



كنت واثقاً من أنني أستطيع
جري الميل في أربع دقائق
روجر بانستر

الاعتقاد

2

«مولد التحكم بالذات»



«هذه آخر كلماتي لك، لا تخف من الحياة،
آمن بأن الحياة تستحق أن تعيشها، وسوف
يساعدك إيمانك على تحقيق الواقع».
د. وليام جيمس

تحدّث العالم النفساني الأمريكي (إبراهيم ماسلو) عن رجل كان مصراً في اعتقاده على أنه جثة بالرغم من جهود طبيبه النفسي لعلاج، وفجأةً خطر في ذهن طبيبه سؤالٌ ذكيٌّ، فقال له الطبيب: «هل من المعقول أن تنزف الدماء من الجثة؟»، فردّ عليه المريض قائلاً: «ما هذا الذي تقوله يا دكتور، طبعاُ الجثث لا تنزف الدماء»، وعلى الفور قام الطبيب بوخز إصبع المريض، فخرجت منه نقطة من الدماء، وبدأت الدهشة والاستغراب على وجه المريض، وصاح قائلاً: «الآن فقط اقتنعت أنه من الممكن أن تنزف الدماء من الجثث».

ماذا تعني هذه القصة؟!

هذا الرجل كان يعتقد أنه جثة هامة، وكان يرفض كل أنواع العلاج، حتى تغير اعتقاده إلى أنه من الممكن أن تنزف الدماء من أي

جثة، وبالتالي فمن الممكن علاجها، وعلى ذلك تقبل هو أن يضع نفسه تحت العلاج.

لا يتطلب الاعتقاد أن يكون الشيء حقيقةً فعلاً، ولكن كل ما يتطلبه هو الاعتقاد بأنه حقيقة، والاعتقاد هو الأساس الذي نبني عليه كل أفعالنا، وهو أهم خطوة على طريق النجاح، وفي هذا حكمة تقول: «لكي تنجح فلا بد أولاً أن تؤمن بأننا نستطيع النجاح»، وقد قال الكاتب الأمريكي نابليون هيل: «ما يدركه ويؤمن به عقل الإنسان يمكنه أن يحققه».

وإليك قصة ذلك المريض الذي لم تنجح معه أي طريقة في العلاج، حتى لجأ طبيبه إلى فكرة بسيطة، وهي أنه قال للمريض: إن هناك دواء اكتشف حديثاً من الممكن أن ينجح في علاجه في أقل من 24 ساعة، وبكل حماس طلب المريض الحصول على هذا الدواء المدهش، فأعطاه الطبيب قرصين، وأكد له أنه في أقل من 24 ساعة سيكون قد شفي تماماً، وقد حدث فعلاً أن المريض زالت كل شكواه، وشفي في اليوم التالي، وشكر الطبيب على المعجزة.. الآن هل تعرف ما هذا الدواء المعجز؟ فرصان من الأسبيرين، وقد شفي المريض فقط بقوة اعتقاده.

وقد حدث أن كنت في دالاس في أمريكا؛ لإلقاء محاضرة عن مدى قوة تأثير الاعتقاد، وكيف يكون اعتقاد الشخص هو السبب الرئيسي للنجاح والصحة الكاملة والسعادة، أو الفشل والمرض والتعاسة.. وبعد المحاضرة تجمع بعض الموجودين، وقال أحدهم - وكان رجلاً في الثلاثينيات من عمره: إن ما ذكرته في المحاضرة هو صحيح للغاية، حيث إن جدته البالغة من العمر 73 سنة تخاف جداً من ركوب المصاعد؛ حيث إنها مرت بتجربة سيئة عندما كانت في الثامنة من عمرها، حين

تعطل بها المصعد، وظلت محبوسة لأكثر من ساعة كانت طوال تلك الساعة تصرخ وتبكي، ومنذ ذلك اليوم وهي تخاف جداً من استعمال المصاعد، وتتفادى ركوبها حتى لو كان ذلك يعني أنها ستصعد 500 درجة على قدميها.

وقال لي شخص آخر في أواخر الأربعينيات من عمره: إنه يخاف جداً من الكلاب؛ حيث إن كلباً كان قد هجم عليه عندما كان في الخامسة من عمره، وعضه مرتين في رجله، واضطر للذهاب فوراً إلى المستشفى للعلاج، ومنذ ذلك اليوم أصبح مستحيلاً أن يتواجد في أي مكان به كلب.

