

الفصل الحادي عشر

ما هي أسرار النجاح الدراسي؟

إن المكارم أبوابٌ مصنَّفةٌ فالعقلُ أوَّلُها والصمتُ ثانيها
والعلمُ ثالثُها والحلمُ رابعُها والجودُ خامسُها والصدقُ سادسُها
والصبرُ سابعُها والشكرُ ثامنُها والدينُ تاسِعُها والبرُّ عاشرها

فكرة عامة عن أسرار النجاح

حاولنا من خلال فصول هذا الكتاب التركيز على أهمية بناء عادات النجاح، إذ أن للنجاح عادات يجب اكتسابها، كما أن للعبقرية ثمناً يجب دفعه، وهو العمل الدؤوب. وقد بينا الكثير من الطرق التي تساعد الدارس والطالب والباحث وتعيّنه على النجاح المستمر، بل وتعيّنه على التفوق أيضاً. وكما نلاحظ، أن كثيراً من الأمور التي يعتبرها الكثيرون نجاحاً وتوفيقاً في الدراسة والحياة يمكن تحقيقه والتعود عليه واكتسابه باستخدام التفكير الإيجابي المتفائل، وإحسان الظن بالله، والصدق في العمل، وإخلاص النية في التعلّم لله رب العالمين. كما لاحظنا في كل فصل من فصول الكتاب أيضاً كيف أن التفكير الجدي، المتفائل، والإيجابي يساعدك في كل خطوة تخطوها على طريق النجاح في الدراسة والحياة بشكل عام.

إلا أن هناك أموراً أخرى تجدر الإشارة إليها، إلى جانب التفكير المتفائل والإيجابي، إذ أن العقل البشري الذي كرّم الله الإنسان المؤمن به قادرٌ على أن يفعل الكثير بجانب هذا التفكير. وهو من أكبر النعمة التي وهبها الله سبحانه للإنسان، وذلك إذا استخدم في طاعة الرحمن، وكما يرضيه سبحانه.

استخدم ما تعلمته حتى الآن، وأضفْ إلى معلوماتك الأسرار التي سندي بها إليك، وستصبح كل مشكلة تمرُّ بك فرصة لتعلّم شيء جديد في هذه

الحياة، تستفيد منها، وتصبح أكثر استعداداً ورجولة، وصبراً، وأناةً، ونجاحاً في الحياة، لقهر كافة الصعاب، وتذليل كافة العقبات، بالإيمان بالله، والرضى بما قسم، والاطمئنان إليه، والصبر في الشدائد، والغنيمة في العزائم. كما ستجد أن أي فشل يبدو لعين الناظر، سيطوُّع ليصبح طريقة تختصر فيها الزمن، وتوفر كثيراً من العمل في المستقبل، كما سيصبح كل سؤال جواباً تعزُّ به.

وستوفر الأسرار التي سنذيعها من خلال هذا الفصل آخر عنصرٍ في المعادلة؛ معادلة النجاح والسعادة الشاملة التامة في كل أجزاء الحياة.

وكما هو الحال في كافة معادلات النجاح التي أشرنا إليها في هذا الكتاب، ستري أن هذه الأسرار هي أيضاً بسيطة جداً. وقد تحدثنا حتى الآن عن الأمور التي يمكن أن يعملها الطالب والدارس والباحث متعمداً ليحقق النجاح المرجو، إلا أنه يخيل إلينا أن قليلاً من الأشخاص فكَّروا، ولو قليلاً، بالجزء الأكبر من الدماغ، والذي يبلغ حجمه ٨٨٪ منه، وهو العقل الباطن.

ولا يمكننا أن نؤكد بشكلٍ كافٍ إلى أي درجة يتحكَّم اللاشعور، أو العقل الباطن، بحياة كل شخص. إن العقل الباطن، أو اللاشعور يعمل تلقائياً، ودون كل، على مدى الأربعة والعشرين ساعة يومياً. وهو في حقيقة الأمر جهاز كمبيوتر كامل، غير محدد القدرة والسعة، ويعمل بشكلٍ دقيق ورائع، بل مذهل. ويحفظ اللاشعور، أو العقل الباطن كافة الأحلام المنسية، وكافة الكوابيس التي يمرُّ الإنسان بها في حياته، وكافة المهارات التي يتعلمها صغيراً وكبيراً، وكافة المقترحات التي يقدمها الفرد للآخرين. وبما أنه تتراكم كافة هذه الأمور

