

الفصل الرابع

نظم نفسك لتصبح سيدها

من تعلم أن يسترخي ببساطة ويقوم بتثييط هرمونات السعادة عنده، ويحتفظ لنفسه بمزاج مرح سليم، تتوفر لديه الشروط المثلى ليمسك بزمام همومه اليومية، الصغيرة والكبيرة، وأن يتصرف بمطلق السيادة على نفسه، أي أن يقرر ذلك بنفسه. يشمل هذا التصرف أيضاً- من بين أشياء أخرى- التعامل المبدع مع الوقت، فما من أحد عنده الوقت بلا حدود. ولكن ذلك بالطبع لا يعني بأن على المرء أن يحاول توفير الوقت بأي ثمن وفي كل ظرف؛ لأن ذلك يؤدي دائماً إلى عجالة مرهقة وغير سليمة. فالتعامل (الصحيح) مع الوقت هو فن صعب، وقعه على ذوي الخيال القوي أسهل منه على أولئك الذين لا مخيلة لهم. بماذا تشعر عندما تسمع القصة التالية؟

كان «رويافي» زعيم قرية «تيافيا» في إحدى جزر بولينيزيا اسمها «أوبولو». جال في مطلع القرن العشرين في أوروبا وتعرف على أسلوب حياة ما كان يطلق عليهم اسم «بابالاغي» أي البيض. وهنا تبين له أن هذا «البابالاغي» غير راض أبداً بوقته.

نعم، بحيث أصبح كل يوم موزعاً حسب خطة معينة... هناك «بابالاجي» يزعمون بأن لا وقت لديهم البتة.

إنهم يهيمنون بلا تفكير، ينشرون الشر والرعب في كل مكان يؤمونه؛ لأنهم فقدوا وقتهم. إن هذا الولع المجنون هو حالة مرعبة، مرض لا يمكن لمعالج أن يشفي منه، تنتقل عدواه إلى كثير من الناس، ويؤدي إلى البؤس.

قلة بسيطة في أوروبا عندها الوقت، لكنها لا تعادل شيئاً. لذلك ترى معظمهم يركضون عبر الحياة كالحجر المقذوف. إذا ما ناداهم أحد، أجابوه بلا اكتراث «هل تريد أن تزعجني، لا وقت لدي، انظر جيداً بأن عليك أن تستغل وقتك». شاهدت رجلاً رأسه يكاد ينفجر، عيناه تدوران، تحول لونه إلى الأحمر والأخضر، يضرب بيديه ورجليه لأن خادمه تأخر بمقدار «سحبة نفس» عن الموعد الذي ضربه.

كانت «سحبة النفس» هذه بالنسبة له خسارة كبيرة، لا يمكن التكفير عنها أبداً. كان على الخادم أن يغادر كوخه، لقد طرده الرجل الأبيض قائلاً: «يكفي ما سرقته من وقتي، فالإنسان الذي لا يقيم اعتباراً للوقت، لا يستحق هذا الوقت».

(عن كتاب: البابالاجي- خطب زعيم من المحيط الهادي- رويافي من تيافيا. صدر في زوريخ عام ١٩٧٩).

ما هي الأفكار التي تتتابك بشكل عفوي لدى قراءتك لهذه القصة. قم بتسجيلها:

أفكارك الخاصة:



كن سيد وقتك:

عندك وقت ؟ عندما يطلب منك شخص ما معروفاً ويسألك قائلاً: «أستميحك عذراً. هل عندك وقت ؟» فإنك تجيب غالباً: «نعم، بكل سرور» أو أنك تقول في معظم الحالات: «لا وقت عندي الآن» أو «بكل سرور ولكن ليس الآن» أو «حالياً في هذه اللحظة من غير المناسب» أو «عد إليّ مرة أخرى».

