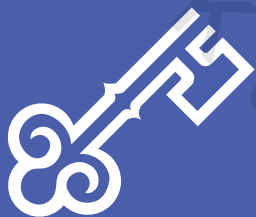


المفتاح



الرابع

التصور

«الطريق إلى النجاح»

obeikandi.com

«يرى بعض الناس الأشياء كما هي
ويتساءلون لماذا.. أما أنا فأتخيل الأشياء
التي لم تحدث وأقول: لم لا؟».

جورج برنارد شو

إنجازات وإحرازات اليوم هي تخيلات وأحلام الأمس.
إذا فكرت في ذلك قليلاً، ونظرت حولك ولاحظت المباني
الشاهقة والبواخر الضخمة والطائرات، وإذا لاحظت الأشياء المحيطة
بك مثل التلفزيون و (الحاسوب) والفاكس والتلفاز وآلات التصوير
والراديو، تجد أن كل ما تتمتع به اليوم كان في يوم من الأيام أحلاماً
وتخيلات لأشخاص آخرين.. فالأحلام هي نقطة البداية لأي نجاح،
وهي العامل الأساسي لأي إنجاز، وأجمل شيء في خيالنا وأحلامنا
أنها بلا حدود.

قال (جورج برنارد شو):

«التخيل هو بداية الابتكار».

وقال (ألبرت أينشتين):

«التخيل أهم من المعرفة».

وقال (فرانسيس بيكون):

«التخيل يشكل العالم»

في مقابلة تلفازية مع الملاكم الأمريكي (محمد علي) سئل عن الطريقة التي وصل بها إلى درجة الامتياز في الملاكمة، فكان رده: (لقد تعلمت منذ مدة طويلة أن كون الشخص علي درجة عالية من الكفاءة ليس كافيًا، ولكن لا بدّ من أن يكون عنده خيالٌ خصب وأحلامٌ).

كان (فريد سميث) مؤسس شركة فيديرال إكسبريس تلميذًا في جامعة بيل الأمريكية، وفي إحدى المواد الدراسية طلب من الطلاب عمل مشروع يمثل حلماً من أحلامهم.. فكتب (فريد سميث) خطة مشروع تفصيلي عن إنشاء شركة لتوصيل الطرود لأي مكان في العالم في اليوم التالي لاستلامها، وكان رأي أساتذته أنها فكرة تعبر عن حلم ساذج لن يتحقق، وقيل له وقتها: إنه لن يكون هناك من يحتاج مثل هذه الخدمة أبداً.

وضرب (سميث) برأيهم عرض الحائط ووضع حلمه موضع التنفيذ، وبدأ في المشروع، وكانت أول شحنة عبارة عن ثمانية طرود منها أربعة طرود هو نفسه الذي أرسلها، وقد خسر في بداية المشروع

أموالاً كثيرة، وكان موضع تهكم الناس، ولكنه كان يؤمن ويقنع بهذه الفكرة في قرارة نفسه، واستمر في العمل إلى أن أصبح حجم عمل شركة فيديرال إكسبريس اليوم يجاوز ملايين الدولارات، وكل هذا كان بدايته مجرد حلم.

وأيضاً بدأ (والث ديزني) بعمل الرسوم المتحركة في بيته، وكان مشروعه في البداية مع شريك له، لكن الشركة سرعان ما فشلت وأعلنت إفلاسها، ونتيجة لذلك باع (ديزني) كل ما يملك واشترى تذكرة لكاليفورنيا ذهباً فقط، وتبقى معه بالكاد 40 دولاراً بالإضافة إلى حلمه، ثم أنشأ شركة جديدة في كاليفورنيا، وواجه عدة عقبات، وعانى الانهيار العصبي مرتين، وحاول أن يقترض من أصدقائه، ولكنه فشل عدة مرات، وبدأ من حوله يسخرون منه، ولكنه لم يستسلم أبداً، واستمر في أحلامه ومحاولاته إلى أن أصبح حلمه حقيقة قيمتها اليوم بلايين من الدولارات.. وقد قال هو نفسه في ذلك: «ما تستطيع أن تحلم به تستطيع أن تحققه».

وقد أجرى الباحثون دراسة على طلاب إحدى الكليات؛ حيث تمت مراقبة الطلاب في أحلام نومهم المختلفة خلال أجهزة معينة.. ولما دخل الطلبة مرحلة «ريم» من النوم، وهي المرحلة التي يحلم فيها الناس، قاموا بإيقاظ الطلاب من النوم، فقد كان مسموحاً لهم أن يناموا فقط، ولم يكن مسموحاً لهم أن يحلموا، وبعد أربع ليال أصبح الطلاب على درجة عالية من الاضطراب والقلق والتوتر العصبي الشديد، فأوقف الباحثون التجربة.

وإذا تساءلنا: ما الذي أوصلتنا إليه هذه التجربة، نجد أن الأحلام مهمة جدًا بالنسبة للإنسان؛ حيث إنها تساعدنا على الاستقرار والالتزان، وفي إمكاننا أن نقول: إننا نحتاج أيضًا حتى إلى أحلام اليقظة.. فنحن نحتاج إلى تحرير تخيلاتنا من أي قيود؛ لأن الخيال هو بداية كل شيء.

وحدث أن شاهدت أحد البرامج الغربية على شاشة التلفاز، وكان موضوعه عن مجموعة من رهبان الصين يجلسون في حجرة باردة جدًا بدون ثياب إلا ملاءة مبللة ملفوفة على أجسامهم 7 لفات، وعن طريق تخيل وتصور الحرارة التي في أجسامهم نجحوا في رفع درجة حرارة الجسم إلى الدرجة التي جفت بها الملاءة.. نعم التخيل له قوة رائعة.

في محاضراتي عن «السيادة الكاملة للذات» نقوم بتعليم الناس حتى الذين لم يمارسوا فنون الدفاع عن النفس أبدًا أن يكونوا قادرين على كسر ألواح من الخشب سمكها حوالي بوصتين، وذلك فقط من خلال قوة تخيلهم.. فأنا أطلب منهم أن يغمضوا أعينهم ثم أساعدهم على أن يروا لوح الخشب بعقولهم، ويروا أيديهم تقوم بكسره نصفين، وبمجرد نجاحهم في تصور هدفهم كما لو كانوا يرونه أمامهم يكونون قد مشوا بذهنهم خطوة خطوة في عملية التكسير، وبعد ذلك أطلب منهم أن يفتحوا أعينهم، وبعدها مباشرة ينجحون بسهولة في كسر ألواح الخشب.

بما أن كل شيء يحدث دائمًا في العقل أولاً لذلك عندما ترى نفسك ناجحًا وقويًا، وتكون قادرًا على تحقيق أهدافك، وتؤمن بذلك في قلبك،

وتشعر بذلك داخل إحساساتك سيخلق لك حلمك قوة ذاتية، وسيساعدك عقلك الباطن بقدراته التي لا حدود لها على تحقيق أحلامك.

