

كيف تتحقق الأحلام

- 71 1 - 2 - اتخذ قرارك
- 74 2 - 2 - ركّز اهتمامك
- 75 3 - 2 - تسع خطوات نحو الهدف
- 80 4 - 2 - عزّز إيمانك بذاتك وبأهدافك
- 86 5 - 2 - سرّ تفعيل القوى الكامنة
- 89 6 - 2 - عزّز مراعاتك لقوانين علم النفس
- 92 7 - 2 - الصبر، المثابرة، ضبط النفس، النّظام
- 96 8 - 2 - بادر بالتصرّف
- 104 9 - 2 - النجاح آتٍ

obeikandi.com

2 - 1 - اتخذ قرارك

الاختيار
عذاب
ومعاناة

لديك حتماً أمنيات كثيرة تود تحقيقها من كل قلبك . غير أنه ليس بالإمكان تحقيقها جميعاً دفعة واحدة . ما تبعة ذلك عليك؟ ، من بين الإمكانيات الكثيرة انتقاء الأهداف القليلة التي تجذبك أكثر من غيرها . يتوجب هنا فحص وتقييم كل الاحتمالات ، ثم بعد ذلك يأتي الاختيار .

انتبه: اتخاذ القرار يعني دوماً الاختيار الواحد من بين إمكانيات مختلفة . الاختيار يقتضي دوماً التنازل عن بعض الإمكانيات .

حقق انسجام ذاتك مع هدفك

اتخاذ القرار يقتضي ، كما ذكرنا ، إهمال بعض الإمكانيات المطروحة . هذا التنازل عن بعض الإمكانيات

أو الفرص يحرض غالباً مشاعر النفور. وذلك يعود أصلاً إلى أسباب مختلفة:

أ. طلب الشُّرور وتجنُّب المعاناة.

ب. تصوُّر خاطئ عن مفهوم الحرية، التي يتم اعتبارها إمكانية لتحقيق كل أمنية على الفور.

إن الأشخاص الذين ظلُّوا موجودين في مرحلة طفولية معينة يمتنعون عادةً عن الاختيار. إنهم يريدون الحصول على كل شيء دفعة واحدة. إن هذا التصوُّر بالذات يؤدي مع الوقت إلى الندم. ذلك أننا نميل على الدوام لعدم تغيير أي شيء في قوانين الواقع. وللوصول إلى قرار معين يلزم بالضرورة وجود صدق في النية. ذلك أنه يوجد في ذات المرء أحياناً عدم صدق بنواياه مع نفسه على نحو أنه ينوي ويود ويرغب ولكنه في حقيقة الأمر لا يريد. وسبب عدم صدق النية في هذا الصدد يعود إلى كون المرء في قرارة ذاته لم يختَر الهدف المناسب الذي ينسجم حقاً مع ذاته.

ملاحظة هامة:

الامر يتعلق
بمدى
تصميمك
صدق النية يكون فقط حينما يكرس المرء نفسه لهدفه
من كل قلبه وبكل جوارحه.

مدى ثبات الإرادة يتعلّق حتماً بمدى قوة النيّة الباطنية. ويتحدّد مدى ثبات الإرادة بنوع الحتمية والعزم اللتين تمّ في ظلّهما اتخاذ القرار على نحو غير قابل للردّ.

لا يتمتع القرار لدى الناس المتقلّبين في الرأي بالحتمية والعزم المطلوبين كما هما موجودتان لدى قرارات الناس الجازمين. ولا يخفى على أحد أن صنع القرارات ضروري جداً لبناء الشخصية وتطويرها نحو الأفضل.

نصيحة للنجاح:

لا ولن تعرف ذاتك إلاّ من خلال تصميمك على صنع القرار.

لا يكون مثابراً على العمل من ليس تصميمه قوياً وجازماً. تبعة أخرى لن تمرّ عليها بالتأكيد مرور الكرام فقط: للوصول لأهدافك ينبغي تقديم الجهد اللازم والضروري.

وللمساعدة، تذكّر من حين لآخر: الهدف الذي أطلبه يستحقّ الجهد والتعب. تقنيات العمل اللازمة لذلك تجدها مشروحة في الفصل الثالث من هذا الكتاب.

قوة التصميم
شرط
للمثابرة

2 - 2 = ركّز اهتمامك

لن تحظى بالنجاح إلا حينما - في سياق سعيك لهدفك - تركّز على أشياء وتهمل أشياء أخرى. بالتأكيد لن يكون تركيزك إلا على الأمور الهامة لتحقيق هدفك.

القدرة على التركيز هامة جداً

خلال فترة دراستي (والكلام هنا على لسان المؤلف) كان لديّ زميل موهوب جداً. إلا أنه كان ينفق الكثير من الوقت في أشياء غير هامة بالنسبة له. النتيجة كانت أنه لم يستطع فيما بعد أن يحظى بفرصة عمل تناسب ودراسته.

- لن يكون النجاح حليفك إلا حينما تركّز اهتمامك:

لن تستطيع أن تشتغل بأمر عديدة دفعة واحدة. فقط في حدود ضيقة يمكن الاشتغال بأمر عديدة معاً، وإنجازها معاً على نحو جيد.

ركّز اهتمامك على الهدف

عدّدت لي سيدة ذات مرّة جميع أهدافها التي كانت قد خطّطتها للمستقبل. ولأنه لم يبق لها لهذا الغرض سوى خمس ساعات يومياً فقط أخبرتها أنها لكي تحقّق فعلاً ما تسعى إليه فإنه ينبغي مبدئياً إرجاء نصف الأمنيات أو الأهداف المرسومة وتأخيرها إلى وقت لاحق.

ملاحظة هامة:

نجاحك لا يتحدّد من خلال مواهبك فقط. إنّه يتعلّق كذلك الأمر بمدى قوة تركيزك على شيء محدّد.

نصيحة للنجاح:

- لا تدع أموراً ثانوية تلهيك وتصرفك عن هدفك.
- لا تشتت طاقاتك الشخصية.
- ركّز قوى طاقاتك على أهدافك.

