

## الفصل ٧

### قدرة التأكيد

#### الكلمات الموجهة جبارة

التأكيدات هي حديث النفس في أروع مظاهره. إنها إيجابية مبتهجة توجيهية. وينبغي أن تكون بكلمات واضحة تشعر بها شعوراً قوياً. الموقف المثالي هو: «لا شيء يستطيع أن يهزمني، أنا واضح في نياتي وأؤمن بنفسي».

جميعنا نعرف أناساً عندهم إيمان عميق بأن ملكاتهم توصلهم إلى أهدافهم. وقد تغلبوا بنجاح على المشاق المعروفة. كان لديهم موقف ثابت مؤكّد موقف شعاره (من دون ريب). هذا يأتي من شعور عندك بشيء من السيطرة على حياتك. أنت تؤمن بملكاتك الذاتية أنت في القطب المقابل لتفكير الضحية.

هذا الإحساس بالسيطرة الشخصية والثقة بالنفس هو مفتاح أساسي للصحة العقلية.

عندما تركز على التأكيد، في كلماتك وفي مواقفك، بأنك ستكون قادراً على عمل أي أمر مطلوب في هذه اللحظة يبرز إحساس جديد بالنفس. قد لا يكون لديك أدنى فكرة واضحة عما يُطلب منك في الظرف التالي ولكنك تثق وتؤمن أن بوسعك أن تستجيب بأفضل ما تستطيعه ملكاتك. إنك تثق أنك سوف تعرف فعل الأمر المناسب في

الوقت المناسب. أنت تعود إلى الإحساس الحدسي وإلى الاعتقاد بأن هذا الإحساس الحدسي سيعطيك «الإحساس الباطني» عندما يحتاج الأمر إلى ذلك.

### رغبات مبهمه

عندما تؤكد تؤثر بشكل فعّال. انك لا تدع حياتك مجرد قضاء وقت دون شعور. أنت توضح في كلمات بشكل أولي رغبات مبهمه مثل: «أريد أن أكون أكثر سعادة» أو «أريد أن يكون عندي مزيد من الوقت» أو «أريد أن يكون لي علاقات أفضل» إنك تعطي شكلاً لغوياً لما تبتكره عقلياً في خيالك. وعندما تزواج هذه الكلمات مع صور تخيلية، تدرب عقلك على نحو فعال كي يركّز على أفضل الاحتمالات والنيّات.

هذه الأوصاف الكلامية ذات قدرة عالية. إنها تعطي صيغة لغوية لرغباتك المبهمه فتحولها إلى أهداف يمكن الوصول إليها.

ابدل جهداً كي تجد الكلمات المناسبة التي تلائم نياتك الحقيقية. اختر كلمات ذوات معانٍ عميقة لك شخصياً كلمات تخلق أثراً.

إنك بإيضاح تأكيداتك:

- ❖ تبيّن بدقة ووضوح نيتك ومقصدك المرغوب.
- ❖ تقوي اعتقادك بأنك تستطيع أن تصل إلى أهدافك وتقوي إيمانك بنفسك.

❖ تعترف بنفسك من أنت في الوقت الراهن.

إن الكلمات الموجهة ترفد مسعاك. إنها ليست مجرد إفراط تفاؤل في (لعبة سارة). إن حديث النفس المركز هو أكثر من تمرين على المشاعر الجيدة.

الطريقة التي تتحدث بها داخلياً أو تفكر فيها مع نفسك لها تأثير واضح لا لبس فيه في واقعك. بل أكثر من ذلك في إدراكك للواقع.

### راقب حديثك

أكثر الناس سلبية أسرعهم إلى القول: «كل هذا لا معنى له، الكلمات لا تعني شيئاً في الحقيقة». في الواقع إن أوصافك الكلامية لها تأثير كبير في تغيير مواقفك وإدراكاتك للحياة. إن التأكيدات مصنوعة من لغة النيّة. تساعدك أن تتقل تلك المشاعر المجردة من أعماق عقلك إلى العالم الخارجي عالم الأهداف المعلنة.

