



الفصل 14

الشعور هو الاعتقاد

أود استهلال هذا الفصل بإطلاعكم على بعض الحقائق المباشرة حول العواطف: أولاً، من الطبيعي أن تقادوا من قبل عواطفكم. ثانياً، تتمتع العواطف بالقوة التي تمكنها، وهو ما يحصل بالفعل في كثير من الحالات، من دفع سلوكنا نحو ما هو متناغم من النتائج مع معتقداتنا. ثالثاً، يمكن لمعظم الناس - مع التدريب المناسب، والتحلي بنفاذ البصيرة - أن يستخدموا فكرهم لإخضاع عواطفهم، وتحويلها إلى أدوات موجهة تساعدهم في بلوغ أهدافهم. لا بد أن نبدأ بفهم أصول عواطفنا كي نتمكن من فهمها بحد ذاتها، وإدراك كيفية التحكم بها عوضاً عن تركها تتحكم بنا.

يقاد جميعنا من قبل مشاعرهم بشكل طبيعي لأن ما نشعره يأتي في العادة كنتيجة لما نعتقد به، ناهيك عن أن معتقداتنا، مقرونة بمشاعرنا (عواطفنا)، هي ما يشكل واقعنا في نهاية المطاف، فإن شعرنا بالخوف أو الحزن مثلاً، فسنصرف بما يعبر عنهما، وهكذا دواليك. لا شك أن العديد منكم يعرف في عمله من يعتقدون أن الآخرين لا يحبونهم، أو يسعون للنيل منهم على الدوام، وحتى لو لم يكن اعتقادهم ذلك واقعياً في بداية الأمر، فإنه سيدفع الناس إلى عدم محبتهم بالفعل في النهاية نتيجة سلوكهم الدفاعي المتواصل، وتصديهم للمؤامرات الوهمية في ذهنهم بالنظر إلى أن عواطفهم تقود أفعالهم، وتوجد واقعها السلبي.

يتمثل جزء كبير من عملية استخدام عواطفنا ومشاعرنا كأدوات في القيام بتمرينات تمكننا من إدراكها على نحو خاص. عادة ما أقول لمستشيرتي، في جلساتي

المباشرة معهم، إنهم سيشعرون وكأنهم "يسيرون على قشر البيض" لفترة من الزمن بالنظر إلى إدراكهم لعواطفهم، وكيفية تأثير العوامل البيئية المحيطة في استجاباتهم العاطفية. اعتاد الناس بطبيعتهم الاستجابة لما يحيط بهم من مؤثرات، وربط عواطفهم بها دون أن تنتج الأخيرة عن قراراتهم الواعية بالاستجابة بصورة محددة، وقد يشعر المرء بغرابة حين يحاول إدراك عواطفه في بداية الأمر، ولكن ذلك يشكل خطوة حاسمة أولية نحو السيطرة عليها.

اعتاد الناس بطبيعتهم الاستجابة لما يحيط بهم من مؤثرات، وربط عواطفهم بها.

يمكن، لسوء الحظ، أن تقودنا مشاعرنا في بعض الأحيان (للتصرف أو الاستجابة) بشكل خاطئ، وقد ذكرت في السابق أن معظم الناس يرتنون لمشاعرهم، وهو ما يعد أمرا سيئا إن لم تكن مشاعرنا متناغمة مع أهدافنا، وكافأنا تلك المشاعر فيما بعد. لا يجب أن ننسى أن أهدافنا تحدد فكريا في العادة (كما يفترض بها)، وأن مكافأتنا للمشاعر المغايرة لها تحول دون بلوغنا إياها. لو افترضنا أن مشاعرنا تتسجم على الدوام مع أهدافنا، وأنها تكافئ تلك المشاعر، فسنتمكن من تحقيق ما لا يصدق من الإنجازات، ناهيك عما سيتملكنا من شعور رائع على الدوام!، وبالرغم من أن العواطف لا تسيير وفق ذلك تلقائيا، فمن الممكن أن ندرك مشاعرنا على أقل تقدير، ونختار استبقاء ما نحبه منها ومكافأته، وتجاهل أو نبذ المشاعر المغايرة لأهدافنا لمصلحة الأكثر إيجابية وإنتاجية منها.

إن لم تبذل جهودا واعية لوقف المكافأة الفطرية لأي من مشاعرك أو استجاباتك الطبيعية التلقائية الناشئة عن العوامل البيئية المحيطة، وخضعت على الدوام لتلك المشاعر، فستصبح عبدا لكل ما هو سلبي وإيجابي منها حتى مماتك، مع كل ما يمثله ذلك من سوء، ولن تتمكن بأي من الأحوال من امتلاك السيطرة العاطفية التي تمكنك من النجاح في حياتك.

ستجد الكثير من الصعوبة، عند بدء العمل على إدراك عواطفك، لأننا نختبر الكثير مما هو مختلف منها يوميا، ويمكن للناس في الحقيقة اختبار آلاف العواطف التي يكون معظمها بسيطا، ويمر في لحظات، بينما تستهلك البقية ما هو أكبر من وقتهم واهتمامهم. يتمثل أحد التمارين - الذي أعتقد بقدرته على إقناع الناس بتلك الحقيقة - في تدوين عواطفهم، وتتبعها ليوم واحد فقط. ستفاجئ إن علمت أن معظمهم سيكتب ما بين عشر إلى عشرين عاطفة، في الوقت الذي يمكن أن يكونوا قد اختبروا المئات منها، فجرب ذلك بنفسك لتحصي ما يمكنك تمييزه من عواطفك.

لا يمكنك الزعم بامتلاك السيطرة العاطفية ما دمت خاضعا على الدوام لتأثير مشاعرك.

خذ بعض الدقائق الإضافية الأخرى، بعد إكمال التمرين، لمراجعة لائحة عواطفك، واختيار ما تود اختباره مجددا منها، واكتب حرفي "مج" (كأول حرفين من كلمة مجددا) في الهامش المقابل لكل من تلك العواطف، وحرفي "من" مقابل كل ما تعتقد أنه (منتج) من العواطف التي اختبرتها. ستجد فرقا كبيرا في تلك الحالة بين نوعي العواطف هذين (لا تنس أن العواطف لا تحتاج أن تكون إيجابية بالضرورة كي تكون منتجة). قم أخيرا بكتابة حرفي "سل" (سليبي) في الهامش المقابل لكل ما لا ينتمي لهذين النوعين من العواطف، وإن وجدت من الأخيرة ما هو منتج وسليبي في الوقت ذاته، فاكتب ("من" و"سل") للدلالة عليها، ولكن أحط الحرفين الممثلين للصفة الطاغية على الأخرى (من إنتاجية أو سلبية) في تلك العواطف بدائرة. يعود السبب في ذلك إلى أنك لا تريد بالضرورة أن تتجنب أو تتخلص من العواطف التي تساعدك في بلوغ أهدافك، مع أنها يمكن أن تكون سلبية إلى حد ما، بل بالأحرى تتبعها وتقييمها.

