



التحدث مع الذات

أحب عملي جداً
أنا إنسان ممتاز
كل يوم، وفي كل شيء حياتي
تتحسن من حسن إلى أحسن
أنا صبور جداً، وذاكرتي ممتازة

obeikandi.com

التحدث مع الذات «القاتل الصامت»



«أنت اليوم حيث أوصلتك
أفكارك، وستكون غداً
حيث تأخذك أفكارك».
جيمس آلان

هل تسمع أحياناً صوتاً يأتيك من داخلك كما لو كان هناك شخص يتحدث إليك؟

هل حدث أنك أردت الاستيقاظ مبكراً؛ لكي تنهي تقريراً، أو تقوم بعمل شيء مهم، وسمعت صوتين من داخلك.. أحدهما يحثك على النهوض، والآخر يشجعك على أن تظل راقداً في سريرك مع الدفء والراحة؟ ترى أي الصوتين كان الفائز؟

هل تذكر مرة أنه كان من المفروض أن تذهب لمزاولة تمرينك الرياضي، ولكنك سمعت صوتاً يناديك من داخلك، ويحثك على البقاء في المنزل ومشاهدة التلفاز والتهام قطعة مغرية من الحلويات؟

دعني أسألك.. هل تتحدث مع نفسك أحياناً؟

كلنا كائنات نتكلم وتفكر، وهذا لن يتوقف مادامنا أحياء...

هل تتحدث إلى نفسك بصوتٍ مرتفع؟

تخيل أنك كنت في مناقشة حادة مع رئيسك في العمل ، وكنت تقول في نفسك: «هذا شخص غبي ، وأنا أكرهه».. أو تخيل لو أن شخصاً ركّز نظره عليك بينما أنت تتحدث مع نفسك بصوتٍ مرتفع ، قطعاً ذلك الشخص سيظن أنك غير متزن عقلياً!!

ربما تكون مررت بتجربة سلبية سببت لك إحساساً سيئاً ، ومن وقت لآخر تسمع صوتاً يذكرك بتلك التجربة ، ويعيد عليك نفس الإحساس السيئ.

أو ما رأيك في تجربة لم تحدث بعد؟ فبالرغم من أن هذه التجربة قد تحدث في المستقبل فقط إلا أنك تفكر فيها ، وتشعر مقدماً بالضيق من نتائجها المنتظرة ، قائلاً في نفسك: «لماذا أنتظر حتى أمراً بالتجربة؟ أعتقد أنه من الأفضل أن أشعر بالهموم من الآن!!»

دعني أسألك..

لو أن رئيسك في العمل طلب منك في بداية الأسبوع مقابله في مكتبه يوم الخميس الساعة التاسعة صباحاً ، فماذا سيخطر ببالك؟!

طبعاً ستسأل نفسك العديد من الأسئلة مثل: «لماذا يريد مقابلتي؟».. «ماذا يريد مني؟».. «ما الخطأ الذي ارتكبته؟».. «هل سيقوم بفصلي من العمل؟».. وتتوقع بالتالي كل السلبات أليس كذلك؟ ولكن في نفس الوقت هل من الممكن أن يدور في خاطرك بدلاً من كل هذه السلبات ، تكهنات مثل: ترى كم ستكون زيادة الراتب التي سيمنحني إياها؟!

أشك طبعاً أن يدور هذا في تفكيرك ، بل إنك من الممكن أن تعود إلى بينك بعد نهاية العمل ، وتقص على زوجك أنباء هذا الطلب المفاجئ من رئيسك في العمل ، وبالتالي سيسبب ذلك لكما المضايقات ، ترى ماذا سيكون شعورك في بداية الأسبوع؟ هل أنت مرتفع معنوياً ، أو منخفض؟

وماذا عن اليوم التالي؟ واليوم الذي يليه؟ قطعاً ستكون معنوياتك منخفضة، أليس كذلك؟

وأخيراً يأتي يوم الخميس ، وأنت تنتظر إحدى المصائب ، وتفاجأ بأن رئيسك يقابلك بابتسامة عريضة قائلاً: «كل عام وأنت بخير ، أردت أن أكون أول المهنيين بعيد ميلادك اليوم!!» وهكذا حملت كل الهموم والأحاسيس السلبية مقدماً ، دون أي سبب .

