

24

طريقة لتعيش سعيدًا



دار دريم بن للطباعة والنشر

العنوان : مدينة العبور - الحي السادس فيلا ٨ مدخل ١

هاتف : 01003288596

بريد إلكتروني : Dream.pen92@gmail.com

24 طريقة لتعيش سعيداً

سوبنا جوبنيز

ترجمة: منحة مصطفى حواش

الطبعة الأولى، القاهرة 2020م

غلاف : عمار جمال العبد

تدقيق لغوي: الديوان للتصميم وخدمات النشر

رقم الإيداع : 2871 / 2019

I.S.B.N: 978-977-6794-10-8

جميع حقوق النشر محفوظة، ولا يحق لأي شخص أو مؤسسة أو جهة إعادة إصدار هذا الكتاب، أو جزء منه، أو نقله بأي شكل من الأشكال، أو وسيلة من وسائل نقل المعلومات، ولا يجوز تداوله إلكترونياً نسخاً أو تسجيلياً أو تخزيناً، دون إذن خطي من الدار

24

طريقة لتعيش سعيدًا

سونا جونيز

ترجمة

منحة مصطفى حواش



معلومات عن المؤلفة

ولدت «سوابنا جوبنيز» في ولاية كيرالا في الهند ، وتشتهر هذه المدينة بأنها «بلد الرب» وتمتاز بطبيعتها الخلابة ، ونشأت «سوابنا» في مكان آخر لا يقل جمالاً عن كيرالا بالقرب من البحر وهي مدينة غوا الساحرة.

حصلت سوابنا على درجة الماجستير في إدارة الأعمال ولديها عشقها الخاص بالأرقام ، وهي مصدر إلهام لكل من يعرفها ، وساعدت الكثير على اكتشاف مواهبهم ، وتهتم «سوابنا» بالسفر وتجوب في كل أرجاء العالم لأكثر من ١٢ عاماً ، ونشأت «سوابنا» ولديها اهتمام وشغف شديد بالقراءة.. وتعمل مديرة التسويق والترويج لمجلة **Envision Earth Media** ومجلة **Envision Earth**.

هذا الكتاب ، حول موضوع قانون الجذب ، هو أول كتاب روحي لها ، حيث ساعدت أبحاثها المكثفة حول هذا الموضوع وكذلك المعجزات التي عايشتها في الحياة الواقعية في إعداد هذا الكتاب الذي يقدم أساليب وطرقاً عملية ومبسطة يستطيع أكبر عدد ممكن من الناس ممارستها وتطبيقها لإثراء حياتهم.

Email: swapna7774@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/AuthorSwapnaGopinath

تقديم

يوجد كثير من الكتب حول «قانون الجذب» وكذلك يوجد كثير من الذين يقرأون هذه الكتب، ومع ذلك يشكون من أنهم غير قادرين على تطبيق ما يقرأون، وهذا يعني أنه إما هذه الكتب قد لا تقدم صورة كاملة أو أن بعض الناس لا يقومون بتطبيق المبادئ المطلوبة بشكل صحيح لجذب مصيرهم الذي يتمنونه. وهنا يأتي كتاب سوابنا بالجديد، حيث إن كتاب «سوابنا» دليل فريد من نوعه للناس لإتقان سحر تطبيق «قانون الجذب».

يختلف هذا الكتاب نظراً لأنه يتناول الروابط المفقودة في فهم قانون الجذب. فيقدم مجموعة كبيرة من الأساليب والطرق العملية مع شرح واضح للخطوات التي من شأنها تحويل أحلامنا إلى حقيقة، وقد استخدمت في هذه الطرق الحكايات النادرة وأمثلة من تجاربها الخاصة لتوضيح هذه التقنيات.

بدلاً من السلبية التي أشار إليها نقاد حركة قانون الجذب، فإن «سوابنا» تؤكد على الحاجة إلى اتباع نهج استباقي إيجابي، فيجب أن تقترن طرق مثل اليقين والتصور والموقف الإيجابي باتخاذ الإجراءات العملية والمناسبة لتهيئة الظروف لتحقيق أهدافك.

إنني سعيد بالفرصة التي جعلتني مسؤولاً عن النشر والدعم التحريري لهذه الكاتبة الموهوبة الذي من المؤكد أن حماسها المعديّة لمساعدة

الناس على إثراء حياتهم ستلهم كل قارئ لهذا الكتاب. وأرجو لـ«سوابنا»
مستقبلاً مشرقاً ككاتبه.

تحيات من القلب

Prabhath P

رئيس التحرير

Envision Earth Magazine

www.envisionearthmagazine.com

مقدمة

شرعت في كتابة هذا الكتاب لأنني شعرت أنه ، مثلي أنا ، يجب أن يكون كل شخص قادراً على عيش الحياة التي يحلم بها. لقد طبقت هذه الممارسات في حياتي على مدى السنوات العشر الماضية ، ومما لا شك فيه أن هذه الممارسات ساعدتني كثيراً. ومن ثم أعتقد أنه ستكون عوناً كبيراً لكثير من الناس.

على الرغم من أنني شخصياً أمارس ورأيت الكثير من الناس ، بما فيهم أنا ، يجذبون كل ما نريده بسهولة وبدون مجهود ، أود هنا أن أسترعي انتباهكم إلى أنه ليس كل أسلوب يصلح للجميع ما يمكن أن يصلح لشخص ليس بالضرورة يصلح لشخص آخر ، ومع ذلك أنت قادر على تحقيق أي شيء تريده عن طريق تطبيق طريقة أو أكثر من الطرق الموضحة في هذا الكتاب.

قد أوضحت بعض الطرق بأبسط أسلوب ممكن حتى يتمكن كل شخص منكم من اتباعها واكتشاف ما يناسبك أنت شخصياً. وفي الحقيقة ، لقد صادفت أشخاصاً لا يستطيعون تكوين جملة إيجابية واحدة عن أنفسهم فهم إما لا يعرفون كيفية كتابتها أو لديهم عدم إمكانية استخدام قواعد اللغة ، ولكني أود أن أقترح عليهم أن يمارسوا أياً من الطرق والأساليب المذكورة في هذا الكتاب بغرض تحقيق رغباتهم التي في قلوبهم.

كلمة «غير ممكن» بها ممكن في داخلها أيضاً ، لذا قم

بإعطاء الممكن كل اهتمامك فليس لديك ما تخسره، ولكن لديك ما ستكسبه عن طريق استخدام هذه الطرق والأساليب التي تعجبك ويمكنك تجاهل الطرق التي لا تعجبك.

أنا متحمسة جداً لكل واحد منكم، أنتم الذين في رحلتكم الشخصية لتحقيق أعظم رغبات حياتكم. تذكروا أن أي شيء وكل شيء ممكن أن يحدث بشرط أن تؤمن إيماناً كاملاً أنك تستطيع أن تحققه وأنت قادر على جذبها في حياتك بلا جهد، لأنك أنت من تصنع حياتك.

إذا كنت أنا أستطيع والملايين حول العالم يستطيعون، فأنت أيضاً تستطيع!

مع حبي

سوابنا جوبنيز



شكر وتقدير

هذا الكتاب هو أول كتاب روحي لي، وهنا أود أن أشكر الكُتاب الذين قاموا بكتابة العديد من الكتب الروحية التي ساعدتني على جعل حياتي رائعة، حيث أقوم في النهاية بما أحبه دائماً ألا وهو: الكتابة!

أود أن أشكر السيد «برياهازي بي»، الذي بذل جهوده بلا كلل للعمل على مشروع الكتاب والذي بدونه لم يكن لهذا الكتاب أن يرى النور. ملحوظة بسيطة، كان من المفاجئ حقاً أن ندرك أن المخطوطة الأولية لم تتم مراجعتها فقط من خلال أعين الصقور، بل تم إخضاعها أيضاً لزوج من المقصات الحادة التي تمتلك قدرة هائلة على قطع أجزاء كبيرة باسم النشر! لكن بغض النظر عن ذلك أنا ممتنة للغاية للمساعدة الرائعة في مجال النشر. أشكره على مساعدته القيّمة وعلى تقديمه للكتاب. أنا على أمل أنه لا يستخدم مقصه الحاد هنا أيضاً!!

خالص شكري لـ «منحة مصطفى حواش» على ترجمة كتابي بشكل جميل من الإنجليزية إلى العربية، ولمساعدتي في الوصول إلى عدد أكبر من القراء.

وأقدم امتناني الخاص للسيدة «سواتي براكاش» والقس «روندا شيريل لبيستين» لأنهم أعطوني من وقتهم خارج جدولهم المزدحم للغاية لقراءة كتابي وكتابة بعض الأسطر من التقدير حول هذا

الكتاب.

وأقدم امتناني الخاص للسيد «شي بن»، الذي صمم بشكل
إبداعي صفحة الغلاف بالتوافق مع ذوقي الخاص.

كنت دائمًا أرغب في الكتابة وكنت في حاجة ماسة إلى
التحفيز وأرحب به إلى الأبد، لذلك صيحة شكر إلى «جيفيث
ناليكا». اشكرك صديقي!

شكر خاصة لكل أصدقائي الأعزاء «سوشميتا»، «سانجيتا»،
«جينا» و«بريتي» الذين دعموني من خلال إثبات البيانات والأفكار
داخل الكتاب.

وأقدم شكري الذي لا ينتهي لأبي وأمي، أبي كان حقًا مصدر
إلهامي طوال رحلة حياتي. أُمي الحبيبة هي دعامة قوتي إنها
تشجعني باستمرار للسعي وراء أحلامي في كل مرحلة من حياتي.
أريد أن أشكر نور الشمس في حياتي، «نيهال ندايل»، الذي هو
دقات قلبي بالمعنى الحرفي، لإلهامه الدائم وتشجيعه اللانهائي.
لقد علمني أن أعيش كل أحلامي.

أشكر الله على كل معجزة حدثت وما زالت تحدث في حياتي.
أنا ممتة إلى الأبد للعناية الالهية.



1. راقب أفكارك

عجباً! أنت محظوظ جداً! يمكنك أن تفكر! الكثيرون لا يستطيعون ذلك! إن هبة التفكير تجعلك تفكر فيما يقرب من ٦٠,٠٠٠ إلى ٧٠,٠٠٠ من الأفكار يومياً وهذا معناه أنك تفكر فيما يقرب من ٤٠ إلى ٤٨ فكرة كل دقيقة. التفكير يشمل الأفكار الإيجابية وكذلك الأفكار السلبية ويجب أن تتذكر دائماً أن أفكارك تؤثر على حياتك، وهذا بغض النظر عما تعتقده أنت، فحياتك ما هي إلا انعكاس لأفكارك.

كن حذراً جداً وأنت تفكر ابدأ بمراقبة أفكارك. بغض النظر عن مدى إغراء فكرة أن تقول شيئاً سيئاً عن شخصاً ما (النميمة) أو التفكير بشكل سلبي في وضع حياتك (الشفقة على الذات) أو الشعور بالغضب أو الغيرة تجاه شخص ما (الضغط وعدم الأمان)، لا تفعل ذلك! توقف هنا فهذا لن يفيدك. لذا قم بتغيير الطريقة التي تفكر بها أو تشعر بها بمجرد أن تدرك أن هذا هو الطريق الذي تسير فيه أفكارك.

في اللحظة التي تفكر فيها في أي شيء سلبي، تذكر شيئاً إيجابياً على الفور حتى يتم إبطال التفكير السلبي. تأكد من أنه في كل مرة تقول فيها أي شيء سلبي يتم استبداله بشيء إيجابي واستمر في فعل ذلك حتى تكون لديك السيطرة المطلقة على

كل جملة سلبية تفكر فيها.

إذا كنت معتاداً على التفكير سلبيًا لساعات حول شخص ما ، أو حالة ما ، أو موقف ما ، يبدو أنها تضايقك اسأل نفسك هذا السؤال: هل تعطي هذا الشخص بعينه أو تلك الحالة المعينة أهمية كبيرة؟ هل يستحق؟! هل يستحق أي شيء أن تفعل ذلك من أجله؟، أنت من خلال القيام بذلك لا تدمر حياتك وصحتك فحسب بل أنت تسمم حياتك أيضًا.

نذهب الآن خطوة خطوة لمسح هذه الأفكار السلبية. أولاً وقبل كل شيء قم بتسجيل أفكارك. هناك خيار واحد هنا وهو أن تأخذ دفتر ملاحظاتك وقلمك وتدوّن جميع أفكارك السلبية ، ومن خلال القيام بذلك أنت تخرج هذه الأفكار خارج نظامك وخارج عقلك ، يمكنك في البداية التركيز على منطقة واحدة من حياتك لتبدأ بها مثلاً إذا كنت ترغب في الحديث عن حياتك العاطفية الحالية التي لا تسير بالطريقة التي تريدها ، وأفكارك تجعلك تشعر بالمزيد من السوء لا تضيع الوقت ابدأ بكتابة الأشياء التي لا تسير على ما يرام بالنسبة لك أو للعلاقة ، واستمر في الكتابة حتى تشعر أنه لا يمكن أن يكون هناك أي شيء آخر للكتابة عنه. قد يشعر بعضكم بالرغبة في البكاء أثناء الكتابة إذا كنت تشعر بذلك عليك أن تفعله. إذا شعرت برغبة في الصراخ أو استخدام بعض الألفاظ المسيئة في أثناء الكتابة قم بذلك أيضًا. لا تكبت أي شيء اسمح لكل شيء بالخروج من النظام الخاص بجسمك للأبد. دع هذا يكون عملية تنفيس. أنت في حاجة إلى القيام بهذا الأمر

لإجراء التغيير الذي تريده في نفسك.

بعد الانتهاء من كتابة الأمثلة السلبية أو التجارب السيئة أو السلوك المؤذي في علاقتك الحالية، اتركها جانباً. دعها تذهب للأبد. خذ نفساً عميقاً وتجاهلها إلى الأبد.

ابدأ بالتفكير في الأفكار الإيجابية الجيدة. ركز على أن تكون سعيداً وأن تلاحظ أفكارك السعيدة. يمكنك البدء في كتابة أي شيء يجعلك سعيداً. ربما تكون ذكرى شيء ما قام به شخص ما من أجلك يجعلك سعيداً. ربما ذكرى إجازة كنت قد قمت بها من قبل وسببت لك السعادة. ربما ذكرى مجاملة حصلت عليها في العمل تجعلك سعيداً، أو شيء في علاقة معينة هو مصدر السعادة بالنسبة لك.

إذا كنت تحاول تحسين علاقتك العاطفية لكنك لا تستطيع أن تتذكر لحظة واحدة من السعادة، حيث إن علاقتك الحالية قد تدهورت جداً، فكّر فيما يجعلك سعيداً بما يكفي لمتابعة هذه العلاقة، أنا متأكدة من أنك ستأتي بأسباب لا تعد ولا تحصى. إذا فشل ذلك أيضاً لأي سبب من الأسباب، فيمكنك بدلاً من ذلك كتابة أحد أحلامك التي تحب أن تجربها مع شريكك في المستقبل خاصة الرغبة التي قد لا تزال جزءاً من خيالك هذا الخيال الذي يشكل حلمك الرائع. انتظر.. لا أكثر! يمكنك الآن تحويل كل ما تريده إلى واقع.

على سبيل المثال، قد تحلم في الحصول على إجازة مع شريكك في إسبانيا أو أي مكان رائع آخر حيث ترغب في قضاء بعض

الوقت معه بمفردكم واكتشاف شخصيته، ورؤية جانب أكثر رومانسية منه لم تكن قد قمت برؤيته منذ وقت طويل.

اكتب كل ما تريده. اكتب كل شيء كما لو أنه حلم يظهر في الواقع يجب أن تكون واضحاً وحيوياً تماماً كأنه يحدث أمامك مباشرة، كتابة أي شيء تتطلب نوعاً من الخيال، لذا عليك المضي قدماً واستخدام خيالك. هل تشعر أنها تحدث في الواقع؟ كن طبيعياً قدر الإمكان وحافظ على تذكر المناسبات التي جعلتك سعيداً في الماضي واستند إلى تلك الذكريات الخاصة وفكر بحالات مماثلة تحب حدوثها في المستقبل.

يجب عليك التأكد طول الوقت أن أفكارك أو تعبيرك لا تظهر على أنها حاجة ملحة، فيجب أن يكون الأمر أشبه بتجربة سعيدة لا على أنها تجربة احتياج أساسي فأنت لست بحاجة إلى أحد لجعلك سعيداً، لا تحتاج إلى أحد لإكمالك، ولا تحتاج إلى أي شيء خارجي لتكون سعيداً أنت تعتمد على نفسك وليس على الآخرين لجعلك سعيداً، ففي كل مرة تعتمد على صديقك أو زوجك أو حبيبك لجعلك سعيداً سيؤدي ذلك إلى مرحلة مؤقتة من السعادة ولا يمكنك ملء الفراغ على المدى الطويل. الاعتماد على أي شيء خارجي ليعطيك السعادة لن يؤدي إلا إلى التعاسة في حياتك.

إن الأفكار التي تفكر فيها هي ما تشكل حياتك. إذا ظللت تفكر في أنك لست قادراً على تحقيق أرباح جيدة على مدى فترة من الزمن فهذه الفكرة بالضبط ما سوف تحدث، وستبدأ في

ملاحظة أنك دائماً في أوضاع مالية عصبية ، وأنت في الغالب لا تستطيع أن تخرج نفسك منها وستفتقر إلى دخل جيد. وستجد أن أحلامك لن تتحقق ، وهذا الفكر سيخلق سيناريو أشبه ما يكون بمجموعة من البطاقات المتداعية ، ولا شيء سيبدو جيداً من حولك.

على سبيل المثال ، كم منكم يعتقد أن شراء سيارة فاخرة أو منزل بعيد عن متناوله؟ أنت ترى أنه شيء بعيد عن متناول يدك وأن ظروفك المادية لن تسمح لك بذلك ، هذا التوقع هو بالضبط ما كنت تجذبه حتى الآن. تحرر من هذه المجموعة العقلية التي تميل إلى تكييف عملية التفكير الخاصة بك وفقاً لظروف حياتك.

راقب أفكارك ولا تعطِ مساحة لأي شيء سلبي ، ودع الأفكار السعيدة والإيجابية تستحوذ على عقلك ، حيث تشكل أفكارك الواعية أكثر من ٨٠٪ من أفكارك هذه الأفكار الواعية تؤثر على أفكارك اللاواعية ، والتي بدورها ستظهر في الواقع.

الخطوة الأولى لتحقيق أفكارنا الجيدة هي... هيا بنا نستخدم المنخل ونفرز الأفكار الجيدة عن الأفكار السيئة!



2. حب نفسك

أن تحب نفسك هو أبسط شيء يمكن للمرء أن يفعله في الحياة، ومع ذلك يبدو مستحيلًا بالنسبة للعديد من الناس، ففي كثير من الأحيان أجد أناسًا ينتقدون أنفسهم بشكل قوي للغاية هؤلاء هم الأشخاص الذين يميلون إلى الحصول على قائمة من الصفات السلبية عن أنفسهم تزيد على قائمة الإيجابيات التي مُنحت لهم.

أنا متأكدة من أن معظمكم سيردد بعد كلامي هذا كلام اعتبره ظاهرة عادية كسماع تعليقات مثل «أنا سمراء للغاية» أو «أنا بدينة للغاية» أو «أنا رفيع للغاية» أو «لا أحد يحبني» أو «أنا غير سعيد في حياتي بينما الجميع سعداء» أو «لماذا لا يمكنني أن أكون ناجحًا مثله أو مثلها؟».

حسنًا، هل تعلم من يمنعك من تحقيق ما تحلم به في الحياة؟
الإجابة هي أنت!

أنت الآن تملك الإجابة عن سؤالك، يجب أن تتوقف عن الشكوى من نفسك وتركز على الجوانب الجيدة في شخصيتك وكل شيء له قيمة في حياتك. ثق بي في هذا! القائمة طويلة عندما تضع فيها كل الأشياء الممنوحة لك، لذلك اكتب كل الإيجابيات في نفسك. صدقني هذا ليس شيئًا صعبًا هكذا!.

أعرف أشخاصًا يعترفون بأنهم حتى بعد المحاولة بصعوبة لا

يستطيعون أن يجدوا جانبًا إيجابيًا واحدًا في شخصيتهم، هنا أحب أن أذكرهم بالعديد من الناس على كوكب الأرض الذين هم أقل حظًا منهم. أنا نفسي أعرف أشخاصًا مرضى بأمراض ميؤوس من شفائهم أو بقدم واحدة أو تقريبًا على وشك الموت أو طريح الفراش لسنوات عديدة، ومع ذلك يحبون الحياة وحماستهم لكي يعيشون حياتهم بابتسامة على وجوههم كل يوم معدية لمن حولهم وتترك الناس حولهم أيضًا غير قادرين حتى على التعبير.

إذا كان الشخص طريح الفراش لا ينظر إلى ما ينقصه، فما الذي يجعلك أنت تركز على صفاتك السلبية؟ دعونا نقدر الصفات الخاصة في كل واحد منا والتي تجعلنا أنا.

أنت في حاجة للتركيز على صفاتك الإيجابية. لا يوجد إلا أنت واحد في كل هذا العالم ولا يوجد من يمكنه أن يحل محلك. ولهذا السبب وحده يجب عليك أن تحب نفسك بحق. يجب عليك أن تحب نفسك بعمق. يجب عليك أن تحب نفسك بجنون. إذا شعرت بهذا فإن هذا هو الروتين اليومي لكي تشعر بالامتنان من نفسك. غير من نفسك. غير من طريقة ملابسك، زينتك، أحذيتك، قص شعرك على أحدث الصيحات، غير كل ما يمكنك أن تغيره في نفسك لكي تقتنع بقيمتك. يمكن هنا أن أذهب إلى أبعد من ذلك وأقول إنك يجب أن تتباهى وتصرف ببذخ على نفسك.

أحب أن أشير هنا إلى أن معظمنا في البداية يهتم بالمظهر الخارجي، وبالتالي يجب علينا إعطاء أهمية قصوى لمظهرنا الخارجي. إذا كان هذا هو المفتاح لجعلك تحب نفسك. دلل نفسك. أنت تستحق كل ذلك. ولكن مرة أخرى، هذه الأشياء تشكل

الجزء الخارجي منك أنت، في حين أن هناك الكثير لشخصيتك من الداخل. وإذا لم ينجح الاقتراح السابق، فربما تختار بدلاً من ذلك تشجيع نفسك من خلال ذكر جمل بسيطة وقصيرة تفكر فيها أو تقولها بصوت عالٍ، خاصةً الجمل التي تشير إلى ما تريده لنفسك أن تكونه في المستقبل.

