بي هورسلي



التواصل مع الحيوانات ببساطة

عزّز رابطتك وعمّق اتّصالك بالحيوانات


سارق الكتب
سارق الكتب

جدول المحتويات

صفحة حقوق النشر
جدول المحتويات
قائمة التمارين
مقدمة
الجزء الأول: عالم التواصل بين الحيوانات
الفصل الأول: لمحة عامة عن التواصل بين الحيوانات
الفصل الثاني: تغيير المنظور
الفصل الثالث: كيف يعمل؟
الجزء الثاني: البدء بأسلوب الحديث من القلب إلى القلب
الفصل الرابع: التحضير
الفصل الخامس: إقامة اتصال
الفصل السادس: خطوات فعّالة للتواصل مع حيواناتك الأليفة
الجزء الثالث: تطوير مهارات التواصل مع الحيوانات
الفصل السابع: استكشاف الأخطاء وإصلاحها للمبتدئين
الفصل الثامن: ما هو التالي بالنسبة لك؟
المبادئ التوجيهية للأخلاقيات والممارسة
مراجع
موارد
شكر وتقدير
نبذة عن المؤلف
انضم إلى عائلة دار هاي هاوس

ثناء على *التواصل مع الحيوانات أصبح سهلاً*

عندما نجهل شيئًا ما، غالبًا ما نخشاه، أو ربما الأسوأ من ذلك، ننتقده ونقوضه. لقد أبهرتني "بي" منذ البداية بقدرتها على التواصل مع الحيوانات، مؤكدةً أنها لا تملك كل الإجابات. هذه هي الفلسفة نفسها التي نشأت عليها مع الدببة - وحتى يومنا هذا، لا نملك أنا وفريقي كل الإجابات، لكننا نتواصل معها برغبة في التعلم وأن نكون ما تحتاجنا إليه.

بفضل فهم بي وموهبتها وصبرها، باتت الحيوانات التي نادرًا ما تُمنح فرصة الشك في عقولنا الضيقة، تُسمع وتُفهم بشكل متزايد. تأخذنا بي إلى عالم مُلهم من الوعي بالحيوانات والتكريم الروحي، ونحن مدينون لها بالامتنان لمساعدتها لنا على التواصل مع جميع المخلوقات - كبيرها وصغيرها - وفهمها واحترامها وتبجيلها، فهي التي تتشارك معها عالمها الاستثنائي.

كما تسأل بي: "هل زحف حدسك إلى كهف؟" نعم، أعتقد ذلك، ويجب أن نتحلى بالشجاعة الكافية الآن للزحف عائدين إلى النور.

جيل روبنسون، الحائزة على وسام الإمبراطورية البريطانية، ودكتوراه في الطب البيطري، ودكتوراه فخرية في القانون، ومؤسسة ورئيسة تنفيذية لمؤسسة حيوانات آسيا

سواء كنت تعيش في المدينة مع حيواناتك الأليفة الرائعة، أو في البرية مع مجموعات من الأسود كما أفعل، فإن هذا الكتاب المبهج والدافئ يوضح أن التواصل بين الأنواع أمر واضح وبسيط للغاية، لأنه طبيعي تمامًا.

العقل يفكر لكن القلب يعرف، لذا فإن هذه التقنية تتعلق بالتواصل من قلب إلى قلب.

في رؤيتي للمستقبل، سيتقن جميع القادة هذا الفن الدقيق، ليس فقط من خلال التحدث إلى سكان هذا الكوكب الآخرين، بل من خلال احترام ما يتلقونه في المقابل والعمل بناءً عليه. وإلا كيف لنا أن نخلق مستقبلاً عادلاً ومزدهرًا؟

ليندا تاكر، الرئيسة التنفيذية لمؤسسة حماية الأسود البيضاء العالمية ومؤلفة كتاب "لغز الأسود البيضاء" و"إنقاذ الأسود البيضاء" و"القيادة الشجاعة".

يحتوي هذا الدليل العملي للتواصل مع الحيوانات على قدر كبير من الحكمة. وقد استمتعتُ بشكل خاص بكيفية وضع الكتاب للتواصل مع الحيوانات في سياق روحي أوسع. بالنسبة لأصحاب العقول المنفتحة حقًا، يُعد هذا الكتاب كنزًا يُمكنه أن يفتح عوالم جديدة حرفيًا.

ريتشارد ثوبورن، مؤسس مؤسسة بيرنيWWW.BURNIESFOUNDATION.COM،

في كتابها "التواصل مع الحيوانات ببساطة"، تقدم بي دليلاً بسيطاً وواضحاً وموجزاً للتواصل مع أصدقائنا من الحيوانات. هذا الكتاب هو الدليل الأمثل لكل من يرغب في تعلم كيفية بناء علاقة أعمق مع حيواناته الأليفة والتواصل مع الحيوانات الأخرى، فهو عملي وواقعي وسهل التطبيق.

الدكتور ريتشارد ألبورت، عضو الكلية الملكية للجراحين البيطريين، حاصل على شهادة الطب البيطري التجانسي، وبكالوريوس الطب البيطري

"بي هورسلي شخصية حقيقية. كتاب بهذه الجودة يمكن أن يتيح للأفراد فرصة فهم حيواناتهم بفهم أعمق، مما يمكنهم من فهم بداية الألم في مراحله المبكرة، ويسمح باتباع نهج وقائي بدلاً من نهج رد الفعل في رعايتهم الصحية."

®جوليا روبرتسون، مؤسسة مركز جالين للعلاج وجالين للعلاج العضلي

يقدم "بي" دليلاً سهلاً ومبسطاً يغطي جميع جوانب التواصل، من الأساسيات وحتى الإتقان الكامل، ويساعدنا خلال ذلك على تجنب جميع الأخطاء الشائعة، وأبرزها انعدام الثقة بالنفس. لقد استمتعت كثيراً بهذه الفرصة لتلقي دورة تنشيطية من هذا الخبير المتميز في التواصل.

توم فارينغتون، حاصل على بكالوريوس الطب البيطري، وعضو الكلية الملكية للجراحين البيطريين، وشهادة الطب البيطري المنزلي.

أنا منبهرةٌ بكمية المعلومات التي نجهلها عن الحيوانات الرائعة التي نتشارك معها حياتنا. لقد انخرطتُ في مجال رعاية الكلاب على مدى الثلاثين عامًا الماضية، ولديّ حاليًا خمسة كلاب أنقذتها. جميعها رائعة. لستُ متقبلةً لها بقدر تقبلها، لكنني أتعلم. لهذا السبب سأدرس عمل بي هورسلي الاستثنائي وأحاول فهم مهاراتها المذهلة في التواصل. حتى لو تأثرتُ بها قليلاً، فسيكون الأمر يستحق العناء. أوصي بشدة بهذا الكتاب.

بيتر إيغان، مدافع عن حقوق الحيوان وممثل

Made Easy أيضًا ضمن سلسلة

سجلات أكاشيك

علم التنجيم

الشاكرات

التواصل مع الملائكة

التواصل مع الجنيات

البلورات

اكتشاف حياتك الماضية

العلاج بالطاقة

فنغ شوي

حكمة الإلهة

الأحلام الواعية

التوسط الروحي

تأمل

اليقظة الذهنية

معالجة اللغة الطبيعية

علم الأعداد

القبالة

الريكي

التنويم الذاتي

الشامانية

التانترا

التارو

نُشر في المملكة المتحدة بواسطة:
W11 3JQ دار هاي هاوس المحدودة، أستلي هاوس، 33 نوتينغ هيل غيت، لندن
الهاتف: +44 (0)20 3675 2450؛ فاكس: +44 (0)20 3675 2451
www.hayhouse.co.uk

نُشر في الولايات المتحدة الأمريكية بواسطة:
دار نشر هاي هاوس، صندوق بريد 5100، كارلسباد، كاليفورنيا 92018-5100
الهاتف: (1) 760 431 7695 أو (800) 654 5126
الفاكس: (1) 760 431 6948 أو (800) 650 5115
www.hayhouse.com

نُشر في أستراليا بواسطة:
دار هاي هاوس أستراليا المحدودة، 18/36 شارع رالف، الإسكندرية، نيو ساوث ويلز 2015
هاتف: (61) 2 9669 4299؛ فاكس: (61) 2 9669 4144
www.hayhouse.com.au

نُشر في الهند بواسطة:
دار نشر هاي هاوس الهند، مجمع مسكان، قطعة رقم 3، ب-2،
فاسانت كونج، نيودلهي 110 070
هاتف: (91) 11 4176 1620؛ فاكس: (91) 11 4176 1630
www.hayhouse.co.in

النص © بي هورسلي، 2018

تم التأكيد على الحقوق المعنوية للمؤلف.

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة ميكانيكية أو فوتوغرافية أو إلكترونية، أو في شكل تسجيل صوتي؛ كما لا يجوز تخزينه في نظام استرجاع، أو نقله أو نسخه بأي شكل آخر للاستخدام العام أو الخاص، باستثناء "الاستخدام العادل" كاقتباسات موجزة واردة في المقالات والمراجعات، دون إذن كتابي مسبق من الناشر.

لا ينبغي اعتبار المعلومات الواردة في هذا الكتاب بديلاً عن الاستشارة الطبية المتخصصة؛ استشر طبيباً مختصاً دائماً. استخدام أي معلومات في هذا الكتاب هو على مسؤولية القارئ الشخصية. لا يتحمل المؤلف ولا الناشر أي مسؤولية عن أي خسارة أو مطالبة أو ضرر ناتج عن استخدام أو إساءة استخدام الاقتراحات الواردة فيه، أو عن عدم استشارة الطبيب، أو عن أي محتوى على مواقع إلكترونية خارجية.

يتوفر سجل فهرسة لهذا الكتاب في المكتبة البريطانية.

(رقم الكتاب المعياري الدولي 978-1-78817-119-9 (مطبوع
رقم ISBN 978-1-78817-123-6 بصيغة ePub

صور داخلية: Shutterstock

بالنسبة لولاية تكساس،
صديق، ومؤلف مشارك، وخبير في تدريب الكلاب.

لقد دخلت حياتي كقطة صغيرة عمرها ستة أشهر
وقد شكلت قوة شفائية فعالة منذ ذلك الحين.

أنت عالمي.

أحبك!

مقدمة

لم أكن أعلم بوجود التواصل بين الحيوانات أصلاً.

في عام ٢٠٠٤، كنت أعمل في إدارة خشبة المسرح في منطقة ويست إند بلندن، وأقوم بجولات فنية في جميع أنحاء المملكة المتحدة والعالم. ثم تبنيت كلبي الأول، ومنذ ذلك الحين تغيرت حياتي جذرياً. دخل مورغان، وهو كلب بيغل هجين رائع، إلى حياتي، ومعه تغيرت نظرتي إليها تماماً. كان هو "محفزي" في عالم الكلاب. لقد عرّفني على التواصل مع الحيوانات، والآن حان دوري لأعرّفكم عليه. يمكنكم أن تسموني "محفزكم" في عالم البشر!

قبل أن نستكشف التواصل مع الحيوانات، دعوني أشرح قليلاً عن رحلتي، ثم آمل أن يلهمكم مساري في التواصل مع الحيوانات لبدء السير في طريقكم الخاص للتواصل مع الحيوانات، ثم الاستمرار في السير.

لا أعتبر نفسي موهوبة. لم أكن أعرف شيئاً عن التواصل مع الحيوانات عندما بدأت، وكنت متشككة للغاية. كنت من النوع الذي يفضل الأدلة المقنعة. وقد وجدت الدليل عندما حضرت أول ورشة عمل لي في مجال التواصل مع الحيوانات.

عندما وصل مورغان من مركز إنقاذ الحيوانات في مايهيو، كان مستلقيًا على سريره، وشعرتُ بحزنٍ عميقٍ يُنبعث منه. نشأتُ مع القطط، ولم أكن أعرف الكلاب جيدًا، فظننتُ أنني أسيء التعامل معه. ثم تواصل المركز مع المشتركين في قائمته البريدية بشأن ورشة عمل للتواصل مع الحيوانات، فقلتُ في نفسي: رائع، سأفهم الآن أين يكمن خطئي مع مورغان. في ذلك الوقت، كنتُ أعتقد، خطأً، أن التواصل مع الحيوانات يقتصر على قراءة لغة جسدها.

ذهبتُ إلى ورشة العمل، وكان هناك عشرون شخصًا يجلسون في دائرة يستمعون إلى قصصٍ تُشبه قصص دكتور دوليتل. كان المُعلّم يشرح كيف يُمكن التحدث إلى الخيولٍ وسماعها تُجيب. كان تسعة عشر شخصًا مُنتبهين بشدة، يبكون وهم يستمعون، ثم كنتُ أنا، ذراعاي وساقاي مُتقاطعتان، ولا شك أن عبوسًا كان على وجهي. ظننتُ أنها مُجرّد هراء. لم أُصدّق كلمةً واحدةً مما قيل. كان الأمر بعيدًا كل البعد عن تجاربي الحياتية، فضلًا عن منطقة راحتي، لدرجة أنني كدتُ أغادر وقت الغداء، لكن شيئًا ما جعلني أبقى.

أنا سعيدة جدًا لأني فعلت ذلك، لأنه بعد ذلك حدث شيء مذهل. في فترة ما بعد الظهر، تم تقسيمنا إلى مجموعات ثنائية وطُلب منا التواصل مع حيوانات بعضنا البعض، وشهدتُ الطلاب يتلقون معلومات لم يكن من الممكن أن يعرفوها. أولًا، لأن الحيوان وصاحبه كانا غريبين تمامًا بالنسبة لهم، وثانيًا، لأنهم كانوا يعتمدون على صورة مطبوعة للحيوان، وبالتالي لم يتمكنوا من استخلاص

استنتاجَات بناءً علىَ لغة الجَسد. أعلمَ، الأمرَ غريب، أليس كذَلك؟ كيف يُعقلَ هذا؟ حسنًا، سأشرح ذلك لاحقًا.

طُلب منا أن نمسك صورة حيوان شريكنا ووجهها لأسفل ونتحسس نوعها. فكرتُ: كيف يُفترض بي أن أفعل ذلك؟ وشعرتُ أن الأمر برمته بلا جدوى، لأننا كنا في وسط لندن، ولذلك كان من المرجح أن يكون كلبًا أو قطة أو أرنبًا.

أمسكتُ بالصورة ووجهها لأسفل بين يديّ، ووجهتُ إليها سؤالي في صمت: "ما نوعك؟" وسمعتُ كلمةً في ذهني: "أرنب". وعندما قلبتُ الصورة، اكتشفتُ أنني كنتُ على صواب. تخمينٌ موفق، هكذا فكرتُ، ثم تجاهلتُ الأمر.

ثم طُلب منا أن نطرح على الحيوان بعض الأسئلة وأن ندون كل ما يخطر ببالنا. "وكان السؤال الأول: "ما هو طعامك المفضل؟

كررت السؤال في نفسي، فرأيت في مخيلتي صورةً أشبه بالحلم. كانت أوراقًا خضراء. لكنّ مربي الأرنب أوضح لي أن هذا ليس طعامه المفضل.

كان من السهل جدًا في تلك المرحلة أن نقول: "حسنًا، هذا لا يُجدي نفعًا" أو "لا أستطيع فعل ذلك". لكن عندما نبدأ أي شيء جديد، غالبًا ما يبدأ الأمر هكذا. لم يكن مو فرح فائزًا بالميدالية الذهبية فورًا، ولم يبدأ أوسين بولت كأسرع رجل على وجه الأرض. لقد تدربا. تدربا كثيرًا جدًا.

"وكان السؤال الثاني: "من هو صديقك المفضل؟

رأيتُ صورةً أخرى، هذه المرة لأرنب بلون قهوة الإسبريسو. اتضح أن للأرنب صديقًا من نفس اللون، وأنهما زوجانٍ متلازمان. يا له من تخمينٍ موفق!

"ثم طُرح السؤال الثالث: "ما هو نشاطك المفضل؟

شعرتُ بوجود أريكة، لكنني تجاهلتُ الأمر سريعًا. لم أكن أعلم حينها أنه أرنب منزلي. ولماذا الأريكة؟ لأن نشاطه المفضل كان مشاهدة التلفاز. هذا صحيح. كان يحب الجلوس على الأريكة كل مساء سبت لمشاهدة برنامج "You've Been Framed". لا أمزح.

بصراحة، لم تُقنعني تلك التجربة بأنني أتواصل فعلاً مع حيوان. ما لفت انتباهي هو عندما وصف شريكي المُعيّن، وهو شخص غريب تماماً يحمل صورة قطتي ذات اللون الزنجبيلي، تكساس، مدخل منزلي المميز، ومكان الأريكة ولونها، ومكان جلوس تكساس المفضل في الحديقة. بدا الأمر وكأنه اصطحبها في جولة خاصة في منزلنا دون علمي. حيرني الأمر. أردت أن أعرف كيف يُمكن ذلك.

كان ذلك اليوم نقطة تحول في حياتي. وبالنظر إلى الماضي، يبدو أنني كنتُ أنا أيضاً متأثراً بعامل محفز. لو قررت تكساس عدم التواصل في ذلك اليوم، لكانت الأمور قد سارت بشكل مختلف تماماً.

بصفتي محبة للحيوانات، رغبتُ في معرفة المزيد. لو كان هذا يحدث فعلاً، لكانت له تداعيات أوسع بكثير. كنتُ سأتمكن من التحدث إلى الحيوانات التي

أعرفها، وإلى الحياة البرية في حديقتي، وربما إلى أنواع مثل الأسود والدلافين والحيتان. تساءلتُ كيف سيكون التواصل مع هذه الأنواع المختلفة، وماذا قد ترغب في التعبير عنه. بدأت الأسئلة تنهال عليّ من كل حدب وصوب. انتابني حماسٌ لمعرفة مشاعرها، وما تحبه وما تخشاه، وما رأيها في حياتها وفي البشر. هل سيكون لديها نصائح لنا؟ هل يمكنها أن تخبرنا كيف نساعد كوكبنا؟

حضرتُ ورشة عمل أخرى بدافع الفضول، وهناك أدركتُ فجأةً أنني أريد أن أصبح مُتخصصة في التواصل مع الحيوانات. كنتُ قد قررتُ بالفعل ترك المسرح والعودة إلى حبي الأول، الحيوانات، لكنني لم أكن أعرف كيف سيكون ذلك. لقد جربتُ عشرات الوظائف المتعلقة بالحيوانات، ولم أجد ضالتي في أي منها. فقط عندما ظهرت مورغان وعرّفتني على مجال التواصل مع الحيوانات، أدركتُ أن هذا هو ما أبحث عنه. كان التواصل مع الحيوانات هو المهنة التي انجذبتُ إليها؛ لم أكن أعرف اسمها، أو حتى أنها موجودة.

على مدى الاثني عشر شهرًا التالية، بذلتُ كل ما يلزم لتحقيق ذلك الحلم. كنتُ أتوق بشدة للتعبير عن شغفي بالحيوانات وإحداث تغيير إيجابي في حياتها ورفاهيتها. لقد حظيتُ بخمسة عشر عامًا من مسيرة مهنية ناجحة للغاية، عملتُ خلالها مع شخصيات بارزة مثل هارولد بينتر، وإدوارد فوكس، وريتشارد ويلسون، ووارن ميتشل، ولكنني الآن وجدتُ ما أرغب في فعله أكثر من أي وقت مضى، ما أشعل فيّ جذوة الشغف.

بعد أشهر، كنتُ أجلس في حديقتي الخلفية على طاولة تحت مظلة فضية، أتدرب على التواصل مع الحيوانات من خلال دراسة حالة. عندما انتهيت، استرخيتُ على كرسيي، مستمتعًا بأشعة الشمس وهدوء المدينة. لفت انتباهي شيء ما، فنظرتُ إلى يدي اليسرى. كانت ذبابة خضراء لامعة ذات أرجل خلفية سوداء خشنة قد حطت عليها.

فكرت في نفسي، أتساءل إن كانت هذه الذبابة تستطيع سماعي؟

قلت له بصوت عالٍ: "مرحباً".

ظننتُ أنه سيطير بعيدًا، لكنه بقي مكانه، وشعرتُ وكأنه ينتظر. كانت هذه أول محاولة لي للتواصل مع أي نوع من الحشرات، فضلاً عن ذبابة، وتساءلتُ كيف لي أن أتأكد من وجود اتصال حقيقي بيننا.

قلت له: "إذا كنت تسمعني، من فضلك حلّق حول هذه المظلة وعد واهبط على يدي".

دون تردد، انطلقت الذبابة من يدي، وحلقت عكس اتجاه عقارب الساعة حول المظلة، ثم عادت لتهبط على يدي اليسرى.

قلتُ: "هذا مثير للإعجاب حقاً". نظرتُ إلى عينيه ذواتي اللون الكستنائي وسألته: "هل يمكنك فعل ذلك مرة أخرى؟"

انطلقت الذبابة، وتسلل ضوء الشمس عبر جناحيها الشفافين. ثم طارت عكس اتجاه عقارب الساعة حول المظلة، واستقرت على يدي اليسرى. في المرتين، طارت عكس اتجاه عقارب الساعة، وفي المرتين على يدي اليسرى. هل كان

هذا محض صدفة، أم دليلاً على أن الذبابة كانت تسمعني وتختار الاستجابة لطلبي؟

قلت: "أرجوك حلّق حول هذه المظلة مرة أخرى من أجلي. إذا فعلت ذلك، أعدك أنني لن أشكك أبدًا في إمكانية التواصل مع الحيوانات مرة أخرى."

في اللحظة التي انتهيت فيها من السؤال، كان في الهواء ويحلق حول المظلة، مرة أخرى عكس اتجاه عقارب الساعة، ثم عاد ليهبط على يدي اليسرى.

نظر إليّ بترقب، كما لو كان ينتظر ردة فعلي.

قلتُ وأنا في حالة ذهول: "رائع! شكراً لك!". كنت أشعر بمشاعر كثيرة – الإثارة والدهشة والاحترام.

ما إن شكرت الذبابة حتى طارت بعيدًا، وكأن مهمتها معي قد انتهت. بقيت جالسًا، أستوعب كل ما حدث للتو. شعرت بنعمة عظيمة أن أرى بوضوح أن حتى الكائنات الصغيرة قادرة على التواصل فيما بينها.

والأهم بالنسبة لي، أن ذبابة السفر قد نجحت في إسكات شكوكي. منذ تلك اللحظة، بدأتُ أنظر إلى الكائنات الأخرى بتقدير جديد. الآن، إذا دخلت ذبابة إلى منزلي، فبدلاً من التفكير في طرق للتخلص منها، أفتح بابًا أو نافذة وأطلب منها المغادرة. أحيانًا أضيف: "هذا هو المخرج". لقد وجدتُ أن هذه الطريقة ناجحة في كل مرة تقريبًا. غالبًا ما تكون الذبابة قد دخلت بالصدفة وتتوق للخروج.

في عام ٢٠٠٦، اتخذتُ قرارًا جريئًا وتركتُ مسيرتي المسرحية لأبدأ من جديد. ومنذ ذلك الحين، أعمل بدوام كامل مع الحيوانات. قدّمتُ ورش عمل لأشخاص تتراوح أعمارهم بين ثمانية وتسعة وثمانين عامًا، وقمتُ بجولات حول العالم. أقيم خلوات منتظمة للتواصل مع الحيوانات البرية في بيئتها الطبيعية، واصطحبتُ مجموعات صغيرة إلى مصر وبنما وهاواي للتواصل مع الدلافين والسلاحف والحيتان وأسماك المانتا. بالإضافة إلى تعليم الناس كيفية التواصل مع حيواناتهم الأليفة، أقدّم أيضًا استشارات، وقد تواصلتُ مع آلاف الحيوانات في جميع أنحاء العالم.

لقد شعرتُ أن هذا نداءٌ داخلي. إنه لشرفٌ لي أن أكون سفيرةً للتواصل مع الحيوانات، وأن أشارك طريقةً بسيطةً في جوهرها، لكنها تُحقق نتائجَ عميقةً وشفائيةً للإنسان والحيوان على حدٍ سواء. أؤمن إيمانًا راسخًا بأن التواصل مع الحيوانات هو قوتنا الفطرية، قدرةٌ نولد بها جميعًا، وأداةٌ يُمكننا جميعًا استخدامها، وهو أقوى وأسرع وسيلةٍ لدينا لإعادة بناء علاقةٍ محبةٍ وذات معنى مع العالم الطبيعي.

أنا متأكد من أنني لا أملك جميع الإجابات بعد، ولكن في هذا الكتاب سأشارككم أهم العناصر المفيدة مما تعلمته من تجاربي وأخطائي، وصراعاتي ونجاحاتي.

تكمن قوة هائلة في القدرة على التواصل مع الحيوانات. فهي تُفيدك أنت وحيواناتك وأي كائن حي آخر تصادفه. لديك فرصة لإحداث تغيير إيجابي، سواء على المستوى الشخصي أو من خلال التأثير المضاعف لخياراتك اليومية، مما قد يُسهم في شفاء الكائنات الحية الأخرى وتعزيز صحتها وانسجامها.

قد تظنّ أنك ستتعلم فقط كيفية التواصل مع حيواناتك الأليفة، وربما الحيوانات البرية وحيوانات البحر والجو، لكن في الحقيقة ستتعلم أكثر من ذلك بكثير. والأهم من ذلك، ستتعلم الإصغاء بقلبك.

باختصار، يُعلّمك التواصل مع الحيوانات أن تصبح أكثر وعياً وتواصلاً واحتراماً. ومع ازدياد وعيك بشبكة الحياة المترابطة، يُلهمك ذلك لحماية العالم الطبيعي ورعايته.

بتعلمك التواصل مع الحيوانات، أضمن لك بنسبة كبيرة أنك ستختبر قريباً روابط رائعة معها. ستكتشف مع مرور الوقت أنها عملية للغاية، ومُعالِجة، ومُحِبّة، ومُوسِّعة للعقل، وعميقة بشكل لا يُصدق.

انتبهوا يا أصدقائي الأعزاء. هذا الكتاب سيغير حياتكم.

الفصل الأول

لمحة عامة عن التواصل مع الحيوانات

"البداية هي أهم جزء في العمل."

أفلاطون، فيلسوف

لنبدأ من البداية. قبل أن نُصبح نحن البشر المعاصرين نُنقر على لوحات مفاتيح حواسيبنا ونُثرثر مع أشخاص صغار مُكدسين داخل صندوق مستطيل صغير يُسمى الهاتف المحمول، كنا مُنسجمين مع بيئتنا الطبيعية. ثم طورنا اللغة، وتقدمنا تكنولوجيًا، وأعلنا أنفسنا "متفوقين فكريًا"، وبذلك فقدنا الاتصال بما يهم حقًا: الطبيعة. لكن لم يكن الأمر دائمًا كذلك.

لا تزال الثقافات الأصلية تُقرّ بوجود الروح في جميع الكائنات الحية، بما في ذلك الحيوانات والأشجار والنباتات والمحيطات والصخور. وغالبًا ما تمتلك هذه الثقافات طريقةً في فهم الحيوانات والطبيعة والبيئة والتواصل معها تختلف اختلافًا كبيرًا عن نهج المجتمع السائد.

في أستراليا، أوضح رجل من السكان الأصليين قائلاً: "يرى السكان الأصليون أنفسهم كجزء من الطبيعة. كل الأشياء على الأرض نراها جزءًا من الإنسان"[1].

يُطلق السكان الأصليون لأمريكا على جميع الكائنات الحية اسم "أقاربنا". إنهم يُجلّون روح كل مخلوق ذي فراء أو زعانف أو ريش، وحتى المخلوقات ذات الحراشف والزواحف. يؤمنون بأن كل شيء على الأرض الأم مرتبط ببعضه، ويرقص معًا في دورة الحياة.

التواصل مع الحيوانات ليس بالأمر الجديد، إنما هو أمرٌ أهملناه نحن البشر المعاصرون لاعتمادنا بشكل أساسي على اللغة المنطوقة كوسيلة للتواصل. كان أسلافنا يتواصلون مع الحيوانات، وبإمكاننا نحن أيضاً فعل ذلك. لكن الحقيقة أن الكثير منا، نحن البشر المعاصرين، نعاني من "متلازمة الانفصال". نتوق إلى التواصل أكثر من أي شيء آخر، لأن رغبتنا الفطرية هي أن نكون على اتصال بالطبيعة، مدركين على مستوى الروح أننا جزء منها. ومع ذلك، فمع تقدمنا التكنولوجي، نبتعد أكثر فأكثر عن التواصل مع الطبيعة وعن العلاقات ذات المعنى.

الخبر السار هو أن الكثير من الناس يتمتعون بقدرة فطرية على التواصل مع الحيوانات، وفي بعض الثقافات لا تزال هذه القدرة ممارسة شائعة. صحيحٌ أيضاً أننا نفهم الكثير دون الحاجة إلى هذا التواصل الفطري. نفهم ذلك عندما تجلس قطتنا بيننا وبين حاسوبنا المحمول، أو عندما تستلقي على أذرعنا. بل إن بعض

القطط قد تتمدد على لوحة المفاتيح، وهو أمرٌ واضحٌ تماماً. نفهم ذلك عندما يدفع كلبنا لعبةً نحو أرجلنا أو ينبح نباحاً حاداً عند الباب عندما يرى سنجاباً في الخارج. نفهم ذلك عندما يداعبنا حصاننا برفق أو عندما يقلب دلو علفه الفارغ.

تُعطينا الحيوانات إشارات جسدية وسمعية لأنها تعلمت أننا لا نلاحظ دائمًا الإشارات الدقيقة. بل نتجاهلها أو نسيء فهم ما تحاول إيصاله إلينا.

في المقابل، نشعر بأننا مضطرون للردّ بوضوح تام، ونعتقد أن العناق أو الصراخ أو الدفع هي أشكال التواصل الوحيدة التي تفهمها حيواناتنا. في ثقافتنا البشرية، ننظر إلى التواصل على أنه لغة. يا له من قصور في فهمنا!

حان وقت الاستيقاظ الآن. الأوضاع تتغير. الحواجز تتلاشى والناس يتذكرون صلتهم الحقيقية بالحيوانات والطبيعة.

أخلاقيات التمييز ضد الحيوانات

دعونا نلقي نظرة على القيمة التي تُنسب غالباً إلى الحيوانات على أساس انتمائها إلى نوع معين.

صاغ مصطلح "التمييز العنصري ضد الحيوانات" عالم النفس البريطاني ريتشارد د. داير عام 1970، ثم شاع استخدامه بفضل الفيلسوف الأسترالي بيتر سينغر. وهو يقوم على فكرة أن كون الكائن حياً بشرياً يُعدّ سبباً كافياً لتمتعه بحقوق أخلاقية أكبر من جميع الحيوانات غير البشرية.

يُبالغ التمييز العنصري ضد الحيوانات في فكرة تفوق الإنسان، فيُعتبر أن أبسط رغبات الإنسان أهم من الاحتياجات الأساسية للحيوانات الأخرى. فعلى سبيل المثال، قد يُبرر هذا التمييز معاملة الحيوانات بقسوة وقتلها للحصول على فرائها الذي يرتديه الإنسان في صناعة المعاطف والأطواق والأوشحة والزينة على القبعات أو حلقات المفاتيح.

يزعم من يبررون هذا الاعتقاد أن البشر أكثر وعياً بذواتهم وأكثر قدرة على اختيار مسار أفعالهم من الحيوانات الأخرى. ويقولون إن هذا يمكّنهم من التفكير والتصرف أخلاقياً، وبالتالي يمنحهم مكانة أخلاقية أعلى.

كثيراً ما يُدان هذا الرأي باعتباره نوعاً من التعصب يُشبه العنصرية أو التمييز الجنسي. ليس هذا فحسب، بل إن الأدلة العلمية تُشير إلى عكس ذلك.

إعلان كامبريدج بشأن الوعي

أنا أفكر، إذن أنا موجود.

رينيه ديكارت، فيلسوف

في 7 يوليو 2012، في مؤتمر فرانسيس كريك التذكاري حول الوعي لدى الحيوانات البشرية وغير البشرية، اجتمعت مجموعة دولية من علماء الأعصاب

المعرفيين البارزين، وعلماء الصيدلة العصبية، وعلماء وظائف الأعصاب، وعلماء التشريح العصبي، وعلماء الأعصاب الحاسوبيين لمناقشة ما إذا كانت الحيوانات واعية.

أمضى كريك، أحد مكتشفي الحمض النووي، السنوات الأخيرة من حياته المهنية في دراسة الوعي، وفي عام ١٩٩٤ نشر كتابًا بعنوان "الفرضية المذهلة: البحث العلمي عن الروح". وكانت نتيجة مؤتمره التذكاري إعلان كامبريدج بشأن الوعي، الذي خلص إلى ما يلي: "تمتلك الحيوانات غير البشرية الركائز العصبية التشريحية والكيميائية والفيزيولوجية لحالات الوعي، إلى جانب القدرة على إظهار سلوكيات مقصودة. وبالتالي، تشير الأدلة إلى أن البشر ليسوا الوحيدين في امتلاكهم الركائز العصبية التي تولد الوعي. فالحيوانات غير البشرية، بما في ذلك جميع الثدييات والطيور، والعديد من الكائنات الأخرى، بما في ذلك الأخطبوطات، تمتلك أيضًا هذه الركائز العصبية".[2]

لقد أثبت كبار العلماء، ويعلنون ذلك جهارًا، ما عرفه الكثيرون منا من محبي الحيوانات: الحيوانات كائنات واعية. إنها كائنات مدركة، تتمتع بالذكاء والقدرة على تمييز ذاتها، والشعور بالعواطف، واتخاذ القرارات. لذا، لم يعد من الممكن النظر إليها كأشياء جامدة بلا مشاعر.

لقد أنكرنا طويلاً آلام الحيوانات ومعاناتها، واعتبرنا أفعالنا تجاهها مقبولة بحجة أن الحيوانات لا تشعر". لا شيء أبعد عن الحقيقة من ذلك، ولعل الأمر الأكثر إثارة للصدمة هو أن الحيوانات تدرك ما نفعله بها.

تخيّل للحظة أنك حيوان يُعامل كشيء أو منتج، ويُتخلص منه لأنه "يتلف" أو "غير صالح للاستخدام". كيف سيكون شعورك حينها؟ إنه شعورٌ مزعجٌ للغاية عندما تنظر إليه من وجهة نظرهم، أليس كذلك؟ ومع ذلك، تُعامل العديد من الحيوانات بهذه الطريقة.

يتفق العلماء الموقعون على البيان على أن الكلب المرح على أريكتك أو القطة الجميلة على حجرك، وجميع المخلوقات الأخرى في حياتك، ليست آلات جامدة، بل هي كائنات رائعة، مشرقة، وواعية، تمتلك الوعي. الحيوانات غير البشرية مثلنا تمامًا! أو بعبارة أخرى، نحن مثلها تمامًا!

إن إدراك أوجه التشابه بيننا والاعتراف بها يجعل التواصل مع الحيوانات غير البشرية أسهل بكثير.

التواصل بين الحيوانات باختصار شديد

التواصل بين الحيوانات هو تبادل للطاقة عبر مسافة بين إنسان وحيوان غير بشري، أو بين حيوانين غير بشريين. ويُشار إليه أيضاً بـ"التواصل بين الأنواع" أو التواصل الحدسي بين الحيوانات". إنه تبادل حدسي للمعلومات غير اللفظية،" ولغة عالمية مشتركة بين جميع الأنواع.

يكمن سر ذلك في أنه يعمل على تردد الحب، أو ما يُعرف باسم "وعي القلب".

من السهل الخلط بين مُختصّ التواصل مع الحيوانات و"مُروض الخيول" أو "مُستمع الكلاب"، الذي يقرأ لغة جسد الحيوان ويفهم سيكولوجية نوع مُعين. لكن التواصل مع الحيوانات يختلف تمامًا عن عمل مُختصّ سلوك الخيول أو الكلاب أو القطط. كما أنه لا يتعلق بـ"قراءة" الحيوان. فالتواصل مع الحيوانات هو تبادلٌ ثنائيّ الاتجاه للمعلومات، أشبه ما يكون بمحادثةٍ صامتة.

في التواصل بين الحيوانات، تُرسل المعلومات وتُستقبل بشكل غير لفظي بين حيوانين - أحدهما إنسان والآخر حيوان - باستخدام الحواس. سنتناول هذا الموضوع بتفصيل أكبر في الفصل التالي، ونستكشف علاقته بك، ولكن بدايةً، من المهم أن تعرف أنك وُلدتَ بقدرة التواصل مع الأنواع الأخرى من المملكة الحيوانية التي تنتمي إليها. هذه مهارة فطرية تمامًا نولد بها جميعًا. جميعنا ننحدر من أصل واحد، ولكننا نسينا بطريقة ما أننا حيوانات أيضًا.

استعادة الذكريات

يظل الأطفال متناغمين مع حدسهم ويحافظون على ارتباطهم الوثيق بالحيوانات. في طفولتنا، نستطيع أن نتحدث بسعادة مع أصدقائنا من القطط والكلاب، والطيور، وأي كائن حي آخر نصادفه. فقط عندما نكبر ونصبح مراهقين ثم بالغين، نبدأ بالتأثر بآبائنا ومعلمينا وأقراننا وزملائنا، ونتجاهل حدسنا ومعرفتنا الفطرية.

لذلك من الشائع جداً أن تفقد القدرة على التواصل مع الحيوانات بعد الطفولة، ولكن عندما يبقى حب الحيوانات وتكون هناك رغبة في إعادة التعلم، يمكن استعادة المهارة أو كما أصفها غالباً، "إعادة تذكرها"، وهو ما يشير إلى عندما نتذكر" أنفسنا مرة أخرى في عالم الحيوان كجزء متساوٍ منه".

هل انزوى حدسك في كهف؟ حتى لو كان كذلك، فمن الممكن دائمًا استعادته إلى النور حيث يُمكن تقديره والثقة به والإعجاب به كجانب قيّم من شخصيتك. ربما تُدرك أنك تشعر بأشياء لا تستطيع تفسيرها بسهولة. هل سبق لك أن ذهبت لمعاينة منزل ودخلت من بابه وشعرت أنك لا تُحب أجواء المكان؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت تُدرك ذلك حدسيًا. أو ربما كنت تُفكر في صديق ثم رنّ الهاتف وكان هو المتصل – فأنت تُدرك وجوده دون وعي.

ربما تكون على دراية مسبقة بوجود مشاعر حدسية لديك تجاه حيواناتك الأليفة أو الحيوانات التي تصادفها. ربما نظرت في عيني حيوانك الأليف وشعرت بشعورٍ غريب بأن شيئًا ما ليس على ما يرام، ثم أكد الطبيب البيطري ذلك.

إلى حد ما، كلنا نمتلك حدساً. لكن مدى هذا الحد يعتمد على مدى استخدامنا له وثقتنا به. فكلما استخدمناه أكثر، ازداد قوة، تماماً كالعضلة.

أين تدخل قدرة الحيوانات على التخاطر في هذا الأمر؟

يشير مصطلح "التواصل التخاطري مع الحيوانات" إلى نفس مفهوم "التواصل مع الحيوانات". إنهما ببساطة تسميتان مختلفتان لنفس الأسلوب. أميل إلى حذف كلمة "تخاطري" لأنها طويلة ومعقدة. حاول أن تقول "التواصل التخاطري

مع الحيوانات" مرارًا وتكرارًا، ستُصاب بالملل. كما أنني أحذفها لأن الكثيرين يعتقدون أنهم ليسوا تخاطريين. لا تدع مصطلح "التخاطر" يُخيفك. في الحقيقة، كلنا نمتلك قدرة التخاطر، لأنها تُشبه الحدس. التخاطر هو قدرة حدسية دقيقة.

كلمة "التخاطر" مشتقة من الكلمتين اليونانيتين "تيلي" بمعنى "بعيد"، و"باثي" بمعنى "شعور" أو "إدراك". يُمكن اعتبار التخاطر نقلًا صامتًا لكلمة أو صورة ذهنية. فعند التواصل مع الحيوانات، يشعر المرء بالمعلومات (يتلقى هذه الإشارات) عبر مسافة بعيدة دون أي تفاعل جسدي.

أعتقد أن التواصل مع الحيوانات سهل للغاية، وإذا كان تبسيط المصطلحات يسمح بدخول المزيد من الناس، فأنا أؤيد ذلك تمامًا.

كيف يبدو التواصل بين الحيوانات؟

عندما تشاهد شخصًا يتواصل مع حيوان، لن ترى الكثير. في أغلب الأحيان، يكون الشخص مغمض العينين وثابتًا تمامًا، مركزًا على التواصل بينه وبين الحيوان الذي يتحدث معه. أما الحيوان، الذي يتمتع بمهارة فطرية ولا يحتاج إلى التركيز كثيرًا على التواصل، فقد يكون شارد الذهن، أو يحك جلده، أو يتجول في الحقل. فالحيوانات تعرف مسبقًا أنها تستطيع التواصل معنا، ونحن من نحتاج إلى تذكير أنفسنا بأننا نستطيع التواصل معها.

نحن نشتت انتباهنا بسهولة، وغالبًا ما نجد صعوبة في الحفاظ على تركيزنا، ولهذا السبب نفضل أن يواجهنا إنسان آخر لنعتقد، على الأقل، أنه يستمع إلى ما نقوله وينتبه إليه. لكن الحيوانات لا تحتاج إلى النظر في أعيننا لتسمعنا. ألقطط التي تحضر ورش عملي كمعلمين ضيوف - هكذا أسميهم، وهذا ما ينطبق فعلاً على جميع الحيوانات التي تأتي إلى المكان - غالبًا ما تظهر للحظة ثم تذهب وتجلس خلف شيء ما، بعيدًا عن الأنظار. وكثيرًا ما يُطلب مني أن أوصلَ الرسالة: "أستطيع سماعك من هنا". وبهذه الطريقة، وبأقل جهد، يعلمون مبدأً أساسيًا: التواصل بين الحيوانات مرن.

فوائد التواصل مع الحيوانات

"كل حيوان يعرف أكثر منك."

الزعيم جوزيف، القائد،
قبيلة نيز بيرس الأمريكية الأصلية

هناك فوائد جمة من إعادة إحياء قدرتنا الفطرية على التواصل مع الحيوانات. فهذا يُسهم في تعزيز تقديرنا للحيوانات الأخرى وفهمنا العميق لعلاقتنا الوثيقة بجميع أشكال الحياة. كما يُتيح لنا ذلك رؤية أوسع، حيث نكتسب مزيدًا من التعاطف مع البيئة والاستدامة. ومن خلال ممارسة التواصل مع الحيوانات، نبدأ في استحضار مكانتنا كجزء لا يتجزأ من الطبيعة، وننمي احترامنا للموارد الطبيعية التي تدعم حياتنا.

تخيّل عالماً تُعترف فيه بطرق المعرفة، كالتواصل بين الحيوانات، وتُقدّر، وتحظى بمكانة راسخة كأشكال مشروعة للمعرفة في الأوساط الأكاديمية والغربية الحديثة. هذا هو العالم الذي أتصوره.

سيعمل هذا الكتاب على استعادة وتطوير مهاراتك في التواصل بين الإنسان والحيوان. كما ستجد أنه يساعدك على تعميق علاقتك بالطبيعة.

إليكم بعض الأمثلة الواقعية لكيفية مساعدة التواصل مع الحيوانات.

نداء إنذار بيلي

أخبرتني لين أنها وابنتها المراهقة، سام، أدركتا إمكانية التواصل مع الحيوانات، واعترفتا بصراحة تامة أنهما قرأتا العديد من الكتب حول هذا الموضوع، لكنهما لم تفعلا الكثير غير ذلك. ثم في أحد الأيام، كان كلبهما، بيلي، وهو من فصيلة ستافوردشاير بول تيرير، ينبح في غرفة نوم لين. كان هذا الأمر غريبًا للغاية، لذا قررت سام التوقف عن العمل الذي كانت تقوم به في غرفتها لتذهب وتتحقق من الأمر.

عندما دخلت الغرفة، أرسل لها بيلي صوراً لأولي، أحد حيوانات النمس الخاصة بهم، وهو يركض في أرجاء الغرفة.

قام سام بتفتيش الغرفة، لكن أولي لم يكن موجوداً.

طمأن سام بيلي، التي كانت حذرة للغاية من حيوانات النمس، بأنه لا يوجد أي نمس طليق في الغرفة، ثم فكرت أنه من الأفضل أن تذهب وتتحقق من الأقفاص في الحديقة الخلفية تحسباً لهروبها.

وبالفعل، تمكن أولي، ابن عرس الذي أراه بيلي لسام، بطريقة ما من القيام بخدعة هوديني والهروب من القفص، وكان الآن يشق طريقه نحو باب القطط.

على الرغم من أنه لم يستطع رؤية قفص النمس من غرفة النوم، إلا أن بيلي كان على دراية بأماكن وجود النمس وما يفعلونه، وكان قلقه في محله. كان يخشى أن يدخل أولي إلى المنزل، وإذا فعل، فلن يطول به الأمر حتى يجد نفسه في غرفة لين، يركض في كل مكان. لذا، لم يقتصر الأمر على قدرته على توضيح سبب نباحه، بل استطاع سام فهمه بوضوح والتصرف بناءً عليه.

باختصار، عرف كلبٌ داخل المنزل ما يفعله ابن عرس يعيش خارجه، رغم أنه لم يره. والأهم من ذلك، استطاع الكلب إيصال هذه المعلومة بوضوح إلى صاحبه، الذي فهمها وتصرف بناءً عليها، مما أثبت صحة حدس الكلب. أحسنت يا بيلي!

تُظهر هذه القصة التواصل بين الإنسان والحيوان (الكلب). كما تُوضح التواصل بين الحيوانات (الكلب والنمس). إنها تُثير التفكير، أليس كذلك؟ أخبرتني لين وسام أنها شجعتهما على دراسة التواصل بين الحيوانات بشكل أعمق.

يُظهر هذا المثال البسيط قوة التواصل غير اللفظي بين جميع الكائنات الحية. عندما نتذكر أننا حيوانات أيضًا، يصبح كل شيء منطقيًا تمامًا. إنه تواصل بين الأنواع، باستخدام لغة عالمية غير لفظية. أليس هذا رائعًا؟!

المعلم العنكبوت

إحدى طالباتي في مجال التواصل مع الحيوانات، دون برومهام، تروي ما يلي:

في الأسبوع الماضي، دخلتُ حمامي فوجدتُ عنكبوتًا ضخمًا في حوض الاستحمام. عادةً ما أخرجها، لكنها تُفزعني دائمًا، والحقيقة أنني لا أستمتع بلمسها. وكالعادة، أحضرتُ كوبًا وطبقًا صغيرًا (لأساعد العنكبوت على الدخول إلى الكوب). لكن هذا العنكبوت رفض الدخول. ظلّ يقفز على جانبي الكوب، وبدأتُ أشعر بالإحباط. كنتُ على وشك الخروج ولم أرِد التأخر.

