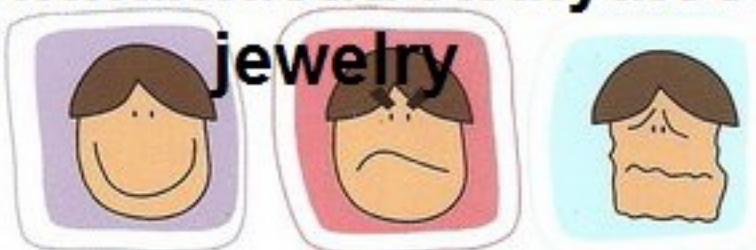


جاین الدرس

حصرياً

لكل مزاج علاج

www.hamasatrewaiya.com



طريقة
لضبط انفعالاتك والنجاح في حياتك 89



دار الفراشة

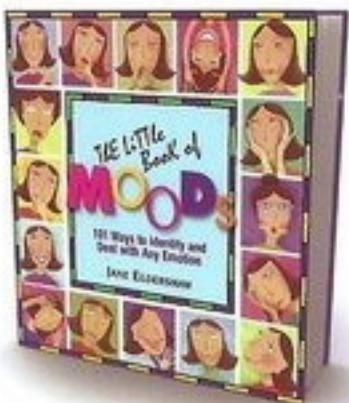
Adam's Media

WWW.HAMASATREWAIYA.COM

JEWELRY

حصرياً

كم مرّة شعرت بتغيير مزاجك بسبب أو بدون سبب؟
كم مرّة أحسست بالإحباط، اليأس،
عدم الثقة بالنفس أو الآخرين، فلة
النشاط، الفشل، الملل من كل شيء،
التوتر، الغضب، اللامبالاة...



في هذا الكتاب 89 طريقة للخروج من
مزاجك أو من حالة تسبّب فيها:

• تعلم كيف تحديد أهدافك

• تعلم كيف تجد في داخلك ما يشغلك ويشغلك

www.hamasatrewaiya.com
jewelry

• تعلم كيف تخلص من الملل
• تعلم كيف تشعر بالبهجة والتفاني

مهما كان مزاجك سلبياً هناك طرق عملية بسيطة تخرجك منه!

جاين إلدرشو : Jane Eldershaw

كاتبة ومديرة القسم الفني في مجلة New Woman . عملت مع مجلات
عريقة مثل Vogue و Vogue Living و New York Post . لها مؤلفات عديدة .

المحتويات

1. هل أنت متفائل؟	1
2. هل تفتقر إلى التنظيم؟	2
3. هل أنت سلس الطبع؟	3
4. هل أنت قلق لا تعرف الراحة؟	4
5. هل تشعر بالغضب؟	5
6. هل تشعر أن شريك حياتك غير مناسب لك؟	6
7. هل أنت سريع الانفعال؟	7
8. هل أنت مندفع؟	8
9. هل أنت حسود؟	9
10. هل تحب كثرة التنقل؟	10
11. هل أنت مغزور؟	11
12. هل تشعر بعدم التناسق؟	12
13. هل تشعر بالغضب؟	13

99	32. هل أنت محبط؟	14. هل تشعر بالأرق؟
102	33. أتشعر أنك غير محظوظ؟	15. هل تشعر بالضجر؟
106	34. هل تتمتع بمقدار عالي من الذكاء؟	16. هل تشعر بالامتنان؟
109	35. هل أنت مسلط؟	17. هل أنت شديد الانشغال ولا تملك وقتاً للاستراحة؟
112	36. هل أنت مولع بالجدل؟	18. هل تشعر أن مظهرك غير أنيق؟
114	37. هل أنت كريم؟	19. هل لديك عادات سيئة؟
117	38. هل تمارس القمع على غيرك؟	20. هل تشعر بالقنوط؟
119	39. هل أنت كثير النسيان؟	21. أتشعر أنك عرضة للانتقاد؟
122	40. هل تقمع مشاعرك؟	22. هل أنت مستمع جيد؟
124	41. هل أنت شخص حالم؟	23. هل تتصرف كالأطفال؟
126	42. هل تنقصك الرشاقة؟	24. هل تشعر أنك مستنزف؟
129	43. هل أنت مبدع؟	25. هل أنت محب؟
132	44. هل أنت شخص متفهم؟	26. هل أنت حردان؟
135	45. هل أنت شخص متزدد؟	27. هل أنت مقنع؟
138	46. أتشعر أن تفكيرك متشلول؟	28. هل تشعر بعدم النجاح؟
141	47. أتشعر بالنعاس؟	29. هل تشعر أنك لا تأخذ حقك؟
144	48. هل أنت فاتر الهمة؟	30. هل أنت قلق بشأن أحدهم؟
147	49. أتشعر أنك قديم الطراز؟	31. أتشعر أنك عديم القيمة؟
45		
48		
51		
54		
57		
60		
63		
66		
69		
72		
75		
78		
81		
84		
87		
90		
93		
96		

201	أنت مولع باقتناة الأغراض؟	68	150	هل أنت وائق من نفسك؟	50
204	هل أنت اجتماعي؟	69	153	هل أنت متواتر؟	51
207	هل تشعر بالإهانة؟	70	155	هل أنت محب للغير؟	52
209	هل تشعر أنك شخص قوي؟	71	158	هل تشعر بالفراغ؟	53
211	هل أنت جبان؟	72	161	أتشعر أن حياتك مكتظة بأشياء تقيدك؟	54
214	أتشعر أنك موسوس؟	73	164	هل تستمتع بالحياة؟	55
217	أتشعر بالخوف؟	74	167	هل أنت مشغول البال؟	56
220	ألاست تشعر بالرضى عن الذات؟	75	170	هل تشعر بالعزلة؟	57
223	هل أنت مهموم؟	76	173	ألاست فعالاً في ما تقوم به؟	58
226	هل أنت متعال؟	77	176	هل تشعر بالبهجة؟	59
229	هل أنت شخص محظوظ؟	78	179	هل أنت مزاجي؟	60
232	هل يتلاعب بك الآخرون؟	79	182	هل تخاف من الفشل؟	61
235	هل تشعر بالوحدة؟	80	185	هل أنت متشائم؟	62
238	أتشعر بالذنب؟	81	188	أتشعر أنك لست كفؤاً؟	63
241	هل فقدت عزيزاً؟	82	191	أتشعر أنك شخص يكره العادات الاجتماعية؟	64
244	هل تحب المماطلة؟	83	193	هل تقتند إلى الحوافز؟	65
247	هل يتم تجاهلك؟	84	196	هل تعيش على الهاشم؟	66
250	هل تشعر بالذعر؟	85	198	هل تقدم الرعاية والاهتمام؟	67

253	86
256	87
259	88
262	89

1. هل أنت متفائل؟

النظر إلى نصف الكوب المملوء

إن النظرة المتفائلة إلى الأمور، حتى لو كانت صعبة، هي التي جعلت شخصية Pollyanna شهيرة في قصص الأطفال. إن هذه الشخصية الطيبة التي ترى الخير في كل شيء تغدو الآخرين بشكل ما. ذلك أن الآخرين يحاولون عادة وضع الأمور في إطار محدود من أجلك. من السهل أن يجد المرء الحلول لمشاكل الآخرين عندما يكون هو نفسه خارج إطار هذه المشاكل. على سبيل المثال، يقوم أصدقاؤك بوضع الأمور في إطار عندما يخبرونك أنك محظوظ لأنك تعيش في ناحية هادئة محاط بالطرقات الصالحة للتنزه على القدمين

لأن ذلك يعني أنك لست بحاجة للذهاب إلى النادي الرياضي لاستخدام آلة المشي؛ أو أن طردك من وظيفتك نعمة لأنك كنت تكره تلك الوظيفة.

كما أردت أن تبيع شيئاً ما، ابحث عن النقاط التي تجعله مرغوباً في السوق عن طريق النظر إليه من منظار جديد متفائل. تذكر أن هذا الشيء ليس شيئاً تافهاً، إنه شيء ذو معنيات خاصة.

2. هل تفتقر إلى التنظيم؟

المعنى الكامن خلف الفوضى

ما إن تصبح أهدافك الشخصية واضحة حتى تعرف ما يجب أن تزيله من طريقك لتسير قدماً. استبدل رغبتك الغامضة بالتنظيف والترتيب بالتصميم على التخلص من تلك الأشياء التي لا تساهم في تحقيق هدفك.

* إذا كنت لا تنظر مطلقاً إلى ذلك المشروع الذي لم تكمله، ولا تعمل على إنجازه، وإذا كنت تشعر بالذنب بشأنه، فذلك يعني أنه يستنزف طاقتكم بدلأ من أن يساعدكم. تخلص منه إذا.

نظم حياتك يا ضياء المزيد من الألوان عليها! يمكنك إيجاد ملفات الأعمال التي يجب إنجازها بسرعة إذا ما كانت موضوعة في الدرج في ملف من اللون الأصفر الشيق مخصص لمثل هذه الأعمال. تساعدك الألوان أيضاً على تمييز مختلف أنواع المذكرات والأقسام التي تتبعها (اللون الأزرق للقضايا الملحة، الزهرى للمعلومات الجديدة) كما تساعدك على تنظيم ملفاتك بحسب التواريخ أو المواضيع.

إن امتلاكم أمنية تقىض عن حاجتك هو كحمل حقيبة سفر والتجلو بها هنا وهناك: إنه أمر مزعج يعيق حركتك.

إن اتخاذك موقفاً متفائلاً قد لا يحل مشاكلك، لكنه يغضي الآخرين الذين يريدون إغضابك. وهذا سبب كاف لاتخاذ موقف كهذا.

المتقائلون يعيدون تنظيم

الصورة بشكل طبيعي، عن

طريق النظر إلى الموقف الذي يواجهونه من وجهة نظر مختلفة، ولهذا نجد أن ردات فعلهم مختلفة. جرب ذلك بنفسك. عوضاً عن شعورك بالرهبة من وظيفتك، انظر إلى زملائك البغيضين على أنهم شخصيات تلعب أدواراً في موقع تصوير تلفزيوني، وسوف تجد أن بإمكانك أن تبتكر فكرة مناسبة لفيلم. هكذا ستتصبح تواقنا للذهاب إلى العمل كي تكتسب المزيد من الحوارات الصالحة لهذا الفيلم.

هل أنت بارع في حل

الألغاز التي تستخدمن القلم والورقة، حين يمكنك أن تحل معادلة رياضية بمجرد رسم خط واحد يجمع مختلف النقاط؟ يتطلب منك الأمر تغييراً لوجهة نظرتك لكي تصل إلى الحل. هذا النوع من الألغاز هو تمرين جيد لكي تغير طريقة تفكيرك.

نقاط ضعفنا الكبيرة هي

على الدوام نقاط انطلاق لمكامن قوتنا الكبيرة.

ابدا يومك بابتسامة على الدوام وتغلب على صعوباته بتلك الابتسامة.

و.س. فيلدرز

عندما تضع غرضاً ما في مكان ما لأنك لا تحتاجه حالياً،
اسأل نفسك: أين سأبحث عن هذا الغرض إذا ما أضعته؟
عندما تقوم بالتنظيف والترتيب، اسأل كلما أمسكت بغرض
ما: ما هي وظيفتك في حياتي؟ إلى أين تتمنى؟

إن تخزين الأغراض في مكان استخدمها هو أكثر الأمور عملية: إذا كانت مستحضرات التجميل لديك تنتقل إلى الحمام، ضعي رفوفاً إضافية هناك لوضعها عليها بدلاً من إعادتها إلى غرفة النوم كل يوم.

* كونك منظماً لا يعني بالضرورة أنك نظيف ومرتب. إذا كان العيش وسط الفوضى لا يشتت ابتكاك، وإذا كنت تستطيع إيجاد ما تريده عندما تحتاج إليه، فذلك يعني أنك منظم.

لا تعذب نفسك، بلنظم حياتك!

اشتر قطع أثاث لتنظيم أغراضك على أن تروق لك وتكون عملية، فإن لم تكن كذلك فإنك لن تستخدمها.

« هل تشعر بالراحة عندما تكون محاطاً بالفوضى؟ ربما أنت شخص مبدع يخشى أن يفقد إلهامه إن تخلص من الفوضى حوله، أو أنك شخص مهوس بالكمال إلى حد أنه يجد صعوبة في اتخاذ القرارات. اقتناه الممتلكات يعني توفير المزيد من الفرص لنا أو تأمين الأمان العاطفي؛ ربما لهذا السبب أنت لا تحمل التخلص عن أي شيء تملكه. إذا ما اكتشفت المشاكل النفسية الكامنة خلف الفوضى التي تحيط بك، بإمكانك أن تصبح أكثر فعالية في التعامل معها.

حدد الطريقة الحقيقة لاستخدام الغرض الذي تحفظ به، الطريقة التي يخدمك بها هذا الغرض. إذا كان ما تريده من صورك الفوتوغرافية هو أن تتمكن من إيجاد الصور التي التقطتها خلال رحلتك إلى باريس عندما تحتاج إليها، فلا تضع تلك الصور في الألبوم المخصص لصور هذه السنة، بل ضعها في علب مصنفة باسم الأشخاص أو الأحداث.

3. هل أنت سلس الطبع؟

كن كذلك أكثر فاكثراً

«... لحياتنا معنى، هدف وقيمة،
ليس لأننا نحقق إنجازات أو لأننا نمتلك
مقدرات، بل ببساطة لأننا نحيا»

جون كيهو

خذ استراحة تشعرك بالبهجة كل يوم

استمتعي بحياتك فذلك يرفع
المعنويات أكثر من البوتوكس

الصحة العقلية هي تماماً كالصحة الجسدية، مرتبطة بالعيش
بتواءن، بحيث يعمل كل عنصر من
تكويننا مع العناصر الأخرى بانسجام
تام. مزاجنا هو في تبدل مستمر
كالمد والجزر. لكي تحافظ على
توازنك انتبه لأفكارك ولما تقوله
لنفسك بشأن ما يدور حولك.

لا تدع أحداً يخبرك ما هو الشيء الذي يجدر بك اعتباره مسلياً. إذا ما أضجرتك نشاط ما بسرعة، أو ندمت لأنك قمت به، أو إذا أحزن شخصاً آخر، فلا تمارسه. حتى لو كان معظم من هم في مثل سنك يمارسونه.

ما الذي كانت السعادة تعنيه في عائلتك أثناء نموك؟ ليس على ذلك التعريف للسعادة أن يكون هو نفسه بالنسبة إليك، الآن وقد أصبحت شخصاً راشداً. شكك دائماً بالاعتقاد القائل إن سعادتك ترتبط بشخص آخر أو شيء آخر.

مزاجك السعيد هو مثل أي شيء آخر تكرس الوقت للعناية به، فهو سوف ينمو إذا ما قمت بتغذيته والاهتمام به. فكر أولاً بما فعلته لتوصل نفسك إلى حالة مذرية. أي شيء تفعله يمنعك من الشعور بالسعادة. عندما تشارف حياتك على النهاية، يجب أن تقول لنفسك إنك أحبت كل دقيقة عشتها.

يمكنك أن تقرر أن تكون تعيساً أو سعيداً. جرب الأمر وسوف ترى بنفسك.

الطريقة التي تختر أن ترى العالم من خلالها هي التي تخلق العالم الذي تراه فعلاً.

4. هل أنت قلق لا تعرف الراحة؟

انشد الهدوء عبر التأمل

لماذا نلجأ إلى التأمل؟ لأنه الطريقة الأفضل للتعامل مع التوتر، ولأنه يؤدي تدريجياً إلى الوصول إلى حالة ذهنية تتسم بالهدوء والتركيز والاسترخاء وعدم إصدار الأحكام. عندما تتمكن من إزاحة الأفكار التي تلهيتك جانباً فسوف تطفو على السطح الانفعالات السلبية التي تتجنبها عادة، لكنك ستكون قادرًا على فحصها بشكل موضوعي وستصبح أكثر وعيًا بعالمك الداخلي الحقيقي.

إذا كنت في وسط يوم كثير العمل ولا تستطيع التأمل، أغمض عينيك فقط، فذلك يهدى «الكثير من نشاط دماغك»، وقد يكون كافياً لتهذيبك.

سوف تحتاج إلى بعض الوقت قبل أن تقدر فائدة التأثير المهدئ للتأمل، فالتأمل ذو تأثير تراكمي. امنحه بعض الوقت لكي تلمس متعنته. التزم بالتأمل بصورة منتظمة لفترة من الوقت قبل أن تقرر إذا كان الأمر لا يناسبك.

«لا يستطيع الحب أن يشتري السعادة، ولا يستطيع الزواج أن يشتري السعادة، وحدها السعادة يمكنها أن تشتري السعادة».

ميرلي شاين

ليس ما يحدث لنا في الحياة هو ما يحدد شعورنا بالسعادة، بل هي الطريقة التي نتجاوب فيها مع ما يحدث لنا.

يختفي الكثير من مشاعر عدم السعادة والكآبة والإحباط وفقدان الأمل عندما تقوم بعمل نابع من ذاتك، عمل خلقت لتقوم به، عمل يجعلك تشعر أنك على الطريق الصحيح.

ربما حان الوقت لتجرب شيئاً جديداً. إذا كانت طريقتك الوحيدة للمرح هي مشاهدة الأفلام أو زيارة المتاجر الكبرى فقد حان الوقت بالتأكيد لتوسيع مجال خياراتك.

إذا كنت تعيش في محيط مزعج، الطريقة الأسهل للتأمل: فعوضاً عن محاولة اخرج في ترفة. التأمل أثناء السير أمر سهل. الحركة الإيقاعية المتكررة للتخلص من تهدي، جسمك، ويدو ذهنك أكثر اتصالاً بالأفكار اللاوعية. ليس عليك أن تغير طريقة مشيتك، كن الأصوات والحركة واعياً فقط لجسمك وللأحساس التي يشعر المزعجة، انسحب إلى بها. ركز على نفسك، على خطواتك، أو داخلك حيث السكون على شيء ما في المنظر الطبيعي، ودع كل شيء آخر يتلاشى. حاول أن توازن والسلام ودع تلك الإزعاجات تعبر حواسك أن تردد في سرك عبارة أو قصيدة من دون أن تزعجك. الشعر بالتزامن مع إيقاع خطواتك.

■ كيف يقوم المرء بالتأمل؟ اجلس بارتياح (لا داعي للجلوس في وضعية اللوتوس). أغمض عينيك. ركز وعيك بأكمامه على تنفسك. اشعر بكل نفس وهو يدخل جسمك ثم يخرج منه. قم بذلك لعدة دقائق. بعدئذ تخيل شمعة مضاءة. انظر إلى كل فكرة عابرة كأنها نسمة تجعل شعلة الشمعة تحرّك، حاول إبقاء الشعلة ثابتة. ستبدأ أفكارك بالتدفق، فهذا ما تفعله الأفكار. لا تمنع بتلك الأفكار أو تدفعها إلى خارج ذهنك، راقبها فقط كما لو أنها صور تتردد على شاشة التلفزيون في أحد المتاجر. لا تدعها تمسك بك. المدة المثالية للتأمل هي ثلاثة دقائق، بعدئذ تمطّي وادخل من جديد إلى العالم.

ما من طريقة للتخلص من التوتر الكافي في داخلك لا تكتبها! دعه يخرج منك عبر التأمل.

5. هل تشعر بالغضب؟

التعامل مع الغضب

«عندما يكون أحدهم غاضباً منك فهذا مؤشر على مستوى الألم الذي يشعر به لا على إيمانك التصرف».

لا يقتربن الغضب بالعنف دائماً: السخرية، التشكيك، المزاح اللاذع، تحثير الآخر، الشائعات الخبيثة هي أنواع من الغضب. العدوانية السلبية تعبر عن الغضب بصورة غير مباشرة، وذلك عندما يبدو الشخص غير متعاون أو عدائي عندما يطلب منه القيام بشيء ما، أو عندما يسيء فهم التعليمات عمداً أو يروج الشائعات أو يفتعل شجاراً ليخبر ما هو متورط به.

أحياناً، يمكن للنكتة، أو التعليق المضحك، أن تنزع فتيل العدائية. أشر بطفف إلى الجانب المضحك للموقف.

الغضب هو أحد الانفعالات الإنسانية الأساسية التي طورها البشر لحماية أنفسهم. إنه رد فعل على الخوف، الإحباط، الخسارة وخيبة الأمل؛ إنه الانفعال الذي يحمي من الأذى.

تنسحب إلى خارج أي جدال وأن تنظر إليه بموضوعية بقدر الإمكان.

لا يمكنك أن تجبر الشخص الذي غالباً ما يشير غضبك على تغيير أسلوبه. في الحياة الحقيقة نادرًا ما يتغير نكدو الطابع بسرعة ليصبحوا أشخاصاً لطفاء حتى لو تمت معاملتهم بلطف. الشخص الوحيد الذي يمكنك التحكم به هو أنت نفسك، وردات الفعل الوحيدة التي يمكنك التأثير فيها هي ردات فعلك!

يبدو أن معدلات التستوسترون في الجسم تؤثر على ميل الأشخاص نحو العنف، الجنوح، الانتحار، التضحية بالذات من أجل الآخرين والعدوانية. لكن، كما هو الحال بالنسبة لمعظم الهرمونات فإن معدل التستوسترون في الدم قد يرتفع أو يهبط وفقاً لمستويات الضغط النفسي. يؤثر التستوسترون على السلوك، لكن نتيجة السلوك تؤثر أيضاً على معدلات التستوسترون. مثلاً، ترتفع معدلات التستوسترون لدى مشجعي لعبة كرة القدم عندما يفوز الفريق الذي يشجعونه.

إذا كنت تواجه شخصاً ذا طبع عدواني اتخذ موقفاً هادئاً متفهماً. إنها مجرد طاقة انتفالية بحاجة إلى تنفس لتصريفها. دع الشخص الغاضب يعلم أن مشاعر الغضب التي تملكه معروفة بالنسبة إليك، كأن تقول له: «يمكنني أن أرى أنك متزعج» أو «أدرك أنك تشعر بالغضب» ثم شجعه على القيام بنشاطات تخلصه من ذلك الغضب كالتمارين الرياضية. تحدث إليه بعدها وأنتما تقومان بنزهة معاً. اطلب منه توضيح أفكاره وشرحها لا تبريرها.

«عندما يكره الناس بمثل هذه القوة، فذلك يعني أنهم يكرهون شيئاً ما في ذواتهم».

إغليس ووف

عندما تواجه شخصاً عدائياً وغاضباً، أمامك ثلاثة خيارات: يمكنك أن تسمع له بجرأة إلى تلك الفوضى الانفعالية التي تسيطر عليه فترد باظهار غضبك. يتعاملان مع مشاعر الغضب؟ هل تتبع أنت السيناريرو نفسه؟ من المحتمل أنك غير قادر على إظهار يجتاحك ويجعل ردة فعلك الانفعالية غضبك إلا أنك تثير غضب شخص مقرب منك ما يجعله يظهر موقفاً عدوانياً. أن تتخذ موقفاً حيادياً فتصبح واعياً لردات فعلك الشخصية وتسيطر عليها. إن أفضل شيء يمكنك القيام به هو أن

أن تشعر بالحاجة إلى شخص ما ببياس ليس حباً. كلما كنت أكثر تكاملاً كإنسان، قلت حاجتك إلى التحكم بشخص آخر، وقل اندفاعك للسعى كي يمنحك الآخرون ما تريده.

هل تتوافقان بشكل جيد؟ هل يحفظ أحدكما الآخر ذهنياً؟ أديكما حس الفكاهة نفسه؟ وهل تملكان رؤية مشتركة في ما يتعلق بالطريقة التي تريدان أن تعيشا حياتكما وفقها؟

لماذا يستمر الناس في علاقاتهم فيما يبدو لهم بوضوح أنها فاشلة؟ غالباً ما يشعرون أنهم مكرهون على الاستمرار في محاولة كسب حب الآخر ولفت انتباهه - أمهاهم أو آباءهم - فيما كان هذا الآخر غير قادر على منح ذلك الحب والانتباه لهم عندما كانوا أطفالاً. على سبيل المثال، الشخص الذي يختار على الدوام شريكاً غير حساس ويأمل في تغييره، ما زال على الأرجح يحاول أن يجعل والديه غير المبالين بهممان لأمره.

حملني زوجك مسؤولية معاملته لك، لا مسؤولية كيفية شعورك نحو نفسك. لا تنظري إليه كأنه ضميرك. («لا تدعوني أكل كثيراً!») ولا تمنحيه دوراً يضفي عليه صورة الأب.

6. هل تشعر أن شريك حياتك غير مناسب لك؟ الارتباط بشخص آخر

عليك أن تتمم واجباتك تجاه نفسك قبل أن تربط حياتك بحياة شخص آخر. هل يمكنك الاعتراف بحسناوات ومساويه والديك على السواء والتعرف على الصفات نفسها في شخصيتك؟ بأي من أفراد عائلتك تحب أن تتشبه؟ ما هو الشعور الذي يشيره ذلك في نفسك؟ فهو شعور جيد أم سيء؟ أي نوع من

الأشخاص يريده الشريك أن تكون عليه، وهل أنت كذلك فعلاً؟ فكر بنوع الأشخاص الذين شعرت بالانجداب نحوهم في الماضي. من منكما كان مغرماً أكثر من الآخر؟ من كان أكثر قدرة على التحكم بمشاعره؟

هل تبحث عن «الآخر» الكامل الذي يجعلك تشعر أنه شخص ناجح، جميل وجدير بالاهتمام؟ هذه غلطة كبيرة. كذلك هو الزواج إن كان هدفك منه الا تشعر بالوحدة أو إن كنت تظن أن ليس بإمكانك أن تتمتع بالحياة إلا برفقة شخص آخر. ففي هذه الحالة سوف تتحمل هذا الزواج عبء وجودك ياكمله. وإذا كنت تعتقد أن العلاقة السليمة التي تخوضها هي أفضل من لا شيء، اسأل نفسك ما الذي تخشاه.

7. هل أنت سريع الانفعال؟

تنفس بهدوء

الأوكسجين هو الغاز الذي يعيش عليه جسمك. كلما شعرت بحاجتك إلى المزيد من الطاقة خذ نفساً عميقاً لتزود عضلاتك بال المزيد من الأوكسجين، بالمزيد من الوقود.

هل لاحظت يوماً أنك تلتقط إيقاع الشاطط الذي يدور حولك؟ قم بمجهود واع كي لا تنفعل وفقاً لحركة السير المزدحم في الشارع، الضجة الصادرة عن الإذاعة أو التلفزيون أو الناس المسربعين إلى أعمالهم. استمع إلى موسيقى بطيئة الإيقاع، امض نصف ساعة في مكان يتحرك الناس فيه ببطء كالحدائق العامة، محل لبيع الأزهار أو مكان عبادة. استرخ وأنت تستسلم لإيقاعات أكثر تمهالاً.

حاول أن تزفر كل ذرة من الهواء القديم الموجود في رئتيك، وسوف يكون الشهيق التالي عميقاً بصورة تلقائية ويسنحك الطاقة.

لا تتورط
مطلقاً مع شخص لا
تثقين به ولا يمكنك
احترامه.

الأشخاص الذين
يعرفون ذواتهم جيداً
هم وحدهم القادرون
على دمج حياتهم مع
حياة شخص آخر من
دون أن يخشوا فقدان
ذواتهم.

إن كنت
تريددين حبيباً
ابحثي عن
صديق.

الأمر
الأكثر أهمية
ليس ما يشعر به
آخر تجاهك، بل
ما يشعر به تجاه
نفسه..

غالباً ما يكون عدد الأنفاس في الدقيقة الواحدة اثنى عشر إلى أربعة عشر نفاساً. حاول أن تجعلها بطئية لتصبح ثمانية أنفاس عميق في الدقيقة.

روائح مهدئة: رائحة احتراق الحطب في الموقف، رائحة العشب المقصوص حديثاً، رائحة أقلام التلوين، رائحة الطعام الشهي، رذاذ البحر، تحميص الخبز، القهوة الجيدة.

عندما تتنفس ردد ماترا مهدئة خاصة بك: «تنشق الهدوء، ازفر السعادة، تنشق الفرح، ازفر المشاحنات، تنشق الطاقة، ازفر القلق، تنشق السعادة...».

لا تخش من التنفس بطريقة خاطئة عندما تنفس بعمق، فأنت لست بحاجة إلى معرفة تفاصيل خاصة باليوجا من أجل القيام بذلك. في الواقع، إن محاولة اتباع طريقة معينة للتنفس يمكن أن تسبب لك التوتر! فقط دع ~~بطنه~~ يتحرك إلى الداخل وإلى الخارج كالبالون أثناء الشهيق والزفير.

أشعر بتأثير التنفس العميق المهدئ: خذ عدة أنفاس سطحية سريعة وسوف تشعر بالتوتر على الفور. سيدأ جسمك بالتصريف كما لو أن خطراً ما يحدق بك وستبدأ بالشعور بالقلق. والآن، تنفس بعمق وببطء وسوف تشعر بالاسترخاء على الفور. سوف تعمل دقات قلبك ودماغك يتموجات بطيبة، وسوف تصبح أنت أكثر هدوءاً. ما إن تشعر بف्रط الإثارة يمكنك أن تهدئ نفسك عن طريقأخذ نفس عميق.

الجزء الذي يسجل الروائح من دماغنا هو نفسه ذلك الجزء الذي يتحكم بالانفعالات والذكريات، لذا فإن الأحاسيس التي يوقفها العبير تبقى قوية و مباشرة. إحدى أسهل الطرق وأسرعها لتغيير المزاج هي استخدام عطر يثير فيك ذكريات مبهجة. جرب عدة أنواع من العطور لكي تجد العطر الذي يبعث الهدوء في نفسك. جرب عطر اللافندر، إذا شعرت بأنه يرضيك، اشتري منه عطرأ على شكل رذاذ واحتفظ به معك ليكون بمثابة عطر شخصي لك. أو احتفظ بعلبة من الفانيлиا في مطبخك للظهور وتهدئتك على السواء. البابونج ذو شذا باعث على الارتياح أيضاً. اشرب شاي البابونج واكتشف إن كان لديه مفعول مهدئ عليك. تنشق زيوتاً عطرية منشطة مثل الليمون الحامض، الياسمين، النعناع الفلغلي في ساعات الظهيرة التي تشعر فيها بالتعاس لكي تبقى نشيطاً متيقظاً.

8. هل أنت مندفع؟

توك الحذر حين تقوم بالمخاطرة

تمتع المرء بصحة نفسية سليمة يجعله منسجماً تماماً مع ذاته، فلا تتصارع في داخله الاندفاعات العفوية المتهورة مع الجانب الذي يمثل «سلطة الأهل» في شخصيته: التحكم بالذات، الشعور بالمسؤولية، الوعي.

لا تخاطر بعواطف الناس أو بأموالهم أو بحياتهم

اعرف ما هي المخاطر التي يمكنك ركوبها من دون أن تخطئ حدود الأمان. تجنب الاندفاع نحو المخاطر بطريقة عشوائية، واحرص على أن يكون حكمك سليماً على الأمور وعلى اختيار التوقيت المناسب. الأمر أشبه بعملية الطهو، يلزمك الكثير من التمارين لتعرف متى يمكنك أن تجاذب بتغيير الوصفة. قبل أن تضيف المزيد من المنكهات إلى قالب الحلوي، عليك أن تعرف إن كان ما تضيفه سيعطي المزيد من النكهة له أم سيحول الأمر برمهه إلى تفاعلات كيميائية كارثية.

الأشخاص الذين
تعرّضوا للاستغلال النفسي
والجسدي غالباً ما يلجأون
إلى تصرفات مدمرة للذات
أثناء كفاحهم للسيطرة على
آلامهم النفسية. ركوب
المخاطر قد يكون عارضاً
مرضياً لمرض يمكن
علاجه.

خذ قلماً وورقة وارسم
خطاً (كارسم البياني لجهاز
تخطيط القلب) يمثل ما

ترغب أن تكون عليه الحياة. هل يظهر هذا الرسم قمماً تمثل
الأحداث المثيرة بصورة متكررة ومنتظمة؟ أم أن هناك صوابع
ونوازل إنما ليس هناك قمم أو منحدرات حادة؟ ارسم خططاً يظهر
فقط مقدار العواطف التي ترغب بها وبأي وتبيرة تحسبها أن تكرر.
بعدئذ ارسم خططاً يمثل ما هي عليه حياتك في الواقع. إذا وجدت
أن الفارق كبير فانت بحاجة إلى التغيير.

خاطر بأن تبدو سخيفاً. اطلب من مزين الشعر أن
يقوم بقص شعرك كله دفعة واحدة. اذهب إلى حفلة
من دون أن تكون مدعواً. تصرف بطريقة غريبة
مضحكة من أجل الحب.

9. هل أنت حسود؟

اكتشف الرغبة الكامنة خلف الحاجة

هل لاحظت أنك تستخف بأحدهم أو تقلل من شأن إنجاز قام به أحدهم، أو تحط من قدر عمل قام به شخص آخر؟ إنه الحسد! لكن لا تحاول أن تكتبه. الأمور التي تحسد الآخرين عليها هي الأمور التي تريدها لنفسك بدرجة أكبر. إنها تشير إلى ما هو هام حقاً بالنسبة إليك. حول الألم الذي تسببه لك الغيرة إلى طاقة تجعلك تحصل على ما تصبو إليه • ما الذي يعنيه حملك؟ حدد الموضوع وليس التفاصيل • ما الذي يرمز إليه إنجاز الشخص الآخر؟ في الواقع قد لا ترغب في الحصول على وظيفة مماثلة لتلك التي حصل عليها صديقك، لكنك ترغب بتحقيق نوع النجاح نفسه في مهنتك الخاصة • استخدم مزاجك الحاسد لتضع أهدافاً لنفسك. إذا كنت واثقاً من أن ما يملكه أحدهم - رتبة، ملكية، زوج - سوف يحسن حياته، ابدأ التخطيط للحصول عليه أنت أيضاً.

هناك سبب وجيه يمنع المتسابقين من النظر إلى الوراء. إذا ركزت على إنجاز شخص آخر فإن إنجازك الخاص سوف يهتز.

بعض الأشياء تعتبر مخاطرة بالنسبة إلى البعض فيما هي أمور عادية بالنسبة لسوادهم، كالسفر بمفردتهم إلى بلد أجنبي، مراسلة كاتبهم المفضل، الاتصال بشركة يودون العمل لديها. المعتقدات الضيقية يمكن أن تمنعك من القيام بأي مخاطرة، أما الخوف من مواجهة حاجاتك الحقيقية فيمكنه أن يشوش ذهنك فيجعلك تتوخي الإلهاء عن طريق القيام بمخاطر غير ضرورية.

كلما تقدمنا في السن نميل إلى البقاء حيث نحن، فهنا نشعر بالارتياح لكننا أيضاً نشعر بالضجر. قم بعمل يتطلب المخاطرة لتشعر أنك أكثر حيوية، ولتخبر الحدود التي يمكنك الوصول إليها في حياتك.

إذا كنت تتوخي الإثارة عن طريق سلوك تعرف أنه خطير عليك من الناحية الجسدية، تحدث إلى معالج أخصائي لتتعرف على المخاوف التي يجعلك تعيش مع الموت.

خاطر بأن تكون على طبيعتك!

الأخيرة من الكيك. لماذا تزعج نفسك بالتنافس مع الآخرين على هذا المستوى؟ قدم لنفسك نوعاً من العلاج في هذا المجال، وهكذا يدرك الطفل في داخلك أن هناك الكثير من الأمور الأخرى المثيرة للاهتمام.

ما إن تتمكن من رؤية الناس وفق ما هم عليه بدلاً من مقارنة نفسك بهم، ورؤيه الأشياء بحسب ما هي عليه لا بحسب استفادتك منها، حتى تصبح حياتك أكثر استرخاء إلى حد بعيد.

هل تعتبر النار عنصراً أفضل من الهواء؟ هل النباتات أفضل من الحيوانات؟ كل ما في الطبيعة ذو قيمة بحد ذاته.

«كلما انخفض شعورنا بالرضا عن الذات كلما ازدادت رغبتنا بأن تكون كالآخرين».

أريك هوفر

في بعض الأسر يقيس الأولاد قيمتهم بحسب الانتباه الذي يوليه لهم إياه الأهل بالمقارنة مع أخوتهن، فيشعرن أنهم مجبرون على إثبات ذواتهم عن طريق المقارنة بالآخرين والتنافس معهم. إن كنت من هؤلاء فإن شعورك بالحسد مبرر على الأرجح في حينه، أما الآن فلم يعد ذلك الشعور في صالحك. أنت بحاجة إلى التألف مع التقنيات البديلة التي طورتها للتعامل مع كونك عرضة للتتجاهل. عوضاً عن البحث عن أدلة تثبت أن الآخرين يحصلون على الكثير مما أنت محروم منه، اعترف بما تشعر به من ألم وركز جهودك على بناء إحساسك بقيمة نفسك.

تجد نفسك أحياناً متقدماً على الجميع، فيما تجد أنك متاخر عنهم في أحياناً أخرى. إن تمضية الحياة في التركيز على ما حصلت عليه أو ما ملكته مقارنة بما حصل عليه الآخرون أو ملكوه فهي معركة طويلة تجعلك تشعر بالوحدة. إذا ما قضيت حياتك في سباق مع الآخرين فسوف تشعر أنك على الدوام أقل شأنًا وأسوأ حالاً.

* دع أحدهم يختطف العربية الوحيدة المتبقية أو يمز في الصف قبلك في السوبر ماركت، أو يحصل على القطعة

أمتعتك، وأنه تم وضع حقائبك على الحزام المخصص لنقل الحقائب.

* لتناول طعاماً جيداً، زهيد الثمن ومتقن الصنع في مكان جديد بالنسبة إليك، تجنب الأفخاخ التي تصيب السياح. ابحث عن مطعم في منطقة تسكنها مجموعة عرقية ما، أو حرماً جامعياً أو مطعماً يتردد إليه العمال أو الموظفون. أو اسأل بقايا أو جزاراً أو خبازاً عن المطعم المحلي الذي يتناول فيه الطعام.

* لتشعر بالسعادة أثناء التحلق في الجو قم باختيار المقعد المناسب على متن طائرة. اجلس بعيداً عن جناحي الطائرة لتحصل على رؤية جيدة. لتوفير مساحة أوسع لقدميك اجلس قرب مخرج للطوارئ أو خلف الحاجز الذي يفصل بين أقسام الطائرة. إذا كنت تصطحب معك أولاداً، اجلس بالقرب من المراحيض ليسهل عليك دخولها. إذا أردت النوم أثناء رحلتك اجلس بعيداً عن المطبخ.

«إن أثمن هدية يعود بها المرء من رحلة قام بها هي قدرته على رؤية مدى روعة أيامه العادمة».

إريك هنسن

هل تخاطط للرجل حاملاً حقيبة على ظهرك بهدف «البحث عن الذات»، أو للانتقال إلى مقاطعة أخرى طمعاً «بنوعية حياة أفضل»؟ أنت حقاً لا تحتاج إلى الذهاب إلى أي مكان للحصول على أي من ذلك. الأشياء التي ترغب في الهرب منها وتلك التي ترغب في الحصول عليها، هي على السواء، موجودة في داخلك.

10. هل تحب كثرة التنقل؟ ما الذي تهرب منه؟

«يهاجر المرء لا بحثاً عن منزل جديد بل عن ذات جديدة».

إ. ب. وايت

لتشعر بالمزيد من السرور أثناء سفرك اتبع هذه النصائح:
 * خفف من اضطراب ساعتك البيولوجية (نتيجة الانتقال من توقيت زمني إلى آخر) عن طريق زيادة تدفق الدم إلى رأسك. استلق على الأرض على ظهرك لبعض دقائق فيما رجلاك مستندتان إلى الحائط، بحيث تشکلان زاوية قائمة مع جسمك.

* ضع لائحة بكل ما تود القيام به فذلك يجعل توضيب أغراضك أكثر سهولة، كما أنه يفيدك إذا ما احتجت إلى المطالبة بأموال التأمين في حال فقدان حقيبتك. عندما تصل إلى المكان الذي تقصده أصف إلى لائحتك الأشياء التي كنت تود أن تأخذها معك، واحتفظ بهذه اللائحة للمرة المقبلة.

* تفقد كل شيء.تأكد من إلصاق البطاقة الصحيحة التي تحمل اسم الوجهة التي تقصدها بالحروف الثلاث الأولى على

يستطيع المرء بالتأكيد التوصل إلى تبصر ذاتي جديد عندما ينتقل إلى أماكن جديدة، كما يستطيع التعرف من جديد على ما هو هام في حياته عندما يتخلص من روتين حياته المريض. يكمن السؤال الحاسم في ما إذا كان الدافع إلى السفر مدمراً للذات، وإذا ما كنت تحاول تجنب مواجهة نفسك أو مواجهة تقدمك في السن بشكل لا واع.