ركز على الجمل السهلة:

- أنا جميلة.
- أنا أنيق.
- أنا واثق من نفسي.
- أنا ذكي.
- أنا سعيد.
- أنا إنسان محب.
- أنا أعرف قيمة نفسي.
- أنا أحب عيني الخضراء.
- أحب شعري الأسود الثقيل.
- أنا أحب نفسي.
- أنا أحب حياتي.

ركز على صفاتك وجوانبك الإيجابية وتجنب كل السلبيات التي يمكن أن تخطر ببالك، ابدأ بهذه الجمل القصيرة ستكون أسهل وأسهل ومع مرور الوقت سيتقبل عقلك تدريجياً أفكارك وكلماتك وستبدأ في حب نفسك.

تعلم أن تحب نفسك ، تقبل نفسك بضعفك وقوتك ومميزاتك وعيوبك اهتم بنفسك. أنت أنت. أنت متفرد أنت شخص لا يوجد مثلك في الدنيا اذهب ومارس حبك لذاتك في كل لحظة؛ لأن الناس ستعاملك المعاملة التي تعاملها أنت لنفسك. فإذا كنت تحب نفسك فإن العالم كله سوف يحبك.

انظر إلى نفسك في المرأة. حلل شخصيتك. كن واقعياً مع نفسك. هل أنت راض عما تراه؟ إذا كنت راضياً فسأقول لك هذا شيء عظيم. وإذا لم تكن راضياً عما تراه في المرأة فيجب عليك أن تفعل كل ما يتطلبه الأمر لجعل نفسك راضياً وبنية جعل كل أمورك تسير إلى الأفضل .

إذا كنت تعتقد أن وزنك زائد ابدأ على الفور في التمارين الرياضية والجري واستخدم السلالم بدلاً من المصعد واذهب للجيم وابدأ على الفور في فعل كل ما يجعلك سعيداً.

إذا كانت بشرتك غير صافية ، ارجع إلى نظامك الغذائي واشرب مزيداً من السوائل ، وإذا لم تكن راضياً عن مظهرك ابدأ في التغيير على الفور لا تدع أي شيء في العالم يوقفك ، يجب عليك أن تفعل كل ما تراه صحيحاً بالنسبة لك.

غالباً العوامل الجسدية هي ما تكون المشكلة الرئيسية وفور ما نحل هذه المشكلة سننتقل إلى مرحلة التحضير.

حب نفسك حباً أعمى لأن الحب هو أكبر طاقة في الوجود وبمجرد أن تفعل ذلك هيا إلى العمل!!! فوقتك قد حان الآن...



3. اكتب في قائمة كل جوانب القوة
والصفات الجيدة في شخصيتك

بمجرد أن تقرر ما هو التغيير الذي تريد أن تقوم به، هذا التغيير الذي يجعلك تشعر بالإيجابية تجاه نفسك، أو على الأقل استطعت أن توضح الصفات الإيجابية للشخص الجديد الذي أنت عليه الآن، تكون قد اجتزت أول عائق وتستحق الرضا عن نفسك.

إنه من الهام جداً أن تدرك صفاتك الإيجابية؛ لأنه قبل الكتابة يجب عليك أن تفكر والتفكير يجعلك واضحاً حول نفسك، فتستطيع أن تفهم نفسك جيداً، وبالتالي يجب عليك أن تكتب حتى الصفات التي قمت بإلقائها في رواسب عقلك تلك الصفات التي تظن أنها «مستحيلة تماماً». نعم! هذا صحيح! مثل كيف يمكنني أن أكون جميلة؟ حقيقي كيف؟!!

لنأخذ مثلاً إذا كنت تعتقد أنك سمين لا يمكن أن تكتب عن نفسك أنك رشيق مثلاً، ولكن هذا ما تحلم أن تكون عليه في يوم من الأيام، حسناً بدلاً من هذا يمكنك أن تكتب أنا سعيد وسأكون أسعد وفي شدة الامتنان عندما أرى نفسي أرتدي مقاس متوسط في الملابس بدلاً من المقاس الكبير الذي أرتديه الآن. ويمكنك كتابة جمل قصيرة مثل أنا سعيد لأن وزني ٥٥ كيلو أو (١٢١ رطلاً) الآن.

فكر في أكبر قدر ممكن من الصفات الإيجابية، وقم أيضاً بتغيير الإيجابيات غير الحقيقية التي قمت بإلصاقها بالفعل في ذهنك إلى ملاحظات إيجابية قوية وضعها في قائمة. من خلال القيام بذلك، أنت لم تعد تعتبرها صفات سلبية، لقد بدأت في

منحهم تأثيرًا إيجابيًا على نفسك. من الرائع أن تعرف أنك الآن بدأت في الارتقاء.

4. استخدم المرأة

الآن بعد أن وضعت صفاتك الرائعة في قائمة ووضعت ملاحظاتك عليها إما عقلياً وإما على الورق، الكسالى منكم أو بعضكم من الذين لا يستطيعون أن يعبروا عن أنفسهم على الورق لأي سبب من الأسباب لكنهم أقروا بها عقلياً، أنت أيضاً قد حققت أداءً جيداً. وبالنسبة لأولئك الذين ينتظرون بفارغ الصبر لإجراء تغييرات كبيرة في حياتهم، بعض النقاط قد أصبحت واضحة الآن، لتبدأ بها.

أوصيكم بأن تبدأوا بالحديث بصوت عالٍ عند قراءة كل سطر يحدد سماتكم الإيجابية أمام المرأة، ويفضل أن تكون بأرقام فردية، مثلاً مرة واحدة في اليوم أو ثلاث مرات في اليوم أو خمس مرات في اليوم أو سبع مرات في اليوم وهكذا كل مرة. يجب أن يكون عدد المرات التي تقول فيها الكثير من الأشياء الجيدة عن نفسك أمام المرأة هي أرقام فردية. وقد عملت بشكل جيد بالنسبة لي أنا شخصياً؛ لذلك يمكنك بالتأكيد تجربتها.

أنا لا أقول إنك ستشعرين على الفور إنك أصبحت جميلة أو رشيقة مثل عارضات الأزياء بمجرد أن تقولي هذا أمام المرأة، فهذا ليس ما أعنيه ولكن ما أعنيه هنا أن التكرار المستمر لهذه الكلمات سوف يتم تسجيله في اللاوعي الخاص بك وبالتدريج يحقق التغيير الذي تتمنيه لنفسك. سوف تلاحظين أنك تتغيرين

بالتدرج إلى الشخص الذي تدعيه أمام المرأة.

بجانب الأرقام الفردية التي ترددها وتتمرن عليها أمام المرأة كل مرة تمر أمام امرأة في الشارع أو في محل أو في أي مكان، استمر في الشعور بالامتنان نحو نفسك فمثلاً عندما ترى نفسك تقول حسنًا أبدو مدهشًا! أو أنا سعيد وممتن للرشاقة التي أبدو عليها! أنا سعيد للغاية على الحياة المدهشة التي أعيشها، يمكنك أن تبدأ بتقدير نفسك، ومع الوقت تضيف مساحات أخرى للتقدير مثل صحتك وثروتك وعلاقاتك وجميع نواحي حياتك التي تريد تطويرها.

يمكن للقائمة أن تكون قصيرة أو طويلة كما تحب وترغب ولكن المهم أن تكون واضحة بجمل قصيرة، هذه بعض الجمل يمكن أن تكون مرجعية لك.

قائمة بسيطة

عن نفسي:

١. أنا سعيدة وممتنة لأنني أملك بشرة صافية.
٢. أنا سعيدة وممتنة لأنني رشيقة.
٣. أنا سعيدة لأن وزني ٥٥ كيلو.
- أشكرك أشكرك أشكرك يا الله.

عن صحتي:

١. أنا سعيدة وممتنة أنني أحظى بصحة جيدة.

٢. أنا سعيدة وممتنة أن تحاليلي مثالية.

٣. أنا سعيدة وممتنة أنني أحظى بقلب سليم يعمل جيداً.

أشكرك أشكرك أشكرك يا الله.

عن علاقتي العاطفية

١. أنا سعيدة وممتنة لأن لدي رجل رائع في حياتي.

٢. أنا سعيدة وممتنة أنني وشريكي لدينا علاقة مباركة.

٣. أنا سعيدة وممتنة أنني وشريكي نتشارك في علاقة يملؤها التفاهم والانسجام والمتعة.

أشكرك أشكرك أشكرك يا الله.

أهم شيء هنا أنه يجب أن تقول شكراً ثلاث مرات، يمكن بعد كل جملة أو بعد الجمل الخاصة بكل عنوان.



5. كل شيء يبدأ بعقلك

أهم شيء أن تدرك حدود عقلك، إنه يمكن أن يحقق أي شيء وكل شيء يريده، إنه يمكن أن يحقق كل ما تتمناه، لا توجد كلمة اسمها مستحيل عندما نأتي على تحقيق ما نتمنى؛ لأن كل ما عليك فعله حقاً هو استخدام عقلك، الذي يُعرف أيضاً بأنه أقوى أدواتك، يمكن أن تبدأ في جعل عقلك يتدرب على الأفكار الإيجابية ويغربل الأفكار السلبية حتى لا تصبح مثل حجرة عثرة في عملية تحقيق آمالك.

هناك شكاكون وهم يرفضون تصديق فكرة أن العقل قادر على تحقيق أي شيء وكل شيء تتمناه أنت. وبدلاً من ذلك يميلون لترك كل شيء للقدر، وما جعل الأمر أسوأ هو أن أسلوب الحياة الفوضوية الحديثة زادت من تعقيد المشكلة، فبيدا أن قلة الوقت أسهمت في أن نشعر بالانهزام كرد فعل على أي مشكلة تقابلنا في حياتنا وبوعي أو بدون وعي نتعايش مع المشكلات واحدة تلو الأخرى حتى تصبح عقولنا متحجرة بالاعتقاد الراسخ «لماذا يحدث لي كل هذا؟».

يمكنك أن تغير من نمط أفكارك، يمكنك الحصول على كل ما تتمنى، هذا لا يعني أنك سوف تجذب من حصة شخص ما في الطعام أو المال أو الحظ أو الرفاهية، لا هذا يعني أنه يوجد وفرة تكفي الجميع بل وتزيد أيضاً، أنت لديك القدرة على جذب

كل ما تتمنى أو ترغب عن طريق استعمال عقلك ، هنا يجب عليك أن تتذكر أن كل ما هو موجود في العالم الآن بدأ بفكرة داخل العقول قبل أن يظهر في الواقع. ليس المطلوب منك أن تهتم بمصدر أو قدرة الله على العطاء.

أنت في حاجة أن تؤمن ولا يكون لديك شك في تحقيق ما تريد ، ويجب أن يكون عندك وعي بما تريد أن تجذبه في حياتك ، اجعله المال ، الحب ، الشهرة ، السعادة ، يجب أن يكون لديك إيمان حازم وفهم عميق بأنك قادر على تحقيقه عندما تضعه في عقلك ، أنت تملك هبة القوة الخلاقة القادرة على خلق الحياة التي تريدها ، وكل ما عليك فعله هو أن تضع هذا في حيز التنفيذ.

على سبيل المثال بعد علاقة استمرت لمدة عشر سنوات مع «ريتيش» وجدت «سوما» كل شيء محطماً تماماً ، ف«ريتيش» قرر أن يخبر أبويه برغبته في الزواج من «سوما» فانفجر الجحيم في وجهه فوالداه رفضا الزواج بكل قوة وجعلوا حياته مستحيلة ، وهو بدوره لم يستطع فعل أي شيء كونه الابن الوحيد لأبويه ، فأصبح حائراً بين رغبة والديه وبين قلبه الذي لن يدعه يقطع العلاقة مع «سوما».

وجدت «سوم» فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي لرجل روحي هندي يتحدث عن قوة العقل ، فقررت على الفور أن تركز عقلها على مهمة الزواج من «ريتيش» فخلال كل استراحة ممكنة من العمل كل ما كانت تفعله هو أن تتخيل أنها تتزوج «ريتيش» وأن أصدقاءها يهنؤونها.

قد اتخذت قراراً أنها ستصبح زوجة «ريتيش» ، بل وبدأت في التسوق

من أجل الفرح وتشتري المجوهرات من على النت من أجل أن تعطي العالم إشارة أنها تجهز لحفلة زفافها ، واشترت المنجلاسترا (قلادة مطرزة ترتديها النساء المتزوجات حول رقبتهن كعلامة للزواج في الهند) ووضعتها حول رقبتها واشترت دبلة في إصبعها ، وأخذت صورة لنفسها وهي ترتدي حليها الذهبية وأخذت صورة لـ«ريتيش» ووضعتها بجوارها مستخدمة الفوتوشوب وكأنهما متزوجان وكانت تنظر إلى الصورة كلما استطاعت ، حيث إنها وضعتها كخلفية للتليفون الجوال الخاص بها وكذلك اللاب توب وداخل الدولاب وخلف باب حجرة نومها وتقريباً في أي مكان ، وأصبحت في عقلها متزوجة من «ريتيش».

داومت على قول جمل إيجابية مثل «أنا وزوجي ريتيش نبدو رائعين معاً» شكراً شكراً يا الله نعيش حياة رائعة معاً شكراً شكراً يا الله. وفي خلال ستة أشهر كانا متزوجين وكانا في غاية الجمال تماماً مثل الصورة التي صنعناها فقد رأَت النهاية مرات عديدة في عين عقلها.

إذا كانت حياتك لا تسير كما تريد حتى الآن ، فهذا لأنك تتقصك المعرفة والإيمان بأن قوة التغيير تكمن في عقلك وهي في متناول يدك ، إذا لم يقل لك أحد هذا الكلام من قبل قد أصبحت الآن تعرفه وأدركت أنك تملك القدرة على تغيير كل ما تريد في حياتك للأفضل كل ما تحتاج إليه هو أن تضعه حيز التنفيذ ، فيجب أن تراقب أفكارك بعناية في البداية سوف تحتاج بعض المجهود ولكن المجهود المستمر الصارم سيؤدي بك إلى تحقيق أمنياتك في الواقع وأحياناً تستغرق بعض الوقت.

نحن من نصنع مصائرنا بأنفسنا ولدينا هذه الهبة منذ الزمن السحيق. كل واحد فينا لديه هذه الهبة داخله. ما يميزنا عن بعضنا هي عملية استخدام هذه الهبة، فالطريقة التي تصلح لشخص ربما لا تصلح للآخر. ولكن مهما كانت العملية والاختيارات التي تتخذها من أجل علاقة أفضل أو أن تصبح غنياً أو أن تحسن أي منحى من مناحي حياتك أنت من تتخذها وتسعى إليها. يجب أن نستفيد من القانون على مستوى الوعي بجهد دؤوب لكي نحقق المزيد والمزيد مما نريد وبهذا لا نشكل مستقبلنا فقط ولكن نشكل إرادتنا أيضاً.

المفتاح هو الاستخدام المستمر لعقلك بطريقة إيجابية على أساس يومي مثل الإيقاع. وبعد فترة من الزمن وبالتبعية تصبح جزءاً من شخصيتك وتقوم بالعملية بدون أي مجهود، ستصل لمرحلة تدرك فيها أنه لا شيء مستحيل تحقيقه؛ لأن كل شيء وأي شيء يمكن تحقيقه حرفياً في كل مناحي حياتك، لذلك قم بفلتره أفكارك وبوعي ابدل مجهوداً لتحتفظ وتفكر بأفكار إيجابية وتبعد أي أفكار سلبية تأتي إلى عقلك.

قانون الجذب يعمل على أساس فيزياء الكم، وفيزياء الكم تتطوي على أنه كل شيء يجب أن يخلق أولاً في العالم الداخلي، والعالم الداخلي ينعكس ظاهرياً مثل انعكاس المرآة. إنها تصميم إلهي، إنك بمجرد أن تكون في حالة الذبذبة مع رغباتك فإنها ستتحقق ظاهرياً.

بمجرد أن يكون لديك فهم واضح لعملية الكم، تحقيق أي شيء في العالم الخارجي سيكون مسألة سهلة. اخلق عالمك

5. كل شيء يبدأ بعقلك _____

الداخلي من أفكارك والعالم الخارجي سوف يجعلها حقيقة. شكّل أفكارك، ما مدى سهولة ذلك؟ إنه حقاً سهل كل ما عليك فعله هو أن تؤمن وأن تتذكر أن تجعل هذا مطبوعاً في عقلك سوف يعمل في كل مرة.



6. ابعء عن حياتك كل الأفكار السلبية

ربما نكون قد قضينا سنوات عمرنا نفكر، ونلعن، ونشعر بالأسى حول أنفسنا وأقدارنا. ضع نهاية لهذا النمط من التفكير فوراً دعني أؤكد بوضوح على أنها مهمة شاقة في البداية وهذا لأن أسهل شيء في الحياة أن تفكر بطريقة سلبية، إن أسهل طريق دائماً هو أن تتشاءم وتتوقع أسوأ النتائج.

إذا كنت تتبنى هذا النمط من التفكير، أولاً وللأبد يجب عليك التخلص منه ومن هذه الأفكار السلبية. الأفكار السلبية يمكن أن تتعدد، فبعض هذه الأفكار يمكنه أن يجعلك تظن بأنك لست جيداً بما يكفي أو يجعلك تردد «أنا غير قادر على فعل أي شيء» حتى قبل أن تجرب أن تفعل أي شيء، وبعضها يثير لديك الشكوك مثل «لماذا أجدب الفاشلين إلى حياتي؟» أو «أنا سمينة وقبيحة لدرجة أن لا يوجد رجل سوف يحبني» أو «الفتيات لن ينجذبن نحوي لأنني لست غنياً أو جيداً بالنسبة إليهن» وأشهر سؤال سلبي وأكثرها انتشاراً «لماذا أنا؟»

بعضنا يرتاح تماماً عندما يفكر في الأسوأ بخصوص أي موقف، يمكن أن تكون لاحظت أن بعضاً منا يحب أن يشعر بالشفقة والحزن على نفسه من نوعية الحياة الصعبة التي نعيشها. وبعضنا يكون حساساً جداً من أي شيء يضايقه ويصيبه القلق ويبيكي لساعات بل وأيام. الدموع ربما تشعرك بالتحسن كل

مرة تبكي فيها ولكن هذا ليس حلاً. هناك العديد الذين لا يستطيعون فعل أي شيء هم مثل الأموات الأحياء بدون هدف في الحياة؛ لأنه بالنسبة إليهم لا شيء يسير بطريقة جيدة في حياتهم، فتكون النتيجة هي أنك تجذب المزيد من الأحداث السلبية في حياتك، حيث ستحصل على العديد من المواقف التي ستجعلك تشعر بالمزيد من الأسى على نفسك وتبكي على نفسك وتستمر في كونك بلا حيلة.

لن تعمل كل هذه الأفكار السلبية لصالحك، بل ستكون هذه الأفكار مثل العائق أمام أحلامك. لذلك فكر في تغيير طريقة تفكيرك تمامًا، فكلما قلت الأفكار السلبية من عقلك تسارعت عملية تحقيق أحلامك. نصيحتي لكم امشوا مع التيار ولا تضغط على نفسك، ابعدا الالتياس وتبنى أسلوباً صارماً في تحقيق أهدافك، وفي النهاية ستتحقق أحلامك أمام عينيك، فقط ببساطة دع الطبيعة تقوم بعملها وتأخذ مجراها. أعرف أنك لست مصدقاً، ولكنها الحقيقة!!!!!!



7. ابدأ في التأمل

التأمل هو اختيار آخر عندما تكون غير قادر على التحكم في أفكارك، ولكن هناك العديد من الأشخاص الذين لا يستطيعون التحكم في عقولهم أو التفكير في فكرة واحدة أو موضوع محدد لأكثر من دقائق معدودة، فكيف لهم أن يتأملوا؟ صحيح؟ في البداية عندما تبدأ في التأمل سيكون هناك تريلونات الأفكار التي ستزحف إلى رأسك بسرعة الضوء، وغالباً ستدرك أنك بدأت في التفكير في شيء ما، ولبضع دقائق ستتسارع العديد من المواضيع داخل رأسك حتى إنك لن تستطيع أن تعدها. لا تقلق.

اجلس في مكان هادئ خالياً من أس وسيلة للإلهاء. اطفئ الموسيقى، الجوال وأي شيء آخر من الأشياء التي ستلهيك لكي تحصل على صمت تام حولك، مما يسمح لك بالدخول في مزاج التأمل.

يمكنك أن ترتدي الملابس الفضفاضة ولكن تأكد أنها مريحة، ليس عليك أن تتمسك بجلسة أو وضع محدد، ولكن أي جلسة تناسبك ستكون جيدة، فعندما يتعلق الأمر بالتأمل الأولوية هي راحتك.

البعض يقول إنه من الأفضل أن تجلس على شكل زهرة اللوتس، ولكن إذا كنت غير مرتاح، اجلس بالطريقة التي تراها مناسبة

ومريحة لك. الأهم هنا هو أن تأخذ نفسًا عميقًا وتسترخي.

لكي تبدأ ، يمكنك أن تركز على شيء محدد مثل تنفسك أو البقعة التي بين حاجبيك أو أي إحساس في جسمك. هذا يحدث بنية جذب انتباهك إلى نقطة البؤرة في كل مرة يتجول فيها عقلك. ربما تكون مدركًا أيضًا للأشياء التي تحدث بجوارك بينما تتأمل ولكن يجب ألا تتفاعل معها حتى لو جذبت انتباهك.

ابدأ بالتأمل لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ، ثم قم بزيادة الوقت تدريجيًا. وحتى لو تأملت لمدة خمس دقائق هذا لا يهم ، فالمهم هو أن هذا التأمل يجب أن يتم بانتظام ، التأمل المنتظم لديه فوائد وتأثيره الإيجابي يظهر مع الوقت ، يمكنك أن تشغل موسيقى هادئة في الخلفية إذا شئت هذا.

بعض الدقائق من التأمل يمكنها أن تعطيك فوائد كبيرة ، يمكنها أن تحسن صحتك ، تطور الأحاسيس الإيجابية ، تجعلك تحصل على هدوء داخلي ، تحسّن قدرتك الإبداعية ، وتطور قدرتك على التعامل مع الضغوط ، وتجعل لديك القوة على التحكم بردود أفعالك وفقًا لرغباتك.

بينما تتأمل اسمح لأفكارك أن تتدفق بحرية ، بينما تركز على البقعة بين حاجبيك وامتنص أفكارك ، بعد فترة من الزمن ستدرك أنه يمكنك أن تتوقف عن التفكير في الأفكار السلبية وستبدأ بالتفكير بأفكار إيجابية. تدريجيًا يمكنك أيضًا أن تبدأ في التفكير في ألا شيء.