تذكرت قصة بي عن تغلبها على خوفها من الثعبان، فحاولت أن أرسل الحب إلى العنكبوت وأتواصل معه. لكنني لم أستطع إقناع نفسي، وبالتالي لم أستطع إقناع العنكبوت أيضاً.

ثم خطرت لي فكرة. سأطلب من كلبي، الذي انتقل إلى رحمة الله منذ سنوات، أن يساعدني. طلبت منه أن يتحدث إلى العنكبوت وأن يخبره أنني لا أريد له أي أذى.

ثم فكرت، لا، سيسمع كلمة "ضرر" فقط، لذلك غيرت أفكاري وقلت لكلبي، "قل له إني أريد مساعدته فقط".

بدا للحظة أن الهدوء والتفاهم قد سادا من كلا الطرفين. ثم سارت العنكبوت ببطء ويسر نحو كأسي.

ثم ذهبت لأرميها من نافذة منزلي، كما أفعل عادةً، ولكن قبل أن أفعل ذلك مباشرةً، شعرت بشعور قوي بأن هذا ليس ما هو مطلوب وأن العنكبوت أراد أن يتم وضعه "برفق" خارج باب الفناء على بعض البتلات الموجودة في حوض الزهور.

استجبتُ لطلبه، لأنني شعرتُ بالتزامٍ قويٍّ بتلبية طلبه والوفاء بثقة العنكبوت بي. وانتهى الأمر على خير.

النقطة التي أعتقد أنني أريد توضيحها هي أنه بمجرد حضورك دورة في التواصل مع الحيوانات، فإن ذلك يغير كل شيء حقًا.

لقد سمعتم الآن عن كلب يتواصل مع إنسان وابن عرس، وعن امرأة تواصلت مع كلبها المتحول لكي تتواصل مع عنكبوت. هل ما زلتم تتابعونني؟

أقدم لكم هذه الأمثلة هنا لأنني أريدكم أن تبدأوا برؤية الحيوانات من منظور جديد، ولا توجد طريقة أفضل من مشاركة قصتين حقيقيتين أثق بأنهما ستجذبان انتباهكم وتثيران فضولكم لمعرفة المزيد.

إليكم قصة أخرى، قد تجدون فيها، إن كنتم تعيشون مع كلب، ما يربطكم بتجربة مررتم بها. بالمناسبة، ستجدون في هذا الكتاب قططاً وأنواعاً أخرى من الحيوانات، وقصصاً حقيقية من مصادرها.

خوف ويسبر

كتبت جين، الوصية على ويسبر، رسالة تشرح فيها المشكلة التي كانت تواجهها مع كلبها الكوكر سبانيل ذي اللون الأزرق الرمادي البالغ من العمر 17 شهرًا:

تعرض لعدة مواقف عدوانية بين عمر سبعة وتسعة أشهر. أعلم أن هذه فترة الخوف" في نمو الجرو، لكنه تحول من كلب سعيدٍ ومحب إلى كلب صغير شديد" الخوف. أصبح الآن يخاف من الغرباء ويشعر بالرعب من الكلاب الأخرى. أخذه للتدريب مرتين أسبوعيًا، كما استعنت بخبيرين في الكلاب.

لطالما كان ودودًا مع كلبيّ، شادو وبلووي، لكن خارج المنزل، يُظهر سلوكًا عدوانيًا إذا حاول أحد لمسه أو اقترب منه كلب آخر أو اقتحم مساحته الشخصية. وصلتُ إلى مرحلةٍ أشعر فيها بالضيق والاكتئاب الشديدين، إذ يبدو أن التقدم ضئيل، وسيضطر لقضاء بقية حياته مقيدًا ولن ينعم بحرية الجري.

لقد جربت معظم الأشياء في الأشهر العشرة الماضية، ولكن مهما حاولت أن أؤكد له أنه محبوب ومحمي وآمن، لا يبدو أنني قادر على التنبؤ بنوبات غضبه أو تجنبها.

لقد حاولت التواصل معه بنفسي، لكنني أعتقد أنني متأثرة عاطفياً لدرجة أنني لا أستطيع سماع ما يقوله.

وافقتُ على التواصل مع ويسبر نيابةً عن جين، ثم ناقشنا كل ما ناقشه ويسبر. بعد الاستشارة، راسلتني جين مجدداً:

أولاً، في الفترة التي كنتِ تتواصلين فيها معه، كان في غاية الحماس والسعادة. كما أنه تواصل معي بوضوح تام في أحد الأيام عندما كنا بمفردنا، وكان تواصله أكثر وضوحاً من أي وقت مضى؛ جلس ينظر إليّ وأخبرني أن سيدة لطيفة كانت تتحدث معه وأنه أعجبه الأمر.

في الأسبوع الأول بعد "محادثتكما"، حدثت ردة فعل سيئة مرتين أو ثلاث. واصلتُ التواصل معه، كما اقترحتِ، من خلال الصور الإيجابية والتجارب السعيدة.

في الأسبوع الثاني كان أكثر استرخاءً وسعادة، والشيء الرائع بالنسبة لي هو أننا كنا نتواصل بسهولة، وهو أمر كان صعباً مع ويسبر منذ نوباته.

شرح ويسبر في النهاية أنه وجد صعوبة في إخباري بمدى خوفه لأنه ظن أنني ساخيب أملي فيه؛ شعر أنه يجب أن يكون قادرًا على حمايتي بشكل أفضل. لقد فطر قلبي أن هذه الروح الصغيرة كانت تعاني من هذا العبء. أشعر أن هذا الحديث قد خفف الكثير عنا كلانا.

يوم الخميس الماضي، ذهبت أنا وويسبر في رحلة بمفردنا إلى مضمار برامهام للفروسية، وشرحت له مسبقًا ما سنفعله. عندما رأى مجموعة من الكلاب على مقربة، لم يُبدِ أي خوف، بل راقب بهدوء الخيول وهي تُجري تمارين الإحماء على بُعد أمتار قليلة. كان ذلك أفضل يوم منذ الهجمات، وكان ويسبر سعيدًا جدًا بنفسه.

لقد منحنا تواصلك، وما تبعه من قدرة على التحدث معي، بداية جديدة ونظرة مختلفة للمشكلة برمتها. لقد منحني ذلك بالتأكيد طاقة جديدة وفهماً إيجابياً لما

كان، في بعض الأحيان، وضعاً محبطاً للغاية بالنسبة لي وللصغير. أعلم أننا الآن نسير على الطريق الصحيح.

أنا متأكد من وجود العديد من الأشخاص الآخرين الذين يمتلكون كلابًا خائفة أو عدوانية، ويشعرون بأنهم لا يستطيعون فهم المشكلة تمامًا أو إيجاد حل لها. التواصل يمكن أن يساعد حقًا.

ربما تتساءل: "كيف يمكنني الوصول إلى مرحلة أستطيع فيها حل مشكلة خوف كلبي أو ردود فعله العدوانية، أو معرفة ما إذا كان أحد حيواناتي قد هرب؟ ألن يكون ذلك مفيدًا عند التعامل مع الحيوانات الأصغر حجمًا أيضًا؟" هذا ما سأعلمه لك.

لنبدأ بأساس متين

أؤمن بأهمية بناء أساس متين، كجذور الشجرة، لتتمكن من النمو والتطور في جميع الاتجاهات. لذا، أود أن أختم هذا الفصل بتأمل بعنوان "اللحظة الحاضرة"، لأن التواجد الحقيقي مع حيوانك الأليف هو أحد أهم نقاط الانطلاق للتواصل معه. قد يبدو الأمر بسيطًا، ولكن حتى لو وجدته سهلًا، فأنا على يقين من أنك وحيوانك ستستمتعان بهذا الوقت الهادئ والمركز معًا.

نصائح للتأمل والوضعية

قبل أن أشارككم التأمل، إليكم بعض الإرشادات التي ستكون مفيدة لجميع التأملات الواردة في هذا الكتاب:

في بعض التأملات قد تفضل الجلوس على كرسي، بينما في تأملات أخرى قد تشعر أن الاستلقاء على الأرض مفيد.

إذا كنت تجلس على كرسي، فاختر كرسيًا يدعم ظهرك ولكنه لا يجعلك تشعر بالتصلب وعدم الراحة.

إذا كنت مستلقيًا، فاستسلم تمامًا للأرضية تحتك، وأرخ جميع عضلاتك ودعها تسترخي. إذا كنت تعاني من ألم في الظهر، فاثنِ ركبتيك وضع قدميك بشكل مسطح على الأرض لمزيد من الدعم.

عندما نمارس التأمل، تنخفض درجة حرارة أجسامنا. لتجنب الشعور بالبرد، لفّ نفسك جيداً ببطانية أو شال.

قد ترغبين أيضاً في ارتداء ملابس فضفاضة أو واسعة لتشعري براحة أكبر.

إذا كنت جالساً، فحاول أن تجلس بكرامة، فهذا سيساعدك على التركيز. تجنب الجلوس بوضعية متصلبة أو مترهلة.

وقبل كل شيء، خذ لحظة لتقييم ما إذا كنت قد وجدت الوقت المناسب للتأمل (أو ممارسة الرياضة). لا تريد أن تستعجل أو تقلق بشأن المقاطعة. التوقيت هو كل شيء.

التأمل: اللحظة الحاضرة

تخيّل حيوانًا تحبه، ثم انتقل إلى نفس المكان الذي يتواجد فيه. إذا لم يكن لديك حيوانات في حياتك حاليًا، يمكنك تجربة هذا التأمل مع طائر في حديقتك، أو بقرة أو خروف في حقل. راقب لبرهة ما يفعلونه، وهل هم مشغولون أم مسترخون. لا بأس من القيام بذلك حتى لو كان حيوانك الأليف نائمًا.

بمجرد أن تجتمعا، ابحثا عن مكان مريح للجلوس، وتخيلا صورة الحيوان بوضوح قدر الإمكان. وعندما تكونان مستعدين، أغمضا أعينكما.

استنشق من خلال أنفك، ثم استرخِ ودع الزفير ينطلق من خلال فمك.

خذ نفسًا عميقًا مرة أخرى، احبس أنفاسك للحظة، ثم أخرج الزفير واسترخ. دع كتفيك تسترخيان برفق بعيدًا عن أذنيك. خذ نفسًا عميقًا، توقف للحظة، أخرج الزفير واسترخِ بعمق.

استمر في التنفس شهيقاً وزفيراً وفقاً لإيقاعك الطبيعي، ومع كل زفير، اسمح لنفسك بالانغماس أكثر فأكثر في الاسترخاء.

الآن، ركّز انتباهك على صورة حيوانك الأليف في مخيلتك. تخيّلْه بوضوح قدر الإمكان، واحتفظ بتلك الصورة. عِشْ هذه اللحظة بسلام ولطف. إنها لحظتك لتكون حاضرًا تمامًا، مُركّزًا على حيوانك الأليف، وعلى نفسك، وعلى هذه اللحظة الثمينة من التآلف.

إذا شعرتَ بتشتت ذهنك، فلا داعي للقلق، فقط ركّز انتباهك على صورة الحيوان وعلى وجودكما معًا. أنتما فقط، حاضرين في هذه اللحظة، معًا.

تأمل برفق ومحبة صورة حيوانك الأليف وعلاقتكما المميزة. متى كانت آخر مرة خصصت له هذا القدر من الوقت والتركيز؟ متى كانت آخر مرة كنت حاضرًا معه بكل كيانك؟ دون أي تشتت؟ دون أي توتر؟

استرخِ الآن، وركّز، وعِش اللحظة الحاضرة بكل جوارحك. إذا كنت تتواصل مع حيوانَ لا تعرفه، كطائر أو بقرة أو خروف، فلاحظ شعورك وأنت تشاركه هذه اللحظة، دون أي قيود أو التزامات.

حيوانك كائن حيّ، يتنفس، ويتمتع بالوعي، مثلك تمامًا. قد يختلف مظهره الخارجي وفروه، لكن جوهره واحد مثلك. قد يمتلك أربع أرجل، وقد يمتلك أجنحة، لكنه مثلك تمامًا. جوهره واحد، لا فرق.

كن مع حيوانك الأليف وتفهم مشاعره وكيف يعبر عنها.

كن مع حيوانك الأليف واعترف بآرائه، وكيف يعبر عما يحبه وما يكرهه.

كن مع حيوانك الأليف وأقر بأنه يمتلك ذكاءً، وكيف يفهم التجارب ويعالجها.

لاحظ كيف تشعر وأنت تقضي هذا الوقت وأنت ساكن، هادئ، وساكن، ومركز على التواجد مع حيوانك الأليف.

قد تلاحظ صعوبة في الحفاظ على هدوئك واسترخائك حاليًا. ربما تجد صعوبة في التركيز وتشتت انتباهك بأفكار كثيرة. في هذه الحالة، يصبح هذا التمرين أكثر أهمية لك. فكلما كنت أكثر هدوءًا وسكينة، كلما سهُل عليك التواصل.

خذ لحظة أخيرة لتتأكد مما تشعر به، وبهدوء، في ذهنك، اشكر حيوانك الأليف على هذه التجربة.

ثم افتح عينيك، واثقًا من أنه حتى لو لم يبدو أنهم يتفاعلون معك، فإن حيوانك كان على دراية تامة بنيتك ورغبتك في التواصل والترابط.

إنّ التواجد مع حيوان في جوٍّ من الألفة والمودة يُعمّق علاقتنا به ويُحسّن قنوات التواصل بيننا. عندما نُدرك حقاً أن الحيوانات كائنات واعية وذكية، فإنّ ذلك يُعزّز بدوره علاقتنا بها. إنها نعمةٌ قادرةٌ على تغيير علاقتنا بها تغييراً جذرياً.

يمكنك تكرار هذا التأمل بضع مرات في الأسبوع حتى يصبح عادةً راسخة. ليس الوقت مهمًا جدًا، لكن التكرار المنتظم هو الأساس. بضع دقائق من الهدوء والسكينة، مجرد التواجد مع حيوانك الأليف المحبوب – ما أجمل من ذلك؟ نعيم!

ملخص

التواصل مع الحيوانات ليس بالأمر الجديد؛ فقد تواصل أسلافنا مع الحيوانات، ولا تزال الثقافات الأصلية تفعل ذلك.

أثبت علماء عالميون أن الحيوانات واعية، ولديها مشاعر، ولديها القدرة على التعرف على نفسها من خلال المرآة.

لقد ولدنا جميعاً بقدرة على التواصل مع الحيوانات، لأن ذلك يعتمد على الحدس ولغة الطاقة العالمية.

هناك الكثير مما يمكن اكتسابه من خلال استعادة هذه المهارة الفطرية.

الفصل الثاني

تغيير المنظور

غيّر طريقة نظرتك للأمور و
الأشياء التي تنظر إليها ستتغير.

الدكتور واين دبليو داير، فيلسوف

لنبدأ ببعض الحقائق الصادمة:

بإمكان الجميع التواصل مع الحيوانات.

إنها ليست هدية.

كل شخص لديه حدس.

التواصل مع الحيوانات يصبح أسهل بعقل منفتح.

الحيوانات تفهم أكثر بكثير مما ندركه.

نحن من نسينا كيف نستمع إليهم.

إن أكبر عائق أمام التواصل مع الحيوانات هو أنفسنا.

إذا قمنا بفحص هذه الأمور بمزيد من التفصيل، يمكننا تغيير منظورنا وفهم كيفية إزالة أي حواجز قد تمنعنا من التواصل مع الحيوانات.

تواصل

تعلم اللغة

لقد شاع الادعاء بأن البشر يتعلمون اللغة باستخدام مكونات دماغية مصممة خصيصًا لهذا الغرض، وأن هذه القدرة اللغوية تميزنا عن الحيوانات الأخرى، بل وتجعلنا، كما يزعم الكثيرون، متفوقين عليها. مع ذلك، كشفت دراسة حديثة نُشرت في وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة الأمريكية عن أدلة علمية جديدة تشير بقوة إلى أن اللغة تُكتسب عبر "أنظمة عامة قديمة" تعود إلى ما قبل وجود الإنسان.[1]

يقول كبير الباحثين في الدراسة، مايكل تي. أولمان، الحاصل على درجة الدكتوراه، وأستاذ علم الأعصاب في كلية الطب بجامعة جورج تاون: "يتناقض

هذا الاكتشاف مع النظرية القديمة القائلة بأن اللغة تعتمد على وحدات لغوية محددة بالفطرة موجودة فقط عند البشر".

وجدت الدراسة التي أجريت على 665 مشاركًا أن الأطفال تعلموا لغتهم الأم وأن البالغين تعلموا لغات ثانية باستخدام دوائر دماغية قديمة كانت تستخدم أيضًا لمجموعة واسعة من المهام الأخرى.

إليكم التفاصيل المثيرة: "توجد هذه الأنظمة الدماغية أيضًا في الحيوانات"، كما قال المؤلف المشارك فيليب هامريك، الحاصل على درجة الدكتوراه، من جامعة ولاية كينت.

التواصل اللفظي

عند تحليل التواصل اللفظي، ندرك أن هناك ما هو أكثر بكثير من مجرد الكلمات. نستخدم الكلمات لوصف الأشياء، سواء كانت أماكن أو أشخاصًا أو مشاعر أو أشياء مادية. وراء هذه الكلمات عالمٌ من التخاطر يساعدنا على تكوين تجربة متخيلة. على سبيل المثال، إذا كان أحدهم يروي لك عن عطلته، فقد يصف فندقه الرائع وشاطئه البكر. وبينما يتحدث عن تجربته، ستتكون لديك صور ذهنية لما تعتقد أن الفندق والشاطئ يبدوان عليه، وستتخيل عاطفيًا ما هو شعور وجودهما. من طبيعتنا محاولة فهم الأشياء بشكل أعمق، ونفعل ذلك، أحيانًا بشكل لا واعٍ، من خلال محاولة إعادة خلق التجربة التي يصفها الشخص الآخر.

وهناك أشكال أخرى من التواصل تتجاوز الكلمة المنطوقة...

ما وراء التواصل اللفظي: حدس الحيوان

في عام ٢٠٠٦، دُعيتُ إلى منزل عالم الأحياء الدقيقة روبرت شيلدريك، الحاصل على درجة الدكتوراه، لتناول الغداء، لأنه أراد مناقشة تجاربي مع التواصل بين الحيوانات. كان قد أجرى دراسةً شهيرةً حول ما إذا كانت الحيوانات قادرةً على معرفة موعد عودة أصحابها إلى المنزل، باستخدام التحليل الإحصائي والتجارب المضبوطة على عددٍ من الحيوانات المختلفة، وقد ألّف كتابًا عن ذلك بعنوان "كلاب تعرف متى يعود أصحابها إلى المنزل"[2]إذا كنت من النوع الذي يعتمد على الأدلة، فستجدها قراءة ممتعة.

تتعلق أكثر السجلات تفصيلاً بكلب هجين من نوع تيرير يُدعى جايتي ووصيته، باميلا سمارت. تبنت باميلا جايتي من ملجأ مانشستر للكلاب عام ١٩٨٩، عندما كان لا يزال جروًا. ثم في عام ١٩٩٣، فُصلت من عملها وأصبحت عاطلة عن العمل. وبسبب عدم انتظام حياتها، كانت تغيب في أوقات عشوائية ولفترات متفاوتة. غالبًا ما كان والداها لا يعرفان متى ستعود، لكن جايتي كان يبدو دائمًا وكأنه ينتظر عودتها.

أجرى شيلدريك تحقيقاً على مرحلتين:

. في المرحلة الأولى، دوّنت بام ووالداها أوقات خروجها وردود فعل جايتي. كما دوّنت بام أيضًا الأماكن التي ذهبت إليها، ووسيلة النقل، والمسافة التي قطعتها، ووقت انطلاقها للعودة إلى المنزل. من بين

100 حالة مُلاحَظة، تفاعل جايتي 85 مرة بالانتظار عند النافذة الأمامية لعودة بام لمدة 10 دقائق تقريبًا. أي بدقة 85%! أظهرت البيانات أن جايتي كان يتفاعل مع لحظة قرار بام بالعودة إلى المنزل، بغض النظر عن مدة غيابها أو المسافة التي قطعتها.

. في المرحلة الثانية، قام قسم العلوم في التلفزيون النمساوي الحكومي بتصوير منزل والدي بام باستمرار، بينما رافقتها وحدة تصوير أخرى عند خروجها. بعد ثلاث ساعات وخمسين دقيقة، طلب طاقم التصوير من بام العودة إلى المنزل. استغرقت خمس دقائق للوصول إلى موقف سيارات الأجرة، ووصلت إلى المنزل بعد عشر دقائق. عند عرض اللقطات على التلفزيون، تم تقسيم الشاشة لعرض كل من منزل بام، مع والديها وجايتي، ومشاهدتها في الخارج في الوقت نفسه. بينما كانت بام بالخارج، استرخى جايتي عند قدمي والدتها. عندما طُلب من بام العودة إلى المنزل، انتبه جايتي بشدة. بعد إحدى عشرة ثانية بالضبط من طلب العودة، عبر جايتي إلى النافذة الأمامية وجلس هناك ينتظر. بقي هناك حتى وصلت بام إلى المنزل.

لم تكن هناك أي إشارات حسية من والدي بام (اللذين لم يكونا على علم بموعد عودتها)، ولم يكن هناك صوت سيارة مألوف أو وصول حافلة. لم يكن هناك ما يشير إلى عودة بام إلى المنزل سوى حدس جايتي الخارق. بمجرد أن قررت بام العودة، عرف جايتي.

استنتج شيلدريك أن هذه الطريقة هي التواصل التخاطري. وخلص إلى أن الحيوانات "لديها الكثير لتعلمنا إياه عن الروابط الاجتماعية وإدراكها، والكثير لتعلمنا إياه عن أنفسنا". وأنا أوافقه الرأي تمامًا. ثم أوضح أن الأدلة التي ناقشها في كتابه تشير إلى "أن نوايانا ورغباتنا ومخاوفنا ليست محصورة في رؤوسنا، أو مُعبر عنها بالكلمات والسلوك فحسب، بل يمكننا التأثير على الحيوانات والتأثير على الآخرين عن بُعد. فنحن نبقى على اتصال بالحيوانات والأشخاص الذين نقترب" منهم، حتى عندما نكون بعيدين".

وجهة نظر

كيف تنظر إلى الحيوانات؟

خذ لحظة الآن لتتأمل نظرتك إلى الحيوانات. دوّن بعض الملاحظات إن شئت. ما مدى معرفتك بها حاليًا؟ عندما تكون مستعدًا، تابع القراءة.

هل قمت بتضمين ما يلي؟

. *الحيوانات تفكر وتشعر وتستنتج*.بإمكانهم اتخاذ القرارات، ولهم تفضيلاتهم الشخصية، ولهم حرية التصرف بناءً على قراراتهم أو عدم التصرف، حسب اختيارهم. إنهم ليسوا أغبياء. لديهم إرادة حرة، تماماً مثلنا.

. *الحيوانات كائنات معقدة عاطفياً*.يقعون في الحب، ولديهم أصدقاء مقربون، ويكرهون بعض الأفراد، وتربطهم علاقات بين أنواع مختلفة.

يكفي تصفح الإنترنت لتكتشف مئات الأمثلة على أنواع مختلفة تعتني ببعضها، كالفيل والكلب اللذين كانا صديقين حميمين ويعشقان بعضهما، أو فرس النهر وكلب جاك راسل. وهناك أيضًا سلحفاة الدابرا العملاقة التي اعتنت بفرس نهر صغير تيتم بسبب تسونامي عام ٢٠٠٤. يهتم البشر بأبناء جنسهم وبالأنواع الأخرى أيضًا. إنه تشابه آخر بين الحيوانات والبشر.

تمتلك الحيوانات جميع المشاعر التي نصنفها على أنها مشاعر بشرية.لديهم القدرة على الشعور بالسعادة والحب والإحباط والغضب والسخط وانعدام الأمان والحذر والارتباك، وجميع المشاعر الأخرى أيضًا. ومن الأمور الرائعة في العديد من الكائنات الحية قدرتها على التسامح. هذا أحد الدروس العديدة التي تُعلّمها الحيوانات للبشر. نحن بارعون في الشعور بالذنب، وقد نُصبح أسرى له. أما الحيوانات فلا تشعر بالذنب بنفس القوة التي نشعر بها، ربما لأنها تُدرك أنه لا فائدة منه على المدى البعيد. سيكون من المثير للاهتمام التفكير في هذا الأمر قليلًا. لماذا نتفوق في الشعور بالذنب؟ هل هو جزء من تكويننا؟ أليس من الأفضل أن نتفوق في التسامح بدلًا من ذلك؟

كيف ترى نفسك؟

ربما تنظر إلى الحيوانات بشكل مختلف الآن، لكن أكبر تحول في الوعي الذي ينطوي عليه التواصل مع الحيوانات هو في كيفية رؤيتنا لأنفسنا: الإنسان كحيوان.

لدينا قدرة على الإدراك تتجاوز حواسنا الخمس. لدينا حاسة سادسة - حدسنا، معرفتنا الفطرية. يمكننا تسميتها بالإدراك الحسي الخارق. والجميل في الأمر أنها موهبة فطرية. ولتطويرها وصقلها وتسخيرها، علينا الاعتراف بها. وفي ذلك متعة كبيرة. سنتناول هذا الموضوع بتفصيل أكبر لاحقًا. أما الآن، فلنواجه الواقع.

"الحقيقة الواقعية"

"كل واحد منا، من منظور كوني، ثمين".

كارل ساجان، عالم فلك

لا فرق بيننا وبين الحيوانات الأخرى. كلنا حيوانات من مملكة الحيوان. صحيح أننا نختلف في الشكل، وفي الغذاء، وفي المهارات. انظروا فقط إلى النمل وتعاونه، أو قدرة الكلاب على شم الأمراض أو المخدرات. نحن البشر نمتلك مهارات خاصة أيضًا، ولكن عند تحليل كل شيء، نجد أن جوهرنا واحد. جميع الحيوانات تتنفس ولها قلب. هذا ما أسميه "الجوهر". وعندما نتواصل مع أنواع حيوانية أخرى، من هنا نبدأ.

لذا، لا يهمّ حقًا إن كنت كلبًا، أو دبًا، أو قطًا، أو دولفينًا، أو حصانًا، أو ذبابة، أو أسدًا، أو غرابًا، أو ثعبانًا، أو طفلًا، أو بالغًا، أو فراشة، فأنت تشترك في سمة أساسية مع الحيوانات الأخرى. وهذا يعني أنه يمكنك إيجاد طرق للتواصل معها. ما الذي قد يقف في طريقك؟

معوقات التواصل

في بعض الأحيان، عليك أن تغادر مدينة راحتك وتذهب إلى برية حدسك... ما ستكتشفه هو نفسك."

آلان ألدا، ممثل

لقد أدليتُ بتصريح جريءٍ في وقتٍ سابق حين أعلنتُ أن بإمكان الجميع التواصل مع الحيوانات. هذا صحيح، ولكن هناك أيضًا أمورٌ قد تُعيق الناس. لذا، دعونا نبدأ باستعراض أهمّ العوائق التي تحول دون التواصل مع الحيوانات.

1. لقد تم تدريبنا على الالتزام بالقواعد واتباع نظام معتقدات ليس نظامنا الخاص

من السهل جدًا تبني آراء الآخرين. عندما نكون أطفالًا، نتأثر بآبائنا ومعلمينا، وغالبًا ما نقبل ما يقولونه دون تمحيص. قبل سن الخامسة، نكون في حالة امتصاص سريعة، نستوعب كل شيء. يسمي العلماء هذه المرحلة "مرحلة موجات ثيتا الدماغية"؛ فحالتنا في هذا الوقت تشبه حالة التنويم المغناطيسي، أثناء الأحلام. مع (REM) أي قابلية الإيحاء، أو مرحلة نوم حركة العين السريعة تقدمنا في العمر، نتأثر بأقراننا وشركائنا، ثم بزملائنا في العمل وقادتنا. أصادف كل عام عددًا من الأشخاص الذين يقولون شيئًا ما في ورشة عمل، ثم يدركون مع مرور الوقت أن الصوت الذي يتحدث هو صوت أزواجهم، أو زملاء عملهم، أو حتى أصدقائهم المقربين أحيانًا، وليس صوتهم.

إذا كنا صريحين بما يكفي لنقول إننا نحضر ورشة عمل للتواصل مع الحيوانات، فقد تكون ردة فعل من حولنا هي الشك أو السخرية. "ماذا تفعل؟!" "هل سأضطر الآن إلى مناداتك بـ'دكتور دوليتل'؟"

كل هذا لا يؤدي إلا إلى تقويض رغبتنا في فعل شيء جديد، أو حتى التفكير فيه.

لكننا نتعلم الكثير من الدروس في الحياة التي لا أساس لها من الصحة. بعض أذكى الناس على وجه الأرض لا يعترفون بوجود تواصل بين الحيوانات. قد يكونون أذكياء، لكن هذا لا يجعلهم على صواب.

الأهم من ذلك، أن فكرةً مُقيِّدة مثل "الحيوانات لا تستطيع التواصل" هي ما يمنع التواصل فعلياً. لذا، إذا راودتك أي شكوك حول إمكانية التواصل مع الحيوانات أو قدرتك على القيام بذلك، فخذ لحظةً للبحث عن مصدر هذه الأفكار. اسأل نفسك: "هل أؤمن بذلك حقاً؟ ما هي حقيقتي؟ هل أنا مُنفتح على تجربة ذلك بنفسي؟"

سرعان ما ندرك ما إذا كنا نتمسك بأفكار ومعتقدات ليست من صميمنا. إذا وجدت أن هذا يحدث لك، فدوّنها، ثم تخلص منها، وامضِ قدمًا.

2. نتجاهل حدسنا

ء

أحيانًا نتجاهل حدسنا، مما يحول دون تواصلنا مع الحيوانات. لماذا قد يحدث هذا؟ ربما ينبع من قلقنا بشأن ما قد نتلقاه. قد يكون هناك تخوف من أن تكون المعلومات مؤلمة للغاية، فنضع حاجزًا يمنعها من الوصول إلينا.

3. غرورنا يصرخ!

إن قدرات الذات البشرية، أو الأنا، على الوعي الذاتي والتأمل الذاتي وضبط النفس، ضرورية لتحقيق أهدافنا. ومع ذلك، فإن الأنا لديها رغبة دائمة في أن تُرى بصورة إيجابية. لذا، وكما يوضح مارك ليري، أستاذ علم النفس وعلم الأعصاب في جامعة ديوك بولاية كارولاينا الشمالية الأمريكية، "بينما يمكن أن تكون الذات أعظم مواردنا، فإنها قد تكون أيضًا ألد أعدائنا"[3] وكما قال باحث آخر، فإن الذات "تولد حديقة حيوانات ذاتية لآليات الدفاع عن النفس"[4].

دعونا نتحدث أكثر عن هذا الأنا المزعج وكيف يؤثر على تواصلنا الحيواني.

صوت الأنا

الخوف والرغبة

يمكن أن يكون صوت الأنا صوت خوف وأيضًا صوت رغبة.

قد يبدو صوت الخوف على هذا النحو: "لا أعرف إن كنت أستطيع فعل هذا؟ ماذا لو لم أستطع؟ ماذا لو كان بإمكان الجميع التواصل مع الحيوانات إلا أنا؟ ماذا لو كنت فاشلاً؟" إذا كنتَ تجلس في ورشة عمل، فقد يتدخل صوت الخوف الداخلي قائلاً: "ماذا لو قلتُ ما تلقيته من حيوان وضحك الجميع وشعرتُ بالغباء؟ سأحاول أن أجعل نفسي غير مرئي." هذه هي آلية الدفاع عن النفس في العمل.

قد يبدو صوت الرغبة على هذا النحو: "أريد حقًا أن أفعل هذا. أريد هذا بشدة، لم أرغب في أي شيء بهذا القدر في حياتي كلها! أريد أن أكون متميزًا في هذا لأنني أحب الحيوانات كثيرًا وأريد مساعدتها."

النوايا الحسنة رائعة، ولكن إذا كانت هناك رغبة مفرطة، فإنها تشكل عائقاً أمام التواصل الحقيقي مثل الخوف.

أهمية تهدئة الأنا

بعد أكثر من عقد من التواصل مع الحيوانات، تعلمتُ أن صوت الأنا لا يصمت أبدًا، وليس من المفترض أن يصمت. كما تعلمتُ أنه يساعدني على إدراك متى أكون شديد التركيز على انطباعي لدى الآخرين، أو على مدى نجاحي، أو على مدى محاولتي للسيطرة على الأمور. لذا، قد يكون مفيدًا.

الأهم هو مستوى صوت الأنا. ما مدى ارتفاعه؟ هل يطغى على أي رسائل تحاول الحيوانات إيصالها إليك؟

تُظهر أحدث الدراسات العلمية في مجال الرفاهية أن تجاوز الذات أو الأنا، وليس تعزيزها، هو أقوى وأسرع طريق لتحقيق الرضا والسلام الداخلي.

في كتابهما "تجاوز المصلحة الذاتية: استكشافات نفسية للأنا الهادئة"، تقوم هايدي أ. وايمينت، الحاصلة على درجة الدكتوراه، وجاك ج. باور، الحاصل على درجة الدكتوراه، بفحص ما لاحظه علماء الاجتماع لعقود: أن الأمريكيين "يصبحون أكثر أنانية وعنادًا وقسوة [وهناك] انزلاق ثقافي نحو النرجسية"[5] بلا شك، الأمر لا يقتصر على الأمريكيين فقط.

تشير نظريات الكتاب وأبحاثه إلى مسارين لتجاوز الأنا، ويمكن تلخيصهما على النحو التالي:

. ركز على خلق توازن بين نفسك والآخرين.

. قم بتنمية الوعي الذاتي غير الدفاعي، وزيادة التعاطف، وتطوير هوية ذاتية مترابطة.

في نهاية هذه المسارات الموحدة يكمن غرور هادئ - غرور أقل اهتماماً بالترويج الذاتي من اهتمامه بازدهار الذات والآخرين على حد سواء.

خفض مستوى صوت الأنا

إليك طريقتان لتقليل حجم غرورك:

1. الامتنان

طريقتي لخفض صوت الأنا هي أن أشكرها. نعم، حرفياً، أقدم لها الشكر. لأنها أرشدتني إلى شيء ما.

عندما أشكر غروري، قد أقول:

شكراً لك على تذكيري بأنني لست منفتحاً بما فيه الكفاية، أو محايداً بما فيه الكفاية، أو مركزاً بما فيه الكفاية، على التواجد مع هذا الحيوان.

شكراً لك لأنك أظهرت لي أن تركيزي ينصب على نفسي، وعلى غروري، بدلاً من إتاحة المجال لهذا الحيوان للتعبير عن نفسه لي.

شكراً لك لأنك أظهرت لي أنني بحاجة إلى مواصلة العمل على خفض مستوى صوت الأنا لدي.

2. الإيثار

من الطرق الأخرى لتجاوز الأنا وتهدئة حدتها تجسيد الإيثار. بهذه الطريقة، يمكننا تشجيع الأنا على أن تكون أكثر حكمة ولطفاً وتعاطفاً مع الآخرين.

صوت الذات العليا

قد تسمع صوتًا آخر وأنت تفكر في تجربة التواصل مع الحيوانات، وهو صوت ذاتك العليا، صوت مُشجّعك الداخلي إن شئت. سيكون هذا الصوت مختلفًا تمامًا عن صوت الأنا. ستسمع صوت ذاتك العليا على النحو التالي: "اهدأ، ستكون بخير. ستكون على ما يرام. أنا أؤمن بك. جرّب واسترخِ، ليس لديك ما تخسره."

هذا الصوت لا يخلو من التشجيع والإيجابية والتعاطف. إنه يدعمك ويفهمك. إنه كصديق يمسك بيدك في كل خطوة تخطوها.

استمع إلى هذا.

الحل الكمي

الأمر كله يتعلق بالحب.

تكساس، مؤلف مشارك وقطة مقيمة

ظهرت تكساس عندما بدأت هذا القسم وقالت إنني لست بحاجة إلى كتابة أي شيء آخر سوى: "الأمر كله يتعلق بالحب". لذلك، ولأنني أحب احترام رغبات الحيوانات وتعلمت منذ زمن طويل أن أثق بتعاليمها، ها هو ذا.

هو مُحِقٌّ بالطبع. فالحب هو ما يربطنا بالحيوانات ويجعل التواصل معها ممكنًا. ولكن ربما ترغب في قراءة مُلخَّص علمي مُختصر أولًا؟ إن لم يكن كذلك، فتجاوز هذه الفقرة وانتقل إلى الجزء المُثير للاهتمام لاحقًا.

العلم يرى الأمور بمنطقية... يا للفرحة!

"الواقع ليس إلا وهماً، وإن كان وهماً شديد الثبات."

ألبرت أينشتاين، عالم فيزياء نظرية

كان العلم في الماضي يُعلن أنك وكلبك (أو قطتك أو أي حيوان آخر) كائنان منفصلان، وأن هناك فاصلاً بينكما. كان هذا تفكير العصر الصناعي. في الماضي، تعلمنا أننا وكلبنا (أو أي نوع آخر) كائنان منفصلان تمامًا في نفس الغرفة، ويبدو أن هذا المفهوم أصبح أشبه بيوم جرذ الأرض في حياتنا. يبدو أن المجتمع الحديث عالق في هذه الحقيقة البالية.

الحقيقة الجديدة (أو النموذج الجديد) هي أنك وكلبك (أو أي نوع آخر من الكلاب) معًا. لستما منفصلين. لستما متفرقين. لقد أدى تطور العلم إلى إدراك وجود روابط خفية بين أشياء تبدو منفصلة عن بعضها في المكان أو الزمكان. هكذا عرف جايتي متى ستعود بام إلى المنزل. كل واحد منا جزء من هذا الكون المترابط، وليس منفصلاً عنه. أعلم، إنه لأمر مذهل، أليس كذلك؟

تكشف المحاضرة لين ماكتاجارت في كتابها "المجال" أن "العقل والجسد البشري ليسا منفصلين عن بيئتهما، بل هما جيب من الطاقة النابضة التي تتفاعل

باستمرار مع هذا البحر الهائل من الطاقة، وقد يكون هذا الوعي محورياً في تشكيل عالمنا[6] بحسب الفيلسوف واين داير، فقد تمكن ماكتاجارت من تقديم الأدلة القاطعة لما كان المعلمون الروحيون يخبروننا به على مر القرون".

الحقيقة هي أننا لسنا عالقين في الواقع ثلاثي الأبعاد الذي نعتقد أنه "كل شيء". نحن مكونون من جيوب صغيرة من الكمات، نقاط طاقة نابضة تتراقص معًا عبر أي مكان وفي أي زمان. الحيوانات أيضًا مكونة من كمات راقصة.

تفضل بالدخول، الماء جميل.

بمعنى آخر، نحن جميعًا جسيمات دون ذرية تسبح معًا في محيط الحياة الأزرق العميق المسمى "الوعي". نحن متصلون بوعي لا حدود له، لأننا جزء لا يتجزأ منه. لا توجد حواجز أو قيود على الوعي، ولا توجد حواجز أو قيود في تواصل الحيوانات.

هل تخاف من الماء؟ تخيّل الوعي كشبكة عنكبوت، إن شئت. شبكة أنت عليها، وأنا عليها، والحيوانات التي نحبها عليها أيضاً. في الواقع، إنها مكتظة للغاية، لأن كل ما هو موجود، وذكرياتهم جميعاً، موجودة هناك أيضاً. وخيوط هذه الشبكة تربطنا ببعضنا البعض.

إذا كان هذا الأمر محيراً بالنسبة لك، فانظر إليه من وجهة نظر قطة أحد عملائي: "كلنا حساء في وعاء!"

في مجال ميكانيكا الكم، الطاقة والمادة قابلتان للتبادل. وقد بحث كبار العلماء هذا الأمر وأثبتوه. يبدو هذا المفهوم مذهلاً للغاية ويفتح آفاقاً جديدة واسعة، إلا أن قلةً من الناس استطاعت تسخير قوته، أو بتعبير أدق، قوتنا نحن – القوة الهائلة لوعينا. لقد حان الوقت لتغيير ذلك.

"استغل قوتك يا سكاي ووكر"

"اشعر بالقوة."

يودا

حان الوقت للتحول من العالم المادي والآلي والنهوض من الأريكة لاستكشاف رؤية للعالم أكثر إثارة بكثير. وأكثر واقعية.

سامحني على هذا التشبيه بحرب النجوم، لكن هناك قوة. إنها قوة تربطنا ببعضنا البعض، وبالحيوانات، وبيئتنا، وبالكون.

إنّ هذه القوة ساطعةٌ وناعمةٌ وقويةٌ لدرجة أنّه عندما تُعلّق معتقداتك، وتُصبح مُستعدًا للتخلي عن اليقين، وتستسلم لإحساسها المُنير، فإنّ حياتك تتغير نحو الأفضل. أترى كيف قسّمتُ هذه الكلمة؟ ستشعر (تشعر) بالتنوير. ستكون أكثر وعيًا وإدراكًا للعالم من معظم الناس الذين ينتقلون من مكان إلى آخر.

من المنطقي أن تكون مستنيراً

.نحن كائنات نورانية، لسنا هذه المادة الخام

يودا

بدلاً من الاستمرار في عيش حياتنا ضمن نطاق ضيق من التجارب، فلنتخذ موقفاً حازماً ولنستغل القوة الهائلة لوعينا، ولنتواصل مع أبعاد الواقع التي تتجاوز حواسنا الجسدية الخمس. الحقيقة هي أننا جميعاً متصلون بكل شخص، بكل حيوان، وبكل شيء في الكون. لذا، بإمكاننا جميعاً أن نتحرر من قيود الواقع. في الواقع، أي قيود؟ لم أكن أعلم بوجود قيود أصلاً!

.تذكر فقط، أنت لست عاجزاً. أنت قوي

تمرين: استكشاف القوة

أريد أن أرشدك إلى كيفية استشعار طاقة القوة من خلال تمرين بسيط للغاية يمكنك تكراره كما تشاء. هذه هي أولى دروسك مع يودا في قوة القوة!

قف مع مباعدة قدميك وخذ بضعة أنفاس عميقة. استرخِ وصفِّ ذهنك.

افرك راحتي يديك معًا بقوة لجعلهما أكثر دفئًا وحساسية.

ضع يديك أمامك بمسافة عرض الصدر بحيث تكون راحتا اليدين متقابلتين.

ابدأ بتحريك يديك ببطء باتجاه بعضهما البعض، دون أن تلمسا بعضهما. قد تجد أن هناك نقطة توقف طبيعية.

ثم حرك يديك ببطء بعيدًا عن بعضهما حتى تصبحا على جانبي جسمك.

ثم أغلق عينيك.

حرك يديك ببطء باتجاه بعضهما البعض مرة أخرى.

لاحظ ما تشعر به، مهما كان خفياً، وحاول التعبير عنه بالكلمات.

ثم حرك يديك للخارج مرة أخرى، ولاحظ ما تشعر به وأين تشعر به. لاحظ كيف يختلف ذلك عن شعورك عندما تقرب يديك للداخل.

في هذه المرة، حرك يديك باتجاه بعضهما البعض ولاحظ أي لون خلف عينيك، أو تغير في درجة الحرارة، أو مشاعر تشعر بها.

ثم استمر في تدوين الانطباعات الأخرى أثناء تحريك يديك للخارج.

حرّك يديك للداخل مرة أخرى، وانتبه لأدنى إحساس وأنت تقرّب يديك من بعضهما. هل هناك نقطة لا يبدو أنهما ترغبان في المضيّ قدمًا عندها؟

والآن حرك يديك للخارج، ولاحظ أدق الانطباعات.

:ما الذي ربما شعرت به؟ إليك بعض الاقتراحات

درجة حرارة- دافئ أو بارد

*نسيم عليل*سواء عبر يديك أو أثناء تحريك يديك

*وخز*بين راحتيك

*الألوان*خلف عينيك المغلقتين

*مقاومة*سواء عند ضم راحتي يديك معًا أو تحريكهما بعيدًا عن بعضهما البعض

*ظاهرة "الشريط المطاطي"*كما لو أنك لا تستطيع الانزلاق إلا لمسافة معينة

*إحساس بمضغ العلكة*كما لو كنت تمد علكة وأنت تنزلق للخارج

*المغناطيسية أو الجذب*امنع راحتي يديك من التلامس أو افصلهما بالقوة عندما ترغبان في العودة إلى بعضهما.

*قطن صوف*بين راحتي يديك

*كرة*بين راحتي يديك

*المشاعر*يتغير ذلك مع تغيير اتجاهك براحة يديك

*يطلق*أثناء تحريك راحتي يديك للخارج

*التوسع أم الحرية*أثناء تحريك راحتي يديك للخارج

*إحساس أقل*سواء عند تحريك يديك بعيدًا عن بعضهما أو عند ارتدادهما للداخل

لكلٍّ منا مصطلحاته الخاصة لوصف إحساسه بالطاقة، لأننا جميعًا فريدون. فبعض الناس أكثر وعيًا بدرجة الحرارة من اللون، وهكذا. المهم أن نلاحظ أنك تستشعر طاقةً - قوةً لا يمكنك رؤيتها عندما تنظر إلى الفراغ بين راحتي يديك.

إذا لم تشعر أو تلاحظ أي شيء عند القيام بهذا التمرين، فما عليك سوى تكراره لاحقًا أو غدًا. استرخِ، وانساب مع اللحظة، وتنفس بعمق. مع الممارسة، ستصبح واعيًا لأدق الأحاسيس والانطباعات. لا تستسلم. أنت لست من النوع الذي يستسلم بسهولة، أليس كذلك؟

ممارسة هذا التمرين ستساعدك أيضًا على ملاحظة عناصر أخرى من الطاقة ربما لم تكن متناغمًا معها في المرة الأولى. استمتع بالتجربة، وانغمس في متعة الاكتشاف. لقد بدأت تشعر بالطاقة وتسميها، وهذا أمرٌ مثير. من الآن فصاعدًا، ستزداد حساسيتك تجاه العالم الخفي المحيط بنا، والذي يربطنا جميعًا.

