فنحن نعتقد في العادة أن الإثارة تحدث بفعل عوامل خارجية، ولكنها قد تحدث أيضاً بفعل عوامل داخلية (كالألم، والشد العضلي، والجوع، والعطش، أو الرغبة الجنسية) أو الذكريات، أو التخيلات، أو الأفكار، أو الخطط.

وقد تختلف المثيرات في حدتها (مثل مدى علو صوت ضوضاء ما)، أو قد تختلف في مدتها. وقد تتسبب في إثارة أكبر لأنها قد تحدث بشكل مفاجئ، كسماع صوت بوق سيارة أو صرخة؛ وقد تختلف المثيرات في مدى تعقيدها، كأن يكون الشخص في حفلة ما، وتصل إلى سماعه أربع محادثات في آن واحد، بالإضافة إلى صوت الموسيقى.

وغالباً ما نعتاد المثيرات، ولكن في بعض الأحيان قد نعتقد أننا كذلك، وأن الأمر لا يتسبب لنا في مضايقة، ولكننا نشعر فجأة بالتعب، ونكتشف سبب هذا التعب؛ حيث إننا نحاول التأقلم مع أمر ما على مستوى الوعي، بينما في الحقيقة يتسبب هذا الأمر في شعورنا بالإرهاق والإنهاك. حتى تلك المثيرات المألوفة ومعتدلة الحدة، كيوم العمل، تجعل الشخص مضطرب الحساسية يسعى إلى الحصول على الهدوء في المساء، وعندما نصل إلى تلك الحالة، يصبح مثير "صغير" آخر بمنزلة القشة التي قصمت ظهر البعير.

والمثيرات أكثر تعقيداً؛ ذلك لأن المثير نفسه قد يختلف معناه من شخص إلى آخر، فالمركز التجاري المزدهم بالمتسوقين في فترات الأعياد قد يذُكر شخصاً ما بجولات التسوق العائلي السعيدة، ويجعله يشعر بالدفء الذي يسود جو الأعياد. أما بالنسبة إلى شخص آخر، فقد يكون أرغم على التسوق مع الآخرين، ويحاول أن يشتري هدايا مع عدم وجود مال كافٍ، وليس لديه أدنى فكرة عما يشتريه، ولديه ذكريات أليمة لعطلات سابقة؛ لذا فهذا الشخص يعاني لوجوده في مركز تجاري في تلك المناسبات.

تقدير قيمة سمة الحساسية لديك

قلِّبْ في ذكريات الماضي، وتذكر تلك المرات التي ساعد فيها حسك المرهف على إنقاذ شخص ما، أو إنقاذك من المعاناة، أو من تكبد خسارة فادحة، أو من الموت. (فبالنسبة إليّ، كنا سنفارق الحياة أنا والعائلة لو لم أستيقظ عند الوهلة الأولى لاشتعال النار في سقف أحد المنازل الخشبية القديمة التي كنا نقيم فيها).

وهناك قاعدة عامة تقول إنه عندما لا تكون لدينا أية سيطرة على المثيرات، فهي تسبب إزعاجًا أكثر بالنسبة لنا، والأمر يزداد سوءًا عندما نشعر بأننا ضحية شخص ما، فالموسيقى التي قمنا بتشغيلها بأنفسنا للاستماع إليها تكون ممتعة، ولكن تلك التي تصدر من مذياع أحد الجيران، قد تبدو مزعجة للغاية، ولو أننا طلبنا منه في السابق خفض الصوت، فقد تحدث مشادة بيننا، وقد يرى أن طلبنا تعدُّ على حريته. وقد يتسبب هذا الكتاب في زيادة شعورك بالانزعاج بعض الشيء، عندما تدرك أنك تنتمي إلى أقلية مهضومة الحقوق فيما يتعلق بالمطالبة بتقليل المثيرات التي تتعرض لها.

ولكن من المؤكد أن ما من شأنه أن يساعدنا هو تبصرنا بكل تلك الأمور المرتبطة بالمثيرات، وأن نتحرر من تأثيرها فينا؛ حتى لا تتم إثارتنا بأية صورة. فلا عجب في لجوء الكثير من الأشخاص المفرطي الحساسية إلى المسارات الروحانية.

هل الإثارة تختلف حقًا عن التوتر والخوف؟

من المهم ألا نخلط بين الإثارة والخوف؛ فالخوف يولّد الإثارة، ولكن هناك العديد من المشاعر الأخرى التي قد تولّدها، من بينها المتعة، والفضول، والغضب، ولكننا قد نتعرض لضرر إثارة بسبب بعض الأفكار شبه الواعية، أو مستويات متدنية من الإثارة لا تولّد أية مشاعر محددة، وغالبًا لا نعلم ما يتسبب في إثارة مشاعرنا، كحدوث موقف مفاجئ، أو حدوث ضوضاء، أو أيّ من الأشياء الكثيرة التي تراها أعيننا.

وفي واقع الأمر، هناك عدة طرق تتم بها إثارة مشاعرنا، وهناك طرق أخرى لتشعر بتلك الإثارة، وهي تختلف بين الحين والآخر، ومن شخص إلى آخر.

وقد تظهر الإثارة في صورة الاحمرار خجلاً، أو رعشة في الجسم، أو تسارع في ضربات القلب، أو ارتعاش اليدين، أو تشوش التفكير، أو اضطراب المعدة، أو شدة عضلي، أو تنصبب اليدين أو أجزاء أخرى من الجسم عرقاً. وغالباً لا يكون الناس في مثل هذه المواقف على وعي ببعض ردود الأفعال تلك أو كلها عندما تحدث. ومن ناحية أخرى، هناك بعض الأشخاص يقولون إنهم يشعرون بإثارة، وإن كانت تلك الإشارة لا تظهر تقريباً في أي من هذه الصور، ولكن هذه الكلمة تصف القاسم المشترك بين كل هذه التجارب والأحاسيس الجسدية؛ حيث إن كلمة إثارة هي التي تعبر حقاً عن شيء يعرفه الجميع، مثل كلمة "التوتر"، حتى إن كان هذا الشيء متبايناً بدرجة كبيرة. وبالطبع هناك صلة وثيقة بين التوتر والإثارة؛ فعندما نشعر بالتوتر تتم إثارة مشاعرنا.

وبمجرد أن نشعر بتلك الإثارة، نحاول تحديد هويتها، والبحث عن سببها؛ من أجل التعرف على مصدر الخطر. وغالباً ما نشعر بأن الخوف هو سبب شعورنا بالإثارة، وقد لا ندرك أن قلوبنا تخفق بسرعة بسبب الجهود المضنية التي بذلناها في مواجهة حالة الإثارة الزائدة. وقد يعتقد الآخرون بأننا نشعر بالخوف، عندما يلاحظون شعورنا بالإثارة، ما يجعلنا نعتقد هذا نحن أيضاً، ثم نعتقد أنه لا بد أننا نشعر حقاً بالخوف؛ ما يجعلنا نشعر بالإثارة بصورة أكبر، ثم نتجنب التعرض لهذا الموقف في المستقبل، بيد أن التعرض له واعتياده قد يهدئان من روعنا. وسنباقش مدى أهمية عدم الخلط بين الإثارة والخوف مرة أخرى في الفصل الخامس، عندما نتحدث عن "الخجل".

سمة الحساسية المفرطة تجعل منك حقاً شخصاً مميزاً

هناك بعض المنافع التي تعود عليك؛ لكونك شخصاً مفرط الحساسية، حيث إنك تفكر في الأمور بطريقة مختلفة. رجاءً تذكر أن الصفات التالية صفات يتمتع بها معظم الناس؛ ولكن ليس هناك من يحمل تلك الصفات جميعها، ولكن مقارنةً بالأشخاص الذين ليسوا مفرطي الحساسية، يتحلى أغلبنا بما يلي:

- نجاد التعرف على الأخطاء وتجنب ارتكابها.

- لدينا ضمير حي.
- لدينا قدرة كبيرة على التركيز. (ولكن يمكننا التركيز على نحو أفضل في حالة عدم وجود مشتتات).
- نتحلّى بمهارة متميزة في تنفيذ المهمات التي تتطلب قدرًا من اليقظة، والدقة، والسرعة، واكتشاف الفروقات الدقيقة.
- لدينا قدرة على تحليل الأمور بصورة أعمق، وهذا ما يسميه علماء علم النفس "الذاكرة الدلالية".
- ندقق التفكير في أفكارنا الخاصة.
- لدينا قدرة على التعلم دون أن ندرك أننا نتعلم.
- نترك الحالة المزاجية ومشاعر الآخرين أثرًا كبيرًا في داخلنا.

بالطبع، هناك الكثير من الحالات الاستثنائية، وعلى وجه الخصوص فيما يتعلق بالتحلي بضمير حي. ونحن لا نريد أن نصل إلى درجة من الغرور بسبب هذه الصفة؛ فقد تحدث أضرار جسيمة تحت ما يسمى فعل الصواب. ففي واقع الأمر، ومع كل المنافع التي تعود عليك؛ لكونك شخصًا مضطرب الحساسية، فإن هناك بعض المضار؛ فتحسن نمتع بمهارات خاصة، ولكن للأسف، عندما نراقب، أو يُحدد لنا وقت، أو نُقيّم، لا نستطيع على الأغلب أن نُظهر كفاءتنا. فتناولنا الأمور على نحو أعمق قد يجعلنا نبدو كأننا لا يمكننا مواكبة الأحداث، ولكن بمرور الوقت، نفهم، ونتذكر أكثر من الآخرين. ولعل هذا هو السبب في أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يكونون أفضل في تعلم اللغات (على الرغم من أن حالة الإثارة تجعلهم أقل طلاقة من غيرهم عند التحدث بها).

وفي السياق نفسه، إن تدقيقنا أكثر من غيرنا في التفكير في خواطرنا وأفكارنا، ليست له علاقة بالأنانية. وإنما هذا يعني أنه عندما نُسأل عما يجول في خاطرنَا، فإننا على الأرجح لن نأتي على ذكر أننا نعي ما يدور في العالم من حولنا، ولكننا في الغالب سنتحدث عما يدور في داخلنا من خواطر وأفكار. ومن النادر أن نتحدث عن أننا نفكر في الآخرين.

وكذلك أجسامنا مختلفة؛ فأغلبنا لديه أجهزة عصبية تجعلنا:

- بارعين في المهارات الحركية الدقيقة.

- ماهرين في الثبات.
- "أشخاصاً مفعمين بالنشاط عند الاستيقاظ من النوم في الصباح".
- (وإن كان هناك العديد من الاستثناءات فيما يتعلق بالتحلي بهذه الصفة).
- تتأثر سريعاً بالمنبهات مثل الكافيين إلا إذا اعتدناها بشكل كبير.
- تكون السيادة الكبرى لـ "الجانب الأيمن من المخ" (أقل تقليدية وأكثر إبداعية).
- أكثر حساسية بسبب الظروف المناخية (نعم، هذا يعني كثرة تعرضنا للإصابة بحمى القش والطفح الجلدي).

ومرة أخرى، يبدو أن أجهزتنا العصبية، عموماً، موجودة لملاحظة الأمور الدقيقة، التي تجعلنا نتعافى بشكل أبطأ، بعد أن نتعرض لحالة شديدة من الإثارة. ولكن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة لا يكونون في حالة من الإثارة الشديدة طوال الوقت؛ فحالة الإثارة ليست "حالة مزمنة" في حياتنا اليومية، أو في أثناء النوم، ولكننا فقط نكون في حالة إثارة أكبر عندما نواجه مشيرات جديدة، أو تمتد على مدار فترة طويلة، (فكونك شخصاً مفرط الحساسية لا يعني أنك شخص "مصاب بالعصاب"، أي أن تكون قلقاً باستمرار دون وجود سبب واضح).

كيف تفكر في حالتك المختلفة؟

أمل أنك ترى الآن سمة الحساسية لديك من منظور إيجابي، ولكنني أقترح عليك أن تنظر إليها نظرة محايدة؛ فهذه السمة تصبح ميزة أو عيباً فقط عندما تكون في موقف معين. وبما أن كل الحيوانات الأكثر تطوراً لديها السمة نفسها، فلا بد أنها تعتبر ميزة في العديد من الظروف. وأرى أنها سمة تبقى موجودة لدى نسبة معينة من الحيوانات الأكثر تطوراً؛ ذلك لأنه من الجيد وجود عدد من تلك الكائنات التي تراقب الأوضاع بحثاً عن أية إشارات إنذار؛ فوجود نسبة تتراوح بين ١٥ و ٢٠٪، يعني وجود نسبة كافية لكي تكون

دائمًا في حالة تأهب لرصد الخطر، أو للبحث عن مصادر جديدة للطعام، أو تلبية احتياجات الصفار والمرضى، وكذلك رصد نشاطات الحيوانات الأخرى ومراقبتها.

وبالطبع، فإنه من الجيد أيضًا وجود عدد لا بأس به داخل مجموعة معينة ممن لا يكونون دومًا في حالة تأهب لرصد الأخطار، وكذلك حيال عواقب كل موقف؛ فأولئك سيهرعون، دون التفكير مليًا في الأمر، إلى اكتشاف كل ما هو جديد، أو إلى الدفاع عن المجموعة أو الأراضي؛ فكل مجتمع يحتاج إلى كلا النوعين، وقد تكون هناك حاجة أكبر إلى الأشخاص الأقل حساسية؛ لأن العديد منهم يلقون حتفهم! ولكن بالطبع، كل هذه تعتبر مجرد آراء.

وعلى الرغم من ذلك، فهناك رأي آخر يجول في خاطري، وهو أن الجنس البشري يستفيد من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة بصورة أكبر مما تستفيد الفصائل الأخرى من وجود مجموعات تتسم بالحساسية المفرطة؛ فالأشخاص ذوو الحساسية المفرطة يقدمون العديد من الأمور التي تجعل الجنس البشري متميزًا عن غيره من الحيوانات؛ فنحن يمكننا تصور الاحتمالات الممكنة. فنحن البشر، خاصة الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، ندرك تمامًا أحداث الماضي وأحداث المستقبل. وعلاوة على ذلك، إذا كانت الحاجة هي أم الاختراع، فإن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة عليهم قضاء وقت أكبر في إيجاد حلول للمشكلات التي تواجه البشر؛ لأنهم فقط شديدا الحساسية تجاه الشعور بالجوع، والبرد، وعدم الأمان، والإجهاد، والمرض.

ففي بعض الأحيان يقال إن بعض من يتحلون بهذه السمة يشعرون بسعادة أقل، أو هم أقل قدرة على الشعور بالسعادة. وبالطبع، قد تبدو ऐसा أو متقلبي المزاج، على الأقل من وجهة نظر الأشخاص الذين ليسوا ذوي حساسية شديدة؛ لأننا نستغرق وقتًا طويلًا في التفكير في أمور أخرى، مثل معنى الحياة والموت، ومدى تعقيد الأمور، وهذه ليست أفكارًا شديدة الوضوح على الإطلاق. وبما أن أغلب الأشخاص الذين ليسوا ذوي حساسية شديدة يبدو أنهم لا يستمتعون بالتفكير في مثل كل هذه الأمور، فهم يفترضون أنه لا بد أننا لسنا سعداء في القيام بهذا القدر من التفكير، ومن المؤكد أننا لا نشعر بسعادة أكبر عندما

يخبروننا بهذا (بناءً على تعريفهم هم للسعادة) ويعتقدون أننا نمثل مشكلة بالنسبة إليهم؛ لكوننا غير سعداء، فهذا السيل من الاتهامات من شأنه أن يجعل أي شخص غير سعيد.

وقد أوضح "أرسطو" هذه المسألة على خير وجه، عندما طرح سؤالاً اعتبارياً يقول: "هل تفضل أن تكون حيواناً سعيداً أم إنساناً غير سعيد؟". والأشخاص ذوو الحساسية المفرطة يفضلون الإحساس بالشعور الجيد؛ لأنهم أشخاص ذوو وعي شديد وذوو إنسانية، حتى إن كان ما نحن على وعي به ليس مدعاة للسعادة.

وعلى الرغم من ذلك، فإن هذا لا يعني أن الأشخاص الذين ليسوا ذوي حساسية شديدة حيوانات! وأعلم أن البعض قد يشعر بأنني أحاول أن أقول إن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة هم صفوة المجتمع، ولكن هذا الشعور سيستمر لمدة خمس دقائق لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، الذين سيشعرون بالذنب عندما يصنفون بأنهم صفوة، ولكن ما أسعى إليه هو منح بعض الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الشجاعة الكافية للشعور بالمساواة.

الوراثة والبيئة المحيطة

قد يتساءل البعض من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة عما إذا كانت هذه السمة وراثية، خاصة لو تذكرنا الوقت الذي بدت فيه حالة الحساسية المفرطة لديهم على وشك أن تبدأ أو أخذت تتزايد.

ففي أغلب الأحيان، تكون حالة الحساسية المفرطة موروثية. والدليل على هذا واضح، خاصة في الدراسات التي أجريت على التوائم المتماثلين الذين تربى بعضهم بعيداً عن بعض، ووجد أنهم عندما يكبرون، يتصرفون بطريقة متشابهة، وهذا ما يشير إلى دور الوراثة في تشكيل السلوك، ولو بشكل جزئي.

ومن ناحية أخرى، ليس صحيحاً على الدوام أن التوائم الذين تربوا في مناطق مختلفة يتحلون بالسمة نفسها، حتى لو كانوا متماثلين؛ فعلى سبيل المثال، كل توأم منهم سينزع إلى تكوين شخصية تشبه شخصية الأم القائمة على تربيته، حتى لو لم تكن هي الأم الحقيقية. وحقيقة الأمر أنه على الأرجح ليست هناك سمات وراثية لا يمكن تحسينها، أو تقليلها، أو اكتسابها، أو التخلص منها عن طريق

أنواع معينة وكافية من التجارب الحياتية، فعلى سبيل المثال عندما يشعر الطفل بالضغط في البيت أو في المدرسة، فإنه يحتاج فقط إلى أن يولد بنزعة بسيطة تجاه الشعور بالحساسية لكي ينعزل تحت هذا الضغط؛ وهذا ما يفسر أن بعض الأطفال الذين لديهم إخوة أو أخوات أكبر منهم يكونون أكثر عرضة لأن يصبحوا أشخاصاً ذوي حساسية شديدة، وهذا ليست له أية علاقة بالوراثة. وبالمثل، فالدراسات التي أجريت على صفار القروود التي تعرضت لصدمة الانفصال عن أمهاتها، أظهرت أن هذه القروود في مرحلة البلوغ تتصرف مثل القروود المولودة بحالة الحساسية المفرطة.

وهناك بعض الظروف التي يمكنها أن تتسبب في القضاء على هذه الحالة؛ فهناك العديد من الأطفال الذين يولدون وهم يتسمون بالحساسية المفرطة، ثم يتم الضغط عليهم من قبل الأسرة، أو المدرسة، أو الأصدقاء؛ حتى يصبحوا أكثر جرأة؛ ففي بعض الأحيان يتسبب العيش في بيئة صاخبة، أو مزدحمة، أو العيش مع أسرة كبيرة، أو دفع الشخص إلى أن يصبح أكثر نشاطاً من الناحية البدنية، في تقليل حالة الحساسية المفرطة لديه، تماماً مثل الحيوانات مفرطة الحساسية التي يُعنى بها بشكل كبير، حيث تفقد حذرها الطبيعي أحياناً، على الأقل عندما تكون مع أشخاص معينين، أو عند التعرض لمواقف معينة، ولكن تصورنا أن هذه السمة الكامنة ستختفي تماماً أمر مستبعد.

ماذا عنك؟

من الصعب عليك، كشخص بالغ، أن تحدد إذا كانت هذه الصفة وراثية، أم أنك اكتسبتها خلال حياتك. وأفضل دليل، ولكنه ليس الأمثل، هو إذا كان والداك يتذكran أنك كنت طفلاً مفرط الحساسية أم لا؛ فإذا كان فعل ذلك سهلاً، فحاول أن تطرح هذا السؤال عليهما، أو أي شخص قام بتربيتك، ليخبرك بطبيعة تصرفاتك في الأشهر الستة الأولى من حياتك.

ومن المحتمل أن تعلم المزيد عن حالتك لو لم تبدأ بالسؤال عما إذا كنت شخصاً مفرط الحساسية؛ فقط اطرح أسئلة عن فترة طفولتك، وغالباً ما ستخبرك هذه القصص بما ترغب في معرفته. وبعد فترة من الوقت، اسأل عن بعض

العلامات التي تميز الأطفال ذوي الحساسية المفرطة. هل كان من الصعب عليك أن تستجيب للتغيير – عند نزع ملابسك، ووضعك في الماء عند وقت الاستحمام، أو كان من الصعب عليك تجربة أطعمة جديدة، أو التعامل مع الضوضاء؟ هل كنت تعاني المفص في كثير من الأوقات؟ هل كان من الصعب أن تخلد أو تستغرق في النوم، أو كنت تنام فترات قصيرة، خاصة في حالة التعب الشديد؟

تذكر، لو لم تكن لدى والديك تجربة مع أطفال سواك، فإنهما قد لا يتمكنان من ملاحظة أية فوارق في هذا العمر؛ لأنهما لا يمتلكان من يقارنانه بك. وبالإضافة إلى هذا، فبالنظر إلى اللوم الذي يتم إلقاؤه على الوالدين عن كل صعوبة واجهها طفلهما، قد يشعر والداك بالحاجة إلى إقناعك وإقناع نفسيهما بأنك تمتعت بطفولة مثالية. فإذا أردت، فيمكنك أن تطمئنهما وتخبرهما بأنك على يقين بأنهما بذلا قصارى جهدهما، وأنت تعلم أن كل الأطفال يعانون بعض المشكلات، ولكنك تتساءل عن طبيعة تلك المشكلات التي واجهتك.

ويمكنك أن تطلعهما على الاستبيان الموجود في بداية هذا الكتاب، ثم اسألها إن كانا هما أو أحد أفراد عائلتك لديه هذه السمة، وهناك احتمالية كبيرة لأن تكون تلك الحالة وراثية في حالة وجودها لدى بعض الأقارب من الجهتين.

ولكن ماذا لو لم تكن هذه السمة وراثية، أو أنك لم تحصل على معلومات مؤكدة؟ وهذا على الأرجح ليس مهماً على الإطلاق؛ أما ما يهم، فهو أن هذه السمة لديك الآن؛ لذا لا تفكر ملياً في الأمر، فالموضوع التالي غاية في الأهمية.

التعرف على ثقافة مجتمعنا -

ما لا تدركه "سوف" يؤذيكم

نحاول أنا وأنت أن ننظر إلى حالتنا نظرة محايدة – مفيدة في بعض المواقف، وضارة في مواقف أخرى – ولكن مجتمعنا لا ينظر إليها، ولا إلى أية سمة أخرى نظرة محايدة. وهذا ما أوضحته بشكل جيد عالمة الأنثروبولوجيا "مارجريت ميد"، فعلى الرغم من أن الأطفال حديثي الولادة في ثقافة ما سيظهرون مجموعة كبيرة من الصفات الموروثة، فإن مجموعة صغيرة من بينهم، أي نوع معين من هذه الصفات، سينظر إليها باعتبارها مثالية. وعلى حد قول "ميد" فإن

الشخصية المثالية تتجسد في "كل خيط يشكل النسيج المجتمعي - في العناية بالأطفال الصغار، في الألعاب التي يلعبها الأطفال، في الأغاني التي يرددوها الناس، في المؤسسات السياسية، في الشعائر الدينية، في الفن والفلسفة"، أما الصفات الأخرى فيتم تجاهلها، أو دحرجها، أو لوفشلت كل هذه المساعي، تتم السخرية منها.

ولكن ما الوضع المثالي في ثقافة مجتمعنا؟ إن الأفلام، والإعلانات، وتصميم الأماكن العامة، جميعها تخبرنا بأننا يجب علينا التحلي بالقوة تمامًا، مثل شخصية المدمر في الفيلم الشهير The Terminator، وأن نكون برزانة "كلينت إيستوود"، ونكون اجتماعيين مثل "جولدي هون". وينبغي لنا أن نبتهج عندما تتم إثارتنا عن طريق الأضواء الساطعة، والضوضاء، أو مجموعة من الأصدقاء المرحين المجتمعين في مقهى. وإذا شعرنا بالحساسية، أو بأن الأمور تفوق احتمالنا، فبإمكاننا دومًا أن نلجأ إلى تناول بعض المسكنات.

إذا كنت ستتذكر شيئًا واحدًا فقط من هذا الكتاب، فينبغي أن يكون الدراسة البحثية التالية: فقد قام كل من "زين تشن" و"كينيث روبين"، من جامعة ووترلو في مدينة أونتاريو بكندا، و"يورونج سون" من جامعة شانغهاي للمعلمين بمقارنة ٤٨٠ تلميذًا في شانغهاي مع ٢٩٦ تلميذًا في كندا، ليروا ما الصفات التي تجعل منهم أشخاصًا محبوبين. في الصين كان الأطفال الذين يتسمون بـ "الخجل" أو "الحساسية" يقع الاختيار عليهم كأفضل أصدقاء ورفقاء للعب. (ففي لغة الماندارين الصينية، تعني كلمة خجول، أو هادئ، أن الشخص مؤدب، وحسن السلوك؛ ويمكن أن تترجم كلمة حساس بأنها تشير إلى شخص لديه "قدرة على التفهم"، وهي عبارة تعني الشاء). أما في كندا، فقلما كان يتم اختيار الأطفال الخجولين ومفرطي الحساسية، وهناك احتمال كبير بأنه تكون تلك هي الطريقة التي عُولمت بها، وأنت تكبر في العمر.

فكر في تأثير أن تكون غير مثالي في نظر ثقافة مجتمعك، فهذا سيؤثر فيك حتمًا، ليس فقط فيما يتعلق بالكيفية التي تعامل الآخرين بها، ولكن كيف أصبحت تعامل نفسك.

التحرر من أغلال رأي الأغلبية

١. كيف كان موقف والديك تجاه سمة الحساسية المفرطة الخاصة بك؟ هل كانا يريدان أن تحتفظ بها أو أن تتخلص منها؟ هل كانا يريدان أنهما مصدر إزعاج وصفة مذمومة، كالحجل، أو عدم المروءة، أو الجبن، أو كانا يريدانها حاسة فنية، أو صفة جميلة؟ وماذا عن بقية أقاربك، ومعلميك، وأصدقائك؟
٢. فكّر في الإعلام، خاصة في فترة الطفولة. من كان يمثل لك القدوة والمثل الأعلى؟ هل كانوا يظهرون علامات على أنهم أشخاص ذوو حساسية شديدة؟ أم أنك ترى الآن أنهم أشخاص لا يمكنك أن تشبههم أبداً؟
٣. فكّر في سلوكك الناتج عن ذلك. كيف أثر في حياتك المهنية، أو علاقاتك الشخصية، أو أنشطتك الترفيهية، أو صداقاتك؟
٤. كيف تعاملت وسائل الإعلام الآن باعتبارك شخصاً ذا حساسية شديدة؟ فكّر في الصورة الإيجابية والصورة السلبية للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة. أي منهما لها الغلبة؟ (لاحظ أنه عندما تكون هناك ضحية في فيلم أو كتاب ما، فأغلب الأوقات يتم تصوير هذه الضحية على أنها شخصية ذات حساسية شديدة بالفطرة، وضعيفة، وتعاني إثارة مفرطة. وهذا أمر جيد من أجل إحداث تأثير درامي؛ لأن تلك الضحية تبدو بوضوح أنها تشعر بالاضطراب والقلق، ولكن على الجانب الآخر فإن هذا أمر سيئ بالنسبة إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ لأن هذا يُوجد رابطاً بين مفهوم "الضحية" وسمة الحساسية المفرطة).
٥. فكّر فيما قدمه الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة من إسهامات في مجتمعهم، وابتعد عن الأمثلة التي تعرفها أنت، أو في تلك التي قرأت عنها. ربما يكون الرئيس "أبراهام لينكولن" مثالاً مناسباً تبدأ به.
٦. فكّر فيما قدمته أنت من إسهامات في مجتمعك. مهما كان مجال عملك – أكنت فناناً تشكيلياً، أم تعمل في مجال تربية الأطفال، أم تدرس الفيزياء، أم تدلي بصوتك – فأنت تلجأ إلى التدقيق في الأمور، وتصل إلى أدق التفاصيل، وتمتلك رؤية للمستقبل، وتحاول التحلي بضمير حي.

نظرة علم النفس الانحيازية

إن الأبحاث النفسية بدأت تكتسب معلومات قيمة عن الناس، وأغلب ما ورد في هذا الكتاب مستمد من نتائج تلك الأبحاث، ولكن علم النفس ليس شيئاً مثاليًا، فمن المحتمل أن يعكس مدى انحياز الثقافة التي ينبع منها. ويمكنني أن أضرب لك مثالاً تلو آخر من الأبحاث النفسية التي تعكس مدى الانحياز ضد الأشخاص الذين أسميهم أنا أشخاصاً ذوي حساسية شديدة؛ حيث تشير هذه الأبحاث إلى أنهم أشخاص أقل سعادة، ولا يتمتعون بصحة عقلية جيدة، حتى إنهم ذوو قدرات إبداعية وذكاء أقل (الأمران الأولان قطعاً غير صحيحين)، ولكنني لن أنطرق إلى هذه الأمثلة، بل سأستعين بها من أجل إعادة توعية زملائي وتثقيفهم؛ حتى أغير نظرهم إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، ولكن عليك ألا تقبل ما يصنفك به الآخرون، كأن يقولوا إنك "مكبوت"، أو "انطوائي"، أو "خجول". وكلما تقدمنا في رحلتنا عبر هذا الكتاب، ستدرك كيف أن هذه المسميات خاطئة. وبوجه عام، فإنهم يغلطون جوهر هذه السمة، ولكنهم يصبغونها بصبغة سلبية. فعلى سبيل المثال، أظهرت الدراسات أن أغلب الناس يخلطون خطأً بين الانطوائية واعتلال الصحة العقلية. وعندما يرى الأشخاص ذوو الحساسية هذه الأسماء تنطبق عليهم، فإن ثقتهم بأنفسهم تقل، وتزيد حالة الإثارة لديهم في المواقف التي تمت تسميتهم بسببها بهذه الأسماء، ومن المتوقع منهم في مثل هذه المواقف أن يتصرفوا خلالها بارتباك.

وقد تساعدك معرفة أن الثقافات التي تقدر فيها قيمة هذه السمة، في دول كاليابان، والسويد، والصين، تتخذ الأبحاث فيها لهجة مختلفة. فعلى سبيل المثال، يتوقع علماء النفس اليابانيون أن الأفراد ذوي الحساسية المفرطة سيؤدون بصورة أفضل، وبالفعل يحققون ذلك. وعندما يبحثون عن أسباب التوتر، يرى علماء النفس اليابانيون أن هناك عيوباً في طريقة تكيف الأشخاص الذين لا يتسمون بالحساسية المفرطة. وعلى الرغم من ذلك، ليست هناك جدوى من إلقاء اللوم على علماء النفس في مجتمعنا، أو على الباحثين حسني النية، فهم يقدمون أفضل ما لديهم.

المستشارون الملكيون والملوك المحاربون

بغض النظر عما يحدث، فإن العالم أصبح واقعًا بشكل متزايد تحت سيطرة المجتمعات العدوانية؛ تلك التي تسعى للتوسع، والانتشار، والمنافسة وتحقيق الفوز. وسبب هذا، أنه عندما يحدث احتكاك بين الثقافات، فإن الثقافة الأكثر عدوانية تفرض سيطرتها في أغلب الأحيان.

فكيف وصلنا إلى هذا الوضع؟ أغلب سكان العالم، يعتقدون أن الأمر بدأ في سهول آسيا، عندما نشأت الثقافة الهندية الأوروبية، حيث استطاع هؤلاء البدو الذين يمتطون الأحصنة البقاء عن طريق زيادة قطعان الخيول والماشية الخاصة بهم، وذلك بشكل أساسي عن طريق الاستيلاء على قطعان الآخرين وأراضيهم، ثم غزوا أوروبا منذ سبعة آلاف سنة، ووصلوا إلى الشرق الأوسط، ثم جنوب آسيا بعد ذلك بوقت قليل، وقبل أن يدخلوا تلك البلاد، لم تكن هناك تقريبًا حروب، أو استرقاق، أو حكم ملكي، أو سيطرة طائفة على أخرى، ثم حوّل الغزاة الجدد من تقع أيديهم عليهم إلى عبيد وتابعين ممن ليست لديهم خيول، وبنوا المدن الحصينة مكان المستوطنات المسالمة، ثم انطلقوا بعد ذلك للتوسع في بناء الممالك والإمبراطوريات الخاصة بهم، إما عن طريق الحرب، وإما عن طريق التجارة.

وقد استخدمت دومًا الثقافات الهندية الأوروبية الأطول عمرًا والأكثر سعادة ورخاء فئتين للقيام على الحكم: الملوك المحاربين، والمستشارين الملكيين؛ لتحقيق توازن في الأمر. وقد أبلت تلك الثقافات بلاءً حسنًا؛ فنصف العالم يتحدث لغات من أصل اللغات الهندية الأوروبية؛ ما يعني أنهم لا يستطيعون منع أنفسهم من التفكير بطريقة الثقافة الهندية الأوروبية، فالتوسع والحرية والشهرة كلها أمور جيدة؛ وهذه هي قيم الملوك المحاربين.

وعلى الرغم من ذلك، فإن تلك المجتمعات العدوانية دائمًا ما تحتاج إلى فئة من الناصحين كي تستطيع البقاء، وهذه الفئة تحدث التوازن مع فئة الملوك والمحاربين (كما تحدث المحكمة العليا في الولايات المتحدة الأمريكية توازن القوة مع الرئيس والقوات المسلحة)؛ فهذه الفئة تفكر في الأمور على نحو أعمق، وغالبًا ما تعمل على كبح أهواء فئة الملوك المحاربين ونزواتها، وبما أن

فئة المستشارين دائماً ما تكون على صواب، فإن أفراد هذه الفئة كانوا محط احترام كمستشارين، ومؤرخين، ومعلمين، وعلماء، ومناصرين للعدالة. فعلى سبيل المثال، كانت هذه الفئة تتمتع بالبصيرة، لضمان مراعاة خير عامة الشعب وصالحهم، الذين يمثلون قوام مجتمعاتهم، أولئك الذين يكدون في العمل، ويقومون على تربية الأطفال، وكانت تحذر من الحروب الشعواء والاستغلال السيئ للأراضي.

باختصار، كانت فئة المستشارين الملكيين الأقوياء تُصر على التمهّل والتفكير ملياً في الأمور، وكانت دائماً تحاول أن تصرف طاقة مجتمعاتها الرائعة والمتجددة بعيداً عن العدوان والسيطرة، وأعتقد أنها تحقّق نجاحاً كبيراً في عصرنا الحالي، وتوجه هذه الطاقات واستغلالها على نحو أفضل في الاختراعات الإبداعية، والاستكشاف، وحماية الكوكب والأفراد الضعفاء.

وغالياً ما يقوم الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة بدور هؤلاء المستشارين، فتحنُّ الكُتّاب، والمؤرخين، والفلاسفة، والقضاة، والفنانين، والباحثين، ورجال الدين، والمعالجين، والمعلمين، والمربين، مواطنون ذوو ضمير حي. وما نضيفه إلى أي من تلك الأدوار هو الميل نحو التفكير في جميع الآثار المحتملة لفكرة ما. وغالباً ما نضطر إلى أن نجعل من أنفسنا أشخاصاً غير محبوبين؛ لأننا نمنع الأغلبية من الاندفاع في الأمور دون تروٍّ. ولذلك، حتى نتمكن من القيام بدورنا بصورة جيدة، يجب علينا أن نشعر بالرضا تجاه أنفسنا، ويجب علينا تجاهل تلك الرسائل التي يبعثها المحاربون، ومفادها أننا لسنا جيدين مثلهم، ولكننا نحن أيضاً نمتلك طريقتنا الخاصة وإسهاماتنا المهمة التي يجب علينا القيام بها.

حالة تشارلز

كان "تشارلز" من بين الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة القلائل الذين التقيتهم، وكان على علم بحالته طوال حياته، وكان دائماً ما يعتبرها ميزة؛ فطفولته الاستثنائية وما ترتب عليها تعتبر خير مثال على أهمية الثقة بالنفس، ومدى تأثير ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

تزوج "تشارلز" للمرة الثانية، وهو الآن يعيش حياة سعيدة، ويشغل منصباً أكاديمياً مرموقاً بأجر مجزٍ في قسم الخدمات والمنح الدراسية. وفي وقت فراغه كان يعزف البيانو، وهو ذو موهبة استثنائية، ولديه شعور عميق بأن هذه النعم هي أكثر من كافية لإعطاء حياته معنى، فبعد أن سمعتُ منه كل تلك الأمور في مستهل المقابلة بيننا، كان من الطبيعي أن أشعر بالفضول لمعرفة خلفية نشأته.

وها هي ذي أولى الذكريات التي تحدث عنها "تشارلز" (وكنت دائماً ما أطرح هذا السؤال في مقابلاتي - حتى لو كان ما يتذكره ليس دقيقاً؛ لأن ما سيذكره الشخص يحدد، عادةً، إيقاعاً، أو يوضح السمة السائدة في حياته)؛ فقد تحدث عن هذه المرة التي كان واقفاً فيها خلف حشد من الناس، الذين يبديون إعجابهم بنافذة معلقة عليها زينة الأعياد، ثم يصيح بهم، ويقول: "فليتعد الجميع، أود أن أشاهد"، فيضحكون، ثم يجعلونه يتقدمهم.

يا لها من ثقة! فهذا الشعور بالشجاعة، والتحدث بكل جرأة، بالتأكيد غرسته فيه أسرته.

وقد كان والدا "تشارلز" سعيدين؛ لكونه شخصاً حساساً، ففي دائرة أصدقائهم - الذين كانت ثقافتهم الفرعية تتسم بالتفكير والحس الفني - كانت سمة الحساسية ترتبط بالذكاء الخاص، والتربية الحسنة، والذوق الرفيع، فبدلاً من أن يشعر والداه بالقلق من أنه يدرس كثيراً، بدلاً من اللعب مع الأطفال الآخرين، كانا يشجعانه على المزيد من القراءة، فكان "تشارلز" بالنسبة إليهم الابن المثالي.

ففي ظل هذه النشأة، شعر "تشارلز" بالثقة بالنفس؛ فهو يعلم أنه اكتسب ذوقاً رفيعاً وقيماً أخلاقية عالية في سن مبكرة؛ وهو لم يَرَ نفسه ذا شخصية معيبة بأي شكل من الأشكال، ولكنه أدرك في نهاية المطاف أنه شخص غير عادي، فرد من أقلية، ولكن الثقافة الفرعية التي كان ينتمي إليها، كلها كانت هي الأخرى ثقافة غير عادية، فقد علمته أن يرى تلك الثقافة باعتبارها ذات أفضلية، وليس ثقافة دونية، فكان دائماً ما يشعر بالثقة بين الغرباء، حتى عندما التحق بأفضل المدارس الإعدادية، ثم التحق بإحدى كليات جامعة أيفي المرموقة، ثم عمل بهيئة التدريس بها.

وعندما سألت "تشارلز" إن كان يرى أن هناك أية مزايا لهذه السمة، لم يجد صعوبة في ذكر الكثير. وعلى سبيل المثال، كان على يقين بأنها أسهمت في صقل قدراته الفنية، كما قد ساعدته على تعميق الوعي الذاتي لديه خلال سنوات طويلة قضاهها في التحليل النفسي.

أما عن أضرار تلك السمة التي حاول أن يتعايش معها، فقد كانت الضوضاء تتسبب في إزعاجه بصورة كبيرة؛ لذا فهو يعيش في منطقة سكنية هادئة، ويحيط نفسه بأصوات جميلة وخافتة، من بينها الموسيقى، ونافورة موجودة في الفناء الخلفي لمنزله، فكانت لديه مشاعر عميقة، قد تؤدي في بعض الأحيان إلى شعوره بالاكئاب، ولكنه كان يبحث في مشاعره، ثم يتعامل معها؛ فهو يعلم أنه يأخذ الأمور على محمل شديد الجدية، ولكنه يسعى إلى التعايش مع هذا الأمر.

وكان شعوره بفرط الإثارة هو في الأساس استجابة جسدية قوية يمكن أن تمنعه آثارها من النوم، ولكنه كان يتعامل مع تلك المشاعر في لحظتها من خلال ضبط النفس، عن طريق "التصرف بطريقة معينة". وعندما تفوق الأمور احتمالها في مكان العمل، كان يغادر على الفور بمجرد ألا تكون هناك حاجة إلى وجوده، "ويضرب عن العمل لفترة"، أو يلجأ إلى عزف البيانو، فقد تجنب عن قصد مساراً مهنيًا بسبب سمة الحساسية لديه. فعندما تمت ترقيته إلى أحد المناصب الأكاديمية الذي سبب له ضغطًا وتوترًا شديدين، انتقل إلى منصب آخر في الفرصة الأولى التي سنحت له.

وقد قام "تشارلز" بتنظيم حياته حول هذه السمة، محافظًا على مستوى أمثل من الإثارة دون الشعور بأن هذا الأمر يعد نقصًا في ذاته بأية حال من الأحوال. وكما أفعل دائمًا، طرحت عليه سؤالاً عن النصيحة التي قد يقدمها إلى الآخرين، فقال: "يجب عليك الخروج إلى العالم الخارجي؛ فسمّة الحساسية المفرطة لديك لا تدعو إلى الخوف".

سبب للشعور بعظيم الضرر

ربما يكون الفصل الأول قد سبّب لك الشعور بالإثارة بشكل كبير؛ فكل أنواع المشاعر القوية والمربكة قد تتسارع في داخلك الآن. وعلى الرغم من ذلك، أعلم

من خلال التجربة أنه مع التقدم في قراءة هذا الكتاب، ستتحول تلك المشاعر إلى مشاعر واضحة وإيجابية.

وباختصار شديد، أنت تلاحظ التفاصيل الدقيقة التي قد يغفل عنها الآخرون؛ لذا فمن الطبيعي أيضاً أن تصل بصورة أسرع إلى مستوى من الإثارة يتخطى ما تستطيع أن تتحملة؛ فالحقيقة الأولى الخاصة بك لن تكون صحيحة إلا إذا كانت الحقيقة الثانية صحيحة أيضاً، فهي صفقة واحدة شاملة، وهي صفقة جيدة للغاية.

ومن المهم أيضاً أن نتذكر أن هذا الكتاب يدور حول السمات الفطرية الشخصية، ويدور أيضاً حول أهميتك في المجتمع الذي لا تقدر فيه كثيراً حق قدرها. لقد ولدت لتكون بين الناصحين والمفكرين في مجتمعك، وقادته الروحانيين والأخلاقيين. وهذا مدعاة للفخر والاعتزاز.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

إعادة النظر إلى ردود فعلك تجاه التغيير

في نهاية بعض الفصول سأطلب منك أن "تعيد النظر" في تجاربك السابقة في ضوء ما تعلمته من هذه الفصول. وإعادة النظر هو مصطلح مستمد من العلاج النفسي المعرفي الذي يعني أن ترى الأمور من منظور جديد، في سياق جديد، وفي إطار مختلف.

وأول ما ستقوم به في عملية إعادة النظر هو التفكير في ثلاثة تغييرات كبرى حدثت لك، وما زلت تتذكرها، فدائماً ما يقاوم الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة عملية التغيير، أو دفع أنفسنا إليه، ولكننا نعاني هذه التغييرات؛ هذا لأننا لا "نحسن" التغيير، حتى تلك التغييرات الجيدة، وقد يكون هذا أكثر ما يثير جنوننا، فعندما تم نشر روايتي، وكان يجب عليّ الذهاب إلى لندن للترويج لها، شعرت بأنني أخيراً أعيش حلمًا كنت أحلم بتحقيقه منذ سنوات. وبالطبع، مرضت، ولم أستطع أن أستمع تقريباً برحليتي. وفي هذا الوقت، اعتقدت أنني حرمت نفسي من متعة الاستمتاع بهذه اللحظة السعيدة بسبب حالتي العصبية.

أما الآن، وبعد أن أصبحت على علم بحالتي، فقد شعرت بأن الرحلة كانت مثيرة جداً.

فما شعرت به حيال تلك التجربة هو بالضبط ما أقصده بإعادة النظر. وقد حان دورك الآن. حاول أن تتذكر ثلاثة تغييرات أو مفاجآت حدثت لك. وقم باختيار أحدها - خسارة شيء أو نهايته - كان يبدو شيئاً في حينها. وقم باختيار واحد منها كان عليك أن تنظر إليه نظرة محايدة، حتى إن كان تغييراً كبيراً. واختر مفاجأة أو تغييراً كان جيداً، شيئاً مدعاة للاحتفال، أو شيئاً فعله أحد من أجلك كنوع من المجاملة، ثم قم بتطبيق الخطوات التالية:

١. فُكر في ردة فعلك تجاه التغيير، وكيف كانت نظرتك دوماً لهذا التغيير. هل شعرت بأن ردة فعلك كانت "خاطئة"، أو مختلفة عما كانت ستكون عليه ردة فعل الآخرين؟ أو استمرت ردة فعلك وقتاً طويلاً؟ هل ارتأيت أنك شخص غير سوي بشكل أو بآخر؟ هل حاولت أن تخفي اضطرابك عن عيون الآخرين؟ أو هل اكتشف الآخرون أنك "بالغت" في الأمر وأخبروك بذلك؟
واليك مثالاً على التغيير السلبي. يبلغ "جوش" الآن الثلاثين من عمره، ولكنه خلال فترة تزيد على عشرين عاماً، كان يحمل في داخله شعوراً بالخزي منذ منتصف السنة الدراسية، وهو في الصف الثالث الابتدائي، عندما اضطُر إلى الذهاب إلى مدرسة ابتدائية جديدة. وكان الجميع في مدرسته القديمة يحبونه بسبب مهاراته الخاصة في الرسم، وحسه الفكاهي، وملابسه العجيبة التي كان يرتديها وما شابه، ولكن هذه الصفات نفسها في مدرسته الجديدة تسببت في سخرية أقرانه منه، وتعرضه لمضايقات، فكان يتظاهر بأنه لا يكثر لكل هذا، ولكنه كان يشعر بالأسى من داخله. حتى وهو في سن الثلاثين، ربما كان هناك جزء داخله يشعر بأنه لم يكن يستحق أن يكون "غير محبوب" إلى هذا الحد. وربما كان بالفعل غريب الأطوار و"ضعيفاً". أو لماذا لم يدافع عن نفسه بشكل أفضل؟ ربما كان كل هذا صحيحاً.

٢. فُكر في ردة فعلك في ضوء ما تعلمه الآن عن الكيفية التي يستجيب بها جسمك بشكل تلقائي. في حالة "جوش" أعتقد أنه تمت إثارته بصورة كبيرة

في بداية التحاقه بالمدرسة الجديدة؛ فقد كان من الصعب على هذا الطفل أن يفكر في حكايات طريفة يقصها على زملائه، وينجح في اللعب، وفي القيام بمهام داخل الفصل يحكم من خلالها الطلاب الآخرين على الطلاب الجدد. وقد رأى الأطفال المتنمّرون أن هذا الطالب هدف سهل، وسيجعلهم يبدون أقوىاء. أما بقية الطلاب فقد شعروا بالخوف، ولم يتمكنوا من الدفاع عنه، ففقد ثقته بنفسه، وشعر بالنقص، وأنه غير محبوب. وزاد هذا من حالة الإثارة التي يمر بها مع كل تجربة جديدة بينما يراقبه الآخرون، فلم يشعر قط بالاسترخاء، ولم يتصرف على طبيعته مطلقاً. لقد كان وقتاً عصيباً، ولكن لا يوجد ما يدعو للخجل على الإطلاق.

٣. فكّر فيما إذا كان هناك أي شيء يجب عليك القيام به الآن. أنصحك بشكل خاص بأن تشارك رؤيتك الجديدة عن الموقف مع شخص آخر، بشرط أن يقدر هذا الشخص ما ستخبره به. ومن الأفضل أن يكون هذا الشخص ممن كان حاضراً عند حدوث هذا الموقف، حتى يضيف إليك بعض التفاصيل لتوضيح الصورة أمامك، كما أفضل أن تكتب وجهة نظرك القديمة ووجهة نظرك الجديدة في هذه التجربة، وتحفظ بهما فترة معينة كتذكارة.

التعمق أكثر فهم ماهية سمك بكل جوانبها

والآن دعنا نقوم معًا بترتيب أفكارك؛ لنجعل من المستحيل عليك أن تشكك في حقيقة السمكة التي تتحلّى بها. وهذا شيء مهم؛ لأن هذه السمكة لم يتم تناولها بالنقاش إلا قليلًا في علم النفس، وسوف نبحث في تاريخ حالات، وكذلك في أدلة علمية، تم جمع أغلبها عن طريق دراسة سلوك الأطفال؛ ما يجعل من هذه الحالة مناسبة تمامًا، حيث إنها تتناول قصة طفلين.

مراقبة الطفلين روب وريبيكا

في الوقت الذي بدأت فيه دراسة سمكة الحساسية المفرطة، أنجبت إحدى صديقاتي المقربات توأمًا: أحدهما ولد يدعى "روب"، والآخر فتاة تدعى "ريبيكا". ومنذ اليوم الأول لولادتهما تستطيع أن تلاحظ مدى الاختلاف بينهما، وقد فهمت بالضبط هذا الاختلاف. وقد انتعشت روح العالمة في داخلي، ليس فقط لأنني حصلت على فرصة لمراقبة طفل ذي حساسية شديدة وهو ينمو، ولكن

لأن "روب" ولد ومعه "المجموعة المرجعية" الخاصة به، أو من نقارنه به، وهي أخته "ريبيكا"، التي وُلدت في البيئة ذاتها.

وكانت إحدى الفوائد الرئيسية من معرفة "روب" منذ أن كان طفلاً هي أنه قد أزال كل الشكوك التي كانت تساورني عن كون السمة وراثية. وعلى الرغم من حقيقة أنه تم التفريق في المعاملة بينه وبين أخته منذ البداية – وكان ذلك في بادئ الأمر يعود بشكل كبير إلى سمة الحساسية لديه – فقد جلب اختلافًا إلى هذا العالم. (وبما أنهما من جنسين مختلفين، بالإضافة إلى أن "روب" و"ريبيكا" توأم غير متماثل، أي غير متطابق، فإن جيناتها لا تختلف كثيرًا عن تلك الخاصة بأي أخ وأخته).

وما زاد من تعقيد هذه الحالة، أن الجنس المتعارف عنه أنه ترتبط به سمة الحساسية كان مختلفاً في هذه الحالة؛ حيث كان الذكر، "روب"، ذا حساسية شديدة، بينما الأنثى، "ريبيكا"، لم تكن كذلك. وحتى الصورة النمطية الخاصة باختلاف حجم الذكر عن الأنثى كانت معكوسة، حيث كان "روب" أصغر حجمًا من "ريبيكا".

وبينما تقرأ عن حالة "روب"، لا تندش عندما تجد أنك تشعر برودة فعل عاطفية. والفرص الرئيسي من ذكري هذا المثال أن بعض الصفات قد تنطبق عليك، ومن ثم، فقد تسترجع ذكريات مبهمة، أو مشاعر شعرت بها في الماضي، قبل أن يمكنك أن تتذكر ما الذي كانت ترتبط به تلك المشاعر؛ لذا يجب عليك التعامل مع تلك المشاعر ببساطة، وما عليك إلا ملاحظتها. ففي حقيقة الأمر، قد يكون من الجيد كتابة تلك المشاعر، وهذا سيمثل مخزونًا من المعلومات القيمة عند قراءتك الفصول القليلة المقبلة، والعمل بها.

مشكلات النوم

في الأيام القليلة التي تلت ولادة "روب" و"ريبيكا"، كان هناك اختلاف في طبيعة الطفلين الرضيعين، ويظهر هذا بشكل كبير عندما يشعران بالتعب؛ فكانت "ريبيكا" تستغرق في النوم بسهولة ولا تستيقظ، أما "روب" فكان يظل مستيقظًا، ويكي، خاصة في حالة حدوث تغيير ما، مثل وجود زوار أو السفر؛ ما

يترتب عليه أن يقوم أحد والديه بحمله والسير به، أو هدهدته، أو الغناء له، أو مداعبته، حتى ينعم الطفل بحالة الهدوء مرة أخرى.

إن أفضل طريقة للتعامل مع هذا الطفل المفرط الحساسية، هي وضعه على السرير، والحفاظ على حالة الهدوء والظلام، وجعلها تتغلب بشكل تدريجي على عوامل الإثارة التي تعد المسبب الحقيقي لحالة البكاء لديه، فالأشخاص ذوو الحساسية المفرطة يعرفون جيداً معنى كونك "متعياً لدرجة تمنعك من النوم"، ولكنهم في حقيقة الأمر منهكون للغاية؛ ما يمنعهم من النوم.

وعلى الرغم من ذلك، فإن ترك طفل ولید يبكي مدة ساعة، يعد شيئاً لا يطيقه أكثر الآباء، وهذا بسبب أنه ليس من الحكمة فعل هذا الشيء، وإن أفضل طريقة لتهدئة الطفل الرضيع هي الحركة. وفيما يتعلق بحالة "روب"، فإن أبويه قد وجدا أخيراً أرجوحة كهربائية تساعد على النوم بشكل أفضل.

وبعد ذلك واجها مشكلة استغراقه في النوم فترات طويلة، فهناك دوماً مراحل في دورة النوم الخاصة بأي فرد، تحدد مدى سهولة أو صعوبة استيقاظ هذا الشخص، ولكن من الواضح أن الأطفال ذوي الحساسية المفرطة ينامون فترات قصيرة، أقصد النوم الهادئ العميق؛ وعندما يستيقظون، يكون من الصعب عليهم العودة إلى النوم مرة أخرى. (انتبه، فمن الممكن أن تكون قد مررت بالحالة نفسها، سواء تذكرت ذلك أم لا). والحل الذي أقدمه إليك، للتعامل مع الطفل ذي الحساسية المفرطة، هو أن تستخدم غطاء لتغطية المهد الخاص به، وتبقي الأجواء داخل خيمته الصغيرة تلك هادئة ومريحة، خاصة إذا كنا نحاول أن نجعله ينام في مكان غير مألوف بالنسبة إليه، ففي بعض الأحيان يدفع الأطفال ذوو الحساسية المفرطة آباءهم ليصبحوا متفهمين ومبدعين.

ليلة واحدة وطفلان

عندما بلغ كل من "روب" و"ريبيكا" سن الثالثة، أنجب والداهما أخاهما الأصغر. وقمت أنا وزوجي بالمبيت في منزلهما، ونمنا في السرير الخاص بوالديهما، اللذين كانا في المستشفى. وقد تم إبلاغنا بأن "روب" قد يستيقظ

على الأقل مرة واحدة، فقد يؤرقه كابوس ما. (ولقد كان يراوده العديد من تلك الكوابيس، وهذا يحدث دائماً للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة).

وكما كان متوقعًا، استيقظ "روب" من النوم في الخامسة صباحًا، وقام بالتجول، ودخل غرفة والديه، وهويكي بصوت خفيض. وعندما رأى أشخاصًا آخرين ينامون على فراش أبويه، تحوّل بكاؤه إلى صراخ.

ولم تكن لديّ أدنى فكرة عما تصوره عقله، فمن المحتمل أن يكون قد قال في نفسه: "خطر! لقد اختفت أمي! وهذه المخلوقات المرعبة قد حلت مكانها!". وأغلب الآباء يعلم أن الأمور تصبح أفضل عندما يستوعب الطفل الحديث الموجه له، وهذا ينطبق على حالة الطفل ذي الحساسية المفرطة بصورة أكبر، عندما تكتنفه تخيلاته. وكان أفضل ما يمكنني القيام به هو توجيه بعض العبارات السريعة والمهدئة لروعه بينما كان يبكي.

ولحسن الحظ، كان "روب" يتمتع بحس فكاهي جيد؛ لذا ذكرته بأمنية قضيناها منذ وقت قريب، عندما قمت برعايتهما، وقدمت إليهما هو وأخته الكعك كـ "مقبلات" قبل العشاء.

ثم توقف عن البكاء، وحقق إليّ، ثم ابتسم، ثم تغير تفكيره عني، من ذلك الوحش الذي استبدل بوالدته "إلين" السخيفة.

ثم سألته إن كان يرغب في النوم معنا، ولكنني كنت أعلم أنه سيفضل الذهاب إلى فراشه الخاص، وسرعان ما عاد إليه، ثم استغرق في النوم.

وفي الصباح دخلت "ريبيكا" إلى الغرفة، وعندما أدركت عدم وجود أبويها، ابتسمت ثم قالت: "مرحبًا يا إلين، مرحبًا يا أرت"، ثم غادرت الغرفة. وهذا هو الاختلاف لدى الأشخاص الذين ليسوا ذوي حساسية شديدة.

ولعله من المؤلم تخيل ما كان سيحدث إذا كنت أنا من هذا النوع من الأشخاص الذي كان سيبادر إلى الصراخ في وجه "روب" حتى يصمت، ويعود إلى فراشه مرة أخرى. وكان، على الأرجح، يمكن أن يفعل ذلك، وكان سينتابه شعور بأنه قد ترك وحيدًا في عالم خطير، ولكنه حينها لن يعاود النوم، بل كان عقله الحدسي سيفكر في الأمر ساعات طويلة، بما في ذلك أنه بشكل ما ملوم على ما حدث.

وليس ضرورياً أن يتعرض الأطفال ذوو الحساسية المفرطة للصدمات أو الأذى الجسدي؛ ليخشوا المكوث في مكان مظلم.

رسم صورة متكاملة عن حالة روب

وعندما خرج هذان الطفلان في النهار مع والديهما في عامهما الأول، كانت "ريبيكا" مولعة بعزف الفرقة الموسيقية في المطعم المكسيكي؛ بينما كان "روب" يبكي. وفي عامهما الثاني، كانت "ريبيكا" تبتهج عندما ترى موجات المحيط، وبعض قصصات الشعر، ومدينة الألعاب؛ ولكن هذه الأشياء كانت تُسبب الذعر لـ "روب"، على الأقل في بداية الأمر، تماماً مثل يومه الأول في الحضانة، وكذلك عند التعرض لحالة من الإثارة التي تلازم الحفلات الخاصة، أو الإجازات. وعلاوة على ذلك، كان "روب" يشعر بالخوف - من نبات كوز الصنوبر، ومن بعض الرسومات الموجودة على غطاء السرير، ومن الظلال على الجدران. وكان شعوره بالخوف غريباً وغير واقعي بالنسبة إلينا، ولكن من المؤكد أن هذا الشعور كان حقيقياً بالنسبة إليه.

وباختصار، كانت فترة طفولة "روب" صعبة عليه، وعلى أبويه اللذين كانا يتسمان بالاهتمام والثبات والكفاءة. وفي الواقع، وربما قد يبدو هذا غريباً، تتجسد الجوانب الصعبة المتعلقة بحالة الحساسية، بصورة أكبر، عندما تكون بيئة المنزل صحية. ولولم تكن البيئة صحية، فمن أجل أن يستطيع الطفل الرضيع التكيف، سيقوم بكل ما يجب عليه القيام به للتأقلم مع من يقومون على رعايته، وتخفي الحساسية البالغة لديه، ثم تظهر بصورة مختلفة فيما بعد، وربما في صورة أعراض جسدية متعلقة بالتوتر، ولكن "روب" كان حراً في التصرف على طبيعته، وتكون حالته واضحة للجميع، فيستطيع التعبير عن مشاعره، ومن ثم يمكنه أن يعرف أيّاً من هذه المشاعر مفيداً، وأيّاً منها غير مفيد.

وعلى سبيل المثال، وفي خلال أعوامه الأربعة الأولى، عندما كانت مشاعر "روب" تتغلب عليه، كان ينفجر في البكاء من فرط الغضب. وفي هذه الأوقات، كان والداه يساعدانه بصبر على السيطرة على تلك المشاعر. وبمرور الوقت أصبح قادراً أكثر على السيطرة على مشاعره. فعلى سبيل المثال، عندما كان

يشاهد فيلمًا مليئًا بالأحداث المخيفة، أو الحزينة، كان يذكر نفسه بمقولة والديه: "إنه مجرد فيلم"، أو "حسنًا، ولكنني أعلم أنه سينتهي نهاية جيدة"، أو كان يقوم بإغلاق عينيه، وسد أذنيه، أو يغادر الغرفة فترة قصيرة.

وربما بسبب أنه أصبح أكثر حذرًا، كان أبطأ في تعلم المهارات البدنية. وكان لا يشعر براحة كبيرة مع الأطفال الآخرين حيال الألعاب العنيفة والشاقة، ولكنه كان يريد أن يصبح مثلهم، ويجرب تلك الألعاب، فوافقوا على إشراكه معهم. وبفضل الانتباه الشديد لأمر تأقلمه، فإنه حتى الآن يحب المدرسة بصورة كبيرة. وهناك أمور أخرى تتعلق بحالة "روب" ليست مثيرة للدهشة بالنظر إلى سمة الحساسية لديه: فقد كان لديه خيال خصب؛ إذ كان منجذبًا إلى كل شيء يتعلق بالفنون، خاصة الموسيقى (وهذه حقيقة بالنسبة إلى الكثير من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة)؛ فهو يتمتع بحس فكاهي عندما يشعر بالراحة بين مستمعيه. ومنذ أن كان في الثالثة من عمره كانت لديه "عقلية المحامي"، حيث يلاحظ الأمور الدقيقة بسرعة، ويوضح الفروق الطفيفة بينها. وكان يتأثر كثيرًا بمعاناة الآخرين، وكان شخصًا مؤدبًا، وعطوفًا، ومراعيًا لشعور الآخرين، إلا في حالة تعرضه لحالة إثارة شديدة. وفي الوقت ذاته، كانت أخته شخصًا له قيمة كبيرة في حياته؛ حيث إنها مصدر استقرار ودعم لأخيها.

ما وجه الاختلاف الكبير بين كل من "روب" و"ريبكا"؟ وما الذي يجعلك تجيب بـ "نعم" عن الكثير من الأسئلة الموجودة في الاختبار الموجود في بداية الكتاب، بينما سيجيب الكثير من الناس بـ لا؟

أنت حقًا نوع مختلف

لقد قام عالم النفس "جيروم كاجان" من جامعة "هارفارد" بتكريس جزء كبير من حياته المهنية لدراسة هذه الحالة، وكانت بالنسبة إليه تعد اختلافًا ملحوظًا كملاحظة اختلاف لون الشعر أو لون العينين. وبالطبع، فقد أطلق عليها أسماء أخرى - مثل كبت، أو خجل، أو حياء لدى الأطفال - ولكنني لا أوافق على تلك الأسماء، بل أدرك أن الأطفال الذين أجرى عليهم التجارب يبدوون بالفعل من الناحية الظاهرية، خاصة في البيئة المعملية، مكبوتين، وخجولين، ولكن عليك

أن تتذكر أنني عندما أتحدث عن "كاجان"، فإن مصطلح الحساسية هو التوصيف الصحيح للحالة، وأن الطفل الذي يقف بهدوء ليراقب الآخرين قد لا يكون مكبوتاً من الداخل؛ حيث إنه يلاحظ كل الفروق الدقيقة التي يراها من حوله.

وكان "كاجان" يتابع تطور اثنين وعشرين طفلاً لديهم تلك السمة. وكان أيضاً يجري أبحاثاً على تسعة عشر طفلاً آخرين لديهم "كبت". ووفقاً لآبائهم، فقد كان الأطفال حديثي الولادة "المكبوتون" يعانون حالات حساسية بشكل أكبر، ويعانون أرقاً ومغصاً وإمساكاً أكثر من الأطفال الطبيعيين. ولأنهم أطفال صفار، يدخلون المعمل للمرة الأولى، كانت معدلات ضربات القلب لديهم أعلى عموماً، ولم تتغير بشكل كبير، وهم تحت ضغط (إن معدلات ضربات القلب لن تتغير كثيراً إذا كانت بالفعل مرتفعة). وفي حالة التعرض للضغط أيضاً، كانت حدقات أعينهم تتسع بسرعة، وتصبح أحبالهم الصوتية مشدودة بشكل أكبر؛ ما يجعل نبرة أصواتهم أعلى. (فالكثير من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يشعرون براحة عندما يعرفون سبب تغير نبرة أصواتهم في حالة تعرضهم لإثارة ما).

والسوائل التي توجد في جسد الطفل ذي الحساسية المفرطة (مثل الدم، والبول، واللعاب) تظهر علامات وجود مستويات مرتفعة من إفراز مادة نورإبينفرين في المخ، خاصة بعدما يتعرض الطفل لأشكال مختلفة من التوتر داخل المعمل. وهناك ترابط بين هذه المادة وحالة الإثارة؛ ففي حقيقة الأمر، تعد هذه المادة نسخة الأدرينالين الخاصة بالمخ، وتحتوى السوائل الموجودة في جسد الطفل ذي الحساسية المفرطة على الكثير من مادة الكورتيزول، التي تفرز في حالة تعرضه لضغط، أو عند وجوده في البيت. والكورتيزول هو الهرمون الذي يفرز عندما يكون الشخص تقريباً في حالة مستمرة من الإثارة أو القلق. تذكر مادة الكورتيزول؛ لأنها ستظهر مرة أخرى.

ثم قام "كاجان" بعد ذلك بدراسة هؤلاء الأطفال حديثي الولادة، حتى يرى من منهم سيصبح شخصاً يعاني "الكبت". واكتشف أن نسبة ٢٠٪ من الأطفال لديهم "ردة فعل مفرطة" عندما يتعرضون للمثيرات المختلفة؛ فيقومون بتحريك أطرافهم بقوة شديدة، ويقومون بتقويس ظهورهم كأنهم مهتاجون، أو يريدون الهروب، وكثيراً ما يبكون. وبعد ذلك بعام، أصيب ثلثا الأطفال الذين جرت عليهم

الدراسة بـ "الكبت"، وأظهروا قدرًا كبيرًا من الخوف في المواقف الجديدة التي تواجههم، بينما أظهرت نسبة ١٠٪ منهم فقط معدلات منخفضة؛ لذا فإن الحالة يمكن ملاحظتها منذ الولادة، كما حدث في حالة "روب".

ويشير جميع ما سبق إلى النتائج نفسها التي توصلت إليها، وهي أن الأطفال ذوي الحساسية يولدون بنزعة داخلية لاتخاذ ردة فعل قوية تجاه المثيرات الخارجية، ولكن "كاجان" وغيره يدرسون التفاصيل وراء حدوث هذا. فعلى سبيل المثال، اكتشف "كاجان" أن الأطفال الذين ظهرت لديهم هذه السمة فيما بعد، كانت أيضًا جبهتهم باردة من جهة اليمين من رؤوسهم، ما يشير إلى حدوث نشاط أكبر في الجانب الأيمن من المخ. (فينسحب الدم بعيداً عن السطح إلى حيث يدور النشاط). وقد توصلت بعض الدراسات الأخرى إلى أن النصف الأيمن من المخ لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يعمل بصورة أكبر، خاصة هؤلاء الذين يولدون ولديهم حساسية شديدة، وتستمر هذه الحالة معهم إلى مرحلة الطفولة، وهذا يعني أنهم ولدوا بهذه الحالة.

وكان ما استنتجه "كاجان" هو أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، أو المصابين بالكبت، هم أشخاص من نوع خاص؛ فهم مختلفون تمامًا من الناحية الجينية، وعلى الرغم من ذلك فهم ما زالوا بشرًا، تمامًا كالاختلاف بين الكلاب البوليسية، والكلاب من نوع البوردر كولي، ولكنهما ما زالا نوعين من الكلاب.

وتشير أيضًا الأبحاث التي أجريتها إلى فكرة أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة من "نوع" جيني مميز. وفي استطلاع الرأي الذي أجرите عشوائيًا عبر الهاتف على ثلاثمائة شخص، اكتشفت أن هناك مجموعة مميزة، ومجموعة بها تدرُّج في مدى حدة الحساسية لديهم؛ فعلى مقياس من ١ إلى ٥، قالت نسبة ٢٠٪ من الأفراد إنهم شديدا الحساسية بصورة "مفرطة" أو "إلى حد كبير"، بينما قالت نسبة ٢٧٪ إن حالتهم "معتدلة". ويبدو أن هذه الفئات الثلاث معًا تمثل مجموعة متدرجة في مدى حدة الحساسية، ولكن كان هناك تغير حاد، فقد قالت مجموعة صغيرة نسبتها ٨٪ منهم إنهم "ليسوا" مفرطي الحساسية، وقالت نسبة

كبيرة وهي ٤٢٪ منهم إنهم لا يتسمون بالحساسية "على الإطلاق"، كأنتا نسأل شخصاً من سكان القطب الشمالي عن جوز الهند.

فقد اكتشفتُ من لقاءاتي مع الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة أنهم بالفعل مجموعة مميزة، ومختلفة عن الأشخاص الذين ليسوا مفرطي الحساسية، لكن هناك أيضاً، فيما بينهم، نطاقاً واسعاً من حالة الحساسية. وقد يرجع ذلك إلى وجود عدة أسباب مختلفة لتلك السمة، تؤدي إلى ظهور أنواع مختلفة، أو "ألوان" مختلفة من حالة الحساسية المفرطة، بعضها أقوى من البعض الآخر، أو أن هناك بعض الأشخاص يولدون ولديهم نوعان أو ثلاثة أنواع وهكذا. وهناك العديد من الطرق التي قد يزيد أو يقلل بها الأشخاص حالة الحساسية المفرطة لديهم من خلال الخبرة، أو الاختيارات الواعية. وكل هذه الأمور يمكنها أن تزيل الحدود الفاصلة بين ما لا يزال في الأساس مجموعة مميزة.

فلا يوجد شك في أن "روب" و"ريببكا" نوعان مختلفان من الأشخاص، وأنت مختلف، أيضاً. واختلافاتك حقيقية للغاية.

نظامان مختلفان داخل المخ

يعتقد عدد من الباحثين أن هناك نظامين داخل المخ، وأن حالة التوازن بينهما هي التي تسبب في حالة الحساسية المفرطة. والنظام الأول، ويسمى بـ "التفعيل السلوكي" (أو نظام "المعالجة" أو "التيسير") وهو خاص بالأجزاء التي تستقبل الإشارات من الحواس، وتصدر الأوامر للأطراف لكي تتحرك. ووظيفة هذا النظام هي دفعنا نحو الأشياء، خاصة الأشياء الجديدة، ومن المحتمل أن يكون سبب وجود هذا النظام هو جعلنا نبحث بحماس عن الأشياء الجديدة في الحياة، مثل الطعام الطازج، وتكوين الصداقات، وهذه الأمور التي تساعدنا على الاستمرار في العيش. وعندما يعمل هذا النظام، نشعر بالفضول والجرأة والحماس.

ويسمى النظام الآخر بـ "التثبيط السلوكي" (أو نظام "الانسحاب"، أو "التجنب")، (ويمكنك أن تعلم من خلال معنى هذه الأسماء ما النظام "الجيد" وفقاً لثقافتنا). وعمل هذا النظام هو الابتعاد بنا عن مواجهة الأمور، ويجعلنا

نتنبه للمخاطر بشكل أكبر؛ فهو يجعلنا منتبهين، وحذرين، وأكثر يقظة في مراقبة الإشارات التي قد تتم عن وجود خطر. ولا عجب في أن هذا النظام مرتبط بكل أجزاء المخ التي أوضح "كاجان" أنها تنشط بشكل أكبر لدى الأطفال المصابين بـ "الكبت".

ولكن ما الوظيفة الفعلية لهذا النظام؟ إنه يحل كل الأمور المتعلقة بموقف ما، ويقارن بشكل تلقائي بين الحاضر وما كان طبيعياً واعتيادياً في الماضي، وما ينبغي توقعه في المستقبل. وفي حالة وجود اختلاف، فإن هذا النظام يجعلنا نتوقف عن التفكير؛ حتى نفهم هذا الأمر الجديد. وبالنسبة إليّ، يعتبر هذا الأمر متعلقاً بكون الشخص ذكياً؛ لذا فإنني أفضل أن أمنح هذا النظام اسماً أكثر إيجابية، وهو: النظام التلقائي للتوقف والفحص.

ولكن فكر في كيفية امتلاك شخص ما نظام توقف وفحص يعمل بصورة أكثر نشاطاً. تخيل أن "روب" و "ريبيكا" قد ذهبا إلى المدرسة في صباح يوم ما، فسترى "ريبيكا" أن حجرة الدراسة، والمدرس، والأطفال بالحالة التي كانوا عليها أمس، وستنطلق لتلهو وتلعب، أما "روب" فسيلاحظ أن المدرس في حالة مزاجية سيئة، وأن أحد الأطفال تبدو على وجهه علامات الغضب، وأن بعض الحقائق موضوعة في زاوية الغرفة لم تكن موجودة من قبل. حينها سيتردد "روب"، وقد يشعر بوجود شيء ما يدعو إلى توخي الحذر؛ لذا تعد الحساسية – وهي المعالجة الدقيقة للمعلومات الحسية – هي الاختلاف الحقيقي مجدداً. ولاحظ كيف وصف علم النفس هذين النظامين بأن ليهما أهدافاً متضادة، وهذا يشبه الاختلاف في الصفات الذي ذكرته في الفصل السابق بين الملوك المحاربين وفئة المستشارين الملكيين.

فعملية شرح النظامين الخاصين بحالة الحساسية تشير إلى وجود نوعين مختلفين من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، فالبعض لديه نظام التوقف والفحص متوسط القوة، ولكنه ذو نظام تفعيل أضعف. وقد يكون هذا النوع من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة محبباً للصمت، والهدوء، وقانعاً بعيش حياة بسيطة. ويبدو الأمر كأن المستشارين الملكيين أصبحوا رجال دين يحكمون البلاد / الشخص. وهناك نوع آخر من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة

من المحتمل أن يكون نظام التوقف والفحص لديه قوياً بشكل كبير، وكذلك لديه نظام تفعيل قوي أيضاً، ولكن ليس بالقدر نفسه من القوة. وهذا النوع من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة سيكون فضولياً وحذراً في الوقت نفسه، جريئاً لكنه قلق أيضاً، ومن السهل أن يشعر بالملل، وكذلك من السهل أن يشعر بالإثارة، والمستوى الأمثل للإثارة يقع في نطاق محدود. ويستطيع الشخص أن يقول إن هناك صراعاً قوياً دائماً بين المستشار والمحارب المتحمس داخل هذا الشخص.

وأعتقد أن "روب" كان من هذه النوعية من الأشخاص، ولكن هناك بعض الأطفال الآخرين الذين يتم وصفهم بأنهم شديداً الهدوء وعديمو الفضول، حتى أصبحوا مهملين بأن يتم تجاهلهم أو إهمالهم.

إلى أي نوع تنتمي؟ هل يعمل نظام التوقف والفحص / المستشار لديك بمفرده، والفضل في ذلك يرجع إلى أن نظام تفعيلي / الملك المحارب يتسم بالهدوء؟ بمعنى، هل من السهل أن تقنع بعيش حياة هادئة؟ أو أن النظامين اللذين يعملان في داخلك في حالة صراع دائم أحدهما مع الآخر؟ وهذا يعني هل لديك رغبة دائمة في تجربة أشياء جديدة حتى لو كنت تعلم أنك ستصاب بالإرهاق بعد ذلك؟

أنت أكثر من مجرد جينات وأنظمة

من المهم ألا ننسى أننا كائنات معقدة؛ فبعض الباحثين، مثل "ماري روثبارت" من جامعة أوريغون، يصرون على أن الحالة المزاجية تكون مختلفة تماماً عند دراسة البالغين، الذين يفكرون ويتخذون القرارات، ولديهم الإرادة لتنفيذ قراراتهم. وكانت "ماري روثبارت" تعتقد أن علماء النفس يدرسون الأطفال والحيوانات بصورة كبيرة للغاية؛ ما قد يتسبب في إغفال دور التفكير البشري والخبرات المكتسبة من الحياة.

دعنا نبحث مدى تطور حالتك، وحالة "روب" من منظور "ماري روثبات" وكيف ستختلف طبيعة الحساسية لديك في كل مرحلة.

عند الولادة، يكون رد فعل الطفل الرضيع سلبيًا فقط؛ حيث يشعر بالتهيج وعدم الراحة، أما الأطفال شديدي الحساسية مثلك ومثل "روب"، فيشعرون بقدر أكبر من التهيج وعدم الراحة، وهذا ما أطلق عليه "كاجان" اسم "ردة فعل مفرطة".

وبعد مرور شهرين يبدأ عمل نظام التفعيل السلوكي، وستُظهر اهتمامًا بأشياء جديدة قد تلبّي احتياجاتك. وبالإضافة إلى ذلك سيظهر شعور جديد - الغضب والإحباط - عندما لا تحصل على ما تريد؛ فالإحساس بالمشاعر الإيجابية والشعور بالغضب أمر ممكن، ولكن مدى تأثيرها فيك يعتمد على مدى قوة نظام التفعيل لديك. وبما أن النظامين لدى "روب" كانا قويين، فقد أصبح طفلًا سريع الغضب، ولكن الأطفال ذوي الحساسية المفرطة ممن يمتلكون نظام تفعيل ضعيفًا يتمتعون بالهدوء، ويكونون "جيدين" في هذا العمر.

وعند بلوغ الطفل الشهر السادس، يبدأ عمل نظام التوقف والفحص التلقائي الفائق، فيمكنك مقارنة الأحداث الحالية بأحداث الماضي، ولو كانت الأحداث الحالية مزعجة، كأحداث الماضي، فقد تشعر بالخوف، ولكن مرة أخرى، سترى تفاصيل دقيقة في كل حدث، فبالنسبة إليك كان هناك الكثير من الأمور التي كانت غير مألوفة أو ربما مخيفة.

وفي هذه المرحلة، في عمر الأشهر الستة، تصبح كل تجربة مهمة للغاية بالنسبة إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة. ويستطيع الشخص أن يرى أن بعض التجارب السيئة التي تحدث عند التعامل مع أمور جديدة، قد يحول نظام التوقف والفحص إلى نظام التوقف وعدم فعل أي شيء، وهذا يعد نظام تثبيط حقيقياً. وسيصبح أفضل طريق لتجنب الأمور السيئة هو الهروب من جميع الأمور؛ فتخيل كيف سيصبح العالم مخيفاً بالنسبة إليك.

وأخيراً، وعند بلوغ عشرة شهور، تبدأ تطوير قدرتك على تحويل انتباهك، وكيف تتعامل مع شيء ما، أو كيف تتوقف عن سلوك ما. وفقط في هذا الوقت يمكنك أن تبدأ التعامل مع الصراع بين النظامين؛ ويدور هذا الصراع حول فكرة أننا نريد تجربة هذا الشيء، ولكنه يبدو غريباً. (عند بلوغ عشرة أشهر لن نقول هذه الكلمات بالضبط، ولكن ستكون تلك هي الفكرة التي تجول في خاطرك)، ولكن

يمكنك الآن اختيار أي من المشاعر ستساق وراءها. ويمكننا أن نتخيل "روب" وهو يفعل ذلك، ويقول لنفسه: نعم، هذا أمر غير مألوف، ولكن سأمضي قدماً، على أية حال.

وأنت على الأرجح لديك طرق مفضلة في إبطال نظام التوقف والفحص، لو كان يتسبب في جعلك بطيئاً فترات طويلة، أو في كثير من الأحيان. وإحدى الطرق هي أن تقلد هؤلاء الذين لا يسيطر عليهم هذا النظام بشكل كبير، فتقدم مثلهم على الحصول على بعض الأشياء الجديدة، على الرغم من شعورك بالخطر. والطريقة الأخرى هي إعادة تصنيف المثيرات حتى تصبح مألوفة بالنسبة إليك؛ فصوت الذئب الذي يعوي في الفيلم هو "مجرد كلب كبير"، ولكنك على الأرجح حصلت على أكبر قدر من المساعدة من خلال الآخرين، الذين يريدون لك أن تشعر بالطمأنينة، لا الخوف.

وبعض المساعدات الاجتماعية في التغلب على الخوف تشمل نظاماً آخر، تعتقد "ماري روثبارت" أنه موجود بصورة متطورة لدى البالغين، وهو يبدأ العمل أيضاً عند بلوغ الطفل عشرة أشهر. وباستخدام هذا النظام، يبدأ الطفل التواصل مع الآخرين، حتى يشعر بالمتعة معهم. فلو كانت تلك التجارب إيجابية وداعمة، ينمو نظام فيسيولوجي آخر، إذ يكون الإنسان مهياً له من الناحية البيولوجية. وقد يطلق عليه البعض اسم النظام المحبب؛ وهذا النظام يفرز مادة الإندورفين، وهي المادة الكيميائية العصبية التي تعطي الإنسان الشعور بـ "السعادة".

إلى أي حد يمكنك أن تتغلب على مخاوفك بسبب ثقتك بمساعدة الآخرين لك؟ من من المحيطين بك يمكنك الاعتماد عليه؟ هل ستقدم على فعل شيء ما كما لو كانت أمك موجودة؛ لذا سأجرب هذا الأمر؟ هل تعلمت أن تردد الأقوال والأفعال الخاصة بها، التي تهدئ من روعك؟ "لا تقلق، سيكون كل شيء على ما يرام"، فقد رأيت "روب" وهو يقوم بتطبيق كل هذه الطرق.

وقد تتوقف الآن مدة دقيقة لتفكر في نفسك وفي طفولتك، وستقوم بذلك الأمر على نحو متكرر في الفصلين التاليين. وأنا أعلم جيداً أنك لا تتذكر، ولكن بالاعتماد على الحقائق التي تتوافر لديك، كيف كانت على الأرجح ملامح العام الأول؟ وكيف أثر تفكيرك وضبط النفس لديك في حالة الحساسية المفرطة

لديك الآن؟ هل هناك بعض الأوقات التي تستطيع فيها السيطرة على حالة الإثارة لديك؟ من علمك القيام بهذا الأمر؟ ومن كان مثلك الأعلى؟ هل تعتقد أنه تم تعليمك السيطرة على حذرك بدرجة كبيرة، حتى أصبحت تستطيع القيام بما يفوق قدراتك الجسدية؟ أو هل يبدو أن الدرس الذي تعلمته هو أن هذا العالم مكان غير آمن، وأن عوامل الإثارة لا يمكن السيطرة عليها؟

كيف تتحول الثقة إلى شك ويصبح الشيء غير المؤلف شيئاً خطيراً؟

تناولت أغلب الأبحاث عن الحالة المزاجية عوامل الإثارة قصيرة المدى؛ وهذا أمر تسهل دراسته؛ لأنه يظهر بوضوح من خلال معدل نبضات القلب المرتفع، والتنفس، والتعرق، واتساع حدقة العين، وإفراز مادة الأدرينالين. ولكن هناك نظاماً آخر للإثارة، تسيطر عليه الهرمونات. ويُفعل هذا النظام على نحو سريع، ولكن تأثير المنتج الأساسي لهذا النظام، وهو مادة الكورتيزول، يظهر بعد مدة عشر دقائق أو عشرين دقيقة، ولكن الأمر المهم هو أنه عندما تفرز مادة الكورتيزول، يكون هناك احتمال أكبر لحدوث استجابة لحالة الإثارة قصيرة المدى؛ ما يعني أن هذا النوع من الإثارة طويلة المدى يجعلنا أكثر إثارة وحساسية من أي وقت سابق.

ويستمر معظم تأثير مادة الكورتيزول طيلة ساعات أو أيام، ويتم قياس تأثير هذه المادة في الدم، أو اللعاب، أو البول؛ لذا فإن دراسة حالة الإثارة طويلة المدى لا تعد أمراً سهلاً، ولكن عالمة النفس "ميجان جانار" من جامعة مينيسوتا تعتقد أن المغزى من نظام التوقف والفحص هو حماية الشخص من عملية الإثارة غير الصحية، والسلبية، وطويلة المدى.

وقد أظهرت الأبحاث أن الشخص عندما يتعرض للمرة الأولى لشيء جديد قد يمثل تهديداً بالنسبة إليه، فإن الاستجابة قصيرة المدى دائماً ما تظهر أولاً. وفي هذا الوقت، نبدأ التفكير في الموارد المتاحة لدينا. ما قدراتنا؟ ما الذي تعلمناه عن هذا النوع من المواقف من تجاربنا السابقة؟ ومن من الأشخاص المحيطين بنا يمكنه تقديم المساعدة؟ فلو اكتشفنا أنه يمكننا نحن أو أي من

الأشخاص المحيطين بنا التعامل مع الموقف، فستتوقف عن اعتبار الموقف تهديداً، فيتوقف عمل إنذار الاستجابة قصيرة المدى، ولا ينطلق أبداً جرس إنذار الاستجابة طويلة المدى.

وقد أوضحت "جانار" هذه العملية من خلال تجربة مثيرة للاهتمام؛ فقد قامت بوضع الأطفال في موقف يشكل تهديداً بالنسبة إليهم على غرار المواقف التي أجرى من خلالها "كاجان" تجربته لتحديد الأطفال الذين يعانون "الكبت". وفي البداية، تم فصل الأطفال البالغين من العمر تسعة أشهر عن أمهاتهم لمدة نصف ساعة، وتم ترك نصف عدد الأطفال مع جليسة أطفال مهتمة للغاية، تجاوزت مع كل الحالات المزاجية لهؤلاء الأطفال، أما النصف الآخر، فقد تم تركهم مع جليسة أطفال مهملة، وغير منتبهة، ولا تستجيب إلا إذا صرخ الطفل فعلياً أو بكى. وبعد ذلك، في أثناء بقاءه منفرداً مع جليسة الأطفال، تعرض كل طفل من هؤلاء الأطفال البالغين من العمر تسعة أشهر لموقف جديد بالكلية.

والشيء المهم للغاية هو أن الأطفال ذوي الحساسية المفرطة وحدهم، الذين كانوا بصحبة جليسات الأطفال المهملات، قد أظهروا نسبة عالية من مادة الكورتيزول في اللعاب. وكان من الواضح أن أولئك الأطفال الذين كانوا برفقة جليسة الأطفال المهتمة شعروا بوجود مصدر أمان، وأنه لا حاجة إلى أن تصدر استجابة للتوتر طويلة المدى.

فلنفترض أن الشخص الذي يقوم على رعايتك هو أمك، وقد اكتشف علماء النفس الذين يرصدون حالات الأطفال الذين تقوم أمهاتهم على تربيتهم، وجود علامات معينة تُظهر إذا ما كان الطفل يشعر بـ "التعلق الآمن"، فالطفل الذي يشعر بالأمان لا يخشى من اكتشاف الأشياء، ولا يرى التجارب الجديدة باعتبارها مصدر تهديد. وقد أظهرت علامات أخرى أن الطفل لا يشعر بـ "التعلق الآمن"؛ فقد تكون أمهات هؤلاء الأطفال إما شديداً الحرص عليهم، أو شديداً الإهمال في شئونهم (أو يمثلن خطراً عليهم). (وسوف نطرح موضوع "الارتباط" في الفصلين الثالث والرابع بالتفصيل)، وقد أشارت الأبحاث التي أجريت على الأطفال ذوي الحساسية المفرطة، وهم يواجهون مواقف جديدة ومفاجئة برفقة أمهاتهم أن هؤلاء الأطفال يظهرون استجاباتهم المعتادة القوية

قصيرة المدى، ولكن إذا كان الطفل الحساس يشعر بـ "التعلق الآمن" برفقة أمه، فلا يوجد تأثير طويل المدى لمادة الكورتيزول الناتجة عن التوتر. وعلى الرغم من ذلك، فمن دون التعلق الآمن، ستستتبع تلك المواقف المياغثة الجديدة حالة من الإثارة طويلة المدى.

يمكننا معرفة سبب أهمية انطلاق الأطفال من ذوي الحساسية المفرطة (حتى البالغين منهم أيضًا) إلى العالم الخارجي، وتجربة أمور جديدة بدلاً من الانسحاب، ولكن لا بد أن يشعروا بالأمان تجاه من يقوم برعايتهم، ويجب أن تكون تجاربهم ناجحة، وإلا فستكون الأسباب التي تجعلهم يفضلون عدم التجربة صحيحة حينها، وكل هذا سيبدأ قبل أن نتحدث!

وهناك العديد من الآباء الأذكياء والحساسين يقدمون كل الخبرات التي يحتاج إليها الطفل بصورة تلقائية؛ فقد كان والدا "روب" دائماً ما يثنيان على ما يحققه من نجاحات ويشجعانه على تجربة تلك الأمور التي تخيفه؛ ليرى ما إذا كانت مخاوفه في غير محلها، وكانا يقدمان له المساعدة إذا كان محتاجاً إليها. وبمرور الوقت، سيدرك أن العالم ليس شيئاً مخيفاً كما كان يخبره جهازه العصبي في السنتين الأوليين من عمره. وسوف تنمو سماته الإبداعية وقدراته الفطرية التي يتمتع بها، وكلها من ميزات كونه شخصاً ذا حساسية مفرطة، وسوف تتلاشى متاعب هذه الحالة.

وعندما لا يقوم الآباء ببذل بعض الجهد من أجل أن يشعر أطفالهم ذوو الحساسية بالأمان، تصبح مسألة إصابة الطفل بـ "الكبت" معتمدة على الأرجح على مدى القوة النسبية لنظام التفعيل ونظام التوقف والفحص، ولكن تذكر أن بعض الآباء وبعض الظروف المحيطة قد يتسببون في أن تصبح الأمور أكثر سوءاً. وبالتأكيد فإن تكرار التجارب المخيفة سيؤدي إلى زيادة الحذر لدى الطفل، خاصة تلك التجارب التي لم تتم فيها تهدئة روعه، أو تقديم المساعدة إليه، أو معاقبته لكونه شخصاً محبباً للاستكشاف، أو حين يتحول الأشخاص المنوط بهم بتقديم العون إليه إلى مصدر خطر.

وهناك أمر آخر مهم، وهو أنه كلما زادت مادة الكورتيزول في جسم الطفل الرضيع، قلت قدرته على النوم، وكلما قل النوم، زاد إفراز مادة الكورتيزول.

وفي النهار، كلما زاد إفراز مادة الكورتيزول، زاد الخوف، والخوف الزائد يتسبب في زيادة إفراز مادة الكورتيزول، كما أن النوم غير المتقطع في أثناء الليل، وأخذ قيلولة في فترات محددة بالنهار، كل ذلك يؤدي إلى خفض مستوى الكورتيزول عند الرضع. وتذكر أيضًا، أن نقص مادة الكورتيزول يعني قلة عدد أجراس الإنذار المنذرة بحدوث استجابة قصيرة المدى. وكان من السهل معرفة أن هذه مشكلة دائمًا ما كانت تواجه "روب"، وقد تكون واجهتك أنت أيضًا.

وعلاوة على ذلك، لو لم تتم السيطرة على مشكلات النوم التي تبدأ في فترة الطفولة، فقد تستمر إلى سن البلوغ، وتجعل الشخص ذا الحساسية شخصًا ذا حساسية لا تطاق؛ لذا عليك أن تحصل على قسط كافٍ من النوم!

التعمق أكثر

هناك جوانب أخرى لسمة الحساسية لديك، ولكن يصعب التعرف عليها من خلال الدراسات أو المعاينة، إلا في حالة شعور الطفل الحساس (أو البالغ) بمخاوف غريبة، أو تراوده كوابيس مخيفة. ولفهم هذا الجانب الحقيقي لهذه السمة، يجب على الباحث أن يترك المعمل، ويدخل إلى غرفة الاستشارات الخاصة بعلم النفس العمقي.

فعلم النفس العمقي يركز بصورة كبيرة على العقل الباطن، وعلى التجارب المترسخة داخله، المكبوتة أو التي ترجع إلى مرحلة الطفولة قبل أن يبدأ الطفل الكلام، التي تستمر في السيطرة على حياتنا كبالغين. فليس من المفاجئ أن تعرف أن الأطفال ذوي الحساسية المفرطة، والبالغين أيضًا، يعانون مشكلات كثيرة مع النوم، كما تراودهم أحلام شبه واقعية، ومفزعة، وعلى غرار "نظرية الأنماط الأولية" الخاصة بأنماط السلوك البدائية للعالم النفسي "كارل يونج". ومع حلول الظلام تسيطر الأصوات الخافتة، أو أدق الأشكال، على التفكير، ويشعر بها الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة أكثر من غيرهم. وهناك أيضًا تجارب غير مألوفة يمرون بها في أثناء النهار؛ بعضها يلاحظونه بشكل جزئي، والبعض الآخر يتم كبته كليًا؛ وكل هذا يجول في العقل، بينما نحاول أن نريح العقل الواعي حتى نتمكن من النوم.

إن الاستفراق في النوم، والبقاء نائمين، والعودة إلى النوم بعد أن يتم إيقاظنا، يتطلب أن تكون لدينا القدرة على تهدئة أنفسنا، للشعور بالأمان في هذا العالم. كان "كارل يونج" هو عالم النفس الوحيد الذي كتب صراحة عن حالة الحساسية المفرطة، وكان واحدًا من مؤسسي علم النفس العمقي، وما قاله كان شيئاً مهماً وإيجابياً للغاية، على سبيل التغيير.

وفي الوقت الذي بدأ فيه العلاج النفسي على يد "سيجموند فرويد"، كان هناك جدل دائر عن مدى تأثير الحالة المزاجية الفطرية في تكوين الشخصية، بما في ذلك المشكلات العاطفية. وقبل ظهور "فرويد" كانت المؤسسات الطبية ترجح فكرة وجود اختلافات تكوينية موروثية. وقد حاول "فرويد" أن يثبت أن "الاضطراب العصبي" (وهو مجال تخصصه) سببه الصدمات، خاصة التعرض لانتهاكات جسدية أليمة، ولكن "كارل يونج" الذي كان أحد تلاميذ "فرويد" فترة طويلة، اختلف معه في نهاية المطاف على فكرة مركزية النشاط الجسدي، وقد قرر "كارل" أن الاختلاف الرئيسي هو قدر أكبر من الحساسية الوراثية، وكان يعتقد أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة عندما يواجهون الصدمات، أيًا كان نوعها، فإنهم يتأثرون بصورة غير طبيعية، ويصابون بالاضطرابات العصبية. لاحظ أن "كارل" كان يعتقد أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الذين لم يتعرضوا إلى صدمات في مرحلة الطفولة ليسوا مصابين باضطرابات عصبية في الأساس. وقد يفكر المرء في نتائج الدراسة التي أجرتها "جانار" فقد أظهرت أن الطفل مفرط الحساسية عندما يتوافر له التعلق الآمن من قبل والدته لا يشعر بالتهديد من التجارب الجديدة. وفي واقع الأمر، كان "يونغ" يقدر الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة كثيرًا؛ فقد كان هو نفسه شخصًا ذا حساسية مفرطة.

وحقيقة أن "يونغ" قد كتب عن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة تعد غير معروفة، (وكنيت لا أعلم هذا الأمر عندما بدأت دراستي تلك السمة). فعلى سبيل المثال، قد قال: "هناك حساسية فطرية معينة تنتج خلفية من نوع خاص، وطريقة خاصة لمواجهة الأحداث الطفولية"، وهذا "لأن هذه الأحداث ترتبط بانطباعات قوية لا تمر على الشخص دون أن تترك آثارًا داخل نفس الشخص

الحساس". ومؤخرًا، بدأ "يونج" في وصف الأشخاص الانطوائيين الذين يتبعون حدسهم بطريقة مماثلة، بل على نحو أكثر إيجابية، فقال إنه كان عليهم أن يحموا ذاتهم، وكان هذا ما يقصده من كون الشخص انطوائيًا، ولكنه قال أيضًا إنهم كانوا "معلمين ومروجين للثقافات... فحياتهم درس لاحتمالية أخرى، أي الحياة الداخلية التي تعد حضارتنا في أمس الحاجة إليها".

وقال "يونج" إن مثل هؤلاء الأفراد هم بشكل طبيعي أكثر تأثرًا بعقلهم الباطن، وهذا يمنحهم معلومات "غاية في الأهمية" أو "تنبؤًا مستقبليًا". وبالنسبة إلى "يونج" فإن العقل الباطن لديه حكمة مهمة يجب أن تتعلمها، فالحياة التي تعيشها في تواصل حقيقي مع العقل الباطن يكون لها مردود أكبر، وتكون أكثر إرضاءً. ولكن هذا النوع من الحياة قد يكون أصعب، خاصة إذا واجه الشخص في طفولته أحداثًا أليمة دون ارتباط آمن. فكما ظهر لك من الدراسة التي أجرتها "جانار"، وكما ستري في الفصل الثامن، فقد كان "يونج" محققًا تمامًا.