لنفرض، على سبيل المثال، أنك دونت العواطف التالية: الغضب، الاستياء، الحماسة، الاطمئنان، الألم، السعادة، الرضا، التحدي، الخوف، الإجهاد، التحفيز،

الرفض، والاندفاع. لو سئلوها عما هو منتج من تلك العواطف، فلن يضمنها معظم الناس الخوف، أو الغضب، أو الإجهاد، أو الرفض، ولكن الحقيقة تكمن في أن تلك العواطف يمكن أن تكون منتجة، مع كل ما تبدو عليه من سلبية، ومع أن ذلك يعتمد بالتأكيد على طبيعة الموقف وأهدافك، إلا أن تلك العواطف يمكن أن تُطور بما يجعلها مُمكنة.

لو اخترنا الاستجابة لتلك العواطف عن طريق الاستسلام لها (مكافأتها بشكل سلبي)، فلن تصبح منتجة في تلك الحالة، ولكن استخدامها بشكل تحفيزي يمكننا في الكثير من الأحيان من المضي قدما، وإحداث التغيير المنشود بما يجنبنا اختبارها ثانية. عندما يماطل الناس، على سبيل المثال، في القيام بأمر ما، فإنهم يستمتعون بأي من المشاعر الإيجابية التي تملكهم لحظة التقاعس، عوضا عن بذل ما لا يفضلونه من جهد بغية إتمام ذلك الأمر. لا شك أن تأجيل العمل يسبب الألم في نهاية المطاف، ولكن المماطلين يواصلون القيام بذلك إلى أن تتضخم مشاعرهم السلبية في المستقبل المنظور، مما يدفعهم بكل بساطة إلى ترك كل ما يعملون عليه، والالتفات إلى عملهم المؤجل على الفور. لو تعلم أولئك اختبار ذلك الألم قبل شهر أو حتى أسبوع من الموعد المحدد لإنجاز أعمالهم المؤجلة - عبر غمر أنفسهم في مشاعرهم السلبية المستقبلية قبل أن تملكهم بالفعل - لاستطاعوا التوقف عن مماطلتهم المعهودة بكل تأكيد.

عندما يماطل الناس في القيام بأمر ما، فإنهم يستمتعون بأي من المشاعر الإيجابية التي تملكهم لحظة التقاعس، عوضا عن بذل ما لا يفضلونه من جهد بغية إتمام ذلك الأمر.

يحتاج المماطلون الشعور بالألم في المستقبل المنظور، قبل التحرك لإنجاز أعمالهم المؤجلة، مع أن ذلك يتم في وقت متأخر أحيانا بالنسبة للموعد المضروب لإنجازها. يعد أولئك الأشخاص عبيدا لمشاعرهم بحق، ولا يكفي أن يحولوا التركيز

عن مشاعرهم الإيجابية في لحظة تقاعسهم إلى ما سوف يختبرونه من آلام لاحقة نتيجة مماطلتهم، بل ينبغي عليهم أن يغمروا أنفسهم، بغية الخروج من تلك الورطة، في مشاعرهم السلبية المستقبلية، والقيام بذلك قبل فترة طويلة من تملكها إياهم بالفعل، والتركيز على كل ما سيختبرونه من أمور ومشاعر سلبية في المستقبل المنظور.

يتعين على المماطلين أن يغمروا أنفسهم في مشاعرهم السلبية المستقبلية، والقيام بذلك قبل فترة طويلة من تملكها إياهم بالفعل.

لقد شرحت بالفعل كيفية عجز الجهاز العصبي عن تمييز الفرق بين الحقيقة والخيال، وتوضح هذه الفكرة السبب الذي يجعل تخيل الآلام المستقبلية، بأقصى قدر ممكن، معينا للمماطلين على القيام بأمورهم في مواقيتها.

سأطلعكم الآن على عملية التفكير التي أستخدمها كي أخضع مشاعري، وأحولها إلى أداة تمكني من التحرك الدائم لبلوغ أهدافي. ستكتشفون أن أحد مفاتيح هذا التمرين تكمن في التوقف والتفكير، على النقيض من التمثل بسيارة مدينة الملاهي تلك التي تتجه أينما صدمها الآخرون. عندما أفكر بأي من الأشياء التي أعلم حاجتي للقيام بها، مع افتقادي الرغبة لذلك، فإنني أفكر على الفور بعواقب عدم إنجازها. لم يكن ذلك يحدث تلقائياً بالنسبة لي حتى دربت نفسي على عملية التفكير هذه (التي لا تشكل في الحقيقة سوى البداية لوجود المزيد)، ولا ينبغي علي التركيز على العواقب فحسب، بل أن أتخيل وأحاول الشعور بالألم، أو اختبار ما يمكن أن أشعر به في النهاية، ويدفعني للنهوض وإنجاز العمل.

إنه ذاك الشعور الذي نخبره بصورة طبيعية تلقائية - حين نمائل ومنتظر لفترة طويلة إلى أن يحركنا في النهاية - ونختار تبنيه قبل فوات الأوان كوسيلة لتحفيز الذات. كلما أجلنا تبني ذلك الشعور، كلما ماطلنا في إنجاز أعمالنا، فقم بالتركيز على الآلام المستقبلية، واجلبها إلى حاضرنا، وأفسح المجال لجهازك العصبي كي يستجيب لها كما لو كنت تتعرض لها بالفعل.

كلما أجلنا تبني ذلك الشعور، كلما ماطلنا في إنجاز أعمالنا .