جميعها في العقل الباطن، فستصبح كثير من المعلومات الموجودة فيه قديمة وبالية. لذلك، فمع أن اللاشعور، أو العقل الباطن الذي يملكه الإنسان يتمتع بقدرة تفوق جهاز الكمبيوتر الذكي والعملاق الذي تبلغ قيمة مثله حوالي (٤٠) أربعين مليون ريال سعودي تقريباً، فإن الفائدة المرجوة منه هي بقدر كفاءة المبرمج الذي يبرمجه. ولقد أثرت البرمجة السيئة قبل عدد من السنوات على البشر، فأنشأت لديهم عادات سيئة لم يستطع كل من الإرادة القوية، أو الدماغ الواعي، أو الشعور خرقها والابتعاد عنها بسبب قوتها وشدة تأثيرها على الحياة. فإذا أردت أن تصبح قصة نجاح حي كاملة، فيجب عليك إعادة برمجة عقلك الباطن، أو حيز اللاشعور في دماغك من جديد. وهنا يكمن السر الحقيقي للنجاح.

* * *

برمجة نفسك للنجاح

إن أحسن وأسهل طريقة مباشرة لإعادة برمجة عقلك الباطن هي الاسترخاء، والراحة، والتصور الفعلي لما يحدث، ولما تريد أن تكون، أو ما تريد أن تصبح. وبموجب هذه الشروط فقط، تستطيع أن تفتح باب العقل الباطن الذي حباك الله به على مصراعيه، وتستخدمه إلى الطاقة القصوى. إن الكمبيوتر الداخلي الرائع الموجود داخل دماغك يقبل كافة الاقتراحات، خيرها وشرها، دون أي سؤال أو اعتراض. ولعلك لاحظت قوة الاقتراح وفعلها في الدماغ البشري من خلال بعض التمثيليات أو المسرحيات أمام الناس. فقد يكون الشخص خجولاً، قليل الكلام، متلعثماً، ومتعثراً في كلامه، فيُدخل في روعه أنه خطيبٌ موهوبٌ رائعٌ لا يُشَقُّ له غبار. وقبل انقضاء فترة طويلة سترى أن هذا الشخص الحيي العيي أصبح قادراً على تقديم خطبٍ عصماء قوية جدية بالاحترام، وتدهش جمهور مستمعيه.

ويمرُّ كل إنسان منا عدة مرات كل يوم بمرحلة تنويم مغناطيسي قصيرة جداً، وتحدث هذه المرحلة قبل الخلود إلى النوم بقليل في المساء عندما يأوي الشخص إلى فراشه، وكذلك عند الاستيقاظ صباحاً، وخلال فترات الاسترخاء التام. وهذا أمرٌ معروفٌ علمياً. ويقوم الشخص خلال تلك اللحظات

العابرة، قريباً من وقت النوم، وفي حالة النعاس الشديد، حين لا يُسْتَخْدَمُ الشعور، أو العقل الواعي، فيمكن غرس، أو بَذْرُ المقترحات المفيدة في العقل الباطن. فلماذا لا نستخدم هذه الحالة الطبيعية العضوية للدماغ، ونعطي العقل الباطن مباشرة عادات النجاح الدراسي الفعالة، حيث ستتحقق ويتم تنفيذها فعلاً؟ علماً بأن التنويم المغناطيسي هو حالة يعتقد فيها الممارس، ويقنع الشخص موضوع التنويم بأنه ليس هناك مستحيل، وأنه ليس هناك أمر صعب التنفيذ، أو مستحيله. وسترى أن هذا الأمر آمنٌ تماماً، وأنت أنت الشخص الوحيد الذي يتحكّم بهذا الموضوع في كل مرة.

سيكتشف الإنسان أثناء عملية إعادة برمجة العقل الباطن أن هناك قسماً ذاتي الاحتواء، وهناك قسم ذاتي التحكم في الحالة النفسية العادية المريحة. ويستطيع المرء أن يكون متحكماً تماماً بزمام كافة المقترحات التي ترد إلى عقله الباطن، أو يقترحها هو عليه. كما أن المقترحات المنبثقة من الذات ستتجه مباشرة إلى العقل الباطن، وتمكّن الإنسان من تحقيق أهدافه بسرعة ودون جهد يُذكر، وينبغي أن نشير إلى أن العقل الباطن لا يمكن أن يقبل أي اقتراح مما هبَّ ودبَّ. لذا، يجب علينا أن نعرّف أنواع الاقتراحات المناسبة لحفظها وتسجيلها في العقل الباطن.

إن الاقتراحات، أو التأكيدات، كما يحلو لبعض المفكرين تسميتها، ما فتئ أبناء البشر يستخدمونها من آلاف السنين. فالتأكيد هو أداة تعزيز فكرية تُسْتَخْدَمُ لتؤثر على أفكارنا، أو أعمالنا كي نتمكن من تحقيق هدف ما. ويمكن أن تكون هذه التأكيدات مكتوبة، أو محكية، أو بصرية مرئية. ولكي يكون

التأكيد فعلاً، يجب أن يكون إيجابياً، وقصيراً، وفي الزمن المضارع. فعلى سبيل المثال: "إنني أقرأ بسرعة وسهولة"، ويجب ألا نقول: "لن أقرأ ببطء بعد اليوم".

