

حلول صارمة للمشاكل



هذا التدريب يعلمك طرق وضع الحلول الصارمة لأغلب المشكلات التي تعترضك في حيالك. يقوم التمرين على كتابة الهدف الذي تريده بالصيغة الإيجابية والآنية كأنك حققته ثم 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- اختبر هدفـاً تودـه تحقيقه أو رغبة تودـه الحصول عليها وأكتب هدفك كتصريح مثل: أشعر الآن براحة وطمأنينة..

الأموال تأتيني بوفرة وبطرق ممتازة... ذاكرتي قويةـة.

اختبر ما تريده وليس ما لا تريده لا تقل لا أريد أن أقلق أو أريد أن لا أملـ.. أو أنا الآن غير مكتئب.

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

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

عندما تقول أنا الآن غني فهذا جيدـ.. لكنها غير محددة وليس واضحة..

الأفضل أن تقول لدى الآن ألف ريال أو لدى" الآن مليون ريال.

-3- تمهل ولا تتعجل..

أن تختر هدفك "أنا الآن لدى" مليون ريال" فهذا جيد ولكن لو كنت الآن على الحديدية فهناك حلاً:

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 تعاملني مع نفسي والآخرين.

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

أو سوف تأتي إلي" الأموال.. قد يحصل ذلك ولكن بعد عشرين سنة، عقلك الباطن يأخذ الجملة حرفيًا بطبقها فيرسل إرسالياته ليحصل لك ذلك.

ولكن في المستقبل فتصبح دائمًا قريباً من هدفك ولكن لا تتحققه.

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

عندما تكتب الجملة الخاصة بك مثلاً ذاكرتي قوية..

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

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

الفعل.. سجل فقط ما يتبادر إلى ذهنك.

-6- تكرر 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..

تأكد من وجودك في مكان أو زمان يخلو من المقطوعات..

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 التمرин 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 الموضوع وعن أي شيء يشغلك.

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

8- لا تغصب ردّة الفعل فقط استرخ 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 بصحّة جيدة فتزيد عليها بعد عدة أيام أنا الآن أتمتع بصحّة جيدة.

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

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

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

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

المصدر: كتاب وسائل قوية لشحذ الذاكرة