

www.ibtesama.com

غَيْرَ أَى شَيْءٍ تَقْرِيْبًا

خَالَال ٢١ يَوْمًا

نسخة مزيْدة

أعد شحن حياآك بالآشاط من خالال ٥٠٠ آوكيد

**** معرفآى ****

www.ibtesama.com

منآديات مجلة الإآآسامة

روآ فيشيل

رسوم بونى فان دى كامب

مآآبة آرير
JARIR BOOKSTORE
...FOR YOU & YOURS

www.ibtesama.com

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

غیر ای شیء
تقریباً خلال
۲۱ یوماً



لتتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

إخلاء مسؤولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا في نشر وترجمة الطبعة العربية، فإننا لا نتحمل أي مسؤولية أو نقدم أي ضمان فيما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التي يضمها الكتاب. لذا فإننا لا نتحمل، تحت أي ظرف من الظروف، مسؤولية أي خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة، أو عرضية، أو خاصة، أو مترتبة، أو أخرى. كما أننا نطلي مسؤوليتنا بصفة خاصة عن أي ضمانات حول ملاءمة الكتاب عمومًا أو ملاءمته لغرض معين.

الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Original title: **Change Almost Anything in 21 Days**

Copyright © 2003 Ruth Fishel

All rights reserved

Published under arrangement with Health Communications, Inc., Deerfield Beach, FL 33442-8124, U.S.A.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2010. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including scanning, photocopying, recording or by any information storage retrieval system.

المملكة العربية السعودية من.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون +٩٦٦ ١ ٤٦٦٦٠٠٠ - فاكس +٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣

غَيْرُ أَيِّ شَيْءٍ تَقْرِيْبًا خَلَال ٢١ يَوْمًا

نسخة مزيدة

أعد شحن حياتك بالانشاط من خلال ٥٠٠ توكيد

روث فيشيل

رسوم بوني فان دي كامب

مطبعة جرير
JARIR BOOKSTORE
... real just a bookstore ...

www.ibtesama.com

Change *Almost* Anything in 21 Days

Expanded Edition
Recharge Your Life with the Power
of Over 500 Affirmations

Ruth Fishel
Illustrated by Bonny Van de Kamp



قالوا عن الكتاب...

"أى عمل أدبي، ينقلنا من كل ما هو تافه وديئوي إلى الروحانيات، هو عمل بارز في ثقافة اليوم. سيؤثر أحدث كتب "روث" حتى في أكثر الناس تردداً وخوفاً".

جوان أندرسون

مؤلفة كتاب *Year By the Sea*، و*An Unfinished Marriage*

"في هذا الكتاب تزود "روث فيشيل" القارئ بمئات الفرص في خضم الحياة اليومية، وهي الفرص التي من خلالها يمكن تحقيق التغيير. إن "فيشيل" تفهم قوة البساطة، واقتراحاتها تتسم بالعملية والروحانية في نفس الوقت".

آن دي. لوكير

مؤلفة كتاب *Leaving Eden and Entering Normal*

"تستمر كتب "روث" الأخرى في الرواج عبر السنين، لأنها تساعد الكثير من الناس على تحويل حياتهم من الألم والإحباط والإدمان إلى التعافى والسلام والبهجة. وأنا متأكدة من أن كتابها هذا سيضاف إلى القائمة الطويلة لنجاحاتها".

جينيفر ماكنلي

مديرة آرمتشير بوكستور

"مرة أخرى، تسطر "روث فيشيل" كتاباً إرشادياً لتساعدنا على التعامل مع تحديات التغيير؛ فهذا الكتاب يعطيك أدوات وأفكاراً مدهشة، بما يجعلك تتجاوز "النقاط الإشكالية" في حياتك، وتمضي قدماً نحو الحياة التي تريدها. إنها تقدم نموذجاً سهل القراءة والتطبيق. بكل تأكيد، سأدعو عملائي وزملائي لقراءته".

جيل ماكميكين

موجهة في مجالي مسارات الحياة والإبداعية، ومؤلفة كتابي

The 12 Secrets of Highly Creative Women

و*The Power of Positive Choices*

"تقدم "روث فيشيل" تقنيات ثبت نجاحها وتتسم بالبساطة، لدرجة أنه من الصعب أن تصدق أنها فعالة. إلا أنني شخصياً استخدمت التوكيدات، وجربت نتائجها العميقة الممثلة في التعافى. لا يمكنني أن أوفي الكتاب حقه".

"مارجى ليفين"

مؤلفة كتاب *Surviving Cancer*

"لا يحدث التغيير العميق بسهولة عند كثير من الناس، إلا أن كتاب "روث" يوجه

قراءها بذلك اللطف الذي يجعلهم يقبلون بشكل كبير على اتباع تعاليمها. ولذلك، تعطى كتبها لقرائها أدوات رائعة، يستطيعون بها معالجة مشكلاتهم من خلال توجيه جهودهم في مسارات إيجابية استباقية تبدو قادرة على تحقيق المعجزات".

كارول بلامر

صاحبة مركز "كيب كود بوك سنتر"

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

إلى روح السلام والحب
بدخلنا.

المحتويات

١	شكر وتقدير.....
٢	التمهيد.....
٧	مرحبا بكم فى عالم العبارات التوكيدية الرائع، الذى سيفير حياتكم.....
٩	المقدمة.....

١١	غير أى شىء تقريبا فى ٢١ يوما.....
١٤	النية.....
١٧	الحديث إلى الذات.....
١٩	قوة الكلمات.....
٢٠	الكلمات السلبية المثبطة التى تمنعنا من المضى قدما.....
٢٠	الكلمة الإيجابية المشجعة.....

٢١	قوة التوكيدات.....
٢٣	ما هو التوكيد؟.....
٢٥	التكرار مهم.....
٢٦	ما ن فكر فى أنه أفضل شىء لنا لا يكون دائما كذلك.....
٢٧	لماذا ٢١ يوما؟.....
٢٨	٢١ يوما تعنى ٢١ يوما متعاقبة.....
٢٩	توكيدات لحظية.....
٣١	اقتراحات لتوكيدات ناجحة: خطوات بسيطة نحو التغيير.....

٤٥	إزالة العوائق من طريق التغيير.....
٤٥	الخوف.....
٤٨	الأفكار المقيدة للذات.....
٤٩	القلق.....
٥٠	التركيز على ما لا تريده.....
٥٠	المجهول.....
٥١	الفيصل.....
٥٣	عدم تسويق الهدف.....
٥٤	العبارات التمهيدية.....
٥٥	المزيد من العبارات التحضيرية.....
٥٦	العقل البشرى.....
٥٧	التفكير فى أنك يجب أن تقوم بكل شىء بنفسك.....
٥٧	شخصى للغاية.....
٥٧	الأهداف والأحلام مقابل الإحساس باللحظة.....
٥٩	تعلم التركيز على اللحظة الراهنة.....
٦٠	التوكيدات الشاملة.....
٦٢	عندما لا تفكر فى القيام بالتغيير.....

٦٥	نجاح التوكيدات.....
٦٥	حالة شفيت من سرطان استمر سنين.....
٦٦	انتصرت على وزنها.....
٦٧	تفجح التوكيدات حتى لو لم تتبع كل التوجيهات.....
٦٨	بيع المنزل.....
٦٩	حتى وإن كنت متشككا.....
٦٩	اعترافات متشكك.....
٧٠	التفكير السلبي.....
٧١	الثقة بالنفس.....

٧٢ لكل وقت ما يناسبه
٧٣ عدم الأمان المالى
٧٣ تحويل التوتر إلى امتنان
٧٤ التخلص من عادة سلبية
٧٤ عدم التوقف عن متابعة التوكيدات بعد ٢١ يوماً
٧٦ تدفق المال
٧٦ الغاية والهواية
٧٧ الإيمان
٧٨ مجال حيوى جديد لشخص مبدع

٥

٨١ لنصنع فرقاً!
----	--------------------

٦

٨٥ كيف تعيد الطاقة إلى حياتك بأكثر من ٥٠٠ توكيد
----	--

٧

١٦٩ دفتر يوميات لأيامى الـ ٢١
-----	---------------------------------

١٩٢ الفهرس
-----	--------------

١٩٧ عن المؤلفة
-----	------------------

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

شكر وتقدير

أشعر بالامتنان الشديد لكل أولئك الذين جعلوا هذا الكتاب يرى النور. شكر كبير لك يا "ساندى بيريج"؛ حيث كنت المحررة والداعمة والمشاركة لى فى كل كتبى. شكرا لك على كل صبرك وحبك.

كما كان من دواعى سرورى أن أعمل مع الرسام الموهوب "بونى فان دى كامب" مرة أخرى. لقد كان "بونى" جزءاً مهماً فى الكثير من أعمالى، منذ عام ١٩٨٧، والذي شهد أول كتبى *The Journey Within*.

وشكرا لكل الأشخاص الرائعين الذين أسهموا بتوكيداتهم الخاصة، وشكرا لهم على مشاركتهم تجاربهم: "دورنا إيلين" و"شارون أندرسون" و"مارى جين بيتش" و"كارين بيتون" و"ليزا بون" و"نان كاردوس" و"كارين كيس" و"تايسا كلابام" و"مورين كوريجان" و"ديل كوتر" و"ليزلى فاييان" و"جوزيف فوت" و"سو هاو" و"ميرش لوبيل كانيس" و"مارجى ليفين" و"دارلين نايمير" و"مايندى ريتش" و"دايان ويبستر" و"نانسى ويلينجتون".

وشكر كبير لكل أولئك الذين قدموا لى الدعم فى الطبعة الأولى، بشكل جعل من الممكن إخراج الطبعة الثانية: "ديبى بواسو" و"برايان بيريج" و"جين براون" و"نيك جارنر" و"باربرا توماس".

وأشعر بالامتنان العميق لـ"بيتر فيجسو" من دار هيلث كوميونيكيشن، لرؤيته القيمة الكامنة فى الطبعة الأولى من هذا الكتاب، وتشجيعه لى على توسيعها.

وأشعر بالعرفان الشديد لكل أولئك المعلمين المدهشين، بما يشمل كل عملائى وكل من يحضرون إلى للعلاج والشعور بالراحة. لا أستطيع أن أسميهم جميعاً، ولكنهم سيبقون دائماً فى قلبى، ولهم كل امتنانى.

وشكر خاص لـ"بيل. دبليو" ود. "بوب"، اللذين لولاهما لما تمكنت من البقاء على قيد الحياة.

التلهيد

اجتمع عدد صغير من الأشخاص المرهقين، الذين تبدو عليهم أمارات الإحباط، يريدون أن يخبرهم أحد إلى أين يذهبون. لقد وصلوا لتوهم وكانوا مرتبكين وفي حيرة من أمرهم، وفجأة، رأوا ضوءاً متألّقا، وسمعوا صوتاً لطيفاً.

"مرحباً".

رفع الجميع بصره.

واستمر الصوت قائلاً: "لقد قطعتم رحلة طويلة ومررتم بالكثير من التجارب المرهقة والمؤلمة. اهدءوا، واعلموا أنكم في أمان، ولا شيء قد تخشونه. أنتم بشر رائعون، وأنا أحبكم".

سرى الحماس في هذا الجمع الصغير، ونظروا حولهم، محاولين معرفة مصدر الصوت.

بينما تابع الصوت قائلاً: "إنه وقت البحث في أعماق قلوبكم للعثور على الأشياء التي تتحسرون عليها".

"بعض هذه الأشياء يسهل الوصول إليه، والبعض الآخر مدفون في أعماقكم ومختلف عن وعيكم - اعثروا عليها. كونوا أمناء مع أنفسكم، ولا تخشوا شيئاً. الآن، حانت لكم فرصة إزالة كل العوائق التي تسد طريقكم نحو البهجة والحب الصافين؛ فالندم لا يؤدي إلا إلى إبقائكم عالقين في فخ الماضي".

"لِمَ الندم؟ لا يوجد شيء قد تخشونه".

قال شخص يتسم بالجرأة: "من المؤلم أن نفكر في ما نتحسر عليه. أوجب علينا ذلك؟".

أجابه الصوت بلطف: "إذا كنت تريد أن تصبح حراً في المضي قدماً، فلا بد أن تكون على استعداد للمضي قدماً، وإلا ما كنت لتقف هنا الآن. وكما يقول المثل: "لا مفر من الألم، ولكن المعاناة اختيارية"، وأعتقد أنك على استعداد للابتعاد عن معاناتك".

في هذه اللحظة، رفع الجميع رؤوسهم وهم يشعرون بالدهشة؛ فقد زال عن

وجوههم بعض ما يشعرون به من إرهاق، وراحوا يستمعون، منتظرين المزيد.
 وساد الصمت.
 فقال رجل رمادى الشعر فى حوالى الستين من العمر، فى حرج: "كنت أود
 لو عشت علاقتى الحميمة مع زوجتى بشكل أفضل".
 أجابه الصوت: "جيد".
 وهممت سيدة بدينة فى منتصف العمر ذات وجه جميل: "أتمنى لو كنت
 اعتنيت أكثر بنفسى".
 "رائع".
 "أتمنى لو كنت أمتلك مالا أكثر".
 "أتمنى لو أننى أكملت تعليمى الجامعى".
 "أتمنى لو كنت أقل خوفاً".
 "أتمنى لو كنت شخصا أفضل".
 "أتمنى لو أننى لم أدمن الكحوليات".
 وبمجرد أن بدءوا فى الحديث، انصبت الحسرات، حتى ساد الصمت
 أخيرا.

قال الصوت: "انظروا بشكل أعمق قليلا للأمر".
 ساد الصمت مرة أخرى.... ثم،
 "أتمنى لو كنت أكثر تعاطفاً".
 "أتمنى لو كنت أبا أفضل".
 "أتمنى لو لم أتعاط المخدرات".
 صمت.
 ثم وقف رجل منفردا، لم يشارك معهم. فاستدار الجمع نحوه، وقد اكتست
 وجوههم عدوبة وبدوا أصغر سنا، وكانوا كلهم يبتسمون، وقالوا له:
 "هيا".
 "لا".
 "من الرائع أن تعبر عما تشعره بالقدم تجاهه".
 "لا".

قالوا مشجعين إياه: "تستطيع أن تفعل ذلك".
"لم... لم أستغل أى فرصة فى حياتى أبداً. لقد التحقت بوظيفة بعد
تخرجى فى المدرسة الثانوية. لم أذهب للجامعة قط، ولم أغير وظيفتى، ولم
يتحسن وضعى فى هذه الحياة. كنت دائماً ما أخشى أن أجرب شيئاً جديداً.
والآن، تأخر الوقت". وانفجر فى البكاء، فتجمعوا حوله واحتووه.
وقال الصوت اللطيف: "الوقت ليس متأخراً إطلاقاً".
"الوقت متاح دائماً. لديكم جميعاً القدرة على التغيير ونعمة الإرادة الحرة.
يمكنكم أن تعودوا إلى حياتكم وتقوموا بالتغيير، إذا ما أردتم. لقد ولدتكم جميعاً
بنفس تلك النعمة الفريدة، التى لم تستخدموها كاملةً. عندما تستيقظون،
ستجدون تعليمات بسيطة بشأن الكيفية التى تبدلون بها حسراتكم لإنجازات.
والآن، انطلقوا، انطلقوا يصحبكم حبى. وقبل كل شىء، أحبوا أنفسكم وأحبوا
بعضكم البعض".

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

* مرحبا بكم فى عالم * العبارات التوكيدية الرائع، * الذى سيغير حياتكم *

نحن نعيش فى عالم لا مفر فيه من التغيير، وكثير من التغييرات التى تحدث يمكن توقعها؛ فالربيع يتحول إلى صيف ثم إلى خريف، وبعدها إلى شتاء، ثم يعود من جديد ربيعاً، ثم تتكرر الدائرة مرات ومرات. يولد الرضع، ويموت الأجداد. ينجح التلاميذ فى صف دراسى وينتقلون إلى الصف التالى.

ولكن هناك تغيرات لا يمكن توقعها: يفوز أحدهم بسباق اليانصيب، ويصبح فجأة مليونيراً. يتجاوز سائق مخمور الحاجز بين اتجاهى الطريق، ويسحق عائلة من ستة أشخاص. يموت أحد أقاربك، ويترك لك منزلاً عائماً فى المشاكل. تجد مصلحة ضرائب الدخل خطأً فى حساب ضرائبك، فترسل لك شيكا بـ ١٥٠٠ دولار. تذهب إلى الطبيب وأنت تشتكى من الأنفلونزا، لتكتشف أنك مصاب بمرض يهدد حياتك.

فى جزء من الثانية، نجد أنفسنا فى موقف ينتج عنه تغير لا يمكن التراجع عنه، فتشعر بالعجز، بل إننا أحياناً قد نخلص إلى أن الحياة هى التى تديرنا، ولا يمكننا التحكم فيها.

وبينما نواجه أحداثاً ومواقف من تخطيط القدر لنا، يمكننا عادة أن نغير من المشاعر، التى تتابنا جرائها. وبعيدا عن التغييرات المتوقعة وغير المتوقعة فى الحياة، فإننا يمكننا أن نتحكم فى جزء كبير مما يحدث فى حياتنا - جزء أكبر مما يمكن أن يتخيل كثير منا.

لدينا بالفعل القوة اللازمة للتغيير.

وقد تتساءل: ماذا عن المرض؟ هل يمكننى عن طريق كتابة أو قول توكيدات والتفكير فيها أن أشفى؟ ربما نعم وربما لا؛ إذ لا يمكن ضمان النتيجة، على الرغم من أن بعض الأشخاص يقسمون أن التوكيدات تحقق نتائج إيجابية فى مثل تلك الحالات. ويأتى كل من د. "لارى دوسى" ود. "بيرنى سيجل" ودكتور

"جين أكثربرج" كعض من كثيرين أثبتوا أن التوكيدات والمؤثرات البصرية والصلاة والتفكير الإيجابى، كلها أشياء تؤدى إلى الشفاء من الأمراض التى تهدد الحياة.

ما يمكننى أن أقدمه هو أن أقول إنه بغض النظر عما تمر به، فإنه يمكن للتوكيدات أن تساعدك فى تبنى موقف أفضل، كما تضعك فى حالة أفضل ذهنيا وبدنيا وروحيا. ويخبرنا "واين داير" أن التوكيدات يمكنها أن تساعدنا على نقل تركيزنا مما ليس لدينا وما نعتقد إليه من حب وعرفان وتسامح، إلى ما يهد الطريق نحو التغيرات الإيجابية.

المقدمة

لن تحتاج إلا إلى شخص واحد
لكي تغير حياتك... أنت

روث كيسي

عزيزى القارئ...

هل توجد أجزاء فى حياتك تود أن تغيرها؟ هل هناك أماكن تود أن تذهب إليها؟ أشياء تود أن تفعلها؟ هل تبحث عن هدف فى حياتك؟ هل تتساءل أحيانا عن السبب فى أن بعض الناس قد حازوا كل ما يريدون، فيما لم تقل أنت إلا القليل للغاية، أو لا شيء على الإطلاق؟ هل تبدو الحياة دوماً مثل معركة مستمرة؟ كم من المرات أردت فيها أن يحدث شيء لك، ولم يحدث؟ حتى وإن كان كل شيء تقريبا يسير كما تريد، هل هناك شيء تريد أن تضيفه أو تحذفه من حياتك؟

إذا كان بمقدورك أن تجيب بـ "نعم" على أى من هذه الأسئلة، فهناك فرصة كبيرة للغاية فى أن يساعدك هذا الكتاب. أقول يمكن أن يساعدك، لا سوف يساعدك، لأن مساعدته إياك من عدمها تتوقف عليك! فالتقنيات الواردة فى هذا الكتاب يمكن أن تساعدك لا محالة، ولكن يجب أن تتوافر فيك إرادة التغيير، أو على الأقل، أن تتوافر فيك الإرادة لكي تكون مستعداً للتغيير. هل تريد بالفعل أن تتخلص من الوسائل القديمة التى فشلت فى منحك الشجاعة الكافية لكي تجرب وسائل جديدة؟

لا يمكننا دائماً أن ننال ما نريد؛ فالحياة لا تسير بهذه الطريقة، كما أن ما نريد ليس هو دائماً الأفضل بالنسبة لنا. ولكن، بإحداث تغيير واحد فى حياتك، يمكن أن تصبح حياتك أفضل؛ إذ يمكنك أن تحصل على أفضل مما تريد، ويمكنك أن تتخلص من جزء كبير من معاركك فى الحياة. والسؤال هو، هل تمتلك الإرادة لتوجيه طاقتك والتزامك فى طريق التغيير؟

بمجرد أن تصبح قادرا على محاولة تطبيق التقنيات البسيطة الواردة في هذا الكتاب، سوف تبدأ تحولات مذهلة في الحدوث في حياتك، وسرعان ما سترى القوة والفرص المتاحة أمامك.

لقد طبعت نسخة جيب من هذا الكتاب في عام ٢٠٠١، ولكن لأن الكثيرين أخبروني - سواء من خلال البريد العادي أو الإلكتروني أو الحديث المباشر - عن المساعدة الكبيرة التي قدمها لهم هذا الكتاب، كان يجب أن يتم إصدار هذه النسخة الموسعة. إذا كنت قد قرأت النسخة الأولى، سوف تكتشف هنا المزيد من الأفكار والتقنيات التي تساعدك على التغيير، كما تمت زيادة فهرس التوكيدات بما يزيد على مئة وخمسين توكيداً. أما إذا كنت جديداً على هذه العملية، ستجد نفسك أمام مفاجأة مذهلة!

لقد رأيت أناسا ينالون وظائف ومنازل وسيارات وحياة مهنية جديدة ويكتشفون مواهب خافية وتوجهات وصدقات وعلاقات جديدة، كما شاهدت آخرين يحصلون على نتائج مذهلة، تتضمن الشفاء من أمراض صعبة والتوقف عن الاحتياج للعلاج من مرض السكر، ومن اضطرابات ضعف الانتباه، وعاد المدمنون إلى صفائهم ويقظتهم؛ إذ توقفوا عن التدخين ولعب القمار والإفراط في الإنفاق. ونجح الطلاب في اختبارات كانوا متأكدين من أنهم سيرسيبون فيها. كثير من المشاجرات تم تجنبها، وكثير من الضغائن زالت، كما وجد الكثير والكثير من الناس راحة البال، وتحسنت نظرتهم لأنفسهم وأقاموا صلة روحية أعمق، وجعلوا لحياتهم هدفاً أكثر فائدة.

إذن، انطلق نحو ذلك! أمضِ وقتاً مرحاً مع هذا الكتاب، وقم بالتغييرات التي تحسن من نوعية حياتك، وتضفي عليها السكينة والسعادة والمرح - أنت تستحق ذلك!

مع كل حب وسلامى
روك



غَيْرُ أَيِّ شَيْءٍ تَقْرِيْبًا خِلَالِ ٢١ يَوْمًا

قبل سنوات عديدة، وبينما كنت أكافح لإنهاء إدماني الشديد للكحول، قال لي رجل غاية في الحكمة إنه بإمكاننا أن نغير تقريبا كل شيء نريد تغييره في حياتنا. وقال إننا يمكننا أن نغير أسماءنا ومحل إقامتنا ومهنتنا وعلاقاتنا وكل شيء تقريبا في يوم واحد، كما قال إنه يمكننا أن نعيد كل شيء كما كان، إذا لم يعجبنا التغيير. وفكرت في أنه من السهل عليه الكلام، إلا أنني استمررت في الكفاح، ورحت أتساءل: كيف سيحدث لي التغيير؟

عندما كنت طفلة، غرس أبي فيّ فكرة أن "روث تستطيع فعل أي شيء"، وكان يذكر مرارا وتكرارا قصة تعليمي التزلج لِنفسي، وراح يحكي ويحكي لكل من يقابله كيف أنني عندما كنت أسقط، كنت أعود وأستجمع قواي وأبدأ من جديد. وقال إن هذه هي الكيفية التي أستطيع أن أفعل بها كل ما أريد: أن أبقى وراء المهمة التي أريد إنجازها، وإذا ما تعثرت، أستجمع قواي بكل بساطة وأبدأ من جديد. كان أبي يقول إن هذه هي الطريقة التي أستطيع بها إنجاز أي شيء

أريده: المكوث وراء الشيء حتى إنجازه وإن فشلت أحاول مرة ثانية بلا يأس. ونتيجة سماعي هذه القصة مرارا وتكرارا طيلة السنين، اعتقدت أنني أستطيع بالفعل القيام بأي شيء. كان ذلك حتى أصبحت رغبتى فى تعاطى الكحوليات أقوى من أن أستطيع التصدى لها، وكنت مهما حاولت، لا أستطيع التوقف.

وفى النهاية، وبمساعدة آخرين ممن شُفُوا من إدمان الكحوليات، تعرفت على مفهوم القوة، التى هى أعظم من نفسى. كان استيعاب الفكرة، بالنسبة لى فى البداية صعبا للغاية، لأننى كنت شخصية مفرطة فى الاستقلالية والعجرفة، وكنت شديدة الضعف من الناحية الروحية، وكنت أعتقد أن هذا ليس ما أحتاجه! ومع ذلك، لم تتجح معى أية وسيلة أخرى جربتها؛ فبكل بساطة، كنت لا أستطيع التوقف عن شرب الكحوليات. وفى النهاية، وبعد الكثير من المعاناة والإحباط، تحولت إلى تلك القوة الإيمانية، وطلبت منها، بكل مذلة، أن تساعدنى؛ فحدثت المعجزة، وسرعان ما فقدت رغبتى فى الشراب.

لقد بدأت أؤمن أن هناك قوة فى هذا الكون لا أستطيع أن أراها ولا أن ألمسها، ولكننى كنت أعرف على وجه اليقين أنها هناك؛ فلقد رأيت قدرتها فى معجزة تغير الفصول، وولادة أطفالى، وفى تحول البذرة إلى زهرة. رأيت آثار قدرتها فى التغيرات التى حدثت فى حياة الآخرين. واليوم، أطلق على هذه القوة - "الدين".

ورحت، وقد انتابنى نهم شديد لكى أعرف أكثر، أقوم بدراسة قوة الصلاة والتأمل والنوايا وقوة الكلمات. لقد عرفت الكثير بشأن المفهوم المدهش الخاص بقوة التوكيدات وقوة الـ ٢١ يوما، وبدأت تحدث لى أشياء مذهلة؛ فقد أصبحت أكثر ثقة وتغلبت على مخاوفى من الحديث أمام الجمهور، وأصبحت قادرة على أن أسهم فى إنشاء برنامج لمعالجة النساء المدمنات للكحول، فى وقت كانت كل الظروف فيه ضدنا - لقد بدأت حياتى تتغير جِراء تميمتى لقدرتى على استخدام هذه التقنيات الفعالة.

كما عرفت أيضا أنه ليس من الممكن تغيير كل شيء؛ فهناك بعض الأشياء - مثل الفوز بالأولمبياد فى سن الثانية والستين، أو الغناء فى الأوبرا إذا كنت لا تميز بين الطبقات الصوتية - تقع خارج نطاق قدرتنا على التغيير مهما

حاولنا. وبمرور الوقت وبتزايد خبراتنا، نتعلم أن نقبل حدودنا. ومع ذلك، فأثناء نضجنا خلال حياتنا وبتزايد مستوى تقبلنا لهذه القوى بأن تؤثر في حياتنا، نكتشف أنه حتى وإن كنا نرغب في أن نصل إلى نتيجة واحدة، فقد لا تكون هذه النتيجة أفضل شيء لنا، لأنه قد يكون هناك شيء أفضل في انتظارنا.

وفي آخر الأمر، أصبحت أدرك هذه الأمور وأكتب عنها لأنها مؤثرة! ويتلخص هدفي من كتابة هذا الكتاب بعينه في أن آخذ كل شيء أعرفه عن التوكيدات وكل شيء علمته من معلمى وعملائي وأعضاء ورشة العمل والجمعية، اللتين أديرهما، وأصدقائي وتجاربي الشخصية وأضعها كلها في مكان واحد. والهدف من هذا الكتاب أن يكون وسيلة انتقال نحو التغيير؛ حيث يمكن لأي إنسان أن يأخذه ويجد فيه الشيء الذي يريد تغييره ويتعلم كيفية القيام بذلك. وبعد سنوات طوال من تدريس التوكيدات واستخدامها في حياتي الخاصة، وجدت أن من بين العوائق، التي تحول دون الوصول إلى نتائج جيدة أن الناس يجدون صعوبة في إعداد الصياغة الصحيحة للتوكيدات، بما يكفي لتحقيق النتائج التي يريدونها.

والشيء المميز لكتاب "غير كل شيء تقريبا في ٢١ يوما" أنه يحوى ما يزيد على ٥٠٠ توكيد يمكنك أن تجد توكيدا إيجابيا وفعالا يناسب أي شيء تحتاج إلى تغييره. فعلى سبيل المثال، إذا ما كنت عصبيا بشأن مقابلة عمل أو امتحان وشيك، ابحث بكل بساطة في الخوف أو الثقة في الثبات. وإذا كان التوكيد الذي اخترته لا يبدو مناسباً، أعد صياغته بأسلوبك الخاص، وتذكر أن تستخدم القواعد الخمسة للتوكيدات الناجحة، والتي سنناقشها فيما بعد في هذا الكتاب.

جرب التوكيدات، وجرب جاذبيتها وهي تربطك بقوة وطاقاة الكون، واعلم أن هناك قوة للخيرية والحب في الكون، وراقب الكيفية التي يمكن أن تحدث بها هذه القوة تغييرات عظيمة في حياتك!

النية

توجد النية فى كل زاوية
من زوايا حياتك.

جارى زوكاف

يبدأ التغيير بنية التغيير؛ ففى كتابه *Seat of the Soul*، يعطينا "جارى زوكاف" النموذج التالى لنية تغيير الوظيفة. "عندما تظهر نيتك بترك وظيفتك الحالية فى عقلك الواعى، تبدأ تأهيل نفسك لإمكانية العمل فى مكان آخر أو القيام بوظيفة أخرى، ويبدأ شعورك بالانسجام مع وظيفتك يقل ويقل. لقد بدأت ذاتك العليا فى البحث عن وظيفتك التالية".

إننى أتذكر وقتاً كنت أبحث فيه عن سيارة مكشوفة جديدة، لأننى عندما كنت فى الكلية كانت لدى سيارة مكشوفة قديمة للغاية. وعندما تحسنت أحوالى المادية بمرور الزمن، أصبحت قادرة على شراء سيارات أحدث، وفى النهاية استطعت توفير ثمن سيارة جديدة. كان ذلك فى الوقت الذى بدأت فيه طرازات "موستانج" و"فايربيرد" فى الظهور. لم أكن أعلم بها، حتى أخبرنى أحدهم بأنها سيارات رائعة، وكنت كلما قدت السيارة فى البلدة، أرى هذين الطرازين فى كل مكان. وكان أطفالى صفاراً للغاية، وكنا عندما نذهب فى بعض المشاوير، كانوا يتصايحون: "هذه فايربيرد!" أو "هذه موستانج!". وعقدت العزم، وتزايد وعيى. لقد كان الأمر يبدو وكأن الكون يمدنى بفرص وفيرة لكى أتخذ قراراً.

الإرادة هى الدافع أو الإشارة الذهنية
التي تسبق الفعل.

جوزيف جولدمشتاين

إذن، فلنبداً بالنية! هناك شىء نريد أن نضيفه أو نقلل منه أو نغيره أو نتخلص منه، فتنوى تنفيذ ذلك.

تمثل "جون" معجزة حقيقية، فهي نموذج مثالى لاستخدام التوكيدات. فعندما تم تشخيص مرضها على أنه سرطان فى الثدي، أصيبت هى وعائلتها بصدمة شديدة. ولكن لحسن الحظ، كانت لدى "جون" إرادة قوية للحياة. وكتبت قائلة: "يمثل بقائى على قيد الحياة لمدة عام بعد إصابتي بالمرض شهادة للعلوم الطبية الحديثة. إن جزءاً كبيراً من مواجهتى لكل يوم بأمل وتقبل واستقلال داخلى ورغبة فى التعلم من هذه الخبرة المبهرة يرجع إلى عودتى للانضمام لمجموعة تأملات التوكيدات الخاصة بك. لقد كنت فى حاجة إلى شىء أساسى للغاية، عندما انضمت لهذه المجموعة بعد خمسة أشهر من التشخيص. "وعلى الرغم من أن استجابتي للعلاج الكيماوى كانت جيدة للغاية، فإن حقيقة موقفى كانت تؤلنى أحياناً؛ إذ كنت فى حاجة إلى شىء يساعدنى على نقل تركيزى من علاج المرض الذى ألم بجسدى، إلى علاج نفسى بشكل كامل. كنت فى حاجة إلى أن أتذكر أنتى لست وحدى فى هذه الرحلة. كانت هذه نيتى، وتقوم التوكيدات بالتأكيد على النوايا. وأخيراً وجدنا التوكيد ذا الفاعلية بالنسبة لى، وهو ما ساعدنى على تقبل حياتى كما هى الآن بسلام متنام، وبقدر كبير من البهجة:

"تدفق طاقف الشفاء فى كل خلية من خلايا جسدى
مع كل نفس أخذه".

عندما انتهت "جون" من كتابة توكيدها لمدة ٢١ يوماً، وجدت توكيدا فعالا آخر، كان غاية فى الفاعلية بالنسبة لها:

"أنا أنخلص من الشك والخوف والغضب وعدم التفؤ
وأقبل المجهول بكل هدوء".

لماذا لا تأخذ وقتاً لتفكر فيما تود أن تغيره فى حياتك. يمكنك أن تكتب أفكارك، وبعدها سوف تتعلم كيف يمكنك إحداث التغيير، وذلك بمساعدة الخطوات التالية فى هذا الكتاب.

هل هناك شىء تود أن تضيفه، مثل المزيد من المعنى لوظيفتك أو علاقة جديدة أو رابطة روحية أعمق؟

هل هناك شىء تود أن تقلله، مثل الوزن أو التفكير السلبي أو الخوف؟

هل هناك شىء تود أن تغيره، مثل مكان إقامتك أو وظيفتك أو طريقة تفكيرك؟

هل هناك شيء تود أن تتخلص منه، مثل الضغينة أو الغضب أو التكبر؟

الحديث إلى الذات

لقد جعلت منك الأفكار التي تدور في ذهنك
الشخص الذي أنت عليه، وستجعلك الأفكار
التي تدور في ذهنك ما ستصبح
عليه من الآن فصاعدا.

كاترين بوندر

قبل أن تمضي أكثر في طريق التوكيدات، من المهم أن تأخذ بعض الوقت لكي تعرف فيه مفهوم "الحديث إلى الذات". إنني أستخدم هذا المصطلح لوصف الحوارات التي تدور في أذهاننا والكلمات التي نقولها لأنفسنا. إننا، باستمرار، نقول لأنفسنا كل الأشياء التي نتظر لها بعد ذلك في أنفسنا على أنها حقائق. فعلى سبيل المثال، قد يكون طول امرأة ١٦٠ سم، ويبلغ وزنها ٥٢ كجم، وتعاني من مشاكل في تناول الطعام، ومع ذلك تظل تخبر نفسها أنها شديدة البدانة، وقد لا يذهب أحد الأشخاص ذوى الكفاءة إلى مقابلة وظيفية بعدما يقنع نفسه بأنه لن يتم تعيينه.

من المهم للغاية أن تكون على وعى بأحاديثك لذاتك، إذا ما كنت تأمل في تغييرها، ولاحظ تأثير هذه الأحاديث على منظومة معتقداتك الشخصية. ويمثل التأمل وسيلة مذهلة تساعدك على الهدوء والاستماع لأفكارك. ولا يساعدك إمعان النظر - وهو نمط من أنماط التأمل - على أن تزيد من وعيك

بطريقة حديثك لنفسك فقط، ولكنه يساعدك أيضا على أن تبقى حاضرا. ولقد كتبت الكثير في هذا الشأن في كتبي الأخرى.