وقد يتساءل الفرد: "كيف لي أن أقول إنني أقرأ بسرعة، علماً بأنني لا أقرأ بسرعة؟ ألن أكون كاذباً على نفسي في هذه الحالة؟". والواقع، إنك لن تكون كاذباً في هذه الحالة، وذلك لدعم قوة الاختيار لإعادة برمجة العقل الباطن لديك كي تصبح، بعون الله وتوفيقه، سريع القراءة والفهم لما تقرأ. كما يجب أن ندرك أن العقل الباطن لا يهتم إذا أعلمته الحقيقة، أم غير ذلك، إنك تخزن هذه المعلومات فيه فقط لتسترجعها عند الحاجة إليها. كما أن العقل الباطن، دون أدنى شك، سيقبل أي شيء تستودعه فيه، وسيحفظه لك من خلال عملية إعادة البرمجة. فإذا كررت قول: "إنني أقرأ بسرعة وسهولة"، ستجد أن عقلك الباطن سيقبل هذه المقولة، أو التأكيد، وستصبح سريع القراءة والفهم خلال فترة قصيرة جداً.

ويمكن أن تصبح التأكيدات فعالة جداً إذا تزاوجت مع أداة فعالة أخرى هي العملية البصرية التخيلية. فلدى برمجة العقل الباطن بإضافة اقتراح إيجابي كل مرة، تصور نفسك أنك حققت هذا التأكيد وأنت تتمتع به. وحاول أن تتصور نفسك وقد أنجزت الأهداف التي تطمح إلى إنجازها. وحاول أن تستشعر السعادة والسرور بالنجاح والتقدم. ولا شك أن هذا التصور سيساعدك في تسريع الأمور والوصول إلى تحقيق الأهداف التي تشدها من القراءة السريعة.

وقد تكون عارفاً وملمماً بالأهداف التي تريد تحقيقها أثناء دراستك، وقد لا تكون. فإذا لم تعرف هذه الأهداف العملية، فسنبين لك فيما يلي قائمة بأهم هذه الأهداف للاستئناس بها مع التأكيد المطابق الذي يجب استخدامه لتحقيق تلك الأهداف المطلوبة.

* * *

عشرة أهداف يجب الطموح إليها

الهدف الأول: حَسُنْ مهاراتك الدراسية

التأكيدات المقترحة: إنني أستمتع بالدراسة. إنني أتطلع للدراسة كل يوم. لدي متسع من الوقت للدراسة كل يوم، وأشعر بأن كافة الموضوعات تروق لي وأستمتع بدراستها. إنني متحمس للدراسة ومسرور بها. إنني أتصفح كتب المقررات الدراسية دائماً قبل قراءتها. إنني أنتبه إلى أسلوب الكتابة، وطريقة تنظيم الكتاب، والمصطلحات العامة المستخدمة فيه. إنني أحضر كل فصل قبل دراسته في الفصل. إنني أستطيع تجميع الأفكار الرئيسة بسرعة وسهولة. وإنني أقرأ النصوص التي أدرسها بفهم واستيعاب كامل. وإنني أراجع كل فصل قرأته مراجعة تامة. وإن الملاحظات التي دونتها عن الدراسة ممتازة ورائعة.

الهدف الثاني: حَسُنْ مهاراتك في القراءة

التأكيدات المقترحة: إنني أحب القراءة، وأستمتع بها، ولدي متسع من الوقت للقراءة والاستزادة من العلم. إنني أقرأ بسرعة وسهولة. إنني أقرأ عدداً كبيراً من الكلمات في وقت واحد، وأستوعب المادة الصعبة دون أي تردد. إن فهمي واستيعابي للمادة التي أقرأها رائع، كما أن حفظي للمادة أيضاً رائع.

الهدف الثالث: حَسْنُ مهاراتك في كتابة الملاحظات

التأكيدات المقترحة: إنني أستمتع بكتابة الملاحظات وأراها سهلة الإعداد. إن الملاحظات التي أكتبها تمثل المادة التي قرأتها بوضوح وبشكل مبدع. إنني أستخدم طريقتي الخاصة في الاختزال، وأكتب الترويسات بقياسات مختلفة لتعبر عنها. إنني أعرف الشكل العام لكل موضوع أدرسه، وإنني أستخدمها لدى تصميم ملاحظاتي التي أكتبها.