كتب الكاتب الأمريكي نورمان فينسننت بيل Norman Vincent Peale في أحد كتبه بأنه يتذكر جيداً غرفة الجلوس في منزل جديه، حيث تقف ساعة كبيرة لها بندول طويل، عندما كانت تدق

معلنة مضي ساعة. كان الطنين الصادر عن البندول يبدو وكأنه يقول: «ما زال- هناك - وقت، ما زال- هناك- وقت» أما الساعات الحديثة فعلى العكس فهي برقاصاتها القصيرة تصرخ فينا بلا انقطاع: «حان الوقت، حان الوقت، حان الوقت».

ألا تعرف أيضاً أناساً لديهم دائماً الوقت ؟ إنهم هادئون ومطمئنون، عندهم الكثير من العمل ولا ينجزون القليل. لكن مع ذلك عندهم وقت؛ لأنهم «يأخذون» لأنفسهم وقتاً بين حين وآخر. فهم ليسوا عبيداً لوقتهم، بل سادته. إنهم يمتلكون الوقت وليس هو الذي يمتلكهم.

ملاحظة إبداعية: لننتقل للحظات إلى الثانية الأخيرة التي سيكون وقت حياتنا قد استنفد ونسأل أنفسنا: ما حاجتي الآن إلى الوقت ؟ نرى الوقت ونحن على أبواب الآخرة، وقتنا، بشكل مختلف، وربما أكثر إدراكاً.

أفكارك الخاصة:



A series of horizontal dashed lines provided for writing thoughts or ideas.

هناك أيضاً وسيلة أخرى جيدة يمكنها أن تساعدنا في كسب الهدوء الداخلي وتسمو بنا بذلك فوق ضغط الوقت، ألا وهي نوعية كلامنا. وهذا يتعلق سواء (بالكلمات) أو (بالنبرة) التي نلفظ بها هذه الكلمات. وهكذا تكون لدينا إمكانية التكلم بعصبية وضغط نفسي، أو يمكننا أن نهدي أنفسنا بكلمات صادرة عنا. فلكي يكون المرء هادئاً، عليه أن يتكلم بهدوء.

ملاحظة إبداعية: قم مرة بإجراء التجربة التالية: حالما تتحدث مع بعض الناس الذين يخاطبون بعضهم بعضاً بصوت عصبي وهائج، فلا تحتاج إلا إلى بضعة كلمات هادئة وبسيطة تدخلها في هذا الحديث. عندها ستلاحظ فواً بأن مفعولها لا يخفى، حيث يتضاءل المزاج العصبي، وتنشأ حالة من التواصل يمكن فيها للأفكار أن تتضج.

هكذا تتعامل مع لصوص الوقت:

بعض المعاصرين يسرقون من الآخرين وقتهم دون سبب حقيقي، يلحون عليهم ويوجهونهم ويسببون لهم شعوراً بالذنب ويورطونهم في مكائدهم.

فلسفتي الشخصية جداً هي كالتالي: إن الوقت الضائع هو تقريباً دائماً وقت مكتسب، ولكن ليس من خلال اتباع المكائد والأحقاد والضغائن، أو خلق العقبات، مهما كان نوعها، عندها أكون بخيلاً بوقتي.

ملاحظة إبداعية: لاحظ مرة كيف تتم مكالماتك الهاتفية التي تتلقاها ؟ والرسائل التي تتسلمها ؟ والتسلييات التي تشارك

بها ؟ هل تثرثر مدة طويلة من الوقت بعبارات مجاملة مسهبة، أو تتشاغل أثناءها بمشاعر سلبية مثل الحسد والغضب ؟

اكتب عندك علام تركزت حوله مكالمتك الهاتفية ورسائلك وأحاديث التسلية خلال الأسابيع الأربعة الماضية. كم من الأشياء منها كانت - عندما ننظر إليها الآن- غير ضرورية أو أنها انحلت خلال تلك الفترة من تلقاء نفسها ؟



أفكارك الخاصة:

A series of horizontal dashed lines provided for writing answers to the questions above.