والآن ما حلمك؟

ما الشيء الذي تتمناه أكثر من أي شيء آخر في هذه الدنيا؟

ربما يكون حلمك هو أن تبدأ عملك الخاص، أو أن تسافر حول العالم، أو تقوم بتأليف كتاب، أو حتى تستطلع إمكانات اختراع جديد كانت فكرته مختمرة في رأسك، وكنت تقوم دائماً بتأجيل تنفيذ الفكرة.

هناك أفكار عظيمة تموت حتى قبل أن تولد، وذلك لسببين رئيسيين.

أول شيء يمنع الناس من تحقيق أحلامهم هو ما أطلق عليه «السم الحلو»، وقد خطر هذا الاسم في ذهني عندما ذهبت إلى حديقة الحيوان، وشاهدت ثعباناً جميلاً جداً، وكتب على اللوحة المثبتة على بيت الثعابين «خطر».. واندعشت كيف يكون شيئاً جميلاً بهذا الشكل يحتوي على مثل هذا السم القاتل بداخله.

أما بالنسبة للناس فـ «السم الجميل» لن يأتيهم من أعدائهم، ولكن العكس هو الصحيح فـ «السم الحلو» يأتي من الناس المحيطين بنا والمهتمين بأحوالنا من أصدقاء أو جيران أو حتى من أفراد العائلة؛ لأنهم

سيسببون لنا كل الأسباب التي من أجلها ستفشل الأفكار المضيئة، وسيكون أصحابها عرضة للسخرية والاستهزاء لو قاموا بتنفيذها.. كما أن بعض الناس من الممكن أن تنتقد أحلامها بدافع الغيرة فقط، وغالبًا ما ينتقدون الأحلام بدون وعي استنادًا إلى قيمهم ومعتقداتهم الشخصية بصرف النظر عن قيمنا واعتقاداتنا نحن، ورغم أن نصائحهم تكون نابعة بصدق من داخلهم، فإنها من الممكن أن تسبب الكثير من الأذى بالضبط مثل الثعبان الجميل ذي السم القاتل.

الشيء الثاني والعقبة الأساسية التي تمنعك من تحقيق أحلامك هو أنت نفسك، قال دكتور (روبرت شولر) في كتابه «قوة الأفكار»: «المكان الوحيد الذي تصبح فيه أحلامك مستحيلة هو داخل أفكارك أنت شخصيًا».

هل تتذكر مرة كنت فيها تريد عمل شيء معينًا، ولكنك قلت لنفسك: «لا.. أنا لا أستطيع عمل ذلك»، وأقنعت نفسك أن تترك هذا الحلم.. ما الذي يمنعك أو يمنعني أو يمنع أي شخص من تحقيق الأحلام الذاتية؟ والإجابة في كلمتين «منطقة الأمان».

وهي عبارة عن الأشياء التي مارسناها لمدة كافية، ولمرات عديدة ونشعر بالراحة والأمان عندما نكررها مرة أخرى، ولو كان عندنا فكرة أو حلم يخرجنا من منطقة الأمان سنشعر بالقلق وعدم الراحة، وسنبحث عن الأسباب التي من أجلها ستفادى عمل الشيء الجديد «تفاديًا للقلق وعدم الراحة الداخليين»، والناس من الممكن أن تقول

لك: إن فكرتك لا قيمة لها، ويعطوك العديد من الأسباب التي من أجلها لن تنجح هذه الفكرة، ولكنك الوحيد الذي يملك القوة لكي يقبل أو يرفض ما يقال لك.

وقال (ويلي جولي) في كتابه بعنوان «تلزمك دقيقة واحدة فقط لتغيير حياتك»: «إذا استطعت تكوين الحلم في ذهنك وزرعه في قلبك، ولم تدع فرصة للشكوك لكي تخمدته، فمن الممكن أن يصبح حلمك حقيقة تغير حياتك».

عندما كان عمري ست سنوات كان لدي حلمان كبيران:

الحلم الأول: هو أن أصبح بطل مصر في لعبة تنس الطاولة، وكنت أتابع الأخبار يوميًا على أمل أن أسمع أي خبر عن دورات في مدينة الإسكندرية، حيث كنت أقيم، وكنت أشاهد كل بطولة، وأذهب مبكرًا وأظل لآخر دقيقة، وكنت أراقب أبطال اللعبة في حركاتهم وتصرفاتهم وطريقة لعب كل واحد منهم، وأحلم أن أكون مثلهم، وبعد عدة سنوات قررت الانتظام في فريق، وخضت محاولات تجريبية في أكثر من عشرين ناديًا رياضيًا ورفضني جميعهم..

وأخيرًا قال لي أحد المدربين: «سأدربك، ولكن بشرط».. فسألته بلهفة: «وما هذا الشرط؟». فرد وقال: «ستدرب ست ساعات يوميًا لمدة سنة كاملة، ولن تشترك في البطولات قبل أن أشعر أنك فعلاً مستعد لذلك»، وقبلت الشرط بدون تردد وبدأنا التدريبات العقلية والبدنية،

وبعد ستة شهور فقط قال لي المدرب: «الآن سنخوض أول تجربة» وكان قد تبقى في ذلك الموسم دورتان فقط، ولدهشة الجميع كسبت المركز الأول في الدورتين، وفي الموسم التالي أحرزت المركز الأول في جميع الدورات بما فيها البطولة القومية، وأصبحت بطلاً لمصر، ومثلت بلدي في بطولة العالم بألمانيا الغربية عام 1969م، وحققت أول أحلامي لثقتي بأنني قادر على عمل ذلك، وفعلاً نجحت.

الحلم الثاني: هو أنني كنت أريد أن أصبح مديرًا عامًا لأحد الفنادق الكبيرة، وأن أسافر حول العالم.. وعندما كنت بالمدرسة كان بعض المدرسين يقومون بسؤال التلاميذ عن أمنياتهم في المستقبل، وكنت دائماً أردد: إنني أريد أن أكون مديرًا عامًا لأحد الفنادق الكبيرة، وضحك الجميع مني في كل مرة، وقد حاول كل المحيطين بي أن يحبطوا من عزيمتي، ولكنني حافظت على حلمي وتطلعت لتحقيقه.

كنت دائماً مع أصحابي نقوم باللعب عن طريق عمل تمثيلات نتخيل فيها أننا في فندق، وكنت أحفظ لنفسي دائماً بدور المدير العام، ثم بدأت سرّاً في تحضير نفسي لهذا الدور في الواقع فتعلمت اللغة الإنجليزية والفرنسية والألمانية، وقرأت في كل شيء متاح لي مما يتعلق بمجال الفنادق، وكنت أقضي أوقاتاً كثيرة في الفنادق الكبيرة أشاهد الناس الذين يرتادونها والنزلاء، وكيف يتصرف الموظفون على اختلاف درجاتهم وطبيعة عملهم وهم منهمكون في العمل.