وإمعان النظر، ببساطة، هو نوع من تهذئة إيقاع أذهانتنا وأفكارنا. اجلس هادئا لعشرين دقيقة فقط كل صباح، وسوف تبدأ في رؤية الكيفية التي يعمل بها ذهنك. وبالتركيز على أنفاسك، سوف ترى الكيفية التي ينطلق بها ذهنك في العديد من المسارات. أعد التركيز على أنفاسك. وفي كل مرة يسرح فيها ذهنك بعيدا، فقط لاحظ ذلك من دون إطلاق أحكام، ثم أعد التركيز على أنفاسك مرة أخرى.

يساعدك هذا التمرين على أن تصبح أكثر وعيا بأحاديثك لنفسك، ويشعر الأشخاص الذين بدأوا لتوهم هذا التمرين بالدهشة من اللغة التي يستخدمونها مع أنفسهم؛ فقد يكتشفون أنهم يستخدمون لغة مسيئة مثل "غبي! ينبغي على أن أركز مع أنفاسي". كثيرون منا ظلوا يتحدثون لأنفسهم طيلة حياتهم بهذه الطريقة، ولكن دون أن يكونوا واعين بذلك. إنهم لا يعرفون أنهم يقيدون أنفسهم أو يبقونها في حالة من التقدير المنخفض للذات.

وبمجرد أن ندرك ونفهم مقدار تأثير أفكارنا على أفعالنا ومشاعرنا، يمكننا أن نتعلم كيف ننصل شعوريا عن تلك الأفكار ونلاحظها، بحيث نميز السلبي والهدام منها عن الإيجابي والبناء، مع الوضع في الاعتبار أننا لا ينبغي علينا أن نؤمن بها. وتفقد هذه الأفكار تأثيرها علينا بمجرد أن نصبح على وعى بها، لأننا نستطيع بعد ذلك اختيار أن نصوغ حديثا ذاتيا أكثر إيجابية وبناء، لكي نلهم ذواتنا ونشجعها ونؤكد لها ونقبلها ونحترمها ونحبها.

وتذكر:

- نحن ما نعتقد عن أنفسنا!
- ما ن فكر فيه، يزداد.

- تتشكل مشاعرنا حسب أفكارنا.
- نتسبب فى حدوث ما نفكر فيه فى حياتنا.
- عندما يمتلئ وعينا بما نفكر فيه، نجلبه لأنفسنا.
- نجذب ما نفكر فيه.

فوه الكلمات

الكلمة ليست فقط صوتاً أو رمزا مكتوباً. فالكلمة قوة -

إنها القوة التى يجب عليك أن تعبر عنها

وتوصلها للآخرين وتفكر فيها، وبالتالي تخلق أحداث حياتك.

دون ميغيل رويز

إن الكلمات مؤثرة! فلديها القوة على أن تحركنا، ويمكنها أن ترفع من روحنا المعنوية وتلهمنا وتغير من حالتنا المزاجية وتعطينا الشجاعة وتجعلنا نبكى ونفعل ما هو أكثر من ذلك بكثير. يمكنها أن تدفعنا قدماً فى الحياة؛ فعندما نصبح على وعى بحديثنا الذاتى، والكلمات التى نقولها لأنفسنا، يمكننا أن نعى تأثير الكلمات على حياتنا، وسوف نرى الكيفية التى يمكن أن تتغير بها حالتنا المزاجية بسبب طريقة حديثنا لأنفسنا، ومن ثم خلق التغييرات فى نوعية حياتنا.

لا تعرف أجسادنا الفوارق بين الشيء الحقيقى والشيء المتخيل. وتستجيب أجسادنا لما نفكر فيه، باعتباره شيئاً حقيقياً. فعلى سبيل المثال، فكر لدقيقة فى شيء يجعلك تبتسم وتشعر بالفرحة أو السعادة، مثل كلب صغير لطيف أو كوب من الثلجات أو مشهد الغروب. راقب الشاعر التى تتتابك جراء هذه الصور. والآن، فكر فى وقت شعرت فيه بالخوف، وراقب الشاعر التى تتتابك بسبب هذه الأفكار. لا شيء تغير فى الواقع، ولكن مشاعرك ستتغير فجأة؛ فالكلمات يمكنها أن تعوقنا عن النجاح أو تحرزه لنا.

غير الأفكار، غير المعاعر، غير الأفعال

الخوف، مثلاً، مجرد فكرة تنبه مثيراً في جسدك.
فيمكن أن تخلق كلماتك أجمل الأحلام على الإطلاق،
ويمكنها أن تدمر كل شيء حولك.

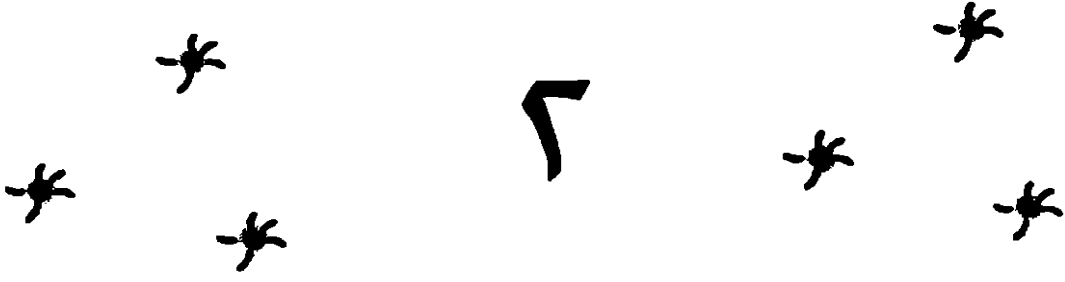
دون ميغيل روينز

اللّمات السلبية المثبطة التي نمنعنا من المضي قدماً

عندما أقول: "لا أستطيع" لن أستطيع، وسينتابني شعور بعدم الكفاءة.
عندما أقول: "لن أكون قادراً على الإطلاق على..." لن أكون قادراً على
الإطلاق على...، وسينتابني شعور بالعجز.
عندما أقول: "ليس لدى الوقت الكافي"، سيتمحور تفكيري حول عدم
امتلاكى الوقت الكافي، وسأشعر بالتعجب وسأمتلئ بالقلق.

اللّمات الإيجابية المشجعة

عندما أقول: "أنا رائع بالحالة التي أنا عليها"، سأشعر بالطاقة
والحماس والتفاؤل.
عندما أقول: "أشعر بالاطمئنان الآن"، سأشعر بالسكينة والسلام.
عندما أقول: "لدى كل الذكاء المطلوب لكى أتجاوز هذا الاختبار"،
سأشعر بالثقة والقوة.



قوة التوكيدات

ما نصنعه بداخلنا ينعكس خارجنا:
هذا هو قانون الكون.

شاكتى جاوين

عندما طبع كتابى الأول *The Journey Within: A Spiritual Path to Recovery*، اتصل بى "بيتر"، ناشرى، ليسألنى عما إذا كنت قد عقدت مؤتمرا عن الكتاب أم لا. فلما أجبته بلا، سألتنى عما إذا كنت سأعقد واحدا أم لا، فأجبته بالنفى. فطلب منى أن أتصل به خلال أسبوعين، إلا أننى لم أفعل لأننى كنت مذعورة من الحديث إلى الجمهور: فقد مررت ببعض اللحظات المحرجة فى المدرسة وأنا طفلة وتعهدت ألا أتكلم أمام الجمهور ثانية، وبعد ثلاثة أسابيع، اتصل بى "بيتر" مجددا وأخبرنى أننى على أجندة الأحاديث العامة فى "ألبانى" بنيويورك، وذلك بعد ثلاثة أشهر فى أكتوبر. شعرت بأننى سقطت فى فخ، وكان أمامى ثلاثة أشهر طويلة لكى أشعر خلالها كلها بالهلع الشديد!

وبعد الاستماع إلى حديثى السلبى لذاتى مثل: "أنا لست جيدة بما يكفى"

"من هذا الذى يريد أن يستمع إلى وأنا أتكلم؟"، وذلك طيلة ما يزيد على شهرين، تذكرت لحسن الحظ أن للتوكيدات تأثير إيجابى، لقد كنت أدرس التوكيدات فى فصول التأمل، إلا أن خوفى من معنى من تذكر استخدامها فى ذلك الموقف.

ومن بين المعايير المهمة للتوكيدات الناجحة أن تكتب كل توكيد عشر مرات يوميا لمدة ٢١ يوما متعاقبة. وفى الوقت الذى تذكرت فيه استخدام التوكيدات، لم يكن يتبقى على موعد المؤتمر إلا ١٩ يوما. هل يمكن أن تنجح خطتى خلال الوقت المتبقى؟ لقد كتبت التوكيد التالى عشر مرات يوميا لمدة ١٩ يوم، على أمل أن تكون هذه الفترة كافية:

**أنا محاضرة مليئة بالطاقه ووائعه فى نفسى ولا أخشى
شئنا، وأنا ذات شخصيه مميزه ومنحمله.**

لم أكن أصدق أية كلمة مما كتبت، وكان من المخرج أن أخبر أى إنسان بتوكيدى هذا، إلا أن تأثير تلك الكلمات دعمنى خلال ذلك الحدث وخلال مئات المواقف المشابهة منذ ذلك الحين، وسرعان ما أصبحت أشعر بالاسترخاء وأنا أتكلم أمام الجمهور، بل إننى الآن أستمتع بذلك.

لقد تعلمت أنه كلما تعلمنا كيف نهدي من عقولنا ونستمع إلى حديثنا الذاتى، بدأنا أكثر فى اكتشاف أن للكلمات تأثيرا يبيث فىنا مشاعر إيجابية أو سلبية ويبيث الثقة أو الخوف ويجعلنا نشعر بأننا إيجابيين أو سلبيين، كما ثبت علميا أن الكلمات يمكنها حتى أن تجعلنا نشعر بالصحة أو المرض.

وتثبت اختبارات موجات المخ، أنه عندما نستخدم كلمات إيجابية، تتدفق هرمونات "المشاعر الإيجابية"، كما أن الحديث الإيجابى للذات يدفع بهرمونات الإندورفين والسيروتونين إلى مخنا، وهى الهرمونات التى تتدفق بعد ذلك فى أجسادنا بما يمنحنا مشاعر إيجابية وتتوقف هذه الناقلات العصبية عن التدفق عندما نستخدم كلمات سلبية.

وسوف نستخدم تقنية جديدة وفعالة للغاية من أجل التغيير، عندما ندرك أن الحالة الشعورية التى نتابنا يمكن أن تكون نتيجة مباشرة للكيفية التى

نتكلم بها مع أنفسنا - إذن نحن نمتلك الخيار.
تعتبر التوكيدات أدوات فعالة تساعدنا على الانطلاق بعيدا عن الطريقة التقليدية التي نفكر ونتحدث بها مع أنفسنا؛ فعن طريق تغيير طريقة تفكيرنا يمكننا أن نغير توجهنا، وعن طريق تغيير توجهنا، يمكننا أن نغير طاقتنا، وعن طريق تغيير طاقتنا يمكننا أن نغير أفعالنا، وبالتالي يمكننا أن نغير حياتنا.
والتوكيدات وسائل سهلة للغاية لدرجة أن بعض الناس يفكرون أنها أبسط من أن تكون فعالة. وقد استخدمتها مرات ومرات، وعلمتها لآلاف الأشخاص، وكانت النتائج مبهرة.

ما هو التوكيد؟

سواء كنت تعتقد أنك تستطيع فعل شيء أو لا تستطيع، فإنك على حق في اعتقادك هذا!

هنرى فورد

التوكيدات عبارات إيجابية نقولها لأنفسنا، وكلمة "أكد" تعنى أن توضح الأمر أو تحدده بصورة إيجابية تؤكد الأمر وتقطع بصحته.

خمس صفات أساسية للتوكيد الناجح

لكي يكون التوكيد فعالا، وجدت أنه يجب أن يتسم بالخصائص التالية:

١. يجب أن يكون إيجابيا
يجب أن تكون التوكيدات إيجابية. فمثلا، إذا كنت تريد أن تشعر بالثقة، قل: "أشعر بالثقة اليوم"، ولا تقل: "أنا لم أعد سلبيا".
٢. يجب أن يقال ويحس بحماس وقوة
عندما نقول توكيداتنا بقوة وإيمان، نبدأ عملية تحويل هذه العبارات

الإيجابية التي نقولها لأنفسنا إلى جزء من ذاتنا. وإذا ما شعرنا أن ما نقوله لأنفسنا حقيقى الآن، فإننا بذلك نفتح الباب أمام طاقاتنا لكي تقبل توكيدنا كحقيقة نعيشها.

ويجب أن تقال التوكيدات بمشاعر إيجابية وبطاقة، كما يجب أن تقال بطريقة تستشعرها جميع أجزاء جسدك. فعلى سبيل المثال، إذا ما كنت تؤكد أنك تنظر بإيجابية لنفسك، تخيل ما ستكون عليه مشاعر جسدك إذا شعرت بمشاعر جيدة تجاه نفسك وأصبحت واعيا لتلك المشاعر الجسدية.

وإذا ما كنت لا تؤمن حقا بما تؤكد وتريد مخلصا أن يكون توكيدك حقيقيا، قم بـ"مداهنته" - تعامل كما لو كنت تؤمن به؛ فإذا لأنك إذا تعاملت مع توكيدك بأسلوب "كما لو أنك"، بما يكفى، فسوف تؤمن بأن هذا التوكيد حقيقى. وأثناء قول توكيدك بإيمان واعتقاد فإنك تمنحه الطاقة. لذلك، اترك نفسك تشعر بتوكيدك من خلال رؤيته كأمر واقعى فى تلك اللحظة. ودع المشاعر الإيجابية تتدفق فى جسدك عندما تبدأ فى إعادة برمجة ذاتك. دع نفسك تشعر بقوة الكلمات. فعلى سبيل المثال:

"أنا شخص واثق من نفسه اليوم".

استخدم قوة كل حواسك

- فكر فى التوكيد؛ فأنت تسجل أفكارك كما تفكر فيها.
- اشعر بالتوكيد. اكتبه على ورقة أو بالآلة الكاتبة، بحيث يمكن أن تشعر به بيديك. اشعر بالقلم الجاف أو الرصاص أو بلوحة المفاتيح بأناملك وأنت تكتبه عشر مرات لمدة ٢١ يوما.
- استمع إليه. قلّه بصوت عال.
- تتسمه. كن واعيا برائحة الورق أو الحبر أو الكمبيوتر أو الآلة الكاتبة.

٣. يجب أن يقال بصيغة المضارع

صُغ التوكيدات كما لو كانت تحدث الآن، وتبدو حقيقية، ولا تقل إن ذلك سوف يحدث، لأن ذلك يعنى إنكار وجوده الآن. فبقولنا لأنفسنا إن هذا حقيقى الآن، يصبح حقيقيا فى عقلنا الباطن، فالعقل الباطن لا يعرف ما إذا كان الشئ يحدث فى الواقع أم فى أذهاننا. نقول: "أنا واثق، اليوم"، لا "سأكون واثقا". إن أجسادنا لا تعرف الفارق بين الشئ الحقيقى والخيالى، بل تستجيب لما نفكر فيه، كما لو أنه يحدث بالفعل.

٤. يجب أن يكون ممكنا

لا يمكننى أن أؤكد أنتى مطربة مشهورة، بالنظر إلى أنتى ليس لدى صوت جيد، ولكن يمكننى أن أؤكد أنتى كاتبة ناجحة.

٥. يجب أن يكون شخصيا

يجب أن يكون التوكيد شخصيا، فلا يمكننا أن نؤكد إلا أنفسنا، ويجب أن نتذكر أننا لا يمكننا تغيير أى شخص آخر.

التكرار مهم

اكتب توكيدك ١٠ مرات فى اليوم لمدة ٢١ يوما متعاقبة

يجب أن يتم تكرار هذه العناصر الخمسة - الإيجابية والقوة والحضور فى اللحظة الراهنة والإمكانية والشخصية - فهى تؤتى ثمارها مع التكرار، ويجب أن يتم تكرار التوكيدات لكى تصبح جزءا منا. ولقد أثبتت تجارب لا حصر لها أن التغيير يحدث خلال ٢١ يوما من تكرار توكيدنا على الأقل ١٠ مرات يوميا.

ما نَفكر فى أنه أفضل شىء لنا لا يكون دائما كذلك

ليس من الصحيح دائما أننا نعرف ما هو أفضل شىء لأنفسنا، حتى وإن كنا نعتقد أننا إذا ما حصلنا على ما نريده أو وصلنا للمكان المطلوب أو تعرفنا على الشخص الذى نريده، سوف نشعر بالسعادة. عندما نتعلم كيف تنتقل من حال إلى حال وننتظر ونستمع، سوف تصبح دوما الإجابة الصحيحة واضحة. وبالتالي، من المهم للغاية أن نقبل ما يراه الله أنه أفضل شىء لنا بالفعل، وذلك أثناء عملية توكيد ما نريد. وكما يقول "شاكتى جاوين": "إن ما أريده أو ما هو أروع منه يتحقق لى".

بدأت "جوان" تسعى للوصول إلى ناشر، وذلك فى إطار رغبتها لجعل فكرتها الممثلة فى تأليف ألبان للأطفال حقيقة: فقد التحقت بدورتى التدريبية على التأمل والتوكيدات، وبعد الكثير من التفكير، كان التوكيد الذى اختارت أن تجربته:

"أحقق دخلا من اللآباب".

وقد كتبتة بإخلاص فى دفتر مذكراتها ١٠ مرات يوميا لمدة ٢١ يوم، وهى تؤلف كتب الألبان وتملا كراساتها بمسودات عن شخصياتها وبالتقليبات الغريبة فى حيكات رواياتها.

وكانت "جوان" أيضا عضوة فى مجلس إدارة المكتبة المحلية. وكانت المكتبة، مثلها مثل الكثير من المؤسسات غير الربحية الأخرى، تعاني من نقص التمويل، كما كان مبنائها فى حاجة إلى الترميم والطلاء، لذلك، قررت أن تطلب منحة لتغطية نفقات الترميم. وخلال مدة التوكيد البالغة ٢١ يوما (وبينما كانت تفكر فى الثوب الذى ترتديه لحضور حفل توقيع أولى كتبها للأطفال)، كتبت "جوان" طلب منحة، عاد على المكتبة بـ ٢٥ ألف دولار، وهو المبلغ الذى كان كافيا لإكمال أعمال الطلاء الداخلية والخارجية. لم يكن ما جرى هو تحديدا

ما كانت تريده من توكيدها، إلا أنها قالت: "أوه، هذا أروع بكثير!". بمجرد أن تصوغ توكيدا أو تختار واحدا يلائمك من فهرس التوكيدات، يجب أن تكتبه ١٠ مرات لمدة ٢١ يوما متعاقبة، فهذا يمثل عنصرا أساسيا للنجاح. ولأن الكتابة تستخدم الكثير من حواسك، ولذلك فإن كتابة التوكيد تمثل طباعة له في عقلك وجسدك.

لماذا ٢١ يوما؟

قبل سنوات عدة، قرأت كتاب Psycho-Cybernetics، لمؤلفه "ماكسويل مولتز"، الحاصل على دكتوراه في الطب. كان دكتور "مولتز" جراح تجميل، وكان يتعامل بالأساس مع الوجوه. وقد قال إنه لاحظ تغيرا مفاجئا وكبيراً في شخصية أكثر الحالات، وذلك عندما يتعامل مع "شخص يمتلك وجهاً واضح الدمامة، أو له ملامح "غريبة". فقد كان هناك عادة زيادة في مستوى تقدير الذات والثقة بالنفس، خلال ٢١ يوما، أما أولئك الذين لم يتغيروا خلال تلك المدة فقد استمروا في الشعور بأن وجوههم دميمة".

وكتب الدكتور "مولتز" يقول إن الأمر يتطلب عادة ٢١ يوما لحدوث أي تغيير ملموس، ويقترح ألا يتم إطلاق أية أحكام قبل مرور ٢١ يوما؛ فعندما يتم بتر ذراع أو ساق جراحيا، يتواصل إحساس من تعرض لعملية البتر بـ"العضو الشبح" لمدة ٢١ يوما. وعلى الرغم من أنه لا أحد يعرف ما سر ذلك التأثير الكبير لهذا الرقم على العقل والجسد، فقد لاحظ الدكتور "مولتز" وغيره هذه الظاهرة.

وعندما بدأت تطبيق أسلوب التوكيدات، تذكرت أن دكتور "مولتز" كتب عن تأثير الـ ٢١ يوما، وبدأت أطبق فكرته، ومازلت أتذكر الفترة التي بدأت فيها مشروع "سيرينيتي هاوس" في ماساتشوستس، وهو مكان خاص بالنساء اللاتي يتعافين من إدمان الكحول. كنا نريد بشدة أن نجد المكان المناسب ونجمع المال ونحصل على موافقة البلدية ونتعاقد مع الولاية، وما إلى ذلك. وفي النهاية، وبعد مجهود جبار بذله العديد من الأشخاص، أنجزنا من أهدافنا ما يكفي

للانتقال إلى ذلك المكان. لم أفهم سبب عدم حماسي، تجاه ذلك، فقد شعرت بإحباط غير متوقع، كما لو أن هناك شيئاً ما خاطئ تماماً، واستغرق الأمر مني ثلاثة أسابيع حتى اعتدت المكان واستمتعت بما تحقق من إنجاز صعب المنال - وهي المدة المناسبة تماماً، وفقاً لأبحاث دكتور "مولتز".

٢١ يوما تُعنى ٢١ يوما متعاقبة

غالباً ما نبدأ أى مشروع جديد، مثل كتابة التوكيدات، بحماس وطاقه كبيرين؛ فقد نشترى دفتر مذكرات جديد، ونضعه فى مكان نستطيع أن نراه منه طيلة اليوم، أو قد نحمله معنا بحيث لا ننسى ما عاهدنا أنفسنا عليه. بعد ذلك، تبدأ الطاقه فى الخفوت، ويبدأ الحماس فى الانحسار. عادة ما يحدث هذا معى فى اليوم السادس أو السابع، فتبدأ أصابعى تؤلمنى قبل أن أنتهى من الكتابة، ويبدأ حديثى لنفسى، كأن أقول: "هل سيؤتى هذا ثماره بالفعل؟" هل أقبض على قلمى بشده؟ إننى أبدأ فى إرخاء أصابعى. والآن، تبدولى فترة ٢١ يوماً طويلاً وأظل أفكر فى أننى لا أملك الوقت الكافى، وسوف أكتب التوكيد فيما بعد.

وسرعات ما أنسى، وأفوت يوماً، وأضطر للبدء من جديد. وبعد ذلك، وقد يكون ذلك بعد يومين أو ثلاثة، أنسى يوماً آخر وأضطر للبدء من جديد مرة أخرى. وذات مرة، استغرق الأمر منى ٦ أشهر، لكى أكتب "الله يرشد الشخص المناسب لنا لكى يشتري منزلنا، اليوم" عشر مرات يومياً لمدة ٢١ يوماً متعاقبة. وتمت عملية البيع وتوقيع العقد بعد أيام قلائل من إنهاى الـ ٢١ يوماً المتعاقبة.

توكيدات لحظية

يمكننى أن أشعر بالسلام بدلا من ذلك.

A Course in Miracles

وبينما قد يستغرق الأمر ٢١ يوما لكى تحدث تغييرات فى حياتك مثل العثور على وظيفة جديدة أو منزل جديد أو شريك الحياة أو الإقلاع عن التدخين أو فقدان بعض الأبطال، فإن النبأ الطيب أنك لست مضطرا للانتظار أكثر من دقائق حتى تغير المشاعر التى تتناوب فى أى وقت؛ فقوة الكلمات يمكن أن تكون بحوزتك فى لحظة.

فاتنى موعد يوما ما بدقائق قليلة، وشعرت بالضييق الشديد من نفسى. وقد اعتذرت للسيدة، وحددت لها موعدا آخر، وبعدها انطلقت بالسيارة بعيدا، بدأت أنتبه لحديثى لنفسى، ولمقدار الإساءة اللفظية التى أوجهها لنفسى من خلاله.

سمعت نفسى تقول: "حمقاء! تأخرت مرة أخرى! أكان ينبغى عليك أن تقومى بذلك الشيء الذى عطلك؟".

وفى غمرة هذا الحديث الذاتى السلبي، رأيت يدي وقد تعلقت فى الهواء توطئة لأن تضرب عجلة القيادة فى غضب. فتنفست ببطء، ورحت أقول بأسلوب شديد اللطف وبصوت شديد الارتفاع: "لا بأس يا "روثى" (لاحظت أننى أدعوا نفسى "روثى" عندما أتعامل بلطف مع نفسى)، لقد فعلت أفضل ما تستطيعين. سترينها يوم الجمعة القادم".

وبعد عدة دقائق، لاحظت أننى رفعت يدي بلا وعى مرة أخرى، وبيطء وبوعى، أعدتها مرة أخرى على عجلة القيادة، وأنا أكرر لنفسى: "لا بأس. خذى الأمور ببساطة". كان يمكن لذلك الموقف أن يعكر على صفوى يومى، لو أننى سمحت بذلك، لكنى اخترت السلام بدلا من ذلك.

وفيما تصبح واعيا أكثر وأكثر بجديتك لذاتك، سترى أن لديك القدرة على تغيير مشاعرك فى ثانية. هل تصرخ فى أحد الأشخاص؟ قل لنفسك

توقف! وخذ نفسا عميقا واهداً. هل أنت فى وسط مقابلة أو اختبار، وتشعر بعدم الكفاءة والعجز؟ قل: "لدى كل المهارات، التى أحتاجها لكى يتم تعيينى، أو لأتجاوز هذا الاختبار".

أتشعر بالسلبية؟ إذن فكر فى كلمة تحمل معنى جميلاً ومفرضاً - كلمة تذكرك بوقف المشاعر السلبية. لذا، يكون من الصعب أن تقول كلمة "مجنون" دون أن تبتسم، فمن الممكن أن تغير حالتك المزاجية بسرعة.

هل أنت ملئء بالخوف؟ خذ نفسا عميقا، وكرر كلمة إيمان أو قوة أو ثقة.

ضع كلمات ملطفة فى الأماكن التى تشعر فيها بأكبر قدر من القلق.

اكتب كلمة "السكينة" على رأس ورقة الاختبار.

اكتب كلمة "السكينة" على قصاصه ورقية، واحملها معك فى جيبك أو فى

حقيبة نقودك.

اكتب عبارة "خذ الأمور ببساطة" على قصاصه ورقية، والصقها على

زجاج سيارتك.

اكتب عبارة "أشعر بالرضا" على قصاصه ورقية، وضعها فى مكان تستطيع

أن تراها فيه، عندما تشعر بالحاجة.

هل تميل إلى فقدان أعصابك؟ اكتب كلمة "تنفس" فى مكان تستطيع أن

تراها فيه.

ما أكثر النقاط، التى تشعر فيها بحساسية؟ اكتشف أكثر الكلمات تأثيرا

إيجابيا عليك وابدأ فى تطبيق استخدامها - وسوف تدهش من مقدار السرعة

التي تتغير بها مشاعرك.

وللحصول على تأثير أكثر استمرارا، استخدم خطة الـ ٢١ يوما لإحداث

تغييرات تستمر مدى الحياة.

وعلى الرغم من أن هذه التقنية تؤتى ثمارها فى الكثير من المواقف، إلا

أنها لا تداوى كل الاضطرابات الانفعالية، ولا يمكن أن تحل محل الاستشارى

فى المواقف الأكثر وقعا، إلا أنها تفيد.

افتراحات لتوكيدات ناجحة: خطوات بسيطة نحو التعبير

حدد نيتك

حدد ما تود أن تغيره، فإذا لم يكن في ذهنك تغيير معين، ارجع إلى الفصل الثالث في الجزئية التي تحمل عنوان "المجهول".

صغ توكيدك

اختر واحدًا من أكثر من ٥٠٠ توكيد في هذا الكتاب، أو اكتب توكيدك الخاص.

اتبع صوتك الداخلي

قد نسأل شخصًا آخر: "ما رأيك في هذا؟"، وقد حبسنا أنفاسنا في انتظار الإذن أو القبول أو الموافقة.

وقد نسأل: "ما رأيك في ذلك؟"، وكلنا رغبة في أن نجد التشجيع أو المساعدة أو النصيحة.

لا مشكلة في انتظار موافقة الآخرين أو الاستعانة بنصائحهم، إلا أنك قد لا تحصل دائمًا على الرأي الإيجابي الذي تريده. فقد يأتي وقت يقول فيه كل من تتكلم معه: "لا"، على الرغم من أنك تسمع "نعم!" من داخلك، وقد يأتي وقت يجب فيه أن نستمع إلى "نعم" الصادرة من داخلنا، حتى وإن بدأت في الظهور على شكل همس.

يجب أن نتعلم اتباع طريقنا الخاص، ويجب أن نستمع إلى مرشدنا الداخلي، ونتعلم أن نثق في أننا نعرف في داخلنا ما هو الأفضل بالنسبة لنا، واثقين من حدسنا ومنصتينا إلى صوتنا الداخلي.

وفي أوقات مثل هذه، قد ترغب في استخدام التوكيد التالي:

"اليوم، أجلس فى هدوء، راغباً فى الاستماع إلى صوت
خدى، وواتفاً من حماس ونشجيع كلمتى الداخلىة".

طورت "تايسا" ما أطلقت عليه سلوك التسوق القهرى، وأصبحت واعية بأن التسوق أصبح نمطاً سلبياً فى حياتها. كان لديها عدد كبير من حقائب التسوق التى لم تفتح بعد، بل إنها حتى نسيت ما اشترته. وفيما لم يضعها هذا السلوك فى أزمة مالية، أدركت "تايسا" أن هذا قد أصبح سلوكاً يتحكم فيها. فعندما كانت تتصارع فى داخلها المشاعر المختلفة، كانت تذهب إلى التسوق وتعود إلى المنزل وقد تناست لفترة مؤقتة هذا الصراع الشعورى بفضل مشترياتها الجديدة. ولا داعى للقول إن المشاعر التى كانت تحاول أن تطردها من نفسها تستمر فى الوجود بعد أن تعود إلى المنزل. بدأت تسأل نفسها عن الحقيقة الكامنة وراء سلوك التسوق القهرى، وسرعان ما اكتشفت أنه كان محاولة منها لسد الحاجة والاشتياق إلى حياة اجتماعية وعائلية نشطة، كما أن هذا السلوك كان يمثل محاولة للتخلص من التوتر. ولما كانت "تايسا" على بعد قارة من أصدقائها وعائلتها، فقد كانت تفتقد بشدة لهذه الروابط الحميمة. قصصت على "تايسا" حكاية المرأة التى تنفق بإفراط، والتى سأروىها فى مرحلة لاحقة من الكتاب. ولذلك اتخذت "تايسا" قراراً بأن تستخدم قوتها، وقررت أن تجرب نفس التوكيد: "لدى كل ما أحتاجه". ولكن بعد محاولات قليلة، لم تشعر بأن الكلمات مناسبة لها، وشعرت بالحاجة لأن تختار الكلمات المناسبة لها - الكلمات التى ترتبط بمشاعرها وانفعالاتها. واختارت:

"أجد الإشباع فيما أنا عليه الآن".

وكتبت تقول: "هذا هو تماماً ما صاغته روحى؛ فبالشراء، اخترت أن "أمتلك"، لا أن "أكون". لقد لعبت عبارة "ما أنا عليه" دوراً كبيراً فى هذا

التوكيد. أعرف أن مفتاح أى توكيد أن نلاحظ مشاعرنا عندما نقوله، ولقد كانت مشاعري فى حاجة إلى أن تتسجم مع كلماتي: هل أشعر بالسعادة لمجرد أن أكون؟ هل كان من الممكن حقا أن أجد الإشباع فى مجرد أن أكون؟ كانت إجابتي نعم، وكان هذا يعنى أن ما صفته لم يكن فقط ممكنا وإيجابيا فى اللحظة الراهنة؛ فالأمر الأكثر أهمية أنه جعلنى أشعر بالسعادة، كما حفزنى على التوجه نحو هدفى النهائى - وهو تغيير سلوك التسوق. لقد آمنت بما قاله توكيدى. وبالتالي، شعرت بأنه يناسبنى ويملؤنى بالحماس، لذلك كتبت هذا التوكيد لمدة ٢١ يوما".

واليوم، أومن بأننى قد شفيت. لا أقول إننى لا أتسوق إطلاقا؛ فمن الذى لا يتسوق؟ إننى أقول إنه عندما ينتابنى شعور داخلى بعدم الرضا، فإننى فقط أنتبه إليه وأتطلع إلى بدائل "الكينونة" لكى أجد الإشباع فى حياتى. وبعد كل شىء، لا أحد يجد السعادة الدائمة فى حياته من خلال الامتلاك؛ فالسعادة لا توجد فقط إلا فى أن تكون وأن تعطى، ولقد انتابنى شعور كبير بالحرية والسلام لأنى عرفت أننى أتحكم فى حياتى".

تكلم بهدوء وببطء

قل لنفسك الكلمات بهدوء وببطء: سوف يبطل تنفسك ويزداد عمقا. وكذلك، ستزداد الفترة بين الشهيق والزفير، بل إنك قد تشعر أن الزمن قد توقف.

تصور النتائج

ضع فى ذهنك الصورة العظيمة،
ولسوف تحصل على أعظم ما تريد.

لاوتسو، من كتاب Tao Te Ching

لا تنتظر أن يتحقق مقصدك، بل لا تنتظر حتى أن تؤمن بأنه سوف يتحقق، بل تصوره الآن، كما لو أنه يحدث فى اللحظة الراهنة. وسواء كنا واعين بذلك أم لا، فإن الكلمة تسبق الفعل دائما - إنها استجابة

آلية، وبالإضافة إلى ذلك، لا يعرف جسدنا الشيء الحقيقى أو المتخيل. فعلى سبيل المثال، تخيل أنك تتناول آيس كريم بأكثر مذاق تحبه. فإذا لم تكن تحب المثلجات، تخيل متعة خاصة أو طعاما مفضلا لديك، وارسم ذلك الشيء بكل التفاصيل التى تتذكرها: اللون والمقاس والشكل والملمس والرائحة. على الأرجح، ستشعر بأن نكهة هذا الطعام تملأ فمك! وتوضح الكيفية التى يمكن لخيالك بالفعل أن يجعل من خلالها الأشياء تبدو حقيقة ملموسة: تخيل أنك تسير الهوينى بين الأشجار فى يوم لطيف، وفجأة تسمع ضوضاء فتستدير وترى دبا أسود كبيرا يتجه إليك. ما الذى ستشعر به؟

كلما تخيلنا نتائج رغباتنا أكثر، تذكرت أجسادنا الصورة واستجابت لها، لذلك قم بصياغة صورة جيدة فى ذهنك لما تريد أن تبدو عليه عندما يتحقق مقصدك. ابدأ بالصورة العامة، وبعد ذلك اجعل نفسك تحس بالشعور الذى تعتقد أنه سينتابك إذا ما تحققت رغبتك تلك فى الواقع. تخيل ما تريد قبل أن تكتب توكيدك كل يوم.

انس التفاصيل

من الأفضل ألا تتخيل كل تفاصيل ما تريد تحقيقه. فمثلا دعنا نقل إنك تود أن يصبح لديك محل زهور فى منطقة معينة، وأنت متأكد تماما من أنك تريده هناك ولن تستريح لحدوث أى شيء آخر؛ فأنت تتخيل وجوده فى طريق مزدحم به إشارة مرور فى جانبه بحيث يضطر الناس إلى التوقف وملاحظة محلك! كما أنك ستتصور على الأقل صوبتين وساحة انتظار - وقد يتعين عليك أن تنتظر سنوات قبل أن تتاح لك مثل هذه الفرصة.