نعم إنها حقيقية ولكن لا مشكلة

من المفترض أن يكون "روب"، و"جيروم كاجان"، و"ميجان جانار"، و"كارل يونج" قد أفتعوك تمامًا بأن سمة الحساسية بالفعل حقيقة لديك؛ فأنت بالفعل مختلف. وفي الفصل التالي، ستفكر في مدى احتياجك إلى أن تعيش حياة مختلفة عن الآخرين، إذا كنت ترغب في أن تعيش في تناغم صحي مع جسمك مفرط الحساسية والمختلف إلى حد كبير.

وقد ترى الآن صورة قاتمة نوعًا ما فيما يتعلق بهذه السمة؛ صورة يسودها الخوف، والخجل، والكبت، والقلق وفراط الإثارة. وكان "يونج" هو الشخص الوحيد الذي ذكر مميزات هذه السمة، ولكن حتى هذا كان فيما يخص صلتنا بأعماق النفس وظلمتها، ولكن، مرة أخرى، يجب عليك أن تتذكر أن هذا النوع من السلبية يعد علامة من علامات تحيز ثقافتنا؛ وبما أن ثقافتنا تفضل الغلظة، فإنها تعد التعايش مع أشخاص لديهم هذه السمة أمرًا صعبًا، وينظرون إليها بوصفها حالة يجب معالجتها. ولا تنس أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يختلفون بصورة أساسية في مسألة المعالجة الحساسة للمثيرات الدقيقة؛

وهذه هي الصفة الأساسية لديك، وهذه طريقة إيجابية ودقيقة لفهم سمة الحساسية لديك.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

استجابتك العميقة

هذا أمر مهم يجب عليك القيام به الآن، فور أن تنتهي من قراءة هذا الفصل؛ فقد استوعب عقلك بعض الأفكار، ولكن ربما تكون مشاعرك قد اتخذت بعض ردود أفعال أكثر عمقًا تجاه ما تطالعه.

وحتى تصل إلى تلك المشاعر العميقة، يجب عليك الوصول إلى الأجزاء العميقة من جسمك، من عواطفك، من الوعي الأساسي والغريزي الذي أطلق عليه "يونج" اسم العقل الباطن. ففي هذا الجزء ستجد كل الأمور التي تجاهلتها أو نسيتها عن نفسك، وهذه الأجزاء قد تشعر بالتهديد، أو الراحة، أو المتعة، أو الحزن في كل ما تتعلمه.

قم بقراءة كل ما ورد هنا في هذا الفصل، ثم بادر إلى العمل. في البداية تنفس بطريقة واعية من مركز جسمك، من منطقة البطن. ويجب عليك أن تعمل منطقة الحجاب الحاجز: في البداية انفخ من فمك نفخة قوية إلى حد ما، كما لو كنت تنفخ بلونًا، وستقلص معدتك وأنت تقوم بهذا الأمر. وبعد ذلك، وعندما تأخذ شهيقًا، سيكون النفس على مستوى معدتك نفسه، بطريقة تلقائية. ويجب أن تكون عملية الشهيق الخاصة بك تلقائية وسهلة، ولكن عملية الزفير يجب أن تكون ممتدة. وهذه العملية ستصبح أقل حدة أيضًا، ولن تخرج من فمك بمجرد أن تبدأ التنفس من مركز جسمك، أي من منطقة البطن، وليس من أعلى صدرك. وعندما تنتظم أنفاسك، عليك إنشاء مساحة آمنة داخل خيالك، إذ يكون فيها أي شيء على الإطلاق موضع ترحيب. وادع أي شعور إلى دخول الوعي هناك؛ ومن الممكن أن يكون شعورًا بدنيًا، كالشعور بالألم في الظهر، أو احتقان في الحلق، أو اضطراب في المعدة. واسمح لهذا الشعور بأن ينمو، وأن يخبرك بما يريد أن يعرفك إياه. وقد ترى صورة عابرة، أو تسمع صوتًا ما، أو تشعر بشيء ما. أو

مجموعة من هذه الأشياء؛ فقد يتجسد هذا الشعور البدني في صورة ما، أو يعبر صوت ما عن شعور بدأت تشعر به.

فكر في كل ما يمكن ملاحظته في هذه الحالة المستقرة، ولو كانت تلك المشاعر يجب التعبير عنها — لو كنت محتاجاً إلى الضحك، أو البكاء، أو الغضب — حاول أن تترك نفسك تعبر عنها بشكل بسيط.

وبعد ذلك، وبعد أن تخرج من هذه الحالة، فكر فيما حدث. ثم لاحظ سبب إثارة هذه المشاعر؛ فما الذي أثارك فيما قرأت، وما الذي أثارك فيما فكرت فيه، أو تذكرته وأنت تقرأ. وما علاقة هذه المشاعر به وكونك شخصاً ذا حساسية شديدة؟

وبعد ذلك، صف بكلمات من عندك الأمور التي تعلمتها، ثم فكر بها بنفسك، وأخبر بها شخصاً آخر، أو اكتبها. ففي حقيقة الأمر، تعد فكرة تدوين مشاعرك وأنت تقرأ هذا الكتاب أمراً مفيداً للغاية.

الصحة العامة ونمط الحياة الخاص بذوي الحساسية المفرطة حب الجسم الشبيه بالطفل الرضيع والتعلم منه

ستتعلم من هذا الفصل أن تقدر احتياجات جسمك المفرط الحساسية. وبما أن هذا الأمر غالباً ما يكون شاقاً بصورة كبيرة على العديد من ذوي الحساسية المفرطة، فقد تعلمتُ طرحه من خلال استخدام تشبيه، وهو أن تتعامل مع جسمك كأنه طفل رضيع، وهذا يعد تشبيهاً جيداً للغاية، كما ستري، حتى إنك قد لا تدرك أنه تشبيه على الإطلاق.

طفل بالغ من العمر ستة أسابيع: كيف كانت التجربة؟

كانت السماء تنذر بهبوب عاصفة، وتلبدت بالغيوم، وتناثرت السحب في السماء، ثم بدأت تتحرك في كل اتجاه، وبدأ يشتد هبوب الرياح، في صمت ... إن العالم يتحطم، وهناك شيء على وشك الحدوث، والشعور بالقلق يتزايد، وقد انتشر من منتصف الجسم وتحول إلى ألم.

يعد المثال السابق تجربة مر بها طفل رضيع افتراضي بالغ من العمر ستة أسابيع، يدعى "جوي"، وهو يشعر بالجوع، كما تخيلها عالم النفس التنموي "دانيال ستيرن" في كتابه الرائع *Diary of Baby*، فهناك العديد من الأبحاث الحديثة عن الطفولة تخبر قصة يوميات "جوي"، فعلى سبيل المثال، أصبح من المعروف الآن أن الأطفال الرضع لا يستطيعون التمييز بين المثيرات الداخلية والخارجية، ولا يمكنهم التفريق بين الأمور المختلفة، أو بين التجارب الحديثة والتجارب التي مروا بها التي حدثت فوراً. وهم أيضاً لا يدركون ما يجري لهم بوصفهم الأشخاص الذين يمرون بهذه الأمور، وأنهم هم الأشخاص الذين تحدث لهم تلك الأمور.

وبالنظر إلى جميع ما سبق ذكره، وجد "ستيرن" أن استخدام الطقس تشبيه جيد لتجربة الطفل الرضيع؛ فهناك أشياء تحدث، ولكنها تتفاوت في الغالب في مدى حدتها، وهذه الحدة هي مصدر الانزعاج، وهي التي تسبب في إثارة عاصفة من فرط الإثارة. ولينتبه ذوو الحساسية المفرطة: إن فرط الإثارة يمثل أول وأهم تجربة مؤلمة في الحياة، وتتعلم دروسنا الأولى عن فرط الإثارة منذ الولادة.

واليك الصورة التي يتخيلها "ستيرن" عن مشاعر "جوي" بعد أن شبع وسد جوعه:

لقد انصلحت الأمور، وبزغت شمس عالم جديد، وقد هدأت العاصفة، وسكنت الرياح، وأصبحت السماء صافية، وتظهر الخطوط، وتتبدى كتل السحب؛ فتجمل ضوء الشمس كأنه يتراقص على إيقاع ما، جاعلاً الأجواء مفعمة بالحياة.

ويرى "ستيرن" أن الأطفال الرضع لديهم احتياجات البالغين نفسها إلى مستوى معتدل من الإثارة:

إن الجهاز العصبي للأطفال معد لتقييم حدة... أي شيء يدركه بإحدى حواسه بشكل فوري. فمدى حدة شعوره هو دليله الأول، على الأرجح، على تقرير ما إذا كان سيقترّب من هذا الشيء أم سيبعد عنه... فلو كان

الشيء معتدل الحدة ... فسيقتن بهذا الشيء. وهذه الحدة التي يمكنه احتمالها تأثيره ... وتزيد من حيويته، وتنشط كل كيانه.

وبعبارة أخرى، ليس من الممتع أن يصاب الشخص بالملل. ومن ناحية أخرى، فإن الجسم الشبيه بالطفل الرضيع قد وُلد بنزعة تميل إلى البعد عن كل الأشياء شديدة الحدة، حتى يتجنب حالة فرط الإثارة. وعلى الرغم من ذلك، يصعب على البعض القيام بهذا الأمر.

الطفل البالغ ستة أسابيع وذو الحساسية المفرطة

وسأقوم بمحاولتي الشخصية بالخوض في هذا النوع الأدبي الجديد الذي يدور حول مذكرات طفل رضيع، مع دراسة حالة طفل رضيع افتراضي ذي حساسية شديدة، ويدعى "جيسي".

كانت الرياح تهب باستمرار، أحياناً تتسارع فتصبح ريحاً عاتية، وأحياناً تنهدى، وتصدر أصواتاً خافتة. وعلى امتداد الأفق تدور السحب في دوامات ذات أشكال عشوائية، وتارة يظهر ضوء ساطع، وتارة يعم الظلام الدامس. وقد بدأ يحل الغروب في مشهد ينذر بسوء، وإلى وقت قصير بدت الرياح كأنها تتلاشى مع تلاشي الضوء.

ولكن الظلام مثير للاضطراب في حد ذاته، وبدأت الرياح العاتية تغير اتجاهها يميناً ويساراً، كما يحدث في مناطق الأعاصير. وفي واقع الأمر، ومن تلك الفوضى المتزايدة بدأت الرياح تتخذ لها اتجاهًا، وكان بعضها يستمد الطاقة من بعض، حتى تحولت إلى إعصار مدمر، وهذا الإعصار المرعب يحدث في جنح الليل.

وفي وقت ما، وفي مكان ما، ستتوقف كل هذه الفظاعة، ولكن لا يوجد سبيل للعثور على هذا الملاذ؛ لأنه في مثل هذا الطقس لا يمكن معرفة ما إذا كانت تلك الرياح تهب من الشمال أم من الجنوب، أو أنها آتية من الشرق أم الغرب، ولكنها تدور في دوائر متعددة، وتتجه نحو مركز الإعصار المخيف.

لقد تخيلت المشهد السابق بعد أن ذهب الطفل "جيسي" مع والدته وشقيقتيه الأكبر منه سنًا إلى مركز تسوق، وهو جالس على مقعده داخل السيارة، ثم في عربة الأطفال، ثم عاد إلى مقعد السيارة. وكان مركز التسوق مزدحمًا؛ لأن هذا اليوم كان يوم السبت. وفي طريق العودة إلى المنزل، نشب شجار بين شقيقيه حول أي من إذاعات الراديو ستستمعان إليها، وكل واحدة منهما ترفع مستوى الصوت، وكان هناك زحام مروري، والعديد من التوقفات في الطريق. وعندما عادوا إلى المنزل كان وقت قيلولة "جيسي" قد فات، وعندما عُرِضَتْ عليه الرضاعة، أخذ يبكي ويصرخ؛ حيث إنه كان يشعر بالضجر بدرجة تمنعه من التفكير في شعوره بالجوع؛ لذا حاولت والدته أن تجعله يخلد إلى النوم، وهنا هب الإعصار المدمر.

ينبغي لنا ألا ننسى أن الطفل "جيسي" كان يشعر بالجوع أيضًا، والجوع مثير آخر ينبع من الداخل. وبالإضافة إلى أن الجوع يزيد من حالة إثارة الشخص، فهو يحدث نقصًا في المواد الكيميائية الحيوية اللازمة لقيام الجهاز العصبي بأداء مهماته بصورة طبيعية وهادئة. وقد أوضحت الدراسة التي أجريتها أن الجوع له تأثير قوي في ذوي الحساسية المفرطة. وعلى حد تعبير أحدهم: "في بعض الأحيان عندما أشعر بالتعب يصبح الأمر كأنني أستعيد ذكريات الطفولة عندما كنت أقول: "يجب أن أحصل على الحليب والكمك الخاص بي، في الحال""، ولكن بمجرد أن نشعر بالإثارة، لا نلاحظ الشعور بالجوع؛ فالعناية بجسم الشخص مفرط الحساسية تشبه تمامًا العناية بطفل رضيع.

ما سبب تشبيه الجسم بالطفل الرضيع؟

فكر في القواسم المشتركة بين الجسم والطفل الرضيع. أولاً، كلاهما يكون مسروراً ومتعاونًا بصورة رائعة عندما يتم تجنب حالة الإثارة الشديدة، أو الإرهاق، أو الجوع. ثانيًا، عندما يصاب الأطفال والأجسام مفرطة الحساسية بالتعب الشديد، يعجز كل منهما عن تصحيح الأخطاء بأنفسهما، فكما كنتَ طفلًا تعتمد على المربية في وضع حدود لك، وتلبية احتياجاتك البسيطة والأساسية، يعتمد جسمك عليك للقيام بهذا الأمر في الوقت الحالي.

إضافة إلى ذلك، لا يستطيع أيضًا كل منهما استخدام الكلمات للتعبير عن مشكلاته؛ ويمكنهما فقط إرسال إشارات غاية في القوة لطلب العون، أو تظهر عليهما أعراض لا يمكن تجاهلها، فالمربي الراشد يعلم أنه يمكن تجنب هذا العناء عن طريق التجاوب مع أول إشارة استغاثة يطلقها هذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع.

وأخيرًا، وكما لاحظنا في الفصل السابق، إن المربيات اللائي يعتقدن أن الأطفال الرضع، أو الشبيه بالطفل الرضيع، من الممكن أن يكونوا مدللين، ويجب أن "يتركوا لبيكوا" مخطئتان. وقد أوضحت الدراسة أنه في حالة الاستجابة لبكاء الطفل الرضيع الصغير بسرعة (باستثناء تلك الأوقات التي تزيد فيها الاستجابة من حالة الإثارة)، فإن هذا الطفل سيقبل بكاؤه في الكبر، ولن يزيد.

فهذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع يعد خبيراً في حالة الحساسية، فلقد كان حساساً منذ الولادة. ولقد كان يعلم الأمور الصعبة في الماضي، ويعلمها في الوقت الحاضر. كما يعلم ما ينقصك، وما تعلمته من والديك ومن المربيات عن كيفية معاملته، وما يحتاج إليه الآن، وكيف يمكنك الاعتناء به في المستقبل. وعند بدء هذا الأمر، فأنت تنفذ القول المأثور: "البداية الصحيحة تمثل نصف النجاح".

أنت ومن يقوم على رعايتك

ما يقرب من نصف الأطفال الرضع، أو ما يزيد على النصف قليلاً، يقوم على رعايتهم آباء وأمهات أكفاء، وهذا ما نطلق عليه اسم "التعلق الآمن" للأطفال. وهذه التسمية مستمدة من علم الأحياء، فكل صغار الحيوانات حديثة الولادة تتعلق بالأم، وأغلب الأمهات يردن أن يتعلق الطفل بهن بشدة وأمان.

وعندما يكبر الطفل الرضيع قليلاً، ويشعر بالأمان، يبدأ في استكشاف العالم من حوله معتمداً على نفسه. وستشعر الأم بالسرور حيال هذا الأمر، وستراقبه وتكون مستعدة في حالة حدوث أية مشكلة، ولكنها ستشعر بالسعادة لأن صغيرها بدأ يكبر، ولكن سيظل هناك نوع من التعلق غير المرئي. وحينما يكون هناك خطر، ستنضم أجسادهما معاً مرة أخرى، للشعور بالأمان.

بين الفينة والأخرى، ولأسباب مختلفة عادة ما تتعلق بالطريقة التي نشأ بها الأب أو الأم، فالمربون يبعثون إلى الطفل الرضيع برسالة من اثنتين، محدثين حالة من التعلق غير الآمن. وإحدى هاتين الرسالتين، هي أن العالم مخيف للغاية، أو أن المربي مشغول أو ضعيف للغاية؛ لذا يجب على الطفل الرضيع التمسك به جيداً وبشدة، ومن ثم لن يجرؤ الطفل على استكشاف العالم من حوله بشكل كبير، وربما لا يريده المربي أن يستكشف العالم من حوله، أو أنه قد يتخلى عن هذا الطفل إن لم يتمسك به؛ لذا يقال إن هؤلاء الأطفال دائمو القلق، أو الانشغال بأمر تعلقهم بمن يقوم على رعايتهم.

والرسالة الأخرى التي يتلقاها الطفل الرضيع، هي أن الشخص القائم على رعايته يمثل مصدر خطر، ويجب الابتعاد عنه، أو أنه يقدر كثيرًا وجود طفل لا يسبب كثيرًا من المتاعب، ويعتمد على نفسه بشكل كبير. وربما يشعر هذا الشخص بالضغط، أو التوتر، لدرجة تمنعه من القيام على أمر طفل؛ وهناك آخرون يريدون أن يختفي هذا الطفل الرضيع، أو يفارق الحياة، خاصة عندما يشعرون بالغضب أو اليأس. وفي هذه الحالة سيبدل الطفل الرضيع قصارى جهده، حتى لا يتعلق بهذا الشخص مطلقًا. ويقال عن هذا الطفل الرضيع إنه ذو شخصية تجنبية. وعندما ينفصل عن والده ووالدته، فإنهما يبدوان كأنهما غير مباشرين تمامًا. (وبالطبع، في بعض الأحيان يتعلق الطفل بأحد أبويه دون الآخر). ومن تجربة التعلق الأولى نبدأ تكوين فكرة راسخة عما نتوقعه من الأشخاص المقربين لدينا، ونعتمد عليهم. وبينما قد يتسبب هذا في ضياع الفرص منك واتسارك بالقسوة، فإن تلبية رغبات أول مربٍ لك فيما يخص كيفية تعلقك به كانت أمرًا مهمًا لكي تنجو. وحتى عندما لا يكون الأمر متعلقًا بالنجاة، فإن النهج نفسه سيكون موجودًا، ولن يتغير. والالتزام بأية خطة عمل – سواء كانت كي تشعر بالأمان، أو بأنك قلق، أو بأنك ذو شخصية تجنبية – سيجعلك في مأمن من ارتكاب الأخطاء الخطيرة.

التعلق والجسم المفرط الحساسية

هل تذكر الأطفال ذوي الحساسية المفرطة الذين تحدثت عنهم في الفصل السابق، الذين لا يصابون بحالة من الإثارة طويلة المدى عند مواجهة المواقف

غير المألوفة؟ فهم كانوا أطفالاً لديهم مربون أو أمهات سريعو الاستجابة، تربطهم بهم علاقات آمنة، وهذا يشير إلى أنك كشخص ذي حساسية شديدة كنت تشعر بالأمان في مرحلة نموك، وتعلم أنه كانت لديك المصادر الجيدة التي تجعلك على دراية بكيفية التعامل مع حالة فرط الإثارة الزائدة بشكل جيد إلى حد كبير. وفي نهاية المطاف، تعلمت أن تفعل لنفسك ما كان يقوم به الأشخاص الذين قاموا على رعايتك حق رعاية.

وفي الوقت نفسه، بدأ جسمك يتعلم ألا يستجيب كأن كل تجربة جديدة تمثل تهديداً بالنسبة إليه. وفي غياب الاستجابة، لم يشعر الجسم بالتوتر، ولا بحالة إثارة طويلة المدى، واكتشفت أن جسمك صديق يمكنك الثقة به. وفي الوقت نفسه، تعلمت أنك تمتلك جسماً من نوع خاص، وجهازاً عصبياً مفرط الحساسية، ولكن يمكنك التعامل مع الأمور عن طريق معرفة متى تدفع نفسك إلى القيام بأمر ما، ومتى تتروى، ومتى تنسحب تماماً، ومتى تأخذ قدراً من الراحة، ثم تعاود المحاولة في وقت لاحق.

وعلى الرغم من ذلك، فمثلكم مثل بقية الناس، فما يقرب من نصف عددكم لم يحظوا بالوالدين مثاليين. فهذا أمر مؤلم عندما تفكر فيه، ولكننا سنتناول هذا الموضوع بروية، وسنعاود الحديث عنه مرات عدة فيما بعد، ولكن يجب عليك مواجهة بعض الأمور التي لم تواجهها من قبل، فحين يكون والدك ليسا ذوي كفاءة لا بد أن يكون هذا الأمر قد ترك أثراً كبيراً في داخلك؛ لأنك شخص حساس. فما كنت تحتاج إليه هو التفهم، وليس مشكلة من نوع خاص.

وكذلك أولئك الذين لم ينعموا بطفولة آمنة تجب عليهم مواجهة الأمر، حتى يتحلوا بالصبر حيال أنفسهم، ولكن الشيء الأكثر أهمية هو أنه تجب عليك معرفة الأمور التي افتقرت إليها في فترة طفولتك؛ حتى يمكنك أن تكون والدًا مختلفًا لجسمك الشبيه بالطفل الرضيع، فمن المحتمل أنك لا تعتني بنفسك بصورة جيدة، سواء كان هذا عن طريق إهمال جسمك، أو حمايته بشكل زائد، أو تكون صعب الإرضاء. ومن المؤكد أن هذا سببه أنك تتعامل مع جسمك كما تعامل معك أول شخص قام على رعايتك، ولم يرعك حق رعاية (بما في ذلك اتخاذك ردة فعل مبالغاً فيها في الاتجاه المضاد لتلك التجربة).

لذا دعنا نرَ بالضبط كيف يكون الراعي الجيد أو غير الجيد لجسمك الشبيه بالطفل الرضيع. وسنبداً برعاية الطفل حديث الولادة، أو نبداً بجسمك في تلك الأوقات التي تمر بها في حياتك، وتشعر بأنك صغير وضعيف تماماً كجسم الطفل حديث الولادة. وأفضل وصف لما تحتاج إليه قد قدمته عالمة النفس "روثلين جوسيلسون"، حينما قالت:

عندما تحيط بنا ذراعا الأم، يصبح لدينا حاجز بين أجسامنا وكل ما يمكنه أن يؤذينا، أو يلحق بنا الضرر في العالم. فبين ذراعيها، تكون لدينا طبقة حماية إضافية ضد مخاطر العالم؛ وسنشعر بوجود هذا الحاجز حتى مع عدم معرفتنا، على وجه اليقين، أي جزء من هذا الحاجز ينبع من الداخل، وأي جزء يأتي من الخارج.

فالأم الجيدة في رعايتها ودعمها، تقوم بأشياء حتى لا يتعرض طفلها لفرط الإثارة؛ فهي تستشعر مدى الإثارة التي تكون موضع ترحيب، ويمكن احتمالها. وتتيح البيئة الداعمة المناسبة للطفل الرضيع أن ينمو بكل حرية؛ فليس عليه دائماً أن يتخذ ردة فعل. فعندما تكون الرعاية بالطريقة المثلى، تستطيع الذات أن تخرج إلى حيز الوجود متحررة من أي تدخل خارجي.

وعندما تكون الرعاية غير مناسبة، وعندما يتم التعرض لهذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع أو إهماله - أو ما هو أسوأ، التعدي عليه - تصبح المثيرات بالغة الحدة بالنسبة إلى هذا الجسم. والمهرب الوحيد من هذا الأمر هو أن تتوقف عن أن تكون شخصاً واعياً وحاضراً، ومن ثم تتكون لديك عادة تسمى "الانفصال" كوسيلة دفاع، كما أن فرط الإثارة في هذا العمر يعطل عملية التنمية الذاتية لديك، فكل طاقتك ستوجهها إلى منع العالم من اقتحام حياتك؛ فالعالم كله يمثل مصدر خطر بالنسبة إليك.

والآن فلننظر إليك، وأنت في عمر أكبر قليلاً، عندما كنت جاهزاً لتستكشف العالم من حولك، إذ كنت تشعر بأمان، فهذا يشبه تلك الأوقات التي تمر بها الآن عندما يكون جسمك جاهزاً للاستكشاف والخروج إلى العالم إذ كان يشعر بالأمان. وفي هذه المرحلة ربما يمثل المربي شديد الحرص مشكلة كبيرة لهذا

الجسم الشبيه بالطفل الرضيع الحساس أكثر من المربي المهمل. ففي فترة الطفولة، أو عندما نشعر بالضعف، يمثل التدخل المستمر والمراقبة لهذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع مصدرين للإثارة الزائدة والتوتر. وفي هذه المرحلة تعوق الحماية الزائدة الرغبة في الاستكشاف، والاعتماد على الذات. فحينما يخضع هذا الجسم الشبيه بالطفل للمراقبة بشكل مستمر، فإنه لا يمكنه أن يعمل بحرية وثقة. وعلى سبيل المثال، حين يقضي هذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع وقتاً قصيراً، وهو يشعر بالجوع، أو ينخرط في البكاء، أو يشعر بالبرد، أو يتذمر، فإنه يصبح على دراية بما يريد. وعندما يقدم المربي الطعام إلى هذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع قبل أن يشعر بالجوع، فإن الجسم يفقد الاتصال بفرائزه. ولو تم منع هذا الجسم الشبيه بالطفل من الاستكشاف، فإنه لا يعتاد العالم الخارجي. فعندما تكون أنت المربي وتؤكد فكرة أن العالم مصدر تهديد، وأن هذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع لا يستطيع النجاة عند العيش في هذا العالم الخارجي. فلا توجد أية فرصة لتجاهل حالة الإثارة الزائدة، أو السيطرة عليها أو معالجتها؛ وكل الأشياء تبقى غير مألوفة ومسببة للإثارة. وفي ضوء الفصل السابق، لا تتوافر لدى الجسم الشبيه بالطفل الرضيع تجارب ناجحة بالقدر الكافي لمحاولة خلق توازن في نظام التوقف والفحص القوي والموروث الذي قد يسيطر على الشخص، ويمثل له عائقاً كبيراً، ويثبطه.

ولو كانت الأمور تسير بهذه الطريقة بينك وبين جسمك الشبيه بالطفل الرضيع، فمن المحتمل أنك تفكر في سبب هذا الأمر. فربما كان لديك مرببٌ شديد الحماية، ويعاني الحرمان العاطفي، ويفضل أن يكون لديه طفل شديد الاتكالية، ولا يمكنه المغادرة أبداً، أو أنه يتم تعزيز إحساس المربي بالقوة؛ وتقدير الذات، لكونه شخصاً قوياً، وهناك حاجة إلى وجوده. ولو كان لدى المربي الخاص بك العديد من الأطفال، فأنت مناسب تماماً لهذه الاحتياجات؛ لأنك الأكثر حساسية من بينهم. ولاحظ، أيضاً، أنه في كثير من الأوقات لم يكن هذا النوع من المربين حقاً موجوداً، ومهما كان ما تم إخبارك به، فإن مثل هذا المربي أو المريية كانا مشغولين بما يحتاجان إليه هما، وليس بما تحتاج إليه أنت.

فالهدف من هذا كله هو توضيح أن الطريقة التي اعتنى بها الآخرون بك كجسم شبيه بالطفل الرضيع قد شكلت الطريقة التي تقوم بها أنت الآن على رعاية جسمك الشبيه بالطفل الرضيع: فطريقة تعاملهم مع حالة الحساسية الخاصة بك قد شكلت الطريقة التي تتعامل بها أنت مع حالتك الآن. فكر في الأمر، فمن غير المربي قد علمك مثل هذا الأمر؟ فرعايتهم لك، وتعاملهم مع جسمك، لهما آثار مباشرة في حالتك الصحية ودوامها، وفي سعادتك، وفيما تقدمه من إسهامات لهذا العالم؛ لذا إن لم يكن هذا الجزء من الفصل يسبب لك ألماً نفسياً، فتوقف وفكر بعض الوقت فيمن قام على رعاية جسمك الشبيه بالطفل الرضيع، وفي الأمور المتشابهة بين طريقة الرعاية الأولى ورعايتك نفسك في الوقت الحالي.

ولو كنت تشعر بالأم نفسي، فخذ قسطاً من الراحة. ولو كنت تعتقد أنك تحتاج إلى شخص محترف (أو ربما غير محترف) ليقدم إليك الدعم العاطفي والمرافقة، وأنت تسترجع فترات التعلق غير الآمن، ومدى تأثيرها فيك الآن، فاستعن بهذا الشخص.

الانفتاح الزائد والانطواء الزائد

تماماً كما يوجد نوعان من المربين المسببين للمشكلات – المفرط في الحماية والمهمل – فهناك طريقتان عامتان يفشل من خلالهما الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة في تقديم الرعاية المناسبة إلى أجسامهم. فمن المحتمل أن تدفع نفسك نحو الانفتاح الزائد – تعرض نفسك للشعور بالإثارة المفرطة عند الاضطلاع بكثير من الأعمال، أو المخاطرة، أو الاستكشاف، أو قد تجعل نفسك في حالة من الانطواء الزائد – أي تبالغ في حماية نفسك في الوقت الذي تنوق فيه كثيراً إلى الانخراط في العالم الخارجي مثل الآخرين.

وحين أستخدم كلمة "الزائد" أعني بذلك أكثر من القدر الذي ترغب فيه حقاً، وأكثر من القدر الذي تشعر بالارتياح للقيام به، وأكثر مما يستطيع جسمك تحمله. لا تكثر لما يقول الآخرون عنه إنه "زائد"؛ فالبعض منكم قد يكونون أشخاصاً منفتحين أو منطوين تقريباً طوال الوقت، على الأقل في فترة معينة من

حياتك؛ فذلك الشعور يبدو طبيعياً تماماً، ولكنني أشير هنا إلى الوقت الذي تشعر فيه بأنك تبالغ في الأمر بطريقة أو بأخرى، وتحاول التغيير، ولكنك لا تستطيع. وعلاوة على هذا، فأنا لا أقصد أن أقول إن أولئك الذين كانوا متعلقين على نحو غير سوى بمربين مفرطي الحماية أو متقلبين، يفرطون دائماً في حماية أجسامهم الشبيهة بالطفل الرضيع، أو أن أولئك الأفراد الذين تربوا على يد مربين مهملين ومؤذنين يكونون دائماً مهملين ومؤذنين لأجسامهم الشبيهة بالطفل الرضيع؛ فالأمر ليس بهذه السهولة. أولاً، ففعلنا مجبولة على المبالغة في ردود الأفعال بسهولة، أو محاولة خلق توازن، فنفعل الشيء المعاكس؛ أو ربما التآرجح ما بين طرفي النقيض، أو تطبيقهما في نواح مختلفة من الحياة (مثلاً، المبالغة في العمل، والمحافظة على العلاقات القريبة بشدة؛ أو تهمل صحتك العقلية، ولكن تراعي صحتك البدنية بشدة). وأخيراً، يمكنك أن تغلب على كل هذا، وتعامل مع جسمك بشكل جيد.

ومن الناحية الأخرى، فكونك شخصاً تربى في ظل تعلق آمن، فقد تتعجب من سبب معاناتك من الحالتين المتناقضتين نفسيهما، ولكن يمكن للظروف الخاصة بنا، وثقافتنا، والثقافة الفرعية، أو ثقافة بيئة العمل، والأصدقاء، وصفاتنا الأخرى، أن تجعلنا نبالغ في أحد الأمرين.

فلو كنت غير متأكد مما تقوم به، فقم بمراجعة الجدول الخاص "هل أنت شديد الانفتاح أم شديد الانطواء؟".

مشكلة الانطواء بشكل زائد

هناك بعض الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة - ومن الممكن أن يمر جميعنا بتلك الحالة في بعض الأحيان - يتم تهميشهم؛ لأن هناك اعتقاداً بأنه من المستحيل على شخص ذي حساسية شديدة أن ينخرط في العالم الخارجي وينجح في العيش فيه؛ فقد تشعر بأنك مختلف للغاية، وضعيف للغاية، أو ربما مليء بالعيوب.

أول من قام على رعاية جسمك الشبيه بالطفل الرضيع ومن يقوم على رعايته الآن

فكر في كل ما تعرفه من معلومات عن السنتين الأوليين من عمرك، وقم بعمل قائمة بأنواع الكلمات والعبارات التي كان والداك يستخدمانها لوصفك كطفل، أو يمكنك أن تطرح عليهما بعض الأسئلة. وإليك بعض الأمثلة:

مصدر للبهجة. متذمر. صعب المراس. غير مسبب للمشكلات. لا تنام. كثير المرض. غاضب. تشعر بالتعب سريعاً. كثير الابتسام. من الصعب إطعامه. جميل. لا يمكن تذكر أي شيء عن طفولتك. بدأت السير في وقت مبكر. تناوب على تربيتك للكثير من المربين. نادراً ما تم تركك مع جليسة أطفال، أو في مركز رعاية أطفال. جبان. خجول. تشعر بتمتة السعادة عندما تكون وحيداً. دائم القيام بأشياء.

راقب العبارة التي كانت تقريباً بمثابة "لقبك" - الاسم الذي قد يضعونه على شاهد قبرك لو سنحت لهم الفرصة لذلك. (الاسم الأوسط الخاص بي هو "لم تتسبب في أية متاعب لأي شخص"). ما للعبارة التي تتسبب في إثارة المشاعر، أو الارتباك أو الصراع في دلك؟ أو تلك العبارات التي تم التركيز عليها بشكل كبير، لدرجة تجعل العكس صحيحاً لو تفكرت في الأمر. ومثال على ذلك عندما يتم وصف للطفل المصاب بالربو بأنه "لا يسبب أية متاعب".

الآن فكر في الأمور المتشابهة بين تعامل المربين مع جسمك الشبيه بالطفل الرضيع وكيفية تعاملك معه الآن. أي من الأوصاف التي كانوا يستخدمونها تبدو لك صحيحة الآن؟ وأي منها كانت مجرد مخاوفهم وصراعاتهم هم وتود أن تتحرر منها الآن؟ على وسبيل المثال عبارة "كثير المرض"، فهل ما زلت ترى نفسك شخصاً كثير المرض؟

هل كنت وما زلت أكثر إصابة بالمرض من الآخرين؟ (لو كان الأمر كذلك، فلتتعرف على تفاصيل الأمراض التي أصابتك في فترة الطفولة، فجسمك يتذكر ويحتاج إلى تعاطفك معه والتفوق به).

وماذا عن عبارة "بدأت السير في وقت مبكر"؟ هل النجاح والإنجازات هي الطريقة التي يحصل بها الأفراد على الاهتمام لدخل عائلتك؟ لو عجز جسمك عن تحقيق ما تريده منه، فهل ستحب على أية حال؟

وأنا أتفق تمامًا مع أنه لا يمكنك الانخراط في العالم بالطريقة نفسها التي ينخرط بها الأشخاص الذين لا يتسمون بالحساسية المفرطة، هؤلاء الأشخاص الأكثر جرأة الذين قد تقارن نفسك بهم، ولكن هناك العديد من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الذين نجحوا بطريقتهم، داخل هذا العالم، في القيام بأمر مفيد وممتع، مع توافر وقت طويل للبقاء في المنزل والاستمتاع أيضًا بحياة داخلية ثرية وأمنة ومستقرة.

هل أنت شديد الانفتاح؟ أم شديد الانطواء؟

بعد كل عبارة، ضع رقم ٢ للجملة التي تكون صحيحة تمامًا، ورقم ٢ للجملة التي تكون صحيحة بعض الشيء، أو صحيحة كذلك، أو غير صحيحة، طبقًا للموقف، ورقم ١ للعبارة التي نادرًا ما تكون صحيحة.

١ — غالبًا ما أشعر بأثار بسيطة عند التعرض لإثارة زائدة، أو لمثيرات زائدة، أو الضغط، مثل احمرار الوجه خجلًا، أو تسارع نبضات القلب، أو تسارع الأنفاس أو تباطئها، أو انقباض في المعدة، أو التورق أو ارتعاش اليدين، أو الشعور فجأة بأنني على وشك البكاء أو الشعور بالذعر.

٢ — أشعر بالانزعاج بسبب الآثار طويلة المدى للإثارة؛ حيث الشعور بالمعاناة والقلق، أو عسر الهضم أو فقدان الشهية، أو عدم القدرة على النوم أو البقاء نائمًا.

٣ — أحاول مواجهة المواقف التي تجعلني في حالة من الإثارة الزائدة.

٤ — في أسبوع معين، أمكث في المنزل فترة أكبر من تلك التي أقضيها خارجه (خذ وقتًا كافيًا لبحث هذه المسألة بعناية، مضيًا فقط الساعات المتاحة، باستثناء ساعات النوم وساعتين من أجل ارتداء الملابس أو خلعها، والاستحمام، إلى آخره).

٥ — وفي أسبوع معين، أقضي وقتًا منفردًا أكبر من الوقت الذي أقضيه مع الآخرين. (اتبع الخطوات السابقة).

٦ — أدفع نفسي إلى القيام بأشياء أخشى القيام بها.

٧ — أخرج من المنزل حتى عندما لا أرغب في ذلك الأمر.

٨ — يقول الآخرون إنني أعمل أكثر من اللازم.

٩ — عندما ألاحظ أنني بالغت في الأمور جسديًا، أو عقليًا، أو عاطفيًا، أتوقف مباشرة وأستريح وأفعل ما أعلم أنني أحتاج إلى أن أفعله من أجل نفسي.

١٠ أقوم بتناول بعض الأشياء، مثل القهوة، والأدوية، وما شابه، حتى أظل بالقدر المناسب من الإثارة.

١١ يغالبني النعاس عندما أكون في قاعة سينما مظلمة، أو مسرح مظلم، أو في أثناء إحدى المحاضرات ما لم أكن مهتمًا بما يحدث.

١٢ أستيقظ في منتصف الليل أو في الصباح الباكر ولا يمكنني العودة إلى النوم مجددًا.

١٣ لا أقضي الوقت الكافي لتناول الطعام أو لممارسة التمارين بشكل منتظم.

قم بجمع إجابات كل الأسئلة، باستثناء الأسئلة الرابع والخامس والتاسع، ثم قم بجمع إجابات الأسئلة الرابع والخامس والتاسع واطرحها من مجموع بقية الأسئلة؛ فالنتيجة التي تشير إلى أقصى درجة "الانفتاح" هي ٢٧. والتي تشير إلى أقصى درجة "انطواء" هي ١. والنتيجة المعتدلة بين الأمرين هي ١٤. وبشكل خاص لو حققت نتيجة ١٠ أو أقل، فيجب عليك التفكير فيما قلته عن مشكلة الانطواء الشديد. ولو كانت نتيجتك أكثر من ٢٠، فيجب عليك أن تأخذ على محمل الجد ما كتبته في الجزء التالي، عن الانفتاح الزائد على العالم.

وربما يكون من الجيد بالنسبة إليك أن تفكر في سلوكك من وجهة نظر جسمك الشبيه بالطفل الرضيع. فلو كان يريد أن يجرب شيئًا جديدًا، ولكنه يشعر بالخوف، فقدم إليه يد العون، ولا تعزز هذا الخوف، وإلا فستخبره بأنه في واقع الأمر مخطئ في كل ما يطلبه، وأنه ليس من المحتمل أن ينجو في هذا العالم، وهذه رسالة مثبتة قد تمنحها أحد الأطفال. وعليك أن تفكر طويلًا ومليًا فيمن علمك هذا الشعور في طفولتك، ولماذا، بدلاً من أن يكون قد ساعدك على الانطلاق في الحياة، وتعلم القيام بالأمر على طريقتك الخاصة.

وبما أنك تعيد تربية جسمك من جديد، فإن أول شيء يجب عليك أن تدركه هو أنه كلما حاول الجسم تجنب المثيرات، أصبحت المثيرات الباقية أكثر إثارة. وذات مرة أخبر أحد معلمي التأمل بقصة أحد الأشخاص لم يرد أن تكون له أية علاقة بضغطات الحياة؛ لذا لجأ إلى العيش في أحد الكهوف بهدف التأمل طول النهار والليل لما تبقى من عمره، ولكنه سرعان ما ترك هذا الكهف، مصابًا بحالة

من الانزعاج الشديد بسبب صوت تساقط قطرات الماء داخل الكهف، والمبرة من هذه القصة هي، على الأقل إلى حد ما، سيكون الضغط موجوداً بصورة دائمة؛ لأننا نسطحب حساسيتنا معنا، وما نحتاج إليه هو إيجاد طرق جديدة للتعايش مع مسببات الضغط.

وثانياً، في أغلب الأحيان تكون الحال هي أنه كلما تحرك جسمك – أن تنظر من النافذة، أو تذهب إلى صالة البولينج، أو القيام برحلات، أو التحدث في الأماكن العامة – تصبح الأمور أقل صعوبة، وأقل تسبباً في حدوث إثارة؛ وهذا ما يسمى بالتعود. ولو كانت هذه مهارة، فستكون ماهراً فيها؛ فعلى سبيل المثال، السفر وحيداً إلى بلد غريب قد يبدو أمراً بالغ الصعوبة بالنسبة إلى شخص ذي حساسية شديدة، وربما دائماً ستختار أن تتجنب بعض الأمور المتعلقة بهذا، ولكن كلما قمت بهذا الأمر كثيراً، تصبح الأمور أكثر سهولة، وستتعرف أكثر على الأمور التي تحبها، والتي لا تحبها.

إن السبيل إلى تحمل العيش في العالم الخارجي والاستمتاع بكونك منخرطاً فيه تكون من خلال خروجك إلى هذا العالم، وأن تكون جزءاً منه.

وعلى الرغم من ذلك، فأنا لا أقول هذا القول عبثاً؛ حيث إنني كنت شخصاً يتجنب الانخراط في العالم حتى وصلت إلى منتصف العمر، إلى الوقت الذي أجبرت فيه على التغيير بطريقة أو بأخرى؛ بسبب أحداث داخلية قوية. ومنذ ذلك الوقت وأنا مضطرة إلى أن أواجه بعض المخاوف، والإثارة الزائدة، وعدم الراحة تقريباً بشكل يومي. وهذا أمر شاق، وليس أمراً ممتعاً، ولكن يمكن القيام به. ويا له من شعور رائع أن تتفاعل مع ما يحيط بك، محققاً النجاح، وتخبر الجميع: "انظروا إليّ! أنا أستطيع النجاح أيضاً!"

الانفتاح الزائد على العالم

لو كان سبب الانطواء الزائد عن العالم هو اعتقادك أن جسمك الشبيه بالطفل الرضيع معيب، فإن سبب الانفتاح الزائد سلبي بالدرجة نفسها. وهذا يوضح أنك تحب جسمك الشبيه بالطفل قليلاً؛ لدرجة أنك على استعداد لأن تهمله، أو تضر به. فمن أين تعلمت وجهة النظر هذه؟

ليس من الضروري أن نكون قد تعلمنا كل شيء من الآباء، فثقافتنا تروج لفكرة المنافسة للسمي وراء تحقيق التميز، وهذا الأمر من شأنه أن يجعل أي شخص لا يسعى إلى الوصول إلى القمة يشعر بأنه لا قيمة له، وأنه متفرج غير منتج. وهذا لا ينطبق فقط على الحياة العملية، ولكنه ينطبق على أوقات الفراغ أيضًا؛ فهل لياقتك البدنية جيدة، هل تعمل على تنمية موهبتك، هل أنت طبّاخ أو بستاني ماهر؟ وكذلك ينطبق على الحياة العائلية؛ هل حياتك الزوجية تسير على ما يرام، وعلاقتك الحميمة مثالية، وهل قمت بكل ما بوسعك القيام به؛ لتربي أطفالك بطريقة ممتازة؟

فجسمك الشبيه بالطفل الرضيع يتمرد بعد كل هذا القدر من الضغط، معطياً إشارة بما به من قلق واضطراب. وفي المقابل، نجد بعض الطرق لتقوي أنفسنا بها حتى نحتمل الأمر، أو لمعالجته؛ حتى يسكت صوتها؛ لذا تبدأ العوارض المتعلقة بالضغط في الظهور، مثل مشكلات الهضم، والتوتر العضلي، والإرهاق المستمر، والأرق، والصداع النصفي؛ أو يجعلنا ضعف جهاز المناعة عرضة للإصابة بالإنفلونزا ونزلات البرد.

والتوقف عن هذا الأذى يتطلب أولاً الاعتراف بالأمر. وما يساعدك أيضًا هو معرفة أي جزء داخلك هو الذي يتسبب في إلحاق الأذى والضرر بك. فهل هو الجزء الذي يدفعك إلى قبول مفهوم المجتمع عن الكمال؟ هل هو الجزء الذي يحتاج إلى التفوق على أخ أو أخت لك؟ هل هو الجزء الذي يريد أن يثبت أنك لست مريضاً أو "مفرط الحساسية"؟ هل هو الجزء الذي يريد أن يحظى بحب والديك أو أن يلاحظا وجودك ولو مرة واحدة؟ هل هو الجزء الذي يريد أن يثبت أنك شخص موهوب كما يعتقد الآخرون؟ أو أن العالم لن يستمر دون وجودك؟ أو أنك تستطيع السيطرة على كل الأمور، أو أنك شخص مثالي وخالد الذكر؟ ففي غالب الأمر توجد بعض مشاعر الغرور في مكان ما، حتى لو كان هذا الغرور بسبب شعور الآخرين بك.

وهناك سبب آخر يجعل الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يضعون أجسامهم تحت ضغط شديد، وهو حدسهم القوي، الذي يمنح بعضهم تدققاً مستمراً في الأفكار الإبداعية، وهم يريدون التعبير عن كل هذه الأفكار.

ألا تعلم أنه لا يمكنك فعل هذا؟ سيكون عليك التفضيل بين الأفكار والاختيار فيما بينها، والقيام بأي أمر آخر يعد من باب الفرور ويلحق ضرراً جسيماً بجسمك.

ولقد راودني حلم عن هذا الأمر من قبل، حيث حلمت بمخلوقات بلا رءوس، متوهجة، لا يمكن إيقافها، تحاول النيل مني - ذكرتني في الصباح بأحد أفلام ديزني للرسوم المتحركة واسمه *The sorcerer's Apprentice*. حيث كان ميكي ماوس يجسد دور مساعد أحد السحرة، ويستخدم بعض الحيل لجعل المكنسة تتحرك، وتقوم بالأعمال المنزلية التي يريدونها منه سيده: أن يملأ حوض الماء. فهذا ليس مجرد شعور بالكسل، ولكن ميكي كان متكبراً لدرجة تمنعه من القيام بمثل هذه الأعمال الوضيعة، وكان يعمل ببطء في حدود قدراته الجسدية. ولكن ميكي بدأ شيئاً لا يستطيع إيقافه، فعندما بدأ الماء في إغراق الغرفة، والمكنسة لا تتوقف، قام ميكي بكسرها، وبعد ذلك بقليل ظهرت مئات المكناس دون رءوس وكانت تحمل الماء، وقد أغرقت ميكي في بحر أفكاره النيرة.

هذا هو العقاب الذي يمكنك أن تتوقع أن يحل بجسمك عندما تعامله بوصفه مجرد مكنسة بلا روح طوع أفكارك النيرة المتعددة.

فاختيار ميكي أن يصبح المساعد كان اختياراً جيداً؛ حيث هو في العادة مثال للشخص العادي في ثقافتنا؛ متفائل ومفعم بالحيوية، فهذه الحيوية لها جانب مشرق؛ فهي تعمل على تعزيز فكرة أننا كأفراد وجماعات يمكننا القيام بأي شيء لو عملنا بجد، وكنا أذكياء بالقدر الكافي؛ فكل شخص يمكنه أن يصبح رئيساً، أو أن يصبح شخصاً غنياً أو مشهوراً، ولكن "الجزء القاتم"، أو الجانب الخطير من هذه الصفة (ولكل صفة جانب قاتم)، هو أن هذه الصفة تجعل الحياة مجرد منافسة غير إنسانية.

عملية خلق التوازن

إن مقدار انفتاحك على العالم أو مقدار تجنبك له يختلف من شخص لآخر، وسيتغير هذا مع مرور الوقت. وأنا أيضاً أدركت أنه بالنسبة إلى أغلب الناس، ونظراً إلى ضيق الوقت وقلة المال يصبح من الصعب خلق عملية توازن.

ونحن مرغمون على اتخاذ القرارات وترتيب الأولويات، ولكن لأنهم شديدي الوعي، فإن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة دائماً ما يفضلون الآخرين على أنفسهم، أو على الأقل لا يمنحون أنفسهم وقتاً أكبر للراحة أو لتعلم مهارات جديدة أكثر مما يفعل الأشخاص الآخرون، ولكن في حقيقة الأمر، فإنهم يحتاجون إلى المزيد من الوقت.

ولو كنت شديد الانطوائية، فمن الواضح أن العالم يحتاج بشدة إليك وإلى سمة الحساسية الخاصة بك. ولو كنت شديد الانفتاح على العالم، فمن الواضح أيضاً أنك ستقوم بالمهام بصورة أفضل في حالة حصولك على قدر من الراحة والاسترخاء.

واليك نصيحة واعية من أحد الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الذين قابلتهم:

يجب عليك تعلم كل شيء عن سمة الحساسية الخاصة بك؛ فمن الممكن أن تصبح عقبة أو عذراً إذا سمحت لها أنت بذلك. وبالنسبة إليّ، حين كنت أشعر بالعزلة، كنت أفضل البقاء في المنزل لما تبقى من حياتي، ولكن هذا أمر هدام ومدمر للذات؛ لذا كنت أخرج للتفاعل مع العالم من حولي، ثم أعود وأنا لديّ قدرة على الاندماج فيه، والتأقلم معه؛ فالأشخاص المبدعون يحتاجون إلى أن يقضوا وقتاً في عزلة عن الآخرين، ولكن ليس وقتاً طويلاً، فعندما تنعزل، تفقد إحساسك بالواقع، وقابليتك للتكيف.

والتقدم في العمر يمكنه أيضاً أن يعزلك عن الواقع، ويجعلك تفقد مرونتك، فأنت تحتاج إلى الانفتاح على العالم كلما تقدمت في العمر، وأيضاً كلما تقدمت في العمر، زاد قدر مرونتك. فصفاتك الأساسية تصبح أكثر قوة، خاصة عندما تعمل على تطوير كل جوانب ذاتك، وليس فقط سمة الحساسية الخاصة بك.

كن في تناغم مع جسمك، فسمّة الحساسية تجاه جسمك تعد هبة عظيمة يمكنك استخدامها. ويمكنها أن ترشدك، وتقبلك لها سيساعدك

على أن تكون أفضل. وبالطبع يريد الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة أن يلقوا الأبواب أمام العالم وأجسامهم، وأن يصبحوا خائفين. فلا تفعل ذلك، فالتعبير عن النفس هو أفضل طريق.

الراحة

يحتاج الأطفال الرضع إلى قدر كبير من الراحة، أليس كذلك؟ وكذلك هي الحال بالنسبة إلى أجسام الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ فنحن نحتاج إلى كل أنواع الراحة.

أولاً، نحن نحتاج إلى النوم، فلو كنت تعاني اضطرابات في النوم، فاجعل ذلك أهم أولوياتك. وقد أظهرت دراسة عن فقدان النوم المزمن أنه عندما تتاح للأفراد فرصة الحصول على ما يحتاجون إليه من النوم، يمكن أن يستغرق الأمر أسبوعين حتى يصلوا إلى المرحلة التي لا يظهرون فيها أيًا من علامات الحرمان من النوم (مثل الاستغراق في النوم بسرعة غير طبيعية، أو في أية غرفة مظلمة). ولو كنت تظهر علامات "نقص النوم"، فأنت تحتاج إلى قضاء عطلة دورية لا تفعل شيئاً فيها سوى النوم قدر ما تريد، وستدهش بمدى القدر الذي تحتاج إليه.

فالأشخاص ذوو الحساسية المفرطة يؤدون بطريقة أسوأ من غيرهم عندما يكلفون بالنوبات الليلية أو النوبات المتغيرة، ويتعافون ببطء من إرهاق السفر. أسفة لذلك هذا، ولكنه أمر طبيعي لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ فالأفضل ألا تخطط للذهاب، أو على الأقل ألا تخطط للاستمتاع برحلات قصيرة إلى مناطق زمنية مختلفة.

ولو كان الإرهاق هو المشكلة، فيمكنك إيجاد العديد من النصائح عن هذا الأمر في مصادر أخرى، حتى إنه يوجد بعض المراكز لعلاج، ولكن إليك بعض الإرشادات التي قد تناسب الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة بشكل خاص. أولاً، عليك احترام طبيعتك والخلود إلى النوم عندما تشعر بالنعاس، ويجب على الشخص النهاري أن يخلد إلى النوم مبكراً في المساء، وبالنسبة إلى الشخص

الليلي، الذي لديه مشكلات أكثر صعوبة، فذلك يعني أن عليه النوم في أوقات متأخرة قدر الإمكان.

ويقترح الباحثون في مجال النوم أن يربط الأفراد السرير فقط بعملية النوم، وأن يفادروا الفراش عندما لا يستطيعون النوم، ولكنني أرى أنه من الجدير بالأشخاص ذوي الحساسية المفرطة أن يعدوا أنفسهم للبقاء في الفراش لمدة تسع ساعات وأعينهم مغلقة دون القلق بشأن كونهم مستغرقين في النوم. وبما أن ٨٠٪ من المثيرات تأتي من خلال العين، فمجرد الاستراحة وعينك مغلقتان سيمنحك قدرًا من الراحة.

وعلى الرغم من ذلك، فإن مشكلة البقاء في الفراش في حالة اليقظة هي أن بعض الناس يشعرون بالقلق، أو يثيرون أنفسهم عن طريق التفكير والتخيل. ولو حدث هذا، فمن الأفضل لك أن تقرأ، أو تنهض من الفراش وتفكر فيما يجول في خاطرك، وكتابة أفكارك أو حلولك له، ثم العودة إلى الفراش؛ فمشكلات النوم تعد ضمن أشياء عديدة نتميز بها، ويجب أن نجد لها حلولاً عملية.

وعلى الرغم من ذلك، فتحسن نحتاج إلى أنواع أخرى من الراحة أيضًا؛ فالأشخاص ذوو الحساسية المفرطة غالبًا ما يكونون شديدي الوعي، ويسعون إلى تحقيق الكمال، فلا يمكننا "التسلية" إلا إذا أكملنا العمل الخاص بنا بكل تفاصيله، وهذه التفاصيل تشبه إبراً صغيرة من الإثارة توخزنا، ولكن هذا يجعل من الصعب علينا الاسترخاء والحصول على قدر من المتعة، فجسمك الشبيه بالطفل الرضيع يريد أن يمرح ويتسلى، والتسلية تساعد على إفراز مادة الإندورفين وكل التغيرات الجيدة الأخرى التي تساعد على التخلص من التوتر. فلو كنت تشعر بالاكئاب، أو شديد الانفعال بطريقة أو بأخرى، أو لا تستطيع النوم، أو تظهر بعض العلامات الأخرى لعدم التوازن، فيجب عليك تخصيص وقت أكبر للتسلية.

ولكن ما المرح؟ احرص على ألا تدع الأشخاص الذين هم ليسوا ذوي حساسية شديدة من المحيطين بك يحددون لك ماهيته، فبالنسبة إلى العديد من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، يعد المرح قراءة بعض الكتب الجيدة، أو القيام ببعض أعمال البستنة فترة قصيرة على وتيرتهم الخاصة، أو تناول

وجبة في المنزل في جو من الهدوء؛ تطهو وتأكل بتأنٍ. وبالتحديد، لا يعد القيام بالعديد من الأعمال والانتهاء منها قبل حلول الظهيرة من قبيل المرح، أو قد يكون مناسباً في الصباح، وغير مناسب في وقت الظهيرة؛ لذا يجب عليك دائماً وضع خطة للانسحاب. ولو كنت برفقة شخص ما، فيجب عليك أن تخبره بذلك مسبقاً؛ حتى لا يشعر بأية إهانة عندما تغادر.

وأخيراً، عند التخطيط لعطلة ما، فكر في التكلفة الخاصة بتذاكر الطيران، أو الدفعات المالية التي ربما تكون قد دفعتها في حالة أن قررت أن تعود إلى المنزل مبكراً، أو أن تغير برنامج رحلتك، وتبقى في مكان واحد، ثم هيئ نفسك ذهنياً بشكل مسبق لدفع تلك التكلفة.

وبالإضافة إلى الحصول على قدر من النوم والاستجمام، فإن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يحتاجون إلى الكثير من "فترات الاستراحة" بهدف الاسترخاء والتفكير على مدار اليوم. وأحياناً يقوم هؤلاء الأشخاص بمثل هذه الأمور في الوقت الذي يقومون فيه بمهامهم اليومية، مثل القيادة، أو غسيل الأطباق، أو القيام ببعض أعمال البستنة، ولكن لو حصلت على طريقة لاستبعاد بعض هذه المهمات، فأنت ما زلت تحتاج إلى فترات استراحة؛ فاحصل عليها.

وهناك شكل آخر من أشكال الحصول على الراحة، وربما يكون هو الأكثر أهمية، وهو "السمو"؛ أن تسمو فوق كل شيء، وعادة ما يكون هذا من خلال التأمل، أو التفكير، أو العبادة، فعلى الأقل يجب أن يكون أحد هذه الأوقات بهدف الابتعاد بك عن حالة التفكير التقليدي، وتوجيهك إلى حالة من الوعي الكامل، والحضور الكامل، والاندماج مع الذات، والشعور بالقرب من الله. حتى إن لم تتجح حالة التسامي في تحقيق هذه الأمور، فعندما تعود منها ستمتلك منظوراً أشمل وأفضل عن الحياة.

فبالطبع، النوم يأخذك بعيداً عن دائرة تفكيرك المحدودة، ولكن العقل يكون في حالة مختلفة في أثناء النوم. ففي حقيقة الأمر، إنه يكون في حالة مختلفة في كل نشاط – عند النوم، واللعب، والتأمل، والعبادة، واليوجا – لذا يعد المزج بينها أمراً جيداً، ولكن القيام ببعض التأمل الذي يهدف إلى الوصول إلى صفاء الروح، ويستبعد أي نشاط بدني، أو أي نوع من أنواع التركيز، أو بذل أي جهد،

فبلا شك تعد هذه الحالة هي التي تمنحك أفضل أنواع الراحة، بينما يظل العقل في حالة من اليقظة. وقد توصلت العديد من الأبحاث التي أجريت عن "التأمل السامي"، التي تخلق هذه الحالة، إلى أن ممارسي التأمل يظهرون مستوى أقل من الإثارة طويلة المدى، التي تم ذكرها في الفصل السابق؛ (حيث ينخفض مستوى الكورتيزول في دم ممارسي التأمل)، كأن التأمل يمنحهم بعض المشاعر التي يبحثون عنها من الشعور بالأمان والسلام الداخلي.

وبالطبع، أنت تحتاج إلى الانتباه لما تتناوله من طعام، وممارسة قدر كافٍ من التمرينات الرياضية، ولكن هذه مسألة تختلف تماماً من كل شخص لآخر، وهناك كثير من الكتب الأخرى التي تقدم إليك نصائح عن هذه الأمور؛ لذا يجب عليك أن تكون على دراية بالأطعمة التي تهدئ الجسم أو تخفف عنه، وتساعدك على النوم. وعليك تناول قدر كافٍ من الفيتامينات والمعادن – على سبيل المثال، الماغنسيوم – التي تؤثر في التوتر والإثارة.

ولو كنت معتاداً تناول الكافيين، فإنه لا يفعل شيئاً معيناً من شأنه التسبب في إثارتك إلا إذا تناولت مزيداً منه. وعلى الرغم من ذلك، فإنه عقار له تأثير قوي في الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، وعليك أن تكون حذراً في تناوله من وقت لآخر، معتقداً أنه سيحسن من أدائك كما يفعل للأشخاص المحيطين بك، فعلى سبيل المثال، لو كنت من الأشخاص الذين يستيقظون مبكراً، ولا تتناول الكافيين في العادة، ثم تناولته في صباح يوم ما قبل اختبار مهم، أو مقابلة ما، فمن المحتمل أن يتسبب هذا الأمر في أن تؤدي بطريقة سيئة عن طريق إثارتك بشكل زائد.

إستراتيجيات لمواجهة حالة الإثارة المفرطة

إن المربي الجيد يضع الكثير من الإستراتيجيات ليهدي من روع طفله أو طفلاته الرضيعة؛ وبعضها له أبعاد نفسية، وبعضها له أبعاد جسدية. وكل منها يؤثر في الآخر، وعليك استخدام حدسك في عملية الاختيار. وكل نهج يتطلب المبادرة إلى العمل، والنهوض، والتوجه نحو الطفل الرضيع، والقيام بأمر ما.

على سبيل المثال، ذهبت إلى محطة بنسلفانيا للسكك الحديدية في نيويورك، وأنت تشعر بالاضطراب، ثم تبدأ الشعور بالخوف، فيجب عليك القيام بشيء ما، سواء كان على الصعيد الجسدي أم النفسي؛ حتى لا يمرض جسمك الشبيه بالطفل الرضيع للانزعاج، فهذا ليس مكاناً يعج بالضوضاء مليئاً بالغرباء الذين يمثلون مصدر خطر. إنها صورة مكبرة للعديد من محطات السكة الحديد التي ترددت عليها، تعج بالأشخاص الطبيعيين الذين يحاولون الوصول إلى وجهاتهم التي يريدونها، والكثير منهم يمكنه تقديم المساعدة لو طلبت منهم ذلك. وإليك بعض الطرق النفسية الأخرى التي ستساعدك على حل مشكلة فرط الإثارة:

- إعادة النظر في الموقف.
- كرر عبارة ما، أو دعاء، أو أي شيء مشابه، والتي من خلال تكرارها لها بشكل يومي أصبحت تربط بينها وبين الوصول إلى حالة من الهدوء الداخلي.
- راقب حالة فرط الإثارة الخاصة بك.
- تقبل الموقف.
- تقبل حالة فرط الإثارة الخاصة بك.

عند إعادة النظر في الموقف، راقب الأشياء المعتادة والمألوفة، أي المواقف المشابهة التي تعاملت معها بنجاح. وعند تكرار دعاء أو عبارة ما، لو كان عقلك سيهرع إلى التفكير في الأمر الذي يتسبب في إثارته بشكل زائد، فمن المهم ألا تشعر بخيبة الأمل وتتوقف، حيث تكون أكثر هدوءاً مما كنت ستصبح عليه في حالة عدم القيام بهذا الأمر.

وعند مراقبة حالة فرط الإثارة، تخيل أنك تقف جانباً، تراقب نفسك، أو ربما تتحدث عن نفسك مع شخصية خيالية تبعث في نفسك الارتياح، وتقول: "إنها آن مرة أخرى، تبدو شديدة الاضطراب، حتى إنها على وشك الانهيار، وأنا حقاً متعاطف معها. وبالطبع، عندما تكون في هذه الحالة، لا تستطيع رؤية ما هو أبعد من هذه اللحظة الحالية. وفي الغد، وبعد أن تحصل على قسط من الراحة، ستشعر بالحماس مرة أخرى حيال ما قامت به. كل ما في الأمر أنها

يجب أن تحصل على قسط من الراحة الآن بفض النظر عما يجب عليها القيام به. وستمضي الأمور بسهولة عندما تحصل على قسط من الراحة".

أعلم أن خطوة تقبل الموقف تبدو شيئاً يصعب فعله، ولكنها خطوة مهمة؛ فالعقل المتفتح والمتقبل للموقف، الذي يسع العالم بأسره، هو نقيض العقل ضيق الأفق ودائم الشعور بالإثارة. وإن لم تستطع تقبل الموقف، فمن المهم جداً والضروري أن تتقبل نفسك، وهي على هذه الحالة، إن لم تكن قادراً على تقبل الموقف.

وأخيراً، لا تنسَ أثر الموسيقى في تغيير حالتك المزاجية، (لماذا تمتلك الجيوش فرقاً موسيقية وعازفين من وجهة نظرك؟)، ولكن يجب عليك أن تعلم أن أغلب الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة تؤثر فيهم الموسيقى بشكل كبير، لذا من الضروري أن يكون اختيارك مناسباً. فعندما تكون في حالة إثارة، فأنت لا تريد أن تزيد من تلك الحالة عن طريق سماع موسيقى مؤثرة، أو موسيقى مرتبطة بذكريات مهمة (وهو نوع الموسيقى الذي لا يمل من سماعه الأشخاص الذين ليسوا في حالة إثارة). وتعتمد المقطوعات الموسيقية المثيرة للشجن المعزوفة على الكمان أمراً مستبعداً في مثل هذه الأوقات. ففي بعض الأحيان تكون محتاجاً إلى التشتيت؛ وفي أحيان أخرى تكون محتاجاً إلى التركيز الشديد. ولكن بما أننا نتعامل مع الجسم، فستكون فكرة جيدة أيضاً إذا اخترنا نهجاً جسدياً.

وها هي قائمة ببعض الإستراتيجيات الجسدية البحتة:

- اخرج من الموقف!
- أغلق عينيك لحجب جزء من المثيرات.
- احصل على فترات راحة متكررة.
- اخرج من المنزل.
- استخدم الماء للتخلص من التوتر.
- تجول سيراً على الأقدام.
- قم بتهدة أنفاسك.
- قم بتعديل وضعية جسمك لتحصل على قدر من الاسترخاء والثقة.

- تحرك!
- تبسم بلطف.

مما يدعو للدهشة أننا ننسى أن نتخذ خطوات فقط لنخرج من موقف ما، أو نأخذ فترة راحة، أو نتعامل مع الموقف - سواء كان مهمة، أم نقاشاً أو مناظرة - من خلال الخروج إلى الهواء الطلق، فهناك العديد من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يجدون أن الطبيعة تبعث في نفوسهم الهدوء بشكل كبير.

وللماء فوائد عديدة، فعندما تشعر بالإثارة، استمر في شرب الماء؛ كوب كبير من الماء كل ساعة. وحاول السير بجوار مسطح مائي، والنظر إليه، وسماع أصوات جريان المياه. وحاول النزول إليها إن استطعت، بهدف الاغتسال أو السباحة؛ ولهذا السبب يفضل كثير من الأشخاص أحواض الاستحمام والينابيع الساخنة.

ويعد السير أيضاً أحد الأمور الأساسية التي تبعث على الراحة؛ فإيقاع السير المألوف يعمل على تهدئتك، وكذلك إيقاع التنفس البطيء، خاصة من منطقة المعدة، فأطلق زفيراً ببطء مع بذل مجهود قليل، كأنك تطفئ شمعة، وبشكل تلقائي سوف تستنشق الهواء من معدتك، أو انتبه لعملية التنفس لديك، فهذا الحليف القديم سيساعدك على الهدوء.

والعقل يحاكي الجسم في أغلب الأوقات؛ فعلى سبيل المثال، قد تلاحظ أنك تمشي وأنت تميل إلى الأمام، كأنك تهرع صوب المستقبل، فحاول أن توازن نفسك على مركز الجسم بدلاً من هذا، والا فسينحني منكباك، ويضطأ رأسك، كأنك تحمل عبئاً؛ فاستقم، وأسقط عنك هذا العبء.

ربما يكون دفن رأسك بين كتفيك هو الوضع المفضل بالنسبة إليك في حالة النوم واليقظة على حد سواء، وهي محاولة لا واعية منك لحماية نفسك من دقائق من المثيرات وموجات فرط الإثارة، وبدلاً من ذلك، مدد جسمك. وعندما تكون واقفاً، ارفع رأسك، وأرجع كتفيك إلى الوراء، واجمل الجزء العلوي من جسمك مرتكزاً على جذعك وقدميك حتى يحدث توازن في جسمك دون عناء.

واشعر بالأرض الصلبة تحت قدميك، وحاول أن تثني ركبتيك قليلاً، وتنفس من منطقة المعدة، واستشعر بقوة مركز جسمك.

حاول تقليد حركات جسم شخص هادئ، يمتلك زمام أمره، ووضعيته. أرجع ظهرك إلى الوراء، ثم استرخ؛ أو انهض وافعل ما يروقك. قم بتفعيل "نظام الإدراك". أو تحرك مثل شخص غاضب، أو شخص يشعر بالازدراء تجاه الآخرين، لوح بيديك، وقطب حاجبيك، واحزم أشياءك، واستعد للخروج، وعلى الفور سيحاكي عقلك جسمك.

فمن المهم للغاية أن تتمالك نفسك، وتتحرك بالطريقة التي تريد أن تشعر بها؛ فالأشخاص ذوو الحساسية المفرطة الذين يشعرون بإثارة زائدة يميلون إلى استبدال حالة "الجمود" باستجابة "الكر أو الفر"، فالوضع المسترخي للجسم وحرية الحركة يمكنها تغيير حالة التوتر المقيدة، أو يمكنك أن تتوقف عن الحركة إن كنت تشعر بالهياج أو القلق.

الابتسامة؟ من الممكن أن تكون الابتسامة لنفسك. أما سبب ابتسامك فلا يهم.

ملاذك الآمن في الحياة

وهناك طريقة أخرى لتفهم كل هذه النصائح، وهي أن تتذكر بداية هذا الفصل، عن طريق تفهم أن أول احتياجات جسمك الشبيه بالطفل الرضيع وأهمها هو الاحتواء والحماية من الإثارة الزائدة. وبناءً على هذا الأساس القوي، يمكنك الخروج والاستكشاف، شاعرًا بالأمان في هذا الملاذ الآمن المتمثل في حضن المربي الخاص بك.

ولوتفكرت في الأمر، فستجد أن الحياة مليئة بمثل هذا النوع من الملاذات، بعضها أشياء ملموسة، كمنزلك، أو سيارتك، أو مكتبك، أو حي سكنك، أو كوخ أو منزل صغير، أو وادٍ معين، أو قمة رابية، أو غابة، أو شاطئ، أو ملابس معينة، أو مكان عام محبوب كدار العبادة أو المكتبة.

ومن بين أهم هذه الملاذات وجود الأشخاص الأعزاء في حياتك: شريك الحياة، أو الوالدين، أو طفلك، أو أخيك، أو أختك، أو الأجداد، أو صديق مقرب،

أو مرشد روحاني، أو معالج، ثم هناك بعض الملاذات غير الملموسة بشكل كبير، مثل عملك، أو ذكرياتك عن أوقات جميلة، أو بعض الأشخاص الذين لا نستطيع أن نعيش معهم مجددًا، ولكنهم أحياء في ذاكرتنا ومعتقداتنا الراسخة وفلسفتنا عن الحياة وعالمنا الداخلي المليء بالصلاة والتأمل.

الملاذات الملموسة قد تبدو هي الأهم والأكثر قيمة، خاصة لجسمك الشبيه بالطفل الرضيع. وعلى الرغم من ذلك، فإن الملاذات غير الملموسة، هي الأكثر أهمية، فهناك العديد من الأشخاص الذين يحافظون على توازنهم العقلي عن طريق اللجوء إلى هذه الملاذات عندما يكونون تحت وطأة ضغط هائل أو مواجهة خطر ما. ومهما حدث، لا يستطيع أي شخص، أو أي حدث أن ينتزع منهم حبهم أنفسهم، وإيمانهم، وتفكيرهم الإبداعي، والممارسات العقلية، أو الطقوس الروحانية. وجزء من اكتساب النضج والحكمة في الحياة يكون من خلال نقل المزيد والمزيد من شعورك بالأمان من الملاذ الملموس إلى الملاذ غير الملموس.

وربما يكون أبلغ صور النضج هي قدرتنا على رؤية العالم بأسره كملاذ لنا، وجسدنا نموذج مصغر من هذا العالم، ولا حدود له؛ وهذا في حد ذاته نوع من التبصر، ولكن كثيرًا منا سيحتاجون إلى ملاذات ملموسة فترة من الوقت، حتى لو كنا قد بدأنا نتعلم أن نحقق أقصى استفادة من الملاذات غير الملموسة عند الضرورة. في واقع الأمر، ما دمنا نمتلك تلك الأجساد، سواء شعرنا بالتبصر أم لا، فنحن نحتاج إلى ملاذ حسي، أو على الأقل إحساس بالرتابة.

وبوجه خاص، في حالة خسارتك أحد الملاذات (أو ما هو أسوأ، العديد منها)، تقبل أنك ستشعر بالضعف والاضطراب بشكل كبير حتى تتكيف مع الأمر.

الحدود

من الواضح أن فكرة الحدود شديدة الصلة بفكرة الملاذات. ويجب أن تكون الحدود مرنة، فتسمح بدخول ما تريد، وتبعد عنك ما لا تريد. إنك تريد أن تتجنب فكرة البعد عن الجميع طوال الوقت بشكل عشوائي، كما تريد أن تسيطر

على الرغبة الشديدة في الاندماج مع الآخرين، فهذا سيكون أمرًا جيدًا، ولكن هذا الأمر لن ينجح طويلًا، حيث ستفقد كل استقلاليتك.

فالعديد من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يخبرونني بأن أكبر مشكلة تواجههم هي فكرة الحدود الواهية، مثل التدخل في مواقف ما لا تخصهم أو تعنيهم، أو السماح للكثير من الأشخاص بالتسبب في ألم وأذى لهم، أو قول أكثر مما يريدون، أو التورط في مشكلات الآخرين، أو الدخول في علاقة وثيقة بسرعة، أو مع الأشخاص الخطأ.

وهناك قاعدة أساسية هنا، وهي: رسم الحدود يحتاج إلى ممارسة، فليكن هدفك هو إنشاء حدود جيدة؛ فهذا هو حقك، ومسئوليتك، وأعظم مصدر لديك لنيل الاحترام، ولكن لا تحزن كثيرًا عندما تتعثر؛ لاحظ فقط كم صرت أفضل في رسم هذه الحدود.

وبالإضافة إلى كل هذه الأسباب التي تدعو إلى رسم حدود جيدة، يمكنك استخدامها لإبقاء المثيرات بعيدًا عنك عندما تفوق الأمور احتمالك. وقد التقيت بعدد قليل من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة (من بينهم شخص تربى في أحد مشروعات الإسكان الحضرية المكتظة بالسكان) ويستطيع، بإرادته ومتى يشاء، أن يسيطر على كل المثيرات المحيطة به؛ وهي مهارة مفيدة بشكل كبير، ولكن "الإرادة" مهمة، فأنا هنا لا أشير إلى النأي بالنفس الطوعي أو "فقدان الوعي بالبيئة المحيطة"، بل أنا أتحدث هنا عن اختيارك أن تحجب أية أصوات محيطة بك، أو على الأقل التقليل من تأثيرها فيك.

هل تريد ممارسة ذلك؟ اجلس بجوار المذياع، وتخيل وجود بعض الحدود حولك تمنع عنك كل ما لا تريد، من الممكن أن تكون في صورة ضوء، أو طاقة، أو شخص محل ثقتك وجاهز لحمايتك. وبعد ذلك قم بتشغيل المذياع، ولكن لا تلق بالآلما يقال؛ فأنت ستسمع الكلمات، ولكنك ترفض التمعن فيها. وبعد فترة ما، هم بإغلاق المذياع وفكر فيما تعلمته، هل يمكنك أن تعطي نفسك الإذن بمنع ما يتم بثه من التسلل إلى داخلك؟ هل تشعر بتلك الحدود؟ لو كانت الإجابة لا، فقم بممارسة الأمر مرة أخرى في يوم آخر، وسيتحسن الوضع.

رسالة الجسم الشبيه بالطفل الرضيع

١. رجاء لا تحمّلني أكثر مما أطيق؛ فأنا أشعر بالضعف عندما تفعل هذا، وأشعر بالألم الشديد. فمن فضلك، من فضلك، قم بحمايتي.
٢. لقد وُلدت هكذا ولا يمكنني أن أتغير. أعلم أنك تفكر في بعض الأحيان في أن هناك أمرًا بغيضًا قد تسبب في هذا، أو على الأقل تسبب في "سوء" الحالة، ولكن هذا من شأنه أن يجعلك تتعاطف معي بصورة أكبر؛ لأنه في كلتا الحالتين لا يمكنني القيام بأي شيء حيال هذا. وفي كلتا الحالتين أيضًا، لا تلمني على ما أنا عليه.
٣. إن طبيعتي هذه شيء غاية في الروعة، فأنا أمنحك فرصة الشعور بالأمور على نحو أكثر عمقًا، فأنا حقًا من أفضل الأشياء التي حدثت لك.
٤. تفقد أحوالي باستمرار وقدّم إليّ الرعاية المناسبة الآن، لو كنت تستطيع. وبعد ذلك، وعندما لا تستطيع، يمكنني أن أثق بأنك على الأقل تحاول، وأنا لن أنتظر طويلًا.
٥. ولو كان عليك أن تجعلني أنتظر للحصول على راحة، فرجاء أن تسألني بهدوء ما إذا كان هذا مناسبًا، فأنا سأكون في حالة صعبة ومزريّة أكثر إن شعرت بالغضب وحاولت إكراهي.
٦. لا تستمع إلى الآخرين الذين يخبرونك بأنك تدللني، فأنت تعرفني جيدًا، قرر أنت كيف تعاملني. نعم، في بعض الأحيان يكون من الأفضل أن أبقى وحيدًا أبكي حتى النوم، ولكن ثق بحدسك. وأحيانًا تعلم أنني أشعر بالانزعاج عندما أبقى وحيدًا. فأنا أحتاج إلى انتباه، وإلى روتين منتظم، ولكن لا يمكن تدليلي بسهولة.
٧. وعندما أشعر بالإرهاق، أكون محتاجًا إلى النوم، حتى عندما يبدو أنني مستيقظ تمامًا. وبعد وضع جدول منتظم وروتين ثابت قبل النوم شيئًا مهمًا بالنسبة إليّ، وإلا سأبقى مستيقظًا على الفراش منتبهًا طيلة ساعات. وأنا أحتاج إلى وقت طويل في الفراش، حتى لو كنت أرقد مستيقظًا. وقد أحتاج هذا الأمر في منتصف اليوم أيضًا، فرجاء دعني أحصل عليه.

٨. تعرف عليَّ بصورة أفضل. على سبيل المثال، المطاعم الصاخبة تبدو شيئاً سخيماً بالنسبة إليَّ؛ كيف يستطيع الآخرون تناول الطعام فيها؟ وتعتبرني مشاعر عديدة حيال تلك الأمور.

٩. امنحني ألباباً بسيطة، واجعل حياتي غير معقدة. لا تذهب بي إلى أكثر من حفلة واحدة في الأسبوع.

١٠. قد أعتاد أي شيء مع الوقت، ولكنني لا أتكيف بصورة جيدة مع التغييرات المفاجئة، فأرجو منك أن تضع خططاً لهذا الأمر، حتى لو كان الآخرون من حولك يمكنهم تقبل هذا الأمر، وأنت لا تريد أن تكون شخصاً مملاً في نظرهم، دعني أتقبل الأمور ببطء.

١١. ولكنني لا أريد منك أن تدلّني، وبوجه خاص لا أريد منك أن تعتبرني شخصاً مريضاً أو ضعيفاً، فأنا أتمتع بذكاء خارق وقوة استثنائية، على طريقي الخاصة. وبالتأكيد أنا لا أريد منك أن تعد عليَّ حركاتي وسكناتي، أو تقلق بشأنني طوال اليوم، أو تخلق لي الأعذار. لا أريد أن أكون مصدر إزعاج بالنسبة إليك، أو للآخرين. والأهم من ذلك، أنا أعتمد عليك، أنت أيها البالغ، في اكتشاف كيفية القيام بتلك الأمور.

١٢. من فضلك لا تتجاهلني، بل أجبني!

١٣. اقبلني كما أنا.

t.me/ktabpdf

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

تلقي النصيحة الأولى من جسمك الشبيه بالطفل

قم باختيار وقت لا تكون فيه في عجلة من أمرك، ولن تتم مقاطعتك فيه، عندما تشعر بالاستقرار، وفي حالة تكون مهياً فيها لاكتشاف الذات. وما سيحدث بعد ذلك قد يثير في داخلك مشاعر قوية؛ لذا إن بدأت تشعر بالانزعاج، فتمهل أو توقف. وقد يكون ما سيحدث بعد ذلك صعباً بسبب المقاومة التي تجعل العقل يتشتت، وتجعل الجسم يشعر بالاضطراب والحاجة إلى النوم. ولو حدث هذا، فهذا أمر طبيعي ومقبول. قم بتجربة هذا الأمر في أوقات عديدة وتفهم أيًا كان ما سيحدث.

الجزء الأول

اقرأ كل هذه التعليمات أولاً، حتى تتمكن من القيام بالأمر دون الرجوع إليها، قدر الإمكان.

١. خذ وضعية الطفل، أو استلقِ على بطنك أو ظهرك، حاول إيجاد الوضع الذي تعتقد أنك كنت تأخذه عندما كنت طفلاً.

٢. وقم بالتحول من التفكير الدائر في عقلك إلى الشعور بجوارحك، كما يفعل الطفل. وللمساعدة على القيام بهذا، تنفس بوعي تام مدة ثلاث دقائق من مركز الجسم، أي منطقة المعدة.

٣. وبعد عملية التنفس، كن على طبيعتك كطفل رضيع. قد تعتقد أنك لن تتذكر، ولكن جسمك سيفعل. ابدأ بتخيل صورة عن الطقس، كالمثال الموجود في بداية هذا الفصل. هل الطقس جميل أم هناك عواصف؟

أو ابدأ بأول ذكرى واعية لديك، حتى لو كانت من عمر أكبر بقليل. فمن المقبول أن تكون طفلاً رضيعاً بقدرة استيعاب خاصة بطفل أكبر منك. وعلى سبيل المثال، قد يكون هذا الطفل متأكداً أنه ليس من الأفضل له أن يصرخ لطلب المساعدة، فالوحدة أفضل.

٤. يجب عليك أن تكون على دراية تامة بأنك طفل رضيع ذو حساسية شديدة.
٥. كن على دراية بأهم ما تحتاج إليه.

الجزء الثاني

- الآن أو في وقت لاحق ... مرة أخرى، اقرأ هذه التعليمات أولاً، حتى تكون في غنى عن الرجوع إليها كثيراً؛ لأن هذا سيتسبب في تشتيتك.
١. تخيل صورة طفل جميل ضئيل الحجم يبلغ من العمر ستة أسابيع، وأبد إعجابك بمدى عذوبته ورقيقته، ولاحظ أنك تقوم بأي شيء لحماية هذا الطفل.
 ٢. والآن تخيل أن هذا الطفل الجميل هو جسمك الشبيه بالطفل الرضيع. حتى لو كان هذا الطفل يشبه طفلاً رضيعاً رأيته مؤخراً، فهذا هو الطفل الذي جاء في مخيلتك.
 ٣. والآن راقب الوقت الذي تبكي فيه أو تتذمر؛ هناك خطب ما. اسأل هذا الطفل: "ماذا يمكنني أن أفعل من أجلك؟". واستمع جيداً، فالذي يتحدث هو جسمك الشبيه بالطفل الرضيع.
 - لا تقلق وتشعر بأنك "تختلق هذا الأمر". فبالطبع، أنت تفعل هذا، ولكن جسمك الشبيه بالطفل الرضيع سيكون جزءاً من هذا "الاختلاق" بطريقة أو بأخرى.
 ٤. أجب عن الأسئلة المطروحة عليك، وابدأ إجراء حوار. ولو رأيت أنك تتوقع ظهور صعوبات في تلبية احتياجات هذا الجسم الشبيه بالطفل الرضيع، فتحدث معه عنها. ولو شعرت بالأسف حيال أمر ما، فاعتذر. ولو شعرت بالفضب أو الحزن، فهذا أيضاً شيء من الجيد معرفته عن علاقتك بالطفل.
 ٥. لا تتردد في القيام بجزأي هذا التمرين مرة أخرى أو القيام بهما بشكل مختلف. على سبيل المثال، في المرة التالية كن ذا عقل متفتح أمام جسمك الشبيه بالطفل الرضيع، في أي عمر، وفي أية بيئة، يريد هذا الطفل أن يظهر من خلاله.

إعادة النظر إلى فترتي الطفولة والمراهقة تعلم أن تقوم على شئونك بنفسك

في هذا الفصل سنعيد النظر في فترة طفولتك؛ إذ ستستحضر، وأنت تقرأ عن تجارب مماثلة لأطفال ذوي حساسية شديدة، ذكريات خاصة بك في فترة طفولتك، ولكنك سترأها من منظور جديد في ضوء ما عرفته من معلومات عن سمة الحساسية لديك.

فهذه التجارب لها أهمية، تمامًا مثل النبات، فنوع البذور التي تزرعها في الأرض – أي طبيعتك الفطرية – هو مجرد جزء من القصة، فجودة التربة والماء والشمس جميعها تؤثر تأثيرًا عميقًا في هذا النبات تام النمو، الذي يمثلك أنت الآن. فلو كانت ظروف النمو سيئة للغاية، فتقريبًا لن تظهر الأوراق والأزهار والبذور. وبالمثل، عندما كنت طفلًا، لم تكشف عن طبيعتك الحساسة، إذا ما كان تحقيق الأمان والسلامة في حياتك يتطلبان الإتيان بسلوكيات مختلفة.

وعندما بدأت هذا البحث، تعرفت على "نوعين" من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، وأفاد بعضهم بأنهم قد عانوا كثيرًا الشعور بالاكئاب

والقلق، وأفاد البعض الآخر بأنهم لم يعانون تلك المشكلات بشكل كبير، ولكن الفرق بين المجموعتين كان واضحاً للغاية. وفيما بعد، اكتشفتُ أن جميع الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة المصابين بالاكتئاب والقلق تقريباً قد مروا بفترة طفولة مضطربة. ولم يظهر لدى الأشخاص ممن ليسوا ذوي حساسية شديدة، ومروا بفترة طفولة مضطربة، أو الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الذين قضوا طفولة سوية - لم يظهر القدر نفسه من الاكتئاب والقلق. ومن المهم ألا نخلط نحن أو عامة الناس بين الحساسية المفرطة و"العصاب"، الذي يشتمل على أنواع معينة من القلق، والاكتئاب، وفراط التعلق، وتجنب العلاقات الحميمة، وهي عادة ما تكون نتيجة طفولة مضطربة. ومن الحقيقي أن بعضنا قد عانى كلا الأمرين - الحساسية المفرطة وكذلك العصاب - ولكن الأمرين مختلفان تماماً؛ فهذا الخلط بين الحساسية المفرطة والعصاب وآثار التعرض لصدمة في مرحلة الطفولة يعد أحد أسباب انتشار الصور النمطية السلبية عن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة (إننا بطبيعتنا نشعر دائماً بالقلق والاكتئاب، وهكذا)؛ لذا فلنعمل معاً لتصحيح هذه الصورة غير الصحيحة.

من السهل أن تعرف أن الطفولة المضطربة قد تؤثر في الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، ولا تؤثر في الأشخاص الذين ليسوا كذلك.

فالأشخاص ذوو الحساسية المفرطة عادة ما يرون كل التفاصيل، وكل الآثار المترتبة على المرور بتجربة خطيرة، ولكن من السهل الاستخفاف بمدى تأثير مرحلة الطفولة؛ لأن الكثير من الأمور المهمة قد حدثت قبل أن نمتلك القدرة على التذكر. وعلاوة على ذلك، فإن بعض هذه الأمور المهمة كان مؤلماً للغاية، وتم نسيانه عن قصد. ولو تصرف تجاهك شخص من القائمين على رعايتك على نحو غاضب أو خطير، فسيحاول عقلك الواعي إخفاء هذه المعلومة؛ لأنها رهيبة لدرجة تمنعه من التسليم بها، حتى بينما يدفعك عقلك الباطن إلى تبني موقف يتسم بعدم الثقة تجاه الآخرين.

فالخبر السار هو أنه يمكننا التعامل مع أي تأثير سلبي؛ فقد رأيت الكثير من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الذين فعلوا ذلك، وتخلصوا من الكثير من شعورهم بالاكتئاب والقلق، ولكن الأمر يتطلب بعض الوقت.

وعلى الرغم من ذلك، ولو كانت طفولتك رائعة، فقد كان الأمر على الأرجح صعباً؛ لأنك شخص ذو حساسية مفرطة، فشعورك كان مختلفاً، ووالداك ومعلمك، حتى لو كانوا رائعين في معظم النواحي، لم يعرفوا كيف يتعاملون مع طفل مفرط الحساسية. فببساطة لم يكن هناك كثير من المعلومات عن هذه الحالة، وكان هناك قلق كبير لجعلك طفلاً "طبيعياً" كأى شخص آخر.

وهناك نقطة أخيرة يجب أن تتذكرها، وهي: هناك اختلاف واضح بين مرحلة الطفولة لدى الذكور والإناث من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة. ولهذا السبب، سأوقف في هذا الفصل كثيراً؛ لأشير إلى مدى اختلاف تجربتك مع اختلاف نوعك، سواء كنت ذكراً أم أنثى.

مارشا فتاة صغيرة تتجنب الأمور بحكمة

كانت "مارشا"، وهي سيدة ذات حساسية مفرطة في الستين من عمرها، تحضر جلسات العلاج النفسي في عيادتي لعدة أعوام، وترغب في فهم بعض "دوافعها". ف عندما كانت في الأربعين من عمرها أصبحت شاعرة ومصورة فوتوغرافية، وعندما بلغت الستين من عمرها كانت أعمالها تحظى باحترام كبير.

وعلى الرغم من أن بعض جوانب قصتها كان مؤلماً، فإن والديها قد بذلا قصارى جهدهما لمساعدتها. وقد تعاملت بصورة جيدة مع ماضيها، واستمرت في التعلم منه، سواء كان هذا داخلياً أو من خلال فنّها، وأعتقد لو سألتها اليوم عما إذا كانت سعيدة، فستجيب بنعم، ولكن الأمر الأكثر أهمية هو ازدياد تحليها بالحكمة بشكل مطرد.

وكانت "مارشا" الأصغر بين ستة أطفال لوالدين مهاجرين، يعانيان من أجل تدبير نفقات المعيشة في مدينة صغيرة في الغرب الأوسط. وكانت الشقيقات الكبريات لـ "مارشا" يتذكرن أمهن وهي تنفجر بكاءً في كل مرة تعلم فيها أنها حامل، أما خالات "مارشا" فكان يتذكرن أمها بأنها كانت شديدة الاكتئاب، ولكن "مارشا" لم تكن لديها أية ذكرى عن أن والدتها قد عاقتها في أية مرحلة من المراحل، على الإطلاق، الشعور بالحزن، أو الاكتئاب، أو التعب أو فقدان الأمل؛

فقد كانت ربة منزل ألمانية مثالية، دائمة الذهاب إلى دور العبادة. وبالمثل، كان والدها "يعمل ويأكل ثم ينام".

لم يشعر الأطفال بأنهم غير محبوبين، فقد كان والداهما بكل بساطة لا يمتلكان الوقت لإظهار العاطفة، ولا الجهد، ولا المال، أو الحديث معهم، أو للقيام بالرحلات، أو المساعدة على الأعمال المنزلية، أو منحهم الحكمة، أو تقديم الهدايا، فهؤلاء الطيور الستة الصغار – كما كانت "مارشا" تصف نفسها وأشقائها أحياناً – قد قاموا تقريباً بتربية أنفسهم في أغلب الأوقات.

ومن بين الأنواع الثلاثة للتعليق التي قرأت عنها في الفصل السابق – الأمن والقلق والتجنيبي – فرضت طفولة "مارشا" المبكرة عليها أن تكون ذات شخصية تجنبية. وكان يجب عليها أن تكون طفلة لا تحتاج إلى وجود أحد، ولا تثير أية متاعب قدر الإمكان.

الطفلة "مارشا" – ذات الحساسية المفرطة – في الفراش مع الوحوش الكبيرة

وفي خلال العامين الأولين من عمرها، كانت "مارشا" تنام في سرير واحد مع ثلاثة من أشقائها الأكبر سناً. وللأسف، قام أشقاؤها بضربها والحق الضرر بها، كما يفعل الأطفال غير الخاضعين للرقابة أحياناً. وبعد عامين، تم نقلها إلى غرفة شقيقاتها، وكان كل ما تتذكره هو "أخيراً شعرت ببعض الأمان في الليل"، ولكنها ظلت عرضة للإيذاء والمعاملة القاسية من قبل أحد أشقائها الأكبر سناً، حتى بلغت الثانية عشرة من عمرها.

ولم يلاحظ أي من والدي "مارشا" هذا الأمر، وكانت تعتقد أنها إن وشت بأشقائها، فإن والدها سيقتلهم؛ فالقتل كان جزءاً من الحياة، ويبدو أنه شيء ممكن الحدوث، فكانت "مارشا" تتذكر صدمتها عند رؤيتها عملية ذبح الدجاج بشكل اعتيادي في الفناء الخلفي، والموقف غير المبالي والقاسي تجاه هذا الأمر الذي يعد من ضروريات الحياة، وهذا يضيف بعداً آخر لوصفها أطفال العائلة بأنهم طيور صغار.

وبالإضافة إلى تعرضها للإيذاء، كان أشقاء "مارشا" يضايقونها ويخيفونها، كأنها دميتهم الخاصة التي يلهون بها، حتى إنهم في إحدى المرات تسببوا في سقوطها مغشياً عليها من شدة الخوف، (فالأشخاص ذوو الحساسية المفرطة يمثلون أهدافاً جيدة لمثل هذه الأمور؛ لأن رد فعلنا يكون قوياً للغاية). وعلى الرغم من ذلك، لكل أمر جوانب إيجابية، وبما أنها كانت بمنزلة دمية بالنسبة إلى أشقائها، فكانوا يصحبونها إلى العديد من الأماكن، وحصلت على قدر من الحرية لم تحظ به الفتيات في ذلك الوقت. وقد كان أشقاؤها، الذين يتمتعون بتحرر تام - كانت تفضله على انطواء أمها وشقيقاتها - بمنزلة قدوة لها، وهذا كان بطريقة ما يمثل تجربة قيمة بالنسبة إلى طفلة مفرطة الحساسية.

وبالنسبة إلى "مارشا" كانت أفضل علاقة تعلقت بها مع شقيقتها الكبرى، ولكن شقيقتها فارقت الحياة عندما بلغت "مارشا" الثالثة عشرة من عمرها. وتذكر "مارشا" أنها كانت تنام على فراش والديها، محدقة إلى الفراغ، ومنتظرة سماع أنباء عن أختها، وقد أخبرها والداها بأنهما إن لم يتصلا هاتفياً في غضون ساعة، فهذا يعني أن شقيقتها قد توفيت. وعندما انقضت الساعة، تذكرت "مارشا" أنها أمسكت كتاباً، وعاودت القراءة، وهذا درس آخر تعلمته عن عدم التعلق بأحد.

مارشا جنية صغيرة - مارشا في حظيرة الدجاج

كانت أولى ذكريات "مارشا" هي أنها كانت مستلقية تحت ضوء الشمس، تشاهد ذرات الغبار وهي تتطاير في الهواء، مذهولة بجمال ما تشاهده، وهذه ذكرى عن حالة الحساسية لديها بوصفها مصدرًا للبهجة. وقد كانت تنظر إلى حالتها بهذه النظرة طوال حياتها، خاصة الآن عندما يمكنها التعبير عنها في أعمالها الفنية.

لاحظ عدم وجود أي شخص في أولى ذكرياتها. وبطريقة مماثلة، هناك نزعة في أعمالها الفنية إلى الحديث عن الأشياء، وليس عن الأشخاص، فداًماً توجد صور لمنازل أبوابها ونوافذها مغلقة، فحالة الوحدة القاتلة التي توجد في أعمالها

تحدث عن التجارب الشخصية التي مرت بنا، خاصة أولئك الذين كانت فترة طفولتهم المبكرة تعلمهم تجنب فكرة التقرب من الآخرين.

