

# تغيير الذهن

## ما هو حديث النفس؟

حديث النفس هو الحوار الداخلي الذي نجريه مع أنفسنا، إنه الصوت الداخلي الصغير الذي يتصرف مثل مذياع الراديو وهو يذيع علينا آراءه حول كل ما نقوم به. وكما الأمر بالنسبة للراديو، كذلك يمكننا نحن أيضاً أن نختار ما نريد أن نستمع إليه، فنحن لدينا القدرة على تجاهل المحطات التي لا نريد أن نستمع إليها ونختار تلك التي تعجبنا.

حديث النفس من الممكن أن يكون إيجابياً أو سلبياً. إن حديث النفس السلبي يحبطك، وعادة لا يستند على حق أو واقع، أما حديث النفس الإيجابي فيخبرك بالحق بأسلوب مُحب ومُشجع. إذا قمتِ بخطأ ما، فحديث النفس الإيجابي لا ينكر هذا الخطأ، لكن بالأحرى يبعث الرجاء في قلبك بحيث تتعلمين منه، ويمدك بالثقة لتصبحي كل ما صممه الله لتكونيه.

لقد كنت خبيرة في ما يتعلق بحديث النفس السلبي خلال سنوات دراستي بالثانوي؛ فكنت أحصل على درجة جيدة في امتحان ما، ثم أفكر في نفسي: «لقد قمتِ بعمل جيد، لكنك أخطأت في ١٠ أسئلة..» في المرة القادمة يمكنك أن تفعلي أفضل من هذا. « وإذا قلت شيئاً ظننت أنه غبي خلال محادثتي مع أحدهم، أظل ألوم نفسي كثيراً في ذهني.

هايك..  
انا اتصرفت  
حلو قوي

انا ذاكرت كويس  
ووصلت للنجاح  
الحلوه



## لماذا هو مهم؟

حديث النفس ليس مجرد تفسير شخصي عن حدث ما في اليوم، بل إن حالاتنا العاطفية وحديث النفس متربطان بشكل مباشر، ويؤثران في بعضهما البعض. فحديثنا مع النفس يشكل الطريقة التي نرى بها أنفسنا، وهذا يؤثر على الطريقة التي نتفاعل بها مع الآخرين.

تقول د. چوديث پيرسون، وهي مشيرة محترفة: «يمكن لحديثك مع النفس أن يؤثر على ثقتك بنفسك، ونظرتك للحياة، ومستوى طاقتك، وأدائك، وعلاقتك بالآخرين، وحتى بإمكانه أن يؤثر على صحتك.»

إن الطريقة التي تربيها عليها تؤثر على طريقتنا في التحدث مع أنفسنا.. فمن المحتمل أن والدينا قد مارسا حديث النفس السلبي، ومن الممكن أن نكون قد تعلمناه

منهما. تقول سارة كولينز، طبيبة نفسية، إن حديث النفس السلبي هو نمط، «فنحن لا نخرج من الرحم وفي طبيعتنا أن نلوم أنفسنا؛ فلوهم أنفسنا عندما نكون محبطين ليس رد فعل بشرياً طبيعياً فطرياً.»

إن حديث النفس السلبي مدمر للذات، وتقول د. پيرسون: «إنه عادةً مزيج من أنصاف الحقائق ومنطق ضعيف وتشويه للواقع»، الذي تؤدي لمشاعر من «التشاؤم، الذنب، الخوف، والقلق.» ببساطة، حديث النفس السلبي يدفعنا نحو ممارسات لا ترضي الله.

إن الله يأمرنا أن نلقي كل همنا عليه (فيلبي ٤ : ٦ ؛ بطرس الأولى ٥ : ٧)، وألا نخاف (أشعيا ٤١ : ١٠ ؛ يشوع ١ : ٩). هناك الكثير على المحك عندما نستخدم حديث النفس لسحق أنفسنا، هذا بجانب أنه يأخذنا نحو القلق والخوف..

فقد أعاقني حديثي السلبي مع النفس في مسيرتي مع الله بطرق عدة. إن ما يقوله الرب يسوع في مرقس ١٢ : ٣١ مازال يلفت انتباهي في كل مرة أقرأه: «تُحِبُّ قَرِيْبَكَ كَنَفْسِكَ.» لقد ركزت على جزء «تُحِبُّ قَرِيْبَكَ» لسنين قبل أن أرى فعلاً آخر كلمة. في الحقيقة، نحن لا نقدر أن نحب الآخرين إلا إذا كان لدينا محبة صحية واحترام لأنفسنا. لا يمكننا أن نصل للآخرين إلا إذا كنا ممتلئين بالمسيح ومحبتة. لكن أيضاً عن طريق خدمة الآخرين، نقلل تركيزنا على أنفسنا ومشاعرنا السلبية. لذا فإن كل نصف من هذه الآية يغذي الآخر.

«هايل.. عكيتي تاني.»

«انتي ليه غبية كره؟»

«عمرك ما هتعملها مطبوها!»

«ده كان غباء!»

«أنتي عبارة عن كتلة فشل.»

