



الفصل السابع عشر



قومي باغتناب عقلك!

How to control your Mind?

يبدو أن هذا السؤال هو الأجدر بنا أن نسأله، كيف نتحكمين بعقلك!؟

«أيتها الفتاة، أنت غبية وبلهاء».

«أيتها الفتاة، سوف ترسبين في الإختبار».

«أيتها الفتاة، مظهرك يبدو غبيا اليوم».

«أيتها الفتاة، حياتك ليست سوى سلسلة من الخيبات والفشل».

«أيتها الفتاة، صوتك يشبه الضفدع».

«أيتها الفتاة، لن تنجحي في الحصول على الحب».

تلك الإهانات ليست موجهة من أحد أصدقائك أو من الرجل الذي تعرفتي عليه، «مرحبا إنه عقلك، إنها أفكارك أنت!

لماذا يسئ العقل لك؟ وبما أن «العقل» هو في الواقع أنت، فلماذا تسيئين إلى نفسك؟ لماذا تدعين أحدهم يعاملك بشكل سيئ؟ حتى لو كانت أفكارك.

كلمات الآخرين؛ نقد حبيبك

الأفكار التي قمت بإنشائها بناءً على توقعاتك أو توقعات الآخرين.

مقارنة نفسك بالآخرين، بما في ذلك النجوم.

الأشياء التي مررت بها بنفسك كنتيجة للتجارب المؤلمة مثل الخيانة والرفض.

عندما تقبضين على نفسك وهي تفكر في شيء سلبي: (قبيحة، سميئة، غبية)، قومي بمقاطعته.

يمكنك الصراخ (في عقلك)، «توقف! لا!» أو «كفى! أنا هي المسيطرة الآن». ثم، مهما كان تفكيرك السلبي عن نفسك، استبدليه بفكرة معاكسة أو مضادة أو بتأكيد يبدأ بـ «أنا».

على سبيل المثال، إذا كان تفكيرك هو «لقد فشلت في نتيجة السنة الدراسية الأولى»، فيمكنك استبداله بـ «أنا إنسانة وعليّ التعلم من أخطائي فما زال هناك العديد من الفرص أمامي».

أنا رائعة!

لقد ميزني الله بالعقل!

يمكنني النهوض من جديد!



يمكنك أيضًا إجراء حوار مع نفسك بنية تشويه سمعة «الصوت» الذي يتحدث إليك في كل مرة، إذا كنت تعرفين من هو المسؤول عن زرع تلك الفكرة داخل رأسك فابدأي بقول:

«لا يمكن أن أجعل جملة شيطانية تسيطر على تفكيري، يمكنني تحسين نفسي بدلا من الشكوى المتكررة».

إذا كنت تدركين أن لديك أفكارا انتقادية متكررة، فيمكنك كتابة أفكارك و التخطيط لمواجهةها حتى تكوني جاهزة. حاولي الرد على كل نقد وكأنك محامية عن نفسك

غالبًا ما تكون الأفكار حاضرة عندما تحاولي النوم:

إنها متنمرة وهي مسيئة لفظيا وعاطفيا.

إنها مدمرة لاحترام الذات. إنها تقنعك بأنك لست جديرة بالسعادة. إنها كاذبة! من أجل مصلحة نفسك، أخرجيها واطردها.

تخلصي من أسوأ ناقد لك.

أيفون هي فتاة شجاعة وذكية، كانت بطلة في تسلق الجبال؛ قابلتها بالصدفة أنا وفانيليا، كانت «فانيليا» تمسك بالكلب؛ ركضت حينها أيفون.

لقد علمتني درسًا مهمًا؛ يمكن أن يكون الشخص شجاعًا بشكل لا يصدق في أحد جوانب الحياة، ويكون خائفًا بشكل غير منطقي في جانب آخر. الخوف لا معنى له.



قومي بالعودة إلى الواقع، ركزي أين أنا الآن، واشعري بدرجة حرارة الغرفة، إضاءتها، الناس من حولك: راقبي الطريقة التي تتنفسين بها.

الخيال هو قوة قوية عندما يسيطر عليها الإعصار السلبي. أنتِ تؤمنين برأيك. عندما تكونين في الواقع، إنه مجرد فيلم قمتِ بإنشائه في عقلك!



الفهرس

الإهداء	3
المقدمة	5
الفصل الأول: كيف تجعل المرأة تطاردك؟!	7
الفصل الثاني: تعلمي مبدأ الـ marketing في التعامل	19
الفصل الثالث: مادونا والعاهرة	27
الفصل الرابع: هل أنا جميلة	33
الفصل الخامس: تقمصني دور شهرزاد	45
الفصل السادس: حمالة الصدر الوردية	51
الفصل السابع: كيف تجعلينه يطلب الزواج؟	55
الفصل الثامن: لماذا نقع في الحب؟	59
الفصل التاسع: تعلمي الكاريزما!	65
الفصل العاشر: لماذا نشعر بالاكئاب بعد منتصف الليل	73



- 77..... الفصل الحادي عشر: الفيس بوك والإنتحار!
- 81..... الفصل الثاني عشر: التمساح ينام أسفل سريري
- 87..... الفصل الثالث عشر: إنتاج مصل مضاد لعلاقات الآباء السامة
- 93..... الفصل الرابع عشر: هذا الرجل بخيل!
- 97..... الفصل الخامس عشر: حبوب منع الحمل
- 101..... الفصل السادس عشر: بائعة المناديل
- 105..... الفصل السابع عشر: قومي باغتصاب عقلك!