وفي إحدى الصور، التي التقطتها وهي في مرحلة العلاج النفسي، كان الدجاج في الطليعة مع تركيز واضح. (تذكر مدى أهمية الدجاج بالنسبة إلى "مارشا"). وكان يبدو من بعيد، بشكل باهت، السياج المعدني، وإطار باب حظيرة الدجاج التي تشبه الزنانة. ويبدو على بعد أكبر، وصورته باهتة بشكل أكبر، الباب القاتم لحظيرة الدجاج، مرسومة عليه صورة مخيفة لمجموعة أطفال ذوي هيئة رثة. وكانت هناك صورة مهمة أخرى بين أعمالها تعبر عن حلم عن جنية صغيرة ذكية وغاضبة، تعيش في حديقة سرية، ولا تسمح لأحد بأن يدخلها.

وقد لجأت "مارشا" إلى الطعام، كمتنفس لها، بكميات قاربت الإفراط، وكذلك عاقرت الشراب، وأنواعًا مختلفة من العقاقير، ولكنها كانت ذكية لدرجة جعلتها تطلع عن هذه العادات السيئة: حيث كانت ذات طابع عملي، ومعدل ذكاء أعلى من ١٢٥، وفي أحد أحلامها كانت تسير مع طفل جائع وغاضب في قاعة ولائم مليئة بالطعام، ولكن الطفل لم يكن يريد أيًا منها. واكتشفنا أن الطفل كان يتوق إلى الحب والاهتمام، بصورة كبيرة وطامحة، وتامًا مثل الدجاج الجائع، عندما لا نستطيع الحصول على ما نحتاج إليه، نشبع احتياجاتنا بما هو متاح لنا.

ذوو الحساسية المفرطة والتعلق

تعلمنا في الفصول السابقة مدى أهمية تعلقك بمربيك، وعادة ما يكون والدتك؛ فأسلوب التعلق غير الآمن سيستمر طوال حياتك، إلا إذا حصل الشخص على تعلق آمن، على غير العادة، في فترة البلوغ، من خلال رفيق أو علاج نفسي على المدى الطويل. وللأسف، العلاقات غير المتصلة بالعلاج النفسي لا يمكنها أن تصمد أمام مهمة محو آثار الشعور بعدم الأمان النابع من فترة الطفولة (أي تجنب العلاقات الحميمة، أو الرغبة غير السوية في الاختلاط بالآخرين، أو الخوف من أن يتعرض للهجر). وكذلك، عندما تفتتح على العالم، فأنت بطريقة غير واعية تسعى إلى الحصول على التعلق الآمن الذي كثيرًا ما رغبت فيه،

ودون خبرة واسعة بالشئ الذي تريده، ستركب الأخطاء السابقة نفسها، وتختار الشخص المألوف نفسه مرارًا وتكرارًا، الذي يجعلك تشعر بعدم الأمان.

وبينما وجدت ميلًا طفيفًا لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة أكثر من غيرهم إلى إظهار أحد أساليب التعلق غير الآمن عند البلوغ، لكنه لا يعني أن سمة الحساسية هي التي تسببت في هذا الأمر، فمن المحتمل أن يعكس هذا أن الطفل مفرط الحساسية يكون أكثر وعيًا بأبسط الإشارات في أية علاقة.

وبما أنك شخص مفرط الحساسية، فبعض من أهم الدروس التي تعلمتها عن الآخرين، هي إما توقع المساعدة منهم في حالة فرط الإثارة، وإما التعرض للمزيد منها، فكل يوم كان بمنزلة عبرة.

وفي كتابه *Diary of a Baby* (الذي ورد ذكره في الفصل الثاني)، يضرب "ستيرن" مثالاً عن "تلاقي الوجهين" بين الأم والطفل الخيالي "جوي"، فالأم تتحدث بحب، وتقرب وجهها منه، ثم تبتعد، فيبتسم "جوي" ويضحك، وتروقه تلك اللعبة، ولكن في نهاية المطاف، تتحول اللعبة إلى شيء يفوق احتماله. وفي لحظات فرط الإثارة هذه، تقطع شخصية "جوي" التي ابتكرها "ستيرن" التواصل البصري، ويحيد بصره، وبذلك تتوقف الإثارة. ولوصف تلاقي الوجهين، يستخدم "ستيرن" تشبيه الطقس مرة أخرى، وتكون الأم هي الرياح التي يداعب نسيمها الطفل؛ لذا عندما يشعر "جوي" بالاضطراب، يتصور "ستيرن" هذا الموقف كما يلي:

ها هي ذي هبة الريح تعصف بي، وتقترب مني، تطوي المسافة، وتحدث صوتًا. هي على وشك الوصول إليّ، وها هي ذي ريحها العاتية تضربني الآن. وأنا أحاول أن أصمد أمامها، حتى أتمكن من المتابعة، ولكنها تهز كياني. وأنا أرتعش، وجسدي يتجمد في مكانه، وأتردد، ثم أغير اتجاهي، وأدير ظهري إلى الرياح، ثم أبحر في مياه هادئة وحيدًا.

لا بد أن هذا أصبح أمرًا مألوفًا بالنسبة إليك الآن؛ حيث يحاول "جوي" الوصول إلى المستوى المثالي من الإثارة التي تم وصفها في الفصل الأول. وعادة ما يشعر القائمون على رعاية الأطفال بهذا الأمر؛ فعندما يشعر الطفل بالاضطراب أو الملل، يلعبون ألعابًا، مثل تلاقي الوجهين، أو شيئًا أكثر إثارة،

مثل رسم تماثيل غريبة على الوجه، أو الاقتراب من الطفل ببطء، وهم يقولون: "سأمسك بك"، فصيحات السعادة البالغة التي يصدرها الطفل تعد مكافأة عظيمة للبالغين. وقد يكون هناك شعور بأن دفع الطفل إلى أقصى درجات احتماله يعد أمرًا جيدًا بالنسبة إلى الأطفال لتنمية الشعور بالثقة والمرونة لديهم. وعلى الرغم من ذلك، عندما يظهر الطفل علامات الاضطراب، يتوقف البالغون. مكتبة

والآن فلننظر إلى الشخصية الخيالية ومفرطة الحساسية "جيسي"، فلعبة تلاقي الوجهين لا تختلف كثيرًا، لكنها يتم لعبها بشكل أكثر هدوءًا ومدة أقصر، فقد غيرت والدته "جيسي" من طريقة اللعب، حتى يبقى "جيسي" في نطاق الراحة الخاص به.

ولكن ماذا عن تلك الأوقات التي يلعب فيها الآخرون مع "جيسي" ويلمسونه؟ ماذا لو قامت شقيقته الأكبر سنًا، أو جده، في جعل لعبة تلاقي الوجهين أكثر صعوبة؟ ماذا حينما يشيح "جيسي" ببصره، وهي طريقته للحصول على فترة استراحة، لو اقتربت منه أخته كثيرًا؛ حتى يصبعا وجهاً لوجه مرة أخرى، أو تقوم بإدارة وجه "جيسي" إليها. ربما يفلق "جيسي" عينيه.

وربما تضع شقيقته فمها بالقرب من أذنه، ثم تصرخ.

وربما يدغدغه جده، أو يقذف به في الهواء عدة مرات.

وبهذا فقد "جيسي" أي نوع من السيطرة على مستوى الإثارة لديه. ومع كل صرخة يصرخها "جيسي"، يبررون هم صراخه بما يلي: "إنه يحب اللعبة، إنه يحبها - هو خائف قليلًا فقط".

المسألة المحيرة - هل "تحبه" فعلاً؟

هل تخيلت نفسك مكان "جيسي"؟ يا له من موقف محير، فمصدر إثارتك خارج عن سيطرتك تمامًا، فحدسك يخبرك بأن الآخرين، الذين في العادة يقدمون إليك المساعدة، لا يقدمون إليك أية مساعدة تذكر الآن، ولكنهم يضحكون، ويستمتعون، ويتوقعون منك أن تستمتع أنت أيضًا.

واليك سبباً يفسر لك الصعوبة التي تواجهها حتى الآن في معرفة الشيء الذي تقوم به ولا تحبه، وذلك بمعزل عما يحب الآخرون أن يفعلوه بك أو معك، أو الشيء الذي يظنون أنك من المفترض أن تحبه.

أتذكر في إحدى المرات أنني شاهدت شخصين لديهما كلبان، فقاما بحملهما، ثم ألقيا بهما في المياه العميقة، ثم أخذ الكلبان يسبحان باهتياج تجاه مالكيهما؛ ليرتميا بين أذرعهما؛ حتى لو كان هذا الأمر يعني تكرار المعاملة نفسها؛ ليس لأنهما ربما قد فعلا هذا هروباً من الفرق فقط، ولكن لأن المالكين قد قدما إلى الكلبين كل أنواع الأمان أيضاً، والطعام الذي حصلوا عليه من قبل، فراح الكلبان يهزان ذيلهما بشدة، وأنا أعتقد أن مالكيهما يفعلان ذلك بجدية تامة، وأن الكلبين قد أحبا "اللعبة"، وربما لم يكن الكلبان متأكدين بعد فترة مما إذا كانا يحبان هذه اللعبة أم لا.

وهناك سيدة أخرى ذات حساسية مفرطة، كانت أولى ذكرياتها أنها كانت تمثل "العجينة" في اجتماع العائلة للعب "لعبة الفطيرة". وعلى الرغم من أنها كانت تصرخ وترجو والديها، كان يتم تناقل هذه الطفلة البالغة من العمر عامين بين أيدي دائرة من الغرباء، فتذكرت مجدداً هذه المشاعر المكبوتة منذ وقت طويل، التي ترتبط بتلك الذكرى، وأدركت أن هذا الموقف (وربما بعض المواقف الأخرى التي قامت بكتبها تماماً) تركت لديها شعوراً بالعجز والرعب من أن يتم حملها، أو السيطرة عليها جسدياً بأية طريقة، ومن عدم حماية والديها لها.

وبيت القصيد في هذه المسألة هو أنه خلال السنوات الأولى من العمر، إما أن تتعلم أن تثق بالآخرين، وبالعالم الخارجي بوجه عام، وإما لا، فلو وثقت بهم، فستبقى حالة الحساسية لديك، ولكن سيكون من الصعب أن تتعرض لموقف يسبب لك حالة من الإثارة طويلة المدى؛ فأنت تعلم كيف تتعامل معها، وبدا أنها أصبحت تحت سيطرتك. فلو طلبت من الآخرين أن يتوقفوا عن فعل شيء ما، فسيوقفون. وأنت تعلم أنك تثق بتقديمهم المساعدة إليك بدلاً من تحميلك فوق طاقتك. وعلى الناحية الأخرى، هناك طريقة لبداية الشعور بالخجل المزمن، والقلق، والتجنب الاجتماعي، إذا كانت تجاربك الأولى لم تبني هذه الثقة؛ فهي ليست موروثه، ولكنها مكتسبة.

فهذا الأثر المحتمل ليس قاطعاً؛ فمن المحتمل أن تتعلم أن تثق ببعض المواقف أكثر من غيرها، ولكن من الصحيح أيضاً أن الطفل خلال العامين الأولين من عمره يتبع استراتيجية شاملة، أو يضع تصوراً عقلياً عن العالم، قد يظل يعمل وفقاً له وقتاً طويلاً.

الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة ذوو طفولة سعيدة

بالمناسبة، توجد بعض الأسباب لتوقع أن يتمتع العديد من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة بمرحلة طفولة سعيدة على غير العادة، فعالمية النفس "جوين ميتيتال"، في جامعة إنديانا، تدرس أفضل الطرق لمساعدة الآباء الذين لديهم أبناء "متقلبو المزاج ومعرضون للخطر". وقد لاحظت أن أغلب الآباء يبذلون قصارى جهدهم لفهم أطفالهم وتربيتهم بطريقة صحيحة، فعندما يدرك الطفل ذو الحساسية المفرطة هذه النيات، يعزز هذا بشكل أكبر الشعور لديه بأنه شخص محبوب.

فالآباء الذين لديهم طفل ذو حساسية شديدة غالباً ما تجمعهم علاقة وثيقة على نحو خاص بطفلهم، فالتواصل بينهم يتسم باللطف واللين، وتحقيق الانتصارات في الحياة له أهمية أكبر؛ فجملة: "انظري، يا أمي، لقد أحرزت هدفاً" تأخذ معنى مختلفاً تماماً بالنسبة إلى الوالدين أو المدرب، عندما يكون لاعب كرة القدم الذي أحرز الهدف ذا حساسية شديدة. وبما أن الحالة وراثية، فهناك احتمال كبير بأن يكون أحد والديك، أو كلاهما، مدركاً حالتك جيداً.

وقد توصلت الأبحاث، التي أجريت في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، إلى أن الأطفال "مفرطي الحساسية للضغط" يعانون إصابات وأمراضاً أكثر عندما يتعرضون للضغط، ولكنهم في الواقع يعانون نسباً أقل عندما لا يكونون تحت ضغط. وبما أن الضغط يتأثر بصورة كبيرة بمدى الأمان الذي حصل عليه الطفل من خلال التعلق وحياته الأسرية، فأعتقد أنه يمكننا القول إن الأطفال ذوي الحساسية المفرطة الذين يتمتعون بتعلق آمن، يتمتعون بصحة جيدة أيضاً. أليس هذا أمراً مثيراً للاهتمام؟

وأخيرًا، حتى لو كان والداك قد أهملاك ولو بمقدار بسيط، فربما تكون قد تلقيت قدرًا كافيًا من الحب، وتم منحك مساحة كافية للنمو بشكل جيد وحدك، فربما تكون بعض الصور الخيالية، أو الشخصيات في بعض الكتب، أو الطبيعة نفسها قد عملت على تهدئتك ودعمك بالقدر الكافي؛ وربما تكون سمة الحساسية لديك قد جعلتك أكثر سعادة من هؤلاء الأطفال الآخرين الذين عاشوا في مثل هذا النوع من العزلة. أو قد يكون حدسك أو العديد من الصفات الأخرى الجيدة لديك، ربما جعلتك تقيم علاقات أخرى وثيقة وصحية أكثر مع أحد الأقارب أو المدرسين، فحتى مجرد قضاء وقت قصير مع الشخص المناسب يمكنه أن يصنع فرقًا كبيرًا.

فإذا كان أفراد عائلتك صعبى المراس بشكل غير عادي، يجب عليك أن تعلم أن سمة الحساسية لديك ربما تكون قد حمتك من الانخراط في هذه الفوضى، أو الشعور بالحيرة بسببها، كما قد يحدث لطفل آخر. وعندما تبدأ التعافي، سيساعدك حدسك في هذه العملية؛ فالباحثون في مسألة التعلق وجدوا أننا في أغلب الأوقات نقوم بنقل الخبرات التي اكتسبناها نفسها إلى أطفالنا، ولكن بالتأكيد هناك استثناءات، وهي أولئك البالغون الذين تعافوا من أسوأ معاناة مروا بها في مرحلة الطفولة، وأنت أيضًا يمكنك أن تصبح واحدًا منهم، لو بذلت كل ما بوسعك حيال الأمر، وأعترف بأن هذا أمر صعب. وسنعود إلى هذه النقطة في الفصل الثامن.

مخاوف جديدة في العالم الخارجي

وعندما اقتربت من سن الالتحاق بالمدرسة، كانت هناك مهمات جديدة، وطرق جديدة، قد تساعدك حساسيتك فيها، أو قد تعوقك. ومثل "روب" المذكور في الفصل الثاني، فمن شأن مواجهة العالم الكبير الواسع أن يزيد من حالة التحفيز الخاصة بمخيلتك، وينتج عنها ازدياد مستوى الوعي لديك بكل شيء غفل عنه الآخرون، ومنحك شعورًا بالسعادة الفامرة، وتقديرًا لأبسط الأشياء الجميلة في الحياة. وبينما تواجه حساسيتك عالمًا أكبر، ربما تكون قد أدت إلى ظهور مخاوف ورهبة جديدة "غير منطقية".

فهناك العديد من الأسباب التي يمكنها أن تزيد من مخاوفك في هذه المرحلة العمرية. أولاً، هناك ببساطة عملية تكيف السلوك: وهي أن يصبح كل ما يحيط بك، عندما تشعر بالإثارة الزائدة، له علاقة بتلك الحالة، ويصير شيئاً تخشاه. وثانياً، ربما تكون قد أدركت بالضبط مقدار ما هو متوقع منك، وإلى أي مدى سيكون هناك عدم تفهم لحالة التردد الخاصة بك. وثالثاً، تعد حالة الحساسية بمنزلة "قرن استشعار" يلاحظ كل المشاعر الخاصة بالآخرين، حتى تلك التي يحاولون أن يخفوها عنك، أو عن أنفسهم. وبما أن بعض تلك المشاعر كانت مخيفة (بالنظر إلى أن أمنك وسلامتك يعتمدان على هؤلاء الأشخاص)، فمن الممكن أن تكون قد تناسيت معرفتك بهم. ولكن مخاوفك ظلت موجودة، وأعلنت عن نفسها في صورة خوف "غير منطقي".

وأخيراً، كونك مفرط الحساسية تجاه قلق، ورفض، وغضب الآخرين، من المحتمل أن يكون هو ما جعلك تسارع في اتباع كل قاعدة على أفضل نحو ممكن، خوفاً من اقتراف خطأ ما. وعلى الرغم من ذلك، فكونك شخصاً صالحاً طوال الوقت، فإن ذلك يعني تجاهلك العديد من المشاعر الإنسانية الطبيعية، كالشعور بالانزعاج، والإحباط، والأنانية، والغضب. وبما أنك حريص على إرضاء الآخرين، فقد يتجاهلون احتياجاتك عندما تكون، في واقع الأمر، أهم من احتياجاتهم غالباً. وهذا فقط سيزيد من حدة غضبك. ولكن مثل هذه المشاعر قد تكون مخيفة للغاية؛ لدرجة دفعتك إلى كتمانها في داخلك؛ فالخوف من ثورة غضب الآخرين من شأنه أن يصبح مصدرًا آخر لخوفك وكوابيسك "غير المنطقية".

وأخيراً، وبالنسبة إلى الكثيرين منكم، أصبح مقدار الصبر الذي أظهره والداك حيال حالة الحساسية الخاصة بك في أول ثلاث سنوات من عمرك ينفد الآن، فكانا على أمل أن تتخلص من تلك الحالة، ولكن حين جاء وقت إرسالك إلى المدرسة، كانا يعلمان أن العالم لن يتعامل معك بلطف. وربما يكونان قد بدأ إلقاء اللوم على نفسيهما أنهما بالغتا في حمايتك، والقيام بالضغط عليك حتى تبذل جهداً أكبر. وربما استعاننا بمساعدة من أحد المتخصصين، وبذلك يرسلان إليك برسالة قوية مفادها أنك تعاني خطباً ما، فكل هذه الأمور من شأنها أن تزيد من اضطرابك في هذا العمر.

مشكلة الصبية الصفار ذوي الحساسية المفرطة

من الواضح أن هناك من الذكور مثلما يوجد من الإناث، من ولدوا لديهم حساسية مفرطة، ثم تأتي ثقافتك لتحاول التأثير فيك: فالثقافة لديها أفكار قوية متعلقة بالكيفية التي ينبغي أن يتصرف وفقها الصفار من الذكور والإناث.

وهذا الأمر غاية في الأهمية بالنسبة إلينا بدرجة مثيرة للاستغراب، وقد أخبرني أحد زملائي بهذه التجربة النفسية الاجتماعية غير الرسمية: تم ترك طفل رضيع في متنزه مع مرافق، وعندما سأل أحد المارة هذا المرافق، قال إنه وافق على الجلوس مع الطفل دقائق معدودة، ولكنه لا يعلم ما إذا كان الطفل ذكراً أم أنثى. وقد كان كل الأشخاص، الذين توقفوا ليبدوا إعجابهم بالطفل، يشعرون بالحزن لعدم قدرتهم على معرفة نوع الطفل، بل عرض البعض منهم كشف جسد الطفل حتى يتمكنوا من اكتشاف هذا الأمر. وهناك دراسات أخرى توضح مدى أهمية النوع؛ حيث إن الأشخاص يتعاملون مع الذكور والإناث بشكل مختلف تماماً. ومن المثير للاهتمام كيف يتم الخلط على نطاق واسع بين النوع والحساسية؛ فالذكور يجب ألا يكونوا مفرطي الحساسية، ولكن النساء يجب أن يكن كذلك، وهذا كله ينبع من المنزل. وهناك دراسة تظهر أن الأم لا تحب الصبي "الخجول"، وهذا، كما أوضح الباحثون، "قد يُترجم بأنه نتيجة منظومة القيم الخاصة بالأم". ويا لها من بداية للحياة! فالصبيان الخجولون يتلقون رد فعل سلبياً من الآخرين، أيضاً، خاصة عندما يكون الطفل ذا طبيعة حليلة في المنزل.

الطفلة الصغيرة ذات الحساسية المفرطة -

صديقة الأم المقربة

وعلى النقيض من الصبي الخجول، تتأقلم الفتاة الخجول مع أمها جيداً، فهي تعد طفلة مثالية، ولكن المشكلة هنا أن هذا النوع من الفتيات قد تتم حمايتهن بطريقة مفرطة، ففي حالة الفتاة الحساسة؛ تجد الأم أنها الطفلة التي كثيراً ما حلمت بها، الطفلة التي لن تترك المنزل، ويجب ألا تفعل، ولا تستطيع أن تفعل ذلك، وهذا كله يكبح الرغبة الطبيعية لتلك الفتاة الصغيرة في اكتشاف مخاوفها والتغلب عليها.

وفي جميع الأعمار تُظهر الإناث تأثيرات سلبية (بما في ذلك العزلة عن العالم) نتيجة أي تصرف سلبي من الأم تجاههن، مثل الانتقاد، والرفض، والهدوء الزائد، ومن المحتمل أن يكون هذا صحيحًا بالنسبة إلى الفتيات الحساسات بشكل كبير جدًا. وعلاوة على ذلك، عادة ما ينسى الآباء أن يساعدوا بناتهم على التغلب على مخاوفهن. وأخيرًا، وبوجه عام، تتأثر الفتاة الصغيرة بوالديها بصورة أكبر، سواء كان للأفضل أم للأسوأ.

وبعد قراءة كل ما سبق، حان الوقت كي تفكر في الطرق التي تحتاج إليها لتكون مربيًا مختلفًا لنفسك في الوقت الحالي، ولكي تبدأ، أجب عن اختبار التقييم الذاتي "كيف تواجه تهديدات الإثارة الزائدة؟".

كونك مربيًا مختلفًا لنفسك

بعض المواقف تتسبب في حالة من الإثارة الزائدة؛ لأنها شديدة الحدة، أو طويلة المدة؛ فالطفل الموجود في داخلك لا يستطيع التأقلم مع الألعاب النارية، ولا يستطيع قضاء ساعة أخرى في المهرجان. وقراءة الفصل السابق من شأنها أن تساعدك على أن تأخذ جسمك الشبيه بالطفل الرضيع على محمل الجد، عندما يشعر بأنه اكتفى من شيء ما، ولكنه في بعض الأحيان يكون على ما يرام، وإن كان خائفًا مما هو قادم، من مجرد فكرة مشاهدة الألعاب النارية، أو ركوب لعبة العجلة الدوارة. وعندما تنتج عن المواقف الجديدة حالة من الإثارة الزائدة؛ لكونها غير مألوفة، وقد تبين أن الأمور غير المألوفة في الماضي قد تسببت في الشعور بالاضطراب، فأصبح طبيعيًا أن نرفض كل ما هو جديد دون أن نجربه؛ وهذا يعني أنه قد يفوتنا الكثير.

ومن أجل أن تكون على استعداد لتجربة أشياء جديدة، أنت تحتاج إلى العديد من الخبرات عن مواجهة المواقف الجديدة، وإلى أن تبلي فيها بلاءً حسنًا. وبالنسبة إلى شخص ذي حساسية مفرطة، فإن النجاح في التعامل مع الظروف الجديدة ليس أمرًا تلقائيًا، فالآباء الذين يفهمون طبيعة طفلهم ذي الحساسية المفرطة يتبعون إستراتيجية "تدرجية"، ثم يتعلم الأطفال مع الوقت أن يطبقوها على أنفسهم. ولولم يملك والداك أية إستراتيجية تدرجية، فقد حان الوقت لتعلم نفسك أسلوب مواجهة الأمور غير المألوفة.

كيف تواجه تهديدات الإثارة الزائدة؟

لا تتردد في وضع علامة بجوار العديد من العبارات الواردة أدناه، حتى لو كانت تبدو متناقضة. ضع علامة فقط على العبارات التي تنطبق عليك، واجعل كل إجابة مستقلة عما قبلها.

عندما أشعر بالخوف حيال تجربة شيء جديد، أو عندما أشعر بالإثارة الزائدة،
أو للتخفيف الزائد، فأنا عادة:

- ___ لأحاول الهروب من الموقف.
- ___ أبحث عن طرق للتحكم في الإثارة.
- ___ أتوقع قدرتي على مواجهة الموقف بشكل ما.
- ___ أشعر بخوف متزايد من أن كل شيء ربما لا يسير على ما يرام الآن.
- ___ أبحث عن شخص أثق بأنه سيقدم العون، أو أضع الاستعانة بهذا الشخص في اعتباري.
- ___ أبتعد عن كل الأشخاص، على الأقل، حتى لا يتسبب أحد في تفاقم المشكلة.
- ___ لأحاول الوجود مع أشخاص آخرين — مثل الأصدقاء، أو العائلة، أو مجموعة من المعارف — أو أذهب إلى دار العبادة، أو أحضر محاضرة، أو أذهب إلى مكان عام.
- ___ أتعهد بأن لأحاول قدر المستطاع أن أتجنب هذا الموقف، أو كل موقف شبيه به، مهما كلفني تجنبني هذا من فرص.
- ___ أشتكي، وأشعر بالفضب، وأفعل كل ما بوسعي حتى لجعل من يتسبب في مضايقتي يتوقف.
- ___ أركز على الحصول على الهدوء، ولأحاول القيام بأمر واحد في كل مرة.

طريقتك الخاصة:

كل من تلك الأمور له وظيفة، حتى الخوف، الذي قد يدفعنا إلى العمل، ولكن بعضها بالتأكيد أكثر مناسبة لبعض المواقف من الأخرى؛ لذا المرونة هي الحل، ولو كنت تستخدم أقل من ثلاثة، فأنت محتاج إلى معاودة النظر إلى القائمة والتفكير في اتباع المزيد.

من علمك تلك الطرق؟ وما الذي قد يكون حدث ومنعك من استخدام المزيد منها؟
للتعرف على مصادر الطفولة التي علمتك استجابات التأقلم الخاصة بك، قد يساعدك على رؤية ما لا يزال مفيداً، وما لم يعد ضرورياً.

واليك بعض النصائح عن "الطفل الخجول"، أنقلها من كتاب "أليشا ليبيرمان" *Emotional Life of the Toddler*، لكي يستخدمها البالغون عندما يشعرون بالخوف من مواجهة موقف جديد:

١. مثلما لا يترك الوالد طفله يواجه موقفًا جديدًا وحده، فلا تفعل ذلك مع نفسك. اصطحب معك شخصًا آخر.

٢. وكما يبدأ الوالد الحديث مع الطفل عن الموقف، تحدث إلى الجزء الذي يشعر بالخوف في داخلك، وركز على ما هو مألوف وآمن.

٣. وكما يفي الوالد بوعده للطفل بأن بمقدوره مغادرة المكان عندما يشعر بالاضطراب الشديد، اسمح لنفسك بالعودة إلى المنزل، إذا احتجت لذلك.

٤. وكما يكون الوالد واثقًا بأن الطفل سيكون بخير بعد فترة قصيرة، توقع أن يصبح الجزء الذي يشعر بالخوف على ما يرام بعد فترة، وأنه سيتكيف مع كل حالة إثارة غير مألوفة.

٥. وكما يحرص الوالد على ألا يتجاوب مع مخاوف طفله بقلق زائد على الحد المناسب للموقف، فإن الجزء الذي يشعر بالخوف في داخلك لو كان يحتاج إلى مساعدتك، فلا تتجاوب مع الموقف بقلق أكثر مما يرى الجزء الشجاع في داخلك أنه قلق مبرر.

وعليك أن تتذكر أيضًا أنه قد يتم الخلط بين الإثارة الزائدة والقلق. وبوصفك مربيًا جيدًا لنفسك قد تقول: "من المؤكد أن هناك كثيرًا من الأمور تحدث هنا؛ وهذا يجعل قلبك يخفق من الإثارة والحماس، أليس كذلك؟".

"الاحتياجات الخاصة" مقابل خطر الإحباط الدائم

لعل مهمتك الأكثر صعوبة هي تحديد مدى حمايتك نفسك، أو مدى دفعك إياها برفق إلى الأمام. وهذه هي المشكلة التي تواجه جميع الآباء الذين لديهم أطفال حساسون، فمن المحتمل أنك تعلم كيف توقع ضغطًا على نفسك؛ فقد قمت بذلك بالطريقة نفسها التي قام بها والداك، ومعلموك، وأصدقائك بذلك، فبعض الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يهربون من الضغط؛ حتى يكونوا رياضيين جيدين، أو أشخاصًا طبيعيين، أو أشخاصًا مقبولين لدى الآخرين، وعندما

يكون هؤلاء الأشخاص قد رحلوا من حياتك منذ فترة طويلة، تستمر في محاولة إرضائهم، فتقوم بمحاكاة فشلهم في تقبل حاجتك الخاصة إلى العزلة والحماية. وعلى ضوء الفصل السابق، فإنك تميل إلى أن تكون "منفتحاً" بشكل زائد.

أو أنك قد تحاكي حمايتهم الزائدة، وهذا لا يمثل أي شيء سوى فشلهم في مساعدتك عندما كنت تشعر بالخوف، وكذلك الحماس حيال تجربة شيء ما في نطق قدرتك؛ وفي هذه الحالة، كنت "منطوياً" بشكل زائد.

وكم يكون الأمر مثيراً للإحباط عندما تشاهد أصدقاءك يستمتعون بشيء تخشى بشدة أن تجربته، فلا تستخف بهذا النوع من الإحباط، فإنه شعور قد يظل موجوداً في داخلك فترة البلوغ، عندما ترى الأصدقاء يأخذون خطوات في حياتهم العملية، ويسافرون، ويتقدمون، ويدخلون في علاقات، بينما تخشى أنت من ذلك كله. ولا يزال هناك شيء في داخلك يعلم أنك تمتلك الموهبة نفسها، والرغبة، والإمكانات التي لديهم، بل يمكن أن تكون أفضل منهم.

ومن الممكن أن ينبهنا الشعور بالحسد إلى حقيقتين، وهما: أننا نحتاج إلى شيء ما، ومن الجدير بنا أن نفعل شيئاً حياله، ونحن ما زلنا نستطيع، أو أننا نريد شيئاً ما، ولا نستطيع الحصول عليه. وكما رأينا في الفصل الثاني، عندما وصف "روثبارت" كيفية تطورنا؛ حيث يستطيع الأشخاص البالغون أن يوجهوا انتباههم، وأن يستخدموا إرادتهم، وأن يختاروا التغلب على الخوف. فلو كان شعورك بالحسد قوياً، وقررت أنك تريد شيئاً ما، فعلى الأرجح تستطيع الحصول عليه.

وهناك أمر آخر مساوٍ في الأهمية في عملية النمو، وهو الكف عن التظاهر بأننا نستطيع القيام بكل شيء؛ فالحياة قصيرة، وملئمة بالحدود، والمسئوليات، والجميع يحصلون على قدر من "الخير" لنستمتع به، والجميع يقدمون قدرًا من هذا الخير إلى العالم، ولكن لا يستطيع أحد أن يحصل على الخير كله لنفسه، أو أن يقدمه إلى الآخرين بشكل كامل.

ولقد لاحظت أنه ليس كل الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يشعرون بالإحباط؛ بسبب عدم قدرتهم على فعل شيء يفعله أقرانهم، فهم لا يشعرون بالحسد كثيراً، وكذلك هم يقدرّون سمة الحساسية لديهم، ويعلمون أنها تمنحهم

أشياء لا يتمتع الآخرون بها. وأعتقد أن الإحباط، مثل الفشل في حماية أنفسنا، ينبع من سلوكيات مكتسبة تعلمناها في سنوات الطفولة الأولى.

لم يفِ الأوان بعد للتغلب على الإحباط

من الحكمة أن نتقبل ما لا يمكننا تغييره من صفاتنا، ومن الجيد أيضًا أن نتذكر أننا لم نتجاوز العمر الذي يمكننا فيه أن نستبدل قدرًا من الثقة والأمل بالإحباط. وعندما كنت طفلة، كنت أشعر بحساسية شديدة تجاه السقوط، وتحول هذا الشعور إلى حالة من الإثارة الزائدة، وفقدان التوازن، في كل مرة أصعد فيها إلى مكان مرتفع، أو أعتمد فيها على توازني الشخصي. ومن ثم، لم أصر على تعلم أشياء مثل قيادة الدراجات، أو التزلج، أو التزحلق على الجليد؛ وهي الأمور التي أعتقد أن الشخص الوحيد الذي ارتاح لها هو والدي. وهكذا، لم أكن دائمًا سوى مشاهدة حسود أكثر من شخص مشارك في الأنشطة البدنية، ولكن كانت هناك بعض الاستثناءات الرائعة، تمامًا مثلما حدث في نهاية الاحتفال بقدوم الصيف الذي حضرته في كاليفورنيا، في مزرعة في سفوح جبال عداي.

وقد حضرت هذا الحدث نساء من جميع الأعمار، ولكن في المساء، عندما وجدن أرجوحة، تحولن جميعًا إلى مجموعة من الفتيات الصغيرات، وكانت الأرجوحة مربوطة بحبل طويل، وتطل على منحدر، وعند الغروب كان التآرجح يشبه الطيران نحو السماء، أو هكذا قلن. وقد ركب الجميع الأرجوحة عداي. وعندما عاد الجميع إلى الداخل، بقيت أنا في الخارج، أنظر إلى الأرجوحة، وأشعر بالخجل الذي كنت أشعر به في السابق من أنني طفلة جبانة، حتى لو لم يلاحظ أحد ذلك.

ثم أتت امرأة أصغر كثيرًا مني في السن، وعرضت عليّ أن تعلمني كيفية استخدام الأرجوحة، فقلت لها لا، أنا لا أريد، ولكنها تجاهلت ذلك، ووعدتني ألا تقوم بدفعي أقوى مما أريد، ثم أمسكت بالأرجوحة حتى أصعد عليها. وتطلب الأمر مني بعض الوقت حتى أجربها، ولكن بطريقة ما شعرت بالأمان معها، وشعرت بقدر من الشجاعة؛ لكي أحلق نحو السماء مثل الآخرين.

وعلى الرغم من أنني لم أرَ هذه السيدة بعد ذلك قط، فسأكون ممتنة لها دائماً؛ ليس لهذه التجربة فقط، ولكن لقدر الاحترام والتفهم الذي أظهرته وهي تعلمني الطريقة، بدفعها برفق لي فوق الأرجوحة دفعة تلو أخرى.

سنواتك الدراسية

كانت ذكريات "مارشا" عن سنواتها الدراسية طبيعية بالنسبة إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ فقد كانت متفوقة دراسياً، بل كانت تعد قائدة فيما يتعلق الأمر بوضع الخطط وتقديم الأفكار، ولكنها كانت تشعر بالملل أيضاً، فخيالها الذي لا يعرف الراحة يجعلها تطالع الكتب في أثناء الحصص. ومع ذلك، كانت هي "الأذكي دائماً".

وفي الوقت الذي كانت تشعر فيه بالملل، كانت الإثارة الزائدة التي تتعرض لها في المدرسة تتسبب دوماً في مضايقتها. وكل ما تتذكره هو الضوضاء، ولم تكن تخيفها، لكن الضوضاء لا تطاق، خاصةً عندما كان المعلم يغادر الفصل. والضجة التي كانت تسود أجواء المنزل، حيث كان المنزل الصغير يضم ثمانية أفراد، كانت تسبب شعورها بالتعاسة. فعندما يكون الطقس معتدلاً كانت تختبئ خلف شجرة، أو تجلس تحت شرفة المنزل لتطالع بعض الكتب، وعندما تسوء أحوال الطقس كانت تفصل نفسها عن كل شيء حولها، وتستمر في القراءة.

وعلى الرغم من ذلك، كان من الصعب تجنب حالة الإثارة في المدرسة. ففي أحد الأيام كان المعلم يقرأ بصوت مرتفع بعض الأخبار عن تعذيب مروع لأحد أسرى الحرب، فسقطت "مارشا" مغشياً عليها.

وتماماً مثل "مارشا"، عندما التحقت أنت بالمدرسة، حدث صدام بينك وبين العالم الواسع. وربما الصدمة الأولى كانت مفارقة المنزل، حتى لو تم إعدادك لهذا عن طريق الذهاب إلى روضة الأطفال، فمن غير الممكن مطلقاً أن تكون حواسك مستعدة لمواجهة هذا اليوم الطويل والمزدحم في الفصل الدراسي الخاص بطلبة في المرحلة الابتدائية. ففي أفضل الأحوال، فإن المعلمين قد حافظوا على مستوى إثارة يناسب مستوى الإثارة المثالي الخاص بالطفل العادي؛ أما بالنسبة إليك فكانت الإثارة زائدة دائماً.

وفي بداية الأمر ربما تكون قد تعاملت مع بيئة المدرسة عن طريق الانعزال والمراقبة فقط. وأنا أتذكر جيدًا اليوم الأول لابني في المدرسة، حيث وقف في زاوية الفرفة، وأخذ ينظر حوله بذهول شديد، ولكن المراقبة الصامتة ليست "أمرًا طبيعيًا". وحين قال المعلم: "الآخرون يلعبون، لم لا تشاركهم اللعب؟"، وبدلاً من أن تُغضب المعلم، أو أن تبدو غريباً، ربما تكون قد تغلبت على ترددك، أو ربما ببساطة لا تستطيع ذلك. وفي كلتا الحالتين، ستجذب إليك الانتباه بشكل أكبر، وهذا ما لا تحتاج إليه.

وقد قام "يانس أسيندوريف"، الذي يعمل في معهد ماكس بلانك لعلم النفس بميونخ، بالكتابة عن أنه من الطبيعي أن يفضل بعض الأطفال اللعب منفردين، وفي المنزل عادة ما يشعر الآباء بأن هذا جزء من شخصية الطفل، ولكن الأمور تختلف في المدرسة، ففي الصف الثاني، عندما يلعب الطفل منفرداً يكون منبوذاً من بقية الأطفال، ويصبح محل اهتمام المعلمين.

وبالنسبة إلى البعض منكم، قد تسببت هذه الإشارة، والشعور بالخزي، في أداء متدنٍ داخل غرفة الدراسة. وعلى الرغم من ذلك، هناك الكثيرون منكم مولعون بالقراءة والدراسة في جو من الهدوء، ويتميزون في إنجاز واجباتهم المدرسية. أما ما عاقته حالة الإشارة الزائدة لديك، فكان هو تنمية مهاراتك الاجتماعية والبدنية. وللتعامل مع هذا الوضع، ربما كنت تحاول إيجاد صديق مقرب للعب معه، أو ربما كنت مشهوراً بأنك الطالب الذي يقترح أفضل الألعاب، أو يكتب أفضل القصص، أو يرسم أفضل اللوحات.

وفي الواقع، لو كنت قد التحقت بالمدرسة وأنت تثق بنفسك، وبسمه الحساسة لديك، مثل "تشارلي" الذي ذكرناه في الفصل الأول، فربما كنت قائداً حقيقياً. ولولم تكن كذلك، فكما قال عالم فيزياء، وهو أحد أصدقائي لديه حساسية شديدة: "هل تعرف أي شخص عظيم حقاً مر بمرحلة سهلة في أثناء فترة المدرسة، وهو يعاني هذه الحالة؟".

التلاميذ والتلميذات

خلال دراستي، وجدت أن الذكور ذوي الحساسية المفرطة يصبحون أشخاصاً انطوائيين عند بلوغ سن الالتحاق بالمدرسة. وهذا أمر معقول؛ حيث إن

الصبي ذا الحساسية المفرطة ليس طفلاً "طبيعياً"، فقد كان عليهم أن يكونوا حذرين عندما يكونون في صحبة مجموعات، أو غرباء، حتى يكتشفوا كيف ستتم معاملتهم.

وتامماً مثل الذكور ذوي الحساسية المفرطة، غالباً ما تعتمد الإناث ذوات الحساسية المفرطة على صديقة واحدة، أو صديقتين، طوال فترة المدرسة، ولكن بعضهن منفتح بصورة كبيرة. وعلى العكس من الذكور، عندما يظهرن إثارة زائدة أو عاطفة، فإنهن يفعلن ما هو متوقع منهن، وقد يساعدن هذا الأمر على أن تتقبلهن الفتيات الأخريات.

وعلى الرغم من ذلك، فإن الجانب السلبي في السماح للشخص بأن يكون حساساً وعاطفياً، ربما يكون هو أن الفتيات لا يُجبرن أبداً على ارتداء الدروع الواقية التي يرتديها الذكور حتى يحموا أنفسهم. وقد تكون لدى الفتيات خبرة بسيطة في الضبط الانفعالي، ويشعرن بالمعجز عند مواجهة حالة إثارة عاطفية؛ أو قد يستخدمن مشاعرهن للتلاعب بالآخرين، حتى يحمين أنفسهن من الشعور بالإثارة. "لو كنت ستلعب هذه اللعبة مرة أخرى، فسوف أبكي"، فعملية التقييم الذاتي المباشر واللازم في فترة البلوغ غير متوقعة، وليست مطلوبة منهن.

الموهبة

لوعرف عنك أنك موهوب، فربما كانت طفولتك أكثر سهولة، حيث كانت حساسيتك مفهومة بوصفها جزءاً من حالة كبيرة، كانت مقبولة اجتماعياً بصورة أكبر. وقد قدمت نصائح أفضل إلى المعلمين والآباء فيما يتعلق بالأطفال الموهوبين. فعلى سبيل المثال، يذكّر أحد الباحثين الآباء بأن مثل هؤلاء الأطفال لا ينسجمون مع أقرانهم بصورة جيدة. ولن يصبح الطفل مدلاً بشكل زائد، إذا منح الآباء أطفالهم معاملة خاصة، أو المزيد من الفرص. ويطلب من الآباء والمعلمين أن يجعلوا الأطفال الموهوبين يتصرفون على طبيعتهم؛ وهذه نصيحة جيدة فيما يتعلق بالأطفال الموهوبين الذين تختلف سماتهم عن سمات الأطفال العاديين والمثاليين، ولكن تحظى الموهبة بالتقدير الكافي ما يسمح بالخروج عن المعيار السائد.

وعلى الرغم من ذلك، فلكل شيء هناك جانب إيجابي وآخر سلبي. فربما قام الآباء أو المعلمون بالضغط عليك، وربما تتوقف قيمتك الذاتية كلياً على ما تحققه من إنجازات. وفي هذا الوقت، إن لم تكن برفقة أقران موهوبين، فقد تشعر بأنك وحيد ومنبوذ. والآن توجد نصائح أفضل لتربية أطفال موهوبين، وسأذكرها هنا حتى تعيد تربية نفسك الموهوبة.

إعادة تربية نفسك "الموهوبة"

١. قدّر قيمة نفسك وفق ما أنت عليه، وليس وفق ما تحققه.
 ٢. امتدح نفسك عند المخاطرة وعند تعلم شيء جديد، بدلاً من مدحها عند تحقيق النجاحات؛ فسيساعدك هذا على مواجهة الإخفاقات.
 ٣. حاول ألا تقارن نفسك بالآخرين بصورة مستمرة؛ فهذا يخلق نوعاً من المنافسة المفرطة.
 ٤. اخلق لنفسك فرصاً للتعامل والتواصل مع أشخاص موهوبين.
 ٥. لا تجعل جدولك اليومي مزدحماً. أعط نفسك وقتاً للتفكير، والاستغراق في أحلام اليقظة.
 ٦. لتكن توقعاتك واقعية.
 ٧. لا تخفِ قدراتك.
 ٨. كن لنفسك مناصراً. ادعم حقك في التصرف على طبيعتك.
 ٩. تقبل فكرة أنه قد يكون لديك بعض الاهتمامات المحدودة، أو المملة.
- وعن هذه النقطة الأخيرة، ربما فقط كل ما تريده هو أن تدرس النيوترونات ولا شيء سواها، أو ربما تريد فقط أن تقرأ، أو تسافر، أو تدرس، أو تتحدث حتى تصل إلى معنى وجود البشر على هذا الكوكب؛ فالأمران مطلوبان كي يستقيم العالم. (وبالإضافة إلى هذا، فأنت على الأرجح ستتغير في مرحلة أخرى من حياتك)، وسنتحدث بشكل أكثر تفصيلاً عن الموهبة لدى البالغين (وهو موضوع مهمش) في الفصل السادس.

المراهق ذو الحساسية المفرطة

تعد فترة المراهقة فترة صعبة على الجميع، ولكن من خلال دراستي وجدت أن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة في المتوسط، قالوا إن فترة المدرسة الثانوية هي الأصعب على الإطلاق، فهناك تغيرات جسدية هائلة وتوالي تحمل مسئوليات مرحلة البلوغ واحدة تلو أخرى: كالقيادة، واختيار الدراسة في الجامعة، أو الحصول على تدريب مهني، والابتعاد عن تناول المشروبات الكحولية والمخدرات، والدخول في علاقات محرمة، أو أنك توكل إليك مهمات تتعلق بالأطفال كالعمل جليسة أطفال أو مرشدًا في المعسكرات الصيفية، وكذلك بعض الأمور الصغيرة، مثل المحافظة على بطاقة الهوية، والمال، والمفاتيح. وهناك أمر أهم، وهو ظهور الرغبة الجنسية والخلج الشديد الذي يصاحبها؛ فالشباب ذوو الحساسية المفرطة حتمًا سيشعرون بعدم الراحة مع الصورة الخاطئة التي يرسمها الإعلام للعلاقة الجنسية، وما يترتب عليها من إحساس الشباب بأنهم ينحسرون إما في فئة الضحية أو في فئة الممتدي.

وعلى الرغم من ذلك، من الممكن أيضًا أن يفرغوا طاقتهم وشعورهم بالقلق في الدخول في علاقات محرمة؛ لأن المصدر الحقيقي للقلق من الصعب مواجهته، ففكر في قدر الضغط الذي سيحدد حياتك كليةً، مع عدم التفكير في العواقب؛ فالمتوقع أنك ستفادر البيت الذي كثيرًا ما عرفته، وستفعل ذلك بكل سرور، أو على الأقل بحزم؛ فالخوف الآن من أن "عيبك القاتل" سيكشف عن نفسه بصورة كاملة في حالة فشلك في مرحلة الانتقال المتوقعة إلى العيش مستقلًا بذاتك.

فليس من المفاجئ أن يتعامل الكثير من المراهقين ذوي الحساسية المفرطة مع المشكلة عن طريق تدمير طموحاتهم الناشئة، حتى لا تكون عليهم مشاهدتها تفشل في النمو "الصحيح". وهناك العديد من الطرق لتدمير الذات: كالزواج المبكر، أو إنجاب طفل على نحو يحبسهم داخل أدوار محدودة ومعروفة، أو تناول المخدرات والمشروبات الكحولية، أو أن تصبح موقوفًا جسديًا أو ذهنيًا، أو الانضمام إلى طائفة متطرفة، أو مؤسسة توفر لك الأمان، أو تقدم لك إجابات عن أسئلة تدور بخاطرك، أو اللجوء إلى إيذاء النفس. ولا يوجد بين هذه السلوكيات ما يحدث

لكونك شخصًا حساسًا (أو أن الذات، أي هذا النبات القوي، لن تنجو من بعض هذه السلوكيات وتكون متأخرة النمو). ولكن طرق الهروب هذه، متاحة لكل الأشخاص في سن المراهقة، ويستخدمها بعض الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة.

وبالطبع، بالنسبة إلى العديد، قد تتأجل واجبات فترة البلوغ بسبب الالتحاق بالجامعة. (وقد تكون هناك دراسات عليا، أو دراسات ما بعد الدكتوراه، أو برامج تدريبية). أو قد يجد الشخص طريقًا آخر للقيام بواجبات الحياة بطريقة تدريجية، فالتأجيل، بدلًا من التجنب، يعد منهجًا جيدًا، وهو شكل آخر لطريقة التعلم التي أطلقت عليها الطريقة التدريجية، ولا تشعر بالسوء حيال استخدامها بعض الوقت.

وربما تكون قد أخرت مغادرة المنزل؛ حيث كنت تعيش مع والديك بعض الوقت، وتعمل من أجلهما بعض الوقت، أو انتقلت للعيش مع أصدقاء الثانوية في المدينة نفسها. وأن تصبح شخصًا بالغًا يؤدي مهماته في الحياة على النحو الأكمل بطريقة تدريجية، يعد هذا جيدًا للغاية. وفجأة تجد أنك أصبحت شخصًا بالغًا، تقوم بكل هذه الأمور، ولم تلاحظ قط كيف وصلت إلى هذه المرحلة.

وعلى الرغم من ذلك، أحيانًا نأخذ خطوة كبيرة للغاية، وقد يعد الالتحاق بالجامعة هو هذه الخطوة الكبيرة بالنسبة إلى بعض الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، فأنا أعرف الكثير من الأشخاص من هذا النوع الذين تركوا الجامعة بعد أول فصل دراسي (أو بعد المرة الأولى التي يعودون فيها إلى المنزل، خاصة في احتفال رأس السنة)، فلا يعرفون هم أو آبائهم أو من يقدمون لهم النصائح ما المشكلة الحقيقية، وهي الإثارة الزائدة بسبب الحياة الجديدة - أشخاص جدد، وأفكار جديدة، وخطط حياة جديدة، بالإضافة إلى العيش في مدينة جامعية مليئة بالضوضاء، والانشغال طوال الليل في الحديث أو الاحتفالات، أو ربما الدخول في علاقات محرمة، أو إدمان المخدرات، أو المشروبات الكحولية، (أو مساعدة أحد أصدقائك على الإقلاع عن هذه السلوكيات المشينة).

حتى عندما يفضل الشخص الحساس أن ينسحب ويحصل على قسط من الراحة، فهناك ضغط عليه لكي يفعل ما يفعله الآخرون، أن يكون طبيعيًا، وأن يجري

من حوله، وأن يكون صداقات، وأن يلبي توقعات الآخرين. ومهما كانت المتاعب التي واجهتها في الجامعة، يجب أن يُعاد النظر إليها؛ فهي لم تكن فشلاً شخصياً. وليس من المفاجئ أن تعلم أن الحياة الأسرية الجيدة تساعد المراهقين بشكل كبير، حتى عند مغادرتهم المنزل للعيش منفردين؛ فالتأثير المستمر لجو المنزل أقوى بشكل خاص بالنسبة إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة. وعند وصولك إلى مرحلة المراهقة تكون أسرتك قد علمتك الكثير عن كيفية التصرف في مواقف الحياة الحقيقية.

عندما يصل ذوو الحساسية المفرطة إلى مرحلة البلوغ

عندما يصبح المراهقون ذوو الحساسية المفرطة أشخاصاً بالغين، تزيد الاختلافات بين الذكور والإناث. تماماً مثل الاختلافات البسيطة في الاتجاهات في بداية رحلة ما، ويمكن لهذه الاختلافات في تربية الذكور والإناث أن تتسبب في الوصول إلى وجهات مختلفة تماماً.

وبوجه عام، يتمتع الرجال بقدر كبير من احترام الذات عن النساء. فعندما يقدر الآباء أطفالهم ذوي الحساسية المفرطة، ويكونون متفهمين حالتهم، كحالة "تشارلز" في الفصل الأول، فإنهم، عندما يصبحون رجالاً، يتمتعون بثقة كبيرة بالنفس. وعلى الناحية الأخرى، قد قابلت كثيراً من الرجال ذوي الحساسية المفرطة الذين يملؤهم شعور بكراهية الذات، وهذا ليس مفاجئاً، عندما تعلم كل حالات الرفض التي تعرضوا لها.

وقد توصلت إحدى الدراسات التي أجريت عن الرجال الخجولين منذ الطفولة (الذين أعتقد أن أغلبهم أشخاص ذوو حساسية شديدة) أظهرت أنهم يتزوجون بعد ثلاث سنوات من سن زواج غيرهم، وينجبون طفلهم الأول بعد أربع سنوات، ويستقرون في حياتهم المهنية بعد ثلاث سنوات، وهذا يؤثر بدوره في إنجازاتهم العملية. وهذا قد يظهر تحامل الثقافة على الرجال الخجولين، أو قليلي الثقة بالنفس، وقد يشير هذا إلى نوع الحذر أو التأجيل المفيد للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، أو تقدير قيمة الأمور الأخرى بجانب العائلة والحياة

المهنية - ربما تكون أهدافاً روحانية أو فنية. وعلى أية حال، لو كنت تتخذ تلك الخطوات ببطء، فاعلم أن هناك الكثيرين ممن هم مثلك.

وعلى النقيض، فقد أظهرت الدراسة نفسها أن النساء الخجولات يمررن بالمراحل المعتادة للحياة في الوقت المناسب، فالسيدة الخجول عادة لا تعمل على الإطلاق، أو لا تستمر في العمل بعد أن تتزوج، كأنها تتنفع بالتقليد السائد من انتقالها من منزل والدها إلى منزل زوجها دون أن تضطر إلى تعلّم كيف تدعم نفسها.

ولكن في المدرسة الثانوية تميل هذه السيدات أنفسهن إلى أن يكون لديهن "بعض الاستقلال، والاهتمام بأمور فكرية، ومستوى عالٍ من الطموح، وتوجيه داخلي"، فالشخص يستطيع فقط أن يتصور مدى التوتر الذي يحدثه هذا "الاستقلال" في حياة هؤلاء النساء، والحاجة إلى اتباع توجيههن الداخلي، وشعورهن بأن ملجأهن الوحيد والآمن والهادئ هو الزواج التقليدي.

فالكثير من السيدات اللاتي قابلتهن يعتبرن زيجاتهن الأولى فاشلة، ومحاولة لمواجهة حالة الحساسية من خلال وجود شخص آخر في حياتهن، أو من خلال قيامهن بدور آمن. ولا أعلم إذا كان معدل حالات الطلاق بينهن مرتفعاً، ولكن أسبابهن مختلفة عن غيرهن من النساء، فمن الواضح أنهن في نهاية المطاف قد أجبرن على مواجهة العالم منفردات، وكذلك على إيجاد طرق للتعبير عن حدسهن القوي، وحسهن الإبداعي، ومواهبهن الأخرى. فلو لم يمنحهن الزواج الأول فرصة لهذا النمو، فإنه يصبح منطلقاً من المنزل نحو استقلال أكبر عندما يصبحن جاهزات أخيراً لهذا.

ومن المؤكد أن "مارشا" كانت واحدة من هؤلاء السيدات؛ فقد تزوجت في سن صغيرة، ثم انتظرت حتى وصلت إلى الأربعين من عمرها؛ حتى تنمي قدراتها الإبداعية والفكرية التي كانت تظهر بشكل واضح في سنوات الدراسة، فبالنسبة إلى "مارشا" (ونحو ثلث من التقيت بهن من النساء) ربما كان هناك أمر غير الحساسية يتسبب في حالة التردد بشأن مواجهة العالم؛ فقد تعرضت هؤلاء النساء للإيذاء الجسدي، مثل الذي حدث لـ "مارشا" على يد أشقائها. حتى دون التعرض للإيذاء الجسدي، فمن المعروف أن كل الشابات يمررن بمرحلة

تدنى فيها ثقتهم بأنفسهم عند البلوغ، وربما يكون ذلك عندما يدركن دورهن في أنهن مجرد أدوات لإشباع الرغبات؛ فالفتاة ذات الحساسية المفرطة ستعرف كل الآثار المترتبة على هذا الأمر بصورة أكبر، وستجمل حمايتها لنفسها من أهم أولوياتها. وبعضهن يلجأن إلى الإفراط في تناول الطعام، حتى يصبحن غير جذابات، وبعضهن يقمن بالإفراط في الدراسة أو ممارسة التمرينات حتى لا يصبح لديهن أي وقت فراغ، وبعضهن يتزوجن شاباً في سن صغيرة، ويتشبثن به من أجل الشعور بالحماية.

وقد ذكرت "مارشا" أن تميزها القيادي والتعليمي قد انتهى في الصف الثاني الثانوي، بمجرد أن بدأت تظهر عليها علامات الأنوثة (بشكل زائد على المعتاد). وفجأة أصبحت تجذب اهتمام الشباب، فكانت ترتدي معطفاً طوال الوقت في جميع الأحوال الجوية، وتحاول أن تتجنب لفت الانتباه إليها قدر الإمكان. وبالإضافة إلى ذلك، وكما توضح هي الأمور، أصبحت القائدات هؤلاء "الفتيات التافهات والأغبياء والمطارادات للشباب"، فهي لا تستطيع، ولا تريد، أن تكون واحدة منهن.

وعلى أية حال، دائماً ما كان الفتية يطاردونها. وفي أحد الأيام طاردها صبيان وقاما بمضايقتها، فعادت إلى المنزل مذعورة، ودخلت المنزل، ورأت فأراً حقيقياً، أو خيالياً - لم تعلم قط حقيقة ذلك الأمر - يندفع نحوها من فوق السلالم. وبعد ذلك بأعوام، وفي كل مرة تكون برفقة أحد الشبان، فإنها ترى هذا الفأر.

وعندما بلغت عامها السادس عشر وقعت في الحب للمرة الأولى، ولكنها انفصلت عندما بدأ كل منهما يعتاد الآخر. وحينما بلغت الثالثة والعشرين من عمرها، تعرضت للاغتصاب، وبعد ذلك كانت تدخل في علاقات عاطفية متعددة، ثم تزوجت بزواج تعرضت على يديه لعنف جسدي، وتلتها فترة انتظار طويلة حتى تتحلى بالشجاعة لتنفصل عن هذا الرجل، وتبدأ مسيرتها الفنية.

وخلاصة القول، تظهر هنا مجدداً الاختلافات بين النوعين في كيفية إظهار الحساسية، فعندما يصبح الصبيان الحساسون رجالاً، فلا بد أنهم يتخلفون عن غيرهم من الرجال في توقيت وفي طبيعة حياتهم. فسممة الحساسية لا تعد

"طبيعية" بالنسبة إلى الرجال؛ وفي الوقت نفسه، تعد سمة الحساسية متوقعة بالنسبة إلى النساء، فالفتيات ذوات الحساسية المفرطة يجدن أنه من السهل للغاية اتباع القيم التقليدية دون تعلّم كيفية الوجود في العالم أولاً.

خلاصة النشأة: نحن ننشأ في عالم اجتماعي للغاية

نحن في نهاية الفصل، ولكن ربما نكون في بداية عمل سيستمر مدى الحياة: وهو أن نتعلّم كيف ترى طفولتك في ضوء سمة الحساسية لديك، وأن تعيد العناية بنفسك وقت الحاجة.

وبالنظر إلى ما سبق ذكره، نلاحظ مدى اهتمام هذا الفصل بفترة نمو الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، وعلاقة هذا بك، وبملاقاتك مع الآخرين؛ مع الآباء، والأقارب، والأنداد، والمعلمين، والغرباء، والأصدقاء، وشريك الحياة. إن الإنسان مخلوق اجتماعي جداً، حتى نحن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة! ومن الواضح أنه حان وقت النظر إلى الحياة الاجتماعية لهذه النوعية من الأشخاص، وإلى هذه الكلمة التي يرد ذكرها كثيراً، وهي هذه الحالة العقلية التي تسمى بـ "الخجل".

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

إعادة النظر إلى فترة طفولتك

إن جوهر هذا الفصل أو ربما جوهر هذا الكتاب هو إعادة النظر إلى حياتك بناءً على سمة الحساسية المفرطة الخاصة بك؛ فهذه هي المهمة التي ستري فيها إخفاقاتك، وجروحك، وخجلك، ولحظاتك المحرجة، وبقية الأمور من منظور جديد، بشكل دقيق جداً وأكثر تعاطفاً.

قم بعمل قائمة بالأحداث الكبرى التي تتذكرها من فترة الطفولة والمراهقة، أي الذكريات التي ساعدت على تكوين شخصيتك؛ فهذه الذكريات قد تكون لحظات منفردة، مثل مسرحية مدرسية، أو الوقت الذي أخبرك فيه والداك

بأنهما سينفصلان، أو قد تكون ذكريات خاصة بمناسبات معينة، مثل أول يوم دراسي كل عام، أو الذهاب إلى المعسكر كل صيف. وبعض الذكريات ستكون سلبية، أو قد تكون أليمة أو مأساوية، كالتمرض للمضايقة أو السخرية. وبعضها سيكون إيجابياً، ولكنها لا تزال تزعجك: كصباح يوم رأس السنة، أو إجازة عائلية، أو تحقيق النجاحات، أو نيل مرتبة الشرف.

اختر حدثاً واحداً، واتبع خطوات إعادة النظر المذكورة في الفصل الأول:

١. فكر في رد فعلك تجاه الحدث وكيف كنت دوماً تراه. هل تشعر بأن رد فعلك كان "خطأ" أو لا يشبه رد فعل الآخرين؟ أو استمر طويلاً؟ هل قررت أنك شخص غير جيد بصورة أو بأخرى؟ هل حاولت إخفاء شعورك بالانزعاج عن الآخرين؟ أو هل اكتشف الآخرون وأخبروك بأنك "مبالغ للغاية"؟

٢. تفكر في رد فعلك في ضوء ما تعرفه الآن عن الكيفية التي يعمل بها جسمك على نحو تلقائي، أو تخيل أنني أنا، المؤلفة، أوضحها لك.

٣. فكر في أي شيء يتعين القيام به حيال هذا الأمر في الوقت الحالي. ولو كان الأمر مناسباً، فاعرض رؤيتك الجديدة للموقف على شخص آخر. وربما كان هذا الشخص حاضراً وقتها، ويمكنه مساعدتك على إضافة المزيد من التفاصيل لتوضيح الصورة أمامك؛ أو دُون رؤيتك القديمة والجديدة عن هذه التجربة، واحتفظ بها فترة ما للتذكير.

لو كان هذا مفيداً، فقم بإعادة النظر في حدث آخر كبير من فترة الطفولة بعد أيام قليلة، حتى تنتهي من القائمة. ولا تتعجل في هذه العملية، ولتسمح بمرور بضعة أيام على كل حدث، فالحدث الكبير يستحق بعض الوقت حتى يتم التفكير فيه؛ لفهمه وإدراكه.

العلاقات الاجتماعية التحول إلى شخص "خجول"

"أنت خجول للغاية". هل سمعت ذلك كثيرًا؟ ستنظر إلى هذا الأمر بشكل مختلف بعد قراءة هذا الفصل، الذي يناقش أين تظهر حالة الخجل في العادة: في علاقاتك الاجتماعية غير الوثيقة. (سوف تتم مناقشة العلاقات الوثيقة في الفصل السابع). ويتمتع الكثير منكم بالذكاء الاجتماعي، وهذه حقيقة، ولكن بما أنه ليس من المجدي معالجة مشكلة لم تحدث، فسأركز هنا على مشكلة دائمًا ما تحتاج إلى المعالجة، وهي ما يسميه الآخرون "الخجل" و"التجنب" الاجتماعي، و"الرهاب" الاجتماعي، ولكن سنحاول التعرف عليها، وكذلك على بعض المشكلات الأخرى الخاصة بالأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، بطريقة مختلفة تمامًا.

مرة أخرى، أنا لا أعني بالتركيز على المشكلات أنه من الضروري أن يعيش الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة حياة اجتماعية صعبة، ولكن رئيس الولايات المتحدة الأمريكية وملكة بريطانيا أيضًا يجب أن يقلقا أحيانًا حيال نظرة الآخرين إليهما، فربما تقلق أنت أحيانًا إزاء ذلك الأمر أيضًا، والقلق يحدث حالة من الإثارة الزائدة، وهذه هي نقطة الضعف لدينا.

وأيضاً، عادة ما يتم إخبارنا: "لا تقلق، لا يوجد من يحكم على تصرفاتك"، ولكن بوصفك شخصاً ذا حساسية المفرطة، قد تلاحظ أن الأشخاص يراقبونك، ويحكمون عليك بالفعل؛ والناس يفعلون ذلك في العادة. وأما الأشخاص غير ذوي الحساسية المفرطة، فغالباً ما يلاحظون هذا الأمر؛ لذا تبدو مهمتك في الحياة أصعب كثيراً؛ حيث إنك تعلم بهذه النظرات، وهذه الأحكام الصامتة، ومع ذلك لا تسمح لها بالتأثير فيك كثيراً، وهذا ليس أمراً سهلاً.

ماذا لو كنت تعتقد دوماً أنك شخص خجول؟

كثير من الأشخاص يخلطون بين الحساسية والخجل، ولهذا السبب يقولون لك "أنت خجول للغاية"، فالأشخاص يقولون إنك كلباً، أو قطاً، أو حصاناً معيناً قد ولد "خجولاً"، بينما هذا الحيوان في الواقع يمتلك جهازاً عصبياً حساساً (ما لم يتم الاعتداء عليه، وقتها سيكون من الأكثر دقة أن نقول إنه "خائف")؛ فالخجل هو الخوف من أنك لن تُرضي الآخرين، ولن تحظى بقبولهم، وهذا يجعله بمنزلة رد فعل لموقف ما. إنها حالة معينة، وليست مرضاً دائماً؛ فالخجل، والخجل المزمن كذلك، ليس موروثاً، ولكن الحساسية مورثة. وبينما يظهر الخجل المزمن بشكل أكبر لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، ليس من الضروري أن يكون الأمر على هذا النحو؛ فقد التقيت كثيراً من ذوي الحساسية المفرطة الذين لا يشعرون بالخجل أبداً.

ولو كنت تشعر بالخجل غالباً، فهناك تبرير جيد لسبب شعورك، أو شعور الآخرين، بالخجل، بمن في ذلك الأشخاص غير مفرطي الحساسية؛ فقد واجهت بعض المواقف الاجتماعية في الماضي (عادة ما يكون في البداية شعوراً بالإثارة الزائدة) وشعرت بأنك فشلت، فالآخرون يقولون إنك ارتكبت خطأ ما، أو يبدو أنهم لا يحبونك، أو أنك فشلت في تلبية المعايير الخاصة بهم في مواجهة هذا الموقف. وربما كنت بالفعل تشعر بالإثارة، واستخدمت خيالك المميز في تخيل كل الأخطاء التي قد تحدث.

وفي العادة لا يعد إخفاق واحد كافياً؛ لكي يصبح الشخص خجولاً بصورة مزمنة، ولكن ربما يحدث ذلك. وعادة ما يحدث أنك في المرة التالية لتكرار

الموقف نفسه، تشعر بإثارة أكبر بسبب خوفك من تكرار ما حدث في المرة السابقة، وفي الغالب يزيد الشعور بالإثارة من احتمالية الإخفاق، ولكن في المرة الثالثة، ستصبح شجاعاً للغاية، ولكنك تشعر بإثارة مفرطة؛ فلا يمكنك أن تفكر في شيء تقوله، وستشعر بالدونية وستتصرف وفقاً لذلك، وحينها سيعاملك الآخرون على هذا النحو، وهكذا. وسترى كيف يتم تكرار هذا النمط مرات عديدة في صورة حلقة مفرغة، وقد ينتقل إلى مواقف أخرى مع كونها قليلة الشبه بهذا الموقف، مثل كل المواقف التي يكون فيها بين مجموعة من الأشخاص!

التخلص من فكرة "الخجل" في مفهومك عن ذاتك

هناك ثلاث مشكلات تحدث عند تقبل صفة "خجول". أولاً، إنها ليست دقيقة كليةً، فهي بعيدة كل البعد عن حقيقة شخصيتك، وهي حساسيتك تجاه أبسط التصرفات، والصعوبة التي تواجهها مع حالة الإثارة الزائدة. تذكر، أن حالة الإثارة الزائدة لا يكون السبب وراءها دوماً هو الخوف، فكما سنرى، حين تعتقد أن هذا خوف، فستشعر بالخجل.

فهذا الخلط بين حالتك والحالة العقلية التي تسمى الخجل يعد أمراً طبيعياً، عندما تعلم أن نسبة ٧٥٪ من السكان (على الأقل في الولايات المتحدة) يعدون أشخاصاً اجتماعيين للغاية. وعندما يلاحظون أنك تشعر بحالة من الإثارة الزائدة، قد لا يدركون أنها بسبب وجود الكثير من المثيرات، فهم لم يجربوا هذا الأمر من قبل؛ ويعتقدون أنك تخاف من أن تُرفض، فأنت خجول، وتخشى الرفض، والافأى سبب آخر قد يكون وراء عدم رغبتك في التواصل اجتماعياً مع الآخرين؟

في بعض الأحيان تخشى الرفض بالفعل. لم لا؟ وفي نهاية المطاف، لا تعد حالتك مثالية بالنسبة إلى ثقافة المجتمع، ولكن بوصفك شخصاً ذا حساسية مفرطة، فأنت أحياناً لا تريد أن تشعر بالمزيد من الإثارة؛ فعندما يعاملك الآخرون بوصفك شخصاً خجولاً أو جباناً، سيكون من الصعب أن يدركوا أنك ببساطة تريد أن تبقى وحيداً، على الأقل في بداية الأمر؛ فأنت الشخص الذي يرفض، ولا يتم رفضك. (وبالإضافة إلى عدم إدراكهم ذلك؛ لأنهم بطبيعتهم

يريدون مستوى من الإثارة أكثر منك ليشعروا بالراحة، فقد يعكس الأشخاص غير مفرطي الحساسية مخاوفهم عليك، وهذا يعني أنهم سينسبون إليك شيئاً ما لا يريدون الاعتراف بوجوده داخلهم).

فلو كنت تقضي وقتاً أقل في المناطق المزدهمة، أو مع الغرباء، فمن المؤكد أن مهاراتك، عندما تكون هناك حاجة إلى مواجهة مثل تلك المواقف، ستكون قليلة في التعامل معها؛ فهذا ليس مجال اختصاصك، ولكن مجدداً، افترض أنك خجول أو جبان ليس دقيقاً، فعندما يحاول الآخرون أن يساعدوك، عادة ما يكون ذلك بناء على فرضية غير صحيحة. وعلى سبيل المثال، يعتقدون أنك تفتقر إلى الثقة بالنفس، ويحاولون طمأنتك، مؤكدين لك أنك شخص محبوب، ولكن هذا في الحقيقة، يعني أنهم يخبرونك بأن هناك خطباً ما بك؛ تدني احترام الذات؛ لعدم معرفتهم تفاصيل حالتك الخفية، فهم يمنحونك أسباباً غير صحيحة؛ لكونك أقل اختلاطاً بالناس، ولا يقدمون إليك الأسباب الحقيقية العديدة؛ لتشعر بأنك على ما يرام كما أنت.

إطلاق كلمة خجول على نفسك يعد أمراً سلبياً

للأسف، هناك كثير من الدلالات السلبية المرتبطة بكلمة خجول، ولا يجوز أن يكون الأمر كذلك؛ فقد ترتبط كلمة خجول أيضاً بمعانٍ مثل التحفظ، وضبط النفس، والتفكير، والحساسية، ولكن الدراسات أظهرت أن أغلب الأشخاص في أولى مقابلاتهم مع أولئك الذين أطلق عليهم ذوي حساسية مفرطة، يعدونهم أشخاصاً خجولين، ويربطون ذلك بالاضطراب، والغربة، والخوف، والتحفظ، والجبن. حتى اختصاصيو الصحة النفسية يصنفونهم التصنيف نفسه في كثير من الأحيان، ولكنهم ذوو كفاءة فكرية أيضاً، وإنجازات، وصحة نفسية أقل، وفي الحقيقة، هذا كله لا يمت للخجل بأية صلة. ولا يختار التعبيرات الإيجابية سوى أولئك الذين يعرفون الأشخاص الخجولين عن قرب، مثل شريك الحياة الخاص بهم. وقد أظهرت دراسة أخرى أن الاختبارات التي يستخدمها علماء النفس لقياس مستوى الخجل مليئة بالمصطلحات السلبية، وقد يكون هذا مناسباً إذا كان الغرض من هذه الاختبارات كشف حالة عقلية، ولكنها غالباً تستخدم للتعرف

على "الأشخاص الخجولين"، ثم بعد ذلك يحمل هذا الوصف طابعاً سلبياً، فكن حذراً مما تخفيه كلمة خجول من انحياز.

عندما تطلق على نفسك أنك شخص خجول

ستصير هكذا

وهناك دراسة أخرى رائعة عن الخجل، أجراها كل من "سوزان برودت" و "فيليب زيمباردو" في جامعة ستانفورد، عن أهمية أن تعرف أنك لست خجولاً، ولكنك مجرد شخص ذي حساسية مفرطة يمكن أن يتعرض لحالة من الإثارة الزائدة. وقد وجد الباحثان بعض الطالبات اللاتي قلن إنهن "خجولات" بشكل زائد، خاصة في حضرة الرجال، وأخريات قلن إنهن غير "خجولات"؛ ليكونا مجموعتين تتم بينهما المقارنة. ومن خلال الدراسة، التي كانت تدرس تأثير الضوضاء المرتفعة على وجه الخصوص، تم منح كل سيدة فترة للبقاء مع شاب، وكان يجب على الشاب، الذي لا يدري ما إذا كانت السيدة خجولة أم لا، أن يتحدث مع جميع السيدات بالطريقة نفسها. والمثير للاهتمام هو أن بعض السيدات الخجولات اعتقدن خطأ أن سبب إثارتهم - شدة خفقان القلب، ونبضهن المتسارع - هو تلك الضوضاء المرتفعة.

وكانت النتيجة أن السيدات "الخجولات" اللائي يعتقدن أن الضوضاء المرتفعة هي التي تسببت في إثارتهم قد تحدثن بالقدر نفسه مثل غير الخجولات، لدرجة أنهن تولين زمام الأمور، من حيث تحديد موضوع النقاش تماماً كما فعلت غير الخجولات. أما المجموعة الأخرى من السيدات الخجولات، اللائي لم يجدن أي شيء آخر يمكنهن إلقاء اللوم عليه في شعورهن بحالة الإثارة، فلم يتحدثن كثيراً ومنحن الشاب الفرصة للسيطرة على النقاش. وبعد التجربة، طلب من الشاب أن يخمن من منهن كانت خجولة، فلم يستطع التفريق بين السيدات غير الخجولات والسيدات الخجولات اللائي يعتقدن أن حالة الإثارة كانت بسبب الضوضاء المرتفعة.

وهؤلاء السيدات الخجولات أصبحن أقل خجلاً؛ بسبب اعتقادهن أنه ليس هناك سبب اجتماعي لحالة الإثارة الخاصة بهن، وقلن أيضاً إنهن لم يشعرن

بالخجل، واستمتعت بالتجربة حقاً. وفي الواقع، عندما سُئِلَ هل يفضل أن يكن منفردات في المرة المقبلة، إن شاركن في "تجربة الضوضاء الصاخبة"، فصرح الثلثان منهن بأنهن لا يفضلن ذلك، مقارنةً بنسبة ١٤٪ من المجموعة الأخرى من السيدات الخجولات، ونسبة ٢٥٪ من غير الخجولات. ومن الواضح أن هؤلاء السيدات الخجولات قد قضين وقتاً ممتعاً للغاية؛ لأنهن اعتقدن أن سبب إثارتهم شيء آخر غير الخجل.

تذكر تلك التجربة في المرة المقبلة التي تشعر فيها بالإثارة الزائدة خلال موقف اجتماعي؛ فقد يتسارع نبض قلبك لكثير من الأسباب التي لا تمت بأية صلة للأشخاص المحيطين بك، فربما يكون هناك الكثير من الضوضاء، أو أنك قلق بشأن أمر ما لست على وعي كامل به، وليست له علاقة بالشخص الموجود معك؛ لذا انطلق، وتجاهل الأسباب الأخرى (لو كنت تستطيع)، واستمتع بوقتك.

وقد منحتك ثلاثة أسباب قوية لكي لا تصف نفسك بأنك شخص خجول بعد ذلك؛ وهي أنها صفة غير دقيقة، وسلبية، وستجعلك بالفعل تصير هكذا. ولا تسمح للآخرين أيضاً بأن يصفوك بها، فلنقل إن واجبك المدني هو أن تمحو هذا الظلم الاجتماعي؛ فهذا الأمر لا يعد جائزاً فقط، كما أوضحنا في الفصل الأول، ولكنه أمر خطير أيضاً؛ لأنه يساعد على إسكات الأصوات التنويرية لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة عن طريق تقليل شعورهم بالثقة بالنفس.

كيفية التفكير في "الانزعاج الاجتماعي" الخاص بك

ويرجع السبب في الانزعاج الاجتماعي (وهو المصطلح الذي أفضله على كلمة "الخجل") بشكل شبه دائم إلى الإثارة الزائدة، وهو الذي يجعلك تتصرف، وتحدث، وتبدو غير ذي مهارة اجتماعية، أو قد يرجع السبب في الشعور بالخوف من أن تتعرض للإثارة، أي خوفك من أن تفعل شيئاً محرّجاً، أو أن تصبح غير قادر على معرفة ما يجب عليك قوله، ولكن الخوف في حد ذاته يعد الآن كافياً لتشعر بالإثارة الزائدة، بمجرد تعرضك للموقف.

تذكر، أن الانزعاج مؤقت، ويمنحك الكثير من الاختيارات. تخيل أنك تشعر بالبرد إلى حد مثير للانزعاج، فيمكنك أن تتحمل هذا الأمر؛ حيث يمكنك إيجاد

بيئة مناسبة. ويمكنك أن تدفئ المكان - عن طريق إشعال النار، أو رفع درجة منظم الحرارة - أو تطلب ممن يتولى الأمر أن يفعل ذلك، كما يمكنك أن ترتدي معطفًا، ولكن الشيء الذي يجب عليك ألا تفعله هو أن تلقي باللوم على نفسك؛ لأنك أكثر عرضة للإصابة بالبرد.

والشيء ذاته ينطبق أيضًا على الانزعاج الاجتماعي المؤقت الذي يحدث بسبب الإثارة الزائدة، فيمكنك احتمال الأمر، أو ترك الموقف، أو تغيير البيئة المحيطة، أو أن تطلب من الآخرين أن يفعلوا ذلك، أو أن تفعل شيئًا آخر حتى تشعر بالراحة، كارتداء قناع "شخصيتك المظهرية" (سأناقش هذا الأمر لاحقًا).

وفي جميع الأحوال، أنت تخلص نفسك بشكل واعي من الشعور بالانزعاج؛ لذا يجب عليك أن تتسنى فكرة أنك، بحكم طبيعتك، تشعر بالانزعاج عند التعرض للمواقف الاجتماعية.

خمس طرق للتعامل مع الإثارة الزائدة في المواقف الاجتماعية

١. تذكر أن الإثارة ليس من الضروري أن تكون بسبب الخوف.
٢. ابحث عن أشخاص آخرين ذوي حساسية مفرطة بهدف الحديث معهم بشكل منفرد.
٣. استخدم مهارات تقليل الإثارة لديك.
٤. ضع قناع "شخصية مظهرية" جيدة، واستخدمها بوعي.
٥. اشرح حالتك للآخرين.

لا تستهين أبدًا بقوة الاعتراف لنفسك بكل بساطة بأنك تشعر بالإثارة الزائدة، ربما بسبب شيء ليست له أية علاقة بالمحيطين بك. ولو تم الحكم عليك بسبب هذا، فهو ليس حكمًا على طبيعتك، ولكنه على الحالة المؤقتة من الارتباك الذي تمر بها بسبب الإثارة الزائدة، فلو علموا طبيعتك الهادئة، أو عندما يحصلون على فرصة التعرف عليها، تلك التي تعي أدق التفاصيل، فسيمجبون بها للغاية، وأنت تعلم أن هذا صحيح؛ لأنك تمتلك أصدقاء مقربين تروقهم شخصيتك.

وعندما عدت إلى كلية الدراسات العليا وأنا في منتصف العمر، وفي بداية أول يوم، وفي أول ساعة، وفي داخل غرفة الفطور أسقطت كوبًا مليئًا باللبن على نفسي، وعلى الأرض، وعلى كثير من المحيطين بي. ولم يصطدم بي أحد، بل أنا التي صدمت الكوب بشيء ما. وحدث هذا على مرأى ومسمع كل زملائي الطلاب وأعضاء هيئة التدريس، وهؤلاء هم الذين أرغب بشدة في نيل إعجابهم، وترك انطباع جيد في نفوسهم عني.

فتلك الصدمة القاسية قد زادت من الإثارة الشديدة التي أشعر بها بالفعل، ولكن الفضل يرجع إلى البحث الذي كنت أجريه على الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة مثلي ومثلك، فقد كنت أعلم جميع الأسباب التي دفعتني إلى القيام به؛ فعدم قدرة جسدي على مجرد حمل كوب من اللبن كان أمرًا متوقعًا، حيث كان اليوم صعبًا، ولكنني لم أسمح لهذا اللبن المسكوب بأن يزيد من شعوري بالانزعاج الاجتماعي.

وخلال اليوم، وجدت أشخاصًا آخرين ذوي حساسية مفرطة، وقد ساعدني هذا الأمر كثيرًا؛ فلقد كنا جميعًا نسكب اللبن، إن صح التعبير. ففي الموقف الاجتماعي العادي لا بد من وجود نسبة ٢٠٪ من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، ونسبة ٣٠٪ يشعرون بمستوى معتدل من الحساسية، وقد وجدت دراسات أجريت عن الخجل في استبيان مجهول أن نسبة ٤٠٪ من الأشخاص أشخاص خجولون. ففي غرفة مليئة بالناس، هناك احتمال بأن يكون على الأقل لدى شخص واحد سمة الحساسية المفرطة نفسها التي لديك، أو يعاني الانزعاج الاجتماعي. إذا تلاقت نظراتكما بعد أن تتعثر، فعليًا أو مجازيًا، فستلاحظ نظرات التعاطف الشديد تجاهك، وسيصبح لديك صديق على الفور.

وفي هذا الوقت، استخدم كل النقاط المقترحة في الفصل الثالث للتخفيف من إثارتك. خذ استراحة، أو اخرج للتمشي، أو خذ نفسًا عميقًا، أو تحرك بطريقة ما. وانظر إلى الخيارات المتاحة أمامك، فربما يكون وقت الذهاب قد حان، وربما يكون هناك مكان أفضل لتذهب إليه، كالوقوف بجوار نافذة مفتوحة، أو في ممر ما، أو بالقرب من الباب. فكر في ملاذك الآمن؛ من أو ما الذي تعد وجوده مألوفًا، ويبعث في نفسك الهدوء، ويمكنه أن يضمك بين ذراعيه الآن؟

مرت عليّ بعض الأوقات في أول يوم لي في كلية الدراسات العليا، كنت أخشى فيها من أن يعتقد أعضاء هيئة التدريس أن هناك خطباً ما بي؛ فبالنسبة إلى الأشخاص العاديين غير مفرطي الحساسية، هذه الإثارة الزائدة لا تعني سوى أن هناك صراعات داخلية خطيرة واضطراباً؛ لذلك قمت باستخدام كل الحيل الخاصة بي، كالمشي، أو التأمل، أو الخروج من الحرم الجامعي في وقت تناول الغداء، أو الاتصال بالمنزل؛ لكي أحصل على الدعم المعنوي، وقد نجح الأمر بشكل كبير.

غالباً ما نعتقد أن الآخرين يلاحظون إثارتنا الزائدة بصورة أكبر من الحقيقة، فأنت تعلم أن جانباً كبيراً من الحياة الاجتماعية عبارة عن "شخصية مظهرية" تقابل أخرى، دون أن تتظر أي منهما إلى ما وراء الظاهر. وعندما تتصرف على نحو متوقع، أو تتحدث بطريقة الآخرين نفسها، حتى عندما لا تشعر برغبة في ذلك، فلن يزعجك أحد، أو يأخذ عنك انطباعاً غير صحيح بأنك شخص متكبر، ومنعزل، ومتأمر وهكذا. فعلى سبيل المثال، أظهرت الدراسة أن الطلاب "الخجولين" يرون أنهم يبذلون قصارى جهدهم من الناحية الاجتماعية، ولكن شريكهم في غرفة السكن لا يعتقد أنهم يحاولون بالقدر الكافي. وقد يكون هذا قصوراً في الثقافة لعدم تفهمهم الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، ولكن حتى نغير هذه الثقافة، ربما تريد أن تجعل حياتك أسهل بعض الشيء عن طريق التصرف مثل الآخرين. ارتدِ قناع شخصيتك المظهرية. وكلمة شخصية مظهرية مستمدة من الكلمة اليونانية persona، التي تعني القناع؛ فخلف هذا القناع يمكنك أن تصبح أي شخص تريده.

وعلى صعيد آخر، أحياناً تكون أفضل طريقة هي أن تشرح حالة الإثارة الزائدة التي تشعر بها، وغالباً ما أفعل ذلك عند الحديث، أو التدريس أمام مجموعة من الغرباء، فأخبرهم بأنني أعلم أنني أبديو متوترة بعض الشيء، ولكن بعد دقائق معدودة سأكون بخير. وعندما تكون برفقة مجموعة، قد يؤدي توضيح حالتك إلى المزيد من الحديث الودي عن مصدر الانزعاج الاجتماعي لكل شخص؛ ما يجعل من الممكن بالنسبة إليك أن تتصرف دون أن تشعر بالذنب، أو حرّاً في الحصول على قسط من الراحة دون أن يفوتك شيء حين تعود. ومن الممكن أن يوجد

بصحبتك شخص يقلل من حدة الإثارة التي تمر بها وقد يعدل مستوى الإضاءة أو يخفض الصوت أو يسمح لك بالمفادرة بعد أن تعرف الجميع بعضهم ببعض. فبمجرد أن تذكر أنك شخص ذو حساسية مفرطة، سترسم صورة نمطية من صورتين، بناءً على الكلمات التي ستختارها للتعبير عن حالتك؛ والصورة النمطية الأولى، بكل صراحة، تعبر عن ضحية سلبية، وعن شخص ضعيف ومضطرب، أما الصورة الأخرى فتعبر عن شخص موهوب، ومتعمق، وله حضور قوي في المكان. والأمر يتطلب الممارسة لإظهار الصورة النمطية الإيجابية من خلال كلماتك التي ستعبر بها عن احتياجاتك، وسنناقش هذا الأمر في الفصل السادس.

فعندما يكون عليّ قضاء يوم كامل أو عطلة أسبوعية مع مجموعة من الأشخاص، فغالبًا ما أوضح لهم أنني أحتاج إلى البقاء منفردة في الكثير من الأحيان، وكذلك يفعل الآخرون أيضًا. حتى لو كنت أنا الوحيدة التي تذهب إلى غرفتها مبكرًا، أو تتجول كثيرًا منفردة، فقد تعلمت ألا أولد لديهم شعورًا بالتعاطف أو الشفقة، ولكن أترك ورائي جواً من الغموض، فأعضاء فئة "المستشارين الملكيين" يجب أن يفكروا في هذه الأمور. وكن حذرًا فيما يخص "الصورة العامة" التي تنقلها عنك كشخص ذي حساسية مفرطة.

الناس، والإثارة، والانطواء

وحتى الآن فقد واجهنا "المشكلة" عن طريق التخلص من صفة الخجل، وتفهم أن ما يحدث يعد حالة من الإثارة المعتادة، ومن المهم أيضًا أن تعرف أن هناك الكثير من الطرق لتصبح شخصًا اجتماعيًا.

فطريقتك لتصبح شخصًا اجتماعيًا تعتمد على حقيقة أساسية، وهي: أنه بالنسبة إلى الكثير منا، أغلب المثيرات التي تؤدي إلى حالة الإثارة في العالم الخارجي يتسبب فيها الآخرون، سواء أكان في البيت، أم في العمل، أم الأماكن العامة، فجميعنا كائنات اجتماعية نستمع باعتمادنا على الآخرين، بل يجب علينا أن نفعل ذلك، ولكن الكثير من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يتجنبون الأشخاص الذين يتسببون في حالة الإثارة الزائدة، كالغرباء، والأشخاص الموجودين في الحفلات الكبيرة، والتجمعات. وهذه تعد إستراتيجية ذكية لكثير

من مفرطي الحساسية، فيجب على الجميع وضع أولويات في هذا العالم كثير المتطلبات والمليء بالمثيرات.

وبالطبع، لا يستطيع المرء أن يصبح خبيراً في التعامل مع المواقف التي يختار أن يتجنبها، ولكن العديد منكم يمكنه أن يتدبر أموره، أو أن يتعلم كيف يمكنه ذلك، فمجرد تدبر أمرك يعد طريقة مقبولة وذكية لكي تدخر طاقتك للأمور التي تهلك.

وإنه من الصحيح أيضاً أن يتجنب الكثير من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة الغرباء، والحفلات، والمناسبات الاجتماعية الأخرى؛ بسبب ما تعرضوا له من رفض من قبل الأقران والمجموعات في الماضي. وبسبب أنهم ليسوا اجتماعيين بالقدر الذي يناسب ثقافتنا، فقد تم الحكم عليهم بقسوة، وتجنبوا الأشخاص الذين لا يثقون بهم، وهذا يبدو معقولاً ولكنه محزن، ولا يوجد ما يدعو إلى الخجل.

وبوجه عام، هناك نسبة ٧٠٪ من الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة يكونون "انطوائيين"، وهذا لا يعني أنك لا تحب الناس، ولكنه يعني أنك تفضل أن يكون لديك القليل من العلاقات الوثيقة على أن تمتلك كثيراً من الأصدقاء، وعادة لا تستمتع بالحفلات الكبيرة والتجمعات، ولكن حتى أكثر الأشخاص انطواءً يكون أحياناً شخصاً منفتحاً، ويستمتع بالحديث مع الغرباء والانخراط في التجمعات. وكذلك أكثر الأشخاص انفتاحاً يكون أحياناً شخصاً انطوائياً.

وما زال الأشخاص الانطوائيون يعتبرون كائنات اجتماعية، وفي حقيقة الأمر تتأثر صحتهم وسعادتهم بعلاقاتهم الاجتماعية أكثر من تأثر صحة الأشخاص المنفتحين وسعادتهم؛ فما يهم الأشخاص الانطوائيين هو الجودة، وليس الكثرة. (وعلى الرغم من ذلك، إن كنت لا تنعم بنوع من السلامة النفسية، فالعلاقة الوثيقة مع شخص ما لا تحل دوماً هذه المشكلة. وفي الحقيقة، هناك كثير من الأشخاص لا ينعمون بعلاقة وثيقة بصورة جيدة حتى يتمتعوا بقدر كبير من الصحة والسعادة من خلال اللجوء إلى العلاج النفسي، بمفهومه الأوسع، كما سنشرح في الفصل الثامن).

الشخص المنفتح ذو الحساسية المفرطة

أريد أن أؤكد أن كونك شخصاً ذا حساسية مفرطة لا يعني أنك شخص انطوائي؛ فقد توصلت من خلال دراساتي إلى أن هناك نسبة ٣٠٪ من بيننا، من ذوي الحساسية المفرطة، هم أشخاص منفتحون. وإذا كنت شخصاً منفتحاً، فسيكون لديك أصدقاء كثر، وستشعر بالمتعة في مرافقة الغرباء، والمجموعات. فربما تكون قد تربيت وسط عائلة كبيرة، واجتماعية، وتتميز بالعطف، أو في منطقة سكنية آمنة، وتعلمت أن ترى أن الآخرين مصدر أمن، وليس مصدر قلق.

وعلى الرغم من ذلك، ستجد أن بعض مصادر الإثارة الأخرى صعبة، كيوم عمل طويل، أو الوجود في المدينة فترة طويلة. وعندما تشعر بالإثارة الزائدة، تتجنب أنت الاختلاط. (في واقع الأمر يشعر الأشخاص المنفتحون غير ذوي الحساسية المفرطة بالراحة بصورة أفضل مع وجود الآخرين حولهم)، ولكن جل تركيزنا هنا يكون على الأشخاص الانطوائيين بطبيعتهم، وعلى الأرجح سيستفيد الأشخاص المنفتحون بهذا أيضاً.

تقدير قيمة حالة الانطواء

جلست "أفرييل ثورن"، التي تعمل الآن في جامعة كاليفورنيا بمقاطعة سانتا كروز، لتشاهد كيف يتفاعل الأشخاص الانطوائيون. واستخدمت بعض الاختبارات للتعرف على طالبات الجامعات شديداً الانطواء، وشديدات الانفتاح، وجمعتهم مع شخص مماثل، أو شخص مخالف لهن، وسجلت المحادثات على أشرطة فيديو. وكانت السيدات شديداً الانطواء يتمتعن بقدر من الجدية والتركيز، وتحديث كثيرًا عن المشكلات، وكن أكثر حذرًا، وكانت لديهن نزعة إلى الاستماع، والمحاورة، وتقديم النصيحة؛ وبدا عليهن التركيز على الطرف الآخر بطريقة متعمقة. وعلى النقيض، بحثت السيدات شديداً الانفتاح عن الحديث "المتع" والتوافق، وعن الأمور المتشابهة في الخلفية والخبرة، وقدمن كثيرًا من المدح والإطراء، وكن يتمتعن بقدر من التفاؤل والصراحة، ولم يجدن غضاضة في الجلوس للحديث مع أي من النوعين، كأنها المتعة الحقيقية بالنسبة إليهن في الحديث.

وعندما اجتمعت المرأة شديدة الانفتاح والمرأة شديدة الانطواء، أعجبتهما فكرة أنهما ليستا مضطرتين إلى أن تكونا مبهجتين طوال الوقت. وكان الحديث مع هؤلاء السيدات المنفتحات بمنزلة "استنشاق نسمة من الهواء العليل" بالنسبة إلى السيدات شدييدات الانطواء. وما حصلنا عليه من دراسة "ثورن" هو أن كل نوع يقدم شيئاً ما إلى العالم متساوياً في الأهمية، ولكن عندما نعلم مدى التقليل من قيمة الأشخاص الانطوائيين، يكون من الجيد أن نخصص بعض الوقت للتركيز على مميزات هذا النوع من الأشخاص.

كارل يونج والانطوائيون

يرى "كارل يونج" أن الانطوائية تعد أحد الفوارق الأساسية بين البشر، وتتسبب في نزاعات كبيرة في الفلسفة وعلم النفس، وينحصر معظمها في صراعات عما إذا كانت الحقائق الخارجية أكثر أهمية في فهم أي موقف أو موضوع، أم الفهم الداخلي لهذه الحقائق.

ويرى "يونغ" الأمرين بوصفهما موقفين تجاه الحياة، ومعظم الناس يتخذون أحد هذين الموقفين تارة، ويتخذون الموقف الآخر تارة أخرى، مثل الشهيق والزفير، ولكن هناك بعض الناس يتخذون هذا الموقف أو الآخر بشكل مستمر. وعلاوة على ذلك، وبالنسبة إلى "يونغ" كان الأمران لا يرتبطان بصورة مباشرة بكون الشخص اجتماعياً أم لا؛ فكونك شخصاً انطوائياً يعني ببساطة أنك تنظر إلى الداخل، وتهتم بالجوهر، وهو الذات، بدلاً من أن تنظر إلى الخارج تجاه الأشياء؛ فالانطواء ينبع من الحاجة، والرغبة في حماية الجوانب الداخلية "الجمهرية" في الحياة، وتقديرها بصورة أكبر، خاصة الحفاظ عليها من التأثير بالعالم "الخارجي".

ولا يسعنا إلا تأكيد مدى أهمية الأشخاص الانطوائيين من وجهة نظر "يونغ".

فهم أمثلة حية تثبت أن هذا العالم الثري والمتنوع، وهذه الحياة الفامرة والمثيرة، ليست حياة خارجية فقط، ولكن هناك أيضاً حياة داخلية ... فحياتهم تعطي قيمة أكثر من كلماتهم ... وحياتهم درس عن الاحتمالية الأخرى، وهي الحياة الداخلية التي نحن في أمس الحاجة إليها في حضارتنا.

كان "يونج" يعلم تعامل الثقافة الغربية على الشخص الانطوائي، فمن الممكن أن يتسامح مع هذا الأمر في حال صدوره من شخص منفتح، ولكنه كان يشعر بأن الانطوائيين الذين يقللون من شأن أنفسهم هم بالفعل من يضررون بالعالم.

