تمارين صناعة التفاؤل

التفاؤل ليس بالأمر الهيّن، ولا هو مجرد كلمة نطلقها فنصبح متفائلين، بل هو ممارسة جادة، وهو عنصر بنيوي في العقل البشري، ولابدّ من زرع عناصر هذا المفهوم في أذهاننا. ويعتمد المدربون على طرق علمية في صناعة التفاؤل، وهنا ندربكم وفق أحدث الابتكارات التي وصلنا إليها، وقد خصصنا هذا التدريب للإناث، ويمكن للرجال الاستفادة منه: 1- كرري عبارات التفاؤل هذه.. والقدرة على الإنجاز، وعليك أن تضيفي كلمة تريدينها في آخر العبارة. كأن تقولي أنا قادرة على النسيان، أو أنا قادرة على.. الحب، العفو، السفر، التعلم، .. إلخ. أنا قادرة على.. سأكون أفضل... أستطيع الآن أن... أنا خير مما أظن... 2- استفيدي من تجاربك وعودي إلى نجاحك السابق إذا راودك الشك في النجاح أو حاصرك سياج الفشل. فأنت بلا شك كنت قد نجحت في أعمال وتجارب كثيرة.. عودي لتذكرها. واعتقدي بأنك مثلما نجحت في المرة السابقة فيمكنك النجاح هذه المرة. 3- لا تتذمري من الظروف المحيطة بك، بل حاولي أن تستثمريها لصالحك. 4- ليس المهم أن تقعي في الحوادث، المهم أن تعرفي كيف تؤثر فينا إيجابياً وانعكاسها على حياتنا. 5- ابتعدي عن ترديد عبارات الكسل والتشاؤم، بل احذري منها. وحاولي باستمرار أن تتناسي كل الصور والذكريات التي تتصف بالفشل. فالإنسان كالآلة يمكن أن لا تصيب أحياناً في عملها.. فالحاسوب قد تتعطل بعض برامجه، لكنه ينجح دوماً في كل أعماله. ومن العبارات التي تتصف بالكسل نذكر: أنا غير قادرة... لم أعد أتحمل... أنا على غير ما يرام... أنا لست فلانا كي أقوم بإنجاز العمل... ليس لدي أمل في الحياة... 6-

سجلي إنجازاتك ونجاحاتك في سجل حساباتك وعودي إليه بين فترة وأخرى وخاصة عند الإحساس بالإحباط أو الفتور. عودي أيضاً إلى الوثائق وننصحك بإخفاء الوثائق التي تذكرت بالفشل. ومنها نذكر: كشف علامات يشير إلى الرسوب في الفصل، وصور زوج مطلق أو ميت. 7- ابتعدي عن رثاء نفسك، تغلبي على مشاعر الألم، ولا تدعي الآخرين يشفقون عليك. فأنت لست بحاجة لمن يشفق عليك ولا لمن يؤازرك..

يقول المثل: (كما تفكرون... تكونون)، و(الإنسان حيث يضع نفسه). فضع نفسك في المكان المرموق.

المصدر: كتاب وسائل قوية لشحذ الذاكرة