تصبح الرحلة أكثر متعة برفقة شخص ما أو لهدف ما. عندما تتعلم دروس التاريخ فوق الآثار القديمة، أو تتعلم كيفية تحضير البايلا الأصلية، أو تسجل طريقة تحضيرها على دفترك... فلن تبقى سائحاً على الإطلاق.

11. هل أنت مغرور؟

عليك بتقدير سليم للذات

تحدث الميثولوجيا الكلاسيكية عن نارسيس الذي كان شاباً وسيماً، والذي أصبح مفتوناً بصورته حين رأها منعكسة على مياه البركة، حتى إنه رفض تقبل أي شيء وأي شخص آخر. إذا كنت شخصاً محبًا للظهور فقد ينهمك الآخرون بأنك نرجسي، أما بالنسبة إلى الأطباء النفسيين فالكلمة تشير إلى اضطراب في الشخصية يجعل المصابين به يواجهون صعوبة في العيش. الشخص النرجسي شديد الحساسية تجاه أي نقد يوجه إليه، وهو يقابل أي تلميح إلى أنه يفتقد إلى الكمال بالغضب الشديد أو بالشعور بالإذلال أو الخجل. هو يشعر أنه يستحق الاعتبار أكثر من سواه، ويتوقع دوماً أن يتلقى معاملة خاصة، وذلك بصورة لا منطقية. يميل النرجسي إلى المبالغة في وصف موهبته وإلى تضخيم صورة أجداده وإضفاء الأهمية على المكان الذي ينحدر منه؛ إنه يفتقد إلى الإحساس بالأخر أيًّا كان، وهو يبدو عادة متبجحاً وأنانياً. يا له من وضع محزن!

هناك أشخاص يدخلون إلى مكان ما ويقولون: «أنا هنا!»، وأخرون يدخلون قائلاً: «آأ! أنت هنا!».

إن الشعور ببعض الغرور بإطلالتنا أمر عادي؛ فهو يعني أننا نعتني بأجسامنا. يصبو الشخص السليم إلى الاحترام وهو يقدر الإطراء. إلا أن الترجسي يعتقد أن صورته هي هويته نفسها وهو يتوقع من الآخرين أن يكونوا على الدوام بمثابة مرآة لذاته، فهو بحاجة إلى أن يعكسوا نحوه إعجابه بنفسه كما يشعر به هو تماماً. إنه نوع من الإدمان، وحاجة تحتاج إلى أن تلبى باستمرار.

«الترجسي ثبر اشمئزازي لكنني أحب الزهو والغرور».

ديانا فريلاند

احذر من التورط مع شخص ترجسي، فهو شخص مستفرق في ذاته، متطلب كطفل في عمر السنين. بسبب المعاملة التي تلقاها وهو طفل، يعتقد الترجسي في أعماقه أنه لا يساوي شيئاً، لذا فهو بحاجة إلى الآخرين ليؤكدوا له أنه موجود فعلاً. كلما تناقض حب المرء لنفسه كلما زادت رغبته في أن يؤكد للآخرين كم هو شخص رايش. يمكن للترجسيين البدء بعلاقات جديدة لكنهم يحتاجون إلى الكثير من الاهتمام والتقطيع. إنهم يمضون حياتهم وهو في حالة دفاع دائمة عن النفس، متقيظين دوماً لاي هجوم، ما يجعلهم يستهلكون ذواتهم بسبب الجهد الذي يبذلونه.

من يسعى إلى الشهرة فهو يسعى لأن يحصل على مرأة مركزية قبالتها على الدوام بحيث يرى انعكاس صورته فيها باستمرار ويتأكد أنه موجود.

يصنفي الشخص السليم إلى ذاته، إلى حاجاته ورغباته الحقيقية، بدلاً من الاهتمام بردات فعل الآخرين وتصفيقهم. الشخص السليم هو شخص مقتنع بقيمة ذاته لكن ليس إلى حد الافتتان بها.

«الترجسي هو شخص لا يقدم الحب، بل يسمع للآخرين بأنّ يحتجوه».

12. هل تشعر بعدم التناسق؟

أشعر بالحياة عبر جسدك

لا تسمح لأي نقد سمعته في الماضي حول مقدراتك الموسيقية بأن يؤثر على إمكانية التمتع بعزف موسيقاك الخاصة اليوم. يمكنك أن تغنى لنفسك بصوت مرتفع؛ يمكنك أن تغني ما يجول في ذهنك مستخدماً لحناً مألوفاً، أو تردد جملًا تحمل معانٍ إيجابية مستخدماً موسيقى إعلانية معروفة. تستطيع استخدام صوتك لتمثيل ذاتك بالطاقة أو لستراتجي. تستطيع أن تندنن لحناً مفضلاً لديك وأنت في الحمام أو تغنى مرفقاً صوت الراديو وأنت تقود السيارة. غنِ بأعلى صوتك! غنْ حتى يصبح صوتك مبحراً وحتى تشعر بالابتهاج والمرح. لا ثبُتْ سعادتك أبداً رأي أي شخص آخر حول ما هو جيد وما هو سيء. تمنع بإطلاق العنان لصوتك.

تجاوز نفورك من التوادي الرياضية عن طريق إيجاد نشاط حركي لجسمك بأكمله يسمح لك بالارتياح الجسدي والتعبير المبدع. يسمح لك الرقص باظهار رئاستك الطبيعية. اترك العنان لنفسك واستسلم للحركة فيما تسلم جسمك لإيقاع الموسيقى، فذلك يتبع لك الاستغراف النام والوصول إلى ذروة المتعة الطبيعية.

التحرك مع الإيقاع هو أحد أكثر الحاجات الأساسية ل أجسامنا. لا تسمح لاعتقادك بأن هناك طريقة معينة عليك اتباعها في الرقص بأن يعيقك. قم فقط بتشغيل الموسيقى ودع الحاجة الأساسية لجسمك تقويك. يمكن تعريف الرقص بأنه طريقتك في التعبير عن حبك لذاتك، تاركاً جسدك يظهر هذا الحب.

تعتبر كل أنواع التمطبي منشطة لأنها ترخي العضلات المشدودة والمقلصة، وتزيد من كمية الدم التي تتزود بها هذه العضلات.

التحق بأحد صفوف اليوجا أو تعلم فقط أحد تمارين التمطبي من كتاب ما، بحيث تلجمأ إلى هذا التمرير عندما تحتاج إلى التمتع بالهدوء. ابحث عن تمرين يجعل المكان الذي يتجمع فيه التوتر في جسمك يسترخي: رقبتك وكتفيك، أسفل ظهرك أو قدميك ...

ليست كلمات الأغنية هي ما يسكن المشاعر؛ إنه اللحن. الأنواع المختلفة من الموسيقى لها تأثيرات مختلفة في المزاج. استخدم هذه الفكرة لتشعر

بالتحسن. أولاً: استمع إلى الموسيقى التي تلائم مزاجك الحالي، ثم غير الأغاني بصورة تدريجية إلى أغاني ذات وقع إيجابي على أذنك إلى أن تصل إلى الأغنية التي تمثل المزاج الذي ترغب في الحصول عليه. انطلق من الموسيقى التي تستخدم آلات النقر، والتي تتميز بالضربات الواضحة والإيقاع القوي على سبيل المثال، لتصل إلى شيء ما يتميز بإيقاع بطيء كالموسيقى

يمكنك
للموسيقى أن
تقوم بعمل الدوا
الذي يغير
المزاج

13. هل تشعر بالغضب؟

تغلب على غضبك

الطريقة الصحيحة للتعامل مع الغضب: حاول التعبير عنه ما إن ينشأ، تجاه الشخص المناسب وبطريقة تخلو من العنف. قرر استخدام الطاقة الناتجة عن الغضب لتحقيق أهداف ذات قيمة. الطريقة الخاطئة: إزاحة الغضب جانباً، محاولة دفعه، التعبير عنه لاحقاً في وقت متأخر، أو استخدامه كذرر للقيام بتصريف تدميري. أعلم أنك تملك الخيار في ما يتعلق ببردة فعلك تجاه الأفكار الغاضبة.

إن مفتاح التحكم بذاتك هو التوصل إلى رد فعل مختلف

عندما تشعر أن غضبك يتضاعد، اسأل نفسك هل يستحق الأمر ذلك. حاول تحويل أفكارك باتجاه إيجاد حل للمشكلة. بدلاً من التفكير كيف يمكنك الانتقام من الشخص الذي سبب لك الغضب، فكر كيف يمكنك تغيير هذه الوضعية التي وجدت نفسك فيها.

* كلما طال وقت احتفاظك بأفكار غاضبة حول حدث ما، كلما أصبحت أكثر شعوراً بالغضب. سوف يبدأ جسمك بضغط

الקלאسيكية التي تستخدم الآلات الورترية والآلات النفخ. الموسيقى الأكثر بطلاً من نبضاتك هي على الأرجح أكثر قدرة على جعلك تشعر بالاسترخاء.

تستطيع الموسيقى أن تكون مهدئة ومنشطة في الوقت نفسه. الموسيقى الإيقاعية منشطة، والرقص على الإيقاع أمر مهدئ».

الأدريالين في مجاري دمك، سوف يبدأ بضمك بالتسارع أكثر فأكثر، وسوف يرتفع معدل ضغط دمك ومعدل الكوليسترول لديك، كما أن جهازك المناعي سيغدو ضعيفاً... لا تفعل ذلك بنفسك.

هل من شخص معين يشير لديك مشاعر عدائية على الدوام؟ قرر مسبقاً كيف يمكنك التعامل معه وغير ردة فعلك تجاهه. هل تسمعك شقيقة زوجك تعليقات ماكرة؟ تراجع إلى الوراء ذهنياً، واتخذي وضعية المتفرج. قومي بتقييم أدانها، وعندما ترين الأمر على أنه نكتة، إنها لا تستطيع أذريك إن لم ترغبي أنت بأن تصابي بالأذى.

* هل فوجئت بردة فعلك الحادة، الشريرة، الغاضبة وغير المتوقعة على هذا الوضع؟ وعيك يقول لك إن هناك شيئاً ما عليك التعامل معه، جرح قد لم يتعاف بعد. ردة الفعل الغاضبة تخفي وراءها أمراً ما يجدر بك مواجهته. مهما كان الأمر مؤلماً، عليك أن تصل إلى ذلك المكان الذي يحمل الكدمات في أعماق نفسيك. عليك أن تجد السبب الحقيقي الكامن خلف غضبك.

الإسعافات الأولية

لحالة الغضب: إذا شعرت بفقدان السيطرة على نفسك، توجه إلى مكان تكون فيه بمفردك. حتى لو كان شعورك بالغضب مبرراً، سوف تصبح أكثر فعالية في استرداد حبك عندما تكون مسيطرة على نفسك. عندما تشعر بالهدوء، حاول التوصل إلى معرفة السبب الحقيقي لشعورك بالغضب. قم بتشخيص الأمر الذي يهدد سلامتك. أين يمكن الظلم أو الحرمان في هذه الحالة؟ ما الذي يجدر بك فعله للتخلص من هذا الإحساس؟ ما هي العبرة التي أخذتها من هذا الوضع؟

14. هل تشعر بالأرق؟

عليك باخذ استراحة

- الخطوة الأولى في التغلب على الأرق هي التحقق من وسائل الراحة المؤمنة للجسم: هل غرفة نومك هادئة، ذات جو «أنيق»، معتمة وبعيدة عن الفوضى؟ هل سريرك مريح؟

يؤثر الضوء على أجسامنا كأنه يخزها بشكل ما. إذا كان الضوء الاصطناعي يسبب الاضطراب لنمط نومك، فأنت تحتاج إلى أن تجرب الأضواء الأكثر قرباً إلى الطبيعة. حاول أن تجعل غرفة نومك معتمة تماماً من دون إضاءة ليلية، وعلق مصباحاً ذا نور خفيف إلى جانب المصباح العادي، مزوداً بساعة توقيت، واجعله يعمل قبل ساعة من موعد استيقاظك، لتحصل على فجر أقرب إلى الطبيعة.

- إذا كنت تنقلب في السرير من جنب إلى آخر ولا تستطيع النوم، فأنت بحاجة إلى الاسترخاء. قم بشد عضلاتك كلها، أبقها كذلك للحظات، ثم دعها تسترخي. أبداً من قدميك: شدهما، ثم أرخهما. كرر العملية صعوداً في كل أجزاء جسمك. دع لاصبعك، كتفيك وفكيك أن ترتاح وتسترخي.

عندما تكون متوتراً ومتهمساً بشأن أمر سيحدث في اليوم التالي، أو تكون مهموماً، فمن الصعب أن تتمكن من النوم. تعود أن ترك همومك خلفك عندما تدخل غرفة النوم: سجل المشاكل التي تواجهك والخطط المتعلقة بنهاية الغد على ورقة واتركها على طاولة خارج غرفة النوم. قل لنفسك إنك سوف تعامل معها غداً.

تثاءب. قم بذلك حتى لو كان تثاؤبك مصطنعاً. تمدد الفم يخفف توتر الفكين، وسرعان ما ستبدأ بالتأهب فعلاً وتشعر بالنعاس.

- إذا كنت محروماً من النوم فإن أول ما تخسره هو مزاجك الجيد (بالإضافة إلى قدرتك على الابتكار، طاقتك، ذاكرتك، تركيزك وتناسق أفكاكك). ترتفع مستويات هرمون القلق لديك، وتفقد القدرة على النوم التي تساعدك كي تدفع عنك الشعور بالمرض والتعب أيضاً). يظهر الناس إشارات تدل على الاضطراب العقلي عندما يحرمون من النوم. قد يكون الحرمان من النوم سبباً للمشاكل العاطفية ونتيجة لها على السواء. على الأرجح أنه يمكنك تحسين نوعية حياتك عن طريق الحصول على المزيد من ساعات النوم.

- حاول اتباع طقوس ما قبل النوم كل ليلة: موسيقى هادئة، حمام دافئ، كوب من شاي البابونج.

الاطعمة التي تحت على النوم هي: الحليب، الأفوكادو، لحم الجيش (الديك الرومي)، اللبن الرائب. إنها أطعمة غنية بالحامض الأميني تريبيتوفان Tryptophane. تناول هذه الأطعمة عندما ترغب في الخلود إلى النوم لا عندما تحاول أن تكون يقظاً.

الاستحمام بالمياه الساخنة قد يجعلك تشعر بالنعاس عن طريق رفع حرارة داخل الجسم. البرودة تجعلك تستيقظ؛ فيما يساعدك الدفء على النوم (ارتدي جورببين مخصصين للسرير! يستabil على المرء النوم وقدماه باردةتان!). ارتفاع حرارة الجسم ثم انخفاضها هما ما يسببان النعاس.

من المحتمل أن «ما الذي سنفعله، يا أمي؟ نحن نشعر بالضجر...» سوف تقدمين لأولادك خدمة تنفعهم طيلة الحياة إذا ما شجعتمهم على ابتكار ما يسلّهم بأنفسهم بدلاً من اللجوء إلى أنواع التسلية المحضررة سلفاً والمعلبة كالأطعمة السريعة مثل مشاهدة التلفزيون. فهذا النوع من التسلية سوف يسبب لهم الضجر على الدوام، أما أنواع النشاطات التي يبتكرونها بأنفسهم فيضعون فيها شيئاً من ذاتهم فلا تفعل. عندما يشعر أولادك بالضجر، لا تحاولي أن تدفعهم للقيام بشيء صارم كترتيب غرفتهم. اقترحي عليهم:

- * أن يقوموا بطي أسلاك بأشكال منوعة ثم يكتشفوا أي نوع من الفقاعات ستتشكل لديهم إذا غمسوها بالماء والصابون ونفخوا عبرها.
 - * أن يخبروا نكاتاً ويتبادروا لأخبار أفضل واحدة.
 - * أن يعدوا بسكويتاً.
 - * أن يدرّبوا الكلب على مهارة ما.
 - * أن يطلوا وجوه بعضهم البعض بمستحضرات الـzine.
- الشعورك بالضجر هو الوسيلة التي يتبعها «ما يفكك لتجنب القيام بهمة كبيرة. هل تشعر بذلك عاجز عن التغيير عندما تجد سك في مواجهة الأمور التي تخشاها؟ (يمكن للأمور التي تخافها أن تتطفل على تفكيرك بطريقة مأكورة. قراءة نعي شخص ما في مثل ذلك قد تذكرك بموتوك أنت أيضاً على سبيل المثال).
- الضجر هو كالإحباط تماماً، إنه حالة مزاجية يختبيء وعيك خلفها، وهذا تجنب الشعور بعواطف وانفعالات لا ترغب بها.

15. هل تشعر بالضجر؟

ابحث عن مصادر داخلية للتسلية

الحياة ليست حلقة، هناك فقط أشخاص ملؤنون.

إن كنت لا تشعر برغبة في القيام بأي شيء، استفد من هذا الوقت بكل طاقتك! تسکع في المنزل وشاهد البرامج التلفزيونية التي تعرض طوال اليوم ودع ذهنك مسترخيًا لعدة ساعات. تكوز على الأريكة وأنت تقرأ قصة أو مجلة سخيفة. تنعم بحالة الضجر التي أنت فيها، ولا تفعل شيئاً على الإطلاق. كلنا نحتاج إلى قضاء بعض الوقت متكمسين من دون القيام بأي نشاط وذلك لإعادة تنظيم أفكارنا وتتجديد نشاطنا قبل البدء بالمعاصرة الجديدة. العالم مليء بالأشياء الساحرة التي تنتظرك حتى تكتشفها. في نهاية الأمر سوف يتعبك الضجر وسوف تصبح جاهزاً لتنفتح مجدداً على الحياة.

هل تنتظر عطلة نهاية أسبوع كاملة خالية من أي نشاط؟ إنها الفرصة المناسبة للقيام بشيء يستهلك الوقت: قم بصنع المربي. حضر أطباقاً للأسبوع المقبل. قم ببطلاء غرفة نومك.

16. هل تشعر بالامتنان؟

سجل النعم التي أعطيت لك

احتفظ بدفتر يوميات؛ إنه صباب تنفس بواسطته انفعالاتك المكتوبة. المسرح كله لك. أخبر الجمهور بما تشعر به بالتحديد حول الأمور التي تشغلك تفكيرك بتفصيل واضح. أخبره كم أنت شرير ومستعد للشجار. إنها فرصة تناح لك يومياً لكي تشنم أيّ كان، أن تعنف وتنتقد من شاء، فتنفس غضبك وإجاطتك فوق الصفحات.

لماذا يجدر بك أن تتلوّن علينا؟ إنك إن لم تعرّف بحصول الأمر الجيد عند حصوله، فأنّك لن تسع له بمساعدتك كي تشعر بالسعادة، لن تستطيع التعلم منه.

الكتاب نوع من الترجمة، أما النص الذي يجب ترجمته فهو أنت نفسك.

إ.ب. وايت

الهدف من الكتابة ليس فقط أن يصبح المرء روائياً. هناك أسباب مختلفة تدفع المرء للكتابة، ولا داعي لأن تصوغ أفكارك على شكل قصيدة أو أبيات شعرية. الكتابة على دفتر يومياتك هي

ولا يحدث أي جديد في حياتك على الإطلاق؟ دع ذلك يحصل! قم بمحاورة لم تقم بها من قبل، حتى لو كانت مغامرة صغيرة. استقل حافلة ما وانظر إلى أين ستأخذك، اصبح شعرك باللون الأحمر، تكلم بلغة فرنسيّة طيلة اليوم.

اكتب لائحة بكل الأشياء التي لا ترغب في القيام بها على الإطلاق. ومن دون أن تقصد سوف تكتشف مجموعة من الأشياء التي لا تمانع أبداً القيام بها.

هل ذهبت إلى كل مكان وقمت بكل شيء؟ أنت بحاجة إلى وظيفة جديدة ومحيط جديد لتشعر من جديد أنك مبتدئ.

عوضاً عن التركيز على مدى سوء الأمور، ركز تفكيرك على أنه كان باستطاعتها أن تكون أكثر سوءاً. تفكيرك بأن حالة شخص ما أسوأ من حالتك ليس هدفه الإشراق عليه بل تزويدك بمنظور جديد لوضعك ويفهم جيداً لكيفية تعاملك مع هذا الوضع.

طريقة للتحدث مع نفسك. يكتب الكتاب مقالاتهم ليعبروا من خلالها عن الأفكار التي يحملونها. دفتر يومياتك يساعدك على اكتشاف ما تفكّر به وعلى إخراج ما في أعماقك إلى حيز الوعي فيجعله دائم الوجود ويجعل تقديره أكثر سهولة. إنها طريقة تتبع لك الاعتراف أكثر بتجربتك الخاصة. الكتابة يمكنها أن تجعل الآمال حقيقة أكثر وتجعل التعامل مع المخاوف أكثر سهولة. يمكنك اكتشاف أحلامك وتحديد أهدافك؛ إنها الخطوة الأولى على طريق تحقيق ما تريده. (هل يجدر بي قضاء سنة في الخارج؟ هل يجدر بي أن أتزوج؟ أيُجدر بي أن أصبح نجماً؟)

أشعر دفتر يوميات ذا غلاف جميل، ما يعززك على الكتابة غالباً

الأمر الذي نركز انتباها عليه يصبح أكثر قوة في حياتنا. لا تركز فقط على المصاعب والخيبات في دفتر يومياتك. سجل كل ليلة على الأقل أمراً لطيفاً وإيجابياً حصل معك أثناء النهار: إطراء، وقت مقطوع تأملت خلاله الغيوم، معاملة لطيفة وجهت لك. اكتسب عادة أن تجد على الأقل أمراً واحداً تشعر بالامتنان من أجله. ما من شيء يمكن اعتباره سخيفاً لا يستحق أن يسجل. مشاعر الامتنان الصغيرة هذه تشكل مادة رائعة للقراءة عندما يبلو لك كل شيء كثيناً. وإذا سجلت الأمور الجيدة باللون الأخضر فسوف تعرف أن الوقت حان لتمكّن نفسك المزيد من المتعة عندما تلاحظ أن فترة ما مررت وليس على دفترك الكثير من اللون الأخضر.

قبل كل

ما يقدمه

لك يومك

كما لو أنه

هدية.

لعلك أنه حقاً ذو قيمة في حياتك، فسوف تغدو الحياة ذات قيمة فعلية لا مجرد وقت مضفوط واستعجال.

إن معرفة ما يضعيه رئيسك في العمل في أعلى قائمة الأولويات هي أمر أساسى. قد تظن أنت أن «الكمية» المنجزة هي الأهم، فيما يهدف هو إلى الحصول على «النوعية». إذا كانت أهدافكما منسجمة، يمكنك أن تنجز أكثر مما تفعله عندما تتبع بمهارتك الخاصة فقط.

لكي تكون مرتاحاً في التوفيق ما بين الوقت المتاح لإنجاز المهمة وكمية التفاصيل التي تحتاج إلى الاهتمام بها، حاول أن تلقي نظرة شاملة على ما هو ضروري. بالطريقة نفسها التي تقلب فيها صفحات كتاب، لكي تقيّم محتواه قبل أن تفرد أي فصل عليك قراءته، حاول أن «ترى» في مخيلتك المشروع بأكمله، العناصر التي يتشكل منها، وكيف يرتبط كل منها بالآخر. قم بإنجاز المهام الكبرى قبل أن تبدأ بالقلق حول المهام الصغرى.

إن الشخص الشديد الانشغال هو في بعض الأحيان شخص هارب من الأفكار التي لا يريد مواجهتها.

حول الجبل إلى مجموعة من التلال الصغيرة: حول المهام الكبرى إلى مجموعة من المهام البسيطة التي يسهل إنجازها،

17. هل أنت شديد الانشغال ولا تملك وقتاً للاستراحة؟

إنه ضغط الوقت

هل أخذت يوماً بعين الاعتبار أنك ربما لا تسمح لنفسك بالاستراحة؟ ملاحة الأمور حتى الرمق الأخير يرفع من مستويات الأدرينالين المسبب للقلق في دمك، وهذا الأمر يسبب النشاط والإدمان على العمل. نحن من نختار في الواقع تحمل الضغط والمسؤولية. عليك أن توافق على فكرة الاسترخاء كي تأخذ بعض الوقت ل تستريح. ما من تقنية في علم الإدارة قد تساعدك إذا ما كنت تشعر بالذنب عندما تأخذ وقتاً مقطعاً ل تستريح.

قم بتشمين وقتك بالمال. سوف تتوقف عن هدره وسوف تعرف إن كان من المجدى أكثر أن تستخدم شخصاً آخر ليقوم بالأشياء التي لا ترغب أنت في القيام بها بدلاً منك.

هل أنت شديد الانشغال ولا تملك وقتاً لتنعم بالحياة؟ تأكد أن النشاط الذي تمارسه يعكس قيمك الحقيقية. عندما تمضي معظم أوقاتك وأنت تقوم بنشاطات تمثل ما تحبه وما تؤمن به وما

١٨. هل تشعر أن مظهرك غير أنيق؟

عن حسن المظهر

ما هو الأمر الأساسي الذي يجعلك تشعر أنك بحال جيدة وتبدو في أفضل مظهر؟ الشعر المشرق النظيف؟ التوأم لساعات طويلة؟ الحذاء الجيد؟ إذا كانت هذه الأمور تجعلك تشعر أنك بحال جيدة، فهي إذا ذات أهمية.

احتفظ فقط بالملابس التي تجعلك تشعر بأنك رائع المظهر. الملابس العادية تبقى عادية مهما أضفت إليها، أما الملابس المتميزة فتعطي أهمية لمظهرك بأكمله وتجعلك تشعر أنك تتمنع بمظهر متميز أيضاً. إذا ما تخلصت من الثياب غير الملائمة للنظر فإن الثياب الرائعة تحصل على فرصتها بالتألق.

الأشخاص السطحيون فقط لا يدركون شخصية المرأة بالحكم على مظهره.

أوسكار وايلد

وقرر متى يجب إنجازها عن طريق وضع خطة عمل. فرض الآخرين لإتمام بعضها حين يمكنك ذلك.

عندما تضع خطة لحياتك، احفظ حصة للمتعة.

إن كنت تنتظر حتى يصبح لديك «وقت كاف» فغسل الثياب سوف يأتي دائماً قبل كتابة الرواية.

في بعض الأحيان يكون التواصل مع الناس أكثر أهمية من القيام بالأشياء.

خذن أولوياتك بعد أن تسأل نفسك:

- هل سيكون لذلك أهمية بعد سنة من الآن؟
- ما الذي يحدث إن لم أقم بأي شيء؟

بالطبع، أنت تستطيع ارتداء ما يحلو لك من ملابس، ولن يحكم عليك الآخرون بسبب ثيابك. لكن من يعلم ما هي الأفكار التي ستراودهم قبل أن يفكروا بقضاء أي وقت معك؟ لهذا تجد أن اختيار الملابس لشخصيات الأفلام هو من الأهمية بمكان، فالزياء تكشف الكثير عن الشخصية. إذا ما أخذ الآخرون فكرة خاطئة عن تكون، فسوف تغدو الصورة بأكملها مضللة. تؤكد الأبحاث الحديثة المتعلقة بالشخصية أن الثياب هي مرآة لما يكمن في داخلنا. دعها إذاً تعمل لصالحك.

اللمسة الأنique التي تختصر الوقت اللازم للأناقة؛ ضعي قطعة أكسسوار تشكل طابعاً مميزاً لك. عدداً من الأساور تختلاش في يدك، خاتم جدتك، سلسلة ساعة فضية للجib تضعينها كعقد في عنقك - لمسة أناقة تميزك في كل الأوقات وترتديتها حتى في السرير.

إذا لم تشا أن يصفك أحدهم بأنك (اختر صفة ما)، فلا ترتدي ملابس يمكن وصفها بأنها (تحمل الصفة التي اخترتها نفسها).

ارتد ثياباً مشابهة لتلك التي يرتديها الأشخاص الذين تود أن تكون على صلة بهم، لكي يجعلهم يشعرون أنك واحد منهم، وأنك أحد أفراد المجموعة التي يتمنون إليها. هذا ما تفعله الأزياء الموحدة: تلغى الفروقات الفردية وتجعل الأشخاص يشعرون أنهم جزء من الفريق.

تدل الملابس والتبرج على كيفية شعورك تجاه نفسك، إلا أنها أيضاً تحدد دورها ما تشعره تجاه نفسك. إذا كنت تشعر ببهبوط في معنوياتك، فإن غسل شعرك أو ارتدائك ملابس جميلة سوف يساعدك.

ثمة طريقة لتقرر ما الذي سترتدية وهي اختيار الملابس التي تعطيك رد الفعل الذي تريده من الآخرين. فكر بالشخصية التي تريده أن تبدو عليها، وكيف تريده من الآخرين أن يشعروا تجاهك. يمكنك أن ترتدي الملابس ليس فقط بهدف تحقيق النجاح، بل لمضايقة أحدهم، أو بهدف تحقيق المتعة، أو للظهور بمظهر الشخص المثقف. ارتدي الملابس بطريقة تسمح لك بأن توصل رسالة ضمنية إلى الآخرين، فالملابس شيء مليء بالرموز.

19. هل لديك عادات سيئة؟

إنها الخصلات السيئة

لكي
تكتسب عادة
جيدة، أدخلها ضمن
نشاط تقوم به بصورة
منتظمة.

الواقع في الخطأ هو فرصة
لمعرفة نقاط الضعف في خطتك.
خذ دروساً مما يحصل؛ لا توجه
الانتقاد لنفسك.

ابدا بالتصرف كالشخص الذي
تود أن تكون عليه، بغض النظر
كم يجعلك ذلك تشعر بالغرابة.

لتتخلص من عادة سيئة لديك، مثل قضم الأظافر:

- 1 - اسأل نفسك كيف ستشعر عندما تتخلص عن تلك العادة. أبق ذلك الشعور نصب عينيك؛ إنه حافزك للنجاح.

- 1 - كن واعياً لتلك اللحظات القليلة الحاسمة التي تسبق تماماً وضعك لظفرك في فمك. فقط عندما تستطيع توقع ما أنت على وشك القيام به ستصبح قادراً على التوقف.
- 2 - انتبه للمواقف أو لسلسلة الأحداث التي تجعلك متورتاً. ما الذي تقوله لنفسك في مثل هذه الأوقات، وما هي الانفعالات المترافقية مع تلك العادة. ما إن تلاحظ أنك تقضم ظفرك، اسأل نفسك لماذا أفعل ذلك؟ ولماذا أقوم به الآن؟ ما الذي أستفيده من ذلك؟ هل أرتاح من التوتر، أم أشعر بقدرة أكبر على التحكم بالموقف الذي أنا فيه؟
- 3 - جد لنفسك رد فعل بديل، أي شيء يشغلك ما إن تشعر بهذا الانفعال
- 4 - يحدرك أن ترغب فعلاً في القيام بالتغيير الذي تقول إنك ترغب في إجرائه. السلوك السيء قد يبدو بسيطاً لكنه يخفي متفعة ما في بعض الأحيان: إذا ما تخليت عنه فقد يتوقف الآخرون عن الشعور بالأسف من أجلك على سبيل المثال، أو أنك تصبح ملزماً بتحمل المزيد من المسؤوليات، أو ربما لن تجد عندها عذرًا لعدم تحسن نواحٍ أخرى في حياتك.

من الأفضل أن تكتسب عادة جيدة لأن تدلّك النقطة الانعكاسية الواقعة ما بين إيهامك وسبابتك. تمرّن على رد الفعل هذا ذهنياً، وهكذا تعرف ما عليك القيام به عند ما يلح عليك «قضم أظافرك».

20. هل تشعر بالقنوط؟

هل عن الحزن

الالم الجسدي يعني أن جسدك ليس على ما يرام. الألم النفسي يعني أن هناك ما يشغل تفكيرك، أو أن ذهنك يشعر بالغرابة مما يجري حولك. أما كونك نك المزاج بشكل مستمر فذلك يعكس تجاهلك لألم ما في جسدك. اللد بحاجة للحصول على المساعدة.

■ كبداية، قرر أن تخفف ولو قليلاً من إحساسك بالإحباط، ربما يساعدك الاتصال بصديق على تحقيق ذلك. بعدئذ وعندما تحسن حالتك النفسية قليلاً إفعل كل ما من شأنه أن يزيد من إيجابية نظرتك. إن أي شيء يحثك على تبني أفكار متفائلة يغير أمراً جيداً.

يقول علماء النفس إن الكتاب هو عبارة عن غضب تم تحويله إلى الداخل. ربما أنت تشعر بالغضب من أمر ما لكنك قمعت مشاعر الغضب تلك لسبب ما.

■ يقوم البشر «بعلاج ذاتي» عندما يشعرون بالسوء،

5 - قم بتذكير نفسك بالأمر: علق ملاحظة على المرأة، أو اربط السلوك الجيد برمز ما يمكنك أن تجده من حولك فيما اتجهت.

6 - كلما نظرت إلى أظافرك، تخيلي أنها طويلة ولم تتعرض للقصم؛ الصورة التي تخيلها سوف تتحقق هدفك كما لو أنها حقيقة (لن يتعاون جسمك معك إلا إذا عرف عقلك ما الذي يريدك لكن لا تتنمر على نفسك). عندما تبدأ هذه الخطط بالعمل، سوف تحصلين على المكافأة من خلال النتائج: قومي بقدر أظافرك الجديدة، واستخدمي المشاعر الإيجابية التي تتباكي لتدفعي نفسك قدماً.

ارتکاب الهفوات أمر عادي، لهذا زودت أقلام الرصاص بممحاة.

التزم بالوعود التي تطلقها لنفسك بضمير حي تماماً كما تفعل عندما تعطي وعداً لشخص تقدره.

تمتع بقدر من الأنانية يكفي ليجعلك تعتني بجسده، عبر رعايته والعناية به.

وذلك في محاولة منهم لاستعادة التوازن (نحن نعي أحياناً ما الذي نقوم به فيما لا نعي ذلك في أحياناً أخرى). عندما تشعر ببهبوط في معنوياتك تجتب معالجة نفسك بطريقة تجعلك تشعر أنك أكثر سوءاً في ما بعد (كتناول الكحول أو الإفراط في تناول الطعام).

■ حاول الخروج إلى الهواء الطلق لتتمتع بأشعة الشمس والهواء النقي وابحث عن أجواء مسلية تحملك على الفسح في أقرب وقت ممكن.

* الاكتئاب المزمن الكامن هو أشبه بحالة رشح دائم أو بـ «سي» يبدو أن لا نهاية له. إذا كنت تشعر بالاكتئاب سنوات، تقوم بما يجدر بك القيام به لكن مشاهرك غارقة في اليأس وفقدان الأمل، وأنت لست قادرًا على الحصول على المتعة في الحياة، فلربما أنت مصاب بحالة تعرف بالدستيما Dysthymia. الخطورة الأولى التي يجب عليك القيام بها هي إجراء فحوصات طبية عامة للتأكد من أنك لست مصاباً بمرض جسدي يسبب لك هذا الاكتئاب.

ما الذي يساعدك على التخلص من الحزن؟ قم بشيء إيجابي لكي تحل أي مشكلة تواجهك. قم بشيء تجيده تماماً، لتنذكر نفسك بأنك ما زلت شخصاً جيداً بالرغم من كل شيء. ما الذي لا ينفعك في التخلص من الحزن؟ إلقاء اللوم على الآخرين بسبب مزاجك السيء.

أحياناً (وأحياناً فقط) يبدو الانغماض بشكل قوي في الأعمال المنزلية ترياقاً لمعالجة الكآبة.

ليس هناك من علاج. هنالك فقط إمكانية تحويل الشعور الهستيري بالبؤس إلى شعور يومي بـ «عدم السعادة».

سيموند فرويد

■ الكلمات التي نتلفظ بها تؤثر على تفكيرنا، وما نفكر به يؤثر على مشاعرنا. إذا ما استمررت في القول إن كل شيء حولك شنيع، فإنك ستستمر بالتفكير أن كل ما حولك شنيع وسوف تشعر دوماً بتلك الشناعة. الاكتئاب هو عبارة عن اضطراب على مستوى التفكير. لكي تشعر بالتحسين، من المهم جداً أن تبدأ في التحدث إلى نفسك بطريقة إيجابية.

«كل مرة تتعرض فيها للرفض والانتقاد، تعود إلى ذهننا كل أسباب الخصي المتعلقة بالرفض والانتقاد»

«الفتاة التي لا تستطيع أن ترقص تقول إن الفرقة الموسيقية لا تجيد العزف».

مثل الماني

لست مضطراً لتقبل الانتقاد الذي يطالك شخصياً، بل فقط ذلك الذي يتعلق بسلوكك. في بعض الأحيان يمكنك أن تلقن الشخص الذي يحط من قدرك درساً، فتلتقط انتباهه إلى الفرق ما بين الأمرين. قل له إنك تقبل النقد المتعلق بما تقوم به لا ذلك المتعلق بما أنت عليه.

تدفعنا غريزتنا إلى الشجار مع أي شخص يوجه لنا الانتقاد، إلا أن الشجار يجعل كل فريق يتمسك بوجهة نظره ويقترب بها أكثر فأكثر. عوضاً عن ذلك تمعن في ما قيل علّك تستخلص منه عبرة قيمة لنفسك، وتجاهل كل ما عدا ذلك بما فيه الرسالة المقصودة من خلف الانتقاد.

غالباً ما يشعر أفراد الأسرة أنهم يملكون الحق في توجيه الانتقادات السلبية. إذا ما اعتناد أحد المقربين منك توجيه النقد لك بصورة دائمة بحجة الاهتمام لأمرك، فالطريقة الفضلى للتعامل مع

21. أشعر أنك عرضة للانتقاد؟

دع النقد ينحرف عن وجهته

غالباً ما يوجه الناس الانتقاد إلى الآخرين بهدف إيقاء هؤلاء تحت سيطرتهم وهذا يجعلهم يشعرون بتفوقهم. إذا كان هدف الانتقاد جرح مشاعرك، فذلك يعني أن من يوجهه نحوك يعني من مشاكله الخاصة التي لا علاقة لك بها.

الانتقاد يعني أن تصرفك لم يعجب أحدهم، وذلك لا يعني بالضرورة أنك أنت شخصياً لا تعجبه. في المرة القادمة، عندما يدينك أحدهم لسبب ما لا تبدي أي ردة فعل، لا سيما إذا ما جمع بين الانتقاد والإساءة. حاول أن تنفصل قليلاً عن ذاتك. تخيل أنك تراقب ما يحصل من مكان ما في الغرفة. إذا ما شعرت بالغضب، ابتعد قليلاً ثم عد في وقت لاحق. افصل الانتقاد الذي سمعته عن الطريقة التي قيل بها. اصغ جيداً. اطلب التوضيح، ثم كرر ما تظن أنك سمعته. اعترف بخطئك في الجزء الذي توافق عليه، هذه الطريقة ستجعلك قادرًا على تقييم ما سمعته بهدوء. قرر إن كان هناك مبرر لما قيل، وأعرف ما عليك القيام به.

ذلك هي يابداء موافقتك جزئياً على ما يقوله، هذه الطريقة سوف توقفه عند حده إذا ما اتبعتها بما فيه الكفاية. على سبيل المثال: إذا ما سمعت تعليقاً يقول: «تبعدوا أكثر وسامة بالشعر القصير»، أجب بهدوء: «نعم، الشعر القصير يلائم بعض الأشخاص». أظهر موافقتك على الدوام عندما يرحب أحدهم بدفعك كي تغير أو تجد عن مسارك. هذه الطريقة تجربة الآخر من قوته.

«إن لم تسمع أي تعليق سبي، من أي شخص على الإطلاق، فذلك لن يدفعك بالتأكيد إلى إطلاق كل إستأنباتك الائمة لتحسين طريقة عيقمات».

إن عكس لغة جسد الشخص الذي تتحدث إليه يbedo نوعاً من التصريح، فسوف تصبح أكثر قرباً منهم في حياتك. ذلك يعني محاولة فهم وتحديد ما يقوله الآخرون. قد يbedo ذلك صعباً لأننا نتعامل مع الكلمات بسرعة تفوق السرعة التي يتحدث بها هؤلاء، بينما ذهنتنا بالتجوال بعيداً عن المحادثة التي تجري، لا سيما إنما وجد مصدر إلهاء ما. الإصغاء الجيد يعني المشاركة والاهتمام. لكي تتصفي جيداً إلى محدثك، عليك أن تظهر له أنك حاضر الذهن معه، وذلك عن طريق التواصل البصري، وضعية الجسم، نبرة الصوت وردود الفعل الصادرة عنك. كن متيقظاً أثناء سكوتك. لا تطرح الكثير من الأسئلة، لكن دع الشخص الآخر يتحدث عن طريق إطلاق أصوات مشجعة له. إذا ما أبعدت نفسك قليلاً عن موضوع الحديث فسوف تكتشف بسهولة أكبر مشاعر الشخص الآخر.