أما لدى الناس أولي التفكير السديد القوي فيصبح حديث النفس المؤكّد جزءاً من عملية التفكير الطبيعية لديهم:

- ❖ لا يوجد مشكلة، أستطيع فعل ذلك.
- ❖ أنا معافى، أشعر أنني بحالة جيدة اليوم.
- ❖ أنا أقبل وأؤمن بحكمي / واتخاذ قراراتي / وطاقتي / وأعمالي.
- ❖ أنا أحافظ على موقفي المتفائل.
- ❖ أختار أن أفكر على نحو بناء.
- ❖ أنا عميق الامتنان لأسرتي وأصدقائي.

- ❖ أنا أحمي صحتي وأعتني بها .
- ❖ أنا سعيد لأنني أبقي هادئاً وورزياً .
- ❖ أنا أزداد اطمئناناً إلى نفسي وسيطرة على حياتي .
- ❖ أنا شخص مسالم / مطمئن النفس / سهل القيادة .
- ❖ أنا أستمتع وانسجم مع الآخرين .
- ❖ أنا في بحبوحة وأنا شاكر لما عندي من خيارات .
- ❖ أنا أزداد عطفاً وحباً في علاقاتي اليومية .

### الاعتراف باللحظات الحقيقية

ما دمت تعمل على تنمية التأكيدات من أجل نفسك حاول أن تنظر إلى بصيرتك في تعرف ذاتك أثناء لحظات نجاحك وسرورك . كالحظة التي تجعل فيها أحد الناس يضحك واللحظة التي تشعر فيها أن ما قلته أو فعلته كان عين الصواب، والوقت الذي شعرت فيه أنك فخور بنفسك .

إن اعترافك لنفسك بلحظة النجاح والسرور والذي يغمرك بالحيوية والنشاط وتوكيد النفس . لهو حديث صحي مع النفس . «أشعر شعوراً طيباً أنني ضحكت معه» «كان جميلاً في أن أقول لها ذلك، توقيتك كان في محله» .

انظر أيضاً إلى صفاتك الشخصية مثل: حس الدعاية الدافئ، ملكة فنية قوية، مساعدة الآخرين والتعاطف معهم، لحظة شجاعة عندما تحدت مخاوف وجابقتها .

ربما تقول لنفسك: «أنا سعيد لأنني اجتزت لحظة الخوف تلك» أو «أنا أحب ملكاتي الفنية، إنها تجلب لي سروراً عميقاً» أو «لقد سعدت بمساعدة جاري اليوم».

### تَعَهَّدْ مَوْقِفاً لَهُ إِمْكَانِيَاتٌ وَاسِعَةٌ

#### شكراً لك شكراً لك

من خلال قدرة الكلمة تستطيع أن تبتكر واقعاً ذهنياً جديداً في عقلك قبل أن يحصل هذا الواقع في الطبيعة بالفعل. إن وضوح العزم القوي والشعور سيدفعانك في الواقع إلى تغيير إدراكاتك وتوسيع بنية اعتقادك. إن قدرة بيان الكلمة الموجهة تشبه الصلوات الشخصية وأحد أكثر تلك التأكيدات أو الصلوات إثابة هي تعبير «شكراً لك شكراً لك». عندما أكرر هاتين الكلمتين في عقلي يا له من امتنان أشعر به لأمر كثيرة في حياتي وجدت نفسي فيها أتفتح بشكل غريزي على الإمكانيات. قد يكون هذا صحيحاً بالنسبة لك أيضاً. عندما تشعر بالامتنان تستسهل أية مخاوف في المستقبل.

تحتاج قدرة الكلمة وقتاً لكي ترسخ في عقلك. إن تغيير نموذج حديث النفس الذي مارسته طوال حياتك وتغيير سلوك مريح جداً أو صفة في شخصيتك لا يمكن أن يحدث بين يوم وليلة. قد يلزمك أن تعيد نفسك إلى نياتك الكلامية عدة مرات قبل أن يصبح التفكير في تلك التعبيرات حول نفسك وحول إمكانياتك مريحاً حقاً لك.

