

التقديم بقلم الدكتور واين داير

يمكن أن تكون سعيداً بغض النظر عن أي شيء

المبادئ الخمسة
لإبقاء حياتك
في منظورها الصحيح

ريتشارد كارلسون، حاصل على الدكتوراه

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً وفقاً لقائمة نيويورك تايمز
لا تهتم بصغائر الأمور (مكتبة جرير)

يمكن أن تكون سعيداً بغض النظر عن أي شيء

المبادئ الخمسة لإبقاء
حياتك في منظورها الصحيح

ريتشارد كارلسون،
حاصل على الدكتوراه



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠٢٣

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2023. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في فرصة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك.
نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

Preface Copyright © 2006 by Richard Carlson, PhD
Revised edition Copyright © 1997 by Richard Carlson, PhD
Original edition Copyright © 1992 by Richard Carlson, PhD
First published in the United States of America by New World Library.
All Rights Reserved.

YOU CAN BE HAPPY no matter what

Five Principles for
Keeping Life in Perspective

Richard Carlson, PhD



إشادات بكتاب يمكن أن تكون سعيدًا بغض النظر عن أي شيء

"ستجد نهج الدكتور كارلسون الجديد مفيدًا للغاية؛ قويًا ومنطقيًا ومليًا بالإرشادات المحبة".

- الدكتور واين داير،

مؤلف كتاب مواطن الضعف لديك (مكتبة جرير) "كتاب يمكن أن تكون سعيدًا بغض النظر عن أي شيء سوف يروق لأولئك الذين وقعوا في تشابكات التفكير الذي عفا عليه الزمن. إنه يتحدث إلينا ببساطة وبأنسب طريقة عندما نرغب في الانتقال من الاختلالات إلى حياة قوية وفعالة".

- مارشا سينتار،

مؤلفة كتاب Developing a 21st-Century Mind

"كتاب إنساني بسيط للغاية ومفعم بالأمل حول ما هو متاح لنا جميعًا؛ السعادة".

- جوزيف بيلي،

مؤلف كتاب The Serenity Principle

كتابات أخرى من تأليف ريتشارد كارلسون، حاصل على الدكتوراه

سلسلة كتب لا تهتم بصغائر الأمور (مكتبة جرير)

لا تقلق بشأن كسب المال (مكتبة جرير)

Easier Than You Think

For the Love of God

(مع بنيامين شيلد، حاصل على درجة الدكتوراه)

Handbook for the Heart

(مع بنيامين شيلد، حاصل على درجة الدكتوراه)

Handbook for the Soul

(مع بنيامين شيلد، حاصل على درجة الدكتوراه)

Shortcut Through Therapy

Slowing Down to the Speed of Life

(مع جوزيف بيلي)

Stop Thinking and Start Living

ماذا عن الأمور المهمة؟ (مكتبة جرير)

You Can Feel Good Again

إلى أبنائي الرائعين؛
أتمنى أن تكونوا دائماً سعداء
بغض النظر عن أي شيء.

تمهيد

لطبعة الذكرى السنوية الخامسة عشرة

يبدو أن الوقت يمضي في لمح البصر بالفعل! لقد مرت خمسة عشر عامًا منذ أن نشرت دار نشر New World Library النسخة الأصلية لكتاب يمكن أن تكون سعيدًا بغض النظر عن أي شيء. في ذلك الوقت تقريبًا، كان لدي أنا وزوجتي كريس طفلة تدعى جازي تبلغ من العمر عامين، وكانت كريس حبلً بابتنتنا الثانية، كينا. اليوم، الفتيات أصبحن في سن المراهقة، والكبرى تستعد للمغادرة إلى الجامعة. نحن جميعًا -أنت وأنا وكل شخص آخر- تقدمنا في السن. لقد تغيرت عائلاتنا وعلاقاتنا ومسيرتنا المهنية وحياتنا بشكل هائل؛ جسديًا وماليًا وروحيًا.

في الآونة الأخيرة، أشار إليّ أحدهم أن ما كتبت في هذا الكتاب منذ خمسة عشر عامًا كان مثاليًا لوقته. لكنه كان مقتنعًا بشدة بأننا نعيش الآن في عالم مختلف تمامًا؛ عالم أكثر خطورة وأقل يقينًا من أي وقت مضى. قال: "إن الشعور بالسعادة اليوم أصعب بكثير مما كان عليه في التسعينيات".

في حين أنني سأتفق بالتأكيد على أن العالم قد تغير كثيرًا، لا سيما منذ 11 سبتمبر 2001، يسعدني أن أبلغكم بأن قدرتنا على السعادة هي نفسها كما كانت دائمًا. الشعور بالسعادة هو عمل داخلي. كما قال واين داير في تقديم هذا الكتاب: "يعتقد الكثير من الناس خطأ أن الظروف تصنع الإنسان. إنها لا تفعل ذلك. بدلًا من ذلك، فإنها تكشفه". تلك العبارة كانت صحيحة منذ خمسة عشر عامًا، وهي صحيحة اليوم، وستصير صحيحة بعد خمسة عشر عامًا من الآن. لقد كنا دائمًا قادرين على الإشارة إلى بعض الأشخاص الذين يواجهون ظروفًا صعبة للغاية ولكنهم يعيشون حياة استثنائية وسعيدة. في المقابل، بالطبع، يمكننا

أن نجد الكثير من الأشخاص الذين يتمتعون بظروف رائعة مليئة بكل نعمة يمكن تصورها ولكنهم يعيشون حياة من التعاسة الدائمة، وحتى البؤس.

في حين أن الظروف تتغير بالفعل، على كل من الصعيدين الفردي والجماعي، فإن ما لا يتغير هو المبادئ العامة التي، عندما نمارسها حقًا، توجهنا في اتجاه السعادة.

عندما تكون عقولنا ساكنة وهادئة، فإن من أول الأشياء التي نكتشفها هو أن حالتنا الطبيعية هي حالة السلام الداخلي. هذه الحالة العاطفية القانعة تكون موجودة دائمًا عندما لا نتدخل فيها، ولا نستخدم تفكيرنا كسلاح ضد أنفسنا. وعندما نخبر هذه الحالة العاطفية المسالمة، فإنها تتيح لنا أن نكون سعداء، على الرغم من ظروفنا غير المثالية والعالم الفوضوي. علاوة على ذلك، عندما نتعلم أن نكون سعداء ويتحقق احتياجنا العاطفي، نكون مجهزين بشكل أفضل لإحداث فرق إيجابي في العالم. بمعنى آخر، فاقد الشيء لا يعطيه؛ إذا لم نكن سعداء، فلا يمكننا المساهمة في إسعاد الآخرين.

يوضح هذا الكتاب خمسة مبادئ بسيطة بشكل استثنائي لكنها عميقة، والتي بمجرد فهمها وممارستها، تمهد الطريق لحياة أكثر قناعة، وسلامًا، وسعادة. تشرح جميع المبادئ الخمسة كيف تعمل عقولنا وكيف بإمكانها، اعتمادًا على كيفية استخدامنا لها، تحديد مستوى هئائنا. بالطبع، لا يوجد أحد سعيد طوال الوقت، ولن تكون كذلك بعد قراءة هذا الكتاب. ومع ذلك، يمكنك تعلم كيفية إعادة نفسك إلى المسار الصحيح بسرعة أكبر من ذي قبل. يمكنك أن تتعلم تجنب نوع التفكير الذي سيؤدي إلى تفاقم أي تعاسة قد تواجهها.

أصبح هناك أمر واحد واضح للغاية بالنسبة لي خلال الخمسة عشر عامًا الماضية: الحياة هبة يجب أن نقدرها. عندما نزيل العقبات التي تنشأ في تفكيرنا، نبدأ في تقدير هذه الهبة كما لم يحدث من قبل قط. أعمق ما يحدوني من أمل هو أن يتأثر كل من يقرأ هذا الكتاب بشكل إيجابي بطريقة ما. إذا كانت هناك فكرة واحدة أرغب في أن أتركها معكم، فهي: يمكن أن تكون سعيدًا بغض النظر عن أي شيء. يمكنك حقًا!

التقديم

يعتقد الكثير من الناس خطأً أن الظروف تصنع الإنسان. إنها لا تفعل ذلك. بدلاً من ذلك، فإنها تكشفه. ظروفنا لا تحدّدنا؛ إنها تمثل مناجنا الفريد؛ اختباراتنا، وتحدياتنا، وفرصنا لتحقيق النمو الشخصي، والقبول، والتحرر. لا يكمن نجاحنا كبشر في مجموعات ممتلكاتنا أو إنجازاتنا. إنه لا يكمن في تفاصيل شدتنا، ولكن في كيفية تعاملنا مع ما نمر به وكيف نواجه تحدياتنا، وكيف نحول مناجنا الفريد إلى نمو وحياة مليئة بالحب.

لدينا القدرة على إظهار مصيرنا، وصنع "السحر الحقيقي" في حياتنا، وجعل حياتنا تعبيراً عن قدراتنا غير المحدودة وإزالة الأنا من وعينا، وجعل الحب على رأس أولوياتنا. رغم ذلك، للقيام بهذه الأشياء، من الضروري أن نحقق توازناً داخلياً، وإحساساً بالتناغم والالتزان في الداخل. السعادة ليست نهاية الطريق؛ إنها البداية. القناعة تعزز حياتنا الروحية.

تعمل المبادئ الواردة في هذا الكتاب كأدوات ملاحية لمساعدتك في العثور على القناعة في حياتك. إنها أشبه بمجموعة من تعليمات التشغيل لإرشادك في الداخل، حيث يكمن السلام. يمكنها مساعدتك في أن تظل ثابت الجأش وهادئاً. عندما تصبح أكثر سعادة، تدخل بعداً جديداً للحياة يزرع بذوراً لمزيد من النمو الروحي. دون الصراع المستمر وإلهاء الغضب والتوتر والظروف والرغبات، ستتجلى حياتك بتناغم أكبر.

يوضح الدكتور كارلسون في هذا الكتاب الاستثنائي أن الحياة ليست عدوك، ولكن تفكيرك يمكن أن يكون كذلك. يذكرنا بأن عقولنا هي أدوات قوية للغاية يمكن أن تعمل لصالحنا أو ضداً في أي لحظة. يوجد أمامنا اختيار. يمكننا أن نتعلم أن نتدفق مع الحياة، بقبول محب وصبور، أو يمكننا أن نقاومها. لقد قلت عدة مرات إننا كائنات روحية تخوض تجربة بشرية. لدينا القدرة على جعل هذه التجربة البشرية كل ما يمكن أن تكون عليه. لدينا، في داخلنا، الموارد اللازمة لعيش حياة سعيدة ومرضية بغض النظر عن التحديات التي نواجهها. اقرأ

هذا الكتاب وتأمل رسالته. ستري، رغم التجارب الخارجية، أنه صحيح: يمكن أن تكون سعيدًا بغض النظر عن أي شيء! ليبارك الله فيكم.

- الدكتور واين داير

شكر وتقدير

أود أن أشكر الأشخاص التالية أسماؤهم: باتي بريتمان لكونها سعيدة بما يكفي لإدراك ما كنت أحاول قوله قبل أن أنتهي من قوله حتى؛ كريستين كارلسون على تشجيعها المحب؛ شيلا كريستال لكونها صديقة وشريكة رائعة؛ كارول لاروسو للعمل التحريري الرائع ولتخصيص الوقت لتعلم هذا النهج؛ جورج وليندا برانسكي لكونهما معلمين رائعين؛ وباربرا ودون كارلسون لتعلم هبة السعادة الجميلة؛ ومشاركتها مع الآخرين.

المقدمة

السعادة! إنها شيء نبتغيه جميعًا ولكن قلة منا يحققونها على الإطلاق. إنها تتسم بمشاعر الامتنان والسلام الداخلي والرضا والمودة تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين. البهجة والقناعة هي حالتنا العاطفية الأكثر طبيعية. الحواجز أو العوائق التي تمنعنا من اختبار هذه المشاعر الإيجابية هي عمليات سلبية مكتسبة توصلنا إلى قبولها ببراءة على أنها "ضرورية" أو "مجرد الطريقة التي تسير بها الحياة". عندما نكشف عن هذه المشاعر الإيجابية المتأصلة ونزيل العوائق التي تمنعنا من الوصول إليها، تكون النتيجة تجربة حياتية أجمل وذات معنى أكبر.

هذه المشاعر الإيجابية ليست مشاعر عابرة تروح وتجيء مع تغير الظروف، بل إنها تتغلغل في حياتنا وتصبح جزءًا منا. يتيح لنا العثور على هذه الحالة العاطفية أن نكون أكثر جاذبًا وسلاسة في التعامل، سواء كانت ظروفنا تبدو أنها تبرر هذه النظرة الإيجابية أم لا. في هذه الحالة اللطيف، تبدو الحياة أقل تعقيدًا وتقل مشاكلنا. السبب: عندما نشعر بأننا أفضل حالًا، يصبح لدينا إمكانية أكبر للوصول إلى حكمتنا وحسنا السليم. نميل إلى أن نكون أقل اتسامًا برد الفعل وأقل دفاعية وانتقادًا؛ نتخذ قرارات أفضل ونتواصل بشكل أكثر فعالية.

أفضل طريقة للكشف عن هذه المشاعر الإيجابية العميقة في داخلك هي البدء في فهم مصدرها. هناك خمسة مبادئ للأداء النفسي تكون بمثابة مرشدين أو ملاحين، وستساعدك على استعادة إحساسك الطبيعي بالسكينة. أسمى هذه الحالة الطبيعية "الأداء النفسي الصحي" أو ببساطة "الشعور اللطيف". سوف تتعلم كيف تكتشف وتحمي نفسك من العوائق النفسية التي أبعدتك عن هذه المشاعر الإيجابية؛ أفكار انعدام الأمان تلك التي تعلمت أن تأخذها على محمل الجد للغاية.

تستند المبادئ الأربعة الأولى لهذا الكتاب إلى سلسلة من المبادئ النفسية التي صاغها في الأصل الدكتور ريك سواريز والدكتور روجر سي. ميلز.* إنها توضح لك كيفية الوصول إلى شعور السعادة هذا وقتما تشاء. بمجرد فهم هذه المبادئ، ستسمح لك بالشعور بالسعادة والقناعة بغض النظر عن مشاكلك؛ حقًا! بصفتي استشاريًا أدرّس هذه المبادئ في مهنتي، أرى باستمرار الناس يغيرون حياتهم في اتجاه أكثر إيجابية على الرغم من التحديات الصعبة التي يواجهونها. عندما تشعر بقناعة حقيقية تجاه حياتك، ستكون قادرًا على حل أي مشكلة بسهولة وكفاءة أكبر مما كنت تعتقد قط أنه ممكن. تمثل المبادئ الخمسة التي أنا بصدد تقديمها إنجازًا هائلًا في فهم وظائفنا النفسية البشرية. إنها مبادئ بسيطة بشكل ملحوظ، لكنها قوية، تشرح كيفية عمل العقل، ويمكن لجميع البشر استخدامها بغض النظر عن المكان الذي يعيشون فيه؛ فهي تتخطى جميع الحواجز الثقافية. تم وصف المبادئ بالتفصيل بدءًا من الفصل 1، لكنني سألخصها بإيجاز هنا:

Rick Suarez, Roger C. Mills, and Darlene Stewart, Sanity, Insanity, and *
Common Sense: The Groundbreaking New Approach to Happiness (New
York: Fawcett, Columbine, 1987)

الفكر. قدرتنا على التفكير تشكل تجربتنا النفسية في الحياة، والتفكير هو وظيفة طوعية. الحالات المزاجية. يتقلب فهمنا بأن التفكير وظيفة طوعية من لحظة إلى أخرى ومن يوم لآخر؛ تسمى هذه التباينات بالحالات المزاجية.

الوقائع النفسية المنفصلة. لأننا جميعًا نفكر بطريقة فريدة، يعيش كل منا في واقع نفسي منفصل.

المشاعر. تعمل مشاعرنا وعواطفنا كآلية مدمجة للارتجاع البيولوجي تتيح لنا معرفة أداؤنا من وجهة نظر نفسية.

اللحظة الحاضرة. إن تعلم الحفاظ على انتباهنا في اللحظة الحاضرة، من خلال الاهتمام بمشاعرنا، يسمح لنا بالعيش بأقصى كفاءة ودون تشتيت التفكير السلبي. اللحظة الحاضرة هي التي نجد فيها السعادة والسلام الداخلي.

يتيح لك تعلم كيفية عمل عقلك وأدائه الوصول إلى السعادة -شعور رائع- والذي يمكنك من الاستمتاع بحياتك وعلاقاتك بحرية. معظم نهج السعادة تدعو إلى فعل شيء ما أو تغيير شيء في حياتك. لكن التجربة تبين لنا أن هذا علاج مؤقت في أحسن الأحوال. العقلية التي نخبرنا بأنه لكي نكون سعداء، يجب أن نفعل شيئًا مختلفًا، لا تختفي عندما يحدث التغيير. إنها تبدأ بعد ذلك من جديد في البحث عن العيوب والشروط التي يجب تلبيتها وتصحيحها لكي نتمكن من الشعور بالسعادة. عندما تفهم المبادئ الخمسة للأداء النفسي الصحي، يمكنك عكس مسار هذه الديناميكية والشعور بالسعادة الآن، حتى لو لم تكن أنت وحياتك مثاليين! بمجرد شعورك بالقناعة وعدم تشتت انتباهك بعد الآن بسبب سلبيتك الزائفة، سيسمح لك الوصول الأفضل إلى حكمتك الحقيقية والحس السليم برؤية الحلول والبدائل التي كانت قد دفنت تحت الهموم الثقيلة والحوار الداخلي الصاخب.

القناعة هي الأساس للحياة المرضية. إنها تجلب معها العلاقات الجيدة، والرضا الوظيفي، ومهارات التربية (لمن هم آباء من بيننا)، والحكمة والحس السليم اللازمين للمضي في الحياة بلباقة. دون القناعة، يمكن أن تبدو الحياة وكأنها ساحة معركة نكون مشغولين فيها للغاية في مقاومة المشاكل لدرجة يصعب معها الاستمتاع بجمال الحياة. تملكنا المخاوف، وعلى أمل أن الأمور ستتحسن في يوم من الأيام، نؤجل الشعور بالرضا بينما تنسل الحياة من بين أيدينا. مع الشعور بالسعادة، يمكننا الاستمتاع بالحياة بشكل كامل؛ الآن. من الواضح أن مشاكلك "حقيقية" وعويصة للغاية، ولكن بمجرد أن تتعلم كيف تكون قانعًا، فلن تمنعك المشاكل من الاستمتاع بحياتك. الشعور بالقناعة يجلب معه متعة طفولية؛ طريقة جذلة للتواجد في العالم تفتح السبيل لتقدير الأشياء البسيطة، للشعور بالامتنان لهبة الحياة الرائعة نفسها.

هذا الإدراك الجديد يمكن تطبيقه على جميع تحديات الحياة. لن تتعلم أي أساليب معقدة أو "آليات مواجهة" للتعامل مع كل مشكلة محددة؛ سوف تتعلم فقط أن تعيش في حالة عاطفية أكثر قناعة: حالة من الحب. الجزء الجميل من هذه المعرفة -بمجرد أن تفهم الأداء النفسي الصحي- هو أن هذه المعرفة تدوم. هذا لا يعني أنك لن تفقد أبدًا الشعور بالحب مرة أخرى -ستفقد- ولكن عندما يحدث ذلك، ستفهم كيف انحرفت عن المسار الصحيح، وستعرف بالضبط كيف تعيد توجيه نفسك للاتجاه الأفضل.

المفتاح للسعادة: عقلك

عقلك يخدمك بشكل أساسي بطريقتين. إنه مستودع لتخزين المعلومات والتجارب السابقة، وهو أيضًا ناقل للحكمة والحس السليم. يُستخدم مستودع التخزين، أو الجزء "الحاسوبي" من مخك لتحليل الحقائق، ومقارنتها، وإنشاء العلاقات بينها، وإجراء العمليات الحسابية. قيمة هذا المكون واضحة: دونه، لا نستطيع البقاء. الجزء الآخر من المخ، "الناقل" الذي يمكن لكل منا الوصول إليه، هو الجزء الذي يتعامل مع أمور القلب؛ حيث تكون المعلومات الحاسوبية غير كافية. إن عقلنا الناقل، وليس عقلنا الحاسوبي، هو مصدر قناعتنا وبهجتنا وحكمتنا.

يكن جزء من عملية الوصول إلى هذا الجزء الآخر من أنفسنا في إدراك إلى أي مدى هو ضروري وعملي. كم سيكون من غير المناسب استخدام المخ الحاسوبي لحل مشكلة زوجية أو مهنية، أو تحديد كيفية التحدث مع ابنك المراهق حول المخدرات أو مع طفلك حديث المشي حول الانضباط. معظم الناس لا يستخدمون الجزء الحاسوبي في هذه المشاكل الشخصية التي تمس صميم قلوبهم، فهي تتطلب اللين والحكمة. ما لم نفهم ونقدر الجزء "الناقل" من أنفسنا (الأداء النفسي الصحي)، فليس لدينا بديل سوى اللجوء إلى الجزء "الحاسوبي" للتعامل مع مشكلاتنا الشخصية. لا تأتي الإجابات الجديدة مما تعرفه

بالفعل في الجزء الحاسوبي من مخك. إنها تأتي من تغيير في الموقف، من رؤية الحياة بشكل مختلف، من الجزء المجهول والأكثر هدوءًا من نفسك.

دعونا نوضح هذه النقطة بالقصة المألوفة لشخص فقد مفاتيحه. إنه يفكر ويفكر (تفكير حاسوبي) في المكان الذي يمكن أن تكون فيه، ولكن دون جدوى. إنه ببساطة لا يستطيع التذكر. وبعد ذلك، عندما تخلص من التفكير ليحقق من النافذة عوضًا عن ذلك، تبادرت الإجابة فجأة إلى ذهنه وتذكر المكان الذي تركها فيه بالضبط. جاء الجواب عندما صفى ذهنه، وليس من الإفراط في التفكير الذي لن يسمح للإجابة بالظهور. لقد مررنا جميعًا بتجارب مماثلة، لكن القليل منا تعلم الدرس القيم المتمثل في "عدم المعرفة" من أجل المعرفة. بدلًا من ذلك، ما زلنا نعتقد أن الإجابة تأتي من إرهاق عقولنا، من استخدام "الجزء الحاسوبي" الخاص بنا.

يمكنك أن تتعلم الوصول إلى الأداء النفسي الصحي هذا والوثوق به، الجزء الهادئ من عقلك الذي هو مصدر المشاعر الإيجابية المتأصلة، الجزء الحكيم منك الذي يعرف الإجابات. وعندما لا يعرف، فإنه يعرف أنه لا يعرف. يمكنك معرفة الفرق بين التفكير الحاسوبي والتفكير الإبداعي؛ متى تثق في جزئك الحاسوبي، ومتى يكون من المناسب التراجع والتحلي بالهدوء.

الهدف من هذا الكتاب هو مساعدتك على اختبار هذه الحالة العاطفية الألف (القناعة) أكثر في حياتك. عندما يتعلم الناس العيش في هذه الحالة العاطفية المسالمة، يكتشفون أن السعادة والقناعة هما، في الواقع، مستقلان عن ظروفهما. هذا لا يعني أنه لا ينبغي أن تسير الأمور "بشكل صحيح" - بالطبع هذا هو الأفضل - ولكن لا ينبغي أن تسير الأمور دائمًا بشكل صحيح لكي تتمكن من أن تكون سعداء. ليس لدينا دائمًا سلطة على الآخرين و/أو الأحداث، لكن لدينا سلطة هائلة للشعور بالسعادة والقناعة بحياتنا. إحدى النتائج الثانوية الرائعة للشعور بالسعادة "دون سبب" هي أن التفاصيل المزعجة تبدأ في أن تُحل من تلقاء

نفسها. نحن في الواقع نفكر بشكل أفضل، وأوضح، وأذكى عندما لا تكون أذهاننا مليئة بالمخاوف المشوشة.

يمكن أن تعمل عقولنا لصالحنا أو ضدنا في أي لحظة. يمكننا أن نتعلم قبول القوانين النفسية الطبيعية التي تحكمنا والتعايش معها، وفهم كيفية التدفق مع الحياة، بدلاً من مقاومتها. يمكننا العودة إلى حالة القناعة الطبيعية الخاصة بنا.

ستعلمك المبادئ الخمسة أن تعيش في حالة شعورية إيجابية لوقت أطول. استخدمها كأداة ملاحية لإرشادك خلال الحياة وتوجيهك نحو السعادة.

الجزء الأول

المبادئ

الفصل الأول

مبدأ الفكر

"كل ما تحققه وكل ما تفشل في تحقيقه
هو نتيجة مباشرة لأفكارك".

- جيمس ألين

البشر مخلوقات مفكرة. في كل لحظة من كل يوم، تعمل عقولنا على فهم ما نراه ونختبره. في حين أن هذا قد يبدو واضحًا، إلا أنه أحد أقل المبادئ فهمًا في تركيبتنا النفسية. ومع ذلك، فإن فهم طبيعة الفكر هو الأساس لعيش حياة كاملة الوظائف وسعيدة.

التفكير قدرة؛ وظيفة من وظائف الوعي البشري. لا أحد يعرف بالضبط من أين يأتي الفكر، ولكن يمكن القول بأن الفكر يأتي من نفس المكان الذي يأتي منه أيًا كان ما يجعل قلبنا يدق؛ إنه يأتي من كوننا أحياء. كما هي الحال مع الوظائف البشرية الأخرى، يستمر التفكير سواء أردنا ذلك أم لا. بهذا المعنى، "الفكر" هو عنصر غير شخصي لوجودنا.

العلاقة بين الفكر والشعور

كل شعور سلبي (وإيجابي) هو نتيجة مباشرة للفكر. من المستحيل أن تتتابك مشاعر الغيرة دون أن تراودك أولاً أفكار الغيرة، أن تتتابك مشاعر الحزن دون أن تراودك أولاً أفكار حزينة، أن تشعر بالغضب دون أن تراودك أفكار الغضب. ومن المستحيل أن تشعر بالاكئاب دون أن تراودك أفكار كئيبة. هذا يبدو جليًا، لكن إذا تم فهمه بشكل أفضل، سنصبح جميعًا أكثر سعادة وسنعيش في عالم أسعد!

بدأ جميع العملاء تقريبًا الذين عملت معهم على مدار سنوات جلساتهم على النحو التالي:

العميل: "أشعر بالاكئاب الشديد اليوم".

ريتشارد: "هل أدركت أنه كانت تراودك أفكار كئيبة؟".

العميل: "لم تكن لدي أفكار سلبية أو كئيبة. أنا فقط أشعر بالاكئاب".

لقد استغرق الأمر بعض الوقت قبل أن أدرك المشكلة في تواصلنا. لقد تعلمنا جميعًا أن "التفكير" يعني الجلوس لـ "التأمل"، بذل الوقت والجهد، كما لو كنا نقوم بحل مسألة حسابية. وفقًا للفكرة التي لدينا عن التفكير، فإن الشخص الذي لم يكن واردًا عنده أبدًا قضاء ست ساعات في الاستغراق في فكرة غاضبة واحدة يمكنه مع ذلك أن يشعر بأنه من "الطبيعي" تمامًا التفكير في خمس عشرة أو عشرين فكرة غاضبة لمدة ثلاثين ثانية في المرة الواحدة.

يمكن أن يحدث "التفكير في شيء ما" خلال عدة أيام أو في غضون ثانية عابرة. نميل إلى غض الطرف عن الأمر الثاني باعتباره غير مهم، هذا إذا أدركنا هذا الأمر على الإطلاق. لكن الأمر ليس كذلك. المشاعر تتبع الفكر وتستجيب له بغض النظر عن مقدار الوقت الذي يستغرقه الفكر. على سبيل المثال، إذا كنت تفكر، حتى بشكل عابر، "حظي أخي باهتمام أكثر مني؛ لم أحبه أبدًا حقًا"، فإن حقيقة أنك تشعر الآن بالاستياء تجاه أخيك ليست مجرد مصادفة. إذا راودتك فكرة: "مديري لا يقدرني؛ أنا لا أحظى أبدًا بالتقدير الذي أستحقه"، فإن حقيقة أنك تشعر الآن بالسوء حيال وظيفتك ظهرت بمجرد أن خطرت هذه الفكرة ببالك. كل هذا يحدث في لحظة. الوقت الذي يستغرقه الشعور بآثار تفكيرك هو نفس مقدار الوقت الذي تستغرقه رؤية الضوء بعد تشغيل مفتاح الإضاءة.

تظهر الآثار السيئة للفكر عندما ننسى أن "الفكر" هو وظيفة من وظائف وعينا؛ قدرة نمتلكها كبشر. نحن من ننتج تفكيرنا. الفكر ليس شيئًا يحدث لنا، ولكنه شيء نقوم به. إنه

ينبع من داخلنا، وليس من الخارج. ما نفكر فيه يحدد ما نراه؛ على الرغم من أنه غالبًا ما يبدو العكس.

فكر في رياضي محترف "خذل فريقه" عن طريق ارتكاب خطأ فادح في مباراة البطولة الأخيرة قبل تقاعده. لسنوات بعد اعتزاله الرياضة، كان يكثر في التفكير في خطئه للحظات متفرقة. عندما يسأله الناس: "لماذا أنت مكتئب معظم الوقت"، يجيب بالقول: "يا لي من غبي لأرتكب مثل هذا الخطأ. كيف تتوقع مني أن أشعر بشيء غير ذلك؟". هذا الشخص لا يرى نفسه أنه المفكر بأفكاره، ولا يرى أن تفكيره سبب معاناته. إذا اقترحت عليه أن تفكيره هو ما يكئبه، فسيقول، بكل صدق: "لا، الأمر ليس كذلك. السبب في أنني مكتئب هو أنني ارتكبت الخطأ، وليس أنني أفكر فيه. في الواقع، نادرًا ما أفكر في الأمر بعد الآن. أنا ببساطة منزعج من الحقائق".

يمكننا أن نستبدل بخطأ الرياضي السابق أي مثال: علاقة سابقة، علاقة حالية "تتداعى"، خطأ مالي، كلمات قاسية قلناها لنجرح مشاعر شخص ما، نقد موجه لأنفسنا، حقيقة أن والدينا كانا أقل من مثاليين، وأنها اخترنا المهنة أو شريك الحياة غير المناسب أو أيًا كان؛ فالأمور جميعها متشابهة. إن تفكيرنا، وليست ظروفنا، هو الذي يحدد شعورنا. نحن ننسى من لحظة لأخرى، أننا مسئولون عن تفكيرنا، وأنها من يقوم بالتفكير، لذلك يبدو غالبًا كما لو أن ظروفنا تملي علينا مشاعرنا وتجربتنا في الحياة. وبالتالي، يبدو أنه من المنطقي لوم ظروفنا على تعاستنا، مما يجعلنا نشعر بأننا لا حول لنا ولا قوة تجاه حياتنا.

نحن من نفكر بأفكارنا

على عكس الوظائف أو القدرات الأخرى التي نمتلكها كبشر، من الصعب أن نتذكر أننا من نفكر بأفكارنا. من السهل أن نتذكر أن أصواتنا هي نتاج قدرتنا على الكلام. سيكون من المستحيل تقريبًا أن نذهل أنفسنا بوظيفة الكلام لدينا لأننا ندرك جيدًا أننا من نتسبب في

إصدار الصوت. بإمكاننا الصراخ والصياح والتشدد والغضب، لكننا ما زلنا لا نخاف من صوتنا.

يمكن قول الشيء نفسه عن قدرتنا على تناول الطعام وهضمه. لن تأكل شيئاً ثم تتساءل عن سبب وجود مذاق معين في فمك؛ فأنت تدرك دائماً أنك الشخص الذي وضع الطعام في فمك.

لكن التفكير مختلف. قال ويليام جيمس، مؤسس علم النفس الأمريكي، ذات مرة، "التفكير هو المنشئ الأكبر لتجربتنا". كل تجربة وتصور في الحياة يقوم على الفكر. نظراً لأن التفكير يسبق كل شيء ويستمر تلقائياً، فهو أساسي أكثر و"ذو تأثير شخصي أكبر" من أي وظيفة أخرى لدينا. لقد تعلمنا براءة أن نفسر أفكارنا كما لو كانت "الواقع"، لكن الفكر مجرد قدرة نمتلكها؛ نحن من نتج تلك الأفكار. من السهل تصديق أنه لأننا نفكر في شيء ما، فإن محور تفكيرنا (المحتوى) يمثل الواقع. عندما ندرك أن التفكير قدرة وليس واقعاً، يمكننا أن نطرد أي أفكار سلبية تمر. أثناء قيامنا بذلك، يبدأ الشعور الإيجابي بالسعادة في الظهور. إذا كانت لدينا أفكار سلبية (نولي اهتماماً كبيراً لها أو نفكر فيها كثيراً)، فسوف نفقد الشعور الإيجابي ونشعر بآثار السلبية.

فيما يلي مثال نموذجي لكيف يمكن إساءة فهم الفكر وكيف يؤثر انعدام الفهم علينا؛ "المفكرين". دعونا نتظاهر بأنك سكبت كوباً من الماء عن طريق الخطأ على أرضية أحد المطاعم ونظرت إلى أعلى لترى أن رجلاً، على بعد طاولتين، قد رمقك بما تعتقد أنها نظرة مستنكرة. تستجيب بغضب. تفكر: "ما خطب هذا الرجل، ألم يسقط أي شيء من قبل؟ يا له من أحمق!". أفكارك حول الوضع تشعرك بالإحباط، وستفسد عليك في نهاية المطاف فترة ما بعد الظهر. كل بضع دقائق تتذكر الحادث، وبينما تفكر فيه، تغضب. لكن حقيقة الأمر هي أن هذا الشخص لم يرك حتى وأنت تسقط كوب الماء. لقد كان في عالمه الخاص، يتفاعل مع أفكاره الخاصة حول خطأ كان قد ارتكبه في العمل في وقت سابق من ذلك اليوم. إنه لم يعبا بك على الإطلاق. في الواقع، لم يكن يعرف حتى بوجودك.

للأسف، لقد مررنا جميعًا بهذا النوع من المواقف عدة مرات. ننسى أننا نفكر فقط. نملأ رؤوسنا بمعلومات كاذبة، والتي نفسرها بعد ذلك على أنها "الواقع" بدلاً من كونها "فكرًا". فقط إذا تذكرنا أننا المفكرون. إذا استطعنا حقًا أن نفهم أنه عندما نفكر في شيء ما، فإننا نشعر بآثار أفكارنا، خلال هذه الواقعة في المطعم، لربما كان بمقدورنا إدراك أن أفكارنا، وليس شخصًا آخر، هي التي تزعجنا.

إن فهم مبدأ الفكر، وكيف ينطبق في جميع مراحل التجربة الإنسانية هو هبة قيمة. لا حاجة لنا بأن نكون في صراع مستمر مع بيئتنا ومع المحيطين بنا. يمكننا أن نحافظ على الشعور الإيجابي بالسعادة، لأننا لا نشعر بعد الآن بأننا مضطرون إلى أن نتبع بجدية كل حبل من حبال الأفكار التي تتبادر إلى أذهاننا. قد لا يكون لديك أي سيطرة على الإطلاق على ما يفعله شخص آخر، ولكن يمكنك أن تكون محصنًا من الآثار السلبية لتفكيرك عنه، بمجرد أن تفهم أنك تفكر في "الأفكار"، وليس "الواقع". أفكارك، وليست ظروفك، هي التي تحدد ما تشعر به. غياب الفكر السلبي يحمل معه الشعور الإيجابي.

إذا كنت لا تفهم هذا المبدأ، قد يبدو كما لو أن التفكير يتحدد بما يفعله العالم الخارجي. لكنه في الواقع العكس. يشكل تفكيرنا تجربتنا الحياتية. الطريقة التي نفكر بها في شيء ما، والأهم من ذلك، طريقة تعاملنا مع فكرنا، ستحدد تأثيره علينا. الظروف الخارجية نفسها محايدة. الفكر فقط يعطي الظرف معنى. لهذا السبب يمكن للظروف نفسها أن تعني أشياء مختلفة تمامًا لمختلف الأشخاص، وسيكون لها معانٍ مختلفة تمامًا. في مثال المطعم الذي ذكرناه، لو كنت قد طردت أفكارك السلبية، لم يكن ليهلك الحادث. في العلاقة الصحية التي تربطك بتفكيرك، ستراودك الأفكار، لكنك لن "تسايرها" وتسمح لها بإزعاجك.

