

وعندما نتحدث عن التغيير الذى يأتى من جراء الطلاق أو من حالة وفاة في الأسرة ، أو الانتقال إلى عمل جديد ، فإن الحياة تشتمل على أحداث صغار أيضا. فثمة تيار مستمر يحمل فيضا من هذه الأحداث من وإلى مجرى حياتنا. إن تغييراً كبيراً في حياتنا يستمد صفة كبره من أنه يضطرنا إلى إجراء عديد من التغييرات الصغيرة أيضا ، وحتى نمسك بتلاييب معنى الحياة في مجتمع متسرع التغيير ، فإننا نحتاج إلى إلقاء نظرة فاحصة على ما يحدث عند مستوى هذه التغييرات الصغيرة وعندما يتغير شيء ما في محيط حواسنا ، يتعدل شكل الإشارات المنصبة في قوائنا الحسية ومنها إلى جهازنا العصبي. لقد تعرضت الأشكال الروتينية للمقاطعة - ونحن نستجيب هذه المقاطعة بطريقة مرهقة وحادة وجدير بالذكر أننا عندما نلتقي مجموعة من المنبهات الجديدة فإن الجسم والمخ يعرفان كلها فورا أنها جديدة. وقد لا يعود التغيير أن يكون ومضة لون نلحها بطرف العين. عندما يسمع كلب ضجة غريبة ، تتنصب أذناه ويستدير رأسه - ونحن نفعل الكثير من مثل هذا. فتغير المنبه يثير ما يسميه علماء النفس التجربيون: والاستجابة التوجيهية). ويكتسب سمعنا حدة فورية ، ونستخدم عضلاتنا لا شعورياً للتوجيه أعضائنا الحسية نحو المنبه القادر- فتتمنى ، أو تتحقق بعينينا لنرى أفضل. ويزداد نشاطنا العضلي بوجه عام وتحدث تغييرات في اشكال موجاتنا المخية ونحس ببرودة في اطراف اصابع يدينا وقدمينا عندما تتقلص الشرايين والأوردة فيها ويعرق باطن مفيينا ويندفع الدم الى الراس ويتغير ايقاع تنفسنا ونبضنا والسر في هذا ، عن شدة ، ودوامية ، ونوعية ، وعندما تأتي منبهات جديدة فإنها تقارن بالنمائر العصبية المخزنة في اللحاء الخارجي. فإن كانت المنبهات مستجدة ، فإنها لا تتطابق مع النمائر العصبية الموجودة - وهذا تبدأ الاستجابة للتوجيه في العمل. فإن اللحاء الخارجي للمخ يرسل اشارات الى جهاز التشريح النعدي بأن يثبت على ما هي عليه وهكذا يكون لمستوى الجدة في بيئتنا تأثيراته البدنية المباشرة. وفضلا عن ذلك فمن الأهمية بمكان أن نعرف أن الاستجابة التوجيهية ليست أمراً نادر الحدوث. وعندما تزيد الحدة في البيئة- أي كثرة التغييرات- سترهق بذلك موجة مستمرة من هذه الاستجابات التي تشكل عيناً ثقيلاً ومضنياً للبدن إنك إذا حملت البيئة بحمل زائد من الجدة فستحصل على ما يقابلها من الأشخاص المصابين بالقلق العصبي أولئك الذين يتذبذب الأدرينالين في أجسامهم بشكل مستمر وتتحقق قلوبهم باستمرار وترتديهم ويزيد اختلاج عضلاتهم بذلك كله من خصائص الاستجابة للتوجيه إنها منحة الطبيعة للإنسان ، وواحدة من أهم آلياته التي تساعده على التكيف. ويسمع ويرى أفضل. وباختصار ، كما يقول لوبين ، ومن هذا فإن من بين نتائج الاستجابة التوجيهية إرسال موجة من الطاقة المتحفزة خلال الجسم. فإن الاستجابة التوجيهية لا تمتلك فقط مدد الجسم المحدود من الطاقة المتحفزة ، بل أيضاً من مدد المحدود جداً من مطالقات الطاقة) كالأدرينالين والنور أدرينالين). مفضلاً عن ذلك ، ولكنها تحدث أيضاً