قبل بضع سنوات تأكد لي أن أكثر من ٧٠٪ من المكالمات، وأكثر من ٦٠٪ من الرسائل التي أتلقتها كل يوم، كانت إلى حد كبير غير مهمة، وأنها ألهتني عن أشياء هامة. غالباً ما يتعلق الأمر بتساؤلات غير ضرورية، ونداءات من أجل التبرعات، ودعايات هاتف، ورسائل تجارية بعدة صفحات، وطلب مقابلات، وغير ذلك؛ ولذلك فقد توصلت إلى نتيجة وهي أن ألقى بكل ما

في صندوق بريدي مما يبدو على أنه إعلانات في سلة المهملات، دون أن أفتحه. قد يحدث أحياناً أنني من خلال ذلك أكون قد ألقيت- نتيجة تسرعى- بما هو هام، ولكن ذلك لم يلحق بي ضرراً حتى الآن.

أول ما أفعله هو وضع كل شيء لا يتعلق بالعمل اليومي بشكل مباشر، (كشف حسابات مصرفية، كتب مصرفية، حسابات كاتالوجات وأوراق رسمية وغيرها) فوق كومة كبيرة من الأوراق، أقوم مرة في الشهر بالتعامل معها وتصنيفها. وهنا يتضح لي غالباً أن القسم الأعظم من الأشياء ينحل من تلقاء نفسه خلال هذه المدة. أما القسم الذي يجب القيام به بسرعة، فأقوم الآن بتعويضه، ولا يزال معي متسع من الوقت. الشيء المكتوب على صفحات طويلة وبخط صغير فلا أتصفحه بشكل مبدئي. وكذلك لا أحتفظ بالشيء المكتوب بصياغة غير مفهومة. وإن أمكن أوقع عليه فقط بإضافة أحرف د.ش.ع.ع أي (دون شروط عمل عامة) وهذا شرعي وقانوني. وأخيراً لماذا وجدت «المؤسسة الألمانية لشروط العمل» التي تنظم جميع شؤون العقود. وعندما لا يقدم البائع على شيء فغالباً ما أستغني عن السلعة، أو أتحوّل إلى سلعة منافسة، ولكن غالباً ما لا يكون ذلك ضرورياً.

أما فيما يتعلق بالمكالمات الهاتفية، فقد جعلت شعاري أن لا أتلقى إلا تلك التي أعتبرها هامة بالنسبة لي. وعندما يتعلق الأمر بدعاية عن طريق الهاتف أغلق الخط مباشرة. أما الأحاديث التي لا نهاية لها مع متحدث على الجانب الآخر من الخط، والتي لا

تتقطع، فيمكن أن تفقد المرء أحياناً أعصابه. وهنا لا يفيد إلا
إتباع التكتيك الهادف.

بالعبارات التالية يمكنك أن تنهي مكالمة هاتفية دون أن يكون
وقع ذلك غير مهذب:

- ✓ سرني جداً أن سمعت أخبارك
- ✓ ما هي مشاريعك لهذا اليوم؟
- ✓ هل بإمكانني أن أقدم لك خدمة أخرى؟
- ✓ متى نتهااتف ثانية؟
- ✓ أرجو أن أسمع أخبارك أولاً بأول في المستقبل.
- ✓ بالنسبة لهذا اليوم أتمنى لك كل الخير.
- ✓ نعم. بعدين
- ✓ أتمنى لك كل السعادة في ما بقي من النهار.



أفكارك الخاصة:

يمكن للمرء أن يتجنب الكثير من (سارقي الوقت) الذين يخلون من الخيلة، بحيث يستطلع المرء أشياء معينة وتطورات ممكنة يواجه بها سارق الوقت. وكذلك يمكن للمرء، باتخاذ القرارات بشكل عفوي، أن يوفر الكثير من الوقت، لأنه ليس دائماً في موقف تتخاطفه الأفكار. وهذا ما سنتطرق إليه في الفقرة القادمة.