علاقتنا بالفكر

يمكن وضع فهم الشخص للعلاقة بين الفكر والواقع في سلسلة متصلة:

"أفكاري هي مجرد أفكار".		"أفكاري تمثل الواقع".
--------------------------------	-------	------------------------------

على أحد الجانبين، يتم النظر إلى الفكر كـ "واقع". من الناحية السريرية، ستكون هذه نظرة شخص مصاب بالذهان، وهو شخص لن يستخدم كلمة الفكر أبدًا. ينظر الشخص المصاب بالذهان إلى كل فكرة على أنها الواقع. بالنسبة له، لا يوجد اختلاف بين الفكر والواقع. إذا كان يعتقد أنه يسمع أصواتًا تخبره بأن يقفز من النافذة، سيحاول أن يفعل ذلك؛ إذا كان يعتقد أنه يرى وحشًا، سيهرب منه. بغض النظر عن محتوى أفكاره، فإنه يعتقد أنها الواقع، بنسبة 100 في المائة من الوقت.

على الجانب الآخر من السلسلة، يوجد شخص يفهم عملية الفكر؛ شخص يمثل الصحة النفسية والسعادة؛ شخص لا يأخذ أفكاره أو أفكار أي شخص آخر على محمل الجد للغاية؛ شخص نادرًا ما يسمح لتفكيره بإحباطه وإفساد يومه. الشخص الذي يوجد على هذا الجانب من المقياس يمكن أن تدور في رأسه أي فكرة ولا يزال يفهم أنها "مجرد فكرة".

يقع أغلبنا في مكان ما بين هذين النقيضين. قلة قليلة منا يأخذون كل أفكارهم بجدية شديدة لدرجة أن يتم اعتبارهم أنهم مصابون بالذهان. غير أنه من المثير للدهشة، أن عددًا أقل منا حتى يفهم حقًا طبيعة الفكر بدرجة كافية ليقع في أقصى يسار المقياس. أغلبنا لا يفهم أننا من نفكر في أفكارنا؛ نحن نفعل ذلك بأنفسنا. ربما نرى ذلك في بعض الأحيان، ولكن بشكل انتقائي فقط. ستضع أذهاننا استثناءات عديدة لهذا المبدأ، مما يبعدنا عن الفهم الذي نحتاجه لتطبيقه في حياتنا. على سبيل المثال، قد تشعر بالإحباط يوميًا ما وتراودك هذه الفكرة: "لن أتمكن أبدًا من إنهاء هذا المشروع". بدلًا من أن تقول لنفسك: "أوه، ها هي أفكاري مرة أخرى"، وتضع حدًا للسلبية على الفور، قد تستمر في نفس حبل

الأفكار. ستقول: "كنت أعرف ذلك عندما بدأت؛ ما كان يجب أن أجرب هذا المشروع أبدًا؛ لم أكن أبدًا جيدًا بأي شكل من الأشكال في هذا النوع من العمل ولن أكون أبدًا"، وهكذا دواليك. يسمح لنا الفهم الصحيح للفكر بإيقاف هذه "الهجمات الفكرية" اليومية قبل أن توسعنا ضربًا. انظر إلى هذه الأنواع من الأفكار على أنها تشويش على جهاز التلفزيون؛ على أنها تداخل. لا توجد قيمة في دراسة وتحليل التشويش على شاشة التلفزيون، كما أن هناك قيمة قليلة بنفس القدر في دراسة التشويش في أفكارنا. دون فهم صحيح للفكر، يمكن لأصغر قدر من التشويش في أذهاننا أن يتصاعد وينمو إلى أن يدمر يومًا كاملاً أو حتى عمرًا بأكمله. بمجرد أن ترى أفكارك السلبية على أنها تشويش، وتداخل، يمكنك طردها؛ فهي لم تعد تخدم احتياجاتك. في المثال الذي ذكرناه، الأفكار السلبية المتعلقة بقدرتك على إنهاء المشروع لن تساعدك بالتأكيد على إنهائه.

نحن جميعًا ننتج تدفقًا ثابتًا من الأفكار، على مدار 24 ساعة في اليوم. بمجرد نسيان فكرة ما، فإنها تختفي. بمجرد التفكير فيها مرة أخرى، فإنها تعود. لكن على أي حال، إنها مجرد فكرة. من الناحية العملية، يشير هذا إلى أن التفكير في شيء ما لا يعني أننا يجب أن نتأثر بالأفكار بعمق ونتجاوب بطريقة سلبية. اختر بعناية الأفكار التي ترغب في التجاوب معها.

معظمنا قادر على فهم هذا المبدأ للآخرين، ولكن ليس لأنفسنا. خذ حالة سائق الطريق السريع المحبط. قطعت سيارة أخرى عليه الطريق فجأة وكادت أن تتسبب في وقوع حادث. يمر في ذهنه فكرة: "يجب أن أطلق النار على سائق تلك السيارة". ما خطر في باله هو فكرة تمر في عقله. سيرفضها معظمنا باعتبارها فكرة سخيفة. نحن جميعًا نفضل أن يتوخى السائقون قدرًا أكبر من الحذر، لكننا لن نأخذ تفكيرنا العنيف على محمل الجد للغاية. ومع ذلك، قد لا يتمكن المصاب بالذهان من أن يصرف نظره عن الفكرة بهذه السهولة. إنه يؤمن بشدة أن أي فكرة تتبادر إلى ذهنه هي الواقع ويجب أن تؤخذ على محمل الجد.

بينما يمكننا التعاطف مع (إن لم يكن الضحك على) حماقة أخذ مثل هذه الفكرة على محمل الجد، فإننا جميعًا نفعل الشيء نفسه، بأشكال مختلفة وبدرجات متطرفة مختلفة، مئات المرات كل يوم. كل واحد منا، على طريقته الخاصة، يخلط بين تفكيره والواقع. يمكننا أن نرى أفكار الآخرين (مثل أفكار سائق الطريق السريع) على أنها "مجرد أفكار"، لكننا نفشل في أغلب الأوقات في رؤية أفكارنا بنفس الطريقة. ولماذا تبدو أفكارنا حقيقية للغاية؟ لأننا من نصنعها.

لا يتعين علينا دائمًا أن نأخذ أفكارنا على محمل الجد

بالنسبة لشخص ما، فإن فكرة "أتساءل إن كانت تحبني، أنا متأكد أنها لا تحبني"، قد تسبب الضيق. ومع ذلك، قد يرى هذا الشخص نفسه سائق الطريق السريع على أنه "تراوده مجرد فكرة". يعتقد معظمنا أنه إذا كانت لدينا فكرة، فإنها تستحق الانتباه والاهتمام البالغين، ولكن إذا فكر شخص آخر في شيء ما، فقد نراه مجرد فكرة لا تستحق الاهتمام. لماذا الأمر كذلك؟ مرة أخرى، لأن الفكر هو الشيء الذي يشكل واقعنا من الداخل إلى الخارج. لأنه قريب جدًا منا، من السهل نسيان أننا من نقوم بذلك. يساعدنا الفكر على فهم ما نراه؛ فنحن بحاجة إليه للبقاء على قيد الحياة في العالم وإضافة المعنى إلى الحياة. غير أننا عندما نفهم الطبيعة الحقيقية للفكر والغرض منها، لا نحتاج إلى أن نتأثر بعمق (أو نأخذ على محمل الجد) بكل شيء يتصادف أن نفكر فيه؛ يمكننا أن نهون عن أنفسنا.

تفكيرنا ليس "الواقع"، بل مجرد محاولة لتفسير وضع معين. تفسيرنا لما نراه يشكل استجابة عاطفية. استجاباتنا العاطفية ليست نتاج ما يحدث لنا، إذن، لكنها مستقاة من تفكيرنا، ونظام معتقداتنا.

للتوضيح، دعونا نستخدم مثال السيرك القادم إلى المدينة. بالنسبة للأشخاص والعائلات الذين يحبون السيرك، يعد هذا سببًا رائعًا للاحتفال. بالنسبة لأولئك الذين لا يحبون السيرك، فإن ازدياد حركة المرور والارتباك يسببان القلق. السيرك نفسه محايد؛ إنه لا يتسبب في ردود الأفعال الإيجابية أو السلبية. يمكننا أن نفكر في العديد من الأمثلة المماثلة بأنفسنا. بمجرد أن نستوعب المفهوم، يمكن أن تكون أفكارنا هبة هائلة لنا وتساعدنا في حياتنا. بالمقابل، يمكننا أن نصبح ضحايا لتفكيرنا، ويمكن أن تتضاءل جودة حياتنا. نظرًا لأن أفكارنا يمكن أن تتغير من لحظة إلى أخرى، يمكن أن تصبح الحياة صراعًا، إن لم تكن ساحة معركة.

يبدو أن مستوى سعادتنا يرتفع وينخفض مع ظروفنا. في الواقع، أنها ليست الظروف، بل تفسيرنا لها هو الذي يحدد مستوى هئائنا. لهذا السبب يمكن للظروف المتطابقة أن تعني أشياء مختلفة لمختلف الأشخاص. تعلم أن ترى الأفكار السلبية كشكل من أشكال التشويش الذهني، وسيمكنك التوقف عن الاهتمام بها كثيرًا.

يتيح لنا فهم طبيعة الفكر أن نعيش في حالة من الراحة، وحالة من الحياء والشعور الإيجابي والسعادة والقناعة الجذلة. عندما يتم سحب انتباهنا مما نفكر فيه، خاصةً عندما يكون سلبيًا، فإننا نشعر بشعور جميل ومريح. هذا لا يعني بأي حال من الأحوال أننا لسنا بحاجة إلى التفكير؛ نحن بالتأكيد بحاجة إليه. إنه يشير فقط إلى أن الأفكار السلبية -الأفكار التي تسبب الضيق والتعاسة- لا تستحق التفكير فيها كثيرًا لأنها تحرمنا مما نبحث عنه، وهو الشعور بالسعادة. تشكل هذه القناعة مساحة ضرورية في أذهاننا لدخول أفكار جديدة وإبداعية، مما يسمح لنا بالحصول على ذلك النمط الطفولي من التركيز اللطيف الذي يعيد إحياء روح الاندهاش والمغامرة.

يسمح لنا هذا التركيز اللطيف بالاستماع إلى الناس بطريقة محبة. إنه يمكننا من الاستماع حتى إلى النقد بطريقة لا تزعجنا، لأننا لم نعد نحل؛ نحن فقط نستوعب المعلومات.

في النهاية، العلاقة التي تربطك بتفكيرك ستحدد صحتك النفسية وسعادتك. هل تعتقد أنه لأنك تفكر في شيء ما، فإنه يجب أن يؤخذ على محمل الجد؟ أم أنك تدرك أن التفكير شيء تفعله بحكم كونك إنسانًا، ولا داعي للخلط بين التفكير والواقع؟ هل يمكن أن تراودك الأفكار وتسمح لها بالمرور بتركيز لطيف أم تشعر بأنك مجبر على التأمل فيها أو تحليلها؟

لورا وستيف

تقود لورا سيارتها للقاء خطيبها، ستيف. على طول الطريق، تسمع أخبارًا في الراديو عن عدد الزيجات التي تنتهي بالطلاق. تبدأ في التفكير: "أتساءل إن كنت سأتزوج أنا وستيف. أتساءل إن كان الأمر يستحق. إلى أي مدى سيكون زواجنا جيدًا؟ يتمتع ستيف بالعديد من سمات والده المطلق. غالبًا ما يتأخر ويميل إلى العمل بجد للغاية. أتساءل إن كنت مهمة لديه بقدر عمله. أتساءل إن كان لأطفالنا نفس أهمية عمله". واستمرت في التفكير مطولاً.

استمر تفكير لورا تلقائيًا. حدثت هذه الأفكار في لحظة. دعونا نقارن تأثير هذه الأفكار بناءً على علاقتها بتفكيرها. أولاً، لنفترض أن لورا (مثل معظم الناس) تعتقد أنه إذا خطر شيء على بالها، فإنه لا بد من أنه يستحق الاهتمام وأن يؤخذ على محمل الجد. ليس لديها وعي حقيقي بأنها من تصنع الأفكار، بل تفترض أن محتوى تفكيرها لا بد من أن له أهمية. إنها تشعر الآن بالقلق بشكل مبرر بشأن علاقتها وتقرر طرح المشكلة مع ستيف. تمضي ما تبقى من رحلتها بالسيارة في القلق.

الآن دعونا نفكر في البديل. هنا، تفهم لورا كيف تشكل أفكارها تجربتها الحياتية. تمر الأفكار المتطابقة في ذهن لورا، وللحظة، تبدأ في الشعور بالآثار السلبية لتفكيرها. ثم تتذكر أن أفكارها، وليس ستيف، هي التي جعلتها تشعر بالقلق بشأن علاقتها، والتي كانت حتى تلك اللحظة جيدة تمامًا. قبل ثوانٍ قليلة، قبل التقرير الإخباري، كانت تتأمل في كيف أن كل شيء يبدو أنه يسير على ما يرام؛ كانت في تلك الحالة الشعورية اللطيفة حيثما كانت تفكر فقط في أفكارها، ولا تحللها. تضحك ضحكة مكتومة وتشعر بالامتنان لأنها لم تعد

مضطرة لأن تكون ضحية لتفكيرها. تبدأ في تركيز ألطف وتطرد أفكارها. تقضي رحلتها بالسيارة وهي تستمتع بموسيقاها المفضلة وسعادتها.

امتلاك خيار التصرف بناءً على أفكارنا

يفترض أغلبنا أنه إذا خطر شيء ما ببالنا، فإن هذا يحدث لسبب ما؛ لا بد من أنه يمثل الواقع، ويستحق انتباهنا، ويجب التعامل معه. غير أنه إذا فهمنا مبدأ الفكر، فإننا نعلم أن هذا خطأ ذهني. إذا تبادر شيء ما إلى ذهننا، نعرف عليه على حقيقته؛ فكرة عابرة. هذا لا يعني أننا لا نستطيع أو لا ينبغي أن نفكر في الفكرة أو نتصرف بناءً عليها، لكنه يوفر الخيار. تمر آلاف الأفكار بأذهاننا كل يوم. كما ينص مبدأ الفكر، ليست هناك فكرة أكثر أهمية من التي تليها، كل واحدة منها هي مجرد فكرة. بمجرد أن نفهم هذا المبدأ، فإن ما نفكر فيه لن يكون لديه القدرة بعد الآن على تحديد جودة حياتنا بالكامل. بدلاً من ذلك، يمكننا اختيار البقاء في الحالة الشعورية الألف التي تأتي من تركيز ألطف للفكر.

السبب في أنه يمكننا مشاهدة فيلم مزعج أو حتى مرعب ثم الخروج لتناول وجبة هو أننا دائماً ما نبتعد خطوة واحدة عن الفيلم. نحن نتفهم أنه مجرد فيلم. بمجرد انتهاء الفيلم، فإنه انتهى. لم يعد معنا، نواصل حياتنا. نفس الشيء ينطبق على الفكر. إنه يوجد فقط في أذهاننا. بمجرد أن تخرج الفكرة من الذهن، فإنها تختفي؛ حتى نفكر فيها مرة أخرى. لا شيء يدعو للخوف من الفكر نفسه، بمجرد أن نفهم أنه مجرد فكر.

ربما يكون أكبر تفسير خاطئ لهذا المبدأ هو الاعتقاد بأن الهدف هو التحكم فيما تفكر فيه. إنه ليس كذلك. الهدف هو فهم الفكر على حقيقته: القدرة التي تمتلكها والتي تشكل واقعك من الداخل إلى الخارج. لا أكثر ولا أقل. ما تفكر فيه لن يحدد في نهاية المطاف جودة حياتك، بل بالأحرى العلاقة التي تربطك بتفكيرك هي التي ستحددها؛ الطريقة التي تصنع بها الأفكار وتستجيب لها. هل تستمع لتفكيرك على أنه واقع أم فكر؟

تشبيه الحلم

من الشائع أن تستيقظ صباحًا وتقول: "واو، هذا الحلم بدا حقيقيًا للغاية". ولكن مهما بدا الحلم حقيقيًا، فإننا ندركه على أنه حلم. لذلك إذا حلمنا أننا أحضرنا سيارتنا إلى الميكانيكي لإصلاحها وجعل المشكلة أسوأ، فلن نتوجه إلى محطة خدمة السيارات ونشتكي. نحن نفهم أن الحلم هو مجرد تفكير أثناء نومنا. عندما نطبق نفس الفهم على الفكر اليقظ، والذي يبدو حقيقيًا، أيضًا، أثناء حدوثه، فإننا لسنا بحاجة بعد الآن إلى رؤيته كحقيقة.

جانبان للفكر

هناك جانبان من جوانب الفكر من المهم جدًا فهمهما. الأول هو حقيقة أننا نفكر، أننا نمتلك هذه الوظيفة البشرية؛ الأمر لا يتعلق بما نفكر فيه (المحتوى)، ولكن الاعتراف بأننا نحن المفكرون الذين ينتجون الأفكار التي تدور في أذهاننا باستمرار. الجانب الثاني، الذي تتم مناقشته عادةً، وهو المحتوى، أو ما نفكر فيه. هناك فرق كبير بين الاثنين. يقترح مناصرو التفكير الإيجابي التفكير في الأفكار الإيجابية بقدر ما تستطيع وتجنب التفكير السلبي تمامًا. في حين أنه من الصحيح أن التفكير في الأفكار الإيجابية سيجعلنا نشعر بأننا أفضل حالًا مقارنة بالتفكير في الأفكار السلبية، فإن التفكير الإيجابي هو مفهوم خاطئ، بناءً على افتراض أن الفكر، في حد ذاته، له واقع يجب أن نهتم به. ولكن سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا، فإن الفكر لا يزال مجرد وظيفة.

عندما نفهم الفكر على حقيقته، فإننا نرى الأفكار الإيجابية أو السلبية على حقيقتها. المفكر الإيجابي يقع دائمًا تحت ضغط إنتاج أفكار إيجابية فقط، وهو ما يتطلب جهدًا وتركيزًا هائلين، مما يترك قدرًا قليلًا من الطاقة للأفكار الجديدة والإبداعية. عندما تدخل الأفكار السلبية العقل بالفعل (وهو ما سيحدث)، يجب على المفكر الإيجابي أن ينكر وجودها ويتجاوزها بالأفكار الإيجابية.

الأشخاص الذين يفهمون طبيعة الفكر لا يشعرون بالضغط لإنتاج أي محتوى محدد مرتبط بتفكيرهم. يرون الفكر على حقيقته: وظيفة الوعي، قدرة طوعية تشكل تجربتنا الحياتية. هل هذا يعني أن الأشخاص الذين يفهمون أن الفكر وظيفة سيفكرون في أفكار سلبية عن عمد؟ كلا، بالطبع لا. وهذا لا يعني أيضًا أن الأفكار السلبية لن تدخل عقولهم أبدًا. إنهم يفهمون فقط أن الأفكار السلبية، في حد ذاتها، ليس لها القدرة على إيذائهم. بالنسبة لهم، الأفكار، سواء إيجابية أو سلبية، هي مجرد أفكار.

قصة ستايسي

الفكر كوظيفة خالصة للوعي لا يحتوي على أي محتوى حتى نضعه فيه. ستحدد معتقداتنا وأفكارنا حول الحياة والافتراضات الأساسية والآراء المحتوى الذي ندخله في تفكيرنا، لكن الفكر نفسه غير ضار، فهو مفهوم فارغ إلى أن نملأه بالمعنى. لنفترض، على سبيل المثال، أنه عندما كانت ستايسي طفلة صغيرة، استأجر والداها جليسة أطفال مقيمة للمساعدة في العناية بها. عندما كبرت ستايسي، اعتقدت أن أهم عنصر في أن تكون والدًا صالحًا هو قضاء أكبر قدر ممكن من الوقت مع أطفالها. ذات يوم بينما كانت تفكر مليًا في والديها، خطر ببالها فكرة مفادها أن والديها لم يكونا مبالين كما كان من الممكن أن يكونا. في النهاية، لقد استأجرا جليسة أطفال مقيمة لترعاها. لماذا لم يرغبوا في الاعتناء بها بنفسيهما؟ ربما لم يهتموا بها بقدر ما قالوا إنهما يهتمان بها.

لكن كيف تعرف ذلك؟ ما الأساس التي أسندت إليه هذا الاستنتاج؟ من الذي وضع فقط هذا المحتوى في أفكارها حول الأبوة والأمومة؟ هي من قامت بذلك. خطرت ببالها فكرة عن والديها؛ فكرة بسيطة في البداية، حتى أضافت المحتوى الذي قال: "ربما لم يهتم والداي بالقدر الذي كنت أعتقد دائمًا". بغض النظر عن أن ستايسي كانت تربطها بكل من والديها علاقة صحية ومحبة تمامًا؛ فقد خطر ببالها فكرة. إذا أخذت هذه الفكرة على محمل الجد وسايرتها، فمن المؤكد أنها ستخفض معنوياتها. يمكنها مناقشة الأمر مع

أصدقائها، أو مع زوجها، أو إذا بدا الأمر مهمًا حقًا، يمكنها حتى طرح الأمر على والديها والاختلاف معهم. في الواقع، وفقًا لعلم النفس الشعبي، فإنه يجدر بها أن تفعل ذلك تمامًا؛ تحليل التشويش، ثم التصرف وفقًا لذلك. يعتقد أن فكرة إزاحة شيء ما عن صدرك والتعبير عن مشاعرك فكرة جيدة؛ ولكن هل هي دائمًا فكرة جيدة؟ إذا فهمت ستايسي من أين أتت مشاعرها فعليًا، هل ستختار طرحها على والديها؟

كل هذا الأسى، والمزيد للغاية من مشاعر الأسى المشابهة، تتبع من سوء فهم بسيط لطبيعة الفكر. بدلاً من رؤية تفكيرها كشيء كانت تفعله باستمرار، كانت تميل ستايسي إلى التأثر بأفكارها بعمق. لو كانت ستايسي قد أدركت ما كان يحدث، لكان بإمكانها أن تطرد الأفكار السلبية المتعلقة بتربيتها؛ مما كان سيسمح لها بالحفاظ على الشعور الإيجابي والشعور بالأمان حيال حياتها.

ستظهر قصة ستايسي وجليسة الأطفال المقيمة مرة أخرى في الفصول الثلاثة التالية لتوضيح كيفية عمل المبادئ الخمسة معًا لصنع حياة سعيدة.

أنظمة الفكر

يمكن تجميع كل أفكارنا الماضية في "نظامنا الفكري"، وهو وحدة قائمة بذاتها نرى العالم من خلالها. كل قرار ورد فعل وتفسير لدينا يتأثر بنظامنا الفكري الفردي.

نظامنا الفكري أشبه بفلتر تمر المعلومات من خلاله قبل أن تصل إلى وعينا. إنه نمط فكري معقد ومحبوك تمامًا، مرتبط معًا بالمفاهيم والمعتقدات والتوقعات والآراء. إن نظامنا الفكري هو الذي يمكننا من مقارنة الحقائق أو المواقف الجديدة بما نعرفه بالفعل من التجارب السابقة.

يحتوي نظامك الفكري على جميع المعلومات التي جمعتها طوال حياتك. إنها معلومات سابقة يستخدمها نظامك الفكري لتفسير الأهمية النسبية لكل ما يحدث في حياتك. بهذا المعنى، فإن نظام الفكر هو مصدر الفكر المشروط. عندما تعتمد عليه، فإنك تفكر بطريقة معتادة، طريقتك الاعتيادية في رؤية الأشياء. هنا تتشكل ردود أفعالك المعتادة تجاه الحياة.

تحتوي أنظمة الفكر على نظرتنا إلى "الطريقة التي تسير بها الحياة". إنها الآليات النفسية التي تقنعنا عندما نكون على صواب، أو دقيقين في فهمنا، أو مبررين. أنظمة الفكر بطبيعتها عنيدة ولا تحبذ العبث بها. إنها ذاتية التحقق تمامًا. إذا كان نظامك الفكري يتضمن فكرة أن مدارس بلدنا مريضة وأنها سبب معظم مشاكلنا كأمة، سيكون إذن السيناريو التالي ممكنًا: أنت تقرأ الجريدة المسائية وفي الصفحة السادسة والثلاثين، صادفت مقالة بالقرب من أسفل الصفحة تقول: "واحد وعشرون طالبًا يرسبون في اختبار محو الأمية في المنطقة". تبتسم؛ لقد ثبت أنك على حق مجددًا. تعرض المقال على زوجتك وتقول: "هل ترين يا عزيزتي، مدارسنا تنهار. الوضع كما قلت لك بالضبط". أنت لا تعلم أنه في الصفحة الأولى لنفس الجريدة، تقول العناوين: "ارتفعت درجات الاختبارات المدرسية للأمة بنسبة 17% خلال السنوات الخمس الماضية!". لكن هذه هي طبيعة الأنظمة الفكرية. نظرًا للطريقة التي ترسخت بها في أذهاننا، سيبدو دائمًا أن هناك ارتباطًا منطقيًا بين الأشياء التي ندرك أنها صحيحة. ستظل معتقداتنا دائمًا منطقية تمامًا بالنسبة لنا داخل نظامنا الفكري.

تقودنا أنظمتنا الفكرية إلى الاعتقاد بأننا واقعيون وأن الطريقة التي نرى بها الحياة هي الطريقة التي تكون عليها الحياة حقًا. حقيقة أن شخصًا ما يمكنه أن يرى موقفًا على أنه فرصة وأن شخصًا آخر بنفس الذكاء يرى الشيء نفسه على أنه مشكلة كبيرة لا تزعج نظام الفكر. يفرض نظامنا الفكري وجهة النظر الأخرى باعتبارها خارجة عن المسار الصحيح، أو حسنة النية ولكنها خاطئة، أو أنها ليست صحيحة تمامًا.

لأن أنظمتنا الفكرية مليئة بذكريات الماضي، المعلومات التي جمعناها طوال حياتنا، فإنها تشجعنا على الاستمرار في رؤية الأمور على نفس المنوال. نتفاعل بشكل سلبي (أو إيجابي) تجاه نفس المواقف أو الظروف مرارًا وتكرارًا، ونفس تجاربنا الحالية في الحياة بنفس الطريقة التي كنا نقوم بها في الماضي. الشخص الذي يعتقد أن الأشخاص ناقدون بطبيعتهم سيصبح دفاعيًا كلما قدم أي شخص اقتراحًا، بغض النظر عما إذا كان الشخص قصد أن يكون ناقدًا. سيصبح هذا الأمر فكرة رئيسية في حياته ما لم وإلى أن يفهم طبيعة أنظمة الفكر، لا سيما نظامه. سيساعده فهم هذا المفهوم على أن يدرك أنه لا يرى الواقع، أو الحقيقة، بل تفسيرًا للواقع من خلال تفكيره.

لأن أنظمتنا الفكرية مألوفة لنا للغاية، يبدو لنا أنها تمنحنا معلومات حقيقية ودقيقة. بسبب جانب التحقق الذاتي في أنظمة الفكر، نقبل الأفكار المألوفة ونتغاضى عن الباقي. لهذا السبب نادرًا ما يغير الناس آراءهم السياسية أو الدينية، ويشعرون بالتردد في مناقشتها حتى مع الأصدقاء أو العائلة. إنهم "يعرفون الحقيقة" ويمكنهم الإتيان بأمثلة وحجج لدعم ادعاءاتهم. كما أنهم "يعرفون" أن عائلاتهم وأصدقائهم "لا يفهمون الحقيقة"، ولأنهم عنيدون، فإنهم على الأرجح لن يفهموها أبدًا. نحن نعلم نتيجة الجدل مع أنظمة الفكر الأخرى؛ عادة ما يشعر جميع الأطراف بالإحباط. لهذا السبب ينجذب الناس تجاه الأشخاص الذين يشاركونهم معتقداتهم، وينفذ صبرهم مع أولئك الذين لا يشاركونهم معتقداتهم.

فهم طبيعة أنظمة الفكر يمكن أن يغير هذا. عندما نعرف أن الآخرين (وأنفسنا) يفسرون المعتقدات ببراءة كما لو كانت الواقع، يمكننا التخلي عن الحاجة إلى أن نكون على صواب. يمكننا أن نرى أن معتقداتنا هي مجرد وظيفة لإشراط الماضي وتجاربه. لو كان ماضيًا مختلفًا، لكانت أفكارنا عن الحياة مختلفة. معتقدات الآخرين هي أيضًا نتاج لتجاربيهم الماضية. لو كانت الأمور مختلفة، لكانت قد ظهرت مجموعة مختلفة تمامًا من المعتقدات.

تقول: "قد يكون هذا صحيحًا، لكن نظرتي للحياة جيدة ولا يقتصر الأمر فقط على أنني ما زلت أعتقد أنها دقيقة، لكنني لن أغيرها حتى لو كان بإمكانني ذلك". الفكرة هنا ليست تغيير

نظامك الفكري أو أفكارك حول الحياة، بل معرفة طبيعتها الاعتبارية. نحن بحاجة فقط إلى أن نرى حقيقة الأنظمة الفكرية، وليس العبث بمحتواها، لكي نقلل من الشعور بالإحباط في حياتنا. ما لم نفهم أنظمة الفكر، نادرًا ما يمكننا سماع وجهات النظر الأخرى. نحن نفسر ما يقوله ويفعله الآخرون بناءً على ما نعرفه بالفعل. تدخل المعلومات ونقرر ما إذا كانت منطقية، اعتمادًا على معرفتنا السابقة. ما لم تكن المعلومات شيئًا تتفق معه بالفعل، فإن نظامنا الفكري سيميل إلى استبعادها. باختصار، المعلومات الجديدة عادةً ما يكون غير مرحب بها داخل أنظمتنا الفكرية الحالية. لهذا السبب من الممكن أن تضايقنا نفس الأحداث أو الظروف مرارًا وتكرارًا طوال حياتنا. لقد طورنا علاقات السبب والنتيجة المتكررة بين أحداث وردود أفعال معينة.

على سبيل المثال، قد تعتقد أنه كلما قدم لك شخص ما اقتراحًا، فهذا يعني أنه يرفضك كشخص. لن تشك في هذا الأمر لأن نظامك الفكري سيؤكد صحة هذا الأمر. يبدو دائمًا أنه افتراض حقيقي ودقيق حول الطبيعة البشرية. حتى إذا أكد لك شخص ما أن افتراضك خاطئ، ستقنع نفسك أن الشخص الآخر هذا لديه دوافع خفية أو أنه غير مدرك لعدائه تجاهك. مهما طال الوقت، سوف تسعى إلى إثبات صحة معتقداتك الحالية لإثبات أنك على حق، حتى على حساب جعل نفسك بائسًا.

لكن إذا فهمت طبيعة أنظمة الفكر، يمكن أن تبدأ في النظر إلى ما وراءها، وتشعر بالقيمة في وجهات النظر الأخرى. ما اعتدنا على تفسيره على أنه نقد، نراه الآن أنه مجرد رأي من شخص آخر له نظامه الفكري الخاص به. يمكننا فعليًا القضاء على المجادلات عديمة الجدوى في حياتنا ويمكننا القضاء تمامًا على الشعور بالاستياء أو الارتباك أو الغضب من الآخرين الذين لا يرون الأشياء بطريقتنا. في الواقع، عندما نفهم الطبيعة العنيدة لأنظمة الفكر، سنتوقع من الآخرين ألا يروا الأمور على طريقتنا.

بوب وكارول وتيد وأليس

"الزوجان أ"، بوب وكارول، لديهما فهم لأنظمة الفكر. "الزوجان ب"، تيد وأليس، ليس لديهما هذا الفهم.

الزوجان أ، بوب وكارول، لديهما طفل صغير يحبه كلاهما حبًا جمًّا. في محاولة صادقة للمساعدة في إعفاء زوجته من بعض المسؤوليات، يعرض بوب أخذ إجازة ليأخذ طفلها إلى الطبيب لتلقي الحقن. إنه لا يرى أن هذا هو الجزء الأكثر بهجة في تربية الأطفال، لكنه مع ذلك يعرض القيام بذلك. كارول، التي تعتقد أن اصطحاب رضيعها إلى الطبيب هو وسيلة مهمة لإظهار حبها، تقدر عرض زوجها لمساعدتها وتشكره، لكنها ترفض عرضه. إنها تعرف أن نظام زوجها الفكري يحتوي على طرق مختلفة لتقديم المساعدة غير تلك التي توجد لديها. والأهم من ذلك، أن كارول تدرك أن لديها نظامًا فكريًا خاصًا بها، باحتياجاته ومعتقداته ورغباته المختلفة حول الأمومة. قررت بهدوء أنها تفضل أن تفعل ذلك بنفسها.

الزوجان ب: نفس السيناريو، ومستوى مختلف من الفهم. يقدم تيد، الذي يهتم بطفله بقدر اهتمام بوب بابنه، نفس المساعدة. أليس لا تفهم أنظمة الفكر. بالنسبة لها، فإن تقديم هذا النوع من المساعدة هو تصريح بأنها ليست أمًا جيدة. فهي لن تقدم أبدًا هذا النوع من المساعدة لصديقاتها (إلا في حالات الطوارئ) لأنها "تعلم" أن أخذ الطفل لتلقي الحقن هو شرط لتكون أمًا مسئولة. كان ردها على زوجها بأن اتهمته بعدم احترام مهاراتها في التربية. نظرًا لأن تيد ليس لديه فهم لأنظمة الفكر أكثر مما لديها، فقد نعت أليس "بالشخص الناكِر للجميل". تبع ذلك جدال وانتهى الأمر بكل من الزوج والزوجة غير سعداء لعدة أيام. هذا مجرد مثال واحد على المجادلات النموذجية التي يمكن أن تنتج عن عدم فهم أنظمة الفكر.

لو كان لدى تيد أو أليس هذا الفهم، لما حدث هذا الجدل قط. كانت الزوجة ستسمع عرض زوجها، وبغض النظر عن شعورها، كانت ستجيب بـ "لا"، شكرًا لك. أود أن أذهب بنفسني، أو أي شيء من هذا القبيل. لو كان تيد قد فهم أنظمة الفكر، لكان قد قضى على المشكلة في مهدها من خلال إدراك رد فعل أليس على أنه وظيفة لنظامها الفكري. كان سيكون

بمقدوره شرح رغبته في المساعدة بطريقة غير دفاعية ومحبة. حتى لو لم تستجب لتفسيره المحب، لم يكن سيأخذ هجومها على محمل شخصي للغاية. بدلاً من ذلك، كان سيدرك أن المشكلة تكمن في نظامين فكريين يلعبان تنس الطاولة مع بعضهما البعض، وهذا هو بالضبط ما كان يحدث. نظامان فكريان لا يستطيعان الاتفاق مثلما لا يستطيع شخصان يتحدثان لغات مختلفة أن يفهما بعضهما البعض دون مترجم.

ومن المثير للاهتمام، أن كارول كانت مقتنعة تمام الاقتناع مثل أليس بأنها من يجب أن يحضر طفلها للطبيب. الاختلاف في سلوكهما لم ينتج عن آرائهما أو ظروفهما، بل عن فهمهما. كانت كارول تعرف أن رأيها نابع من نظامها الفكري، لكن أليس اعتقدت أن رأيها نابع من كونها أمًا. كانت تعتقد أن بعض الواجبات المتأصلة في أن تكون أمًا جيدة كانت أكثر أهمية من غيرها، وفسرت عرض زوجها لمشاركة المسؤوليات على أنه انتقاد لمهاراتها في التربية.

عندما نفهم كيف تعمل أنظمة الفكر، يمكننا تجنب هذا النمط من المجادلات المماثلة غير الضرورية والتعاسة التي يسببها.

الفصل الثاني

مبدأ الحالات المزاجية

"الوقت يهدى، الوقت يوضح، لا يمكن الحفاظ على الحالة المزاجية دون تغيير تمامًا على مدار ساعات".

- توماس مان

تمامًا مثلما نفكر باستمرار كبشر، فإن مستوى وعينا بأننا نقوم بالتفكير يتغير باستمرار. هذا التحول المستمر في وعينا بأنفسنا كمفكرين هو ما يعرف بـ "الحالات المزاجية" المتغيرة. ترتفع الحالة المزاجية، ثم تنخفض، وترتفع ثم تنخفض، في كل دقيقة، كل يوم، يكون مستوى حالتنا المزاجية في نشاط مستمر. بالنسبة لبعض الأشخاص، تكون تقلبات الحالة المزاجية بسيطة؛ بالنسبة للبعض الآخر، تكون شديدة.

في كلتا الحالتين، تبقى هذه الحقيقة قائمة: أننا لا نتواجد أبدًا في مكان واحد عاطفيًا لفترة طويلة للغاية. فقط عندما يبدو أن الحياة تسير بسلاسة، فجأة، ينخفض مستوى حالتنا المزاجية، وتبدو الحياة صعبة مرة أخرى. أو فقط عندما تبدو الحياة بلا أمل، تتحسن حالتنا المزاجية ويبدو كل شيء على ما يرام مرة أخرى.

