

تفعيل قوى النجاح

- 109 3 - 1 - اكتشف مدى قوة الفكرة
- 112 3 - 2 - أكثُر من أفكارك الإيجابية
- 114 3 - 3 - استقِدْ من قوة التأييدات الإيجابية
- 118 3 - 4 - تقنية «التصرّف كما لو». قوى خيالك تقودك نحو الهدف
- 123 3 - 5 - تقنية التخيل الفكري
- 128 3 - 6 - موهبة الملاحظة وقوة التخيل
- 130 3 - 7 - استخدام قوة الرموز
- 135 3 - 8 - تقنية «الإستعاضة»

obeikandi.com

3 - 1 - اكتشاف مدى قوة الفكرة

يعيش كون في مدينة أمستردام الهولندية. يا لها من ليلة صيف كابثة. إنه يضطجع في السرير ويتقلب من جنب إلى آخر. زوجته لاحظت ذلك وهي مستلقية بجانبه فسألته: «كون، هل أنت بخير؟» «هل أحضر لك شراباً مرطباً؟» أجابها قائلاً: «لن يزيل ذلك ما بي من الغم. عليّ أن أعيد غداً مبلغ ألف جلدلر لجارنا السيد روت، وهذا المبلغ ليس بحوزتي الآن».

من البديهي، والحال كذلك، أن السيد كون لن يستطيع النوم، هنا قالت زوجته: «دعني أصلح الأمور، كون». نهضت زوجته وذهبت للنافذة وفتحتها، ونادت عبر الظلام نحو منزل الجار السيد روت: «روت، روت، هل تسمعني؟». فُتِحَت النافذة بعد برهة من الزمن، وظهر

السيد روت قائلاً: «ما الأمر؟» أجابت زوجة السيد كون: «اسمع يا سيد روت، ليس بمقدور زوجي أن يعيد لك غداً مبلغ الألف جلدراً» ثم أغلقت النافذة، وذهبت واستلقت من جديد على السرير، وقالت بصوت قوي لزوجها: «والآن عد إليّ هدوئك يا كون، فالذي لن يستطيع النوم الآن هو السيد روت».

والآن إليّ مثال آخر: دعنا نفترض أنك تقرأ تقريراً في مجلة ما حول أعراض مرض معين. أفكارك منشغلة بعنوان التقرير، ولا تلبث أن تخاطب نفسك: «أمل أن لا أصبح مريضاً». لا يستغرق الأمر على الأغلب طويلاً، ثم لا تلبث أن تكتشف فجأة أن جميع أعراض المرض موجودة لديك. تذهب إليّ الطبيب خائفاً. يخبرك الطبيب بكل صدق أنك سليم معافى كلياً. تصدق ما قاله لك الطبيب، وفجأة تزول عنك كل أعراض المرض التي كنت قد سجلتها ورسمتها في مخيلتك.

ما الذي يمكن استنتاجه من هذين المثالين؟ لا يعاني الناس غالباً من الحقائق الواقعة بقدر ما يعانون من الأوهام. وكلما تمادوا أكثر في استسلامهم للأفكار السلبية، كلما كانت معاناتهم أكبر، والعكس صحيح.

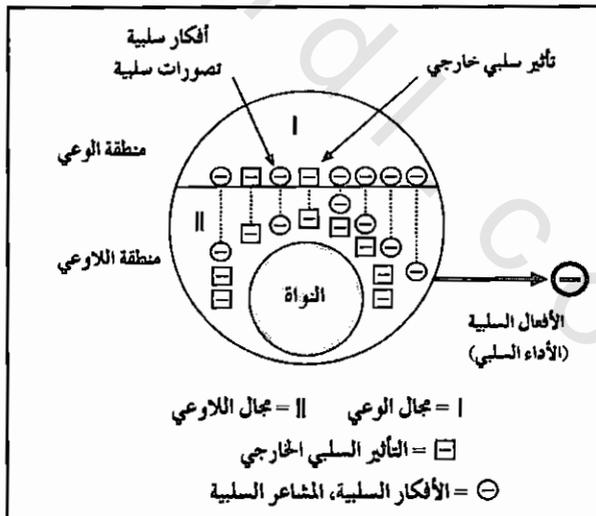
الأفكار الإيجابية تنتج قوى إيجابية

الأفكار السلبية التي تفكر بها، أو التي تأثرت بها تصل إلى منطقة اللاوعي العقلي، وتميل فيما بعد لأن توجهك في اتجاه سلبي. فمن يفكر دوماً على سبيل المثال أنه ربما يخسر مكان عمله، فسيرتكب بلا شك عما قريب الأخطاء التي ستؤدي بالفعل لفقدانه مكان عمله.

