



الحياة هدية من
الله سبحانه وتعالى
ولكل مشكلة حل
لذلك قررت أن أعيش سعيدًا..

العواطف «ألوان قوس قزح»



«لا يوجد شيء سواك
يجعلك متخوفاً أو محبباً؛ لأنه
لا يوجد شيء يتعداك».
ماريان ويليامسون

كان أحد الشبان مشغوفاً بأن يعرف سر السعادة، فسأل كثيراً من الناس إلى أن نصحه أحدهم بزيارة قرية معينة في الصين بها رجل حكيم طاعن في السن سيُدله على سر السعادة.. وبدون إضاعة أي وقت استقل أول طائرة متوجهة إلى الصين؛ حيث كان شديد الحماس للوقوف على سر السعادة، ولما وصل أخيراً إلى تلك القرية، قال في نفسه: «الآن سأكتشف السر الذي كنت أبحث عنه لمدة طويلة».. ووصل إلى بيت الحكيم الصيني، وطرق الباب ففتحت له سيدة كبيرة في السن، ورحبت به وأخذته إلى الصالون، وطلبت منه الانتظار، وطال انتظاره لأكثر من ثلاث ساعات، أحسَّ فيها بالغضب الشديد من إهمال صاحب البيت له، وأخيراً ظهر الرجل الحكيم بمظهره البسيط، وملابسه المتواضعة جداً، وجلس بوقار إلى جانب الشاب، وسأله وعلى وجهه ابتسامة عما إذا كان يرغب في تناول قليل من الشاي.

وكان الشاب في تلك اللحظة على وشك الانفجار قائلاً في نفسه: «لقد تركني هذا الرجل العجوز أكثر من ثلاث ساعات بمفردي، وأخيراً حينما ظهر لم يعطيني أي مبرر لتأخيره، ولم يعتذر عن ذلك، والآن يسألني بكل بساطة عما إذا كنت أرغب في تناول الشاي».

وبينما كان الشاب منهمكاً في التفكير في ذلك كان غضبه يزداد، حتى سأله الرجل مرة أخرى بهدوء عما إذا كان يريد أن يتناول قليلاً من الشاي، فردّ عليه الشاب بعصبية قائلاً: «نعم أريد أن أتناول الشاي».. فطلب له كوباً من الشاي، وجلس بهدوء إلى جانبه، ولما حضر الشاي سأل الرجل ضيفه: «هل تريد أن أملأ لك كوباً من الشاي؟»، فردّ عليه الشاب بالإيجاب.. فصبّ الحكيم الشاي في الكوب إلى أن امتلأ إلى آخره، وبدأ الشاي يسيل خارج الكوب، ولا يزال هو مستمراً في صب الشاي إلى أن نهض الشاب واقفاً، وانفجر في الرجل الحكيم قائلاً: «ألا ترى أن الكوب قد امتلأ إلى آخره، وأن الشاي قد سال خارجه وملأ المكان؟!»، فردّ عليه الحكيم، وقال بابتسامة هادئة: «أنا مسرور؛ لأنك استطعت أن تقوم بالملاحظة أخيراً».. ثم أردف قائلاً وقد نهض من مكانه: «لقد انتهت المقابلة».. فصرخ الشاب في وجهه قائلاً: «ماذا تقول؟ لقد سافرت كل هذه المسافة، وتركتني في انتظارك أكثر من ثلاث ساعات، وملأت كل المكان بالشاي، وسال على الأرض، والآن تقول لي: «إن المقابلة قد انتهت».. هل تمزح معي؟»، فقال الرجل الحكيم: «اسمع يا بني، يجب أن تحضر لي مرة أخرى عندما يكون كوبك خالياً».. فسأله الشاب عما يقصده بذلك، فردّ عليه الحكيم الصيني قائلاً: «عندما يكون الكوب مملوءاً بالشاي؛ فلا

يمكن أن يستوعب أكثر من ذلك، وبناءً عليه إذا استمرت في أن تصب فيه أكثر مما يمكنه أن يستوعب؛ فإنك ستلف الكثير من الأشياء حولك، وهذا أيضًا ينطبق عليك؛ فإنك عندما استمرت في غضبك أصبح كوبك مملوءًا إلى آخره، وأخذت تصب فيه أكثر إلى أن زاد غضبك، وأصبحت عصبياً أكثر من اللازم، والنتيجة هنا أيضًا عبارة عن خسارة كبيرة.. وبعد ذلك أوصله إلى الباب، وقال له: «إذا أردت أن تكون سعيداً يا بني؛ فتعلم كيف تتحكم في شعورك وتقديراتك، وتأكد دائماً أن يكون كوبك خالياً؛ فهذا هو مفتاح السعادة».

تتغير الأحاسيس كما يتقلب الجو، وهي مثل قطار الملاهي الذي يصعد ويهبط في الهواء، وتختلف الأحاسيس كألوان قوس قزح.. فأنت من الممكن أن يبدأ يومك بالسعادة، وتكون منسجماً، وتدندن أغانيك المفضلة، وأنت تستعد للخروج، وتتأنق في ملابسك، وأثناء ذهابك لعملك لو ضابقت أي شخص بسيارته أثناء قيادتك - فأنت تتركه يمر ببساطة، وبدون أي انفعال وتذهب إلى عمك، وتبدأ بتحية الجميع، وتتمنى لهم يوماً سعيداً، ولم كل هذا؟ فقط لأنك تشعر بالسعادة.