بدلا من ذلك، تخيل محل زهور جذابا فى منطقة لطيفة، يضطر فيها الناس إلى السفر لأميال حتى يشتروا النباتات والزهور وكل مستلزمات الحدائق. ضع فى الصورة المحل المناسب بالإيجار المثالى لميزانيتك. وتأكد من أن كل

التفاصيل سوف تتحقق فى الوقت المناسب لك، واعلم أنه إذا ما كان هذا ما يريدك الله لك، فسوف يحدث فى الوقت الذى يحدده الله. وقد يكون توكيدك:

اليوم، أشعر بأننى أسبر على الطريق المناسب لى،
ناركا كل التفاصيل لله.

اشعر بكلماتك

اجعل نفسك تشعر بمقدار التغيير الذى يمكن أن تحدثه الكلمات فى مشاعرك، وبالكيفية التى تدفعك بها نحو تغيير أعمق، وتذكر أن الكلمات التى نقولها لأنفسنا تغير مشاعرنا.

كنت لأزال منغمسة فى تطوير بطاقات التوكيدات الروحية - الشكل الجديد من بطاقات التحية التى ابتكرتها - عندما كان ينبغى علىّ فى الوقت نفسه أن أنتهى من الكتاب؛ حيث كان الموعد الأخير لتسليمه فى أغسطس. كان فى بطاقات التحية الكثير من التفاصيل، وكنت أقول لى كل يوم إنتى سوف أخصص المزيد من الوقت للكتاب، لكننى كنت فى كل مرة أؤجله لليوم التالى. وكنت أبرر هذا بالقول إنتى سوف أنتهى من هذه الجزئية فقط، وبعدها تلك، وهكذا، وهكذا، وهكذا.

وذات يوم، أدركت أنتى ينبغى أن أتصرف بجدية، وأن أنسى بطاقات التحية، وأن أنتهى الكتاب فقط.

قلت لى إنتى متحمسة لإنهاء الكتاب، وأشعر بالحماس يتدفق فىّ وأنا أفكر فى إنهاء الكتاب!

سوف أخصص وقتا، اليوم، لإعداد الكتاب.

شعرت بالحماسة، وشعرت بالطاقة تتدفق فى ذراعىّ.

شعرت بالفعل أن جسدى يتحرك على الرغم من أنتى كنت ثابتة فى مكانى.

تذكر أن الحديث الذاتى الإيجابى يطلق هرمونات الإندروفين والسيروتونين فى عقولنا، وهى الهرمونات التى تتدفق فى جسدنا، جاعلة إيانا نشعر بأننا على

ما يرام، كما أنها تتوقف عن التدفق عندما نستخدم كلمات سلبية.

جرب هذه الصيغة عندما تكتب توكيدك:

أنا متحمس إزاء _____.

أشعر بالحماس يتدفق في جميع أجزاء جسدي عندما أفكر في

_____.

أخصص الوقت، اليوم، لـ _____.

احتفظ بدفتر مذكرات منفصل

لا تستخدمه إلا لتوكيداتك، وضعه في نفس المكان كل يوم. وإذا كنت تمارس التأمل يوميا، فمن الجيد أن تحتفظ به حيث تتأمل. بعد ذلك يمكن لتجربتك أن تدخل في إطار الروتين وتفضل روتيننا بعد آخر. وسيساعدك الاحتفاظ بدفتر مذكراتك على منضدة بجوار سريرك في أن تتذكر التوكيد عندما تستيقظ، وقبل أن تنام.

وقد وجدت أنه عندما أستخدم دفتر المذكرات - الذي يتضمن أشياء أخرى أيضا، مثل قائمة "ما ينبغي" أو أفكار أخرى للكتابة يمكن أن ينتهي الأمر به على مكتبي في غرفة أخرى، أو في حقيبة أحملها لتعليم التأمل، أو أضعه في ورشة. لقد سهوت عن الكثير من الأيام لأن دفتر المذكرات لم يكن في مكان أستطيع أن أراه فيه لكي أتذكر أن أكتب التوكيد، مما كان يجعلني أبدأ من جديد مرات ومرات. وعندما كان دفتر المذكرات بجوار فراشي في مكان واضح، لم يكن يفوتني يوم.

استخدم جهاز الكمبيوتر

لا بأس بأن تكتب توكيدك على الكمبيوتر طالما كنت تكتبه بالفعل عشر مرات يوميا. قد يحمي ذلك أصابعك من الألم، كما أنك ستعرف أيضا أن توكيدك محفوظ في مكان واحد.

التوكيدات المنسوخة لا تحتسب!

استخدم وسائل التذكير

إذا كنت تكتب توكيدك على الكمبيوتر، سيكون من الجيد أن تضع بطاقة ملاحظات سميكة عند طرف شاشة الكمبيوتر، بحيث تراها كل يوم؛ فهذه البطاقة ستساعدك على أن تكتب توكيدك بمجرد أن تجلس على الكمبيوتر، لأنك إذا لم تفعل ذلك أولاً، فغالباً ستصبح بطاقة الملاحظات جزءاً من الأثاث، ولن تعود واعياً بها، كما أنك قد تخسر يوماً، وبالتالي يجب عليك أن تبدأ من جديد. يمكنك أن تعد تقويم الكمبيوتر بحيث يذكر كل يوم بأن تكتب توكيدك.

وتذكر أن التوكيد يجب أن يكتب لمدة ٢١ يوماً متعاقبة. لذلك، افعل أى شيء يمكنك أن تفعله لكي تتذكر كتابته: يمكنك أن تضع مذكرة على مرآة حمامك أو بطاقة في حقيبة نقودك أو جيبك أو على زجاج سيارتك أو على ثلاجتك.

ابدأ بالامتنان

إنها فكرة جيدة أن تكتب قائمة بالأشياء التي تشعر بالامتنان لأنها لديك، وذلك قبل البدء في توكيد جديد! وكما كتبت "شارون أندرسون" في كتاب *The Universal Spiritual Laws*: "إذا لم تكن ممتناً لما هو لديك الآن، لما تعين على الكون أن يمنحك المزيد".

استخدم توكيداً واحداً أساسياً في كل مرة

غالباً ما أسأل ما إذا كان من المناسب أن أكتب أكثر من توكيد في المرة الواحدة أم لا. نعم، يمكنك ذلك. ولكن، اختر توكيداً ليكون توكيدك الأساسى. بهذه الطريقة، إذا لم تكن قادراً على أن تستمر في كتابة أكثر من واحد، يمكنك أن تستمر في كتابة التوكيد الأهم حتى تنتهى فترة الـ ٢١ يوماً. وفيما بعد، يمكنك أن تذهب لتوكيد آخر.

استمع إلى حديثك لنفسك

عندما يمضى بك اليوم، لاحظ أن أفكارك السلبية المقيدة تمنعك بشكل مباشر أو غير مباشر من تحقيق هدفك. قد تكون مباشرة مثل: لن أنجز ذلك،

أو أنا لست بالذكاء الكافي، أو غير مباشرة بحيث قد تلاحظها بصعوبة؛ كأن تنظر إلى شخص على أنه أفضل منك! في هذه الحالة، قد لا تعي أنك تقلل من ذاتك.

كن واعيا بأحكامك

لاحظ آراءك التي تعبر عن الإعجاب أو الكراهية، ولا تلم نفسك على امتلاك هذه الآراء، ولكن فقط ارفع مستوى وعيك بها. يمكنك أن تذهب إلى الفهرس وتجد مدخل الأحكام، وتختار من التوكيدات واحدا تستخدمه للتخلص من عملية إصدار الأحكام.

اكتب أفكارك السلبية المقيدة

اكتب كل العقبات التي تبقيك عالقا في أفكارك؛ فأثناء استماعك إلى حديثك الذاتي ومراقبة أفكارك السلبية، اكتب كل شيء دون أن تطلق أحكاما. اقبل ما كتبت به باعتباره جزءا منك لا كلك.

كلما أصبحت أكثر إدراكا لأفكارك التي تُبغِيك عالقا،
أصبحت أقدر على أن تُنخلص منها بشكل أسرع.

ابدأ في ربط أفكارك بمشاعرك

لاحظ كيف ترتبط الأفكار الإيجابية بالمشاعر السعيدة، بينما تجعلك الأفكار السلبية تشعر بالتوتر أو الغضب أو الحزن أو الإحباط. وقريبا، سوف تزداد قدرتك على أن تعي الكيفية التي تؤثر بها أفكارك على حالتك المزاجية وأفعالك. وسوف ترى كيف أن لهذه الكلمات القدرة على أن تجعلك تشعر بأنك بخير والعكس: بالثقة أو بالخوف، بالإيجابية أو بالسلبية. كما أنه قد ثبت علميا أن الكلمات الإيجابية التي نستخدمها في حديثنا الذاتي، تزيد من تدفق الإندورفينات (وهي الهرمونات المسؤولة عن الشعور بأننا بخير)، وهو ما يجعلنا نشعر بأننا في حالة أفضل، أما الأفكار السلبية فتعوق تدفق الإندورفينات، وقد تقودنا إلى الإحباط.

غير الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك

بمجرد أن ندرك أن المشاعر التي تتناوبنا هي نتيجة مباشرة للطريقة التي نتكلم بها مع أنفسنا، سوف نمتلك وسيلة جديدة وفعالة لتغيير مشاعرنا؛ فتحن نمتلك الخيار.

هناك قصة رائعة عن أحد هنود السيوكس، توضح أن أفكارنا لا تخلق فقط مشاعرنا، ولكنها تؤثر أيضا على مشاعر الآخرين:

أخذني والدي إلى بركة الصيد في المزرعة عندما كنت في حوالى السابعة وطلب منى أن أرمى حجرا فى الماء، كما طلب منى أن أراقب الدوائر التي صنعها الحجر. وبعد ذلك، طلب منى أن أفكر فى نفسى وكأنتى الحجر الذى ألقيته، ثم قال لى إن الإنسان قد يخلق الكثير من بؤر التوتر فى بحر حياته، إلا أن الأمواج الناجمة عن بؤر التوتر تلك سوف تعكر صفو سلام كل من يحيط به. تذكر أنك مسئول عما تضعه فى دائرتك، لأن دائرتك سوف تمس الكثير من الدوائر الأخرى، وستكون بحاجة إلى أن تعيش بطريقة تسمح للخير الذى ينبع من دائرتك بأن يبعث بسلام تلك الخيرية إلى الآخرين. أما التوتر، الذى ينبع من الغضب أو الغيرة، فسوف يبعث أيضا بتلك المشاعر للدوائر الأخرى، وأنت مسئول عن كلتا الحالتين.

كانت هذه هى المرة الأولى التى ألاحظ فيها أن كل إنسان يخلق السلام الداخلى أو التوتر اللذين يتدفقان منه إلى العالم. إننا لا نستطيع أن نصنع السلام العالمى إذا ما كنا غارقين فى الصراع الداخلى أو الكراهية أو الشك أو الغضب، فتحن نشع المشاعر أو الأفكار التى نحملها داخلنا، سواء تكلمنا عنها أم لا.

وبغض النظر عن طبيعة ما يتحرك فى داخلنا، فإنه يتدفق إلى العالم، ناشرا الجمال أو الاضطراب فى كل الدوائر الأخرى فى الحياة. وتذكر الحكمة الخالدة: ما تركز عليه يزداد.

غير فكرة "لا أستطيع لأن..."

سرعان ما ستبدأ فى إدراك الكيفية التى يعرقلك بها قالبك الفكرى "لا أستطيع". فعلى سبيل المثال، غير "لا أستطيع أن ألتحق بالكلية لأننى لست ذكيا بما يكفى" إلى "أنا على قدر من الذكاء يكفى لأن ألتحق بالكلية المناسبة لى"، وغير "لا يمكننى أن أفقد وزنى لأننى حاولت ذلك من قبل ولم يستمر الأمر" إلى "أنا أمضى قدما نحو الوزن المثالى لى". لقد وصلتكم الفكرة! ثق فى أن الكون سوف يقدم لك الكلية المثالية والوزن المثالى والعلاقة المثالية - بكل بساطة، أنت تحتاج إلى أن تكون لديك الرغبة والنية لى تسير وفق ما يرسم القدر لك.

قم بخطوة واحدة فى كل مرة

قبل سنوات عديدة، حضرت إحدى حلقات التدريب المعروفة اختصارًا بـ EST. وقد تعلمنا فيها درسا بسيطا ما زلت أتذكره على مدار السنين: لقد طلب منا المدرب أن نستدير ونتنظر إلى أحد الأبواب فى نهاية الحجرة. بعد ذلك، ذكر لنا حقيقة واضحة: "بغض النظر عن مقدار رغبتك فى أن تكون عند ذلك الباب، فلن تستطيع أن تصل إليه فجأة، ولن يمكنك أن تصل إليه إلا بخطوة بعد أخرى".

وهناك إحدى المؤسسات الخاصة بعلاج مدمنى الكحوليات، والتى تعلم الأشخاص نفس الدرس. فالمدمنون على الكحول لا ينبغى عليهم أن يتخيلوا أنهم لن يتعاطوه بين عشية وضحاها، ولكن عليهم فقط أن يقللوا من تناوله يوما بعد آخر.

وفى عصر الوجبات السريعة والرسائل اللحظية والهواتف اللاسلكية، أصبحنا نتوقع أن يحدث كل شىء فى نفس اللحظة - نحن نريد النجاح والشهرة والمال وكل الأشياء الأخرى فوراً.

إذا لم يكن لدينا الإشباع اللحظى، سنصبح محبطين وناقدى الصبر.

يجب عليك التحرك

المعرفة بدون فعل تمثل أعظم تحكم فى الذات.

شارون ويجشايدر-كروز

يمكن أن تتحسن العلاقات من خلال تغيير توجهنا، وسوف تتحسن توجهاتنا إذا ما كتبنا التوكيدات ١٠ مرات فى اليوم باستمرار لمدة ٢١ يوما، وطالما كنا راغبين فى التغيير وعقدنا العزم على أن يحدث، سيحدث التغيير. ويمكننا أن نتخلص من المشاعر السلبية عندما نركز على التوكيدات الإيجابية، وهو ما يؤدي بالتالى إلى تقليص وإزالة الحواجز بيننا وبين الآخرين.

ومع ذلك، يجب أن نلاحظ أن التوكيدات ليست حلا سحريا؛ فلن نتحقق أحلامنا بالضرورة فجأة بمجرد أننا كتبناها ١٠ مرات فى اليوم لمدة ٢١ يوما. وتتطلب الكثير من التوكيدات مجهودا أكثر من جانبنا؛ فلن تأتى إلينا الوظيفة الجديدة فقط لأننا أكدنا أننا سوف نحصل عليها مع المكوث فى المنزل ومشاهدة التلفاز؛ إذ يجب علينا أن نبحث عن الشركات الملائمة ونكتب سيرنا الذاتية، بل ونشترى ثيابا جديدة لمرتديها لحضور المقابلات الوظيفية.

إذا كنا نريد الزواج، لا يمكننا أن نجلس فى حجرة المعيشة وننتظر أن يدق جرس الهاتف أو الباب. وعلى الرغم من أن الشخص الذى يسلمنا الخطابات قد يكون هو نفسه الشخص الذى يريد أن نعيش معه بقية حياتنا، فإنه من الأفضل أن نذهب إلى الأماكن التى توفق بين طالبي الزواج، أو ننضم إلى مجموعة أو ناد أو مؤسسة. يجب أن نظهر أنفسنا، كما يجب أن نقبل الشخص الذى ينتظرنا لكى يدخل فى حياتنا. ويجب أن نفتح الباب، إذا كنا نريد أن نتلقى ما ينتظرنا على الجانب الآخر.

تخلق توكيداتنا طاقة إيجابية، لتساعدنا على أن نتقبل التغيير الإيجابى. ويعطينا السيد "مارتن" - وهو أحد المحاضرين المشهورين فى دورات التعافى والشفاء - هذا النموذج الرائع التالى:

"كانت هناك شابة تريد أن تصبح طبيبة، وكانت تدعو الله فى كل ليلة أن يجعلها طبيبة، وبعد ١٠ سنوات من الدعاء دون حدوث شىء، سألت شخصا

عن سبب عدم جعلها طيبة. وفجأة، قال لها: " اذهبي إلى كلية الطب".
وهناك مثل رائع آخر - وهو قصة رواها "أنطوني دى ميلو" بعد أن أعاد
صياغتها:

"سار رجل فى الغابة فرأى ثعلبا فقد ساقيه، فتعجب الرجل من كيفية
بقائه حيا. بعد ذلك رأى نمرا يأتى وهو يحمل فريسة فى فمه، حيث أكل النمر
حتى شبع وترك باقى اللحم للثعلب.
وفى اليوم التالى، أطعم الله الثعلب بنفس الوسيلة عن طريق النمر. أخذ
الرجل يتعجب من عظمة الله، وقال لنفسه: سوف أجلس أنا أيضا فى الركن
وكلى ثقة فى الله، ولسوف يعطينى كل ما أحجاجة.
وبالفضل، قام بذلك لأيام كثيرة، إلا أن شيئا لم يحدث. وعندما وصل إلى
حافة الموت سمع صوتا يقول: أوه، أنت يا من تقف على الطريق الخطأ، افتح
عينيك للحقيقة! توقف عن تقليد الثعلب العاجز، واتبع نموذج النمر".

لا ننال دائما ما نريده

كتب "شاكتى جاوين"، مؤلف كتاب Creative Visualizations، أنه عندما
تنتهى من أحد التوكيدات، اعرف أو قل "سوف يتحقق لى ما أريد أو ما هو
أفضل منه". وليس من الصحيح دائما أننا نعرف ما هو الأفضل لنا، لكننا إذا
ما تعلمنا أن نتنظر ونستمع، سوف تأتينا الإجابة الصحيحة.

قد يخبئ لنا الله ما هو أفضل

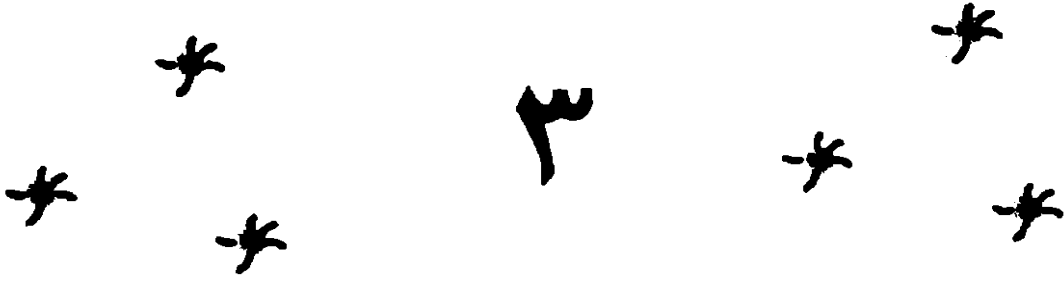
أحيانا تحصل على ما تريد،
حتى عندما لا تطلبه!

مؤلف مجهول

لأن تقييمها لذاتها كان منخفضا، كانت "هيدر" تعاني من مشكلة - وهى
أنها لا تستطيع أن تصدق أنها قادرة على إنجاز أى شىء. وعندما التقيتها،
كانت مليئة بمشاعر الإحباط والقنوط، إلا أنها كانت لا تزال قادرة على أن
تجرب توكيدا، فاقترحت عليها أن تستخدم "اليوم أو من بنفسى".

وبعد أربعة أيام توقفت عن التدخين على الرغم من أن التوكيد لم يكن موجهًا لمساعدتها على التوقف عن التدخين، ولكن بالفعل، كانت "هيندر" قد رغبت في التوقف عن التدخين لفترة، إلا أنها لم تصدق قط أنها تستطيع أن تفعل ذلك حقًا. بعدها بدأت في كتابة توكيدى المقترح، وفجأة قررت أن تتوقف عن التدخين تمامًا دون تمهيد. ومن يومها، لم تدخن أية سيجارة.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



إزالة العوائق من طريق التغيير

أعد فحص كل ما قيل لك،
وتخلص من كل ما يهين روحك.

وولت وايتمان

الخوف

قد تعتقد أنك إذا ما تم تعيينك فى وظيفة جديدة، لن تصبح قادرا على تحمل المسئوليات الجديدة التى تترتب عليها، وربما تخشى من أن الشخص الذى لم ينل الوظيفة قد يشعر بالإحباط، أو يحدث ما هو أسوأ فيصاب بالضيق منك أو يكرهك. وكلمة الخوف تعنى بالإنجليزية Fear بحيث تكون الكلمة من أربعة حروف تمثل الحروف الأولى من:

مزيف False

دليل Evidence

يبدو Appearing حقيقى Real

أى إنها تعبر عن شىء مزيف يبدو حقيقياً.
فإذا ما كنت تشعر بالقلق أو الخوف، فأنت لا تعيش فى اللحظة الراهنة،
ولكنك تعيش فى المستقبل، راسماً سيناريو من نسج خيالك وملوناً هذا
السيناريو بلون مشاعرك فى اللحظة الراهنة.

تجاوز خوفك

لا شىء أكثر صعوبة فى التعامل معه،
ولا أكثر خطورة فى القيام به، ولا أقل إمكانية للنجاح
من أن تخطو فى بداية نظام جديد لترتيب الأمور.
نيكولو ميكيا فيلى، كتاب الأمير

إن بدء استكشاف مجال غير معلوم - سواء كان تغيير العالم أو وظائفنا
أو علاقاتنا أو توجهاتنا - يمكن أن يسبب لنا خوفاً وقلقا هائلين؛ فالتقدم
نحو المجهول، على أى مستوى، يمكن أن يعيد تشكيل كل مخاوفنا السابقة، إلى
جانب خلق مخاوف جديدة؛ فمخاوف اليوم يمكن أن تطلق مخاوف الأمس
من عقالها، والتي يمكن أن تطلق بدورها مخاوف سابقة عليها، وهكذا، حتى
يصبح ما نشعر به شيئاً هائلاً لدرجة تجعلنا نشعر كما لو أن التغيير يفوق
قدراتنا.

إن مجرد التفكير فى التغيير قد يؤدي إلى القلق والتوتر، مما يقود إلى
تشبيط عزائمنا أو اندفاعنا نحو التغيير دون تروء.
فإذا ما كان باستطاعتنا أن نقبل بعض التوتر والضغط والقلق، وأن هذه
المشاعر غالباً ما تأتي عند التعامل مع المجهول، إذن، يمكننا أن نتعلم كيفية
التعايش مع هذه المشاعر وقبولها كمنصر طبيعى فى الحياة. وتذكر أن:

الشجاعه هى موت الخوف.

واعلم أننا اليوم لدينا الخيارات: يمكننا أن نبقى حيث نحن دون أن نفعل شيئاً، راضين بظروف غير مقبولة، أو يمكننا أن نغتنم الفرصة ونبدأ تغيير الأشياء التي لا تسير على ما يرام في حياتنا، عالمين أن هذه هي الطريقة للنضج.

اسأل نفسك الأسئلة التالية:

هل البقاء ساكناً دون فعل شيء أفضل من مخاطر التغيير؟
ما الذي يضيفه عدم القيام بشيء تجاه موقف غير مقبول إلى مستوى
الذهني والروحي والجسدي؟

هل يمكنني بأمانة أن أبرر الراحة التي أحصل عليها من المعلوم، حتى وإن كان من الواضح أنه مدمر، وذلك في مقابل القلق الذي قد أشعر به جراء النتائج المجهولة التي قد يسببها التغيير؟

يجب أن تسأل نفسك أسئلة مثل تلك الأسئلة، قبل أن تقرر ماذا تفعل. وعندما تصل إلى الأسئلة التي لا تستطيع إجابتها، جرب دعاء السكينة:

اللهم، امنحني السكينة لكي أفلح الأشياء التي لا
أستطيع تغييرها، وامنحني الشجاعة لأغير الأشياء التي
أستطيع تغييرها، وامنحني الحكمة كي أدرك الفارق.

وإليك توكيداً قد تحتاج إلى القيام به، ليساعدك على تجاوز مخاوفك:

"لن أسمع لمخاوفي بأن تمنعني من القيام بالتغييرات
الصحيحة في حياتي".

الأفكار المقبدة للذات

إن أفكارا مثل "أنا لست جيدا بما يكفى" أو "لن أتجاوز هذا الاختبار" أو "لن أنال تلك الوظيفة"، تمنعنا من المضى قدما. وكما قلت سابقا، فأنا أحب السيارات المكشوفة؛ فمنذ أن كنت فى الكلية، كانت لدىّ سيارة مكشوفة، وفى السنوات التى لم أكن أملك فيها الكثير من المال، كنت لا أغير سيارتى. وفيما بعد، أصبحت قادرة على شراء سيارة جديدة، وكانت الفترة الوحيدة التى لم أملك فيها سيارة مكشوفة هى الفترة التى شاركت فيها فى تأسيس وإدارة مؤسسة "سيرينيتى هاوس"، أو "بيت السكينة".

كنا قد حصلنا على منحة صغيرة من الولاية لم تغط إلا جزءا من نفقاتنا، ولكى نغطى هذه النفقات كان علينا الاعتماد على التبرعات الخارجية، فتبرع لنا الناس الذين آمنوا بهدفتنا، وكانوا يتبرعون على الرغم من أنهم فى بعض الأحيان كانوا يملكون بالكاد المال الذى يكفيهم. وأتذكر أن امرأة ضريرة قد ادخرت ذات مرة ستة دولارات وتبرعت لنا بها، كما قدمت لنا دور العبادة الدعم من خلال جمع التبرعات عن طريق بيع المخبوزات.

ومن بين الفوائد الإضافية التى عوضت المرتب المتواضع، كان استخدامى لسيارة إحدى الشركات؛ فقد اشترت أرخص سيارة فى السوق، حيث كنت أفكر فى أنتى إذا ما اشترت سيارة مكشوفة، كان الناس سيعتقدون أنتى أستخدم أموال التبرعات ببذخ وسيتوقفون عن التبرع لنا. ولكن، أوه، كم كنت أشتاق لسيارة من ذلك النوع!

وعندما أفكر فى ذلك يوما ما، ألاحظ أنتى لم أقم بأى توكيد يتعلق بشراء سيارة مكشوفة. كان الناس الذين أعرفهم ينالون وظائف جديدة وقيّمون علاقات جديدة، وإلى جانب ذلك، كنت أقود سيارة تمنعنى من الإحساس البهيج بالنسيم وهو يداعب وجهى والشمس وهى تسقط عليه أثناء القيادة. وقتها، قررت أن أكتب توكيدا - لذلك، بدأت بكتابة "أستحق سيارة مكشوفة". لم أكتب هذا التوكيد إلا لأربعة أيام، عندما أخبرتنى صديقة لى بأنها تلقت

مكالمة من صديقة أخرى رأت سيارة مكشوفة معروضة للبيع في إحدى ساحات انتظار السيارات بالقرب من منزلها. وبينما أنا مندفعة لألقى نظرة عليها، التمعت فكرة في ذهني. (كانت السيارة من طراز "موستانج" عام ١٩٦٩): كنا في ذلك الوقت في العام ١٩٨٦، أي أن السيارة كان عمرها ١٧ سنة، وكانت أقدم من أن يقال عليها كلاسيكية، وبالتالي لن تتكلف الكثير من المال، إلا أنها كان يبدو عليها الاعتناء الشديد من جانب مالكيها.

لم يخطر ببالي على الإطلاق أن أبحث عن سيارة قديمة من الطراز الذي أحبه؛ فقد كان عقلي مغلقاً، وعالقاً في فكرة "ماذا سيقول الناس؟" إذا ما رأوني أقود سيارة مكشوفة. لقد افترضت أن الناس سيقولون إنها مبهرجة وباهظة الثمن.

اتصلت بالرقم المطبوع على زجاج السيارة، وشعرت بالسعادة لسماعي السعر الذي لم يكن إلا ٣١٠٠ دولار فقط. وبالفعل أحضرت ميكانيكياً وفحص السيارة، وفي أيام قلائل، شعرت كما لو أنني في الجنة وأنا أقود السيارة دون شعور بالإثم، وأشعر بالنسيم والشمس في سيارة دفعت أنا ثمنها.

لقد حرمتي قالب التفكير "ماذا سيقول الناس؟" القديم من شيء أعطاني قدرًا كبيرًا من السعادة. لقد أدى حديثي لذاتي إلى إنتاج الخوف من أنه إذا لم يقر الناس ما فعلته، فسيتوقفون عن منحنا المزيد من التبرعات.

إذا ما أدت نفس الأسطوانة مرات ومرات،

ستسمع نفس الموسيقى!

روث فيشيل

القلق

القلق يشبه الخوف؛ فالأفكار القلقة تدور وتدور في أذهاننا وتجعل طاقتنا

تتضج وتتركنا شاعرين بالإحباط وبلا إلهام. وتمثل التوكيدات وسيلة رائعة للتخلص من أفكار القلق والخوف.

التركيز على ما لا نريده

إننا نركز غالباً على أفكار مثل عدم الرغبة في الدخول في نزاعات أو الإصابة بالسمنة أو العيش في الوحدة، وما إلى ذلك. عندما نفكر فيما لا نريده، نبعث برسالة سلبية إلى الكون؛ فالكون يسمع كلمات النزاع والتوتر والسمنة والعيش وحيداً، الخ. ومن بين الوسائل الجيدة لقلب ذلك الأمر، أن تعد قائمة بما لا تريده، وتقلب صياغة ما كتبته للعكس، بحيث تعبر عما تريده. فعلى سبيل المثال، إذا لم تكن تريد أن تصبح بديناً، ففكر في النحافة، بدلاً من ذلك. وإذا لم تكن تريد أن تشعر بالتوتر، ففكر في الاسترخاء. وإذا لم تكن تريد أن تشعر بعدم الأمان المالي، ففكر في الرخاء.

المجهول

ماذا إذا كنت تشعر بأنك تعيس، لكنك لا تعرف ما يجب أن تغيره؟ أحياناً، تصرخ فيك الحاجة إلى القيام بالتغيير بصوت أعلى من أن تستطيع تجاهلها. فإذا ما كنت تشعر بالنعاسة في عملك، فمن الواضح أنه قد حان وقت البحث عن عمل جديد. إذا ما كان وزنك يفوق الوزن الطبيعي بـ ٦٠ رطلاً وكنت تعاني من مشاكل في القلب، فمن الواضح أنه قد حان وقت تغيير عاداتك في الطعام. وإذا ما كنت تشعر بالضغينة إزاء شخص ما طيلة السنوات السبع الماضية وفي النهاية وجدت أن ذلك يؤلمك أكثر مما يؤلم الشخص الآخر، فمن الواضح أنه قد حان وقت التسامح.

لكن، ماذا يمكنك أن تفعل إذا ما كنت، بكل بساطة، تشعر بالنعاسة ولا تجد أية إشارة لما ينبغي أن يتم تغييره؟ قد تجرب بعض التوكيدات الخاصة بالإيمان مثل:

"كل الإجابات التي أحتاجها تأتي عندما أحتاجها"

أو التوكيدات الخاصة بالغاية:

"إنني أنظر بصبر وضوح غابتي".

الفصل

ماذا إذا كنت تمر بمرحلة فاصلة في حياتك؟ ربما تكون قريبا من التخرج في المدرسة الثانوية، ولا تعرف ما إذا كان من الأفضل الحصول على وظيفة أم الالتحاق بالجيش أم الالتحاق بكلية. في كل هذه المواقف يمكنك أن تستخدم توكيدات الإيمان مثل:

"أنا منقبل لكل ما يرزده الله لي. وئرشدني كل طافات اللون لخطوئي التاليه".

إذا ما كنت تتقبل كل ما يقدمه لك الكون، ستتحوّل خطوتك التالية إلى مفاجأة كاملة: قد تبدأ في مشروعك الخاص أو ترث ثروة تجعلك تسافر لمدة عام.

ويمكن أن تصبح توكيدات الإيمان من الأمور المريحة عند اختيار المكان الفيصل أو التفكير في المجهول، والذي يمكن أن يصبح مثيرا للتوتر. وأتذكر جيدا إرسالى لعروض موضوعات الكتب وانتظار الرد من الناشر، وأنا لا أعلم

ما إذا كنت سأواصل الكتابة في هذا الموضوع أو أكتب في موضوع آخر. ولقد ساعدتني توكيدات مثل:

"كل الإجابات التي أحتاجها تأتي عندما أحتاجها"

"اليوم، أثق في أنني سأحصل على الإجابات في الوقت المناسب"

في تجاوز هذه الأوقات الصعبة.

كما أن التأمل والتخيلات الموجهة تمثل أيضا تقنيات جيدة للاستخدام في محاولتنا لتجاوز فترات الخوف والشك وعدم الاطمئنان؛ فالدعاء يمثل حديثا إلى الله، والتأمل يمثل استماعا لما يرسله لنا. فالتأمل يؤدي ببساطة إلى تهدئة عقلك وتحقيق الاستقرار لأفكارك ووقف اللفظ الداخلي في نفسك.

وهناك مئات الكتب والشرائط عن التأمل، كما أنني كتبت عنه كثيرا في كتبي، ولذلك لن أستفيض في الحديث عنه هنا فقط إلا لكي أقول إن التأمل وسيلة مفيدة للغاية في تعميق روحيتنا وربطنا بصوتنا الداخلي وتعلمنا كيفية الاستماع إلى حديثنا الذاتي والعيش بشكل أقل ضغطا وأكثر صحة وسعادة.

وتتمكن الخيالات الموجهة من السماح لصوت شخص آخر بأن يقود خيالنا ليأخذنا إلى مستوى أعمق من الوعي - مكان نستطيع أن نرتبط فيه رمزيا مع ذواتنا الحكيمة. فمن خلال التأمل أولا لتهدئة عقلك، وبعد ذلك الحصول على مكان خاص داخل نفسك - يمكنك أن تطلب الهداية من الله. وبالممارسة، يمكنك أن تصل إلى المعرفة الداخلية وتتعلم الوثوق في حدسك. إن توكيدات مثل: أتعلم أن أثق في صوتي الداخلي، أفادت الكثيرين من الأشخاص بشدة.

عدم نسوب الهدف

لقد عشت مع الفوضى في مكتبي وفي كل مكان آخر أتذكر أنني عملت فيه؛ فبعد مجرد نصف ساعة من الحديث في مؤتمر أو ورشة عمل، يمكنني أن أنظر وأرى أوراقاً مبعثرة هنا وهناك. وقد كنت أعيد ترتيب بيئة العمل في كل مكان أذهب إليه! وأتذكر تماما، كما لو كان قد حدث بالأمس، أنني كنت أسير في ميدان هارفارد سكوير - في كمبريدج بولاية ماساتشوستس - بعد عام من تخرجي في الكلية، فرأيت لوحة في واجهة أحد المتاجر تقفز في وجهي صائحة "غدا سأصبح منظما!".

أخذت أقولها لنفسي، وتوجهت إلى المتجر واشترت اللوحة، ورحت أحملها في كل مكان أنتقل إليه منذ ذلك اليوم، وعلقتها في كل مكتب عملت فيه في مكان أستطيع أن أراها فيه بكل سهولة.

إنني أتسم بالتنظيم الشديد بالفعل عندما يتعلق الأمر بمشروع معين أعمل على إنجازه، كأن أقوم بتأليف أحد الكتب، أو التحضير لورشة عمل، وكل فواتيري في مكان واحد، وكذلك كل المشروعات التي قد أعمل عليها بين لحظة وأخرى. ولكن لا يزال هناك تل من الأوراق مبعثراً في كل مكان. ومؤخراً، أشارت إحدى صديقاتي إلى أنني أستخدم في اللوحة "غدا" وبالتالي أنشرها في الكون، وبدلاً من أقول "أنا منظمة اليوم" أو "أنا شخص منظم"، رحت أقول سأحاول ذلك... غدا!

