

القسم الثاني

من الأفكار الهدامة
إلى الأفكار الإيجابية

كيف يعمل العقل

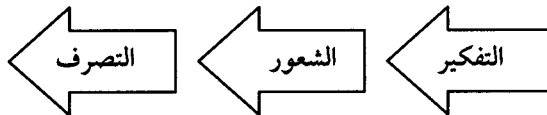
تتشغل بات، الموظفة الإدارية متوسطة المستوى، بالأفكار الجديدة. ولسوء الحظ، أغلب هذه الأفكار تشبه أحلام اليقظة، بدون أي قيمة فعلية، إلا أن هذا لم يكن ليحبطها. فحينما يخطر على بالها فكرة ما، فإنها ترغب بمشاركتها فوراً مع الآخرين، وعادة مع مديرتها المباشرة جان. لقد خطر على بال بات فكرة جديدة. دخلت إلى مكتب جان لتتحدث إليها. «جان، لن آخذ من وقتك أكثر من دقيقة. ولكنني أريد أن أقول لك عن فكرة رهيبة، وأعتقد أنني أصبت هذه المرة إصابة موفقة». كانت بات كالعادة شديدة الحماس، بينما كانت جان تعبث بين الأوراق، وتنظر بإهمال إلى بريدها، وتعبث ببعض الحمولات الورقية. غير عابئة، تابعت بات: «ستمكننا هذه الفكرة من دخول أسواق جديدة وستحقق لنا هوامش عالية من...» في هذه اللحظة، رن الهاتف، رفعت جان السماعية وبدأت بالكلام عن سوق البورصة وبعض المواضيع الأخرى. لاحظت بات عدم اهتمام جان، توقفت عن الكلام وخرجت غاضبة من المكتب.

من الواضح أن بات مستاءة من لامبالاة جان، ماذا كنت ستفعل لو كنت محل بات؟ هل ستكون ردة فعلك مشابهة لردة فعلها، أم ستكون مختلفة؟ كيف؟.

كل ردود الأفعال التي نقوم بها تمثل نفسها بشكل سلوكي. ولأننا أفراد متميزون، فإن سلوكنا أو ردود أفعالنا تختلف من شخص لآخر، ومن موقف لآخر. ولكن بغض النظر عن الاختلاف فإن سلوكنا هو نتيجة لأفكارنا الواعية واللاواعية.

واحدة من أهم مكتشفات الدكتور ويليام جيمس تكمن في أننا نفكر. ثم وكنتيجة حتمية لهذا التفكير يأتي الشعور، ثم التصرف المدفوع بذلك الشعور. وكما أوضح أيمرسون أن «التفكير، هو سلف التصرف». وحينما تفهم هذا المفهوم من التفكير والشعور والتصرف فإنك تكون قد بدأت السيطرة على مشاعرك السلبية (العواطف)، وعلى تصرفاتك (السلوك) وذلك عبر تغيير الأفكار السلبية المسؤولة عن المشاعر السلبية وعن التصرفات إلى أفكار إيجابية.

سلسلة ال: ت - ش - ص



فلنعد ثانية إلى بات. إذا طبقنا سلسلة التفكير - الشعور - التصرف (ت - ش - ص) عليها، كيف سيبدو الأمر؟ كان تصرف بات هو الخروج بشكل عاصف من المكتب. ما هو

الشعور أو ما هي المشاعر التي تعتقد أنها دفعت بات لتقوم بهذا التصرف (رد الفعل)؟ وعلى رغم أن الإجابة ستكون مجرد تخمين، فإن المرء سيقول إن بات كانت تشعر أنها خرجت، غاضبة، خائبة الأمل ومحبطة. فما هي الأفكار التي أدت إلى مثل هذه المشاعر؟ فلنخمن أيضاً. يمكن أن بات كانت تقول لنفسها: «لا تأخذني جان أبداً على محمل الجد، وما قامت به كان فظاً وغير مسؤول». «لقد أمضيت أياماً وأنا أعمل على هذه الفكرة، وكان عليها على الأقل أن تنظر إلي وأنا أتحديث إليها» «لقد فشلت ثانية في إيصال فكرة مهمة. ألن أتمكن يوماً من أن أفعل هذا بطريقة صحيحة؟».

كل واحدة من هذه الأفكار يمكن أن تنتج مشاعر سلبية. وكل شعور سلبي يمكن أن يؤدي إلى تصرف سلبي. والتصرفات السلبية تؤدي إلى عواقب سلبية. إن عواقب التصرفات السلبية هي المسؤولة عن كل هذا الصخب في الحلقة. وكما أشرت في الفصل الأول، هذا هو السبب في أن التفكير السلبي يكلف الشركات الكثير من الأموال؟.