في كتاب: «كيف توقف القلق والأحاسيس السلبية» ، قال (ديل كارنيجي): «إن أكثر من 93 % من الأحداث التي نعتقد أنها ستسبب الإحساسات السلبية لن تحدث أبداً ، و 7 % أو أقل لا يمكن التحكم فيها مثل: الجو ، أو الموت مثلاً» .

كطبيعة البشر نحن كثيراً ما نتحدث إلى أنفسنا ، ونتوقع السلبيات ، وقد أجرت إحدى الجامعات في كاليفورنيا دراسة على التحدث مع الذات عام 1983م ، وتوصلت إلى أن أكثر من 80 % من الذي نقوله لأنفسنا يكون سلبياً ، ويعمل ضد مصلحتنا ، ولك أن تتخيل مدى تأثير هذا الكم الهائل من السلبيات ، والآن أريد أن أكفك بعمل شيء بسيط ، وهو كلما انهمكت في التفكير؛ فعليك أن تتوقف ، وتدوّن النقاط التي

كنت تفكر فيها ، وستندش من الكم الهائل من الطاقة الضائعة في القلق والسلبيات التي أثقلت بها ذهنك .

وهناك مفاجأة أخرى؛ حيث إن البحث لم يصل إلى تلك النتائج فقط ، بل توصل أيضاً إلى أن هذا القلق يتسبب في أكثر من 75 % من الأمراض بما في ذلك ضغط الدم والقرحة والنوبات القلبية ، أي: إنك بكامل إرادتك تتحدث إلى نفسك ، وتفكر بطريقة سلبية ، وأيضاً تصاب بالمرض ، ولا تحتاج إلى أي مساعدة من أحد لإنجاز كل ذلك .

قال د . (وين داير) في كتابه: «الحكمة في حياتنا اليومية»: «ما يفكر فيه الناس ، ويتحدثون عنه يتزايد ويصبح أفعلاً» .

ترى ما الذي يتسبب في أن تتحدث مع ذاتك؟

وكيف يمكنك أن تتحكم في ذلك؟

وكيف تجعل هذا التحدث يعمل لمصلحتك بدلاً من أن يعمل ضدك؟ هذا هو موضوعنا الآن . .

هناك خمسة مصادر للتحدث مع الذات ، أو البرمجة الذاتية:

المصدر الأول: الوالدان:

هل تذكر أنه قد قيلت لك من قبل عبارات مثل: أنت كسلان ،
ألا يمكنك أبداً عمل أي شيء كما يجب ، أنت غير منظم ، أنت تشبه فلاناً
في الكسل والغباء ..

لو أنك مثل الأغلبية فعندي لك مفاجأة؛ حيث إن د. تشاد هليمستتر
قال في كتابه: «ماذا تقول عندما تحدث نفسك؟»: «إنه في خلال الـ18
سنة الأولى من عمرنا ، وعلى افتراض نشأتنا وسط عائلة إيجابية إلى
حد معقول؛ فإنك قد قيل لك أكثر من 148000 مرة: (لا)، أو (لا تعمل
ذلك)» .. تخيل 148000 مرة ، وستصل دهشتك إلى ذروتها عندما تعلم
أنه في نفس الفترة كان عدد الرسائل الإيجابية التي وصلتنا تبعاً لدكتور
هليمستتر لا تتجاوز 400 مرة ، وهذا بالطبع يعني أن آباءنا وأمهاتنا لم
يكونوا سيئين ، ولكن للأسف لم يكونوا على دراية بأي طريقة أخرى
أفضل؛ لأنهم كانوا قد نشئوا وبرمجوا بنفس الطريقة بواسطة آبائهم ،
وبالتالي قاموا بتربيتنا بنفس الطريقة ، وقاموا ببرمجتنا سلبياً دون قصد ،
ولكن مع الحب .