وكما ستري في الجزء التالي المتعلق بالعبارات التمهيدية في التوكيدات، يمكنني أن أستخدم توكيدا يقول "أنا قادر على أن أصبح أكثر تنظيماً" أو "أنا قادر على المضي قدماً نحو أن أكون شخصاً أكثر تنظيماً" بعدها تزداد قدرتي، فيمكنني أن أستخدم التوكيد "أنا شخص منظم اليوم!".

العبارات التمهيديّة

أحيانا، حتى عندما نرى مميزات إحداث تغيير معين، لا نكون مستعدين للقيام به. وفي الفترة التي كنت أتعافى فيها من إدمانى للكحول، كنت أعانى بشدة فى الفترات التي يجب أن أتخلص فيها تدريجيًا من تناول من الكحول. كنت تائهة فى التناقض بين الرغبة فى التحسن وعدم الالتزام بما يكفى لكى أتجاوز المعاناة التي يتطلبها الإقلاع عن الإدمان. فى الواقع، لم أكن أستطيع أن أتخيل مرور ٢٤ ساعة دون أن أتعاطى الكحول، وقد اقترح على شخص ما أن أدعو لكى أنال القدرة على أن أصبح قادرة على التوقف. وفى النهاية، نجح ذلك! وبشكل شديد التدرج، أصبحت قادرة على أن أكون قادرة، وفى النهاية أصبحت قادرة على أن أتوقف عن تناول الشراب - وفى وقت كتابة هذه السطور، يكون قد مضى على شفائى حوالى ٢٩ عاما.

ويمثل عدم القدرة على التسامح نموذجا بين النماذج الأخرى على عدم الاستعداد للقيام بالتغيير، حتى مع معرفتنا أنه فى صالحنا. قد يكون التسامح شيئًا عسيرًا على الكثيرين منا، وقد نعرف على المستوى العقلانى أنه من الصحى أن نعفو، ولكننا شعورياً قد لا نريد، أو لا نكون مستعدين لتناسى ما نشعر به من ضغينة. وقد يكون غضبنا شديداً إلى درجة أن مجرد فكرة مسامحة شخص فعل لنا شيئاً ضاراً تصبح عسيرة حتى على التخيل. يمكن أن نشعر بأن لدينا التبرير الكامل لأن نستمر فى ضغينتنا. وقد ن فكر بطريقة "انظر ماذا فعل بى، أو بعد كل ما تسبب لى فيه؟ مستحيل!"

لقد قيل إن الشعور بكراهية شخص ما يشبه تناول شراب سام مع توقع أن يموت هذا الشخص، أو يشبه حمل جمره مشتعله فى يد انتظاراً للوقت المناسب لإلقائها على ذلك الشخص، بينما هى تحرقنا ونحن ننتظر ذلك الوقت.

يجب علينا أن ننظر إلى الشخص الذى نؤذيه بالفعل.

فمع معرفتنا بأننا نتسامح لمصلحتنا، تعتبر عبارة مثل "أن أصبح قادراً" ذات نفع شديد. كما أنه من المفيد أيضاً أن تطلب المساعدة من الله الذى يمثل قوة أعظم منا. إنه شعور مريح ذلك الذى ينتابك أن تعرف أنه من

خلال الإيمان والدعاء تصبح غير وحيد، وتستطيع تلقى المساعدة فى القيام بالتغييرات التى تريدها.

ومن بين التوكيدات شديدة الفاعلية فى بدء عملية التسامح: يساعدنى الله على أن أصبح قادرا على مسامحة.... وبعد ٢١ يوما من كتابة ذلك، اكتب أصبح قادرا على مسامحة.... ويتطلب ذلك ٦٣ يوماً للقيام بالتغيير المطلوب، ولكن كل خطوة فى هذه العملية تنقلنا إلى الأمام. إن الحرية التى نشعر بها عندما ننتهى من ذلك تستحق الكفاح.

ومن بين المعجزات الخاصة بالقدرة على التسامح أننا قد نشعر بالانبهار الكامل من مقدار السرعة التى تسير بها العملية بمجرد أن نبدأها، وأحيانا نرى أن العوائق تختفى بسرعة بمجرد البدء فى هدمها. إن الحرية التى تحل محل تلك العوائق تمثل جائزة بالفعل.

المزيد من العبارات التحضيرية

قبل أن تقول "لا، لست مستعدا للتخلى عن ذلك" أو "لا أستطيع التوقف عن ذلك"، جرب إحدى العبارات التمهيديّة لكى تصبح مستعدا؛ حيث تحضرك هذه العبارة لتصبح قادرا على القيام بشئ ما فى المستقبل، إلا أنها لا تضغط عليك فى اللحظة الراهنة. فعلى سبيل المثال، جرب:

"أنا قادر على أن أتوقف عن التدخين" أو

"أنا فى إطار أن أصبح غير مدخن"، أو حتى

"أنا قادر على أن أكون قادرا على التوقف عن التدخين" - هذه العبارات

بالفعل تؤدى الغرض!

ومن بين العبارات التمهيديّة:

"أتعلم كيف أذاكر لكى أحصل على درجات أفضل". هنا أيضا، أنت لم تبلغ

المرحلة التى تبدأ فيها بذل الجهود لإحداث التغيير، ولكنك تتأهب.

"أنوى..."

"أثق..."

"أنا فى إطار..."

"أشعر أنه من الجيد أن..."

ويصبح هذا الأسلوب جيدا، وبخاصة إذا ما كنت تشعر بأى نوع من الغضب أو الخوف أو التردد أو أى مشاعر مزعجة أخرى. فمثلا: قد تكون لديك مقابلة وظيفية وتسمع الكثير من الكلام الذاتى السلبى مثل: "أعرف أننى لن أحصل على هذه الوظيفة قط"، وتبدأ فى الشعور بتقلص فى أمعائك بمجرد التفكير فى المقابلة. ولكن عندما تؤكد لنفسك "من الجيد أن أعرف أننى مرشح رائع لهذه الوظيفة"، تتغير مشاعرك، وسوف تصبح أكثر وعيا بطاقة الدعم التى تتدفق من مختلف أنحاء جسدك. وتذكر أن حديثك الذاتى لنفسك يستنزف طاقتك، بينما تشحذها الكلمات الإيجابية.

العقل البشرى

إن حركة العقل البشرى تشبه حركة القروود؛ فهى تنتقل من مكان لآخر حيثما تريد. وتساعدنا التوكيدات على التركيز وعلى حشد ذهننا للمكان الذى نريد أن نكون فيه دون أن يسرح فى الشئ الذى يريده.

إذا لم تنس، لن نستطيع المضى قدما.

· روث فيشيل

إذا كنت تشعر بالندم إزاء الماضى أو القلق من المستقبل، تصبح طاقتك عالقة ولا تستطيع المضى قدما.

التفكير في أنك يجب أن تقوم بـ شئ بنفسك

سواء كنت تؤمن بذلك أم لا، اعلم أن هناك في العالم من الأشياء ما يفوق ما نعرفه، وأن الكثير منها يمثل لغزا. نحن لم نخلق الكون، فقد خلقتة قوة أكبر منا. وعندما نترك أنفسنا تفتح على الطاقة الكونية، وعندما نسلم أمر حياتنا إلى الله، يمكننا أن نسترخى ونسير مع التيار. وفي استرخائنا وتخليينا عن مخاوفنا وشكوكنا وتوترنا ومقاومتنا، يبدأ التغيير في الحدوث، وتبدأ المعجزات في الحدوث، وتصبح حياتنا أكثر سهولة بكثير.

شخصي للغايه

لقد أشرت إلى الله في توكيدات كثيرة. فمن الضروري أن تؤمن وتستخدم هذا الإيمان في التوكيدات بغض النظر عن الدين الذي تتبعه. قم بصياغة توكيدك بحيث يصبح مناسباً لشخصيتك قدر ما تستطيع. فمثلاً،

"اليوم، يرشدني الله إلى الوظيفة المثالية لي"
"أشعر اليوم أنني أجد الوظيفة المثالية لي"

أهم شيء أن تشعر بالراحة مع الكلمات، التي ستعيش معها طيلة ٢١ يوماً.

الأهداف والأحلام مقابل الإحساس باللحظة

من المهم أن تعرف أنك لا ينبغي أن تنتظر ظهور نتائج توكيدك قبل أن تستطيع الشعور بالسعادة؛ فالكثير من الناس يعتقدون أنهم لا يستطيعون

أن يشعروا بالسعادة إلا عندما تحدث التغييرات أو إذا حدثت. إنهم يفكرون بطريقة "إذا ما استطعت فقط أن أمنع هذا الألم سأشعر بالسعادة" أو "عندما أحصل على وظيفة جديدة ستصبح حياتي أفضل" أو "عندما أكسب اليانصيب" أو "عندما أنتقل إلى كيب كود" أو "عندما أرحل من كيب كود"، سوف أشعر بالسعادة. يمتد بعضنا أن السعادة تكمن خارج أنفسنا، بينما هي تكمن داخلنا، وتقودنا اللحظة الراهنة إلى اللحظة التالية وإلى اللحظة التي تليها. وعندما نستطيع البقاء في اللحظة الراهنة، سنتقلنا الحياة بشكل طبيعي للأمام. هذه هي الحياة. يتحول الربيع إلى صيف، ثم يتحول إلى خريف، ثم يتحول إلى شتاء، وبعدها ينتقل إلى الربيع مرة أخرى. عندما نتبع روحنا الداخلية ونترك أرواحنا توجه مسارنا، ستسير الحياة بانسياب.

ماذا يعني "أن تعيش اللحظة الراهنة بشكل كامل"؟ وكيف يمكننا الوصول إلى هذه الحالة؟ يعني العيش في اللحظة الراهنة، بكل بساطة، أن تكون حرا في معاشة ما يحدث لك في الحياة بفض النظر عن طبيعته، دون أن تأمل في أن يكون مختلفا. ويعنى ذلك ألا تترك مشاعر الغضب أو الضغينة أو الذنب أو الخجل من الماضي أو الخوف من المستقبل تعرقل طريقك. ويعنى هذا أن تتخلى عن إطلاق الأحكام وإصدار الآراء وتتقبل ببساطة ما هو قائم الآن والآن... والآن...

كما أنه يعنى النضج والتغيير؛ ففي داخلنا ميل فطري للنضج والتغيير والأمل والرغبة، فالإنسان في حالة تطور دائم. قد يبدو ذلك متعارضا مع قبول الوضع القائم؛ إذ كيف يمكننا أن نتطور ونبقى في الحاضر في آن واحد؟ ولماذا نستخدم التوكيدات من أجل التغيير إذا كنا نريد أن نتعلم قبول الحاضر والتعامل معه بسعادة؟

بينما تتمثل نيتنا في أن نجد السلام في اللحظة الراهنة وأن نكون على ما يرام فيها، فذلك لا يعنى أننا يجب أن نبقى في ظروف غير سليمة وغير سارة. فعلى سبيل المثال، قد تكون وظيفتك الحالية مثيرة للتوتر بشدة بل وسيئة، لذلك تقرر أن تتركها وتلتحق بوظيفة أخرى. وقد ينبغى عليك أن تبقى في وظيفتك القديمة لفترة أطول لأنك لا تستطيع أن تتحمل تكاليف المعيشة إذا

ما غادرتها قبل أن تجد وظيفة أخرى. نعم، أنت تحتاج إلى راتيك الأسبوعي، ولكن يمكن للتوكيدات أن تساعدك على أن تتقبل بسلام قرار الرحيل. يمكنك أن تستخدم توكيدات مثل "يرشدني الله إلى الوظيفة المناسبة لي" أو "أكتشف اليوم الوظيفة المناسبة لي". لا يزال بإمكاننا أن نحدد أهدافا وأحلاما، ولكننا لا نحتاج إلى تحقيقها لكي نشعر بالسلام والسعادة؛ حيث يمكننا أن نكون سعداء لمعرفة أننا نتحرك للوصول إليها.

وقد تكون حياتنا إيجابية وممتلئة، ولا يوجد أى شيء نريد أن نغيره. ولكن حتى في هذه الحالة، لا يزال بإمكاننا النضوج والتعلم مع العيش في سعادة وامتنان لكل ما نحوزه. يمكننا أن نستخدم التوكيد التالي:

"أنا أنضج روحيا".
"يرشدني الله إلى خطوتي التالية".

هناك الكثير من الأشياء التي تحول بيننا وبين أن نترك روحنا تقود طريقنا. وهنا أيضا يمكن لتوكيداتنا أن تساعدنا؛ فالتوكيدات تأخذ بأيدينا وتساعدنا على تجاوز العوائق أو القفز فوق الحوائط أو الابتعاد عن صخرة أو مستنقع، كما أن التوكيدات تجعل من الممكن تغيير التفكير السلبي الذي يبقينا عالقين في أفكار سلبية، كذلك تجعل من الممكن إعادة شحن دوائر الكهرباء في عقولنا. وتساعدنا التوكيدات على توجيه أفكارنا نحو الله، مانحين طاقة الكون الإذن لكي تتدفق فينا، كما تساعدنا التوكيدات على توضيح أحلامنا وتوسيع نطاق وعينا ورفع مستواه، كما أنها تكسب قلوبنا سعة وتملؤها بالحب.

نعلم التركيز على اللحظة الراهنة

لا يمكنك أن تفعل شيئا إذا ما أهدرت طاقتك في الندم على الماضي أو العيش في خوف على المستقبل؛ حيث يمكنك أن تمضي قدما فقط عندما تركز على اللحظة الراهنة.

ومن بين التقنيات الجيدة لمساعدتك على أن تصبح واعيا بمدى استغراقك في التفكير في الماضي أو في المستقبل هو أن تتابع ما يجري لعقلك عندما تقوم بروتين معين، كأن تأخذ حماما أو تغسل أسنانك. لاحظ القدر الكبير الذي تستغرقه في التخطيط أو التفكير أو الندم أو أحلام اليقظة أو القلق. وهناك طريقة رائعة لممارسة البقاء في اللحظة الراهنة، وهي أن تأخذ وقت حمامك أو غسيل أسنانك لكي تجعل كل حواسك المنغمسة في هذا الفعل واعية تماما:

- اشعر بالماء على جسدك أو في فمك.
- اشعر بلمس الصابون أو معجون الأسنان في يديك.
- استمع إلى صوت فرشاة الأسنان على أسنانك أو لثتك.
- استمع إلى الماء وهو يتدفق من الصنبور.
- شم رائحة الصابون أو معجون الأسنان.
- لاحظ كل تفاصيل المكان الذي تقف فيه وتفاصيل ما تفعله.

التوكيدات الشاملة

عندما ينشد قلبك، ينبغي أن تسمع بامتنان...
لأن التناغم هو ما يحقق لك السعادة،
واللحن هو صوت روحك الحقيقية.

مؤلف مجهول

ليس من الضروري أن تركز كل التوكيدات على هدف واحد بعينه؛ فهناك أحيان يتضح لك فيها أنه يجب أن تستخدم توكيدتين أو ثلاثة لكي تحدث التغيير. بدلا من ذلك، حاول أن تمزجها معا في توكيد واحد. كنت قد خططت للقيام برحلة ذهاب وعودة إلى فلوريدا في فبراير من العام ٢٠٠٢، حيث عقدت العزم على أن أمضى الكثير من الوقت في الاستمتاع بالشمس.

وكمؤلفة، كانت لدىّ وسيلة مسلية للمزج بين العمل والاستمتاع؛ فقد حددت مواعيد حفلات توقيع الكتب وورش العمل في مناطق مختلفة على الساحل الشرقى وفي فلوريدا، وكان هناك كم هائل من التفاصيل ينبغي تنسيقه لى تخرج الرحلة بمثل هذه الروعة، وكان تحديد الوقت والنفقات أمراً غاية فى الأهمية، كما كان الاتصال بالشخص المناسب فى متجر الكتب يمكن أن يستغرق أياما، مما تطلب تخصيص جزء كبير من وقتى لأشهر، وذلك من أجل إنهاء كل الترتيبات.

وقبل ثلاثة أسابيع تقريبا من موعد رحيلى، وعندما كان لا يزال هنالك الكثير من التفاصيل التى ينبغي الاهتمام بها، طرأت على ذهنى فجأة أفكار لبطاقات التحية. بدأت أشعر بالإثارة وأنا أفكر فى أنها ستكون إضافة رائعة لمصادر دخلى، حيث يمكننى أن أستخدم عائدات بيعها فى تمويل رحلتى، لأننى كنت قد عملت فى مجال بطاقات التحية منذ سنوات، وبالتالي أعرف كيف أعيد ممارسة ذلك النشاط.

بدأت تعلم كيفية إعداد هذه البطاقات على الكمبيوتر، وأنا أعتقد أننى سوف أبدأ بعدد قليل، وأن الأمر لن يستغرق سوى ساعات قليلة لإعداد كل واحدة. كان أخذ صور لهذه البطاقات من كتبى على الكمبيوتر أمرا سهلا، إلا أن تعليمى لى كيفية تلوينها كان قصة أخرى. وتحولت "الساعات القليلة لإعداد كل واحدة" إلى أيام، واستمرت الأفكار فى التدفق.

بدأت أفكر فى أن هناك شيئا ما خطأ فىّ. هل كنت أسوف؟ أعلم أننى أكره التفاصيل، لكن هل كان ذلك مجرد إلهاء لى عن التفاصيل؟ أم لعبة كبيرة ينبغي تجنبها؟ لقد أبدعت وأبدعت وأبدعت، مجبرة لى عن التوقف عن إجراء المكالمات الضرورية لإتمام الرحلة. كنت مقتنعة بأن هناك شيئا ما خطأ فىّ. وسرعان ما أنتجت ٩ بطاقات وطلبت المظاريف وأمضيت الكثير من الساعات فى التردد على المطبعة. كنت فى قمة لحظتى الإبداعية، وقد أحببت ذلك، وكنت ممتلئة بالبهجة والحماس.

كان العائق الوحيد أمام هذه الحالة الرائعة هو تلك الأفكار المزعجة بأن هناك شيئاً ما خطأ فيّ. هل كنت أهدر الوقت؟ هل استنزفت ذهني ومواهبى وطاقتي؟

قررت أن أكتب توكيدا ليساعدني على تجاوز شكوكي - توكيدا يتضمن كل جوانب الفكرة التي تقلقني.
بدأت أكتب:

"برشدني الله إلى استخدام عقلي ووقتي ومواهبى وطاقتي".

ولقد نجح! من تجربتي السابقة، أعرف أنه عندما أتبع صوتي الداخلي فإنني أقوم بما أنا مخلوقة لكي أقوم به، وبذلك بدأت أثق في أنه سيكون لديّ الوقت الكافي للقيام بكل ما هو ضروري لرحلتي، واستمررت في العمل على إعداد التوكيدات الروحية - وهو الاسم الذي أطلقته على بطاقات التحية. وقبل ثلاثة أيام من موعد الرحيل، أجبرت نفسي على التوقف عند الحد الذي وصلت إليه في عملية إعداد البطاقات. وبالفعل أصبح لديّ كل الوقت الذي أحجاجة للقيام بما يجب أن يتم، وتم استقبال بطاقات التحية كأحسن ما يكون - لقد كان النجاح عظيماً!

عندما لا تفكر في القيام بالتغيير

أحياناً لا يكون من صالحنا حتى أن نفكر في التغيير؛ فهناك أوقات يكون فيها البقاء حيث نحن هو أفضل ما يمكننا القيام به. واليك بعض الأمثلة:

الأسى

عندما نمر بخسارة من أي نوع - سواء كانت خسارة وظيفة أو صداقة

أو وفاة أحد الأحبة- من المهم ألا نتواري عن مشاعرنا أو نشعر كما لو أنه يجب علينا أن نندفع لتجاوز هذه المشاعر ونتحرك بعيدا عنها. إن بعض الناس يحاولون إخفاء آلام الخسارة بإدمان المخدرات أو الخمر أو الإفراط في تناول الطعام، أو غيرها من المثيرات الأخرى مثل لعب القمار أو الإفراط في التسوق - إلا أن الإفراط في الاستهلاك قد يجعلك تشعر بأنك أفضل للحظة، ولكن إن أجلا أو عاجلا سيكون عليك أن تتعامل مع تلك المشاعر، إذا كنت تريد أن تبقى في حالة جيدة، وفي النهاية، يجب أن تمضي قدما بحياتك.

وهناك الكثير من الطرق لتجاوز الأسي: من بين أكثر الوسائل المفيدة في ذلك أن تتكلم عن مشاعرك مع صديق أو معالج، وعندما يكون الكلام عنها شديد الصعوبة أو مستحيلا، تساعدك الكتابة على عدم الإبقاء على هذه المشاعر عالقة في داخلك. كذلك، فإن الصلاة والتأمل وإمضاء الوقت وسط الطبيعة والانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم، كلها وسائل تساعدك على تجاوز هذه الأنواع المختلفة من الأوقات الصعبة.

يمكن للتوكيدات أن تساعدك. ابحث في الفصل السادس تحت عناوين "الأوقات الصعبة" و"الإيمان" و"الأسي والشفاء".

التعلق بالماضي

هناك أوقات في حياتنا يجب أن نتوقف عندها ونجرب بحثا روحيا جادا. فأحيانا تكون معرفة الماضي أمرا مهما، ونحن لا يمكننا أن نتقدم بشكل مطلق حتى ننظر في الماضي ونتصالح معه. قد نحتاج إلى نسيان مشاعر الغضب والضغائن القديمة، حيث لا يمكننا أن نمضي قدما إلا بعد أن نصبح قادرين على مسامحة أنفسنا والآخرين. ينبغي علينا أن نتوقف عن إدمان الكحول أو المخدرات أو غيرها من أنواع الإدمان، بما يجعلنا قادرين على أن نعيش اللحظة الراهنة بشكل كامل؛ فنحن لسنا في حاجة إلى أن نتحدث عنها لكي نعيش مشاعر الضحية أو الرثاء للذات.

وفي برامج الـ ١٢ خطوة، توجد تقنية يمكن لأي شخص أن يستخدمها: تقترح هذه البرامج عمل جرد شخصي للأخطاء التي نرتكبها بحق الآخرين

ثم نصح عنها بعد ذلك إلى الله ونتحدث عنها مع غيرنا من البشر. تساعدنا هذه العملية على التنفيس عن غضبنا ومشاعر السخط فينا وأى شعور بالذنب أو الخجل قد يظل مصاحباً لنا من الماضي. فإذا ما تم ذلك بإخلاص، ستحدث تغييرات حقيقية.

انظر في الفصل السادس تحت عناوين القبول والنسيان والتسامح.

الشفاء

أحياناً نحتاج فقط إلى أن نتوقف ونرتاح ونشفى، تماماً كما هو الحال بعد مشروع كبير أو إحباط ضخم.
ابحث في الفهرس عن الشفاء أو الصحة أو التأمل أو المعجزات.

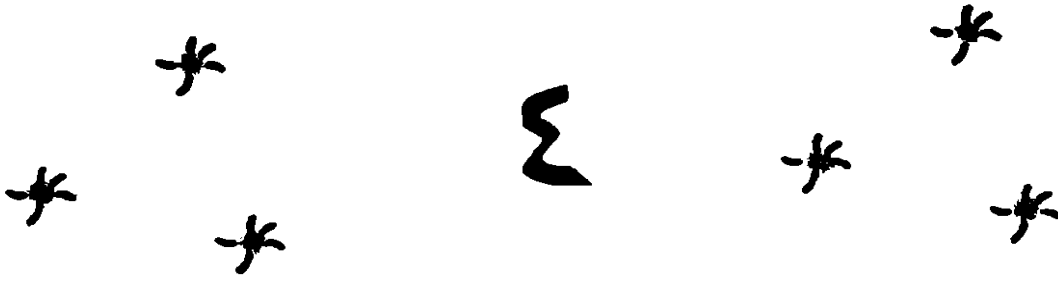
إبطاء الإيقاع والراحة

قد تكون وضعت قدراً هائلاً من الطاقة في مشروع كبير: كأن تذاكر للاختبار النهائي أو تقوم بمشروع علمي. قد يكون ذلك هو الوقت المناسب للإبطاء من إيقاعك والراحة والتوقف لبعض الوقت قبل حتى مجرد التفكير في الاستمرار.

انظر في الفصل السادس تحت عنوان التأمل أو الوقت أو العزلة.

استقطاع بعض الوقت

من المهم أن نحقق التوازن في حياتنا: خذ إجازة أو انضم إلى إحدى المؤسسات الروحية أو، فقط، لا تفعل شيئاً!
انظر في الفصل السادس تحت أبواب المرح أو السلام أو الاسترخاء.



نجاح التوكيدات

عبر السنين، أخبرني الكثير من الناس عن تجاربهم الناجحة مع التوكيدات. والتجارب التالية مجرد أمثلة بسيطة منها، وقد تلهمك بالقيام بتغييرات رائعة!

حالة شفيت من سرطان استمر سنين

"مارجى ليفين" هي مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعا *Surviving Cancer*، وهو الكتاب الذي اعتبرته مؤسسة إن إيه بي إيه، أحد أفضل ٤ كتب في المجال الصحى فى أمريكا. إنها نموذج رائع على الكيفية التى تعمل بها التخيلات جنبا إلى جنب مع التوكيدات، لتحقيق المعجزات!

كانت "مارجى" تعاني من سرطان الظهارة المتوسطة، وهو واحد من أكثر أنواع سرطان الرئة ندرة وشراسة. قالت لى "مارجى" إن التوكيدات لعبت دورا كبيرا فى تعافيتها. كانت "مارجى ليفين" منسقة تعليم صحى فى مدرسة حكومية، وناشطة اجتماعية ومعالجة تخصصت فى مجال العلاج التكاملى. ويأتى كتابها *Surviving Cancer* نتيجة لاعتقادها بأنها شفيت جراء سبب ما.

بكل المعرفة التي تملكها من خبرتها المهنية، كانت "مارجى" قادرة على أن تضع برنامجا شخصيا للشفاء، وهو البرنامج الذى أنقذ حياتها. ولا تزال "مارجى" تتواصل مع كل من يواجهون تحديات صحية.

"لقد ساعدنى تكرار ترديد الأفكار الداعمة فى الشفاء ذهنيا وجسديا وروحيا. كان استماعى لصوتى وأنا أعطى التوجيهات لخلايا جسدى، ساحرا. كنت أؤكد أن الخلايا السرطانية تغادر جسدى من مسام الجلد، وكنت أؤكد يوميا أننى أزداد قوة. بعدها، بدأت التعامل مع خوفى، ورحت أكرر أنه تم كنسه باستخدام مكنسة عملاقة، وذلك ما كنت أتخيله بالضبط وأراه عقلى. رحمت أكرر هذه الأفكار مرات عديدة. وبعدها، بدأت أضع موسيقى "موتسارت" فى الخلفية، وأستمع لها يوميا. وكان شريط التوكيد هو آخر ما كنت أسمعه قبل أن أذهب لكل جلسة علاجية.

"تعلمت أن أطبق قاعدة "التوكيدات حسب الطلب". وكنت، وأنا راقدة منكمشة على نفسى فى آلات التصوير بالرنين المغناطيسى والضربات العالية تدق فى أذنى، أتخيل ملائكة تمسك مطارق تفتت بها الورم، وكنت فى الوقت نفسه، أؤكد أن الورم السرطانى يتقلص. ورحت أكرر: "سأكون أقوى. سأحييا!" وعندما كانت الآلات تطلق سراحي، كان مستوى هرمونات الإندروفين فى جسدى يصبح فى "أعلى" مستوياته.

"لعبت التوكيدات دورا حيويا فى شفائى. ويمكن للأفكار الإيجابية أن تحول مسار الطاقة، وتساعد فى الشفاء من الأمراض".

انتصرت على وزنها

أرسلت "كارين" رسالة النجاح هذه:

"كان وزنى فى فترة ما ٩٧ كجم. فرأت الكثير عن التوكيدات، وعن أن العقل الباطن لا يستطيع التمييز بين الحقيقى والخيال، وأنتك تصبح ما تقول لنفسك وتؤمن به. كنت قد أصبحت أعانى من زيادة الوزن. وقبل كل شئ، لم أكن امرأة نحيفة، وفقا لمعتقد كان

سائدا في أسرتي، وشعرت بالحماس لأنني أدركت - في اليوم الذي قرأت فيه عن التوكيدات - أنني أستطيع صباغة توكيدات تتعلق بالوزن ونمط الجسد الجديدين، بما يغير ويبدل جسدي وعقلي، بلل معنى الكلمة.

هذه هي التوكيدات، التي كتبتها:

"وزني ٧٢ كجم، ولدي دائما الوقت والطاقة والرغبة بما يلقي لممارسة التمارين الرياضية".
 "أزن ٧٢ كجم، وقد وصلت إلى الجسد المثالي بأعضاء رشيفة أنيقة وعضلات منسجمة".
 "وزني ٧٢ كجم، وأحافظ عليه بسهولة، وذلك لأنني لا أكل إلا الطعام الصحي، والذي يتفق مع فوامي الأنيف الرشيق".
 "لا شيء يفوق الشعور بالخافة".

"اتبعت هذا الأسلوب لفترة طويلة. وظل وزني يتراوح ما بين ٧٠ و ٧٢ كجم، لخمس عشرة عاما والآن، أزن ٨٠ كجم وأحتاج لاستخدام توكيداتي مرة أخرى".

تنجح التوكيدات حتى لو لم تتبع كل التوجيهات

كانت مدة إيجار منزل "ديل" قد انتهت، ولم يكن لديها أي مكان آخر لتذهب إليه، وكانت صاحبة المنزل قد طالبتها بإخلائه خلال شهر. وعندما التقيت "ديل"، أخبرتني أن مواردها المالية محدودة وأنها بدأت تصاب بالهلع. اقترحت عليها عددا من التوكيدات لكي تجربها. كان أحدها يقول:

"أعثر على المكان المناسب كي أشعر بالأمان والسعادة والاطمئنان".

ولكنها نسيت حقيقة أن أحد العناصر الخمسة المهمة لأي توكيد أنه يجب أن يقال بصيغة الحاضر. وعندما تستخدم "سوف" فإن هذا يعنى صيغة المستقبل.

وكتبت:

"سأقبل كل ما بقدرة الله لى بشأن المكان الذى سأعيش فيه".
 "سأجد المكان المناسب لى أشعر بالأمان والسعادة والاطمئنان".
 "سأقدم على الخبر المناسب لى".

وبعد ثلاثة أسابيع، وجدت شقة صغيرة فى أحد المجمعات السكنية، والذى يطل على شارع هادئ بسعر فى متناولها. وقد حصلت لها صديقتها "مارى" على عقد إيجار يوم الأربعاء وأرتها المنزل يوم الخميس، وكانت لها صديقة أخرى تعمل سمسارة فى مجال التمويل العقارى، ساعدتها فى الحصول على قرض بتسهيلات. وبالإضافة إلى ذلك، كانت "ديل" تدخر بعض المال، مما سمح لها بإعطاء صديقتها عمولة جيدة.

بيع المنزل

كتبت صديقتى العزيزة "دورنا" تقول:

"قبل عدة أعوام كان من الضرورى أن أبيع منزلى، فقامت بعرضه فى سوق العقارات، وانتظرت. مر الوقت، إلا أن أحدا لم يتقدم بأى عرض للشراء، فشعرت بفتور متزايد. بعدها جاءت صديقتى "روث" واقترحت على أن أصوغ توكيدا يودى إلى بيع المنزل. وقالت إنى يجب أن أكتب هذا التوكيد ١٠ مرات يوميا لمدة ٢١ يوما، وفى نهاية هذه الفترة سيبيع المنزل.

"وعلى الرغم من أننى لم أكن أوؤمن بفاعلية هذا النوع من العبارات القاطعة، قررت أن أجرب على أية حال، وبدأت أكتب: (اليوم، يقودنى الله إلى الشخص المناسب لى يشتري منزلى)، واستمررت فى تكرار هذا التوكيد على

الرغم من أنني لم أكن أعتقد فيه، وكتبته يوميا كما قالت لي صديقتي. "مر الوقت دون نتيجة، ووجدت نفسي أقول: "أرأيت؟ لقد كان الأمر كله سخيًا. لم يبع منزلي. كنت أعرف أن هذا لن يحدث فارقًا!". إلا أنني واصلت الانتظار! وفي اليوم التاسع عشر من التوكيد، تلقيت عروضاً من اثنين من المشترين، وفي خلال أسبوع، كنت قد وقعت عقد البيع. اليوم، أنا من المؤمنين بقوة التوكيدات، وأحث الآخرين الذين يتشككون فيها على أن يروا المعجزات التي تحققها، ويصبحوا من المؤمنين بها، أيضاً!".

حتى وإن كنت متشككاً!

يمكنك أن تجرب التوكيدات، حتى وإن لم تكن مقتنعا بها؛ فقد تفاجئك النتائج!

واليك شهادة مذهشة من "جو"، وهو رجل في الستينات من العمر، ولم يسمع عن التوكيدات حتى اقترحت عليه زوجته أن يجربها. أرسل لي "جو" رسالة على البريد الإلكتروني يوضح فيها النتائج الرائعة لما قام به، وأعطاه هذا العنوان الرائع:

اعترافات متشكك

"عندما اقترحت شريكة حياتي "دي" أن نجعل التوكيدات جزءاً من طقوسنا اليومية، رحبت ظاهرياً، ولكنني كنت متشككاً في داخلي؛ فقد كنت أعتقد أن لدينا بالفعل ما يكفي من الطقوس بالقراءة في الصباح وتناول قهوة الصباح. وكنت أقدر فترة القراءة في الصباح، والتي كانت تنقسم بالتساوي بين علم النفس والفلسفة. وكنا دوماً نناقش النقاط الأساسية لما نقرؤه وذلك بألفاظ سهلة تناسب لغة الحديث اليومي، ويمثل ذلك طريقة رائعة للاستعداد لليوم.

"ولكن التوكيدات! ما فكرتها؟ التعلم بالحفظ؟ تركيز بأسلوب يشبه اليوجا على مفهوم أو هدف من خلال تكرار الجمل؟ ربما يكون كل ذلك. حسناً، لنجرب! وقمت بصياغة أول توكيداتي: "سأنقص وزني ٣ كجم هذا الشهر". "وشرحت لي "دي"، في صبر، أن التوكيدات عادة ما تهدف إلى تحقيق

أشياء أكبر من مجرد فقدان بضعة أرطال من الوزن. ومعاً، قمنا بالتركيز على هدفنا الحالي لتحقيق قدر أكبر من الانسجام في حياتنا اليومية، وقمنا بصياغة التوكيد التالي:

**"الله، خالق هذا الكون، برشدنا أنا و"دي" إلى الانسجام
معاً اليوم".**

"وتعهدنا بأن نكتب التوكيد ٢٠ مرة في اليوم لمدة ٢١ يوماً. يا لها من تجربة رائعة صارت إليها محاولتنا! كان كل يوم يحمل معه مشاعر جديدة. في بعض الأيام، شعرت أن مجرد الكتابة تحسن علاقتي مع "دي". وفي أيام أخرى، كنت أركز على كلمة أو جملة واحدة: ما الذي أعنيه بـ"خالق الكون"؟ ما الانسجام بين شريكين مختلفين ولكن يحترم كل منهما الآخر؟

"وفي بعض الأيام، كنت أكتب لمجرد أن أفي بالعهد، كنت أكتب بيدي أو أستخدم الحاسب الآلي، وكنت أكتب في الطائرة أو في الفراش أو على المكتب، وعندما كنت أعمل لما بعد منتصف الليل، كنت أكتب كل المرات العشرين قبل أن أنام، لأنني كنت أخشى أن أكون في حالة من الإرهاق تمنعني من كتابتها بعد أن أعود. لكنني كنت أكتبها دوماً، ولم أغش ولو مرة، واحتفظت بنسخ من كل مرة كتبت فيها.