العالم يحتاج إلى جميع الأنماط

أحيانًا نكون محتاجين بشدة إلى الاستمتاع بالعالم الخارجي كما هو، ونشعر بالامتنان لمن يقدم إلينا العون؛ أولئك الأشخاص المنفتحين الذين ينشئون تواصلًا ولو بين الأشخاص الغرباء تمامًا بعضهم عن بعض. وبعض الأحيان نحن محتاجون إلى دعم داخلي - وهو أولئك الأشخاص الانطوائيون الذين يعيرون كامل اهتمامهم للفوارق الدقيقة المتعلقة بالتجارب الشخصية؛ فالحياة ليست فقط تلك الأفلام التي شاهدناها، أو المطاعم التي ارتدناها؛ ففي بعض الأحيان تكون مناقشة الأمور الأكثر عمقًا شيئًا مهمًا للروح.

وقد وجدت "ليندا سيلفرمان"، وهي خبيرة في الأطفال الموهوبين، أنه كلما كان الطفل أكثر ذكاءً، زادت فرص أن يكون شخصًا منطويًا، فالأشخاص المنطويون مبدعون بصورة استثنائية، ولو في الأمور البسيطة، مثل بعض الإجابات غير المعتادة في اختبار بقع الحبر (اختبار رورشاخ)، وهم أيضًا أكثر مرونة إلى حد ما، فأحيانًا يجب عليهم فعل الأمور التي يفعلها الأشخاص المنفتحون طوال الوقت، مثل لقاء الغرباء، وحضور الحفلات، ولكن بعض الأشخاص المنفتحين يستطيعون أن يتجنبوا أن يكونوا انطوائيين ومنغلقين سنوات عديدة متتالية، فهذه القدرة على التكيف التي يتمتع بها الأشخاص الانطوائيون ستكون ذات أهمية كبيرة لاحقًا في الحياة، عندما يبدأ الشخص تنمية الأشياء التي فاتته، وهو في منتصف العمر. وكذلك في مرحلة لاحقة من الحياة، سيصبح التأمل الذاتي أكثر أهمية للجميع. وباختصار، قد تكون شخصية الانطوائيين عند الكبر أفضل.

وإذا كنت مع صعبة جيدة، فلتتجاهل التعليقات اللاذعة عن أن عليك ألا تكون بهذه "الجدية"، واستمتع بانفتاح الآخرين، واسمح لنفسك بأن تكون على طبيعتك الخاصة. فلو كنت لا تجيد فن الدردشة الودية، فعليك أن تفتخر بصمتك. ومن المهم أيضًا، عندما تتغير حالتك المزاجية وتظهر ذاتك المنفتحة، أن تتركها

تتصرف ولو بسخافة وحماسة؛ حيث إننا جميعاً نتصرف بحماسة عندما نكون على غير طبيعتنا، فأنت تمتلك جزءاً واحداً من "الخير"، وسيكون من باب الغرور أن تعتقد أن أحداً يمتلك الخير كله.

تكوين الصداقات

يفضل الأشخاص الانطوائيون العلاقات الوثيقة للكثير من الأسباب؛ فالأصدقاء المقربون يستطيع بعضهم فهم بعض ودعم بعضهم، والصديق المقرب أو الشريك يمكنه أيضاً أن يزيد من مضايقتك، ولكن هذا يدفعك إلى النمو الداخلي، وهو ما يمثل أولوية كبيرة بالنسبة إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة. ونظراً إلى حدسك، ربما تفضل الحديث عن الأمور المعقدة، مثل الفلسفة، والمشاعر، والصراعات، وهذا يصعب القيام به مع أحد الغرباء أو في حفلة ما. وأخيراً، يتحلى الأشخاص الانطوائيون بصفات قد تجعلهم جيدين في العلاقات الوثيقة؛ فعندما يكونون برفقة الأصدقاء المقربون يمكنهم تحقيق نجاح اجتماعي.

وعلى الرغم من ذلك، يكون الأشخاص المنفتحون محقين عندما يقولون: "إن الشخص الغريب هو صديق لم ألتق به بعد"، فجميع أصدقائك المقربين كانوا غرباء في السابق. وبينما تتغير هذه العلاقات (أو تنتهي)، ستشعر دائماً برغبة في البحث عن أصدقاء مقربين جدد؛ لذا ربما يجب عليك أن تعود بذاكرتك إلى الوراء؛ لتتذكر الوقت الذي التقيت فيه بأصدقائك المقربين.

الشخصية المظهرية وحسن الخلق

تذكر أنك في أغلب المواقف الاجتماعية تحتاج، على الأقل، إلى أن تلبّي الحد الأدنى من التوقعات الاجتماعية، خاصة لو كنت شخصاً انطوائياً. ويستطيع الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة أن يختصروا كل قواعد آداب السلوك في قاعدة مكونة من أربع كلمات، وهي: التخفيف من إثارة الآخرين، (أو في كلمتين: كن عطوفاً). والصمت المطبق يمكنه أن يتسبب في إثارة الشخص الآخر؛ حيث إنه غير متوقع، وهذا يحدث أيضاً عندما تكون ودوداً مع الناس بشكل مبالغ فيه، وهذا هو الخطأ الذي يرتكبه الأشخاص المنفتحون غالباً؛ فالهدف هو قول شيء لطيف وغير مفاجئ.

نعم، قد يتسبب هذا في شعور بعض الأشخاص غير مفرطي الحساسية بالملل، ممن يستمتعون بوجود الكثير من المثيرات، ولكنك تريد أن تتخلص من إثارتك قصيرة المدى عندما تقابل شخصاً جديداً، حتى لو كانت لا تمثل مشكلة للآخرين. وفيما بعد يمكنك أن تصبح مبدعاً وتثير دهشة الآخرين كما تريد، (ولكنك في هذا الوقت تقوم بمخاطرة محسوبة، وكل نجاح قد يعد نفاط تميز إضافية).

كيف تعرفت على أصدقائك المقربين؟

دُون أسماء أصدقائك المقربين، كل اسم في صفحة، ثم لُجِبْ عن الأسئلة التالية عن بداية كل علاقة صداقة.

هل لجبرتك للظروف على الحديث؟

هل بادر الشخص الآخر بالحديث؟

هل كان هناك أي أمر غير طبيعي عن مشاعرك وقتها؟

هل كنت منفتحاً بشكل كبير هذا اليوم؟

ماذا كنت ترتدي لو كيف كان شعورك حيال مظهرك؟

أين كنت؟ في المدرسة، أم في العمل، أم في عطلة، أم في حفلة؟

كيف كان الموقف؟ ومن قام بتقديمكما؟ أم جمعكما المصادفة؟ أم هل تحدث

أحدكما إلى الآخر عن شيء ما؟ ماذا حدث؟

كيف مضت الدقائق الأولى والساعات الأولى والأيام الأولى بينكما؟

متى وكيف عرفت أن هذه العلاقة قد تكون صداقة؟

والآن ابحث عن أوجه التشابه. على سبيل المثال، ربما تكون لا تحب الحفلات،

ولكنك تقابلت مع اثنين من أعز أصدقائك في حفلات. هل لختفت تلك السمات

المشتركة، مثل الذهاب إلى المدرسة، أو العمل مع الآخرين، من حياتك في الوقت

الحاضر؟ هل هناك ما تود القيام به حيال ما تعلمته؟ كأن تتعهد بالذهاب إلى حفلة

ولحدة شهرياً؟ (أو تجنب الحفلات من الآن فصاعداً، ففي النهاية، لم تعد الحفلات

مصدراً للحصول على أصدقاء).

والآن أنت تحتاج إلى دورة تدريبية متقدمة على الشخصية المظهرية، أو دورك الاجتماعي؛ فالشخصية المظهرية الجيدة تنطوي على حسن الخلق، وعلى سلوك متوقع لا يتسبب في حدوث إثارة، ولكن يمكنك أن تطوعها وفقاً لاحتياجاتك؛

فالمصرفي يحتاج إلى شخصية قوية وعملية، وإذا كان في داخله فنان، فهذا الجانب من شخصيته لا يظهر للناس. والفنان، على النقيض، سيبدل قصارى جهده ليخفي صفات المصرفي التي يتميز بها عن العامة. والطلاب يتمتعون بقدر من الذكاء، حتى يظهروا بصورة متواضعة؛ والمعلمون يحتاجون إلى الظهور بصورة حازمة.

ففكرة الشخصية المظهرية تخالف ثقافة أمريكا الشمالية الخاصة، التي تقدر الصراحة والصدق. والثقافات الأوروبية تقدر بشكل أفضل قيمة عدم الإفصاح عن كل ما يفكر فيه المرء، ولكن هناك بعض الأشخاص يتمصون هذه الشخصية بشكل مبالغ فيه، فجميعنا يعرف هذا النوع، وهو هذا النوع من الأشخاص بما أنهم لا يضمرون شيئاً في داخلهم، فمن الصعب أن نصفهم بالخداع والكذب، ولكن من النادر أن يبالغ الشخص ذو الحساسية المفرطة في تمص شخصيته المظهرية.

ولو كنت لا تزال تعتقد أنني أريد منك أن تصبح شخصاً مخادعاً، ففكر في الأمر بوصفه اختيار قدر الصراحة المناسب للزمان والمكان، فلتأخذ على سبيل المثال عندما التقيت بشخص يريد أن يقيم علاقة صداقة معك، وأنت قررت عدم الدخول في تلك العلاقة، فربما أنك لا ترفض دعوة الآخرين إلى تناول الغداء، بقولك: "لقد أدركت أنني لا أريد أن أكون صديقكم المقرب"، بل ستقول مثلاً إنك مشغول للغاية في الوقت الحالي.

فهذا الرد يعد صادقاً إلى حد ما، فلو كان لديك وقت غير محدد، فربما تقيم هذه العلاقة في مرحلة ما في المستقبل. فمن واقع تجربتي، ليس من الأخلاق الحميدة أن تخبر شخصاً ما بسبب وضعك له في ذيل قائمة أولوياتك. إن أفضل شخصية مظهرية، والخلق الحسن، يتطلبان هذا النوع من الصدق للحفاظ لماء الوجه، خاصة مع أولئك الذين لا تعرفهم بصورة جيدة.

تعلم المزيد من المهارات الاجتماعية

هناك نوعان من المعلومات عن المهارات الاجتماعية، سواء أكانت مجتمعة في كتاب، أم شريط، أم مقالة، أم محاضرة، أو دورة تدريبية. وهناك نوع من

هذه المعلومات يأتي من خلال الخبراء في الانفتاح، والمهارات الاجتماعية، والمبيعات، وإدارة شؤون الأفراد، وآداب السلوك؛ هؤلاء الأشخاص عادة ما يكونون أذكياء وإيجابيين؛ فهم يتحدثون عن التعلم، وليس المعالجة؛ لذا فهم لا يقللون من ثقتك بنفسك عن طريق الإشارة إلى أنك تعاني مشكلة ما، فلو تعاملت مع هؤلاء الخبراء، فعليك أن تفهم أن هدفك هو ليس أن تصبح مثلهم تمامًا، ولكن هدفك الحصول على بعض النصائح. فابحث عن عناوين مثل كيف تسلب عقول من حولك، ماذا تقول في كل لحظة محرجة. (لقد ابتكرت هذه العناوين، ولكن المزيد منها يظهر باستمرار).

والنوع الثاني من المعلومات يقدمه علماء النفس الذين يحاولون أن يساعدوا الأشخاص الذين يشعرون بالخجل؛ فأسلوبهم يبدأ بأن يجعلوك تقلق لكي تتحضر، ثم بأن يجعلوك تتبع تدريجياً طرقاً معقدة للغاية، ومدرسة جيداً لتغيير سلوكياتك. وقد يكون هذا النهج فعالاً للغاية، ولكنه ينطوي على بعض المشكلات بالنسبة إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، على الرغم من أنه قد يبدو مناسباً لك؛ فالحديث عن "المعالجة" أو "التخلص من المتلازمة الخاصة بك" لن يفعل أي شيء سوى أن يجعلك تشعر بأن بك عيباً ما، ويفضل عن الجوانب الإيجابية والسمة الموروثة لديك.

ومهما كانت النصيحة التي تقرؤها أو تسمعها، فتذكر أنك غير مضطر إلى تقبل الطريقة التي يعرف بها الأشخاص المنفتحون – الذين يمثلون ثلثي السكان – المهارات الاجتماعية، كاجتذاب الحضور، وأن يكون لديهم دوماً رد سريع وحاضر، ولا يسمحون أبداً بمرور لحظات من الصمت "المحرج" في أثناء المحادثات، ولكنك تمتلك مهارتك الخاصة، كالحديث بجدية، والإنصات جيداً، والسماح بمرور لحظات من الصمت تساعد على التفكير العميق.

وربما يكون صحيحاً أيضاً أنك بالفعل تعلم ما يتناوله هؤلاء الخبراء؛ لذلك فمُت بوضع النقاط الأساسية في شكل اختبار قصير لأوضح ما تعرفونه بالفعل، وأعلمكم بعض الأمور الأخرى.

هل تعلم أحدث الطرق للتغلب على الانزعاج الاجتماعي؟

لجب بصواب أو خطأ، وبعد ذلك راجع إجابتك عند الوصول إلى الصفحات من ١٧٤ إلى ١٧٦.

١. من الجيد السيطرة على "الحديث السلبي مع الذات"، مثل "ربما لا أروقه" أو "ربما سافشل كما أفعل دائماً" **صواب خطأ**
٢. عندما يشعر الأشخاص بالخجل، يكون الأمر واضحاً للمحيطين بهم. **صواب خطأ**
٣. أنت محتاج إلى توقع تعرضك لبعض الرفض، ولا تأخذ الأمر على محمل شخصي. **صواب خطأ**
٤. من المفيد أن تمتلك خطة للتغلب على انزعاجك الاجتماعي، مثل أن تحاول أن تقابل شخصاً واحداً في الأسبوع؟ **صواب خطأ**
٥. عند وضع خطتك، كلما كانت الخطوات التي تأخذها أكبر، زادت سرعة تحقيقك هدفك. **صواب خطأ**
٦. من الأفضل ألا تتدرب مسبقاً على ما ستقوله لشخص جديد، أو في موقف جديد؛ لأن هذا من شأنه أن يجعلك تبدو متكلفاً وغير عفوي. **صواب خطأ**
٧. كن حذراً فيما يتعلق بلغة الجسد؛ فكلما عبرت عن القليل، يكون أفضل. **صواب خطأ**
٨. عند محاولة فتح باب للحوار، أو إبقاء الحديث مستمراً، ا طرح أسئلة شخصية بعض الشيء لا يمكن الإجابة عنها بكلمة أو كلمتين. **صواب خطأ**

٩. وهناك طريقة يمكنها أن تظهر أنك تستمع إلى ما يقوله الشخص الآخر، وهي أن تسترخي، وتغلق ذراعيك، وتضع ساقاً فوق لخرى، وتحافظ على عدم إظهار تعابير على وجهك، ولا تنظر إلى عيني الشخص الآخر.
١٠. لا تلمس أبداً الشخص الآخر.
١١. لا تقرأ الصحف قبل الذهاب إلى المكان الذي ستقابل فيه الآخرين، فهذا سيشعر في أن تشعر بالانزعاج.
١٢. الإفصاح عن الذات ليس مهماً في الحديث ما دمت تتحدث عن أمر مثير للاهتمام.
١٣. الأشخاص الذين ينصتون جيداً يكررون ما يسمعون، ويفكرون في مشاعر الآخرين، ثم يتجاوبون بمشاعرهم الخاصة، وليس أفكارهم.
١٤. لا تخبر الآخرين بتفاصيل مثيرة للاهتمام عن نفسك، فهذا سيجعلهم يشعرون بالغيرة منك.
١٥. ليصبح الحديث أكثر عمقاً أو أكثر إمتاعاً لكما، يتطلب الأمر في بعض الأحيان أن تتحدث عن عيوبك ومشكلاتك.
١٦. حاول ألا تخالف الشخص الآخر في الرأي.
١٧. عندما يكون الحديث مع شخص ما يشعرك بأنك تريد الاستمرار في التحدث معه وقتاً أطول، فمن الأفضل أن تصرح بذلك.

ملخوذ من كتاب "جوناثان تشيك" بعنوان *Conquering Shyness* (نيويورك: ديل، ١٩٨٩) وكتاب "ماثيو ماكاي" و"مارثا دافيس" و"بي فانينج" بعنوان *Messages: The Communication Book* (أوكلاند، كاليفورنيا: نيو هاربينجر بريس، ١٩٨٣).

لا تضجر عندما تكون على دراية بما يجب فعله ولكن لا تفعله دومًا

طرح "جريتشن هيل"، وهي عالمة نفس من جامعة كانساس، أسئلة على الأشخاص الخجولين وغير الخجولين عن السلوك اللائق في خمسة وعشرين موقفًا اجتماعيًا، وقد وجدت أن الأشخاص الخجولين كانوا يعلمون جيدًا ما كان مطلوبًا منهم، ولكنهم قالوا إنهم لم يستطيعوا فعله، وأشارت إلى أن الأشخاص الخجولين يفتقرون إلى الثقة بالنفس، وهو العيب الداخلي الذي نوصف به نحن الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ لذا يطلب منا أن نكون أكثر ثقة، وهذا بالطبع ما لا نستطيع فعله؛ لذا نفشل مجددًا، ولكن أحيانًا يكون هناك ما يبرر افتقارنا إلى الثقة بالنفس، وهو مرورنا بالكثير من التجارب التي شعرنا فيها بالإثارة الشديدة التي تمنعنا من التصرف على نحو لائق. ومن الطبيعي، أن يتوقع البعض منا ألا نستطيع أن نفعل ما نعلم أنه لائق اجتماعيًا. وأعتقد أن مجرد إخبار أنفسنا بأننا نحتاج إلى المزيد من الثقة نادرًا ما يساعد. فتمسك بالنهج الثنائي الجانب المذكور في هذا الفصل: تعامل مع الإثارة الزائدة، وتفهم طبيعتك بوصفك شخصًا انطوائيًا، وقدر قيمتك.

وهناك سبب آخر لعدم قدرتك على تنفيذ ما تعلمه من مهارات اجتماعية، وهو أن الأنماط القديمة المكتسبة في فترة الطفولة قد تكون مهيمنة عليك، وتجب مواجهتها، أو وجود بعض المشاعر التي تستحوذ على انتباهك. أما العلامة الأكيدة على عدم قدرتك على تطبيق ما تعلمه، فهي أنك تستمر في قول: "لا أعلم سبب فعلي هذا الأمر - كنت أعلم ما هو التصرف الأفضل - لم أكن على طبيعتي"، أو "بعد كل مجهوداتي، لا يوجد ما يجدي نفعًا".

حالة بولا

بالتأكيد كانت "بولا" شخصًا ذا حساسية مفرطة منذ الولادة، وقد تحدث والداها عن "خجلها" منذ أن وُلدت. وكانت تعلم جيدًا أنها تعاني حساسية مفرطة تجاه الصوت، وارتباكًا أكبر من أصدقائها. وعندما كانت في الثلاثين من عمرها، عندما أجريت مقابلة معها، كانت متمكنة للغاية في عملها، وهو ما يتطلب تنظيم

الأحداث الكبيرة من وراء الكواليس، ولكن ليست لديها أدنى فرصة للترقى في وظيفتها؛ بسبب شعورها بالرعب من التحدث أمام الجمهور، ومن الناس بشكل عام، وهو ما منعها من التعامل مع أي شيء سوى فريق صغير من زملاء العمل. وفي حقيقة الأمر، نظمت "بولا" حياتها حول تلك المرات القليلة التي تدفعها فيها وظيفتها إلى الدعوة إلى عقد اجتماع الموظفين. ومن أجل حضور هذه الاجتماعات كانت تحتاج إلى ساعات من التمرين وتنفيذ بعض الطقوس المختلفة بهدف أن تعد نفسها عاطفياً.

وقد قرأت "بولا" كل الكتب التي تتحدث عن كيفية التغلب على هذه المخاوف واستخدمت قوة إرادتها الواضحة لمواجهة تلك المشاعر، ولكنها أدركت أن خوفها كان غير طبيعي؛ لذا جربت علاجاً مكثفاً وأطول، فوجدت بعض أسباب الخوف، وبدأت تتعامل معها.

وبينما كانت "بولا" تكبر، كان والدها "مدمناً للغضب" (وقد أصبح الآن مدمناً للكحوليات أيضاً). وقد كان دائماً رجلاً ذكياً، وبارعاً في التحليل، ومساعداً لأطفاله في الواجبات المنزلية. وفي الحقيقة، كان يهتم بشئونهم جميعاً، بل في الواقع كان يعامل "بولا" بطريقة أفضل من أشقائها، وهذا بالتأكيد كان أمراً أثار حيرتها. وعلى أية حال، فقد أثرت نوبات غضبه العارمة فيها كثيراً.

وكانت والدته "بولا" شديدة العصبية تجاه الآخرين وآرائهم، وشديدة الاعتماد على زوجها العنيد، وكانت تعيش دور الضحية، وتقني حياتها من أجل أطفالها، ولكنها كانت لا تحب أي شيء يتعلق بتربيتهم؛ فقصصها المخيفة التي كانت ترويها عن الولادة، وعدم ولعها بأطفالها، جعلت فترة التعلق الأولى لـ "بولا" تبدو غير آمنة على الإطلاق. ومؤخراً، جعلت الأم من "بولا" الأمانة على أسرارها، وكانت تخبرها بأمور لا يتحملها طفل، بما في ذلك قائمة طويلة من الأسباب تجعلها تكره العلاقة الحميمة. وفي الواقع، قد أخبرها والدها بمشاعر كل منهما تجاه الآخر، بما في ذلك علاقتهما الخاصة.

وبالنظر إلى هذه الخلفية، فإن "خوف بولا من التحدث أمام الجمهور" كان نابعاً من عدم ثقتها بالآخرين. لقد وُلدت مفرطة الحساسية؛ لذا، تسهل

إثارتها، كما أنها لم تحصل على اهتمام آمن وهي طفلة؛ الأمر الذي جعل من الصعب على طفلة كهذه أن تواجه المواقف المخيفة بثقة. وفي الحقيقة، كانت والدتها تشعر بخوف غير مبرر من الناس، وعلمتها هذا الأمر (بدلاً من الثقة بهم). وأخيراً، تم التعامل مع محاولة "بولا" الأولى للتعبير عن رأيها بغضب عارم من قبل والدها.

وربما يكون السبب الأخير من خوفها من التحدث أمام الجمهور هو أنها بدأت تشعر بأنها تعرف الكثير، عن شعور والدها غير السوي تجاهها، وعن الحياة الخاصة بالديها.

وهذه الأمور يصعب حلها، ولكن يمكن أن يدركها الشخص، ويتعامل معها بمعاونة طبيب نفسي جيد. وأخيراً تحررت الأصوات الخائفة من التحدث. وقد لا تزال هناك حاجة إلى بعض التدريبات المحددة على المهارات الاجتماعية بعد ذلك، ولكن عند الوصول إلى تلك المرحلة يجب أن تتجح هذه التدريبات معها.

نصائح اجتماعية أساسية للأشخاص

ذوي الحساسية المفرطة

إليك بعض الاقتراحات لبعض المواقف التي تتسبب غالباً في الشعور بالانزعاج الاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة.

عندما يكون عليك أن تجري حديثاً ودياً. اختر ما إذا كنت تريد الحديث أم الاستماع، فلو كنت تريد الاستماع، فسيكون أغلب الناس مسرورين بالحديث. واطرح بعض الأسئلة المحددة، أو اسأل: "ماذا تفعل عندما لا تكون في حفلة؟" (أو في مؤتمر، أو في حفل زفاف، أو في حفلة، وهكذا).

ولو كنت تريد الحديث (وهو الأمر الذي سيجعل زمام الأمور بين يديك، ولن يجعلك تشعر بالملل)، فيجب عليك وضع خطط مسبقة لطرح المواضيع التي تهتم بها، ويمكنك مواصلة الحديث عنها، كأن تقول على سبيل المثال: "الطقس سيئ، أليس كذلك؟ فعلى الأقل هذا يسهل عليّ البقاء والاستمرار في عملي على مشروع الكتاب الذي أقوم بتأليفه". وبالطبع، سيتساءل الشخص الآخر عما

تكتبه؛ أو يمكنك أن تقول: "الطقس سيئ - لم أتدرب اليوم"، أو "الطقس سيئ، والشعابين لدي لا تستطيع التأقلم مع مثل هذا الطقس".

تذكر الأسماء. ربما تنسى اسم الشخص بسبب أنك مشتت التركيز، أو تشعر بالإثارة عندما التقيت به للمرة الأولى. فلو سمعت اسمًا، فعوّد نفسك على استخدامه في جملتك التالية، كأن تقول: "كم سررت بلقائك يا أرنولد"، ثم استخدمه مرة أخرى بعد دقيقتين، والتفكير فيما بعد في الشخص الذي قابلته قد يجعل اسمه يعلق بذاكرتك فترة أطول، ولكن مشكلة حفظ الأسماء أمر مألوف لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة.

الاضطرار إلى طلب شيء ما؛ فالطلبات الصغيرة يجب أن تكون سهلة؛ عندما تسأل عن معلومات على سبيل المثال، ولكن أحيانًا ما ندونها في قائمة المهمات الخاصة بنا، وتبقى حبيسة هذه القائمة، وتبدو بالنسبة إلينا كبيرة وصعبة. وإذا أمكن فاطلب الشيء في الوقت الذي تحتاج إليه فيه، أو قدّم عدة طلبات دفعة واحدة، عندما تشعر بالأريحية لتقديم طلباتك. وبالنسبة إلى الطلبات المهمة بعض الشيء، حاول أن تجعلها تبدو صغيرة مرة أخرى. وفكر في مدى السرعة التي ستنتهي بها تقديم هذه الطلبات، ومدى بساطتها بالنسبة إلى الشخص الآخر الذي تطلب منه. حتى تلك الطلبات الأكثر أهمية، عليك عمل قائمة بما تريد السؤال عنه، وليكن أول ما تبدأ به هو التأكد من كونك تطلب ما تريد من الشخص المناسب. وعندما تريد طلب شيء مهم، يجب عليك أن تكرر أمام شخص ما، واطلب من هذا الشخص أن يجيبك بكل الطرق الممكنة. ولن يسهل هذا من عملية الطلب، ولكن ستشعر بأنك أكثر استعدادًا لتقديم طلبك.

البيع. حقيقةً، هذه ليست مهنة شائعة في العادة لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، لكن حتى لو كنت لا تباع منتجًا تجاريًا، فهناك الكثير من الأحيان نريد فيها أن نروج فكرة ما، أو نروج أنفسنا لشغل وظيفة ما، أو نروج أعمالنا الإبداعية. ماذا لو اعتقدنا أن شيئًا ما سيساعد شخصًا ما، أو يساعد العالم؟ وفي أبسط مفهومه، قد يكون المفهوم الخاص بك، فإن البيع ببساطة هو مناقشة ما تعرفه عن شيء ما مع الآخرين، وبمجرد أن يفهموا قيمة هذا الشيء، يمكنك أن تجعلهم يقررون بأنفسهم.

وعندما يحين وقت دفع النقود، غالباً ما يشعر الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة بالذنب؛ لأنهم يأخذون "أكثر من اللازم"، أو يأخذون أي شيء على الإطلاق. (ولو كنا نشعر بالنقص، فنقول لأنفسنا "ما قيمتي الحقيقية، على أية حال؟")، فعادة لا يمكننا أن نتخلى عن أنفسنا؛ أو عن منتجنا ولا يجوز أن نفعل ذلك؛ فتحن نحتاج إلى المال لنتمكن من عرض منتجاتنا، والناس يفهمون ذلك، تماماً كما تفعل عندما تشتري شيئاً ما.

تقديم شكوى. من الممكن أن يكون هذا الأمر صعباً على الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، حتى لو كانت الشكوى في محلها، ولديك حق في تقديمها، ولكنها تستحق الممارسة؛ فالحزم يمنح القوة الأشخاص الذين غالباً ما يشعرون بالمهانة، فقط بسبب كونهم على ما هم عليه (صغيري السن جداً، أو طاعنين في السن جداً، أو شديدي البدانة، أو ذوي بشرة داكنة للغاية، أو مفرطي الحساسية، وهكذا).

وعلى الرغم من ذلك، يجب عليك أن تكون جاهزاً لرد فعل الآخرين؛ فالغضب هو المسبب الأكبر لحالة الإثارة لأسباب منطقية؛ لأنه يدفعنا نحو التشاجر؛ فالغضب يتسبب في حدوث إثارة، سواء أكانت حالة الغضب تمر بها أنت، أم الآخرون، أو شخص تشاهده من مسافة بعيدة.

الوجود مع مجموعة صغيرة. من الممكن أن تعتبر المجموعات، والفصول الدراسية، واللجان، أمراً معقداً بالنسبة إلى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ فتحن نلاحظ كثيراً من الأشياء التي لا يلاحظها الآخرون، ولكن رغبتنا في عدم زيادة حالة الإثارة التي نمر بها تجعلنا نبقي صامتين. وعلى الرغم من ذلك، ففي نهاية المطاف سيتساءل شخص عن رأيك في الأمر، وهذه لحظة مربكة، ولكنها مهمة بالنسبة إلى بقية أفراد المجموعة. وفي الغالب يفضل الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة الهادئون بطبعهم في تقبل حقيقة أن الشخص الصامت يكسب المزيد والمزيد من التأثير بمرور الوقت. وبالإضافة إلى أن المجموعة تريد أن تمنحك فرصة للحديث، فإنها قد تشعر بالقلق نحوك دون وعي منها؛ فقد تتساءل: هل أنت جزء من المجموعة أم لا؟ هل أنت تجلس هكذا لتصدر أحكاماً عليها؟ هل تشعر بالحزن، وعلى وشك المغادرة؟ فإذا غادرت، فستترك في داخلها كل هذه المخاوف، وهذا هو سبب توجيه الكثير من الاهتمام مع الوقت نحو الأعضاء الصامتين. وقد يكون هذا الاهتمام أيضاً من باب الأدب، ولكن

الخوف دائماً موجود. وإذا لم تشارك بالقدر نفسه من الحماس، فستنال قدرًا كبيرًا من الاهتمام. وربما يكتشف الآخرون بعد ذلك أن عليهم رفضك قبل أن ترفضهم، وإن كنت لا تصدقني، فحاول أن تبقى صامتًا داخل مجموعة جديدة مرة واحدة فقط، فسترى هذا كله بوضوح.

وبعد أن عرفت قدر الطاقة التي يتلقاها الشخص الصامت في العادة، فإذا كنت تريد أن تكون أكثر هدوءًا في صحبة الآخرين فإنه يجب عليك أن تطمئنهم إلى أنك لا ترفضهم، وأنت لا تنوي المغادرة وتركهم، وأخبرهم بأن مجرد استماعك يجعلك جزءًا من المجموعة، وأخبرهم أيضًا بمشاعرك الإيجابية التي تكنها للمجموعة، لو كان لديك أي من هذه المشاعر. وكذلك أخبرهم بأنك ستعبر عن رأيك عندما تكون جاهزًا، أو اطلب منهم أن يعاودوا الطلب مرة أخرى.

ويمكنك أيضًا أن تقر ما إذا كنت تريد أن توضح حالة الحساسية الخاصة بك، ولكن هذا يعني أنك ستصف نفسك بصفة سوف تتحقق فيما بعد.

التحدث أمام الجمهور، أو الوقوف أمام جمهور. هذا أمر طبيعي لدى الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة - نعم، إنه كذلك. (سأتركك تفكر في أسباب كون هذا الأمر أكثر صعوبة بالنسبة إلينا). أولاً، غالبًا ما نشعر بأن لدينا أمورًا مهمة لنقولها، وهي تخفى عن الآخرين. وعندما يقدر الآخرون قيمة مشاركتنا، نشعر نحن بالرضا، وتصبح المرة التالية أسهل؛ ثانيًا، نقوم بالتحضير. ففي بعض المواقف، كعودتنا للتأكد من أننا قد أغلقنا جهاز محمصة الخبز الكهربائية، قد نبذو كأن لدينا سلوكًا "قهريًا" بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يتمتعون بالقدر نفسه من العزم الذي نتمتع به على منع المفاجآت غير الضرورية (مثل نشوب حريق في المنزل)، ولكن قد يكون الشخص أبله إذا لم "يبالغ في الاستعداد" لحالة الإثارة الزائدة التي يتسبب فيها الوقوف أمام جمهور. وعند الاستعداد بأفضل صورة، نحقق أفضل النتائج. (وهذان هما السببان في أن كل الكتب التي نتحدث عن الخجل تذكر حالات العديد من السياسيين، والفنانين، والممثلين الهزليين الذين "تغلبوا على الخجل، وأنت أيضًا يمكنك ذلك").

ومرة أخرى، السبيل لتحقيق ذلك هو الاستعداد، ثم الاستعداد، ثم الاستعداد. وقد لا تكون خائفًا من القراءة بصوت مرتفع؛ لذا حتى تشعر بالمزيد من الراحة،

قم بإعداد ما تريد قوله واقرأه. ولو كان قيامك بذلك قد يبدو غير معتاد في هذا الموقف، فعليك توضيح بعض الأسباب المقنعة لقراءتك، ثم افعل ذلك بثقة. والقراءة على نحو جيد تتطلب أيضاً الاستعداد والممارسة، وتأكد من استخدامك التوكيد، وقدرتك على التأقلم مع أية مهلة زمنية محددة، حتى تتسنى لك القراءة ببطء.

وفي وقت لاحق، قد يمكنك حينها الاستعانة فقط بملاحظات. في الوجود وسط تجمع كبير، عادة ما أدون بعض الملاحظات قبل أن أطلب الحديث، أو أطرح الأسئلة، فربما لا أتذكر ما كنت أنوي قوله عندما يطلب مني الحديث. (أنا أفعل ذلك في أي موقف يتسبب في إثارتي بشكل مفرط، بما في ذلك الذهاب إلى عيادات الأطباء).

والأهم من ذلك، أن تتدرب بقدر الإمكان على ذلك أمام جمهور، محاولاً قدر الإمكان أن تحاكي الموقف الذي ستكون فيه. واستخدم الغرفة نفسها خلال الوقت نفسه من اليوم، وارتي الملابس نفسها التي سترتديها حينها، وقم بإعداد النظام الصوتي، وهكذا ستكون هناك عناصر جديدة قليلة جداً تتعلق بالموقف، وهذا هو السر الكبير وراء السيطرة على حالة الإثارة، وبمجرد أن تفعل هذا، ربما تستمتع بوقوفك للحديث أمام الجمهور.

وقد نجحت في التغلب على خوفي من التحدث أمام الجمهور من خلال التدريس، وهو بداية جيدة للأشخاص ذوي الحساسية المفرطة؛ فإنك تعطي من علمك، والجميع يحتاج إليك؛ لذا سيتولى جانبك ذو الضمير الحي الواعي الأمور، فالجمهور لا يتوقع أي ترفيه، لذا سيستقبل الجمهور ما يمكنك فعله ليصبح الموقف ممتعاً بكل امتنان. وستجد أنك تمتلك رؤية حقيقية، بمجرد أن تتحلى بالجرأة الكافية للتعبير عنها.

ومع ذلك، في بعض الأحيان يتسم الطلاب بالفضاظة. وقد كنت محظوظة؛ لأنني بدأت التدريس في جامعة كان فيها حسن السلوك والتعبير الصريح عن الشكر هو السائد، فلو كنتم تستطيعون إرساء المعايير نفسها، فسيساعدكم هذا في كل الغرف الدراسية. وثمة بعض الطلاب لديك يخشون أيضاً من فكرة التحدث، والتعبير عن رأيهم، فيمكنكم أن تتعلموا معاً.

ماذا لو كان الآخرون يراقبونك؟ هل يراقبونك حقاً؟ ربما تكون قد اختلقت فكرة وجود جمهور داخلي يخيفك. فيمكنك أن تصطحب هذا الجمهور معك وتقوم بعملية "إسقاط" (أي تراه حينما لا يكون موجوداً، أو على الأقل ليس بالصورة التي تتخيلها).

ولو كان الآخرون يراقبونك، فهل يمكنك أن تطلب منهم التوقف عن المراقبة؟ هل يمكنك أن ترفض هذه المراقبة؟ أو هل تستطيع أن تستمتع بمراقبتهم لك؟ إليك قصة درس تعلم الفنون الاستعراضية الوحيد الذي حضرته. يعد تعلم أية مهارة جسدية داخل مجموعة أمراً مستحيلاً بالنسبة إليّ بسبب أن الإثارة الزائدة من فكرة مراقبة الآخرين تنال من تركيزي، وتقضي على التناسق الحركي لديّ، وسرعان ما تخلفت عن الآخرين، وكان أدائي أكثر سوءاً.

وعلى الرغم من ذلك، فقد أديت دوراً جديداً هذه المرة؛ حيث كنت المعلمة المحبوبة واللطيفة (وهذا الجزء كان مهماً)، وشاردة الذهن التي كانت دائماً ما تسرح بخيالها، ونسيت في الكلية أين تركت جسدّها. وقد واجهت هذا الموقف الصعب لمحاولة تعلم الفنون الاستعراضية، وزادت متعة الجميع بالدرس عندما كانوا يشاهدون محاولاتها للتعلم.

ونتيجة ذلك علمت أنهم يراقبونني، ولكن لا بأس في ذلك؛ فقد ضحكوا، ولكنني كنت أعلم أنهم لا يفعلون ذلك من باب السخرية مني، بل من باب الدعابة. وفي كل مرة أحرز فيها تقدماً كنت ألتقى مدحاً وتقديراً كبيراً، ونجح الأمر بالنسبة إليّ.

وفي المرة التالية التي تشعر فيها بأنك مراقب، حاول أن تنظر إلى عين من ينظر إليك، وأن تصف نفسك أمامهم بشيء يمكنك الاستمتاع به. كأن تقول: "نحن الشعراء لسنا جيدين في عملية الجمع مطلقاً"، أو "هناك شيء ما عن كونك ميكانيكياً بالفطرة يجعل من الصعب عليك أن ترسم صورة لا تشبه محرراً محطماً من الداخل".

وأحياناً يكون الموقف محرّجاً بالنسبة إلى معايير أي أحد؛ لذا اشعر بالخجل وتجاوز الموقف؛ فهذا طبيعي بالنسبة إلى البشر، ولكن هذا الأمر لا يتكرر كثيراً. فذات مرة كنت أنتظر في طابور في حدث رسمي، ثم قام طفلي البالغ من العمر ثلاثة أعوام بشدّ ثورتني بالخطأ. هل عندك ما يفوق هذا الموقف في المواقف

المحرجة التي تعرضت لها؟ وكل ما نستطيع فعله بعد ذلك هو ذكر القصص عن هذا الحدث.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

إعادة النظر إلى لحظات الخجل الخاصة بك

فكر في ثلاثة مواقف شعرت فيها بالانزعاج الاجتماعي، واختر ثلاثة مواقف مختلفة تتذكر تفاصيلها، لو كان هذا ممكنًا، ثم أعد النظر إليها، كل موقف على حدة، في ضوء النقطتين المهمتين في هذا الفصل، وهما: (١) الخجل ليس سمة لديك، إنها حالة قد يمر بها الجميع. (٢) تعد الانطوائية عن المجتمع بالقيمة نفسها للانفتاح عليه.

١. فكر في رد فعلك تجاه الحدث، وكيف كنت تراه دومًا. ربما تكون قد شعرت بـ "الخجل" في حفلة ما مؤخرًا. كانت ليلة الجمعة بعد يوم عمل شاق، وذهبت مع زملاء العمل على الرغم من ترددك في الذهاب، وكنت تأمل في أن تقابل شخصًا ما يمكنه أن يكون صديقًا حقيقيًا، ولكن انطلق الجميع، وانتهى بك الأمر بالوقوف في إحدى الزوايا، وشعورك بأنك تلفت النظر إليك؛ لأنك لا تتحدث مع أحد؛ لذلك غادرت المكان مبكرًا، وقضيت بقية الليلة، وأنت تقيّم شخصيتك، وتقيّم حياتك كلها، وتشعر بالبؤس.

٢. تفكر في رد فعلك في ضوء ما تعرفه الآن عن الطريقة التلقائية التي يعمل بها جهازك العصبي، أو تخيل أنني أوضحها لك: "ترفق بحالك! فالغرفة المزدحمة والصاخبة بعد يوم حافل بالعمل، ومن أصدقائك الذين تركوك وحيدًا، وتجاربك السابقة مع هذا النوع من الحفلات، كادت تجعلك قاب قوسين أو أدنى من الانهيار. وأنت تفضل أن تكون شخصًا منطويًا. بالتأكيد، يجب عليك الذهاب إلى الحفلات، ولكن لتكن حفلات صغيرة، حيث يكون فيها أناس تعرفهم. ويمكنك كذلك أن تختار شخصًا يبدو أنه مضطرب الحساسية، ومثير للاهتمام مثلك تمامًا، وغادرا المكان معًا في أقرب وقت ممكن. وهذه هي

الطريقة التي يحتفل بها الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة، فأنت لست خجولاً أو غير محبوب، وبالتأكيد ستقابل أشخاصاً ممتعين، وتبني علاقات وثيقة – إنك تحتاج فقط إلى أن تحدد وتختار المواقف الخاصة بك".

٣. هل هناك ما تود القيام به حيال هذا الأمر الآن؟ ربما يكون هناك صديق ما تود أن تتصل به، وتقضي معه بعض الوقت، على طريقتك الخاصة.

الإجابة عن سؤال:

هل تعلم أحدث الطرق للتغلب على

الانزعاج الاجتماعي؟ الوارد بصفحة ١٦٣

لو كانت إجاباتك تحتوي على عشر إجابات صحيحة أو أكثر، فأنا آسفة لأنني جعلتك تشعر بالملل، فيجب عليك أنت تأليف كتابك الخاص. وإن لم يكن الأمر كذلك، فهذه الإجابات تقدم إليك كثيراً من المعلومات التي تحتاج إلى معرفتها!

١. صواب. "الحديث السلبي مع الذات" يجعلك تستمر في حالة الإثارة، ويجعل من الصعب أن تتصت إلى الشخص الآخر.

٢. خطأ. أنت، بوصفك شخصاً ذا حساسية مفرطة، قد تلاحظ شعور الآخرين بالخجل، في حين أن أغلب الأشخاص لا يلاحظون ذلك.

٣. صواب. يمكن أن يرفضك الناس لأسباب لا تتعلق بك بأية صورة. ولو كان هذا يزعجك، فاشعر به لحظة، ثم حاول التخلص من هذا الشعور.

٤. صواب. قرر أن تأخذ خطوات محددة وتدرجية بشكل يومي أو أسبوعي بغض النظر عن مدى شعورك بالتوتر الذي ستسببه لك الخطوات الأولى.

٥. خطأ. قد تكون الخطوات الكبيرة أفضل شيء لو كنت تستطيع القيام بها، ولكن بما أنك تشعر بالخوف بعض الشيء، وتشعر بالخوف من الفشل أيضاً، فستقطع عهداً للجزء الخائف في داخلك بأنك لن تمضي بسرعة كبيرة، حتى لو كنت متأكداً من أنك ستتغلب على الخوف في نهاية المطاف.

٦. خطأ. يقلل التكرار والتدريب من شعورك بالعصبية والتوتر؛ ما يعني أنك ستكون أكثر استرخاءً وتلقائية، وليس أقل.

٧. خطأ. دائماً ما تقول لغة الجسد شيئاً ما؛ حيث يمكن أن يفسر الجسد المتببس الساكن بعدة طرق، ولكن أغلبها لن يكون إيجابياً، فمن الأفضل أن تجعل جسدك يتحرك، وتظهر بعض الاهتمام، والعناية، والحماس، وبعض الحيوية.

٨. صواب. من المقبول أن تتدخل في شئون الآخرين قليلاً؛ فمعظم الناس يحبون الحديث عن أنفسهم، وسيروقهم اهتمامك، وجراتك القليلة.

٩. خطأ. قف أو اجلس على أقرب مسافة مناسبة ومريحة، وانحنِ إلى الأمام، ولا تعقد ذراعيك، ولا تضع ساقاً فوق أخرى، وتواصل ببصرك باستمرار. ولو كان التواصل البصري يتسبب في حدوث إثارة شديدة، فمن المقبول أن تنظر إلى أنف أو أذن الشخص الآخر، فلن يفرق الأشخاص بين هذا وذاك. وابتسم واستخدم بعض تعابير الوجه الأخرى (وبالطبع، كن حذراً لئلا تظهر اهتماماً أكثر من الذي تريد أن تظهره).

١٠. خطأ. بالطبع، وبناءً على الموقف، تمثل لمسة خفيفة على الكتف، أو الذراع، أو اليد، خاصة في وقت المغادرة، نوعاً من الدفء.

١١. خطأ. بوجه عام، عندما تلقي نظرة سريعة في الورقة، ستحصل على بعض الأفكار للحديث، تجعلك تتواصل مع العالم الخارجي. فقط تجنب القصص التي تبعث على الاكتئاب.

١٢. خطأ. الإفصاح عن الذات يعد مهماً عندما يكون هدفك هو التواصل وليس مجرد قضاء بعض الوقت. وهذا لا يعني أن تفصح عن الأسرار العميقة؛ فالإفصاح الزائد عن الذات في وقت سابق لأوانه سيتسبب في حدوث إثارة زائدة لديك، بالإضافة إلى أنه يعد غير لائق. وبالطبع، يجب عليك أن تسأل الآخرين عن رأيهم أيضاً.

١٣. صواب. على سبيل المثال، قد يقول شخص ما إنه متحمس بشأن مشروع جديد، فيمكنك أن تقول: "هذا رائع، يمكنني أن أرى مدى حماسك. لا بد من أن هذا شعور رائع"، فعندما تأخذ بعض الوقت للتفكير في هذا الشعور قبل أن تطرح أسئلة عن تفاصيل المشروع، فأنت تظهر إحدى أهم مزاياك،

وهي حساسيتك تجاه المشاعر. وأنت أيضًا تشجع الشخص الآخر على أن يظهر المزيد من مشاعره الداخلية، التي قد تفضل أن تتحدث عنها، على أية حال.

١٤. خطأ. وبالطبع، أنت لا تريد أن تتفاخر بنفسك، ولكن الجميع يريدون أن يتحدثوا مع شخص ذي قيمة. خصص بعض الوقت لتدوين بعض أكثر الأمور المميزة أو المثيرة للاهتمام عن نفسك، وفكر في كيفية إظهارها خلال الحديث، فلا تقل: "لقد انتقلت إلى هنا بسبب حبي الجبال"، ولكن قل: "لقد انتقلت إلى هنا لأنني سأؤسس مدرسة لتعلم تسلق الجبال"، أو: "أنا أحب كثيرًا أن يكون الجبل هو خلفية صوري للطيور الجارحة النادرة".

١٥. صواب - تحدث عن عيوبك ومشكلاتك مع توخي الحذر. فعندما نقابل شخصًا للمرة الأولى، لا نريد أن نظهر كثيرًا من حاجتنا وعبوينا، فأنت لا تريد أن تظهر كشخص متواضع لحد الخنوع، أو تظهر بوصفك غير مدرك السلوك اللائق، ولكن هناك شيئًا رائعًا في اعترافك بطبيعتك البشرية، لو استطعت أن تعبر عن أنك لا تزال تشعر بالرضا عن نفسك. (وجملتي المفضلة التي جاءت على لسان "كابتن بيكارد" في فيلم *Star Trek: The Next Generation* بالنسبة إلي هي: "لقد ارتكبت بعض الأخطاء الجيدة"، فهي جملة تعبر عن التواضع، والحكمة، والثقة بالنفس في الوقت ذاته)، وبالتأكيد لو أفصح الطرف الآخر عن بعض الأشياء المؤلمة أو المحرجة بالنسبة إليه، فسيأخذ حديثكم منحني أعمق؛ لو قمت بالأمر نفسه.

١٦. خطأ. الكثير من الناس يستمتعون ببعض الخلاف. وعلاوة على ذلك، قد يكون سبب الخلاف مهمًا بالنسبة إليك، أو قد يُظهر لك شيئًا يجب أن تعرفه عن الشخص الآخر.

١٧. صواب. بالطبع، خذ ما يلزمك من الوقت للتأكد من شعورك، ولكن مستعدًا لتقبل فكرة الرفض في بعض الأحيان.

النجاح في العمل اتبع النداء الذي بداخلك واجعل نجمك يسطع

من بين كل الموضوعات التي بحثتها في ندواتي، تعد الموضوعات التي تتعلق بالمواهب، وكسب الرزق، والتأقلم مع بيئة العمل هي أكثر المخاوف الملحة لدى العديد من الأشخاص مفرطي الحساسية، وهي تعد منطقية نوعاً ما، بما أننا لا نؤدي بشكل جيد عند العمل ساعات طويلة، وعند الشعور بالضغط والتوتر، وفي بيئات العمل المسببة للشعور بالإثارة الزائدة. وأنا أرى أن أغلب مشكلاتنا في العمل تكون بسبب عدم تقديرنا دورنا، وأسلوبنا، وإسهاماتنا المحتملة، ولهذا يتعامل هذا الفصل مع دورك في المجتمع، ومع مكان موهبتك في حياتك الداخلية. وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو غير عملي، فإن هذا الأمر في الواقع له قيمة عملية مهمة، فبمجرد أن تعرف موهبتك الحقيقية، سيبدأ حدسك حل مشكلاتك المحددة التي تتعلق بالموهبة. (ولن يستطيع أي كتاب أن يفعل ذلك مثلك؛ لأنه لا يوجد من يمكنه أن يتعامل مع وضعك الفريد).

هناك فرق بين الموهبة والوظيفة

كلمة الموهبة تعني الاستعداد الفطري للبراعة في أمر ما، وهي بمنزلة الهدف والغاية في الحياة. ومع ذلك، يتصرف الشخص في الثقافات الغربية كما يتصرف الشخص في معظم الثقافات الأخرى: كما علمه والداه. وفي العصور الوسطى كان هناك نبلاء، وفلاحون، وحرفيون وما إلى ذلك. وكانت فئة "المستشارين الملكيين" التي تحدثت عنها في الفصل الأول غير موجودة إطلاقاً في البلدان الهندوأوروبية، ولم يولد أي طفل في هذه الفئة. وكان هذا هو العمل الوحيد الذي يجب فيه أن يتمتع الشخص بسمات معينة للقيام به.

وفي عصر النهضة وظهور الطبقة المتوسطة في المدن، تمتع الناس بحرية أكبر في اختيار وظائفهم، ولكن فكرة وجود وظيفة واحدة مناسبة لكل شخص تعد فكرة مستحدثة. (وقد ظهرت تقريباً وقت ظهور فكرة أخرى، وهي أن هناك شخصاً واحداً مناسباً للزواج به). وفي الوقت نفسه، زاد عدد المواهب الممكنة بصورة كبيرة، كما زادت أهمية وضع الشخص المناسب في الوظيفة المناسبة وصعوبة ذلك.

موهبة كل الأشخاص مفرطي الحساسية

كما ذكرت في الفصل الأول، فإن أغلب الثقافات العدوانية في العالم، بما في ذلك كل المجتمعات الغربية، تنشأ من مؤسسة اجتماعية أساسية، قسمت الناس إلى فئتين، هما: المحاربون المندفعون والأشداء من جهة، ورجال الدين والقضاة والمستشارون الملكيون العقلاء والمثقفون من جهة أخرى. وذكرت أيضاً أن توازن الفئتين مهم جداً لنجاة مثل هذه المجتمعات، وأن أغلب الأشخاص مفرطي الحساسية ينتمون إلى فئة المستشارين الملكيين.

ولا أقصد بالحديث الآن عن الموهبة أن كل الأشخاص مفرطي الحساسية يجب أن يكونوا باحثين، أو رجال دين، أو معالجين نفسيين، أو مستشارين، أو قضاة، هذا على الرغم من امتهان المنتمين إلى فئة المستشارين الملكيين هذه المهن في العادة. ومهما كانت المهنة التي نمتنها، ففي الغالب نؤديها بطريقة لا تشبه كثيراً طريقة المحاربين، وأقرب الشبه بطريقة رجال الدين والمستشارين

الملكيين، أي بشكل مدروس، بكل ما تحمله الكلمة من معنى. ودون وجود أشخاص مفرطي الحساسية في المناصب العليا في المجتمع، وفي أية مؤسسة، سيتخذ المحارب قرارات مندفعة تفتقر إلى الحس، وسيء استخدام السلطة والقوة، وسيفشل في مراعاة أحداث الماضي والمستقبل. وهذه ليست إهانة له، ولكنها طبيعته الخاصة. (وكان هذا هو دور "ميرلن" الأساسي في أسطورة الملك آرثر، وهناك شخصيات مماثلة موجودة في معظم ملحقات الثقافات الهندوأوروبية).

ومن الآثار العملية للانتماء لفئة المستشارين أن الشخص مفرط الحساسية يمكنه بصعوبة أن يتلقى قدرًا كافيًا من التعليم والخبرة. (وقد أضفت الخبرة؛ لأن الشخص مفرط الحساسية أحيانًا يطلب العلم على حساب حصوله على الخبرة). وكلما تعددت تجاربنا وخبراتنا، زادت حكمة آرائنا، ولكن لتكن التجارب في إطار ما هو معقول بالنسبة إلينا (فالطيران الشراعي ليس مطلوبًا). والتعليم بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية أمر مهم أيضًا؛ لأنه يعطي ثقلًا إلى الجانب الهادئ وغير الملحوظ من شخصيتنا. وأنا أؤمن بأننا مجتاجون إلى المحافظة على وجودنا بشكل كبير في مناصبنا التقليدية، مثل التدريس، والطب، والمحاماة، والفن، والعلوم، والاستشارة، والدين، حيث أصبحت بشكل متزايد مجالات عمل لغير مفرطي الحساسية. وهذا يعني أن تلك الحاجات الاجتماعية ستلبى على طريقة المحاربين، ويكون شاغلهم الوحيد في العمل بها هو التوسع وتحقيق الربح.

فالتأثير "الروحاني" قد تناقص جزئيًا؛ بسبب أننا فقدنا احترام الذات، وفي الوقت نفسه ستفقد تلك المهن في حد ذاتها مكانتها دون إسهاماتنا الهائلة، والأكثر احترامًا.

ولا يعني أي من هذا أن هناك مكيدة فظيعة تحاك من قبل الأشخاص الأقل حساسية، وكلما أصبح العالم أكثر صعوبة وإثارة، يصير من الطبيعي أن يتفوق غير مفرطي الحساسية، على الأقل في البداية، ولكنهم لن يستمروا في التفوق والنجاح دون وجودنا.

الموهبة، والتفرد، والأشخاص مفرطو الحساسية

والآن، ماذا عن موهبتك الخاصة؟ وطبقاً لفكر "كارل يونج"، فأنا أرى حياة كل شخص بوصفها عملية تفردية؛ حيث إن الشخص يكتشف السؤال الخاص الذي نحن هنا على هذه الأرض للإجابة عنه. وربما ترك أسلافنا هذا السؤال دون الإجابة عنه، وعلى الرغم من ذلك يجب عليك أن تتعامل معه بطريقة جيلك نفسها، ولكن السؤال ليس سهلاً، وإلا لم يكن يستغرق عمراً كاملاً للإجابة عنه، ولكن الشيء المهم هو أن العمل على إجابته ينعش الروح.

وهذه العملية التفردية هي التي يشير إليها الباحث في علم الأساطير "جوزيف كامبل"، عندما كان يحث الطلاب الذين يجدون صعوبة في معرفة ماهية موهبتهم، بأن يسعوا إلى "اتباع النداء داخلهم". وكان يوضح دائماً أنه لا يقصد أن تقوم بما هو سهل أو ممتع في الوقت الحالي، ولكنه كان يقصد أن تقوم بالعمل الذي تشعر بأنه المناسب لك، الذي يناديك. وأن يكون لديك هذا النوع من العمل (ولو كنا سعداء الحظ للغاية، أن نحصل على أجر مقابل هذا العمل أيضاً)، فهذا يعد من أعظم نعم الحياة.

فالعلاقة التفردية تتطلب كثيراً من الحساسية والحدس لكي تعلم ما إذا كنت تعمل على إجابة السؤال المناسب بالأسلوب المناسب. وبوصفك شخصاً مفرط الحساسية، فأنت مُعد لهذا الأمر، تماماً مثل القارب السريع المعد للتسابق مع الرياح. وهذا يعني، أن مهمة الشخص مفرط الحساسية بالمعنى الأشمل هي أن يكون حريصاً على السعي إلى تحقيق موهبته بطريقته الخاصة.

الوظائف والموهبة

ولكن هناك مشكلة، وهي مَنْ الذي سيدفع أجراً للأشخاص مفرطي الحساسية عند سعيهم وراء تلبية النداء الداخلي؟ وأنا أوافق "يونغ" عادةً في مقولته التي يصر عليها دائماً: إن دعم الأشخاص مفرطي الحساسية مادياً يعد خطأ جسيماً، فلو لم يجبر الشخص مفرط الحساسية على أن يكون شخصاً عملياً، فإنه سيفقد التواصل بالعالم الخارجي تماماً، وسيصبح ثرثاراً لا يستمع إليه أحد، ولكن كيف

يستطيع الشخص كسب المال، وفي الوقت نفسه يسعى وراء المهنة التي حلم بها كثيراً؟

وهناك طريقة لتحقيق ذلك، وهي أن نبحث عن النقطة التي يلتقي فيها المسار الذي يوجهه النداء الداخلي مع المسار الذي توجهه حاجة العالم القصوى؛ أي ما هو الذي يكون العالم على استعداد لدفع مقابل من أجله. وعند نقطة التقاطع هذه سوف تكسب ما لا مقابل القيام بما تحبه.

وفي الواقع، يمكن أن تكون العلاقة بين موهبة الشخص ووظيفته مدفوعة الأجر متنوعة، وسوف تتغير بمرور الوقت؛ فأحياناً تكون وظيفتك مجرد سبيل للحصول على المال؛ أما موهبتك فتسعى إلى تحقيقها في وقت فراغك. وخير مثال على هذا هو تطوير "آينشتاين" نظرية النسبية، بينما كان يعمل كاتباً في مكتب براءة الاختراع، وكان يشعر بالسعادة لقيامه بعمل تافه؛ ليتمكن من التفكير في الأمور المهمة بالنسبة إليه. وفي الأوقات الأخرى، يمكننا أن نجد وظيفة تحقق موهبتنا، أو نوجد فرصة عمل كهذه، وسيكون الدخل على الأقل مناسباً، فهناك العديد من الوظائف المتاحة ستفي بهذا الغرض، أو أن الوظيفة التي ستفي به سوف تتغير، كلما زادت الخبرة، وأصقلت الموهبة.

الموهبة والشخص مفرد الحساسية المتحرر

إن التفرد بالدرجة الأولى هو قدرتك على سماع الصوت أو الأصوات الداخلية وسط كل الضوضاء، سواء أكانت ضوضاء داخلية أم خارجية، فبعضنا ينشغل بتلبية مطالب الآخرين، وهذه المطالب قد تكون مسؤوليات حقيقية، وقد تكون أفكاراً شائعة عما يشكل النجاح من: مال، ومكانة، وأمان، ثم هناك الضغوط التي يمارسها الآخرون علينا؛ لأننا لا نرغب في أن نثير استياء أحد.

وأخيراً، هناك الكثير من الأشخاص مفرد الحساسية، إن لم يكن معظمهم، يرغبون على الأرجح على ما أسميه "التحرر"، حتى لو لم يحدث ذلك إلا في النصف الثاني من حياتهم؛ فهم يستمعون إلى الأسئلة الداخلية والأصوات الداخلية، لا إلى الأسئلة التي يطلب منهم الآخرون أن يجيبوا عنها.

وبما أننا حريصون على إرضاء الآخرين، فمن الصعب أن نتحرر؛ فنحن نعي جيداً ما يحتاج إليه الآخرون، ولكن حدسك أيضاً يعي الأسئلة الداخلية التي تجب الإجابة عنها؛ فهذان التياران القويان والمتصارعان قد يتسببان في عرقلتنا أوعواماً، فلا تقلق لكون مسارك نحو الحرية بطيئاً، ولكن تأكد أنك ستصل إليها حتماً.

وعلى الرغم من ذلك، فأنا لا أريد أن أقدم صوراً مثالية عن نوع معين من الأشخاص مفرطي الحساسية، يجب عليك أن تكون عليها؛ فهذا بالتأكيد لا يعد حرية؛ فالحرية هي إيجاد حقيقتك، وليس ما تعتقد أن شخصاً آخر يريدك أن تصبح عليه.

إعادة النظر في المواقف المهمة في حياتك المهنية والعملية

قد يكون الآن هو الوقت المناسب لك لتتوقف وتعيد النظر في بعض المواقف، كما فعلت في الفصول السابقة. قم بعمل قائمة بأهم الخطوات في حياتك المهنية أو التغيرات الوظيفية، ثم دوّن نظرتك إلى تلك الأحداث. فربما كان والداك يريدان منك أن تصبح طبيباً، ولكنك كنت تعلم أنها ليست وظيفة مناسبة لك. وربما لأنك لا تمتلك تفسيراً أفضل لهذا، فربما تقبلت فكرة أنك "هش للغاية"، أو أنك "تفتقر إلى الدافع"، والآن دوّن ما فهمته في ضوء معرفتك حالك. وبالنسبة إلى هذه الحالة، فإن كثيراً من الأشخاص مفرطي الحساسية غير مناسبين تماماً للعمل الشاق المضني الذي تتطلبه أغلب كليات الطب، للأسف.

هل يظهر لك فهمك الجديد للموقف شيئاً أنت محتاج إلى القيام به؟ ففي المثال المذكور، يجب أن تتم مناقشة فهمك الجديد للموقف مع الوالدين إن كانا مصرّين على الأفكار السلبية نفسها، أو أن هذا قد يعني إيجاد كلية طب تتمتع بقدر من الإنسانية، أو تدرس مواد متعلقة بذلك، مثل علم وظائف الأعضاء، أو العلاج بالوخز، التي ستمنحك أنماطاً مختلفة من التعليم المهني.

معرفة موهبتك

ربما يكون البعض منكم ما زال يسعى جاهداً إلى معرفة موهبته، ويشعر ببعض الإحباط؛ لأن حدسه لا يساعده على الوجه المطلوب. وللأسف، قد يتسبب

حدسك في عرفلتك؛ لأنه يجعلك على دراية بالعديد من الأصوات الداخلية التي تحدث عن كثير من الاحتمالات. نعم، إنه من الجيد مساعدة الآخرين، والتفكير بصورة أقل في المقابل المادي، ولكن هذا يحول بينك وبين حصولك على نمط حياة يتيح لك فرصة السعي وراء كل ما هو جميل في الحياة، وهذان الأمران يحولان بيني وبين تحقيق مهاراتي الفنية، كأحد الأشخاص مفرطي الحساسية، فكثيراً ما أحببت الحياة الهادئة التي تركز على العائلة. أم هل يجب أن تكون الحياة مرتكزة على الجوانب الروحانية؟ ولكن هذا أمر قابل للتغيير إذا كنت أفضل أن أسعى إلى تحقيق أمور دنيوية. وربما سأشعر بسعادة غامرة عندما أعمل على علاج القضايا البيئية، ولكن حاجات البشر عظيمة للغاية.

وكل الأصوات قوية، ولكن أي هذه الأصوات صحيح؟ ولو تملكك تلك الأصوات، فربما تواجه مشكلات في اتخاذ أي قرار؛ وهذا ما يحدث للأشخاص الذين يتمتعون بحدس قوي، ولكنك ستحتاج إلى تنمية مهارات اتخاذ القرارات الخاصة بك، مهما كانت المهنة التي ستختارها؛ لذا عليك أن تبدأ الآن تقليص عدد اختياراتك إلى اثنين أو ثلاثة اختيارات، ومن الممكن أن تصنف الإيجابيات والسلبيات على نحو حكيم، أو تتظاهر بأنك اتخذت قراراً، وعقدت العزم على تنفيذه، وتقبل التعايش مع هذا القرار مدة يوم أو يومين.

وهناك مشكلة أخرى تواجه الأشخاص مفرطي الحساسية الذين يتمتعون بحدس قوي و/أو يكونون انطوائيين، وهي أننا لا نحصل على القدر الكافي من المعلومات عن الحقائق، ونسمح لحدسنا بأن يقودنا، ولا نحب أن نطرح الأسئلة، ولكن جمع معلومات ملموسة من أشخاص حقيقيين هو جزء من عملية التفردية، خاصة لدى الأشخاص الانطوائيين وذوي الحدس القوي.

فلو شعرت بأنك "لا تستطيع"، فأنت تظهر العقبة الثالثة الخاصة بمعرفة موهبتك؛ وهي انخفاض الثقة بالنفس. فربما تكون على دراية تامة داخلك بما تود أن تفعله، فبالطبع قد تختار شيئاً لا يمكنك تحقيق نجاح فيه حتى تتجنب المضي قدماً نحو تحقيق الشيء الممكن، ولكن ربما ما زلت مرتبكاً بشأن ما يمكنك فعله، وما لا يمكنك فعله.

ويوصفك شخصاً مفرط الحساسية، قد تواجه الكثير من الصعوبات في القيام ببعض المهمات التي تعد - بمقاييس ثقافة مجتمعك - ضرورية للنجاح

في كثير من المهن، ربما التحدث أمام الجمهور، أو الوقوف أمام جمهور، وربما التكيف مع الضوضاء، والاجتماعات، والتواصل مع الآخرين، وسياسات العمل، والسفر، ولكنك الآن تعلم سبب تلك الصعوبات، ويمكنك التخلص من حالة الإثارة التي تسبب فيها تلك الصعوبات؛ لذلك ليس هناك الكثير مما لا يمكنك القيام به إذا وجدت طريقة ما للقيام به بأسلوبك الخاص.

وعلى الرغم من ذلك يعد انخفاض الثقة بالنفس أمراً مفهوماً لدى الأشخاص مفرطي الحساسية، فالكثير منكم قد شعر بأن به عيباً أو نقصاً ما. وربما تكون قد حاولت جاهداً إرضاء الآخرين، حتى أصبحت مجرد جسر يعبره الآخرون في طريقهم، وتمت معاملتك بهذه الطريقة، كأنك شيء تدوسه الأقدام. وعلى الرغم من ذلك، فما شعورك عندما تفارق الحياة دون أن تحاول؟

هل تقول إنك تخاف من الفشل؟ أي من الأصوات الداخلية يقول هذا؟ هل هو صوت حكيم يريد حمايتك؟ أم صوت منتقد يريد عرقلتك؟ ولكي تبدأ المحاولة، تخيل أن هذا الصوت محق، وأنت ستخفق، وتأس أمر الأشخاص الذين حاولوا ونجحوا، وهم محور قصص العديد من الأفلام، فأنا أعلم أشخاصاً حاولوا وفشلوا، فربما يكونون قد خسروا الكثير من الوقت والجهد، ولكنهم ما زالوا سعداء؛ لأنهم حاولوا، وهم الآن يتقدمون نحو هدف جديد، بحكمة أكبر؛ بسبب ما عرفوه عن أنفسهم وعن العالم. وفي الحقيقة، وحيث إنه لا يعد أي جهد مبذول فشلاً ذريعاً، فقد أصبحوا أكثر ثقة بأنفسهم عما كانوا عليه عندما كانوا جالسين مكتوفي الأيدي.

وأخيراً، وخلال عملية البحث عن موهبتك، رجاء استعن بالكتب الممتازة، والنصائح الخاصة باختيار المهنة التي تناسب موهبتك، وكن واعياً دائماً بحالة الحساسية الخاصة بك، بوصفها عنصراً مهماً، لا يتم تسليط الضوء عليه من قبل أغلب المتخصصين في مجال اختيار المهنة.

ما يفعله الأشخاص مفرطو الحساسية الآخرون

ربما قد تستفيد من معرفة أنواع المهن التي اختارها الأشخاص مفرطو الحساسية الآخرون. وبالطبع، كل منا له نظراته الخاصة لكل شيء. وفي الاستبيان الذي

أجريته عبر الهاتف، وجدت، على سبيل المثال، أنه لا يوجد كثير من الأشخاص مفرطي الحساسية يعملون في مجال المبيعات، ولكن كان هناك شخص يعمل بالمبيعات في بيع المشروبات الفاخرة، وأخرى تعمل في مجال بيع العقارات، وقالت إنها استخدمت حدها لاختيار المنازل المناسبة للأشخاص.

وقد نستطيع تخيل بعض الأشخاص مفرطي الحساسية يحولون الوظائف الأخرى - تقريباً أي نوع من الوظائف - إلى وظائف أكثر هدوءاً، وأكبر عمقاً، وأشد وعياً، كما فعل الأشخاص مفرطو الحساسية الذين عملوا مدرسين، وخبراء تصنيف شعر، ووسطاء عقاريين، وطيارين، ومضيفات طيران، وأساتذة جامعيين، وممثلين، ومدرسين للأطفال، وسكرتيرات، وأطباء، وممرضات، ووكلاء تأمين، ورياضيين محترفين، وطهاة، ومستشارين.

وهناك وظائف أخرى كانت تبدو مناسبة للأشخاص مفرطي الحساسية؛ فقد يعمل الشخص: نجاراً، أو مربّي حيوانات أليفة، أو معالجاً نفسياً، أو وزيراً، أو مشغل أدوات ثقيلة (نعم هناك ضوضاء ولكن لا يوجد بشر)، أو مزارعاً، أو كاتباً، أو فناناً (كثير من الأشخاص منهم ممن يعملون في هذا المجال)، أو فني تشغيل جهاز أشعة إكس، أو عالم أرصاد جوية، أو بستانياً، أو عالماً، أو محرر النصوص الطبية، أو محرراً، أو باحثاً في العلوم الإنسانية، أو محاسباً، أو كهربائياً.

وفي الوقت الذي تكشف بعض الدراسات أن من يسمون بالأشخاص الخجولين يكسبون مالاً أقل، وجدت كثيراً من الأشخاص مفرطي الحساسية يتولون مناصب بأجور جيدة؛ مسؤولين، ومديرين، ومصرفيين. وربما وجدت بعض الدراسات الأخرى أن من يسمون بالخجولين ممن أجريت عليهم هذه الدراسات كانوا يتقاضون أجوراً قليلة بسبب أن لديهم سمة فريدة مثل تلك التي لديّ: فما يصل إلى ضعف الأشخاص مفرطي الحساسية وغير مفرطي الحساسية في دراستي وصفوا أنفسهم بأنهم مديرو منزل، أو ربات منزل، أو عائل متفرغ (ولم يكن جميعهم من النساء). فلو صنفتهم على أساس أنهم لا يكسبون أموالاً، فهذا بالتأكيد سيقول من دخلهم كمجموعة، ولكن، بالطبع، يزيد هؤلاء الأفراد من دخل أسرهم عن طريق القيام بأمور، لو كانت مدفوعة الأجر، لكانت ستصبح أجوراً باهظة.

"فمديرو المنزل" من الأشخاص مفرطي الحساسية يُوجدون مكانة جيدة لأنفسهم في الحياة، شريطة أن يتجاهلوا تقليل مجتمعاتهم من قيمة عملهم. وفي حقيقة الأمر، يستفيد المجتمع كثيرًا من أعمالهم؛ فالأبحاث المتعلقة بالتربية، على سبيل المثال، تظهر باستمرار أن هذه الصفة التي يصعب التمتع بها والمسماة "الحساسية" تعد صفة أساسية في تربية الأطفال بصورة جيدة.

تحويل الموهبة إلى وظيفة مدفوعة الأجر

هناك كتب جيدة كتبت خصوصًا من أجل مناقشة موضوع تحويل الشيء الذي تحبه إلى عمل يدر عليك دخلًا؛ لذا كالعادة ركزتُ على الأمور المتعلقة بنا، فتحويل موهبتك الحقيقية إلى وظيفة تدر مالًا غالبًا ما يتطلب استحداث خدمة، أو عمل جديد كليًا، وهذا يعني أنك ستبدأ عملك الخاص أو ابتكار وظيفة جديدة في المكان الذي تعمل فيه بالفعل، وهذا الأمر قد يبدو شاقًا ما لم تفعله على طريقة الأشخاص مفرطي الحساسية.

أولًا، تخلص من صورة الأشخاص الذين ينجزون أعمالهم عن طريق تكوين شبكة علاقات، أو معرفة الشخص المناسب، وما شابه، فهناك حاجة دائمة إلى التواصل وتكوين شبكة علاقات، ولكن هناك طرقًا فعّالة بالقدر الكافي، ومرضية بصورة كبيرة للأشخاص مفرطي الحساسية، كالخطابات، والرسائل الإلكترونية، والتواصل مع شخص يتواصل مع الكثير من الأشخاص، والخروج لتناول الفداء، "واستخلاص المعلومات" من صديقك المنفتح الذي يحضر كل المؤتمرات.

وثانيًا، أنت محتاج إلى أن تثق ببعض مميزاتك، فباستخدام حدسك، يمكنك أن تدرس التوجهات وتعي الاحتياجات، أو تتعرف على الأسواق قبل الآخرين. فلو كنت متحمسًا تجاه أمر ما، فهناك فرصة كبيرة لأن يشعر الآخرون بالحماس، أو ربما يشعرون بمجرد أن يسمعوا الأسباب. ولو كانت اهتماماتك ليست غريبة للغاية، فمن المحتمل أن تجد وظائف متاحة بالفعل، ولو كانت اهتماماتك فريدة، فسوف تكون رائدًا في مجالك، وسيحتاج إليك شخص ما في مكان ما قريبًا، خاصة بعد أن توضح رؤيتك.

ومنذ سنوات شغلت سيدة ذات حساسية مفرطة، لديها شعف تجاه الأفلام والفيديو، منصب أمين المكتبة، وأقنعت المسؤولين عن جامعتها بأن يفتحوا قسمًا خاصًا بالأفلام والفيديو على أحدث طراز. وكانت ترى أن هذه الوسائل ستصبح في طليعة مجال التعليم، خاصة فيما يتعلق بتقنييف الجماهير. والآن أصبح هذا واضحًا للجميع، ومكتبتها الخاصة بالأفلام والفيديو هي الأفضل على مستوى البلاد.

فالعامل الحر (أو الحصول على الاستقلال التام داخل مؤسسة ما) يعد مسارًا منطقيًا بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية، فأنت تتحكم في ساعات العمل، والمثيرات، وأنواع الأشخاص الذين ستعامل معهم، ولا توجد مضايقات من المديرين أو زملاء العمل. وسوف تكون أكثر وعيًا بالبحث والتخطيط قبل الإقدام على أية مخاطرة، على خلاف غيرك من أصحاب المشروعات الصغيرة أو المبتدئين منهم.

وعلى الرغم من ذلك، ستكون عليك مراقبة توجهات معينة. فلو كنت نموذجًا لشخص مفرط الحساسية، فمن الممكن أن تكون قلقًا بطبعك، وتسعى إلى تحقيق الكمال، فقد تكون أنت أصعب المديرين الذين تعاملت معهم. وربما يجب عليك التغلب على نقص التركيز، فلو قدم إليك إبداعك وحدسك مليون فكرة، فيجب عليك في مرحلة ما، في مرحلة مبكرة، أن تتخلص من أغلبهم، وسيكون عليك اتخاذ كل أنواع القرارات الصعبة.

ولو كنت شخصًا انطوائيًا أيضًا، فيجب عليك أن تبذل جهدًا إضافيًا حتى تتمكن من التواصل مع جمهورك، أو مع السوق. ويمكنك كذلك أن تستعين بشخص منفتح ليصبح شريكًا أو مساعدًا لك. ففي الواقع، الحصول على شريك، أو توظيف الآخرين ليمتصوا جميع أنواع المثيرات يعد فكرة جيدة، ولكنهم سيمثلون حاجزًا بينك وبين العالم، ولن يتلقى حدسك معلومات مباشرة ما لم تخطط للتواصل بشكل مباشر مع عملائك.

الفن كمهنة

لدى أغلب الأشخاص مفرطي الحساسية جانب فني يستمتعون بالتعبير عنه؛ أو أنهم يقدرون نوعًا من أنواع الفن تقديرًا شديدًا، ولكن سيتخذ بعضهم من

الفن مهنة له أو قد يكون مصدر رزقهم الوحيد أيضًا. وتقريبًا كل الدراسات التي أجريت عن شخصيات الفنانين المشهورين تؤكد أن الحساسية أمر أساسي، ولكن للأسف، ترتبط الحساسية بالأمراض العقلية.

وأعتقد أن الصعوبة هي أننا، كفنانين، غالبًا ما نعمل منفردين، ونقوم بتحسين حرفتنا ورؤيتنا الإبداعية الدقيقة. ولكن الانعزال بأية صورة قد يزيد من حالة الحساسية، ويعد هذا من أسباب الانعزال؛ لذا نصبح أكثر حساسية عندما يحين وقت عرض أعمالنا، أو تمثيلها، أو شرحها، أو بيعها، أو قراءة نقد عنها، أو عند رفضها أو قبولها. ثم هناك الإحساس بالخسارة والارتباك عندما ينتهي عمل كبير، أو انتهاء عرض تمثيلي كبير، فليس هناك متنفس لسيل الأفكار الذي يتدفق من عقلك الباطن، حيث يمتلك الفنانون ملكة تعزيز الأفكار والتعبير عنها أكثر من فهم أسبابها أو تأثيرها لو تم تنفيذها.

فليس من المفاجئ أن يدمن الفنانون بعض العادات للسيطرة على حالة الإثارة الزائدة أو إعادة التواصل مع ذاتهم الداخلية، ولكن التأثير طويل المدى هو المزيد من فقدان التوازن الجسدي. وعلاوة على ذلك، إنه جزء من الخرافة التي يصدقها الفنان، وهو أن أية مساعدة نفسية سوف تدمر إبداعه عن طريق تحويل الفنان إلى شخص عادي جدًا.

ولكن الفنان مفرط الحساسية يجب عليه أن يفكر بصورة أعمق في الخرافات التي تحيط بالفنان؛ فالفنان المضطرب ذو النزعة الفنية المبالغ فيها، يعد من أكثر الشخصيات الرومانسية في ثقافتنا، وأتذكر قيام أحد المعلمين المبدعين ذات مرة بكتابة أسماء جميع الكتاب المشهورين تقريبًا على السبورة، وسألنا عن الشيء المشترك بينهم، وكانت الإجابة هي أنهم جميعًا حاولوا إيذاء أنفسهم. ولست واثقة بما إذا كان التلاميذ قد رأوا هذا الأمر مأساة أم شيئًا رومانسيًا بالنسبة إلى عملهم الذي اختاروه، ولكن بما أنني معالجة نفسية، وفي الوقت نفسه فنانة، رأيت الموقف خطيرًا للغاية. وفي الغالب ترتفع قيمة الأعمال الفنية عندما يعلن أن الفنانين الذين قاموا عليها مجانين، أو أنهم أضروا بأنفسهم، بينما تستقطب مغامرات الفنان في حياته صغار الأشخاص مفرطي الحساسية، أو أنها قد تكون فخًا منصوبًا بطريقة غير واعية عن طريق الأشخاص الذين يعيشون

حياة مملة، والذين لا يسمحون بظهور الفنان داخلهم، ويريدون أن يقوم شخص ما بهذه المهمة لهم، ويظهرون كل الجنون الذي يخفونه في أنفسهم. ويمكن تجنب الكثير من المعاناة لدى الفنانين مفرطي الحساسية عن طريق تفهم تأثير تغير مستوى الإثارة المنخفضة التي تستتبعها العزلة الإبداعية بمستوى التحفيز الزائد الذي يستتبعه التعرض للجمهور الذي ذكرته، ولكنني لست متأكدة من أن هذا التفهم سيطبق على نطاق واسع، حتى يتم تفهم أسطورة حياة الفنان غير المستقرة، والحاجة إليها.

خدمة الآخرين كمهنة

يميل الأشخاص مفرطو الحساسية إلى إدراك معاناة الآخرين بشكل كبير. وغالبًا يمنحهم حدسهم صورة أوضح عما يجب عليهم فعله؛ ولذلك، يختار كثير من الأشخاص مفرطي الحساسية مساعدة الآخرين، وكثير منهم "تُستنفد طاقتهم".

ولكن مساعدة الآخرين لا تتطلب منك شغل وظيفة تستنفد طاقتك، فكثير من الأشخاص مفرطي الحساسية يصرون على العمل في الخطوط الأمامية، إن صح التعبير، وتلقي القدر الأكبر من الإثارة. وسيشعرون بالذنب عند البقاء في المؤخرة، بينما يرسلون الآخرين للقيام بأمر تبدو لهم شاقة، ولكن الآن أعتقد أنك ترى أن هناك أشخاصًا، في حقيقة الأمر، مناسبين تمامًا للعمل في الخطوط الأمامية، ويحبون وجودهم هناك. فلم لا تجعلهم يشبعون رغباتهم؟ وهناك حاجة إلى وجود بعض الأشخاص خلف الخطوط الأمامية، يضعون إستراتيجية من نقطة مراقبة ترى ساحة المعركة.

وبطريقة أخرى، هناك من يفضل الطهو، وهناك من يفضل غسيل الأطباق. ولسنوات طوال لم أسمح لأحد بالقيام بالتنظيف بعد أن أكون قد قضيت وقتًا ممتعًا في طهو الطعام، وهذا من أفضل هواياتي، ثم أخيرًا استمعت حقًا إلى ما قاله شخص ما عندما أصر على أنه يحب كثيرًا التنظيف، ويكره الطبخ.

وفي إحدى العطلات الصيفية ذهبت في جولة لزيارة سفينة رينبو واريور، التابعة لمنظمة السلام الأخضر، وسمعت مفاخرات بعض أفراد الطاقم، مثل

إنزالهم أمام مقدمة السفن الضخمة لصيد الحيتان، أو عندما كانوا في مرمى الطوربيدات والمدافع الرشاشة، عدة أيام متوالية. ومع كل حبي للحيتان، كنت سأكون عقبة أكثر من كوني مصدر عون في مثل هذه المواقف، ولكنني كنت أعلم أنه يمكنني أن أقدم مساعدات بطريقة أخرى.

وباختصار، لا ينبغي لك شغل وظيفة تتسبب في شعورك بالضغط الشديد والإثارة الزائدة. فهناك شخص آخر سيشغلها، وينجح فيها، فأنت لست مضطراً إلى العمل ساعات طويلة؛ ففي حقيقة الأمر، قد يكون واجبك أن تعمل ساعات أقل، وقد يكون من الأفضل ألا تعلم الجميع طبيعة حالتك، ولكن الحفاظ على حالتك الصحية، وعلى قدر مناسب من الإثارة بالنسبة إليك يعد الشرط الأول لقدرتك على مساعدة الآخرين.

درس مستفاد من حالة جريج

كان "جريج" مدرساً مفرط الحساسية، وكان يحظى بقدر كبير من الحب والاحترام من قبل تلاميذه وزملائه، ولكنه جاء إليّ لمناقشة أمر استقالته من المهنة الوحيدة التي كثيراً ما أرادها، متوقفاً أن أخبره بأن التدريس ليس مناسباً للأشخاص المفرط الحساسية. وكنت أتفق معه على أنها مهمة شاقة، ولكنني أعتقد أيضاً أن وجود المعلمين المفرط الحساسية الجيدين أمر ضروري لتحقيق السعادة والتقدم للفرد والمجتمع، ولم أحتمل فكرة أن يترك مثل هذا الشخص الرائع مجاله.

وعند مناقشة الأمر معي، تقبل فكرة أن التدريس يعد عملاً منطقياً جداً بالنسبة إلى شخص حساس وعطوف؛ فالوظائف المتعلقة بالتدريس تعد معدة خصوصاً لهم، ولكن قدر الضغط يجعل من الصعب على الأشخاص المفرط الحساسية البقاء في هذه المهنة طويلاً. وقد أدرك أن واجبه كان تغيير الوصف الوظيفي؛ ففي حقيقة الأمر، كان هذا واجبه الأخلاقي. وسيكون من الأفضل له رفض أن يجهد نفسه في العمل بدلاً من أن يستقيل..

ومع بداية اليوم التالي، لم يعمل "جريج" بعد الساعة الرابعة عصراً. وتطلب الأمر إظهار بعض من الجانب الإبداعي لديه لإيجاد طريقة مختصرة مناسبة،

ولم يكن العديد من هذه الطرق مثاليًا، وكانت تؤرق ضميره الحي حقًا. وشعر بأن عليه أن يخفي عاداته الجديدة عن زملائه ومديره، لكنهم مع الوقت عرفوا (وقد سمح المدير بهذا الأمر؛ لأنه كان يرى "جريج" يقوم بالمهام الأساسية، ويشعر بسماعة أكبر). وقام بعض زملائه بالسير على خطاه، والبعض الآخر حققوا عليه، وشعروا بالاستياء منه، ولكنهم لم يستطيعوا تغيير طريقتهم. وبعد ذلك بعشر سنوات، كان "جريج" لا يزال مدرسًا ناجحًا للغاية، وشخصًا سعيدًا ينعم بصحة جيدة.

ومن المعروف أنه في حال شعورك بالإرهاق أيضًا، ستظل تقدم شيئًا ما للآخرين الذين تعمل على خدمتهم، ولكنك ستفقد التواصل مع قواك الداخلية، وسيسيطر عليك سلوك التدمير الذاتي، والتضحية بالنفس، وتجعل الآخرين يشعرون بالذنب. وفي نهاية الأمر ستجد نفسك تريد الاستقالة، مثل "جريج"، أو تضطر إلى ذلك تلبية لحاجة جسدك.

الأشخاص مفرطو الحساسية والمسئوليات الاجتماعية

لا يوجد شيء مما ذكر سلفًا يقصد منه أن يثني الأشخاص مفرطي الحساسية عن معركة المطالبة بالعدالة الاجتماعية والمحافظة على البيئة، بل على النقيض، نحن نحتاج إلى الانفتاح على العالم، ولكن بطريقتنا الخاصة. وربما تكون بعض الأخطاء التي تقترفها الحكومات والسياسات لا ترتبط كثيرًا بحزب اليمين أو اليسار، ولكن ترتبط بعدم وجود أشخاص مفرطي الحساسية، حتى يجعلوا كل شخص يتوقف للتفكير في العواقب، فتحن قد تخيلنا عن دورنا، وتركناه للأشخاص الأكثر اندفاعًا وعدائية، الذين يستمتعون بالترشح للمناصب السياسية، ثم بالإدارة والسيطرة على كل شيء.

كان هناك قائد روماني عظيم اسمه "سنسيناتوس"، وكانت هناك أسطورة تقول إنه أراد أن يعيش في عزلة داخل مزرعته، ولكن تم إقناعه مرتين ليعود إلى الحياة العامة لإنقاذ شعبه من كوارث عسكرية، فالعالم محتاج إلى أن نضع الكثير من هؤلاء الأفراد بتولي المناصب العامة، ولكن لو لم يتم إقناع من هم مثلنا بتولي تلك المناصب، فالأجدر بنا أن نتطوع للعمل بها بين الحين والآخر.

الأشخاص مفرطو الحساسية في عالم الأعمال

ما لا شك فيه أن عالم الأعمال يقلل من قيمة الأشخاص مفرطي الحساسية العاملين به؛ فالأشخاص الموهوبون ذوو الحدس الذين يتمتعون أيضًا بضمير حي، وعازمون على عدم ارتكاب أخطاء، يجب أن تقدر قيمة دورهم بوصفهم موظفين، ولكننا لا تناسب العمل في عالم الأعمال إذا كانت العبارات المستخدمة للتعبير عن الإنجازات هي التقاتل، والريادة، والتوسع.

وقد تبدو الأعمال التجارية عملاً فنيًا يحتاج إلى فنان للقيام به، أو نبوءة تحتاج إلى شخص ذي رؤية، أو مسئولية اجتماعية تحتاج إلى قاض، أو وظيفة تنمية تحتاج إلى مهارات كمهارات المزارع أو الأب، أو تحديدًا لتثقيف العامة يتطلب مهارات، مثل تلك المهارات التي يتمتع بها المعلم، وما شابه.

فهناك العديد من أنواع الشركات، وعليك أن تكون واعيًا بقواعد الشركة عند تولي منصب ما فيها، أو عند حصولك على فرصة لتغيير قواعد الشركة التي تعمل بها. أنصت إلى ما يقال، ولكن استخدم حدسك. من ينال الإعجاب، والمكافأة، والترقية؟ هل هؤلاء الذين يشجعون القسوة، والتنافسية، وعدم مراعاة شعور الآخرين؟ أم هؤلاء الذين يشجعون الإبداعية والرؤية؟ أم الذين يشجعون على التوافق ورفع الروح المعنوية؟ أم الذين يدعمون خدمة العملاء؟ أم الذين يراقبون الجودة؟ ويجب أن يشعر الأشخاص مفرطو الحساسية بالراحة بدرجات متفاوتة فيما يتعلق بجميع ما سبق إلا الفئة الأولى.

الأشخاص مفرطو الحساسية الموهوبون

في مكان العمل

في رأيي، يعتبر كل الأشخاص مفرطي الحساسية موهوبين؛ بسبب سمة الحساسية في حد ذاتها، ولكن بعضهم موهوب على نحو لافت للنظر. ففي واقع الأمر، هناك سبب وراء فكرة الأشخاص مفرطي الحساسية "المتحررين"، وهو المزيج الغريب من السمات التي تظهر في دراسة تلو أخرى عن صفات البالغين الموهوبين: كالاندفاع، والفضول، والحاجة القوية إلى الاستقلال، ومستوى

الطاقة العالي، بالإضافة إلى الانطواء، والحدس، والحساسية العاطفية، ورفض الامتثال للعرف السائد.

وعلى الرغم من ذلك، فإن الموهبة في مكان العمل شيء يصعب التعامل معه. أولاً، قد يمثل إبداعك مشكلة خاصة عندما يكون عليك طرح أفكارك وسط مجموعة؛ فالعديد من المؤسسات تؤكد أهمية حل المشكلات بطريقة جماعية؛ لأنه يظهر الأفكار التي لدى الأشخاص المماثلين لك، والتي يتم تعديلها وتغييرها فيما بعد من قبل الآخرين. وتظهر المتاعب عندما يقدم الآخرون أفكارهم بينما تبدو فكرتك هي المثلى بالنسبة إليك، ولكن لا يبدو أن بقية الأعضاء يفهمونها. وعندما تحاول الانسجام مع بقية المجموعة، لا تشعر أنت بالصدق مع نفسك، وتشعر بعدم قدرتك على الالتزام بقرارات بقية المجموعة، وعندما لا تلتزم، ستشعر بالانعزال، وسيتم فهم موقفك بصورة غير صحيحة؛ فالمدير أو المشرف الجيد يدرك كل هذا، وسيحمي الموظفين الموهوبين، وإن لم يحدث ذلك، فربما عليك أن تقدم موهبتك في مكان آخر.

وثانياً، قد تشعر بقدر كبير من الحماس تجاه عملك وأفكارك؛ وبسبب حماسك، قد يبدو للآخرين أنك تخاطر كثيراً، ولكن هذه المخاطرة لا تبدو كبيرة بالنسبة إليك؛ لأن النتيجة واضحة، ولكنك لست شخصاً معصوماً من الخطأ، وقد يجد الآخرون متعة كبيرة في رؤيتك تفشل، حتى لو كانوا معدودين. وعلاوة على ذلك، لا يدرك هؤلاء أن هذا الحماس الشديد سيظهر أنك تعمل طوال الوقت، وأنت ربما تكره هذا، وتجعلهم يظهرون بمظهر سيئ، ولكن بالنسبة إليك، يعد العمل أمراً ممتعاً؛ فالوقوف عن العمل هو ما يمثل عناء بالنسبة إليك؛ فلو كانت هذه طبيعتك، فيجب عليك أن تبقي أمر ساعات عملك الطويلة سرّاً عن الجميع عدا مديرك.

أو من الأفضل أن تتخلص من فكرة العمل ساعات طويلة. وحاول أن تتعامل مع أكبر قدر من الحماس بوصفه مجرد حالة من الإثارة الزائدة، وحاول جاهداً أن توازن بين العمل والاستجمام، وسيمود هذا بالنفع على عملك.

وهناك نتيجة أخرى لحماسك الشديد، وهي أن عقلك الذي لا يهدأ قد يدفعك إلى الانخراط في مشروعات أخرى قبل أن تنتهي من تفاصيل مشروعك السابق،

وربما يجني الآخرون ثمار مجهوداتك. وإن لم تخطط جيداً لهذا الأمر، وهذه ليست طريقتك الخاصة عادةً، فسيكون عليك تقبل النتائج.

والجانب الثالث للموهبة، وهو الحساسية العاطفية، قد يقحمك في حياة الآخرين الخاصة المعقدة، وهذه ليست فكرة جيدة، خاصة في مكان العمل، فأنت تحتاج إلى وجود بعض الحدود المهنية، وأنت محتاج إلى قضاء وقت أكبر مع الأشخاص ذوي الحساسية الأقل، خاصة في العمل، حيث يمنح كل منكما الآخر قدرًا كبيرًا من التوازن. وعليك أن تكون نوع العلاقات الوثيقة أكثر خارج العمل؛ إذ ستمنحك العمق العاطفي الذي تبحث عنه.

وأيضًا يجب أن تكون لديك خارج العمل علاقات تمثل لك الملاذ الآمن من موجات المشاعر التي تتسبب فيها حساسيتك. ولا تبحث عن هذا النوع من العلاقات بين زملاء العمل، خاصة من قبل مديريك؛ حيث يصعب عليهم التعامل مع حالتك، وقد يقررون بأن "هناك خطبًا ما حل بك".

وقد يبدو الجانب الرابع الخاص بالموهوبين، وهو الحدس، شيئًا عجيبًا بالنسبة إلى الآخرين، فهم لا يرون ما تراه، وهذا هو التناقض بين الظاهر "وما يجري حقًا في الداخل"؛ لذا كما فعلت مع أفكارك الاستثنائية، يجب عليك أن تختار ما إذا كنت تريد أن تكون صادقًا أو تنظر إلى الأشياء كما يراها الآخرون، ولكن تشعر في داخلك بالعزلة.

وأخيرًا، قد تمنحك موهبتك نوعًا خاصًا من الجاذبية؛ فقد يريد منك الآخرون أن تقودهم بدلًا من قيادتهم أنفسهم. فيا له من أمر مغرٍ! ولكن سينتهي بك الأمر كأنك قد سلبتهم حريتهم، وهذا ما ستفعله بصورة أو بآخرى.

وبالنسبة إليك، ربما تجد أن الآخرين لا يقدمون إليك إلا القليل في المقابل؛ فالمشاركة الأولية قد يتلوها شعور بخيبة الأمل، ولكن فقدان الأمل في الآخرين سيقودك إلى المزيد من العزلة، ولكن في حقيقة الأمر أنت محتاج إليهم.

والحل الوحيد لهذا الأمر هو ألا تصر على إظهار جميع مواهبك في مكان العمل، ولكن عبّر عن نفسك من خلال مشروعات خاصة، أو من خلال الفن، أو التخطيط للمستقبل، أو ما يشبه العمل الحر، ومن خلال الحياة نفسها.

وبعبارة أخرى، وسع نطاق التعبير عن مواهبك خارج نطاق تقديم أفكار جديرة بالاهتمام في العمل. وحاول أن تستخدمها في الحصول على قدر أكبر

من التبصر بالذات، واكتساب الحكمة عن طبيعة البشر في المجموعات، أو المؤسسات. وعندما يكون هذا هو هدفك، حينها يكون الاسترخاء والمراقبة أمرًا مقبولًا، وكذلك عليك أن تتدرب على التصرف في بعض الأحيان كشخص عادي، ليس موهوبًا، وترى كيف يكون هذا الشعور.

وأخيرًا، كن على تواصل مع أنواع مختلفة من الأشخاص، سواء أكانوا في العمل أم في أي مكان آخر، وتقبل فكرة أنه ليس بمقدور شخص واحد أن يفهم كل جوانب شخصيتك. ففي الحقيقة، قد يكون تقبل الوحدة التي تلازم الموهبة هو الخطوة التي تمنحك أكبر شعور بالحرية والقوة، ولكن تقبل نقيض هذا الأمر، وهو عدم وجود حاجة إلى الشعور بالعزلة، فالجميع موهوبون بطريقة ما. وهناك الحقيقة المناقضة، وهي: لا يوجد من هو مميز، بمعنى أنه مستثنى من الحقائق الكونية الثابتة، مثل الشيخوخة والموت، بمن في ذلك أنت.

