

د. ريتشارد كارلسون

مؤلف الكتب الأكثر مبيعًا لا تهتم بصغائر الأمور

# يمكنك أن تكون سعيدًا مهما حدث

خمسة مبادئ تجعلك تفكر في الحياة بعقلانية

ترجمة: منى عبد الغني



# قالوا عن هذا الكتاب

«ستجد منهج الدكتور كارلسون الجديد مفيدًا للغاية، فهو منهج متكامل وواقعي وملهي بالإرشاد المحب».

- الدكتور واين داير، مؤلف كتاب «مناطقك الخاطئة»

«كتاب «يمكنك أن تكون سعيدًا مهما حدث» سيروق لأولئك الذين وقعوا في حيرة الأفكار البالية، حيث يحدّثنا الكتاب ببساطة بالطريقة الأكثر ملاءمة عندما نرغب في الانتقال من الاختلالات الوظيفية إلى حياة قوية وفعّالة».

- مارشا سينتار، مؤلفة كتاب «Developing a 21st-Century Mind»

«كتاب بسيط للغاية، ومفعم بالأمل وإنساني، يتناول الشيء المتاح لنا جميعًا: السعادة».

- جوزيف بيلي، مؤلف كتاب «The Serenity Principle»



الكرمة

alkarmabooks.com

facebook.com/alkarmabooks

twitter.com/alkarmabooks

instagram.com/alkarmabooks

الطبعة الأولى ٢٠٢٤

حقوق النشر © دار الكرمة ٢٠٢٤

المؤلف: Richard Carlson, PhD

العنوان الأصلي:

You Can Be Happy No Matter What

Preface Copyright © 2006 by Richard Carlson, PhD

Revised edition Copyright © 1997 by Richard Carlson, PhD

Original edition Copyright © 1992 by Richard Carlson, PhD

الحقوق الفكرية للمؤلف محفوظة

حقوق الترجمة © منى عبد الغنى

تتمسك الكرمة بحقوق الملكية الفكرية، فاحترام الملكية الفكرية يدعم الإبداع ويعزز الإنتاج الثقافي. نشكركم لشراكتكم نسخة أصلية من هذا الكتاب، ولامتناعكم عن استخدام أو إعادة طباعة أي جزء منه بأي طريقة من دون الحصول على موافقة خطية من الناشر، لأنكم بذلك تدعمون المؤلفين وتسمحون للكرمة بالاستمرار في نشر الكتب التي تعجبكم.

كارلسون، ريتشارد

يمكنك أن تكون سعيداً مهما حدث: خمسة مبادئ تجعلك تفكر في الحياة بعقلانية / ريتشارد كارلسون؛ ترجمته عن الإنجليزية منى عبد الغنى - القاهرة: الكرمة للنشر، ٢٠٢٤.

١٧٦ ص؛ ٢٢ سم.

تدمك: 9789778721973

١- التسمية الذاتية.

أ- عبد الغنى، منى (مترجمة).

ب- العنوان.

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ٣٠٢٢٦ / ٢٠٢٣

٢٤٦٨١٠٩٧٥٣١

تصميم الغلاف: أحمد فرج



د. ريتشارد كارلسون

# يمكنك أن تكون سعيدًا مهما حدث

خمسة مبادئ تجعلك تفكر في الحياة بعقلانية

ترجمته عن الإنجليزية

منى عبد الغني





إلى أبنائي الرائعين  
دمتم سعداء

**مهما حدث.**

# المحتويات

[مقدمة طبعة الذكرى الخامسة عشرة](#)

[تقديم بقلم: الدكتور واين داير](#)

[مقدمة](#)

[مفتاح السعادة: عقلك](#)

[الجزء الأول: المبادئ](#)

[الفصل الأول: مبدأ التفكير](#)

[الفصل الثاني: مبدأ الحالة المزاجية](#)

[الفصل الثالث: مبدأ الوقائع المنفصلة](#)

[الفصل الرابع: مبدأ المشاعر](#)

[الفصل الخامس: مبدأ اللحظة الحالية](#)

[استعراض موجز](#)

[الجزء الثاني: تطبيق المبادئ](#)

[الفصل السادس: العلاقات](#)

[الفصل السابع: الإجهاد](#)

[الفصل الثامن: حل المشكلات](#)

[الفصل التاسع: السعادة](#)

[الفصل العاشر: العادات والإدمان](#)

[الفصل الحادي عشر: قائمة مرجعية لحياتك](#)

[شكر وتقدير](#)

# مقدمة

طبعة الذكرى الخامسة عشرة

يبدو أن الوقت يمضي مسرعًا حقًا! لقد مرت خمسة عشر عامًا منذ أن نشرت «نيو ورلد ليبراري» الطبعة الأولى من كتاب «يمكنك أن تكون سعيدًا مهما حدث». في ذلك الوقت تقريبًا، كان لديّ أنا وزوجتي كريسي، ابنة تبلغ من العمر عامين تُدعى «جاري»، وكانت كريسي حاملًا في ابنتنا الثانية «كينيا». اليوم، الفاتتان في مرحلة المراهقة، والأبيرة ستًا تستعد للذهاب إلى الكلية. كلنا - أنا وأنت وأي شخص آخر - تقدّمنا في السن، وتغيرت أسرنا وعلاقاتنا ومهننا وحياتنا جذريًا، من الناحية البدنية والمالية والمهنية.

مؤخرًا، ذكر أحدهم أن ما كتبه في هذا الكتاب قبل خمسة عشر عامًا كان مثاليًا في ذلك الوقت، لكنه شعر بقوة أننا نعيش الآن في عالم مختلف تمامًا، عالم أكثر خطورة وأقل ضمانًا من أي وقت مضى. قال: «إن الشعور بالسعادة اليوم أصعب بكثير مما كان عليه في التسعينيات».

في حين أنفق بالتأكيد على أن العالم تغيّر كثيرًا، ولا سيما منذ ١١ سبتمبر ٢٠٠١، يسعدني أن أبلغكم أن قدرتنا على السعادة هي نفسها كما كانت دائمًا. أن تكون سعيدًا هو شعور ينبع من داخلك. يقول واين داير في تقديم هذا الكتاب: «يعتقد كثير من الأشخاص خطأ أن الظروف تصنع الإنسان، لكن الظروف لا تصنع الإنسان، بل تكشف عنه»، هذا التصريح كان صحيحًا قبل خمسة عشر عامًا، وما زال صحيحًا اليوم، وسيظل صحيحًا بعد خمسة عشر عامًا من الآن. طالما استطعنا الإشارة إلى بعض الأشخاص الذين يواجهون ظروفًا صعبة للغاية، لكنهم يعيشون حياة غير عادية وسعيدة. في المقابل، بالطبع، يمكننا أن نجد كثيرًا من الأشخاص الذين يتمتعون بظروف رائعة عامرة بكل نعمة يمكن تصوّرها، لكنهم يعيشون حياة التعاسة الدائمة، بل حياة البؤس.

الظروف تتغير بالفعل، على الصعيدين الفردي والجماعي، لكن ما لا يتغير هو المبادئ العالمية التي، عندما تُمارس حقًا، توجهنا نحو السعادة.

عندما تكون عقولنا مستقرة وهادئة، فأول ما نكتشفه هو أن حالتنا الطبيعية هي حالة سلام داخلي. هذه الحالة الذهنية المريحة موجودة دائمًا عندما لا نتدخل فيها، ولا نستخدم تفكيرنا كسلاح ضد أنفسنا. وعندما نختبر هذه الحالة الذهنية الهادئة، فإنها تسمح لنا بأن نكون سعداء على الرغم من ظروفنا المضطربة والعالم الفوضوي. إضافة إلى ذلك، عندما نتعلم أن نكون سعداء ولدينا ما نحتاج إليه عاطفيًا، نصير مجهزين بصورة أفضل لإحداث فرق إيجابي في العالم. بمعنى آخر، لا يمكننا أن نعطي ما لا نملكه، فإذا لم نكن سعداء فلا يمكننا المساهمة في إسعاد الآخرين!

يشرح هذا الكتاب خمسة مبادئ بسيطة للغاية، لكنها عميقة، بمجرد فهمها وممارستها فإنها تمهد الطريق لحياة أكثر احتواءً وسلاخًا وسعادة. تشرح المبادئ الخمسة جميعها كيف تعمل عقولنا، ويمكنها، اعتمادًا على كيفية استخدامها، تحديد مستوى رفاهيتنا. لا أحد بالطبع يظل سعيدًا 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 كيف تتجنب التفكير الذي يؤدي إلى تعاسة أي تعاسة قد تواجهها.

ثمة أمر واحد أصبح جليًا للغاية بالنسبة إليّ خلال الخمسة عشر عامًا الماضية: الحياة هبة يجب أن نعتز بها، وعندما نزيل العقبات التي تنشأ في تفكيرنا نبدأ في تقدير هذه الهبة كما لم يحدث من قبل. أتمنى أن يتأثر كل من يقرأ هذا الكتاب بصورة إيجابية بطريقة ما. إذا كانت هناك فكرة واحدة أود أن أتركك معها فهي: يمكنك أن تكون سعيدًا مهما حدث. يمكنك حقًا!

# تقديم

يعتقد كثير من الأشخاص خطأً أن الظروف تصنع الإنسان، لكن الظروف لا تصنع الإنسان، بل تكشف عنه. ظروفنا لا تحدد هويتنا، بل تمثل منهجنا الفريد، تمثل اختياراتنا وتحدياتنا وفرص النمو الشخصي والقبول والتحرر. لا يكمن نجاحنا بوصفنا بشرًا فيما نحوزه من ممتلكات أو إنجازات، ولا يكمن في تفاصيل مآزقنا، بل في كيفية تعاملنا مع ما نمتلكه، وكيفية مواجهة تحدياتنا، وكيفية تحويل منهجنا الفريد إلى نمو وحياة عامرة بالحب.

لدينا القدرة على صياغة مصيرنا، وإيجاد «السحر الحقيقي» في حياتنا، وجعلها حياة تعبّر عن عظم الألوهية، وإزالة «الأنا» من وعينا، وجعل الحب على قمة أولوياتنا. لكن فعل هذه الأشياء يتطلب صنع توازن داخلي، وإحساس بالانسجام والاتزان في أعماق النفس. السعادة ليست نهاية الطريق، بل بدايته. والقناعة تعزز حياتنا الروحية.

تعمل المبادئ الواردة في هذا الكتاب كأدوات ملاحية تساعدك في الوصول إلى الرضا في حياتك. إنها مثل مجموعة من تعليمات التشغيل لإرشادك إلى الداخل، حيث يكمن السلام. يمكنها مساعدتك في أن تظل ثابتًا وهادئًا. وعندما تصبح أكثر سعادة ستلج بُعدًا جديدًا من أبعاد الحياة يزرع بذورًا لمزيد من النمو الروحي. من دون النضال المستمر وإلهاء التوتر والغضب والأحوال والرغبات، ستتكشف حياتك بمزيد من الانسجام.

في هذا الكتاب الرائع، يشرح الدكتور كارلسون كيف أن الحياة ليست عدوك، لكن تفكيرك يمكن أن يكون كذلك. يذكرنا أن عقولنا أدوات قوية للغاية يمكن أن تعمل لصالحنا أو ضدنا في أي لحظة. نحن أمام اختيار: أن نتعلم التدفق مع الحياة بحمّة وصبر، أو نكافح ضدها. لقد قلت مرارًا إننا كائنات روحية لدينا خبرة بشرية، ولدينا القدرة على جعل هذه التجربة البشرية على أفضل حال ممكنة، لدينا في داخلنا الموارد اللازمة لنحيا حياة سعيدة مُرضية بغض النظر عن التحديات التي نواجهها. اقرأ هذا الكتاب وتأمل في رسالته، ستري أنه على الرغم من التجارب الخارجية، فالحقيقة أنه يمكنك أن تكون سعيدًا مهما حدث! لبياركك الرب.

الدكتور واين داير

# مقدمة

السعادة! إنها شيء نرغب فيه جميعًا، لكن لم يحققه سوى القليل منا. إنها شيء يجمع بين الامتنان والسلام الداخلي والرضا والحميمية لأنفسنا وللآخرين. أكثر حالة طبيعية لأذهاننا هي القناعة والفرح، والحوازر أو العوائق التي تمنعنا من تجربة هذه المشاعر الإيجابية هي عمليات سلبية مكتسبة تنقلها ببراءة على أنها «ضرورة» أو «هكذا هي الحياة». عندما نكتشف عن هذه المشاعر الإيجابية المتأصلة، ونزيل العوائق التي تمنعنا عنها، تكون النتيجة تجربة حياتية أكثر وضوحًا وجمالًا.

ليست المشاعر الإيجابية مشاعر عابرة تأتي وتذهب بتغيُّر الظروف، لكنها تتغلغل في حياتنا وتصبح جزءًا منا. يسمح لنا العثور على هذه الحالة الذهنية بأن نكون أكثر مرونة وراحة، سواء أكانت ظروفنا تبرر هذه النظرة الإيجابية أم لا. في هذه الحالة الأجل، تبدو الحياة أقل تعقيدًا وتقل مشكلاتنا. والسبب: عندما نشعر بتحسن، تكون لدينا فرصة أكبر في الوصول إلى حكمتنا وجسنا السليم، ونميل إلى أن نكون أقل سلبية وتحفظًا وانتقادًا، ونتخذ قرارات أفضل، ونتواصل بشكل أكثر فاعلية.

أفضل طريقة للكشف عن المشاعر الإيجابية العميقة في داخلك هي البدء في فهم مصدرها. ثمة خمسة مبادئ للأداء النفسي تعمل عمل المرشدين أو الملاحين، ستساعدك على استعادة إحساسك الطبيعي بالصفاء. أسمِّي هذه الحالة الطبيعية «الأداء النفسي الصحي» أو ببساطة «الشعور الجميل». ستتعلم كيف تكتشف نفسك وتحميها من العوائق النفسية التي حرمتك هذه المشاعر الإيجابية؛ تلك الأفكار غير الآمنة التي تعلمت أن تأخذها على محمل الجد.

تستند المبادئ الأربعة الأولى لهذا الكتاب إلى سلسلة من المبادئ النفسية التي صاغها في الأصل الدكتور ريك سواريز والدكتور روجر س. ميلز، فتوضِّح لك كيفية الوصول إلى الشعور بالسعادة وبقمتها نشاء. وبمجرد فهم هذه المبادئ، ستسمح لك بالشعور بالسعادة والرضا بغض النظر عن مشكلاتك، حقًا! بوصفي مستشارًا أدِّرس هذه المبادئ في عملي الخاص، أرى دائمًا أشخاصًا يحولون حياتهم إلى اتجاه أكثر إيجابية على الرغم من التحديات الصعبة التي يواجهونها. عندما تشعر بالرضا الحقيقي عن حياتك، ستكون قادرًا على حل أي مشكلة بسهولة وكفاءة أكبر مما كنت تعتقد أنه ممكن. تمثل المبادئ الخمسة التي أنا بصدد عرضها فقرة هائلة في فهم وظائفنا النفسية البشرية، إنها مبادئ بسيطة بشكل ملحوظ، لكنها قوية، تشرح كيفية عمل العقل، ويمكن أن يستخدمها البشر جميعًا، بغض النظر عن المكان الذي يعيشون فيه - فهي تتخطى جميع الحواجز الثقافية. المبادئ المذكورة بالتفصيل بدءًا من الفصل الأول، لكنني سأوجزها هنا:

**التفكير: تصنع قدرتنا على التفكير تجربتنا النفسية في الحياة، والتفكير وظيفة تطوعية.**

**الحالة المزاجية: يتذبذب فهمنا بأن التفكير وظيفة تطوعية من لحظة إلى أخرى ومن يوم إلى آخر، ويُسمى هذا التذبذب «الحالة المزاجية».**

**الوقائع المنفصلة: لأننا جميعًا نفكر بطريقة فريدة، فكلُّ منا يعيش في واقع نفسي منفصل.**

**المشاعر: تعمل مشاعرنا وعواطفنا كآلية مدمجة للارتجاع البيولوجي تتيح لنا معرفة كيف نتصرف من وجهة نظر نفسية.**

**اللحظة الحالية: يتيح لنا الحفاظ على انتباهنا في الوقت الحاضر، من خلال الاهتمام بمشاعرنا، أن نعيش بأقصى كفاءة ومن دون إلهاء التفكير السلبي. واللحظة الحالية تكون عندما نجد السعادة والسلام الداخلي.**

يتيح لك تعلُّم كيفية عمل عقلك ووظائفه الوصول إلى السعادة - وهو شعور رائع - مما يُمكنك من الاستمتاع بحياتك وعلاقاتك بخبرة. تدافع معظم مناهج السعادة عن فعل شيء ما أو تغييره في حياتك، لكن التجربة تبين لنا أن هذا علاج مؤقت في أحسن الأحوال. العقلية التي تخبرنا أنه لكي نكون سعداء يجب أن نفعل شيئًا مختلفًا، لا تختفي عندما يحدث التغيير، وتبدأ من جديد بالبحث عن العيوب والشروط التي يجب تليتها وتصحيحها قبل أن نشعر بالسعادة. عندما تفهم المبادئ الخمسة للأداء النفسي الصحي، يمكنك عكس هذه الديناميكية والشعور بالسعادة الآن، حتى لو لم تكن أنت وحياتك مثاليين! بمجرد شعورك بالرضا وعدم تشتيت انتباهك بسلبيتك

الزائفة، سيسمح لك الوصول الأفضل إلى حكمتك الحقيقية والحس السليم برؤية الحلول والبدائل التي دُفنت تحت مخاوف ثقيلة وحوار داخلي مرهق.

القناعة هي الأساس لحياة رغبة، فهي تجلب معها علاقات جيدة، ورضا بالوظيفة، ومهارات تربية (للوالدين منا)، والحكمة والحس السليم اللازمين للمُضي في الحياة بطريقة أنيقة. ومن دون قناعة، ربما تبدو الحياة كساحة المعركة، حيث نكون منغمكين في مواجهة المشكلات من أجل الاستمتاع بجمال الحياة. تستهلكنا المخاوف، على أمل أن تتحسن الأمور في يوم من الأيام، فنؤجل القناعة، في حين تنفلت الحياة. مع الشعور بالسعادة، يمكننا الاستمتاع بالحياة بصورة كاملة في الوقت الحالي. من الواضح أن مشكلاتك «حقيقية» ومهمة للغاية، لكن بمجرد أن تتعلم كيف تكون قانعًا، فلن تمنعك المشكلات من الاستمتاع بحياتك. يجلب الشعور بالقناعة معه متعة طفولية؛ طريقة مرحة للوجود في العالم تفتح قناة لتقدير الأشياء البسيطة، من أجل الشعور بالامتنان للهدية الرائعة التي تجلبها الحياة نفسها.

يمكن تطبيق هذا الفهم الجديد على جميع تحديات الحياة. لن تتعلم أي تقنيات معقدة أو «آليات تكيف» للتعامل مع كل مشكلة محددة، ستتعلم فقط أن تعيش في حالة ذهنية أكثر قناعة: حالة من الحب. الجزء الجميل من هذا التعلُّم هو أنه بمجرد أن تفهم الأداء النفسي الصحي، سيدوم هذا التعلُّم. لا يعني ذلك أنك لن تفقد أبدًا الشعور بالحب مرة أخرى، بل ستفقد، لكن عندما تفعل ذلك ستفهم كيف خرجت عن المسار، وستعرف بالضبط كيفية توجيه نفسك في اتجاه أفضل.

# مفتاح السعادة: عقلك

يخدمك عقلك في الأساس بطريقتين. إنه قبو لتخزين المعلومات والخبرة السابقة، وهو أيضًا مُرَبِّل الحكمة والحس السليم. «قبو التخزين»، أو «الحاسوب»، هو جزء من دماغك يُستخدم لتحليل الحقائق ومقارنتها وربطها، وإجراء العمليات الحاسوبية. وقيمة هذا المكون واضحة: من دونها لا يمكننا النجاة. الجزء الآخر من الدماغ هو «المُرَبِّل» الذي يمكن لكل منا الوصول إليه، وهو الجزء الذي يتعامل مع شؤون القلب، حيث تكون معلومات الحاسوب غير كافية. إنه عقلنا المُرَبِّل، وليس عقل الحاسوب، الذي هو مصدر قناعتنا وفرحنا وحكمتنا.

جزء من عملية الوصول إلى هذا الجزء الآخر من أنفسنا هو إدراك مدى ضرورته وواقعيته؛ إدراك مدى ملاءمة استخدام الحاسوب لحل مشكلة الزواج أو الوظيفة، أو تحديد كيفية التحدث مع ابنك المراهق حول المخدرات، أو مع طفلك حول الأدب. لن يستخدم معظم الأشخاص الحاسوب في هذه المشكلات الشخصية العميقة، فهي تتطلب الرقة والحكمة. ما لم نفهم وتُقدَّر جزء «المُرَبِّل» من أنفسنا (الأداء النفسي الصحي)، فلن يكون لدينا بديل سوى استدعاء «الحاسوب» للتعامل مع مشكلاتنا الشخصية. لا تأتي الإجابات الجديدة مما تعرفه بالفعل في جزء الحاسوب من عقلك، بل تأتي من تغيير في القلب، من رؤية الحياة بصورة مختلفة، من الجزء المجهول والأكثر هدوءًا من نفسك.

دعنا نوضح هذه النقطة بعرض القصة المألوفة لشخص فقد مفاتيحه، ففكَّر وفكَّر (تفكير الحاسوب) في المكان الذي يمكن أن تكون فيه، لكن من دون جدوى. لا يمكنه التذكر ببساطة. بعد ذلك، حينما تخلى عن التفكير واستبدل به التحديق عبر النافذة، ظهرت الإجابة فجأة في رأسه وتذكر بالضبط المكان الذي ترك فيه المفاتيح. جاءت الإجابة حينما صفا ذهنه، وليس من خلال الإفراط في التفكير الذي لا يسمح للإجابة بالظهور. مررنا جميعًا بتجارب مماثلة، لكن قليلون منا تعلموا الدرس القيم المتمثل في «عدم المعرفة» لكي يعرفوا. بدلًا من ذلك، ما زلنا نعتقد أن الإجابة تأتي من إجهاد عقولنا؛ من استخدام «حاسوبنا».

يمكنك تعلُّم الوصول إلى هذا الأداء النفسي الصحي والثقة بذلك الجزء الهادئ من عقلك الذي هو مصدر المشاعر الإيجابية المتأصلة، والجزء الحكيم منك الذي يعرف الإجابات، وعندما لا يعرف الإجابات يعرف أنه لا يعرف الإجابات. يمكنك معرفة الفرق بين تفكير الحاسوب والتفكير الإبداعي، متى تثق بحاسوبك، ومتى يكون من المناسب التراجع والهدوء.

الهدف من هذا الكتاب هو مساعدتك على تجربة هذه الحالة الذهنية اللطيفة (القناعة) في أغلب فترات حياتك. عندما يتعلم الأشخاص العيش في هذه الحالة الذهنية المسالمة يكتشفون أن السعادة والقناعة، في الواقع، مستقلتان عن ظروفهم. ليس المراد أن الأمور لا يجب أن تسير «بصورة صحيحة» - بالطبع هذا أفضل - لكن الأمور لا يجب أن تسير على ما يرام دائمًا قبل أن نكون سعداء. ليس لدينا دائمًا سلطة على الآخرين والأحداث الأخرى، لكن لدينا قوة هائلة للشعور بالسعادة والقناعة في حياتنا. إحدى النتائج الثانوية الرائعة للشعور بالسعادة «من دون سبب» هي أن التفاصيل المزعجة تبدأ في العمل بنفسها. نحن في الواقع نفكر بصورة أفضل وأكثر وضوحًا وأكثر ذكاءً عندما لا تكون عقولنا ممتلئة بالمخاوف المحيِّرة.

يمكن لعقولنا أن تعمل لصالحنا أو ضدنا في أي لحظة. يمكننا أن نتعلم قبول القوانين النفسية الطبيعية التي تحكمنا، والتعايش معها، وفهم كيفية التدفق مع الحياة بدلًا من النضال ضدها. يمكننا العودة إلى حالتنا الطبيعية من القناعة.

ستعلمك المبادئ الخمسة أن تعيش في حالة شعور إيجابي أكثر من مرة. استخدمها كأداة ملاحية لإرشادك في الحياة وتوجيهك نحو السعادة<sup>(1)</sup>.

# الجزء الأول

## المبادئ

# الفصل الأول

مبدأ التفكير

## «كل ما حققته، وكل ما فشلت في تحقيقه، هو النتيجة المباشرة لأفكارك.»

- جيمس آلن

الجنس البشري كائنات مفكرة. في كل لحظة من كل يوم، تعمل عقولنا على فهم ما نراه ونختبره. وفي حين أن هذا قد يبدو واضحًا، لكنه أحد أقل المبادئ فهمًا في تركيبنا النفسية. ومع ذلك، فإن فهم طبيعة التفكير هو الأساس لعيش حياة متكاملة وسعيدة.

التفكير قدرة؛ وظيفة من وظائف الوعي البشري. لا أحد يعرف بالضبط من أين يأتي التفكير، لكن يمكن القول إن التفكير يأتي من المكان نفسه الذي ينبض فيه قلبنا، إنه يأتي من كوننا على قيد الحياة. كما هي الحال مع الوظائف البشرية الأخرى، يستمر التفكير سواء أردنا ذلك أم لا. ومن هذا المنطلق فإن «التفكير» عنصر غير شخصي لوجودنا.

العلاقة بين التفكير والشعور

كل شعور سلبي (وإيجابي) هو نتيجة مباشرة للتفكير. من المستحيل أن تكون لديك مشاعر غير من دون أن تكون لديك في البداية أفكار عن الغير، أن تكون لديك مشاعر حزينة من دون أن تكون لديك أفكار حزينة، أن تشعر بالغضب من دون أن تكون لديك أفكار غاضبة. ومن المستحيل أن تصاب بالاكتئاب من دون أن تكون لديك أفكار محبطة. يبدو هذا واضحًا، لكن إذا فهم على نحو أفضل فسنكون جميعًا أكثر سعادة ونعيش في عالم أكثر سعادة!

في الواقع، بدأ جميع العملاء الذين عملت معهم على مدى سنوات جلساتهم على النحو التالي:

العميل:

- أشعر بالاكتئاب شديد اليوم.

ريشارد:

- هل لاحظت أنه تأتيك أفكار كئيبة؟

العميل:

- ليس لدي مشاعر سلبية أو كئيبة، أشعر بالاكتئاب فقط.

لقد استغرق الأمر بعض الوقت قبل أن أدرك المشكلة في تواصلنا. تعلمنا جميعًا أن «التفكير» يعني الجلوس من أجل «التدبر»، وبذل الوقت والجهد، كما لو كنا نحل مسألة حسابية. وفقًا لفكرة التفكير هذه، فإن الشخص الذي لا يحلم بقضاء ست ساعات في الهوس بفكرة واحدة غاضبة يمكن أن يشعر مع ذلك بالتفكير «الطبيعي» 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 رفض هذا الأخير بوصفه غير مهم، وهذا إن أدركنا ذلك. لكن الأمر لا يجري على هذا النحو. تتبع المشاعر الفكرة وتستجيب لها بغض النظر عن الوقت الذي تستغرقه الفكرة. على سبيل المثال، إذا فكرت، ولو بصورة عابرة: «حطّي أخي باهتمام أكثر مما حطيت؛ فأنا لم أتل قَط القدر نفسه من الاهتمام»، إن حقيقة أنك تشعر الآن بالاستياء تجاه أخيك ليست مجرد مصادفة. وإذا مرت بذهنك فكرة: «مديري لا يقدرني، أنا لم أحصل على التقدير الذي أستحقه»، فإن حقيقة أنك تشعر الآن بالسوء حيال وظيفتك ظهرت بمجرد أن خطرت ببالك هذه الفكرة. كل هذا يحدث في لحظة. الوقت الذي يستغرقه الشعور بتأثيرات تفكيرك هو الوقت نفسه الذي تستغرقه لرؤية الضوء بعد الضغط على مفتاح التشغيل.

تظهر الآثار السببية للتفكير عندما ننسى أن «التفكير» وظيفة من وظائف وعينا، وهي قدرة نمتلكها بوصفنا بشرًا. نحن منتجو أفكارنا. التفكير ليس شيئًا يحدث لنا، لكنه شيء نفعله. إنه ينبع من داخلنا، ولا يأتي من الخارج. ما نفكر فيه يحدد ما نراه، على الرغم من أنه غالبًا ما يبدو العكس.

تخيّل رياضياً محترفًا «بخذل فريقه» عن طريق ارتكاب خطأ فادح في مباراة نهائية لبطولة قبل تقاعده. لسنوات بعد اعتزاله اللعب، اعتاد التحدث عن خطئه في كل مناسبة. عندما يسأله الآخرون: «لماذا أنت مكتئب معظم الوقت؟»، يجب قائلًا: «يا لي من غبي لأرتكب مثل هذا الخطأ! هل تتوقع مني أن أشعر بغير ذلك؟». هذا الشخص لا يرى نفسه منتجًا لأفكاره، ولا يرى تفكيره سببًا لمعاناته.

إذا أشرت إلى أن تفكيره هو الذي يجعله مكتئبًا، فسيقول بكل صدق: «لا، ليس كذلك. سبب اكتئابي أنني ارتكبت الخطأ، وليس أنني أفكر فيه. في الواقع، لم أعد أفكر في الأمر إلا نادرًا. أنا ببساطة منزع من الحقائق.»

يمكننا استبدال أي مثال بخطأ الرياضي السابق: علاقة سابقة أو علاقة حالية «على وشك الانهيار»، خطأ مالي، كلمات قاسية نطقنا بها لإيذاء شخص ما، نقد موجه إلى أنفسنا، حقيقة أن والدنا كان أقل من حد الكمال، أننا اخترنا مهنة خطأ أو رفيقًا خطأ، أو أيًا كان، كل شيء متشابه. إن تفكيرنا، هو الذي يحدد كيف نشعر وليست ظروفنا. ننسى، من لحظة إلى أخرى، أننا مسؤولون عن تفكيرنا، وأنها من نفكر، لذلك يبدو غالبًا كما لو أن ظروفنا تفرض مشاعرنا وتجربتنا في الحياة. وبالتالي، يبدو أنه من المنطقي إلقاء مسؤولية تعاستنا على ظروفنا، مما يجعلنا نشعر بالعجز في حياتنا.

نحن منتجو أفكارنا الخاصة

على عكس الوظائف أو القدرات الأخرى التي نمتلكها بوصفنا بشرًا، من الصعب أن نتذكر أننا منتجو أفكارنا الخاصة. من السهل أن نتذكر أن أصواتنا هي نتاج قدرتنا على الكلام. سيكون من المستحيل فعليًا أن نذهل أنفسنا بوظيفة كلامنا لأننا ندرك تمامًا أننا نحن من نخلق الصوواء. يمكننا الصراخ والتبجح والغضب، لكننا نظل لا نخاف من أصواتنا.

يمكن قول الشيء نفسه عن قدرتنا على تناول الطعام وهضمه. لن نأكل شيئًا ثم نتساءل عن سبب وجود طعم معين في فمك، فأنت تدرك دائمًا أنك الشخص الذي يضع 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 يُبنى على التفكير. نظرًا إلى أن التفكير يسبق كل شيء ويستمر تلقائيًا، فهو أكثر أساسية و«موضوعية» من أي وظيفة أخرى لدينا. لقد تعلمنا براءة أن نفس أفكارنا كما لو كانت «واقعة»، لكن التفكير مجرد قدرة لدينا، نحن من نتج هذه الأفكار. من السهل تصديق ذلك لأننا حينما نفكر في شيء ما، فإن موضوع تفكيرنا (المحتوى) يمثل الواقع. عندما ندرك أن التفكير قدرة وليس واقعة، يمكننا رفض أي أفكار سلبية تتمر. في أثناء فعلنا ذلك، يبدأ الشعور الإيجابي بالسعادة في الظهور. إذا كانت لدينا أفكار سلبية (نولي اهتمامًا كبيرًا لها أو نركز عليها)، فسنفقد الشعور الإيجابي ونشعر بالآثار السلبية.

فيما يلي مثال نموذجي لكيفية إساءة فهم التفكير وكيف يؤثر هذا النقص في الفهم علينا، أي على «المفكر». دعنا نتظاهر بأنك سكبت كوبًا من الماء عن طريق الخطأ على أرضية أحد المطاعم وتنتظر إلى أعلى لترى أن رجلاً، على بُعد طاولتين، أظهر ما تعتقد أنها نظرة استنكار. وأنت تُظهر ردة فعل غاضبة، تفكر: «ما الأمر مع هذا الرجل؟ ألم تُسقط أي شيء من قبل؟ يا له من وعد!». أفكارك حول الظروف تجعلك محبطًا، وينتهي بك المطاف بإفساد فترة راحتك بعد الظهر. كل بضع دقائق تتذكر الحادث، وعندما تفكر فيه، تغضب. لكن حقيقة الأمر هي أن هذا الشخص لم يرك وأنت تُسقط الماء، لقد كان في عالمه الخاص، يتفاعل مع أفكاره الخاصة حول خطأ ارتكبه في العمل في وقت سابق من ذلك اليوم. إنه لم يُعرك اهتمامًا. في الواقع، لم يكن يعرف حتى أنك موجود.

لسوء الحظ، عايننا جميعًا هذا النوع من المواقف عدة مرات. ننسى أننا نفكر وحسب. نملأ رؤوسنا بمعلومات خطأ، ونفسرها بعد ذلك على أنها «واقعة» بدلًا من أنها «تفكير». لو أننا فقط تذكرنا أننا المفكرون، إذا استطعنا حقًا فهم ذلك عندما نفكر في شيء ما، فإننا نشعر بانثار أفكارنا. خلال هذه الواقعة في المطعم، ربما تمكنا من إدراك أن أفكارنا، وليست أفكار شخص آخر، تزعجتنا.

إن فهم مبدأ التفكير وكيفية تطبيقه في جميع أنحاء التجربة الإنسانية هدية قيّمة. لا نحتاج إلى أن نتعارض باستمرار مع بيئتنا ومع من حولنا. يمكننا الحفاظ على شعور إيجابي بالسعادة، لأننا لم نعد نشعر بأننا مضطرون إلى متابعة كل مسار فكري يخطر ببالنا بجديّة. قد لا تكون لديك أي سيطرة على الإطلاق على ما يفعله شخص آخر، لكن يمكنك أن تكون محصنًا من الآثار السلبية لتفكيرك فيه، بمجرد أن تفهم أنك تفكر في «الأفكار» وليس «الواقع». أفكارك هي التي تحدد ما تشعر به وليست ظروفك. إن غياب التفكير السلبي يؤدي إلى شعور إيجابي.

