

قوة التركيز

obeikandi.com

قوة التركيز

ألا تستطيع أن تكتسب في غضون لحظة واحدة إن أردت؟ لا شك أنك تستطيع بمجرد التركيز على شيء ما في ماضيك كان مزعجاً جداً ولا شك أن لكل منا بعض التجارب السيئة إلى حد كبير والتي مرت بنا في ماضينا، أليس كذلك؟ إن أنت ركزت عليها بما فيه الكفاية وتصورتها وفكرت فيها فستبدأ تشعر بها بسرعة، هل حضرت فيلماً مرعباً في يوم من الأيام؟ هل ستعود لتشاهد هذا الفيلم لمئات المرات؟ لا بالطبع لماذا؟ لأنك لن تحس بمشاعر حسنة في هذه الحالة، فلماذا تعود بانتظام إذن للأفلام المرعبة الموجودة في رأسك؟

لماذا تشاهد نفسك في أقل الأدوار المحببة لقلبك وأنت تؤدي هذه الأدوار مع أشخاص هم أبعد الناس قرباً في محبتك؟ لماذا تعيد مشاهدة أفلام الكوارث التي لحقت بك في العمل أو تكرر مرة بعد مرة التفرج على تلك القرارات السيئة التي اتخذتها في العمل؟ لا شك بأن هذه الأفلام السيئة لا تقتصر على تجارب ماضيك بل يمكنك أن تركز الآن على شيء تعتقد بأنك تملكه، وبذا يتتابك شعور بالتعاسة، بل إنه يمكنك أن تركز على شيء لم يحدث بعد وتشعر بالتعاسة أيضاً ومقدماً، قد تضحك من هذا الأمر الآن ولكن هذا ما يحدث لمعظمنا يوماً بعد يوم.

إذا كنت تريد أن تشعر بالنشوة الآن بالذات فهل تستطيع ذلك؟ أجل يمكنك ذلك بنفس السهولة. هل تستطيع أن تركز أو تتذكر وقتاً كنت فيه تشعر بنشوة مطلقة وكلية؟ هل يمكنك أن تركز حول الشعور الذي كان يغمر جسدك حينذاك؟ هل تستطيع أن تتذكر ذلك بكل تفاصيله الشفافة بحيث ترتبط بتلك المشاعر من جديد؟ لا شك أن بإمكانك أن تفعل ذلك، أو يمكنك أن تركز على أشياء تشعر بالنشوة إزاءها الآن، على ما تشعر أنه عظيم في حياتك وهنا أيضاً يمكنك أن تركز على أشياء لم تحدث بعد وأن تشعر مقدماً شعوراً حسناً إزاءها، هذه هي القوة التي توفرها لك الأهداف التي تضعها لنفسك.

مهما كان ما نركز عليه يصبح فكرتنا عن الواقع:

الحقيقة أن هنالك أشياء قليلة تعتبر مطلقة، إذ إن شعورك إزاء الأشياء ومعنى تجربة معينة يعتمد عادة على طريقة تركيزك افترض أنك ذهبت إلى حفلة ومعك كاميرتك وجلست في إحدى الزوايا وركزت عدستك على مجموعة من الناس كانوا يتجادلون فيما بينهم، كيف يمكن لهذه الحفلة أن تتمثل في هذه الحالة؟ هل تصور على أنها لم تكن تبعث على السرور بل تثير الشعور بالإحباط بحيث توحى بأن أحداً لم يتمتع بوقع لطيف أثناء الحفلة، بل كان الكل يتعاركون .

هنا من المهم لنا أن نتذكر أن طريقة تمثيلنا للأمور في أذهاننا هي التي ستقرر نوعية شعورنا ولكن كيف تكون النظرة لهذه الحفلة إذا ركزنا الكاميرا على مجموعة أخرى من الأشخاص كانوا يضحكون ويقضون وقتاً ممتعاً؟ ستظهر هذه الحفلة دون شك على أنها كانت أحسن الحفلات وأن الجميع كانوا يقضون فيها أحلى الأوقات .

" كما يشذب صانع السهام سهامه ليجعلها أكثر استقامة فإن السيد يوجه أفكاره الضالة " (بوذا) .

لا يقتصر الأمر على ما نركز عليه بل كيف نركز حيث تشكل تجربتنا في هذا العالم عن طريق المعلومات التي نلتقها باستخدام حواسنا الخمس غير أن كلاً منا ميل لتطوير أسلوب معين في التركيز، فالبعض مثلاً يتأثر بما يرى إذ إن نظامهم البصرى يكون هو السائد، أما بالنسبة للآخرين فإن الصوت هو الذى يطلق أعظم تجارب الحياة لديهم، بينما تكون الأحاسيس هي الأساس بالنسبة للآخرين .

بل إنه حتى ضمن هذه السبل المختلفة للتجارب تظل هناك صورة أو أصوات أو أحاسيس محددة يمكن تغييرها لزيادة أو تخفيف حدة تجاربنا وتسمى هذه المكونات الأساسية نماذج فرعية، حيث تستطيع مثلاً أن تخيل صورة في ذهنك ثم تأخذ جانباً من هذه الصورة وتغيره لكى تغير مشاعرك تجاهه، تستطيع أن تضيف ضوءاً على الصورة وبذلك تغير على الفور من حدة شعورك إزاء هذه التجربة، ويعرف هذا بتغيير فرعى .

