

## كيف نتحكم في أحاسيسنا؟



«إنّ تغيير الماضي في الواقع من أقوى الأساليب التي من الممكن أن تمنع بها تغييراً في حياتك».

- التحكم في الأحاسيس:

\* أوّلاً: التحكم في فسيولوجيا الجسم: تعبيرات الوجه، وتحركات الجسم.

\* ثانياً: التعامل مع الإحساس مباشرة.

\* ثالثاً: تغيير التمثيل الداخلي (تغيير التحدث مع الذات، وترتيب الأفكار والكلمات).

\* رابعاً: التركيز على الأهداف، تغيير الواقع والتخيل الإبتكاري.

لن تستطيع تغيير الواقع، لكنك تستطيع تغيير إدراكك للواقع فيتغير الواقع، ثمّ الإسترخاء والإبتسامة الداخلية.

- أوّلاً: التحكم في فسيولوجيا الجسم:

□) التنفس: المخ يتغذى على الأكسجين، فهو يستوعب 33% من كمية الأكسجين الداخلة إلى الرئتين.

□) تحركات الجسم وتعبيرات الوجه، فإذا فكرت في مشكلة تشغل بالك، خذ شهيقاً عميقاً ببطء، ثمّ

ادفع الزفير بقوة ثلاث مرات، وارسم تعبيرات السعادة والفرح على وجهك، وتذكر شيئاً أو شخصاً يجعلك سعيداً، ثم عدّ للتفكير في المشكلة، وستجد نفسك أقدر على حلها.

لذا يرشدنا النبي (ص) إلى تغيير وضع الجسم، فإن كنت واقفاً فاجلس، وإن كنت جالساً فارقد، وتوضاً، فتغيير وضع الجسم يؤدي إلى الإسترخاء والإبتعاد عن الأفكار السلبية.

- ثانياً: التعامل مع الإحساس:

فالأحاسيس تخاطبنا وتحمل لنا رسائل، سل نفسك: لماذا يساورني هذا الإحساس؟ لِمَ أنا غاضب؟ وما الفكرة التي ولدت هذا الإحساس؟ فإذا كان الإحساس سلبياً، فقد ولدته أفكار سلبية، عليك تغييرها، كيف تستخدم هذا الإحساس؟

كلّ هذه الأسئلة تصدر عن العقل التحليلي، وبالتالي حين تسألها لنفسك فأنت تحولها إلى مهارة وقوة.

- ماذا تفعل لتختفي الأحاسيس السلبية؟

ارجع إلى نقطة البدء، غير هيئة جسمك، غير تعبيرات وجهك، اضبط تنفسك، وركّز على الحل، تحمل مسؤولية الإحساس يخالجتك، فأنت السبب في الشعور به، إن لم تتحكم في هذا الإحساس سيزيد ويتسع من نفسه نوعه وسيخزن على هذه الصورة التي لا تناسبك.

تغيير الواقع والتخيل الإبتكاري: بفرض أنك قد أعددت نفسك، لحضور إجتماع ما وإلقاء كلمة فيه، وعندما حضرت الإجتماع كان أداؤك وتلقائياتك سلبية..

خرجت من الإجتماع وأنت تشعر بالضيق والحزن، وخزّنت هذه التجربة، فإذا حدث بعد ذلك موقف مشابه، فإنّ العقل يفتح لك الملف الذي خزّنت فيه التجربة السابقة..

ومن هنا تتولد لديك الرهبة الاجتماعية من الاجتماعات؛ لأنّك قد فتحت هذا الملف ولم يتم إغلاقه، فإن تعلمت تغيير الواقع بالتخيل، بأن ترجع إلى الماضي بالساعة النفسية، وتفتح هذا الملف وتُغيّر تعبيرات وجهك وتحركات جسمك بالطريقة التي كنت تفضل أن تحدث، وتُغيّر معدل تنفسك وكلامك الذي كنت تنوي قوله، وتكون من ذلك أحاسيسك وتربطها به، وبهذا تُغيّر إدراكك للواقع، وعندما يفتح العقل هذا الملف سيجد أن هناك إدراكاً وأحاسيس جديدة، ثمّ تخيل نفسك في المستقبل واستخدم هذه الأحاسيس الجديدة واختبرها، وحينما ستواجه هذا الموقف نفسه فإنّ المخ سيجد إما الأحاسيس القديمة أو الجديدة، وسيختار من بينها الأحاسيس الأقوى التي ارتبطت بأفكار قد ألححت عليها وكررتها.

فمغزى هذه العملية هو تغيير الإدراك لتغيير الواقع، فأنت تزود العقل بإدراك جديد، ليعطيك إدراكاً جديداً، فأنت قد كسرت وحطمت الحالة الأولى، ثمّ وضعت إلى جوارها حالة جديدة، وبتصميمك على الحالة الجديدة تتكون عادات جديدة، وتختفي الحالة القديمة والعادات المرتبطة بها، فعليك أن تخزّن في ملفاتك العقلية ما ترغب فيه ويعود بالنفع عليك ويطور حياتك.

تذكّر أي تحدّ اعترضك في الماضي، وتذكر تفاصيله، وعيش أحداثه كأن يقع الآن، وانظر إلى أي مدن سوف يضايقك؟ ثمّ خذ شهيقاً عميقاً، وانظر حولك، هذا نسميه "كسر الحالة" أي اخرج من الحالة السلبية، ولا تبتر حالة على أخرى؛ لأنّك من الممكن أن تكون الحالة الأولى سلبية، فتؤثر سلباً على ما يليها من حالات، سل نفسك: إذا عدت إلى الماضي هل ستصرف بنفس الطريقة؟

- اغلق عينيك، وتخيل نفسك في الماضي، وغيّر كل ما تريد تغييره: تعبيرات وجهك، وهيئة جسمك، ومعدل تنفسك، وحدث نفسك بطريقة أفضل، ثم انتقل إلى المستقبل وضع نفسك في موقف مشابه، واسلك وتصرف بنفس الطريقة الجديدة التي ترغب فيها، حتى تشعر بالسعادة، ثم عد إلى الحاضر وخذ شهيقاً عميقاً ببطء، ثم ادفعه من صدرك بقوة، ثم فكر فيما كان يضايقك، وانظر ماذا تشعر نحوه.

إنّ تغيير الماضي في الواقع من أقوى الأساليب التي من الممكن أن تصنع بها تغييراً في حياتك..

إنّ كلّ النظريات الحديثة تقوم على إكتشاف إستراتيجيات الناجحين وتدريبها وتعليمها للناس، فهي تقوم على تمثيل النموذج البشري المتميّز.►

المصدر: كتاب كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك؟