احرص على أن تُقدّر حالتك حق التقدير

أرجو الآن أن تستطيع تخيل الطرق العديدة التي يمثل بها كونك شخصًا مفرط الحساسية ميزة في عملك، سواء أكنت تعمل عملاً حرًا، أم كنت تعمل لدى الآخرين، ولكنني اكتشفت أن الأمر يتطلب الكثير من المجهود قبل أن يستطيع الأشخاص مفرطو الحساسية أن يمحووا الأفكار السلبية السابقة المتعلقة بحالتهم، وقيموها تقييمًا صحيحًا، فلن يمكنك أن تقنع غيرك بها إذا كنت أنت غير مقتنع بها؛ لذا فضلًا افعل ما يلي، دون تقصير.

قم بعمل قائمة بكل المميزات التي قد يتحلى بها الأشخاص مفرطو الحساسية، ثم اتبع قواعد شحذ الأفكار، وتقبل أية فكرة دون نقد، ولا تقلق إذا كان غير مفرطي الحساسية يمتلكون بعض هذه المميزات، فيكفي أن لدينا المميزات نفسها، ثم استخدم كل إستراتيجية لديك؛ الاستنتاجات المنطقية من السمة الأساسية، وفكر في الصورة المتنامية في ذهنك عن نموذج الشخص مفرط الحساسية؛ فكر في الأشخاص مفرطي الحساسية الذين تعرفهم، وهم محط إعجابك، ثم فكر في نفسك، وطالع هذا الكتاب. ويجب أن تكون تلك القائمة طويلة، وستصبح أكثر طولًا عندما تقوم مجموعة من الأشخاص مفرطي

الحساسية بعملها، مع دفعي وتشجيعي لها؛ لذا استمر في العمل حتى تصبح قائمتك طويلة.

والآن افعل أمرين وهما: اكتب خطابًا قصيرًا قد تستخدمه في مقابلة ما، واطب أيضًا خطابًا رسميًا، وعبر عن بعض مميزاتك في كليهما، مع التلميح إلى سمة الحساسية المفردة الخاصة بك بطريقة تخبر بها صاحب العمل بتلك السمة.

واليك جزءًا من نص مقترح (الذي قد يكون غير رسمي بعض الشيء بالنسبة إلى خطاب):

وبالإضافة إلى خبرتي طيلة عشر سنوات في التعامل مع الأطفال، فأنا لدي كثير من المعلومات عن فنون الرسوم التصويرية، وخبرة عملية في التصميم. ومن خلال كل هذه الأعمال، كنت أعني جيدًا المساهمة الكبيرة التي تقدمها شخصيتي وطبيعتي؛ فأنا أحد الأشخاص الذين يتمتعون بضمير حي، والدقة، والحرص على القيام بعمل جيد.

وفي الوقت نفسه، أعتقد أنني أمتلك مخيلة رائعة للغاية، وعادة ما يعدوني مبدعًا للغاية (بالإضافة إلى حصولي على تقديرات ممتازة في المدرسة، ومعدل ذكاء مرتفع). ودائمًا ما كان حدسي تجاه أي عمل جديد من بين أهم نقاط القوة الخاصة بي، بما في ذلك قدرتي على اكتشاف المشكلات أو الأخطاء المحتملة.

ولكنني لست من هؤلاء الأشخاص الذين يحدثون ضجة، وأحب أن يكون الجو المحيط بي هادئًا. وفي الحقيقة، عليك أن تعلم أنني كنت أقدم أفضل ما عندي عندما أشعر بالهدوء، وعندما تتسم البيئة من حولي بالسكون؛ لذا يرتاح معظم الناس كثيرًا إلى العمل معي، على الرغم من أنني أشعر بالسعادة عندما أعمل منفردًا تمامًا مثل العمل مع عدد قليل من الأشخاص الآخرين. واستقلالي في هذا الصدد، وقدرتي على العمل بصورة جيدة وأنا منفرد، دائمًا ما كانا يعدان من نقاط قوتي.

التدريب

قد تتسبب المواقف التدريبية في حالة من الإثارة الزائدة؛ لأنك تميل إلى الأداء بصورة سيئة عندما تكون مراقبًا، أو عندما تتعرض للإثارة بأية طريقة، كالحصول على كثير من المعلومات دفعة واحدة، أو وجود كثير من الأشخاص حولك، يتحدثون، أو يبذلون جهداً في التعلم، أو تخيل العواقب الوخيمة لإخفاقك في تذكر شيء ما.

حاول أن تقوم على تدريب نفسك، إذا أمكن ذلك. وخذ معك دليل التعليمات إلى المنزل، أو حاول أن تبقى بعد العمل ساعات لتعمل وحدك، أو اتفق مع مدرب ليقوم بتدريبك بشكل فردي، ومن الأفضل أن يكون المدرب شخصاً يساعدك على الشعور بالراحة. واطلب منه أن يوضح لك كيفية القيام بخطوة ما، ثم يتركك تتدرب عليها وحدك، ثم بعد ذلك، تدرب بحضور شخص ما ليس مديراً لك، ولا يجعلك تشعر بالتوتر والعصبية.

الشعور بالراحة الجسدية في عملك

ولأنك شخص أكثر حساسية من الآخرين، فأنت لا تريد المزيد من عوامل القلق أو الضغط من حولك. وقد يُعَدُّ الموقف آمناً وغير مؤذٍ، ولكنه ما زال يمثل مصدر ضغط عليك. وبالمثل، قد لا يجد الآخرون أية مشكلة في وجود الأضواء المتقدة، أو سماع مستويات منخفضة من صوت ضوضاء الماكينات، أو روائح المواد الكيميائية، ولكنك تعانيها. وهذه حالة فردية للغاية، حتى بين الأشخاص مفرطي الحساسية.

ولو كانت لديك أية شكوى، ففكر بشكل واقعي فيما أنت بصدد. ولو كنت تريد الماضي قدماً والتقدم بالشكوى، فعليك بذكر المجهودات التي قمت بها وحدك لمعالجة هذا الموقف، وأكد أهمية إنتاجيتك وإنجازاتك، ولكنك تستطيع أن تؤدي على نحو أفضل عندما تنتهي تلك المشكلة (لو كانت المشكلة واقعية).

التقدم في العمل

قد أظهرت الأبحاث التي أجريت على الأشخاص "الخجولين" أنهم يحصلون على أجور متدنية للغاية والعمل في وظائف أقل من مستوى كفاءتهم، وأشك في أن هذا يعد صحيحاً بالنسبة إلى العديد من الأشخاص مفرطي الحساسية، مع أنه في بعض الأحيان نكون نحن من نختار ذلك، ولكن لو كنت تريد التقدم في العمل ولا يمكنك تحقيق ذلك، أو لو كان يتم النظر في تسريح بعض الموظفين، وأنت لا تريد أن تكون من بينهم، فيجب عليك أن تهتم بإستراتيجيتك.

وغالباً لا يروق الأشخاص مفرطي الحساسية "ممارسة الأعياب السياسية" لتحقيق مصلحة شخصية، ولكن هذا في حد ذاته يجعلنا موضع شك، فمن السهل للغاية أن يأخذ الناس عنا فكرة مغلوطة تماماً، خاصة إذا كنا نقضي وقتاً أقل مع الزملاء في مكان العمل، أو كنا لا نعبر عن أفكارنا أمامهم؛ فقد تبدو متفطرسين، أو متكبرين، أو غرباء. ولو كنا لا نلح في الطلب، فقد تبدو غير مهتمين أو ضعفاء، وغالباً ما تكون هذه تصورات غير مبررة تماماً، ولكن يجب علينا أن نكون حذرين حيال هذه الأمور، وأن نخطط للتخلص من هذه التصورات.

ولو كان هذا مناسباً، فعبّر عن مشاعرك الجيدة تجاه الآخرين ودياً (أو رسمياً)، أو تجاه المؤسسة بحضور الآخرين. وربما تعتقد أن مشاعرك الإيجابية واضحة، ولكنها لن تكون كذلك إذا كنت شخصاً هادئاً، وكان الآخرون لا يتمتعون بقدر كبير من الوعي، وفكر أيضاً فيما إذا كنت تريد الحديث عما تعتقد أنك تسهم به بوضوح أكثر، وكيف ترى منصبك داخل هذه المؤسسة فيما بعد، وما المدة التي ستنتظرها لتحقيق هذا الأمر.

وفي الوقت ذاته، تأكد أنه لن تتم الاستهانة بك عند الإعلان عن الترقيات المقبلة من خلال تدوينك بشكل أسبوعي كل إسهاماتك للمؤسسة، بالإضافة إلى أية إنجازات أخرى في مجالك أو حياتك، مع ذكر جميع التفاصيل. فعلى الأقل ستصبح مدركاً لإياها، وأكثر احتمالاً للحديث عنها، ولكن حاول، قدر الإمكان، أن تعرض ملخصاً لهذه الإنجازات على مديرك في وقت المراجعة المقبلة.

فإذا رفضت القيام بهذه المهمة، أو لو مضى شهر من الآن دون أن تقوم بها، ففكر في سبب ذلك بعمق. هل هذا من باب المفارقة؟ ثم فكر في أنك قد تسبب

في إحداث ضرر بالغ لمؤسستك ولمديرك عن طريق عدم تذكيرك إياهم بقيمتك الحقيقية، فمأجلاً أو آجلاً ستشعر بعدم الرضا والرغبة في الرحيل، أو سيفريك العمل مع مؤسسة منافسة، أو ستتم إقالتك والإبقاء على شخص أقل كفاءة. هل ترغب في أن يلاحظ الآخرون موهبتك دون أن تذكرهم بها؟ فهذه رغبة عامة تنشأ منذ فترة الطفولة، ولكنها نادرًا ما تتحقق في هذا العالم.

أو هل أنت فعليًا تحقق القليل من الإنجازات؟ هل تهتم بأمر ما؟ فربما تكون محتاجًا إلى عمل قائمة إنجازات تعتبرها مهمة: المسارات التي قطعتها بالدراجة، والكتب التي طالعتها، والمحادثات التي أجريتها مع الأصدقاء. فلو كان هناك شيء ما إلى جانب العمل توجه إليه معظم طاقتك، فقد يكون هذا هو الشيء الذي يمثل أكبر متعة بالنسبة إليك، فهل هناك طريقة ما تجعل هذا الشيء يدر لك مالا؟ ولو كانت هناك مسؤولية ما مثل تربية الأطفال أو القيام بأمر أحد الوالدين في الكبر، لوجب عليك أن تكون فخورًا بسبب هذه المسؤولية. فضع هذه المسؤولية ضمن قائمة إنجازاتك أيضًا، حتى لو لم تستطع ذكر هذا أمام الكثير من أصحاب العمل.

وأخيرًا، عند عدم تقدمك في العمل، أو عند شعورك بـ "أن هناك من يريد النيل منك"، يصبح من المحتمل ألا تكون ذا خبرة كافية.

المقابلة بين بيتي ومكيا فيللي

كانت "بيتتي" من الأشخاص مفرطي الحساسية، وقد جاءت إلي لتلقي العلاج النفسي. وكانت دائمًا ما تتحدث عن الإحباط الذي تشعر به في العمل. ولن يستطيع المعالجون النفسيون رؤية ما يجري في الموقف بصورة كاملة؛ لأننا لا نستمع إلا إلى وجهة نظر واحدة، ولكن من الواضح أن "بيتتي" كانت تقوم بعمل جيد، ولكنها لم تحصل على ترقية قط.

وبعد ذلك، وفي أحد تقييمات أداء الموظفين تعرضت إلى النقد بسبب كل السلوكيات التي يبدولنا، كمفرطي الحساسية، أنها ذات قيمة كبيرة في نظر أغلب المشرفين. وبعد كثير من التردد، بدأت "بيتتي" تشعر بأن مشرفتها تريد

"أن تنال منها". وكانت المشرفة لديها حياة شخصية تعيسة، وتم تحذير "بيتي"، من قبل آخر مديرة لها، من أن تلك المديرة "قد تظلمها في ظهرها".

ولكن كثيرًا من الموظفين الآخرين تأقلموا جيدًا مع المديرة الجديدة، ولكن حدس "بيتي" جعلها تشعر بأنهم يبذلون جهدًا كبيرًا بهدف إرضاء مديرتهم؛ لأنهم يخشونها. ولأن "بيتي" تكبر مديرتها في العمر كثيرًا، كانت ترى أن المديرة غير ناضجة، ولا تمثل مصدر تهديد، ولكن "بيتي" كانت أيضًا مخلصه، وذات ضمير حي، وكانت غالبًا ما تتلقى المديح من الزوار الذين يشيرون إلى أنها الأكثر كفاءة من الآخرين الموجودين في هذا القسم، ثم شعرت بأنه ليس هناك ما يدعو إلى الخوف، ولكنها غفلت عن حقد مديرتها، ولكن "بيتي" كانت لا تحبذ أن تفكر في أي شخص على نحو سلبي.

وأخيرًا، أخذت "بيتي" خطوة، وطلبت من أحد أفراد شئون العاملين أن يسمح لها بأن ترى الملف الخاص بها (وهو إجراء مقبول في هذه المؤسسة)، ووجدت أن مديرتها كانت تضع بعض الملاحظات التي كانت غير صحيحة تمامًا، في حين أن المعلومات الإيجابية التي طلبت "بيتي" وضعها في الملف لم تكن موجودة.

واعترفت "بيتي" أخيرًا بأنها كانت في صراع محتدم مع مديرتها، ولكنها لم تعرف ماذا يجب عليها فعله. وعلى وجه الخصوص، كانت تقول، مرارًا وتكرارًا، إنها لا تريد أن تتدنى بمستوى التفكير، وتفكر مثل خصومها.

وكان الأمر المهم بالنسبة إليّ هو مساعدة "بيتي" على معرفة سبب استهدافها. وفي حقيقة الأمر، أفرت بأنها ليست المرة الأولى في تاريخها العملي، فشككت في أن يكون هذا بسبب أنها منعزلة، ومتكبرة، وبناءً عليه تمثل مصدر تهديد للأشخاص الأصغر سنًا المتزعزعة ثقتهم بأنفسهم، ولكن هذا كان غير صحيح، والسبب وراء ذلك كان عجز "بيتي" عن رؤية الصراع قبل حدوثه، بل رفضها لذلك أيضًا.

ففي مكان العمل الحالي والأماكن السابقة، جعلت "بيتي" نفسها هدفًا سهلًا عن طريق اختيارها أن تكون "منعزلة عن القطيع"، فكما يفعل الكثير من الأشخاص مفرطي الحساسية الانطوائيين، تفضل هي أن تذهب إلى العمل،

والقيام بعملها بطريقة جيدة، ثم العودة إلى البيت دون أن تزيد من حالة الإثارة لديها عن طريق التواصل مع الآخرين. وكانت دائماً تقول لي: "أنا لا أستمتع بالثرثرة مع الآخرين"، وكان من بين تأثيرات هذا الأمر أنها كانت لا تحصل على المعلومات عما يجري على المستوى الرسمي، فكانت تحتاج إلى ارتداء قناع شخصيتها المظهرية، وأن تتواصل مع البعض حتى تتمكن من حماية نفسها، ولتكون على دراية بما يحدث، "وليكون لها أصدقاء قريبون من رؤوس السلطة في العمل". وكان التأثير الثاني لهذا الأمر، بشكل ما هو رفضها الآخرين، أو هكذا كانوا يشعرون. وفي جميع الأحوال، لم يشعروا بأية رغبة في تقديم أية مساعدة إليها؛ لذا شعرت المديرية بأنها ستكون بمأمن إذا تصرفت بطريقة مناهضة لـ "بيتي".

وهناك خطأ افترفته "بيتي" ولكن يمكن تفهمه، وهو سائد بين الأشخاص مفراطي الحساسية، وهو أنها كانت غير مدركة "الصورة الخفية" لمديرتها، أو الجوانب غير المستحبة بها. وحقبة، كانت "بيتي" تميل إلى رسم صورة مثالية عن المديرين، وكانت تتوقع حسن المعاملة والحماية فقط من قبل أي شخص يتولى المسؤولية، وعندما لا تحصل على تلك الأمور، كانت تتجه إلى رئيس مديرتها للحصول على المساعدة، ولكن فكرت في أنه "من الصواب" أن تخبر مديرتها بما تقوم به؛ ولكن المديرية بالطبع سبقتها في هذا الأمر، وحرصت رئيسها ضد "بيتي". وكما كان متوقعاً، تصرفت تلك السلطة التي كانت تعتقد أنها شديدة المثالية كإنسان عادي.

وعندما طلبت من "بيتي" أن تصبح أكثر حنكة، أو تكون "سياسية" أكثر في تعاملاتها، شعرت في بداية الأمر بأنني أطلب منها أن تلوذ نفسها، ولكنني كنت أعلم أن مثل هذا النقاء لا بد من أن يكون له أثر بعيد، وفي النهاية رأيت في أحلامها حيواناً غاضباً يقف خلف سياج، ثم "مقاتل شوارع" قوياً، ثم بعد ذلك سيدة أعمال محنكة نوعاً ما. ولتفسير الشخصيات التي ظهرت في هذه الأحلام، كانت كل شخصية منها تمثل جزءاً من شخصيتها، ولكنها لم تستخدمه من قبل، وكانت تكبته داخلها تماماً؛ بوصفه غير مقبول؛ فقد علمتها هذه الشخصيات أن

تشك ولو قليلاً في كل الناس، خاصة هؤلاء الذين كانت ترسم لهم صورة مثالية (بمن في ذلك أنا).

وبينما كانت تمضي في عملية التأمل الذاتي هذه، التي تتطلب قدرًا كبيرًا من الشجاعة والذكاء، اعترفت "بيتي" بأن لديها شكوكًا بالغة في دوافع جميع الأفراد، ولكنها كانت دائمًا تحاول كبت هذه الشكوك، وتمدها أحد الجوانب السيئة لشخصيتها، وعندما أصبحت على بينة بتلك الشكوك، وتأكدت من مدى صحتها، اكتشفت أنه يمكنها أن تثق ببعض الأشخاص بصورة أكبر، وليس بصورة أقل، وخاصة حدسها المتناقض قليلًا، وفي نهاية هذا الفصل، ستتاح لك فرصة مقابلة صاحب النفوذ الداخلي لديك.

الندم - ممكن تجنبه ولكن لا مفر منه

من الصعب مواجهة كل الأمور التي لن تتسنى لنا فرصة القيام بها في هذه الحياة، ولكن هذا جزء من حياة الإنسان. وكم هورائع أن نحرز تقدمًا بسيطًا في إجابتنا عن السؤال الذي تطرحه علينا الحياة، وسيكون الأمر أكثر روعة لو تمكنا من أن نجد طريقة لكسب المال، ونحن نقوم بهذا الأمر. وسيكون الأمر كالمعجزة لو تمكنا من العمل على هذا الأمر مع مجموعة بينها تفاهم واحترام متبادل. ولو كانت هذه هي مواهبك، فعليك أن تقدر قيمتها، ولو كنت لم تحققها بعد، أمل أنك تعرف الآن طريقة ما لتحقيقها.

ومن الناحية الأخرى، ربما يكون عليك أن تتقبل موهبة كانت تمنعك المسئوليات الأخرى دائمًا، أو يمنحك عجز مجتمعتك عن فهم حالتك، من القيام بها، فلو استطعت أن تصل إلى الشعور بالسلام مع ذاتك، فلربما تكون أكثرنا حكمة.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

مقابلة ميكافيللي الموجود في داخلك

كان "ميكافيللي"، مستشار أحد أمراء إيطاليا في عصر النهضة، وقد كتب بصراحة مطلقة عن كيفية التقدم في الحياة، وكيف نظل في المقدمة؛ حيث يرتبط اسمه، ربما بصورة مبالغ فيها، بالخداع والكذب والخيانة وكل الصفات المتعلقة بالتآمر التي تصف "رجال البلاط"، فأنا لا أنصحك بأن تكون ميكافيللياً، ولكن أؤكد لك أنه كلما أثارت تلك الصفات نفورك، زادت حاجتك إلى أن تصبح واعياً بوجود تلك الصفات في نفسك، أو في الآخرين. وكلما تظاهرت بأنك لا تعرف شيئاً عن تلك الصفات، شعرت بالانزعاج أكثر إزاء هذا التآمر الخفي داخلك وداخل الآخرين.

وباختصار، في مكان ما داخلك، هناك من يشبه ميكافيللي. نعم، إنه شخص مخادع للغاية، ولكن لن يستمر أي أمير، خاصة لو كان رحيماً، في السلطة فترة طويلة دون الحصول على مستشار ذي وجهة نظر قاسية، مثل مستشاري أعدائه. والسر هو أن تستمع جيداً لما يقوله الشخص الميكافيللي داخلك، ولكن لا تسمح له بتجاوز الحدود.

فربما تعلم أنت بالفعل هذا الجزء عن نفسك، ولكن عليك أن تعطيه صورة حقيقية. فحاول أن تتخيل شكله، وماذا يقول، وما اسمه؛ (فعلى الأرجح لن يكون "ميكافيللياً")، ثم تحدث مع هذا الجزء، واستمع إلى رأيه في المؤسسة التي تعمل بها. واسأل مَنْ مِنَ الذين تعمل معهم يحاول التقدم في العمل، ومن يحاول النيل منك، وماذا يجب عليك أنت فعله لتتقدم. واسمع لهذا الصوت بأن يتحدث فترة. ولاحقاً، ومع الحرص الشديد على الحفاظ على قيمك وحسن خلقك، فكر فيما تعلمته. فعلى سبيل المثال، هل علمت أن هناك شخصاً ما يستخدم أساليب ملتوية ويضر بك، ومن ثم بالمؤسسة التي تعمل بها؟ هل هذا الصوت الداخلي مصاب بجنون الارتياب، أم هو شيء كنت تعرفه من قبل ولا تريد الاعتراف به؟ هل هناك ما يمكنك أن تتخذه من خطوات حكيمة لمواجهة هذه الأمور، أو على الأقل تحمي نفسك منها؟

العلاقات الوثيقة تحدي الحب الحساس

هذا الفصل عبارة عن قصة حب؛ فهو يبدأ بوصف كيفية شعور الأشخاص مفرطي الحساسية بالعاطفة، وبالعلاقات الصداقة، ثم سيساعدك، من خلال مكافأتك، على إحياء هذا الشعور بالحب على طريقة الأشخاص مفرطي الحساسية.

الحميمية لدى الأشخاص مفرطي الحساسية – هناك العديد من الطرق لتحقيقها

تعمل "كورا"، البالغة من العمر أربعة وستين عامًا، ربة منزل، ومؤلفة كتب خاصة بالأطفال. تزوجت مرة واحدة، وكان زوجها هو قصة الحب الوحيدة في حياتها، وقد أخبرتني بأنها "مسرورة جدًا حيال هذا الجزء من حياتها". وكان "ديك" زوجها "شخصًا غير مفرط الحساسية على الإطلاق"، ولكن كلاً منهما يستمتع بما يقدمه الطرف الآخر من أجل إنجاح علاقتهما الزوجية، خاصة الآن، بعدما واجها المواقف الصعبة معًا. فعلى سبيل المثال، تعلمت على مر السنين أن ترفض

رغبته في أن تشاركه متعته بمشاهدة فيلم من أفلام المغامرات، أو التزلج على المنحدرات، أو حضور مباريات كرة القدم، وكان يذهب برفقة الأصدقاء. ويعمل "مارك"، وهو في الخمسين من عمره، أستاذًا جامعيًا، وشاعرًا، وخبيرًا في أعمال الكاتب "تي. إس. إليوت"، وهو عازب يعيش في السويد، ويدرس الأدب الإنجليزي. وتعد الصداقات محور حياة "مارك"، حيث أصبح ماهرًا في إيجاد هؤلاء الأشخاص المعدودين الذين يشبهونه، ثم إقامة علاقات وثيقة معهم، وأنا أعتقد أنهم يعتبرون أنفسهم سعداء الحظ للغاية بهذا.

وأما بالنسبة إلى العلاقات العاطفية، فيتذكر "مارك" المشاعر القوية التي شعر بها حتى عندما كان طفلًا. وعندما أصبح بالغًا، كانت علاقاته "نادرة، ولكنها تتسم بالعاطفة الجارفة، وكانت محاولات الارتباط لا تنتهي على ما يرام، ويستمر في الشعور بالحب تجاه الطرف الآخر، على الرغم من انتهاء مشاعر الحب من هذا الطرف تجاهه"، ولكنني أتذكر نبرته الساخرة، وهو يقول: "ولكن حياتي الخيالية ثرية".

وكانت "آن" تتذكر شعورها الشديد بالعاطفة أيضًا في فترة الطفولة، "فكان هناك شخص ما دائمًا؛ فالأمر أشبه بالسعي أو البحث عن العاطفة". وتزوجت عند بلوغها سن العشرين من عمرها، وأنجبت ثلاثة أطفال خلال سبع سنوات، ولم يكن هناك مال كافٍ قط، وكلما زاد التوتر في علاقاتهما، زادت عدوانية زوجها. وبعد أن ضربها بشدة عدة مرات، أدركت أنه يجب عليها تركه، وأن عليها أن تتصرف بنضج وتدعم نفسها بشكل ما.

وبمرور السنوات، عرفت حياة "آن" كثيرًا من علاقات العمل ولكنها لم تتزوج مرة أخرى. وبلوغها سن الخمسين، قالت إن سعيها وراء "توأم الروح" قد انتهى. وفي حقيقة الأمر، عندما سألتها إن كانت هناك طرق خاصة اتبعتها لتنظيم حياتها للتأقلم مع حالة الحساسية لديها، كان ردها الأول هو: "لقد تخلصت أخيرًا من وجود الرجال في حياتي؛ لذا لن يزعجني هذا الأمر مجددًا". وعلى الرغم من ذلك، كانت الصداقات الوثيقة مع النساء، والروابط القوية مع أطفالها، وأخواتها، تمثل مصدر سعادة كبيرة لها.

وكانت "كريستين"، الطالبة المذكورة في الفصل الأول، هي الأخرى، قد انتابها مشاعر قوية في فترة الطفولة، حيث قالت: "كانت تتم خطبتي ثم بعدها بوقت قصير تتابني رغبة في فسخ الخطبة، وكلما تقدمت في العمر - وعندما يأتي موعد الزواج - كنت أعدل عن القرار، ثم ارتبطت بالشخص الذي ذهبت إلى اليابان من أجله، وكانت له مكانة خاصة عندي، ولكن انتهى الأمر، حمداً لله. والآن أبلغ من العمر عشرين عاماً، ولم تعد لدي رغبة في الارتباط، فأنا أريد أن أكتشف معالم شخصيتي أولاً". فـ "كريستين"، التي كانت تبدو غاية في القلق من حالتها العقلية، هي راشدة وعاقلة جداً في حقيقة الأمر.

وقضت "ليلي"، ذات الثلاثين ربيعاً، فترة شباب مضطربة؛ بسبب تمرد لها على والدتها الصينية الصارمة، ولكن قبل ذلك بعامين، وعندما ساءت حالة "ليلي" الصحية بسبب حياتها المضطربة، أدركت أخيراً أنها بائسة. وخلال مقابلتنا بدأت تتساءل: هل اختارت هذه الحياة المليئة بالإثارة الزائدة بهدف التخلص من حياة أسرتها التي كانت تراها مملة، وتفتقر إلى روح الحماس الأمريكي. وعلى أية حال عندما تعافت، تعرفت بشخص كانت تراه أكثر حساسية منها. وفي بداية الأمر، كانا مجرد صديقين، ولكنه كان يبدو مملاً مثل أسرتها، ولكنها بدأت تشعر بالحب تجاهه، وتقدم لخطبتها، ولكنها استمرت في تأجيل إتمام زواجهما.

و"لين" هي العشرين من عمرها، تزوجت مؤخراً بـ "كريج"، وجمعتهما منهج روحاني مشترك، وشعور جديد وعميق بالحب، ولكن هناك مشكلة وحيدة بينهما، وهي مقدار ممارسة العلاقة الحميمة، حيث كان "كريج" يمتنع من العلاقة الحميمة للحفاظ على التقاليد الروحانية التي ينتمي إليها، وقد تقبلت هذا الأمر عندما تلاقيا للمرة الأولى. وفي وقت مقابلي معها، كان زوجها قد غير رأيه، وكانت هي التي تريد أن تتبع تقليد الامتناع عن زوجها، وكان الحل المرضي للطرفين في هذا الوقت هو ممارسة العلاقة الحميمة "قليلاً" (مرة أو مرتين في الشهر)، ولكنها كانت "مميزة للغاية".

وهذه الأمثلة توضح الطرق المتعددة التي يلبي بها الأشخاص مفرطو الحساسية رغبتهم الإنسانية في تكوين علاقات وثيقة. وعلى الرغم من أنه ليست

لديَّ بعدُ بيانات إحصائية واسعة النطاق لتأكيد هذا الأمر، فإن انطباعي من خلال المقابلات التي أجريتها، هو أن الأشخاص مفرطي الحساسية يختلفون عن غيرهم في هذا النوع من العلاقات التي يفضلونها، فقد يختارون عدم الزواج بنسبة أكبر من بقية أفراد المجتمع، أو الزواج مرة واحدة فقط، أو تكوين العلاقات الوثيقة مع الأصدقاء وأفراد العائلة بدلاً من العلاقات العاطفية. ففي الحقيقة، ربما يكون هذا المنظور المختلف تجاه الحب يرجع إلى اختلاف الخبرات والاحتياجات الشخصية للأشخاص مفرطي الحساسية، ولكن الحاجة أم الاختراع.

ومع كل هذا التنوع، ما زلنا - نحن مفرطي الحساسية - نعاني بعض المشكلات الشائعة التي تتعلق بعلاقاتنا الوثيقة، وكلها بسبب قدرتنا الخاصة على ملاحظة أدق التفاصيل، ونزعتنا الشديدة تجاه الشعور بالإثارة الزائدة.

الأشخاص مفرطو الحساسية والشعور بالحب

فيما يخص الحب، أظهرت دراستي أننا - بوصفنا أشخاصاً مفرطي الحساسية - نقع في الحب بصورة أقوى من الآخرين، وقد يكون هذا أمراً جيداً. فعلى سبيل المثال، تُظهر الدراسة أن الوقوع في الحب يؤدي إلى زيادة شعور الشخص بقدراته، ويعزز الصورة الذاتية للشخص عن نفسه. وعند الشعور بالحب، يشعر الشخص بأنه أفضل وأكثر قيمة. وعلى الناحية الأخرى، من الجيد أن نعلم أن بعض الأسباب التي تؤدي إلى وقوعنا في الحب بشدة ليست لها علاقة تقريباً بالآخرين، في حالة أن هناك بعض الأوقات التي نخشى فيها الوقوع في الحب.

وعلى الرغم من ذلك، قبل أن نبدأ، عليك تدوين ما حدث لك في المرة أو المرات التي غرقت فيها في عاطفة الحب، ثم عليك المراقبة؛ لتتمكن من معرفة ما إذا كان هناك شيء مما سأحدث عنه ينطبق على حالتك.

أدرك أن بعض الأشخاص مفرطي الحساسية يبدو كأنهم لم يقوموا في الحب قط (فدائماً ما يتبعون نظام التعلق الاجتنابي الذي تحدثت عنه سلفاً)، ولكن قول إنك لن تشعر بالحب أبداً، يشبه قول إن السماء لن تمطر في الصحراء.

فأي شخص يعرف جو الصحراء جيداً، سيخبرك بأنه عندما يسقط المطر في الصحراء، يجب عليك توخي الحذر؛ لذا لو كنت تعتقد أنك لن تشعر بالحب بشدة أبداً، فربما تكون عليك مواصلة القراءة، في حالة وقعت في الحب، وأردت الارتباط بشخص ما.

عندما تكون المشاعر جارفة

قبل الحديث عن الشعور الشديد بالحب، أو تكوين الصداقة التي قد تؤدي إلى إقامة علاقة رائعة، ربما تكون مهتماً بالحالة النادرة والمشهورة للحب المستحيل ذي العاطفة الجارفة؛ فقد يتعرض أي شخص لهذه الحالة، ولكن من الواضح أنها تحدث بصورة أكبر للأشخاص مفرطي الحساسية؛ حيث إنها تكون تجربة أليمة للطرفين، فالحصول على بعض المعلومات سيساعدك في حال وقوعك في مثل هذا الموقف.

وهذا النوع من الحب عادةً ما يكون غير متبادل؛ فعدم الشعور بالحب المتبادل قد يكون سبب قوة المشاعر هذه، فلو تطورت العلاقة الحقيقية بشكل طبيعي، فستلاشى فكرة المثالية السخيفة، عندما يعرف الشخص محبوبه جيداً بكل عيوبه، ولكن قد تتسبب هذه المشاعر الجارفة في فشل العلاقة؛ فالشعور الشديد بالحب غالباً ما يرفضه المحبوب فقط؛ لأنه شعور غير واقعي، ويتطلب منه الكثير من الجهد والاهتمام، فغالباً ما يشعر المحبوب بالاختناق، وأن مشاعر الحب تجاهه غير حقيقية على الإطلاق؛ بمعنى أن مشاعره، أو مشاعرها، لا تتم مراعاتها. وفي الواقع، يبدو الأمر كأن الشخص الواقع في الحب لا يتمكن من فهم مشاعر محبوبه بطريقة واقعية، وأن هذا الشعور مجرد رؤية مثالية مستحيلة. وفي هذا الوقت، قد يتخلى الشخص الواقع في الحب عن كل شيء في مقابل السعادة الكاملة التي يستطيع الطرف الآخر وحده أن يحققها.

كيف نشعر بهذا النوع من الحب؟ لا توجد إجابة واحدة عن هذا السؤال، ولكن هناك احتمالات كثيرة، فقد كان "كارل يونج" يعتقد أن الانطوائيين بطبيعتهم (وهي حالة أغلب الأشخاص مفرطي الحساسية) يوجهون طاقاتهم إلى حماية حياتهم الداخلية الثمينة من العالم الخارجي، ولكن "يونس" أشار إلى أنه كلما

كنت شديد الانطواء، زاد قدر الضغط على عقلك الباطن لتعويض اهتمامك بالحياة الداخلية، ويبدو الأمر كأن المنزل مليء بالأطفال الذين يشعرون بالملل (ولكنهم موهوبون)، ووجدوا أخيراً طريقهم إلى الخروج من الباب الخلفي. وغالباً ما تتوجه هذه الطاقة المكبوتة إلى شخص ما (أو مكان أو شيء)، سيصبح غاية في الأهمية بالنسبة إلى الشخص الانطوائي البائس. فلو شعرت بالحب بشدة، فهذا في الحقيقة ليست له علاقة كبيرة بالطرف الآخر، بل له علاقة أكبر بالمدة التي أخرجت فيها التواصل مع الآخرين.

وقد تناولت كثير من الأفلام والروايات هذا النوع من الحب، ومثال ذلك الفيلم الكلاسيكي *The Blue Angel*، الذي تدور قصته حول أستاذ جامعي يشعر بالحب تجاه فتاة تعمل فنانة استعراضية. ومثال ذلك من الكتب الكلاسيكية كتاب "هرمان هيسه" *Steppenwolf*، الذي يدور حول رجل انطوائي طاعن في السن يتقابل مع فنانة استعراضية شابة وفرفقتها شديدة التحرر. وفي كلا العاملين، انجذب البطل إلى عالم مليء بالحب، والعلاقات المختلفة، والممنوعات، والفيرة، والعنف؛ جميع عوامل الإثارة والأمور التي كان حدسه وشخصيته الانطوائية ترفضها في السابق، ولا تعلم شيئاً عن التعامل معها، ولكن النساء مررن بتلك التجارب أيضاً، كما هي بعض روايات "جين أوستن" و"تشارلوت برونتي"، فقد جرفت مشاعر الحب السيدات الانطوائيات والمثقفات.

وبغض النظر عن مدى شعورك بالانطواء، فأنت كائن اجتماعي، حيث لا يمكنك أن تتخلص من حاجتك ورغبتك الملحة في التواصل مع الآخرين، حتى لو كانت رغبتك الشديدة في حماية نفسك قوية للغاية. ولحسن الحظ، بمجرد أن تتخبط في الحياة قليلاً، وتوشك أن ترتبط بشخص ما، ستدرك أنه لا يوجد شخص بهذه المثالية. وكما يقولون، الحياة دائماً مليئة بالفرص، فالحل الأمثل للنجاة من الشعور بالحب الشديد هو الانفتاح على العالم، لا الانطواء عنه. وبمجرد أن تحقق التوازن، قد تجد أن بعض الأشخاص يساعدونك فعلياً لكي تشعر بالهدوء والأمان. وبما أنك ستقع في الحب يوماً ما، على أية حال، فربما يكون من الأفضل لك أن تتعرف على طبيعة الأمر من الآن.

فكر في قصتك مع الحب أو الصداقة؛ هل جاءت بعد فترة طويلة

البشر والحب المثالي

وهناك طريقة أخرى للشعور بالحب، وهي أن يسقط الشخص الاحتياجات الروحانية على شخص آخر. ومرة أخرى، سيتم تصحيح خلطك بين مشاعر الحب البشري والحب المثالي، لو استطعت أن تتعايش مع هذا الشخص فترة، ولكن عندما نخفق في ذلك، فقد تستمر هذه الحالة على نحو مثير للدهشة.

ومن المفترض أن يكون سبب مثل هذا الحب شيئاً كبيراً جداً، وأعتقد أنه كذلك. وكما توضح مدرسة علم النفس التحليلي لـ "يونج"، أن كل شخص لديه مساعد داخلي، مهمته أن يقودنا نحو عالمنا الداخلي الأعرق، ولكن قد لا نعرف هذا المساعد الداخلي بصورة جيدة، أو في الغالب نقوم بإسقاطه بصورة خاطئة على الآخرين؛ بسبب رغبتنا الجامحة في إيجاد الشخص الذي نبحت عنه، ونريد أن يكون هذا المساعد حقيقياً، وبالتأكيد عندما تصبح الأمور حقيقية للغاية، ولكن داخلنا فقط، سيكون من الصعب إدراك ذلك.

وهناك فكرة سائدة لدى مدرسة علم النفس التحليلي، وهي أن المساعد الداخلي للرجل يكون روحاً أنثوية، أو الأنيمة (المقوم الأنثوي في شخصية الذكر)، وبالنسبة إلى المرأة يكون مرشداً روحياً مذكراً، أو الأنيم (المقوم الذكوري في نفسية الأنثى)؛ لذا عندما نقع في الحب، فنحن في الواقع نقع في حب الأنيمة، أو الأنيم، التي ستأخذنا إلى المكان الذي كثيراً ما بحثنا عنه؛ إلى الشعور بمنتهى السعادة. ونرى هذه الروح في صورة واقعية مشابهة للشخص الذي نأمل أن نشاركه النعيم الدنيوي والحسي. (عادة تشمل رحلة بحرية إلى المناطق الاستوائية أو التزلج في مدينة فال - ووكالات الإعلانات يسعدها مساعدتنا على إسقاط هذه التصورات على العالم الخارجي). أرجو ألا تسيء فهمي؛ فالصورة الواقعية، والعالم الحسي، كلها أمور عظيمة، ولكنها لا تغني عن الرموز الداخلية، أو الأهداف الداخلية، ولكن يمكنك أن ترى قدر الالتباس الذي قد يتسبب فيه الحب المثالي عندما يقرر اثنان من البشر العاديين أن يتحابا بطريقة بشرية.

وفي بعض الوقت، قد يكون هذا الالتباس مناسباً في بعض فترات حياة المرء. وكما كتب الروائي "تشارلز ويليامز": "إذا لم تكرر مجهوداتك للشيء الذي

تؤمن به بشدة رغم معرفتك بخطئه، فلن تكرس مجهوداتك للشيء الصحيح الذي يستحق بذل الجهد من أجله".

الحب الجارف والتعلق غير الآمن

وكما ناقشنا بالفعل، تتأثر كثيراً علاقة الأشخاص مفرطي الحساسية بالأفراد والأشياء، بطبيعة فترة التعلق بهم في الصغر، وأول من قام على رعايتهم، وبما أن ٥٠٪ أو ٦٠٪ فقط من الناس قد تمتعوا بفترة طفولة آمنة (وهذه حقيقة إحصائية صادمة)، فإن الأشخاص المفرطي الحساسية الذين يميلون إلى أن يكونوا حذرين للغاية بشأن العلاقات الوثيقة (شخصية تجنبية)، أو تتسم علاقاتهم بالاضطراب (قلق ومتردد)، ما زالوا يعتبرون أنفسهم أشخاصاً طبيعيين، ولكن استجابتك تجاه العلاقات قوية؛ لأن هناك الكثير من الترسبات داخلك بشأن علاقاتك بالآخرين في الماضي.

وكثير من أولئك الذين كانت لديهم تجربة تعلق غير آمنة، يحاولون جاهدين أن يتجنبوا الوقوع في الحب؛ حتى لا يتعرضوا للأذى، أو ربما يبدو أن الحب مضيعة للوقت، فيما تحاول أنت ألا تفكر في سبب اختلاف نظرتك عن نظرة العالم له. وبغض النظر عن مدى جدية محاولتك، فستجد نفسك يوماً ما تحاول مجدداً أن تحصل عليه بصورة مناسبة؛ فسيظهر شخص ما، تشعر تجاهه بأمان يجعلك تخاطر من أجل الارتباط به، أو أن هناك شيئاً ما بخصوص الطرف الآخر يذكرك بشخص قد قابلته في حياتك فترة وجيزة جداً، وشعرت معه بالأمان، أو أن هناك شيئاً ما داخلك يسعى جاهداً إلى الحصول على فرصة أخرى. وفجأة تتعلق بشخص ما، كما فعلت "إلين".

وعلى الرغم من أن "إلين" لم تشعر بأنها قريبة من زوجها كما كان يريد، فإنها كانت تظن أن حياتها الزوجية سعيدة للغاية بعد أن انتهت من نحت أول تمثال كبير لها، ولكن بعد أن انتهى هذا المشروع الذي استغرق عاماً، وتم بيعه، شعرت بالفراغ بشكل كبير. ونادراً ما كانت تناقش تلك المشاعر مع أحد، ولكن تحدثت عنها في أحد الأيام مع امرأة قوية أكبر منها سناً، كانت تلف شعرها الأبيض الطويل على شكل كعكة.

والى وقت إجراء هذا الحديث، لم تلاحظ "إلين" وجود هذه السيدة، التي كانت تعتبر، إلى حد ما، غريبة الأطوار في المجتمع الذي تعيش فيه "إلين"، ولكن تلك السيدة العجوز تلقت بعض التدريبات لتصبح مستشارة، وتعلمت كيف تتصت بتفهم. وفي اليوم التالي، وجدت "إلين" نفسها تفكر في تلك السيدة طوال الوقت، وأرادت أن تقابل هذه السيدة مرة أخرى، وقد كانت السيدة سعيدة باتخاذ هذه الفنانة الفاتنة صديقة لها.

ولكن بالنسبة إلى "إلين" كان الأمر أكبر من علاقة الصداقة، حيث كان بمنزلة حاجة ملحة للغاية. ولكن لعلاقتها بهذه السيدة تأثير سلبي على عائلتها، وأصبحت حياة "إلين" الزوجية مضطربة. ومن أجل الحفاظ على زوجها وأطفالها، قررت قطع علاقتها بهذه المرأة، ولكنها لم تستطع؛ فكان هذا مستحيلًا تمامًا.

وبعد عام من المشكلات التي عصفت بحياة الأشخاص الثلاثة، بدأت "إلين" تجد أخطاء لا تفتقر في السيدة الأخرى، وهي طبيعتها العنيفة، ثم قطعت علاقتها بها، واستمرت حياة "إلين" الزوجية، ولكنها لم تدرك ما حل بها إلا بعد ذلك بسنوات عند تلقيها العلاج النفسي.

وفي سياق اكتشافها فترة طفولتها المبكرة، علمت "إلين"، من شقيقتها الكبرى، أن والدتها المشغولة لم يكن لديها وقت، أو رغبة في تربية الأطفال، وقد تربت "إلين" على يد العديد من المربيات، وتستطيع "إلين" أن تتذكر واحدة منهن، وهي السيدة "نورث"، التي أصبحت فيما بعد أول مدرسة لها في المدرسة. وكانت هذه السيدة عطفًا ومحبة بصورة استثنائية؛ وفي واقع الأمر، كانت الفتاة الصغيرة تُجل هذه السيدة كثيرًا، وكانت السيدة "نورث" امرأة بدينة وبسيطة، وكانت تلف شعرها على شكل كمكة أيضًا.

ونشأت "إلين" بصورة مبرمجة دون وعي. أولاً، تمت برمجةها على أن تتجنب التعلق بأي شخص، بسبب التغيير الكثير في القائمين على رعايتها، ولكن على مستوى أعمق داخلها، تمت برمجةها على أن تبحث عن شخص يشبه السيدة "نورث"، وأن تضحى بكل شيء لكي تشمر بالأمان مرة أخرى، مثلما كانت تشعر به في الوقت الذي كانت تمضيه يومياً مع السيدة "نورث" الحقيقية في فترة الطفولة.

ونحن جميعاً تمت برمجتنا بشكل أو بآخر مثل: أن نرضي ونتمسك بأول شخص عطوف يعد بأن يقدم إلينا قدرًا من الحب والحماية، أو أن نجد الراعي المثالي، ونقدر هذا الشخص تقديرًا شديدًا، أو أن نكون شديدي الحرص على ألا نتعلق بأي شخص، أو أن نتعلق بشخص يشبه تمامًا الشخص الذي رفضنا للمرة الأولى (ونرى ما إذا كان يمكننا تغييره هذه المرة)، أو الذي يصر على أننا لن ننضج، أو أن نجد شخصاً يمثل الملاذ الآمن الذي تمتعنا به في فترة الطفولة.

فكر في تجاربك السابقة مع الارتباط؛ هل يمكنك أن تقهم معنى هذه التجارب في ضوء فترة التعلق المبكرة لك؟ هل خضت هذه التجربة، ولديك بعض الاحتياجات الشديدة المترسبة من فترة الطفولة؟ إن ترسب بعض تلك الاحتياجات داخلنا سيكون بمنزلة "العنصر الرابط" الطبيعي في علاقاتك الوثيقة بالبالغين؛ فأني شخص يريد التقرب من شخص بالغ بدافع من احتياجات طفل (مثل عدم الرغبة في أن يغيب الشخص عن نظره) لديه بعض المشكلات التي لم يتم حلها من تجارب الماضي أيضاً؛ فعيادة العلاج النفسي هي المكان الوحيد الذي يدرك فيه الشخص ما فاتته، ويحزن على الباقي، ويتعلم كيفية السيطرة على المشاعر الجارفة.

ولكن ماذا عن الشعور الطبيعي بالحب الذي يجعل الحياة غير طبيعية بصورة مؤقتة؟

المكونان الأساسيان للشعور بالحب المتبادل

عند دراسة المئات من قصص الحب (والصداقة) التي كتبها الأشخاص من كل الأعمار، وجدت أنا وزوجي (وهو معالج نفسي اجتماعي، وأجريت معه العديد من الأبحاث عن العلاقات الوثيقة) أن هناك أمرين شائعين. أولاً، من الواضح أن الشخص عندما يشعر بالحب يعجب ببعض صفات الشخص الآخر كثيراً، ولكن الشعور بالحب يمتلكه فقط عندما يشعر بأن الشخص الآخر أعجب به.

وهذان العاملان – وهما الإعجاب ببعض الصفات الخاصة بالطرف الآخر، والشعور بإعجاب الطرف الآخر – قد قدما لي صورة عالم يتجول فيه الناس كي يعجب بعضهم ببعض، وينتظرون شخصاً آخر ليعترف لهم بالحب.

وهذه صورة مهمة يجب أن يضعها الأشخاص مفرطو الحساسية نصب أعينهم: لأن لحظة الاعتراف بالحب، أو سماع اعتراف الطرف الآخر به، تعد من أكثر الأوقات إثارة في حياة الشخص، ولكن عندما نريد أن نتقرب من شخص ما، يجب علينا فعل ذلك (ويجب علينا مواجهة المخاطر كافة؛ من أجل إقامة علاقة وثيقة، ثم الحفاظ عليها، بما في ذلك التعبير عن هذه المشاعر. وقد أدرك كل من الكاتب "سيرانو دي برجراك"، والقائد العسكري الرحالة "جون سميث"، هذا الأمر.

كيف تتسبب الإثارة في وقوع أي شخص في الحب؟

قد يلتقي رجل بسيده جميلة على جسر معلق محتمل سقوطه، يتراقص مع الرياح فوق أحد الوديان الجبلية، وقد يلتقي بالسيدة نفسها فوق جسر خشبي قوي يرتفع نصف متر فوق أحد الأنهار الصغيرة. في أي من الموقفين سينجذب الرجل أكثر إلى هذه المرأة؟ وفقاً لنتائج تجربة أجراها زوجي وزميل له (وهي تجربة أصبحت مشهورة في أوساط علم النفس الاجتماعي)، ستكون احتمالية الوقوع في الحب عند الجسر المعلق أكبر. وتوصلت دراسة أخرى إلى أننا نشعر بالإعجاب تجاه شخص ما لو شعرنا بالإثارة بطريقة ما، حتى عندما ندخل مكاناً ما، أو نستمع إلى شريط تسجيل لفقرة ترفيهية.

وهناك العديد من النظريات التي توضح أن الإثارة من أي نوع قد تؤدي إلى الإعجاب حال وجود شخص مناسب بالقرب منك. وأحد أسباب ذلك هو أننا نريد أن نعزو إثارتنا إلى شيء ما، ولو استطعنا فعل ذلك، لكان من الأفضل أن نعزوها إلى الشعور بالإعجاب؛ أو قد يكون هذا المستوى العالي من الإثارة، ولكنه مستوى مقبول، مرتبط في عقولنا بامتداد الذات والحماس، وهذا بدوره مرتبط بالشعور بالإعجاب والانجذاب إلى شخص ما. هذا الاكتشاف له تداعيات مهمة بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية، فلو كان شعورنا بالإثارة أكثر من الآخرين، فمن الطبيعي أن نشعر بالحب بصورة أكبر منهم (بالإضافة إلى الوقوع في الحب على نحو أعمق) عندما نكون مع شخص جذاب.

فكر في تجاربك السابقة مع الارتباط. هل شعرت بالإثارة قبل أو خلال لقاء شخص وقعت في حبه؟ وفي هذا الصدد، وبعد أن مررت بمحنة ما، هل شعرت

بقربك الشديد من الأشخاص الذين ساندوك في تلك المحنة؟ أو بقربك من الأطباء، أو المعالجين، أو أفراد عائلتك، أو أصدقائك، ممن ساعدوك على تخطي أزمة ما، أو تجربة أليمة؟ فكر في كل علاقات الصداقة التي كونتها في فترة المدرسة الثانوية، وفترة التعليم الجامعي، في الوقت الذي يمر فيه الجميع بتجارب ومواقف جديدة مسببة للإثارة الشديدة. والآن أنت تدرك السبب.

سببان آخران يجعلان الأشخاص مفرطي الحساسية أكثر عرضة للحب

وهناك سبب آخر للوقوع في الحب، وهو شكوك الفرد في قيمة نفسه. فعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة بعض الطالبات اللائي تم تقليل ثقتهن بأنفسهن (عن طريق إخبارهن بشيء ما خلال التجربة) أنهن شعرن بالانجذاب إلى شاب قد يكون شريكهن، بصورة أكبر من اللائي لم يتم التقليل من ثقتهن بأنفسهن. وبالمثل، في الأغلب يشعر الأشخاص بالحاجة إلى الحب بعد الانفصال. وكما وضحتُ سلفاً، يعد الأشخاص مفرطو الحساسية أكثر عرضة للشعور بقدر أقل من الثقة بالنفس؛ لأنهم لا يمثلون النموذج الأمثل بالنسبة إلى ثقافتهم؛ لذا يعتبرون أحياناً أنهم محظوظون جداً إذا صرح شخص ما بالإعجاب بهم، ولكن قد يؤدي الحب بهذه الطريقة إلى نتائج عكسية، وفيما بعد قد تكتشف أن الشخص الذي أحببته أقل منك، أو ببساطة غير مناسب لك.

فكر في تجاربك السابقة مع الارتباط. هل لعبت الثقة المنخفضة بالنفس دوراً في تلك التجارب؟

وبالطبع، الحل الرئيسي هو بناء ثقتك بنفسك عن طريق إعادة النظر إلى حياتك بناءً على حالة الحساسية الخاصة بك، من خلال العمل على معالجة كل ما أدى إلى تقليل ثقتك بنفسك، والانخراط في العالم على طريقتك الخاصة، وأن تثبت لنفسك أنك على ما يرام. وستفاجأ بعدد الأفراد الذين سيمجبون بك فقط بسبب شخصيتك الحساسة.

ثم هناك النزعة البشرية تجاه تكوين العلاقات الوثيقة، أو الاستمرار فيها لمجرد الخوف من الوحدة، أو الشعور بالإثارة الزائدة، أو التعرض إلى موقف

جديد أو مخيف. وأعتقد أن هذا هو السبب وراء نتائج تلك الدراسة التي أظهرت أن ثلث طلاب الجامعات يقعون في الحب خلال عامهم الأول بعيداً عن المنزل؛ فتحن بطبيعتنا كائنات اجتماعية، ونشعر بالأمان عندما نكون معاً، ولكن لا ينبغي لك تكوين علاقة مع أي شخص خوفاً من أن تبقى وحيداً؛ لأن الشخص الآخر سيدرك ذلك في النهاية، ثم يشعر بالألم، أو يستغل مشاعرك، فكلكما يستحق أفضل من هذا.

فكر في تجاربك السابقة مع الارتباط. هل وقعت في الحب خوفاً من أن تبقى وحيداً؟ وأنا أؤمن بأن الأشخاص مفرطي الحساسية يجب عليهم أن يدركوا أنه بمقدورهم أن يتحملوا مصاعب الحياة دون إقامة علاقة وثيقة أو عاطفية، على الأقل فترة ما، وإلا فلن يكون لديك خيار انتظار مقابلة شخص تعجب به حقاً. إن لم يكن بمقدورك أن تعيش وحيداً بعد، فهذا لا يدعو إلى الخجل؛ ففي الأغلب هناك شيء ما دمر ثقتك بالعالم، أو هناك شخص لم يرد أن تبني هذه الثقة. وإن كان ذلك عملياً بالنسبة إليك، فحاول أن تعيش وحدك. ولو شق عليك الأمر، فحاول أن تطلب مساعدة معالج نفسي ليقدم إليك الدعم والتدريب؛ شخص ما لن يؤذيك، ولن يتخلى عنك، وليس لديه أي اهتمام بالنتائج سوى أن يراك مكتفياً ذاتياً.

ويجب عليك ألا تكون وحيداً تماماً؛ فهناك كثير من المصادر التي يمكنك أن تستمد منها الراحة والأمان، مثل وجود الأصدقاء المقربين، أو أفراد العائلة المخلصين، أو شريك السكن الذي يتصادف وجوده في المنزل في الوقت الذي تحتاج إليه، ويكون مستعداً للذهاب إلى مشاهدة فيلم ما معك، أو الحيوانات الأليفة كذلك.

توطيد علاقات الصداقة

يجب ألا يقلل الأشخاص مفرطو الحساسية، على وجه الخصوص، من قيمة الصداقات الوطيدة، فتلك العلاقات يجب ألا تكون عميقة للغاية، أو معقدة، أو من نوع خاص، مثل العلاقات العاطفية، فيمكننا ترك بعض المشكلات حتى تحل نفسها، ويمكن تجاهل الصفات المزعجة فترة أطول، ربما طوال عمر

علاقة الصداقة. وفي علاقة الصداقة يمكنك أن تتعرف على ما هو مقبول أو غير مقبول بالنسبة إلى شخص آخر دون إحداث ضرر طويل المدى إذا ما تم رفضك، أو قررت أن ترفض أنت ذلك الشخص. وفي بعض الأحيان، قد تتحول علاقة الصداقة إلى زواج.

ولتوطيد علاقة صداقة (أو علاقة أسرية)، عليك استخدام بعض ما تعرفه الآن عن الأسباب الصحية لوقوع الناس في الحب. وعبر عن إعجابك للطرف الآخر، ولا تتردد في إخباره بتجربة صعبة، فعليكما أن تواجهها محنة ما معاً، وأن تعمل على مشروع ما معاً، وأن تكونا قريباً واحداً. ومن الصعب توطيد تلك العلاقة إذا كان كل ما تفعلانه هو تناول الغداء معاً بين الحين والآخر. ومن خلال الحديث عن تجاربكما، سيكون عليكما الإفصاح عن الذات بصورة أكبر. وعندما تحدث تلك الأمور بطريقة متبادلة وصحيحة، فإنها ستمثل أسرع طريق لتوطيد تلك العلاقة.

إيجاد الشريك المناسب

في واقع الأمر، غالباً غير مفرطي الحساسية هم من يجدوننا؛ ففي أحد الأوقات كان أغلب أصدقائي من الأشخاص المنفتحين وغير مفرطي الحساسية (ولكنهم بالتأكيد كانوا لطفاء ومتعاطفين)، وكان يبدو أنهم يشعرون بالفخر؛ لأنهم عثروا عليّ، بوصفي كاتبة منعزلة عن الناس. وكانت هذه العلاقات علاقات صداقة جيدة في حياتي، وتعرفت بوجهات نظر، وأتيحت لي فرص ما كنت لأصادفها وحدي. وعلى الرغم من ذلك، وللعديد من الأسباب، فمن الجيد بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية أن يكونوا في صحبة أشخاص آخرين مفرطي الحساسية أيضاً.

وهناك طريقة ممتازة لإيجاد الأشخاص مفرطي الحساسية الآخرين، وهي أن تطلب من أصدقائك أن يعرفوك بالأشخاص الذين يشبهونك. ومع ذلك، يمكنك أن تجد شخصاً مفرط الحساسية عن طريق التفكير بطريقة نفسه، أو فهؤلاء لا يذهبون إلى المقاهي وقت الذروة، أو الذهاب إلى صالة الألعاب، أو حضور الحفلات. وعلى الرغم من أنني قد أعزز الصورة النمطية عن الأشخاص

مفرطي الحساسية، فإنهم قد يكونون موجودين - وذلك على سبيل المثال - في دورات تعليم البالغين، أو الذهاب إلى الأندية الاجتماعية، أو زيارة دور العبادة، أو الالتحاق بمجموعات دراسية دينية، ودروس الرسم، أو حضور محاضرات يونج عن علم النفس، أو حضور ندوة شعرية، أو اجتماعات جمعية منساة للأفراد ذوي الذكاء المرتفع، أو الذهاب إلى سماع السيمفونيات، ومشاهدة عروض الأوبرا، والعروض الاستعراضية، والمحاضرات التي تسبق تلك العروض، والجلسات الروحانية من أي نوع. هذه القائمة من شأنها أن تساعدك على إيجاد الأشخاص مفرطي الحساسية.

وبمجرد أن تجد شخصاً آخر مفرط الحساسية، سيكون بمقدورك أن تبدأ الحديث معه بسهولة عن طريق ذكر شيء ما عن الضوضاء، أو المثيرات في المكان الموجودين فيه، ثم يمكنك أن تقررا الذهاب بعيداً، والتجول، والبحث عن مكان هادئ، وهكذا تبدأ رحلة صداقتكما.

إيقاع علاقات الأشخاص مفرطي الحساسية

لقد ذكرت ذلك من قبل، وسأذكر مجدداً أن الأشخاص مفرطي الحساسية يحتاجون إلى وجود بعض العلاقات الوثيقة، ويمكنهم أن يظهروا مهارات كبيرة في هذا الأمر، ولكن تجب علينا مراعاة هذا الجانب لدينا؛ إذ يفضل أن يكون انطوائياً، لكي نحمي أنفسنا. وعادة ما نجد أنفسنا نسير على هذا الإيقاع:

أولاً، نحن نحتاج إلى التقرب من شخص ما؛ لذا نعطي إشارات تدعو إلى حدوث هذا التقرب، ثم يتجاوب شخص ما مع هذه العلامات، ثم يريد التقرب والتعرف بنا أكثر، ثم نتراجع. فسيتحلى الشخص الآخر بقدر من الصبر، ثم يتراجع أيضاً هو الآخر، ثم بعدها نشعر بالوحدة، فنعطي إشارات مرة أخرى، ثم يحاول هذا الشخص أو غيره مرة أخرى التقرب منا، ثم نشعر بالسرور بعض الوقت، ثم نشعر بالاضطراب.

ثم تأخذان خطوة إلى الأمام تارة وإلى الخلف تارة، ثم تأخذان خطوة أخرى إلى الأمام، ثم إلى الخلف، حتى يشعر كلاكما بالتعب من هذا.

فتحقيق التوازن بين البعد والقرب قد يبدو مستحيلًا، فلو حاولت إرضاء الآخرين، فستعجز عن أن تكون واعيًا باحتياجاتك. ولو حاولت إرضاء نفسك فقط، فستخفق في أغلب الأوقات في التعبير عن المشاعر، ولن تقدم تلك التنازلات التي تتطلبها هذه العلاقات.

فالارتباط بشخص يشبهك يعد حلًا؛ وعلى الرغم من ذلك، يمكن أن تنتهي بكما الحال إلى فقدان التواصل بينكما كليًا لدرجة يكون كل شخص منكما على طرفي النقيض. وعلى الناحية الأخرى، الارتباط بشخص يريد المزيد من التواصل والإثارة في العلاقة قد يخل بإيقاع علاقتكما. أنا لا أعلم ما الحل المناسب بالنسبة إليك، ولكنني أعلم أن الأشخاص المفرطي الحساسية عليهم أن يستمروا في السير على هذا الإيقاع وألا يستسلموا أبدًا، ولا يتمنوا أن تنتهي هذه العلاقة. وفي أفضل الأحوال، هذا الإيقاع هو بمنزلة حركات انسيابية توازن بين حاجات كلا الطرفين، ويظهر المشاعر المتضاربة. وببساطة، ستصبح أكثر حنكة بمرور الوقت، ولديك مهارة اتصال أفضل؛ لذلك دعنا ننظر من قرب إلى علاقاتك الوطيدة.

العلاقات الوطيدة بين اثنين من الأشخاص

مفرطي الحساسية

قد يكون قربك من شخص مفرط الحساسية ميزة كبيرة؛ ففي نهاية الأمر ستجد من يفهمك أخيرًا، وسيكون هناك القليل من الخلافات فيما يمثل إثارة زائدة، وفي الرغبة في قضاء بعض الوقت منفردين، ومن المحتمل أن يستمتع كلاكما بالهوايات نفسها.

ولكن عيب تلك العلاقة هو أنكما ستواجهان صعوبة في القيام بالنوع نفسه من المهمات، سواء طلب معرفة الاتجاهات من شخص غريب، أو قضاء يوم في التسوق؛ لذا من المحتمل ألا تفعلتا تلك الأمور. وكذلك، لو ظلمتما في منأى عن الآخرين، فلن يكون هناك من يدفعكما نحو التواصل بشكل أكثر حميمية، أو مواجهة مشاعر عدم الأمان التي تشعر بها؛ فالعلاقة غير الوثيقة قد تبدو مناسبة بالنسبة إليكما، ولكنها تتسم بالملل الذي قد كان غائبًا في علاقتك مع

شخص ما يسعى إلى المزيد من التقرب إليك"، ولكن هذا الأمر يرجع إليكما. وبغض النظر عن قواعد علم النفس المشهورة، لو كنتما تشعران بالسعادة، فلا يوجد أي قانون، سواء أكان طبيعياً أم وضعياً، ينص على أنه يجب عليكما أن تكونا علاقات وثيقة، وتتشاركا بشكل مبالغ فيه ما في داخل كل منكما؛ لكي تشعرنا بالسرور.

وأخيراً، لديّ انطباع عام بأنه عندما يكون لدى طرفي العلاقة شخصيات متقاربة، تكون نسبة التفاهم بينهما أكبر، وتقل الخلافات فيما بينهما. وقد يكون هذا الأمر مملاً، ولكنه قد يمثل ملاذاً آمناً وهادئاً، من خلاله يمكنكما الارتحال نحو العالم الخارجي، أو الفوص في أعماقكما. وعندما تلتقيان، يمكنكما أن تتبادلا الحديث عن الإثارة التي شعرتما بها من التجربة التي مر بها كل منكما.

عندما يكون الطرف الآخر ليس بهذا القدر العالي من الحساسية

عند وجود أي اختلاف بين شخصين يقضيان وقتاً طويلاً معاً، يكون هذا الاختلاف معرضاً للتزايد، فلو كنت بارعاً في قراءة الخرائط، أو في كشف الحساب المصرفية، فستتولى مهمة القيام بتلك الأمور لكما، وستصبح بمنزلة الخبير فيها. والمشكلة هنا، أنه عندما يطلب من الشخص الذي "لا يستطيع" قراءة خريطة، أو الذهاب إلى البنك لكي يعرف معلومات عن حسابه البنكي، فإنه سيشعر بالحماسة والعجز. (على الرغم من أنه في بعض المواقف يشعر الشخص بالمفاجأة عندما يجد، بفضل مراقبة الشخص الآخر، أنه يعلم أكثر مما كان الطرفان يعتقدان).

فيجب على كل شخص أن يحدد لنفسه الجوانب التي يكون من الجيد فيها أن تكون جاهلاً ببعض الأمور، بينما تكون في رفقة شخص خبير، وهناك مواقف لا يصلح على الإطلاق أن تكون جاهلاً بها، فاحترام الذات أمر مهم، وأعتقد أنه في علاقة الرجل بالمرأة، غالباً ما تكون الصورة النمطية عن دور كل منهما هي السائدة، وربما تشعر بعدم الراحة عندما تفعل شيئاً لا يفعله الرجل، أو المرأة، عادةً. أو ربما، مثل حالتي وحالة زوجي، قد تشعر بعدم الراحة عندما تسمح

لهذه الصور النمطية بأن تطفئ على حياتك. (فأنا أود أن أعلم كيفية تغيير إطار السيارة، وهو يود أن يعلم كيفية تغيير حفاضة الأطفال).

هذا التخصص يمثل إشكالية، ويميل الناس إلى تجاهله عندما يتعلق الأمر بـ "الجوانب" النفسية؛ فقد يكون شخص منهما شديد الانفعال: ويبقى الشخص الآخر باردًا، أو أن أحد الطرفين يشعر بالمشاعر الإيجابية فقط، ولا يمتلك القدرة على مواجهة مشاعر الحزن، والخوف، وما شابه، ويشعر الشخص الآخر بكل مشاعر القلق والاكتئاب.

وعندما يتعلق الأمر بسمة الحساسية لديك، يصبح الشخص الأقل حساسية، ولو بمقدار ضئيل، هو الخبير في القيام بكل الأشياء التي قد تسبب بعض الإثارة الزائدة بالنسبة إلى الشخص الأكثر حساسية. (أو لو كنتم تشعران بالقدر نفسه من الحساسية، فقد تكونان بارعين في جوانب مختلفة). وهناك بعض المزايا الخاصة بكلا الطرفين، فهناك المزيد من الهدوء؛ حيث يقدم أحدهما المساعدة، ويتلقى الشخص الآخر تلك المساعدة. ففي واقع الأمر، قد يشعر الشخص الأقل حساسية بأن الشخص الآخر لا يمكنه الاستغناء عنه، وسيجد هذا الأمر مطمئنًا له.

وفي الوقت ذاته، سيقوم الشخص الأكثر حساسية بتولي كل التفاصيل الدقيقة المتعلقة بالطرفين. وقد تبدو بعض تلك الأمور أقل أهمية، كأن تكون لديك أفكار إبداعية جديدة، وأن تعرف غاية الحياة، وأن تعمق أو اصر الصلة، وأن تقدر الجمال، ولكن لو كان هناك رابط قوي بين الشخصين، فهذا يرجع إلى أن الشخص الأقل حساسية في حاجة ماسة إلى وجودك، أي إلى الشخص الأكثر حساسية، ويقدر كل ما تقدمه. ودون هذا، ستصبح كفاءة تكما في القيام بالأمور دون جدوى، وربما تقل هذه الكفاءة أيضًا. وأحيانًا، يشعر الشخص الأكثر حساسية بكل تلك الأمور، ويشعر بأنه لا يمكنك الاستغناء عنه، ويتصرف بتعالٍ معك.

وفي العلاقة التي استمرت سنوات عديدة، قد يشعر كلا الطرفين بالرضا تمامًا عن طريقة توزيع المهام الخاصة بكل منهما. وعلى الرغم من ذلك، وفي النصف الثاني من الحياة بصورة خاصة، سيُشعر أحدهما أو كلاهما بعدم الرضا؛ فالرغبة في الإحساس بالإشباع الكامل، ومعايشة النصف الآخر من

الحياة التي لم يجربها الشخص من قبل، قد تسيطر عليه أكثر من الرغبة في كون الشخص فعالاً ومتجنباً للفشل. وعلاوة على هذا، لو زاد أمر التخصص عن حده، كما قد يحدث بعد فترة طويلة من الزواج، فقد يشعر كلا الطرفين بأنه أصبح معتمداً على الطرف الآخر بصورة قد تسلبه القدرة على اختيار استمراره في تلك العلاقة أم لا. وفي حالة اتسام أحد الطرفين بالحساسية، قد يشعر أحدهما بعدم القدرة على النجاة في العالم الخارجي؛ وقد يشعر الآخر بعدم القدرة على معرفة الجوانب الداخلية العميقة من الحياة. وفي هذا الوقت، لن يصبح الرابط الذي يجمعكما هو الحب، ولكنه عدم القدرة على إيجاد بديل.

فحل المشكلة واضح، ولكنه ليس سهلاً؛ حيث يجب أن يوافق الطرفان على أن الوضع يجب أن يتغير، حتى لو لم تتم الأمور فترة من الوقت بالقدر نفسه من الكفاءة التي كانت موجودة في السابق، فيجب على الشخص الأكثر حساسية أن يجرب بعض الأمور الجديدة، ويتحمل المسؤولية بشكل أكبر، ويتحملها وحده في بعض الأحيان. ويجب على الشخص الأقل حساسية أن يجرب الحياة دون التوجيه "الروحاني" من الشخص الآخر، ويتفاعل مع التفاصيل الدقيقة متى تقابله.

فكلا الطرفين يمكنه أن يصبح مدرباً للآخر، لو تمكن كلاهما من عدم التدخل، وفرض أحد الطرفين السيطرة على حياة الطرف الآخر. ومع ذلك، يعد أفضل الأدوار هو البقاء في صفوف المتفرجين، ولكن مع تقديم الدعم له، أو ربما يكون دور شخص يتجاهل الشخص الآخر تماماً لبعض الوقت؛ حتى يتمكن هذا الشخص غير المحترف في الاستمرار في الكفاح دون أن يكون محط مراقبة، ودون الشعور بالخجل من مجهوداته الضئيلة. ويعرف هذا الشخص غير المحترف متى يلجأ إلى الشخص الخبير، ويطلب مساعدته؛ لودعت الحاجة إلى ذلك. وهذا أمر رائع أيضاً؛ ربما يكون أفضل هدية على الإطلاق في مثل هذه المواقف.

اختلاف مستوى الإثارة الأمثل

ذكرنا من فورنا موقفاً يقوم فيه شريك حياتك أو صديقك الأقل حساسية بجعل الأمور مريحة للغاية بالنسبة إليك، أي "الشخص مفرط الحساسية"، ولكن

ستمر عليكما بعض الأوقات أيضاً، لن يقدر فيها الشخص الآخر كونك تمر بحالة من الإثارة الزائدة، أو أوقات يفعل فيها كلاكما الأشياء ذاتها، ومع ذلك، ما زال الشخص الآخر يشعر بأن الأمور على ما يرام. ماذا دهاك؟

كيف ترد على طلب لا يقصد به الطرف الآخر أي سوء نية، عندما يطلب منك "فقط حاول ذلك"، أو يطلب ألا "تكون شخصاً نكدًا؟". وكانت هذه مشكلة بالنسبة إليّ في السابق، في البداية عندما كنت طفلة مع عائلتي، ثم بعد ذلك في حياتي الزوجية، فلو قلت إنني لا يمكنني المشاركة، فإما ألا يذهب الآخرون بسببي، وأشعر بالذنب، أو يذهبون دوني، وأشعر بأنني أضعت على نفسي فرصة تجربة أمر ممتع. يا له من اختيار صعب! وعندما كنت لا أفهم طبيعة سمة الحساسية لديّ، كنت دائماً أفضل أن أفعل كما تم التخطيط له. وفي بعض الأحيان تسير الأمور على يرام، وأحياناً تكون معاناة بالنسبة إليّ، وأحياناً أخرى ينتهي بي الأمر إلى المرض. فلا عجب في أن يفقد بعض الأشخاص مفرطي الحساسية التواصل مع "ذاتهم الحقيقية".

وخلال العام الذي قضيناه في أوروبا عندما كان نجلنا طفلاً رضيعاً، قمنا برحلة مع بعض الأصدقاء بضعة أسابيع في فصل الصيف. وفي أول أيام رحلتنا، توجهنا من باريس إلى ساحل البحر الأبيض المتوسط، ثم اتجهنا شرقاً بمحاذاة شاطئ "الريفيرا" إلى أن وصلنا إلى إيطاليا، ولكننا لم نكن نتوقع أن توقيت رحلتنا سيكون هو التوقيت نفسه الذي يقضي سكان أوروبا عطلتهم فيه، وانتهى بنا الأمر جميعاً إلى التنقل من مدينة إلى مدينة، في تراحم شديد على الطريق، وتعالى أصوات أبواق السيارات والدراجات البخارية. وفي هذا الوقت، كنا نحن الخمسة نحاول أن نقرر أي مدينة، وأي فندق سيحول رحلتنا الخيالية عبر شاطئ "الريفيرا" إلى حقيقة، على الرغم من أننا لم نحجز في أي فندق، ولم نكن نمتلك الكثير من المال. وبدأ طفلي، الذي كان يشعر بالسعادة ساعات عندما كان يستخدمني منصة يقفز عليها، في الشعور بالتعب، ثم أخذ يبكي بدمع منهمر، ويتذمر، ثم بعد ذلك راح يصرخ. ولم تعد الرحلة ممتعة بالقدر الكافي عند الغروب.

وبمجرد أن وصلنا إلى غرفتنا في الفندق، كنت أتوق إلى الراحة، ووضع طفلي في فراشه. وفي هذا الوقت، لم أدرك أن كل هذا كان سمة خاصة؛ كنت أعلم فقط ما كان كلانا يحتاج إليه الآن.

وعلى الرغم من ذلك، كان زوجي وأصدقاؤني مستعدين للذهاب إلى الملاهي الموجودة في مونت كارلو، ولكنني مثل العديد من الأشخاص مفرطي الحساسية كنت لا أستمتع بأصوات الإيقاعات الصاخبة. ومع ذلك، كان يبدو كأن الأمر ممتع، ولكن لم يكن بمقدوري على أية حال الذهاب معهم. وعلى الرغم من ذلك، لو كانت هناك فرصة لوجود مربية أطفال لكنت ذهبت، فأنا أكره البقاء في المنزل.

ولكن في النهاية قررت البقاء وعدم الذهاب معهم، واستغرق طفلي في النوم؛ وكنت مستلقية على الفراش، وأنا مستيقظة، وأشعر بالحزن، والوحدة، والغيرة من الآخرين، كما كنت أشعر بالتوتر لوجودي في مكان غريب، وبالطبع، عندما عاد بقية الأفراد، وهم في حالة من المرح، راحوا يسردون القصص الممتعة، ويخبرونني: "كان يجب أن تذهبي معنا"، فأنا لم أذهب معهم، وكذلك لم أتمكن من النوم؛ لأنني كنت أشعر بالضيق الشديد!

وكم تمنيت لو كنت على دراية وقتها بما أدركه الآن؛ فمن السهل أن تتحول الإشارة الزائدة إلى مخاوف، وشعور بالندم — حيال أي شيء تقريباً — والذهاب إلى الفراش لا يعني الاستغراق في النوم؛ فربما تكون في حالة شديدة من الإثارة، ولكن هذا هو أفضل مكان للذهاب إليه. وعادة ما توجد فرصة أخرى، حتى لأخذ جولة في مونت كارلو. والأهم من ذلك كله، أنك ربما تشعر بالسعادة عند البقاء في المنزل عندما تتقبل كون المنزل هو حقاً المكان الذي تنتمي إليه.

وفي مثل هذه المواقف يكون صديقك أو شريك حياتك في مأزق حقيقي؛ فهو يريد منك أن تأتي معه، وبما أن الأمر سار على ما يرام في بعض الأوقات في الماضي، فسيكون من السهل دفعك إلى القيام بذلك. وبالإضافة إلى أن الشخص الآخر سيفتقدك حال ذهابه دونك، فإنه أيضاً قد يشعر بالذنب لأنه تركك وحيداً. وأعتقد أن الشخص المفرط الحساسية يجب أن يتولى زمام أمر هذه المواقف، حتى لا يلوم شخصاً آخر فيما بعد. ومع ذلك، أنت من تعرف حقيقة

شعورك والأشياء التي تستمتع بها. فلو كنت تتردد في القيام بشيء ما خوفاً من الإثارة الزائدة، وليس بسبب حالة الإرهاق الحالية، فيجب عليك أن تقارن بين هذا والمتعة التي قد تحصل عليها. (وعليك أن تجعل كفة الخوف من الذهاب أكبر، إذا كنت تشعر بخوف زائد من فترة الطفولة من الأشياء غير المألوفة)، فيجب عليك أن تقرر بنفسك ثم تنفذ قرارك، فلو اتضح أن هذا القرار كان قراراً غير صحيح، فأنت من اتخذته؛ وتكون على الأقل قد حاولت. ولو شعرت بحالة من الإثارة الزائدة، وبالحاجة إلى البقاء في المنزل، عبّر عن هذا الأمر بلباقة، وقلّ من قدر الندم الذي تعبر عنه، وشجّع الآخرين على أن يستمتعوا دونك.

قضاء وقت منضرد بشكل يومي

وهناك مشكلة أخرى متكررة في العلاقة الوثيقة بشريك أقل حساسية، أو صديق، وهي حاجتك الماسة إلى العزلة، بهدف التأمل والتفكير في أحداث اليوم فقط؛ فقد يشعر الطرف الآخر بأنك ترفضه، أو قد يستمر في رغبته في البقاء معك؛ لذا عليك توضيح حاجتك إلى وقت للراحة، ووضح متى سينتهي ذلك الوقت، وحاول الوفاء بهذا الوعد، أو ربما تستمران في البقاء معاً، ولكن مع أخذ راحة في جو من الصمت والهدوء.

لوقابل الطرف الآخر حاجتك إلى العزلة بالرفض (أو أي شيء من احتياجاتك الخاصة)، فأنت تحتاج إلى مناقشة هذا الأمر بعمق أكبر، ولديك حق أن تكون لك تجارب واحتياجات مختلفة، ولكن عليك أن تدرك أن هذه التجارب والاحتياجات المختلفة ليست خاصة بشريك حياتك أو صديقك، وأنها لا تشبه تجارب واحتياجات أكثر الأشخاص الذين يعرفهم؛ لذلك حاول أن تنصت وتفهم ما يشعر به الطرف الآخر. وربما يريد الطرف الآخر أن يستبعد فكرة وجود مثل تلك الاختلافات الكبيرة بينكما، أو ربما يخشى أن يكون هناك خطب ما ألمّ بك، من عيب أو مرض، فقد يشعر الطرف الآخر بالخسارة؛ بسبب ضياع فرصة القيام بتلك المغامرات، سواء أكانت الحقيقية أم الخيالية، التي تجعل سمة الحساسية لديك القيام بها مستحيلاً. فربما يكون هناك شعور بالفضب، أو شعور بأنك من يختلق كل هذه الأمور.

ومن المفيد أن تذكر الطرف الآخر، بتواضع ولباقة، بكل المميزات التي يحصل عليها بسبب سمة الحساسية تلك. وعليك أن تحرص على عدم استخدام سمة الحساسية عذراً لتحصل دوماً على ما تريد، حيث يمكنك أن تتأقلم مع مستويات عالية من الإثارة، خاصة في حالة وجودك مع شخص يشعرك بالهدوء والأمان. فأحياناً سيتم تقدير الجهود التي تبذلها لمجارة شريك حياتك أو صديقك. وقد تسير الأمور على ما يرام، ولكن عندما لا يحدث ذلك، ستكون قد بينت حدودك، ومن الأفضل ألا تقول: "لقد سبق أن أخبرتك بهذا"، فسيوضح أنكما عادة تشعان بسعادة وصحة أكثر، واستياء أقل، عندما تدركان وتحترمان المستوى الأمثل من الإثارة لكل منكما، فسيقدم كل منكما الدعم إلى الآخر للقيام بما هو ضروري، وفي الخروج والحصول على قدر من المتعة، أو البقاء والحصول على قدر من الراحة، حتى تتمكننا من البقاء داخل النطاق الذي ترتاحان إليه.

وبالطبع، ستظهر بعض المشكلات الأخرى عندما تصر على تلبية احتياجاتك، فلو كانت العلاقة مضطربة بالفعل، ولا تقف على أرض صلبة، فقد يتسبب تصرحك بأن حالتك شيء لا بد من أن يتعايش معه الطرف الآخر، في إحداث شرخ كبير في تلك العلاقة. ولكن لو كان هناك شرخ في العلاقة منذ البداية، فلا تلق باللوم على حالتك أو دفاعك مهما أصبحت حالتك نقطة خلاف.

الخوف من التواصل الصريح

وباختصار، يمكن للحساسية أن تعزز التواصل الحميم، فأنت تلاحظ كثيراً من الإشارات الصغيرة، ودقائق الأمور، والأمور المتناقضة والمتضاربة، والعمليات غير الشعورية. فأنت تدرك أن هذا النوع من التواصل يتطلب قدراً من الصبر؛ فأنت شخص مخلص، وذو ضمير حي، وتقدر قيمة العلاقة القدر الكافي الذي يجعلك تمنح تلك العلاقة وقتك.

وكالعادة، يعد فرط الإثارة هو المشكلة الأساسية؛ وفي هذه الحالة سنصبح عديمي الإحساس تجاه كل شيء حولنا، بمن في ذلك الأشخاص الذين نحبهم. ويمكننا أن نلقي اللوم على حالتنا، كأن نقول: "أنا كنت متعباً للغاية، ومضطرباً للغاية"، ولكن لا يزال من واجبنا بذل ما بوسعنا لكي نتواصل بطريقة مفيدة، أو

أن نخبر الآخرين، في وقت مبكر إن أمكن، بأنه لم يعد بمقدورنا تحمل ما علينا من أعباء.

وربما يرتكب الأشخاص مفرطو الحساسية أكبر أخطائهم في عملية التواصل عن طريق تجنب فرط الإثارة التي تسببها المواقف المزعجة، فأنا أعتقد أن أغلب الأشخاص، وخاصة الأشخاص مفرطي الحساسية، يخشون الغضب، والمواجهة، والدموع، والقلق، "والمواقف المحرجة"، ومواجهة التغيير (لأن التغيير دائماً مرتبط بخسارة شيء ما)، وعندما يطلب منا التغيير، وعندما يتم توجيه نقد إلينا، أو إخراجنا بسبب أخطائنا، أو توجيه نقد إلى أي شخص آخر، أو إخراجنا. وربما أنت تعلم ذلك على نحو عقلائي - من خلال القراءة، أو الخبرة، أو ربما من خلال بعض الاستشارات الخاصة بالعلاقات - فالشخص يجب أن يواجه جميع ما ذكر سلفاً؛ لو كان يرغب في أن تظل تلك العلاقة متجددة ومستمرة، ولكن لبعض الأسباب قد لا تساعد هذه المعرفة عندما يحين وقت الإفصاح والتعبير عن مشاعرك.

وعلاوة على ذلك، إن حدسك يسبق الأحداث؛ ففي عالم حقيقي للغاية، ومسبب للإثارة، وتخيلي، وشبه واع، أنت بالفعل تتخيل المسارات المختلفة التي يمكن أن تأخذها المحادثة، وأغلب هذه المسارات مثير للقلق.

وهناك طريقتان لمواجهة هذه المخاوف. أولاً، يمكنك أن تكون مدركاً ما تتخيله، ثم تتخيل احتمالات أخرى أيضاً؛ فعلى سبيل المثال، كيف سيكون الوضع بعد حل الخلاف، وكيف ستسري الأمور لو لم تعمل على حل تلك المشكلة. وثانياً، يمكنك أن تناقش صديقك أو شريك حياتك في أن ما تتخيله هو ما يتسبب في منعك من أن تكون أكثر انفتاحاً، ولكن قول شيء من هذا القبيل: "أنا أود أن أتحدث معك عن هذا وذاك، ولكنني لن أتمكن من ذلك إن قلت هذا وذاك" يعد من باب المناورة والتلاعب. ولكن قد يجعلك هذا الأمر تتعمق بصورة أكبر في الطرق التي تتواصل بها مع الطرف الآخر.

الحاجة إلى الحصول على وقت مستقطع في أثناء الخلافات

عندما يكون أحد الطرفين، أو كلاهما، من الأشخاص مفرطي الحساسية، فهما يحتاجان إلى وضع المزيد من القواعد الأساسية عند التواصل في الأوقات الأكثر إثارة، وهذا يكون عادةً عند الجدل. وأنا أفترض أنكما بالفعل تتجنبان التناز باللقاب، وخلط خلافات الماضي بخلافات الحاضر، وخيانة الثقة بإفشاء أمر ما ائتمنت الطرف الآخر عليه عندما كنتما تشعران بالأمان وبالقرب فيما بينكما، ولكنكما قد تتفقان على قواعد أخرى فقط من أجل مواجهة حالة الإثارة الزائدة؛ وقد يكون أحدها هو أن تأخذا وقتًا مستقطعًا.

وبوجه عام، لا ينبغي أن يترك أحد الطرفين المكان في أثناء الجدل (أو طرح فكرة "إنهاء العلاقة إلى الأبد")، ولكن عندما يكون أحد الطرفين لديه رغبة جمة في المغادرة، فإن هذا الشخص يشعر بالבוأس، ويشعر بأنه محاصر، والكلمات لن تجدي نفعًا. وأحياناً يكون هذا الشعور نابعاً من الشعور بالذنب؛ بسبب أن هذا الشخص قد رأى شيئاً شديداً السوء عن حياته؛ فهذا هو الوقت الذي يجب أن ينسحب فيه الطرف الآخر، ويظهر بعض التعاطف، ولا يثبت صحة وجهة نظره، مشعراً الطرف الآخر بالمزيد من الخزي. وأحياناً يكون الشخص المحاصر لا يزال يشعر بأنه محق، ولكنه في موقف ضعف، ويسيل عليه وابل من الكلمات اللاذعة للغاية، ولن يجدي أي نوع من أنواع الردود؛ فإظهار الغضب، ومغادرة المكان هما الحل الأمثل للتعبير عن هذا.

وعلى أية حال، بوصفك شخصاً مفرط الحساسية، ستجد نفسك أحياناً في حالة من الإثارة الزائدة فقط بسبب قول إن الشجار بينكما بدأ يتحول بسرعة كبيرة إلى أسوأ لحظات في حياتك. وبما أن علاقتك ستكون مريرة وفاترة دون هذا التعبير العرضي عن بعض الشكاوى المعقولة، فأنت تريد أن تجعل كلا الطرفين يفكر في الشجار بوصفه شيئاً ذا قيمة حتى لو كان هذا الأمر مؤلماً في حينه، وهذا يعني أن تكون شخصاً متحضراً؛ لذا يجب عليك الحصول على وقت مستقطع. اترك مجالاً للهروب، حتى لو مدة خمس دقائق، أو ساعة، أو ليلة

للتفكير في الأمر، فلا أحد منكما سينسحب من المكان في ثورة غضب، ولكن هذا مجرد تأجيل للنقاش.

وانتظار إنهاء هذا الجدل قد يكون شاقاً عليكما؛ لذا يجب عليكما أن تتوقفا. وتعد فكرة مناقشة الأمور في وقت سابق في حقيقة الأمر قاعدة أساسية جيدة، وليسست تهرباً من المسؤولية. وفي الواقع، قد تجد أن هذا الأمر يعد مجدياً وستوافق عليه بسهولة في المستقبل، فعادة ما تبدو الأشياء مختلفة بعد الحصول على وقت مستقطع.

القوة الإيجابية لعملية ما وراء التواصل والإنصات التأملية

تعني عملية ما وراء التواصل أن نتحدث عن طريقة حديثك، أو الحديث عن شعورك بوجه عام، بغض النظر عن اللحظة الحالية. وعملية ما وراء التواصل السلبية تكون على هذه الصورة: "أود أن تكون على دراية بأنه مع أنني أناقش هذا الأمر معك، فأنا عازم على فعل ما يحلولي"، أو: "هل لاحظت أننا في كل مرة نتناقش فيها تفقد أنت صوابك، وتتصرف على نحو غير عقلاني؟". فهذه العبارات تصعد من حدة النقاش إلى مستوى جديد؛ لذا حاول أن تتجنبها؛ لأنها أسلحة فتاكة.

وعلى الرغم من ذلك، تُحدث عملية ما وراء التواصل الإيجابية خلاف ذلك، وتضع حداً آمناً لمدى الأضرار التي قد تحدث. وتكون على الصورة التالية: "أعلم أن النقاش محتدم بيننا في الوقت الحالي، ولكنني فقط أريد منك أن تعرف أنني أريد نجاح العلاقة بيننا؛ فأنا أكثر ثراً لأمرك، وأقدر تماماً ما تقوم به من مجهودات من أجلي".

فعملية ما وراء التواصل الإيجابية مهمة للغاية في كل النقاشات العادية بين الأفراد؛ حيث إنها تقلل من حالة الإثارة والتوتر عن طريق تذكير طرفي النقاش بأنهما يكثران لأمر كل منهما، أو أن بمقدورهما أن يفعلا ذلك، وأن هذه الأمور على الأرجح ستسير على ما يرام. ففي العلاقات الثنائية التي يكون أحد طرفيها، أو كلاهما، شخصاً مفرط الحساسية يجب أن يكون الطرفان حريصين على أن تشمل قواعد العلاقات الوثيقة بينهما على هذه العملية.

وأنا أقترح أن تجرب عملية "الإنصات التأملي" أيضًا، فقد وجدت هذه الأداة القيمة منذ الستينيات، وربما تعرفها جيدًا. وقد قمت بالتذكير بها هنا؛ لأنها أنقذت حياتي الزوجية مرتين، وهذه ليست مبالغة، فكيف أهمل ذكر مثل هذا الأمر؟ وهذا الأمر ضروري لإنعاش علاقات الحب والصدقة.

وتتلخص فكرة الإنصات التأملي في الإصغاء إلى الطرف الآخر، وإلى ما يشعر به خاصة. ردد على مسامعه ما عبر عنه من مشاعر لتظهر أنك أنصت جيدًا إلى ما قاله، وهذا كل شيء، ولكن الأمر أصعب مما يبدو عليه. فأولاً، ستقول إن هذا الأمر يبدو متكلفاً، أو كأنك "معالج"، وهذا يحدث عندما يكون طرف واحد فقط هو من يعبر عن مشاعره، والآخر ينصت، ولكن قد يكون سبب هذا هو عدم الارتياح عند الإفصاح عن المشاعر، ويرجع ذلك، على الأقل بشكل جزئي، إلى ثقافة مجتمعك. وصدقني، سيبدو الأمر أقل تكلفاً للشخص الذي يحظى بالاهتمام. وتاماً مثل ما يجب على بعض لاعبي كرة السلة الجيدين أحياناً أن يسدوا أو يمرروا الكرة فقط، فعليك أن تمارس الإنصات فقط بين الحين والآخر، حتى تكون بمنزلة "حركة" تلجأ إليها حين تحتاج إليها؛ لذا جرب الإنصات التأملي للطرف الآخر على الأقل مرة واحدة، ومن الأفضل أن تكون مع شخص تجمعك به علاقة وثيقة.

هل ما زلت غير متأكد؟ هناك سبب آخر للتمسك بالمشاعر، وهو أنه نادراً ما يتم التعبير عنها في العالم الخارجي؛ فنحن نريد لتلك المشاعر أن تُقدر، على الأقل، من خلال علاقاتنا الوثيقة. وكذلك تعد المشاعر أعمق من الأفكار والحقائق، فإنها غالباً ما تصبغ الأفكار والحقائق بصبغتها، وتسيطر عليهما وتخلط بينهما، فبمجرد أن تكون المشاعر واضحة، تصبح الأفكار والحقائق أوضح أيضاً.

وعند القيام بعملية الإنصات التأملي خلال أحد النقاشات الخاصة بعلاقتك، ستضطر إلى الاستماع عندما يخبرك الطرف الآخر بأنك تتصرف نحوه بطريقة غير عادلة، وعندما يحين وقت التخلي عن بعض الاحتياجات والإقلاع عن بعض العادات، وسماع الطرف الآخر يخبرك بمدى تأثير السلبي فيه دون أن تدافع عن نفسك أو تتجاهل كل هذه الأمور السيئة ودون الشعور بفرط الإثارة والانهيال، حتى يتعين حينها على الطرف الآخر أن يعتني بك. وهذا يصل بنا إلى موضوع أعمق.

العلاقات الوثيقة بوصفها طريقاً إلى التفردية

لقد ذكرت في الفصل السادس وصف علماء النفس التحليلي لعملية التفردية، وهي عملية إيجاد درب الحياة الخاص بالفرد، وتعلم الإنصات إلى الأصوات النابعة من داخله. وهناك جانب آخر من هذه العملية، وهو الإنصات جيداً إلى الأجزاء الأخرى التي نتجنبها داخل أنفسنا، أو نحتقرها، أو نتجاهلها، أو نتكر وجودها. وهناك حاجة دائمة إلى هذه الجوانب "الخفية"، كما يطلق عليها علماء علم النفس التحليلي، لكي نصبح أشخاصاً أقوياء ومتكاملين، حتى لو أننا قضينا نصف أعمارنا نعتقد أن التعرف على تلك الجوانب سينيهي حياتنا.

على سبيل المثال، قد يكون أحد الأشخاص مقتنعاً تماماً بكونه دائماً شخصاً قوياً، ولا يمكنه أن يعترف بشعوره بالضعف أبداً. وهناك كثير من الأمثلة على هذا الأمر الخطير في التاريخ والقصص الخيالية، وهو ما يوهن عزيمة الشخص في النهاية، وقد رأينا جميعاً خلاف ذلك، وكذلك هناك أشخاص مقتنعون تماماً بأنهم ضعفاء، وضحايا أبرياء، ويتنازلون عن قواهم الشخصية، ولكن في الوقت نفسه يفكرون في أنهم يحملون كل صفات الخير، وأن الآخرين يحملون كل صفات الشر، فبعض الأشخاص ينكرون الجانب الذي يحب داخلهم؛ وآخرون ينكرون الجانب الذي يشعر بالكراهية داخلهم، وهكذا.

الإنصات التأملي

عندما تقوم بالأمر بوصفه تدريباً، عليك وضع جدول زمني (عشر دقائق كحد أدنى، وخمسة وأربعين دقيقة كحد أقصى)، ثم بدل الأدوار، وامنع الطرف الآخر للوقت نفسه، ولكن لا تبدل الأدوار مباشرة، بل انتظر ساعة أو يوماً. ولو كان النقاش يدور حول شجار أو حالة غضب بينكما، فعليك أيضاً أن تنتظر قبل أن تناقش أيّاً مما دار بينكما. ويمكنك أن تدون بعض الملاحظات عما تريد قوله إذا أردت ذلك، ولكن أفضل خيار بالنسبة إليك في هذه الحالة هو التعبير عن ردود أفعالك عندما يحين دورك في عملية الإنصات للتأملي.

بل انتظر ساعة أو يوماً. ولو كان النقاش يدور حول شجار أو حالة غضب بينكما، فعليك أيضاً أن تنتظر قبل أن تناقش أيّاً مما دار بينكما. ويمكنك أن تدون بعض الملاحظات عما تريد قوله إذا أردت ذلك، ولكن أفضل خيار بالنسبة إليك في هذه الحالة هو التعبير عن ردود أفعالك عندما يحين دورك في عملية الإنصات التأملية.