وفي اليوم التالي تستيقظ متأخراً في الصباح؛ حيث إنك قد نسيت ضبط ساعة التنبيه للاستيقاظ، وتدور حول نفسك ويختلط كل شيء أمامك، كما لو كان هناك حريق بالمنزل، وترتدي ما يقابلك من الثياب حتى لو كانت غير منسجمة، وإذا ضابقت أحد في الطريق تكون في منتهى العصبية، وتصل إلى عمك، وأنت في حالة غليان، وإذا بادر أحد بتحياتك متمنياً لك يوماً سعيداً - فسيكون ردك: «أرجوك اتركني وشأني؛ فمن أين ستأتي السعادة؟!».

في الواقع؛ فإنه من الممكن أن يكون كوبك مملوءاً إلى آخره، ثم يفرغ ويملاً مرة أخرى، ثم يكون فارغاً، وهكذا أكثر من مرة في اليوم.. فلو أنك استيقظت في الصباح شاعراً أن يومك سيكون سعيداً، فهل تظن أن كوبك مملوء أو فارغ؟ بالطبع فارغ، وأثناء استعدادك للخروج والذهاب إلى عملك انقطع التيار الكهربائي، وتوقفت كل الأشياء التي تدور بالكهرباء؛ فهل تظن عندئذ أن كوبك مملوء أم فارغ؟ بالطبع أخذ في الامتلاء.. وبعد ذلك ترتدي ثيابك المفضلة، وتخرج من المنزل، وتبدأ في تشغيل السيارة، ولكنها لا تدور.. فهل كوبك مملوء أم فارغ؟ طبعاً امتلاً أكثر، وأخيراً تدور السيارة، وتشعر أن كوبك قد فرغ قليلاً ليس كذلك؟ وفجأة أثناء قيادتك السيارة تلاحظ أن سيارة الشرطة تطلب إليك التوقف، ويبلغك مندوب الشرطة أنك قد تعديت السرعة المسموح بها، ويقوم بتغريمك.. فهل تظن أن كوبك مملوء أم فارغ؟ بالطبع امتلاً أكثر.. وأخيراً تصل إلى العمل متأخراً 30 دقيقة، ويطلبك رئيسك لمقابلته في مكتبه، وتذهب لمقابلته وأنت تشعر أن كوبك مملوء إلى آخره، ويفاجئك رئيسك بابتسامة هادئة، ويبلغك أن الترقية التي كنت تنتظرها قد تمت الموافقة عليها.. والآن ما هي أخبار كوبك؟ طبعاً أفرغ ما في جعبته، وتذهب إلى مكتبك، وأنت تكاد تطير من الفرح، وتتسلم مكالمة تليفونية من صديق لك يخبرك أن منزلك قد شُيِّت به النار.. طبعاً يمتلئ كوبك إلى آخره بسرعة مرة أخرى.

فكما ترى تتقلب الأحاسيس دائماً مثل الطقس؛ فدعني أسألك: هل أنت أحد هؤلاء الذين يسمحون للظروف أن تؤثر على أحاسيسهم؟ ففكر في ذلك.

كنت ألقى محاضرة عن سيكولوجية القيادة لمجموعة من الشركات، فقام أحد المديرين، وقال: «أنا أعرف أسلوبك في القيادة فقد عدت لتوي من إنجلترا بعد أن قضيت أسبوعاً في دراسة القيادة». . . فكان ردي: أن هذا كلام لا معنى له، وقمت بتغيير الموضوع، وبعد دقائق سألته عن إحساسه، فقال: «طبعاً أشعر بالضيق». . . فلما سألته عن السبب قال: «قد أهنتني». . . فقلت له: «هل أهنتك فعلاً أم أنك الذي فهمت ذلك؟ وهل أمرتك أن تشعر بهذا الإحساس أم أن هذا قرارك أنت؟»، فكان ردّه: «لا أعرف، ولكنني أفضّل أن أكون بمفردي فترة». . . فقلت له: «هل رأيت ما حدث؟ ففي أقل من دقيقة وبجملة واحدة فقط استطعت أن أؤثر على أحاسيسك، وهذا يعني أن القيادة ليست فقط أسلوباً، ولكنها طريقة متكاملة في الحياة تبدأ بالسيادة على النفس والتحكم في العواطف، وطبعاً في الحالة الذهنية».

دعني أسألك هذا السؤال... عندما يقوم رئيسك في العمل بتحييتك

صباحاً بابتسامة لطيفة؛ فهل يؤثر ذلك على إحساسك؟ ولو حدث العكس، ولم ينظر حتى إليك؛ فهل لهذا تأثير على إحساسك؟ أؤكد لك أن الإجابة ستكون بـ«نعم».