في الفصل التالي، سنتناول كيف تُشبه أفكارك ومشاعرك موجات الراديو التي تُبث في هذا الحقل الهائل، أو الشبكة، أو حساء الاحتمالات اللانهائية. ليس هذا فحسب، بل سنُطبّق هذه النظريات عمليًا من خلال جعلك تختبرها بنفسك.

ملخص

يمتلك كل من البشر والحيوانات أنظمة دماغية تُستخدم لتعلم اللغة.

كلاهما يمتلك خمس حواس وحاسة سادسة هي الحدس.

الحيوانات تفكر وتشعر وتستنتج. ومثل البشر، لديها إرادة حرة.

الحيوانات كائنات معقدة عاطفياً وتختبر جميع المشاعر التي نصنفها على أنها "بشرية".

تتمثل العوائق الرئيسية أمام التواصل بين الحيوانات في المعتقدات والخوف والأنانية.

جميعنا نملك موهبةً عظيمةً قادرةً على إضفاء البهجة على حياتنا وعلاقاتنا مع الحيوانات. حان الوقت لنشعر بهذه القوة!

الفصل الثالث

كيف يعمل؟

الشيء الوحيد ذو القيمة الحقيقية هو الحدس.

ألبرت أينشتاين، عالم فيزياء نظرية

يعتمد التواصل بين الحيوانات على الحدس، وهو سمة طبيعية مشتركة بين الحيوانات والبشر. ومع ذلك، يصعب تعريف الحدس، رغم دوره المحوري في حياتنا اليومية. وقد وصفه ستيف جوبز بأنه "أقوى من العقل". أعجبني هذا الوصف.

تقول صوفي بورنهام، مؤلفة كتاب "فن الحدس": "أعرّف الحدس بأنه المعرفة الدقيقة دون أن يكون لديك أي فكرة عن سبب معرفتك بها. إنه يختلف عن التفكير. إنه يختلف عن المنطق أو التحليل. إنها معرفة بدون معرفة."[1]

يقال إنّ الأشخاص ذوي الحدس القويّ كان لديهم قدوة أو مرشد شجّعهم. ولا شكّ أنّ وجود شخص يدعمك ويُقدّر حدسك يُساعدك. هذا هو دوري في هذا الكتاب. يسعدني أن أكون معك خطوة بخطوة.

الحدس والجيش الأمريكي

تتجلى أهمية الحدس في قيام الجيش الأمريكي بدراسته، إذ ساعد الجنود على اتخاذ قرارات سريعة أثناء القتال، مما أنقذ أرواحًا. وقد أطلقوا برنامجًا بعنوان تعزيز اتخاذ القرارات الحدسية من خلال التعلم الضمني" (عنوان غير جذاب)" لدراسة آلية عمل الحدس وفهم أسسه العلمية.[2] هذا مهم، لأن الكثير من عامة الناس يخلطون بين الحدس والخوارق. إنه ليس خارقاً للطبيعة على الإطلاق - إلا إذا كنت تعتقد أن امتلاك الحدس أمر طبيعي بل وخارق للطبيعة، فحينها يكون كذلك.

استُلهم البرنامج من تقارير ميدانية وصفت "حاسة سادسة" تُنبه الجنود إلى هجوم وشيك أو عبوة ناسفة يدوية الصنع. وشملت هذه التقارير حالة سرية من الجنود الكنديين في أفغانستان، الذين قالوا، بعد تعرضهم لكمين من طالبان صيف عام 2006، إن حدسهم كان بمثابة إنذار، وحالة الرقيب أول ريتشبرغ، الذي تمكن، بعد أن شعر بشيء مريب تجاه رجل في مقهى إنترنت عراقي، من إنقاذ 17 من رواد المقهى من القنبلة اليدوية الصنع التي زرعها هناك.

اظهري قوتك يا بديهية.

أشعر أن هناك شخصين بداخلي - أنا وحدسي. إذا خالفتها، فسوف تخدعني في كل مرة، وإذا اتبعتها، فسوف نتوافق بشكل جيد للغاية.

كيم باسينجر، ممثلة

في بعض الحالات، يجد الناس أن حدسهم يتطور بعد حدثٍ جلل كحادث سيارة. وفي حالات أخرى، يكون الناس قد مروا بصدمة في طفولتهم دفعتهم للاعتماد على بوصلتهم الداخلية. وأعتقد أيضاً أن الأطفال الخجولين الذين يجدون صعوبة في الاندماج مع أقرانهم غالباً ما يلجؤون إلى الحيوانات لبناء علاقاتهم الشخصية، وبالتالي تنشأ بينهم وبين الحيوانات رابطةٌ حساسة تدعم التواصل الحدسي معها.

بشكل عام، يمكن تشبيه الحدس بعضلة تحتاج إلى تمرين. للتواصل مع الحيوانات، من المهم تقويتها. يستغرق الأمر وقتًا لتطويرها، وإن كان أقل لمن يمارسها بانتظام ويستمع إلى الإشارات الدقيقة من حوله. إذا كنت شخصًا منطقيًا أو تحليليًا للغاية، أو كنت ممن تعرضوا للتجاهل أو السخرية بسبب التعبير عن حدسهم، فقد تجد أن رحلتك في التواصل مع الحيوانات تستغرق وقتًا أطول وتتطلب مزيدًا من الصبر والمثابرة. لا بأس في ذلك، فأنت ما زلت قادرًا. حدسك فقط يحتاج إلى مزيد من التدريب. في هذا الفصل، سنستعرض طرقًا عملية لتعزيز الحدس، بالإضافة إلى نوعين من الشخصيات: الحسية والحدسية.

أجهزة استشعار وبديهيات

يسترشد علماء النفس المعاصرون بوصف الرائد كارل يونغ لسمات شخصيتنا[3] مارس يونغ علم النفس لمدة ستين عاماً، وخلال تلك الفترة بدأ يلاحظ اختلافات في صفات الناس. ووفقاً لفيركو كاسك، مستشار أنماط الشخصية، فإن "هذه الاختلافات، في الواقع، كانت موجودة دائماً؛ فقد وصفت النصوص الفيدية منذ آلاف السنين الصفات نفسها التي تحدث عنها يونغ[4] يصنفهم إلى نوعين من الشخصيات:

> *المستشعر:* يشير كاسك إلى أنه إذا كان لدى الشخص حواس قوية، فإن مصدر معلوماته الأساسي هو حواسه الخمس: الشم، والسمع، والبصر، والتذوق، واللمس - وهي الحواس التي يختبرها مباشرةً. هذه هي القناة التي يتلقى من خلالها الشخص أيضًا معلومات عن "ذاته الخاطئة"، والتي يسميها كاسك "الأنا الزائفة". ترتبط هذه الأنا ارتباطًا مباشرًا بالسلطة، والمكانة، والإقليم، والجمال. ولعلكم تذكرون أن هذا هو صوت الأنا الذي نسعى إلى إسكاته.
>
> حدسي: إذا كان لدى الشخص حدس قوي، فإنه يحصل على المعلومات من اللاوعي. اللاوعي أشبه ببنك ذاكرة ضخم، يخزن بشكل دائم كل ما نمر به من تجارب.

عندما يرى شخصٌ ذو حساسية حسية عالية صندوقًا من الورق المقوى، على سبيل المثال، فإنه يدرك شكله فورًا ويستخدم تلك المعلومات مباشرةً كما هي. أما عندما يرى شخصٌ ذو حدس قوي صندوقًا من الورق المقوى، فإنه يرى

الشيء نفسه، لكنه يراجع تلقائيًا المعلومات الموجودة مسبقًا في "مخزون" اللاوعي الخاص بهذا الشيء.

يفضل الشخص الحسي المعلومات الحقيقية والموثوقة والدقيقة. أما الشخص الحدسي فيفضل السرعة وعمق الفهم. ويتجلى هذا في عدة جوانب، وهنا تكمن أهمية الموضوع.

يتعلم أصحاب الحدس الوثوق بقدرتهم على تمييز الأنماط لمساعدتهم على فهم المعلومات بسرعة ورؤية الأشياء غير الموجودة.

تتمتع أجهزة الاستشعار بنفس القدرة، لكنها لا تثق بها، وبالتالي لا تعمل على تطويرها. بدلاً من ذلك، تثق بالأشياء التي يمكن التحقق منها في "العالم الحقيقي".

تساعد هذه الأنماط الشخصية المختلفة في تفسير سبب سهولة تعلم بعض الأشخاص (الحدسيين) لغة الحيوانات، بينما يحتاج آخرون (الحسيين) إلى مزيد من الممارسة والمثابرة، وقد يشعرون بالإحباط لعدم إحرازهم أي تقدم. يميل الحسيون إلى التحليل والبحث عن الأدلة، ويحتاجون إلى أن يكون التواصل منطقيًا. أما الحدسيون، فلا يهتمون كثيرًا بالحقائق، بل يهتمون أكثر بالروابط بينها، والمعاني، والنتائج. وهم مرتاحون لرؤية ما هو "غير موجود".

من المفيد معرفة نوعك لتتمكن من فهم كيفية تعاملك مع التواصل مع الحيوانات. إذا كنت غير متأكد، فإليك بعض الدلائل الإضافية:

أجهزة الاستشعار تُقدّر العائلة، والتقاليد، والأصدقاء القدامى، وتُبادر بالعمل. لماذا؟ لأن كل هذه الأمور متجذرة في المعلوم والمُمكن معرفته، وبالتالي يُمكن الوثوق بها. أجهزة الاستشعار هي التي تُحافظ على الأمن.

أصحاب الحدس يُولي أصحاب الحدس أهمية أكبر للجانب الفكري، بما في ذلك وجهات النظر والمفاهيم والإمكانيات والنماذج. وعادةً ما يدور حديثهم حول هذه المجالات، ولا يُبدون اهتمامًا كبيرًا بالحديث العابر. أما أصحاب الحدس فهم رواد في مجالاتهم.

أنا شخصياً شخص هادئ، أحب الملاحظة والتفكير، وأجد الأحاديث العابرة مُرهقة مع أنني أستمتع بالضحك مع الأصدقاء على كأس من مشروب بينا كولادا). إذا) اضطررت لحضور مناسبة اجتماعية، أفضل بكثير خوض حوار عميق وهادف مع شخص واحد بدلاً من الخوض في أحاديث سطحية مع الحضور. لذلك، أميل إلى التفكير الحدسي.

يساعدك هذا التمييز عند التواصل مع حيوان وتلقي صورة لشيء تعرفه مسبقًا، ككرة زرقاء مثلًا، لكنك تجد صعوبة في تحديد ما إذا كانت من الحيوان أم منك. قد تفترض أنك تختلقها لأنها تشبه شيئًا تعرفه. لكن هذا يُظهر أن حدسك أقوى من حواسك. عند التحقق من المعلومات التي شاركها الحيوان، قد تكتشف، على سبيل المثال، أن لعبة الكلب المفضلة هي كرة زرقاء. تبدو مختلفة عن تلك التي تتخيلها لأن تلك التي تتخيلها هي من جهازك، إن صح التعبير.

أجد أنه عندما أبحث عن حيوانات مفقودة، أستحضر صورة السياج الخشبي الموجودة أصلاً في ذهني. أرى سياجاً كهذا عندما أتمشى مع كلبي. المهم هو أن

الحيوانَ المفقود قد رآى أو مَرّ بجانب أوْ عبر سياجاً خشبياً مشابهاً لهذا. لا يهمّ إنْ لم يكن هو نفسه تماماً.

عشر سمات للأشخاص الحدسيين

مهما كانت نظرتك لنفسك، توجد طرق لتقوية حدسك، وبالتالي تحسين مهاراتك في التواصل مع الحيوانات. إليك عشر سمات للأشخاص ذوي الحدس القوي، قد ترغب في تجربتها بنفسك:

1. الاستماع إلى الصوت الداخلي

يستمع أصحاب الحدس إلى إرشاد حدسهم وشعورهم الداخلي. من الآن فصاعدًا، أشجعك على الانتباه إلى كل إشارة أو إلهام حدسي، أو حلم أو فكرة تراودك، بدلًا من ملاحظتها دون اتخاذ أي إجراء أو تجاهلها تمامًا. احرص على منح حدسك بعض الوقت للتدرب من خلال إيلاء بعض الاهتمام له.

2. تخصيص وقت للعزلة

غالباً ما يكون الأشخاص الحدسيون انطوائيين، ولكن وفقاً لسوفي بورنهام، سواء كنت تعتبر نفسك انطوائياً أو منفتحاً، فإن قضاء بعض الوقت في العزلة" يمكن أن يساعدك على إعادة التواصل مع نفسك ويوفر لك الوقت للتفكير العميق".

3. الإبداع

من الجيد أن تعرف أن الإبداع يمكن أن يعزز حدسك. جرب الكتابة الإبداعية، أو الشعر، أو سرد القصص، أو الرسم، أو التلوين، ودع إبداعك يتدفق.

4. المراقبة

ابدأ بتنمية حدسك من خلال تدوين ملاحظاتك في دفتر يوميات عندما تلاحظ مصادفات، أو عندما تتبادر إلى ذهنك أفكار حدسية دقيقة، أو عندما تكتشف روابط تُفاجئك. أنا شخصٌ مُراقب: أبحث عن الإشارات وأوليها اهتمامًا. إنها تُرشدني. بدلًا من اعتبارها مجرد مصادفات عشوائية، أبحث عن الروابط والمعنى، وأعتبرها إشارات من الكون.

5. الاستماع إلى الجسد

هل سبق لك أن شعرت بالغثيان عندما كنت تعلم أن هناك خطباً ما؟ أو شعرت بـ"الفراشات" في معدتك عند محاولة القيام بشيء جديد؟ إنها تسمى حدساً لسبب وجيه.

توجد شبكة من الخلايا العصبية تبطن أمعاءنا، وهي واسعة النطاق لدرجة أن بعض العلماء أطلقوا عليها اسم "الدماغ الثاني". يقول مايكل د. غيرشون، الخبير في علم الأعصاب الهضمي ومؤلف كتاب "الدماغ الثاني": "يحتوي الدماغ الثاني على حوالي 100 مليون خلية عصبية، أي أكثر مما يحتويه الحبل الشوكي أو الجهاز العصبي المحيطي".[5]

عند مشاركة المعلومات، يقول البعض أحيانًا: "شعرتُ بذلك فحسب"، أو "كنتُ أعرف ذلك فحسب"، ويضعون أيديهم على بطونهم. أشعر أنا أيضًا، في أعماقي، إن كانت المعلومات تُناسبني. إنها معرفتي الحدسية. لديك أنت أيضًا هذه المعرفة. ثق بها.

6. التواصل بتعاطف

الدماغ بطبيعته متعاطف. لدينا "خلايا عصبية مرآتية" تربط دماغنا، كما لو كانت شبكة واي فاي، بالأشخاص الذين نراقبهم. يقول الدكتور كايزرز من جامعة جرونينجن الهولندية: "عندما ترى عنكبوتًا يزحف على ساق أحدهم، تشعر بإحساس غريب. وبالمثل، عندما ترى شخصًا يحاول مد يده إلى صديق فيُصدّه، يسجل دماغك إحساس الرفض".[6]

من الممكن أيضاً مشاركة هذا العمق من التعاطف مع الحيوانات غير البشرية: إذ يمكننا أن "نشعر" بما يشعر به الحيوان ونعكس مشاعره (تماماً كما أعتقد أن الحيوانات قادرة على التعاطف مع البشر). كثير منكم ممن يقرأ هذا الكتاب سيفعل ذلك لا شعورياً - فأنتم متعاطفون بالفطرة، ولهذا السبب تنجذبون إلى التواصل مع الحيوانات.

لتعزيز مستوى تعاطفك، لاحظ متى تشعر بالتعاطف تجاه كائن آخر.

7. الاهتمام بالأحلام

عندما تُركّز إنتباهك على أحلامك، تستطيع الوصول إلى عمليات التفكير اللاواعية في عقلك، أو ما يُعرف بالجزء الحدسي من دماغك. وقد وجدتُ أيضاً أن الناس يتواصلون مع حيواناتهم الأليفة أثناء أحلامهم. ففي بعض الأحيان، يُخبرهم حيوان مفقود بمكان اختبائه. وفي أحيان أخرى، يُشير الحيوان إلى وجود مشكلة صحية لديه. ومن الشائع أيضاً أن يشعر الناس بوجود حيواناتهم الأليفة التي فارقت الحياة.

بعد انتقال مورغان، التقينا مجدداً في أحلامي، وتمكنت من تمرير يدي بين فرائه والنظر في عينيه كما لو كان بجانبي تماماً. كانت تجربة رائعة لن أنساها أبداً، وأعلم أنني لستُ الوحيدة التي حالفها الحظ بشعور التواصل الجسدي هذا - فقد حظي به أيضاً العملاء والطلاب.

8. الاستمتاع بوقت الفراغ

أنصحك بتخصيص وقت منتظم لإطفاء التلفاز والراديو، ووضع هاتفك وجهازك اللوحي جانبًا، والابتعاد عن جميع الأنشطة التقنية. هل تشعر بالارتباك؟ هل يثير

مجرد التفكير في الهدوء وعدم تفقد مواقع التواصل الاجتماعي كل ساعة قلقك؟ قليلٌ من الأشياء تُعيق الحدس بسهولة مثل الانشغال الدائم، وتعدد المهام، والاتصال بالأجهزة الرقمية، والضغط النفسي، والإرهاق. يوجد تطبيق مفيد يُسمى "مومنت" يُتابع مدة استخدامك لهاتفك وعدد مرات تفقدك له[7] من المهم أن تخصص وقتًا للراحة والاسترخاء حتى يرتاح عقلك وجسمك وتتألق روحك. ببساطة، افصل نفسك عن كل شيء. افعلها.

9. التخلص من المشاعر السلبية

ستكون بديهتك أكثر فاعلية إذا استطعت تقبّل المشاعر السلبية والتخلص منها بدلاً من كبتها أو التفكير فيها باستمرار. يقول بيرنهام: "عندما تكون مكتئباً للغاية، قد تجد أن بديهتك تخذلك. وعندما تكون غاضباً أو في حالة انفعالية شديدة... قد تخذلك بديهتك تماماً". لحسن الحظ، أظهرت دراسة نُشرت في مجلة "العلوم النفسية" أن الحالة المزاجية الإيجابية تعزز القدرة على إصدار أحكام بديهية في لعبة الكلمات[8] لقد مررت أيضاً بمشاعر سلبية قوية أثرت على تواصلي مع الحيوانات، لكن الحالة المزاجية الجيدة ساعدتني في ذلك.

لكن انتبه: الاندفاع يختلف عن الحدس. فدافع ضرب أحدهم على أنفه ليس بالضرورة حدساً!

10. ممارسة اليقظة الذهنية

يمكن للتأمل وممارسات اليقظة الذهنية الأخرى أن تعزز الحدس والتعاطف، وتمنحنا القدرة على الإصغاء إلى ذواتنا الداخلية. ويمكن تعريف اليقظة الذهنية بأنها "الانتباه إلى التجربة الحالية دون إصدار أحكام". كل شيء يبدأ من داخلنا. ما مدى معرفتنا بأنفسنا؟ من خلال تعزيز تواصلنا مع ذواتنا، سنجد أن تواصلنا مع الحيوانات يصبح أكثر سلاسة.

وسائل الاتصال

الآن وقد تعلمت أن التواصل مع الحيوانات يعتمد على الحدس واكتشفت تمارين الصالة الرياضية لتقوية هذه العضلة، دعنا نلقي نظرة على كيفية تواصلك مع الحيوانات فعلياً.

محادثة ثنائية الاتجاه

لا أستطيع التأكيد بما فيه الكفاية على هذه النقطة: عندما نتواصل مع الحيوانات، يكون ذلك حوارًا ثنائي الاتجاه. إنه صامت وغير لفظي، ولكنه حوار. الأمر لا يتعلق بقراءة لغتهم. الحيوانات ليست مجرد متفرجين سلبيين. هناك تبادل للمعلومات، ورغبة في التفاعل، لأنها، مثلنا، تمتلك إرادة حرة.

لذا، فإن أفضل موقف للتواصل مع الحيوانات هو الحياد. ركّز على الانفتاح والتقبّل لما يختاره الحيوان لمشاركته معك. لا داعي لمحاولة فرض التواصل أو التلاعب به، فستفشل حتمًا. تذكّر أنك تسعى للتواصل مع كائن حيّ آخر. انطلق

من منطلق الاحترام والتقدير والانفتاح التام على ما يتواصل به الحيوان. سيستجيب الحيوان بشكل إيجابي لهذا النهج. تذكّر أنك ستدخل في حوار ثنائي الاتجاه، وأن كلا الطرفين - كلا النوعين في هذه الحالة - يتمتعان بحرية الإرادة والقدرة على اتخاذ القرارات والشعور والتفكير.

أداة الوضع المحايد

إليكم بعض الأدوات التي ستجمعونها أثناء تقدمكم في قراءة هذا الكتاب، وكما قال باز لايت يير: "إلى ما لا نهاية وما بعدها"!

إحدى الطرق السهلة للوصول إلى الوضع المحايد هي تكرار هذه العبارة ثلاث مرات:

أنا محايد ومنفتح.

الأوضاع الأساسية وما بعدها

لدينا خمس حواس أساسية لإرسال واستقبال المعلومات: البصر، والسمع، واللمس، والشم، والتذوق. تمتلك الحيوانات هذه الحواس الخمس الأساسية أيضًا. وقد وصفتها سابقًا في هذا الفصل بالحواس الحسية. وهناك أيضًا الحاسة السادسة، وهي الحدس، حاسة سادسة. يتمتع أصحاب الحدس بالقدرة على التواصل الحسي والحدسي معًا.

نستخدم جميع هذه الأساليب في التواصل مع الحيوانات. هذا النوع من التواصل أدق وألطف من الكلام المنطوق الذي اعتدنا عليه كبشر. في الواقع، يُشبه التواصل مع الحيوانات قيادة السيارة: غالبًا ما تستخدم أكثر من مهارة في الوقت نفسه، ولا يوجد أسلوب يستبعد الآخر أو يتفوق على غيره. من الطبيعي أن تبدأ بإتقان أسلوب أو أسلوبين في الاستقبال، لكن الأسلوب الأقوى يختلف من شخص لآخر. عندما بدأت، كنت أستقبل الكلمات في المقام الأول، ثم بدأت الصور بالظهور تدريجيًا. وكان آخر أسلوب تواصلت به هو حاسة الشم. مع اكتسابك المزيد من المهارة، ستتمكن من التنقل بسلاسة بين الأساليب، وستكون أكثر تركيزًا على ما تستقبله من كيفية استقباله.

الصور والرسومات والفيديو

بدأتُ بهذا لأنني لاحظتُ أن الناس يميلون إلى الوثوق به أكثر من غيره. وأفضل طريقة لشرحه هي أن نتذكر كيف نرى الصور في أحلامنا - بعضها شديد الوضوح لدرجة أننا نشعر وكأننا داخل الحلم نفسه. في أحلامنا، نستطيع معالجة اللون والتباين والشكل والحركة، تمامًا كما نفعل في اليقظة. وعندما نتواصل مع حيوان، نستطيع فعل الشيء نفسه.

استقبال الصور من حيوانك الأليف: لو سألت كلباً: "ما هي نزهتك المفضلة؟"، فقد ترى صورة لصف من الأشجار بجوار مسطح مائي. قد يكون الأمر بهذه البساطة، أو قد تعرف، من خلال مخزونك المعرفي، أن الأشجار من نوع الألدر أو الصفصاف وأن الماء يبدو كقناة أو نهر.

عندما تتلقى صورًا من حيوان، فإنك تدركها بعقلك لا بعينيك. قد تكون هذه الصور لقطات عشوائية أو قد تكون متسلسلة ومترابطة. يتلقى بعض الناس لقطات كما لو كانوا يشاهدون فيديو.

قد يبدو أن الصور تتبادر إلى ذهنك بينما يحاول حيوانك الأليف إيصال رسالة إليك. قد ترى صورة وعاء الماء الخاص به وهو يشرح لك أنه عطشان، أو صورة المقعد الخلفي لسيارتك وهو يخبرك برغبته في الخروج في نزهة.

إرسال الصور إلى حيوانك الأليف: يمكنك التواصل مع حيوانك الأليف باستخدام الصور أيضًا. إذا أردتَ منه الهدوء والاستلقاء في فراشه، تخيّله مستلقيًا بهدوء. وإذا أردتَ أن تُبلّغ قطّتك أنك تُفضّل أن تتبوّل في صندوق الرمل، تخيّلها تدخل، تقضي حاجتها، ثم تخرج. إذا رافقت هذه الصور القصيرة بشعور من الفرح، سيفهم حيوانك الأليف أنك ستشعر بالسعادة إذا فعل ذلك. أحيانًا يكون من الضروري تكرار الصور عدة مرات قبل أن يفهم الحيوان طلبك. ولا تنسَ أنه ليس مُلزمًا بفعل ما طلبته، فقد يكون مريضًا أو مصابًا ما يجعل طلبك صعبًا.

نوع الشخص: إن نوع الشخص الذي يمتلك هذا النمط كأقوى سماته سيكون شخصًا يعتبر نفسه بصريًا للغاية أو لديه ذاكرة بصرية جيدة أو يعمل بانتظام مع الصور - ربما رسام أو فنان جرافيك أو مصمم.

أفكار

هذا هو الوقت الذي تتلقى فيه أفكارًا من حيوانك الأليف. ربما تتلقى أفكارًا من حيوانك الأليف في كثير من الأحيان، لكنك قد لا تكون مدركًا لذلك. لصقل هذه المهارة، عليك أن تتدرب على الإنصات بانتباه شديد.

تتطلب هذه الطريقة ثقةً كبيرة. وهي عادةً أصعب طرق التلقّي، لأنّ الناس يجدون صعوبةً في الوثوق بأنّ المعلومات صادرةٌ من الحيوان نفسه وليست من نسج خيالهم. وكثيرًا ما يُسألني الناس كيف يُمكن التمييز بينهما. والجواب هو الممارسة. فبمجرد أن تبدأ بالتناغم مع طاقة الكلمات، وتفهم ما إذا كانت منك أم من الحيوان، يُصبح من الممكن حتى التمييز بين مستوى الصوت ودرجته وإيقاعه ونبرته. إنها طريقةٌ ممتعةٌ للتواصل.

تلقي الأفكار من حيوانك الأليف: إذا سألتَ قطتي المؤلفة المشاركة، تكساس، "ما هو طعامك المفضل؟" فستتلقى إجابة مباشرة في ذهنك وتسمع الكلمات "سمك! سمك!" في معظم الأوقات ستسمع هذه الأفكار بصوتك الداخلي - بمعنى آخر، سيبدو الأمر تمامًا مثلك، كما هو الحال عندما تقرأ كتابًا.

يمكنك أيضًا سؤال حيواناتك عما تسمعه. يُفيد هذا في حال ضياعها أو إذا كان هناك ما يُخيفها ولا تعرف مصدره. تتمتع بعض الأنواع بحاسة سمع حادة جدًا. سمع الخيول مشابه في نطاقه ونبرته لسمع الإنسان، لكنها تستطيع سماع الأصوات منخفضة التردد إلى عالية التردد جدًا، في نطاق يتراوح بين 14 هرتز و25000 هرتز (بينما يتراوح نطاق سمع الإنسان بين 20 هرتز و20000 هرتز). كما تستطيع الخيول تحريك أذانها 180 درجة باستخدام 10 عضلات مختلفة (مقارنة بثلاث عضلات فقط في أذن الإنسان)، وهي قادرة على تحديد منطقة معينة

للاستماع إليها، وعزلها، ثم الركض في الاتجاه المعاكس. هذا يعني أنها تستطيع الاستجابة لتعليمات التدريب بصوت منخفض جدًا. لستَ بحاجة إلى الصراخ.

يكمن التحدي في هذا الأسلوب تحديداً في معرفة متى تُسقط أحكامك وأهدافك الشخصية على معلومات الحيوان، ومتى تكون منفتحاً ومحايداً، وتسمح لأفكاره ومشاعره بالوصول إليك بوضوح. سنتناول هذا الموضوع لاحقاً في الكتاب.

أرسل أفكاري إلى حيوانك الأليف: من المهم جدًا إتقان هذه النقطة. إذا كنت تريد من كلبك النزول عن الأريكة، فلا فائدة من قول "لا تصعد على الأريكة". لن يفهم كلمة "لا" وسيفهم "اصعد على الأريكة". وكلما شددت على قول "لا تصعد على الأريكة"، كلما ازداد اعتقاده بأنك تطلب منه الصعود عليها.

حاول أن تتجنب استخدام كلمات مثل "لا" و"لن" و"لا أستطيع" و"لا ينبغي" عند التواصل مع الحيوانات. اطلب ما تريده، وستتطابق الصورة الذهنية مع ما تريده.

نوع الشخص: الشخص الذي يتلقى المعلومات من حيوان عبر هذه الطريقة سيكون شخصًا يعمل مع الكلمات كثيرًا، مثل المعلم أو الكاتب أو المتحدث أو الشخص الذي يتعين عليه كتابة التقارير أو تقديم العروض التقديمية أو قضاء الوقت في الاستماع إلى الكلمات أو إنشائها.

المشاعر

من المحتمل جدًا أنك تشعر بالفعل بمشاعر حيوانك الأليف. قد تشعر بحزن كلبك عندما تخرج وتتركه وحيدًا. قد تشعر بحماس حصانك عندما تتركه في المرعى، أو بخوف قطتك عندما تأخذها إلى الطبيب البيطري للفحص. أريدك أن تلاحظ أين تشعر بهذه المشاعر.

تلقي المشاعر من حيوانك الأليف: تخيّل كم سيكون مفيدًا لو استطعت سؤال قطتك عن شعورها تجاه جليسة القطط الجديدة. قد تتلقى ردًا من الفرح، أو الاستياء، أو الانزعاج، أو الحذر. يمكنك طرح السؤال نفسه على كلبك: "ما شعورك حيال تجربة المبيت عند جليسة القطط؟" إذا كان الرد شعورًا بالقلق والتوتر، وربما الخوف، فاعلم أن كلبك لم ينعم بالراحة. يمكنك أيضًا سؤال حصانك عن شعوره تجاه الشخص الذي استعاره أو الشخص المسؤول عن رعايته في الإسطبل. بفهمنا لمشاعر حيواناتنا، نستطيع فهم الكثير.

قد تأتي هذه المشاعر فجأةً ودون سابق إنذار. قد تجد نفسك غارقًا في الحزن أو الحيرة أو الحب. أحيانًا تمر هذه المشاعر سريعًا، فهي مجرد ومضات عاطفية. مهما كانت طريقة استقبالك لها، طالما أنك تبدأ تواصلك من نقطة حيادية، يمكنك أن تكون متأكدًا إلى حد كبير أن الاستجابة جاءت من حيوانك الأليف.

إرسال المشاعر إلى حيوانك الأليف: لكي تنقل رسالة عاطفية بنجاح إلى حيوانك الأليف، عليك أولاً أن تُنمّي تلك المشاعر بوضوح في داخلك. على سبيل المثال، إذا أردت أن تُخبر قطتك أنك مستاءٌ للغاية من إسقاطها فئرانًا نصف مأكولة على رأسك أثناء نومك، فاستحضر مشاعر قوية من خيبة الأمل أو الاستياء لتُوصل إليها ذلك.

نوع الشخص:قد يكون الشخص الذي يتلقى المعلومات من حيوان عبر هذه الطريقة في البداية عاملاً في مجال الرعاية، كالمعالج النفسي، أو الأخصائي الاجتماعي، أو الممرض، أو المرشد النفسي، أو عامل إنقاذ الحيوانات، أو شخصاً يشعر بالراحة في التعبير عن مشاعره أو يجد من يشاركه إياها. أما من قد يواجه صعوبة في هذا الأمر فهم من تعرضوا لأذى عاطفي، ويميلون إلى كتمان مشاعرهم وكبتها. لكن ثمة استثناء: فالأشخاص الذين تعرضوا للأذى غالباً ما يكونون أكثر تعاطفاً مع الحيوانات وأكثر انفتاحاً عليها من تعاطفهم مع الحيوانات التي سببت لهم الألم.

الأحاسيس الجسدية

يمكنك أيضاً تلقي مشاعر جسدية - أحاسيس. هذه طريقة رائعة للتواصل، وأشجعك على تطويرها كجزء من أدواتك للتواصل مع الحيوانات.

استقبال الأحاسيس من حيوانك الأليف:قد تسأل حيوانك الأليف عن حاله فتشعر بألم مفاجئ في قدمك اليسرى، وهو ما يُعادل ألم قدمه الخلفية اليسرى أو حافره. أو قد تشعر بألم خفيف في معدتك بينما يشرح لك أنه يُعاني من مشكلة في المعدة. تشكو العديد من الحيوانات من الصداع (ربما نتيجة تناول طعام رديء الجودة مليء بالمواد المضافة والمواد الكيميائية)، لذا عندما تسألها عن حالها، قد تجد نفسك تشعر بألم مفاجئ في جبهتك.

الخبر السار هو أنك لا "تملك" هذه الأحاسيس. فهي لا تبقى معك حبيسة جسدك لتحملها معك. أنت تتصل بتردد الإحساس، وتفهمه، ثم تسمح له بالمرور من خلالك. إنها مجرد لحظة عابرة يخبرك فيها الحيوان بما يشعر به في جسده.

إرسال الإحساس إلى حيوانك الأليف:عندما ترغب في إيصال رسالة باستخدام إحساس جسدي، ستتعلم أولاً تخيُّل هذا الشعور في جسدك، ثم إرساله إلى الحيوان. على سبيل المثال، قد ترغب في طمأنة كلبك الذي تبنيته حديثًا بأنه بأمان. عليك أن تُشعره بالأمان. وللقيام بذلك، تأكد من استرخائك بأخذ بضعة أنفاس عميقة، ثم استشعر الهدوء والسكينة. باستخدام نيتك، عزز هذه المشاعر ودعها تنتشر نحو كلبك. سيشعر كلبك بترددات السلام هذه، وسيبدأ بالاسترخاء والشعور بالهدوء، لأنك تمنحه شعورًا بالأمان. يمكن أن يكون هذا مفيدًا لأي حيوان خائف تحاول تهدئته.

بعض الحيوانات شديدة الحساسية للأحاسيس الجسدية. يُقال، على سبيل المثال، إن جسم الحصان بأكمله حساس كأطراف أصابعنا، مما يُمكّنه من الشعور بذبابة على شعرة واحدة. وجوه التماسيح مغطاة بنتوءات صغيرة تحتوي على نهايات عصبية تُعرف باسم "الأعضاء الحسية الجلدية"، وهي أكثر حساسية بكثير من أطراف أصابعنا. أراهن أنك لم تكن تعلم ذلك.

هناك منشور رائع على مجموعة فيسبوك تسمى "نحن نحب الأفيال"، وقد انتشر بشكل واسع9يُظهر المقطع المصور فيلًا ضخمًا يهاجم آلان ماكسميث، وهو مرشد سياحي من جنوب إفريقيا. يُظهر ماكسميث بوضوح كيف يمكن للطاقة الهادئة أن تؤثر على سلوك الحيوانات البرية. فبدون أي احتكاك جسدي، يُهدئ الفيل بهدوء وثبات. تستطيع الحيوانات الضخمة استشعار مشاعر مثل الخوف والتوتر، وعندما تستشعر الطاقة الهادئة، تشعر بها أيضًا. يُبين هذا المقطع أن

البشر والحيوانات قادرون على التواصل على مستوى عميق جدًا، وأعتقد أن لديهم قواسم مشتركة أكثر بكثير مما يدركه عامة الناس. ويضيف ماكسميث قائلًا: "لا يزال الإنسان المعاصر تربطه صلة قرابة بالطبيعة البرية... وللحفاظ على احترامنا وكرامتنا، يجب أن نتعامل مع بيئتنا بالطريقة نفسها".

نوع الشخص: إذا كنتَ مُدركًا لجسمك، بدلًا من تحريكه دون انتباه، فقد تجد أن هذه هي وسيلة تواصلك الأساسية. ربما تكون مُدركًا لجسمك لأنك تمارس الرياضة، أو اليوغا، أو الجري، أو السباحة، أو ركوب الدراجات، أو لديك وعي بوضعية جسمك. لحسن الحظ، لستَ بحاجة إلى لياقة بدنية عالية. في الواقع، وجدتُ أن الأشخاص ذوي الإعاقة الجسدية غالبًا ما يتمتعون بإحساس عالٍ بجسدهم، ويتفوقون في هذا النوع من التواصل. غالبًا ما يكونون أسرع وأكثر دقةً من أي شخص آخر في المكان.

يشم

أراهن أنك تستطيع تسمية العديد من الكائنات الحية التي تستمتع بالشم. حاسة الشم والتذوق متشابهتان، وعندما تشم إحداهما، غالباً ما تشم الأخرى أيضاً. إذا واجهت صعوبة في البداية، فلا تقلق، فأنت لست وحدك، كل ما عليك فعله هو التدرب على الشم يومياً لصقل حاسة الشم لديك.

استقبال الروائح من الحيوانات: هذه هي طريقة التواصل التي كنتُ عاجزًا عنها لفترة طويلة، ثم فجأةً في أحد الأيام، اشتغلت حاسة الشم لديّ. الآن، وأنا أعيش مع كلبٍ يعشق رماد الثعالب، أريد أن أطفئها مجددًا! يمكنني أن أكون داخل سيارتيً عند إشارات المرور والنوافذ مغلقة، فأشم رائحة دخان السجائر. أنظر حولي فأجد سيارتين خلفي، وخلفهما شخص يدخن في سيارته والنوافذ مغلقة.

على الرغم من هذه الإزعاجات، إذا فُقد حيوانك الأليف، فمن المفيد جدًا سؤاله عن الروائح التي شمها. ربما مرّ بجوار نار مشتعلة. من الممكن أيضًا أن تشم منه روائح لاذعة، أو زهرية، أو عفنة، أو كريهة، أو معدنية، أو كيميائية.

إرسال الروائح إلى الحيوانات: إذا كنت قلقًا بشأن سبب حك حيوانك الأليف، فربما عليك تذكر رائحة منتجات التنظيف التي تستخدمها قدر الإمكان، ثم اسأل نفسك: "هل هذه الرائحة هي سبب حكه؟". قد يكون حيوانك الأليف يتفاعل مع منظف الأقمشة أو منظف الأرضيات. كثيرًا ما تشكو الحيوانات من معطرات الجو والشامبو ومعطرات الجو الكهربائية.

تمتلك الكلاب ما يصل إلى 300 مليون مستقبل حسي للشم في أنوفها، مقارنةً بـ ملايين فقط في أنوفنا. إضافةً إلى ذلك، فإن الجزء من دماغ الكلب المُخصّص لتحليل الروائح أكبر بـ 40 مرة من نظيره في دماغنا. يمكن لنبات الخزامى المنزلي أن يُساعد في تهدئة الكلب. حاسة الشم لدى القطط أقوى بحوالي 14 مرة من حاسة الشم لدى البشر. أما حاسة الشم لدى الخيول فهي أقوى من حاسة الشم لدى البشر وأقل من حاسة الشم لدى الكلاب. حاسة الشم مهمة.

نوع الشخص: هناك قلة من الناس يتمتعون بحساسية فائقة للروائح، ويدركونها بمجرد دخولهم غرفة، أو لقائهم بشخص ما، أو حضورهم مناسبة ما. لديهم

ببساطة حاسة شمٍّ فطرية. ومع ذلك، يمكننا جميعًا تنمية هذه الحاسة من خلال إيلاء المزيد من الاهتمام لها.

ذوق

الطعم لذيذ! من منا لا يحب تناول الطعام الجيد؟ الحيوانات، وبعضها على وجه الخصوص، تحب أن تشاركنا أذواقها المفضلة.

تذوق الطعام من الحيوانات: يمكنك أن تسأل قطتك: "ما هو طعامك المفضل؟" لتجد نفسك تتذوق طعم تلك اللذة. سألتُ قطةً هذا السؤال، فوجدتُ نفسي أعضّ لحم فأر وأقضم عظامه، بينما يسيل الدم المجازي على ذقني. بالطبع، أنا لا آكل الفأر فعلاً، لكنني في تلك اللحظة أستمتع به بنفس القدر من المتعة التي تشعر بها القطة. سألتُ كلباً أيضاً عن طعامه المفضل، فوجدتُ نفسي أقضم قطعة صغيرة من عصا الكرشة. وإذا كنت تعرف عصا الكرشة، فستعرف أنها أكثر مكافآت الكلاب نتانة وإثارة للاشمئزاز على وجه الأرض (أو على الأقل واحدة منها).

يمتلك الكلب حوالي 1706 براعم تذوق، مقارنةً بـ 9000 برعم تذوق لدى الإنسان، مما يجعل حاسة التذوق لديه أقل بست مرات من حاسة التذوق لدينا. فالرائحة أهم للكلاب من المذاق. إذا كانت الرائحة زكية لكلبك، فمن المرجح أن يأكلها. لذا، من المفيد أن تتجاهل أي نفور لديك من تناول الأطعمة التي يستمتع بها حيوانك الأليف، لأن هذا قد ينقذ حياته يومًا ما. إذا مرض حيوانك الأليف بشدة وأخبرك أن السبب هو شيء أكله، فقد يساعد ذلك الطبيب البيطري كثيرًا، والذي غالبًا ما يسأل: "هل تعلم ما إذا كان قد أكل شيئًا؟". فمذاق كرة مطاطية صلبة قد يُحدث فرقًا كبيرًا بين "الانتظار والمراقبة" وإجراء أشعة سينية تليها جراحة منقذة للحياة لإزالتها.

ومن المثير للاهتمام أيضاً في الكلاب والقطط أن لديهم براعم تذوق مُهيأة لتذوق الماء، وهو ما لا نمتلكه نحن. توجد حاسة التذوق هذه في طرف لسان الكلب أو القط، وهو الجزء الذي يلفّه الكلب أو القط لشرب الماء.

إضفاء المذاق على الحيوانات: لإيصال الطعم إلى حيوان، استرجعه بأقصى قوة ممكنة باستخدام ذاكرتك أو خيالك، ثم، باستخدام نيتك، أرسل الطعم مع السؤال الذي تريد طرحه بشأنه. على سبيل المثال، تخيل طعم الشوكولاتة واسأل كلبك المريض: "هل أكلت شيئًا طعمه مثل هذا؟"

نوع الشخص: الأشخاص الذين يتواصلون مع الحيوانات بهذه الطريقة هم في الغالب من يستمتعون بتذوق مختلف أنواع الطعام، أو من يتفاعلون سلبًا مع بعض النكهات. بالنسبة لمعظمنا، ورغم سهولة تناول الطعام، فإن تذوق نكهاته بدقة أمرٌ مختلف تمامًا. في المرة القادمة التي تتناول فيها الطعام، حاول تسمية النكهات الموجودة فيه، بالإضافة إلى ملمسه، وكيف يجعلك تشعر. هل هو حلو، حامض، مر، مالح، أم لذيذ؟ ناعم أم مقرمش؟ هل يجعلك تسيل لعابك من شدة اللذة؟

طريقة أخرى للاستقبال – الحدس

الآن وقد عرفتَ كيف أن بطانة أمعائك تُشبه "دماغًا ثانيًا" يحتوي على خلايا عصبية أكثر من نخاعك الشوكي، ستفهم لماذا غالبًا ما تشعر بإحساس في تلك المنطقة من جسمك. أثناء التدريس، كثيرًا ما أسمع الناس يقولون: "أعرف ذلك بالفطرة"، وأراهم يضعون أيديهم على بطونهم. هذا إحساس فطري. وهم يشعرون به دون أي جهد يُذكر. أليس هذا رائعًا؟! إذا قررتَ مرافقتي في إحدى رحلاتي لمشاهدة الحيتان والدلافين، ستجد أن الأمر نفسه ينطبق على التواصل معها - سهل للغاية!

التردد المميز

"إذا أردت أن تجد أسرار الكون، ففكر من حيث الطاقة والتردد والاهتزاز."

نيكولا تيسلا، المخترع

قالها تسلا، وأيدنت، وأثبتها العلم. كل شيء يتكون من طاقة تهتز بترددات مختلفة يمكن قياسها (بالهرتز)، بما في ذلك أجسامنا وأجسام الحيوانات. الصوت موجود في كل مكان، إنه لغة عالمية.

تقول إيلين تومسون من مؤسسة العلاج الصوتي في المملكة المتحدة: "يُنتج الاحتكاك والحركة الصوت، وعندما يتحرك جسمك ويفكر عقلك، يتردد صداه داخليًا مع الأصوات الناتجة عن تركيبك الفيزيائي والكيميائي. وعندما تبدأ في فحص التفاصيل الصغيرة جدًا، ستجد أن جميع المواد الكيميائية في جسمك وعضلاتك وأعضائك لها ترددها الدقيق والمحدد، وكذلك كل فيروس وبكتيريا."[10]

عندما ينتقل تردد ما عبر وسط مثل الماء أو الهواء أو الرمل، فإنه يؤثر فيه. يوضح عمل الدكتور ماسارو إيموتو تأثير النوايا على الماء. فعلى سبيل المثال، عند رؤية الماء تحت المجهر، إذا قلت له "أحبك"، فسيتخذ شكل ندفة ثلجية جميلة، أما إذا قلت "أكرهك"، فسيتشوه ويفقد شكله[11]هذا سبب آخر يجعل الحديث بلطف ورحمة مع الحيوانات (والبشر) ذا أثر علاجي بالغ عليهم. لا ننسى أن أجسامنا تتكون من حوالي 65% من الماء، لذا فإن النوايا تؤثر فينا.

عندما نتواصل مع حيوان، فإننا نتصل بتردده المميز. إنه أشبه ببصمة إصبعه، فهو ما يجعل القطة السوداء التي نرغب بالتواصل معها مختلفة عن غيرها من القطط السوداء المشابهة. لا نستخدم أجهزة أو أسلاكًا متطورة للوصول إلى هذا التردد، بل نوظف نيتنا للتواصل مع تردد الحيوان المميز، ونتبادل معه رسائل على تردد الحب.

كما تعلم، يبدو الأمر وكأنه عملية أكثر تعقيدًا مما هو عليه في الواقع. صدقني، إنها تقنية بسيطة للغاية، وسأشرحها لك بالتفصيل في الجزء الثاني. أردت فقط مشاركة بعض التفاصيل الأساسية هنا لأنني أعلم أنكم ستطرحون الكثير من الأسئلة بمجرد أن تبدأوا.

الترددات

"ما أطلقنا عليه اسم المادة هو طاقة، تم خفض اهتزازاتها بحيث يمكن إدراكها بالحواس. لا وجود للمادة."