عندما تكون في حالة مزاجية عالية، تبدو الحياة جيدة. تمتلك المنظور والحس السليم. في الحالات المزاجية العالية، لا تبدو الأمور صعبة للغاية، وتبدو المشكلات أخف وطأة؛ وأسهل في حلها. في الحالة المزاجية العالية، تنساب العلاقات بسلاسة ويكون التواصل سهلاً ولبقًا. في الحالات المزاجية المتدنية، تبدو الحياة صعبة وجادة بشكل لا يحتمل. يكون منظورك ضيقًا، يبدو أن الناس موجودون لينالوا منك. يبدو أن الحياة كلها تدور حولك. تأخذ الأمور

على محمل شخصي وغالبًا ما تسيء تفسير من حولك. هذه الخصائص المرتبطة بالحالات المزاجية خصائص عامة. إنها تنطبق على الجميع. لا يوجد شخص على قيد الحياة يكون سعيدًا، وصحبته ممتعة، وسلسًا في التعامل، وهو يعاني من حالة مزاجية متدنية، أو بإمكانه البقاء في حالة استياء، ودفاعية، وغضب، وعناد وهو في حالة مزاجية عالية.

حالاتنا المزاجية دائمة التغير

لا يدرك الناس أن حالاتهم المزاجية دائمة التقلب. إنهم يعتقدون بدلاً من ذلك أن حياتهم أصبحت فجأة أسوأ في اليوم الماضي أو الساعة الماضية. خذ على سبيل المثال العميل الذي جاء إلي في البداية لأنه رأى أنه يعاني من مشاكل جسيمة في علاقته مع زوجته. لقد جاء إلى مكتبي في يومين متتاليين. في اليوم الأول، كان يشع بالفرح، بل وتفاخر، بمدى المتعة التي حظى بها مع زوجته خلال عطلة نهاية الأسبوع. كما وصف اليوم، لقد ضحكا، ولعبا، وتحدا، وقاما بنزهات رومانسية. من الواضح أنه كان في حالة مزاجية عالية. في اليوم التالي جاء يشتكي من عدم الامتنان الذي شعر به من زوجته نظير كل ما كان يفعله من أجلها. قال: "إنها لا تقدر أبدًا أي شيء أفعله من أجلها، إنها أكثر شخص ناكراً للجميل قابلته قط".

سألته: "ماذا عن البارحة؟ ألم تكن تخبرني كم كان كل شيء رائعًا بينكما؟".

"أخبرتكَ بذلك، لكنني كنت مخطئًا للغاية. كنت أخدع نفسي وكنت أقوم بذلك طوال فترة زواجنا. أعتقد أنني أريد الطلاق".

قد يبدو هذا التباين السريع والكامل سخيًا، بل ومضحكًا؛ لكننا جميعًا هكذا. في الحالة المزاجية المتدنية، نفقد قدرتنا على الاستماع، ويختفي منظورنا تمامًا. تبدو الحياة جادة ومهمة وملحة.

الحالات المزاجية هي جزء من الحالة البشرية

الحالات المزاجية هي حالة بشرية. لا يمكنك تجنبها. لن تتوقف عن تغيير الحالات المزاجية من خلال قراءة هذا الكتاب؛ هذا لا يمكن أن يحدث. ما يمكن أن يحدث هو أنه يمكنك فهم أن الحالات المزاجية جزء من كونك إنسانًا. بدلاً من أن تبقى عالقًا في حالة مزاجية متدنية، مقتنعًا بأنك ترى الحياة بشكل واقعي، يمكنك أن تتعلم التشكيك في حكمك عندما تكون في هذه الحالة. سترى دائمًا الحياة والأحداث فيها بشكل مختلف، في الحالات المزاجية المختلفة. عندما تكون في حالة مزاجية متدنية، تعلم أن تتجاهلها على أنها ببساطة: حالة بشرية لا مفر منها وستمر بمرور الوقت، إذا تركتها وشأنها وتجنب إعطاءها اهتمامًا أكثر من اللازم.

من خلال فهم الحالات المزاجية، يمكننا أن نتعلم كيف نقدر حالاتنا المزاجية العالية ونكون لبقين في حالاتنا المزاجية المتدنية. هذا يتناقض بشدة مع ما يفعله أغلبنا في حالاتنا المزاجية المتدنية؛ حيث نحاول التفكير فيها، أو فهمها، أو إجبار أنفسنا على الخروج منها. لكن لا يمكنك إجبار نفسك على الخروج من الحالة المزاجية المتدنية بقدر ما لا يمكنك أن تجبر نفسك على أن تحظى بوقت جيد وأنت تقوم بشيء لا تحبه. كلما أدخلت المزيد من الإجبار أو (التفكير) في الأمر، غرقت أكثر في الحالة المزاجية المتدنية.

لأن الحياة تبدو جادة للغاية في الحالة المزاجية المتدنية، يوجد شعور متأصل بالإلحاح فيها. لهذا السبب يحظى أغلب الناس بنقاشاتهم الجادة في حالاتهم المزاجية المتدنية، وهي واحدة من المشكلات الأساسية في العلاقات. الفعل البسيط المتمثل في الاعتراف بالحالة العاطفية المتدنية، في أنفسنا أو في الآخرين، يمكن أن يغير مسار العلاقة.

نفس السلوك الذي يصدر من أطفالنا ونراه لطيفًا عندما نكون في حالة مزاجية عالية، يكون مزعجًا عندما نكون في حالة مزاجية متدنية. لكن بمجرد أن نفهم مبدأ الحالات المزاجية،

لن نربك أطفالنا عندما نكون في حالة مزاجية متدنية من خلال اتهامهم ظلماً؛ ثم الاضطرار إلى بذل وقتنا وطاقتنا عندما نكون في حالة مزاجية أعلى لنعتذر عن كلماتنا أو أفعالنا. هذا الأمر ينطبق على التعامل مع أشخاص بخلاف أطفالنا، وفي جميع المواقف. عندما نفهم قوة حالاتنا المزاجية التي تؤثر على منظورنا، لن نحتاج بعد الآن إلى الاستجابة أو الوقوع ضحايا لها. ستظهر لنا الأشياء في النهاية بشكل مختلف تمامًا إذا لم نتدخل فيها فقط، حاليًا.

ما يتغير هو حالتك المزاجية، وليس حياتك

الحالة المزاجية العالية، والحالة الشعورية الإيجابية، والأداء النفسي الصحي؛ "ذلك الشعور المعين". في هذه الحالة العاطفية، لا يلزم إجراء أي تكيف ذهني؛ أنت تشعر بالفرح. ولكن ماذا عن تلك الأوقات التي لا تشعر فيها بالفرح للغاية؟ يسمح لك فهم الحالات المزاجية بالعودة إلى هذه الحالة الصحية بسرعة بعد فقدانها. عندما تفهم أن حالتك المزاجية -وليس حياتك- هي التي تغيرت فجأة، يصبح لديك منظور أفضل. يعلمك هذا المنظور الجديد أن تأخذ أفكارك بجدية أقل عندما لا تشعر بالفرح؛ أن تبطئ وتيرة تفكيرك وتصرف انتباهك عما تفكر فيه. ستصبح أكثر لباقة وصبرًا مع حالاتك المزاجية، مما يساعدك على العودة إلى حالة الأداء الصحي.

هل تتذكر ستايسي وجليسة الأطفال المقيمة؟ كيف يمكن لفهم الحالات المزاجية أن يؤثر في ذلك الوضع؟ إذا أمعنت النظر، ستلاحظ أن جميع الأوضاع الشبيهة لهذا الوضع مرتبطة بالحالة المزاجية. عندما تقع ستايسي في حالة مزاجية متدنية، مثل أي شخص آخر، فإنها تنتج أفكارًا سلبية عن الحياة. في هذا المثال، كانت تنتج أفكارًا سلبية عن والديها، بسبب قرارهما باستئجار جليسة أطفال مقيمة لتعتني بها عندما كانت طفلة. لو كنت قد سألتها في اليوم السابق، عندما كانت في حالة مزاجية أعلى (الحالة الشعورية الإيجابية)، عما إذا

كانت مهمة بهذه المشكلة القديمة، لكانت على الأرجح ستضحك. ربما كانت ستقول حتى: "هل تعلم، هذه فكرة رائعة، ربما يجب علي أن أجربها مع طفلي".

أنا لا أستبعد حقيقة أن هناك أوقاتاً ستستخلص فيها نفس الاستنتاجات حول المواقف بغض النظر عن حالتك المزاجية. لكن الطريقة التي تشعر بها حيال شيء ما ستعتمد دائماً على حالتك المزاجية. قد تشعر ستايسي، حتى في الحالة المزاجية الأعلى، بأن استئجار جليسة أطفال مقيمة ليس فكرة رائعة بالنسبة لها، لكنها لن تتأثر سلباً بأفكارها بهذا القدر.

من المنطقي بالنسبة لنا جميعاً أن نكون على دراية بمستوى حالتنا المزاجية، لا سيما عندما نكون محبطين. إذا كانت ستايسي قد فهمت أنها في حالة مزاجية متدنية، لكانت قد توقعت أنها ستتجاوب بالطريقة التي تجاوبت بها مع أفكارها حول قرار والديها. لكانت قد عرفت أن رد فعلها كان بسبب حالتها المزاجية المتدنية وأنه سيكون من الأفضل إعادة النظر في مشاعرها عندما تكون أفضل حالاً.

يبدو كل شيء مختلفاً في الحالات المزاجية المختلفة. إذا فهمنا هذا المبدأ، سيزداد تعاطفنا تجاه أنفسنا والآخرين بشكل كبير. سنعلم أنه في بعض الأحيان سيرى شركاء حياتنا أو أصدقائنا الجانب المضيء، والفرصة، في موقف ما، وفي أوقات أخرى سيرون كل شيء على أنه مشكلة محتملة أو حقيقية. إذا تعلمت التعرف على الحالات المزاجية للآخرين، فسوف تتوقف عن الحكم عليهم عندما يرون الجانب الأكثر قتامة للحياة. في الحالة المزاجية المتدنية، نرى جميعاً الجانب الأكثر قتامة. سيسمح لك فهم الحالات المزاجية بتذكير نفسك بالتالي: "بالطبع، فإنهم يرون الأمر بهذه الطريقة وهم في حالة مزاجية متدنية". دون هذا الفهم، سترى الآخرين على أنهم متشائمون أو سلبيون أو مفتقرون للبصيرة. لقد نسيت أنه منذ ساعة، رأى نفس الشخص نفس الظرف بالضبط بطريقة مختلفة تماماً.

عندما نبدأ في ملاحظة مستويات حالاتنا المزاجية، تصبح الحالة المزاجية نفسها فجأة مسئولة في أي لحظة عن نظرتنا إلى الحياة. في الحالة العاطفية الأعلى سنرى نفس

الموقف بشكل مختلف. هذا ليس تهربًا من المسؤولية، ولكنه حقيقة حياتية تنطبق على كل موقف، سبق لنا أن شاركنا (أو سنشارك) فيه.

لا تأخذ الحالات المزاجية المتدنية على محمل الجد للغاية

إذا لم نفهم قوة الحالات المزاجية، فإننا سنتأثر عادة بعمق بما يقوله لنا شريك حياتنا (أو أي شخص آخر). بمجرد أن نفهم مبدأ الحالات المزاجية، سنرى أن هذا الأمر هو فخ يدعو لحدوث المشكلات. كلما زاد الوقت الذي نقضيه مع شخص ما، زادت احتمالية أن نراه في حالاته المزاجية المتدنية. في الحالة المزاجية المتدنية، يمكن لأي شخص أن يقول لنا أشياء نتمنى لو لم يقلها.

تبين أن معظم المشاكل الخطيرة المتعلقة بالعلاقات ليست أكثر من زوجين اعتادا على أخذ الحالة المزاجية المتدنية لبعضهما البعض على محمل الجد للغاية. تبدو حتمية نظرة وسلوك شريك حياتنا في الحالات المزاجية المتدنية، والمشاكل التي كنا على يقين من أنها كانت لدينا لفترة طويلة للغاية، أخف وطأة عندما نتعلم أن نولي اهتمامًا دقيقًا ومحترمًا لمستوى الحالة المزاجية لشركاء حياتنا، و"ندعهم وشأنهم" في الحالة المزاجية المتدنية. في الكثير من الأحيان، يكون مجرد ترك الأشخاص لحالهم وهم في حالة عاطفية متدنية هو كل ما يحتاجون إليه ليخرجوا أنفسهم منها ويستعيدوا حسهم السليم وشعورًا إيجابيًا أكثر. إن آخر شيء يحتاجونه أو يريدونه هو أن يقوم شخص ما باستجوابهم أو مجادلته. سيؤدي القيام بذلك إلى تعزيز حالتهم المزاجية وتعميقها، مما سيشجع على المزيد من الشيء ذاته. أغلب شركاء الحياة لا يمنحون بعضهم البعض المساحة التي يحتاجونها أثناء مرورهم بحالة مزاجية متدنية؛ بدلاً من ذلك يستجيبون كما لو أن ما يقوله شريك حياتهم منقوش على الحجر. هذا ليس صحيحًا! عندما يخرج الشخص من الحالة المزاجية المتدنية، فإن موقفه سيكون ألبين وسيكون من الألف التواجد برفقته.

بمجرد تجربة هذا المبدأ عمليًا، ستفاجأ بسرور بمدى السرعة والسهولة التي تُحل بها المواقف المزعجة من تلقاء ذاتها. أساس الموضوع هو أن نرى أن كلمات وأفعال شريك حياتنا، بالإضافة إلى كلماتنا وأفعالنا، مرتبطة بالحالة المزاجية. عندما نبدأ في رؤية الحقيقة في هذا المبدأ، لن نبحث عن شركاء حياة بديلين ليحلوا محل الشركاء الذين لدينا بالفعل. بدلًا من ذلك، سوف ندرك أن أي شخص نلتقي به، في أي مكان في العالم، سيكون لديه حصة عادلة من الحالات المزاجية المتدنية. الانتقال من شريك إلى آخر، معتقدًا أن شخصًا آخر سيكون أفضل، يفقد جاذبيته: لا يوجد شخص على قيد الحياة لا يعاني من حالات مزاجية متقلبة. تعلم أن تقدر وتفهم شريك حياتك الذي لديك بالفعل؛ وتعلم أن تستمتع أكثر بكل شخص جديد تقابله.

في حين أنه يمكننا أن نكون متعاطفين ومتفهمين للآخرين في حالاتهم المزاجية المتدنية، فإنه في حالاتنا المزاجية المتدنية علينا أن نتوقف عن الاستماع لأنفسنا. على الرغم من الإلحاح الذي نشعر به، فإننا في أدنى حالاتنا المزاجية لن نرى الأمور في نصابها الصحيح أبدًا. إذا كان يبدو شيء ما مهمًا الآن، فإنه سيظل هناك عندما نشعر بأننا أفضل حالًا وأكثر استعدادًا للتعامل معه. إن أسرع طريقة للحصول على حالة مزاجية أعلى هي تجاهل ما نشعر به في الحالة المزاجية المتدنية. مقدار ونوعية تفكيرنا تبقىنا في الحالة المزاجية المتدنية. عندما نتعلم أن نتغاضى عن الأفكار السلبية، سيعود شعورنا الإيجابي بسرعة.

أنا لا أشير إلى أن حالاتنا المزاجية العالية هي فقط التي تمثل الواقع، أو أن حالاتنا المزاجية المتدنية عبارة عن أكاذيب. ستبدو كل من الحالات المزاجية العالية والمتدنية مبررة وحقيقية داخل نفسها. عندما تمر بحالة مزاجية متدنية، ستبدو الطريقة التي ترى بها الأشياء دائمًا معقولة. في الواقع، لا يمكنك رؤيتها بشكل مختلف على الإطلاق. البراعة لا تكمن في رؤية الأمور بشكل مختلف، وإنما في التعرف على الحالة العاطفية التي أنت فيها، وفهم أنه عندما تكون في حالة مزاجية متدنية فسوف تولد أفكارًا سلبية. نفس الظروف بالضبط التي تتعامل معها اليوم ستبدو لك مختلفة تمامًا غدًا، أو ربما حتى بعد عشر دقائق من الآن. إذا تمكنت من التخلي عن قلقك والانتظار حتى تنتهي حالتك

المزاجية المتدنية، فسوف يرتفع مستوى هنالك مرة أخرى. بينما تصبح مشاعرك أكثر أهمية بالنسبة لك من تفكيرك، ستتحسن نوعية مشاعرك.

لا تحاول أن تحل مشكلاتك وأنت في حالة مزاجية متدنية

كم مرة سمعت نفسك تقول، "أنا لم أتصرف كعادتي"، أو "لا يمكن أن يكون أنا من تفوه بهذا الكلام؛ هل فقدت صوابي؟". هناك أخبار سارة وأخبار سيئة حول هذا الاتجاه الشائع. الخبر السيئ هو أنك أنت من كان يتفوه بهذا الكلام، تمامًا كما كان الحال في الماضي، وكما سيكون دائمًا عندما تفقد منظورك في المستقبل. الخبر السار هو أن هذا كان أنت فقط في حالة مزاجية متدنية؛ كان هذا كلامًا صدر في حالة مزاجية متدنية. لو كان مستوى حالتك المزاجية أعلى، لكانت ظروفك ستبدو مختلفة تمامًا وكنت ستتصرف بشكل مختلف.

الخبر السار، من الناحية العملية، هو أنه من هذه النقطة فصاعدًا، يمكنك التعرف على الحالات المزاجية المتدنية والاعتراف بها كلما كنت فيها. احترم قوة الحالة المزاجية المتدنية، واليقين الذي ترى به الجانب المظلم والإشكالي للموقف. نظرًا لطبيعة الحالات المزاجية، فلن ترى الأشياء بشكل مختلف عندما تكون في حالة مزاجية ما. لكن يمكنك أن تتعلم عدم الثقة في نفسك والأفكار التي تولدها عندما ينتهي بك المطاف في حالة مزاجية متدنية. إذا كانت هناك مشكلة حقيقية حينما تكون في حالة مزاجية متدنية، فلا داعي للقلق؛ فستظل المشكلة قائمة عندما يرتفع مستوى حالتك المزاجية. وعندما يحدث ذلك، ستكون أكثر استعدادًا للتعامل معها. ليس من المنطقي التركيز كثيرًا على ما تفكر فيه وأنت في حالة مزاجية متدنية؛ فالقيام بذلك سيبعدك فقط عن الشعور بالقناعة.

حل مشكلاتك وأنت في حالة مزاجية عالية

إذا واجهنا شخصًا بشأن شيء ما بينما هو في حالة مزاجية متدنية، فيمكننا أن نكون واثقين من النتيجة. سيصبح الشخص دفاعيًا ومنزعجًا وغير متقبل للأمر. ينطبق الشيء نفسه على أنفسنا. إذا حاولنا حل مشكلة أو اتخاذ قرار مهم بينما يكون مستوى حالتنا المزاجية متدنيًا، فإننا على الأرجح سنحبط أنفسنا ونندم على سلوكنا.

عندما تكون حالتنا المزاجية متدنية، لا يمكننا الوصول إلى حكمتنا. الجزء المربك هنا هو أنه في حالاتنا المزاجية المتدنية سنرغب في حل مشاكلنا ومواجهة الآخرين. الإغواء سيكون دائمًا موجودًا. تولد الحالات المزاجية المتدنية الارتباك والاستياء. إنها تشجعنا على "الرغبة في سبر أغوار أمر ما"، و"استنتاج معاني غير موجودة فيما يقوله الآخرون"، و"العمل على تواصلنا"، و"التعبير عن مشاعرنا". لكن المشاعر التي تراودك في الحالة المزاجية المتدنية ليست مشاعرك الحقيقية؛ إنها المشاعر التي تراودك (وتراود الآخرين) في الحالة المزاجية المتدنية. المشاعر الوحيدة التي ستختبرها على الإطلاق في الحالة المزاجية المتدنية هي المشاعر السلبية، وبالتالي ليس من المنطقي الوثوق بتلك المشاعر أو التصرف بناءً عليها. الحل هو الانتظار حتى ترتفع الحالة المزاجية، والتي سترتفع، من تلقاء نفسها. كلما قل الاهتمام الذي توليه لتفكيرك في الحالات المزاجية المتدنية، زادت سرعة ارتفاع حالتك المزاجية. في تلك اللحظة، تلك اللحظة فقط، ستظهر مشاعرك الأكثر حكمة.

حينئذ حتى إذا شعرت أنك مضطر لاتخاذ بعض الإجراءات الجادة، فستشعر بالطريقة الأنسب. إذا كنت ترغب في إجراء مناقشة حول شيء ما يزعجك، فإن الوقت المناسب للقيام بذلك يكون في الحالة المزاجية العالية. مبدأ الحالات المزاجية لا ينص على تجنب المواجهة؛ إلا عندما تكون محبطًا. يوفر هذا المبدأ الطريقة الأسهل والأكثر لباقة والأكثر جدوى للتعامل مع الحياة.

هناك شيء مربك آخر حول مبدأ الحالات المزاجية هو أنه في بعض الأحيان عندما تكون في حالة مزاجية متدنية، فإنك تعتقد أنه يجب عليك مواجهة الناس. في حين أن هذا صحيح في بعض الأحيان، إلا أن هذا لا يحدث بشكل متكرر كما قد تعتقد. في أغلب

الأحيان، بعدك عن المشكلة لبضع دقائق قد يكون هو كل ما تحتاجه للتخفيف من حدتها. الحالة المزاجية هي السبب الأساسي -وليس الأثر- لأغلب الخلافات والمشكلات. الحالة المزاجية تأتي أولاً. في الحالة المزاجية الأعلى، كان سيبدو السيناريو نفسه بشكل مختلف تمامًا.

في تلك المرات النادرة التي يتعين عليك فيها مواجهة شخص ما بينما أنت (أو هم) في حالة مزاجية متدنية، فإن أهم شيء يجب أن تدركه هو أنك في حالة مزاجية متدنية وأن رؤيتك للموقف في محل شك ومحدودة نتيجة لذلك. هذا الفهم يمنحك المنظور.

الوصول للصحة النفسية، مثل أي شيء آخر، يصبح أسهل بالممارسة. كلما زادت ثقتك في ذلك الشعور اللطيف بالسعادة، كان من الأسهل أن يبقى هذا الشعور معك لفترة أطول. تدرب على تجاهل حالاتك المزاجية المتدنية بدلاً من تحليلها ولاحظ مدى سرعة تلاشيها. الحالات المزاجية المتدنية هي تشويه في تفكيرنا. تقبل الحالات المزاجية المتدنية كجزء من الحياة، وابذل قصارى جهدك لتجاهلها، وسيكون الأداء النفسي الصحي أكثر انتشاراً في حياتك.

الفصل الثالث

مبدأ الوقائع المنفصلة

"نحن لا نرى الأشياء على حقيقتها، بل نراها على حقيقتنا".

- أناييز نين

إذا كنت قد سافرت إلى دول أجنبية، فأنت على دراية بالاختلافات الشاسعة بين الثقافات. حتى أولئك الذين لم يسافروا ربما شاهدوا أوصافاً من التلفزيون أو الأفلام أو الكتب. ينص مبدأ الوقائع المنفصلة على أن الاختلافات بين الأفراد شاسعة بقدر تلك الموجودة بين الثقافات المختلفة. تمامًا مثلما لن نتوقع من الناس من ثقافات مختلفة أن يروا أو يقوموا بالأشياء مثلما سنراها أو نقوم بها، يخبرنا مبدأ الوقائع المنفصلة بأن الاختلافات الفردية في أنظمة الفكر لدينا تمنع ذلك أيضًا. لا يتعلق الأمر بالتسامح مع الاختلافات في السلوك، ولكن بفهم أنه لا يمكن حرفيًا أن يسير الأمر بأي طريقة أخرى.

في الفصلين السابقين، تعرفنا على طريقتين رئيسيتين يعمل بهما الناس نفسيًا، في الفكر وفي الحالات المزاجية. لأن كل إنسان يعمل بهذه الطرق، فمن المستحيل أن يرى شخصان، من نفس الثقافة أو لا، الأمور بنفس الطريقة تمامًا. لا توجد استثناءات لهذه القاعدة. كل نظام فكري فريد في حد ذاته. يتم تشكيله من خلال عملية تفكير تعتمد على المدخلات. والدانا وخلفياتنا وتفسيراتنا وذاكرتنا وإدراكنا الانتقائي وظروفنا ومستوى حالتنا المزاجية؛ تلعب العديد من العوامل أدوارًا في تحديد نظامنا الفكري الفردي. التركيبات لا حصر لها، ومن المستحيل تكرارها بين الأفراد.

يمكن أن يؤدي فهم هذا المبدأ إلى القضاء فعليًا على الخلافات. عندما نتوقع رؤية الأشياء بشكل مختلف، عندما نعتبر أنه من المسلم به أن الآخرين سيقومون بالأمور بشكل مختلف، وعندما نفهم أن الآخرين سوف يتفاعلون بشكل مختلف عنا تجاه نفس الحافز، فإن التعاطف الذي نتمتع به تجاه أنفسنا والآخرين سيرتفع بشكل كبير. في اللحظة التي نتوقع فيها شيئًا غير ذلك، ستكون هناك احتمالية لنشوب الصراعات. هذا ينطبق على نطاق ضيق، بين شخصين في علاقة، أو على نطاق واسع، مثل العلاقات بين الدول. يمكننا أن نرى أمثلة لهذا المبدأ في كل مكان. مع إبقاء انتباهنا (تفكيرنا) بعيدًا عن توقعاتنا، نصبح أحرارًا لاختبار الجوهر الفريد لكل شخص، مما يحمل معه شعورًا لطيفًا في أنفسنا، ويرفع إمكانات علاقاتنا مع الآخرين لأقصى قدر.

محاولة تغيير الآخرين أمر غير مجدٍ

تطراً المشكلات في العلاقات بطريقتين أساسيتين. إما بأن نعتقد أن الآخرين في الواقع يرون الأمور بالفعل كما نراها نحن، لذلك لا يمكننا أن نفهم ردود أفعالهم أو نشعر بالضيق منها؛ أو نعتقد أن الآخرين يجب أن يروا الأمور بالطريقة التي نراها لأننا نرى الواقع كما هو في الحقيقة. عندما نفهم مبدأ الوقائع المنفصلة، نتحرر من هذه العوامل المحفزة لحدوث المشاكل في العلاقات. الأمر ليس فقط أنه لا يتعين على الآخرين أن يروا الأمور بطريقتنا، بل إنهم في الواقع لا يمكنهم ذلك. طبيعة أنظمة الفكر الفردية تجعل من المستحيل بالنسبة لنا أن نرى أي شيء بالطريقة التي يراه بها شخص آخر؛ أو أن يرى الآخرون الأمور تمامًا كما نراها نحن. هذا الفهم الجديد يحررنا من فكرة خاطئة ويعيد البهجة إلى اختلافاتنا. أن نقول "التنوع هو نكهة الحياة" شيء، وأن نؤمن بهذا الأمر ونفهمه حقًا شيء آخر. البراعة في الإيمان بهذا الأمر تكمن في ألا تجبر نفسك على التفكير بهذه الطريقة، ولكن أن ترى، من منظور نفسي، أن الاختلافات بين الناس والطرق التي يرون بها الحياة منطقية تمامًا.

عندما تفهم حقيقة الوقائع المنفصلة، لا يكون هناك سبب منطقي يجعلك تأخذ ما يقوله ويفعله الآخرون على محمل شخصي. يقضي الناس حياتهم يثبتون لأنفسهم أن نسختهم الشخصية للحياة سليمة وواقعية وصحيحة. سوف يشير هذا الجانب ذاتي التحقق من أنظمة الفكر إلى أمثلة لا حصر لها ليثبت صحته. عندما تفهم هذه الفكرة، ستري أن محاولة تغيير شخص آخر، أو حتى الجدل معه غير مجدية. إذا جادلت، فعادة ما يكون الشخص الآخر على يقين تمامًا من أنه على حق لدرجة أنه قد يستخدم الحقائق التي تقولها في إثبات موقفه، كما في المثال التالي.

لأخذ زوجًا وزوجة متزوجين منذ عشرين عامًا كمثال؛ يرى الزوج أن الناس انتقاديون بطبيعتهم بشكل عام، وترى الزوجة أنهم مجاملون كلما أمكن ذلك. لسنوات، ظلا يتجادلان حول هذه النقطة بالذات، حيث أشار الزوج إلى أمثلة لا حصر لها حول كيف أن الناس انتقاديون وعدائيون. لكل مثال يأتي به الزوج، يكون لدى الزوجة عدد متساوٍ من الأمثلة لإثبات موقفها. لا أحد منهما يستطيع أن يفهم لماذا الآخر متعالم جدًا عن "الحقائق". في أحد الأيام كان الاثنان في مطعم وسمعا عرضًا نادلًا يقول للآخر، "هل رأيت القبة التي ترتديها المرأة على الطاولة رقم اثنين؟ واو!". استدارت الزوجة على الفور إلى زوجها وقالت: "أترى؟ هناك مثال آخر على شخص يقوم بالمجاملة. يا له من أمر جميل! ما الذي سيتطلبه الأمر لترى أنه من الصحيح أن الناس يبحثون عن فرص لتقديم المجاملات للآخرين؟". ينظر الزوج إلى زوجته مصدومًا ويقول: "مجامل، عمّ تتحدثين؟ كان الرجل يسخر من قبة المرأة المسكينة".

يتضح سوء الفهم المضحك هذا في لحظة عندما نفهم ديناميكيات ما يحدث بالفعل. كل ما تحتاجه هو أن تقبل أنه من المسلم به أن يرى كل واحد منا الحياة من واقعه المنفصل، وتفسيره الخاص للحياة، وإطاره المرجعي الخاص. لا أحد منا يشكك في نسخته الخاصة من الواقع لأنه يبدو لنا دائمًا أنها صحيحة. أينما نظرنا، نرى أمثلة لنثبت أننا على حق باستمرار.

الوقائع المنفصلة حقيقة حياتية

مفتاح تقبل الوقائع المنفصلة ورؤية الجمال فيها هو رؤية البراءة الكاملة لهذه العملية. نحن نرى ما نراه بناءً على الإشارات الخاضعين له ومعتقداتنا (أنظمتنا الفكرية). سوف يفسر عقلك مجموعة من الظروف في سياق ما يعرف بالفعل أو يعتقد أنه صحيح. نظرًا لأنك تمتلك معرفة فريدة ومجموعة فريدة من الحقائق من ماضيك، فإن تفسيرك لأي موقف سيختلف وفقًا لذلك. يبدو الأمر كما لو كان عقلك عبارة عن نظام كمبيوتر معقد، وكما هي الحال مع الكمبيوتر، فإن تفسير البيانات يعتمد على المدخلات السابقة. يسير الأمر بالشكل نفسه مع أنفسنا. تعالج عقولنا المعلومات الحالية بناءً على المعرفة السابقة كليًا. ببساطة لا توجد طريقة لتجنب الوقائع المنفصلة، وإذا لم نقبل هذه الحقيقة الحياتية ونفهمها، فسوف نشعر بالإحباط أو ربما حتى ندمر حياتنا. مع الفهم، يمكن أن تكون هذه المعرفة مصدرًا للحكمة والبهجة والفكاهة.

فهم الوقائع المنفصلة لا يعني أنه يجب عليك التخلي عن أعمق آرائك أو معتقداتك. المعتقدات والآراء في حد ذاتها محايدة. إنها جوانب مثيرة للاهتمام ومثيرة وقوية من الحياة. العنصر المهم في السعادة والصحة النفسية والقناعة الشخصية هو علاقتك بتلك المعتقدات والآراء. هل تعتقد أن الطريقة التي ترى بها الحياة تمثل الواقع الفعلي الوحيد الذي لا جدال فيه؟ أو هل تفهم أن معتقداتك وتفسيراتك الحالية للحياة مستمدة من نظامك الفكري الخاص، وإذا كانت المعلومات الواردة في نظام الفكر هذا مختلفة، ستكون استنتاجاتك مختلفة؟ لا تكمن الفكرة في تصنيف معتقدات أو أفكار معينة على أنها صحيحة أو خاطئة، بل ببساطة في فهم كيفية استمداد الأفكار، وحتمية رؤية الأشياء بشكل مختلف عن الآخرين. عندما نفهم مبدأ الوقائع المنفصلة، يمكننا الاستمرار في الحفاظ على أي معتقد أو رأي لدينا؛ سيكون الاختلاف هو أن معتقداتنا الشخصية، واعتراضات الآخرين عليها، لن تكون مصدرًا كبيرًا للعداء أو الألم.

ستسقط الدفاعات وستفتح القلوب

إن فهم الوقائع المنفصلة يجعلنا أقرب بلا شك إلى من نعرفهم ونحبهم. إنه يساعد على فهم الآخرين، كما أنه يجعلنا أكثر إثارة للاهتمام وأسهل في التعامل بكثير. عندما نفهم حقًا أن أفكارنا عن الحياة تأتي من أنظمتنا الفكرية ولا تمثل بالضرورة الواقع، فإن الآخرين ينجذبون إلينا.

وإليك السبب: لدينا جميعًا مصلحة شخصية في التحقق من صحة معتقداتنا. لكن أنظمة الفكر (الخاصة بنا أو تلك الخاصة بالآخرين) لا تحب أن تتعرض للتهديد أو العبث بها. عندما تقترب من شخص ما، ليس في محاولة لتغيير معتقداته، ولكن باهتمام واحترام حقيقيين لوجهة نظره في الحياة، تسقط الدفاعات وتفتح القلوب. الأشخاص الذين يقبلون حقيقة الوقائع المنفصلة بصدق يتمتعون بعلاقات أكثر إرضاءً مما حلموا أنه ممكن قط. في كثير من الأحيان، تتطور العلاقات مع الأشخاص الذين قد توصلت إلى الاعتقاد بأنك لن تستطيع أن تحبهم. بدلاً من أن تشعر بالغضب والإحباط من الاختلافات الفردية لشخص ما، فإنك تبدأ في رؤية ذلك الشخص بمنظور جديد، براءة ليست فقط فيه؛ ولكن في نفسك. والنتيجة هي تلطيف معتقدات كلا الشخصين، وتقدير جديد لبعضهما البعض، وشعور جميل وإيجابي.

يمكن تمثيل مبدأ الوقائع المنفصلة بسلسلة متصلة:

عدم تسامح _____ تسامح _____ فهم

أقصى يمين المقياس هو المكان الذي يعتقد فيه أغلب الناس أن العلاقات تواجه مشكلات. وهم على حق. بينما نتحرك نحو التسامح، يتم العمل على المشكلات، ولكن بالكاد يتم حلها. في حين أن التسامح مرغوب فيه بالتأكيد أكثر من عدم التسامح، إلا أنه يمثل جزءًا صغيرًا للغاية من المكان الذي تحتاج إلى أن تكون فيه على هذا المقياس إذا كنت تريد التمتع

بعلاقات سعيدة ومرضية. يشير التسامح مع الآخرين وطريقة وجودهم في العالم إلى شكل خفي من الاستعلاء من جانب موقفنا أو وجهة نظرنا. من خلال ما تعرفه الآن عن أنظمة الفكر والوقائع المنفصلة، فأنت تعلم أن أفكارك الشخصية عن الحياة وكيف يجب أن تعيش لا يمكن أن تكون أسمى من أفكار أي شخص آخر. المعلومات الموجودة في نظامك الفكري اعتباطية تمامًا مثل معلومات سائر الناس. أفكارك، ومعتقداتك، وآراؤك، وردود أفعالك تجاه الحياة هي نتاج ووظيفة للمعلومات والحافز الذي استوعبته، وهذا ينطبق بنفس القدر على الأشخاص الذين يرون الحياة بشكل مختلف تمامًا عنك. إذا لم تفهم هذا، يمكن أن تصبح الاختلافات بين الناس مصدرًا كبيرًا للإحباط. إذا فهمت الوقائع المنفصلة حقًا، ستصبح تلك الاختلافات الفردية ذاتها مصدرًا للاهتمام والنمو والإلهام.

الوصول للنمو والتسوية يصبح ممكنًا

خاصة عندما تبدو الاختلافات مستعصية على الحل، فإن فهم الوقائع المنفصلة له آثار عملية هائلة. إذا اقتربنا من الآخر بفهم، فهذا يفتح الباب للنمو. عندما لا ننظر إلى المواقف الأخرى على أنها أدنى أو خاطئة، فإننا نقبل المعلومات الجديدة دون أن يشك نظامنا الفكري القديم في مصداقيتها. دون هذا الفهم، يتولى نظامنا الفكري زمام الأمور ويمنعنا من الاستماع حقًا. استمع دون إصدار الأحكام، وسيشعر الشخص الذي تتعامل معه باحترامك لموقفه واستعدادك للاستماع. وستكون النتيجة هي زيادة التفاهم والليونة من كلا الطرفين؛ جوهر التسوية أو التعاون، لإخراج الأفضل في أنفسنا وفي الآخرين.

