

ماذا تريد؟

obeikandi.com

ماذا تريد؟

اسأل نفسك ماذا تريد على وجه التحديد، هل تريد أن تنجح فى نهاية العام أم أن تحصل على مجموع عالٍ، هل تريد لنفسك زواجاً ناجحاً أم تريد لأطفالك أن يحترموك، هل تريد أن تربح الكثير من المال أم تريد امتلاك سيارة أم عملاً يدر عليك مالاً كثيراً، أم بيتاً فوق تل مرتفع، هل تريد أن تزور مناطق غريبة الطراز أم أن ترى معالم تاريخية شهيرة، هل تريد أن تصبح مغنياً شهيراً يعشقه الملايين، هل تريد أن يخلد اسمك فى التاريخ لاختراعك جهازاً للسفر عبر الزمن، هل تريد القيام بأعمال تطوعية لإنقاذ العالم أم أن تقوم بدور نشط فى الحفاظ على البيئة؟

مهما كان ما ترغب فيه أو تطمح إليه فإن عليك أن تسأل نفسك : لماذا أريد هذه الأمور؟ ألا تريد سيارة جميلة حقاً لأنك ترغب فى الواقع بالتمتع بتحقيق إنجازات ترفع من قيمتك الاعتبارية من جراء امتلاكك سيارة فاخرة، لماذا تريد حياة عائلية جيدة؟ هل لأنك تشعر بأن ذلك سيجلب لك مشاعر الحب والمودة والدفء، هل تريد إنقاذ العالم طمعاً فى المشاعر الناجمة عن القيام بعمل جليل ومستمر؟ باختصار أليس صحيحاً أن ما تريد فى الحقيقة هو أن تبدل الطريقة التى تشعر بها، إن ما تريده فى الواقع هو أن تحقق الأمور أو النتائج لأنك تراها وسيلة للتوصل لمشاعر وعواطف ترغب فيها.

حين تقبّل طفلاً فما الذى يمتعك فى هذه اللحظة؟ هل مجرد ملامسة شفتيك لبشرته هى التى تثير فيك ذلك الشعور؟ وإلا فإنك ستتوصل لنفس الشعور حين تقبّل كلباً، فكل عواطفنا ما هى إلا عواطف كيميائية بيولوجية كامنة فى عقولنا يمكننا أن نشغلها فى أى لحظة، غير أن علينا أولاً أن نتعلم كيف نتحكم فيها بطريقة واعية بدلاً من أن نعيش فى حالة ردود فعل، ومعظم استجاباتنا العاطفية هى استجابات نتعلمها من المحيط إذ نقوم بتقليد بعضها متعمدين ونتعثر ببعضها الآخر دون علمنا.

إن معرفتنا بهذه العوامل هي ببساطة أساس فهمنا لقوة ما يسميه علماء النفس بالـ "الوضعية" ولا شك بأن كل ما نفعله إنما نفعله لتجنب الألم ولنحصل على المتعة، غير أن بإمكاننا أن نغير في الحال ما نعتقد أنه يؤدي إلى الألم أو المتعة بإعادة التوجيه لتركيزنا وبتغيير المفاهيم الذهنية والعاطفية والبدنية.

يمكن تعريف "الوضعية" بأنها مجموع الملائن من العمليات العصبية التي تحدث في داخلنا، المجموع الكلى لتجاربنا في أى لحظة من الزمن، ومعظم وضعياتنا تحدث دون توجه واع من جهتنا، إذ إننا نرى شيئاً ما ونتجاوب معه فنصبح في حالة معينة، وقد تكون الوضعية مفيدة ومجدية، أو غير مجدية وتحد من قدراتك، ولكن ليس لدى معظمنا الكثير مما يمكننا أن نفعله للتحكم في هذه الوضعية.

هل تبين لك مرة أنك لا تستطيع أن تتذكر اسم أحد أصدقائك؟ أو أن تتذكر كيف يمكن لك أن تكتب كلمة ما؟ ما هو السبب الذي يمنعك من ذلك؟ لا شك في أنك تعرف لماذا؟ هل لأنك غبي؟ كلا بل لأنك في وضعية غبية. فالفرق بين قيامك بالفعل بصورة سيئة أو ذكية لا يعتمد على قدرتك بل على وضعية ذهنك أو جسمك في لحظة معينة من الزمن.

فقد تكون متمتعاً بكل المواهب الممكنة وتملك الشجاعة والتصميم والرشاقة والقوة والقدرة على الاحتمال بالإضافة إلى ذكاء وفطنة توازي ما كان يملكه ألبرت أينشتاين؛ ولكنك إذا غرقت طيلة عمرك في وضعيات سلبية فإنك لم تحقق قط وعدك لنفسك التفوق والنجاح.

أما إذا عرفت أسرار دخول وضعية أكثر دهاء وأوسع حيلة فسيمكنك أن تصنع الأعاجيب، فالوضعية التي تكون فيها في لحظة معينة تقرر إدراكك الحسى للواقع وبالتالي تقرر قراراتك وسلوكك، وبعبارة أخرى فإن سلوكك ليس نتيجة لقدراتك بل نتيجة للوضعية التي أنت عليها في هذه اللحظة بالذات؛ ولذا، ولكي تغير قدراتك، عليك أن تغير وضعيتك، ولكي تفتح لكل الموارد التي ترقد في داخلك عليك أن تضع نفسك في وضعية تتسم بالبراعة والتوقع النشط، وبعد ذلك ستوقع المشكلات.