عندما تقابلنا أفكار أو معلومات مستجدة ، مثلها في ذلك تماماً مثل الأصوات والرؤى المستجدة. إن إشاعة طازجة نسمعها في المكتب ، أو مفهوم جديد ، أو حتى نكتة جديدة كفيلة بتحريك الاستجابة التوجيهية. أو أي أيديولوجية من هذا القبيل ، فإنه سرعان ما يتعارف) أو يظن أنه تعرف ( عناصر مألوفة في المنبهات المستجدة فيهاً روعه. الواقع أنها يمكن أن تعتبر الأيديولوجيات بمثابة أرشيف عقلٍ كبيرٍ من الأدراج والخانات المستعدة لتقبيل المعلومات الجديدة ومن أجل هذا فإن الأيديولوجيات تساعد على تخفيف حدة وتكرار عملية الاستجابة للتوجيه فقط عندما لا يكون الجديد ملائماً ، عندما يستعصي على الأيديولوجية تقبيله ، فهنا تقع الاستجابة التوجيهية. وكمثال نموذجي على ذلك ، حالة الشخص المتدين الذي نشأ على الاعتقاد بأن الله خير لا يقضى إلا خيرا ، فما لم تسوه هذه الحالة أو تتعدل نظرته هو إلى العالم ، أي عندما نفهم أخيراً شيئاً ما كنا في حيرة من أمره وقد لأنكون واعيين لهذه الاتهات إلا في حالات نادرة ولكن الاستجابات التوجيهية والاهات تحدث باستمرار تحت مستوى الوعي وإنما تزيد الجدة - كل المستجدات المدركة حسياً - تجعل نشاطاً متفرجاً داخل الجسم وبخاصة في الجهاز العصبي. وتجعل الاستجابات التوجيهية تنطلق داخل كياننا كالمسابيع الوامضة ، فالإنسان والبيئة في حالة دائمة من التفاعل المختل: فإن بعض الحالات المستجدة تستدعى استجابات أقوى. وهذا الرجل الذي يتهاوى بسيارته على أحد الطرق الرئيسية مصفيحاً إلى الأنعام المنبعثة من الراديو مسلماً خياله لمداعبات أحلام اليقظة ، إنه يستطيع أن يحس وجيب قلبه ، وارتعاش يديه ، ولكن ماذا يحدث إذا لم ينزل هذا التوتر؟ ماذا يحدث عندما توضع في موقف يتطلب مجموعة مربكة من ردود الفعل البدنية والنفسية لامتصاص ضغط هذا الموقف؟ ماذا يحدث مثلاً عندما يتعرض الفرد يوماً بعد يوم لتعنت رئيسه ومضايقاته؟ ماذا يحدث عندما يعاني أحد أطفالنا من مرض خطير؟ أو من ناحية أخرى عندما تتطلع بشغف إلى موعد هام أو إلى اتمام صفة هامة؟ مثل هذه المواقف لا تجد في معالجتها الطاقة المتحفزة التي تطلقها بسرعة عملية الاستجابة التوجيهية ، وإنما تحتاج إلى ما يمكن أن نطلق عليه اصطلاح: « رد الفعل التكيفي ». ورد الفعل التكيفي وثيق الصلة بالاستجابة التوجيهية. الواقع أن كلتا العمليتين متضارفتان ، لدرجة أن الاستجابة التوجيهية يمكن أن تعتبر جزءاً من

عملية رد الفعل التكيفي الأكبر والأشمل ، أو بمتابة المرحلة الأولية منها. أى أن خط الدفاع الأول عصبى وبخاصة عندما يكون عملهم أن يتکيفوا مع مواقف معينة تنتوى على التعارض والشك ، ويزيد انطلاق هذه الكيماويات من عمليات التمثيل داخل الجسم. فهي ترفع ضغط الدم. وترسل من خلال الدم بموجاد مضادة للالتهابات لمقاومة التلوث فى مناطق الجروح- إن وجدت. ثم تبدأ هذه الكيماويات أيضا في تحويل الدهن والبروتين من طاقة كامنة إلى قوة عاملة مستهلكة بذلك جزءا من مخزون الطاقة الاحتياطي للجسم إن تنبئه يحتاج إلى وقت أطول. كما أنه