

## فن تغيير المعايشة العقلية



عندما نتعلم تحرير أنفسنا من الغيظ، نستطيع تعميق (صحتنا النفسية) فئمة تمرين فعال جداً للمخيلة الخلاقة، وهو يكمن في أن تعيش اليوم المنصرم مرة أخرى، كما كنت تتمنى أن تعيشه بكل سرور، كما لا كان (يوماً مثالياً) حقاً.

ويقع سر (تغيير المعايشة العقلية) في القانون الأساسي للنفس غير المعروف إلى حد بعيد: وهو أن ما تحت الوعي غير قادر على التمييز بين التخيلات والحقيقة الماثلة. وأنت لا تحتاج إلا لأن تتصور أنك تتواجد في مكان رائع، حتى يأتي رد فعل الجسم ولكأنك حقاً هناك.

تصور أنك تعض ليمونة، وسرعان ما يتدفق اللعاب في فمك.

وبذلك تدرك أيّة قوة تمتلكها أفكارك على ما تحت الوعي لديك: عندما نتصور حياتنا ولكأنها وفق الشكل النموذجي، فإن ما تحت الوعي لدينا يعتقد أن الوضع هكذا تماماً، ويتوجه وفق ذلك وأرّنه سيبقى كذلك أيضاً!

إذن تعني الصحة النفسية وصحة الأفكار اليومية: أن كلَّ مشهد من مشاهد اليوم لم تكن أنت على انسجام تام معه تجري استعادته وفق التصورات المثالية، ويعاش مجدداً في الأفكار.

فمثلاً عندما تتلقى رسالة تضم خبراً غير سار، اكتب هذه الرسالة من جديد في أفكارك وقم بصياغة الخبر كما كنت تود تلقيه.

واقراً لنفسك دائماً وباستمرار في أفكارك رسالتك المنقحة التي أعدت صياغتها. وبذلك تضعف باستمرار السلبيات في الرسالة إلى أن تبلغ نقطة تفقد فيها أهميتها تماماً. وفي كل مرة يعايش فيها الإنسان الحادثة على النحو الذي كان يأمل أن يعيشه، فسوف يولد اليوم من جديد.

وعندما يبدأ الإنسان في إعادة النظر في المضايقات والمشاكل اليومية وتصحيحها، فسوف يبدأ أيضاً في العمل على نفسه وتصحيح ذاته، وتطوير شخصيته إلى مستوى أعلى، وكلَّ مراجعة هي انتصار له على نماذج السلوك المتقادمة وعلى الصور الداخلية وبذلك فهو انتصار على الماضي.

إنَّ أعنف الصراعات التي يحاربها الإنسان يومياً في داخله هي تلك التي تعج في مخيلته الخاصة، حول ما هو كائن وما كان يجب أن يكون.

والإنسان الذي لا يراجع يومه ويصححه، يفقد صورة أمنية حياته، ولن يختبر قط، إلى أي مدى من الروعة كان في الإمكان أن تكون حياته.

وبهذه الطريقة تستطيع أن تتصور مسبقاً - علاوة على ذلك - الضغط النفسي - أو الإعياء، من خلال أن تعايش مسبقاً موقف الضعف، أو الامتحان، أو مقابلة غير سارة أو محادثة.

امسك نقطتي الصدغ (نقطتان على الجبهة) بالإبهام والإصبع الوسطى، إلى أن لا يضعفك هذا التصور. أنت تستطيع أن تعايش عقلياً موقفاً غير سار، وفق ما تأمل وتتمنى أن يكون عليه الموقف بطريقة مثالية.

نفِّذ ذلك فوراً! أي موقف غير سار ينتظرك في الوقت القادم؟ هي ترى مسبقاً الصور والمشاعر غير

السارة؟

أدرك أنك بذلك (تقدم طلبية) بالموقف، من حيث الأساس مثلما تخشاه وتخافه.

والآن تخلص من تخيلاتك وتصور الموقف بصورة مختلفة، وليكن سارا لك. وارسم لنفسك هذه الصورة باستمرار، واستشعر أثناء ذلك بمشاعر سارة.

ثم اترك هذه (المعايشة المسبقة) كطلبية: هكذا ينبغي أن تحدث الأمور.

وأيضاً في هذا التمرين فإن الإتيان لا يهبط من السماء. تدرّب إلى أن تبلغ درجة الإتيان! ▶

المصدر: كتاب (اكتشف نفسك من جديد)