وفي كتاب: «خط الحياة» قال د. ناد جيمس وويات وودسمول:
«عندما نبلغ السابعة من عمرنا تكون أكثر من 90 % من قيمنا قد
تخزنت في عقولنا ، وعندما نبلغ سن الواحد والعشرين تكون جميع
قيمنا قد اكتملت ، واستقرت في عقولنا» .. وبهذه الطريقة نكون قد نشأنا
مبرمجين إما سلبياً أو إيجابياً .

المصدر الثاني: المدرسة:

إذا عدت بذاكرتك إلى مرحلة التلمذة، فربما تكون قد مررت بأحد المواقف التي صعب فيها عليك فهم إحدى النقاط التي كان المدرس قد قام بشرحها، وعندما سألت بعض الأسئلة التوضيحية كان ردُّ المدرس: «ألا يمكنك فهم أي شيء أبداً؟»، وطبعاً قام بقية التلاميذ بالسخرية من هذا الموقف، فلو كنت مثل الأغلبية؛ فإنك قد تعرضت لمواقف سلبية مشابهة.. فالمدرسة هي المصدر الرئيسي الثاني للبرمجة الذاتية، وقد يكون ذلك إيجابياً أو سلبياً.

المصدر الثالث: الأصدقاء:

يؤثر الأصدقاء على بعضهم البعض بطريقة جوهرية؛ حيث إنهم من الممكن أن يتناقلوا عادات سلبية، مثل التدخين، وشرب الخمر، وتعاطي المخدرات، والهروب من المدرسة... إلخ، وفي الواقع فإن أغلب المدخنين كانوا قد انجذبوا إلى التدخين بتأثير من أشخاص آخرين، وذلك عندما كانت تتراوح أعمارهم بين (8 - 15 سنة)، وهو العمر الذي يطلق عليه علماء النفس فترة الاقتداء بالآخرين، وهي الفترة التي يبدأ فيها الأطفال تقليد سلوك الآخرين.

المصدر الرابع: الإعلام:

أجريت دراسة عن الشباب في أمريكا، وكيف يقضون أوقاتهم تبين من نتائجها أن الشباب في سنّ النمو يقضون حوالي 39 ساعة أسبوعياً في مشاهدة التلفاز، وإذا رأى الطفل أن المطرب أو الممثل المفضل لديه

يتصرف بطريقة معينة - فإنه سيقوم بتقليده حتى لو كان هذا السلوك سلوكاً سلبياً، والمثال على ذلك أن إحدى المغنيات الشهيرات عالمياً ظهرت في إحدى حفلاتها ترتدي رداءً يكشف جزءاً من بطنها.. فهل تعرف ماذا حدث؟ في نفس الأسبوع كانت أكثر من 50 ألف فتاة ترتدي مثل هذا الرداء.

المصدر الخامس: أنت نفسك:

بالإضافة إلى المصادر الأربعة السابقة، فإنك تضيف إليهم برمجة ذاتية نابعة منك أنت.. ففي إحدى محاضراتي عن السيادة الكاملة على الذات قالت لي إحدى الحاضرات: إن أبويها كانا غير راغبين فيها، ولم يعبرا أبداً عن حبهما لها، وشعرت بأنها منبوذة من الجميع، ووجدت نفسها وحيدة، فبدأت بممارسة إحدى العادات السيئة، وهي تناول الطعام بنهم وشراهة، وقالت: إن الطعام كان ملذتها ومهربها في نفس الوقت، ولكن هذه المتعة تسببت في زيادة فظيعة في وزنها، وكانت قد بلغت في ذلك الوقت 38 سنة، وما زالت تشعر بأنها وحيدة فحضرت تلك المحاضرة على أمل إيجاد مخرج من مشكلتها.