إذا لم تفهم هذا المبدأ، فقد يبدو الأمر كما لو أن التفكير يتحدد بما يفعله العالم الخارجي. لكنه في الواقع العكس. يشكل تفكيرنا تجربتنا في الحياة. سنحدد الطريقة التي نفكر بها في شيء ما، والأهم من ذلك، الطريقة التي نتعامل بها مع تفكيرنا، تأثيرها علينا. الطرف الخارجي نفسه محايد. فقط التفكير هو ما يعطي للطرف معنى. هذا هو السبب في أن الظروف نفسها يمكن أن تعني أشياء مختلفة تمامًا لأشخاص مختلفين، وستكون كذلك. في مثال المطعم لدينا، لو رفضت أفكارك السلبية، لما شغلك الحادث. في وجود علاقة صحية مع تفكيرك، ستكون لديك أفكارك، لكنك لن «تجارها» وتسمح لها بإزعاجك.

علاقتنا مع التفكير

يمكن وضع فهم الشخص للعلاقة بين التفكير والواقع في عملية متواصلة:

«أفكاري تمثل الواقع» ————— «أفكاري مجرد أفكار».

من جهة يُعتقد أنها «واقعة». من الناحية السريرية، سيكون هذا شخصًا ذهنيًا، شخصًا لن يستخدم كلمة التفكير. يستشعر الذهاني في الواقع أن كل فكرة واقع. بالنسبة إليه لا فرق بين التفكير والواقع. إذا اعتقد أنه يسمع أصواتًا تطلب منه القفز من النافذة، فإنه يحاول فعل ذلك. إذا كان يعتقد أنه يرى وحشًا، فإنه يهرب منه. بغض النظر عن محتوى أفكاره، فهو يعتقد أنها واقع طوال الوقت.

على الطرف الآخر، يوجد الشخص الذي يفهم عملية التفكير، شخص يجسد الصحة العقلية والسعادة، شخص لا يأخذ أفكاره أو أفكار أي شخص آخر على محمل الجد، شخص نادرًا ما يسمح لتفكيره بالإيقاع به وإفساد يومه. يمكن لأي شخص في هذا النطاق أن تدور في رأسه أي فكرة ولا يزال يفهم أنها «مجرد فكرة».

يقع معظمنا في مكان ما بين هذين النقيضين. قلة قليلة منا تأخذ كل أفكارها على محمل الجد بحيث يمكن عدّهم ذهانيين. ومع ذلك، من المدهش أن عددًا قليلًا منا يفهم حقًا طبيعة التفكير بدرجة كافية للوقوع في أقصى يمين النطاق. لا يفهم معظمنا أننا منتجو أفكارنا

الخاصة؛ نحن ننتج الأفكار بأنفسنا. ربما نرى هذا الإنتاج في بعض الأحيان، ولكن بصورة انتقائية فقط. ستخلق عقولنا استثناءات عديدة لهذا المبدأ، مما يبعثنا عن فهم ما نحتاج إلى تطبيقه في حياتنا. على سبيل المثال، قد تشعر بالإحباط يومًا ما وأنت تمتلك فكرة: «لن أتمكن أبدًا من إنهاء هذا المشروع»، بدلًا من أن تقول لنفسك: «أوه، هأنذا أفكر في هذه الأفكار مرة أخرى»، وتضع حدًا للسلبية في ذلك الحين، وربما تستمر في سلسلة الأفكار نفسها. ستقول: «عرفت ذلك عندما بدأت، ما كان يجب أن أجرب هذا المشروع، لم أكن جيدًا في هذا النوع من العمل ولن أكون جيدًا» وهلم جرا. يسمح لنا الفهم الصحيح للتفكير بإيقاف هذه «الهجمات الفكرية» اليومية قبل أن تغلبنا. تعرّف على هذه الأنواع من الأفكار على أنها تشويش من جهاز التلفزيون؛ على أنها تدخل. لا توجد قيمة في دراسة التشويش وتحليله على شاشة التلفزيون، كما أن دراسة التشويش على أفكارنا ضئيلة القيمة. من دون فهم صحيح للتفكير، يمكن لأصغر قدر من التشويش في أذهاننا أن يرتقي وينمو حتى يُفسيد يومًا كاملًا أو حتى عمراً. بمجرد أن ترى أفكارك السلبية مشوشة ومتداخلة، يمكنك رفضها، فهي لم تعد تخدم احتياجاتك. في المثال، الأفكار السلبية حول قدرتك على إنهاء مشروع لن تساعدك بالتأكيد على إنهائه.

نتج جميعًا تدفقًا ثابتًا من الأفكار، طوال ساعات اليوم. بمجرد نسيان فكرة ما، فإنها تختفي. وبمجرد التفكير في فكرة مرة أخرى، فإنها تعود. لكن على أي حال، إنها مجرد فكرة. من الناحية العملية، يشير هذا إلى أن التفكير في شيء ما لا يعني أنه يجب علينا أخذ الأفكار في الحسبان والتفاعل بطريقة سلبية. اختر واتقي الأفكار التي ترغب في التفاعل معها.

معظمنا قادر على فهم هذا المبدأ بالنسبة إلى الآخرين، لكن ليس بالنسبة إلى أنفسنا. خذ حالة سائق طريق سريع محبط، اعترضته سيارة أخرى وكادت تتسبب في وقوع حادث، تمر في ذهنه فكرة: «يجب أن أطلق النار على سائق تلك السيارة». ما حدث هو فكرة مرت في عقله، يرفضها معظمنا بوصفها فكرة سلبية. نفضل جميعًا أن يكون السائقون أكثر حرصًا، لكننا لن نأخذ تفكيرنا العنيف على محمل الجد. ومع ذلك، ربما لا يكون الذهاني قادرًا على رفض الفكرة بهذه السهولة، فهو يؤمن بحماس أن أي فكرة تتبادر إلى ذهنه هي واقع ويجب أن تؤخذ على محمل الجد.

بينما يمكننا أن نتعاطف (إن لم نضحك) مع حماقة أخذ مثل هذه الفكرة على محمل الجد، فإننا جميعًا نعمل الشيء نفسه، بأشكال وبتناقضات متعددة، مئات المرات في كل يوم. كل منا، على طريقته الخاصة، يخلط بين تفكيره وحقيقته. يمكننا أن نرى أفكار الآخرين (مثل سائق الطريق السريع) على أنها «مجرد أفكار»، لكننا نفضل دائمًا في رؤية أفكارنا بالطريقة نفسها. ولماذا نبدو أفكارنا حقيقية؟ لأننا من نبتكرها.

ليس علينا أن نأخذ أفكارنا على محمل الجد دائمًا

بالنسبة إلى أحد الأشخاص، فإن فكرة «أتساءل عما إذا كانت تحبني، أراهن أنها لا تحبني»، قد تسبب الضيق. ومع ذلك، ربما يرى هذا الشخص نفسه أن سائق الطريق السريع «لديه فكرة وحسب». يعتقد معظمنا أنه إذا امتلكتنا فكرة، فإنها تستحق الاهتمام الجاد والعناية، لكن إذا فكر شخص آخر في شيء ما فقد نراه مجرد فكرة لا تستحق الاهتمام. لماذا الأمر كذلك؟ مرة أخرى لأن التفكير هو الشيء الذي يشكل واقعنا، حيث ينبع من داخلنا وينعكس على أذناننا الخارجي. لأنه قريب جدًا منا، من السهل أن ننسى أننا نحن من نفكر فيه. يساعدنا التفكير على فهم ما نراه، فنحن بحاجة إليه للبقاء على قيد الحياة في العالم وإعطاء معنى للحياة. عندما نفهم الطبيعة الحقيقية للتفكير والغرض منه، ولا نحتاج إلى أن نضع في الحسبان (أو نأخذ بجديّة شديدة) كل شيء نفكر فيه، يمكننا أن نُهَوِّن على أنفسنا.

تفكيرنا ليس «واقعيًا»، لكنه مجرد محاولة لتفسير موقف معين. يخلق تفسيرنا لما نراه استجابة عاطفية. استجاباتنا العاطفية ليست نتاجًا لما يحدث لنا، ومن ثمّ فهي مشتقة من تفكيرنا، ونظام معتقداتنا.

للتوضيح، دعنا نستخدم مثال السيرك القادم إلى المدينة. بالنسبة إلى الأشخاص والأسر الذين يحبون السيرك، فهذا سبب قوي للاحتفال. أما بالنسبة إلى أولئك الذين لا يحبون السيرك، فإن زيادة حركة المرور والاختلاط ستكون مدعاة للقلق. السيرك في حد ذاته محايد؛ إنه ليس سببًا لردود فعل إيجابية أو سلبية. يمكننا أن نفكر في العديد من الأمثلة المماثلة بأنفسنا. بمجرد أن ندرك المفهوم، يمكن أن تكون أفكارنا هدية عظيمة لنا وتساعدنا في حياتنا. في المقابل، يمكننا أن نصبح ضحايا تفكيرنا، ويمكن أن تتصاعل جودة حياتنا. نظرًا إلى أن أفكارنا 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، ليست الظروف، لكن تفسيرنا لها هو الذي يحدد مستوى رفاهيتنا. هذا هو السبب في أن الظروف المتطابقة يمكن أن تعني أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين. تعلم أن ترى الأفكار السلبية بوصفها شكلًا من أشكال السكون الذهني، ويمكنك التوقف عن الاهتمام بها كثيرًا.

يتيح لنا فهم طبيعة التفكير أن نعيش في حالة من الراحة، وحالة من الحياض والشعور الإيجابي والسعادة والرضا. عندما ينصرف انتباهنا عما نفكر فيه، خصوصًا وقت التفكير السلبي، نبقى مع شعور لطيف ومرح. لا يعني هذا بأي حال من الأحوال أننا لسنا بحاجة إلى التفكير - نحن نفكر من دون شك - بل يعني فقط أن الأفكار السلبية - الأفكار التي تسبب الضيق والتعاسة - لا تستحق الخوض فيها لأنها تأخذ ما نبحت عنه، وهو الشعور بالسعادة. يخلق هذا الرضا مساحة ضرورية في أذهاننا لدخول أفكار جديدة وإبداعية، مما يتيح لنا الحصول على تلك النوعية الطفولية من التركيز المرن الذي يعيد الشعور بالاندهاش والمغامرة إلى الحياة.

يسمح لنا هذا التركيز المرن بالاستماع إلى الأشخاص بطريقة محببة. إنه يساعدنا على الاستماع حتى إلى النقد بطريقة لا تزعجنا لأننا لم نعد نحلل؛ نحن نستقبل المعلومات فقط.

في النهاية، ستحدد العلاقة بينك وبين تفكيرك صحتك العقلية وسعادتك. هل تعتقد أنه بسبب تفكيرك في شيء ما، يجب أن يؤخذ على محمل الجد، أم أنك تفهم أن التفكير شيء تفعله بحكم كونك إنسانًا، ولا داعي للخلط بين التفكير والواقع؟ هل يمكنك إنتاج الأفكار والسماح لها بالمرور بتركيز مرن، أم أنك مجبر على التفكير فيها أو تحليلها؟

لورا وستيف

تقود لورا السيارة لزيارة حبيبها ستيف. طوال الطريق تسمع أخبارًا في الإذاعة عن عدد الزيجات التي تنتهي بالطلاق. بدأت تفكر: «هل سأزوج أنا وستيف؟ هل الأمر يستحق؟ ما جدوى زواجنا؟ يتمتع ستيف بكثير من سمات والده المُطلق؛ غالبًا ما يتأخر ويهتم بعمله جدًا. هل أنا مهمة بالنسبة إليه مثل عمله؟ هل سيهتم بأطفالنا مثلما يهتم بعمله؟». وتطيل التفكير.

استمر تفكير لورا تلقائيًا. تولدت هذه الأفكار في لحظة. دعونا نقارن تأثير هذه الأفكار بناءً على علاقتها بتفكيرها. أولًا، لنفترض أن لورا (مثل معظم الأشخاص) تؤمن بأنه إذا طرأت فكرة في ذهنها، يجب أن تكون جديرة بالاهتمام وأن تُؤخذ على محمل الجد. إنها لا تمتلك وعيًا حقيقيًا بأنها تنشئ الأفكار، لكنها تفترض أن محتوى تفكيرها يجب أن يكون ذا صلة. تشعر الآن بالقلق بشكل مرر بشأن علاقتها وتقرر مناقشة هذه المشكلة مع ستيف. تُمضي ما تبقى من رحلتها في القلق.

دعونا الآن نفكر في بديل. هنا، تفهم لورا كيف تنشئ أفكارها تجربتها في الحياة. تمر الأفكار المتطابقة في عقلها، وفي لحظة تشعر بالآثار السلبية لتفكيرها، ثم تتذكر أن أفكارها، وليس ستيف، هي التي جعلتها تشعر بالقلق بشأن علاقتها التي كانت حتى تلك اللحظة جيدة تمامًا. قبل ثوانٍ قليلة، قيل تقرير الإذاعة الإخباري، كانت تفكر في مدى الجودة التي بدأ عليها كل شيء، في حالة الشعور اللطيفة هذه كانت تفكر في أفكارها فقط، وليس في تحليلها. إنها تضحك وتتشعر بالامتنان لأنها لم تعد مضطرة إلى أن تكون ضحية لتفكيرها. تبدأ بتركيز أكثر مرونة وتتجاهل أفكارها. تقضي رحلة قيادتها في الاستمتاع بموسيقاها المفضلة وسعادتها.

امتلاك خيار التصرف وفقًا لأفكارنا

يفترض معظمنا أنه إذا حدث شيء ما، فإنه يحدث لسبب ما؛ يجب أن يكون ممثلًا للواقع وجديرًا باهتمامنا والتعامل معه. إذا فهمنا مبدأ التفكير، فإننا نعلم أن هذا خطأ عقلي. إذا حدث شيء ما في ذهنك، فتعرّف عليه على حقيقته - تفكير عابر. هذا لا يعني أننا لا نستطيع أو لا ينبغي أن ندرس الفكرة أو نتصرف بناءً عليها، لكن هذا يوفر الخيار. تمر آلاف الأفكار في أذهاننا كل يوم، وفقًا لمبدأ التفكير، ليست هناك فكرة أكثر أهمية من التي تليها، كل فكرة هي مجرد فكرة. بمجرد أن نفهم هذا المبدأ، فإن ما نفكر فيه لن تكون لديه القدرة على تحديد جودة حياتنا تمامًا. بدلًا من ذلك، يمكننا اختيار البقاء في حالة الشعور الجميل التي تأتي من تركيز أكثر مرونة على التفكير.

السبب في أنه يمكننا مشاهدة فيلم حزين أو حتى مرعب ثم الخروج لتناول وجبة هو أننا دائمًا ما نكون خارج دائرة الفيلم. نحن نتفهم أنه مجرد فيلم. بمجرد انتهاء الفيلم ينتهي كل شيء، فهو لم يعد معنا، ونواصل حياتنا. الشيء نفسه ينطبق على التفكير. إنه في أذهاننا فقط. بمجرد خروج فكرة من العقل فإنها تختفي حتى تفكر فيها مرة أخرى. لا يوجد شيء نخشاه من التفكير نفسه، بمجرد أن نفهم أنه مجرد تفكير.

ربما يكون التفسير الأكثر خطأً لهذا المبدأ هو الاعتقاد بأن الهدف هو التحكم فيما تفكر فيه. إنه ليس كذلك. الهدف هو فهم التفكير على حقيقته: قدرة تمتلكها، وتشكل واقعك بفكر ينبع من داخلك وينعكس على أداك الخارجي، لا أكثر ولا أقل. ما تفكر فيه لن يحدد في نهاية المطاف جودة حياتك، بل العلاقة التي تربطك بتفكيرك؛ أي الطريقة التي تصنع بها الأفكار وتستجيب لها. هل تسمع تفكيرك على أنه واقع أم تفكير؟

محاكاة حلم

من الشائع أن تستيقظ في الصباح وتقول: «عجيبًا! بدأ هذا الحلم حقيقيًا للغاية». لكن مهما بدأ الحلم حقيقيًا، فإننا ندرك أنه حلم. لذلك إذا حلمنا أننا أحضرنا سيارتنا إلى ميكانيكي لإصلاحها وزاد المشكلة سوءًا، فلن نذهب إلى مركز الصيانة ونشتكي. نحن نفهم أن الحلم ليس أكثر من التفكير في أثناء نومنا. عندما نطبق الفهم نفسه على التفكير اليقظ، الذي يبدو حقيقيًا أيضًا، في أثناء حدوثه، لا نصير حاجة إلى رؤيته كحقيقة.

وجهها التفكير

هناك وجهان للتفكير من المهم جدًا فهمهما. الأول هو حقيقة أننا نعتقد أن لدينا هذه الوظيفة البشرية، لا يتعلق الأمر بما نفكر فيه (المحتوى)، بل بالاعتراف بأننا المفكرون الذين ينتجون الأفكار التي تدور باستمرار في أذهاننا. الوجه الثاني، الذي يُناقش عادةً، هو المحتوى، أو ما نفكر فيه. هناك فرق كبير بين الاثنين. يقترح المدافعون عن التفكير الإيجابي أن تفكر في الأفكار الإيجابية بقدر ما تستطيع وتتجنب الأفكار السلبية تمامًا. في حين أنه من الصحيح أن التفكير في الأفكار الإيجابية سيجعلنا نشعر بشعور أفضل من التفكير في الأفكار السلبية، فإن التفكير الإيجابي مفهوم خطأ، يستند إلى افتراض أن التفكير، في حد ذاته، له حقيقة يجب أن نهتم بها. لكن سواء كان ذلك إيجابيًا أو سلبيًا، فإن التفكير لا يزال مجرد وظيفة.

عندما نفهم التفكير على حقيقته، نرى أفكارًا إيجابية أو سلبية على حقيقتها. يتعرض المفكر الإيجابي باستمرار للضغط من أجل إنتاج الأفكار الإيجابية فقط، الأمر الذي يتطلب جهدًا وتركيزًا هائلين، مما يترك قليلًا من الطاقة للأفكار الجديدة والإبداعية. عندما تدخل الأفكار السلبية إلى العقل (وهو ما ستفعله)، يجب على المفكر الإيجابي أن ينكر وجودها ويجعل الأفكار الإيجابية تطفئ عليها.

الأشخاص الذين يفهمون طبيعة التفكير ليست لديهم القدرة على إنتاج أي محتوى خاص لتفكيرهم. إنهم يرون التفكير على حقيقته: وظيفة للوعي، قدرة إرادية تشكل تجربتنا في الحياة. هل هذا يعني أن الأشخاص الذين يفهمون أن التفكير وظيفة سيفكرون عمدًا في الأفكار السلبية؟ كلا، بالطبع لا. ولا يعني ذلك أيضًا أن الأفكار السلبية لن تدخل إلى أذهانهم أبدًا. إنهم يفهمون فقط أن الأفكار السلبية، في حد ذاتها، ليست لها القدرة على إيدانهم. بالنسبة إليهم، الأفكار، سواء أكانت إيجابية أو سلبية، هي مجرد أفكار.

قصة ستايسي

التفكير بوصفه وظيفة صافية للوعي خالي من أي محتوى إلى أن نملاًه بمحتوى. ستحدد معتقداتنا وأفكارنا حول الحياة والافتراضات الأساسية والآراء المحتوى الذي نفكر فيه، لكن التفكير نفسه غير صار، فهو مفهوم فارغ إلى أن نملاًه بالمعنى. لتتخيل، على سبيل المثال، أنه عندما كانت ستايسي طفلة صغيرة، استعان والداها بجليسة أطفال مقيمة للمساعدة في العناية بها. عندما كبرت ستايسي، آمنت أن العنصر الأهم لتكون أمًا صالحة هو قضاء أطول وقت ممكن مع أطفالها. ذات يوم بينما كانت تفكر في والديها، خطرت في ذهنها فكرة مفادها أن والديها لم يكونا مكثرين على النحو الواجب، والنتيجة أنهما وطفلا لها جليسة أطفال مقيمة. لماذا لا يريدان الاعتناء بها بنفسيهما؟ ربما لم يهتما بها بقدر ما تحدثا عن اهتمامهما بها.

لكن كيف تعرف ذلك؟ علام أسست هذا الاستنتاج؟ من الذي وضع المحتوى في أفكارها حول الأبوة والأمومة؟ هي التي فعلت. خطرت في ذهنها فكرة عن والديها؛ فكرة بسيطة لتبدأ بها، حتى أضافت المحتوى الذي قال: «ربما لم يكن والداي يهتمان بالقدر الذي كنت أعتقده دائمًا». ناهيك بأن ستايسي كانت تتمتع بعلاقة صحية ومحبة بشكل مثالي مع والديها؛ فقد خطرت ببالها فكرة. لو أخذت هذه الفكرة على محمل الجد وتصرفت على أساسها، فمن المؤكد أن الفكرة ستخضع معنوياتها. يمكنها مناقشة الأمر مع أصدقائها أو مع زوجها، أو إذا بدا الأمر مهمًا حقًا يمكنها طرح الأمر على والديها والتخايم معهما. في الواقع، ما يمكن أن تفعله بالضبط وفق علم النفس الرائج هو تحليل التشويش، ثم التصرف بناءً عليه. يُعتقد أن فكرة إخراج شيء ما من صدرك والتعبير عن مشاعرك فكرة جيدة، لكن هل هي هكذا دائمًا؟ إذا فهمت ستايسي من أين أتت مشاعرها فعليًا، فهل ستختار إثارتها مع والديها؟

كل هذا الحزن، وأكثر من ذلك بكثير، يأتي من سوء فهم بسيط لطبيعة التفكير. بدلاً من رؤية تفكيرها بوصفه شيئًا كانت تفعله باستمرار، تميل ستايسي إلى وضع أفكارها في الحسبان. لو أدركت ستايسي ما كان يحدث، لكان من الممكن أن تتجاهل أفكارها السلبية حول تربيتها، مما يسمح لها بالحفاظ على شعور إيجابي، والشعور بالأمان حيال حياتها.

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

## أنظمة التفكير

يمكن تجميع كل أفكارنا السابقة في «نظام تفكيرنا»، وهو وحدة قائمة بذاتها نرى العالم من خلالها. كل قرار ورد فعل وتفسير لدينا يحدده نظام تفكيرنا الفردي.

يشبه نظام تفكيرنا المرشج الذي تمر به المعلومات قبل أن تصل إلى وعينا. إنه نمط فكري معقد ومنسوج بإحكام، مرتبط بالمفاهيم والمعتقدات والتوقعات والآراء. إنه نظام تفكيرنا الذي يُمكننا من مقارنة الحقائق أو المواقف الجديدة بما نعرفه بالفعل من التجارب السابقة.

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

تحتوي أنظمة التفكير على وجهة نظرنا حول «طريقة الحياة». إنها الآليات النفسية التي تقنعنا عندما نكون على حق أو دقيقين في فهمنا أو معذورين. أنظمة التفكير بطبيعتها غيبية ولا تحب العيب بها. إنها تقرر بنفسها كليلية. إذا تضمن نظام تفكيرك فكرة أن مدارس بلدنا مروعة، وأنها سبب معظم مشكلاتنا بوصفنا أمة، فسيكون السيناريو التالي ممكنًا: بينما تقلب جريدة المساء، في الصفحة السادسة والثلاثين ستلتقط عينك مقالة بالقرب من أسفل الصفحة تقول: «برسب واحد وعشرون طالبًا في اختبار محو الأمية في المنطقة». تبتسم؛ لقد ثبت أنك على حق مرة أخرى. تعرض المقالة على زوجتك: «انظري يا عزيزتي، مدارسنا تتدهور. هذا ما حدثتُك عنه». أنت لا تعرف أنه في الصفحة الأولى من الجريدة نفسها، ورد في العناوين الرئيسية: «ارتفع معدل اختبار المدرسة الوطنية بنسبة 17٪ على مدى السنوات الخمس الماضية!»، لكن هذه هي طبيعة أنظمة التفكير. نظرًا إلى الطريقة التي تُربط بها في أذهاننا، سيبدو دائمًا أن هناك علاقة منطقية بين الأشياء التي ندرك أنها صحيحة. ستظل معتقداتنا دائمًا منطقية تمامًا بالنسبة إلينا داخل نظام تفكيرنا.

تقودنا أنظمة تفكيرنا إلى الاعتقاد بأننا واقعيون، وأن الطريقة التي نرى بها الحياة هي الطريقة التي عليها الحياة حقًا. حقيقة أن شخصًا ما يمكن أن ينظر إلى الموقف على أنه فرصة، وشخصًا آخر بالقدر نفسه من الذكاء يرى أن الموقف نفسه يمثل مشكلة كبيرة، لا تزج نظام التفكير. يرفض نظام تفكيرنا وجهة النظر الأخرى بوصفها خارجة عن المسار الصحيح أو حسنة النية لكنها خطأ أو أنها ليست صحيحة تمامًا.

نظرًا إلى أن أنظمة تفكيرنا عامرة بذاكرتنا عن الماضي والمعلومات التي جمعناها طوال حياتنا، فإنها تشجعنا على الاستمرار في رؤية الأشياء بالطريقة نفسها. تتفاعل بشكل سلبي (أو إيجابي) مع المواقف أو الظروف نفسها مرارًا وتكرارًا، مفسرين تجاربنا الحالية في الحياة كما فعلنا في الماضي. الشخص الذي يعتقد أن الأشخاص ناقدون بطبيعتهم سيصبح دفاعيًا كلما قَدَّم أي شخص اقتراحًا، بغض النظر عما إذا كان الشخص قصد أن يكون ناقدًا أم لا. سيصبح هذا موضوعًا في حياته ما لم، وإلى أن، يفهم طبيعة أنظمة التفكير، ولا سيما نظامه الخاص. سيساعده فهم هذا المفهوم على رؤية أنه لا يرى واقعًا أو حقيقة، بل تفسيرًا للواقع من خلال تفكيره الخاص.

نظرًا إلى أن أنظمة تفكيرنا مألوفة جدًا لدينا، يبدو أنها تعطينا معلومات حقيقية ودقيقة. بسبب جانب التحقق الذاتي من أنظمة التفكير، تقبل الأفكار المألوفة وتتجاهل الأخرى. هذا السبب الذي يجعل من النادر أن يغير الأشخاص آراءهم السياسية أو الدينية، وأن يترددوا في مناقشتها مع الأصدقاء أو العائلة. إنهم «يعرفون الحقيقة» ويمكنهم الخروج بأمثلة ومشاجرات لدعم ادعاءاتهم، كما أنهم «يعرفون» أن عائلاتهم وأصدقائهم «لا يفهمون الحقيقة»، ولأنهم غيبون، فمن المحتمل ألا يفعلوا ذلك أبدًا. نعلم نتيجة غلق الرؤوس بأنظمة التفكير الأخرى؛ وهو أن الإحباط يُدرك عادةً من كل الجوانب. هذا هو السبب في أن الأشخاص ينجذبون نحو الآخرين الذين يشاركونهم معتقداتهم، ويفقدون صبرهم مع أولئك الذين لا يفعلون ذلك.

يمكن أن يؤدي فهم طبيعة أنظمة التفكير إلى تغيير هذا. عندما نعلم أننا (والآخرون) نفس معتقداتنا ببراءة كما لو كانت حقيقة، يمكننا التخلي عن الحاجة إلى أن نكون على صواب، يمكننا أن نرى أن معتقداتنا مجرد وظيفة للتكيف والتجارب السابقة. لو كان ماضيًا مختلفًا، لكانت أفكارنا عن الحياة مختلفة. معتقدات الآخرين هي أيضًا نتيجة لتجاربهم السابقة. لو كانت الأمور مختلفة، لكانت قد ظهرت مجموعة مختلفة تمامًا من المعتقدات.

كما تقول: «قد يكون هذا صحيحًا، لكن وجهة نظري للحياة جيدة، ولا أزال أعتقد أنها دقيقة، ولن أغيرها حتى لو استطعت». النقطة هنا ليست تغيير نظام تفكيرك أو تصوراتك حول الحياة، لكن لمعرفة الطبيعة التعسفية لها. نحتاج فقط إلى رؤية حقيقة أنظمة التفكير، وليس العبث بالمحتويات، لتقليل الإحباط في حياتنا. عدم فهمنا لأنظمة التفكير، يجعلنا نادرًا ما نسمع وجهات النظر الأخرى. نحن نفسر ما يقوله الآخرون ويفعلونه بناءً على ما نعرفه بالفعل. فالمعلومات تأتي ونقرر ما إذا كانت منطقية، بناءً على معرفتنا السابقة. ما لم تكن المعلومات شيئًا تتفق معه بالفعل، فإن نظام تفكيرنا سيميل إلى استبعادها. باختصار، المعلومات الجديدة عادةً ما تكون غير مرحب بها في أنظمة تفكيرنا الحالية. لهذا السبب يمكن أن تصابقنا الأحداث أو الظروف نفسها مرارًا وتكرارًا طوال حياتنا. لقد طورنا علاقات السبب والنتيجة المتكررة بين أحداث وردود فعل معينة.

على سبيل المثال، قد تعتقد أنه عندما يقدم إليك شخص ما اقتراحًا، فهذا يعني أنه لا يوافق عليك بوصفك شخصًا. لن تشكك في هذا لأن نظام تفكيرك سيتحقق من صحته. يبدو دائمًا أنه افتراض صحيح ودقيق حول الطبيعة البشرية. حتى إذا أكد لك شخص ما أن افتراضك بعيد عن القاعدة، فأنت تقنع نفسك بأن الشخص الآخر لديه دوافع خفية أو أنه ليس على دراية بعاداته تجاهك. مهما طال الوقت، فستسعى إلى التحقق من معتقداتك الحالية لإثبات أنك على حق، حتى على حساب جعل نفسك بانسًا.

لكن إذا فهمت طبيعة أنظمة التفكير، يمكنك البدء برؤية ما وراءها، والاستشعار بالقيمة في وجهات النظر الأخرى. ما اعتدنا تفسيره على أنه نقد نراه الآن مجرد رأي من شخص آخر بنظام تفكيره الخاص. يمكننا فعليًا القضاء على المشاجرات غير المريحة في حياتنا ويمكننا القضاء تمامًا على الشعور بالاستياء أو الارتباك أو الغضب من الآخرين الذين لا يرون الأشياء على طريقتنا. في الواقع، عندما نفهم الطبيعة العنيدة لأنظمة التفكير، فإننا نتوقع من الآخرين ألا يروا الأشياء على طريقتنا.

بوب وكارول، وتيد وأليس

يملك «الزوجان أ»، بوب وكارول، فهمًا لأنظمة التفكير. أما «الزوجان ب»، تيد وأليس، فلا يمتلكان.

الزوجان أ، بوب وكارول، لديهما طفل صغير يحبانه كثيرًا. في محاولة صادقة للمساعدة في تخفيف أعباء بعض المسؤوليات عن زوجته، يعرض بوب الحصول على إجازة ليأخذها طفلهما إلى الطبيب لتلقي جرعات الحقن. إنه لا يرى أن هذا هو الجزء الأكثر بهجة في تربية الأطفال، لكنه مع ذلك يعرض فعل ذلك. كارول، التي تعتقد أن اصطحاب رضيعها إلى الطبيب يُعد وسيلة مهمة لإظهار حبها، تُقدّر عرض زوجها لمساعدتها وتشكره، لكنها ترفض عرضه. إنها تعرف أن نظام تفكير زوجها يحتوي على طرق مختلفة لتقديم المساعدة غير تلك التي تستخدمها. والأهم من ذلك، تدرك كارول أن لديها نظامها الفكري الخاص، باحتياجاته ومعتقداته ورغباته المختلفة حول الأمومة. لذا قررت بهدوء أنها تفضل أن تفعل ذلك بنفسها.

الزوجان ب: السيناريو نفسه، ومستوى مختلف من الفهم. يقدم تيد، الذي يهتم بطفله بقدر اهتمام بوب، المساعدة نفسها. أليس لا تفهم أنظمة التفكير. بالنسبة إليها فإن تقديم هذا النوع من المساعدة يُعد تصريحًا بأنها ليست أمًا جيدة. لن تقدم أبدًا هذا النوع من المساعدة لأصدقائها (إلا في حالة الطوارئ) لأنها «تعلم» أن اصطحاب الطفل لتلقي جرعات الحقن هو من متطلبات مسؤوليتها بوصفها أمًا. ترد على زوجها باتهامه بعدم احترام مهارات أمومتها. نظرًا إلى أن تيد ليس لديه أيضًا فهم كبير لأنظمة التفكير، فقد وصف أليس بأنها «شخصية جاحدة». تبع ذلك شجار، وانتهى الأمر بقضاء الزوج والزوجة عدة أيام في تعاسة. هذا مثال واحد فقط على المشاجرات النموذجية التي يمكن أن تنتج عن عدم فهم أنظمة التفكير.

لو كان لدى تيد أو أليس هذا الفهم، لما حدثت المشاجرة قط. كانت الزوجة ستسمع عرض زوجها، وبغض النظر عما تشعر به، كانت ستجيب: «كلا، شكرًا، أود أن أذهب بنفسني»، أو شيئًا من هذا القبيل. لو فهم تيد أنظمة التفكير، لتمكن من التغلب على المشكلة في مهدها من خلال التعرّف على رد فعل أليس بوصفه وظيفة في نظام تفكيرها. كان بإمكانه شرح رغبته في المساعدة بطريقة غير دفاعية ومحبة. وحتى لو لم تستجب لتفسيره المحب، فلن يأخذ اعتدائها بشكل شخصي. بدلًا من ذلك، كان سيدرك أن المشكلة تكمن في وجود نظامين فكريين يلبعان كرة الطاولة معًا، وهذا بالضبط ما كان يحدث. نظامان فكريان لم يعد بإمكانهما الاتفاق في الرأي على أن شخصين يتحدثان لغتين مختلفتين يمكنهما فهم بعضهما بعضًا من دون مترجم.

ومن المثير للاهتمام، أن كارول شعرت بالقوة نفسها التي شعرت بها أليس حول كونها من أحضرت طفلها إلى الطبيب. لم يكن الاختلاف في سلوكهما بسبب آرائهما أو ظروفهما، لكن في فهمهما. عرفت كارول أن رأيها نابع من نظام تفكيرها، لكن أليس اعتقدت أن رأيها نابع من كونها أمًا. كانت تعتقد أن بعض الواجبات المتأصلة في أن تكون أمًا جيدة أكثر أهمية من غيرها، وفسرت عرض زوجها لتقاسم المسؤوليات على أنه انتقاد لمهارات الأمومة.

عندما نفهم كيفية عمل أنظمة التفكير، يمكننا تجنب هذا النمط من المشاجرات غير الضرورية المتشابهة، وما تسببه من تعاسة.

