

الفصل الخامس الإقرار

إمكانية التدريب الذهني غير
محدودة، ونتائجه أبدية،
وكالعادة قليلون جداً الذين
يوجهون أفكارهم في مجرى
ضروري، حتى تجلب لهم
الحظ؛ وعادة ما يترك كل شيء
على عفويته.

برائيس ماردين

يعتبر التأكيد، على الأرجح، أبسط أساليب التفكير المعروفة لدي، والمؤهلة، بالإدراك، للتأثير في العقل. وقد استخدم التأكيد على مدى قرون، في الديانات وأعمال السحر على شكل صلوات أما اليوم، فهو يستخدم من قبل أشخاص مختلفين لإتمام عقود العمل، التخلص من أخصام مختلفين، التعرف أشخاص جدد، الفوز في المنافسات، وأيضاً في أشكال متعددة أخرى من النشاطات. والتأكيد - هو إعلان بسيط، يكرره الشخص بصوت عال أو سراً، حسب الظروف. ويمكنك ممارسة ذلك حيث تريد: خلف مقود السيارة مثلاً، أو في عيادة الطبيب، في الفراش قبل النوم وببساطة، عليك فقط، اختيار التأكيد، الذي يعبر عن أمنياتك في اللحظة نفسها، وكرره عدة مرات.

لنفترض، أنك تبدو في وضع مرتاح، وأردت لو تسترخ ولا تقلق من أجل أي شيء. فعندها، وفي الوقت ذاته يمكن استخدام أسلوب التأكيد، والتكرار لنفسك وببطء: «أنا هادئ ومسترخ. أنا هادئ ومسترخ». ولا تحاول إجبار نفسك على

الهدوء والاسترخاء. بل، تابع ببساطة تأكيد ذلك على مدى عدة دقائق. وبحسب المناسبة. إذا كلفت بإلقاء كلمة في اجتماع كبير، وأردت أن يجري ذلك بشكل جيد، فابدأ بتأكيد ذلك سابقاً، قائلاً: «الاجتماع سيمر بنجاح، الاجتماع سيمر بنجاح».

ماذا تفعل للتأكيد؟

بعملية التأكيد، أنت تؤثر في الأفكار التي تظهر في عقلك. والعقل البشري قادر على الاحتفاظ بفكرة واحدة فقط في كل لحظة من الوقت، لذلك فجوهر التأكيد يقوم على «ملء» العقل بالأفكار، التي تقوي هدفك في حينه. والكلمات تعطي العقل إرشاداً حول الأفكار، التي يجب عليه أن يجدها. فإذا أكدت لنفسك أن «الاجتماع سيمر بنجاح»، فإن عقلك يبدأ بشكل طبيعي بإيجاد الأفكار المتعلقة بفكرة حول «الاجتماع الناجح». ومن دون أي جهود من جهتك، يقوم العقل باختيار المعنى السري والمضمون الأساسي لتأكيدك. وظاهرياً، كل شيء يبدو عادياً، ولكنه في حقيقة الأمر، فإن هذه الطريقة قادرة جداً على مساعدتك بفعالية في تحقيق الهدف الموضوع. أعط صورة نهائية لأمنيتك على شكل تأكيد ملائم، واستخدمه بشكل مضبوط. فأحد معارفي، رجل أعمال ناجح، يبدأ كل يوم من أيامه بالتأكيد: «مبيع كثير، ابتسامات أكثر»، ويكرر هذه الجملة عدة مرات صباحاً، وعدة مرات أثناء اليوم.

بماذا يجب أن تفكر، مؤكداً؟!

1- ليس إجبارياً الإيمان بما تؤكده! فيجب أن يكون أولئك، الذين بدا أسلوب التأكيد قليل التأثير فيهم، قد تصرفوا هكذا. وهذا الخطأ قد ينحدر إلى اللا أثر من التأكيد. وأنت، لا تفكر في هذا، بل كرر التأكيد. وإذا كنت تؤمن فيما تؤكده، ماذا بعد، أمر رائع! ولو كنت لا تؤمن فلا شيء مخيف في ذلك، وهذا ليس له أي معنى. فالعقل، بنفسه، يختار محتوى التأكيد خاصته، وفي الوضع الحالي، تظهر الأفكار اللازمة في الوعي، ولا حاجة لإضافة جهود خاصة.