وفي عام 1970م بدأت دراستي بمعهد الفنادق، ومرت الأيام وهاجرت إلى كندا عام 1975م مع زوجتي آمال، وفي خلال أربعة أيام وجدنا عملاً لنا نحن الاثنين، وكان نصيبي وظيفة غسيل الأطباق وكنت أحسن من يغسل الأطباق في ذلك الفندق!! وفي أحد الأيام طلبني المدير العام للفندق وأثناء المقابلة في مكتبه قلت له: «سيدي لدي أخبار سارة، وأخبار سيئة».. فقال لي: «لنبدأ بالأخبار السارة».. فقلت له: «أنا سأصبح مديرًا عامًا».. قال لي: «ممتاز، وما الأخبار السيئة؟».. فقلت له بابتسامة هادئة: «سأخذ مكتبك!!»

وانتشر الخبر بسرعة البرق، وبدأ الموظفون بالسخرية مني والضحك عليّ؛ لأنني أصبحت في نظرهم مختلفاً عقلياً، وبعد ذلك اشتغلت بجدية كبيرة، وبدأت في دراسة الفنادق بالمعهد الخاص بذلك في مونتريال، وداومت على العمل والدراسة، وقرأت الكثير، وبدأت الاشتراك في الأنشطة التي كان يشترك فيها كل مدير.. وفي عام 1986م أصبحت مديرًا عامًا لأحد الفنادق الخمس نجوم، وبذلك أكون قد حققت حلمي الثاني.

نعم التخيل قوي. ومن الممكن أن تصبح الأحلام حقيقة واقعة.. قالت (اليانور روزفلت): «يكون المستقبل للذين يؤمنون بجمال أحلامهم».. فابدأ من اليوم بتكوين أو إعادة تكوين أحلامك.. احلم أحلامًا كبيرة وكما قال (جونا): «لا تحلم أحلامًا صغيرة؛ فإنها ليست لها قوة لدفع الأشخاص».

والآن إليك هذه الطريقة التي توصلك لتطوير قوة أحلامك:

- 1 - دوّن عشرة أشياء تتمنى أن تحققها.
 - 2 - دونها بالترتيب حسب أهميتها لك؛ الأكثر أهمية ثم الأقل فالأقل.
 - 3 - اجلس في مكان هادئ ومريح بحيث لا يزعجك أحد لمدة خمس عشرة دقيقة.
 - 4 - تنفس بارتياح وبعمق، املاً رثتيك بالهواء، ثم قم بتفريغ الهواء، وفي هذه الأثناء أخرج أي توتر من جسمك.
- اجلس في وضع مريح تماماً، وأغمض عينيك وقم بالتركيز على كل جزء من جسمك، وتخيل أنك تنزل سلماً يحتوي على عشر درجات، ومع كل درجة تنزلها تشعر بارتياح واسترخاء أكثر.
- على الدرجة العاشرة اترك نفسك تماماً، واشعر بالارتياح، وأطلق أي توتر.
 - على الدرجة التاسعة اشعر بارتياح أكثر واسترخاء أكثر.
 - على الدرجة الثامنة راحتك تزيد أكثر.
 - على الدرجة السابعة استرخ أكثر.
 - على الدرجة السادسة استرخاء أكثر.
 - على الدرجة الخامسة راحة أكثر.

- على الدرجة الرابعة استرخاء أكثر.
- على الدرجة الثالثة راحة أكثر
- على الدرجة الثانية استرخاء أكثر.
- على الدرجة الأولى في غاية الارتياح والاسترخاء التام.

تخيل أنك أمامك باب.. المس الباب، افتحه، لاحظ النور المنبعث من ورائه.. هذا هو نور مستقبلك، اعبر من خلال الباب، وابدأ في المشي في حياتك المستقبلية تجاه هدفك، واستمر في المشي في خط إبطارك الزمني إلى أن تصل للمكان والزمان الذي تحقق فيه حلمك. لاحظ أين أنت بالضبط.. من هم الذين حولك.. ماذا ترتدي، لاحظ كل شيء تراه، وكل شيء تسمعه، وعندما تحقق حلمك لاحظ ما الذي تقوله لنفسك بالضبط، ولاحظ درجة حرارة الحجرة التي أنت بها، أحس بكل شيء بكل جوارحك.

والآن كوّن صورة لنفسك بعدما قمت بتحقيق هدفك.. قم بتكبير هذه الصورة، واجعلها قريبة منك أكثر، وأضف إليها كل ألوانك المفضلة، وقم بإعطاء هذه الصورة شيئاً من الطاقة بأن تأخذ نفساً عميقاً ثم أطلق سراح هذا النفس في الصورة، وقم بعمل ذلك ثلاث مرات.. انظر إلى الصورة تسبح من فوقك.

والآن اترك صورتك، وأنت تحقق حلمك، وعد «على خطك الزمني» للحاضر، وانظر إلى صورتك التي ستكون عليها في المستقبل وهي الصورة التي ينتظر منك أن تصل إليها.

خذ لحظة اشكر فيها عقلك الباطن، واشكر الله الذي أمدك بكل هذه القوة لتحقيق حلمك، أغمض عينيك، وابدأ الآن في صعود السلم، وفي كل خطوة سيكون عندك طاقة أكبر وثقة أكثر، وستشعر بزيادة في الانتعاش.

- الدرجة الأولى ثقة أكبر.
- الدرجة الثانية قوة أكثر.
- الدرجة الثالثة ثقة أكثر بنفسك وبقدراتك على النجاح.
- الدرجة الرابعة طاقة أكثر، ويزداد تنفسك قوة.
- الدرجة الخامسة طاقة أكثر.
- الدرجة السادسة ثقة أكثر وقوة أكثر وطاقة أكبر.
- الدرجة السابعة طاقة أكبر وثقة أكثر.
- الدرجة الثامنة طاقة أكبر وقوة.
- الدرجة التاسعة طاقة أكبر، وعندما تصل إلى الدرجة العاشرة افتح عينيك، واجلب معك كل المعرفة وكل القوة وكل الثقة التي تحتاجها لتحقيق حلمك.
- أهنتك أنت الآن؛ فقد مررت بتجربة النموذج القوي في «إيجاد مستقبل إيجابي».

كرر هذا التمرين مع كل حلم من أحلامك وقم بالتدريب عليه عدة مرات بقدر المستطاع ؛ لأن هذا التدريب يمكن أن يقوم بعمل المعجزات في حياتك كما حدث معي أنا شخصيًا.

ابدأ اليوم واحلم أحلامًا كبيرة:

اقرأ عن سير الناجحين، وأشعر بنجاحهم، وتخيل نفسك تحقق إنجازاتهم، احذر من لصوص الأحلام، احذر «السم الحلو» لا تعط الفرصة لأي شخص ولا حتى لنفسك أو أي شيء أن يسلبك أو يسرق منك أحلامك.. دع خيالك يسبح على هواه ؛ لأن خيالك له القوة التي يمكن أن تساعدك على تغيير حياتك، ثق بنفسك وكرر كثيرًا «باستطاعتي أن أنجح.. أنا واثق من قدرتي على النجاح». وستصل بإذن الله لأعلى الدرجات.

