



الفصل 15

تلاعب بذهنك عوضا عن تركه يتلاعب بك

لا ينبغي أن نجادل بعد الآن على أن العديد من التحديات التي تواجهنا في الحياة ومجال الأعمال هي أكثر بقليل من مجرد ألعاب ذهنية. اعتادت أذهاننا التلاعب بنا، وتكون ألعاب الذهن في بعض الأحيان أكثر وضوحا من غيرها، ولكنها تتواجد على الدوام سواء أتجسدت بالخوف من النجاح، أم الرفض، أم الاستغصاب السريع، أم الشعور بالخشية، أو التبعية، أو الغباء. تعد عواطفنا في مقدمة العوامل المؤثرة في سلوكنا عبر التلاعب بعقولنا، وتحدث الأمور السلبية وغير المنتجة في الحقيقة حين نفسح المجال لأذهاننا بالتلاعب بنا، مما يوجب علينا العمل على تقوية حالتنا العقلية، واكتساب السيطرة مع المحافظة عليها، وتوجيه عواطفنا بغية تحقيق النتائج المرجوة. يتعين علينا أن نتعلم كيفية التلاعب بأذهاننا عوضا عن تركها تتلاعب بنا.

يتعين علينا العمل على توجيه عواطفنا بغية تحقيق النتائج المرجوة.

تشكل الألعاب الذهنية وصفا جيدا "لعملية الخطوات الأربع"، والدوار الذهني، والتفكير الإيجابي، وعدة طرق أخرى للتفكير والاستجابة كنا قد ناقشناها سابقا. سيكون من المفيد للغاية أن تحاول اكتشاف ما أمكنك من الطرق لاستبقاء السيطرة على عواطفك، بحيث تدفعك باتجاه بلوغ أهدافك.

عندما نخضع بسهولة للمؤثرات الخارجية المحيطة، فإننا نضع أنفسنا بالأساس تحت سيطرة الآخرين، وغيرهم من الأشياء. رأيت كثيرا من الناجحين ممن يفتقدون السيطرة العاطفية، ويعنفون موظفيهم باستمرار، ولا يتمتعون بمحبة الناس عموما، ويخضعون لعواطفهم بما يؤثر في تركيزهم، وسعادتهم الشخصية، ناهيك عن حولهم. يمكن، بناء على ذلك، أن ينطبق مبدأ التلاعب بالذهن وإتقانه على جميع الناس، بغض النظر عن موقعهم في الحياة (أغنياء كانوا أم فقراء، كبارا أم صغارا).

ذكرت في السابق عددا من الأفكار، وبعض الأمور المحددة التي يمكن القيام بها لاستعادة السيطرة على ما يؤثر فيكم من الأشياء بصورة سلبية، ولم أفرغ في الحقيقة كل ما في جعبتي بعد. أود إخباركم في هذا الصدد عن إحدى الألعاب الذهنية التي استخدمتها فيما يحقق فائدتي، ويمنع الآخرين من شغل حيز من تفكيري على مر السنين.

تتمثل تلك اللعبة في تخيلي التواجد على خشبة المسرح (كما الممثلين تماما) بالنظر إلى معرفتي، على سبيل المثال، بما تلقنه شركة "ديزني" لهم من ضرورة التبسم، وإظهار السعادة، والفرح، والود لمن يشاهدهم حين يكونون على خشبة المسرح، وإن لم تملكهم تلك المشاعر في الحقيقة.

تتمثل تلك اللعبة في تخيلي التواجد على خشبة المسرح.

يكافئ المرء - حين يسمح بشغل حيز من تفكيره، أو يفتقر إلى الحنكة، واليقظة، والانتباه - يكافئ مشاعره السلبية بما يماثلها من أفعال، ولكن مقاومته لها - كما ورد في الصفحة الثانية "لعملية الخطوات الأربع"، عبر تخيل التواجد على خشبة المسرح، والتظاهر بعدم تأثره بتلك المشاعر - ستمكنه من التصدي لها، والتلاعب بذهنه عوضا عن ترك الأخير يتلاعب به، والتحرك أخيرا في سبيل استعادة السيطرة على نفسه، وعواطفه، وحياته.

✳ معلومة مفيدة: (يعد تحديد الأهداف مهما بلا شك، ولكن متابعة العمل لبلوغها هي ما تجعلها حقيقة واقعة).

لا أزال أذكر الفترة التي كنت استعد خلالها لخوض اختبار قيادة الطائرات المروحية برفقة أحد الممتحنين التابعين "لإدارة الطيران الفيدرالية" (كأحد أهدافي الشخصية). يتعين على المتقدم لحيازة تلك الرخصة أن يقود الطائرات المروحية وفق معايير معينة - مما يتطلب الكثير من الوقت، والدروس، والمال - ثم إثبات قدرته "لإدارة الطيران الفيدرالية"، عبر التحليق الفعلي مع أحد الممتحنين التابعين لها، بغية الحصول على رخصة قيادة ذلك النوع من الطائرات في نهاية المطاف.