# الفصل الثاني

مبدأ الحالة المزاجية

## «الوقت يُهدئ، الوقت يُصفي الذهن؛ لا يمكن إبقاء الحالة المزاجية من دون تغيير طوال ساعات».

- توماس مان

مثلما نفكر باستمرار بوصفنا بشرًا، فإن مستوى وعينا بأننا نفكر يتغير باستمرار. هذا التحول المستمر في إدراكنا لأنفسنا بوصفنا مفكرين هو ما يُعرف باسم «تغيير الحالة المزاجية». إلى أعلى، إلى أسفل، إلى أعلى، إلى أسفل، كل دقيقة، كل يوم، يكون مستوى حالتنا المزاجية في نشاط دائم. بالنسبة إلى بعض الأشخاص تكون التقلبات المزاجية طفيفة، بالنسبة إلى الآخرين تكون متطرفة.

في كلتا الحالتين، تبقى الحقيقة: نحن لا نظل على حالة عاطفية واحدة طويلًا. عندما يبدو أن الحياة تسير بسلاسة، فجأة ينخفض مستوى حالتنا المزاجية وتبدو الحياة مرة أخرى صعبة. أو عندما تبدو الحياة ميوؤوسًا منها، تتحسن حالتنا المزاجية ويبدو كل شيء على ما يرام مرة أخرى.

عندما تكون في حالة مزاجية مرتفعة، تبدو الحياة جيدة، ولديك رؤية وحس سَليمان. في أعلى الحالات المزاجية، لا تبدو الأمور شديدة الصعوبة، وتبدو المشكلات أقل صعوبة وبسهل حلها. في الحالة المزاجية المرتفعة، تتدفق العلاقات بسهولة ويكون التواصل سهلًا وسلسًا. في الحالة المزاجية المتدنية، تبدو الحياة جادة وصعبة بشكل لا يُطاق، ولديك رؤية محدودة، ويبدو كما لو أن أشخاصًا يقفون في الخارج للنيل منك، وتبدو الحياة وكأنها تدور حولك، وتأخذ الأمور على محمل شخصي وغالبًا ما تسيء تفسير تصرفات من حولك. هذه الخصائص للحالات المزاجية عالمية، فهي حقيقية بالنسبة إلى الجميع. لا يوجد شخص على قيد الحياة يكون سعيدًا وهادئًا ومستمتعًا بكل ما حوله وهو في حالة مزاجية متدنية، أو شخص يمكنه البقاء تعيسًا ودفاعيًا وغاصبًا وعنيدًا وهو في حالة مزاجية مرتفعة.

الحالة المزاجية تتغير باستمرار

لا يدرك الأشخاص أن حالاتهم المزاجية في تبدُّل مستمر، بل إنهم يعتقدون أن حياتهم أصبحت فجأة أسوأ في اليوم الماضي أو الساعة الماضية. إليك على سبيل المثال العميل الذي جاء إليّ في البداية لأنه تصوّر أنه لديه مشكلات متفاقمة في علاقته بزوجه. جاء إلى مكنتي في يومين متتاليين. في اليوم الأول، كان يتألق، بل يتفاخر، بكم المتعة التي شعر بها مع زوجته في أثناء عطلة نهاية الأسبوع. كما وصفها، فقد ضحكا ولعبا وتحدثنا وتترّها نزهات رومانسية. من الواضح أنه كان في حالة مزاجية جيدة. في اليوم التالي جاء يشتكي من عدم الامتنان الذي شعر به من زوجته تجاه ما كان يفعله لها.

قال:

- إنها لا تُقدّر أبدًا أي شيء أفعله! لم أقابل في حياتي شخصية جادة مثلها!

تساءلت:

- ماذا عن الأمس؟ ألم تخبرني بأن كل شيء كان رائعًا بينكما؟

- بلى، لكنني كنت مخطئًا تمامًا. كنت أخدع نفسي، وظللت هكذا طوال زواجنا. أعتقد أنني أريد الطلاق.

قد يبدو هذا التباين السريع والكامل سخيفًا، بل مضحكًا، لكننا جميعًا هكذا. في الحالات المزاجية المتدنية نفقد قدرتنا على الاستماع، وتختفي حكمتنا، وتبدو الحياة جادة ومهمة وعاجلة.

الحالة المزاجية  
جزء من حالة الإنسان

الحالة المزاجية حالة بشرية، لا يمكنك تجنبها. لن تتوقف عن تغيير حالتك المزاجية من خلال قراءة هذا الكتاب، لا يمكن أن يحدث هذا. ما يمكن أن يحدث هو أن تفهم أن الحالة المزاجية جزء منك. بدلًا من البقاء في حالة مزاجية متدنية، مقتنعًا بأنك ترى الحياة بصورة واقعية، يمكنك أن تتعلم التشكيك في حكمك عندما تكون في هذا الوضع. سترى دائمًا الحياة والأحداث فيها بشكل مختلف، في حالات مزاجية مختلفة. عندما تكون في حالة مزاجية متدنية، تعلم أن تمررها بوصفها مجرد حالة إنسانية لا مفر منها، وستمضي مع مرور الوقت إذا تركتها وشأنها وتجنب إعطائها كثيرًا من الاهتمام.

من خلال فهم الحالة المزاجية، يمكننا أن نتعلم كيف نُقدِّر أعلى مستوياتنا، وكيف نكون سلسين في أدنى مستوياتنا. يتناقض هذا بشكل حاد مع ما يفعله معظمنا في حالة مزاجية متدنية، حيث نحاول أن نفكر أو نكتشف السبب أو نجبر أنفسنا على الخروج من تلك الحالة. لكن لا يمكنك إجبار نفسك على الخروج من حالة مزاجية سيئة أكثر مما يمكنك إجبار نفسك على قضاء وقت ممتع في عمل شيء لا تحبه. كلما أجبرت نفسك على الاستسلام لتلك الحالة أو الاستغراق في التفكير بها، غرقت أكثر.

نظرًا إلى أن الحياة تبدو صعبة للغاية ونحن في حالة مزاجية متدنية، فهناك إحساس فطري باليأس يكمن في تلك الحالة. هذا هو السبب في أن معظم الأشخاص ينصرفون إلى مناقشات حادة وهم في حالات مزاجية متدنية، وهي إحدى المشكلات الأساسية في العلاقات. يمكن للفعل البسيط المتمثل في الاعتراف بوجود حالة مزاجية متدنية، نمر بها أو يمر بها الآخرون، أن يغير مسار العلاقة.

السلوك نفسه مع أطفالنا يكون لطيفًا ونحن في حالة مزاجية مرتفعة، ويكون مزعجًا ونحن في حالة مزاجية متدنية. لكن بمجرد أن نفهم مبدأ الحالة المزاجية، فلن نترك أطفالنا ونحن في حالة مزاجية متدنية ونهتمهم ظلمًا؛ ثم نعود ونقضي وقتًا ونبدل جهدًا ونحن في حالة مزاجية أعلى لنعتذر لهم عن أقوالنا أو أفعالنا. هذا ينطبق أيضًا عند التعامل مع أشخاص غير أطفالنا، وكذلك في جميع المواقف. عندما نفهم سلطة حالتنا المزاجية على وجهات نظرنا فلن نحتاج بعد الآن إلى أن نتفاعل معها أو أن نصيح ضحايا لها. سنظهر لنا الأشياء في النهاية بصورة مختلفة تمامًا إذا سمحنا لها بذلك، بدءًا من الآن.

حالتك المزاجية  
تتغير وليست حياتك

حالة مزاجية مرتفعة، أو حالة شعور إيجابي، أو أداء نفسي صحي - «ذلك شعور يقيني». في هذه الحالة الذهنية، لا يلزم إجراء أي تعديل عقلي؛ فأنت بخير. لكن ماذا عن تلك الأوقات التي لا تشعر فيها بالراحة؟ يتيح لك فهم الحالة المزاجية العودة إلى هذه الحالة الصحية بسرعة بعد فقدانها. عندما تفهم أن حالتك المزاجية - وليست حياتك - هي التي تغيرت فجأة، تكون لديك وجهة نظر أفضل. تعلمك وجهة النظر الجديدة أن تأخذ أفكارك بجدية أقل عندما لا تشعر بالرضا - لإبطاء تفكيرك وصراف انتباهك بعيدًا عما تفكر فيه. ستصبح أكثر سلاسة وصبرًا مع حالتك المزاجية، مما يساعدك على العودة إلى حالة الأداء الصحي.

هل تذكر ستايسي وجليسة الأطفال المقيمة؟ كيف يمكن أن يؤثر فهم الحالة المزاجية في هذا الموقف؟ إذا نظرت من كتب، فستلاحظ أن جميع المواقف مثل هذه مرتبطة بالحالة المزاجية. عندما تسقط ستايسي في حالة مزاجية متدنية، مثل أي شخص آخر، فإنها تُنتج أفكارًا سلبية عن الحياة. في هذا المثال، كانت تُنتج أفكارًا سلبية عن والديها، بسبب قرارهما الاستعانة بجليسة أطفال مقيمة لها عندما كانت طفلة. إذا سألتها في اليوم السابق، عندما كانت في حالة مزاجية أعلى (حالة شعور إيجابي)، عما إذا كانت مهتمة بهذه القضية القديمة، ربما قالت: «كما تعلم، هذه فكرة رائعة، ربما يجب أن أجربها مع طفلي».

لا أستبعد حقيقة أن هناك أوقاتًا تستخلص فيها الاستنتاجات نفسها حول المواقف بغض النظر عن حالتك المزاجية. لكن الطريقة التي تشعر بها حيال شيء ما ستعتمد دائمًا على حالتك المزاجية. قد تشعر ستايسي، حتى في حالة مزاجية أعلى، أن الاستعانة بجليسة أطفال مقيمة ليست فكرة رائعة بالنسبة إليها، لكنها لن تتأثر سلبًا بأفكارها.

من المنطقي بالنسبة إلينا جميعًا أن نكون على دراية بمستوى حالتنا المزاجية، ولا سيما عندما نكون محبطين. لو فهمت ستايسي أنها في حالة مزاجية متدنية، لتوقعت رد فعلها بالطريقة التي تعاملت بها مع أفكارها حول قرار والديها. كانت ستعرف أنها تعاني رد فعل حالة مزاجية متدنية وأنه سيكون من الأفضل إعادة النظر في مشاعرها عندما تشعر بتحسن.

كل شيء يبدو مختلفًا في حالات مزاجية مختلفة. إذا فهمنا هذا المبدأ، فإن تعاطفنا مع أنفسنا والآخرين يزيد بشكل كبير. سنعلم أنه في بعض الأحيان سيرى شركاؤنا أو أصدقاؤنا الجانب المشرق والفرصة، في موقف ما، وفي أوقات أخرى سيرون كل شيء على أنه مشكلة محتملة أو حقيقية. إذا تعلمت التعرف على الحالات المزاجية للآخرين، فستتوقف عن الحكم عليهم عندما يرون الجانب المظلم من الحياة. نرى جميعًا، ونحن في حالة مزاجية متدنية، الجانب المظلم. سيتيح لك فهم الحالة المزاجية تذكير نفسك: «بالطبع يرون الأمر بهذه الطريقة في حالة مزاجية متدنية». من دون هذا الفهم، ستري الآخرين على أنهم متشائمون أو سلبيون أو قصيرو النظر. لقد نسيت أنه منذ ساعة، رأى الشخص نفسه الظروف نفسها بالضبط بطريقة مختلفة تمامًا.

عندما نبدأ بملاحظة مستويات حالتنا المزاجية، ستصبح فجأة الحالات المزاجية نفسها مسؤولة في أي لحظة عن نظرنا إلى الحياة. في حالة ذهنية أعلى سنرى الموقف نفسه بشكل مختلف. هذا ليس تنازلًا عن المسؤولية، لكنه حقيقة من حقائق الحياة تنطبق على كل موقف شاركتنا فيه (أو سنشارك فيه).

لا تأخذ الحالة المزاجية المتدنية  
على محمل الجد

إذا لم نفهم قوة الحالة المزاجية، فسنميل إلى وضع ما يقوله لنا شريكنا (أو أي شخص آخر) في الحسبان. بمجرد أن نفهم مبدأ الحالة المزاجية، سنرى أن كلام هذا الشخص ما هو إلا دعوة للدخول في مشكلة. كلما زاد الوقت الذي نقضيه مع شخص ما، زادت احتمالية رؤيتنا له في حالات مزاجية متدنية. في الحالة المزاجية المتدنية، يمكن لأي شخص أن يقول لنا أشياء تمنى لو لم يقلها.

نبيّن أن معظم مشكلات العلاقة المتفاقمة ليست أكثر من شريكين اعتادا أخذ حالتَيْهما المزاجيتين السئتين على محمل الجد. تبدو حتمية نظرة شريكنا وسلوكه في الحالة المزاجية المتدنية، والمشكلات التي كنا على يقين من أننا واجهناها لفترة طويلة، أقل خطورة عندما نتعلم أن نولي اهتمامًا دقيقًا ومحترمًا لمستوى الحالات المزاجية لشركائنا، و«ندعهم يكونون» في حالات مزاجية متدنية. في كثير من الأحيان، يكون مجرد ترك الآخرين بمفردهم وهم في حالات مزاجية متدنية هو كل ما يحتاجون إليه لإخراج أنفسهم منها واستعادة حسهم السليم والشعور الأكثر إيجابية. آخر شيء يحتاجون إليه أو يريدونه هو أن يشكك بهم أحد الأشخاص أو يجادلهم. سيؤدي فعل ذلك إلى تعزيز حالاتهم المزاجية وتعميقها، مما سيشتج على مزيد من الشيء نفسه. لا يمنح معظم الشركاء بعضهم

بعصًا المساحة التي يحتاجون إليها وهم في حالات مزاجية متدنية، وبدلًا من ذلك، يتفاعلون كما لو أن ما يقوله شريكهم منحوت في الحجر. الأمر ليس كذلك! عندما ينسحب الشخص من الحالة المزاجية المتدنية، سيهدأ وسيصبح من الأسهل الوجود بالقرب منه.

بمجرد تجربة هذا المبدأ في العمل، ستُفاجأ بسرور بمدى سرعة وسهولة حل المواقف المزجة. المفتاح هو أن نرى أن كلمات وأفعال شريكنا، إضافةً إلى كلماتنا وأفعالنا، مرتبطة بالحالة المزاجية. عندما نبدأ برؤية الحقيقة في هذا المبدأ، لن نبحث عن شركاء بديلين ليحلوا محل الشركاء الذين لدينا بالفعل. بدلًا من ذلك، سندرك أن أي شخص نلتقي به، في أي مكان في العالم، ستكون لديه حصة عادلة من الحالة المزاجية المتدنية. إن الانتقال من شريك إلى آخر، طئيًا بأننا سنجد الأفضل، يُفقد العلاقة جاذبيتها: لا يوجد شخص على قيد الحياة لا يمر بحالة مزاجية متقلبة. تعلم كيف تُقدّر وتفهم الشريك الذي لديك بالفعل، وتعلم كيفية الاستمتاع أكثر بكل شخص جديد تقابله.

بينما يمكننا أن نتعاطف مع الآخرين ونتفهمهم وهم في حالاتهم المزاجية المتدنية، فإننا نحتاج في حالتنا المزاجية المتدنية إلى التوقف عن الاستماع إلى أنفسنا. على الرغم من الإلحاح الذي نشعر به، فإننا في حالتنا المزاجية المتدنية لن نرى الأشياء بعقلانية أبدًا. إذا بدأ شيء ما مهمًا بالنسبة إلينا في الوقت الحالي، فسيظل كذلك عندما نشعر بأننا أفضل وأكثر استعدادًا للتعامل معه. إن أسرع طريقة للحصول على حالة مزاجية أفضل هي التخلص من الطريقة التي نشعر بها ونحن في حالة مزاجية متدنية. إن كمية تفكيرنا ونوعيته تقينا محبطين. عندما نتعلم كيف نتجاهل الأفكار السلبية، سيعود شعورنا الإيجابي بسرعة.

لا أقول إن حالتنا المزاجية المرتفعة فقط هي التي تمثل الواقع، أو إن حالتنا المزاجية المتدنية عبارة عن أكاذيب. ستبدو كلُّ من الحالة المزاجية المرتفعة والمتدنية حقيقية ومبررة داخل نفسها. عندما تكون في حالة مزاجية متدنية، فإن الطريقة التي ترى بها الأشياء ستبدو منطقية دائمًا. في الواقع، لا يمكنك رؤيتها بصورة مختلفة. لا تكمن الحيلة في رؤيتها بصورة مختلفة، لكن في التعرف على الحالة الذهنية التي تعيش فيها، وفهم أنه عندما تكون في حالة مزاجية متدنية فإنك ستولد أفكارًا سلبية. ستبدو لك الظروف نفسها التي تتعامل معها اليوم مختلفة تمامًا، أو ربما حتى بعد عشر دقائق من الآن. إذا استطعت التخلي عن مخاوفك وانتظار انتهاء حالتك المزاجية المتدنية، فسيرتفع مستوى رفاهيتك مرة أخرى. عندما تصبح مشاعرك أكثر أهمية من تفكيرك بالنسبة إليك، ستتحسن جودة مشاعرك.

لا تحاول حل مشكلاتك  
وأنت في حالة مزاجية متدنية

كم مرة سمعت نفسك تقول: «لم يكن هذا يشبهني» أو «لا يمكن أن أكون أنا من يتحدث، فقدت عقلي!»؟ هناك أخبار جيدة وأخبار سيئة حول هذه النزعة الشائعة. الخبر السيئ هو أنك أنت من كان يتحدث، تمامًا كما كنت في الماضي، وكما هي الحال دائمًا عندما تفقد رؤيتك المستقبلية. والخبر السار هو أنك كنت فقط في حالة مزاجية متدنية، وكان حديثك نابغًا من تلك الحالة المزاجية المتدنية. لو كان مستوى حالتك المزاجية أعلى، لبدت ظروفك مختلفة تمامًا وكنت ستصرف بصورة مختلفة.

الخبر السار، من الناحية العملية، هو أنه من هذه النقطة فصاعدًا، يمكنك التعرف على الحالات المزاجية المتدنية والاعتراف بها متى تكون فيها. احترم قوة الحالة المزاجية المتدنية، واليقين الذي ترى به الجانب المظلم والإشكالي للموقف. نظرًا إلى طبيعة الحالات المزاجية، فلن ترى الأشياء بصورة مختلفة عندما تكون في إحدى الحالات المزاجية. لكن يمكنك أن تتعلم عدم الثقة بنفسك والأفكار التي تولدها عندما ينتهي بك الأمر إلى حالة مزاجية متدنية. إذا كانت هناك مشكلة حقيقية عندما تكون محبطًا، 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 تعتقده وأنت في حالة مزاجية متدنية؛ فذلك لن يؤدي إلا إلى إبعادك عن الشعور بالرضا.

يمكنك حل مشكلاتك  
وأنت في حالة مزاجية مرتفعة

إذا واجهنا شخصًا ما بشأن أمر وكان ذلك الشخص في حالة مزاجية متدنية، يمكننا أن نطمئن إلى النتيجة. سيصبح الشخص دفاعيًا ومتصديقًا ومنغلقًا. الشيء نفسه ينطبق على أنفسنا. إذا حاولنا حل مشكلة أو اتخذنا قرارًا مهمًا ومستوى حالتنا المزاجية متدنٍ، فمن المحتمل أن نخيب آمالنا ونندم على سلوكنا.

عندما تكون حالتنا المزاجية متدنية، لا يمكننا الوصول إلى حكمتنا. الجزء المرير في هذه الجزئية من هذا المبدأ هو أنه في حالتنا المزاجية المتدنية سنرغب في حل مشكلاتنا ومواجهة الآخرين. فتلذات الحالات دائمًا ما تغرينا بتلك الرغبة. حيث تولد الحالات المزاجية المتدنية الارتباك والاستياء. فهي تشجعنا على «الرغبة في الوصول إلى جوهر شيء ما» و«قراءة ما يقوله الآخرون» و«محاولة التواصل» و«التعبير عن المشاعر». لكن المشاعر التي تشعر بها في حالة مزاجية متدنية ليست مشاعرك الحقيقية؛ إنها مشاعر تشعر بها (والآخرون) مرتبطة بوجود حالة مزاجية متدنية. المشاعر الوحيدة التي ستشعر بها وأنت في حالة مزاجية متدنية هي المشاعر السلبية، وبالتالي، ليس من المنطقي الوثوق بهذه المشاعر أو التصرف بناءً عليها. الحل هو الانتظار حتى يعتدل المزاج، وهو ما سيحدث من تلقاء نفسه. كلما قل الاهتمام الذي توليه لتفكيرك في الحالة المزاجية المتدنية، زادت سرعة تصاعد حالتك المزاجية. عند هذه النقطة، وتلك النقطة وحدها، ستظهر مشاعرك الأكثر حكمة.

إذن، حتى لو شعرت بأنك مضطر إلى اتخاذ إجراء جاد، فستشعر بالطريقة الأنسب. إذا كنت ترغب في إجراء مناقشة حول شيء يضايقك، فإن الوقت المناسب لعمل ذلك هو عندما تكون في حالة مزاجية جيدة. مبدأ الحالة المزاجية لا ينص على تجنب المواجهة، إلا عندما تكون محبطًا. يوفر هذا المبدأ الطريقة الأسهل والأكثر سلاسة والأكثر إنتاجية للتعامل مع الحياة.

هناك مفهوم خاطئ آخر حول مبدأ الحالة 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، فإنه ليس صحيحًا دائمًا كما قد تتصور. في كثير من الأحيان، يمكن أن تكون بضع دقائق بعيدًا عن مشكلتك هي كل ما تحتاج إليه لتخفيف آثارها. الحالة المزاجية هي السبب الجذري - وليست التأثير -

لمعظم الخلافات والمشكلات. فالحالة المزاجية تأتي أولاً. وعندما تكون في حالة مزاجية مرتفعة، من الممكن أن يبدو السيناريو نفسه مختلفًا تمامًا.

في تلك المناسبات النادرة التي يتعين عليك فيها مواجهة شخص ما وأنت (أو هو) في حالة مزاجية متدنية، فإن أهم شيء يجب أن تدركه هو أنك في حالة مزاجية متدنية وأن رؤيتك للموقف مشوشة ومحدودة بوصفها نتيجة. وهذا الإدراك يتيح لك فرصة تكوين وجهة نظر.

يصبح الوصول إلى الصحة العقلية، مثل أي شيء آخر، أسهل مع الممارسة. كلما زادت ثقتك بهذا الشعور الجميل بالسعادة، كان من الأسهل البقاء معه لفترة أطول. تدرّب على تجاهل الحالة المزاجية المتدنية بدلاً من تحليلها، ولاحظ مدى سرعة تلاشيها. الحالة المزاجية المتدنية تمثل تشوّهاً داخل تفكيرنا. تقبّل الحالة المزاجية المتدنية بوصفها جزءاً 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».

- أنابيس نين

إذا كنت قد سافرت إلى دول أجنبية، فأنت على دراية بالاختلافات الشاسعة بين الثقافات. حتى أولئك الذين لم يسافروا ربما شاهدوا أعمالاً تلفزيونية أو سينمائية أو قرأوا أعمالاً أدبية. يقول مبدأ الوقائع المنفصلة إن الاختلافات بين الأفراد كبيرة بقدر تلك الموجودة بين الثقافات المختلفة. مثلما لا نتوقع من الأشخاص من ثقافات مختلفة أن يروا أو يفعلوا الأشياء كما نرغب، يخبرنا مبدأ الوقائع المنفصلة أن الاختلافات الفردية في أنظمة التفكير لدينا تمنع ذلك أيضًا. لا يتعلق الأمر بالتسامح مع الاختلافات في السلوك، بل يتعلق بفهم أنه لا بد من وجود تلك الاختلافات.

في الفصلين السابقين، تعلّمنا طريقتين رئيسيتين يعمل بهما الأشخاص نفسيًا؛ في التفكير وفي الحالة المزاجية. ولأن كل إنسان يعمل بهاتين الطريقتين، فمن المستحيل أن يرى شخصان، سواء ينتميان إلى ثقافة واحدة أم لا، الأشياء بطريقة واحدة. لا توجد استثناءات لهذه القاعدة. كل نظام فكري فريد من نوعه يُشكّل بواسطة عملية تفكير تعتمد على المدخلات. أباؤنا وخلفياتنا وتفسيراتنا وذاكراتنا والإدراك الانتقائي والظروف ومستوى الحالة المزاجية؛ كثير من العوامل تلعب أدوارًا في تحديد نظامنا الفكري الفردي. هناك عدد لا حصر له من مجموعات العوامل التي يستحيل تكرارها بين الأفراد.

يمكن أن يؤدي فهم هذا المبدأ إلى القضاء على الخلافات تقريبًا. عندما نتوقع أن نرى الأشياء بصورة مختلفة، وعندما نسلم بأن الآخرين سيفعلون الأشياء بصورة مختلفة، وعندما نفهم أن الآخرين سيتفاعلون بطريقة مختلفة عما نفعله مع الحافز نفسه، فإن التعاطف الذي تتمتع به تجاه أنفسنا والآخرين يرتفع بصورة هائلة. في اللحظة التي نتوقع فيها خلاف ذلك، فإن احتمال الصراع موجود. هذا صحيح على نطاق صغير، بين شخصين في علاقة، أو على نطاق واسع، مثل العلاقات بين الدول. يمكننا أن نرى أمثلة على هذا المبدأ في كل مكان. من خلال انتباهنا (تفكيرنا) بعيدًا عن توقعاتنا، نحن أحرار في تجربة الجوهر الفريد لكل شخص، وإثارة شعور لطيف في أنفسنا، وتعظيم إمكانات علاقاتنا مع الآخرين.

من العبث محاولة تغيير الآخرين

تحدث المشكلات في العلاقات بطريقتين أساسيتين؛ إما أننا نعتقد أن الآخرين يرون الأشياء فعليًا كما نراها نحن، لذلك لا يمكننا أن نفهم ردود أفعالهم أو نزعج منها، وإما أننا نعتقد أن الآخرين يجب أن يروا الأشياء بالطريقة التي نراها بها لأننا نرى الواقع كما هو بالفعل. عندما نفهم مبدأ الوقائع المنفصلة، نتحرر من هذه العوامل المحقّرة لمشكلات العلاقات. لا ينبغي للآخرين رؤية الأشياء على طريقتنا، بل في الواقع لا يمكنهم ذلك. طبيعة أنظمة التفكير الفردية تجعل من المستحيل علينا أن نرى أي شيء بالطريقة التي يراها بها شخص آخر، أو أن يرى الآخرون الأشياء تمامًا كما نراها نحن. يحررنا هذا الفهم الجديد من فكرة خطأ، ويعيد المرح إلى اختلافاتنا. هناك شيء نُقره، «التنوع هو نكهة الحياة»، وشيء آخر نؤمن به ونفهمه. والحيلة في الإيمان به ليست في أن تجبر نفسك على التفكير بهذه الطريقة، ولكن في أن ترى من منظور نفسي أن الاختلافات بين الأشخاص والطرق التي يرون بها الحياة منطقية تمامًا.

عندما تفهم حقيقة الوقائع المنفصلة، لا تجد سببًا منطقيًا لأخذ ما يقوله ويفعله الآخرون بشكل شخصي. يقضي الأشخاص حياتهم في الإثبات لأنفسهم أن نسختهم الشخصية من الحياة صحيحة وواقعية ومقبولة. سيشير هذا الجانب الذاتي من أنظمة التفكير إلى أمثلة لا حصر لها لإثبات صوابها. عندما تفهم هذه الفكرة، ترى العبث في محاولة تغيير شخص آخر، أو حتى الجدل معه. إذا جادلت، فعادةً ما يكون الشخص الآخر على يقين من أنه على حق إلى درجة أنه يستخدم حقائقك لإثبات موقفه، كما في المثال التالي.

لنأخذ رجلًا وامرأة متزوجين منذ عشرين عامًا، يرى الزوج أن الناس منتقدون بشكل عام بطبيعتهم، وترى الزوجة أنهم مجاملون كلما أمكن ذلك. لسنوات، ظلا يتجادلان في هذه النقطة تحديدًا، حيث يشير الزوج إلى أمثلة لا حصر لها حول كون الناس منتقدين وعدوانيين. أمام الأمثلة التي يأتي بها الزوج، يكون لدى الزوجة عدد متساو من الأمثلة لإثبات صحة موقفها. لا يفهم أحد منهما لماذا يتجاهل الآخر «الحقائق». في أحد الأيام، كان الاثنان في مطعم وسمعا نادلًا يقول لآخر: «هل رأيت قبعة المرأة التي تجلس إلى الطاولة الثانية؟ مدهشة!». تلتفت الزوجة على الفور إلى الزوج وتقول: «أترى؟ هناك مثال آخر على الشخص المجامل. كم هو جميل! ماذا سيحدث لو أدركت أن بحث الأشخاص عن فرص لتقديم مجاملات إلى الآخرين أمر جيد؟». ينظر الزوج إلى زوجته مصدومًا ويقول: «مجاملة! ما الذي تتحدثين عنه؟ كان الرجل يسخر من قبعة المرأة المسكينة».

يتضح سوء الفهم المضحك هذا في لحظة عندما نفهم ديناميكيات ما يحدث بالفعل. كل ما عليك فعله هو قبول أنه من المُسلّم 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 لأنها تبدو له دائمًا صائبة. في كل مكان ننظر إليه، نرى أمثلة لإثبات أننا باستمرار على صواب.

الوقائع المنفصلة  
حقيقة من حقائق الحياة

مفتاح التصالح مع الجمال ورؤيته في وقائع منفصلة هو رؤية البراءة الكاملة للعملية. نرى ما نراه بناءً على حالنا ومعتقداتنا (أنظمة تفكيرنا). سيفسر عقلك مجموعة من الظروف في سياق ما يعرفه بالفعل أو يعتقد أنه صحيح. نظرًا إلى أن لديك معرفة فريدة ومجموعة مميزة من الحقائق من ماضيك، فإن تفكيرك لأي موقف سيختلف وفقًا لذلك. يبدو الأمر كما لو كان عقلك عبارة عن نظام حاسوبي معقد، وكما هي الحال مع الحاسوب، فإن تفسير البيانات يعتمد على المدخلات السابقة. وكذلك الأمر مع أنفسنا. تعالج عقولنا المعلومات الحالية بناءً على المعرفة السابقة كليًا. ببساطة لا توجد طريقة لتجنب الوقائع المنفصلة، وإذا لم تقبل ونفهم حقيقة الحياة هذه، فسنشعر بالإحباط أو ربما حتى ندمر حياتنا. مع الفهم، يمكن أن تكون هذه المعرفة مصدرًا للحكمة والفرح والفكاهة.

لا يعني فهم الوقائع المنفصلة أنه يجب عليك التخلي عن أعمق آرائك أو معتقداتك. المعتقدات والآراء في حد ذاتها محايدة. إنها جانب مثير للاهتمام ومثير وقوي من جوانب الحياة. العنصر المهم في السعادة والصحة العقلية والرضا الشخصي 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 نظام تفكيرك الخاص، وإذا كانت المعلومات الواردة في نظام التفكير هذا مختلفة، فستكون استنتاجاتك مختلفة؟ لا تتمثل الفكرة في تصنيف معتقدات أو أفكار معينة على أنها صحيحة أو خطأ، ولكن ببساطة لفهم كيفية اشتقاق الأفكار، وحثمية رؤية الأشياء بشكل مختلف عن الآخرين. عندما نفهم مبدأ الوقائع المنفصلة، نتمكن من الاستمرار في الحفاظ على أي معتقد أو رأي لدينا، ويكون الاختلاف هو أن معتقداتنا الشخصية، واعتراضات الآخرين عليها، لن تكون مصدرًا للعداء أو الألم.

ستسقط الدفاعات  
وتفتتح القلوب

إن فهم الوقائع المنفصلة يجعلنا أقرب بلا شك إلى من نعرفهم ونحبهم. إنه يساعدنا على فهم الآخرين، كما أنه يجعلنا أكثر إنارة للاهتمام وبسهولة الوصول إلينا. عندما نفهم حقًا أن أفكارنا عن الحياة تأتي من أنظمة تفكيرنا ولا تمثل بالضرورة الواقع، فإن الآخرين يجذبون إلينا.

وإليك السبب: لدينا جميعًا مصلحة مكتسبة في التحقق من صحة معتقداتنا. لكن أنظمة التفكير (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، تنخفض الدفاعات وتفتتح القلوب. الأشخاص الذين يقبلون حقيقة الوقائع المنفصلة بصدق لديهم علاقات أكثر إرضاءً مما حلموا به. في كثير من الأحيان، تتطور العلاقات مع الأشخاص الذين اعتقدت أنك لن تستطيع الإعجاب بهم. فبدلاً من الشعور بالإحباط والغضب من الفروق الفردية لشخص ما، تبدأ برؤية ذلك الشخص من منظور جديد، البراءة ليست فيه فقط؛ ولكن في نفسك. والنتيجة هي تلطيف معتقدات كلا الشخصين، وتقدير جديد لبعضهما، وشعور جميل وإيجابي.

يمكن تمثيل مبدأ الوقائع المنفصلة بسلسلة متصلة:

التعصب، التسامح، التفهم.

في أقصى يسار النطاق هو المكان الذي يعتقد فيه معظم الأشخاص بأن العلاقات تتسبب في حدوث مشكلات، وهم على حق. بينما تتحرك نحو التسامح، نعمل على حل المشكلات، ولكن بالكاد نحل. في حين أن التسامح مرغوب فيه أكثر من التعصب، لكنه يمثل جزءاً ضئيلاً من المكان الذي تحتاج إلى أن تكون فيه على هذا النطاق إذا كنت تريد علاقات سعيدة ومُرضية. يشير التسامح مع الآخرين وطريقة وجودهم في العالم إلى شكل غامض من أشكال التفوق من موقفنا أو وجهة نظرنا. من خلال ما تعرفه الآن عن أنظمة التفكير والوقائع المنفصلة، فانت تعلم أن أفكارك الشخصية عن الحياة وكيف يجب أن تعيش الحياة لا يمكن أن تكون أفضل من أفكار أي شخص آخر. المعلومات في نظام تفكيرك تعسفية تمامًا مثل معلومات الشخص التالي. أفكارك ومعتقداتك وأراؤك وردود أفعالك على الحياة هي نتاج ووظيفة للمعلومات والحافز الذي استوعبته، وهذا ينطبق أيضًا على الأشخاص الذين يرون الحياة بشكل مختلف تمامًا عما تراه أنت. إذا لم تفهم هذا، يمكن أن تصبح الاختلافات بين الأشخاص مصدرًا رئيسيًا للإحباط. وإذا تمكنت من فهم الوقائع المنفصلة، فإن هذه الفروق الفردية تصبح مصدرًا للاهتمام والنمو والإلهام.