عش كل لحظة

كأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بالإيمان، عش بالأمل،

عش بالحب، عش بالكفاح،

وقدر قيمة الحياة.

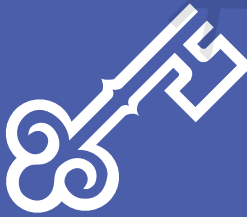
وتذكر دائماً

obeikandi.com

المفتاح

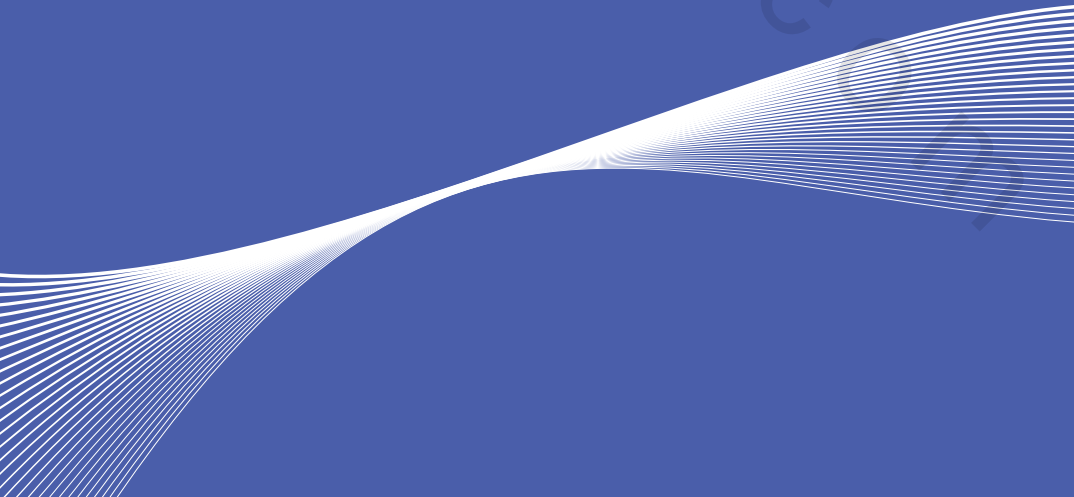


الخامس



الفصل

«الطريق إلى القوة»



obeikandi.com

المعرفة وحدها لا تكفي، لا بدَّ أن
يُصاحبها التطبيق.. والاستعداد وحده لا
يكفي فلا بد من العمل

جوته

عندما بدأت أمارس مسؤولياتي كمدير عام في أحد الفنادق الكبيرة في مونتريال بكندا كنت دائماً أبحث عن كل شيء جديد في مجال التنمية الشخصية والسلوك الإنساني.. وفي أحد الأيام أرسل لي رئيس الشركة إعلاناً عن علم جديد اسمه N.L.P «البرمجة اللغوية العصبية»، واقترح عليّ أن أحضر ورشة عمل لمدة ثلاثة أيام في نيويورك، وبدون أي تردد قبلت على الفور.

كنت متحمساً لأنني سأخوض في معرفة هذا العلم الجديد، وحضرت ورشة العمل وقضيت أول يوم دون أن أفهم أي شيء، وشعرت بخيبة أمل، وكنت على وشك الرجوع إلى مونتريال فوراً، ولكن قبل أن يتملكني اليأس قررت أن أعطي نفسي فرصة أخرى فتابعته في اليوم الثاني وحضرت المحاضرة الأولى وكانت قوية

جداً، واستطاع المحاضر في أقل من ثلاثين دقيقة أن يساعدي على تغيير اعتقادٍ سلبيٍّ كان يلازمني منذ سنوات، وقررت فوراً أن أكمل ورشة العمل، وفعلاً استفدت كثيراً وتغيرت حياتي تماماً إلى الأحسن فقررت أن أحصل على أي شهادة ممكنة في هذا العلم حتى أساعد نفسي وأساعد الآخرين أيضاً.

وبعد ستة أشهر حصلت على شهادة أول دورة تمهيدية، وبعدها على شهادة ممارس ثم معلم ممارس ثم أصبحت مدرباً معتمداً، واشتملت الممارسة على حوالي عشر سنوات عمل وتدريب.. وبعد ستة أشهر من التخرج قابلت زميلة في مونتريال أنهت نفس هذه المراحل في نفس الوقت معي وسألتها عن أحوالها، وما الذي استفادته من الشهادة التدريبية التي حصلت عليها؟.. فقالت: «مررت بتغييرات كثيرة في حياتي، وأصبت بانهايار عصبي، ولم أقرر بعد ما الذي سأفعله بهذه الشهادة».

لنر معاً ما الذي حدث.. لقد قضت هذه الزميلة سنوات عديدة من حياتها في الدراسة، وصرفت آلاف الدولارات لكي تصبح «مدرب معتمد» أي إنها كان لديها المعرفة الكافية لكي تتحكم في الأحاسيس السلبية، ولكنها لم تستخدم هذه المعرفة، ولم تجن أية فائدة من حصولها على الشهادة وأصيبت بانهايار عصبي.. وقد كان لديها كل المعرفة التي تلزمها لإحداث تغيير تام في حياتها وحياة من تحبهم، وكانت لديها المهارات التي تسمح لها أن تعيش في مستوى عالٍ، ولكنها لم تضع هذه المعرفة موضع التنفيذ والفعل.

من الممكن أن تمتلئ بالحماس، ويكون لديك طاقة عالية، وتملك المعرفة والقوة العقلية التي تحتاجها للنجاح، ولكنك إن لم تضع كل هذا موضع التنفيذ، ستكون كل هذه المهارات بلا قيمة، ولا طائل من ورائها.

قال (جيم رون) في كتاب «سبعة طرق للسعادة والرخاء»: «المعرفة بدون التنفيذ يمكنها أن تؤدي إلى الفشل والإحباط».

دعني أسألك الآن سؤالاً..

هل تعرف شخصاً تعتقد أنه يعلم بالضبط ما الذي يفعله لتغيير حياته، ويعرف أيضاً متى يقوم بهذا العمل، ولكنه لا يستطيع أن يفعل أي شيء؟ هل تعرف أي شخص على درجة عالية من التعليم ولديه كل ما يحتاجه لكي يحيا حياة أفضل، ولكنه يجلس بدون عمل.

وبالعكس.. هل تعرف أي شخص على درجة متواضعة من التعليم أو ربما لم يحصل على أي شهادات، ولكنه ناجح جداً؟ الفرق موجود في كلمة واحدة وهي «الفعل».

