

من كتاب: قوة التحكم في الذات ١

(د. إبراهيم الفقي)

* يجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك.. في الطريقة التي تفكر بها، والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل من حياتك سعادةً أو تعاسةً.

* "أنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك، وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك". (جيمس آلان)

* تمرين: كلما انهمكت في التفكير فعليك أن تتوقف وتُدوّن النقاط التي كنت تفكر فيها، وستندهش من الكم الهائل من الطاقة الضائعة في القلق والسلبيات التي أثقلت بها ذهنك.

* قال د. وين داير في كتابه (الحكمة في حياتنا اليومية): ما يفكر فيه الناس ويتحدثون عنه يتزايد ويصبح أفعالاً.

* هناك خمسة مصادر للتحدث مع الذات أو البرمجة الذاتية:

الوالدان- المدرسة- الأصدقاء- الإعلام- أنت نفسك.

* من الممكن للبرمجة الذاتية والتحدث مع النفس أن تجعل منك سعيدًا ناجحًا يحقق أحلامه أو تعيشًا وحيدًا يائسًا من الحياة، وفي ذلك يقول د. هلمستتر: "إن ماتضعه في ذهنك سواء كان سلبياً أو إيجابياً ستجنيه في النهاية".

*فرانك أوتلو: "راقب أفكارك؛ لأنها ستصبح أفعالاً

راقب أفعالك؛ لأنها ستصبح عادات

راقب عاداتك؛ لأنها ستصبح طباعاً

راقب طباعك؛ لأنها ستحدد مصيرك".

* العالم الألماني جوته: "أشر الأضرار التي ممكن أن تصيب الإنسان هو ظنه السيء بنفسه".

* "في استطاعتنا في كل لحظة تغيير ماضيينا ومستقبلنا بإعادة برمجة حاضرنا". (ماريان ويليامسون)

* في البرمجة اللغوية العصبية: أنا مسؤول عن عقلي إذًا أنا مسؤول عن نتائج أفعالي.

* القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن:

1- يجب أن تكون رسالتك واضحةً ومحددةً.

2- يجب أن تكون رسالتك إيجابيةً.

3- يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر.

4- يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها.

5- يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تمامًا.

*إليك هذه الخطة حتى يكون تحدثك مع الذات ذا قوة إيجابية:

1- دَوِّنْ على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك، مثل:

أنا إنسان خجول، أنا ذاكرتي ضعيفة، أنا عصبي، والآن مزق الورقة التي دونت عليها هذه الرسائل السلبية وألقي بها بعيدًا.

2- دَوِّنْ خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوةً، وابدأ دائمًا بكلمة أنا، مثل:

أنا أحب التحدث للناس، أنا ذاكرتي قوية، أنا إنسان ممتاز.

3- دَوِّنْ رسالتك الإيجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائمًا.

4- والآن خذ نفسًا عميقًا واقراء الرسائل واحدةً تلو الأخرى إلأن تستوعبهم جيدًا.

5- ابدأ مرةً أخرى بأول رسالة وخذ نفساً عميقاً واطرد أي توتر داخل جسمك، اقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوي وأغمض عينيك، وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم افتح عينيك.

6- ابتداءً من اليوم احذر مِمَّ تقول لنفسك، واحذر مِمَّ تقول للآخرين، واحذر مِمَّ يقوله الآخرون لك، لو لاحظت أي رسالة سلبية قم بإلغائها بأن تقول: (ألغ)، وقم باستبدال رسالة أخرى إيجابية بها.

* عليك أن تكرر دائماً لنفسك الرسائل الإيجابية؛ فأنت سيد عقلك وقبطان سفينتك.. أنت تتحكم في حياتك وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود.

* الاعتقاد الخاص بالذات هو أقوى أنواع الاعتقادات، فكيفية اعتقادك في نفسك يمكنها أن تزيد من قوتك وتساعدك في التقدم إلى الأمام لبلوغ أهدافك، أو تكون مدمرةً وتبعدك عن أهدافك وتمنعك من إحداث أي تغيير.

* الملاكم محمد علي: "لكي تكون بطلاً يجب أولاً أن تؤمن وتعتقد أنك الأحسن، وإذا لم تكن الأحسن تظاهر وتصرف كأنك الأحسن".

* إذا غيّرت معنى الاعتقاد في شيء فإنه يمكنك تغيير الاعتقاد نفسه؛ وبالتالي سيأخذ اعتقادك شكلاً مختلفاً تماماً.

* اعتقادك عن الماضي سيؤثر على حاضرک ومستقبلک، وسيكون السبب في اتجاه معين أو أن تبتعد تماماً عن هذا الاتجاه؛ نتيجةً للخبرات التي مررت بها في الماضي.

* "أي حقيقة تواجهنا ليست لها نفس الأهمية كأهمية تصرفنا تجاهها؛ لأن هذه الأخيرة هي التي تحدد نجاحنا أو فشلنا". (نورمان فينش بيل)

* حتى يكون لدينا نظرة سليمة تجاه الأشياء يجب علينا أن نتفادي السلبيات الخمس التالية:

1- اللوم: عندما تلوم الآخرين والظروف والمواقف فإنك بذلك تعطيهم القوة لقهرك، فيجب عليك أن تتوقف عن لوم الآخرين وأنت تتحمل مسؤولية حياتك.

2- المقارنة: بدلاً من مقارنة نفسك بالآخرين ابدأ بتحسين ظروف حياتك.

3- العيش مع الماضي: إذا كنت تعيش مع الماضي فهذا ما ستكون عليه حياتك تماماً في الحاضر والمستقبل.

4- النقد: في كل مرة تنتقد شخصاً ما عليك أن تقوم بمدحه ثلاث مرات.

5- ظاهرة الأنا: يجب عليك أن تقلل من استعمال كلمة (أنا)، وكن كريماً في استعمال كلمة (أنت).

* والآن إليك هذه المبادئ الستة التي ستساعدك لكي تكون نظرتك للأشياء سليمة:

1- ابتسم.

2- خاطب الناس بأسمائهم.

3- أنصت وأعط فرصة الكلام للآخرين.

4- تَحَمَّل المسؤولية الكاملة لأخطائك.

5- مجاملة الناس: كن كريماً في المدح وانتهز كل الفرص الممكنة لمجاملة الآخرين.

6- سامح وأطلق سراح الماضي.

* "يظن بعض الناس أن الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح، ولكن العكس هو الصحيح؛ حيث إن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة". (ريتشارد باندلر)

* "يكون المرء سعيداً بمقدار الدرجة التي يقرر أن يكون عليها من السعادة". (أبراهام لينكولن)

* الطريقة التي تنظر بها لأي موقف هي التي تسبب لك إما السعادة أو التعاسة.

* إذا شعرت بالضيق فعليك بسؤال نفسك:

- لماذا أشعر بالضيق؟ وبمجرد الوصول إلى السبب عليك بسؤال نفسك:

- ما الذي أريد أن أشعر به؟

- وكيف يمكنني تغيير إحساسي؟

وبعد ذلك عليك بالتحرك في اتجاه الأحاسيس التي تشعرك بالسعادة.

* المبادئ الأربعة للسعادة:

1- الهدوء النفسي الداخلي: عندما تسمح لقوة الحب بأن تملأ قلبك وروحك فإن كيانك الداخلي سيجعل مقاومتك شديدةً ضد أي تأثيرات وأحداث في العالم الخارجي.

2- الصحة السليمة والطاقة: من رياضة ومحافظة على الصحة.

3- الحب والعلاقات: عندما تكون علاقاتك بالآخرين طيبةً وعندما تكون على علاقة يسودها الحب مع من حولك وتشعر فعلاً بأنهم يهتمون بك ويحتاجون إليك ستكون أكثر سعادةً.

4- تحقيق الذات: عندما يكون عندك أهداف ذات قيمة وتشعر بالحماس لتحقيقها.

* "من يفهم الناس فهو حكيم، ومن يفهم نفسه فهو متفتح الذهن".
(لاوتسو)

* إليك الوصفة التي ممكن أن تساعدك على تغيير أي سلوك سلبي وتحويله إلى سلوك إيجابي:

1- دَوِّن ثلاثة أنواع سلبية من سلوكك تحب أن تقوم بتغييرها.

2- دَوِّن لماذا أنت راغب في القيام بهذا التغيير.

3- دَوِّن ثلاثة أنواع من السلوك الإيجابي سيحلون محل السلوك السلبي.

4- استخدم (مُوَلَّد السلوك الجديد) مع كل سلوك جديد إلى أن تصل إلى الرضا التام، وتَخَيَّل نفسك في مواقف صعبة ثم استخدم المعلومات التي اكتسبتها.

5- حتى يمكنك الارتفاع بمستوى عزة نفسك، دَوِّن في ورقة خمس صفات حميدة عن نفسك، واحتفظ بهذه الورقة معك دائماً، وقرأها باستمرار.

6- لتحسين نظرتك لذاتك قم بتخصيص 20 دقيقة يومياً لنفسك تتخيل فيها أنك قوي، واثق، متزن، وتذكر أن عقلك الباطن لا يفرق بين الصورة الحقيقية والصورة التي تتخيلها.

7- اقرأ الكتب التي تتحدث عن تاريخ وسير الشخصيات التي تحوز إعجابك.

8- اسأل نفسك: هل يساعدك هذا السلوك الجديد على التقدم في حياتك؟ ثم تصرّف على هذا الأساس.

9- افترض حسن النية في علاقاتك مع الآخرين وكن مرناً.

*تذكّر دائماً:

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك

عش بالإيمان، عش بالأمل،

عش بالحب، عش بالكفاح،

وقدّر قيمة الحياة.