لو قمت بدعوة بعض الأشخاص على العشاء في أحد المطاعم، وكان كل شيء على ما يرام، وعند وصولك إلى المطعم اكتشفت أن الحجز قد ألغي. . . فهل سيؤثر هذا على إحساسك؟ وبعد ذلك استطاع مدير المطعم أن يدبر لك مكاناً آخر، ولكن عامل الخدمة لم يكن على المستوى المطلوب من الذوق - فهل سيؤثر هذا على إحساسك؟ ثم يقوم

بتقديم طبقك المفضل ، ولكنك تكتشف أن به طعمًا غريبًا؛ فهل سيؤثر هذا على إحساسك؟

كما ترى فإن أي شيء يحدث لنا يكون له تأثيرٌ على أحاسيسنا... فأنت تتذوق شيئًا، ويؤثر ذلك على أحاسيسك، وتشم أو ترى وتسمع أي شيء، ويؤثر كل هذا أيضًا على أحاسيسك.

في محاضراتي عن «سيادة الذات» أسمع تعليقات مختلفة من الحاضرين مثل:

- من السهل عليك أن تطلب مني أن أشعر بالسعادة؛ لأنك لست في مكاني، ولا تعيش مع أسرتي أو...
- لو امتلكت شقة فسيحة فسأشعر بالسعادة أو...
- لو أني اشتريت سيارة جديدة فسأشعر بالسعادة أو...
- إذا استطعت إنقاص وزني فسأشعر بالسعادة أو...
- لو أني أصبحت مالكا لعملي الخاص فسأشعر بالسعادة...
- وقالت إحدى الحاضرات: لو أن زوجي يتوقف عن الشخير أثناء النوم فسأشعر بالسعادة!!

فلكي يشعر كل شخص من هؤلاء الأشخاص بالسعادة؛ فإنه ينتظر أن يحدث له شيءٌ بعينه، أي بمعنى آخر أن كلاً منهم يقول إنه سيكون تعيشًا، ولن يشعر بالسعادة إلا إذا حصل على ما يريده؛ أي: إنهم يعتقدون أن اقتناءهم شيئًا محددًا سيكون هو السبب في شعورهم بالارتياح والسعادة.

في كتاب «غير فكرك لمجرد التغيير» قال ريتشارد باندلر: «يظن بعض الناس أن الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح، ولكن العكس هو الصحيح؛ حيث إن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة».

فهل أنت أحد هؤلاء الذين ينتظرون شيئاً بعينه، أو شخصاً محدداً يجعلك تشعر بالارتياح والسعادة؟ هل حدث أنك كنت متلهفاً إلى الحصول على شيء معين، وبعد حصولك عليه قلت في نفسك: «هل هذا هو كل ما كنت أنتظره؟».

لقد كان ألفيس بريسلي المغني الأمريكي المشهور يمتلك كل شيء يمكن أن يتمناه أي إنسان في حياته.. فقد كان وسيماً في شكله، وله شهرة عالمية، وعلى درجة كبيرة من الثراء، ومع ذلك لم يكن في الحقيقة سعيداً في حياته، والمطربة داليدا كانت تجري دائماً وراء الشهرة.. فسافرت إلى فرنسا، وحققت هناك النجاح العظيم، ومع ذلك لم تكن سعيدة.. أتعلم أين هما الآن؟! لقد ماتا.. فقد أنهيا حياتهما بالانتحار؛ لأنهما لم يكن لديهما السيطرة على عواطفهما وأحاسيسهما، ولم يكونا سعيدين في حياتهما.

في الحقيقة كل منا كان ضحية للشعور بالضيق في وقت ما في حياتنا، وكنا أيضاً سجناء العواطف السلبية التي قد تكون في صورة خوف، أو حزن أو ألم.. وهناك بعض الناس الذين يحاولون الهرب من مشاكلهم بتعاطي المخدرات، أو شرب الخمر، أو التدخين، أو الشراهة في الأكل، أو لعب القمار، أو حتى مشاهدة التلفاز لفترات طويلة.. وللأسف فإن هذه العادات السلبية تتسبب في أضرار أكثر،

وتسلب الإنسان قدرته على الشعور ، وتعطيه مهرباً مؤقتاً ، وتكون آثارها السيئة أكبر بكثير على المدى الطويل .

والآن... ألم يحن الوقت لنحرق أنفسنا من القيود ، ونكف عن البكاء على الماضي؟

ألم يحن الوقت لنسيطر على عواطفنا ، ولا نسمح لأي إنسان ، أو أي شيء أن يملئ علينا ، ويختار لنا أحاسيسنا؟
هذا هو موضوعنا في هذه الفترة . .

لنبدأ بفهم السببين الرئيسيين للعواطف . . فبناءً على رأي سيجموند فرويد؛ فإن أول سبب للعواطف هو «الحب والرغبة» ، أما السبب الثاني؛ فهو «الخوف وال فقدان» . . والسبب الأول يرتبط بالمتعة والسرور ، ويدفع الإنسان للتحويل تجاه رغباته . . أما السبب الثاني فيرتبط بالألم ، ويدفع الإنسان للابتعاد عن مصدر الألم . . وتختلف مصادر العواطف من شخص إلى آخر ، وتحدد طبقاً لطريقة تفكيرنا وتفسيرنا للأشياء ومفهومنا ورؤيتنا للمواقف .