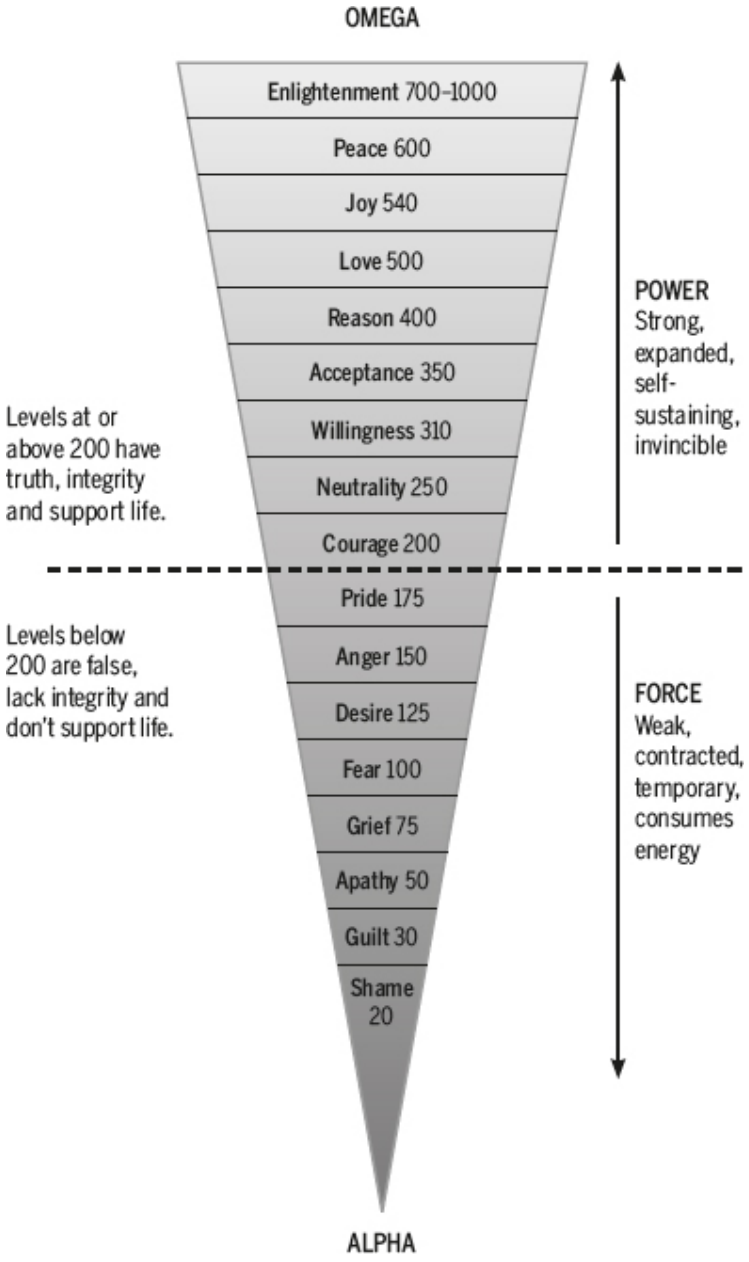
ألبرت أينشتاين، عالم فيزياء نظرية

لقد تعلمنا إذن أننا لسنا مادة صلبة، بل نحن في الواقع جيوب من الطاقة النابضة. نحن حرفياً جيوب من الطاقة النابضة التي تهتز ببطء شديد لدرجة أننا نبدو كمادة بشر، كلاب، قطط، خنازير غينيا أو طيور البادجي -.

الترددات العاطفية

للمشاعر ترددات خاصة بها أيضًا. أودّ أن أُسلّط الضوء على بعضها. أدنى تردد هو تردد الخجل عند 20 هرتز. الذنب عند 30 هرتز، والحزن عند 75 هرتز، والشجاعة عند 200 هرتز، والحياد عند 250 هرتز، والتقبّل عند 350 هرتز، والحب عند 500 هرتز، والفرح عند 540 هرتز، والسلام عند 600 هرتز، والتنوير عند 700-100 هرتز.

إذا كنت تشعر بالخجل أو الذنب، أي في أدنى مستويات الطيف، فستختبر ما يُسمى بترددات ألفا للانقباض. أما إذا كنت تشعر بالسلام والفرح في أعلى مستويات الطيف، فستختبر التوسع في نهاية أوميغا من المقياس.



في الوقت الحالي، لستَ بحاجةٍ لفهم تفاصيل هذا الأمر، لكن ما أودّ منك استيعابه هو فكرة أن الحياة كلها تتكون من ترددات متناغمة. أرنبك كذلك، وثعبانك كذلك، وأنت كذلك. عندما تتواصل مع الحيوانات، فإنك تتصل بترددداتها لنقل المعلومات واستقبال الإشارات، تمامًا كما لو كنت تضبط جهاز الراديو على برنامجك المفضل. يمكنك أن تتخيل الأمر كما لو أن سلحفاتك تستمع إلى تردد برنامج عن البستنة، وماعزك يستمع إلى تردد قناة موسيقى الريف.

مهما كان التردد، عندما تكون متصلاً بالإنترنت دون أي تشتيت، ستتلقى إشارة واضحة ومعلومات دقيقة. أما إذا لم تكن متصلاً، فسيقوم عقلك بإنشاء المعلومات نيابةً عنك لتلبية طلبك.

كيف يمكنك تسجيل الدخول والبقاء متصلاً؟ هذا يتطلب تركيزاً وانتباهاً

أشجعكم على التعمق أكثر في الترددات المختلفة لتحليل الصوت. لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، يمكنكم الاطلاع على أعمال ديفيد هوكينز[12]. أقترح عليك الاطلاع على أعمال الدكتور ماسارو إيموتو أيضاً. كلاهما يقدمان معلومات رائعة حقاً.

تقييم نمط قوتك الحسية

عندما تبدأ بممارسة التواصل مع الحيوانات، ستلاحظ أن لديك طريقة مفضلة لإرسال واستقبال المعلومات. سماع الكلمات (أشكال الأفكار) هو طريقتي المفضلة، ولكن، كما هو الحال، تلقيتُ تدريبًا لمدة 15 عامًا على فن الاستماع. بصفتي مديرًا للمسرح، كنتُ أقضي وقتًا في غرفة البروفات جالسًا في صمت، أستمع إلى الممثلين والمخرج؛ ثم في المسرح، كنتُ أقضي وقتًا أطول في الاستماع إلى الفريق الإبداعي للحصول على التوجيهات أو إلى الممثلين لضبط الإضاءة أو الصوت. هذا تدريبٌ متينٌ للغاية على فن الاستماع.

أنصحك بتجربة جميع الأنماط الموسيقية وإتقانها بالممارسة حتى تتمكن من استخدام جميع الأنماط المتاحة. سيساعدك هذا على أن تصبح أكثر دقة في التفاصيل، وبالتالي أكثر دقة في تواصلك.

سيساعدك التمرينان التاليان على الاستعداد لتعلم التواصل. من فضلك لا تتجاهلهما. فهما لا يستغرقان وقتًا طويلًا وسيفيدانك لاحقًا.

تمرين: ما وراء كوكب الأرض

يساعدك هذا التمرين على إطلاق العنان لعقلك وتنمية قدراتك الحدسية من خلال إبداع يُشعل الخيال. وهو مفيد بشكل خاص للأشخاص الذين تتطلب مهنهم تفكيرًا يعتمد بشكل كبير على النصف الأيسر من الدماغ: المنطقي، والتحليلي، والعلمي. كما أنه يُساعد على تحقيق التوازن مع التفكير الذي يعتمد على النصف الأيمن من الدماغ: الخيالي، والإبداعي، والحدسي.

نصف الكرة المخية الأيمن	نصف الكرة المخية الأيسر
مبدع	منطقي
حدسي	التحليلي
فني	دقيق
مرئي	حقيقي
لا يحب اتباع التعليمات	من محبي قوائم المهام
يستطيع رؤية الصورة الكبيرة	يحب إنجاز الأمور بالتسلسل

يتخذ القرارات بناءً على العاطفة	يتخذ القرارات بناءً على الواقع
التواصل غير اللفظي	التواصل اللفظي
يحب كل ما هو جديد ومبتكر	يحب الروتين والتماثل
يتفوق في الفن والموسيقى	يتفوق في العلوم والرياضيات
المشاعر	حقائق
يتصور	يفكر بالكلمات
أحلام اليقظة	حساب

الهدف من هذا التمرين هو أن تُنمّي خيالك لتُصبح أكثر انسجامًا مع حدسك. فالكتابة واللغة تُشبعان الجانب الأيسر من دماغك، بينما يُشبع الإبداع والخيال الجانب الأيمن، مما يُحقق توازنًا رائعًا. رائع!

يمكنك القيام بهذا التمرين عن طريق كتابته أو عن طريق تسجيله على هاتفك.

أحضر دفتر ملاحظات وقلمًا، أو جهّز هاتفك للتسجيل الصوتي. بالطبع، ليس عليك التسجيل، لكنني أجد أن ذلك يساعد على الالتزام، وقد ترغب في الاستماع إلى تسجيلك الرائع لاحقًا.

تخيل أنك تغادر كوكب الأرض وتذهب إلى مكان بعيد.

والآن، ابدأ بكتابة قصة، وأضف إليها أكبر قدر ممكن من العناصر الخيالية الجامحة. إليك مثال قصير لقصة ابتكرتها للتو.

عندما أطير إلى مركز الكوكب الوردي الثالث، غالباً ما أصادف مخلوقات "دولي سكوات". إنها ودودة للغاية، ولكن إذا نسيت تقبيل ذيلها للترحيب بها، فقد تنزعج بشدة وتُطلق رائحة كريهة. أكثر ما يُثير الضحك في مخلوقات "دولي سكوات" هو صوتها الصريري.

حسنًا، أعلم أن الأمر يبدو غريبًا، لكن هذه هي الفكرة. لا أريده أن يكون منطقيًا أو واقعيًا أو قائمًا على أسس. أطلق العنان لخيالك. إذا فعلت ذلك بشكل صحيح، ستجد نفسك تضحك. لأنه يبدو جنونيًا، أليس كذلك؟ أنا أحبه وآمل أن تحبه أنت أيضًا. كرر ذلك كلما احتجت - يوميًا، أسبوعيًا، أيًا كان ما يناسبك - حتى تجد أنه من السهل والمريح أن تكون مبدعًا إلى هذا الحد.

إليك تمرين آخر لإعدادك للتواصل مع الحيوانات.

تمرين: ركّز على حواسك

من أبسط التمارين لتنمية حواسك هو التركيز على حاسة واحدة في كل مرة. أفضل القيام بذلك في مكان غير مألوف، ولكن إن لم يكن ذلك ممكناً، فأي مكان في الداخل أو الخارج مناسب. لا يستغرق الأمر سوى عشر دقائق تقريباً. يمكنك تسجيل التفاصيل على هاتفك، ثم عدّها لاحقاً.

اجلس أو قف في الخارج، أيهما أكثر راحة لك.

أغمض عينيك وخذ بضعة أنفاس عميقة للاسترخاء.

سماع الأصوات: ركّز على كل ما تسمعه. دوّن في ذهنك قائمة تضم 20 صوتًا أو أكثر. كن دقيقًا، فهذا أمر بالغ الأهمية. ستساعدك التفاصيل على صقل حواسك. على سبيل المثال، بدلًا من مجرد ملاحظة أنك تسمع صوت سيارة، لاحظ أنها تتحرك، واتجاهها، وسرعتها، والصوت الذي تُصدره عند التسارع أو الفرملة. افعل الشيء نفسه مع الطيور. لا تكتفِ بملاحظة أنك تسمع الطيور، بل لاحظ صوتها، ومسافتها عنك، واتجاه حركتها، وعددها الذي تعتقد أنك تسمعه.

الشعور بالأحاسيس: ثم انتقل إلى الأحاسيس الجسدية، مثل دفء الشمس على الجانب الأيسر من جسمك، أو شعورك بوخز خفيف في خديك مع مرور النسيم بلطف على وجهك، أو حرارة يديك، أو ألم أسفل ظهرك. دوّن ما لا يقل عن 20 إحساسًا جسديًا.

الشعور بالعواطف: انتقل إلى مشاعرك. كيف تشعر وأنت في محيطك، والشمس تُدفئ بشرتك؟ ما هو شعورك تجاه نفسك؟ ما هو شعورك تجاه العمل، واللعب، والمغامرة، والسفر؟ هل تحتاج إلى الهدوء والعزلة؟ هل تحتاج إلى التواصل مع الأصدقاء؟ ركّز على مشاعرك في هذه اللحظة.

يشم: حاول بعد ذلك تدوين أكبر عدد ممكن من الروائح. تنفس من أنفك وحاول تسمية كل رائحة: عوادم السيارات، روث الحيوانات، رائحة الخزامى... قد تشم حتى رائحة جسمك. يا إلهي!

ذوق: ثم انتقل إلى ما يمكنك تذوقه. لاحظ أولًا كل ما تشعر بطعمه في فمك، مثل القهوة القديمة أو بقايا كعكة الصباح. ثم تنفس من فمك وحاول إضافة بعض النكهات الأخرى، مثل طعم الهواء الرطب، أو دخان السجائر، أو العشب، أو التراب. أعلم أن هذا التمرين أصعب، ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بحاسة الشم، لكن جربه على أي حال. قد تُفاجئ نفسك.

يرى: افتح عينيك الآن ولاحظ كل ما تراه. تذكر أن تكون دقيقًا. مجرد ذكر كلمة "أشجار" ليس إلا كسلاً. أين هي بالنسبة لك؟ كم عددها؟ هل تعرف نوعها؟ هل هي ثابتة أم تتحرك أغصانها مع الريح؟ هل ترى حيوانات؟ ماذا تفعل؟ هل هي متحركة أم ثابتة؟ إذا كانت متحركة، ففي أي اتجاه تتحرك وبأي سرعة؟ لاحظ الأشياء البعيدة والقريبة على حد سواء، واكتب كل التفاصيل الوصفية التي تستطيعها. هذه أسهل حاسة لأن الإنسان مدفوع بالبصر، لذا دوّن أكثر من 20 مشهدًا بأكبر قدر ممكن من التفاصيل.

سننتقل الآن إلى الجزء التالي، حيث ستتعلمون التحضير والتواصل والخطوات الفعّالة للتواصل مع الحيوانات. هل أنتم متحمسون؟ هيا بنا، أنا بانتظاركم!

ملخص

الحدس حقيقي جداً.

قد تكون شخصيتك حسية أو حدسية. سيحدد نوع شخصيتك مدى سهولة تعلمك للتواصل مع الحيوانات.

يمكنك دائماً تقوية حدسك.

كل شيء عبارة عن تردد. عندما تتواصل مع حيوان، فأنت تسجل الدخول إلى تردده المميز والفريد.

سيساعدك صقل حواسك على استخدام جميع وسائل الاتصال.



Part II

GETTING STARTED WITH THE HEART-TO-HEART METHOD

'Take the first step in faith. You don't have to see the whole staircase, just take the first step.'

Martin Luther King, minister



الفصل الرابع

تحضير

في كل شيء، يعتمد النجاح على الخبرة السابقة
وبدون هذا التحضير المسبق
من المؤكد أن هناك فشلاً في التحضير.

كونفوشيوس، فيلسوف

يُعدّ التحضير أساسيًا للانتقال من حياةٍ مليئة بالانشغالات والتوقعات العالية إلى حالةٍ من الحضور الذهني والاسترخاء والانفتاح والهدوء. تتضمن طريقة "من القلب إلى القلب" للتحضير خمس خطوات تُبيّن لك كيفية الاستعداد للتواصل الفعّال مع الحيوانات، وتُوضّح لك سبب كون عدم التحضير مشكلة. تُبنى كل خطوة على سابقتها، وتُعلّمك كيفية الوصول إلى الحالة الذهنية المناسبة قبل التواصل مع الحيوانات.

قد يغريك البدء بالتواصل مباشرةً، لكن لا توجد طرق مختصرة للنجاح الحقيقي. أتمنى لو أنني خصصت وقتًا أطول للتحضير في بداياتي. تخيل الأمر هكذا: شجرة عمرها مئة عام تبدأ كبذرة صغيرة. تزرعها، وتغطيها بطبقة خفيفة من التربة، وتسقيها برفق، ثم تنمو ببطء مع الشمس والمطر لتصبح شتلة، ثم شتلة صغيرة. مع مرور الوقت، تتحول بذرتك الصغيرة إلى شجرة طويلة وقوية وثابتة، لكن الأمر يتطلب صبرًا ورعاية لتنمو إلى أقصى إمكاناتها. وكذلك التواصل مع الحيوانات.

لذا، سنركز الآن على إرخاء الجسم، وتهدئة العقل، والمضي قدمًا من خلال فحص بسيط للجسم، وتأمل للتأريض، وعملية لفتح القلب. ثم ستمارسون أول تمرين للتواصل في نهاية الفصل.

الخطوة الأولى: تقنية الاسترخاء العميق

استرخِ. أنت كافٍ. أنت تفعل ما يكفي. لديك ما يكفي.

مجهول

يمكن أن تُحقق تمارين الاسترخاء فوائد عديدة، منها خفض ضغط الدم، وإبطاء معدل ضربات القلب والتنفس، وتقليل هرمونات التوتر وشد العضلات، وتحسين جودة النوم والمزاج والتركيز. إذا كنت تُدرك أنك شخص قلق أو كنت تعاني من

القلق لفترة من الوقت، فإن ممارسة تمارين الاسترخاء بانتظام ستساعد جسمك على التعود على الاسترخاء.

هل تعلم أنه عندما نشعر بالقلق، نتنفس بسرعة كبيرة، مما يؤدي إلى نقص ثاني أكسيد الكربون في أجسامنا؟ ونتيجة لذلك، ينشط الجهاز العصبي الودي، فيستعد الجسم للاستجابة للقتال أو الهروب. تخيل الآن أنك قطك أو كلبك، وأن هذا الإنسان شديد الانتباه يريد التواصل معك. لو كنت مكان حيوانك الأليف، لاستدرت ومشيت في الاتجاه المعاكس.

من الجيد أن تتخيل نفسك مكان حيوانك الأليف بانتظام أثناء ممارستك للتواصل معه، وأن تفكر: "كيف سأشعر لو...؟" ألا تفضل أن يكون صاحبك مسترخياً ومرتاحاً؟ هذا هو نوع الشخص الذي أرغب في التواصل معه لو أتيحت لي الفرصة.

لكل الأسباب المذكورة أعلاه، يُعدّ الالتزام بالاسترخاء العميق للجسم كجزء من استعدادك للتواصل مع الحيوانات خطوةً موفقةً بلا شك. لا تُجهد نفسك، بل دع الاسترخاء يحدث بشكل طبيعي دون إجبار. خذ الأمور ببساطة.

تمرين: تقنية الاسترخاء العميق

تحضير

ابحث عن مكان هادئ ودافئ حيث لن يتم إزعاجك.

ارتدي ملابس فضفاضة.

اجلس على كرسي مريح مع وضع يديك بشكل مريح على حجرك.

فكّي ساقيكِ.

ادعم عمودك الفقري بوسادة إذا احتجت لذلك.

نيّة

ابدأ بثلاثة أنفاس عميقة وبطيئة، وحافظ على نية الاسترخاء.

الجبهة

ركّز انتباهك على جبهتك. أثناء الشهيق، اصنع تجاعيد توتر في جبهتك. أثناء الزفير، أرخِ جبهتك، وتخلص من أي توتر في وجهك.

فم

خذ نفسًا بطيئًا، وعندما تزفر، أرخِ لسانك، واتركه يسقط بعيدًا عن سقف فمك.

فك

خذ نفسًا بطيئًا وأرسل الزفير إلى فكك وأنت تزفر عند سماع كلمة "استرخاء".
تخلص من أي توتر في فكك.
استمر في التنفس من خلال أنفك ثم أخرج الزفير "استرخِ" في فكك.
اشعر باسترخاء فكك.
تنفس ببطء، توقف للحظة، ثم أخرج الزفير ببطء.

رقبة

خذ نفسًا بطيئًا وأرسله إلى رقبتك أثناء الزفير للاسترخاء.
اشعر باسترخاء رقبتك.
استمر في التنفس من خلال أنفك ثم أخرج الزفير "استرخِ" في رقبتك.
تنفس ببطء، توقف للحظة، ثم أخرج الزفير ببطء.

حُلقُوم

خذ نفسًا بطيئًا وأرسل النفس إلى حلقك أثناء الزفير للاسترخاء.
تخلص من أي توتر في حلقك.
استمر في التنفس من خلال أنفك ثم أخرج الزفير "استرخِ" إلى أسفل حلقك.
تنفس ببطء، توقف للحظة، ثم أخرج الزفير ببطء.

أكتاف

خذ نفسًا بطيئًا وأرسل أنفاسك إلى كتفيك أثناء الزفير للاسترخاء.
أشعر بثقل كتفيك.
استمر في التنفس من خلال أنفك ثم أخرج الزفير "استرخِ" حتى تصل إلى كتفيك.
لاحظ كيف تنخفض كتفاك وتسترخيان.

الأسلحة

خذ نفسًا بطيئًا وأرسل الزفير إلى أسفل ذراعيك للاسترخاء.

أشعر بثقل ذراعيك.

تشعر بثقل يديك المستقرتين على حجرك.

استمر في التنفس من خلال أنفك ثم أخرج الزفير "استرخِ" على ذراعيك وفي يديك.

تنفس ببطء، توقف للحظة، ثم أخرج الزفير ببطء.

المعدة والأمعاء

تنفس ببطء وأرسل النفس إلى معدتك وأمعائك أثناء الزفير للاسترخاء.

لاحظ ما إذا كانت معدتك مشدودة أم مسترخية.

استنشق، توقف للحظة، أخرج الزفير واسترخِ معدتك وأمعائك.

كرر: خذ نفسًا عميقًا، توقف للحظة، ثم أخرج الزفير واسترخ معدتك وأمعائك. خذ وقتك. تنفس بهدوء وسلاسة. خذ نفسًا عميقًا ببطء، توقف للحظة، ثم أخرج الزفير ببطء.

العمود الفقري

خذ نفسًا بطيئًا وأرسل النفس إلى أسفل عمودك الفقري من رقبتك إلى عظم العصعص أثناء الزفير للاسترخاء.

استنشق، توقف للحظة، أخرج الزفير واسترخِ عمودك الفقري.

كرر: خذ نفسًا عميقًا، توقف مؤقتًا، أخرج الزفير واسترخِ عمودك الفقري.

لاحظ كيف يلامس ظهرك الكرسي أو الوسادة التي تدعمك.

الوركين والأرداف

خذ نفسًا بطيئًا وأرسل الزفير إلى أسفل نحو وركيك وأردافك للاسترخاء.

اشعري باسترخاء وركيكِ وغرق مؤخرتكِ بثقل في مقعد الكرسي.

خذ وقتك. تنفس ببطء، ثم أخرج الزفير ببطء.

لاحظ أن الجزء السفلي من جسمك أصبح أثقل من ذي قبل مع بدء زوال التوتر.

الأرجل

استمر في التنفس من خلال أنفك، ثم أرسل أنفاسك إلى أسفل ساقيك أثناء الزفير للاسترخاء.

أشعر بثقل ساقيك.

اشعري كيف تتلامس مؤخرة فخذيكِ مع مقعد الكرسي.

استمر في التنفس من خلال أنفك ثم أخرج الزفير واسترخِ في ساقيك.

لاحظ أين قد تشعر بالتوتر وتنفس في تلك المناطق.

قدم

ابدأ بإغلاق عينيك وعزل نفسك عن المؤثرات الخارجية.

ركز على وضع قدميك بشكل مريح على الأرض.

لاحظ العلاقة مع الأرضية التي تحتك.

إذا كنت تفضل ذلك، اخلع حذائك وجواربك واشعر بجلدك وهو يلامس الأرض.

اقضِ لحظة في التنفس من خلال أنفك وتخيل توجيه الهواء إلى أسفل داخل جسمك وصولاً إلى قدميك.

مع كل زفير، أرسل النفس إلى قدميك وردد في ذهنك كلمة "استرخاء" بصمت.

اشعر بقدميك تثقلان أكثر وتتصلان بالأرض بشكل أكبر.

الجسم كله

تخيل أن جسمك بالكامل يدخل في حالة استرخاء عميق.

تشعر باسترخاء عميق.

خذ بضع أنفاس بطيئة أخرى ثم افتح عينيك.

لاحظ التغيرات في شعورك وتنفسك.

من خلال تركيز انتباهك على جسدك أثناء مرورك بأجزاء الاسترخاء فيه، فإنك تحول ذهنك بعيدًا عن التوتر وتصبح أكثر تركيزًا.

جرّب الاسترخاء لمدة عشر دقائق كل يومين، ثم زدها تدريجياً إلى عشرين دقيقة. إذا شعرت أن هذا التزام كبير، فتذكر فقط كم من الوقت قد تُهدره في الشعور بالقلق أو الغضب كل يوم. وتذكر أيضاً أن التواصل مع شخص هادئ أسهل بكثير من التواصل مع شخص متوتر.

تقنيات الاسترخاء مهارات، وستتحسن قدرتك على الاسترخاء مع الممارسة. خصص وقتًا لذلك، وكن صبورًا مع نفسك.

الخطوة الثانية: مساحة هادئة

"يوجد مثال الهدوء في قطة جالسة."

جولز رينارد، مؤلف

يعيش الكثير منا مع مستوى من التوتر الخفيف المستمر. وللأسف، أصبح هذا الأمر تجربة يومية شائعة، بل وطبيعية في كثير من الأحيان، حتى أننا لا ندرك وجوده. ورغم أنه قد لا تظهر علامات واضحة للتوتر، إلا أن هرمون الكورتيزول، المرتبط بالتوتر، يُضعف صحتنا النفسية والجسدية مع مرور الوقت. لذا، يمكنك مساعدة نفسك وتحسين تواصلك مع الحيوانات (لأن العلاقة بينهما وثيقة) من خلال تخصيص وقت لتصفية ذهنك وإضفاء الهدوء على حياتك.

خمس طرق لـ CalmSpace

إليك بعض الاقتراحات لمساعدتك على البدء:

1. التأمل

يُمكّنك التأمل من السيطرة على جهازك العصبي ومشاعرك، فهو يمنحك قوةً كبيرة. كما يُساعد على التخلص من الآثار الجسدية والنفسية للتوتر، ويُعزز قدرتك على الاسترخاء. تخيّل التأمل كعملية تنظيف ذهني، تُؤدي إلى ذهن خالٍ من التوتر. يُمكنك تسميته بالنظافة الذهنية. كما يُساعدك على التركيز والهدوء، فتُصبح أقل تشتتًا. ومن فوائد التأمل الرائعة الأخرى أنه يُساعدك على إعادة التواصل مع ذاتك الداخلية من خلال الصمت، فتكتشف صوتك الداخلي.

2. حرك جسمك

سواءً أكان ذلك المشي، أو الرقص، أو ركوب الأمواج، أو اليوغا، أو التاي تشي، فإن 15 دقيقة من النشاط تُحفّز إفراز الإندورفين، أو هرمونات السعادة، وتُساعد على تصفية الذهن. كما يُحسّن النشاط قدرتك على التعامل مع التوتر، ويُخفف الضغط النفسي، ويُعزز التفكير الإيجابي. يُمكن أن يُساعدك على الشعور بتحسّن والبقاء أكثر هدوءًا. الخمول = ركود. النشاط = إنجاز.

3. شيء واحد فقط

ليست كل مهمة عاجلة. أسهل طريقة لإخراج ذهنك من حالة الخمول والإرهاق هي خلق زخم قابل للتحقيق. لهذا السبب، يُعدّ شعار "شيء واحد فقط" أداة

فعّالة للغاية. بمجرد القيام بشيء واحد فقط من هذا الفصل، فأنت تتخذ خطوة إيجابية.

4. غيّر إعداداتك

تغيير بسيط في المحيط قد يكون استراحة مثالية. اخرج لبضع دقائق ووجه وجهك نحو أشعة الشمس. بتغيير نظرتك للأمور، ستجد غالبًا طرقًا جديدة للتعامل مع الصعوبات، وللطبيعة قدرة رائعة على إعادة حالتنا النفسية الإيجابية. افعل ذلك قبل أي تواصل إذا كنت تشعر ببعض التردد.

5. و... تنفس

هناك ارتباط مباشر بين حالتنا النفسية والتنفس. فالشخص القلق أو المتوتر أو المحبط يتنفس أسرع من الشخص الهادئ والمسترخي. من الجيد إضافة عبارات إيجابية للتركيز عليها. العبارات الإيجابية هي أي شيء نقوله أو نفكر فيه، وقد تكون جملًا قصيرة تهدف إلى التأثير على العقل الواعي واللاواعي. أنا شخصيًا أحبها. جرب أن تقول في سرّك "أنا" مع الشهيق و"هادئ" مع الزفير. أو يمكنك أن تستنشق وأنت تقول "أنا" وتزفر وأنت تقول "مسترخي". ركّز على التنفس العميق والبطيء والمنتظم لخفض معدل ضربات قلبك وتحسين حالتك النفسية.

تمرين: خمسة أنفاس

جرب هذا الآن:

خذ نفسًا عميقًا وبطيئًا من خلال أنفك على مدى خمس ثوانٍ، واملأ رئتيك بالهواء.

احبس أنفاسك لمدة خمس ثوانٍ ثم أخرج الهواء ببطء من فمك على مدى خمس ثوانٍ.

كرر التسلسل خمس مرات.

هل لاحظت تغيراً في مشاعرك؟ هل تلاشى إحباطك أو قلقك؟ هل تشعر الآن بمزيد من الهدوء والاسترخاء؟

الخطوة 3: مسح الجسم

قبل البدء بالتواصل مع أي حيوان، من الضروري إجراء فحص سريع لحالتك الجسدية. بهذه الطريقة، ستكون أكثر وضوحًا بشأن أي أحاسيس جسدية تشعر بها، ولن تخلط بينها وبين آلامك وأوجاعك.

إنها حركة بسيطة للجسم تبدأ من الرأس وتنتهي بالقدمين. لا حاجة لأي تقييم أو تعديل، فقط إدراك لما تشعر به قبل بدء التواصل. إذا اكتشفت مناطق مثيرة للقلق، يمكنك توجيه أنفاسك إلى الأجزاء المتوترة أو المؤلمة كنوع من العلاج الذاتي.

التمرين: حركة كنس الجسم

أثناء الفحص، انتبه لأي شعور بعدم الراحة، أو لزوجة، أو ألوان، أو مشاعر تنتابك. دوّن هذه الملاحظات في ذهنك لاستخدامها لاحقًا.

إجلس أو قف في مكان لا يزعجك فيه أحد. أغمض عينيك وخذ ثلاثة أنفاس عميقة للاسترخاء.

ابدأ بنقل وعيك إلى أعلى رأسك، ثم أنزله إلى الجزء الأمامي من وجهك، ولاحظ كيف تشعر جبهتك، وكيف تشعر عيناك، وكيف تشعر لسانك وشفتيك وفكك.

الآن، مرر يدك خلف رأسك ونزولاً على رقبتك وصولاً إلى كتفيك ببطء. لاحظ كيف تمسك رقبتك، وما إذا كنت تشعر بأي ألم فيها، وما إذا كانت كتفاك منحنيتين ومتوترتين (لا ينبغي أن تكونا كذلك إذا كنت قد مارست تقنية الاسترخاء العميق، أو أرخيت كتفيك من مستوى أذنيك).

افحص حلقك. ابتلع وانظر كيف تشعر. هل هو سهل وسلس أم مؤلم ومسدود؟

ركّز انتباهك على صدرك ولاحظ رئتيك أثناء تنفسك، ثم لاحظ قلبك ومشاعرك. ما هو مزاجك؟ هل تحتاج إلى تخصيص المزيد من الوقت للهدوء والسكينة؟

انتقل إلى معدتك ثم إلى أمعائك. كيف تشعر معدتك؟ هل هي منتفخة، ممتلئة، راضية، أم جائعة؟ كيف هي عملية الهضم لديك؟ هل تتناول الأطعمة التي يحتاجها جسمك لدعم عملية هضم صحية؟

عد إلى كتفك الأيسر، ثم حرك ذراعك الأيسر لأسفل باتجاه يدك. أثناء تحريك ذراعك، لاحظ العضلات والمفاصل على طول الطريق. عندما تصل إلى يدك اليسرى، استرح هناك للحظة، ولاحظ كيف تشعر راحة يدك وأصابعك.

عد إلى كتفك الأيمن، ثم حرك ذراعك الأيمن لأسفل باتجاه يدك. أثناء تحريك ذراعك، لاحظ العضلات والمفاصل على طول الطريق. عندما تصل إلى يدك اليمنى، استرح هناك للحظة، ولاحظ كيف تشعر راحة يدك وأصابعك.

بعد ذلك، مرر يدك لأسفل عمودك الفقري وصولاً إلى وركيك، ولاحظ أي منطقة تلفت انتباهك بسبب الألم أو اللون أو اللزوجة أو مجرد الشعور بأن الأمور لا تعمل بشكل كامل.

إنتقل إلى وركك الأيسر، ثمّ حرّك ساقك اليسرى لأسفل باتجاه قدمك. أثناء تحريكك، لاحظ العضلات والمفاصل على طول الطريق. عندما تصل إلى قدمك اليسرى، استرح هناك للحظة، ولاحظ كيف تشعر باطن قدمك وأصابعك.

إنتقل إلى وركك الأيمن، ثم حرك ساقك اليمنى لأسفل باتجاه قدمك. أثناء تحريكك، لاحظ العضلات والمفاصل على طول الطريق. عندما تصل إلى قدمك اليمنى، استرح هناك للحظة، ولاحظ كيف تشعر باطن قدمك وأصابعك.

انطلاقاً من قاعدة قدميك، قم بمسح ذهني لأعلى عبر جسمك، مذكّراً نفسك بأي مناطق أشارت إلى أنها غير متوازنة.

عندما تصل إلى أعلى رأسك، خذ نفسًا عميقًا وطويلًا ثم أخرجه ببطء.

والآن خذ دفتر ملاحظات وقم بتدوين جميع المناطق التي لفتت انتباهك أثناء فحص جسمك.

الخطوة الرابعة: التأريض

"احتفظ بشجرة في قلبك، وربما يأتي الطائر المغرد."

مثل صيني

يعني الشعور بالاستقرار زيادة الوعي بالارتباط بالأرض. تتمتع الحيوانات، بما فيها تلك التي تعيش في المحيطات والهواء، بقدر كبير من هذا الاستقرار. فهي لا تشغلها هموم الدخل أو الإنجازات، بل تركز على البقاء والتكاثر والفرح. تعيش في اللحظة الراهنة، متناغمة مع طاقة الأرض والشمس والقمر. تستخدم بعض الأنواع هذا الارتباط بطاقة الأرض للتنقل آلاف الأميال بحثًا عن الطعام، أو للولادة خلال اكتمال القمر.

لاحظتُ أنه عندما يشعر الإنسان بالاستقرار، تكون الحيوانات أكثر حرصًا على التواصل معه. يشعر الإنسان وكأنه ملاذ آمن في العاصفة، مكان يلجأ إليه، يوفر له المأوى والدفء. لا أستطيع التأكيد بما فيه الكفاية على مدى أهمية تخصيص وقت لتحسين حالتك النفسية والعاطفية والجسدية في تعزيز تواصلك مع الحيوانات. إنه ليس عملاً أنانيًا، بل هو ضروري لدقة وفعالية التواصل على المدى الطويل. ستصبح كل هذه الاستعدادات جزءًا لا يتجزأ من شخصيتك إذا مارستها مع الوقت.

قد يكون التأمل التالي مفيدًا جدًا لأي شخص لا يتواصل بانتظام مع الطبيعة. إذا كنت لا تشعر بالاستقرار والسكينة، فهذه خطوة رائعة يمكنك اتخاذها قبل التواصل مع الحيوانات التي تحبها.

التأمل: الشجرة

اجلس بشكل مريح مع استقامة ظهرك ولكن مع الاسترخاء ووضع يديك في حضنك.

استعد الآن، أغمض عينيك وخذ نفسًا عميقًا طويلًا.

أثناء الزفير، لاحظ كيف يغرق جسمك في حالة استرخاء.

ركّز انتباهك على تنفسك. ركّز على زفيرك ولاحظ خروج الهواء من جسمك.

استمر في التركيز على زفيرك ودع أنفاسك تتحرك بلطف للخارج.

قبل أن تتنفس، ستلاحظ توقفاً مؤقتاً.

استمر في التركيز على كل زفير. عش اللحظة الحاضرة. دع أنفاسك تدخل وتخرج بسلاسة ودون جهد، بطريقة مريحة.

تخيل أنك تجلس وظهرك مُسند إلى شجرة كبيرة. المس لحاء الشجرة خلف ظهرك، خشنًا كان أم ناعمًا. لاحظ رائحة الشجرة. تأمل الأغصان والأوراق.

استرخِ على الشجرة ولاحظ كيف تدعمك - إنها قوية وثابتة للغاية.

استرخِ أكثر وستجد نفسك تندمج مع الشجرة. أنت والشجرة تصبحان كياناً واحداً.

ظهرك قوي كجذع الشجرة. اشعر بالصلابة التي تبقيك منتصباً.

تتفرع فروعك من رأسك وجزءك العلوي من الجسم.

تأمل جذور الشجرة الممتدة إلى أسفل جسمك في الأرض. هذه هي جذورك. إنها تتعمق أكثر فأكثر في الأرض وتتسع أكثر فأكثر.

الآن تمسك بالأرض بجذورك واشعر كيف ترتفع لتحتضنك.

تخيّل أنك تستمد طاقة الأرض من جذورك. ستغذيك وتجدد طاقتك.

تخيل أنك تغرس يديك في الأرض. المس الأرض الدافئة واشعر بطاقتها.

إسحب طاقة الأرض إلى جذورك وجذعك، ثم إلى فروعك وشاهدها وهي تدخل أوراقك.

والآن، تنفس طاقة الأرض من خلال جذورك إلى جذعك، ثم إلى فروعك، ثم إلى أوراقك.

اشعر بقوة جاذبية الأرض التي تحتضنك.

ارفع يديك بعيدًا عن جسمك مثل أغصان شجرتك، واشعر بدفء الشمس وهي تسطع عليك، تدفئ يديك وأغصانك وأوراقك، وتمنحك الحياة.

.اشعر بطاقة الشمس وهي تتدفق إلى جسدك

لاحظ كيف تشعر بمزيد من التواصل مع الطاقة المغذية للأرض تحتك وقوة الحياة المنبعثة من الشمس فوقك.

.يساعدك الاتصال بالأرض على البقاء متجذراً فيها

.انغمس أكثر فأكثر في مساحة هادئة

.متناغم مع الشجرة

.أنت الشجرة

.جذورك مدعومة بالأرض وفروعك تتغذى بالشمس

.خذ لحظة لتسجيل هذا الشعور. سيساعدك ذلك على العودة إلى هذه الحالة

.والآن، أعد تركيز انتباهك على تنفسك

.لاحظ الزفير وكيف يتلاشى

.تنفس ببطء، على إيقاعك الخاص

خذ نفسًا عميقًا وبطيئًا، وعندما تكون مستعدًا للانفصال، أعد وعيك إلى المكان الذي أنت فيه.

.خذ نفسًا عميقًا وبطيئًا آخر، وعندما تشعر بالاستعداد، افتح عينيك برفق

الخطوة الخامسة: القلب المفتوح

"للقلب عيون لا يعرف عنها الدماغ شيئاً."

تشارلز هـ. بيركهيرست، رجل دين ومصلح اجتماعي

عندما نتواصل مع الحيوانات، فإننا ننطلق من قلوبنا بنية الحب غير المشروط. أحد أسباب صعوبة تواصل الناس مع الحيوانات هو انغلاق قلوبهم، بل وإغلاقها بإحكام أحيانًا. في بعض الحالات، يحدث هذا في الطفولة، وفي حالات أخرى في وقت لاحق. روحيًا، إذا كان قلبك مغلقًا أو مسدودًا، فقد تشعر بنقص في التعاطف أو الانفصال عن الآخرين. قد تفقد ثقتك بنفسك وتعاني من تدني احترام الذات. وقد تشعر أيضًا بانعدام أمان عميق وشعور دائم بالخوف. باختصار، قد يصبح التواصل أكثر صعوبة.

ومع ذلك، فإن مشاعر الحزن والغضب والغيرة والكراهية هي غالباً ما تجذب الناس إلى الحيوانات في المقام الأول. تُعبّر الحيوانات عن قدر هائل من الحب غير المشروط، ما يجعل التواجد معها شعوراً رائعاً. إنها تُشفينا حرفياً بمجرد

وجودها. ولكي نتمكن من سماعها، لا آن نُشفى بها فحسب، نحتاج إلى تخصيص بعض الوقت للعمل على شفاء قلوبنا، خطوةً خطوةً لطيفة.

عندما ينفتح قلبنا، نشعر بشكل طبيعي بالحب والتعاطف تجاه الآخرين، ونكون مستعدين لتلقي الدعم. إن فتح القلب هو بداية عملية الشفاء، ومفتاح التواصل الواضح مع الحيوانات.

التمرين: عملية القلب المفتوح

إحدى الطرق البسيطة والفعّالة لفتح القلب وتعزيز الثقة بالنفس هي استخدام الإشارات البصرية أو عبارات التأكيد. أدعوك لكتابة عبارة تأكيد على ورقة لاصقة ووضعها في مكان مناسب لتكون بمثابة تذكير يومي لنفسك. اكتب ما تشاء منها، فكلما زاد العدد كان ذلك أفضل. تساعد هذه العبارات على تعزيز الإيجابية في قلبك. يمكنك لصقها على باب الثلاجة، أو جهاز الكمبيوتر المحمول، أو مرآة الحمام. أو حتى على جبينك، لا يهم، المهم أن تلصقها في أي مكان!

سأقترح عليك بعض التأكيدات، لكنني في الحقيقة أريدك أن تبتكر تأكيداتك الخاصة، لأنها ستكون أكثر قوة بكثير عندما تصدر منك.

أنا منفتح على الحب.

"أنا أسامح نفسي."

"أنا أحب نفسي وأتقبلها بعمق وبشكل كامل."

أعيش في توازن.

أنا أحترم نفسي.

يمكنك أيضًا ترديد هذه العبارات الإيجابية بصوت عالٍ، وابتكار بعضها في أوقات عشوائية خلال اليوم: أثناء ركوب الحافلة، أو تناولٍ الغداء، أو الاستحمام. كن مبدعًا وعفويًا. لا أقترح عليك الصراخ بها في الحافلة، ولكن إن أردت، فلا بأس، فقد يستفيد منها الآخرون!

"أنا أعتني بنفسي بحب."

أنا كامل ومكتمل.

أنا جميلة.

أشعر بالسلام والحب والفرح.

أنا بصحة جيدة ونشيط.

التوكيدات هي وسيلة لتحويل الطاقة إلى تردد مختلف، تردد أكثر إيجابية. يمكنك ترديدها لجذب ما ترغب فيه إلى حياتك. في البداية، قد لا تشعر بصدقها، لأنه لو

كانت كذلك، لما احتجت إلى ترديدها أصلاً. لكن الأمر أشبه بزرع البذور، فالأمر يستغرق بعض الوقت من لحظة الزرع الأولى حتى تتفتح الوردة.

ردد توكيداتك بإيمان وشعور، وآمن بأنها قد تحققت بالفعل. لويز هاي، مؤسسة دار نشر هذا الكتاب، هاي هاوس، وملكة التوكيدات، أنتجت العديد من بطاقات التوكيدات التي قد تستمتع بها.

أول تجربة لك في التواصل

أراهن أنك متشوق للبدء الآن. لا تتردد. في هذا التمرين، ستتعلم كيفية نقل وعيك من جسدك إلى جسد حيوان ترغب بالتواصل معه. قد يبدو الأمر صعبًا، لكنه في الحقيقة ممتع للغاية، وما ستختبره قد يكون مذهلاً. ركّز فقط على الاستمتاع بالتجربة ولا تفكر في النتائج. عش اللحظة.

يُساعد هذا التمرين على توسيع آفاقك وتشجيع وعيك على تقبّل إمكانيات جديدة. تخلّص من أيّة أفكار مسبقة لديك. أفضل طريقة لممارسة هذا التمرين هي بروح مرحة وخفيفة.

تمرين: من خلال أعينهم

يمكنك القيام بهذا التمرين مع أصدقاء الخيول، وأصدقاء الطيور، وجميع أنواع الحيوانات، ولكن دعنا نبدأ بحيوان تعرفه بالفعل وتحبه كثيراً.

ابحث عن مكان هادئ للجلوس والاسترخاء. ليس من الضروري وجود حيوانك الأليف معك في الغرفة، ولكن إذا كان قريباً منك، فلا بأس بذلك أيضاً.

فكر في حيوان موجود في حياتك الآن واسأله في ذهنك: "هل يمكنني الاندماج معك ورؤية الأشياء من وجهة نظرك؟"

إذا كان الرد إيجابياً أو جاذباً، فأنت تعلم أنهم قد وافقوا.

إذا شعرت بأي مقاومة، فاعلم أن الوقت الحالي قد لا يكون الأنسب لهم. الانتظار ليس فشلاً، بل هو احترام لرغبات حيوانك الأليف، وقد يعكس أيضاً حالتك النفسية. امنحهم بضع ساعات أو بضعة أيام. مارس تقنية الاسترخاء العميق أو تقنية "كالم سبيس". ثم اسألهم مجدداً. عندما يوافقون، تابع الخطوات التالية.

الخطوة 1

أغمض عينيك وتخيل الحيوان الذي أمامك.

حاول أن تتخيل، قدر الإمكان، وجههم وملامحهم. لاحظ طول شواربهم، وحجم كفوفهم، أو لمعان عرفهم الطويل واللامع.

انظر إليهم واقفين أو جالسين أو متمددين أمامك وقل لهم: "شكراً لوجودكم معي".

إذا لم تكن من النوع الذي يتأثر بالصور بشكل خاص، فلا تقلق. بدلاً من ذلك، تخيل أنهم موجودون معك وتذكر كيف يبدون.

الخطوة الثانية

تخيّل الآن أنك تتقلص إلى نسخة مصغّرة من نفسك، تتقلص إلى منطقة صدرك. أنت تصبح نسخة أصغر بكثير من نفسك في داخلك، بينما يبقى جسدك الخارجي كما هو.

لمساعدتك على الاحتفاظ بصورة نفسك داخل نفسك، قم بتحويلها إلى صورة نقطة ضوء أو صورة أخرى يمكنك الحفاظ عليها، ربما صورة جنية أو وحيد قرن أو قزم.