فلنعد، مرة أخرى، إلى تأملات ستايسي حول قرار والديها باستئجار جليسة أطفال مقيمة للعناية بها عندما كانت طفلة. إذا كانت ستايسي لا تفهم الوقائع المنفصلة، فلا عجب أنها كانت مستاءة من مثل هذا القرار. فهو، في النهاية، كان مختلفًا تمامًا عن معتقداتها الخاصة حول التربية! ولأنها كانت تؤمن بشدة بأفكارها الخاصة، فقد كانت تميل إلى أن تشغل بالها بها كثيرًا، مما سبب لها ضيقًا زائدًا. عندما تأملت ستايسي لأول مرة في قرار والديها، فعلت

ذلك دون فهم أو تقدير للوقائع المنفصلة. لم تكن قادرة على معرفة سبب اتخاذ والديها مثل هذا القرار. بالإضافة إلى ذلك، كانت منزعة بنفس القدر من القرارات والآراء الأخرى التي لم تتطابق مع وجهات نظرها الخاصة.

إن فهم الوقائع المنفصلة من شأنه أن يسمح لستايسي بميزة التأمل دون الشعور بالانزعاج أو إصدار الأحكام. كانت ستعلم أن والديها اتخذوا تلك القرارات بناءً على ما كان صحيحًا بالنسبة لهما في ذلك الوقت؛ لا أكثر ولا أقل. عندئذٍ لن تصنف ستايسي رد فعلها على أنه صحيح وقرارات والديها على أنها خاطئة، ولكن ستتعرف عليها ببساطة على أنها قرارات مختلفة، بناءً على أنظمة فكرية مختلفة. كانت ستمتلى علاقة ستايسي بوالديها بالاحترام المتبادل والحب بدلاً من الشكوك والاتهامات.

قد ينتج عن عدم فهم مبدأ الوقائع المنفصلة صراع وإحباط دائم. الحل هو الحصول على فهم كافٍ لهذا المفهوم، والتحلي بالالتضاع للاعتراف بأنه لا يمكنك دائماً الدخول في عقول الآخرين. بغض النظر عن مدى سهولة رؤيتك لشيء ما، أو كيف يبدو موقف ما حقيقياً بشكل واضح، سيقيمه شخص آخر بشكل مختلف وسيكون متأكداً بنفس القدر من ذلك الموقف.

الفصل الرابع

مبدأ المشاعر

لا يبعدك عن الشعور بالسعادة سوى فكرة واحدة.

- شيلا كريستال

لديك تحت تصرفك نظام توجيه مضمون ليرشدك عبر الحياة. هذا النظام، الذي يحتوي فقط على مشاعرك، يعرفك متى تكون خارجًا عن المسار الصحيح ومتجهًا نحو التعاسة والصراع، بعيدًا عن الأداء النفسي الصحي. تعمل مشاعرك كمقياس، مما يتيح لك معرفة حالة طقسك الداخلي.

نحن ندرك العلاقة القوية بين تفكيرنا وتجربتنا في الحياة. عندما نفكر، نشعر على الفور بتأثيرات أفكارنا. يحدث ذلك في لحظة، وبالنسبة لمعظمنا، يحدث دون وعي بحدوثه.

نفكر بإحدى طريقتين: إما بشكل معتاد، من خلال نظامنا الفكري الفردي، أو من خلال ما يسمى بـ "الحالة العاطفية الطبيعية"؛ الأداء النفسي الصحي. لقد ناقشنا آثار التفكير عبر نظامك الفكري. في هذا الفصل، سترى أن لديك بديلًا آخر حقيقيًا للغاية.

ينص المبدأ الرابع على أن مشاعرنا تخبرنا، بدقة كاملة، عندما يكون تفكيرنا مصابًا بالخلل. عندما لا نكون مدركين أننا نفكر، تتولد أفكارنا من خلال نظام الفكر، بدلًا من الأداء الصحي. لولا مشاعرنا، ما كنا سنعرف أبدًا متى كنا عالقين في أنظمتنا الفكرية أو متى كنا في حالة مزاجية متدنية. سنكون مقتنعين بأننا كنا نرى الحياة بشكل واقعي، حتى في أدنى حالاتنا العاطفية.

عندما لا نكون عالقين في أنظمة الفكر، تظل مشاعرنا إيجابية. نتمتع بشعور من القناعة والبهجة في كل ما يتصادف أننا نفعله. لا يبدو أنه يوجد هناك أساس منطقي للشعور الإيجابي؛ نحن فقط نشعر بالفرح. نحن نختبر المشاعر الإنسانية الأعمق والأكثر عمومية التي تتولد من الحالة العاطفية الطبيعية: القناعة والحب والامتنان. هذه هي الحالة التي نرى فيها الحياة بوضوح. يصبح لدينا تركيز وتوجيه لطيف للانتباه؛ يكون ذهننا صافيًا. يمكننا أن نفعل أي شيء في هذه الحالة العاطفية (بما فيها الأشياء الكريهة) لأن أذهاننا لا تكون متخمة بأفكار الماضي، أو المستقبل، أو الأحكام المتعلقة بكيفية أدائها. نحن نتعامل مع أي شيء أو أي شخص أمامنا. هذه هي الحالة العاطفية التي تتطور منها الأفكار الجديدة والإبداعية، وحيثما تبدو حلول المشكلات واضحة. يتمتع كل منا بإمكانية الوصول إلى هذه الحالة العاطفية، وعندما نكون فيها، لا يلزم إجراء أي تكيف ذهني؛ فكل شيء يتدفق بشكل طبيعي فحسب.

عندما تكون تجربتنا الحياتية غير لطيفة، فإن نظامنا التحذيري القائم على المشاعر يبدأ في العمل كإشارة خطر ويذكرنا بأننا خرجنا عن المسار الصحيح. لقد عدنا إلى التفكير عبر نظامنا الفكري. نحن نفكر الآن بطريقة مختلة، وحين الوقت لإجراء تكيف ذهني.

إن مشاعرنا بالنسبة لصحتنا النفسية هي بمثابة الأضواء التحذيرية في لوحات العدادات بالنسبة لسياراتنا. كلتاهما تعلمنا أن الوقت قد حان لكي نهذاً. في السيارة، نخفف الضغط على دواسرة البنزين. حان الوقت للتوقف على جانب الطريق.

بالمثل، عندما نشعر بالاستياء، نحتاج إلى تصفية أذهاننا وإيقاف ما نفكر فيه؛ مما يعيدنا إلى الشعور الإيجابي. تخلّ مؤقتًا عن التفكير الذي يأتي من الإطار المرجعي المشوه والمعتاد. تذكر أن الرفض أو التوقف عن الاستماع إلى الأفكار المزعجة لا يعني التظاهر بأن الأشياء لا تزعجنا أو أنها بحاجة إلى التحسين. لكن الحل الجيد أو الأفكار الجديدة لن تأتي أبدًا من التفكير المختل؛ إنها تأتي فقط من الحالة الشعورية الإيجابية حيثما تبدو الحياة سهلة. نحن بحاجة إلى البدء في التشكيك في صحة نظامنا الفكري عندما يتعلق الأمر

بالحفاظ على صحتنا النفسية والوصول إليها. قرر، مرة وإلى الأبد، أن المشاعر السلبية لا تستحق الدفاع عنها وإضرارها.

القيمة الوحيدة في المشاعر السلبية هي إخبارنا بأننا نرى الحياة بطريقة مشوهة. هذه الفكرة محل نزاع شديد في الفكر النفسي الحالي. يشترك العديد من علماء النفس اليوم، إن لم يكن معظمهم، في الاعتقاد بأن كونك أكثر وعيًا بمشاعرك (مهما كانت) ثم التعبير عنها يمثل النضج العاطفي. هذا أبعد ما يكون عن الصواب. إذا كانت حالتك المزاجية هي مصدر تجربتك، وليس الأثر، فعندما تكون في حالة مزاجية متدنية أو تشعر بسوء، فإنك ستولد أفكارًا سلبية بنسبة 100 في المائة من الوقت. إذا كنت تشعر بالسوء وسألك عالم نفسي (أو أي شخص آخر): "كيف تشعر؟"، فإنه، في الواقع، يطلب منك أن تشرح كيف ترى الحياة عندما تكون في حالة مزاجية متدنية. عندما تكون حالتك المزاجية أعلى، سيكون لديك وصف مختلف جذريًا للأحداث نفسها تمامًا. لا توجد قيمة في الحالة المزاجية المتدنية، سوى أن تذكرك بأنك تفكر بطريقة مختلة ويجب عليك ألا تثق بنفسك أو تستمع بجدية إلى نفسك في الوقت الحالي.

شكك في مشاعرك في الحالة المزاجية المتدنية

تذكر، أنه في الحالة المزاجية المتدنية، سنكون دائمًا قادرين على الإشارة إلى أسباب شعورنا على هذا النحو وسنشعر بالإغراء لأن نثق في أفكارنا. لكن أفكارنا في الحالة المزاجية المتدنية ستكون مشوهة، ولأن مشاعرنا هي نتاج مباشر لأفكارنا، فبالتالي ستصبح مشاعرنا أيضًا مشوهة. المشاعر المزعجة هي مؤشر دقيق لإعلامنا عندما نفكر مباشرة من نظام معتقداتنا؛ عاداتنا ومعتقداتنا والشرائط التي تدور في عقولنا.

نظام التوجيه من خلال المشاعر هذا يعمل بشكل مثالي، بنسبة 100 في المائة من الوقت؛
ثق به. لا يهم ما إذا كنت تشعر بالتوتر أو الانسحاق أو الغضب أو الاكتئاب أو الوحدة أو
الإحباط أو الغيرة أو الميل إلى إصدار الأحكام أو القلق. هذه المشاعر، وما شابهها، موجودة
لتخبرك بأنك تنظر إلى الحياة من خلال نظامك الفكري؛ وليس بحالتك العاطفية الطبيعية.
إذا واصلت التفكير بنفس الطريقة غير المثمرة، لن تعثر على الإجابات التي تبحث عنها.

عندما يومض ضوء التحذير في سيارتنا، فإن السبب المحدد وراء وميضه ليس بالغ
الأهمية في البداية بقدر أهمية حقيقة أنه يومض. ما يجب القيام به هو إيقاف السيارة
على جانب الطريق وإيقاف تشغيل المحرك. الطريقة التي تعمل بها مشاعرنا مشابهة. كلما
شعرنا بالغضب أو الغيرة أو الاستياء أو الجشع أو الاكتئاب أو التعاسة بطريقة ما، علينا أن
نفهم أن هذه المشاعر من صنع نظامنا الفكري الخاص وليست طبيعية أو دقيقة أو ممثلة
للواقع.

الأداء النفسي الصحي

لا يوجد سحر أو لغز في الأداء النفسي الصحي: إنه موجود دائماً عندما لا نكون منخرطين
في نظامنا الفكري المعتاد. الأداء الصحي هو الشعور الذي ينتابنا عندما يدور القليل (هذا
إن وجد) في أذهاننا؛ حالة شعورية إيجابية توجد دون سبب واضح. يمتلك الأطفال هذه
الحالة العاطفية بشكل متكرر، ويختبرون الحياة ببساطة، دون إدخال الكثير من التفكير
السلبي فيها. عندما يشعرون بالسلبية أو الإحباط بالفعل، فإنهم قادرون على ترك هذه
المشاعر تمر بسرعة والعودة إلى حالتهم الطبيعية من السعادة.

لقد اختبرنا جميعاً الأداء الصحي مرات لا تحصى منذ أن كنا أطفالاً. ربما اختبرته أثناء
جلوسك أمام المدفأة، أو التنزه، أو النظر إلى غروب الشمس الجميل، فالأداء الصحي
موجود كلما شعرت بأنك في أفضل حال دون سبب معين. النقطة المهمة هي أن المدفأة أو
النشاط الذي قمت به لم يتسبب في شعورك بالفرح. ما حدث هو أنك هدأت ذهنك وأزلت

منه الهموم مؤقتًا وأخذت فقط بضع لحظات للاستمتاع بحياتك. إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى مدفأة أو نشاط معين لتصفية ذهنك، فستكون قادرًا على الشعور بالاسترخاء والقناعة فقط في أوضاع معينة. بمجرد أن تفهم أنه أنت، وليس النار أو غروب الشمس، من ينتج الشعور الإيجابي بداخلك، يمكنك تصفية ذهنك كما تشاء. يصبح الأمر أسهل مع ممارستك له، أعدك بذلك.

الأداء الصحي لا يعتمد على ظروفنا

يوجد لدينا جميعًا إمكانية للوصول للأداء الصحي متى أردنا؛ بمجرد أن نعرف أنه موجود بمعزل عن ظروفنا. تتيح لنا هذه المعرفة أن نشعر بالفرح حتى عندما لا تكون الأمور تسير على ما يرام. طالما أن أذهاننا غير مركزة على همومنا، سنظل في الأداء الصحي وسنحافظ على شعورنا بالهناء. في الحالة الشعورية الإيجابية هذه، سنكون مهئين للتعامل بفعالية مع أي جانب من جوانب حياتنا. في اللحظة التي تخرج فيها عقولنا من هذه الحالة وتعود إلى نظامنا الفكري (الذي سيذكرنا بهمومنا)، نفقد شعورنا بالهناء ونرى الحياة مرة أخرى على أنها سلسلة من المشاكل التي يجب التغلب عليها.

مشاعرك هي المقياس الذي يخبرك بما إذا كنت تختبر الحياة من نظامك الفكري أم من حالتك العاطفية الطبيعية. إذا كنت تشعر بالاكئاب، أو الغضب، أو الإحباط، فإن هذه المشاعر تخبرك بأن تفكيرك يوجد به خلل، وبأنك لا تختبر الحياة كما يمكنك أن تعيشها. اترك أيًا كان ما تفكر فيه، تجاهل التشويش، وقم بالتكيف الذهني اللازم لتصفية ذهنك. حول دفتك من الوضع الحاسوبي إلى وضع الناقل؛ من نظامك الفكري إلى أدائك الصحي. تذكر أنه لا يبعدك عن الشعور بالفرح سوى فكرة واحدة.

زيارة أخيرة لستايسي

لنعد مرة أخيرة إلى ستايسي وتأملاتها بشأن قرار والديها باستئجار جليسة أطفال مقيمة عندما كانت طفلة صغيرة. لأن ستايسي لم تفهم الغرض الحقيقي من مشاعرها، اعتقدت ببراءة أنه: بسبب الشعور بالسوء، لا بد من أن هناك بعض القيمة في التفكير في السبب وراء شعورها على هذا النحو. اعتقدت أن تفكيرها لا بد من أنه يخبرها بالحقيقة بشأن والديها. بينما واصلت التفكير كثيرًا في الأمر، ازداد شعورها سوءًا إلى أن اقتنعت بأن مشاعرها السلبية لها ما يبررها وأن لها الحق في أن تغضب.

لو كانت ستايسي قد فهمت الغرض الحقيقي من مشاعرها، لكانت ستستخدمها كإشارة تحذير. لم تكن لتستمر مشاعر الاستياء والغضب، لأنها كانت ستدرك أنها كانت تفكر بطريقة معتادة ومختلة تقودها مباشرة نحو التعاسة. كانت ستترك كل ما كانت تفكر فيه، أو كان ستكون لديها الحكمة لإيلاء اهتمام أقل لنفسها والعودة إلى الحالة الشعورية اللطيف. في الحالة الشعورية اللطيف هذه، ستتمكن من الاستمرار في التفكير دون خطر إفساد يومها (أو أسبوعها)، أو تدمير علاقتها بوالديها.

كلما اخترنا الحياة من خلال حالتنا العاطفية الأكثر طبيعية، شعرنا بالسعادة. سنكون قادرين على القيام بذلك بغض النظر عما يدور حولنا؛ حتى عندما نشعر بالحزن بعد فقدان أحد الأحباء. عندما نصل إلى أدائنا الصحي، يكون شعورنا بالألم العاطفي مختلفًا؛ فهو لا يزال مؤلمًا، لكنه يتضمن امتنانًا حقيقيًا لمعرفة الشخص الذي فقدناه. قد نجح هذا الأمر بشكل جميل في حياتي الخاصة، عندما لقي أحد أصدقائي المقربين حتفه بشكل مأساوي على يد سائق ثمل وهو في طريقه لحضور حفل زفافي. بدلًا من التفكير فيه بحزن، تمكنت من تصفية ذهني والشعور بامتنان كبير لأنني عرفت مثل هذا الصديق الرائع. بدلًا من الشعور بالأسف على نفسي أو على عائلة صديقي، بدأت الذكريات الجميلة في الظهور من ماضينا معًا. لم تغمرني مشاعري الحزينة وتمكنت من القيام بالأداء الصحيح.

عندما تدمج هذه المبادئ في حياتك، ستظل تشعر بكل المشاعر الإنسانية الطبيعية الرقيقة التي شعرت بها في الماضي. المشاعر التي ستتغير هي تلك التي تجمد حياتك؛ تلك التي

تمنعك من عيش الحياة الحيوية والمغزى ذاته الذي يمكنك من عيشها. ما سيتغير هو علاقتك بمشاعرك؛ فبدلاً من الشعور بأنها تطغى عليك، ستختبرها بفهم. في حالات مثل الحزن على فقدان، من الطبيعي تمامًا أن تشعر بحزن عميق. يتيح لك الوصول إلى أدائك الصحي أن تختبر حتى المشاعر الصعبة مع الشعور بالتعاطف تجاه نفسك، وفهم ما يحدث بداخلك. استخدم مبدأ المشاعر كأداة ملاحية لمساعدتك على الشفاء وإرشادك للعودة إلى حيثما تريد أن تكون.

ماذا علينا أن نفعل إذن عندما نشعر بالغضب، أو الاكتئاب، أو القلق؟ كيف نتوقف عن الشعور بهذه المشاعر والعودة إلى الأداء الصحي؟ ثق وانظر للحقيقة في مبدأ المشاعر. عندما نفهم من أين تأتي مشاعرنا السلبية (التفكير المعتاد)، فلا داعي للدفاع عنها أو التمسك بها. كيف يمكننا أن ندافع عن شيء نعرف أنه اعتباطي؟ ستختفي المشاعر السلبية بسرعة كافية إذا تركناها وشأنها فحسب. إنها تنشأ من أفكارنا؛ التركيز عليها وتحليلها سيطيّل التجربة السلبية ويعمقها فقط.

مع تعمق تقديرنا واختبارنا للأداء الصحي، سنرى أنه لا ينبغي لنا الرجوع إلى أنظمتنا الفكرية لحل المشكلات المهمة في حياتنا. تأتي الحكمة والحس السليم من حالة شعورية أكثر إيجابية؛ من عقل هادئ ومرتاح. عندما نشعر بالفرح، نكون أكثر استعدادًا لحل أي مشكلة قد تطرأ.

عندما تفهم من أين تأتي حالتك الشعورية الإيجابية وتتوقف عن متابعة المشاعر السلبية كسبيل مجدّ لحل المشكلات والسعادة، فإنك تنجذب بشكل طبيعي نحو الأداء الصحي وتبدأ في دحض مشاعرك السلبية أكثر فأكثر. بينما تقوم بذلك، تلاحظ أن مشاعرك السلبية التي تختبرها بالفعل أصبحت أقل حدة، ولا تدوم طويلاً مثلما كانت تدوم في الماضي. تصبح قادرًا على الابتعاد عن هذه الحالات العاطفية بسرعة أكبر.

بمجرد أن تفهم الأداء الصحي، فإنك لا تشعر بالميل بعد الآن لتحليل طريقك للسعادة أو التفكير فيه. السعادة معك بالفعل؛ إنها فقط مغطاة بتفكيرك السلبي المُشوّش. بدلاً من أن

تفكر في طريقك للسعادة، توقف فقط عن التفكير في الأمور التي تزعجك أو تغضبك. ضع انتباهك في مكان آخر لاستنباط حالتك الشعورية الإيجابية الطبيعية. هذا لا يعني التظاهر بأن الأمور لا تهتمك؛ هذا يعني فقط فهم من أين تأتي مشاعرك الإيجابية والسلبية.

يتيح لنا فهم مصدر مشاعرنا أن نستخدمها كدليل توجيهي لما كان من المفترض أن تكون عليه. إذا كانت تجربتنا الحياتية الداخلية غير لطيفة، نحن نعلم أننا نصنع بؤسنا، من خلال نظامنا الفكري. سندرك البدائل التي لدينا ونقدرها؛ لنصنع التحول الذهني للتخلص من الهموم، وإيقاف التفكير المعتاد، والعودة إلى حالة الهناء الطبيعية.

الفصل الخامس

مبدأ اللحظة الحاضرة

قيل الكثير عن "العيش في اللحظة الحاضرة". كل معلم روحي تقريبًا على مدار التاريخ أشار إلى هذا الحل. في الواقع، قد تكون هذه واحدة من أقدم النصائح وأكثرها حكمة لعيش حياة أكثر سعادة. ولكن، على الرغم من كل هذا التأكيد على هذه النصيحة، يبدو أن قلة قليلة من الناس قادرة على تطبيق هذا المبدأ الأساسي في حياتهم اليومية. أعتقد أن هذا المفهوم الذي يبدو بسيطًا محير للغاية لأن العقل غير المدرب يشبه الجرو إلى حد كبير؛ يهيم على وجهه دون أن يدرك إلى أين يتجه! قبل مضي وقت طويل، الجرو (مثل أفكارنا) يفلت منا.

من بين المبادئ الخمسة التي تم تناولها في هذا الكتاب، هذا هو المبدأ الأقل احتمالًا أن يكون قد شاركه معك معالجك. ففي النهاية، يتم قضاء أغلب وقت العلاج في مناقشة طفولتك ومشكلات أخرى محيطة بماضيك. وبينما يمكنك بالتأكيد اكتساب بعض البصيرة في حياتك الحالية من خلال فهم ماضيك، فإن القيام بذلك يكون مبالغًا فيه في أغلب الأوقات. يمكن أن يصبح تركيز انتباهك على الماضي (أو المستقبل) عادة خبيثة يصعب التخلص منها. يشجع العديد من المعالجين عملاءهم في الواقع على العيش في الماضي (أو في المستقبل)، دون أن يدركوا أنهم يفعلون ذلك وبالتأكيد دون أي ضرر مقصود. إذا سبق لك أن خضعت للعلاج، فأنت بلا شك على دراية بممارسة تشجيع العميل على "إعادة اختبار" الماضي. يحث المعالجون العملاء -أحيانًا بقسوة- على التركيز على الماضي والتفكير فيه، وفي أغلب الأحيان، مناقشة الماضي بقدر كبير من التفاصيل. يتم ذلك بدلًا من تعليم العملاء كيفية جذب انتباههم مرة أخرى إلى هنا والآن؛ الطريقة الوحيدة لاختبار السعادة الحقيقية. بالإضافة إلى التركيز على الماضي، يتم تشجيع العملاء على "التواصل مع" المشاعر السلبية التي تصاحب أفكارهم السلبية الخاصة بالماضي.

في الفصل 1، استكشفنا العلاقة بين الفكر والشعور؛ فكرة أن كل شعور سلبي هو نتيجة مباشرة للفكر. وبالتالي فإن الفكرة القائلة بأن قضاء وقت طويل في الماضي -عن قصد أو دون قصد- فكرة جيدة مشكوك فيها للغاية. يضمن القيام بذلك قدرًا كبيرًا من الشعور السلبي، والذي يعزز فقط أنه يوجد حقًا شيء جوهري يجب الاكتراث به، وبالتالي يبرر سلبيتك ومشاعر الإيذاء. إثارة السلبية تبقيك مربوطًا بنظام تفكيرك المكتسب وطرق تفكيرك المعتادة، وتقلل بشكل كبير من قدرتك على اختبار حكمتك والوصول إليها. عندما يكون انتباهك غارقًا في الماضي أو المستقبل، فمن المتوقع أن تنخفض جودة حياتك بدلًا من أن تتحسن.

من ناحية أخرى، عندما يكون انتباهك في المقام الأول في اللحظة الحاضرة، فإن الجزء الأكبر من تجربتك يكون نابعًا من الحكمة بدلًا من إصدار ردود الأفعال. على الرغم من أنك ستشعر بالقناعة عندما تركز على اللحظة الحالية، فإنك لن تقمع أو تنكر أي شيء مهم حقًا. ستظهر الأفكار والذكريات التي تحتاجها لتنمو كشخص (حتى تلك المؤلمة منها) في الوقت المناسب: عندما تكون لديك القدرة على التعامل معها وتمتلك الموارد الداخلية لمعرفة ما يجب فعله بالمعلومات التي تتلقاها. الحكمة هي بمثابة مراقب عاطفي مدمج. إنها تساعدك على الحفاظ على حسك التوجيهي ومنظورك. توجهك نحو السعادة دون تشجيعك على التظاهر بأن الأشياء مختلفة عما هي عليه في الواقع. تسمح الحكمة بالفعل بوجود السلبية، لكن فقط عندما تكون ضرورية ومناسبة؛ وهي بعيدة كل البعد عن السلبية التي تنتج عادة في جلسة العلاج.

الطريقة الوحيدة لاختبار مشاعر الرضا، والقناعة، والسعادة الحقيقية والدائمة هي أن تتعلم كيف تعيش حياتك في اللحظة الحاضرة. بغض النظر عن تجاربك السابقة، وتفاصيل ظروفك الحالية، ومقدار تحليلك لماضيك أو تخمينك بشأن مستقبلك، فلن تكون سعيدًا أبدًا حتى تتعلم العيش في اللحظة الحاضرة. إن العقل الذي يكون "خارج اللحظة الحاضرة" هو أرض خصبة للتوجس والقلق والندم والشعور بالذنب. هذا لا يعني أنك يجب

أن تمضي كل لحظة من حياتك وأنت مركز فيها، بل إنه من المهم فقط أن يحدث هذا في أغلب الأحيان.

يوضح الدكتور واين داير، الذي كان لطيفًا بما يكفي لكتابة تقديم هذا الكتاب، أهمية العيش في اللحظة الحالية بقصة رائعة وقوية. يقترح أن تتخيل نفسك على متن قارب في عرض المحيط، وأن تسأل نفسك ثلاثة أسئلة مهمة للغاية. الأول: ما أثر مخر القارب؟ أثر مخر القارب هو بالطبع الأثر الذي تتركه في المياه من خلفك بينما تتحرك للأمام. السؤال الثاني: ما الذي يحرك القارب؟ الإجابة هنا هي: طاقة المحرك في اللحظة الحاضرة هي القوة التي تجعل القارب يتحرك؛ ليس طاقة الأمس، وليس الغد، ولكن الطاقة المتولدة في اللحظة الحاضرة. أخيرًا، اسأل نفسك: هل يمكن لأثر مخر القارب أن يحركه؟ الإجابة الواضحة هنا هي لا على الإطلاق! أثر مخر القارب لا حول له ولا قوة. لقد ولدت الطاقة في الماضي أثر مخر القارب وليس لديها قوة في هذه اللحظة. أنت لا ترى سوى الأثر.

كيف تنطبق هذه القصة على حياتك أمر واضح إلى حد ما ولكنه مهم للغاية في فهم السعي وراء سعادتك ووراء أحلامك. يعيش الكثير من الناس كما لو أن الماضي هو القوة التي تدير حياتهم. ومع ذلك، فإن الحقيقة هي أن ماضيك لا حول له ولا قوة، مثله مثل أثر مخر القارب. من الصحيح بالتأكيد أن ما حدث في ماضيك والتحديات التي واجهتها في طفولتك قد حدثت بالفعل، وكان عليك بالفعل مواجهة تلك التحديات. ومن الصحيح أيضًا أن ما حدث في الماضي ساهم في الطريقة التي ترى بها الحياة اليوم. ومع ذلك، هذا هو المكان الذي تنتهي فيه أهمية الماضي. ماضيك، بالشكل الذي يوجد عليه بالفعل اليوم، لا يعدو كونه الأفكار التي لديك عنه؛ لا أكثر ولا أقل. في الواقع، ماضيك كله عبارة عن فكر؛ ذكرى بسيطة. هذا لا يقلل من شأن ماضيك أو يشير إلى أنه يجب التظاهر بأنه لم يحدث بالضبط كما حدث. إن رؤية ماضيك على أنه ليس أكثر من مجرد ذكرى غير مؤذية يتيح لك أن تحافظ على انتباهك في هذه اللحظة من خلال تحريرك من الإجبار على اتباع كل حبل أفكار يدخل عقلك. عندما تفهم الذكرى على حقيقتها -أفكار بسيطة وغير مؤذية تمر

بذهنك- وليس واقعًا حاليًا يجب تحليله ومحاربته، يكون من الأسهل بكثير طرد مئات الأفكار الموجهة نحو المستقبل والماضي التي تجول في ذهنك كل يوم.

إن فهم الطبيعة غير المؤذية لتفكيرك يذكرك، كما أشرت في المبدأ الأول، بأن تفكيرك ليس شيئًا يحدث لك بل بالأحرى شيء تصنعه؛ من الداخل إلى الخارج. بمجرد أن ترى تفكيرك على أنه قدرة يمكن أن تعمل لصالحك أو ضدك في أي لحظة، سيقبل شعورك بالخوف والانزعاج بسبب أفكارك. ستبقيها في نصابها الصحيح. عندما تدخل الأفكار إلى وعيك، سيكون لديك خيار. يمكنك النظر إلى أفكارك والرد عليها، أو ببساطة تركها تمر. الأمر متروك لك. عندما تقوم بتمكين نفسك بهذه الطريقة، ستصبح أقل اتسامًا برد الفعل بكثير وسيصبح من الأسهل بكثير البقاء في اللحظة الحاضرة. عقلك لن يرى تفاصيل أفكارك على أنها أخبار الصفحة الأولى.

عندما تكون أفكارك بعيدة عن اللحظة الحاضرة، سواء كنت تفكر في طفولتك أو شيء حدث في وقت سابق من هذا الصباح، فأنت في الواقع تعيد تكوين ماضيك من خلال تفكيرك. طالما أنك تدرك أنك أنت من تنتج أفكارك، وأنت أنت المفكر، يمكنك تجنب الشعور بالحزن أو الغضب أو أنك ضحية من خلال إعادة انتباهك إلى الحاضر. لن تفترض، كما يفعل الكثيرون، أنه إذا لاحت فكرة في ذهنك، فلا بد من أن هذا حدث لسبب مهم حقًا، والآن بعد أن حدث ذلك، فأنت عالق به. عوضًا عن ذلك، سوف تتذكر أن أفكار الماضي ليست أكثر من ذكريات مرتبطة بنشاط. والذكريات، مثل الأحلام، هي مجرد أفكار تدور في ذهنك. لا داعي للقلق بشأنها.

الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تؤذيك بها فكرة أو سلسلة من الأفكار هي إذا أعطيتها أهمية. إذا لم تفعل ذلك، فليس لديها القدرة على إيذائك. وطالما أنك تتذكر أن أفكارك ليس لها القدرة على إيذائك دون موافقتك، فستحتفظ بالسيطرة على حياتك. بدلًا من الشعور بأنك ضحية أو مهزوم من الأفكار التي تتدفق في عقلك، ستتمكن من إبقائها في نصابها

الصحيح. عندما تدخل الأفكار إلى وعيك، ستقرر ما إذا كنت ستنتبه لها، وتأخذها على محمل الجد وتستجيب وفقًا لذلك، أو تطردها من ذهنك ببساطة وتكمل يومك.

تحدث الآثار المدمرة للفكر فقط عندما ننسى أن تفكيرنا هو مجرد وظيفة لوعينا -وهي قدرة نمتلكها نحن البشر- لا داعي لتهويلها. عندما نضع هذا القدر البسيط من الحكمة نصب أعيننا، ندرك أن تفكيرنا، وليست ظروفنا، هو الذي يحدد ما نشعر به. يمنحنا هذا الأمر الثقة للعيش في اللحظة الحالية من خلال إزالة الخوف من أنه يجب علينا أن نولي مثل هذا الاهتمام الدقيق لتفكيرنا وإلا فلن تكون العواقب بسيطة. قد يكون الآخرون قد مروا بمجموعة متماثلة تقريبًا من الظروف مثلك، وقد يشعرون بالاكئاب والاستياء من محتنتهم، بينما أنت تشعر بالقناعة التامة. من الواضح أن الاختلاف في شعورك لن يكون له أي علاقة بمن كان أفضل حالًا، ولكن سيتم تحديده من خلال من يفهم بوضوح أكبر طبيعة التفكير ويتعامل معه بهدوء أكبر.

يتيح لنا فهم تفكيرنا بهذه الطريقة أن نعيش المزيد من حياتنا في اللحظة الحاضرة من خلال السماح لنا بأن نصبح أقل انشغالًا بكثير بتفكيرنا. عندما يتجه عقلنا إلى الأمام نحو المخاوف والهموم -أو إلى الوراء نحو مشاعر الندم وإبذاءات الماضي- يمكننا أن نراقب أذهاننا بنشاط ونجري تكييفات ذهنية لطيفة، ونوحي إلى أنفسنا بأن نعيد انتباهنا إلى الحاضر. يمكننا أن نقول لأنفسنا: "يا ويحي، ها أنا أفعلها مجددًا"، أو أي شيء آخر يبقينا تفكيرنا في نصابه الصحيح لتذكيرنا بأننا نحتاج فقط إلى إعادة انتباهنا ببطء إلى الحاضر لإعادة الشعور بالقناعة.

في المبدأ الرابع، تعلمنا أن مشاعرنا تخبرنا، بدقة مطلقة، متى يكون تفكيرنا مصابًا بالخلل أو متى يؤثر علينا بطريقة سلبية. على نحو مماثل، فإن مشاعرنا مفيدة للغاية في الكشف عن متى ينسل عقلنا من اللحظة الحاضرة. من المحتمل جدًا، على سبيل المثال، أنه عندما نشعر بالضيق أو الانزعاج أو الإحباط، أن يكون تفكيرنا قد شرد بطريقة ما عن الحاضر. في المرة التالية التي تشعر فيها بالإحباط أو التوتر، ألق نظرة سريعة وصادقة على موضع

أفكارك. من شبه المؤكد أنك ستفكر في كل ما عليك القيام به في المستقبل، أو كل ما فعلته في وقت سابق من اليوم، أو في شيء غير سار حدث أو قد يحدث غدًا. عندما تشعر بالضيق نادرًا ما ستتركز أفكارك في الحاضر. في معظم الأوقات، تكون اللحظة الحاضرة هادئة تمامًا. لاستكشاف هذه الفكرة، جرب هذا التمرين البسيط:

توقف عن القراءة للحظة ولاحظ ببساطة مكانك وما تفعله. أنت تقرأ كتابًا من اختيارك. أنت إما أن تكون جالسًا أو مستلقيًا. آمل أن تكون مرتاحًا. الآن، تخيل حياتك حاليًا؛ دون تفكير، في الوقت الحاضر، بما لا يسير على ما يرام فيها أو ما ينقصها. أنت فقط في المكان الذي أنت فيه، تقرأ.

الآن، لاحظ ما يحدث عندما تقوم بإقحام بعض الأفكار حول كل مما لا يزال يتعين عليك القيام به اليوم أو غدًا. شاهد ما يحدث عندما تفكر في بعض المشاكل والتعقيدات. ذكر نفسك ببعض المشكلات الخطيرة. في الوقت الحالي، تم خرق راحة بالك بسبب تفكيرك. كلما استمررت في إقحام مخاوفك المستقبلية أو الماضية، زاد شعورك بالضيق والإحباط.

يمكن أن يذكر هذا التمرين القصير بمدى قوة تفكيرك بالفعل. يمكن لأفكارك أن تأخذك، على الفور تقريبًا، من حالة الهدوء في اللحظة الحاضرة، إلى حالة الاضطراب؛ دون حدوث أي تغييرات فعلية. الحل لهذا التخريب العقلي هو أن تصبح مدركًا وواعيًا لعقلك الذي يتجه للأمام نحو المشاكل والمواعيد النهائية والقضايا؛ أو إلى الوراء نحو استرجاع جروح أو إحباطات قديمة. لست بحاجة إلى التظاهر بأن المشكلات ليست موجودة أو لم تكن موجودة؛ ما عليك سوى أن تكون واعيًا عندما ينخرط تفكيرك في هذه الديناميكية الذهنية. كن واعيًا فقط. يمكنك عندئذ تذكير نفسك بتوجيه أفكارك للعودة إلى الحاضر عندما تكون عالقة بشكل زائد عن الحد في المشاكل. بعد فترة، ستبدأ في الشعور بأن معظم الحياة -التي توجد خارج هذه اللحظة- هي ببساطة جزء من خيالك وتفكيرك. إن تعلم العيش في اللحظة الحاضرة يشبه إلى حد ما الجلوس خلف عجلة القيادة في السيارة لأول مرة. فجأة، أصبحت مسؤولًا عن المكان الذي ستأخذك إليه السيارة. بينما تصبح أكثر

كفاءة في العيش في اللحظة الحاضرة، ستكون قادرًا على أن تقرر، لحظة بلحظة، ما ستكون عليه تجربتك الحياتية.