اتخذ القرار الصحيح بعفوية:

المأزق الأساسي بالنسبة للكثير من الناس هو أنهم لا يحسنون اتخاذ القرار بخصوص مكان عمل محدد، أو بشأن مسكن معين، أو بخصوص اتخاذ شريك ما، أو شراء سيارة محددة. فهؤلاء يعانون من ضعف في اتخاذ القرار. لكنهم لا يستطيعون تغييره. فعندما يترددون في اتخاذ قرار غير مرغوب، ولكن مستحق اتخاذ، يعتذرون (أمام أنفسهم وأمام الآخرين) بأن مثل هذا القرار هو قرار نهائي لا يمكن الرجعة عنه. فهم يترددون ويتريثون، وفي حالات ليست نادرة، لا يتخذون أي قرار، خوفاً من اتخاذ القرار الخاطئ. فهم يتركون كل شيء كما هو عليه ويفوتهم جزء من حياتهم، بحيث يظلون دائماً في الموقع نفسه، ولا يكونون راضين عن أنفسهم.

وبالطبع فمن الاستهتار، أو حتى عدم التبصر، عندما يتصرف الإنسان من وحي الانفعالات الآنية، ولا يراعي كل العواقب الممكنة، أو بالأحرى أن لا تخطر بباله. على الرغم من

ذلك يبقى القرار العضوي هو الأفضل. وهنا تساعد الثقة في
الإمكانات الذاتية الخلاقة إلى حد كبير. حتى عندما يتبين لاحقاً
أن قراراً ما خاطئاً من أساسه، هناك في كثير من الأحيان
إمكانات للتصحيح. أو تفتح إمكانات جديدة غير معروفة، طبعاً
بشرط أن يترك المرء العنان لخياله.

إن من يعتقد أن هناك قراراً واحداً وصحيحاً فقط لسعادته
المستقبلية، فهو يخطئ. ولا عجب أن يتردد المرء في اتخاذ القرار
عندما يكون هذا القرار يمثل هذه الأهمية. وبالعكس، فمن يكن
مستعداً لأخذ المسؤولية على عاتقه، عليه أن لا يخاف من اتخاذ
القرارات الخاطئة التي لا يمكن تصحيحها. ربما كنت في عداد
ذلك النوع من الناس الذين تأتيهم أفكارهم الخلاقة أثناء صيد
السماك بالصنارة، أو أثناء جمع الفطر من الغابة، أو أثناء ممارسة
رياضة المشي، أو أثناء السير البطيء، فليكن ذلك. علام الانتظار؟
دع الكتاب جانباً وابدأ. أم أنك (مشائي) على مبدأ أرسطو
الذي كان يُعلم وهو يتمشى بشكل دائري وينهل من أفكاره ؟ ليكن
ذلك! جرب ذلك أيضاً، ولكن دون أن تتوقع أن يأتيك الكشف
فوراً، أو أن تهبط عليك الأفكار اللامعة.

لابد أنك تعرف أنها تأتي في وقت لا تتوقع قدومها، لكنها
تأتي غالباً أكثر وضوحاً وبينية. فالقرارات ذات الأسس السليمة
تتضح بهذه الطريقة بسرعة. والشئ الذي لا يقل أهمية عن

القرارات الجيدة والمبدعة، هو أن نكون قادرين على الانتقاد ونصفي على الأقل، إلى ما يفكر به الآخرون حيال قضية ما .

واجه الانتقاد بشكل بناء:

أول ما تنتهي إلى سمعنا كلمة نقد، فأول ما نفكر به دائماً هو الشيء السلبي. وهذا ربما يعود إلى أننا غالباً ما نقرن ذلك بالنقد الهدام. ولكن لنلقي نظرة على الجذر اليوناني لكلمة نقد أي (كريتيك) لتأكد لنا بأن عبارة نقد لا تعني أكثر من إصدار قرار أو حكم، أي لا تتضمن أي أثر سلبي مشكوك فيه. من هنا يمكننا أن نوضح أن النقد هو أول الأمر حيادي تماماً. أمر يدفعنا إلى الأمام في كل الأحوال؛ لأنه كالمرآة أمامنا.

ولأن لا أحد منا يعيش وحيداً في هذا العالم، وكل إنسان هو جزء من مجموعات متنوعة، فلا غنى لنا عن ردود الأفعال. ورد الفعل الإيجابي هو بالطبع أفضل أشكال النقد، لكنه في الوقت نفسه أكثرها ندرة.