اجعل التأكيدات المؤيدة التوجيهية جزءاً أليماً من حوارك الداخلي مع نفسك لتحل محل نوازع النقد واللوم والشك والقلق التي تلم بك حين

تشعر أنك منهك ومكروب. إن حوارك ذاك على نقيض حديث النفس المرضي الذي يجلب الكرب.

أتح لكل جملة منطوقة أن تعمل مع صور داخلية. ضحّ بعض الشعور فيها، انفخ فيها الحياة. إنها عملية فعّالة جداً. ومن هنا جاءت تسميتها التفكير المؤثر الفعال، اجعل صيغة لغتك حيّة، مفصلة واشعر بها من كل قلبك.

اجعل بعض الجمل المرشدة شيئاً يدخل المتعة إلى نفسك، اجعلها طريقة تعامل بها نفسك وتُثني على جهودك.

تُقوي التأكيدات الاتجاه والاعتقاد بأنك تستطيع فعل أي أمر تتصوره. يمكن أن تكون تلك التأكيدات مهمة جداً في بعض الأوقات عندما تشعر بنفسك أنك تنزلق عائداً إلى نموذج سلوك تريد أن تكفّ عنه. قد تكفي هذه الأقوال القليلة ذات الاتجاه الإيجابي في مساعدتك على إعادة التركيز ثم اختيار الجواب الذي تريد. بل إنها أكثر نجوعاً عندما تثبتها بالإرساء وترفقها بإشارة جسمية مذكرة مثلما ورد في فقرة «إرساء هدفك» من هذا الكتاب.

اللغة هي نظام رمزي يستعمله الناس لكي ينشئوا تنظيمياً داخلياً. إنها جزء أساسي رفيع الشأن في الطريقة التي نفكر فيها جميعنا. ومع ذلك فإن الكائنات الإنسانية تعتمد اللغة أساساً أكثر بكثير من أي حيوانات نعرفها. الكلمات تعمل مثل العلامة التي نضعها بين صفحتي الكتاب وذلك لكي تساعدنا على استرجاع صور وأفكار من الذاكرة وتبلور نيات المستقبل من أجل العمل.

تشكّل الكلمات جسراً بين عالمك الداخلي ذي الصور والعالم الخارجي ذي الواقع الطبيعي.

حين تجمع قدرة الكلمات مع انفعالاتك ومشاعرك، وتركز صوراً حسية بوضوح، تدعو قدرة «العقل الكلي» وهي التي تزيد كثيراً جداً قدرتك على الاستقلال الذاتي.

يعرف العاملون في مجال الإعلان قدرة الصور المتصلة بالكلمات. إنهم يحبون أن يجعلوا الجمهور يربط حركة أو رمزاً بشعاراتهم. استرد هذه القدرة وابتكر «إعلاناتك الذاتية».

أخبرتني سيدة كانت تحاول أن تقلع عن عادة الصراخ على أطفالها بشأن أمور صغيرة قالت: «شرعت في استعمال شعار «فكري» وأنا أرى في عيني عقلي منحوتة رودان Rodin الشهيرة (المفكر) The Thinker أنا ما زلت أعمل على ذلك ولكن الشعار والصورة أتاحا لي على نحو ما مقدرة كافية كي أسيطر على عادة الصراخ عندي».

### منشطات العقل

إحدى أنجع الطرق لتركييز تفكيرك بشكل بناء هي أن تكرر إلقاء الضوء على صورة هدفك في أثناء اليوم. اصنع منشط عقل! ضحّ تلك الصورة! كرّر ذلك التأكيد على أفضل نياتك. استخلص لعبة من ذلك تلعبها مع نفسك.