انتبه لمشاعرك. إنها هناك لمساعدتك؛ إنها بمثابة أصدقائك. عندما تشعر بأنك لست على ما يرام، انتبه. راقب تفكيرك برفق. أين يوجد؟ إذا لم تكن أفكارك في الوقت الحاضر، فبدلاً من أن تقسو على نفسك، أو تتعمق كثيراً في تفاصيل تفكيرك (شلل التحليل!)، ببساطة وجه انتباهك إلى اللحظة الحاضرة. لا تسمح لأفكارك بجذبك بعيداً عن السعادة.

الآن، أنت بلا شك ترى الترابط بين جميع المبادئ الخمسة. إنها تتضافر سوياً كنسيج جميل لتوضيح الديناميكيات الذهنية للسعادة. فهم الحالات المزاجية، على سبيل المثال، يلعب دوراً حاسماً في تعلم العيش في اللحظة الحاضرة. أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس يجدون صعوبة شديدة في البقاء في اللحظة الحاضرة هو أنهم لا يفهمون قوة حالاتهم المزاجية، أو كيفية الاستجابة عندما يكونون مكتئبين. كما أشرت سابقاً، إذا كنت تصدق ما تفكر به عندما تكون مكتئباً، فستصبح خائفاً أو منزعجاً جداً من البقاء في اللحظة الحاضرة. تنتج الحالات المزاجية السيئة دائماً تفكيراً سلبياً متزعزعاً. في حالاتك المزاجية السيئة، ستشعر بالحاجة الملحة للهروب مما تشعر به. لقد أشرت إلى أن أفضل طريقة للتعامل مع الحالات المزاجية السيئة هي التشكيك في أفكارك وتجاهلها -وضعها قيد الانتظار- حتى تشعر بأنك أفضل حالاً. هذا ليس إنكاراً. إذا كانت لديك مشكلة حقيقية يجب مواجهتها أثناء شعورك بالاكتئاب، فمن المؤكد أنها ستظل موجودة عندما تشعر بأنك أفضل حالاً. لكنك ستشعر بأنك أفضل استعداداً للتعامل معها. ستبدو الحياة دائماً أسهل مع توفر حكمتك. ستبدو حياتك (وحياة كل شخص آخر) دائماً جادة وملحة ومليئة بالمشاكل عندما تشعر بالاكتئاب. يجب أن تتوقع هذا وأن تكون مستعداً لإجراء تكيفات ذهنية طفيفة، مثل تجاهل أفكارك خلال هذه الأوقات الكئيبة وطردها والتعامل معها بجدية أقل.

تقع الغالبية العظمى منا فريسة لنزعة خبيثة: محاولة فهم حياتنا ومشاكلنا حينما نشعر بالاكتئاب أو نكون في حالة مزاجية سيئة. تأخذك طبيعة فهم شيء ما بعيداً عن اللحظة

الحاضرة وإلى التفكير في "ماذا سأفعل؟". ستصبح إما منخرطًا في التفكير الموجه نحو الماضي أو التفكير الاستباقي. وبطبيعة الحال، كلما أصبحت عالقًا أكثر في تفكيرك، زاد ابتعادك عن اللحظة الحاضرة.

من أكثر أسرار السعادة المؤكدة أن تتعلم كيف تسترخي عندما تشعر بالإحباط أو التوتر؛ مع الإيمان بأن فترة الإحباط والمشاعر المصاحبة لها ستزول إذا لم تفعل شيئًا. رد فعلك على الإلحاح الذي تشعر به يبقي التوتر في مكانه. لذا فإن الحل الواضح هو أن تتجاهل أو ترفض الأفكار التي تراودك أثناء شعورك بالاكئاب.

بالنسبة إلى الشخص السعيد، فإن وصفة الوصول للسعادة بسيطة للغاية: بغض النظر عما حدث في وقت مبكر من هذا الصباح أو الأسبوع الماضي أو العام الماضي؛ أو ما قد يحدث في وقت لاحق من هذا المساء، أو غدًا، أو بعد ثلاث سنوات من الآن؛ فإن السعادة تكمن في الوقت الحالي. يفهم الأشخاص السعداء أن الحياة في الحقيقة ليست أكثر من سلسلة من اللحظات الحاضرة التي يجب أن تختبرها واحدة تلو الأخرى. إنهم يفهمون ويقدرّون الماضي لما علمهم إياه عن العيش أكثر في الوقت الحاضر، ويرون المستقبل على أنه المزيد من اللحظات الحاضرة التي يجب أن يختبروها. في الأغلب، يفهمون أن الوقت الحالي، وهذه اللحظة الحاضرة بالذات، هي المكان الذي تعيش فيه الحياة حقًا.

هناك وصفة ذات صلة لتحقيق النجاح: عندما تركز انتباهك في اللحظة الحالية، بدلاً من اللحظات التي انتهت أو التي لم تأت بعد، ستزيد لأقصى حد من إنتاجيتك وإبداعك وقدرتك على تحقيق أهدافك. الكثير جدًا من الأفكار الموجهة نحو المستقبل أو الماضي تحجب رؤيتك وتششت انتباهك عما تفعله. كلما أصبحت أكثر توجهاً نحو اللحظة الحاضرة، أصبح من الأسهل البقاء على المسار الصحيح، والتركيز، وتوجيه الانتباه، وتحقيق أهدافك. باختصار، العقل غير المشتت قادر على اتخاذ قرارات حكيمة ومناسبة.

قال ثورو: "وفوق كل شيء، لا يسعنا ألا نعيش في الحاضر. إنه محظوظ أكثر من كل البشر من لا يضيع أي لحظة من الحياة العابرة في تذكر الماضي". أتفق مع هذا الكلام تمامًا.

أعتقد أنك ستجد إتقان هذا المبدأ بسيطًا بشكل ملحوظ. الأمر لا يتطلب سوى القليل من الممارسة. بدءًا من اليوم، ابدأ في ملاحظة أين تركز أفكارك. هل أنت منخرط فيما تفعله الآن؟ أو، هل انجرفت أفكارك نحو المستقبل أو الماضي. من المحتمل أن تجد نفسك تنجرف بعيدًا عشرات، بل مئات، من المرات في اليوم. لا تقلق. قريبًا جدًا، سيتناقص هذا الرقم بشكل كبير. ستكتشف أنه عندما تكون منخرطًا في اللحظة الحالية، ستشعر بالسعادة والرضا. سيمنحك هذا التعزيز الإيجابي الإيمان لمواصلة ممارستك.

مراجعة موجزة

الفكر، والحالات المزاجية، والوقائع المنفصلة، والمشاعر، واللحظة الحاضرة؛ أهم شيء يجب أن نتذكره بشأن المبادئ الخمسة ليس المبادئ في حد ذاتها، بل الاتجاه الذي تشير إليه. إنها تشير بعيدًا عن التفكير الاستحواذي بشأن المشكلات والأشخاص، وتقودنا إلى مكان أكثر هدوءًا بالداخل، إلى شعور أطف. إنها لا تحثنا على "عدم التفكير"، بل أن نتذكر أن التفكير وظيفة تنبع من داخلنا.

بسبب هذا الفهم، يمكننا أن ننمي علاقة صحية مع تفكيرنا: علاقة تسمح لنا بالتفكير في أفكارنا دون أن نشعر أيضًا بأنها تزعجنا أو تضايقنا أو تخيفنا أو تستحوذ علينا. لأننا نفهم طبيعة ما يدور داخل رءوسنا، فإن المبادئ ترشدنا إلى التحلي بالصبر على أنفسنا وعلى الآخرين. إنها تذكرنا بأننا جميعًا نعمل بنفس الطريقة، وبسبب هذا، يمكننا أن نلتمس الأعذار لأنفسنا وللآخرين. تعمل المبادئ كخارطة طريق ترشدنا نحو شعور أكثر إيجابية؛ الشعور بالحب.

إذا كنا نفكر في شيء يسبب لنا الشعور بالضيق، فإن المبادئ تذكرنا بأنه يمكننا تحويل انتباهنا بعيدًا عن ذلك التركيز ونحو الشعور بالقناعة. هذا الشعور الألف ليس نتيجة للتمعن في تفاصيل مشكلة ما حتى الوصول إلى نتيجة مرضية، ولكنه مشتق مباشرة مما نسميه الأداء النفسي الصحي. هذا هو الشعور السعيد الذي ينتج عندما لا نفكر من نظامنا الفكري الفردي والإطار المرجعي المعتاد، ولكن من عقل في حالة هدوء. الأداء الصحي لا يشعرك بالفرح فحسب، بل يزودنا بأفكار جديدة حول الحياة وحل المشكلات.

سنناقش في القسم التالي كيف يمكن دمج فهم المبادئ الخمسة في مجالات الحياة التي غالبًا ما يُنظر إليها على أنها صعبة بطبيعتها. من خلال فهم الأداء النفسي الصحي، ستتحرك في الحياة بلباقة أكثر، مع شعور بالبهجة والتقدير.

الجزء الثاني

تطبيق المبادئ

الفصل السادس

العلاقات

صديقي هو الذي أقابله، ويقبلني كما أنا.

- هنري ديفيد ثورو

العلاقات صعبة بالنسبة للكثير من الناس. ومع ذلك، بمجرد أن نفهم طبيعة العلاقات وكيف يتم دمج المبادئ الخمسة في هذا الفهم، فإن اتصالنا بالآخرين لن يعود يمثل مشكلة وسيجلب هبات أعظم.

تبدأ أي علاقة بنا. عندما نتمكن من الولوج إلى الحالة الشعورية الأكثر إيجابية بأنفسنا، فإننا نفتح المجال للاحترام المتبادل والتواصل الصريح والصادق والشعور الحقيقي بالحب. عندما تمتلئ حياتنا بالقناعة، يكون لدينا بعض مما تبقى منها للآخرين. عندما نشعر نحن أنفسنا بالرضا، لا يصبح هناك داعٍ لأن نكون انتقاديين أو دفاعيين بشكل مفرط، لأننا لم نعد نشعر بالتهديد من قبل الآخرين.

كل شخص تحتك به يبذل قصارى جهده في الحياة. لا أحد يستيقظ في الصباح بنية تدمير حياتك (ربما باستثناء بعض الأشخاص المضطربين للغاية). يحاول الناس بصدق بذل قصارى جهدهم لجعل حياتهم وحياة الآخرين تسير بشكل جيد. سيرحب معظم الناس، وخاصة أولئك المقربين منا، بفرصة لمساعدتنا في جعل حياتنا تسير بسلاسة أكبر.

يعمل الجميع من الناحية النفسية بنفس الطريقة. كلنا نفكر. كلنا نمر بحالات مزاجية. نظرًا لأن كل واحد منا ينفرد بفكر وحالات مزاجية، فإن كل واحد منا يعيش في واقع منفصل. وكلنا لدينا مشاعر. هذه المكونات النفسية الأربعة تنطبق على الناس في كل مكان في

العالم. إنها تنطبق عليك، وعلى شريك حياتك، وعلى زملائك في العمل، وعلى أطفالك؛ إنها تنطبق علي، وعلى زوجتي، وعلى بناتي، وعملائي؛ إنها تنطبق على الجميع.

فكر في مبدأ الفكر. يفكر كل منا باستمرار، وسنفعل ذلك لباقي حياتنا. فهو عنصر غير شخصي من الحياة يستمر في المضي سواء أردنا ذلك أم لا. مهما كانت الظروف، يستمر الفكر في المضي، في أنفسنا وفي الآخرين. كيف نستغل هذه القدرة على أفضل وجه؟

أنظمة الآخرين الفكرية

لقد تعلمنا أن الأفكار ذات الأنماط المتكررة تصبح جزءًا من أنظمتنا الفكرية الفردية. نظرًا لأن أنظمتنا الفكرية هي أنظمة ذاتية التحقق (في المصطلحات النفسية، "أنظمة مغلقة")، فإننا غير قادرين على التشكيك فيها، وسيبدو لنا دائمًا أننا نرى الحياة بدقة وواقعية. وبسبب هذا ولأن الأنظمة ذاتية التحقق تحمي نفسها بشدة، فإننا نميل إلى التشكيك في الطرق التي يعيش بها الآخرون حياتهم والتي يفعلون بها الأمور. سيتم تصفية المعلومات التي لا تتطابق مع معتقداتنا الحالية من خلال نظام معتقداتنا وسيتم الحكم عليها بأنها "غير متوافقة مع الحقيقة"، و"طريقة غريبة للقيام بالأشياء"، و"عجيبة"، و"غير عادية"، و"مختلفة"، وغالبًا "خاطئة".

بينما نتعرف على الآخر بشكل أفضل، فإن هذا الميل إلى التشكيك في نظامه الفكري سيزداد، ولن يقل. كلما زادت فرصتنا للتفاعل مع الأنظمة الفكرية الأخرى وقضاء الوقت معها، زادت فرصة الصراع. هذا هو السبب في أن الزواج هو أصعب علاقة بالنسبة لكثير جدًا من الناس. بالنسبة للأشخاص غير المتزوجين، تكون العلاقة الأصعب عادة مع الشخص الأقرب أو الأوثق صلة بهم. من بعض النواحي، يبدو أنه من المفارقات أننا ننزعج الأكثر من أولئك الذين نرغب في أن نكون الأقرب إليهم. لكن لا يمكن أن يسير الأمر بأي طريقة أخرى، ما لم وإلى أن نفهم الأداء النفسي لأنفسنا وشركاء حياتنا. بمجرد أن نفعل ذلك، سيحدث العكس. من خلال الفهم، سنكتسب حبًا واحترامًا جديدين لأولئك الذين

نختار قضاء أكثر الوقت معهم. سوف نحتفظ بمشاعرنا الإيجابية تجاههم كأشخاص مميزين وفريدين. مسألة اختلافاتنا لن تعود تزعجنا؛ وربما ستصبح ممتعة حتى! سنبدأ في رؤية الناس كشخصيات وليس كخصوم.

من الضروري أن نعرف ونفهم أن شريك حياتنا (أو أي شخص تربطنا به علاقة) يرى الحياة بنفس الوضوح الذي نراه بها تمامًا. لا يمكن لأحد أن يشكك في رؤيته للحياة، لأن الفكر هو منبع تجاربنا. بينما ننظر للحياة من الداخل للخارج، تمر رؤيتنا عبر نظامنا الفكري وسيبدو لنا دائمًا أن أي شخص، إذا لم يكن أعمى أو عنيدًا للغاية، كان سيرى الأمور كما نراها نحن. لكنهم لا يقدرّون ولن يكونوا قادرين على ذلك أبدًا؛ من أجل الحصول على علاقات إيجابية باستمرار، يجب أن نتعامل مع هذا الأمر على أنه أمر مفروغ منه.

إن تقبل هذا الإدراك هو نظرة ثابتة متواضعة ومحركة على حد سواء. من ناحية، علينا أن نعترف بأن ما كنا نسميه دائمًا "الحياة" ليس الحياة في أكثر حالاتها دقة. نسختنا الشخصية من الحياة وتفسيرنا للآخرين اعتباطي. لو كانت المعلومات التي تم تخزينها بعيدًا في ذاكرتنا ونظامنا الفكري مختلفة، كذلك كانت ستكون رؤيتنا للحياة وردود أفعالنا تجاه الآخرين.

الخبر السار هو أن نسختك من الحياة ليست خاطئة. نسختك لها ما يبررها مثل أي شخص آخر، لأننا جميعًا من الناحية النفسية نعمل بنفس الطريقة. عندما نفهم بعضنا البعض بهذه الطريقة، نتوقع رؤية الأمور بشكل مختلف عن الآخرين. لأننا نتعلم توقع هذا الأمر، فإننا نشعر بالدهشة والبهجة دائمًا عندما يرى أحدهم شيئًا ما تمامًا كما نراه نحن. وعندما لا يفعل ذلك، فلا بأس بذلك. نتعلم أن نقول لأنفسنا: "أوه، هكذا يفعلون ذلك الأمر في عالمهم".

أنا لا أشير إلى أن نتغافل عن اختلافاتنا أو نتظاهر بأن الأشياء لا تزعجنا. إذا كان هذا هو ما تشعر به، يرجى إعادة قراءة الفصول المتعلقة بالفكر والوقائع المنفصلة. أنظمتنا الفكرية محايدة. لا يمكننا التظاهر بعدم وجودها، ولا توجد أيضًا أي فرصة للتخلص منها. أفضل ما

يمكننا فعله هو أن نفهم أننا (وكل شخص آخر) لدينا أنظمة فكرية وأنها تحدد ما نراه. من خلال هذا الفهم يمكننا أن نبدأ في الاستماع إلى أنفسنا بشيء من الشك - بحكمة وإحساس بالمنظور. يمكننا أن نتعلم أن نأخذ أنفسنا وأفكارنا الشخصية بجدية أقل. مع تعمق فهمنا، لن ننزعج حقًا للغاية من الآخرين، ولن نأخذ أفكارهم على محمل الجد أو بشكل شخصي للغاية. قد نختلف تمامًا مع شخص آخر، ولن تكون هناك مشكلة في ذلك على الإطلاق. لا يتعين علينا أن نتفق مع الناس، لأن لدينا الآن منظورًا جديدًا.

عزز الشعور الجيد في علاقاتك

أهم جانب في تعزيز العلاقة هو الشعور الموجود بين شخصين. إذا كان الشعور جيدًا، نقول إن لدينا علاقة جيدة. إذا لم يكن الشعور جيدًا، وإذا تضاءل الشعور الجيد، نقول إن لدينا علاقة سيئة. تبدأ جميع العلاقات بدرجة معينة من المودة والشعور الإيجابي. الشعور الإيجابي هو سبب تقدم العلاقة في المقام الأول. كان الشعور موجودًا لأن الأشخاص المعنيين لم يكونوا يفكرون بشكل انتقادي في بعضهم البعض! إذا كنت لا تركز انتباهك على الجوانب السلبية لشخص ما، فمن الممكن أن تظهر مشاعرك الطبيعية الخاصة بالحب والاحترام.

سيؤثر الشعور الذي يوجد داخلنا دائمًا على الشخص الذي نتحدث إليه. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول لطفلك: "بالطبع، أنا أحبك، أنا والدك". إذا قلت هذا بنبرة قاسية، فلن يأخذ طفلك كلماتك حرفيًا؛ فهو يسمع، ويشعر بالنبرة أو الشعور الذي يكمن وراء كلماتك. هناك العديد من هذه الأمثلة التي نمر بها كل يوم. سواء كنا نتحدث إلى أطفالنا، أو مع أزواجنا، أو شركائنا، أو أصدقائنا، أو رؤسائنا، أو موظفيننا، أو شخص غريب تمامًا، فإن المشاعر الكامنة وراء كلماتنا، وليس الكلمات نفسها، ستحدد كيف سيفهمنا الآخر ويتفاعل معنا.

السبيل لاستعادة شعورك بالمودة تجاه شخص آخر هو أولاً من خلال فهم أهمية الأمر وجعله أولوية. عندما تشعر بالمودة تجاه شخص آخر، فإنك تتغاضى عن اختلافاتكم إلى

حد كبير. عندما يكون لديك اختلافات حقًا يجب تسويتها، فأنت تفعل ذلك بهدوء، من منطلق الحكمة. عندما لا تشعر بالمودة تجاه الشخص الآخر، فأنت تتجاوب مباشرة من نظام تفكيرك المعتاد، وتشير باستمرار إلى اختلافاتكم وتلومها على مشاعر السخط التي تنتابك. لكن كما رأينا، اختلافاتنا ليست هي ما يولد مشاعرنا، ولكن تفكيرنا هو الذي يولد مشاعرنا. فهمنا لتفكيرنا يمكن أن يحررنا من آثاره السيئة.

الجانب الثاني لاستعادة مشاعرنا الإيجابية تجاه الآخرين هو رؤية البراءة في السلوك السيئ للناس والنظر إلى ما هو أبعد منه. خلف سلوكنا السلبي، نريد جميعًا أن نكون أشخاصًا دافئين وودودين وعطوفين. لم ألتق أو أعمل بعد مع شخص لا يرى نفسه على أنه شخص جيد، أو على الأقل لديه القدرة على أن يكون شخصًا جيدًا. حتى الأشخاص الذين يبدون عدوانيين وعنيدين وأنانيين يرون (أو) يتمنون أن يتمكنوا من رؤية أنفسهم كأشخاص لطفاء.

يعلمنا مبدأ الحالات المزاجية أننا نعمل كأننا بالفعل شخصان. في أفضل حالاتنا، يكون لدينا إمكانية الوصول إلى حكمتنا وحسنا السليم. نكون ودودين ومتعاونين ولطيفين. لكن في أسوأ حالاتنا، نفقد إحساسنا بالتوازن. نتعثر، ونميل إلى السلبية، ونضخم أخطاء الآخرين. العامل الذي يحدد مكاننا في أي لحظة هو درجة الشعور بعدم الأمان (أو انعدامه) في داخلنا.

فكر في نفسك للحظة. كيف تتصرف وتفكر في الحياة عندما تشعر بعدم الأمان؟ هل أنت سعيد ومرتاح وخالي البال، ومفعم بالتآلف الإيجابي؟ بالطبع لا. حسنًا، يعمل الجميع، بما في ذلك الأشخاص الذين تربطنا بهم علاقة، بالطريقة نفسها تمامًا. عندما نفهم هذه الحقيقة عن البشر ونمتلك التواضع لقبولها، يمكننا التماس الأعذار لسلوك الناس. لا أحد يكون في أفضل حالاته عندما يشعر بعدم الأمان.

فكر في شخص تعرفه وترى أنه شخص مسيء أو متطلب؛ شخص تجد صعوبة في الحفاظ على شعور إيجابي تجاهه. الآن، بغض النظر عن الصعوبة التي تواجهها، أنت تعرف

أن هناك أشخاصًا يشعرون بالمودة تجاه ذلك الشخص. كيف يفعلون ذلك؟ هل هم متعاملون عن الحقائق؟ لا. إنهم يفعلون نفس الشيء الذي نفعله جميعًا للأشخاص الذين نهتم بأمورهم، دون حتى أن يعرفوا ذلك. إنهم ينظرون إلى ما وراء سلوك الشخص. الشخص الذي يحبونه ليس شخصية ثابتة، غير قابلة للتغيير للأبد، بل شخص يتقلب سلوكه حسب مستوى انعدام الثقة لديه. يقولون: "أوه، لم يقصد جيم ما قاله. كثيرًا ما يفقد أعصابه، وأحيانًا يقول أشياء لا يجب أن يقال". إنهم ينظرون إلى جيم، بينما أنت تنظر إلى سلوك جيم.

نحن جميعًا قادرون على النظر إلى ما وراء سلوك الآخر، والقيام بذلك طوال الوقت بشكل حدسي. نحن نصرف النظر أو ندافع عن تصرفات الأشخاص الذين نحبهم عندما نفهم أنهم يشعرون بعدم الأمان. لكي نحسن علاقاتنا، علينا أن نفعل الشيء ذاته عن قصد، أن نشعر بالمودة تجاه الشخص حتى وإن لم نشعر أنه يستحق هذا الشعور. بينما نمارس هذا الأمر، سيزداد تألفنا وشعورنا بالاحترام المتبادل.

لا يمكن المبالغة في أهمية هذا الشعور الإيجابي في العلاقات. إذا تعلمنا الوصول إلى هذا الشعور، فإننا سنخرج الأفضل، ليس فقط في أنفسنا ولكن أيضًا في الأشخاص الذين نتعامل معهم. السؤال ليس ما إذا كان شركاء حياتنا سيشعرون بعدم الأمان مرة أخرى قط وسيتصرفون بطرق لا نحبها. سيفعلون ذلك. الدرس المهم هو أن نكون قادرين على الحفاظ على شعورنا الإيجابي تجاههم. إذا تمكنا من ذلك، سيساعد هذا الأمر في رفع ثقتهم بأنفسهم، وبينما يرتفع مستوى الأمان لديهم، سيتحسن السلوك. سيربح الجميع! سيقدرون تعاطفك وحبك وسيكونون قد تعلموا من التجربة. من ناحية أخرى، إذا لم نتمكن من الحفاظ على مشاعرنا الإيجابية تجاه شركاء حياتنا، فإن مستوى الأمان لديهم (المنخفض بالفعل) سينخفض أكثر حتى. مع زيادة شعورهم بعدم الأمان، سيظل سلوكهم مقيتًا (أو يزداد سوءًا)، وستظل مشاعرهم مريرة.

في العلاقات السيئة، يرتكب الناس خطأ أخذ السلوك السلبي بشكل شخصي. بينما نبدأ في الشعور بالسهولة والحس السليم والجانب العملي في الحفاظ على مشاعرنا الإيجابية تجاه

الآخرين (حتى في المحنة)، سوف يتضاءل عدد وشدة الحالات التي نشعر فيها بالهجوم. سيشعر الآخرون بمشاعرنا الطيبة تجاههم وسيشعرون بالاطمئنان، مع ما ينتج عن ذلك من قرب وشعور طيب.

هناك قول مأثور: "ليس مضمون كلامك هو المهم، بل الأسلوب الذي تقوله به." "الأسلوب الذي تقوله به" هو الشعور الكامن وراء ما تقوله. ابحث عن الشعور الإيجابي بداخلك قبل أن تتحدث، إذا كنت تريد أن يكون التفاعل إيجابيًا. حتى إذا كنت تشعر بأن لديك مبررًا أو سببًا حقيقيًا للشعور بالاستياء، انتظر، مع ذلك، حتى يظهر شعور أفضل. عندما يحدث ذلك، ستكون استجابتك دائمًا أكثر ملاءمة وفعالية مما كانت ستكون عليه من قبل. هذا لا يعني انتظار التفكير في شيء لطيف لقوله، ولكن بدلاً من ذلك مجرد انتظار أن يطرأ الشعور الإيجابي. عندما يظهر الشعور الإيجابي، وسيحدث ذلك، فإن ما نقوله سيتولى أمر نفسه. قد يكون لطيفًا، إذا كان هذا هو المناسب، أو قد لا يكون كذلك. ولكن إذا انتظرت ظهور الشعور الإيجابي قبل أن تتحدث، فستتحسن علاقاتك بشكل كبير.

في تلك الحالات المتطرفة حيث يبدو من المستحيل العثور على المودة، افهم أن ما بداخلك يؤثر على الشخص الذي تتواجد معه. أنت تمتلك بالفعل القدرة على الشعور بالمودة على الرغم من السلوك السيئ، وعلى إخراج حكمتك وتعاطفك. وهذا بدوره يولد الاحترام والتفاهم، مما يخفف من حدة الإحباط المتبادل. سترى الموقف برؤية أوضح ومنظور أوسع.

فبدلاً من أن يُداس علينا بسبب طبيعتنا "السلسلة في التعامل"، سنبدأ في تلقي المزيد مما كنا نبحث عنه طوال الوقت: الحب والاحترام من الآخرين ومن أنفسنا. يحب الناس ويعجبون بالآخرين الذين يتفهمون حالتهم النفسية (خاصة عندما يكونون محبطين)، ويقدر أولئك الذين يمكنهم الحفاظ على الشعور بالهناء عندما "يفقد الآخرون صوابهم". من الذي تفضل أن تتواجد بالقرب منه؛ شخص يشعر بالضيق والذعر، أم شخص يحافظ على هدوئه وقادر على تحقيق أقصى استفادة من أي موقف صعب؟

مدى عجزنا عن توليد شعور إيجابي أو ودي لشخص ما هو تفكيرنا فيه بشكل سلبي عنه؛ الآن، أو في الذكريات السلبية. إذا تخيلنا عن هذه الأفكار أو الذكريات، ستعود مشاعرنا الإيجابية تجاه هذا الشخص. على الرغم من أنه قد يبدو طبيعيًا، فإنه ليس من الطبيعي الشعور بالسلبية أو الإحباط أو سرعة الانفعال تجاه الآخر. عندما تفعل ذلك، فهذه علامة على أنك عدت للنظر إلى الحياة والأشخاص الآخرين من خلال نظامك الفكري المعتاد.

فكر للحظة فيما سيحدث إذا كنت تتجادل مع شخص تحبه، وفي منتصف الجدل مباشرة، اندلع حريق في منزلك، مما عرض حياتكما للخطر. ماذا سيحدث لجدالك؟ لن يعود مهمًا. سيتم نسيانه مؤقتًا، وتحل بدلًا منه أفكار النجاة والقلق على بعضكما البعض. سيكون نقل بعضكما البعض إلى بر الأمان هو الشاغل الوحيد لكما. ستتغير المشاعر بينكما على الفور، كاستجابة لتغيير في تركيزكما.

مر العديد من الآباء بتجارب نفسية مماثلة مع أطفالهم. في لحظة يكونون غاضبين -يفكرون في كم تأخر الطفل في العودة إلى المنزل، على سبيل المثال- وفي اللحظة التالية يشعرون بالامتنان لأن طفلهم على قيد الحياة، بعد تلقيهم مكالمة هاتفية تخبر بوقوع حادث خطير كاد أن يودي بحياة طفلهم. لقد سمعنا جميعًا أو مررنا بمثل هذه الحوادث.

في كلا المثالين، نسي الأفراد المعنيون ما كانوا غاضبين منه، مما أدى إلى تغيير في شعورهم تجاه الشخص الذي كانوا مستائين منه. ولعل أقوى مثال على ذلك هو عندما يتم تشخيص أحد الزوجين اللذين يربطهما زواج غير مستقر بمرض عضال. يدرك الزوجان على الفور عبثية وخسارة الشعور بأي شيء آخر غير الحب تجاه شريك الحياة. تُنسى سنوات الجدل والمرارة، ويعود الشعور بالمودة والتعاطف إلى علاقتهما.

هذا الفهم الجديد لرعاية العلاقات وتغذيتها يضعنا في وضع محفوف بالمخاطر. نحن الآن نعرف الكثير للغاية عن أدائنا النفسي ولا يمكننا التراجع، على الأقل ليس المسافة كلها. علينا أن نختار بين استعادة شعور إيجابي أكثر في أنفسنا وتحسين علاقاتنا؛ أو الاستمرار في التفكير بطريقة مختلفة تجعلنا نشعر بالسخط.

أنا لا أشير هنا إلى التفكير الإيجابي أو إجبار أنفسنا على التفكير في شيء لطيف، ولكن إلى حقيقة أن فعل التفكير نفسه هو الذي يسبب بؤسنا أو افتقارنا للسعادة. لديك الحق في الاستمرار في التفكير في أي شيء ترغب فيه، للمدة التي تريدها مهما طالت، ولكن بمجرد أن تفهم كيف يشكل التفكير تجربتك الحياتية لحظة بلحظة، ستقرر بلا شك التوقف عن تلك الأفكار التي تأخذك بعيدًا عن المكان الذي تريد أن تكون فيه.

هل أريد أن أكون "على صواب" أم "سعيدًا"؟

إذا كان العنصر الأهم في علاقاتنا الشخصية هو الشعور الموجود بيننا وبين شريك حياتنا، فإن كونك على حق إذن ليس مهمًا، ليس إذا كان يقلل من الحب الذي نشعر به تجاه الشخص الآخر. عندما نفهم الطريقة التي تشجعنا بها أنظمة معتقداتنا على التحقق من صحة تفسيراتنا التقريبية للحياة، فإننا نعرف أن الأمر نفسه ينطبق على كل شخص آخر. إذا كنا نعرف هذا بالفعل، فلن نضطر إلى الجدل أو الاستياء بشأن اختلافاتنا.

مع زيادة المشاعر السعيدة بين الناس، تبدو مسألة الصواب أو الخطأ أقل أهمية. لا يزال بإمكاننا الحفاظ على آرائنا أو تفضيلاتنا، لكننا نعلم أن هذه الآراء تنبع من أفكارنا، وليس من الحقيقة الخالدة. يصبح شعورنا الإيجابي أكثر أهمية من آرائنا. مع زيادة تقديرنا للسعادة في العلاقة، نلاحظ الأشياء التي كثيرًا ما تبعدنا عن هذا الشعور. أحد العوامل المحفزة الرئيسية التي تبعدنا هو الحاجة إلى أن نكون على صواب.

الرأي الذي يتم أخذه على محمل الجد بشكل كبير يضع شروطًا يجب تلبيتها أولاً قبل أن تتمكن من أن تكون سعيدًا. في العلاقات، قد يبدو هذا على النحو التالي، "يجب أن ترى وجهة نظري أو تتفق معها حتى أحبك وأحترمك". في الحالة الشعورية الأكثر إيجابية، قد يبدو هذا التوجه الذهني سخيًا وضارًا. يمكننا الاختلاف، حتى في القضايا المهمة، ونحب بعضنا البعض رغم ذلك؛ عندما لا نتحكم أنظمتنا الفكرية في حياتنا بعد الآن ونرى البراءة في وجهات نظرنا المتباينة.

الحاجة إلى أن تكون على صواب تنبع من علاقة غير صحية بأفكارك. هل تعتقد أن أفكارك تمثل الواقع ويجب الدفاع عنها، أم هل تدرك أن الوقائع مختلفة كما تراها مختلف الأعين؟ ستحدد إجابتك عن هذا السؤال، إلى حد كبير، قدرتك على البقاء في الحالة الشعورية الإيجابية.

كل شخص أعرفه قدم الشعور الإيجابي على أن يكون محققًا في قائمة أولوياته أصبح يرى أن الاختلافات في الرأي ستتولى أمر نفسها. تسمح لنا الحالة الشعورية الأكثر إيجابية برؤية المواقف الأخرى، والاستماع بشكل أدق، والتعبير عن معتقداتنا بطريقة أكثر تعاطفًا واهتمامًا. (قد نتعلم شيئًا ما حتى!) إنها تتيح لنا ميزة عدم الاهتمام كثيرًا إذا اتضح أننا لا نستطيع الاتفاق.

الحالات المزاجية في العلاقات

قد يشعر كل منا كما لو أننا نعيش حياة دكتور جيكل والسيد (أو السيدة) هايد. عندما نكون في حالة مزاجية جيدة أو عالية، يبدو الآخرون لطيفين. نرى الجمال في العلاقات ويكون لدينا شعور بالمنظور والحكمة. نمتلك القدرة على الوصول للتسوية، ورؤية وجهات النظر الأخرى، والحفاظ على روح الدعابة. يصبح لدينا قدر كبير من الحس السليم ونعرف غريزيًا ما يجب القيام به عندما تحل المحن.

في حالاتنا المزاجية المتدنية، نفقد منظورنا (أو حسنا التوجيهي)، وتبدو الحياة نفسها شاقة ومحبطة. تبدو علاقاتنا عبئًا ويبدو الآخرون مزعجين، أو بطريقة ما يسعون للنيل منا. في الحالات المزاجية المتدنية، يبدو الأمر إهانة لنا عندما لا يرى الناس الأمور كما نراها، ويصبح لدينا شعور بالإلحاح والتشاؤم. في الحالة المزاجية المتدنية، تبدو كل مشكلة وكأنها مجرد غيض من فيض من مشكلة أكبر بكثير.

عندما نكون في حالة مزاجية عالية مجددًا، لا يشغل بالنا الكثير. يبدو أن الحياة وعلاقاتنا تسير بانسيابية وتعمل بطريقة لطيفة بشكل ما. عندما تنخفض حالتنا المزاجية، تمتلئ عقولنا مرة أخرى بالمخاوف. إنه في أدنى حالاتنا المزاجية، عندما نكون أقل استعدادًا للقيام بذلك، نميل إلى محاولة حل المشكلات أو تسوية القضايا مع الآخرين.

يعد فهم الحالات المزاجية في أنفسنا وفي الآخرين أمرًا بالغ الأهمية إذا أردنا الحفاظ على علاقات متناغمة ومرضية. إذا كنا في حالة مزاجية متدنية ولم نستوعب ذلك، فاحترس! سنجر على أنفسنا المتاعب دون أن ندري لأن الحياة ستبدو ملحة.

إذا انطلقت إشارة الإنذار المدمجة لدينا (مشاعرنا) في شكل (حالة مزاجية متدنية)، وفهمنا ما يحدث عندما نكون في تلك الحالة، فسنقوم غريزيًا بتأجيل مناقشة المشكلات والمخاوف (إذا استطعنا). لا يمكننا اتخاذ قرارات جيدة في هذه الحالة العاطفية لأننا لا نرى الآخرين كما هم بالفعل أو نرى المواقف بوضوح. في حالتنا المزاجية الحالية، نحن دفاعيون، وعنيدون، وغاضبون، وضيقو الأفق، وهي أربعة مفاتيح مؤكدة لعلاقة سلبية. في الحالة العاطفية الأعلى، لا تبدو المشاكل خطيرة جدًّا، ومعرفة ذلك ستؤدي إلى الشعور بحالات مزاجية متدنية أقصر وأقل حدة لا تعقدها القرارات السيئة أو ردود الأفعال المبالغ فيها.

