

حديثك مع نفسك

بقلم :
ضياء الدين محمد أحمد

المطيع، ولكن لا تبرمجه بالتعليمات السلبية فينقلب ضدك.

٢. النوع الثاني: وهو النوع الذى يتضمن الاعتراف والحاجة إلى التغيير: «أنا محتاج أن, ويجب أن,»:

وهذا النوع من حديث الذات محير نوعا ما، فهو يبدو فى الظاهر أنه يعمل لصالحك، ولكنه فى الحقيقة هو يعمل ضدك، كيف؟ أنت من خلاله تعترف بحاجتك إلى التغيير إلى الأفضل، وهذا شيء جيد، ولكن كيف يعمل ضدك وقد بدأت بالاعتراف بوجود المشكلة؟ نعم، فأنت من خلاله تعترف بالمشكلة ولا يقدم الحل، والعبارات الآتية ضمن هذا النوع تنتهى بتأكيد وترسيخ المشكلة فى عقلك الباطن ولك أن تتأمل العبارات التالية: أنا أريد أن أترك التدخين ولكنى لا أستطيع.

. أعترف أن وزنى زائد ولكن لا يمكننى تخفيضه.
. أتمنى لو أستطيع ولكن لا فائدة.

٣. النوع الثالث: القرار بالتغيير: «أبدا لن,»:

وهذا المستوى هو النوع الأول من حديث الذات الذى يعمل لصالحك، فمن خلاله تعترف بالحاجة إلى التغيير، وتتخذ القرار لعمل شيء ما، ومن خلاله أنت تحدد قرارك فى صيغة «الفعل المضارع» وكأن التغيير يحدث الآن فعليا.

والعبارات التى ترد فى هذا النوع هى كالتالى:
. أنا لا أدخن.
. أنا لا أكل كميات من الطعام أكثر من الحاجة.
. أنا لا أغضب.

أنا لا أتضايق فى زحام المرور.
. أنا لا أؤجل عملى.

وعندما تنتقل إلى هذا المستوى من حديث الذات، فإنك وبصورة تلقائية ستجد نفسك قد بدأت فى إعادة صياغة ما كنت سابقا تبدو عادية بقولك: لا أستطيع، وترمي ذلك خلف ظهرك، وتبدأ فى إعادة صياغة الجمل بصورة إيجابية، وكأنك تقول لعقلك الباطن: قم واستيقظ وأحدث التغيير. وباستخدامك هذا النوع الجيد من حديث الذات، فإنه سيفيدك فى

العبارات المنطوقة . التى تحتفظ عادة فى صياغتها . مراعاة للجانب الاجتماعى، فما بالك بالأفكار السلبية السوداوية غير المنطوقة التى تجول فى دواخلنا.

الأنواع أو المستويات الأربعة الأهم من حديثك مع نفسك:

١. النوع الأول: التقبل السلبي «أنا لا أستطيع.....»، وهذا النوع هو فى أسفل القائمة، وفى نفس الوقت هو أشدها خطورة، انه التقبل السلبي، الذى تعبر من خلاله بأشياء سلبية أو سيئة عن نفسك، وتقبلها وتوافق عليها، وهذا النوع سهل الملاحظة وعادة ما يأتى على شكل العبارات التالية: «أنا لا أستطيع، يا ليتنى أقدر، أتمنى لو كنت أستطيع ولكنى لا أستطيع....» وهذا النوع من حديث الذات يعمل ضدك، وهو للأسف أكثر الأنواع استعمالا لدى الناس، إنه عبارة عن شكوك، ومخاوف، وتردد، ويأس.