ما يجب فعله:

١. عبّر من خلال حركات جسمك عن أنك تنصت ملياً. اجلس وظهرك مستقيم، ولا تعقد ذراعيك، ولا تضع ساقاً فوق أخرى، ويمكنك أن تميل إلى الأمام. انظر إلى الشخص الآخر. لا تنظر إلى ساعة اليد، أو ساعة الحائط.
٢. فكّر في المشاعر الحقيقية التي تم التعبير عنها، سواء أكان عن طريق الكلمات، أو نبذة الصوت. وبعدها المحتوى الحقيقي أمراً ثانوياً، وستتضح في أثناء الحديث، فتحلّ بالصبر. وإذا كنت تشك في وجود مشاعر أخرى، فعليك أن تنتظر حتى تظهر تلك المشاعر، أو يتم التعبير عنها بالكلمات، أو أن تصبح جلية من خلال نبذة الصوت.

ولنضرب مثلاً سخيّاً نوعاً ما لتوضيح فكرة أهمية التأكيد على تدبر المشاعر، فقد يقول شريكك: "لا يروقني المعطف الذي ترتديه". وفي هذا التدريب، الذي يهدف إلى التركيز على المشاعر، يمكنك أن تقول: "هذا المعطف لا يروقك على الإطلاق"، ولا تقل: "هذا المعطف لا يروقك على الإطلاق"، ذلك القول الذي يجعل المعطف هو محور التركيز كأنك تتسائل عن المشكلة في المعطف نفسه، ويجب ألا تقول: "أنت حقاً لا يروقك شكلي وأنا مرتدية هذا المعطف". وهذا القول يركز عليك (بطريقة دفاعية عادة).

ولكن هذه الأمثلة السخيفة قد تؤدي إلى ذكر المزيد منها. فسيستجواب شريكك مع رد فطك تجاه مشاعره بقول: "نعم، فهذا المعطف يذكرني دائماً بفصل الشتاء الماضي"، ولا يوجد كثير من المشاعر التي تم التعبير عنها هنا، فيجب عليك أن تنتظر.

وسيقول شريكك: "أنا أكره العيش في هذا المنزل"، فتقوم أنت بالتركيز على المشاعر مرة أخرى بأن تقول: "لقد كان الوضع سيئاً بالنسبة إليك في هذا المكان"، ولا تقل: "لماذا؟"، ولا تقل: "لقد حاولت أن أخرجكم من هذا المنزل في أقرب وقت ممكن". وبعد ذلك بقليل قد تسمع بعض الأمور عن فصل الشتاء الماضي التي لم

تعرفها من قبل: "نعم، أدركت الآن أنني لم أشعر بمثل هذا القدر من الوحدة من قبل، حتى مع وجودك معي في الغرفة نفسها". بعض الأمور التي تجب مناقشتها، وهذا ما قد يؤدي إليه التفكير في مشاعر الآخرين، بالمقارنة بالتركيز على الحقائق أو التركيز على مشاعرك أنت.

ما يجب ألا تفعله:

١. لا تطرح أسئلة.
٢. لا تقدم نصائح.
٣. لا تتحدث عن تجاربك المشابهة.
٤. لا تعط أي تحليل أو تفسير.
٥. لا تفعل أي شيء آخر يتسبب في التشتيت أو لا يعكس مشاعر الشخص الآخر.
٦. لا تلتزم الصمت طويلاً؛ ما قد يجعل الطرف الآخر يجري محادثة أحادية الجانب. ويمثل صمتك جانب "الإنصات" الخاص بك في عملية الإنصات التأملية، وعندما يكون الصمت في التوقيت الصحيح، فإنه يمنح الطرف الآخر مساحة أكبر للتعلم في الأمور، ولكن استمر في التفكير فيما قيل، واستخدم حدسك في توزيع الوقت بين هذين الأمرين.
٧. وبغض النظر عما يطرحه الطرف الآخر، لا تحاول أن تدافع عن نفسك، أو أن تعرض وجهة نظرك في الموضوع. ولو كنت تعتقد أن رأيك مهم، فعليك أن توضح فيما بعد أن فكرة إنصاتك لا تعني أن تتفق مع كل ما قيل. وقد يمكن أن تكون الافتراضات الخاصة بالمشاعر غير صحيحة (وقد نرتكب بعض الأخطاء بسبب مشاعرنا)، ولكن المشاعر في حد ذاتها لا تتصف بالصحة أو الخطأ ولا تؤدي إلى إثارة المزيد من المشكلات، بل تحد منها لو تم الإنصات إليها باحترام.

وأفضل طريقة للتعامل مع هذه الجوانب الخفية هي معرفة المزيد عنها والتأقلم معها. وحتى الآن ما زلت أتحدث عن الأشخاص مفرطي الحساسية بصورة إيجابية، وأتحدث عن مدى الوعي، والولاء، والحدس، والبصيرة التي نتمتع بها،

ولكنني سأضلك إن لم أخبرك بأن الأشخاص مفرطي الحساسية لديهم القدر نفسه من الأسباب لكي يرفضوا وينكروا بعض صفاتهم، فأحياناً ينكر بعض الأشخاص مفرطي الحساسية طاقاتهم، وقوتهم، وقدراتهم حتى يكونوا أقوياء وعديمي الحساسية. والبعض ينكر الجوانب الخاصة بعدم تحمل المسؤولية وبالكراهية. والبعض الآخر ينكرون حاجتهم إلى البقاء مع الآخرين، أو حاجتهم إلى العزلة، أو شعورهم بالغضب، أو جميع ما سبق.

ومعرفة تلك الجوانب المرفوضة تعد أمراً صعباً؛ لأننا قمنا برفضها بناء على أسباب منطقية. وفي الوقت الذي يكون فيه أصدقاؤك على دراية ببعض جوانبك الخفية، من المحتمل أن يترددوا في فكرة الحديث عنها، ولكن في تلك العلاقة الوثيقة للغاية، خاصة إذا كنتم متزوجين، ويعتمد كل منكما على الآخر في تلبية الاحتياجات الأساسية في الحياة، فلن تتمكنوا من تجنب رؤية الجوانب الخفية لكل منكما ومناقشتها أحياناً بشكل محتدم. وفي واقع الأمر، نستطيع القول إن تلك العلاقة لن تكون وثيقة بشكل كبير إلا بعد أن تعرفا جيداً هذه الجوانب الخفية على كل منكما، ويقرر كل طرف طرق التعايش معها أو تغييرها.

ومن المؤلم والمخجل أن تظهر أسوأ ما لديك؛ ولهذا السبب قد يحدث هذا الأمر فقط عندما تُضطر إلى ذلك بسبب الشخص الذي تكثرث لأمره كثيراً، وعندما تشعر بأن الطرف الآخر لن يتخلى عنك عندما تتحدث عنه، أو لأنك تمتلك هذه الصفات "السيئة" والخفية؛ لذلك تعد أفضل طريقة للسيطرة على تلك الجوانب هي تكوين علاقات وثيقة، وللحصول على الطاقة الإيجابية التي فقدتها بسبب السلبية، وكذلك تحقيق الفردية في طريقك نحو الحكمة والإشباع الكامل.

التوسع الذاتي في العلاقات الوثيقة

نحن - بني البشر - نتطلع دائماً إلى التطور والتوسع، ليس مجرد امتلاك أراضٍ أكثر، أو ممتلكات أكثر، أو سلطة أكثر، بل التوسع في المعرفة أيضاً، أو الوعي، أو الهوية. وهناك طريقة نفعل بها هذا الأمر، وهي إشراك الآخرين في حياتنا، والتوقف عن قول "أنا"، وأن نقول ما هو أشمل: "نحن".

عند بداية الارتباط بشخص ما، تحدث عملية التوسع الذاتي بشكل سريع؛ لأننا نشرك غيرنا في أمور حياتنا. وعلى الرغم من ذلك، فقد أظهرت أبحاث أجريت عن الزواج أن العلاقة بين الزوجين بعد مرور سنوات قليلة تكون أقل إرضاءً وإشباعاً، ولكن التواصل الجيد يبطئ سرعة هذا الانهيار، ومع عملية الفردية التي ذكرت من قبل، قد يصبح هذا الانهيار أبطأ، أو قد يتم إيقافه. وقد أجريت أنا وزوجي أبحاثاً اكتشفنا من خلالها طريقة أخرى لزيادة الشعور بالرضا، فعند دراسة حالات كثير من المتزوجين والمخطوبين، وجدنا أن الثنائي يشعر بقدر أكبر من الرضا في علاقتهما لو فعلاً معاً تلك الأمور التي وصفناها بأنها "مثيرة" (ليست "ممتعة" فقط)؛ فهذا يبدو منطقياً؛ فلو كنتم لا تستطيعون أن تتوسعوا أكثر من ذلك في فكرة التحلي ببعض صفات الطرف الآخر، فلا يزال بإمكانكم خلق رابط بين العلاقة وفكرة التوسع الذاتي عن طريق القيام بالأمور الجديدة معاً.

وقد يبدو أن الحياة بالفعل تمثل إشارة كبيرة، وأنت تريد قدرًا من الهدوء عندما تعود إلى المنزل، خاصة في حالة الأشخاص مفرطي الحساسية، ولكن كن حذرًا من ألا تتسم علاقتكما بالهدوء الشديد؛ لدرجة أنكما لا تفعلان أي شيء جديد معاً، وقد تتمكن من فعل هذا عن طريق أن تكون الساعات التي تفرقان فيها لا تتسم بالكثير من الضغوطات. أو قد يكون عليك البحث عما يوسع آفاقك دون أن يشعرك بالإثارة، كحضور حفلة هادئة لسماع الأصوات العذبة، أو مناقشة أحلام الليلة الماضية، أو قراءة كتاب جديد، أو بعض أبيات الشعر بالقرب من المدفأة، فيجب عليكم ألا تذهبوا إلى مدينة الملاهي من أجل القيام بعملية التوسع الذاتي.

ولو كانت العلاقة تمثل مصدرًا للشعور بالراحة، فإنها أيضًا جيدة أن تفكر فيها كمصدر لإشباع فكرة التوسع الذاتي.

الأشخاص مفرطو الحساسية والعلاقة الحميمة

يستحق هذا الموضوع بحثًا جيدًا، بل تأليف كتاب كامل عنه؛ فثقافتنا تخبرنا بكثير من المعلومات عما هو مثالي، وما هو غير طبيعي، ولكن هذه المعلومات

صادرة عن الأشخاص غير مفرطي الحساسية الذين يمثلون نسبة ٨٠٪. فماذا عما هو مثالي وطبيعي فيما يخصنا نحن؟ لا يمكنني قول هذا الأمر بصورة مؤكدة، ولكن يبدو منطقياً أن نقول إنه لو كنا أكثر حساسية تجاه عوامل الإثارة، فربما نكون أكثر حساسية تجاه عوامل الإثارة المتعلقة بالعلاقة الحميمة. وهذا قد يجعل علاقتنا الحميمة مُرضية بشكل أكبر، وقد يجعلنا أيضاً نحتاج إلى قدر أقل من التنويع فيها. وكذلك الأوقات التي نشعر فيها بفطر الإثارة تجاه عوامل الإثارة العادية قد تؤثر سلباً في العلاقة الحميمة. وأنت الآن تعرف قدرًا كافيًا من المعلومات عن هذه الحالة، نظريًا وعمليًا، حتى تفكر في مدى تأثيرها في العلاقة الحميمة. ولو كان هذا الجانب من حياتك مربكًا وغير مرضٍ، فربما تكون محتاجًا إلى القيام بعملية إعادة النظر إلى بعض تجاربك ومشاعرك السابقة.

الأشخاص مفرطو الحساسية والأطفال

من الواضح أن الأطفال ينعمون بطفولة جيدة فيما إذا كان القائم على رعايتهم شخصًا مفرط الحساسية، وقد التقيت مع العديد من المربين من الأشخاص مفرطي الحساسية الذين يشعرون بسعادة غامرة عند القيام على أمر أطفالهم أو أطفال الآخرين. والتقيت أيضاً ببعض الأشخاص مفرطي الحساسية الذين لم ينجبوا أطفالاً، أو أنجبوا طفلاً واحداً فقط؛ بسبب حالة الحساسية الخاصة بهم. وليس من المفاجئ أن يكون هذا مرتبطاً بتجاربهم السابقة مع الأطفال، هل كانت ممتعة، أم هل كانت تفوق احتمالهم؟

وعند التفكير فيما إذا كنت تريد أن تربي أطفالاً، فمن الجيد أن تتذكر أن أطفالك وأسرتك المستقبلية ستكون مناسبة لك أكثر من عائلات الآخرين، فهم سيحملون جيناتك وتأثيرك. وعندما تكون الحياة الأسرية مليئة بالضوضاء والصخب، أو مليئة بالشقاق، فهذا يرجع غالباً إلى أن أفراد هذه الأسرة يجدون هذه الأمور مرضية، أو على الأقل مقبولة. وقد تكون حياتك الأسرية مختلفة.

ومن ناحية أخرى، لن يستطيع أحد أن ينكر أنَّ الأطفال يحدثون زيادة كبيرة في قدر الإثارة في حياة الشخص. وبالنسبة إلى الشخص المفرط الحساسية الواعي، يمثل الأطفال قدراً كبيراً من المسؤولية، كما يمثلون مصدر بهجة. فيجب عليك أن تخرج معهم إلى العالم الخارجي، كالذهاب معهم إلى الروضة، أو المدرسة الابتدائية، والإعدادية، والثانوية. ويجب عليك أن تلتقي بالعائلات الأخرى، والأطباء، وأطباء الأسنان، ومتخصصي تقويم الأسنان، ومعلمي البيانو، والقائمة لا تنتهي، فهم يحضرون هذا العالم الفسيح إليك، حيث قد تجد نفسك تتعامل مع أمور مثل العلاقات الحميمة، والمخدرات، وقيادة السيارات، والحصول على قدر من التعليم، وشغل وظيفة ما، وإيجاد شريك الحياة. ومن الصعب أن تتعامل مع كل هذه الأمور (ولا يستطيع الشخص أن يفترض أنه سيكون معه شريك يرافقه خلال هذه العملية). فسيكون عليك أن تتخلى عن بعض الأشياء للقيام بمثل هذه الأمور، وهذا أمر مؤكد.

لا توجد مشكلة في فكرة عدم إنجابك أطفالاً؛ حيث لا يمكننا أن نحصل على كل شيء في الحياة، فأحياناً يكون من الذكاء أن نرى حدودنا. وفي الحقيقة، عندما يكون الحديث عن هذا الأمر، فغالباً ما أقول إنه لا بأس من عدم إنجاب أطفال؛ ولا بأس من إنجاب أطفالاً أيضاً، ولكلتا الحالتين شعور خاص بالروعة.

تعمل حساسيتك على إثراء علاقاتك

سواء أكنت شخصاً مفرط الحساسية ذا طبيعة منفتحة، أم ذا طبيعة انطوائية، فإن أكثر الأمور التي تشبعك على الصعيد الاجتماعي تأتي من خلال العلاقات الوثيقة. وهذا الجزء من الحياة يتعلمه الجميع تقريباً بصورة أعمق، وفي الوقت نفسه يشعر بقدر كبير من الرضا، وهو جانب يمكنك أن تتألق فيه، حيث يمكنك أن تساعد الآخرين، وتساعد نفسك، إذا وظفت سمة الحساسية لديك في تلك العلاقات.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

**نحن الثلاثة: أنت، وأنا، وسمة الحساسية
لديك (أو لدينا)**

من المفترض أن تقوم بالنشاط التالي برفقة شخص شديد الصلة بك. ولو كنت لا تمتلك شخصاً لكي تقوم بهذا النشاط معه، فتخيل أنك تقوم به مع شخص كانت تربطك به علاقة وثيقة في الماضي، أو مع شخص تأمل أن تكون على علاقة وثيقة معه في المستقبل، وبالتأكيد ستتعلم الكثير.

ولو كان الشخص الآخر موجوداً بالفعل، ولكنه لم يقرأ هذا الكتاب، فاطلب منه أن يقرأ الفصل الأول وهذا الفصل، أو على الأقل يدون ملاحظات عن أي ما يبدو أنه ذو صلة بعلاقتكما على نحو غير معتاد. وربما تكون قراءة بعض الأجزاء معاً بصوت مرتفع أمراً مفيداً أيضاً، ثم حدد وقتاً لمناقشة الأسئلة التالية. (ولو كان كل منكما من الأشخاص مفرطي الحساسية، فعليكما تبادل الأدوار بينكما، الواحد تلو الآخر).

١. ما الجوانب الخاصة بك التي يقدرها الطرف الآخر ويتسبب فيها كونك شخصاً مفرط الحساسية؟

٢. ما الجوانب الخاصة بك ويود الطرف الآخر أن يغيرها، والمصاحبة أيضاً لحالة فرط الحساسية لديك؟ عليك أن تتذكر أن الأمر لا يتعلق بأن هذه الجوانب "سيئة"، ولكن يصعب التعامل معها في مواقف معينة فقط، أو فيما يخص بعض السمات أو العادات لدى الطرف الآخر.

٣. ما الخلافات التي حدثت بينكما بسبب كونكما من الأشخاص مفرطي الحساسية؟

٤. عليك مناقشة أمثلة على المواقف التي تمنى فيها الطرف الآخر لو أنك راعيت حالة فرط الحساسية لديك، وقمت بحماية نفسك بشكل أكبر.

٥. عليك مناقشة أمثلة على المواقف التي استخدمتها فيها حالة الحساسية عذراً لعدم القيام بأمر ما أو سلاًحاً في أحد الخلافات. ولو احتدم الخلاف النقاش بينكما، فعليك تطبيق ما تعلمته من خلال "الإنصات التأملية" لاحتواء الموقف.

٦. هل كان هناك أي شخص من أفراد عائلتكما يعاني فرط الحساسية؟ وما تأثير علاقتك بهذا الشخص في علاقتك الحالية بشريك حياتك؟ على سبيل المثال، تخيل أن سيدة ذات حساسية مفرطة تزوجت رجلاً كانت والدته ذات حساسية مفرطة، فسيكون لدى هذا الزوج موقف مترسخ تجاه حالة الحساسية. وعندما يدرك هذه المشاعر قد تتحسن العلاقات بين الجميع، هو وزوجته ووالدته.

٧. فكراً فيما سيعود بالنفع عليكما من تخصص كل منكما بدور ما؛ كون أحدكما أكثر حساسية، والآخر أقل حساسية. وبالإضافة إلى الكفاءة والمميزات الخاصة، هل يستمتع كل منكما بأن هناك حاجة إلى الطرف الآخر بسبب قدراته الخاصة؟ هل تشعر بأن الشخص الآخر لا يمكنه الاستغناء عنك؟ هل تشعر بالرضا عن نفسك عندما تفعل شيئاً لا يقدر الطرف الآخر على فعله؟

٨. ناقش الأمور التي تضيع على كل منكما بسبب هذه التخصص. ما الشيء الذي تود أن تقوم به بنفسك، ويقوم به الشخص الآخر الآن من أجلك؟ هل تشعر بالتعب من فكرة اعتماد الطرف الآخر عليك في بعض الأمور، وأنت في خضم القيام بمهماتك؟ هل يقل احترامك للطرف الآخر بسبب قيامك بهذه الأمور بصورة أفضل؟ وهل هذا يقلل من ثقة الطرف الآخر بنفسه؟

علاج الجراح العميقة عملية مختلفة بالنسبة إلى الأشخاص المفرطي الحساسية

تذكر صديق يتسم بالحساسية من أصدقاء الماضي

لقد تعرفت على شاب يدعى "دريك" في فترة المدرسة الثانوية، وكان من أفضل الطلاب في فصله في هذا الوقت. والآن يمكنني القول إنه كان شخصاً مفرط الحساسية.

وعلى الرغم من ذلك، كان "دريك" لديه ما هو أهم من ذلك للتعامل معه، فقد وُلد ولديه مرض في القلب، وداء الصرع، وحساسية تجاه العديد من الأشياء، وبشرة رقيقة لا تتحمل أشعة الشمس. وكان لا يقوى على لعب كرة القدم أو الخروج من المنزل، فكان لا يشبه إطلاقاً النموذج الطبيعي للأطفال في مثل عمره في ثقافتنا. وبطبيعة الحال، أصبح هذا الطفل مولعاً بالقراءة، وعند بلوغه سن المراهقة كان شديد الاهتمام بالأفكار، وأصبح أيضاً مهتماً بالفتيات، كما يفعل أغلب الفتيان عند بلوغهم هذه السن.

وبالطبع، كانت الفتيات لا يرغبن في أن تكون لهن أية علاقة به. وأنا أفترض أننا لم نكن نجرؤ على قبول اهتمامه؛ لأن حاجته إلى الحصول على القبول جعلت طريقته في التعبير عن مشاعره حادة للغاية؛ وكان قبول التعامل معه بمنزلة موت اجتماعي لأي منا، ولكنه على أية حال أعجب بفتاة تلو أخرى، بصورة خجول، ومتلهفة، جعلته مصدر سخرية. وكان أبرز حدث في السنة بالنسبة إلى بعض زملائه هو عثورهم على قصائد الحب الخاصة بـ "دريك"، التي تم فضها، ثم قيامهم بقراءتها بصوت مرتفع في أرجاء المدرسة.

ولحسن الحظ، كان "دريك" ضمن برنامج للطلاب الموهوبين، وكان يحظى بقبول بيننا، فكنا نبدي إعجابنا بمقالاته، وتعليقاته في الفصل؛ لذا كنا فخورين به عندما نجح في الحصول على منحة في إحدى الجامعات الكبرى.

ولا بد أنه كان يشعر بالخوف، أكثر منا، بشأن الذهاب إلى الدراسة في جامعة بعيدة؛ فقد كان هذا يعني أن يمضي النهار والليل برفقة شباب آخرين من عمره نفسه، وهم على شاكلة زملائه الذين جعلوا حياته مستحيلة في الماضي. وبالطبع، لم يكن قط ليرفض هذا الشرف العظيم بعدم قبوله هذه المنحة. ولكن كيف سارت الأمور معه؟ وما كان الذي يشعر به عندما ترك منزله الذي يمثل له الملاذ الآمن، ومكان رعايته الصحية؟

جاءت إجابة تلك الأسئلة بعد عطلة نهاية العام؛ حيث قام بشنق نفسه في أول ليلة عاد فيها إلى غرفته في المدينة الجامعية.

علاج الجراح النفسية لدى الأشخاص

مفرطي الحساسية

أنا لا أريد أن أخيفك بهذه القصة مجددًا، ولكن "دريك" كان يعاني كثيرًا من المشكلات، ونادرًا ما تنتهي حياة الأشخاص مفرطي الحساسية بمثل هذه النهايات المأساوية، ولكن لو كان هذا الفصل الهدف منه تقديم المساعدة إليك، فيجب أن يكون بمنزلة مصدر التحذير، فضلًا عن أن يكون مصدر راحة. وقد وضّحت نتائج أبحاثي أن الأشخاص مفرطي الحساسية الذين مروا بصعوبات عديدة في فترة الطفولة والمراهقة سيواجهون مخاطر التعرض للتوتر، والاكتئاب،

ومحاولة الانتحار، حتى يتقبلوا تجاربهم السابقة، وسمة الحساسية لديهم، ثم يعملوا على علاج جراحهم. وكذلك الأشخاص المفرطو الحساسية الذين يعانون مشكلات حالية خطيرة يحتاجون إلى إيلاء اهتمام خاص بأنفسهم. وببساطة لا يلاحظ الأشخاص غير مفرطي الحساسية أيًا من الجوانب الدقيقة أو المزعجة في مثل هذه المواقف؛ فحالتك في حد ذاتها ليست هي الملوحة؛ ولكن مثل الأداة أو الماكينة المضبوطة بدقة، أو الحيوان الأصيل المفعم بالنشاط، فأنت حقًا محتاج إلى رعاية خاصة. والكثير منكم قد تلقى رعاية متواضعة، أو سيئة في فترة الطفولة أيضًا.

وسأناقش في هذا الفصل طرقًا مختلفة لمعالجة مشكلات الماضي والحاضر، بصورة عامة من خلال العلاج النفسي بمفهومه الأوسع. وسأناقش أيضًا إيجابيات العلاج النفسي وسلبياته بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية الذين لا يعانون مشكلات متفاقمة وما شابه، ولكن سأبدأ بمناقشة مشكلات فترة الطفولة.

ما قدر التركيز الذي ينبغي أن نوليّه فترة طفولتنا؟

أنا لا أؤمن بأن الحالة النفسية الخاصة بنا يمكن اختصارها فيما حدث لنا خلال فترة النمو، فهناك أمور متعلقة بالحاضر – أي الأشخاص الذين يؤثرون فينا، وصحتنا البدنية، والبيئة المحيطة بنا – ويوجد أيضًا شيء في داخلنا، يدفعنا إلى الأمام؛ فكما ذكرت في الفصل السادس عن أمر الموهبة، فأنا أؤمن بأن كلاً منا على الأقل لديه جزء من سؤال عليه الإجابة عنه فيما يتعلق بأمر جيلنا، ومهمة يجب علينا أن نتجزها لإحراز تقدم في حياتنا. وبينما يبدو أن صعوبات الماضي قد تعوق وصولنا إلى الهدف الحقيقي لحياتنا، لكنها قد تخدم الهدف في بعض الأحيان، أو تكون هي الهدف، وهو أن تعايش مشكلةً بشريةً معينة، وتقمها فهدًا جيدًا.

وأود أيضًا أن أشير إلى خطأ شائع يقع فيه كثير من المعالجين النفسيين، خاصة الذين لم يفهموا بعد حالة الحساسية المفرطة. وبطبيعة الحال، سيبحث هؤلاء المعالجون عن شيء ما في فترة طفولة الأشخاص مفرطي الحساسية

لتفسير هذه "الأعراض" التي قد تكون في النطاق الطبيعي بالنسبة إلينا، فربما يعتقدون أن الأشخاص المفرط الحساسية ينسحبون "بشكل مبالغ فيه"، مشيرين إلى مشاعر عزلة "غير مبررة"، وأنهم يعانون القلق "المفرط" أو "العصبي"، وأنهم يواجهون مشكلات "غير معتادة" في العمل، وفي العلاقات الوثيقة، وفي العلاقة الحميمة. والحصول على تفسير يعد أمراً مريحاً بالنسبة إلى المعالج والمريض؛ حتى إن كان هذا التفسير يشير إلى أن هناك شخصاً ما قد أساء إلينا في الماضي، ولكننا تناسينا ذلك، أو استخففنا بمدى تأثير هذا الأمر فينا.

وقد وجدت أن الأفراد الذين بدأت مشكلاتهم الحقيقية مع سمة الحساسية لديهم (ربما عن طريق سوء فهمها، أو سوء التعامل معها) يشعرون بارتياح شديد، وتحسن حالتهم عندما يعرفون الحقائق الأساسية عن حالة الحساسية، ولكن ربما يكون هناك جهد كبير يتعين عليهم بذله في فترة العلاج النفسي، مثل إعادة النظر إلى تجاربهم السابقة، وتعلم كيفية التعايش مع حالتهم، ولكنهم عادة لا يستطيعون الالتزام بهذا الأمر.

وأنا أرى أيضاً أن الأفراد لا يكونون على دراية بما يقولون عندما ينطقون بمبارات، مثل: "بربك! كانت فترة الطفولة شاقة على الجميع، فليست هناك عائلة مثالية، وكل شخص لديه الكثير من الأسرار. فهذا فقط يقلل من فكرة حاجة الأشخاص إلى قضاء سنوات في العلاج النفسي. انظر إلى إخوانهم وأخواتهم الذين واجهوا المشكلات نفسها، ولكنهم لا يضخمون الأمر، بل يمضون قدماً في حياتهم".

لا توجد فترة طفولة تشبه الأخرى؛ فبعضها شنيع للغاية. ويمكن لفترات الطفولة أن تكون مختلفة داخل الأسرة الواحدة، حيث تشير التحليلات الإحصائية عن تأثير البيئة الأسرية في الأطفال المختلفين داخل الأسرة الواحدة إلى عدم وجود أي تشابه، حيث قضى أشقاؤك وشقيقاتك فترة طفولة مختلفة تماماً، وقد كان وضعكم مختلفاً داخل الأسرة، ومررت بتجارب مختلفة، بل إلى حد ما كان لديكم آباء مختلفون، بالنظر إلى المدى الذي يتغير فيه البالغون بحكم الظروف، والتقدم في السن. وأخيراً، ما جعلك مختلفاً هو أنك كنت مفرط الحساسية.

فأولئك الذين يولدون بحالة فرط الحساسية يتأثرون بصورة أكبر بكل شيء. وعلاوة على ذلك، ينصب تركيز الأسرة على الشخص الأكثر حساسية. وفي العائلات المضطربة بشكل خاص، يصبح هذا الشخص، على سبيل المثال، مستبصر الأسرة، أو يحدث التناغم فيها، أو الطفل العبقري، أو الشخص المستهدف، أو الضحية، أو الشخص الصبور، أو القائم بدور أحد الأبوين، أو الشخص الضعيف الذي تصبح حمايته هدف شخص آخر في الحياة. وفي الوقت ذاته، يتم التفاوض عن تلبية الاحتياجات الأخرى للطفل مفرط الحساسية، مثل تعلم الشعور بالأمان في هذا العالم.

وباختصار، عليك تصديق الأمر لو بدا لك أن "نفس" فترة الطفولة أو فترة الطفولة التي من المفترض أن تكون "جيدة" كانت أصعب بالنسبة إليك من الأطفال الآخرين داخل أسرتك، أو بالنسبة إلى الأطفال الآخرين الذين مروا بتجارب مشابهة. ولو شعرت بأنك تحتاج إلى العلاج النفسي للتعافي من جراح فترة الطفولة، فاحصل عليه؛ فكل فترة طفولة لها قصة خاصة بها، تستحق أن تُسمع.

رحلة تعافي دان

في بداية الأمر، كانت إجابات "دان" نموذجية عن أسئلتني بالنسبة إلى شخص مفرط الحساسية، ولو كانت متطرفة بعض الشيء. كان يرى نفسه شديد الانطواء، ودائمًا ما يكون محتاجًا إلى قضاء بعض الوقت منفردًا، وكان يرفض العنف بجميع صورته. وأخبرني بأنه كان يدير القسم المالي في منظمة غير ربحية كبيرة؛ حيث كان يعتقد أنه يتم تقديره لكونه شخصًا عطوفًا "ولبقًا". وكان يرى أن أغلب المواقف الاجتماعية الأخرى تستنزف قواه بشكل كبير، ولكن بعد ذلك عدنا إلى الحديث عن كراهيته للعنف.

فتذكر "دان" الشجارات المتكررة مع شقيقه، الذي كان يطرحه أرضًا، وينهال عليه ضربًا. (ويبقى اعتداء الأشقاء أقل أنواع العنف الأسري دراسة). وفي الوقت ذاته، كنت أتساءل عما إذا كانت هناك مشكلات أخرى، ولماذا يُسمح بهذا العنف داخل أسرته؟ ثم سألته عما إذا كانت والدته تعتبره طفلًا حساسًا.

فقال: "لا أعلم. لم تكثر كثيرًا".

وهذا بمنزلة إشارة خطر، ثم قال، كما لو قرأ أفكاري: "لم يكن والداي يعبران عن مشاعرهما بشكل صريح".
فأومأت برأسي.

ثم استطرد قائلاً: "في حقيقة الأمر، كانا غريبى الأطوار، وأنا لا أتذكر أي شيء إيجابي عنهما، كالأحضان، أو ما شابه"، ثم خلع عنه قناع اللامبالاة وبلادة الحس، وظهرت قصة مرض والدته العقلي، الذي لم يتم شفاؤها منه قط. "وكذلك معاناتها الاكتئاب المزمن، وانفصام الشخصية، وتصورها أن الأشخاص داخل التلفاز يتحدثون إليها"، ولأنها كانت مدمنة مشروبات كحولية، كانت قليلاً ما تكون غير ثملة وذلك من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة، في حين تكون "ثملة ومغبية" من يوم الجمعة مساءً إلى يوم الأحد صباحاً. "وكان والدي هو الآخر مدمناً للمشروبات الكحولية، وكان يصفعها ويضربها ضرباً مبرحاً، ودائماً ما كانت الأمور تخرج عن السيطرة".

وعندما كانت تصبح ثملة، كانت والدته تخبره بالقصة نفسها دائماً عن والدتها العجوز السقيمة والمنطوية وباردة المشاعر، وأن من همّن على رعايتها كن مجموعة من الخادومات والممرضات، وعن مرض أبيها، واضطرارها إلى أن تبقى بجواره بمفردها، يوماً تلو آخر، في الوقت الذي كان يحتضر فيه ببطء. (ففي الغالب هكذا تكون القصة - أي غياب الرعاية، من جيل إلى جيل).

"وكانت تنهمر دموعها باكية عند سرد هذه القصة، وكانت سيدة صالحة، وتعماني الحساسية، بصورة أكبر مني"، ثم واصل الحديث، قائلاً: "ولكنها كانت غاية في القسوة، وكانت دائماً تعرف نقطة ضعفي، حيث كانت لديها تلك الموهبة الفذة لمعرفة أين توجد مواطن الضعف"، (فليس جميع الأشخاص مفرطي الحساسية صالحين).

وكان "دان" يعاني هذا التناقض الحاد الذي يتكون لدى الطفل متى كان المربي الوحيد له شخصاً يمثل خطورة عليه.

ثم وصف كيف كان يختبئ وهو طفل، في الخزانة، أو تحت حوض المرحاض، أو في سيارة الأسرة، أو في مقعد معين بجوار النافذة، ولكن كان هناك شخص

قام بعملية إنقاذ روحي له، كما يحدث في أغلب مثل هذه القصص؛ فقد كان لدى "دان" جدته لأبيه، وكانت سيدة صارمة "وشديدة الحرص على النظافة"، ولكن بعد أن فارق زوجها الحياة، جعلت "دان" الصغير رفيقاً لها.

"فأولى ذكرياتي معها كانت الجلوس مع ثلاث سيدات، في الستين من أعمارهن، يلعبن لعبة الأوراق، وأنا ما زلت في السادسة من عمري، ويمكنني بصعوبة أن أمسك بتلك الأوراق، ولكنهن كن يحتجن إلى شخص رابع، وأصبحت شخصاً بالغاً ومهماً عندما مارست هذه اللعبة، وتمكنت من قول بعض العبارات التي لم يكن بمقدوري أن أتلفظ بها أمام أي شخص آخر".

فقدمت هذه السيدة القدر اللازم من الاستقرار الذي يحتاج إليه الطفل مفرط الحساسية، لوضع بعض إستراتيجيات النجاة.

وكان "دان" يتمتع بقدر كبير من المرونة أيضاً، وقد قال: "اعتادت والدتي أن تجلس، وتوبخني، وتقول: 'لماذا تحاول جاهداً على هذا النحو؟ فلن تتمكن من تحقيق أي نجاح في حياتك مطلقاً، وليست لديك أية فرصة لذلك'، ولكنني قررت أن أتحداها".

فكونك شخصاً مفرط الحساسية لا يعني مطلقاً أن تستبعد أن تتشبث بالنجاة، على طريقتك الخاصة، وكان "دان" يحتاج إلى هذا الأمر، وهو يخبرني ببقية القصة.

ثم حصل "دان" على عمل وهو في الرابعة عشرة من عمره. وكان هناك رجل يعمل معه، وكان "دان" يقدره دائماً؛ لأنه مثقف، ويتحدث إلى "دان" بوصفه شخصاً بالغاً. "لقد وثقت به، ثم آذاني في نهاية الأمر".

(مجدداً، لا تعد حالات الاعتداء الفردية مصدراً للقلق فحسب، ولكن الوضع الحياتي الذي أدى إلى حدوث مثل هذه الاعتداءات هو الذي يزيد من احتمالية حدوثها، وهو مصدر القلق الحقيقي. بالنظر إلى طفولة "دان"، فقد قادته الحاجة الماسة إلى الشعور بالقرب من شخص ما إلى إغفال علامات الخطر غير الملحوظة، بالإضافة إلى أنه لم يكن ليسارع إلى حماية نفسه، نظراً إلى أنه لم تكن لديه أية قدوة، فلم يعتن به أي شخص).

ثم هز "دان" كتفيه، وقال: "فقلت لنفسي بعد حدوث هذا الموقف: 'لو تمكنت من اجتياز هذا الأمر، فيمكنهم أن يفعلوا بك ما يحلو لهم، ولن يحدث هذا أي فارق بالنسبة لك، ولكن هذا لو تمكنت من اجتياز هذا الأمر فقط'."

ثم تزوج "دان" من محبوبته في فترة الطفولة، التي كانت لديها عائلة تشبه عائلته من حيث الاضطراب والفوضى، فقررا أن يعمل معًا على إنجاح زواجهما، وتمكنا من ذلك بالفعل طيلة عشرين عامًا، وكان جزء من نجاحهما هو الحدود الصارمة التي وضعها مع عائلتيهما. "أنا أستطيع الاعتناء بنفسي الآن".

وقد تعلم بعضاً من هذه الدروس خلال جلسات العلاج النفسي مدة ثلاثة أشهر في العام السابق، عندما كان يمر بحالة من الاكتئاب الحاد. وقد طالع أيضاً كثيراً من كتب علم النفس التي تدور حول الاتكالية، والبالغين من أبناء مدمنى بعض المشروبات. وعلى الرغم من ذلك، لم يكن يحضر مجموعاتهم، فمثله مثل الكثير من الأشخاص المفرطي الحساسية، كان يفضل ألا يتحدث عن حياته في غرفة مليئة بالغرباء.

"فالحصول على إذن للقيام بما أحتاج أنا إلى فعله - كان هذا هو الأكثر أهمية. وكذلك الاعتراف بحالة الحساسية الخاصة بي واحترامها، والالتزام بالإيجابية والهدوء في العمل، والسعي وراء إيجاد حلول، ولكن مع الحرص الشديد على ألا أبدو خارجياً مثل شخص ما، أو شيء ما، لا أشعر به داخلياً".

لأنه داخلياً "توجد فجوة مظلمة، وأحياناً لا يمكنني التفكير في سبب واحد للاستمرار في العيش، فسيان الأمر بين الموت والحياة".

وبعد ذلك، وبنبرة الصوت نفسها، أخبرني بأنه كان لديه صديق، وهو معالج نفسي، كان يمد إليه يد العون، وآخران كانا مستشارين نفسيين؛ ولهذا أدرك أن هناك ثراءً يكمن في حالة الحساسية المفرطة الخاصة به، إلى جانب خبرته الحياتية.

"أنا متأثر بالأشياء بشدة، وأكره أن يفوتني الشعور بمثل هذه السعادة الغامرة"، ثم تبسم بشجاعة، وأردف: "ورغم ذلك أشعر بالوحدة في كثير من الأوقات، وقد استغرق مني الأمر فترة أكبر لتقدير الشعور بالحزن في هذه الحياة، ولكن الحياة تدور حول الشعورين، وأنا أبحث عن إجابة روحانية".

وهكذا تمكن "دان" من المضي قدماً في حياته.

ماذا عن ماضيك أنت؟

ستتمكن في نهاية هذا الفصل من تقييم فترة الطفولة الخاصة بك، والتفكر في أحداثها، وأود هنا أن أذكر مرة ثانية نتائج بحثي التي تحدثت عنها في الفصل الرابع: وهي أن الأشخاص مفرطي الحساسية يتأثرون بصورة أكبر بفترة الطفولة المضطربة؛ ما يجعلهم يشعرون بالاكتئاب والقلق بصورة أكبر عند البلوغ. وعليك أن تتذكر أنه كلما حدثت المشكلة، أو بدأت مبكرًا، وكانت مترسخة في سلوكيات الشخص القائم على رعايتك، وعادة ما يكون والدتك، كان التأثير أكثر ترسخًا، وأطول أمدًا، فعليك أن تتحلى بالصبر مع نفسك طوال حياتك؛ إذ إنك ستعافى، ولكن على طريقتك الخاصة. وستتحلى ببعض الصفات التي ما كنت لتحصل عليها إن لم تواجه تلك المشكلة، فعلى سبيل المثال، ستصبح أكثر وعيًا، وأكثر تعقيدًا، وأكثر تفهمًا للآخرين.

ويجب علينا ألا ننسى مميزات كون الشخص مفرط الحساسية في فترة الطفولة، حتى داخل عائلة مضطربة؛ فقد كنت تفضل الانسحاب والتفكير في الأمر، أكثر من أن تنخرط فيه بصورة كاملة، تمامًا مثل حالة "دان" مع جدته، فربما يكون حدسك قد قادك إلى الشخص الذي يمكنك اللجوء إليه لطلب المساعدة، وربما تكون قد كونت مصادر داخلية وروحية عديدة لتعويض هذا النقص.

وكان أكبر الأشخاص سئًا ممن أجريت معهم مقابلة، يعتقد أن فترة الطفولة الصعبة يمر بها الأشخاص لتهيئتهم ليعيشوا حياة روحانية؛ فهي تجعلهم يستمرون في العمل على مشاعرهم الداخلية في الوقت الذي يعيش فيه الآخرون حياة عادية، أو كما عبّر عنها أحد أصدقائي، قائلًا: "في الأعوام العشرين الأولى من أعمارنا يتم منحنا المنهج الخاص بنا، وفي الأعوام العشرين التالية نعمل على دراسته". وبالنسبة إلى البعض منا يعادل هذا المنهج الحصول على شهادة في الدراسات العليا من جامعة أوكسفورد.

وعندما يصبحون بالغين، يصبح الأشخاص مفرطو الحساسية شخصيات مناسبة تمامًا للعمل على الجانب الداخلي والتعافي. وبوجه عام، يساعدك حدسك الثاقب على كشف أهم العوامل الخفية؛ فأنت لديك إمكانية أكبر للتعرف

على عقلك الباطن، ومن ثم إحساس أكبر بعقل الآخرين الباطن، وكيف تأثرت بذلك، ويمكنك أن تنمي في داخلك شعورًا جيدًا عن العملية نفسها: متى تدفع؟ ومتى تراجع؟ فأنت لديك فضول للتعرف على الحياة الداخلية. والأهم من كل ذلك، أنت تتمتع بالنزاهة، وستكون ملتزمًا بعملية التفردية مهما بلغت صعوبة مواجهة لحظات معينة، أو جراح معينة، أو حقائق معينة.

ولنفترض أنك واحد من بين العديد من الأشخاص مفرطي الحساسية الذين مروا بصعوبات في فترة الطفولة، أو يمرون بصعوبات في الحاضر، فدعنا نتعرف على الخيارات المتاحة أمامك.

المناهج الأربعة

يمكن للشخص أن "يقسم" طرق العلاج إلى العديد من الأقسام: الطويل منها، والقصير، والذاتي، أو الذي تستعين فيه بالمتخصصين، والعلاج الفردي أو الجماعي، وعلاج نفسك، أو علاج أسرتك بالكامل، ولكن يمكننا أن نتعامل معها جيدًا إن قسمناها إلى أربعة أجزاء كبيرة، وهي: النهج السلوكي المعرفي، ونهج العلاقات بين الأشخاص، والنهج الجسدي، والنهج الروحاني.

هناك بعض المعالجين الذين يستخدمون المناهج الأربعة، وربما يكون هؤلاء هم الأفضل، ولكن أسألهم عما يفضلونه بصورة شخصية، واذكر هذه المناهج الأربعة صراحة؛ فإنه من العار أن تقضي بعض الوقت في العلاج النفسي مع شخص لا يمتلك الفلسفة نفسها التي تفضلها.

النهج السلوكي المعرفي

يعد العلاج "السلوكي المعرفي" قصير المدى، ويهدف إلى معالجة أعراض محددة من أكثر الأنواع المتاحة من خلال التأمين وخطط الرعاية المنظمة، ويسمى هذا النهج بـ "المعرفي"؛ لأنه يعمل على الطريقة التي تفكر بها، وهو "سلوكي"؛ لأنه يبحث في كيفية تصرفك، ويميل إلى إهمال الجوانب التي تتعلق بالمشاعر والدوافع اللاواعية؛ فكل الأمور مصممة لتصبح عملية وعقلانية وواضحة.

وسيطرح عليك سؤال عن الأشياء التي تريد أن تعمل على علاجها، فلو كنت تشكو من حالة القلق الدائم، فسيتم تعليمك أحدث التقنيات الخاصة بالاسترخاء والارتجاع البيولوجي. ولو كنت تخشى أشياء معينة، فستتم مواجهتك بتلك الأشياء بصورة تدريجية، حتى تتخلص من هذا الخوف. ولو كنت مكتئبًا، فستتعلم كيفية تحليل معتقداتك غير الصحيحة بأن جميع الأشياء ميئوس منها، وأنه لا يوجد من يكثرث لأمرك، ويجب عليك عدم ارتكاب أي خطأ، وهكذا. ولو استمررت في التمسك بتلك المعتقدات وأنت تمر بحالة الاكتئاب، فستتعلم بعض الطرق للتخلص من هذه الأفكار.

وإن كنت لا تقوم بمهام محددة من شأنها مساعدتك من الناحية النفسية، مثل ارتداء الملابس والتنزه بشكل يومي، أو تكوين الصداقات، فستتم مساعدتك على وضع أهداف تتعلق بهذه الأمور، وستتعلم كل المهارات اللازمة لتحقيق أهدافك وطرق مكافأة نفسك عندما تحققها.

ولو كنت تعاني التوتر في العمل، أو بسبب الانفصال، أو بسبب المشكلات العائلية، فستتم مساعدتك على إعادة النظر إلى تلك المشكلات بطريقة تتضمن المزيد من الحقائق، ونصائح أكثر ستساعدك على مواجهة تلك المشكلات. وقد لا تبدو تلك الطرق متعمقة أو باهرة، ولكنها غالبًا ما تنجح وتستحق عناء تجربتها، وستصبح تلك المهارات نافعة حتى لو لم تعالج كل شيء. وفي الغالب تعمل زيادة الثقة بالنفس النابعة من علاجك إحدى المشكلات على تحسين حياتك بوجه عام.

والى جانب تعلم تلك التقنيات من خلال جلسات العلاج النفسي، يمكنك أن تجد كل هذه التقنيات في الكتب، ولكن في العادة تكون الاستعانة بمدرّب لمساعدتك على القيام بتلك الخطوات أمرًا مفيدًا، ويمكنك أن تتعاون أنت وصديقك على أن يقوم كل منكما بهذا الأمر مع الآخر، ولكن المتخصصين يتمتعون بقدر أكبر من الخبرة، خاصة أنهم يعلمون متى يحين الوقت المناسب للتوقف عن اتباع أحد المناهج، وتجربة الآخر.

نهج العلاقات بين الأشخاص

يعد كثير من الناس العلاج النفسي القائم بين الأشخاص، هو "العلاج" بمفهومه المتعارف عليه، فعلى سبيل المثال: العلاج الفرويدي، والعلاج على مذهب علم النفس التحليلي، والعلاقات الموضوعية، والعلاج الكلي، والعلاج المتمركز حول العميل، أو التحليل التفاعلي، والعلاج الوجودي، ومعظم أنواع العلاج الانتقائي؛ هذه الأنواع جميعاً تعتمد على الحوار والاستعانة بالعلاقة الموجودة بينك وبين الشخص - أو الأشخاص الآخرين - الذي غالباً ما يكون معالجاً، ولكن أحياناً يكون هذا من خلال تقديم المشورة من الأقران، أو الجلسات الاستشارية الجماعية.

ربما تكون هناك المئات من النظريات والتقنيات؛ لذا يجب عليّ أن أتحدث بشكل عام. وبالإضافة إلى ذلك، فإن أكثر المعالجين يستخدمون مزيجاً من مناهج مختلفة؛ لتناسب احتياجات المريض، ولكن هناك تركيزاً على نقاط مختلفة؛ فبعضهم يجعل العلاقة مكاناً آمناً لفحص أي شيء وكل شيء، وبعضهم يرى أن العلاقة تهدف إلى منحك تجربة جديدة عن التعلق المبكر، وصورة ذهنية جديدة عما يجب عليك أن تتوقعه في علاقاتك الوثيقة في المستقبل. والبعض الآخر يقول إنها مكان للشعور بالأسى والحزن على الماضي ثم تجاوزه، وإيجاد المعاني الكامنة فيه؛ وهناك آخرون يرون أن تلك العلاقة مكان لمراقبة سلوكيات جديدة وتجربتها، ولكن هناك آخرين أيضاً يرون أنها مكان للإبحار في عقلك الباطن؛ حتى تتمكن من التأقلم معه بشكل أفضل.

وستعمل أنت ومعالجك معاً على التعرف على شعورك تجاه المعالج، وتجاه العلاقات الأخرى، وتجاربك الشخصية، وأحلامك (ربما)، وأي شيء آخر قد يطرح للنقاش، فلن نتعلم من خلال مناقشتك تلك الأمور فقط، ولكنك ستتعلم كيفية القيام بهذا النوع من العمل الداخلي وحدك.

ما عيوب ذلك؟ يمكنك أن تتحدث إلى الشخص كثيرًا، ولا تحقق أي شيء لو كان المعالج غير موهوب، أو كانت مشكلتك تكمن في مكان آخر؛ فيجب على المعالج أن يدرك مشكلاته الخاصة بقدر كبير، وقد يتطلب الأمر سنوات من

العمل على فحص علاقاتك السابقة، وعلاقتك مع المعالج، وعلاقاتك الحالية، ولكن أحياناً يتم إحراز تقدم كبير في غضون بضعة أشهر، كما حدث مع "دان".

النهج الجسدي

تشمل المناهج الجسدية ممارسة التمرينات الرياضية، وتحسين طرق التغذية، أو الحذر فيما يخص حساسيتك تجاه أنواع الطعام، والضغط الإبري، والمكملات الغذائية العشبية، والتدليك، والتاي تشي، واليوجا، وعلاج رولف، والطااقات الحيوية، والعلاج عن طريق الحركات الاستعراضية، وبالطبع كل أنواع الدواء، خاصة العقاقير المضادة للاكتئاب أو القلق. وفي الحقيقة، يعني النهج الجسدي في الوقت الحالي تناول الأدوية التي يصفها المعالج، وسنناقشها في الفصل التاسع.

فكل ما يحدث للجسد سيؤثر في العقل، ونحن نتوقع أن يكون هذا هو الوضع بالنسبة إلى العقاقير المعدة لهذا الغرض خاصة، ولكننا نتناسى فكرة أن عقولنا وأفكارنا يمكن أن تتغير بالنوم، وممارسة التمرينات الرياضية، والتغذية، والبيئة المحيطة، والهرمونات، وهي عوامل، على سبيل المثال لا الحصر، يمكننا من خلالها السيطرة على أنفسنا. وحقيقي أيضاً أن ما يحدث للعقل سيؤثر في الجسد – التأمل، والحديث عن متاعبنا مع أحد الأصدقاء، أو مجرد أن نقوم بتدوين تلك المتاعب؛ فيجب أن تعمل كل جلسة "حديث علاجية" على تغيير العقل. ومن ثم، لا يكون من المفاجئ أن يكون للمناهج الثلاثة المذكورة سلفاً – النهج السلوكي المعرفي، ونهج العلاقات بين الأشخاص، والنهج الجسدي – دورٌ جيد في عملية معالجة الاكتئاب؛ لذا أنت فعلاً لديك خيار.

النهج الروحاني

تتطوي المناهج الروحانية على كل الأشياء التي يقوم بها الأشخاص؛ لكي يكتشفوا الجوانب غير المادية من أنفسهم وعالمهم، وتعمل تلك المناهج الروحانية على توفير الراحة لنا، وتخبرنا بأن هناك جوانب في الحياة تفوق ما نراه، وتعمل على معالجة الجراح التي نتلقاها في هذا العالم، أو تجعلنا أكثر

قدرة على احتمالها، وتخبرنا بأننا لسنا محاصرين داخل هذا الموقف؛ لأن هناك الكثير غيره. وربما يكون هناك أمر أو خطة ما، أو غرض ما وراء ما يحدث. وبالإضافة إلى ذلك، عندما ننهج نهجًا روحانيًا، غالبًا ما نبدأ خوض تجارب جديدة تجعلنا على اقتناع بأن هناك شيئًا ما، علينا معرفته حقيقةً، ثم نريد أن ننهج هذا النهج الروحاني في عملية العلاج، وأي شيء آخر قد يبدو أنه يستبعد جانبًا مهمًا من جوانب الحياة.

وهناك بعض المعالجين الذين يفضلون اتباع المنهج الروحاني، فاحرص على أن تسأل عن ذلك قبل بداية العلاج، وفكر فيما إذا كان هناك توافق بينك وبين النهج الروحاني الذي يسلكه، أو قد يمكنك الاستعانة بأحد رجال الدين، أو أحد المرشدين الروحانيين. وفي هذه الحالة، احرص على التأكد مما إذا كان قد تلقى تدريبات نفسية مناسبة للقيام بالعمل الذي اتفقتما على أن تقوموا به معًا.

الأشخاص مفرطو الحساسية

والنهج السلوكي المعرفي

فيما يتعلق بمدى ملائمة تلك المناهج الأربعة مع الأشخاص مفرطي الحساسية، ما يهم بالطبع، هو مدى ملائمتها بالنسبة إليك، وإليك بعض الأفكار؛ ففي مرحلة ما على الأرجح ينبغي أن يتبع كل الأشخاص مفرطي الحساسية طرق العلاج السلوكي المعرفي. وكما ناقشنا في الفصل الثاني، فإن الأشخاص مفرطي الحساسية يستفيدون من التطوير الكامل لأنظمة المخ التي تمنحنا السيطرة على كيفية توجيه تركيزنا، وكيفية التعامل مع الصراع بين كل من نظام التفعيل، ونظام التوقف والفحص. وكما هي الحال بالنسبة إلى العضلات، قد تعد أنظمة التركيز هذه أقوى بطبيعتها لدى البعض، ولكن يمكننا جميعًا أن نعمل على تطوير هذه الأنظمة، ويعد النهج السلوكي المعرفي أفضل طريق للقيام بذلك.

وعلى الرغم من ذلك، فهذا يعد نهجًا منطقيًا للغاية، ولكن بوجه عام وضعه أشخاص غير مفرطي الحساسية، أعتقد أحيانًا أنهم يفكرون سرًا في أن الأشخاص مفرطي الحساسية يتصرفون بسخافة، وبشكل غير منطقي؛ فهذا التوجه من قبل المعالج، أو مؤلف كتاب قد يعمل على تقليل احترامك لذاتك،

وزيادة مستوى الإثارة لديك، خاصة عندما تقشل في الوصول إلى المستوى أو الهدف الذي وضعوه لك، وسيكون من المفهوم ضمناً أن هذا الهدف هدف "طبيعي"، ولكن ربما يكون هذا الهدف هو أن تشبههم، أو تشبه أغلبية الناس، متجاهلاً اختلاف طبيعة شخصيتك. وعلى الرغم من ذلك، فالمعالج الجيد الذي يتبع النهج السلوكي المعرفي سيكون على دراية بهذه الاختلافات الفردية، وكذلك أهمية احترام الذات والثقة بالنفس في كل العمل النفسي.

وكذلك يفضل غالباً الأشخاص مفرطو الحساسية نهجاً "أكثر تعمقاً"، ويركز على الحدس بشكل أكبر، بدلاً من النهج الذي يركز على الأعراض الظاهرية، ولكن هذا التحيز الذي يتحلى به بعضنا ضد المناهج العملية والواقعية قد يكون سبباً جيداً في حد ذاته لاتباع هذا النهج.

الأشخاص مفرطو الحساسية ونهج العلاقات بين الأشخاص

يحظى العلاج النفسي بين الأشخاص بقبول كبير لدى الأشخاص مفرطي الحساسية، ويمكننا أن نتعلم الكثير من خلاله؛ حيث يمكننا أن نكتشف مدى قوة حدسنا، ومدى تعمقنا في الأمور، ونصبح بارعين في تكوين العلاقات الوثيقة للغاية. ومن خلال بعض طرق العلاج بين الأشخاص، يصبح عقلنا الباطن حليفاً لنا، وليس مصدرًا لما نعانیه من أعراض.

ولكن عيوب هذا النهج أن الأشخاص مفرطي الحساسية قد يستغرقون وقتاً طويلاً في العلاج عن طريق نهج العلاقات بين الأشخاص؛ لأننا شديدي البراعة في العمل على تلك التفاصيل. وعلى الرغم من ذلك، فإن المعالج الجيد، سيصر على أن تقوم بالأنشطة التي تتعلق بالجانب الداخلي وحدك، عندما يتضح له أنك مستعد. ويمكن للأشخاص مفرطي الحساسية أن يستخدموا هذا النوع من العلاج، لكي يتجنبوا الانفتاح على العالم، على الرغم من أن المعالج الجيد لن يسمح بهذا الأمر أيضاً.

وأخيراً، عادة ما تكون علاقة وثيقة بالمعالج الذي صاحبنا خلال كل عمليات الاستكشاف هذه، وهذا ما يطلق عليه التحويل الإيجابي، أو المثالي. وغالباً ما

يكون هذا الشعور أقوى لدى الأشخاص مفرطي الحساسية، وهو ما يعمل بدوره على جعل تكلفة العلاج باهظة الثمن، ويجعل من الصعب جداً التوقف عنه.

المزيد عن التحويل

في واقع الأمر، قد تحدث حالة التحويل القوية والإيجابية، أو التعلق بالطبيب المعالج في أي من المناهج المذكورة؛ لذا فهذا الأمر يتطلب المزيد من الحديث عنه.

لا يكون التحويل أمراً إيجابياً في كل الأوقات، ويرى البعض أن هذه العملية تعني تحويل المشاعر المكبوتة التي شعرت بها تجاه أشخاص مهمين في حياتك، مثل الغضب، والخوف، وكل المشاعر الأخرى، ولكن المشاعر الإيجابية عادة ما تسود وتزداد بشعورنا بالامتنان تجاه المعالج، والأمل في الحصول على المساعدة، وتوجيه المشاعر كلها إلى هذا الهدف.

وحالة التحويل القوية والإيجابية لها منافع شتى؛ فعندما تريد أن تصبح مثل المعالج، أو تريد أن تنال رضاه، ستتغير على نحو لم تكن لتصل إليه أبداً دون ذلك.

وعندما تواجه حقيقة أن المعالج لا يمكن أن يصبح والدتك، أو شريك حياتك، أو صديقك مدى الحياة، فسيكون عليك مواجهة هذا الواقع المرير، وستتعلم كيفية التعامل معه. وعندما تدرك حقيقة تلك المشاعر – وهي أن هذا الشخص يبدو مثالياً، فستكون في منتهى السعادة في البقاء معه – ستمكن من معرفة المكان الصحيح الذي توجه إليه تلك المشاعر القوية. وأخيراً، قد يكون من الجيد أن تتلقى العون من قبل شخص يروك كثيراً، وتستمتع بوجودك معه.

ومع ذلك، يمكن لحالة التحويل أن تعادل الشعور بالحب الشديد تجاه شخص لا يمكنه أن يبادل لك المشاعر نفسها. (ولو قام المعالج الخاص بك بهذا الأمر، فهذا يعد سلوكاً غير أخلاقي؛ فأنت تتلقى العلاج من المعالج الخطأ، وتحتاج إلى المزيد من المساعدة من قبل المتخصصين للتعامل مع هذا الموقف، ومن المحتمل ألا تقوى على هذا وحدك). وعلى هذا النحو، فقد يمثل هذا الأمر تجربة غير متوقعة، وغير مرغوب فيها، وقاسية، فحالة التحويل القوية تؤثر في تقدير

ذاتك؛ ما قد يجعلك تشعر بالخزي، وبأنك شديد الاتكالية، وتؤثر في المقربين منك أيضًا، الذين يشعرون بتعلقك العميق بهذا الشخص الجديد. ولو عمل التحويل على زيادة فترة العلاج الخاصة بك، فسيؤثر هذا في ميزانيتك، فيجب عليك التفكير في هذا الأمر، وأفضل وقت للقيام بهذا هو قبل بدء العلاج.

وهناك العديد من الأسباب التي تجعل حالة التحويل أقوى لدى الأشخاص مفرطي الحساسية. أولاً، تصبح أقوى عندما يريد العقل الباطن إحداث تغييرات كبيرة، ولكن الأنا لا تستطيع القيام بذلك، أو ترفض القيام به؛ حيث توجد حاجة مستمرة لدى الأشخاص مفرطي الحساسية إلى القيام بمثل هذه التغييرات؛ بهدف الانفتاح على العالم بصورة أكبر، أو أقل، أو بهدف "التحرر" من فكرة العلاقات الاجتماعية المتزايدة، أو قبول التحيز الثقافي ضدهم، أو ببساطة التعايش بشكل أفضل مع هذا الجانب من شخصياتهم. وثانيًا، يحتوي العلاج النفسي على كل العناصر التي تمت مناقشتها في الفصل السابع، والتي تسبب في وقوع الناس في الحب، وشعور الأشخاص مفرطي الحساسية بالحب الشديد؛ فالمعالج الذي ستختاره سيبدو طبعًا أنه مرغوب بالنسبة إليك، وأنه حكيم وبارع، وقد تشعر بأنك تروقه. وكذلك سوف تخبره بكل الأمور التي تخشى ألا ينصت إليها أي شخص، أو يتقبلها أي أحد؛ كل شيء كنت تخشى مجرد التفكير فيه، وهذا يزيد من قدر الإثارة المصاحبة للموقف.

وأنا لا أقترح إطلاقًا أن تتجنب العلاج بسبب أنه من الممكن أن تحدث حالة من التحويل القوي. وفي حقيقة الأمر، فهذه قد تكون علامة على وجود حاجة إلى العلاج. وعندما تتلقى العلاج على يدي طبيب كفاء، فستصبح حالة التحويل أكبر قوة دافعة نحو التغيير، ولكن احذر من التعلق السابق لأوانه بأول معالج تلقاه، أو تستمر في تلقي العلاج على يديه في الوقت الذي تكون قد حصلت على المنافع كلها التي يمكن أن تحصل عليها من هذا الشخص عينه.

الأشخاص مفرطو الحساسية والنهج الجسدي

يستفيد الأشخاص مفرطو الحساسية من النهج الجسدي، خاصةً عندما نريد أن نواجه موقفًا نفسيًا يهدد بالخروج من نطاق السيطرة على الصعيد الجسدي

والعقلي. قد تكون غير قادر على النوم، وتشعر بالتعب والاكتئاب، أو القلق الشديد، أو بكلا الشعورين، وقد تختلف أسباب حدوث تلك الحلقة المفرغة بصورة كبيرة، وقد رأيت بعض الحلول الجسدية، خاصةً من خلال تناول الأدوية، التي تعالج الاكتئاب الذي تسببه الفيروسات، أو الإخفاق في العمل، أو وفاة صديق مقرب، أو الحديث عن مواقف مؤلمة في أثناء رحلة العلاج النفسي. وفي كل الأحوال من المنطقي أن تعمل على إيقاف التصاعد الجسدي؛ لأنه لا يمكن أن يفكر الشخص بطريقة مختلفة، إلا إذا أصبح الجسم أكثر هدوءًا.

فالطريقة الأكثر اعتياداً هي تناول الأدوية، ولكنني رأيت أيضاً شخصاً مفرط الحساسية يوقف هذا التصاعد عن طريق الحصول على إجازة للذهاب إلى مكان جديد في إحدى المناطق الاستوائية، وتناسى أمر تلك المشكلات بعض الوقت. وعندما عاد، تعامل الشخص مع المشكلات القديمة بمنظور جديد، واستجابة جسدية جديدة. وفي حالة أخرى، وبدلاً من الذهاب في رحلة، عاد الشخص من الإجازة؛ لكي يوقف تصاعد حدة القلق الذي كان يشعر به، فما كان في حاجة إليه هو إثارة أقل، فيمكن لحدسك أن يكون مرشداً لك في معرفة ما أنت محتاج إلى القيام به من الناحية الجسدية لتغيير الكيمياء العقلية.

وهناك حالة ثالثة تجاوزت مع نظام غذائي دقيق؛ فجميع البشر يختلفون فيما بينهم في نظام التغذية والأطعمة التي يجب أن يتجنبوها، والأشخاص المفرطو الحساسية يختلفون بصورة أكبر. وبشكل خاص عندما نعاني حالة الإثارة المزمنة، فسنكون محتاجين إلى مواد غذائية في الوقت الذي لا نولي تلك الأمور اهتماماً كبيراً. وربما نفقد شهيتنا، أو نعاني عسر الهضم؛ لذا نستفيد بالقليل من الأشياء التي نحتاج إليها من قبل الطعام الذي نتناوله، وتعد نصائح التغذية الجيدة أمراً مهماً بالنسبة إلى الأشخاص المفرطو الحساسية.

وفي أحد الجوانب يبدو اختلافنا أقل من الآخرين، وهذا السبب وراء سرعة انهيارنا عندما نشعر بالجوع؛ لذا احرص على تناول وجبات صغيرة بشكل منظم، مهما كان قدر انشغالك، أو تشتتك. فلو كنت شخصاً مفرط الحساسية، وتعاني اضطراباً في الأكل، فمن المؤكد أنك ستواجه مشكلة خطيرة إن لم تتعامل مع هذا الأمر، وهناك العديد من المصادر لمساعدتك على حل هذه المشكلة.

وأود أيضاً أن أذكر التأثير القوي لتقلب مستويات الهرمونات التناسلية، التي أشك مجدداً في أنها تؤثر في الأشخاص مفرطي الحساسية بصورة أكبر. وهذا ينطبق أيضاً على إنتاج هرمون الغدة الدرقية، فهناك ارتباط بين كل هذه الأنظمة؛ ما يؤثر في إفراز مادة الكورتيزول، وفي الناقلات العصبية في المخ بصورة كبيرة. والإشارة إلى أن الهرمونات هي سبب هذه المشكلة توضح التقلبات المزاجية غير المفسرة، التي تجعلك تشعر بأن كل الأمور على ما يرام تارة، وأن كل شيء ميئوس منه وعدم القيمة تارة أخرى، وقد تكون هناك اختلافات مشابهة في الطاقة أو الصفاء الذهني.

وخلال كل هذه المناهج الجسدية، بدءاً بالدواء، ومروراً بالمساج، تذكر أنك شخص مفرط الحساسية! فعندما تقرر أن تتناول الدواء، يجب عليك أن تطلب أن تبدأ بالجرعة الأقل. وعليك توخي الحذر عند اختيار الشخص الذي سيعالج جسديك، وأخبره بحالة الحساسية الخاصة بك مسبقاً، فعندما تذكرها أمام الشخص، سيتذكر بعض الحالات المشابهة لحالتك التي تعامل معها من قبل، وسيكون على دراية بما يجب عليه فعله. (وإن لم يحدث هذا الأمر، فربما لا تستطيع تلقي العلاج على يد هذا الشخص).

وكن على حذر من أنه قد تحدث حالة تحويل قوي تجاه متخصص العلاج الطبيعي، كما هي الحال بالنسبة إلى الأطباء النفسيين. وهذا يكون صحيحاً على وجه الخصوص لو عالج متخصصو العلاج الطبيعي مشكلاتك النفسية أيضاً؛ ففي حقيقة الأمر، قد تكون هذه التركيبة ذات تأثير شديد؛ ما يجعلني أعتقد أن ذلك أمر لا أنصح به، على الأقل بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية؛ فحاجتك الماسة إلى الاحتواء، والشعور بالراحة، وأن يفهمك الآخرون، قد يتم اكتشافها، وإرضاؤها إلى حد ما عن طريق الكلمات، أو عن طريق للمس، ولكن تلقي الأمرين من الشخص نفسه يشبه كثيراً ما تتطلع إليه منذ فترة طويلة، وقد يتسبب هذا الأمر في شعورك بالارتباك والانزعاج الشديدين.

فلو قام المعالج الخاص بك بالعمل على معالجة أفكارك وجسديك، فعليك أن تحرص بشدة على الاطلاع على أوراق اعتماده وشهاداته. وينبغي أن يكونوا قد تلقوا تدريباً عدة سنوات على العلاج بين الأشخاص، وليس فقط على الأنشطة الجسدية.

الأشخاص مفرطو الحساسية والمناهج الروحانية

غالبًا ما تحظى المناهج الروحانية بالقبول لدى الأشخاص مفرطي الحساسية، فتقريباً جميع الأشخاص مفرطي الحساسية الذين قابلتهم قد استخدموا المصادر الروحانية، التي كانوا يحتاجون إليها للقيام بنوع ما من التعافي الداخلي، وهناك سبب لكون الأشخاص مفرطي الحساسية يلجأون إلى الممارسات الروحانية، وهو أننا نميل إلى الاهتمام بالجوانب الداخلية. وهناك سبب آخر، وهو أننا نشعر بأنه يمكننا أن نسيطر على تلك المواقف المزعجة لو تمكنا من تقليل الإثارة عن طريق رؤية هذه الأشياء من منظور مختلف، من خلال السمو فوق الوجود المادي، والحب، والثقة؛ فأغلب الممارسات الروحانية تهدف إلى الوصول إلى مثل هذا المنظور بالضبط. والعديد منا قد مر بتجارب روحانية كانت حقاً مطمئنة للغاية. ومع ذلك، فهناك بعض العيوب، أو على الأقل، بعض المخاطر فيما يخص اتباع النهج الروحاني، خاصة عندما تقتصر على هذا النهج دون غيره. أولاً، قد نتجنب تعلم بعض الدروس الأخرى، مثل كيفية التأقلم مع الناس، أو فهم طبيعة أجسادنا، وأفكارنا، ومشاعرنا. وثانياً، قد تكون هناك حالة تحويل إيجابية تجاه بعض القادة الروحانيين، أو بعض الحركات الروحانية أيضاً، وغالباً ما يكون هؤلاء القادة، أو تلك الحركات، غير معدة لمساعدتك على تخطي هذا النوع من المثالية الزائدة، بل قد يعملون على تعزيز هذا الأمر؛ لأن تلك المشاعر تجعلك مستعداً للقيام بأي شيء يقترحونه عليك، وأنهم متأكدون أن هذا الأمر مناسب لك. وأنا لا أتحدث هنا عن "الطوائف" المتطرفة فقط؛ فالشخص قد يشعر بالقدر نفسه من المثالية الزائدة تجاه رجل دين صالح، أو تجاه إحدى دور العبادة، وهؤلاء قد يسيئون استغلال هذه المشاعر.

ثالثاً، نتحدث أغلب المناهج الروحانية عن أهمية أن يضحي الشخص بنفسه، وبذاته، وبرغباته الشخصية. وأحياناً يكون الطريق هو الزهد في الحياة، وأحياناً قد يكون ذلك لإرضاء القائد (وغالباً ما يكون هذا أسهل، ولكنه أكثر إثارة للجدل). وأرى أنه قد يأتي وقت في الحياة تكون فكرة تضحية الشخص بمنظور الذات أمراً صحيحاً جداً. وهناك بعض الحقيقة في وجهة نظر المجتمع الغربي عن أن رغبات الذات هي مصدر المعاناة، وأن التركيز على الماضي

وعلى مشكلاتنا الشخصية يصرف تركيزنا عن الحاضر، وهو مسئوليتنا الحقيقية، ويمنعنا من الاستعداد لمواجهة ما هو آتٍ، وإلى النظر إلى ما وراء الأمور الشخصية.

وعلى الرغم من ذلك، رأيت العديد من الأشخاص مفرطي الحساسية الذين تغلوا عن ذواتهم بسرعة شديدة. وستكون هذه تضحية سهلة، لو كنت تعتقد أن ذاتك لا تساوي الكثير. ولو كنت تعرف شخصاً قد تمكن من عدم الاستسلام لرغبات الأنا الخاص به، وهذا الشخص يبدو مفعماً بمنتهى السعادة والحيوية عند اتباعه هذا النهج الروحاني، فسيجعلك تشعر برغبة شديدة في فعل الأمر ذاته، ولكن السعادة والحيوية هاتين قد لا تعدان ضماناً، فهما قد تعكسان فقط حياة هادئة وخالية من التوتر ومنضبطة، وهي نادرة الوجود في هذا العصر، ولكن الروح النموذجية المثالية قد تتسم أيضاً بالاضطراب على الصعيدين النفسي والاجتماعي، وأحياناً على الصعيد الأخلاقي. وقد تبدو في الظاهر متوهجة ومتألقة، بينما في الداخل يعم الظلام والفوضى.

وعلى الرغم من أن التطهر الحقيقي، يمكن الوصول إليهما في هذا العالم، فإنهما يتحققان من خلال بذل جهد شاق لا يتجنب الخوض في المشكلات الشخصية العصبية. وبالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية، ربما تكون أكثر المهمات صعوبة على الإطلاق ليست لها علاقة بفكرة الانعزال عن العالم، ولكنها تكمن في فكرة الانخراط والانفتاح على العالم.

هل يجدي العلاج النفسي نفعاً بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية الذين لم يعانون مشكلات معينة في فترة البلوغ أو الطفولة؟

إذا لم تكن قد تعرضت لأية صدمات خطيرة، أو أصبت بجراح في مرحلة مبكرة في حياتك تحتاج إلى التعافي منها، فقد تقرر أنك بما تعلمته من هذا الكتاب لن تكون محتاجاً إلى أية مساعدة أخرى في حياتك، على الأقل في الوقت الحالي.

وعلى الرغم من ذلك، فإنه ليس من الضروري أن يكون الهدف من العلاج النفسي هو معالجة مشكلة ما، أو التخلص من بعض الأعراض. وقد يكون الهدف

منه الحصول على النصائح أيضاً، وعلى قدر من الحكمة، وبناء شراكة بينك وبين عقلك الباطن. وبالطبع، يمكنك أن تتعلم الكثير عن القيام بالأنشطة الداخلية من خلال مصادر أخرى، كالكتب، والندوات، والمحادثات. فعلى سبيل المثال، هناك الكثير من المعالجين البارعين الذين يقومون على تأليف الكتب، أو تقديم الدورات التدريبية، ولكن لكون الأشخاص مفرطي الحساسية يتحلون بالذكاء الحاد، والحدس، والحياة الداخلية، فإنهم يستفيدون كثيراً من العلاج النفسي؛ حيث يعمل العلاج النفسي على إعطاء تلك الصفات ثقلًا، والعمل على تطويرها. وكلما تطورت تلك الجوانب القيمة، يصبح العلاج النفسي محط توفير وإجلال، ولا يوجد شيء يماثله.

خاص بالأشخاص مفرطي الحساسية – علم النفس التحليلي والعلاج النفسي القائم على علم النفس التحليلي

إن العلاج النفسي الذي أوصي به كثيراً من الأشخاص مفرطي الحساسية هو العلاج القائم على علم النفس التحليلي، أو التحليل النفسي، الذي يتبع طرق "كارل يونج" وأهدافه. (وعلى الرغم من ذلك، لو تعرضت لصدمات في فترة الطفولة، فعلى الشخص أن يتأكد أن المعالجين من مدرسة علم النفس التحليلي حاصلون على تدريبات خاصة بالتعامل مع هذه الجوانب).

ويركز نهج "يونغ" على العقل الباطن، كما هي الحال بالنسبة إلى كل "فروع علم النفس العمقي"، مثل التحليل النفسي على طريقة "فرويد"، والمناهج القائمة على العلاقات الموضوعية، وكلها تدرج تحت فئة "نهج العلاج بين الأشخاص"، ولكن علم النفس التحليلي يضيف بعداً روحانياً عن طريق فهم أن العقل الباطن يريد أن يأخذنا إلى مكان ما، لكي نوسع أفق مداركنا إلى ما هو أبعد من وعي ذاتنا المحدود؛ فهناك رسائل تصلنا في كل وقت، على شكل أحلام، وأعراض، وسلوكيات تعتبرها الأنا بمنزلة مشكلات، وكل ما نحتاج إليه هو أن ننتبه جيداً.

فالفرض من العلاج عن طريق علم النفس التحليلي هو، أولاً، توفير ملاذ يمكن أن يتم فيه فحص الأمور المخيفة، أو المرفوضة بصورة آمنة؛ فالمعالج

يشبه المرشد المتمرس في البرية. وثانيًا، يعمل على مساعدة الشخص على الشعور بالراحة أيضًا في أثناء وجودك في البرية؛ حيث لا يهدف علم النفس التحليلي إلى تقديم العلاج، ولكنه يهدف إلى الانخراط مدى الحياة في عملية التفردية من خلال التواصل مع عالمك الداخلي.

وبما أن الأشخاص مفرطي الحساسية لديهم هذا التواصل الوثيق مع عقلمهم الباطن، وتكون أحلامهم جلية جدًا، لديهم ذلك الانجذاب الشديد تجاه الخيال والروحانية، فلا يمكنهم تحقيق النجاح في العلاج إلا إذا صاروا على دراية تامة بتلك الجوانب في ذاتهم. وإلى حد ما، تمثل الأنشطة المتعلقة بعلم النفس التحليلي ساحة التدريب بالنسبة إلى فئة المستشارين المالكين في وقتنا الحالي. فأنت تخضع لـ "تحليل علم النفس التحليلي" إذا كنت تتلقى العلاج على يد محلل يطبق قواعد علم النفس التحليلي، وهو شخص تدرب في أحد المعاهد التي تنتهج قواعد "كارل يونج". وعادة ما يكون المحللون معالجين أكفاء، ويمكنهم أن يستخدموا أي نهج ما دام مفيدًا، ولكنهم طبعًا يفضلون اتباع نهج "يونغ". وهؤلاء الذين يتبعون هذا النهج يأملون العمل معك سنوات عديدة، وربما مرتين في الأسبوع. وعادة ما تكون تكلفة الذهاب إلى هؤلاء المحللين باهظة بسبب تدريباتهم الإضافية التي تلقوها. ويمكنك أن تذهب إلى شخص لا يعد محللاً، وربما طبيب نفسي يعمل بقواعد علم النفس التحليلي نفسها، ولكن عليك أن تسأل عن أي نوع من التدريبات التي تلقاها الخاصة بـ "علم النفس التحليلي"؛ فربما يكون البعض قد حصل على تدريباته من خلال القراءة المكثفة، أو الدورات التدريبية، أو البرامج التدريبية، أو التحليل الشخصي المطول، والتحليل الشخصي أمر مهم للغاية.

فهناك بعض المؤسسات التعليمية التي تعمل بقواعد علم النفس التحليلي تقدم عروضاً بتكاليف أقل لو كنت مهتمًا بتلقي العلاج على يد شخص لا يزال يتعلم؛ "محلل تحت التدريب" أو "متدرب على العلاج النفسي"، فسيكون هؤلاء الأفراد بارعين ومتحمسين، فربما يكون ذلك عرضًا رائعًا بالنسبة إليك. والمشكلة الوحيدة هي أن فكرة إيجاد شخص يتماشى مع شخصيتك - وهذا أمر أساسي في علم النفس التحليلي - قد تكون غاية في الصعوبة.

وكن حذرًا أيضًا من المحللين النفسيين الذين قد تكون لديهم مواقف تحيزية؛ حيث إن أغلب المحللين النفسيين يتصرفون وفقًا لثقافتهم، وليس طبقًا للفكر التحفظي لعالم النفس السويسري "يونج"، حيث يتم تشجيعهم على التفكير بطريقة مستقلة. ولقد قال "يونج" نفسه ذات مرة: "حمدًا لله أنني أتبع فكري الخاص، ولست أنتمي إلى هذا الفكر التحرري"، ولكن هناك القليل يتبعون أفكار "يونج" ضيقة الأفق التي تتسم بالتحيز.

ملاحظات أخيرة عن الأشخاص مفرضي الحساسية والعلاج النفسي

أولاً، لا تسع إلى نيل رضا الناس، وتستمر في تلقي العلاج على يد معالج يجعل نفسه محور هذه العملية؛ حيث يجب على المعالج أن يكون بمنزلة الملاذ الذي تلجأ إليه بدلاً من أن تصطدم بشكل مستمر بالأنما الخاصة به. وثانيًا، لا تنبهر كثيرًا بالاهتمام الشخصي الشديد (الذي يوليه أغلب المعالجين الجيدين) خلال الجلسات القليلة الأولى؛ لذا تمهل قبل أن تقدم على أي فعل.

فبمجرد أن تبدأ العملية، عليك أن تفهم أن هذا العمل شاق، ولن يكون الأمر ممتعًا طوال الوقت؛ فحالة التحويل القوية تعد مثالاً واحدًا على أنواع القوى التي لا يمكن تفسير مصدرها، ويطلق لها العنان عن طريق إخبار العقل الباطن بأنه أصبح بإمكانه أن يعبر عن بعض ما يجول فيه.

وأحيانًا يستنزف العلاج النفسي قواك، ويسبب حالة من الإثارة الزائدة، وحينها يمثل بركائنا على وشك الانفجار، وليس ملاذًا آمنًا. ولو وصل الأمر إلى هذه الحالة، فعليك أن تناقش مع معالجك كيفية السيطرة على الأمر، فربما تكون محتاجًا إلى قدر من الراحة، أو بعض الجلسات الهادئة التي تقدم إليك الدعم، والتي لا تناقشون فيها أمورًا عميقة؛ فقد تعمل الراحة في الواقع على تسريع وتيرة تقدمك في العلاج، حتى لو كانت تبدو كأنها تعمل على إبطائه.

فالعلاج النفسي بمفهومه الأشمل يعد مجموعة من الطرق التي تؤدي إلى اكتساب الحكمة والشعور بالإشباع. فلو كنت شخصًا مفرض الحساسية، وقضيت فترة طفولة مضطربة، فمن الضروري أن تسلك هذا النهج. والأنشطة العميقة

على وجه الخصوص قد تكون بمنزلة ساحة لعب بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية. وفي الوقت الذي يشعر فيه الآخرون بالضيق، نشعر نحن بالطمأنينة، ولا يجروء أي شخص أن يزعم أنه يشعر بالشعور نفسه، فيصبح بمقدورنا أن نرتحل إلى أي مكان في تلك البرية الكبيرة والجميلة، ونخيم ونحن في منتهى السعادة مع أي شيء مفيد، مع بعض الكتب، أو الدورات التدريبية، أو تكوين العلاقات، ونكون برفقة الخبراء والهواة الذين نلتقي بهم طوال الطريق. يا لها من أرض جيدة!

فلا تجعل مواقف المجتمع تعوقك، سواء رأى الناس أن نهجك هو الأحدث والأكثر شعبية، أو أنه مدعاة للسخرية، فهناك أمر ما يتعلق بالعلاج النفسي يخص الأشخاص مفرطي الحساسية، ولا يستطيع الآخرون أن يقدروه بشكل كامل.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

تقييم جراح فترة الطفولة

يمكنك أن تتجاهل أمر هذا التقييم إذا كانت فترة طفولتك سعيدة وغير مضطربة إلى حد كبير، أو قد تقوم به من أجل أن تقدر مدى حظك الجيد، وتزيد من شعور الشفقة تجاه الآخرين. ويمكنك أيضاً تخطي هذا التقييم إذا كنت قد عملت على علاج جراح الماضي، وتتمتع بحياة مرضية في الحاضر.

قد تبدو تلك المهمة مثيرة للانزعاج بالنسبة إلى بقيتكم؛ لذا عليكم أن تتخطوها لو كانت هذه الفترة من حياتكم لا تبدو الوقت المناسب لتصفح تاريخ حياتكم. حتى لو كان حدسكم يدفعكم إلى التقدم، فكونوا مستعدين لتوابع هذا الأمر. وكما هي الحال دوماً، عليكم النظر في أمر تلقي العلاج لو كنتم تشعرون بالاضطراب بقدر لا يمكنكم أن تتعاملوا معه وحدكم.

وأما بالنسبة إلى الذين سيقومون بالتقييم، فعليكم قراءة القائمة التالية، واكتشاف ما ينطبق على حالتكم. وبالإضافة إلى ذلك، ضعوا نجمة أمام أي شيء

حدث خلال السنوات الخمس الأولى، ونجمة أخرى لو كان الأمر قد حدث قبل بلوغ الثانية من عمرك. ولو كان الموقف قد استمر فترة طويلة (عليك توضيح طول المدة بأية طريقة مناسبة لكم)، وعليكم أن تضعوا دائرة أو نجمة أمام اختياركم، وقوموا بالشيء نفسه لو كان الأمر يسيطر على حياتكم كلها. فهذه العلامات والنجوم والدوائر ستوضح لكم فكرة ما عن أين تكمن المشكلات الكبرى، دون النظر إلى إرفاق أية أرقام.

- شعر والداك بالتعاسة لظهور بعض علامات الحساسية و/ أو لم يحسنا التعامل معها بشكل كبير.
- كان من الواضح أنك طفل غير مرغوب فيه.
- قام على رعايتك أفراد غير والديك أو أشخاص آخرون حنونون ومقربون من عائلتك.
- تلقيت قدرًا كبيرًا من الحماية الزائدة.
- اضطررت إلى القيام بأمور كنت تخشاها، كاجتماع شعورك بما إذا كانت هذه الأمور مناسبة إليك.
- فكر والداك في احتمالية وجود خطب ما بك، سواء من الناحية الجسدية أم العقلية.
- تم فرض السيطرة عليك من قبل أحد والديك، أو شقيقتك، أو شقيقك، أو جارك، أو زميلك في الدراسة، أو ما شابه.
- تعرضت للاعتداء.
- تعرضت لإيذاء جسدي.
- تعرضت لاعتداءات لفظية — سواء كانت عن طريق السخرية، أم المضايقة، أم الصياح في وجهك، أم النقد المستمر — أم صورتك الذاتية، التي نقلها إليك أشخاص مقربون، كانت شديدة السلبية بأي شكل من الأشكال.
- لم تحصل على قدر كافٍ من الرعاية الجسدية، (حيث لم تحصل على قدر كافٍ من الطعام، وهكذا).
- حصلت على قدر قليل من الاهتمام، أو أن الاهتمام الذي حصلت عليه كان يرجع إلى إنجازاتك الاستثنائية فقط.

- كان أحد والديك أو أحد المقربين منك مدمن مشروبات كحولية، أو مخدرات، أو يعاني مرضًا عقليًا.
- كان أحد والديك يعاني بعض الأمراض الجسدية، أو كان معوقًا فترة طويلة، ولا يقدر على الاعتناء بك.
- كان عليك أن تعتني بأحد والديك أو كليهما، سواء كان هذا جسديًا أو عاطفيًا.
- كان أحد والديك وفقًا لرأي خبير بالصحة النفسية نرجسيًا، أو ساديًا، أو يصعب للغاية التعايش معه.
- كنت تعد ضحية، سواء في مدرستك أم في محل إقامتك، وكنت هدفًا للإيذاء أو المضايقة أو ما شابه.
- تعرضت لصدمات أخرى في مرحلة الطفولة غير التعرض للإيذاء (مثل الإصابة بمرض خطير أو مزمن، أو التعرض لإصابة ما، أو الإعاقة، أو الفقر، أو الكوارث الطبيعية، أو أن والديك كانا واقعين تحت ضغط شديد بسبب البطالة، إلى آخره).
- لقد قيد محيطك الاجتماعي الفرص المتاحة لك و/ أو تعامل معك المجتمع بطريقة دونية؛ لكونك فقيرًا أو فردًا من أقلية أو ما شابه.
- كانت هناك تغيرات جذرية في حياتك لم يكن بمقدورك السيطرة عليها (مثل الانتقالات، أو حالات الوفاة، أو الطلاق، أو الهجرة، وما إلى ذلك).
- شعرت بالذنب الشديد تجاه أمر ما ظننت أنك المتسبب فيه، ولم تتمكن من مناقشته مع أي شخص.
- كانت لديك رغبة في مفارقة الحياة.
- فقدت والدك (بسبب الموت أو الطلاق)، أو لم تكن مقربًا منه، و/ أو أنه لم يكن له دور في تربيته.
- فقدت والدتك (بسبب الموت أو الطلاق)، أو لم تكن مقربًا منها، أو أنها لم يكن لها دور في تربيته.
- كل حالة من الحالتين السابقتين تعد قرارًا واضحًا واختياريًا للتخلي عنك، أو رفضك بصفة شخصية، أو أنك اعتقدت أنك فقدت أحد والديك بسبب سلوك ما أو خطأ ارتكبته أنت.

- فارق أخ، أو أخت، أو أحد أفراد العائلة المقربين منك الحياة، أو فقدت الاتصال به على نحو ما.
- كان والداك دائمي الشجار و/أو وصلت الحال بهما إلى الطلاق ثم التنازع على من يتولى أمرك منهما.
- كنت في فترة المراهقة مضطربًا، وتراودك فكرة إيذاء نفسك، أو لجأت لتعاطي بعض الممنوعات.
- كنت دائم الوقوع في مشكلات مع السلطات في فترة المراهقة.

الآن وبعد أن انتهيت من التقييم، تفقد العلامات، والنجوم، والدوائر التي وضعتها، فعليك أن تحتفل وتعبّر عن امتنانك لمن يستحق إذا وجدت أنه لا يوجد هناك الكثير من هذه الأشكال في قائمتك؛ فوجود عدد قليل من الأشكال على الأرجح قد أثار لديك مخاوف جديدة جعلتك تشعر مجددًا بالألم من فكرة أنك تعاني عيبًا أو نقیصة ما. اترك الصورة الكاملة لتاريخ حياتك تطفو على السطح، ثم ركّز على أفضل صفاتك، وقدراتك، وإنجازاتك، بالإضافة إلى الأفراد والأحداث المعاونة، التي تطفی على هذه الجوانب السلبية، ثم اقص بعض الوقت (ربما تخرج في نزهة) للاحتفاء بهذا الطفل الذي عانى وقدم الكثير، ثم فكر فيما تحتاج إليه في الفترة المقبلة.

الأطباء والأدوية والأشخاص مفرطو الحساسية "هل أتناول عقار الفلوكسيتين أم أناقش حالتي مع الطبيب؟"

سنناقش في هذا الفصل مدى استجابة حالتك للرعاية الطبية بوجه عام، ثم سنتعرض لأنواع دواء معينة ربما تكون بالفعل قد تناولها، أو ربما تكون قد عُرضت عليك بسبب حالتك.

الطرق التي تؤثر بها حالتك في رعايتك الطبية

- أنت أكثر حساسية تجاه الإشارات الجسدية والأعراض.
- إن لم تعيش حياة تتناسب مع حالتك، فستصاب بأمراض متعلقة بالضغط و/ أو "أمراض نفسية جسدية".
- أنت أكثر حساسية تجاه الأدوية.
- أنت أكثر حساسية تجاه الألم.

- ستشعر بالمزيد من الإثارة - عادة إثارة مفرطة، تجاه البيئات الطبية، والعمليات الجراحية، والفحوص، وتلقي العلاج.
- وفي بيئة "الرعاية الصحية" لا يستطيع حدسك أن يتجاهل الوجود المبهم للمعاناة والموت والحالات الإنسانية.
- بالنظر إلى جميع ما سبق، ومعرفة حقيقة أن أغلبية العاملين في مجال الرعاية الطبية ليسوا أشخاصاً مفرطو الحساسية، فإن علاقتك بهم تتسم عادة بالصعوبة.

والجانب المشرق هو أنه يمكنك ملاحظة المشكلات قبل أن تتفاقم، وأن تكون على دراية تامة بما هو مفيد. وكما ذكرت في الفصل الرابع، فإن الأطفال مفرطو الحساسية الذين لا يعانون في فترة الطفولة ضغطاً شديداً يتمتعون بصحة جيدة بصورة استثنائية؛ فهناك دراسة طويلة المدى عن البالغين الذين كانوا شديدي الدقة، عندما كانوا أطفالاً - وهذا ينطبق على معظم الأشخاص مفرطو الحساسية - أظهرت أنهم كانوا بالغين أصحاء بصورة غير عادية. وهذا الأمر يوضح أن الأشخاص مفرطو الحساسية يمكنهم أن يتمتعوا بحالة صحية جيدة، ولكنهم يحتاجون إلى العمل على الجوانب الاجتماعية في حياتهم وتقليل مدى انزعاجهم الاجتماعي؛ حتى يحصلوا على الحياة الخالية من الضغط والداعمة التي يبحثون عنها.

ولكن دعنا نناقش المشكلات الكامنة في القائمة السابقة؛ لأنها تهكم بصورة أكبر، فعندما تتمتع بقدرة غير عادية على ملاحظة الإشارات الجسدية الدقيقة، ستكون عرضة لأن تتطلق في داخلك إنذارات كاذبة. وقد لا يمثل هذا أية مشكلة؛ حيث يمكنك أن تذهب إلى الطبيب وتناقش معه الأمر، وإذا استمرت حالة الشك لديك، فاحصل على رأي طبيب آخر.

ومع هذا، فإن الأمر ليس بهذه البساطة، أليس كذلك؟ فالأطباء في وقتنا الحالي مشغولون، أو متبلدو الإحساس. وعادة ما نذهب إلى عيادات الأطباء ونحن نشعر بالعصبية أو بالإثارة الزائدة. وأنت تعلم أن الأمر قد يتبين أنه بسيط، ولكن هذا الأمر يقلقك، ويشغلك، والال لم تكن لتذهب إلى زيارة الطبيب. كما تعلم أن الأمر قد يتبين أنه ليس بالخطير، ومن المحتمل أن ينظر إليك طبيبك بوصفك

شخصاً كثير الشكوى، وأنت تعلم أن حساسيتك تجاه أدق الأمور، وتجاه الإثارة الزائدة بسبب الانزعاج الاجتماعي المتوقع تعد أمراً واضحاً.

وفي الوقت ذاته، سيُظهر الطبيب فكرة التحيز الثقافي الخاص بالخلط الخطأ بين حالتك والخلجل والانطوائية، وبدوره سيرى أن هاتين الصفتين تمان عن اعتلال في الصحة العقلية. وعلاوة على ذلك، ومع بعض الأطباء على وجه الخصوص، تعد الحساسية ضعفاً مخيفاً، يجب كبته وكبحه، حتى يتمكن الشخص من تحمل مشقة الدراسة في كلية الطب؛ لذا فهم يسقطون هذا الجانب من طبيعتهم (وكل الضعف الذي ربطوه به) على كل مريض يظهر أيّاً من هذه العلامات.

وباختصار، هناك كثير من الأسباب التي ربما تدفع الطبيب إلى أن يخمن أنه في حالتك بوجه الخصوص، تعد كل هذه الأعراض "من تخيلك أنت"، وعادة ما يلمح إلى هذا الأمر في النهاية. (وبالطبع، هناك علاقة وثيقة للغاية بين كل من الجسم والعقل؛ الأمر الذي قد يشير إلى أن هذه الأعراض ربما بدأت من خلال عوامل الضغط النفسية، ولكن الأطباء لم يتلقوا التدريب الكافي للتعامل مع مثل هذه الأمور)، فأنت لا تريد أن تبدو كأنك مصاب بمرض عصبي، عندما تعترض، ولكن تتساءل: هل تم الإصغاء إليك، أو تم فحصك بصورة جيدة، أو أن كل شيء على ما يرام؟ فتشعر بالحرج، ولا تريد أن تتسبب في المتاعب، ولكنك تتصرف وما زلت تشعر بالقلق، وهذا ما يجعلك تتساءل عما إذا كنت حقاً مصاباً بمرض عصبي. وربما تقرر أن تتجاهل أعراضك في المرة التالية، حتى تصبح ظاهرة بالقدر الذي يلاحظه أي طبيب.

والحل هو إيجاد طبيب يقدر حالتك بصورة تامة، وهذا يعني إيجاد شخص يصدق أنك تلاحظ أدق الأمور الخاصة بحالتك الصحية، واستجابتك للعلاج. ويجب أن يسر الطبيب بأنك تتمتع بجهاز إنذار رائع مثل هذا. وفي الوقت نفسه، مع علمه بحالة الحساسية لديك، سيصبح هذا الطبيب هو الخبير الهادئ الذي يطمئنك إلى أن كل شيء على ما يرام، على أية حال، ولكن يجب أن تكون هذه الطمأنينة على نحو ينم عن احترام الطبيب إياك، وليس بناءً على افتراض وجود خطب معين بك من الناحية النفسية.

وستتمكن من إيجاد هذه النوعية من الأطباء، خاصة لو قدمت إليهم هذا الكتاب لكي يطالعوه.

فحساسيتك تجاه الأدوية أمر حقيقي للغاية، وقد تتزايد بسبب حالة الإثارة الزائدة التي تشعر بها عندما تقلق حيال أمر الآثار الجانبية لتلك الأدوية (ومعظم الأدوية لديها آثار جانبية؛ لذا فأنت هنا لا تتصرف كأنك شخص مصاب بالعصاب)، أو تشعر بالإثارة حيال أمر آخر في الوقت الذي تتناول فيه الجرعة الأولى؛ لذا ربما عليك أن تنتظر لترى نتيجة هذا الدواء بعد أن تهدأ.