2 - 3 - تسع خطوات نحو الهدف.

ل للوصول لأهدافك ينبغي عليك اتّباع خطوات محدّدة. يجب عليك هنا السّير وفقاً لنظام محدّد. هذا النظام مجرّب بكثرة ومضمون تماماً. أيضاً أنت سيكون النجاح حليفك، وستصل لأهدافك.

الخطوة 1: اعرف أمنيّاتك واتخذ قراراتك

هذه الخطوة سبق لك أن قمت بها. في حال لم تصل بعد لمعرفة هدف واضح، قم بإجراء التمارين المذكورة في نهاية المبحث (1 - 7).

ضع هذا
النظام
المجرّب
عملياً تحت
عدسة
الفحص

الخطوة 2: آمن آيماً راسخاً أنك ستصل لأهدافك

إحم نفسك من الوقوع بخطأ مفاده أنك تستطيع إنجاز الكثير في وقت قليل. ضع لنفسك أهدافاً واقعية.

الخطوة 3: طوّر في ذاتك شوق قوي لتحقيق الهدف

هذا الشوق يدفعك بقوة للتخلّص من التراخي والكسل. يشكّل الخوف من الفشل بالنسبة للكثيرين عقبة كبرى في الطريق نحو الهدف. ستعظّم بالتأكيد من شوقك لهدفك، حينما تتخيّل باستمرار المزايا والأفراح التي سيجلبها لك هدفك.

دع أحلامك
تتحقّق فعلاً

الخطوة 4: حدّد نقطة البدء

فقط حينما تكون نقطة الإنطلاق واضحة بالنسبة لك، ستكون حينها بصدد خطة عمل فعلية.

الخطوة 5: حدّد نوع المعلومات والمعارف والمقدّرات اللازمة للوصول إلى الهدف

أخطاء كثيرة تحصل، وسبب ذلك النقص في المعلومات اللازمة للوصول إلى الهدف.

ما نوع المعارف الواجب اكتسابها، وما نوع المقدّرات

الواجب تطويرها للوصول إلى الهدف.

بالطبع، ليس ذلك بالأمر السهل. ولذا لا يأتي من فراغ حال جميع «مقدمي العروض والبرامج الناجحين»، الذين يؤثرون في الآخرين من خلال مؤثرات عرضهم، كيف أنهم قد فشلوا في مهنتهم وأنشطة تعهداتهم السابقة التي كانوا قد خاضوا غمارها، وذلك بسبب غياب الأرضية المعرفية والخبرة الموضوعية لديهم في تلك المجالات.

الخطوة 6: اكتشاف العقبات التي تعوقك

حينما يكون الهدف سهل المنال، فلا يشكّل هذا الهدف هدف التحديّ. ثمة عقبات بينك وبين هدفك ينبغي إزاحتها. العقبة يمكن أن تكون فيك شخصياً، أو خارجك. حينما تكون مثلاً عصبي المزاج، وسريع الغضب فالعقبة هنا فيك بالذات. كذلك الأمر تماماً حينما ينقصك الصبر والجَلَدَ اللازمين.

الخطوة 7: ضع لنفسك خطة عمل

احتفظ
بمروتك

تولّف الخطة من جملة من الأفعال وتتنظم حسب الوقت وحسب الأهمية وفقاً لتسلسل معين وضروري. تساعدك الخطة بشكل جازم للوصول إلى هدفك. ولأن خطتك لا

تأخذ حتماً كل شيء يمكن حصوله في اعتبارها فيجب إذن أن تكون الخطة مرنة من الأساس. عدّل هنا إذن في خطتك، حينما يُطرأ عارض غير متوقَّع.

هنا ينبغي عدم الخلط بين مفهوم المرونة ومفهوم «عقدة التأجيل»، حيث يُقصد بالأخير التأجيل المستمر للأشياء الهامة؛ التأجيل أصبح هنا بمثابة استراتيجية أساسية في إنجاز الأعمال. أصحاب هذه الاستراتيجية يبدأون عملهم قبل الموعد المحدد بوقت قصير فقط. زعمك، بأن لا تستطيع العمل إلا في أجواء الضغط المستمر يندرج في إطار «عقدة التبرير» (في علم النفس).

ملاحظة هامة:

ثابر على السير وفقاً لخطة عملك، فإنك تتجنَّب بذلك الإصابة العفوية بـ«عقدة التأجيل».

الخطوة 8: صمِّم في قرارة ذاتك على عدم الاستسلام، وعلى ملاحقة الهدف بمثابرة جادة

تنبثق أهدافك التي تضعها لنفسك من أحلامك وأمنياتك. لقد اخترت تلك الأهداف التي تشكّل أهمية كبرى بالنسبة لك. اختيارك لأمنيتك ينبغي أن يرافقه

لاحق الكرة
دوماً

تصميمك الجازم بعدم الاستسلام.

الخطوة 9: فعلّ خطتك في عالم الواقع

افعل بشكل يومي ما قد رسمته لنفسك. تفاعل بمرونة مع كل ما يأتي على نحو غير متوقّع. اعمل مقارنة بشكل يومي بين ما كنت قد خطّطته وما قد تم في الواقع. بهذه المراقبة الذاتية تسهم في الاقتراب شيئاً فشيئاً من هدفك. ولا تنس أن تتعلّم من الأخطاء.

لا شيء يحلّ محلّ المثابرة الجادة
ولا حتى الموهبة،
ما أكثر الناس الموهوبين الفاشلين
ولا حتى الذكاء،
الذكي «المعدوم» أصبح ذكره على كل لسان
ولا حتى الثقافة،
فالعالم يكتظ بالمتقنين غير النافعين
فقط المثابرة الجادة
والتصميم الجازم
هما الأمران الحاسمان
(راي كروك، مؤسس شركة ماكدونالد)

2 = 4 - عزز إيمانك بذاتك وبأهدافك

حينما تؤمن أنك سوف تصل إلى أهدافك وأن النجاح سيكون حليفك، حين ذلك سوف تسعى نحو أهدافك بأقصى جهد ممكن، بغض النظر عن سائر العوائق التي يمكن أن تواجهها.