وأترك لك أن تتصور النفس التى تتبرمج على مدى سنوات بمثل هذا النوع السلبي من حديث الذات. هل أدركت الآن لماذا ينتشر فى الناس مشاعر الفشل، والإحباط، والصراعات، والأحقاد، والكراهية؟ عقلك الباطن يستمع إليك، وينتظر تعليماتك، ولا يهيمه ما تقول له إنه فقط ينفذ، إنه خادمك

حديث النفس.. ليس ظاهرة مرضية، تجعل صاحبها مثارا للسخرية، أو متهما بالجنون، بل هو مجال فسيح يعبر فيه كل واحد منا عن مشاعره وانفعالاته، ويبث آماله وآلامه.. إنها . أى النفس . أنيس لا يمل من الإنصات، ولا يفارق صاحبه فى الرحل والترحال. وحديث النفس يجرى فى الغالب على الصور التالية:

١- لفظي: أى يكون منطوقا، فإذا رأيت شخصا ما يحدث نفسه بصوت مسموع فلا تحكم عليه بالجنون، لأن هذا أمر طبيعى جدا، وهو صورة من صور حديث الإنسان مع ذاته ، إنه عبارة عن أفكار منطوقة.

٢. غير لفظي: غير منطوق، يجول بداخلك على صورة أفكار صامتة غير منطوقة.

٣- وقد يأخذ شكل المشاعر أو الانطباعات بل أحيانا استجابات جسدية لاتصاحبها أية كلمات وأترك لخيالك المجال لتخيل ذلك.

أما من حيث الوعى به فيكون:

- ١. بصورة واعية وإرادية وهو الأقل
- ٢- بصورة غير واعية وهو الغالب وهذا النوع غير ملاحظ ويجرى فى

وعدد ما شئت من عبارات سلبية تعمل كل يوم على برمجة أذهاننا، وتشكيل حياتنا، وهذه عينة من

أنا ذاكرتى ضعيفة.
أنا غير محظوظ.
أنا دائما متوتر.
أنا طبعى الغضب.
أنا لا أستطيع.
كل الظروف ضدى.
ليس فى الدنيا صديق.
● هذا مستحيل.
● أنا أكره وظيفتى.
.....

١. بصورة غير واعية وهو الغالب وهذا النوع غير ملاحظ ويجرى فى



أين يقطن الحب؟ هل هو في «المخ» أم في «القلب»؟

القلب أي أن العين هي المستقبل قبل القلب ولكن العين لا تحب ولكن المخ هو الذي يحب .

والحب باللغة العلمية النفسية (السيكولوجية) هو انعكاس شرطي أي يتولد الحب بين شخصين إذا أحسن أحد الشخصين المعاملة وتقرّب بلطف ومودة إلى الآخر بصفة مستمرة بدليل أن أجدادنا وآباءنا القدماء أحبوا زوجاتهم بعد الزواج بال عشرة نتيجة المعاملة الحسنة والمودة المستمرة .

وقد ينهار الحب أيضا بالانعكاس الشرطي أي انه إذا أساء المحب المعاملة بطريقة جافة مستمرة يهدم هذا الحب الكبير والدليل على ذلك أن كثيرا من المتزوجين الذين كانوا يحبون بعضهم حبا أشبه بحب العباداة يفترون ويفصلون أحيانا لأن الحب لم يجد ما يغذيه من المودة والمعاملة الطيبة المستمرة .

يقول الناس في الأمثال أيضا ان القلب ينظر إلى الحب على أنه بطولة أما العقل الذي هو (تصرفات المخ المعتدلة) فينظر إلى الحب على أنه بطلاة .. فهذا قمة التطرف والمبالغة في التفكير لأن العقل خاصة الفص الأمامي من المخ الذي خلقه الله سبحانه وتعالى في الإنسان يميزه عن الحيوان وهو مركز الضمير مركز الرصانة أي هو الذي يجعل الإنسان ذا عزيمة قوية واجتهاد ويمنعه عن الرذائل وإذا تطرف كثيرا قد يحرم عليه الحب ويجعله بطلاة لأنه ينظر إليه من منظور أنه يشغله عن تادية أعماله ويضيع وقته ويجعله منبهرا لا يفكر إلا في محبوبته ليلا ونهارا ويترك حياته وعمله كما يحدث لبعض المراهقين .

أما إذا شعر القلب بالحب - بدون سيطرة المخ - استجاب فورا ونبض واضطراب بسبب هذا الحب المتمركز في المخ دون أن يأخذ إذنا من الفص الأمامي من المخ المسيطر المتكبر المتعطر على هذا الحب ولذا كان الاعتدال والوسطية في الحب والتصرفات هو أسمى معاني الوجود .

د. أسامة الغنم

أستاذ المخ والأعصاب - جامعة الأزهر

أما الفص الأمامي من المخ

فهو المسئول عن التفكير والمعرفة والتصرفات وأيضا العقل والرصانة . ويستقبل المخ أساسا عن طريق العين التي منها توزع الصور وكل ما نراه إلى فصوص المخ خاصة الفص الوجداني والفص الأمامي وذلك طبعا بعد أن تمر قبل ذلك على الفص الخلفي من المخ المسئول عن إدراك وفهم هذه الصور وعندما ينفلخ المخ بما رآه يبعث إشارات مختلفة إلى جميع أجزاء الجسم ولكن بدرجات متفاوتة فمثلا يرسل إشارات إلى العضلات أو اليد لتحية من يحب وإلى القلب ليزداد نبضه بقوة أو إلى الأوعية الدموية بالوجه ليقول لها إن هذا هو المحبوب وإشارات المخ المرسلة هذه إلى عضلات الجسم أغلبها يذهب أوتوماتيكيا إلى القلب والغدد العرقية واللسان وباقي الأعضاء دون القدرة على التحكم الكامل في هذه الإشارات فيمكنني عندما أرى المحبوب ألا أمد يدي للسلام عليه ولكن لا يمكنني أن أقلل من نبضات قلبي وهذا ما يستخدم في أجهزة الكشف عن الكذب أو الكشف عن الحقائق بأن تعرض أمام المتهم بعض الصور أو الذكريات أو الكلام الذي حدث أثناء الواقعة فقد ينكر المتهم الواقعة المنسوبة إليه ولكن زيادة نبضات قلبه وارتفاع ضغط دمه يفشي السر لأن المخ كما سبق أن ذكرنا يرسل الإشارات إلى بعض الأعضاء مثل القلب دون مشورة الفص الأمامي للمخ الذي يسيطر على تصرفاتنا وعندما نصف أن هذا الشخص عاقل لا يبدو عليه مظاهر الحب فمعناه أن الفص الأمامي للمخ يسيطر على كل الإشارات الصادرة من المخ إلى الجسد عدا القلب .

مما سبق نجد أن القلب ليس له علاقة بالحب كما يدعى العامة ولكنه مظهر وأداة من المظاهر والأدوات التي يستخدمها المخ لإظهار الحب في الجسم وقد يقول العامة أن العين والأذن تعشق قبل القلب أحيانا وهذا به جزء من الحقيقة فإن المخ الذي به موطن الحب يستقبل الإشارات الصوتية والمرئية عن طريق الأذن أو العين ثم ينفلخ به المخ ثم يظهر تأثيرها على

خلق الله سبحانه و تعالى الدنيا والخليقة وبدأت الحياة بين آدم وحواء بالحب والمودة - وقد نصت الآيات السماوية على ذلك بالتألف بين الزوج وزوجته بالمودة والحب - أي هكذا بدأت الحياة بالحب فهو شيء غريزي فطري مولود معنا يظهر وينمو ويكبر ويتفاعل في جميع مراحل السن المختلفة وقد يكون في الأطفال والحيوانات حب غريزي للمطالب الأساسية للطفل أو الحيوان أما عندما يكبر الإنسان إلى كائن عاقل فيتسامى عن الغرائز ويبقى الحب قويا . والحب أنواع كثيرة الحب عطاء بلا مقابل مثل حب الوالدين لأبنائهم ولا يحتاج هذا الحب إلى غذاء أو تقوية أو نصيح ولكنه غريزي بالدرجة الأولى وهذا لا ينطبق عكسيا على الأبناء في علاقتهم مع والديهم فليس بالضرورة أن يحب الأبناء والديهم ولذلك أوصى القرآن الكريم بأن يحب الأبناء والديهم ولكن لم يوص الوالدين بحب أبنائهم .