22. هل أنت مستمع جيد؟

فن الإصغاء

إذا كنت تتحدث إلى شخص ما من خلف طاولة المكتب فإن احتمال التواصل بينكما سيكون أقل. لتصبح أقرب ذهنياً إلى الآخر اقترب منه أكثر. اجثم على الأرض كي تتحدث إلى طفل ما أو إلى شخص يستخدم الكرسي المتحرك.

غالباً ما تخبرك الطريقة التي تبعث بها الرسالة بأكثر مما يخبرك مضمونها حول كيفية شعور مرسلها. غالباً ما يتحدث الناس ليريحوا أنفسهم من الشعور بالتوتر، أو لكي يعبروا عن مشاعر الإثارة لديهم أو الحماس المتعلقة بشيء ما، بعض النظر عن الكلمات التي يتلفظون بها.

يجدر بك أيضاً أن تكون مفتاحاً على القيم والمعتقدات التي يؤمن بها محدثك، وإنما في ذلك لن تسمع منه سوى ما ترتفع أنت سماوه فقط. دع الآخر يدرك أنك تصنفي إليه عن طريق إعادة صياغة ما يقوله على أن تعكس عباراتك مضمون الكلام وإطاره العام، تماماً كما تردد رقم هاتف لكي تتأكد من أنك حفظته بصورة صحيحة. ذلك أمر ضروري لأن أيّ منكم لن يدرك أن هناك سوء فهم لما يقال إن لم يتم التتحقق من الأمر.

الأسئلة المغلقة هي تلك التي تتطلب الإجابة بنعم أو لا. استخدم هذا النوع من الأسئلة عندما تود توضيح الحقائق. أما الأسئلة المفتوحة (ماذا، لماذا، متى، كيف، أين، من) فهي تشجع الآخر على التحدث بحرية.

أشعل فضولك الطفولي من جديد. اسأل: كيف ذلك؟ وماذا لو؟ ولم لا؟ واستسلم للدهشة التي سوف تشعر بها بسبب الأحساس التي تنابك والأفعال التي تقوم بها.

ببدأ الأطفال حياتهم كأفراد ينظرون إلى العالم بدهشة. إلا أن أساليبهم الفريدة الخلاقة في التفكير تُخمد بسبب المدرسة، ويسبب رغبتهم بأن يتلاءموا مع محیطهم الاجتماعي، ويأن يصبحوا مسؤولين عن أحاسيسهم وانفعالاتهم. أما اليوم، وقد تعلمت هذه الدروس الضرورية، فات بإمكانك أن تسترخي من جديد وأن تكون تلقائياً وعابشاً وتتصرف بشيء من الجنون. يمكنك أن تقطع بعضاً من الوقت وتتصرف خلاله كأنك طفل، فتسترخي تأوياً الأمور تجري على هواها من دون تقدير، بهدف الحصول على المتعة الخالصة. سوف تشعر أنك استعدت صانتك بذلك الجزء الأساسي الفريد في داخلك.

تعلم شيئاً جديداً. اكتشف الحماسة المختبئة في داخلك، خذ دروساً تتعلق بأي شيء يهمك ولو بشكل غامض. المبتدئ يملك ذهناً خالياً حاضراً للتلقى، ومنفتحاً على كل الإمكانيات. إنه موقف رائع للبدء بصف ما، كما أنه كذلك للحياة أيضاً.

23. هل تتصرف كالأطفال؟

التحرر من القيود يعني اللهو والمرح

«لا يفوت الأوان مطلقاً على التمتع بطفولة سعيدة».

غلوريا ستين

هل تمثلت يوماً أن تمضي إجازتك بالاسترخاء وعدم القيام بأي شيء على الإطلاق، لكي تفاجأ بعدئذ بالشعور بالضجر والفراغ؟ أنت تشعر بالسعادة الحقيقية عندما تركز بصورة تامة على القيام بشيء ما يستدعي المشاركة الفعالة من دون بذل مجهود قوي. لتأخذ على سبيل المثال إتقان رمي الكرات والتقطتها بطريقة المهرج، إنه امتحان للمهارة ذو هدف واضح، تعرف مدى نجاحك فيه مباشرة فتعطي تقييماً لما تقوم به. إنه نشاط يستحوذ على تركيزك مئة بالمائة. الإحساس الذي تشعر به عندما تقوم بشيء ما تبدو فيه مهاراتك متوافقة تماماً مع التحديات المطروحة يدعى «الأنسياب». الأشخاص الأكثر حظاً يشعرون بالأنسياب في وظائفهم، لكنك تستطيع الشعور بذلك من خلال اللعب، كما يفعل الأطفال.

24. هل تشعر أنك مستنزف؟

نرود بالطاقة

يعلم جسدك بصعوبة مضاعفة إن لم يكن مستقيماً بالشكل الصحيح. هل تجنس باستقامة؟

الأشخاص المستنزفون عاطفياً يمكنهم أن يجعلوك تشعر بالتعب. أظهر تقديرك لأولئك الذين يعرفون كيف يتهدجون والذين يجعلونك تضحك.

إذا ما فقدت طاقتكم فجأة أو كنت تشعر بالتعب طيلة الوقت، اقصد الطبيب لإجراء فحص عام.

«الحياة تنجذب الحياة. الطاقة تولد الطاقة. يصبح المرء غنياً عن طريق طاقاته».

سارة بيرنهاردت

توقف لمدة دقيقة لتتنفس رائحة البرتقال؛ الليمون الحامض والنعناع فعطرها يبقىك متيقظاً. ضع القليل من هذه الزيوت

قم بزيارة متجر الألعاب. اشتري علبة نفح الفقاعات، شرائط سخيفة، طباشير ملونة (ترسم بها على الطريق)، ألعاباً تحرك بواسطة الزنبرك. لا تشتري هذه الأشياء من أجل الأولاد بل من أجلك أنت.

ابتهاج بالأشياء السخيفة

يعرف الأولاد أن السعادة أمر هام.

«يمكنك أن تتعلم الكثير من الأمور من الأولاد بقدر ما تملك صبراً في هذه المرحلة من عمرك».

فرانكلين ب. جونز

اقفز على الجبل؛ اصنع عقداً من المعكرونة وضعه في عنقك؛ أقص نجوماً لامعة في الظلام على سقف غرفة نومك.

ابحث عن الحلوي التي كانت مفضلة لديك أثناء طفولتك؛ علم طفلاً كيف يقوم بلعبة تحبها أنت؛ اقرأ النكات في الصحيفة قبل أن تقلب الصفحة لقراءة الأخبار.

العطرية على معصمك لتحصل على دفعه سريعة من النشاط.

استفد من كل يوم إجازة تستحقه في عملك.

يمتص جسدك عصير الفواكه الطازجة مباشرة، ما يزودك بالطاقة بسرعة، وذلك أفضل من تناولك القهوة والحلوى. تذكر أيضاً أن نقص المياه في الجسم ولو قليلاً يجعلك تشعر بالتعب.

الأحساس هي التي تزودك بالطاقة. اعترف بها حتى لو كانت من نوع البلادة والخدر والاكتاب.

اطلب من أحدهم أن يخبرك نكتة ما.

المثيرات القوية التي تطرحها الحياة العصرية يمكنها أن تستنزف طاقتكم. حاول أن تبعد عنك ما تستطيع إبعاده من المثيرات المباشرة المحيطة بك (استخدم السماعات على سبيل المثال) واجعل المحيط من حولك باعثاً على الارتخاض بصورة أكبر وذلك باستخدام أثاث لطيف المظهر يضفي جواً دافئاً مسراً للنظر. أحكم السيطرة على ما حولك؛ أبعد كل الصحف التي لن تتمكن من قراءتها مطلقاً، ضع لائحة بأعمالك الروتينية، قم بتنظيم مكتبك. إنها أمور تساعدك أيضاً.

كمية النوم التي تحصل عليها والتمارين التي تقوم بها، بالإضافة إلى حميتك الغذائية وصحتك، هي أمور ذات صلة ببعضها البعض. غالباً ما يرتبط المزاج المتسم بالبلادة بأحد هذه المتغيرات. تضيق الطاقة في مد وجزر بشكل يومي، شهري وفصلي. تختلف أحاسيسنا وطاقتنا باختلاف أوقات اليوم؛ يبلغ معظم الناس أوج طاقتهم في فترة ما بعد الظهر. اعرف ما هو الوقت الأفضل بالنسبة إليك وحاول جدولة أعمالك التي تتطلب

المزيد من الطاقة خلال الأوقات التي تكون فيها أكثر امتلاء بالطاقة.

في اليوم الذي تحتاج فيه إلى الكثير من طاقتكم تناول وجبات سريعة بشكل متكرر لا وجبات ثقيلة وقليلة؛ تذكر أن توقف عن العمل وتأخذ بضعة أنفاس عميقه بطئه من وقت لآخر؛ وأن تدع ما تقوم به كل ساعة أو ما يقاربها لتقوم بشيء آخر مختلف تماماً؛ حتى التغيير البسيط في روتين عملك يجعلك أكثر إنتاجية. إذا كنت تجلس خلف الكمبيوتر، انهض وقم بري النباتات. إذا كنت تقوم بإعداد الطعام، اجلس واقرأ مجلة ما.

تذكر الأوقات الحماسية
المشتركة التي جمعتكم.

اصغ إلى دقات قلبك.

تعرف إلى الجوهر الحقيقي لشريكك وقدرها. ما الذي يجعل وجهه يشرق بالبهجة؟ قد لا يكون هذا الشيء هو ما كنت تظنه بالتحديد. ربما هو يمضي الساعات جالساً خلف كومبيوتره ببرمجه ليقوم بشيء معقد، لكن الكومبيوتر ليس جوهره الحقيقي. جوهره الحقيقي هو ربط ما بين الأنظمة داخل الكمبيوتر.

انظر إلى الجانب الجيد في الأشخاص الذين تحبهم.

يعلق كل منا أهمية على أحد الجوانب أكثر من سواها. إذا كان الشخص من يحبون التلامس فهو بحاجة لأن يتلقى المعاشرات. إذا كان من يقدرون الكلمات اللفظية أكثر، فهو بحاجة إلى سماع الإطراء. إذا كان توجهه بصرياً، فهو بحاجة إلى تلقي الهدايا. إذا كان لا يرغب بالمزيد من المقتنيات في حياته، امنحه أشياء عابرة كسماع أغنية من صندوق الأغاني الآلي، أو كوباً من عصير الليمون الطازج عند الصباح، أو رحلة إلى البلدة التي نشأ فيها. عبر عن حبك له بطرق تبدو ذات أهمية بالنسبة إليه لا بالنسبة إليك.

25. هل أنت محب؟

إليك طرقاً لقول «أحبك»

لا تخش نهاية المرحلة الرومنسية للعلاقة العاطفية التي تعيشها! الواقع في الحب يجعلنا نشعر بالبهجة التي كنا نشعر بها عندما كانت أمهاتنا تعكس كل تعبير لدينا بطريقة عطوفة محبة. ما إن تتوقف عن النظر إلى الآخر على أنه الجزء «المفقود» منك وعن السعي إلى انصهار كما التام كما لو أنه الحالة المثالية، حتى تصبح أكثر اتزاناً. بعد المرحلة الرومنسية في العلاقة تأتي مرحلة الرقة، وذلك عندما تصبح العلاقة نفسها أكثر أهمية بالنسبة إليك، عندها تدرك أن حبيبك هو ذو قيمة إنسانية كبيرة بالنسبة إليك، بالرغم من نواقصه أو عيوبه، كما تدرك ذلك عن نفسك أيضاً.

مهما كان الشخص ناجحاً في حياته، فهو بحاجة لأن يكون ذا أهمية أكبر بالنسبة إلى شريكه مما هو بالنسبة إلى أي شخص آخر في العالم. أخبره إذاً لماذا هو هام جداً بالنسبة إليك.

شكل كل شيء يؤكل (الستديوشات، شرائح الجبنة، الفطيرة) على شكل قلب بواسطة مقطع للبسكويت له شكل قلب.

إذا كان هذا الشخص هو الأكثر أهمية في حياتك، فهل تعامله حسب هذا الإحساس حقاً، فتجعله يشعر أنه مدلل، هام ومحترم لديك؟ إن لم يكن الأمر كذلك، فلماذا لا تبحث عن الشخص المناسب؟

يدرك الآخرون أن علاقتك بهم لها الأولوية على كل شيء آخر من خلال ما تفعله وما تقوم به. قم بمقابلة شريكك في المطار حين لا يتوقع أن يلتقيك هناك بانتظاره. قم بتسلیك قدميه فيما هو يشاهد التلفزيون، قومي بالمستحيل كي تحصل على بطاقات للحدث الرياضي الذي يعني له الكثير.

26. هل أنت حردان؟

لا تشفع على ذاتك

«الإشفاق على الذات في مراحله الأولى دافعه ومربيه كفراس من الريش، إلا أنه يغدو غير مربي ما إن يصبح أكثر صلابة».

مايا أنجلو

الإشفاق على الذات هو نوع من الكبّت؛ كبت الانفعالات، الامتناع عن الكلام أو عدم الرغبة في مرافقة الآخر. إنه محاولة عاقبة أحدهم أو لجعله يبدي اهتماماً عن طريق إظهار الشعور بالتعاسة من دون التعبير عن ذلك بالكلمات. عندما نقوم بكبت الفعالاتنا، يمكننا أن نخرج مشاعر الشخص الذي يخشى أن يغضينا أو الذي يحتاج بشدة لأن يشعر بالاستحسان من قبلنا.

عندما يتخذ أحدهم موقفاً ما، عليك أن تتعامل معه كما لو أنه عبّر بالكلمات عما يريد. أخبره أنك تشعر كما لو أنك مكره على ذلك وأوضح له تماماً الحدود بينكما: أي ما ترغبه أو لا ترغب في القيام به. من جهة أخرى، لا تدع مزاجه يؤثر فيك.

لستهلك كل طاقتك في محاولة جعل الآخرين يشعرون بالسوء. وسوف تصبح لديك عادة توجيه اللوم إلى الآخرين ليس فقط بسبب كل شيء لا يجري بطريقة صحيحة، بل أيضاً بسبب مشاعر الإحباط والتوتر الخاصة بك. أنت بهذه الطريقة تنغلق على نفسك لتجدها من الفرح والسعادة.

لا تدع المضايقات الصغيرة تؤثر بك ولا تعطها أهمية. هنالك العديد من الأشياء التي لا تستحق منك الشعور بالامتعاض بسببها.

يبدو الحرد فعالاً عندما تمضي ما يكفي من الوقت مع الآخرين وتود منهم أن يتبعوا إلى أنك لست سعيداً. في النهاية سوف يغادرون وكل ما سيقى لديك هو تعاستك فقط.

إذا كنت تشعر بالأسف على ذاتك فأنت بحاجة لأن تعبر عن غضبك بالكلمات. يبدو الأطفال نكدي المزاج أو يتخذون «موقناً» عندما يمنعهم ذوهم من التعبير عن مشاعرهم.

أحياناً تحصل أمور تحتاج لأن توليها انتباهاك، كأن تسقط شجرة في حديقتك فوق حديقة الجيران، أو تتعطل آلة في متراك أو يضيع أحد الكتب. الحياة ليست عادلة. التفكير بأن الأمور يجب أن تجري بالطريقة التي ترغب بها أنت وأن على الناس أن يتصرفوا بطريقة معينة، والأسف على ذاتك حين لا يتم لك ذلك، هو طريقة للتهرب من مواجهة ما يحصل. عليك أن تتعلم مواجهة ما يحدث والتعامل معه بالإضافة إلى التعامل مع مشاعرك الخاصة بشأنه أيضاً.

ترتکز مشاعر الأسف على الذات على افتراضك أن لا حول لك ولا قوة. كما أن محاولة جعل الآخرين يشعرون بالذنب تقوی هذا الاعتقاد، إلا أنه يوجد دوماً ما يمكنك القيام به.

إن كنت حرداًًا بهدف القاء مشاعرك السيئة على عاتق شخص آخر لكي تشعر أنك تمسك بزمام الأمور، فإنك سوف تظل دائماً في حالة حرد. إلا أن هذه الطريقة الهدافة إلى تغيير سلوك الشخص الآخر فيها شيء من التلاعب، وسوف ينتهي بك الأمر في التسبب بالضرر لنفسك. الشعور الدائم بالحرب يعني أنك

من المفید أن تعرف ما الذي يحفز المرء على التصرف بطريقة سیئة. إذا أردت التأثير على أحدهم أظهر له أن ما تفترجه هو ذو فائدة له.

إن جملة مثل «كم مرة علي أن أخبرك بذلك؟» تبرهن فقط بذلك في التواصل.

إذا أردت توجيه النقد لأحدهم من دون أن تثير غضبه، اختر وقتاً يكون فيه متقبلاً لسماعك، وتحدث إليه على انفراد في مكان غير مشتت للانتباه، بطريقة هادئة لطيفة ونبرة ودودة. إذا ما شعر الشخص الآخر أنه يتعرض لللوم أو للتهديد أو لإساءة الفهم، سوف تكون ردة فعله عدائية ويصبح من غير المحتمل أن يغير أسلوب عمله. إذا ما قمت بتمرير نقدك في وسط محادثة تجري حول أمور أخرى، فإن وقع النقد سيبدو أطفف مما لو اجتمعت بالشخص الآخر لمناقشة موضوع محدد واحد. رکز دائمًا على السلوك لا على الشخص؛ على الأداء لا على المؤدي. لا تقل: «أنت هادي، جداً» بل قل: «أود سماع آراء الجميع أثناء الاجتماعات». لا تبالغ. حاول أن تكون واقعياً قدر الإمكان. قل: «وصلت متأخرًا ست مرات هذا الشهر» بدلاً من القول: «أنت لا تصل أبداً في الوقت المحدد».

27. هل أنت مقنع؟

التأثير في الآخرين

لا أحد يمكنه مناقشك حين تقول: «أجد الأمر مريكاً حين تفعل هذا...»، أما إذا أردت تسبب الارتباك للجميع، قلت: «أنت تسبب الارتباك للجميع، فذلك كلام يثير الجدل. صف ما رأيته، وما شعرت به حول الموضوع والناتج ذات التأثير السلبي المتربة عليه، وما الذي كنت على نتائج أفضل، لكن تفضله.» لا تتوقع تغييراً في الشخص المستقبل القريب. لا يمكنك تغيير الموقف غير المرء للشخص، أو ما يفضله، أو معتقداته، لكن يمكنك أن تقدم له تغييراً يقترحه كي يضع خطط لتغيير منه أن يغير الجزء الذي يظهر منها، كما يمكنك لـ تطلب منه تعديل ما يقوم به.

إن جعل أحدهم يدرك أن قيامه بشيء ما سوف ينتج مردوداً إيجابياً هو أمر مثير ومشجع أكثر من التذمر والإشارة إلى المسألة بعد فشله في إنجاز أمر ما. قل: «إذا ما وضعت الأغطية في النشافة، فسوف نتمكن من ترتيب السرير قبل ذهابنا»، فذلك أفضل من قولك: «الآن يمكنك أن ترى أن النشافة توقفت عن العمل؟»

بعد أن تطلب من أحدهم أن يغير سلوكه، دعه يكرر ما طلبته منه بهدف التأكد من أنه فهم مقصداك. تأخذ الكلمات معانٍ مختلفة باختلاف الأشخاص، وقد يكون السامع مشتت الانتباه أو أنه قد يفهم الكلام بناءً لأفكاره المسبقة عن الموضوع.

٢٨. هل تشعر بعدم النجاح؟

أذهب ما تقوم به

كلما عرفت نفسك أكثر، كلما سهلت عليك معرفة العمل المناسب لك. ما هو العمل الذي يستحوذ تماماً على انتباحك في وظيفتك؟ ما هو العمل الذي تنهمل فيه حتى إنك تنسى مرور الوقت؟ متى تشعر أن يومك يطول؟ ما هي النشاطات التي تجد وقتاً لها على الدوام يغض النظر عن مدى انشغالك؟ ما هي المهارات التي تستخدمها في ذلك الحين؟ هل تفضل أن تكون مسؤولاً في فريق أم تفضل العمل بمفرده؟ أي نوع من الإحصائيات في ذهنك؟ قم بتسجيل الأمور التي تستمتع بالقيام بها خلال يومك، وسبب ذلك. لاحظ ما الذي يستمتع ذهنك بالتفكير به، ما هي المهام التي تنجزها يداك بصورة طبيعية، وما هي الأشياء التي يسهل عليك التركيز عليها. في أية أيام تجد نفسك مأخوذاً بما تفعله؟ ما هو العمل الذي يجعلك تشعر بالنشوة؟ متى تشعر أنك في أوج عطائك؟

من هو الشخص الذي يجني المال وهو يعمل ما تحبه أنت أنه تعلم؟

لا تستخدم عبارات اللوم حتى مع أفراد العائلة.
لا تقل: «أنت تجعلني أشعر...» بل قل: «عندما تقوم بذلك، أشعر...».

وظيفتك للتعبير عنها، سوف تصبح قادراً على التفكير بأنك شخص يساعد الآخرين، أو يجعل السياسيين يتصرفون بنزاهة، أو ألك مدير ملهم.

إذا كانت وظيفتك لا تشعرك بالارتياح والإلفة بصورة تامة، فما الذي يجعلها كذلك؟ قد يكون الحل شيئاً بسيطاً كاقتناء مسياح طاولة على مكتبك يجعل القراءة أكثر سهولة، أو وضع ذلك فوق خزانة الملفات، أو إحضار فأرة كومبيوتر مريحة أكثر لكومبيوترك. أو ربما يكمن الحل في توظيف مهاراتك في عملك بطريقة جديدة؛ أو إيجاد طريقة أفضل للقيام بشيء ما، أو النظر إلى رئيسك على أنه وبون لديك لا نموذجاً للسلطة، أو العمل مع الناس والأفكار على أساس أنهم أكثر من مجرد أشياء.

تحدث إلى الأشخاص الذين يستفيدون من عملك.
سوف تدرك مدى أهميتك.

العمل الذي يجعل لحياتك مغزى هو عمل جيد وحيوي، وهو بانتظارك كي تكتشفه في أعماق روحك.

مارشا سينيتار

كي تبني الحياة التي تريدها ابتكر العمل الذي تحبه

اتبع روتيناً مؤقتاً يجعلك ترتاح في الدخول إلى العمل والخروج منه. قبل مغادرة المكتب اكتب لائحة بأولويات يوم غد. دع اللائحة في المكتب وانس أمرها حتى اليوم التالي.

هل تسبب الإرباك لنفسك بسبب وظيفتك؟

هل العمل الذي تقوم به أقل مما تطمح إليه نفسك؟

أكثر الوظائف تسبباً بالضغط النفسي هي تلك التي تحمل المرأة مسؤولية من دون أن تمنحه سلطة. هل ينطبق ذلك على وظيفتك؟ وهل يستحق الأمر ارتفاع ضغط الدم والنوبة القلبية التي يؤدي إليها الضغط النفسي؟

عندما تدرك ماهية طبيعتك الحقيقة، يمكنك أن تستخدم

29. هل تشعر أنك لا تأخذ حقك؟

عجز وأحكام مسبقة

نحن جمِيعاً نفتقد إلى الانسجام مع المجتمع. كلنا نشكو من العجز - جسدياً كان أم عاطفياً نخبط فيه طوال حياتنا، لمجرد أننا أحياء.

أتشعر أنك مهمل وغير مرئي؟ أنت محظوظ! كونك غير مرئي يعطيك قدرة؛ إنها القدرة على أن تكون أنت نفسك، وحرية القيام بما يحلو لك، فلا تكون مقيداً بأراء الآخرين.

هل لا يعجبك ما يقوم به شخص ما، كما يمكنك ألا توافقه على تفكيره، يمكنك أيضاً ألا تشعر بالارتياح لما يحس به، لكنك لن تجني شيئاً إذا ما أدته. كل فرد هو عبارة عن مجموعة من نقاط القوة ونقاط الضعف.

سوء الفهم يغذي الأحكام المسبقة. يقول الرجل: «عذرًا» لكي يتتجاوز امرأة صماء، إلا أن هذه الأخيرة لا تتحرك من مكانها لأنها لم تسمعه. يتقدم الرجل على أي حال؛ فتشعر المرأة الصماء بالانزعاج بسبب وقاحتة. يشعر كلاهما بالسخط لأنهما فرزاً إلى استنتاجات خاطئة. لكي تقوم بالجزء المترتب عليك في إنصاء سوء التفاهم، وضح أفكارك أكثر لآخرين بقدر

كن فضولياً بدلاً من أن تدين الآخرين. فكر «الم اذا يشعر الآخر بالحاجة ليقوم بذلك؟» بدلاً من قوله: «الم اذا يفعل بي هذا؟»

هل تعود من وظيفتك المتمتعة بالمتطلبة إلى المنزل فتأخذ بالصراخ في وجه الكلب؟ لكنك بذلك تصيب غضبك في المكان غير المناسب، أنت لست غاضباً من الكلب. إذا ما ذهبت إلى النادي الرياضي وصرفت طاقتوك الناتجة عن الغضب في ممارسة التمارين الرياضية فأنت هنا أيضاً تصيب غضبك في المكان غير المناسب. لكن هذا المكان أفضل من ذلك.

30. هل أنت قلق بشأن أحدهم؟

أمثلة نصيحة

إذا قال أحدهم: «كان الأمر مرعباً، لكنني بخير» وأنت تعلم أنه ليس كذلك، قل: «لو حصل ذلك الأمر لي لكرهته، سوف يجعلني ذلك غاضباً ومستاءً». ذلك سيجعل الشخص الآخر يدرك أنك تتقبل غضبه وامتعاضه، ولن يشعر بالصدمة والرعب بسبب مشاعره.

«حتى لو لم تكون معاياً متخصصاً، هناك الكثير يمكنك القيام به لتخفييف الألم عن صديقه. يكفي أن تصفيه إليه وهو يعبر بوفرة عن انفعالاته وأن تكون إلى جانبه فذلك قد يوفر له مساعدة كبيرة. غالباً ما تحتاج الفحصية إلى التحدث مراراً وتكراراً عن الحدث وذلك في محاولة من الشخص أن يشرح لنفسه ما حصل».

اصغ إلى السؤال الذي طرح فعلياً... الأشخاص الذين يطلبون النصيحة عادة ما يبغون سماع ما يطمئنهم فقط. إنهم يريدون أن يسمعوا أن لا بأس إن طلوا الموت الرحيم من الطيب

استطاعتك. اعرف كيف توصل الآخرون إلى تصوراتهم المسبقة عوضاً عن تحديهم.

الانتماء إلى الجماعة يرضي حاجاتنا النفسية الأساسية: إنها الحاجة إلى أن نكون برفقة الآخرين وإلى تكوين الإحساس باليويتنا. كلما كانت أفكارنا عن الجماعة التي ننتمي إليها إيجابية، كلما كان رأينا بأنفسنا أفضل. أما المقارنة فتقدور إلى تكوين الأحكام المسبقة والتعصب.

إذا كنت تعاني من عجز ما، اعترف به. يمكنك أيضاً مساعدة الآخرين الذين يعانون منه. يمكنك مشاركة الأولاد الذين يعانون من ذلك العجز نفسه بكل التقنيات التي توصلت إليها للتعامل مع هذا العجز. يمكنك أيضاً أن تخبر النكبات عنه.

لست كذلك. عوضاً عن ذلك، قل: «هل فكرت بـ...؟». ساعد صديقك في معرفة خياراته وتوضيح المسائل أمامه. حاول أن تعرف أين يكمن الألم بالتحديد، وما هو الأمر الذي يجعله يشعر بالارتياح أو النجاح من وجهة نظره. ساعده كي يضع نصب عينيه أهدافاً يمكن تحقيقها لكي ينطوي المسألة.

ساعد الشخص على إدراك الحقيقة عندما يكون هناك تفسير خاطئ لها. إذا ما قال صديقك: «أنا فاشل حقاً؛ أنا مغفل»، اصرف ذهنه عن ذلك وذكره كـ «هو شخص كفؤ».

شجع الآخر على استرجاع ذكرياته؛ ذلك سوف يذكره أنه كان من التعامل مع الصعوبات في الماضي وهو سوف يتمكن التعامل معها الآن أيضاً.

البيطري لقطتهم المريضة، أو طلبوا الطلاق، أو أنفقوا مبلغاً ضخماً لشراء زوج من الأحذية.

سؤال من يستكثي بشكل دائم: «الآن أخبرني، ما الذي يسير بشكل جيد في حياتك؟»

حاول أن تخفف من آلام الآخر لا أن تحل مشكلته. اجعله يدرك قوته وقدراته. قدم المساعدة لكن لا تتول زمام الأمور. «لا شيء مستحيل بالنسبة لرجل ليس عليه القيام بالأشياء بنفسه».

أ. ه. ويلز

لا تقدم اقتراحات تتعلق بأخذ الثأر أو العنف المنزلي حتى ولو على سبيل المزاح. اصغ إلى صديقك يتحدث بالسوء عن زوجته، لكن لا تشارك مطلقاً في ذلك. اعقد اتفاقاً مع صديقك كي يبقى على اتصال بك إذا ما غدت الأمور سبة فعلاً.

امنح الشخص المتالم شعوراً بالأمل قبل أن تتركه.

عندما تواسي أحدهم حاول أن تتحلى جانباً بنفسك وبرغباتك. ركز على حاجات الشخص المتالم. لا تقل لأي كان ما الذي عليه أن يفعله أو يشعر به ولا تعطي النصائح إلا إذا سئلت. لا يعود الأمر إليك أنت كي تشرح ما يجري. لا تقل: «لو كنت مكانك»، لأنك

قم بتسجيل عدد المرات التي تعتذر فيها لآخرين خلال اليوم، والأسباب التي تقدم اعتذارات من أجلها.

إذا كنت في الماضي ترضي والديك من خلال القيام بأمور ساقعة لهم...، أمور ذات قيمة...، فسوف تستمر في إرضاء الآخرين بهذه الطريقة أيضاً. لكنك قد تثير استياءهم على أي حال لأنك لست شخصاً بارزاً بالفطرة.

ليس عليك أن تبرر وجودك لأي كان.

الصورة التي لديك عن نفسك هي عبارة عما تقوله لنفسك حول من تكون. لكي يتناسب سلوكك مع الصورة التي ترى بها نفسك عليك أن تتصرف وفق قناعاتك.رأيك بنفسك هو الذي يحمل عليك سلوكك وردات فعلك على ما يحدث من أمور في بيئتك. الصورة التي لديك عن نفسك هي في الغالب جزء منك، حتى إنك لو حاولت أن تتغير باتجاه الأحسن فسوف تشعر أنك مصنوع ومدع، إن لم يكن ما تقوم به متجانساً مع نظرتك إلى نفسك.

انتبه عندما تقلل من شأن نفسك، كقولك أشياء مثل: «أنا لا أقوم بذلك بشكل جيد على الإطلاق» أو «ربما أنت لا تذكرني» أو «يبدو هذا جنونياً لكن...»، وحاول ألا تفعل ذلك. نحن نستخدم عبارات كهذه لكي نتجنب الرفض؛ يعود ذلك جزئياً إلى كوننا نقيّم آراء الآخرين أكثر من تقديرنا لأرائنا.

إذا ما نشأت في أسرة تسودها درجة عالية من التنافس،

31. أتشعر أنك عديم القيمة؟

قدْر نفسك

«ليس هناك شيء ذو قيمة في الحياة سوى ما تختار أنت أن تعطيه قيمة».

هنري ديفيد ثورو

الحاجة إلى أن يتقبلنا الآخرون هي التي توجه سلوكنا في غالبية الأحيان. حاجتك إلى تلقى الإعجاب من الآخرين قد تجعلك تضفي قيمة على الجوانب الخاطئة في شخصيتك، تلك الجوانب التي تعجب الآخرين أكثر من تلك التي تعجبك أنت. الرغبة في الشهرة تعني الرغبة في أن يقبلك الآخرون، ربما يعود السبب إلى أنك تشعر بعدم الرضى عن نفسك.

بدلاً من السعي دائماً للوصول إلى مراكز ذات مستويات عالية خارجة عن ذاتك، وتعتمد على معاير يضعها الآخرون كالحصول على ترقية أو على إجازة جامعية، حاول أن تحقق أهدافاً داخلية كان تتعلم كيفية التعاطي مع أفكارك السلبية أو كيفية تحطيم الخوف غير المبرر.

32. هل أنت محبط؟

واجه مشاكل في العمل

عندما تشعر بالإحباط في عملك أمامك ثلاثة خيارات فقط: أن تغير موقفك منه، أن تغير ما يجعل الوظيفة غير ممتعة، أو أن تغير الوظيفة من أساسها.

يعود الأمر إليك في الحصول على ما تبتغيه من وظيفتك. حتى لو كنت تكرهها حاول أن تستخلص منها شيئاً ما. إذا كنت تتعلم من خلالها وتتقدم، فكر بها على أنها برنامج تدريين مدفوع.

تذكر الحماسة التي شعرت بها عندما تعرفت للمرة الأولى على نوع العمل الذي تقوم به الآن. أترى فقدت هذه الحماسة الآن؟ لعلك تحب أن تستخدم مهاراتك إلا أنك تستخدمها في «المحيط الخاطئ». لعلك محام جيد لكنك تكره قاعات المحاكم، أو أنك مدرس يجدر به تدريس الكبار لا الأولاد. فكر كيف يمكنك القيام بما تحبه في محيط أكثر غنى بالحوافز.

سيغدو كل شخص آخر منافساً لك. قد ينمو لديك اعتقاد خاطئ بأن الآخرين يكرهون أي نجاح تحققه ويقللون من شأنه.

عليك أن تكتشف في نفسك ما هو جدير بالتقدير وتقديره. توصل إلى معرفة نفسك بصورة حقيقة. لاحظ كيف تصرف في مختلف المواقف، من دون أن تحكم على تصرفاتك بأنها «صحيحة» أو «خاطئة».

اكتشف ما تحبه حقاً وما لا تحبه، من دون أن تقارن ذلك بما تعتقد أنه يجدر بك أن تحبه. تطلع للمحصول على متعة أن تكون أنت على حقيقتك.

إذا كانت وظيفتك روتينية، إذا كنت لا تتلقى الكثير من التوسيع حول كيفية قيامك بمهانتك، إذا لم تلتقي أية ملاحظات إلا عندما تخطئه في أمر ما، وإذا لم يكن لديك الإحساس بأن مساهمتك في العمل ذات أهمية، فعلى الأرجح أنك تكره ما تقوم به، كم تبلغ النسبة المئوية للأوقات التي تمر وأنت تشعر بالسعادة بلا سبب؟ هل جعلتك هذه الوظيفة تعطي أفضل ما لديك؟ ما هي أجزئته هنا وأنت لا تخجل من التباهي به؟

غالباً ما تكون الاعمال غير «عادلة». ربما أنت تستحق فعلًا وبصدق علاوة لكنك لا تحصل عليها. تعتمد الأجر على قدرة سوق العمل على التحمل. لا تقس نجاحك بقيمة الشيك الذي تحصل عليه كاجر فقط.

مقابلات العمل: اذهب إلى مقابلة العمل وأنت تفكّر: «أنا هنا كي أقدم المساعدة» فذلك أفضل من الشعور كأنك ولد ينتظر الحصول على بعض المال من أهله لقاء جز العشب أمام المتزل. يرغب أصحاب العمل بشخص واع لوجود المشاكل والتحديات المترافقه مع الوظيفة التي يسعى للحصول عليها، وهو بذلك أفكاراً لحل هذه المشاكل. وهم توافقون لتجربة هذه الأفكار. تصرف كما لو أنك حصلت على الوظيفة للتو... مظهراً بذلك النوع من الحماس. أعد كتابة سيرتك الذاتية بطريقة تظهر بوضوح المهارات التي تتمتع بها والمشاريع التي قمت بها. وفي نهاية المقابلة، اطلب الحصول على الوظيفة.

عوضاً عن البحث بين الإعلانات، فكر ما هي الشركة المحلية التي تود حقاً العمل لديها. قم بلفت انتباهم إلى مدى تلاؤم مهاراتك مع مؤسستهم. إذا كانت تلك شركة تحبها، فإن تقديرك لها سوف يكون صادقاً لا يقاوم، وسوف يتذكرونك عندما تتاح لديهم الفرصة للتوظيف.

أما زالت علاقاتك العاطفية تتخذ المسار نفسه لكن مع أشخاص مختلفين؟

لم يجب امرؤ يوماً شخصاً آخر كما يرغب هذا الأخير بأن يحب».

ميفتون ماكلوفلين

العلاقة الناجحة ليست مجرد حظ جيد، إنها إنجاز. عليك أن تركز عليها تماماً كما تركز على أي أمر ترغب في الاستمتاع به.

إن لم يكن قصتك الوصول إلى هدف معين فلا يجديك التذمر بصورة دائمة. قم بصياغة شكوكك في إطار القالب التالي: «عندما فعلت «أ» في المناسبة «ب»، شعرت «باج». ولا نقل: «أنت لا تقوم على الإطلاق بـ...».

يسعى الرجل إلى حل المشاكل بطريقة عملية، أما المرأة فتفعل ذلك عن طريق التحدث والمشاركة وإعطاء النصائح. أن يكون الآخر قريباً يعني بالنسبة إلى الرجل أن يعمل أو يلعب إلى جانبه، أما بالنسبة للمرأة فهو أن يتتحدث إليها وجهها لوجه. تذكروا ذلك وتجنبوا سوء التفاهم الذي يطرأ عندما يفكر الرجل بالطريقة التالية: «يجدر بها أن تعرف أنني

33. أتشعر أنك غير محبوب؟

علاقتك الغرامية في حالة يرثى لها

الأسرة هي مجموعة الدعم الأساسية الأولى لنا في المجتمع. يجب أن يكون الزواج مؤسسة آمنة تقدم لنا المساندة. قوماً بدعم وحماية بعضهما وبالدفاع عن بعضهما البعض أمام الآخرين حتى لو كانت بينكم خلافات في حياتكم الخاصة. إن جعل الطرف الآخر يشعر أنه محترم، ذو قيمة وموضع اهتمام، يعتبر مسألة أساسية في نجاح العلاقة بينكم. يجب أن تكون شراكتكم مصدر مساعدة لكم معاً لتجاوز المضائق الصغيرة في الحياة لا سيما لخلق المزيد من المضائق.

الشريكان اللذان يحتفظان بتميز شخصياتهما، ويملكان أيضاً حلماً مشتركاً أو أملاً مشتركة، كبناء منزل، أو رؤية موحدة تقضي بتأسيس أسرة يسودها الحب، يحظيان عادة بزواج ناجح.

فم بأشياء من أجل الآخرين بداع الحب وليس لخوفك من ألا تكون محبوباً. عندما كنا أطفالاً، كنا عاجزين وتعلمنا شيئاً فشيئاً كيفية اللعب بالبالغين، إلا أن الشعور بالعجز نفسه أو الحاجة إلى الاسترضاء نفسها ليست أمراً سليماً ونحن بالغون.

قم بالمزيد من الأمور المجدية وقلل من تلك التي لا جدوى منها.

أحبها؛ لو لم أكن كذلك لما أمضيت عطلة نهاية الأسبوع وأنا أصنع لها خزانة الكتب هذه، فيما تفكر المرأة في اللحظة نفسها: «مضى عطلة نهاية الأسبوع خارج المنزل وهو يصنع خزانة الكتب اللعينة تلك، وذلك فقط كي يبقى بعيداً عنـي... إنه لا يحبني».

المشكلات التي تطرأ في إطار العلاقات العاطفية تبدو على الدوام كأنها غلطة الشرير الآخر... لكن ما الذي تفعله أنت بصورة متكررة وبيؤدي إلى هذه الوضعية التي لا ترغب بها؟ يجب على كل واحد من الشريكين أن يتحمل مسؤولية حياته الشخصية بصورة كاملة... لا أكثر ولا أقل.

ابداً بالتصرف كما لو أن العلاقة تسير كما ترغب أنت تماماً. إذا أردت الحصول على علاقة سعيدة ابدأ بالشعور بالسعادة. إذا أردت علاقة مليئة بالحب، كن محبباً. كن على حقيقتك من أجل أن تكون وفيأً للقيم التي تؤمن بها.

34. هل تتمتع بمقدار عالٍ من الذكاء؟

أبقي كذلك

يعرف الشخص الذكي كيف ومتى يستخدم كل جزء من دماغه. يختص الجزء الأيمن من القشرة الدماغية بالحدس، التلقائية، الاختبارات، الخيال، وكيفية إحساسنا بالأشياء. إنه يتعامل مع الصور، الرموز، الموسيقى والأحلام. إنه الجزء المختص بالبعد البصري الذي يتعرف على الأشياء الثلاثية الأبعاد، والذي يستوعب الأنماط وال العلاقات، ويحلل المعلومات التي تنقلها الصور، يفهم الرياضيات، وينسق ما بين المهارات الحركية. الصبيان، وهم الذين يتمتعون بقدرات بصرية وجسدية أكبر، هم عادة خاضعون لسيطرة الجزء الأيسر من دماغهم.