فمثلاً إذا كان لدى شخص ما رغبة شديدة في التدخين؛ فإنه سيربط المتعة بتناوله السجارة ويتجه للتدخين . . وربما يربط شخص آخر الألم بعلاقة معينة ، فيميل لإنهاء تلك العلاقة ويتعد عنها . . وفي كلتا الحالتين؛ فقد بنيت العواطف على أساس كيفية رؤية الشخص للمواقف والأفكار التي يضعها في ذهنه ، وبالتالي فرويتك لأي موقف هي التي تحدد نوعية حياتك ، وفي ذلك يقول إبراهيم لينكولن:

«يكون المرء سعيدًا بمقدار الدرجة التي يقرر أن يكون عليها من السعادة».. فإذا ربطت ذهنك بأفكار سعيدة فستحصل على إحساسات سعيدة، والعكس بالعكس؛ حيث إن ذلك يرجع لك أنت؛ لأنه لا يوجد لدى أي إنسان آخر القدرة لجعلك تشعر بالنقص دون رضاك أنت.. وفي الواقع لا يمكن لأي إنسان ولا أي ظرف أن يجبرك على الإحساس بشيء ما بدون موافقتك أنت.. فأنت قبطان سفينتك، والحارس على عواطفك.. والعواطف مثل المصعد ترتفع وتهبط، ولكنك أنت المتحكم فيها، فالطريقة التي تنظر بها لأي موقف هي التي تسبب لك إما السعادة وإما التعاسة، وكما قال د. ويلارد جايلين في كتابه «الأحاسيس»:

«من الممكن أن تشعر في يوم ما بالانبساط، ثم تشعر بالانقباض في اليوم التالي مباشرة، وما بين الإحساسين كل متع الجنة، وكل يؤس الجحيم».

ففي أي مرة ينتابك الشعور بعواطف سلبية عليك أن تسأل نفسك:

«هل هذه العاطفة مفيدة أم ضارة؟ هل ستساعدني على التقدم وتحقيق أهدافي؟ فإذا كانت الإجابة بالنفي؛ عليك استعمال ما أطلق عليه «قانون الثلاثة» وهو:

- 1 - قُمْ بملاحظتها.
- 2 - قُمْ بالغائها.
- 3 - قُمْ باستبدالها، بأن تتصرف فيها فوراً.

فإذا لاحظت أنك تمر بعواطف سلبية، وسألت نفسك الأسئلة المناسبة؛ فإنك ستكون لديك القدرة على استبدالها. . وفي ذلك قال ألبرت أينشتاين:

«لو كنت على وشك أن أقتل وأمامي ساعة واحدة فقط لأبحث عن طريقة لإنقاذ حياتي؛ فإنني سأكرس أول خمس وخمسين دقيقة في البحث عن السؤال المناسب، وبمجرد الوصول إلى ذلك؛ فإن العثور على الإجابة سيحتاج إلى خمس دقائق فقط».

فإذا شعرت بالضيق؛ فعليك بسؤال نفسك:

■ لماذا أشعر بالضيق؟

وبمجرد الوصول إلى السبب عليك بسؤال نفسك:

■ ما الذي أريد أن أشعر به؟

■ وكيف يمكنني تغيير إحساسي؟

وبعد ذلك عليك بالتحرك في اتجاه الأحاسيس التي تشعرك بالسعادة.

والآن أقدم لك المبادئ الأربعة للسعادة:

1 - الهدوء النفسي الداخلي:

عندما يكون كياناتك الداخلي في سلام، وتكون متصلاً بذاتك الحقيقية، وبعيداً عن الـ«أنا» السلبية وقيودها، وعندما تسمح لقوة الحب بأن تملأ قلبك وروحك - فإن كياناتك الداخلي سيجعل مقاومتك شديدة ضد أي من تأثيرات وأحداث العالم الخارجي، وستمتع ليلاً بالنوم العميق الهادئ بصرف النظر عن الأحداث التي مررت بها خلال اليوم.

2 - الصحة السليمة والطاقة:

إنَّ كثيراً من الناس - للأسف - يضعون الصحة والطاقة في آخر قائمة اهتماماتهم. . فالكثير يدمنون التدخين ، ويأكلون بشراهة ، ويبالغون في احتساء المكيفات ، ونادراً ما يمارسون أي رياضة ، ويبدءون في فهم قيمة الصحة والطاقة فقط إذا انتابتهم المصائب والكوارث الصحية. . وقد قال الله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ [البقرة: 195].

ولك أن تعلم أن الطريقة التي تبرمج بها عقلك ونظام التغطية الذي تتعود عليه ، ومدى مداومتك على الألعاب الرياضية - كلُّ ذلك يؤثر على مستوى صحتك وطاقتك ، فإذا كنت في صحة ممتازة ولديك طاقة عالية - فستكون أكثر حماساً وأكثر شعوراً بكيانك ، وتكون سعادتك على درجة أعلى.

3 - الحب والعلاقات:

عندما تكون علاقاتك بالآخرين طيبة ، وعندما تكون على علاقة يسودها الحب مع من حولك ، وتشعر فعلاً أنهم يهتمون بك ، ويحتاجون إليك - ستكون أكثر سعادةً.