يمكن لبات أن تختار. بإمكانها أن تغير أفكارها حول المعاملة التي تلقتها من جان. (وتذكر أن كل مواقف العمل لها جانبها الإيجابي مهما شكلت من تحدٍ ومهما كانت محبطة)، فإذا ركزت على الجانب الإيجابي ستجد أنك في وضع فكري وعاطفي يسمح لك بالرد على أي موقف بطريقة بناءة ومنطقية عقلانية. في الواقع، كلنا مر بموقف مشابه لما مرت به بات.

هل تعتقد أن رد فعل بات مبرراً؟ أو هل تعتقد أنه كان بإمكانها التصرف بطريقة أكثر إيجابية، وبناءة؟ لو أن بات إتبع أسلوب سلسلة الت - ش - ص . لكانت قادرة على هندسة نتائج أكثر إيجابية، وذلك عبر تغيير أفكارها إلى أفكار إيجابية. كان يمكن أن تقول لنفسها واحدة من العبارات التالية:

- «لابد أنني فاجأت جان. في المرة المقبلة، سأحدد موعداً».
- «لابد أن عقل جان مشغول بالكثير من الأمور. ربما يجب عليّ تدوين أفكارى على ورقة والحصول على آرائها قبل مناقشتها».
- «على رغم أنني أكره أن أهماش، إلا أنه لي عقل خلاق يقدم للناس الكثير من الأفكار الجيدة. من الممكن أن جان قد أخذت الموضوع على أنه فكرة بعيدة المنال. لابد أن أكون صبورة معها».

ما هي المشاعر التي يمكن أن تحرضها مثل هذه الأفكار؟ لابد أنها كانت لتكون أكثر إيجابية. وكانت بات لتشعر بالهدوء والأناة، ومشاعر الهدوء والأناة كانت لتتحول إلى تصرفات إيجابية. وكمحصلة، كان يمكن لبات أن تعذر نفسها، وأن تختار وقتاً أنسب. فبغض النظر عن الطريقة المجحفة التي نشعر أننا عوملنا بها، يجب علينا دائماً أن نقدم للشخص الآخر ميزة الشك، فنحن لا نعرف السبب الذي دفعها للتصرف بهذا

الشكل. نقوم دائماً بترجمة سلوك الآخرين، وفي أغلب الأوقات، تظهر ترجماتنا أنها خاطئة أو غير صحيحة. وبعدم قدرتنا على قراءة أفكار الآخرين نجد أننا نقع دائماً في الفخ، في الوقت الذي تقوم فيه المناجاة السلبية التي نقوم بها بتغذية الاحكام السريعة أو الخاطئة. حسناً، لا توجد مشكلة في وصفك للسلوك الذي تراقبه طالما أنك لا تترجمه. كان من الممكن ليات أن تقول: «جان، يبدو أنك مشغولة جداً. هل يمكن تحديد موعد لنجتمع؟».

أنا لا أقول أنه يجب تقديم الأعذار للامبالاة وفظاظة الآخرين، بل اقترح التعامل معهم بالأساليب العامة. فنحن لن نتمكن من معرفة ما يدور في أذهان الناس حتى ينطبق علينا القول المأثور لسكان أمريكا الأصليين: «لقد مشينا مسافة ميل في حذائهم».

يتوجب علينا في بعض الأحيان التعامل مع أناس معينين ممن يشغلون مراكز حساسة ويمكن لهم بشأن أو بأخر أن يقلبوا حياتنا إلى جحيم لا يطاق، ونتساءل عن السبب الذي جعلهم في مثل هذه المواقع أساساً. وأينما ذهبنا، سنظل نجد أمثال أولئك الناس ممن يجعلون المناجاة الداخلية الإيجابية شيئاً مستحيلاً. وأفضل ما يمكن القيام به في مثل هذه الأوقات هو التسليم أننا لن نتمكن من تغيير ما في نفوس الناس. يجب علينا اتخاذ القرار الواعي للتحرر منهم، فالسلبية، والقلق من عدم إمكانية التغيير لن تقوموا مسالكهم، كما أنها لن تجعل حياتنا مريحة.