عندما يعمل الأهل على تذكير أبنائهم بالألم الناتج عن معاقبتهم في السابق، فإنهم يدفعونهم إلى الإنصات والاستجابة بسرعة أكبر إلى مطالبهم. لا بد أن تكونوا قد سمعتم من قبل أيا من الوالدين الذين يسألون أطفالهم القيام بشيء معين، فما يكون من الأخيرين إلا النظر إليهم، وتجاهلهم بكل بساطة، فيرفع الوالدون أصواتهم نتيجة لذلك دون جدوى، ثم يبدؤون العد قائلين: "لا ترغمنا على بدء العد، ونفذ ما طلبناه منك، واحد..."، فلا يستجيب الطفل، ثم ينتقلون إلى الرقم "اثنين"، فلا يستجيب الطفل أيضا. يمكن في الحقيقة أن يستغل بعض الوالدين الفرصة لتلقين أطفالهم الكسور قائلين: "اثنان ونصف... ثلاثة إلا ربع، وهكذا دواليك".

عادة ما يستجيب الأبناء أخيرا عند وصول والديهم في العد إلى ما بين الرقمين السابقين، ويستمعون إليهما بعد فترة انتظار طويلة، مما يزعج الطرفين اللذين كان بمقدورهما تجنب هذا الموقف بسهولة.

✽ معلومة مفيدة: (يساعد تبني الإدراك السليم على تطوير الموقف السليم).

لو فكرنا بما حدث للحظة سنجد أن الطفل لم يستجب لوالديه منذ الأمر الأول لعلمه بعدم جديتهما، أو إنزالهما لأي عقاب بحقه، مما أبعد عنه الشعور بألم ذلك العقاب ذهنيا لأنه برمج من قبل والديه على عدم الاستجابة لهما حتى يبدأ العد .

وهكذا يبدأ الوالدان في العد، ويبقى الطفل على حاله لعلمه أن التعنيف أو العقاب الحقيقي لا يحدث حتى يصل إلى ما بين "الاثنين والنصف، والثلاثة إلا ربع". يستجيب الطفل عند ذلك لأنه برمج على تلقي العقاب إن لم ينفذ طلب والديه عند وصولهما في العد إلى ما بين الرقمين السابقين، ولأنه تخيل وشعر بالألم ذهنيا نتيجة التجارب السابقة التي عوقب خلالها قبل الوصول إلى الرقم "ثلاثة" بلحظات.

يقول الآباء في بعض الأحيان ما يلي: "إن لم تنفذ ما طلبته منك فسأضربك على مؤخرتك"، أو يذكرون أنواعا أخرى من العقوبات، وقد يومئ الأطفال برؤوسهم

في تلك الحالة دون الإنصات فعليا لما يقوله آباؤهم. لا يعد تفكير الطفل في العواقب محفزا كقدرته على الشعور بها، لأن المشاعر هي ما يتحكم بنا في كثير من الأحيان.

دعوني أخبركم بالمثل الحي والنموذجي التالي: كنت جالسا في المقعد الخلفي لسيارة أحد الأصدقاء وراء زوجه التي كانت تشغل المقعد الأمامي، وقد جلس طفله البالغ من العمر خمس سنوات إلي يساري. لم يكن ذلك الطفل يختلف عن غيره من الأطفال، حيث بدأ بفعل ما أزعج والده بعد أن أمضينا بضع ساعات في السيارة، مما دفع الأخير لمخاطبته قائلاً: "إن لم تتوقف عن القيام بذلك فسأضربك على مؤخرتك". تجاهل الطفل تحذير والده تماما، فأعاد الأخير الكرة قائلاً: "أخبرتك بالتوقف عن ذلك، فهل تريد أن أضربك على مؤخرتك؟". لم يحرك الطفل ساكنا أيضا.

لا يعد تفكير الطفل في العواقب محفزا كقدرته على الشعور بها، لأن المشاعر هي ما يتحكم بنا في كثير من الأحيان.

انحنيت باتجاه الطفل في تلك اللحظة، وقلت له: "ألا تدرك أن والدك سيضربك على مؤخرتك إن لم تنفذ ما طلبه منك؟"، فابتسم قائلاً: "بلى"، فما كان مني إلا سؤاله: "إذا لم لا تفعل؟"، فأجاب بمنتهى الذكاء قائلاً: "لأنني نسيت الألم".

لقد ذكره والده "بالتفكير" بالضرب على مؤخرته فحسب حين قال له: "إن لم تتوقف عن القيام بذلك فسأضربك على مؤخرتك"، ولو ذكره عوضا عن ذلك "بالشعور" بالألم الناتج عن ضربه في السابق لكان أطاعه فورا. يمكن تذكير الطفل بذلك الشعور عن طريق الالتفات نحو الخلف حيث يجلس الطفل، ورمقه بنظرة جدية، ثم رفع اليد بالجدية ذاتها في دلالة على إمكانية حدوث الأسوأ، وتعرض الطفل للألم الناتج عما يمكن أن ينزل به من عقاب إن، لم يستجب لما يطلب منه. لو قام الأب بإيجاد حالة تدفع الطفل إلى تذكر الشعور بالألم حالما طلب منه القيام بشيء ما، فلن ينتظر الأخير على الأرجح حتى بدء العد.

يفسر ما سبق سبب تكرارنا السلوك السلبي ذاته مع علمنا بعدم خروج نتائجه بأفضل ما يصب في مصلحتنا، وتعهدنا عدم القيام به مجدداً. عادة ما يفعل الناس ذلك فيما يخص الحميات، والعلاقات، والأمور المالية، حيث يدخل بعضهم مثلاً في علاقات فاشلة أو غير مرغوبة بالنسبة لهم، ثم ينهونها في نهاية المطاف مع التعهد بعدم الخوض في غمار مثيلاتها مجدداً، ثم لا يلبثون خرق تعهدهم هذا بعد ستة أشهر أو نحو ذلك.

يشعر الناس في مثال العلاقات هذا بذروة الألم عند انفصالهم عن شركائهم، ويستحضرون ذلك الشعور لفترة من الزمن، ويتبنون النمط التالي من التفكير في تلك الفترة: "لقد انتهت هذه العلاقة من حياتي".

لا يلبث أولئك، بعد مضي تلك الفترة، في استحضار ما تعرضوا له من ألم دون تذكير أنفسهم "بالشعور" به مجدداً. لا شك أن نسيان هذا النوع من الآلام يشكل جزءاً مهماً من عملية الشفاء الطبيعية، ولكن عدم تذكر الأوجه المختلفة من العلاقات السلبية السابقة (وبخاصة المؤلمة منها) سيدفع الناس إلى تكرار تلك العلاقات مجدداً، وهو ما يدخلهم في حلقة مفرغة.