2- التأكيد يجب أن يكون إيجابياً دائماً. فصممه بشكل إثباتي موجب، وليس اقتراحاً سلبياً. مثلاً، إذا كنت تريد لو أن الاجتماع تم بنجاح، فلا يجب عليك القول: «أنا لن أحتفل الفشل في الاجتماع». ومتمناً عدم القلق، لا يجب التأكيد: «لن أقلق». فالعقل، ولسبب ما يهمل هذه الـ «لن»، وفي النتيجة تجد أنك توجه نفسك إلى: «احتمال الفشل في هذا الاجتماع» أو «سوف أقلق». والعقل يتركز على تلك النماذج المحطمة نفسياً، وليس على ما تفترضه أنت.

3- التأكيد يجب أن يكون مختصراً. فهو نسيب الوصفة الطبية الهندوسية MANTRAS: المقولات البسيطة والمختصرة، التي لا يصعب لفظها وتكرارها. وأنا أخلق، دائماً، تأكيدات مؤلفة من أقل من عشر كلمات.

وأحياناً حتى كلمتين يمكنهما احتواء تأثير مدهش: «نجاح باهر يسبب الغرور» أو «رقم مبيعات قياسي». وقد خطر لي رؤية تأكيد، يشغل نصف صفحة. فموضوع أنك تستطيع تكرار هكذا جملة لعدة مرات هو قليل الاحتمال. وحتى جملتين، فهذا كثير بالنسبة للتأكيد، لأنك تكرر التأكيد لكي يترسخ في وعيك، لذلك كلما كان أقصر، يكون أفضل، وأكرر: التأكيد يجب أن يكون مختصراً، وإيقاعه ليس صعباً من أجل التكرار.

احذر من استخدام تأكيدات موجهة ضد ذاتها باللاشعور.

«أنا لن أحصل على هذا أبداً».

«أنا لن أفعل ذلك».

«هذا غير ممكن».

«أنا أنهار».

«لا أستطيع التعامل مع الناس».

«أنا اعرف أنني سأقع في الخطأ».

«أنا أخسر دائماً».

وبعض الناس، وبشكل غير مدرك، يستعملون تأكيدات مشابهة. فحاول التخلص منها بكل الوسائل. وأريد هنا، أن أحدثكم عما جرى معي أثناء رحلة قمت بها مؤخراً مع محاضراتي. فعندما أصبح نصف الخطاب خلفنا، قمت بالنظر إلى برنامجي للأشهر المقبلة ولم أصدق عيني. كلمات في مدن مختلفة جرت واحدة بعد الأخرى، وأحياناً، العديد منها في يوم واحد! وبدأت أفكر في أن الشهر القادم سيكون منهكاً تماماً، وهو الأمر الذي أخذت بتأكيدة لنفسى: «سأكون متعباً تماماً».

وفي اليومين أو الثلاثة التالية كنت مضمداً، وبهذا الوضع انتظرت الرحلة القادمة من جولتي السياحية. لذلك، رحت ألعن الشخص، واضع جدول مرعب كهذا.

وبعد ذلك، متوقفاً، أخذت بالضحك على نفسي. لأنني، وأنا من يلقي المحاضرات حول قوة العقل، وقعت شخصياً، في فخ التأكيدات غير الصادقة. لا يمكن قول شيء، فهو تأكيد جيد: «سأكون منهكاً تماماً». لذلك شكلت هنا تأكيداً جديداً، مرتكزاً إلى ثلاث كلمات: تنظيم، هدوء، سعادة، وهي التي كررتها على مدى عدة دقائق. وفي اليوم التالي بدأت من ذلك التأكيد نفسه وكررته كل مرة، مستذكراً برنامجي المجنون. وبعد عدة أيام بدأت أفكر أنني إذا ما كنت هادئاً ومنظماً، فإن هذا «السباق الماراتوني» يمكن أن يكون مدهشاً جداً. فلماذا أثارني هذا التأكيد هكذا؟

هذه الكلمات الثلاث غيرت كل شيء. فالبرنامج بقي من دون تغيير - وما تغير هو علاقتي به. فالرحلة، التي كدت أن أحولها إلى عذاب، أصبحت مغامرة مشوقة. وكنت جاهزاً، هادئاً وجربت المتعة لأنني قبلت هذا التحدي، استبدلت التأكيد السلبي بآخر إيجابي.