إن تغيير أفكارنا من الحالة السلبية إلى الإيجابية يتطلب الوقوف قليلاً أمام مناجاتنا الداخلية، فالمناجاة الداخلية تشبه وإلى حد كبير سواقة الأقراص المضغوطة المتموضعة داخل العقل والتي تعمل آلياً لدى تعرض المرء للمواقف الخارجية. فحين يرفض مدير الاستماع إليك، يقوم عقلك باختيار الاسطوانة الثانية، المسار الثامن. «المدير أحمر» أو حينما تعيد الإدارة إعادة هيكلية العمل، ينطلق العقل نحو الأسطوانة الرابعة، المسار الأول. «لا توجد لدى هؤلاء المتحجرين أي فكرة عما يفعلون» وبلاستماع إلى المناجاة الداخلية نستطيع معرفة فيما إذا كانت ردود أفعالنا، وخصوصاً تجاه المواقف الصعبة والقاسية، بناءة ومنطقية أو هدامة وغير عقلانية، فالطريقة التي نتحدث فيها لنفسك طوال اليوم يكون لها الأثر الأكبر على طريقة أدائك وشعورك بالراحة. فكر أنك تمر الآن بأحد المواقف التي تعتبرها عصبية وأنت في عملك. ماذا سيقول لك عقلك؟ وما سيقوله عقلك هو أحد الأمثلة الحية على المناجاة الداخلية. ففي الواقع، نحن نتحدث إلى أنفسنا طوال النهار. فإذا كنت تفكر، فإنك تتحدث إلى نفسك، وتترك للصور أن تتداعى إلى ذهنك أيضاً.

إن التطبيقات العملية لهذه الحقيقة البسيطة عميقة جداً إذا تأملت في أن هذه الحقيقة قد دفعت أفكارك الحالية التي تأخذ شكل المناجاة الداخلية إلى تحديد ماهية تصرفاتك. فإذا أردت أن تشعر بالرضا وأقصى الحدود الممكنة من الفعالية والتأثير،

تحدث إلى نفسك بطريقة إيجابية. هذا يتطلب منك رؤية الجوانب الإيجابية من الناس ومن المواقف وأن لا تكتفي بالجوانب السلبية. والأمثلة التالية تشير بوضوح إلى المناجاة الداخلية السلبية الهدامة:

«كالعادة، لا شيء جديدًا. عفن بعفن».
 «لست قادرًا على التقاط أنفاسي».
 «لم أعد أحتمل. إنه يقتلني».
 «إنني أحتقن. ما هذا؟ إما القيام بالأمر أو الموت».
 «لماذا عليّ أن أكتب هذا التقرير؟ هل أنا كاتب؟».
 «لا أستطيع احتماله. إنه مقزز».
 «آه نعم، وكأنهم يهتمون لأمرنا».
 «لم يحصل في يوم أن اشتروا من عندنا، فماذا يدفعهم إلى ذلك الآن».
 «كل مرة أتصل بهم، أدخل في نفس الدوامة».
 «لا أصلح لهذا العمل».
 «يا لحماقتي! كيف لي أن أرتكب مثل هذا الخطأ».

يقول الدكتور دينيس ويتلي، العالم المتخصص في السلوك الإنساني لأكثر من عشرين سنة. «حينما يتحدث العقل، يستمع الجسد. إننا وبالحرف الواحد، نقلب في عقولنا كل هزيمة وكل نصر لنا في لعبة الحياة».

فالمحترفون والرياضيون الأولمبيون يقولون على سبيل

المثال أشياء مثل «سأحقق نصراً كبيراً هذه المرة» «وسأحصل على النقاط العشر التي أحتاجها»، «لن يتمكن أحد من إيقافني». وكنت قد تحدثت مسبقاً عن النقص والخسارة والحدود. فالمناجاة التي تتمحور حول نقص المصادر (كالنقص في الوقت، الأموال أو المعلومات) أو التي تتأرجح بين ما خسرت في السابق وإمكانية ما ستخسره في المستقبل كقولك: «أعرف الأمر، نفس النتائج المقززة، الأمر يتكرر ثانية». أو تلك التي تركز على الحدود الذاتية (لا أملك الخبرة والخلفية المناسبين) كل هذه الأشياء تمهد المرء الذي يتجاهل قواه الخاصة إلى الفشل الذريع. فالجسد يتأرجح بما يتأرجح به العقل.

راقب نفسك وأنت تناجيها، طوال اليوم. وكلما شعرت أنك تقول لذاتك أشياء سلبية عن ذاتك أو عن الناس الآخرين، أو عن أحد المواقف التي تمر بها، توقف وحاول أن تبحث عن ميزة إيجابية تستطيع التركيز عليها. كلا الشعورين حقيقيين ويمكن تطبيقهما. والفرق بينهما أن أحدهما يساعدك على التفكير بشكل خلاق يمكنك من الحصول على ما تريده، بينما يُحد الآخر من خياراتك ويكون بالتالي وبالأعلى عليك.