لا شك أن نسيان هذا النوع من الآلام يشكل جزءاً مهماً من عملية الشفاء الطبيعية، ولكن عدم تذكر الأوجه المختلفة من العلاقات السلبية السابقة (وبخاصة المؤلمة منها) سيدفع الناس إلى تكرار تلك العلاقات مجدداً.

إن علق المرء في شرك هذه الحالة، وقرر الخروج منها، فسيتعين عليه تذكير نفسه "بالشعور" بالألم الذي يمنعه من تكرار علاقاته السلبية مجدداً، ولا بد أن يبدأ باستذكار ذلك الألم بكل تفاصيله بمجرد تفكيره بالانخراط في تلك العلاقات مجدداً، وينبغي عليه منع ما يمكن أن يعرقل عملية التذكر تلك، علاوة على استحضار كل تفاصيل آلامه السابقة حتى وصولها الذروة خلال فترة الانفصال. لو استطاع المرء القيام بذلك متى أراد فسيخرج من تلك الحالة بكل تأكيد.

إن علق المرء في شرك هذه الحالة، وقرر الخروج منها، فسيتعين عليه تذكير نفسه "بالشعور" بالألم الذي يمنعه من تكرار علاقاته السلبية مجدداً.

يقول الناس في بعض الأحيان، حين أصف لهم طريقة استحضار العواطف القوية هذه، اعتماداً على ما اختبروه من مشاعر سلبية جياشة في الماضي، يقولون إنهم لا يتخيلون قدرتهم على القيام بذلك، أو استحضار ما يتمتع بالقوة الكافية من العواطف لإحداث تغيير مؤثر في سلوكهم، ولكنني واثق من أن معظمهم يقوم بذلك بالفعل بصورة تلقائية، ودون رغبة منهم بالضرورة.

لنفرض أنك مررت بموقف معين منذ عشر سنوات، مما سبب لك شعوراً عميقاً بالعداء أو الامتعاض من أحدهم، وإن كان قريبك أو صديقك على سبيل المثال، وأن ذلك الشعور ما زال يملكك بقوة، بالرغم من عدم رؤيتك لذلك الشخص ثانية منذ حدوث ذلك الموقف - وبعد مضي كل تلك الفترة - وأن لا أحد منكما يكثر لإصلاح ذات البين.

لو افترضنا ثانية أنك شاهدته بالصدفة، فلا يوجد أدنى شك بأن العواطف السلبية ذاتها التي تملكك وإياه منذ عشر سنوات سوف تستثار مجدداً، بل وربما تدفعك لقتاله على الفور. نجد، بالنظر إلى ما سبق، أن تلك المشاعر بقيت خارج حياتك لعشر سنوات، ولكنها استثيرت مجدداً، وعلى حين غرة، وكأنها نشأت في الأمس.

لا بد أنك مررت بالفعل بما يشبه ذلك من قبل، وقد لا يكون قتالاً بالضرورة بل ما هو إيجابي من المواقف كلقاء أحد زملاء دراستك القدامى، واستحضار ما كان يدور بينكما في الأيام الخوالي. يمكن في الواقع للروائح والأغنيات القديمة أن تثير الذاكرة بقوة لاستحضار المشاعر والعواطف التي خمدت أو نسيت على مر السنين، وإن امتلكت القدرة على القيام بذلك دون جهد يذكر، فسيتمثل كل ما ينبغي عليك فعله في تطوير آلية تسمح لك باستخدام تلك القدرة بما يصب في مصلحتك.

تمثل الآلية السابقة جزءاً من العملية الأشمل التي يستلزم نجاحها العمل على إيجاد أنماط سلوكية تساعدك في الاستجابة بشكل واع. يتعين عليك، إن أردت

القيام بذلك بشكل مؤثر، أن تفصل للحظات بين الموقف أو الفكرة، وما يسببانه من شعور، وتحرص على اتباع هذه العملية قبل الاستجابة لأي مما يحدث في حياتك. ستنجح في التأثير في تلك الاستجابة (وهو ما تكتسبه بالتدريب)، والمحافظة على انسجام أفعالك وأهدافك إن تناغمت مع عواطفك المختلفة، وعلمت أن بإمكانك التحكم والتلاعب بها.

من المهم أن تقدر على التظاهر كي تشعر ثم تتعلم الاستجابة بما يناقض الارتهان لمشاعرك، ولا يمكن وصف ما سستمع به من قوة إن استطعت التخلص من سيطرة عواطفك، ناهيك عن توجيهها بما يحقق فائدتك.

أما الآن وقد أدركت كيفية وسبب السيطرة على مشاعرك، فلا بد أن تمتلك الصيغة التي تمكنك من القيام بذلك، حيث تفترض الأخيرة أنك حددت أهدافك بالفعل (يفضل أن تكون مكتوبة) قبل الدخول في موقف تستجيب له تلقائياً.

لا بد أن تمتلك الصيغة التي تمكنك من السيطرة على مشاعرك.

(1) ابدأ بتحديد ومقاطعة المشاعر والاستجابات النمطية المرتبطة بها، واعلم أنه يتعين عليك التدريب كي تدرك مشاعرك بأكبر قدر ممكن، وتتناغم معها. يتمثل ما يفوق الشعور بسلبية أو الاكتئاب سوءاً في جهل سبب ذلك، وقد اعتدت الاستيقاظ فرحاً في بعض الأوقات، وحزينا في غيرها، الأمر الذي أحبطني لعجزي عن فهم مسبباته.

ما الذي سيمكنك إذا من تغيير عواطفك إن لم تعلم سبب اكتئابك (أو سعادتك)؟ لا بد أن أقول إن الجهل بمصدر العواطف لا يحبط المرء فحسب، بل ويعرقل عملية تغييرها أيضاً، وإن لم نعلم، على حد سواء، بما يسعدنا فسيصعب علينا تمكين مشاعر سعادتنا في المستقبل بحيث تجيش وتبقى.