"حفزتي هذه التجربة على أن أجرب مرة أخرى. وكتبت هذه المرة: "سأستمع إلى أغنية "دي". كان هذا التوكيد أقصر ويهدف إلى شيء واحد، كما كان شخصياً بشكل أكبر. لقد كان يحدد لي هدفاً أعرف أنه يناسبني: أن أستمع يومياً لجمال الشخصية الداخلية لزوجتي. وبعد عدد قليل من التجارب، وجدت أنه من الممتع أن تكتب هذا التوكيد.

"ماذا كانت النتائج؟ في علاقاتي مع "دي"، شعرت بمزيد من الانسجام أكثر مما كنا نتمتع به في السابق، وصرت أسمع الموسيقى في الهواء الطلق".

التفكير السلبي

كانت "مندي" سيدة أمضت ١٤ عاماً في اتباع نظام غذائي معتدل، وكتبت

تقول إنها عانت من وقت عصيب بعد ١١ عاما من اتباع ذلك النظام، حيث كانت تتتابها الأفكار السلبية، فعلمها مرشدها كيفية التعامل مع التوكيدات، وفي النهاية غيرت تلك التوكيدات حياتها. لقد طلب منها أن تقف أمام المرأة وتظر في عينيها وتقول: "أنا امرأة قوية، أنا ودودة ولطيفة ومهتمة بالآخرين ومعتادة. يمكنني أن أفعل أى شىء أريده. أنا جميلة كما أنا".

كما كتبت تقول: "هل أومن بها؟ لا، بالطبع لا. وبعد شهر، بدأ شىء ما يحدث: لقد بدأت أصدق ما كنت أقوله لنفسي. لقد بدأت التوكيدات تؤتى ثمارها. لقد غيرت حياتى بالكامل، فقد أصبحت أقدر نفسى وأحترمها وأحبها. إنه أمر لا يصدق! لقد آتت ثمارها، وبدأت المعجزات فى الحدوث، ذات يوم".

الثقة بالنفس

كانت "شارون" امرأة قوية قادرة، شقت طريقها من أول السلم الوظيفى فى إحدى الشركات العالمية الكبيرة، وكانت آخر ترقية نالتها وظيفية مستشارة فى الشركة التى كانت تعمل بها منذ سنوات عدة. وبينما كانت تريد هذه الوظيفة بالفعل، أدركت أنها سوف تؤدى لتغيرات عميقة فى حياتها.

كانت "شارون" تحاول الشفاء من إدمان الكحول، وكان قبولها الوظيفة يعنى أن تتفصل عن مجموعة من الأشخاص الذين ظلت تعمل معهم عن قرب طيلة سنوات عديدة، وكانوا يعلمون أنها فى منتصف طريق الشفاء من الإدمان، وكانوا يقدمون لها الدعم على المستوى الشخصى، كما كان ذلك يعنى أيضا أن تترك وظيفة كانت ناجحة فيها للغاية. وكانت الوظيفة الجديدة تتطلب السفر كثيرا، وهو ما يعنى أن تصبح بعيدة عن ابنها - البالغ من العمر ٥ سنوات - لفترات قد تصل إلى أيام فى بعض الأحيان.

عانت فى الشهور الخمسة الأولى بشدة. ولما بدأت فى تطوير مهاراتها الجديدة، وقعت فى العديد من الأخطاء، كما شعرت بالإحباط عندما بدأ زملاؤها الجدد فى العمل يناقشون مقترحاتها ويشككون فيها. وعلى أمل أن تتلقى دعما إيجابيا، حضرت واحدة من جلساتنا النسائية الروحية، وهى

الجلسة التي أكدت فيها أهمية التوكيدات والتأمل، وبعد أن قرأت النسخة الأصلية من كتابنا هذا، قامت "شارون" بصياغة التوكيد التالي:

"اليوم، أشعر أنني أتمتع بالقوة والثقة إزاء وظيفتي".

في البداية، جاهدت لكي تكتبه كل يوم، ولكن سرعان ما أصبح ذلك روتيننا يوميا ضمن عملية تعافيتها. وقد أحدث هذا التوكيد أثرا إيجابيا فيما يتعلق بتقديرها لذاتها، وأزال خوفها من الفشل، بل إنه ساعدها في أن تزيل رغبتها في الكمال، والتي أثقلتها لسنوات عديدة.

وعندما حان وقت تقييم أدائها، سرت في جسد "شارون" رعدة عندما عرض عليها رئيسها في العمل خطابات من أربعة من عملائها الذين قدمت لهم استشارات. ولكن كانت الخطابات مزدانة بالتعليقات الإيجابية فيما يتعلق بالكيفية التي ساعدتهم بها على بناء مشروعاتهم وتحقيق نتائج إيجابية فيها. والآن، تتمتع شارون بمظهر إيجابي، وأصبح أداؤها يتسم في بيئة العمل الصعبة هذه بالنشاط والحيوية.

أخبرتني "ماري جين بيتش" - مؤسسة ومديرة مؤسسة "بريدجز أسوشييتس"، ومقرها هيانيس في ماساتشوستس وتضع هذه المؤسسة برامج للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وإعاقات التعلم، أخبرتني بقصة رائعة عن التوكيدات: فقبل عشر سنوات، ذكرت مجموعة من الآباء أن الثقة بالنفس هي أهم عنصر يؤثر على نجاح الطفل، وبدأوا حملة "اغرسوا بذرة الثقة". وقد وجدوا أن التوكيدات تمثل أفضل الوسائل لبناء الثقة بالنفس، وأشار الكثير من الأطفال والآباء والمعلمين إلى أن حياتهم تحسنت جراء استخدامهم التوكيدات اليومية.

لكل وقت ما يناسبه

أحيانا، ليس من الضروري أن يحدث التغيير لمجرد أننا نريده، لأن الوقت أحيانا لا يكون ملائما، وهو دائما خارج نطاق سيطرتنا. وقد أخبرتني إحدى السيدات أنها كانت تريد بشدة أن تتزوج؛ فاقترحت عليها أن تكتب التوكيد: "اللَّهُ يقودني إلى زيجة صحية ولطيفة".

ذهبت السيدة إلى حفل بعد ذلك بأسبوع، والتقت بشخص أعجبت به كثيرا، إلا أنها لم تسمع عن ذلك الشخص بعدها لفترة من الوقت. وبعد مرور عام على ذلك، تلقت دعوة للعشاء. لم يكن الشخص الذى التقت به قبل عام مستعدا فى ذلك الوقت للارتباط، إلا أنه احتفظ برقم هاتفها، علما أنهما سيلتقيان مرة أخرى يوما ما. ومنذ ذلك الحين وهما يعيشان حياة زوجية صحية ولطيفة.

هناك أحيان نحشد طاقتنا فيها من خلال التوكيد، ولكننا نعتقد أنها لا تعمل، إلا أنه بعد شهور تأتينا الوظيفة أو المنزل أو العلاقة التى كنا نريدها، وهناك أحيان لا يكون ما نعتقد أنه مناسب لنا يناسبنا، لكنك سوف تحصل دائما على ما تريد فى الوقت المناسب. وهناك مقولة قديمة تؤكد أن الله لا ينسى أحدا.

عدم الأمان المالى

كانت "جودى" تعمل فى وكالة غير ربحية، وكانت تنهى العام بالكاد بدخل يصل إلى ١٨ ألف دولار. كانت تعرف أنها معالجة جيدة للغاية، وكانت تريد أن تبدأ مشروعها الخاص منذ سنوات، إلا أن عدم الأمان المالى كان يعوقها. اقترحت عليها أن تجرب توكيدا، وقد كانت هى راغبة فى ذلك فكتبت: "أنا أعمل لحساب نفسى وأربح ١٨ ألف دولار فى العام"، واقترحت عليها أن تضاعف ذلك المبلغ، فضحكت وقالت إنه مبلغ مستحيل. وخلال عام كانت "جودى" تكسب ٣٨ ألف دولار، وبعد ذلك بسنوات قليلة ارتفع الدخل إلى ما يزيد على ٥٠ ألفا، وهو المبلغ الآخذ فى التزايد.

تحويل التوتر إلى امتنان

لدى "ميرش" بعض التوكيدات المفضلة، والتى تستخدمها فى أوقات التوتر. وعندما كانت تمر بلحظة توتر، كانت توقف ما تفعله، وخاصة إذا ما كانت هناك ردود أفعال قاسية تهدد بالظهور. بعدها، كانت تذكر نفسها فى صمت بواحد أو أكثر من توكيداتها أو نواياها، مثل:

"أرحب بالتعبير والراحة اللذين يمكن أن تجلبهما لي لحظة متعمدة بسيطة".
 "لا أشعر إلا بالامتنان للطريقة التي يمكن أن يحول بها استخدام هذه القوة الإيجابية الفلق المزعج — الناتج عن الهزيمة والشك في الذات — إلى غطاء من الحب والاهتمام والفرص".

كما تضمنت التوكيدات أيضا:

"أنا شخص مسئول ومنظم وذو دافعية ومنتج اليوم".
 "مع كل نفس ينطلق في هذا الكون، أعالج نفسي وأنا أمارس التأمل، اليوم".
 "اليوم، أنا عطوف ولطيف مع نفسي ومع الآخرين".
 "اليوم، آخذ الأمور ببساطة".

التخلص من عادة سلبية

عندما كانت ابنة "نانسى"، وتدعى "جوان"، في الخامسة من العمر، بدأت في عض أناملها، مما أصابها بقروح شديدة. وعلى الرغم من أن "نانسى" جربت العديد من الأشياء - مثل التويخ أو طلاء أظافر ابنتها، بحيث تبدو جميلة أو وضع دهان بحيث يساعدها على الشفاء - إلا أن شيئاً من ذلك لم يستجد. صارت "نانسى" تتبع عادة مع "جوان" عند النوم منذ أن كانت طفلة: كانت تذهب إلى حجرة ابنتها بعد أن تنام وتهمس في أذنها بكلمات وتوكيدات مسكنة. والآن، راحت تضيف إليها كلمات "أنت تعيشين في سلام مع تفاصيل الحياة" - وهي عبارة أخذتها من كتاب "لويس هاى" *Heal Your Body* - وخلال أسبوع أو اثنين توقفت "جوان" عن عض أطراف أصابعها!

عدم التوقف عن متابعة التوكيدات بعد ٢١ يوماً

"نان" شابة لطيفة، مصابة بمرض في الجهاز العصبي المركزي يسمى

"تصلب الأنسجة المتعدد". وكان من حسن حظها أن التقينا قبل فترة طويلة من اكتشافها للمرض، في سن التاسعة والعشرين، وخلال هذا الوقت كانت قد تزوجت وتطلعت إلى الإنجاب، وبعدها حدثت الصدمة! بدا الأمر كما لو أن السماء قد انطبقت على الأرض، عندما سمعت بأنها مصابة بهذا المرض. ومنذ ذلك الحين، يزداد مرضها سوءاً، إلا أنها راحت تتلقى العديد من أنواع العلاج من بينها العلاج الكيميائي، ومؤخراً شهدت حالتها بعض التحسن. كما استخدمت أيضاً التوكيد التالي:

"نُدْفِقُ طَافِقُ الشِّفَاءِ فِي كَامِلِ جَسَدِي مَعَ كُلِّ نَفْسٍ آخِذِهِ".

وأرسلت لى مؤخراً رسالة على البريد الإلكتروني قالت فيها: "لم أتبع المسار "التقليدي" الخاص بفترة الـ ٢١ يوماً؛ فقد واصلت التجربة لشهور في الواقع، ولا يمكنني القول كم ساعدتني هذه التجربة جسدياً. قد يكون العلاج الكيميائي أو التوكيد هو السبب، إلا أنني أعتقد أن السبب مزيج من الاثنين. لقد تحسنت حالتي بشدة، وصرت أشعر أن هذا التوكيد الشعوري والروحي أفادني للغاية، وهنا يكمن سبب استمرارى في ترديده لهذه الفترة الطويلة. أشعر الآن أنني أسيطر على مرضي محبط وخطير بشدة، إلى جانب ما نلته من شعور غامر بالسلام والهدوء. إنني أردد هذا التوكيد لنفسي بعدما أدخل إلى الفراش كل ليلة، وقد أصبح روتيناً إلى درجة أنني في الغالب لا أعي كم من المرات اعتمدت عليه لكي أنال الإحساس بالهدوء والسيطرة.

"مبدئياً، رسمت ضوءاً أصفر، يمثل الشفاء، أتفسه طيلة الوقت، وتطورت الصورة لتصبح صورة نجم بحر يشع في جسدي - إنه لا يجلب لجسدي الهدوء والسعادة فقط، ولكنه يعمل كالخرسانة أو الضمادة في المناطق التي شهدت تدهوراً في نسبة مادة الميالين بأعصابي، مما ساعد على انتقال أفضل لإشارات الأعصاب. إن اللونين الوحيدين دائمي الحضور لدي هما الأصفر والأرجواني: شيء كخلفية أرجوانية مع بقعة صفراء ونجم بحر ذو لون أصفر ذهبي".

بدأت "نان" مرة أخرى في ممارسة التأمل، و"بلا نقاش، منعتني من السقوط في دائرة الإحباط الكامل ورتاء الذات. لقد تحسنت حالتى بشدة، بعد ذلك".

تدفق المال

بعد طلاق شديد الإيلام من زوج مدمن على الكحول، وجدت "كارين" نفسها في موقف مالى صعب للغاية، وصارت على حافة فقدان مصدر رزقها. كانت تعرف أنها فقدت نفسها في هذا الزواج ولم تكن تريد أن تفقد المزيد. تجولت في متجرها في فترة كانت تحاول فيها بشدة أن تستعيد ما كان، وبعد أن قالت لى كل ما كان يعتمل في نفسها، اقترحت عليها أن تجرب:

"كل المال الذى أحْتَاجه بِنَدْفِ عَلىّ".

وقالت لى في رسالة بالبريد الإلكتروني: "رحت أمارس كتابة هذا التوكيد كل يوم تقريبا - ليس فقط عشر مرات، ولكن بقدر عدد السطور الموجودة في الصفحة، وأعتقد أن ذلك ساعدنى على إحداث فارق في حياتى. لقد تبديل موقفى، وكذلك تبدلت أشياء كثيرة، وعدت من جديد أنفق على منزلى، وقررت أن أزيد من حجم مشروعى مرة أخرى، وكتبت توكيدا جديدا:

"فى داخلى الرغبى فى اللقأءة والفؤءة".

"بهذا التوكيد، اعتنيت بنفسى على المستويين الجسدى والذهنى، وبدأت أسرتى وعملى فى التحسن، عندما أصبحت أفكارى واضحة. وعلى الرغم من أننى لم أشفَ بعد من كل آثار تجربة زواجى، إلا أننى متأكدة من أننى سأكون على ما يرام".

الغاية والهواية

أرسلت لى "كيت" بريدا إلكترونيا تقول فيه إنها كانت تكتب هذه التوكيدات:

"أنظُر بصبر وضوح غابتي".
"اليوم، برشدني الله إلى الوظيفة المناسبة لي".

"ومن خلال هذه التوكيدات، شعرت بالدافع لكي أركز على هواياتي وغاياتي. ونتيجة لذلك، قررت أن أذهب إلى إحدى الكليات وأحصل على درجة علمية في العمل الاجتماعي وهو المجال الذي كنت شديدة الاهتمام به. وفي وقت فراغي، وجدت نفسي أقرأ كتب التنمية الذاتية والعمل الاجتماعي وعلم الاجتماع وعلم النفس، وصرت لا أشبع أبدًا من الحصول على المعلومات! لقد حصلت على درجة البكالوريوس في علم الاجتماع وعلم النفس، ودائمًا ما أحببت كل دقيقة أقضيتها في الدراسة. شكرًا لك على إلهامك لي لكي أفتش في هواياتي من جديد".

الإيمان

كافحت "دارلين" خوفها من الحديث للجمهور سنوات طويلة، وفي النهاية وصلت إلى تقبل أن خوفها يتلاشى على الإطلاق، وقررت أن تتجنب أي موقف يتضمن الحديث أمام الجمهور. وعندما أصبحت أكثر نضجًا، أدركت أن هذا الخوف يعوقها على المستويين الاجتماعي والوظيفي. لذا، قصصت عليها حكايتي مع الخوف من الحديث العام وأعطيتها التوكيد التالي:

"بعطيتني الله كل الشجاعة التي أحتاجها لكي أحدث
بتفؤ".

وبينما كان حديث نفسها يقول لها: "أنت فقط لا تفهمين! أنا مختلفة، ولن يفلح ذلك"، كانت بالفعل تشعر بالإحباط. وكانت على استعداد لتجربة أي شيء. فلم تعد تريد أن يحكمها هذا الخوف العارم!

كتبت "دارلين" هذا التوكيد ١٠ مرات يوميا لمدة ٢١ يوما، وكان بإمكانها أن تشعر بنفسها وقد بدأت تسلم أمرها لله وتؤمن بما في التوكيد، وبدأت تغير من طريقة تفكيرها.

وفي كل مرة كانت تسمع فيها صوتها الداخلى يقول: "لا أستطيع ذلك"، كانت تبدل تلك العبارة بقولها: "ما يريد الله لى سوف أقوم به. فقط أرنى الطريق".

منذ أن واجهت "دارلين" خوفها، بدأ عالمها فى الانفتاح، وصارت تعرف اليوم أنها ليست فى حاجة لأن تخشى أى شىء طالما كان لديها إيمان ورغبة فى فتح ذهنها أمام كل الإمكانيات.

مجال حيوى جديد لشخص مبدع

عاشت "شارون" مع ابنتها وزوج ابنتها توفيرًا للنفقات. فى البداية، كان الأمر شديد اللطف والراحة واستمتعت بالإقامة مع أسرتها. كانت لديها حجرتها الخاصة، والتي أعطتها خصوصية، وكانت تجد متعة كبيرة فى أن تكون مع حفيدها.

خلال الوقت الذى كانت تكتب فيه توكيداتها، كانت "شارون" محظوظة بأن وجدت وظيفة اعتناء بكلب فى منزل جميل. كانت فرصة رائعة لأن تمكث ١٢ يوما فى مكان هادئ، وهى الفترة التى تستطيع خلالها أن تتم أحد مشاريعها وتعال الكثير من السلام.

خلال ذلك الوقت، أنهت "شارون" كتابا كانت تؤلفه، كما قامت بإعداد رسائل إخبارية ناجحة لمن تعافوا فى بلدة كيب كود. ولكن سرعان ما بدأ نشاطها الحيوى فى الانكماش، وبدأت تجاهد لحفر مكان لنفسها فى الحياة. اقترحت عليها التوكيد التالى:

"كل طاقات الكون تُفودنى إلى المكان المثالى لى، للى
أعيش فيه وأبدع وأحب فى سلام".

قامت "شارون" بتغييره لكي يتلاءم مع منظومة معتقداتها. وكان ذلك نموذجا مثاليا على الكيفية التي يمكنك أن تطبع بها أى توكيد - من فهرس التوكيدات - بطابعك الخاص، لكي تجعله ملائما لك:

"الله يفودنى إلى المَلآن المثالى لى، للى أعيش فيه
وأبدع وأحب فى سلام".

وعندما أنهت فترة الـ ٢١ يوما من ترديد التوكيد، تغير موقفها المالى للأفضل، وراحت تبحث عن مسكن أفضل، وأخذت تفكر فى الانتقال من مسكنها الحالى. كان هذا المكان سيعطيها الخصوصية التى تحتاجها. وعندما أخبرت ابنتها وزوج ابنتها بهذه الفكرة، قالوا لها إن لديهما مفاجأة لها: لقد كانا يخططان لتحويل مرآب السيارات إلى مكان عمل للزوج، بالإضافة إلى إعداد حجرة فى الدور العلوى لها! بهذه الطريقة يمكنها أن تنال الخصوصية، مع الاستمرار فى الاستمتاع بحياتها مع أسرتها. لقد كان هذا الحل يوفر لها مزيجا مثاليا من السلام والحرية فى الاستمرار فى عملها الإبداعي، ومكانا تبدع فيه وتتمتع بالسلام.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



لنصنع فارقاً!

عندما يعى عدد كاف منا شيئاً ما،
سنصبح جميعاً على وعى به.

كين كيز

عندما قمت بتأليف كتاب *5 Minutes for World Peace... Forever*: *A 90-Day Affirmation Plan* فى عام ١٩٩١، خلال حرب الخليج - كان مقصدي أن أقوم بتأليف كتاب حجمه ٣٦٥ صفحة، بحيث يمتلئ بتأملات يومية عن السلام العالمى، استناداً إلى مبادئ التوكيدات. ولأننى كنت أريده أن يُطبع من فورهِ، فقد قامت مؤسسة "هيلث كوميونيكيشنز إنك" بطباعته وفقاً لخطة التسعين يوماً.

كان الافتراض الأساسى فى هذا الكتاب أنه إذا قرأ آلاف القراء نفس الصفحة من الكتاب كل يوم، ستتشر طاقة أفكارهم حول العالم، ويمكننا وقتها أن نحقق السلام العالمى. ولأن الأفكار عبارة عن طاقة ننشرها فى الكون، فنحن، إذن، لدينا القدرة على تغيير مسار الأحداث فى العالم. هذه،

بالطبع، ليست فكرة جديدة؛ فالناس تؤمن بقوة الصلاة والدعاء منذ آلاف السنين، وهما عبارة عن أفكار. ولا يزال هذا المفهوم صالحا، على الرغم من أن كتابي ذلك لم يعد مطروحا في الأسواق.

إن الأفكار عبارة عن طاقة تتسم بالقوة والتأثير، إلى درجة أنها تستطيع أن تغير الكثير من الناس حولنا. تذكر أن الأفكار طاقة، والطاقة تجعل الأشياء تحدث.

أمض بعض الدقائق في حالة استرخاء واترك نفسك لتشعر بمقدار القوة والتأثير اللذين يمكن أن تحوزهما كلمة واحدة.

السلام

اترك نفسك تشعر بالقوة والتأثير

اللذين تحوزهما هذه الكلمة فقط

السلام

والآن تخيل آلاف الأشخاص يقرأون هذه الكلمة والأثر المستمر الذي ستتركه في كل منهم، إلى جانب الأشخاص الذين يتعاملون معهم.

في كتابه *The Hundredth Monkey*، كتب "كين كيز" عن العلماء الذين راحوا يدرسون القروود في الغابات لمدة ٣٠ عاما. وفي عام ١٩٥٢، وعلى جزيرة كوشيما، أعطوا القروود بطاطا وذلك بإلقائها لهم على الرمال. أعجبت القروود بطعم البطاطا، إلا أنها وجدت طعام الرمال كريها. وذات يوم، قامت إحدى القروود - وكانت تبلغ من العمر ١٨ شهرا وتسمى "إيمو" - بغسل قطعة من البطاطا في جدول مياه مجاور، وقامت بتعليم هذه الحيلة لأمها ورفاقها في اللعب، الذين قاموا بتعليمها لأمهاتهم أيضا. وبعد أن انتشرت الفكرة في أوساط القروود، تعلم حوالي ٩٩ قردا أن يغسلوا البطاطا، وذلك بين عامي ١٩٥٢ و١٩٥٨. وذات يوم، تعلم القرد المائة غسل البطاطا، وفجأة، بدأت كل القروود تقريبا تغسل البطاطا قبل أن تأكلها. لقد صنعت الطاقة المضافة من القرد المائة طفرة سلوكية.

ولكن، ما هو أكثر من ذلك، لاحظ العلماء أن فكرة غسيل البطاطا تجاوزت حاجز البحر، لأن مستعمرات القروذ الواقعة على الجزر الأخرى - والتي تبعد خمسمائة ميل عن هذه الجزيرة - بدأت في غسل البطاطا التي تأكلها. تعرف هذه الظاهرة باسم "الكتلة الحرجة"، وتعنى أنه عندما يبدأ عدد محدود من الناس في رؤية شيء ما بطريقة جديدة، تبقى هذه الرؤية ملكا خاصا لوعى هذه المجموعة فقط. ولكن، توجد نقطة إذا ما تبنى عندها شخص ما إضافي هذه الطريقة الجديدة، فإنها تتحول إلى وعى جديد؛ بحيث يمثل مجالا من الطاقة يكتسب قوة إضافية، بشكل يؤدي إلى تبنى الجميع تقريبا هذا الوعى الجديد.

لا يمكننى أن أرسم هنا الظروف التي كانت سائدة في عالمنا وقتما قرأت ذلك الكتاب، ولكننى أعرف صورة العالم في الوقت الذي أكتب فيه كتابي هذا - إنه صيف عام ٢٠٠٢. لا يزال القتال المأساوي يجرى في الشرق الأوسط، ولم نتعاف بعد من مأساة هجمات ١١ سبتمبر ٢٠٠١، وقد قيل لنا إنه سيكون هناك المزيد من الهجمات، بينما تتهاوى أسواق المال إلى مستويات منخفضة جديدة كل يوم ويفقد الكثيرون مدخرات عمرهم. لا حاجة للقول، إذن، إنه وقت غير جيد على الإطلاق.

عندما تقرأ هذا، أدعوك لتتضم إلى لى نحدث فارقالا ارجع إلى مصطلح "السلام العالمى" في فهرس التوكيدات. دع قلبك يختر واحدا من التوكيدات، واكتبه على العدد المحدود من بطاقات الفهرس، واحمل معك بطاقة منها طيلة الوقت. يمكنك أن تضع بطاقة أخرى على مرآتك بحيث تراها وتقرأها لنفسك كل يوم. ضع واحدة على حافة زجاج السيارة الأمامى، وضع واحدة في أى مكان آخر تشعر أنه يناسبك. ضع توكيدك كتوقيع في نهاية رسائل بريدك الإلكتروني، واكتبه على الأقل مرة في اليوم. لا أطلب منك أن تكتبه عشر مرات، لأننى أعرف أن لديك تغييرات أخرى تريد أن تحدثها في حياتك، وإذا ما تعهدت بالقيام بأشياء أكثر من طاقتك، قد لا تفعل أى شيء. لذلك، أقترح عليك أن تكتب توكيدك مرة واحدة على الأقل. وكلما كان أكثر كان أفضل!

لننفل ذلك. أخبر أسرتك وأصدقاءك عن هذا المشروع، والذي سيستغرق أقل من دقيقة يومياً، ومن يدري.... قد نرى تأثيره طوال عمرنا!

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



كيف تعيد الطاقة إلى حياتك بأكثر من ٥٠٠ توكيد

الآن، وقد أدركت الكيفية التي تستخدم بها التوكيدات، والتوقيت الذي تستخدم فيه، والأسباب الداعية لاستخدامها، فهل أنت مستعد لاستخدام التوكيدات؟ هل أنت مستعد للقيام بالتغيير، وإضافة شيء ما لحياتك، والتفاضى عن شيء ما في حياتك؟

عندما تكون على استعداد للقيام بالتغيير، انظر إلى الموضوع الذي تدور حوله نواياك واعثر على توكيد تشعر بأنه مناسب. إذا لم تشعر بأن هناك أي شيء مناسب، اكتب توكيدا من عندك، وتذكر أنك لا يجب أن تؤمن به؛ فهو شيء تسعى إلى الوصول إليه وتتحرك في اتجاهه.

غالباً ما تكون الموضوعات متصلة فيما بينها: فعلى سبيل المثال، إذا ما كنت تسعى إلى نيل المزيد من الحب في حياتك، قد تتطلع إلى الضغائن، لترى ما الشيء أو من الشخص، الذي يملأ قلبك بالغضب أو الألم، أو تلجأ إلى موضوع النسيان، لترى ما الشيء الذي تتمسك به بشدة، بشكل يحول بينك وبين الشعور بالحب. هناك مثل قديم يقول إنه إذا ما كنت تضع قدما في الماضي والأخرى

فى المستقبل، لا يمكنك أن تعيش اللحظة الراهنة. يمكنك أن تجد التوكيدات الخاصة بإنقاص الوزن تحت عناوين الإدمان والطعام والوزن، كذلك يمكن العثور على التوكيد الخاص بالوظائف الجديدة تحت عنوان المستقبل الوظيفى أو الغاية.

إذا كان لديك الوقت، سيكون من الرائع إذا ما استطعت العثور على مكان هادئ، لا يقاطعك فيه أحد. اجلس بهدوء، وتأمل لمدة عشر دقائق أو عشرين دقيقة؛ فالتأمل يساعدك على القرب من الله، الذى يمثل القوة الأعظم فى حياتنا.

حاول أن تجد توكيدا تشعر بأنه مناسب لك، وقم بإعادة صياغته، بأية طريقة تجعلك أكثر شعورا بالارتياح. وتمثل التوكيدات التى توجد فى فهرس هذا الكتاب مجرد اقتراحات. لذا، قم بصيغتها بطابعك الشخصى، بأية طريقة ترغبها، أو اكتب توكيداتك الخاصة!

عندما تصبح قادراً على اتباع هذه التعليمات البسيطة، سوف تبدأ تحولات لن تصدق أنها تحدث فى حياتك. ارتقب المعجزات!

اجعل ذاتك تشعر بقوة هذه التوكيدات واكتشف الكيفية التي يمكن أن تغير بها طبيعة مشاعرك، واكتشف الكيفية التي يمكن أن تغير بها هذه التوكيدات حياتك. إذا ما كنا نعتقد أننا سوف نتغير، فسوف نتغير!



أهههه!

الوفرة

توقع أن تتم تلبية كل حاجاتك.
توقع الحصول على حل لكل مشكلاتك.
توقع الوفرة على كل المستويات.

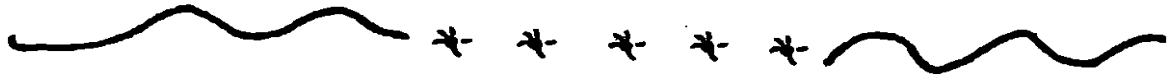
آيلين كادي

أتمتع بالوفرة في كل مجالات حياتي.
 أتقبل كل النعم الموجودة في الكون.
 أستحق أن تحدث لي أشياء رائعة.
 لدي كل ما أحتاجه اليوم.
 كل ما أريده يتدفق علي اليوم.
 يمدني الكون بـ _____
 (ضع مقصدك أو رغبتك هنا)
 يفيض الله علي بوفرة في كل مجالات حياتي.



القبول

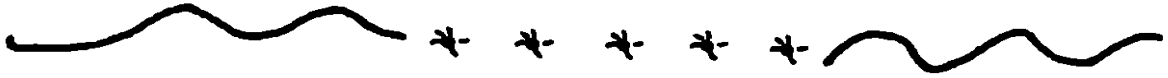
اليوم، أقبل نفسي كما هي عليه.
 أستطيع تقبل حياتي في مختلف مراحلها.
 أقبل حدود حياتي.
 أتعلم تقبل الحدود في نفسي وفي الآخرين.
 أقبل التقدم الذي أحققه الآن.
 اليوم، أقبل الآخرين علي ما هم عليه.



الإدمان / انظر أيضا: الدوافع القهرية، الطعام، العادات،
 التعافي، الوزن

لن أعود إلى الإدمان، حتى وإن أردت ذلك.
 أشعر ببهجة أن أكون غير مدخن.

من الرائع أن يكون المرء غير مدمن على المخدرات أو الكحوليات! أشعر، اليوم، بالفخر من طريقة أكلى الصحية. تحررت من الرغبة فى _____ .
 (ضع ما تعانى منه هنا، مثلا: الإفراط فى الطعام، العمل، التحكم) اليوم، أنا شخص يقظ.
 تحررت من سيطرة الإدمان.
 أنا لست مدمن مخدرات اليوم.
 أمل من الله أن يزيح عنى _____. (ضع الشيء الذى تدمنه هنا).

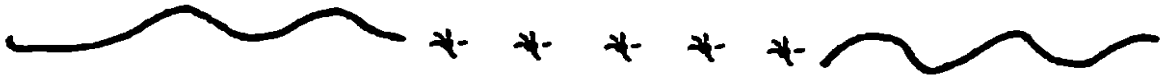


التقدم فى السن

لا يمكن للمرء ألا يتقدم فى السن
 لكن المرء يمكنه أن يقاوم الشيخوخة.

لورد صامويل

أتعامل مع تقدمى فى السن بلطف وتقبل.
 أنا فى السن المثالى لى اليوم!
 أشعر، وأنا فى أى سن، بالامتنان لله لأننى على قيد الحياة!



الملائكة

يرشدنى، اليوم، ملاكى الحارس إلى أفضل ما فيه الخير.
 تعتنى، اليوم، بى الملائكة، وكل شىء يسير على ما يرام.

أتمتع بالحب غير المشروط من جانب ملاكى الحارس، وأعرف أن كل شيء
 فى حياتى يسير على ما يرام، اليوم.
 بمساعدة ملاكى (ملائكتى)، تتغير حياتى بشكل إيجابى، اليوم.
 بمساعدة ملاكى (ملائكتى)، أواجه أى موقف صعب، وأتجاوزه بسهولة
 ودون مجهود.

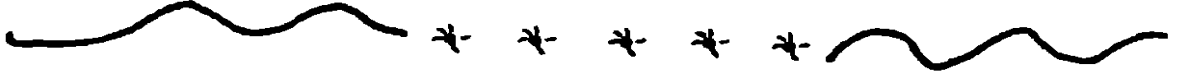


الغضب

تذكر أن كل دقيقة تمضيها غاضبا تعنى ٦٠ ثانية
 مهدرة من السعادة.

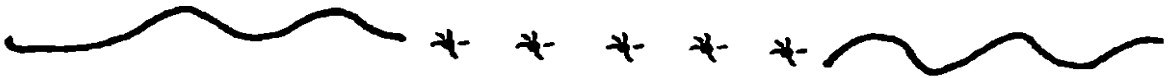
مجهول

أتعلم كيفية التعبير عن غضبي بأساليب صحية.
 أشعر وأنا أتففس شهيقا وزفيرا أن غضبي يتلاشى.
 اخترت أن أتجاهل غضب الآخرين.
 أتعلم كيف أهدأ وأتمرن على ترويض غضبي.
 أتعلم كيف أفصل بين نفسى وبين التوتر والصراع بمساحة شعورية.



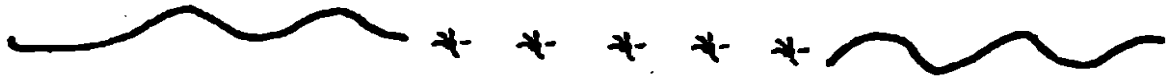
التوجه / انظر أيضا للمشاعر

اليوم، لدى توجه إيجابى وصحى.
 أغير حياتى بتغيير توجهى.
 اليوم، مشاعرى هى أصدقائى.
 أسمح، اليوم، لمشاعرى بأن تتحول إلى طاقة إيجابية.



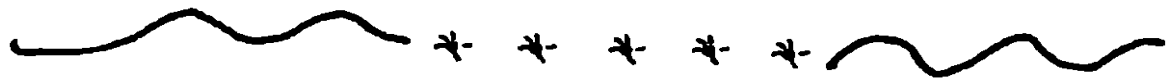
التوازن

اليوم حياتى فى توازن.
 أحقق اليوم التوازن فى حياتى الشخصية والروحية والمهنية.
 الله يقودنى خلال تعلمى كيف أحيا حياة غاية فى التوازن.
 لا أضطلع إلا بما أستطيع القيام به.
 أتعلم اليوم كيفية تحقيق التوازن بين المطالب المختلفة فى حياتى.
 أتعلم إحداث توازن بين العمل والترفيه.
 أستطيع تعلم كيفية إيجاد التوازن فى حياتى.
 من الجيد أن تخلق لنفسك حياة أكثر توازنا.