الهدف الرابع: حَسْنُ مهارات الذاكرة وعملية التذكُّر

التأكيدات المقترحة: إن ذاكرتي رائعة وإنني أستمتع بتذكر المادة التي استودعتها فيها. إنني أحفظ المادة التي أقرأها بشكل كامل، وبسرعة فائقة. إن ذاكرتي تتحسن بشكل مستمر وأنا أتذكر المزيد من المعلومات كل يوم. إنني أستدعي أي معلومة أريدها من العقل الباطن، فتأتي إلى دماغي، وعلى لساني مباشرة، بحول الله وتوفيقه.

الهدف الخامس: حَسْنُ معرفتك وثروتك اللغوية

التأكيدات المقترحة: إن ثروتي اللغوية، والمصطلحات العامة التي أعرفها هي في نمو وتزايد مستمرين، وإنني أستمتع بتعلم الكلمات والمصطلحات الجديدة المفيدة. إنني أقرأ المواد الجديدة وغير العادية، وهكذا فإنني أضيف المزيد من الكلمات والمصطلحات الجديدة كل يوم. إنني أستخدم بطاقات التصنيف للحفظ والمراجعة بشكل يومي. إنني أتعامل مع الأفراد ذوي المعرفة اللغوية الواسعة لأتعلم منهم المزيد من الكلمات والمصطلحات المفيدة والجديدة.

إنني أستخدم القواميس والموسوعات لزيادة ثروتي وحصيلتي اللغوية. إنني أنتبه إلى تهجئة الكلمات وطريقة كتابتها بشكل صحيح، وأبحث عن جذورها دوماً لأتأكد من فهمها ومعرفتها. وإنني أستمتع بغزارة المفردات والمصطلحات، وأستخدمها يوماً.

الهدف السادس: حسنُ مهاراتك في الاختبارات الدراسية

التأكيدات المقترحة: إنني أتطلع إلى الاختبارات، كما أتمتع باستعراض قدراتي على التذكر والتعلم. وإنني أحضّر نفسي بشكل كامل لكل اختبار. إنني أراجع كافة الملاحظات التي كتبتها سواء تلك التي كتبتها في الفصل، أو في البيت. إنني أحفظ بسهولة المادة التي درستها والمتعلقة بالمقرر الدراسي. وإنني أطلع على ورقة الاختبار أولاً، ثم أبدأ بوضع الاستراتيجية المناسبة للإجابة على أسئلته. كما أنني أنتقل من سؤال إلى سؤال بسرعة ويسر. إن الإجابات الصحيحة تتوارد إلى خاطري فوراً. إن إجاباتي على الأسئلة واضحة وصحيحة. إنني أعتقد أنني ناجح بحول الله وتوفيقه.

الهدف السابع: حسنُ مهارات التركيز

التأكيدات المقترحة: إنني قادر على التركيز بسهولة أثناء الدراسة. وإنني أسدُّ بسرعة وتلقائياً كل المنافذ التي يأتيني اللهو والانشغال منها عن الدراسة. إنني أركز ذهني على الواجب الذي أقوم به وأكمّله بشكل دقيق. إن الأصوات والضوضاء الأخرى التي أسمعها أثناء الدراسة هي أصوات عادية مألوفة، وأسمعها كل يوم، ولن تعيقني عن الدراسة والتركيز.

الهدف الثامن: حسنُ صحتك واهتم بجسمك

التأكيدات المقترحة: إنني أتمتع، ولله الحمد، بصحة جيدة. وإن لدي طاقة حركية وذهنية عالية، بفضل الله وعنايته. وإنني متحمس للدراسة والعمل، ومنطلق ومنفتح على العالم. وإنني أستمتع بالطعام الصحي الجيد. وإنني أنعم، والحمد لله، بالصحة، والعافية، والطاقة، والنشاط، والفتوة. إن جسمي، ولله الحمد، يعمل بشكل جيد تماماً. إنني منتبه، ومعافى صحيح الجسم والذهن، وقوي البدن، وهذا من فضل الله. وإنني أحافظ على جسمي وأمارس الرياضة المفيدة يومياً، بعون الله. وإنني أستمتع بالرياضة والتمارين اليومية، كما أن جسمي جيد القوام، وغير مترهل بسبب زيادة الأكل والراحة والنوم.

الهدف التاسع: طور رغبتك ومحبتك للدراسة

التأكيدات المقترحة: إنني أستمتع بالمقررات الدراسية التي أدرسها وأحبها كلها، كما أحب حضورها. وإنني متعطش وتواق للمعرفة. وإنني أروي ظمئي إلى المعرفة بحضور المحاضرات، وقراءة الكتب، والدراسة والمذاكرة المستمرة. إنني أعتبر الدراسة واحداً من أحبِّ التحديات إلي، وأحب أن أستفيد منها خبرة عملية إيجابية. إنني ألتقي من خلال دراستي مع زملاء طيبين ممتازين أحب أن تستمر علاقتي بهم. وإن لدي رغبة قوية وأكيدة أن أكون من الناجحين الموفقين، بحول الله وتوفيقه، وإن الدراسة هي بالنسبة لي أساسية، وسرٌّ من أسرار النجاح في الحياة.