لا يمكنك تجنب الحالات المزاجية المتدنية، لكن إذا أدركت متى تشعر بها وفهمت ما يحدث، اجلس ساكنًا فقط وانتظر ظهور شعور إيجابي أكثر قبل الاستجابة للمسائل المهمة.

فيما يلي مثال عملي لكيف ساعد هذا الفهم على إبطال مصدر محتمل للخلاف في حياتي. وجدت نفسي في حالة مزاجية متدنية للغاية. كنت متعبًا وكنت أعمل طوال اليوم مع العملاء. بطريقة ما لم يكن هناك شيء يبدو على ما يرام تمامًا طوال اليوم. عندما وصلت إلى المنزل، تلقيت على الفور مكالمة هاتفية طارئة من شخص أراد التحدث عن مشكلة. كل ما أردت فعله هو الجلوس وحدي في حمام ساخن، أو ربما أعانق زوجتي أو ابنتي، لكن هذا الشخص استرسل في الحديث.

قبل أن أفهم الحالات المزاجية، كان هذا السيناريو سيدفعني إلى الجنون! كنت سأتفاعل بغضب وإحباط، وينتهي بي الأمر أولاً بالمبالغة في رد الفعل واتخاذ قرارات قاسية، ثم لاحقاً إما بالاعتذار عن سلوكي، أو، إذا شعرت بالعناد بشكل خاص، سأشعر بأنني مبرر؛ "إنه حقاً أن أغضب". كنت سأفرغ جزءاً على الأقل من إحباطي على زوجتي دون أن أدرك حتى أنني كنت أفعل ذلك. لكن في ذلك اليوم أدركت أنني كنت في حالة عاطفية متدنية للغاية، وعرفت أن كل شيء بدا أسوأ الآن مما سيكون عليه لاحقاً. بالتالي استمعت إلى المعلومات بقدر استطاعتي وأخبرت هذا الشخص بأنني سأفكر في خياراته وأعاود الاتصال به. وضعت المعلومات جانباً في ذهني، مع العلم بأنني سأعود إليها عندما تكون حالتني المزاجية أعلى. كما هو متوقع، بعد عدة ساعات، بعد عدم التفكير في الأمر، وجدت نفسي أشعر بتحسن كبير وبدأت الإجابات واضحة.

من المهم أن نتذكر أنه إذا نظرنا إلى مشكلة حقيقية في حالة عاطفية متدنية، فستظل المشكلة قائمة عندما يكون مستوى حالتنا المزاجية أعلى. وسنكون أكثر قدرة بكثير على التعامل بفعالية مع أي محنة عندما تكون حالتنا المزاجية أعلى. هناك نقطة إضافية مهمة للغاية. لا أنكر أن هناك أوقاتاً لا يمكنك فيها ببساطة الانتظار حتى تنشأ الحالة المزاجية الأفضل. ستكون هناك بالتأكيد أوقات تقدم فيها الحالات المزاجية الأعلى إجابات أفضل، والصبر أو الحكمة اللازمين لحل مشكلة ما. لا يمكننا إجبار أنفسنا على الشعور بحالة مزاجية جيدة، لكن إذا فهمنا الحالات المزاجية، لن تكون هذه مشكلة. نحن ببساطة نبذل قصارى جهدنا، مع العلم بالحالة العاطفية التي نحن فيها. إذا كنت بحاجة إلى اتخاذ قرار فوري في المثال أعلاه، كنت سأفعل ذلك مع العلم بأنني لم أكن أرى الموقف بذهن صافي. كنت سأعرف أنه إذا كان الوضع يبدو طارئاً، بالنظر لحالتي العاطفية، كنت سأكون قد اتخذت أفضل قرار ممكن، مع العلم بأنه لم يكن في ظل ظروف مثالية. إن إدراكك لمتى تكون في حالة مزاجية متدنية يساعدك في الواقع على اتخاذ قرار أفضل مما لو افترضت (خطأ) أنك كنت ترى الحياة (والحقائق) بدقة. إذا كان لديك تعاطف مع حالتك العاطفية،

فإن مواقفك ستلين. هذا جزء مهم من الحكمة ومعرفة الذات عند اتخاذ قرار في حالة مزاجية متدنية.

من المهم معرفة متى نكون في حالة مزاجية متدنية، ومن المهم أيضًا معرفة متى يكون الآخرون في حالة مزاجية متدنية. بالنسبة لمعظمنا، ليس من الصعب الشعور بمستوى الحالة المزاجية للآخرين، خاصة أولئك الأقرب إلينا. في الواقع، غالبًا ما يكون اكتشاف الحالات المزاجية لشخص آخر، لا سيما، الحالات المزاجية المتدنية أسهل من اكتشاف حالاتنا المزاجية. بعد الشعور بالحالة المزاجية المتدنية للآخر، افهم واحترم قوة الحالات المزاجية بما يكفي كي لا تقلق أو تتأثر بها شخصيًا.

عندما يكون الأشخاص الذين نعرفهم أو نحبههم أو نعمل معهم في حالة مزاجية متدنية، فإنهم لا يتمتعون بروح الدعابة أو المنظور. أزواجنا وزملاؤنا في العمل وأطفالنا وموظفونا وأصدقائنا وغيرهم سيقولون ويفعلون أشياء في حالتهم المزاجية المتدنية لن يتصوروا قولها أو فعلها في حالتهم المزاجية العالية. إذا لم نفهم الحالات المزاجية وتأثيرها على الناس، فسوف نتضايق أو نتأذى من أفعالهم أو تعليقاتهم المضللة.

هل هذا يعني أنه علينا أن نبرر السلوك السلبي؟ نعم ولا. الأمر لا يتعلق بغض الطرف، أو التظاهر بأن الأمر لا يزعجك، بل بالسماح للإنسان الذي لديه حالة مزاجية أن يكون إنسانًا كاملاً. إن إصدار ردة فعل قوية تجاه سلوك الشخص الآخر الناتج عن حالة مزاجية متدنية يشبه إظهار رد فعل على الطقس السيئ، وهو أمر يفوق قدرتنا على التغيير. (نحن نفضل بالتأكيد أن يكون الناس أقل دفاعية أو انتقادًا في حالاتهم المزاجية المتدنية، بالطبع!).

ما يمكننا فعله هو نقل فهمنا للحالات المزاجية إلى العالم وأن نكون مثلاً إيجابياً يحتذى به. يمكننا أن نتعلم ألا نأخذ الحالات المزاجية المتدنية للآخرين على محمل الجد للغاية، أو التأثير بعمق بما يقولونه أو يفعلونه في هذه الحالات المزاجية. احكم على الموقف، ثم أظهر التعاطف الضروري للمساعدة في إخراج الآخرين من حالتهم المزاجية المتدنية والدخول في حالة عاطفية أكثر إنتاجية.

بينما لا يمكننا إخراج شخص ما من حالته المزاجية المتدنية بمفردنا، إذا حافظنا على توازننا وشعورنا بالسعادة، فسنساعده على ذلك. ستكون الحالات المزاجية المتدنية لشريك حياتنا أقصر وستبدو أقل حدة إذا لم نتأثر بها بشكل خطير.

لا تحاول إسداء النصيحة للناس عندما يكونون في حالة مزاجية متدنية! لا أحد منا يتقبل المعلومات في حالة عاطفية متدنية. لا تتجاهلهم أيضًا، ولكن فقط افهم وتعاطف. الباقي سيُحل من تلقاء نفسه.

الوقائع المنفصلة في العلاقات

يشير مبدأ الوقائع المنفصلة إلى أنه لا يوجد شخصان يران الحياة بنفس الطريقة بالضبط. كلنا ننظر إلى الحياة من خلال مرشحنا الفريد، نظامنا الفكري. وبينما يعرف الكثير منا هذا على المستوى الفكري، فإن مبدأ الوقائع المنفصلة يذكرنا بأن هذه ليست مجرد حقيقة فكرية، بل حقيقة نفسية. بمجرد قبول هذه الحقيقة، نصبح أحرارًا للاستمتاع والتعلم حقًا من اختلافات بعضنا البعض، بما في ذلك الاختلافات التي قد لا نفهمها.

حيث إن لكل منا إطاره المرجعي الشخصي، ستختلف تصوراتنا الفردية عن الحياة. سيبدو لنا دائمًا أننا أنفسنا نرى الوضع بنظرة واقعية، لكن مبدأ الوقائع المنفصلة لا يصدق أو يدحض أي وجهة نظر، أو يتجادل حول الصواب والخطأ. إنه يشير ببساطة إلى أن الواقع هو ظهور؛ كيف يظهر شيء ما من خلال إطار مرجعي معين. الوقائع المنفصلة تعني أن كلاً منا أشبه ببلد أجنبي!

الشخص "أ" متأكد من أن العالم مكان آمن. يعتقد الشخص "ب" أن العالم خطير. من على حق؟ كلاهما؛ ضمن الإطار المرجعي الشخصي الخاص بهما. كلاهما يمكن أن يشير إلى أمثلة صالحة لا نهاية لها عن سبب صحة وجهة نظرهما، وكلاهما سيفعل ذلك بيقين مطلق.

عندما نرى كيف تعمل أنظمتنا الفكرية الفردية لصنع وجهات نظرنا حول العالم، نصبح أحرارًا في التوسع إلى ما وراء تلك القيود. يقل شعورنا بالتهديد عندما يختلف شخص ما معنا أو يشعر بخيبة أمل تجاهنا، لأننا نتفهم حتمية هذه الديناميكية. نرى البراءة في تفكيرنا ومعتقداتنا السلبية، وكذلك البراءة في سلبية الآخرين. نحن نتعرف على المعتقدات بصفاتها نتيجة لإشراط الماضي. يتيح لنا فهمنا للوقائع المنفصلة ألا نأخذ الأمور على محمل شخصي للغاية، لأننا نفهم طبيعة التحيزات والمعتقدات والفلسفات المتعلقة بالحياة.

عندما يكون من المسلم به أننا جميعًا ننظر إلى الحياة بشكل مختلف، يمكننا أن نوسع مداركنا لنرى ذلك على أنه عقلاني وجميل، ونفتح المجال لمزيد من العلاقات المثمرة والمُثرية بشكل متبادل. سنصبح بطبيعة الحال أقل دفاعية وأقل انتقادًا، لأننا نصبح أقل تعلقًا بالترويج لوجهة نظرنا الشخصية في الحياة وأكثر اهتمامًا ببث شعور إيجابي عام.

الفصل السابع

التوتر

إعادة النظر في الأمور هو الفعل الأكثر حكمة دائمًا.

- يوريبيدس

سيخبرك معظم المتخصصين في إدارة التوتر اليوم بأن لديهم وظائف "موترة". لأننا نعيش في عالم موتر، فإن أفضل ما يمكن أن نأمل فيه هو طرق أفضل للمواجهة: هذا هو تفكير علم النفس الحديث. التوتر هو "حقيقة من حقائق الحياة" بالنسبة لمعظم الناس؛ حقيقة قاسية يجب التعامل معها. التوتر شائع جدًا لدرجة أن الآخرين يشعرون بالإهانة إذا لم نظهر أننا أنفسنا نعاني من التوتر. يُنظر إلى التوتر على أنه جزء ضروري من الإنجاز والعلاقات والمهن والحياة. وقد أصبحت الكلمة تسمية عامة لوصف كل ما هو خطأ في حياتنا تقريبًا وإثباته وشرحه. "لو لم أكن معرضًا لهذا القدر الكبير من التوتر، لكانت حياتي أفضل" هو اعتقاد شائع للغاية بالفعل.

التوتر هو سبب رئيسي للاضطرابات في حياتنا، لكن لا يتعين علينا تسليم حياتنا له. إذا فهمنا مصدر التوتر (في أذهاننا)، وعلاقته بتفكيرنا، يمكننا البدء في القضاء عليه، بغض النظر عن ظروفنا. التوتر ليس سوى شكل مقبول اجتماعيًا من المرض النفسي ويمكن، إلى حد كبير، القضاء عليه.

التوتر ليس شيئًا "يحدث لنا"، إنما شيء يتطور من داخل تفكيرنا. من الداخل إلى الخارج، نقرر ما سيكون موثرًا وما لن يكون موثرًا. قد تكون الأنشطة المحفوفة بالمخاطر مثيرة لشخص واحد، ولشخص آخر سببًا للانهييار العصبي. بالنسبة لشخص ما، فإن إنجاب

الأطفال يكون هو الغرض من الحياة، وبالنسبة لشخص آخر يبدو أنه مسؤولية كبيرة جدًا. العمل مع ضحايا الاغتصاب بالنسبة لشخص واحد هو قضية نبيلة، وبالنسبة لشخص آخر يسبب القلق. كل من هذه الأمثلة، بالإضافة إلى كل المواقف الأخرى في الحياة، هي في الواقع محايدة، وليست موترة بطبيعتها.

في اللحظة التي نعرّف فيها التوتر بأنه يأتي من أي مكان آخر غير داخلنا، فإننا نهين أنفسنا لاختباره؛ ويكون قد فات الأوان لمنعه. في كل مرة نصف التوتر على أنه "موجود بالخارج"، فإننا نثبت صحة وجوده. ثم نحتاج بعد ذلك إلى إيجاد طرق لمواجهة ما نعتقد أنه يسبب التوتر أيًا كان أو إدارته أو معالجته. لذلك، على سبيل المثال، إذا اعتقدنا أنه من الموتور بطبيعته أن تكون في علاقة مع شخص يعمل ساعات مسائية (أو لساعات طويلة)، فسنبحث عن طرق لمواجهة هذا الموقف. قد نصرف طاقتنا في محاولة لجعل شريكنا يغير حياته المهنية. ثم ، عندما يقاوم شريكنا هذا الأمر نقول: "أترى، كنت أعلم أن لدينا مشاكل يجب مواجهتها. كنت أعلم أن هذا وضع موتر".

أو قد نسلك مسلكًا آخر تمامًا ونلتزم بالعمل على العلاقة. نحضر فصولًا وورش عمل، أو نقرأ الكتب، أو نرى مستشارًا للزواج في محاولة للتعامل مع العلاقة الموترة.

أيًا كانت استراتيجيتنا، فإننا نثبت صحة الحاجة إلى مواجهة الوضع؛ وهو أمر موتر فقط لأننا حددنا أنه كذلك. نحن لا نتوقف أبدًا للتشكيك في افتراضنا؛ تفترض جميع الصفوف وورش العمل والكتب والمستشارين الذين سعيينا إليهم أن افتراضاتنا الأولية كانت صحيحة، وأننا بالفعل بحاجة إلى تعلم كيفية مواجهة التوتر. مع كل صف نحضره أو كل كتاب نقرأه، سيتم تعزيز الاعتقاد بأننا في موقف موتر وسيسبب المزيد من التوتر نتيجة لذلك. كلما فكرنا في الأمر أو حاولنا تغييره، بدا الأمر أسوأ، لأننا نثبت صحة وجود التوتر خارجنا.

يتطور النمط نفسه ويتعمق سواء كنا نعتقد أن التوتر يأتي من وظائفنا، أو العالم، أو علاقاتنا، أو وضعنا المالي، أو خلفياتنا، أو المناخ السياسي، أو أي شيء آخر. إذا لم نفهم من

أين ينشأ التوتر، فسنبحث إما عن طرق لتغيير ما يسمى بـ "المصدر" (بيئتنا، على سبيل المثال) أو سنبحث عن طرق لمواجهة. في كلتا الحالتين نحن نخوض معركة لا تنتهي. إذا كنا لا نستطيع تغيير ظروفنا، فبمقدورنا الاستمرار في استخدام ذلك كذريعة لتعاستنا، وإذا استطعنا تغييرها بالفعل، فإن هذا يثبت صحة اعتقادنا الخاطئ بأنه كان يتعين علينا القيام بذلك من أجل أن نعيش حياة سعيدة، خالية من التوتر. ثم في المرة القادمة التي لا يروق لنا فيها شيء ما، سنفكر بأنه يتعين علينا تغيير الظروف مرة أخرى، لنخترط في حلقة سلبية لا نهاية لها من التوتر.

لنفترض أنك تظن أن الانشغال هو أمر موثر بطبيعته، إذا لم تتمكن من إعادة صياغة جدولك، لن يحالفك الحظ؛ حيث سيكون من المقدر لك أن تشعر بالتوتر للأبد! إذا كان بإمكانك تغيير جدولك الزمني، ستكون قد ضاعفت المشكلة حقًا -ولم تحلها- لأنك الآن قد أثبتت (في عقلك) صحة افتراضك (يجب أن أغير الجدول الزمني الخاص بي حتى لا أشعر بالتوتر في حياتي). حتى لو كان التفكير مليًا في جدولك الزمني وربما تغييره فكرة جيدة، في المرة القادمة التي تشعر فيها بالتوتر ستفترض نفس الشيء، أنه عليك تغيير ظروفك أو بيئتك لكي تشعر بأنك أفضل حالًا.

لا يمكنك التعامل بفعالية مع شيء غير موجود في الواقع. التوتر غير موجود؛ إلا في تفكيرك. أفكارك المسببة للتوتر ليست أكثر واقعية من أفكارك غير المسببة للتوتر؛ ما زالت مجرد أفكار. لتخليص نفسك من التوتر في حياتك، افهم أولاً أن التوتر هو تصورك للموقف، وليس شيئًا متأصلًا فيه. لا توجد علاقة "سبب ونتيجة" بين الأحداث التي تقع في حياتك والشعور بالتوتر.

بالنسبة لنا نحن الأشخاص المشغولين، لا توجد بالضرورة علاقة بين جدولنا الزمني والشعور بالتوتر؛ ففي النهاية، هناك أشخاص أكثر انشغالًا منا لا يشعرون بذلك التوتر! الأمر لا يتعلق بالجدول الزمني، بل بفكر الأشخاص الذين لديهم الجدول الزمني. بمجرد أن ترى أنه لا يوجد ما يسمى بالتوتر، بل مجرد أفكار تصيب بالتوتر، فأنت على طريق التغيير

الفوري وبإمكانك أن تتحمل مسؤولية حياتك الخاصة. عندما تعيد تعريف التوتر على أنه شيء يمكنك التحكم فيه، فمن الممكن الحفاظ على شعور إيجابي، حتى عندما تكون الظروف أقل من المثالية بكثير.

كيف تنمو الأفكار لتنتج "هجمات فكرية"

تأثير تفكيرنا على شعورنا بالتوتر هو نفس تأثير الماء وأشعة الشمس على حدائقنا: بينما نفكر في شيء ما، ونشغل بالنا به، ونركز عليه، فإن موضوع اهتمامنا سينمو في أذهاننا. ستبدو مشاعر الاستياء التي تراودنا أكثر تبريرًا. إذا رأينا شيئًا ما على أنه مصدر إزعاج، فإننا نحول هذا الإزعاج البسيط إلى مصدر ضخم للتوتر إذا منحناه ما يكفي من التفكير. هذا هو سبب شعور الكثير من الناس بالضيق الشديد من صغائر الأمور. إذا لم نفهم ديناميكيات الفكر، فمن السهل أن نعطي الأمور أكبر من حجمها.

تبدأ بفكرة: "أنا حقًا لا أكره لأمر جوان كثيرًا". الآن بعد أن خطرت الفكرة على بالك، يمكن أن يحدث أحد أمرين. يمكنك إما ملاحظتها، ثم التغاضي عنها باعتبارها فكرة عابرة، أو يمكنك التركيز عليها، وجعلها تنمو. إذا تغاضيت عنها، فقد انتهى أمرها وستنتقل إلى الفكرة التالية. الآن يمكنك بهدوء أن تقرر ما إذا كنت ستقضي المزيد من الوقت مع جوان، والإجراء الذي يجب اتخاذه، إن وجد. إذا كنت ستركز على الفكرة، فستبدأ في النمو وستشعر بآثارها المسببة للتوتر. ستلاحظ أن جوان لديها صوت مزعج وبعض العادات السيئة. ستفكر في الأوقات التي لم تكن فيها صديقة جيدة لك، وفعلت أشياء لم توافق عليها. لقد طورت الآن "هجمة فكرية" كاسحة.

تبدأ في الشعور بالغضب والتوتر قليلًا. "من تخال نفسها، على أي حال؟" أنت تتحدث عنها مع أصدقائك وترى ما إذا كانوا يتفقون معك. البعض يتفق، والبعض الآخر لا. تنجذب للتحديث فقط مع الأصدقاء الذين يشاركونك آراءك حول جوان. تكرر المشاعر السيئة

للآخرين مشاعرك بشكل أكبر، وسرعان ما أصبحت جوان "الشخص السيئ" الذي يصيبك بالتوتر.

نفس الديناميكيات تعمل في أي ظرف أو بيئة. لقد سمعنا جميعًا القصة الكلاسيكية عن كيف أن شيئًا بسيطًا، مثل الطريقة التي يضغط بها شخص ما على معجون الأسنان، يمكن أن يكون مصدرًا لخلاف كبير في الزواج. في الواقع، معجون الأسنان، أو الطريقة التي يضغط بها شخص ما على معجون الأسنان، لا علاقة لها بالأزمة. تركيزنا على الأمر والتفكير فيه هو ما يسبب التوتر. فكرة: "أتساءل ما إذا كانت زوجتي ستمانع في الضغط على معجون الأسنان بشكل مختلف" تتحول إلى سلسلة من الأفكار والصلات بالماضي. "إنها تفعل الأشياء دائمًا بطريقة غير منظمة"، "أنا على يقين من أنها تفعل ذلك لمجرد مضايقتي"، "كان هذا يحدث منذ اليوم الذي قابلتها فيه"، "كل ما تفعله يضايقني"، "ربما يكون هناك معنى خفي وراء أفعالها"، "أنا متأكد أن زوجة أخرى لن تفعل ذلك"، "لا يتعين على أحد آخر تحمل الأشياء التي أقوم بها"، وما إلى ذلك. حبل الأفكار هذا يحدث على الفور وبشكل تلقائي؛ في أغلب الأحوال دون أن ندرك حتى أننا نقوم بذلك.

عندما يسمع الناس لأول مرة هذه النظرية التي تصف كيفية عمل التوتر في حياتنا، فإنهم غالبًا ما يعتقدون أن الحل لتخفيفه هو وصفة للتظاهر بأن الأشياء لا تضايقنا. أنا أؤكد لك أن هذا ليس صحيحًا! إلا أن الحل هو وصفة لعدم شعورك بالضيق أو الشلل حقًا بسبب الأشياء التي كانت تزعجك دائمًا في الماضي. مع تعمق فهمك لهذه العملية، ستتعلم أن التركيز كثيرًا على الأفكار المسببة للتوتر يجعلك أقل فاعلية في توصيل احتياجاتك للآخرين أيضًا.

يمكن لمعظم الناس التعامل مع الأمر عندما يقترح شريك حياتهم طريقة بديلة للقيام بشيء ما (شريطة ألا يكون الشخص نفسه الذي يقدم الطلب يعاني من التوتر). كلما قل التوتر الذي تتعرض له أو تظهره، كان الآخرون أكثر تقبلًا لاحتياجاتك. في المقابل، كلما شعرت بمزيد من التوتر، بدت للآخرين أكثر تطلبًا، مما يجعلهم أقل استجابة لطلباتك.

لنفترض أن لديك صديقًا يتأخر عادة. لاحظت مؤخرًا أن هذه "العادة" أصبحت أسوأ وقررت التحدث معه عنها. إذا شعرت بالغضب والتوتر والضييق، وذكرته بجميع الأوقات التي تأخر فيها، ومدى خيبة أملك، وما إلى ذلك، فمن المحتمل أن تُخرج رد فعل دفاعيًا من صديقك. سوف يشعر بالحاحك ولن يستمع إليك أو يتعلم منك بأي حال من الأحوال. وبالتالي، سوف يستمر في التأخر؛ أو ربما حتى المزيد من التأخر.

ومع ذلك، إذا بقيت أنت نفسك في شعور لطيف وطرحت المشكلة بهدوء، فقد يحدث العكس. سيكون لديك جمهور متقبل سيستمع إليك، وستحتفظ بالاحترام والشعور الجيد الذي يملكه لك صديقك بالفعل.

تفاصيل أفكارنا

تغذي تفاصيل ومحددات أفكارنا انتباهنا ويمكن أن تضاعف الشعور بالتوتر في كثير من الأحيان. إذا كنت تشعر بحالة مزاجية متدنية ولديك فكرة: "أنا لا أحب وظيفتي كثيرًا"، يمكن أن يحدث شيئان بعد ذلك: يمكنك ببساطة طرد الفكرة و/أو أن تقرر التفكير فيها لاحقًا عندما تشعر بأنك أفضل حالًا. أو يمكنك ملء التفاصيل؛ التفكير في السبب في أنك لا تحب وظيفتك أو رئيسك في العمل أو تنقلاتك اليومية من وإلى العمل وما إلى ذلك. هنا، كما هو الحال في كثير من الأحيان، سوف تنمو تفاصيل أفكارك بسرعة؛ مما يزيد من شعورك بالتوتر. سيكون الحل الأفضل هنا هو اختيار إفراغ رأسك من كل الأفكار التي تدور حول وظيفتك. انتظر حتى وقت لاحق.

على عكس الرأي السائد، فإن التفكير في سبب شعورنا بالسوء، الطريقة المحددة التي يزعجنا بها شيء ما، بدلاً من أن يساعدنا على التنفيس، فإنه في الواقع يخفض من معنوياتنا ويجعل مشاكلنا المتصورة تبدو أكثر صعوبة، وليس أقل. يمكننا تحويل الشعور البسيط بعدم الارتياح إلى مصدر رئيسي للتوتر في حياتنا.

لنفترض أنه في السوبر ماركت، قام بائع في المتجر بالتحدث إليك بغضب للإسراع بكتابة الشيك. وفي وقت لاحق من اليوم تخبر صديقًا عن الحادث (فكرة سيئة في حد ذاتها). تذكر كيف بدا الشخص ونبرة صوته وصياغة كلامه الدقيقة، والنظرة التي كانت على وجهه، والشعور الذي تركته، وما كنت ترغب في فعله ردًا على ما حدث، وغير ذلك. بينما يصبح وصفك أعمق وأكثر تفصيلًا، سيبدو كما لو أن الحادث يحدث مرة أخرى. ما شعرت به أثناء الحادث ليس شيئًا مقارنة بما تشعر به الآن، على الرغم من حقيقة أن الحادث قد انتهى والآن أنت جالس مع صديق في محاولة للاستمتاع بصحبة بعضكما البعض. نظرًا لأنك تشعر الآن بالغضب والاستياء، يبدو من المنطقي أن تتحدث وتفكر في الحادث أكثر. علاوة على ذلك، أنت الآن متأكد من أن بائع محل البقالة هو سبب شعورك بالتوتر! يبدو أن الحلقة المفرغة لا تنتهي أبدًا، لأنك دائمًا تحت رحمة كل الأمور والأشخاص. ما لم وحتى يتوافق العالم مع كل رغباتك وأمانيك، ستستمر في الشعور بالاستياء. لقد ساعدت على حدوث هذا من خلال "هجمتك الفكرية".

لكسر هذه الحلقة، علينا أن نفهم أن تفكيرنا هو السبب في شعورنا بالاستياء، وأننا المفكرون الذين نقوم بذلك. لو لم نكن نفكر في حادثة السوبر ماركت، بل بدلًا من ذلك كنا نتحدث إلى صديقنا عن موضوع آخر، ما كان البائع سيكون في أذهاننا، وما كان سيسبب لنا الشعور بالتوتر. مع تفكيرنا في الحادث وإعادة إنشاء الموقف، فإن تفكيرنا يعيد إحياء الحادث. كل تفصيلا نتذكرها ستحفز مشاعرنا بشكل أكبر.

من أجل مكافحة هذا الميل، لا يتعين علينا استخدام قوة الإرادة أو التظاهر بأنه لا تراودنا أفكار سلبية أبدًا. كل منا لديه أفكار سلبية وغازبة تدخل أذهاننا من وقت لآخر. ما يمكننا فعله هو تعلم تجاهلها بشكل أكبر. يمكننا أن نتعلم أننا لسنا بحاجة إلى الاستغراق في التفكير في أفكارنا السلبية، على الرغم من أننا ربما فعلنا ذلك مرات عديدة من قبل. إذا كانت تراودك أفكار غاضبة بشأن البائع في المتجر، انظر إليها على حقيقتها: أفكار غاضبة. لست بحاجة إلى فعل أي شيء تجاهها؛ اتركها تمضي فحسب.

مثال شخصي

حتى قبل بضع سنوات، كنت أعتقد أن التحدث إلى مجموعات كبيرة من الناس أمر موثر للغاية. في كل مرة تحدثت فيها إلى مجموعة، كنت ألاحظ وأفكر في كل الأشياء التي كانت تبدو موترة لي. كنت ألاحظ تعرقي ومدى شعوري بالقلق؛ كنت أفكر، بعد الخطاب، في كل الأشياء التي لم أتذكر تغطيتها؛ وكنت أتذكر أشخاصًا من الجمهور لم يبدُ أنهم يستمعون إليّ. وفوق كل هذا، كنت أقرأ كتبًا عن افتراضاتي "الصحيحة" بأن الخطابة العامة كانت صعبة وموترة بطبيعتها، وكنت أستمع إلى الأصدقاء والزلاء وأي شخص آخر يدعم معتقداتي الحالية.

كان استنتاجي دائمًا هو نفسه بالطبع: "كنت محققًا، الخطابة موترة للغاية". كلما فكرت في الأمر أكثر، زاد قلقي، وترسيخي لكون الخطابة هي المصدر الأساسي لشعوري بالتوتر. لم يكن لديّ أي فكرة عن أنني كنت أتسبب في الشعور بالتوتر من خلال تفكيري الخاص. اعتقدت أن الخطابة كانت موترة بطبيعتها وأنه لم يكن هناك شيء يمكن أن أمل فعله حيال ذلك سوى التعود عليه.

في اللحظة التي أدركت فيها أن التوتر كان ينبع في الواقع من أفكاري ومعتقداتي حول التوتر، بدأت في أن أصبح متحدًا أكثر فاعلية. كنت لا أفكر كثيرًا في كيف كان أدائي وكم سيكون إلقاء الخطاب موترًا، وبدلاً من ذلك أفكر فيما كنت سأقوله وكيف كنت سأقدم المادة. بدلاً من التركيز على أولئك الذين لم يكونوا يستمعون إليّ، كنت سأركز انتباهي على هؤلاء الأشخاص الذين بدا أنهم مهتمون بما كنت أقوله. بنسيان الضغط الذي كنت أتخيل أنني كنت واقعًا تحته، كنت أصفي ذهني وأسترخي. انخفض مستوى ضغط دمي، وبدأت أستمع، وأصبحت متحدًا أفضل بكثير.

الأداء النفسي الصحي

سيحدث التوتر دائماً (بغض النظر عن ظروفنا) عندما نأخذ الأشياء التي نفكر فيها بجدية ونضخمها في أذهاننا. على سبيل المثال، لنفترض أن مديرك أخبرك بأن هناك مشروعاً جديداً سيتم تسليمه في غضون أسبوعين، ولديك عدة مواعيد نهائية أخرى يجب الوفاء بها أيضاً.

يتكون الأداء النفسي الصحي من تلقي هذه المعلومات في أذن واحدة والسماح لها بالتدفق عبر مخك لتخرج من الأذن الأخرى مباشرة. سيسمح لك هذا باتخاذ الإجراء الأنسب. قد تختلف استجابتك للمهمة المطروحة، اعتماداً على السرعة التي ترغب فيها في البدء. لن يسمح لك الأداء النفسي الصحي بتشويش ذهنك بأفكار مذعورة أو محبطة أو غاضبة أو متعلقة بالإشفاق على الذات. بدلاً من ذلك، سيسمح لك بأن ترى بذهن صافٍ أفضل حل بالنظر إلى الحقائق.

يتألف الأداء النفسي غير الصحي (التوتر) أيضاً من تلقي المعلومات، ولكن بدلاً من السماح لها بالتدفق، ستكون لديك "هجمة فكرية"؛ التركيز على البيانات وتحليلها إلى حد الإحباط. سينتهي بك الأمر بقول: "أنا دائماً ما أقع تحت ضغط المواعيد النهائية"، أو "لن أتمكن أبداً من إنجاز ذلك"، أو "لماذا أنا؟".

يمكن للأداء النفسي غير الصحي أن يحول حتى أصغر الأحداث إلى كابوس شخصي. سمعت ذات مرة عن ساعي بريد أصيب بالذعر والغضب عندما تم زيادة مساره بمنزليين؛ من ثلاثين إلى اثنين وثلاثين! بالنسبة لمعظم الناس، كان من الممكن أن تكون هذه إضافة سهلة التدبير للغاية؛ بالنسبة له، كان هذا وضعاً موترًا للغاية.

السر للقضاء على التوتر في حياتنا هو أن نفهم أننا من نصنع التوتر، تماماً مثل صديقنا ساعي البريد. عندما نضخم أي شيء في أذهاننا، نوجد احتمالية الشعور بالتوتر. بمجرد أن نفهم هذه الديناميكية النفسية، يمكننا أن نبدأ في التخلي عن الأفكار التي تتداخل مع أدائنا النفسي الصحي والعودة إلى حالتنا الأكثر طبيعية، وهي القناعة.

الغرض من التوتر

التوتر شعور كريه. المشاعر هي دليل توجيهي، أو بوصلة، لإعلامنا بحالتنا النفسية في أي لحظة. هل نشعر بالقناعة؟ هل نحن سعداء بهدوء بالمهمة المطروحة؟ أم أننا أخذنا أفكارنا على محمل الجد للغاية وحبسنا أنفسنا في نظامنا الفكري؟

الغرض من التوتر هو تحذيرنا عندما نتجه نحو خطر نفسي. كلما زاد التوتر الذي نشعر به، زادت أهمية التخلي عن الأفكار التي تدور في أذهاننا. يمكن أن يكون التوتر صديقًا عن طريق إخبارنا مسبقًا عندما نبتعد عن السعادة، وعن التفكير الصافي.

يُظهر التوتر البدني هذه الآثار بشكل أكثر وضوحًا. على سبيل المثال، إذا شعرنا بنزلة برد قادمة (مقدار ضئيل من التوتر البدني)، فقد نقرر أو لا نقرر أخذ يوم عطلة. مع زيادة توترنا البدني، فإننا نولي اهتمامًا أكبر لما نشعر به ونتخذ قرارات من شأنها أن تشجع على زوال شعورنا بالتوتر. لذلك من المحتمل أن يقرر الرياضي الذي يصاب بالتواء في الكاحل التوقف عن تدريباته للسماح لكاحله بالشفاء. كلما كان الشعور أسوأ، زادت الحاجة إلى الراحة.

يخدم التوتر النفسي غرضًا مماثلًا. كلما زادت حدة الشعور، زادت الحاجة إلى الإبطاء أو التوقف ليس فقط عما نقوم به، ولكن الأهم من ذلك، عما نفكر فيه. لكن لسبب ما، لا يكون هذا واضحًا دائمًا. في الواقع، عندما يشعر الناس بالتوتر، فهذا عادة عندما يشمرون عن سواعدهم ويبدءون العمل. إذا شعروا بنشوء مشكلة خاصة بالعلاقات، فإنهم يحاولون "سبر أغوارها"، أو إذا كان هناك شيء ما يدور في أذهانهم، فإنهم يصبحون مصممين على حله؛ إذا كان هناك عمل يتعين القيام به، فإنهم يضعون أقدامهم على دواسرة الوقود ويزيدون من سرعتهم.

تعمل ديناميكيات التوتر البدني والذهني بنفس الطريقة تمامًا. فعندما نشعر بالمرض لا نكون في أفضل حالاتنا، وكذلك عندما نشعر بالتوتر العاطفي لا نكون في أفضل حالاتنا. عندما نشعر بالتوتر، نفقد حسنا التوجيهي النفسي وحكمتنا وحسنا السليم؛ نميل إلى أخذ الأمور على محمل الجد للغاية؛ تتواری عن أنظارنا الصورة الشاملة وغالبًا ما نتوه في تفاصيل مشاكلنا.

قل من تحملك للتوتر

من المثير للدهشة أن الحل للتوتر هو أن نبدأ في تقليل تحملنا للتوتر. هذا عكس ما تعلمه معظمنا، لكنه الحقيقة. يعتمد تقليل تحملنا للتوتر على المبدأ البسيط القائل بأن مستوى توترنا الداخلي سيكون دائمًا مساويًا تمامًا لتحملنا الحالي. هذا هو السبب في أن الأشخاص الذين يمكنهم التعامل مع الكثير من التوتر يتعين عليهم دائمًا أن يفعلوا ذلك بالضبط.