فمن الممكن للبرمجة الذاتية، والتحدث مع النفس أن تجعل منك إنساناً سعيداً ناجحاً يحقق أحلامه، أو تعيساً وحيداً يائساً من الحياة، وفي ذلك يقول د. هلمستتر: «إن ما تضعه في ذهنك سواء كان سلبياً أو إيجابياً ستجنيه في النهاية».

نتقل الآن إلى التحدث عن المستويات الثلاث الرئيسية للتحدث مع الذات:

المستوى الأول: وهو ما أطلق عليه «الإرهابي الداخلي»:

الإرهابي الداخلي هو أخطر مستويات التحديث مع الذات؛ فإنه من الممكن أن يجعلك فاقد الأمل، ويشعرك بعدم الكفاءة، ويضع أمامك الحواجز التي تمنعك من تحقيق أهدافك.. فالإرهابي الداخلي يبعث إشارات سلبية مثل:

أنا خجول، أنا ضعيف، أنا ذاكرتي ضعيفة جدًا، أنا لا أستطيع إنقاص وزني، ولقد حاولت ولم أنجح، أنا لا أستطيع أن أتوقف عن التدخين؛ لأنني حاولت كثيرًا، ولكنني فشلت، أنا لا أستطيع الاستيقاظ مبكرًا، أنا لا أستطيع أن أتحدث أمام الجمهور، أنا شكلي غير جذاب.

يقوم الناس بإرسال إشارات سلبية للعقل الباطن، ويرددونها باستمرار إلى أن تصبح جزءًا من اعتقاداتهم القوية، وبالتالي تؤثر على تصرفاتهم وأحاسيسهم الخاصة بهم وبالعالم من حولهم.

المستوى الثاني: هو كلمة «ولكن» السلبية:

هذا المستوى من التحدث إلى الذات أفضل من المستوى الأول.. فالإنسان يقول إنه يرغب في التغيير، ويضيف كلمة «ولكن».. وللأسف فإن هذه الكلمة تمحو الإشارات الإيجابية التي سبقها مثل: أريد إنقاص وزني، ولكنني لا أستطيع، أريد التوقف عن التدخين، ولكنني أخشى من زيادة وزني نتيجة لذلك، أريد أن أستيقظ مبكرًا، ولكن لا أحب ذلك.

والآن إذا قلت لك: إنك ممتاز «ولكن»، فما الذي سيدور في ذهنك؟ بالتأكيد أفكار سلبية؛ حيث إن كلمة «ولكن» تمحو دائماً كل ما جاء قبلها، وعلى ذلك فالرسالة التي سيحتفظ بها العقل الباطن هي «أنا لا أستطيع». . فكلما «ولكن» يستعملها الناس للتهرب من اتخاذ أي قرار فعال. . فإزاء كلمة «ولكن»، وكلمة «أنا لا أستطيع» يوجد خوف يمنع الشخص من الوصول إلى هدفه.

المستوى الثالث والأخير: هو التقبل الإيجابي:

هذا المستوى من التحدث مع الذات هو أقوى المستويات بمراحل، كما أنه يكون مصدراً للقوة، وعلامة على الثقة بالنفس والتقدير الشخصي السليم، والأمثلة على التقبل الإيجابي تتضح من الآتي:

أنا لا أستطيع أن أمتنع عن التدخين، أنا أستطيع أن أحقق أهدافي، أنا قوي وعندي مقدرة كبيرة، أنا إنسان ممتاز، أنا عندي ذاكرة قوية.

كل هذه الرسائل الإيجابية تدعم خطواتنا بالحماس والثقة تجاه أهدافنا إلى أن نحققها.

بعد أن تحدثنا عن المصادر الخمسة الرئيسية للبرمجة الشخصية، والمستويات الثلاث للتحدث مع الذات، نتكلم الآن عن الأنواع الثلاثة للتحدث مع الذات.

