حلول صارمة للمشاكل

◄هذا التدريب يعلمك طرق وضع الحلول الصارمة لأغلب المشكلات التي تعترضك في حياتك. يقوم التمرين على كتابة الهدف الذي تريده بالصيغة الإيجابية والآنية كأنك حققته ثمّ تكرره 21 مرّة في جلسة واحدة غير منقطعة مع كتابة ردّة الفعل الفكرية فور تلفظ الجملة مهما كانت نوعيتها سلبية أو إيجابية، وتكرر هذا التمرين اليومي بشكل مستمر لمدة 14 يومياً دون انقطاع..

للتمرين شروط يجب إتمامها وهي:

1- اختر هدفاً تودّ تحقيقه أو رغبة تودّ الحصول عليها وأكتب هدفك كتصريح مثل: أشعر الآن براحة وطمأنينة..

الأموال تأتيني بوفرة وبطرق ممتازة... ذاكرتي قويّة.

اختر ما تريد وليس ما لا تريد لا تقل لا أريد أن اقلق أو أريد أن لا أملّ.. أو أنا الآن غير مكتئب.

2- يجب أن تكون الجملة واضحة ودقيقة وقوية وقصيرة..

يجب أن تتناقض مع الواقع الحالي.. الجملة بمجرد ما تقولها يجب أن تشعر بقوتها..

عندما تقول أنا الآن غني فهذا جيّد.. لكنها غير محددة وليست واضحة..

الأفضل أن تقول لدي الآن ألف ريال أو لديّ الآن مليون ريال.

3- تمهل ولا تتعجّل..

أن تختار هدفك "أنا الآن لديّ مليون ريال" فهذا جيّد ولكن لو كنت الآن على الحديدة فهناك حلان:

إمّا أن تستمر في عمل هذا التمرين شهوراً وربما سنوات حتى تصل إلى هدفك أو أن تقطعه إلى أهداف صغيرة.. والثاني أكثر عملية وواقعية..

المقترح أن تقسم الهدف الذي يمكن تقسيمه بينما تستمر في عمل التمرين الذي لا يمكن تقسيمه..

إذا كنت مكتئباً جدّاً ومنذ عشرة سنوات فلا ترسم هدفك أنا الآن سعيد جدّاً بل ليكن:

أنا الآن أكثر سعادة أو أنا الآن أكثر ليونة في تعاملي مع نفسي والآخرين.

4- يجب أن تكون الجملة في الحاضر وليس في المستقبل لا تقل سوف أشعر بالسعادة.

أو سوف تأتي إليّ الأموال.. قد يحصل ذلك ولكن بعد عشرين سنة، عقلك الباطن يأخذ الجملة حرفياً يطبقها فيرسل إرسالياته ليحصل لك ذلك.

ولكن في المستقبل فتصبح دائماً قريباً من هدفك ولكن لا تحققه.

5- كتابة ردّة الفعل الفكرية "التي تدور في عقلك" فور تلفظ الجملة مهما كانت نوعيتها سلبية أو إيجابية.

عندما تكتب الجملة الخاصة بك مثلاً ذاكرتي قوية..

قم بتسجيل أيّة كلمة أو فكرة تتبادر إلى ذهنك في الدفتر.. مثلاً كتبت ذاكرتي قوية..

تبادرت إلى ذهنك جملة أنا غير مقتنع بالتمرين.. فتكتب بعد جملة ذاكرتي قويّة أنا غير مقتنع بالتمرين..

الفعل.. سجل فقط ما يتبادر إلى ذهنك.

6- تكرره 21 مرّة في جلسة واحدة غير منقطعة.

تكرر كتابة الجملة 21 مرة بدون انقطاع فلا تشرب الشاي أو ترد على التليفون أو تشغل فكرك بشيء أثناء عملك التمرين حتى تنهيه.. فلو قطع عليك التمرين جرس الباب أو التليفون فيجب عليك إعادة التمرين..

تأكّد من وجودك في مكان أو زمان يخلو من المقاطعات..

سبب العدد 21 ذلك أنّ علماء النفس يقولون أنّ الإنسان حتى يبرمج على مسألة معينة، أو سلوك يحتاج من 6 إلى 21 مرة لذا تم الأخذ بالنسبة العليا لضمان النتيجة.

7- وتكرر هذا التمرين اليومي بشكل مستمر لمدة 14 يوماً دون انقطاع.

"تستمر في هذا التمرين بشكل يومي في أي وقت من اليوم حتى لو كنت متعباً أو قبل النوم..

مثلاً كلّ مساء أو عندما تستيقظ من النوم وفي مكان هادئ بعيد عن الضوضاء وعن أي شيء يشغلك.

وأن تقوم به بإخلاص وجدية ولا تتركه حتى تتم 14 يوماً ثمّ انظر إلى نتيجته.. إذا توقفت ولو يوماً فابدأ من جديد"..

8- لا تغصب ردّة الفعل فقط استرخِ وردد الجملة واكتب ما يطرأ فوراً.

9- ركّز على الجملة وليس ردّة الفعل.

10- يجب أن لا تغير الجملة فترة عمل التمرين إلا للتحسين والتوضيح أو التطوير مثل أن تكون قد اخترت أنا الآن بصحة جيدة فتزيد عليها بعد عدة أيام أنا الآن أتمتع بصحة جيدة.

11- لا تحلل ردود الفعل فقط أكتبها كما هي.. يمكنك تحليلها بعد الانتهاء من التمرين أو بعد نهاية الأربعة عشر يوماً أو تتركها دون تحليل بتاتاً.

12- إذا كنت متعباً قبل أو خلال التمرين فافعل التمرين على أي حال، فأنت تعمل على مستوى العقل الباطن وليس الواعي.

قم بعمل تمرين 21×14 حتى تحقق الهدف أو تغير رغبتك من تحقيقه..

انتبه من أنّ الحياة سوف تسوق رسائل أو فرصاً فانتهزها.. العمل هو فقط الذي سوف يحقق النتائج فانتهز الفرص. ►

المصدر: كتاب وسائل قوية لشحذ الذاكرة