وعندما تتأكد أنك لا تستجيب للدواء على النحو الصحيح، عليك تصديق ذلك، فهناك أنواع عديدة من الحساسية تجاه العقاقير. وتوقع أن يتعامل المتخصصون معك بطريقة تتم عن الاحترام في هذا الشأن، وإن لم يفعلوا، فعليك أن تتذكر أنك أنت العميل، فتوجه إلى مكان آخر.

وأما بالنسبة إلى الإثارة المفرطة تجاه أنواع العلاج الأخرى والإجراءات، فعليك أن تتفهم أنك تواجه أحاسيس جديدة وقوية، وغالبًا ما تشعر بأن هذه الأحاسيس بمنزلة غزو يهدد باحتلال جسمك. وأول الحلول هو أن توضح أنك شخص مفرط الحساسية لأي شخص يقوم بهذا الإجراء. فلو كانت طريقة توضيحك تتم عن احترامك ذاتك، فمن المؤكد أنك ستلقى معاملة محترمة. وفي واقع الأمر، وغالبًا سيتم تقدير إفصاحك عن هذا الأمر. وقد يقوم الشخص المكلف بالقيام بهذا الإجراء باتخاذ تدابير إضافية، ليصبح الأمر أكثر سهولة بالنسبة إليك.

وفي الواقع، يجب عليك أن تدرك أفضل طريق للتقليل من حالة الإثارة التي تمر بها؛ فبعضنا يفضل أن يتم توضيح كل خطوة من خطوات الإجراءات، والبعض يفضل الصمت، والبعض يفضل أن يكون برفقته صديق، والبعض يفضل أن يبقى وحيداً، والبعض يستجيب بصورة جيدة لبعض الأدوية الإضافية للتخفيف من الألم والقلق، والبعض يشعر بأن حالة الخروج عن السيطرة التي يمرون بها عند تناول الدواء تثير لديهم المزيد من القلق. وعلاوة على ذلك، فربما توجد الكثير من الأمور التي يمكنك القيام بها لنفسك؛ فيمكنك الإلمام بالموقف على نحو مسبق قدر الإمكان، ويمكنك أن تهدئ من روع نفسك، وتسترخي، وتخفف عن

نفسك بكل الطرق التي تعرفها، ويمكنك أن تهدئ نفسك بعد الموقف عن طريق تفهم أية استجابة شديدة صدرت منك وقبولها.

وكذلك يوجد تفاوت كبير في قدر الحساسية تجاه الألم. على سبيل المثال، هناك بعض النساء اللاتي لا يشعرن بالألم الولادة، وقد أظهرت الأبحاث أنهن نادرًا ما كن يشعرن بالألم طوال حياتهن. والعكس صحيح تمامًا أيضًا، فبعضهن يشعرن بالألم شديدة طوال حياتهن. وقد أظهر البحث الذي أجريته أن الأشخاص مفرطي الحساسية عادة ما يشعرون بالألم بصورة أكبر.

وقد تؤثر الحالة الذهنية في إحساسنا بالألم بطريقة ما؛ لذا من الأفضل أن نتعامل بطريقة ودود، ومحبة، ومتفهمة، وهادئة مع جسمك الشبيه بالطفل الرضيع، عندما تشعر بالألم. ومن الضروري أن تناقش حساسيتك الزائدة تجاه الألم مع من يستطيعون أن يقدموا إليك العون، فلو كان لديهم معلومات كافية عن هذا الموضوع، فسيتعاملون مع استجابتك بوصفها اختلافات طبيعية فسيولوجية لجسم الإنسان، ثم يعالجونه على النحو الملائم، (ولكن عليك أن تتذكر، فقد تكون أكثر حساسية تجاه الأدوية المسكنة للألام).

وخلاصة القول هي أنك تشعر بحالة من الإثارة بقدر أكبر من المريض العادي. وهذا يصعب الأمور، حتى مع افتراض أن العاملين في مجال الرعاية الصحية يتمتعون بقدر كبير من الذكاء الذي يدفعهم إلى عدم التعامل مع هذه الإثارة بوصفها مصدر إزعاج أو علامة اضطراب، فعلى سبيل المثال ستقل قدرتك على توصيل أفكارك.

وهناك العديد من الحلول، حيث يمكنك أن تأتي، ومعك قائمة تحتوي على أسئلة مكتوبة ثم تقوم بتدوين الملاحظات، وكذلك يمكنك أن تحضر معك شخصًا ما لكي ينصت إليك ويشرح الأسئلة التي لن تخطر في بالك، (وبهذه الطريقة أيضًا سيكون هناك من يذكرك فيما بعد بأية معلومات ربما تكون قد نسيتها). ويمكنك أن تشرح الصعوبات التي تواجهها، وأن تسمح للمختص بأن يهدئ من روعك عن طريق إجراء حديث ودي معك، أو بأية طريقة يفضلها، ويمكنك أيضًا أن تقلل شعورك بالإثارة عن طريق أن تطلب من الشخص أن يكرر

على مسامعك التعليمات، وأن يسهل الوصول إليه بعد ذلك للمتابعة عن طريق الاتصال به؛ لكي يجيب عن الأسئلة التي لم تفكر فيها. وعليك أيضًا أن تتذكر أنه من الشائع أن تشعر بتعلق بأي شخص كان معك، عندما كنت تمر بحالة إثارة، خاصة لو كانت محنة مؤلمة، أو لها أهمية عاطفية. وفي الأوساط الطبية قد تسمع بمثل هذا النوع من المشاعر الزائدة، عندما يتحدث الناس عن الأطباء الذين أجروا لهم جراحة، أو عندما تتحدث السيدة عن الطبيب الذي أجرى لها عملية ولادة طفلها، وهذا يعد أمرًا طبيعيًا تمامًا. والحل ببساطة هو أن تدرك أسباب حدوث هذا الأمر، وتحاول إحداث توازن بصورة مناسبة.

فالإثارة أمر صعب، ولا مفر منها. وفي الحالات الطبية، يصبح الأمر أكثر صعوبة عند مواجهة الألم، والتقدم في العمر، وحالات الوفاة. ومع ذلك، عندما تعيش واعيًا بالموت، فهذا يعد أمرًا معقولًا بالنسبة إليّ، شريطة أن يزيد هذا الأمر من فكرة تقديرك اللحظة الحالية. وعندما يكون الوعي زائدًا للغاية، يمكنك دائمًا أن تستمتع بهذا الدفاع الرائع المعروف للجميع، المسمى بالإنكار. وحاول أن تجمع عائلتك وأصدقاءك حولك؛ لكي يقدموا إليك العون، حيث إنهم واجهوا المواقف نفسها، أو سيتعرضون لها يومًا ما أيضًا. هذا ليس وقتًا مناسبًا لكي تشعر بأنك شخص غريب، أو أنك تمثل عبئًا، فكلنا مشتركون في هذا الأمر.

إعادة كتابة تاريخك الطبي

ربما يكون الآن هو الوقت المناسب لإعادة النظر إلى تجاربك مع الرعاية الطبية، في ضوء ما عرفت عن حالتك.

فكر في ثلاث تجارب مهمة مررت بها مع المرض، أو خاصة بالرعاية الطبية، خاصة المتعلقة بالبقاء في المستشفى لتلقي العلاج، أو تجارب الطفولة المبكرة، ثم قم بتلك الخطوات الثلاث المعهودة: أولاً، فكّر في منظورك الدائم عن تلك التجارب، وربما تكون متأثرًا بموقف العاملين في مجال الطب تجاهك، وهو أنك "مفرط الحساسية"، وأنت مريض يصعب التعامل معه، وأن هذا الألم في مخيلتك أنت، وأنت مصاب بمرض عصبي، وما شابه؛ ثم فكر في هذه التجارب

في ضوء ما تعرفه الآن عن حالتك؛ وأخيرًا فكر فيما تحتاج إلى القيام به نتيجة هذه المعرفة الجديدة، مثل البحث عن طبيب جديد، أو منح طبيبك هذا الكتاب ليقرأه.

وأيضًا، إن كان هذا الأمر يعد فترة عصيبة في حياتك، فعليك أن تطالع الجزء التالي، تحت عنوان "كيف تتعامل بطريقة جديدة مع العاملين في مجال الطب؟".

كيف تتعامل بطريقة جديدة

مع العاملين في مجال الطب؟

١. فكر في إحدى المرات التي ذهبت فيها لإجراء فحص طبي، يتسبب بالنسبة لك في مزيد من الإثارة وعدم الراحة، أو كان الأمر صعبًا بالنسبة إليك. ربما يكون ذلك هو رد فعلك تجاه أنك لا ترتدي شيئًا سوى ثياب المستشفى، أو تجاه أنواع محددة من الفحوص، أو عند سحب عينة دم منك، أو حشو الأسنان، أو الحصول على تشخيص، أو تقرير متأخر عن ميعاده، أو غير واضح ما هو مذكور فيه.

٢. فكر في هذا الموقف في ضوء ما تعرفه عن حالتك، بما في ذلك الدور الإيجابي الذي قد تلعبه حالتك. على سبيل المثال، ستلاحظ بصورة أسرع وجود مشكلة ما، وستكون أكثر دقة في الالتزام بالتعليمات، ولكن أهم من ذلك كله، فكر فيما أنت محتاج إليه (وما لديك الحق في الحصول عليه) لكي تجعل الموقف أقل إثارة. وتذكر أن كل شخص يجب أن يعمل لكي يرى أن جسمك لا يمتلئ بمادة الكورتيزول؛ حيث إن النتيجة الطبية ستكون أفضل أيضًا في حالة كونك هادئًا.

٣. تخيل طريقة حصولك على ما تحتاج إليه. قد يكون شيئًا تستطيع أن تقدمه إلى نفسك، ولكن من المحتمل أن يتطلب الأمر الحديث عن حالة الحساسية الخاصة بك مع أحد المختصين؛ لذا عليك أن تكتب نصًا لنفسك، وتأكد أنه يعبر عن احترامك ذاتك، ويولد الاحترام في نفوس الآخرين، دون أن تكون فظًا أو متكبرًا، ثم اطلب من شخص تثق به أن يلقي نظرة على ما كتبت، ولو كان هذا الشخص أحد العاملين في مجال الرعاية الصحية، فسيكون ذلك مثاليًا، ثم ليلعب كل منكما دورًا في تمثيل هذه المحادثة، ثم اطلب من هذا الشخص أن يخبرك بعد ذلك بما شعر به في أثناء حديثك.

٤. فكر في كيفية تطبيق ما تمرنت عليه في المرة المقبلة التي تتلقى فيها رعاية طبية، وفي هذا الوقت ربما ينبغي لك أن تعود إلى تلك النقاط، وتدريب بصورة أكبر بهدف تحويل تلك الصورة الخيالية إلى واقع.

تحذير من بعض الأوصاف الطبية

التي تطلق على حالتك

والأطباء، كما تعلم، أصبحوا يدركون بشكل متزايد مدى تأثير توجهاتك العقلية في جهازك المناعي وإصابتك بالأمراض، وإنهم على دراية أيضًا بأن هناك بعض الأفراد الذين ربما تكون لديهم أفكار ومشاعر قد تسهم في الإصابة بالمرض، ولكن بسبب تركيزهم على المرض، فهم غالبًا ما يعجزون عن إدراك أي من الجوانب الإيجابية الخاصة بنوع الشخصية قد يبدو أنها تصاحب بعض الأمراض، وأنا أستخدم هنا كلمة "يبدو" بسبب أنه يغيب عن أذهانهم أيضًا التحيز الثقافي تجاه بعض أنماط الشخصية الذي قد يكون في حقيقة الأمر هو المسبب لهذا الضرر. وفي واقع الأمر، قد يقومون دون قصد بترسيخ هذا التحيز عن طريق الإعلان بكامل سلطتهم المهنية أن بعض الأنماط الشخصية، أو هذه السمة، تعد غير صحية أو سلبية.

ويسهل التعرف على علامات التحيز ضد الحساسية بمجرد أن تتعلم أن تقرأ ما بين السطور، وملاحظة الأوصاف الخاصة بحالة الحساسية بوصفها "متلازمة"، أو أن مثل هؤلاء الأفراد "فاقدو التوازن"، أو "يفقدون السيطرة بشكل مستمر"، أو أنهم "يبالغون في ردة فعلهم"، أو أنهم "لا يستطيعون فهم الأمور بدقة"؛ لأن أجسادهم تحتوي على بعض الأشياء "الزائدة" أو "غير الطبيعية"، ولكن تذكر أن هذه عادة ما تكون مجرد أحكام طبية من منظور الملوك المحاربين على ما هو إضافي، وما هو مفقود، وما هو مبالغ فيه، وما هو زائد، وما هو غير طبيعي.

وعلى الرغم من ذلك، تذكر جيدًا أنك ربما تمر ببعض الأوقات التي تشعر فيها حقًا بأنك فقدت توازنك، أو فقدت السيطرة على نفسك، أو أنك تبالغ في ردة فعلك. وفي هذا العالم المليء بعوامل الإثارة يصبح الأشخاص مفرطو الحساسية أكثر عرضة لمواجهة تلك الأمور، خاصة هؤلاء الذين قضوا فترة

طفولة مضطربة للغاية، أو لديهم تجارب مريرة؛ فرجاءً في تلك الأوقات اسمح للمعالجين الطبيين بأن يساعدوك من خلال الأدوية، حتى لو قاموا بهذا الأمر بطريقة الملوك المحاربين، (فعليك أن تصر على البدء بجرعات أقل)، ولكن تذكر أنه لا يصح أن تلقي باللوم على سمة الحساسية، ولكن وجه هذا اللوم إلى العالم الذي ولدت فيه بتلك الحالة، وتكون دائماً في تحدي التأقلم معه، أو أن تتغير أنت.

لماذا يجب تناول عقار الفلوكسيتين أو بعض العقاقير الأخرى؟

لقد اقترحت أكثر من مرة أن تخبر القائمين على رعايتك الصحية بحالتك، وعلى الرغم من ذلك، لو فعلت هذا، فربما يعرض عليك عاجلاً أم آجلاً أن تتناول بعض الأدوية "ذات التأثير النفسي" كحل دائم، ومن الممكن أن يكون هذا الدواء أحد مضادات الاكتئاب، مثل عقار الفلوكسيتين، أو أي عقار مضاد للقلق، مثل عقار الفاليوم. وفي الواقع، من المحتمل أن يكون كثير منكم قد تناولوا بالفعل بعض هذه الأدوية؛ حيث يمكن لتلك العقاقير أن تكون مساعدة لو كنت تمر بمشكلة ما، أو تحتاج إلى وسيلة مؤقتة للسيطرة على حالة الإثارة الزائدة، أو على آثارها عليك، مثل عدم القدرة على النوم، أو تناول الطعام بطريقة جيدة، ولكن السؤال الأهم هنا هو ما إذا كنت ستتناول هذا العقار بجرعة أقل أو أكبر بصورة دائمة بهدف "علاج" حالتك. وهناك العديد من الأطباء الذين يعتقدون أنه يجب عليك فعل هذا الأمر، فعلى سبيل المثال شعر طبيب عائلتي بحماس شديد عندما أخبرته بهذا الكتاب، وقال لي: "إن هذه المشكلة لا يتم علاجها بشكل كافٍ من خلال الأدوية. هذا أمر مخجل، ولكن حمداً لله أنه يسهل علاجها، تماماً مثل مرض السكر"، ثم إذا به يخرج دفتر الوصفات الطبية الخاص به. أعلم أنه أراد فقط تقديم المساعدة، ولكنني أخبرته، بطريقة خشيت من أن تكون ساخرة، بأنه يمكنني احتمال الأمر فترة أطول دون مساعدة.

ومع ذلك، ربما تشعر بأن عيوب حالتك تفوق مميزاتها، أو أنك تود أن ترى لو كان بإمكان الدواء تغيير طريقة تعبيرك عن حالتك، ثم تريد أن تجرب استخدام الدواء طويل المدى بهدف تغيير الطريقة الأساسية التي يعمل بها عقلك، ولكنني أعتقد أن الأشخاص المفرطو الحساسية يجب أن يكونوا ملمين بالأمور بصورة جيدة قبل اتخاذ هذا القرار.

وربما تبين لك الآن أن بقية هذا الفصل لن يخبرك بما يجب عليك فعله، بل إنه يهدف إلى جعلك على وعي بهذه الأمور، ومساعدتك على التفكير ملياً بشأنها.

تناول الأدوية خلال المرور بأزمة ما

هناك فرق واضح بين تناول أدوية لها تأثير نفسي لتخطي أزمة ما، وتناول تلك الأدوية لإحداث تغييرات في الشخصية طويلة الأمد، فأحياناً ما تكون الأدوية هي الحل الأسهل، أو الحل الوحيد للخروج من الحلقة المفرغة للإثارة الزائدة، وضعف الأداء خلال النهار، أو نقص النوم الطبيعي خلال الليل. وفي مثل هذه المواقف قد تجد طبيباً، مثل الطبيب الخاص بعائلتي، يسارع إلى كتابة وصفة طبية لك بمنتهى الحماس. وربما تجد طبيباً ذا سلوك مخالف تماماً؛ طبيباً يعتقد أنه يجب على الشخص أن يمر بتلك الحالات النفسية المؤلمة، خاصة إذا كان السبب "خارجياً"، مثل الحزن أو القلق على أدائك. وأفضل حل بالنسبة إليك، هو أن تقرر كيف تفكر في الكيفية التي ستصرف بها خلال أزمة معينة قبل حدوثها. وبعد ذلك ابحث عن طبيب فلسفته تجاه مثل هذه الأدوية تتوافق معك، ولكن لو انتظرت إلى أن تعصف بك الأزمة، فربما تشعر أنت والآخرين، أيضاً، بأنك لست في حالة تؤهلك لاتخاذ أية قرارات كبرى، ولذلك ستكون مضطراً حينها إلى تنفيذ ما يطلبه منك أول طبيب يصادفك.

الأدوية التي تعمل على إيقاف الإثارة بشكل فوري

هناك كثير من الأدوية ذات التأثير النفسي، ولكن هناك نوعين عادة ما يوصفان للأشخاص المفرطو الحساسية. النوع الأول هو مضادات الاكتئاب سريعة المفعول، مثل عقار الليبريوم، أو الفاليوم، أو الزاناكس (حيث إن أغلبها تجعلك

تشعر بالنعاس، وهذا أحياناً يعد ميزة، وأحياناً لا يعد كذلك، ولكن عقار زاناكس ليس له هذا التأثير)، فكل هذه العقاقير توقف حالة الإثارة عن طريق الحد منها في بضع دقائق. (هكما تعلم الآن، أنه ليس من الضروري أن تكون الإثارة بسبب القلق؛ لذا يجب عليك رفض فكرة أنك "عرضة للاكتئاب"؛ فالإثارة قد تكون مجرد حالة من التعرض للمثيرات بشكل زائد).

هناك العديد من الأفراد الذين يثقون ثقة كبيرة بأن هذه الأدوية ستساعدكم على الحصول على النوم أو التعامل مع مشكلات في الأداء أو تخطي أوقات عصيبة في حياتهم. وعلى الرغم من أن تأثير تلك العقاقير قصير الأمد، فإن تناولها على مدار فترة طويلة يجعلها أدوية مسببة للإدمان. وفي أي وقت يظهر فيه عقار مضاد للاكتئاب، فعادة ما يشاع أنه أقل تسبباً في الإدمان من سابقه، ولكن من الواضح أن كل هذه الأدوية التي تتفكك سريعاً إلى مستوى الإثارة المثالي، من مستوى الإثارة المنخفضة أو الزائدة، لا بد أن تسبب الإدمان بدرجة معينة فيمكن لبعض المشروبات أو الأدوية أن تخرجنا من حالة الإثارة الزائدة، ويمكن لمادتي الكافيين والأمفيتامين أن تخرجنا من حالة الإثارة المنخفضة، ولكنها جميعاً تتسبب في دوام تناولها، ففي واقع الأمر، سيتم تناول أي دواء يتسبب في إنهاء مشكلة ما بصورة متكررة، ما لم تكن آثاره الجانبية تفوق فوائده.

ومع ذلك، فإن العقل يتأقلم مع المواد التي تعد من حالة الإثارة؛ لذا ستكون محتاجاً إلى المزيد منها لتحقيق التأثير نفسه. وعندما تصل إلى هذا الحد، فإن العقاقير سوف تعمل على تدمير بعض أجزاء الجسم، مثل الكبد أو الكلى. وعلاوة على ذلك، سيتم الإخلال بتوازن مستوى الإثارة الطبيعي للجسم.

وبالطبع، عندما تمر بحالة من الإثارة بشكل مستمر، سيكون الجزء الذي يعمل على تحقيق هذا التوازن قد حدث به خلل بالفعل، فالراحة التي تحصل عليها من تناول بعض العقاقير المضادة للقلق من وقت لآخر ربما تكون ما كنت بحاجة إليه حينها.

ومع ذلك، هناك بعض الأمور الأخرى التي تساعدك على تغيير كيمياء الجسم، كالذهاب في نزهة، أو أخذ نفس عميق، أو جلسة تدليك، أو تناول بعض

الطعام الصحي، أو مشاهدة شخص تحبه، أو سماع الأصوات الهادئة، أو القيام ببعض الاستعراضات، والقائمة تستمر.

والأعشاب "الطبيعية" المهدئة موجودة منذ الوقت الذي كنا نعيش فيه في الكهوف، فشاي البابونج يعد مثلاً جيداً، وكذلك شاي الخزامي، وشاي زهرة الآلام، وشاي عشبة الدينار، وشاي الشوفان. ويمكن لمتاجر الطعام الصحي أن تقدم إليك النصائح، وعادة ما تبيع مجموعات من مزيج أنواع الشاي أو الكبسولات، وستجد هناك اختلافاً فيما بينها، كما تجده في كل مكان، وسيكون بعضها أفضل بالنسبة إليك من غيرها. والأنواع التي تستخدم قبل الذهاب إلى الفراش، تعد هي المناسبة لجعلك تخلد إلى النوم، فغالباً ما تقي بالفرض. ولو كنت تعاني نقص الكالسيوم أو الماغنيسيوم، فتناول بعضاً من تلك المعادن، وسيعمل على أن تصبح أكثر هدوءاً أيضاً، ولكن كن حذراً؛ حيث إن هذه العقاقير "الطبيعية" يمكنها أن تكون غاية في القوة.

والغاية هي أن طبيبك قد لا يذكر تلك الأدوية القديمة أو البسيطة؛ فهذا الطبيب يتردد كثيراً على عيادته العديد من مندوبي شركات الأدوية، ولا يوجد أحد من بينهم يشجع الأطباء على وصف علاج على هيئة نزهة، أو تناول كوب من شاي البابونج.

الأدوية التي تساعدك على التخلص من آثار حالة الإثارة الزائدة طويلة المدى

يعد تناول مضادات الاكتئاب هو النهج الآخر الذي يُنصح به للأشخاص مفرطو الحساسية للتعامل مع أي نوع من الأضرار المتصورة أو الحقيقية الخاصة بحالتهم، وعند التعرض للأزمات، تعمل هذه العقاقير بالتأكيد على أن تجنبك الشعور بالمعاناة، بل ربما قد تعمل على إنقاذ حياتك. (فهناك معدل وفيات مرتفع بين الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب عن معدلات الانتحار والحوادث)، ويمكن لتلك العقاقير أيضاً أن توفر لك المال عن طريق مساعدتها إياك على العمل، حين لا تقوى على العمل دونها.

ولا تقضي بالضرورة مضادات الاكتئاب على كل تلك المشاعر، بل يمكنها فقط أن تمنحك نوعاً من شبكة الأمان، حتى لا تتدهور حالتك إلى المستوى نفسه الذي كانت عليه في السابق، وبما أن التدهور والوصول إلى هذا المستوى من الاكتئاب قد يكون نتيجة أن المخ أصيب بالإرهاق فوق الحد "الطبيعي" بالنسبة إليك، فمن المعقول أن تتناول شيئاً ما لكي يستعيد المخ حالته الطبيعية. ولن تعود محتاجاً إلى تناول هذه الأدوية بمجرد أن تتمكن من النوم وتناول الطعام بصورة جيدة.

ويتطلب الأمر مدة تتراوح بين أسبوعين وثلاثة أسابيع لكي يظهر تأثير مضادات الاكتئاب؛ لذا فإنها لا تعد مسببة للإدمان بشكل كبير، فلا يوجد تأثير مباشر لها، ومع ذلك، يجد بعض الأشخاص أنه من الصعب الإقلاع عنها بشكل سريع، وأنه لا يمكنهم التخلي عنها دون مواجهة صعوبات. وأنا لا أعلم أحداً قد باع آخر شيء من ممتلكاته؛ لكي يحصل على جرعة أخرى من مضادات الاكتئاب، ولكن تناولها بشكل طفيف يعد من مسببات الإدمان.

فلو قررت أن تتناول بعض مضادات الاكتئاب، فعليك أن تذهب إلى معالج نفسي متخصص في وصف هذا النوع من الأدوية؛ شخص ما قد كوّن حدساً بناءً على سنوات طويلة من متابعة مدى اختلاف استجابة بعض الأشخاص، والأعراض التي يصاب بها من الأنواع المختلفة من العقاقير، وهذا دليل آخر على الفروق بين الأشخاص، ولكن المتخصص في تلك الأدوية سيؤمن بالطبع بقيمة هذه الأدوية؛ لذا عليك أن تلجأ إلى هذا النوع من المساعدة؛ حين تقرر أنك بالفعل تحتاج إلى ذلك.

مهمة مضادات الاكتئاب

يتكون المخ من ملايين الخلايا التي تسمى الخلايا العصبية، التي يتواصل بعضها مع بعض عن طريق إرسال إشارات خلال مسارات عصبية طويلة، ولكنها لا تتلامس تقريباً؛ لذا عندما تصل الإشارة إلى نهاية المسار، يتحتم عليها أن تنتقل إلى المسار التالي؛ ما يشبه قليلاً فكرة التنقل بزورق، وتعد تركيبة المخ بهذه الطريقة مثالية للعديد من الأسباب.

وللانتقال من مسار للآخر، تقوم الخلايا العصبية بإفراز بعض المواد الكيميائية التي تسمى الناقلات العصبية، وهي عبارة عن كميات قليلة من المواد تفرز في هذه المسارات. وتسترجع أيضاً الخلايا العصبية تلك الناقلات العصبية الخاصة بها عندما لا تكون هناك حاجة إلى وجودها. وعن طريق إفراز هذه المواد، ثم استرجاعها مرة أخرى، تحافظ الخلايا العصبية على القدر الذي يبدو لها مناسباً من الناقلات العصبية.

ومن الواضح أن النقص الشديد في بعض تلك الناقلات العصبية يتسبب في حالة الاكتئاب، وتعمل مضادات الاكتئاب على إيجاد المزيد منها، ولكنها لا تقوم بهذا الأمر عن طريق زيادة عدد تلك الناقلات العصبية؛ حيث إن المخ يمنع حدوث هذا العبث، حتى إنك لا تتمكن من إضافة المزيد، ولكن يمكنك أن تضع شيئاً ما يمكنه أن يدخل إلى المخ، ويخدعه عن طريق تناول الأدوية، عوضاً عن تلك الناقلات العصبية. وهذا يعمل بدوره على إبقاء المزيد من تلك الناقلات العصبية في حالة من الحركة.

ولكن الأمر أكثر تعقيداً من هذا، فمن المحتمل أن يكون بعضنا "أعداداً هائلة" من مستقبلات الناقلات العصبية (وقد يكون أحد الأسباب أننا شديدي الحساسية تجاه المثيرات)؛ لذا ينفد عدد الناقلات العصبية بشكل أسرع. وربما تتكون المزيد من المستقبلات في الأوقات التي نكون فيها تحت ضغط، أو نمر بحالة من الإثارة الزائدة طويلة المدى. وهناك تأثير آخر لمضادات الاكتئاب، وهو تقليل عدد المستقبلات، ومن الواضح أن هذا هو السبب في أن تأثير مضادات الاكتئاب يظهر بعد مرور أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، فالأمر يتطلب كل هذا الوقت لكي يتم التخلص من تلك المستقبلات، أو ربما ليس هذا ما يقوم به المخ؛ وفي الواقع، لا يوجد من يلم بالتفاصيل، وسنعود إلى هذه النقطة بعد قليل. هل تتعجب من أن الإثارة الزائدة طويلة المدى دائماً ما تؤدي إلى حالة من الاكتئاب، أو تتطلب تناولك مضادات الاكتئاب؟ فعندما يشعر الناس بالاكتئاب فترات طويلة – ما يسمى بالإثارة الزائدة – فمن الواضح أنهم يفقدون أنواعاً معينة من تلك الناقلات العصبية. (وهناك أمور أخرى، مثل وجود بعض الفيروسات التي تعمل أيضاً على تقليل إفراز هذه المواد المهمة في المخ).

ويعمل هذا التقليل على مرور بعض الأشخاص بحالة متدنية؛ حيث يشعرون بالاكئاب، ولكنها ليست حالة سائدة، ولا يعرف أي شخص السبب وراء تلك الحالة، وكونك شخصاً مفرط الحساسية لا يعني بصورة تلقائية أنك أكثر عرضة للاكئاب، ولكن السبب في ذلك هو حالة الإثارة الزائدة.

وهناك بعض المواد المشابهة لهذه الناقلات العصبية، ويتم اكتشاف المزيد منها كل عام. وقد عملت مضادات الاكتئاب التي كانت متاحة على تكوين العديد من الناقلات العصبية لفترة طويلة. ولعل أحد أسباب الضجة المثارة عن عقار الفلوكسيتين هو أنه يعمل على إفراز نواع واحد فقط من تلك الناقلات العصبية، وهي مادة السيروتونين. ويطلق على الفلوكسيتين ومشتقاته، مثل عقار باروكسيتين وزولوفت وما شابه، اسم "مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية". ولا أحد يعلم لماذا تعد الانتقائية ميزة في معالجة بعض المشكلات، ولكن العلماء يعكفون الآن على معرفة المزيد عن مادة السيروتونين.

السيروتونين والشخصية

لعل السبب وراء تصدر كتاب *Listening to Prozac* قائمة أكثر الكتب مبيعاً خلال سنوات، هو أن مؤلفه "بيتر كرامر" عبّر عن كل مخاوف المعالجين النفسيين من أن عدداً قليلاً من بين الأشخاص الذين تناولوا مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية "تم شفاؤهم" من بعض سمات الشخصية المتأصلة. واحدى هذه السمات كانت تكمن في نزعة وراثية إلى "المبالغة في رد الفعل تجاه الشعور بالضغط"، أو كما نطلق عليها نحن، سهولة الشعور بحالة من الإثارة الزائدة.

ومع ذلك، كما ذكرت سلفاً، إنني أعتقد أنه يجب علينا أن نكون حذرين للغاية من فكرة السماح للأطباء بأن يستخدموا عبارة "المبالغة في رد الفعل تجاه الشعور بالضغط" وصفاً لحالتنا الأساسية. ومن الذي قرر قدر "المبالغة؟" (إن استخدامي مصطلح الإثارة الزائدة هو نسبة إلى المستوى الأمثل من حالة الإثارة الخاصة بك)، ولكن ماذا عن الجوانب الإيجابية الخاصة بحالتنا، والجوانب السلبية المتعلقة بالثقافة التي تعد فيها المستويات المرتفعة من الضغط أمراً

طبيعياً؟ فحقيقة الأمر أننا لم نولد ونحن نحمل نزعة "المبالغة في رد الفعل تجاه الشعور بالضغط"، ولكننا وُلدنا حساسين.

وبأية حال من الأحوال، طرح "كرامر" العديد من الأسئلة المهمة عن العقاقير التي يمكنها أن تغير شخصية الفرد بصورة كاملة، فكيف سنشعر في هذا اليوم الذي سنتمكن فيه من أن نغير شخصياتنا بالطريقة نفسها التي نغير بها ملابسنا؟ وكيف سيكون إحساسنا بالذات، لو أن الذات يمكنها أن تتغير بهذه السهولة؟ وعندما يتناول الأشخاص الأدوية في حالة عدم وجود خطب ما بهم، يجعلنا نقول إنهم مرضى - بل إنهم يريدون فقط أن يشعروا بحالة معينة - فكيف تختلف هذه الأدوية عن "المخدرات؟". هل يجب على الجميع تناول عقار الفلوكسيتين، ثم بعد ذلك المزيد منه، فقط لكي يتحلوا بهذه الميزة التنافسية التي تجعل لديهم قدرة عالية على احتمال الضغوط؟ وهناك سؤال طرحه "كرامر" عشرات المرات، وهو: ما الشيء الذي سيفتقده المجتمع في حالة اختيار جميع الأفراد تناول تلك العقاقير؟

وسبب كثرة حديثي عن كتاب "كرامر"، هو أنه يناقش القضايا الاجتماعية والفلسفية على نحو جيد للغاية، وغالباً ما تظل هذه الأمور كما هي، حتى مع أن مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية ومضادات الاكتئاب الأخرى - من الجيل الرابع أو الجيل الخامس، تعمل على ناقلات عصبية أخرى - فإنها أصبحت شائعة في الوقت الحالي (محفقة أرباحاً هائلة لشركات الأدوية)، كما أنها تستخدم بطرق عديدة أخرى: لعلاج الأرق، والألم، وأعراض ما قبل الطمث، وحتى لمعالجة الخجل. فلو كنت مثلاً نموذجياً لشخص مفرط الحساسية، فربما عليك التفكير في الموضوعات التي طرحها "كرامر"، وكذلك بعض الأمور الشخصية عندما تقرر طريقة رد فعلك حين يعرض عليك أحد تناول مضادات الاكتئاب.

السيروتونين والأشخاص مفرطو الحساسية

يعد الخوض في تفاصيل مدى أهمية مادة السيروتونين أمراً معقداً نوعاً ما؛ لأنها تعد "الناقل العصبي المفضل" لأربع عشرة منطقة مختلفة في المخ.

ويعتقد "كرامر" أن دور مادة السيروتونين يشبه قليلاً دور الشرطة؛ حيث يصبح الوضع آمناً وأكثر انتظاماً عند وجود الكثير من مادة السيروتونين، كما هي الحال عند وجود دورية شرطة، ولكن أوجه التحسن تختلف باختلاف المشكلات الموجودة في كل منطقة؛ فالشرطة تسيطر على المرور في حالة وجود ازدحام مروري، وتبحث عن مرتكب الجرائم لو كانت هذه هي المشكلة. وبالمثل، تعمل مادة السيروتونين على علاج الاكتئاب في حالة تسبب أحد أجزاء المخ في حالة الاكتئاب، ويتصدى للسلوك القهري الزائد أو تحقيق الكمال، إذا تسبب أحد أجزاء المخ في ذلك. واستكمالاً لهذا التشبيه، فمع انتشار قوات الشرطة في جميع الأنحاء، فإن الاشتباه في وجود مجرم ما في زقاق مظلم سيكون أقل احتمالاً من أن يبدو أنه مصدر قلق، وسيكون هذا بمنزلة تغيير هائل بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية؛ لأننا نتمتع بنظام توقف وفحص قوي، ولكن هذا صحيح في حالة وجود الكثير من مادة السيروتونين، تماماً كوجود الكثير من أفراد الشرطة لتقديم العون.

وبينما كنت أطلع بعض الحالات الواردة في كتاب *Listening to Prozac*، لم يسعني إلا أن أتساءل عن عدد مرضى "كرامر" الذين كانوا أشخاصاً مفرطي الحساسية ممن لا يعرفون كيفية تقدير حالتهم، والاعتناء بأنفسهم في مجتمع لا يتمتع بحس مرهف إلى حد كبير. ونتيجة ذلك، كانت لديهم حالة مزمنة من الإثارة الزائدة، وكان مستوى مادة السيروتونين لديهم منخفضاً، وكان عقار الفلوكسيتين مصدر مساعدة لهم، ثم تأمل المشكلة الأخرى التي يرى "كرامر" أن عقار الفلوكسيتين يعالجها، وهو السلوك القهري (هل هي محاولة بحماس شديد للسيطرة على القلق والإثارة الزائدة؟)، وتدني احترام الذات، والحساسية تجاه النقد (هل يرجع السبب في ذلك إلى أن الشخص يعتبر أقلية، ويجعله المجتمع يشعر كأنه معيب؟).

فمتى يجب على الأشخاص مفرطي الحساسية تناول مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية بهدف تغيير سمات الشخصية الراسخة، مثل كونهم عرضة للشعور بالإحباط أو القلق؟ فرجاءً اقرأ "كلمة المؤلف ٢٠١٦" في بداية هذا الكتاب عن آخر المستجدات عن هذا الأمر. ويبدو حقاً أن الأشخاص

مفرطي الحساسية لديهم هذا الاختلاف الوراثي المتسبب في سهولة استنفاد مادة السيروتونين من أجسامهم، ولكن هذا في حد ذاته لا يبدو أنه هو المشكلة التي ظننا أنها هي في البداية. فعلى سبيل المثال، لا تتسبب الجينات وحدها في حالة الاكتئاب، بل في الحقيقة، قد تجعل الشخص يتحلّى بسمات شخصية معينة شائعة لدى الأشخاص مفرطي الحساسية، مثل التفكير في الأمور ملياً قبل التصرف بصورة أكبر من الآخرين، ومن ثم اتخاذ قرارات أفضل. ومن الواضح أن تلك الجينات الوراثية تعتمد على مدى كونك مصاباً بحالة مزمنة من الإثارة الزائدة، ومن الواضح أيضاً أن هذا الأمر له علاقة كبيرة بفترة طفولتك.

فهناك بعض القرود ولدت ولديها نزعة إلى أن تتوقف وتتفحص أي شيء تراه أو تسمعه. وهذا ما نفعله، بالإضافة إلى تميز البشر من ناحية قدرتهم على فهم الماضي والمستقبل، وقدرتنا البشرية الكبيرة على السيطرة على عملية التوقف والفحص متى نريد. وتتصرف هذه المجموعة من القرود، مثل بقية القرود في أغلب الأوقات، ولكن عندما كانت صغيرة كانت قدرتها على الاكتشاف أبطأ، وأظهرت معدل ضربات قلب أعلى، أو متفاوتة بشكل أكبر، ومستويات أعلى من الهرمونات المسؤولة عن التوتر؛ فهي تشبه كثيراً الأطفال الذين وصفهم "جيروم كاجان" في الفصل الثاني، ولكن عليك ملاحظة أنها في هذه المرحلة لا تعاني نقصاً في مادة السيروتونين.

أما الاختلاف الكبير فيظهر عندما تشعر بحالة من التوتر الشديد (الإثارة الزائدة) فترة طويلة. وبعد ذلك، وبالمقارنة ببقية القرود، تبدو هذه القرود التفاعلية أكثر قلقاً، واكتئاباً، ولديها سلوكيات قهرية بشكل أكبر؛ فغالباً ما تظهر هذه السلوكيات عندما تتعرض للمضايقة بصورة مستمرة، وفي هذه الحالة تتناقص الناقلات العصبية لديها.

وهذه السلوكيات والتغيرات الجسدية قد تظهر على أي فرد تعرض لصدمة نفسية في فترة الطفولة، وذلك بسبب الانفصال عن أمه. وما يثير الاهتمام، أنه عند بداية التعرض للصدمة، فإن ما يتزايد هو الهرمونات المسؤولة عن الشعور بالتوتر، مثل الكورتيزول، ولكن معدلات السيروتونين تنخفض مرة أخرى مع

مرور الوقت، خاصة في حالة وجود عوامل أخرى مسببة للتوتر، مثل التعرض للعزلة، ثم تصبح هذه القُرود أكثر تفاعلية بصورة دائمة.

وما نستنتجه من خلال هاتين الدراستين هو أن أسباب المشكلة هي إما حالة مزمنة من الإثارة الزائدة، وإما التوتر أو الصدمات النفسية التي يمر بها الفرد في مرحلة الطفولة، وليس الحالة الوراثية. وقد تطرقنا إلى الأمر نفسه في الفصل الثاني، حيث يمر الأطفال مفرطو الحساسية بحالات إثارة مؤقتة، مع ما تستتبعه من زيادة إفراز مادة الأدرينالين، ولكن حالتهم تتحسن عندما يشعرون بالأمان، ولكن عندما لا يشعر الطفل مفرط الحساسية بالأمان (أو عندما لا يشعر أي طفل بالأمان)، فإن حالة الإثارة قصيرة الأمد تتحول إلى حالة إثارة طويلة الأمد، مع ما تستتبعه من زيادة إفراز مادة الكورتيزول. وفي نهاية المطاف، يتم استهلاك مادة السيروتونين أيضًا (طبقًا للدراسات التي أجريت على القردة).

وهذه الدراسة غاية في الأهمية بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية؛ حيث إنها توضح أسباب حاجتنا إلى تجنب حالة الإثارة المزمنة. فلو تم ترسيخ فكرة الشعور بالتهديد من كل شيء في فترة الطفولة داخلنا، فسيكون علينا بذل جهد داخلي، وهذا عادة ما يكون من خلال العلاج النفسي، ويجب علينا تغيير الفكرة المترسخة من فترة الطفولة حتى لو تطلب الأمر سنوات. وقد ذكر "كرامر" بعض الأدلة على أن فكرة كوننا عرضة دائمًا للشعور بالإثارة والاكتئاب قد تتطور، وقد يحدث ضرر حقيقي إذا لم يعد مستوى مادة السيروتونين إلى معدله الطبيعي؛ لذا نحن نحتاج إلى التمتع بقدر من الأمان، والراحة، ومستوى جيد من مادة السيروتونين. وهذا يجعلنا مستعدين للاستمتاع بمميزات حالتنا، وهي ملاحظة أدق الأمور. وهذا يعني أن الأوقات التي حتمًا سنشعر فيها بالإثارة، لن تؤدي إلى زيادة مادة الكورتيزول أيًا ما، أو نقص مادة السيروتونين أشهرًا أو أعوامًا، ولكن الأمر يتطلب بعض الوقت، وقد نلجأ إلى تناول بعض الأدوية فترة قصيرة؛ لكي تساعدنا على تصحيح الأوضاع.

مادة السيروتونين وفكرة كون الشخص ضحية

وهناك حقيقة أخرى قد تسمعها، وهي أن القروء المهيمنة، أو على الأقل الأنواع التي لديها نزعة هيمنة بشكل أكبر، لديها نسبة أعلى من مادة السيروتونين؛ فزيادة مستوى مادة السيروتونين في قرد ما من هذا النوع تجعله يسيطر على بقية مجموعته التي تم إعطاؤها عقاراً يقلل مستوى مادة السيروتونين. وعندما يوضع قرد آخر في أعلى التسلسل الهرمي للهيمنة، فهذا يعمل على زيادة مادة السيروتونين في مخه. وعندما يتم نقله من هذه المكانة، فهذا يعمل على تقليل مادة السيروتونين. وإليك سبباً آخر وراء سعي الأطباء إلى زيادة مستوى مادة السيروتونين الخاصة بك؛ لكي يساعدوك على أن تصبح أكثر نفوذاً ونجاحاً في مجتمعك الموجه نحو فكر الهيمنة.

وأنا حقاً أكره مقارنة القروء "الخبلى" بالبشر من ذوي الحساسية المفرطة، الذين يختلفون في كونهم يمتلكون ما يميز البشر عن غيرهم من الكائنات (البصيرة، والحدس، والمخيلة)، ولكن إذا كان الأشخاص مفردو الحساسية أكثر عرضة لنفاد مادة السيروتونين الموجودة لديهم، فعلياً أن أتساءل عن أي من الحالتين تتسبب في حدوث الأخرى، فمن الواضح وجود إمكانية أننا أقل هيمنة؛ لأن مستويات السيروتونين لدينا أقل، ولكن هناك بعض الحالات على الأقل يكون سبب انخفاض مادة السيروتونين في أجسامهم هو شعورهم بوجود خلل ما فيهم، أو كونهم في أدنى التسلسل الهرمي للهيمنة، فهل يمكن أن تكون معدلات مادة السيروتونين المنخفضة والاكتئاب، وكل ما يتسبب فيه التوتر، بسبب أن الأشخاص مفردو الحساسية "يُحط من قدرهم" في هذه الثقافة؟

فكر في مستوى مادة السيروتونين لدى أطفال الصين "الخبولين ومفردو الحساسية" الذين (طبقاً للدراسة المذكورة في الفصل الأول) يعتبرون القادة محط الإعجاب داخل الفصل الدراسي، وفكر أيضاً في مستوى مادة السيروتونين لدى نظرائهم من أطفال كندا، الذين يحتلون أدنى التسلسل الهرمي داخل الفصل الدراسي. ربما لا نكون محتاجين إلى مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية، وما نحن محتاجون إليه هو الاحترام.

هل عليك تناول مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية لتغيير سمة الحساسية لديك؟

كنت أتمنى لو كانت لدي معلومات عن تأثير هذه الأدوية في الأشخاص مفرطي الحساسية الذين لا يشعرون بالاكتئاب، فمن المعروف جيداً أن أحد مضادات الاكتئاب الذي يساعد شخصاً ما على التخلص من الاكتئاب قد لا يجدي نفعاً بالنسبة إلى شخص آخر، وهذه هي الحال بالنسبة إلى الأدوية التي تؤثر في الشخصية. وكما أوضحنا في الفصل الثاني، فمن المؤكد أن هناك العديد من الطرق؛ لكي يصبح الشخص مفرط الحساسية، وهذا هو أحد الأسباب التي تجعلك حذراً من هذه التفسيرات الفردية الرائجة لكل شيء، مثل الحديث عن مادة السيروتونين، عندما تفكر في حالتك.

واليك بعض الأمور التي أفكر فيها عند اتخاذ قرار ما. أولاً، ما مدى عدم الرضا الذي تشعر به حيال شخصيتك كما هي؟ وثانياً، هل أنت عازم على تناول الأدوية لما تبقى من حياتك بهدف الحفاظ على تلك التغيرات التي تروقك؟ وهذا القرار يتطلب التفكير ملياً حيال أمر الآثار الجانبية المحتملة والآثار طويلة الأمد التي قد تظهر فيما بعد، التي لم تكتشف بعد عن تأثير مثل هذا العقار الجديد.

والتأثير الجانبى الأكبر هو أن هذه الأدوية تعمل كمثير مثل الأمفيتامين (وهو ما حاول مصنع عقار الفلوكسيتين "إيلاي ليلي" الحد منه)، على الأقل إلى نسبة تتراوح بين ١٠٪ و ١٥٪. وقد اشتكى بعض الناس ممن يتناولون عقار الفلوكسيتين من الأرق، والكوابيس، وحالات اضطراب تصعب السيطرة عليها، والارتعاش، والغثيان أو الإسهال، وخسارة الوزن، والصداع، والقلق، وحالات تعرق شديدة، والكز على الأسنان في أثناء النوم. وأحد الحلول لتلك المشكلات هو تقديم عقار مضاد للقلق، عادة في المساء، للسيطرة على حالة الهيجان، ولكنني أنا شخصياً سأشعر بالضيق إذا وجدت نفسي مضطراً الآن إلى تناول نوعين من الأدوية القوية، والنوع الثاني يسبب الإدمان.

فهناك كثير من الأشخاص مفرطي الحساسية الذين أعرفهم ممن يتناولون عقار الفلوكسيتين أو العقاقير المشابهة توقفوا فيما بعد؛ لأن الدواء لا يقدم

المساعدة المطلوبة، أو لأنهم لم يشعروا بالراحة تجاه الإثارة المصاحبة لتناول العقار، فهناك احتمالية بأن نظام التفعيل السلوكي تم تحفيزه لتعطيل مفعول نظام التوقف والفحص، كما ذكرت في الفصل الثاني؛ لذلك ربما تعمل هذه الأدوية بصورة أفضل إذا كانت "مشكلتك" هي إخماد نظام التفعيل. ومن المحتمل أن يعاني الأشخاص الذين يتمتعون بقوة في كلا النظامين حالة اضطراب شديد.

وغالبًا ما لا يتم إخبار المرضى بهذا الأمر، ولكن كثيرًا ما تؤثر مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية بالسلب في العلاقة الزوجية الحميمة. ويمكنها أيضًا أن تتسبب في زيادة كبيرة في الوزن. وأخيرًا، تصبح مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية خطيرة للغاية عندما يتم تناولها مع عقاقير أخرى معينة، خاصة مضادات الاكتئاب الأخرى؛ لأن مستوى مادة السيروتونين المرتفع يعد أمرًا ضارًا، وقد يؤدي إلى الوفاة.

فلا يوجد شيء دون مقابل، أليس كذلك؟

فالفرض من ذكر هذه الأمور ليس إخافتك، أو إيقافك عن تناول مضادات الاكتئاب، خاصة عندما تمر بأزمة ما، فأنا فقط أريد أن أجعلك عميلًا واعيًا؛ فلن تعرف الصورة الكاملة من قراءة كتاب *Listening to Prozac*؛ حيث أصبح الكتاب قديمًا، وقد تعمد "كرامر" عدم مناقشة الآثار الجانبية لعقار الفلوكسيتين؛ لأنه كان مهتمًا بصورة أكبر بالمردود الاجتماعي لهذه الفئة من الأدوية التي يفترض أنها مع الوقت ستتخلص من الآثار الجانبية الخطيرة. وهو أيضًا يقلل من شأن الفروق الفردية التي قد تتسبب في أن يكون لدى بعض الأفراد استجابة سيئة للغاية تجاه مثل هذه الأدوية، ولا يمكنك أن تتوقع حصولك على كل المعلومات الكاملة من قبل المصنّع الذي يحقق أرباحًا هائلة من مبيعات هذا الدواء، أو من طبيب العائلة المعروف عنه من خلال الأبحاث أنه يبالغ في تقدير قيمة هذه الأدوية الرائجة. حتى تلك النشرة الداخلية لهذه الأدوية التي تحتوي على الآثار الجانبية تقوم على كتابتها الشركات المصنعة لها، التي لا تريد أن تثير قلق عملائها إلا في حالة الضرورة القصوى.

الجوانب الخفية لعقار الفلوكسيتين

لكي تتعرف على المزيد من الجوانب الخفية لعقار الفلوكسيتين، عليك أن تقرأ كتاب *Talking Back to Prozac* لكل من "بيتر بريجين" و"جينجر روس بريجين"، فهما يقدمان منظورًا مختلفًا، وربما يكون مثيرًا للقلق أحيانًا، فيما يتعلق بصناعة العقاقير، وله دور أساسي في عملية السماح بتصنيع العقاقير في الولايات المتحدة الأمريكية؛ فإدارة الغذاء والعقاقير لا تجري الأبحاث الكافية على الأدوية الجديدة، ولكنها تشرف عليها فقط. ويتم إجراء الدراسات على يد باحثين يتبعون مالياً لمصنعي الأدوية. وإذا ظهرت بعض الأعراض الجانبية بعد الموافقة على تصنيع العقار، تحاول الشركة التقليل من تلك الآثار. ولو تم تقديم دعوى قضائية ضد الشركة، تتم تسويتها خارج المحكمة. وفي حقيقة الأمر، قدمت شركة إيلاي ليلي عرضاً لدفع النفقات القضائية لأي طبيب تتم ملاحظته قضائياً بسبب مخالفة القواعد المهنية عند اتخاذ أي إجراء متعلق بعقار الفلوكسيتين.

ويشير الكاتبان أيضاً إلى أن كل الأبحاث التي أجريت حول تلك الأدوية الجديدة كانت متعلقة بالاستمرار في تناولها لعدة أشهر، كعلاج للاكتئاب الشديد. ومن الواضح أن المخ لا يعمل بطريقة صحيحة في مثل هذه الحالات، ويكون الهدف من تناول العقار هو إعادة المخ إلى حالته الطبيعية، ولكن لا يوجد من يعرف آثار تناول العقار بهدف التخلص من سمة غير مرغوب فيها، ولكنها أساسية وموروثة في شخص آخر ينعم بصحة جيدة؛ فمهمة مضادات الاكتئاب لا تقتصر فقط على إضافة بعض المواد الناقصة في الجسم، فهي تحتاج إلى أساليب لكي يسري مفعولها؛ لأنها تغير شكل الخلايا العصبية بشكل جذري. وكذلك، لم تجر أي أبحاث حول تأثيرها في الشباب، على الرغم من أن تلك العقاقير تقدم لهم كعلاج.

فالنوع الأول من كل مجموعات العقاقير المضادة للاكتئاب، بما في ذلك عقار الفلوكسيتين، قد تم اكتشافه مصادفة، ولكن لا أحد يعلم آلية عمل تلك العقاقير. ومن المؤكد أن تلك العقاقير تتداخل – ومن المفترض أن تفعل – يوماً تلو آخر مع الآلية التي يعمل بها المخ. ولذلك، يحق للكاتبان العبارات التفاضلية

القائلة إن عقار الفلوكسيتين يمكن الطبيب من "إعادة ضبط" المخ و"استرداد توازنه" عن طريق "تحسين الناقلات العصبية". ومن وجهة نظر الكاتبين، يعد الطبيب الذي يصف هذا الدواء "شديد الشبه بأحد زملاء العمل الحمقى الذي يسكب فنجان قهوته على حاسبك الآلي، لكن مفعول عقار الفلوكسيتين أشد من الكافيين، وكذلك المخ أضعف من الحاسب الآلي ويمكن تدميره بسهولة".

وبالفعل، يبدو أن الكاتبين قد تمكنا من التوصل إلى بعض الجوانب السيئة لعقار الفلوكسيتين، ولكن لكل منا جوانب سيئة، ومن الأفضل أن نعلم تلك الجوانب بدلاً من أن نظهر عكسها.

وقد أخبرني أحد المتخصصين في علم النفس الفسيولوجي، ويعمل على إجراء أبحاث على الحيوانات متعلقة بهذه الأدوية لصالح الشركات المصنعة للأدوية، بأنه مقتنع بأن الشركات تعمل على تلبية رغبتنا في علاج سريع، ولكنه ببساطة غير موجود، وقال أيضاً إن كثيراً من مشكلاتنا تحتاج فقط إلى مجرد معرفتنا ذاتنا، وهذا عادة ما يحدث خلال العمل الجاد مع المعالجين النفسيين. وفي الواقع، يتفق "بيتر كرامر" مع هذا، حيث يقول:

يبقى العلاج النفسي التقنية الوحيدة الأكثر نفعاً في علاج حالات الاكتئاب والقلق... فهناك معتقد سائد - يتبناه بصورة كبيرة العاملون في مجال الرعاية الصحية الذين يسعون إلى خفض التكاليف فيما يخص "الرعاية المنظمة" - وهو أن تلك الأدوية قد تجعل الشخص يتجنب جلسات العلاج النفسي، الذي أعتقد أنه يخفي وراءه رغبة خبيثة في جعل الناس يعانون... (وبالإضافة إلى ذلك) تعمل كذريعة لحرمان المرضى من العلاج النفسي.

ولقد توقفت عن تسجيل أرقام الصفحات التي أود أن تصبح مرجعاً لي بعدما قرأت عشرين موضعاً عبّر فيه "كرامر" عن مخاوفه حيال أمر المجتمع الذي يستخدم فيه عقار الفلوكسيتين دون قيود، فأصبح الناس فيه أكثر فتوراً، وأكثر أنانية، وأقل حساسية. وهي الوقت نفسه، كان أيضاً شديد الانتقاد لمفهوم "إدانة تعاطي الأدوية" الذي يقول إنه إذا كان الدواء يجعلك تشعر بالراحة، فمن المؤكد أنه سيئ من الناحية الأخلاقية؛ فالألم حالة متميزة، وأن الفن هو دائماً

نتاج عقل فنان قد تمذب وعانى كثيرًا، وأن البائسين وحدهم يتمتعون بالقدرة على التفكير العميق، وأن القلق ضروري من أجل عيش حياة حقيقية. فهناك كثير من الأشياء المهمة التي يجب علينا كأشخاص مفرطي الحساسية أن نفكر فيها عندما نعتقد أن هذه الأدوية ليس المقصود منها أن تساعدنا على تخطي أزمة ما، ولكن المقصود منها هو تغيير نهجنا الأساسي في الحياة؛ شخصياتنا.

لو قررت تناول المثبطات (أو لو كنت بالفعل تتناولها)

أدرك أن بعضكم، أو الكثير منكم، يتناولون بالفعل مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية، والبعض الآخر منكم سيقرون تناولها. وبالإضافة إلى أية فائدة ستحصل عليها، فأنت تمثل مساهمةً مهمًّا في معرفتنا عن هذه الأدوية، تمامًا كما يمثل الأفراد الذين لا يتناولون تلك الأدوية "المجموعة المرجعية".

ثم يتساءل "كرامر" عما إذا كانت تلك الأدوية ستفقّدك شعورك بالاستقرار النفسي. أنا لست متأكدة من هذا؛ ففي كل شهر تحدث تغيرات جذرية لبعض السيدات في حالتهم المزاجية وحالتهم الجسدية، ولكنهن ما زلن على دراية بطبيعة شخصياتهن، وهن ببساطة يقدرن أن شخصياتهن معقدة. ومن المحتمل أنهن يدركن كونهن يجسدن شخصيات متداخلة، مختلفة في أوقات مختلفة. وفي حالة تناول الأدوية، فأنت تقرر نوع الشخصية التي تريدها. من يقرر؟ شاهد داخلي على كل هذا جدير بالثقة. وإدراكك هذا الجزء من شخصيتك سيتزايد عن أي وقت مضى، وستفكر بعد ذلك في نوع الشخصية التي تريدها، وستمتع بحرية أكبر في الاختيار عما قبل.

فهذا يعد وقتًا ممتعًا بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية لكي يعيشوه. فربما في الوقت الذي اشتريت فيه هذا الكتاب لم تكن حتى تعلم ماهية شخصيتك، وأنت شخص مفرط الحساسية. وعندما تتحدث الآن عن حالتك مع المتخصصين الطبيين، وتختبر طبيعة حالتك الفسيولوجية الأساسية (أو حين ترفض ذلك)، فأنت واحد من الرواد؛ لذا من يكثر إن كنا نعاني الإثارة الزائدة قليلًا بين الحين والآخر؟ فاستمر في السيطرة على الموقف، وامض في رحلتك في الحياة.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

**ما الذي كنت ستغيره لو كان أحد الأدوية الأمنة
يعمل على تغييره بالفعل**

تناول ورقة ثم ارسم خطأ في المنتصف، ثم دوّن على الناحية اليسرى من الورقة كل شيء عن نفسك حتى لو كانت له علاقة غير مباشرة بحساسيتك التي تريد أن تتخلص منها في حالة توافر دواء آمن للقيام بهذا الأمر، فهذه هي فرصتك لتشعر بالضيق حيال أمر العيوب الخاصة بكونك شخصاً مفرط الحساسية، وهي أيضاً فرصتك لكي تحلم بالدواء الذي سيغير شخصيتك بصورة مثالية. (وهذا التمرين لا يتعلق باستخدام الأدوية عندما تعاني أزمة، أو حالة اكتئاب، أو عندما تفكر في إيذاء نفسك).

والآن، وأمام كل أثر سلبي في الناحية اليسرى، ضع في الناحية اليمنى الأمور التي قد تفتقدها في حياتك لو تخلصت من هذا الأثر المصاحب لحالة الحساسية الخاصة بك، باستخدام هذا الدواء العجيب. (ومثل جميع أقراص الأدوية، هذا القرص لا يمكنه أن يمنحك الشيء ونقيضه). والمثال على شيء ليست له علاقة بسمة الحساسية لديك هو: صفة "العناد" سيتم وضعها على الجانب الأيسر، ولكن من دونه قد تفتقد صفة "المثابرة"، التي ستكتب على الجانب الأيمن.

ولو أردت، فإنه يمكنك أن تضع بجوار كل أمر من الأمور الموجودة على يسار الورقة رقم ١، أو ٢، أو ٣ طبقاً لقوة رغبتك في التخلص منه (على أن يكون رقم ٣ هو الحد الأقصى لقوة هذه الرغبة) وعلى يمين الورقة ضع ١، أو ٢، أو ٣ بقدر رغبتك في الاحتفاظ بهذا الأمر. وعندما يكون الإجمالي أكبر كثيراً على الجانب الأيسر، فهذا يوحي بأنك ربما تكون محتاجاً إلى الاستمرار في البحث عن دواء مساعد (أو أنه لا يزال من الصعب عليك تقبل شخصيتك كما أنت).

الوجدان والروح حيث يكمن الكنز الحقيقي

هناك شيء ما بشأن الأشخاص مفرطي الحساسية، يتعلق أكثر بالوجدان والروح. وأنا أقصد بالوجدان تلك الأمور غير الملموسة، وليس الجسم المادي، ولكنها ما زالت متجسدة في شكل الأحلام والمخيلة؛ أما الروح فتسمو على الوجدان، والجسم، والعالم بأسره، لكنها تضم كل هذه الأمور.

فما الدور الذي تؤديه الجوانب الوجدانية والجوانب الروحية في حياتك؟ هناك العديد من الاحتمالات في تلك الصفحات الأخيرة، التي لاقت استحساناً وقبولاً، بما في ذلك وجهة نظر علم النفس التي تتمثل في أننا جميعاً نسعى إلى تحقيق الكمال الذي نحن في أمس الحاجة إليه، فيما يتعلق بالوعي الإنساني. ومع ذلك، فنحن نتمتع بموهبة فائقة لأننا واعون بما يفصل عنه الآخرون، أو بما ينكرونه، ونذكر مراراً وتكراراً أن هذا الجهل هو الذي يتسبب في الأضرار. ولكن هذا الفصل لا يطرح وجهة نظر علم النفس فقط، بل سنتناول الناحيتين الروحانية والدينية أيضاً.

أربع علامات دالة

بالعودة بذاكرتي إلى الوراء، أرى أن هذا كان حدثًا تاريخيًا: وهو الاجتماع الأول للأشخاص مفرطي الحساسية، في الحرم الجامعي داخل جامعة كاليفورنيا في سانتا كروز، في يوم ١٢ مارس عام ١٩٩٢. وكنت قد حددت ميعاد محاضرة أعلن فيها نتائج مقابلاتي، واستطلاعات الرأي الأولى، ودعوت كل من شاركوا، والطلاب المهتمين، والمعالجين، وقد اتضح أن أغلبهم أشخاص مفرطو الحساسية أيضًا.

وأول شيء لاحظته هو الهدوء الذي عم المكان قبل أن أبدأ. لم أفكر فيما علي أن أتوقعه، ولكن الهدوء من باب الأدب كان سيبدو أمرًا منطقيًا. وعلى الرغم من ذلك، كان ما وجدته أكبر من مجرد هدوء، بل كان هناك صمت مطبق، كأنك في أدغال الغابة. وقد تغير الجو السائد في غرفة عامة عادية بحضور هؤلاء الأشخاص.

وعندما كنت مستعدة للحديث، لاحظت أيضًا الانتباه المهدب من جانبهم تجاهي. وبالطبع كان موضوع النقاش أمرًا مهمًا بالنسبة إليهم، ولكنني شعرت بوجودهم معي على نحو يرتبط لدي الآن بالحديث أمام جمهور من الأشخاص مفرطي الحساسية، فنحن أشخاص نميل إلى الاهتمام بالأفكار بشكل أكبر، ونفكر في كل مفهوم، وفي كل الاحتمالات المحيطة به. ونحن نقدم الدعم أيضًا، وبالتأكيد نحاول ألا نفسد ما يقوم به الآخرون عن طريق الحديث الجانبي، أو التثاؤب، أو دخول الغرفة، أو مغادرتها في أوقات غير مناسبة.

وملاحظتي الثالثة جاءت من خلال دوراتي التدريبية للأشخاص مفرطي الحساسية؛ فأنا أفضل الحصول على فترات راحة متعددة، بما في ذلك فترة نقضها في صمت، بهدف الاستراحة، أو التأمل، أو الدعاء، أو التفكير - كل كما يحلوه. وأنا أعلم بحكم تجربتي أن نسبة معينة من الجمهور ستشعر بالارتباك؛ بسبب إتاحة مثل هذه الفرصة، بل ربما تشعر بالاضطراب، ولكن مع الأشخاص مفرطي الحساسية لم أر هذا التردد قط.

والملاحظة الرابعة هي أن ما يقرب من نصف الأشخاص الذين قابلتهم تحدثوا بصورة أكبر عن الجوانب الوجدانية والروحية في حياتهم، كأن هذا الأمر هو الدال عليهم. ومع البعض الآخر كانت الأصوات تصبح فجأة أكثر حماساً عندما كنت أطرح أسئلة متعلقة بالحياة الداخلية، أو الفلسفة، أو العلاقة بالدين، أو الأنشطة الروحية، وكأنني أخيراً وصلت إلى صلب الموضوع.

وكانت المشاعر غاية في القوة عند الحديث عن الدين، وكان القليل منهم يلتزمون التزاماً شديداً، وأما البقية فلم يكونوا يمثل هذا القدر من الالتزام. وكان هناك الكثيرون من المهتمين بالجوانب الروحانية: فما يقرب من نصف الأشخاص كانوا يقومون بممارسات روحانية يومية، وقد كانت تأخذهم في رحلة إلى أعماقهم الداخلية، والوصول إلى هذا البعد الروحي.

وفيما يلي بعض مما قالوه، في صورة مقتطفات، حتى أصبحت تشبه القصيدة.

أمارس التأمل منذ سنوات، ولكني "أدع التجارب والخبرات تمضي دون أن أستفيد منها".

أدعو بشكل يومي: "سأحصل يوماً على ما أطلبه".

"أنا عن نفسي أمارس التأمل؛ فأنا أحاول أن أعيش حياة أحترم فيها الحيوان، وكذلك أحترم الطبيعة الإنسانية".

أمارس التأمل بشكل يومي، ووجدت أنني "أؤمن" بأن كل الأمور ستكون على ما يرام.

أعلم أن هناك جوانب روحية، وأن هناك قوة عظيمة، ترشدنا وتوجهنا.

"لو كنت رجلاً لا امرأة، لكنت رجل دين".

"كل الكائنات الحية ذات أهمية؛ فأنا أعلم أن هناك ما هو أكبر في هذا الكون".

"حقيقتنا تكمن في الطريقة التي نتعامل بها مع الآخرين. الالتزام الديني؟ يا له من شعور رائع بالراحة تحسه عند الإيمان".

"الفلسفة القديمة، وهي قوة خفية في هذا العالم تدعونا إلى ترك الصراعات".

"بدأت في مناجاة الخالق في سن الخامسة، وأنا جالس فوق الأشجار؛ مسترشداً بصوت يوجهني في أزماتي، ومستشعراً بالسكينة والطمأنينة". جلسات استرخاء عميقة مرتين يومياً. "نحن هنا بهدف حماية الكون".

أمارس التأمل مرتين يومياً؛ وقد مررت "بتجارب عظيمة، وغمرني شعور بالنشاط أياماً، ولكن الحياة الروحية تسير بنسق تصاعدي، وتتطلب كذلك قدرًا من الفهم والإدراك".

"لقد كنت أمضي في الحياة تائهاً بلا هدف، حتى صرت عضواً في جمعية علاج الإدمان".

"أفكر في أمر الدين، وفي أمر الصالحين، وتعتريني موجات عارمة من المشاعر الروحية".

أمارس جلسات التأمل، ولديّ رؤى، وأحلامي تمنحني قدرًا كبيرًا من "الطاقة الداخلية؛ وفي الكثير من الأوقات كانت تتابني مشاعر غامرة من الفرحة والامتنان".

سمعت، وهي في الرابعة من عمرها، صوتاً داخلها يخبرها بأنها ستنعم دائماً بالحماية.

إن الحياة جميلة، بوجه عام، ولكنها ليست مكاناً للراحة، فهي مجرد رحلة لمعرفة إله الكون، وهي تبني الشخصية.

"لقد كنت متذبذبة بين الشعور بالانجذاب والنفور تجاه الأمور الروحانية في فترة طفولتي، وكذلك كنت دوماً متأثرة بهذه الأمور المبهمة والخفية في هذا الكون، ولا أعلم ما يمكنني فعله حيالها".

مر بالعديد من التجارب الروحانية، ولكن من أكثر التجارب التي أثرت فيه كانت عندما رُزق بطفل.

لم تكن تتبع التعاليم الدينية بدقة شديدة، ولكنها كانت شديدة التعلق بالخالق (من خلال التأمل) ومساعدة الفقراء.

أمارس بعض الطقوس الجماعية الروحانية المتعلقة بإحدى الطوائف الدينية في إندونيسيا، بهدف الوصول إلى "حالة وجودية طبيعية تتسم بالسعادة الفامرة".

أدعو كل صباح لمدة نصف ساعة، وأفكر في أمس وفي الغد؛ "حيث إن الخالق يمنحني البصيرة، والمغفرة ويضيء لي الطريق".
 "أنا أعتقد أننا عندما نولد يمنحنا الخالق قدرات علينا تسميتها؛ لنتمكن من عيش حياة مثمرة".

"يتجسد المعنى الروحاني الحقيقي في الحياة اليومية في الإيمان بأن كل الأحداث التي تمر تحمل في طياتها الخير".
 "أنا أؤمن بعظمة خالق هذا الكون: وكل شيء يحدث كما هو مفترض؛ استمتع مهما كلف الأمر، وتمتع بمظاهر الجمال الموجودة حولك في كل مكان".
 "غالبًا ما أشعر بحالة من الاندماج مع هذا الكون".

ما الأمور التي نتقنها؟ وما فائدتها؟

لقد ذكرت سلفاً أربعة أمور متكررة صادفتها خلال التعامل مع الأشخاص مفرطي الحساسية، وهي: الصمت التام بصورة عفوية ما يخلق نوعاً مثاليًا من الوجود الجماعي، والسلوك المراعي لمشاعر الآخرين وحقوقهم، والاستقامة الوجدانية والروحانية، والبصيرة عن كل هذه الأمور، فهذه الأمور الأربعة تعد دليلاً قوياً على أننا، فئة المستشارين الملكيين، تعد فئة "الصالحين"، ونقدم نوعاً من الغذاء الروحي فائق الوصف لمجتمعنا. ولا يمكنني محاولة وضع وصف له، ولكن يمكنني تقديم بعض الملاحظات عليه.

إنشاء منطقة روحانية

تروقتي طريقة حديث المتخصصين في علم الإنسانيات عن المرشدين الروحانيين؛ حيث يعمل هؤلاء المرشدون على مساعدة الآخرين في تكوين خبرات، وهذا يحدث فقط في أماكن يمكن تطبيق الممارسات الروحانية فيها،

بعيداً عن هذا العالم المادي؛ فالتجارب في هذه المنطقة تحويلية وذات معنى، ومن دونها تبدو الحياة باهتة وخاوية؛ فالمرشد الروحاني يوضح معالم هذه المنطقة، ويعمل على حمايتها، ويعد الآخرين للدخول فيها، ويرشدهم ما داموا فيها، ويساعدهم على العودة إلى المجتمع، متفهمين المعنى الحقيقي للتجربة. وتعد هذه التجارب عادة تجارب مبدئية، وتشير إلى عمليات التحول الكبرى في الحياة، مثل البلوغ، والزواج، والأبوة، والكهولة، والموت. وبعض التجارب الأخرى كان الغرض منها الاستشفاء، واستحضار الرؤية أو الإلهام الذي يوضح معالم الطريق، أو منح الشخص حالة من التناغم مع الكون.

ولكن في عالمنا اليوم تتحول تلك المناطق الروحانية سريعاً إلى شيء مادي؛ حيث تتطلب تلك المناطق قدراً كبيراً من الخصوصية والرعاية لو أردنا لها البقاء، ويمكن إنشاء هذه المنطقة في عيادات بعض الأطباء النفسيين، وكذلك في دور العبادة، ويمكن إنشاء هذه المنطقة كذلك في تجمع من الرجال، أو النساء، ممن يتناقشون في قضايا خلافية في الدين، وكذلك تتجسد في تمسك المجتمع بعبادته، ومن المرجح أن يتم تمييزها بتغيير بسيط في الموضوع، أو في نبرة الحديث، أو في ارتداء زي معين، أو الجلوس في دائرة لممارسة أحد الطقوس. ولقد أصبحت حدود المنطقة الروحانية في عصرنا الحالي متغيرة بصورة مستمرة، ورمزية، ونادراً ما يمكن رؤيتها.

وفي الوقت الذي تسببت التجارب السيئة في رفض بعض الأشخاص مفرطي الحساسية أي شيء يبدو روحانياً، فالأغلبية يشعرون بالراحة حال وجودهم في مثل هذه المناطق. والبعض الآخر تقريباً، وبشكل تلقائي، ينشئ هذه المنطقة حول نفسه؛ ولهذا، فهؤلاء باستمرار يتولون أمر تكوين هذه المناطق للآخرين، ويصبح الأشخاص مفرطو الحساسية هم فئة الصالحين بوصفهم ينشئون ويراعون المناطق الروحانية في هذه الأوقات العنيفة المليئة بالمحاربين.

التوقع

وهناك طريقة أخرى للنظر إلى الأشخاص مفرطي الحساسية، بوصفهم من فئة "الصالحين"، تقدمها المعالجة النفسية "ماري لويز فون فرانز"، التي عملت

بشكل وثيق مع "كارل يونج". وكتبت عما أطلق عليه أنصار مدرسة علم النفس التحليلي لـ "يونيغ" الشخص الحدسي الانطوائي، وهو ما يمثل أغلبية الأشخاص مفرضي الحساسية. (وأما هؤلاء الذين يعلمون أنهم لا ينتمون إلى هذين النوعين أو إلى أحدهما، فأنا أعتذر لهم؛ لأنني سأستثنيكم بعض الوقت).

يتمتع الشخص الحدسي الانطوائي بقدرات الشخص الحدسي المنفتح نفسها على توقع المستقبل، ولكن حدسه يهتم بالأمر الداخلي، وبناءً عليه، فهو في الأساس شخص يمكنه رؤية المستقبل. وعلى مستوى فطري، يعد هذا الشخص شخصاً روحانياً يمكنه استشعار ما قد يحمله المستقبل، وينقل ما توصل إليه إلى بقية الأفراد، وهو على علم بالعملية البطيئة الدائرة في اللاوعي الجماعي.

واليوم يميل كثير منا إلى الفن والشعر، وليس إلى الجوانب الروحانية والدينية، وننتج نوعاً من الفن تقول عنه "فون فرانز" إنه "بوجه عام تفهمه الأجيال الآتية فقط، كتمثيل لما كان يدور في اللاوعي الجماعي في هذا الوقت". ومع ذلك، فإن رجال الدين لا يُشغلون بالفن، وإنما بتوصيل تعاليم الدين، ولكن يمكننا أن نلاحظ أن هناك تغيراً في وجهة نظر الناس تجاه الدين في عصرنا الحالي.

اسأل نفسك عما إذا كانت الشمس تشرق من جهة الشرق، ثم لاحظ كيف تشعر تجاه إجابتك "غير الصحيحة"؛ لأنك بالتأكيد ستجيب إجابة غير صحيحة، لأن الشمس لا تشرق، ولكن الأرض هي التي تدور، وها هي ذي التجربة الشخصية تظهر أنها غير كافية لإثبات حقيقة ما. ولا يمكننا أن نثق بها، أو هكذا يبدو الأمر؛ حيث يمكننا تصديق الأمور العلمية فقط.

وبعد العلم أفضل طريق لمعرفة أي شيء، ولكن ببساطة العلم لا يمكنه أن يجيب عن الأسئلة العظيمة التي تتعلق بالجوانب الروحية، والفلسفية، والأخلاقية؛ لذا نحن نتصرف كأن هذه الأمور ليست مهمة، ولكنها بالفعل مهمة. وعادةً ما تتم إجابة هذه الأسئلة، بصورة ضمنية، من خلال قيم المجتمع وسلوكياته، التي يحترمها المجتمع، ويحبها، ويخشها، ولكنه يتركها دون إجابة شافية. وعندما تطرح هذه الأسئلة بشكل صريح، يكون ذلك من قبل الأشخاص مفرضي الحساسية.

ولكن في عصرنا الحالي يصعب على الأشخاص مفرطي الحساسية أيضاً تجربة أو تصديق أي شيء لا يمكنهم رؤيته، خاصة بالنظر إلى الأمور التي كانوا على قناعة بها في السابق، وأثبت العلم عدم صحتها؛ فنحن بصعوبة نصدق ما تدركه حواسنا، ناهيك عما يخبرنا به حدسنا، عندما تكون حقيقة شروق الشمس مجرد خطأ بشري. تأمل كل التعاليم الروحانية التي كان يصبر عليها المرشدون الروحانيون في السابق، وثبت أن الكثير منها "خطأ"، أو ما هو أسوأ، وهو أنها كانت تخدم مصالحهم الشخصية.

فليس كل تزعم في الاعتقاد يكون سببه المباشر هو دراسة العلوم؛ فقد يحدث هذا أيضاً بفعل التواصل مع الآخرين والسفر، فما أعتقد به على المستوى الشخصي قد لا يلقي قبولاً لدى الآخرين، ولعل هذا يفسر سبب تنوع الميول السياسية والروحية في العالم.

هناك العديد من ردود الأفعال تجاه الابتعاد عن الروحانيات؛ فبعضنا يتفق مع الشكوك في مدى أهمية هذا الجانب في حياة الشخص، والبعض يتمسك بوجود قوة عظمية، وأن هناك خيراً، والبعض الآخر يتمسك بشدة بالتعاليم الروحانية، ويصبح شخصاً ملتزماً روحانياً. وهناك من يرفض هذا الجانب؛ لأنه مصدر كثير من المشكلات في هذا العالم، ولكنهم يستمتعون بالقيام ببعض الممارسات الروحانية. وأخيراً، هناك البعض ممن يبحثون عن التجربة المباشرة، وليس ما يخبرهم به المرشدون الروحانيون. وفي الوقت ذاته، هم يدركون أن الآخرين لبعض الأسباب لديهم تجارب مختلفة؛ لذلك لا يحاولون أن يزعموا أن تجاربهم تمثل التجارب الحقيقية، فربما يكونون أول من يتمتع من الأشخاص بمعرفة روحانية مباشرة، يعترفون بوجود شكوك حولها من جانب آخرين.

فكل فئة تنطوي على أشخاص مفرطي الحساسية، ولكن من خلال مقابلاتي ودوراتي التدريبية، أعتقد أن الأغلبية تنتمي إلى المجموعة الأخيرة، تماماً مثل الباحثين والعلماء؛ حيث يبحثون أمر الجوانب المجهولة، ثم يعودون بالمعلومات.

ولكن الاختلاف أن كثيراً منا يترددون في تقديم ما توصلوا إليه من معلومات؛ فالحديث عن الجوانب الدينية، أو الطوائف، أو المرشدين الروحيين، أو المعتقدات يمكن أن يكون أمراً شائكاً للغاية، فنحن جميعاً نشعر بالخجل أمام هؤلاء الأفراد الذين يحملون كتيبات، وينظرون نظرات تظهر حالة من التعصب. ونحن أيضاً نخشى من أن نظهر بهذا المظهر، حيث تم تهميش الأشخاص مفرطي الحساسية بما يكفي في هذا المجتمع الذي يفضل الجوانب المادية على الجوانب الوجدانية والجوانب الروحية.

وما زال هذا العصر بحاجة إلينا، نحن الأشخاص مفرطي الحساسية، فما دام الخلل الموجود في جوانب الحياة بين المستشار الملكي والملك المحارب أمراً خطيراً، خاصة عندما يرفض العلم مبدأ الحدس ويتم حسم القضايا المهمة طبقاً لما يلائم اللحظة الحالية دون أي اكتراث لمشاعر الآخرين. فما تقدمه في هذا الخصوص يعد أهم مما يقدمه الآخرون.

تدوين مبادئ عقيدتك

سواء أكنت ملتزماً دينياً أم لا، فلا بد من وجود بعض المبادئ لديك. وأنا أقترح عليك أن تدوّن تلك المبادئ، وفي الحال لو كان هذا ممكناً. ما المبادئ التي تقبلها أو تؤمن بها أو تعرفها من خلال خبرتك؟ وبوصفك عضواً داخل فئة المستشارين الملكيين يجدر بك أن توضح تلك الأمور بأسلوبك الخاص. وبعد ذلك، لو ظننت أن أحد الأشخاص سينتفع إذا سمعها، فعليك أن تعبّر عنها. ولو أردت ألا تلزم نفسك بشيء، أو تبدو بمظهر الواعظ، فعليك أن تجعل عدم استعدادك، وعدم رغبتك في الوعظ أول مبادئك؛ فكونك تؤمن ببعض المعتقدات لا يعني أن تلك المعتقدات لا تتغير، أو أنها مؤكدة، أو أنه يجب أن تفرضها على الآخرين.

دورنا في إلهام الآخرين خلال رحلة بحثهم

عن المعنى في الحياة

أنا لا أؤمنك لو كان دور الواعظ لا يروقك. ومع ذلك، وفي وقت "الأزمة الروحانية" قد تجد أنه يطلب منك أن ترتقي المنبر الصغير، أو المنصة.

وهذا ما حدث لـ "فيكتور فرانكل"، وهو طبيب نفسي تم سجنه في أحد المعتقلات النازية.

وفي كتابه *Man's Search for Meaning* أوضح "فرانكل" (وهو شخص مفرط الحساسية بصورة واضحة) أنه في المرات العديدة التي كان يطلب منه فيها أن يلهم السجناء الآخرين، كيف قاده حدسه لإدراك ما كانوا يحتاجون إليه، ومدى حاجتهم إلى هذا الشيء. وفي هذه الظروف العصيبة، قد لاحظ أيضًا أن السجناء الذين يتمكنون من اكتساب معنى لحياتهم من الآخرين، تكون حالتهم النفسية أفضل، وبناءً عليه تتحسن حالتهم الجسدية:

ربما عانى الأشخاص مفرطو الحساسية الذين اعتادوا حياة فكرية ثريةً ألاماً أكثر (ففي الغالب تكون بنية أجسامهم ضعيفة)، ولكن الأضرار التي لحقت بحياتهم الداخلية كانت أقل؛ حيث تمكنوا من الانسحاب من المتاعب المحيطة بهم إلى حياة ثرية داخلياً، ومتحررة من الناحية الروحية. وهذا الأمر وحده هو الذي يشرح التناقض الواضح في فكرة أن بعض السجناء ذوي التركيب الجسماني الأقل قوة غالباً ما استطاعوا الصمود داخل المعتقلات بحالة صحية أفضل من أصحاب البنية الجسدية القوية.

وبالنسبة إلى "فرانكل"، فالمعنى لا يتعلق دائماً بالجوانب الروحانية؛ فأحياناً كان يجد داخل تلك المعتقلات أن الهدف من وجوده في الحياة، هو مساعدة الآخرين. وفي أحيان أخرى، كان الهدف من حياته هو ذلك الكتاب الذي يدونه على قصاصات ورقية، أو حبه وزوجته حباً شديداً.

وتعد "إيتي هيلسوم" مثلاً آخر على عثور شخص مفرط الحساسية على المعنى في الحياة، ومشاركته الآخرين فيه في تلك الأوقات العصيبة. ففي مذكراتها التي كتبتها في أمستردام بين عامي ١٩٤١ و١٩٤٢، يستطيع الشخص أن يلاحظ سعيها الدءوب نحو فهم خبراتها وتغييرها، من الناحية التاريخية والناحية الروحية، ودائماً من الناحية الداخلية. ورويداً رويداً، بدأت تحقق انتصاراً روحانياً شخصياً هادئاً تدريجياً على المخاوف والشكوك التي كانت

تساورها. ويستطيع الشخص أن يرى في حكاياتها كيف بدأ الأشخاص يشعرون بأنها تمثل لهم ملاذًا آمنًا. وفي آخر مقولاتها، التي كانت قد دونتها على قصاصة ورقية ألقته من إحدى عربات الماشية التي كانت متجهة إلى "معسكر أوشفيتز"، وتعد أكثر المقولات التي أفضّلها: "لقد تركنا المعسكر ونحن نفني".

كانت "إيتي هيلسوم" تعتمد بشدة على قواعد علم النفس الخاص بـ "كارل يونج"، وعلى شعر "راينر ماريا ريلكه" (وكلاهما من الأشخاص مفرطي الحساسية). وقد كتبت عن "ريلكه" قائلة:

من الغريب أن نفكر في أنه ... أي (ريلكه) ربما تحطمه تلك الظروف التي نمر بها الآن. ألا يعد هذا دليلًا آخر على أن الحياة متوازنة بشكل كبير؟ وفي الأوقات الآمنة والظروف المواتية، يكون من الواضح أن الفنانين من الأشخاص مفرطي الحساسية، ربما يبحثون عن أفضل الطرق، وأكثرها ملاءمة للتعبير عن أفكارهم العميقة، وفي الأوقات العصيبة والصعبة، قد يلجأ الآخرون إليهم للحصول على الدعم وعلى إجابة جاهزة عن الأسئلة التي تثير حيرتهم؟ فهم غير قادرين على إيجاد أجوبة عن هذه الأسئلة بأنفسهم؛ بما أن طاقتهم تنصب على البحث عن الاحتياجات الأساسية. وللأسف، في هذه الأوقات الصعبة نميل إلى تجاهل التراث الروحي لفنانين من عصر "أسهل"، مع توجيه سؤال "ما فائدة هذا الشيء في عصرنا الحالي؟".

وهذا رد فعل مفهوم، ولكنه مثبت، ويدل على قصر النظر.

ومهما كان العصر الذي نعيش فيه، فستؤثر المعاناة في حياة جميع الأفراد في نهاية المطاف. وكيفية مواجهتنا هذه المعاناة، والمساعدة التي نقدمها إلى الآخرين للقيام بذلك، تعد فرصة عظيمة من الناحية الإبداعية، ومن الناحية الأخلاقية بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية.

فتحن الأشخاص مفرطي الحساسية نلحق ضررًا بالغًا بأنفسنا وبالأخرين، عندما نفكر في أننا ضعفاء مقارنة بفئة المحاربين، حيث تختلف صورة قوتنا، ولكن كثيرًا ما نكون أكثر قوة. وغالبًا ما تكون هذه القوة هي النوع الوحيد الذي

نتمكن من خلاله من مواجهة المعاناة والشروع. وهي بالتأكيد تتطلب قدرًا مساويًا من الشجاعة، وتزايد هذه القوة من خلال التدريبات الخاصة بها، كما أنها دائمًا تدور حول التحمل، والتقبل، وإيجاد المعنى داخل المعاناة. وأحيانًا ما تكون هناك حاجة إلى اتخاذ خطوات تتطلب مهارات وإستراتيجيات كبيرة. مكتبة

وفي أثناء انقطاع التيار الكهربائي في ليلة شتاء شديدة البرودة، توسلت مجموعة من السجناء البائسين داخل إحدى الثكنات إلى "فرانكل" لكي يتحدث إليهم في هذا الظلام. وكان العديد منهم يخططون للانتحار. (وبالإضافة إلى الإحباط وضعف الروح المعنوية الذي تسببه حالات الانتحار، كان هناك عقاب جماعي عند حدوث أية حالة انتحار). واستدعى "فرانكل" كل مهارته الخاصة بعلم النفس بهدف إيجاد الكلمات المناسبة للتحديث بها في هذا الظلام. وعندما عاد التيار الكهربائي، التف الجميع حوله لتقديم الشكر له، والدموع تملأ أعينهم، وقد ربح هذا الشخص مفرط الحساسية معركته الخاصة.

دورنا الرائد في عملية البحث عن الكمال

في الفصلين السادس والسابع تحدثت عن عملية التفردية بوصفها تجعل الشخص على دراية بالأصوات الداخلية. وبهذه الطريقة ستجد المعنى الحقيقي لوجودك في هذه الحياة، وموهبتك الخاصة. وكما قالت "مارشا سينيتار" في كتابها *Ordinary People As Monks and Mystics*: "المفردى الوحيد من الشخصية الفردية ... هو: أن أي شخص يجد ما هو مناسب له، فإنه يتمسك به ليحقق الكمال". وأنا أود أن أضيف فقط أن ما يتمسك به الشخص ليس هدفًا ثابتًا ولكنه عملية، فما أنت محتاج إلى إخبار العالم به، قد يتغير من يوم إلى آخر، ومن عام إلى آخر. وبالمثل، كان "فرانكل" دائمًا ما يرفض أن يعلق على فكرة المعنى الوحيد للحياة.

لأن معنى الحياة يختلف من شخص إلى شخص، ومن يوم إلى آخر، ومن ساعة إلى أخرى ... ولطرح السؤال بصيغة عامة، سيكون الأمر مشابهًا لهذا السؤال الذي تم طرحه على أحد أبطال لعبة الشطرنج، "أخبرني يا أستاذ ما أفضل نقلة شطرنج في العالم؟". فببساطة لا يوجد

ما يسمى بأفضل نقلة، أو بالنقطة الجيدة، بعيداً عن موقف معين خلال اللعب ... كذلك فلا يجوز أن يبحث الشخص عن معنى مجرد للحياة.

ففكرة البحث عن الكمال تعد حقاً نوعاً من أنواع الاقتراب أكثر فأكثر من معانٍ مختلفة وأصوات مختلفة؛ فالشخص لن يصل أبداً إلى الكمال، ولكنه سيحصل على فكرة أفضل عن لب الموضوع، ولكن لو كنا حقاً نقرب، فهناك فرصة ضئيلة للشعور بالتكبر؛ لأننا نخوض كل أنواع التجارب حول أنفسنا؛ فهذا هو السعي نحو الكمال، وليس المثالية، ويجب أن يشمل الكمال كل الأمور، ولو غير المثالية منها. وقد وضحت في الفصل السابع أن الأمور غير المثالية تمثل جوانبك الخفية، وتشتمل على كل الأمور التي كبتها، أو رفضناها، أو أنكرناها، أو كرهناها عن أنفسنا؛ فالأشخاص مفرطو الحساسية الذين يتمتعون بالوعي لديهم أيضاً بعض الصفات غير المرضية، وبعض النزعات غير الأخلاقية، مثل أي شخص آخر. وعندما نقرر ألا ننساق خلف تلك الأمور، كما ينبغي لنا أن نفعل، فإننا لا نتخلص منها تماماً، بل تختفي في أعماقك فقط.

وعند محاولة التعرف على تلك الجوانب الخفية، فالفكرة هي أن الأمور تصبح أفضل عندما نعترف بوجود هذه الجوانب غير المرضية، وغير الأخلاقية، وأن نراقبها بدلاً من أن نتخلص منها "إلى الأبد"، لنجد أنها تسلكت خلصة إلى داخلك دون علمك. وعادة ما يشعر الأشخاص الأكثر تسبباً في المخاطر، أو الذين يمرون بالمخاطر، من الناحية الأخلاقية، بأنهم بالتأكيد لا يفعلون أي شيء خطأ، وأنهم معتدون بأنفسهم، وليست لديهم أية فكرة عن تلك الجوانب الغامضة، أو كيف تبدو.

وبالإضافة إلى الفرصة الكبيرة للتصرف بطريقة أخلاقية، عندما ندرك تلك الجوانب الخفية، فإن طاقاتها تضيء الحيوية والعمق على الشخصية عندما تتكامل بطريقة واعية. وفي الفصل السادس تحدثت عن الأشخاص المفرط الحساسية "المتحررين"، وغير الممثلين للمعايير والأعراف، وشديدي الإبداعية. وتعد معرفة القليل عن جوانب الشخص الخفية (حيث لن تعلم أبداً الكثير عنها، أو القدر الكافي عنها) أفضل طريق، أو ربما الطريق الوحيد؛ لكي تتحرر من قيود المبالغة في العلاقات الاجتماعية التي يعانها الأشخاص المفرطو

الحساسية في فترة الطفولة. وتلاقى الجوانب الواعية داخلك، الحريصة على استرضاء الآخرين ونيل رضاهم، مع الجوانب القوية، والماكرة، والمضخمة لأهمية الذات، والتلقائية عن ثقة، وتستفيد منها. وكأعضاء في فريق واحد، فهما تحترمان بعضهما، وتكبح كل منهما ميول الأخرى، وهذه الجوانب - أي أنت - شخص رائع نسعد بوجوده في هذا العالم.

وهذا كله جزء مما أعنيه بالسعي وراء الكمال، ويمكن للأشخاص مفرطي الحساسية أن يتولوا قيادة هذا العمل الإنساني المهم، فهناك حاجة ماسة لدى الأشخاص مفرطي الحساسية إلى الوصول إلى فكرة الكمال؛ لأننا ولدنا في أقصى طرف نطاق ما، وهو الحساسية. وعلاوة على ذلك، لا نعد أقلية في ثقافتنا فقط، ولكننا بعيدون كل البعد عن المثالية أيضاً. وربما يجب علينا أن نستبدل الشعور بالقوة والتفوق بشعورنا بالضعف والنقص وبأننا الضحية. وحتى الآن قد عزز هذا الكتاب هذا الشعور داخلك. وأرى أن هذا الأمر يعد تعويضاً ضرورياً، ولكن التحدي الحقيقي للأشخاص مفرطي الحساسية هو إيجاد نقطة وسط بين الجانبين، فلا مجال للشعور بـ "الخجل المفرط"، أو "الحساسية المفرطة"، أو الإفراط في أي شيء، بل يجب أن نكون مقبولين، وعاديين، وطبيعيين.

وكذلك تعد فكرة الكمال أمراً مهماً بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية فيما يخص الجوانب الروحانية والنفسية؛ لأننا غالباً ما نكون جيدين في هذه النواحي. وفي حقيقة الأمر، لو ركزنا فقط على تلك الجوانب إلى حد استبعاد كل شيء آخر، فسنكون منحازين وذوي نظرة أحادية الجانب. ويصعب علينا كثيراً أن نرى الوصول إلى المنزلة الروحانية العليا، ربما يكون من خلال ألا ننشغل بالأمور الروحانية فقط، وأن الوصول إلى وجهة النظر النفسية الثاقبة ربما يكون من خلال ألا نشغل أنفسنا كثيراً بالتعمق في الأمور النفسية. ولعل الطريقة الوحيدة لفهم هذه الرسالة هي الدعوة إلى الكمال وليس المثالية. وبالإضافة إلى هاتين الملحوظتين العامتين، فإن الطريق نحو الكمال مسألة فردية تماماً، حتى بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية. فلو بقينا منطوين على أنفسنا، فسيتم تحفيزنا للخروج إلى العالم، أو سنخرج منها مكرهين في

نهاية الأمر. ولو كنا منفتحين على العالم، فسيكون علينا الانطواء في مرحلة ما في حياتنا. ولو حصّنا أنفسنا، فسيكون علينا أخيرًا الاعتراف بضعفنا، ولكن إذا شعرنا بالخجل، فسنشعر داخلنا بأن كل الأمور ليست على ما يرام، حتى نصبح أكثر حزمًا.

وفيما يخص موقف علم النفس التحليلي من الأشخاص الانطوائيين والمنفتحين، فالكثير من الأشخاص مفرطي الحساسية يحتاجون إلى أن يصبحوا أكثر انفتاحًا، وأكثر شعورًا بالكمال؛ فقد سمعت قصة "مارتن بوبر"، الذي كتب بوضوح عن العلاقات "بين الأشخاص"، وعبرَ فيها عن أن حياته تغيرت يومًا ما عندما أتى إليه أحد الأشخاص لطلب العون. وشعر "بوبر" بأنه مشغول للغاية بالتأمل، وأنه بوجه عام شخص أسمر من أن يهتم بزيارة هذا الشاب. وبعد فترة وجيزة، توفي هذا الشاب في إحدى المعارك، فبدأ "بوبر" يكرس حياته للبحث في العلاقات "بين الأشخاص"، منذ أن سمع هذا الخبر، حيث أدرك مدى نظرتة الأحادية في عزلته الانطوائية الروحانية.

السعي إلى تحقيق الكمال من خلال الوظائف الأربع

ومرة أخرى نؤكد أنه لن يتمكن أي شخص من تحقيق الكمال؛ حيث إن الحياة البشرية لها حدود؛ فلن يقوى شخص ما على أن يكون غامضًا وواضحًا في الوقت نفسه، أو ذكرًا وأنثى، أو واعيًا وغائبًا عن الوعي. وأنا أعتقد أن كل شخص يمكنه أن يصل إلى الكمال بطريقته الخاصة، فهناك العديد من الثقافات التي تصف تجربة من الوعي الخالص؛ ما وراء التفكير وتناقضاته. وهذا الأمر يحدث لنا بصورة عميقة من خلال التأمل، وبوجود وعي شديد مصاحب له، قد يصبح هذا الأمر هو أساس حياتنا.