الهدف العاشر: حَسْنُ ظَنِّكَ بِنَفْسِكَ وَثِقَتِكَ بِالْآخِرِينَ

التأكيدات المقترحة: إنني أستمتع بالأفكار الإيجابية المتفائلة. وإنني أرى كل الأمور الجيدة في الآخرين. وإنني أمارس القواعد الذهبية التي علمنا إياها رسولنا ﷺ: "ابتسامك في وجه أخيك صدقة"، و: "المؤمن يألف ويؤلف، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف"، و: "من كان قائلاً فليقل خيراً أو ليصمت"، و: "مثل المؤمن كالنحلة، لا يدخل إلا طيباً، ولا يقع إلا على طيب، ولا يخرج إلا طيباً"، و: "والله لا يؤمن أحدكم حتى يجب لأخيه ما يحبه لنفسه".

وإنني أنا أهمُّ إنسان على وجه الأرض. وإنني، بحول الله وعونه، ناجح وموفق، طالما أنني أطيع الله ورسوله. وإنني ذكي، حر، ولي حق الاختيار فيما أباحه الله والإسلام. وإنني ماهر، وقادر، ونزيه. كما أنني محب، مخلص، ذو قيمة بين الناس. إنني، بحمد الله، أحب ما أنا عليه من خير، وأطمح دائماً أن أزداد من الخير والنجاح. وإنني أومن تماماً أن لدي طاقات وإمكانات هائلة وغير محدودة، وإنني أقدرها جميعها. وإنني فريدٌ في إمكانياتي وشخصيتي التي وهبني الله إياها، ولله الحمد والمنة. وإنني سعيد، وموثوق، ومحبوب من الآخرين، من فضل الله ونعمته علي. إنني أعتقد جازماً أنني طالما على الطريق المستقيم سيزيدني الله من فضله ونعمه، ويبارك لي فيما آتاني. وإنني واثقٌ، مطمئن بالله، وسعيد بلاقائه.

وبهذا، ندرك من هذه التأكيدات الداخلية الذاتية، ومن هذه الاقتراحات التي نقترحها لأنفسنا أن هناك أموراً كثيرة يمكن أن نعزز من خلالها الثقة بالله، ثم بالنفس، وما أوردناه وأشرنا إليه آنفاً هو غيضٌ من فيض. ويمكنك أن تكتب لنفسك أي اختيارات وتأكيدات أخرى إيجابية تريد إعادة برمجة عقلك

الباطن حتى تستخدمه إلى الطاقة القصوى وتستفيد من هذا الجزء المهم من الدماغ، وهو كما أشرنا آنفاً، بحدود ٨٠٪ من المساحة الإجمالية للدماغ. وإن إعداد هذه التأكيدات، وتذكرها، وممارستها ستساعد الفرد في تحقيق النجاح المرغوب وتحقيق كافة الأهداف الحياتية التي يصبو إليها.

ويرى كثير من ممارسي هذه القواعد الذهبية في كتابة هذه التأكيدات على بطاقات فهرسة ١٠×٧ سم، ومراجعتها بين فترة وأخرى، يساعد جداً على تحقيقها، وبالتالي تحقيق أهداف النجاح والتطور المستمر. ويمكن مراجعة هذه البطاقات في أي وقت فراغ دون إضاعة الوقت اللازم للدراسة. ونحب أن نشير هنا إلى أنه ليس هناك عدد من التأكيدات التي يمكن أن يضعها المرء لنفسه في هذه الحياة، فبإمكانه استيعابها، وتحقيقها جميعها، بعون الله وتوفيقه.

• هل أنت على استعداد الآن لتضع هذه الخطط جميعها موضع

التنفيذ العملي في حياتك الدراسية والعامّة؟

• هل تعلم أن التنويم المغناطيسي هي حالة طبيعية من حالات

الذهن؟

• هل تعلم أنك بين النوم واليقظة تشعر بأنك مستسلم، مسترخ،

وحالم تماماً؟

• هل تعلم أنك في هذه الحالة تسمع أصواتاً خارجية، إلا أنها لا

تؤثر عليك سلبياً على الإطلاق؟

• وهل تعلم أنك تستطيع التفكير بوضوح تماماً، إلا أن ذهنك يسرح

ويشرد؟

وتجدر الإشارة إلى ضرورة التكرار والاستمرار في عملية البرمجة الذاتية عدة مرات على الأقل كي ترسخ هذه البرمجة الجديدة للدماغ وتستقر في العقل الباطن، وهذا ما نريده منها .