أول أنواع التحدث مع الذات: هو الفكر:

هذا النوع من التحدث مع الذات ذو قوة شديدة، ومن الممكن أن يؤدي إلى نتائج خطيرة، فمثلاً إذا فكرت في شخص لا تحبه، وتذكرت

أحد المواقف التي كان ذلك الشخص طرفاً فيها، واستمعت إلى ما تقوله لنفسك - فلاحظ الإحساس الذي سوف تشعر به... فهذا النوع من التحدث مع الذات من الممكن أن يؤدي إلى الاكتئاب، ويؤثر تأثيراً سلبياً على الصحة البدنية، ومن الممكن أن يحرمك من المتعة في جميع مجالات الحياة، وفي ذلك كتب «فرانك أوتلو»:

- «راقب أفكارك؛ لأنها ستصبح أفعالاً».
- «راقب أفعالك؛ لأنها ستصبح عادات».
- «راقب طباعك؛ لأنها ستحدد مصيرك».

ثاني أنواع التحدث مع الذات: هو الحوار مع النفس:

هل حدث أن دخلت في جدال مع شخص، وبعد أن تركك هذا الشخص دار في ذهنك شريط الجدل مرة أخرى؟

في هذه الحالة ستكون قد قمت بالدورين، وكأن عندك ندائين داخليين: أحدهما يمثلك، والثاني يمثل الشخص الآخر، وأخذت في إعادة شريط الجدل عدة مرات، مع إضافة عبارات كنت تتمنى أن تقولها وقت الجدل الأصلي مثل:

«في المرة القادمة تنبّه جيداً مع من تتعامل...، ويكون الردُّ:

«أنا آسف»، وتقوم أنت بالردّ على ذلك قائلاً:

«الأسف غير كاف».

وتظلّ على هذا المنوال إلى أن تفقد صوابك، هذا النوع من التحدث مع الذات يولد أحاسيس سلبية قوية.

ثالث أنواع التحدث مع الذات: هو التعبير بصراحة، والجهر بالقول:

وهذا النوع يأخذ شكلين:

الشكل الأول: التحدث مع النفس بصوت مرتفع:

هل حدث أن رأيت شخصًا يتحدث إلى نفسه بصوت مرتفع أثناء سيره؟

كنت في إحدى المرات أتجول في بهو أحد الفنادق ، فوجدت شخصًا يتحدث مع نفسه بصوت مرتفع ويلوح بيديه ، وبمجرد أن رأني أنظر إليه توقف وسار بعيداً!! إن ما يحدث في هذه الحالة هو أن يكون الشخص تحت ضغط غير عادي ، فيلجأ لا شعورياً للتنفيس عن نفسه بهذه الطريقة ، ولكنها تؤدي إلى أضرار صحية ، منها: رفع ضغط الدم ، كما أنها تقوم بتوليد طاقة سلبية هائلة .

الشكل الثاني: يكون على هيئة محادثة توحى بعدم الكفاءة:

لتوضيح ذلك إليك هذا المثال:

كان محدداً لي أن ألقى محاضرة في فندق الملكة إليزابيث في مونتريال ، وفي أحد ممرات الفندق سمعت إحدى السيدات تقول لأخرى: «أنا عندي خوف رهيب من التحدث إلى الجمهور ، أنا لا أعرف كيف يستطيع الناس القيام بذلك ، كيف يقفون أمام الجمهور ، ويكونون عرضة للسخرية» . وردت عليها السيدة الأخرى: «أنت على حق تماماً ، فأنا لن أتكلم أبداً أمام الجمهور»!!

وإذا حللنا هذا الموقف نجد أن السيدة الأولى قالت عن نفسها أشياء سلبية، ووضعت نفسها في فخ هي التي صنعتها، وليس هذا فقط، بل إنها أثرت على زميلتها سلباً، وشجعتها أن تشعر بنفس الإحساس؛ فالبرمجة الذاتية بهذه الطريقة هي التي تحتوي على تكرار العبارات السلبية للنفس، بالإضافة إلى تقبل هذه العبارات من الآخرين، وهي على ذلك ضارة للغاية، وتسبب أحاسيس سلبية هدامة تقلل من أداء أدوارك في جميع مجالات الحياة.