منشطات العقل هي أكثر بكثير مما تبدو في الظاهر: إنها صور عقلية مختصرة بناءة تساعد على تنشيط عقلك وتتيح لك أن تعيد

التركيز على هدفك أو تعيد شحذ موقفك. تستطيع أن تفكر في منشط العقل، كأنه شعار تصوري أو مشهد سينمائي أو صلاة أو شعر تتلوه لنفسك في أي زمان وأي مكان.

استعمل هذه الإضاءات القصيرة - التي تدوم فقط ثانيتين لصور إيجابية وكأنك ترفع ثقلاً في الرياضة. إنك تضخ صوراً تدعم نياتك، تحرك طاقتك بتأثير فعال في الاتجاه الذي تريد أن تذهب فيه.

### اجعل منشطات عقلك مفصلة وحية

#### اشعُرْ بها شعوراً انفعالياً

ضخّ الصور هو واحد من أهون وأسرع وأنجع الطرق لتأسيس عادات جديدة ونماذج. تستطيع أن تقوم به تقريباً في أي مكان وأي زمان. كل ما تحتاج إليه هو أن تتذكر أن تقوم به. هذه الإضاءة المكررة الآنية للصور الإيجابية المبتكرة تستطيع أن تعطي نتائج مذهلة.

تذكر أنك تمرّن عقلك - وهذا يتطلب مثابرة. يساعدك دائماً أن تسجل شريطاً للإرشاد ولاستلهام الكلمات ولتسمع ذلك الشريط في مسجلة سيارتك تاركاً فواصل بضع ثوان بين كل فقرة وأخرى بحيث تستطيع أن تقول شيئاً أو تغني وتجرب ذلك بصوت عال وأنت تقود سيارتك.

### التكرار يبني جسرك

حين تفكر في بيانات نياتك تبدأ بنفخ الحياة فيها. إنك تملأ عقلك مرة تلو مرة بصور مؤلفة من أسمى نياتك ومن قدرة كلماتك.

يحدث هذا بشكل طبيعي عند كل إنسان متقد العاطفة: يفكر الفنان في الفن، ويفكر المحامي في القانون ويفكر المعلم في الطلاب، وتفكر الأم في أبنائها. يفكر كل واحد منهم بشكل طبيعي ويرى ويكرر أكثر الإستراتيجيات نجاحاً في سبيل عمله في الحياة. ثمة اتصالات بين عقلك وروحك وجسمك.

### تذكر أنك تستطيع أن تؤكد بصمت اتجاه نفسك الواضح

ذكر لي مدير يشغل منصباً في مؤسسة: «لقد سجلت خمسة اتجاهات ذاتية واضحة من أجل نفسي. أنا الآن أتأني وأقولها لنفسي بصمت ثلاث مرات في اليوم. أنا أحب في الواقع التغييرات التي أجريها، أشعر أنني أقل ارتكاساً انفعالياً وأكثر سيطرة».

تبين البحوث أن الأفكار تحدث تغييراتٍ جسمية في عقلك وفي كيمياء جسمك. نحن نتعلم أن العقل مرن في الواقع وأن التعلم الجديد يرافقه نماذج أمواج عقلية جديدة. وكلما تمرنا على شيء يصبح المسلك العصبي أكثر طروقاً. وفي الواقع إن عقلنا يغير نفسه استجابة لمواقفنا ومهاراتنا ومعتقداتنا الجديدة.

وكما هو الأمر في منشطات العقل، عليك أن تكرر مراراً البيانات الحية لنيتك. ليكن ذلك وأنت تنتظر دورك في الصف في السوق أو وأنت سائر في الشارع أو وأنت تجلي الصحون، وكلما كان لديك وقت عقلي «خاو» تريد أن تتسلى فيه أكثر وتستفيد من تلك البيانات فائدة جيدة. هذا التكرار يحافظ على تركيز تفكيرك في الاتجاه الذي تريد الذهاب إليه.

