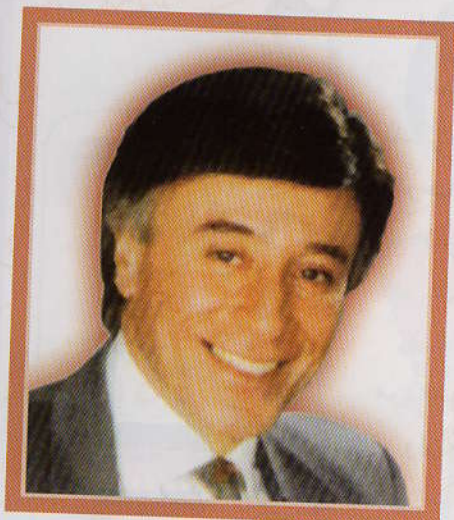




التحدث إلى الذات القاتل المامت

بقلم الدكتور: إبراهيم الفقي

الكاتب والمحاضر العالمي



بالمرض ولا تحتاج لأي مساعدة من أحد لإنجاز كل ذلك!!

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؟

هناك خمسة مصادر للتحدث مع الذات أو البرمجة

الذاتية

الوالدين

هل تذكر إنه قد قيل إليك من قبل عبارات مثل : «أنت كسلان، ألا يمكنك أبداً عمل أي شيء كما يجب، أنت تشبه فلاناً في الكسل والغباء». لو أنك مثل الأغبياء فعندي لك مفاجأة حيث أن د. تشاد هليمستتر قال في كتابه «ماذا تقول عندما تحدث نفسك»، «إنه في خلال ال 18 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)!!! وستصل دهشتك إلى ذروتها عندما تعلم إنه في نفس الفترة كانت عدد الرسائل الإيجابية التي وصلتنا 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 نشأوا وتبرمجوا على نفس المنوال بواسطة آباءهم ، وبالتالي قاموا بتربيتنا بنفس الطريقة وقاموا ببرمجتنا سلبياً بدون قصد ، ولكن مع الحب.

وفي كتابهما «خط الحياة» قال د. تاد جيمس وويات وودسمول «عندما تبلغ السابعة من عمرنا يكون أكثر من 90 ٪ من قيمنا قد تخزنت في عقولنا وعندما تبلغ سن 21

هل تسمع أحياناً صوتاً يأتيك من داخلك كما لو كان هناك شخصاً يتحدث إليك؟ هل حدث أنك أردت الاستيقاظ مبكراً حتى تنهي تقييراً أو تقوم بعمل شيئاً هاماً وسمعت صوتين من داخلك ، أحدهما يحثك على النهوض والآخر يشجعك على أن تظل راقداً في سريرك مع الدفء والراحة؟ ترى أي الصوتين كان الفائز؟ دعني أسألك .. هل أحياناً تتحدث مع نفسك؟ هل تتحدث إلى نفسك بصوت مرتفع؟

ربما تكون قد 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 أن هذه التجربة من الممكن أن تحدث في المستقبل فقط إلا أنك تفكر فيها وتشعر مقدما بالضيق من نتائجها المنتظرة قائلاً في نفسك «لماذا أنتظر حتى أمر بالتجربة ؟ أعتقد أنه من الأفضل أن أشعر بالهموم من الآن»!!!
كطبيعة البشر نحن كثيراً ما نتحدث إلى أنفسنا ونتوقع السلبيات، وقد أجريت إحدى الجامعات في كاليفورنيا دراسة على التحدث مع الذات عام 1983 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. وهناك مفاجأة أخرى حيث أن 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 أنك بكامل إرادتك تتحدث إلى نفسك وتفكر بطريقة سلبية وأيضاً تصاب

تكون جميع قيمنا قد أكتملت وأستقرت في عقولنا». وبهذه الطريقة نكون قد نشأنا مبرمجين إما سلبياً أو إيجابياً

المدرسة

إذا عدت بذاكرتك إلى مرحلة الدراسة، فربما قد تكون مررت بأحد المواقف التي صعب فيها فهم إحدى النقاط التي كان يشرحها المدرس، وعندما سألته بعض الأسئلة التوضيحية كان رده «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.

الأصدقاء

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

الإعلام

أجريت دراسة عن الشباب في أمريكا وكيف يقضون أوقاتهم تبين من نتائجها أن الشباب في سن النمو يقضون حوالي 39 ساعة أسبوعياً في مشاهدة التلفزيون، وإذا رأى الطفل أن المطرب أو الممثل المفضل لديه يتصرف بطريقة معينة فإنه سيقوم بتقليده حتى ولو كان هذا السلوك سلوكاً سلبياً والمثال على ذلك إن 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!!

أنت نفسك

إنك تضيف برمجة ذاتية نابعة منك أنت، ففي إحدى محاضراتي قالت لي إحدى الحاضرات أن ابوها كانا غير راغبين فيها ولم يعبروا أبداً عن حبهم لها وشعرت بأنها منبوذة من الجميع ووجدت نفسها وحيدة، فبدأت في ممارسة إحدى العادات السيئة وهي تناول الطعام بنهم وشراهة وقالت إن الطعام كان ملذتها ومهربها في

نفس الوقت. 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 «أن ما تضعه في ذهنك سواء كان سلبياً أو إيجابياً ستجنيه في النهاية». وهنا ننتقل إلى التحدث عن المستويات الثلاثة الرئيسية للتحدث مع الذات:

المستوى الأول وهو ما أطلق عليه «الإرهابي الداخلي»
الإرهابي الداخلي هو أخطر مستويات التحدث مع الذات فإنه من الممكن أن يجعلك فاقداً للأمل ويشعرك بعدم الكفاءة ويضع أمامك الحواجز التي تمنعك من تحقيق أهدافك، فالإرهابي الداخلي يبعث إشارات سلبية مثل: أنا خجول، أنا ضعيف، أنا ذاكرتي ضعيفة جداً، أنا شكلي غير جذاب. ويقوم الناس بإرسال إشارات سلبية للعقل الباطن ويرددونها باستمرار إلى أن تصبح جزءاً من اعتقاداتهم القوية وبالتالي تؤثر على تصرفاتهم وأحاسيسهم الخاصة بهم وبالعالم حولهم.

المستوى الثاني وهو 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 الإشارة الإيجابية التي سبقتها مثل: أريد إنقاص وزني ولكني لا أستطيع، وهكذا. والآن إذا قلت لك أنك ممتاز «ولكن» فما الذي سيدور في ذهنك؟ بالتأكيد أفكار سلبية حيث أن كلمة «ولكن» تمحي دائماً كل ما جاء قبلها وعلى ذلك فالرسالة التي سيحتفظ بها العقل الباطن هي «أنا لا أستطيع» فكلمة «ولكن» يستعملها الناس للتهرب من اتخاذ أي قرار فعال، فوراء كلمة «ولكن» وكلمة «لا أستطيع» يوجد خوف يمنع الشخص من الوصول إلى أهدافه.

المستوى الثالث والأخير هو التقبل الإيجابي

هذا المستوى من التحدث مع الذات هو أقوى المستويات بمراحل كما أنه يكون مصدراً للقوة وعلامة على الثقة في النفس والتقدير الشخصي السليم والأمثلة على التقبل الإيجابي تتضح من الآتي: «أنا أستطيع أن امتنع عن التدخين، أنا أستطيع أن أحقق أهدافي، أنا إنسان ممتاز»، كل هذه الرسائل الإيجابية تدعم خطواتنا بالحماس والثقة تجاه أهدافنا إلى أن نحققها.