ربما يمكنك أن تفعل ما أفعله دائمًا ، أتصور أن هناك ضوءًا أبيض قادمًا من الشمس وهو يغلفني داخل كرة ناعمة من الدفء

والحب الغزير، هذا الضوء مثل كرة حماية حولي. هذا الضوء لديه قوة لمسح كل الأفكار السلبية ولمساعدتي على التعامل مع الضغوط بكفاءة للتخلص من كل التعاسة وجعلي هادئة وسعيدة وعقلي مستنير بالقدر الكافي للاستمرار في يومي بأفضل الطرق الممكنة.

يمكنك أن تفعل نفس الشيء، وتشعر بأنك تم شحن طاقتك وأوضت وانتعشت بعد عملية التأمل، ستشعر أنك جاهز لمواجهة أي مشكلات خارجية أو أزمات براحة تامة.

وإذا حدث وفشلت في التأمل لعدة أيام، لأي سبب من الأسباب كن متأكداً من أن عملية تحقيق الأحلام لن تتوقف ربما تتأخر قليلاً أو تأخذ مزيداً من الوقت ولكنها سوف تحدث. في مرحلة التأمل هناك وقت لا يفكر عقلك بأي شيء ولا يركز على أي شيء ربما ترى فقط خطوطاً أو نقطاً أو ألوان... خلال هذه المرحلة لو تأملت وأهدافك في عقلك سوف تحقق كل ما تحلم به.

أنا أيضاً في أول الأمر لم أكن قادرة على التأمل، ولكن بمجرد أن بدأت أفعلها والتزم بها كالدين، أدركت قوة تأثيرها وما جلبته إلى حياتي وأمنياتي، أنا إنسانة مختلفة كلياً الآن والأشياء الجيدة التي تحدث في حياتي مستمرة في الحدوث.



8. اليقين

اليقين هو حجر الأساس لتحقيق ما نتمنى. نعم! يجب أن يكون عندك يقين مستمر. هذه طريقة أخرى لجذب أحلامك، يمكنك أن تكرر الكلمات والجمل عدة مرات بغرض تعزيز اليقين، المطلوب منك أن تكتب نتائج رغباتك وتعمل بناء عليها، وتوضح أفكارك وتراجع ما تحب أن تركز عليه وتتخيل.

كن على حذر من الكلمات التي تضعها في عقلك، والكلمات التي تقرأها وتكررها وتركز عليها، يجب أن تكون كلمات إيجابية ولا يوجد أي مكان للكلمات السلبية.

إنها طريقة أخرى يمكن أن تنفيذها وهي تعمل بكفاءة إذا تمت بالأحاسيس الخاصة بها، الآن ببساطة تخيلي رغباتك، مثلاً أن تحسلي على بشرة فاتحة صافية. كيف تشعرين عندما تشاهدين نفسك ببشرة أفتح في أفكارك؟ أنا متأكدة أنك تشعرين بفرحة غامرة وأنت تشاهدين نفسك ببشرة لا عيب فيها.

كرري هذا لنفسك كوسيلة لبلوغ اليقين، كرريها ١٠٠ مرة في اليوم «أنا بشرتي خالية من العيوب» تابعي فعل ذلك لمدة أسبوع أو أكثر وشاهدي التغيير الذي يحدث على طاقتك. لاحظي كيف ستشعرين في خلال أسبوع، ستدركين أنك أفضل، وبشرك تتحسن وستحبين ما تشاهدين في المرأة، ستكونين سعيدة عندما ترين النسخة الأفضل من نفسك. عندما تطلقى السعادة ستجدى أسباب

أكثر تشعرك بالسعادة بجانب الثقة التي يعطيها اليقين.

ستعطيك دفعة وتجعلك تتبنى اتجاه «استطيع»، هذا الاتجاه هام في رحلتك لتحقيق رغباتك في حياتك، سلوك «أستطيع» سيجعلك لا تتنازلين بسهولة. اليقين يساعد بقوة خصوصًا عندما يتبنى الناس طرقًا أخرى من قانون الجذب، وبشكل مشابه إذا جلست ساعات تقومين باليقين الإيجابي وانتقلت إلى تعليقات سلبية فإن تأثير اليقين السلبي سيمسح أو يقلل اليقين الإيجابي. استمر في كونك إيجابيًا بكل الطرق؛ لأن السلبية يمكن أن تعطل أو تزيل فرصة تحقيق أمنياتك.

عندما تقومين باليقين، فإن المفتاح أن تكرر الجمل كلما استطعت وحاول أن تجعلها قصيرة قدر الإمكان، حيث تستطيع أن تردها في أي وقت وأي مكان.



9. التخيُّل

لا يمكنك تصديق السحر الذي تقدمه هذه الأداة، فلا تشك أنه يمكنك أن تحقق كل أحلامك. كل فرد سيكون قادراً على جذب ما يريد لأنه في الدقيقة التي تفكر فيها في أي شيء على أساس مستمر تتحول إلى حقيقة، سواء كانت أفكاراً جيدة أو سيئة فهي بالفعل في شكل جاهز، كل ما يجب أن تفعله هو أن تضبط التردد أو الذبذبات بهدف جذبه إلى حياتك. فتحقيق أحلامك يحدث عندما تتزامن الترددات مع ما هو موجود بالفعل، عندها ستجذبها لحياتك. قوة التحقيق تكمن في عقلك الباطن وقوة عقلك الواعي لتحقيق أي شيء محدودة.

على سبيل المثال، أنت تريد منزلاً فاخراً وتريد أن تجذبه لنفسك. المجهود الذي تقوم به في عقلك الواعي لتجذبه وقت قصير فلنقل من خمس إلى عشر دقائق في الساعة، وساعة واحدة من العقل الواعي يمكن أن تتخللها مقاطعة أو إلهاء وربما تكون لهذه الأفكار الغلبة على فكرة المنزل الذي تحلم به، لذلك لا تكون الساعة خصيصاً لجذب المنزل الفاخر.

بعد فترة من الزمن، بعد أن تكون قد تعلمت أن تتحكم في أفكارك السلبية أو أفكارك التي تسبب الضغوط، ابعث عنك كل السلبية حتى يمكن أن تبدأ عملية تجسيد حلم حياتك الذي تحلم به، السلبية هنا هي شكك في قدرتك على جذبها في الواقع

أو قلة المال لجذب المنزل الفاخر أو بعض الأفكار المتغلغلة في عقولنا كجذور الأشجار مثل فكرة «أبواي عملاً أقصى جهدهما في الحياة وبالكاد كانا يتدبران أمرهما ، كيف يمكنني أن أنجح أنا؟» الإجابة هنا أنت مختلف لديك طريق مختلف تسير فيه في الحياة أنت من تصنع حياتك وحياتك مختلفة عن حياة أبويك فأفكارك يجب أن تكون مختلفة عن أفكار أبويك أيضاً. أليس كذلك؟

تخيّل وجسد كل تفصيلة في أحلامك في عقلك أشعر بها وكن سعيداً برؤية النتائج المادية كأنها تتحقق.

يمكنك أن تضيف التخيل إلى التأمل أو يمكنك أن تكررهما مرات عديدة في وقت فراغك ، من خلال خبرتي التخيل يعطي أفضل النتائج قبل الذهاب إلى النوم ، غالباً عندما تتخيل حلم حياتك عندما تكون على شفا النوم أنت تجذبه بقوة لك.

اكتب كل رغباتك وتخيلهم... مثل السيارة التي ترغب في قيادتها أو المنزل الذي تريد أن تعيش فيه أو العلاقة العاطفية التي تشبه الحلم التي تريد أن تعيشها كل يوم ، اجعلهم في وضوح الكريستال في أفكارك ، اكتب لون السيارة وماركتها والعلامة الموجودة على مقود السيارة وتخيل هذه سيارة كم تبدو جميلة وهي مركونة أمام جراج منزلك.

التخيل إذا تم كما يجب لا يمكن أن يخطئ ، وهذه هي الطريقة المثلى لتتقيته من الشكوك أو الأفكار المتعارضة. فمثلاً ، هل أريد سيارة حمراء أو سوداء؟ حسناً يجب أن تكون واضحاً قبل أن تدخل في عملية تخيل الواقع ويجب أن يكون ما يتمناه قلبك

يتماشى مع ما في عقلك. لو كنت ما تتمناه هي العلاقة العاطفية التي تتحرق شوقاً لجذبها ، تخيل شعورك عندما تراهم وجهاً لوجه ، وعندما تستيقظ كل يوم وأنت بجوارهم ، وعندما تشم عبير رائحتهم ، وعندما تراهم يبتسمون لك وينظرون إلى عينيك وأشعر بهذا الشعور وتخيل أنهم أيضاً يرونك لا تقاوم مثلما تراهم. افعل ذلك لشهر أو شهرين وسوف ترى النتائج. راجع مشاعرك. ستجدها سعيدة للغاية سوف تعجز الكلمات عن وصف سعادتك.

خلال عملية تجسيد أحلامك الخيال هو المفتاح. لذا تخيل كل ما تتمناه ، تخيل العلاقة العاطفية التي تحلم بها ، تخيل الزفاف وتخيل كل ما تريده ولكن تخيله بوضوح ووضوح مطلق بحيث تشعر كما لو كان يحدث في الواقع. وتعم في السعادة. تأكد من أن النتيجة هي انعكاس لخيالك الواضح. لا شيء يجب أن يردع هذه المعرفة.

معظمنا يبدأ في تطبيق قانون الجذب بجذب أشياء صغيرة. وكأنتي جذبت نسرًا يوم الأحد. ثم انتقلت إلى اجتذاب عطلات السفر ومواعيد على العشاء والملابس باهظة الثمن والتحول إلى كاتبة وما إلى ذلك. ما لاحظته باستمرار هو أن قانون الجذب ينمو مع كل مرة جذبت ما أريده ، وأصبحت أكثر ثقة. عقلي الآن في المرحلة التي تعكس الاعتقاد بأن لا شيء مستحيل.

أحدث مثال على ذلك هو أن تكون مصابًا بالسكري فتصبح لائقًا تمامًا بدون أي دواء على الإطلاق. أعتقد حقًا أن كل ما عليك القيام به هو «اطلب وستحصل على ما تريد». الأمر بهذه البساطة!!!



10. صرح بأحلامك

التصريح بأحلامك يجب أن يكون إيجابياً. تصريح إيجابي!
تصريح إيجابي! تصريح إيجابي!

عندما يأتي الأمر إلى تحقيق كل أمنية حلمت بها ، أولاً يجب أن تكون واضحاً جداً ومتأكداً مما تريده فعلاً قبل أن تفصح عنه ، يمر علينا أشخاص يريدون شيئاً اليوم ، ويغيرون رأيهم غداً ، ويجرون وراء أحلام أخرى بعد غد وهكذا ، هذا يعطي إشارات مختلطة. والإشارات المختلطة تعطي نتائج مختلطة.

فمثلاً ، «ديباك» كان لديه سيارة تعمل جيداً وكان يحبها جداً على الرغم من أنه أحياناً كان دائم الشكوى من بعض أوجه في سيارته مثل «أنها قديمة وأريد أن أتخلص منها» أو «أنها ليست مودياً جيداً على أي حال وأريد أن أتخلص منها» أو «أنا مللت من سيارتي فقد استعملتها لمدة ثلاث سنوات وأريد أن أتخلص منها» كان يجب أن يصرح بشكل لا يقبل الشك الأعطال البسيطة لسيارته التي تعمل بشكل جيد ، ويعلن أنه يريد أن يتخلص منها ويدرك أنه يجذب كل شيء يعلن عنه. وقرر أن يشتري سيارة جديدة لعائلته ، ولكنه بمجرد أن بدأ في البحث عن سيارة جديدة ما إن لاحظ أن سيارته قد بدأت مشكلاتها تزيد وهو ما أكد فكرته السابقة في شراء سيارة جديدة بل وبقوة أكثر من السابق.

وعلى الرغم من أنه كان يستمر في الإعلان عن حالة سيارته بل أصبحت مثل الشكوى المستمرة، إلا أنه في الواقع لم تكن لديه نية حقيقية في بيعها، ولكن مع تزايد الشكوى منها باعها فعلاً لصديقه «ماهيش»، واشترى سيارة جديدة. المثير حقاً أنه باعها بسعر زهيد لـ «ماهيش» الذي كان راضياً بعيوب السيارة، حيث إنه لم يكن يملك المال اللازم لشراء سيارة جديدة، وعلى الرغم من بيعه السيارة إلا أنه كان يتوقع أن يسمع شكوى من صديقه ولكنه لم يسمع أي شكوى نهائياً، قرر أن يتصل به ويسأل عن حالة السيارة، صديقه أكد له أنه سعيد جداً وممتن له لأنه اشترى السيارة بسعر مناسب وأعلن أن السيارة رائعة وأنه يحب سواقتها، وأنه صلح الأعطال البسيطة في السيارة ومنذ ستة أشهر والسيارة في حالة ممتازة وهذا يوضح أن السيارة القديمة أصبحت تعمل بشكل جيد مع المالك الجديد الذي كان ممتناً بأنه أصبح يملك سيارة.

ذكرت هذا المثال لأوضح لك أنك إذا اشتريت شيئاً جديداً من فضلك لا تنتقده، أو بمعنى آخر تنتقي عيوبه، أو تكون غير ممتن بينما تشير إلى الأشياء القديمة إلا إذا كنت تريد فعلاً التخلص منها، كل ما تركز فيه ستجذب المزيد منه، لذلك هل تريد أن تظهر السلبيات وترتكز عليها؟ لو فعلت ذلك سوف تجذب المزيد مما تشتكي منه وتحصل على ما تركز عليه لذلك كن حريصاً أين تذهب بطاقتك وأفكارك!

مثلما يجب أن تكون واضحاً في رغبتك يجب أن تكون واضحاً

في الإفصاح عنه للعالم. يمكنك أن تضع موعداً نهائياً لتري إذا كانت رغبتك بدأت في التجسيد ، وعندما تفعل ذلك يجب أن تصدق أن ما تطلبه سيحدث هذا الاعتقاد يجب أن يكون مطلقاً بدون أي مجال للشك.

على سبيل المثال «ريتا» كانت غير راضية عن الخطيب الذي اختاره لها والدها ، حيث إنه كان ابن صديق والدها المقرب ، وكان والدها يرفض قرارها وكان لا يبدو أن «ريتا» ستحب هذا الخطيب أبداً ، بل وحاولت فسخ الخطبة في عدة مناسبات ولكن دون جدوى.

كان هذا الرجل مختلفاً عنها في كل شيء حرفياً في كل مجالات الحياة ، فعندما يتحدثان في التليفون «مارك» كان يعتقد آراء سياسية صارمة وكانا يتجادلان بشكل مستمر بسبب أنه كان يحب السياسة و متمسكاً برأيه فيها ويرفض أن يكون لـ«ريتا» رأي مختلف عن رأيه. وكانت «ريتا» تعتقد أن «مارك» غير ناضج وعصبي ولا يحترم أياً من آرائها. وكلما حاولت أن تخبر والدها عن «مارك» كان يصم أذنه ولا يستمع لها. حاولت التفاهم مع والدتها ولكن والدتها أصرت أن تستكمل الزواج لأنه كان مستقراً مادياً ، وكانت تعلم أن هذه العلاقة تدمر حياتها وأصبحت تتحدث معه فقط لأن والديها يطلبان منها ذلك.

وأخيراً ، في يوم من الأيام ، كانت في شدة الإحباط والتعاسة وبعد محادثة قصيرة مع «مارك» وجدال آخر جديد على أشياء تافهة ، أعلنت بصوت عالٍ «يا الله ، إذا كنت أنا و«مارك» غير

مناسبين لبعضنا مع هذه العلاقة تموت موتاً طبيعياً بأسرع مما يمكن» واستمرت في الإفصاح عن ذلك لليومين التاليين.

تدريجياً ، لاحظت «ريتا» أن «مارك» بدأ ينشغل وأصبح لا يتكلم معها باستمرار كما كان يفعل في السابق ، وفي خلال شهر أصبح غير موجود في حياة «ريتا» ، فقد غيّر «مارك» رأيه وربما أحب فتاة من العمل ولم يكن عليها أن تفعل أي شيء من ناحيتها لإنهاء هذه العلاقة لأن أبويها كانا متمسكين به ، وارتاحت وشكرت الله مرات عديدة.

المثال السابق يوضح أهمية الإفصاح عما تتوي بوضوح ، أصرخ بها للعالم بوضوح ، بقوة وبحزم مرة أو عدة مرات في اليوم ، إنه اختياري ، الإعلان عن رغباتك يصلح للمواقف الصعبة التي لا تستطيع أن تحلها بنفسك ، إنه من أفضل الطرق لتتواصل مع العالم وكالعادة لن يخذلك العالم أبداً!!



11. أين لوحة أحلامك؟

إنه أمر شائع عند الكثير منّا أن يتخذ قراراً أو يتمنى أمنية ثم يعود فيها ، وكذلك ليس من الشائع كسر الروتين لكي تفعل ما تريخ به نفسك ، فهذا يحدث نتيجة قلة الوقت وعامل الضغط وكونك كسولاً أو في بعض الأحيان إنك تشك في عقلانية الممارسات التي تتبعها لجذب أمنياتك وجعلها حقيقة.

لا تشك ، جرّب اختباراً بسيطاً ، في كل مرة تتخيل أنك تفعل شيئاً سخيماً أو تتبع طرقاً سخيصة لتعود بحياتك للمسار الصحيح ، تخيل حبيبك يقول لك شيئاً ترغب بشدة في سماعه ، أو أنك حصلت على هدية من شخص ما أو اجذب شيئاً تافهاً.

فمثلاً «مجها» ، التي صنعت لوحة لأمنياتها مليئة بصور قبل شهرين من زفافها ، فهي تريد أن تبدو جميلة في فرحها ، فجاءت بصور سيدات فانتات يشبهنها في عدة زوايا ثم قلصت الصور لتشمل السيدات الذين يلبسون مجوهرات وملابس مثل ملابس الأفراح ، ووضعت كل ذلك هذه الصور على لوحة الأحلام وفي بعض الصور أزال الت الرأس ووضعت رأسها بدلاً منها. وبجانب أنها كانت تريد أن تبدو جميلة كانت تريد أن تبدو نحيلة القوام فأرادت أن تفقد ١٠ كيلو جرامات من وزنها.

ولكن بسبب عدد ساعات عملها الممتدة ، فأهم التمارين الرياضية التي كان وقتها يسمح بها ، المشي إلى محطة الأتوبيس

بدلاً من أن تأخذ سيارة أجرة من أمام منزلها ، وأن تصعد السلالم في عملها بدلاً من ركوب المصعد ، والاختيار الآخر كان أن تمشي قليلاً بعد العشاء ، وفي الواقع لم يكن لهم له أي تأثير. وكانت تمارس التصريح واليقين والتخيل كل يوم في المساء بعد العمل.

قبل أقل من شهر من زفافها تزايد عملها كثيراً ، حيث كان عليها أن تنتهي من أعمالها قبل إجازة الزواج الطويلة ، فتوقفت حتى عن المشي بعد العشاء أيضاً؛ لأنها لم يعد لديها وقت حيث إنها أصبحت تأتي متأخرة من العمل ، ولكنها استمرت في تطبيق طرق قانون الجذب كل يوم على سريرها قبل الذهاب في النوم ، وكانت لوحة الأحلام ملهمة لها.

في مساء أحد الأيام وهي عائدة إلى منزلها من عملها أكلت جولجا با (أكلة هندية تتكون من كرات من العجين الهش المحمرة المحشية بالبطاطس المهروسة المتبلّة والتمر هند والمياه المتبلّة) من عربة طعام على الرصيف وعانت لمدة يومين أو ثلاثة بمشكلات في معدتها وحالة من عدم الارتياح حتى إنها أصبحت تمارس عملها من المنزل ، وجربت أدويتها الخاصة فكانت تشرب شراب الأملاح التعويضي ولا تأكل أي شيء باستثناء الأرز وعصيدة العدس الهندية ، وبعد بضعة أيام شعرت بتحسن ولكنها استمرت في شرب السوائل وأكل السلطة والزبادي والعصيدة الهندية. شفيت تماماً..

لم يبقَ إلا أيام قليلة على العرس ولكن كان عليها أن تعدل ملابسها في عدة أماكن لأنها فقدت ٩ كيلوجرامات من وزنها!!! وكانت

مندهشة عندما وزنت نفسها. وكانت قد وضعت الخطة مسبقاً على خسارة ١٠ كيلوجرامات من وزنها.

في حفل زفافها كانت تبدو جميلة بل أجمل من النساء اللاتي كانت تضع صورهم على لوحة الأحلام الخاصة بها واعترفت بأنها فقدت وزنها بدون أي تعب أو مجهود.

على الرغم من أنها لم تطلب أن تمرض ولكنها اعتبرت ذلك حافظاً لها لخسارة ٩ كيلوجرامات من وزنها، آمنت بأن قانون الجذب نجح في حالتها بدون أي مشكلات.

إذا أمنت بأنه يمكن أن تحقق كل ما قررته في عقلك لا شيء يمكنه أن يقف أمام ذلك. التركيز القادم هو أن تصنع لوحة أحلامك، شيئاً مثل ما كنت تعمله في الكلية ولكن عليه كل أحلامك على شكل صور واجعلها ملونة، ومثيرة عندما تنظر إليها واجعلها دافعة لك وأنت تقرأ السطور المكتوبة تحت الصور، واجعلها أمام عينيك طول الوقت حيث تلفت نظرك وانتباهك.

ضع الكلمات والصور وأقرأها عدة مرات وتأملها أو تخيل كل أحلامك على لوحة الأحلام قد تحققت. في عقلك، إذا كنت سعيداً وأنت ترى أحلامك تتحقق، حققها في الواقع أيضاً، هيا لترى نفسك تقفز فرحاً في الهواء، وتصرخ مبتهجاً من السعادة.

عبر بكل الطرق التي تستطيعها، إنها تحدث في الواقع في عقلك لذلك هي ليست بعيدة عن أنها تحدث في الواقع الحقيقي.



12. ابحاث عن مؤشرات

لقد طلبت من الله أن يحقق أحلامك، وبدأت في تأملها وبدأت في تخيلها، يمكن أن يسأل البعض «بعد كل هذا الجهد المبذول كيف يعرف الناس أنها تتجح بالنسبة لهم؟»

ستعرف... صدقني ستعرف!