تغيير الوضعية العاطفية:

كيف يمكننا أن نغير وضعيتنا العاطفية؟ فكر فى وضعياتك وكأنك تشغل ما يشبه جهاز التلفاز، إذ إنك لكى تحصل على " لون شفاف ولامع، وصوت لا يصدق " عليك أولاً أن تصله بالكهرباء وتشغله، وتحويل قواك الفيزيولوجية يماثل وصل جهاز التليفزيون بالكهرباء، وإلا فإنك لن ترى صورة ولن تسمع صوتاً ولن تكون أمامك إلا شاشة سوداء فارغة. إنك ولا شك تشبه هذا الجهاز، فإن لم تشغل نفسك باستخدام جسمك كله أى فيزيولوجيا جسمك، فلن تستطيع حتى كتابة كلمة سهلة بدون خطأ إملائي، هل استيقظت يوماً ما وأخذت تتخبط دون أن تعرف كيف يمكنك أن تفكر بوضوح أو تقوم بأداء مهماتك إلى أن تتحرك بعض الشيء ويتدفق الدم فى جسمك؟ وما إن تنجلى الحالة السكونية فسيبدأ جسمك فى أخذ الحرارة اللازمة له، وعندما تأخذ الأفكار تتدفق فيه فإن كنت فى الوضعية الخطأ فلن تتلقى أية رسائل حتى لو كنت تملك الأفكار الصحيحة.

وما إن يتم التوصيل الكهربائى فمن الواجب بالطبع أن تثبت جسمك على القناة المطلوبة لكى تحصل على ما تريده فعلاً، عليك أن تركز ذهنياً على ما يمنحك القوة، ومهما كانت نقطة تركيزك - مهما كانت القناة التى تثبت عليها - فإن شعورك سيكون أكثر قوة، فإن لم يعجبك ما تفعله فإن الوقت قد حان لتغيير القناة.

هناك أحاسيس وسبل لا محدودة للنظر فى أى أمر من الأمور، وكل الأحاسيس التى تريدها موجودة لديك طيلة الوقت وكل ما عليك أن تفعله هو أن تثبت نفسك على القناة الصحيحة، وتجدر الإشارة إلى أن هنالك طريقتين مبدئيتين لتغيير عواطفك بعد ذلك؛ إما بتغيير الطريقة التى تستخدم بها جسمك، وإما بتغيير نقطة تركيزك.

إننا نعرف أكثر مما يجب ونشعر بأقل مما يجب، إننا لا نحس إلا بأقل القليل من تلك العواطف التى تنبع منها الحياة الجيدة (برتراند راسل)

يمكن لأي شخص أن يظل يشعر شعوراً حسناً إن كان يحس حالياً بأنه فى وضع حسن ، أو إذا كان " يتمرغ فى النعيم " ، إذ لا يلزم لمثل هذا الشخص جهد كبير ليحقق هذا الشعور ، غير أن مفتاح الأمور فى هذه الحياة هو أن تتمكن من أن تحمل نفسك على أن تشعر شعوراً حسناً إذا كنت لا تحس فى الواقع بهذا الشعور ، أو حين لا تريد أن تشعر شعوراً حسناً عليك أن تعرف أنه يمكنك ذلك على الفور ، إذا استخدمت جسمك كأداة لتبديل وضعيتك ، إذ إنك ما إن تحدد السمات الفيزيولوجية المرتبطة بوضعية ما فإنك تستطيع أن تستخدم هذه السمات لخلق هذه الوضعيات كلما أردت ذلك .

فعلى سبيل المثال الموسيقار الأمريكى المعروف جون دينفر والذى يثير إعجاب الكثير من الناس لا لقدراته الموسيقية فحسب بل لأن شخصيته الفعلية تتفق انفاقاً تماماً مع صورته المعروفة لدى الجمهور ، والسبب فى نجاحه واضح جداً ، إذ إنه إنسان يتمتع بالدفاء والحنو بصورة لا تصدق .

إن مفتاح النجاح إذن هو أن نخلق أنماطاً من الحركة التى تخلق لدينا الشعور بالثقة والإحساس بالقوة والمرونة وبالقوة الشخصية والمرح ، عليك أن تدرك بأن حالة الركود والتعفن إنما تنبع من عدم الحركة ، هل يمكنك أن تفكر فى شخص متقدم فى السن ممن لم يعودوا قادرين على التحرك كثيراً؟ إن العجز لا يعود إلى أسباب تتعلق بالعمر بل إلى الافتقار إلى الحركة وفقدان الحركة الكلى والنهائى وهو الموت .

لاحظ الأطفال وهم يمشون على جانب الطريق بعد هطول المطر ويجدون برغاً من الماء أمامهم ، ماذا يفعلون حين يصلون إلى هذه البركة؟ إنهم يقفزون إلى وسط البركة ! يتضحكون ويرشرون الماء حولهم ويقضون وقتاً متعاً ، وماذا يفعل أشخاص أكبر سناً هل يدورون حول البركة؟ كلا لا يفعلون ذلك بل يتذمرون ويشتكون طيلة الوقت ! .

عليك أن تعيش عيشة مختلفة ، أن يكون الربيع فى خطوتك وبسمة على وجهك لماذا لا تجعل للمرح والغبطة والمزاح أولوية فى حياتك؟ احرص على أن يكون

الشعور الحسن هو القاعدة الأساسية في حياتك ، فليس هنالك ما يمنعك من ذلك فأنت على قيد الحياة ويمكنك أن تشعر شعوراً حسناً دون أن يكون هناك سبب مباشر لذلك .