هل تقولين عبارات كتلك؟ مع من تتحدثين؟ في الغالب أنت لا تتحدثين مع الآخرين؛ بل تتحدثين مع نفسك. لقد تعلمنا أهمية أن نقول أشياء لطيفة للآخرين خلال فترة طفولتنا، عندما أخذنا نصيحة ثمير لبامبي (من فيلم الرسوم المتحركة «بامبي») على محمل الجد عندما قال: «إذا لم تستطعي أن تقولي أي شيء لطيف، فلا تقولي شيئاً على الإطلاق.» قد تبدو هذه النصيحة عملية فيما يتعلق بالعلاقات مع الأصدقاء، ولكن حكمة ثمير أكثر صعوبة في تطبيقها مع أنفسنا. وبالرغم من أنه لا يمكننا أن نُسكت حديث النفس بشكل دائم، إلا أن هناك طرقاً لتدريبه على قول أشياء لطيفة.

## ■ اختيار «محطة» جديدة لحديث النفس

هل تعبت من التعامل مع حديث النفس السلبي كل يوم؟ كولينز تعرض خطوتين لإسكات حديث النفس السلبي.

• اكتساب الوعي بحديث النفس السلبي

لاحظي الطريقة التي تتحدثين بها مع نفسك.. ماذا تقولين؟ وكيف يؤثر هذا عليك؟ هل تقولين أشياء لا يمكن أبداً أن تقولها لشخص آخر؟ قبل أن تتمكني من حل المشكلة، عليك أن تعترفي بوجودها.

• السعي نحو طرق جديدة للتفكير

حتى تدفعي حديث النفس السلبي للرحيل، عليك أن تملئي مكانه بشيء آخر.. تقول كولينز: «اعثري على مرشدة، أو صديقة تحترمها وتثقين بها، أو امرأة راضية عن نفسها وناجحة في الحياة.» إن إحدى الخيارات هو أن تخضعي للإرشاد، لكن هناك طرق أخرى كثيرة لمساعدتك على التفكير بإيجابية، إليك بعض منها:

## ■ أحصي بركاتك

كم هو رائع كيف أن كونك شاكراً يؤثر على تصرفاتك. عندما أستقيظ صباحاً، أحاول أن أضع قائمة به ٢ شيئاً أنا شاكراً من أجلهم، ثم خلال اليوم أمتحن نفسي عن طريق ذكر خمس بركات. فمثلاً اليوم كنت شاكراً على:

• خرجت من العمل مبكراً.

• قام أحد أساتذتي بإلغاء اختبار.

• تناولت الغذاء مع صديقة.

• كان لدي الوقت لممارسة رياضة الجري.

• أرسلت لي أختي رسالة صوتية.

ليس على تلك القوائم أن تكون معقدة؛ فيمكنك أن تكوني شاكراً أن لديك غرفة نوم، أو وظيفة، أو أنك بصحة جيدة، ونمت جيداً الليلة الماضية. ويمكنك أن تحصي بركاتك بينما تستغرقين في النوم أيضاً.

## ■ صلي

نقرأ في تسالونيكي الأولى ٥ : ١٧ «صَلُّوا بِلَا انْقِطَاعٍ.» إن الله يحبنا ويريد أن يسمع منا أي شيء في أي وقت. لذا عندما توشكين على لوم نفسك، توقفي وصلي.. اسألي الله أن يُمكنك من أن تكرميته بأفكارك وأفعالك، وسلّمي أحاديثك مع النفس لله. فهو يريدك أن تكوني كاملة أكثر مما تريد أن تكون، وهو لديه السلطان لجعلك تشبهينه أكثر.

## ■ تمسكي بالحق الإلهي

إن الكتاب المقدس يعلن بجرأة هويتنا وحرمتنا وأماننا في المسيح. احفظي أجزاء معينة من الكلمة لتتصدي لحديث النفس السلبي.

إليك بعضاً منها لتساعدك على البدء:

• مزمو ١٣٩ متى ٦ : ٢٥ - ٣٤

• رومية ٨ : ١ رومية ٨ : ٣١ - ٣٩

• صفنيا ٣ : ١٧ مزمو ٢٨ : ٧

## ■ رنمي ترنيمة تسبيح

هناك الكثير من الترانيم التعبدية الرائعة! اختاري الترنيمة التي تحبينها، ربما ترنيمة تتناول صراعات معينة.. واحدة من ترانيمي المفضلة هي «Trading My Sorrows».. أحب في أن أفكر في تسليم أخطائي لله، عالمة أنه يغفر لي حتى أستطيع أن أختبر فرحه.

## ■ كرري عبارة حقيقية وإيجابية

لقد أعطانا الله جميعاً مواهب وقدرات؛ لذا اكتشفي مواهبك وقدراتك، واعلمي على تنميتها. إذا كان لديك صوت جميل، وفُزت لتوك بدور في المسرحية الغنائية بالمدرسة، فهنئي نفسك بعبارة مثل: «أحسنيت! لقد عملت بجد، وقيمت بعمل رائع!» اعلمي أن قيمتك تأتي من الله.

## ■ التحول

خلال وقت التغيير هذا، كوني لطيفة مع نفسك. فتغيير حديث النفس لديك هو عمل شاق؛ لذا كوني واثقة أن الذي خلقك هو قادر تماماً على تجديد ذهنك.. هو يستطيع وسيفعل ذلك. وبنعمته وسلطانه ستضبط محطة الراديو بداخلك لتبث عبارات مثل:

«هايل.. كنت عارفة إنك هتقري.»

«أيوه كره! انتي انصرفتني حلو قوي.»

«انتي ذاكرتي كويس عشان توصلني للنتيجة الحلوة دي.»

«واو، ده كان رائع!»

«انتي مخلوقة بشكل رائع.»