قد ينتهي الأمر بالأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية جدًا من تحمل التوتر بالإصابة بنوبة قلبية مرتبطة بالتوتر قبل أن يبدءوا في الانتباه إلى ما يخبرهم به التوتر. قد ينهي آخرون زواجهم أو يجدون أنفسهم في مركز التعافي من الكحول أو المخدرات. قد يبدأ الأشخاص الذين يتمتعون بتحمل أقل في الانتباه إلى توترهم بشكل مبكر أكثر، عندما تبدأ وظيفتهم تبدو ساحقة لأول مرة أو عندما يجدون أنفسهم يتحدثون إلى أطفالهم بغضب. بيد أن الآخرين، الذين لا يستطيعون تحمل التوتر على الإطلاق، يشعرون بأن الوقت قد حان للإبطاء واستعادة المنظور عندما يبدءون في مجرد التفكير في أفكار سلبية عن أصدقائهم أو عائلاتهم.

كلما كان تحملنا أقل للتوتر، كنا أفضل حالًا من الناحية النفسية. عندما يكون هدفنا هو الشعور بالتوتر في أبكر وقت ممكن، يمكننا أن "نوقف التوتر من البداية" في وقت مبكر أكثر، والعودة بشكل أسرع إلى حالة شعورية أكثر إيجابية. لدينا خيارات؛ في الواقع، لدينا سلسلة من "نقاط الاختيار" في أي موقف. كلما طال انتظارنا للتغاضي عن الأفكار المسببة

للتوتر، أصبح من الأصعب إعادة أنفسنا إلى حالتنا العاطفية الطبيعية. في النهاية، مع الممارسة، يمكن لأي منا الوصول إلى النقطة التي ندرك فيها أفكارنا السلبية قبل أن تخرجنا عن المسار الصحيح. تذكر أنك تبعد فقط عن الشعور اللطيف بفكرة واحدة.

هذه الطريقة الجديدة لفهم التوتر ليست وصفة للكسل أو اللامبالاة؛ في الواقع، العكس هو الصحيح. كلما زاد شعورنا بالسلام والسعادة في داخلنا وكلما قل تشتت انتباهنا بسبب تفكيرنا، استطعنا أن نكون أكثر إنتاجية وفعالية في جميع مناحي حياتنا.

الفصل الثامن

حل المشكلات

المشكلة الشائعة، لدي ولديك ولدى كل شخص،
هي أننا لا ننشد كل جميل في الحياة
شريطة أن يكون ممكنًا؛ بل نبحث أولاً
عما هو ممكن ثم نسعى لإضفاء الجمال عليه
بكل ما أوتينا من قوة: وشتان بين هذا وذاك!

- روبرت براونينج

هناك العديد من النقاط المهمة التي يجب مراعاتها عند محاولة حل أي مشكلة تظهر في الحياة. سنناقش في هذا الفصل كيفية حل المشكلات باستخدام فهم المبادئ الخمسة للأداء الصحي.

عادة، يعتقد الناس أن حلول المشكلات تأتي إما من خلال تغيير الظروف أو من خلال عملية تفكير شاقة. لكن هناك بديل آخر؛ فهم المشكلات بطريقة تتجاوز "العشوائية" وتنطبق على جميع المشكلات بشكل عام. سوف نتعلم كيفية حل المشكلات أولاً من خلال رؤية القيود الموجودة في هذه النُهج النموذجية، ثم اكتشاف الطريقة الأكثر فاعلية للتغلب على مشكلة أو حدث مؤلم.

ضع في اعتبارك الفكرة النموذجية القائلة إن تغيير ظروفنا هو وسيلة رئيسية لحل مشاكلنا. من الواضح أنه ستكون هناك أوقات في الحياة تكون فيها ظروفنا أقل من مثالية. لكن من الصحيح أيضًا أن نظرتنا لظروفنا ستختلف في علاقة مباشرة بحالتنا المزاجية ومستوى شعورنا. سنرى ظروفنا بطرق مختلفة بناءً على شعورنا. في الحالة المزاجية أو

الشعورية المتدنية، قد ننظر إلى زواجنا على أنه فخ أو عبء. في الحالة المزاجية العالية أو الحالة الشعورية الإيجابية، قد نرى زواجنا على أنه شراكة عظيمة. في الحالة المزاجية المتدنية، قد نرى وظيفتنا على أنها مملة وعديمة الأهمية؛ في الحالة المزاجية الأعلى، سننظر إلى نفس الوظيفة على أنها مرضية؛ وسيلة مجدية ونزيهة لكسب العيش. في كلا المثالين (بالإضافة إلى العديد للغاية من الأمثلة الأخرى)، لم تتغير ظروفنا بمشقال ذرة. ما تغير هو مستوى حالتنا المزاجية؛ شعورنا. عندما نبدأ في رؤية العلاقة بين مشاكلنا والحالة المزاجية التي نمر بها، فإننا نفهم أن الإجابة عن مشاكلنا لن تكون مرتبطة بالضرورة بتغيير ظروفنا. عندما يكون مستوى حالتنا المزاجية والشعورية أعلى، فلن ننظر فقط إلى نفس الظروف من منظور مختلف تمامًا، ولكن ستكون لدينا إجابات لمشاكلنا لم نتمكن من رؤيتها عندما كانت حالتنا المزاجية أدنى.

تذكر أن الحالة المزاجية هي مصدر التجربة وليس التأثير. في أدنى حالاتنا المزاجية، سنرى دائمًا المشكلات وسبب وجودها. لن يكون هذا مفاجئًا، بمجرد أن نفهم القوة التي تتمتع بها الحالات المزاجية على تصوراتنا، سنتوقع أن نحدث مشاكل في هذه الحالات العاطفية الأدنى. لكننا سنعرف كيف ننتظر انتهاءها، بدلًا من الاستماع أو الثقة فيما نشعر به في ذلك الوقت. ستبدو ظروفنا مختلفة تمامًا بمجرد أن نشعر بأننا أفضل حالًا، وستكون هناك إجابات جديدة تمامًا.

تغيير الظروف وحل المشكلات

الظروف دائمًا محايدة. إذا كانت هي سبب مشاكلنا، فإنها ستؤثر علينا دائمًا بنفس الطريقة، وهو ما لا يحدث بالطبع. إن تفكيرنا وتصوراتنا حول ظروفنا هي التي تبث الحياة فيها.

لنفترض أنك تعتقد أن شريك حياتك كثير الانتقاد لك. في نموذج "تغيير الظروف" لحل المشكلات، يكون الحل الوحيد المجدي هو محاولة تغيير سلوك شريكك. ستطرح مشكلة الانتقاد، وسيختلف معك شريكك قائلاً: "أنت فقط حساس أكثر من اللازم". ما العمل الآن؟

ال الجولة الثانية؛ تطرح المشكلة مرة أخرى. لكن، هذه المرة، لا يتصرف شريك حياتك بشكل فيلسوفي للغاية، ويتهمك بمحاولة افتعال الشجار. ترد قائلاً: "أترى؟ أنت تتصرف بشكل انتقادي مجددًا". وهكذا تسير الأمور. ما لم تتمكن من جعل شريكك يتغير (وهو أمر صعب للغاية في العادة)، لا يمكنك ببساطة حل المشكلة.

فكر في مثال نموذجي آخر. مشكلتك هي حقيقة اعتقادك بأنك أكبر أو أصغر سنًا من أن تفعل شيئًا ما. أتمنى لك التوفيق في تغيير ظروفك؛ لا يمكنك ذلك! ماذا لو كانت مشكلتك تكمن في المال (ربما تمتلك القليل جدًا منه)؟ من الممكن تغيير هذا الظرف، لكن ماذا ستفعل في هذه الأثناء؟ ستظل تعيش حتى يصبح لديك المزيد من المال؟

في كل من هذه الأمثلة، المشكلة مرتبطة بالحالة المزاجية. عندما تكون في حالة مزاجية متدنية، ستري أن شريك حياتك شديد الانتقاد، وأن كل اقتراح بمثابة هجوم. في الحالة المزاجية الأعلى، لن تزعجك الكلمات نفسها التي تخرج من فم شريك حياتك على الإطلاق. عندما تكون حالتك المزاجية متدنية، فإن بعض العوامل -عمرك أو جنسك أو عرقك أو دينك- سيبدو أنها تعيق تجربتك وتسبب لك ضررًا غير مبرر. في الحالات المزاجية الأعلى، تنظر إلى ما هو أبعد من خصائصك وظروفك، وتفعل ما بوسعك بما تمتلكه من مقومات. سوف تنجذب نحو الأنشطة الأكثر ملاءمة لك. في الحالة الشعورية الأعلى سوف تسمع عناصر الحقيقة والاهتمام تجاهك الموجودة في الاقتراحات التي يقدمها الآخرون، بدلاً من الشعور بالإهانة.

في الحالة المزاجية المتدنية، إذا كانت قلة المال تمثل مشكلة، فسوف يبدو أن الأمر يتطلب الكثير من المال لفعل أي شيء ممتع أو مفيد. في الحالات المزاجية الأعلى، لن تفكر بهذه الطريقة، ستجد أنشطة ممتعة في حدود ميزانيتك، مهما كانت محدودة. في المستويات الشعورية الأعلى، يكون لدينا بالفعل ما نريده لنشعر بالفرح. الأشياء التي ليست لدينا تبدو غير مهمة، ونشعر بالامتنان لما لدينا. ما زلنا نسعى إلى تحقيق الأهداف، لكن

سعيًا لا يتحكم في حياتنا أو يفسدها. بدلاً من ذلك، ننجذب نحو ما نريد، بينما نستمتع في الوقت نفسه بما لدينا بالفعل.

نظرتنا لظروفنا الفردية ستتغير دائمًا مع التغير المستمر لحالتنا المزاجية ومستوانا الشعوري. لذلك، في حين أن هناك أوقاتًا يكون فيها العمل نحو التغيير الإيجابي مناسبًا، فلا داعي لأن نتمسك بالتغيير باعتباره الإجابة الوحيدة الممكنة.

يمر الجميع تقريبًا بفترات من الوقت يشعرون فيها بأنهم "لا يحبون ما يفعلونه". غير أنه يعجز الكثيرون عن ملاحظة أنهم في معظم الأحيان يحبون ما يفعلونه. لأنهم يثقون بما يشعرون به في الحالة العاطفية الأدنى، فإنهم ينتقلون من وظيفة إلى أخرى، معتقدين أن شيئًا آخر قد يجلب لهم المزيد من الرضا. ولكن في الحالة المزاجية المتدنية، لن يحب هذا الشخص نفسه مهنته الجديدة أيضًا. ينطبق نفس المنطق على المواقف الحياتية الأخرى أيضًا.

إن انتظار تغير الحالة المزاجية أسهل وأكثر عملية بكثير من انتظار تغير الظروف. من المنطقي إذن تأجيل محاولة حل المشكلات إلى أن نشعر بالفرح. في الحالة الشعورية الأكثر إيجابية، يصبح لدينا إمكانية الوصول إلى حكمتنا وحسنا السليم. عندما نشعر بالفرح، تبدو الإجابات واضحة؛ إجابات كانت مستحيلة لنا في الحالة الشعورية الأدنى. نفس الشريك الذي أفقدنا صوابنا قبل ساعة يبدو مضحكًا الآن. نجد طرقًا جديدة للتواصل؛ في الحالات الشعورية الأعلى، قد نرى حتى كيف ساهمت حالاتنا المزاجية طوال الوقت في ضعف التواصل.

عمر، الذي كان يسبب لك ضيقًا شديدًا قبل ساعة (في الحالة الشعورية الأدنى)، أصبح الآن لا يمثل مشكلة. في الحالة الشعورية الأكثر إيجابية، ترى طرقًا جديدة ومبتكرة لاستغلال عمر، لصالحك. ترى مهاراتك فريدة من نوعها. في الحالة العاطفية الأدنى، بدا كل شيء ميؤوسًا منه.

في الحالة العاطفية الأعلى، ترى سبلاً جديدة لتحقيق الدخل. تصبح أكثر إبداعاً وبصيرة وتقديرًا لمهاراتك الهائلة. ترى بدائل لم تكن مرئية لك عندما كنت مكتئبًا.

إذن، أحد مفاتيح حل المشكلات هو معرفة أن "الشعور بالفرح" هو أمر عملي للغاية. الشعور بالفرح يأتي أولاً. ويأتي حل المشكلة لاحقًا. هذا عكس "تغيير الظروف"، حيث تعتمد السعادة على نتائج معينة. ترتبط قدرتنا على حل المشكلات ارتباطًا مباشرًا بقدرتنا على الوصول إلى حكمتنا وحسنا السليم، وكل منهما يأتي من حالة عاطفية أو شعورية إيجابية.

ما عليك سوى العودة بالذاكرة إلى آلاف المرات التي تغيرت فيها ظروفك لتدرك أن التغيير وحده ليس مفتاح السعادة أو حل مشاكلك. إذا كان الأمر كذلك، فسنكون جميعًا سعداء وخالين من المشكلات بالفعل! لكننا لسنا كذلك. لقد مررنا جميعًا بتغيير في ظروفنا إلى الأفضل: حصلنا على شهادات أو وظائف أو استحسان أو ترقية أو جوائز أو إشادات مماثلة والتي اعتقدنا أنها كانت ستجعلنا سعداء. لكن بعد وقت قصير من حصولنا عليها، فقدنا سعادتنا مرة أخرى وبدأنا في البحث عن طرق أفضل لتغيير ظروفنا وتحسين حياتنا.

المخرج من هذا الفخ النفسي هو أن نفهم أن المشاكل تنشأ من شعورنا أكثر مما تنشأ من ظروفنا. في اللحظة التي نتوقف فيها عن محاولة تغيير الظروف والتركيز بدلاً من ذلك على رفع مستوى شعورنا، ستبدأ مشاكلنا في التلاشي. يرى الأشخاص الذين يعيشون في حالة من السعادة إجابات لم تظهر لهم قط في الحالات العاطفية الأدنى. يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع أي تحدٍّ لأنهم يتوقفون عن إهدار الطاقة في محاولة لحل المشكلات وهم في حالة عاطفية لا توجد فيها إجابات مجدية.

تحليل مشكلاتنا

تتضمن الطريقة "التحليلية" التي يستخدمها الأشخاص بشكل متكرر لحل المشكلات تفكيرًا طويلًا ومكثفًا، على أمل التوصل إلى حل. في هذا النهج، نحاول التفكير في مشاكلنا ومعرفتها وفهمها وتحليلها.

ومع ذلك، تتمثل طبيعة المشاكل في أننا عادة "عالقون" في شيء ما. بطريقة ما لا يمكننا رؤية الجواب. ومع ذلك، تحدث الحلول عندما نرى الأشياء بطريقة جديدة وحديثة؛ للسماح لحكمتنا بالظهور وتولي زمام الأمور. بقدر ما يبدو الأمر مفارقة من المفارقات، فنحن بحاجة إلى التوقف عن التفكير في المشكلة حتى نرى الحل الجديد! نحن بحاجة لرؤية "الجزء الناقل" الخاص بنا بدلاً من "الجزء الحاسوبي" الخاص بنا. بينما تصبح أذهاننا خالية من مخاوفنا، ستترأى لنا الإجابات بطرق لم نعتقد أبدًا أنها ممكنة. لا تصبح الحكمة أكثر غموضًا من رؤية نفس الأمور القديمة بطريقة غير اعتيادية؛ بطريقة جديدة وحديثة.

لقد رأينا طوال هذا الكتاب أن أفكارنا تنمو بالاهتمام الذي نوليه لها، وأنه كلما فكرنا في موقف معين، بدا أكثر واقعية وجسامة. المشاكل بالتأكيد ليست استثناء!

قصة فريد

كان فريد عميلًا استشاريًا عندي وكان شاغله الأول هو المال. كان يعتقد أنه على الرغم من جهوده الحثيثة، لم يكن هناك قط ما يكفي من المال لإعالة أسرته. لقد أمضى السنوات العشرين الماضية في القلق، محاولًا "التفكير" في حل جيد. لقد استعرض مرارًا وتكرارًا نفس مجموعة الحقائق في رأسه، وكل مرة فعل فيها ذلك، كان يشعر باليأس والإحباط.

الإحباط ليس الحالة العاطفية الأكثر إنتاجية؛ ربما يكون الحالة الأقل فاعلية التي يمكن أن نكون فيها. التفكير في شيء ما عندما نشعر بالإحباط لا يجدي نفعًا، لأن المشكلة تكون

قريبة جدًا منا لدرجة من الصعب معها إتاحة الحلول. تسبب هوس فريد حسن النية بالمال فقط في المزيد من الإحباط، ولم يُوجد حلولًا.

عندما بدأ فريد يرى كيف كان تفكيره يعمل ضده وليس لصالحه، تراجع وتباطأ وهدأ عقله. مع انخفاض تشوشه، وجد حالة شعورية أكثر إيجابية داخل نفسه وإجابات لمشكلته. أدرك فريد أنه كان دائمًا قادرًا على حل مسألة المال طوال الوقت، بمجرد أن توقف ببساطة عن إيلاء الكثير من الاهتمام لها.

اتضح أن "الحل" يكمن في هواية كان يزاولها فريد لسنوات عديدة. بعقل أكثر هدوءًا ومنظور أوسع، رأى كيف يمكنه تحويل هذه الهواية إلى فرصة عمل؛ وقام بذلك. اليوم لديه المال الإضافي الذي شعر دائمًا بأنه في حاجة إليه.

لقد مررنا جميعًا تقريبًا بعملية مماثلة في محاولة لحل المشكلات التي ظهرت في حياتنا. يطلق أحد أصدقائي على هذه العملية اسم "تأثير كرة الثلج". بينما نفكر في مشكلة ما، فإنها تنمو في أذهاننا. مع نموها، نعتقد أن المشكلة قد تفاقمت لأننا نراها الآن بشكل أكثر تفصيلًا و"وضوحًا". نظرًا لأننا نرى أجزاء من المشكلة أكثر مما رأينا من قبل، فإنها تنمو بشكل أكبر، لذلك نخبر أصدقاءنا وعائلاتنا عنها. سرعان ما سيتفقدون معنا. الآن لدينا مشكلة بالفعل!

قال أينشتاين ذات مرة: "إن حل مشكلة ما لن يطرأ أبدًا من نفس مستوى الفهم الذي أوجدها في المقام الأول". أعتقد أن ما قصده هو أننا بحاجة إلى الابتعاد عن المشكلة من أجل رؤية الحل. الابتعاد هو طريقة أخرى لقول: "توقف عن التركيز عليها".

ربما تكون قد مررت بتجربة التفكير في شيء بشكل استحواذي، في محاولة صادقة للعثور على إجابة. فكرت في الأمر مرارًا وتكرارًا، وفي النهاية استسلمت ونظرت من النافذة ولاحظت المناظر الجميلة أو غمرت نفسك في حوض الاستحمام للاسترخاء. في تلك اللحظة بالذات، جاءك الجواب. تقول مبتهجًا: "ها هو! هذا هو الجواب الذي كنت

أنتظره". لسوء الحظ، كما ذكرت في بداية هذا الكتاب، ربما تكون قد افترضت خطأً أن الفكر الاستحواذي هو الذي أوجد الإجابة في النهاية. هذا ليس صحيحًا! جاءت الإجابة من خلال مصدر حكمتك -مكان يتجاوز تفكيرك- من الشعور المؤقت بالقناعة والاسترخاء. أنت كنت تعرف الحقائق بالفعل وكانت لديك كل البيانات التي تحتاجها. ما فعلته في النهاية كان تمهيد الطريق لظهور الإجابة. لقد توقفت عن وضع العراقيل لنفسك!

تعمل عملية عدم التفكير كثيرًا في المشاكل بشكل جميل في مواقف الزواج أو العلاقات. لقد رأيت العديد من الأزواج الذين يتشاجرون ويتشاحنون لسنوات على نفس الأشياء. بشكل فردي، سيعترف كل شخص بقضاء قدر هائل من ساعات يقظته في التفكير في مدى سوء زواجهما. لم يكونوا يعرفون أن اهتمامهم بهذه الأفكار جعل من المستحيل أن يحظوا بزيارة جيدة: كان تركيزهم الرئيسي على مدى سوء الزواج. قضى هؤلاء الأزواج سنوات عديدة في إتقان فن الزواج السيئ في رؤوسهم؛ لقد استعرضوا نفس الأمور مرارًا وتكرارًا في محاولة "لتقويم بعضهم البعض".

تقريبًا دون استثناء، الأشخاص الذين يتعرضون لفهم عملية الفكر قادرون على رؤية هذه الديناميكية وتحسين علاقاتهم على الفور تقريبًا. فهمهم الجديد ليس له علاقة بالتظاهر بأن الأشياء لا تزعجهم بقدر ما يتعلق بفهم سبب انزعاجهم منها في المقام الأول. إنه يتعلق بإيجاد حلول منطقية للمشاكل اليومية.

تصبح مشاكلنا مصدرًا رئيسيًا للمحادثات

التركيز على مشاكلنا ليس إلا عادة سيئة. لقد اعتدنا للغاية على التفكير في "ما يسير على نحو خاطئ" لدرجة أن صارت مشاكلنا مصدرًا رئيسيًا للحديث مع الآخرين. التركيز على شيء يزعجنا، مهما كان، لن يجعلنا نشعر بأننا أفضل حالًا. إذا شعرنا بأن شخصًا ما قد أساء معاملتنا بطريقة ما، فإن الحديث عن ذلك الأمر لن يفيد. إذا مررنا بـ "يوم سيئ" في العمل أو في المنزل، فإن التفكير فيه لن يفيد. إذا بدت الظروف ميئوسًا منها، فإن التركيز عليها

لن يفيد. ما سيساعد هو زيادة الحالة الشعورية الإيجابية في أنفسنا من خلال عدم التركيز على المشاكل، عدم منحها الطاقة والاهتمام الذي تحتاج إليه لتنمو في أذهاننا، الأمر الذي يجعلها تبدو أسوأ فقط. نحن لا نفعل هذا لتجنب مواجهة المشاكل ولكن لإفساح المجال أمام الحلول لتنمو.

"الموقد الخلفي" يمنحك الجواب

في بعض الأحيان، يعني حل مشكلة أن لدينا سؤالاً يدور في ذهننا نحتاج إلى إجابة له. ربما نحتاج إلى أن نتخذ قرارًا مهمًا أو أن نقرر بين خيارين متكافئين ظاهريًا. استخدم "الموقد الخلفي" لمساعدتك.

يتمتع كل منا بإمكانية الوصول إلى "الموقد الخلفي"، وهو مكان هادئ في زوايا التفكير حيث يمكن للإجابات والحلول أن تنمو وتتطور؛ دون تدخل الفكر المفرط.

استخدام الموقد الخلفي بسيط للغاية. تخبر نفسك بأنك في حاجة إلى إجابة عن سؤال معين ضمن إطار زمني محدد. بعد ذلك، بدلاً من إجهاد ذهنك للحصول على الإجابة، تعتمد أن تنسى أمرها! تلقائيًا، مثل السحر، سرعان ما ستقفز إجابة في رأسك. قد تتفاجأ تمامًا وتُسر عندما تكون الإجابة التي تحصل عليها أفضل بكثير من الإجابة التي كنت ستأتي بها من المعاناة مع السؤال. جرب هذه العملية؛ ستُسر كثيرًا لقيامك بذلك!

استخدم هذا الأسلوب عندما تحاول أن تقرر إلى أين ستذهب في العطلة. استوعب الحقائق، بما في ذلك التكاليف، ثم أخبر نفسك بأنك ستتخذ قرارًا خلال اليوم. عند تلك المرحلة، انسَ عطلتك وجميع المعلومات المرتبطة بها. سيقوم الموقد الخلفي بمعالجة البيانات وسرعان ما ستظهر الإجابة التي تريدها.

"عامل الوقت" في التعافي من الأحداث المؤلمة

إذا نظرنا إلى الطريقة التي يتغلب بها معظم الناس على المشاكل، إلى حد كبير يبدو أن الطريقة الأكثر شيوعًا هي "مرور الوقت". لقد تعلمنا أن نصدق أن "الوقت يداوي كل الجراح". وفي حين أن هذا قد يكون صحيحًا جزئيًا، فمن المهم أن نفهم الطبيعة الحقيقية لمرور الوقت. بمجرد القيام بذلك، يمكننا تقليل الوقت بين اختبار الأحداث المؤلمة والتغلب عليها بشكل كبير.

إذا اختبر عشرة أشخاص وضعًا مماثلًا، سينسى كل منهم صدمته في إطار زمني مختلف. لنفترض أن هؤلاء الأشخاص العشرة تعرضوا لحادث سطو مسلح في أحد البنوك، ولم يتعرض أي منهم للسرقة، ولكن تم احتجاز كل منهم تحت تهديد السلاح بينما كان المجرمون يسرقون الأموال من خزانة البنك.

بعض من الأشخاص العشرة (ربما يكون القليل جدًا منهم) سيتجاوزون الحادث المؤسف باعتباره حطًا سيئًا، وبعد التشاور مع الشرطة، سيعودون إلى روتين حياتهم اليومي. سيكونون ممتنين لأنهم لم يصابوا بأذى. سيستمر الآخرون في الشعور بالخوف لأيام أو حتى أسابيع وسيحتاجون إلى أخذ إجازة من العمل والالتزامات اليومية الأخرى. سيكون هناك آخرون لم يستطيعوا ببساطة نسيان الحادث وسيعتقدون أنه سبب استمرار شعورهم بالاضطراب. قد يستغرق الأمر سنوات ليعودوا إلى حالتهم الطبيعية (هذا إن عادوا على الإطلاق). سيتحدثون عن الحادث، أو يركزون عليه، أو يفكرون فيه، أو يبقون أنفسهم مستيقظين في الليل، أو حتى يطلبون المساعدة من أخصائي الصحة النفسية. سيقول لك هؤلاء الأشخاص بأن "التغلب على شيء صادم هكذا يستغرق وقتًا طويلاً".

لماذا يستطيع بعض الناس تجاوز الأحداث المؤسفة، بينما البعض الآخر يطيل التفكير فيها ويستغلها كذرائع لتثبيط حياتهم وشل حركتها؟ الجواب البسيط عن هذا السؤال هو أن بعض الناس يفهمون الفكر والذاكرة بشكل أفضل من غيرهم. يفهم بعض الناس أنه عندما نفكر في شيء ما، سواء كان ذلك في الماضي أو المستقبل، فإن تفكيرنا سيعيد إحياء ما

نفكر فيه، أيًا كان، كما لو كان يحدث الآن. كلما أدخلنا المزيد من التركيز والتفاصيل في الأمر، بدا أكثر واقعية.

مرور الوقت ليس له علاقة بمساعدتنا في تخطي شيء ما، بخلاف تشجيعنا على نسيانه. لا يوجد مقدار محدد مسبقًا من الوقت يسمح لنا بنسيان أي شيء. بمجرد أن نفهم ديناميكيات الفكر، يمكننا أن نرى أن كل الذكريات هي مجرد ذكريات، سواء حدث بعضها قبل ثماني سنوات أو قبل ثماني دقائق. إذا كان مرور الوقت هو العامل الحاسم، فسيتخطى الجميع الأمور خلال نفس الفترة الزمنية. لكننا نعلم أن هذا لا يحدث.

هذا الفهم له آثار عملية هائلة. في حين أننا بمجرد أن نضع إطارًا زمنيًا زائفًا للتعافي من الوضع، يمكننا الآن أن نرى أن الأمر متروك لنا لتحديد طول أو قصر المدة التي سيستغرقها هذا الأمر. على سبيل المثال، إذا خضنا شجارًا مع شخص ما، فلا يوجد إطار زمني محدد مسبقًا يمكننا فيه توقع تخطي الشجار والمسامحة. إذا كان الأمر عادة ما يستغرق منا أسبوعًا لتخطي الجدل، فهذا يعني أننا سنتوقف عن التفكير في الأمر بعد أسبوع من الشجار. بما أن الحادث بأكمله قد انتهى ويدور الآن فقط في أذهاننا، إذا أردنا، يمكننا التوقف عن إيلاء الانتباه لتفكيرنا في الشجار بعد عشر دقائق من انتهائه. بمجرد أن نختبر كم هو لطيف أن نعيش في حالة عاطفية إيجابية، ستقل جاذبية التمسك بالأفكار السلبية شيئًا فشيئًا.

ماذا عن مشاكلنا من حيث صلتها بماضيها؟ إذا كانت المشاكل أو الإيذاءات القديمة غير حقيقية الآن إلا في ذاكرتنا، فلماذا يتعين عليها الاستمرار في شل حركتنا في الوقت الحاضر؟ لا يتعين عليها ذلك! أي شيء مررنا به -سواء كان نشأتنا مع أبوين متطلبين، أو مرورنا بطلاق مؤلم، أو صعوبة مالية، أو إساءة المعاملة في الطفولة، أو أي شيء آخر- لا يجب أن يمنعنا من الاستمتاع بحياتنا الآن، أي، إذا فهمنا أن ذاكرتنا هي التي تحمل هذه الأحداث عبر الزمن، ولا شيء آخر. إذا استطعنا أن نتعلم التوقف عن السماح لأفكارنا بإخافتنا، فسنكون في طريقنا إلى حياة أكثر سعادة بغض النظر عما توجب علينا خوضه.

إن قدرتنا على نسيان مشاكلنا، من خلال فهم عملية الفكر، وليس مرور الوقت، هي التي تحررنا من ظروف ماضينا.

إذا كنا، من أجل تخطي الأمور، نعتمد فقط على مرور الوقت وليس على إرادتنا الحرة وقدرتنا على التفكير (أو عدم التفكير)، فسنكون قد أقمنا علاقة "السبب والنتيجة". إذا اعتقدنا أن التعافي من حدث ما سيستغرق مقدارًا محددًا مسبقًا من الوقت، فذلك الأمر سيضمن تعاستنا، لأن المواقف الخارجة عن إرادتنا ستستمر في الحدوث. عندما نضع الأطر الزمنية الاعتبارية، فإننا نؤكد صحة الاعتقاد بأنه يجب علينا أن نخاف من الفكر وأنها ضحايا ماضينا وما نفكر فيه. ومع ذلك، ليس من الضروري أن يكون هذا صحيحًا.

هناك فرق مهم بين فهم الفكر وإنكاره. إن فهم قدرتنا على التفكير يسمح لنا بأن نرى أن الفكر، في حد ذاته، غير مؤدٍ. حقيقة أن هناك شيئًا ما يتبادر إلى أذهاننا لا يجعله بالضرورة يستحق اهتمامنا. من ناحية أخرى، يشير الإنكار إلى نوع من التظاهر بأننا لا نفكر في شيء ما، أو أن المشكلة لا تزعجنا. ليس هناك علاقة بين الأمرين. إذا فهمنا عملية التفكير، فإننا نتحرر من آثارها السلبية علينا. ولكن إذا أنكرنا أننا نفكر في شيء ما أو أن هناك شيئًا ما يزعجنا، فسنظل نشعر بآثار الأفكار التي ننكرها. ليس هناك هروب من الفكر؛ هناك فقط فهم.

يمكننا أن نرى مجددًا أهمية الشعور بالسعادة؛ ذلك الشعور بالسلام والقناعة الذي يأتي من العقل الهادئ. في تلك الحالة الشعورية الأكثر إيجابية، لا يكون حل المشكلات بنفس الصعوبة التي كان عليها من قبل على الإطلاق.

الفصل التاسع

السعادة

**"يكون الناس تقريبًا سعداء بقدر
ما يقررون أن يكونوا كذلك".**

- إبراهيم لينكون

السعادة حالة عاطفية، وليست مجموعة من الظروف. إنها شعور بالسكون يمكنك دائمًا تجربته والعيش فيه، وليس شيئًا عليك البحث عنه بعيدًا جدًا. في الواقع، لا يمكنك أبدًا أن تجد السعادة من خلال "البحث"، لأنه في اللحظة التي تفعل فيها ذلك، فإنك تشير ضمنيًا إلى أنها موجودة خارج ذاتك. السعادة لا توجد خارج ذاتك. إنها شعور؛ الشعور الطبيعي بأدائك النفسي الصحي الفطري.

عندما تفهم وتتعلم كيف تتدفق مع أدائك النفسي، يمكنك الوصول إلى ذلك المكان داخل نفسك حيث يوجد السكون بالفعل. يمكنك عندئذ أن تتوقف عن محاولة أن تكون سعيدًا وأن تكون سعيدًا ببساطة. حتى عندما تكون ظروفك أقل من مثالية، لا يزال من الممكن الوصول إلى الشعور بالقناعة، لأن الشعور يأتي من داخلك، وليس من الخارج.

لكن، إذا كنت لا تفهم أداءك النفسي، فلن تكون سعيدًا، مهما كانت ظروفك رائعة. ستستمر في الاهتمام بأفكارك السلبية، كما فعلت في الماضي، وستظل تشعر بالآثار المؤلمة لتفكيرك.

المبادئ الواردة في هذا الكتاب تشير مباشرة إلى السعادة. إنها تمنحك فهمًا لكيفية إبقاء عقلك متزامنًا مع الشعور بالسعادة، وتحذرك من مدى سهولة قيام عقلك بسحبك بعيدًا عن

حالة القناعة هذه، إذا كنت تصر على اتباع حبال أفكارك السلبية لإحداث "الهجمات الفكرية".

السعادة تكمن في اللحظة الحاضرة

السعادة هي الآن. إنها فطرية. إنها تحدث عندما تسمح لعقلك بالراحة، عندما تبعد محور اهتمامك عن مخاوفك ومشاكلك، وبدلاً من ذلك تسمح لعقلك بالاسترخاء والبقاء هنا في هذه اللحظة. أنا لا أقصد "الاسترخاء" بمعنى الكسل واللامبالاة، إنما بمعنى السماح لعقلك بتلقي المعلومات؛ ثم السماح لها بالتدفق خارجاً مرة أخرى دون التمسك بها لتحليلها. إذا كنت تتلقى المعلومات والمحفزات بهذه الطريقة، يمكنك الحفاظ على الحالة الشعورية الألف، والسعادة بالمهام التي تقوم بها. بمجرد أن تفهم أدائك النفسي، ستعرف أن استرخاء العقل هذا ليس كسلًا؛ إنه ذكاء. فقط في الحالة الشعورية الألف، وليس في حالة الانفعال، يمكن أن تظهر إجابات جديدة للمشاكل القديمة. تسمح لك السعادة برؤية المعلومات بطرق جديدة ومبتكرة واتخاذ قرارات عقلانية وثمرية في الوقت المناسب؛ تسمح لك بالاستمتاع بتقلبات الحياة، بدلاً من الصراع معها، وتحفز حكمتك وحسك السليم على الظهور.

إن الخروج بنظريات توضح سبب كونك (أو تصرفك) بطريقة معينة، أو الخوض في ماضيك للكشف عن الذكريات المؤلمة لن يجلب لك السعادة. سوف يأخذك بعيداً عن السعادة؛ بعيداً عن الاتجاه الذي ترغب في أن تتجه إليه. إن الإفراط في التفكير في ماضيك ومشاكلك سيقنعك بأن لديك، في الواقع، أسباباً وجيهة تجعلك مستاءً وتعيساً.

لكنك لا تريد أن تكون تعيساً. ولقد رحل ماضيك. إنه ذكرى غير مؤذية تحملها عبر الزمن من خلال تفكيرك. كان حقيقياً آنذاك، لكنه ليس كذلك الآن. يمكنك التعلم من ماضيك، ولكن من الخطأ أن تخوض باستمرار في ماضيك أو تفرط في تحليل حياتك بحثاً عن السعادة.

إذا كان هذا الأمر ناجحًا، لكنت سعيدًا بالفعل! كم مرة حاولت دون جدوى أن تفكر في طريقك إلى السعادة؟

من تفضل أن تكون؟ الشخص "أ"، الذي كان ماضيه مؤلمًا ولكن توصل إلى فهم الفكر وتأثيراته عليه؟ أو الشخص "ب"، الذي كانت حياته المبكرة شبه ساحرة، ومع ذلك يركز الآن على تلك العناصر القليلة من ماضيه التي كانت أقل من مثالية، والذي يصدق تلك الأفكار إلى درجة السماح لها بإحباطه؟ الشخص "أ"، على الرغم من ماضيه المؤلم، قادر على أن يعيش حياة كاملة الوظائف وسعيدة للغاية، بينما الشخص "ب" يتعذب، ليس بسبب حياته كما هي الآن، ولكن بسبب أفكاره التي يأخذها على محمل الجد للغاية. الشخص "ب"، على الرغم من حياته الرائعة ظاهريًا، فإنه متجه لا محالة لسنوات من التعاسة والعلاج والمهدئات.