إيمانك هو الذي يقرّر فيما لو كنت ستصل لأهدافك

أما حينما تؤمن أن النجاح هو فقط رهين الصدفة والحظ، حين ذلك سرعان ما تستسلم لدى مواجهتك أدنى مقاومة.

قال هنري فورد ذات مرّة: «سواء آمنت بأنك تقدر أو آمنت بأنك لا تقدر، في كلتي الحالتين أنت مصيب» نفترض مثلاً، ثمة شخص يريد منك شيئاً ما. تجيب على الفور: «لا أعتقد أن ذلك بحوزتي الآن». تبحث داخل محفظتك، ولا تجد الشيء المطلوب. تقول: «لم أجد شيئاً» يشير محاورك على الفور للشيء المطلوب ويقول: «هذا هو». إنك لم تجد ما تريده حيث أنك لم تؤمن أصلاً بوجوده. وهكذا تجد أن مدى إيمانك يؤثّر بما تشعر به وبما تراه.

ما هو الإيمان؟

إنه حقيقة غير ملموسة. الإيمان هو نوع من الشعور

استفد من
قوة الإيمان

باليقين: الأمر هو كما أوّمن وأعتقد، الإيمان هو حقاً مجرد شعور في البدء، لكنه ينمو فيما بعد إلى حقائق.

قال القديس أوغسطين ذات مرّة: «الإيمان يعني الجزم واليقين بصحة ووجود شيء لم يره المرء بعد. ومكافأة هكذا إيمان أن ما لم يره المرء بعد، يصبح حتماً حقيقة».

نصيحة للنجاح:

حينما تؤمن بشيء ما، حاول على الفور اكتشاف الإمكانيات والفرص المؤدية إلى تحقيق ما تؤمن به.

الإيمان يوسّع دائرة بصيرتك

مثال حي

فيما يلي مثال حي على قوة الإيمان. فشل الملحن سرجيه رخمانيشوف تماماً في الحفلة الافتتاحية لسفونيته الأولى في سانت بطرسبرغ. جُوبه عمله بالسخرية والتصفير من الحاضرين من هنا وهناك. صمّم وبحزن شديد اعتزال التلحين. ولم يؤلّف أية مقطوعات موسيقية أخرى في السنوات التالية. مقدراته الكبيرة بدت كما لو أنّها تلاشت فجأة. خشيء أصدقاؤه أن يترك التلحين إلى الأبد، وأبدوا مخاوفهم تجاهه. وبقلق شديد عليه نصحوه أن يزور المنوم المغناطيسي الدكتور دال. استجاب رخمانيشوف لنصيحة

أصدقائه. وطبقاً للوقائع، أخبر الدكتور دال أنه ومع كل الجهد لن يستطيع إنجاز أي عمل في التلحين. كان الدكتور يستخدم فيما يستخدم في معالجة زائريه إحدى تقنيات التنويم المغناطيسي المشهورة، ألا وهي تقنية الإيحاء الذاتي. لقد طبق رخمانيشوف هذه التقنية على نفسه من خلال جعل التصورات التالية تتملكه كلياً: إنني أو من بذاتي ومقدرتي، الإلهام يتسرّب إلي داخلي دون أية عوائق، الإلهام يتدفق نحو، سأبدع بالتأكيد عملاً ناجحاً.

كان يكرّر هذا النص مرّات عديدة كل يوم وبني بذلك في داخله شعوراً باليقين. أدّت هذه الطريقة إلى النجاح. وبعد وقت قصير كتب الملحن سمفونيته الثانية في سي مول المشهورة عالمياً. انبهرت كل أرجاء روسيا بهذا الإبداع. وقدّم رخمانيشوف هذا العمل كهدية إلى الدكتور دال شاكرًا الذي ساعده في النهوض من محنته.

نصيحة للنجاح

من الضروري لكل امرئ أن يؤمن بمقدرتك على تحقيق أهدافه.

إيمانك يمكّنك من تطوير طاقاتك

إن الشعور باليقين الباطني قد يصبح قوياً فيبلغ درجة لا تعترض الحقائق طريقه. السيد مانويل كان رئيس طهارة ومدير مطعم. لقد كان طموحاً وكانت أمنيته أن يرد اسمه في «دليل الطعام الجيد». كالكثير من الناس أيضاً، لم يكن ليؤمن بذاته وبمقدراته. وذات يوم حصل على جائزة تكريم بسبب فنّه المميّز في الطهي، وتم مدحه في الدليل المذكور. وبالرغم من حصوله على التكريم، لم يكن يشعر بالارتياح والسرور. لم يقده نجاحه للإيمان بمقدراته فعلاً: كان رأي السيد مانويل: حتماً لن يحصل أي شيء يُذكر حينما يرد اسم شخص مثلي في الدليل.

ملاحظة هامة:

نظرتك
لنفسك
ينبغي أن

لن يحصل أي شيء حينما تكون نظرتك إلى ذاتك غير بناءة. النتيجة هي: حينما لا يكون لديك احترام لذاتك، فلن تحترم أبداً في يوم من الأيام إنجازاتك بالتأكيد.

تطوير قوة الإيمان الإيجابية

كثيرون ممن يقصدون جراحى التجميل يشعرون بعد عملية التجميل بالبشاعة ذاتها التي كانوا يشعرون بها قبل

العملية. حينما يكون الإيمان محدوداً وضيئاً بهذا الشكل، فإن لديه هنا قوة مدمرة لحياة الإنسان. اكتشف بذاتك مدى أهمية تطوير قوة الإيمان الإيجابية وتقويتها وتوظيفها لخدمة حياتك.