4 - تحقيق الذات:

عندما تكون لديك أهداف ذات قيمة ، وتشعر بالحماس لتحقيقها - ستجد أنك تعمل في هذا الاتجاه ، وسيكون شعورك تجاه ذاتك وتجاه مقدرتك على النجاح إيجابياً ، وستحقق أهدافك ، وستكون ثقتك بنفسك

أكبر عندما تقوم برسم طموحات وأهداف جديدة ، وستشعر بأن تأثيرك في الحياة واضح ، وستكون بالتالي أكثر سعادةً .

هذه المبادئ الأربعة هي مصادر السعادة والعواطف الإيجابية ، والضعف في أي منها يكون سبباً في تعرضنا للألم والعواطف السلبية .

وفيما يلي نوضح كيف يمكنك تحويل الأحاسيس السلبية إلى أحاسيس إيجابية في الحال.. هناك ثلاث قواعد رئيسية يمكنك عن طريقها أن تتحكم في الأحاسيس السلبية وتغييرها:

1 - تحركات الجسم:

إنَّ الطريقة التي تحرك بها جسمك تؤثر على ذهنك وعلى أحاسيسك ، ولنوضح ذلك عليك باتباع الخطوات التالية:

■ أرخ كتفيك ، واخفض رأسك ، وتنفس ببطء ، وفكر في شيء يسبب لك الضيق بدرجة كبيرة ، وردد قائلاً: «أنا مسرور وفي غاية السعادة».. هل هذه الطريقة صحيحة؟ هل تعكس شعورك الحقيقي؟ بالطبع لا .

والآن اتبع الخطوات العكسية التالية:

ارفع كتفيك ورأسك إلى أعلى ، وتنفس بقوة وضم قبضة يدك كما يفعل الملاكمون ، وردد: «أنا ضعيف».. هل هذه الطريقة تعكس شعورك الحقيقي؟ بالطبع لا .

في كلتا الحالتين السابقتين لا تعكس حركات الجسم الرسالة التي ترسلها أنت إلى ذهنك . . فعندما يأتي إليَّ في العيادة أي شخص للعلاج من الاكتئاب الذي يقول إنه يشعر به ، فعادةً أسأله: «وكيف فعلت ذلك؟» ، وهذا السؤال موجه للشخص صاحب الحالة؛ لأنني أريده أن يلاحظ شيئين ، أولهما أنه هو نفسه السبب في الشعور الذي ينتابه ، ثانيهما أن حالته النفسية هي انعكاس لحركات جسمه . . وهنا أقوم بسؤاله أن يصف لي تحركات جسمه شاملة الكتفين المنحنيين والرأس المنخفض ، وطريقة التنفس التي تتم بالكاد ، ثم أطلب إليه أن يقف ، ويرفع كتفيه ورأسه أعلى ، ويتنفس بعمق ثم أسأله عن إحساسه ، ويكون ردُّه عادةً: «أشعر بتحسن الآن» .

نخلص من ذلك إلى أن الطريقة التي تحرك بها جسمك تؤثر قطعاً على أحاسيسك .

2 - تعبيرات الوجه:

هل تعرف عدد العضلات في وجه الإنسان؟ 80 عضلة ، وكل عضلة متصلة بجزء معين من المخ؛ لذلك فإذا كنت سعيداً فستبتسم ، وإذا كنت مسروراً فستضحك ، وإذا كنت في حالة من الضيق فستعبر عن ذلك بعبوس الوجه . . وبتغيير تعبيرات الوجه يمكنك تغيير أحاسيسك .

ولنقم بتجربة ذلك عليك باتباع الآتي:

ارسم ابتسامة على وجهك ، ما الذي تشعر به وأنت تبتسم؟ والآن ارسم نظرة غضب وامتعاض على وجهك . . ما الذي تشعر به ، وأنت في هذه الحالة؟

أجرت إحدى المستشفيات الجامعية في كاليفورنيا بحثًا عن تعبيرات الوجه، واكتشفوا أن لتعبيرات الوجه أثرًا كبيرًا على أحاسيس الأشخاص الذين أجري البحث عليهم؛ فبدءوا في علاج مرضاهم والابتسامة على وجههم.. وبعد ثلاثة أيام فقط من معالجة المرضى المكتئبين بمساعدتهم على الابتسام والضحك كانت نتيجة الشفاء إيجابية لنسبة كبيرة منهم.

ولنقم الآن بتجربة بسيطة، وهي أن تحاول أن ترسم على وجهك ابتسامة وامتناعاً غضب في الوقت نفسه.. هل تستطيع عمل ذلك؟ بالطبع لا؛ حيث إن الأمر يختلط على عقلك الباطن، فليس من الممكن أن تقوم بعملين متضادين في الوقت نفسه، ولكن من الممكن إحلال فعل أو فكرة بغيرها.