وقد يحدث أن نمر بهذه الأنواع الثلاثة من التحدث مع الذات يومياً عن طريق برمجة وإعادة برمجة عقلنا بإشارات سلبية للغاية، فتستقر وترسخ بعمق في العقل الباطن، وتصبح عادات، وفي هذا الخصوص قال العالم الألماني جوته:



«شر الأضرار التي يمكن أن تصيب

الإنسان - هو ظنه السيئ بنفسه».

وهناك حديث شريف يقول:

«لا يحقرن أحدكم نفسه»

لحسن الحظ فأنت وأنا وأي شخص في استطاعتنا التصرف تجاه التحدث مع الذات الذي يتسبب في البرمجة الذاتية، وفي استطاعتنا تغيير أي برمجة سلبية لإحلال برمجة أخرى جديدة إيجابية تزودنا بالقوة؛

والسبب في ذلك بسيط، وهو أننا نتحكم في أفكارنا، فنحن المالكون لعقولنا، وعلى ذلك فيمكننا أن نغيّر فيها تبعاً لرغباتنا..

وقد قال أرنست هولمز في كتابه «النظريات الأساسية لعلم العقل»: «أفكاري تتحكم في خبراتي، وباستطاعتي توجيه أفكاري».

وفي كتاب «العودة للحب» قالت ماريان ويليامسون: «بإستطاعتنا في كل لحظة تغيير ماضينا ومستقبلنا بإعادة برمجة حاضرنا».. وفي علم البرمجة اللغوية العصبية هناك مبدأ يقول: «أنا مسئول عن عقلي إذن أنا مسئول عن نتائج أفعالي».

من حقا، كما أنه في استطاعتك أن تفكر بالطريقة التي تريدها أنت، وأيضاً أن تفكر بالشئ الذي ترغبه، لا يوجد هناك من يستطيع أن يوجّه أفكارك.. أفكارك تحت سيطرتك أنت وحدك، ومن الممكن ببساطة توجيه التحدث مع الذات إلى الاتجاه السليم، مما يحوّل حياتك إلى تجارب مليئة بالنجاح والسعادة.

وفي كتاب «تجراً لتكسب» قال جاك كانفيلد، ومارك فنيسن: «نحن جميعاً متساوون في أننا نملك 18 مليون خلية عقلية، كل ما يلزمها هو التوجيه».

قبل أن تنتقل إلى الخطة التي عن طريقها يمكنك تغيير النداءات السلبية إلى أخرى إيجابية ذات فعالية، دعني أشرح لك كيف يعمل العقل الحاضر والعقل الباطن معاً.

إذا اعتبرنا أن العقل الحاضر هو مُعدّ برامج الكمبيوتر، وأن العقل الباطن هو عقل الكمبيوتر؛ فإن معدّ البرامج يجمع المعلومات من

الخارج ، ويغذي بها عقل الكمبيوتر ، فمثلاً لو أن معد البرامج يغذي الكمبيوتر بالرسائل التالية في برنامجه:

أنا خجول ، أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين ، أنا أشعر بالضيق ، أنا عصبي المزاج ، أنا لا أستطيع مزاولة الألعاب الرياضية ، فإذا أدخل هذا البرنامج إلى الكمبيوتر؛ فإن الذي سيظهر على شاشة الكمبيوتر بالضبط هو «أنا خجول ، ولا أستطيع الامتناع عن التدخين . . . إلخ»؛ فوظيفة العقل الحاضر هي تجميع المعلومات ، وإرسالها إلى العقل الباطن ليغذيه به ، وهذا الأخير لا يعقل الأشياء؛ فهو ببساطة يخزن المعلومات ، ويقوم بتكرارها فيما بعد لا أكثر ولا أقل ، فلو حدث أن رسالة ما بُرِجت لمدة طويلة ولمرات عديدة؛ فإنها سترسخ ، وتستقر في مستوى عميق من العقل الباطن ، ولا يمكن تغييرها ، ولكن من الممكن استبدالها ببرمجة أخرى سليمة .