كلاوس ب (٥٥ عاماً) يعمل ناقداً موسيقياً في إحدى الصحف اليومية الكبرى. إنه مع الأسف لا يفهم مهنته كناقداً بالمفهوم اليوناني القديم، بل جعل من عاداته أن يكتب انتقادات هدامة قائلاً رأيه بصراحة تامة. لم يحاول أبداً تغليف انتقاده إلى حد ما بصياغات ذات وقع حسن على الأذن.

دائماً يبحث عما هو سلبي (ويجده). تارة تكون الأصوات مرتفعة جداً، وتارة تكون آلات القرع مسيطرة، وأحياناً مترجمة،

وتارة تكون المغنية انفعالية، وأخرى تكون فيها مملة. ومن النادر جداً أن يجد حفلة موسيقية جيدة حقاً. فيتولد الانطباع، بالضرورة، لدى قارئه بأن هذا الناقد لا يتذوق الموسيقى أبداً، ولا يتأثر بها؛ لأنه دائماً وأبداً يبحث عن الأخطاء حصراً.

تلقي ذات يوم رسالة لطيفة من قارئة، وهي سيدة عجوز، تعارض فيها النقد الذي كتبه كلاوس ب مؤخراً لحفلة موسيقية. وعندما اقترح رئيس التحرير بنشر هذه الرسالة، خرج الناقد عن طوره قائلاً: «ماذا يعني هذا؟ إن هذه العجوز لا تعرف عن الموسيقى إلا كما يعرف البابا عن جيمس بوند»، وبذلك لا نفضل شيئاً سوى أن نعرض أنفسنا للسخرية. على هذه العجوز أن تضع نظارتها وأن تحيك كنزة لحفيدها فقط. لن تنشر هذه الرسالة. وكفى!».

ولكي لا يمتهن رئيس التحرير كرامة الصحفي الناقد فقد تخلى، وهو محرر، عن فكرة نشر الرسالة.

من تكون ردة فعله على هذا الشكل، يبرهن على أنه يخلو من أية مخيلة، وأنه يعيش مع نفسه - بكل ما تعنيه هذه الكلمة - في تناقض، فما الذي يمكن أن يضر بالناقد إذا ما سمح بنشر رأي إنسان آخر بالإضافة إلى رأيه؟ إن موقف الناقد هذا - هو مع الأسف - نموذج للكثير من أبناء هذا العصر. إنهم يبيعون لأنفسهم توجيه اللطمات لكنهم في الوقت نفسه يشبهون أجهزة الرصد الزلزالي ذات الحساسية الشديدة، ويكون رد فعلهم في منتهى الحساسية تجاه أي نقد مضاد.

إذن كيف نتعامل مع النقد، بالنسبة للإنسان المبدع الذي يريد أن يطور نفسه ليس هناك سوى جواب واحد ألا وهو: استمع وتقبل. ولكن وقع ذلك أخف مما هو عليه بالفعل. على أية حال فالأمر يستحق المحاولة. فإذا ما قام صحفي متخصص في نقد الكتب، بنقد واحد من مؤلفاتي، ولم يترك فيه شعرة، فإنني بالطبع أغضب، لكن أجعل من ذلك مناسبة بالنسبة لي شخصياً للدخول في تفكير الآخر. وأعترف بأن ذلك لا يتاح لي دائماً. أحياناً أضحك من نفسي وأتساءل فيما إذا لم يكن الناقد قد أصاب كبه الحقيقة.

إذا ما كنت في عداد أولئك الذين يتحسسون جداً من النقد فإنني أنصحك بالتدريب البسيط الذي ورد قبل عدة صفحات. وهو موضوع (الغضب). إنه يقوي ضد النقد المرير ويسلي إلى حد كبير. فكلما كان المرء هادئ النفس ومسيطرأ على نفسه داخلياً استطاع أن يتعايش مع النقد، حتى ولو كان ظالماً.

كيف تصبح سيد نفسك في خمسة أيام؟

عطالة مبدعة واستقلالية؟ أليس هذا تناقضاً بحد ذاته ؟ لا أعتقد ذلك. حتى إنني على قناعة بأن العطالة المبدعة بالدرجة الأولى هي التي تخلق الأساس لتكون أكثر استقلالية.