لنقم الآن بتجربة أخرى... فمُ بالتفكير في شيء أو شخص ما كان سببًا في أن يتناوب شعورٌ سلبيّ، والآن فكّر في مرة كنت مستغرقًا فيها في الضحك، ربما من مشاهدتك لأحد الأفلام الساخرة الهزلية أو لسماعك إحدى الطُرف.. والآن فكّر مرة أخرى في الشخص الذي سبّب لك إحساسًا سلبيًا، وستلاحظ أن أحاسيسك تغيرت؛ لأن تجربة الضحك اختلّطت بالتجربة السلبية.. عندما تبتسم ينخفض مستوى الأدرينالين في الجسم، ويرتفع مستوى الأندروفين، ويسبب شعورك بسعادة أكثر وتوتر أقل.. فعليك أن تلاحظ في أول مرة قادمة تواجهك فيها أية مشكلة أن ترسم ابتسامة على وجهك، وربما لا يكون ذلك بالشيء

الهيّن والممكن في كل مرة، ولكن قُمْ بعمل ذلك على أي حال حتى لو تطلب ذلك منك أن ترسم ابتسامة مزيفة إلى أن تتقن القيام بذلك بدون مجهود.

3 - التمثيل الداخلي:

عند قيامك بعمل أي شيء؛ فإنك تستخدم حواسك الخمس، فالطريقة التي ترى بها، وتسمع بها، وتتذوق بها، وتشم وتحس بها، أي شيء يؤثر على أحاسيسك، والطريقة التي تعيش بها أي تجربة لها تركيبها الخاص، فإذا قمت بتغيير هذه التركيبة يمكنك بالتالي تغيير التجربة ذاتها.

ولتقوم بتحليل ذلك عليك باتباع الآتي:

فكّر في أحد الأشخاص الذين يجعلونك تشعر بالضيق من مجرد التفكير فيهم، ما الذي تشعر به؟ والآن تخيل وجهه، وكأن له أذنين طويلتين مثل الأرنب، ما الذي تشعر به الآن؟

إذا قمت بتغيير شكل تركيبة أي موقف؛ فيمكنك تغيير الموقف كله أو التجربة كلها.. فعندما يكون لديك إحساس بالضيق؛ فإنك تستخدم حواسك الخمس بتركيبة معينة، أما إذا كنت تشعر بالسعادة فإنك تستخدم الحواس نفسها، ولكن بتركيبة مختلفة تمامًا.. والآن سنقوم بهذه التجربة:

■ فكّر في موقف مررت به في الماضي، وسبّب لك شعورًا بالضيق.

■ عندما تفكر في هذا الموقف قُم بملاحظة أول شيء يخطر ببالك ، هل هو صورة تراها مثلاً؟ أو صوتٌ تسمعه ، أو شيءٌ تحسه؟ فمثلاً لو قلت: «أنا أرى نفسي أقوم بعمل شيء» ، فعلى ذلك يكون أول شيء قد خطر على بالك هو صورة .. والآن قُم بملاحظة الشيء الثاني الذي يخطر على بالك: هل هو صوت أم إحساس؟ فإذا قلت: إنه صوت ، فلاحظ صوت مَنْ بالتحديد: هل هو صوتك أنت أم صوت شخص آخر؟ لاحظ ماذا تقول لنفسك .. فربما يقول أحد الأشخاص: «أنا أشعر بالضيق» ، أو «أنا أشعر بالتعب» .. فماذا تقول لنفسك بالتحديد؟ والآن لاحظ ما الذي تحس به بالضبط ، ولاحظ أين يتركز هذا الإحساس ، أهو في المعدة ، أم في الصدر ، أم في الكتفين ، أم في الرأس؟

نحن الآن عندنا تركيبة كاملة تبين كيف أن شعورك بالضيق يتمثل في داخلك ، وبالطبع من الممكن أن تختلف التركيبة من شخص لآخر ، فمثلاً من الممكن أن يأتي الصوت ، ثم الإحساس ، ثم الصورة أو يأتي الإحساس ، ثم الصورة ، ثم الصوت .

■ والآن عليك أن تلاحظ أين تتركز الصورة ، هل هي أمامك أو على يمينك أو يسارك؟ تخيل أن هذه الصورة تبعد عنك ، ثم تخيل أنها تبعد أكثر فأكثر ، قُم بملاحظة إحساسك ، وما الذي تشعر به .

■ والآن خذ الصوت ، واستبدل به صوتاً يقول: «أنا قوي ، أنا قوي» .. وأخيراً تنفس بعمق ، ثم أخرج كل الضغوط والعواطف السلبية مع إخراجك لهذا التنفس العميق .

والآن استبدل الصورة وتخيل نفسك وأنت تشعر بارتياح وسعادة،
وقل: «أنا قوي»، فتنفس بعمق، ثم ارسم ابتسامة على وجهك. . والآن
ما شعورك؟

عندما تغيّر تحركات جسمك، وتعبيرات وجهك، والتصورات
الداخلية يصبح بإمكانك تغيير أحاسيسك في الحال.