وذكرت لي إحدى السيدات أنها تكره القطط، وتقوم بعمل أي شيء؛ لتفاديها حتى إذا كان ذلك يعني أنه لا تقوم بزيارة الأصدقاء والأقارب الذين يقنون القطط، وهي تعلم جيداً أن خوفها هذا وكراهيتها للقطط يؤثر عليها، وعلى أطفالها الذين يتمنون أن يكون لديهم قطة.

وقال لي شاب رابع: إنه كان يعتقد أنه سيكون بديناً جداً مثل والده، وقد سبب له هذا الاعتقاد بعض الأمراض والمتاعب النفسية والجسدية، فمُنذ عشر سنوات قرّر أن يتصرف إيجابياً في هذا الموضوع فلجأ إلى أحد الأطباء المتخصصين، وخلال سنة من العلاج استطاع أن يقضي على ذلك الاعتقاد السلبي الذي كان من الممكن أن يدمر حياته.

وكما أنه من الممكن أن يكون الاعتقاد سبباً في الفشل والحد من تصرفاتنا في الحياة، يمكنه أيضاً أن يكون سبباً رئيسياً للنجاح وتحقيق أهداف في الحياة، والمثال على ذلك أن توماس إديسون أجرى 9999 تجربة قبل نجاحه في اختراع المصباح الكهربائي إلى أن ضحك عليه

الناس ، ومع ذلك لم يتوقف عن محاولاته الفاشلة؛ إنه لم يئس حيث إن كل خطوة فاشلة يستبدها تجعله يتقدم للأمام .

والمثال الآخر والت ديزني الذي ذهب إلى زوجته ومعه رسم كاريكاتيري لفأر صغير قائلاً لها: «نحن سنجني ثروة كبيرة من وراء هذا الفأر»، وكانت زوجته أول من قال له: «أتمنى ألا تكون قد قلت هذا الكلام لأي شخص آخر!!» .

ولكن اعتقاد ديزني بالنجاح جعله يستمر في أحلامه مقتنعاً أنه سيبتكر شخصية ميكي ماوس ومدينة ديزني ، وفي طريقه لتحقيق أحلامه واجه العديد من العقبات ، وأفلس أكثر من مرة ، ولكن بقوة اعتقاده استطاع أن يحقق النجاح؛ حيث تعتبر مدينة ديزني الآن عملاً فنياً رائعاً يجذب خيال الأطفال والكبار أيضاً .

في كتاب «الاعتقاد» قال الكاتب الأمريكي روبرت ديلتز: «يمثل الاعتقاد أكبر إطار للسلوك ، وعندما يكون الاعتقاد قوياً ستكون تصرفاتنا متماشية مع هذا الاعتقاد» .

وقال د . ريتشارد باندلر أحد مؤسسي البرمجة اللغوية العصبية: «إن للاعتقادات قوة كبيرة، فإذا استطعت أن تغير اعتقادات أي شخص؛ فإنك من الممكن أن تجعله يفعل أي شيء» .

وفي كتاب «عشر قوانين طبيعية للوقت المثمر وتنظيم الحياة» قال هيرام سميث:

«لكل اعتقاد مجموعة قوانين مبرمجة في مستوى عميق في العقل الباطن؛ وعلى أساس هذه القوانين يتصرف الإنسان».

والآن سنشرح الأشكال الخمسة الأساسية للاعتقاد، والتي تؤثر على تصرفاتنا:

1 - أول أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد الخاص بالذات:

وهذا هو أقوى أنواع الاعتقادات، فكيفية اعتقادك بنفسك يمكنها أن تزيد من قوتك، وتساعدك في التقدم للأمام لبلوغ أهدافك، أو تكون مدمرة وتبعدك عن أهدافك، وتمنعك من إحداث أي تغيير، ومثال ذلك بطل الملاكمة الأمريكي محمد علي الذي كان يردد دائماً: «أنا أعظم ملاكم، أنا أعظم ملاكم».

فبسبب قوة اعتقاده بنفسه وبإمكاناته استطاع أن يصل إلى درجة الامتياز، وأصبح من أعظم الملاكمين في عصره، وقد سئل مرة في حديث تليفزيوني عن الشيء الذي يمكنه أن يصنع بطلاً عظيماً، وكان رده:

«لكي تكون بطلاً يجب أولاً أن تؤمن وتعتقد أنك الأحسن، وإذا لم تكن الأحسن تظاهر وتصرف كأنك الأحسن».