قال (سقراط):

«أمر الألام عند الناس أن يكون عندهم معرفة

غزيرة، ولكنهم لا يتصرفون».

وقال (كونفوشيوس):

«الرجل السامي يتواضع في كلامه ويكثر

في فعله».

كان والدي يقول لي دائماً:

«الحكمة أن تعرف ما الذي تفعله، والمهارة

أن تعرف كيف تفعله، والنجاح هو أن تفعله»

عندما كنت أمارس لعبة تنس الطاولة كنت دائماً أسأل مدربي عن تفاصيل كثيرة خاصة باللاعبين القدامى، وعن أبطال العالم، وفي يوم استاء مدربي من كثرة أسئلتني وقال لي: «لو ظللت أحدثك عن تنس الطاولة مدة طويلة، هل هذا سيجعلك لاعباً ممتازاً؟.. ولو ظللت أحدثك عن تاريخ اللعبة، هل تظن أن هذا سيساعدك حتى تفوز بالبطولة القومية؟».. فكان ردي: «بالطبع لا، ولكن هذا سيعطيني معلومات عن اللعبة». فكان رد المدرب أنه مقتنع ومقدر تعطشي للمعرفة، ولكنه ركز على أنه من المهم أن أضع المعرفة محل الفعل، وأن أتدرب بانتظام وجدية دائمة حتى أكون لاعباً متكاملًا.. وطلب مني عدم التماذي في هذه الأسئلة حتى نستمر في التمرين بجدية.

والآن أوجه إليك نفس السؤال:

لو حدثتك مثلاً عن السباحة فهل هذا سيجعلك سباحاً أفضل؟ بالطبع لا حيث إنك تحتاج للتدريب وتحتاج للتنفيذ... وهناك حكمة صينية تقول: «أنا أسمع وأنسى، أرى وأتذكر، أفعل وأفهم»، ولو قارنا هذه الحكمة مع الأبحاث التي أجرتها جامعة بيل الأمريكية نجد تطابقاً بينها وبين نتائج الأبحاث حيث تبين «أننا نتذكر 10٪ أو أقل من الذي نسمعه و 25٪ من الذي نراه و 90٪ من الذي نعمله».

سئل رئيس شركة ناجحة مرة عن الذي يحتاجه أي شخص لكي ينجح ويصل للقمة.. وكان رده: «مادمت مقتنعاً بالفكرة التي في ذهنك؛ فقم بتنفيذها فوراً».

وقد قال (جيمي كارتر) رئيس الولايات المتحدة السابق: «من الممكن أن أستيقظ في التاسعة صباحاً، وأكون مستريحاً أو أستيقظ في السادسة صباحاً، وأكون رئيساً للولايات المتحدة».

وفي إحدى المحاضرات التي كنت ألقها في مونتريال قمت بتشجيع الحاضرين على أن يطبقوا الذي تعلموه، ويبدءوا في التنفيذ، وأخرجت من جيبي ورقة من فئة العشرين دولاراً، وسألتهم من منكم يحب أن يأخذ هذه النقود؟ ورفع جميع الحاضرين أيديهم ماعداً إحدى السيدات في حوالي الأربعين من عمرها، والتي وقفت، فسارت تجاهي بسرعة وخطفت النقود، وعادت إلى مكانها والجميع ينظر إليها

بأندهاش.. وكان تعليقي الوحيد أن هذا هو المقصود بالتنفيذ والفعل..
ومنذ تلك المرة لم أستعمل هذا المثال أبدًا!!
قال (بنيامين فرانكلين):

«من عاش على الأمل مات صائمًا».

أن يبدأ الإنسان بالأمل والحلم فهذا شيء جميل، ولكن إذا حلمت فلا بد من التنفيذ وبلا تردد.. فالمعرفة والأمل شيان جميلان، ولكنهما لا يكفيان وحدهما.. وللأسف يعيش أغلب الناس حياة بعيدة كل البعد عن قدراتهم الشخصية الحقيقية، ويشغلون بأعمال لا يحبونها، ويستمرون في علاقات تسبب لهم الآلام، وبدلاً من البحث عن حل لمشاكلهم يداومون فقط على الشكوى واجترار الأيام.
هناك سببان يمنعان الناس من أن يضعوا إمكانياتهم موضع العقل.

السبب الأول هو الخوف؛

فالخوف هو العدو الرئيسي للإنسان والعقبة الأولى التي تمنع الناس من التصرف لتحقيق أحلامهم.. وهناك أربعة أنواع من الخوف:

أ - **الخوف من الفشل:** فلو أن شخصاً كان قد مر بتجربة فاشلة فحتمًا سيتفادى أن يكرر نفس التجربة خوفًا من عدم النجاح، ومن الممكن لهذا الشخص أن يبرمج في سن مبكرة على ألا يجازف أو يقوم بأي مغامرة أخرى، وربما قد عاش طوال حياته من الصغر، ولاحظ أن والده يعمل بنفس الوظيفة طوال

حياته، ويكرر نفس العمل كل يوم، ومن الجائز أن يكون والده قد نصحه بأن يحذو حذوه حتى لا يتعرض للفشل.

ب - الخوف من عدم التقبل: وهذا النوع يكون سببًا في أن الأشخاص يتفادون إحداث أي تغييرات في حياتهم يمكن أن تكون نتيجتها الرفض وعدم التقبل.. وكمثال على ذلك طلبت مني إحدى السيدات مرة أن أساعدها على التوقف عن التدخين، ونجحت فعلاً في ذلك، وكانت مسرورة؛ لأنها أفلحت عن هذه العادة السيئة، وبعد ستة أشهر اتصلت بي وطلبت مقابلتي مرة أخرى، وفي خلال المقابلة ذكرت لي أنها بعدما توقفت عن التدخين، واجهت مشكلة أخرى كبيرة، وهي أن معظم أصدقائها كانوا من المدخنين، وقد بدءوا في تفاديها والبعد عنها فشعرت أنها غير مرغوب فيها معهم، فقررت أن تعود للتدخين مرة أخرى حتى تظل متقبلة بين أصدقائها.. فأخذت في علاجها من هذا النوع من الخوف فزادت ثقتها بنفسها، وبدأت تقتنع أنه من الممكن أن تقلع عن التدخين، وتظل في نفس الوقت بين أصدقائها، واقتنعت أنهم لو رفضوا قبولها بينهم فهم ليسوا أصدقاء حقيقيين.. وبمجرد أن زال عنها هذا النوع من الخوف أفلحت عن التدخين تمامًا.