اكتشاف
الإيمان
المساعد

الإيمان المساعد ربما لن يحميك من الوقوع أحياناً في الفشل، غير أنه سيمنحك المقدرة حتماً لتحريك قوى جديدة باستمرار في داخلك.

والآن، كيف يمكن تطوير الإيمان المساعد. الخطوة الأولى لذلك تكمن في الأفكار المحددة المتعلقة بإيمانك. قدرة الأفكار يمكن أن تتم صياغتها في جمل على النحو التالي:

- ▣ لست موهوباً بما فيه الكفاية.
- ▣ ينقصني فيما ينقصني قوة الجلد والتحمل.
- ▣ لست مهماً بنظر الآخرين.
- ▣ لا أستطيع التحدث.

حينما يظل حالك كما في الأفكار الأربعة السابقة، فبالأكيد لن يتغير أي شيء في حياتك. ولمعرفة الأفكار «الإيمانية» السلبية عليك تدوين لماذا تشك في نجاحك، ولماذا لم تستطع حتى الآن تحقيق أمنياتك.

تمرين الأفكار السلبية الخاصّة بإيمانك

الأفكار «الضارة» هي:

كيف نشأت هذه الأفكار؟ البيئة المحيطة هي دوماً تقريباً المسؤول المباشر عن ذلك. الأهل، المدرّسون، والأناس الآخرون هم من كانوا دوماً وباستمرار يوعزون إليك بمضمون تلك الجمل، إلى أن وصلت بك الحال لأن تؤمن بها إيماناً راسخاً.

والآن كيف السبيل للتخلّص من اعتناقك المقيّد لهذه الأفكار السلبية. ألم تحصل معك أحياناً حوادث دفعتك بقوة من خارج سجن هذه الأفكار. حاول تذكّر هذه المواقف التي حصلت معك. ما الذي ينبغي فعله الآن حينما لا يؤمن الآخرون بمقدراتي، وحينما لم أكن قد خضت ثمة حوادث ومواقف إيجابية. فارسم في مخيلتك إذن كيف يجب أن تكون.

لنأخذ مثلاً فكرتك الإيمانية الضيقة القائلة: «تقصني قوة الجلد والتحمّل» فقلّ إذن الآن: «أتمتع بالتأكيد بقوة الجلد

والتحمّل»، «إنني شخص مثابر» تخيّل في مخيلتك موقفاً أو بضعة مواقف وأنت تخرج فيها تصرفك الجديد إلى حيّز الواقع. دع هذه التصورات تتملّكك كلياً.

سنتطرّق لهذه التقنية بشكل أوسع في الفصل الثالث. فكّر قليلاً مع نفسك، ما هي أنماط الإيمان التي يجب أن تبنيها في داخلك.

تمرين الأفكار الإيجابية الخاصة بإيمانك

أريد أن أؤمن بأنني:

.....

.....

.....

نصيحة للنجاح

أسقط من مخيلتك سائر الحدود والحوجز التي تقف عائقاً في طريق تقدّمك من خلال التفكير الجاد في حياة جديدة.

2 - 5 - سرّ تفعيل القوى الكامنة

عليك تطوير تلك القوى اللازمة للعمل والتحرّك. حين ذلك فقط تكون على الطريق السليم لتحقيق أمنياتك. ربما

الأمر يتعلّق
بإرادة قوية

ترى أنّك لن تستطيع تفعيل تلك القوى إلاّ من خلال إرادة قوية، حيث أنه فقط بالإرادة الجبّارة تتطوّر وتتفعل الطاقات القوية. ربما لم تحاول في الماضي أن تكتسب إرادة قوية كتلك الإرادة. ربما لم تعمل أيضاً باستمرار على تبديل نواياك الباطنة بين الفينة والأخرى بهدف تعظيم قوة الإرادة لديك.

حينما تكون قد تصرّفت كذلك، فإنّك تكون قد استسلمت حتماً - كما هم الناس الكثيرون - من متابعة مشوار المعاناة. حيث أنّك لم تصل لتطویر قوى الإرادة القوية، على الرغم من جهودك الكبيرة. هنا لا تستغرب الحقيقة العلمية. فقد توصل علم النفس الحديث لاكتشاف أن الإرادة خاضعة غالباً للقوى النفسية المختلفة، كالمشاعر، والدوافع، وقوى الخيال.

لتوظيف الإرادة على نحو ناجح، ينبغي اتباع استراتيجية معينة لا تهدر الجهود ومع ذلك فعالة جداً في إن معاً.

ولتوضيح ذلك بمثال: تصوّر أنّك تريد تحريك سيارة. ولهذا الغرض تذهب إلى خلف السيارة، وتحاول بكل قواك دفعها نحو الأمام. هنا يجب أن يكون عمالك مصحوباً بإرادة قوية. لديك أيضاً خيار آخر يمكن اتباعه.

تجلس داخل السيارة خلف المقود، تشغل محرك السيارة، وتقود السيارة.

لا نستطيع الجزم، إن كنت فعلاً تستطيع تحريك السيارة من الخلف من خلال الدفع. أما حينما تشغل محرك السيارة، فستنجح بالتأكيد في تحريك السيارة بجهد أقل، شريطة أن تكون متقناً لقيادة السيارة.

وبالمثال يكون الحال في شأن إرادتك الشخصية لغرض تحقيق أمنياتك. إن إرادتك للوصول إلى هدفك تكون دوماً فعالة جداً حينما تكون ذاتك منقاداً عفويًا من قبل قوى مجهولة، وليس حينما تكون إرادتك عرضة للمؤثرات المختلفة.

ملاحظة: الأمر يحتاج حتماً لمعرفة كيف تؤثر الإرادة على القوى النفسية الأخرى، وكيف تقود الإرادة قوى اللاوعي. تؤثر الإرادة على العمليات النفسية التالية التي تعمل بطرق مختلفة:

أ. الشعور.

ب. الدوافع.

ج. الخيال.

د. التفكير.

قوة إرادتك

هـ. الحدس .