الخطوة 3

اصعد ببطء إلى صدرك ثم إلى رقبتك ثم إلى رأسك.

يوجد في أعلى رأسك باب سري. يمكنك أن تجعله يبدو كما تشاء. أطلق العنان لإبداعك.

افتح الباب، والآن، بينما تطير نقطة الضوء الصغيرة (أو أي صورة اخترتها) من أعلى رأسك إلى أعلى رأس حيوانك.

لديهم باب في أعلى رؤوسهم أيضاً.

افتح باب حيوانك الأليف، وانزلق إلى الداخل، ثم أغلق الباب خلفك.

كن متقبلاً لتغيير حيوانك الأليف رأيه وطلبه منك المغادرة. أحياناً يجد وجودك غريباً ويفضل أن يكون لفترة قصيرة جداً. إذا طلب منك المغادرة، فاستجب لطلبه فوراً وعد إلى جسدك باتباع الإرشادات في الخطوة 11.

الخطوة الرابعة

انزل ببطء إلى منطقة صدر حيوانك ودعه يعتاد على الشعور بوجودك هناك.

أنت الآن واحد مع حيوانك. أنت حيوانك. عندما تطلب منه أن يفعل شيئًا، ستفعله وأنت بداخل جسده بينما يبقى جسدك جالسًا.

إقترب ببطء من أعينهم، ولأول مرة في حياتك، انظر من خلال أعينهم. أمرٌ مذهل، أليس كذلك؟ ستفقد كل إحساسك بحاسة البصر الخاصة بك، وسترى الأشياء بشكل مختلف تمامًا، من منظورهم.

لاحظ ما يمكنهم رؤيته وكيف يرونه. لاحظ ما إذا كنت قريبًا من الأرض أم في مكان مرتفع يوفر رؤية بانورامية.

الخطوة 5

والآن ركز على غطائهم الواقي: الفراء، أو الشعر، أو الريش، أو الحراشف الخاصة بصديقك.

ما هو شعورك وأنت ترتدي معطفهم؟

ماذا يعني ذلك بالنسبة لهم؟

الخطوة 6

اسأل حيوانك الأليف: "ما الذي تحب أن تفعله للتسلية؟"

بصفتك حيوانك الأليف، اسمح لنفسك بفعل ما يُسعدك. قد تجد نفسك تركض عبر حقل أو تطير نحو صديقك المفضل لتجلس على كتفه وتداعب رقبته. دع الأمور تجري بانسيابية، وافعل ما تشعر أن حيوانك الأليف يُريدك أن تختبره.

لاحظ كيف تشعر وأنت تفعل هذا الشيء الممتع. انتبه إلى سبب استمتاع حيوانك به إلى هذا الحد.

وكن منفتحاً. قد لا يكون السبب الذي يجعلهم يستمتعون به هو ما تعتقده.

الخطوة 7

تخيل الآن إنسانك يقف أمامك ويصرخ في وجهك أو يوبخك، قائلاً كلمات مثل "اصمت!" أو "هل ستبتعد عن طريقي؟"

بصفتك حيوانك الأليف، لاحظ مشاعرك. ما الذي تشعر به جسديًا عندما يتحدث إليك شخص تحبه بقسوة؟

الخطوة 8

والآن تخيل إنسانك يقف أمامك ويقول كلمات الإعجاب، مثل "أنا أحبك. أنت مميز للغاية."

بصفتك حيوانك الأليف، لاحظ كيف تشعر. ما هو شعورك الجسدي عندما يتحدث إليك شخص تحبه بلطف؟

الخطوة 9

خصص لحظة لتُعلم حيوانك الأليف كم هو عزيز عليك ولماذا أنت ممتن للغاية لوجوده في حياتك.

الخطوة 10

اسألهم بلطف: "هل لديكم رسالة أو هدية لي؟"

تقبّل كل ما يأتي إليك بانفتاح. قد يكون شيئاً مادياً مثل بلورة أو صندوق، أو شعوراً، أو صورة، أو بعض الكلمات.

تقبّل بامتنان أي شيء تتلقاه وقل: "شكراً لك".

الخطوة 11

والآن استعد لمغادرة جسد حيوانك، مع العلم أنه يمكنك العودة متى شئتما.

قل لهم: "سأغادر جسدكم الآن"، ثم اصعد إلى أعلى رؤوسهم.

افتح الباب السري هناك، وانطلق للخارج، ثم أغلق الباب خلفك.

عد إلى أعلى رأسك، وانزلق إلى الداخل وأغلق الباب الموجود أعلى رأسك.

انزلق لأسفل باتجاه منطقة صدرك.

أغمض عينيك، وتخيل مرة أخرى حيوانك الأليف أمامك.

لاحظ أن منظورك قد تغير وأنك الآن تشاهدهم من مقعدك.

اشكرهم مرة أخرى. قل: "شكراً لكم على القيام بهذا التمرين معي".

قم بإزالة صورتهم من أمامك برفق ودعهم يواصلون أعمالهم.

الخطوة 12

أعد تركيزك على نفسك وعلى تلك النقطة الصغيرة من الضوء في صدرك.

عد إلى تلك النسخة المصغرة من نفسك.

تمدد للخارج لتملأ كل جزء من جسمك.

أعد نفسك إلى وعيك بجسدك.

خذ بضع ثوانٍ لتحريك أصابع يديك وقدميك.

خذ نفسًا عميقًا وبطيئًا ثم أخرجه.

عندما تشعر أنك عدت إلى حالتك الطبيعية تماماً، افتح عينيك برفق.

الخطوة 13

:قد ترغب في تدوين كل ما مررت به

ما لاحظته عندما نظرت من خلال عيون حيوانك.

كيف كان شعور ارتداء معطفهم.

ردك على الكلمات القاسية.

ردك على الكلمات الطيبة.

وأي رسالة أو هدية قدمها لك حيوانك الأليف، فقد قدمها لك لهدفٍ ما. ليس من قبيل الصدفة أنك تلقيت ما تلقيته.

كيف كانت تجربتك مع حيوانك الأليف؟ هل ساعدتك على التفكير خارج الصندوق؟ أتفهم أن البعض يشعرون بأنهم يبالغون في كل شيء. لكن لا بد من إطلاق العنان للخيال.

إذا شعرتَ أن الأمر لم يُجدِ نفعًا على الإطلاق، ففكّر مليًا فيما إذا كنتَ تتوقع الكثير، كأن تتوقع شيئًا ملموسًا وثابتًا، بدلًا من أن تترك الأمور تجري بانسيابية. حتى لو كنا نعتقد أننا نعرف ما يُحب حيواننا فعله للتسلية، فقد نتفاجأ أحيانًا برغبته في التعبير عن شيء آخر. كن محايدًا قدر الإمكان، ولكن أيضًا اسمح لما تشعر أنه يُعبّر عنه، حتى لو كان هذا ما افترضته.

إذا شعرت أن التمرين لا يعمل كما كنت تأمل، فما عليك سوى الاستمرار في الأجزاء التي تعمل (إن وجدت) واعلم أنه يمكنك دائمًا تكرارها في يوم آخر.

يفضل بعض الناس إغلاق باب رؤوسهم عندما ينطلقون نحو حيوانهم. يخشون أن يجعلهم تركه مفتوحًا عرضةً لهجوم ما. لا أشعر بهذا الخوف، بل أفضل تركه مفتوحًا لأتذكر العودة. أي طريقة تُريحك هي الأنسب. وكما هو الحال في كثير من أساليب التواصل مع الحيوانات، يتعلق الأمر بإيجاد طريقتك الخاصة وما يناسبك ويناسب حالتك النفسية. أما سبب إغلاقي لباب رأس الحيوان عندما أنزلق داخله، فهو أنني أعلم أنني سأتحرك مثله، وأجد صعوبةً في تقبّل فكرة رفرفة بابه وأنا أركض في مرجٍ عشبيٍّ طويل أو أتدحرج في روث ثعلب!

كرر التمرين كما تشاء إذا كان حيوانك الأليف راغبًا، لأنه سيزيد من تواصلك معه وقدرتك على التفكير الإبداعي. هذه الجوانب ستعزز تواصلك مع جميع الحيوانات. في كل مرة تمارس فيها هذا التمرين، تتعلم كيف تتخلص من أفكارك المسبقة وتنسجم مع ما يعبر عنه حيوانك الأليف. بالإضافة إلى ذلك، سيستمتع حيوانك الأليف بتعليمك أصول التعامل مع الحيوانات. فالحيوانات تستمتع بدور المعلمة، وتشجع الطلاب المستمعين برغبة.

عالمٌ أوسع ينفتح أمامك. أنت تكتشف أنه ليس ثلاثي الأبعاد كما كنت تظن. إنه بلا حدود، والأهم من ذلك، يمكنك الوصول إليه.

ملخص

التحضيّر هو أساس التواصل مع الحيوانات. خذ وقتك في ذلك وقم بالتعديل حسب مدى شعورك بالتوتر أو الانشغال.

عندما تكون مرتاحاً، ستسير عملية التواصل بسلاسة أكبر بالنسبة لك.

عندما تكون هادئاً ومتزناً، ستكون الحيوانات أكثر استعداداً للتواصل معك.

قم بإجراء مسح جسدي قبل التواصل لفهم الفرق بين أحاسيسك الجسدية وأحاسيس الحيوان.

ابحث عن طرق لتكون رحيماً بالحيوانات.

الفصل الخامس

إقامة اتصال

"أول معلم لنا هو قلبنا."

مثل شاياني

يمكن تقسيم طريقة التواصل القلبي مع الحيوانات إلى خمس خطوات. نعم، خمس خطوات فقط. يا له من تبسيط! في هذا الفصل، سأشرح لكم كل خطوة بالتفصيل. ثم سأقدم لكم إرشادات حول كيفية التحقق من الأسئلة التي يمكنكم طرحها على قطة أو كلب أو حصان، والتي يمكن تكييفها لتناسب أنواعًا أخرى أيضًا. سأشرح لكم أيضًا طريقة سهلة لإنهاء التواصل مع الحيوان.

طرق التواصل مع الحيوانات

هناك منهجان أساسيان للتواصل مع الحيوانات، ويمكنك تجربة كليهما لمعرفة أيهما أنسب لك في البداية. بعد ممارسة ذلك لعدة أشهر، جرّب المنهج الآخر. من المهم أن تمتلك كلا المنهجين لتجعل تواصلك مع الحيوانات مرنًا وسلسًا قدر الإمكان.

وجهاً لوجه

قد ترغب في ممارسة التواصل مع الحيوان الذي أمامك. يفضل البعض هذا الأسلوب لأنه يبدو لهم "طبيعياً" ومألوفاً. لكن احذر من المفاجآت. عندما تُشيح الحيوانات بنظرها، أو تتثاءب، أو تبتعد، أو تنام، فمن السهل أن تستنتج، كما هو الحال في التواصل بين البشر، أنها غير مهتمة. لكن هذا قد يكون خطأ. على مر السنين، أثبتت الحيوانات لآلاف الطلاب أن عدم نظرها إليهم وعدم انتباهها لا يعني بالضرورة أنها غير متفاعلة أو غير متواصلة. من الممكن التواصل مع الحيوانات في البحر دون رؤيتها وجهاً لوجه، لذا كن منفتحاً أثناء تواصلك معها.

عند التواصل مع الحيوانات وجهاً لوجه، يُرجى مراعاة مستوى راحتها. قد تشعر بعض الحيوانات بعدم الارتياح إذا نظرت إليها مباشرةً. في هذه الحالة، انظر إليها بنظرة هادئة، وانظر جانباً أو إلى الأسفل لتشعر بالراحة والأمان. كن لطيفاً وحنوناً.

عبر صورة فوتوغرافية

رغم غرابة الأمر، إلا أن التدرب على التواصل مع حيوان من خلال صورته قد يكون أسهل من وجوده شخصياً. تبقى الصورة في يدك أو بجانبك طوال الوقت، ولن يُثنيك سلوك الحيوان. يسود الهدوء هذه التجربة، مما يُسهّل الحفاظ على التركيز.

ألاحظ أن حوالي 90% من الطلاب يجدون التواصل مع الحيوانات من خلال صورها أسهل في البداية. هل هذا مفاجئ؟ السبب هو قدرتهم على الحفاظ على تركيزهم؛ إذ يمكنهم إغلاق أعينهم لتجنب المشتتات، لعلمهم أن صورة الحيوان ستكون أمامهم مباشرة عند فتحها مجدداً.

- أنت لا تتواصل مع الصورة؛ إنها مجرد وسيلة للوصول إلى طاقة الحيوان دعامة، إن شئت، وصلة تربطك بتردد الحيوان المميز والفريد.

لقد لخصت لك متطلبات التصوير المفيدة:

متطلبات الصورة

رؤية واضحة لعيون الحيوان

لا يوجد انعكاس للضوء/وهج على أعينهم

لا يوجد احمرار في العين

تم التقاطها على مستوى أعينهم

صورة عالية الدقة/مبكسلة عالية (استهدف 500 كيلوبايت أو أعلى)

الحيوانات المفترسة – لقطة جانبية، ولقطة للرأس والرقبة، بالإضافة إلى لقطة للجسم كاملاً

تُعد اللقطات الخارجية في الإضاءة الطبيعية جيدة.

حيوان واحد فقط في الصورة

ممنوع وجود أي شخص (وخاصة ليس على حصان)

لا يُغطى الحصان ببطانية أو معطف؛ ويفضل عدم استخدام أي أدوات على الإطلاق

إذا كان الحيوان مصابًا بإعتام عدسة العين أو أعمى، أو فاقدًا لإحدى عينيه أو كلتيهما، فلا يزال بإمكانك التواصل معه. تواصل معه من خلال صورة واضحة وعالية الدقة لوجهه وجسمه. أحيانًا يكون من المفيد وجود صورتين للاختيار من بينهما.

والآن تنفس.

ء

اسلوب الحديث من القلب إلى القلب

النفس الذي لا يُقدّر حق قدره

ربما نادراً ما تفكر في التنفس. إنه فعل لا واعٍ لا نلاحظه إلا عندما يصبح محور تركيزنا، مثلاً أثناء الإصابة بنزلة برد شديدة، أو الغطس، أو عندما نجد أنفسنا نعاني من ضيق في التنفس.

خلال هذه الخطوة الأولى، سأطلب منك أن تتنفس من خلال أنفك وتخرج الزفير من فمك لسبب وجيه للغاية - عليك أن تركز على هذا وأن تكون واعياً به، وبالتالي يتم توجيه انتباهك إلى اللحظة الحالية.

إذا كنت تفضل التنفس من أنفك وتشعر أنك ما زلت قادرًا على تركيز انتباهك بالكامل على اللحظة الحالية، فاستمر على هذا النحو. أما إذا وجدت أنك بحاجة إلى مزيد من المساعدة للتخلص من الأفكار المتسارعة والشعور بالهدوء، فجرب تقنية التنفس من الأنف والفم. مع مرور الوقت، ستكتشف أي تقنية أنسب للتواصل مع الحيوانات.

بيئة التواصل الأمثل لك

فكّر في أفضل مكان لتتمرن فيه على التواصل مع الحيوانات. في البداية، من المفيد أن تجد مكانًا تشعر فيه بالراحة والطمأنينة، وأن يظل هادئًا وساكنًا.

أطفئ جميع أجهزتك. ضع بجانبك دفترًا وقلمًا لتدوين أي معلومات يشاركها الحيوان. يمكنك تحسين بيئتك بالشموع والبخور وصور حيواناتك. قد ترغب في وضع وشاح ملون حول كتفيك أو بطانية على ساقيك. هذه الإشارات الجسدية مفيدة مع مرور الوقت لأنها تصبح تذكيرًا راسخًا لجسمك العاطفي والعقلي والجسدي بأنك الآن في حالة سكون وتُهيئ نفسك للتواصل مع الحيوانات. بعد ذلك، في كل مرة تتدرب فيها، قد تجد أنه من الأسهل أن تكون حاضرًا وتتواصل.

الخطوة الأولى: التواصل مع التنفس (الاسترخاء، الهدوء، نقطة السكون)

اجلس بشكل مريح مع إغلاق عينيك، وظهرك مستقيماً، وقدميك مسطحتين على الأرض، وراحتي يديك مستريحتين في حضنك.

ركز كل انتباهك على تنفسك.

خذ نفسًا بطيئًا من خلال أنفك، ثم أخرجه ببطء من خلال فمك.

خذ نفسًا بطيئًا آخر من خلال أنفك، ثم أخرجه ببطء من خلال فمك.

هذه المرة خذ نفسًا بطيئًا من خلال أنفك، توقف للحظة، ثم أخرج الزفير ببطء من خلال فمك.

استمر في التنفس بإيقاعك الطبيعي.

أضف عبارة "أنا" عند الشهيق وكلمة "هدوء" عند الزفير.

افحص جسمك بحثًا عن أي توتر أو مناطق مشدودة، واستخدم نيتك للتنفس في تلك المناطق مع الاسترخاء بشكل أعمق مع كل زفير.

اشعر بجسمك وهو يتخلص من أي توتر.

استنشق، توقف للحظة، ثم أخرج الزفير، واسترخِ بشكل أعمق.

استنشق، توقف للحظة، ثم أخرج الزفير، واسترخِ بشكل أعمق.

استنشق، توقف للحظة، ثم أخرج الزفير، واسترخِ بشكل أعمق.

يشعر جسدك الآن بالاسترخاء والراحة. وعيك أكثر يقظة وانتباهاً. تشعر بالهدوء والسكينة. هذا مثالي. هذه هي نقطة سكونك.

يعتمد الوقت الذي تحتاجه لهذه الخطوة غالبًا على مدى اضطراب حياتك ومدى سهولة تحويل مزاجك إلى حالة من الهدوء والاسترخاء واليقظة. ولكن إذا كنت قد استعدت جيدًا بالتقنيات والعمليات الواردة في الفصل السابق، فستجد أن الأمر سهل عليك. استغل هذا الوقت لتغذية نفسك والاستسلام للسكينة قبل المضي قدمًا.

الخطوة الثانية: رسّخ في القلب (افتح قلبك)

وجّه انتباهك إلى منطقة قلبك واسترح هناك. ليس بالضرورة أن يكون هذا القلب نفسه نابضاً بالدم - لا داعي للخوض في التفاصيل. منطقة القلب بشكل عام ستكون كافية.

تواصل مع حبك للحيوانات. فكّر في حيوان تحبه وتعشقه، أو في نوع من الحيوانات تُعجب به. سيؤدي هذا تلقائيًا إلى تنشيط مشاعر الحب لديك.

استرح في ذلك الملاذ الآمن للحب.

إذا كنت ترغب في التواصل مع حيوانك الأليف، فذكّر نفسك لماذا تحبه كثيراً. استرجع كل اللحظات السعيدة التي عشتها معه.

إذا كنت ترغب في التواصل مع حيوان لا تعرفه، فمن المهم بنفس القدر أن ترسخ تردد الحب من خلال وضع كل تركيزك هناك وتذكير نفسك لماذا تحب الحيوانات أو تعجب بها أو لماذا تريد إحداث فرق في حياتها.

تخيل أن قلبك ممتلئ حتى يفيض بأعماق الحب التي تشعر بها.

اعلم أن كل رغبة في التواصل مع حيوان يجب أن تنبع من محبة صادقة. لا مجال هنا للحكم أو النقد.

قد تلاحظ أنك تشعر الآن بمزيد من الانفتاح والتعاطف. هذا هو المكان الذي نتواصل من خلاله مع جميع الحيوانات، ونساعدها على الشعور بالأمان معنا.

(الخطوة الثالثة: توصيل القلب بالقلب (التوصيل الترددي

باستخدام نيتك، أرسل بعضًا من هذا الحب من قلبك إلى منطقة قلب الحيوان الذي ترغب بالتواصل معه. (لا داعي للقلق بشأن الموقع الدقيق لقلب الحيوان، فالمكان المحيط به يكفي. النية هي الأساس). ثق أن نيتك ستصل إليه، فتربطكما قلوبًا بقلوب، على تردد الحب.

إذا كنتَ من الأشخاص الذين يتأثرون بالصور، فتخيل حبك كشعاع نور ناعم يمتد منك إليه، رابطًا بين قلبيهما. يمكن أن يكون لون شعاع النور أي لون يتردد صداه في قلبك في تلك اللحظة.

أنت الآن على اتصال وثيق مع الحيوان الذي ستتواصل معه.

بهدف التواصل مع الحيوان، تكون قد اتصلت بتردده المميز، وهو ما يجعله كائناً فريداً. الآن وقد تم الاتصال، قد تبدأ برؤية وشعور بعض الإشارات منه. هذا أمر جيد. دوّن هذه الإشارات في ورقة، ثم تابع الخطوات التالية.

(الخطوة الرابعة: "أحبك" (أساس التواصل

قل للحيوان في سرك، أو بصوت عالٍ إذا كنت تفضل ذلك: "أحبك" واسمه، على سبيل المثال "أحبك يا تكسّاس".

كرر ذلك مرة أو مرتين إذا أردت.

نفعل ذلك لنُعلم الحيوان أننا نأتي إليه بمحبة ولطف – وأننا نقترب منه من منطلق الحب غير المشروط.

سواء كان هذا حيوانك الأليف، أو حيوان صديقك، أو حيواناً جديداً عليك، يمكنك أن تُعلن له حبك غير المشروط قبل بدء التواصل. فالحب لا حدود له.

(الخطوة الخامسة: التحية والنية (الآداب والعقلية

أعتقد أن للأدب وجهين: نتوقع من كلابنا أن تجلس، وتثبت في مكانها، وتستجيب عند مناداتها، أو أن تحافظ خيولنا على سلامتنا ولا تفزعنا عند أول رؤية لحركة غريبة من بعيد؛ ولكن أيضًا، لتعزيز الثقة بين الأنواع، نحتاج إلى أن نبادلها نفس القدر من الودّ. لذا، أحب أن ألقي عليها تحية بسيطة قبل أن أسألها بعض الأسئلة. إنها بمثابة "مرحباً، كيف حالك؟". يمكننا تعديل هذه الخطوة قليلاً، حسب الحيوان الذي نتواصل معه.

قل للحيوان في سرك، أو بصوت عالٍ إذا كنت تفضل ذلك، "مرحباً، اسمي [أدخل الاسم] وأود التحدث معكَ".

خيار آخر هو: "مرحباً، اسمي [أدخل الاسم] وأود التواصل معك".

أو بدلاً من ذلك، إذا كنت تعرف الحيوان، قل: "مرحباً، أود التحدث إليك. هل الوقت مناسب الآن؟"

لا تستغرب إذا لم يرغب حيوانك الأليف بالتواصل في الوقت الذي اخترته. فله حرية الاختيار، ومن المهم أن يفعل ذلك دون إجبار أو إكراه. يكون التواصل أكثر فعالية عندما يتفاعل الطرفان. أحيانًا أسأل تكساس إن كان الوقت مناسبًا للتواصل معه، فأشعر برفضه أو أسمع منه عبارة "ليس الآن"، فأحترم قراره وأحاول مرة أخرى في وقت لاحق.

الأمر الآخر الذي تجدر الإشارة إليه هو أن هذه الخطوة نادراً ما تكون ضرورية مع الحيوانات البرية. فهي لم تتنازل عن غرائزها الطبيعية لتتلاءم مع نمط حياتنا البشري، وتميل إلى التواصل معنا مباشرة بعد الخطوة الثالثة.

يكفي أن تحترم الحيوانات. قد يكون التواصل معها قصيرًا ومفاجئًا، لكن ليس دائمًا. كن منفتحًا على كيفية تواصل الحيوانات، وستحظى بتجارب أكثر إثراءً وإلهامًا.

ملخص: طريقة الخطوات الخمس

. أيقظ أنفاسك.

. مرساة في القلب.

. تواصلوا من القلب إلى القلب.

. 'أحبك.'

. التحية والنية.

طقوس الانفصال

في نهاية أي تواصل، تذكر آداب الحديث. من قلة الأدب التوقف فجأة. ويُعدّ هذا التصرف مماثلاً لمغادرة محادثة مع شخص دون الإشارة بطريقة ما إلى انتهاء المحادثة، ربما بقول: "سعدت برؤيتك"، أو "نلتقي غداً"، أو "شكراً لزيارتك".

لإنهاء التواصل مع حيوان، أحب أن أشكره ثم أقوم بطقوس بسيطة للانفصال عنه عمدًا وبصريًا. أفعل ذلك لأن من الجيد التعبير عن الامتنان للحيوان، وقد يشجعه ذلك على مواصلة التواصل معي، وأيضًا لأنني أحب أن أشعر ذهنيًا بأن طاقتي تبقى معي وطاقته تبقى معه. مع أن هذا يتعارض مع الاعتقاد السائد بأننا جميعًا مرتبطون طاقيًا طوال الوقت، "كالحساء في وعاء"، إلا أن هذه الطريقة تساعدنا على تجاوز التواصل الصعب أو المؤلم أو المحفوف بالتحديات مع الحيوانات. ينطبق هذا بشكل خاص على التواصل العاطفي للغاية، وعندما تعبر الحيوانات لنا عن الصدمة التي مرت بها. نريد أن نعترف لها بمحبتنا ولطفنا، لكن دون أن "نتحمل" ألمها وحزنها. هذه الطقوس تساعدنا على التحرر. هذا لا يعني أننا لا نهتم، فنحن نهتم كثيرًا، لكننا نفقد قدرتنا على التواصل الفعال إذا سمحنا لأنفسنا بالانغماس في مشاعرنا.

التمرين: طقوس الانفصال

قل للحيوان في سرك، أو بصوت عالٍ إذا كنت تفضل ذلك: "شكراً لك على التواصل معي".

تخيّل أنك تُحيط الحيوان بكرة من الضوء الوردي. انوِ القيام بذلك إن لم تجد سهولة في التخيّل. الكرة مكان آمن، واللون الوردي لون مركز القلب.

نوي أن تسحب شعاع نورك، وصلة قلبك مع الحيوان، إلى داخلك.

والآن تخيل، أو نوي، أن تضع نفسك داخل كرة من الضوء الوردي.

وأخيراً، ذكّر نفسك بصلتك بالأرض من خلال باطن قدميك على الأرض.

إرشادات التواصل

كيفية صياغة الأسئلة

بعد أن أتقنت الطريقة، عليك التفكير فيما تريد إيصاله، والأهم من ذلك، كيف ستصيغ الأسئلة. إليك بعض الإرشادات حول الأسئلة:

ركز على سؤال واحد في كل مرة.

اجعلها واضحة وموجزة.

تجنب استخدام عبارات سلبية مثل "لا تفعل"، "لا أستطيع"، "لا ينبغي"، إلخ.

ثق بأن البساطة هي الأفضل.

التعقيد والتشابك يسببان الارتباك.

حوّل سلبيتك إلى إيجابية

يكفي شعاع شمس واحد لإبعاد العديد من الظلال.

القديس فرنسيس الأسيزي

أرسل فقط أفكارًا عما ترغب بحدوثه، بدلًا من الأفكار عما لا ترغب بحدوثه. إذا كنت قلقًا من أن تدهس سيارة قطتك، فعليك تحويل العبارة السلبية "لا تخرج إلى الطريق وإلا ستدهس" إلى عبارة أكثر إيجابية مثل "من فضلك ابقَ في الحديقة حيث ستكون بأمان".

وبالمثل، مع الكلب، تتحول عبارة "لا يمكنك المجيء معي" إلى "ابقَ هنا واحرس المنزل" أو "ابقَ هنا ونم". إعطاء الكلب مهمةً ما يمنحه شعورًا بالهدف ويُشغله بشيءٍ ما. تذكر أن تشكره عند عودتك.

مع الحصان، تتحول عبارة "لا تحاول الخروج من إسطبلك" إلى "انتظر بالداخل حتى آتي وأفتح الباب". لا تعد حيوانًا أبدًا بشيء لا تستطيع الوفاء به. وإذا احترم طلبك، فاشكره بمكافأة صحية، أو بفرشاة، أو بتدليك مؤخرته.

اختيار الكلمات المناسبة أمرٌ بالغ الأهمية. تخيّل لو كنتَ قطّك، وقال لك صاحبك بنبرة غاضبة: "لا تخدش الأثاث!"، ستسمع "اخدش الأثاث!"، فتنتظر حتى ينظر إليك، ثم تخدش كرسيه العتيق الثمين بأقصى ما تستطيع، متوقعًا مكافأةً سخيةً على جهدك. لكنك ستجد نفسك بدلًا من ذلك مُهانًا، ومُحملًا، ومُلقى في البردِيًّا للعجب! على أقل تقدير، لن تُعجبك هذه التصرفات، وعلى الأرجح، بصفتك قطًّا، ستعتبر صاحبك أغبى كائن على وجه الأرض، ولن تثق به أبدًا. الرسائل المتضاربة كهذه تُسبب الارتباك، وتُضعف الثقة، وقد تكون سببًا في فشل محاولات التواصل.

الاستماع السلبي والاستماع النشط

ما أسميه "الاستماع الفعال" أمر بالغ الأهمية في التواصل بين الحيوانات. ولكن ما الفرق بين "الاستماع السلبي" و"الاستماع الفعال"؟

*السمع السلبي*يحدث هذا عندما نكون مشتتين جزئيًا. يشبه الأمر الاستماع إلى التلفاز أثناء مشاهدة ترجمة فيسبوك في الوقت نفسه: فنحن لسنا حاضرين تمامًا مع أي منهما. إذا كنا نستمع بشكل سلبي، فمن المرجح جدًا أن نفقد التواصل مع الحيوان، وسيبدأ خيالنا في اختلاق الأمور. لا يمكننا البقاء متصلين بتردد الحيوان المميز بهذه الطريقة.

*الاستماع الفعال*يحدث ذلك عندما نولي كامل انتباهنا للحيوان الذي نرغب بالتواصل معه. فبدلاً من أن تشتتنا أفكارنا عن كل ما علينا إنجازه أو مخاوفنا بشأن ما حدث أو قد يحدث، نكون حاضرين في اللحظة الراهنة بكل تركيزنا على الحيوان. لا يشترط أن تكون راهباً بوذياً ذا عصا تأمل لتكون حاضراً في اللحظة.

إذا كنا نستمع بنشاط، وأنا أستخدم كلمة "الاستماع" هنا بشكل فضفاض، مع التركيز على "التقبل"، فسنكون قادرين على الحفاظ على الاتصال (مع الممارسة) وأن نكون واعين لأدق الانطباعات التي يعبر عنها الحيوان.

يتطلب الأمر تركيزًا، لكنك ستجد أنه مع ممارسة الاستماع الفعال، سيصبح الأمر أسهل. يمكنك ممارسته في حياتك اليومية أيضًا من خلال الاستماع الفعال لشريكك أو صديقك. لاحظ المدة التي يمكنك خلالها التركيز على مهمة بسيطة واحدة قبل أن تجد نفسك ترغب في تصفح صفحتك على إنستغرام أو تحديث بريدك الإلكتروني. أصبح التنقل بين المهام أمرًا شائعًا هذه الأيام، ويجد الكثيرون صعوبة في التركيز لأكثر من بضع دقائق. راقب تقدمك وكن صادقًا مع نفسك.

تحمل مسؤولية مشاعرك

أفهم تمامًا كيف نميل إلى إسقاط مخاوفنا على العالم. كنتُ أخاف من الكلاب عندما كنتُ صغيرًا، كنتُ أسير في طريق، وعندما تقترب الكلاب مني، كنتُ أبدأ بالتفكير في أنها قد تعضني، فيزداد خوفي. وبطبيعة الحال، كانت الكلاب تستشعر خوفي، وتلتقط أيضًا أفكاري وصوري الذهنية عن عضّها لي. وسرعان ما كانت تنتصب أعصابها وتبدأ بالنباح أو الزمجرة نحوي. لقد كنتُ سببًا في حدوث ما كنتُ أخشاه. لو أنني أرسلتُ أفكارًا إيجابية للكلاب وبقيتُ هادئًا، كما أفعل الآن، لكان بإمكاننا المرور بجانب بعضنا دون أن ينزعج أيٌّ منا.

"حافظ على أسنانك في فمك"

في إحدى المرات، كنتُ أقوم بزيارة منزلية لسيدة طلبت استشارةً لأن كلبها كان عدوانيًا. تواصلتُ مع الكلب قبل الزيارة وشرحتُ له أنه سيعرفني وأنه بأمان لأنني سأصل بسيارة حمراء، وسأناديه باسمه، وسأقف ساكنًا وأقول له: "أنا بي". وقلتُ له أيضًا: "من فضلك أبقِ أسنانك في فمك وأغلقه"، وتخيلتُ ذلك بوضوح تام. لم أقل له أبدًا: "من فضلك لا تعضني".

عندما توقفت، خرجت المرأة مع كلبها، الذي كان ينبح ويهدر ويدور حول نفسه في نهاية مقوده، وكان يعاني من توتر شديد.

تنفستُ بعمق، واسترخيتُ، وتواصلتُ معه. ثم، عندما نزلتُ من سيارتي الحمراء، قلتُ له: "أنا هنا يا بي. انظر إلى سيارتي الحمراء. أنت بأمان. أحبك." انتظرتُ ردّه بينما واصلتُ التنفس ببطء، والاسترخاء، وتمنيتُ له الحب. ثم قلتُ له: "من فضلك، أبقِ أسنانك في فمك وأغلقه".

توقف عن الدوران والنباح. دخلت من البوابة وتوجهت نحو المكان الذي كان يقف فيه مع المرأة. طوال الوقت كنت أقول له: "أنا هنا يا بي. أنت بأمان. لا بأس أن تصمت".

بدأ يسترخي تدريجيًا. ثم شمّني. واصلتُ الحديث معه قائلًا: "هل تعرفني الآن؟ لقد كنتُ أتحدث إليك". لم يساورني أي خوف على الإطلاق. كنتُ أثق بأنه سيتعرف عليّ. لقد تواصلنا، وكنتُ أعرف سبب خوفه.

أدخلتني المرأة إلى المنزل. ظل الكلب يراقبني، وكنت أطمئنه قائلاً: "أنت بأمان. أنا هنا يا بي".

بعد حوالي خمس دقائق، قلت للمرأة: "يمكنكِ تركه يذهب الآن".

أجابت قائلة: "يبدو أنه يعرفك".

قلت: "نعم".

بمجرد أن فك الكلب المقود، استلقى وجلست على الأرض بجانبه، وأخذت أربت عليه ببطء، مطمئنًا إياه ومؤكدًا له: "أنت بأمان. أنا أحبك".

في غضون عشر دقائق، انقلب على جانبه ثم استسلم، رافعاً جميع كفوفه في الهواء، داعياً إلى مداعبة بطنه.

"قالت المرأة: "لا أصدق ذلك. لم يفعل ذلك من قبل.

تابعنا موعدنا، وشرحت لي سبب اتصالها بي، وهو مساعدة كلبها في التعامل مع عدوانيته تجاه الناس. بقيتُ على الأرض وكلبها مستلقيًا بجانبي، في غاية الاسترخاء. وعندما كنتُ على وشك المغادرة، عاد إلى طبيعته اللطيفة - كلبٌ ودودٌ للغاية، سار بجانبي بسعادة وأنا في طريقي إلى سيارتي. وقف عند البوابة يراقبني حتى غبتُ عن الأنظار.

كلمة أو كلمتين عن الخوف... والحب

ما هو الخوف؟

الخوف هو أصل كل المشاعر السلبية.

الخوف هو نقيض الحب.

الخوف يسبب التوتر الذي بدوره يعيق تدفق الطاقة.

الخوف يختلف عن الحذر. فنحن نرغب في الحفاظ على سلامتنا، ولكن ليس بالضرورة أن نعرقل نمونا.

ما هو الحب؟

الحب هو الغراء أو القوة التي تربط الكون ببعضه.

الحب هو التصرف بمحبة.

الحب هو الاهتزاز الذي نريد تجسيده والتعبير عنه في التواصل مع الحيوانات.

كلما تجسد الحب فينا، كلما أصبحنا أكثر قوة.

التواصل مع حيوان صديق

أعتقد أن أنجع طريقة للمبتدئين لتعلم التواصل مع الحيوانات هي التواصل أولاً مع حيوانات الأصدقاء أو العائلة. فتأكيد المعلومات من قِبل صديق سيساعدك على معرفة مدى دقة تواصلك. وإلا، كيف ستتعلم ما هو صحيح ومتى تكون مخطئاً؟ لتعزيز هذا الوعي، تدرب على طرح أسئلة للتحقق.

أسئلة التحقق: ماذا ولماذا وكيف

ما هو سؤال التحقق؟

يتضمن سؤال التحقق أسئلة "ماذا" و"لماذا" و"كيف"، ويمكن للحيوان الإجابة عليه بسهولة، ثم يقوم صديقك بالتحقق من الإجابة. على سبيل المثال، يمكنك سؤال كلب صديقك: "ما هو طعامك المفضل؟". ثم تشارك الإجابة التي تلقيتها من الكلب مع صديقك، فيتمكن من تأكيد الإجابة، إما "نعم، إنه طعام القطة"، أو "لا، إنه في الواقع مولع بأجنحة الدجاج النيئة".

عند طرح أسئلة التحقق، تذكر أن صديقك يحتاج إلى معرفة الإجابة مسبقًا، لذا يُفضل أن تطلب منه تزويدك بقائمة مسبقًا. تهدف هذه الأسئلة إلى مساعدتك على فهم كيفية التواصل مع الحيوانات، وليس إلى الإجابة عن أي استفسارات قد تكون لدى صديقك بشأن حيوانه. سيكون من الصعب عليه طلب ذلك منك في بداية رحلتك، وقد يُضر ذلك برفاهية الحيوان، فضلًا عن أنه سيؤثر سلبًا على ثقتك بنفسك.

*لماذا*هل يجب طرح أسئلة للتحقق؟

سيساعدك سؤال التحقق على التأكد من دقة وصحة ما تتلقاه من الحيوان. ستساعدك هذه الأسئلة على فهم كيفية تطور تواصلك معه. ولتحسين دقته، لا بد من وجود عنصر المساءلة. بالمناسبة، عندما كتبت هذه الجملة، استدار تكساس، الذي كان يجلس على المكتب بيني وبين لوحة المفاتيح، ليواجه الشاشة، وشعرت بموافقته. لقد أعطاني كلمة "المساءلة". بالمساءلة، نعني أنا وتكساس أن تتحمل أنت مسؤولية تواصلك وألا تفترض أن كل شيء صحيح (أو خاطئ، في الواقع). أخلاق مهنيةسيساعدك القسم الموجود في الجزء الخلفي من هذا الكتاب أيضًا على فهم مفهوم المساءلة في التواصل مع الحيوانات.

بدون التحقق، قد تجد صعوبة في فهم وتمييز متى تتلقى معلومات من الحيوان ومتى لا تتلقى، وهذا ليس مفيدًا لك ولا للحيوان، الذي قد يفقد اهتمامه بل ويتوقف عن التواصل تمامًا. مع مرور الوقت، ومع اكتسابك المزيد من المهارة، سيقلّ احتياجك للتحقق، لأنك ستتعلم، من خلال الممارسة (الكثيرة)، الفرق في التناغم بين حالة الانسجام التام وتلقي المعلومات مباشرةً من الحيوان، وبين الشعور بعدم الارتياح وتفسير عقلك لها. يا له من عقل متطفل!

على الرغم من أنك قد تشعر ببعض الضغط بسبب أسئلة التحقق، إلا أن هذه لا تزال أفضل طريقة لك للتعرف على الفروق الدقيقة في مهاراتك التواصلية.

كيف أقوم بإنشاء أسئلة التحقق؟

إليك بعض الأمثلة الإضافية التي ستساعدك على فهم نوعية الأسئلة التي يمكنك طرحها. يمكن تعديلها لتناسب أنواعًا مختلفة من الحيوانات. لاحظ أنني أطرحها مباشرةً على الحيوان. يمكنك بالطبع تعديلها عند طلب التحقق من صديقك.

أين تحب أن تنام خلال النهار؟

ما هو نشاطك المفضل؟

"مع من تعيش؟" ("النوع؟" "الجنس؟")

هل تمانع في إخباري بعمرك؟
أين تحب أن تنام ليلاً؟
من هم أصدقاؤك؟
أين هي نزهتك المفضلة؟
ما هي لعبتك المفضلة؟
ما لون سجادتك؟
ما الذي تحب فعله للتسلية؟
ما هو شعورك تجاه الألعاب النارية؟
هل يُسمح لك بالدخول إلى غرفة نوم ولي أمرك؟
ما رأيك في الشخص الذي يمشي مع الكلب؟
ما هو شعورك تجاه القطط الأخرى؟
ما هو شعورك حيال أن يتم اصطحابك؟
هل تستمتع بالسباحة؟
هل يوجد أحد يعمل في نفس مجالك؟
كم من الوقت عشت مع وصيك؟
ما رأيك بالسيارات؟
ماذا تناولت على الإفطار؟

طرق تلقي الرسائل

1. اكتبه

عند تلقّي ردود حيوان صديقك، دوّنها فورًا. فهذا يُشغل عقلك ويُحفّزه. بدلًا من ذلك، ستحتاج إلى تذكّر المعلومات، وهو أمرٌ صعبٌ عندما تكون منغمسًا تمامًا في الحديث. قد تجد نفسك تُحلّل الرسالة، مما يُتيح لعقلك فرصةً لتكوين معلوماتٍ مُختلقة. تدوينها يُقلّل من احتمالية أن يُشوّه عقلك الرسالة، وستحصل على التفاصيل والصياغة الدقيقة.

2. اعتمد على انطباعاتك الأولى

من أفضل النصائح التي تلقيتها في بداياتي، والتي أشاركها معكم الآن بكل سرور، هي أن تثقوا بانطباعاتكم الأولى. كونوا حاضرين ومتيقظين لأي انطباع بسيط يظهر، والتقطوه قبل أن يتاح لعقلكم الوقت للتشكيك فيه أو رفضه أو تجاهله أو حجبه أو التلاعب به. تقبلوا أول ما يصلكم، مهما كان خافتاً أو بعيداً. يمكنكم حتى أن تحفزوا أنفسكم بحوار داخلي: ما الذي أتلقاه؟

اول تواصل لك مع حيوان صديقك

لنفترض أنك تحدثت الآن مع صديق مستعد لتقديم حيوانه الأليف لتتدرب على التواصل معه، وقد زودك صديقك بقائمة من الأسئلة البسيطة والواضحة للتحقق من قدراتك. صديقك على دراية بأنك مبتدئ، وقد أكد معرفته بإجابة كل سؤال. احرص على إدارة توقعاته، واختر شخصًا يدعم جهودك ولا يقلل من شأنها أو ينتقص من قدرتك.

هيكل التمرين: التواصل مع حيوان صديق

التحضير (انظر*الفصل الرابع*).

إقامة اتصال (انظر*الفصل الخامس*).

اطرح أسئلة للتحقق من صحة الإجابات ودون ملاحظات عنها.

طقوس الانفصال.

شارك محادثتك مع صديقك واطلب منه إبداء رأيه.

تكمن القوة في الضعف

"إن الضعف هو مهد الحب والانتماء والفرح والشجاعة والتعاطف والمسؤولية والأصالة. إنه مقياسنا الأكثر دقة للشجاعة."

برينيه براون، باحثة

يشبه التواصل مع الحيوانات النظام التعليمي إلى حد ما، لأنه يطلب منا مشاركة ما تلقيناه من الحيوان للتحقق من صحة الإجابات. قد يجعلنا هذا نشعر بالضعف. الخلاصة: لا مفر من ذلك. لكي تتعلم كيفية التواصل مع الحيوانات، ستحتاج إلى الكشف عما تلقيته. عليك أن تعتاد على وضع نفسك في موقف حرج. لا تخلط بين الضعف والهشاشة.

يواجه معظم الناس صعوبة في محاولاتهم الأولى؛ وأنا منهم. من المسلّم به أنك لن تكون على صواب دائمًا. من المستحيل أن تكون دقيقًا بنسبة 100% في التواصل الحدسي. سيؤكد ذلك حتى من يتواصلون مع الحيوانات بصدق. ولا يقتصر الأمر على الأشخاص ذوي الحدس؛ فالعلماء كثيرًا ما يخطئون (انظر إلى تجارب ناسا مع مكوك الفضاء)، والأطباء البيطريون والأطباء عمومًا قد يخطئون في التشخيص أحيانًا. لذا من الأفضل تقبّل ذلك الآن ثم تجاوزه. مع ذلك، يبقى الحدس موثوقًا به للغاية.

أجرى البروفيسور ماريوس أوشر، من كلية العلوم النفسية بجامعة تل أبيب، بحثًا أجبر فيه المشاركين على الاختيار بين خيارين بناءً على حدسهم فقط؛ وقد

اتخذوا القرار الصحيح بنسبة تصل إلى 90%. وصرح البروفيسور ماريوس قائلاً: "يمكن الوثوق بالحدس لاتخاذ قرار سليم"[1].

في التواصل مع الحيوانات، يواجه الجميع صعوبة في البداية، لأنهم يتعلمون إتقان لغة قديمة نسوها منذ زمن. ولكن بمجرد تجاوز هذه العقبات والأفكار السلبية، ستتمكن من التواصل بسرعة وسلاسة وسهولة أكبر.

إذن يا صديقي، تقبّل ضعفك، ففيه تكمن قوة عظيمة. اكشف عن إجاباتك. تقبّل الحقيقة. خاطر واجعل ذلك أسلوبك المعتاد. كلما وثقت بنفسك وانفتحت أكثر، تحسّن تواصلك، مما سيزيد ثقتك بنفسك بشكل كبير.

كيف أعرف متى يكون الأمر متعلقاً بالحيوان أم أنني أختلق الأمر؟

قم بإعداد ممارسات تواصل تمكنك من الحصول على تأكيد.

عندما تستلم شيئاً صحيحاً، دوّن ملاحظة بجانبه.

بعد التواصل، انظر إلى الوراء وتذكر كيف وصلت إليك تلك التفاصيل الصحيحة وكيف شعرت في ذلك الوقت.

تساءل عما إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الوقت للاستعداد قبل البدء في التواصل، وما إذا كنت قد اخترت وقتًا مناسبًا للتواصل.

تعلّم أن تشعر بالصدى الخفي للمعلومات: ما تشعر أنه صحيح وما تشعر أنه مجرد وهم. يتطلب هذا الأمر ممارسةً وتواصلاً متكرراً. ستتقنه في النهاية.

لا تغضب كثيراً عندما تخطئ. كلما ازداد إحباطك من نفسك، كلما زادت صعوبة الأمر. تذكر، المهم هو الرحلة، وليس الوجهة.