الجزء الأيسر من القشرة الدماغية هو الجانب المختص بالتحليل والتقد، الذي يصبو إلى المنطق والنظام وهو يصحح ويفتئم ويحدد ما هو عملي ومنطقي. إنه يتميز الفوارق، يقيّم التصنيفات، يبحث عن المبررات، ويطلق الأحكام. يتعامل هذا الجانب مع الكلام واللغة، وهو يعبر عن المشاعر والانفعالات، ويخزن في الذاكرة، وهو عادة أكثر نمواً لدى الفتيات.

أبقي دماغك متنبياً: قم بحل شبكة الكلمات المتقطعة، اقرأ الأدب الكلاسيكي، تسجل في دورات تعليمية، حل الأحجاج الموجودة على علب حبوب الكورنفلكس.

كلما تعلمت أكثر كلما أصبحت أكثر قدرة على التعلم. التعلم يعزز في الواقع عملية نمو خلايا عصبية جديدة ويطبل حياة تلك الموجودة لديك أصلاً.

عادة ما ينشأ الناس في المجتمعات الغربية على اعتقاد أن بإمكانهم الاعتماد أكثر على التفكير العقلي المنطقي، إلا أن الأذكياء منهم يعرفون كيف يعتمدون بالتناوب على جزأى الدماغ الأيمن واليسير. على سبيل المثال، يستخدم العديد من الكتاب أسلوب الجزء الأيمن لكتابة المسودة الأولى لمؤلفاتهم، واضعين فيها كل ما يخطر في ذهنهم من أفكار، ثم يقومون بمراجعة وتصحيح ما كتبوه مستخدمين الجزء الأيسر من الدماغ، الجزء المختص بالتصحيح.

معظم المعلومات التي تحصل عليها في حياتك اليومية تصلك عبر عينيك وأذنيك. لكي تبقى شخصاً ذكياً، قم بالأشياء التي تستخدم فيها حواسك الأخرى والتي تحفز مختلف أجزاء الدماغ. على سبيل المثال، دع أحدهم يضع غرضاً ما داخل حقيبة، ثم قم بالاستكشاف داخل الحقيبة بواسطة أصابعك، ثم حاول أن ترسم هذا الغرض.

((كيف تجعل دماغك يعمل جيداً حتى مع التقدم في السن؟ دماغك يحتاج إلى مواجهة التحديات بانتظام، لتي يضطر إلى اعتماد طرق جديدة في التعامل مع ما يواجهه، تماماً كما تصبح الفضلات أثقل قوة عند بذل جهود حمل الأوزان الثقيلة. اذهب شاهدة فيلم سينمائي، نظف أسنانك مستخدماً اليد التي لا تستخدمها عادة، أو تعلم التترنج أو العزف على آلة موسيقية. إن مواجهة تحفيظ مختلف على، بالتأثيرات تساهم في إيقاع دماغك مرناً أيضاً. إنه عنصر لذيء تاجر، ولو حتى إلى البلدة المجاورة)).

لكي تتأكد أن من تعمل معه سيفي بما وعد بإنجازه، اسأله هل يمكنني الاعتماد عليك في إنجاز هذا الأمر.

الأشخاص الناجحون يعرفون قدراتهم جيداً، ويعرفون أي دور يمكنهم أن يلعبوه في مجتمع العمل. كما أنهم يعرفون تماماً ماذا يريدون أن يحققا لأنفسهم.

لماذا يصعب عليك أن تفوض الآخرين بالقيام ببعض العمل عنك؟ هل تخشى أن تفقد السيطرة على الأمور؟ أم تخاف أن يفترض الآخرون أنك توزع العمل ولا تعمل؟ وزع المسؤوليات لا الأعمال فقط. لكن ابق مطلعاً على كيفية سير الأمور. خذ المبادرة ولا تكتفي بالإشارة إلى ما يجب القيام به.

35. هل أنت مسلط؟

تعلم كيفية إدارة الناس

الشركة الناجحة كال الفكر السليم، تجتمع أجزاءه المتعددة وترتبط بعضها وتنسق في ما بينها وتعاطى بشكل صحيح مع العالم الخارجي. إن دور الإدارة هو تذكير الأقسام المختلفة في الشركة بضرورة التواصل الجيد مع بعضها ومع العالم الخارجي.

لكي تتأكد أن من تعمل معه سيفي بما وعد بإنجازه، اسأله هل يمكنني الاعتماد عليك في إنجاز هذا الأمر.

لماذا يصعب عليك أن تفوض الآخرين بالقيام ببعض العمل عنك؟ هل تخشى أن تفقد السيطرة على الأمور؟ أم تخاف أن يفترض الآخرون أنك توزع العمل ولا تعمل؟ وزع المسؤوليات لا الأعمال فقط. لكن ابق مطلعاً على كيفية سير الأمور. خذ المبادرة ولا تكتفي بالإشارة إلى ما يجب القيام به.

رئيسه عندما يصبح كبيراً، وهذا أيضاً يفسر سلوك الموظفين الذين يريدون الحصول دائماً على اهتمام المدير ونيل استحسانه.

إن الموظفين الذين يبدو كأنهم يريدون أن يقوموا بالعمل بشكل صحيح لكنهم في الوقت ذاته يقومون بازعاج الآخرين واستفزازهم، ويتملصون من العمل الذي كان يفترض بهم القيام به أو يدعون أنهم أخطأوا بشكل عرضي، أو ينسون المهمة الموكولة إليهم، قد يكونوا مصابين باضطراب سلوكي يتجلّى في العدوانية السلبية. هؤلاء الأشخاص يخفون شعورهم بالإحباط وغضبهم، لكنهم يظهرون هذين الشعورين بأشكال أخرى، وذلك عبر التلاعب بالآخرين. غالباً ما يتذمر منهم الآخرون بشكل دائم. يشعرون أن أحدهم يتحكم بهم، لذلك يشعرون بالاستياء. إن الشخص المصاب بالعدوانية السلبية قد يفيده أن يأخذ درساً يجعله يدرك كيف يكون المرء حازماً بدون موافقة.

أسأل موظفيك ماذا يريدون منك أن تفعل حتى يقوموا به بأعمالهم بشكل صحيح، وأسألهم ما الذي يشكل حافزاً لهم. غالباً ما تكون آراؤهم أكثر أهمية من جني المال. غالباً ما يشعرون بالرضى عن أنفسهم لدى إنجازهم العمل بشكل جيد أكثر مما يشعرون بالرضى عندما يقوم رئيسهم بالثناء عليهم.

يكمن دور المدير في تحويل أهداف واستراتيجيات الشركة إلى خطوات عملية، باستخدام الموارد المتوفرة لديها بالشكل الأكثر فاعلية. تكون هذه الموارد بشكل أساسى من فريق العمل، لهذا على المدير أن يكون بارعاً في التحفيز والقيادة والتشجيع. إن الحرص على احترام قوانين العمل والالتزام بها في العمل لا يعتبر إدارة. يجب أن يعرف الموظفون بوضوح ما يفترض بهم أن ينجروه.

إذا كانت شخصية المدير متقلبة فذلك لا يخدم العمل. إذا كنت مسلطاً فكن كذلك دوماً.

يميل الناس إلى تكرار سيناريوهات الطفولة، فهم يتعاملون مع مدراهم في العمل كما كانوا يتعاملون مع ذويهم حين كانوا أطفالاً، لأن تلك كانت تجربتهم الأولى مع أشخاص أكثر قوة منهم يراقبونهم. إذا ما عامل الأهل ولدهم باحترام فهو سيحترم

حل النزاعات

36. هل أنت مولع بالجدل؟

لكي نفهم بصورة أفضل الخلفية التي ينطلق منها شخص ما وهو يناقش، يفيدنا أن نتعرف إلى نظرية تدعى «التحليل الإجراني» وهي نظرية وضعها الطبيب النفسي أريك بيرن. صفت بيرن الشخصيات إلى ثلاثة فئات: الشخصية الوالدية، شخصية الراشد، الشخصية الطفولية، وهي الشخصيات التي يستخدمها البشر بغض النظر عن العمر والمكانة. عندما نتكلّم انتلاقاً من الشخصية الوالدية، فنحن نعكس بكلامنا القواعد التي تعلمناها، فنقول كلاماً فيه تسلط وعناد وتهديد وإذلال مثل «لا يحق لك أن...» أو «عليك أن تفعل الأمر بهذه الطريقة...». عندما نتحدث بشخصية الراشد، فإننا نتكلّم عن أشياء تعلّمتها بذقنا، نحلل الأمور بالمنطق، نفسر، نوضح الأفكار، تحل المسائل، فنقول أشياء مثل: «أفهم وجهة نظرك» و«لست أشعر بالسرور بشأن ما يجري». عندما نتحدث انتلاقاً من الشخصية الطفولية فإن ردّ فعلنا تأتي مبنية على شعورنا حول ما يحدث من حولنا، وعلى الانتخاب، المساومة، الاستياء، الطلب والتحدي، فنقول أشياء مثل: «هذا ليس عدلاً»، «إنها ليست غلطني»، و«سأفعل ذلك إن فعلته

الآن، عندما تعرف ما هي الشخصية التي يعتمد عليها الشخص الآخر، يمكنك أن تبقي إلى الشاشة معه، لا يمكنك أن تذهب إلى الآخر بقولك: «لا يمكنني التفكير فيما أنت تصرخ»، أو «إذا كنت تتبعاً إلى العزّز على الطريقة التي نصل إلى أي نتيجة». هذا يسمى الانتحال من المضون إلى الطريقة التي ينافس بها المضون أما طريقتك هذه فتعيد النقاش إلى حدّ المشكلة على ضوء الحاجات لا العمل. لاكتشاف تلك الحاجات، اعرف لماذا يرغب الشخص الآخر بالوصول إلى الحل الذي اقترحه في البداية. ما إن تدرك إيجابيات هذا الحل بالنسبة إليه، لسوف تكتشف حاجاته. بدلاً من التقاتل بشأن من سيستخدم السيارة، فكر كيف يمكن لكل منكم الوصول إلى حيث يريد. لكي تمنع أحدهم من التعاطي معك بعدائية، اعكس له مشاعره وسلم بصحة انفعالاته. لا تتألق ببردة فعل غاضبة بسبب كلام يقال فقط لكي يغطيك.

تفاد النزاعات بقدر استطاعتك. لا تكلف نفسك عناء الجدال مع شخص ليست لديه القدرة على إعطائك ما تريده. أسأل نفسك: ما الذي سأكسبه لو تفادي هذا النزاع؟ كيف أود أن تكون علاقتي بهذا الشخص في المستقبل؟

37. هل أنت كريم؟

سيكولوجية تقديم الهدايا

عندما تجد نفسك شديد الاهتمام لإرسال هدية قيمة جداً، توقف وفك... فكر بذلك الشخص الذي سيتلقي الهدية. ذلك يعني أن تدخل إلى حياته لبعض دقائق لتحس بما يحتاج إليه. الهدية المثلث هي التي تؤكد للمتلقي شعوره ورأيه بنفسه.

الهدايا التي تقدمها هي رمز المشاعر التي تكتنها للشخص الذي يتلقاها، لهذا فإن مهمتك الأولى هي معرفة ما هي هذه الأداة التي تساعدك على الاستفادة عندما تشعر بالذنب أو بالاستياء تجاه العلاقة عاميل المثال، فإنك تقوم بال الكثير بطريقة خاطئة.

إن كنت تظن أنك ستستوحى الأفكار من دورانك داخل المتاجر الكبرى، فأنت تقارب المسألة

بطريقة خاطئة. أنت تحاول أن تربط ما بين «مادة استهلاكية» على شكل هدية يرغب المتجر في التخلص منها وبين شخص لا يحتاج على الأرجح تلك «المادة الاستهلاكية». فكر ببردة فعلك الخاصة تجاه تلك الهدية. فكر بما ستكون ردة فعل المتلقي على تلك الهدية. إذا كانت الهدية عبارة

عن حلوى موضععة في علبة جميلة لكنه لا يأكل الحلوى، فإن تلقى لهذه الهدية لن يكون له وقع إيجابي عال عليه، بغض النظر عن مدى إعجابك أنت بالعلبة.

ما هي الأشياء التي يشتريها الشخص عندما ينفق الكثير من المال بسخاء ومن دون تردد؟ لا يقدر الناس الهدايا التي لا تقع ضمن نطاق اهتماماتهم. المرأة التي تتأسف لأن عليها شراء محمصة خبز كهربائية إلا أنها تتفق نصف راتبها بسرور على شراء زوج من الأحذية أسود اللون هو العشرون لديها، لا ترغب بتلقي آلة كهربائية للمطبخ في عيد مولدها.

«الهدية الرابعة هي تعبر عن كل المشاعر الجيدة التي تكونها لصديقك».
«ليس الفكرة وحدها هي التي تؤخذ بالحسبان، إنما المشاعر التي يتم تبادلها».

أكتب البطاقة أولاً. حمل كلماتك المشاعر التي تود التعبير عنها من خلال هديتك والتي يقل احتمال أن يساء تفسيرها. هل تجدينه دائماً حاضراً من أجلك؟ تجاوزي عبارة «عيد مولد سعيد» على البطاقة. اكتبي «هذه الساعة هي عربون شكر للوقت الذي تخصصه لي».

هل تمارس القمع على غيرك؟

اسأل على ما تريده بطريقتك

لكي تجعل شخصاً ما يقوم بما تريده، عليك أن تجعله يرغب بذلك من أجل نفسه. افعل ذلك عن طريق ربط الأمر بحاجاته الذاتية التي تجد تقديراً لدبيه؛ رغبته في الحصول على الاستحسان والاهتمام والقبول، خوفه من الرفض، حاجته إلى الحصول على سمعة جيدة أو إثبات تفوقه. اسع بمهارة إلى التوضيح للأخر الوصول إلى هذه الأهداف عن طريق ما تريده أنت أن يقوم وربما تفعل ذلك عن طريق التشكيك بأنه يملك ما يكفي من المؤهلات للقيام بالأمر. هذا ما تفعله حين تقول للولد: «أشك بأنك قادر على ترتيب أعبائك خلال خمس دقائق».

كي تحمل شخصاً ما على القيام بعمل ما، أوح إليه بأن لديه

غيرات عدة:

«أي جزء من العمل تود البدء به أولاً؟»

وافتراض أنه سوف يرغب في القيام بما تريده منه أن يفعله:

«عندما تقوم بذلك سوف تجد....»

ابحث عن الأسباب الكامنة خلف رغبة الشخص في الحصول على الأشياء. ما هي المشاعر التي تولدها ملاحة هذه الأشياء؟ هل تحب المرأة الطهو لأنها تحب القيام التجارب أم لأنها تحب أن تستقبل أصدقاءها وأفراد عائلتها؟ عندما تتأكد من ذلك، يمكنك أن تشتري لها المزيد مما ترغب في شرائه لنفسها. لكن معرفة الأسباب هي الوسيلة الأولية لفهم أي شيء يمكن أن يعني الكثير لهذا الشخص. وعندما تفهم ما الذي يحركه سوف تجد الطريق إلى قلبه.

39. هل أنت كثير النسيان؟

ساعد ذاكرتك

كلما تعلمت أكثر كلما أصبحت قادراً على تعلم المزيد. النساء ليس فسلاً، تطور دماغنا في الواقع بشكل جعله ينسى التفاصيل، وذلك كي يسمح لنا بالحفظ على حياننا من خلال بمحاجة الانطباعات السريعة الأولى وأخذ القرارات بسرعة أمام المخاطر المستجدة. المعلومات التي لا يتم استخدامها لفترة ما تلاشى مفسحة المجال لدخول معلومات جديدة أكثر أهمية. الذكريات التي يعتبرها الدماغ هامة وتستحق البقاء هي تلك التي تحمل معانٍ عاطفية (كتلقيك عقاباً غير عادل وأنت ولد صغير) أو التي تحمل طابعاً مميزاً في حياتنا، كالقبلة الأولى. الذكريات العاطفية ذات أهمية أساسية أيضاً في أخذنا للقرارات وفي استمرارنا بالحياة، لأن الانفعالات هي التي تدفعنا إلى التحرك.

«المعلومات التي يمكننا أن نسترجعها بسهولة أكبر هي تلك المعرفة المنتظمة في نماذج، الموضوعة ضمن سياق معين وتلك التي تحمل مغزى ما».

ينتظر ذهننا الصور ويعالجها بأسرع مما يفعل مع الكلمات.

عندما تجد أن شخصاً ما لا يود الاقتناع بوجهة نظرك، فإن تغيير سلوكك تماماً يكون مفيداً في بعض الأحيان: إذا كنت تتحدث بشكل منطقي، تحدث بشكل عاطفي. إذا كنت تتحدث بمودة، كن جدياً.

نحن نربط سلوكنا الحاضر وما نتعلمه بكل تجاربنا السابقة. فنحن نصف الأشياء بعبارات نعرفها من قبل: «إنه يملك رأس عصافور وجسم أسد». لهذا فإن الابتسamas والاستعارات هي جزء هام من لغتنا. لكي يجعل الآخرين منفتحين على تقبل أفكارك الجديدة، قدمها لهم بعبارات تتعلق بما عرفوه سابقاً. يمكنك على سبيل المثال استخدام استعارات الشخص نفسه:

إذا كان يصف وظيفته بالمعركة، استخدم الصورة ذاتها لتحليل منه أن «يقيم هذه»، مع رئيسه في العمل.

يجدر بك أن تعرف إن كانت الحوافز التي تحرّك الشخص داخلية أم خارجية، وعندما ستكون قادراً على تحفيزه بالطريقة التي يفهمها. أسأل الآخرين كيف يعلمون أنهم أعدوا وجبة شهية. سوف يقول البعض: «لأن مذاقها رائعة»؛ هؤلاء يحفزون أنفسهم بأنفسهم. غيرهم سيقول: «تفعل عائلتي إن مذاقها جيد»؛ هؤلاء يحفزهم ما يفكرون به الآخرون. إذا أردت من أحد أفراد الفريق الأول أن يأتي في الوقت المحدد، قل له: «أنت تعلم أهمية أن تحضر في الوقت المحدد». أما للأخر فقل: «سيسعدني فعلاً أن تأتي في الوقت المحدد».

«قل لي وسوف أنسى، أرني وربما أتذكر، دعني
أشارك وسوف أفهم».

قول صبني

«تذكرة لاتحة المواجه أو الأغراض عن طريق
تحويل هذه الأخيرة إلى صور تربطها في ذهنك
باليمن. اجعل الصور مفهمة وغريبة قدر
الإمكانات وعندما ستتذكرة، وتتذكرة الاتاحة».

كان التعرف إلى الوجوه ضرورة حياتية مبكرة في تاريخ تطورنا، أما في تذكر الأسماء فنحن نستخدم جزءاً آخر من دماغنا. نحن نتذكر الأبنية أفضل مما نتذكر أسماء الشوارع والعنوانين، أما الأحلام فتائينا على شكل صور، لا على شكل كلمات. وهذا فإنك عندما تود تذكر شيء ما، استخدم مخيلتك لتعزيز الصورة المرئية إلى حدود قصوى. إذ ما ركنت سيارتك بالقرب من إشارة حمراء كبيرة، تخيل سيارتك وقد انسلك عليها خزان ضخم من الدهان الأحمر. لكي تذكر أن هذا الشارع هو شارع الدلب، تخيل شجرة دلب كبيرة على سطح كل مبني فيه. إذا كنت تحاول حفظ قصيدة ما، تخيل نفسك داخل الصورة التي تتحدث عنها القصيدة.

كيف تتعلم موضوعاً جديداً بأفضل شكل ممكن؟ هل تفضل أن تحفظه غياباً؟ (أنت تميل إلى تذكر الأشياء التي تراها عيناك) أم تكرر الواقع بصوت مرتفع؟ (أنت تحفظ أكثر الأشياء التي تسمعها) أم تكتبها؟ (أنت تحتاج إلى المشاركة بفعالية لكي تبقى المعلومات عالقة في ذهنك). عندما تعرف أي طريقة تحمل لديك بشكل أفضل، ستعرف ما هي الطريقة الأسهل بالنسبة إليك للتعلم. إذا كنت تتعلم اللغة الفرنسية على سبيل المثال، سوف تعرف إن كان عليك أن تختار سماع تسجيل ما، أم ترسم لنفسك رسماً بيانيّاً، أم تضع نفسك في محيط حيث يتكلّم الجميع الفرنسية فقط، أم عليك القيام بذلك كلّه معاً. الوضعية المثلثيّة للتعلم هي عندما تشارك الحواس الخمس كلها في العملية.

* عندما تكون صادقاً مع نفسك، ويمكنك مراقبة سلوسك باهتمام لا يانتقاد، تغدو الحياة أكثر بساطة. إذا كنت مجبراً على رؤية أقاربك الذين يشرون جنونك إلا أنك تستطيع الاعتراف لنفسك بأنك لا ترغب بذلك، يمكنك أن تجد طريقة ما لتجعل نفسك أكثر سعادة بالقيام بهذا الواجب. نظم لقاء معهم لحضور فيلم سينمائي أو حدث رياضي، فهكذا سوف تتمتع على الأقل بجزء من هذا اللقاء. اذهب إلى اللقاء بسيارتك بحيث تستطيع المغادرة ساعة شاء. ضع حدوداً معينة لهذا اللقاء. إذا قمت بالأمور على طريقتك بهذا الشكل، فلن تشعر أنك تضيع الوقت، ولن يستطيع الآخرون أن يشروا غيفلك، وسوف تتمتع أكثر بالحياة.

* مشاعر الألم ليست سيئة بحد ذاتها، بل إنكارها هو كذلك. ربما أنت تنكر مشاعرك لأن الأسرة التي تربيت فيها لا تستحسن إظهار المشاعر. الأولاد الذين يتعلمون كيف يختبرون مشاعرهم الحقيقية بشكل صحيح وكامل، يصبحون أشخاصاً بالغين قادرين على التعامل مع مشاعرهم الحقيقة. أخبرتني إحدى المدرسات كيف أصبحت زميلاتها بالرعب حين سمح لها طفل في يومه الأول في الحضانة بالتعبير عن مشاعر القلق لديه بسبب الحزن والانفصال عن والدته. لو أن المعلمة قالت للصبي: «أنت بخير»، وحاولت إلهاءه بالألعاب، لفكرة الصبي: «لا بد أن في شيئاً خاطئاً. أنا خائف ومشوش، لكن أحدهم يقول إنني لست كذلك». إن تعليم الولد إنكار مشاعره يجعل منه راشداً لا يعلم كيف يتعامل مع ألمه:

40. هل تقم مشاعرك؟

تعرف على مشاعرك بأكملها

* الحياة هي عبارة عن اختبار للمشاعر القوية: الخوف، البهجة، الحزن، الفرح. لا تحاول الهروب من تلك التي لا تحبها؛ اختبرها كلها. حتى مشاعر كالخوف، الذنب، والخطر، تخبرنا بأشياء كثيرة عن ذواتنا، وتعطينا الطاقة على التغيير، وتذكرنا بما نعتبره هاماً في الحياة. اعترف بمشاعر الألم؛ واعلم أنها جزء لا يتجزأ منك.

* يمكنك التخلص من مشاعرك عن طريق التعبير عنها. إذا ما تصرفت كأن شيئاً لم يحدث، فإن المشاعر سوف تأخذ طرقاً خفية، إلا أنها ستظهر لاحقاً بطريقة ما. سوف تهجم على الآخرين، سوف تنسى أشياء لا تزيد أن تذكرها، سوف تتأخر في الوصول إلى الأماكن التي لا ترغب فعلاً في الذهاب إليها، وتشعر بالتعب حين لا تزور القيام بشيء ما. عندما تحدث هذه الأشياء، أو ينزل سائقك بما تخفيه، أو تذكر فجأة ذكرى من الماضي أو تظهر أغنية أو فكرة طارئة من «الاماكن»، اسأل نفسك لماذا يرسل إليك لا وعيك هذه الرسالة.

* كيف تقوم بتمويل شعورك بالألم؟ الطرق الشائعة هي التخفيف من هذا الشعور، أو استغلال الآخرين، أو أنفسنا بطريقة مؤذية بسيطة.

«عقده». إذا حلمت مثلاً أنك في بيت فارغ، حلل ما شعرت به. هل شعرت بالخوف؟ بالوحدة؟ هل هناك ظرف ما في حياتك الراهنة يجعلك تشعر بالإحساس نفسه؟ أو حاول أن تصف لنفسك ما تعنيه عناصر الحلم بالنسبة إليك كما لو أنك تصفها لشخص آخر. إذا حلمت مثلاً بالبحر، فكر بما يمثله البحر بالنسبة إليك؛ فهو الخوف، المرح، أم هو مكان يشعرك أنك عرضة للخطر؟ سطع الحلم أن يكشف عن عدد من المخاوف في آن معاً.

يعتقد الأخصائيون في علم النفس والأعصاب أن الأحلام هي طريقة لهضم التجارب اليومية وتعزيز الذكريات: يقوم الذهن بجمع الصور والأحساس الشاردة على شكل قصة شبه قابلة للتصديق. يقول فرويد إن كل حلم يعبر عن رغبة مكبوتة، وإن أحلامنا كلها تحمل رغبات غير واعية وبطئه. اليوم يعتقد الأطباء والنفسيون أن الأحلام تشير أيضاً إلى المخاوف وال حاجات التي تهدد أيضاً بالظهور حين نكون مستيقظين. لكي تعرف ما الذي يشغل به لاوعيك، تقبل الرسائل الذي تطلقها أحلامك والانفعالات التي تثيرها لديك.

«تحمل بعض الأحلام «معاني» واضحة: إذا حلمت بأنك عار، فذلك يعني أن لديك قلقاً بشأن كشف شيء ما أو الشعور بأنك مهدد بالخطر، الطيران أثناء الحلم يعني الرغبة في التحرر من القيود التي تفرضها الحياة اليومية؛ السقوط يعني فقدان السيطرة. محاولة الهروب من شيء ما والفشل في تحقيق ذلك يعني أن هناك صراعاً بين العقل والجسد. اسأل نفسك: «لماذا يراودني هذا الحلم الآن؟»»

41 . هل أنت شخص حائم؟

احلامك تكشف انفعالاتك اللاواعية

من الأهمية بمكان أن تفكك بأفكار جيدة قبل الخلود إلى النوم. ابدأ بالحلم فيما أنت لا تزال مستيقظاً. اذهب بأفكارك إلى مكان يسوده السلام والهدوء، أو حاول أن تبرمج لا وعيك على العمل على حل المسائل العالقة فيما أنت نائم (لكي تنجح محاولتك، يجب أن تكون راغباً فعلاً في معرفة الأجوبة). اطرح أسئلة محددة حول مواضيع تقلقك ما إن تشعر بالنعاس، وذكرها مراراً وتكراراً فيما أنت تغرق في النوم. دون أول ما يطأ على ذهنك من أفكار في الصباح مستخدماً صيغة الزمن الحاضر. احفظ بقلم وورقة بالقرب من سريرك. إن لم تجد معنى لما كتبته حاول أن تنظر إليه كما لو أنه تعبير مجازي أو استعارة.

إن تكرار الأحلام يشير عادة إلى مسائل غير محلولة في حياتك. عندما تتجزأ نحو النوم، تخيل كيف تريد أن تكون نهاية حلمك.

لكي تستخلص معنى من حلمك، حاول أن تذكر أكبر قدر ممكن منه ما إن تعيقسط من النوم مباشرة، لكن لا تأخذ القصة حرفيًا كما هي. ركز على ما شعرت به أثناء الحلم، وعلى بنية الحلم ومدى تعقيده وامتلاكه بالأحداث، أكثر من تركيزك على

ليس الرشاقة والجمال هما الأهم. الأهم هو أن تؤمني أنك رشيقه وجميله، ما تشعرين به تجاه نفسك وجسدك يظهر في لغة جسده. الأشخاص الذين يشعرون بالارتياح لمظهرهم يبدون جذابين بشكل لا يصدق. إذا كنت تظنين أنك جذابة، فانت جذابة فعلاً.

من هو الأكثر أهمية بالنسبة إليك، ملكة جمال أميركا الأخيرة أم المدرس الذي كان يؤكد لك أنك سوف تنجحين؟ من الذي يحصل على المتعة أكثر بفضل جسده، النحات الذي تشكل يداه الخشتان أداة عمله أم عارضة الأزياء التي تعيش في خوف دائم من ظهور الجلد الميت حول أظافرها؟

دللي جسدك بالطريقة التي تدللين بها دلياً من الصوف تحفظين به منذ طفولتك وتشعرين بتعلق شديد به. ذلك سوف يمنحك شعوراً جيداً. من الذي يهتم إن كان فيه بعض العيوب أو لم يكن قياسه مثالياً للأناقة؟ إن خصوصيته تجعله أكثر تميزاً.

«قد يكون انشغالك بصورة جسدك طريقة للتبرّء من مواجهة الصعوبات الحقيقة».

غيري تفكيرك من «عندما أفقد بعض الوزن، سأشعر بالسعادة» إلى «أنا سعيدة وأود الاهتمام بجسمي».

42. هل تنقصك الرشاقة؟ إنها صورة الجسد

ابحثي عن تمرين هو بمثابة خيار لنصرification الانفعالات، بحيث يجعلك تشعرين بالتحسن بعد ممارسته؛ جريبي الرقص الشرقي أو اليوغا أو ركوب الخيل، تعلمي كيف تتقين هذا التمرين لتشعري بالمتعة بسبب إيقانه بشكل جيد ما يرفع مستوى الأندورفين لديك وكذلك مستويات الطاقة.

ال الأيام التي لا تشعرين فيها أنك راغبة في التمرن هي الأيام التي تستفيدين منها من التمرين إلى أقصى حد.

«نحن نعرف أننا أحيا، من خلال أجسامنا»

«تحاول النساء خلال حياتهن أن يجعلن أجسامهن تكتسب شكلاً مثالياً خالياً غير موجود إلا في لوحات الرسامين». أنا ألم الرأسمالية على ذلك... فهي تجعل المستهلكة في حالة من القلق الدائم والتقدير المنخفض للذات بحيث تشترى دائماً أحمر الشفاه والإكسسوارات لكي تشعر أنها أكثر أناقة».

سيتيا هايميل

43. هل أنت مبدع؟

وظاف إبداعك في الفن

«كل شخص لديه موهبة، لكن امتلاك الشجاعة لملائحة تلك الموهبة إلى المكان المظلم الذي تعرّفنا إليه هو أمر نادر».

أريكا يونغ

غالباً ما يستخدم الفن كوسيلة علاج، لأننا حين نعبر عن أنفسنا بواسطته نتمكن من تجاوز عقلنا الوعي والاتصال مباشرة بما دون الوعي حيث دفنت مخاوفنا وأوجاعنا العميقية. استخدم الفن لمعرفة من أنت: ارسم حلمك بالألوان؛ اكتب قصة عائلتك؛ اصنع منحوتة على شكل جسمك.

سوف تصبح أكثر إبداعاً حين تبدأ طريقك لكي تكون أكثر إبداعاً وتفكّر بذاتك على أنك شخص أكثر إبداعاً. الأمر أشبه بعملية تنمو كلما استعملتها.

«استمتعي بجسدك... إنه الأداة الأعظم التي تمتلكبها على الإطلاق».

ماري شميت

ابق جسمك متعافياً ونظيفاً ومرتدياً أروع الثياب لأنك سعيدة بكونك على قيد الحياة، واتركي الحكم للأخرين بشأن الطريقة التي يظهر بها. إن السرور أو عدم السرور الذي يشعرون به عند رؤيتكم مردّه إلى أفكارهم المسبقة عن الجمال.

ما هي الحالة التي يشعر جسدك فيها أنه في أحسن حالاته؟ في حالة الحيوية والنشاط، أم أثناء السكون والسلام؟ تجرب بمجهود واع أثناء يومك لتصل إلى تلك الحالة المثالية القصوى.

المرحلة الثانية وهي مرحلة الحضانة، أي حين يأخذ اللاوعي بإعادة تنظيم ودراسة المواد التي تم تجميعها. لكي يتمكن اللاوعي من القيام بذلك عليك أن تنكفي عن التفكير لفترة ما فتتخلى عن التفكير النشط، وتترك الحلول والإبداع تتدقق من لقاء نفسها. تأتي الأفكار حين يكون جسلك مسترخياً وذهنك في حالة من التلقى، وعندما تقوم بشيء لا يتطلب منك الكثير من التركيز مثل السباحة أو قيادة السيارة.

لكي تصبح أكثر إبداعاً، امض وقتك مع أشخاص مبدعين. حدد مسلكتك. للحصول على فكرة لامعة، يجب أن يكون لديك أولاً مشكلة تحتاج إلى هذه الفكرة لكي تجد حلّاً. سواء كان الأمر كيف ترسم شيئاً ما ثالثي الأبعاد في بعدين فقط أم ما الذي تعدد للعشاء.

«الفن هو كذبة تجعلنا ندرك الحقيقة».

بيكامو

ابق الطريق مفتوحة أمام عملية الإبداع عن طريق جعلها ملموسة. ثبت لوحات مثيرة للاهتمام على الجدار؛ أملاً اللوح المخصوص لوضع الملاحظات بالأفكار. هذا ما يفعله الطباخون عندما يلتقطون صوراً للأطباق التي يحضرونها في مطابخهم، وما يفعله مصممو الأزياء حين يجمعون عينات من تصاميمهم، تشمل القماش والأزرار ومختلف نماذج الألوان. إنها طريقة لجعل الإلهام شيئاً ملموساً.

لا يزدهر الإبداع في بيئة تطلق الأحكام. يجب أن تشعر أنك في أمان لكي تصبح قادراً على الاختبار، اللعب، والتصرف على هواك.

تمر العملية الإبداعية بمرحلتين: التزود بالطاقة والحضانة. مرحلة التزود بالطاقة تعني تجميع الأفكار، البحث عن الخيارات المتاحة، والشعور بالحماسة لمختلف الإمكانيات. أنت تفعل ذلك عن طريق النظر إلى الخارج بحثاً عن خواص جديدة، فتشيع نفسك بالمعلومات التي تحفز تفكيرك الإبداعي وتجعله ينطلق. قم بالتنقيب في صفحات المجلات الأجنبية غير المعروفة، ابحث على الإنترنت، تحدث إلى الناس، احتفظ بالملفات التي تهمك. دع ذهنك يمتليء بكل شاردة وواردة تتعلق بموضوع اهتمامك، واحتفظ بأفكارك كلها (لهذا السبب يحمل المبدعون دفاتر ملاحظات ودفاتر لرسم المخططات أينما ذهبوا، كما يدونون بعض الأشياء على المندليل الورقية).

133

هل أنت شيطان متقم؟

آخر لكنك تبقى موضوعياً بما يكفي كي لا تسمح لتلك المشاعر
يام تجتاحك. المتفهمون يجدون بعض الحقيقة في ما يقوله
الآخر، حتى لو كانوا مفتتين أنه مخطيء تماماً، غير منطقي، غير
عقلاني أو غير عادل. إنهم يستطيعون رؤية الصورة من منظار
الشخص الآخر:

«يمكنك أن تظهر تفهماً للآخر عن طريق إعادة صياغة كلماته أو بطرح سؤال عليه لتعرف إن كنت قد فهمت ما يشعر به بصورة صحيحة. قم بالاعتناف بمشاعر الآخر وسوف يشعر أنك متعاطف

«اعطِ انتباهاً أقلَّ لِمَا يفْعُلُهُ الشَّخْصُ الْآخِرُ وَانْتَبِهَاً أَكْبَرَ لِمَا تَحْسِبُ بِهِ أَنْتُ». (اسأَلْ نَفْسَكَ: «لِمَاذَا يَجْعَلُنِي دُوماً أَفْقَدُ صَوْبَابِي عِنْدَمَا يَفْعُلُ ذَلِكَ؟» فَذَلِكَ أَفْضَلُ مِنْ مُحاوَلَةِ جَعْلِهِ يَتَوَقَّفُ عَنْ ذَلِكَ). الشَّخْصُ الْوَحِيدُ الَّذِي يُمْكِنُكُ أَنْ تَحْكُمَ بِتَصْرِفَاهُ هُوَ أَنْتُ نَفْسَكَ».

((إذا ما قال أحد هم: «أحياناً، تبدو الحياة بلا معنى»))

فإن الإجابة بطريقة تقطع الطريق على كل نقاش ليست تفهمها على الإطلاق (كأن تقول على سبيل المثال: «لا معنى لما تقوله، ابتهج»). من الأفضل أن تقول شيئاً مثل «لا بد أنك تشعر بانخفاض في معنوياتك لتقول ذلك». هذا الجواب يشير إلى أنك

التفّرّب من الآخرين

جلس على كرسي وضع كرسي آخر فارغاً ببالتك. تخيل أن الشخص الذي ترغب في التواصل معه جالس عليه. صف لهذا الشخص ما تشعر به بالضبط. الآن، بدّل موضع جلوسك لتصبح على الكرسي الآخر وضع نفسك مكان الشخص الآخر متخيلاً أنه يرد عليك. لماذا يجيبك؟ ما الذي يريد قوله لك فعلاً؟ تابع هذه المحادثة بمقدار ما تتطلب من الوقت إلى أن تتمكن من فهم الشخص الآخر.

((التعاطف هو مشاركة الآخر بما يعبر به مشارعه وانفعالاته)).

إذا ما شعرت بالاكتئاب عندما تكون برفقة شخص مكتتب،
ذلك هو التعاطف. أما التفهم فهو أن تفهم مشاعر الشخص

45. هل أنت شخص متزدد؟

قم باتخاذ القرارات

تخيل أنك تعيش كل خيار مطروح أمامك. ما هو شعورك؟ ما الذي تشعر به في داخلك جراء ذلك؟ اصغ إلى جسدك. إذا ما أرسل إليك إشارات تدل على الانزعاج الجسدي أو العاطفي، توخي الحذر.

اعتمد على العقل في القضايا الصغيرة، وعلى القلب في القضايا الكبيرة».

سيغموند فرويد

كلا تتخذ قراراً فيه الكثير من المجازفة، ولكي تستوضح مشاعرك، حاول أن تشرح الوضع لشخص لا يعرف شيئاً عن المسألة، حتى لو كانت هذه المحادثة تتم في ذهنك فقط. هنالك طرق أخرى تعطيك منظوراً أكثر وضوحاً: قم بوصف المشكلة لذاتك كما لو أنها حصلت مع شخص آخر، أو اكتب رسالة كما لو أنك تسأل أحدهم عما يجدر بك أن تفعله. سوف تتسع بصيرتك جراء محاولة وضع المسألة في إطار من الكلمات الواضحة.

«فلتر بكل الخيارات الموجودة أمامك قبل أن

تنقبل ما يشعر به الآخر لكنك لا توافقه بالضرورة على ما يقوله، كما أنه يجعل من الأسهل على الشخص الآخر أن يكشف عما يقلقه.

«وجه العدو يجعلني أشعر بالخوف فقط عندما أرى إلى أي حد يشبه وجهي».

ستانيسلو جيرزي لاك

«إذا كنت تفتقر إلى العلاقات الحميمة والتي الاهتمام، حاول التواصل مع أي شخص ومع كل شخص تلتقيه خلال يومك».

تحدث إلى الذين يتذمرون مثلك في الصف مواسياً إياهم؛ أسأل سائق الحافلة إن كان يومه يسير بصورة جيدة؛ ارسم للأطفال.

«قسر قيمة الأشخاص الذين تستطيع أن تكون على سجينك ببرولته أكبر وأنت معهم».

لا تفكّر فقط: «هل يجدر بنا أن نتطلق؟» بل «هل من الأفضل أن أعيش بمفردي؟». لا تفكّر فقط بطريقة «مع» أو «ضد»، بل فكر بما قد يمنحك أكبر قدر من الشعور بالرضى. قارن ما بين خياراتك تلك وبين أولوياتك، حاول أن تجد إجابة عن كل اعتراض يبرز أمام عينيك. إن قراءة هذه الملاحظات حتى بعد هذه أيام سوف يمنحك القدرة على رؤية الصورة بأكملها.

اطلع على كل الواقع والمعلومات التي تحتاج إليها من أجل اتخاذ قرار ما. قم بابحاثك، فكر بمقدار الوقت الذي يجدر بك أن تلتزم بقرارك هذا خلاله، وقم بتجربة كل الحلول البديلة بقدر استطاعتك قبل أن تتخذ القرار.