وباختصار؛ فقد أراد محمد علي أن يجعلنا نفهم أنه من الواجب أن يكون عندنا اعتقاد قوي بأنفسنا، وفيما نريد أن نكونه.

وإليك بعض الأمثلة للاعتقادات السلبية عن الذات:

■ أنا لا أسوي شيئاً.

■ أنا لا أستحق النجاح.

- إذا أصبحت غنياً فسأكون وحيداً، وسأفقد كل أصدقائي.
 - لو امتنعت عن التدخين فسيزيد وزني.
 - أنا لا أستطيع قيادة السيارة على الطريق السريع؛ لأنه خطر.
 - كلما قمت بتجربة أي شيء جديد لا أنجح، أنا فاشل.
- والآن إليك بعض الأمثلة التي تدلُّ على الاعتقادات القوية عن الذات:
- أنا قوي، وأتمتع بصحة ممتازة.
 - أنا واثق في نفسي وبقدرتي على النجاح.
 - أنا أب، أم، زوج، ابن، ابنة، أخت، أخ ممتاز.
- إن الاعتقادات عن الذات لها قوةٌ شديدة، وإذا ما قمت بتغييرها؛ فإنك ستصبح شخصاً مختلفاً تماماً، وستغير حياتك كلية.

2 - ثاني أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد فيما تعنيه الأشياء:

هذا النوع من الاعتقاد يمثل ما تعنيه الأشياء بالنسبة لنا، وتدُلُّ على حالة الشيء، وكونه ذا أهمية، أو غير ذي أهمية بالنسبة لنا، وكمثال فقد حدث أن كنت مرة في لوزيانا ألقى محاضرة عن فلسفة النجاح، وكعادتي دائماً أردت أن أسأل الحاضرين عما إذا كانت أحدهم عنده اعتقادات سلبية عن ذاته، يشعر أنها تحد من قدراته، ويحب أن يتخلص منها، فخرجت من بين الصفوف شابّة تملأ عينيها الدموع، واقتربت مني وقالت:

«أنا لا أستطيع أن أثق في رجل، لقد جرحت ثلاث مرات، فقررت ألا يكون في حياتي رجل؛ حتى لا أصدم مرة أخرى، وفي نفس الوقت أشعر بوحدة فظيعة».

وأردت أولاً أن أوقف تفكيرها السلبي فوراً، وأن أجعلها تكف عن البكاء، فسألتها: «هل ذهبت في رحلة إلى الصين؟» فاندحشت من السؤال، وتوقفت عن البكاء، وقالت: «لا».. فطلبت منها أن تكمل قصتها بخصوص عدم ثقتها في الرجال، ولما أخذت في البكاء مرة أخرى سألتها: «هل تعتقدين أن الناس في الصين يكون مثلما نبكي نحن، أم أنهم يقومون بعمل حركات بوجوههم، وتخرج الدموع من أذانهم؟»، وطبعاً بدأت في الضحك.. فطلبت منها مرة أخرى أن تكمل قصتها.. وبهذه الطريقة نجحت في أن أجعلها تتوقف عن البكاء، وتبدأ في الضحك فسألتها عما تعنيه العلاقة بين الرجل والمرأة بالنسبة لها.. فردت قائلة: «إنه الحب».. فسألتها عما تحتاج إليه؛ حتى تشعر بأنها محبوبة، فقالت: «الثقة، فإذا لم أثق في رجل فلا أستطيع أن أحبه».. وسألتها عما إذا كانت تحب ركوب قطار الملاهي «رولر كوستر» الذي يرتفع في الهواء، ثم يهبط بسرعة مجنونة.. فقالت: «طبعاً أحبه، فهذا من هواياتي المفضلة، وقد كنت في الملاهي في الأسبوع الماضي، وقد ركبت هذا القطار مرتين»..