يجب أن تبدأ في البحث عن أدلة. ابدأ في البحث في كل شيء حولك، ستجد أن الأدلة ستظهر أمامك وستلاحظها جيداً. الله له طريقته في توضيح أن عملية تحقيق الأحلام قد بدأت، الكثير من الناس يخلط بينها وبين الصدفة أو أنها أمر مسلم به.

هيا نتخيل أنك تحبين شخصاً اسمه «جون» وكان زميلك في الفصل ولكنه يعيش في كندا الآن، بينما تعيشين أنت في لندن، أنت طلبت من الله أن يعيد «جون» إلى حياتك وأعلنت ذلك وحددت موعداً. تفاعلك خفق وفشل لأنه انتقل إلى كندا. والمسافة لعبت دورها وكل منكما انفصل عن الآخر.

بدأت في اتباع كل المذكور سابقاً، مع مرور الوقت، ستسمعين وستشاهدين اسم «جون» يظهر على السطح أمامك من حين لآخر، إنه دليل من الله على أن عملية الاستجابة على بعد ذراع منك.

ربما تقرئي اسم «جون» في مقال فجأة، ربما تجدي إعلانات

عليها اسم «جون»، ربما تشاهدي فيلمًا ويكون بطله اسمه «جون» أو شخصية في الفيلم اسمها «جون». ومن المحتمل أنك ستسمعين أخبارًا عنه من صديق مشترك أو أحداث في المكان الموجود فيه «جون».

الأسماء والأماكن والأشياء يمكن أن تتدفق من أي مكان وتذكرك بـ«جون». تكرر مثل هذه الأحداث التي تذكرك به سوف تزيد وتتفجر حرفيًا ففجأة كندا ستستهوي أصدقاءك في حواراتهم وأنت معهم وستأتي في الأخبار والجرائد والمحادثات، والكثير من الأمور المتعلقة بـ«جون» ستجذب انتباهك وهذه الأشياء لم تكن موجودة من قبل.

عندما تبدأ هذه الأحداث في الوقوع بشكل متكرر يجب أن تعرفي وتتأكدي أن العالم يقوم بعمله ليحقق لك رغباتك.

وبشكل مشابه إذا كنت تريد سيارة، سوف تشاهدها بشكل متكرر وستلقت نظرك في مجلة وستبدأ في السماع عنها من أصدقائك أو التلفزيون.

بعض الناس رأَت أرقام مثل ١١١ أو ١١:١١ التي تعبر عن أنك منحاز لأحلامك، يمكن أن تراها في أغرب الأماكن ولكنها بدون شك علامة مشجعة على أن الأشياء في طريقها أن تتحقق.

بعض منكم يرى العلامات في أشياء محددة مثل جناح فراشة أو طائر أو قوس قزح وكأنها فال خير أو بشارة، بعض منكم يراها في تجارب سابقة، إن رؤية هذه الأشياء مرتبطة بمشاعر السعادة، كما أن شيئاً جيداً على وشك الحدوث وهذا ينطبق على

أنا شخصياً في رؤية النسر ، فكلما رأيت النسر بالتأكيد شيء جيد يحدث في حياتي ، إنه بالتأكيد دليل مرئي على أن قانون الجذب يعمل بنجاح من أجل تحقيق أحلامك إذا رأيت تزايد في التزام. والناس الذين سيساعدونك في تحقيق أحلامك سيظهرون كذلك من العدم.

كل هذا يثبت أن قانون الجذب قد بدأ العمل في حالتك..

أريد أن أذكر حكاية «شيلا». «شيلا» تمننت من العالم مبلغاً معيناً من المال وبحماس وضعت المبلغ على لوحة الأحلام ، ولكن لم يعجبها خطها فكتبت المبلغ بخط أجمل هذه المرة ووضعت القديم على جانب اللوحة لأنها لم تكن تريد أن تظهره ، بعد شهر جاءت رسالة من البنك على هاتفها المحمول تخبرها بأن مبلغاً مساوياً للمبلغ الموجود على اللوحة قد دخل في حسابها. المبلغ كان مساوياً لما هو مكتوب في الورقة القديمة والجديدة معاً.

قرأت الرسالة يوم الثلاثاء صباحاً وظننت في بادئ الأمر أن البنك أخطأ.

وفي الأيام التالية اتصل بها موظفون من البنك يخبرونها بأنها من الأفضل أن تفتح حساباً محدداً في البنك حتى يمكنها الاستفادة من أرباح أموالها ، ذهلت «شيلا» حيث إنها تعرف أنها بالكاد لديها أموال في البنك ، لذلك أخبرتهم أنها لا تملك المال لتفتح هذا الحساب ، لقد جاءها الدليل الأول على شكل الرسالة ولكنها فشلت في إدراك الأمر.

وما أريد قوله هنا أن هذه المكالمات من موظفين البنك كانت دليلاً آخر من العالم بأن رغبة «شילה» قد تحققت.

وفي يوم الأحد صباحاً جاءت رسالة الحساب الموحد الأسبوعية من البنك على هاتفها المحمول توضح أن حسابها الحالي هو هذا المبلغ المذهل. وعند استلامها هذه الرسالة شعرت وكأن أحداً قام بلكمها وذهبت إلى ماكينة الصراف الآلي وسحبت مبلغاً صغيراً من المال، ووجدت أن حسابها مساوٍ لما هو موجود في الرسالة التي أرسلها البنك على تليفونها وفهمت.

علمت «شילה» بكل خلية من جسمها أن العالم قد منحها حلمها، وحرقياً أخذت في القفز فرحاً أمام ماكينة الصراف الآلي وعندما خرجت إلى الشارع ورأت نظرات الناس الواقفين أمام الماكينة في طابور وهم يتعجبون مما تفعله، وبعضهم يبتسم لها وبعضهم يظن أنها قد فقدت عقلها وجنت. ولكنها قد فهمت أن الكون قد أعطاها ما تريد.

لا يوجد ما كان يمكن أن يوقف حماسها أو ثققتها، شعرت أنها على قمة العالم وقالتها بصوت عالٍ للناس في الطابور «أنا أحب حياتي».

رفضت أن تمتد يدها على الأموال لمدة ثلاثة أشهر أخرى. حتى انتهاء السنة المالية وتأكدت أنها أموالها ولا شك فيها، وأصبحت حرة في التصرف في أموالها.

على الرغم من أن الكون حقق لها ما تريد إلا أن عقلها الواعي لم يصدق ما حصل واستغرق أسبوعاً كاملاً ليصدقه وثلاثة أشهر

أخرى لكي تبدأ في سحب المال من البنك، قالت «شيلا» إنها لم تكن تنظر في حسابها البنكي لسببين. الأول أنها لم تكن تتوقع أن يلبي الكون رغبتها بهذه السرعة، وثانياً لم تكن تحب أن تنظر في تفاصيل حسابها لأنه كان قليلاً في فترة الثلاثة أشهر الأخيرة قبل أن تتمنى المال.

هذه هي معضلة أن تكون عقلاً.

هذا النوع من رد الفعل شائع جداً في المراحل الأولى من تطبيق قانون الجذب، إنه شيء طبيعي أن تظهر هذه الشكوك والمخاوف. ولكنك يجب أن تصدق بلا شك أن الكون سيعطيك ما تتمنى كل مرة تتمنى فيها شيئاً ما.

كل مرة تظهر لك علامة أو دليل كن سعيداً وتذكر أنك من تدير اللعبة.....



13. كن شاكراً

أتباع معظم الديانات يشكرون الله على الطعام حتى قبل أن يأكلونه بالفعل ، إنهم يشكرون الله مقدماً وهم يفعلون ذلك لأنهم يريدون أن يظهروا لله شكرهم على طعام يومهم.

الكثير منا يستعمل كلمة «شكراً لك» في حياتنا اليومية ، وهذا شكل من أشكال التعبير عن الشعور بالامتنان. لا يمكنك أن تطلب المزيد والمزيد بينما أنت لا تشكر على ما لديك بالفعل. الشكر والعرفان طريقة قوية للتمرين على قانون الجذب.

إن الشعور بالامتنان والعرفان شعور يجعل حياتك سحرية في حد ذاته. لذا ابدأ يومك بالشكر على اليوم نفسه. يمكنك أن تبدأ بالشكر على أنك تعيش على كوكب الأرض ، هذا الكوكب الرائع الموجود عليه كل هذه الكائنات الجميلة ، يمكنك أن تكون شاكراً لكونك بصحة جيدة وهي التي تجعلك قادراً على الرؤية والتفكير واللمس والتذوق والسمع وأنت ترى كل هذه الكائنات المدهشة على كوكب الأرض كل يوم. ويمكنك أن تكون شاكراً على كل هذه العلاقات حولك. ويمكنك أن تكون شاكراً على المال. ويمكنك أن تكون شاكراً على كل السعادة والخبرات التي أتاحت لك أن تعيشها.

يمكنك أن تبدأ ببساطة أن تكون شاكراً بأن تقول شكراً على كل شيء حتى القدرة على التفكير وقول هذه الكلمة يحتاج

الشكر.

اجعل الامتتان والشعور بالعرفان نمطًا لحياتك وأدخله في أفكارك وأفعالك واجعله يجري مع دمك في عروقك. ستلاحظ تغييرًا ملحوظًا في حياتك ستلاحظ أسباب عظيمة للابتسامة والسعادة. لا تفوت أي فرصة لكي تكون شاكرًا وقل «شكرًا». قل شكرًا من قلبك أو أنطقها بلسانك أو قلها لشخص، وأفضل شيء أن تقولها لشخص عندما تتلاقى أعينكما، إذا كنت تقصد شكرًا من قلبك فإن تأثيرها سحرى، وأهم شيء هنا أن تشعر بقوة العرفان عندما تقولها.

قل «شكرًا» مئات المرات في اليوم ولاحظ كيف سيعلو مستوى طاقتك، حياتك ستتحوّل لسحرية بسبب هذه الكلمة السحرية «شكرًا»، وكلما قلتها أكثر ستتحوّل حياتك إلى السحر.



14. اشعر بالرضا الآن ودائمًا

يمكنك أن تطلب الشمس أو القمر أو النجوم ولكن قبل أن تفعل هذا أسأل نفسك ، هل أنت مستعد وستشعر بالسعادة عندما تتحقق الأمنية.

من المؤكد أن كثيراً منكم قد تمنى العلاقة العاطفية المثالية ولكن هل أنت سعيد بالقدر الكافي ومستعد أن تلتصق ساعاتك على شخص آخر ، أو أنك على استعداد أن تجر شريكك معك في مستتقع أفكارك وطبيعتك السلبية والتعيسة والمتشائمة؟

إذا كان الوضع كذلك حتى لو استطعت أن تجذب شخصاً تحبه فهي علاقة محكوم عليها بالفشل للأبد ، ابحث عما تريده داخلك قبل أن تبحث عنه في الآخرين ، إذا كنت أنت غير سعيد فلا يمكنك أن تجعل شخصاً آخر سعيداً ، فنفسك الداخلية هي انعكاس لنفسك الداخلية.

هذا يذكرني بمثال جميل خلال سفرك في أي رحلة طيران توجد مضييفة طيران تلك التي تعلن التعليمات الخاصة بما يجب أن تفعله أو لا تفعله بخصوص إجراءات الأمان ، هي تخبرك أنك قبل أن تساعد الآخرين يجب عليك أولاً أن ترتدى قناع الأكسجين الخاص بك وأن تربط حزام الأمان الخاص بك قبل أن تفكر في مساعدة الآخرين ، بمعنى آخر أنت المصدر الرئيس في أي موقف إذا كنت في أمان يمكنك مساعدة الآخرين ومثل ذلك في حالتنا

إذ كنت سعيداً ستجعل الآخرين سعداء أيضاً.

يجب عليك أن تبدأ في الشعور بشعور جيد الآن وتستمر في هذا الشعور دائماً، لا يوجد وقت ضائع عندما تبدأ في جذب أحلامك. يجب أن تضبط تردداتك لتجذب ما تريد.

ما أنت عليه داخلياً هو ما ستعكسه للعالم الخارجي. إذا كنت سعيداً في الداخل ثق بي في هذا ستلمع عينيك من السعادة، وسوف تتألق بعد فترة من الزمن، وسوف يلمع وجهك بجمال الشباب الدائم وسوف تواجه العمر بالتأكد.

يجب أن تكون في قمة ترددات السعادة أو الشعور بالسعادة عن عمد لكي تحصل على ما تريد. سوف أنصحك نصيحة عليك أن تسعى وراء السعادة حتى في أصغر الأحداث والمواقف. امنح لنفسك الأسباب لجعلها سعيدة، يجب أن يكون هدفك أن تجعل نفسك في منتهى السعادة لكي تحصل عليها.

سيكون هناك أحداث ستغريك بأن تكون غير سعيد مثل سياسة عملك أو النميمة وخاصة إذا كان هناك شخص لا تحبه ولا تستطيع التعامل معه، سيكون هناك مغريات تجعلك تريد أن تحكي عن كيفية شعورك بالأسف أو أنك إنسان غير سعيد، وتذهب من شخص لشخص وتحكي لهم بغرض كسب التعاطف، ولكن هذا السلوك يجعلك في أقل نقطة ممكنة من الترددات بحيث تكون بعيداً جداً عن تحقيق أحلامك، هذه حقيقتك الآن.

في هذه المواقف يجب أن تنزه نفسك عن الانغماس في مثل هذه التصرفات وبدلاً من ذلك يجب أن تعلم نفسك كيف تتجاهل الأحداث السلبية التي تدور حولك، وإذا لم تستطع أن تبعدها

عنك ، يمكنك أن تركز وتكون سعيداً بالأشياء التي تملكها في حياتك. وهنا ستبدأ الترددات في العمل أتوماتيكياً وستزداد تصاعدياً.

إذا لم تجد أي سبب يجعلك سعيداً ، كن سعيداً بسبب حواسك التي تجعلك تشعر وترى وتعرف نفسك والمحسوسات المحيطة بك فتستطيع تذوق أشهى الطعام ، وتستمع لموسيقاك المفضلة ، وتشم أجمل الأزهار والطبيعة ورائحتها بعد الأمطار وكل شيء تجد أنه يستحق أن تتذكره.

إذا كان الناس المحيطون بك يجعلونك تشعر بالإحباط ويجرونك للتفكير بسلبية ابتعد عنهم فوراً يجب عليك أن تضاعف شحن نفسك بمشاعر إيجابية وامتنان وعرفان وسعادة ، ومن ثم ترتفع تردداتك وتسمح للحياة بأن تعطيك ما تتمنى.

هناك بعض الأشخاص الذين يفكرون ويتخيلون بطريقة إيجابية وسعيدة ولكن لفترة محدودة من الزمن ، وخاصة عندما يبذلون أقصى جهدهم لجذب شيء ما لحياتهم ، بعد عدة أيام من المحاولة إذا ما فشلت النتائج أو حصل تأجيل في تحقيق هذا الحلم يعود هؤلاء الناس إلى الجدل والمكابرة والشكوى ويصبحون تعساء طوال اليوم. وعادوا ليكونوا أنفسهم مرة أخرى. وإذا كنت تفعل مثل هؤلاء الناس إذا اصنع لنفسك معروفاً من فضلك لا تسأل نفسك هذا السؤال «لماذا لا تتحقق أحلامي؟»!

يحب الله أن يمنحك أحلامك التي تمنيتها. والله يحب السرعة ويجب أن يحقق أحلامك بسرعة الصاروخ. ولكي يحدث هذا يجب أن تضع نفسك في تردد عالٍ مملوء بالإيجابية والسعادة لكي

تجعل الأمر سهلاً على العالم أن يحقق أحلامك بسرعة الصاروخ في اللحظة التي تطلبها.

اشعر بكل شيء اشعر بمشاعر والمشاعر عواطف لذلك اشعر بقلبك واشعر بالشغف واشعر وكأنه حلم يتحقق عندما ترى نهاية تخيلاتك. دعها تجلب دموع الفرح إلى عينيك، اشعر وكأنها تحدث حقيقة أمام عينيك. إذا كنت تفتقر للجانب التخيلي فإنك تفتقر إلى أهم قدرة حسية في مجموعة الأدوات التي تساعدك على خلق وتجسيد أحلامك.

مجرد أن تأمل في الشيء ليس كافياً يجب أن تحلم به كحلم مجنون وشغوف وتركز على تحقيقه في الواقع.

لو كان هدفك أن تكوني مصممة أزياء، شاهدي حلمك يتحقق الآن اشعري وكأنك نجحت فعلاً وفي وقت قصير ستكتشفين طرقاً لا تحصى لكي تحققي أحلامك. الكون سيفتح لك فرص لا نهائية لكي تحققي حلمك.

هناك مثال أحب أن أسوقه هنا. «ميانك» كان متابعاً شديد الحرص لقانون الجذب. كان يعمل طوال الأسبوع وكان يغسل ملابسه يوم السبت ويوم الأحد يأتي المكوجي ليأخذ ملابسه. «ميانك» يعمل في شركة عالمية في قسم المبيعات ووجد نفسه مضطراً للسفر أسابيع متتالية لذلك لم يكن عنده وقت ليقوم بغسل ملابسه لمدة أسبوعين وأصبح عنده أكوام من الملابس المتسخة وبجانب ذلك لم يعد لديه ملابس نظيفة ليرتديها.

عندما عاد إلى المنزل حرفياً أخذ الجو يمطر طوال الأسبوع وأصبح «ميانك» يأساً من أنه يستطيع أن يغسل ويجفف ملابسه

هذا الأسبوع أيضًا. كان لديه اختياران إما أنه يستطيع أن يغسل ملابسه أو يذهب ويشتري ملابس جديدة وهنا توجد مشكلة لأنه يجب أن يسافر وليس لديه وقت في الأسبوع القادم.

توقف «ميانك» عن التفكير بسلبية بخصوص السيناريو الخاص بالغسيل. بدأ يحلم بأحلام يقظة أن الجو سيتحسن وأنه سيصبح مشمسًا وتخيل الدفء على بشرته وتخيل نفسه يذهب إلى المطعم للغداء. وتخيل نفسه يضع يديه على القمصان النظيفة الخشنة، تخيل دفء الشمس طول اليوم وتخيل كل هذا في يوم السبت رغم أن اليوم كان الجمعة وكانت تمطر بلا توقف.

يوم السبت صباحًا، استمر الجوم الغائم وأعطى انطباعًا أنه سيستمر في المطر. هذا الجو كان يمكن أن يردع «ميانك» من التفكير بإيجابية ولكن ما حدث أنه استمر في التفكير بإيجابية وكان متأكدًا من أنه سيكون يومًا مشمسًا. وبدأ يشكر الله على هذا اليوم المشمس واستعد لغسل ملابسه على الرغم من أن صديقه في المنزل قال له إنه يجب ألا يفعل ذلك.

«ميانك» استمر في التفكير الإيجابي وشكر الله مرات عديدة على الشمس ووضع ملابسه في الغسالة ودخل الحمام ليستحم، وعندما انتهى من غسل ملابسه كانت الشمس قد سطعت وشعر بدفئها على بشرته تمامًا مثلما تخيله. ابتسم وشكر الله على هذا اليوم المشمس ونشر ملابسه على حبل الغسيل وعندما كان يجمعهم في المساء، شكر الله بمجرد أن شعر بلمس القمصان الجافة الخشنة على يديه.

اشعر بها الآن.... اشعر بسعادة الآن.... اشعر بسعادة دائمًا.



15. تصرف كما وأنه الآن

عندما تطلب من الله أن يحقق أحلامك يجب أن تتوقع تحقيقها وتستعد لها ولاستقبالها. يجب أن تثق في الله فعندما تطلب من الله طلباً تأكد من أنه سيعطيك إياه واستعد لاستقباله ، ثق في الله وتأكد من تحقيق أحلامك واستعد لها.

عندما تطلب من الله طلباً ، أنصحك أن تأخذ خطوة للأمام وتتصرف كما وأنت قد حصلت بالفعل على ما تتمنى. أتفهمُ بشكل كامل أن كثيراً منكم سيجد هذا تحدياً كبيراً أن يتصرف كما وأنه حصل على الشيء في الواقع بينما أنت لم تحصل عليه بعد. لكثير منكم قد يبدو هذا أمراً زائفاً. ولكن فقط حاول وأفعل ذلك.

تخيّل أنك حصلت على ما تريد وبعد فترة من الزمن عقلك سوف يتقبلها.

إذا كان المال هو الطلب الذي تطلبه من الله. إذا تعلم أن تتظاهر أنك قد حصلت فعلاً على المال. يجب أن تكف عن بث إشارات النقص أو الإحباط. بل على العكس ، ابدأ في صرف الأموال كما وكأنك تعيش في رفاهية. وتصدق بمبالغ ولو بسيطة ، اصرف على نفسك . التصرف السابق يدل على أنك تعيش في رفاهية فعلاً وكأنك حصلت على المال الآن.

«مونيكا» تعرفت حديثاً على فكرة قانون الجذب. وقررت

أن تختبره وقررت أن تطلب مبلغاً مفتوحاً من المال. وقررت أنها ستعيش حياة الرفاهية وتتصرف وكأنها حصلت فعلاً على المال. وجمال بخاطرها مرات عديدة السؤال من يمكن أن يعطيها ٥٠,٠٠٠ روبية بدون أن تسأله؟ ولكنها جنبت شكوكها وقررت أن تتمسك باليقين وترى السحر في حياتها. اشترت ملابس على الموضة وذهبت إلى المطاعم الراقية. أعطت للعالم رسالة بأنها فعلاً تعيش في غنى وأنها حصلت على ما كانت تتمنى.

توقعت «مونيكا» أن تجذب المال في خلال شهر ولكن هذا لم يحدث ومثل كثير منا فقدت اهتمامها في التدريب ولكنها استمرت في عيش حياة الرفاهية التي عاشتها خلال فترة التدريب على قانون الجذب. لم تعد تركز في جذب المال الآن لأنها لم تحصل عليه في فترة الشهر التي طلبتها. واستنتجت أن قانون الجذب لم ينفع معها.

بصورة مؤقتة حصلت على الإعجاب والتقدير على الملابس الجميلة التي أصبحت ترتديها في العمل وفي حياتها الشخصية، ولأن روحها المعنوية كانت في القمة، الإطراء عليها جعلها تلتحق بدروس للرقص، وأيضاً الجيم على أمل أن تصبح ذات لياقة عالية. فقد كانت تريد أن تستمر في الحصول على الإعجاب والاهتمام التي كانت تحصل عليه منذ بداية التدريب على قانون الجذب.