تقيمها. هل تراك تفع القبود لنفسك بصورة غير ضرورية؟ ربما أنت لست مفطراً إلى المعاناة لظنك أن عليك الأخذ بالثقل «أ»، بل يمكنك الاختيار من بين «أ» و«ب» و«ج» و«د».

ليس هناك من قرار «صحيح». هناك فقط خيارات ونتائج متربعة عليها. والأمر يعود إليك في أن تجعل هذه النتائج شيئاً تود العيش معه.

إذا كنت تعاني من مشكلة ما وأنت تحاول حلها منذ أسابيع من دون جدوى، ربما حان الوقت لكي تأخذ استراحة وتدع لا وعيك يعمل عليها قليلاً. حند تاريخاً على الرزنامة ينبغي أن تأخذ قرارك قبله. حتى حلول هذا التاريخ إله نفسك عن التفكير بالمشكلة. تخلص من الضغط فتأتيك الجواب.

ما الذي يحدث إن لم تتخذ أي قرار على الإطلاق؟

تبعد لائحة السلبيات والإيجابيات مفيدة في بعض الأحيان، فيما تبعد في أحيان أخرى تسيطر زانداً للأمور. عوضاً عن ذلك، احتفظ بسجل، دون فيه طبلة أسبوع أو ما يقاربه ما ينصحك به الأصدقاء، وتغييرات آرائك حيال الموضوع، دون أيضاً التسويات التي يتطلبها كل من الخيارات المطروحة. ضع جدولًا تظهر من خلاله أيًّا من هذه الخيارات يعطيك النتيجة الأفضل وأيها يقودك إلى النتيجة الأسوأ. قم بتحديد المشكلة بمختلف الطرق الممكنة:

فكرة كتبتها مفروعةً ومتماضكةً؛ بعدها ضع تلك الملاحظات جانباً حتى وقت لاحق. عندما تنظر إليها ثانية، سوف يأتيك المزيد من الأفكار.

خلال النهار أطلب من كل من تلتقي به أن يزودك بالأفكار والاقتراحات؛ بدءاً من الباب حتى طفلك البالغ من العمر خمسة أ Weeks. قد لا تكون اقتراحاتهم وثيقة الصلة بالموضوع، لكنها ربما تؤدي إلى شيء ما ذا فائدة عندما تقارنها بأفكارك وتقيم الصلة في ما بينها.

■ عندما تجري تقديرات للأفكار، قرر إن كان تنفيذ الفكرة الأفضل يمكن أن يتم عبر الاستفادة من إحدى الأفكار الأخرى. هل يمكن تعديل إحدى الأفكار أو إعادة تنظيمها، أو عكسها أو الوسع فيها أو جمعها مع فكرة أخرى؟

■ التفكير الجانبي هو طريقة أخرى لتوليد المزيد من الأفكار. استخدم طريقة الحوافز العشوائية وهي عبارة عن مجموعة من الكلمات المألوفة كذلك التي تجدها في القواميس التي يستخدمها الأولاد. استعرض كل كلمة منها بدورها بجانب المشكلة. سوف يحاول عقلك إيجاد رابط ما بين الكلمة والمشكلة، ما يؤدي إلى تغيير نظرتك إليها.

■ وضع خريطة ذهنية Mindmapping للمسألة هو طريقة تصويرية تعد نوعاً آخر من العصف الفكري: اكتب المسألة أو ارسمها أو دونها على شكل رسم بياني في وسط ورقة كبيرة ثم أحاطها بدائرة. ارسم خطوطاً حرة على شكل شعاعات انطلاقاً من تلك الدائرة، واكتب في نهاية كل خط أول كلمة تخطر في بالك. بعد أن تحصل على أكبر عدد من الكلمات المرتبطة بالكلمة

46. أشعر أن تفكيرك مشلوٌ؟

العصف الفكري يعطيك الحل

■ العصف الفكري brainstorming طريقة جيدة للحصول على مجموعة كبيرة من الأفكار دفعة واحدة وبسرعة. إنه في الأساس تمرين على التفكير في إطار الجماعة، لكن يستطيع المرء بمفرده أن يقوم به لاستخراج الأفكار الجديدة مستخدماً قليلاً وورقة، ومتبعاً القواعد التالية:

- 1 - حول المشكلة التي تواجهك إلى سؤال أو اطرحها على شكل مخطط صغير أو رسم بياني.
- 2 - دون كل فكرة تأتي إلى ذهنك بأسرع ما يمكن، مهما كانت فكرة سخيفة، غير معقولة أو غير عملية. استخدم مجموعة من البطاقات، ضع كل فكرة على بطاقة مستقلة. عادة ما تقودك كل فكرة إلى فكرة أخرى وإلى أخرى... حاول أن تتبع بالفكرة الأخيرة. قلب الأفكار في كل الاتجاهات التي ترغب بها. ابحث عن الأفكار المضحكة، الغربية، المجونة. لكن هدفك كمية الأفكار لا نوعيتها، واستمر بذلك يقدر ما تستطيع.
- 3 - لا تستبعد أي فكرة في هذه المرحلة. لا تطلق الأحكام أو تقئيم أو تنتقد أي شيء يأتي إلى ذهنك. تأكد من أن كل

الأولى، ارسم خطوطاً تنطلق من تلك الكلمات الجديدة ودون أفكاراً متربطة معها أيضاً، إلى أن تمتليء الورقة بشبكة من الأفكار المتربطة. عندما تنتهي من ذلك، ضع خطوطاً تحت الكلمات المتكررة وقم بربط المواضيع المتصلة بها بعضها.

47. أتشعر بالنعاس؟

ابق مستيقظاً

إليك في ما يلي سلسلة من النشاطات التي يجعلك تستيقظ حين تضاءل طاقتك. اتبع هذه الخطوات بدقة أو جد بديلاً مشابهاً.

1. ضع ماء بارداً على رسغيك أو رش وجهك بالماء البارد.
2. مشط شعرك، ومن الأفضل أن تمشطه بفرشاة من ذلك النوع الذي يدللك فروة الرأس والذي تنتهي إبره بحبيلات صغيرة.
3. قم بامتصاص حبة بونبون بنكهة العناءف وهي ذات نفع سواء برائحتها أم بطعمها. أو قشر برتقالة وتنشق عبر قشرتها، كما أن رائحة قشرة الليمون الحامض أو أي نوع آخر من الحمضيات سوف تمنحك دفعه من النشاط. أو قم برش رذاذ عطر منعش كاليلاسمين فهو الأكثر دفعاً للنشاط.
4. انحنِ ولامس أصابع قدميك بيديك لزيادة سرعة الدورة الدموية. أو قم بدورة سيراً على القدمين حول المبني لتتعرض لأشعة الشمس والهواء المنعش.
5. انظر إلى شيء ما ذي ألوان مشرقة لامعة لكي تتعش دماغك. (إنه عذر جيد كي تشتري باقة من الأزهار تضعها

يعتبر فنجان الشاي منشطاً ومهدئاً في الوقت نفسه.

الحصول على الطاقة تناول وجبة خفيفة هي عبارة عن مزيج من البوتين والكريوهيدرات كالبن الرائب والحبوب، زيادة الفول السوداني ورائق البسكويت أو الحمص بالطحينة مع التبز». «

لا تستخف بما تستطيع أفكارك ومشاعرك منحك إياه من طاقة. قد لا ترغب بتنظيف الخزانة بعد قضاء يوم عمل متعب، لكن إن جاءك صديق يبطاقات لحضور حدث ما تود رؤيته، فسوف تشعر باندفاعة جديدة من الحيوية تغمرك.

«أفرك راحتي يديك معاً بقوة ليقع دوان، إلى أن تصبحا دافترين، بعد ذي كور كما فوق عينيك المفخترن ليصيحيوته فيهما».

- فوق طاولة مكتبك، أو لوحة جميلة تعلقها على الجدار).
6 - نفس عميق.

بعد تناول وجبة كبيرة، ينخفض تدفق الدماء إلى الدماغ ويذهب بدلاً من ذلك إلى المعدة كي يساعد في عملية الهضم. فإذا أردت أن تبقى مستيقظاً تجنب أمراض هبوط الهمة في الفترة المبكرة من بعد الظهر عن طريق تناول غداء خفيف.

في بعض الأحيان قد تساعدك إغفاءة صغيرة في تجديد نشاط يومك لا سيما بعد ليلة لم تنم فيها جيداً. اشرب فنجاناً من القهوة قبل أن تتمدد مباشرة، فتحصل على الإغفاء المثالية التي لا تتعدي 20 دقيقة، وبعدئذ سينطلق مفعول الكافيين في جسمك وينشطك. أما إذا نمت لفترة أطول فسوف تغرق في نوم عميق وتستيقظ وأنت تشعر بالكسل والترنج.

أيقظ نفسك عن طريق تحفيز حواسك كلها: اخرج إلى أشعة الشمس؛ تنشق رائحة القهوة؛ استمع إلى موسيقى تجعلك تحرك أصابع قدميك؛ استخدم صابون استحمام يشعرك باللوز الخفيف (الذى يحتوى على الأوكاليلتوس)؛ وإذا كنت تستطيع التحمل استحم بالمياه الساخنة ثم افتح المياه الباردة على جسمك وكرر ذلك مراراً.

عندما تعرف بما أنت عليه وتقبل به وتعبر عنه، فسوف تحصل على المزيد من الطاقة.

التجربة

قم بتجهيز صغير في حياتك يوجهك نحو وجهة جديدة. ابدأ بأمر صغير: استيقظ من النوم قبل ساعة من موعد استيقاظك المعتاد؛ اتخذ قراراً بأن تابي جميع الدعوات التي توجه إليك خلال الشهر القادم؛ حاول أن تنام واسعاً رأسك حيث تضع عادة قدميك؛ اطلب من لائحة الطعام طبقاً لم يسبق لك أن طلبته من قبل.

حاول القيام بشيءٍ لست واثقاً تماماً من أنك تستطيع إنجازه. قم بالمجازفة فهناك سوف تجد المردود الأكثر متعة.

«إذا أردت أن تعيش أكثر من حياة واحدة عليك أن تموت أكثر من مرة واحدة».

فرانسواز جيرو

إذا كنت تحتاج أن تتحمّم بكل الأمور المتعلقة بمشروع ما لكي تضمن النتائج، وإذا كنت تصر دوماً على معرفة ما سوف يحمله لك يومك، وإذا كنت تقلق بشأن ما يفكّر به الآخرون، فأنت لا تعيش حياتك بكل ما فيها من إمكانيات. ما الذي تريده الآن كي تشعر أنك متّمتع بالحياة تماماً؟

كما ي فعل الطفل لعبته المفضلة ليأخذ قطعة من البسكويت، فإن النمو يعني محاولة الوصول إلى تجارب جديدة، والتخلّي

48. هل أنت فائز الهمة؟

تمرد على الروتين

إذا كانت حياتك فيلماً سينمائياً فما هي النقطة التي تعتبرها حركة الفيلم؟ ما هو المشهد التالي؟

التغيير

يحدث التغيير من الداخل باتجاه الخارج. لا تكتف بالقيام بردود فعل على ما تقدمه لك الحياة، بل دع الأمور الجيدة تحصل معك. عندما تقوم بخطوات باتجاه مقصّدك، تفتح أمامك كل الأبواب. ما الذي يمنعك من نيل ما ترغب به من الحياة؟ هل هناك عوائق عملية ملموسة في طريقك أم إنك تضع العوائق لنفسك بنفسك؟ نحن نجاذب عندما نشعر بالأمان، أما عندما تكون تحت الضغط فإننا ننكفّي. لنعود إلى طرقنا القديمة في التصرف.

إذا ما تابعت السير في حياتك بالوتيرة نفسها، هل ستكون سعيداً بعد خمس سنوات لأنك قمت بما اخترت القيام به بصورة تلقائية؟

ما هي التجربة التي تود أن تخوضها؟ هل قمت يوماً بجولة في المنطاد؟ هل عشت يوماً في جزيرة؟ هل شهدت ولادة طفل؟

49. أنت أنت قديم الطراز؟

أنت تشعر بالتقدم في السن

ما هو الشيء الذي لم تعد تملك وقتاً للقيام به؟ ما الذي تريد إنجازه ما دام لديك وقت لذلك؟ كلما تقدمت في السن، كلما بات عليك هدر مقدار أقل من الطاقة في القيام بوظيفة تكرها، أو التواجد مع أنساب أو أحداث لا تهمك.

يمكن تقسيم الحياة إلى مرحلتين: في النصف الأول منها أنت تبدو منفتحاً على الخارج، تتعلم المهارات، تكتسب المعرفة، وتقوم بالمهام. في النصف الثاني تبدو منفتحاً على الداخل، تفكّر بمعنى الحياة، تشعر وجودك أكثر مما تقوم بالأعمال. الجيد في الأمر هو أن النصف الأول يزودك بما تحتاج إليه بشكل أكبر في النصف الثاني. في هذه المرحلة تغدو كلاماً منكمالاً. تكتسب المزيد من القدرة على السيطرة على حياتك وعلى ذاتك. تقدر قيمة العلاقات وتكتشف الطبيعة والأمور المتعلقة بالحياة الروحية. تصبح مدركاً تماماً لكونك فانياً، لكن ذلك يجعلك تقدر أكثر قيمة الوقت الذي تعيشه.

خلال هذه العملية عن تجاربنا السابقة.

لا يفوت الأوان أبداً للتحلي بالقدرة على المغامرة والتغيير.

«لا تقلق بشأن ما تربى عليه الحياة منك، واقلق بشأن ما يجعلك حياً بالفعل».

لورنس لوشن

العصافور المسجون في القفص يتمنى كيف يغني. ما الذي تحاول أنت حماية نفسك منه؟ هل هناك شيء لا يمكن التغلب عليه يكبحك عن الإقدام، أم إنه تفكيرك فقط؟ إن تجنب المخاطر يحد من النمو الشخصي للمرء. أنت لست بحاجة إلى إذن من أي شخص آخر لكي تبدأ بعيش الحياة بكل تفاصيلها.

«لا يتأخر الوقت مطلقاً لتصبح ما كان يجدر بك أن تكون عليه».

جورج إلبيت

لا يهم كم تبلغ من العمر الآن. بعد خمس سنوات سوف تصبح أكبر بخمس سنوات، لا يهم إن أمضيت هذه السنوات في تحصيل مرتبة ما أو في تقويم أسنانك أو في القيام بأي شيء آخر كنت تظن أنك كبرت على محاولة القيام به.

ما الذي تود معرفته خلال فترة عشر سنوات وأنت لا تعرفه الان؟ ما الذي يمكنك أن تفعله الآن كي يجعلك تشعر بالسعادة حينها؟

فكر بالشخص الذي كنت عليه وأنت في الثانية عشرة من عمرك، لو أن بإمكانك التحدث إليه الآن، فما الذي سيقوله؟ ما هو رأيه؟

ما الذي تخشاه عندما تشعر بالخوف من التقدم في السن؟ كيف يمكنك أن تتجنب تحول هذه المخاوف إلى حقيقة؟

تصبح ناضجاً من الناحية العاطفية عندما تقوم الأجزاء الثلاثة من شخصيتك - التزوات الطفولية، الشخص البالغ المسؤول وعقلك الوعي - بالعمل معاً بشكل سليم. وذلك عندما تشعر بالحماسة للحياة، وتصبح قادراً على إنشاء علاقات عاطفية راشدة، وقدراً على التعبير عن غضبك عند الحاجة، وقدراً على اتخاذ قرارات مستقلة، كما تصبح قادراً على مواجهة المحن من دون أن تفقد إيمانك بنفسك.

عندما تكون في العشرينات من عمرك، تشعر بالقلق بشأن ما ينفك به الآخرون عنك. عندما تصبح في الخمسين من عمرك، تدرك أن لا أحد كان يفكرك في الواقع، فقد كانوا منشغلين بالقلق بشأن ما ينفك به أنت عنهم.

«لَمَا تقدَّستْ يَكِنِّ السَّنَّ لَمَا قَالَ عَدُدُ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ تَجَدُّهُمْ حَوْلَكَ كَيْ يَدْفَعُوكَ إِلَى الْأَمَامِ».

50. هل أنت واثق من نفسك؟

أنت تتحدث بإيجابية

يحفظ ذهنك بالصور بوضوح أكبر من احتفاظه بالكلمات. فإذا تخيلت شخصاً يقول عبارات إيجابية، فهذه الكلمات سوف تكتسب معنى أكبر بالنسبة إليك.

هناك سببان يجعلانك تتحدث إلى نفسك بطريقة إيجابية. أولاً، من الصعب أن تعمل على تحقيق هدف ما وانت تتحدث عنه بطريقة سلبية. ذلك يبدو كما لو انك تدون لائحة مشتريات تتضمن الأشياء التي لا تحتاج إلى شرائها. ثانياً، عندما تتحدث عن الأشياء السلبية فإنك تجذبها إليك؛ عندما تقول لك قواعد برجمك إنك لن تكون محظوظاً، فإنك تبدأ بالبحث عن التجارب التي لا حظ لك فيها.

قم بتجربة واقعية وملموزة. إذا ما بقيت تردد لنفسك: «أنا في حالة رائعة»، فيما أنت لست كذلك، فإن عقلك لن يقبل الفكرة، وسوف يبدو هذا التمرير سخيفاً. لا تنكر الواقع السلبي، بل ابحث عن عبارات مليئة بالأمل.

إذا قلت لنفسك: «لا تنسِ الحليب»، من المرجع أن تنسى ذلك أكثر مما لو قلت «اذكر الحليب». الكلمة الرئيسية في الجملة الأولى هي «تنسى» فيما الكلمة الرئيسية في الثانية هي «اذكر» وهي تقipس الأولى تماماً. هناك احتمال أكبر بأن يؤدي التركيز على المفهوم الإيجابي إلى إنجاز أهداف إيجابية. على نحو مشابه، أنت سوف تعطي انطباعاً جديراً بالثقة أكثر إذا ما استخدمنت عبارات معايدة مثل «بالتأكيد» و«من المؤكد» في خطابك اليومي، بدلاً من استخدام عبارات تتضمن كلمات سلبية مثل «لا مشكلة».

يعترف العديد من كتب معايدة الذات بالقوة التي تحملها العبارات الإيجابية. نحن جميعاً نتحدث إلى ذواتنا، عبارات التأكيد هي طريقة تجعلنا متيقظين لاعطاء أنفسنا رسائل إيجابية جيدة بدلاً من تلك الرسائل الانهزامية. العبارات التأكيدية سوف تمنحك شعوراً أفضل حيال نفسك، هذا إذا ما وضعتها في إطار مناسب. يجب أن تكون هذه العبارات جملاً تبدأ بكلمة «أنا» ويجب أن تكون تعابيرها إيجابية لا سلبية، وأن تصاغ في الزمن الحاضر. لا تتبئ عبارة تأكيدية قرأتها في كتاب ما. بدلاً من ذلك، قم بتأليف واحدة ذات معنى بالنسبة إليك. استخدم صورة أو استعارة ما - منزلات بناؤه، يرقانة تحولت إلى فراشة - إن كان ذلك يساعدك.

51. هل أنت متوتر؟

خذ استراحة

عندما تكثر عليك أحداث الوقت الحاضر، اترك المحيط الذي أنت فيه؛ خذ بعض ثوانٍ كي تحلم أو تخيل نفسك في محيط ساحر.

المشكلة ليست في أنني منفصل عن الواقع، بل في أنني أملك فكرة سيئة عنه».

ج. ب. غرينوود

أتعامل دماغنا مع الصور بطريقة مريzieة أكثر مما يفعل مع الكلمات، كما يتغابب جسدينا مع الصور بصورة مباشرة. إذا قلت لنفسك «استرخ» فمن المحتمل أنك لن تفعل. أما أن تخيل نفسك في مكان يساعد على الاسترخاء فذلك أكثر فعالية. يعرف الرياضيون قيمة ذلك، لذا فهم يبحثون أنفسهم عن طريق الأنكار قبل أن تتحرك عضلاتهم.

عندما تخيل مكاناً يبعث

الارتياح في النفس، يمكنك أن تطبق استجابة شرطية خاصة بك على طريقة بافلوف، هي عبارة عن طريق مختصرة نحو الاسترخاء. في كل مرة تخيل فيها المكان الذي يجعلك تشعر بالسلام والاسترخاء، ضع يدك على قلبك أو قم بربط الفكرة برمز

ردد جملة ذات معنى إيجابي خلال يومك. حولها إلى خلقية لشاشة كومبيوترك، أو علقها على مرآة حمامك. إذا ما رأيت أو سمعت العبارة عدداً كافياً من المرات، فسوف تترسخ في ذهنك؛ هذا ما يجعل الإعلانات والأغاني الشائعة فعالة جداً.

«عليك أن تسمى الأشياء بأسمائها كي تطلب الحصول عليها».

فيليب س. ماك غرو

فيزيائي آخر. في النهاية، إن مجرد وضع يدك على قلبك سوف يحمل إليك السلام والاسترخاء. في الواقع، يمكنك استدعاء أي اندفاع ترغب فيه أينما كنت، إذا ما أخذت وقتك لتقيم الرابط ما بين الشعور والرمز الذي يثير فيك ذلك الاندفاع. لكي تعود نفسك أن تشعر بالثقة بالنفس أكثر على سبيل المثال، حرك الخاتم في إصبعك فيما أنت تتذكر أوقاتاً من حياتك كنت فيها بالغ الثقة بنفسك. قم بذلك عدة مرات لكي تتوصل في النهاية إلى استحضار الشعور بالثقة بنفسك كلما رغبت بذلك، وكل ما يجدر بك أن تفعله في ذلك الحين هو تحريك خاتمك.

اخلق جواً من السلام عن طريق إرسال ذهنك في إجازة صغيرة. ابحث في ذكرياتك عن وقت ومكان كنت تشعر فيهما بالسلام الكلام تخيل مشهدأً تحبه، أو أي مكان كنت فيه سعيداً ومسترحاً. كلما تمكنت من استحضار المزيد من التفاصيل، كلما تمكنت من تخيل المكان بشكل أفضل وتخيلت نفسك هناك، كلما تمكنت من استرجاع ذلك الانسجام الداخلي من جديد وكلما أصبحت أكثر هدوءاً. عش التجربة بتفاصيلها من جديد بقدر استطاعتك، مستخدماً حواسك كلها. ابدأ بالتفكير بما تراه، لون المياه الزرقاء، التلال البعيدة التي يغمرها الضباب، ثم اصعد إلى تلاظم الأمواج على حائط السفينة أو إلى زققة العصافير. تشق رائحة المحيط أو عبر أشجار الصنوبر، اشعر بأنشعة الشمس تلفح وجهك ويرذاذ المياه يرشه. إذا ما فضلت أحدى الذكريات في إحداث التأثير المطلوب، ابحث عن ذكرى أخرى، ذكري سارة، مكان يجعلك تشعر بالرضا حين تقصده ويبعث في نفسك الشعور بالسلام بصورة دائمة. قم بذلك من صميم قلبك وسوف تصبح قادرًا على أخذ إجازة متجدددة للنشاط مدتها خمس دقائق كلما احتجت إلى ذلك.

52. هل أنت محب للتغير؟

بطاقة المساعدة

إذا كنت تزور طفلاً في المستشفى فأفضل الألعاب التي يمكن أن تقدمها له تساعدك على التواصل مع الآخرين، كدمية تُحرك باليد أو لعبة أحاج سحرية. يمكنك أيضاً أن تهديه دفتراً شخصياً يوضع عليه زواره أو لوحـاً أسود حيث يمكن للزوار أن يكتبوا له رسائل مضحكـة. يمكنك أيضاً تهديـه إحدـي الألعـاب التي تتطلب عمـلاً يدوـياً وتجعلـه يشارـك في صنـعـها، مثل الأوريـغامي (أوـرـاق نـطـوى لـتصـبـع عـلـى شـكـلـ حـيـوانـات أو أـشـيـاءـ آخـرى). الألعـاب المـتحـركةـةـ التي تـعلـقـ فوقـ السـرـيرـ mobilesـ، والأـجـراـسـ التي تـحدثـ أـصـواتـاـ معـ هـبـوبـ الـرـبـيعـ ومـكـعبـاتـ الزـجاجـ Prismـ التي تـزوـدـ الطـفـلـ بشـيءـ يـتأـملـهـ.

عادةً ما يؤدي التصرف اللطيف إلى فتح خطوط التواصل مع الآخرين، ويعطيك الشعور بأنك تنتهي إلى هذا المجتمع وإلى العالم. هذا الرابط يجعلك تشعر أيضاً أنك أكثر انسجاماً مع ذاتك الحقيقة. من أوائل الدروس التي تعلمها ونحن ما نزال أطفالاً صغاراً هو أننا لا نستطيع الاستمرار في الحياة بمفردنا. نحن نستبـطـ منـ دـاخـلـنـاـ مشـاعـرـ الـحـبـ وـالـتعـاطـفـ وـالـذـنـبـ وـالـشـفـقـةـ لـكـيـ

«نحن نؤمن بعيشتنا من خلال ما نجنيه، لكننا
نجيأ من خلال ما نعطيه».

ونستون تشرشل

تبادل الدعم الاجتماعي، إعطاء الدعم والحصول
عليه، هو الجبل الذي يربط أجزاء المجتمع
بعضها البعض.

نشاطات تجعلك تحدث فرقاً: كن صديقاً لجارك المسن؛ كن
متطوعاً في جمعية خيرية تفضلها، وأهدافها تنضم مع أفكارك؛
النسم إلى مجموعة من مجموعات الضغط أو ابدأ واحدة بنفسك،
ارع نباتات أو بصيلات أو أشجاراً محلية الموطن حينما استطعت
ذلك. علم الآخرين الإسعافات الأولية، علم البالغين الأميين
القراءة والكتابة.

ترتبطنا بنظرائنا البشر. هؤلاء البشر الذين يحتاج إليهم من أجل
بقائنا واستقرارنا الانفعالي.

كن ذلك النوع من الأشخاص الذين ترغب بأن يكون عليه
صديقك. تغافل عن الإهانات الصغيرة والانتقادات.

قم بما تود القيام به على أي حال، لكن قم به لسبب وجبه
قم بصناعة تذكرات تباعها ويعود ريعها لمساعدة طيور البترف
المفتردة بسبب التربت النقطوي في القطب، قم بتبني طفل،
تطوع لشرا، الاجيارات لشخص ما

حاول أن تحول طموحاتك السامية إلى واقع ملموس. لا تفعل
ذلك لخدمة أي شخص آخر، بل لأن ذلك يمنحك شعوراً جيداً.
إن العمل من أجل أهداف سامية ذات صلة بمشاكلك
وأزماتك الحياتية هو وسيلة جيدة للتعامل مع تلك المشاكل
والازمات. عندما تشارك بفعالية في تصويب خطاماً أو تدعم من
أصيب بنوبة مشابهة لتلك التي أصابتك فأنك تساعد نفسك
وآخرين معاً.

التطوع لا يعني التضحية بسعادةك من أجل شخص آخر.
شارك في العمل من أجل الحصول على «الروح المعنوية العالية
للمنتظرون»، والتي تحصل عليها عندما تعطي من ذاتك. ابدأ
بالأعمال الصغيرة. ساعد والدة تجر عربة طفلها في صعود السلالم
المتحركة، أو امسك الباب مفتوحاً ليمر أحدهم. ليس عليك أن
تغيّر العالم بشكل هائل، لكن بإمكانك أن تجعله مكاناً أفضل
للبعيش. قم بعمل جيد واحد في كل مرة.

الشعارات من جزأين - الملموس والمثالي - الأول هو صناعة المنتج والثاني هو صناعته بشكل جيد. ابتكار شعار شخصي هو طريقة لبلورة رؤيتك لذاتك، وإبراز ما هو هام بالنسبة إليك، والتقرير إلى أين ترغب في الذهاب وتوضيح المبادئ التي سيتركز عليها هذا الإنجاز. يجب أن يكون الشعار الشخصي على النحو الآتي: عليّ أن أجرب نفسي عبر الكتابة بطريقة تساعد الآخرين على فهم ما أريده. لكي تجد أنت شعارك الشخصي، فكر بما تفعله عندما تكون في حالة من الرضى والسعادة، واسأل نفسك لماذا تفعل ذلك.

عندما تصميم لديك رؤية خاصة لذاتك، يمكنك دعم أهدافك والعمل على تحويلها إلى واقع ملموس. لا تكتفي بالتفكير أود أن أصبح مدرساً بل فكر بنفسك كمدرس، وانطلق في العمل من هذه النقطة. سوف تتجمع الواقع الخارجية من تلقاء نفسها لتخدم أهدافك كما تتجمع برادة الحديد حول المغناطيس.

ما هي الميزات التي يراها محبون فيك؟ هل يمكنك رؤية تلك الصفات في ذاتك؟

ما الذي تريده من الحياة؟ صف ما تريده
كما لو أنك تصفه لولد صغير جداً.

53. هل تشعر بالفراغ؟ من أنت؟

كم من الهموم يتخلص منها المرء عندما يقرر
ألا يكون « شيئاً ما» بل «شخصاً ما»؟

هل تجد أنك تمضي وقتك هباءً، وتقوم بأشياء لا تتمتع في القيام بها، فقط لكي تؤثر في أشخاص أنت لا تحبهم بشكل خاص؟ إن العمل على تحقيق أهدافك في الحياة يجعلها أكثر إرضاء لك وأكثر معنى. لكي تغدو سعيداً عليك أن تجد ما تشعر بالحماس لأجله.

لو كنت صاحب شركة، فما هو الشعار الذي ستستخدمه؟
الشعار هو عبارة عن جملة أو فقرة موحدة محركة ترتكز على
ما ترغب المؤسسة بتحقيقه من أهداف. تتألف معظم

54. أتشعر أن حياتك مكتظة بأشياء تقيدك؟

قم بالقطنطيف الربيعي لتنعش حياتك

خفف من تراكم الأشياء حولك! عندما تقلل الأشياء التي تقيدك في مكانك يمكنك أن تسافر إلى أماكن جديدة، وأن تقوم بمخامرات على هواك، وأن تتوقف عن القلق بشأن الأصول وقضايا التأمين.

لتشعر بالنظافة والتجديد، تخلص من الأمتעה. لكي تخلق لنفسك دوافع منشطة، اسأل نفسك هذه الأسئلة بشأن كل منها:

- ما الذي يساعدني هذا الشيء على إنجازه؟ إن كان الجواب لا شيء، تخلص منه.
- ما مدى سهولة استبدال هذا الشيء؟ هل يمكن أن يكلفني استبداله أقل من 10 دولارات؟
- هل يستطيع شخص آخر استخدام هذا الشيء والتمتع به؟
- إذا ما أردت أن أمارس من جديد النشاط الذي تستخدم هذه المعدات من أجله، ألن أرغب في شراء معدات جديدة؟
- تعامل مع كل غرض كما لو أنك تجري مقابلة معه. اسأله

ابداً بالقول بصوت مرتفع: «أنا أريد... أنا أريد...» مضيفاً إلى اللائحة كل ما يطرأ في ذهنك. استمر في ذلك بقدر ما تستطيع. دع كل ما يطفو من لا وعيك يخضع للفحص والتدقيق.

ما الذي يمكن أن يكون عليه عنوان سيرتك الذاتية؟ إذا كان هناك من إمكانية لاختصار فلسفتك الحياتية في جملة تكتب على قميص قطنية، فما هي تلك الجملة؟

ما الذي يمثله النجاح بالنسبة إليك؟ والأهم من ذلك، كيف تعرف أنك حصلت عليه؟ كيف يختلف شعورك حينها عما تشعر به الآن؟

إن كنت من الأشخاص الذين يملكون حساً داخلياً بالتنظيم والمراقبة، ابدأ باتباع أهوائك الشخصية، لا سيما عندما تنتفي الأسباب المانعة لذلك. هل ترغب في العودة أدراجك إلى المبني السابق لكي تستكشف متجرأً للأحذية عندما تكون على غير عجلة من أمرك؟ افعل ذلك. سوف يفاجئك ما تشعر به من الرضى بدرجات عالية عندما تساهل مع نفسك على هذا التحوّل.

«تخلعن من الأغراض القديمة، امنع نفسك

فرصة البحث عن أفضل منها».

بدلاً منأخذ إجازة لتفضيها في مكان ما، خذ إجازة من شيء ما.

حاول القيام بشيء لم تقم به من قبل، واجعل ذلك طقساً تمارسه في الربيع: قم بمهندسة المناظر الطبيعية، تعلم النبات تشي، ازرع الشتول المزهرة.

أجر تنظيفاً ربيعاً لذاته: تخلص من أفكارك الانتقادية بالتزامن مع تخلصك من شحوب بشرتك بعد فصل الشتاء. اتخاذ قراراً بحمل حقيبة على ظهرك بدلاً من المحفظة الأنique، وي باستخدام كلمات لطيفة بدلاً من الكلمات التي تحمل انتقاداً. جدد نظرتك إلى الحياة؛ جدد أحلامك لتتماشى مع مستجدات حياتك. استبعد ما لا يمثل حقيقتك وما يتبقى سيكون ذاتك الحقيقة.

كيف يمكنه أن يساعدك وإلى أي جزء من حياتك ينتمي بالتحديد.

* تخلص من الأغراض الزائدة. احتفظ فقط بأفضل شيء في مجموعتك.

«اسأل نفسك ما الذي قد يحدث إن لم ترتعج نفسك بالقيام بالأمور التي لا تجعلك تشعر بالسعادة. إذا كنت لا تجرب الفها، بما قلبي عليك أن تفعل... لا تقم بها».

«ابذر بذرة خلال هذا الربيع: اعمل على هدف واحد خلال الصيف».

«لا تحتفظ بأغراض تغدو في حياتك كالأشباح. إذا كانت أحد الأغراض ملتاً لوالديك أو لك عندما كنت طفلاً صغيراً وهو ينقل عليك، التقط صورة له أو احتفظ بذكراه بطرق أخرى ثم دعه يذهب في سبيله».

للحصول على بداية جديدة، تخلص من القشور القديمة كما تفعل الأفعى. قم برمي خصل الشعر القديمة، والأحذية ذات الكعب المرتفعة، وتخلص من أفكارك المسبقة. اقذف بمفاهيمك المتزمتة عن أي شيء كان إلى الخارج: الوجبات المتوازنة، ما عليك أن تفعله، الطريقة الصحيحة للقيام بالأمور.

لا تحتفظ بأي شيء إن لم يكن جميلاً أو مفيداً أو عزيزاً على قلبك.

لماذا ينشأ الضحك؟ يعتقد الباحثون أن الضحك يلعب دوراً في توثيق العلاقات وتمتينها بين الأصدقاء، كما يجذب الناس ليشكلوا جماعات مترابطة. الابتسامة هي أول شكل من أشكال التواصل مع الأشخاص الآخرين لدى الطفل، وهي كذلك بالنسبة للأشخاص الغرباء.

قبيل في ما مضى إن مستويات ضغط الدم، وضربات القلب والتوتر العضلي وهرمونات الضغط النفسي تنخفض عندما تضحك.

تبعد الآراء منقسمة في ما إذا كان الضحك يحسن فعلاً الصحة الجسدية أم لا. قد لا تكون كثرة الضحك هي ما تشفي لكن التأثير المفيد للمزاج هو الذي يلطف من التحديات التي تواجهنا في الحياة.

الضحك هو ردة فعل جسدية. إنه عبارة عن تقلص تشنجي للجهاز التنفسي يحدث بصورة آلية، وهو ينشأ عندما ندرك أن هناك أكثر من طريقة لتفسir الشيء الذي نختبره. نحن نضحك أيضاً عندما ينتابنا نوعان متناقضان من الانفعالات أو نجد أن نظامين مرجعيين يعملان عادة متفصلين قد اندمجاً معاً بطريقة تبدو كأنها تربط بينهما. إنها استجابة من الدماغ تدل على الاندهاش. نحن نضحك عندما نشعر بالارتياح والمفاجأة، أو عندما يحصل أمر غير متوقع.

55. هل تستمتع بالحياة؟ اضحك أكثر

أدخل المزيد من الضحك إلى حياتك: احتفظ بتناول يدك بكتب وأفلام فيديو يجعلك تضحك بصوت مرتفع. اجمع اليوم ملفاً مليئاً بالأخبار وأفلام الكرتون المسلية، ولا تنتظر إلى أن تشعر بالكآبة حتى تفعل ذلك؛ ففي ذلك العين لن يكون لديك دائم كاف لفعل.

قم بملاءعة طفل صغير ودغدغته. اقتنِ جروأ صغيراً. تسكن في الجوار مع أشخاص يملكون حس الفكاهة. أعد استكشاف الأفلام القديمة الصامتة، حاول أن تنظر إلى العالم من خلال عيني الممثل الهزلي المفضل لديك.

عندما تضحك تصبح أكثر استرخاء، حتى إن توقع حدث مضحك يخفض مستوى الضغط النفسي. يؤدي الضحك إلى تحرير الطاقة العصبية المترانكة. فكر بالأمر على أنه نوع من التدليك الداخلي.

56. هل أنت مشغول بالبال؟

القلق الجيد مقابل القلق السيء

الشعور بالقلق هو أمر جيد عندما يهيزك للمستقبل، أي عندما تترقب المشاكل وتصور الحلول لها وعندما تفكك بالنتائج المترتبة على أفعالك. حول القلق الهاجسي الذي يسبب الشلل إلى قلق إيجابي: بدلاً من التفكير «ماذا لو أن ذلك حصل؟» فكر «ما الذي على القيام به إن حصل ذلك؟». التخطيط البناء يجعلك تشعر بالتحسن أما القلق فلا يفعل ذلك.

يصعب القلق أبداً سلبياً عندما يصبح متكرراً، غير منتعج وغير ضروري. عليك أن تتخلص من هذا النوع من القلق بالقوة عن طريق تغيير أسلوب تفكيرك بصورة واعية. لا تدع ذهنك يستقر في روتين من السلبية، لا تدع القلق يصعب نهاية بحد ذاته.

من المهم جداً أن تفهم أن المشاكل والأزمات لا يجعلك تشعر بالقلق. القلق هو شعور تخلقه أنت لنفسك. الأنكار السلبية هي عبارة عن عادة سيئة خطيرة، لأن تكرار شيء ما مرة بعد مرة يجعله يغدو حقيقياً. هذا ما يسمى التنويم المغناطيسي الذاتي. إذا قام خيالك النشيط بتحويل مخاوفك إلى صور، استخدم

يعرف المدرسوون أن الضحك يساعد التلاميذ على البقاء في وضعية الانتباه. إنه يجعلنا أكثر قدرة على تلقي التجارب الجديدة، وعلى إنشاء علاقات عاطفية حميمة، كما يشجعنا كي نكون أقل صرامة مع أنفسنا.

الضحك هو أمر معد تماماً كالثأوب. سوف تضحك أكثر إذا كنت برفقة مجموعة كبيرة من الناس يميل مزاجهم إلى الضحك، وإذا كنت تجلس باسترخاء ولا تشعر بالكتبت. نحن نضحك في غالب الأحيان ليس استجابة للنكات التي نسمعها، بل عندما تكون علاقتنا بأصدقائنا علاقة سعيدة.

الدعاية هي أحد أفضل وأكثر الآليات الدفاعية النفسية نفعاً وتدعينا للصحة (بكلمات أخرى، إنها طريقة جيدة لضبط الانفعالات السلبية). حتى عندما تكون في موقف انفعالي يشعرك بألم عظيم، فإن الدعاية تساعدك في الانفصال عن الحدث فتحفظ لك ماء وجهك وتمتحنك القدرة على الإحساس بذاته. عندما تخبر بكتاباً تتعلق بوضعية سيئة، فإنك تستمر في الشعور بالسوء، لكن يصبح بإمكانك ضبط مشاعر السوء هذه بشكل أفضل.

مخيلتك لتقلص حجم الصورة إلى حجم أصغر فأصغر إلى أن تخفي.

ضع لائحة بالمشاكل التي تواجهك؛ ثم قرر إلى أي من هذه الثنات الأربع يتمي كل نوع من القلق الذي يتابيك:

- * هام ويمكن السيطرة عليه.
- * هام ولا يمكن السيطرة عليه.
- * ليس هاماً ويمكن السيطرة عليه.
- * ليس هاماً ولا يمكن السيطرة عليه.

يمكنك أن تعمل شيئاً بشأن الظروف إذا استطعت التحكم بها؛ إن لم تستطع، فلا فائدة ترجى من القلق.

«اللهم هو شيء، تشعر به، المعاناة هي شيء،
تقول لنفسك إنه تشعر به، المعاناة أمر اختياري».

ما هو سبب قلقك الملح المزمن؟ أيمتحمل أن يكون عندياً تليجاً إليه لتجنب مواجهة المشاكل **الحقيقية**؟ أم إنها عادة مألوفة تريحك وتجعلك تشعر أنك تمسك بزمام الأمور؟ من المحتمل أن تكون قد ورثت عادة الشعور بالقلق الشديد الدائم من والدك تعتقد أن الأم الجيدة هي تلك التي لا تكف مطلقاً عن القلق.