يفترض هذا الموقف، كما في جميع المواد التي يحويها برنامجي، أن المكتئب أو غير السعيد لا يعاني من الكآبة المرضية، أو الاضطرابات النفسية، أو خلل في توازن

الدماغ الكيميائي مما يستدعي تدخلا طبييا، وبينما تنجح بعض أساليبنا حين تطبق على بعض المرضى النفسيين، فلا أزعم أنها يمكن أن تطبق على الجميع، أو تحل محل المعالجة الطبية. يكون من الأهمية بمكان، في بعض الحالات، أن يتناول المرضى الدواء لبقية حياتهم، بينما يمكن لغيرهم، في حالات أخرى، أن يقللوا من الاعتماد على أدويتهم، ويواصلوا حياتهم بشكل طبيعي ومتوازن دون أية أدوية إضافية. يتوجب على المرضى في كلتا الحالتين أن يثقوا بأطبائهم المعالجين، وإن اقتضى ذلك اللجوء إلى أطباء آخرين للاستئناس برأيهم، والاطمئنان إلى نجاعة نظام علاجهم.

وبينما تنجح بعض أساليبنا حين تطبق على بعض المرضى النفسيين، فلا أزعم بإمكانية تطبيقها على الجميع، أو حلولها محل المعالجة الطبية.

يعتقد البعض بعدم وجود أي إمكانية لامتلاكهم السيطرة على سلوكهم وعواطفهم، وينبغي عليهم الاستعانة في تلك الحالة بمن هو مختص من الأطباء، وقادر على سبر غور معتقداتهم، ووصف ما هو ناجع من الدواء لهم، عوضا عن تناول المخدرات والكحول التي يلجأ إليها الكثير من الناس لاعتقادهم بأن تلك الكيماويات تمكنهم من السيطرة على عواطفهم ومشاعرهم، وهي السيطرة التي لا تصب، لسوء الحظ، في مصلحتهم إن وجدت في المقام الأول.

تمثلت غاييتي منذ فترة من الزمن في تعلم كيفية إخضاع عواطفني، ومعرفة السبب الكامن وراء تغييرها بالسلب أو الإيجاب، وقد وجدت أن إحدى أفضل الطرق تتمثل في تسجيل عواطفني يوميا، وملاحظة ما ينتج عن حالات منها، وهو ما يمكن أن يقدم إجابات أو يلمح إلى سبب شعوري بهذه الطريقة أو تلك.

يمكنك استخدام ما تعلمته في الفصل السابق (عملية الخطوات الأربع) لمساعدتك في تحديد أي من الأفكار المقيدة التي تدفعك إلى المبالغة في الاستجابة العاطفية للمواقف المختلفة. يستجيب البعض بشكل معين لما يمر من مواقف في

حياتهم نتيجة بعض الأفكار المقيدة البسيطة التي يمكن أن يتمثل أحدها في "هكذا تربيت"، أو "هذا ما أتصرف وفقه على الدوام". ربما يجب مواجهة من يحملون تلك المعتقدات بفكرة "لا يمكنك تغيير ما لا تقر بوجوده" لأن نشأتهم وفق طريقة معينة لا تعني صحتها على الدوام، أو فيما يخص الموقف الفلاني على أقل تقدير.

يتعين عليك، بمجرد إخضاع هذه الفكرة إلى حد ما، أن تنظر إلى عواطفك، وتحللها، وتفكر فيما إذا كانت ردود أفعالك تستحق كل هذا القدر من العاطفية. لا يجب عليك، مجدداً، أن تشغل نفسك في هذه المرحلة الابتدائية بمعرفة الصورة الأعم، أو تجنب وتجاهل العواطف السلبية لأن ذلك لا يمثل ما نهدف إليه حالياً، بل تحديد ما أمكنك من العواطف الإيجابية والسلبية، والتفكير في مصادرها.

لو استطعت تحديد بعض عواطفك الجياشة، وما يثيرها على أقل تقدير، فستكون جاهزاً بكل تأكيد للقيام بالخطوة التالية.

يتمثل هدفك الحالي في تحديد ما أمكنك من العواطف الإيجابية والسلبية، والتفكير في مصادرها.

(2) يتوجب عليك التخلص مما لا يتناغم من مشاعرك مع أهدافك، بمجرد إدراكك للأولى، ومحاولة تطبيق الشعار العاطفي التالي: "تجاهل مشاعرك حين لا تتناغم مع أهدافك".

لا تمثل عبارة "تجاهل مشاعرك" في ذلك الشعار المشاعر المقيدة التي تعجز ببساطة عن التعامل معها (والتي يمكن أن تسبب لك المشكلات بأنواعها كافة، وتستلزم المعالجة الطبية حتى للتخلص منها)، بل معرفتك بماهية استجابتك الطبيعية التلقائية، واختيارك الفكري، مع ذلك، منع تلك الاستجابة - وما يمكن أن يجيش فيها من عواطف - من السيطرة على سلوكك، وهذا الفرق مهم للغاية في الحقيقة!.

اكتشفت خلال عملي مع الناس، ومساعدتي إياهم على بلوغ أهدافهم، أن معظمهم لا يؤمن بدور العواطف في تحديد الأهداف، وأنهم يربطون الأخيرة (سواء

تعلقت بالمبيعات، أم العمل، أو الحياة) بما هو مادي وملموس في حياتهم. يبقى اقتران العواطف بالأهداف مهما مع ذلك إن أردنا تسخير قوة الأولى لتحقيق الثانية، ما يعني ازدواجية دور العواطف والمشاعر في تقدمنا أو نكوصنا.

إن كان لديك هدف مادي، فحاول إعادة تعيينه ضمن سياق المسبب العاطفي لتحقيقه، واعلم أن جميع الناس تقريبا يثمنون سعادتهم (كما يفترض بهم ذلك)، وأن إدراك السعادة الغامرة يمثل غاية عظيمة، علاوة على اكتساب مزيد من السيطرة العاطفية والإثارة في الحياة، ناهيك عن أن الكثيرين منا يرغبون أحيانا بالعيش للأطفال، واللهو، والاستمتاع بحياتهم بصورة أكبر.

يمثل اكتساب مزيد من السيطرة العاطفية غاية عظيمة في حياتنا.

تعد الأهداف السابقة كافة عظيمة في مضمونها، ومن الضروري العمل على تصنيف الأهداف المادية تحت ما هو عاطفي من العناوين، حيث يمكن أن يصنف هدف التوظيف مثلا تحت عنوان الأمن العاطفي، بينما يقع هدف المبيعات في خانة الإنجاز الشخصي.