**والآن إليك هذه الوصفة الفعالة التي ستساعدك على تغيير أي
عواطف سلبية، وتجعلك تشعر بالارتياح والسعادة:**

- 1 - دوّن إحساسًا سلبيًا يؤثر عليك الآن.
- 2 - دوّن لماذا لديك هذا الإحساس.
- 3 - قُمْ بتمزيق هذه الورقة، وألقِ بها بعيدًا.
- 4 - والآن دوّن إحساسًا إيجابيًا تحب أن تشعر به.
- 5 - تخيل نفسك بإحساسك الجديد.
- 6 - أغمض عينيك، ولاحظ أول شيء يخطر ببالك عندما تفكر في
هذا الإحساس، وهل هو شيء تراه، تسمعه، أو تشعر به؟ ثم
لاحظ الشيء الثاني والشيء الثالث الذي يخطر على بالك.
- 7 - غيّر في الصورة، اقترب منها وقُمْ بتكبيرها، ثم ادخل فيها، ثم
غيّر في الصوت، واجعله صوتًا مرتفعًا وقويًا.
- 8 - غيّر تحركات جسمك، ارفع رأسك لأعلى مع فرد الكتفين
والتنفس بقوة.
- 9 - ردد قولك: «أنا قوي» خمس مرات.

10 - ارسم ابتسامة على وجهك .

والآن لنذهب أبعد ونتعمق أكثر في طريقنا إلى «السيادة على الذات»؛ حتى يمكننا أن نكتشف كيف نتحكم في مخاوفنا، وكيف نتخلص من أي خوف قد يكون ملازمًا لنا طول حياتنا . لا بدّ أن تفهم أولاً أن الخوف المرضي الذي هو بالإنجليزية فوبيا (phobia) هو عبارة عن خوف غير منطقي، ثم إن الاعتقاد العميق بأنه حقيقة عند الشخص المصاب به لا يعني أنه حقيقة بالنسبة لكل الناس .

دعني أسألك... هل تعتقد أن كل إنسان عنده خوف من الطائرات؟ بالطبع لا . . ومارأيك فيما يتعلق بالخوف من الأماكن العالية، والخوف من الحيوانات والحشرات، والأماكن المغلقة، أو أي خوف مرضي آخر؟ هل تعتقد أن كل الناس يشعرون بهذا الخوف؟ بالطبع لا . . أليس كذلك؟! ولكن الشخص الذي يعاني من الخوف المرضي يكون هذا الخوف حقيقة بالنسبة له، وذلك بسبب تجربة مر بها في الماضي، وبناءً على ذلك؛ فإنك أنت اليوم بخبراتك وتجاربك وعمرك لست الشخص نفسه الذي يعاني من الخوف، ولكن أنت كشخص في الماضي هو الذي لديه هذا الخوف، وظلّ ملازمًا لذاتك طوال السنين الماضية . . والآن ألا تعتقد أنه

قد حان الوقت لكي تتخلص من أي خوف ،
ونتمتع بحياتنا بدون أي قيود؟ تذكر دائماً
أنك لو غيرت تركيبة أي خوف مع تغيير
معانيه - فإنك تستطيع تغييره والتخلص
منه ، وإليك التجربة التالية:

هل تحب أن تشاهد أفلام الرعب؟ لو كانت الإجابة بـ «نعم» ، فهل
من الممكن أن تشاهد مثل تلك الأفلام في وقت متأخر بعد منتصف الليل
وأنت بمفردك؟ وعندما ينتهي العرض وتريد الذهاب إلى دورة المياه
مثلاً ، فهل تأخذ في التلفت حولك؟

والآن دعني أسألك... إذا شاهدت فيلمًا من أفلام الرعب مع
أصدقائك في وسط النهار ، فهل ستكون
أحاسيسك هي نفسها كما في الحالة السابقة؟
بالطبع لا ، أليس كذلك؟

فيما ترى ما الذي يسبب الخوف بالتحديد؟ هل هو الصوت أم الصورة
أم كلاهما؟ كلاهما . . أليس كذلك؟ وهل إحساسك بالخوف سيكون على
الدرجة نفسها لو أن شاشة العرض بعيدة عنك جدًا؟ لا . . وبالنسبة لحجم
الشاشة؛ فإذا قمنا بتصغير الشاشة كثيرًا فهل درجة إحساسك بالخوف
ستكون هي نفسها في حالة الشاشة الكبيرة؟ لا . . والآن لنلعب قليلاً في
الصوت . . فإذا أوقفنا الصوت تمامًا هل ستكون أحاسيسك هي نفسها؟
وإذا أضفنا إلى الفيلم موسيقى معينة مثل تلك التي نسمعها عادةً في
العروض البهلوانية (السيرك)؛ فهل ستكون أحاسيسك هي نفسها؟

والآن لنغيّر في الصوت والصورة في الوقت نفسه... فنقوم بوضع موسيقى العروض البهلوانية، وفي الوقت ذاته نضع أذانًا طويلة مثل أذان الأرانب لجميع شخصيات الفيلم، هل ستكون أحاسيسك هي نفسها؟ وهل أصبح هذا الفيلم الآن فيلمًا من أفلام الرعب؟ بالطبع لا... ما السبب؟ السبب هو أن تركيبة التجربة اختلفت تمامًا، وتغيرت بالتالي نظرتك تجاهها.