وأنت أيضاً، يمكنك اختلاق تأكيداتك الخاصة، التي تساعد على الوصول إلى هدفك المقرر. وبقدر ما تكون التأكيدات سهلة، بقدر ما تستطيع لفظها حيث يلزم: واقفاً بالطابور في البنك، منتظراً في عيادة الدكتور، متوقفاً في زحمة السير. وليس ضرورياً لك الإيمان بها. ومع تكرار التأكيدات، لا يجب الإيمان، حرفياً، بأنك، في الواقع، تملك ما هو غير موجود. في حقيقة الأمر، كل ما هو مطلوب منك أن تكرر تأكيداتك فقط! وكنت لأنصحك بالبدء في الصباح، لأن ساعات الصباح تعطي نعمة خالصة لبقية اليوم. إنه تمرين لدقيقتين أو ثلاث، وستلاحظ النتيجة سريعاً.

في كل يوم، كل شيء يتغير نحو الأفضل.

إن اسم إيميل كوي ليس معروفاً جداً في هذه الآونة، كما في بدايات القرن الماضي، عندما كان أول مكتشف لأسلوب التأکید، يمارس علاج المرضى. وشاع أسلوبه في عيادات كثيرة في أوروبا وأميركا الشمالية. وفي وقتها، صارت أعماله مفاجئة مثيرة، والحديث عنها لم يهدأ حتى هذا الوقت، أي بضعة عشرات من السنين بعد موته. وكان كوي قد أكد أن مرضاه يتعافون بشكل أسرع، إذا ما كرروا تأكيداً بسيطاً، كل صباح بعد الاستيقاظ، وكل مساء قبل النوم. أما التأکید الذي علمهم إياه: «كل يوم أشعر نفسي أفضل وأفضل». دقيقتان صباحاً ومثلهما مساءً. وينتهي كل شيء. فالتأثير كان مذهلاً لدرجة أن إيميل كتب عدة كتب عن «الإحياء الذاتي» وبدأ بتعليم الناس، في كل أنحاء العالم، أهلية العقل لشفاء الأمراض، إذا ما صوبناه نحو الشفاء. وتأكيد كوي ركز عقل المريض على أنه في كل يوم سيكون وضعه أفضل وأفضل. ومما هو مؤكد بالوثائق علاج آلاف الأشخاص بطريقة كوي.

ومن معاصرنا يُعرف المغني والملحن المشهور جون لينون، الذي سيتذكرونه دائماً بسبب موسيقاه غير العادية، نظراته الإنسانية وصراحته المذهلة. فلينون لم يخف اهتمامه بالسحر وقوى العقل، ما انعكس على أغانيه. تأمل في كلمات أغنية «لعبة العقل»:

نحن نلعب في لعبة العقل، خالقين المستقبل من يومنا الحالي...

وقد عرف لينون، واستخدم أسلوب التبرير والتأکید. «عقلي يحقق كل هذا»، - فهو أحب التكرار. وفي أغنية «الولد الرائع»، والتي كتبها هو على شرف ولده سين، يغني هكذا: «قبل أن تغفو، الفظ كلمات هذه الصلاة القصيرة: «في كل يوم أشعر نفسي أفضل وأفضل». وفيما يشبه كوي وكثير من الأشخاص العظماء الآخرين، فتح لينون طريق معرفة هذه الحقيقة الأبدية الخاص به.

وأغاني جون لينون تدعونا للثقة بأنفسنا، في قوانا وإمكاناتنا. «من تعتبر نفسك؟ نجماً؟ ماذا بعد.. أنت محق»، - هكذا يغني لينون.