النضوج والتراضي  
أصبحتا ممكنين

إن فهم الوقائع المنفصلة له آثار عملية هائلة، خصوصًا عندما تبدو الاختلافات مستعصية على الحل. إذا اقتربنا من الآخر بفهم، فإن هذا الفهم يفتح الباب للنضوج. عندما لا ننظر إلى المناصب الأخرى على أنها أقل مرتبة أو خطأ، فإننا نقبل المعلومات الجديدة من دون أن ينتقص نظام التفكير القديم لدينا من مصداقيتها. من دون هذا الفهم، يختفي نظام التفكير لدينا ويمنعنا من الاستماع حقًا. استمع من دون حكم، وسيشعر الشخص الذي تتعامل معه باحترامك لموقفه واستعدادك للاستماع. والنتيجة هي زيادة التفاهم والتهنئة من كلا الجانبين؛ وهذا هو جوهر التراضي أو التعاون، وإخراج الأفضل في أنفسنا وفي الآخرين.

دعنا نعد، مرة أخرى، إلى تأملات ستايسي حول قرار والديها بتوظيف جليسة أطفال مقيمة لها عندما كانت طفلة. إذا لم تفهم ستايسي الوقائع المنفصلة، فلا عجب أنها كانت مستاءة من مثل هذا القرار. بعد كل شيء، كان الأمر مختلفًا تمامًا عن معتقداتها حول الأبوة والأمومة؛ ولأنها كانت تؤمن بشدة بأفكارها الخاصة، فقد كانت تميل إلى التفكير فيها، مما سبب لها ضائقة إضافية. عندما فكرت ستايسي لأول مرة في قرار والديها، فعلت ذلك من دون فهم أو تقدير للوقائع المنفصلة. لم تكن قادرة على معرفة سبب اتخاذ والديها مثل هذا القرار. إضافة إلى ذلك، كانت منزعجة بالقدر نفسه من القرارات والآراء الأخرى التي لا تتوافق مع وجهات نظرها الخاصة.

إن فهم الوقائع المنفصلة من شأنه أن يسمح لستايسي برفاهية التفكير من دون استقزاز أو حكم. عندئذ ستعلم أن والديها اتخذوا القرارات التي اتخذها بناءً على ما كان صحيحًا بالنسبة إليهما في ذلك الوقت؛ لا أكثر ولا أقل. عندئذ لن تصنف ستايسي رد فعلها على أنه صحيح وقرار والديها خطأ، ولكن ستتعرف عليها ببساطة على أنها قرارات مختلفة، بناءً على أنظمة فكرية مختلفة. وبالتالي تصبح علاقة ستايسي بوالديها ممتلئة بالاحترام المتبادل والحب بدلاً من الشك والانتهاكات.

يمكن أن يؤدي عدم فهم مبدأ الوقائع المنفصلة إلى صراع وإحباط مستمرين. الحل هو اكتساب فهم كافٍ لهذا المفهوم، وأن يكون لديك التواضع للاعتراف بأنك لا تستطيع دائمًا اقتحام أذهان الآخرين. بغض النظر عن مدى سهولة رؤيتك لشيء ما، أو مدى وضوح موقف ما، سيُقيّمه شخص آخر بشكل مختلف وسيكون متأكدًا بالقدر نفسه من هذا الموقف.

# الفصل الرابع

مبدأ المشاعر

## «أنت مجرد فكرة واحدة تنبع من شعور جيد».

- شيلا كريستال

لديك في متناول يدك نظام توجيه مضمون لتوجيهك عبر الحياة. يتيح لك هذا النظام، الذي يتكون فقط من مشاعرك، معرفة متى تكون خارج المسار الصحيح متجهًا نحو التعاسة والصراع، بعيدًا عن الأداء النفسي الصحي. تعمل مشاعرك بوصفها مقياسًا، مما يتيح لك معرفة شكل طقسك الداخلي.

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

نحن نفكر بإحدى الطريقتين: إما بشكل اعتيادي، من خلال نظام تفكيرنا الفردي، وإما من خلال ما يُسمى بـ«الحالة الطبيعية للعقل»؛ أي الأداء النفسي الصحي. لقد ناقشنا آثار التفكير من خلال نظام تفكيرك. في هذا الفصل، سترى أن لديك بديلًا آخر حقيقيًا للغاية.

ينص المبدأ الرابع على أن مشاعرنا تخبرنا، بدقة كاملة، عندما يكون تفكيرنا مختلفًا. عندما لا ندرك أننا نفكر، تتولد أفكارنا من خلال نظام التفكير، بدلًا من الأداء الصحي. إذا لم يكن ذلك بسبب مشاعرنا، فلن نعرف أبدًا متى كنا محاضرين في أنظمة تفكيرنا أو عندما كنا في حالة مزاجية متدنية. سنكون مقتنعين بأننا كنا نرى الحياة بشكل واقعي، حتى في أسوأ حالاتنا الذهنية.

عندما لا ننشغل بأنظمة التفكير، تظل مشاعرنا إيجابية. لدينا شعور بالرضا وإحساس بالبهجة في كل ما نفعله. لا يبدو أن هناك شيئًا منطقيًا للشعور الإيجابي؛ نحن فقط نشعر بالرضا. نختبر المشاعر الإنسانية الأعمق والأكثر عمومية التي تولد من حالة ذهنية طبيعية: الرضا والحب والامتنان؛ وهذه هي الحالة التي نرى فيها الحياة بوضوح. لدينا تركيز مرن وتشديد على أن أذهاننا صافية. يمكننا فعل أي شيء في هذه الحالة الذهنية (بما في ذلك الأشياء المؤلمة) لأن أذهاننا لا تُشوش بأفكار الماضي أو المستقبل أو الأحكام حول كيفية أدائنا. نحن نتعامل مع كل ما هو موجود أمامنا. هذه هي الحالة الذهنية التي تتطور منها الأفكار الجديدة والإبداعية، وحيث تبدو حلول المشكلات واضحة. كل واحد منا لديه إمكانية الوصول إلى هذه الحالة الذهنية، وعندما نكون فيها، لا يلزم إجراء أي تعديل عقلي؛ فكل شيء يتدفق بشكل طبيعي.

عندما تكون تجربتنا في الحياة غير ممتعة، فإن نظام تحذيرنا من المشاعر يبدأ مثل العلم الأحمر ويُذكّرنا بأننا بعيدون عن المسار الصحيح. لقد عدنا إلى التفكير من خلال نظام تفكيرنا. نحن نفكر الآن بطريقة مختلفة وحين الوقت لإجراء تعديل عقلي.

مشاعرنا بالنسبة إلى صحتنا العقلية، مثل أضواء لوحات قيادتنا التحذيرية في سيارتنا. كلتاها تُعلمنا أن الوقت حان للتأمل. في السيارة، نخفف من دوااسة الوقود. فالوقت حان للانسحاب من الطريق.

وبالمثل، عندما نشعر بالسخط، نحتاج إلى تصفية رؤوسنا وإيقاف ما نفكر فيه؛ مما يعيدنا إلى الشعور الإيجابي. أسقط مؤقتًا التفكير الذي يأتي من إطار مرجعي مشوه واعتيادي. تذكر أن الرفض أو التوقف عن الاستماع إلى الأفكار المزعجة لا يعني التظاهر بأن الأشياء لا تزعجنا أو نحتاج إلى تحسين. لكن الحل الجيد أو الأفكار الجديدة لن تأتي أبدًا من التفكير المختل؛ فقط من حالة الشعور الإيجابي حيث تبدو الحياة سهلة. نحتاج إلى أن نبدأ بالتشكيك في صحة نظام تفكيرنا عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على صحتنا العقلية والوصول إليها. قَرّر، مرة وإلى الأبد، أن المشاعر السلبية لا تستحق الدفاع عنها وإبوابها.

القيمة الوحيدة في المشاعر السلبية هي إعلامنا بأننا نرى الحياة بطريقة مشوهة. هذه الفكرة محل نزاع شديد في التفكير النفسي الحالي. يشترك العديد من علماء النفس اليوم، إن لم يكن معظمهم، في الاعتقاد بأن كونك أكثر وعيًا بمشاعرك (مهما كانت) ومن ثمّ فإن التعبير عنها يمثل نصجًا عاطفيًا. لا شيء يمكن أن يكون أبعد عن الحقيقة. إذا كان مزاجك هو مصدر تجربتك، وليس التأثير، عندما تكون في حالة مزاجية متدنية أو تشعر بسوء، فستولد أفكارًا سلبية مائة في المائة طوال الوقت. إذا شعرت بالسوء وبسألك طبيب نفسي (أو أي شخص آخر): «كيف حالك؟» هو، في الواقع، يطلب منك أن تشرح كيف ترى الحياة عندما تكون في حالة مزاجية متدنية. عندما تكون حالتك المزاجية أعلى، سيكون لديك وصف مختلف تمامًا للأحداث نفسها. لا قيمة للحالة المزاجية المتدنية، باستثناء تذكيرك بأنك تفكر بطريقة مختلفة ولا يجب أن تثق بنفسك أو تستمع بجديّة إلى نفسك في الوقت الحالي.

لا تثق بمشاعرك

وأنت في حالة مزاجية متدنية

تذكر، ونحن في حالة مزاجية متدنية، سنكون قادرين دائمًا على الإشارة إلى الأسباب التي تجعلنا نشعر بالطريقة التي نشعر بها وسنميل إلى الوثوق بأفكارنا. لكن أفكارنا في حالة مزاجية متدنية ستكون مشوشة، ولأن مشاعرنا هي نتيجة مباشرة لتفكيرنا، بالمثل ستكون مشاعرنا مشوشة. المشاعر المؤلمة هي مؤشر دقيق لإعلامنا عندما نفكر مباشرةً من نظامنا الإيماني، الذي يحتوي على عاداتنا ومعتقداتنا والروتين الذي يتكرر داخل رؤوسنا.

يعمل نظام توجيه المشاعر هذا بشكل مثالي طوال الوقت؛ لذا ثق به. لا يهم ما إذا كنت تشعر بالإجهاد العصبي، أو القهر، أو الغضب، أو الاكتئاب، أو الوحدة، أو الإحباط، أو الغيرة، أو إصدار الأحكام، أو القلق. هذه المشاعر، ومشاعر أخرى مثلها، موجودة لتخبرك أنك تنظر إلى الحياة من خلال نظام تفكيرك، وليس بحالتك الذهنية الطبيعية. إذا واصلت التفكير بالطريقة غير المنمرة نفسها، فلن تجد الإجابات التي تبحث عنها.

عندما يومض ضوء تحذير في سيارتنا، فإن السبب المحدد وراء وميضه ليس بالغ الأهمية في البداية مثل حقيقة وميضه. ما عليك فعله هو الانسحاب من الطريق وإيقاف تشغيل المحرك. الطريقة التي تعمل بها مشاعرنا مماثلة. عندما نشعر بالغضب، أو الغيرة، أو الاستياء، أو الجشع، أو الاكتئاب، أو بطريقة ما تعيسة، نحتاج إلى فهم أن هذه المشاعر يصنعها نظام تفكيرنا وأنها ليست طبيعية أو دقيقة أو ممثلة للواقع.

#### الأداء النفسي الصحي

لا يوجد سحر أو غموض في الأداء النفسي الصحي: فهو موجود دائمًا عندما لا نشارك في نظام تفكيرنا المعتاد. الأداء الصحي هو الشعور الذي نشعر به عندما يوجد القليل (إن وُجد) في أذهاننا؛ هو حالة شعور إيجابي توجد من دون سبب واضح. يمتلك الأطفال هذه الحالة الذهنية بشكل متكرر، ويختبرون الحياة ببساطة، من دون إنتاج الكثير من التفكير السلبي. عندما يواجهون السلبية أو الإحباط، يكونون قادرين على تركها تمر بسرعة والعودة إلى حالتهم الطبيعية من السعادة.

لقد مارسنا جميعًا الأداء الصحي مرات لا تُحصى منذ أن كنا أطفالًا. ربما حدث ذلك في أثناء جلوسك أمام المدفأة أو المشي أو النظر إلى غروب الشمس الجميل؛ فالأداء الصحي موجود كلما شعرت بالرضا من دون سبب معين. النقطة المهمة هي أن المدفأة أو النشاط لم يتسبب في شعورك بالرضا. ما حدث هو أنك استرخيت مؤقتًا، وصفت ذهنك من المخاوف، وأخذت ببساطة بضع لحظات للاستمتاع بحياتك. إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى مدفأة أو نشاط معين لتصفية ذهنك، فستكون قادرًا على الاسترخاء والرضا فقط في مواقف معينة. بمجرد أن تفهم أنه أنت، وليس النار أو غروب الشمس الذي يُنتج الشعور الإيجابي بالداخل، يمكنك تصفية ذهنك كما نشاء. يصبح الأمر أسهل في أثناء ممارستك له، أعدك بذلك.

#### الأداء الصحي

لا يعتمد على ظروفنا

لدينا جميعًا إمكانية الوصول إلى أداءات صحية متى أردناها، بمجرد أن نعرف أنها موجودة بشكل مستقل عن ظروفنا. تتيح لنا هذه المعرفة الشعور بالرضا حتى عندما لا تسير الأمور على ما يرام. ما دامت عقولنا لا تركز على مخاوفنا، فنستظل في أداء سليم ونحافظ على إحساسنا بالرأفة. في حالة الشعور الإيجابي هذه، سنكون مؤهلين للتعامل بفاعلية مع أي جانب من جوانب حياتنا. في اللحظة التي تنتقل فيها أذهاننا من هذه الحالة والعودة إلى نظام تفكيرنا (الذي سيُذكرنا بمخاوفنا)، نفقد إحساسنا بالرأفة ونرى الحياة مرة أخرى على أنها سلسلة من المشكلات التي يجب التغلب عليها.

مشاعرك هي المقياس الذي يخبرك ما إذا كنت تعيش حياة تستند إلى نظام تفكيرك أو إلى حالتك الذهنية الطبيعية. إذا كنت تشعر بالاكتئاب أو الغضب أو الإحباط، فإن هذه المشاعر تخبرك أن تفكيرك مختل، وأنت لا تعيش حياتك كما يمكن أن تعيشها. أسقط كل ما تفكر فيه، وتجاهل التشويش، وكيّف عقلك لتصفية ذهنك. حوّل التروس من وضع الحاسوب إلى وضع جهاز الإرسال، من نظام تفكيرك إلى الأداء الصحي. تذكر، أنك مجرد فكرة واحدة تنبع من شعور جيد.

#### زيارة أخيرة إلى ستايسي

دعنا نعد مرة أخيرة إلى ستايسي وانعكاساتها حول قرار والديها بتوظيف جليسة أطفال مقيمة عندما كانت طفلة صغيرة. نظرًا إلى أن ستايسي لم تفهم الغرض الحقيقي من مشاعرها، فقد اعتقدت ببراءة أنه بسبب شعورها السيئ، يجب أن يكون هناك قدر من القيمة في التفكير في سبب شعورها بالطريقة التي شعرت بها. كانت تعتقد أن تفكيرها يجب أن يخبرها بالحقيقة عن والديها. مع استمرارها في التفكير في الأمر، شعرت بالأسوأ فالأسوأ حتى اقتنعت أن مشاعرها السلبية لها ما يبررها وأن لها الحق في أن تغضب.

لو فهمت ستايسي الغرض الحقيقي من مشاعرها، لكانت ستستخدمها بوصفها إشارة تحذير. لم يكن من الممكن أن تستمر مشاعرها من الاستياء والغضب، لأنها ستدرك أنها تفكر بطريقة معتادة ومختلة تقودها مباشرة نحو التعاسة. كانت ستتخلى عما تفكر فيه، أو كانت لتمتلك الحكمة لتولي اهتمامًا أقل لتفكيرها والعودة إلى حالة شعور أجمل. في حالة الشعور الجميل هذه، يمكنها الاستمرار في التفكير من دون التعرض لخطر إفساد يومها (أو أسبوعها)، أو الإضرار بعلاقتها بوالديها.

عندما نحيا بتأثير من أكثر حالاتنا الذهنية طبيعية، سنشعر بالسعادة. سنكون قادرين على فعل ذلك بغض النظر عما يدور حولنا، حتى عندما نشعر بالحزن بعد فقدان أحد أحبائنا. عندما نصل إلى أذاننا الصحي، يكون للألم العاطفي شعور مختلف؛ فهو لا يزال مؤلمًا، لكنه يتضمن امتنًا حقيقيًا لمعرفة الشخص الذي فقدناه. لقد نجح هذا الأمر بشكل جميل في حياتي الخاصة، عندما قُتل أحد أصدقائي المقربين بشكل مأساوي على يد سائق مخمور وهو في طريقه لحضور حفل زفافي. بدلًا من التفكير فيه بحزن، تمكنت من تصفية ذهني وشعرت بامتنان كبير لتعزفي على مثل هذا الصديق الرائع. بدلًا من الشعور بالأسف على نفسي أو على عائلة صديقي، بدأت الذكريات الجميلة بالظهور من ماضينا معًا. لم تعمرني مشاعري الحزينة وتمكنت من العمل.

عندما تديج هذه المبادئ في حياتك، ستظل تشعر بكل المشاعر الإنسانية الطبيعية الرقيقة التي شعرت بها في الماضي. المشاعر التي ستتغير هي تلك التي تشل حياتك؛ تلك التي تمنعك من عيش الحياة الحبوبة والهادفة التي يمكنك عيشها. ما سوف يتغير هو علاقتك بمشاعرك. بدلًا من الشعور بالإجهاد منها، ستختبرها بفهم. في حالات مثل الحزن على الخسارة، من الطبيعي تمامًا أن تشعر بحزن عميق. يتيح لك الوصول إلى أذانك الصحي تجربة حتى المشاعر الصعبة مع التعاطف مع نفسك، وفهم ما يحدث بداخلك. استخدم مبدأ المشاعر بوصفها أداة ملاحية للمساعدة في الشفاء وإرشادك إلى حيث تريد أن تكون.

إذن ماذا نفعل عندما نشعر بالغضب أو الاكتئاب أو القلق؟ كيف نتوقف عن الشعور بهذه المشاعر ونعود إلى الأداء الصحي؟ نفهم الحقيقة في مبدأ المشاعر وثقق بها. عندما نفهم من أين تأتي مشاعرنا السلبية (التفكير المعتاد)، فلا داعي للدفاع عنها أو التمسك بها. كيف يمكننا الدفاع عن شيء ونحن نعرف أنه تعسفي؟ ستخفي المشاعر السلبية بسرعة كافية إذا تركناها وشأنها. أفكارنا هي التي أنشأتها؛ ولكن لن يؤدي التركيز عليها أو تحليلها إلا إلى توسيع التجربة السلبية وتعميقها.

مع تعمق تقديرنا وخبرتنا في الأداء الصحي، نرى أنه لا ينبغي لنا الرجوع إلى أنظمة تفكيرنا لحل المشكلات المهمة في حياتنا. تأتي الحكمة والفضيلة السليمة من حالة شعور أكثر إيجابية، أي من عقل هادئ ويشعر بالراحة. عندما نشعر بالرضا، نكون أكثر استعدادًا لحل أي مشكلة قد تطرأ.

عندما تفهم من أين تأتي حالة مشاعرك الإيجابية، وتتوقف عن متابعة المشاعر السلبية كونها طريقة قابلة للتطبيق لحل المشكلات والسعادة، فإنك تنجذب بشكل طبيعي نحو الأداء الصحي وتبدأ بتشويه سمعة مشاعرك السلبية أكثر فأكثر. في أثناء فعل ذلك، ستلاحظ أن المشاعر السلبية التي تمر بها أقل حدة، ولا تدوم كما كانت من قبل. أنت قادر على الابتعاد عن هذه الحالات الذهنية بسرعة أكبر.

بمجرد أن تفهم الأداء الصحي، فلن تميل إلى التحليل أو التفكير في طريقك إلى السعادة. السعادة معك بالفعل؛ فقط يغطيها تفكيرك السلبي المشوش. بدلاً من التفكير في طريقك نحو السعادة، توقف عن التفكير في الأشياء التي تضايقك أو تغضبك. وجه انتباهك إلى مكان آخر لاستنباط حالة مشاعرك الإيجابية الطبيعية. هذا لا يعني التظاهر بأن الأشياء لا تقلقك، بل يعني فقط فهم من أين تأتي مشاعرك الإيجابية والسلبية.

يتيح لنا فهم مصدر مشاعرنا استخدامها بوصفها دليلاً توجيهياً كان من المفترض أن نكون عليه. إذا لم تكن تجربتنا الداخلية في الحياة ممتعة، فنحن نعلم أننا نخلق بؤسنا، من خلال نظام تفكيرنا الخاص. سندرك ونُقدِّر بدائلنا، ونبدأ بإجراء التحول العقلي للتخلص من المخاوف والتوقف عن التفكير المعتاد والعودة إلى حالة الرفاهية الطبيعية.

# الفصل الخامس

مبدأ اللحظة الحالية

لقد قيل الكثير حول مبدأ «عيش اللحظة». فقد اقترح، افتراضياً، كل معلم روحاني عبر التاريخ هذا الحل. في الواقع، قد تكون هذه واحدة من أقدم النصائح وأكثرها حكمة لعيش حياة أكثر سعادة. ومع ذلك، وعلى الرغم من كل التركيز على هذه النصيحة، فإنه يبدو أن قلة قليلة من الأشخاص قادرين على تنفيذ هذا المبدأ الأساسي في حياتهم اليومية. أعتقد أن هذا المفهوم الذي يبدو بسيطاً بعيد المنال لأن العقل غير المدرب يشبه إلى حد كبير الجرو الذي يتجول من دون أن يدرك إلى أين يتجه! فسرعان ما يبتعد عنا الجرو (مثل أفكارنا).

من بين المبادئ الخمسة التي نوقشت في هذا الكتاب، هذا هو المبدأ الأقل احتمالاً أن يشاركه معالجك معك. بعد كل شيء، يُستفد الكثير من العلاج في مناقشة طفولتك والقضايا الأخرى المحيطة بماضيك. وبينما يمكنك بالتأكيد اكتساب بعض البصيرة في حياتك الحالية من خلال فهم ماضيك، فإن عمل ذلك دائماً ما يكون مبالغاً فيه. يمكن أن يصبح تركيز انتباهك على الماضي (أو المستقبل) عادة خبيثة يصعب كسرها. يشجع العديد من المعالجين عملاءهم على العيش في الماضي (أو في المستقبل)، من دون أن يدركوا أنهم يفعلون ذلك وبالتأكيد من دون أي ضرر مقصود. إذا سبق لك أن خضعت للعلاج، فأنت بلا شك على دراية بممارسة تشجيع العميل على «إعادة تجربة» الماضي. بحث المعالجون العملاء - بقسوة أحياناً - على التركيز على الماضي والتفكير فيه ومناقشته في أغلب الأحيان بتفصيل كبير. يُفعل ذلك بدلاً من تعليم العملاء كيفية جذب انتباههم مرة أخرى إلى هنا والآن وهي الطريقة الوحيدة لتجربة السعادة الحقيقية. بالإضافة إلى التركيز على الماضي، يُشجّع العملاء على «التواصل مع» المشاعر السلبية التي تصاحب أفكارهم السلبية في الماضي.

في الفصل الأول، اكتشفنا العلاقة بين التفكير والشعور؛ فكرة أن كل شعور سلبي هو نتيجة مباشرة للتفكير. وبالتالي فإن الفكرة القائلة بأن قضاء وقت طويل في الماضي - بقصد أو بغير قصد - فكرة جيدة مثيرة للتساؤل كثيراً. يضمن فعل ذلك قدرًا كبيرًا من الشعور السلبي الذي يعزز فقط وجود شيء جوهري يجب القلق بشأنه، وبالتالي يبرر سلبيتك ومشاعر الإذاء. إن إثارة السلبية تُبقيك مرتبطاً بنظام تفكيرك المكتسب وطرق تفكيرك المعتادة، وتقلل بشكل كبير من قدرتك على التجربة والوصول إلى حكمتك. عندما يكون انتباهك غارقاً في الماضي أو المستقبل، فمن المتوقع أن تنخفض جودة حياتك بدلاً من أن تتحسن.

من ناحية أخرى، عندما يكون انتباهك في المقام الأول في اللحظة الحالية، فإن الجزء الأكبر من تجربتك يأتي من مصدر الحكمة وليس من التفاعل، وعلى الرغم من أنك ستشعر بذاتك عندما تركز على اللحظة الحالية، فإنك لن تقمع أو تنكر أي شيء ذي صلة حقاً. ستظهر الأفكار والذكريات التي تحتاج إليها في تطوير شخصيتك (حتى تلك المؤلمة) في الوقت المناسب: عندما تكون لديك القدرة على التعامل معها ومع الموارد الداخلية لمعرفة ما يجب فعله بالمعلومات التي تلقاها. الحكمة هي بمنزلة مراقب عاطفي مديح، يساعدك في الحفاظ على اتجاهاتك ووجهة نظرك، كما أنه يوجهك نحو السعادة من دون تشجيعك على التظاهر بأن الأشياء مختلفة عما هي عليه في الواقع. تسمح الحكمة بالسلبية، ولكن فقط عندما يكون ذلك ضرورياً ومناساً، بعيداً كل البعد عن السلبية التي تتولد عادةً في جلسة العلاج.

الطريقة الوحيدة لتجربة الرضا الحقيقي الدائم والسعادة هي أن تتعلم كيف تعيش حياتك في الوقت الحاضر. بغض النظر عن تجاربك السابقة، وتفاصيل ظروفك الحالية، وعدد المرات التي تحلل فيها ماضيك أو تتكهن بشأن مستقبلك، فلن تكون سعيداً أبداً حتى تتعلم العيش في الوقت الحاضر. إن العقل «بعيداً عن اللحظة الحالية» هو أرض خصبة للتوتر والقلق والندم والشعور بالذنب. هذا لا يعني أن كل لحظة في حياتك يجب أن تعيشها (أو سوف تعيشها مستقبلاً) في أنها، لكن المهم أن يحدث هذا من حين إلى آخر.

يوضح الدكتور واين داير، الذي كان لطيفاً بما يكفي لكتابة تقديم لهذا الكتاب، أهمية العيش في اللحظة الحالية بقصة رائعة وقوية. يقترح أن تتخيل نفسك على متن قارب في المحيط، وأن تسأل نفسك ثلاثة أسئلة مهمة جداً. الأول: ما الأثر؟ الأثر، بالطبع، هو درب الماء الذي تركته وراءك وأنت تمضي قدماً. السؤال الثاني: ما قوة القارب؟ الجواب هنا هو أن طاقة اللحظة الحالية للمحرك هي القوة التي تجعل القارب يتحرك، وليست طاقة الأمس، ولا طاقة الغد، ولكنها الطاقة المتولدة في اللحظة الحالية. أخيراً، اسأل نفسك: هل يمكن للأثر أن يُعطي القارب القوة الدافعة؟ الجواب الواضح هنا هو الرفض المطلق! الأثر لا قوة له. أنشأته طاقة الماضي وليست لديه قوة في هذه اللحظة. فلا ترى أكثر من درب.

إن كيفية تطبيق هذه القصة على حياتك أمر واضح إلى حد ما، ولكنه مهم للغاية في فهم السعي وراء سعادتك وأحلامك. يعيش الكثير من الأشخاص كما لو أن الماضي هو القوة التي تدير حياتهم. ومع ذلك، فالحقيقة هي أن ماضيك بلا قوة، مثله مثل أثر القارب. من المؤكد أن ما حدث في ماضيك والتحديات التي واجهتها في طفولتك قد حدثت بالفعل، وكان عليك مواجهة تلك التحديات. من الصحيح أيضاً أن ما حدث في الماضي أسهم في الطريقة التي ترى بها الحياة اليوم. ومع ذلك، فالمكان الذي تنتهي فيه أهمية تلك الأحداث هو ماضيك، كما هو موجود بالفعل اليوم، ليس أكثر من انطباعاتك عنه، لا أكثر ولا أقل. في الواقع، ماضيك هو مجرد فكرة، أو ذاكرة بسيطة. هذا لا يقلل من شأن ماضيك أو يقترح عليك التظاهر بأنه لم يحدث بتلك الصورة التي وقعت. إن رؤية ماضيك على أنه ليس أكثر من ذاكرة غير مؤذية تسمح لك بإبقاء انتباهك في هذه اللحظة من خلال تحريرك من الإحبار على متابعة كل قطار فكري يدخل عقلك. عندما تفهم الذاكرة على حقيقتها، وهي أنها مجرد أفكار بسيطة وغير ضارة تمر عبر عقلك، ولا تُعامل معاملة الواقع الحالي الذي يجب تحليله ومكافحته، فمن الأسهل كثيراً استبعاد مئات الأفكار المستقبلية والماضية الموجهة التي تمر عبر عقلك.

إن فهم الطبيعة غير المؤذية لتفكيرك يُدركك، كما اقترحت في المبدأ الأول، بأنه ليس شيئاً يحدث لك بل بالأحرى شيء تصنعه بداخلك وينعكس على أدائك الخارجي. بمجرد أن ترى تفكيرك على أنه قدرة يمكن أن تعمل لصالحك أو ضدك في أي لحظة، ستكون أقل خوفاً وضيماً من أفكارك. ستتمكن من التعامل معها بعقلانية. عندما تدخل الأفكار إلى وعيك، سيكون لديك الخيار: يمكنك النظر إليها والرد عليها، أو ببساطة تركها تذهب. الأمر متروك إليك، وعندما تُمكن نفسك بهذه الطريقة، ستصبح أقل تفاعلاً بكثير وسيصبح من السهل جداً البقاء في الوقت الحاضر. لن يرى عقلك تفاصيل أفكارك مثلما ترى أخبار الصفحة الأولى.

عندما تكون أفكارك بمعزل عن اللحظة الحالية، سواء كنت تفكر في طفولتك أو في شيء حدث في وقت مبكر من هذا الصباح، فأنت في الواقع تُعيد تكوين ماضيك من خلال تفكيرك. ما دمت تدرك أنك تنتج أفكارك، وأنت المفكر، فسيمكنك تجنب الشعور بالحزن أو الغضب أو الوقوع بوصفك ضحية من خلال إعادة انتباهك إلى الحاضر. لن تفترض، كما يفعل الكثيرون، أنه إذا ظهرت فكرة في ذهنك، فلا بد أنها ظهرت لسبب مهم حقاً، والآن بعد أن حدث ذلك، فأنت عالق بها. بدلاً من ذلك، ستذكر أن أفكار الماضي ليست أكثر من ذكريات نشطة. والذكريات، مثل الأحلام، هي مجرد أفكار تدور في ذهنك. لا داعي للقلق.

الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تؤذيك بها فكرة أو سلسلة من الأفكار هي إذا أعطيتها أهمية. إذا لم تفعل، فلن تكون لديها القدرة على إيذائك. وما دمت تتذكر أن أفكارك ليست لها القدرة على إيذائك من دون موافقتك، فستكون أكثر قدرة على إدارة حياتك. بدلاً من الشعور بأنك ضحية أو مهزوم من الأفكار التي تتدفق في عقلك، ستتمكن من النظر إليها بعقلانية. عندما تدخل الأفكار إلى وعيك، ستقرر ما إذا كنت ستنتبه لها، أو تأخذها على محمل الجد وتستجيب وفقاً لها، أو ببساطة تتجاهلها وتستمر في يومك.

تحدث الآثار المدمرة للتفكير فقط عندما ننسى أن تفكيرنا هو مجرد وظيفة لوعينا - وهو قدرة نمتلكها نحن البشر - لا نحتاج إلى تضخيمها بشكل مبالغ فيه. عندما نضع هذا الجزء من الحكمة في الحسبان، سندرك أن تفكيرنا، وليست ظروفنا، هو الذي يحدد كيف نشعر. يمتحننا هذا الثقة للعيش في اللحظة الحالية عن طريق إزالة الخوف من أنه يجب علينا إيلاء مثل هذا الاهتمام الدقيق لتفكيرنا، أو غير ذلك. قد يكون الآخرون قد مروا بمجموعة متطابقة تقريباً من الظروف مثلك، وقد يشعرون بالاكئاب والاستياء من محتهم، بينما نشعر بالرضا التام. من الواضح أن الاختلاف في شعورك لن يكون له أي علاقة بمن كان أفضل حالاً، ولكن سيحدد من يفهم بوضوح طبيعة التفكير ويتعامل معه بنجاح كبير.

يتيح لنا فهم تفكيرنا بهذه الطريقة أن نعيش مزيداً من حياتنا في اللحظة الحالية من خلال السماح لنا بأن نصبح أقل انشغالاً بتفكيرنا. عندما نتجه عقولنا إلى الأمام نحو الهموم والمخاوف - أو إلى الوراء نحو الندم وأذى الماضي - يمكننا أن نراقب أذهاننا بنشاط ونجري تعديلات عقلية لطيفة، ونقترح على أنفسنا أن نعيد انتباهنا إلى الحاضر. يمكننا أن نقول لأنفسنا: «عقوا، هأنذا مرة أخرى»، أو أي شيء آخر يجعل تفكيرنا عقلانياً، لتذكيرنا بأننا نحتاج فقط إلى إعادة انتباهنا ببطء إلى هذه اللحظة من أجل استعادة الشعور بالرضا.

في المبدأ الرابع، تعلمنا أن مشاعرنا تخبرنا، بدقة مطلقة، عندما يكون تفكيرنا مختلاً أو عندما يؤثر فينا بطريقة سلبية. وبالمثل، فإن مشاعرنا مفيدة للغاية في اكتشاف متى فوتت أذهاننا اللحظة الحالية. من المحتمل جداً، على سبيل المثال، أنه عندما نشعر بالضيق أو الانزعاج أو الإحباط، فإن تفكيرنا ربما يحدد بطريقة ما عن الحاضر. في المرة التالية التي تشعر فيها بالتوتر أو الإحباط، ألق نظرة سريعة وصادقة على مصدر أفكارك. من شبه المؤكد أنك ستفكر في كل ما عليك فعله في المستقبل، أو كل ما فعلته في وقت مبكر من اليوم، أو في شيء غير سار حدث أو ربما يحدث غداً. من النادر أن تتركز أفكارك في الحاضر، وأنت تشعر بالاستياء. في معظم الأوقات، تكون اللحظة الحالية هادئة تماماً. لاستكشاف هذه الفكرة، جرّب هذا التمرين البسيط:

توقف عن القراءة للحظة وكن واعياً ببساطة بمكانك وبما تفعله.  
أنت تقرأ كتاباً من اختيارك. إما أن تكون جالساً وإما مستلقياً. أمل  
أن تكون مرتاحاً. تخيل حياتك الآن من دون التفكير، للحظة، فيما  
هو خطأ أو فيما ينقصك، أنت فقط في اللحظة الحالية حيث تقرأ.  
الآن، لاحظ ما يحدث عندما تضخ بعض الأفكار حول كل ما لا يزال  
عليك فعله اليوم أو غداً. شاهد ما يحدث عندما تفكر في بعض  
المشكلات والمضاعفات. ضع في حسابك بعض القضايا  
المتفاقمة. الآن، عُطلت راحة البال بسبب تفكيرك. كلما استمررت  
في ضخ مخاوفك المستقبلية أو الماضية، شعرت بالاستياء  
والإحباط.