ويوضح الشكل (3) تأثير الأفكار السلبية. النواة في هذا الشكل تمثل المجال الذي لا تستطيع الأفكار السلبية اختراقه.

الشكل (3)

الأفكار السلبية تنتج قوى سلبية



3 - 2 - أكثر من أفكارك الإيجابية

سواء أردت ذلك أم لم تُردِّ، فإن ثمة أفكاراً سلبيةً تنتقل إليك من خلال البيئة المحيطة. إننا لا نعيش على جزيرة منعزلة، وبالتالي فإن شتى المؤثرات تنتقل إلينا وتؤثر علينا عبر الآخرين ومن خلالهم. غير أن الأمر بيدك إن كنت تريد أن تعظم من شأن تلك المؤثرات عليك، أو كنت تريد استيعابها والسيطرة عليها.

الأمر بيدك
والحل
لديك

نصيحة للنجاح

انتبه لأفكارك. حينما تباغتك فكرة سلبية توقف وقل «لا»، أو اطرق بيدك على رأسك. اطرد السليبي وفكر بالإيجابي.

هكذا تطرد الأفكار السلبية:

ليس بالإمكان وجود أفكار كثيرة في الذهن دفعة واحدة. وقد كان للصينيين تجربة مع ذلك قبل آلاف السنين. لاحظ القول المأثور للحكيم الصيني كونفوشيوس: «ليس بإمكانك منع طيور اللقلق من التحليق فوق رأسك، ولكن تستطيع منعهم من إقامة أعشاشهم على رأسك».

استفد من تأثير المقولات والجمل المقروءة

ابن صرح
أفكارك
الإيجابية

اختر لنفسك تلك المقولات التي تستحوذ اهتمامك وتؤثر بك. حينما تكون لوحدهم حاول قراءة هذه المقولات. وهكذا يكون تفكيرك إيجابياً، وترفع بالتأكيد من خلال التدريب المنتظم من شأن المستوى العام لأفكارك الإيجابية.

ملاحظة هامة: فكّر بمقولاتك هذه حينما تتنابك مشاعر الخوف أو الخيبة أو الكآبة. تذكر أن مزاجك السلبي يمكن أن تطرده ففكرتك الإيجابية الجيدة.

اكتب مقولاتك على ورقة وضع الورقة في محفظتك. بذلك تحفظ هذه المقولات وتضعها أمامك متى تشاء. بغض النظر عما تفعله دوماً فالأمر الأهم يبقى هنا أن تقع هذه المقولات غالباً تحت بصرك بما فيه الكفاية.

حينما تفكر بمقولاتك هذه، أو تقرأها أو تعيد صياغتها بكلمات أخرى، فإن الأفكار السلبية سوف تختفي إما فوراً أو عاجلاً.

بعض المقولات المختارة

- ▣ حياة الإنسان تحدّد من خلال أفكاره (مارك أورل).
- ▣ أولئك سينتصرون، الذين يؤمنون بأنهم قادرون (فيرجيل).
- ▣ أن تعمل بشكل صحيح أهمّ من أن تفعل شيئاً صحيحاً (ب. دكر).
- ▣ الوقت الأهم لكل امرئ هو ذلك الذي يعمل فيه على مساعدة نفسه (أ. نلسون).

3 - 3 - إستفد من قوة التأكيدات الإيجابية

فيما سبق تطرّفنا للتأثير السلبي للأفكار الضيقة المحدودة المبلورة في شكل جمل. هل دوّنت هذه الجمل التي تعيق نجاحاتك. أحدهم دوّن على سبيل المثال الجمل السلبية التالية:

- ▣ أنا إنسان سيء.
- ▣ طالما أن في العالم معاناة، فسأظل أعاني دوماً.
- ▣ ليس لي أدنى حيلة، فأمرّي تحرّكه أصابع القدر كيفما شاء.
- ▣ الحظ التعيس لا يفارقني.
- ▣ وتحوّل هذه الجمل لتصبح إيجابية يكون كالتالي:
- ▣ كل ما فيّ هو جيد.