والحب هو مجموعة من التصرفات الحسنة الطيبة ذات الطابع الجميل مع بعض الانفعالات الوجدانية مثل زيادة عدد ضربات القلب أو احمرار بالوجه عندما يرى المحب محبوبه ، ويقطن الحب أساسا في المخ ككل ولكن هناك بعض الأجزاء في المخ هي التي يقع فيها الجزء الأكبر من التصرفات والذكريات حيث إن **الفص الوجداني من المخ** هو لاختزان الذكريات جميعها وكذلك الانفعالات والوجدان سواء بالحب أو بالكره وترتبط دائما الذكريات والمعرفة القديمة بالانفعالات والعاطفة والوجدان وكذلك ترتبط بالأشخاص ببعضهم فمثلا إذا رأيت شخصا بالشارع لا أعرفه قبل ذلك أي لا يوجد في الفص الوجداني من المخ أي ذاكرة أو معرفة سابقة فقد أمر عليه مرور الكرام لا سلام ولا تحية ولا معرفة أما إذا رأيت شخصا مسجلا وله ذكرى في الفص الوجداني فعندما أراه سوف أقوم بتحيته لأنني تذكرت أيام المعرفة الأولى أو السابقة .

إحداث تغييرات إيجابية في جوانب نفسية معينة لأنه بناء وإيجابي ومحدد .

٤. النوع الرابع: هذا ما تستحقه «أنا»: وهو النوع أو المستوى الأعظم أثرا إيجابيا من حديث الذات، ولكنه . للأسف . الأقل استعمالا والأندر لدى غالبية الناس، وهو أحوج ما تكون إليه .

فمن خلاله أنت ترسم صورة جديدة تماما لذاتك وكيانك، كما تريد هذه الصورة أن تكون وتسلمها لعقلك الباطن وتقول له: «هذه هي شخصيتي التي أريد، انس كل البرمجة السلبية التي كنت أغذيك بها في الماضي، هذا هو برنامجك الجديد، ودعنا منذ اليوم نبدأ العمل بموجبه» .

والعبارات التي ترد عادة في هذا المستوى من حديث الذات:

أنا سعيد .

أنا منظم لأُمُوري وحياتي؟

أنا بصحة طيبة .

أنا متحمس .

أنا اختار الأفضل دائما .

وإذا بدأت تحدث نفسك بهذا المستوى فستجد أنك قد بدأت تتعامل مع المشاكل والفرص بطريقة بناءة وفاعلة جديدة، إن هذا النوع من حديث الذات هو: حديث النفس الإيجابي الذي يسهم في أحداث التغيير إلى الأفضل في حياتك النفسية والاجتماعية والعملية، إنه عكس النوع الأول، لأنك من خلاله تستبدل: أنا لا أستطيع ب: أنا أستطيع هذا النوع يحفزك ويلهمك ويشجعك، انه يلامس قلبك وأمنياتك، ويرسم الصور الملونة لأحلامك، ويدفعك إلى الأمام، انه يمنحك . بإذن الله تعالى . العزيمة الصلبة، ويملؤك بالثقة .

ابدأ من اليوم في استعمال هذا النوع من حديث النفس، واجعله بديلا للأنواع السلبية التي تثقل حياة الناس بالآلام والهموم والمرارة، جرب وسترى النتيجة، قم بصياغة العبارات والجمال الإيجابية التي تناسب حاجاتك النفسية، ونوعية التغيير الذي تود أحدثه في حياتك، اكتبها وكررها أكثر من مرة في اليوم وسترى التغيير بنفسك .

طبق، الذي يُطبَّق هو فقط الذي يستفيد ، ودع جانباً أي يأس من إمكانية التغيير الإيجابي في حياتك .