الرابط .. أو عملية الإرساء

لكل حالة ذهنية مشاعر متحدة معها.

فحالة الإشراق والتألق تصاحبها مشاعر الثقة بالنفس، والسعادة.

وحالة الحزن والكابة تصاحبها مشاعر المرارة، والهزيمة، والضعف.

ولهذه المشاعر الإيجابية منها والسلبية اثر كبير على التفكير والسلوك، يحتاج الإنسان دوما في حياته إلى مشاعر إيجابية ليقوم بأداء فعالياته بكفاية عالية.

كيف يمكن الحصول على تلك المشاعر الإيجابية في اللحظات التي يحتاجها الإنسان ؟

هل هناك طريقة لإيقاد جذوة المشاعر الإيجابية عندما يحتاجها الشخص؟

أو لإطلاقها كما يطلق زناد النار، فتغور المشاعر السلبية، وترتفع راية المشاعر الإيجابية؟

كشف بافلوف أن عملية الربط في إمكانها أن تثير عمل جسماني، فقد كان يقوم كل مرة بدق الجرس عند تقديم الطعام لكلبه، وكان من الطبيعي أن يسيل لعاب الكلب عند تقديم الأكل.

وبعد فترة قصيرة تكون ربط عصبي ما بين تقديم الأكل ودق الجرس، وبعد ذلك تعمد أن يدق الجرس بدون ان يقدم اي طعام للكلب فكانت النتيجة ان سال لعاب الكلب بمجرد سماعه للجرس رغم عدم وجود الطعام.

تتغير حالة الإنسان الذهنية باستمرار، وكأن فلما سينمائيا يمر أمامه.

ولكن مشاهد هذا الفلم غير منظمة، فتارة تمر في ذهنه مشاهد تنتج عنها مشاعر إيجابية، وتارة تكون مشاهد ذات مشاعر سلبية.

هذه الحالات الذهنية المتنوعة لا تأتي إلا بسبب مثيرات أو منبهات كانت قد ارتبطت بها بطريقة من الطرق.

وقد تكون هذه المنبهات :

- صورية
- سمعية
- حسية

أي أنها في الواقع أنماط للإدراك تكون إما خارجية، أو داخلية.

فقد ترى وانت تسير في الطريق شجرة معينه ... وحال رؤيتك للشجرة تقفز إلى ذهنك صورة او مشهد او إحساس معين مما هو مخزون في ذاكرتك، او في عقلك الباطن.

مثل هذه العملية تتكرر بإستمرار في حياتنا وبشكل عفوي، كذلك فان الحالة الذهنية التي نتجت عن رؤيتك للشجرة قد تؤدي إلى حالة ذهنية أخرى.

وهكذا تتعاقب الأنماط المتنوعة بحسب خصائص النظام التمثيلي لذهنك حتى تستقر إلى حالة ذهنية إيجابية أو سلبية.

تتلخص طريقة الرابط او الإرساء التي نحن بصددها في اختيارحالة ذهنية تريدها أنت ، ثم اختيار رابط او مرساة تقررها أنت كذلك ... وتعال لتعيش التجربة التالية:

- ممارسة عملية التنفس الصحيحة .. والاسترخاء قبل البدء في التجربة... .
- اختر مشهدا او حادثا كنت فيه على ثقة عالية بنفسك، كان يكون نجاحا كنت قد حققته.
- تذكر ذلك الأمر بتفاصيله مكبرا الصورة في ذهنك بزيادة إضاءتها وألوانها وأصواتها .
- ركز في المشهد أكثر حتى تبلغ ذروة الإحساس الجيد .

  وفي هذه اللحظة التي وصلت فيها إلى ذروة الإحساس ... ضم قبضتك ..او اضغط بإبهام يدك اليمنى على إصبعك السبابة لمدة عشر ثواني .
- كرر العملية عدة مرات لتتأكد من ان كل شئ تم بالشكل المطلوب .
- أخرج من هذه الحالة الذهنية .
- أنظر إلى شئ مختلف كان تنظر لسقف او النافذة او ان تقوم من مكان جلوسك لثواني
- جرب الان الرابط وصف ما تشعر به ... قد يكون الإحساس بالرابط مبدئيا ضعيف ولكن مع الممارسة والتجربة ستشعر بالفائدة .

الرابط في التجربة السابقة هو رابط حسي، ويمكن استخدام أي نمط أخر كمرساة، كالنظر إلى اسم مكتوب على قصاصة ورق مثلا. او ذكر كلمة أو عبارة معينة.

والعطور والصور والكلام والحركات من الممكن ان تكون روابط تعيد إلى أذهاننا مواقف معينة وتعيشنا مرة أخرى في التجارب التي مررنا بها من قبل.

بتصرف من كتاب أفاق بدون حدود