التواصل مع الحيوانات التي فارقت الحياة

عند التواصل مع حيوان فارق الحياة، يمكنك استخدام نفس أسلوب التواصل معه وهو بجسده. تذكر أنك تتواصل مع روح الحيوان، لا مع جسده. إذا كنت تتواصل مع حيواناتك الأليفة، يمكنك اختيار التركيز على صورتها أو استحضارها في ذهنك. أما إذا كنت تتدرب على التواصل مع حيوان صديق فارق الحياة، فستتواصل معه من خلال صورته.

لماذا قد ترغب في التواصل مع الحيوانات في عالم الأرواح؟

قد يكون التواصل مع حيوانك الأليف بعد رحيله تجربةً مُريحةً ومُهدئةً للروح. غالبًا ما تكون لديك أسئلة تود طرحها عليه أو أشياء تود إخباره بها، كما تُحب الحيوانات أن تُواسي أصحابها، وتُجيب على أسئلتهم، وتُخفف عنهم أي شعور بالذنب أو الصدمة التي قد يشعرون بها حيال رحيلهم. يبدو أن أصعب ما في الموت هو الاعتقاد بأنه النهاية. نهائي. ومع ذلك، عندما نتواصل مع حيواناتنا في عالمها الآخر، نجد أنها لا تزال موجودة، وأنها مُحبة ومُخلصة كما كانت في حياتها.

كيفية التواصل مع حيوان صديق نفق

إنه لشرف عظيم أن أتمكن من التواصل مع حيوان صديقي الروحي إذا كان هذا ما يسعى إليه.

ابدأ ببعض أسئلة التحقق البسيطة، للتأكد من وجود اتصال روحي حقيقي بينكما وبين الحيوان، وأن هذا الاتصال قوي ودقيق. سيمكن هذا صديقك من الوثوق بأي معلومات يشاركها حيوانه ولا يمكن التحقق منها. إذا كان الاتصال ضعيفًا أو معدومًا، فتوقف فورًا. استرح قليلًا، ثم حاول مجددًا في يوم آخر.

بصفتك مبتدئًا، احرص على عدم الخوض في أي موضوع عاطفي للغاية أو قد يضعك في موقف لا تُحسد عليه. على سبيل المثال، قد ترغب في ترك أسئلة مثل "هل خذلتهم؟" أو "لو تصرفت بشكل مختلف، هل كانوا سيبقون على قيد الحياة؟" لأخصائي متمرس. أتفهم سبب طرح الناس لهذه الأسئلة، ولكن بصفتك متواصلًا مع الحيوانات، فإنها تضعك تحت ضغط كبير، وإذا لم يُجب الحيوان بالإجابة التي يأملها صاحبه، فقد تجد نفسك، كصديق له، في موقف بالغ الصعوبة. لذا، اترك هذه الأسئلة العاطفية لأخصائي مؤهل للتعامل معها وليس له صلة بصديقك.

التعرف على أسلوبك في التواصل

بمجرد أن تبدأ بالتواصل مع الحيوانات، خصص بعض الوقت للتفكير في أسلوب تواصلك.الفصل الثالثلقد استعرضنا الطرق المختلفة لإرسال واستقبال المعلومات مع الحيوانات. بعد إتمام عملية التواصل، راجع كيف استقبلت المعلومات وكيف أرسلتها.

الاستلام

هل كانت معظم صورك صحيحة عند استلامها؟

أم أن العواطف كانت الطريقة الأقوى والأكثر موثوقية؟

ربما وجدتَ، مثلي، أن الكلمات تأتي إليك قبل أي شيء آخر؟

هل شعرت بأحاسيس في جسدك عندما رد عليك الحيوان؟

هل تمكنت من تذوق نكهة طعامهم المفضل والشعور بملمسه؟

هل يمكنك شمها؟

هل كان لديك حدس قوي و"عرفت" ما كان الحيوان يعبر عنه؟

إرسال

هل وجدت أنه من السهل إرسال صورة إلى الحيوان أم أنك كنت تعتمد فقط على الكلمات كأشكال فكرية لوصف ما كنت تقصده؟

هل تمكنت من التعبير عن مشاعرك أثناء طرحك سؤالاً عاطفياً؟

سيكون من المفيد لك أن تتعرف على أسلوبك الخاص في التواصل. بفهمك لما يحدث خلف الكواليس، ستصبح أكثر انسجامًا مع ما يحدث على أرض الواقع، إن صح التعبير. ستكتشف ما ينجح وكيف ينجح، ومع استمرارك في التدريب لعدة أشهر، يمكنك التركيز على صقل الجوانب التي تحتاج إلى تحسين. سأساعدك في ذلك الجزء الثالث.

أول تواصل لك مع حيوانك الأليف

لقد تدربتَ الآن مع حيوان صديقك، وراجعتَ أسلوب تواصلك معه، والآن تريد أن تتبادل الحديث مع حيوانك الأليف.

هيكل التمرين: التواصل مع حيوانك الأليف

التحضير (انظر *الفصل الرابع*).

إقامة اتصال (انظر *الفصل الخامس*).

اطرح أسئلة افتتاحية ودون ملاحظات عن الإجابات (انظر الصفحة المقابلة).

طقوس الانفصال.

كافئ حيوانك الأليف بالحب واللعب، أو بنزهة ممتعة، أو بمكافأة لذيذة، واشكره على مساعدتك في تعلم التواصل معه. سيشجعه ذلك على التفاعل معك مرة أخرى، وكلنا نحب أن يُشكرنا أحد.

الأسئلة الافتتاحية

من الرائع حقاً أن تبدأ أولى محادثاتك مع حيوانك الأليف ببعض الأسئلة الإيجابية والمشجعة التي سيستمتع بالإجابة عنها. ورغم أنه لا يمكن التحقق من هذه الأسئلة بالضرورة، إلا أنها مفيدة كوسيلة للتفاعل مع حيوانك الأليف وتسهيل التواصل معه. إليك بعض الأمثلة:

كيف حالك اليوم؟

ما أكثر شيء تستمتع به اليوم؟

أين تحب أن تقضي وقتك؟

ما الذي تحبه في حياتك؟

ما الذي يجلب لك أكبر قدر من السعادة؟

تجنبي الخوض في مواضيع حساسة كالمشاكل الصحية، أو السلوكيات التي تجدينها غريبة أو غير مقبولة، أو مناقشة أي شيء يتعلق بماضيهم، فقد يكون ذلك مزعجاً أو صعباً عليهم التعبير عنه، أو حتى عليكِ تقبله في هذه المرحلة المبكرة. من الأفضل لكليكما البدء ببساطة وجعل الأمر ممتعاً ومفيداً لكليكما.

ملاحظة صغيرة: يجد معظم الناس صعوبة بالغة في التواصل مع حيواناتهم الأليفة. لكن لا تقلق، سأساعدك في ذلك. لقد خصصت الفصل التالي بأكمله لمساعدتك في هذا الأمر.

يا سلام!

لقد بدأتَ الآن بالتواصل مع الحيوانات. حان وقت الاحتفال! انطلق! لا تتردد! لا شيء يُضاهي الرقص لرفع معنوياتك. إن إضافة الفرح والتقدير إلى رحلة تواصلك سيساعدك على تحويل مشاعرك من الشك أو عدم التصديق إلى التفاؤل والثقة.

أصبحت الحياة أكثر إثارة بكثير!

ملخص

تتضمن طريقة "من القلب إلى القلب" خمس خطوات ترشدك إلى التواصل مع حيوان.

من الجيد أن نتحلى بالأدب مع الحيوانات.

إن طقوس قطع الاتصال هي أسلوب نظيف ووقائي لإنهاء التواصل.

تساعدك أسئلة التحقق على معرفة أسلوبك في التواصل، وتطوير الوضوح، وتحسين الدقة.

يُعد الاستماع الفعال مفتاح الحفاظ على التركيز والتواصل.

هناك طريقتان أساسيتان للتواصل مع الحيوانات: وجهاً لوجه أو من خلال الصور.

استخدم نفس الطريقة المكونة من خمس خطوات للتواصل مع حيوان روحياً كما تفعل مع حيوان جسدياً.

تكمن القوة العظيمة في الضعف.

الفصل السادس

خطوات فعّالة للتواصل مع حيواناتك الأليفة

"معرفة الذات هي بداية كل حكمة."

أرسطو، فيلسوف

قد تتفاجأ عندما تعلم أن هذا الفصل يُسلّط الضوء عليك. إذا رأيت نفسك في منتصف المسرح (أو كما كنت أقول في عالم المسرح) تحت أضواء كاشفة ضخمة، فستكون سعيدًا للغاية. أما إذا كانت فكرة التواجد تحت الأضواء تُثير فيك الخوف، فلا تقلق، فأنا أتفهم ذلك تمامًا.

هذا الفصل يُفيدك أنت وشخصيتك الأخرى. والسبب؟ لأنه بمجرد أن نبدأ بالتواصل مع الحيوانات، سيتم تسليط الضوء على كل ما يمنعنا من إقامة علاقة معها، بحيث يمكن رؤيته بوضوح، والتعامل معه، ثم التخلص منه في نهاية المطاف.

عندما بدأت، سرعان ما أدركت أن عليّ إزالة بعض العوائق قبل أن أتمكن من التقدم. هذه العوائق منعتني من أن أكون قناةً واضحةً لإرسال أو استقبال المعلومات. عندما كنت أنكر وجود أيٍّ من هذه العوائق، كانت مورغان تُعيد تركيز انتباهي عليها، وأحيانًا بطريقةٍ مؤثرة.

في إحدى مشاكلي الخاصة، لم أستجب لتلميحاته اللطيفة لفترة، فاضطر في النهاية إلى دفعي بقوة ليجذب انتباهي. كانت المشكلة الأساسية التي لم أرغب في مواجهتها هي شعوري تجاه نفسي. لقد عشت طفولة لم تُلبِّ احتياجاتي العاطفية (ليس من المستغرب أنني لجأت إلى الحيوانات بحثًا عن حبها غير المشروط)، وكنت خجولة للغاية، مما جلب لي معضلات أخرى. أراد مورغان أن أتخلى عن هذه الصورة القديمة عن نفسي؛ أرادني أن أدرك أنني مختلفة الآن وأنني كنت أتشبث بقصة تُعيقني. شجعني على استعادة قوتي والاعتراف بقيمتي الذاتية، وقد فعل ذلك مُخاطرًا بحياته. لحسن الحظ، واجهت العقبة التي كنت عالقة فيها بشدة، على الرغم من صعوبتها، ونجا مورغان. بالنظر إلى الماضي، كان ذلك التحول ثاني أعظم هدية قدمها لي على الإطلاق. أما الأولى فكانت عندما عرّفني على التواصل مع الحيوانات.

لا أريد أن تبذل حيواناتك الأليفة جهودًا مضنية لمساعدتك في تجاوز أي عائق يعيق تواصلك معها، لذا ابتكرتُ أدوات وتقنيات قيّمة لمساعدتك على تخطي العقبات، وتجاوز الصعوبات، والتحرر من أي جمود قد تشعر به. قد تشعر أن بعضها لا ينطبق عليك، وهذا طبيعي. ابحث عن ما يناسبك منها (إن وُجد) وتدرب عليه. إن التعامل مع العقبات عند ظهورها جزء أساسي من رحلتك. إنها بمثابة هدايا لك لتمنحها الوقت، وتتأملها، ثم تُحوّلها. يمكن النظر إلى كل تحدٍّ على أنه خطوة على طريق تنمية حدسك ووعيك.

لماذا يصعب عليّ التواصل مع حيواناتي الأليفة؟

قد تفكر، من المؤكد أن التواصل مع حيوان أعرفه جيدًا وأحبه أسهل. أوافقك الرأي، هذا منطقي، لكن فقط عندما تثق تمامًا في تواصلك معه. في البداية، قد يبدو من الصعب الوثوق بأن الحيوانات هي من ترسل المعلومات، وليس أنت من يختلقها، لأنك تشعر أنك تفهمها بالفعل. كما ذكرت سابقًا، فإن أفضل بداية لتعلم التواصل مع الحيوانات هي التواصل مع حيوانات أصدقائك أو عائلتك، والحصول على تأكيد من خلال أسئلة التحقق. هذا النهج يقودك بعد ذلك إلى التواصل مع حيوانك الأليف لفهم أفكاره ومشاعره تجاه الحياة والحب والكون.

حفّز طاقتك

ستؤثر عملياتك الذهنية ووضوحك العاطفي إما على تواصلك مع الحيوانات أو على قدرته على تعزيزه. إذا لاحظت صعوبة في الثقة بالآخرين، أو كنت تعاني من الشك في الذات أو تدني تقدير الذات، فقد ترغب في استكشاف الطرق التالية لتحسين حالتك النفسية.

منذ البداية، اعلم أن هذا ليس بأي حال من الأحوال حكماً على طريقة تفكيرك أو شعورك. كلنا نمر بمراحل مختلفة، تبعاً لتجاربنا الحياتية وقدرتنا على التكيف، وتنظيم أنفسنا، والالتزام بالرعاية الذاتية والنمو. استخدم المعلومات الواردة في هذا الفصل كإرشادات مفيدة، وتفاعل مع ما يلامس مشاعرك الشخصية.

دعني أبدأ معك بلطف من خلال النظر أولاً إلى ممارسات التواصل الجيدة.

نموذج ممارسة جيدة لتلقي المعلومات البديهية

*اجعلها خفيفة:*كن مرحاً قدر الإمكان.

*ابتسم برفق:*ستتغير طاقتك وتصبح أكثر انفتاحاً.

*كن مرحاً:*كلما جعلت الأمر أكثر متعة، كلما كان الأمر أسهل بالنسبة لك وأكثر متعة للحيوان.

*توقف عن بذل هذا الجهد الكبير:*قاوم رغبتك في أن تكون مثالياً أو على صواب. هل لاحظتَ أنه عندما ترغب بشدة في شيء ما، قد يكون من الصعب تحقيقه؟

*اختر لحظتك:*جربي الوقت الأنسب لكِ ولمستوى طاقتكِ وللحيوان. (لقد وجدتُ أنني أفضل التواصل في الصباح).

*تخلَّ عن المنطق:*المنطق يقيد حدسك، لذا كن على استعداد لرؤية الحيوانات والاستماع إليها والدخول في علاقة معها تتجاوز مفاهيم ما تشعر أنك تعرفه.

*الرغبة في الحصول على نتائج فورية:*تمهل، ما الداعي للعجلة؟ إذا شعرت باليأس، فستحصل على عكس ما تأمله. استمتع بالتعلم والتطور، فليس هناك نهاية محددة في التواصل مع الحيوانات.

*لا تقم بالتعديل:*تقبّل كل شيء وأي شيء، مهما بدا غريباً. إذا غيّرت شيئاً تتلقاه إلى ما "تعتقد" أنه قد يعنيه، فقد تحوّل انطباعاً صحيحاً إلى انطباع لا معنى له.

*دوّن كل شيء:*سيشغل ذلك الجانب المنطقي والتحليلي من عقلك، مما يقلل من فرص تخريب ما تتلقاه، وهذا يعني أنه يمكنك البقاء في حالة التدفق، لأنك لن تحتاج إلى التركيز على تذكر التفاصيل.

*امتلك قوتك:*توقف عن إنكار قدرتك على التواصل مع الحيوانات. قد تشعر حيواناتك بالإحباط عندما تستمر في تجاهل فهمك لأفكارها ومشاعرها.

*أقدم على خطوة إيمانية:*في مرحلة ما، لصقل مهاراتك، سيتعين عليك أن تغامر وتخوض التجربة دون خوف من الفشل أو رأي أهلك. انغمس فيها بكل جوارحك. تخلّ عن معتقداتك المسبقة وكن مستعدًا للتخلي عن اليقين المطلق.

ثلاث تقنيات لفتح العوائق

تساعدك هذه التقنيات الثلاث في كيفية التعامل مع التواصل الأولي مع حيواناتك لتخفيف الضغط وكسب اهتمام حيوانك بموضوع المحادثة.

1. اطلب المساعدة من الحيوان

يمكنك أن تقول لحيوانك الأليف: "أرجوك ساعدني في التواصل معك، فأنا مبتدئ وأعلم أنك بارع في هذا الأمر". يمكنك أيضاً أن تطلب منه الصبر: "أرجوك تحلّ بالصبر معي بينما أتعلم أن أثق بنفسي وأثق بقدرتي على التواصل معك".

2. اطلب النصيحة من الحيوان

من منا لا يحب أن يُطلب منه النصيحة؟ الحيوانات تحب أن تُطلب منها النصيحة. من النادر أن يفكر الإنسان في أن حيوانه الأليف قد يملك حلاً لمشكلته.

أحيانًا يجد الناس صعوبة بالغة في التحدث مع إنسان آخر، لكنهم يتحدثون مع كلبهم أو حصانهم أو أرنبهم. لماذا؟ هل لأن البشر غالبًا ما سئموا من الجنس البشري وطريقة إصدار الأحكام؟ ربما يكون هذا أيضًا سبب صعوبة ثقة البشر ببعضهم البعض؟

اقتراحات ونصائح:

*أمور العلاقات:*اسأل حيوانك الأليف إن كان يحب شريكك الجديد. ما هو شعوره تجاهه؟ كيف يمكنك إضفاء المزيد من السعادة على علاقتكما؟

*تغيير الوظيفة:*إذا كنت تفكر في اتباع شغفك والتقدم لوظيفة أحلامك، فاسألهم إن كان لديهم أي تعليق على ذلك. هل سيكون من مصلحتك تغيير مسارك المهني؟

الانتقال إلى منزل جديد:إذا كنت تفكر في الانتقال إلى منزل جديد، فاطلب منهم إبداء رأيهم في هذا الأمر. اسألهم عن المكان الذي يرونه مناسبًا لك للعيش فيه. إذا كان لديك خيار بين موقعين، فأيهما يفضلون؟

3. اسأل الحيوان عن رأيه

في ورش العمل، وجدتُ أن الحيوانات معلماتٌ صبوراتٌ للغاية، وشهدتُ كيف تتلاشى حواجز الناس بمجرد دخول حيوانٍ إلى الغرفة. مجرد دخوله الغرفة - هكذا هي قوة الحيوانات. يبدو أن لديها قدرةً ساحرةً على الوصول إلى قلوب الناس. عندما تكون موجودة، يلين الناس وينفتحون ويبتسمون. لا عجب أننا نطلب من الحيوانات العمل في جلسات العلاج - حيث يقرأ الأطفال للكلاب فقط، وحيث تعكس الخيول مشاكل الكبار التي تحتاج إلى تغيير، أو حيث تُخرخر القطط في قلوب البشر وتمنع الشعور بالوحدة.

تُبرز الحيوانات أفضل ما في الإنسان، وتُعدّ بوابةً لوعيٍ أعمق. كما أنها تُبدي الكثير من المشاعر، وستُقدّم آراءها في مختلف الأمور إذا خُصصت وقتًا لسؤالها. لا يوجد موضوعٌ لا يُمكن مناقشته مع حيواناتك الأليفة.

يمكنك أن تسألهم عن:

نزهتهم المفضلة

ما هو شعورهم تجاه الطبيب البيطري الجديد

حتى ما يشعرون به تجاه الاحتباس الحراري أو جشع الإنسان

الحد الوحيد هو خيالك، وما إذا كان حيوانك الأليف يرغب في متابعة استفساراتك أم لا. قد يجدها مملة! احترم دائمًا إرادته الحرة.

عشر طرق للتعرف على حدوث التواصل

استضفتُ كلابًا كمعلمين ضيوف في ورش عملي، وعندما سألنا: "من هو صديقك المفضل؟"، عبرت الكلاب الغرفة ووضعت مخالبها على حجر صاحبها أو جلست ونظرت إليه، موصلةً بوضوح للجميع في الغرفة: "إنه هو!". حتى أن أحد الكلاب صعد إلى حجر صاحبه - وهو أمر لم يفعله من قبل. الرجل، رغم شكوكه الشديدة في البداية (إذ تطوعت زوجته، التي كانت تحضر الورشة)، تقبّل إجابة كلبه بسبب عرضه المرئي لها.

إليك عشر علامات ستساعدك على فهم أنك تمكنت من التواصل مع صديقك المقرب:

. ستشعر بذلك في جسدك.

. ستستجيب عاطفياً.

. ستتذوق أو تشم أشياء لم تكن جزءًا من تجربتك قبل أن تبدأ بالتواصل.

. سيحاول حيوانك "أن يُريك" إجابة السؤال.

. سيختلف حيوانك الأليف معك.

. قد يكونون أكثر انتباهاً.

. سيتغير سلوكهم.

. سيكونون أكثر حناناً، وأكثر هدوءاً وسلاماً.

. سينظرون إليك بشكل مختلف، لأنهم يعلمون أنك تعرفهم.

. ستصبحان أقرب إلى بعضكما.

عندما وصل مورغان وكان حزينًا للغاية، كان تكساس حذرًا منه ويفضل الابتعاد عنه. تواصلتُ مع مورغان، فأخبرني عن سبب حزنه. ومنذ تلك اللحظة، استطاع أن يتجاوز ماضيه ويلتزم تمامًا بعائلته الجديدة. كان من الواضح أن التواصل قد تم وكان فعالًا، لأن التغيير في تكساس كان فوريًا: فقد بدا عليه الارتياح وتقبّل وجود مورغان.

ثلاث طرق للتخلص من العقبات التي تعترض طريقك

إن قدرتك على فحص نفسك وتعديل سلوكك هي مفتاح النجاح في عيش حياة تتسم بمزيد من التعاطف واللطف في جميع علاقاتك مع الكائنات الأخرى. ستزودك هذه المراحل الثلاث بالأدوات اللازمة لبدء ضبط النفس، بغض النظر عن ميولك أو تجاربك السابقة أو سمات شخصيتك.

1. عملية الاعتقاد

تواصل مع حيوانك الأليف كما لو كان يفهمك. يمكنك جعلها تجربة، أو حتى لعبة مسلية بينك وبين صديقك.

تمرين: عملية الاعتقاد

خلال الأسابيع الأربعة القادمة، اعتقد أن حيوانك الأليف يفهم كل ما تنقله إليه من خلال كلماتك أو أفكارك اللفظية.

دوّن أي تغييرات في طريقة ارتباطهم بك.

دوّن ملاحظات عن أي شيء تتلقاه.

في نهاية العملية، تأمل في التغييرات التي تلاحظها في حيوانك وعلاقته بك.

أود أن تشاركوا تجاربكم على مدونتيفيسبوكالصفحة بمثابة محاسبة لنفسك وتشجيع للآخرين.

2. العقل الهادئ

من العوائق الأخرى التي تحول دون التواصل مع الحيوانات، وخاصة حيواناتنا، أفكارنا. يشير معهد هارت ماث إلى أن راحة البال تُحقق توازنًا إيقاعيًا في موجات الدماغ والقلب، وهو ما يُطلقون عليه "التناغم". هذا التناغم قد يكون له تأثير عميق على الحيوان.

احرص على مراقبة أفكارك قبل التواصل، وتحمّل مسؤولية تهدئة ذهنك. إحدى الطرق البسيطة لتحقيق ذلك هي أن تتنفس بعمق وأنت تردد كلمة "هادئ"، ثم تزفر وأنت تردد كلمة "ذهني". أفضل القيام بذلك وأنا مغمض العينين.

3. القلب الرقيق

كشفت الأبحاث المكثفة التي أجراها معهد هارت ماث أن المجال المغناطيسي للقلب يشع خارج الجسم ويمكن أن يؤثر على الأشخاص الآخرين وكذلك الحيوانات[1] فهي تنقل المعلومات، أو البيانات إن شئت، بين الأنواع، والتي يمكن الوصول إليها عن طريق الحدس.

كما استكشف البحث الفيزيولوجيا الكهربائية للحدس وأظهر أن المشاعر البشرية بعض المشاعر مفيدة بالطبع، يمكن أن تصل إلى الحيوانات غير البشرية[2] كالشعور بالهدوء والمحبة تجاه حيوانك الأليف. مع ذلك، إذا مررت بيوم عصيب، فاحرص على التخلص من التوتر قبل البدء بالتواصل مع حيوانك، ربما عن طريق الاستحمام بماء دافئ، أو ممارسة رياضة الجري، أو تجربة التمرين التالي.

التمرين: تقنية تليين القلب

تساعد هذه التقنية على تنشيط الجهاز العصبي اللاودي وتخفيف التوتر، مما يُضفي شعوراً بالسلام وتواصلاً أعمق مع القلب. كما أنها تُضفي على قلبك شعوراً بالخفة والسكينة.

تحضير

قبل أن تبدأ، خذ لحظة لتلاحظ كيف تشعر.

خذ نفسًا عميقًا للداخل ثم أخرجه ببطء للخارج إيذانًا ببدء ممارستك.

تقنية

ضع إحدى يديك على قلبك واليد الأخرى، وراحة اليد متجهة نحوك، أمام فمك مباشرة.

تنفس من خلال أنفك، واتبع تدفق الهواء إلى أسفل باتجاه قلبك.

آخرج الزفير من فمك، واتبع تدفق الهواء إلى فمك، كما لو كنت تنفخ شمعة. لاحظ شعور أنفاسك على راحة يدك.

كرر ذلك، واجعل أنفاسك أخف فأخف، وأكثر نعومة وأكثر نعومة، حتى بالكاد تشعر بها على راحة يدك عند الزفير.

استمر لمدة ثلاث إلى أربع دقائق بنية جعل أنفاسك أكثر هدوءًا وهدوءًا.

ملاحظة

أرخِ يديك، وافتح عينيك، ولاحظ كيف تشعر الآن.

كيف تقارن بالوضع قبل أن تبدأ بتطبيق هذه التقنية؟

كيف تشعر قلبك الآن؟

من خلال ربط تنفسك بوعي قلبك عن قصد، ستجد أنه من خلال تخفيف تنفسك، ستخفف قلبك أيضًا.

تخلص من المعتقدات المقيدة واتركها ترحل

"ليس لدي موهبة خاصة. أنا فضولي بشغف."

ألبرت أينشتاين، عالم فيزياء نظرية

علينا الحذر من المعتقدات المقيدة التي تحدد ما هو ممكن وما هو غير ممكن. فما نعرفه يتغير باستمرار. وقد كشفت سلسلة "الكوكب الأزرق 2" التي بثتها بي بي سي أن "العديد من العلماء يعتقدون الآن أن الحياة على الأرض ربما بدأت حول فتحة بركانية مائية قبل 4 مليارات سنة. ونعلم الآن أن هذه الفتحات تحوي من الحياة ما يعادل غابة استوائية مطيرة، حيث يوجد نصف مليون حيوان في المتر المربع الواحد[3]كما كشف برنامج "الكوكب الأزرق" أننا أصبحنا الآن على دراية بأن أقمار كوكب المشتري وزحل تحتوي على بحار عميقة وأن الكثير من النشاط البركاني للأرض يحدث في الأعماق.

مع الاكتشافات الجديدة التي تُجرى باستمرار، يُعدّ الانفتاح والفضول أفضل من الانغلاق والجمود. فإغفالنا للخيارات الجديدة يُفوّت علينا الكثير. هل تستطيع قطة التواصل معك من خلف البيانو؟ بالتأكيد تستطيع. هل تسمعها؟ طالما يرفض وعيك تقبّل هذه الإمكانية، ستبقى خارج نطاق تجربتك. أما إذا آمنت بقدرتك على ذلك، فستكون لديك فرصة أكبر بكثير.

التنظيم الذاتي

هناك أسطورة شيروكي تسمى "ذئبان[4]:الأمر كالتالي".

رجلٌ عجوز من قبيلة الشيروكي يُعلّم حفيده دروساً في الحياة.

يقول للصبي: "هناك صراع يدور بداخلي. إنه صراع رهيب بين ذئبين. أحدهما شرير إنه الغضب والحسد والحزن والندم والجشع والغرور والشفقة على الذات - والشعور بالذنب والاستياء والشعور بالدونية والأكاذيب والكبرياء الزائف والتفوق والأنانية."

أما الآخر فهو الخير – إنه الفرح والسلام والمحبة والأمل والسكينة والتواضع واللطف والإحسان والتعاطف والكرم والحقيقة والرحمة والإيمان. والصراع نفسه يدور في داخلك – وفي داخل كل شخص آخر أيضاً.

"يفكر الحفيد في الأمر لدقيقة ثم يسأل: "أي ذئب سيفوز؟

يرد الشيروكي العجوز ببساطة: "الذي تطعمه".

جميعنا نملك جوانب مشرقة ومظلمة في شخصياتنا. علمني صديقي بودي، الذي يشبه كلبًا أسود، أن أتفاعل مع جانبي المظلم بدلًا من تجاهله. ذكّرني بودي بأن جانبي المظلم يتبعني أينما ذهبت، لذا من الأفضل أن أجعله صديقًا بدلًا من إنكار وجوده. طلب مني أن أكون واعيًا عندما يُعرّض جانبي المظلم تقدمي للخطر. لقد وجدت أنه كلما ازداد إدراكي لهذا الجانب من نفسي، كلما أصبحتُ أفضل في تجسيد الحب والرحمة. أراقب نفسي، وأتأمل، وأضبطها كلما استطعت.

يمكن تقسيم مراقبة أنفسنا والتأمل والتنظيم الذاتي إلى أربعة مجالات:

- *بدني*:المرونة البدنية والقدرة على التحمل والقوة.
- *عاطفي*:المرونة العاطفية، والنظرة الإيجابية، والعلاقات الداعمة.
- *عقلي*:المرونة الذهنية والتركيز والقدرة على دمج وجهات نظر متعددة.
- روحي:الالتزام بالقيم الأساسية، والحدس، والتسامح مع قيم ومعتقدات الآخرين.

إذا كنت تشعر بصعوبة في أي جانب من جوانب التواصل مع حيواناتك الأليفة، فراجع هذه الجوانب الأربعة وكن صادقًا مع نفسك بشأن ما إذا كنت بحاجة إلى تخصيص بعض الوقت والجهد لتطوير جانب معين من شخصيتك. ستشعر بالجانب الذي قد تكون عالقًا فيه أو أقل مرونة. على سبيل المثال، قد تلاحظ أنك تميل إلى رفض وجهات نظر الآخرين بسرعة. قد يشير هذا إلى أن مرونتك الذهنية تحتاج إلى بعض الدعم. إذا كنت تجد صعوبة في النظر إلى الأمور بإيجابية، فربما تحتاج إلى تقوية جانبك العاطفي أو بناء علاقات إيجابية أكثر في حياتك لدعمك. هناك العديد من الدورات التدريبية والصفوف الدراسية المصممة خصيصًا لكل جانب من هذه الجوانب، والأمر متروك لك للبحث والاطلاع على ما يثير اهتمامك ويجلب لك السعادة. ركز على تحسين جانب واحد في كل مرة على مدار عدة أسابيع أو أشهر، ولاحظ كيف يُحقق لك ذلك توازنًا أكبر ويُحسّن مهاراتك في التواصل مع الحيوانات.

أميل إلى الإهمال في الجانب البدني، حيث أنني أجلس معظم اليوم، لذا فإن وجود غريس، الكلبة الجديدة في حياتي، والخروج للمشي معها كل يوم يساعدني كثيراً.

لنتحدث عن الثقة

.ثق بنفسك، عندها ستعرف كيف تعيش

يوهان فولفغانغ فون غوته، كاتب ورجل دولة

أريد حقًا التركيز أكثر على الثقة في هذا الفصل، لأن كيفية ثقتك في حياتك اليومية، أو عدم ثقتك، ستؤثر بشكل كبير على قدرتك على الوثوق بتواصلك مع الحيوانات.

في ورش العمل، أتطرق إلى النمو، ومنطقة الراحة، والطاقة، وأرغب بمشاركة هذه المفاهيم معكم أيضاً. عندما تثقون بأنفسكم، يصبح من الأسهل بكثير خوض المخاطر اللازمة لعيش حياة ثرية. الثقة هي بوابتكم إلى التغيير والتواصل الفعّال مع الحيوانات. ستساعدكم النقاط التالية على فهم موقعكم على مقياس الثقة.

1. نموك الشخصي يتطلب المخاطرة

قال محمد علي: "من لا يملك الشجاعة الكافية للمخاطرة، فلن يحقق شيئًا في الحياة". بالثقة، يمكنك خوض تجارب جديدة أو القيام بأمور قد تجدها صعبة أو مليئة بالتحديات. قد تشعر ببعض الخوف، لكنك ستكون مفعمًا بالشجاعة. إن خوض المخاطر سيعزز نموك الشخصي. إذا كان هناك شيء لطالما رغبت في فعله، فإنا أشجعك على تحقيقه. سواء أكان ذلك السباحة في المحيط مع الدلافين البرية، أو القيام برحلة طيران طويلة بمفردك للتجديف مع الحيتان القاتلة، فكّر في شيء ترغب في فعله ولكنك تجده صعبًا، واستجمع شجاعتك لتجربته.

2. تجاوز حدود منطقة راحتك

جميعنا نعرف ما هي منطقة الراحة، لكن كم منا يملك الشجاعة الكافية للخروج منها؟ ماذا نتوقع أن يحدث لو تجاوزنا حدودها؟ إذا بقينا حيث نحن، فسنعيش حياةً رتيبةً مملةً متكررةً لا تنتهي. حتى منطقة الراحة نفسها قد تصبح مملةً كجورب قديم.

إنّ منطقة الراحة في التواصل مع الحيوانات هي قيدٌ ذاتيٌّ يُعيق تواصلك معها، ويُقيّد قدرتك على مشاركة التفاصيل العميقة والمؤثرة التي قد تُشاركها معك. كل ما عليك فعله هو تجاوز هذه الحدود.

3. الثقة تمنح حياتك الطاقة

إن عيش حياة مليئة بالثقة يُمكّنك من تجسيد المزيد من الطاقة. لماذا؟ لأنك بدلًا من إهدارها في القلق بشأن ما حدث في الماضي أو ما قد يحدث في المستقبل، ستؤمن بأن كل ما يحدث الآن يحدث لسبب ما، وأن كل شيء سيُصبح على ما يُرام. ستنسجم مع طاقة الحياة الكونية، وستتمكن من بثّ هذا الشعور بالانسجام في العالم. إن العيش في انسجام سيُمكّنك حينها من التفاعل مع سرّ الحياة. وهذا شعورٌ بالغ القوة.

"الشعار: "أنا أثق

المانترا هي عبارة تُردد باستمرار. هذه المانترا "أنا أثق" (المذكورة أدناه) قد تساعد في إعادة برمجة أنماط التفكير السلبية. يمكنك تسجيلها ثم الاستماع إليها عندما تستطيع الاستلقاء مغمض العينين، مستسلمًا تمامًا للكلمات. حاول تكرار كل جملة. خلال اليوم، قد تفضل تكرار جملة بصوت عالٍ. يمكنك غنائها أو ترديدها بصوت عالٍ. يمكنك كتابتها على ورقة لاصقة ولصقها على حاسوبك المحمول، أو لوحة قيادة سيارتك، أو باب ثلاجتك، أو مرآة حمامك. جرب ما يناسبك. كن مبدعًا.

أثق

أثق.

أنا أثق بنفسي.

أثق في حبي للحيوانات.

أثق بأنني أستطيع أن أكون هادئاً ومسترخياً.

أثق بأنني أمتلك هذه القدرة.

أثق بأنني قوي.

أثق بأن عقلي منفتح.

أثق بأن المخاوف قد زالت.

أثق بأن لدي طاقة.

أثق بأن لدي أفكاراً إيجابية.

أنا أثق بالحياة.

أثق أن كل ما أحتاجه موجود بداخلي.

أثق بأن كل ما أحتاجه موجود لدي بالفعل.

أثق في رحلتي.

أثق بقدرتي على تحويل العقبات إلى فرص للنمو.

أؤمن بالعلاقات القائمة على الحب.

أثق بعروض الدعم.

أثق بقدرتي على جذب علاقات علاجية.

أنا أثق في غاية حياتي.

أثق بأن غاية حياتي ستتحقق.

.أثق بالتوقيت الإلهي وأتخلى عن كل رغبة في الإنجاز الآن

.أثق بأن أي شيء لم يعد يخدمني سيفسح المجال لشيء جديد

.أثق بحبي

.أثق في تعاطفي

.أنا أثق بنفسي

.أثق

ارفع من معنوياتك

إن تقدير ما يظهر في حياتك يغير من ترددك الشخصي. فالامتنان يرفع حياتك إلى .تردد أعلى

أوبرا وينفري، مالكة وسائل الإعلام

أنت الآن تدرك أن شعورك تجاه نفسك يؤثر على قدرتك على التواصل مع الحيوانات. لذا، لا يقتصر الأمر على الاستماع إلى الحيوانات فحسب، بل يشمل أيضًا الاستماع إلى نفسك. مع تقدمك في التواصل مع الحيوانات، ستواجه عوائق داخلية. ولكن من خلال هذه التمارين والأساليب والتأملات، ستمتلك الأدوات .اللازمة لتجاوز أي عقبات، وبناء الثقة، وتعزيز قدراتك الكامنة

.أنت معلم نفسك

أنت تعرف نفسك أفضل من أي شخص آخر - حسنًا، باستثناء حيواناتك الأليفة، !التي تعرفك أفضل منك

:إليك تمرينان لرفع مستوى طاقتك الإيجابية

تمرين: ممارسة الامتنان

يساعد هذا على تعزيز الامتنان وإعادة تركيزك على الفرح والتقدير. كما يُحفز هذا التحول إفراز مواد كيميائية تُعزز الشعور بالراحة، مما يؤدي إلى تقليل التوتر .وتحسين الصحة ونظرة أكثر إيجابية للحياة

.الأمر بسيط. فقط اذكر 10-20 شيئًا تشعر بالامتنان لها

:إليك بعضًا من اختياراتي لتبدأ بها

الحيوانات الأليفة

شريكي

مجفف الشعر

ورود وردية

بحار فيروزية

الدلافين البرية

قهوة جيدة

بيت دافئ

أصدقاء رائعون

قراءة

السفر إلى الخارج

تمرين: تنمية التعاطف مع الذات

إن التعاطف مع الذات مفيد للغاية. كيف نتوقع من أنفسنا أن نكون متعاطفين مع الكائنات الأخرى، خاصة عندما تفعل شيئًا نجده محبطًا، إذا لم نكن قادرين على إظهار نفس القدر من الحب تجاه أنفسنا؟

اكتب الحرف "أنا" على ورقة طباعة. يرمز الحرف "أنا" إليك: كل مواهبك، إنجازاتك، كل ما أنت قادر عليه، صفاتك الجسدية والعقلية، وصفاتك العاطفية أيضا.

ثم ابدأ بتدوين الجوانب الإيجابية في شخصيتك، ثم استمر في إضافة المزيد إليها. على سبيل المثال: "أستمتع بالسفر"، "أسعى للتحلي بالصبر"، "أنظف فضلات الحيوانات الأليفة"، "أطبخ لشريكي".

عندما تراجع تصريحاتك الشخصية، قد تجد أنك في وضع جيد، وأنّ الأمور التي تحتاج إلى تحسين ليست كثيرة كما كنت تظن. ركّز على إيجابياتك. امنح نفسك قسطًا من الراحة. كن لطيفًا. كن رحيمًا. إن لم تكن أنت، فمن؟

دعني أسمع جسدك يتحدث

لقد تحدثتُ كثيراً عن كيفية تأثير مشاعرنا وأفكارنا على قدرتنا على التواصل بفعالية. وفي ختام هذا الفصل، أودّ أن أشارككم تقنيةً جسديةً تُساعد على فتح منطقة الصدر، مما يُفسح المجال للقلب ليفتح كزهرة اللوتس، كما تُعيد استقامة العمود الفقري، الأمر الذي يُحسّن التنفس والدورة الدموية.

تمرين: وضعية نجم البحر واقفاً (معجزة الخمس دقائق)

من فوائد وضعية نجم البحر الوقوف أنها تُطيل الجسم وتُفتحه وتُنشّطه بالكامل. ستشعر بالثقة تشع من بطنك وعمودك الفقري، وتمتد إلى ذراعيك وأطراف أصابعك. لا تستغرق سوى خمس دقائق، لكنك ستُفاجأ بتأثيرها الإيجابي على شعورك. كما أنها وضعية رائعة لممارستها قبل التواصل مع حيواناتك الأليفة.

ابدأ بالوقوف مع ضم قدميك ووضع ذراعيك بجانبك، وأصابعك تشير إلى الأرض. ثم باعد بين قدميك، بحيث تكون متوازية ومتجهة للأمام. شد عضلات بطنك ومدد عمودك الفقري نحو السماء. تنفس بعمق وحافظ على وضعيتك.

أثناء الشهيق، ارفع ذراعيك على شكل حرف "T"، مع توجيه راحتي يديك نحو الأرض. تأكد من أن قدميك أسفل معصميك. اضغط بوزنك على قدميك، مثبتاً إياهما في الأرض.

استمر في إطالة عمودك الفقري باتجاه السماء مع الضغط على عظام الجلوس معًا لسحب عظم العصعص لأسفل باتجاه الأرض.

مد ذراعيك وأطراف أصابعك إلى الجانبين وأرخِ كتفيك للخلف وللأسفل، وافتح صدرك برفق.

اشعر بجسمك يتمدد في خمسة اتجاهات، مثل نجم البحر.

حافظ على وضعية نجم البحر لمدة ثلاث إلى ست أنفاس طويلة وبطيئة.

لتحريرها، أعد قدميك إلى بعضهما البعض، وهذا كل شيء!

لقد فعلتها!

"يمكن أن تتحقق جميع أحلامنا عندما نتحلى بالشجاعة لملاحقتها."

والت ديزني، رائد أعمال

لقد اتسعت آفاقك الآن بفضل هذه التجارب الجديدة، ولا يمكنك العودة إلى ما كنت عليه سابقاً. لا يمكنك التراجع عن المعرفة. لا سبيل للعودة إلى الوراء. لقد زدتَ وعيك ورفعتَ مستوى إدراكك.

ملخص

يُعد نموذج الممارسة الجيدة مفيداً للتواصل الفعال مع الحيوانات.

تخلص من العوائق الداخلية عن طريق تخفيف الضغط عن نفسك وطلب نصيحة الحيوان.

اعترف بحدوث التواصل وكافئ نفسك.
استمع إلى صوت "الذئب الطيب" بداخلك وأطعمه.
الثقة هي بوابتك للتغيير والتواصل الهادف مع الحيوانات.



Part III

DEVELOPING YOUR COMMUNICATION WITH ANIMALS

'Be infinitely flexible and constantly amazed.'

JASON KRAVITS, ACTOR



الفصل السابع

استكشاف الأخطاء وإصلاحها للمبتدئين

"النجاح يتطلب دائماً بذل جهد أكبر."

ونستون تشرشل، رئيس الوزراء البريطاني السابق

إذا تجاوزتَ الفصل الأخير وما زلتَ معي، فأنا أعلم أنك متحمس! وصولك إلى هذه المرحلة يعني أنك ترغب حقًا في القيام بهذا، وأنك لن تستسلم، وأن إحداث فرق في رفاهية الحيوانات أمرٌ مهمٌ بالنسبة لك. أنا في غاية السعادة. انضم إلينا. أنت سفيرٌ للحيوانات.

في هذا الفصل، أودّ استكشاف المشكلات والتحديات التي قد تبدو كالصخور العاتية التي لا يمكن تجاوزها. ببعض التعديلات البسيطة، يمكنك تحويل هذه الصخور إلى خطوات نحو النمو والنجاح. سأتناول أكثر التحديات شيوعًا التي يواجهها الناس، وأقدم مجموعة من التقنيات التي يمكنك العمل عليها لتغييرها. مارس التقنيات التي تناسبك.

الثلاثة "P"

أتحدث هنا عن ثلاثة عناصر أساسية تبدأ بحرف "P": الممارسة، والصبر، والمثابرة. سنتناول هذه العناصر بالتفصيل، وسنشرح لماذا يجب أن تجعلها رفيقتك الدائمة. كما سنتعرف على أساليب الممارسة. هل أنت مستعد؟ هيا بنا نبدأ.

عندما يتعلق الأمر بالتواصل مع الحيوانات، لا فرق بين قدراتك الفطرية وقدراتي. أتذكر أن معلمي قال هذا عندما كنت مبتدئًا. ما يميز من أتقنوا التواصل مع الحيوانات عن غيرهم هو سنوات من الممارسة، وصبر لا ينضب، وإصرار لا يلين. باختصار: العزيمة. كان التواصل مع الحيوانات ذا قيمة كبيرة بالنسبة لنا لدرجة أننا لم نستسلم.

1. التدريب

يكمن سرّ بناء القدرة على التخاطر في الممارسة، ثم الممارسة، ثم المزيد من الممارسة، تمامًا كما هو الحال مع بناء أي عضلة أو إتقان أي شيء. لا تتوقع أن تتقن اللغة الإيطالية بعد حصة واحدة فقط، ولا تتوقع النجاح التلقائي بعد محاولات قليلة للتواصل مع الحيوانات. أحيانًا أرى أشخاصًا يشعرون بخيبة أمل

شديدة، بل وحتى بالغضب والإحباط، عندما لا يتقنون التواصل من المحاولة الأولى. البشر - إنهم يحيروننني أكثر من أي كائن حي آخر. لماذا يضع الناس لأنفسهم توقعات هائلة كهذه؟

أقترح عليك، إذا نجحت في فهم تفصيل واحد بشكل صحيح في محاولاتك الأولى للتواصل مع الحيوانات، أن تشكر الله وتحتفل! فهذا سبب للاحتفال ودليل على أنك تسير في الاتجاه الصحيح. في التدريب الأساسي للكلاب، نتعلم تجاهل ما نعتبره سلوكًا خاطئًا (إلا إذا كان مؤذيًا أو خطيرًا) وأن نثني على الكلب كلما فعل شيئًا نعتبره صحيحًا. تتعلم الكلاب بشكل أسرع بهذه الطريقة. أدعوك لاتباع نفس النهج مع نفسك. يمكنك حتى مكافأة كلبك إذا رغبت في ذلك!

في البداية، أنصحك بالتدرب على التواصل مع حيوان مرة واحدة أسبوعيًا. أقترح مرة واحدة أسبوعيًا لأن معظم الناس لديهم حياة مزدحمة، وأعتقد أن هذا الالتزام ممكن. إذا كنت تشعر بالقلق من فكرة التدريب الأسبوعي، فاجعله كل أسبوعين أو شهريًا. المهم هو أن تلتزم بهذا الالتزام وتتواصل بانتظام.