الجسد

اليوم، أحب جسدى.
 أعتنى، اليوم، بجسدى بشكل جيد.
 يساعدنى الله فى قبول جسدى بالشكل الذى هو عليه.
 من الرائع للغاية ألا أضع فى جسدى أو أتناول إلا الأشياء الصحية فقط.
 أعامل جسدى باهتمام واحترام، عالما أو أتناول أنه بيت روحى.
 أعتنى بنفسى ذهنيا وجسديا وروحيا.



العمل / انظر أيضا النجاح

ترشد كل طاقات الكون الناس لشراء منتجى (منتجاتى)، اليوم.
أقوم بإنشاء مشروع ناجح سيساعدنا: أنا وأسرتى والآخرين.
المنبع يقود الناس إليه، والآن، من سيستفيد من العمل الذى أقوم به!
يقودنى الله إلى الخطوة التالية لى أجعل مشروعى أكثر ربحية.
عملى يزدهر!

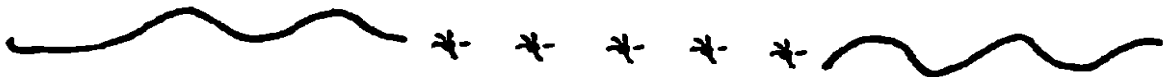


الحياة المهنية / انظر أيضا الإرشاد؛ الوظيفة؛ الغاية

إنه نوع من الهزل أن تفعل المستحيل!

والت ديزنى

أمضى قدما فى حياتى المهنية.
أكبر فى حياتى المهنية.
لقد وجدت الحياة المهنية المثالية.
لقد وجدت الحياة المهنية التى تشبعنى، وتدر على دخلاً جيداً.
يقودنى الله على طريق حياتى المهنية.





التغيير

كنت أعرف دوما أنني سأخذ هذا الطريق يوما ما،
لكنني بالأمس لم أكن أعرف أن اليوم سيكون ذلك اليوم.

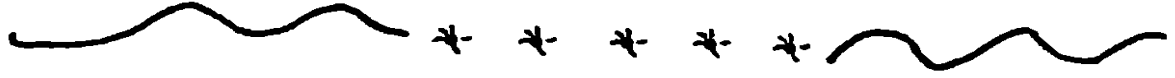
جوليا كامبيرون

أستحق حدوث تغييرات إيجابية في حياتي.
اليوم، أرحب بالتغيير كفرصة.
أنا متقبل لكل التغييرات الإيجابية في حياتي.
لا شيء يعوقني، اليوم، عن النمو.
أتعلم بشكل أكثر سرعة كيفية التعرف على ما لا يمكنني تغييره.

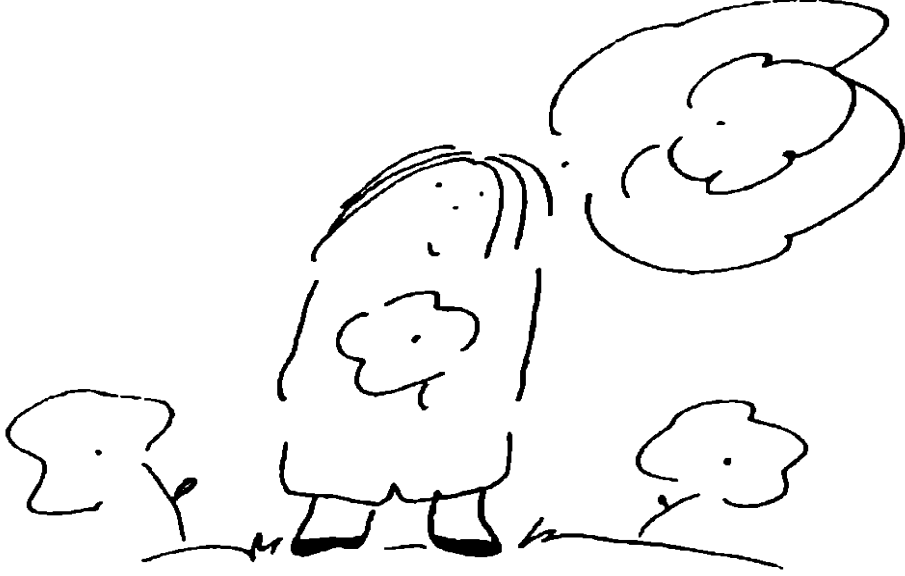
أتخلص من كل معاناتي لتغيير ما لا أستطيع تغييره!
 أمضى وقتاً في التأمل والاستمتاع بلذة الخبرات الجديدة.
 أثق أنني سأعرف الوقت المناسب لكي أقوم بالتغيير في حياتي.



الاختيارات/إنظر القرارات

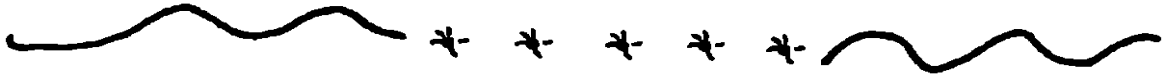


**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



التعهدات

أفي بكل تعهداتي.
يثق الآخرون اليوم في أنني أفي بتعهداتي.
اليوم، لا أعد إلا بما أستطيع القيام به.
اليوم، أحفظ كل وعودي.



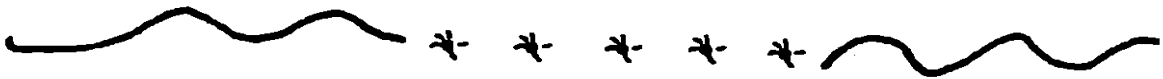


التعاطف

إذا لم تكن قادرا على التعاطف مع نفسك،
لن تستطيع التعاطف مع الآخرين.

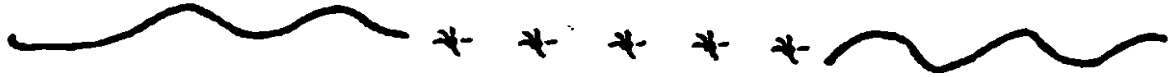
ثيك نات هان

أنا إنسان أهتم بالآخرين وأتعاطف معهم.
اليوم، أتعاطف مع الآخرين دون انتظار المقابل.
اليوم، أنا إنسان يعامل الآخرين بوجد وتعاطف.
أشعر بالامتنان لقلبي العطوف.



الدوافع القهرية/إنظر أيضا الإدمان، الطعام، العادات، التعافى، الوزن

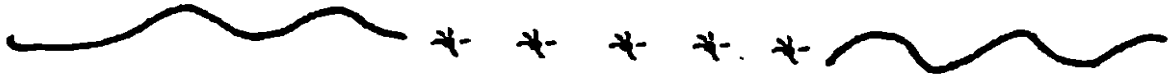
تحررت من قيد تكرار الأفعال التي تؤذي.
أعرف الآن أن قولي "لا" للإدمان، يعنى أن أقول "نعم" لنفسي.
بإغلاقى الباب أمام مسببات الإدمان القهرية، تفتح أمامى الكثير من
الأبواب الأخرى.
يمدنى الله بكل القوة التي أحتاجها لكي أقول لا لسلوكياتى القهرية.
تخلصت من حاجتى للقيام بالأشياء غير الصحية.



الثقة/الثقة بالنفس، تقدير الذات

اليوم، أشعر بالنشاط والانفتاح الكامل على كل ما هو موجود، عالما أنني
أستطيع التعامل مع كل ما يواجهنى.
اليوم، أنا شخص يتحلى بالثقة.
أشعر، اليوم، بالثقة فى قدرتى على مواجهة التحديات.
أنا شخص فعال وواثق وذو شخصية جذابة ومتحمس ولا أخاف شيئاً (ضع
صفة (صفات) أخرى من عندك، مثل: متكلم، قيادى، معلم، مطرب،
كاتب، الخ).
اليوم، لدى الثقة لكي أعبّر عن نفسى بكل صراحة وحرية.
لدى، اليوم، كل ما أحتاج إليه من أجل القيام بما هو جيد ومناسب فى
حياتى.
أعلم أن الثقة تزداد مع كل نجاح.

أشعر بالقوة والثقة، اليوم.
 أتعلم كيف أثق في حكمتي، وأسمح لنفسي بأن أتبع هذه الحكمة.
 أشعر بالثقة في قدرتي على _____ (ضع ما تراه مناسباً هنا،
 مثل: التكلم، تجاوز هذا الاختبار، إلخ).
 أختار إمضاء الوقت مع الأشخاص الذين يساعدونني على الشعور بالثقة.
 أشعر بتنامي في ثقتي بذاتي.
 أعلم ما هو المناسب لي، وأسير وفقه.



التحكم والسيطرة

أتخلص من حاجتي للتحكم في كل شيء.
 أتعلم كيفية السير، ولكن الله يتحكم في اتجاهي.
 أتعلم كيف أتخلص من الرغبة في التحكم، وأترك الله يتحكم في.
 أرى، اليوم، حاجتي إلى التحكم والسيطرة كمائق، وأحاول التفاضل عنها.





الشجاعة

الشجاعة هي موت الخوف

مجهول

تزداد شجاعتي مع تجربتي أشياء جديدة.
 يدعمني الكون وأنا أتجاوز مخاوفي.
 لدى شجاعة معتقداتي.
 لدى كل الشجاعة للقيام بـ _____ .
 (ضع ما تريده هنا، مثلاً: القيام برحلة جوية، التقدم لوظيفة جديدة،
 التحدث بجرأة إلى رئيسي في العمل).
 لدى الشجاعة التي أحتاجها اليوم لكي أواجه عيوي.



الإبداع

تندفق اليوم قدرتي على الإبداع، بسهولة وبلا مجهود.
أنا قادر على التفاعل مع كل إبداعات الكون.
يريني الله كم أنا شخص مبدع.
أنوى التخلص من كل ما يعيق قدرتي على الإبداع.



قرارات قرارات قرارات قرارات قرارات ؟؟؟

القرارات

- اليوم، يرشدني الله عند اتخاذى لقرارات سليمة وإيجابية.
- اليوم، يتم إرشادى للقيام باختيارات إيجابية فى حياتى.
- اليوم، أتخذ قرارات سليمة.
- أختار اليوم الطرق السليمة.
- اليوم، لدى خيارات.
- أثق فى قدرتى على اتخاذ قرار جيد.



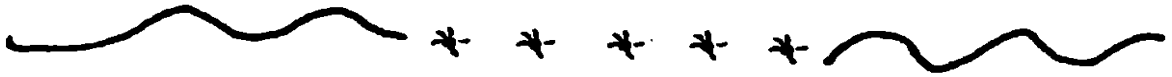
الموقف الصعب

يمكن لخبرات حياتنا أن تصبح معلمينا؛
وبالتالي، تصبح المآزق العابرة في حياتنا
فرصاً روحية.

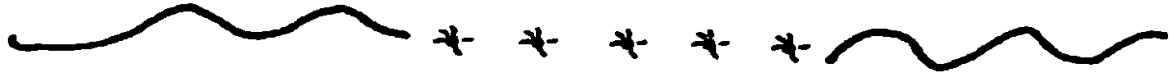
تارا بينيت-جولمان

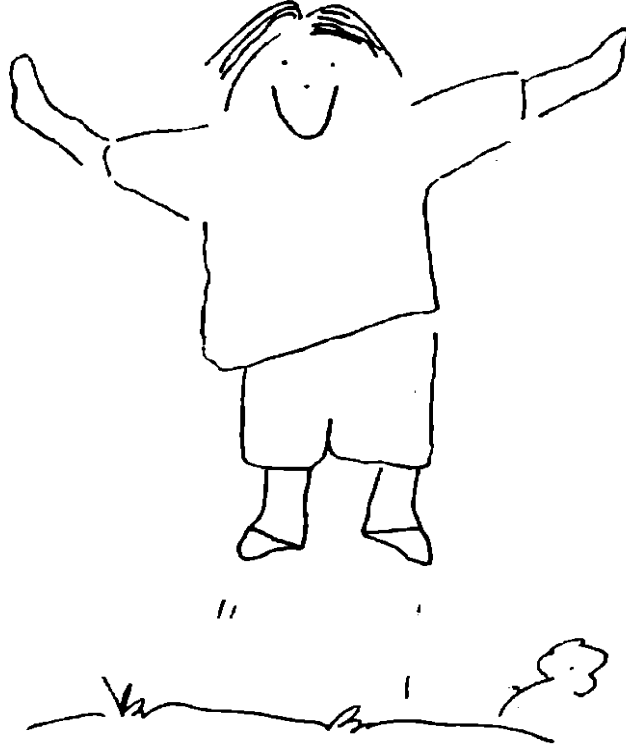
لدى كل القوة والدعم والإرشاد التي احتاجها لعبور هذا الموقف.
أستطيع أن أطلب من أحد أصدقائي أن يساعدني على تجاوز هذا الموقف.
اليوم، أجعل وقع الأمور أخف على نفسي.
يرشدني الله خلال هذا الموقف الصعب.
أستطيع تعلم طلب المساعدة، عندما تصبح الأمور صعبة.

أستطيع التغلب على أى شىء بمساعدة الله.
كل طاقات الكون ترشدنى خلال هذا الموقف.



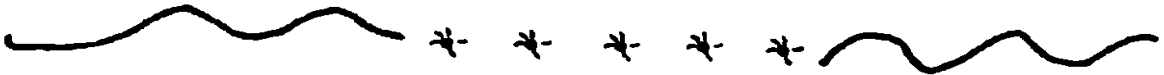
الشك / انظر الإيمان والثقة





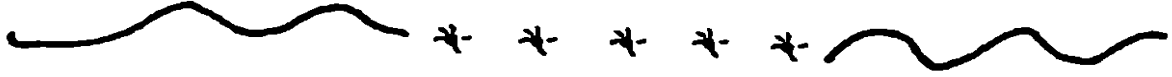
الطاقة

اليوم، تتدفق على كل الطاقات الإيجابية في الكون.
 اخترت أن أستهلك طاقتي بطريقة متوازنة.
 طاقتي قوة للخير في العالم.
 أستخدم طاقتي في تحقيق نتائج إيجابية.
 أوجه طاقتي بطرق إيجابية وودودة.
 أتفاعل مع كل طاقات الكون الإيجابية والودودة.
 يعطيني الله، اليوم، كل الطاقة التي أحتاجها لكي أفعل كل ما يجب فعله.
 تتدفق الطاقة السماوية في مع كل نفس أخذه.
 يرشدني الله إلى أفضل استخدام لطاقتي.



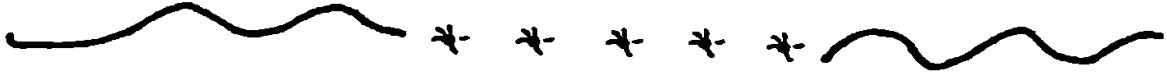
الإثارة والانفعال

- أشعر بالانفعال إزاء _____ .
 أشعر بالانفعال يتدفق فيّ وأنا أفكر بشأن _____ .
 أجد أشياء صحية وإيجابية أشعر بالإثارة إزاءها .



التمارين

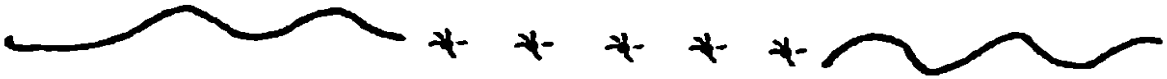
يعطيني الله كل الطاقة والحافز اللذين احتاجهما للقيام بالتمارين اليوم.
 تتابني مشاعر طيبة وأنا أخصص وقتاً يومياً لممارسة التمارين.
 إنني أزن _____ (ضع الوزن الواقعي الذي تريد الوصول إليه هنا) ، ولديّ
 دائماً ما يكفى من الوقت والطاقة والرغبة لكي أمارس التمارين.
 إنني أزن _____ (ضع الوزن الواقعي الذي تريد الوصول إليه هنا) ، ولقد
 وصلت إلى جسد مثالي، بأعضاء ممشوقة متناسقة، وعضلات قوية
 متجانسة.

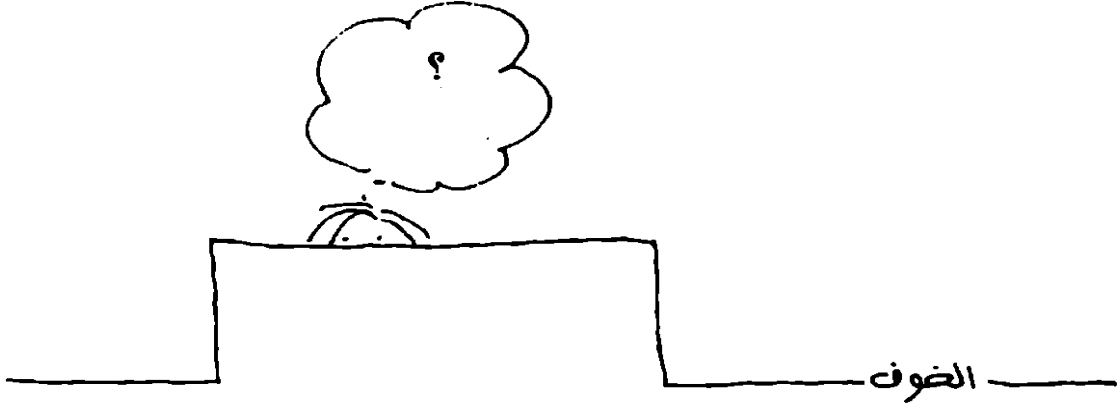




الإيمان / إنظر أيضا / المشكلة، الثقة

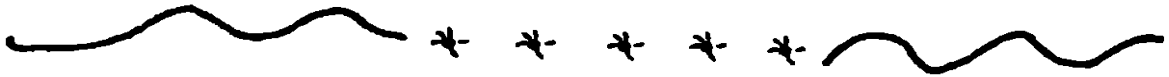
يزداد إيماني يوما بعد يوم.
 تحضرني كل الإجابات التي أحتاجها عندما أحتاجها.
 أعتمد اليوم على إيماني.
 اليوم، أسلم إرادتي وحياتي إلى عناية الله.
 أضع إيماني في قوة أعظم مني: وهي الله.
 أوؤمن بأن الله يرشدني خلال هذا الموقف.

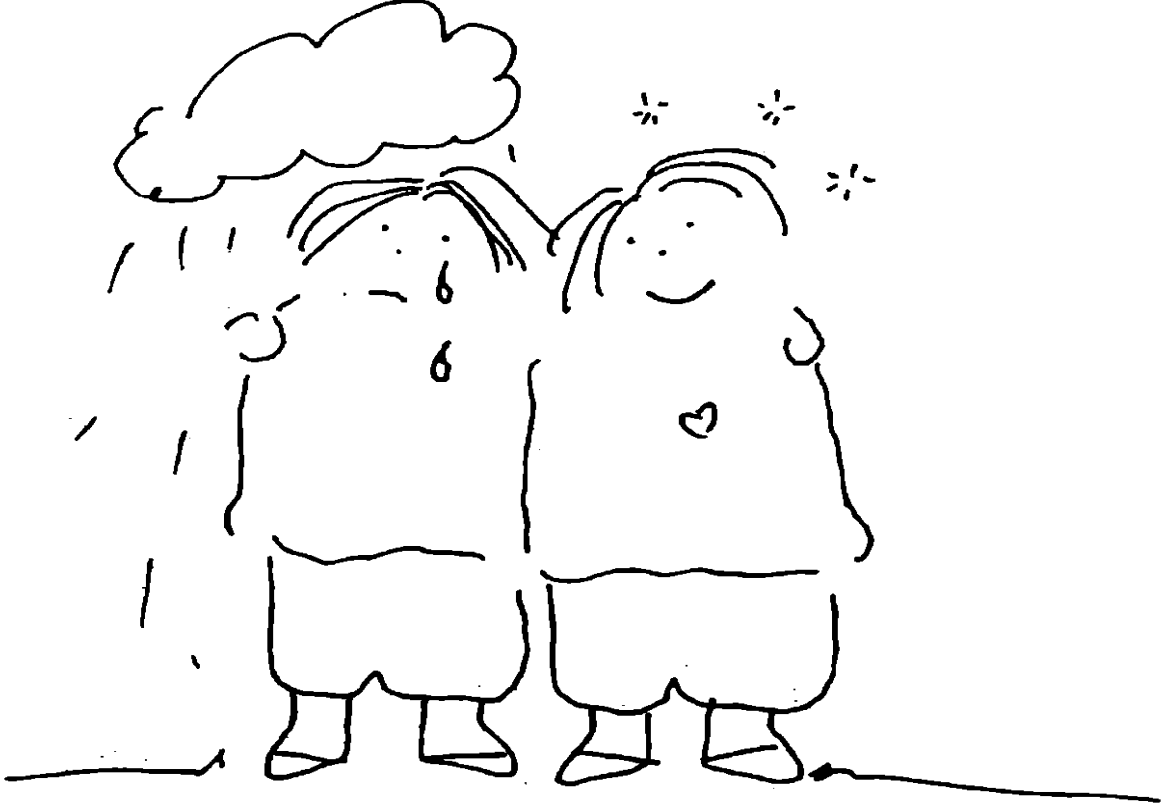




الضوف

لا يمكن للخوف أن يوقفني عن المضي قدما.
 لم يعد الخوف يتحكم فيّ، كما لم يعد يمثل تهديداً لحياتي.
 اليوم، تخلصت من كل مخاوفي.
 أحول خوفي إلى إيمان.
 أتقدم متجاوزاً خوفي.
 أحيأ بلا خوف، لأن لديّ إيمان.





مشاعر ... من كل الأنواع

المشاعر/نظر أيضا/التوجه

لستُ ما أشعر به.
من المقبول أن أشعر بما أشعر به.
لا يجب على أن أظهر كل مشاعري.
أتعامل مع مشاعري بطريقة صحية.

~*~*~*~*~

الحالة المادية

أتحول اليوم إلى شخص بلا ديون.
 أعيش اليوم بقدر دخلي.
 أتبرع اليوم باستمتاع أكثر للأنشطة الخيرية.
 تتدفق عليّ اليوم كل الأموال التي أحتاجها.
 مشروعي ينمو ويزدهر.
 يرشدني الله إلى استخدام مالي بحكمة.
 اليوم، أنا مسئول ماليًا.
 أسهم ماليًا في رفاة الآخرين، كلما تيسر لي ذلك.
 أرى المال باعتباره وسيلة لتخفيف آلام الآخرين.

(نذكر أن نشعر باللذات
 وأنت نغولها).



الطعام/إنظر أيضا الإدمان؛ الدوافع القهرية؛ العادات؛
التعافى؛ الوزن

الله يرشدني إلى الطعام الصحي الذي أتناوله اليوم.

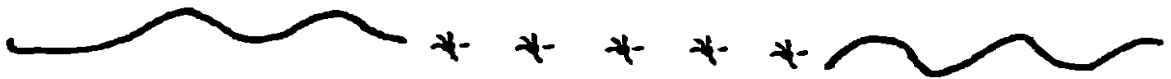
اختياراتي للطعام اليوم صحية.

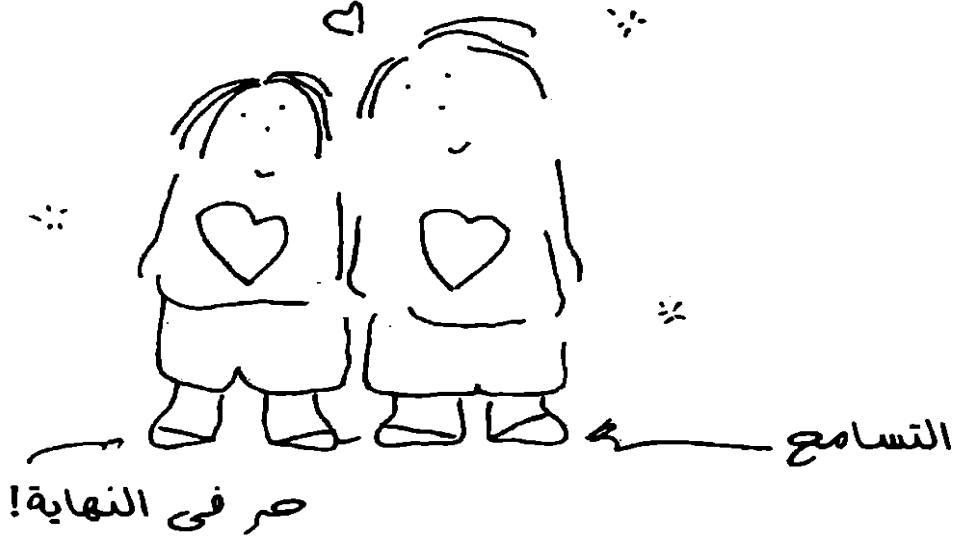
أكل اليوم ما أحججه لكي أبقى بصحة جيدة.

اليوم، الطعام صديقي.

يمدني الله بكل القوة التي أحجها لكي أكل ما هو مفيد وصحي لي.

أتعلم كيفية الاستمتاع بأكل الطعام المفيد لي.



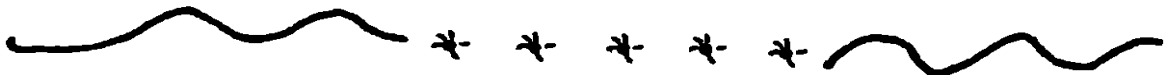


التسامح/إنظر أيضا/النسيان؛ الضغائن

أرى قدرتي على التسامح نعمة
من الله، وأقبلها كهدية لي.

ساندى بيريج

أمضى اليوم قدما نحو التسامح.
أتخلص من كل الضغائن في حياتي.
أقبل التسامح من الآخرين.
اليوم، أتعلم كيف أسامح.
أستطيع أن أكون شخصا متسامحا.
كرست حياتي للسلام الداخلي. أسامح نفسي، بغض النظر عما فعلت.
أتخلص من كل أحكامي، وأسامح دون حساب.



الحرية

تخلصت من كل سلبياتي، وأصبحت حراً في السماح للبهجة بالدخول إلى حياتي.

أتخلص من كل العوائق التي تجعلني عالقا، بحيث أصبح قادراً على المضي قدماً.

اليوم، أختار أن أكون حراً.

مهما كان ما يحدث لي، فأنا حر في داخلي.

اليوم، أثق أنه بالبحث العميق داخلي عن حقيقتي، يمكنني اكتشاف طريق الحرية والسلام.

أنا حر في أن أكون نفسي!



لأصدقاء/إنظر أيضاً العلاقات

أؤمن أن الأصدقاء ملائكة هادئون، يجعلوننا نقف على أقدامنا عندما تعانى أجنحتنا من مشكلة في تذكر كيفية الطيران.

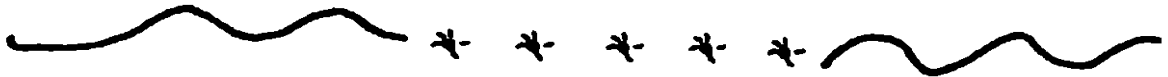
مؤلف مجهول

اليوم، أخصص وقتاً لأصدقائي.

أنا صديق جيد.

أنا ذلك النوع من الأصدقاء، الذي أريده لنفسى.

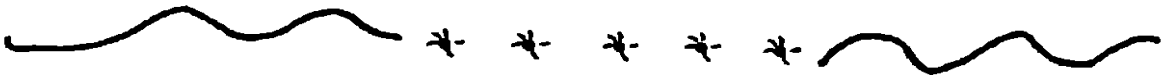
اليوم، أنا صديق ودود ومرح لمشاعر الآخرين.





المرح

اليوم، أخصص وقتاً لأنال بعض المرح.
 أعطى لنفسى الإذن لألعب وأستكشف وأبدع.
 أخصص بعض الوقت كل يوم للضحك واللعب.
 أخصص على الأقل دقائق قليلة يومياً أمضيها مع أشخاص أحبهم فقط
 فى المرح.
 اليوم نلت بعض المرح الذى لا يؤذينى أو يعطلنى.





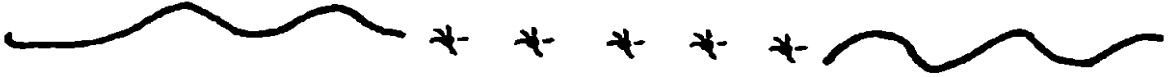
الكره

إننا ندير حياتنا بما نحصل عليه من مال،
ولكننا نصنع حياة بما نعطي من مال.

نورمان ماكيسوان

أنضج في قدرتي على أن أكون سخيا.
أستطيع أن أتقاسم ما لدي مع الآخرين بحرية أكثر.
أنا شخص كريم!
ينتابني شعور رائع عندما أكون قادرا على أن أعطي الآخرين دون حساب.
أتبرع اليوم باستمتاع أكثر للأنشطة الخيرية.
أصبحت أتبرع بكرم أكثر بـ _____ (ضع ما تريد من كلمات
هنا، فمثلا: وقتي، مالي، نفسي).

أنا كريم فى المديح والمجاملات.
أصبحت قادرا على أن أتخلص من أى خوف كنت أعانيه، وكان يمنعنى من
أن أكون كريما.



الاهداف/انظر أيضا الخطط

لا تكمن مأساة الحياة فى عدم تحقيقك هدفك،
بل تكمن فى عدم امتلاكك هدفا تسعى لتحقيقه.

بنيامين مايز

اليوم، أضع أهدافا واقعية لنفسى.
 أهدافى إيجابية، وتمضى بى قدما على طريق سليم.
 أستطيع أن أضع أهدافا تتحدى نفسى.
 أعمل قليلا كل يوم على تحقيق أهدافى.
 تتبع أهدافى من أقصى دوافعى خيرية، وتسعى لتحقيق الخير للجميع.
 يعطينى الله كل القوة التى أحتاجها لتحقيق أهدافى.



الامتحان

يفتح الامتحان أبواب الحياة على أقصى اتساعها.
 إنه يحول ما لدينا إلى كاف وأكثر.
 إنه يحول الشك إلى قبول، والفوضى إلى نظام،
 والارتباك إلى وضوح. إنه يمكن أن يحول الوجبة إلى وليمة،
 والمنزل إلى وطن، والفريب إلى صديق.

ميلودى باتى

أتبنى اليوم توجه الامتحان.
 أبدأ كل يوم بقائمة امتتان.
 أشعر بالامتحان على أقل ما لدى من أشياء.
 يبقينى الامتحان مرتبطا بالكون.
 يمكننى دوما أن أجد شيئا فى الحياة أشعر من خلاله بالامتحان.

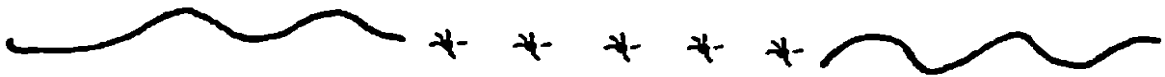




الحنن... هم
ثقل للغاية...

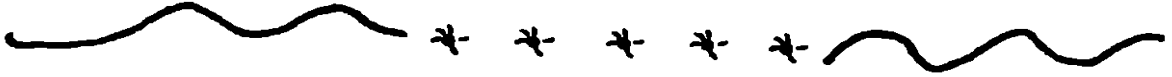
الأسى

يؤدى أساى بعض الوقت إلى إزالة آلامى.
أخذ كل الوقت الذى أحجاجة لكى أشعر بالأسى.
يمثل الأسى طريقا أسلكه مبتعدا عن الظلام.
يؤدى سماحى لنفسى بأن تشعر بالأسى إلى التعافى من الآلام.
يرشدنى الله خلال شعورى بالأسى.
يعطينى الله كل القوة التى أحجاجةا للتعامل مع أساى.



الإرشاد/إنظر أيضا الحياة المهنية، الوظيفة، الغاية

ترشدنى، اليوم كل طاقات الكون.
 يرشدنى الله فى طريقى، وهو سيدى.
 اليوم، يتم إرشادى لكل الاتجاهات الإيجابية.
 أدعوكى أنال الإرشاد فى كل ما أقوم به.
 أتقبل ما قدره الله لى، اليوم.
 يمدنى الكون بـ _____ (ضع مقصدك أو رغبتك هنا).
 يمدنى الله بالوفرة فى جميع جوانب حياتى.



العادات/إنظر أيضا الإدمان؛ الدوافع القهريّة؛ التعافى؛ الوزن

نحن ما نكرر فعله،
إذن، لا يصبح التمييز فعلا، ولكن عادة.

أرسطو

اليوم، أطور عاداتي الصحية.
أتخلص من كل العادات غير الصحية، التي تعرفتني.



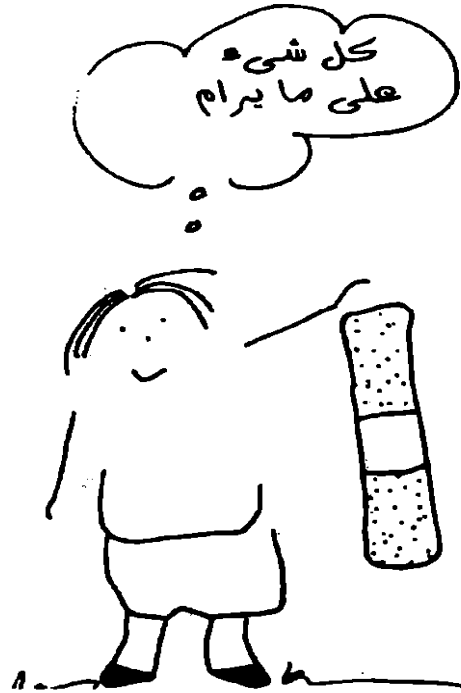
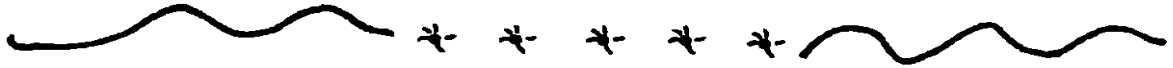
الانسجام

من يعيش منسجما مع نفسه،
يعيش في انسجام مع الكون.

ماركوس أوريليوس

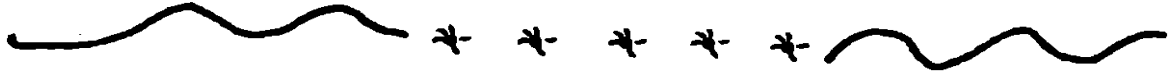
أشعر بالارتباط مع سلام وانسجام الكون.
أرى اليوم حالة من الانسجام في منزلي.
اليوم، أحب الانسجام في علاقاتي.
تدفق حياتي بالانسجام، اليوم.
يوضح لي الله كيف أزيل كل العوائق التي تحول بيني وبين السلام والانسجام.

(تذكر أن تشعر بالكلمات وأنت تقولها).



الشفاء / الصحة

تندفق طاقة الشفاء عبر كل خلية من خلايا جسدى.
أشعر بالانتعاش، وبأنتى فى صحة جيدة.
أنا مرتبط، اليوم، بإيقاعى الطبيعى، وأحترمه.
تخلصت من كل شىء يهدد صحتى.
أنا أداة للحب الشافى، الذى يقدمه لنا الله.
تندفق طاقة الشفاء فى، مع كل نفس آخذه.
أعتنى، اليوم، بصحتى جيدا.
لدى القوة على شفاء جسدى.

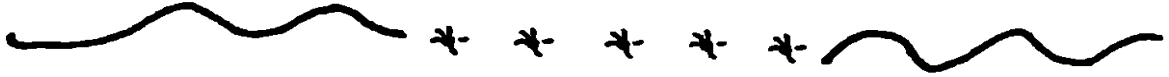


الأمانة/إنظر أيضا/الاستقامة، المبادئ، القيم

إذا كنت تريد أن تسمع الحقيقة، استمع إلى القلب،
لأنه لا يعرف كيف يكذب.