- للإرادة - كما ذكرنا - تأثير بلا شك على القوى النفسية الخمسة المذكورة أعلاه . وحيث أن وظائف تلك القوى مختلفة، فإن تأثير الإرادة يكون في النهاية على عدة صُعد وفي أشكال مختلفة .

سندرس في المبحث التالي القوانين النفسية المختلفة التي تمكّن الإرادة من تطوير قوى اللاوعي الخارقة، ويكون لها بالتالي تأثيرات كبيرة على أشكال وُعد مختلفة .

2 - 6 - عزّز مراعاتك للقوانين النفسيّة

استخدم هذه القوانين لخدمتك

توجد خمسة قوانين نفسية ينبغي استخدامها لهدف الوصول لتطوير الطاقات والقوى الكبيرة .

القانون الأول :

تميل سائر التصوّرات والأفكار والصور العقلية لتكوين الأفعال والتصرّفات والشروط الجسديّة المطابقة لها .

سوف نستخدم هذا القانون في الفصل القادم لتحريك الطاقات المؤدية للأفعال الثابتة الدائمة، وذلك من خلال التخييلات المصوّرة والتأييدات الذاتية وتفسيرات الرموز .

القانون الثاني :

تميل سائر الأفكار والصور لأن تنتج لديك المشاعر المطابقة لها .

بناءً على هذا القانون، تتسبب التمارين المذكورة سابقاً في تكوين المشاعر المطابقة لها .

القانون الثالث :

المواقف الشخصية والأفعال تميل بدورها لإنتاج الأفكار والصور المطابقة لها، والتي تعمل بدورها من جديد على تقوية المشاعر .

من يتكلم، على سبيل المثال، بصوت خشن مظهراً أنه غاضب، سيميل بعد برهة من الزمن لتكوين غضب حقيقي . وحينما تقتبس ملامح وجه شخص معين وحركاته ستميل بعد برهة من الزمن لتجسيد الشعور ذاته للشخص ذاته الذي تقلده . إن تقنية [التصرف كما لو...] مبنية على هذا القانون .

القانون الرابع :

إن الانتباهات المختلفة والتكرارات المتنوعة تقوي من

شأن الأفكار والصور التي تركّز عليها.

إن الانتباه يجعل الصور الذهنية شديدة الوضوح. ويؤثّر
 الاهتمام الشخصي في جعل تلك الصور تكتسب أهمية أكبر
 في مجال الوعي العقلي، وفي بقائها مدة أطول. إن
 الاهتمام يزيد من الانتباه، وهذا الأخير يقوّي بدوره
 الاهتمام من جديد، وهكذا...

إن تأثير التكرار الدائم نعرفه كذلك من الدعايات اليومية
 التي تخضع لهذا القانون، لهدف حفر الرسالة الدعائية في
 الذهن بقوة، وأيضاً في مجال اللاوعي. إن تأثير هذا
 القانون يسري أيضاً على نحو معاكس. حينما تريد استرداد
 اهتمامك وانتباهك الشخصيين من بعض الصور والأفكار
 اللامرغوبة، وبالتالي انتزاع الطاقة الشخصية منها. لن
 تنخفض حدة التأثير. وإن تقنية «الإستعاضة» التي سنأتي
 على ذكرها في الفصل القادم مبنية على هذا القانون.

القانون الخامس:

إن الأفعال المتكرّرة تقوّي من الميل لعمل تكرارات
 جديدة.

بهذه الطريقة تتكوّن العادات، المحفورة بعمق شديد في

مجال اللاوعي. ما ننجزه طبقاً للعادة لا يتطلّب وعياً زائداً، وبالتالي فهو يتطلّب طاقة كبيرة. العادات تقيّدنا أيضاً، حيث أنّها تدفعنا للسير في سكة ثابتة ومحدّدة تماماً.

2 - 7 - الصبر، المثابرة، ضبط النفس، النظام

حينما تسعى لأهداف يحتاج تحقيقها لسنوات من الزمن، فما تحتاجه هنا هو المثابرة. حينما تخطو بخطوات صغيرة بانتظام نحو هدفك طويل الأجل، فإن ذلك يعطي ثماره أكثر بكثير مما لو فعلت الكثير دفعة واحدة ثم توقفت فجأة.

سرّ
للنجاح

ملاحظة هامة: تتطلّب المثابرة إعادة المحاولة دوماً وباستمرار بعد كل خطوة فاشلة.

هذا هو سر النجاح حقاً، ليس فقط للكثير من المكتشفين والعلماء. هذا وتعلّمنا التقارير التي تحدّثت عن أعمال العالم الراحل إديسون، أنّه جرّب ما يقارب الألفي مادة، إلى أن اهتدى لسلك الفحم المناسب لاشتعال مصباحه الكهربائي.

الصبر

نوع خاص من المثابرة هو الصبر. وإن سلوك فيكتور

فرانكل، الذي أراد الخروج حياً من معسكر الاعتقال النازي، لمثال جيد على هذا الصبر. صبره كان مقترناً بأمنيته بأن يخبر الناس الآخرين عما عاناه من تجارب شخصية. تجاربه هذه دونها في كتابه «نعم للحياة بالرغم من كل شيء». يتطلب الصبر بالتأكيد تحمّل بعض المشاق والمعاناة غير المرغوبة لوقت معين.

نصيحة للنجاح

فقط حينما تتخيّل من حين لآخر كم هو جميل جداً الوصول إلى الهدف، فقط حين ذلك تستطيع أن تكون وتطور في ذاتك الصبر المنشود المشابه لذلك الصبر.

الصبر ضروري في الرياضة أيضاً، وقبل كل شيء في نوع معين من الرياضة ألا وهي تسلق الجبال.

ضبط النفس

إن ضبط الذات لا يعني «لجم» أو «طرد» الأفكار غير المرغوبة. وفي عملية «لجم الأفكار غير المرغوبة» يتعلّق الأمر بعملية عقلية ممتدة من مجال اللاوعي. هنا تتم محاولة منع الفكرة «المُزاحة» من العبور من منطقة اللاوعي إلى منطقة الوعي.