كم مرة سمعت شخصاً يقول: " لا أستطيع أن أتصور القيام بهذا العمل؟ وهو فى الواقع يبلغك ما هى المشكلة فإذا تصور فعلاً القيام بهذا العمل فإنه يدخل فى وضعية يشعر معها وكأنه يجعل هذا الأمر يحدث فعلاً وربما قال لك شخص ما فى أحد الأيام: " إنك تضخم الأمور بأكثر مما تحتمل ". فإذا كنت منزعجاً فربما كان على حق، ربما كنت تنقل هذه الصور إلى ذهنك وتكبرها مما يزيد من التجربة حدة وشدة، فإذا قال أحدهم: " إن هذا يثقل على كاهلى " فإنك تستطيع أن تساعد هذا الشخص بتخفيف هذا الوضع وبالتالي مساعدته على التعامل منع هذه الوضعية. إن قدرتنا على تغيير مسار شعورنا يعتمد على قدرتنا على تغيير نماذجنا الفرعية.

علينا أن نتعلم أن نتحكم فى العناصر المختلفة التى تمثل فيها تجاربنا ونغيرها بسبل تساند ما نحققه من نتائج، فمثلاً هل وجدت نفسك تقول فى يوم من الأيام إنك تحتاج إلى إبقاء مسافة بينك وبين المشكلة؟ أو تتجنبها، فجرب شيئاً ما إذا أردت ذلك، فكر فى وضعية تمثل تحدياً بالنسبة لك حالياً، ارسم صورة لها فى ذهنك ثم تصور أنك تبعد هذه الصورة بحيث تصبح أبعد فأبعد عنك، قف فوق هذه الصورة وانظر إلى الصورة من أعلى بمنظور جديد، ماذا يحدث لما تشعر به من حدة عاطفية؟ تتضاءل هذه الحدة بالنسبة لمعظم الناس، ادفعها إلى الوراء ودع الشمس تذيب هذه الصورة، إن إحداث تغيير بسيط فى أى من هذه العناصر يماثل تغيير مكونات أى وصفة لوجبة غذائية، فتغيير هذه العناصر من شأنه أن يغير ما تتعرض له من تجربة فى جسمك.

تذكر أن شعورك إزاء الأشياء يتغير حال تغيير نماذجه الفرعية يمكنك مثلاً أن تفكر فى شيء حدث بالأمس تصور تلك التجربة للحظة خذ صورة هذه الذكرى واتركها وراءك ثم ادفعها تدريجياً إلى أن تصبح على بعد أميال عنك بحيث تصبح نقطة قائمة متناهية الصغر وتختفى وسط الظلمة، فهل تبدو لك بأنها حدثت بالأمس أم قبل وقت طويل؟ إذا كانت هذه الذكرى عظيمة فاسترجعها وإلا فاتركها بعيدة هناك! فمن يحتاج إلى التركيز على هذه الذكرى؟ وفى المقابل فلا بد أنك مررت بتجارب رائعة لا تصدق.

التركيز والنجاح توأمان:

إن النجاح ما هو إلا شحنة من الطاقة تم توجيهها في الاتجاه الصحيح ، وإن التركيز هو المفتاح السحري الذي يفتح الأبواب ، فالقاعدة الأولى في تحقيق النجاح هي التركيز ، لذلك وجه جميع طاقاتك إلى نقطة واحدة ، واتجه إلى ذلك مباشرة ولا تنظر إلى اليمين أو الشمال ، ويمكنك أن تحقق في الوقت المناسب ما رغبت فيه إذا نظرت إلى الاتجاه الذي ترغب فيه ، وإذا استجمعت كل طاقاتك نحو تحقيقه ، هذا طبعاً بعد مشيئة الله سبحانه وتعالى ، وعندما يتم تركيز قدراتك البدنية والعقلية فإن طاقاتك في حل المشاكل سوف تتضاعف بشكل كبير .

لذا حدد أهدافك ، واسع لتففيذها على دفعات بناءً على أهميتها ، علماً بأن قيامك بتنفيذ أمرين معاً يشبه عدم قيامك بأي منهما !

فلا شيء يمكنه أن يضيف مزيداً من الطاقة لحياتك أكثر من تجميع كل طاقاتك على نطاق محدد من الأهداف ، وتذكر أن أشعة الشمس لا تصل إلى درجة الحريق إلا إذا تم تركيزها عن طريق المجهر .

لذا أدعوك بأن تحدد قيمك ومبادئك في الحياة ، وأن تحدد أولوياتك وأهدافك وتصب جل اهتمامك للوصول إليها وتحقيقها . والأهم يا من تقرأ رسالتي هذه هو :

- هل تقوم بالتركيز على النجاح أم الفشل ؟
- وهل تقوم بالتركيز على الحل أم المشاكل ؟
- وهل تقوم بالتركيز على الإيجابية أم السلبية ؟
- وهل تقوم بالتركيز على التفاؤل أم التشاؤم ؟
- وهل تقوم بالتركيز على المستقبل أم الماضي ؟
- وهل تقوم بالتركيز على نجاحاتك أم تجاربك التي فشلت ؟ (إن جاز التعبير ، حيث إنه لا توجد تجارب فاشلة بل خبرات ، فنحن نستقي الخبرة من كل تجربة ولو فشلت) .

- وهل تقوم بالتركيز على ما يتواجد لديك أم ما تفقده؟

وهل . . . وهل . . . وهل . . . تساؤلات عليك الرد عليها لتعرف إلى أي اتجاه يقودك تفكيرك: للنجاح والسعادة، أم للفشل والتعاسة؟ أنت منُ باستطاعته تحديد ذلك.