جنجريل

أعيش اليوم بأمانة.
أنا متّحد مع نفسي بفضل الأمانة.
الأمانة، اليوم، طريقى نحو الحرية.
لدى الجرأة على قول الحقيقة، مهما كان ما يحدث.
ينتابنى شعور جيد بفضل التعامل بصدق فى كل شئونى.
يرشدنى الله لقول الحقيقة.



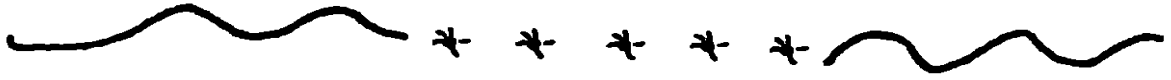
الاستقلال

تخلّيت عن حاجتى للاعتماد على الآخرين.
لقد وجدت طريقى، اليوم.
أثق اليوم فى أنتى قادر على الاعتناء بنفسى.
أتعلم كيف أتبادل مع الآخرين اعتماد كل منا على الآخر.
لا بأس أحيانا فى أن تحتاج إلى مساعدة الآخرين.



الإلهام

يعطينى الله كل الإلهام، الذى أحताجه لكى يكون يومى رائعا.
 أشعر بالإلهام خلال نضجى على طريقى الروحى.
 أشعر بالإلهام لأن أكون أفضل ما يمكننى أن أكونه.
 أشعر بالإلهام لأن _____ (ضع اختياراتك هنا، مثلا، أكتب، أمثل،
 أرسم، أفوز بالأولبياد).
 أكون كريما فى مديحى ومجاملاتى.



الاستقامة/إنظر أيضا/الأمانة، المبادئ، القيم

إذا كنت تعيش باستقامة، فلا شىء يهم بعد ذلك،
 وإذا لم تكن تعيش باستقامة، فلا شىء يهم بعد ذلك.

آلان سيمبسون

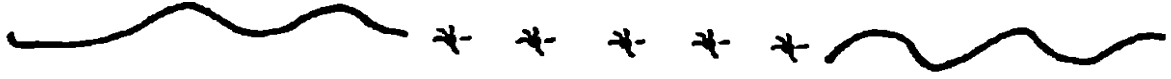
سيناتور أمريكى سابق

أعيش، اليوم، باستقامة.
 يرشدنى الله لحياة مليئة بالاستقامة.
 أتبع صوت روحى الداخلى.



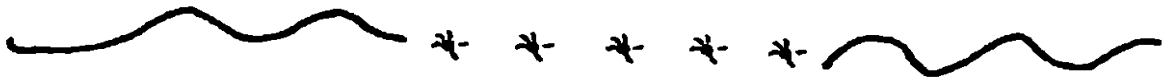
الذكاء

لدى كل الذكاء الذى أحجاجة لى _____ (ضع اختياراتك هنا، مثلا:
أجتاز هذا الامتحان، أؤدى هذه المهمة، أكتب هذا الكتاب).
أنا شخص ذكى.



الود

أنا متقبل للآخرين.
أجرؤ على أن أتعامل بؤد، اليوم.
أنا أتقبل السماح للآخرين بالاقتراب منى، اليوم.
أترك نفسى كى يراها الآخرون كما هى.
لدى القدرة على أن أسمح للآخرين بالاقتراب منى.



الحدس

أتعلم أن أثق فى نفسى.
هناك مكان خاص فى داخلى أجد فيه الحكمة.
أثق فى ذلك الصوت الصغير، الصادر من داخلى.
أجرؤ على اتباع حدسى.

اليوم أجلس بهدوء وصبر، منتظرا سماع صوت حدسى، ووثقا فى همة وشجاعة حكمتى الداخلية.

(نذكر أن نشعر بالكلمات وأنت نفولها).



الوظيفة/انظر أيضا الحياة المهنية، الإرشاد، الغاية

إلى أين سيقودنى ذلك، هل سيجعلنى
أصبح شخصا أكثر شهرة؟

نيكول كيدمان

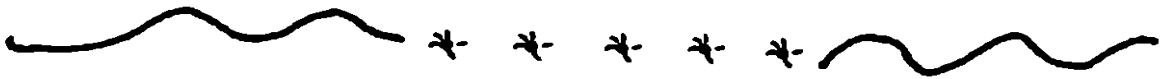
يقودنى الله، اليوم، إلى الوظيفة المثالية لى.
أنا مناسب لهذه الوظيفة.
أنا فى طريقى إلى الحصول على الوظيفة المثالية لى، اليوم.

أشعر بالقوة والثقة فى وظيفتى، اليوم!
 أعمل فى وظيفة تفيد الناس.
 يساهم عملى فى تقديم خير للإنسانية.
 تموقدرتى على القيام بمهام وظيفتى بشكل جيد.



البهجة

أشعر بالبهجة، اليوم، بسبب _____ (اكتب ما يناسبك، مثل:
 التدريس، الجرى، الأبوة، التزلج على الأمواج، الكتابة، التعلم، إلخ).
 أشعر بالانطلاق لأنال البهجة فى حياتى.
 أعيش ببهجة.
 أستحق البهجة، اليوم. أشعر ببهجة الحياة، اليوم.
 أجد الوقت لكى أشعر بالبهجة فى حياتى.
 أكتشف ما تحققة لى البهجة.
 أشعر بالقدرة على التفاضى عن أى شىء يحول بينى وبين الشعور بالبهجة
 فى الحياة.



إطلاق الأحكام

اليوم سأتخلص من كل ما يجعلني أطلق أحكاما.
 أتعلم أن أعيش دون الحكم على الآخرين.
 أقبل الآخرين كما هم.
 أثناء سعيي إلى التفاضل عن إطلاق الأحكام، يتحد كل جزء فيّ، وأشعر
 بالكمال.

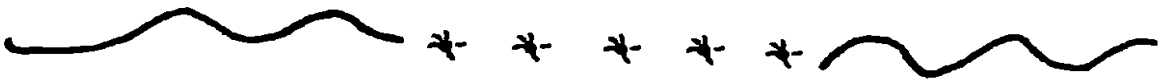


النسيان / إنظر أيضا / التسامح، الضغائن

غالبًا ما تكون مهمتك أن تتفاضى
عن أشياء، وأن تجد القلب الفاضل، الذي
يحترم التغييرات في الحياة.

جاك كورنفيلد

عندما أنتهى وأستعد إلى الذهاب للمنزل، أترك عملى فى مكان العمل.
اليوم، أستطيع أن أتفاضى عن كل مشاعر الغضب والضعف التى تبقينى
فى فخ التوتر والألم.
لم يعد ماضئى يتحكم فى.
لم أعد ضحية لماضئى.
أتفاضى عن _____ (ضع نيتك هنا).
اليوم، أستطيع أن أتفاضى عن السلبيات، وأتقبل ما يقدره الله لى.
أتفاضى عن كل الأفكار السلبية التى تقلل من اختياراتى.
أتفاضى عن الأثقال التى أفرضاها على نفسى، اليوم.
أتفاضى عن حاجتى لأن أكون مثاليا.
أتفاضى عن كل ما ينبغى وما يجب، اليوم.
أتفاضى عن حاجتى للتحكم فى كل شئ.
أعيش فى سلام مع الماضئى.
يرشدنى الله للتخلص من كل ما يعوقنى عن الشعور بالسلام.



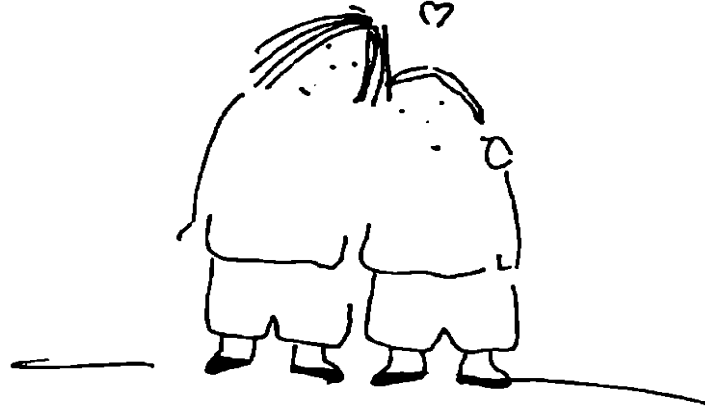


الحياة

ومجرد وجودك يمثل نعمة،
ومجرد أن تعيش هو شيء مقدس!

أبراهام هيشيل

أنا أتقبل كل الخبرات الجديدة، اليوم.
أنا قادر على أن أعيش الحياة في كل مراحلها.
اكترت أن أعيش حياتي بطريقة إيجابية.
أشعر بالحماس في حياتي، اليوم!
أقدر قيمة الحياة كنعمة من الله.

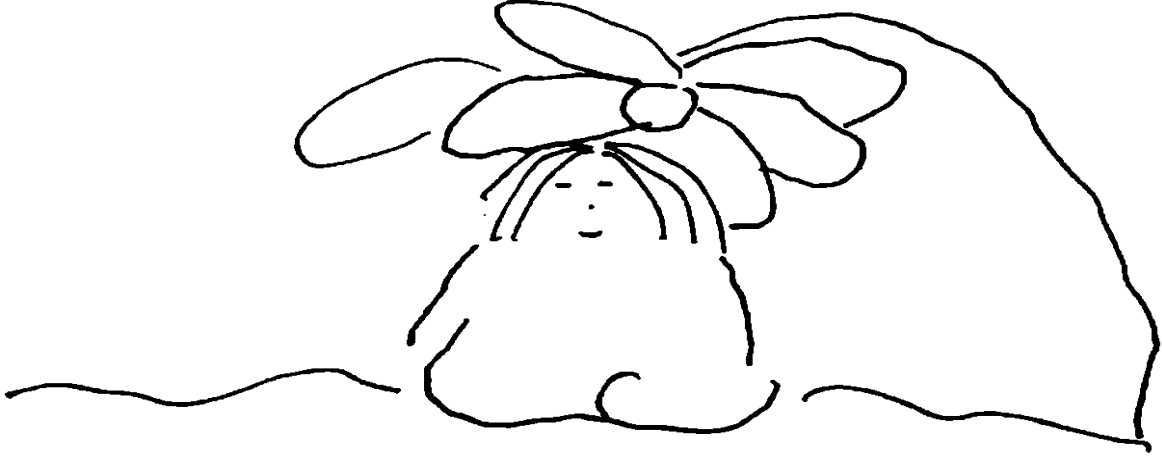


الحب

تمثل تجربة الحب اختياراً نقوم به،
وقراراً ذهنياً بأن نرى الحب هو الهدف الوحيد،
والقيمة الحقيقية في أى موقف.

ماريانا ويليامسون

اليوم، اخترت أن أرى كل شيء بعين الحب.
تنمو مشاعر الحب والتعاطف لدى.
يمتلئ قلبي بالحب والتعاطف.
أستطيع أن أستقبل الحب اليوم.
اخترت أن أمنح الحب دون حساب.
لقد أتيت من مكان الخير والحب، اليوم.
يزيل الله كل شيء يحول بيني وبين قدرتي على أن أحب وأمنح الحب.
أتعلم أن أحب دون إطلاق أحكام اليوم.

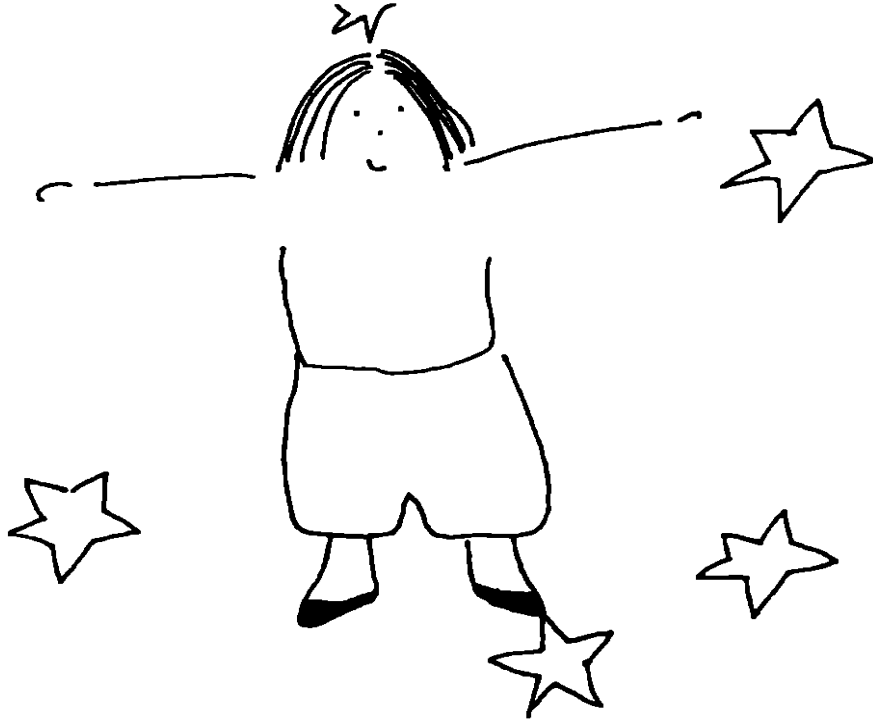


التأمل

سر التأمل يكمن فى أن تصبح واعيا بكل لحظة من وجودك.

ثيك نات هان

أتوق إلى التأمل، اليوم.
 لدى كل الوقت الذى أحجاجة لكى أتأمل يوميا.
 أقوم بالتأمل كل يوم.
 التأمل هو نعمة أمنحها لنفسى فى حب كل يوم.
 أدرك، اليوم، كل ما أصنعه من مقاومة وعوائق تحول بينى وبين التأمل.
 يجعلنى التأمل أقرب إلى مصدرى الإبداعى.
 يتدفق التأمل بسهولة ودون جهد.
 أشعر بأننى ملئء بطاقة الحب وأنا أتأمل اليوم.
 أسعى من خلال تأملى إلى معرفة ما يريد الله لى.



المعجزات

تحدث المعجزات في لحظة، ولا يمكن استحضارها، ولكنها تأتي من تلقاء نفسها، وعادة ما تأتي في لحظات غير متوقعة لأقل الأشخاص توقعا لها.

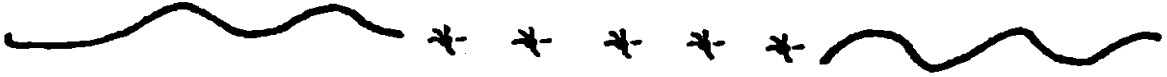
كاترين آن بورتر

أقبل كل معجزات هذا اليوم.
أتوقع المعجزات.
سأصبر وأتحمل حتى تحدث المعجزة.
أؤمن بالمعجزات.

اليوم، لدى الشجاعة التي أحتاجها لكي أتخلص من كل شيء يعرفني،
 بحيث أتقدم إلى الأمام وأمر بكل معجزة تنتظرنى.
 أزيل كل الارتباك والشك القديمين، بحيث أستطيع رؤية المعجزات، اليوم.

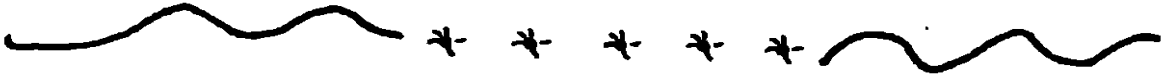


المال/إنظر الحالة المادية



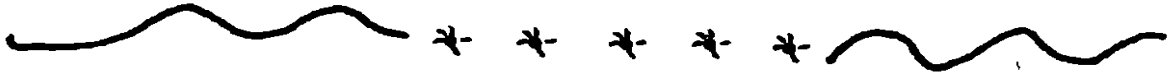
الحاجات

يمدنى الكون بكل ما أحتاجه، اليوم.
 كل حاجاتي تتم تلبيةها، اليوم.
 لدى كل ما أحتاجه، اليوم.



النظام

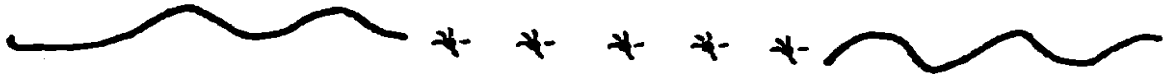
هناك نظام إلهي في حياتي، اليوم.
 أمضى قدما نحو النظام والوضوح.
 أزيل كل التشوش من حياتي.
 حياتي مليئة بالسلام والنظام.



الآبوة

يمثل طفلي/أطفالي مصدراً عظيماً للبهجة في حياتي.
 لدى القدرة على تخصيص الوقت الذي يحتاجه أطفالي، عندما يحين
 الوقت المناسب.

أنا _____ هادئ (اكتب ما تريد في الفراغ، مثلاً: أب،
 أم، ولي أمر) وودود ملئ بالقوة والمرونة، وأقدم الدعم لأطفالي لكي
 يصبحوا كل ما يستطيعون.





السلام/إنظر أيضا السلام العالمى

نتطلع إلى الوقت الذى تحل فيه قوة الحب محل حب القوة -
وقتها سيعرف العالم بركات السلام.

ويليام إيوارت جلاستون

اليوم، استغرق الوقت اللازم لأقوم بما أحتاج للقيام به لكى أدخل السلام
فى حياتى.

أشعر بالسلام فى هذه اللحظة بعينها.

أشعر بالسلام يتدفق فى كامل جسدى.

يتدفق السلام والاسترخاء فى جميع أجزاء جسدى مع كل نفس أخذه.

السلام قريب قرب نفسى المقبل.

أشعر بالسلام طيلة الوقت.

أنا إيجابى وهادئ، اليوم.

أنا ملىء بالسلام والانسجام.

أدرك الخدعة الممثلة فى التسرع والاندفاع.

أشعر بالهدوء والسكينة، عالما أننى سأعرف عندما أحتاج للمعرفة.

الكمال

عندما ندرك حقيقة أننا لا نتمتع بالكمال،
يمكننا أن نجد السلام والسكينة اللذين نتوق إليهما.
إيرنست كيرست وكاترين كتشم

أتقاضى عن حاجتى لأن أكون كاملاً.
ينتابنى شعور جيد عندما أتقاضى عن الكمال كهدف لى.
أتطلع إلى التقدم، لا إلى الكمال فى حياتى.

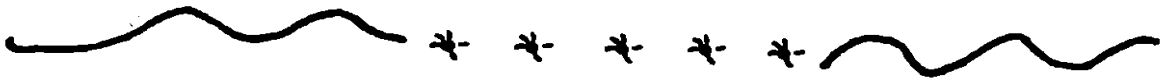


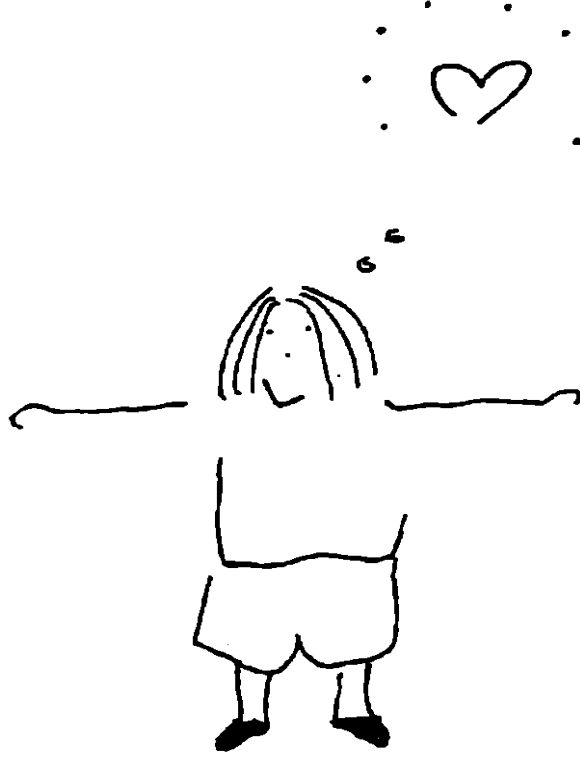
الخطط/إنظر أيضا/الأهداف

أُكِّد: اليوم أجعل مقصدي أن أتذكر الله.
أستيقظ متسائلاً: "يا الله، ما الذى قدرته لى، اليوم؟"
عندها، أنتظر دافعا أو فكرة أو توجيها.
وخلال يومى، أتقبل ما يحدث عكس رغبتى، عالما أن الله
يقدر ما هو أكبر مما أخطط له.

مارى مانين موريسى

أخطط يومى، بحيث يتاح لى وقت أذكر فيه الله، وأرتبط فيه بنفسى.
خططى لليوم واقعية ويمكن تحقيقها.
أتطلع إلى إرشاد الله وأنا أقوم بإعداد خططى.





الإيجابية

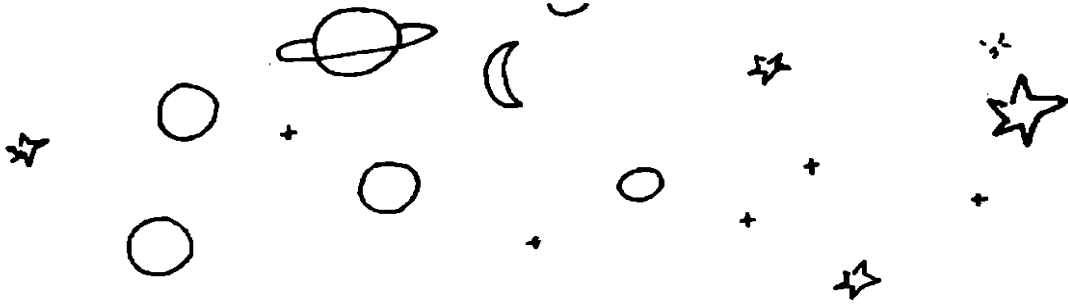
لأن منزلي قد احترق،
فقد أصبحت أرى شروق الشمس بشكل أفضل.

مادر فوكس

أنا إيجابي وهادئ اليوم.
اخترت اليوم أن أصادق الأشخاص الإيجابيين في حياتي.
أنظر إلى الجانب الإيجابي من كل موقف.

(تذكر أن نشعر بالللمات وأنت نقولها).





الصلاة/إنظر أيضا الروحية

استيقظ مع الشمس، وادع.

ادع وحيدا.

ادع كثيرا!

فالله يسمعك، إذا ما تكلمت فقط.

قانون الأخلاق الأمريكي الوطني

أمضى وقتا في التقرب إلى الله كل يوم.

أعمق صلتى بالله كل يوم من خلال الدعاء والتأمل.

أدعو لإدراك يريده الله لي، ولكي أنال القوة على تنفيذ إرادته.

أناجى الله في الصباح لكي أبدأ يومي.

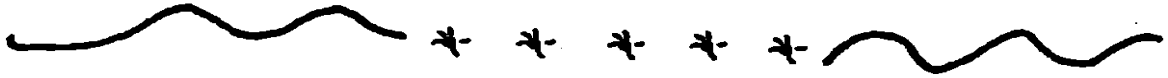


المبادئ/إنظر أيضا الأمانة، الاستقامة، القيم

قُد حياتك، بحيث لا تشعر بالخجل من سرد أسرار
العائلة للثريارين في البلدة.

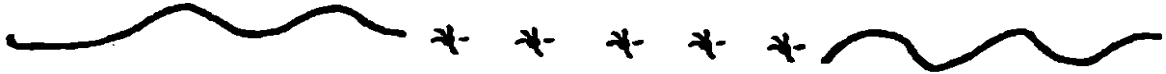
مجهول

أعيش حياة قائمة على المبادئ، اليوم.
أثق في حسي الداخلى بما هو مناسب لى.
أقوم بأفضل ما يمكن للقيام بما هو صواب فى كل شئونى.



المشكلة/إنظر أيضا الإيمان؛ الثقة

يفتح الله الباب أمام الحل المناسب لمشكلتى.
يعطينى الله كل الإجابات التى أحتاجها اليوم.



التسويق/إنظر أيضا العزلة؛ الوقت

حتى وإن كنت على المسار السليم،
سيتجاوزك الآخرون، إذا ما جلست مكانك!

ويل روجرز

أقوم بكل ما يجب القيام به عندما يجب القيام به.
اليوم، أقوم بالأشياء فوراً.
أقوم بالأشياء اليوم، بحيث يتوافر لي المزيد من الوقت غداً.





أنا بخير

الغاية/إنظر أيضا الحياة المهنية؛
الإرشاد، الوظيفة

ليكن الجمال الذي تحبه هو ما تفعله.
هناك آلاف الطرق لكي ترقع وتقبل الأرض.

جلال الدين الرومي

أن نجد دافعنا يعني أن نجد نقطة التلاقى
بين سعادتنا العميقة وجوع العالم العميق.

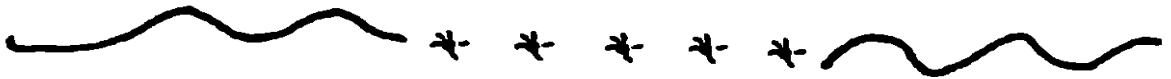
فريدريك بوشنر

أنا إيجابى وموجه ولدى غاية فى الحياة.
 خطوتى التالية أن أصبح واضحا.
 أنتظر فى صبر اتضاح غايتى.
 أجد معنى وغاية فى حياتى.



التعافى/إنظر أيضا لإدمان، الدوافع القهرية،
 الطعام، العادات، الوزن

شعور جيد ينتابنى عندما أعلم أنتى على الطريق الروحى نحو التعافى.
 يرشدنى الله فى طريقى الروحى نحو التعافى.
 أنموكل يوم وأنا أمارس خطوات التعافى الـ١٢.



العلاقات / انظر أيضا / الأصدقاء

هذه أعمق حقيقة روحية أعرفها:

إنه حتى عندما نكون متأكدين تماما من أن الحب لن يستطيع

تحقيق كل شيء، فإنه يبدو أنه قادر على ذلك بشكل ما.

آن لاموت

اليوم، أجد الخير في كل الناس الذين أرتبط بهم.
أنا قادر على العيش في الحاضر، ولا أستمر في حمل مشاعر الندم والأحقاد
الخاصة بالماضي.

اليوم، أستطيع قبول الناس كما هم، لا كما أود أن يكونوا.

اليوم، أجد الشريك المثالي لي.

يرشدني الكون إلى الشريك المثالي لي.

يرشدني الله إلى العثور على علاقة سليمة.

أقابل شخصا فائقا وإيجابيا وقريبا.

أجذب الأشخاص الإيجابيين لحياتي، اليوم.

أنجذب إلى الأشخاص الإيجابيين والودودين، كما ينجذب الأشخاص

الإيجابيون والودودون لي.

أنا _____ (ضع اختياراتك هنا، فمثلا: شريك، صديق، أب، ابنة،

ابن، حبيب، جدة) وودود.

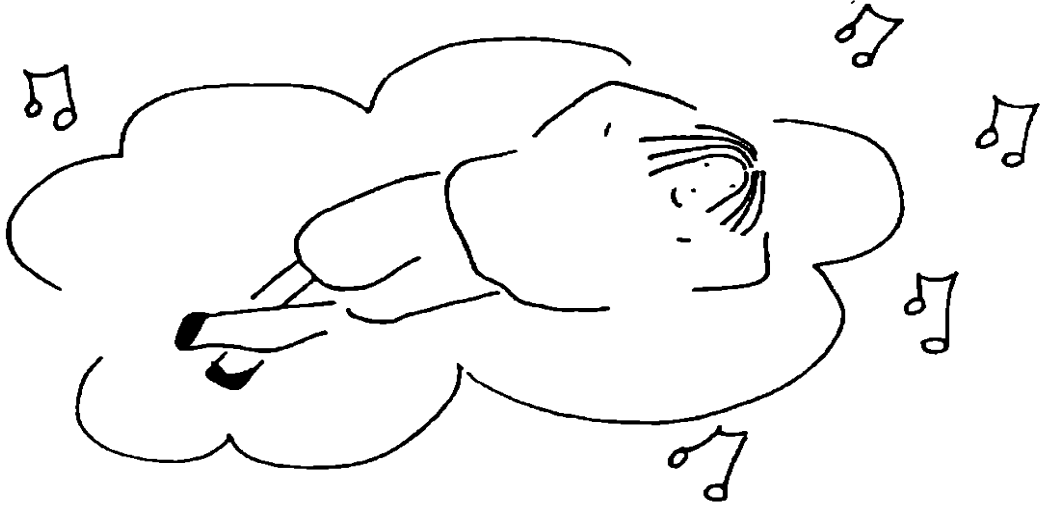
أنا شخص إيجابي وودود.

أقدر دور الآخرين في حياتي، اليوم.

أشعر بالسعادة لنجاح الآخرين.

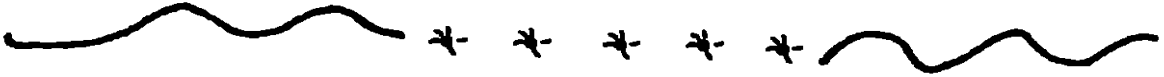
أشعر بالسعادة لأنني شخص بين مجموعة، اليوم.

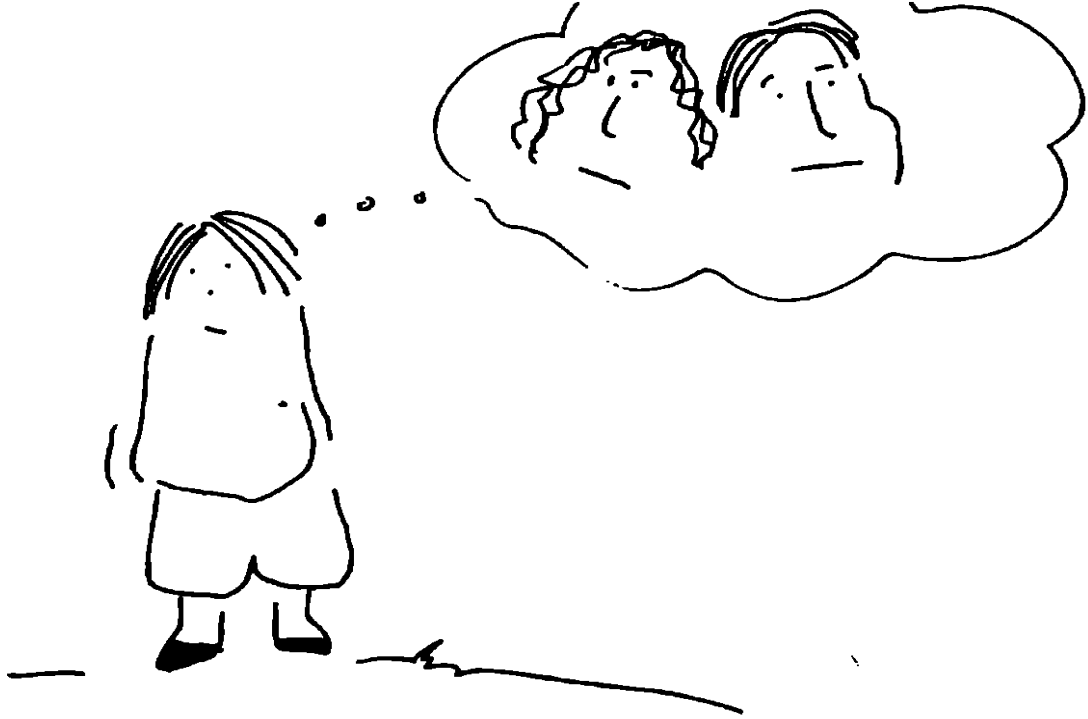
أحيط نفسي بأشخاص إيجابيين وفائقين.



الاسترخاء/إنظر أيضا الشئون المدرسية، التدريس

- أترك العمل في مكان العمل.
- أخصص وقتا لنفسى، اليوم!
- أشعر بالاسترخاء والهدوء، اليوم.
- أتعلم كيف أسترخى، اليوم.
- أستحق أن أخصص لنفسى وقتا، اليوم.





الضعفان/إنظر أيضا/التسامح، النسيان

. تجنب أن تؤذي مشاعر الآخرين؛
فَسْمُ الألم الذي تسببه سيرتد عليك.

القانون الأخلاقي الوطني الأمريكي

أنا قادر على أن أتخلص من كل الضغائن اليوم، وهي الضغائن التي تبقىني ملتصقا بالماضي.

أحيل كل الضغائن التي أشعر بها إلى الله.
أرحب بالتسامح كوسيلة لتحريرى من الضغائن.

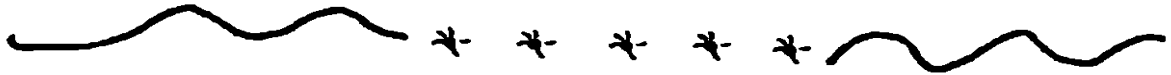
الاحترام

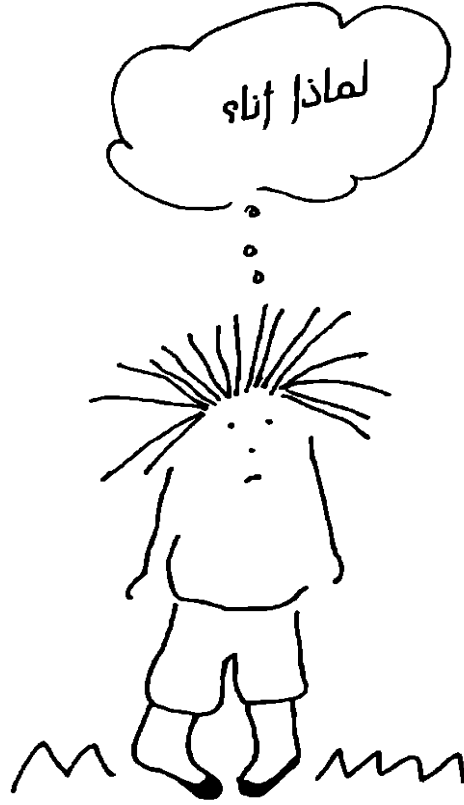
إذا ما خصصت خمس دقائق يوميا لِتُذكر أن
أعامل الآخرين بالطريقة التي أريد أن أعامل بها،
يمكننا أن نتجز أشياء رائعة معا.

بوب فيشيل

أنا محترم في مهنتي، وما يقدمه لي الكون، اليوم، يعكس ذلك.
أستحق أن أعامل باحترام.
أحترم جسدي وأهتم به، اليوم.
أعامل الآخرين باحترام.
أحترم الاختلافات بين الناس.

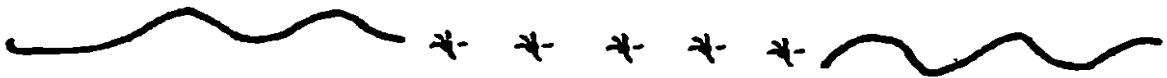
(نذكر أن نشعر باللّما م وأنت نفولها).





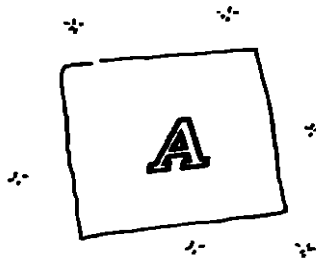
المسئولية

أتولى كامل المسئولية عن حياتي، اليوم.
 أنا مسئول عن عواقب كلماتي وأفعالي.
 اليوم، أنا مسئول عن نفسي، وأدع الآخرين يتحملون المسئولية عن
 أنفسهم.
 أنا شخص مسئول ومنظم وذو دافعية ومنتج، اليوم.



الآمان

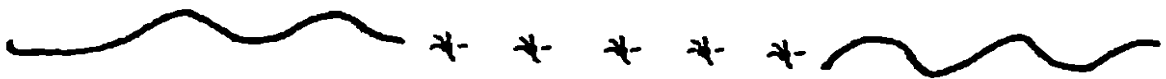
أنا آمن، اليوم.
 أجد الآمان مع أصدقائي وأسرتي.
 يحفظني الله.
 أستحق أن أشعر بالآمان.
 أمضى وقتي مع أناس يساعدونني على الشعور بالآمان.
 هناك دوما مكان يمكنني أن أذهب إليه وأجد الآمان.
 يهديني الله للمضى بآمان في رحلتي.