تعين علي تحديد موعد الاختبار مسبقا، وقبل شهرين تقريبا من حدوثه لعدم توفر أية شواغر في جدول ممتحني إدارة الطيران خلال تلك الفترة، ناهيك عن ضرورة السفر لثلاث ساعات بغية الوصول إلى المطار الذي يتواجد الممتحن فيه، واستعمال طائرته. أصابتي، في الحقيقة، أعراض الأنفلونزا في الليلة التي سبقت الاختبار، وارتفعت درجة حرارتي بشدة في الصباح، وكنت متعبا ومحموما بحيث عجزت تقريبا عن الحركة. وجدتي في موقف صعب للغاية، فإن ألغيت الاختبار، من جهة، فسأخسر المال، وأضطر إلى الانتظار عدة أشهر أخرى بغية إعادته، والتحليق المتواصل والدوري حتى تلك الفترة التزاما بالمعايير المطلوبة، مما يكلفني الكثير بالنظر إلى تجاوز كلفة ساعة التحليق المثلي دولار، وإن ذهبت في مواعيدي، من جهة أخرى، قد أفضل في تجاوز الاختبار، أو أتعرض لأي مكروه نتيجة سقمي الشديد، وعدم قدرتي على قيادة السيارة لثلاث ساعات، ناهيك عن قيادة ما يفوقها من طائرات مروحية!.

تولت زوجي القيادة حتى بلغنا المطار، ووضعت نفسي ذهنيا على خشبة المسرح ما إن ترجلت من السيارة، ولم أخبر الممتحن بأي مما أصابني بفضل ذلك. أنهينا الشق النظري من الاختبار، وصعدنا الطائرة لأداء العملي منه، وقد أخبرني الممتحن في النهاية بنجاحي. صعدت السيارة، بعد توقيع بعض الأوراق الضرورية، مغادرا

خشبة مسرحي، وكدت أنهار في تلك اللحظة، وغرقت في نوم عميق على الفور. لا أنصح أحداً، في الواقع، بفعل ما قمت به لأن ظروف الصعبة كانت الدافع الوحيد وراءه، ولوجود من كان بإمكانه إنقاذ الموقف (زوجي، والممتحن) لو انهزت فجأة أو ارتكبت أي خطأ، وهو ما لا يمكن أن يتوفر للغير بالضرورة.

لا يجوز أن يجهد الناس أنفسهم بمقدار ما فعلت في تلك القصة، ولكن الأخيرة تمنحك الثقة بكل تأكيد حينما تمرّون بما هو أقل من ذلك. حاولت أكثر من مرة دفع طاقات عقلي وجسمي لأرى أقصى ما يمكن أن تبلغه من حدود، وقد منعت نفسي من النوم لست وثلاثين ساعة متواصلة، خلال إحدى فترات العمل المحمومة، مما أكسبني القدرة على الاستيقاظ لأربع وعشرين ساعة بسهولة، وهو ما كنت أضطر إليه أحياناً نتيجة ضغط العمل وجدول مواعيدي. يعد ذلك رائعاً بالنظر إلى ما يمكن أن يمنحنا إياه تحصيل أذهاننا من إمكانيات مدهشة.

لا يجوز أن يجهد الناس أنفسهم بمقدار ما فعلت في تلك القصة، ولكن الأخيرة تمنحك الثقة بكل تأكيد حينما تمرّون بما هو أقل من ذلك.

هاكم مثالا آخر عن كيفية التلاعب بأذهانكم: لا بد أن يكون معظمنا قد علموا من قبل بوجود من يتحدث عنهم بالسوء، أو من يخبرهم بالتالي: "لقد كانوا يتحدثون عنك بما لا يسرك، ويا ليتك سمعت ما كانوا يقولونه!".

يسأل المرء بصورة تلقائية في مثل هذه الحالات عما قيل عنه، ولا يتوقف البعض أو يرتاحون إلا عند معرفة ما اغتیبوا به، دون الانتباه إلى ما يمكن أن ينعكس به ذلك بالسلب عليهم. يتمثل ما يدعو للإعجاب في عدم اكتراث المرء بمعرفة ما قيل عنه، لأن ذلك يعبر عن السيطرة الحق، بينما يجتر البعض ما قيل عنهم لسنوات، ويسمحون له باستنزافهم، ناهيك عن أنهم يهولونه بطريقة أو بأخرى. لا بد لأولئك من ارتقاء خشبة المسرح، وإهمال ما قيل عنهم، والمضي قدماً وكأن شيئاً لم يكن.

علاوة على ما سبق، يمكن للبعض أن يرتابوا أو يتحسسوا للغاية، بحيث يتوهمون اغتيال الناس لهم حين لا يتم حقيقة، ولو سألوا في تلك الحالة عما قيل عنهم، فسيسمعون لأفكارهم السلبية بشغل حيز من تفكيرهم. لا بد لهذا النوع من الناس أن يعملوا كثيرا لاكتساب السيطرة العاطفية على أنفسهم.