2. الصبر

قد نشعر جميعًا بنفاد الصبر عند محاولة تعلم شيء جديد. هل تتذكرون عندما بدأتم بتعلم القيادة؟ كل ما كنتم ترغبون به هو القيادة إلى الشاطئ، لا المرور بخطوات "إلى الأمام، إلى الخلف، استخدام المرآة، الإشارة، المناورة" أسبوعًا بعد أسبوع. والآن، أصبح الأمر بديهيًا، أليس كذلك؟ يتطلب إتقان جميع عناصر التواصل الأساسية مع الحيوانات صبرًا أيضًا. قد يكون الأمر محبطًا أحيانًا، لكن النتيجة مذهلة.

3. المثابرة

المثابرة هي الاستمرار في مسار العمل رغم الصعوبات والمعارضة. إنها تعني العزيمة والإصرار والهدف والثبات. اسأل أي شخص ناجح بدأ من الصفر كيف فعل ذلك، وسيخبرك أنه لم يستسلم. فرغم النكسات، ورغم رفض الناس لأفكاره، استمر لأنه كان شغوفًا بما يفعله ومؤمنًا بنجاحه. إذا تبنيت هذه الصفة كجزء من أدواتك، فنجاحك مضمون.

أساسيات التواصل بين الحيوانات

"الموقف هو شيء صغير يحدث فرقاً كبيراً."

ونستون تشرشل، رئيس الوزراء البريطاني السابق

يمكن تلخيص العديد من حلول صعوبات التواصل مع الحيوانات في هذه النقاط الأساسية، مما يجعل هذه النقاط موثوقة للعودة إليها كلما شعرت ببعض الضياع.

أ: عدّل موقفك

إن موقفك تجاه الحيوانات سيؤثر على مدى تقبلك لما تحاول إيصاله إليك، وعلى مدى استعدادها للتواصل معك. فالنظرة المتعالية التي تعتبر الحيوانات أقل ذكاءً وتطورًا ومكانةً، ستعيق التواصل الصادق والعميق. ويكون التواصل مع الحيوانات، أو حتى مع البشر، أكثر نجاحًا عندما يُعامل الكائن الآخر باحترام، ويُنظر إليه كمعلم محتمل. فهذا الموقف سيمكنها من التعبير عن نفسها لك بصراحة وصدق، دون التقليل من ذكائها وحكمتها ومعرفتها. ومع مرور الوقت، قد يُساهم ذلك في الارتقاء بعلاقتكما وتوسيع نطاقها.

ب: احذر من علم الأحياء

إنّ الخصائص البيولوجية للحيوان رائعة، لكنها قد تكون مُقيِّدة أيضاً. فإذا حصرنا حيواناً في قالبٍ مُحدد استناداً إلى الأدلة العلمية والآراء التقليدية حول ماهيته كنوع، فإننا بذلك نُقيِّد إمكانية رؤيته بوضوح ككائنٍ متكامل وروحي مُحاطٍ بجسدٍ مادي.

كانت تجربة تعليمية رائعة للطلاب الذين حضروا ورشة عملي التدريبية في أستراليا عام ٢٠١٦. لقد حظينا بوجود حصان، والعديد من سلالات وأعمار الكلاب، وحتى الدجاج، وببغاء، وقطة، وثعبان. لكن الحيوان الذي ترك أكبر انطباع، والذي جعل الناس يصطفون في طوابير خلال استراحة الشاي لمقابلته، كان معلمنا الضيف، تريفور - شخصية جذابة، وصاحبة رأي، وحكيمة، في جسد خنزير غيني.

ج: تنمية التعاطف

يُعرَّف التعاطف بأنه إظهار اللطف والرعاية والاستعداد لمساعدة الآخرين. عندما تتحلى بالتعاطف، فإنك تضع نفسك مكان الآخرين وتشعر بهم حقًا. ومن أبسط الطرق لتنمية هذه الصفات هو إعادة توجيه جهودك نحو تجسيد الرقة. خفف من حدة مشاعرك، ولطف أفكارك، ولطف نواياك.

خمسة تحديات شائعة في التواصل مع الحيوانات

"الصعوبات هي الأشياء التي تُظهر حقيقتنا."

إبيكتيتوس، فيلسوف

عندما أشعر بالعجز، أختار أن أنظر إليه كخطوة تعليمية مفيدة أخرى في نموي وتطوري، بدلاً من أن أدع الخوف يُرهقني أو يُثبط عزيمتي لدرجة أن أتوقف عن التواصل تماماً. في رأيي، العائق ليس إلا حافزاً آخر لاكتشاف مسار جديد قد يُفضي إلى مناظر خلابة. أتمنى أن تتعلموا أنتم أيضاً النظر إليها كإشارات في رحلتكم.

إذن، ما هي أكثر العقبات شيوعاً وكيف يمكن تجاوزها؟

1. عدم الاستقرار الجسدي

التواصل مع الحيوانات عملٌ واقعيٌّ وملموسٌ، على عكس الوصف الخياليّ الذي يطلقه من لم يجرّبوه. الحيوانات واقعية وتحتاج منّا أن نكون كذلك.

الحل: جسّد جسدك

لتحقيق الفعالية، احرص على التواصل مع جسدك. فالعناية الجيدة بجسدك تدعم تواصلك مع الطبيعة. لستَ بحاجة لأن تصبح خبيرًا في اليوغا، يكفي أن تُقوّي جسدك بالتمارين الرياضية المنتظمة، والطعام المغذي، وشرب الكثير من الماء، وقضاء وقت في الطبيعة، والاسترخاء والراحة الكافية.

2. الشعور بالخوف من الفشل أو ارتكاب خطأ

هذا هو العائق الأكثر شيوعًا. الجميع يرغب في الدقة. الخوف قد يُشلّ أي شخص، مما يجعل الحصول على أي شيء من الحيوان أمرًا مستحيلاً.

الحل: التعبير عن الحياد

إن علاج الخوف من الفشل أو الخطأ يكمن في تبني عقلية محايدة. فالحياد مفيد في العديد من جوانب التواصل مع الحيوانات، وخاصة عندما نفقد هدوءنا أو نبدأ بالضغط على أنفسنا لنكون مثاليين. في التواصل الصادق مع الحيوان، لا وجود للخوف لأنه لا توجد رغبة ولا حاجة ولا شوق.

3. الضغط المفرط

تريد أن تُحدث فرقًا في حياة الحيوانات، وتريد أن تفعل ذلك بنزاهة. هذا جيد، ولكن إذا ضغطت بشدة، ستبدأ رغبتك في إعاقة طريقك. التواصل الحقيقي مع الحيوانات سهل وسلس.

الحل: تنفس

إحدى الطرق الفعّالة للتوقف عن بذل الجهد المفرط هي التنفس. من خلال التنفس الواعي والمركز، يمكنك التركيز على اللحظة الحالية، والتخلص من الأفكار المزعجة، وإرخاء جسدك وعقلك. كما أن التنفس بهذه الطريقة يفتح صدرك ومنطقة قلبك، ويعيد وعيك إلى الحب والسكينة. تُعدّ الحيتان والدلافين من أفضل الكائنات التي تتنفس بوعي، فهي تعتمد على ذلك للبقاء. حاول أن تحذو حذو الحيتان أو الدلافين، وستنتقل سريعًا من بذل الجهد المفرط إلى الهدوء والسكينة.

4. المرفق

إن التعلق بنتيجة التواصل لن يؤدي إلا إلى إرباكك وإصابتك بقلق مفرط. ومن المرجح أن تحجب إسقاطاتك الذهنية التواصل الحقيقي للحيوان عنك، إذ ستنطلق من غرورك لا من قلبك.

الحل: استمع بقلبك

منذ الصغر، يُشجعنا على توجيه حياتنا بعقولنا بدلًا من مشاعرنا وحدسنا. عند التواصل مع الحيوانات، ستحتاج إلى تغيير هذا النهج والتركيز على مشاعرك. غالبًا ما يجد أصحاب المهن التي تُقدّر فيها قدراتهم العقلية وتُكافأ عليها صعوبة في الخروج من منطقة الراحة المألوفة هذه، التي تتمحور حول العقل، إلى منطقة القلب المليئة بالعاطفة والحدس والمعرفة الفطرية: المجهول العظيم. ومع ذلك، يُعدّ هذا أمرًا بالغ الأهمية لإعادة إحياء قدراتنا التخاطرية مع الحيوانات. أشجعك على الإصغاء بقلبك.

5. متعب، غاضب، مذعور أو متوتر

كل هذه الجوانب تشكل عوائق أمام التواصل الواضح والفعّال. بدلاً من الاستمرار في العمل بلا توقف، تعلّم أن تتراجع قليلاً، وتأخذ قسطاً من الراحة، وتعيد شحن طاقتك.

الحل: دع الحيوانات تعلمك

من أجمل وأروع جوانب التواصل مع الحيوانات هو السماح لها بتعليمنا. فهي تُعلّمنا كيف نكون مرحين وكيف نُحب، وكيف نكون ودودين ومتسامحين. كما تُعلّمنا الهدوء والسكينة، وهي دروس قيّمة في التواصل. عندما تتعب الحيوانات، تنام. وعندما تغضب، تجد صعوبة في التعلّم. وعندما تُصاب بالذعر، لا تستطيع الإصغاء بوضوح. وعندما تكون مُرهقة، قد تكون ردود أفعالها سريعة. تتواصل الحيوانات بشكل أفضل عندما تكون منفتحة وهادئة. وهذا درس آخر يُمكننا تعلّمه منها.

يمكنك تطوير مهاراتك

"بطريقة لطيفة، يمكنك أن تهز العالم."

المهاتما غاندي، ناشط

كلما واجهتَ تحديًا جديدًا، فهو فرصة لتطوير مهارات جديدة. أيًا كان التحدي، أطلب منك تقبله والتعامل معه. من خلال ملاحظة معوقاتك ونقاط ضعفك وتصوراتك الخاطئة، يمكنك البدء في التغلب عليها.

اذكر اسم التحدي بصوت عالٍ. سيقلل ذلك من بعض القوة التي تمنحها له.

تفاعل معه بدلاً من محاولة جعله يختفي - لن يختفي.

اعتبره معلمك لا مصدر إزعاجك.
اسأل عما يجب أن تتعلمه هنا.
لا تقاومها – كن رحيماً بها وعاملها كصديق.
اسأل نفسك، هل أنت تركز على تطوير مهاراتك أم أنك تنكر ذلك؟
تحمل المسؤولية؛ فالكسل لن يوصلك إلى أي مكان بسرعة.
تذكر، عليك أن تبذل الجهد لتجني الثمار.

تخلص من التوتر

يدرك الكثير منا أننا نحمل في أجسادنا توترًا ناتجًا عن مشاعر لم تُحل. إحدى الطرق البسيطة للتخلص من هذا التوتر هي تمرين "تمديد القطة"، الذي يُساعد على إرخاء عضلات الكتفين والرقبة والعمود الفقري. كما يُساعدنا هذا التمرين على استعادة حالة من الهدوء والوعي، وهو تمرينٌ مُفيدٌ قبل بدء أي حوار.

تمرين: تمرين شد عضلات القط لتخفيف التوتر

ملاحظة: تحدث إلى طبيبك قبل القيام بذلك إذا كنت تعاني من حالة في الظهر أو إصابة أو مشاكل في معصميك.

*ابدأ على يديك وركبتيك.*استخدم سجادة أو حصيرة يوغا. اتخذ وضعية "سطح الطاولة" بحيث تكون معصميك أسفل كتفيك مباشرةً وركبتيك أسفل وركيك مباشرةً. حافظ على استقامة ظهرك. شكّل خطًا مستقيمًا من رأسك إلى عظم العصعص، وخفّض نظرك.

*افرد أصابعك*ضع إصبعك الأوسط متجهًا للأمام واضغط بأطراف أصابعك على الأرض.

*تواصل مع أنفاسك.*استنشق بعمق من أنفك، توقف للحظة، ثم أخرج الزفير ببطء من خلال شفتيك المفتوحتين قليلاً. استنشق مرة أخرى.

*أخرج الزفير وقوّس ظهرك*اسحب سرّتك نحو عمودك الفقري. اثنِ عظم العصعص للداخل، وأنزل ذقنك نحو صدرك، مع تقويس عمودك الفقري على شكل حرف "C" أو وضعية القطة الغاضبة. خذ نفسًا عميقًا ثلاث مرات.

*استنشق واعكس الحركة.*أرخِ عضلات سرّتك ببطء وعد إلى وضعية الظهر المستقيمة. استمر في الشهيق، وارفع صدرك وانظر للأعلى. حافظ على قوة ذراعيك وكتفيك مشدودتين للخلف وللأسفل.

كرر الحركة بأكملها(النقطتان الرابعة والخامسة) عدة مرات. اخترت ثماني مرات.

التمرين: التدحرج للاستسلام

كبديل، يمكنك القيام بعملية التدحرج للأسفل:

قفي مع مباعدة قدميكِ بمقدار عرض الوركين، ويديكِ مسترخيتين بجانب فخذيكِ.

انزل ببطء إلى أسفل أثناء الزفير، ودع يديك تنزلقان على ساقيك للتحكم في الحركة. اثنِ ركبتيك قليلاً وارفع سرّتك لدعم ظهرك.

انطلق إلى أقصى حد تشعر فيه بالراحة، وخذ بضعة أنفاس، واستسلم، وحرك ذراعيك بحركات رقص خفيفة، ودع التوتر يزول عنك.

عد إلى وضعية الوقوف بالتدحرج ببطء أثناء الشهيق.

أزل الحواجز التي تحول دون الحب

"ابحث واكتشف كل الحواجز التي بنيتها في داخلك ضد الحب."

جلال الدين الرومي، شاعر

كما ذكرنا سابقاً، عندما نواجه صعوبة في التواصل مع الحيوانات، قد يكون ذلك بسبب انغلاق قلوبنا أو حمايتها أو توقفها عن العمل. ربما تكون مشاعرنا قد جُرحت من قِبل شخص آخر، أو بسبب وفاة حيوان، أو بسبب شعورنا بالذنب أو الحزن لم يُشفَ. لأي سبب كان، تُقام حواجز حول قلوبنا لحمايتها، وهذا قد يُعيق تواصلنا مع الحيوانات بشكل كبير.

يبدأ تذليل العقبات أمام الحب بحب الذات. وبهذه الطريقة، يمكنك البدء في إزالتها تدريجيًا حتى تختفي تمامًا.

تمرين: إزالة الحواجز أمام الحب

الخطوة الأولى: جسمك

ابدأ بجسدك. اعترف بما تشعر به تجاهه، دون محاولة تغيير مشاعرك. هذا تقديرٌ لجسدك، وليس عيباً فيه بناءً على شكله.

استمتع بحمام "واعٍ" مرة كل أسبوعين، وامنح نفسك وقتاً خالياً من المشتتات لتشعر بمَا يعنيه أن تكون في جسدك.

دلل جسمك بالتدليك.

اهتم بجسمك من خلال ممارسة بعض التمارين الرياضية.

افحص جسمك بانتظام لزيادة وعيك بجسمك.

الخطوة الثانية: عقلك

هل فكرت يوماً في الطريقة التي تتحدث بها إلى نفسك؟ هل أنت متقبل، متعاطف، ومحب؟ أم أن كلماتك وأفكارك تنتقدك بشدة؟

لاحظ كيف تشعر بتأثير حديثك السلبي على جسدك، ثم قل شيئًا إيجابيًا لنفسك ولاحظ الفرق.

اذهب أبعد من ذلك من خلال ملاحظة ما إذا كان ما تقوله يبدو وكأنه شخص آخر، ربما والدتك أو والدك، أو معلم أو شريك.

تعلم أن تدرك متى تكون قاسياً على نفسك.

الخطوة الثالثة: قلبك

متى كانت آخر مرة خصصت فيها وقتًا لنفسك فقط؟

لاحظ في هذه اللحظة، وأنت تتنفس، هل تشعر أن قلبك مفتوح أم مغلق؟

هل تشعر بالخفة والاتساع أم بالثقل والتقييد؟

ثق بما تشعر أنه حقيقتك.

إذا وجدت نفسك تحجبها أو لا تثق بها، فاعتبر هذا بمثابة تسليط الضوء على حاجز لديك أمام الثقة بنفسك وحبها.

كتابة الطفل الداخلي

إن الاهتمام بطفلك الداخلي له نتيجة قوية وسريعة بشكل مدهش: افعل ذلك وسيشفى الطفل.

مارثا بيك، عالمة اجتماع

إنّ الاعتراف بطفلك الداخلي والتفاعل معه وسيلة فعّالة للغاية للوصول إلى جوهر المشكلات العميقة. هناك العديد من الطرق، لكن هذه هي المفضلة لديّ، وقد استخدمتها مرات عديدة لحلّ حيرتي.

تمرين: الكتابة عن الطفل الداخلي

قبل أن تبدأ، ابحث عن مكان هادئ ومريح تشعر فيه بالأمان لتكون منفتحًا. ستحتاج إلى دفتر ملاحظات وقلم، وقد ترغب في تغطية نفسك ببطانية.

اكتب السؤال بيدك المهيمنة (الكاتبة). ابدأ بـ "عزيزي [اسمك]" واستمر بأي سؤال تواجه صعوبة فيه يتعلق بك، على سبيل المثال: "عزيزي [الاسم]، لماذا أجد صعوبة في أن أكون هادئًا وحاضرًا؟" "عزيزي [الاسم]، لماذا لا أستطيع تلقي رسائل حيواني الأليف؟"

اكتب الإجابة بيدك غير المهيمنة. اكتب أول فكرة تخطر ببالك. لا تقلق إن كانت خربشة أو خطأ غير واضح. هذا طفلك الداخلي يتحدث الآن، ولا يهمه كيف يبدو.

استمر في الاستجواب استخدم يدك المهيمنة وأجب بيدك غير المهيمنة حتى تجد بصيرة أو تدرك حقيقة المشكلة.

إشكر طفلك الداخلي. أعدهم بالاستماع إليهم والاهتمام بهم بشكل أفضل في المستقبل.

مغفرة

"إذا أردنا حقاً أن نحب، فعلينا أن نتعلم كيف نسامح."

الأم تيريزا، القديسة

مسامحة الآخرين

تم اقتباس التمرين التالي من نموذج التسامح القائم على العملية الذي وضعه روبرت إنرايت، الحاصل على درجة الدكتوراه، وهو أحد أبرز الباحثين في مجال التسامح في العالم، ومجموعة دراسة التنمية البشرية[1] وقد يساعدك ذلك على فهم من يجب مسامحته وكيفية القيام بذلك. وقد أظهرت التجارب العملية للنموذج نتائج إيجابية[2] إذا كنت تشعر أنك ستستفيد من مسامحة شخص ما والتخلص من هذا العبء الثقيل عن كاهلك، فلماذا لا تجرب ذلك؟

تمرين: مسامحة الآخرين

اذكر أسماء الأشخاص الذين تشعر أنهم آذوك بشدة لدرجة تستدعي مسامحتهم.

رتبهم من أولئك الذين آذوك أقل إلى أولئك الذين آذوك أكثر.

ابدأ بالأقلّ إيذاءً. تذكّر كيف ألحقوا بك الأذى وكيف أثّر ذلك على حياتك. اسمح لأيّ مشاعر سلبية بالظهور.

احرص على احتواء الألم بدلاً من إلقائه على الشخص الذي آذاك أو على أحبائك أو أصدقائك.

عندما تشعر بالاستعداد، اتخذ قرار مسامحة الشخص.

اسأل نفسك أسئلة عنهم. كيف كانت حياتهم في طفولتهم، ثم في مرحلة نموهم؟ ما هي الجروح التي عانوا منها؟ هل كانت هناك ضغوط إضافية في حياتهم في الوقت الذي آذوك فيه؟ هذه الأسئلة ليست لتبرير سلوكهم، ولكنها قد تساعدك على فهمهم بشكل أفضل.

لاحظ ما إذا كنت تشعر بأي قدر من التعاطف تجاه الشخص الذي آذاك. ربما أدركت ندمه على أفعاله أو شعوره بالحيرة أو الضلال. هل بدأت مشاعرك تجاهه تخفّ؟

عبّر عن التسامح بهدية للشخص، ربما بكلمة طيبة عنه، أو ابتسامة، أو مكالمة هاتفية، أو حتى تدوين ملاحظة في مذكراتك. اجعل سلامتك أولوية.

أكمل عملية التسامح من خلال إيجاد معنى لتجربتك. ربما أصبحت الآن أكثر حساسية لألم الآخرين، وخاصة أولئك الذين مروا بتجربة مشابهة لتجربتك، وتشعر برغبة في مساعدتهم.

والآن استمر في كتابة قائمتك حتى تسامح الشخص الذي آذاك أكثر من غيره.

ملاحظة: لا يُبرر التسامح السلوك ولا يُلزمك بنسيان ما حدث. إنه ليس مصالحة يتم التفاوض عليها بينكما، إلا إذا رغبتَ في ذلك. ليس كل شخص مُقدّرًا له أن يكون جزءًا من مستقبلك؛ فبعضهم يمرّون في حياتك ليعلموك دروسًا قيّمة.

سامح نفسك

"لا يمكنك البدء في الفصل التالي من حياتك إذا استمريت في إعادة قراءة الفصل الأخير."

مجهول

أجد أن السبب الرئيسي لصعوبة تواصل معظم الناس مع الحيوانات هو شعورهم بالذنب تجاه شيء ما يتعلق بحيواناتهم. غالباً ما يكون هذا الشعور مرتبطاً بطريقة موتها، وما إذا كانوا قد أحسنوا التصرف أم لا - مع العلم أن مفهوم الصواب" نسبي للغاية. غالباً ما يقع المربون في فخ الاعتقاد بأنهم خذلوا" حيواناتهم.

لقد تعلمت أن الحيوانات لا تحمل ضغائن. الرأي السائد هو أنها تعلم أننا نحن البشر قد بذلنا قصارى جهدنا بالمهارات والمعلومات التي كانت لدينا، وحتى لو لم يكن هذا صحيحًا تمامًا، يبدو أن الحيوانات لديها فهم أفضل للحياة والموت منا، إذ تراهما أشبه بدائرة بلا بداية ولا نهاية.

لماذا يعتبر التسامح مع الذات مهماً للغاية؟

إذا لم نخصص وقتًا لمسامحة أنفسنا، فإننا نتشبث بشعور الذنب، وهذا يعيق قدرتنا على أن نكون أفضل نسخة من أنفسنا. وبدلاً من ذلك، نختار أن نعيش حياتنا في حالة من الخوف أو القلق.

إن طريق التسامح ليس طريقاً سهلاً، خاصة عندما تحاول مسامحة نفسك، ولكن إذا لم تسلكه:

تُحاصر في الماضي وتصبح غير قادر على المضي قدماً.

أنت تمنع نفسك من تحقيق أهدافك.

أنت تمنع نفسك من عيش حياة إيجابية ومرضية.

أنت تمنع نفسك من التعلم والتحسن من أخطائك.

إليك تمرين بسيط لمساعدتك:

تمرين: مسامحة الذات

التشخيص: حدد سبب حاجتك إلى مسامحة نفسك.

لا أحد كامل: لا تظن أن الفشل في شيء ما يجعلك شخصًا سيئًا.

ابدأ من جديد: إن تعلم مسامحة النفس يعني تعلم التعايش مع الماضي والتعلم من تلك التجربة. لا تغرق في الماضي، بل ركز على الحاضر. دع الماضي يمضي.

كوّن عقلية جديدة: تعلّم من أخطاء الماضي، وتعلّم أن تكون واعياً. كن ألطف مع نفسك، لأن المعرفة والنضج ينبعان من تجارب الحياة.

عندما تستطيع أن تروي قصتك ولا تجعلك تبكي، عندها ستعرف أنك قد شفيت.

رعاية ذاتية

أعدّ قائمة العناية الذاتية الخاصة بك

"الحفاظ على الذات هو القانون الأول للطبيعة."

مثل إنجليزي

إنّ الاهتمام بالنفس من أهمّ الأمور التي يمكنك القيام بها، ولكنه أيضاً من أسهل الأمور التي ننساها. عندما نقضي وقتنا في مساعدة الآخرين والاهتمام بهم،

يسهلَ علينا إهمال احتياجاتنا. وسرعانَ ما نشعر بالإرهاق والإنهاكَ، وكأننا نركضُ على قارعة الطريق. نحتاج إلى استعادة طاقتنا.

عندما نهتم بأنفسنا أولاً، نصبح أكثر قدرة على مساعدة الآخرين، من البشر والحيوانات على حد سواء. والخبر السار هو أن ممارسة العناية بالنفس لا تتطلب تكلفة باهظة، بل قد تكون مجانية. أدعوكم إلى كتابة خطة العناية بالنفس الخاصة بكم.

تمرين: قم بإعداد قائمة العناية الذاتية الخاصة بك

إليكم بعض الأشياء الموجودة على جهازي:

نزهات في الطبيعة.

وقت هادئ بمفردي.

اجلس في الخارج واستمع إلى تغريد الطيور.

وقت المرح – مشاهدة فيلم مثل بادينغتون 2 (أحببته!) أو قضاء لحظة مرحة. الطفل الداخلي يحتاج إلى المرح أيضاً.

الأكل الصحي – لقد اكتشفت أن جسمي يحب الطعام الأخضر.

تحدث بصراحة مع صديق تثق به.

وقت الراحة – تمارين البيلاتس، واليوغا، وكرة الريشة.

وقت الأحلام – يمكن أن يؤدي التأمل إلى أفكار رائعة.

الاستماع إلى الموسيقى.

حمام ساخن مع رقائق المغنيسيوم.

تأمل.

شراء زهور جميلة للاستمتاع بمشاهدتها.

تدليل الوجه، أو جلسة تدليك، أو يوم في المنتجع الصحي.

شراء دفتر يوميات جديد للمعالجة والتأمل الذاتي والأفكار الملهمة.

النوم. النوم. المزيد من النوم!

حان وقت الشمبانيا – سيكون من غير المتوازن أن نكون فاضلين أكثر من اللازم.

همس! في كل مرة تُحسّن فيها نفسك، فإنك تُحسّن من حولك أيضاً.

عشرة اشياء يجب شطبها من قائمة مخاوفك

.كن محاربًا، لا قلقًا

مجهول

ألاحظ أن الطلاب الذين يميلون إلى الخوف بدلاً من الثقة يواجهون صعوبة في فهم لغة الحيوانات. فالقلق هو نمط تفكير وسلوك، وقد يكون أيضاً آلية للتكيف.

كشفت دراسة أجراها الدكتور كافيرت وموّلتها المؤسسة الوطنية للعلوم الأمريكية أن الناس ينفقون 92% من طاقتهم العاطفية في القلق بشأن أشياء لن تحدث أو أشياء لا يمكنهم تغييرها[3].هذا يعني إهدار الكثير من الطاقة.

الخبر السار هو أن القلق قابل للتغيير، لكن ذلك يتطلب بعض الجهد. المكونات الأساسية لتغيير القلق هي:

*التخلص من العادة:*يمكنك فعل ذلك من خلال إيجاد طريقة للبقاء حاضرًا في اللحظة الحالية، دون أن تشعر بالقلق بشأن المستقبل أو الماضي أو ما قد يكون أو لا يكون.

*الثقة بالحياة:*تقبّل أنك لستَ مُتحكّماً بالأمور. بدلاً من ذلك، ثق بسير الحياة وأن كل شيء يسير نحو الخير الأسمى.

*التخلص من ماضيك:*إذا تشبثت بالخوف والاستياء والندم، فستتردد هذه المشاعر في جسدك. وهذا يُرهقك ويُتعب الحيوانات من حولك. حان الوقت للتخلي عنها من أجل سلامة الجميع.

تمرين: عشرة أشياء يجب شطبها من قائمة مخاوفك

إذا كنت تشعر أنك قد تستفيد من التخلص من بعض مخاوفك، فجرب هذا التمرين:

اكتب عشرة أشياء تقلقك. على سبيل المثال، "أخشى ألا أتمكن أبداً من التواصل مع قطتي".

ضع يديك على قلبك وقل لنفسك: "أنا أستسلم للخوف وأثق بأن كل شيء سيكون على ما يرام".

تخلص من كل قلق برسم خط عليه.

أحرق قائمة مخاوفك (بطريقة آمنة) وشاهدها تتحول إلى رماد، أو مزقها إربًا إن شئت. الرمزية لها قوة عظيمة.

أكّد هذا التحوّل بقولك بصوت عالٍ: "هاكونا ماتاتا!"، وهي عبارة سواحلية تُترجم تقريبًا إلى "لا تقلقً"، وهي أيضًا عنوان أغنية من مسرحية "الأسد الملك" الموسيقية. إنها ممتعة!

تأمل: لاحظ كيف تشعر الآن بجسد يهتز بطاقة الثقة بعد أن تم إطلاق كل طاقات القلق المستنزفة.

*نصيحة:*إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى مزيد من المساعدة، فابحث في تقنية الحرية العاطفية (EFT) أو غيرها من أساليب العلاج حتى تجد ما يناسبك.

تنظيف الشلال

الماء منظف رائع وقناة فعالة لإزالة الانسدادات والتخلص من المشاعر التي لم تعد تفيدك.

التأمل: تنظيف الشلال

ابحث عن مكان هادئ. استرخِ، واستشعر الهدوء، وتنفس بعمق.

والآن تجد نفسك في أحضان الطبيعة، محاطاً بالتلال المتموجة والبحيرات والجبال.

تسمع أصوات طيور الجبل.

تصبح على دراية بالحيوانات وهي تمارس حياتها اليومية.

تشعر بدفء أشعة الشمس على بشرتك.

ولاحظ السماء الزرقاء الصافية.

يوجد جبل ضخم قريب، فتسير نحو سفحه.

تلاحظ مسارًا يلتف صعودًا نحو القمة.

ابدأ السير على ذلك الطريق المتعرج.

كلما ارتفعت، بدأت تشعر بثقل الأعباء على كتفيك وثقل ما تحمله على ظهرك. ستشعر بالتعب والاستياء والغضب أو الألم. مع كل خطوة، تجد أن الصعود يصبح أصعب وأبطأ.

تواصل السير خطوة بخطوة وأنت على دراية بكل الأعباء التي تحملها، وهي أعباء لم تكن تدرك حتى أنك طلبتها، لكنها معك على أي حال.

تشعر بالحرارة والعرق والإرهاق من ثقل المشاعر والعوائق التي تثقل كاهلك. ترغب في الراحة. ترغب في التحرر من هذه الأعباء.

ثم تلاحظ فتحة صغيرة أمامك، ويظهر أمامك شلال أزرق سماوي في غاية الجمال.

يتلألأ رذاذ الماء المتدفق ويتلألأ تحت أشعة الشمس. تغرد الطيور بألحانها البهيجة وترقص في الهواء. يسود المكان شعور دافئ ومرحب يدعوك للاقتراب. إنه مكان ساحر، مليء بالعجائب والنور.

دون تردد، تخلع ملابسك وتتجه نحو الشلال. تشعر بخفة في جسمك بمجرد اقترابك منه.

تخطو تحتها وتشعر بالماء البارد وهو يتساقط عليك.

يتلألأ الماء بألوانه الزاهية، ويبدأ بتطهيرك. تتساقط عليك آلاف النجوم الصغيرة. تشعر بثقل أعبائك وهي تتلاشى. تراها كقطع من الظلام تذوب في ذبذبات الحب.

مع كل دقيقة، تشعر بخفة أكبر وسعادة غامرة. كل حزنك، كل خوفك، كل شعورك بالذنب، يتلاشى تدريجياً.

تبدأ في الشعور بما يعنيه العيش بدون ثقل تلك الأعباء.

تبدأ بالشعور بالحب تجاه نفسك وتجاه الآخرين.

اقض ما شئت من الوقت تحت وطأة الشلال الرقيقة، واشعر بدفء أحضانه. أنت في أمان تام، ومحبوب تمامًا.

عندما تكونين مستعدة، اخرجي إلى أشعة الشمس الدافئة ودعيها تجفف بشرتك. ستشعرين بالانتعاش والسكينة.

دع الشمس تُشع نورها إلى جسدك، إلى كل عضو، وكل عظمة، وكل عضلة، وكل خلية.

تشعر بالقوة.

احترم جسدك العاري، ونورك، وحبك.

تشعر بمزيد من الحيوية. تشعر بالروعة. بالدهشة.

عندما تكون مستعداً، ارتدِ ملابسك، ثم عد أدراجك على طول الطريق، وستلاحظ أنك تشعر باختلاف كبير - الاسترخاء، والتجدد، والانتعاش.

قد تحتاج إلى تكرار هذا التأمل عدة مرات أو كلما شعرتَ بالانسداد. في كل مرة تُكرره، ستتخلص من الانسدادات وتصبح أكثر صفاءً.

توقف عن تخريب نفسك

"من الأفضل أن تندم على ما فعلته بدلاً من أن تندم على ما لم تفعله."

بول أردن، مؤلف

هل تسمع صوتاً سلبياً في رأسك لا يكف عن التقليل من شأنك؟ يقول: "لن تستطيع التواصل مع الحيوانات أبداً. كيف تعرف أن هذا صحيح؟ أنت تتخيل الأمر فحسب." هذا هو صوت ناقدك الداخلي. لا عجب إذن أن تجد صعوبة في استجماع ثقتك بنفسك واحترامك لذاتك في مواجهة هذا الهجوم.

إنّ غاية الصوت الداخلي الناقد هي إجبارك على التوافق مع قواعد عائلتك ومجتمعك وثقافتك. إنه يريدك أن تكون مقبولاً، ولكنه يريدك أيضاً أن تُطيع دون نقاش. وإذا كنت ترغب في التواصل مع الحيوانات، فعليك أن تكسر بعض القواعد الاجتماعية منذ البداية، وربما تشمل هذه القواعد قواعد عائلتك وثقافتك. ظنّ والداي أنني مجنونٌ لتركي مهنةً ناجحةً حققتُ فيها سمعةً طيبةً لأذهب وأفعل شيئاً لا يُقدّرانه؛ لم يكن لديهما أيّ مرجعٍ في التواصل مع الحيوانات، ولم يفهموا الأمر ببساطة.

ليس الجميع متفقين مع البرنامج. وهذا أمر طبيعي.

تكمن المشكلة عندما تشعر بأنك لا تنتمي إلى المجموعة، ويحاول صوتك الداخلي الناقد إجبارك على ذلك. من المستحيل تلبية توقعات وقواعد هذا الصوت، مما قد يجعلك تشعر بالقلق من أنك لست جيدًا بما فيه الكفاية.

إذا كنت تشعر بهذا، فتوقف. أنت جيد بما فيه الكفاية. إذا وُصفتَ بالمتمرد أو غير الملتزم بالتقاليد أو غير التقليدي أو غريب الأطوار، فأنتَ متقدمٌ جدًا. ستجد أن دخول عالم التواصل مع الحيوانات الرائع أسهل بكثير من أولئك الذين يلتزمون بالمعايير.

لطالما اتبعت شغفي، حتى وإن بدا ذلك جنوناً لمن حولي في ذلك الوقت. أؤمن بأن المحاولة والفشل أفضل من عدم المحاولة أبداً. الحياة أقصر من أن نقضيها في اتباع قواعد الآخرين وخططهم.

كلمتان أسعى جاهدًا لاستئصالهما من قاموسي، ومن ورشة عملي، ومن منزلي: ينبغي" و"لا ينبغي". يُحبّذ الناقد الداخلي هاتين الكلمتين لقوتهما. بإمكانهما أن" تجعلانا نستسلم ونتوقف عن المحاولة في لحظة. كما بإمكانهما أن تدفعانا لفعل ما لا يرغب به قلبنا، تحت ضغط التقاليد ورغبة الآخرين في التوافق.

من مفرداتك لمدة شهر "shouldn't" أو "should" حاول حذف كلمتي.

التسويف شكل آخر من أشكال التخريب الذاتي، والأشخاص الذين يعانون من تدني احترام الذات أكثر عرضة لتخريب أنفسهم عندما يحدث لهم شيء جيد، لأنهم لا يشعرون باستحقاقهم له. لنناقش هذا الأمر لاحقًا.

استعادة الثقة بالنفس

أنت حر. أنت قوي. أنت طيب. أنت الحب. لديك قيمة. لديك هدف. كل شيء على ما يرام.

أبراهام هيكس، متحدث ملهم

للتغلب على سلوك التخريب الذاتي، تعلّم كيف تفصل نفسك عن صوتك الداخلي الناقد وتحوّله إلى صديق لا عدو. افعل ذلك بالاستماع إلى صوته وفهم القواعد التي يحاول فرضها. قيّم تلك القواعد وتحقق من صحتها. على سبيل المثال، "لن تفعل ذلك أبدًا". كيف يعرف هذا الصوت؟ أنت لم تُجرّب بعد. قد يكون الرد: "لا، هذا غير صحيح. لم أجرّب بعد، وأريد أن أجرّب".

كرر هذه الطريقة كلما ظهر صوت الناقد، ومع مرور الوقت ستلاحظ تحوله من صوت سلبي إلى صديق وفيّ. بالسيطرة على هذا الصوت السلبي، والتعامل معه بحزم، ومصادقته، ستُخمد أي نقاط ضعف كامنة تُغذيه. ستتمكن من عيش حياة أكثر قوة وهدوءًا، بثقة أكبر بالنفس وتقدير أعلى لذاتك. الآن نحن على الطريق الصحيح!

الثقة لا تعني بالضرورة أنك على صواب دائمًا، بل تعني أنك لا تخشى الخطأ. ولكن من الأفضل أن تعيش مع الندم بدلاً من الندم.

'...أنا أكون'

أنا لست طبيعياً. لا أريد أن أكون كذلك. لا أدّعي ذلك. أنا أنا.

مجهول

علينا أن نكون حذرين عندما نقول: "أنا..."، لأن ذلك قد يصبح حقيقة واقعة بسهولة. على سبيل المثال، "أنا سيء في الجري". لكن لو تدربتُ واستعنتُ بمدرب، لتحسّن مستواي بشكل كبير. لذا، فهذا غير صحيح.

الهدف هو الوصول إلى مرحلة يكل ما فيها من عيوب ومزايا، حيث تقول: "أنا كامل كما أنا". هذا ليس تصريحاً أنانياً. يمكنك أن تعلن عن نفسك كاملاً، بكل ما فيك من عيوب ومزايا. أنت بذلك تؤكد: "أنا أحب نفسي مهما كان الأمر".

إحدى عبارات "أنا" التي تعجبني تحديدًا هي: "أنا الحب". أنا متأكد من أن بإمكانك ابتكار عبارات أخرى تُلامس مشاعرك. أو يمكنك اعتماد عبارتي إن أعجبتك. أشاركها معكم.

دع الأمور تجري من أجل السكينة

إحدى القصص في كتابي الأول، "من القلب إلى القلب: قصص رائعة ومؤثرة من امرأة تتحدث مع الحيوانات"، تتحدث عن ثعبان بايثون يُدعى روبي، علمني أنني لست بحاجة للخوف. كثيرون يخافون الثعابين، كما كنتُ أفعل، دون أن يروا واحدًا. من المنطقي أكثر أن نخاف من البعوض ومن الإصابة بالملاريا. عندما حملتُ روبي لأول مرة، في أول تجربة لي في التعامل مع جلدها وحراشفها، شعرتُ بالخوف. علمتني روبي أن أتخلص من ذلك الخوف. الخوف الذي كان بداخلي، والذي لم يكن له أي علاقة بما كانت تفعله. كانت هادئة وساكنة بين يدي.

لقد علّمت هذه الأفعى الملكية جميع الحاضرين من البشر مدى حساسية الأفاعي وعطفها عندما تُرى على حقيقتها. لقد علّمتنا جميعاً أن خوفنا من

.الآفاعي ما هو إلا انعكاس لخوفنا نحن

لقد ساعدتنا على التخلص من ذلك الخوف من خلال التعبير عن حب عميق وتكرار عبارة "التخلي". وجدت نفسي أنتقل من حالة الخوف إلى حالة من .السكينة

إذا كنت تشعر بأي خوف، فأتمنى أن تساعدك قصة روبي وهذه التأكيدات على :التخلص منه

."لقد تخلصت من خوفي"

."لقد تخلصت من كل أفكاري المخيفة"

."أطلقت العنان للخوف وتخلصت منه"

."أتخلى عن الخوف وأحوله إلى شيء آخر"

."أترك الأمر وأستسلم"

."أترك الأمور تجري وأجد السلام"

."أترك الأمور تجري وأجد الحب"

."أطلقت العنان لنفسي، وأصبحت أنا الحب"

اكتشف دولفينك الداخلي

.لو كان للفرح أن يتكلم، لقال هذا: الحب هو الذي أنجبني

جلال الدين الرومي، شاعر

يُعدّ هذا التأمل وسيلة رائعة لتحسين مزاجك ومنح نفسك القوة من خلال اللعب. .من الرائع التواصل مع طاقة الدلافين لما فيها من بهجة ومتعة

التأمل: اكتشف دولفينك الداخلي

.ابحث عن مكان هادئ واستلقِ

.استرخِ، وهدئ من روعك، واجعل نفسك تسكن

.استسلم للصمت

.أرخِ عضلاتك

وتنفس.

وجّه وعيك إلى قلبك وتواصل مع الحب.

تخيلي حب قلبكِ يتسع، ويشع بأشعة وردية ناعمة من الحب إلى الخارج وحولكِ.

تلاحظ صورة دولفين صغير بعيد في الأفق، يقفز ويدور.

كلما ركزت انتباهك على الدلفين، ازداد حجمه تدريجياً. ومع ازدياد حجمه، يقترب منك أكثر فأكثر.

يمكنك أن تشعر بسعادتها الغامرة.

يقترب الدلفين منك أكثر الآن. يمكنك رؤية منقاره وابتسامته الشهيرة. يمكنك رؤية ذيله وزعانفه الصدرية والظهرية.

يُشاركك الدلفين الكثير من الفرح. إنه شعور مُعدٍ. تشعر بفرح الدلفين ينتقل إلى كل جزء منك - كل عضو، كل عضلة، كل ذرة من كيانك.

يجلب الفرح معه خفة. تبدأ بالشعور بخفة أكبر كلما ازداد فرحك.

أنت قريب جدًا الآن، لدرجة أنك تنظر مباشرة إلى وجه دولفينك.

يوجد تواصل بصري مباشر بينكما.

كأن الزمن قد توقف.

أنت مرئي. كما لو كنت عارياً تماماً.

تشعر بأنك محاط بالاهتمام والتقدير.

الدلفين يعرفك. وأنت تعرف الدلفين. أنتما صديقان قديمان التقيا من جديد – عاد الحب يجمعكما.

تشعر بفرحة غامرة في قلبك، تسري في جسدك.

تشعر وكأنك واحد مع دولفينك.

عائلة. كبسولة. وحدة.

حان وقت اللعب الآن. تخيل نفسك في المحيط ذي اللون الأزرق الفيروزي، قادراً على التنفس تحت الماء.

يدعوك دولفينك للعب معه. تسبحون وتدورون وتغوصون في الأعماق معاً، ثم تقفزون فرحين خارج الماء.

تغوص عميقاً مرة أخرى، متسابقاً نحو ورقة شجر، لترى من سيصل إليها أولاً.

يمسك الدلفين بالكرة، ثم يتركها لتلحق بها. تمد يدك إليها، وفجأة يمر الدلفين مسرعًا ويلتقطها بزعنفته الصدرية. يا له من مرح!

يسبح الدلفين حولك، وهو يومئ برأسه، داعياً إلى المزيد من اللعب.

هذه المرة، تأخذ الورقة وتضعها. يأتي دولفينك مسرعاً ليلتقطها، ثم يعيدها إليك لتضعها مرة أخرى.

تستمر في اللعب، والغوص، والقفز، والدوران، مستمتعاً بالفرح، مستمتعاً بالمرح، مستمتعاً باللعب.

اشكر دولفينك على هذه اللحظات المميزة، وعلى تذكيرك بأهمية تخصيص وقت للعب، وكم من السعادة يمكن أن تغمرك المتعة من أجل المتعة نفسها، وكم هو مهم أن تتخلى عن الروتين والمسؤوليات والقواعد.

لدلفينك اسم. قل له: "من فضلك أخبرني باسمك. ما الإسم الذي تحب أن يُنادى به؟" بهذه الطريقة، كلما رغبت في أن تكون معه مرة أخرى، في هذه السعادة، في هذا الحب، تشعر بالمرح، وتستمتع، سيسمع ندائك ويقترب منك.

احصل على اسم الدلفين الخاص بك واشكره.

ودّع دولفينك الآن، واتركه يلعب في المحيط، ووجّه انتباهك إلى اليابسة، إلى جسدك، حيث تستلقي.

استرجع ذكرياتك عن اللعب مع دولفينك الداخلي. لاحظ كيف كان شعورك حينها وكيف تشعر الآن - أخف وزناً، وأكثر حرية، وأكثر بهجة.

عبّر عن امتنانك لهذه التجربة، واعلم أنه يمكنك اللعب مع دولفينك الداخلي كلما أردت.

عندما تكون مستعداً، أعد تركيز انتباهك على محيطك، وعلى جسدك، وعلى أصابع يديك وقدميك.

خذ نفسًا عميقًا.

وعندما تكون مستعداً، افتح عينيك.

نصيحة ستيوارت

"التنوير هو عندما تدرك الموجة أنها المحيط."

ثيتش نهات هانه، راهب

أودّ أن أختم هذا الفصل بمشاركة بعض النصائح من قطّ مين كون حكيم يُدعى ستيوارت. لقد انتقل إلى رحمة الله، ولكنني كنت محظوظاً بمقابلته ومقابلة من

كانوا يرعونه عندما كان لا يزال على قيد الحياة. وقد وافق ستيوارت ومن كانوا يرعونه بكل سرور على مشاركة تعاليمه معكم.

التدريس رقم 1

لا تسأل: "ماذا يجب أن أفعل؟" بل اسأل: "ما الذي سيجعلني سعيداً؟" اتبع هذا الاتجاه بكل قلبك، وستطير روحك حرة وتحلق عالياً.

T2 التدريس

ارفع عينيك الآن. استمع إلى الطيور، والأشجار، والشمس، والأرض. هذه الأشياء تحمل صفات تحتاجها. هذه الصفات سترفع من مستوى طاقتك، وستبدو الحياة سهلة من جديد.

التدريس.3

هناك ثلاثة أشياء أنصحك بتغييرها.

تنفس بعمق أكبر للتواصل مع الطاقة. *أنفاسك*.

فكر فقط بأفكار إيجابية. *نظرتك*.

اتبع قلبك في كل الأمور. *جدول أعمالك*.