أما عملية «طرْد الأفكار غير المرغوبة» فالمقصود بها الإبعاد الواعي للأفكار غير المرغوبة في مجال الوعي العقلي، بحيث لا يتبقَّى بشأنها أية إمكانية للتعبير عنها.

ملاحظة هامة: إن ضبط الذات يعني الاستفادة البناءة الموجَّهة للطاقات النفسيَّة.

سوف نهتم بشكل أكبر بالأمر المتعلِّقة بتحويلات الطاقة العاطفية.

النظام

ينبغي تطوير نظام ذاتي بغية الوصول إلى الأهداف. وتتدعَّم أواصر هذا النجاح من خلال الفرحة بتحقيق النجاحات المتتالية. ويشكِّل الفرحة المسبق بالنجاحات المستقبلية، والذي سبق التدرَّب عليه، أيضاً أساساً متيناً لبنية هذا النظام.

تطوير
المزيد من
التنظيم
للذات

لنفترض أن لديك نية الجري ثلاث مرات في الأسبوع. إذن المطلوب هنا تحقيق النية بغض النظر عما سيحدث. ثمة دافع سلبي داخلي يظهر غالباً ليصرفك عن ما قد نويت عليه: «أصبح الوقت متأخراً البارحة» أو «ستمطر السماء بعد قليل» أو «كان نومي سيئاً هذه الليلة» لا أحد أجبرك، أنت الذي قرَّرت. حينما لا تخرج نيتك التي

نويتها إلى حيز الواقع، ستفقد من احترامك لذاتك. ما تحتاجه هو تنظيم الذات. واسمه كذلك لأنك أنت الذي يقرّر وأنت الذي يختار.

بغض النظر عن كل شيء، فقط بتنظيم ذاتك تستطيع تحقيق أمنياتك. يوقظ تنظيم الذات لدى الكثيرين شعوراً بالنفور. ولسوء الحظ فهم غالباً ما يربطون في أذهانهم بين هذا التدريب على تنظيم الذات وبين التضايق والكدر اللذين يتتجهما هذا التدريب لديهم فيما بعد..

فقط بتنظيم
الذات تصل
للهدف

لا ينمو الإبداع دون تنظيم الذات. وهكذا كان توماس مان، الحاصل على جائزة نوبل للأدب، يجلس في الساعة الثامنة تماماً من صباح كل يوم وراء طاولته، ويبدأ بالكتابة. أيضاً الموسيقيون ذوو الشأن يتدربون ساعات طويلة يومياً بغية الحفاظ على مقدراتهم، وكذلك الحال أيضاً بالنسبة للراقصات والراقصين. بغض النظر تماماً عما ترمي لتحقيقه، لن تصل لهدفك إلا عبر تنظيم الذات.

نصيحة للنجاح

لتطوير مقدرات جديدة يلزمك تنظيم للذات وأيضاً مراقبة للذات. وحينما تتقن شيئاً جديداً فسوف تطوّر معه في ذاتك مزيداً من الشعور بالأمان والسعادة.

2 - 8 = بادر بالتصرف

كثيرون لديهم أحلام، ومع ذلك فهم لا يحققون أهدافهم. الجميع يفشل في شيء واحد: لا يبادرون بالتصرف. ولذلك لن تخرج أحلامهم أبداً إلى حيز الواقع.

دعنا نركّز اهتمامنا في البدء على الظاهرة المألوفة، لماذا يفشل الكثيرون في المبادرة بالتصرف أو بالعمل. إن إنسان اليوم هو إنسان استهلاكي يقف في الطريق ولا يبادر بالسير إلاّ مدفوعاً بما يُسمى «الحظ».

والإنسان «العصري» «الإستهلاكي» هو إنسان سلبي، خائف، فارغ وسائم من ذاته ومن الحياة. هؤلاء الناس يزعمون أنهم ليسوا كذلك، غير أن الوصف في حقيقة الأمر ينطبق عليهم تماماً.

لقد وصف إريش فروم هكذا شخص كالتالي: «إنه الرضيع الدائم الذي ليس فقط في انتظار زجاجة الحليب، وإنما يصبح كل شيء بالنسبة له أيضاً زجاجة حليب، والذي لا يطوّر مطلقاً أي نشاط ذاتي».

غير أن الحياة أكثر من مجرد انتظار بدء الحياة الفعلية. إنها لا تتمثل في إيجاد أعذار باستمرار للفشل الذاتي،

ومن ثم شراء أوراق اليانصيب ثم الجلوس وراء شاشة التلفاز.

ملاحظة: ثمة نظرة خاطئة إلى الحياة تصرف الكثيرين عن تحمّل المسؤولية المطلوبة للحياة الشخصية. الكثيرون ليسوا مستعدين للمجازفة من ثم يندمون في النهاية لكونهم لم يتمكنوا من السير نحو حياة أفضل. حينما تريد دوماً السلامة من المخاطر فهذه بلا شك بداية طريق الخيبة والفشل. لا تشتري السلامة الزائفة بالحيوية والمبادرة والشجاعة.

استفد من الطاقة الكامنة التي تخزنها أمنيّاتك الخاصة

حينما تستهلك الطاقة الكامنة لأمنيّاتك لغرض بناء الشجاعة والحماس والصبر، فإنك ستهدم بذلك الخوف الدائم في ذاتك من الفشل. نجاحاتك ستمنحك مزيداً من القوى للجري بسرعة أكبر نحو هدفك. وتصور حين ذلك مدى فرحتك وسعادتك.

ملاحظة هامة: الفرح والسعادة هما بمثابة مكافأة تتجاوزك العقبات.