ولا شك أن هناك عدداً من الأعراض والظواهر التي تشير إلى سلامة تلقي العقل الباطن وتطبيقه لهذه التأكيدات من خلال عملية إعادة برمجته، ولكن يجب ألا تشغل بالك بهذه الأمور الآن، بل حاول أن ترتاح تماماً، وتطمئن إلى عمك. ونسرد هنا بعض هذه الأعراض والظواهر الدالة على سلامة عمل العقل الباطن بعد عملية إعادة البرمجة التي تقوم بها، وهي كما يلي:

- ١- الراحة الجسدية، والاسترخاء النسبي.
- ٢- ينسدل الذراعان باتجاه الأسفل، ويميل الرأس إلى أحد الجانبين.
- ٣- الشعور بثقل في الأطراف.
- ٤- التنفس الثقيل والإيقاعي الرتيب.
- ٥- الشعور بالحاجة إلى ابتلاع الريق.
- ٦- الشعور بتميل وخذران بسيطين في رؤوس أصابع اليدين والرجلين.
- ٧- الشعور بحركة بطيئة لليد لحك مختلف أجزاء الجسم.
- ٨- الشعور بأن كافة الأصوات تتلاشى وتختفي تماماً.
- ٩- الشعور بالنعاس والاستقرار والسكون التام.
- ١٠- الشعور بأن الوقت يمر بسرعة.

* * *

إرشادات عامة للبرمجة الذاتية

نبين فيما يلي (١٠) عشر خطوات بسيطة لتحريض الحالة اللازمة للبرمجة الذاتية، وهناك طرق أخرى، دون شك، إلا أن الطرق التي سنذكرها هنا هي أبسط الطرق وأكثرها فعالية فيما نعلم.

١- اجمع كافة التأكيدات التي تريد برمجتها داخلياً في العقل الباطن لديك وكتبها على بطاقات فهرسة قياس ١٠×٧ سم.

٢- حاول أن تجلس مرتاحاً تماماً في كرسي مريح.

٣- اقرأ التأكيدات التي كتبتها وأعددها.

٤- أغلق عينيك واسترخ وارتح تماماً.

٥- خذ نفساً عميقاً، واحبس نفسك، وعدّ ببطء إلى أربعة: واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة. ثم أخرج النفس الذي حبسته ببطء.

٦- خذ نفساً عميقاً، واحبس نفسك، وعدّ ببطء إلى ستة: واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة، خمسة، ستة. ثم أخرج النفس الذي حبسته ببطء.

٧- خذ نفساً عميقاً، واحبس نفسك، وعدّ ببطء إلى ثمانية: واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة، خمسة، ستة، سبعة ثمانية. ثم أخرج النفس الذي حبسته ببطء.

٨- حاول أن تريح كل عضلة رئيسة في جسمك بدءاً من عضلات العنق، والكتفين، والذراعين، واليدين، وانزل إلى عضلات المعدة والبطن فأرحها هي الأخرى، واتركها تسترخي تماماً إذا استطعت.

٩- تصوّر أنك حققت كل التأكيدات التي وعدت نفسك بها، وحاول أن تتصور تفاصيل النجاح في حياتك الدراسية والعامّة بالكامل. تصوّر كل هدف تحقّقه، وحاول أن تستشعر الابتهاج والسرور والسعادة بتحقيق أهدافك الواحد تلو الآخر.

١٠- حاول أن توقظ نفسك من حالة التتويم المغناطيسي الذي قمت بها شخصياً، بأن تُعدّ ببطء من واحد إلى خمسة: واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة، خمسة. وخلال هذه الأثناء، أي: عند العودة إلى ساحة الشعور والعقل، أكّد لنفسك ما حقّفته من إنجازات سعيدة، وحيوية، وهامة.

وقد ترغب البقاء في حالة الاستسلام والقبول التام، أي: وضعية التتويم المغناطيسي التي بدأت بها لمدة (٥) خمس دقائق أخرى على الأقل، أو (٣٠) ثلاثين دقيقة على الأكثر. ولن يهّم طول المدة كما هي الحال بالنسبة لمواعيدها وتكرارها. ويجب استخدام البرمجة الذاتية بشكل متكرر إذ أنه كلما استطعت الوصول إلى العقل الباطن والتعامل معه ازدادت سرعة تحقيق الأهداف التي ترجوها.

حاول أن تتدرب على هذا الأمر مرة كل يوم على الأقل، إلا أن التدريب عليه ثلاث مرات يومياً هو أكثر فائدة وأجدي نفعاً لك. ويمكن أن تستفيد من الأوقات التالية لتجعلها وقتاً للتدريب على هذا الأمر: عند الاستيقاظ في

الصباح، وفي أي فسحة خلال النهار، أو عند التنزه في حديقة أو في الصحراء في أمسية حاملة، أو عند مشاهدة برنامج تلفزيوني ممل مثلاً، أو قبل أن تنام.

وقد يشعر بعض الطلاب هنا أن الأمر معقد جداً، إلا أن الحق يقال: إن هذا الإجراء هو في منتهى البساطة، ومفيد جداً. فيمكنك تغيير بعض العادات السيئة القديمة البالية، كإضاعة الوقت مثلاً، دون بذل أي مجهود يذكر، ودون الحاجة إلى أية تضحيات. وسترى أنك كلما قرأت التأكيدات التي كتبتها وصممت على تنفيذها بنفسك، سترى حدوث شيء مفيد ومسرّ لك.

ولا غرو أنك تقوم بخطوة إيجابية حقيقية نحو مستقبل باهر ومتميز، والأمر يحتاج منك شيئاً من البذل والتصميم لتحقيق ما تصبو إليه من أهداف متميزة. كما يجب ألا يقنط الإنسان ويأس إذا لم يتم التغيير فوراً. وإنك كلما استمررت في تنفيذ عملية البرمجة الذاتية فإنك في الحقيقة تخرق كل الاعتراضات والمقاومات النفسية القوية التي درجت عليها، ونشأت فيها، وهذا أمر ليس بالسهل. وسيزداد التأكيد الإيجابي قوة وصموداً، وسيحلُّ محل العادات البالية القديمة، كإضاعة الوقت، وعدم المذاكرة، وعدم الرغبة في الدراسة، وسيحل محل هذه الأمور حب النجاح والسعي إليه، وهذا ما يرجوه كل شخص لنفسه، وسيصبح هذا التأكيد الجديد مريحاً، وطبيعياً أيضاً.

وقد يعجب المرء أنه قد عارض في وقت مضى أهدافه الجديدة، وأما بعد هذا التدريب فقد أصبحت تلك الأهداف ذاتها عادية تماماً بالنسبة له. وبهذا يكون المرء قد أسس نموذجاً لعادات الجديدة، وحسّن ثقته بنفسه، وطوّر

شخصيته تطويراً إيجابياً مفيداً، ولا ننسى هنا أن نذكر أن العادات الدراسية هي الأخرى تصبح أحسن بكثير مما كانت عليه. والأهم من هذا كله، أن الفرد يصبح مدركاً تماماً لكافة أمور حياته، ومنتحماً بها. ويصبح قادراً على تصميم شكل الحياة التي يريدتها، بعون الله وتوفيقه، فإذا صممها بشكل جيد وموفق ونجح باستخدام التأكيدات الإيجابية التي تحدثنا عنها، وفي طاعة الله سيسعد في الدارين.

وهكذا، وبعد أن تعرفت على التأكيدات الإيجابية ستدرك أهمية ما تحدثنا عنه في بداية هذا الكتاب عن الواجبات اليومية التي يجب أن يقوم بها الطالب لتحقيق النجاح التام في حياته. وإليك مراجعة لتلك الواجبات اليومية:

- ١- حدّد الأهداف التي تريد تحقيقها.
- ٢- سجّل التأكيدات الإيجابية التي تساعدك على تحقيق تلك الأهداف، واكتبها على بطاقات فهرسة قياس ١٠×٧ سم.
- ٣- كرّر هذه التأكيدات الإيجابية عدة مرات يومياً، حتى ترسخ في العقل الباطن.

وسيصبح الأمر بمنتهى البساطة، أليس كذلك؟ وإن السعر الذي ستدفعه بسيطاً جداً إذا ما قورن بالنجاح الكبير الذي ستحققه في دراستك أولاً، وفي حياتك العامة والخاصة ثانياً.

ولا غرو أن هذا الأمر هو تحدٍّ لكل شخص في هذه الحياة. تحدي التغيير، أو على الأقل: القدرة على التغيير. إن التغيير ليس سهلاً في أغلب الأحيان، إلا أنه سيصبح، بحول الله، وعونه، أمراً سهلاً باتباع هذه الخطوات