إن كان كل ما تفعله هو الشعور بالقلق، أقم جلسات قصيرة مستقرة للقلق، هي صيارة عن حصنك من القلق لهذا اليوم. اخبيط ساعة توقيت لمدة عشر دقائق، واخرج إلى مكان ما بحيث لا

ترتبط ما بين شعورك بالقلق وبين محيطك اليومي. بعدئذ عش حالة القلق بشكل بناء: أجمع الواقع، فكر بكل مخرج ممكن، ضع خطة، دون الخطوات التي يجدرك بذلك اتخاذها. لا تضيع الوقت وأنت تلوم نفسك. سوف تنجز الأمور أكثر إذا ما وقفت إلى جانب نفسك لا ضدها. ما إن تنتهي جلسة الشعور بالقلق، غير وجهة أفكارك عندما تحاول العودة إلى التفكير بالمشاكل.

«ما هو أسوأ ما يمكن أن يحصل على الإطلاق؟
هل هناك ما يجب حقاً أن تخشاه؟ ما الذي
حققه عن طريق هذا القلق؟ كيف سيكون
شعورك حال الموضع بعد سنة من اليوم؟»

57. هل تشعر بالعزلة؟

شكل عائلة خاصة بك

كون لنفسك «عائلة» خاصة بك عن طريق قضاء المزيد من الوقت مع الأشخاص الذين تشعر أنهما أشقاء روحك، أولئك الذين يجعلونك تشعر بالسعادة وينبك حي ومرتاح. ابحث عن «جماعتك» الخاصة، عن أشخاص يملكون تطلعات مشابهة لتطوراتك وينتمون إلى الفئة العمرية والمستوى الحياتي اللذين أنت فيهما. هذه العائلة التي هي من اختيارك يمكنها مساعدتك لتشعر أنك أقل عزلة وشعوراً بالضغط كما يمكنها أن تكون مصدر قوة وتشجيع أكثر من عائلتك الحقيقة.

«الحل ليس في تعلم كيفية حماية نفسك من الحياة. بل في تعلم كيفية نقاوة نفسك بحيث تستطيع استيعاب المزيد منها».

ميلارد نيومان، برنار بركوفيتز

إن لم توفر لك علاقاتك السعادة، تذكر علاقتك بوالديك عندما كنت ولداً صغيراً. فإذا كانا يدخلان كثيراً في شؤونك، فربما أنت تخشى أن يحصل الشيء وعيته مع الأشخاص الذين تحارب التقرب منهم. نحن ننجذب إلى شركاء تذكرنا شخصياتهم بأهلهنا ونفتّش عن السلوك الذي نتوقعه.

هل تشعر أن الحميمية مع الآخرين تشكل تهديداً لك؟ هل اخترت العزلة لأن من الأسهل عليك تحملها؟

البشر حيوانات اجتماعية تحب المشاركة مع بعضها بدرجة كبيرة، وقد تطوروا ليعيشوا ضمن أسر ويتواصلوا مع بعضهم البعض. يصيّبنا الكتاب ونجدو غريبي الأطوار إذا لم نتواصل مع الآخرين بصورة منتظمة. ونصبح أقل عرضة للاكتتاب إذا ما حصلنا على دعم اجتماعي قوي. بغض النظر عن مقدار تقديرك لاستقلاليتك، أنت تحتاج إلى الآخرين لكي تشعر بالعيش الهني والسعادة. أنت تحتاج إلى الشعور بأنك تمثل جزءاً من كيان يمتد إلى أبعد من ذاتك. هذا الاحتياج إلى الآخرين قد يُشعر بعض المنعزلين بالخوف؛ لهذا فإنهم يدافعون عن أنفسهم عن طريق الاستخفاف وإظهار اللامبالاة والازدراء. الشخص السليم هو الذي يدرك أهمية شخصيته الفريدة لكنه يعترف أيضاً بحاجته إلى إقامة صلات مع الآخرين.

58. الست فعالاً في ما تقوم به

آخر أحدهم بصرامة إنك
تشعر بالظلم. صفت السلوك الذي
لا تجده بعبارات موضوعية،
قصيرة، محاباة ولا تحمل لوماً،
أوضح له التأثير الذي تركه هنا
التصرف على مشاعرك. وشرح له
التأثيرات الملموسة التي كانت له
على حياتك. يمكنك أن تقول،
على سبيل المثال: «عندما تأخرت
عن موعد، شعرت بالضجر لأنني
أصبح وقتياً».

كن حازماً
إن الجزء
الأهم من كونك
شخصاً حازماً هو
أن تتخلّى بهالة
الحزم. عليك أن
تبذل قويّاً، وائقاً،
وغير مرتبك في
تحركات جسدك.

عندما تواجه شخصاً لا يرضي بكلمة
«لا» كجواب، فإن أفضل طريقة
لقول لا هي استخدام تقنية آل
التسجيل المعطلة: كور ما تريد قوله
بهدوء لكن بإصرار ميكانيكي. عندما
تفعل ذلك، من السهل أن تستخدم
دائماً العبارة نفسها وأن تكررها عدة

«عندما تكون بمفردك في المنزل تشعر بالارتياح
برفقة الشخص الذي أنت عليه».

أوبيرا وينيري

يحتاج المنعزلون إلى الاسترخاء داخل ذواتهم وإلى تقبل
أنفسهم كما هم وبما هم عليه لكي يتمكنوا من الشعور
بالارتياح مع الآخرين.

«كيف عاجلت العزلة في حياتك؟ بصورة بناء أم
هدامة؟»

هناك أوجه إيجابية لعيش المرء بمفرده؛ سوف تجد كل
شيء في المكان الذي وضعته فيه دوماً، يمكنك سماع
الأغنية مراراً وتكراراً، لكنبقاء الشخص بمفرده متعزلاً عن
الآخرين لفترة طويلة يمكن أن يولد حتى لدى الشخص
القوي مفاهيم مدمرة ويسبب له الهلوسة والأفكار السلبية.
إن لم تكن متزوجاً وليس لديك أصدقاء، حاول أن تجد
نوعاً آخر من العلاقات وذلك بقدر استطاعتك. اتصل
بجيرانك ويزملاتك في العمل أو اللعب أو الدرس؛ اشعر
كأنك جزء من جمعية أو مؤسسة.

مرات بحسب الضرورة، لا تنفع في تفسيرات جانبية أو تغرق في إيجاد سبب أو قضياباً أو أجوبة أخرى. إذا أجبت الشخص الآخر بالصمت، انتظره إلى أن يملأ هذا الصمت بنفسه. استخدم هذه التقنية عندما تطلب شيئاً مبرياً أو عندما تريد السيطرة على افعالاتك وتريد إجابة سريعة لا جدالاً. كلمة لا هي إجابة مفيدة وعملية عندما تقولها للبالغين الذين يمارسون ضغطاً شديداً علينا لكن ليست وسيلة مناسبة لحل المشاكل مع الأشخاص المقربين هنا.

لا تستخدم عبارات تدل على الخضوع مثل «لا أظن أنك سوف تفعل هذا...» أو عبارات هجومية مثل «من الأفضل لك ألا تفعل ذلك...». عوضاً عن ذلك استخدم عبارات مباشرة، صادقة وحازمة، تعبر بحزم عن حاجاتك مثل: «أنا لست مرتاحاً لهذا الأمر، ما أفضله هو...».

يصر الأشخاص العدائيون على اتباع أساليبهم الخاصة، فيما يقمع المتلقون السلبيون حاجاتهم الخاصة بهدف إرضاء الآخرين، أما الحازمون فيبرهنون على أنهم يحترمون حقوقهم الشخصية كما يحترمون حقوق الآخرين إلا أنهم يصررون على أن يسمعهم الآخرون. إن مدى قدراتك على أن تكون حازماً يعكس مدى احترامك لنفسك.

عوضاً عن التصرف بعذائية أو الخضوع أمام ما يزعجك من سلوك الآخرين، اعط الآخر فرصة الإنذار الأخير. يمكنك على سبيل المثال أن تدع الأولاد الفوضويين يقررون بأنفسهم بين اللعب في الخارج وبين اللعب بهدوء داخل المنزل.

تدفعنا غريزتنا الطبيعية إلى مواجهة العدوان أو الخطر بالاختيار ما بين القتال والمواجهة أو الهروب. اتباع السلوك الحازم هو الخيار الوسط الأصح بين الموقفين، وهو خيار معقول لأن البشر يمكنهم التفاهم بواسطة الكلام وحل المشكلات. هذا لا يعني أنه يجدر بك أن تتحذى هذا الموقف على الدوام، لكن حاولتجنب أساليب التواصل المدمرة وهدفها التلاعب بالآخر (الشعور بالذنب، النحب) والتي يستخدمها الشخص الخاضع، أو أساليب العزل وعدم اعتبار الآخر كمخلوق بشري والتي يستخدمها الشخص العدائي.

يبدو كما لو أن الأمزجة هي ردات فعل على بعض الأحداث. لنقل ذلك أوقعت علبة السكر وأصبحت تشعر بالكدر، إلا أن هنالك عادة وجه آخر للمسألة. ربما أوقعت السكر لأنك متذكر من شيء ما، وأن ذهنك كان يفكر بذلك الشيء عندما كنت تتناول علبة السكر. إذا كنت في مزاج فرح، سوف تقول فقط: «أوف!» ثم تنطف المكان. إذا كنت في مزاج سيء سوف تشتم نفسك. بكلمات أخرى، سقوط السكر ليس سبب تغير مزاجك. بل بالأحرى، مزاجك هو الذي يحدد كيفية استجابتك للواقعية التي تحدث.

Ampس البشـر وقتـاً طويـلاً وهم يـحاولون مـعـرـفـة السـبـب الـذـي يـجـعـلـ الـبعـضـ أـكـثـرـ سـعـادـةـ منـ سـوـاهـمـ. فـيـ العـصـورـ الـوـسـطـيـ، كـانـ النـاسـ يـعـتـقـدـونـ أـنـ زـيـادـةـ السـوـالـيـ فـيـ الجـسـمـ هـيـ التـيـ تـحـدـدـ الـأـمـزـجـةـ وـالـأـفـعـالـ. أـمـاـ الـوـضـعـ المـثـالـيـ فـهـوـ أـنـ تـكـوـنـ «ـالـأـمـزـجـةـ»ـ الـأـرـبـعـةـ فـيـ تـواـزـنـ تـامـ. إـلـاـ أـنـنـاـ الـيـوـمـ نـعـرـفـ فـيـ الـوـاقـعـ أـنـ دـمـ التـواـزـنـ فـيـ الـهـرـمـوـنـاتـ يـمـكـنـهـ أـنـ يـؤـثـرـ عـلـىـ الـمـزـاجـ، كـمـاـ يـتـرـكـ تـأـثـيرـهـ يـوـمـ بـعـدـ يـوـمـ عـلـىـ تـصـرـفـاتـنـاـ. السـيـرـوـتـوـنـينـ Serotoninـ وـالـنـورـوـبـيـنـفـرـينـ norpinephrineـ مـادـتـانـ كـيمـيـائـيـتـانـ مـوـجـودـتـانـ فـيـ الدـمـاغـ، وـهـمـ كـمـاـ يـبـدوـ مـضـادـتـانـ طـبـيـعـيـتـانـ لـلـاـكـتـابـ. يـقـومـ الـجـسـمـ بـتـكـوـنـ هـاـتـيـنـ الـمـادـتـيـنـ مـنـ الـأـطـعـمـةـ الـتـيـ يـتـاـولـهـاـ، لـذـاـ إـنـ النـظـامـ الـغـذـائـيـ الـمـتـواـزـنـ هـوـ أـمـرـ هـامـ جـداـ. لـبـسـ فـقـطـ مـنـ أـجـلـ جـسـمـ سـلـيمـ، بـلـ لـلـحـفـاظـ عـلـىـ الـمـزـاجـ السـعـيدـ قـدـرـ الـإـمـكـانـ أـيـضاـ.

البهجة ليست عبارة عن تسلية تافهة؛ إنها مسألة حياتية. إذا ما حمل شيء ما إليك البهجة، فيجب أن تكون له مكانة هامة في حياتك.

59. هل تشعر بالبهجة؟

أنت شخص سعيد

عش العاضر فهو اللحظة الوحيدة التي تملكها. استخدم حواسك كلها لتفرح الآن، كما يفعل الأولاد. يتطلب منك الأمر أن تدع الأمور تسير بسلامة، وأن تستغرق تماماً في ما تقوم به وتندون باللحظة الآنية. ينبع الفرح عن الانتباه إلى كل ما يحييك يومك من ملذات بسيطة وصغيرة؛ أن تشعر بأشعة الشمس في صبيحة يوم ربيعي، أن تلتقي اتصالاً هاتفياً من صديق، تحتسى كوبًا من القهوة. اعقد العزم على استخلاص كل درة من البهجة من كل ما يصادفك في الطريق.

... شعورك الحقيقي بالبهجة يتناسب بشكل مباشر مع مقدار ارتباطك بعيش حقيقة ذاتك.

أوبرا وينفري

لديك الكثير من الأسباب التي تجعلك سعيداً، ولديك أيضاً الكثير من الأسباب التي تجعلك تعيساً. تكمن السعادة في اختيارك لما ترغب أن تكون عليه.

٦٠. هل أنت مزاجي؟^{٦٠}

تحكم بانفعالاتك

إن ما تفكّر به في يومك يحدد المزاج الذي تكون عليه كما يحدد كيفية شعورك. لا يمكنك أن تمنع الأفكار من الظهور، لكنك تستطيع أن تقرر عدم التمسك بالأفكار السلبية.

فكّر بمزاجك على أنه ميزان يقيس حالتك النفسية. قم بقياس ما تشعر به خلال النهار. عبر عن تلك الانفعالات لنفسك، ثم لساوّاك عندما تصبح تلك عادة لديك.

د. روبرت ثاير، باحث في علم الأمزجة، وضع نظرية مقادها أن مستويات الطاقة والقلق لدينا تتقلب خلال النهار وتتوافق في تراكيب مختلفة لتولد ما نسميه المزاج. عندما يكون مستوى الطاقة مرتفعاً ومستوى التوتر منخفضاً، نجد أنفسنا في مزاج من «الطاقة الهدئة». عندما تكون متعبين

عندما تشعر بالبريجية، تنفق ذلك الإحساس الجيد اعترف بأنك مبتلع، وبما يؤدي به إلى ذلك الشعور

حاول تجنب الأشخاص الدائمي الشكوى، والذين يدينون شعورك بالفرح ويقدرون أحلامك، وهم ينتحبون على الدوام. هؤلاء الأشخاص يستطيعون استنزاف أي محبط وإفراغه من السعادة.

الانفعالي الشائر هو المزاج المعاكس الذي يقع في الجهة المقابلة للمزاج الهادئ الراقد، أما المزاج المنفتح المتوجه إلى الخارج فهو النقيض للسلوك الانطرواني الموجه إلى الداخل. يميل معظمنا إلى البقاء في قطاع واحد من هذه القطاعات الأربع طيلة حياته. يمكنك أن تصبح أكثر توازناً إذا حاولت أن تتحرك أكثر باتجاه الجهة المعاكسة من الدائرة للجهة التي أنت فيها الآن. التوازن يؤدي إلى السعادة.

عندما تفهم كيف تسهم أفكارك في خلق المزاج الذي ينتابك، يمكنك أن تفصل نفسك عن تلك الأفكار فلا تسمع لها بالتأثير على مشاعرك. انتبه لتغيرات مزاجك والتفكير الذي يحمله على ذلك. حاول أن تحكم السيطرة على أفكارك ما إن تنشأ لديك فكرة سلبية. قل لنفسك: «الذي أفكار ترسم بالغضب»، ثم قرر كيفية التعامل مع تلك الأفكار.

ومشوددي الأعصاب والعضلات (التعب الممتوتر) نصبح في مزاج سيء. أما في حالة انخفاض الطاقة وانخفاض التوتر (التعب الهادئ) فإن مزاجنا يغدو سلبياً مكتوباً. يقول ثاير إننا نحاول من دون وعي منا أن نعدل مزاجنا خلال النهار؛ عن طريق تناول كوب من القهوة مثلاً، في محاولة منا لتعويذ مزاجنا من «الهادئ» المتعب إلى «الهادئ». المليء بالطاقة».

«أفكارنا هي التي تصنع حياتنا».

ماركوس أوريليوس

أذكر المرة الأخيرة التي تأخر فيها صديقك عن المرعد وكيف شعرت بالقلق خشية أن يكون قد تعرض لحادث ما؟ إن التفكير بصديق وهو في حالة الخطر يجعلك في مزاج قلق. يتحول هذا المزاج إلى غضب عندما ترى صديقك وتدرك أنه لم يزعج نفسه بالاتصال بك ليخبرك أنه سوف يتاخر. تتغير أفكارك بشأن الواقع، على الرغم من أن شيئاً لم يتغير في الواقع.

يصنف عالم النفس هانز أيرنوك الشخصيات وفق ترتيب الأمزجة في سلم ذاتي، وذلك بتقسيم الدائرة إلى أربع قطاعات هي: الشخصية المستقرة، الشخصية الانطروانية، الشخصية غير المستقرة والشخصية المنفتحة. المزاج

بكتابه كل ما يرد إلى ذهنك. لا تشغل بالك بعلامات الوقف والقواعد، أو حتى تكون ما تكتبه ذا معنى أم لا، استمر بالكتابة فقط، اكتب من دون توقف. إن كنت لا تستطيع التفكير بما عليك أن ت قوله، اكتب عن ذلك. المهم هو ألا تدع قلمك يتوقف عن الكتابة. هذا ما يسمى بالتداعيات الحرة التي تسمع للذهن بأن يتجلو بحرية بين الأفكار ليستكشفها من دون رقابة. لا تقرأ ما كتبه إلا بعد أن تتوقف عن الكتابة. الهدف من تدفق الكتابة الوعي هذا ليس زيادة مهاراتك ككاتب بل التوغل داخل فكرك المبدع.

61. هل تخاف من الفشل؟

كن مقدماً

يظهر الخوف من الفشل عندما تعتبر الأمر الذي تقوم به سبilk الوحيد للحصول على التقدير. إنه التوهם بشكل دائم أنك قد تتحقق يوماً ما أمراً يستحق التقدير بدلاً من المخاطرة بأن تلقى الرفض الذي يسبب لك الألم.

بدلاً من دفع نفسك إلى إنتهاء عمل لا يسير بشكل جيد، فكر أن كان التغيير يساعدك. اكتب التقرير وأنت تجلس في مقهى بدلاً من الجلوس خلف طاولة مكتبك، أو انتقل إلى جزء آخر من المشروع لبعض ساعات. حاول أن تغير طريقة قياسك للكمية التي أنجزتها من العمل: ضع تقييمك على أساس القيام بساعتين من العمل بدلاً من كتابة صفحتين. أو قم بتغيير الوسيلة التي تعمل بها: استخدم شريط تسجيل بدلاً من دفتر رسمي إذا كنت تضع تقرير، فرشاة عادية للطلاء بدلاً من الفرشاة الأسطوانية الشكل إذا كنت تطلي منزلك؛ بطاقات فهرسة بدلاً من الكمبيوتر إذا كنت تحضر لإلقاء محاضرة.

تخطِّ الخوف من القيام بشيء بشكل فاشل عن طريق الإقدام بوعي تام على القيام بعمل تخشاه. قم بكتابة مقطوعة شعرية سينية عمداً، اجعل من نفسك مهزلة، ارسم صورة بشعة. ربما تظن أنك أنجزت أفضل عمل لك! لكن إذا كان شيئاً ما المشكلة؟ انتبه جيداً لما تشعر به وأنت تحاول القيام بعمل فاشل عن قصد. ما الذي سيقال عنك إذا فعلت الأشياء بطريقة سينية؟ لماذا تهتم بذلك؟

الكتابة الحرة هي وسيلة جيدة للاسترخاء والتعبير عما يزعجك، بغض النظر عن العمل الذي تحاول القيام به. إنها طريقة للتقطط الأفكار اللاوعية والسماح لها باقتحام الوعي.خذ ورقة وقلماً، وحدد لنفسك موضوعاً ما (الانفعال أو المزاج الذي أنت فيه الآن بالذات، على سبيل المثال) وابداً

لا يمكنك أن تكون مبدعاً إذا ما أوليت أهمية لآراء الآخرين، أو عندما تحاول حماية نفسك من الانتقاد. كلما قل توقعك لاستحسان الآخرين كلما بدأت تشعر بالحرية والثقة بالنفس.

الخوف من الفشل هو خوف من تلقي الأحكام
من الآخرين. أما الطرق التي تخensi أن تم
حاكمتك بواسطتها فهي على صلة مباشرة
بشكلك الخاص ب بنفسك.

«التي تخلص من عاداتك السيئة في التفكير
قم بالتباهي بنفسك على الفور، سوف يقوّي
صوت ساخر صغير في رأسك بمحاجمة هذه
الادعاءات. قل: «أنا عظيم»، واسمعه يقول: «آه!
نعم». أبْرِ حواراً مع هذا الصوت المنتقد حول
شكوكك بنفسك».

هل تتوقع دائمًا نتيجة سلبية لكل موقف؟ هل تحكم على كل شخص تلثقيه وتدينه؟ هل يقول لك الناس إنك تستفز الناس من دون سبب وجيه؟ الانتقاد هو طريقة غير نافعة لمحاولة تغيير أي شيء، بما في ذلك تغيير نفسك. يقوم الأطفال والحيوانات، على سبيل المثال، بتغيير سلوكيهم بطريقة أكثر فعالية عندما ينالون مكافآت لقيامهم بالعمل الصحيح، لا عندما يتلقون التذمر بشأن العمل السيء.

إذا كانت الأصوات الداخلية السلبية تستهدفك شخصياً، كأن تسرخ غالباً من مظهرك أو ذكائك، على سبيل المثال، فذلك يعني أنك تجعل من نفسك كيش فداء للألم والقلق اللذين تعاني منهما. أنت تحول الآذى إلى حرب على الذات. عوضاً عن ذلك، قم بتفحص الألم والقلق. اسأل نفسك لماذا تأكل شريحة أخرى من البيتزا: لماذا تشعر بالحاجة إليها لتشعر بالارتياح؟ إن إدانة الذات لا تشفى الألم.

عندما تقول لنفسك: «أنا لا أستطيع» فهل تعني أنك لا تريد أم إنك قررت لا تفعل؟ عندما تقول لنفسك «عليّ أن...». فهل تعني أن عليك القيام بذلك من منطلق قانوني أو أخلاقي أم فقط لأنك تريد ذلك؟

أفكارك هي التي تسبب انفعالاتك. لاختبار ذلك حاول أن تشعر بانفعال ما من دون أن تفكر أولاً بشيء يشير هذا الانفعال، وسوف تجد ذلك مستحيلاً. لكي تضبط شعورك بالتشاؤم، عليك أن تدرك أن أفكارك هي مجرد أفكار وليس حقائق.

لكل منا «أسلوب خاص» يتميز به الأعذار هي سبب لا واعية نسوقها لنفس الأمور الجديدة والسينية التي تحدثت لنا.

على سبيل المثال، إن قولك لنفسك: «أنا أسبّ الفوضى دائمًا» أو «لا يمكنني القيام بشيء بصورة صحيحة» أو «هذا كل خطئي» هو طريقة تتبعها كي تنهب من مواجهة الحقيقة. هناك عدة أنواع من نماذج التفكير التشاوخي الشائعة، والتي يسهل الوقوع في شركها: كالاقتناع أن المشروع بأكمله فاشل إذا سار أمر واحد فيه بصورة خاطئة؛ تضخيم الواقع السلبية وإعطاؤها حجماً يفوق حجمها الحقيقي؛ الافتراض أن مشاعرك التشاووية تعكس الحقيقة؛ أو الاقتناع بأن شيئاً ما هو أمر واقعي بالرغم من أنك لا تملك دليلاً على ذلك. هذه النماذج المشوهة من التفكير هي عادات سيئة. عود نفسك على التخلص من الأفكار الهدامة ما إن نظراً على ذهنك. إذا كنت تتمتع بمبارزة في كرة المضرب، يجر بك ألا تسمع للأفكار الشاردة بإفادتك تركيزك. بإمكانك تجاهل أي فكرة تود أن تتجاهلها.

تقدير الذات هو قرار ذاتي يجعلك تتعامل مع نفسك كما يتعامل الحبيب مع حبيبه، وذلك يعني أن تحترم نفسك وتعتني بها وترعاها. تقدير الذات هو المركب الذي يجمع مختلف أحاسيسنا حيال أنفسنا.

تقدير الذات هو الثقة بالذات. أمض وقتاً وأنت تقوم بأمور تبرع فيها لكي تذكر نفسك بالمهارات التي تملكها. استمر في التعلم: تدرب على برنامج جديد في الكمبيوتر. تعلم التحليل في طائرة شراعية أو أعد بحماسة عجة رائعة. لا شيء يجعلك تشعر بإحساس أفضل عن ذاتك مثل القيام بإنجاز جديد. إذا كنت بحاجة إلى التشجيع، انظر إلى صورتك وأنت ولد صغير. فكر بكل الأشياء التي يمكنك القيام بها اليوم، والتي لم تكن قادراً على فعلها في ذلك الحين.

هناك متغيرات عديدة تؤثر في مزاجك وتصبح طريقة تفكيرك بنفسك، كأوقات معينة من النهار، قلة النوم، أو تغير مستويات الهرمونات في جسمك. عندما تشعر بهبوط في معنوياتك، تنخفض ثقتك بنفسك. أعلم أن هذا الشعور مؤقت، واعمل بجهد أكبر لكي تتصرف بشكل إيجابي حيال الأفكار السلبية التي تراودك حول ذاتك. تذكر مناسبة ما كنت فيها واثقاً من نفسك، وتذكر تلك المشاعر الإيجابية التي غمرتك حينها.

سبب آخر لممارسة التمارين الرياضية: عندما تكون قوياً من الناحية الجسدية، فسوف تشعر بالثقة بالنفس أكثر في مختلف مجالات حياتك.

63. أتشعر أذكى لست كفواً؟

عزز تقديرك لذاتك

قام علماء النفس بتصنيف الذكاء البشري إلى عدة أنواع الذكاء الرياضي أو الحسابي، الذكاء المكاني، الذكاء اللغطي أو الشفهي، الذكاء الموسيقي، والذكاء الانفعالي. هنالك أيضاً الذكاء الحركي وهو عبارة عن القدرة على إتقان المهارات الحركية الجسدية أو المعالجة اليدوية للأشياء المعقدة. بدلاً من هدر ذكائك، اكتشف المجال الذي يتتفوق فيه هذا الذكاء.

يعود الأمر إليك في الاعتزاز لنفسك بقيمة الإنجازات التي تتحققها. عندما تقوم بعمل أنت تفخر به: ركنت السيارة بشكل صحيح، التزمت بعهد قطعته على نفسك، تخلصت من فترة سلبية - أسباب التفكير في الأمر لبعض دقائق. قم بالثنا، على ذاتك، وامتنع بطعم التجربة. اعزز لنفسك بنجاحك، ذلك أمر ذو أهمية: إنه يمنحك شعوراً جيداً ويشجعك على القيام بأعمال أفضل.

٦٤. أشعر أنك شخص يكره العادات الاجتماعية؟

تأقلم مع عطلات الأعياد

إذا كانت أسرتك تعطي أهمية لتبادل الهدايا أكثر من القيمة
بالأمور معاً، فإن الهدايا تصبح حملاً ثقيلاً. حاول أن تخلص من
ذلك قليلاً في كل إجازة فصلية. للأصدقاء الذين يصررون على
تبادل الهدايا، اشتري عدة نسخ من هدية صغيرة بسيطة تكون
مسجمة مع المناسبة لكل منهم، بدلاً من الاندفاع بجهون لإيجاد
شيء مميز للكل شخص بمفرده. اختر نبتة جميلة، كتاباً رائعاً،
نوعاً من الطعام الذي لا يفسد بسرعة كعلب الحلوي، زينة
مصنوعة يدوياً.

الواجبات التي لا نهاية لها، المنافسة الرديئة بين الأقرباء،
المطارات المزدحمة، الأحاديث الصاخبة الجوفاء، الاهتمام
المحموم بتحضير أطباقي العيد التقليدية. لا عجب أنك أصبحت
تكره اللقاءات التي تتم أثناء عطل الأعياد، ما دامت لا تحمل
إليك المتعة التي تتوقعها. لكن لا أحد يجرك على إنهائك نفسك.
تدبر أمرك هذا العام لكي شارك فقط في نشاطات الأعياد التي
تجعلك تشعر بآهاسيس جيدة تجاه الجميع. أنت لن تفقد
الإحساس بروح العيد، بل إنك سوف تجدها.

إذا ما حصلت على الشعور بالسلام والرضا للحظة واحدة
في اليوم خلال احتفالات الأعياد، فذلك كاف.

يمكن لتقدير الذات أن يتراجع بسرعة: عندما تكون ثقتك بنفسك منخفضة فعلى الأرجح أن أداءك سيكون رديئاً، وهذا فإنك ستتجنب القيام بالنشاطات وستشعر بالسوء حيال نفسك، وهذا يقود بدوره إلى انخفاض ثقتك بنفسك أكثر فأكثر. أبعد عنك هذا الانحدار اللوبي، ولتكن شعورك جيداً تجاه ذاتك.

65. هل تفتقد إلى الحواجز؟

الوصول إلى حيث ترغب بأن تصل

ما حاجتنا إلى الأهداف؟ الأهداف تعطي للحياة معنى. السعي إلى إيجاد معنى وأهمية للحياة هو خاصية يتميز بها البشر. عندما يكون لديك هدف تسعى إليه تشعر أنك أكثر حيوية، لهذا السبب نجد أن الذين يخوضون حرباً أو يشاركون في حالات الطوارئ القومية غالباً ما يفكرون لاحقاً أنهم كانوا في ذلك الوقت ملثمين بالعزم ولديهم الدوافع الكافية.

ضع نصب عينيك هدفاً يبدو مستحيلاً في الظاهر. حتى لو وصلت إلى منتصف الطريق فقط، فإنك ستكون في مرحلة متقدمة عن تلك التي بدأت منها.

إن لم تكن تعرف إلى أين أنت متوجه، فسوف تصبح لعبة في يد القدر والآخرين.

اباع طقوس ذات مغزى يمنع حياتنا الاستقرار والقدرة على معرفة ما ينتظرنـا، كما يمنحها الإحساس بالأمان والارتياح. هذه الطقوس تجعلنا نشعر بالسعادة بثلاث طرق: عبر الحماسة والترقب، عبر التمتع بها، ولكنـها تزودنا بالذكريات الجيدة. لكن من المهم جداً الحفاظ فقط على التقاليـد التي تقدرها حقاً أنت وأسرتك وأن تجعلـها مناسبة لإعادة الاتصال بالأشخاص الذين تحبهـم. لتـكن الطقوس المتـبعة بسيطة بحيث لا يضطر أحد للتحضير كثيراً من أجلـها.

اجعل الأمور أبـسط: انس أمرـ الحلـوى المعـقدـة التي تتـطلب الكثـير من الجـهد لإعدادـها وغالـباً ما لا يـرغـب أحدـ باكلـها. بدـلاً من ذلك قـم بـطلب أطـعـمة شـهـيـة جـاهـزة بـعـشـاء العـيدـ، لا تـنـطـلـبـ الطـهوـ، استـخدـم لـفـافـ وـرـقـ الـأـلـمـنـيـومـ الـخـاصـةـ بـالـمـطـبـخـ لـفـ الـهـداـيـاـ.

الإحساس بالانـقـاضـ الذي يـصـبـيكـ أـنـثـاءـ عـطـلـاتـ الـأـعـيـادـ تـعودـ أـسـبـابـهـ حـقـاـ إلىـ فـتـرةـ طـفـولـتـكـ. لـنـ تـسـتـطـعـ تـغـيـرـ عـانـلـتـكـ المـمـتدـةـ الـمـصـابـةـ بـالـخـلـلـ؛ إـلاـ أـنـكـ قـادـرـ فـقـطـ عـلـىـ تـغـيـرـ نـفـسـكـ. بدـلاـ منـ التـحـسـرـ: «ـلـمـاـذاـ لـاـ نـسـتـطـعـ أـنـ نـكـونـ سـعـادـ جـمـيعـاـ؟ـ» حـاـولـ أـنـ تـفـصـلـ نـفـسـكـ عـنـ الـمـجـمـوعـةـ وـتـرـاقـبـ كـلـ فـردـ عـلـىـ حـدـةـ فـتـريـ كـيـفـ يـلـعـبـ دـوـرـهـ، كـمـاـ لـوـ أـنـكـ تـرـاقـبـ لـعـبـةـ ماـ. قـرـرـ الـأـنـقـمـسـ فـيـ الدـورـ الـذـيـ كـنـتـ تـلـعـبـ وـأـنـتـ وـلـدـ صـغـيرـ. لـاـ تـقاـومـ أـحـاسـيـسـكـ، قـمـ بـالـمـراـقبـةـ فـقـطـ مـنـ دونـ اـصـدارـ الـأـحـكـامـ.

بدـلاـ مـنـ إـرـهـاقـ نـفـسـكـ لـلـحـصـولـ عـلـىـ عـطـلـةـ أـعـيـادـ رـائـعـةـ بـصـخـبـهاـ، ثـمـ الـإـحـسـاسـ بـالـخـيـبةـ لـأـنـ ذـلـكـ يـحـصـلـ، اـسـعـ فـقـطـ لـلـحـصـولـ عـلـىـ وـقـتـ مـمـتعـ. تـمـتـعـ بـكـلـ الـأـشـيـاءـ الرـائـعـةـ الـتـيـ تـحـدـثـ.

لتكن أهدافك قابلة للقياس: يجب أن تكون لديك طريقة تسمح لك بمعرفة مدى اقترابك من الهدف الذي تصبو إليه. قرر بنفسك كيف يمكنك أن تقيس مدى تقدمك. يمكنك أن تحدد مدى نجاح برنامج التمارين الرياضية الذي تتبعه عن طريق محاولة بلوغ رقم ما على الميزان، أو مستوى معين من ضغط الدم، أو من خلال المظهر الجيد الذي اكتسبه جسمك فحسب.

اجعل أهدافك واضحة: انتقل من قول «أريد أن أصبح مستقلًا في عملي يوماً ما» إلى القول «أريد أن أفتح متجرًا خلال ستة أشهر».

اجعل الأهداف ممكنة للإنجاز: قسمها إلى أجزاء. ضع برنامجاً زمنياً لتحقيقها. تصور نفسك وقد حققت ما قررته. بدلاً من التفكير: «أتمنى لو أن لدى صديقاً» فكر في «كيف يمكنني أن ألتقي رجلاً مناسباً؟». إن كان حلمك يتطلب تضحيات مادية، حاول أن تدخل ذلك ضمن أهدافك. فكر إن كان بإمكانك تلقي أجر عما تود القيام به.

اجعل الأهداف واقعية. استجمع وسائلك الداخلية والخارجية من أجل تحقيق هدفك. إذا أردت تعلم لغة ما، فكر بالوسائل التي تجعلك أكثر حماسة للتحدث بها، هذا بالإضافة إلى شرائك شرائط تسجيل أو كتب قواعد.

نهاية غير محددة زمنياً لا يجدي نفعاً. حدد النتيجة النهائية التي تود إنجازها. لا تفكر فقط «أريد كتابة رواية»، خطط لكتابة عدد معين من الكلمات خلال وقت محدد، وقم بالخطوات اللازمة للوصول إلى هذه النقطة.

يشعر المرء بمقدار هائل من الرضى عند وصوله إلى هدفه. حتى نفسك عند تحقيق تلك الخطوات البسيطة، ولا تنتظر حتى تحقيق الهدف بأكمله. ابتهج لدى إنجاز أي جزء منه.

ضع جدولًا زمنياً لإنجاز الأهداف، لأن وضع أهداف ذات

66. هل تعيش على الهاشم؟

عش اللحظة

هناك طرقتان لاختبار الحياة، وللثالثاً صفاتان، ونحن عادة ننتقل من واحدة إلى أخرى بطريقة غير واعية.

لكن إذا كنت واعياً للفرق بينهما، يمكنك أن تختر الكيفية التي تلاحظ بها الأشياء. عندما تكون مشاركاً بعمق في أمر ما، تحاول بجهد الوصول إلى خط النهاية في الماراثون، تغنى من أعماق قلبك أو تفزع إلى بركة السباحة، فإنك تكون مأخوذًا تماماً بما تقوم به. يقوم جسمك بردة فعل، وتشعر بإثارة في أحاسيسك، ويبدو كل جزء فيك مشاركاً بقوته في التجربة. هذا بالطبع ما يجدر بك أن تكون عليه عندما تقضي وقتاً ممتعاً. عندما تتبادل الضحك مع الأصدقاء، أو تعانق أولادك أو تتمتع بتناول وجبة طعام، يجدر بك أن تكون في «قلب الحدث» تماماً.

الطريقة الأخرى لاختبار هذه التجارب هي عندما تكون واعياً لكونك مشاهداً لما يحدث، فتكون منفصلاً، ملاحظاً، ومراقباً لردة فعلك، ناظراً إلى نفسك كما لو أنك تشاهد الأمر من الخارج، فتتأثر بفسيك عاطفياً بما يحدث. إنها طريقة جيدة للبقاء على مسافة منحدث أثناء الأوقات العصبية. الأشخاص الذين تعرضوا للإساءة وهم أطفال غالباً ما يفعلون ذلك بصورة آلية،

كوسيلة لحماية أنفسهم من الشعور بالألم.

إذا شعرت أنك تنزلق إلى حالة المراقب، أعد نفسك إلى ما تفعله عن طريق تذكير نفسك بالسبب الذي أنت هنا من أجله. على سبيل المثال، إذا كانت لديك مقابلة عمل، قد تغدو شديد الانتهاء لصوتك فتتذكرة «أنا أجعل من نفسي غبياً». بدلاً من ذلك، ركز تفكيرك على ما أنت بصدده القيام به، وهو البحث ببساطة إن كان هناك مجال للتعاون بينك وبين الشركة.

عندما كنت ولدأ صغيراً كنت دائماً ترکز تفكيرك على اللحظة الآتية، لكن يكون ذهنك حاضراً على الدوام حاول أن تسعيد ذلك الشعور.

«عش اللحظة بقدر ما يمكنك ذلك. من الخطأ لا تفعل».

هنري جايمس

الانتظار حتى عطلة نهاية الأسبوع أو حتى الليل كي تتمتع بالحياة هو كانتظار أن تحال على التقادم قبل أن تشعر بالفرح والبهجة. اللحظة الحاضرة هي كل ما لديك. لن تستطيع الحصول على ما هو أفضل.

قدر قيمة الأمور العادية، كاصطحاب الكلب في نزهة أو زي النيبات. مهما كان ما تفعله قم به بكل اهتمام ويقظة. ذلك يعني أن ترکز تفكيرك على ما تنشغل عضلاتك وحواسك في فعله. إذا كنت تخسل الصخون، لاحظ سخونة الماء؛ انتبه لحركاته، لتنفسك، للأوابي التي تلمسها. اشعر بأعجوبة الحياة، بكل ما لديك من أحاسيس فاعلة، افعل ذلك الآن.

67. هل تقدم الرعاية والاهتمام؟

أعط دفعة معنوية لآخرين

معظم الناس يتذكرون المديح لبعض دقائق فيما يتذكرون الانتقادات لسنوات.

لا تحاول تغيير من تحبهم. أحبهم كما هم تماماً، ذلك سوف يرفع عن كاهلك وعن كواهلهم حملاً كبيراً.

هل مضى على وجودك مع شريكك وقت طويل، حتى إنك في أوقات تبادل الهدايا تقويمين باختيار هدية من كاتالوج فتشرين الصفحة بعد أن تضعي دائرة حول الهدية التي ترغبين بها وترتبه إياها؟ بدلاً من ذلك قوماً بتبادل لانحني الهدايا، ثم انظري كيف يمكنكم التوفيق بينهما. فإذا كنت تودين تعلم رقص التانغو وهو يزيد السفر؟ يمكنكم السفر إلى الريو وتلقي دروس الرقص هناك.

الأشخاص الذين يملكون أفضل علاقات صداقة هم أولئك الذين يعطون قيمة كبيرة للصداقة.

احترم مشاعر الأشخاص المقربين منك. وافق على الكف عن القيام بأمر يزعج الآخر إذا وافق الآخر على الكف عن القيام بأمر يثير جنونك.