معظم الناس الذين لم يمارسوا يوماً عطالة مبدعة في أي شكل من الأشكال، قلما يستطيعون تنظيم أنفسهم وتجميع أفكارهم وأداء ما هو غير عادي. فهم يشكون باستمرار بأن ليس

لديهم أي حافظ، وأن كل شيء لديهم مفكك العرى. أما عند الناس الذين يشحذون مخيلتهم بانتظام من خلال العطالة الواعية، لم ألحظ ذلك حتى الآن أبداً.

أولاً: هناك القاعدة الأساسية التالية: من أراد أن يكون مستقلاً عليه أن لا يقعد بكل بساطة ويشكو من أنه يتعرض باستمرار للنقد، وأنه غير محبوب، أو يعاني من ضغوط الحياة. لن نبلغ السيطرة على حالتنا الداخلية من خلال أية وسيلة سحرية، ولا من خلال قراءة كتاب يريح الأعصاب مرة في السنة، أو الاشتراك في ورشة عمل إبداعي (على الرغم من أن ذلك يمكن أن يكون البداية). فكما سبق أن عرفنا في الفصول السابقة، فالطريق الأفضل والأكثر أماناً نحو تحقيق الاستقلالية هو الاسترخاء، ببساطة دائماً وأبداً وعدة مرات يومياً إن أمكن ذلك، وفتح آفاق جديدة واكتشاف هوايات جديدة. إن الشرط الأول لتحقيق الاستقلالية هو الخروج من دورة الحياة اللاهثة وتحقيق الهدوء الجسدي، كما جاء في العبارة الجميلة: «في الهدوء تكمن القوة».

اليوم الأول: حقق الهدوء الجسدي:

الفعالية العمياء تقتل الطاقة المبدعة. حاول أول الأمر أن تحقق الهدوء الجسدي. وهذا ما يتم غالباً في يوم واحد. فوضع معين للجسد يؤدي مع الزمن بالضرورة إلى وضع نفسي معين.

ملاحظة إبداعية: للقيام بهذا التمرين قد لا تحتاج لأكثر من ربع ساعة. قم بتنفيذ ذلك مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

١- تخلّ عن حركات جسدك الاعتيادية: لا تمش جيئةً وذهاباً بصورة متسارعة، لا تتقر على الطاولة، لا تفرك يديك ولا تكور قبضتي يديك ولا تكز على أسنانك.

٢- ابحث عن مكان هادئ واقسر نفسك على الوقوف أو الجلوس بهدوء.

٣- أغمض عينيك ولا تقم بأي فعل على الإطلاق لمدة دقيقتين، أنصت ببساطة وعفوية إلى ما يحيط بك، فربما تسمع غناء شحورور، ربما سمعت بعيداً صوت قطار مسافر وغير ذلك. حاول أن تفرغ ذهنك ولا تفكر بشيء أبداً.

٤- وجه أفكارك فقط نحو استرخاء جسدك. ابدأ بأصابع القدمين، فكر بكل عضلة، حتى قمة الرأس، وقم باسترخائها جميعاً. ادعم هذه العملية بقولك: استرخت قدمي، استرخت ساقاي، استرخى ساعداي، استرخت رقبتي..... إلخ.

اليوم الثاني: حقق السكينة الداخلية:

حالما حققت الهدوء الجسدي، انتقل إلى الخطوة التالية. فكم من مرة لا نستطيع فيها تحمل السكينة حولنا. وكم من مرة نعلم فيها بشكل آلي إلى زر الراديو أو التلفزيون لنروي أنفسنا ببعض الأصوات أو نخرج من البيت ونختار - ربما قاصدين، أكثر منه غير قاصدين- مكاناً يعج بالحركة، بحيث لا نبق مع أنفسنا فقط. قالت السيدة أنا. م. ليندبرغ، زوجة الطيار الشهير فوق المحيطات تشارلز ليندبرغ، وبحق: «كل اعتذار مقبول. إن الوقت

الذي نأخذه من أجل موعد يتعلق بالعمل، أو للذهاب إلى الحلاق، أو لتلبية دعوة، أو للتسوق، يؤخذ بعين الاعتبار. لكن عندما نقول: لا أستطيع القدوم؛ لأنها الساعة التي حجزتها لنفسني فقط، عندها يعتبر الشخص أنانياً أو غريب الأطوار».