فلنتخلص الآن من الخوف نهائيًا وإلى الأبد (ولكن تذكر أن هذا ليس بديلًا للعلاج في الحالات العسيرة التي يفضل فيها استشارة الطبيب النفسي المتخصص، ويفضل أيضًا أن يكون معك شخص تثق به إذا أردت أن تقوم بهذه التجربة بمفردك).

والآن لنبدأ التجربة:

- 1 - تخيل أنك في إحدى صالات عروض السينما، وحولك كثير من الناس، وتشعر بالأمان؛ لأن اثنين من الأشخاص المفضلين لديك يجلسان إلى جانبك مثل والديك أو صديقين لك... إلخ.
- 2 - لاحظ أن هناك شاشة عرض كبيرة أمامك، وسيعرض فيها فيلم عن الخوف المرضي الذي ينتابك، وتذكر أنك فقط هنا لتشاهد الفيلم (العرض)، وأنت لست جزءًا من أحداثه، وأن بجانبك أشخاصًا يكونون لك الحب ويخافون عليك.
- 3 - ضم قبضة يدك مثلما يفعل الملاكمون؛ لأن ذلك يساعدك على أن تتذكر أنك لست جزءًا من الفيلم، وأنت فقط بين المشاهدين، وفي إمكانك التحكم في الفيلم... ابدأ الفيلم بالمشهد الذي يصور آخر مرة شعرت فيها بالخوف المرضي والظروف المحيطة

بتلك الواقعة، وابدأ بالأحداث، واجعل شريط الأحداث يمر كله أمامك إلى نهاية الفيلم.

- 4 - عندما تصل إلى نهاية الفيلم فمُ بإيقاف الشريط.
- 5 - والآن انتقل، وتخيل نفسك وأنت متوجه ناحية شاشة العرض لتدخل داخل الفيلم في المنظر النهائي، ثم فمُ بعرض الفيلم بالعكس وبسرعة كبيرة، مثلما كانت تعرض الأفلام الهزلية القديمة (كأفلام شارلي شابلن)، وكرّر عرض الفيلم بالعكس خمس مرات.
- 6 - فمُ بعرض شريط الفيلم مرة أخرى بالعكس، مع إضافة آذان الأرانب إلى كل شخصيات الفيلم، وإضافة موسيقى عروض السيرك.
- 7 - تنفس بعمق ثلاث مرات، ثم ردد ثلاث مرات: «أنا تحررت من الخوف، وأنا قوي»، حرّك رأسك وكنتيك، ثم صف شعورك.
- 8 - لتتأكد من نجاح هذه التجربة.. تخيل نفسك في المستقبل في موقف كان يسبب لك خوفاً في الماضي، ولاحظ أحاسيسك، لو أن هذه الأحاسيس أصبحت طبيعية وإيجابية - فأنت قد تحررت من الخوف، أما إذا بقيت أحاسيسك سلبية؛ ففمُ بإعادة التجربة من جديد.
- 9 - تخيل نفسك الآن، وأنت قوي وأكثر ثقةً وحريةً، فمُ بتكبير هذه الصورة، واجعلها مشرقةً، فمُ بتقريب الصورة منك، وأضف

إليها جميع الألوان الجميلة التي تحبها، ادخل داخل الصورة وعش أحاسيسها، ولاحظ مدى القوة التي أصبحت عليها.

10 - اخرج من الصورة، تنفس بعمق ثلاث مرات، ومع كل مرة تخيل صورتك أمامك، ثم توقف لحظة، واشكر الله سبحانه وتعالى، الذي أنار لك طريقك للحرية.

ابتداءً من اليوم عليك أن تمسك بزمام أمور حياتك، ولا تحبس نفسك في حلقة مفرغة، املاً أي فراغ في حياتك، ابدأ في ممارسة هوايات جديدة كالرسوم مثلاً، أو الرياضة... إلخ، وإذا أردت أن تتكلم مع أحد الأشخاص عن مشكلة ما فقم باختيار الشخص الذي يملك العلم والتجربة لمساعدتك، ولا يقع اختيارك على الأشخاص الذين يقومون بتعقيد المشكلة أكثر فأكثر، ولا تستمر في سجن نفسك في الماضي؛ لأنك لو واصلت العيش في ماضيك، فسيصبح هو حاضرك ومستقبلك.

قُم بمكافأة نفسك مرة في الأسبوع على الأقل، وقُم بمشاهدة أحد الأفلام المضحكة مثلاً، أو قُم بقراءة كتاب لطيف، أو بدعوة نفسك إلى أحد المطاعم... عليك بالاستمتاع بالإجازات في الأماكن الهادئة من وقت لآخر؛ لتتمتع بالراحة من عناء العمل المستمر، أو على أبسط تقدير قُم بالمشي والتمتع بجمال الطبيعة، وضحك كثيراً، فالحياة أقصر كثيراً من أن نضيعها هباءً، وركّز على الأشياء التي تحبها أنت؛ لأن معنى الحياة هو المعنى الذي تضعه لنفسك.

اجعل حياتك رائعة؛ لأن كل يوم هو عبارة عن بداية جديدة، وكل لحظة هي نعمة من الله عز وجل..

وكما قال الله تعالى:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ
وَلَكِنْ أَكْثَرُ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ﴾

[البقرة: 243]

وتذكر دائماً:

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة .

