

الفصل السادس: إثارة الاهتمام فوراً

سنفعل هذا مجدداً في دليل العمل، لكن أريد إجراء اختبار؛ لتروا فقط مدى قوة هذه التقنية، وبالتأكيد، سيتطلب الأمر أن تتحرك.

لا تتجاوز قراءة هذا الفصل إذا لم تنفذ التمرين. إذا كنت في قطار الأنفاق أو في العمل أو أي مكان لا ترتاح بالصراخ فيه، فأغلق الكتاب، وافتحه مجدداً حين تصل المنزل.

ليس القصد دراسة الجاذبية، وإنما أن تتمتع بها؛ لذا لا تتابع القراءة حتى تفعل هذا، وإلا لن تعشها، أقسم أنني لن أطلب منك هذا مجدداً إلا في دليل العمل.

مستعد؟ رائع.

الخطوة الأولى هي أن تختار شعورًا تحب أن ينتابك. سأقترح مزيجًا من الطاقة، والسعادة أو الحيوية؛ أحب هذه المشاعر. هل اخترت الشعور الذي تحب أن ينتابك؟ امنحه اسمًا، ويفضّل أن تكون كلمة اعتدت استخدامها.

جيد.

تاليًا، فكّر في وقت انتابك فيه حقًا ذلك الشعور؛ كيف كنت تقف؟ ماذا كان يظهر على وجهك؟ كيف كانت لغة جسدك مختلفة عما هي عليه الآن؟ اعمل تلك الحركات الحيوية (Biomechanics) الآن (لغة الجسد، والوقفة، وتعبيرات الوجه). قد تملأ صدرك هواء، وترفع ذقنك، وتبتسم ابتسامة عريضة، قد تهزّ قبضتك، وتحرّر التوتر كله من عضلاتك، ثم تضحك فحسب، وإذا لم تعرف ما تفعله بجسدك، فكّر في شخص تعرفه ويجسّد الشعور الذي اخترته؛ كيف سيقف إن أراد التعبير عن ذلك الشعور (100%)؟ نفذ الآن الحركات الحيوية لذلك الشخص.

رائع، أسأل نفسك الآن: «ما العبارة التي تمثّل هذا الشعور؟». ما نبرة الصوت التي تقول بها تلك العبارة؟ إذا لم تعرف فورًا، فركّز على أداء الحركات الحيوية، ولا تنسَ تلك الابتسامة العريضة؛ ستأتي العبارة من تلقاء ذاتها.

بعض الاقتراحات:

«إنني مرح، والحياة رائعة!».

«لا وقت أفضل من اليوم!».

«تدفعُ مني طاقة إيجابية!».

«أضفي إيجابية على كل من ألتقي به!».

مبتذل؟ بالتأكيد، لكن هذا تحديداً هو السخف الذي يجعلنا نضحك، وعندما تستسلم لذلك الابتذال، لا تغلق نفسك دون تلك المشاعر الإيجابية، لا تشعر بالخجل، وامنح نفسك إذناً لتكون سخيلاً؛ اختر ما تريد من تلك العبارات، والأفضل أن تبتكر عبارة خاصة بك، وإذا واجهت مشكلة مجدداً، رفقْ على الحركات الحيوية، واسأل نفسك: «ماذا سيقول شخص ينتابه هذا الشعور حقاً؟».

الجزء الأخير؛ ستجد حركة تدل ضمناً على هذا الشعور وهذه العبارة، قد تكون ضربة خفيفة على صدرك، أو هز قبضتك أو تحريك قدميك، أي شيء يبدو طبيعياً للشعور والعبارة، افعل أول ما يتبادر إلى ذهنك، وافعله الآن. هل فهمت القصد؟

حسناً، ستفعل الأمور الثلاث معاً الآن؛ ستفد لغة جسد ووقفه الشعور، وتُظهر تعبيره على وجهك، ستقول عبارتك بنبرة وحجم الصوت

اللذين ستقولهما بها في ذروة ذلك الشعور. وستنفذ حركاتك (الضرب الخفيف على الصدر، أو تحريك القدمين) كلها في الوقت نفسه.

افعل هذا ثلاث مرات الآن. أتكلم جدًّا، قد تبدو تلك رطانة جنونية حتى تختبرها فعلاً، نفذ ذلك ثلاث مرات متتالية، واصرخ بصوت عالٍ. التزم بما تفعله، وافعله بحماس.

كيف جرى الأمر؟ على مقياس من (1) إلى (10)، ما درجة التغيير العاطفي؟ يجب أن تكون عالية، وإذا كانت أقل من (7)، فتابع التمرين، ونفذ لغة الجسد حقاً، مثل ممثل مسرحي، افترض أنك على خشبة المسرح والناس في الخلف يريدون رؤية تعبيرات وجهك؛ قل الكلمات بصوت عالٍ كفايةً لسمعك هؤلاء الناس، وقلها بنبرة ذلك الشعور نفسه، لتكن مشاعرك واضحة. يجب ألا يستغرق فعل هذا أكثر من (10) ثوانٍ، لكن في أي لحظة يمكن أن يتغير شعورك تماماً؛ نعم، تستطيع اختيار مشاعرك حقاً، ومثل كل شيء في الحياة، تصبح أقوى بالممارسة.

ملحوظة أخيرة: إذا لم تقم بهذا التمرين اليوم، فلن تفعل إطلاقاً؛ لن تتمتع أبداً بتلك السيطرة الجذّابة على مشاعرك. أعرف أن هذا سخيف، لكن أقسم أنها ستمنحك طاقة فائقة، لا تدع ابتذال الموضوع يمنعك من أن تصبح بطلاً خارقاً معاصراً؛ اقضِ وقتاً، وتمرن!

هذا التمرين هو ما يفعله أنطوني روبنز تحديداً قبل أن يتحدث إلى حشدٍ ما؛ وقد استطاع بتلك الطريقة الحفاظ على رباطة جأشه حين سمع عن الاختلاس، وأن يحظى باهتمام جمهور عدائي في البرنامج التلفازي؛ إنه يسمي هذه التمرينات (رُقية). يستحق الأمر التوقُّف قليلاً والسؤال: «كيف تجدي الرُقيات نفعاً؟ ولماذا؟».

يتدخل العلم لإنقاذ الموقف!

تخيّل الآتي: إنه عام 1984م، ولديك ثياب الثمانينيات الرائعة: كنزة فضفاضة بفتحة واسعة عند العنق، أو سترة قطنية، أو شيء جميل مثل ذلك. أنت طالب في جامعة إيلينوي، وفي صف علم النفس يجب أن تشارك في دراسة عن التنسيق. يريدون أن يعرفوا إن كان بمقدورك أن تكتب باليد التي لا تستخدمها عادة. أمرٌ سهلٌ جداً.

تذهب إلى المختبر ويشرح الباحث أنك لن تكتب باليد التي لا تستخدمها، وإنما ستمسك قلم رصاص بفمك وتفعل هذا؛ يُفترض أن تثبته بين أسنانك من الممحاة وتتجز بعض المهام. طلبٌ غريبٌ، لكن سيمنحك علامة ممتازة سهلة، فتوافق.

ترسم خطوطاً بكلتا اليدين، ثم تفعل هذا بأسنانك، وفي النهاية يطلب الباحث منك أن تشاهد رسوماً متحركة في حين لا يزال قلم الرصاص في فمك، تجيب عن بعض الأسئلة المتعلقة باستمتاعك بالأمر - كان مسلياً جداً - وتذهب في سبيلك، وفي طريق خروجك تلتقي مشاركاً

آخر يذكر أنه أجرى اختبارات الكتابة نفسها مثلك، وفي نهاية المطاف يشاهد الرسوم المتحرّكة نفسها، وفي فمه قلم رصاص أيضًا، إلا أنه يظنُّ أنها مملّة،؟ إنه أمر يتعلّق بالذوق الخاص كما تفكّر، من ثمّ تسأل عن شيء قد أزعجك:

«لماذا تظنُّ أنهم جعلونا نمسك قلم الرصاص بأسناننا؟».

يقول: «أسناننا؟ أخبروني أنني يجب ألا أمسّ قلم الرصاص بأسناني! اضطررت إلى زمّ شفّتيّ وإمساكه بهما».

غريب. تخرجان معًا وتتناولاً عصيرًا؛ فأنتما بالنهاية زميلان، وبرغم أنك قد لا تدرك الأمر، إلا أن ذوقكما للكوميديا متشابه جدًّا، يمكن أن يحب كل منكما تلك الرسوم المتحرّكة، السبب الوحيد الذي جعل الشخص الآخر لا يحبها هو أن قلم الرصاص لم يمسّ أسنانه.

هل هناك شخص يطلب منك أن تبتهج؟ أو تثق بنفسك؟ ألا ترغب في أن تضربه؟ كيف يُفترض، حبًّا بالله، أن تتحلّى بالثقة؟ تشرح هذه الدراسة ذلك بالضبط: المشاعر لا تأتي إلينا، وإنما نحن نذهب إليها؛ هل تتذكّر أنني طلبت منك تذكّر هذا لأنه مهم؟ أخبرتك أن دراسات عدّة أثبتت هذه الحقيقة؟

كانت دراسة قلم الرصاص إحداهما، لم يكن للدراسة علاقة بالتنسيق، فتلك حيلة للسيطرة على تأثير الإيحاء؛ كان الاختبار الحقيقي عن فرضية التغذية الراجعة الوجهية (Facial Feedback Hypothesis) (*)، وثبت أن فرضية الباحثين صحيحة، إليك النتائج المبسطة للدراسة:

لا تبتسم لأنك سعيد فقط، وإنما تشعر بالسعادة حين تبتسم أيضاً.

لا تعبس لأنك حزين فقط، وإنما تشعر بالحزن حين تعبس أيضاً.

لا تقف بجرأة لأنك تشعر بالثقة، وإنما تشعر بالثقة من طريقة وقفتك.

سبب نجاح الدراسة هو أنك تستخدم مجموعة محدّدة جداً من العضلات لتمسك قلم الرصاص بفمك؛ عندما تمسكه بأسنانك، تفعل هذا بالعضلات نفسها التي تستخدمها للابتسام. عندما لا تدعه يمسُّ أسنانك وتزئم شفتيك، تنشّط عضلات العبوس.

كان هذا التغيير البسيط كافياً لإحداث تغيير مهمّ إحصائياً في طريقة استمتاع الناس بالكوميديا؛ لا أريد التمويه على الأمر، لكن الناس يقضون معظم حياتهم يحاولون اكتشاف طريقهم إلى السعادة؛ يقرؤون كتباً، ويستمعون إلى محاضرات، ويجنون مآلاً، ويحققون إنجازات، وبرغم

(*) التغذية الراجعة الوجهية: تعبيرات الوجه يمكن أن تؤثر في التجربة العاطفية.

هذا لا يعثرون عليها أحياناً؛ إذ إن أكبر مشكلاتهم تعزى إلى حركاتهم الحيوية غالباً، فهم لا يبتسمون، ويتحفّظون في لغة جسدهم، ولا يتحرّكون إلا نادراً. من المستحيل أن ينتابك شعور جيد في تلك الحال البدنية.

تثبت هذه الدراسة ببساطة أن مزيداً من الابتسام يجعل الناس (وأنت) أكثر سعادة! تتعزّز التأثيرات حين يشترك جسدك كله في الأمر، وينطبق الأمر نفسه على استخدام الصوت، وعندما تُضيف حركة معينة، تصبح مثل مرساة إضافية. كما يجعل جرس بافلوف (Pavlov) كلاباً تفرز لعاباً، وكما تذكرك أغنية بصديق عزيز، يمكن أن تجعلك حركة باليد تشعر بالبهجة أو الإحباط؛ يعتمد كل شيء على الرقبات التي تكون بحوزتك.

لا تدع بساطة الرقبات تخدعك؛ باتت لديك شفرة الحياة السريّة، ولن تنام في العمل بعد الآن، أو تشعر بأنك منبوذ في مناسبة اجتماعية، أو بمزيد من القلق قبل عرض كبير. ويا للأسف، لا مزيد من الانغماس في عدم الثقة بالنفس، ستقرّر باقي حياتك ما يكون عليه شعورك، وكل ما يجب أن تفعله هو قضاء (10) ثوانٍ لتذكّر رُقية.

في المرة التالية التي يطلب فيها أحد منك أن تتحلّى بالثقة، قاوم الرغبة بضربه، وبدلاً من هذا، ترجم طلبه إلى لغة جسد واثقة بالنفس؛ يمكن أن تقف بثبات، من دون أن تشبك ذراعيك، واجعل كتفيك تسترخيان، واملاً صدرك هواء نقيّاً، ثم ابتسم. تابع على هذا المنوال دقيقتين وسينجح الأمر! كن واثقاً بنفسك، ولن يستطيع جسدك مقاومة

هذا؛ قد تكون التأثيرات قوية جداً وتغيّر حالتك تماماً، كما أنها فورية تقريباً (وصحية أيضاً).

إذاً في المرة التالية التي تجد فيها نفسك محبطاً، وتتصرّف مثل رجل آلي لا تعرف ما تريده، توقف قليلاً. يمكن أن توفرّ الوقت والمال، وأن تشعر بأفضل حال بتعديل لغة جسدك.

إذا أردت رؤية مثال حي عن الرُقّية، يمكن أن تطلّع على:

<http://www.charismaoncommand.com/videos>

* * * *