فسألتها عما إذا كان ركوب مثل هذا القطار يشكل خطراً عليها؛ حيث إنه من الممكن أن يحدث فيه عطل، ويتسبب بحادثة من الممكن أن تكون السبب في وفاتها، فقالت: «طبعاً هذا وارد»، فسألتها قائلاً: «كيف تقومين بعمل شيء ما، وأنت تعلمين جيداً أنه من الممكن أن يتسبب في

موتك؟»، ولكنها لم ترد هذه المرة، فسألته عما إذا كان من الممكن أن تصاب بالسكتة القلبية بينما هي في الهواء والقطار يغيّر اتجاهاته فجأة متحرّكاً بسرعة كبيرة، فردت قائلة: «طبعاً هذا محتمل».. فسألته: «ومع ذلك قمت بركوب القطار، أليس كذلك؟!»، فقالت: «بلى». فقالت لها: وكيف هذا؟ فردت قائلة بأنها تثق بنفسها، وبأنها تستطيع ركوب القطار وهي متأكدة وواثقة في القائمين بإدارة الملاهي بالرغم من أنها لم تكن متأكدة من سلامة القطار وصلاحيته للركوب، فسألته: «والآن بالنسبة للرجال؟»، فردت قائلة: «أعتقد أنني من الممكن أن أثق في نفسي».. فقالت لها: «ولكن من الممكن أن تتعرضي لجرح آخر».. فقالت أخيراً: «هذا لا يهم؛ فإنني سأمر بتجارب أكثر، وسألتقي في أحد الأيام بالشخص الذي يمكن أن يشاركني حياتي».

وبناءً على هذا المثال؛ فإنك إذا غيّرت معنى الاعتقاد في شيء - فإنه يمكن تغيير الاعتقاد نفسه، وبالتالي سيأخذ اعتقادك شكلاً مختلفاً تماماً.

3 - ثالث أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد في الأسباب:

هذا الاعتقاد يتناول الدافع وراء أي موقف وما يسببه.

من الممكن أن تشمل الاعتقادات السلبية ما يلي:

- لو أصبحت غنياً فمن الممكن أن يتسبب ذلك في أن أفقد عائلتي.
- التدخين يسبب لي الاسترخاء.
- مكيف الهواء يسبب لي الإصابة بالبرد.
- أنا عصبيّ بسبب الطريقة التي نشأت عليها.

وبإليك هذا المثال.. لي صديق يملك مطعمًا في مونتريال لتقديم الوجبات الخفيفة، وكان صديقي هذا يدخل بشراهة، ويتناول الكثير من القهوة، ويعمل على الأقل لمدة 12 ساعة يوميًا طوال الأسبوع دون أي توقف أو إجازات، وفي أحد الأيام وأثناء تأديته عمله كعادته، وأثناء تناوله القحح العاشر من القهوة وانهماكه في التدخين، وهو يعمل تحت الضغط الشديد وقع مغشيًا عليه، ونقلته سيارة الإسعاف فورًا إلى أقرب مستشفى، واكتشف الطبيب المعالج أن صديقي قد أصيب بجلطة في المخ، وأجريت له على الفور عملية جراحية، وتمّ إنقاذ حياته بمعجزة، وعلى الرغم من نجاح العملية فقد تسببت الجلطة في إصابته بالشلل في جانبه الأيسر، وعندما تحسنت حالته، وأصبحت الزيارة مسموحًا بها، قمت بزيارته، وقال لي والدموع تملأ عينيه: «هل رأيت ما حدث لي؟».. فقلت له: «نعم»، ثم قال لي: إنه قد توقف نهائيًا عن التدخين وتناول القهوة بتعليمات صارمة من الطبيب، وإلا فإنه من الممكن أن يكون السبب في موته.

والآن نشرح الذي حدث بالضبط في حالة صديقي، فقد كان على دراية تامة بأن تدخين ثلاث علب من السجائر مع شرب (15 - 20) قديمًا من القهوة في اليوم بدون إجازات على الإطلاق مع العمل المستمر تحت الضغط الشديد هو وصفة ممتازة للانتحار، ومادامت صحته - في اعتقاده - على ما يرام، ولم يكن شعوره بالتدهور الداخلي، فقد ظل

على طريقته هذه في الحياة، وفجأة بعد حدوث المأساة تغير اعتقاده بالأسباب تمامًا، فبدلاً من اعتقاده أن التدخين يسبب له الراحة بدأ يعتقد أن التدخين من الممكن أن يسبب له الموت، وهذا الاعتقاد الجديد جعله يأخذ خطوات إيجابية تجاه أسلوب حياة صحيحة جديدة، وبعد أن تحسنت صحته بنسبة 80 %، ولأول مرة منذ 40 سنة قام بقضاء عطلة مع عائلته في المكسيك، وبدأ يتمتع بالحياة.