التي بيّناها في هذا الكتاب، وهو أمرٌ ممتع للغاية. وسيكون الشعور بالنجاح الذي تشعر به في حياتك أثنى من مدخرات العالم. اسأل أي شخص ناجح في هذه الحياة: ماذا يعني لك النجاح؟ وكم تدفع ثمناً للنجاح؟ وهل تبادل ثروة الأرض بنجاحك؟ والجواب قطعاً: لا، لن أبادل بنجاحي ثروة الأرض كلها. ليس هناك ما يعدل النجاح. وليس هناك كلمات في أي لغة من لغات الأرض قادرة على أن تصف النجاح بشكل دقيق وكامل. ولن يُقاس النجاح مادياً، لأنه أمر معنوي بحتٌ. إنه شعور شخصي، وفردى، ومتميز تماماً. إنه الشعور بالزهو، والفرحة، والانتصار، والمرح، والعاطفة الجياشة، والفخر والاعتزاز، والحماس، والإنجاز، والرضى، والسعادة الغامرة. وإنك إذا استطعت التدرّب على البرمجة الذاتية للعقل الباطن، واستطعت تحقيق التأكيدات الإيجابية التي تصبو إليها ستصبح، بإذن الله، ناجحاً في أي عمل تعمله، وأي نشاط تمارسه، وليس الدراسة فقط، بل في العمل، والتجارة، والحياة بشكل عام.

الخانمة

هدفنا من هذا الكتاب تقديم ثلاثة أمور إلى الطالب الجادّ والذي يهتمُّ بنجاحه ومستقبله. وقد أردنا أولاً: أن يدرك الطالب أنه يمكن أن يجعل حياته، بتوفيق الله، نجاحاً تاماً في دراسته في أي مكان كان. فكلُّ شخصٍ لديه القدرة، والقابلية، والاستعداد أن يفعل ذلك ويحقِّقه، بعون الله. ولا شك أنك ستحقق ما تصبو إليه، بإذن الله، إذا عازمت أن يكون لك ذلك، واستعنت بالله، وأديت العمل المطلوب منك على الوجه الأتم، وبذلت الجهد، ونميت الرغبة الصادقة في أن تحقق ما تريد.

وقد أردنا ثانياً: حتّ كل طالب مؤمن، مدرّك، راغب في النجاح، حتّه على النجاح وتشجيعه على اتخاذ الخطوات السليمة في ذلك الاتجاه لتحقيق هدفه المنشود. ولا غرو أن كل شخصٍ يمكن حتّه بطريقة قد تختلف عن الآخر، وآمل أن يكون في هذا الكتاب ما يساعد الكثيرين من مختلف الآراء والميول على التوجه في الاتجاه السليم لتحقيق النجاح المنشود في الحياتين: الدراسية والعامّة. وإنني أعتقد جازماً أن قراءة هذا الكتاب إلى نهايته هي بحد ذاتها إنجازٌ يجب أن تشكر نفسك عليه لما بذلته من جهد وتصميم على القراءة المفيدة، ولما تشعر به من نجاح واستفادة عظيمة بأنك لم تُضِعْ وقتك سدى.

وقد أردنا ثالثاً: إعطاء الطالب الأدوات المناسبة التي تساعد على تحقيق الإنجازات التي يريدها من خلال دراسته، والتي يعتقد أنه قادر على تحقيقها. وقد قدمنا خلال ثنايا هذا الكتاب عدداً من الأدوات المفيدة، نذكر منها: معرفة الإجراء الدراسي الممتاز، وكيفية تحسين مستوى القراءة، وكيفية تحسين الثروة اللغوية والمصطلحات العلمية المتخصصة، وكيفية تحسين عمل الذاكرة وتنشيطها، والنقد الأدبي وأساليب تقييم الكتب، وكيفية كتابة البحوث العلمية، وأسرار اجتياز الاختبارات.

كما أن القارئ قد استفاد أيضاً من فكرة إعادة برمجة العقل الباطن ذاتياً من خلال البرمجة الذاتية المفيدة، وأهمية هذه الأداة الفعالة التي تحيي حوالي ٨٠٪ من حجم الدماغ الكلي، والتي كانت عاطلة تماماً عن العمل.

والآن، وبعد أن أنهيت قراءة هذا الكتاب، ضعه قيد الاستخدام والتنفيذ الفعليين. وإننا ندرك أنك ستكون من الناجحين الموفقين السعداء، بعون الله، وحوله وتوفيقه.

امضِ على بركة الله، والله المسؤول أن ينجح خطاك، ونيتك، وأعمالك فيما يرضيه.

تأكيد الأهداف التي تطمح إلى تحقيقها



"أكدُ لنفسك أنك قادر على التحكم بحياتك، بإذن الله الحي القيوم، وأنت قادر على تصوُّر الخير، وفهمه، وفعله، طالما أنه يرضي الله ورسوله، وأن هذا الأمر لا يمكن أن يتم دون تصميمك، وعملك، وإرادتك أنت للخير... وتذكَّر: اعملوا فكلُّ ميسرٌ لما خُلِقَ له..."