الشئون المدرسية/إنظر أيضا الاسترخاء، التدريس

أجتاز اختباراتى بسهولة.
أجتاز الدورة التدريبية بسهولة.
أنا ملئء بكل المعارف التى أحتاجها لتجاوز هذا الاختبار.
أتجاوز هذا الاختبار بامتياز.
عقلى مسترخ ومنفتح على كل ما أحتاجه لكى أتعلم، اليوم.
أركز على دراستى.
أودى كل واجباتى المدرسية فى مواعيدها.
أنا تلميذ رائع!
أجد التعلم مرحا ومثيرا.
أقوم بكل ما أستطيع القيام به.
أصبح أذكى وأذكى يوما بعد يوم.
أتعلم أن أتوقف عن إطلاق الأحكام على نفسى، إذا ما واجهت
مشكلة فى

(ضع اختياراتك هنا، فمثلاً: القراءة، التهجى، الكلام، الكتابة،
الكتابة على الحاسب، أجهزة الحاسب، إلخ).
أتعلم أن أتوقف عن أن أقلل من شأن نفسى، إذا ما وقع شئ شديداً
الصعب. يمكننى أن أطلب المساعدة من الآخرين دون الإحساس بأننى
أقل منهم.



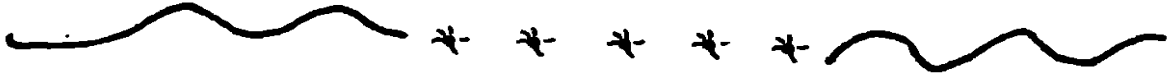
الثقة بالنفس/إنظر أيضا الثقة؛ تقدير الذات

تمو ثقتي في نفسي.

أستطيع!

أعرف نفسي وأحبها وأثق فيها، اليوم.

أنا على قدر المهام، التي أواجهها.



تقدير الذات/إنظر أيضا الثقة؛ الثقة بالنفس

تمثل "الصورة الذاتية" مفتاح الشخصية الإنسانية.

غير صورتك الذاتية، وستغير شخصيتك وسلوكك.

ماكسويل مالتز، طبيب

أنا رائع بالحالة التي أنا عليها!

أؤمن بنفسي، اليوم.

أستحق أن أعامل بحب واحترام.

أنا جيد بما يكفى بالحالة التي أنا عليها.

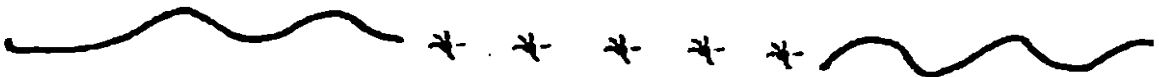
اليوم، أجرؤ على أن أكون مع نفسي ومع كل ما أنا عليه.

اليوم، أعامل نفسي، كما أعامل أفضل أصدقائي، بلطف وحب.

أقدر نفسي، اليوم.

تتغذى ذاتي بطرق صحية.

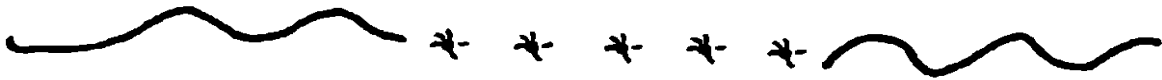
أحتفى بنقاط قوتي وقدراتي ومواهبى.





رثاء الذات

اليوم، أتوقف عن الحاجة لرثاء الذات.
أجد طرقاً صحية لكي أنظر لنفسي نظرة طيبة.
يبدل الله الرثاء للذات داخلي بالامتنان.



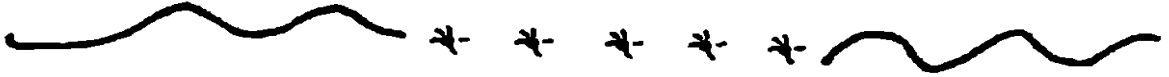
الخزى

أكف عن تحمل عبء الخزى فى حياتى.
 لم يعد ماضئ يتحكم فى.
 أستطيع أن أسامح نفسى على الأشياء التى فعلتها فى الماضى.



ما ينبغى

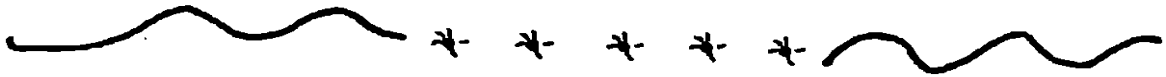
لا ألقى بالألأ "ما ينبغى"، اليوم.
 لم أعد أقوم بالأشياء لمجرد أن شخصاً ما قال لى أنتى ينبغى أن أفعلها.
 أحدد اختياراتى استناداً إلى حاجاتى، لا إلى "ما ينبغى".
 لم يعد "ما ينبغى" يتحكم فى.





البساطة

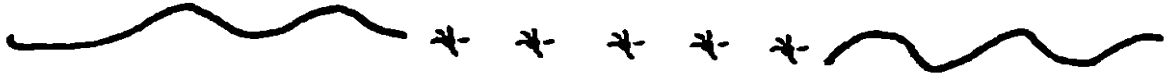
اليوم، أعيش حياتي ببساطة.
اليوم، يرشدني الله إلى حياة بسيطة.
أتعلم أن أكون ببساطة.

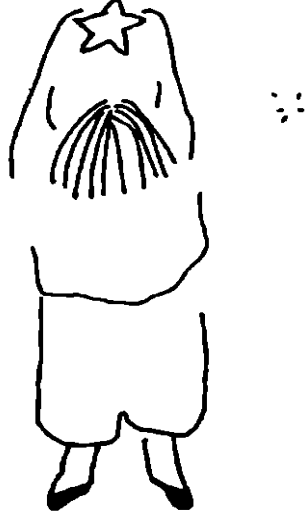


العزلة/انظر أيضا التسويق، الوقت

أرحب بالسلام والسكينة والحكمة والروحانية، التي أجدها عندما أمضى
بعض الوقت في عزلة.

يمكن لكل إنسان أن يعيش بدوني، عندما أمضى بعض الوقت في عزلة.
من المهم أن أمضى، يوميا، بعض الوقت وحيدا، كي أتقرب إلى الله.
أستحق بعض الوقت الخاص لكي أمضيه في عزلة.





الروحانية/إنظر أيضا الصلاة

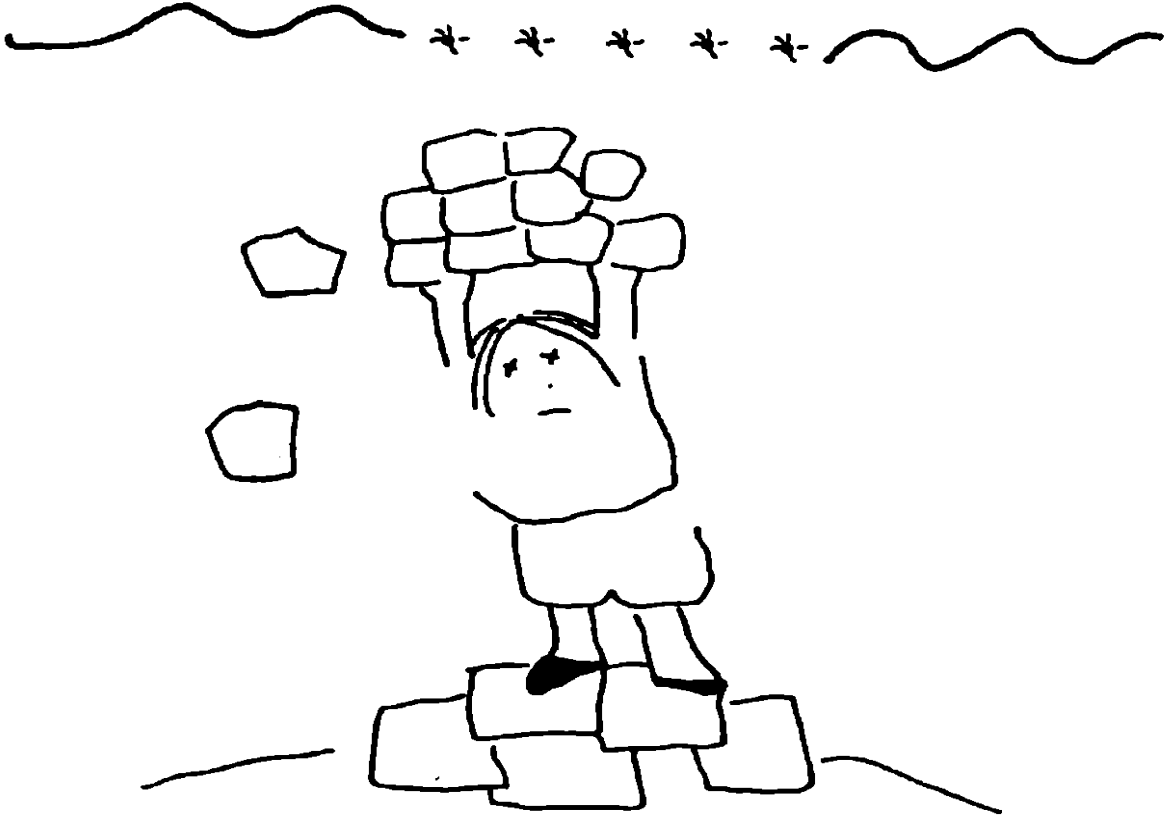
إن توكيدات مثل
 " يتعامل الله مع الظلم " و " أشعر بالأمان
 وأثق في عدالة الله "؛ فكلها تضعنا
 في الاتجاه الصحيح.

باريزا برجر

أتعامل بنضج مع الآخرين ومع الله، اليوم.
 يرشدني الله في طريقى الروحانى إلى التعافى.
 تتعمق روحانياتى عندما أخصص وقتا للصلاة والتأمل كل يوم.
 أنمو كإنسان روحانى.
 أشعر بأنى فى معية الله.
 أستطيع أن أتخلص من كل شىء يعيق نضجى الروحانى.

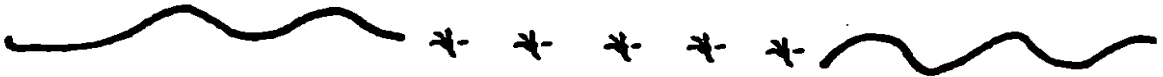
القوة

يعطيني الله كل القوة، التي أحتاجها.



النزاع

تخلت عن حاجتي للنزاع.
أستطيع أن أمضي قدما على الرغم من كل النزاعات.



النجاح/انظر أيضا العمل

خسرت أكثر من ٩ آلاف رمية فى حياتى المهنية،
 وخسرت ٣٠٠ مباراة تقريبا،
 وفى ٢٦ مرة، تم اختيارى لكى أؤدى رمية المباراة... وخسرت.
 وخسرت مرارا وتكرارا فى حياتى -
 وهذا هو السبب تحديدا وراء نجاحى!

مايكل جوردان

أعيش مع.... (ضع ما يناسبك هنا، فمثلا: المدرسة، هذا المشروع، وظيفتى،
 العثور على وظيفة)، حتى أنجح.
 أحقق المزيد والمزيد من النجاح فى... (ضع ما يناسبك هنا، فمثلا:
 المدرسة، العمل، هذه العلاقة، وظيفتى).
 أنا النجاح بعينه!
 أحقق النجاح فى كل ما أقوم به، اليوم.
 يرشدنى الله للمضى قدما نحو النجاح.
 أعمل على تحقيق نتائج ناجحة.
 علاقاتى ناجحة، اليوم.

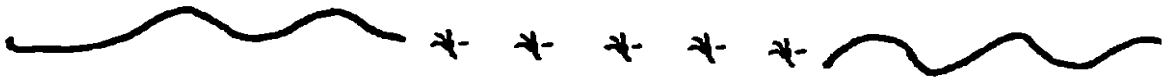




المعاناة

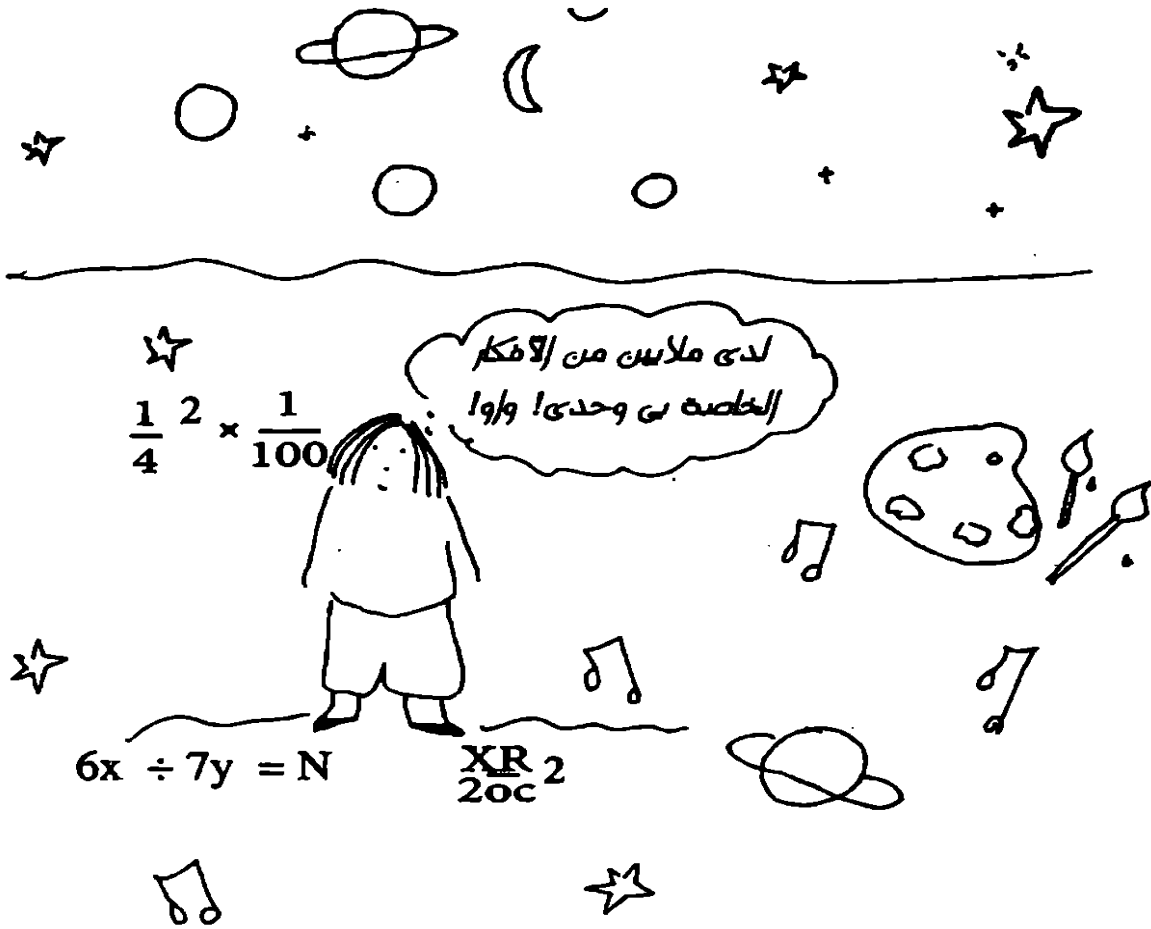
أنا أكثر نضجا من احتياجي للمعانة.

١٢ خطوة للتعبير



التسليم

أنا أتخلى عن الأشياء التي تقيدني.
أنا لا أستطيع؟ الله يستطيع! سأسلم أمري إلى الله.
أنا تخليت عن حاجتي للقيام بكل شيء وحدي.



المواهب

استخدم كل ما تملكه من مواهب؛
فستصبح الغابات شديدة الصمت إذا لم
يغن أى طائر سوى الطيور حسنة الصوت.

هنرى فان ديك

أنا شديد الامتنان لما حيانى الله به من مواهب.
أنا أطور ما حيانى الله به من مواهب.
مواهبى وقدراتى شديدة القيمة والأهمية، وما يقدمه لى الكون اليوم يعكس
ذلك.



التدريس/إنظر أيضا الاسترخاء، الشئون المدرسية

أنا مدرس واثق من نفسه ومشجع ومحفز.
اليوم، أشعر ببهجة التدريس.
أنا ممتن لنعمة القدرة على المساهمة في حياة تلاميذي.
أشعر بالبهجة والحماس اللذين تحققهما لي هذه المهنة.
على الرغم من أن ذلك ليس واضحا دوما، لكن التدريس يغير حياة الكثير
من تلاميذي.
إذا كان هناك تلميذ واحد أستطيع مساعدته، فإن يومي يصبح ذا قيمة.



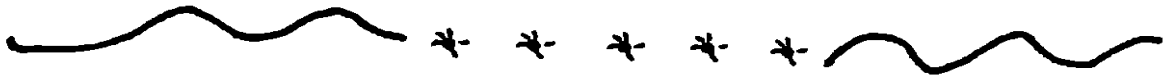
الوقت/انظر أيضا/التسويق؛ العزلة

اليوم أقوم بكل شيء في موعده.
 لدى كل الوقت الذي أحججه للقيام بما هو جيد ومناسب في حياتي،
 اليوم.
 أخصص وقتا لي، اليوم.
 لدى كل الوقت الذي أحججه لأحقق ما يريد الله لي.
 أخصص وقتا، اليوم ل.....



اليوم

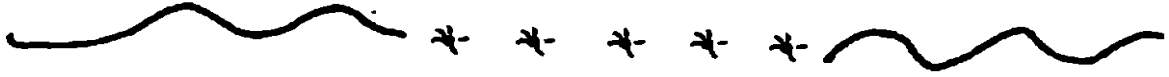
أعيش حياتي يوما بعد يوم.
 لم يعد الماضي يتحكم في.
 نحيت كل ما أندم عليه من الماضي وأخاف عليه من المستقبل جانبا.
 أستطيع القيام بأي شيء في اليوم الذي أعيشه.
 هذا أول يوم من بقية حياتي.



الحركة

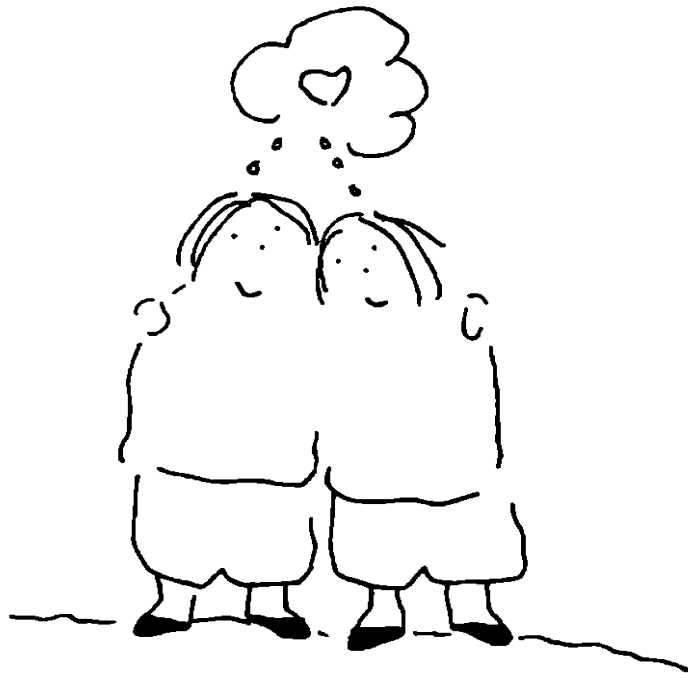
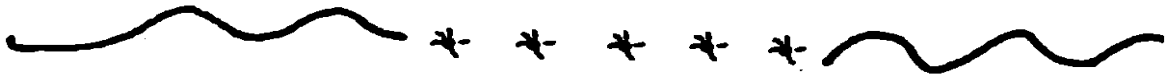
أنا مرن وهادئ ومتسامح، ولدي الكثير من الوقت!
 أنا مسترخ وصبور.
 أغادر لحضور مواعيدي قبلها بكثير من الوقت، لكي لا أقع في فخ الاستعجال.

أصل فى الوقت المناسب.
أقضى الوقت الزائد فى الاستمتاع بالاسترخاء.



السفر

يصحبنى الله حتى أعود للمنزل فى أمان.
أسأل الله أن يشملى برعايته وأنا أسافر.
أسافر فى أمان.
يحوطنى الله بحمايته أثناء سفرى.



الثقة/إنظر أيضا الإيمان؛ المشكلة

اليوم أتعلم أن أثق في حواسي.
أثق في _____ (ضع ما يناسبك هنا، فمثلا: الله،
نفسى، الآخرين، الناس، الأشخاص الذين أحبهم، الأشخاص الذين
يهتمون بى).

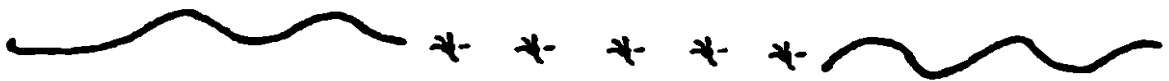
أثق فى أن نواياى تتبع من الخير والحب.
أثق أن الله يرشدنى للخطوة التالية.
أثق فى نفسى، اليوم.
أتخلص من كل الشكوك والمخاوف والغضب وعدم الثقة، وأقبل المجهول
بهدوء.

أثق أن الله يمدنى بكل ما أحتاج.
أثق أن كل شىء يحدث من أجل مصلحتى.
اليوم يتم إرشادى إلى الطريق المناسب لى، وأنا أثق فى كل ما يفعله الله.



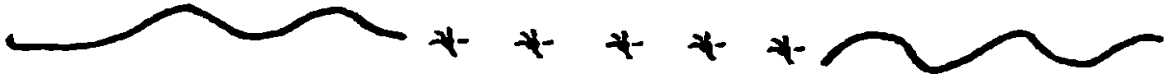
القيم/إنظر أيضا/الأمانة، الاستقامة، المبادئ

أستغرق بعض الوقت للتعرف على قيمى الأساسية.
أعيش حياتى فى اتفاق مع قيمى.



الوزن/إنظر أيضا الإدمان، الدوافع القهرية، الطعام، العادات، التعافى

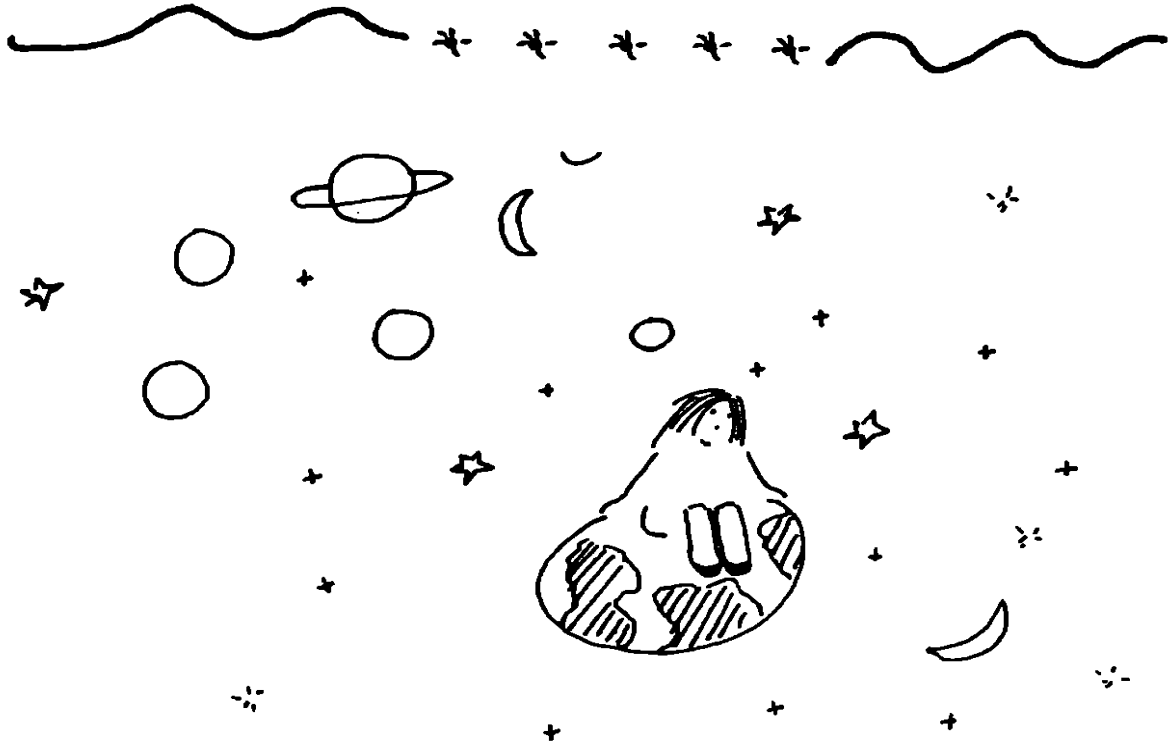
لقد بدأت عملية الوصول إلى الوزن المناسب لى.
أنا فخور بأننى أكل بشكل سليم اليوم.
يرشدنى الله إلى أن أكل طعاما صحيا وأفقد الوزن الزائد.
أزن... (ضع وزنك الواقعى المطلوب)، وأحافظ على وزنى بسهولة، وأكل
الطعام الصحى المتسق مع جسدى الرشيق الأنيق.
أصبح قادرا على الوصول للوزن المثالى لى.
أحقق الوزن المثالى لى.
أصبح قادرا على أن أصبح قادرا على الاستعداد لفقدان الوزن.



الإرادة

لدى القدرة على أن أقوم بأى شىء أستطيعه لرعاية جسدى وعقلى وروحى.
لدى القدرة على أن أكون شخصا إيجابيا وودودا.
يعطينى الله كل الإرادة التى أحتاجها لى أنضج وأصبح شخصا روحيا.
اليوم، لدى القدرة على أن أقوم بكل شىء جيد ومناسب.
الخطوة الأولى:
لدى القدرة على أن تكون لدى القدرة على... (ضع هدفك هنا، فمثلا:
التوقف عن تناول الحلوى، السير لمسافة كيلو متر يوميا، الاستذكار من
أجل الاختبار).

الخطوة الثانية: لدى القدرة على ... (ضع هدفك هنا، فمثلا: التوقف عن تناول الحلوى، السير لمسافة كيلومتر يوميا، الاستذكار من أجل الاختبار).
أستطيع القيام بأى شىء فى اليوم الذى أعيشه.



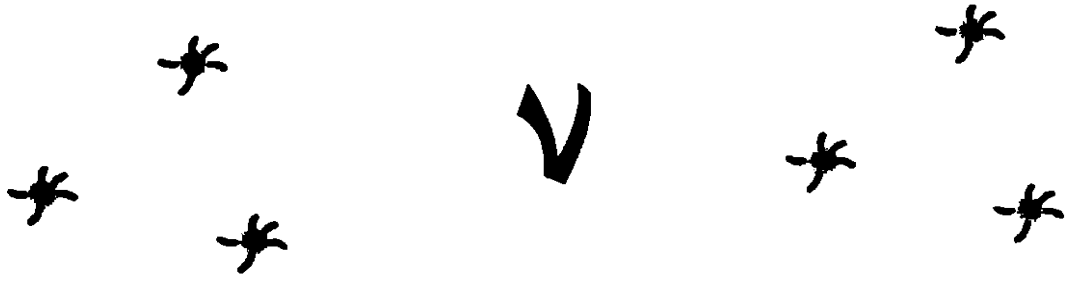
السلام العالمى / انظر أيضا السلام

فليعم السلام العالم، ولأكن أول من منحوا نعمة السلام.
أخصص وقتا كل يوم أدعوفيه من أجل السلام العالمى.
أعرف أنتى اليوم أحدث فارقا إيجابيا فى العالم.
اليوم، أنا أكثر عطفًا بقليل إزاء كل من أقابله.
اليوم، سأفعل كل ما بوسعى لأحقق السلام فى حياتى وفى حياة المحيطين
بى.

اليوم، أبت أفكار السلام والحب لعالمى الأسرى.
أنا مرتبط بكل أولئك الذين يمثلون قوة من أجل السلام والنور فى الكون.
اليوم، أحقق السلام والسكينة على الأقل لشخص واحد آخر.



القلق/إنظر أيضا الإيمان، الخوف، الثقة والنسيان



دفتر يوميات لأيامى الـ ٢١

إليك ٢١ صفحة لأول توكيد من توكيداتك. اختر تغييرا واحدا تود أن تحققه فى حياتك، وابدأ الآن! وتذكر أن هذه التوكيدات يجب أن تكون:

١. إيجابية
٢. تقال ويتم الإحساس بها بحماس وقوة
٣. تعبر عن اللحظة الحاضرة
٤. ممكنة
٥. شخصية

ومن فضلك، لا تنسُ على نفسك إذا ما أهملت فى أحد الأيام. فإذا ما وجدت نفسك قد أغفلت يوما، فما عليك إلا أن تبدأ مرة أخرى من اليوم الأول.

وسواء كنت واعيا بذلك أم لا، فإن توكيداتك تسانديك.

وخلال كتابتك توكيداتك،

اعلم أنك الآن أصبحت مؤلف سيناريو حياتك

تهانتي!

اليوم الخامس

هناك طاقة إيجابية تتدفق داخلي أثناء تقدمي على الطريق الروحاني نحو
الحب والسلام.

شكرا لك!

اليوم السادس

اليوم، أشعر بوجود الله في حياتي.

شكرًا لك!

الفهرس

الوظيفة، الغاية ١١٩	إطلاق الأحكام ١٢٨
الإلهام ١٢٤	إيمان/ انظر أيضا المشكلة، الثقة
الإيجابية ١٣٨	١٠٧
الاحترام ١٤٧	الأبوة ١٣٥
الاسترخاء/ انظر أيضا الشئون	الأسى ١١٨
المدرسية، التدريس ١٤٥	الأصدقاء/ انظر أيضا العلاقات
الاستقامة/ انظر أيضا الأمانة،	١١٣
المبادئ، القيم ١٢٤	الأمان ١٤٩
الاستقلال ١٢٣	الأمانة/ انظر أيضا الاستقامة،
الامتحان ١١٧	المبادئ، القيم ١٢٣
الانسجام ١٢١	الأهداف/ انظر أيضا الخطط ١١٦
البساطة ١٥٤	الإبداع ١٠١
البهجة ١٢٧	الإثارة والانفعال ١٠٦
التأمل ١٣٢	الإدمان/ انظر أيضا: الدوافع
التحكم والسيطرة ٩٩	القهرية، الطعام، العادات،
التدريس/ انظر أيضا الاسترخاء،	التعافى، الوزن ٨٨
الشئون المدرسية ١٦٢	الإرادة ١٦٦
التسامح/ انظر أيضا النسيان؛	الإرشاد/ انظر أيضا الحياة المهنية،

- الضفائن ١١٢
- التسليم ١٦٠
- التسويق/ انظر أيضا العزلة؛ الوقت ١٤١
- التعاطف ٩٧
- التعافى/ انظر أيضا الإدمان،
الدوافع القهرية،
الطعام، العادات، الوزن ١٤٣
- التعهدات ٩٦
- التغيير ٩٤
- التقدم فى السن ٨٩
- التمارين ١٠٦
- التوازن ٩٢
- التوجه / انظر أيضا المشاعر ٩١
- الثقة/الثقة بالنفس، تقدير الذات ٩٨
- الثقة/ انظر أيضا
الإيمان؛ المشكلة ١٦٥
- الثقة بالنفس/ انظر أيضا الثقة؛
تقدير الذات ١٥١
- الجسد ٩٢
- الحاجات ١٣٤
- الحالة المادية ١١٠
- الحب ١٣١
- الحدس ١٢٥
- الحركة ١٦٣
- الحرية ١١٣
- الحياة ١٣٠
- الحياة المهنية / انظر أيضا الإرشاد؛
الوظيفة؛ الغاية ٩٣
- الخزى ١٥٣
- الخطط/ انظر أيضا الأهداف ١٣٧
- الخوف ١٠٨
- الدوافع القهرية/ انظر أيضا
الإدمان، الطعام،
العادات، التعافى، الوزن ٩٨
- الذكاء ١٢٥
- الروحانية/ انظر أيضا الصلاة ١٥٦
- السفر ١٦٤
- السلام العالمى/ انظر أيضا السلام ١٦٧
- السلام/ انظر أيضا السلام العالمى ١٣٦
- الشئون المدرسية/ انظر أيضا
الاسترخاء، التدريس ١٥٠
- الشجاعة ١٠٠
- الشفاء / الصحة ١٢٢
- الشك/ انظر الإيمان والثقة ١٠٤
- الصلاة/ انظر أيضا الروحية ١٣٩
- الضفائن/ انظر أيضا التسامح،
النسيان ١٤٦
- الطاقة ١٠٥
- الطعام/ انظر أيضا الإدمان؛ الدوافع
القهرية؛ العادات؛ التعافى؛

- ١٤٠
 المعاناة ١٥٩
 المعجزات ١٣٣
 الملائكة ٨٩
 المواقف الصعبة ١٠٣
 المواهب ١٦١
 النجاح/ انظر أيضا العمل ١٥٨
 النزاع ١٥٧
 النسيان/ انظر أيضا التسامح،
 الضغائن ١٢٩
 النظام ١٣٥
 الود ١٢٥
 الوزن/ انظر أيضا الإدمان، الدوافع
 القهرية،
 الطعام، العادات، التعافى ١٦٦
 الوظيفة/ انظر أيضا الحياة المهنية،
 الإرشاد، الغاية ١٢٦
 الوفرة ٨٧
 الوقت/ انظر أيضا التسويق؛ العزلة
 ١٦٣
 اليوم ١٦٣
 تقدير الذات/ انظر أيضا الثقة؛
 الثقة بالنفس ١٥١
 رثاء الذات ١٥٢
 ما ينبغي ١٥٣
- الوزن ١١١
 العادات/ انظر أيضا الإدمان؛
 الدوافع القهرية؛
 التعافى؛ الوزن ١٢٠
 العزلة/ انظر أيضا
 التسويق، الوقت ١٥٥
 العلاقات/ انظر أيضا الأصدقاء
 ١٤٤
 الغاية/ انظر أيضا الحياة المهنية؛
 الإرشاد، الوظيفة ١٤٢
 الغضب ٩٠
 القبول ٨٨
 القرارات ١٠٢
 القلق/ انظر أيضا الإيمان، الخوف،
 الثقة والنسيان ١٦٨
 القوة ١٥٧
 القيم/ انظر أيضا الأمانة،
 الاستقامة، المبادئ ١٦٥
 الكرم ١١٥
 الكمال ١٣٧
 المال/ انظر الحالة المادية ١٣٤
 المبادئ/ انظر أيضا الأمانة،
 الاستقامة، القيم ١٤٠
 المرح ١١٤
 المسئولية ١٤٨
 المشاعر/ انظر أيضا التوجه ١٠٩
 المشكلة/ انظر أيضا الإيمان؛ الثقة

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

عن المؤلف

«روث فيشيل» هي إحدى إخصائى التربية، كما أنها مؤلفة غزيرة الإنتاج ومديرة مأوى وورشة محليين ومعلمة تأمل. تتضمن كتبها *Time for Joy* و *The Journey Within* و *Hang in 'Till the Miracle Happens* و *Stop! Do You Know You Are Breathing?* و *Precious Solitude*. كما قامت "فيشيل" أيضا بتطوير بطاقات التوكيدات الروحية: وهي مجموعة من بطاقات التحية المثيرة للإلهام، والتي تتفق مع الرسائل التي تهدف إليها من كتبها. تأخذ كتبها القارئ في رحلة مدهشة عبر الألم والخسارة لتخرج به إلى الإلهام والأمل، كما تضع كتبها القارئ على طريق لطيف نحو النضوج والسلام وحب الذات والآخرين والله.