سيان عندي ما يمكن أن يظنه الآخرون، فنحن بحاجة إلى السكينة بين حين وآخر. من المهم جداً أن يلجأ المرء بانتظام إلى منطقة هادئة، حيث يتعلق الأمر بمسألة (الصمت المسموع). من أجدادنا القدماء الذين عرفوا الصحراء، جاءتنا هذه العبارات التي يمكن أن تساعدها. «اخرج عن المألوف، اهدأ، اهرب، اصمت، وكن ساكناً». تتضمن هذه العبارة ملاحظة إبداعية قيمة بخطوات ثلاثة:

الخطوة الأولى: اخرج عن المألوف واهرب

تقودنا هذه الخطوة إلى مكان منعزل، حيث يمكن لقلق الأعصاب أن يهدأ. نستعيد مرة أخرى شعوراً بما هو مهم وما هو غير مهم. حيث نطلع عن جعل حياتنا تسير من الخارج.

الخطوة الثانية: اصمت

حالمًا انقطعنا عن التحدث مع أنفسنا والخصام معها، تكون دوافعنا وانفعالاتنا قد هدأت. فيصبح لكل شيء نوعية جديدة.

كتب ألكسندر سولجينيتسن Alexander Solschenizyn عندما يتوقف التيار في خليج منبسط أو في بحيرة صغيرة هادئة، حيث ما من موجة تتحرك. عندها فقط نرى على سطح

الماء العاكس كل وريقة من الشجرة القريبة، وكل جزء من قبة السماء الرقيقة وعمقها الأزرق في كماله.

الخطوة الثالثة: اهدأ وكن ساكناً

أن يكون المرء ساكناً لا يعني أن يصمت فقط. فمن يريد أن يكون ساكناً، يمكن أن يسمع في داخله وكأنه يسمع صوته الداخلي، ويدرك أعماق أمانيه وأشواقه وآماله.

من أجل ذلك جرب التمرين التالي:

تمرين مبدع:

تصور أن مزاجك على شكل سطح بحيرة، تهب عليه عاصفة قوية. ثم تصور بعد ذلك بكل تجسيم، كيف تنتشع العاصفة وتعود الأمواج شيئاً فشيئاً إلى هدوئها، حتى تصبح البحيرة هادئة تماماً، ويصبح سطحها مصقولاً كالمرآة.

اليوم الثالث: حرّض نفسك بشكل إيجابي:

بعد أن تكون قد هدأت جسدياً وداخلياً يمكنك أن تبدأ بتحريض نفسك إيجابياً. لقد استفاد علم النفس التحريضي الحديث من التأثير الإيجابي للصيغ الثابتة التي يطرحها الإنسان على نفسه في السكينة. حيث يستخدم عبارات تتضمن الثقة، مثل: «أثق بنفسي، وسوف أنجز العمل بشكل ناجح وهكذا...» وبعد أن يكون المرء قد حقق الاسترخاء الجسدي، عليه أن لا

يتوقف عن إعادة مثل هذه العبارات لكي لا يقتصر الاسترخاء الجسدي على شمول الروح بصورة مؤقتة فقط، بل يمتد تأثيره على السلوك أيضاً.

مثل هذه التقنيات يستخدمها الكثير من الرياضيين الكبار الذين يسترخون قبل المباريات، ويريدون أن يظهرُوا الهدوء الداخلي والأناة، حتى أثناء المباريات. وكل تشنج - لأن المرء مصر بأي شكل على تحقيق الفوز - يمنع الفوز، ففي التشنج يصرف المرء طاقات غير ضرورية. ومن خلال الإلحاح على النفس في حالة استرخاء يمكن للمرء أن يتصور ما الذي يتوهمه. وهذا التصور يظهر آثاراً يمكن التحقق منها. ماذا قال بطل ألمانيا في سباق الزلاقات لثلاث مرات «جورج هاكل» بعد فوزه في الدورة الأولمبية عام ١٩٩٨ في مدينة ناغانو اليابانية: «لقد قلت لنفسى مراراً أن بإمكانى تحقيق الفوز، حتى عرفت ذلك أخيراً. بعدها لم أستطع الخسارة أبداً».

عندما تخطر لنا أفكار سلبية، مثل: الحسد وفقدان الصبر والغضب أو العدوان، لا يمكننا دائماً طردها فوراً، وهذا ليس ضرورياً أيضاً. ولكن يمكن أن يكون رد فعلنا عليها إيجابياً. وهذا ما يجب علينا فعله.

الأفكار السلبية تختفي بشكل آلي كلياً عندما أستبدلها بأخرى إيجابية. إن عقلنا لا يستطيع أن يفكر بعدة أشياء في وقت واحد، ولا يستطيع أن يلقي عدة عبارات في وقت واحد.

ففي اللحظة التي يلقي فيها عبارات إيجابية، تخرس العبارات السلبية.

ملاحظة إبداعية: كرر يومياً، ولعدة مرات، عبارات تطمئنك وتغدق عليك بالثقة. والأنسب في هذه الحالة هي سلسلة من الكلمات، أي عبارات على نسق واحد تصب في اتجاه واحد ومتشابهة من حيث المعنى، تعبر عن النوعية الانفعالية نفسها، مثل: «هدوء، سكون، أمن، سكينه، اطمئنان». فكر بمجموعات من الكلمات على هذا النمط، تتناسب مع وضعك، على أن تتألف كل مجموعة من خمس كلمات كحد أعلى. ويمكنك أيضاً في كل مرة أن تقتصر على كلمة واحدة إن شئت، بل ويمكن أيضاً أن يكون ذلك على شكل جمل قصيرة، مثل: «كل شيء في داخلي هادئ» أو «إني واثق من النجاح».

اليوم الرابع: تحمل المسؤولية.

بدءاً من الآن أصبحت أنت بالدرجة الأولى - وليس ما يحيط بك - من يقرر مسار حياتك وكيف تدير الأمور. إنك لم تعد الآن (الضحية) بل (الفاعل) ولكن بالمعنى الإيجابي في أعلى مستوى من الاهتمام.

ومن أجل ذلك عليك ابتداءً من هذه اللحظة أن تتولى كامل المسؤولية عن كل شيء تفعله، أو لا تفعله، ولا تترك شيئاً، يمكنك القيام به بنفسك، للآخرين. هذا يقوي الثقة بالنفس ويجعل الذهن مستعداً لمهام وأهداف ورغبات جديدة.

اليوم الخامس: عالج الهموم اليومية بخيال متّقد وقم بحلّها:

حتى الشخصيات المستقلة لا تراعي الهموم والمخاوف والمشاكل ، لكنها لا تفرح بطيب الإقامة الطويلة عندها؛ لأن الناس المستقلين لا يرون مشكلة لا حل لها. فالهموم اليومية التي كانت في السابق ترهق أعصابهم أصبحوا الآن يتعاملون معها بكل مخيلة خصبة. أصبحوا يسيرون بقوة نحو الإلهام ويشجعون أنفسهم لمهام جديدة، فهم أقدر على إنجاز عملهم بكفاءة وأسلوب إبداعي، وعلى قطع الطريق أمام من يرهق أعصابهم. أما كيف يكون شكل ذلك بالتفصيل، فهذا ما سوف أقدم في الفصول القادمة بعض الأفكار المتعلقة به:

بنظرة واحدة:

الخطوات الخمس نحو السلوك المستقل:

- ١- حقق الهدوء الجسدي.
- ٢- حقق الهدوء الداخلي.
- ٣- حرّض نفسك تحريضاً إيجابياً.
- ٤- خذ كامل المسؤولية على عاتقك.
- ٥- عالج الهموم اليومية وحلها بخيال خصب.