شكراً لك يا ستيوارت.

ملخص

التحديات هي صخور يمكنك تحويلها إلى أحجار للتقدم نحو النمو والنجاح.

تذكر مبادئك الثلاثة: الممارسة، والصبر، والمثابرة.

أساسيات التواصل مع الحيوانات: عدّل موقفك، احذر من علم الأحياء، ازرع الرحمة.

اجعل العناية بنفسك أولويتك الأولى.

تخلص من القلق وكن محاربًا.

تخلص من كل ما لم يعد يفيدك.

تواصل مع فرحة الدلفين الكامنة بداخلك.

الفصل الثامن

ما هي خطوتك التالية؟

"يمكن الحكم على عظمة الأمة وتقدمها الأخلاقي من خلال الطريقة التي تعامل بها حيواناتها."

المهاتما غاندي، ناشط

لقد شاركتُ معكم الخطوات الأولى وزودتكم بالأدوات اللازمة لتطوير أنفسكم. الآن، عليكم ممارسة التواصل مع الحيوانات والانخراط في تنمية الذات. بمجرد إتقانكم للخطوات الأساسية، وتعلمكم كيفية إدارة الشك الذاتي، وقضاء المزيد من الوقت في حالة من الثقة والانسجام، ستشعرون على الأرجح بالاستعداد لتوسيع معارفكم.

المخلوقات الموجودة في حديقتك

بعد إتمام ثماني محادثات أو أكثر والشعور بالثقة، يمكنك البدء بالتواصل مع الكائنات في حديقتك أو محيطك. قد يكون التحقق من هويتك معها شبه مستحيل، لكنك ستستمتع بالتأكيد.

تمرين: تتواصل الطيور والحشرات أيضاً

تعامل مع هذا الأمر ببساطة، واعتبره تمريناً للتخلص من التفكير المحدود والخروج عن المألوف.

استخدم نفس أسلوب التحضير والتواصل المكون من خمس خطوات، ثم اطرح على الطيور والحشرات من حولك أسئلة تعتقد أنها ستثير اهتمامهم. على سبيل المثال:

ما هو شعور الغناء؟

أين تنام؟

ما هي الأطعمة التي تحب تناولها؟

ما الذي تستمتع بفعله؟

هل لديك رسالة تود مشاركتها مع البشر؟

هل لديك أي نصائح حول كيفية تحسين تواصلي مع الحيوانات؟

اعتمد على الانطباعات الأولى التي تتلقاها، دوّنها، وحاول إجراء محادثة تخاطرية بناءً على ردود فعل الحيوان. تدرب لبضع دقائق فقط في كل مرة، ثم انتقل تدريجيًا إلى محادثات أطول. اختم دائمًا بـطقوس الانفصال.

المواد الدراسية المتوسطة

الخطوة الطبيعية التالية بالنسبة لك هي استكشاف المواضيع "المتوسطة" مثل فحص الجسم، وعلم النفس الجشطالتي، والاستبصار عن بعد. سأتطرق إليها بإيجاز هنا.

فحص الجسم

في هذه المرحلة، تتعلم كيفية استشعار واستقبال المعلومات حول حالة جسم الحيوان باستخدام عينيك كما لو كنت تستخدم جهاز مسح ضوئي في المطار. ومن هنا جاء مصطلح "مسح الجسم".

الجشطالت

هنا تتعلم كيف تنقل وعيك من جسدك إلى جسد حيوان. يشبه الأمر إلى حد ما مغادرة اليابسة والدخول في غواصة لاستكشاف أعماق المحيط المجهولة. حسنًا، ليس الأمر كذلك تمامًا، لكن ربما تفهم ما أقصده...

المشاهدة عن بعد

ربما سمعت بهذا المصطلح، لكنك قد لا تدرك أنه مهارة تُستخدم أيضاً في التواصل مع الحيوانات. إنها ممارسة البحث عن انطباعات - صور، أحاسيس، ألوان، ملمس، روائح، حجم، إلخ - حول هدف بعيد أو غير مرئي.

تتبع الحيوانات المفقودة

يُعدّ الاستبصار عن بُعد مفيدًا للغاية عند تعلّم كيفية تتبّع حيوان مفقود، ويُفضّل استخدامه مع منهج الجشطالت، بالإضافة إلى مهارات التواصل الأساسية التي تعلمتها من هذا الكتاب. إنّ استخدام جميع المهارات، بدلًا من الاعتماد على مهارة واحدة فقط، يمنحك أفضل فرصة لمعرفة مكان حيوانك، وما إذا كان لا يزال في جسده أم انتقل إلى العالم الآخر، وإذا أمكن، كيف يُمكنك لمّ شملكم به.

أقدم ورش عمل متوسطة المستوى في هذه الأساليب الثلاثة للتواصل مع الحيوانات، وذلك عندما تكون مستعدًا لتطوير مهاراتك في هذا المجال. ستجد في كتابي الأول، "من القلب إلى القلب"، أمثلة رائعة عن حالات عثوري على

حيوانات مفقودة باستخدام هذه المهارات، بما في ذلك حالتان منفصلتان لكلبين كانا عالقين تحت الأرض.

إذا فُقد حيوانك الأليف، فأنا أقدم دليلًا مجانيًا بعنوان "الحيوان المفقود" على موقعي الإلكتروني، والذي قد يساعدك، ويتضمن الصور التوضيحية التي أشاركها مع عملائي. يُعدّ تتبع الحيوانات من أصعب المهارات وأكثرها تعقيدًا، لذا لا تُحمّل نفسك فوق طاقتها إذا واجهت صعوبة في ذلك. حاول التواصل مع حيوانك الأليف للعثور عليه، ولكن نظرًا لأنها ستكون فترة عصيبة، أنصحك باستشارة متخصص في التواصل مع الحيوانات إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الدعم.

تطوير حساسيتك للطاقة

هناك العديد من الطرق للقيام بذلك، وهناك الكثير من الكتب حول هذا الموضوع، لذلك سأشارك فقط بعض الطرق التي نجحت معي بشكل جيد.

الريكي

شعرتُ منذ البداية أن مورغان يرشدني لتعلم الريكي، وأصبحتُ الآن معلمة ريكي أوسوي. الريكي هو شكل من أشكال الطب البديل، طُوِّر عام ١٩٢٢ على يد الراهب البوذي الياباني ميكاو أوسوي. إنه نظام علاجي طبيعي يُمكن لأي شخص الاستفادة منه، ويعمل على جميع المستويات: الجسدية والروحية والعقلية والعاطفية. يُساعدك على زيادة حساسيتك للطاقة، وهو أيضًا أسلوب علاجي يُمكنك استخدامه لنفسك ولحيواناتك الأليفة. مكسبٌ للجميع!

التطور النفسي أو الحدسي

عندما حضرتُ ورش عمل التواصل مع الحيوانات لأول مرة، سمعتُ مصطلحات لم أفهمها تمامًا، لذا التحقتُ بكلية الدراسات الروحية في لندن لاستكشاف مواضيع مثل الشاكرات والهالات. إذا كانت هذه المواضيع تثير اهتمامك، فقد تجد مجموعة قريبة منك أو دورة تدريبية عبر الإنترنت تُساعدك على اكتساب المزيد من المعرفة حولها. ثم اكتملت الدائرة عندما دُعيتُ لأكون أستاذة زائرة في الكلية وبدأتُ بتدريس التواصل مع الحيوانات هناك. عجيبٌ ما تأخذنا إليه الحياة!

دروس التأمل

إذا كنت تجد صعوبة في التركيز على اللحظة الحاضرة أو تهدئة ذهنك، فقد تكون بعض دروس التأمل المنتظمة هي ما تحتاجه تمامًا لتعتاد على ذلك. كما يمكن أن تساعدك جلسات التأمل الموجهة على فهم نفسك بشكل أعمق. أحيانًا يكون هذا الأمر أسهل في مجموعة، حيث تلتقي بأشخاص متشابهين في التفكير وتتبادل معهم الدعم. هناك أنواع عديدة من التأمل يمكنك تجربتها.

الممارسات المفيدة

حمامات غونغ

أنا شخصياً أعشق هذه الطقوس. أجدها مُطهِّرة ومُعالِجة للغاية. كما أنها تُساعد على إزالة الانسدادات. على عكس ما يوحي به العنوان، لا تدخل إلى حوض الاستحمام وتتبلل. عادةً ما تستلقي، ويقوم أحدهم بالنقر على جرس، فيغمرك الصوت ويخترقك، مُحمِّلاً إياك به.

بعد أن خضت تجارب عديدة مع جلسات التأمل الصوتي، وجدت أن بعض الناس أكثر مهارة في ذلك من غيرهم، لذا إذا لم يعجبك الأمر في المرة الأولى، فجربه مرة أخرى مع شخص آخر، لأن جلسات التأمل الصوتي ليست كلها متشابهة.

مذبح

من الجميل أن يكون لديك مكان مقدس مخصص، يضم أشياء ذات معنى عميق بالنسبة لك، مثل صور حيواناتك الأليفة، أو الحصى، أو البلورات، أو الأوراق، أو الريش. إنه مكان للتركيز والانسجام، ويمكنك أيضاً الجلوس أمامه للتأمل أو التواصل.

الطقوس

الطقوس هي حدث رمزي يُساعد على ترسيخ حدث داخلي. قد تكون بسيطة كإشعال شمعة أو بخور، أو القيام بحركات معينة، أو الغناء أو الترديد، أو تجميع أشياء معًا، أو طريقة معينة في اللباس، أو ترديد تعويذة، أو الرقص، أو استخدام شيء ما كجزء من ممارستك الطقسية. أيًا كان، يُؤدى الطقوس بعناية وتأنٍّ. لذا، حدد هدفًا واضحًا وأسبابًا وجيهة قبل البدء.

فكّر في ابتكار طقوس شخصية قبل التواصل مع حيوان. على سبيل المثال، أقوم بطقوس معينة، أو روتين محدد، قبل كل ورشة عمل أقدمها. أجلس وحدي في الغرفة، وأطهر المكان بطاقة الريكي وأحيانًا بالبخور، وأدعو الله، وأدعو الحيوانات لتشاركني فرحة اليوم، وأطلب منها الإرشاد. كما أضع صورًا لحيواناتي بجانبي.

مجالات أكثر تقدما في التواصل مع الحيوانات

فقدان الحيوانات

إذا كنتَ تُحبّ مُشاركة حياتك مع الحيوانات، فمن المُحتّم أن تُعاني من فقدان حيوان أليف في مرحلة ما. قد يكون الأمر مُدمّرًا للبعض، بل وأكثر إيلامًا من فقدان أحد الوالدين أو الأخ أو الصديق المُقرّب، وذلك لقوة الحب غير المشروط الذي تُقدّمه الحيوانات. بعد موت حيوان، من الطبيعي أن نتساءل: "هل أحسنتُ التصرف؟"، "ماذا يحدث للحيوانات عندما تموت؟"، و"هل ستعود إليّ؟". غالبًا ما نشعر بحزنٍ عميق، يزداد صعوبةً بسبب مجتمعٍ يُقلّل من شأن الحزن على الحيوانات.

هذا الموضوع بالغ الأهمية بالنسبة لي ولمورغان، لدرجة أننا ألفنا كتابًا عنه بعنوان "دليل التواصل مع الحيوانات في رحلة الحياة والفقد والحب". إذا كنتَ تُقدّم رعاية تلطيفية، أو تواجه فقدانًا، أو تُعاني من حزن على أحد أحبائك، فأنا أنصحك بهذا الكتاب كوسيلة لدعمك. كما أنه مفيد أيضًا إذا كنتَ تُقدّم الرعاية لشخص آخر يُعاني من حزن فقدان حيوانه الأليف. أقدّم أيضًا ورشة عمل حول هذا الموضوع بعنوان "الحياة والفقد والحب".

التناسخ

مرة أخرى، هذا موضوع واسع النطاق، وتقدم الحيوانات وجهة نظرها فيه في كتاب "الحياة، الفقدان، والحب". لقد تواصلتُ مع العديد من الحيوانات التي رحلت عن عالمنا، وأوصلت رسائلها إلى أصحابها. بعضها اختار البقاء في العالم الآخر، أو التناسخ في مكان آخر، أو كان مترددًا، بينما قرر عدد قليل جدًا العودة، بشكل أو بآخر، إلى الإنسان الذي فارقوه للتو. لماذا؟ حسنًا، هذا موضوع كتاب آخر.

أمرٌ آخر أودّ مشاركته معكم، قد يفيدكم، وهو أنني لا أؤمن إطلاقاً بفكرة وجود جنةٍ للبشر وأخرى للحيوانات. هراء! البشر مكونون من الماء والأكسجين والفراغ. نحن كباقي الحيوانات في المملكة الحيوانية. إن الاعتقاد بوجود تسلسل هرمي، بعد أن نتخلى عن أجسادنا المادية ونعود إلى التراب، ينبع من الأنانية والشعور بالتفوق.

الحيوانات كمعالجين ومعلمين لنا

هذا موضوعٌ بالغ الأهمية. تُغيّر الحيوانات حياة البشر، ولكن هل تساءلت يومًا عن السبب؟ أعتقد أن أحد الأسباب العديدة التي تجذبنا إلى الحيوانات هو قدرتها على تقديم دروسٍ قيّمة بطرقٍ لطيفةٍ وحنونة. وقد شاركني الكثيرون الأثر العميق الذي تركتهُ حيواناتهم الأليفة في حياتهم. بل إن الحيوانات أنقذت أرواحًا. فقد كشف أصحاب الحيوانات أنهم عندما كانوا يُفكّرون في إنهاء حياتهم، تمكّنت حيواناتهم الأليفة من انتشالهم من براثن اليأس.

أحيانًا تُشجعنا الحيوانات بطرقٍ واضحة: فنحن نستيقظ صباحًا لإطعامها أو تمشيتها. لكن هناك طرقٌ أخرى أيضًا: كيف تميل إلينا، وتنظر في أعيننا، وتضع مخلبها على أجسادنا، وتجلس على أكتافنا، أو تُضحكنا بمرحها، كل ذلك يُريح قلوبنا ويجعل الحياة أجمل. بعض القطط تُلقي بجسدها على منطقة القلب وتُخرخر. وبعض الكلاب تلعق دموعنا المالحة وتُريح رأسها برفق في حضننا (كما في كتاب وفيلم مارلي وأنا[1]). تُخفض الخيول رؤوسها وتحتضننا. تمتلك الحيوانات قدرة على التعبير عن تعاطف ولطف كبيرين تجاه البشر الذين تهتم لأمرهم، وأحيانًا تجاه الغرباء أيضًا.

سبب آخر يجعلنا نحب الحيوانات كثيراً هو أنها "ترانا". إنها تعرفنا. إنها ترى ما وراء الحجب التي نغطي بها أنفسنا، وتتواصل معنا بعمق – مع أفكارنا ومشاعرنا وقلقنا. ورغم رؤيتها لنا ومعرفتها بنا، فإن الحيوانات تتقبلنا. يبدو أن القبول مهم جداً للبشر. إنه بمثابة تأكيد على أننا بخير. أو بعبارة أبسط، إنه "أحبك" الذي نتوق

إليه. ولأن القلق من سمات الإنسان، نجد صعوبة في منح أنفسنا هذا الشعور بالقبول والحب غير المشروط.

تُساهم الحيوانات أيضاً في شفائنا من خلال تعزيز وعينا بالطبيعة وتواصلنا معها. فعندما تمشي مع كلبك أو تخرج مع حصانك، تكتسب فهماً أعمق لأصوات وروائح العالم من حولك، وترى جمال قطرات الندى على خيوط العنكبوت.

باختصار، تعلمنا الحيوانات ما يلي:

يلعب

يثق

حب

كن متوازنا

عش اللحظة

خفف من حدة الأمور

سامح بسرعة

كن سعيدًا

تعزيز علاقتنا بالعالم الطبيعي

احترام أنفسنا والآخرين

حيوانات مرشدة وحيوانات قوة

يمكن للحيوانات أن تكون مرشدين روحيين لنا. يمكنك التطور لتعلم كيفية التعرف على مرشدي روحك و"حيواناتك الروحية" والتواصل معهم. أقدم ورشة عمل بعنوان "تمكين الحيوانات"، لأن هذا هو جوهر دور هذه الحيوانات - فهي تمنحنا القوة. قد تكون هذه الحيوانات هي تلك التي عرفناها في حياتنا، أو تلك التي أحببناها ورحلت عنا، أو حتى أنواع أخرى كالنمل، أو طيور أبو الحناء، أو الأغنام، أو حيوانات الومبت.

حكمة الحيوانات البرية

أُصطحب سنوياً أشخاصاً في رحلات دولية للتواصل مع الحيوانات البرية، حيث يتعلمون كيفية التواصل مع حيوانات ربما لم يسبق لهم رؤيتها من قبل، مثل الدلافين، والحيتان الحدباء، والسلاحف البحرية، وأسماك المانتا، والدببة الرمادية، والحيتان القاتلة. تُتيح هذه التجارب في بيئتها الطبيعية فرصة رائعة للمشاركين لبناء علاقات وثيقة مع الحيوانات البرية، وتلقي حكمتها وإرشادها من خلال التواصل.

وفي المقابل، تدرك الحيوانات أنها تساهم في رفع مستوى الوعي حول أنواعها وأن البشر الذين تعلمهم سيكونون سفراء الحيوانات في المستقبل، ويتحدثون

باحترام وتعاطف عن أنواعهم، مما يُحدث تأثيراً إيجابياً على البشرية جمعاء.

تُعدّ هذه الخلوات مع الحيوانات البرية تجاربَ مُغيّرةً للحياة بشكلٍ عميق. وهناك مشاركون يُقدّرونها لدرجة أنهم يحضرون كلّ خلوة أشرف عليها.

انهض وتألق

"اللطف مجاني. انشر هذا الشيء في كل مكان."

مجهول

يشهد الوعي الإنساني تحولاً ملحوظاً، إذ يتوق الناس إلى مزيد من التواصل والوعي. ويلبي محبو الحيوانات هذه الرغبة من خلال توطيد علاقاتهم بها. وقد ازداد الاهتمام بالتواصل مع الحيوانات بشكل كبير منذ أن اكتشفته لأول مرة عام ٢٠٠٤.

تُخرجنا الحيوانات إلى أحضان الطبيعة وتُفتح قلوبنا على البيئة، حيث نُدرك دورنا كحُماة لها، ومسؤوليتنا الفردية تجاه رعاية وحماية كوكب الأرض وكل ما يسكنه. عندما نشهد بأم أعيننا أثر خياراتنا البشرية على الحياة البرية وكوكبنا، يصبح اللامبالاة خيارًا لا يُمكن قبوله.

أسماك القرش تعرف

"الحياة على الأرض تعتمد على الحياة في المحيط."

روب ستيوارت، ناشط في مجال حماية البيئة

تواجدت أسماك القرش على هذه الأرض لأكثر من 400 مليون سنة، أي قبل 100 مليون سنة من ظهور الديناصورات، حين كانت الحياة على اليابسة في بداياتها. ونعلم الآن أن الحياة تطورت من البحر. كانت الحيوانات الأولى كائنات دقيقة وحيدة الخلية، نشأت منها الطحالب والشعاب المرجانية والحيوانات العوالقية الدقيقة. يُعد المحيط أساسًا عصب الحياة على كوكب الأرض، وصولًا إلى أصغر العوالق التي تعتمد عليها جميع الكائنات الحية، وكما قال الدكتور بوريس وورم، عالم الأحياء البحرية المتخصص في الحفاظ على البيئة: "نعلم أن المفترسات تتحكم بشكل أساسي في بنية النظم البيئية ووظائفها[2]في المحيطات، هذا يعني أسماك القرش.

أعلن سياسي أمريكي كراهيته لأسماك القرش، ربما لأنه أ) يجهل أن آلات بيع المشروبات الغازية تقتل عددًا أكبر من الناس مقارنة بأسماك القرش؛ ب) يجهل أن أسماك القرش تحافظ على توازن الحياة وأنها من الأنواع التي لا يمكننا نحن البشر العيش بدونها.

الوفيات الناجمة عن البشر سنوياً بسبب: أسماك القرش: 8؛ حوادث الطرق: 1,200,000؛ المجاعة: 8,000,000[3]

أ

هل تعلم أن احتمالية موت الإنسان بسبب الصواعق تزيد 75 مرة عن احتمالية موته بسبب سمكة قرش؟ لكن الأمر يختلف تماماً عندما يقتل الإنسان سمكة قرش:

عدد وفيات أسماك القرش التي يتسبب بها البشر سنوياً: 100 مليون (على الأرجح 273 مليون). يقتل البشر 11417 سمكة قرش في الساعة[4].

وأخيرًا، سؤال اختبار:

السؤال: ما هو النوع الوحيد الذي ظل دون تغيير لمدة 400 مليون سنة والذي نجا أيضاً من الانقراضات الخمسة الكبرى التي قضت على معظم أشكال الحياة على كوكب الأرض؟

الجواب: أسماك القرش.

من الواضح أن أسماك القرش تعرف أكثر مما نعرفه. احصل على نسخة من الفيلم الوثائقي المثير للاهتمام "Sharkwater" للمخرج روب ستيوارت[5].

يُظهر لنا كوكبنا، من خلال عواصفه وموجات الحر والفيضانات والجفاف وحرائق الغابات، أننا بحاجة إلى أن نصبح أكثر تعاطفاً واهتماماً كجنس بشري. ووفقاً للتقييم الوطني للمناخ، فإن "التأثيرات البشرية هي السبب الرئيسي للاحتباس الحراري"[6]وتشير الأدلة إلى أن الفترة من عام 2000 إلى عام 2009 كانت أكثر حرارة من أي عقد آخر في السنوات الـ 1300 الماضية على الأقل[7].الجليد يذوب. المحيط يمتلئ بالبلاستيك والتلوث الضوضائي والسموم. أنواع غير بشرية مهددة بالانقراض بسبب أفعالنا. من الضروري أن نتذكر أن وجودنا يعتمد على جميع الأنواع الأخرى. حان الوقت لنترجم اهتمامنا إلى أفعال. إنها أفضل طريقة للتغلب على اليأس.

المستقبل هو القلب الرحيم

مهما كان السؤال، فالحب هو الجواب.

الدكتور واين دبليو داير، فيلسوف

ربما تتساءلون عن علاقة الإحتباس الحراري وانقراض الأنواع بتواصل الحيوانات. والجواب هو: كل شيء. فالأمر برمته مترابط، والحيوانات لا تتواصل فقط بشأن ما ترغب في تناوله وما تشعر به تجاه من يصطحب كلبها في نزهة، بل تهتم أيضاً بكوكب الأرض. الحيوانات الأليفة، وحيوانات الحدائق، وحيوانات حدائق الحيوان، والحيوانات البرية التي تعيش في بيئتها الطبيعية، جميعها تدرك الضرر الذي يلحق بالعالم الطبيعي. إنها تهتم بنوعها وبأنواع أخرى، وتريدنا أن نهتم نحن أيضاً.

الحيوانات تريدنا أن نُترجم الحب إلى أفعال

نحن مدعوون لنكون أصحاب قناعات راسخة، لا منقادين؛ أصحاب نبل أخلاقي، لا أصحاب احترام اجتماعي."

مارتن لوثر كينغ، الوزير

أعتقد أن هذا أحد أسباب انتشار التواصل مع الحيوانات بهذه السرعة. ليس الأمر جديدًا، فقد تواصل البشر مع الحيوانات لقرون، لكن الحاجة إليه اليوم أشد من أي وقت مضى. ليس لكي تحصل قطتنا على سرير أحلامها وتاج مرصع بالألماس، بل لكي تعيدنا الحيوانات إلى قلوبنا وتشجعنا على أن نكون أكثر تعاطفًا ورحمة.

لقد أصبحنا كجنس بشري أنانيين لدرجة أننا نعتقد أننا مركز الكون وأن الكون يدور حولنا. صحيح أننا جزء من الكون، ولكن في كل مرة نقبل فيها قشة بلاستيكية، أو نستخدم أعواد قطنية بلاستيكية، أو نقبل كيساً بلاستيكياً، أو نشتري سمكاً مصطاداً بالخيوط الطويلة، فإننا نساهم في انقراض أنواع من الكائنات الحية ونؤثر على توازن النظام البيئي الذي يدعم حياتنا.

مع تسارع وتيرة التكنولوجيا واستبدال كل ما هو جديد بآخر أحدث، ينحرف بنا جشع الاستهلاك، وأنانية الإنسان، وانعدام تقديره لذاته، فنظن أن كل إجابات الحياة تدور حول الأشياء المادية. وهذا صحيح إلى حد ما: فما نستهلكه له أهمية بالغة. تُذكّرنا عالمة الرئيسيات جين غودال بأننا جميعًا مستهلكون: "بممارسة حرية الاختيار، باختيار ما نشتريه وما لا نشتريه، نمتلك القدرة، بشكل جماعي، على تغيير أخلاقيات الأعمال والصناعة. لدينا القدرة على ممارسة قوة هائلة نحو الخير."[8]

حان الوقت للتخلص من الإنكار والكسل. علينا أن نفهم وندرك أننا جزء من نفس البيئة، وأن نتخذ خيارات واعية. يجب أن نتوقف عن ترك الأمور للآخرين، وأن نتحمل المسؤولية الفردية. هذه مسؤوليات تأتي مع التطور في التواصل مع الحيوانات.

نحن كائنات واعية متعايشة

ألا تعلمون بعد؟ نوركم هو الذي ينير العالم.

جلال الدين الرومي، شاعر

بدأتُ هذا الكتاب بالحديث عن عجائب التكنولوجيا. فرغم قدرة التكنولوجيا على إنجاز أمور استثنائية، إلا أنها لا تستطيع أن تربطنا بجوهرنا الداخلي، ذلك الجانب الرحيم الذي نتذكر فيه أعمق روابطنا مع جميع الكائنات الحية ونستكشفها. ويمكن للحيوانات أن تساعدنا على إعادة بناء صلتنا بالعالم الطبيعي وبالقوة الروحية الكامنة فينا وحولنا.

أؤمن بأن الحيوانات هي بوابةٌ لوعيٍ روحيٍّ أعمق. لقد أفسد البشر الكثير من الأمور، بينما تمتلك الحيوانات الحلّ. من خلال تعلّم كيفية التواصل معها، نستطيع أن نصبح كائناتٍ أكثر رأفةً وعطفًا، وأن نضطلع بدورٍ قيّمٍ في حماية الحياة والحفاظ عليها.

أدعوكم لتكونوا سفراء للحيوانات، وللمساعدة في رفع مستوى الوعي، وللاستماع إلى توجيهات الحيوانات الحكيمة، ولتكونوا جزءًا من التأثير الإيجابي لمشاركة حقيقة إحساس الحيوانات من صميم قلوبكم الرحيمة.

يبدأ العالم الرحيم بك. حوّل الحب إلى أفعال.

اسمحوا لي أن أختم هذا الكتاب بدعاء لجميع أنواع الحيوانات.

بركة الحيوانات

أتمنى السعادة لجميع الكائنات.

ليكن جميع الكائنات أحراراً.

ليكن الفرح حليف جميع الكائنات.

ليعرف جميع الكائنات الحب.

أنت محبوب.

أنت الحب.

أنا الحب.

نحن الحب.

أنت وأنا،

نحن الحب.

كما الحب

هل نحن كذلك؟

ملخص

يمكن أن تشمل مواضيعك القادمة فحص الجسم، وعلم الجشطالت، والاستبصار عن بعد.

يمكنك تطوير نفسك أكثر بمساعدة الريكي، أو تنمية القدرات الروحية أو الحدسية، أو التأمل.

يمكن أن تشمل الممارسات المفيدة حمامات الغونغ، وإنشاء مذبح، وأداء الطقوس.

يمكن أن تشمل المواضيع الأكثر تقدماً فقدان الحيوانات، وتناسخ الأرواح، والحيوانات كمعالجين ومعلمين، ومرشدين وحيوانات قوة، وحكمة الحيوانات البرية.

يبدأ العالم الرحيم بك. حوّل الحب إلى أفعال.

المبادئ التوجيهية للأخلاقيات والممارسة

هذه الأخلاقيات مخصصة للمبتدئين في التواصل مع الحيوانات وهي مقتبسة من مدونة الأخلاق للمتواصلين بين الأنواع" لبينيلوبي سميث"[1].

إن دافعنا هو التعاطف مع جميع الكائنات الحية والرغبة في مساعدة جميع الأنواع على فهم بعضها البعض بشكل أفضل، وخاصة للمساعدة في استعادة القدرة البشرية المفقودة على التواصل بحرية ومباشرة مع الأنواع الأخرى.

نحن نحترم أولئك الذين يأتون إلينا طلباً للمساعدة، ولا نحكم عليهم أو ندينهم أو ننكر أخطائهم أو سوء فهمهم، بل نحترم رغبتهم في التغيير والوئام.

نحن نعلم أن الحفاظ على هذا العمل نقياً ومتناغماً قدر الإمكان يتطلب منا أن ننمو روحياً باستمرار.

ندرك أن التواصل التخاطري يمكن أن يكون مشوشاً أو مغطى بمشاعرنا غير المحققة، أو أحكامنا النقدية، أو افتقارنا إلى الحب لأنفسنا وللآخرين.

نسير بتواضع، مستعدين للاعتراف بأخطائنا وتصحيحها في فهم تواصل الآخرين (البشري وغير البشري على حد سواء).

نحصل على أي تعليم و/أو مساعدة شخصية نحتاجها للقيام بعملنا بفعالية، بتعاطف واحترام وفرح ووئام.

نسعى إلى استخراج أفضل ما في كل شخص.

لا نذهب إلا إلى حيث يُطلب منا المساعدة، حتى يكون الآخرون متقبلين ونتمكن من تقديم المساعدة فعلاً.

نحن نحترم مشاعر وأفكار الآخرين ونسعى جاهدين لتحقيق التفاهم بين الأنواع المختلفة.

نحن ندرك الأمور التي لا نستطيع تغييرها، ونواصل العمل حيثما يكون ذلك أكثر فعالية.

نحن نحترم خصوصية الأشخاص والحيوانات الأليفة التي نتواصل معها، ونحترم رغبتهم في الحفاظ على سرية معلوماتهم.

بينما نبذل قصارى جهدنا للمساعدة، فإننا نحترم كرامة الآخرين ونساعدهم على مساعدة حيواناتهم الأليفة.

نحن ننمي الفهم والقدرة لدى الآخرين، بدلاً من الاعتماد على قدراتنا.

نحن نقدم للناس طرقًا للمشاركة في فهم وتنمية علاقاتهم مع الكائنات الأخرى من الأنواع المختلفة.

نُقرّ بحدود قدراتنا ونسعى للحصول على المساعدة من المختصين الآخرين عند الحاجة. ليس من اختصاصنا تشخيص الأمراض وعلاجها، ونحيل المرضى إلى الأطباء البيطريين لتشخيص الأمراض الجسدية.

قد ننقل أفكار الحيوانات ومشاعرها وآلامها وأعراضها كما تصفها أو كما نشعر بها أو ندركها، وقد يكون هذا مفيدًا للعاملين في مجال الصحة البيطرية.

إن الهدف من أي تجربة بين الأنواع هو زيادة التواصل والتوازن والتعاطف والتفاهم والترابط بين جميع الكائنات.

نحن نتبع قلوبنا، ونكرم روح وحياة جميع الكائنات باعتبارها واحدة.

إرشادات الممارسة

إدارة التوقعات

عند طلب دراسات حالة للتدريب، ابدأ بالشفافية بأن: 1) أنت جديد في مجال التواصل مع الحيوانات وقد لا تكون على صواب دائمًا؛ 2) المعلومات لأغراض التحقق؛ و3) يجب أن يكون مربي الحيوان مدركًا لأهمية سلامة الحيوان.

احترم الحيوان

أثناء التدريب، قد يغيب عن بالك بسهولة أن الأمر لا يتعلق فقط بتحسين أدائك أنت؛ بل يتعلق في المقام الأول ودائماً بالحيوان. أظهر له الاحترام الذي يستحقه، وإذا لم يكن مهتماً بمساعدتك، فابتعد عنه.

احترم الحارس

كلما كنت تمارس، تذكر أن لديك مسؤولية تمكين الوصي وعدم التقليل من شأن جهوده أو الاستخفاف بها بناءً على معرفته أو وسائله الحالية.

تذكر مسؤوليتك

قال ونستون تشرشل: "ثمن العظمة هو المسؤولية". عند التواصل مع حيواناتك أو حيوانات أصدقائك لإجراء دراسات حالة، ركز على تعزيز التفاهم بين الأنواع وعلى مصلحة الحيوان العليا. لا يجوز استخدام التواصل مع الحيوانات كوسيلة للسيطرة.

كن سفيراً للتواصل مع الحيوانات

حتى في بداياتك، يظل لك دورٌ كسفيرٍ للتواصل مع الحيوانات، ممثلاً إياه بأصدق صوره وأكثرها أخلاقيةً ورحمةً. احرص على عدم المساس بسمعته وسمعة كل من يمارسه أخلاقياً بمحبةٍ ورحمة، من خلال مكاسب أنانية أو أساليب خاطئة.

مراجع

الفصل الأول: لمحة عامة عن التواصل بين الحيوانات

www.survivalinternational.org/tribes/aboriginals.

إعلان كامبريدج بشأن الوعي: http://fcmconference.org/img/CambridgeDeclarationOnConsciousness.pdf

الفصل الثاني: تغيير المنظور

.فيليب هامريك، جاراد إيه جي لوم ومايكل تي أولمان، "اللغة الأولى للطفل واللغة الثانية للبالغين مرتبطة بأنظمة التعلم ذات الأغراض العامة"، وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم، يناير 2018، 201713975؛ DOI: 10.1073/pnas.1713975115؛ www.pnas.org/content/early/2018/01/25/1713975115

روبرت شيلدريك*الكلاب التي تعرف متى يعود أصحابها إلى المنزل: وقوى أخرى غير مفسرة للحيوانات، هاتشينسون، 1999؛ طبعة جديدة، آرو، 2011*

.يقول مارك ليري: "لا تلوم نفسك: إن تعلم أن تكون لطيفاً مع نفسك عندما ترتكب أخطاءً لا مفر منها قد يكون له تأثير ملحوظ على سعادتك-".https://aeon.co/essays/learning-to-be-kind-to-yourself-has-remarkable-benefits

.أبراهام تيسر، قسم علم النفس، جامعة جورجيا، أثينا، جورجيا-http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1111/1467-8721.00117

.هايدي أ. وايمينت، الحاصلة على درجة الدكتوراه، وجاك ج. باور، الحاصل على درجة الدكتوراه، تجاوز المصلحة الذاتية: استكشافات نفسية للأنا الهادئة، الجمعية الأمريكية لعلم النفس، 2008

لين ماكتاجارت،*الحقل: البحث عن القوة السرية للكون، هاربر كولينز، 2001*

الفصل الثالث: كيف يعمل؟

صوفي بورنهام،*فن الحدس: تنمية حكمتك الداخلية، جيريمي ب. تارتشر/ بينجوين، 2011*

برنامج تعزيز اتخاذ القرارات الحدسية من خلال التعلم الضمني: www.researchgate.net/publication/281503122_Enhancing_Intuitive_Decision_Making_Through_Implicit_Learning

سي جي جونغwww.cgjungpage.org

فيركو كاسك،www.perzonality.com

مايكل د. غيرشون،*الدماغ الثاني: الأساس العلمي لغريزة الأمعاء وفهم جديد رائد للاضطرابات العصبية في المعدة والأمعاء، هاربر كولينز، 1998*

«التأمل في عقل الآخر»-www.uzh.ch/cmsssl/suz/dam/jcr:ffffffff-fad3-547b-ffff-ffffa698c225/10.4_miller_05.pdf والدكتور كريستيان كايزرز،-https://nin.nl/about-us/the-organisation/team/christian-keysers/

تطبيق Momenthttp://inthemoment.io

.أنيت بولت، توماس غوشكي، يوليوس كول، "العاطفة والحدس: آثار الحالة المزاجية الإيجابية والسلبية على الأحكام الضمنية للتماسك الدلالي"، العلوم النفسية 14 (5)، 416-42؛ http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/1467-9280.01456

نحن نحب الأفيال،www.youtube.com/watch?v=J9WW3QbOgQA

1. إيلين تومسون، العلاج الصوتي في المملكة المتحدة: www.soundtherapyuk.com

1 **بحث الدكتور ماسارو إيموتو:**-www.masaru-emoto.net/english/water-crystal.html

1. ديفيد ر. هوكينز، دكتور في الطب، حاصل على درجة الدكتوراه، القوة مقابل الإكراه: المحددات الخفية للسلوك البشري، دار نشر فيريتاس، دار نشر هاي هاوس، 19952014 ؛

فصل الخامس: إقامة اتصال

أبحاث البروفيسور ماريوس أوشر:-www.zmescience.com/research/studies/decision-making-accurate-42433/intuition

الفصل السادس: خطوات فعّالة للتواصل مع حيواناتك الأليفة

معهد هارت ماث، "التماسك: حالة الأداء الأمثل"؛ www.heartmath.org/programs/emwave-self-regulation-technology-theoretical-basis/

معهد هارت ماث، "القلب والعواطف"،-www.heartmath.org/articles-of-the-heart/science-of-the-heart/the-energetic-heart-is-unfolding/

سلسلة بي بي سي "الكوكب الأزرق 2"،-www.amazon.co.uk/Blue-Planet-DVD-David-Attenborough/dp/B0758QDMC5

أسطورة الشيروكي، الذئبان-www.firstpeople.us/FP-Html-Legends/TwoWolves-Cherokee.html

الفصل السابع: استكشاف الأخطاء وإصلاحها للمبتدئين

.آر دي إنرايت ومجموعة دراسة التنمية البشرية، "التطور الأخلاقي للتسامح" في دبليو كورتينز وجيه جيرتز (محرران)، دليل السلوك الأخلاقي والتنمية، المجلد الأول، الصفحات 123-152، إيرلبوم، 1991

.التسامح كهدف علاجي نفسي مع الإناث"، RD Enright، و JH Hebl المسنات"، العلاج النفسي 30 (1993)، 658-67

.،المؤسسة الوطنية للعلومwww.nsf.gov

الفصل الثامن: ما هو التالي بالنسبة لك؟

جون غروغان،*مارلي وأنا: الحياة والحب مع أسوأ كلب في العالم، دار ويليام مورو للنشر، 2005*

الدكتور بوريس وورم،http://wormlab.biology.dal.ca/project/global-marine-biodiversity-causes-consequences-conservation/

الوفيات البشرية الناجمة عن هجمات أسماك القرش:www.trackingsharks.com/2016-record-number-of-shark-attacks-bites/

. **وفيات أسماك القرش على يد البشر:**www.greenpeace.org.au/blog/shark-attack/#.WnTJZrjeCRs

.روب ستيوارت، شارك ووتر، إس دبليو برودكشنز، دايترايب بيكتشرز، شارك ووتر برودكشنز، 2006

التقييم الوطني للمناخ،https://nca2014.globalchange.gov/highlights/report-findings/our-changing-climate

التقييم الوطني للمناخ،www.nrdc.org/stories/are-effects-global-warming-really-bad

الدكتورة جين غودال:www.janegoodall.org.uk

المبادئ التوجيهية للأخلاقيات والممارسة

.،بينيلوبي سميث، شركة أنيما موندي المحدودةwww.animaltalk.net.

موارد

قراءات مقترحة

لورانس أنتوني، هامس الأفيال، سيدجويك وجاكسون، 2009

آخر وحيد القرن، سيدجويك وجاكسون، 2012 ،—

ج. ألين بون، القرابة مع كل أشكال الحياة، هاربر آند رو، 2005

جين غودال، سبب للأمل، دار غراند سنترال للنشر، 1999

ألين إم. شون، الأرواح المتآلفة، كتب برودواي، 2001

لين ماكتاجارت، الحقل، هاربر كولينز، 2001

مايكل تالبوت، الكون الهولوغرافي، دار غرافتون للنشر، 1991

ليندا تاكر، إنقاذ الأسود البيضاء، دار نشر نورث أتلانتيك، 2013

روزاموند يونغ، الحياة السرية للأبقار، دار فابر آند فابر للنشر، 2017

أفلام/وثائقيات

*جيل روبنسون: إلى القمر والعودة*إخراج وكتابة أندرو تيلينجر، إنتاج شركة أورانج بلانيت بيكتشرز، 2017

*شارك ووتر*إخراج وكتابة: روب ستيوارت، إنتاج SW Productions، Diatribe Pictures، Sharkwater Productions، 2006

*بلاكفيش*غابرييلا كوبرثويت، إيلي ديسبريس، تيم زيمرمان، دير. غابرييلا ، كوبرثويت، Manny O Productions، 2013

*ذا كوف*مارك مونرو، إخراج لوي بسيهويوس، بارتيسيبانت ميديا، 2009

*مؤامرة الأبقار*إخراج وكتابة: كيب أندرسن، كيغان كون، إنديغوغو، 2014

*حقيقة مزعجة*آل غور، إخراج ديفيس غوغنهايم، إنتاج لورانس بيندر، إنتاج بارتيسيبانت، 2006

شكر وتقدير

من هم أفراد عائلتي؟ بالنسبة لي، هم أولئك الذين أشعر معهم بأقوى الروابط. ودون أي دليل مسبق على النجاح، فإن كلماتهم دائماً ما تكون "انطلق"، "اتبع شغفك"، أو "يجب أن تحاول، وإلا كيف ستعرف؟" بالإضافة إلى الكلمة الأهم: "أنا أؤمن بك".

هناك امرأة في حياتي تشجعني منذ أكثر من عشرين عاماً. جو تاون، شكراً لكِ من أعماق قلبي على كل حبكِ وتشجيعكِ لي في هذه الرحلة.

كل الحب والشكر لأمي ماري، التي لا تزال تؤمن بي وتظهر لي حباً غير مشروط.

شكراً لقبيلتي: جين هارجريفز، وبيليندا رايت، ولورا سكوت، وروجر سيمونز، وزملائي في بودنرز، وجميع سفراء الحيوانات الجميلة في جميع أنحاء العالم الذين ينضمون إليّ يداً بيد وقلباً لقلب، إيماناً منا بأننا معاً نستطيع أن نهز العالم ونحدث فرقاً في حياة أرواحنا المتآلفة الرائعة.

أود أيضًا أن أشكر تكساس، مؤلفتي المشاركة، على ظهورها في أوقات استراتيجية لإعادتي إلى المسار الصحيح ولإخباري (أحيانًا) بما يجب أن أكتبه؛ وبودي، صديقي الكلب الأسود، على تشجيعه المستمر من العالم الآخر ودعمه في كتابة هذا الكتاب؛ ومورغان، التي لا تبتعد أبدًا؛ وغريس الإلهية، روح عميقة في جسد كلب جميل، والتي كانت واحدة من المحظوظين الذين نجوا من المصاعب في رومانيا والتي تعلمني بالفعل الكثير عن تحويل ترددات الخوف والقلق إلى ثقة وحب.

أتوجه بالشكر الجزيل لفريق دعم الحيوانات الخاص بي، ولحيواناتي الروحية، ولكل حيوان تشرفت بلقائه، لما علمني إياه من الكثير. كما أتوجه بالشكر لجميع من يثقون بي ويعهدوا إليّ بحيواناتهم عندما يحتاجون إلى مساعدة عاجلة. شكرًا لكل من حضر ورش عملي، بدافع حبه للحيوانات. أنا ممتن للغاية لإتاحة الفرصة لي لمشاركة فن التواصل مع الحيوانات معكم.

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى محررة التكليف، آمي كيبرد، والمحررة والصديقة ليزي هنري، وجميع الأشخاص المهرة الذين يعملون خلف الكواليس في دار نشر هاي هاوس في المملكة المتحدة والذين يتعاونون في تحويل كلماتي إلى كتاب يمكنك حمله بين يديك، لأن رغبتنا هي أن تستلهم وتتمكن.

أودّ أن أخصّ بالشكر الجزيل القارئ الكريم لاختياره هذا الكتاب، ولدخوله عالم التواصل مع الحيوانات، ولكلّ تجربة تواصل تُسهم في إعادة بناء علاقتنا العميقة بالحيوانات والطبيعة. بارك الله فيكم. ناماستي.

نبذة عن المؤلف



بي هورسليهي أشهر خبيرة في التواصل مع الحيوانات في المملكة المتحدة. ومعلمة متمرسة، ومرشدة ملهمة، ومؤلفة TEDx، وهي متحدثة في مؤتمرات كتابي "من القلب إلى القلب" و"دليل خبير التواصل مع الحيوانات في الحياة والفقد والحب"، وكلاهما من الكتب الأكثر مبيعاً.

تُدرّس بي على مستوى دولي، وقد ساعدت آلاف الأشخاص على استعادة التواصل مع حدسهم وتطوير مهاراتهم في التواصل مع الحيوانات. وهي تُحب

تشجيع الآخرين على الاستفادة من معرفتهم الحدسية حتى يتمكنوا من تحويل شغفهم وأحلامهم بالتقرب من الحيوانات إلى واقع ملموس.

انطلاقاً من حبها وتعاطفها مع الحيوانات منذ طفولتها، يتمثل شغف بي في جلب فهم أعمق وتعاطف أكبر تجاه الأنواع الأخرى ومساعدة الناس على إعادة إحياء علاقة عميقة مع العالم الطبيعي.

إنها لشرف عظيم لها أن تُيسّر رحلات التواصل مع الحيوانات البرية، حيث يُتاح للمشاركين فرصة التواصل المباشر معها في بيئتها الطبيعية، والتعلم من علماء الأحياء الخبراء المقيمين. وقد شملت هذه الرحلات التواصل مع الحيتان الحدباء، والدلافين الدوارة، والسلاحف البحرية، وأسماك المانتا، والحيتان الطيارة، على سبيل المثال لا الحصر.

peahorsley

peahorsley@

www.animalthoughts.com



HAY HOUSE

Look within

Join the conversation about latest products,
events, exclusive offers and more.

 Hay House UK

 @HayHouseUK

 @hayhouseuk

 healyourlife.com

We'd love to hear from you!

Join the
HAY HOUSE
Family

As the leading self-help, mind, body and spirit publisher in the UK, we'd like to welcome you to our community so that you can keep updated with the latest news, including new releases, exclusive offers, author events and more.

Sign up at www.hayhouse.co.uk/register

Like us on Facebook at Hay House UK

Follow us on Twitter @HayHouseUK

www.hayhouse.co.uk

Hay House Publishers
Astley House, 33 Notting Hill Gate, London W11 3JQ
020 3675 2450 info@hayhouse.co.uk