

كيف تبرمج عقلك على النجاح

How to program your mind to success



إن كل شخص منا يتصرف وفق ما تم برمجته ذاته عليه منذ الصغر و هناك عوامل عديدة تبرمجنا بدون وعي منا كالبيئة و المجتمع و الأسرة لكن أقوى العوامل التي تبرمجنا و التي لحسن الحظ يمكن التحكم فيها هي أفكارنا الخاطئة عن أنفسنا و هو ما ينتج عنها في الاخير ما يمكن وصفه بالبرمجة التلقائية السلبية للذات لكن يمكن تدارك هذه الخطأ و إعادة برمجة الذات ايجابيا بالإصرار و الإرادة و هذا ما يمكن تسميته بالبرمجة الإرادية الإيجابية للذات .

كيف تتم برمجة الذات

ان غالبية الناس يبرمجون منذ الصغر على أن يتصرفوا أو يتكلموا أو يعتقدوا بطريقة معينة سلبية، وتكبر معهم حتى يصبحوا سجناء ما يسمى «بالبرمجة السلبية» التي تحد من تحقيقهم للنجاح المنشود في هذه الحياة . فنجد أن كثيرا منهم يعتقد ويقول ويكرر مع نفسه أنا لا أستطيع الإمتناع عن التدخين، أنا لا أستطيع إلقاء خطاب على الجمهور، أنا لا أستطيع تعلم لغة اجنبية .. الخ .و بذلك يرسخون هذه الأفكار الخاطئة كقناعات في عقولهم حتى تصبح جزء من سلوكهم، ولكن هل يمكن أن تتغير هذه البرمجة السلبية وتحويلها إلى برمجة إيجابية . الإجابة نعم وألف نعم . ولكن كيف نحقق ذلك ؟ أن كل إنسان

سليم ينشد النجاح يحتاج لتحقيق هذا النجاح في الحياة إعادة برمجة ذاته إيجابيا بتغيير افكاره الخاطئة عن نفسه لكي يكون من الناجحين سعيدا في حياته و يحقق فيها أحلامه وأهدافه . لكن كيف نعيد برمجة ذواتنا ؟ يمكن ذلك بالحوار مع النفس . هل شاهدت شخصا يتحدث مع نفسه بصوت مرتفع وهو يسير ويحرك يديه ويتمتم وقد يسب ويلعن. عفوا نحن لا نريد أن نفعل مثله . لكن هل حصل وأنت تحضر محاضرة مثلا أو خطبة، ثم تحدثت إلى نفسك وقلت : أنا لا أستطيع أن اخطب مثل هذا المحاضر أو كيف أقف أمام كل هؤلاء الناس ! ، أو تقول أنا مستحيل أقف أمام الناس لأخطب أو أحاضر مثل هذا الشخص .

ان كل تلك الأحاديث والخطابات مع النفس والذات تكسب الإنسان برمجة سلبية قد تؤدي في النهاية إلى أفعال وخيمه .

ولحسن الحظ فأنت وأنا وأي شخص في استطاعتنا التصرف تجاه التحدث مع الذات وفي استطاعتنا تغيير أي برمجة سلبية لإحلال برمجة أخرى جديدة إيجابية تزودنا بالقوة .

يقول احد علماء الهندسة النفسية : «في إستطاعتنا في كل لحظة تغيير ماضينا ومستقبلنا وذلك بإعادة برمجة حاضرنا».

إذا من هذه اللحظة لا بد ان تراقب وتنتبه إلى النداءات الداخلية التي تحدث بها نفسك .

- راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالا .
 - راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات .
 - راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعا .
 - راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك .
- كيف يتم إعادة برمجة الذات

أولا هناك بعض الحقائق العلمية حول عقل الإنسان ونركز خاصة على العقل الباطن:

إن لكل منا عقل باطن و هذا العقل الباطن لا يعقل الأشياء مثل العقل الواعي الذي نستعمله في التفكير فالعقل الباطن ببساطة يخزن المعلومات سلبية كانت أم إيجابية ثم تتحول لا شعوريا إلى إعتقادات و سلوكيات و مواقف فيما بعد فلو حدث أن رسالة تبرمجت في هذا العقل الباطن لمدة طويلة ولمرات عديدة مثل أن تقول في نفسك دائما في كل موقف ... أنا لا أستطيع فعل كذا ... وهكذا فان مثل هذه الرسائل سترسخ وتستقر في مستوى عميق في العقل الباطن ولا يمكن تغييرها، ولكن يمكن إستبدالها ببرمجة أخرى سليمة وإيجابية حسب القواعد الخمس التالية :

القواعد الخمس لبرمجة العقل الباطن :

١. يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة .
٢. يجب أن تكون رسالتك إيجابية (مثل أنا قوي . أنا سليم أنا أستطيع فعل كذا
٣. يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر . مثال : لا تقول أنا سوف أكون قوى بل قل أنا قوي .
٤. يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها .
٥. يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تماما و تصبح سلوكا .

لكي يكون تحدثك مع الذات ذو قوة إيجابية :

١. دون على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك مثل :
- أنا إنسان خجول ، أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين ، أنا ذاكرتي ضعيفة ، أنا لا أستطيع الكلام أمام الجمهور ، أنا عصبي المزاج ، والآن مزق الورقة التي دونت عليها هذه الرسائل السلبية وألق بها بعيداً .
٢. دون خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوة وابدأ دائماً بكلمة أنا :

«أنا أستطيع الإمتناع عن التدخين» .. «أنا أحب التحدث إلى الناس» .. «أنا ذاكرتي قوية»...أنا إنسان ممتاز» .. أنا نشيط وأتمتع بطاقة عالية».

٣. دون رسالتك الإيجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائماً .

٤. والآن خذ نفساً عميقاً، واقرأ الرسائل واحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبهم .

٥. ابدأ مرة أخرى بأول رسالة، وخذ نفساً عميقاً، واطرد أي توتر داخل جسمك، اقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوي، أغمض عينك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم أفتح عينيك ابتداء من اليوم احذر ما إذا تقول لنفسك، واحذر ما الذي تقوله للآخرين واحذر ما يقول الآخرون لك، لو لاحظت أي رسالة سلبية قم بإلغائها بأن تقول «ألغي»، وقم باستبدالها برسالة أخرى إيجابية .

تأكد أن عندك القوة، وأنك تستطيع أن تكون، وتستطيع أن تملك، وتستطيع القيام بعمل ما تريده، وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط ما الذي تريده وأن تتحرك في هذا الإتجاه بكل ما تملك من قوة، وتذكر دائماً : «التكرار أساس المهارات» ... لذلك عليك بأن تثق فيما تقوله، وأن تكرر دائماً لنفسك الرسالات الإيجابية، فأنت سيد عقلك وقبطان سفينتك ...

أنت تتحكم في حياتك، وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود .

— قد يبدو السؤال عن الفرق بين الشخص الناجح وغير الناجح يحمل العديد من الإجابات المختلطة والتي تكون بحسب رؤية من يريد تقديم الإجابة. لكن لو أردنا أن نقدم أقرب إجابة للواقع، فإنها تكون ببساطة أن الشخص الناجح يفكر ويتحدث عن النتائج التي سيصل لها باعتبارها مسألة وقت ليس إلا، بينما نجد أن الشخص غير الناجح يفكر ويتحدث أن الأشياء التي يفتقد وجودها لديه.

وهنا يطرح موقع «LifeHack» التساؤل حول كيفية تضييق الفجوة بين ما يمتلك المرء وبين ما يريد امتلاكه. ولتقديم الإجابة عن ذلك التساؤل، نقول إنه علينا بداية أن ندرك بأن أي شيء في الدنيا يكون ضمن ملكيتنا أو خارجها، بمعنى أننا لا يمكن أن نمتلك الشيء ولا نملكه في الوقت نفسه. لكن هذه الحقيقة تنطبق على العالم الواقعي، على العقل الواعي، فماذا عن العقل الباطن؟

تختلف المسألة في العقل الباطن، فعلى سبيل المثال؛ لو قام المرء بالتركيز على الشيء الذي ينقصه، فإنه سيبنى داخل عقله الباطن شبكات عصبية قوية حول منطقة الحاجة للشيء، النقص الذي يشعر به. بينما يمكن للمرء

بناء تلك الشبكات حول مناطق إمتلاكه ذلك الشيء حتى لو لم يمتلكه فعليا، لو أحسن إستخدام قوة عقله الباطن. فقد إكتشف الباحثون أن العقل البشري لا يستطيع التفريق بين ما يحدث على أرض الواقع وبين ما يقوم المرء بتخيل حدوثة داخل عقله الباطن.

إستخدام قوة العقل الباطن من الأمور التي إعتاد عليها نخبة الرياضيين في العالم؛ حيث إنهم وخلال تدريباتهم قبل المباريات المهمة يعملون على تخيل صور واقعية لما بعد «الفوز» بالمباراة باعتبار أن الفوز قد تحقق بالفعل. فهذا الأسلوب يعمل على إيجاد مسارات عصبية قوية داخل العقل، فضلا عن تقوية الذاكرة بحيث يستجيب الجسد للتمارين بنشاط وكأنه حقق للتو الإنتصار فعليا.

سنستعرض فيما يلي خطوات الإستفادة من قوة عقله الباطن:

١. حدد الشيء الذي تريد الحصول عليه: غالبا ما يرى الكثيرون أن هذه أصعب خطوة يقومون بها كونهم لا يستطيعون تحديد ما يريدون بشكل واضح ومن ثم يتفاجأون لعدم حصولهم عليه.

٢. اكتب الشيء الذي تريده بتفصيل واضح: إعلم بأن الهدف الذي لا تكتبه لن يكون إلا مجرد أمنية. لكن عندما تكتب فعليا ما تريد، فإنك تمنح العقل الباطن نوعا من «النكز» لتحفيز الإنتباه بأنك جاد فيما تسعى لإمتلاكه.

٣. استخدم الفعل المضارع: بعد أن تكتب الشيء الذي تريده بالتفصيل، قم بكتابته بطريقة مبسطة وبصيغة الفعل المضارع باعتبار أن الشيء تحقق بالفعل، واحرص على قراءة ما كتبت يوميا عند الإستيقاظ وقبل الخلود للنوم.
٤. وضح أسباب نجاحك: نأتي الآن لخطوة ما بعد النجاح، حاول أن تبين الأسباب التي «مكنتك» من إمتلاك الشيء الذي تريده. عددها بإعتبارها حدثت بالفعل ووضح درجة إصرارك ولا تخش من إطلاق العنان لخيالك.
٥. توجه لهدفك يوميا: من خلال طبيعة الشيء الذي تريده ومن خلال ما قمت بكتابته، يمكنك تحديد الخطوات التي ينبغي عليك سيرها للوصول لما تريد. وبما أنك تعي الخطوات اللازمة لذلك، احرص على أن تقترب يوميا ولو بخطوة بسيطة نحو هدفك.
٦. أرح عقلك: تتحقق راحة العقل من خلال العديد من الأمور كاللجوء للعبادة والإسترخاء وأخذ عدد من الأنفاس العميقة وغير ذلك من الأمور التي تسهم بتصفية الذهن وجعل الصور التي تمر بالعقل الباطن أكثر وضوحا وواقعية.