## الكلام المقلوب

أتبحث عن النتائج؟ احترس من هذا المأزق الشائع: وهو أن توصي بتقديم بيان لا تريد أن يفعله الناس ولا تريد أن تفعله أنت.

كثيراً ما يكون معظم ما نقول على صيغة النفي أو النهي أو السلب: «لا تسرع» «لا تتأخري عن الموعد» «لا تصرف كثيراً من النقود» «لا تأكل المثلجات» الأطفال خاصة يجدون صعوبة في تذكر الشكل المناقض لبيانات مثل هذه.

إن مثلي المفضل هو حين تقول للأولاد: «لا تركضوا» بدلاً من التوجيه البين في كلمة «سيروا» الواضحة.

ضع توجيهاتك العقلية في جمل بطريقة مباشرة إيجابية. فتكون أكثر نجوعاً بكثير.

عندما نصوغ في كلمات توجيهاتنا للآخرين مباشرة وبشكل إيجابي يكون من الأسهل على الناس أن يتصرفوا وفقها. وبالطريقة نفسها تحصل نتائج أفضل بسهولة أكبر عندما توضح ماذا تنوي (أنت) أن (تفعل) بدلاً من أن تذكر ما تنوي ألا تفعله. «سأكون هناك في الوقت المحدد» فيها نية أقوى من «سأحاول ألا أتأخر».

إن بيان النيات بطريقة سلبية يحمل عقلك على أن يتحول إلى العكس ويجد سلوكاً هو نقيض ما عبرت عنه في بيانك.

«لا أريد أن أكون ضعيفاً بعد الآن» هذه الجملة ليست بنفس وضوح الجملة التوجيهية: «أنا أزداد قوة ومعافاة مع كل نفس».

يوجد فارق ضخم في الوضوح وفي النيات بين جملة «سأحاول قراءته إذا أمكن» وجملة «سأقروّه اليوم».

أنت تريد أن تؤثر في نفسك فلا تخشَ من التفسير بإيمان راسخ وقوة إرادة. لا تدع مكاناً للشك في نياتك. إنك واضح وسديد. هدفك قوي ويفيدك مجرد كلمات بسيطة.

❖ «استرخ».

❖ «هون عليك».

❖ «ثق».

❖ «تخلّ عن».

❖ «تمهّل».

### إرشادات قدرة الكلمة

إن الإرشادات من أجل ابتكار تأكيدات واضحة هي نسبياً قياسية موحدة: إنها جمع حديث النفس البناء المليء بالتخيل الحي مع الانفعالات القوية.

١- استعمل الزمان الحاضر وصيغة ضمير المتكلم حتى لو لم يكن

هدفك الواقع الحالي:

❖ «أنا» بدلاً من «سأكون» مثلاً في قول:

❖ «أنا ناجح» بدلاً من «أنا سأنجح».

❖ «أنا إنسان مبدع» بدلاً من «آمل أن أكون إنساناً مبدعاً في المستقبل».

❖ «أنا واسع الحيلة في حل المشكلات» بدلاً من «أمل أنني أستطيع أن أحل ذلك».

يتضمن مجرد إعطائك نفسك اتجاهًا أو إشارة مذكّرة توجهاً منك نحو ضمير المتكلم.

❖ «توقف، استرخ!».

❖ «كل شيء يسير سيراً حسناً».

❖ «خذ نفساً عميقاً».

❖ «امسك بزمام أمورك!».

## ٢- صغ بياناتك بوضوح وإيجابية

بدلاً من «أنا لن يتملكني الغضب اليوم» جرب «أنا أركز على أن أبقى هادئاً ورزيناً اليوم» الجملة الثانية رسالة إلى نفسك أوضح وأكثر حيوية. إن استعمال كلمات إيجابية في بيانات النيات يركّز على الحصول على نتائج مرغوب فيها أكثر من تجنب نتائج سلبية. حين تستعمل كلمة «لن» كما في الجملة السابقة فإن العقل الشارد قد تفوته تلك الأداة الصغيرة فيسجل «أنا سياتملكني الغضب اليوم» ثم تعجب لم فقدت السيطرة على نفسك!