على الرغم من أن «مونيكا» بدأت في ممارسة هذه الحياة بنية اختبار قانون الجذب لكنها استمرت في العيش بهذه الطريقة، وأصبحت تغير ملابسها للأفضل وكذلك مساحيق تجميلها واشترت أحذية تتماشى مع الملابس وكذلك الحلي. قد أصبحت

شخصية جديدة تماماً.

ثلاثة أشهر بعد ذلك دعاها المدير التنفيذي إلى مكتبة وأعطاهم شيكاً بمبلغ ١٠٠,٠٠٠ أوروبية لأنها وفرت على الشركة أموالاً كثيرة؛ لأنها قد عينت القوى البشرية المطلوبة من المنظمة قبل الوقت المطلوب، مما سبب أرباحاً كبيرة للشركة.

قررت الشركة أن تكافئها على أدائها، ذهلت «مونيكا» تماماً أدركت أن قانون الجذب يعمل جيداً... وقد أعطاهم أكثر مما طلبت وإن استغرق بعض الوقت بسبب عدم يقينها، كان يجب عليها ألا تفكر فيمن سوف يعطيها المال وتريح عقلها فقد أخرج التفكير تحقيق العملية ولكن بطريقة غير مباشرة مهد الطريق لها لكي تستمر في عيش حياة الرغد والرفاهية التي عاشتها في أثناء اختبار قانون الجذب.

«مونيكا» وضعت نفسها على تردد تلقي نفس الشيء.

تحقيق أي أمنية تتمناها يكمن في «الآن» مما ينقلها إلى الوجود وإلى الواقع، أنت لم تعد بحاجة إلى أن تنتظرها أن تحدث (مستقبلياً)؛ لذلك يمكنك أن تشعر بالسعادة لأن كل ما تنتظره سيحدث لا محالة، ولكن إذا أرسلت إشارات أنها لم تحدث بعد فأنت ستكون في حالة عدم الحصول عليها بعد. إن حالة تحقيق الأمنية، في الجوهر، يتركك في حالة من الاكتفاء وتعيش تجربة الكثرة والوفرة.

الناس الذين بدأوا مؤخراً في التدريب على قانون الكون في قانون الجذب يبدأون بطلبات صغيرة حتى إذا ما تحققك أمنيتك، تتطور ثقتك وإيمانك بقدرتك على جذب الأشياء وتتمو تصاعدياً.

هناك من الناس من يقول إنه يجب أن يطلب الأشياء الكبيرة بدلاً من أن يضيع وقته في الأشياء الصغيرة العرضية. لا تبدأ مباشرة في طلب الأحلام الكبيرة لأنها تأخذ وقتاً أطول في التحقيق إلا إذا كنت وضعت عقلك في حالة الضبط لاجتذابها أو كنت أنت تملك السمات التي بالفعل على نفس تردد آمياتك أو أنت شخص استطعت أن تجذب ما تريد قبل ذلك.

شكك الدائم في أي ما يتحقق سوف يؤخر عملية التحقيق. لذلك يجب عليك أن تأخذ خطوة بخطوة مثل خطوات الأطفال، وبمجرد أن تتحقق يمكنك أن تنتقل إلى الأحلام الأكبر والأهداف التي ستجعل الثقة في أن كل ما تطلبه بإيمان، سوف يتحقق.

هناك مثال أريده أن يرى النور، ابنة عمي «شيبا» مدمنة على الشراء لديها ضعف ناحية شراء الملابس والأحذية والإكسسوار من المركبات العالمية ولكن بناء على شجار دب مع مديرها قدمت استقالتها. وبقيت بدون عمل لمدة شهرين، عيد ميلهاها اقترب ولأن لديها وقت فراغ بدأت في تصفح مواقع الشراء على الإنترنت لأحدث خطوط الموضة وشاهدت العديد من الأزياء المناسبة لها ولكنها كانت غالية الثمن وخاصة وهي لا تعمل الآن.

كان هناك فستان تريده ولكنها تجنبت شراءه؛ لأنه كان غالي الثمن. واختارت أن تشتريه بمجرد أن تجد وظيفة.

وفي هذا الوقت احتفظت بالصورة الخاصة بالفستان في تليفونها المحمول وكانت تنتظر إليها من وقت لآخر عدة مرات ولم تعد تستطيع إخراج الفستان من عقلها لونه طباعته طولته خامته فكل شيء في الفستان كان مثاليًا، كانت تعرف أن الفستان لها حتى

بدون شرائه ، وتخلت نفسها وهي ترتديه في عيد ميلادها وهي تتلقى الإطراء عليه ، وظلت تفكر في الفستان حتى ولم تكن تملكه في الحقيقة فهي أصبحت تملكه في الخيال.

كان باقي أقل من أسبوع على عيد ميلادها وكانت ما زالت بدون عمل ، لم تكن تريد أن تتخلى عن الفستان ، وكانت متأكدة أنها ستحصل على وظيفة في القريب ، قررت أن تشتري الفستان بواسطة البطاقة الائتمانية الخاصة بها التي سوف تعطىها فترة سماح لمدة شهر لتدفع المال للبنك.

اختارت الفستان ووضعت على لائحة الشراء فإذا بإعلان يظهر ويخبرها بأنها ستحصل على ١٠٪ خصم عند شراء الفستان فرحت جداً وشكرت الله على هذا الخصم القليل ، وبينما تستعد لكتابة أرقام البطاقة الائتمانية إذا بتوضيح يظهر على الشاشة يخبرها بأنها جديرة باسترجاع مال من الموقع يفوق ثمن الفستان لأن مشترواتها السابقة جعلتها تكسب نقطاً وهذه النقط تترجم لمال عند الشراء فاستفادت منه. وظل المال المتبقى في حساب مشترواتها ، وجاء لها الفستان مجاناً تماماً ، سعادتها كانت بلا حدود وكانت تقفز من السعادة.

قد كانت بالكاد تتحمل ثمن الفستان ولكن الكون صمم كل شيء بالطريقة التي جعلتها ترتدي الفستان كما تخيلته في عيد ميلادها ومجاناً!

اجعل نفسك في الآن وادخل في شعور جيد واشعر بهذا الشعور للأبد. لا يوجد ما يمكن أن يوقفك.

أريد أن أقول لكل فرد هنا أنت تحتاج أن تعيش في اللحظة

وتتمتع بكل شيء حولك ، عندما تكون في هذا الانحياز أنت لا تحتاج أن تطلب وتساءل وتذكر الكون بأي شيء لأن الكون أصبح يعرف كل شيء ، أنت فقط لديك المسؤولية أن تضع نفسك في تردد أنا أشعر بشعور جيد الآن ودائماً.

على سبيل المثال يمكنك أن تلاحظ الأطفال حولك ، فهم لديهم عقل خالٍ من الهموم وسوف تلاحظ أنهم بسهولة يجذبون كل ما يتمنون بلا مجهود يفعلون ذلك فقط بواسطة الحب الخالص ولأنهم غالباً ما يكونون في تزامن مع الذبذبات التي تتماشى مع أمنياتهم ، ولا يخطر ببالهم أبداً أو يشكون أن أمنيتهم ستتحقق.

الآن لاحظ أحد البالغين ، الذي يقرأ عن قانون الجذب ، ويتمرن على التفكير بإيجابية وكذلك مختلف الطرق الأخرى الخاصة بقانون الجذب ، ومع ذلك يجد الأمر صعباً للغاية أن يجذب الأشياء البسيطة فقط لأنه يدخل المعلومات المتناقضة مع عملية التفكير. فهو يقضي وقتاً طويلاً في التفكير والتساؤل حول كيف سيحدث ذلك.. شكوكه ستتجمع بمختلف الطرق...والنتيجة النهائية... شهور تمر ولا شيء يحدث ويبدأ يفكر في أن هذا القانون لا وجود له.

لذلك كن مثل الأطفال ، ايقظ الطفل في داخلك؛ لأن الكون لا يستغرق وقتاً. كل شيء تفكر فيه موجود أصلاً.. كل شيء الآن!



16. كن حريصًا كيف تكتب أمنياتك

نعرف الآن كلنا مدى قوة قانون الجذب والقوانين الكونية الأخرى، ومن أجل تطبيقها في حياتنا اليومية يجب علينا بكل شعورنا وكامل إرادتنا استعمالها.

تحصل على أفضل النتائج من قانون الجذب عندما تكتب أهدافك وأحلامك. أنا أعلم جيداً أن البعض منكم يقول إن التحدث أسهل من الكتابة؛ لأن كثيراً منكم لا يملكون الثقة الكافية في قدرته على الكتابة وكنيجة لذلك يترددون في كتابته ما يريدون. أنت عندما تكتب لست محتاجاً أن تكون متخرجاً في المدرسة أو الجامعة لأن النية من وراء الكتابة ليست إثبات كيف أنك رائع في استخدام اللغة أو بليغ، على الرغم من أن أسلوب الكتابة الجيد والقواعد السليمة له دور كبير.

على سبيل المثال «سأكون شخصاً ناجحاً» أو «أتمنى أن أشتري بيتاً» أو «أتمنى أن أرى نفسي شخصاً ناجحاً يوماً ما».

الجميل السابقة تدل على أنك يمكن أن تكون شخصاً ناجحاً في المستقبل. هناك خيط من عدم اليقين عندما نأتى لتحقيق الأمنيات، عملية جذب أي شيء سوف تستغرق وقتاً ويمكن ألا تحدث أبداً فهي ليست في انتظارك بالتأكيد.

بينما جمل مثل «أنا شخص ناجح» تدل على أنك بالفعل شخص ناجح ولست في انتظار أن تكون شخصاً ناجحاً هناك دليل واضح

بأنك بالفعل الآن وليس في المستقبل.

إن مجرد التفكير في أهدافك أو التحدث عنها سيساعد أيضًا ، لكن درجة تأثيره على تلبية رغباتك ستكون ضئيلة للغاية وقد تبدو عملية التحقيق بمنزلة حلم بعيد إلا من حالات معينة. لذا أقترح عليك أن تكتب ما ترغب في جذبته. كتابة اليوميات توفر وضوحًا أكثر لرغباتك. يمكنك شراء دفتر يوميات أو دفتر ملاحظات يعجبك وابدأ في كتابة أهدافك.

يميل الشخص العادي إلى التفكير في حوالي ٧٠,٠٠٠ فكرة في اليوم. لكن لا شيء من المواضيع المختلفة التي تفكر فيها طوال اليوم، يظل واضحًا لأن الأفكار تنتقل عشوائيًا من فكرة إلى أخرى وهكذا.

من أجل جعل رغباتك محددة ودقيقة، فإن التقنية الأكثر فعالية هي الكتابة. الكتابة هي، بطريقة ما، تدريب العقل على التركيز والتركيز على موضوع معين فقط حتى يصبح هذا الموضوع دقيقًا ومفصلاً وواضحًا وضوح الشمس.

يمكنك أن تبدأ بالحلم كم ستكون الحياة مذهلة إذا كان لديك الشريك المثالي لقضاء حياتك معه في النعيم المطلق. وفي اللحظة التي يكون لديك فيها وضوح في التفكير قم بالتقاطها ووضعه على الورق. لن تتشكل أحلامك في لحظة من بين أصابعك. يجب أن تقوم ببعض الجهد. ومع ذلك، يتم تبسيط هذا الجهد في حالتك عن طريق الكتابة على الرغم من أنه عند قراءته، هناك احتمال بأنك قد لا تكون مقتنعًا، فالقراءة عن الحياة المذهلة على الورق يبدو جيدة لدرجة يصعب تصديقها. في مثل هذه الحالة

سيكون عليك أن تضع جانباً مخاوفك أو أي شيء آخر يميل إلى منع أحلامك من التحول إلى واقع.

أعرف بعض الناس الذين يبدون في منتهى النجاح فهم لديهم وظيفة رائعة، شكلهم مقبول، واثقون من أنفسهم، وجهاء، ومهذبون وأكثر من ذلك أيضاً، ولكنهم ما زالوا عزاباً بعد كل هذه الصفات الرائعة، بعضهم يتساءل «كيف يمكن أنني لم أستطع أن أجذب شخصاً واحداً في حياتي لأواعده، بينما الآخرون لديهم قصص حب مذهلة ما الخطأ في شخصيتي؟».

إن عملية إيجاد شريك هي واحدة عند كل الناس، ومع ذلك يجد بعض الناس شركاءهم بسهولة بينما الآخرون يستغرقون سنوات، معظم النساء اللواتي أعرفهن على كوكب الأرض يتوقعن تجربة حكاية خرافية أو يرغبن في معاملتهن كأميرة. ولكن أين هو الأمير الساحر؟ إنه لا يظهر من الهواء! حدد ما تبحث عنه في شريكك المثالي. نعم، الأمر سهل للغاية. لكن معظم الناس لا يعرفون ما يريدون في شريكهم المثالي. هناك وجهان لتعريفاتك. ماذا تريد في شريك حياتك وما لا تريده في شريك حياتك!

يمكنك البدء عن طريق تدوين الصفات التي تريدها في توأم روحك. يجب أن تكون محدداً قدر الإمكان، حتى في لون العين. يمكن أن تكون القائمة طويلة كما تريد. أود أن أقترح عليك أن تضع في اعتبارك وتدون كل نقطة يمكنك التفكير فيها. فأنت تنظر في شيء على المدى الطويل، وإذا كانت هذه هي فرصتك الذهبية في الطلب، فلا مانع من ذلك. لا يمكنك أن تكون غير واضح وتفوت شيئاً مهماً قد تتدم عليه في وقت لاحق.

كن دقيقًا قدر الإمكان. أيضًا ، كن حذرًا جدًا فيما تسأل عنه لأن الله سيحققها لك.

هيا بنا ندرس قصة «بترا». قد سئمت من عدد الرجال التي واعدتهم فلم يكن أي منهم يرقى لمستوى توقعاتها فأغلبهم كانوا غير ناضجين بل إن بعضهم كان طفوليًا ، وفي حالة ما إن وجدت الشخص الناضج كان مرتبطًا فعليًا.

شعرت بالأسى على نفسها وأسفت أنها لم تفكر في الزواج قبل ذلك. وأسفت أنها رفضت معظم الرجال الذين تقدموا لها خلال فترة شبابها بدون سبب ، وأسفت أنها حطمت العلاقات الماضية بدون تفكير ، في داخلها كانت مدركة أن أحد أصدقائها السابقين كان فعلاً شخصاً جيداً بينما هي لم تكن تستحقه. ولكن هذا كان متأخرًا جدًا فهي لم تعد قادرة على استعادة العلاقة حيث إنه متزوج الآن ومستقر في حياته.

سئمت من جذب نفس الأشخاص بنفس السلوك ، فأحضرت قائمة ووضعت فيها صفات شريكها هذه المرة كانت قائمة طويلة مثل الساري الهندي.

بوضوح أضافت هذا السطر «شريكى يجب أن يملأ عليّ حياتي ويجب أن يتطابق مع نضج الرجل المتزوج».

انتهت قائمة «بترا» وكانت متحمسة. وكانت تقرأها كل ليلة قبل التوجه إلى السرير. تخيلت أنها تشارك سريرها معه ، وشعرت بحب شريكها لها ، وحلمت كيف ستكون الحياة الجميلة معه. وسرعان ما ظهر رجل أحلامها ، «أنطون» ، وفي غضون ستة أشهر ، كانت واقعة في غرامه.

كان هذا قبل عدة أشهر قبل سقوط الحقيقة على رأس «بترا». كان لدى «أنطون» علاقة سابقة مع «آنا» خلال دراسته ولم تتجح العلاقة. كان حزيناً ومكسور القلب لأكثر من عامين. ودخل في حالة من الكآبة ودمر حياته المهنية تقريباً بسبب عاداته في شرب الخمر، الأمر الذي أدى به إلى دخوله المستشفى عندما بدأ يتقيأ دماً.

خلال تلك المرحلة، كان لديه صديقة طفولة اسمها «ديبي». شاركت في الأحداث اليومية في حياة «أنطون»، بما في ذلك قصة الحب مع «آنا»، والتي سببت له الحزن. ومن قبيل الصدفة، كانت «ديبي» أيضاً قد خرجت من علاقة فاشلة أدت إلى تحطمها لمدة عام، مما أدى إلى حصولها على نتائج أكاديمية سيئة وعدة مشكلات متراكمة.

وفى أثناء تعافيه قرر «أنطون» أن يبتعد عن الفتيات للأبد وأقسمت «ديبي» بعد نتائجها السيئة ألا تقع في الحب وتُجرح مرة أخرى أبداً.

«أنطون» و«ديبي» قررا الاجتهاد والتركيز على مذاكرتهم وتخرجوا في كلية الهندسة بعد عام، صداقتهم ساعدتهم في تخطي الفوضى في حياتهم وتشكيل مستقبل باهر لهما.

في أثناء الانتهاء من دراسة الهندسة كلٌّ منهم وجد وظيفة ولكن في مدن مختلفة، قبل أن يفترقا قررا أن تبقى صداقتهم للأبد، لذلك قررا أن يتزوجا زوجاً صورياً على الورق فقط حتى لا يفترقا أبداً.

كان في نيتهم عدم الزواج من أي شخص آخر أبدًا، لذلك قررا أن يتزوجا في المحكمة زواجًا مدنيًا، لم يكونا على علاقة حب وكانا مقتنعان بأنهما سيفترقان، فقررا أن يتزوجا زواجًا مؤقتًا حتى يمتنعا عن التقرب من أي أحد آخر.

وعلى مدى سنوات ظلا بعيدين عن بعضهما البعض، والآن بعد ست سنوات، قابل «أنطون» «بترا» واعترف لها أنه متزوج بالاسم فقط، وأنه يعتبر نفسه أعزب، كان «أنطون» يتمتع بكل الصفات التي كانت تريدها «بترا»، وبالطبع كان يتمتع بنضج الرجل المتزوج على الرغم من كونها لم تطلب رجلًا متزوجًا بالمعنى الحرفي و«أنطون» كان متزوجًا على الورق فقط، لم يكن أمام «بترا» أي خيار سوى أن تقطع علاقتها معه للأبد لأنه لكي يتزوجها كان عليه أن يسعى في إجراءات الطلاق، و«بترا» كانت لديها شكوكها حول «ديبي» فكانت تظن أنها لن توافق على الطلاق حسب إجراءات الطلاق الهندية الخاصة بالنساء.

وحتى إذا وافقت «ديبي»، أهل «بترا» لن يوافقوا أبدًا على زواجها من رجل مطلق، ولم يكن عليها أن تكافح من أجل علاقتها؛ لأن «أنطون» اعترف لها أنه لن يستطيع أن يتزوجها؛ لأن «ديبي» لم توافق على إجراءات الطلاق لأنه سيسبب لها مشكلة كبيرة عندما يعرف الناس أن «ديبي» متزوجة في السر، وفي خلال ستة أشهر تالية «أنطون» و«ديبي» تزوجا في العلن من أجل عائلتهم مدعين أنه زواج مدبر.

بطريق غير مباشر حصلت «بترا» على ما طلبته، لذلك مرة أخرى ما أحاول توضيحه هنا أنه يجب على المرء أن يكون حريصًا جدًا

فيما يطلبه، اقرأ القائمة الخاصة بك عدة مرات وادرسها بعناية تامة، إذا كانت أي جملة لها معنى أو مدلول آخر غيرها فورًا. انا أتحدث من خلال خبرتي، الله لا يفشل أبدًا في تحقيق كل ما تتمنى، وهذا إيمان راسخ. لذلك يجب أن تكون حذرًا فيما تتمنى.



17. احتفظ بأحلامك سرًا

كل فرد فينا لديه حلم، وكل فرد فينا يحتفظ بسر أيضاً، من الأفضل هنا أن تحتفظ بأحلامك كأسرار لنفسك. كل شيء لا يصلح لكل فرد، لذلك من الأفضل أن تحتفظ بأحلامك لنفسك حتى تتحقق.

يجب عليك أن تحتفظ بأهدافك وأحلامك لنفسك؛ لأن - ببساطة - رأي الآخرين يؤثر على ثققتك ويخلق الشك وعدم الإيمان بقدرتك على جذب أي شيء تريده، وخاصة إذا كنت في المراحل الأولية من تطبيق قانون الجذب، آراء بعض الناس تأتي كعوائق في طريق عملية تحقيق الأمنيات. إلى جانب ذلك بعض الناس لا يظهرون ذبذبات تتماشى مع أحلامك. وفي النهاية إذا كنت لا تستطيع الاحتفاظ بسرك هل تعتقد أن الآخرين يمكنهم الاحتفاظ به!

كل شخص تقابله في حياتك ربما لا يكون سعيداً من أجلك مثلما أنت سعيد من أجل نفسك، ربما لا يكونون إيجابيين أو يملكون الطاقة والحيوية التي تملكها أنت في أثناء تطبيق قانون الجذب، أي طاقة سلبية تأتي في طريقك تعمل كعائق وتؤخر عملية التحقيق. الطاقة تدخل في عملية تحقيق أحلامك، لذلك كن حريصاً من نوع الطاقة الذي تجذبها عندما تكشف أحلامك وأهدافك الداخلية لأي شخص.

الأشخاص الذين هم في بداية التدريب على قانون الجذب ويملكون خبرة ضئيلة يجب أن يتجنبوا الحديث مع أي شخص عن أحلامهم.

لنأخذ مثل «بريانكا». «بريانكا» كانت جديدة تمامًا على اتباع أسلوب قانون الجذب ولكنها كانت متحمسة للمضي قدمًا. استخدمت كل حماسها وصنعت لوحة الأمنيات ووضعت عليها صورة سيارة بي أم دبليو ووضعت تحتها جملة تأكيدية تقول هذه السيارة البي أم دبليو الزرقاء سيارتي.

بعد عدة أيام، جاء أصدقاؤها لزيارتها في منزلها من أجل حفلة ما، وهم ينظرون على ديكور المنزل شاهداً لوحة الأمنيات الخاصة بها واستمعت لهم وحكت لهم كل شيء وتأثرت بكلامهم لدرجة أنه عندما زارها أصدقاؤها في المرة التالية لم تكن اللوحة موجودة. لقد أزالها للأبد ولم تعد مؤمنة أو متبعة لها.

هل يمكن أن تتخيل ماذا سيحدث عندما يشاهد أشخاص لا يعرفون شيئاً عن هذه الأمور لوحة معلقة عليها صور ملونة وجمل غير معقولة؟ بعضهم سيضحك بالتأكيد، والبعض الآخر ربما حتى سيأخذ خطوة للأمام ويوضح كيف أن هذا شيء غير معقول بالنسبة إليه. البعض الآخر ربما يعلنها بصراحة أن الشخص ربما أصبح مجنوناً أو فقد عقله ليعتقد أنه يمكن أن يضع صورة لشيء مادي لا يملكه يتمناه أو تتمناها، فيكون لديه القدرة على تحقيق هذا الشيء في حياته بدون أي مجهود إلا بالقيام بهذه الأساليب.