ومع ذلك، فبمجرد أن نتصرف في هذا العالم غير المثالي، باستخدام أجسامنا غير المثالية، نصبح مباشرة كائنات مثالية وغير مثالية في الوقت نفسه. وبما أننا كائنات غير مثالية، فنحن دائمًا نعيش أحد وجهي هذا التناقض؛ فنحن نكون انطوائيين لبعض الوقت، ثم يكون علينا أن نصبح منفتحين لإحداث

التوازن. ونشعر بالقوة بعض الوقت، ثم نشعر بالضعف والحاجة إلى الراحة، حيث إن العالم يجبرنا على إظهار جانب واحد محدود في وقت معين. "فلا يمكنك أن تكون راعي بقر ورجل إطفاء في الوقت نفسه". وتعد قدراتنا الجسمانية أحد تلك الحدود؛ فكل ما يمكننا فعله هو المحاولة المستمرة من أجل استعادة التوازن.

وغالبًا يجب أن يعمل النصف الثاني من الحياة على إحداث التوازن للنصف الأول؛ فالأمر يبدو كأننا قد أصابنا التعب، أو أصابنا الملل الشديد؛ بسبب العيش بطريقة واحدة، ثم علينا تجربة نقيض هذه الطريقة؛ فالشخص الخجول سيقدر أن يقدم عروضًا كوميدية، والشخص الذي كرّس حياته لمساعدة الآخرين سيشعر بالإرهاك، ويتعجب كيف أصبح بهذه "الاتكالية".

وبوجه عام، كل ما يعد صفة مميزة لنا يجب أن تتم الموازنة بينها وبين نقيضها، وهو الأمر الذي لا نحسن فعله أو نخشى محاولة القيام به. وأحد هذه التناقضات التي تحدث عنها علم النفس التحليلي هو الطريقتان اللتان نستقبل بهما المعلومات، عن طريق الإحساس (الحقائق المجردة) وعن طريق الحدس (المعاني الدقيقة لهذه الحقائق). وهناك تناقض آخر وهو الطريقتان التي نقرر بهما كيفية التعامل مع تلك المعلومات التي تلقيناها، عن طريق التفكير (بناءً على المنطق، أو ما يبدو أنه صحيح بوجه عام) أو عن طريق المشاعر (بناءً على خبراتنا الشخصية، وعلى ما يبدو أنه في مصلحتنا ومصلحة من نهتم بأمرهم). ولكل منا صفة مميزة من هذه "الوظائف" الأربع: الإحساس، والحدس، والتفكير، والمشاعر. وفيما يخص الأشخاص مفرطي الحساسية، فالأمر يتعلق بالحدس. (وكل من التفكير والشعور يعد أمرًا شائعًا بين الأشخاص مفرطي الحساسية). وعلى الرغم من ذلك، لو كنت شخصًا انطوائيًا – مثل ٧٠٪ من الأشخاص مفرطي الحساسية – فأنت تستخدم صفتك المميزة في حياتك الداخلية.

وبينما هناك بعض الاختبارات التي يمكنها أن توضح لك صفتك المميزة، يرى "يونج" أنه يمكننا أن نتعلم كثيرًا من الأمور من خلال الملاحظة الجيدة لمعرفة أي جانب نكون الأسوأ فيه، وهذا الجانب هو الذي يتسبب في إحراجنا بصورة مستمرة. هل تشعر بأنك شخص عديم الخبرة عندما تريد أن تفكر

بطريقة منطقية؟ أو عندما يجب عليك أن تقرر ما شعورك الشخصي تجاه شيء ما؟ أو عندما تكون محتاجاً إلى الاستعانة بحدسك لمعرفة ما يحدث على نحو غير ملحوظ؟ أو عندما يكون عليك الالتزام بالحقائق والتفاصيل دون الإسهاب، أو الإبداع، أو الإبحار في عالم الخيال؟

ولا يوجد من يتميز في الوظائف الأربع بشكل متساو، ولكن طبقاً لـ "ماري لويز فون فرانز"، التي كتبت بحثاً مطولاً عن تطوير "الوظيفة الضعيفة"، يعد العمل على تقوية هذا الجزء الضعيف والمتعثر من شخصيتنا منهجاً قوياً نحو تحقيق الكمال، فهذا يمكننا من التواصل مع الأمور المدفونة داخل عقولنا الباطن، ومن ثم يجعلنا في تناغم أكثر مع كل هذه الأمور؛ فهذه الوظيفة هي التي تدر النفع الهائل، تماماً كما يعود الأخ الأصفر الأخرق إلى المنزل حاملاً الذهب في القصص الخيالية.

فلو كنت متميزاً بقوة الحدس (وهذه هي الحال في الغالب بالنسبة إلى الأشخاص مفرطي الحساسية)، فالجانب الضعيف من شخصيتك قد يكون الإحساس، والتمسك بالحقائق، والتعامل مع التفاصيل. والقصور في جانب الإحساس سيظهر بصورة مختلفة من شخص لآخر، فعلى سبيل المثال، أنا أرى نفسي فنانة، ولكن على نحو حدسي؛ فالحديث أمر سهل بالنسبة إليّ، ومع ذلك فأنا أميل إلى أن يكون لديّ الكثير من الأفكار، وأن أتحدث بإسهاب. ووجدت أنه من الصعب أن أكون ذات حس فني، فيما يتعلق بأمور ملموسة ومحدودة، مثل تزيين غرفة أو مكتب، وأن أقرر ما يجب ارتداؤه من ملابس، فأنا أستمع بارتداء الثياب الأنيقة، ولكن عادة ما أرضى بارتداء الثياب التي يحضرها لي الآخرون؛ لأن المشكلة الحقيقية في كلتا الحالتين هي أنني لا أطيق الذهاب إلى المتاجر، فهناك كثير من الأمور التي تسبب لي حالة من الإثارة الزائدة والارتباك؛ وبالإضافة إلى أنه يجب عليّ اتخاذ قرار نهائي، فكل هذه الأمور – الإثارة الحسية، والأمور العملية، واتخاذ القرار – عادة ما تكون غاية في الصعوبة بالنسبة لشخص حدسي انطوائي.

وعلى الناحية الأخرى، هناك كثير من الأشخاص الذين يتميزون بالحدس القوي، ويتميزون في التسوق أيضاً؛ حيث يمكنهم رؤية إمكانات شيء ما، وكيف

ستبدو في وضع معين، حيث قد يغفل عنها الآخرون، فمن الصعب أن نعمم ما يتميز به الأشخاص ذوو الحدس القوي، ومن الأفضل أن نفكر في الأسلوب؛ إذ يمكن لكل من تعلم الرياضيات أو الطبخ أو قراءة الخرائط أو إدارة نشاط تجاري ما، أن يتم بطريقة حدسية أو "وفق القواعد".

وتلاحظ "فون فرانز" أن الحدسيين في الغالب تتغلب عليهم بصورة كاملة التجارب الحسية، كالموسيقى، والطعام، والمشروبات المحظورة، والممنوعات، والعلاقة الحميمة؛ حيث يفقدون المنطق السليم تجاه تلك الأمور، ولكن يتمتعون بحدس قوي للغاية تجاه هذه الأمور أيضًا، حيث يرون ما وراء السطح، وينظرون إلى حيث يكمن المعنى.

وفي الواقع، تعد مشكلة محاولة التواصل مع الجانب الضعيف، وهو الإحساس في هذه الحالة، هي أن الجانب السائد غالبًا ما يطفئ على أية حال. وتضرب "فون فرانز" مثالًا بشخص حدسي يقوم بتصميم أعمال فنية باستخدام الصلصال (وهذا مثال جيد لتنمية الإحساس؛ لأنه شيء ملموس)، ولكنه انشغل بالتفكير في كيف سيكون الأمر جيدًا لو تم تدريس أعمال الصلصال في جميع المدارس، وكيف سيتغير العالم بأسره لو كوّن كل شخص شكلًا من الصلصال بشكل يومي، وكيف يستطيع الشخص أن يرى الكون كله من خلال الصلصال، كنموذج مصغر، ويرى المعنى الحقيقي للحياة!

وفي نهاية المطاف، ربما يكون عليك أن تعمل على الجانب الضعيف بصورة أساسية في مخيلتك، أو بوصفه لعبة من نوع خاص، ولكن طبقًا لـ "يونج" و"فرانز"، فإن تخصيص وقت لهذا الأمر ضرورة أخلاقية حقًا، فالكثير من السلوكيات الجماعية غير المنطقية التي نراها تكون لأشخاص يحاولون إسقاط جانبهم الضعيف على الآخرين، أو يكونون سريعي التأثير بما يثير جوانبهم الضعيفة، ويمكن لوسائل الإعلام المخادعة والقادة المضللين أن يستغلوا هذا الأمر. وعندما بدأ "هتلر" إشعال الكراهية في ألمانيا تجاه بعض المواطنين بسبب انتماءاتهم الدينية، قام بمناشدة الجوانب الضعيفة في المجموعة الخاصة التي يتحدث إليها. ففي الوقت الذي يتحدث فيه إلى الأشخاص الحدسيين، الذين يعانون ضعفًا في الجانب الخاص بالإحساس، يصف هؤلاء المواطنين

بأنهم مجموعة من الأثرياء الفاسدين، والمتلاعبين بالأسواق. فغالباً ما يكون الأشخاص الحدسيون غير عمليين، ولا يجيدون كسب الأموال (بمن في ذلك المواطنون الحدسيون المضطهدون). وعادة ما يشعر الأشخاص الحدسيون بأنهم أقل شأنًا، ويشعرون بالخجل حيال حسهم التجاري المتواضع، وهذا يجعلهم يشعرون بأنهم ضحايا عندما يعرفون أن شخصاً ما يفوقهم في هذا المجال، فكم هو رائع أن تلقي باللوم على شخص آخر حيال أمر تفتقر إليه أنت. وتحدث مع الأشخاص الذين يتمتعون بالمشاعر القوية، ووظيفة تفكير ضعيفة، فقد وصف "هتلر" هؤلاء المواطنين بأنهم مفكرون عديمو المشاعر؛ وتحدث مع الذين يتمتعون بالتفكير القوي ووظيفة شعورية ضعيفة، وقال إن هؤلاء المواطنين يسعون إلى تحقيق ما يخدم مصالحهم دون التحلي بأية أخلاقيات عامة أو رشيدة. وتحدث مع الذين يتمتعون بالإحساس القوي ووظيفة حدسية ضعيفة، وتمت الإشارة إلى أن هؤلاء المواطنين يمتلكون قوى ومعرفة بديهية سرية وعجيبة.

وعندما نتمكن من اكتشاف ردود الفعل السيئة تجاه هذه الوظائف الضعيفة – أي "عقدة النقص" – سنتمكن من وضع حد لهذا النوع من إلقاء اللوم؛ لذلك يعد من واجبنا الأخلاقي أن نتعرف على مواطن النقص لدينا، وأكرر ذلك مرة أخرى، يمكن للأشخاص مفرطي الحساسية أن يتميزوا في هذا النوع من العمل الداخلي.

الأحلام والخيال الخصب والأصوات الداخلية

يسهل الوصول إلى حالة الكمال من منظور علم النفس التحليلي، من خلال الأحلام "والخيال الخصب" المصاحب لتلك الأحلام؛ حيث يعمل كلا الأمرين على جعلنا محيطين بالأصوات الداخلية والأجزاء التي نرفضها من شخصياتنا. وبالنسبة إليّ، تمثل هذه الأحلام شيئاً أكبر من مجرد معلومات آتية من العقل الباطن؛ فبعضها قد أنقذني فعلياً في بعض الأوقات العصيبة التي مررت بها، وبعضها قدم إليّ معلومات ما كنت لأتمكن – أو الأنا – من الحصول عليها،

والبعض الآخر توقع بعض الأحداث، أو تصادف حدوثها معها بطريقة غريبة. وسأكون شخصية عنيدة ومرتابة للغاية، إن لم أدرك (بالنسبة إلى نفسي، وليس لأي شخص آخر) أن هناك شيئاً ما يرشدني.

شعب "النسكابي" هم السكان الأصليون لأمريكا، وهم منتشرون في منطقة لابرادور في عائلات صغيرة؛ لذلك ليست لديهم أية شعائر جماعية. وفي المقابل، كانوا يؤمنون بوجود صديق رائع يوجد داخل كل شخص منذ ولادته؛ لكي يقدم إليه الأحلام المفيدة، وكلما كان الشخص فاضلاً (وهذا الأمر يشتمل على تقدير الأحلام)، زاد قدر العون الذي سيحصل عليه من هذا الصديق. وأحياناً عندما يتم سؤاله عن مذهبي في الحياة، أعتقد أنه يجدر بي القول إنه "النسكابي".

الأحلام والمعجزات والمرشدون الروحانيون

ومفهوم التزامنية

حتى الآن قد ناقشت الجوانب الروحية للأشخاص مفرطي الحساسية، من ناحية قيادتهم الخاصة في عملية بحث الإنسان عن المنطقة الروحانية والفهم والمعنى الروحاني والكمال كذلك؛ فبعضكم قد يتساءل متى سأحدث عن تجاربكم الروحانية الأكثر أهمية عن الرؤى، والأصوات، والمعجزات، والعلاقة بالخالق، والأحلام والصالحين أو المرشدين الروحانيين.

يمر الأشخاص مفرطو الحساسية بكثير من تلك التجارب، ومن الواضح أننا نتجاوب معها بطريقة خاصة. ومن الواضح أيضاً أن هذا التجاوب يزيد في بعض الأوقات المحددة في حياة الشخص أيضاً – على سبيل المثال، عند التعمق في العلاج النفسي. وقد أطلق "يونج" على هذه التجارب اسم التزامنية، وهي تتحقق من خلال "مبدأ ترابط غير سببي". ووجهة نظره كانت تتمثل في أنه بالإضافة إلى علاقات الربط التي نعرفها – أن الشيء أله تأثير في الشيء ب – يوجد شيء آخر غير قابل للقياس (إلى الآن) يحدث هذا التأثير أيضاً؛ لذلك يمكن لأحدهما التأثير في الآخر عن بعد؛ أو أنهما متقاربان، ولكن بطرق أخرى غير مادية.

وعندما يكون هناك ربط بين الأشياء أو المواقف أو الأشخاص؛ لأن بعضهم يتناسب مع بعض، فهذا يشير إلى وجود نظام حكيم يدور به الكون، أو خطة ما، أو هي بالأدق العناية الإلهية. فعندما يخبرني بعض من يترددون على عيادتي، ببعض هذه الأحداث، فأنا أحاول أن أوضح لهم أن شيئاً ما غاية في الأهمية قد حدث (وعلى الرغم من أنني أترك القرار للشخص لتحديد مدلول الحدث). وأنا أيضاً أشجعهم على تدوين تلك التجارب، حتى تظهر أهمية العدد الكبير الخاص بحدوث تلك التجارب. والا، فإن تلك التجارب ستدفن تحت رتبة الحياة، وتكون محط ازدراء من قبل المتشكك الداخلي، وتظل تائهة عند عدم الحصول على "تفسيرات منطقية".

ومجدداً، تعد هذه لحظات جوهرية، وتناسب تماماً الأشخاص المفرطي الحساسية بوجه خاص، ويستمتعون بها، ولديهم قدرة على معاشتها على أفضل نحو. ففي عملية الحزن والاستشفاء، التي قد تكون جانباً مهماً من جوانب الحياة الواعية، يشير هؤلاء الأفراد إلى ما يفوق المعاناة الشخصية، أو إلى معنى معين داخل هذه المعاناة، وهو المعنى الذي نحاول جاهدين العثور عليه في بعض الأحيان.

أحلام ديبورا

بدأت سلسلة حالات التزامن تحدث لـ "ديبورا" في أثناء هبوب عاصفة ثلجية، وهو شيء نادر الحدوث في جبال سانتا كروز. وخلال لقائنا قالت إنها كانت تعاني "الاكتئاب، والفراغ، وغير سعيدة في زواجها" في هذا الوقت، وبسبب هطول تلك الثلوج، وللمرة الأولى منذ زواجهما، لم يعد زوجها إلى المنزل في هذا اليوم. وبدلاً من ذلك، جاء شخص غريب إلى باب منزلها يطلب مأوى. لسبب ما لم تتردد في السماح له بالدخول، وجلسا معاً أمام المدفأة، وأخذتا يتحدثان عن أمور خفية، لا يعلمها الكثيرون، حتى وقت متأخر، ثم دونت لي ما حدث بعد ذلك:

تولي مهمة العناية بعالمك الوجداني والروحي

أنا أقترح عليك أن تدوّن مذكرات روحانية مدة شهر، كشاهد على كل أفكارك وتجاربك التي لها علاقة بعالمك غير المادي، دوّن بشكل يومي ملاحظاتك، وحالاتك المزاجية، وأحلامك، ودعواتك، وكل المعجزات الصغيرة "والمصادفات الغريبة"، فكتابتك يجب ألا تكون مستفيضة أو فصيحة، بل ببساطة تجعلك تلك الكتابات شاهداً على أمر مبجل، وهذا جزء من عادات الأشخاص الذين يداومون على كتابة المذكرات، بمن في ذلك "فيكتور فرانكل"، "وايتي هيلسوم"، "وبور"، "ويونج"، "وفون فرانز"، وآخرون أكثر من الأشخاص مفرطي الحساسية.

سمعت صوت طنين عاليًا للغاية في أذني، وشعرت بخواء كبير في رأسي، وأدركت أنه يفعل شيئاً ما لي، ولكنني لم أشعر بالخوف مطلقاً (من المحتمل أن يكون الأمر قد استغرق ثواني؟ أو دقائق؟)، ثم عادت الأفكار متدفقة إلى رأسي، وتوقف الطنين.

ولم تخبر هذا الغريب بأي شيء عن هذا الأمر، وبعد ذلك قدم أحد الجيران، ودعا هذا الشخص إلى أن يقضي هذه الليلة في منزله. ومن الواضح أن هذا الغريب قد غادر في الليل؛ حيث لم يوجد له أثر عند الفجر.

ولكن بعد أن توقفت العاصفة الثلجية، وفتح الطريق، انفصلت عن زوجي، وبدأت هذا الطريق الطويل والمختلف تماماً، الذي أوصلني إلى حيث أنا الآن؛ فقد تخلصت من الاكتئاب المروع في هذه الليلة، واسترجعت طاقتي السابقة، ومعنوياتي المرتفعة؛ لذلك كثيراً ما اعتقدت أن هذا الشخص كان أحد الصالحين.

وبعد ذلك بعامين، زارها مخلوق أكثر غرابة.

ففي إحدى الليالي بينما كنت نائمة سمعت صراخ القط بجانبني، وفي حالة ما بين الاستيقاظ والنوم بدا لي كأنني أرى شخصاً يقف بالقرب

من سريري ينظر إليّ وكانت تبدو عليه علامات الصلاح ولم ينتبني أي شعور بالخوف منه. وشعرت كأنه يقولي لي: "لا تقلقي، فأنا هنا فقط لرعايتك"، فقلت محدثة نفسي: "حسنًا، أنا لا أعتقد أن بإمكانني استيعاب كل ذلك"، واستغرقت في النوم مجددًا.

وفي الصباح كانت "ديبورا" ما زالت متأثرة بالأمر، ولكنها لم تخبر أحدًا بهذه التجربة، ولكن بعد ذلك أخذت حياتها منحني روحانيًا عميقًا، "وبدأت سلسلة من الأحداث الغامضة والرائعة تحدث، التي تلاشت تدريجيًا بعد ذلك بعدة سنوات".

وقادها جزء من هذه المرحلة الروحانية إلى التعرف بمعلم روحاني ذي شخصية جذابة، ولكنها مضطربة، وهو شخص من الذين تحدثت في الفصل الثامن عن أنهم يتطورون بصورة غير منتظمة، حتى بدا كأنه متوهج من "الخارج"، ولكن يعم الظلام في "الداخل"، في المكان الذي يجب أن يحدث فيه تناغم بين الجوانب العملية والجوانب الروحانية عند اتخاذ قرارات أخلاقية في الحياة الواقعية. وقد كان شعورها بقوة هذا المعلم واضحًا، وكان شعورها بضعفه والخطر المحيط بها مبهمًا لذا؛ كانت تدعو للحصول على الهداية: "ليتني أشعر بالقرب من الخالق ورعايته لي".

ثم ذهبت "ديبورا" بعد ذلك إلى عملها في إحدى المكتبات، وعندما كانت تسير متجهة نحو القسم الأمامي من المكتبة، رأت كتابًا سقط أرضًا من فوق إحدى الطاولات، وعندما التقطته انتابتها رغبة في أن تفتحه، ثم رأت قصيدة بدأت ببيت شعر يقول: "إنني قريب منك...".

ومع ذلك، بقيت مع المعلم الروحاني معسول الكلام فترة أطول، حتى بعد أن طلب من أتباعه أن يمنحوه كل ممتلكاتهم. وبعد ذلك كانت تشعر في أغلب الأحيان بأنها تريد أن تتركه، ولكنها لم تمتلك القوة أو الإرادة لتبدأ من جديد على الصعيد المادي، ولكنها كانت تشعر دائمًا بالعناية الإلهية؛ ففي أحد الأيام كانت تشعر بالوحدة بعض الوقت، وتشكو إلى نفسها، قائلة: "أنا لم أعد أمتلك ولو جهاز راديو مزودًا بساعة!". وفي اليوم التالي، عندما كانت المجموعة في نزهة، وكانت تستخدم السيارة التي كانت تمتلكها يومًا ما، كانت تراقب خنفساء تتسلق

صخرة ترايبية. وفكرت بحزن حيال أن هذه الخنفساء تتمتع بحرية أكثر منها، ولكن بعد ذلك، كلما زادت مراقبتها هذه الخنفساء، زاد شعورها بأنها يمكنها أن تتمتع بالقدر نفسه من الحرية، ثم تبعت هذه الخنفساء إلى أعلى الصخرة، ثم تخطتها واتجهت إلى سيارتها، وبالمصادفة كانت معها مفاتيح السيارة؛ لأنه قد طلب منها أن تقودها في هذا اليوم.

وعندما استقلت السيارة، لكي "تقودها نحو الحرية"، نظرت إلى المقعد الخلفي، ورأت جهاز راديو مزوداً بساعة، لونه "أسود لون الخنفساء" يشبه تمامًا الجهاز الذي قد اختفى منها منذ فترة. وبمجرد أن وصلت إلى منزل أحد الأصدقاء، وجدت أنه جهاز الراديو القديم الخاص بها، حيث كانت به الخدوش نفسها. ولا تدري كيف وصل ذلك الجهاز إلى السيارة، وبدا الأمر أن هذا، كبقية أحداث اليوم، من العناية الإلهية بها.

ومن السهل أن نفكر في أن المرء لن يمر أبدًا بموقف "ديبورا" نفسه؛ ولكنه يحدث كثيرًا، خاصةً لأولئك الذين يمتلكون دوافع روحانية قوية؛ فتحن نبحت عن إجابات، وعن اليقين، وهناك أفراد يشعرون بهذا اليقين، ويتدفق ذلك اليقين من داخلهم، ويؤمنون بأن من واجبهم نشر هذا اليقين؛ فهم يتمتعون بشخصيات جذابة، ويحيط بهم نوع من الثقة. والمشكلة تكمن في أن كل الأشخاص غير معصومين من الخطأ، خاصة عندما يعتقد الآخرون أنهم معصومون.

وقد شعرت "ديبورا" بالرغبة في العودة إلى هذا الرجل، ولكن أحد الأصدقاء حذرها من أنها قد تكون "مجنونة"، لوقامت بهذا الأمر؛ لذا أخذت "ديبورا" تدعو من أجل أن تتضح أمامها الأمور: "لو كنت أفكر على نحو جنوني وأخرق في الوقت الحالي، فأرجو الهداية"، ثم فتحت التلفاز.

وظهر على الشاشة مشهد صامت - دون أي صوت على الإطلاق - كان من الواضح أنه مشهد من فيلم قديم، من نوعية أفلام الخمسينيات، تدور أحداثه حول "المصحة العقلية"، المليئة بالطبع بالكثير من المجانين؛ فضحكت بصوت مرتفع، ثم استلقيت، ودعوت بالهداية، ثم استغرقت في النوم، ف"رأيت" في الحلم يرى النائم أنني محاطة بياقة من الورد، كل وردة كانت تحمي جزءًا مختلفًا من جسمي، ثم

شعرت بتدفق طاقة روحانية داخلي، وقد غاب عني هذا الشعور مؤخرًا.
فاستيقظت وكان هذا شعورًا بسعادة غامرة ...

وفي الوقت الذي قابلت فيه "ديبورا"، كانت التجارب الروحانية تحدث في أحلامها بشكل متكرر، ومن المحتمل أن هذا الأمر يشير إلى أنها قد وجدت الطريق إلى الهداية من خلال ما ترى في أحلامها، فخبرتي فيما يخص الأحلام توضح أنه عندما نزيد مع عملنا على الأحلام، تقل نسبة تعرضنا للمواقف الغريبة، سواء كان هذا في الحياة أم في الأحلام.

حين تصبح حياتك الروحانية مثل الموجات العارمة

تحدثت في بعض الأحيان عن الروح والوجدان بوصفهما مصدرين للشعور بالراحة، وأنا أعتقد أنهما كذلك، ولكن من الممكن أن يتسبب الأمر أيضًا في حالة شديدة من الإثارة المفرطة، على الأقل حين نتعلم كيف نبقي أقدامنا على الأرض، إن صح التعبير؛ فالأمر يكون شاقًا عندما تجتاحنا تلك الموجات العارمة. وغالبًا ما يكون الأشخاص مفرطو الحساسية واقفين في مسار الموجة الكبرى، ربما بسبب صعوبة التفاهم مع من هم مثلنا من الأشخاص مفرطي الحساسية. وسأنهي هذا الفصل، وهذا الكتاب، بقصة أحد الأشخاص مفرطي الحساسية، خاض رحلة شاقة في حياته.

في وقت حدوث الواقعة التالية، كان "هاربر" يعاني حالة مزمنة من الإثارة المفرطة، وكان من الأشخاص مفرطي الحساسية ذوي الفكر الحصيف (وكان الجانب السائد لديه هو التفكير). وقد خضع للعلاج عن طريق علم النفس التحليلي مدة أربع سنوات، وتعلم حقًا كيف يدير الحديث: "نعم، أنا أؤمن بوجود الخالق، وكل شيء يتعلق بعلم النفس حقيقي؛ فالخالق هو مصدر راحتنا النفسية والشعور بالأمان". وفي النهار، كان "هاربر" يعرف جميع الإجابات، حتى عندما كان يراوده بعض الشك.

وفي الليل، غالبًا ما كان يستيقظ في حالة من الاكتئاب الشديد مستعدًا للانتحار، فلم يعد هناك المزيد من الشك. وفي ضوء النهار كان يتجاهل أمر

تلك الليالي بوصفها "لا تعد شيئاً سوى نتيجة لشعوره السلبي تجاه أمه"؛ بسبب أنه قضى فترة طفولة مؤلمة، ولذلك هي "لا تمثل تهديداً حقيقياً"، ولكن بعد ذلك يتكرر أمر "تلك الليالي"، منتجة الحالة نفسها من اليأس، حتى يصبح الانتحار هو الحل الوحيد الذي يتوصل إليه الحدس والمنطق. وهناك أمر ما في داخله يؤخره عن تنفيذ هذا الحل، حتى ظهور ضوء النهار، حينما تنفك عنه حالة اليأس الشديدة.

ولكنه في إحدى الليالي استيقظ وهو يشعر بهذا اليأس، حتى أصبح متأكداً أنه لن يمكنه الصمود حتى الفجر. وبينما هو مستلق في مكانه، طرأت له فكرة تلقائية بأن الطريقة الوحيدة التي يمكنه من خلالها أن يستمر في العيش، هي أن يتأكد من أن الخالق يراعاه. وليس ما قد يتصوره في مخيلته، بل على نحو حقيقي، وهذا بالطبع مستحيل، فمن المستحيل تصديقه؛ لأنه كان من المستحيل معرفته على وجه اليقين.

وكل ما كان يحتاج إليه هو "بعض الإشارات الروحانية". وخطرت بباله هذه الفكرة بصورة تلقائية، مثل صوت صرخة شخص كان على وشك الفرق. وكان على علم بأنها فكرة حمقاء. وأخبرني بأنه في أعقاب هذه الفكرة مباشرة تجسدت الصورة التلقائية الواضحة لحادثة سيارة، وكانت حادثة صغيرة وكان هناك عدد قليل من الأفراد يقفون دون حدوث إصابة لأي شخص؛ فقد كانت هذه هي الإشارة، وقد حدثت في اليوم التالي.

وعلى الفور شعر بالاشمئزاز من نفسه؛ بسبب أنه يمتلك رغبة مبتذلة في الحصول على إشارة من الخالق، وبسبب فكرته السلبية للغاية عن كيف ينبغي أن تكون هذه الإشارة. وبوصفه شخصاً مفرط الحساسية، كان "هاربر" يخشى المتاعب مثل الحوادث التي تتسبب في حدوث إثارة مفرطة في جسمه، وتفسد جدول أعمال يومه. وبعد ذلك، عندما يغالبه النعاس، ويكون تائهاً في أفكاره السوداء، يتناسى الأمر.

وفي اليوم التالي، توقفت السيارة التي تسير أمامه بصورة مفاجئة في منحدر على الطريق السريع، وتوقف هو كذلك. وكانت هناك مسافة بسيطة للغاية بينه

وبين السيارة التي تسير خلفه، فصدمة من الخلف، فكانت هذه حادثة لا يملك "هاربر" أية طريقة للسيطرة عليها.

و"كان هناك سيل من المشاعر قد انتابني على الفور، فلم يكن الأمر يتعلق بالحادثة، ولكنه تذكر الليلة الماضية". وتملكته مشاعر الخوف والرغبة، كأنه "في حضرة الخالق".

وكانت الحادثة بسيطة، ولم تكن هناك أية إصابات، وكان يحتاج فقط إلى تغيير أنبوب العادم الخلفي، وكاتم صوت العادم. ووقف هو والسائق الآخر وبعض المارة، يتعافون من تأثير الصدمة، ويتبادلون المعلومات المتعلقة بالتأمين على السيارة الخاصة بكل منهما، تمامًا كما حدث في حلم الليلة الماضية. ولكونه شخصًا مرتابًا، لم يصدق أن أكثر الأمنيات غير الواعية هي التي تسببت في هذا كله. وهذا يعد شيئًا في فئة جديدة تمامًا من التجارب، وعالمًا جديدًا تمامًا. ولكن هل كان يحتاج إلى هذا العالم الجديد؟ ولأنه مفرط الحساسية، كان غير متأكد.

وشعر بحالة من الاكتئاب الشديد مدة أسبوع، ولكنه كان يشعر بالاكتئاب في ساعات النهار وليس في الليل؛ حيث كان ينام جيدًا في الليل. وبعد ذلك أدرك أنه كان يفكر على نحو شعوري في أنه يجب عليه الآن أن يفعل شيئًا ما في المقابل بهدف إرضاء الخالق. ربما يجب عليه أن يترك عمله، وأن يقف في زوايا الطرقات ناشرًا إيمانه. وكان دومًا يرى أنه لكي ينال رضا الخالق، عليه أن يتخلى عن كل متع الدنيا، وأن يدفع مقابلًا كبيرًا لكل ما يحصل عليه، وأن عليه تغيير حياته بأسرها، في الحال. ففي الحقيقة، كان هذا ما يتوقعه "هاربر" من نفسه دائمًا. والآن أدرك أن شعوره بالقهر والذنب ليس هو القصد من حدوث هذا الأمر. وبما أن الحادثة حدثت استجابة لتلك الليلة المظلمة التي كان يشعر فيها بالاكتئاب، كانت الحادثة بأسرها تمثل مصدرًا للراحة؛ لذا بدأ ببطء يرى الحادثة بوصفها كذلك، أي أنها مصدر للراحة.

ولكن "هاربر" أدرك أنه لكي يكون في توافق مع خبرته الجديدة، يجب عليه أن يتوقف عن كونه شديد الاكتئاب والشك، وإن شق عليه هذا الأمر. وعلى أية حال، استتبع هذه الخبرة الجديدة نوعًا ما من المهمات.

وعند هذه المرحلة، وهو يشعر بالارتباك الشديد، حاول مناقشة أمر الحادثة مع بعض الأشخاص، وكان من بينهم شخص قد تأثر بالقدر نفسه الذي تأثر به "هاربر"، ولكن الصديقين اللذين يكنُّ لهما قدرًا كبيرًا من الاحترام أخبراه بأن الأمر مجرد مصادفة.

"وهذا ما جعلني أثور غضبًا. بحق السماء، لقد منَّ الخالق عليَّ بشيء، ومن المفترض أن أعود أنا وأقول: 'كان الأمر رائعًا، ولكن هذه المرة أنا محتاج إلى إشارة لا يمكنها أن تكون من قبيل المصادفة'".

وكان "هاربر" مقتنعًا تمامًا بأن رؤية هذا الأمر مجرد مصادفة تعد خطأ فادحًا؛ لذلك قرر أن يعمل على تطوير هذه التجربة حتى لو استغرق الأمر حياته كلها. وكان يرغب في أن يتذكر هذه التجربة دائمًا، ويفكر فيها، ويعتز بها كثيرًا على قدر استطاعته. وشعر بالدهشة لأنه، وهو الشخص الذي لم يذق طعم الراحة كثيرًا طوال حياته، قد شعر فجأة براحة غامرة عن طريق إشارة واضحة إلى أنه محبوب أكثر من أي شخص صالح.

وختم حديثه قائلاً: "يا له من أمر رائع يحدث لرجل مثلي"، ساخرًا من نفسه هذه المرة من باب التغيير، ثم بعد ذلك تذكر محور اهتمام بحثي، وقال: "يا لها من فوضى مثالية بالنسبة إلى رجل حساس مثلي".

قيمتنا وشاركنا

دائمًا ما يخبرنا الملوك المحاربون بأن الإيمان بحقيقة وجود عالم وجداني وروحاني يعد علامة على ضعف الشخص؛ إذ لديهم خوف داخلي من أي شيء من شأنه أن يضعف شجاعتهم وقوتهم الجسدية؛ لذلك فهم فقط ينظرون إليه بوصفه ضعفًا لدى الآخرين، ولكننا نتمتع بنوع خاص من القوة والموهبة والشجاعة؛ فإن النظر إلى مواهبنا الخاصة بالحياة الوجدانية والروحانية بوصفها مصدر ضعف أو أنها أشياء وليدة شعورنا بالخوف أو الحاجة إلى الشعور بالراحة، يشبه تمامًا قول إن الأسماك تسبح لأنها لا تقوى على السير، أو لأن لديها حاجة ماسة إلى البقاء في الماء أو لأنها تخشى الطيران فقط.

وقد يمكننا أن نقلب الأوضاع ونقول إن الملوك المحاربين يخشون الحياة الوجدانية والروحانية، ولا يقدرّون عليها، ولا يمكنهم النجاة دون قدر الراحة الناتجة عن منظورهم للواقع.

ولكن لا توجد حاجة إلى تبادل الإهانات، ما دمنا نعلم قدرنا، فدائمًا ما سيحين الوقت الذي يشعر فيه هؤلاء المحاربون بالسرور، لكوننا نهتم بالجوانب الداخلية لكي نشاركها معهم، تمامًا مثل هذه الأوقات التي نشعر بالسرور فيها؛ لكونهم بارعين في الجوانب الأخرى، فتحية إلى هذه الشراكة.

والآن أتمنى أن تكون حالة الحساسية الخاصة بك بمنزلة هبة بالنسبة إليك وإلى الآخرين. وأتمنى أن تنعم بأكبر قدر ممكن من السلام والسرور في هذا العالم، وأتمنى أن تتفتح أمامك أبواب أكثر وأكثر كلما مضيت في رحلتك في الحياة.

• تطبيق ما تعلمته من هذا الفصل •

**التأقلم مع وظائفك الضعيفة، أو على الأقل
التعايش معها في سلام**

اختر القيام بأمر ما يستدعي هذه الوظيفة الضعيفة داخل شخصيتك، ومن الأفضل أن يكون أمرًا لم تقدم عليه من قبل، ولا يبدو أنه يشتمل على صعوبات كبيرة، فلو كنت من النوع الشعوري، فربما يكون عليك مطالعة كتاب فلسفي، أو الاشتراك في دورة تدريبية في علم الرياضيات النظري أو الفيزياء تكون مناسبة للخلفية الخاصة بك. ولو كنت من النوع المفكر، فربما يكون عليك الذهاب إلى أحد المتاحف الفنية، وإجبار نفسك على تجاهل عنوان العمل الفني، أو اسم الفنان، وحاول أن تتجاوب بشكل شخصي مع كل لوحة. ولو كنت من النوع الحسي، فربما يكون عليك استخدام مظهر الناس الذين تصادفهم في الطرقات لكي تتخيل تجاربهم الداخلية، وقصصهم، بل توقع مستقبلهم. ولو كنت

من النوع الحدسي، فربما يكون عليك التحضير لقضاء عطلة عن طريق جمع معلومات مفصلة عن المكان الذي ستزوره، وتحديد كل ما ستأخذه معك، وكل ما ستفعله في هذه العطلة بشكل مسبق. أو لو كان هذا الأمر سهلاً بالنسبة إليك، فقم بشراء جهاز إلكتروني معقد - كحاسوب أو جهاز فيديو - واستخدم دليل الإرشادات لتشغيله، واكتشاف جميع خصائصه. ولا تطلب العون من أي شخص في مساعدتك على معرفة هذا.

وفي الوقت الذي تحضر فيه نفسك بصورة تدريجية للقيام بهذا النشاط، عليك مراقبة مشاعرك، ومدى مقاومتك الأمر، والصور التي تظهر في مخيلتك. ومهما كان مدى السخف أو الإهانة التي تشعر بها بسبب "هذه الأشياء الصغيرة التي لا تقوى على فعلها"، عليك أخذ مهماتك على محمل الجد. وطبقاً لرأي "فرانز"، هذا أشبه بنظام صارم متوافق مع احتياجاتك الفردية، فأنت تتخلى عن الجانب القوي من شخصيتك، وتتوجه إلى هذا الطريق الآخر الصعب.

ولكن كن حذراً للغاية من تلك الرغبة التي تدفعك إلى جعل الجانب الأقوى من شخصيتك يطفئ عليك. وبالنسبة إلى الأشخاص الحدسيين، بمجرد أن تحدد وجهتك لقضاء العطلة، عليك أن تلتزم بها. وعليك حماية قرارك الضعيف والمحدد في الوقت نفسه من أن تنال منه كل أفكارك عن الرحلات الأخرى التي يمكنك القيام بها. وعندما تتعامل مع هذا الجهاز الإلكتروني، راقب تلك الرغبة القوية التي تحثك على تخطي قراءة الإرشادات إلى القيام بالأمور "الواضحة" باستخدام الأزرار والأسلاك، وهذا كله ينبع من صوت الحدس داخلك، ولكنك ستعمل ببطء، وستفهم كل خطوة قبل الانتقال إلى الخطوة التي تليها.

نصائح للعاملين في مجال الرعاية الصحية عند التعامل مع ذوي الحساسية المفرطة

- يزيد الأشخاص مفرطو الحساسية من قدر الإثارة، وهذا يعني أنهم يلاحظون أدق التفاصيل، ولكنهم أيضًا يشعرون بحالة تلقائية من الإثارة حيال مواقف قد يجد الآخرون أنها تمثل مستوى معتدلاً من الإثارة؛ ولهذا، من الناحية الطبية قد يبدو أكثر قلقاً أو "عصبيين" أيضاً.
- يعمل التسرع ونفاد الصبر فقط على زيادة مستوى الإثارة الفسيولوجية الخاصة بهم، وبالطبع لن يساعد إيقاع المزيد من الضغط عليهم على حثهم على التواصل معك، أو تعافيتهم، فعادة ما يتمتع الأشخاص مفرطو الحساسية بقدر من الوعي، وسيتعاونون حين يكون بمقدورهم ذلك الأمر.
- اسأل الأشخاص مفرطي الحساسية عما يحتاجون إليه منك؛ لكي يظلوا هادئين، كالتزام الصمت، أو شيء يشتمل الانتباه مثل إجراء حوار، أو معرفة ما يحدث بالتفصيل، أو تناول بعض الأدوية.
- عليك استخدام حدس الأشخاص مفرطي الحساسية الفائق، ووعيهم بالنواحي الجسدية؛ فقد يخبرك المريض بمعلومات مهمة لو أنصت إليه.
- لا يقوى أي شخص على الإنصات أو الحديث عندما يشعر بالإثارة

الزائدة؛ لذا قم بتشجيع الأشخاص مفرطي الحساسية على إحضار أحد الأصدقاء للمساعدة على هذه المهمات، من أجل التحضير لزيارة الطبيب عن طريق تدوين ملاحظات عن الأسئلة والأعراض، وكتابة التعليمات، وتذكيرك بها خلال الزيارة، ثم الاتصال بك لو تذكر بعض الأسئلة أو الملاحظات فيما بعد. (القليل منهم سيسيئون استخدام هذا الأمر، "والفرصة الثانية" ستزيل جزءاً من هذا الضغط عندما تتقابلان).

- لا تتدهش أو تشعر بالضيق بسبب أن الأشخاص مفرطي الحساسية لديهم قدرة أقل على احتمال الألم، وأنهم يتجاوبون بصورة أفضل لجرعات الدواء "دون السريرية"، أو يعانون الآثار الجانبية بشكل أكبر؛ فهذا جزء من اختلافهم الفسيولوجي، وليس النفسي.
- لا تتطلب هذه الحالة بالضرورة تناول الأدوية، فالأشخاص مفرطو الحساسية الذين قضوا فترة طفولة مضطربة يعانون مستوى أكبر من القلق والاكتئاب. وهذا لا ينطبق على الأشخاص مفرطي الحساسية الذين نجحوا في التخلص من هذا الأمر، أو الذين تمتعوا بفترة طفولة مستقرة.

نصائح للمعلمين الذين يعملون مع طلاب من ذوي الحساسية المفرطة

- يحتاج تعليم الطلاب مفرطي الحساسية إلى وضع إستراتيجيات أخرى غير التي يحتاج إليها تعليم غيرهم من الطلاب؛ حيث إن الأشخاص مفرطي الحساسية يزيدون من قدر الإثارة، وهذا يعني أنهم ينتبهون إلى أدق التفاصيل داخل البيئة التعليمية، ولكنهم في الوقت نفسه سريعو الشعور بالإثارة المفرطة من الناحية الفسيولوجية.
- عادة ما يتمتع الأشخاص مفرطو الحساسية بالوعي، ويبدلون قصارى جهدهم، والكثير منهم موهوبون، ولكن لا يؤدي أي منهم بطريقة جيدة عندما يشعرون بالإثارة المفرطة، وهم يشعرون بالإثارة بصورة أسهل من غيرهم. وعندما يحاولون بجهد أكبر حين يكونون مراقبين، أو عندما يشعرون بالضغط، تزيد فرصة إخفاقهم، وهذا ما يثبط معنوياتهم كثيرًا.
- ستعمل المستويات المرتفعة من الإثارة (مثل وجودهم في فصل دراسي مليء بالضوضاء) على شعورهم بالاضطراب والإرهاق أسرع من الآخرين. وبينما سينعزل البعض، سيصبح هناك عدد كبير من الفتيان مفرطي النشاط.
- لا تبالغ في حماية الطلاب مفرطي الحساسية، ولكن عندما تصر على أن يحاول الطالب القيام بأمر صعب، عليك التأكد من نجاح التجربة.
- كن مراعيًا حالة الحساسية، بينما يكتسب الطالب قدرات التعامل مع

- المواقف الاجتماعية. فلو كان هناك عرض تقديمي، فعليك عمل "تجربة أداء"، أو استخدام الملاحظات، أو القراءة بصوت عال - أي شيء من شأنه التقليل من حالة الإثارة والعمل على نجاح التجربة.
- لا تقترض أن الطالب الذي يكتفي بالمشاهدة هو طالب خجول أو جبان، فهذا قد يكون تفسيراً خاطئاً، ولكن هذا الوصف قد يلزمه.
 - كن على بينة من تحيز ثقافتك ضد الخجل والهدوء والانطواء، وما شابه ذلك. ولاحظ ذلك في نفسك، وفي الطلاب الآخرين.
 - عليك تعليم الطلاب فكرة احترام الحالات المزاجية المختلفة، كما ستفعل أنت مع الاختلافات الأخرى.
 - عليك مراقبة وتشجيع سرعة البديهة، والقدرات الإبداعية التي يتسم بها الأشخاص مفرطو الحساسية، فعليك القيام بالأنشطة الدرامية، أو قراءة الأعمال الدرامية بهدف تكوين حالة من الوثام بينهم وبين الحياة الجماعية، وتنمية فكرة الحصول على مكانة اجتماعية بين أقرانهم، أو قم بقراءة أعمالهم بصوت مرتفع داخل الفصل الدراسي، ولكن احذر من أن تجعلهم يشعرون بالحرج.

نصائح لأرباب عمل ذوي الحساسية المفرطة

- عادةً ما يتسم الأشخاص مفرطو الحساسية بالضمير الحي، والولاء، والحرص على الجودة، وملاحظة أدق التفاصيل، والحدس الرشيد، والرؤية الثاقبة، والموهبة في أغلب الأحيان، وهم يراعون احتياجات العملاء والزبائن، ولهم تأثير جيد على الحالة الاجتماعية في مكان العمل. وباختصار، هم موظفون نموذجيون، وكل مؤسسة تحتاج إلى البعض منهم.
- يزيد الأشخاص مفرطو الحساسية من قدر الإثارة، وهذا يعني أنهم على دراية بأدق الأمور، ولكن من السهل أن يصابوا بحالة من الإثارة المفرطة؛ لذا فهم يقدمون إنتاجاً أفضل في حالة وجود عوامل إثارة خارجية أقل، ويجب أن يتوافر لهم جو من الهدوء والسكون.
- وكذلك لا يعمل الأشخاص مفرطو الحساسية عندما يخضعون للمراقبة بهدف التقييم، وعليك إيجاد طرق أخرى لمعرفة كيفية سير عملهم.
- غالباً ما يتواصل الأشخاص مفرطو الحساسية مع الآخرين بصورة أقل في فترات الراحة، وبعد دوام العمل؛ لأنهم يحتاجون إلى هذا الوقت للتفكير في تجاربهم على انفراد. وهذا قد يجعلهم أقل وجوداً، وليس لديهم الكثير من العلاقات الاجتماعية داخل مكان عملهم. وعليك أن تأخذ هذا بعين الاعتبار عند تقييم أدائهم.
- قد لا تروق الأشخاص مفرطو الحساسية فكرة المباشرة الشديدة بالنفس، ويأملون في أن تتم ملاحظتهم من خلال عملهم المخلص والجاد، فلا تسمح لهذا الأمر بأن يجعلك تتجاهل موظفاً مجتهداً.

- وقد يكون الأشخاص مفرطو الحساسية أول من يشعر بالمضايقة في حالة حدوث أي موقف قد يؤثر بالسلب في بيئة العمل، وهذا ما قد يجعلهم يظهرون بوصفهم مصدرًا للمتاعب، ولكن هذا سيؤثر في الآخرين مع مرور الوقت؛ لذا ستعمل حالة الحساسية الخاصة بهم على تجنبك المشكلات فيما بعد.

للحصول على معلومات بشأن لخر المستجدات فيما يتعلق بالأشخاص مفرطي الحساسية، قم بزيارة موقع www.HSPerson.com، وقم بالاشتراك في النشرة الإخبارية الخاصة بالأشخاص مفرطي الحساسية.

مكتبة

telegram @ktabpdf

telegram @ktabrwaya

تابعونا على فيسبوك

جديد الكتب والروايات

ملاحظات

كلمة المؤلف ٢٠١٦

1. E. Aron. A. Aron. & J Jagiellowicz. . "Sensory processing sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity". *Personality and Social Psychology Review*, 16(2012), 262 – 82.
2. E. Aron, & A. Aron, "Sensory – Processing Sensitivity and its relation to Introversion and Emotionality" *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (1997) 345 – 68.
3. E. Aron, A. Aron, & K. Davies, "Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and a Negative Childhood Environment". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31,(2005)181 – 97.
4. M. Liss, L. Timmel, K. Baxley, & P. Killingsworth, "Sensory Processing Sensitivity and Its Relation to Parental Bonding, Anxiety, and dePression". *Personality and Individual Differences*, 39 (2005) 1429 – 39.
5. For a list of many of these articles see Aron, Aron, & Jagiellowicz, "Sensory Processing Sensitivity," 13.
6. C. Licht, E. L. Mortensen, & G. M. Knudsen, "AsSociation Between Sensory Processing Sensitivity and the Serotonin Transporter Polymorphism 5 – HTTLPR Short/short Genotype". *Biological Psychiatry*, 69 (2011), supplement for Society of Biological Psychiatry Convention and Annual Meeting, abstract 510.

7. For a review of the many positive effects of this allele, see J. R. Homberg and K. P. Lesch, "Looking on the Bright Side of Serotonin Transporter Gene Variation," *Biological Psychiatry* 69, no. 6 (2011), 513.
8. H. P. Jedema, P. J. Gianaros, P. J. Greer, D. Kerr, S. Liu, J. D. Higley, et al. "Cognitive Impact of Genetic Variation of the Serotonin Transporter in Primates Is Associated with Differences in Brain Morphology Rather Than Serotonin Neurotransmission". *Molecular Psychiatry*, 15 (2009), 512 – 22.
9. S. J. Suomi, Early Determinants of Behaviour: Evidence from primate studies". *British Medical Bulletin*, 53 (1997), 170 – 84..
10. J. Belsky, & M. Pluess, "Beyond diathesis stress: Differential Susceptibility to Environmental Influences." *Psychological Bulletin*, 135 no. 6 (2009), 885 – 908.
11. M. Pluess and I. Boniwell, "Sensory – Processing Sensitivity Predicts Treatment Responses to a School – Based Depression Prevention Program: Evidence of Vantage Sensitivity," *Personality and Individual Differences* 82 (2015), 40 – 45.
12. M. Wolf, S. Van Doorn, & F. J. Weissing, Evolutionary "Emergence of Responsive and Unresponsive Personalities. *PNAS*, 105, no. (41) (2008), 15825.
13. E. Aron & A. Aron, Sensory – Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality, *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1997), 345 – 68.
14. Wolf, Van Doorn, and Weissing, "Evolutionary Emergence of Responsive and Unresponsive Personalities," 15825 – 30..
15. C. Chen, R. Moyzis, H. Stern, Q. He, Li, H., et al. "Contributions of Dopamine – Related Genes and Environmental Factors to Highly Sensitive Personality: A multi – step Neuronal System – Level Approach. *PLoS ONE*. 6(2011), e21636.

16. F. Borries, Do "The Highly Sensitive" Exist?—A Taxometric Investigation of the Personality Construct Sensory Processing Sensitivity. doctor al dissertation, University of Bielefeld, Germany 2012.
17. Psychotherapy and the Highly Sensitive Person in 2011: E. Aron. *Psychotherapy and Highly Sensitive Person: Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients*. (NY: Routledge 2010).
18. J. Jagiellowicz, Xu, X., A. Aron, E. Aron, G. Cao, , T. Feng, & X. Weng, "Sensory Processing Sensitivity and neural responses to Changes in Visual Scenes". *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6 (2011), 38 – 47.
19. A. Aron, S. Ketay, T. Hedden, E. Aron, H. R. Markus, & J. D. E. Gabrieli, "Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity Moderates CulTural Differences in Neural Response,". *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5 (2010) Special Issue on Cultural Neuroscience 219 – 26.
20. B.P Acevedo, E. N. Aron, A. Aron, M. D. Sangster, N. Collins, and L. L. Brown "the Highly Sensitive Brain: An FMRI Study of Sensory Processing Sensitivity and Response to others' Emotions, "*Bra and Behavior* 4,no.4 (2014) 580 – 94.
21. A. D. Craig, "How Do You Feel—Now? The Anterior Insula and Human Awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 59 – 70.
22. F. Gerstenberg, "Sensory – Processing Sensitivity Predicts Performance on a Visual Search Task Followed by an Increase in perceived Stress", *Personality and Individual Differences*, 53 (2012) 496 – 500.
23. Aron and Aron, "Sensory – Processing Sensitivity," and Aron, Aron, and Davies, "Adult shyness."
24. J. Jagiellowicz, A. Aron, and E. N. Aron, "Relationship Between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity," *Social Behavior and Personality: An International Journal* 44, no. 2 (2016), 185 – 99. Also, J.

- Jagiellwicz, "The Relationship Between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity," doctoral dissertation at SUNY – Stony Brook, August 2012.
25. M. Pluess, & J. Belsky, "Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences," *Psychological Bulletin*, 139, no.4 (2013), 901.
 26. Acevedo et al., "The Highly Sensitive Brain."
 27. For a more complete understanding of mirror neurons, see M. Iacoboni, *Mirroring People: The New Science of How We Connect with Others* (New York: Farrar, Straus, and Giroux, 2008).
 28. F. R. Baumeister, D. K. Vohs, N. C. DeWall, & L. Zhang, "How Emotion Shapes Behavior: Feedback, Anticipation, and Reflection, Rather Than Direct causation". *Personality and Social Psychology Review*, 11, no.2 (2007), 167 – 203.
 29. For a fuller discussion of these traits, especially high sensation seeking and HSPs, see E. Aron, *The Highly Sensitive Person in Love* (New York: Broadway Books, 2000).
 30. B. Shrivastava, "Predictors of Work Performance for Employees with sensory Processing Sensitivity". required research paper For M.Sc.in organizational Psychology, City University, Landon, 2011.

الفصل الأول

1. J. Strelau, "The Concepts of Arousal and Arousability As Used in Temperament Studies," in *Temperament: Individual Differences*, ed. J. Bates and T. Wachs (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1994), 117 – 41.
2. R. Plomin, *Development, Genetics and Psychology* (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1986).
3. G. Edmund, D. Schalling and A. Rissler, "Interaction Effects of Extraversion and Neuroticism on Direct Thresholds," *Biological Psychology* 9 (1979).

4. R. Stelmack, "Biological Bases of Extraversion: Psychophysiological Evidence," *Journal of Personality* 58 (1990): 293 – 311.
٥. عندما لا يُذكر المرجع، فاعلم أن هذه النتيجة قد توصلت إليها من خلال دراساتي وأبحاثي. وعند ذكر مرجع الدراسات عن الأشخاص الانطوائيين والخجولين، فأنا أفترض أن أغلب حالات البحث من أشخاص مفرطي الحساسية.
6. H. Koelega, "Extraversion and Vigilance Performance: Thirty Years of Inconsistencies," *Psychological Bulletin* 112 (1992): 239 – 58.
7. G. Kochanska, "Toward a Synthesis of Parental Socialization and Child Temperament in Early Development of Conscience," *Child Development* 64 (1993): 325 – 47.
8. L. Daoussis and S. McKelvie, "Musical Preferences and Effects of Music on a Reading Comprehension Test for Extraverts and Introverts," *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 283 – 89.
9. G. Mangan and R. Sturrock, "Lability and Recall," *Personality and Individual Differences* 9 (1988): 519 – 23.
10. E. Howarth and H. Eysenck, "Extraversion Arousal and Paired Associate Recall," *Journal of Experimental Research in Personality* 3 (1968): 114 – 16.
11. L. Davis and P. Johnson "An Assessment of Conscious Content As Related to Introversion – Extraversion," *Imagination, Cognition and Personality* 3 (1983 – 84): 149 – 68.
12. P. Deo and A. Singh, "Some Personality Correlates of Learning Without Awareness," *Behaviorometric* 3 (1973): 11 – 21.
13. M. Ohrman and R. Oxford, "Adult Language Learning Styles and Strategies in an Intensive Training Setting," *Modern Language Journal* 74 (1990): 311 – 27.
14. R. Pivik, R. Stelmack, and F. Bylsma, "Personality and Individual Differences in Spinal Motoneuronal Excitability," *Psychophysiology* 25 (1988): 16 – 23.

16. W. Revelle, M. Humphreys, L. Simon, and K. Gillian, "The Interactive Effect of Personality, Time of Day, and Caffeine: A Test of the Arousal Model," *Journal of Experimental Psychology General* 109 (1980): 1 – 31.
17. B. Smith, R. Wilson, and R. Davidson, "Electrodermal Activity and Extraversion: Caffeine, Preparatory Signal and Stimulus Intensity Effects," *Personality and Individual Differences* 5 (1984): 59 – 65.
18. S. Calkins and N. Fox, "Individual Differences in the Biological Aspects of Temperament," in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 199 – 217.
19. D. Arcus, "Biological Mechanisms and Personality: Evidence from Shy Children," *Advances: The Journal of Mind – Body Health* 10 (1994): 40 – 50.
20. Stelmack, "Biological Bases," 293 – 311.
21. R. Larsen and Timothy Ketelaar, "Susceptibility to Positive and Negative Emotional States," *Journal of Personality and Social Psychology* 61 (1991): 132 – 40.
22. D. Daniels and R. Plomin, "Origins of Individual Differences in Infant Shyness," *Developmental Psychology* 21 (1985): 118 – 21.
23. J. Kagan, J. Reznick, and N. Snidman, "Biological Bases of Childhood Shyness," *Science* 240 (1988): 167 – 71.
24. J. Higley and S. Suomi, "Temperamental Reactivity in Non – Human Primates," in *Temperament in Childhood*, ed. G. Kohnstamm, J. Bates, and M. Rothbart (New York: Wiley, 1989), 153 – 67.
25. T. Wachs and B. King, "Behavioral Research in the Brave New World of Neuroscience and Temperament" in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 326 – 27.
26. M. Mead, *Sex and Temperament in Three Primitive Societies* (New York: Morrow, 1935), 284.

27. G. Kohnstamm, "Temperament in Childhood: Cross – Cultural and Sex Differences," in *Temperament in Childhood*, ed. Kohnstamm *et al.*, 483.
28. «Social Reputation and Peer Relationships in Chinese and Canadian Children: A Cross – Cultural Study," *Child Development* 63 (1992): 1336 – 43.
29. B. Zumbo and S. Taylor, "The Construct Validity of the Extraversion Subscales of the Myers – Briggs Type Indicator," *Canadian Journal of Behavioral Science* 25, (1993): 590 – 604.
30. M. Nagane, "Development of Psychological and Physiological Sensitivity Indices to Stress Based on State Anxiety and Heart Rate," *Perceptual and Motor Skills* 70 (1990): 611 – 14.
31. K. Nakano, "Role of Personality Characteristics in Coping Behaviors," *Psychological Reports* 71 (1992): 687 – 90.
32. See Riane Eisler, *The Chalice and the Blade*, (San Francisco: Harper and Row, 1987); Riane Eisler, *Sacred Pleasures*, (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995).

الفصل الثاني

1. M. Weissbluth, "Sleep – Loss Stress and Temperamental Difficultness: Psychobiological Processes and Practical Considerations," in *Temperament in Childhood*, ed. Kohnstamm, *et al.*, 357 – 77.
٢. المرجع السابق، ٢٧٠ – ٧١.
3. M. Main, N. Kaplan, and J. Cassidy, "Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation," in *Growing Points of Attachment Theory and Research. Monographs of the Society for Research in Child Development*, ed. I. Bretherton and E. Waters, 50 (1985): 66 – 104.
4. J. Kagan, *Galen's Prophecy* (New York: Basic Books, 1994).
٥. المرجع السابق، ١٧٠ – ٢٠٧.

6. S. Calkins and N. Fox, "Individual Differences in the Biological Aspects," in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 199 – 217.
Charles A. Nelson, in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 47 – 82.
7. G. Mettetal, "A Preliminary Report on the IUSB Parent Project" (paper, International Network on Personal Relationships, Normal, Ind., May 1991).
8. M Rothbart, D. Derryberry, and M. Posner, "A Psychobiological Approach to the Development of Temperament," in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 83 – 116.
9. M. Gunnar, "Psychoendocrine Studies of Temperament and Stress in Early Childhood" in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 175 – 98.
10. M. Nachmias, "Maternal Personality Relations With Toddler's Attachment Classification, Use of Coping Strategies, and Adrenocortical Stress Response" (paper, 60th annual meeting of the society for Research in Child Development, New Orleans, La., March 1993).
11. Weissbluth, "Sleep – Loss Stress," 360.
١٢. المرجع السابق، ٣٦٧.
13. R. Cann and D C. Donderi, "Jungian Personality Typology and the Recall of Everyday and Archetypal Dreams," *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1988): 1021 – 30.
14. C. Jung, *Freud and Psychoanalysis*, vol. 4 *The Collected Works of C. G. Jung*, ed. W. McGuire (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1961).
١٥. المرجع السابق، ١٧٧.
16. C. G. Jung, *Psychological Types*, vol. 6. *The Collected Works*, 404 – 05.
١٧. المرجع السابق، ٤٠١.

الفصل الثالث

1. D. Stern, *Diary of a Baby* (New York: Basic Books, 1990) 31.
2. المرجع السابق، ٣٧.
3. المرجع السابق، ١٨.
4. S. Bell and M. Ainsworth, "Infant Crying and Maternal Responsiveness," *Children Development* 43 (1972): 1171 – 90.
5. J. Bowlby, *Attachment and Loss*, (New York: Basic Books, 1973).
6. R. Josselson, *The Space Between Us: Exploring the Dimensions of Human Relationships* (San Francisco: Jossey – Bass, 1992), 35.
7. T. Adler, "Speed of Sleep's Arrival Signals Sleep Deprivation," *The American Psychological Association Monitor*, 24, (1993): 20.
8. R. Jevning, A. Wilson, and J. Davidson, "Adrenocortical Activity During Meditation," *Hormones and Behavior* 10 (1978): 54 – 60.
9. Smith, Wilson, and Davidson, "Electrodermal Activity and Extraversion," 59 – 60.

الفصل الرابع

1. H. Goldsmith, D. Bradshaw, and L. RieserDanner, "Temperament as a Potential Developmental Influence" in *Temperament and Social Interaction in Infants and Children*, ed. J. Lerner and R. Lerner (San Francisco: Jossey – Bass, 1986) 14.
2. Stern, *Diary of a Baby*, 59 – 60.
3. Main et al., "Security in Infancy."
4. G. Mettetal, telephone conversation, 30 May 1993.
5. A. Lieberman, *The Emotional Life of the Toddler* (New York: The Free Press, 1993), 116 – 17.
6. Gunnar, "Psychoendocrine Studies," in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, 191.
7. J. Will, P. Self, and N. Datan, "Maternal Behavior and Perceived Sex of Infant," *American Journal* 46, (1976): 135 – 39.

8. Hinde, "Temperament as an Intervening Variable," 32.
٩. المرجع السابق.
10. J. Cameron, "Parental Treatment, Children's Temperament, and the Risk of Childhood Behavioral Problems," *American Journal Orthopsychiatry* 47, (1977): 568 – 76.
١١. المرجع السابق.
12. Lieberman, *Emotional Life*.
13. J. Asendorpf, "Abnormal Shyness in Children," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 34 (1993): 1069 – 81.
14. L. Silverman, "Parenting Young Gifted Children," Special Issue: *Intellectual Giftedness in Young Children, Journal of Children in Contemporary Society*, 18 (1986).
١٥. المرجع السابق.
16. A. Caspi, D. Bem, and G. Elder, "Continuities and Consequences of Interactional Styles Across the Life Course," *Journal of Personality* 57 (1989): 390 – 92.
١٧. المرجع السابق، ٣٩٣.

الفصل الخامس

1. Silverman, "Gifted Children," 82.
2. H. Gough and A. Thorne, "Positive, Negative, and Balanced Shyness: Self – Definitions and the Reactions of Others," in *Shyness: Perspectives on Research and Treatment*, ed. W. Jones, J. Cheek, and S. Briggs (New York: Plenum, 1986), 205 – 25.
٣. المرجع السابق.
4. S. Brodt and P. Zimbardo, "Modifying Shyness – Related Social Behavior Through Symptom Misattribution," *Journal of Personality and Society Psychology* 41 (1981): 437 – 49.
5. P. Zimbardo, *Shyness: What It Is, What to Do About* (Reading, Mass.: Addison – Wesley, 1977).

6. M. Bruch, J. Gorsky, T. Collins, and P. Berger, "Shyness and Sociability Reexamined: A Multicomponent Analysis," *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 904 – 15.
7. C. Lord and P. Zimbardo, "Actor – Observer Differences in the Perceived Stability of Shyness," *Social Cognition* 3 (1985): 250 – 65.
8. S. Hotard, R. McFatter, R. McWhirter, M. Stegall, "Interactive Effects of Extraversion, Neuroticism, and Social Relationships on Subjective Well – Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 321 – 31.
9. A. Thorne, "The Press of Personality: A Study of Conversations Between Introverts and Extraverts," *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (1987): 718 – 26.
10. C. Jung, *Psychological Types*, vol. 6, *The Collected Works*, 5 – 6.
 ١١. المرجع السابق، ٣٧٣ – ٤٠٧.
 ١٢. المرجع السابق، ٤٠٤ – ٥.
13. Silverman, "Gifted Children," 82.
14. R. Kincel, "Creativity in Projection and the Experience Type," *British Journal of Projective Psychology and Personality Study* 28 (1983): 36.
15. «An Unwillingness to Act: Behavioral Appropriateness, Situational Constraint, and Self – Efficacy in Shyness," *Journal of Personality* 57 (1989): 870 – 90.

الفصل السادس

1. J. Campbell, *Joseph Campbell: The Power of Myth with Bill Moyers*, ed. B. Flowers (New York: Doubleday, 1988), 148.
2. A. Wiesenfeld, P. Whitman, and C. Malatasta, "Individual Differences Among Adult Women in Sensitivity to Infants," *Journal of Personality and Social Psychology* 40 (1984): 110 – 24.
3. D. Lovecky, "Can You Hear the Flowers Sing? Issues for Gifted Adults," *Journal of Counseling and Development* 64 (1986): 572

– 75. Much of the rest of this section is based on Lovecky's discussions of gifted adults.

4. J. Cheek, *Conquering Shyness* (New York: Dell, 1989), 168 – 69.

الفصل السابع

1. A. Aron, M. Paris, and E. Aron, "Prospective Studies of Falling in Love and Self – Concept Change," *Journal of Personality and Social Psychology* (in press).
2. C. Hazan and P. Shaver, "Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process," *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987): 511 – 24.
3. A. Aron, D. Dutton, and A. Iverson, "Experiences of Falling in Love," *Journal of Social and Personal Relationships* 6 (1989): 243 – 57.
4. D. Dutton and A. Aron, "Some Evidence for Heightened Sexual Attraction under Conditions of High Anxiety," *Journal of Personality and Social Psychology*, 30 (1974): 510 – 17.
5. G. White, S. Fishbein, and J. Rutstein, "Passionate Love and Misattribution of Arousal," *Journal of Personality and Social Psychology*, 41 (1981): 56 – 62.
6. E. Walster, "The Effect of Self – Esteem on Romantic Liking," *Journal of Experimental Social Psychology* 1 (1965): 184 – 97.
7. Aron *et al.*, "Prospective Studies."
8. D. Taylor, R. Gould, and P. Brounstein, "Effects of Personalistic Self – Disclosure," *Personality and Social Psychology*, 7 (1981): 487 – 92.
9. J. Ford, "The Temperament/Actualization Concept," *Journal of Humanistic Psychology* 35 (1995): 57 – 77.
10. J. Gottman, *Marital Interaction: Experimental Investigations* (New York: Academic Press, 1979).
11. A. Aron and E. Aron, "The Self – Expansion Model of Motivation and Cognition in Close Relationships," in *The Handbook of Personal*

- Relationships*, 2nd Edition, ed. S. Duck and W. Ickes (Chichester, UK: Wiley, 1996).
12. N. Glenn, "Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review," *Journal of Marriage and the Family* 52 (1990): 818 – 31.
 13. H. Markman, F. Floyd, S. Stanley, and R. Storaasli, "Prevention of Marital Distress: A Longitudinal Investigation," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56 (1988): 210 – 17.
 14. C. Reissman, A. Aron, and M. Bergen, "Shared Activities and Marital Satisfaction" *Journal of Social and Personal Relationships* 10 (1993): 243 – 54.
 15. Wiesenfeld *et al.*, "Sensitivity to Infants."

الفصل الثامن

1. J. Braungart, R. Plomin, J. DeFries, and D. Fulker, "Genetic Influence on Tester – Rated Infant Temperament As Assessed by Bayley's Infant Behavior Record," *Development Psychology* 28 (1992): 40 – 47.
2. J. Pennebaker, *Opening Up: The Healing Power of Confiding in Others* (New York: Morrow, 1990).
3. "Update on Mood Disorders: Part II," *The Harvard Mental Health Letter* 11 (January 1995): 1.

الفصل التاسع

1. N. Solomon and M. Lipton, *Sick and Tired of Being Sick and Tired* (New York: Wynwood, 1989).
2. C. Nivens and K. Gijsbers, "Do Low Levels of Labour Pain Reflect Low Sensitivity to Noxious Stimulation?" *Social Scientific Medicine* 29 (1989): 585 – 88.
3. Peter J. Kramer, *Listening to Prozac* (New York: Penguin Group, 1993).

4. S. Suomi, "Uptight and Laid – Back Monkeys: Individual Differences in the Response to Social Challenges," in *Plasticity of Development*, ed. S. Branch, W. Hall, and E. Dooling (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1991), 27 – 55.
5. S. Suomi, "Primate Separation Models of Disorder," in *Neurobiology of Learning, Emotion, and Affect*, ed. J. Madden IV (New York: Raven Press, 1991), 195 – 214.
6. M. Raleigh and M. McGuire, "Social and Environmental Influences on Blood Serotonin and Concentrations in Monkeys," *Archives of General Psychiatry* 41 (1984): 405 – 10.
7. M. Raleigh, et al., "Serotonergic Mechanisms Promote Dominance Acquisition in Adult Male Vervet Monkeys," *Brain Research* 559 (1991): 181 – 90. Actually, the primate most like humans, the bonobos chimpanzees, dominate each other very little. This whole relationship between serotonin and dominance is subject to cultural prejudices.
8. P. Breggin and G. Breggin, *Talking Back to Prozac* (New York :st. martin's press, 1994).
٩. المرجع السابق، ٦٩ – ٧١.
10. J. Ellison and P. Stanziani, "SSRI – Associated Nocturnal Bruxism in Four Patients," *Journal of Clinical Psychiatry* 54 (1993): 432 – 34. Also, in some rare cases, Prozac has been associated with violence or suicide.
11. For the reference along with appropriate criticisms see kramer *Listening*, 138.
12. J. Chen and R. Hartley, "Scientific Versus Commercial Sources of Influence on the Prescribing Behavior of Physicians," *American journal of Medicine* 73 (July 1982): 5 – 28.
13. Breggin et al., *Talking Back to Prozac*, 184.
١٤. المرجع السابق، ٩٥.
15. Kramer, *Listening*, 292.

الفصل العاشر

1. R. Moore, "Space and Transformation in Human Experience," in *Anthropology and the Study of Religion*, ed. R. Moore and F. Reynolds (Chicago: Center for the Scientific Study of Religion, 1984).
2. M. Von Franz and J. Hillman, *Lectures on Jung's Typology* (Dallas: Spring, 1984): 33.
3. Victor Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Washington Square Press, 1946/1985), 55 – 56.
4. E. Hillesum, *An Interrupted Life* (New York: Simon and Schuster, 1981).
5. المرجع السابق، ٢٤٢ – ٤٣.
6. M. Sinetar, *Ordinary People as Monks and Mystics* (New York: Paulist Press, 1986), 133.
7. Frankl, *Man's Search*, 130 – 31.
8. Jung, *Psychological Types*.
9. Hillman and von Franz, *Jung's Typology*, 1 – 72.
10. المرجع السابق، ٣٣ – ٣٥.
11. المرجع السابق، ١٢.
12. المرجع السابق، ٦٨.
13. C. Jung, *Man and His Symbols* (Garden City, N.Y.: Doubleday, 1964), 161 – 62.
14. C. Jung, "Synchronicity" *The Structure and Dynamics of the Psyche*, vol. 8, *The Collected Works*. 417 – 531.

الفهرس

ألمانيا ١٤، ٣١٢	١٣٠، ١٣١، ١٣٣، ١٣٤، ١٣٥، ١٣٩
إعادة التشكيل ٢٦	١٤٥، ١٤٧، ١٤٨، ١٤٩، ١٥٠، ١٥١
إنسولا ١٣	١٥٢، ١٥٣، ١٥٤، ١٥٦، ١٦٥، ١٦٩
إيفان بافلوف ٤٢	١٧٠، ١٧١، ١٧٢، ١٧٤، ١٨٤، ١٨٨
اختلاف جيني ٥	١٨٩، ١٩٠، ١٩٣، ١٩٧، ٢٠١، ٢٠٩
اضطرابات ٤، ١٤، ١٠٢	٢١٤، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٣، ٢٢٤
اضطراب التكامل الحسي ٣	٢٢٥، ٢٢٦، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٢٩، ٢٣٠
اضطراب المعالجة الحسية ٢	٢٣٦، ٢٥٤، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٩، ٢٦٣
الأبحاث العلمية ٢، ٣٠	٢٦٩، ٢٧٠، ٢٧١، ٢٧٢، ٢٧٥، ٢٧٦
الأحياء ٨، ٩، ٨٧	٢٧٧، ٢٧٨، ٢٧٩، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٤
الأدوية ٢، ٢٧، ٢٥٢، ٢٥٧، ٢٦٨، ٢٧١، ٢٧٢	٢٨٥، ٢٨٦، ٢٨٩، ٢٩٢، ٣١١، ٣١٨
٢٧٦، ٢٧٧، ٢٧٨، ٢٧٩، ٢٨٠، ٢٨١	٣٢٤، ٣٢٦، ٣٢٧، ٣٢٨
٢٨٣، ٢٨٦، ٢٨٨، ٢٨٩، ٢٩١، ٢٩٢	الإجراءات الطبية ٢٠
٢٩٣، ٣٢٤، ٣٢٥	الإدراك غير العادي ١٧
الأسماك ٧، ٣٢٢	الإرهاق ٢، ٨٦، ١٠٢، ٢٢٥
الأنث ٣٣، ٤١، ٢٦٨، ٢٧١، ٢٧٢، ٢٧٣، ٣٢٥	الاختلافات الجينية ٥، ٦، ١٠
الأوقات المزدحمة ٣٣	الاختلاف الجيني ٥، ٦
الإشارة ١٣، ١٨، ٢٠، ٢٥، ٤٠، ٤٢، ٤٣، ٤٤	الارتباك ٧، ٩٤، ١٥١
٤٥، ٤٦، ٤٧، ٥٤، ٥٨، ٥٩، ٦١، ٦٤، ٦٦	الاستجابة العاطفية ١٤
٦٨، ٧٥، ٧٧، ٨٠، ٨٤، ٨٥، ٨٦، ٨٧، ٨٨	الاستجابة للمثيرات ٢٧
٨٩، ٩٠، ٩١، ٩٦، ٩٧، ١٠٣، ١٠٥، ١٠٦	الاكتئاب ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ١١٧، ١١٨، ١٧٥
١٠٨، ١٠٩، ١٢٢، ١٢٣، ١٢٤، ١٢٩	٢٤٥، ٢٤٧، ٢٥٠، ٢٥٢، ٢٥٧، ٢٧٦

التنبهات ٢٢	٢٧٧، ٢٧٩، ٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٣
التنشئة ٤	٢٨٤، ٢٨٥، ٢٨٨، ٢٨٩، ٢٩١، ٣١٤
التواصل ٤	٣١٥، ٣١٩، ٣٢٠، ٣٢١
١٨٠، ١٧٥، ١٤٧، ١٢٢، ٧٤، ٣٠، ١٨٦، ١٨٧، ١٨٨، ١٩١، ٢٠١، ٢٠٩	الانتباه المفرط ٢
٢٢٩، ٢٢٨، ٢٢٧، ٢٢٦، ٢٢٣، ٢١٩	الانطواء ٤، ٩٢، ٩٣، ٩٦، ٩٧، ٩٨، ١٥٦
٣٢٤، ٣١١، ٣١٠، ٣٠١، ٢٦٢، ٢٣٥	٣٠٨، ٢٤٤، ٢٠٩، ١٩٣، ١٥٧
٧٧، ٦٨، ٥٤، ٤٥، ٤٤، ٣٩، ٦، ٥، ٤	الانطوائية ٢٠، ٢٥، ٢٩، ٣٠، ٥٤، ١٠١
٢٠٥، ١٤١، ١٠٩، ١٠٧، ١٠٥، ١٠٣، ٨٨	٣٠٨، ٢٠٩، ١٧٣، ١٥٧
٢٨٧، ٢٨٦، ٢٨٥، ٢٦٠، ٢٥٠	الانفلاق النفسي ٤٢
التوجه السلبي ٢٦	البروزاك ٢
الثدييات ٥	البصر ١٧
الثقافة ١٢، ٥٤، ٥٥، ٥٧، ١٤٠، ١٥٣، ١٥٨	البكاء ٢٢، ٢٨، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٨٢، ٩١، ٩٦
٢٨٧	التأقلم ٥، ١٩، ٤٣، ١٢٩، ١٣٠، ١٦٨، ١٧١
الثقة ٣٢، ٣٩، ٥٦، ٧٥، ٨٩، ١١٧، ١٢٤	٢٢٢، ٢٧٦، ٢٥٩، ٢٥١
١٨٣، ١٦٧، ١٦٥، ١٤٨، ١٤٠، ١٣٣	التثبيط التجاوزي ٤٢
٣١٧، ٢٥٠، ٢٢٨، ٢١٦، ٢١٥، ١٨٤	التجارب الداخلية ٢٨
الجسد ٢، ١٣، ١٦٣، ١٧٥، ٢٥٢	التحمل ٣٨، ٣٠٥
الجنون ٣٨، ٣٩، ١٨٩	التذمر ٣٧
الجهاز العصبي ٩، ١٠، ٤٠، ٤٣، ٨٤، ٨٦	التركيز ١٤، ٢٠، ٤٦، ٩٤، ١٠٤، ١٠٧، ١٥٦
الجهد الداخلي ٢٧	٢٥٩، ٢٥٣، ٢٤٢، ٢٣٣، ٢٣٢، ١٨٧، ١٦٨
الحزن ١٥، ١٦، ٨١، ١١٥، ٢٢١، ٢٧٧، ٣١٤	التشخيص ٣٧
الحساسية ٣، ٩، ١١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧	التعاطف ١٥، ١٦، ١٥٢، ٢٢٨
٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ١٧	التعايش ١٩، ٥٨، ٨٠، ١٨٣، ٢٣٤، ٢٤٣
١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦	٢٢٢، ٢٦٦، ٢٥٦
٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٥، ٣٦، ٣٧	التعلم ١٥، ٤٦، ١١٨، ١٣٩، ١٦٢، ١٩٧
٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧	التفاصيل ٩، ١٣، ١٧، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٦، ٣٣
٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٦، ٥٧	٣٥، ٣٧، ٤١، ٥٣، ٥٩، ٦١، ٦٩، ١٠٣
٥٨، ٥٩، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨	١١٧، ١٤٤، ١٥١، ١٩٨، ٢٠٧، ٢٢١
٦٩، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٦، ٧٧، ٧٨	٢٢٢، ٢٥٤، ٣١٠، ٣٢٤، ٣٢٦، ٣٢٨
٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٣، ٨٤، ٨٥، ٨٦، ٨٧، ٨٨	التفاعل ١٦
٨٩، ٩٢، ٩٣، ٩٥، ٩٩، ١٠١، ١٠٢، ١٠٣	التفكير العلمي ١٦

الحكمة ١٦، ٦٤، ١١٩، ١٣٣، ١٩٥، ٢٣٤	١٠٤، ١٠٥، ١٠٧، ١٠٨، ١٠٩، ١١١
٢٦٣، ٢٦١	١١٦، ١١٧، ١١٨، ١١٩، ١٢٠، ١٢١
الخجل ٤، ٢٠، ٢٣، ٤٥، ٥٢، ١٤٣، ١٤٥	١٢٢، ١٢٤، ١٢٥، ١٢٦، ١٢٧، ١٢٨
١٤٦، ١٤٧، ١٤٨، ١٤٩، ١٥٠، ١٥٢	١٢٩، ١٣١، ١٣٢، ١٣٤، ١٣٥، ١٣٦
١٥٤، ١٥٥، ١٧٠، ١٧٣، ٢١٦، ٢٨٣	١٣٨، ١٣٩، ١٤٠، ١٤١، ١٤٢، ١٤٣
٣٢٧، ٣٠٧	١٤٥، ١٤٦، ١٤٨، ١٥٠، ١٥٢، ١٥٣
الخصوصية ٣٣، ٢٩٩	١٥٤، ١٥٥، ١٥٦، ١٥٩، ١٦٠، ١٦١
الخلط ١٧، ٢٥، ٤٥، ١١٧، ١٢٨، ١٣١، ١٤٧	١٦٢، ١٦٥، ١٦٧، ١٦٨، ١٦٩، ١٧٠
الخوف ٦، ٢١، ٣٩، ٤٥، ٥٨، ٦٩، ٧٤، ٧٨	١٧١، ١٧٤، ١٧٧، ١٧٨، ١٧٩، ١٨٠
٨٠، ٩٧، ١٢٠، ١٢١، ١٣٠، ١٣٢، ١٤٦	١٨١، ١٨٢، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦
١٤٧، ١٥٠، ١٥١، ١٦٦، ١٧٠، ١٧٤	١٨٧، ١٨٨، ١٨٩، ١٩٠، ١٩١، ١٩٢
٢٠٠، ٢١٥، ٢٢٥، ٢٢٦، ٢٥٠، ٢٢٠	١٩٤، ١٩٥، ١٩٦، ١٩٧، ١٩٨، ١٩٩
الدراسات السريرية ٤	٢٠٠، ٢٠١، ٢٠٤، ٢٠٥، ٢٠٦، ٢٠٧
الدنمارك ٦	٢٠٨، ٢١١، ٢١٤، ٢١٥، ٢١٦، ٢١٧
الدوبامين ١٠	٢١٨، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٢٣، ٢٢٤
الذكاء المحدود ٢١	٢٢٥، ٢٢٦، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٢٩، ٢٣٣
الذكريات ٢٢، ٤٣، ٥٧، ١٤٣، ١٤٤	٢٣٤، ٢٣٥، ٢٣٦، ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٤٠
الراحة الجسمانية ٤٠	٢٤١، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤، ٢٤٥، ٢٤٦
السعادة ١٥، ١٧، ٧٤، ٩٤، ١٢٣، ١٩٠، ٢٠٨	٢٤٧، ٢٤٨، ٢٤٩، ٢٥٣، ٢٥٤، ٢٥٥
٢١٠، ٢٤٧، ٢٥٥، ٢٦٠، ٢٦٤	٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨، ٢٥٩، ٢٦٠، ٢٦١
السكر ٢، ٢٧٦	٢٦٢، ٢٦٣، ٢٦٤، ٢٦٥، ٢٦٨، ٢٦٩
السلبية ٢٥، ٥٣، ٨٠، ١١٧، ١٤٨، ١٨٢	٢٧٠، ٢٧١، ٢٧٢، ٢٧٤، ٢٧٥، ٢٧٦
١٩٥، ٢٢٩، ٢٣٤، ٢٦٥، ٢٦٧، ٢٨٢، ٣١٩	٢٧٧، ٢٧٩، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٤
السلوك اللفظ ١٨	٢٨٥، ٢٨٦، ٢٨٧، ٢٨٨، ٢٩٢، ٢٩٣
السمات الفطرية ٤١، ٥٩	٢٩٤، ٢٩٥، ٢٩٨، ٢٩٩، ٣٠٠، ٣٠١
السيروتونين ٥، ٦، ١٠، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٤	٣٠٢، ٣٠٣، ٣٠٤، ٣٠٥، ٣٠٦، ٣٠٧
٢٨٥، ٢٨٦، ٢٨٧، ٢٨٨، ٢٨٩، ٢٩٢	٣٠٨، ٣٠٩، ٣١٠، ٣١٢، ٣١٣، ٣١٤
السيطرة ١٩، ٤٠، ٤٢، ٦٦، ٧٥، ٧٨، ٩١	٣١٥، ٣١٨، ٣١٩، ٣٢٠، ٣٢٢، ٣٢٤
٩٩، ١٢٣، ١٢٤، ١٦٣، ١٧١، ٢١٣، ٢٢٢	٣٢٥، ٣٢٦، ٣٢٧، ٣٢٨، ٣٢٩، ٣٣٤
٢٤٥، ٢٥٢، ٢٥٣، ٢٥٦، ٢٦٣، ٢٦٥	
٢٦٦، ٢٧١، ٢٧٥، ٢٨٥، ٢٨٨، ٢٩٢	

الشخص الانطوائي ٢٠٩، ١٥٨، ٣٠	القرود الهندية ٦، ٥
الشمور بالاسترخاء ٢٥	القلق ٤، ٣١، ٦٨، ٨٨، ١٠٣، ١٠٩، ١١٧، ١٩٧، ٢٠٦، ٢٢١، ٢٤٣، ٢٤٦، ٢٥٠، ٢٥٢، ٢٥٧، ٢٧١، ٢٧٧، ٢٧٨، ٢٨٤، ٢٢٥، ٢٩٢
الصحة العقلية ٦، ٥٤، ٢٧٠	القلق المفرط ٤
الصدقات ٢٨، ٧٠، ١٥٩، ٢٠٥، ٢١٦، ٢٥٠	الكبت ٧، ١٠، ٣٩، ٦٨، ٦٩، ٧١، ٧٦، ٧٧
الضجر ٣١	المجهود الإدراكي ١٤
الضغط ٤، ١٤، ١٩، ٤٠، ٥٠، ٩٦، ٩٨، ٩٩، ١٢٥، ١٣١، ١٣٨، ١٩٠، ١٩٧، ٢٠٩، ٢٦٩، ٢٧٠، ٢٨٢، ٣٢٤، ٣٢٥	المجهود الذهني ١٢
الوضوء ١٨، ١٩، ٣٣، ٥٨، ٥١، ١٣٤، ١٤٩، ١٥٠، ١٨١، ١٨٤، ٢١٨	المحاكاة ١٥
الطب النفسي ٢٧	المحفزات ١٤، ٢٥، ٢٩، ٣٠، ٣٣
الطفولة ٤، ٥، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٥٣، ٦٩، ٧٨، ٧٩، ٨٤، ٨٦، ٩١، ٩٤، ١١٦، ١١٧، ١١٨، ١٢١، ١٢٦، ١٣٠، ١٣٣، ١٤٠، ١٤٣، ١٤٤، ١٦٥، ١٩٩، ٢٠٥، ٢٠٦، ٢١٢، ٢١٣، ٢٢٥، ٢٤١، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤، ٢٤٧، ٢٤٨، ٢٤٩، ٢٦٠، ٢٦١، ٢٦٤، ٢٦٦، ٢٦٩، ٢٧٣، ٢٨٥، ٢٨٦، ٣٠٧	المخ ٦، ٥، ١٠، ١٣، ١٥، ١٦، ١٨، ٣٧، ٤١، ٤٧، ٦٨، ٦٩، ٧٠، ٧١، ٢٥٣، ٢٥٨، ٢٨٠
العصبية ٤، ١٥، ٤٧، ٦٠، ٧٤، ٧٩، ١٦٦، ٢٥٨، ٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٥	المخاطر ٢١٤، ٢٥٩، ٣٠٦
العلاج ٩، ٢٦، ٢٧، ٢٩، ٣٢، ٥٩، ٧٩، ١١٨، ١٢١، ١٥٥، ١٨٢، ١٩٩، ٢١٢، ٢١٣، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤، ٢٤٧، ٢٤٩، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٣، ٢٥٤، ٢٥٥، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨، ٢٦٠، ٢٦١، ٢٦٢، ٢٦٣، ٢٦٤، ٢٦٩، ٢٧١، ٢٧٣، ٢٨٦، ٢٩١، ٣١٤	المريض ٢٥١، ٢٧٢، ٣٢٤
العلم ١١، ١٢، ٢٠، ١٧٩، ٣٠٠، ٣٠١، ٣٠٢	المشاعر ٧، ١٥، ٢٧، ٤٤، ٥٨، ٥٩، ٦٣، ٦٦، ٧٤، ٨١، ٨٢، ٩٤، ١٠٥، ١٢٤، ١٢٧، ١٦٥، ١٦٦، ١٧٠، ١٧٦، ١٩٤، ٢٠٥، ٢٠٨، ٢١١، ٢١٣، ٢١٤، ٢١٩، ٢٣٠، ٢٣٢، ٢٣٣، ٢٣٩، ٢٤٥، ٢٥٥، ٢٥٩، ٢٧٣، ٢٨٠، ٢٩٦، ٢٩٧، ٣٠٩، ٣١٢، ٣٢٠
المواطف ١٦	المعالجة الحسية ٣
الفحوص الطبية ٣٧	المعالجة الدوائية للقلق ٢
الفسولوجيا ٤٢	المعلومات اللحظية ١٣
القدرة البشرية ١٦	الملاحظة ٢، ٢٠، ٣١٠
	المهدئات ٤٠
	المواقف الاجتماعية ١٤، ١٤٦، ١٥١، ١٥٩، ٢٢٧، ٢٤٤
	الموسيقى ٣٣، ٣٨، ٤٣، ٥٨، ٦٧، ١٠٧، ٢٢٤، ٢٣٥، ٢٧٩

١٢٥، ١٢٨، ١٢٩، ١٣٥، ١٤٠، ١٤٦،	الفرعة الداخلية ٢٩
١٤٧، ١٤٨، ١٤٩، ١٥١، ١٥٢، ١٥٤،	النشاط ١٢، ٦٩، ٧٩، ٢٣٨، ٣٢٣، ٣٢٦
١٥٦، ١٦٥، ١٧٤، ١٧٩، ١٨٧، ١٨٨،	النقاش ١٤، ١٤٩، ٢٢٩، ٢٣١، ٢٣٢، ٢٣٨،
١٩٧، ٢٠٦، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٥، ٢٣٦،	٢٩٥
٢٣٨، ٢٣٩، ٢٤٤، ٢٦٨، ٢٧٢، ٢٩١،	الهدوء ٢٨، ٤٣، ٦٤، ٧٢، ١٠٤، ١٠٦، ١٠٨،
	١٣٠، ١٣٥، ١٥٢، ٢٢١، ٢٣٥، ٢٩٥، ٣٢٨،
خوف ٦، ٤٢، ١٢٧، ١٤٧، ١٦٦، ٣٢١،	الولايات المتحدة الأمريكية ١٤٥، ٥٥
	اليابان ٣٩، ٢٠٦
دواء وهمي ٢	انفلاق نفسي ٤٢
ذباب الفاكة ٧	بهافيني شريفاستافا ١٩
	بيئة العمل ١٩، ٩٣، ١٧٧، ٣٢٩
رد الفعل العاطفي ٢٠	
ردود الأفعال ٢٨، ٤٥، ٩٣، ٣٠١،	تأهب ٤٠، ٤٨
روي بوميستر ١٦	
	ثقة ٢٦، ٥٧، ١٦٥، ١٨٤، ٢٣٩، ٢٧٨، ٣٠٧،
ستيفن سومي ٥	
سرعة الاستجابة ٩	جامعة بيليفيلد ١١
سيسيلي ليكت ٦	جامعة هارفارد ١٠
	جاي بلسكي ٣، ١٥
شخص مرهف الحس ٣	جهاز عصبي ٤٢
شعور محايد ١٥	جيروم كاجان ١٠، ٦٧، ٨٠، ٢٨٥
طفولة ٤، ٦، ١٥، ٢٠، ٦٦، ١١٧، ١١٩، ١٢٥،	حاسة السمع ٣٧
٢١١، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤، ٢٤٦، ٢٦٣،	حالة وراثية ٢٢
٢٧٦، ٣١٩، ٣٢٥	حدس ١٢، ٤١، ٢٠٠، ٣٢٤
	حساس ٢٤
عاطفة ٢، ١٣٦	حساسية ٧، ٤، ٢٤، ٢٧، ٤١، ٤٧، ٤٨، ٤٩،
علماء النفس ٢٥، ٥٤، ٧٢، ٧٦، ١٤٨، ١٦٣،	٥٠، ٥٣، ٥٤، ٦٢، ٦٣، ٦٥، ٦٨، ٦٩، ٧٧،
٢٣١	٧٨، ٧٩، ٨٢، ٨٥، ٨٩، ٩١، ٩٣، ٩٨،
	١٠٣، ١١٥، ١١٦، ١١٧، ١١٨، ١٢٤،

مضادات الاكتئاب ٢، ٥، ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٧٩،

٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٨، ٢٨٩

معرفة الذات ٢٦

منطقة الإنسولا ١٥

مهمات إدراكية ١٢

ميريام ليس ٤

نشاط ذهني ١٣

بيانكا أسيفيدو ١٥

فرانشيسكا بوريس ١١

فريدريك جيرستبرغ ١٤

كارل يونغ ٢٩

ماكس فولف ٨

مايكل بلويس ١٥

مركز الوعي ١٣

مشاعر ١٠، ١٦، ٣٢، ٣٨، ٤٤، ٥٨، ٥٩، ٦٣،

٨٤، ٩٩، ١١٣، ١١٤، ١٦٤، ٢٠٥، ٢٠٦،

٢٠٨، ٢٠٩، ٢١٠، ٢١٩، ٢٢١، ٢٣٠،

٢٣٢، ٢٣٣، ٢٤٣، ٢٩٧، ٣٢٠

مشكلات الحياة ٣٩

هل أنت من ذوي الحساسية المفرطة؟

هل تمتلك مخيلة خصبة وأحلامًا شديدة الوضوح؟ هل يعد قضاء بعض الوقت منفردًا بشكل يومي مهمًا بالنسبة إليك مثل الطعام والشراب؟ هل أنت شخص "خجول للغاية" أو "مفرط الحساسية" من وجهة نظر الآخرين؟ هل تؤثر فيك الضوضاء والفوضى سريعًا؟ لو أجبت بنعم، فمن المحتمل أن تكون أحد الأشخاص المفرط الحساسية. كثيرون من بيننا يشعرون بقدر من الإثارة الزائدة بين الحين والآخر، ولكن بالنسبة إلى الشخص المفرط الحساسية، يعد هذا الأمر أسلوب حياة. وبين طيات هذا الكتاب الرائد، تبين لك الدكتورة "إلين أرون"، وهي متخصصة في العلاج النفسي، ومديرة ورش عمل، كما أنها شخص مفرط الحساسية - تبين لك كيفية التعرف على هذه السمة في داخلك، وكيفية تحقيق أقصى استفادة منها في كل المواقف اليومية، معتمدة في ذلك على السنوات التي قضتها في البحث، ومئات المقابلات التي أجرتها. وتوضح لك كيف يمكنك أن تفهم نفسك، وسمة الحساسية لديك على نحو أفضل من أجل عيش حياة ثرية، وحافلة بالإنجازات.

وعند قراءة هذا الكتاب ستجد:

- بعض الاختبارات الخاصة بتقييم الذات التي تساعدك على معرفة أنواع الحساسية الخاصة بك
- بعض الطرق التي ستساعدك على إعادة النظر في تجاربك السابقة وفي الوقت نفسه اكتساب ثقة كبيرة بالنفس
- نظرة ثاقبة عن مدى تأثير حالة الحساسية المفرطة في كل من العمل والعلاقات الشخصية
- بعض النصائح للتعامل مع حالة الإثارة الزائدة
- بعض المعلومات عن الأدوية ومتى ينبغي لك طلب المساعدة
- بعض الطرق التي تُثري النواحي الوجدانية والروحية لديك

"يجدر بنا أن نطالع التحليل الثاقب الخاص بـ"إلين أرون" عن هذا البعد الأساسي الخاص بالطبيعة الإنسانية. فهي، من خلال هذا العرض المتوازن، تقترح بعض السبل الجديدة التي قد تحول حالة

الحساسية إلى نعمة، لا نقمة". - دكتور فيليب جي. زيمباردو، مؤلف كتاب

"*Shyness: What It Is, What to Do About It*"

"لأن هذا الكتاب يمنحنا التنوير والتمكين، فهو يعد هدية رائعة مقدمة إلينا".

- ريان آيزلر، مؤلفة كتاب "*The Chalice and the Blade*"

الدكتورة إلين إن. أرون، طبيبة نفسية، ومديرة ورش عمل، وباحثة، وهي أيضًا شخص مفرط الحساسية. وهي مؤلفة كتاب:

"*The Highly Sensitive Person In Love*"

وكتاب: "*The Highly Sensitive Person's Workbook*". وهي تقسم وقتها

بين سان فرانسيسكو، ونيويورك.