ج - الخوف من المجهول: إن هذا الخوف يمكنه أن يمنعنا من التصرف، ولتوضيح ذلك إليك هذا المثال: فقد جاءني رجل

يشكو من مشكلة كانت تسبب له ارتباكًا وألمًا شديدًا، فقد عرض عليه عقد للعمل في فرنسا لمدة سنتين، ولكنه في ذلك الوقت لم يكن قد عاش في أي مكان آخر خارج مونتريال بكندا.. فسألته: «ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث لو أنك عشت هناك».. فكان رده: «أنه ربما ألغي العقد بعد ستة أشهر».. فسألته: «ما أفضل النتائج التي من الممكن أن تحدث لو قبلت هذا العرض».. وكان رده: «أنه سيتمكن من أن يزور كثيرًا من الدول في أوروبا بخلاف تجوله في فرنسا نفسها بالإضافة إلى العائد المادي المغربي، ثم بعد انتهاء مدة العقد يعود إلى مونتريال، ويبدأ عمله الخاص».. وبعد العلاج اقتنع وقرر أن يقبل العقد وسافر فعلا إلى فرنسا.. والذي حدث في حالة هذا الرجل هو أننا أوجدنا نموذجًا إيجابيًا للمستقبل كان التركيز فيه على المزاي، وكانت عوامل القبول أكثر بكثير من عوامل الرفض، وقضى مدة العقد مع أسرته، وتمتع بكل لحظة فيه، وعاد وبدأ عمله الخاص في مونتريال.

د - **الخوف من النجاح**: ولكن هذا النوع موجود فعلاً عند بعض الناس وفي قرارة أنفسهم يعتقدون أن النجاح معناه الآلام والطلاق والغش والوحدة.. ولتوضيح ذلك إليك هذا المثال: ففي عام 1996م كنت في إحدى البلاد العربية وتوجهت بإحدى سيارات الأجرة لإلقاء إحدى المحاضرات، وكان

السائق في الأربعينيات من عمره.. وفي الطريق مرت بجانبنا سيارة مرسيدس كبيرة، فما كان من سائق التاكسي إلا أن قال: «جميع ملاك مثل هذه السيارات لصوص حيث إنهم يقومون بعمل أي شيء من أجل النقود».. فسألته: «ألا تحب أن تمتلك مثل هذه السيارة في يوم من الأيام؟» فنظر إليّ نظرة وكأنني قمت بإهانتته، وقال لي: «أنا لا أريد أن أكون لصًا، فأنا سعيد بحالتي هذه».. كان هذا الرجل يعتقد أن النجاح من الممكن أن يكون سببًا في أن يقلل الشخص من قيمة نفسه.. فبعض الناس لا يستطيعون أن يتخيلوا أنفسهم وهم أثرياء، وعندما يكسبون أكثر من المعتاد؛ فهم يهدمون نجاحهم، ويكونون عرضة للإنفاق هذه النقود بإسراف وتبذير.. وعلى ذلك فالخوف من النجاح يمكن أن يمنع الناس من تنفيذ أفكارهم.

السبب الثاني الذي يمنع الناس من التصرف هو المماطلة؛

فبعضنا يأخذ في تأجيل الواجبات التي يفترض أن يقوم بها ويظل يؤجلها إلى اليوم التالي، والأسبوع الذي يليه وهكذا.. فلو كان عندك هدف تتمنى تحقيقه، وفي نفس الوقت تشعر أن هناك شيئًا ما يمنعك من التصرف؛ فابحث عن السبب الحقيقي وراء عدم أخذك في التنفيذ، واسأل نفسك:

- ما الذي يمنعني من التصرف؟

- ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث لو تصرفت فعلاً؟
- ما أفضل شيء يمكن أن يحدث لو تصرفت فعلاً؟

والآن حاول أن تتذكر كم من المرات واجهت مواقف صعبة في حياتك واستطعت أن تتخطاها؟

وفي البرمجة اللغوية العصبية نقول: «ليس هناك فشل، ولكن هناك فقط خبرات».

وفي مقالة في جريدة (وول ستريت) قال المحرر: «لا تنزعج من الفشل، ولكن أولى بك أن تقلق على الفرص التي تضيع منك حين لا تحاول أن تجربها».

وهناك حكمة يابانية تقول: «إذا وقعت سبع مرات؛ فقف في الثامنة».

وقد أجرى أحد الصحفيين مقابلة مع رجل أعمال ناجح، وسأله: «ما سر نجاحك؟».. فردّ رجل الأعمال وقال: «كلمتان.. قرارات سليمة».. فسأله الصحفي: «ولكن كيف يمكننا أن نأخذ قرارات سليمة؟».. فرد عليه رجل الأعمال وقال: «كلمة واحدة.. الخبرة».. فسأله الصحفي: «وكيف يمكننا أن نكتسب الخبرة؟».. فرد عليه رجل الأعمال وقال: «كلمتان.. قرارات سيئة».

هناك حكمة صينية تقول: «القرار السليم يأتي بعد الخبرة التي تأتي من القرار السيء».

فليس مهمًّا كم من المرات قد فشلت في الماضي أو كم من المرات وقعت، ولكن المهم هو التصرف الآن والاستفادة من أي فشل حدث لنا في الماضي.. فالماضي هو الكنز الذي يحتوي على الحكمة والقوة، فيجب أن تتعلم من أي فشل قد تكون مررت به، ولا تجعله مثل اللوحة التي كتب عليها «قف».. فابدأ بالتصرف من اليوم مهما كان كلام الناس أو مهما كانت أفعالهم، وعليك أن تعطي اهتمامًا أقل لما يقولونه، واهتمامًا أكثر لتحقيق أحلامك.

وقد قالت (هيلين كيلر): «الحياة هي مغامرة ذات مخاطر أو هي لا شيء على الإطلاق».

فعليك أن تجمع حماسك، وتتصرف الآن، ولتحقيق ذلك يجب عليك أن تخطط.. فقد فشل أناس كثيرون؛ لأنهم لم يضعوا خطة واضحة لتحقيق أهدافهم.

قال مؤلف كتاب «فلسفة الانضباط»: «التصرف بدون خطة هو سبب كل فشل».

فلا تسمح لأي شخص أن يقف في طريقك، وخذ في اعتبارك (والثديزي) الذي فصلوه من جريدة كان يعمل بها بحجة أنه لم يكن مبتكرًا!! ومدرس (توماس إديسون) قال عنه: «إنه تلميذ غبي، ولن يتعلم شيئًا أبدًا!!» و(ألبرت أينشتاين) الذي لم يبدأ في الكلام حتى بلغ الرابعة من العمر، ولم يبدأ في القراءة حتى سن سبع سنوات، وقد قال عنه مدرسه: إن تقدمه العلمي بطيء، وإنه غير اجتماعي وعنده أحلام ساذجة.

وأنا شخصياً قال عني أحد مدربي تنس الطاولة: إنني لن أتقدم في هذه اللعبة أبداً، ومن الأفضل أن أبدأ في ممارسة لعبة أخرى.. وقد طردني صاحب أحد المطاعم في مونتريال، وقال: إنني لن أفلح في مجال الفنادق.. ومع ذلك فقد أصبحت بطل مصر في تنس الطاولة، وأيضاً وصلت لمركز مدير عام أكبر الفنادق في العالم.. فعليك أن تبدأ من اليوم مهما كانت الأحوال.