عكست تعليقات أصدقائها كل ما سبق واقتنعت «بريانكا» بأن بالكاد قراءة كتاب أو تغيير نمط طريقة تفكير الشخص

لا يمكنها أن تجذب الثروة أو العلاقة العاطفية أو حتى ترقية في العمل لأي شخص. لا يمكن أن تحصل الأشياء بواسطة وضعها على لوحة فحسب. ولكن في الواقع كل شيء اعتقدت «بريانكا» أنه مستحيل هو ممكن جدًا. هناك الملايين من الأشخاص الذين يؤكدون أنهم جذبوا أشياء لا يمكن تصديقها فقط من خلال تطبيق المبادئ السابقة.

عدم اليقين هو جزء من أي شيء جديد وهناك فرص عالية أنك لا تزال تحتفظ ببعض المعتقدات المحددة داخلك، والتي ستظهر كعقبة في طريق عملية تحقيق الأحلام. في مثل هذه الظروف، ستكتسب الثقة فقط بعد أن يتم تحقيق شيء ما طلبته أو يحدث شيء لا يصدق. وبمجرد حدوث ذلك، سيبدأ مستوى الثقة الخاص بك تلقائيًا في الارتفاع وستقضي على أسوأ المشاعر التي نشأت طوال الوقت، أي الخوف والشك. عن طريق معرفة أن لديك القدرة على جذب كل ما تريده، ستدرك أن مصيرك بين يديك، ولا يمكن لأي سلبيات أن تمنع أحلامك من تحويلها إلى حقيقة.

سوف تكون معتقداتك واضحة. لذا اسمح للكون بأن يحقق أحلامك بطريقة سحرية.



18. قم بالحفاظ على قائمتك

معظمنا يذهب للتسوق. أليس كذلك؟ ماذا يحدث عندما لا نكتب البنود التي نحتاجها؟ نحن ننسى فنحن نميل إلى النسيان. دعونا نضمن أن هذا لن يحدث لنا عندما نذهب للتسوق لشريك محتمل أو أمنية عزيزة أو منزل.

جذب الشريك يبدو كالجرس فجأة يتخلل إلى الأذن. اكتب قائمتك واحصل على شريك حياتك! نعم، الأمر بهذه السهولة، لكن الجوهر هنا هو أنك بحاجة إلى القيام بذلك بشكل صحيح. هذا ما تعلمته «بيكي» من تجربتها..

كانت رومانسية متشددة لم تكن تقرأ إلا الروايات الرومانسية التي تنتهي بجملة «وعاشوا بسعادة إلى الأبد». بعد دراستها مباشرة حصلت على وظيفة. قابلت رجلاً رائعاً في العمل وكانت مغرمة به. تبعته، راقبته وتجسست عليه -مثل بعض المحققين في قضية-. في حوالي ستة أشهر ومثل الآخرين في العمل، تلقت أيضاً دعوة زفافه العروس على البطاقة كانت «سونيا».

انهارت وبكت. لكنها في الواقع لم تفعل شيئاً من ناحيتها لترى اسمها هي على البطاقة. لم تكن قد بذلت جهداً، لكن قلبها تحطم لرؤية زوجها التي تمنته يتزوج من أخرى. كانت لديها فكرة عن أنها قد تحاول جذب هذا الرجل إذا عرفت عن بعد «كيف تسير على الصيغ»، ولكنها كانت مهتمة فقط بقراءة

الروايات الرومانسية وعدم وضع أي شيء موضع التنفيذ.

كانت حياته قد مضت قدماً وكذلك هي، في نهاية المطاف. طار الزمن وعمرها مر بسرعة من خمسة وعشرين إلى قرب منتصف الثلاثينيات غيرت السنوات حياتها بشكل كبير. أحد ما أعطها هدية عبارة عن مجموعة من الكتب الروحية والتحفيزية تركز على قوة العقل والتفكير الإيجابي، وقانون الجذب، واليوغا، كهدية لعيد ميلادها وقد بدأت في القراءة في نهاية المطاف.

ومع كل كتاب قرأته، كان من الواضح أن الكتب الرومانسية أخذت في التراجع إلى المقعد الخلفي..

لقد غيرت اختياراتها وذوقها في القراءة!!!

وكتاب قاد للآخر حتى قرأت حوالي ١٥٠ كتاباً في غضون عامين تقريباً. لو أنها فقط عرفت قبل ذلك بأننا نحن «نصنع مصائرنا»، لكانت قد جذبت رجل أحلامها قبل ذلك بكثير. وقالت إنها قد فتحت عينيها على العديد من الاحتمالات التي ظهرت أنها في متناولها، ولكنها اختلطت عليها بشكل كبير أيضاً حتى توصلت إلى التفكير في السؤال الأكثر أهمية.....

من أين أبدأ؟

أرادت أن تجذب زوجاً سعيداً من رجل رائع. وخلصت إلى أن «الرجل الذي اقترب قليلاً من الزواج» هو ما تحتاج إليه من أجل إجراء اختباراتها.

لذا بدأت في تسجيل ما تريده في شريكها، وانتهى الأمر بحوالي ٣٢ نقطة إجمالاً، من بينها كان هناك ما يقرب من

ثلاثة يجب أن يكونوا لديه الذين سيكونون مؤشراً لتأكيد أنه «الشخص»، إلى جانب المواصفات الأخرى مثل الشخصية والصفات والجغرافيا والكيمياء وغيرها.

الثلاث صفات التي يجب أن تتوافر فيه هي: الأولى: يجب أن يكون قادراً على التحدث بلغة أجنبية أخرى غير الإنجليزية والهندية.

الثانية: كونها سوداء العينين وقد ملت من النظر إليهما طوال حياتها، أرادت بشغف أن يكون لديه عينان بنيتان كنوع من التغيير، وأخيراً، كانت تتمنى الحصول على غمازات كعلامة من علامات الجمال ولكنها لم تكن تريد أن تخضع لعملية جراحية لذلك تمنى لو أنه يمتلك زوجاً من الغمازات على خدية أو على خد واحد على الأقل!

تحمست كثيراً لأن القائمة أصبحت جاهزة بعد تعديلات كثيرة. كان صعباً أن تكتب قائمتها الأولى، كانت تعود وتعديل مرات عديدة، فعندما تقابل زوجين سعيدين أو زوجين تعيسين كانت تعود وتعديل في القائمة، وكل فترة لديها إضافات أخرى وبعض المحذوفات، حتى انتهى الأمر وأصبحت القائمة نهائية وأصبحت راضية عنها.

انتهت من وضع كل شيء ووعدت نفسها ألا تغير أي شيء مرة أخرى. مهما قابلت من أزواج سعداء، وآمنت أن كل ما تمنته فعلاً موجوداً في قائمتها وقد جعل ذلك حياتها أسهل، في غضون بضعة أشهر قابلت العديد من الرجال في مواعيد ولكنهم لم يكن لهم أي تأثير، وبمجرد الانتهاء من القائمة أصبحت تقرؤها كل يوم

مثل تعاليم الدين وتضعها تحت المخدة قبل النوم، وفي بعض الأحيان قابلت رجالاً يملكون بعضاً من صفات القائمة، ولكن الأمر لم يتعدّ مقابلة.

عام بعد ذلك، وبشكل غير متوقع تعطلت سيارتها على الطريق السريع وجاء رجل رائع ذو عينيّن فاتحتين يدعى «غوراف» ليساعدها، وظل معها حتى أتوا عمال مركز الخدمة ليصلحوا العطل في لفتة لطيفة منه.

في سياق الحديث لاحظت «بينكي» الغمازة وهي تنير وجنتيه كلما ابتسم وكانت مفرمة بعيونه البنية أيضاً. قاما بتبادل بطاقات الزيارة قبل مغادرته ولم تفكر كثيراً في ذلك. وبعد أسبوع، دعاها «غوراف» لتناول مشروب، وبسرعة كافية، كانا في علاقة خاصة.

وفي هذه الأثناء كانت «بينكي» قد نست كل شيء عن قائمتها وبينما كانت تقوم بمهام التنظيف وجدت القائمة، واكتشفت أن صفات «غوراف» تتطابق تماماً مع قائمتها، وأدركت أنه لديه الصفات الثلاثة الأساسية التي وضعتها في قائمتها عن صفات شريكها، عيناه البنيه والغمازات والتحدث بالفرنسية أيضاً. كانت هناك نقطتان لم تكن موجودة فيه ولم يكن لهما أهمية تذكر، قائمتها السحرية قد أصبحت حقيقة وتزوجا في خلال ستة أشهر.

تزوجت بعد عام من كتابة القائمة، وسبب التأخير كان التردد، فقد كانت غير محددة لعدة شهور بعد كتابة قائمة الصفات في الرجل الذي تريده. وكانت هذه هي الإشارات التي

تبعثها للعالم.

كل شخص منكم يوضح بصراحة ما يريده في قائمته ويتوقف عن التعديل والإضافة كل حين وآخر؛ لأن كل تغيير تقوم به سوف يعطل العملية ويعطي نتائج مختلطة، لذلك كن حاسماً بمجرد ما تقوم بإعداد القائمة!



19. حدد أسباب قائمتك

دعنا نبدأ بأن تكون واضحاً فيما تتمناه حقيقة. قد سمعت الكثير منكم يقول «أنا أريد شخصاً لطيفاً كشريك لحياتي» «أريد حياة ناجحة جداً» هذه الجمل تفتقر إلى العمق في الوضوح إلا إذا قمت بشرحها أكثر من ذلك، أنت في حاجة أن تشرح معنى كلمة لطيف بالنسبة لك، اسأل نفسك ماذا أعني بكلمة لطيف؟ ولماذا أريد شخصاً لطيفاً؟ وماذا أريد أن يكون أيضاً؟ ما هي طريقة المعاملة التي تريد أن يعاملك بها شريكك؟ حدد أسباب قائمتك.

يجب أن تشرح وصفك لتتأكد من وضوح الجوانب التي تريدها. في حالة الجملة السابقة، «أريد شخصاً لطيفاً كشريك لحياتي» يجب أن توضح عامل السعادة في الجملة. يمكنك بدلاً من ذلك كتابة هذه الصفات:

- شريكي يقدرني ويأخذ رأبي في أغلب الأمور.
- شريكي طيب معي ويخلق الفرص ليجعلني سعيدة وأضحك وأبتسم.
- شريكي يحترمني ويقدرني كما أنا.
- شريكي يجعلني أشعر بالراحة والحب دائماً.
- أشعر بأنني على راحتي مع شريكي وأنني لست تحت

المجهر.

الآن هذه الجمل أفضل بكثير فهي مفصلة وشرحت كلمة لطيف جيداً ، لماذا تحديد الأسباب هام جداً؟ كل مرة تريد شيئاً ما اسأل نفسك لماذا وكيف وأين ومتى وماذا؟ هذه الأسئلة محملة بالمشاعر.

تخيل أنك تريد منزلاً..

اسأل نفسك أين تريد المنزل؟ الدولة المحافظة المكان. لماذا تريده هناك هل لأنه ربما قريب من مكان عملك ، أو مدرسة أبنائك ، أو أنه محاط بطبيعة خلابة أو مطل على الشاطئ ، أو في حي راقٍ طالما حلمت بالسكن فيه طول حياتك ، اسأل نفسك كم عدد غرف المنزل ، وما هو الديكور الخاص به؟

في حالة أنك تريد رجلًا مغامراً ، اسأل نفسك ، هل هذا لأنك تريد تجربة شيء جديد ، وأنتك مجنونة بالتجارب الجديدة ، وتريدين أن تعيشي حياة مليئة بالإثارة التي تعتقدين أنها ستثير وجهك. وستشعرين بذلك بمجرد التفكير بهذه الطريقة ، هذه هي الإجابة اسألني الأسئلة وستحصلين على الإجابات الصحيحة. الأسباب التي وراء ما تريدين.

بمجرد أن تعيشي الإحساس المصاحب لرغباتك ، ببساطة ضعي أفكارك المرغوبة داخل القائمة ، ابتعدي ودعي الكون يلعب دوره ، صدقيني وثقي في... ستندهشين بالنتائج.



20. أفعال ولا تفعل

الكثير من الأشخاص لا يعرفون ماذا يريدون في الحياة، ولكنهم يعرفون ما لا يريدون بسهولة.

لو كانت الجملة السابقة تذكرك بنفسك، اكتب بعض الأشياء التي تريدها في الحياة على جانب ورقة، ثم اكتب في قائمة كل الأشياء التي لا تريدها في حياتك على الجانب الآخر، واستمر في الكتابة حتى تكتب كل ما لا تريده في الحياة لأن لبعض منكم معرفة ما لا نريده وكتابته أسهل وحتى يتم بدون مجهود.

وبمجرد أن تحدد ما تريد وما لا تريد في حياتك، هذا يسهل الأمر ويضعك في إطار عقلي إيجابي.
أولاً يجب أن تأخذ نقطة نقطة من «ما لا تريده» وتحوله إلى «أريده».

دعونا نتعامل مع هذه النقاط من منظور جذب الشخص الذي تتمناه كمثال لما يجب عليك فعله في جميع الجوانب الأخرى:.

- لا أريد شخصاً أولويته هي العمل والعمل والمزيد من العمل.
- لا أريد شخصاً هنا إلى أريد شخص متوازن في حياته المهنية والشخصية
- لا أريد شخصاً بديناً.

ما تعنيه هنا أنك تريد شخصًا سليمًا صحيًا ومناسبًا.

● لا أريد شخصًا هادئ الطباع جدًا.

ما تعنيه هنا أنك تريد شخصًا منطلقًا واجتماعيًا ومتعاونًا
وظريًا.

ما فعلته هنا أنك حولتي السلبية إلى إيجابية ، لم يعد هناك
نقاط سلبية في قائمتك ، إنه من المهم أن تحولي النقاط السلبية
إلى نقاط إيجابية لأنك تريد أن تجذب الشخص الصحيح إلى
حياتك بدلًا من أن تقعي في حيرة.

ثانيًا: يجب أن تركز في القائمة على ما تريد والذي لا تستطيع
العيش بدونه ويجب أن ندرسها حالة بحالة.

فمثلًا إن كنت محبًا للكلاب وعندك كلبان في المنزل
فيجب عليك جذب شريك حياة محبًا للكلاب أيضًا وإلا ستحدث
صدامات ومشكلات ، وفي بعض المواقف يجب أن تفكر في
شخص محب للكلاب على وجه الخصوص وليس الحيوانات
الأليفة كلها. أو أن لا يكون من الأشخاص الذين يعانون من
الحساسية من فرو الحيوانات.

في الجملة السابقة على سبيل المثال ، أليس من الأفضل أن
توضح ما يحبه شريك حياتك أكثر مما هو عليه؟ في بعض الأحيان
الذي «هو عليه» لا تتغير أبدًا. فأنت تريدها بكل ثمن.

ثالثًا ، يمكنك أن تكون محددًا جدًا بخصوص الأشياء التي
تريدها طالما تعرف كيف تكون مرناً في توقعاتك ، وتزن

الاحتمالات قبل أن تحكم عليه أو عليها؛ لأنه ربما تكون هي أو يكون هو الشخص المنشود، ربما لا تحصل على شخص صورة طبق الأصل من توقعاتك، فبعض الاختلافات البسيطة لا تسبب مشكلة ويمكن أن تكون مقبولة.

النقطة السابقة قد جلبت مثلاً إلى رأسي..

كانت «ميرا» متشددة في رغبتها في الزواج من شخص شعره غامق وعينيه فاتحة ورفضت العديد من الأشخاص الذين لم تتوافق صفاتهم مع توقعاتها، أفضل صديقة لها «شوبها» عرفتها على شقيقها، «راؤول» وانسجمت «ميرا» مع «راؤول» وأصبحت علاقتهما وثيقة وانتقلا من خانة الأصدقاء إلى خانة الأحباب، الشيء الوحيد الناقص هنا هو أن «راؤول» كان أشقر بشعر فاتح ومع ذلك كان الشخص المناسب لها بما في ذلك عيناة الفاتحة.

لم يردعها نقص الشعر الغامق رغم أنها كانت مقتنعة أن «راؤول» كان سيصبح أوسم بكثير إذا كان بشعر أغمق مما هو عليه الآن ولكن هذا لم يقف في وجه سعادتها وتعمدت تخطي رغبتها في الزواج من رجل شعره غامق.

تمت دعوة «ميرا» على الغداء في يوم ما في منزل «راؤول» وشاهدت ألبوم الصور الخاص بالعائلة واندهشت عندما رأت «راؤول» في الصور بشعر غامق. اكتشفت أن «راؤول» شعره غامق أصلاً ولكنه قام بصبغه باللون الأصفر كنوع من التغيير ولم يكن يريد الاستمرار فيه لأنه لم يحب شكله بالشعر الأشقر. هذا الكشف أصابها بالذهول والسعادة الغامرة.

الرسالة هنا هي ، على الرغم مما تراه حقيقة في عينيك ربما لا يكون حقيقة على الإطلاق.

قم بإعطاء كل حالة فرصتها كاملة. أنت لا تعرف ماذا ستحصل عليه ، فلو كانت «ميرا» ظلت على تشدها وتجاهلت العلاقة التي نشأت بينها وبين «راؤول» ربما كانت ستخسر فرصتها في اكتشاف الرجل المثالي.

كن مرناً ، يجب ألا تلتزم بالقائمة الخاصة بك كالغراء. ففي بعض الأحيان تحتاج أن تغير بعض وجهات النظر لتغير نظرتك لتتناسب مع موقف محدد.

هناك أشخاص لديهم مواصفات قاسية ولا يتزحزون عنها. على سبيل المثال يصر بعضهم على الرغبة في شريك لديه وشم أو شخص لديه ثقب للحلق في غير الأذن في الأنف أو البطن مثلاً. اقتراحي هو أن هذه الأشياء بسيطة وليست كبيرة بما يكفي لرفض شخص ما على الفور ووصف الشخص بأنه غير متطابق.

أعرف رجلاً كان يبحث تحديداً عن فتاة قامت بثقب بطنها ووضعت فيه حلق. لسوء الحظ أنه على مدى خمس سنوات وهو ما زال يبحث! من المحتمل أنه فوت بعضاً من الفرص. حاول ألا تكون شديد الإصرار على ما تريد. يمكن للناس أن يتغيروا في وقت لاحق ويضعوا حلق البطن أو يقومون بعمل وشم من أجل إرضاء شريكهم. أعرف أشخاصاً يفعلون أشياء لم يفعلوها من قبل ، كل ذلك لأنهم وقعوا في الحب بجنون. يمكن فعل كل الأشياء المؤقتة مع الوقت.

علاوة على ذلك، عندما تكتب ما تريده في شريكك المثالي، افهم السبب وراء احتياجك لأي سمة من السمات خاصة به. كن مرناً حتى لو لم يكن لديه كل ما يجب وجوده التي تبحث عنها. على سبيل المثال، أنت محب للشاي وتطلب شخصاً يتطابق معك في شربه للشاي، يجب أن تتفتح نحو اختيارات أخرى كأن يكون من محبي القهوة، أنت لا تسهر وتصحو مبكراً بينما هو يسهر ويصحو هو على تناول الغداء.

لذلك كن مرناً مع قائمتك، وانفتح لقبول أي تغيير يتطلبه الأمر، أنا أساعدك وأعطيك تفاصيل جوهرية عن كيفية القيام بذلك لأن الكثير من الناس يكافحون ليضعوا أفكارهم جنباً إلى جنب ويحتاجون إلى المساعدة في ذلك، ولذلك نحن هنا...



21. آمن بالحب

يجب عليك أن تؤمن بالحب. الإيمان ضروري لأن العديد منا يبحث عن شريك مثالي، ولكن في أعماقه، لم يعد يؤمن بمفهوم الحب. أسباب هذا النوع من عدم الإيمان يمكن في أن تكون له علاقة حب فاشلة في الماضي، أو تجربة آبائهم أو أصدقائهم.

أيًا ما كان الاعتقاد، اخلِ عقلك من كل التفكير السلبي. إذا تم رفضك في علاقة، فعليك التوقف عن رفض نفسك. إذا كانت تجارب الآخرين تمنعك من اكتشاف الشعور الأكثر روعة والذي يسمى الحب فلا تعكسها على حياتك فهي ليست تجاربك. أنت تستحق الأفضل. لذلك، امنح نفسك فرصة أو امنح نفسك العديد من الفرص. نحن مختلفون لذلك تجاربنا أيضًا مختلفة.

تحتاج إلى الاعتقاد أنه يمكن أن تكون لديك قصة الأحلام التي هي خصيصًا من أجلك أنت فقط. قد لا تطلق عليه بالضرورة توأم روحك ولكنه لا يزال شريكك المثالي. يجب أن تصدق أن الحب موجود وأنه موجود لك وللآخرين على كوكب الأرض. لا يمكنك جذب أي شيء غير موجود. هل تستطيع؟

على سبيل المثال، عانت «ريتا» من إساءة معاملة الأطفال وعمليًا تكره الرجال، على الرغم من أن في أعماقها، كانت تتوق لعلاقة

حب. وبناء على إصرار أصدقائها، أعدت قائمة ولكن لم تكن مقتنعة أنها قادرة على جذب رجل طيب أو علاقة غرامية. كانت عملية التفكير التي كانت تؤمن بها واضحة كلما صادفت أي حالة نقاش فالرجل على خطأ وعادة ما كانت تجادل بقوة، وكثيراً ما برزت الكراهية في كلماتها وكانت تقول «أعرف ذلك. جميع الرجال هم نفس الشيء. إنهم مرضى ويريدون شيئاً واحداً فقط من النساء».

جميع الرجال أو جميع التجارب ليست هي نفسها. كثير من النساء لديهن رجال من حولهم مثل والدهم أو إخوتهم الذين هم أشخاص مثاليون. أليس كذلك؟ ألا يظهر هذا أن الرجال الطيبين موجودون؟

الكثير من الناس يعدون قائمة ويريدون علاقة حب، لكنهم يتحدثون بشكل متناقض مع رغباتهم في كل مرة يحصلون فيها على فرصة. اترك القيام بذلك إذا كنت واحداً منهم. إذا كان هناك شيء ما يضايقك حقاً، احصل على المساعدة. حلها، أشف منها، ثم عود لكونك جاهزة للترحيب بالرجل المثالي أو المرأة المثالية في حياتك.