كرّس ذاتك لأهدافك. حقّق حلم حياتك. لا تذهب

تخلّص من التفكير الدائم في كيفية وقاية نفسك من المخاطر

الفرح والسعادة كمكافأة

بدلاً من ذلك إلى السينما لمعاينة كيف يكون التشويق، فقط لأن هذا التشويق ينقصك في حياتك الشخصية. ألا تتوقع من بطل الفيلم أن يكرّس نفسه لهدفه متجاوزاً سائر العقبات والخصوم؟ أليس ذلك ما يجعل الفيلم مشوقاً؟ أليس مشوقاً أكثر أن تكون البطل الحقيقي لفيلم حياتك الشخصية، بدلاً من معاينتك لذلك كمشاهد فقط لحياة شخص آخر في الفيلم.

كتب صاحب مدرسة «العلاج المنطقي» أو «العلاج بالمنطق» فيكتور. أ. فرانكل يقول: «يحتاج المرء للتشويق حتماً، ولكن ما يناسبه أكثر وما يحتاجه أكثر إنما هو ذلك التشويق الناتج من التفاعل والتجاذب القائمين، في حقل القوى القطبي، بينه من جهة، وبين هدفه من جهة أخرى وبين مهمته التي اختارها لنفسه من جهة ثالثة».

إن صعوبات المبادرة بالعمل والتصرف موجودة ليس فقط لدى بعض السلبيين والإنطوائيين، وإنما كذلك لدى بعض أصحاب التفكير الإيجابي السليم. إنهم يرون - خطأً - أن الأرضية العقلية كافية لتشغيل وتحريك الأمور والمسائل المختلفة. ويوجد كذلك أناس يؤمنون بولادة جديدة بعد الموت آملين بأن تكون حياتهم الجديدة بعد

ممااتهم أفضل وأسعد. إنهم ربما لا يعلمون ما قاله بوذا عن قيمة العمل: «إن الوجود الدنيوي يشكّل أفضل الإمكانيات. هنا توجد أمام المرء إمكانية فعل الخير والرقى بالذات».

هل تخاف من الفشل؟

خلال المحاضرات وحلقات البحث التي أعقدتها - والكلام على لسان المؤلف - وأتكلّم بها عن تقنية تحقيق الأهداف، أتلقّى من الشباب بعض التساؤلات كالتالي:

▪ متى سأحقّق النجاح؟

▪ هل تستطيع أن تضمن وصولي إلى الهدف؟

▪ ترى، هل سأحقّق النجاح أساساً؟

يكمن بلا شك خلف جميع هذه الأسئلة الخوف من الفشل.

تعلّم من
أخطائك

نصيحة للنجاح

يكمن سبب الخوف من الفشل في النظرة الخاطئة لمفهوم الفشل. أما حينما تكون النظرة للفشل كمجرد مرور بتجربة جديدة، فحين ذلك ستعلّم بالتأكيد الجديد من تجربتك، وستعمل جهدك لفعل ما هو أفضل في المرة القادمة.

هل تخاف المجازفة؟

لا توجد حياة دون مجازفة. المجازفة الكبرى هي أن لا تجازف بشيء.

ليست الراحة هي محور الحياة. إن هدف الحياة يكمن في معاناة تجارب واختبارات حياتية جديدة، وتطوير الحيوية الشخصية. وليس الفرح والسعادة سوى ظواهر مرافقة فحسب للنشاط الإنتاجي الشخصي، في ظل تطوّر المقدرات الخاصة.

فقط حينما تعمل وتتصرّف ستصبح داخلياً أكثر غنى وحيوية. هذه الحقيقة تسري لكل فرد منا. ليسوا قلائل في الحقيقة من لا يريدون بذل أي شيء مقابل النجاح. قالت لاعبة التنس العالمية المشهورة ستيفي غراف ذات مرّة: «كان هنالك فتيات كثيرات موهوبات - على الأقل كما أنا - في رياضة التنس. غير أنّه لم تكن أية واحدة منهن مستعدّة لأن تتدرّب كثيراً جداً كما تدرّبت أنا».

ملاحظة هامّة: الحياة تعيد لك فقط ما قد منحتة إياها.

بالتأكيد سبق لك أن أنجزت العديد من المهمات. ألم تلاحظ من خلال ذلك تغيراً ملحوظاً على صعيد الطاقة

الكامنة في داخلك . أتريد الحصول على شيء ما من الحياة دون فعل أي شيء في مقابل ذلك . إلآم ستكون حين ذلك إمكانياتك في الحياة؟ كيف ستكون طاقاتك حين ذلك؟

إنَّه من النحيب والشكوى

إن جاهزية بعض الأشخاص العصريين لتحمل الأسي والندم إنما هي أكبر من أمنياتهم من تكوين شيء جديد من الحياة . وبالتالي فهم يهدرون الطاقات ويبدأون بالنحيب والشكوى .

وقد برزت في الآونة الأخيرة حيلة لطمس معالم العزيمة الناقصة وسوء التصرف . ويبرر الناس أفعالهم هذه بقولهم في كل مرة أنهم «حاولوا» ولكن دون أن يفلحوا . في الحقيقة بعملهم هذا تمر الحياة بجانبهم ومحاذاتهم دون أن يكسبوا أو يربحوا منها شيئاً . حاول ، في سياق بنائك لحياتك الشخصية ، معرفة ما الذي تقدّره وتحترمه أنت شخصياً في حياة الآخرين . المخاوف ليست سوى عقبات تعيق تقدّمك في الحياة ، لا بل تقصّر من طول الحياة أيضاً .

تجنّب من
فضلك
الشفقة على
ذاتك

ملاحظة هامة: لا يمكن تحقيق الذات وتحقيق النجاح

بدون وجود الجرأة، والشجاعة والمقدرة على الصبر.

حينما لا تسعى لتحقيق أمنياتك وأهدافك وأحلام حياتك سعياً مقروناً بالأفعال، فستواجه التأثير السلبي الخطير على شخصيتك والذي يتمثل في أنك ستعتاد على فكرة أن الأحلام تبقى أحلاماً ولا علاقة لها البتة بعالم الواقع.

