

## الفصل الثاني والتسعون

### دَوْنْ أَهْدَافِكْ خَمْسَ عَشْرَةَ مَرَّةً كُلَّ يَوْمٍ

إن عبارة "أنا..." بالغة التأثير بشكل لا يُصدَّق.  
لذلك اتبته إلى كيفية إكمالها. إذ إن طلبك  
سوف يصل إليك ثم يستفزك بدوره.

أ.ل. كيتسلمان

لتحويل تفكيرك من التمنيّ البحت إلى قناعة، قمّ بتدوين أمنيّتك خمس عشرة مرة يومياً. أعرف أن هذا يبدو أمراً بسيطاً أو حتى ساذجاً. ولكن إذا كانت هذه الطريقة مُجدية مع سكوت آدمز، رسّام الكاريكاتير الأكثر شعبيةً في أمريكا ومخترع "ديلبرت"، فلمَ لا تنجح معك أيضاً؟ آدمز نفسه وقف من هذه الطريقة بدايةً موقف المتشكك إلى حدّ ما، فقد بدأ أولاً بأهدافٍ صغيرة - تخيلَ امرأةً معينة على سبيل المثال، وعندما نجح الأمر، قرّر توسيع محاولاته. ففي اختبار الصلاحية لمعهد الاقتصاد أراد تحقيق 94 نقطة بالضبط، وحصل على 94 نقطة. وعندما ترسّخت قناعته بأن تسجيل الأمنيات يجعلها حقيقة واقعة، أخذ يكتب خمس عشرة مرة يومياً: "سوف أكون أفضل رسّام كاريكاتير في العالم". وفي الوقت الذي صرّح بهذه الأمنية، بدا هذا الهدف خيالياً بالمطلق. ففي النهاية هناك غاري ولسون وبيل واترسون. ولكن عندئذ حصل شيء غريب: انسحب رسّام الكاريكاتير الاثنان من الحياة المهنية. إنما لا تنسَ أن آدمز عمل، إلى جانب ذلك، بكل اجتهاد على تحقيق هدفه.

استعمل آدمز صيغة المستقبل في صياغة هدفه، بيد أن هذا المبدأ يعمل بشكل أفضل إذا استعملت فيه صيغة الحاضر. لا تكتب: "سوف أصبح مليونيراً"،

بل: "أنا مليونير". وإن لم تكن هذه الأمنية من أعز أمنياتك، أو كانت تعرّض باقي الأطراف للضرر، فقد لا يتحقّق هدفك. ولعل هذه هي الحال عندما تتمنّى الموت لمنافسيك، لمجرد أن تصبح رقم واحد. انتبه إلى أنك لا تبثّ سوى الأفكار الإيجابية، فالأفكار السلبية تتردّد إليك مثل خشبة "البومرنغ" (boomerang)، وتضطر عندئذ لمعالجة التبعات. من أو بالأحرى ماذا تريد أن تكون؟ دونّ أكبر أهدافك خمس عشرة مرة كل يوم، وسوف يشرع الكون في تحقيقه.

كأني أسمعك تسأل الآن عمّا إذا لم تكن هذه النقطة تتعارض مع المطلب المتمثل في رمي قائمة واجبات، وسؤالك محقّ بالطبع. إنما يفترض أنك تخلّصت في هذه الأثناء من أهدافك القديمة، وأصبحت على بيّنة مما تريده فعلاً. أما إذا كنت تفضّل العيش من دون أهداف ثابتة، كما في السابق، فيمكنك فعل هذا بالطبع، ولكن إذا وضعت نصب عينيك هدفاً محدّداً تماماً، فعليك أن تجرّب هذه التقنية.

ماتيو، مدقّق في دار نشر ذائعة الصيت، كان قد تقدّم بطلبٍ من أجل مكان عملٍ جديد. كان يعلم أنه سيُسأل في إطار المقابلة الشفهية عن تصوّراته عن المرتّب، وكان قد اتّفق مع زوجته مسبقاً على مبلغٍ معين. ثم أخذ يكتب الجملة التالية خمس عشرة مرة يومياً: "أنا أتقاضى س يورو، وأحصل على ستة أسابيع إجازة في السنة". وكان تصوّره عن المرتّب أعلى من مرتّبه الحالي بكثير، بينما كانت الإجازة السنوية لمدة ستة أسابيع في عمله الحالي استثناءً نادراً. بعد مدّة وجيزة عُرضت عليه الوظيفة فعلاً، وسُئِل عن تصوّراته عن المرتّب، ولم يتردّد ماتيو لحظة واحدة، وحصل على المرتّب الذي كان يتمناه. كما حصل على أسابيع الإجازة السنوية الستة أيضاً! وقد أوضح لي أنه لو لم يدوّن تصوّره عن المرتّب يومياً، لما استطاع ذكره بهذه البديهية. والآن لا يندم ماتيو إلا على أنه لم يقترح مرتّباً أعلى.

عندما تقوم بتدوين أمنيتك خمس عشرة مرة يومياً، فإن لاوعيك يتقبّل هذه المقولة في النهاية على أنها حقيقة. حينما تدوّن أمنيتك لأول مرة، سوف يحتجّ عقلك: "ومن تظنّ نفسك في الواقع؟ لن تصل إلى هذا أبداً! ابقَ على الأرض!". ولكنك سوف تبلغ في وقتٍ ما حدّاً يقول لك عنده صوت عقلك: "في وسعك فعل ذلك!". وهذه هي النقطة بالتحديد التي تتحوّل عندها الأمنية إلى قناعة. إذاً، تناول ورقةً وقلماً ودوّن أهدافك!