لم يفت الأوان بعد لتغيير أفكارك الداخلية عن الحب؛ لأنه قبل كل شيء الحب مخصص لكل شخص. فقط آمن بأنك مخلوق من أجل حب كبير. أنت مخلوق لكي يحبك شخص ما بنفس القدر الذي تحبه أنت به. وكلما كنت تعتقد وتؤمن بهذا كلما

كان ذلك ممكناً.

ربما كان بعضكم قد تعرض لجرح في الماضي وأغلق أبوابه ورفض الحب. وقد اقتنعت وخلصت إلى أن الحب لا يصلح لك. هناك العديد منا ممن عانوا من التعرض للأذى في الحب، لكن هذه ليست النهاية. تحتاج إلى تقييم ورؤية جروحك الماضية. يجب أن تتصالح مع ما حدث. قم بشفاء نفسك بنفسك واسترد الرغبة في أن تمارس الحب وأن تحصل على الحب في المقابل.

أسهل طريقة لبدء عملية الشفاء هي الحصول على المشورة أو المساعدة والإقرار بتأثير العلاقة عليك. اقبل خطأك إذا كان سلوكك يبدو غير عملي بالنسبة لك من وجهة نظر العلاقة. قم بتحليل سلوك شريكك أيضاً. كن عادلاً، وإذا كنت تعتقد أن العلاقة يمكن أن تكون قد انتهت، فضع في اعتبارك المناطق التي تحتاج إلى التحسين حتى تحصل على صورة واضحة. ستحتاج إلى هذه الحقائق كنقطة مرجعية لعلاقاتك المستقبلية. لنعبرها تجربة تعليمية. إنه درس يسمح لك بتجربة حياة عاطفية أكثر إشباعاً في المرة القادمة.

تقبل نفسك أمر هام جداً.

اكتب كيف ومتى وأين ستذهبان أنتما الاثنان للموعد الأول!
اكتب تاريخ اللقاء والزي الذي تخطط لارتدائه والتسلسل الكامل للأحداث، مثل سيناريو الفيلم!

اقرأ السيناريو، تخيله، اشعر به، إذا كنت تبتسم بعد ما

انتهيت، أو شعرت بالقشعريرة تسري في جسدك، استرح وكن مطمئنًا أنت بخير!

التخطيط شيئاً مهم، أنت بحاجة للتخطيط، فمثلاً كيف تحب أن تبدو في أول موعد غرامي لكم؟ ما هي الملابس التي سوف ترتديها؟ إذا كنتِ امرأة عليكِ اختيار ملابسك، تسريحة شعرك، الحذاء، شنطتك، وبرفانك. خططي لكل شيء حتى لون الأظافر، لا تفوت أي شيء خطط لكل شيء صغيراً كان أو كبيراً، إذا خططت لكل شيء بخصوص الموعد فلننتقل للخطوة الثانية. هذا هو التخطيط.

عامل نفسك أفضل معاملة وبالتالي سيعاملك الناس بالطريقة نفسها التي تعامل بها نفسك. يجب أن تكون الشريك المثالي المحتمل للرجل الذي تتمنيه أو المرأة التي تتمناها.

أعرف أشخاصاً يشتررون أفضل الملابس وأكثرها أناقة، أعلى الأحذية، ويشتررون أفضل الأشياء ولكن يحتفظون بها وينتظرون الارتباط بالشخص المثالي لكي يستعملوا هذه الأشياء. إذا كنت تفعل ذلك توقف عن فعل ذلك، واستمتع بحياتك حتى مع غياب شريك الحياة، في الدقيقة التي تتمتع فيها بحياتك، الشخص الرغوب سيظهر كالمسحور في المشهد.

إذا كنت تريد جذب علاقة مدهشة، يجب أن تشعر وتحيا حياتك بطريقة مدهشة حتى من قبل أن يظهر شريكك. إن حياتك تحدث الآن لذلك توقف عن التوقف عن العيش حتى يظهر الشريك

المثالي.

الحب مخلوق من أجلنا جميعاً لكل واحد منا ولا يوجد
اختلاف، ابحث عنه، اسع له، استعد له، آمن من كل قلبك أنه
لك، وسيظل لك للأبد.



22. تصرف وفقاً لما ترغب

لقد طلبت شريكًا وقمت بإعداد القائمة الأخيرة، وكانت أولوياتك أن تشعر بسعادة كل يوم، الآن استعد لظهور شريكك. حسنًا، ما نوع الشخص الذي تبحث عنه؟ هل تبحث عن شخص ظريف ومحب؟ هل أنت نفسك إنسان ظريف ومحب؟ لو أنت غير ذلك... غير نفسك وكن هذا الشخص.

التوقعات العظيمة لن تكون كافية عليك التصرف بناء عليها. إذا كنت ترغب في مواعدة شخص مدهش، عليك أن تكون مذهلاً أنت نفسك. إذا كنت ترغب في جذب شريك مع نظرة إيجابية حول الحياة، يجب عليك اتباع نهج مماثل في الحياة أولاً. إذا لم تكن أنت مثل ما تبحث عنه، فأنت بحاجة إلى بذل جهد لتصبح كذلك قبل أن تبحث عنه في الشخص الذي تريده.

إذا كانت رأسك ممتلئة بالأفكار غير السعيدة طوال اليوم، فمن غير المحتمل أن تتمكن من جذب شريك بنظرة سعيدة نحو الحياة. عليك أن تتطابق مع الذبذبات أو أن تكون متزامناً مع كل ما تحاول جذبه. في الوقت نفسه، لا يتعلق الأمر بأن تصبح شخصاً ما لست أنت؛ إنها تتعلق بالتخلص من الظروف التي تمنعك من أن تكون الشخص الرائع الحقيقي الذي أنت عليه. القدرة الإلهية هي التي خلقت كل شخص منا. لذلك، كل شخص هو روح جميلة وقادرة على أن تكون رائعة. لذلك اعمل وفقاً لرغباتك.

بالمثل، إذا كنت تسعى لمواعدة شخص يعمل في شركة متعددة الجنسيات، فأنت بحاجة إلى الظهور في المكان الذي توجد فيه إمكانية محتملة لمقابلة الشخص الذي يتطابق مع متطلباتك. اترك موقعك أو بلدك إذا لزم الأمر وأذهب حيث تكون هناك فرص لمقابلة أشخاص يعملون في الشركات العالمية. انضم إلى مجموعات يتدفق عليها هؤلاء الأشخاص.

إذا كنت تبحثين عن شريك، فقومي بالانضمام إلى النوادي التي تناسب ذوقك واذهبي إلى المتاجر ومراكز التسوق والحفلات، وحاولي أن تغيري رغبتك في الجلوس في المنزل ومشاهدة مسلسل رومانسي على التلفزيون أو في الأماكن المغلقة كل يوم في الأسبوع أو عدم الخروج من منطقة الراحة الخاصة بك، فمن المستبعد أن تحصل على الشخص الذي تريده بدون تغيير رغباتك والخروج من منزلك. كوني منفتحة على مقابلة الناس الذين يتم تقديمهم لك من خلال الأصدقاء المشتركين. اذهبي لمواعيد مدبرة. افعلي كل ما يتطلبه الأمر للعثور على شخص مميز. لن تجدي شريكك إذا اخترت البقاء داخل الجدران الأربعة في منزلك. ابذلي المجهود دون كلل.

على سبيل المثال، نشأت «رادها» في قرية نائية من ولاية كيرالا لكنها كانت تحب كل ما هو شمال الهند. كانت تحب الطعام الهندي الشمالي واللغة والثقافة الشمالية، وكانت دائماً تتمنى بسرية أن تستقر مع رجل من شمال الهند. أمضت كل سنوات عمرها تدرس في ولاية كيرالا. بعد الانتهاء من دراستها، عملت كممرضة في مستشفى قريب إلى أن قررت إحدى صديقاتها

«ميني» التي تعمل معها ، مغادرة كيرالا والانتقال إلى مستشفى يقع مقره في دلهي بحثاً عن آفاق أفضل.

انضمت إليها «رادها» ، هي كانت صديقة مقربة جداً من «ميني» ، بعد بضعة أشهر. استقرت «رادها» في دلهي (شمال الهند) ، وهي متزوجة بسعادة من رجل من البنجاب ولديها طفلان جميلان. الذي حدث أنه عندما انتقلت «ميني» إلى دلهي ، أبلغت «رادها» أن هناك أماكن شاغرة في المستشفى التي انضمت إليها ، أدركت «رادها» أنها إذا أرادت شريكاً من شمال الهند أو ترغب في الاستقرار في الشمال ، فعليها أن تتحرك ولا تهدر أي وقت ، عملت على ذلك وتصرفت بناءً على ذلك.

ربما لا يمكنك الاستمرار في البقاء في قرية في ولاية كيرالا والعمل في بلدة صغيرة مجاورة ، حيث كل شخص من حولك تقريباً هو من ولاية كيرالا ، وتتوقع أن تجتمع مع شخص من شمال الهند ، مع الأخذ في الاعتبار الاحتمالات اللانهائية التي يقدمها الكون. ومع ذلك ، عندما فشلت «رادها» في مقابلة أي شخص حتى بدأت حياتها المهنية ، عرفت أنها يجب أن تنتقل إلى الشمال لتسهيل الوصول إلى تحقيق رغباتها.

عندما تكون هناك حاجة للتصرف ، ويكون هناك تحرك من الكون ، يجب عليك التصرف وفقاً له.

هناك أنت ، وكل شيء سيصبح على ما يرام!



23. قوة الماء

الماء هو واحد من الموارد الطبيعية التي لديها القدرة على تحقيق رغباتك. من المعروف أن الماء يحتوي على ذاكرة. الماء لديه وعي. استخدام الماء لجذب أي شيء في حياتك هو وسيلة قوية أخرى لتحقيق رغباتك.

يمكنك برمجة المياه لتحقيق رغباتك. يتكون ٦٠٪ من جسمنا من الماء. يتفاعل الماء مع أي شيء وكل شيء يتم تخزينه فيه. وبالمثل؛ لأن جسمنا يتكون بشكل أساسي من الماء، فإنه يمتص أفكارنا، سواء كانت سلبية أو إيجابية. لذلك هناك علاقة لا يمكن إنكارها بين أفكارنا وجسمنا.

في كثير من الأحيان، إذا لم نحصل على ما نريد، يمكن أن تكون أفكارنا غير متزامنة مع ما نريد أن نحصل عليه. يمكنك استخدام الماء لشحن جسمك والحصول على أي نتائج تسعى إليها. كانت هناك تجربة قام بها الدكتور «ماسارو إيموتو». عرض الموسيقى والكلمات المنطوقة والمطبوعة وأشرطة الفيديو إلى الماء بعد أن تم تنقيتها، كانت استجابة المياه مثيرة للإعجاب للغاية. كانت كل كلمة إيجابية مثل الامتنان والحب والسعادة تسبب تناسقاً وجمالاً من أي شيء سلبي مثل الغضب والكرهية وغيرها.

يمكنك أخذ قطعة من الورق وكتابة أي شيء تريده عليها.

لاحظ أنه يجب أن يكون شيئاً إيجابياً. ثم قم بوضعها على الزجاجاة أو الوعاء حيث تقوم بتخزين الماء لتتمكن من شربه. يمكنك تركها لبضع ساعات أو طوال الليل حتى الصباح. تذكر أن ما تكتبه على الورق هو ما تريد أن تصبح عليه أو تحصل عليه. لا يهم إذا قمت بتجميد الماء أو تركه كما هو. يمكنك شرب هذا الماء في اليوم التالي.

حاول التأكد من تخزين الماء في زجاجة من زجاج أو وعاء من نحاس وليس في أي حاوية بلاستيكية. يمكن لبعضكم الحصول على طاقات المياه من خلال ترك الزجاجاة في الشمس لبضع ساعات. يمكنك ترديد أي تعويذة أو صلاة أو التحدث إلى الماء أيضاً قبل استهلاكها، في حالة لصقها على الزجاج. اترك الورق المسجل على الزجاج وضع فيه المياه العذبة لاستخدامك التالي. استمر في فعل ذلك حتى يتم تحقيق ما تريد. تأكد فقط من أن المياه نظيفة تماماً لأنك ستشرب الماء.

يمكنك شحن الماء بالامتنان أو الأفكار السعيدة أو تطلعاتك لأنه يمكن شحن الماء. كلما غمرت نفسك بالامتنان، كان من المرجح أن تجذبه إلى حياتك، ومن خلال القيام بذلك فأنت تضع نفسك في نفس الجانب مع توقعاتك.

عليك أن تؤمن بأن نيتك الطيبة ستدخل إلى الماء وعندما تشربه، ستبقى في جسمك، وهذا هو التردد الذي تريد أن يتردد صداه. إذا كنت قد أعريت عن امتنانك لما لديك من قبل، فستتلقى المزيد من الأسباب لتكون ممتناً حيث ستتحقق توقعاتك ورغباتك في النهاية.

بالإضافة إلى ذلك، يمكنك أيضاً وضع نيتك بطريقة أخرى. ما تحتاجه هنا هو كوب من الماء والقلم وقطعة من الورق. اكتب نيتك على الورق مع تاريخ واقعي تريد أن يتحقق فيه. إذا كنت تبحث عن وظيفة، يمكنك كتابة «أريد وظيفة في مؤسسة XYZ حسب التاريخ / الشهر / السنة» على الورق ثم ضع القلم جانباً.

ضع كلتا يديك في مواجهة بعضهما البعض، وافركهما ضد بعضهما البعض، وداخل عقلك بصمت أو بصوت عالٍ عبر عما تريده أو ترغب به والذي كنت كتبت على الورق من قبل. استمر في فرك يديك معاً حتى تصبح يديك دافئة ولا يمكنك احتكاكها ببعضها البعض. يداك الآن تم شحنهما. الآن يجب عليك نقل الطاقة إلى الماء في الزجاجية.

يمكنك القيام بذلك بطريقتين. أولاً، ضع الورقة على الأرض وقم بوضع الزجاجية على الورقة. تأكد من أن قاع الزجاج غير مبلل ولف كلتا يديك حول الزجاجية أو يمكنك بدلاً من ذلك لف الورقة حول كأس الماء واحتفظ به في مكانه بكلتا يديك. اليدان الآن مشحونة بالطاقة وتنقل الطاقة إلى الماء مع الكلمات التي كتبتها.

ابق يديك حول كأس الماء وأكد ما تريده أو تتصوره في الدقائق القليلة القادمة. ثم شرب الماء.

عليك التأكد من أنك أنت فقط من تشرب الماء وليس شخصاً آخر، خاصة إذا كنت قد طلبت شيئاً محدداً. يمكنك الاحتفاظ بالورقة جانباً للاستخدام في المستقبل مرات أخرى ويمكنك القيام بذلك عدة مرات كما تريد. بمجرد أن تتحقق أمنيك،

تخلص من الورقة.

ستكون قوة المياه عاملاً مساعداً كبيراً في تبسيط عملية
تحقيق أمنيتك.

إن قوة الماء على أجسامنا قوية ومؤثرة ومعجزة. لذلك قم
باستغلالها!



24. القفز الكمي

يسمى «القفز الكمي» أيضاً بطريقة الكأسين. القفز الكمي تم اكتشافه من قبل «بيرت جولد مان» وهي طريقة لتحقيق الأمانى، إنه يعمل على الاهتزاز والطاقة والتكرار والإيقاع. أنت تبث دائماً إشارة. يمكنك بث إشارات عدم الرضا، والحزن، والإجهاد، والفشل والغيرة التي يطلق عليها سلبية في طبيعتها. من ناحية أخرى يمكنك أن تبث إشارة من السعادة والسلام والنجاح والرضا والوفاء وغيرها الكثير التي هي إيجابية في طبيعتها.

القفز الكمي والتحقيق هما نفس الشيء. القفز عن طريق الكم هو ضبط نفسك من وضعك الحالي للحياة إلى الوضع الذي تريده. القفز الكمي يتحرك عبر عدة عوالم موازية في الكون ويحقق واقعك.

يمكنك القيام بهذه التجربة التي أثبتت أنها مفيدة للعديد من أشخاص.

خذ كوبين فارغين. واحد يمثل الوضع الحالي في حياتك والكوب الآخر هو الوضع الذي تريده في حياتك.

الكأس A - تعني (الحالة الحالية) «وظيفتى الحالية التي تكرهها مثلاً».

الكأس B - تعني (الحالة المطلوبة) «أرغب في الحصول على وظيفة أحلامي في XYZ مثلاً».

الصقها على الكؤوس. يمكنك التحدث لفظياً أيضاً.

املاً الماء في كأس A. امسك الزجاج وتحدث عن وظيفتك الحالية وحالتك غير السعيدة عن ذلك. «لدي وظيفة حالية لا أحبها وأنا غير سعيد على الإطلاق». يمكن أن يكون الماء على أي مستوى ولكن يجب أن يكون ماء الشرب. الوقت ليس عائفاً لذلك قولها بصوت عال أو في عقلك يمكنك أن تقول العديد من التصريحات كما يحلو لك.

ثم خذ الماء الموجود في الكأس A وصبه في الكأس B. يمثل الكأس B المستقبل أو الرغبة المتوقعة. صرح عما كتبته على الكأس بصوت عال. مثلاً «أرغب في الحصول على وظيفة في شركة XYZ في أقرب وقت ممكن حيث سأكون سعيداً للغاية» قلها بضع مرات كما لو كنت تؤكد ذلك أو يمكنك إضافة المزيد من الجمل إليه. ثم اشرب الماء من كأس B. بعض الناس يسكبون الماء في كل من الكؤوس ويفرغون الماء من كأس A إلى الكأس أو الكأس B الذي يحتوي بالفعل على الماء ويشرب كل شيء. هناك آخرون يصبون بضع قطرات في المياه المستخدمة في الاستحمام أيضاً من الكأس B قبل أن يشربوا المتبقين في كأس B. على كل حال الأمر يعطي نتيجة.

الأهم من ذلك، تحتاج إلى أن تتصرف بناءً على ذلك مهما حدث. كما هو الحال في المثال أعلاه، تحتاج إلى التقدم إلى المكان أو لوظيفة الأحلام بعد قيامك بهذا التمرين. أو يمكنك حتى التقدم قبل شرب هذا. لا يهم. يمكنك القيام بذلك في أي عدد من المرات. يمكنك تغيير الوضع الحالي السلبي إلى وضع مستقبلي إيجابي.

إن الجمع بين الشعور والإيمان والنية هو ما يهم هنا.
الماء لديه القدرة على شحن طاقتك. لذلك استغله واستخدمه
لذلك.

يمكنك جذب كل ما تتمناه لأن هذه الحياة الجميلة معجزة
ووفيرة وتستحق العيش! عيشها على أكمل وجه، أملأها بالسعادة
والفرح والضحك الذي لا ينتهي. أنت من تخلق حياتك. استخدام
عصاك السحرية واجعل حياتك رائعة حقاً...!



أود أن أشكر سوابنا على هذا الكتاب الرائع لقد غير هذا الكتاب افكاري وفتح قلبي وعقلي على قوانين الكون وجعلني أكثر ثقة في نفسي وأكثر حباً للحياة سوابنا شكراً لك ..! أتمنى أن يغير هذا الكتاب حياتكم مثلما فعل معي.

المتجمة منحة مصطفى حواش

men7a.moustafa@gmail.com

تعقيب من المترجمة

خلق الله الكون لسعادتك، فأعمل بجد وأستغل كل ما خلقه من أسباب، وذلك عن طريق التفكير العميق والتركيز في الهدف المطلوب، وقد جعل الله هذه الصفة عند الإنسان لكي يجذب الخير والأمر الجيدة لحياته، فمثلاً إذا أراد الإنسان أن يكون سعيداً عليه فقد أن يركّز تفكيره في الأشياء الإيجابية والسعيدة في حياته، وعدم التفكير بالأشياء السلبية وبذلك يجذب السعادة والفرح إلى حياته، وإذا تمنى أو حلم بحصول شيء وكانت أفكاره قويّة ومركّزة على هذا الشيء فإنّ العقل البشري يجتذب إليه كل ما يتمنى، وهذه الظاهرة موجود منذ الخليقة.

يتكون الإنسان من كتلة من الطاقة التي تعمل بترددات مختلفة، ويمكن أن يغير طاقاته بتغيير أفكاره نحو الإيجابية من خلال التركيز على أحلامه الخاصة، والشعور بالامتنان تجاه الأشياء الجيدة في حياته، والمشاعر الحسنة بدلاً من الأفكار السلبية المتعلقة بالإحباطات المختلفة التي تعرض لها في السابق، حيث إن كل ما نقوم بجذبه لحياتنا يتعلق بما نركز عليه، ونهتم به، ونعتقد أننا سنحصل عليه بشكل تأكيدي، ويفسر حصول ذلك

ضمن قانون الجذب بأن الاعتقاد بشيء ما يزيد من ظهور الفرص المختلفة التي قد تحققه ، كما أنها تدفع الشخص لملاحظة الإمكانيات الموجودة لديه وخاصة الجديدة منها ، وبالتالي فإن المرء عندما يعتقد بداخله أنه لا يستحق الأشياء الجيدة في الحياة فإن ذلك يقلل من نجاح طموحاته ومن حصوله على السعادة ، حيث أظهرت بعض الدراسات أن وجهات النظر الإيجابية لدى المتفائلين تدفع الإنسان للسلوكيات الاستباقية التي قد تؤدي لنتائج عظيمة في نهاياتها.

قانون الجذب والإسلام

آمن المسلمون بقدر الله سبحانه وتعالى وبنظرية التفكير الإيجابي، مع إيمانهم أنّ الله سبحانه وتعالى هو من يقدر حياة الإنسان وليس الكون أو القوى الخفية، إلا أنهم يؤمنون بضرورة التفاؤل والعمل الإيجابي، وفي السنة النبوية والقرآن العديد من المواضع التي دعمت هذا القانون، حيث في الحديث القدسي يقول الله تعالى: (أنا عند ظنّ عبدي بي فليظنّ بي ما شاء) [صحيح ابن حبان]، أما في القرآن الكريم (وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا) [الإنسان: ٣٠]، وقد وردنا عن النبي الكريم محمد صلوات الله وسلامه عليه أنه كان يحب الفأل الحسن. ونهى عن التشاؤم وأمر بترك التطير «تفاءلوا بالخير تجدوه»، وقال صلوات الله عليه «الطيرة شرك بالله» وفي هذا ذمٌ للتشاؤم وللمتشائم وذلك لما تحث وتؤكد عليه شخصية الشخص المتشائم حيث عدم اليقين الكامل بقضاء الله وقدره، ولما كان دور الإسلام ليس فقط إظهار السلوكيات الخاطئة بل علاجها واستئصالها

من شأفتها فقد جاء حث النبي للمتشائم بألا يغير أي سلوك يقوم به لمجرد تشاؤمه بل يكمل ما يقوم به ولا يرجع عنه. والتفكير الإيجابي يقوم بتحفيز الشخص على إيجاد الفرص والحلول من خلال الصعوبات والتحديات، فلا توجد نتيجة من الجلوس والنظر إلى الأمور التي تحصل بطريقة سلبية والاستمرار في التتهد ولعن الحياة واتهامها بأن ما يحصل عليه الآخرون من فرص أكبر، وإنما مع التفكير الإيجابي يتم استخلاص الحلول وجعل كل تجربة هي قصة نجاح جديدة.