وقد قال دكتور (روبرت سكولر) مؤلف كتاب «الاحتمالات الناجحة»: «لن تنجح أبداً إذا لم تبدأ الآن، ولا تجعل أي مشكلة حجة لعدم التصرف.. فبعد العاصفة تطلع الشمس.. والإشراق يأتي دائماً بعد الظلام، والشتاء يتحول دائماً إلى صيف».

والآن إليك هذه الطريقة للوصول إلى التنفيذ السليم:

- 1 - اكتب ثلاثة أهداف تريد تحقيقها.
- 2 - ضع خطة لكل واحدة من هذه الأهداف.
- 3 - كوّن إحساساً بالضرورة والسرعة.
- 4 - ابدأ حالاً في التنفيذ.
- 5 - أكد لنفسك يومياً أنك قادر على تحقيق أهدافك.
- 6 - استعمل قاعدة الـ «10 ستيمترات» تصرف فوراً وتقدم على الأقل لمسافة 10 ستيمترات تجاه هدفك كل يوم.

- 7 - تصرف وكأنك قد نجحت فعلاً.
- 8 - لا تقارن نفسك بأي شخص آخر، ولكن قارن نفسك بما كنت فيه من قبل، وما الذي ستكون عليه في المستقبل.
- 9 - ركز على النتائج، وليس على الخطوات، وتصرف الآن.
- الآن عليك بإجراء المحادثة الهاتفية التي تريد عملها، لا تقم بها غداً أو بعد غد، اليوم قل للشخص الذي تحبه: إنك تحبه، لن تستطيع تقدير ما يمكنك عمله وإنجازه بدون أن تقوم بالتجربة.

وتذكر دائماً

عش كل لحظة
 كأنها آخر لحظة في حياتك،
 عش بالإيمان، عش بالأمل،
 عش بالحب، عش بالكفاح،
 وقدّر قيمة الحياة.

obeikandi.com

المفتاح



السادس

التوقع

«الطريق إلى الواقع»

obeikandi.com

«نحن الآن حيث أحضرتنا أفكارنا وسنكون

غداً حيث تأخذنا أفكارنا»

جيمس آلان

دق جرس الهاتف في منتصف الليل، والجميع نيام واستيقظت سعاد من النوم مذعورة، وأخذت بالبكاء وهي تقول: «هذه المكالمة من المؤكد أنها بخصوص والدي، وسوف يخبرونني الآن بأنه قد تُؤفِّي، من المؤكد أن هذه المكالمة تحمل أخباراً مؤلمة، أنا لا أستطيع أن أرد على هذه المكالمة». .. وأخذت تبكي بعصبية، واستيقظ الجميع، وهم يتساءلون ما الخبر، وأخيراً تناول زوجها سماعة الهاتف ليجد أنها مكالمة بالخطأ، ولم يكونوا هم المقصودين بهذه المكالمة.

والآن.. هل حدث أن مررت بمثل هذه التجربة؟

ماذا يحدث لو كنت تقود سيارتك في طريقك إلى العمل وفجأة لاحظت أن سيارة الشرطة تتبعك في نفس الطريق؟ ما الذي ستوقعه؟ وبعد أن تضرب أحماساً في أسداس، وربما يرتفع عندك ضغط الدم

لتلاحظ بعدها أن سيارة الشرطة مرت بجانبك في طريقها إلى مكان آخر.

وما الذي سيحدث لو أنك وصلت إلى مكان عملك وأبلغك أحد زملائك أن رئيسك في العمل طلب مقابلتك، ما الذي ستوقعه؟ ربما تتوقع أنه سيقوم بفصلك من العمل، ويكون في الواقع يريد شكرك على عمل الأمس أو دعوتك إلى العشاء.

في إحدى محاضراتي سألت الحاضرين: ما الذي يخطر ببالهم لأول وهلة عندما يستيقظون على جرس الهاتف في منتصف الليل؟ وكان ردُّ البعض: «قطعاً لقد تُوفِّي والدي»، والبعض الآخر قال: «إن ابني محجوز في قسم الشرطة»، وإحدى السيدات قالت: «إن ابنتي في أواخر شهور الحمل، وربما قد حدث لها شيء مؤلم».. وكان الحاضرون أكثر من خمسمائة شخص؛ لم يتوقع واحد منهم أن تكون المكالمات بطريق الخطأ أو أنها تحمل أخباراً سارة.

في إحدى المرات كنت في عطلة في ولاية ميسي في أمريكا، وكان معي زوجتي وبناتي، وخلال العطلة كان الشيء الذي يستحوذ على تفكيرتي هو أن اللصوص سوف يسرقون بيتنا في مونتريال، ودامت العطلة أربعة أيام وعدت إلى مونتريال، أتدري ما الذي حدث؟ نعم بالضبط لقد سرق اللصوص بيتنا فعلاً!

هناك بعض الناس يكونون خبراء في التفكير في كل شيء سيء ومؤلم، ودائماً يتوقعون أن هذا هو ما سيحدث في كل الأحوال، وكما قال الكاتب الروماني: «ماذا يحدث لو أن السماء سقطت علينا».

ومن المهم أن تعرف أنه من الممكن أن تكون ممتلئاً بالحماس والطاقة، وتكون لديك مهارات عديدة، وتضع كل هذا موضع التنفيذ عقلياً وفعلياً، ولكن إذا لم تتوقع النجاح فستفشل، فإن كان الناجحون في الحياة يجمعهم شيء واحد فهو ترقب أحسن ما في الحياة، ومهما حدث لهم فإنهم يتوقعون النجاح أكثر من أي شيء آخر.. فالتوقع بالضبط مثل السيارة التي تأخذك إلى المكان الذي تريد الذهاب إليه، وكما قال الحكيم (كونفوشيوس): «ما أنت عليه اليوم هو نتيجة كل أفكارك».

والآن إليك هذا السؤال.. هل تعتقد في توارد الأفكار؟ هل حدث أنك فكرت في شخص ما، وفي نفس اللحظة وجدته يتصل بك هاتفياً؟ أو هل توقعت شيئاً ثم حدث هذا الشيء بالفعل كمثل أن تجد مكاناً لوقوف سيارتك في الشارع غاية في الازدحام؟

لو حدث ذلك؛ فأنت قد مررت بتجربة «قانون التوقعات»، وهذا القانون يقول ما نصه: «كل ما تتوقعه بثقة تامة سيحدث في حياتك فعلاً».