يمكن أن يُدرك هذا التمرين البسيط بمدى قوة تفكيرك حقاً. يمكن لأفكارك أن تأخذك، على الفور تقريباً، من حالة الهدوء في الوقت الحاضر إلى حالة الاضطراب من دون حدوث أي تغييرات فعلية. الحل لهذا التخريب العقلي هو أن تصبح مدركاً وواعياً لعقلك الذي يتجه إلى الأمام نحو المشكلات والمواعيد النهائية والقضايا أو إلى الوراء نحو استعادة جروح أو إحباطات قديمة. لا تحتاج إلى التظاهر بأن المشكلات ليست موجودة أو لم تكن موجودة؛ ما عليك سوى أن تكون مدركاً عندما ينخرط تفكيرك في هذه الديناميكية الذهنية. ببساطة كن متيقظاً. يمكنك بعد ذلك تذكير نفسك بتوجيه أفكارك إلى الحاضر عندما تكون عالقة في المشكلات. بعد فترة، ستبدأ

بالشعور بأن معظم الحياة - التي توجد خارج هذه اللحظة - هي ببساطة جزء من خيالك وتفكيرك. إن تعلم العيش في اللحظة الحالية يشبه إلى حد ما الجلوس خلف عجلة القيادة في السيارة لأول مرة. فجأة، أصبحت مسؤولاً عن المكان الذي ستأخذك إليه السيارة. عندما تصبح أكثر كفاءة في العيش في اللحظة الحالية، ستتمكن من أن تقرر، من لحظة إلى أخرى، ما ستكون عليه تجربتك في الحياة.

انتبه لمشاعرك. فهي هناك لمساعدتك، إنها الصديق. عندما تشعر بالتعطل، انتبه. راقب أفكارك برفق. أين هي؟ إذا لم تكن أفكارك موجودة هنا والآن، فبدلاً من أن تقسو على نفسك، أو أن تدخل كثيرًا في تفاصيل تفكيرك (شلل التحليل!)، ببساطة وجه انتباهك إلى اللحظة الحالية. لا تسمح لأفكارك بجذبك بعيدًا عن السعادة.

الآن، أنت ترى بلا شك الترابط بين المبادئ الخمسة. إنها تنسجم معًا مثل نسيج جميل لشرح الديناميكيات العقلية للسعادة. يلعب فهم الحالة المزاجية، على سبيل المثال، دورًا مهمًا في تعلم العيش في اللحظة الحالية. أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الأشخاص يجدون صعوبة بالغة في البقاء في الحاضر هو أنهم لا يفهمون قوة حالتهم المزاجية، أو كيفية الاستجابة عندما يكونون محبطين. كما أشرت سابقًا، إذا كنت تؤمن بما تعتقده عندما تكون محبطًا، فستصبح خائفًا جدًا أو منزعجًا للبقاء في اللحظة الحالية. تُنتج الحالة المزاجية المتدنية دائمًا تفكيرًا سلبيًا غير آمن. في تلك الحالة ستشعر بالحاجة الملحة إلى الابتعاد عما تشعر به. لقد اقترحت أن أفضل طريقة للتعامل مع الحالة المزاجية المتدنية هي عدم الثقة وتجاهل أفكارك، أو تأجيلها حتى تشعر بتحسن. هذا ليس إنكارًا. إذا كانت لديك مشكلة مشروعة يجب مواجهتها عندما تشعر بالإحباط، فمن المؤكد أنها ستظل موجودة عندما تشعر بالتحسن. لكنك ستكون أفضل استعدادًا للتعامل معها. ستبدو الحياة دائمًا أسهل وأنت تمتلك الحكمة. وستبدو حياتك (وحياة أي شخص آخر) دائمًا متفاقمة وخطيرة ومليئة بالمشكلات عندما تشعر بالإحباط. يجب أن تتوقع هذا وأن تكون مستعدًا لإجراء تعديلات ذهنية طفيفة، مثل التجاهل والاستبعاد وأخذ أفكارك بجديّة أقل خلال أوقات الإحباط هذه.

تقع الغالبية العظمى منا فريسة لميل خبيث: محاولة اكتشاف حياتنا ومشكلاتنا عندما نشعر بالإحباط أو عندما نكون في حالة مزاجية سيئة. تأخذ طبيعة اكتشاف شيء ما بعيدًا عن اللحظة الحالية وإلى داخل تفكيرك: «ماذا سأفعل؟»، إما أن تنخرط في التفكير الموجّه نحو الماضي وإما التفكير الاستباقي. وبطبيعة الحال، كلما أصبحت أكثر انشغالًا في تفكيرك، ابتعدت عن اللحظة الحالية.

من أكثر أسباب السعادة ضماّنًا أن تتعلم الاسترخاء عندما تشعر بالإحباط أو الإجهاد العصبي، والإيمان بأن فترة الإحباط والمشاعر المصاحبة ستزول إذا لم تفعل شيئًا. إن رد فعلك على الإلحاح الذي تشعر به يجعلك تحتفظ بحالة الإجهاد العصبي. لذا فإن الحل الواضح هو أن تتجاهل أو تطرد الأفكار التي تراودك وأنت تشعر بالإحباط.

بالنسبة إلى شخص سعيد، فإن معادلة السعادة بسيطة للغاية: بغض النظر عما حدث في وقت مبكر هذا الصباح أو الأسبوع الماضي أو العام الماضي، أو ما قد يحدث في وقت لاحق هذا المساء أو غدًا أو بعد ثلاث سنوات من الآن؛ فالسعادة تكمن في اللحظة الحالية. يفهم السعداء أن الحياة في الحقيقة ليست أكثر من سلسلة من اللحظات الحالية لتجربتها واحدة تلو واحدة. إنهم يفهمون ويُقدرون الماضي لما علمه إياهم عن العيش أكثر في الوقت الحاضر، وبيرون المستقبل على أنه المزيد من اللحظات الحالية التي يجب تجربتها. في الغالب، يفهمون أنه في اللحظة الحالية، هذه اللحظة بالذات، هي المكان الذي تعيش فيه الحياة حقًا.

معادلة ذات صلة بالنجاح: عندما تركز انتباهك في هذه اللحظة، بدلاً من اللحظات التي انتهت أو لم تحدث بعد، ستزيد إنتاجيتك وإبداعك وقدرتك على تحقيق أهدافك. تحجب الكثير من الأفكار الموجّهة نحو المستقبل أو الماضي رؤيتك وتشتت انتباهك عما تفعله. كلما أصبحت اللحظة الحالية أكثر توجّهًا، كان من الأسهل البقاء على المسار الصحيح، والتركيز والتشديد وتحقيق أهدافك. باختصار، العقل غير المشتت قادر على اتخاذ قرارات حكيمة ومناسبة.

قال ثورو: «قبل كل شيء، لا يمكننا تحمّل عدم العيش في الوقت الحاضر. مبارك كل فرد لم يفقد لحظة من حياته في تذكّر الماضي». لا يمكنني أن أقول أكثر مما قاله. أعتقد أنك ستجد أن إتقان هذا المبدأ بسيط للغاية. الأمر لا يتطلب سوى القليل من الممارسة. بدءًا من اليوم، ابدأ بملاحظة أين تتركز أفكارك. هل أنت منخرط فيما تفعله الآن؟ أو هل انجرفت أفكارك نحو المستقبل أو الماضي؟ من المحتمل أن تجد نفسك تتباعد عشرات، بل مئات، من المرات في اليوم. لا تقلق. قريبًا جدًا، سيتناقص هذا الرقم بشكل كبير. ستكتشف أنه عندما تشارك في هذه اللحظة، ستشعر بالسعادة والرضا. سيعطيك هذا التعزيز الإيجابي الإيمان لمواصلة ممارستك.

# استعراض موجز

التفكير والحالة المزاجية والحقائق المنفصلة والمشاعر واللحظة الحالية أهم الأشياء التي يجب تذكُّرها من المبادئ الخمسة وليست المبادئ نفسها، ولكن الاتجاه الذي تشير إليه. إنها تشير بعيدًا عن التفكير المهووس بالمشكلات والأشخاص، وتقودنا إلى مكان أكثر هدوءًا بالداخل، إلى شعور أجمل. إنها لا تشجعنا على «عدم التفكير»، ولكن على تذكر أن التفكير وظيفته تنشأ بداخلنا.

بسبب هذا الفهم، يمكننا أن ننمّي علاقة صحية مع تفكيرنا: علاقة تسمح لنا بالتفكير في أفكارنا من دون أن نضيقها أو تُربكها أو نتغلب عليها أو نخيفها. لأننا نفهم طبيعة ما يجري داخل رؤوسنا، فإن المبادئ ترشدنا إلى الشعور بالصبر على أنفسنا ومع الآخرين. إنها تُذكِّرنا بأننا جميعًا نعمل بالطريقة نفسها وبسبب هذا، يمكننا التسامح مع أنفسنا ومع الآخرين. تعمل المبادئ بوصفها خريطة طريق ترشدنا نحو شعور أكثر إيجابية؛ ألا وهو الشعور بالحب.

إذا كنا نفكر في شيء يُسبب لنا القلق، فإن المبادئ تُذكِّرنا بأنه يمكننا تحويل انتباهنا بعيدًا عن هذا التركيز ونحو الشعور بالرضا. هذا الشعور الجميل لا يمثل الوصول إلى نتيجة مُرضية بعد التفكير في تفاصيل مشكلة ما، ولكنه مشتق مباشرة مما نسميه الأداء النفسي الصحي. هذا هو الشعور السعيد الذي يَنبُت عندما نفكر من عقل في حالة راحة، وليس من نظام تفكيرنا الفردي والإطار المرجعي المعتاد. الأداء الصحي لا يُشعرنا بالرضا فحسب، بل يُزودنا بأفكار جديدة حول الحياة وحل المشكلات.

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

# الجزء الثاني

## تطبيق المبادئ

# الفصل السادس

العلاقات

## «صديقي هو الشخص الذي أتوافق معه، مَنْ يقبلني كما أنا».

- هنري ديفيد ثورو

العلاقات صعبة بالنسبة إلى كثير من الأشخاص. ومع ذلك، بمجرد أن نفهم طبيعة العلاقات وكيف تعكس المبادئ الخمسة هذا الفهم، لن يصبح اتصالنا بالآخرين مشكلة وسيجلب هدايا أعظم.

تبدأ أي علاقة معنا عندما تتمكن من الاستفادة من حالة شعور أكثر إيجابية بأنفسنا، فإننا نفتح الباب للاحترام المتبادل والتواصل المنفتح والصادق والشعور الحقيقي بالحب. عندما تمتلئ حياتنا بالرضا، نشعر بقدر منه تجاه الآخرين. وعندما نشعر بالرضا عن أنفسنا، لا داعي لأن نكون منتقدين أو دفاعيين بشكل مفرط، لأننا لم نعد نشعر بالتهديد من الآخرين.

يبدل كل شخص تتعامل معه قصارى جهده في الحياة. لا أحد يستيقظ في الصباح بنية تدمير حياتك (ربما باستثناء بعض الأشخاص المضطربين للغاية). يحاول الأشخاص بصدق بذل قصارى جهدهم لجعل حياتهم وحياة الآخرين تسير على ما يرام. سيرحب معظم الأشخاص، وخصوصًا المقربين منا، بفرصة مساعدتنا في جعل حياتنا تسير بسلاسة أكبر.

يعمل كل شخص نفسياً بالطريقة نفسها. كلُّ منا يفكر. كلُّ منا لديه حالة مزاجية. نظرًا إلى أن كلاً منا له تفكير وحالة مزاجية فريدة، فإننا نعيش في واقع منفصل. وكلُّ منا لديه مشاعر. تنطبق هذه المكونات النفسية الأربعة على كل شخص في كل مكان في العالم. إنها صحيحة بالنسبة إليك وإلى شريكك وإلى زملائك في العمل وأطفالك، وهي صحيحة بالنسبة إليّ وإلى زوجتي وإلى بناتي وإلى عملائي، إنها صحيحة بالنسبة إلى الجميع.

تأملُ مبدأ التفكير. كل واحد منا يفكر باستمرار، وسنعمل ذلك لبقية حياتنا، وهو عنصر غير شخصي من الحياة يستمر سواء أردنا ذلك أم لا. ممطرة أو مشمسة، التفكير يمضي، في أنفسنا وفي الآخرين. كيف نستخدم هذه القدرة لتحقيق أقصى استفادة؟

أنظمة تفكير الآخرين

لقد تعلمنا أن الأفكار ذات الأنماط المتكررة تصبح جزءًا من أنظمة تفكيرنا الفردية. نظرًا إلى أن أنظمة تفكيرنا هي أنظمة ذاتية التحقق (في المصطلحات النفسية، «الأنظمة المغلقة»)، فإننا غير قادرين على التشكيك فيها، وسيبدو لنا دائمًا أننا نرى الحياة بدقة وواقعية. وبسبب هذا ولأن أنظمة التحقق الذاتي تحمي نفسها بشدة، فإننا نميل إلى التشكيك في الطرق التي يعيش بها الآخرون حياتهم ويتصرفون. سنُصغى المعلومات التي لا تتطابق مع معتقداتنا الحالية من خلال نظام معتقداتنا ونُحكم عليها بأنها «غير متوافقة مع الحقيقة» و«طريقة غريبة لعمل الأشياء» و«شاذة» و«غير مألوفة» و«مختلفة»، وغالبًا «خطأ».

عندما نتعرف على شخص آخر بشكل أفضل، فإن هذا الميل إلى التشكيك في نظام تفكيره سيزداد ولن ينقص. كلما زادت فرصة التفاعل وقضاء الوقت مع أنظمة التفكير الأخرى، زادت الصراعات. هذا هو السبب في أن الزواج هو أصعب علاقة لكثير من الأشخاص. بالنسبة إلى الأشخاص غير المتزوجين، تكون أصعب العلاقات عادةً مع الأشخاص الأقرب أو الأكثر حميمية معهم. من بعض النواحي، يبدو من المفارقات أننا يجب أن نزعج أكثر من أولئك الذين نرغب في أن نكون أقرب إليهم. لكن لا مفر من حدوث ذلك، ما لم نفهم الأداء النفسي لأنفسنا ولشركائنا. بمجرد أن نفعل ذلك، سيحدث العكس. من خلال التفاهم، سنكتسب حبًا واحترامًا جديدين لِمَن نختار قضاء معظم الوقت معهم. سنحتفظ بمشاعرنا الإيجابية تجاههم كونهم أشخاصًا مميزين وفريدين. ستتوقف قضية خلافاتنا عن إزعاجنا؛ بل ربما تصبح مسلية! سنبدأ برؤية الأشخاص بوصفهم شخصيات وليس بوصفهم خصوصًا.

من الأهمية بمكان معرفة وفهم أن شريكنا (أو أي شخص تربطنا به علاقة) يرى الحياة بالوضوح نفسه الذي نراه به. لا أحد يستطيع أن يشكك في رؤيته عن الحياة، لأن التفكير هو مُنشئ تجربتنا. عندما ننظر إلى الحياة بفكر ينبع من داخلنا ويؤثر في أداؤنا، تمر رؤيتنا عبر نظام تفكيرنا، وسيبدو لنا دائمًا أن أي شخص، إذا لم يكن أعمى أو عنيدًا، يرى الأشياء كما نفعل نحن. لكنهم لا يستطيعون فعل ذلك ولن يقدروا. من أجل الحصول على علاقات إيجابية باستمرار، يجب أن نأخذ هذا على أنه أمر مفروغ منه.

إن التصالح مع هذا الإدراك هو رؤية متواضعة ومتحررة في الوقت نفسه. من ناحية، علينا أن نعترف بأن ما نطلق عليه دائمًا «حياة» ليس حياة في أكثر حالاتها دقة. إن نسختنا الشخصية من الحياة وتفسيرنا للآخرين تعسفيان. لو كانت المعلومات التي تُخزن بعيدًا في ذاكرتنا ونظام تفكيرنا مختلفة، كذلك ستكون رؤيتنا للحياة وردود أفعالنا تجاه الآخرين.

الخبر السار هو أن نسختك من الحياة ليست خطأً. كل ما يخصك له ما يبرره مثل أي شخص آخر، لأننا جميعًا من الناحية النفسية نعمل بالطريقة نفسها. عندما نفهم بعضنا بهذه الطريقة، نتوقع رؤية الأشياء بشكل مختلف عن الآخرين. نظرًا إلى أننا نتعلم توقع ذلك، فإننا نتفاجأ ونسعد دائمًا عندما يرى شخص ما شيئًا تمامًا كما نفعل نحن. وعندما لا يفعلون، فلا بأس بذلك. نتعلم أن نقول لأنفسنا: «أوه، هكذا يفعلون في عالمهم».

لا أقترح إلا نهتم باختلافاتنا أو نتظاهر بأن الأمور لا تزعجنا. إذا كان هذا هو ما تشعر به، يُرجى إعادة قراءة فصلي مبدأ التفكير والوقائع المنفصلة. إن أنظمة تفكيرنا محايدة. لا يمكننا التظاهر بعدم وجودها، ولا توجد فرصة للقضاء عليها. أفضل ما يمكننا فعله هو أن نفهم أننا (وكل شخص آخر) نمتلكها وأنها تحدد ما نراه. من خلال هذا الفهم، يمكننا أن نبدأ بالاستماع إلى أنفسنا بنسبة من التحفظ بحكمة وقدر من الواقعية. يمكننا أن نتعلم أن نأخذ أنفسنا وأفكارنا الشخصية بجدية أقل. مع تعمق فهمنا، لن نزعج حقًا من الآخرين، ولن نأخذ أفكارهم بشكل شخصي أو على محمل الجد. قد نختلف تمامًا مع شخص آخر، وسيكون ذلك جيدًا. لا يتعين علينا أن نتفق مع الأشخاص بشكل كامل، لأن لدينا الآن منظورًا جديدًا.

عزّز الشعور الجيد في علاقاتك

أهم جانب في تعزيز العلاقات هو الشعور الموجود بين شخصين. إذا كان الشعور جيدًا، نقول إن لدينا علاقة جيدة، وإذا لم يكن جيدًا، أو تضاعف هذا الشعور، نقول إن لدينا علاقة سيئة. تبدأ جميع العلاقات بدرجة معينة من الحميمة والشعور الإيجابي. الشعور الإيجابي هو سبب تقدّم العلاقة في المقام الأول. كان الشعور موجودًا لأن الأشخاص المعنيين لم يفكروا بشكل انتقادي في بعضهم! إذا لم تركز انتباهك على الجوانب السلبية للشخص ما، فمن الممكن أن تظهر مشاعرك الطبيعية بالحُب والاحترام.

سيؤثر الشعور الذي نملكه داخلنا دائمًا في الشخص الذي نتحدث إليه. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول لطفلك: «بالطبع أحبك، أنا والدك». إذا قلت هذا بنبرة قاسية، فلن يأخذ طفلك كلماتك حرفيًا؛ فهو يسمع ويشعر بالنبرة أو بالإحساس وراء كلماتك. هناك كثير من الأمثلة التي نمر بها كل يوم. سواء كنا نتحدث مع أطفالنا، أو مع زوجنا، أو شريكنا، أو أصدقائنا، أو رئيسنا، أو موظفينا، أو شخص غريب تمامًا، فإن المشاعر الكامنة وراء كلماتنا، وليس الكلمات نفسها، ستحدد كيف يفهمنا الآخر ويتفاعل معنا.

طريقة استعادة شعورك الدافئ تجاه شخص آخر هي أولاً فهم أهميته وجعله أولوية. عندما تشعر بحميمة تجاه شخص آخر، فإنك تتغاضى عن اختلافاتك إلى حد كبير. وعند ظهور تلك الاختلافات، فإنك تتعامل معها بهدوء، من منطلق حكمتك. وعندما لا تشعر بحميمة تجاه شخص آخر، فأنت تتفاعل مباشرة من نظام تفكيرك المعتاد، وتشير باستمرار إلى خلافاك وتلومها على مشاعر السخط. لكن كما رأينا، ليست اختلافاتنا هي التي تخلق مشاعرنا، ولكن تفكيرنا هو الذي يخلقها. يمكن لفهم تفكيرنا أن يحررنا من آثاره السيئة.

الجانب الثاني لاستعادة مشاعرنا الإيجابية تجاه الآخرين هو افتراض البراءة في سلوك الشخص السيئ والنظر إلى ما هو أبعد منه. تحت سلوكنا السلبي، يريد كل منا أن يبدو شخصًا حميمًا ودودًا عطوفًا. لم ألتق أو أعمل مع شخص لا يرى نفسه شخصًا جيدًا، أو على الأقل لديه القدرة على أن يكون شخصًا جيدًا. حتى الأشخاص الذين يبدو عدوانيين وعنيدين وأنايين يرون أنفسهم (أو يرغبون في ذلك) بوصفهم أشخاصًا لطفاء.

يُعلمنا مبدأ الحالة المزاجية أن كل واحد منا يعمل كما لو كنا في الحقيقة شخصين. في أفضل حالاتنا، لدينا إمكانية الوصول إلى حكمتنا وحسنا السلبي. نحن ودودون ومتعاونون ولطيفون. لكن في أسوأ حالاتنا، يُفقد إحساسنا بالتوازن. نحن نتعثر ونميل إلى أن نكون سلبيين ونُعظم أخطاء الآخرين. العامل الذي يحدد مكاننا في أي لحظة هو درجة (أو نقص) انعدام الأمن الذي نشعر به داخلنا.

فكّر في نفسك للحظة. كيف تتصرف وتفكر في الحياة عندما تشعر بعدم الأمان؟ هل أنت سعيد الحظ ومرتاح ومليء بالعلاقة الإيجابية؟ بالطبع لا. حسنا، يعمل الجميع، بما في ذلك الأشخاص الذين تربطنا بهم علاقة، بالطريقة نفسها تمامًا. عندما نفهم ونملك التواصل لقبول هذه الحقيقة عن البشر، يمكننا التسامح مع سلوك الأشخاص. لا أحد يكون في أفضل حالاته عندما يشعر بعدم الأمان.

فكّر في شخص تعرفه تراه مسيئًا أو متطلبًا؛ شخص تجد صعوبة في الحفاظ على شعور إيجابي تجاهه. الآن، على الرغم من الصعوبة التي تواجهها، فإنك تعلم أن هناك أشخاصًا يشعرون بالحميمة تجاه هذا الشخص. كيف يفعلون ذلك؟ هل هم غمي عن الحقائق؟ كلا، إنهم يفعلون الشيء نفسه الذي نفعله جميعًا للأشخاص الذين نهتم بهم، حتى من دون معرفة ذلك. إنهم ينظرون إلى ما وراء سلوك الشخص. الشخص الذي يعجبهم ليس شخصية ثابتة، جامدة إلى الأبد، ولكنه شخص يتقلب سلوكه وفقًا لمستوى عدم الأمان لديه. يقولون: «أوه، لم يقصد جيم ما قاله. فهو يميل إلى فقدان أعصابه، وفي بعض الأحيان يقول أشياء لا ينبغي أن يقولها». إنهم يرون جيم من داخله، بينما أنت تنظر إلى سلوك جيم.

نحن جميعًا قادرين على النظر إلى ما وراء سلوك الآخر، وفعل ذلك طوال الوقت بشكل حدسي. نرفض أو ندافع عن تصرفات الأشخاص الذين نحبهم عندما نفهم أنهم يشعرون بعدم الأمان. لتحسين علاقاتنا، نحتاج إلى فعل الشيء نفسه بنية أن نملك شعورًا دافئًا تجاه شخص ما على الرغم من أننا لا نشعر أنه يستحق ذلك. بينما نمارس هذا الأمر، سنقوى علاقتنا ويزداد الشعور بالاحترام المتبادل بيننا.

لا يمكن المبالغة في أهمية هذا الشعور الإيجابي في العلاقات. إذا تعلمنا الوصول إلى هذا الشعور، فسنُخرج الأفضل، ليس فقط في أنفسنا ولكن أيضًا في الأشخاص الذين تربطنا بهم علاقة. السؤال ليس ما إذا كان شركاؤنا سيُشعرون بعدم الأمان مرة أخرى ويتصرفون بطرق لا نحبها. هم سيفعلون. الدرس المهم هو أن نكون قادرين على الحفاظ على شعورنا الإيجابي تجاههم. إذا استطعنا، فسيساعد ذلك في زيادة ثقتهم بأنفسهم، ومع ارتفاع مستوى الأمان لديهم، سيتحسن سلوكهم. الجميع يفوز! سيُقدرون تعاطفك وحبك وسيتعلمون من التجربة. من ناحية أخرى، إذا لم تتمكن من الحفاظ على مشاعرنا الإيجابية تجاه شركائنا، فإن مستوى الأمان لديهم (المنخفض بالفعل) سيميل إلى الانخفاض أكثر. مع زيادة انعدام الأمن لديهم، سيظل سلوكهم مقيًا (أو يزداد سوءًا)، وستظل مشاعرهم بغيضة.

في العلاقات المتدنية، يرتكب الأشخاص خطأ أخذ السلوك السلبي على محمل شخصي. عندما نبدأ بالشعور بالسهولة والفترة السليمة والتطبيق العملي للحفاظ على مشاعرنا الإيجابية تجاه الآخرين (حتى في الشدائد)، سيتضاءل عدد وشدة الحالات التي نشعر فيها بالهجوم. سيُشعر الآخرون بمشاعرنا الطيبة تجاههم وسيشعرون بالأطمئنان، وينتج ذلك عن قرب وشعور جيد.

هناك قول مأثور: «لا يتعلق الأمر بما تقوله ولكن كيف تقوله». إن عبارة «كيف تقوله» هي الشعور الكامن وراء ما تقوله. ابحث عن شعور إيجابي بداخلك قبل أن تتحدث، إذا كنت تريد أن يكون التفاعل إيجابيًا. حتى إذا كنت تشعر أنك ميّز أو لديك سبب حقيقي للانزعاج، فانتظر حتى يظهر شعور أفضل. عندما يحدث ذلك، ستكون استجابتك دائمًا أكثر ملاءمة وفاعلية مما كانت عليه من قبل. هذا لا يعني انتظار التفكير في شيء لطيف لقوله، بل مجرد انتظار شعور إيجابي. عندما يطفو الشعور الإيجابي، وهذا سيحدث، فإن ما نقوله سيهتم بنفسه. قد يكون لطيفًا، إذا كان هذا مناسبًا، أو ربما لا يكون كذلك. ولكن إذا انتظرت وجود الشعور الإيجابي قبل أن تتحدث، فستحسن علاقاتك بشكل كبير.

في تلك الحالات المتطرفة حيث يبدو من المستحيل العثور على شعور دافئ، افهم أن ما بداخلك يؤثر في الشخص الذي توجد معه. لديك شعور بالحميمية على الرغم من السلوك السيئ بداخلك، لإخراج حكمتك وتعاطفك. وهذا بدوره يولد الاحترام والتفاهم، مما يزيل الإحباط المتبادل. سترى الموقف بعينين واضحتين ووجهة نظر أشمل.

بدلاً من التعرض للسحق بسبب «طبيعتنا البسيطة»، سنبدأ بتلقّي مزيد مما كنا نحث عنه طوال الوقت: الحب والاحترام من الآخرين ومن أنفسنا. يحترم الأشخاص ويعجبون بالآخرين الذين يفهمون حالتهم العقلية (خصوصًا عندما يكونون محبطين)، ويُقدّرون أولئك الذين يمكنهم الحفاظ على الشعور بالراحة عندما يكون الآخرون قد «فقدوا عقولهم». من فضل أن يكون موجودًا معك؛ شخصًا يشعر بالضييق والدع، أو شخصًا يظل هادئًا وقادرًا على تحقيق أقصى استفادة من أي موقف صعب؟

إن مدى عدم قدرتنا على توليد شعور إيجابي أو حميمي لشخص ما هو المدى الذي نفكر فيه بشكل سلبي عنه، الآن أو في الذكريات السلبية. إذا أسقطنا هذه الأفكار أو الذكريات، تعود مشاعرنا الإيجابية تجاه الشخص. على الرغم من أنه قد يبدو عاديًا، فإنه ليس من الطبيعي الشعور بالسلبية أو الإحباط أو الانفعال تجاه الآخر. عندما تفعل ذلك، فهذه إشارة إلى أنك عدت إلى النظر إلى الحياة وإلى الآخرين من خلال نظام تفكيرك المعتاد.

فكّر لحظة فيما سيحدث إذا كنت تتشاجر مع شخص تحبه، وفي منتصف الشجار مباشرة اندلع حريق في منزلك، مما عرّض حياتكما للخطر. ماذا سيحدث لنشجارك؟ سيتوقف عن أهميته. سيُنسى مؤقتًا، وتُستبدل به أفكار البقاء على قيد الحياة واهتمام أحدكما بالآخر. سيكون نقل أحدكما للآخر إلى بر الأمان هو الشاغل الوحيد لكما. ستتغير المشاعر بينكما على الفور استجابةً للتغير في تركيزك.

يمتلك كثير من الآباء تجارب نفسية مماثلة مع أطفالهم. في دقيقة واحدة يغضبان، على سبيل المثال: يفكران في تأخر الطفل خارج المنزل، وفي اللحظة التالية يشعران بالامتنان لأن طفلهما على قيد الحياة، بعد مكالمة هاتفية تتعلق بحادث خطير كاد يقتل طفلهما. لقد سمعنا جميعًا أو مررنا بمثل هذه الحالات.

في كلا المثالين، نسي الفرد المعني ما كان غاضبًا منه، مما أدى إلى تغيير في شعوره تجاه الشخص الذي كان مستاءً منه. ولعل أقوى مثال على ذلك هو عندما يُشخص أحد طرفي الزيجة المتزعزعة بمرض عضال. يدرك الزوجان على الفور عبثية وإهدار الشعور بأي شيء آخر غير الحب تجاه الشريك. تُنسى سنوات الشجار والمرارة، ويعود الشعور بالحميمية والتعاطف إلى علاقتهما.

بضعنا هذا الفهم الجديد لرعاية العلاقات وتغذيتها في موقف محفوف بالمخاطر. نحن الآن نعرف كثيرًا عن أدائنا النفسي ولا يمكننا التراجع، على الأقل ليس على طول الطريق. علينا أن نختر بين استعادة شعور أكثر إيجابية في أنفسنا وتحسين علاقاتنا، أو الاستمرار في التفكير بطريقة مختلة تجعلنا نشعر بالاستياء.

لا أشير هنا إلى التفكير الإيجابي أو إجبار أنفسنا على التفكير في شيء لطيف، لكنني أشير إلى حقيقة أن فعل التفكير ذاته هو الذي يصنع بؤسنا أو افتقارنا للسعادة. لديك الحق في الاستمرار في التفكير في أي شيء تريده، مهما استغرق وقتًا، ولكن مجرد أن تفهم كيف يخلق التفكير تجربة الحياة من لحظة إلى أخرى، سنقرر بلا شك التوقف عن تلك الأفكار التي تأخذك بعيدًا عن المكان الذي تريد أن تكون فيه.

هل أريد أن أكون  
«على حق» أو «سعيدًا»؟

إذا كان العنصر الأكثر أهمية في علاقاتنا الشخصية هو الشعور الموجود بيننا وبين شريكنا، فإن كونك على حق ليس مهمًا إذا كان يقلل من الحب الذي نشعر به تجاه شخص آخر. عندما نفهم الطريقة التي تشجعنا بها أنظمة معتقداتنا على التحقق من صحة تفسيراتنا التقريبية للحياة، فإننا نتعلم أن الأمر نفسه ينطبق على أي شخص آخر. إذا كنا نتعلم هذا بالفعل، فلن نضطر إلى الجدل أو الانزعاج بشأن خلافاتنا.

مع زيادة المشاعر السعيدة بين الأشخاص، تبدو مسألة الصواب أو الخطأ أقل أهمية. لا يزال بإمكاننا الحفاظ على آرائنا أو تفضيلاتنا، لكننا نتعلم أن هذه الآراء تنبع من أفكارنا، وليس من الحقيقة الأبدية. يصبح شعورنا الإيجابي أكثر أهمية من آرائنا. مع زيادة تقديرنا للسعادة في العلاقة، نلاحظ الأشياء التي تميل إلى إبعادنا عن هذا الشعور. أحد العوامل المحقزة الرئيسية التي تُبعدنا هو الحاجة إلى أن نكون على حق.

إن الرأي الذي يؤخذ على محمل الجد يضع شروطًا يجب تليتها أولاً قبل أن تكون سعيدًا. في العلاقات، قد يبدو هذا مثل: «يجب أن توافق أو تدرس وجهة نظري حتى أحبك واحترمك». في حالة الشعور الأكثر إيجابية، قد يبدو هذا الموقف سخيفًا وضارًا. يمكننا الاختلاف، حتى في القضايا المهمة، ونظل نحب بعضنا عندما لا تعود أنظمة تفكيرنا تتحكم في حياتنا ونرى البراءة في وجهات نظرنا المتباينة.

تنبع الحاجة إلى أن تكون على حق من العلاقة غير الصحية بأفكارك. هل تعتقد أن أفكارك ممثلة للواقع وتحتاج إلى الدفاع عنها، أم أنك تدرك أن الوقائع مختلفة من وجهات نظر مختلفة؟ ستحدد إجابتك عن هذا السؤال، إلى حد كبير، قدرتك على البقاء في حالة شعور إيجابي.

كل شخص أعرفه وضع شعورًا إيجابيًا فوق كونه على حق في قائمة أولوياته أصبح يرى أن الاختلافات في الرأي ستهم بنفسها. تسمح لنا حالة الشعور الأكثر إيجابية برؤية المواقف الأخرى، والاستماع بأذان مرهفة، والتعبير عن معتقداتنا بطريقة أكثر تعاطفًا واهتمامًا. (قد تتعلم شيئًا ما!) إنه يتيح لنا رفاهية عدم الاهتمام كثيرًا إذا اتضح أننا لا نستطيع الموافقة.

## الحالات المزاجية في العلاقات

قد يشعر كلُّ منا كأننا نعيش حياة الدكتور جيكل والسيد (أو السيدة) هايد. عندما نكون في حالة مزاجية جيدة أو مرتفعة، يبدو الآخرون لطيفين. نرى الجمال في العلاقات ونحن لدينا قدر من التفكير بواقعية وحكمة. لدينا القدرة على التنازل ورؤية وجهات النظر الأخرى مع الحفاظ على روح الدعابة. لدينا أكوام من الفطرة السليمة ونعرف غريزيًا ما يجب فعله عند حدوث الشدائد.

في حالتنا المزاجية المتدنية، نفقد وجهات نظرنا (أو اتجاهاتنا)، وتبدو الحياة نفسها صعبة ومحبطة، ويبدو أن علاقاتنا تشكل عبئًا، ويبدو أن الآخرين مزعجون، أو بطريقة ما يتألمون منا. في الحالات المزاجية المتدنية، يبدو الأمر إهانة لنا عندما لا يرى الأشخاص الأشياء كما نراها، ويكون لدينا شعور بالاضطراب والمصير المشؤوم. في الحالة المزاجية المتدنية، تبدو كل مشكلة كأنها مجرد قمة جبل الجليد لمشكلة أكبر بكثير.

عندما نكون في حالة مزاجية مرتفعة مرة أخرى، لا يوجد الكثير في أذهاننا. يبدو أن الحياة وعلاقاتنا تتدفق وتعمل بطريقة لطيفة. عندما تنخفض حالتنا المزاجية، تمتلئ عقولنا مرة أخرى بالمخاوف. في أدنى حالاتنا المزاجية، عندما نكون أقل استعدادًا لعمل ذلك، نميل إلى محاولة حل المشكلات أو إعادة حل المشكلات مع الآخرين.

يُعد فهم الحالة المزاجية لأنفسنا وللآخرين أمرًا بالغ الأهمية إذا أردنا الحفاظ على علاقات متناغمة ومُرضية. إذا كنا في حالة مزاجية متدنية ولم يُعبّر عنها، فاحترسوا! سنبحث عن المشكلات من دون أن نعرفها لأن الحياة ستبدو عاجلة.

إذا تحولت إشارة التحذير المدمجة لدينا (مشاعرنا) إلى حالة مزاجية متدنية، وفهمنا ما يحدث عندما نكون في تلك الحالة، فسنؤجل غريزيًا مناقشة المشكلات والمخاوف (إذا استطعنا). لا يمكننا اتخاذ قرارات جيدة في هذه الحالة الذهنية لأننا لا نرى الآخرين كما هم بالفعل أو لا نرى المواقف بوضوح. في حالتنا المزاجية الحالية، نحن دفاعيون وعبيدون وغاضبون وضيقو الأفق، أربعة مفاتيح موثوقة لعلاقة سلبية. عندما نكون في حالة ذهنية أعلى، لا نرى المشكلات خطيرة، وفهم ذلك يجعلنا نتخطى الحالات المزاجية المتدنية سريعًا وبأقل تأثير ممكن، حيث تتفادى تعقيدها بقرارات سيئة أو ردود فعل مبالغ فيها.

لا يمكنك تجنب الحالات المزاجية المتدنية، ولكن إذا أدركت أنك في تلك الحالة وفهمت ما يحدث، فما عليك سوى أن تجلس وتنتظر ظهور شعور أكثر إيجابية قبل الرد على القضايا ذات الأهمية.

فيما يلي مثال عملي على كيفية مساعدة هذا الفهم في إبطال مصدر محتمل للتناظر في حياتي. وجدت نفسي في حالة مزاجية متدنية للغاية. كنت متعبًا وأعمل طوال اليوم مع العملاء. بطريقة ما، لم يكن هناك شيء يبدو على ما يرام 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 معانقة زوجتي أو ابنتي، لكن هذا الشخص استمر في الحديث.

لو حدث هذا السيناريو قبل أن أفهم الحالات المزاجية، لقادني إلى الجنون! كنت سأرد بغضب وإحباط، وسينتهي بي الأمر إلى المبالغة في رد الفعل واتخاذ قرارات قاسية، ثم لاحقًا إما الاعتذار عن سلوكي، أو إذا شعرت بالعناد، فسأرى أن «من حقي أن أغضب». كنت سأوجه جزءًا لا يقل عن الأقل من إحباطي تجاه زوجتي من دون أن أعرف حتى أنني كنت أفعل ذلك. لكن في ذلك اليوم أدركت أنني كنت في حالة مزاجية متدنية للغاية، وعرفت أن كل شيء بدأ أسوأ الآن مما كان عليه لاحقًا. لذلك استمعت إلى المعلومات بأفضل ما يمكنني وأخبرت الشخص أنني سأفكر في خياراته وأعود إليه. وضعت المعلومات جانبًا في عقلي، مع العلم أنني سأعود إليها عندما تكون حالتني المزاجية أفضل. بالتأكيد، بعد عدة ساعات، بعد عدم التفكير في الأمر، وجدت نفسي أشعر بتحسّن كبير وبدت الإجابات واضحة.

من المهم أن نتذكر أنه إذا أدركنا مشكلة حقيقية في حالة ذهنية متدنية، فستظل المشكلة قائمة عندما يكون مستوى حالتنا المزاجية أعلى. وسنكون أكثر قدرة على التعامل بفاعلية مع أي محنة عندما نكون حالتنا المزاجية أعلى. نقطة إضافية مهمة للغاية. لا أنكر أن هناك أوقاتًا لا يمكنك فيها الانتظار حتى تتطور حالتك المزاجية إلى الأفضل. ستكون هناك بالتأكيد أوقات تُقدّم فيها الحالة المزاجية الأعلى إجابات أفضل، كما تُقدّم الصبر أو الحكمة اللازمين لحل مشكلة ما. لا يمكننا فرض حالة مزاجية جيدة، لكن إذا فهمنا الحالة المزاجية، فهذه ليست مشكلة. نحن ببساطة نبذل قصاري جهدنا، مع العلم بالحالة الذهنية التي نحن فيها. لو كنت بحاجة إلى اتخاذ قرار فوري في المثال أعلاه، كنت سأفعل ذلك مع العلم أنني لم أكن أرى الموقف بذهن صافي. كنت سأعرف أنه إذا كان الموقف يبدو طارئًا، نظرًا إلى حالتي الذهنية، سأكون قد اتخذت أفضل قرار ممكن، مع العلم أنه لم يكن في ظروف مثالية. إن إدراكك وأنت 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 الذهنية، فإن مواقفك ستضعف. 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 الحالة نفسها. بالنسبة إلى معظمنا، ليس من الصعب الشعور بمستوى حالة الشخص الآخر المزاجية، خصوصًا أولئك الأقرب إلينا. في الواقع، غالبًا ما يكون اكتشاف الحالة المزاجية للشخص آخر، خصوصًا الحالة المزاجية المتدنية منها، أسهل من اكتشاف حالتنا المزاجية. بعد الإحساس بحالة مزاجية متدنية في شخص آخر، افهم واحترّم قوة الحالات المزاجية بما يكفي حتى لا تقلق أو تتأثر شخصيًا بها.

عندما يكون الأشخاص الذين نعرفهم أو نحبهم أو نعمل معهم في حالة مزاجية متدنية، فإنهم لا يمتلكون أدنى قدر من الدعابة أو الواقعية. سيقول أزواجنا وزملائنا وأطفالنا وموظفونا وأصدقائنا وغيرهم ويفعلون أشياء في حالاتهم المزاجية المتدنية لا يحلمون

يقولها أو فعلها في حالاتهم المزاجية المرتفعة. إذا لم نفهم الحالات المزاجية وتأثيرها في الأشخاص، فسوف نتضيق أو نتأذى من أفعالهم أو تعليقاتهم المصنفة.

هل هذا يعني أننا يجب أن نعدّ السلوك السلبي؟ أجل وكلا. لا يتعلق الأمر بالنظر في الاتجاه الآخر، أو التظاهر بأنه لا يزعجك، بل يتعلق بمساعدة إنسان متقلب مزاجيًا بأن يكون إنسانًا كاملًا. إن الرد القوي على السلوك المزاجي السيئ لشخص آخر يشبه الرد على سوء الأحوال الجوية، وهو أمر يفوق قدرتنا على تغييره (نفضل بالتأكيد أن يكون الأشخاص أقل دفاعية أو انتقادية في حالاتهم المزاجية المتدنية، بالطبع!).

ما يمكننا فعله هو نقل فهمنا للحالات المزاجية إلى العالم وترسيخ مثال إيجابي. يمكننا أن نتعلم ألا نأخذ الحالات المزاجية المتدنية للآخرين على محمل الجد، أو أن نهتم بما يقولونه ويفعلونه في هذه الحالات المزاجية. احكم على الموقف، ثم أظهر التعاطف الضروري للمساعدة في إخراج الآخرين من حالة مزاجية متدنية إلى حالة ذهنية أكثر إنتاجية.

بينما لا يمكننا إخراج شخص ما بمفرده من حالة مزاجية متدنية، إذا حافظنا على توازننا وشعورنا بالسعادة، فسنساعده. ستكون الحالة المزاجية المتدنية لشريكنا أضعف وستبدو أقل حدة إذا لم تتأثر بها بشكل خطير.

لا تحاول تقديم النصيحة للأشخاص وهم في حالة مزاجية متدنية! لا تقبل أحدنا المعلومات وهو في حالة ذهنية متدنية. وأيضًا لا تتجاهلهم، ولكن أفهم وتعاطف فقط. الباقي سيهتم بنفسه.

#### الوقائع المنفصلة في العلاقات

يشير مبدأ الوقائع المنفصلة إلى أنه لا يوجد شخصان يريان الحياة بالطريقة نفسها بالضبط. نحن جميعًا ننظر إلى الحياة من خلال مرشحنا الفريد، نظام تفكيرنا الخاص. وبينما يعرف الكثير منا هذا على المستوى الفكري، فإن مبدأ الوقائع المنفصلة يُدركنا بأن هذه ليست مجرد حقيقة فكرية، بل حقيقة نفسية. بمجرد قبول هذه الحقيقة، نصح أحرارًا في الاستمتاع والتعلم حقًا من الاختلافات فيما بيننا، بما في ذلك الاختلافات التي قد لا نفهمها.

نظرًا إلى أن كل واحد منا لديه إطار مرجعي شخصي خاص به، فإن تصوراتنا الفردية للحياة ستختلف. سيبدو لنا دائمًا أننا نشهد موقفًا بنظرة واقعية، لكن مبدأ الحقائق المنفصلة لا يصدق أو يشكك في أي وجهة نظر، أو يجادل الصواب والخطأ. إنه يشير ببساطة إلى أن الواقع شيء مرئي، وكيف يظهر شيء ما من إطار مرجعي معين. تعني الوقائع المنفصلة أن كلامنا يشبه بلدًا أجنبيًا!

الشخص أمتأكد من أن العالم مكان آمن. يعتقد الشخص ب أن العالم خطير. من على حق؟ كلُّ منهما ضمن الإطار المرجعي الشخصي الخاص به. كلُّ منهما يمكن أن يشير إلى أمثلة صالحة لا نهاية لها عن سبب صحة وجهة نظره وكلُّ منهما سيفعل ذلك بيقين مطلق.

عندما نرى كيف تعمل أنظمة تفكيرنا الفردية على إرساء وجهات نظرنا حول العالم، فنحن أحرار في التوسع إلى ما وراء تلك القيود. نشعر بتهديد أقل عندما يختلف أحدهم أو يشعر بخيبة أمل معنا، لأننا نتفهم حتمية هذه الديناميكية. نرى البراءة في تفكيرنا ومعتقداتنا السلبية، وكذلك البراءة في سلبية الآخرين. ندرك المعتقدات كونها نتيجة للتكيف السابق. يتيح لنا فهمنا للوقائع المنفصلة أن نأخذ الأمور بشكل شخصي أقل، لأننا نفهم طبيعة التحيزات والمعتقدات والفلسفات حول الحياة.

عندما يكون من المسلمَّ به أننا جميعًا ننظر إلى الحياة بشكل مختلف، يمكننا أن نوسع أفقنا لنرى ذلك على أنه أمر عقلائي وجميل، ونفتح الباب لمزيد من العلاقات المثمرة والرعاية المتبادلة. سنصبح بطبيعة الحال أقل دفاعية وأقل انتقاديًا، لأننا أقل ارتباطًا بالوعظ برؤية حياتنا الشخصية وأكثر اهتمامًا بإحداث شعور إيجابي عالمي.

# الفصل السابع

الإجهاد

## «إعادة النظر في التفكير تجلب مزيدًا من الحكمة».

- يوربيديس

سيخبرك معظم المتخصصين في إدارة الإجهاد اليوم أن لديهم وظائف «مُجهدة». لأننا نعيش في عالم مُجهَد، فإن أفضل ما يمكن أن نأمله هو طرق أفضل للتكيف: هذا هو تفكير علم النفس الحديث. الإجهاد هو «حقيقة من حقائق الحياة»، بالنسبة إلى معظم الأشخاص حقيقة قاسية يجب تناولها. الإجهاد شائع جدًا إلى درجة أن الآخرين يستأوون إذا لم تُظهر أننا مُعرَّضون للإجهاد. يُنظر إلى الإجهاد على أنه جزء ضروري من الإنجاز والعلاقات والمهن والحياة. أصبحت الكلمة شاملة لوصف وشرح كل ما هو خطأ في حياتنا تقريبًا والتحقق من صحته. التفكير بأنه «إذا لم أكن مُعرَّضًا لقدرة كبير من الإجهاد، لكانت حياتي أفضل» هو اعتقاد شائع جدًا بالفعل.

الإجهاد سبب رئيسي للاضطرابات في حياتنا، لكن لا يتعين علينا تسليم حياتنا إليه. إذا فهمنا مصدر الإجهاد (في أذهاننا)، وعلاقته بتفكيرنا، فممكننا البدء بإزالته، بغض النظر عن ظروفنا. الإجهاد ليس سوى نمط مقبول اجتماعيًا للاعتلال العقلي، ويمكن، إلى حد كبير، القضاء عليه.

الإجهاد ليس شيئًا «يحدث لنا»، ولكنه بالأحرى شيء يتطور من داخل تفكيرنا. بتأثير من تفكيرنا، وليس ما يحدث لنا، نقرر المجهود وغير المجهود. قد تكون المقاومة مصدرًا مثيرًا لشخص واحد، وبالنسبة إلى شخص آخر هي سبب الانهيار العصبي. بالنسبة إلى شخص ما، إنجاب الأطفال هو الهدف من الحياة، وبالنسبة إلى شخص آخر يبدو أنه مسؤولية كبيرة جدًا. العمل مع صحابا الاعتصاب بالنسبة إلى شخص ما هو سبب وجيه، وبالنسبة إلى آخر أمر يسبب القلق. كل من هذه الأمثلة، بالإضافة إلى كل المواقف الأخرى في الحياة، هي في الواقع محايدة وليست مجهدة بطبيعتها.

في اللحظة التي تُعرَّف فيها الإجهاد بأنه يأتي من أي مكان آخر غير أنفسنا، نهيت أنفسنا لتجربته، وقد فات الأوان لمنعه. في كل مرة نصف فيها الإجهاد على أنه «مؤثر خارجي»، فإننا نتحقق من وجوده. نحتاج بعد ذلك إلى إيجاد طرق للتعامل مع أي شيء نعتقد أنه يسبب الإجهاد أو إدارته أو التلاعب به. لذلك، على سبيل المثال، إذا اعتقدنا أنه من المجهود بطبيعته أن تكون في علاقة مع شخص يعمل في ساعات المساء (أو لساعات طويلة)، فسنبحث عن طرق للتعامل مع هذا الموقف. قد ننفق طاقتنا في محاولة لجعل شريكنا يُغيِّر حياته المهنية. وبالتالي، عندما يقاوم شريكنا، نقول: «انظر، كنت أعرف أن لدينا مشكلات تتعامل معها. كنت أعلم أن هذا كان موقفًا مجهدًا».

أو ربما نسلك طريقًا مختلفًا تمامًا ونُلزم أنفسنا بالاستمرار في العلاقة. نحضر الفصول الدراسية وورش العمل ونقرأ الكتب أو نرى مستشارًا للزواج في محاولة للتعامل مع علاقتنا المجهدة.

مهما كانت استراتيجيتنا، فإننا نتحقق من الحاجة إلى التعامل مع الموقف؛ وهو أمر مجهد فقط لأننا حددناه بهذه الطريقة. نحن لا نتوقف أبدًا عن التشكيك في افتراضنا، نفترض جميع الفصول الدراسية وورش العمل والكتب والمستشارين التي بحثنا عنها أن افتراضاتنا الأولية كانت صحيحة، وأننا بالفعل بحاجة إلى تعلم كيفية التعامل مع الإجهاد. مع كل فصل دراسي نأخذه أو كل كتاب نقرأه، فالاعتقاد بأننا في وضع مجهد سيُعرَّز ويُوجد مزيدًا من الإجهاد نتيجة لذلك. كلما فكرنا في الأمر أو حاولنا تغييره، بدأ الأمر أسوأ، لأننا نتحقق من وجود الإجهاد خارج أنفسنا.

يتطور النمط نفسه ويتعمق سواء كنا نؤمن بأن الإجهاد ينتج من وظائفنا أو العالم أو علاقاتنا أو وضعنا المالي أو خلفياتنا أو البيئة السياسية أو أي شيء آخر. إذا لم نفهم من أين ينشأ الإجهاد، فسنبحث إما عن طرق لتغيير ما يُسمى بـ«المصدر» (بيئتنا، على سبيل المثال) وإما عن طرق للتعامل معه. في كلتا الحالتين نحن نخوض معركة لا نهاية لها. إذا لم نتمكن من تغيير ظروفنا، فممكننا الاستمرار في استخدام ذلك ذريعة لتعاستنا، وإذا تمكنا من التغيير، فإن هذا يُثبت صحة اعتقادنا الخطأ بأنه يتعين علينا فعل ذلك من أجل عيش حياة سعيدة، خالية من الإجهاد. وبالتالي في المرة المقبلة التي لا يرضينا فيها شيء ما، سنفكر أنه يتعين علينا تغيير الظروف مرة أخرى، والانخراط في حلقة سلبية لا نهاية لها من الإجهاد.

تخيل أنك تفترض أن الانشغال هو أمر مجهد بطبيعته. إذا لم تتمكن من إعادة صياغة جدولك، فأنت محظوظ، مُقدَّر لك الشعور بالإجهاد إلى الأبد! وإذا تمكنت من تغيير جدولك، فقد ضاعفت المشكلة حقا - ولم تحلها - لأنك الآن قد تحققت (في عقلك) من صحة افتراضك («يجب أن أغير جدولي حتى لا أشعر بالإجهاد في حياتي»). حتى لو كانت فكرة جيدة أن تفكر في جدولك وربما تُغيِّره، في المرة التالية التي تشعر فيها بالإجهاد ستفترض الشيء نفسه: أنه عليك تغيير ظروفك أو بيئتك لكي تشعر بتحسن.

لا يمكنك التعامل بفاعلية مع شيء غير موجود في الواقع. الإجهاد غير موجود إلا في تفكيرك. أفكارك المجهدة ليست أكثر واقعية من أفكارك الخالية من الإجهاد، ما زالت مجرد أفكار. لتخليص نفسك من الإجهاد في حياتك، أفهم أولاً أن الإجهاد هو إدراكك للموقف، وليس شيئًا متصلاً في الموقف. لا توجد علاقة «سبب ونتيجة» بين الأحداث في حياتك والشعور بالإجهاد العقلي.

بالنسبة إلينا نحن المشغولين، لا توجد بالضرورة علاقة بين جدولنا والشعور بالإجهاد، ففي النهاية، هناك أشخاص أكثر انشغالا منا لا يشعرون بهذا الإجهاد! إنه ليس الجدول، إنه تفكير الأشخاص الذين لديهم الجدول. بمجرد أن ترى أنه لا يوجد شيء مثل الإجهاد، فقط التفكير المجهد، فانت على طريق التغيير الفوري ويمكنك تحمل المسؤولية عن حياتك. عندما تعيد تعريف الإجهاد على أنه شيء يمكنك التحكم فيه، فمن الممكن الحفاظ على شعور إيجابي، حتى عندما تكون الظروف أبعد ما تكون عن المثالية.

كيف تنمو الأفكار  
لإنتاج «هجمات الفكر»؟

تأثير تفكيرنا في إجهادنا كتأثير الماء والشمس في حداثنا: عندما نفكر في شيء ما أو نتطرق إليه أو نركز عليه، فإن موضوع اهتمامنا سينمو في أذهاننا. سوف تبدو مشاعرنا الساخنة مبررة أكثر. إذا رأينا شيئاً ما على أنه مصدر إزعاج، فيمكننا تحويل هذا الإزعاج البسيط إلى مصدر ضخم للإجهاد إذا أعطيناها قدرًا كبيرًا من التفكير. هذا هو سبب تضايق الكثير من الأشخاص من الأشياء النافهة. إذا لم نفهم ديناميكيات التفكير، فمن السهل أن نصخم الأمور.

تبدأ بفكرة: «أنا حقًا لا أهتم بجوان كثيرًا». الآن بعد أن تبادرت الفكرة إلى الذهن، يمكن أن يحدث أحد الشئيين. يمكنك إما أن تلاحظها، ثم تتجاهلها بعد ذلك فكرة عابرة، وإما أن تركز عليها وتجعلها تنمو. إذا تجاهلت ذلك، فقد انتهى الأمر وستنتقل إلى الفكرة التالية. يمكنك الآن أن تقرر بهدوء ما إذا كنت ستقضي مزيدًا من الوقت مع جوان والإجراء الذي يجب اتخاذه، إن وُجد. إذا كنت ستركز على الفكرة، فستبدأ بالنمو وستشعر بأثارها المجهدة. ستلاحظ أن جوان لديها صوت مزعج وبعض العادات السيئة. أنت تفكر في الأوقات التي لم تكن فيها شريكة جيدة لك، وفعلت أشياء لم توافق عليها. لقد طورت الآن «هجومًا فكريًا» شاملًا.

تبدأ بالشعور بالغضب والإجهاد قليلًا. «ماذا تظن نفسها، على أي حال؟»، أنت تتحدث عنها مع أصدقائك وترى ما إذا كانوا يوافقونك. بعضهم يفعل، وبعضهم الآخر لا. تنجذب للتحدث فقط مع الأصدقاء الذين يشاركونك مشاعرك حول جوان. تبرر مشاعرك السيئة تجاه الآخرين، وسرعان ما أصبحت جوان «الشخص السيئ» الذي يسبب لك الإجهاد.

تعمل الديناميكيات نفسها تحت أي ظرف أو في أي بيئة. لقد سمعنا جميعًا القصة الكلاسيكية حول كيف أن شيئًا بسيطًا مثل الطريقة التي يضغط بها شخص ما على معجون الأسنان يمكن أن تكون مصدر خلاف كبير في الزواج. في الواقع، معجون الأسنان، أو الطريقة التي يضغط بها شخص ما، لا علاقة لها بالأزمة. إن تركيزنا عليها والتفكير فيها هو ما يسبب الإجهاد. إن فكرة: «أتساءل ما إذا كان شريك يمانع في الضغط على معجون الأسنان بشكل مختلف»، تتحول إلى سلسلة من الأفكار والصلات مع الماضي: «إنها تفعل الأشياء دائمًا بطريقة غير منظمة»، «أراهن أنها تفعل ذلك فقط لإزعاجي»، «لقد حدث هذا منذ اليوم الذي قابلتها فيه»، «كل ما تفعله يزعجني»، «ربما هناك معنى خفي وراء أفعالها»، «أراهن أن شريكة أخرى لن تفعل ذلك»، «لا يتعين على أي شخص آخر تحمّل الأشياء التي أتحمّلها»، وما إلى ذلك. يحدث هذا القطار الفكري على الفور وبشكل تلقائي في معظم الأحيان من دون أن ندرك أننا نفعل ذلك.

عندما يسمع الأشخاص لأول مرة هذه النظرية التي تصف كيفية عمل الإجهاد في حياتنا، فإنهم غالبًا ما يعتقدون أن الحل لتخفيفه هو وصفة للتظاهر بأن الأشياء لا تزعجنا. أنا أؤكد لك أنه ليس الحل! ومع ذلك، فهي وصفة طيبة لعدم إزعاجك أو شل حركتك حقًا بسبب الأشياء التي أزعجتك دائمًا في الماضي. مع تعمق فهمك لهذه العملية، ستتعلم أن التركيز على الأفكار المسببة للإجهاد يجعلك أقل فاعلية في توصيل احتياجاتك إلى الآخرين أيضًا.

يمكن لمعظم الأشخاص التعامل معها عندما يقترح شريكهم طريقة بديلة لعمل شيء ما (بشرط ألا يعاني الشخص الذي يقدم الطلب من الإجهاد). كلما قل الإجهاد الذي تتعرض له أو تُظهره، كان الآخرون أكثر تقبلًا لاحتياجاتك. بالمقابل، كلما شعرت بمزيد من الإجهاد، أصبحت أكثر تطلبًا أمام الآخرين، مما يجعلهم أقل استجابة لطلباتك.

تخيل أن لديك صديقًا يتأخر عادةً. لاحظت مؤخرًا أن هذه «العادة» أصبحت أسوأ وقررت التحدث معه عنها. إذا شعرت بالغضب والإجهاد والإزعاج، وذكرته بجميع الأوقات التي تأخر فيها، ومدى خيبة أملك، وما إلى ذلك، فمن المحتمل أن تخلق رد فعل دفاعي في صديقك. سوف يشعر بالحاحك ولن يستمع إليك أو يتعلم منك بأي حال من الأحوال. وبالتالي، سوف يستمر في التأخير أو ربما حتى يذهب إلى أبعد من ذلك.

ومع ذلك، إذا بقيت في شعور لطيف وطرحت المشكلة بهدوء، فقد يحدث العكس. سيكون لديك جمهور متقبل يستمع إليك، وستحفظ بالاحترام والشعور الجيد الذي كان لديك بالفعل من صديقك.

تفاصيل أفكارنا

تغذي التفاصيل والمواصفات الخاصة بأفكارنا، انتباهنا ويمكن أن تزيد من الشعور بالإجهاد. إذا كنت تشعر بحالة مزاجية متدنية ولديك فكرة: «أنا لا أحب وظيفتي كثيرًا»، فيمكن أن يحدث شيئًا بعد ذلك: يمكنك ببساطة رفض الفكرة و/أو أن تقرر التفكير فيها لاحقًا عندما تشعر بتحسن، أو يمكنك الانخراط في التفاصيل. فكر في سبب عدم إعجابك بعملك: رئيسك في العمل وتنقلاتك وما إلى ذلك. هنا، كما هي الحال في كثير من الأحيان، سوف تتراكم تفاصيل أفكارك؛ مما يزيد من شعورك بالإجهاد. سيكون الحل الأفضل هنا هو اختيار إفراغ رأسك من كل الأفكار المتعلقة بعملك. انتظر حتى وقت لاحق.

على عكس الرأي الشائع، فإن التفكير في سبب شعورنا بالسوء، والطريقة المحكمة التي يزعجنا بها شيء ما، بدلاً من التفكير في تحريرنا، هو في الواقع يخفض معنوياتنا ويجعل مشكلاتنا المتصورة تبدو أكثر جسامة، وليس أقل. نحن نستطيع تحويل الشعور البسيط بعدم الارتياح إلى مصدر رئيسي للإجهاد في حياتنا.

تخيل أنك في متجر، وصاح الموظف عليك من أجل الإسراع في الدفع مقابل مشترياتك. في وقت لاحق من اليوم تخبر صديقًا عن الواقعة (فكرة سيئة بحد ذاتها). أنت تسرد فقط كيف بدا الشخص ونبرة صوته وصياغته الدقيقة وتعبيرات وجهه، وكيف بدا شعورك تجاه الموقف، وما شعرت أنك ترغب في فعله انتقامًا، وما إلى ذلك. عندما يصبح وصفك أعمق وأكثر تفصيلاً، سيبدو كما لو أن الحادث

يتكرر من جديد. ما شعرت به خلال الحادث ليس شيئاً مقارنَةً بما تشعر به الآن، على الرغم من حقيقة أن الواقعة انتهت وأنت الآن جالس مع صديق تحاولان الاستمتاع بصحبتكما. نظرًا إلى أنك تشعر الآن بالغضب والاستياء، يبدو من المنطقي أن تتحدث وتفكر في الحادث أكثر. والأكثر من ذلك، أنت الآن متأكد من أن موظف المتجر هو سبب شعورك بالإجهاد! يبدو أن الحلقة المفرغة لا تنتهي أبدًا، لأنك دائمًا تحت رحمة الجميع وكل شيء. ما لم يتوافق العالم مع كل أمنياتك ورغباتك، ستستمر في الانزعاج. لقد أحدثت هذا من خلال «هجوم الفكر».

لكسر هذه الحلقة، يجب أن نفهم أن تفكيرنا هو الذي يسبب انزعاجنا، وأنا منتج أفكارنا. إذا لم نفكر في حادثة المتجر، بل تحدثنا مع أصدقائنا في أمر آخر، فلن يكون للموظف وجود في أذهاننا ولن يسبب لنا الإجهاد. عندما نفكر في الواقعة ونستعيد الموقف، فإن تفكيرنا يحيي الواقعة. سنحفظ كل التفاصيل التي سنتذكرها مشاعرنا بشكل أكبر.

من أجل مكافحة هذا الاتجاه، لا يتعين علينا استخدام قوة الإرادة أو التظاهر بأننا لا نملك أفكارًا سلبية. كلُّ منا لديه أفكار سلبية وغاضبة تدخل إلى أذهاننا من وقت إلى آخر. ما يمكننا فعله هو تعلم تجاهلها في كثير من الأحيان. يمكننا أن نتعلم أننا لسنا بحاجة إلى الخوض في تلك الأفكار، على الرغم من أننا ربما فعلنا ذلك مرات عديدة من قبل. إذا كانت لدينا أفكار غاضبة بشأن موظف المتجر، فيجب مراجعتها لمعرفة ماهيتها: أفكار غاضبة؛ لسنا بحاجة إلى فعل أي شيء معها؛ يجب تركها تذهب فحسب.

#### مثال شخصي

حتى سنوات قليلة مضت، كنت أعتقد أن التحدث إلى مجموعات كبيرة من الأشخاص أمر مجهد للغاية. في كل مرة تحدثت فيها إلى مجموعة، كنت الأخط وأفكر في كل الأشياء التي أشعرتنى بالإجهاد. كنت الأخط وتعزّي وشعوري بالعصبية، كنت أفكر، بعد الخطاب، في كل الأشياء التي لم أذكر تغطيتها، وأود أن أذكر أشخاصًا من الجمهور الذين لم يبدؤهم يستمعون إليّ. وفوق ذلك، كنت أقرأ كثيرًا عن افتراضاتي «الصحيحة» بأن التحدث أمام الجمهور صعب ومجهد بطبيعته، وكنت أستمع إلى الأصدقاء والزلاء وأي شخص آخر يُدعم معتقداتي الحالية.

كان استنتاجي دائمًا هو نفسه بالطبع: «كنت على حق، التحدث مجهد للغاية». كلما فكرت في الأمر أكثر، ازدادت عصبيتي وتواصلت فكرة أن الحديث مصدر أساسي لإجهادي. لم يكن لديّ أي فكرة أنني كنت أفتعل إجهادًا من خلال تفكيري الخاص. اعتقدت أن الحديث كان مجهدًا بطبيعته ولم يكن هناك شيء يمكن أن أفعله حيال ذلك سوى تعوّد.

في اللحظة التي أدركت فيها أن الإجهاد جاء في الواقع من أفكاري ومعتقداتي حول الإجهاد، أصبحت متحدثًا أكثر فاعلية. لن أفكر كثيرًا فيما كنت أفعله وكيف سيكون إلقاء خطاب مجهدًا، وأفكر فيما ساقوله وكيف سأقدم المادة العلمية. بدلًا من التركيز على أولئك الذين لم يستمعوا إليّ، كنت سأركز انتباهي على هؤلاء الأشخاص الذين بدأ أنهم مهتمون بما كنت أقوله. نسيت الضغط الذي كنت أتخيل أنني مُعرض له، صفيت ذهني واسترخيت. ومن ثمّ انخفض ضغط دمي وبدأت أستمع وأصبحت متحدثًا أفضل بكثير.

#### الأداء النفسي الصحي

سيحدث الإجهاد دائمًا (بغض النظر عن ظروفنا) عندما نأخذ الأشياء التي نفكر فيها على محمل الجد ونضخمها في أذهاننا. على سبيل المثال، تخيل أن رئيسك يخبرك أن مشروعًا جديدًا سيأتي في غضون أسبوعين، ولديك عدة مواعيد نهائية أخرى للوفاء بها أيضًا.

يتكون الأداء النفسي الصحي من أخذ هذه المعلومات في أذن واحدة للسماح لها بالتدفق عبر دماغك إلى الأذن الأخرى مباشرة. سيسمح لك هذا باتخاذ الإجراء الأنسب. قد تختلف استجابتك للمهمة المطروحة، اعتمادًا على السرعة التي ترغب فيها في البدء. لن يسمح لك الأداء النفسي الصحي بتشويش ذهنك بأفكار مضطربة أو محبطة أو غاضبة أو مثيرة للشفقة الذاتية، بل سيسمح لك بأن ترى بذهن صافي أفضل حل بالنظر إلى الحقائق.

قد يتألف الأداء النفسي غير الصحي (الإجهاد) أيضًا من تلقّي المعلومات، ولكن بدلًا من السماح لها بالتدفق، سيكون لديك «هجوم فكري» بسبب التركيز على البيانات وتحليلها إلى حد الإحباط. سينتهي بك الأمر بقول: «أنا دائمًا متأخر عن مواعيد التسليم»، أو «لن أتمكن أبدًا من إنجاز ذلك»، أو «لماذا أنا؟».

يمكن للأداء النفسي غير الصحي أن يُحوّل حتى أصغر الأحداث إلى كابوس شخصي. سمعت ذات مرة عن ساعي بريد أُصيب بالذعر والغضب عندما أضيف منزلان إلى خط سيره، من ثلاثين إلى اثنين وثلاثين! بالنسبة إلى معظم الأشخاص، كان من الممكن أن تكون هذه إضافة سهلة الإدارة، لكن بالنسبة إليه، كان هذا موقفًا مجهدًا للغاية.

مفتاح القضاء على الإجهاد في حياتنا هو أن نفهم أننا نصنعه، تمامًا مثل صديقنا ساعي البريد. عندما نُضخم أي شيء في أذهاننا، فإننا نخلق احتمالية للإجهاد. بمجرد أن نفهم هذه الديناميكية النفسية، يمكننا أن نبدأ بالتخلي عن الأفكار التي تتداخل مع أدائنا النفسي الصحي والعودة إلى حالتنا الأكثر طبيعية، وهي القناعة.

#### الغرض من الإجهاد

الإجهاد شعور بشع. المشاعر هي دليل توجيهي أو بوصلة، لإعلامنا بما نفعله نفسيًا في أي لحظة. هل نشعر بقدر من القناعة؟ هل نحن سعداء بهدوء بالمهمة الحالية؟ أم أننا أخذنا أفكارنا على محمل الجد وحاصرنا أنفسنا في نظام تفكيرنا؟

الغرض من الإجهاد هو تحذيرنا عندما نتجه نحو خطر نفسي. كلما زاد الإجهاد الذي نشعر به، زادت أهمية ترك الأفكار التي تدور في أذهاننا. يمكن أن يكون الإجهاد صديقًا عن طريق إخبارنا سابقًا عندما نتجه بعيدًا عن السعادة، وبعيدًا عن التفكير الواضح.

يُظهر الإجهاد البدني هذه الآثار بشكل أكثر وضوحًا. على سبيل المثال، إذا شعرنا بنزلة برد قادمة (مقدار ضئيل من الإجهاد البدني)، فقد نقرر أخذ يوم عطلة أو لا نقرر. مع زيادة إجهادنا البدني، فإننا نُولي اهتمامًا أكبر لما نشعر به ونتخذ قرارات من شأنها أن تشجعنا

على التخلص من الإجهاد. لذلك من المحتمل أن يقرر الرياضي الذي لَوِيَ كاحله التوقف عن التدريبات حتى يترك لكاحله فرصة الشفاء. كلما كان الشعور أسوأ، زادت الحاجة إلى الراحة.

يخدم الإجهاد النفسي غرضًا متطابقًا. كلما زادت حدة الشعور، زادت الحاجة إلى الإبطاء أو التوقف ليس فقط عما نفعله، ولكن الأهم من ذلك، ما نفكر فيه. لكن لسبب ما، هذا ليس واضحًا دائمًا. في الواقع، عندما يشعر الأشخاص بالإجهاد، فهذا يحدث عادةً عندما يُبشرون عن سواعدهم ويبدأون العمل. إذا شعروا أن هناك مشكلة تنشأ في العلاقة، فإنهم يحاولون «الوصول إلى جوهرها» أو إذا كان هناك شيء ما في أذهانهم، فإنهم يصبحون مصممين على حلها، وإذا كان هناك عمل يتعين فعله، فإنهم يضعون أقدامهم على دواسة الوقود ويدوسون على البنزين.

تعمل ديناميكيات الإجهاد البدني والعقلي بالطريقة نفسها تمامًا. مثلما نشعر بالمرض، فنحن لسنا في أفضل حالاتنا، كذلك، عندما نشعر بالإجهاد العاطفي، فنحن لسنا في أفضل حالاتنا. عندما نشعر بالإجهاد، نفقد اتجاهاتنا النفسية وحكمتنا وحسنا السليم، نميل إلى أخذ الأمور على محمل الجد، نحن نغفل الصورة الكبيرة وغالبًا ما نضيع في تفاصيل مشكلاتنا.

قلل من تحمُّك للإجهاد

من المثير للدهشة أن حل الإجهاد هو أن نبدأ بتقليل تحملنا للإجهاد. هذا عكس ما يعلمه معظمنا، لكنها الحقيقة. يعتمد تقليل تحملنا للإجهاد على المبدأ البسيط القائل بأن مستوى الإجهاد الداخلي لدينا سيكون دائمًا مساويًا تمامًا لتحملنا الحالي. هذا هو السبب في أن الأشخاص الذين يمكنهم التعامل مع الكثير من الإجهاد عليهم أن يفعلوا ذلك بالبصط.

قد ينتهي الأمر بالأشخاص الذين يعانون مستويات عالية جدًا من تحمل الإجهاد بنوبة قلبية مرتبطة بالإجهاد قبل أن يبدأوا بالانتباه إلى ما يخبرهم به الإجهاد. قد يُبني آخرون زواجهم أو يجدون أنفسهم في مركز للشفاء من الكحول أو المخدرات. قد ينتبه الأشخاص ذوو القدر الأقل من التسامح لإجهادهم في وقت مبكر، عندما تبدأ وظيفتهم بالظهور لأول مرة ساحقة أو عندما يجدون أنفسهم يصرخون في أطفالهم. لا يزال الآخرون، الذين لا يستطيعون تحمل الإجهاد على الإطلاق، يشعرون أن الوقت قد حان للإبطاء واستعادة وجهة النظر عندما يبدأون بمجرد التفكير في أفكار سلبية عن أصدقائهم أو عائلاتهم.

كلما كان تسامحنا أقل مع الإجهاد، كان ذلك أفضل حالاً من الناحية النفسية. عندما يكون هدفنا هو الاكتشاف المبكر لإجهادنا، يمكننا «التخلص من الإجهاد في مهده»، والعودة بشكل أسرع إلى حالة شعور أكثر إيجابية. لدينا خيارات، في الواقع، لدينا سلسلة من «نقاط الاختيار» في أي موقف. كلما طال انتظارنا لتجاهل الأفكار المجهد، أصبح من الصعب إعادة أنفسنا إلى حالتنا الذهنية الطبيعية. في النهاية، مع الممارسة، يمكن لأيٍّ منا الوصول إلى النقطة التي ندرك فيها أفكارنا السلبية قبل أن تُخرجنا عن المسار الصحيح. تذكر أنك مجرد فكرة واحدة تتبع من شعور جيد.

هذه الطريقة الجديدة في فهم الإجهاد ليست وصفة للكسل أو اللامبالاة، بل العكس هو الصحيح. كلما شعرنا بالسلام والسعادة أكثر في الداخل وكلما قل تشبثنا انتباهنا عن طريق تفكيرنا، زادت إنتاجيتنا وكفاءتنا في جميع مجالات حياتنا.

# الفصل الثامن

حل المشكلات

**«المشكلة الشائعة؛ مشكلتك، مشكلتي، مشكلة كل فرد، هي عدم تخيل ما كان عادلاً في حياتنا - بافتراض وجوده - ولكننا عندما نجد ما يمكن أن يكون كذلك، ثم نبحث عن كيفية جعله عادلاً حسب معطياتنا: سيكون شيئاً مختلفاً تمامًا!».**

- روبرت براونينج

هناك كثير 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.

عادةً، يعتقد الأشخاص أن حلول المشكلات تأتي إما من خلال تغيير الظروف وإما من خلال عملية تفكير شاقة. ولكن هناك بديل آخر، وهو فهم المشكلات التي تتجاوز «المصادفة» وتنطبق بشكل عام على جميع المشكلات. سوف نتعلم كيفية حل المشكلات أولاً من خلال رؤية القيود في هذه الأساليب النموذجية، ثم اكتشاف الطريقة الأكثر فاعلية للتغلب على مشكلة أو حدث مؤلم.

ضع في حسابك الفكرة النموذجية القائلة بأن تغيير ظروفنا هو وسيلة رئيسية لحل مشكلاتنا. من الواضح أن هناك أوقاتاً في الحياة تكون فيها ظروفنا أبعد ما تكون عن المثالية. لكن من الصحيح أيضاً أن نظرتنا إلى ظروفنا ستختلف باختلاف حالتنا المزاجية ومستوى شعورنا في علاقة مباشرة. سنرى ظروفنا بطرق مختلفة اعتماداً على ما نشعر به. في حالة مزاجية متدنية أو مستوى شعور متدنٍ، قد نرى أن زواجنا فحاً أو عبثاً. في حالة مزاجية مرتفعة أو شعور إيجابي، قد نرى زواجنا شراكة رائعة. في حالة مزاجية متدنية، قد نرى أن وظيفتنا مملة وغير مهمة، في حالة مزاجية أعلى، يُنظر إلى الوظيفة نفسها على أنها طريقة مُرضية وقابلة للتطبيق وصادقة لكسب الرزق. في كلا المثالين (بالإضافة إلى كثير من الأمثلة الأخرى)، لم تتغير ظروفنا قط. ما تغير هو مستوى حالتنا المزاجية؛ هو شعورنا. عندما نبدأ برؤية العلاقة بين مشكلاتنا والحالة المزاجية التي نمر بها، فإننا نفهم أن الإجابة عن مشكلاتنا لن تكون مرتبطة بالضرورة بتغيير ظروفنا. عندما يكون مستوى حالتنا المزاجية أعلى وشعورنا أسمى، فلن ننظر فقط إلى الظروف نفسها من ضوء مختلف تمامًا، ولكن ستكون لدينا إجابات لمشكلاتنا لم تتمكن من رؤيتها عندما كانت حالتنا المزاجية أدنى.

تذكر أن الحالة المزاجية هي مصدر التجربة وليست التأثير. في أدنى حالاتنا المزاجية، سنرى دائماً المشكلات وسبب وجودها. لن يكون هذا مفاجئاً، بمجرد أن نفهم القوة التي تتمتع بها الحالة المزاجية على تصوراتنا، نتوقع أن تُولد مشكلات في هذه الحالات الذهنية المتدنية. لكننا سنعرف كيف نتخطى ذلك، بدلاً من الاستماع أو الثقة بما نشعر به في ذلك الوقت. ستبدو ظروفنا مختلفة تمامًا بمجرد أن نشعر بالتحسن، وستكون هناك إجابات جديدة مبتكرة.

تغيير الظروف وحل المشكلات

الظروف دائماً محايدة. وإذا كانت هي سبب مشكلاتنا، فإنها ستؤثر فينا دائماً بالطريقة نفسها، وهي بالطبع لا تفعل ذلك. إن تفكيرنا وتصوراتنا حول ظروفنا هي التي تبعث الحياة في تلك الظروف.

تخيل أنك تعتقد بأن شريكك ينتقدك كثيراً. في نموذج «تغيير الظروف» لحل المشكلات، فإن الحل الوحيد القابل للتطبيق هو محاولة تغيير سلوك شريكك. أنت تطرح موضوع النقد، ويختلف معك شريكك قائلاً: «أنت حساس للغاية». ماذا الآن؟

ال الجولة الثانية - للتخيل الموقف مرة أخرى. لكن هذه المرة، شريكك ليس شخصاً رابط الجأش ويتهمك بأنك تسعى للدخول في مشاجرة: «هل ترى؟»، ترد: «أنت تنتقد مرة أخرى». 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 أن تعتقد بأنك أكبر أو أصغر من أن تفعل شيئاً. خطأً سعيداً في محاولة تغيير ظروفك؛ هو الأمر الذي لا يمكنك فعله! ماذا لو كانت مشكلتك هي المال (ربما القليل جداً منه)؟ من الممكن تغيير هذا الطرف، لكن ماذا ستفعل في هذه الأثناء؟ هل تبقى تعيشاً حتى تمتلك مزيداً من المال؟

في كلٍّ من هذه الأمثلة، المشكلة متعلقة بالحالة المزاجية. عندما تكون في حالة مزاجية متدنية، ستري أن شريكك انتقادي جداً، وكل تصريح منه هو هجوم عليك. وأنت في حالة مزاجية أعلى، لن تزعجك الكلمات نفسها التي تخرج من فم شريكك على الإطلاق. عندما

تكون حالتك المزاجية متدنية، فإن بعض العوامل - عمرك أو جنسك أو عرقك أو دينك - تبدو أنها تمنع تجربتك وتُسبب لك ضررًا غير مُبرر. لكنك في الحالات المزاجية المرتفعة، تنظر إلى ما هو أبعد من خصائصك وظروفك، وتفعل أفضل ما لديك. سوف تنجذب نحو الأنشطة الأكثر ملاءمة لك. في حالة الشعور الأسمى، سوف تسمع عناصر الصدق والاهتمام تجاهك في الاقتراحات التي يقدمها الآخرون، بدلًا من الشعور بالإهانة.

في حالة مزاجية متدنية، إذا كان نقص المال يمثل مشكلة، فسوف يبدو أن الأمر يتطلب كثيرًا من المال لفعل أي شيء ممتع أو مفيد. في الحالات المزاجية المرتفعة، لن تفكر بهذه الطريقة، ستجد أنشطة ممتعة في حدود ميزانيتك، مهما كانت محدودة. في مستويات الشعور الأسمى، لدينا بالفعل ما يجعلنا نشعر بالسعادة؛ حيث تبدو الأشياء التي لا نمتلكها غير مهمة، ونكون ممتنين لما لدينا. ما زلنا نسعى لتحقيق الأهداف، لكن سعينا لا يُجدي ولا يفسد حياتنا. بدلًا من ذلك، يمكننا الانجذاب نحو ما نريد، بينما نستمتع في الوقت نفسه بما لدينا بالفعل.

ستتغير نظرتنا إلى ظروفنا الفردية دائمًا مع تغير حالتنا المزاجية ومستوى شعورنا. لذلك، في حين أن هناك أوقاتًا يكون فيها العمل نحو التغيير الإيجابي مناسبًا، فلا داعي لأن نلتصق بالتغيير بعدّه الإجابة الوحيدة الممكنة.

يُمر الجميع تقريبًا بفترات زمنية يشعرون فيها بأنهم «لا يحبون ما يفعلونه». لا يلاحظ الكثير من الأشخاص، مع ذلك، أنهم يحبون ما يفعلونه في معظم الأوقات. لأنهم يتقنون بما يشعرون به وهم في حالة ذهنية متدنية، حيث يقفزون من وظيفة إلى أخرى، معتقدين أن شيئًا آخر قد يجلب لهم مزيدًا من الرضا. ولكن في حالة مزاجية متدنية، لن يحب هذا الشخص نفسه مسيرته المهنية الجديدة أيضًا. ينطبق المنطق نفسه على مواقف الحياة الأخرى أيضًا.

من الأسهل والأكثر عملية انتظار الحالة المزاجية المتغيرة مقارنةً بالظروف المتغيرة. من المنطقي إذن تأجيل محاولة حل المشكلات حتى نشعر بالرضا. في حالة شعور أكثر إيجابية، تكون لدينا إمكانية الوصول إلى حكمتنا وحسنا السليم. عندما نشعر بالرضا، تبدو الإجابات واضحة، إجابات كانت مستحيلة بالنسبة إلينا ونحن في حالة ذهنية أقل. الشريك نفسه الذي دفعنا للجنون قبل ساعة يبدو مضحكًا الآن. نجد طرقًا جديدة للتواصل، في حالات الشعور الأسمى، ربما نرى حتى كيف أسهمت حالتنا المزاجية طوال الوقت في ضعف التواصل.

عمرک، الذي كان يسبب لك ضيقًا شديدًا قبل ساعة (في حالة شعورية متدنية)، أصبح الآن لا يمثل مشكلة. في حالة الشعور الأكثر إيجابية، ترى طرقًا جديدة ومبتكرة لاستخدام عمرك لصالحك. ترى مهارتك فريدة من نوعها. في حالة ذهنية متدنية، بدا كل شيء ميؤوسًا منه.

في حالة ذهنية أعلى، ترى طرقًا جديدة لتحقيق الدخل. تصبح أكثر إبداعًا وبصيرة وتقديرًا لمهاراتك الفائقة. ترى بدائل لم تكن مرئية لك عندما شعرت بالضعف.

إذن، أحد مفاتيح حل المشكلات هو معرفة أن «الشعور بالرضا» هو أمر عملي للغاية. يأتي الشعور الجيد أولًا، ثم حل المشكلة لاحقًا. هذا هو عكس مبدأ «تغيير الظروف»، حيث تعتمد السعادة على نتائج معينة. ترتبط قدرتنا على حل المشكلات ارتباطًا مباشرًا بقدرتنا على الوصول إلى حكمتنا وحسنا السليم، وتأتي كلتاها من حالة ذهنية إيجابية أو حالة شعور جيد.

ما عليك سوى التفكير في آلاف المرات التي تغيرت فيها ظروفك لتدرك أن التغيير وحده ليس مفتاح السعادة أو حل مشكلاتك. إذا كان الأمر كذلك، فسنكون جميعًا سعداء وبلا مشكلات فعليًا! لكننا لسنا كذلك. تغيرت ظروفنا جميعًا إلى الأفضل: لقد تلقينا دبلومات أو وظائف أو موافقة أو ترقية أو جوائز أو مجازًا مائلاً والتي اعتقدنا أنها ستجعلنا سعداء. لكن بعد وقت قصير من استقبالنا لها، فقدنا سعادتنا مرة أخرى وبدأنا بالبحث عن طرق أفضل لتغيير ظروفنا وتحسين حياتنا.

المُخرج من هذا الفخ النفسي هو أن نفهم أن المشكلات تتولد بالطريقة التي نشعر بها أكثر مما هي بسبب ظروفنا. في اللحظة التي نتوقف فيها عن محاولة تغيير الظروف والتركيز بدلًا من ذلك على رفع مستوى شعورنا، ستبدأ مشكلاتنا بالتلاشي. يرى الأشخاص الذين يعيشون في حالة من السعادة إجابات لم تظهر لهم قط في حالات ذهنية متدنية. يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع أي تحدٍ لأنهم يتوقفون عن إهدار الطاقة في محاولة حل المشكلات في حالة ذهنية لا تحتوي على إجابات عملية.

تحليل مشكلاتنا

تتضمن الطريقة «التحليلية» التي يستخدمها الأشخاص بشكل متكرر لحل المشكلات مداولات مكثفة، على أمل التوصل إلى حل. في هذا النهج، نحاول التفكير في مشكلاتنا واكتشافها وفهمها وتحليلها.

ومع ذلك، فإن طبيعة المشكلات هي أننا عادةً «عالقون» في شيء ما. بطريقة ما لا يمكننا رؤية الجواب. ومع ذلك، تحدث الحلول عندما نرى الأشياء بطريقة جديدة ومبتكرة للسماح لحكمتنا بالظهور وتولي المسؤولية. من السخرية كما يبدو، أننا بحاجة إلى التوقف عن التفكير في مشكلة من أجل رؤية الحل الجديد! نحتاج إلى استخدام «جهاز إرسالنا» بدلًا من «حاسوبنا». نظرًا إلى أن أذهاننا خالية من مخاوفنا، فستتكشف لنا الإجابات بطرق لم نعتقد قط أنها ممكنة. لا تصبح الحكمة أكثر غموضًا من رؤية الأشياء القديمة نفسها بطريقة غير معتادة بطريقة جديدة ومبتكرة.

لقد رأينا خلال هذا الكتاب أن أفكارنا تنمو بالاهتمام الذي نوليها إياها، وأنه كلما زاد تفكيرنا في موقف معين، بدا الأمر أكثر واقعية وروعة. المشكلات بالتأكيد ليست استثناء!

قصة فريد

كان فريد مستشارًا لي في شؤون العملاء؛ هم الأساس هو المال. كان يعتقد أنه على الرغم من جهوده المستمرة، لم يكن هناك ما يكفي من المال لإعالة أسرته. لقد أمضى السنوات العشرين الماضية في الفلق، محاولًا «التفكير» في حل جيد. فكر مرارًا وتكرارًا في

مجموعة الحقائق نفسها في رأسه، وفي كل مرة فعل ذلك، أصبح يائسًا ومُحبطًا.

الإحباط ليس الحالة الذهنية الأكثر إنتاجية؛ ربما تكون الحالة الأقل فاعلية التي يمكن أن نكون فيها. إن التفكير في شيء ما عندما نشعر بالإحباط لا ينجح، لأن المشكلة قريبة جدًا منا للسماح بالحل. كان هوس فريد حسن النية بالمال مجرد خلق المزيد من الإحباط، وعدم إيجاد حلول.

عندما بدأ فريد يرى كيف كان تفكيره يعمل ضده وليس لصالحه، تراجع وتباطأ وجعل عقله أكثر هدوءًا. مع انخفاض ارتبائه، وجد حالة شعور أكثر إيجابية داخل نفسه ووجد الإجابات عن مشكلته. أدرك فريد أنه كان دائمًا قادرًا على حل مسألة المال طوال الوقت، بمجرد أن توقف ببساطة عن إيلاء الكثير من الاهتمام لها.

أتضح أن «الحل» يكمن في هوية اعتاد فريد ممارستها لسنوات عديدة. بعقل أكثر هدوءًا ووجهة نظر أشمل، رأى كيف يمكنه تحويل هذه الهوية إلى فرصة عمل؛ وقد فعلها. اليوم لديه المال الفائض الذي طالما شعر أنه بحاجة إليه. لقد مررنا جميعًا تقريبًا بعملية مماثلة في محاولة لحل المشكلات التي ظهرت في حياتنا. أطلق أحد أصدقائي على هذه العملية اسم «تأثير كرة الثلج». عندما نفكر في مشكلة ما، فإنها تنمو في أذهاننا. مع نموها، نعتقد أن المشكلة قد تفاقمت لأننا نراها الآن بمزيد من التفصيل و«بشكل أوضح». نظرًا إلى أننا نرى حجم المشكلة أكبر مما رأينا من قبل، فإنها تنمو بشكل أكبر، لذلك نخبر أصدقاءنا وعائلتنا عنها. قريبًا جدًا سوف يتفقون معنا. الآن لدينا مشكلة حقًا!

قال أينشتاين ذات مرة: «إن حل المشكلة لن يأتي أبدًا من المستوى نفسه من الفهم الذي خلق المشكلة في المقام الأول». أعتقد أن ما قصده هو أننا بحاجة إلى التراجع عن المشكلة من أجل اكتشاف الحل. يُعد التراجع طريقة أخرى لقول: «توقف عن التركيز عليها».

ربما تكون قد مررت بتجربة التفكير في شيء بهوس، في محاولة صادقة للعثور على إجابة. فكرت وفكرت، وفي النهاية استسلمت ونظرت من النافذة ولاحظت المناظر الجميلة أو غطست في حوض الاستحمام للاسترخاء. في تلك اللحظة بالذات، جاء الجواب لك: «هذا هو!»، ابتهجت: «هذا هو الجواب الذي كنت أنتظره». لسوء الحظ، كما ذكرت في بداية هذا الكتاب، ربما تخيلت خطأ أن كل الأفكار الموهوسة هي التي أوجدت الإجابة في النهاية. لم تكن! جاءت الإجابة إليك من خلال مصدر حكمتك - مكان يتجاوز تفكيرك - من شعور مؤقت بالرضا والاسترخاء. أنت تعرف الحقائق بالفعل ولديك كل البيانات التي تحتاج إليها. ما فعلته أخيرًا جعل الطريق مهيأًا لظهور إجابة على السطح. لقد غيّرت طريقك الذي اعتدته!

تعمل عملية عدم التفكير كثيرًا في المشكلات بشكل جميل في مواقف الزواج أو العلاقات. لقد رأيت كثيرًا من الأزواج الذين يتشاجنون ويتخاصمون لسنوات على الأشياء نفسها. بشكل فردي، سيعترف كل شخص بإهدار قدر هائل من يومه في التفكير في مدى سوء زواجه. لم يعرف أن اهتمامه بهذه الأفكار جعل من المستحيل الحصول على علاقة زوجية ناجحة: كان تركيزه الرئيسي على مدى سوء الزواج. قضى هؤلاء الأزواج سنوات عديدة في إتقان فن الزواج السيئ في رؤوسهم، لقد اختبروا مرارًا وتكرارًا الأشياء نفسها في محاولة «لتقويم بعضهم بعضًا».

تقريبًا من دون استثناء، الأشخاص الذين يتعرضون لفهم عملية التفكير قادرين على رؤية هذه الديناميكية وتحسين علاقاتهم على الفور. لا يتعلق فهمهم الجديد بالتظاهر بأن الأشياء لا تزعجهم أكثر من فهم سبب إزعاجهم في المقام الأول. يتعلق الأمر بإيجاد حلول منطقية للقضايا اليومية.

تصبح مشكلاتنا  
مصدرًا رئيسيًا للحديث

التركيز على مشكلاتنا هو مجرد عادة سيئة. لقد اعتدنا التفكير في «ما الخطأ؟» إلى درجة أن مشكلاتنا أصبحت مصدرًا رئيسيًا للحديث مع الآخرين. لن يجعلنا التركيز على شيء يزعجنا، مهما كان، أن نشعر بتحسن. إذا شعرنا أن شخصًا ما قد أساء معاملتنا بطريقة ما، فلن يساعد الحديث عن ذلك. إذا مررنا بـ«يوم سيئ» في العمل أو في المنزل، فإن التفكير فيه لن يساعد. إذا بدت الظروف ميؤوسًا منها، فإن التركيز عليها لن يساعد. ما سوف يساعدنا هو زيادة حالة المشاعر الإيجابية في أنفسنا من خلال عدم التركيز على المشكلات، وعدم منحها الطاقة والاهتمام اللذين تحتاج إليهما للنمو في أذهاننا، مما يجعلها تبدو أسوأ. نحن لا نفعل هذا لتجنب مواجهة المشكلات ولكن لإفساح المجال أمام حلول لكي تنمو.

تمنحك «خلفية اهتماماتك» إجابتك

في بعض الأحيان، يعني حل مشكلة أن لدينا سؤالًا في أذهاننا نحتاج إلى إجابة له. ربما نحتاج إلى اتخاذ قرار مهم أو الاختيار بين خيارين متكافئين ظاهريًا. استخدم «خلفية اهتماماتك» لمساعدتك.

يتمتع كلُّ منا بإمكانية الوصول إلى «خلفية اهتمامات»، وهو مكان هادئ في الجزء الخلفي من العقل حيث يمكن أن تنمو وتتطور الإجابات والحلول من دون تدخل التفكير المفرط.

إن استخدام خلفية اهتماماتك بسيط للغاية. تخبر نفسك أنك بحاجة إلى إجابة عن سؤال معين في إطار زمني محدد. ثم، بدلًا من إجهاد عقلك للحصول على الإجابة، فإنك تنسى الأمر عن عمد! تلقائيًا، مثل السحر، ستظهر إجابة في ذهنك قريبًا. قد تتفاجأ تمامًا وتسعد عندما تكون الإجابة التي تحصل عليها أفضل بكثير من الإجابة التي كنت ستأتي بها من المعاناة مع السؤال. جرِّب هذه العملية؛ ستكون سعيدًا جدًا لأنك فعلت!

استخدم هذه التقنية عندما تحاول أن تقرر أين تذهب في إجازة. استوعب الحقائق، بما في ذلك التكاليف، ثم أخبر نفسك أنك ستتحذّر إجازة خلال اليوم. في هذه المرحلة، انس إجازتك وجميع المعلومات. ستعالج خلفية اهتماماتك البيانات وقريبًا جدًا ستظهر إجابتك.

«عامل الوقت»  
في علاج الأحداث المؤلمة

إذا نظرنا إلى الطريقة التي يتغلب بها معظم الأشخاص على المشكلات، فإن الطريقة الأكثر شيوعًا هي «مرور الوقت». لقد تعلمنا تصديق مقولة «الوقت يداوي كل الجراح». وعلى الرغم من أن هذا قد يكون صحيحًا جزئيًا، فإنه من المهم أن نفهم الطبيعة الحقيقية لمرور الوقت. بمجرد عمل ذلك، يمكننا تقليل الوقت بشكل كبير بين تجربة الأحداث المؤلمة والتغلب عليها.

إذا واجه عشرة أشخاص موقفًا متطابقًا، فسينسى كلُّ منهم الصدمة التي تعرّض لها في إطار زمني مختلف. لتخيل أن هؤلاء العشرة احتجزوا في أحد البنوك، ولم يتعرض أي منهم للسرقة، ولكن احتجز كل منهم تحت تهديد السلاح بينما كان المجرمون يسرقون الأموال من قبو البنك.

بعض من هؤلاء العشرة (ربما يكون عددًا قليلًا جدًا) يتخلصون من الحادث المؤسف عن طريق عدّه خطأ سيئًا، وبعد الرجوع إلى الشرطة، سيعودون إلى روتين حياتهم اليومي. سيكونون شاكرين لأنهم لم يُصابوا بأذى. في حين يستمر الآخرون في الشعور بالخوف لأيام أو حتى أسابيع ويحتاجون إلى أخذ إجازة من العمل والالتزامات اليومية الأخرى. سيكون هناك آخرون لا يستطيعون ببساطة نسيان الحادث ويعتقدون بأنه سبب استمرار شعورهم بعدم الاستقرار. قد يستغرق الأمر سنوات للعودة إلى طبيعتهم (إذا عادوا). كانوا سيحدثون عن الأمر أو يركزون عليه أو يفكرون فيه أو يُيقون أنفسهم مستيقظين في الليل أو حتى يطلبوا المساعدة من مختص الصحة العقلية. سيقول لك هؤلاء الأشخاص إن «التغلب على شيء صادم يستغرق وقتًا طويلًا».

ولماذا يستطيع بعض الأشخاص أن يتخلصوا من الأحداث المؤسفة وبعضهم الآخر بسهولة وبسرعة في وقت قصير؟ الجواب البسيط عن هذا السؤال هو أن بعض الأشخاص يفهمون الفكر والذاكرة بشكل أفضل من غيرهم. يفهم بعض الأشخاص أنه عندما نفكر في شيء ما، سواء كان ذلك في الماضي أو المستقبل، فإن تفكيرنا سيُجلب كل ما نفكر فيه إلى الحياة كما لو كان يحدث الآن. كلما زادت التفاصيل والتركيز عليها، بدت أكثر واقعية.

لا علاقة بمرور الوقت بمساعتنا على تجاوز شيء ما، بخلاف تشجيعنا على نسيانه. لا يوجد مقدار محدد سابقًا من الوقت يسمح لنا بنسيان أي شيء. بمجرد أن نفهم ديناميكيات التفكير، يمكننا أن نرى أن الذاكرة هي مجرد ذاكرة، سواء حدث شيء ما قبل ثماني سنوات أو قبل ثماني دقائق. إذا كان مرور الوقت هو العامل الحاسم، فسيُتجاوز الجميع الأمور خلال الفترة الزمنية نفسها. لكننا نعلم أن هذا لا يحدث.

هذا الفهم له آثار عملية هائلة. في حين أننا بمجرد أن نضع إطارًا زمنيًا مُصطنعًا للتعافي من الموقف، يمكننا الآن أن نرى أن الأمر متروك لنا لتحديد المدة أو الوقت القصير الذي سيستغرقه. على سبيل المثال، إذا كان لدينا خصام مع شخص ما، فلا يوجد إطار زمني محدد سابقًا يمكننا فيه توقع تجاوزه والمسامحة. إذا كان الأمر عادةً ما يستغرق منا أسبوعًا للتغلب على الجدل، فهذا يعني أننا سنتوقف عن التفكير في الأمر بعد أسبوع من الشجار. نظرًا إلى أن الواقعة بأكملها قد انتهت ولكنها مستمرة في رؤوسنا فقط، إذا أردنا ذلك، يمكننا التوقف عن الاهتمام بتفكيرنا في القتال بعد عشر دقائق من انتهائه. بمجرد أن نتخبر كم هو لطيف أن نعيش في حالة ذهنية إيجابية، يصبح التمسك بالأفكار السلبية أضعف وأقل جاذبية.

ماذا عن مشكلاتنا من حيث صلتها بماضيها؟ إذا كانت المشكلات أو الأذى القديم لا يُصدّقان الآن إلا في ذاكرتنا، فلماذا يجب عليهما الاستمرار في شل حركتنا في الوقت الحاضر؟ إنهما لا يفعلان! أي شيء مررنا به - سواء نشأنا مع أبوين متطلبين أو طلاق مؤلم أو ضائقة مالية أو إساءة معاملة الطفولة أو أي شيء آخر - لا يجب أن يمنعنا من الاستمتاع بحياتنا الآن؛ أي إذا فهمنا أن وظيفة الذاكرة أن تحمل هذه الأحداث عبر الزمن، ولا شيء غير ذلك. إذا استطعنا أن نتعلم التوقف عن تخويف أنفسنا بأفكارنا الخاصة، فنحن في طريقنا إلى حياة أكثر سعادة بغض النظر عما كان علينا أن نمر به. إن قدرتنا على نسيان مشكلاتنا، من خلال فهم عملية التفكير، بدلاً من مرور الوقت، هي التي تحررنا من ظروف ماضيها.

إذا كنا، من أجل تجاوز الأشياء، نتمتع فقط على مرور الوقت وليس على إرادتنا الحرة وقدرتنا على التفكير (أو عدم التفكير)، فسنكون قد أقمنا علاقة «السبب والنتيجة». إذا اعتقدنا أن الأمر يستغرق وقتًا محددًا سابقًا للتعافي من حدث ما، فسيضمن ذلك تعاستنا، لأن المواقف التي ستستمر في الحدوث خارجة عن سيطرتنا. عندما نضع الأطر الزمنية التعسفية، فإننا نتحقق من صحة الاعتقاد بأن التفكير أمر نخافه وأنها ضحايا ماضيها وما نفكر فيه. ومع ذلك، هذا لا يجب أن يكون صحيحًا.

هناك فرق مهم بين فهم التفكير وإنكاره. حيث يسمح لنا فهم قدرتنا على التفكير برؤية أن هذا التفكير في حد ذاته، غير ضار. حقيقة أن 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. الاثنان لا علاقة لهما. إذا فهمنا عملية التفكير، فإننا نتحرر من أثارها السلبية. ولكن إذا أنكرنا أننا نفكر في شيء ما أو أن شيئًا ما يزعجنا، فسوف نظل نشعر بأثار الأفكار التي ننكرها. ليس هناك هروب من التفكير، هناك تفاهم فقط.

مرة أخرى يمكننا أن نرى أهمية الشعور بالسعادة؛ ذلك الشعور بالسلام والرضا الذي يأتي من عقل هادئ. في حالة الشعور الأكثر إيجابية، فإن حل المشكلات ليس بالصعوبة نفسها التي كانت عليها من قبل.

# الفصل التاسع

السعادة

## «الأشخاص سعداء إذا اتخذوا قراراتهم بأن يصبحوا سعداء».

- أبراهام لينكون

السعادة هي حالة ذهنية، وليست مجموعة من الظروف. إنها شعور هادئ يمكنك دائمًا تجربته والعيش فيه، وليس شيئًا عليك البحث عنه بعيدًا. 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 نفسك. السعادة ليست خارج نفسك؛ إنها شعور؛ ذلك الشعور الطبيعي بوظائفك النفسية الفطرية الصحية.

عندما تفهم وتتعلم كيف تتدفق مع وظائفك النفسية، يمكنك الوصول إلى ذلك المكان بداخلك حيث الصفاء موجود بالفعل. ثم يمكنك التوقف عن محاولة أن تكون سعيدًا وأن تكون سعيدًا ببساطة. حتى عندما تكون ظروفك أقل من مثالية، لا يزال من الممكن الوصول إلى هذا الشعور بالرضا لأن الشعور يأتي من داخلك، وليس من الخارج.

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 أن يسحبك عقلك بعيدًا عن حالة الرضا هذه، إذا كنت تصر على اتباع تدريباتك السلبية في التفكير لإنشاء «ججمات التفكير».

تكمين السعادة  
في اللحظة الحالية

السعادة هي عيش اللحظة الحالية. إنها شيء فطري. تحدث عندما تسمح لعقلك بالراحة، عندما تُبعد تركيز انتباهك عن مخاوفك ومشكلاتك، وبدلاً من ذلك تسمح لعقلك بالاسترخاء والبقاء هنا في هذه اللحظة. لا أعني «الاسترخاء» بمعنى الكسل أو اللامبالاة، ولكن بمعنى السماح لعقلك بأخذ المعلومات، ثم السماح لها بالتدفق مرة أخرى من دون التمسك بها لتحليلها. إذا كنت تأخذ المعلومات والمحفزات بهذه الطريقة، يمكنك الحفاظ على حالة الشعور الجميل، والسعادة بالمهام الحالية. بمجرد أن تفهم أداءك النفسي، ستعرف أن استرخاء العقل هذا ليس كسلًا، إنه ذكاء. فقط في حالة الشعور الجميل، وليس في حالة الانزعاج، يمكن أن تظهر إجابات جديدة عن المشكلات القديمة. تسمح لك السعادة برؤية المعلومات بطرق جديدة ومبتكرة واتخاذ قرارات عقلانية ومثمرة في الوقت المناسب، حيث تمنحك هذه القرارات الاستمتاع، بدلاً من النضال واختبار شد وجذب الحياة، كما أنها تحفز حكمتك وفطرتك السليمة على الظهور.