إذا كنت تفكر كثيرًا أو تتحدث إلى الآخرين حول كيف أن شخصًا ما "ارتكب خطأ في حقك"، فلن تشعر بالسعادة. إذا كنت تفكر دائمًا في كم ستتحسن حياتك بمجرد أن يكبر الأطفال، أو بمجرد أن تتزوج، فلن تشعر بالسعادة أيضًا. هذا لا يعني أنه لا يمكنك أو لا يتعين عليك التفكير في هذه الأمور (أو غيرها). لكن إذا شغلت بالك أكثر من اللازم بهذه الأفكار، ستضحي بأقوى شعور بالهناء؛ الشعور المتأصل بالسعادة الذي ولدت به ولا يزال بإمكانك الوصول إليه.

السعادة والرغبة

الترقب شعور أفضل من القلق؛ لكنه ليس السعادة. التفكير في المستقبل وتحديد الأهداف أمر جيد، لكن لا تخلط بينه وبين الشعور بالسعادة البسيط وغير المعقد وغير المشروط: الشعور بالامتنان الآن دون سبب سوى حقيقة أنك على قيد الحياة.

في بعض الأحيان قد تشعر بلحظة أو اثنتين من السعادة فور حصولك على شيء تريده. غير أنه على عكس الرأي السائد، هذا لم يحدث لأن رغبتك قد أُشبعَت ولكن لأنك صرفت انتباهك عما لم يكن لديك. في اللحظة التي تغير فيها نهجك فجأة وتعيد محور انتباهك إلى شيء آخر تريده أو لا تملكه، ستفقد إحساسك بالهناء وتشعر بالاستياء. سيبدأ عقلك مجددًا في البحث عن شيء خارج نفسه لينال الرضا؛ مما يديم دورة التعاسة.

إذا كان الحصول على رغبة - أي رغبة - يمكن أن يكون سببًا للشعور بالسعادة، فسنكون جميعًا سعداء بالفعل. لكن تذكر المرات التي لا تحصى التي تلقيت فيها ما تريد، ولم تظل سعيدًا. أنا لا أتحدث عن تجنب الأهداف أو الرغبات. يجب أن تأتي السعادة في المرتبة الأولى. أي شيء ينشأ من هذه السعادة هو شيء رائع، لكن الرغبة المشبعة وحدها لا تحقق السعادة.

السعادة مقابل التنفيس عن العواطف

أحيانًا نقوم بمحاولات عائرة لتحقيق السعادة من خلال التحدث عما هو خطأ، والراحة المؤقتة التي نشعر بها فيما بعد تكون من خلال التنفيس عن العواطف. يحدث هذا في نهاية حدث مثل إزاحة شيء ما عن كاهلنا أو توبيخ صديق ما. بانج! أيًا ما كان يزعجنا قد انتهى؛ تصبح أذهاننا صافية للحظة ونشعر بتحسن. لكن هذه العملية تشبه خبط رأسك بالحائط حتى تشعر بتحسن عندما تتوقف. ليس هناك شك في أنك ستشعر بتحسن، لكن ألن يكون من الأسهل ألا تخبط رأسك؟

الفرق بين السعادة والتنفيس عن العواطف هو: أن الشخص السعيد سيتغاضى عن الأفكار السلبية المتعلقة بصديقه لأنه يعلم أن تلك الأفكار ستذهب وتجيء حسب حالته المزاجية. لديه دائمًا خيار التحدث إلى صديقه في وقت لاحق إذا كانت أفكاره صحيحة، ولكن الحل الأفضل الآن هو تصفية ذهنه والاستمتاع بصحبة صديقه. إنه يريد أن يكون سعيدًا، ولا يريد أن يعكر صفو الشعور الجيد الموجود في الصداقة.

غير أن الشخص الذي يعتمد على التنفيس عن العواطف يريد إزاحة أفكاره عن كاهله في أسرع وقت ممكن، فقد كانت لديه بعض الأفكار السلبية عن صديقه ويشعر بأنه من المهم "إطلاقها". بالنسبة له، فإن الصدق مع مشاعره أمر مهم للغاية. لا يهم مستوى حالته المزاجية - لديه أفكار سلبية عن صديقه ويجب أن يخبره الآن! يريد أن ينتهي من الأمر فورًا - فإنه يريد أن يكون "مُصيبًا".

"لكنني فقط صادق تجاه مشاعري".

التحلي بالصدق تجاه مشاعرك أمر نسبي. هل أنت صادق في حالة مزاجية متدنية بعد أن أزعجتك أفكارك الخاصة، أم أنك صادق من منطلق السعادة والحكمة؟ هذا التمييز مهم جدًا لأن حياتك، وكل شيء فيها، سيبدو مختلفًا تمامًا اعتمادًا على مستوى هنالك. أعرف العديد من الأشخاص (بمن فيهم أنا) الذين كانوا أبطالًا في الاعتقاد بأنهم كانوا "صادقين"، ليكتشفوا فقط أن الصدق هو خاصية نسبية للغاية. الأشياء ذاتها التي تعذبنا في الحالة العاطفية المضطربة لا تزعجنا على الإطلاق في الحالة العاطفية الأعلى والأكثر سرورًا.

إلى أن تستوعب هذا المفهوم، قد تشعر بالحاجة إلى التجاوب مع كل فكرة سلبية تدخل عقلك؛ باسم الصدق. لكن يمكنك التوقف عن الاستجابة للسلبية وانتظار ظهور شعور أطف قبل التصرف بناءً على أفكارك. إذا استطعت الانتظار، فستجد أن العديد من أفكارك السلبية، إن لم يكن كلها، ستتبدد، وستجد نفسك تقول أشياء لنفسك: "يا لغبائي، إنه ليس رجلًا بذلك السوء. ماذا دهاني؟" وغير ذلك. سيتاح لك أيضًا قدر أكبر بكثير من الوضوح والحكمة والحس السليم لاتخاذ القرارات.

لا تربط سعادتك بشروط

لا يمكن أن تحدث السعادة عندما نضع مصدرها خارج أنفسنا. بمجرد أن نفترض أن هناك شروطًا معينة يجب تلبيتها لكي نتمكن من الشعور بالسعادة، يكون قد فات الأوان لاختبارها. يختبر معظمنا بالفعل لحظات عابرة من السعادة، لكن ندعها تفوتنا دون التنبيه الواجب. نعجز عن التعرف على الشعور بالسعادة على حقيقته ونتركه عن غير قصد ينجرّف بعيدًا مع أفكارنا. نفعل هذا لأننا نبحث دائمًا عن السعادة في مكان آخر.

كلما ربطت سعادتك بشروط، فإنك لن تختبرها. نفس العملية الذهنية التي تربط سعادتك بنتيجة محددة ستكرر العملية بمجرد الحصول على هذه النتيجة. المرأة التي تعتقد أن الزواج سيجعلها سعيدة، ستضع بعد ذلك شروطًا جديدة يجب تلبيتها بمجرد إتمام الزواج. قد تعتقد بعد ذلك أن الأطفال سيكونون الحل؛ شراء منزل، أو الترقية، أو أي شيء آخر. بمجرد ترسيخ هذه النزعة، يتساءل القليل من الناس عن نتائجهم السيئة. لماذا لسنا سعداء بعد؟

عندما تدرك الشعور بالسعادة عند تواجده، ستدرك أن هذا الشعور هو ما كنت تبحث عنه طوال الوقت. الشعور لا يقود إلى مكان آخر؛ إنه الهدف وليس الوسيلة للوصول إلى الهدف. إذا فهمت عروس المستقبل أن سعادتها تأتي أولاً من الداخل، يمكنها اتخاذ قرار الزواج أو عدم الزواج من منطلق الحكمة، وليس من منطلق العوز. إذا كانت سعيدة بالفعل، فسيكون الزواج سعيدًا أيضًا. إذا قرر الزوجان بعد ذلك إنجاب الأطفال، فسوف يكبر الأطفال في بيئة سعيدة دون أن يقعوا تحت ضغط أن يكونوا مصدر سعادة شخص ما. سيكون الشيء نفسه صحيحًا طوال حياة أي شخص سعيد. تولد السعادة وجودًا سعيدًا وطريقة مبهجة للنظر إلى الحياة.

لن نحافظ على شعورك بالقناعة إذا كان ذلك يعتمد على طقس أو أسلوب ما؛ إذا ربطت سعادتك بفعل شيء صحيح، فغالبًا ما ستجد نفسك محببًا. لقد عرفت العديد من الأشخاص الذين قالوا: "أنا أفعل كل شيء بشكل صحيح؛ لماذا أنا بائس للغاية؟". الأسباب هي نفسها دائمًا. إذا كانت ممارسة التمارين الرياضية هي "أسلوبك"، فماذا سيحدث إذا

كنت لا تستطيع ممارسة التمارين الرياضية؟ والأهم من ذلك، ممارسة التمارين الرياضية لا تساوي السعادة. إذا كانت كذلك، فسيكون كل الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية سعداء طوال الوقت؛ لكنهم ليسوا كذلك. هذا لا يعني أن الأساليب سيئة، ويمكن أن تكون مفيدة لعدة أسباب مختلفة. لكن الأساليب في حد ذاتها لا تملك القوة لتجعلك سعيدًا. يمكن أن تساعدك الأساليب في الوصول إلى أهداف معينة، لكنها لا تحقق الشعور بالسعادة.

السعادة شعور وليس نتيجة

عندما تفهم أن السعادة ليست سوى شعور، يمكنك أن تساعد على النمو والحفاظ على نفسه عندما تشعر به. عندما تصب اهتمامك على شعورك بالسعادة، ستلاحظ أن ذهنك صافٍ نسبيًا؛ وأن تفكيرك منتشر. إذا كنت تفكر على الإطلاق، فإنك تفكر بالمهمة المطروحة فقط، وليس بالنتيجة أو بالتقييم الذاتي. هذا لا يعني أنك لا يجب أن تفكر؛ في الواقع، في الحالة الشعورية الألف هذه، يكون لديك وصول كامل إلى أفضل تفكير لديك وحكمتك وحسك السليم. في الحالة الشعورية الألف هذه، يكون عقلك حرًا؛ لا يركز بشكل مفرط على محتوى تفكيرك.

في هذه الحالة العاطفية (المتاحة لأي شخص في أي وقت) من الممكن الحفاظ على سعادتك، حتى لو كانت الأشياء من حولك لا ترضيك. السعادة شعور وليست نتيجة. اعرف ما يجب أن تبحث عنه وستكون قادرًا على البقاء في هذا الشعور، بدلًا من فقدته والاستمرار في البحث في مكان آخر.

بينما تختبر الشعور بالسعادة، لا تفكر فيه. إذا فعلت ذلك، سيتحرك. إذا فهمت ديناميكيات عقلك، فلن تكون هذه مشكلة. عندما تتعرف على السكينة في حياتك بهدوء، فإنها ستبقى معك لفترات أطول من الوقت. وعندما تفقد هذا الشعور، فإنه سيعود بسرعة أكبر. المفتاح هو فهم الديناميكية، وليس التفكير فيها؛ لاحظ الشعور فقط دون تحليله. التفكير يتطلب جهدًا، مهما كان بسيطًا. السعادة لا تتطلب جهدًا على الإطلاق. في الواقع، الأمر يتعلق بترك

التعاسة أكثر مما يتعلق بالسعي وراء السعادة. "الترك" ليس أكثر من صرف انتباهك عما تفكر فيه أيًا كان؛ ليس بالقوة ولكن بسهولة.

"السعادة تنبع من الداخل" هي عبارة مبتذلة، لكنها حقيقية. السعادة هي الطريق، الإجابة الوحيدة التي تحتاجها. عندما تفهم العملية الذهنية الخاصة بك، سترى وتشعر بالجمال في الحياة بشكل طبيعي. عندما تكون في حالتك الشعورية الإيجابية، ما كان يبدو في يوم من الأيام ملحًا ومزعجًا يبدو غير مهم. والجمال البسيط في الحياة الذي اعتبرته أمرًا مفروغًا منه لفترة طويلة للغاية -الأطفال الذين يلعبون في الجوار، النسيم العليل، الأشخاص الذين يمدون يد العون للآخرين- تراه الآن بعيون جديدة ممتنة. عندما تكون السعادة هدفك، يمكنك اختبارها بغض النظر عن محيطك. عندما تفهم كيفية تحقيق قناعتك، لن تختار بعد الآن التفكير في الأفكار التي تأخذك بعيدًا عن هذا الهدف الرائع.

السعادة هي الآن. حياتك ليست بروفة نهائية لوقت لاحق؛ إنها هنا، الآن. الجودة غير المرئية للسعادة التي كنا نبحث عنها جميعًا موجودة هنا في هذا الشعور.

الفصل العاشر

العادات والإدمان

العادة هي فكرة قبلتها على أنها حقيقة.

- ريتشارد كارلسون

في كتاب سابق، Everything I Eat Makes Me Thin، ناقشت كيف تنشأ عادة معينة (الإفراط في الأكل) وتتحول إلى مشكلة. قصدي هنا أكثر عمومية. آمل بعد قراءة هذا الفصل أنك ستفهم العادات بطريقة ستساعدك، مهما كانت عاداتك. لقد استخدمت كلمتي "العادة" و"الإدمان" بالتبادل هنا لوصف أي سلوك ستنخرط فيه، والذي وإذا كان لديك خيار، ستفضل عدم الانخراط فيه.

نظرًا لأن جميع العادات تنشأ بطريقة متطابقة، فإن العادات المحددة التي تعمل بها ليست مهمة. المهم هو أن تبدأ في رؤية مصدر العادات والطريقة الأكثر فعالية للتخلص منها باعتبارها مصدرًا للضغط في حياتك.

السعادة شعور إيجابي يتواجد بداخلك، ولقد تناولنا في هذا الكتاب كيفية إزالة العوائق النفسية التي تحول دون الوصول لهذه السعادة. عندما تعيش في هذه الحالة العاطفية الإيجابية، يصبح لديك شعور بالتوازن والراحة. كل مرة تخسر فيها هذا الشعور الإيجابي، فإنك تحاول عن قصد أو بغير قصد استعادته. تخبرنا ديناميكيات الأداء النفسي الصحي بأنك تستعيد شعورك الإيجابي من خلال إطلاق الأفكار التي تبعد مشاعرك الجيدة. عندما لا تفهم ديناميكيات عقلك، فإنك تحاول براءة استعادة شعورك الإيجابي من خلال المصادر الخارجية؛ والتي يمكن أن تكون بداية للعادات السيئة. بعض من البدائل الشائعة

للحالة العاطفية القانعة هي تناول المواد المضرة، أو الإفراط في تناول الطعام أو التمارين الرياضية أو العمل. تتضمن بعض الأشكال الأقل وضوحًا الجدل والشجار وإثبات نفسك والسعي لنيل القبول.

أدرك السكينة في حياتك

سواء كان إدمانك يأخذ شكل السعي لنيل القبول أو تناول شيء مضر، فإن الخطوة الأولى للتعافي هي إدراك السكينة في حياتك. السكينة أو القناعة هي الأرض الخصبة للتغيير الإيجابي. إن نقيض السكينة، وهو انعدام الأمن، هو الأرض الخصبة للإدمان. إذا كنت تتمتع بالسكينة، فإن التخلص من العادات السيئة أمر ممكن وممتع على حد سواء، دون سكينة، يكون التغيير صعبًا، ويكاد يكون مستحيلًا. وبالتالي، فإن أي محاولة لعلاج الإدمان دون اكتساب الشعور بالقناعة أولاً هي بمثابة إنقاذ زورق يتسرب إليه الماء. يمكنك البقاء طافيًا ولكن من خلال العمل الشاق والمتسق بشكل غير منطقي.

لا يمكن المبالغة في أهمية الحاجة المتأصلة للبحث عن شعور إيجابي في حياتنا. أعتقد أنها أهم جزء في حياتي. دون حالة عاطفية إيجابية، أشعر بالخواء والوحدة؛ لا يكون لدي أي شيء. سأفعل أي شيء يتطلبه الأمر، حتى لو كان شيئًا مضرًا لي وللآخرين، لملء ما بداخلي من خواء. هذا الخواء هو أصل كل أنواع الإدمان والعادات، وكما أن سبب كل أنواع الإدمان هو نفسه، كذلك يكون الحل. حلي هو الوصول إلى أدائي النفسي الصحي؛ ذلك الشعور اللطيف بالقناعة الذي يخبرني بأن لدي بالفعل ما أريده من الحياة.

يمكن دائمًا إسناد العادات إلى تفكيرك. إذا كنت تفكر في شيء ما، الطعام، على سبيل المثال، فإن أفكارك ستولد شعورًا بداخلك يسمى "دافع". هذا الشعور القوي يثير فيك الرغبة في إشباع ذلك الدافع - في حالة الطعام - من خلال تناول الطعام.

أصرف انتباهك عن عاداتك

سيخبرك الحس السليم بأنه كلما فكرت في شيء ما، ازداد نمو تلك الأفكار في ذهنك وأصبحت حقيقة. على الرغم مما ينص عليه الحس السليم، فإن العديد من مراكز التعافي من الإدمان والمتخصصين في علاج الإدمان لن يجعلوك تفكر في الكثير بخلاف إدمانك. يجعلونك تذكر نفسك -والآخرين- بمشكلك عدة مرات في اليوم. ينصحونك بالتفكير والتحدث عما يعنيه أن تكون مدمناً.

السبب الذي يدفع متخصصي علاج الإدمان هؤلاء إلى جعلنا نركز على مشكلتنا (عادتنا) هو منعنا من إنكار حقيقة أن لدينا بالفعل مشكلة. وفي حين أنهم غالباً ما ينجحون في تحقيق هذا الهدف، فإن الفعل المتمثل في التركيز على المشكلة أو العادة سيجعلها تنمو في أذهاننا وتبدو أكثر جساماً، وأصعب في الحل. لذلك، في حين أن التركيز يبعدنا عن الإنكار، فإننا نثبت أيضاً شدة وتعقيد عادتنا، مما يؤكد أنه سيكون من الصعب التغلب عليها.

يوجد قاسم مشترك واحد عند جميع الأشخاص الذين يعانون من مشكلة الوزن تقريباً: أنهم يفكرون دوماً في الطعام. لا تنجح معظم برامج إنقاص الوزن في النهاية لأنها تشجع المشاركين على التركيز على الطعام؛ ماذا يجب أن يأكلوا، ومتى يأكلون، وكيف يأكلون، وأين يأكلون، والمقدار الذي يجب أن يأكلوه.

من أجل إنقاص وزنك، يجب أن تصرف انتباهك عن الطعام. يجب أن يشغل الطعام حيزاً أقل في تفكيرك؛ وليس أكثر. وينطبق الشيء نفسه مع أي عادة. إذا كنت تتجول طوال اليوم وتفكر في السجائر، فسيكون من الصعب جداً عدم التدخين. إذا واصلت التفكير في مدى كرهك لزوجتك، فسيكون من الصعب أن تشعر بالحب عندما تعود إلى المنزل. طاقتك دائماً تتبع انتباهك. إذا كان انتباهك موجهاً نحو الطعام، فهذا هو المكان الذي ستتجه إليه طاقتك.

هناك قول مأثور يقول: "لا تصب الزيت على النار". إذا كانت العادات هي نارك، فإن التفكير هو الزيت. كلما سكبت المزيد من الزيت على النار، زاد تأججها. وكذلك مع العادات؛ فكلما فكرت فيها، ستبدو أنها أصبحت أكبر.

ليس في نيتي أو من سلطتي التحدث باستخفاف عن أي مركز تعافٍ أو شكل من أشكال العلاج. هناك العديد من المراكز والبرامج الجيدة في جميع أنحاء العالم لمساعدة ملايين الأشخاص في جميع أنواع الإدمان. لكنني سأضيف شيئًا إلى البرامج. إن البُعد الخاص بعملية التعافي الضروري للتحرر من العادة السلبية هو الجزء الذي يتضمن التثقيف بشأن الصحة النفسية والقناعة والمشاعر الإيجابية، بالإضافة إلى أنماط الإدمان.

هناك طريقة للتحرر من عاداتك دون أن تنكر وجودها. هذا يحدث من خلال فهم كيف يتغذى الفكر على نفسه ليصبح واقعًا في ذهنك، ومن الناحية المعاكسة، من خلال فهم كيفية تحقيق حالة عاطفية ألطف وأكثر هدوءًا بشكل منتظم.

مراكز التعافي وأخصائيو علاج الإدمان محقون في التأكيد على أنك بحاجة إلى العزم للإقلاع عن العادات، خاصة تلك الشديدة منها. لكن هذا العزم لا ينبغي التفكير فيه بإمعان لحظة بلحظة، يومًا بعد يوم. إنما هو التزام عميق ولكنه لطيف تجاه نفسك لإيقاف القوة المدمرة في حياتك. إنها معرفة داخلية بأن الآن هو الوقت الذي تحتاج فيه للتوقف. بمجرد عقد هذا العزم الشخصي، فإنك لا تكون في حالة إنكار بعد الآن، إنما على طريق الحرية. الاستمرار في التركيز على عاداتك بشكل استحواذي في هذه المرحلة سيضرك أكثر مما سينفعك.

السعادة، والعزم، والفهم

المكونات اللازمة للإقلاع أي عادة هي السعادة والعزم والفهم. السعادة هي الأرض الخصبة التي تجعل التعافي ممكنًا، والعزم هو الالتزام الداخلي الذي يشير إلى هدفك، والفهم هو

الوسيلة التي تقودك إلى هناك.

يتيح لك فهم أدائك النفسي أن تفكر في شيء ما، حتى العادة التي أصبحت تمثل مشكلة، دون أن تأخذ أفكارك على محمل الجد للغاية لدرجة أن تخيف نفسك. عندما تكون قادرًا على مشاهدة أفكارك وعدم الانغماس فيها، يمكنك أن تكون أكثر لباقة في حالاتك المزاجية المتدنية وأن تكون حذرًا من نفسك أيضًا في هذه الحالات المزاجية المتدنية. استفد من مشاعرك السلبية باستخدامها كإشارات تحذير. إنها تنبهك إلى أنك تفكر بطريقة مختلفة ومن الممكن أن تتجه نحو التعاسة أو العادات المدمرة. ستتحدى بالحكمة لتري عاداتك السيئة على أنها ليست أكثر من أفكار سلبية توصلت إلى قبولها على أنها حقيقة.

لقد تعلمت خلال هذا الكتاب عن الطبيعة غير المؤذية حقًا الخاصة بأفكارك: التفكير هبة، وقدرة رائعة تمتلكها، لكنك لست بحاجة إلى أن تأخذ هذه الوظيفة أو محتوى أفكارك على محمل الجد أكثر من اللازم. لكي تصبح العادات غير مؤذية، يجب أن يُنظر إليها أيضًا على أنها ليست أكثر من مجرد أفكار تقبلها بلا داعٍ على أنها الواقع. لا داعي أبدًا للخوف من أفكارك.

لقد عدت الآن إلى نقطة البداية عند مناقشتي الأولى للفكر. الآن بعد أن فهمت الطبيعة الاعتبارية وغير المؤذية المحتملة للفكر - حقيقة أنه شيء نقوم به طوال الوقت - لا داعي لأن تقع ضحية له. إنها بالأحرى مسألة تحديد علاقتك بتفكيرك. هل ترى تفكيرك على أنه قدرة تمتلكها لتضفي معنى على حياتك، أم أنك تراه على أنه "الواقع" الذي يجب أن تخشاه وتستجيب له؟ إجابتك عن هذا السؤال ستحدد فاعليتك في التخلص من العادات كقوة مدمرة في حياتك. كلما زاد مستوى فهمك، أصبح الأمر أسهل.

إتقانك لهذا الفهم سيتيح لك إزالة العوائق النفسية التي تحول دون استمتاعك بأكثر حالاتك الطبيعية بحالة القناعة.

الفصل الحادي عشر

قائمة مرجعية لحياتك

إذا كنت تختبر أي شعور آخر بخلاف القناعة التي تنبع من فهم الذات، قد يكون من المفيد أن تطرح على نفسك الأسئلة التالية:

1. هل حياتي بهذا السوء حاليًا بالفعل، أم أنني فقط في حالة مزاجية متدنية؟

حالتنا المزاجية هي مصدر تجربتنا، وليس أثرها. إذا كنا نشعر بالسوء، فستبدو حياتنا أسوأ مما هي عليه بالفعل. إذا كنا نشعر بالاكئاب، فإن أفضل شيء يمكن أن نفعله هو أن نبطئ وتيرة تفكيرنا، ونصرف أذهاننا عما يدور فيها أيًا كان، وننتظر مرور هذه الحالة المزاجية، والبحث عن شعور أطف. سرعان ما ستبدو الحياة وكل ما فيها أفضل بكثير!

2. هل أتبع الطريق للتعاسة في محاولة للعثور على السعادة؟

إذا كنت أرغب في القيام برحلة من سان فرانسيسكو إلى نيويورك، فسوف أتوجه شرقًا، ولكن إذا ذهبت جنوبًا بدلاً من ذلك، فسوف أجد لوس أنجلوس؛ وهي ليست المكان الذي كنت أقصد الذهاب إليه. ينطبق نفس المبدأ على العثور على الشعور بالقناعة. إذا كنت تجد نفسك في أغلب الأحيان تعبر أو تفكر بشكل سلبي، فهذا ليس الطريق إلى السعادة. أي أفكار تبعدنا عن الشعور الإيجابي لا تستحق التفكير فيها أو الدفاع عنها. إذا كنت تريد أن تكون سعيدًا، فاتبع مشاعرك السعيدة، وليس مشاعرك التعيسة.

3. هل أقدم آرائني على مشاعري الإيجابية؟

دعونا نطرح على أنفسنا هذا السؤال: "هل أريد أن أكون على حق أم أريد أن أكون سعيدًا؟". عندما نأخذ آراءنا على محمل الجد للغاية لدرجة أنها تجلب لنا مشاعر الاستياء،

فإنها لا تستحق الدفاع عنها. من الممكن الحفاظ على معتقداتنا الصحيحة والقوية في الحالة الشعورية الإيجابية، وستحظى هذه المواقف باحترام أكبر من قبل الآخرين عندما تُظهر حالة عاطفية إيجابية.

4. هل أنا رد فعل للحالة المزاجية المتدنية لشخص آخر؟

من السهل أن ننسى أننا جميعًا لدينا تقلبات مزاجية. إذا تذكرنا أن كل شخص، حتى أطف شخص، لديه حالات مزاجية، فلن نتعامل مع هجماتهم علينا بشكل شخصي؛ فهي ليست موجهة إلينا. الحالات المزاجية هي حقيقة من حقائق الحياة. الجميع، أولئك الذين يعملون معنا والمقربون منا، سيختبرون تقلبات الحالات المزاجية. في الحالات المزاجية المتدنية، سيقول الناس ويفعلون أمورًا لن يتصوروها حتى في الحالات العاطفية الأعلى. هذا لا يعني أنه يجب علينا قبول الإساءة من الناس، بل أن نراعي الحقيقة النفسية للحالات المزاجية في أذهاننا وقلوبنا. عندما نقبل حتمية الحالات المزاجية، سنتوقف عن أخذها على محمل شخصي للغاية.

5. هل أخوض حربًا داخل رأسي؟

أغلب الجدالات تحدث داخل عقولنا، إما قبل أو بعد الحدث الفعلي. إذا كانت الأفكار التي تسبب الشعور بالاستياء دخلت رءوسنا، فإنها مجرد أفكار غير مؤذية؛ وليست هي الواقع. إذا كنا نخوض صراعًا، سيتم حله بسهولة أكبر عندما نكون في مستوى شعوري أعلى. نحن من ننتج أفكارنا. إن إدراكنا أننا من نقوم بالتفكير يمكن أن ينهي الحرب الذهنية، ويمكننا عندئذ الابتعاد عن الحرب والاتجاه نحو شعور أفضل.

6. هل أعاني من مشكلة؟

تنمو الأفكار مع الانتباه. ستذهب طاقتنا إلى حيث يكون انتباهنا. إذا كنا نعاني باستمرار من مشكلة، فإننا نحجب قناة الحكمة والحس السليم لدينا. لحل مشكلة حالية بشكل فعال،

نحتاج إلى إبعاد أنفسنا عنها. كلما كان هناك شيء قريب جدًا منا، كان من الصعب رؤيته بوضوح. عندما نتخلى عن المشكلة، فإن الإجابات التي بدت بعيدة المنال ستظهر نفسها.

7. هل تحملي للتوتر مرتفع بشكل زائد عن الحد؟

سيكون مستوى التوتر في حياتنا دائمًا هو نفسه تمامًا مستوى تحملنا الحالي له. عندما نشعر بالتوتر، يكون هناك ميل إلى أن نبذل أقصى طاقتنا، ونشمر عن سواعدنا، ونبدأ العمل. على الرغم من الإلحاح الذي نشعر به، فإن تقليل التوتر لن يكون النتيجة أبدًا. عندما نشعر بالتوتر، فإنه يحين الوقت لنهدأ، ونستريح، ونتوقف عن التفكير كثيرًا، ونصفي أذهاننا. عندما نفعل ذلك، سنشعر بأننا أفضل حالًا وسنعود لحالتنا الطبيعية بسرعة. لكي نعيش حياة منخفضة التوتر، فإن الهدف هو تقليل تحملنا للتوتر. بمرور الوقت، سنتمكن من كشف التوتر في مراحله الأولى والتخلص منه قبل أن يتمكن من أن يطفئ علينا.

8. هل أفكر في نفسي بشكل زائد عن الحد؟

إن تقييم نفسك أو أدائك بشكل زائد عن الحد سيساعد على خفض معنوياتك. التفكير الزائد عن الحد في مستوى أدائك يبعدك عن إحساسك الطبيعي بالاعتداد بالذات والسعادة. نحتاج فقط إلى مشاهدة الأطفال الصغار لتتذكر أننا جميعًا فخورون بطبيعة الحال بجهودنا. من خلال الشك الذاتي نفقد إحساسنا بقيمة الذات. عش كل لحظة على أكمل وجه؛ استمتع بكل ساعة ثمينة من الحياة مُنحت لك. إذا تعاملنا جميعًا مع حياتنا بهذه الطريقة، فإن التفاصيل وإنجازاتنا ومسئولياتنا ستتولى أمر نفسها؛ إنها ستفعل ذلك حقًا. وعلاوة على ذلك، سنستمتع أثناء ذلك.

9. هل أحمل ماضيًا معي؟

الماضي هو ذكرى نحملها عن طريق تفكيرنا. سواء حدث الشيء قبل عشرين عامًا أو عشرين دقيقة، فإن ما مضى لا علاقة له بقدرتنا على الاستمتاع بحياتنا الآن، في هذه

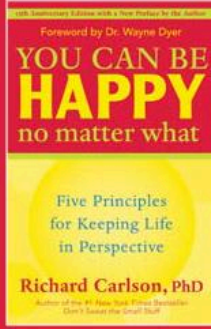
اللحظة. بينما يتعمق فهمنا لديناميكيات الفكر، سنتحرر من الآثار السلبية لماضيينا التعيس.

10. هل أؤجل حياتي؟

لقد قيل: "الحياة هي ما يحدث لك بينما أنت مشغول في وضع خطط أخرى". كلما أجلنا السعادة، فشلنا في إدراك أنها شعور نمتلكه بالفعل، وأنه يمكننا الوصول إليه حسبما نشاء. إنها لا تتوقف على النتائج. إذا وجدت نفسك تقول أشياء مثل: "سأكون سعيدًا عندما"، فإنك تضيع فرصك في السعادة. تحدث السعادة عندما تقوم بالولوج إلى أدائك النفسي الصحي الطبيعي. يمكنك أن تكون سعيدًا هنا والآن إذا اخترت القيام بذلك.

نبذة عن المؤلف

يعتبر ريتشارد كارلسون، الحاصل على شهادة الدكتوراه، من أبرز خبراء السعادة في الولايات المتحدة. إنه يتحدث معروف على المستوى الوطني وتحدث إلى آلاف الجماهير. تشمل كتبه، التي لها أكثر من ستة وعشرين مليون نسخة مطبوعة، الكتب الأكثر مبيعًا سلسلة لا تهتم بصغائر الأمور (مكتبة جرير)، و لا تقلق بشأن كسب المال (مكتبة جرير). وهو المحرر المشارك مع بنيامين شيلد، الحاصل على شهادة الدكتوراه، لكتب Handbook for the Soul، و Handbook for the Heart، و For the Love of God: Handbook for the Spirit. وهو ضيف مشهور في البرامج الحوارية، حيث ظهر في مئات البرامج الإذاعية والتلفزيونية، بما في ذلك جود مورننج أمريكا، و ذا توداي شو، و أوبرا.



في هذه الطبعة المنقحة، يكشف المؤلف الأكثر مبيعاً في قائمة نيويورك تايمز ومستشار إدارة التوتر المعروف على المستوى الوطني الدكتور ريتشارد كارلسون عن انطلاقة عميقة في علم النفس البشري. يعتقد معظمنا أن سعادتنا تعتمد على الظروف الخارجية، وأنتنا سنصل إلى الإحساس بالرضا عندما نحل مشاكلنا، ونحسن علاقاتنا، أو نحقق النجاح. لكن الدكتور كارلسون يوضح بشكل جلي أن السعادة لا علاقة لها بالقوى الخارجية عن سيطرتنا. في الواقع، إنه يقول إن السعادة هي حالتنا الطبيعية.

مع هذا الدليل البسيط والعملي، يوضح لنا الدكتور كارلسون كيف نكون سعداء الآن، قبل أن نحل مشاكلنا. من خلال فهم خمسة مبادئ -الفكر والحالات المزاجية والوقائع المنفصلة والمشاعر واللحظة الحاضرة- يمكننا اكتشاف نمط جديد للعيش لا يقمع المشاعر الطبيعية ولكنه لا يسمح للمشاعر والأفكار بأن تطفئ علينا. كتاب يمكن أن تكون سعيداً بغض النظر عن أي شيء هو أداة ملاحية ترشد القراء بلطف خلال تحديات الحياة وتستعيد بهجة العيش.

"أهم كتاب يوضح لنا من الناحية العملية كيفية إزالة العوائق التي تحول دون إدراك حالتنا الطبيعية، السعادة".

- جيرالد جي. جامبولسكي، دكتوراه في الطب،
ومؤلف كتاب *Love Is Letting Go of Fear*

"إنه التوازن المطلوب لميل المدمنين على العلاج
للاغماس في 'المعالجة' بينما يفوتهم جمال الحياة".

- مجلة يوجا جورنال

يعتبر ريتشارد كارلسون، الحاصل على الدكتوراه، من أبرز الخبراء في العالم في مجال السعادة والحد من التوتر. بصفته مؤلفاً لـ 20 كتاباً شهيراً، بيع منها أكثر من 26 مليون نسخة في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك الكتاب الأكثر مبيعاً لا تهتم بصغائر الأمور (مكتبة جرير)، فقد أوضح للملايين الأشخاص كيف لا يسمحون لصغائر الأمور في الحياة بأن تغلبهم. يتحدث الدكتور كارلسون إلى الجماهير المتحمسة في جميع أنحاء العالم، وهو شخصية تلفزيونية وإذاعية شهيرة، حيث كان ضيفاً على برامج أوبرا، وجود مورتنج أمريكا، وذا توداي شو، وذا فيو، وعدد لا حصر له من البرامج الأخرى. يعيش ريتشارد في شمال كاليفورنيا مع زوجته، كريس، وابنتيهما.



الفهرس

1. [الغلاف](#)
2. [2](#)
3. [إشادات بكتاب يمكن أن تكون سعيدًا بغض النظر عن أي شيء](#)
4. [كتابات أخرى من تأليف ريتشارد كارلسون، حاصل على الدكتوراه](#)
5. [إلى أبنائي الرائعين؛ أتمنى أن تكونوا دائمًا سعداء بغض النظر عن أي شيء.](#)
6. [تمهيد لطبعة الذكرى السنوية الخامسة عشرة](#)
7. [التقديم](#)
8. [شكر وتقدير](#)
9. [المقدمة](#)
10. [المبادئ](#)
11. [مبدأ الفكر](#)
12. [مبدأ الحالات المزاجية](#)
13. [مبدأ الوقائع المنفصلة](#)
14. [مبدأ المشاعر](#)
15. [مبدأ اللحظة الحاضرة](#)
16. [مراجعة موجزة](#)
17. [تطبيق المبادئ](#)
18. [العلاقات](#)
19. [التوتر](#)
20. [حل المشكلات](#)
21. [السعادة](#)
22. [العادات والإيمان](#)

23. [قائمة مرجعية لحياتك](#)

24. [نبذة عن المؤلف](#)

25. [25](#)