## ٣- ادعم بمشاعر قوية وبانفعالات إيجابية

إذا كنت تؤكد أنك بصحة ممتازة أو أنك مستقر مالياً أو تتصف بأية قيمة أخرى استعمل خيالك لتجرب تماماً (كيف) تحسب أن هذا شعورك حقاً. انظر إلى حياتك على أنك شخص معافى ملتزم السعي

بنشاط ومرتعة أو على أنك شخص مستقر مالياً ويحترم عمله. انظر إلى محيطك وإلى أعمالك وأنت تركز على شعور مثالي لك تحت هذه الظروف. ركّز على الشعور الذي تشف عنه كلماتك وضخّم الأمور التي تتخيلها.

#### ٤- كن ذا يقين:

إذا كنت ترتاب فيما تقول عدّ ذلك مناسبة لتكشف لماذا ترتاب، وركز على التغلب على تلك المقاومة. ثم ارجع إلى ثقتك بنفسك. تذكر أن قدراتك الخلاقة أقوى من عدم اليقين الذي تشعر به. أنت تدرب عقلك ولذلك ربما تحتاج أن تجرب شكوكك لكي تتجاوزها منتقلاً إلى توجه محقق للقدرة الشخصية.

#### ٥- كرر كثيراً و بانتظام

هذا يذكرك بمقصودك. يمكن أن تغدو التأكيدات منشطاً عقلياً سريعاً وأنت تركض منزهاً كلبك أو وأنت تنتظر في السيارة أو وأنت في صف الزبائن تنتظر دورك في المخزن أو وأنت تنتظر وصل خط الكومبيوتر أو وأنت تتكلم في الهاتف وقد وضعت في حال الانتظار. تستطيع أن توجه عقلك إلى حديث نفس إيجابي كلما فكرت بذلك على مدار النهار. إن اللحظات التي يبدو فيها الواقع مناقضاً لنياتك هي الوقت المناسب لتركز عقلك على بيان نيتك بقوة وثقة.

### بيانات عامة لتوكيد الحياة

تذكر أن يكون توكيدك مثالياً. فهذه البيانات تسد مسد خرائط طرق كلامية وعقلية في اتجاهك الشخصي المختار. إنها تجسد نياتك

وتركيزك. اكتبها على جذاذات ورق ودعها في أمكنة حولك على مكتبك في السيارة في المنزل لتذكرك بنياتك.

إن المثل التالي للتأكيدات يتبع الإرشادات التي مرّ ذكرها. بعضها قصير وأسر جذاب وبعضها الآخر أطول وأكثر تفصيلاً. لقد صنّفت في مجموعات من بيانات تتناول الجسم والانفعالات والفكر والروح. تشعر أن بعضها أكثر صواباً من بعضها الآخر. ابدأ بالتي تناسب نياتك ثم عندما تشعر أنك أكثر ثقة اشرع بوضع بياناتك الخاصة. إنها سريعة ومسلية عندما تضعها. إلى أي حد يمكنك أن تجعل عقلك إيجابياً مثالياً؟

### نمو الصحة

- ❖ أحب أن أشعر أنني قوي ومتوازن.
- ❖ أنا ممتلئ صحة وحيوية، أشعر شعوراً عظيماً.
- ❖ جسمي وعقلي وروحي متوازنة متسقة. هذا ما أُرغب أن أشعر به.
- ❖ أنا أسترخي داخلياً وخارجياً.
- ❖ استرخي واستمتع بالحياة.
- ❖ هذا جيد لي، أنا أكل بشكل مناسب.
- ❖ أشعر أنني قوي ومتوازن.

### تثبيت فكري

- ❖ أعلم بسرعة وبسهولة، وهاأ لي أنا شخص ماهر.