يتعين عليك، عند بروز أحد مواقف حياتك اليومية المثيرة لاستجابتك العاطفية - إن أمكنك تحديدها - أن تستخدم لائحة أهدافك العاطفية لترى إن كانت العواطف المرتبطة بذلك الموقف متناغمة مع أهدافك. عادة ما تولد المشاعر (سلبية كانت أم إيجابية) المزيد منها، وتسيطر علينا، حين نكتئب، أو نغضب، أو نحزن، لدرجة نفقد معها إدراكنا لوجود تلك المشاعر.

لو قام أحدهم بصفعنا، إن مجازيا أو في الحقيقة، وسألنا عن طبيعة عواطفنا تجاه ذلك، فليربما تمكنا من السيطرة على أنفسنا، ولكن طبيعتنا تدفعنا في العادة إلى الانسياق لعواطفنا في تلك الحالة، مما يوجب علينا التركيز على الاعتبارات التالية لحظة وقوعها: (1) سلبية استجابتنا. (2) موجبات العمل على تغييرها. ينبغي أن تكون تلك الموجبات قوية إن كانت مشاعرنا السلبية قوية على حد سواء، علاوة على التفكير بمحفزاتنا للتغيير قبل تطبيقها لكسر الحلقة العاطفية المفرغة.

قد تتمثل إحدى تلك الموجبات برغبتك في السعادة، أو اكتساب مزيد من السيطرة العاطفية أو الإثارة في حياتك، أو العيش كالأطفال، واللهو، والاستمتاع بالحياة بصورة أكبر، أو الحصول على وظيفة معينة (حيث ينبغي عليك التعامل مع التحدي المتمثل في تلك الوظيفة كي تنالها). ستساعدك عملية التفكير هذه في وضع حد للمشاعر السلبية، ومقاطعتها، وكسر القيود التي تفرضها عليك.

ما الذي سيمنعنا إذا، إن لم نمتلك الأهداف العاطفية، من السماح لمشاعرنا السلبية بتوليد المزيد منها؟ لا بد من القول إن تلك العملية تسيّر جنباً إلى جنب، فإن لم تعمل على إخضاع عواطفك، فسيحدث العكس تماماً، وهو ما لا تود به بكل تأكيد، ويفرض عليك إدراج التحكم بعواطفك ضمن لائحة أهدافك العاطفية.

**ستساعدك عملية التفكير هذه في وضع حد للمشاعر السلبية، ومقاطعتها،
وكسر القيود التي تفرضها عليك.**

(3) تدرب كي تحول ما تعمل على اكتسابه إلى حالة فعل نمطية (لا يجب القيام بأي فعل قبل تحليل النتائج المحتملة). يمكن أن تمثل مقاطعة العواطف، السلبية منها بخاصة، تحدياً كبيراً مما يساعدك في الانتباه إلى عواطفك كافة (سلبية كانت أم إيجابية، فاترة أم جياشة)، وإن شعرت بأن عواطفك عظيمة، وإيجابية، وتقودك نحو أهدافك بقوة، فتوقف للحظة للتفكير بها من وجهة نظر طبية تحليلية، دون السماح بفقدانها. حاول التعرف فيما بعد على بعض العواطف والمشاعر السلبية البسيطة، لا القوية المزعجة منها، والانتباه إلى ما أحبطك أو أزعجك قليلاً من بينها في يومك، والتأكد من قدرتك على مقاطعة إحداها عبر قليل من التفكير أو التحليل. لن تكون ملزماً في البداية بتغيير مشاعرك بشكل كلي، بل مجرد تحديد ما أمكن من المؤثر منها.

والتأكد من قدرتك على مقاطعة إحداها عبر قليل من التفكير أو التحليل.

ينبغي عليك العمل كذلك على تحديد السبب الكامن وراء استجابتك بطريقة معينة للمواقف، وإدراك مصدر مشاعرك قبل العمل على تغييرها (بالنظر إلى ما أخبرتك به سابقا حول أن جهل سبب الاكتئاب يفوق الشعور به سوءا).

(4) تعلم كيفية تحديد المشاعر المحفزة لك، وإثارها كي تدفعك لبلوغ النتائج المرجوة. تتمثل إحدى النتائج المهمة لتناغمك مع مشاعرك وعواطفك في منحك القدرة على تمييز ما يدفعك إلى بلوغ أهدافك عما يعيقك، بل ويسقط في يدك منها. يمكنك في الواقع استخدام تلك المشاعر للانتقال من حالة الاستجابة الطبيعية التلقائية إلى ما هو محفز وفاعل منها، أو استبدال ما هو غير منتج بها.

هل سبق لك أن أخذت ما يكفي من الوقت للتوقف والتفكير بالمشاعر أو العواطف التي تدفعك للعمل من أجل بلوغ أهدافك؟ تختلف تلك العواطف عن التي تحفزك بشكل عام، بالرغم من أنها تسير في العادة جنبا إلى جنب معها، وقد تمثل الرغبة في اقتناء منزل جديد، أو ضمان مستقبل أفضل لعائلتك عاملا محفزا، ولكنك يجب أن تعلم بوجود مشاعر مرتبطة بذلك تدفعك إلى التقدم لتحقيق أهدافك، فخذ بعض الوقت لاكتشافها، ثم تابع العمل لإيجاد تلك المشاعر مرة بعد مرة، بالنظر إلى أن اختبارها مرارا سيحفزك على مواصلة المضي قدما لبلوغ أهدافك.

تخيل أيا من المشاعر التي يمكن أن تختبرها في المستقبل، واجلبها إلى الحاضر، واستخدمها لتحقيق النتائج المرجوة، وفكر، على سبيل المثال، بحياة أو مستقبل أفضل لعائلتك (كإقتناء منزل أكبر بحيث لا يضطر أطفالك الخمسة للنوم في الغرفة ذاتها). تخيل المتعة التي سيجلبها ذلك المنزل للعائلة، واستخدمها كمحفز لك على العمل أو الانضباط بشكل أكبر، وسخر تلك العواطف لمساعدتك في المثابرة، والمضي قدما لبلوغ أهدافك المرحلية، حتى تصل في النهاية لتحقيق ما هو أكبر منها كإقتناء المنزل الجديد.

الخطوات الأربع لإحكام السيطرة العاطفية

فلنلخص الآن ما سبق عبر التفكير ببعض الطرق الكفيلة بالتعامل مع الجهاز العصبي لمساعدتنا في العمل والمضي قدما. تذكروا أن ذلك الجهاز لا يستطيع التمييز بين الحقيقة والخيال، ويمكننا استخدام تلك المعلومة لتحفيز مشاعرنا، إيجابية كانت أم سلبية، ساعة نشاء.

