



ما هو نوع سيناريوهات عقلك؟

إخلاص داود 2021-12-05 -

العقول تنتج الافكار الدرامية، وبتوجيه من العقل الواعي او بدونه تتصور اشياء وتؤلف مشاهد مفصلة عند التفكير في الاحتماليات او التحضر للمواجهة او حل اشكالية او ترتيب امنية او هروب من الواقع، وتسمى السيناريوهات الذهنية، تشابه الى حد كبير تفاصيلها وتكتيكاتها الافلام والمسلسلات.

علميا يطلق عليها "شبكة الوضع الافتراضي" ومتكونة من شبكة عصبية مخية توسع المدى لتخيل السيناريوهات، بخلط المعلومات والذكريات وتوليفها بحسب وجهة نظر الشخص من محيطه والعالم ونوع ذكرياته، ليصل الى احتمالات وامال وتفسيرات مستقبلية.

وقد كشف سؤال في تجمع ثقافي تعدت فيه الردود ان هناك الكثير من الناس مختلفي المهن والاعمار يعدون سيناريوهات جيدة وبشكل يومي، وقد جاءت بعضها بشرح وافي ودقيق وهذا ما كشفه السؤال التالي: هل سبق لك إعداد سيناريو في رأسك وأنت تعرف أنه لن يحدث، ولكنه يجعلك سعيدا او تعيسا؟ وقد اخترنا بعض من هذه الردود.

كان الكثير يتوافقون في قول: ان الكثير من افعالنا اليومية التي نقوم بها هي وفق سيناريوهات نعددها بسرعة بدون تفكير او بتأني وبشكل دقيق.

واخر يقول: ترتيب الموقف في بالي يساعدني في نسج افكاري بالطريقة التي اريد وقد جعلتها تشفيني فأنا اخاف الطيران كثيرا وكلما ارتب الموقف واتخيل انني في الطائرة وارى جميع التفاصيل منذ صعودي الى حين نزولي بشكل مفصل جعلني اتشجع واركب الطائرة والغريب في الامر ان ما تخيلته حدث بالفعل لقد كان فلم وضعت له سيناريو ناجح.

وشخص اخر قال: انا لا احب السيناريوهات فالواقع هو الافضل، ويقول الامام علي ابن ابي طالب عليه السلام: "اذا هبت أمراً فقع فيه!، فإن شدة توقيه أعظم مما تخاف منه"، فالتغلب على المخاوف في مواجهتها وبدلا من وضع سيناريوهات تزيد من مخاوفي وقلقي وتعاستي، اتوكل على الله واواجهه ما اخافه، اما بالنسبة للأمور السعيدة فأنا اذكر ما لدي من نعم واشكر الله عليها وهو ما يجعلني ممتن ومرتاح.

واحدهن تقول، في علم النفس يقال ان 66% من الأشخاص يملكون قصصاً رومانسية من نسج خيالهم بها



أحداث وسيناريوهات مع شخص يحبونه، وانا واحدة منهم، ان تشكيل احلام اليقظة او كما تسمى سيناريوهات مفرحة تجعل استجاباتنا العاطفية اكثر قوة، مثلا انا اعلم سيناريوهات واحلم بتفاصيل مستقبلية كثيرة مع من احب مثل السفر والتسوق واماكن ترفيهية وهذا يجعلني سعيدة وايجابية خصوصا عندما نشترك بهذه الاحلام.

وتبدي احدهن الرأي بالقول: سيناريوهات الاعداء اكثر إيذاء للبشرية، فعندما يمتلئ القلب بالأحقاد يبدوون باسترجاع الذكريات واحضار ماضيك ووضع سناريوهات بتفاصيل محبوكة واحداث مرتبة تفوق الخدع والمكائد الموجودة في الافلام والمسلسلات.

واخر يقول: طبعا ما اضيق العيش لولا فسحة الأمل، وفي بعض الاحيان تحدث وتصدمني، في احد الايام اعددت سيناريو وتخيلت تفاصيل دقيقة وانا اعيش بطريقة حرة في تحركاتي وكلامي وانتقادي وكان هذا في زمن النظام الظالم والذي كان يقيد حرياتنا في العيش، وكل ما فكرت به وقتها وجعلني سعيدا حدث معي بعدها بسنوات.

ان إيقاع الحياة المتسارع يجعل كثيرا من الناس يعدون سيناريوهات تتبع التوقعات السلبية مثل الخوف من الفشل او الهروب من الواقع او اعادة الذكريات المحزنة، وعندما تكون السيناريوهات سلبية ويركز العقل على مواقف معينة بشكل مبالغ فيه، ويضع له اكثر من سيناريو يجب التوقف فورا وتوجيه اسئلة لتجيب عليها النفس بشكل عقلاي ومنطقي مثل ما فائدة ما فعله وهل اجد من خلال الذي اقوم به حلولا؟

والان التفكير المتواصل بشكل مبالغ فيه يجعل الدماغ يخلق سيناريوهات سلبية لأمر لن تحدث وقد تنعكس سلباً على الصحة النفسية، من الحلول التي يوصى بها هو اعداد سيناريوهات ايجابية ليخفف من الشعور بالتوتر والحزن ويعطي فسحة للدماغ ليفكر بشكل افضل، هي قتل الفراغ من خلال ممارسة الهوايات والرياضة والخروج للمشي والتحدث مع الاصدقاء.