الآن إذا طلبت منك ألا تفكر في كلب أبيض، هل يمكنك أن تقوم بذلك؟

وإذا طلبت منك ألا تفكر في حصان أسود، هل يمكنك أن تقوم بذلك؟

بالطبع «لا» فأنت غالباً قمت بالتفكير في كلب أبيض معين ، أو حصان أسود معين ، وإذا قمنا بتحليل ما حدث نجد أن العقل الباطن قام بإلغاء كلمة «لا» ، واحتفظ بعباراة: «فكر في كلب أبيض» ، ونفس الشيء يحدث عندما يسألك شخص ما عن أحوالك ، ويكون ردك: «لا بأس»؛ فالعقل الباطن يقوم بإلغاء كلمة «لا» ، ويحتفظ بكلمة

«بأس»، لذلك لو سألت أحد الأشخاص عن أحواله، وكان ردّه: «لا بأس»، فقلّ لك: «أتمنى لك حظاً سعيداً!!»

العقل الباطن يحتفظ فقط بالرسائل الإيجابية التي تدلّ على الوقت الحاضر، بعكس أنك إذا قلت لنفسك: «أنا سأكون بخير». فإن رسالتك لن يكون لها التأثير القوي، فيجب أن تكون رسالتك دائماً في الحاضر، وليس فيما بعد. . وإليك بعض الأمثلة على الرسائل الإيجابية الفعالة:



«أنا قوي، أنا سعيد، أنا هادئ»
«الأعصاب، أنا عندي ذاكرة قوية».

والآن إليك القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن:

- 1 - يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.
- 2 - يجب أن تكون رسالتك إيجابية.
- 3 - يجب أن تدلّ 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 تماماً.

والآن إليك هذه الخطوة؛ حتى يكون تحدثك مع الذات ذا قوةٍ إيجابية:

1 - دوّن 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 مزّق الورقة التي دوّنت عليها هذه الرسالة السلبية ، وألق بها بعيداً .

2 - دوّن خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوة ، وابدأ دائماً بكلمة
«أنا» مثل:

- «أنا أستطيع الامتناع عن التدخين» .
- «أنا أحب التحدث إلى الناس» .
- «أنا ذاكرتي قوية» .
- «أنا نشيط ، وأتمتع بطاقة عالية» .

3 - دوّن رسالتك الإيجابية في مفكرة صغيرة ، واحتفظ بها معك دائماً .

4 - والآن خذْ نفساً عميقاً ، واقرأ الرسائل الواحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبها جيداً .

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

6 - ابتداءً من اليوم احذرْ ما تقوله لنفسك، واحذرْ ما تقوله للآخرين، واحذرْ ما يقوله الآخرون لك .

ولو لاحظت أية رسالة سلبية؛ فقمْ بإلغائها بأن تقول: «ألغِ»، وقمْ باستبدالها برسالة أخرى إيجابية.

تأكد أن عندك القوة، وأنتك تستطيع أن تكون، وتستطيع أن تملك، وتستطيع القيام بعمل ما تريده، وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط ما الذي تريده، وأن تتحرك في هذا الاتجاه بكل ما تملك من قوة.. وقد قال في ذلك (جيم رون) مؤلف كتاب «السعادة الدائمة»: «التكرار أساس المهارات»، لذلك عليك أن تتقن فيما تقوله، وأن تكرر دائماً لنفسك رسائل إيجابية؛ فأنت سيد عقلك، وقبطان سفينتك.. أنت تتحكم في حياتك، وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود.

وتذكر دائماً:

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك،
عش بالإيمان، عش بالأمل،
عش بالحب، عش بالكفاح،
وقدر قيمة الحياة.