4 - رابع أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد عن الماضي:

فالذي حدث لك في الماضي سواء كان سلبياً أو إيجابياً فقد مدّك بحصيلة من التجارب تتّير وتنّبئ الأشكال الثلاثة السابقة من الاعتقاد، وتؤثر على سلوكك وتتحكم بتصرفاتك في المستقبل، ولتوضيح ذلك أذكر مثال صديق لي كان قد قضى كل حياته المهنية في مجال الفنادق ما بين الدراسة والعمل والسفر إلى أن حقق هدفه، وأصبح مديراً عاماً لأحد الفنادق الكبيرة، وكان يعتقد أن الأمور كانت تسير بالنسبة له على ما يرام إلى أن فصل من عمله في عام 1986م، وانقضت ستة أشهر إلى أن تغلب على ألم هذه التجربة، وبعد ذلك وجد عملاً آخر كمدير أيضاً لأحد الفنادق، وبمجرد استعادة الثقة بنفسه وبإمكانياته فصل من العمل مرة أخرى، وأصبح منهاراً وروحه المعنوية وتقديره لنفسه في الحضيض، وامتنع عن مقابلة أي شخص حتى أقرب الأصدقاء إليه لمدة طويلة، إلى أن وجد عملاً كمستشار لإحدى الشركات التي تقوم بإدارة سلسلة من المطاعم، ولكنه بعد مدة قصيرة فصل مرة أخرى من عمله؛ فقرّر أن يترك مجال العمل في الفنادق والمطاعم نهائياً، وفكر في أن يبدأ عمله الشخصي، وبلاستعانة بمدخراته قام بشراء محطة بنزين،

وتقبل مشروعه الجديد الصغير بارتياح ، وارتفعت روحه المعنوية ، واستعاد ثقته بنفسه ، وقرّر ألا يعمل أبداً لحساب الغير .

وإذا أردنا تحليل هذه التجربة لنرى كيف أن ما حدث له قد أثر على الأنواع الثلاثة الأخرى من الاعتقاد فسنجد الآتي:

اعتقاده في الأسباب: أصبح اعتقاده في الأسباب أن العمل في الفنادق سيسبب له الآلام والأضرار؛ لأنه سيفصل من العمل .

اعتقاده في المعاني: أصبح اعتقاده أن العمل في مجال الفنادق والمطاعم يعني الألم .

اعتقاده في الذات: أصبح اعتقاده أنه لم يعد كفؤاً في هذا المجال .

اعتقاده في الماضي سيؤثر على حاضرك ومستقبلك ، وسيكون السبب في أن تتحرك باتجاه معين ، أو أن تبتعد تماماً عن هذا الاتجاه نتيجة للخبرات التي مررت بها في الماضي .

5 - خامس أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد في المستقبل:

يكون المستقبل عند بعض الناس مشرقاً بمعنى وجود فرص أكثر في الحياة ، ومستوى أفضل مادياً ، ويكون المستقبل عند البعض الآخر مظلاً مع احتمالات ضئيلة جداً للفرص .

وإليك هذا المثال.. كنت مدعواً مرة لإلقاء محاضرة عن تحقيق الإنجازات ، وذلك في إحدى الجامعات ، وبعد المحاضرة

جاءتني مجموعة من الشباب والفتيات ، وقالوا: إن كل ما ذكرته كان ممتازاً، ولكن على الورق فقط، ولا يمكن تطبيقه في واقع الحياة.. وسألته عن السبب الذي جعلهم يعتقدون ذلك، فردَّ أحد الشبان قائلاً:

إنَّ معظم الذين تخرَّجوا ما زالوا بدون عمل، وإن نفس الشيء سيحدث لهم؛ أي إن المستقبل يبدو مظلماً.. فسألته: «هل تعرف أحداً من المتخرجين الذين وجدوا عملاً على الفور بعد تخرجهم؟».. وبعد تردد بسيط قال: «نعم، ولكن نسبة بسيطة، وكان الحظ حليفهم لكن أحداً غيرهم لم يجد عملاً»، وكان ردي عليه هو أن أعطيه نبذة عما مررت به أنا شخصياً بعد سفري إلى كندا في عام 1978م، فإن كل مَنْ قابلتهم في البداية كانوا بدون عمل، وقالوا: إنهم على ذلك الحال لمدة طويلة، ونصحوني بالعودة إلى بلدي؛ لأنني لن أجد عملاً، وكان أمامي خياران: إما أن أقتنع بما يقولون، وتهبط عزيمتي وأفقد الأمل، وإما أن أنزل فعلياً إلى سوق العمل، وأقوم بحملة بحث إلى أن أجد عملاً مناسباً، وقرَّرت العمل بالرأي الثاني، وفي أقل من 48 ساعة كان عندي عرضان للعمل، وبدأت سلم الكفاح كغاسل أطباق، وفي أقل من ثماني سنوات أصبحت مديراً عاماً لأحد الفنادق الكبيرة، وقلت لهم: «أنتم أيضاً عندكم الاختيار، فإما أن تركزوا على أن تكونوا دائمي الشكوى من المستقبل، وعدم وجود الفرص، أو أن تقوموا بالتركيز على الذين يجدون العمل، ولا وسيلة لتحقيق أحلامهم، فماذا تختارون؟»، وردوا عليَّ بوجوه متفائلة: «سنبحث عن عمل، ولكن إذا لم نجد العمل المناسب؛ فماذا نفعل؟».. وكان ردي عليهم: أن يحاولوا

مرة ثانية وثالثة إلى أن يحققوا أهدافهم ، وبعد ثلاثة أشهر من هذا اللقاء اتصل بي أحد الشبان ، وقال لي : «أشكرك جداً على نصيحتك ، فقد وجدت عملاً بعد التخرج مباشرة» .

والآن إليك هذه الأمثلة التي توضح كيف أن الاعتقادات يمكنها أن تعمل لصالحك ، كما يمكنها أيضاً أن تعمل ضدك :

اعتقادات عن التدخين غالباً ما ستكون :

- عن المعنى: السجائر تجعلني هادئاً .
- عن الأسباب: لو توقفت عن التدخين فسيزيد وزني .
- عن الذات: أنا مدخن ، وأستمتع بالتدخين .
- عن الماضي: كان والدي مدخناً ، وعاش 85 عاماً دون مشاكل صحية .
- عن المستقبل: أنا لا أستطيع أن أتخيل نفسي بدون سجائر ، وسأظل أدخن طوال عمري .
- ولكن إذا حدث أن أصيب نفس هذا المدخن بمرض خطير من جراء التدخين ، ولكنه لا يزال على قيد الحياة لحسن حظه؛ فمن الممكن أن تتغير اعتقاداته ، كما يلي :
- عن المعنى: السجائر تعني: الألم والموت .
- عن الأسباب: إذا قمت بالتدخين فسأموت .
- عن الذات: أنا شخص غير مدخن .

■ **عن الماضي:** أنا أعرف كثيرًا من الناس قد ماتوا بأمراض خطيرة بسبب التدخين، ولكن والدي كان محظوظًا.

■ **عن المستقبل:** لن أعود إلى التدخين مرة أخرى.

يعمل نظام الاعتقاد بأكمله، وبكل أشكاله مع بعضه البعض، وإذا قمت بتغيير أي اعتقاد فسيمكن تغيير باقي الاعتقادات، وتصبح أكثر سعادةً وأحسن صحةً، وقد كتب د. جيمس ماكونيل في كتابه «فهم السلوك الإنساني»: «الاعتقادات التي تقبلناها تتداخل باستمرار مع تجاربنا، وتكون النتيجة إما للصحة أو المرض».

الآن بعد هذه الفكرة الكافية عن ما هو الاعتقاد وأسبابه، وكيف أن الاعتقاد السلبي يحد من قدراتك على النجاح، وكيف أن الاعتقاد الإيجابي يمكنه أن يزيد من قوتك، ويساعدك على أن تعيش أحلامك. أقدم لك خطة قوية يمكنها أن تساعدك على تحويل الاعتقادات السلبية إلى أخرى إيجابية.

أحرص على أن تكون بمفردك في مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد لمدة 30 دقيقة على الأقل، ولنجاح هذه الخطة يلزمك اتباع خطواتها بالترتيب، وأن تكون مندمجًا مع إحساساتك في كل خطوة.

أولاً: الاعتقاد السلبي:

1 - دوّن اعتقادًا سلبيًا يحد من قدراتك، ويحول بينك وبين استخدام إمكاناتك الحقيقية.

2 - دوّن خمسة أشياء سلبية تحدث لك بسبب هذا الاعتقاد.