عندما تتحدث إلى بعضنا البعض، نحن نختار واحداً من هذه الأساليب الثلاثة من دون وعي منا:

نحن نستعمل أحياناً أسلوب الأهل في التحدث («سوف آخذك لزيارة الطبيب!») ونستعمل في أحياناً أخرى أسلوب الراشدين («أنظرن أنه يجدر بك الذهاب إلى الطبيب؟»)، فيما نلجأ أحياناً إلى أسلوب الأطفال في التحدث («أنا خائف»). إذا كان شريكك مريضاً فإن أسلوب الأهل يبدو مناسباً، لكن بصورة عامة، يكون التواصل بينكما أكثر سهولة عندما تتبعان كلاكم أسلوب نفسه.

كل شخص يحتاج إلى التقدير من الآخرين. المصافحة باليدين، إلقاء التحية، قول الواحد للآخر إنه يبدو بحالة جيدة اليوم، شكر الواحد للآخر لأنه قام بغسل الملابس... كلها إشارات تدل على أن هناك من يعترف بوجود الآخر، أطلق إيريك برون على هذا النوع من التفاعل تسمية «الدفعة المعنوية» Strokes. الدفعات المعنوية هي جزء أساسي من التفاعل ما بين البشر. نحن جميعاً نحتاج إلى دفعات معنوية لكي نتقدم. لكي تظهر الاهتمام للأشخاص المقربين منك في حياتك، قدم لهم دفعات معنوية في معظم الأحيان. ذلك يجعلكم تشعرون بالسعادة معاً. أعط نفسك أيضاً دفعات معنوية.

68. أنت مولع باقتناء الأغراض؟

الممتلكات كأدوات

أهوا اقتناه الممتلكات أم متنه السعي وراء اقتناها هو ما يجعلك أكثر سعادة؟ يشعر هواء جمع المقتنيات بالرضى عندما يكملون مجموعة ما، متقين أثراها حتى آخر قطعة صغيرة منها. وعندما يمتلكون المجموعة بأكملها يشعرون أنهم مسيطرون على الوضع. لماذا تحتاج إلى تجميع الكثير من الممتلكات المادية؟ ما هو الفراغ الذي تحاول ملاؤه؟ إن الحاجة الدائمة إلى تجميع الأشياء يدل في بعض الأحيان على حاجة إلى ملء فراغ عاطفي.

«إذا كنت لا تستطيع منع نفسك من التعلق،
تعلق بالأمور الجيدة في الحياة. كالأحب والفحش
والذكريات!»

إذا كنت لا تستمتع بالحياة بوجود المقتنيات التي تملكها الآن، فإن اقتناه المزيد لن يساعدك. نحن من نختار أن نشعر بالاكتفاء أو لا نشعر به.

متلكانك هي معدات تساعدك أثناء حياتك، إنها وسائل

كن واثقاً من نفسك بما يكفي كي تطلب الاهتمام من الآخرين عندما تحتاج إليه. اطلب من أحدهم أن يحك لك ظهرك، أو يخبرك نكتة أو يعانقك. سوف يشعر هذا الشخص بالمقابل أنه قادر على طلب الأمر نفسه منك. من الأصح أن تطلب ما تحتاج إليه بدلاً من أن تشعر بالغليان في داخلك، وأنت تفكر «لو كان يعجبني حقاً، لعرف ما الذي أحتاج إليه، ولما كان علي أن أطلب ذلك بنفسِي».

فن تقديم الإطراء: استخدم كلمة «أنت» بدلاً من القول «أحب فستانك هذا» قل «أنت دائمًا ترتدين أفالن الألوان!». إن إطراء غير منسوب («أنت تعجبني!») هو ألطف من إطراء يرتبط بسلوك معين («تعجبني عندما تبتسِم»).

تساعدك على تحقيق أهدافك: الصورة التي تجعلك تشعر بالسعادة كلما نظرت إليها، البذلة التي تساعدك كي تبدو بمظهر جيد. إن معرفة نوع المساعدة التي يقدمها لك غرض ما تسهل عليك اختيار ما تحتاجه حقاً.

اعلم أنك عندما تتوق بشدة إلى اقتناء شيء ما، فإن ما تريده حقاً هو الأحساس الذي ترتبط بهذا الشيء.اكتشف ما الذي تتوق إليه روحك بسؤال نفسك ما الذي تستشعر به إذا ما امتلكت السيارة، الحذاء، أو أي شيء يبدو كأنه كل ما ينقصك لكي تشعر بالسعادة. حاول الحصول على هذه المشاعر (الزهو؟ تقدير الذات؟ الاكتفاء؟) بطرق مجدهية أكثر لحياتك.

قانون الأشياء: عندما تخلص من شيء قد يهم وغير ضروري، تفسح المجال لاقتناء شيء جديد وأفضل منه. ينطبق هذا الأمر أيضاً على الممتلكات والأفكار المحدودة القديمة.

«إنه كنت تخسر من خسارة ما لديك، فهذا القوف سوف يحد من استعمالك بما لديك».

عندما تتوقف لمدة طويلة إلى اقتناء شيء محدد، تخيل أنك اشتريته وأحببته، بعد ذلك تخيل نفسك أنك سمعت منه ورمته بعيداً. فقد تجد أنك بعد ذلك لم تعد بحاجة إلى شرائه.

إذا كنت تنقل الأغراض من خزانة إلى أخرى . كما لو أنك ترغبه باعادة مجد الماضي إلى ما كان عليه . فان هذه الأغراض تسبب لك فقط النفسي . إن اقتنا ، الممتلكات والغاية بها يضيع الكثير من الوقت ، ويعرك التفكير ، ويأخذ مكان أشياء أخرى قيمة تجعلك تشعر بالرضا . كلما قل ما تحتاجه لتشعر بالسعادة ، كلما شعرت بالسعادة أكثر .

إن الذين تعتمد حياتهم على ما يملكونه هم أقل شعوراً بالحرية من أولئك الذين تعتمد حياتهم على ما يفعلونه أو ما هم عليه .

ويليام جايمس

المحادثة الجيدة ليست عبارة عن مقابلة. ابعد في أقرب وقت ممكناً عن نمط «سؤال وجواب» وهو نمط يجبر الطرف الآخر على أحد الحديث كله على عاتقه، وانتقل إلى نمط الحوار والنقاش. التقط مفاتيح الحوار الأساسية التي يقدمها لك الشريك، وقدم له مفاتيح أحاديث في المقابل من جهتك. أعط محدثك إيجابة يستطيع التعامل معها.

اطرح أسئلة رئيسية تستحث الآخر لكي تحمله على التحدث عن موضوع محبب إلى قلبه، ضارباً على الوتر الحساس لديه. وعندما تكون برفقة أحدهم، امنحه كامل انتباحك، ركز عليه تماماً، واعطيه الاهتمام الذي يستحقه.

«عندما تلتقي بصديق ما، كن متنبهاً لكيفية «عرضه لمشكلته».

ما هو أول شيء يتحدث عنه، وما هو الهاجس الأكبر الذي يشغل ذهنه؟ أظهر له الاهتمام وأكده له أن ما يشعر به حقيقي. إذا ما قال لك أحدهم إنه يعمل بجهد كبير، أكده له أن عمله ذو أهمية. لست بحاجة إلى تسلية الآخرين حين تتحدث إليهم، دعهم يتأنقون؛ دعهم يحصلون بدورهم ضحكات الآخرين واستحسانهم.

«الطريقة الوحيدة التي تجعلك تكسب صديقاً هي أن تكون أنت صديقاً».

رالف والدو إيمeson

69. هل أنت اجتماعي؟

اكتساب الروابط

إذا أردت التواصل أكثر مع الناس، ابدأ بالابتسام للغرباء، وشكر سائق الحافلة، والتعامل بلطف مع أولئك الذين تعمل معهم، واستعادة صلات الصداقة التي تركتها تختفت. ابدأ بالتحدث إلى الأشخاص الذين تعرفهم معرفة سطحية فقط. عندما تكون في المصعد على سبيل المثال، قدم مجاملة لأحد هم يشار ملابسه التي تستحق الإطراء، كقميص كتبت عليها عبارة ذات معنى. أو ابدأ ملاحظة حول موضوع مشترك كحالة الطقس. أو الوقت المبكر أو المحيط المباشر حولك، بدلاً من إبداء ملاحظة شخصية كقولك: «أنا أكره هذا المكان». التمييز عن الآخرين ليس أمراً مهماً، أما التواصل معهم فهو كذلك.

ذكر نفسك بما هو مشترك بينك وبين الآخر بدلاً من التفكير بما يفرقكما.

«الحب ما هو إلا اكتشاف ذواتنا من خلال الآخرين، والشعور بالبهجة جراء هذا الإدراك».
الكسندر سميث

لا تدع أن الشخص الذي أمامك مثير للاهتمام... ابحث
عما يجعله أو يجعلها كذلك.

70. هل تشعر بالإهانة؟

توقف عن جلد ذاتك

نحن جمِعاً نتحدث إلى أنفسنا؛ قد تكون معناداً على هذا الأمر حتى إنك لا تلاحظه. التحدث إلى الذات هو ترجمة لأفكارنا. أنت لا تستطيع منع الأفكار من الاندفاع إلى ذهنك، لكن يمكنك أن تقرر عدم التمسك بها وعدم إساءة تفسيرها.

«من الصعب أن تحارب عدواً متمركزاً داخل رأسك».

سالي كمبتون

التحدث إلى الذات بشكل سلبي هو عادة سيئة عليك التخلص منها من أجل سلامتك النفسية. لماذا؟ لأن الكلمات التي تستخدمها للتتحدث إلى نفسك تشكل العالم الذي تعيش فيه. تخيل أنك ملاحق من قبل شخص يجد فيك عيوبًا بصورة دائمة. لا بد أنك ستكرهه. ما الذي يمنحك الحق إذاً بالقيام بالأمر نفسه لذاته؟ لا يجرد بك أن تعيش وأن تلاقي نفسك بالإحساس أنك شخص محظوظ. إن لم تستطع أن تشعر بالسلام والارتياح مع نفسك، فلن تتمكن من الشعور بالسعادة الحقة. تنبه للكلام بسلبية عن الذات وابذل قصارى جهدك للكف عنه.

ابحث عن الأشخاص الذين يكتون لك الاحترام والتقدير، ومن جهتك أظهر الاحترام والتقدير للأشخاص الذين تخمار رفقتهم. تقرب من الناس السعداء، فالطبع معد. دع الآخرين يؤثرون فيك بسعادتهم، ولا تشدهم إلى الأسفل.

«القوف من المواقف الاجتماعية هو في الغالب شوق من تلقين الأحكام من الآخرين بقوسها كتلك التي تحاكم بها أنت نفسك».

عندما نتعامل مع أحدهم على قاعدة الند للند، نشعر أننا نستطيع التحكم بكيفية فهمه لنا. إذا كان من الصعب عليك أن تقيم صلات ضمن الجماعة، حاول العمل على زيادة تقديرك واحترامك لذاته.

71. هل تشعر أنك شخص قوي؟

انظر بعين العقل

إذا كنت لا تحب ما يحدث لك في حياتك (النتيجة) انظر إلى ما تفعله أنت (السبب). كيف تمنع نفسك من عيش الحياة التي ترغبه بها؟ أنت تحمل فوّة التغيير.

إن تكرار ما ترحب بحدوثه ذهنياً يعني، ذلك وجعله يحدث فعلاً، يبدو الأمر كطلب وجبة في المطعم. جمعينا نملك قدرات تخيلية قوية يمكننا استخدامها لكي نتصور أنفسنا ناجحين ومحققين للإنجازات ومتآلقين. علماء نفس الرياضة يدركون أن تصور ما يرغب المرء في الوصول إليه يعزز الثقة بالنفس ويبحث الجهاز العصبي - العضلي لكي يستجيب بطريقة تجعله يحقق الهدف.

استخدم تقنية التخييل ليس فقط من أجل إدخال الأمور الجيدة إلى حياتك، بل لطرد الأفكار السلبية بعيداً. تخيّل نفسك تطقو بعيدها عن متناول الماضي، والأحداث البشعة. إذا ما رجعت الذكريات إليك، عشها من جديد كمراقب لا كمشارك بها. افصل نفسك عن الأحساس المرتبطة بها.

عندما تلاحظ أن أفكارك تحولت إلى انتقاد للذات، تخيل أنها محطة إذاعية مشوّشة، وقم بإسكاتها.

من أين تأتي الأصوات الداخلية المزعجة؟ إنها تذكر لك بتأثيب الوالدين والأساتذة في المدرسة الابتدائية، إنها أصوات الأنسنة الحاسدين، والأقوال المأثورة في الكتب المدرسية، هي مزيج من هذه الأشياء مجتمعة ومكبوتة في أعماقك. لقد أصبحت في الواقع صوت ضميرك. اليوم يحاول عقلك أن يحميك من انتقادات الآخرين عبر إحياء هذه الأصوات. تماماً كصديق مغدور لكنه حسن النية، يحاول ضميرك أن يكون أول من يسمعك التعليقات السلبية التي يمكن أن تسيّبها تصرفاتك. يمكنك العمل من هذه الأصوات، التي تعني أن بإمكانك التحدث إلى نفسك بصوت جيد وبطريقة إيجابية.

التحدث إلى الذات بطريقة تشعر المرء بالتحمّل يتم بصورة آلية. كيف يمكنك التخلّي عن هذه العادة؟ تكون الخطوة الأولى ببساطة في ملاحظة الأمر. راقب جيداً ما يجري داخل ذهنك، قم بوصف أفكارك لنفسك. عندما يتاخر أحدهم عن موعده على سبيل المثال، اعترف أنك تشعر بالغضب حيال ذلك، حتى لو بدا ما تقوله لنفسك كتأثيب ذاتي. كما هو الحال مع أي عادة سيئة أخرى، عليك أن تبقى يقظاً بشكل دائم إذا أردت التخلص منها. سوف تحتاج إلى طرد أفكارك عدة مرات في اليوم إلى أن تتعلم كيفية الاستجابة بشكل سلبي لأفكارك.

«من الأخطاء الشائعة لدى كل المدمنين، لوم النفس وكراه ذلك الجزء من ذواتهم المسؤول عن إدمانهم». مارثا باك

72. هل أنت جبان؟

الخوف من التغيير

عندما تقوم بتحقيق تغيير كبير في حياتك اعرف أنك قد تدخل في مرحلة من الحداد. قد يكون الأمر مؤلماً إلى درجة أنها نجد أحياناً من الأسهل أن نلوم أحداً ما أو شيئاً ما على ما يحصل بدلاً من القبول بالتغيير.

«يمكن لآفاق الحياة أن تكون واسعة أو ضيقة،
ذلك وفق على مقدار شجاعتك».

أنايس نين

أنظن أن عليك أن تغير إلى ما هو أفضل قبل أن تتمكن حقاً من الإعجاب بذاتك وقبولها كما هي؟ في الواقع ينجح الأمر بطريقة أخرى: عندما تحب نفسك وتقبلها، تصبح قادراً على التغيير.

فتنهى عن أشخاص آخرين قاموا بالتغيير نفسه في حياتهم (الذين تريدهم القيام به) في حياتك. التحدث إليهم سوف يساعدك على

لكي تغير طريقة تصرف تخيل «شخصيتك القديمة» منعكسة على شاشة ضخمة، والآن ابتدع صورة تمثل ما تريد أن تكون عليه، وضعها في الزاوية السفلية اليسرى للشاشة. لكن صورة «شخصيتك الجديدة» واضحة تماماً وقوية. والآن تخيل أن هذه الصورة تتضخم إلى أن تطمس الصورة الضخمة السلبية السابقة. صورتك الجديدة الجيدة تصبح كبيرة وملونة، فيما تنقص صورتك القديمة لتصبح صغيرة وبالأسود والأبيض. لكن تتجه هذه الطريقة يجب أن يكون الفيلم واقعياً. يجب أن يعكس يمشاعر إيجابية حيال سلوكك الجديد وتخيله بدقة قدر استطاعتك.

إن خيالك هو الذي ينشئ الحدود التي تراها، لذا استخدم هذا الخيال لتتخلص من كل ما يحدك.

أتريد أن يصبح حلمك حقيقة؟ تخيل نفسك تتحققه وتخيل ما تشعر به عندما تدرك أنه حدث فعلاً. عندما تصبح هذه الصورة واضحة قم «بتجميدها» واحفظ بها في ذهنك. علقها فوق مراحل حياتك؛ بعدئذ اتركها لكى تطوف وتأخذ مكانها المناسب في مستقبلك. راقبها وهي تستقر في المرحلة الزمنية المناسبة وانظر إلى كل الأحداث الماضية والحاضرة تعيد ترتيب نفسها لكى تدعم النتيجة النهائية لأهدافك.

إذا تصرفت على أنك شخص قوي، فسوف تحدث معك أشياء قوية.

ذاتك كنت قد انكرت وجوده، إلا أن وعيك ما زال يقاوم ذلك بحيوية، حاول أن تكون غير مبال وأن تغلب على الألم. تحقق جيداً من الاتجاه الذي ستسلكه حين ترغب بالتغيير قبل أن تقوم بالتغيير في حياتك. تخيل النتائج النهائية. ضع شغفك الحقيقي في المرتبة الأولى وسوف يأخذ كل شيء آخر مكانه تلقائياً. سوف يكون التغيير سهلاً إذا ما تم في الاتجاه الصحيح.

«يمكنك أن ترقص الفالس بجرأة على ساحة الحياة، أو يمكنك الجلوس بهدوء قرب الحائط فتسحب إلى ظلال خوفك وشكوكك». أوربا وينفري

هل خوفك من التغيير هو خوف مما سيفكر به الآخرون؟ وجه هذه الطاقة - أي السعي إلى كسب الاستحسان - لإجراء تغييرات تهمك أنت.

أخذ الجوانب السلبية بالاعتبار. كلما كانت لديك معلومات أكثر كلما تحضرت أكثر الأصدقاء. فهو التوايا الحسنة لكنهم ذوو تفكير مختلف قد يساهمون في تقوية خوفك إذا ما تحدثت إليهم بشأن شيء يهتمون بالنسبة إليهم.

إذا أردت تغيير سلوكك لكنك لا تستطيع ذلك، فكر إن كنت تكسب شيئاً من هذا السلوك. غالباً ما نتمسك بالوضع السيء لأن فيه منافع خفية تجعلنا غير راغبين بالتخلص عنه. الطريقة الوحيدة التي يملكها المصاب بوسواس المرض لكي يحصل على تعاطف الأصدقاء واهتمامهم هي بأن تبدو عليه الأعراض.

خوفنا من المجهول ساعدنا في ما مضى من الأزمنة على التطور والبقاء، لكن هذا الخوف لم يعد ضرورياً اليوم. إلا أنه يظل علينا أن نتخبط عندما نريد الوصول إلى أهدافنا في الحياة.

«الوسيلة الأفضل للخروج من مأزق ما هي مواجهته».

روبرت فروست

عندما تجبرك أزمة ما على التغيير، ربما تصاب بالهلع وتحس أن كل ما حولك يخرج عن السيطرة. هذا ما يسمى أحياناً الانهيار العصبي. تنشأ مشاعر الرعب عندما تضطر إلى قبول جزء من

73. أتشعر أنك موسوس؟

دع عندك مسألة الكمال

كي تخلص من ميلك إلى الكمال، تعلم أن تتقبل الأشياء الجديدة التي تجدها عن طريق الصدفة وأن تكون منفتحاً على الفرص السعيدة وأن تعتمد على عدم الاستقرار وعدم الأمان.

«نحن لا نحتاج إلى كرسي مصمم ب أناقة إلى حد الكمال؛ نحن بحاجة إلى القدرة على الاسترخاء ولو على فراش من مسامير».

كونتين كريسب

هل حظيتك بطفولته فوضوية؟ قد يكون هاجس الإنقاذ لديك وميلك ما زلت تعتمد لها لتي تتولى السيطرة على الأمور وتحصل على النظام في حياتك.

غالباً ما يكون لدى أولاد المدمنين على الكحول حاجة إلى

تجب أي تصرف أو سلوك غير محسوب كالذي كانوا فيه في طفولتهم. قد تكون أنت متدفعاً إلى القيام بالتصرف «الصحيح» لكي تشعر بالأمن. وقد يكون إنegan ما تقوم به حتى الكمال وسيلة تجعلك تشعر بإحساس جيد تجاه نفسك، أو لتقييم مسافة بينك وبين الآخرين. من جهة أخرى، إن كان والدك لم يشعرا بالرضي يوماً عما تقوم به من إنجازات، فعلى الأرجح أنك نشأت وأنت تشعر بالقلق الزائد حتى لو لم يكن هناك سوى نوافذ طفيفة في ما تفعله. ابحث عن السبب الذي يجعلك تطلب الكمال في عملك، وتعلم كيف تظهر لنفسك ذهنياً اللطف والمجاملة نفسها مما اللذين تغير عنهم بصوت مرتفع للآخرين.

عندما تلعن القطعة صغارها، لا تشعر بالقلق حول ما إذا كانت تقوم بعمل جيد أم لا. وإذا كانت الصغار تشعر بأنها محبوبة فيما تشعر القطعة الأم بالسعادة، فقد تمت المهمة بشكل جيد، سواء أصبحت الهررة الصغيرة نظيفة بعد ذلك أم لا. استمتع بما تقوم به ولا تقلق بشأن النتائج.

من الخطأ أن نهتم بالنظام أكثر من اهتمامنا بالبشر.

هل تعتمد سعادتك على فرق ما بين حال الأمور راهناً وما يجب أن تكون عليه؟ عندما تركز تفكيرك على الخطأ، تتجاهل ما هو صحيح. حاول أن تتقبل ما لا يمكن تجنبه من

74. أتشعر بالخوف؟

حول نفسك من الغوبيا

إن القلق المرضي، واضطرابات الهلع، وأنواع الهوس التي تعدد الحياة هي عبارة عن ردات فعل تعلمها من خلال التجارب، ما يعني أنه كان بإمكاننا ألا نتعلمها. تستطيع تقنيات تعديل السلوك مساعدتك عن طريق تعليمك كيفية البقاء مسترخياً. أما الهدف من ذلك فهو ليس فقط التخلص من الخوف، بل تفادى طرق التهرب في مواجهة الخوف.

«إن حياة تعيشها في الخوف لم يُنصف حيّا».

باز لورمان

تنشأ الغوبيا عندما يتم إسقاط الإحساس بالخوف على مجموعة من الناس أو الأشياء. على سبيل المثال، إن لم يتمكن الأولاد من التعبير عن مشاعر القلق لديهم، فقد ينشأ لديهم خوف من الظلام أو من الكلاب أو يصبحوا مصابين بالتوسّاس القهري.

إن كانت تصيبك نوبات من الهلع، حاول أن تتهيأ لها. حضر

أمور الحياة: الشيخوخة، الموت، وواقع أن كل شيء يمكنه أن يذهب نحو الأسوأ.

((أولئك الذين يقطنون أن الناس لا يقدرونهم على ما هم عليه كبار، يختبئون أحياناً خلف أعمالهم، وهكذا يحصلون على الاحترام بفضل ما يقومون به)).

هل ما أفعله هو حقاً يمثل هذا التعقيد؟ أتراه يستحق القيام به بشكل صحيح؟ ما الذي يحدث إن لم يتم إنجازه باتقان تام؟ ما مدى أهمية ذلك بعد خمس سنوات من الآن؟ ليست المشكلة في وجود معايير عالية أو في العمل بجهدة، بل في شعور المرء بأنه مسيء في ما يقوم به، ويعطي اهتماماً أكبر لتوقعاته مما يعطيه للواقع. إذا كنت تحاول أن تمثل كل شيء بالنسبة إلى كل الناس، فسوف تخافي.

«إن لم نحاول التحكم بما لا يمكن التحكم به، سوف نحصل على النتيجة التي كنا نتوقع الحصول عليها، فيما لو كنا متحكمين بكل شيء». مارثا بيك

إن السعي الصحي إلى الكمال هو ذلك الذي تحركه الحماسة وليس الخوف.

أنك لا تستطيع تحمل القلق النفسي الذي ينبع عنك. إن تجنب المواجهة تكراراً سوف يقوي مشاعر الخوف لديك. الطريقة الوحيدة التي ستتيح لك التغلب على الفوبيا هي المواجهة المباشرة، وسوف يتبدل قلقك النفسي بعد ذلك.

كل شخص قد يتباين في الخوف أحياناً. في الواقع، الخوف من أي شيء جديد ومختلف هو ردة فعل تلقائية. إلا أننا نستطيع تخطي الخوف عبر التحليل المنطقي وإقناع أنفسنا بأننا قد نضطر أحياناً إلى القيام بأعمال أو خطوات غير مؤذية في الواقع لكنها تسبب لنا القلق.

مجموعة من التحركات وابتكر خطة لكل مرحلة من مراحل هجوم الهلع. ما هي الوسائل المتوفرة لديك؟ هل يمكنك الاتصال بشخص يستطيع الإصغاء إليك بهدوء؟ تخيل نفسك وأنت تتحرك في كل خطوة من المخطط الذي ابتكرته إلى أن تشعر بالاسترخاء. لكي تتمكن من الإحساس بالانفصال عما يخيفك وتفكير ب موضوعية، تخيل نفسك تغادر جسده وتنظر إلى الوضع برمته من بعيد.

إذا رأيت أنفسي في فيلم تعرف أنها لا تستطيع إيقاعك. مع ذلك فإن الشعور بالقلق الشديد ينتابك، وفيما أنت تشاهد الفيلم تدرك أن هذا القلق لا يستطيع إيقاعك أيضاً. هذه هي الطريقة السليمة للتعامل مع الخوف؛ احكم سيطرتك الذهنية عليه. يمكنك أن تدفع القلق بعيداً عن عييك بطريقة واحدة.

كان الخوف تقنية هامة ساعدت البشر على الاستمرار في الحياة أثناء تطورهم، فكانت تنذرهم بالمخاطر المحتملة. إن بعض الخوف جيد، إنه يذكرنا بأن نكون بحذر، وأن نراقب الأطفال جيداً، وأن نتأكد من أن نوار الموقف مطفأة. الخوف المنطقي يجعلك تدرك أنك في وضعية معرضة للخطر. إنه شعور يجعلك تتحرك لتفادي الأخطار. أما القلق فهو التفكير بما قد يحصل وتخيل الأسوأ والتباس نفسك بمشاعر الخوف بالقفز إلى تخيل أسوأ النتائج. حاول أن تواجه الموقف الذي يسبب لك الخوف بشجاعة وأن تعامل معه بدلاً من تجنبه.

أنت تصاب بالفوبيا عندما تتجنب مواجهة الموقف لأنك تظن

في أوقات فراغك، فكر في القيام بأمور معاكسة تماماً لـما تتطلبه منك وظيفتك اليومية. إذا كنت تعمل على الكمبيوتر طيلة اليوم، قم بـشيء يجعل يديك تتوسخان كالاهتمام بالحديقة. إن كانت وظيفتك لا تقدم التحديات لذهنك، اقصد أحد النوادي التي تهم معاكسة الكتب فيها في الليل. الشخص الذي يقوم بوظيفة تنس بالجدية يحتاج إلىقضاء بعض الوقت في اللعب، أما الشخص الذي يجني المال من عمل عاشر فعلية أن يبحث عن هواية فيها مسؤولية اجتماعية.

«التفقد صوراً للأشخاص الذين يعنون لك الكثير
وعلقها حبيه يملئك رؤيتها».

تعامل مع الأوقات الجيدة كما تتعامل مع سواها من الأمور الهامة، كتسديد الفواتير مثلاً. دون على ورقة ما الذي يجعلك تشعر بالارتياح والرضا. احتفظ بملف يحتوي على الأشياء التي تجلب المتعة لتقوم بها، واعط نفسك موعداً كي تفعل ذلك.

هناك طريقتان للتعامل مع المشكلة: إما أن تركز على حل المشكلة أو تركز على تخفيف الانفعال الذي تشعر به حيالها.

«سؤال نفسك: ما هو التوازن الصحيح الذي يجب على أن أقيمه ما بين العمل، أوقات الراحة واللهو؟ أرسم دائرة مقسمة إلى قطاعات

75. أنت تشعر بالرضا عن الذات؟

شجع نفسك

رغباتك و حاجاتك الأساسية أشبه بطفل يعيش في داخلك. عندما تكون جائعاً و متعباً تغدو عصبياً نكد المزاج إلى أن تشبع هاتين الحاجتين الأساسيةتين للطعام والنوم. الحب، القبول، الاستحسان، التقدير والإعجاب هي أيضاً حاجات أساسية للأشخاص الذين لا يمنعون أنفسهم هذه المشاعر المثلجدة قد يشعرون أيضاً بالعصبية والمزاج النكد وعدم الرضا. عندما تتناول طعاماً صحيحاً تقول لنفسك إنك هام وإنك تستحق الاهتمام.

ألق عن كاهلك كل المسؤوليات ليضم دقائق يومياً، وتذكر ما يجب أن تكون عليه الحياة، وهكذا تستطيع ملامسة ذلك الشعور بالحرية عندما تحتاج إلى ذلك.

«بحاجة البعض إلى الإلهام، التي يريحو أنفسهم، فيما يحتاج آخرون إلى التحول باتجاه الجانب الإبداعي لديهم».

76. هل أنت مهتم؟

الرابط ما بين العقل والجسد

(لكل شخص طريقة مختلفة في التأقلم، ما يسبب لك فقط النفي قد لا يكون كذلك لغيرك. يستخدم العالجون قائمة من مئة سبعة للضغط النفسي لتقييم مرضاهم).»

يأتي الموت والطلاق في رأس القائمة فيما يأتي الحصول على بطاقة لركن السيارة في أسفلها، لكي تضع مستوى مشاعر القلق التي تعاني منها حالياً في المنظور المناسب، ضعها على سلم من واحد إلى عشرة، ول يكن الواحد دالاً على الشعور الخفيف بالغثيان أما العشرة فهو أقصى درجات الهلع، هل يستحق الموقف مقدار الضغط النفسي الذي تحس به؟ إذا ما وضعت قلقك في درجة أقل من عشرة فأنت على الأرجح قد تأقلمت مع مشاعر أسوأ من هذه من قبل.

ثلاثة تمثل كافية استخدامك لوقت النشاطات الأكثر أهمية هي تلك التي تحمل إليك الفرج والشعور بالإنجاز».

عندما تشعر أن المشاغل تضغط عليك تحرك بوتيرة بطئية. قم بعمل واحد في كل مرة، هناء نفسك على إنهاء مهمة ما قبل البدء بالمهمة التالية. أحكم سيطرتك على جزء من نهارك على الأقل. أغلق هاتفك، واجلس بمفردك لمدة ساعة لتمكن من تنظيم أفكارك.

يسلي الكثير من الناس أنفسهم بتناول الطعام والشراب أو بالقيام بنشاطات كالتسوق، إلا أنهم يشعرون لاحقاً بعدم الرضى أو عدم الاكتفاء. عوضاً عن ذلك، ابحث عن نشاط مهدئ يغذي الروح.

بعض النظر عن مقدار الألم الذي يجعلك تشعر به، أنت أكثر قوة من أنكارك. واجه مشاعر القلق لديك واكتشف مصدرها.

«ستجيب أجسامنا لفكارنا»

تخيل نفسك تقضي نفحة على سبيل المثال وستجد أن فمك أصبح مليئاً بالماء. التفاحة ليست موجودة سوى في ذهنك، إلا أن جسمك استجاب كما لو أنها حقيقة موجودة في الواقع. كما أن العكس صحيح أيضاً. إذا جعلت جسمك يتخذ وضعية تمدد حرقة مليئة بالثقة فسوف تشعر بالثقة بالنفس أكثر. لكي تغير الانفعال الذي ينابيك غير وضعية جسمك. انظر إلى الأعلى وإلى البعيد، غير وضعية وقوفك أو جلوسك، مارس تمارين رياضية، اضحك. قم بتصور المزاج الذي ترغب بأن تكون فيه. يمكنك البدء بأن تكون الشخص الذي ترغب أن تكون عليه في هذه اللحظة.

أصغ إلى جسمك. اسأل نفسك كيف تشعر حالياً خيار اتخاذته، أو طعام تناولته أو أسلوب حياة اتبعته.

«يتغير مزاجنا خلال أوقات النهار، وهو يؤثر على كيفية تعاطينا مع الشائل التي تواجهنا»

عندما نصحو من النوم تكون في حالة من انخفاض مستوى الطاقة، ثم نعدو أكثر حيوية خلال فترة الصباح، وما نلبث أن نشعر بالتعب في وقت متأخر من بعد الظهر، بعدئذ نشعر أننا أكثر يقظة بعد تناول العشاء، لتنخفض طاقتنا من جديد إن كان علينا البقاء مستيقظين حتى وقت متأخر جداً. خلال هذه الأوقات كلها، هناك تحديات مختلفة تواجهنا وتزعجنا. يمكنك أن تكون متقالاً بشأن مسألة ما عند العاشرة صباحاً وقلقاً بسبب المسألة نفسها في الثانية بعد منتصف الليل عندما تعجز عن النوم.

ليست المواقف هي التي تجعل الناس مسالين، إنها الطريقة التي يفسر بها هؤلاء المواقف. فكر بالطريقة التي يتتبه بها ذهنك عندما تسمع ضجة في منتصف الليل؛ من المحتمل أن يكون هناك لص أو قطة ففررت إلى سلة المهملات. إذا ظننت أن الضجة ناتجة عن دخول لص إلى المنزل فسوف يسمرك الخوف. أما إذا ظننت أن الصوت ناتج عن حركة القطة، فسوف تستدير إلى الناحية الأخرى وتعود إلى النوم.

«مشاعر القلق لا تستطيع بمفردها أن تسبب لك الأذى»

بدلاً من التفكير «لنا غبي» أو «هو غبي» غير العبارة إلى «القد كان تصرفًا غبيًا».

لا تتعرض أن كل ما يحصل ناتج دائمًا عن خطأ ارتكبه شخص ما. إن الشخص المعتمد على لوم الآخرين، يلوم الآخرين على كل شيء، حتى على تعاسته الشخصية.

هل تشعر بالاجذاب إلى شريك بسبب ميزات لديه تمنى لها موجودة لديك؟ الأشخاص الذين يكتبون جزءاً من شخصيتهم غالباً ما يبحثون عن هذه الصفات لدى الآخرين. فهم يقعون في حب أشخاص لديهم المشاعر التي لا يرغبون هم باظهارها. إلا أنها قد نكره تلك الأشياء التي نحبها في أحدهم (إنه والد رائع... لكنه يفضل الأولاد علىي! أحب كونها تشاركني بمشاعرها... لكن أتمنى لو أنها تكتف عن التذمر!). إن ما يزعجك في زوجك قد يكون شيئاً فيك أنت تحتاجين إلى التعامل معه. هل تملكون هذه الصفات نفسها أم أنك تخشين أن تكوني كذلك؟

«كل ما يثير غضبنا في الآخرين، قد يؤدي بنا إلى فهم ذواتنا».

كارل يونغ

77. هل أنت متعال؟

تخل عن اللوم

تخل عن الحكم على الآخرين. إنه حمل ثقيل يعكس كرهك لنفسك. لوم الآخرين يعني العيش في الماضي.

«عندما تقول إن الموسيقى بغيضة، اصغ إلى نغمة شكوراك».

الآن وات

يحتاج الأشخاص الضعفاء إلى توجيه اللوم إلى الآخرين بهدف إعطاء ذواتهم إحساساً أقوى بهويتهم. الأشخاص الذين يتمسكون بوجهات نظرهم القاسية غالباً ما يكونون أشخاصاً يرفضون الاعتراف بخصالهم غير المرغوب بها؛ إنهم يتسبّرون بصورتهم الاجتماعية كأشخاص يتحلّون بالشهامة والتقدير الاجتماعي.

عندما تجد أنك تحاول توجيه اللوم في موقف ما، اسأل نفسك إن كان اللوم في هذه الحالة خارج عن الموضوع. غالباً ما يكون كذلك.

78. هل أنت شخص محظوظ؟

الحدس وما فوق الوعي

«غير المحظوظين هم أشخاص متواترون وقلقون
وهم لا يتركون بما يلتفون كي يلاحظوا الفرص
غير المتوقعة التي تسع لهم».

إنهم يفكرون بطريقة عقلانية ولا يتقبلون المسرات التي تناح
لهم بطريق الصدفة. أما المحظوظون فهم أولئك الذين يصغون
إلى حدتهم، ويحترمون إحساسهم الداخلي ويتبعونه. إنهم
يتحلون عادة بنظرية تفاؤلية ويجربون الكثير من الاستراتيجيات لكي
يحصلوا على مردود إيجابي، وهكذا يتحولون الحظ السيء إلى
حظ جيد.

«هناك طريقتان فقط للعيش في هذه الحياة؛ الأولى
هي أن تعتبر أن لا شيء في الحياة معجزة، أما
الثانية فهي أن تعتبر كل ما في الحياة معجزة».
أبرت أيشتاين

«الأشخاص الذين توجه إليهم
الانتقاد أكثر من سواهم والذين
 تكون ردة فعلك حيالهم قوية أكثر
 يذكرونك بذلك».

إن أكثر ما تكرهه في الشخص الآخر هو الصفة
التي تكرها أكثر في نفسك وأكثر ما تحبه في الشخص
الآخر هو ما تمنى لو أنك حاصل عليه. إن كان
 لديك أدنى شعور بأن تقدك غير مبرر، فعلى الأرجح
أن هذا النقد موجه أكثر إليك مما هو لأي شخص
آخر. نحن نأخذ الصفة التي نشمئز منها في دراننا
ونحاول تدميرها عن طريق كرهها في الآخرين. يملك
كل منا شخصية ذات وجهين. يمكنك اختيار ذلك
بنفسك: لاحظ ما تشكوه لدى الآخرين وطبق ذلك
على نفسك. هل تحملين انتقاداً لفتاة الطويلة القامة
الجميلة في قسم المحاسبة والتي تنمو مع أحد الشبان
فيما يجدر بها أن تعمل؟ ربما هي تجعلك تشعرين
 بأنك كبيرة في السن ولست جميلة أو جذابة.

لكي تكون محظوظاً عليك أن تؤمن بالحظ (أو الصدفة أو المعجزات أو الفرص السانحة)؛ عليك أن تؤمن بأن الحياة هي إلى جانبك، وأن تصدق أن الأشياء الجيدة موجودة وهي تحدث حقاً.

«يمضي العديد من الناس حياتهم وهم يفكرون بأكثر الأمور التي تخيفهم، ويتسائلون بعدها لماذا تحصل هذه الأمور لهم بشكل دائم».

الأشياء التي نركز عليها تفكيرنا تحدث لنا، ذلك أنه عندما يكون هناك هدف ما فإن ما فوق الوعي سوف يختار الأشياء المرتبطة بهذا الهدف من تجاربك السابقة ويلاحظه (تاماً كما يحصل في وقت الأعياد، عندما تقوم بالبحث عن هدايا يقوم ذهنك بتقسيم كل ما يراه في السوق على أنه هدية محتملة). لهذا السبب يجدر بك أن تفكّر دوماً بالأمور الجديدة، لكي تجذبها نحوك.

«على الأرجح أن الحدس قد تطور لدى البشر لتنمية سعادتهم في المخالل على بقائهم».

إن قدرة الإنسان على تحديد هوية الأشياء الجديدة المجهولة التي يواجهها وحل ثيوريتها بسرعة، يمكنها أن تشكل الحد الفاصل بين الحدث والحياة. منذ مرحلة الطفولة نحن نراقب الآخرين ونحاول معرفة طباعهم، لهذا ليس من الغرابة أن نتمكن من تحليل الرسائل الذكية؛ لأن ندرك أن أحدهم يريد شيئاً مينا،

أو أن أحدهم هو على وشك الشعور بالغضب. نحن نتعلم اتخاذ قرارات سريعة استناداً إلى انطباعاتنا الأولية.

الحياة عبارة عن مقامرة ذات احتمالات رهيبة، ولو أنها كانت رهاناً لما كان عليك المراهنة، قوم مترباردة

«هل لديك أفكار مسبقة غير منطقية تهدك إلى الوراء؟»

«أنت تبدو في بعض الأحيان قريباً في مواجهة التحدبات وفي أحيان أخرى تبدو كحشرة تهرب من زاوية إلى أخرى لتخفي».
مارك كونفلر

«الإحساس الداخلي هو على الأرجح رسالة قائمة من الدواعي».

يسجل عقلك المعلومات باستمرار فيديمجها مع الأمور التي تعرفها من قبل ويخزنها. إذا أردت أن تستكشف الأشخاص والمواقف، حاول أن تخيلهم وأنت تطرح أسئلة على نفسك حولهم. امض بعض دقائق لكي «ترى» الشخص بوضوح قدر الإمكان بعين ذهنك. لاحظ الانطباعات التي تتكون لديك.