اكتشف من جديد قوتك على العمل

سوف ترشدك الفصول القادمة كيف يمكنك اكتساب وتطوير المزيد من الشجاعة، والصبر وتنظيم الذات. حتى هذه المقدرات ينبغي التدرّب عليها بانتظام. وقد أسفرت الاختبارات العلميّة عن نتائج مفادها أن الحالة الجسمانية للمرء تتحسن، حينما يركّز المرء على هدفه. وحينما تميل حياة الفرد لأن تنقصها الأهداف والأفعال والمبادرات، فإن الأفكار سوف تتشتت لتتركز في النهاية على المشاكل المسيّبة لمشاعر الخوف والقلق النفسيين. وحين ذلك سوف يبحث المرء عن سائر الدوافع التي من شأنها أن «تلجم» مخاوفه، إما من خلال مشاهدة التلفاز، أو قراءة الكتب البسيطة، أو من خلال الإدمان على اللعب. إلخ. وبذلك تتم محاولة تقليل حجم الفوضى في مجال الوعي العقلي، هذه الفوضى التي هي في الحقيقة نتاج

الشعور بعدم الرضا. غير أن ذلك لن يتم، وعلى العكس فسيزداد حجم المعاناة.

الاستعداد لتحمل المسؤولية في الحياة

خطوة
فخطوة نحو
النجاح

للشعور بالرضا، يلزم وجود الطاقة المحفزة على العمل. احمل من الآن مسؤولية حياتك الخاصة. لا تلقي باللوم على الآخرين حينما لا تسير الأمور كما كنت قد توقعتها.

إن أفضل تقنية للمبادرة بالعمل إنما هي تقنية السعي خطوة فخطوة. فالخطوات الصغيرة كل يوم ستقودك بالتأكيد نحو النجاح.

| تقنية الخطوات الصغيرة |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ دوّن لأجل هدفك خطوات العمل العشرة الأولى. ■ اجعل خطوات العمل هذه صغيرة بحيث تستطيع أن تنجز واحدة منها كل يوم. ■ افحص مدى إنجازك لنشاطك هذا، وذلك في مساء كل يوم. ■ من خلال تقنية الرقابة الذاتية، وأيضاً من خلال تفعيل مجال اللاوعي العقلي، سوف تصل بالتأكيد إلى هدفك. |

2 - 9 - النجاح آتٍ

هل سبق لك أن سمعت بقانون السببية. هذا القانون مفاده بكل بساطة: «لكل سبب تأثيره، والعكس صحيح».

هذا القانون يسري تلقائياً لدى جميع المخلوقات. أيضاً النجاح يخضع لقانون السببية. وسواء النجاح أم الفشل فإن تأثيراتهما تتحدد بأسبابهما وذلك وفقاً لقانون السببية. فقط حينما تعمل بما تقتضيه متطلبات النجاح، فسوف تحظى بالنجاح. ومن يجد نفسه مضطراً باستمرار لإخفاء أو تغطية فشله في كل محاولة، فسيرتكب بلا شك الأخطاء تلو الأخطاء في سياق ملاحقته لهدفه.

بكلمات أخرى، ليس سوء الحظ الذي لا يمكن تجنبه هو السبب في عدم وصولك حتى الآن لهدفك. كل ما في الأمر أن ثمة خطأ ما قد فعلته. وتبعات ذلك حاضرة أمامك الآن. يجب عليك فعل كل ما يتطلبه النجاح، وأيضاً يجب عليك تجنب كل ما يعيق الوصول لهذا النجاح. النجاح هو بكل بساطة، نتاج سعيك السليم المتواصل. والفشل سببه غالباً أن شروط النجاح لم تؤخذ بالحسبان والاعتبار بالشكل الكافي. أو يمكن أن يعود سبب ذلك الفشل لخطأ فادح تم ارتكابه على نحو بات

لا توجد
نجاحات
فقط دون
أي فشل
فيما بينها

الفشل معه مبرمجاً للنهاية بشكل حتمي. وليس مهماً في ذلك أكان الهدف المنشود صغيراً أم كبيراً. فكل هدف يمكن تقسيمه لأهداف صغيرة.

ملاحظة هامة: من يسير في «أفعاله الصغيرة» وفقاً لقاعدة النجاح القائلة: «العمل الصحيح يؤدي إلى النجاح» سوف يحقق بكل تأكيد أهدافه الكبرى جميعها.

وفي حال بروز فشل مرحلي خلال سعيك للهدف الجزئي، فهذا يدلُّك بشكل واضح وغير قابل لسوء الفهم أنه: [ثمة خطأ ما قد ارتكبته]. وستعرف إذن بعد فشل مرحلي معين، أنك لن تصل إلى هدفك. ستضع لنفسك ببساطة استراتيجية جديدة، وتضعها من جديد على محك التجربة إتيك والاستسلام بعد هكذا فشل مرحلي. حاول محاولتك من جديد بشكل آخر.

ملاحظة: يوجد للأسف أناس كثيرون يرتكبون دوماً الخطأ نفسه. إنهم لا يصحّحون المسار، وبالتالي فهم يعادون الوقوع من جديد في الخطأ. بهذه الطريقة لن يتحقق أبداً النجاح المنشود. والمثل يقول: «من لديه المطرقة يتعامل مع كل شيء وكأنه مسمار».

ابق مرناً دوماً. بدّل استراتيجيتك في المرة القادمة.

اعلم أنه ليس من أحد بإمكانه تجنب الأخطاء.

نصيحة للنجاح

- إن دلائل الإنسان الناجح ليست عدم ارتكابه للأخطاء. يميل المنتصر لمعالجة أخطاء أكثر على نحو بناء، والتعلم منها أكثر من الإنسان الخاسر.
- ففكر باستمرار بالتالي: «سأعمل وسأتعلم من النتائج. سأعمل على تحسين أدائي. وهكذا تكون لي سيطرة على حياتي الشخصية».

انظر إلى
الأخطاء
كفرص
جديدة
فحسب
لتحسين
الأداء