لو افترضنا مثلا أنك تعلم بسعادة زوجك إن تلقت بعض الورود منك، ولكنك لم تعد القيام بذلك، فكيف يمكن أن تشجع نفسك على فعله؟ حسنا، اعترف بوجود اقتناء تلك الورود، ثم توقف، وخذ نفسا عميقا وأطلقه ببطء، واسترخ، بل وأغلق عينيك ثم فكر - لا في سبب عدم اعتيادك القيام بذلك، أو وجوب قيامك به لأنه يسعد زوجك - بل في ما يجب أن يحدث، أو حدث في الماضي، وألزمك بحق على اقتناء الورود لها.

لا يستطيع الجهاز العصبي التمييز بين الحقيقة والخيال، ويمكننا استخدام تلك المعلومة لتحفيز مشاعرنا، إيجابية كانت أم سلبية، ساعة نشاء.

يتعين عليك أن تعيش أحلام اليقظة قليلا... وتعود بالزمن إلى فترة الخطوبة عندما كنت تشري الورود لها. لا تكتف الآن بمحاولة تحديد تلك الفترة فحسب، بل واستحضار المشاعر التي دفعتك لشراء تلك الورود، وتخيل المشهد حين قدمتها لزوجك قبل كل تلك السنين. حاول إحياء مشاعر الحب والتقدير تلك مجددا، وتبني العاطفة حيال تلك التجربة، عبر توجيه الأسئلة التالية لنفسك: هل تذكر مدى سعادتك حين قدمت الورود لها؟، هل تذكر مدى التقدير الذي منحتك إياه حين فعلت؟. ربما لا تكون تلك المشاعر جياشة الآن كما كانت في حينه، وهذا طبيعي للغاية، ولكنه يوجب عليك العودة إلى الماضي، وإحياء المشاعر السابقة مجددا. ستجح إن استطعت اختبار تلك المشاعر فعليا، فخذ بعض الوقت للتدرب على ذلك حتى تتقنه.

وبما أنك تختبر تلك العواطف والمشاعر الآن، فينبغي أن تكافئها على الفور عبر التوجه إلى محل الورود، واقتناء ما يسعد زوجك منها. قد تستغرب الأخيرة من قيامك بذلك على غير العادة، ولكنك ستحتاج إلى شعورها ذاك ليحفزك على إهدائها المزيد من الورود في المستقبل.

يمثل الاتصال بالزبائن بغية اجتذابهم طريقة ممتازة لزيادة المبيعات في الكثير من الأعمال، ولكن المشكلة تكمن في أن معظم الناس يكرهون تلك الطريقة، بالرغم من نجاحها المؤكد. يمكن تسخير السيطرة العاطفية لتجاوز تلك الكراهية أيضا.

تتمثل الخطوة الأولى مجددا في الإقرار بما يجب فعله، وهو الاتصال بالزبائن بغية اجتذابهم في حالتنا هذه، بينما تتطلب الثانية التوقف، والاسترخاء، والتمتع في الأفكار المقيدة التي تمنعك من اتباع تلك الطريقة، في حين تقضي الثالثة بإيجاد العواطف التي حفزتك في السابق، أو يمكن أن تحفزك لاتباع تلك الطريقة في جذب الزبائن.

أعلم بحكم خبرتي أن العديد من الموظفين لا يتصلون بالزبائن إلا عند تدهور وضعهم المهني، أو المادي، أو عدم تسجيل نسبة مبيعات عالية في نهاية الشهر (وهو ما يضع وظائفهم على المحك). يشكل ما سبق محفزا لأولئك الموظفين على اتباع تلك الطريقة في نهاية المطاف، ولو قاموا بفعل ذلك، وتحسن وضعهم المهني والمادي، دون الانتظار حتى تعرضهم للاحتمالات السيئة السابقة، فسيصبح الاتصال بالزبائن أمرا اعتياديا للغاية بالنسبة لهم.

يتعين على أولئك الموظفين، بالنظر إلى ما سبق، أن يتخيلوا أن نهاية الشهر قد حانت بالفعل، وأن يجلبوا ما يمكن أن يختبروه من مشاعر، ويحفزهم (بالقوة) في تلك الأثناء إلى حاضرهم، وأن يعملوا وفق تلك المشاعر.

يعد هذا الأسلوب فاعلا للغاية بالنسبة لموظفي المبيعات، وسيتمكنهم من الفوز بمزيد من الزبائن (والتمرس كثيرا بالمهنة) إن أتقنوا استخدامه.

يتعين على أولئك الموظفين أن يتخيلوا أن نهاية الشهر قد حانت بالفعل، وأن يجلبوا ما يمكن أن يختبروه من مشاعر، ويحفزهم (بالقوة) في تلك الأثناء إلى حاضرتهم، وأن يعملوا وفق تلك المشاعر.

يمكنني استحضار العديد من مباريات كرة القدم التي حسمت نتائجها في الدقائق الأخيرة نظرا لتحرك اللاعبين بأقصى ما أمكنهم من سرعة، وبذل كل ما في وسعهم للفوز، وجهوزيتهم العالية، ولنا أن نتخيل ما يمكن أن يحققه أولئك اللاعبون من نتائج لو استطاعوا تقديم ذلك الأداء في أي وقت من المباراة، لا الدقائق الأخيرة منها فحسب. يتمثل ما يدعو للأسف في أن الكثيرين لا يكملون تطبيق هذا الأسلوب حتى النهاية، إن على الصعيد الفردي أو الجماعي (كفرق المبيعات، أو كرة القدم).

يتعين عليك العمل على ابتداء حالة إيجابية حين تختبر العواطف المحفزة، وستسبب - إن لم تقم بذلك - ما يدفعك إلى المماثلة بصورة أكبر. يتمثل ما أعنيه في تجنب الوصول إلى مرحلة استثارة العواطف المحفزة، ثم التوقف عن القيام بأي شيء بعد ذلك.

ستبدأ، إن أوجدت الموقف المطلوب، وأتبعته بالفعل الإيجابي المناسب، في تطوير حالة إيجابية تمكنك من إدارة عواطفك والسيطرة عليها، وسيؤدي عدم قيامك بذلك، خلال هذه المرحلة التدريبية، إلى إيجاد حالة سلبية جديدة أكثر سوءا من المماثلة.

