

كيف تقوى الشخصية؟ تقوى كلما خلت من الخوف. فالخوف هو بلا منازع العدو الاول للانسان وهو مثل السوس ينخر فيضعف ، بل ويجذب الحشرات الضارة لكي تتغذى بما تبقى من هذا (الأممي)، فالقلق خوف، والوسواس خوف، والاستسلام خوف، والبارانويا خوف، والأمراض النفسجسمية خوف. خوف من ماذا؟ ليس هذا المهم، فما دام الخوف يسكن داخلك ويرافقك مثل ذلك فهو سوف يجد الموقف المناسب لكي يسقط صورته على ذلك الشيء فتخافه رغم علمك بأنه لا يخيف،، يسقط صورته على الطيارة والمصعد والناس ووو،.

لذا فان اردت ان تقوي شخصيتك فتعال نتأمل خوفك ونفعل به مثل فعله بك. نصيده على حين غرة كما تعود ان يصيدك، وأرجو أن تتابعني عزيزي القارىء وقرأ هذه التعليمات مرتين قبل ان تبدأ بالتعليق:

1 استرخ بطريقة التنفس التي تعلمناها سابقا على ايام طويق .  
2 استرجع في خيالك موقفا سابقا احسست فيه وانت مع الناس بقلق وخوف المواجهة، وهذا العلاج يختلف عن الذي اعطيته سابقا لنفس الموقف، ويقول بعض من طبقته عليهم انه اقوى من الاول.  
3 عش لحظات القلق لحظة بلحظة في خيالك وراقب ماذا يحدث لجسدك ويديك في رأسك وارتعاش كتفك، كلما تأملت و عشت ألمه فعلا وكأنه حقيقة كلما كان تأثرك في العلاج اقوى.  
4 والان قد وصلنا الى عنق الزجاجة وهي اهم نقطة في العلاج، تخيل بأنك تنتظر الى الناس المحيطين بك وقارن حجمك بأحجامهم، ماذا ترى؟  
لا تتعجب حين تجد خيالك يبالغ في تكبير احجامهم وتصغير حجمك.

لماذا يبدو حجمك صغيرا؟  
ذلك يرمز الى استصغارك لنفسك بالمقارنة مع الاخرين، لأنك (والأمر سرُّ بيننا) تعاني من تصغيرك لقدراتك شعوريا او لا شعوريا.  
5 تأمل الاحجام جيدا (أنت والناس) بقبول ودون ان تهرب من مواجهة واقع صغر حجمك او تنتقد نفسك عليه، بل واجهه بموضوعية واقبله كما يقبل الطبيب الحكيم عيوب مريضه عارفا ان القبول هي الخطوة الاولى نحو علاجه؛ فمدى سيطرتك على عيوبك يتناسب مع مدى قبولك لها، ولا تخف أبداً من ان تسامحك مع العيوب سوف يبقيها معك، هذا غير صحيح،، لأنك بذلك تكشف عنها فقط، فالقبول ليس الا مصيدة لها لكي تطفو على السطح فتداويها بالخطوة التالية:

6 والان عليك ان تعالج: صغّر من احجام الناس في خيالك حتى تتساوى احجامهم مع حجمك، استخدم ما يميله عليك خيالك لانجاز هذه الخطوة، فالبعض مثلاً يقول لي بأنه جعل الآخرين (يفشون مثل البالونة) والبعض يجعلهم مثل فيلم على الشاشة يصغّر ويكبّر فيهم، اتبع ما تلمبه عليه نفسك على ان تتحاشى جعل الناس اصغر منك كما يحلو للبعض ان يفعل وأوقفه عن ذلك ، فذلك قد يخرجك من الشعور المباشر بالنقص ولكنه يدخلك في مشاكل اخرى لا تقل اهمية عنه ولا مجال لشرحها فاحذر من ذلك.  
سادسا غادر بخيالك الموقف المخيف بعد ان اصلحته، واسترجع ذكرى موقف انتصار سابق، موقف احببت فيه نفسك لنجاحك واعجب الآخرين ايضا، عشه بقوة كما عشت الموقف السابق المخيف، استمتع بالنظرات المعجبة المؤيدة، ركز تفكيرك ووعيك على صدرك واستشعر الرضا ينتشر فيه مثل ماء دافىء، تبقى في الموقف حتى يمتلىء جسدك بالحب والرضا عن نفسك.

سابعا أسفة لانني مضطرة ان اختطفك من موقف الصفاء لكي اعيدك الى موقف الخوف المعدل.  
عد اليه وتأمل الصورتين للموقفين: الخوف الذي عدلته مقابل موقف الانتصار ثم اخلط الصورتين عنوة اطبقهما على بعضهما في خيالك اطبق الانتصار على الخوف واجعل منهما صورة واحدة، ولكي تساعد نفسك على ذلك تستطيع ان تتخيل انك تلتقط صورة في كاميرا، تنظر من خلال العدسة وتطبق صورتى الشخص على بعضهما كما تفعل عادة في اوضاع مثل هذه، او ان تتخيل صورتين في ألوم وضعتهما على بعضهما ثم صهرتهما معا. ثامنا: انت تقوم بعمل خطير ومهم جدا في تقوية شخصيتك فإن وجدت صعوبة في انصهار الصورتين معا فهذا يشير الى شيئين: اولهما نجاحك في دخول اللاشعور وبالتالي تأثيرك في تقوية شخصيتك، اما ثانيهما فهو مقاومة اللاشعور لهذا التغيير، فماذا تفعل لكي تقنعه بذلك؟

اترك الموقفين، غادرهما بخيالك واذهب به الى مكان محايد تحب ان تقضي فيه اوقاتك السعيدة (بر او بحر او غابة او قد تتخيل نفسك مع شخص تحبه وتشعر بالراحة لرفقته)، وبعد ان تقضي مدة في المنظر الجميل عد الى الموقفين وستجدهما اكثر سلاسة ومطاوعة للانطباق، عاود التقل عدة مرات بين الموقف المحايد والموقفين حتى تنجز وتشعر بالراحة.

تاسعاً اقرأ الفاتحة واستشعر قوة كلمات الله تعالى تملأ كيانك بالإيمان والأمان والسلام، ضع يدك على صدرك  
وانت تقرأ لكي تزرع الايمان في عمق اللاشعور.  
عاشراً احسب لنفسك من واحد الى خمسة حيث تعود الى حالتك العادية تدريجياً.  
اعد التخيل عدة مرات لمواقف مختلفة او لنفس الموقف (فالموقف القوي لا تكفيه مرة واحدة)، وستجد نفسك  
مستقبلاً تتصرف بشجاعة وتلقائية اكثر دون ان تفكر بذلك او تعد العدة له لان اللاشعور قد قام عنك بإعداد  
الموقف بنجاح بعد ان استلم الاوامر