إن الخروج بنظريات توضح سبب تصرّفك بطريقة معينة، أو التنقيب في ماضيك بحثًا عن الذكريات المؤلمة لن يجلب لك السعادة. هذا سيبعدك عن السعادة؛ بعيدًا عن الاتجاه الذي ترغب في أن تتجه إليه. إن الإفراط في التفكير في ماضيك ومشكلاتك سيقنعك بأن لديك، في الواقع، أسبابًا وجيهة تجعلك مستاءً وغير سعيد.

لكنك لا تريد أن تكون تبيسًا. وماضيك قد انتهى. إنها ذكرى غير مؤذية، تحملها عبر الزمن من خلال تفكيرك. كان ذلك حقيقيًا في ذلك الوقت، لكنه ليس كذلك الآن. يمكنك التعلم من ماضيك، ولكن من الخطأ أن تذهب باستمرار إلى ماضيك أو تحلل حياتك بحثًا عن السعادة. إذا نجح هذا، فستكون سعيدًا بالفعل! كم مرة حاولت من دون جدوى أن تفكر في طريقك إلى السعادة؟

من تفصل أن تكون؟ الشخص أ الذي كان ماضيه مؤلمًا ولكنه توصل إلى فهم الفكر وتأثيراته فيه؟ أم الشخص ب، الذي كانت حياته المبكرة شبه سحرية، ومع ذلك يركز الآن على تلك العناصر القليلة من ماضيه التي كانت أبعد ما تكون عن الكمال، ويصدق هذه الأفكار إلى درجة السماح لها بالتسبب في الإحباط؟ الشخص أ، على الرغم من ماضيه المؤلم، فإنه قادر على أن يعيش حياة وظيفية وسعيدة للغاية، بينما الشخص ب متألم، ليس بسبب حياته كما هي الآن، ولكن بسبب أفكاره التي يأخذها على محمل الجد. على الرغم من أن الشخص ب يعيش حياة رائعة ظاهريًا، فإنه مرتبط بسنوات من التعاسة والعلاج والمهدئات.

إذا كنت تفكر كثيرًا أو تحدث إلى الآخرين حول كيفية «ظلم» شخص ما لك، فلن تشعر بالسعادة. إذا كنت تفكر دائمًا في مدى تحسن حياتك بمجرد أن يكبر الأطفال، أو بمجرد أن تتزوج، فلن تشعر بالسعادة أيضًا. هذا لا يعني أنه لا يمكنك أو لا ينبغي لك التفكير في هذه الأشياء (أو غيرها). ولكن إذا كنت مهووسًا بهذه الأفكار، فسوف تضحي بأقوى شعور بالفراغ؛ ذلك الشعور المتواصل بالسعادة الذي وُلدت به وما زال بإمكانك الوصول إليه.

السعادة والرغبة

الشعور بالتوقع أفضل من القلق، لكنه ليس سعادة. التفكير في المستقبل وتحديد الأهداف أمر جيد، لكن لا تخطئ في الشعور البسيط بالسعادة وغير المعقد وغير المريح: الشعور بالامتنان الآن من دون سبب سوى حقيقة أنك على قيد الحياة.

في بعض الأحيان قد تشعر بلحظة أو اثنتين من السعادة بعد الحصول على شيء تريده. على عكس الرأي السائد، هذا ليس لأن رغبتك قد تحققت، ولكن لأنك صرفت انتباهك عما لم يكن لديك. في اللحظة التي تُبدّل فيها التروس وتعيد تركيز انتباهك إلى شيء آخر تريده أو لا تملكه، ستفقد إحساسك بالرفاهية وستشعر بالاستياء. سيبدأ عقلك مرة أخرى بالبحث عن شيء خارج نفسه لينال الرضا؛ مما يديم دورة التعاسة.

إذا كان الحصول على رغبة - أي رغبة - يمكن أن يكون سببًا في الشعور بالسعادة، فسنكون جميعًا سعداء بالفعل. لكن تذكر المرات التي لا تُحصى التي تلقيت فيها ما تريد، لكنك لم تحتفظ بإحساس السعادة. أنا لا أحدث عن تجنب الأهداف أو الرغبات، فالسعادة يجب أن تأتي أولاً. كل ما ينشأ من هذه السعادة هو شيء رائع، لكن الرغبة المستوفاة وحدها لا تصنع السعادة.

## السعادة مقابل التنفيس

أحيانًا نحاول محاولات مشؤومة لتحقيق السعادة من خلال التحدث عما هو خطأ، والراحة المؤقتة التي نشعر بها فيما بعد تكون من خلال التنفيس. يحدث هذا في ختام حدث مثل البوح بشيء في صدرنا أو التحدث إلى صديق. انفجار! كل ما كان يزعجنا ذهب، أذهاننا صافية للحظة ونشعر بتحسن. لكن هذه العملية تشبه ضرب رأسك بالحائط حتى تشعر بالتحسن عندما تتوقف. ليس هناك شك في أنك ستشعر بالتحسن، لكن الن يكون من الأسهل ألا تضرب رأسك؟

الفرق بين السعادة والتنفيس هو أن: الشخص السعيد يتجاهل الأفكار السلبية عن صديقه لأنه يعلم أن تلك الأفكار ستأتي وستذهب حسب مزاجه. لديه دائمًا خيار التحدث إلى صديقه في وقت لاحق إذا كانت أفكاره صحيحة، ولكن الحل الأفضل الآن هو تصفية عقله والاستمتاع بصحبة صديقه. يريد أن يكون سعيدًا، ولا يريد أن يعرقل الشعور الجيد المصاحب للصداقة.

ومع ذلك، فإن الشخص الذي يعتمد على التنفيس يريد البوح بالأفكار التي في صدره في أقرب وقت ممكن. كانت لديه بعض الأفكار السلبية عن صديقه ويشعر أنه من المهم «إطلاق سراحها». بالنسبة إليه، الصدق مع مشاعره مهم جدًا. لا يهم مستوى حالته المزاجية، فله أفكار سلبية عن صديقه ويجب عليه إخباره الآن! يريد أن يتخطى الأمر؛ يريد أن يكون «على حق».

«لكنني فقط أتلى بالصدق مع مشاعري».

الصدق مع مشاعرك أمر نسبي. هل تكون صادقًا وأنت في حالة مزاجية متدنية، بعد أن أزعجتك أفكارك الخاصة، أم أنك صادق في مكان يسوده السعادة والحكمة؟ هذا التمييز مهم جدًا لأن حياتك وكل شيء فيها سيبدو مختلفًا تمامًا اعتمادًا على مستوى رفاهيتك. أعرف العديد من الأشخاص (بمَن فيهم أنا) الذين كانوا أبطالًا في التفكير في أننا «صادقون»، فقط ليجدوا أن الصدق هو خاصية نسبية للغاية. الأشياء نفسها التي تؤلمنا ونحن في حالة ذهنية مضطربة لا تزعجنا على الإطلاق ونحن في حالة ذهنية أعلى وأكثر متعة.

حتى تعي هذا المفهوم، قد تشعر بالحاجة إلى الرد على كل فكرة سلبية تدخل عقلك باسم الصدق. ولكن يمكنك التوقف عن الاستجابة للسلبية وانتظار ظهور شعور أجمل قبل التصرف بناءً على أفكارك. إذا استطلعت الانتظار، ستجد أن كثيرًا من أفكارك السلبية إن لم يكن كلها، سوف تتبدد، وستجد نفسك تقول أشياء لنفسك مثل: «كم أنني سخيف! إنه ليس هذا الشخص السيئ. ما الذي كنت أفكر فيه؟»، وهكذا دواليك. سيكون لديك أيضًا المزيد من الوضوح والحكمة والفطرة السليمة المتاحة لك لاتخاذ القرارات.

لا تضع شروطًا لسعادتك

لا يمكن أن تتحقق السعادة عندما نضع مصدرها خارج أنفسنا. بمجرد أن نفترض أنه يجب تلبية شروط معينة قبل أن نشعر بالسعادة، فقد فات الأوان لتجربتها. يمر معظمنا بلحظات عابرة من السعادة، لكننا ندعها تمر بنا من دون إشعار سابق. نفشل في التعرف على الشعور بالسعادة على ما هي عليه ونتركها من دون قصد تنجرف مع أفكارنا. نفعل ذلك لأننا نبحث دائمًا عن السعادة في مكان آخر.

عندما تربط شروطًا بسعادتك، فلن تواجهها. ستكرر العملية العقلية نفسها التي تربط سعادتك بنتيجة محددة بمجرد الحصول على هذه النتيجة. المرأة التي تعتقد أن الزواج سيجعلها سعيدة، ستخلق بعد ذلك ظروفًا جديدة يجب تلبيةها بمجرد عقد الزواج. قد تعتقد بعد ذلك أن الأطفال أو شراء منزل أو ترقية أو أي شيء آخر هو مفتاح السعادة. بمجرد إنشاء هذا الاتجاه، يشكك قلة من الأشخاص في نتائجهم السيئة. لماذا لسنا سعداء بعد؟

عندما تتمكن من التعرف على الشعور بالسعادة في حال وجودها، 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 العروس أن سعادتها تأتي أولاً من الداخل، يمكنها اتخاذ قرار الزواج أو عدم الزواج من شعور بالحكمة، وليس من شعور بالعجز. إذا كانت سعيدة بالفعل، فسيكون الزواج سعيدًا أيضًا. إذا قرر الزوجان بعد ذلك إنجاب أطفال، فسوف يكبر الأطفال في بيئة سعيدة من دون ضغوط كونهم مصدر السعادة لشخص ما. سيكون الشيء نفسه صحيحًا طوال حياة أي شخص سعيد. تُولد السعادة وجودًا سعيدًا وطريقة بهيئة للنظر إلى الحياة.

لن تحافظ على رضائك إذا كان ذلك يعتمد على طقوس أو أسلوب؛ إذا وضعت فعلك لشيء صحيح شرطًا لسعادتك، فغالبًا ما ستجد نفسك محبطًا. لقد عرفت كثيرًا من الأشخاص الذين قالوا: «أفعل كل شيء بشكل صحيح؛ كيف أكون بائسًا جدًا؟»، الأسباب هي نفسها دائمًا. إذا كانت التمارين هي «الحرفة التي تتقنها»، فماذا يحدث إذا كنت لا تستطيع ممارسة الرياضة؟ والأهم من ذلك، أن التمرين لا يعني السعادة. إذا حدث ذلك، فسيكون كل الأشخاص الذين يمارسون الرياضة سعداء طوال الوقت، لكنهم ليسوا كذلك. هذا لا يعني أن ممارسة حرفة أمر سيئ، ويمكن أن تكون مفيدة للعديد من الأسباب المختلفة. لكن ممارسة حرفة في حد ذاتها لا تملك القوة لتجعلك سعيدًا. يمكن أن تساعدك ممارسة حرفة في الوصول إلى أهداف معينة، لكنها لا تخلق الشعور بالسعادة.

السعادة شعور، وليست نتيجة

عندما تفهم أن السعادة ليست أكثر من شعور، يمكنك مساعدتها على النمو والحفاظ على نفسها وأنت تشعر بها. عندما تركز انتباهك على شعورك بالسعادة، ستلاحظ أن عقلك واضح نسبيًا، وأن تفكيرك مستفيض. إذا فكرت يومًا، فهذا يتعلق بالمهمة الحالية فقط، وليس بالنتيجة أو بالتقييم الذاتي. ليس الأمر أنه لا يجب عليك التفكير، في الواقع، في حالة الشعور الجميل هذه، ستتمكن من الوصول الكامل إلى أفضل تفكير لديك وإلى حكمتك وإلى فطرتك. في حالة الشعور الجميل هذه، يكون عقلك غير مندمج، لا يركز بشكل مفرط على محتوى تفكيرك.

في هذه الحالة الذهنية (المتوافرة لأي شخص في أي وقت) من الممكن أن تحافظ على سعادتك، حتى لو كانت الأشياء من حولك لا ترضيك. السعادة شعور وليست نتيجة، تعرّف على ما تبحث عنه وستتمكن من البقاء في هذا الشعور، بدلًا من فقدانه والاستمرار في البحث في مكان آخر.

عندما تشعر بالسعادة، لا تفكر في ذلك. إذا فعلت ذلك، فسوف تترك. إذا فهمت ديناميكيات عقلك، فلن تكون هذه مشكلة. عندما تتعرف على الطمأنينة في حياتك بهدوء، فإنها ستبقى معك لفترات طويلة من الوقت. وعندما تفقد الشعور، فإنه سيعود بسرعة أكبر. المفتاح هو فهم الديناميكية، وليس التفكير فيها، فقط لاحظ الشعور من دون تحليله. يتطلب التفكير جهدًا مهمًا كان صغيرًا. ولا تتطلب السعادة جهدًا على الإطلاق. في الواقع، تؤدي هذه العملية إلى التخلي عن التعاسة أكثر من السعي وراء السعادة. «الاستغناء» ليس أكثر من صرف انتباهك عن كل ما تفكر فيه، ليس بالقوة ولكن بسهولة.

إن مقولة «السعادة تأتي من الداخل» نمطية، لكنها حقيقية. السعادة هي الطريق، الجواب الوحيد الذي تحتاج إليه. عندما تفهم عمليتك العقلية، فإنك ترى بشكل طبيعي وتشعر بالجمال في الحياة. عندما تكون في حالة مشاعر الإيجابية، فإن ما بدأ في يوم من الأيام مُلغًا ومربكًا يبدو الآن تافهًا. والجمال البسيط في الحياة الذي أخذته أمرا مسلّمًا به لفترة طويلة؛ أطفال يلعبون في منطقتك، وأشخاص يساعدون الآخرين، تراه الآن بعينين جديدتين شاكرتين. عندما تكون السعادة هي هدفك، يمكنك تجربتها بغض النظر عن محيطك. وعندما تفهم كيفية تحقيق رضاك الخاص، لن تختار بعد الآن الاستمتاع بالأفكار التي تأخذك بعيدًا عن هذا الهدف الرائع.

**السعادة هي عيش اللحظة الحالية. حياتك ليست تجربة لبعض المواعيد اللاحقة؛ إنها هنا الآن. توجد الجودة غير المرئية للسعادة التي كنا نبحث عنها جميعًا هنا في الشعور الجيد.**

# الفصل العاشر

العادات والإدمان

## «العادة فكرة تقبلتها على أنها حقيقة».

- ريتشارد كارلسون

في كتاب سابق، «Everything I Eat Makes Me Thin»، ناقشت كيف تنشأ عادة معينة (الإفراط في الأكل) وتتطور إلى مشكلة. مقصدي هنا أكثر عمومية. أتمنى بعد قراءة هذا الفصل أن يساعدك على فهم عاداتك مهما كانت. أستخدم الكلمتين «العادة» و«الإدمان» بالتبادل هنا لوصف أي سلوك تشارك فيه، إذا كان لديك خيار، فأنت لا تفضل ذلك.

نظرًا إلى أن جميع العادات تنشأ بطريقة متطابقة، فإن العادات المحددة التي تعمل بها ليست مهمة. المهم هو أن تبدأ بمعرفة منشأ العادات والطريقة الأكثر فاعلية للتخلص منها كونها مصدرًا للصيق في حياتك.

السعادة شعور إيجابي بداخلك، وقد ناقشنا في هذا الكتاب كيفية إزالة العوائق النفسية عن هذه السعادة. عندما تعيش في هذه الحالة الذهنية الإيجابية، ستشعر بالتوازن والارتياح. وعندما تفقد هذا الشعور الإيجابي، فإنك تحاول عن قصد أو من دون قصد استعادته. تخبرنا ديناميكيات الأداء النفسي الصحي أنك تستعيد شعورك الإيجابي من خلال إطلاق الأفكار التي تزيد مشاعرك الجيدة. عندما لا تفهم ديناميكيات عقلك، فإنك تحاول براءة استعادة مشاعرك الإيجابية من خلال المصادر الخارجية التي يمكن أن تكون بداية للعادات السيئة. بعض البدائل الشائعة للحالة الذهنية السعيدة هي الكحول والمخدرات والسجائر والطعام والتمارين الرياضية والقمار والجنس والعمل. تتضمن بعض الأشكال الأكثر دقة الجدل والاختصاص وإثبات نفسك وطلب الموافقة.

أدرك السكينة في حياتك

سواء كان إدمانك يأخذ شكل السعي وراء القبول أو شرب الكحوليات، فإن الخطوة الأولى للتعافي هي إدراك السكينة في حياتك. السكينة أو القناعة هي أرض خصبة للتغيير الإيجابي. إن نقيض السكينة وانعدام الأمن هما أرض خصبة للإدمان. إذا كنت تتمتع بالسكينة، فإن التخلص من العادات السيئة أمر ممكن وممتع، ولكن من دون السكينة، يكون التغيير صعبًا، ويكاد يكون مستحيلًا. وبالتالي، فإن أي محاولة لعلاج الإدمان من دون اكتساب الشعور بالرضا في البداية هي بمنزلة إنقاذ قارب به تسريب. يمكنك البقاء طافيًا، ولكن فقط من خلال العمل الشاق والمتسق بشكل سخي.

لا يمكن المبالغة في الحاجة المتأصلة إلى البحث عن شعور إيجابي في حياتنا. أعتقد أنه أهم جزء في حياتي. من دون حالة ذهنية إيجابية، أشعر بالفراغ والوحدة؛ ليس لدي أي شيء. سأفعل أي شيء يتطلب الأمر، حتى لو كان ضارًا بنفسي أو بالآخرين، لملء فراغي. هذا الفراغ هو أصل كل الإدمانات والعادات، وكما أن سبب كل أنواع الإدمان واحد، كذلك هو الحل. الحل هو الوصول إلى وظيفتي النفسية الصحية؛ هذا الشعور الجميل بالرضا الذي يخبرني أن لديّ بالفعل ما أريده من الحياة.

يمكن دائمًا إرجاع العادات إلى طريقة تفكيرك. إذا كنت تفكر في شيء ما، الطعام على سبيل المثال، فإن أفكارك ستخلق شعورًا بداخلك يُسمى «دافعًا». هذا الشعور المقنع يخلق فيك الرغبة لإشباعه - في حالة الطعام - من خلال تناوله.

اصرف انتباهك عن عاداتك

ستخبرك الفطرة السليمة أنه كلما تفكر في شيء ما، ازدادت تلك الأفكار في عقلك وأصبحت حقيقة. على الرغم من الفطرة السليمة، فإن عددًا من مراكز التعافي من الإدمان والمتخصصين في علاجه قد يجعلونك تفكر في القليل بخلاف إدمانك. لقد جعلوك تُذكر نفسك - والآخرين - بمشاكلتك عدة مرات في اليوم. فهم ينصحونك بالتفكير والتحدث عما يعنيه أن تكون مدمنًا.

السبب الذي يجعل متخصصي الإدمان هؤلاء يركزون على مشكلتنا (عاداتنا) هو منعنا من إنكار حقيقة أن لدينا بالفعل مشكلة. وعلى الرغم من أنهم غالبًا ما ينجحون في تحقيق هذا الهدف، فإن التركيز على المشكلة أو العادة سيجعلها تنمو في أذهاننا وتصبح أضعف، وأصعب في الحل. لذلك، في حين أن التركيز يبقينا بعيدًا عن الإنكار، فإننا نتحقق أيضًا من شدة وتعقيد عاداتنا، مما يؤكد أنه سيكون من الصعب التغلب عليها.

يوجد قاسم مشترك واحد بين جميع الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن تقريبًا: الطعام دائمًا في أذهانهم. معظم برامج إنقاص الوزن غير ناجحة في النهاية لأنها تشجع المشاركين على التركيز على الطعام: ماذا نأكل ومتى نأكل وكيف نأكل وأين نأكل وما الكمية التي نأكلها.

من أجل إنقاص وزنك، يجب أن تصرف انتباهك عن الطعام. يجب أن تكون مساحة التفكير في الطعام أقل في ذهنك، وليست أكثر. وينطبق الشيء نفسه على أي عادة. إذا كنت تتجول طوال اليوم وتفكر في السجائر، فسيكون من الصعب جدًا الإقلاع عن التدخين. إذا واصلت التفكير في مدى كرهك لزوجتك، فسيكون من الصعب أن تشعر بالحب عند عودتك إلى المنزل. طاقتك دائمًا تتبع انتباهك. إذا كان انتباهك موجّهًا نحو الطعام، فهذا هو المكان الذي ستذهب إليه طاقتك.

هناك قول مأثور: «لا تُوَجَّح النار». إذا كانت العادات هي نارك، فإن التفكير هو البنزين. كلما سُكِب المزيد من البنزين في النار، زاد حجمها. وكذلك مع العادات؛ فكلما فكرت فيها، أصبحت أكبر مما تبدو عليه.

ليس في نيتي ولا من حقي التحدث باستخفاف عن أي مركز تعافي أو شكل من أشكال العلاج. هناك العديد من المراكز والبرامج الجيدة في جميع أنحاء العالم لمساعدة ملايين الأشخاص في جميع أنواع الإدمانات. لكنني أود أن أضيف شيئاً إلى البرامج. إن بُعد التعافي الضروري للتخلص من العادة السلبية هو الجزء الذي يتضمن التثقيف حول الصحة العقلية والرضا والمشاعر الإيجابية، وكذلك حول أنماط الإدمان.

هناك طريقة للتخلص من عاداتك من دون إنكار وجودها. يحدث هذا من خلال فهم كيف يتغذى التفكير على نفسه ويصبح حقيقة في عقلك، وعلى العكس من ذلك، من خلال فهم كيفية تحقيق حالة ذهنية أجمل وأكثر سلاسة على أساس منتظم.

مراكز الشفاء ومختصو الإدمان محققان في تأكيد أنك بحاجة إلى العزم على التخلص من هذه العادة، ولا سيما تلك الشديدة منها. لكن هذا التصميم لا ينبغي أن يفكر فيه من لحظة إلى أخرى، يوماً بعد يوم. إنه التزام عميق ولكن مرن تجاه نفسك لوقف القوة المدمرة في حياتك. لديك معرفة داخلية بأن الآن هو الوقت الذي تحتاج إلى أن تتوقف فيه. بمجرد أن تتخذ هذا القرار الشخصي، لم تعد في حالة إنكار، ولكنك على طريق الحرية. يؤدي الاستمرار في التركيز بقلق شديد على عاداتك في هذه المرحلة إلى إيدائك بدلاً من مساعدتك.

السعادة والعزم والتفاهم

المكونات اللازمة لكسر أي عادة هي السعادة والعزم والتفاهم. السعادة هي الأرض الخصبة التي تجعل التعافي ممكناً، والعزيمة هي الالتزام الداخلي الذي يشير إلى هدفك، والفهم هو الوسيلة التي تقودك إلى هناك.

يتيح لك فهم أدائك النفسي التفكير في شيء ما، حتى تلك العادة التي أصبحت مشكلة، من دون أن تأخذ أفكارك على محمل الجد حتى تخيف نفسك. عندما تكون قادرًا على مشاهدة أفكارك وعدم الانغماس فيها، يمكنك أن تكون أكثر مرونة في حالاتك المزاجية المتذبذبة وأيضًا أن تكون حذرًا من نفسك في هذه الحالات المتذبذبة. استفد من مشاعرك السلبية باستخدامها كإشارات تحذير. إنها تنبهك إلى أنك تفكر بطريقة مختلفة ويمكن أن تتجه نحو التعاسة أو العادات المدمرة. ستمتلك الحكمة لترى عاداتك السيئة على أنها ليست أكثر من أفكار سلبية توصلت إلى قبولها على أنها حقيقة.

لقد تعلمت خلال هذا الكتاب عن الطبيعة الحميدة لأفكارك: التفكير هدية وقدرة رائعة تمتلكها، لكنك لست بحاجة إلى أن تأخذ هذه الوظيفة أو محتوى أفكارك على محمل الجد. لكي تصبح العادات حميدة، يجب أن يُنظر إليها أيضًا على أنها ليست أكثر من مجرد أفكار تقبلها بلا داعٍ على أنها حقيقة. لا داعي للخوف من أفكارك الخاصة.

أعود الآن مرة أخرى إلى مناقشتي الأولية عن التفكير. الآن بعد أن فهمت الطبيعة التعسفية والحميدة المحتملة للتفكير - حقيقة أنه شيء نفعله طوال الوقت - لا داعي لأن تكون ضحية له. إنها بالأحرى مسألة تحديد علاقتك بتفكيرك. هل ترى تفكيرك على أنه قدرة تمتلكها تضيف معنى على حياتك، أم أنك تراه على أنه «حقيقة» يجب الخوف منها والاستجابة لها؟ ستحدد إجابتك عن هذا السؤال مدى فاعليتك في التخلص من العادات بوصفها قوة مدمرة في حياتك. كلما زاد مستوى فهمك، أصبح الأمر أسهل.

سيسمح لك إتقانك لهذا الفهم بإزالة العوائق النفسية التي تمنعك من الاستمتاع بحالاتك الأكثر طبيعية؛ ألا وهي حالة الرضا.

# الفصل الحادي عشر

قائمة مرجعية لحياتك

إذا كنت تختبر أي شيء آخر غير القناعة التي تأتي من فهم الذات، فقد يكون من المفيد أن تسأل نفسك الأسئلة التالية.

## ١- هل حياتي بهذا السوء حقًا في الوقت الحالي، أم إنني ببساطة في حالة مزاجية متدنية؟

مزاجنا هو مصدر تجربتنا، وليس تأثيرها. إذا كنا نشعر بالضعف، فستبدو حياتنا أسوأ مما هي عليه بالفعل. إذا كنا نشعر بالإحباط، فإن أفضل شيء نفعله هو إبطاء تفكيرنا، وإبعاد عقولنا عن أي شيء، والانتظار حتى تمر الحالة المزاجية، والبحث عن شعور أفضل. ستظهر الحياة وكل شيء فيها بشكل أفضل قريبًا!

٢- هل أتبع طريق النعاسة في محاولة للعثور على السعادة؟

إذا رغبت في عمل رحلة من سان فرانسيسكو إلى نيويورك، فسوف أتوجه شرقًا، ولكن إذا ذهبت جنوبًا بدلاً من ذلك، فسوف أجد لوس أنجلوس، وليس المكان الذي قصدت الذهاب إليه. ينطبق المبدأ نفسه على الشعور بالرضا. إذا وجدت نفسك في كثير من الأحيان تُعَبَّر أو تفكر بشكل سلبي، فهذا ليس الطريق إلى السعادة. لا تستحق أي أفكار تأخذنا بعيدًا عن الشعور الإيجابي أن تدافع عنها. إذا كنت تريد أن تكون سعيدًا، فاتبع مشاعرك السعيدة، وليس مشاعرك التعيسة.

٣- هل أضع آرائتي فوق مشاعري الإيجابية؟

دعونا نسأل أنفسنا: «هل أريد أن أكون على حق؟ أو هل أريد أن أكون سعيدًا؟»، عندما نأخذ آراءنا على محمل الجد إلى درجة أنها تجلب لنا مشاعر السخط، فإنها لا تستحق الدفاع عنها. من الممكن الحفاظ على معتقداتنا الصحيحة والقوية في حالة شعور إيجابي، وستحظى هذه المواقف باحترام أكبر من الآخرين عندما تُظهر حالة ذهنية إيجابية.

٤- هل أتفاعل مع الحالة 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 هجماته علينا بشكل شخصي؛ فهي ليست موجهة إلينا. الحالات المزاجية هي حقيقة من حقائق الحياة. الجميع، أولئك الذين نعمل معهم وعلى مقربة منهم، سيختبرون تقلبات الحالات المزاجية. في الحالات المزاجية المتدنية، سيقول الأشخاص ويفعلون أشياء لا يحلمون بها حتى في الحالات الذهنية الأعلى. هذا لا يعني أنه يجب علينا قبول الإساءة من الأشخاص، لكننا نخصص في عقولنا وقلوبنا الحقيقة النفسية للحالات المزاجية. عندما نقبل حتمية الحالات المزاجية، فستتوقف عن أخذها على محمل شخصي.

٥- هل أشعل حربًا في رأسي؟

تنشأ معظم المشاجرات في أذهاننا، إما قبل الحدث الفعلي وإما بعده. إذا دخلت الأفكار التي تخلق شعورًا بعدم الرضا في رؤوسنا، فهي مجرد أفكار حميدة وليست حقيقة. إذا كانت لدينا خصومة، فسُجِّل بسهولة أكبر عندما نكون في مستوى شعور أعلى. نحن منتجو أفكارنا. الاعتراف بأننا نفكر يمكن أن ينهي الحرب الذهنية، ويمكننا بعد ذلك التخلي عن الحرب والتوجه إلى شعور أفضل.

٦- هل أعاني مشكلة؟

الأفكار تنمو باهتمام. ستذهب طاقتنا إلى حيث يكون انتباهنا. إذا كافحنا باستمرار مع مشكلة، فإننا نحجب قناة الحكمة والفترة لدينا. لحل مشكلة حالية بشكل فعّال، نحتاج إلى إبعاد أنفسنا عنها. عندما يكون أي شيء قريبًا جدًا منا، من الصعب رؤيته بعينين صافيتين. عندما نتخلى عن المشكلة، فإن الإجابات التي بدت بعيدة المنال ستقدم نفسها.

٧- هل تحملي للإجهاد مرتفع للغاية؟

سيكون مستوى الإجهاد في حياتنا دائمًا هو نفسه تمامًا مستوى التسامح الحالي لدينا. هناك ميل، عندما نشعر بالإجهاد، إلى أن نضع أقدامنا على الأرض، ونشمر عن سواعدنا، ونبدأ العمل. على الرغم من الإلحاح الذي نشعر به، فإن تقليل الإجهاد لن يكون النتيجة. عندما نشعر بالإجهاد، حان الوقت للتهديئة، والاسترخاء، والتوقف عن التفكير المفرط، وتصفية أذهاننا. عندما نفعل ذلك، سنشعر بالتحسن ومنتعش بسرعة. لكي نعيش حياة مع قليل من الإجهاد، فإن الهدف هو تقليل تحملنا للإجهاد. في الوقت المناسب، سنتمكن من السيطرة على الإجهاد ميكترًا والتخلص منه قبل أن يربكننا.

٨- هل أفكر في نفسي كثيرًا؟

إن تقييم نفسك أو أدائك كثيرًا سيساعد على خفض معنوياتك. التفكير كثيرًا في أدائك يأخذك بعيدًا عن إحساسك الطبيعي باحترام الذات والسعادة. نحتاج فقط إلى مشاهدة الأطفال الصغار لتتذكر أننا جميعًا فخورون بطبيعة جهودنا. من خلال الشك الذاتي نفقد إحساسنا بقيمة الذات. عش كل لحظة على أكمل وجه، استمتع بكل ساعة ثمينة تُمنح لك من الحياة. إذا تعاملنا جميعًا مع حياتنا بهذه الطريقة، فستعمل التفاصيل وإنجازاتنا ومسؤولياتنا على حلها، وسوف تفعل ذلك حقًا. وما هو أكثر من ذلك، سنستمتع بأنفسنا في هذه العملية.

٩- هل آخذ ماضيّ معي؟

الماضي هو ذكرى نحملها من خلال تفكيرنا. سواء حدث شيء ما قبل عشرين عامًا أو قبل عشرين دقيقة، فإن الماضي لا علاقة له بقدرتنا على الاستمتاع بحياتنا الآن، في هذه اللحظة. مع تعمق فهمنا لديناميكيات التفكير، سوف نتحرر من الآثار السلبية لماضينا النعيس.

١٠- هل أوّجل حياتي؟

لقد قيل إن «الحياة هي ما يحدث لك بينما تكون مشغولًا في وضع خطط أخرى». عندما نؤجل السعادة، نفشل في إدراك أن السعادة هي شعور نمتلكه بالفعل، يمكننا الوصول إليه عند رغبتنا. هي شعور لا يتوقف على النتائج. إذا وجدت نفسك تقول أشياء مثل: «سأكون سعيدًا عندما...»، فأنت تفوت الفرصة. تتحقق السعادة عندما تستفيد من وظائفك النفسية الصحية بشكل طبيعي. يمكنك أن تكون سعيدًا هنا، الآن، إذا اخترت فعل ذلك.

## شكر وتقدير

أعترف بالفضل لهؤلاء الأشخاص: باتي بريتمان، لإبدائها السعادة الغامرة تجاه ما كنت أحاول قوله حتى قبل أن أنهيه؛ وكريستين كارلسون، لتشجيعها المحب؛ وشيلا كريستال، لكونها صديقة وشريكة رائعة؛ وكارول لارسو، لعملها الرائع في التحرير ولأخذها الوقت الكافي في تعلم هذا النهج؛ وجورج وليندا برانسكي، لكونهما مدرسين رائعين؛ وباربرا ودون كارلسون، لتعلم هبة السعادة الجميلة ومشاركتها مع الآخرين.

# المؤلف

يُعد ريتشارد كارلسون من أبرز الخبراء في مجال السعادة في الولايات المتحدة، فقد ألقى محاضراته أمام الآلاف، وأصدر عددًا من الكتب التي باعت أكثر من ستة وعشرين مليون نسخة، من أشهرها كتابنا هذا وسلسلة «لا تهتم بصغائر الأمور»، كما ظهر ضيفًا على مئات البرامج الإذاعية والتلفزيونية، بما في ذلك «صباح الخير يا أمريكا» و«اليوم» و«أوبرا».

# المترجمة

منى عبد الغني مترجمة مصرية حاصلة على ليسانس اللغة الإنجليزية ودبلومة الترجمة من كلية الآداب بجامعة القاهرة. عملت مدرّسة لغة إنجليزية قبل أن تحترف الترجمة.

ترجمت كتيّبًا في التنمية البشرية وعلم الإدارة، وعددًا من روايات أجانا كريستي، ورواية «يوتوبيا» لتوماس مور، ومجموعة قصصية للكاتب الأيرلندي دوهي أو موري بعنوان «حكاية قصة»، وكتاب «ميتافيزيقا المال» للكاتب الصربي نيكولا كاجتيز، وصدر لها عن دار الكرمة رواية «شخص نعرفه» للكاتبة الكندية شارلي لابينا.

# هوامش

(1) Rick Suarez, Roger C. Mills, and Darlene Stewart, *Sanity, Insanity, and Common Sense: The Groundbreaking New Approach to Happiness* (New York: Fawcett, Columbine, ۱۹۸۷).