تكنولوجيا تحويل المواقف

إن النظر إلى تحديات المواقف المتقلبة بطريقة إيجابية يحتاج إلى الكثير من التمرين والممارسة فهذا التمرين يمكن المرء من السيطرة على ردود أفعاله الآلية ومن ثم تحويلها إلى

ردود إيجابية فعالة. أفترض مثلاً وبنتيجة خفض العمالة، ستخسر عملك في غضون شهر. فالمناجاة السلبية يمكن أن تكون:

- لقد تقدمت في السن، لن أجد عملاً آخر.
- كيف سأسدد فواتيري؟
- لماذا اختاروني؟ كان يجب عليهم أن يختاروا جون.

يدفعنا مثل هذا النوع من المناجاة إلى اتخاذ قرارات متسعة ومتهورة كأن نقبل بأي فرصة تعرض علينا. أو أن نعرض المنزل للبيع، أو أن نسمح للقلق أن ينال من صحتنا ويوقعنا فريسة للإحباط. فإذا أردنا أن نحول هذه الأفكار السلبية إلى أخرى إيجابية، يجب علينا أولاً أن نبحث عن كل الفرص الإيجابية في هذه المواقف وأن نعرفها. إليك بعض الأمثلة المحتملة لمناجاة ناجمة عن وضع خفض العمالة:

- وأخيراً استطعت أن أرتاح. لقد عشت حياة روتينية. لقد كنت بحاجة إلى مثل هذه النقلة.
- سأجد عملاً آخر فأنا شخص ذكي، ممتلئ بالطاقة وملتزم، ولا أشعر بوجود مشكلة. قد يمضي بعض الوقت ولكنني شخص بموارد لا تنضب.
- ستكون لي الفرصة لأمضي بعض الوقت مع عائلتي، في الوقت الذي أبحث فيه عن معابر جديدة.

النقطة تكمن في اختيارنا للطريقة التي ننظر فيها إلى

المواقف. س. ي. هايكاوا، لغوي وبرلماني أمريكي قال ذات مرة: «لاحظ الفرق بين رجل قال: لقد أخفقت لثلاث مرات متتالية، وبين قوله: أنا شخص فاشل». المقولة الثانية تشخص الفشل. وشعور المرء بلا قيمته وشعوره بالإشفاق على ذاته ينبعان من مثل هذه المناجاة السلبية. فالمقولة الأولى، على رغم عدم تحقيقها لأهدافها فهي ما تزال مليئة بالفرص.

إن تحويل المناجاة الداخلية لتكون أكثر إيجابية يؤدي إلى نتائج مثيرة. فمهما اعتقدت أنك شخص سلبي وتشاؤمي، فاعلم أن كل الناس يتمتعون بموهبة النظر إلى الأمور بطريقة أكثر إيجابية. ففي الوقت الذي يثير فيه بعض الناس أنفه الأمور، يتمتع آخرون بموهبة مواجهة أصعب الأمور بروح ملؤها الهدوء والثبات والالتزان.

لماذا تختلف ردود أفعال الناس عن بعضها تجاه الوضع الواحد؟

صباح الاثنين، صخب في المكتب. وعوضاً عن الانشغال في «كيف أمضيت عطلة نهاية الأسبوع؟» يتجمع الموظفون في مجموعات صغيرة وينخرطون في نقاشات جدية. ماذا يحصل؟ ولن يمضي وقت طويل حتى يعرف الجميع أن مديري القسم كانوا في اجتماع خاص امتد لكامل يوم الأحد، واستؤنف هذا الصباح، وما زال الاجتماع منعقدًا. وسرت الشائعة. تخفيض كبير في عدد العمال، وإعادة هيكلة الشركة، الإنتاجية متوقفة. فجأة، تدخل المديرية بوجه كالح، وتلتفت العيون نحوها.

تجول بنظرها وتقول: «سنجتمع في قاعة الاجتماعات في غضون ساعة».

لا بد أن الجميع مهتم. ولا يعرفون ما يجري، وكيف سيؤثر هذا الوضع عليهم. ماذا يفكر كل واحد منهم؟ ماذا يقولون لأنفسهم؟ الوصول إلى منبع المناجاة الداخلية هو المفتاح الأبدي للمضي مع أنفسنا.