- 3 - أغمض عينيك ، وتخيل أنك قد انتقلت لمدة عام في المستقبل ، وأنت ما زلت باعتقادك السلبي . . لاحظ الألم الذي يسببه لك هذا الاعتقاد ، وأشعر به ، ولاحظ كيف أنه يحد من حياتك الشخصية ، وحياتك العملية ، وحياتك الصحية والعائلية .
- 4 - استمر في السير في خط إطارك الزمني ، وتخيل أنك قد وصلت إلى خمس سنوات في المستقبل ، وما زال معك نفس الاعتقاد السلبي . . لاحظ الألم ، وأشعر به ، ولاحظ كيف أن هذا الاعتقاد يقيد تقدمك ، وأشعر تمامًا بإحساساتك في ذلك الوقت . . قم بربط كل هذه الأحاسيس بذلك الألم .
- 5 - استمر في السير في خط إطارك الزمني لمدة عشر سنوات في المستقبل ، وأنت تحمل نفس هذا الاعتقاد السلبي معك . . لاحظ الألم ، وأشعر به ، ولاحظ كيف أن هذا الاعتقاد السلبي يقيدك ، ويسبب لك الكثير من الألم .
- 6 - ارجع إلى الوقت الحالي ، وافتح عينيك ، وتنفس بعمق ثلاث مرات .

ثانيًا: الاعتقاد المرغوب فيه:

- 1 - دوّن اعتقادًا إيجابيًا ترغب فيه .
- 2 - دوّن خمس فوائد للاعتقاد الجديد ، وأشعر بالبهجة التي ستحصل عليها من هذا الاعتقاد الإيجابي .
- 3 - أغمض عينيك ، وتخيل أنك قد انتقلت عامًا في المستقبل باعتقادك الجديد .

- 4 - اشعر ببهجته ، ولاحظ الفوائد التي حصلت عليها بسبب الاعتقاد الجديد فيما يتعلق بحياتك الشخصية والعملية والصحية والعائلية.
- 5 - استمر في السير في خط إطارك الزمني لمدة خمس سنوات في المستقبل ، واشعر بالسعادة التي ستحصل عليها ، ولاحظ فوائد اعتقادك الجديد.
- 6 - استمر أكثر في سيرك في خط إطارك الزمني لمدة عشر سنوات في المستقبل . . اشعر بالبهجة تسري في كل بدنك ، ولاحظ كيف أن حياتك ستتحسن بهذا الاعتقاد القوي الجديد.
- 7 - عد للحاضر . . افتح عينيك . . تنفس بعمق ثلاث مرات .

ثالثاً: عملية تغيير الاعتقاد نفسها:

- 1 - دوّن على الأقل خمسة مصادر يمكنها أن تساعدك على إحداث التغيير ، والاحتفاظ باعتقادك الجديد ، مثل: ما هي إمكانياتك وقدراتك؟ مَنْ يمكنه أن يساعدك في القيام بالتغيير . . إلخ.
- 2 - دوّن على الأقل خمس مشاكل من الممكن أن تواجهك ، وأنت تقوم بالتغيير .
- 3 - دوّن على الأقل ثلاثة حلول لكل مشكلة .
- 4 - أغمض عينيك وتخيل نفسك في المستقبل باعتقادك الجديد ، لاحظ سلوكك والإحساسات التي تشعر بها ، افتح عينيك .
- 5 - تنفس بعمق وردد خمس مرات: «أنا قادر على التغيير» . . «أنا واثق في نفسي ، وفي قدرتي على النجاح» .

6 - **الفعل:** ابدأ فوراً، وقم بالتنفيذ الآن.. ابتداءً من اليوم قم ببناء ثقتك بنفسك وبقدرتك.. ثق أنه يمكنك تغيير أي اعتقاد سلبي واستبدال آخر به إيجابي يزيد من قوتك... ثق أنك تستطيع تغيير أي ضعف وتحويله إلى قوة... ثق في أنه يمكنك أن تكون وتملك وتعمل أي شيء ترغب فيه.

وكما قال د. روبرت شولر في كتابه «القوة الإيجابية»: «يمكنك أن تعمل فقط ما تعتقد أنك تستطيع عمله.. يمكن أن تكون فقط من تعتقد أنك تكونه.. يمكنك أن تحصل فقط على ما تعتقد أنك قادر على الحصول عليه.. ويتوقف كل ذلك على ما تعتقده».

وتذكر دائماً أن عندك حياة واحدة تعيشها؛ فاجعلها رائعة.

وتذكر دائماً:

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