وسيؤدي عدم قيامك بذلك، خلال هذه المرحلة التدريبية، إلى إيجاد حالة سلبية جديدة أكثر سوءا من المماثلة.

ستدفع الحالة اللامتجة السابقة، إن تم الوصول إليها، شريكك (أو الدماغ) إلى عدم مساعدتك بصورة إضافية، وسيعد ذلك بوضوح بمثابة برمجة سلبية. قد يستجيب دماغك، حين تستثير عواطفك مجددا في المستقبل، وتصل إلى مرحلة

القيام بالفعل، قد يستجيب قائلاً: "لا تكافئ ما أمنحك إياه من العواطف التي تبحث عنها كلما مارسنا هذه اللعبة، فلم يتعين علي مساعدتك مجدداً". ستحتاج - بالنظر إلى ما سبق، وفي الوقت الذي لا يجذب فيه الاعتماد على قوة إرادتك فحسب - إلى الانضباط، وبذل كل ما تستطيعه من جهد واع لإيجاد حالة إيجابية جديدة من السيطرة العاطفية. سيتطلب الأمر القليل أو الكثير من التدريب، تبعاً لقدراتك المختلفة عن غيرك من البشر، قبل البدء بتطوير تلك الحالة الكفيلة بتوجيه مشاعرك وعواطفك بما يحقق خيرك.

يمثل التطبيق الواعي للخطوات الأربع أعلاه، والتدريب عليها كل ما تحتاجه للسيطرة على مشاعرك وعواطفك بما يصب في مصلحتك، فاتخذ القرار المناسب الآن. إن لم تستطع الوصول إلى ما يكفي من العواطف التي تساعدك في إثارة تلك التي تحفزك منها، فاحرص على متابعة العمل في سبيل اكتسابها، والتصرف بما يوحي باختبارك لها، والقيام بما يناسبها من أفعال.

أود أن أختتم الحديث عن هذه الطريقة الجديدة بذكر الكيفية التي استخدمتها بها لبلوغ أهدافي الشخصية والعملية:

عندما كنت أسمع، على سبيل المثال، أن أحدهم تعرض لأزمة قلبية نتيجة عاداته السيئة في الأكل، فكنت أضع نفسي مكانه، ذهنياً، وأفترض أن الطبيب سيخبرني أن عدم تغيير عاداتي في الأكل سيسبب لي أزمة قلبية ثانية في غضون ستة أشهر، مما يحفزني لاتباع حمية معينة لمنع ذلك، كما سيفعل أي عاقل في مكاني.

لا يتحرك الناس، لسوء الحظ، إلا بعد وقوع المحذور، وقد كنت أضع نفسي في ذلك الموقف مسبقاً، وأفكر فيما يمكن أن أخسره إن لم أعتن بنفسي قبل فوات الأوان (وهو ما أفعله باستمرار حتى الآن للالتزام بنمط صحي من الأكل، والمحافظة على صحتي). خذ بعض الوقت لتقمص ذلك الوضع، واختبار ما ينتج عنه من مشاعر لمكافئتها، واحرص على إيجاد الحالة أو العادة التي تكفل لك عيشها مسبقاً.

رغبت منذ سنوات طويلة في تعلم قيادة الطائرات المروحية، وهو ما يكلف كثيرا كما تعلمون، وقد احتجت بالفعل إلى كل ما من شأنه أن يحفزني للعمل بجد أكبر لتأمين نفقات الدروس، وكان مجرد سماع صوت المروحية، والشعور بلمس ورائحة مقاعدها الجلدية ووقودها، أو مشاهدتها عند التشغيل والإقلاع كفيلا بإثارتي من الناحية العاطفية. لقد كنت أربط بين تلك الإثارة وعملي، وأكد في الأخير لبلوغ غايتي، ولكم أن تصدقوا أنني سجلت صوت المروحية، وضمنته في المنبه، كي أستيقظ بفعله عوضا عن صوت المنبه العادي!.

يمائل ما سبق قصة الطفل في متجر الألعاب حين يجول فيه، ويتلمسها مما يشعره بسعادة أكبر، ويوحى له بما يمكن أن يحسه إن لعب بها متى شاء، فحاول أن تعيش طفولتك مجددا، وتخيل ما يمكن أن يشعرك ذلك به من إثارة مع توجيهها، بحيث تدفعك إلى القيام بما يقربك من بلوغ أهدافك.

● الخلاصة

- من الطبيعي أن تقودك عواطفك.
- تتمتع العواطف بالقوة التي تمكنها، وهو ما يحصل بالفعل في كثير من الحالات، من دفع سلوكنا نحو ما هو متناغم من النتائج مع معتقداتنا.
- يمكن لمعظم الناس - مع التدريب المناسب، والتحلي بنفاذ البصيرة - أن يستخدموا فكرهم لإخضاع عواطفهم، وتحويلها إلى أدوات موجهة تساعدهم في بلوغ أهدافهم.
- يتعين عليك أولاً تحديد ما أمكن من عواطفك الطبيعية.
- لن تستطيع في بادئ الأمر السيطرة على عواطفك القوية، ولكن يمكنك البدء بذلك مع ما هو بسيط منها.
- يمكن أن تدفعك المشاعر السلبية في بعض الأحيان إلى القيام بما هو إيجابي من الأفعال.
- تساعد الاستعانة بخيالك، لجلب الآلام المستقبلية إلى حاضرك، في التخلص من المماثلة، وغيرها من السلوكيات السيئة.
- قاطع استجاباتك بقدر ما يمكنك تعيينها.
- تجاهل مشاعرك حين لا تتناغم مع أهدافك. (خلق بواسطة أجهزتك/ معتقداتك كما هو وارد في الفصل الثامن).
- تدرب على مقاطعة استجاباتك العاطفية لإيجاد حالة القيام بالفعل، واتخذ القرار بمتابعة العمل مع المشاعر المنسجمة مع أهدافك.
- تعلم تحديد ما يدفعك إلى القيام بالأفعال من المشاعر، واعمل على إثارة الأخيرة لتحفزك على تحقيق النتائج المرجوة.
- إن قاطعت المشاعر السيئة، ولم تستبدل بها الجديدة المنتجة، فستوجد حالة لا منتجة وسلبية جديدة.
- يعد استخدام العواطف والمشاعر أحد أفضل السبل الكفيلة بتوجيهك نحو بلوغ أهدافك.