إن لم تتمكن من الحصول على ما تريده بطريقة ما، جرب طريقة أخرى. ضع نصب عينيك النتيجة النهائية، استعرض كل الأفكار التي يمكن أن تساعدك للوصول إلى هدفك.

عندما كنت طفلاً صغيراً كنت بحاجة إلى لفت انتباه والدك الذي تؤكد وجودك وقيمتك. إن كان والدك غير متواجدين معك، لربما جعلك ذلك تتعلم كثيّة اللالعب بالآخرين لعلهم على القيام بما ترغب به بطريقة ملتوية. الأن بعد أن أصبحت داشداً لسؤال نفسك لماذا لا تستطيع أن تطلب من الآخرين ما تريده مباشرة وبصراحة.

نودى إلى اكتساب الحكمة إذا سمحنا لأنفسنا بالتعلم منها.

الاستخدام المباشر للقوة لحل أي مشكلة هو حل سيء ويفتر إلى الإبداع، وهو مستخدم بشكل عام من قبل الأولاد الصغار والأمّ الكبيرة فقط. دايفيد فريدمان

«عندما تكون صادقاً مع نفسك بشأن مشاعرك، يمكنك أن تقول إنّك كانت الآخرون صادقين أم لا. سوف تتعرف إلى السلوك الذي يهدّف إلى اللالعب بالآخرين».

أن تقول لأحدّهم إنه خبيث أملك هو تصرف متلاعّب. عندما لا تسير الأمور بالطريقة التي تتوقعها، فذلك يعني أن حساباتك كانت خاطئة. هذا الخطأ في الحسابات ينبغي أن يشير فينا رد فعل إيجابي أكثر وهو الشعور بالفضول. إن المواقف التي تجعلنا نشعر بخيّة الأمل يمكن أن تؤدي إلى اكتساب الحكمة إذا سمحنا لأنفسنا بالتعلم منها.

79. هل يتلاعب بك الآخرون؟

التحكم الخفي

عندما يحاول أحدهم اللالعب بمعنّاير الآخرين يلومهم على خيبة أمله وعدم شعوره بالسعادة. لا يجرّ بك أنّه نسخ لأي كان بمعاملتك بهذه النحو: ساحنك بخصوص شيء ما يقوّي هذا الشعور.

إذا رفضت طلباً لأحدّهم وجعلك ذلك الشخص تشعر بالذنب كثيراً، فأنت بحاجة لأن تتعذر لنفسك وله من أنت وما هي الأشياء التي لا تشعر بالارتياح للقيام بها وما هي الأدوار التي لا تُحب أو تدعها. آخر الآخرين بما تشعر به بكلام بسيط، صادق، واضح وبصريح الشخص المتوازن ببساطة. يحترم هذه الحدود.

80. هل تشعر بالوحدة؟

هل أنت شخص انتroversي لم منفتح؟

التجربة الفيدة التي تناولها من خلال العينتين وحيدين هي ما يسمى بالعزلة. للوصول إلى هذه العزلة غالباً ما يمر الشخص بظاهرة الوحدة التي يصل إلى إيجابي الآخر.

يبدو الأشخاص الانتroversيون هادئين، خياليين ومنتخلين بأفكارهم. طاقتهم موجهة إلى الداخل، فيما يبدو المفتاحون اجتماعيين، منفتحين على الخارج وبهتمام لآخرين وللأشياء حولهم. طاقتهم تفيض إلى الخارج لتصل إلى الآخرين، وإلى الأحداث والأشياء التي تحيط بهم في العالم الخارجي. يستمد الانتroversيون الدعم من عزلتهم بينما يستمد المفتاحون الدعم من الآخرين. إلى أي من الفتنتين تنتهي أنت؟

«عامل نفسك بما ترغبه لأنك بعمالك أفالك
أصدقائك. إنه تمرين جيد عندما يكون هناك
أصدقاء حولك. وهو مريح حيث لا تجد حولك
أصدقاء».

أي جعل أحدهم يتصرف بطريقة معينة من دون طلب ذلك منه مباشرة. أما أنت، فحاول أن تتواصل مع الآخرين من دون محاولة التحكم بهم، فتقول ما تفكير به بالضبط، وتطلب ما تريده بالتحديد، تاركاً للشخص الحرية بأن يقرر القيام بالتصريف الذي يريده.

«يستخدم المتألمون (المتألمون) مختلفاً أنواع الوسائل للوصول إلى أهدافهم، كالتجريح، المضايقة بالاسم، التهديد، اللوم والتكتين بأشياء، كل ريبة».

إنه نوع من الابتزاز العاطفي. يستحبب معظم الناس بالمجادلة، الشرح أو الاعتذار، لكن من الأفضل لا يتورط المرء عاطفياً. لا تدافع ولا تنس. قل فقط: «أنا آسف لأنك تشعر بالاستياء لكن لا تهاجم». عندما تفشل خطة الشخص الذي يرحب بالتلஆعب بك، فهو سوف يلجأ إلى المبالغة في سلوكه. ما إن يدرك عدم جدوى ما يكره به، أسأله: «لماذا يبدو هذا الأمر ذا أهمية لك؟»، «ما الذي تريده فعلاً مني؟». ما إن تحصل على ذلك الجواب يمكنك البدء بحل المشكلة.

ما الذي يثير فيك مشاعر الوحيدة؟ أهو فقدان الروتين المعتاد، أم هو شخص أو شيء ما؟

إن كانت فكرة البقاء بمفردك تهيفك، فكر بما يمكن أن تحصل عليه من إقامة علاقة جيدة وقرر ما الذي يمكنك فعله لتحصل على تلك المنافع لنفسك عندما تكون وحيداً.

أشعر أن تجاريك في الحياة لا قيمة لها من دون وجود شخص آخر إلى جانبك؟

وأنك عندما تكون بمفردك، لا تكون وحدك، بل تصبح كأنك غير موجود؟ إن لم تكن سعيداً من تلقاء ذاتك ويسbib ما أنت عليه، فأنت بحاجة لأن تسأل نفسك عن السبب. تعرف على ذاتك الحقيقية أكثر؛ اكتشف ما تحبه في نفسك. من المهم جداً أن تفعل ذلك قبل أن تحاول الحصول على السعادة برفقة شريك.

من السهل أن تتواصل مع الآخرين عندما تحتاج إلى ذلك؛ انتسب إلى دورة لتعلم أي شيء تحبه. اتبع أهواك وستجد هناك مكاناً مليئاً بأشخاص ذوي أفكار متشابهة وفواسم مشتركة يحاولون بلوغ هدف جديد. تعلم الطهو وقم بدعوة بعض الأشخاص إلى العشاء. انتسب إلى نادٍ أو انضم إلى نشاطات اجتماعية... في أي نوع من الجماعات قد تجد نوع الأشخاص الذين ترغب بمصادفهم؟

أظهر لمحنة من الاحتياج إلى الآخرين وسوف تجد الآخرين يهربون في الاتجاه المعاكس. قم بنشاط متعلق بأمور ذات أهمية وسوف يتجمع الناس حولك ليروا ما الذي يجري.

إن كنت تعتقد أن الأزواج والأسر هم ضمانة تحمي من الشعور بالوحدة فأنت تخدع نفسك. يشعر الانطوازيون بالوحدة حتى حين يكونون ضمن مجموعة من الناس بينما يستطيع المنفتحون أن يشعروا أنهم على تواصل مع الناس حتى لو كانوا غرباء.

هل أنت بمفردك خلال العطلة؟ التمتع بالحيوية وتذليل الذات أمران جيدان في مثل ذلك الوقت. اجعل نفسك تشعر بالاهتمام والعناية. جدد التواصل مع الولد الذي يقطن في أعماقك، لم لا تفعل ذلك عن طريق اصطحاب ولد حقيقي لزيارة سانهاكلوز وفي جولة إلى متجر ذي أبواب دوارة؟

مشاعر الذنب تجعل الناس كرماء ومحبين للغير. إنها ميزة من ميزات تطورنا البشري يجعلنا نبقى مع بعضنا البعض، ويساعد أحدها الآخر وتحافظ على بقاء جنسنا. لكن إذا كانت الحاجة إلى تجنب عدم رضى الآخرين تتحكم بحياتك، وأنت تشعر أنك لن تستطع أبداً أن تكون على مستوى تطلعات الآخرين، فإن الشعور بالذنب يصبح كالسم في حياتك. بدلاً من معاقبة نفسك جسدياً وعاطفياً بسبب ما تدركه من نواقص أو عيوب فيك، أنت بحاجة إلى معرفة الأسباب التي تجعلك تشعر بالذنب ومعرفة أنك تستحق أن تكون متحرراً من هذا الشعور.

نحن نشعر بالذنب الحقيقي عندما نقوم بشيء خاطئ، أما الذنب المرضي فهو أن تشعر بالذنب لأنك تحاول التخلص من الاحساس بالقلق.

«مشاعر الذنب هي الطريقة التي تعاقب بها نفسك عندما تبدو صورتك غير ملائمة لما أنت عليه فعلًا».

أو عندما تشعر أنك قمت بخرق أحد المعايير الذاتية لديك، كاحترامك أو ضميرك. نشأ الضمير لدينا بفضل الوالدين والمجتمع، وهو عبارة عن مجموعة القيم الأخلاقية والمعتقدات التي تم تلقينها لنا، والتي قمنا بداخلها إلى صميم إدراكنا لذواتنا. الشعور بالذنب أمر مؤلم لأن جزءاً منا يقف في موقف الغريب

81. أشعر بالذنب؟

سامح نفسك

لا تدم نفسك بتعكير صفو الأوقات الجيدة. لا تقل لنفسك: «لا وقت لدى لذلك»، وأنت في خضم التمتع بشيء غير متوقع. لا تقل: «لا يجدر بي تناول هذا الطعام» عندما تود تدليل نفسك بطريقة أخرى. تعلم كيف تتمتع بالحياة من دون أن تشعر بالذنب. الشعور بالأسف هو تبديد رهيب للطاقة.

«عندما توقف عن لوم الآخرين تبدأ معرفتك، ونكميل معرفتك عندما توقف عن لوم نفسك».

أيكتانوس، فيلسوف روسي

«إن كانت هناك حادثة من الماضي تجعلك لا تكف عن لوم نفسك، غالباً ما تكون تدبّر نوع من التّغافل عن الذنب أمراً مساعداً».

إذا كنت تشعر بالأسف لأنك لم تمض وقتاً كافياً مع جدتك عندما كانت على قيد الحياة، تطوع لزيارة دار للمسنين كل سبت لمدة سنة.

82. هل فقدت عزيزاً؟

ناقلم مع الحزن

«سر الحياة لا يكمن في هذه الحياة بحد ذاتها، بل بالطريقة التي أفهم فيها هذه الحياة».

تيم لوتس

تستغرق فترة الحداد وقتاً. لا يمكن اختصار الحزن. المسكنات والمهديات يمكنها فقط تأخير عملية الشفاء، وهي تقود إلى الشعور بالاكتئاب. القيام بالنشاطات التي تسمح للمرء بالتعبير عن حزنه والشعور بالارتياح هي أفضل من تلك التي تجعله يكتب انفعالاته.

يظهر الجسد تعابير الحزن بحيث يبدو الشخص مخدراً، فاقداً للإحساس، مرتباً أو يشعر بانقباض في حنجرته. ينتابه العديد من الانفعالات المتناقضة. في بعض الأحيان يأخذ المصابون بالحزن بالتحدث كثيراً، يشعرون أنهم كالمجانين، وأنهم ضائعون ومستسلمون، أو أنهم ينامون كثيراً أو لا يستطيعون النوم إلا

الشاذ بالنسبة إلى الجزء الآخر. عندما تشعر بالذنب عليك أن تسأل نفسك إن كانت معاييرك وتوقعاتك واقعية أم لا؟ هل تمثل حقاً ما تؤمن أنك به؟

قد يكون شعورك بالذنب مبنياً على مفاهيم خاطئة. إذا ما رماك صديقك بنظرة غاضبة، من المحتمل أن تقنع أنك فعلت شيئاً أزعجه. إلا أنك تكتشف لاحقاً أن لا علاقة له مطلقاً بغضبه. حالك خلق مشكلة ليست موجودة أصلاً.

لا تدع الأشياء السخيفة تذهب بسعادتك فتحولها إلى شظايا. الناس ينسون. هل الذنب الذي اقترفه ذو أهمية بحيث يؤثّر على المجرى العام للأمور؟

«تعلم أن تمني أن يتم كل شيء تماماً كما يجلب به أن يكون».

بيكيلوس

الشعور بالصدمة هو الطريقة التي يعتمدها الجسم لتأخير الشعور بالأذى، إلى أن يصبح مستعداً لاستيعابه. كلما كانت الصدمة أكبر كلما شعرت أنك منفصل عن الحالة وكلما طال هذا الشعور أكثر. عد إلى روتينك العادي، إنه يوفر لك الحماية. اعني أولاً بما هو أساسي: حافظ على صحتك، تعامل مع مشاعر الألم، وحاول أن تصحح الموقف.

في المرحلة الأولى من الحزن تأتي الصدمة ورفض تصديق ما حدث، يأتي بعدها الارتباك والشعور باليأس. هذه المشاعر تتبدل من تلقاء نفسها فتبدأ بإعادة تنظيم شؤون حياتك، بعد أن تستوعب الأزمة التي مرت بك والوضع الجديد، فتعود حياتك إلى ما كانت عليه.

إن كنت تفكّر دوماً أنك بحاجة إلى استشارة نفسية، احصل عليها. يستطيع المعالج النفسي مساعدتك على إعادة بناء نظرتك إلى الحياة.

ملايين الناس استمروا في الحياة بعد أن فقدوا أشخاصاً أعزاء عليهم؛ وأنت سوف تفعل أيضاً.

قبلأً. قد يشعرون أنهم عادوا إلى طبيعتهم لبرهة وما يلبثون أن يتراجعوا ليبدوا مدمرين في البرهة التالية. غالباً ما يحتاج الشخص الحزين إلى التحدث مراراً وتكراراً عن تجربته لكي يتوصل إلى إدراك خسارته وحقيقة مشاعره. إنها أمور طبيعية وسوف يقل تكرارها مع مرور الوقت.

عندما تواجه مع مريض يعيش آخر أيامه: حاول أن تقترب بأحساسك من أحاسيسه، فذلك يجعله يشعر أنه أقل وحدة. ربما سيرحل قريباً، لكن لا تتركه أنت أولاً من الناحية العاطفية. لا تحاول التحكم بالموقف. دعه يتحدث عن أي شيء يريد بالحديث عنه. حاول أن تكتب حاجاتك الخاصة؛ لا تدفع المريض إلى مؤساتك والتخفيف عنه. دعه يعبر عن غضبه ومخاوفه من دون أن تتدخل... تجاوز تصرفاته هذه واستعد صورة الشخص الذي تذكره.

لا شيء يمكنه أن يخلصك من الألم، لكن مشاركة مشاعرك مع الآخرين هي نوع من العلاج. أنت تحتاج إلى مواجهة آلامك والتعلم من خسارتك: المعاناة تجعل شعورنا بالتعاطف والتفهم أكثر عمقاً. الألم الذي نشعر به جراء الحزن يجبرنا على التحرك إلى الأمام، وعلى عدم التشتت بالماضي. الحزن يؤدي إلى حدوث تغييرات في طريقة تفكيرنا تجعل التغلب على الألم أمراً ممكناً.

عند الصباح، أبداً أو لا بالعمل الذي تلكتأت في القيام به،
وإلا فإنك ستضيئ يومك بأكمله لشعورك بالرهبة منه.

فهي المهمة التي أنت بصدده القيام بها إلى أجزاء سهلة التنفيذ
لتكون أجزاء صغيرة جداً. وكافي نفسك بعد إنجاز كل منها.

«أنت مدرباً جيداً لنفسك: قل لنفسك ما الذي
يجمي فعله بطريقة تحتاج إلى ساعتين».

أعرف متى عليك أن تحفز نفسك، ومتى يجدر بك أن
تستريح بعد الظهور لتكون أكثر قدرة على الانتاج في الغد. كلما
حاولت دفع نفسك بالقوة، كلما غدت العادة السيئة أكثر تحصناً.
لاحظ مدى ملاحظتك للمهام المختلفة. تحدث إلى نفسك
بصوت مرتفع وأنت تقف أمام المرأة. قل لنفسك ما الذي أنت
بصدده القيام به، لا ما يجدر بك القيام به. فكر بالأوقات التي
سبق لك أن بدأت خلالها بمشاريع أخرى كان البدء بإنجازها
صعباً جداً. ما الذي أثار حماسك يومها؟ ركز تفكيرك على
الأشياء الإيجابية التي يمكن القيام بها على الفور.

«من الأسهل أن تبدأ بالعمل عندما
تبدأ بالطقوس ذاتها في كل مرة».

83. هل تحب المماطلة؟

تغلب على ميلك إلى التأجيل

عندما تجد أنك تقاصم القيام بأمر ما، أسأل نفسك: هل أريد
حقاً القيام به؟ ما هو السبب الحقيقي الذي يجعلني أفعل؟ إذا
كانت نتيجة القيام بالعمل ليست مهمة بالنسبة إليك، فقد يصعب
عليك البدء به. إن كان هذا العمل يخص شخصاً آخر فإن التأجيل
قد يكون الطريقة التي تحاول من خلالها استعادة السيطرة.
هل تواجه مشكلة في التخطيط أو في إيجاد الدافع للعمل؟

تخيل نفسك وقد أجريت تلك المكالمة الهاتفية،
وأنك أنجزت المهمة. تخيل أنك قمت بها وانتهى
الأمر؛ اشعر بالرضا.

«هل تتذكر لأنك إذا قمت بعمل جيد فسوف يتوقع الآخرون
ذلك المزيد؟ أم تهدى إلى تغير الوقت المتوفر لك للقيام
بهـمهـةـ ماـ،ـ فإذا قـمـتـ بـالـعـلـمـ بـشـكـلـ سـيـ،ـ اـتـخـذـتـ منـ قـصـرـ
الـوقـتـ عـذـراـ لـكـ؟ـ»

84. هل يتم تجاهلك؟

دورك داخل الأسرة

بالنسبة للأولاد، حتى المعاملة التعسفية من قبل والديهم هي أفضل من التجاهل: عندما تم ملاحظتهم وتوجيه الانتهاء إليهم يشعرون أنهم ذوو قيمة، حتى لو كان هذا الانهيار مؤلماً. يغدو الولد الذي يتعرض للأذى مرتاحاً ومعتمداً على تلقى الأذى، وعندما يصبح راشداً، يستمر في تفضيل هذا النمط من الملاحظة بسراطنة لأنه معتمد عليه. بل إنه قد يسعى للحصول عليه بسلوكه الشخصي نفسه. على نحو مشابه، إذا كنت قد شعرت بالإهمال حين كنت ولداً صغيراً، فسوف تسعى إلى الشعور به ثانية حتى لو كان من خلال تخيل ذلك فقط، أو من خلال الانجذاب إلى شخص متزوج أو إلى أشخاص مرتبطين، أو حتى إنك قد تبعد الآخرين عنك بسلوكك نفسه.

«العائلات كالدول لا تثير الاهتمام إلا إذا كانت

مميزة».

و. سومرست موغهام

انظر إلى صورك مع أسرتك حين كنت صغيراً. ما الذي تقوله هذه الصور عن الأسرة؟ من هو الشخص الذي كان يتتجاهلك؟ ولماذا؟

انغمس في متعة العمل في المشروع الذي تقوم به. تذكر الحماسة التي كانت لديك في البداية. استعد الجو الذي كنت فيه عندما راود هذا المشروع مخيلتك للمرة الأولى. إذا كنت تماطل في إنجاز مشروع أوكل إليك، جد طريقة لجعل العمل عليه ممتعاً، واستعد السيطرة عليه يجعله أكثر تحدياً. ابتكر طرقاً تختصر فيها المهام الروتينية، أو فكر كيف يمكنك أن تنتهي من إنجازه بسرعة. فكر بأنواع الألعاب التي تستمتع بمارستها. إذا كنت تحب تركيب القطع في الأحجيات على سبيل المثال، يمكنك أن تبدأ بإيجاد الرابط بين الأمرين باعتبار أنك تجمع قطعاً مشابهة من المعلومات التي تحتاج إلى إدخالها ضمن المشروع. كلما بدت الأمور شبيهة بالطريقة التي تحب اللعب بها، كلما رغبت في اللعب أكثر.

ابحث عن نماذج العلاقات الماضية، فكر كيف سبب الأذى لنفسك، تعلم كيف توفر لنفسك الأمان والطمأنينة اللذين تتضرر من الآخرين أن يوفراهما لك. لا تلم والديك. مهما كان ما حصل في الماضي أثناء طفولتك، يمكنك التغلب عليه. لا أحد يمكنه أن يغير ما حصل لك حينذاك، لكن يمكنك أن تحصل على فرصك الخاصة اليوم. فأتت من يمسك زمام السيطرة على حياتك.

عندما كنا صغاراً كانت حياتنا تعتمد على جعل أهلاً نشعر بها بالسرور لكي نحصل على ما نحتاج إليه. الطرق التي وجدناها لكي نبعث السرور إلى قلوبهم هي الطرق نفسها التي نستخدمها اليوم للتواصل مع بقية العالم.

«يحتاج الأطفال إلى أهلهم ليكونوا المرأة التي يدركون من خلالها أنهم موجودون»

يتوصل الطفل إلى رؤية نفسه من خلال الأسلوب الذي يعامله به والداه. الوالدان المحبان يجعلان الطفل يشعر أنه ذو قيمة وأنه آمن ومحبوب، وعندما يصبح راشداً يشعر أنه مستحق للحب. الأولاد الذين لم يعيشا هذه المشاعر التي تعكس من الوالدين يستمرون في البحث عنها عندما يصبحون كباراً، فحاولون الحصول على قبول الآخرين لهم، ويدخلون في علاقات لا تمت بصلة إلى ما يريدونه لأنفسهم. أو إنهم يصبحون متتعلقين بأشخاص يستطيعون إشاع أحاسيسهم التي لا يمكنهم التعبير عنها، فين gypsumون في علاقات غير سليمة مثل «الممرضة والمريض» أو «المتقد والضحية».

نحن لا نرى الأشياء كما هي؛ نحن نراها كما نكون.

«الأزمات التي تصيب العلاقات . فشل العلاقة، الطلاق . غالباً ما تكون إشارة إلى أنك بحاجة إلى التعامل مع ماضيك»

نكونه. يتعامل الناس مع هذا الأمر بواحدة من هذه الطرق الثلاث: تجاهل هذه الأفكار المزعجة؛ التخلّي عن روتين حياتهم السابق ومحاولة البدء من جديد في محاولة لاستعادة شبابهم؛ أو تعلم كافية استيعاب فكرة الوقت الذي يمرّ بسرعة لدمجها بالتصور الذي لديهم عن ذواتهم. (وهي الطريقة الأصح).

«الشيء» ما يجعلك تشعر بالتحرر عندما تندو أسوأ مخاوفك حقيقة؛ بحيث تدرك أن لا مفر أمامك للهرب بل عليك الاستمرار في الحياة». -

غرايس ميرابيلا

الأزمات تحملك تتعزّف على نفسك.

انصل بأحدهم. حاول الوصول إلى صديق جيد يساعدك في استيعاب الصدمة التي سببها لك هذه الأزمة. وعندما يمد أحدهم يد المساعدة إليك، خذها.

الانهيار الثامن غالباً ما يكون الخطوة الأولى نحو صحة أفضل: إنه يمثل الفشل النهائي لأسلوب حياة مبني على مبادئ خاطئة. ما إن يفقد المرء أي أمل له في أساليب الحياة القديمة، يستطيع أن يبدأ بناء أسلوب حياة جديدة.

الأمر الوحيد الذي يمكنك التحكم به هو ردة فعلك على الأحداث.

85. هل تشعر بالذعر؟

تغلب على المحنّة

قد يخرج من قلب الفرضي أمر جديد وجيد. حاول أن تكتشف الفرص التي تقدمها لك المحنّة دوماً: فرصة تحسين حياتك، فرصة البدء من الصفر، فرصة لتغيير أولوياتك. أمامك خيارات كثيرة. الأزمة هي نقطة تحول في حياتك.

اعلم أن لا مفر من تغيير المزاج. نحن جميعاً لدينا القدرة على تجاوز النكسات والتعافي من تأثيراتها، والشعور بالسعادة من جديد.

الطريقة الأفضل لقبول المأساة هي أن تتعامل مع مشاعرك وتواجهها بدلاً من تجنبها. حاول أن تفهم كيف يكسر الحدث توقعاتك عن الحياة ويشتت دفاعاتك النفسية. من الممكن أن تتغلب على المحنّة فكريأً، وأن تخرج منها أكثر مرنة وأكثر حكمة. يمكن السر في دمج هذه الأزمة مع مجريات حياتك عن طريق التطلع إلى الأمام، عوضاً عن النظر إلى الخلف.

تحدث أزمات منتصف العمر عندما تبدأ بسؤال نفسك ليس فقط من أنت، بل أيضاً لماذا لم تصبح الشخص الذي أردت أن

86. هل أنت شخص انتقامي؟

دعك من الحقد

هل تحلم بالانتقام مع أنك تدرك في الوقت نفسه أن الرغبة في الانتقام تدل على عدم النضوج وهي تعارض كل ما تومن به من مبادئ؟ أوهامك عن الأخذ بالثار لا تدور كثيراً حول التسبب بالأذى لشخص ما يقدر ما هي محاولة تحقيق العدالة بشأن ما حصل في السابق. أنت تشعر أنه تم التعدي على كرامتك وعلى قدرتك للسيطرة على حياتك. أنت تود أن توقف هذا الشعور بالعجز وبيكونك ضحية، إلا أن الثار ليس هو الحل. لكي تتفغل هذا الملف، أنت بحاجة إلى التحرك بشكل ما. ربما أنت بحاجة إلى مواجهة الشخص الذي سبب لك الأذى، أو إخبار قصتك لشخص ذي ثقافة. لكي تشعر بالإنصاف أنت بحاجة إلى معرفة أن أحدهم يصفعي إليك فعلاً فيأخذ حديثك على محمل الجد، وهكذا تطمئن إلى أنك لست مخطئاً.

بعد الأزمة مباشرةً، غالباً ما تبدو أنذكار الضحايا مشوشاً وتتباهم انفعالات مؤلمة تختلف اختلافاً كبيراً من حيث شدتها كالشعور بالذنب، والخوف، والغضب والخجل. قد يشعرون أنهم غير قادرين على التعامل مع الموقف وأنهم غير قادرين على الاستمرار في الحياة. هذه المشاعر تتلاشى مع مرور الوقت، لكن في الأيام القليلة الأولى، من الأفضل تأجيل اتخاذ القرارات الكبرى ووضع الأفكار المدمرة جانبًا. بعد وقوع كارثة ما، اعتن بجسمك، تعامل مع نفسك برفق، وحافظ على روتينك المعتمد قدر استطاعتك. حدد أولوياتك الأساسية؛ يمكن لأي شيء غير ضروري أن ينتظر حتى تصبح جاهزاً للتعامل معه.

العودة إلى حيث كنت من قبل. استخدم هذا الحادث لكي تقدم.

الصفح هو خدمة تقدمها لنفسك أكثر منها للشخص الذي ظلمك. إن أسوأ نتيجة يمكن الوصول إليها هي أن تغدو السخط في نفسك تجاه العالم بأكمله. لماذا تجعل من هذا الأمر هاجسك؟ لم تسمح للشخص الذي أغاظك أن يسكن في رأسك مجاناً؟

سوف تشعر أنت أزاحت عن ظهرك حملاً ثقيلاً عندما تتخلى عن محاكمتك الآخرين أو تتخلى عن حمل الضغينة. عندما تحمل السخط ضد الآخرين أنت تعكس إلى الخارج مشكلة عدم قبولك لذاتك وتعيق نموك الذاتي.

حتى لو شعرت أن ليس باستطاعتك الصفح مطلقاً، على الأقل دع الأمر يمر. تخل عن الأفكار والمشاعر السامة.

إن مسامحة الآخر لا تعنى أن تصبح أنت الضحية. يمكنك المسامحة مع الاستمرار في المطالبة بالتعويض. إذا ما قمت بإجراءات قانونية من أجل تحقيق العدالة، سوف تصبح أكثر تنبهاً إن كنت قد سامحت الشخص الآخر بما يكفي لكي لا تسمح للغضب بأن يعميك.

مسامحة الشخص الآخر أمر صعب. حاول أن تعبر بالكتابة عن امتعاضك، واستمر بالكتابة للتغيير مما تشعر به كل يوم، أو أخبر قصتك لآخرين. لكن تخلص من جزء من غضبك كلما أخبرت قصتك مرة جديدة. سوف تتضاءل الضغينة التي تشعر بها شيئاً فشيئاً.

إن كان لا بد لك من الانتقام بشكل ما، فليكن ذلك سريعاً مفيداً. دع خيالك ينطلق من دون قيود، لكن بدلاً من التوجه إلى الخارج، حول أفكارك باتجاه جريمة قتل خالية سرية.

عندما سئل ديفوك ألينغتون المؤلف الموسيقي الأميركي الشهير عما كان يشعر به عندما كان يجرح على معاشرة الفنادق التي كان يعزف فيها بعد انتهاء الحفلات، لأنه أسود ولا يحق له البقاء في تلك الفنادق، قال: «كل ما كنت أفعله هو قلب شفتي، والانصراف إلى تأليف موسيقى جديدة».

إذا ركزت فقط على استرداد ما خسرته، فكل ما تفعله هو

87. هل أنت متأهب للدفاع دوماً؟

أنت تحمي نفسك

هناك أساليب ناضجة للتعامل مع المواقف والمشاعر التي لا تجعلك تشعر بالارتياب. التسامي هو أحد هذه الأساليب، وهو يظهر حين يستخدم الشخص دفاعه غير المقبولة بطريقة مقبولة اجتماعياً (على سبيل المثال، عندما يصبح شخص ذو ميول تدميرية خبيراً في تدمير الصياغ). المزاح والاهتمام بالغير هما وسائلنا دفاع جيدتين أيضاً.

نحن نميل إلى التعامل مع الإحباط كما كان يفعل أهلنا تماماً. إلى أي حد يبدو هذا فعالاً في حالي؟

قد تكون الحاجة الإنسانية الأهم لدى المرء هي الشعور بأنه قادر على السيطرة على زمام أموره، عندما نلاحظ وجود خلل في ميزان القوى، نتوق إلى استعادة وضعية التوازن. الحصول على هذا الإحساس بالقدرة عن طريق استعادة السيطرة حتى على أصغر الأشياء في حياتك: ضع لائحة بما تزيد القيام به، رتب مكتبك،نظم روزنامة عملك.

ضع ملاحظات تتعلق بالأمور التي تقف منها موقفاً دفاعياً، واسأل نفسك ما هو السبب. كل شعور سلبي يتناولك يقدم لك فرصة لتعلم المزيد عن نفسك. كلما عرفت نفسك أكثر كلما شعرت أكثر أنك بأمان، وتناقض شعورك بالقلق حول ما يظنه الآخرون بك، وقل خوفك من الرفض. باختصار، سوف تصبح أقل ميلاً إلى اتخاذ موقف الدفاع.



الوجه المعاكس للوضعية الدفاعية هو أن تكون مفتاحاً على التجارب وعلى مشاعرك الخاصة. إنه الإصغاء إلى ذاتك ومحاولة فهم طريقة تفكيرك. يتلخص الأمر بالتحلي بذهن مفتوح بدلاً من الذهن المغلق.



«لا شيء يجعل مشاعرك السلبية تدوم سوى انكارك الخاصة».

ريشارد كارلسون



وفقاً لنظرية فرويد، نحن نستخدم الآليات الدفاعية لحماية أنفسنا من الأفكار والانفعالات التي تهددنا. عندما يكون ما نرغب بفعله وما نعلم أنه يجدر بنا فعله أمررين مختلفين فإن الجزء الذي يقرر ما يجب القيام به من دماغنا، غالباً ما يتوصل إلى إيجاد أعداء لما نفعله. من الآليات الدفاعية الشائعة:



88. هل تعاني من الاكتئاب؟

انها السوداوية المزمنة

«كم يبدو لي كل ما في هذا العالم مضجراً،
موغلاً، سطحياً وعديم الفائدة بالنسبة لي».
هاملت

عندما تغدو مشاعر الألم لديك مخدرة بسبب الاكتئاب، لن تعود مضطراً إلى التعامل معها. ولن تصبح قادراً على التخلص منها إلا عندما تتمكن من الشعور بالملائكة بشكل كامل.

الاكتئاب هو عبارة عن شعور بالكسل والتشاؤم وفقدان الاهتمام بأي نشاط. إنه الإحساس بأنك مستنزف يائس مع شعور بالفراغ الداخلي ويأن لا شيء على الإطلاق هو ذو أهمية. عندما تشعر بالتعب، تشعر أن طاقتوك قد استهلكت مؤقتاً. عندما تكون مكتيناً، تشعر أنك مستنزف بصورة دائمة.

- الإنكار: رفض القبول بأمر موجود.
- الإزاحة: نقل مشاعرنا إلى شيء مختلف عن هدفها الحقيقي.
- التجمب: الابتعاد عن الآخرين بهدف تجنب الاعتراف بمشاعرنا الخاصة.
- العقلنة: الاهتمام بالتفاصيل العملية لموقف ما بدلاً من مواجهة عواطفنا المتعلقة به.
- الإسقاط: نسب مشاعرنا غير المقبولة إلى شخص آخر.
- التبير: اختلاق الأعذار.
- الكبت: دفن مشاعر الألم في اللاوعي.
- البارانويا: تغليف الشعور بالقلق الشديد بالارتباط والتسلل.
- النكوص: العودة إلى الضعف الذي كان عليه المرء في مرحلة الطفولة.

لا تتبع طريقة «دور من الآن في النسب بالأذى للأخر». دع عنك أمر تسجيل الأهداف. ضع الطاقة التي تستهلكها لتسجيل الأهداف في التركيز على القيام بما هو صحيح.

حتى التهديد الرمزي الذي يطال استقرار عيشنا، كوفاة شخص في مثل عمرنا، قد يجعلنا نشعر بالتأهب للدفاع عن أنفسنا.

عندما تكون مكتباً فإن لمسة بسيطة قد تبعث فيك الكثير من الارتياح. الجا إلى شخص يربت على ظهرك، ارتدي أفضل سترة أو قميص لديك، أو خذ حماماً مستخدماً صابون الاستحمام المفضل لديك والذي يمنحك شعوراً جيداً. تواصل مع الكائنات الحية. إن لم يكن لديك حيوان منزلي، اذهب إلى أقرب متجر لبيع الحيوانات الأليفة وقم بمداعبة أرنب هناك. أو قم بزيارة جار لك يملك قطة.

«حاول أن تختبر براتباج في العالم من جديد. قم بمهام سهلة. تذكر الأشياء، التي لطالما بعثت السرور إلى نفسك. قم على الأقل بتمرين صغير كل يوم».

تذكر أن الاكتئاب أمر يمكن معالجته، إذا غرق مزاجك في مشاعر سوداوية أعمق من تلك السوداوية العابرة، ابحث عن المساعدة. هنالك أسباب عديدة للاكتئاب، كعدم التوازن الهرموني في الجسم، الاستعداد الوراثي، أو فقدان الماء لوظيفته. تستطيع الأدوية المضادة للاكتئاب أن تحدث فرقاً كبيراً، كما أن الحصول على استشارة أخصائي تخفف الألم، أما العلاج النفسي المعرفي فيمكنه أن يخلصك من الميول التشاوئية ومن انتقادك الدائم لنفسك.

ربما أنت غاضب من دون أن تدرك ذلك. غالباً ما يbedo
الكتاب وكان شيئاً حدث معك، لكنه في الواقع أمر سببه أنت
لنفسك. ربما يكون ناتجاً عن مشاعر غضب تم تحويلها إلى
الداخل. الدخول في حالة الكتاب هو الطريقة التي يتبعها الفكر
عندما يكتب الألم ويغلقه بمشاعر الخدر. إنه يسد الطريق ليس
فقط على المشاعر السيئة بل على كل المشاعر الأخرى أيضاً. إنه
رفض للتغيير وتعلق بالتوقعات السابقة.

الخطوة الأولى للخروج من الانتساب هي إيجاد الأمل، أي سبب بدفعك إلى السير قدماً.

لا تستطيع النباتات أن تزهر على الدوام، كما لا يستطيع البشر الحفاظ على مستوى الطاقة لديهم عالياً طيلة الوقت... لا بد أن ينطفوا أحياناً، كما أنها لا تستطيع البقاء متبعين ومنخفضي المعنويات بشكل دائم، وإلا فإننا لن نستطيع الاستمرار في البقاء، وكذلك الجنس البشري بأكمله. هكذا تسير الأمور، أبحث عن التوازن من خلال اتخاذ مسار معتدل في الحياة، مسترشداً برأدار مزاجك.

حاول أن تستبعد النشاطات التي تتطلب مجهوداً عالياً، والتي تملك القليل من القدرة على السيطرة عليها.

قد يصبح المرء مدمداً على الضغط النفسي كما يدمن على الكحول والنيكوتين: الاندفاع السريع للأدرينالين في الجسم؛ الشعور بالإثارة، الإحساس بالنشوة. إذا كانت الالتزامات دائمة بمثابة كوايس في الدقيقة الأخيرة، فكر بطرق أخرى للتعامل مع هذه البلبلة. الفرق ما بين الضغط النفسي والتحفيز هو القدرة على الاختيار.

لكي تستعيد السيطرة على الموقف، حدد نوع الضغوطات التي تزعجك: استبعد مشاعر الرعب الغامضة غير الواضحة عن طريق معرفة إن كان ما تشعر به من ضغط ناتج عن مخاوف تشن قدرتك على التفكير، أم عن تصارع ما بين الأولويات أم عن الزيادة الكبيرة في المهام المطلوبة منك. هل تشعر بالضغط النفسي لأن المهلة الأخيرة لمشاريعك تضغط عليك؟ هل أنت قلق بشأن المال؟ اكتب عما يزعجك بالتحديد، لاحظ ما هي الخيارات المتاحة لك، وضع خطة للتحرك.

هناك طريقتان فقط للتعامل مع الضغط النفسي: استبعاد السبب (إبعاد العوامل المغيبة المتكررة، استخدام مدبرة منزل، الحصول على مهلة إضافية لتسليم المشروع، تبسيط الروتين اليومي، تفويض بعض المهام) أو مساعدة الفكر على الاستمرار في الإنتاج (تعلم كيف تقول لا عندما يطلب

89. هل تعاني من الضغط النفسي؟

أنت تشعر بالإجهاد

الضغط النفسي ما هو إلا الخوف من عدم قدرتك على التعامل مع المشكلة التي تواجهها. عندما تسير الحياة بشكل جيد، وتجد أنك قادر على التكيف مع كل ما يصادفك في الحياة، فكر بما يجعلك عملياً وفعلاً. ذكر نفسك بتلك القوة والطاقة في الأيام السيئة.

تخيل فطة سمعت للتو ضجيجاً غريباً، أو التقى إشارة تنبئها باحتمال وجود طريدة: سوف تتخذ مباشرة وضعيّة التحرك والتريص بهدف المراقبة، فتتصلب عضلاتها، وتتبّع كل حواسها إلى الدرجة القصوى. يصيب التوتر البشر بشكل مشابه، لكن البقاء على هذه الحالة لفترة طويلة ليس أمراً جيداً. تعرف أنك واقع في حالة من الضغط النفسي الخطير عندما تظهر عليك بعض الأعراض السلوكية (كاضطرابات النوم)، التشوش الفكري (صعوبة التركيز، ميل إلى تشتت الأفكار سهولة) أو الإصابة باعتلال صحّي (فقدان الشهية، صداع دائم). يحاول جسمك أن يلفت انتباهك إلى المشكلة.

اختصر المؤثرات الخارجية قدر الإمكان. إن تعرض سمعك وبصرك للكثير من المعلومات يجعل من الصعب عليك التعامل حتى مع المشاكل العادبة.

منذ القيام بمهام إضافية من دون أن تشعر بالذنب، قم بعمارة التأمل أو اليوغا، تناول مشروباً منعشًا،خذ عطلة أسبوع طويلة من دون القيام بأي شيء).

حضر نفسك للتعامل مع المراحل المليئة بالضغط النفسي مسبقاً قدر الإمكان عن طريق تنظيم حياتك: ليكن لديك فائض من الأشياء التي لا تستغني عنها، اترك لنفسك مهلة فلا تحشر نفسك في الوقت والمواعيد، أبعد عنك الفوضى، احتفظ بمخزون من الوجبات الصحية في الثلاجة.

في حالات الضغط النفسي التي لا تدعك على الإطلاق، عليك أن تكون مسيطرًا على ردات فعلك بشأنها، إنها الطريقة الوحيدة التي تسمح لك بالاستمرار.