- ❖ أنا مفكر مبدع، يا للخيال الذي أمتلك!
- ❖ أنا أفكر بوضوح وأدرك الأفكار الجديدة بسرعة.
- ❖ أنا أدرك المعلومات الجديدة بسهولة وأستجيب بشكل مناسب.
- ❖ أنا أرحب بالحكمة تأتيني في أوقات سانحة.
- ❖ أنا مرن ومبدع في تفكيري. لدى ومضات مبتكرة غير متوقعة من الأفكار التي هي أعمال فذة. هذا أمر مذهل.
- ❖ أنا قادر على رؤية النماذج الكبيرة إلى جانب التفاصيل الصغيرة.

❖ لا حدود لطاقتي. وكل يوم تزداد طاقتي تفتحاً.

### استقرار انفعالي

- ❖ أنا أسامح الآخرين بسهولة.
- ❖ أنا مفعم بالحياة اليوم.
- ❖ أركز اليوم على خير ورفاهية الآخرين.
- ❖ أركز على الصفح عن كل أشكال الأذى والخطايا في حياتي.
- ❖ أبقى هادئاً ومرناً أمام تحدياتي.
- ❖ أشعر بالاسترخاء وبأني متوازن انفعالياً وفي سلام.
- ❖ أصبحت منصتاً منتبهاً إلى انفعالاتي ومشاعري.

❖ أستجيب للآخرين ولنفسي على نحو متزايد مع عطف محب مشبوب.

❖ أنا هادئ ومسالِم في هذه اللحظة.

❖ أنا أحب الحياة وأنا ممتنُّ لهذا اليوم ولعلاقتي ولبيتي ولمهنتي ولرياضتي (سَمُّ الموضوع الذي ينطبق على حياتك).

### وحي روحي

❖ أشعر بالعطف والحنو على كل من أقابل اليوم.

❖ أنا شخص واثق محب ومحبوب.

❖ أركّز نفسي على أفكار السلام والإلهام.

❖ أنا مرتبط بشكل سري غامض مع كل شيء في الحياة.

❖ أنا أحقق أهداف حياتي.

❖ الله يهديني. اعرف كل ما أحتاج أن أعرفه في الوقت المناسب.

### إرساء

أريد أن أذكرك بأن ترسي أو تثبتت كلماتك ومشاعرك من خلال استعمال إحساسك الحركي. إن ضم الحركة الجسمية أو اللمسة إلى أي أمر تريد أن تتذكره يحث العقل والجسم على العمل معاً. اهتم علماء الأعصاب اللغويون أولاً بإرساء الحركة كطريقة إضافية لتسجيل مقدار الطاقة عندما تعيش لحظة نجاح خاصة.

اخترع حركاتك الذاتية الخاصة: فرقة الأصبع، القيام بحركة رقص سريعة، أو استعمال تقنية إرساء أكثر هدوءاً مثل لمس الذقن بإصبعك في منظر من يمعن في التفكير. النقطة المهمة هي أن تثبت على النمو بنية صافية.

### يؤدي التوقع الإيجابي إلى يقين إيجابي

يلزمك تدريب كي تختار شعورياً أية كلمات ستحدث بها إلى نفسك كطريقة لتوسعة مجموع اعتقاداتك التي طالما احتفظت بها.

يلزمك تدريب وأعمال من إرادة مركزة لتدخل إدراكات أنجح لنفسك ولتحدياتك. إذا كررت ثلاث مرات أو أربع مرات كل يوم ولمدة شهر: «تأتيني الحلول المبتكرة عندما أحتاجها» فإن نظرتك إلى نفسك سوف تتوسع وستبدأ ترى أنك حقاً تصل إلى حلول مبتكرة لتحدياتك.

هناك شخص من رجال الأعمال الكبار أراد أن يكتسب في نفسه ثقة بأنه يحل المشاكل على نحو إبداعي. بدأ يضع ملاحظات بشكل شعوري عن كل المشاكل والتحديات التي كان قد حلها بنجاح في سالف أيامه.