لنضرب الآن ما هو أكثر مرحا وأخف وطأة من الأمثلة: لو سألت أحد أطفالك أن ينظف غرفته، وأجابك: "إنني متعب، ولا أريد بذلك"، ثم طرحت عليه السؤال التالي مباشرة: "حسنا، هل ترغب الذهاب إلى حديقة الحيوان (أو أي من الأماكن التي يتوق إلى ارتيادها)؟"، فلا بد أن ينطلق إلى السيارة بسرعة البرق لأن مزاجه تغير بين لحظة وضحاها!.

تتغير المشاعر والأمزجة باستمرار، ولكن معظمنا يقوم بذلك في اللاوعي. لو كنت على سبيل المثال في سريرك نعسا وتعبا للغاية، فكم تحتاج من الوقت لتغيير وضعك ذاك، واكتساب الحيوية المفاجئة، والتحرك بسرعة؟. أعتقد أن الإجابة تكمن في "القليل من الوقت"، بالنظر إلى السرعة التي سوف تتحرك بها إن صرخ أحدهم محذرا: "حريق، حريق!".

تتغير المشاعر والأمزجة باستمرار، ولكننا معظمنا يقوم بذلك في اللاوعي.

سيعني ذلك بالضرورة أنك ستحتاج لمن يحفزك في تلك الحالة عبر التحذير من نشوب الحريق. يتمثل ما أود إيصاله في امتلاكنا القدرة الدائمة على تغيير مشاعرنا وأمزجتنا، ويا ليتك تفكر في عدد المرات التي أعاقتك فيها الأخيرة عن القيام بما يكفل تحقيق أهدافك. إن ذلك يحدث يوميا في الكثير من الحالات، ولو أدركت بكل بساطة أنك تسيطر بقوة على مزاجك وعواطفك، فستحظى بالكثير من الفرص للمضي قدما نحو بلوغ أهدافك.

لا أسمح لمزاجي، حين يسوء في بعض الأحيان، بدفعي إلى إلغاء أي من مواعيدي، بل أضغط على نفسي، وألتزم بمواعيدي لعلمي أن العواطف والمشاعر تتغير سريعا، بحيث يمكن أن ينسى المرء ما أزعجه في المقام الأول.

مرة أخرى، إن ظننتم أن ما أقترحه يتمثل في أن مجرد الشعور بإيجابية، واصطناع ابتسامة عريضة بلهاء على وجوهكم سيغير حياتكم للأبد، فيا حبذا لو أعدتم قراءة الكتاب لأن ذلك يعني أنكم فوتتم نقطة مهمة للغاية، ولم تدركوا مقصدي المتمثل في أن بمقدوركم إعادة توجيه عواطفكم ومشاعركم - بحيث تساعدكم في بلوغ أهدافكم - ما إن تدركوا أن بإمكانكم السيطرة بقوة عليها، وفهمها بجانب محفزاتكم على أكمل وجه، فهل رأيتم كم كان الفرق واضحاً؟!.

بمقدوركم إعادة توجيه عواطفكم ومشاعركم - بحيث تساعدكم في بلوغ أهدافكم - ما إن تدركوا أن بإمكانكم السيطرة بقوة عليها، وفهمها بجانب محفزاتكم على أكمل وجه.

خذ بعض الوقت، بناء على ما سبق، وحاول تحديد ما يمكن أن يتلاعب بذهنك، وما يمكنك عمله لتغييره، وهو الأهم. أمل بالفعل أن يمكنك هذا الفصل من متابعة العمل لإدراك المؤثرات التاريخية والبيئية المحيطة بكم، وكيفية منعها أو السماح لها بالتأثير في أنشطتكم وحياتكم اليومية، باعتبار أن ذلك يمثل إحدى الطرق الإضافية التي تمكنكم من التلاعب بذهنكم عوضاً عن تركه يتلاعب بكم.

● الخلاصة

- تحدث الأمور السلبية وغير المنتجة حين نفسح المجال لأذهاننا بالتلاعب بنا، مما يوجب علينا العمل على تقوية حالتنا العقلية، واكتساب السيطرة مع المحافظة عليها.
- يتعين علينا العمل على توجيه عواطفنا بغية تحقيق النتائج المرجوة.
- عندما نخضع بسهولة للمؤثرات الخارجية المحيطة، فإننا نضع أنفسنا بالأساس تحت سيطرة الآخرين، وغيرهم من الأشياء.
- تتمثل إحدى الألعاب الذهنية التي يمكنك استخدامها، لتجاوز مشكلاتك الراهنة، في تخيل التواجد على خشبة المسرح مهما كان شعورك.
- يدرك الجميع أن بإمكانهم العدو بأقصى سرعتهم نحو الباب إن صرخ أحدهم محذرا: "حريق، حريق!"، ولكن القليل هم من يستغلون معرفتهم بما يحفزهم في تسيير شؤون حياتهم اليومية.
- بمقدوركم إعادة توجيه عواطفكم ومشاعركم - بحيث تساعدكم في بلوغ أهدافكم - ما إن تدركوا أن بإمكانكم السيطرة بقوة عليها، وفهمها بجانب محفزاتكم على أكمل وجه.