فتكرار العبارات الإيجابية والمحفزة والابتعاد عن لوم النفس ومحاذنتها - ولو سراً - بطريقة سلبية فالعقل يخزن ما يسمعه، وعندما يتخزن به بأنه لا يوجد هناك فشل وإنما تجارب ودروس لا بد من التعلّم منها، فإنه يحذف كلمة الفشل من قاموسه.

تحديد الهدف من الحياة ووضع الأهداف قصيرة الأمد أيضاً ومحاولة التركيز على كل هذه الأهداف والابتعاد عن النظر إلى الماضي أو ما به من تجارب غير جيدة.

التأمل والاسترخاء وإعطاء النفس متسعاً من الاستقرار والراحة، ومحاولة عدم المبالغة في المشاكل وتطويرها.

تقليل الأفكار الداخلة إلى العقل ومحاولة تنظيمها وترتيبها حسب الأولوية، لأن مزاحمة الأفكار تتعب العقل وتتسبب في فقدان التركيز في أيّ منها.

الإيمان المطلق بالله تعالى وبأنه مسير الأمور والتوكل عليه، فحياة الإنسان مكتوبة في اللوح المحفوظ ولا يمكن إنكارها وإنما يغير الإنسان بما هو مخير به.



وهناك بعض الأمثلة من التاريخ الاسلامي لقادة وعظماء وبل خلفاء طبقوا قانون الجذب بشكل أو بآخر فمثلاً:

أن الخليفة الراشد عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه دائماً ما يقول «إن لي نفساً تواقه تاقت إلى فاطمة بنت عبد الملك فتزوجتها وتاقت إلى الإمارة فوليتها وتاقت إلى الخلافة فأدركتها وقد تاقت إلى الجنة فأرجو أن أدركها إن شاء الله عز وجل...».

معنى هذه المقولة أن سيدنا عمر كان يتوق إلى الشيء فيتحقق، والتوق في اللغة هو الولع الشديد، أي أنه كان يتمنى الأمنية بشدة وبلهفة حتى تتحقق... فهل هذا بفعل قانون الجذب؟

في كتاب بعنوان «صور من حياة التابعين» للدكتور عبد الرحمن رأفت الباشا، يقول إن أربعة فتية هم عبد الله بن الزبير، وأخوه مصعب بن الزبير، وأخوهما عروة بن الزبير، وعبد الملك بن مروان كانوا يتسامرون مع بعضهم البعض بالقرب من الركن اليماني عند الكعبة، ودار حديث رهواً بينهم ثم ما لبث أن قائل قائلاً منهم " ليتمن كل منا على الله ما يحب ..."

فقال عبد الله بن الزبير «أمني أن أملك الحجاز وأن أنال الخلافة...»

قال أخوه مصعب «أما أنا فأتمنى أن أملك العراقيين فلا ينازعني فيهما منازع...»

وقال عبد الملك بن مروان «إذا كنتم تقنعان بذلك، فأنا لا أقنع إلا أن أملك الأرض كلها... وأن أنال الخلافة بعد معاوية بن أبي سفيان...»

وسكت عروة بن الزبير فلم يقل شيئاً... فالتفتوا إليه، وقالوا «وأنت ماذا تتمنى يا عروة؟»

فقال «بارك الله لكم في فيما تمنيتم من أمر دنياكم.. أما أنا فأتمنى أن أكون عالماً عاملاً، يأخذ الناس عني

كتاب ربهم وسنة نبيهم وأحكام دينهم.. وأن أفوز في
الآخرة برضى الله.. وأحظى بجنته...»

وبالفعل عزيزي القارئ.. دارت الأيام دورتها فإذا بعبد
الله بن الزبير يبايع له بالخلافة عقب موت يزيد بن معاوية
ثم يقتل عند الكعبة غير بعيد عن المكان الذي تمنى فيه
ما تمنى، وإذا بمصعب بن الزبير يتولى إمارة العراق ويقتل
هو الآخر دفاعاً عن إمارته، وإذا بعد الملك بن مروان تؤول
إليه الخلافة بعد موت أبيه، ثم يغدو أعظم ملوك الدنيا في
زمانه... وإذا بعروة بن الزبير يصبح عالماً جليلاً وزهداً
ورعاً يأخذ الناس عنه كتاب الله وسنة نبيه في المساجد،
وقد بترت إحدى قدميه فصبر واحتسب ونحسبه عند الله
من المفلحين كما تمنى.

من القصة السابقة يتضح لنا أن الفتية قد تمنوا..
فتحقق لهم ما تمنوه بالحرف فهل هذا هو ما يسمى
بقانون الجذب؟



هناك قصة مشهورة كان بطلها محمد بن أبي عامر
ذلك الحمّار الذي تمنى يوماً أن يصبح خليفة، فتهكم
عليه زملاؤه في المهنة وقالوا له «كيف لحمّار مثلك أن

يصبح خليفة» لكن دارات الأيام دورتها وبعد ٢٠ سنة من تاريخ الأمانة ، أصبح محمد بن أبي عامر وصياً على الخليفة الذي كان طفلاً وآلت مقاليد الحكم كلها إليه حتى إن الناس كانوا يسمون الدولة في تلك الأيام بالخلافة «العامرية» بدلاً من الخلافة «الأموية» وذلك نسبة لمحمد بن أبي عامر.



و لولا حظنا القصص الثلاث السابقة نجد أن كل شخص من الثلاثة بعد ما تمنى أمنيته ، سعى إليها ما استطاع إلى ذلك سبيلاً ، فسيدنا عمر كونه من العائلة الحاكمة فالأمر بالنسبة له كان سهلاً نوعاً ما ، والفتية الثلاثة جاهدوا وجيشوا الجيوش وعقدوا التحالفات من أجل تحقيق ما تمنوه ، والحمار بن أبي عامر باع حماره وانخرط بالعمل في الشرطة وتدرج في المناصب حتى صار رئيساً للشرطة ومن ثم أصبح مؤهلاً لأن يكون وصياً على الخليفة ، مما سبق هل يمكننا أن نضع خطوة رابعة ونسميها «السعي» ومن ثم نضيفها إلى خطوات تنفيذ قانون الجذب ليصبح بهذا الشكل:

- الخطوة الأولى: هي أن تتمنى أو تتخيل ما تريد الحصول

عليه (الطلب)

- الخطوة الثانية: هي الإيمان المطلق بأنك ستحصل على ما تريد (اليقين)

- الخطوة الثالث: هي أن تسعى قدر الإمكان في اتجاه أمنيتك (السعي)



وهناك من يقول إن قانون الجذب هو أصلاً الدعاء

«أدعوا الله وأنتم موقنين بالإجابة»

إن قانون الجذب هو أصلاً الدعاء، لكن هناك من حاولوا تبرير آثاره المؤكدة بشيء يصعب البرهنة عليه ونسبتها إلى قوة الكون، لكن الأمر كله ما هو إلا استجابة الله لخلقه وأن الله يسمع طلب العبد ولو حتى عن طريق الأمنية، وأنه يستجيب له ويوفقه إذا ما رأى أن العبد جاد في طلبه.. من أجل ذلك أرى أن ما يجب عليك فعله لتحقيق ما تحلم به من أمنيات أن تقوم بالخطوات التالية وهي عن تجربة شخصية ويشهد الله بذلك:

١- أن تدعو الله بأن يحقق لك ما تتمناه ويجعل الخير فيه

٢- أن تتيقن بالإجابة ولو حتى بعد حين.. لكن تذكر أن

يكون اليقين قوياً ومستمرًا إلى أن يتحقق المطلوب..
٣- أن تتربص الاستجابة وأعلم أن الله له سيناريوهات في
الاستجابة عجيبة لا تتوقعها ولا تخطر لك على بال....
وإن كان قانون الجذب مقهوراً بالأجل...
فالدعاء لا يقهره الأجل....
لأن الله قد يسخر لك من ينفذ لك أمنيتك حتى بعد
الرحيل....
فكثيراً ما تحققت أمنيات بالرغم من رحيل الذي
تمناها...



قانون الجذب والعلم

طبقاً لعلم الفيزياء الكمية هناك قانونان لهما من الأهمية ما يفوق إدراكنا الحسي وهما «قانون الجذب وقانون الذبذبات»، إنهما متوافقان ويعملان بنفس الاتجاه. قانون الجذب يعني أننا نجذب ما نرسله، فالطاقة الإيجابية تجذب الطاقة الإيجابية والعكس صحيح، ويرتكز قانون الجذب على قانون الذبذبات الذي يؤكد أن كل شيء في هذا الكون يتحرك وله ذبذبات، فنحن نعيش في بحر من الطاقة وكل شيء حولنا له طاقة وذبذبات حتى الجماد، فالقلم الذي أكتب به الآن له طاقة وذبذبات وكذلك الورقة، جميعنا لنا ذبذبات تعكس أفكارنا ومعتقداتنا ومشاعرنا التي نرسلها للكون ويستجيب الكون لنا طبقاً لقوة تلك الترددات، وما أفكارنا إلا موجات من الطاقة تخترق الكون وفي جميع الأوقات حيث تعتبر الفكرة من أكثر الترددات قوة، لذلك نحن نجذب ما نريد، وهذا يحتم علينا إرسال ذبذبات صحيحة للكون المتمثل بالخالق جل وعلا لتحقيق ما نريد في حياتنا. فكلما ارتفعت ذبذبات أجسامنا كانت قوة الجذب لدينا أعلى والعكس صحيح، لذلك من المعروف أن مشاعر الخوف والحزن واليأس على

سبيل المثال لها ذبذبات منخفضة جداً وترددها بطيء، بينما مشاعر الحب والفرح والامتنان لديها ذبذبات أعلى وترددها أسرع.

ليس هناك فراغ في الكون، ربما يخدعك بصرُك حينما تُبصر فضاءً رحباً واسعاً مد البصر، الثابت علمياً أنه ليس هناك ما يُدعى بالفراغ الكون هناك نسيج كوني غير مرئي أشبه بالقماشة الكونية الشفافة الناعمة تصل كل جزيئات الكون بعضه البعض بما فيها نحن معشر البشر. كلما توسع النسيج الفكري لديك، وازدادت القماشة الكونية في فكريك، كلما استطعت أن تحلق في فضاء اللامنتهى حيث ينعدم الزمان والمكان والطاقة والجاذبية في قدرات الله تبارك وتعالى

هنا تحلق في اللامنتهى من قيم الجمال والكمال والجلال في سفينة سرمدية في فضاء النور وبسرعة أسرع من الضوء، هنا تعيش في أفق البصيرة من نور الله

هنا تستمد النية طاقاتها من هذا العالم السرمدى الذي لا بداية ولا نهاية له، هنا تكون نور ونيتك نور وقلبك مضمع بالنور

إذن نفسك، نيتك، أفكارك، رؤيتك، أحلامك، هي ذبذباتك، المستمدة من قماشتك الفكرية الكونية،

هذه القماشة التي لأتباع ولا تُشترى، هي ذبذبات تُعبر عن وجودك.. وحياتك ومماتك

بعدها تكون تعلمت فعلاً خيارات الدنيا الكثيرة والوفيرة التي أودعها الله في الإنسان وفي الأرض وفي الكون يمكنك أن تختار ما تريد من أفضل الخيارات.

القدر موجود دائماً وفق احتمالات كثيرة ومتعددة وأنت من يجب عليه أن يختار لأن الله قد منحك العقل لكي تمارس عملية الاختيار. الشقاء موجود بنفس القدر من السعادة كما النجاح والفشل والصحة والمرض والكسل والنشاط الفقر والغنى الحرب والسلام الحب والكره الخير والشر المعرفة والجهل القوة والضعف الحرية والعبودية العدل والظلم وهكذا فماذا تختار؟



طريقة تطبيق قانون وفقا لكتاب ٢٤ طريقة لتعيش سعيداً

يساهم هذا الكتاب فى فهمك لكيفية عمل قانون الجذب فى مساعدة الإنسان لتحقيق ما يريد عن طريق قيامه بإنشاء واقع خاص به فى داخله والتركيز عليه، وكل ما يرسمه فى حياته وما يعتقد أنه سيحدث فى حياته، ورغم أن هذا يبدو بسيطاً ولكنه غير سهل التنفيذ على الإطلاق حيث لا يحصل كل الناس فى الحياة على ما يريدونه بشكل طبيعي، لأن الغالبية منهم يركزون على ما لا يريدون وليس على ما يريدون، على سبيل المثال قد يقول أحدهم (لا أجد المزيد من المال) لذا يجذب لنفسه المزيد من الحاجة إلى المال، فى حين أنه من الواجب عليه أن يركز على الرغبة الموجودة لديه وهى الحصول على المزيد من المال من خلال التفكير بالطريقة التالية: (أنا بحاجة للمزيد من المال) حتى يجذبه لحياته.



حصول الشخص على ما يريده يتوجب على الشخص إذا أراد تطبيق قانون الجذب لتحقيق ما يرغب به فى

الحياة محاولة أن يقوم بالابتعاد عن أنماط الطاقة القديمة والسلبية الموجودة لديه، وذلك بهدف إفساح المجال لأنماط الطاقة الجديدة والإيجابية، ويمكنه ذلك عن طريق القيام بمواجهة نفسه بهدف تغيير معتقداته وأفكاره العميقة والداخلية والتي أصبحت غير ذات فائدة، كما يفضل أن يقوم بالاطلاع على مختلف المعلومات المتعلقة بقانون الجذب حتى يستعمله بصورة سليمة حتى يحقق الشعور بأنه يملك ما يريد كما لو كان صحيحاً بالفعل.



الحقائق العلمية لقانون الجذب

يوجد مجموعة من الحقائق التي تشكل الأساس العلمي لقانون الجذب والشعور بوفرة المواد والثروة، حيث يعد ذلك من أبرز المظاهر لجذبها. وجود طريقة واحدة لإظهار الأفكار وهي التصديق بأن الشخص يعيش كما لو أنه أنه أنجزها بالفعل. تجنب وضع خطط لأن ذلك يعد شكاً في تحقيق ما يريد ويرغب حيث إن المهمة الأساسية للشخص هو عدم معرفة كيفية حصول الأشياء التي يريدها، بل إن مهمته الوحيدة هي الإيمان بأن الكون سيظهر له كل ما يريده بالطريقة المناسبة. عدم وجود مواعيد نهائية للتحقيق الرغبات فمن غير المناسب تحديد موعد نهائي لتحقيقها، بل يجب الإيمان بحدوثها بشكل مطلق. الشعور بعدم وجود تحديات حيث إن الأفكار السلبية قد تزيد من حصول العقبات. تجنب التورط والتعاطف مع من يشعرون بالمشاعر السلبية أو يجربون أوضاعاً سيئة في الحياة، مثل الفقر والكآبة وغيرها من الأمور التي قد تؤدي لجذب المزيد منها.



عندما تقاوم واقعك الحالي، وتشعر بالغضب لأنك أنت تحتاج لتغييره في هذه اللحظة، فأنت قد فقدت الصبر، في الحقيقة أن تركز مشاعرك على الواقع الحالي المرير، من دون أن تنتبه إلى أهم أدوات تفعيل قانون الجذب ألا وهي تقبل الواقع الحالي، فهو يضمن لك تركيز مشاعرك على ما تريد أن تجذب. هذا الخطأ قد يؤدي إلى استمرار هذا الواقع على النحو السيئ ذاته.



الحل في أن تتقبل واقعك وتحاول مسامحته، وتحرق معتقداتك الخاطئة، عليك أن تفعل لنفسك خدمة، وتتقبل الواقع لتتمكن من فهمه وتغييره إلى الأفضل في حين كونك تلقي باللوم على الآخرين أو الظروف، في كل الأشياء السيئة التي تجري لك، وفي كل مرة تخسر فيها أو تحزن أو تفشل، لن تتمكن من تفعيل قانون الجذب.

أنت في هذه الحالة لا تحاول أن تغير من أفكارك ومعتقداتك التي تمنع وصولك إلى تحقيق الأهداف، فأنت أصلاً غير مقتنع أنك أنت السبب بما تملكه من

أفكار ومعتقدات.

الحل في أن تتحمل مسؤولية ما يجري لك، وأن تعرف بأن كل أمر سيئ يحصل لنا ما هو إلا إشارة إلى وجود خلل ما في أفكارنا، ففي النهاية الواقع هو انعكاس لما نفكر به وللأشياء التي تملك عقلنا.



فعلاً أنت شخص إيجابي، تنتبه إلى طريقتك بالحديث، والتأكيدات الإيجابية، متفائل، وفي كل يوم تقوم بتمارين الجذب وكل ما تعرفه بشأن الجذب، إلا أنك لا تحصل على النتائج التي تريد، ومع أنك شخص يتحلى بالصبر، وتتمتع بقدرة عالية على انتظار ما تريد.

الخطأ في الانتظار، قانون الجذب ليس مجرد الشعور بالأمل أو بفكرة إمكانية حصول هذا، وكل ما عليك أن تنتظر، ليس هذا صلب قانون الجذب، فقانون الجذب يقدم لك الوسائل، الفرص، الطرق التي من شأنها أن تجعلك تصل إلى هدفك وبطريقة صحيحة.

الحل بسيط، عليك أن تستغل الفرص وأن تعمل بها ولو كانت فرص صغيرة للغاية، عليك أن تستغلها لصالحك، فهي مجرد بداية لتحقيق أهدافك الكبيرة، لكن في

حال عم استغلالك لها ، فقد يكون لذلك أثر سلبي على ما ينجذب إلى حياتك ، عليك من الآن أن تستغل الفرص التي تأتي إليك ، إنها مهمة الجذب في إظهار الفرص إلا أن مهمتك أنت استغلالها لصالحك.



عندما تمضي الوقت في التفكير بشأن ما تجذبه ، وفي الوسائل والطرق التي يمكن من خلالها أن تحصل على ما تريد ، تفكر في كيف ستصل إليك الفرص ، ومن سيأتي ويمد لك يد المساعدة ، تفكر وتفكر بالطرق والوسائل ، والمساعدين ، ومع كل هذا لا تحصل على شيء ، وكأن قانون الجذب معطل.

الخطأ في كونك تفكر في الطرق التي ستحصل من خلالها على ما تريد ، إنك بهذا ترتكب خطأ مضاعف: أولاً: لأنك تضيع وقتك في التفكير في الطريق ، وهذا الوقت يجب أن تركز به على ما تريد ، يجب أن تصفي ذهنك.

ثانياً: أنت لم تعد قادر على رؤية الفرص والطرق لتحقيق ما تريد إلا من خلال ما وجدته أنت ممكن ، إلا أن الحقيقة عكس ذلك ، فهناك الكثير من الطرق التي

لا يمكن لها أن تخطر على فكرك.

الحل في أن تترك هذا الأمر لقانون الجذب، وأن
تركز على ما تريد وتجد الفرص فقط، دع الطرق
مفتوحة أمام أهدافك، اترك الأسئلة مثل (كيف
سأحصل على كذا؟ من أين؟)، اتركها بدون جواب،
فمهمتك ليست البحث عن الطريق، مهمتك هي السير
في الطريق الصحيح.



فى النهاىة نقول

عش بسكينة (هنا والآن) .. تأمل ، ابتهج ، اغفر ،
حب بلا شروط ، اجعل محرك أفعالك هو الحب والتسامح
والعطاء .. ارفع ذبذبتك لتساعد نفسك على الإرتقاء .. كن
نوراً لنفسك وللآخرين ورمزاً للنقاء

وتذكر أنك :

- بقدر ما توسع أفقك تستطيع أن «تنمو»
- وبقدر ما ترتقي روحك يمكنك أن «تصل»
- وبالعمق الذي تنظر من خلاله سوف «ترى»
- وبقدر ما تنقي نفسك ثم تبتهج وتتفائل وتثق سوف
«تتال»

المتريجة منحة حواش

أصوات من الروح
أنشودة الصوت حلوة لكن الأمل منها
تلك الأنشودة التي ينشدها القلب
كأنها صوت آت من السماء
جبران خليل جبران

الفهرس

- معلومات عن المؤلفة..... ٥
- تقديم ٩
- مقدمة ١٣
- شكر وتقدير..... ١٧
١. راقب أفكارك..... ٢١
٢. حب نفسك..... ٢٩
٣. اكتب في قائمة كل جوانب القوة والصفات الجيدة في شخصيتك ٣٥
٤. استخدم المرأة ٣٩
٥. كل شيء يبدأ بعقلك ٤٥
٦. ابعد عن حياتك كل الأفكار السلبية..... ٥٢
٧. ابدأ في التأمل..... ٥٧
٨. اليقين ٦٣

٩. التخيُّل.....٦٧
١٠. صرح بأحلامك٧٢
١١. أين لوحة أحلامك؟.....٧٩
١٢. ابحث عن مؤشرات.....٨٥
١٣. كن شاكرًا.....٩٣
١٤. اشعر بالرضا الآن ودائمًا.....٩٧
١٥. تصرف كما وأنه الآن.....١٠٥
١٦. كن حريصًا كيف تكتب أمنياتك.....١١٣
١٧. احتفظ بأحلامك سرًّا.....١٢٣
١٨. قم بالحفاظ على قائمتك.....١٢٩
١٩. حدد أسباب قائمتك.....١٣٧
٢٠. أفعَل ولا تفعل.....١٤١
٢١. آمن بالحب١٤٩
٢٢. تصرف وفقًا لما ترغب١٥٥
٢٣. قوة الماء.....١٦٣
٢٤. القفز الكمي١٦٩
- تعقيب من المترجمة١٧٧

- ١٨١.....قانون الجذب والإسلام
- ١٨٩.....قانون الجذب والعلم
- ١٩٣.... طريقة تطبيق قانون وفقا لكتاب ٢٤ طريقة لتعيش سعيداً
- ١٩٥.....الحقائق العلمية لقانون الجذب
- ٢٠٥.....فى النهاية نقول