يدوم لفترة أطول ، يمكن أن ينطلق بفعل التحولات والتغيرات التي تقع في المناخ النفسي المحيط بنا فالقلق والتوتر والصراع ، والشك ، ومجرد توقيع انتظار التغيير يمكن أيضا أن ينبه رد الفعل الإدراكي. إن رغبة الفرد في أن يعدل اسلوب حياته او في استبدال عمله بعمل اخر والضغط الاجتماعي وعدم ثبات الاوضاع وتعديلات اسلوب الحياة وفي الحقيقة اي شيء يضطررنا الى مواجهة المجهول يمكن ان يثير رد الفعل التكيفي أنه حتى التغيرات الصغيرة في المناخ العاطفي ، أو العلاقات المتبادلة ، يمكن أن تنتج تغيرات ملحوظة في كيمياء الجسم. فالإرهاق كان يقاس عادة بكمية الكورتيكoster ويدات والكاتيكولامينات) كالأдрينالين والنور أدرينالين مثلا( التي توجد في الدم والبول وفي سلسلة من التجارب استخدم ليلى الأفلام لإحداث الإنارة العاطفية ثم سجل التغيرات الكيمائية. لقد عرضت على مجموعة من طلبة الطب السويديين الذكور مقتطفات فيلمية تمثل جرائم قتل ، وقصة على الحيوانات. وبفحص بولهم قبل وبعد المشاهدة اتضح أن نسبة الأدرينالين فيه قد ارتفعت بمتوسط سبعين في المائة ، وفي الليلة الثالثة شاهدن فيلم عمدة شارلي فاغرفن في الضحك وبالرغم من مشاعر الابتهاج والمرح وخلو الفيلم من اي شماهد للقصوة او العدوان وفي الليلة الرابعة عرض عليهم فيلم قناع الشيطان وهو فيلم مثير صرخن بالفعل فرعا وهن يشاهنه وباختصار فان الاستجابة العاطفية يصاحبها اثارة لنشاط غدة فوق الكلية . وقد تكرر الوصول إلى نتائج مماثلة في عدد من التجارب التي أجريت على رجال ونساء ، ورواد فضاء ، وبالرغم من أن المتضمنات الكاملة لهذا لم تكن متقدمة ، إلا أن هناك قرائن متزايدة على أن التنبئ التكيفي يمكن أن يكون شيئا مدمرة ، وبالتالي فإن الدكتور رينيه دوبو مؤلف كتاب ( الإنسان والتكيف ) يحذرنا من أن الظروف المشحونة بالتغيير من مثل: « مواقف المناسبة ، تغير بشكل واضح من إفراز الهرمونات. ويستطيع الإنسان أن يرى ذلك بوضوح في البول والدم. كل نظام الغدد الصماء ». ثم ماذا أيا كانت مسبباته ، تعانى من الاضطراب الجنسي. وقد أثبتت الدراسات הקלينيكية حقيقة أن الناس الذين يتعرضون للإرهاق يحدث لديهم نفس ردود الفعل التي تحدث لدى حيوانات التجارب في هذا الخصوص. يكون مستوى الإخصاب لديها أقل من مستوى لدى الجماعات الأقل إرهاقا. فالازدحام على سبيل المثال- والذي يتضمن مستوى دائما ومرتفعا من التفاعلات المتبادلة ، على الأقل بالنسبة للحيوانات أنه يسبب تضخما في غدة فوق الكلية ، وانخفاضا ملحوظا في الخصب. ونظام الغدد الصماء ، وبالتالي إلى زيادة في تمثيل الدهن ، وهذا بدوره يخلق صعوبات خطيرة لبعض مرضى السكر. وحتى البرد العادى ، ثبت أنه يتأثر بمعدل التغيير في البيئة ، كاستجابة لعلاقاتها المتغيرة مع الناس المحيطين بها والآحداث التي عاينتها وغيرهم من المستغلين ببحوث التغيير في الحياة ، وواضح جدا أنه من المستحيل أن نساعر من معدل التغيير في المجتمع ، أو نرفع نسبة الجدة فيه ، دون أن نثير تغيرات هامة في كيمياء الجسم لدى السكان.