ولما أصبح مطلعاً على لحظات نجاحه وجد ويا للمفاجأة إنه كان حقاً يحل المشاكل بتخيل وحده فصار يعيد على مسامعه هو نفسه: «أنا مبدع في حل المشاكل».

في آخر اجتماع للندوة ذكر أنه لم يكن مدركاً من قبل كيف تدبر معظم التحديات التي عرضت له بشكل سريع وناجع. ومع هذا الإدراك الجديد بدأ يغير إدراكه لنفسه وكفّ عن انتقاد نفسه في موضوع

المشاكل التي لم يكن يستطيع حلها مباشرة. لقد غير تعريفه لنفسه ورفع قيمة ذاته أمام ذاته.

وبالاختصار: التأكيدات بيانات كلامية واضحة وهي التي نريدها أن تصبح واقعاً في الحياة. وهذا ممكن إنها تصريحات عن النية والإمكان والثقة. استعمل قدرة الكلمات المنضمة إلى الصور بالإضافة إلى المشاعر. والمثبتة بإشارات جسمية مذكرة - لكي تبلغ نفسك صفاء نياتك وأن - وهذا مهم جداً - ما تريده هو ممكن.

### تمرين الكلمات القادرة

لقد أجريت هذا التمرين في الفصل ٥ بعنوان (تمرين لياقة العقل أهداف حياتك / مثل أعلى) الآن حاول أن تجربه ثانية. في المرة الأولى كنت تتصور فكرتك تصوراً، الآن أنت ستثبت مثلك الأعلى.

في البداية اكتب بياناً يصف كيف سيكون شعورك عندما تركز على خلق حياتك (المثالية). إن هذا قدرة رمز مكتوب لاتجاهك ونيتك. إليك أفكاراً قليلة تساعدك على الانطلاق. حياتي مثالية عندما:

❖ أتمتع بطاقة أكبر، أشعر إحساساً داخلياً بسلام يمسّ أعمال حياتي كلها.

❖ أبذل من نفسي على نحو متوازن ومساعد داعم.

❖ أثق بعلاقاتي.

❖ أقوم بعملتي بأفضل ملكاتي.

❖ أضحك ملياً مع شريكتي في العمل.

❖ آخذ وقتاً لاتصل بهدوئي الداخلي.

لا حاجة إلى بيان معقد. كن بسيطاً. كن واضحاً. المهم أن يكون لبياناتك معنى عميق لك في حياتك. اغمض عينيك وأعد الصوغ من الذاكرة صوغ مثل تلك اللحظة التي جربتها. استعمل ذلك نموذجاً لك واشعر بعمق انفعالات مثل هذه التجربة على نحو يسمح لك بأن ترسي في عقلك وفي جسمك ذلك الشعور الخاص بالتحس والسلام.

الآن اختر مجالاً تريد أن تجرب فيه إما شفاء شخصياً أو توسعاً. قد يكون وضعك في العمل أو علاقاتك أو صحتك أو نشاطاً تريد أن تتجزه بشكل أفضل. اتبع هذه الإرشادات الخمسة. ينبغي أن يكون تفسير نياتك:

❖ مكتوباً بضمير المتكلم وبالزمن الحاضر.

❖ مصوغاً بوضوح وإيجابية.

❖ مدعوماً بمشاعر وانفعالات إيجابية.

❖ يقينياً من دون شك.

❖ مكرراً بانتظام وفي أحوال كثيرة.

اكتب بياناتك على بطاقة ضعها على مكتبك وعلى باب برادك وفوق مرآة أو في سيارتك. تعهد أن تقوله لنفسك مضمخاً بالشعور والتفاؤل عدة مرات في اليوم.

احتفظ بقائمة متطورة من الأشياء في حياتك اليومية التي تشعر  
أنك ممتنُّ لها. هذه القائمة من الأرباح والمسرات ستفعل الكثير في  
إطلاق توسعك الشخصي وتوكيدك في الحياة.

ملاحظات إلى نفسك

obeikandi.com