ونحن نعلم من خلال علم الميتافيزيقا «أن العقل كالمغناطيس يجذب إليه الناس والمواقف والظروف لحالات أفكار متشابهة». فعندما

نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية؛ فإننا نُجذب قطعاً إلى المواقف السلبية، وفي هذا قال (هوارس): «نحن غالباً نحصل على ما نتوقعه»، وقد حدث ذلك لجراح المخ الشهير دكتور (ديفيد كوسين)؛ فقد توقع أنه سيموت بسرطان المخ، وقد حدث ذلك فعلاً، وأيضاً توقعت إحدى الأمهات أن أولادها سيدخلون السجن بتهمة السرقة، وقد حدث فعلاً أنه عندما كبر أولادها قضوا أوقاتاً في السجن بتهمة سرقة إحدى السيارات، وقد صرحوا بأن والدتهم كانت دائماً تردد أنهم في يوم من الأيام سيكون مصيرهم السجن!!

أحد أصدقائي كان يعمل مديرًا عامًا في أحد الفنادق الكبيرة، وقد حدث أن فقد وظيفته، ولما سألته عما حدث فعلاً كان جوابه: «أنا كنت أتوقع ذلك، ولكنها كانت فقط مسألة وقت بالنسبة لي».. وأنا شخصياً كنت أتوقع أن أكون مديرًا عامًا، ولأنني توقعت ذلك بكل ثقة وإيمان حدث ذلك فعلاً.

حدث مرة أن أخبرني أحد الأصدقاء بأنه يشعر بالصداع في كل يوم في تمام الساعة الرابعة، وقد واعدته أن يقابلني في الساعة الثالثة والنصف، وانتظرت لأرى ما الذي سيحدث له، وبعد خمس دقائق تم لقاءنا بدأ يقول: «أنا أشعر بأن الصداع بدأ يهاجمني.. فعلاً أنا أشعر أنه سيتباني في أي دقيقة، إن هذا يحدث لي بنفس الطريقة في كل يوم في نفس الوقت»!!

هناك من يقول: «كيف أتوقع أي شيء سار من هذه الحياة؟ فأنا أعمل بجهد كبير كل يوم، وعندني خمسة أطفال، وعندني مشاكل في العمل والمنزل لدرجة أنني لا أستطيع دفع كل المستحقات الشهرية، وأكون محظوظاً لو استطعت بالكاد أن أحافظ على ما هو عندي فعلاً، وبعد هذا تريدني أن أتوقع الخير.. أنت قطعاً تمزح!!

بالطبع كل منا يمكنه أن يفكر بنفس الطريقة حتى إنه من الممكن تأليف كتاب عن كل ما يحدث خطأ في هذه الحياة، ويسبب لنا المشاكل، ونتساءل كيف أن هذه الدنيا ليست عادلة بالنسبة لنا، ولكن في نفس الوقت الذي يندب البعض حظهم لما ينالونه في هذه الدنيا هناك أشخاص آخرون يعيشون أحلامهم، ويتوقعون النجاح دائماً، وينجحون بالفعل.. وعليك أن تفكر ولو للحظة في كل الناجحين العظام الذين واجهوا عقبات كبيرة، ولكنهم توقعوا النجاح ونجحوا فعلاً، وعندما يعيش الناس حياتهم بطريقة تعسة فإن ذلك يكون بسبب توقعاتهم بأن أشياء سلبية ستحدث لهم، وفعلاً هذا ما يجنونه في هذه الحياة.

وقال دكتور (نورمان فينسين بيل) في كتابه «التفكير الإيجابي»: «إنه من الممكن أن نتوقع أحسن الأشياء لأنفسنا رغم الظروف السيئة، ولكن الواقع المدهش هو أننا حين نبحث ونتوقع شيئاً جيداً، فإننا غالباً ما نجده».

وفي كتابه «بهجة العمل» قال (دينيس واتلي): «التوقعات السلبية ينتج عنها حظ سيء».

يركز الأشخاص التعساء على فشلهم ونقاط الضعف فيهم، أما السعداء، فإنهم يركزون على نقاط القوة فيهم وقدراتهم على الابتكار، فمهما كانت توقعاتك سواء كانت سلبية أم كانت إيجابية؛ فإنها ستحدد مصيرك، وهناك حكمة تقول: «نحن نتسبب في تكوين وتراكم حاجز الأتربة، ثم نشكو من عدم القدرة على الرؤية»، فنحن نتوقع الفشل وعندما نحصل عليه نشكو وندب حظنا.. فأنت عندما تبرمج عقلك على توقعات إيجابية ستبدأ في طريقك لاستخدام حقيقة قدراتك، ويكون بإمكانك أن تحقق أحلامك، وتأمل قول الدكتور (مصطفى محمود) في كتابه «العقل والجسد»: «على طريق النجاح نواجه ما نتوقعه».

**العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة
وغير الحقيقة، ولا يعقل الأشياء وهو يقوم
بعمل ما تمليه أنت عليه؛ فإذا قلت لنفسك:
«أنا أستطيع أن أقوم بعمل ذلك»، أو قلت لنفسك:
«أنا لا أستطيع عمل ذلك»؛ فإن ما تقوله لعقلك
الباطن هو الذي سيحدث فعلاً.**

والآن إليك هذه الخطة للوصول للتوقعات الإيجابية:

- 1 - عندما تشعر بأنك تقول لنفسك أشياء سلبية عليك أن تتنبه فوراً، وتأمّر عقلك الباطن بالإلغاء.. «أي: إلغاء هذه الأشياء السلبية».
- 2 - عليك بتغيير السلبيات إلى إيجابيات؛ فإذا سمعت نفسك تقول: «أنا لا أستطيع عمل ذلك، وإنني لن أنجح» عليك بتبديل هذه الرسالة إلى: «أنا أستطيع عمل ذلك وسأنجح، وإذا كان النجاح في عمل ذلك ممكناً لأي شخص آخر، فهو ممكن لي، ويمكنني النجاح».
- 3 - قم بالتصرف فوراً تبعاً لخطتك، واحذر الرسائل والإشارات السلبية التي يتلقاها عقلك الباطن من أصدقائك وأفراد عائلتك والمحيطين بك، ولا تسمح لأي شخص أن يبرمج لك توقعاتك بطريقة سلبية.
- 4 - ابدأ يومك بتوقعات إيجابية، وقل لنفسك: «أنا أتوقع أن يكون اليوم يوماً ممتازاً إن شاء الله».. وثق بأن شيئاً جيداً سيحدث لك.
- 5 - توقع الخير، وأحسن ما في الناس، وأحسن ما في المواقف، وأحسن ما في الحياة.

ابتداءً من اليوم ارفع بتوقعاتك، وكن دائماً متفائلاً.. كيف لا وقد قالت (هيلين كيلر) الصماء البكماء العمياء الأديبة الكبيرة: «التفاؤل هو الإيمان الذي يقود إلى النجاح»، ولا تنس الحديث الشريف الذي يقول: «تفاءلوا بالخير تجدوه».

فركز طاقتك على النتائج الإيجابية وستحصل عليها بإذن الله.

وتذكر دائماً

عش كل لحظة
 كأنها آخر لحظة في حياتك،
 عش بالإيمان، عش بالأمل،
 عش بالحب، عش بالكفاح،
 وقدّر قيمة الحياة.