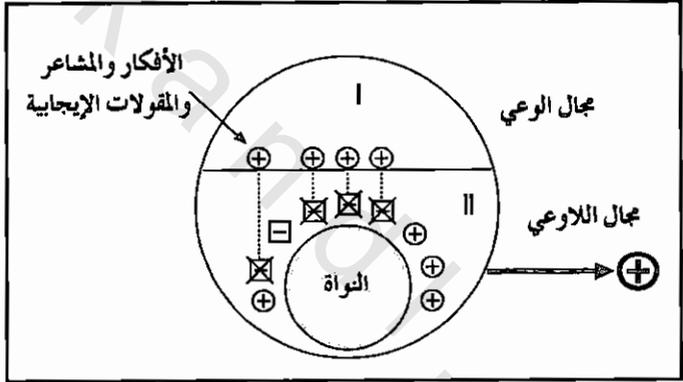
التأثير
الإيجابي
للتأيد
الذاتي

■ الغبطة تغمرني .

■ إنني أقود وأوجه حياتي الخاصة .

تهدف التأكيدات الإيجابية إلى إزالة الأفكار السلبية وبناء
توجه داخلي جديد يعبر عن ذاته في القريب العاجل في
أفعال وأعمال

الشكل (4)



تمرين الأفكار الإيجابية:

التأكيدات الإيجابية المتعلقة بي هي:

.....

.....

.....

قائمة المراجعة: التأكيدات الإيجابية

- اختر تلك الصياغات التي تناسبك. هذه بالطبع تختلف من شخص لآخر. وهذا بديهي نظراً للاختلاف القائم بين الناس في عقلياتهم.
- حينما ينشأ نتيجة لأفكارك وتأكيداتك الإيجابية شيء جديد في داخلك، فستنشأ معه تلقائياً مقاومة عفوية في داخلك. وهذا ليس بالمستغرب، فمع كل عملية نمو وارتقاء ينبغي تجاوز العقبات الداخلية.
- لا تهدف التأكيدات الإيجابية إلى كبت مشاعر المرء وعواطفه أو زيادتها. لا مانع من تقبل المشاعر السلبية، شريطة عدم تركها تستفحل في داخلك. تساعد التأكيدات الإيجابية في تغيير معالم الوعي الداخلي وتوسيع مداركه.
- صيغ تأكيداتك بشكل إيجابي. اذكر ما تريد الوصول إليه ولا تذكر ما تريد تجنّبه. لا تقول مثلاً: «أفضل عدم الانطواء وعدم الابتعاد عن الناس» وإنما قل: «إنه لمن دواعي سروري التقرب من الآخرين».
- استخدم مشاعرك ووجه طاقاتك العاطفية نحو أفكارك.
- تكون التأكيدات الإيجابية فعالة جداً في معظم الأحيان حينما تدخل على الدوام الحقيقة العظمى في حساباتك، وهي المتمثلة في الوعي الكوني الكلي، أو الله. بإمكانك أن تذكر «الله» في تأكيداتك الإيجابية دوماً أو «القوة الكونية» أو «النور» أو ربما أيضاً «ذاتي الشخصية». اختر بنفسك كيفية إنجاز تأكيداتك الإيجابية.

الخطوات
الأولى في
طريق
التأكيد
الإيجابي
الذاتي

إن تغيير الأفكار المغلوطة أو الخاطئة ليس بالأمر السهل. وحالات الإصابة بالنكسات ليس قليلة في هذا السياق. الكثيرون يقومون بالعمل بتأكيداتهم الإيجابية على مدى أسبوعين أو ثلاثة، ولكنهم يرون عدم ضرورة الاستمرار بذلك.

ملاحظة هامة: يجب أن تستمر التأكيدات الإيجابية أربعة أسابيع على الأقل، وذلك من ثلاث إلى خمس مرات يومياً. بإمكانك التخفيض إلى ثلاث مرات فقط يومياً بعد ذلك.

القيام
بالتأكيدات
الإيجابية
الذاتية
بانظام

وثمة زمانان هامين جداً وذو فاعلية عالية جداً، ألا وهما الزمن قبل النوم بقليل، والزمن بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة. خلال هذين الزمنين تكون منطقة اللاوعي ذات جاهزية عالية جداً لاستقبال سائر المؤثرات.

والآن هل تجد تطبيق تمرين التأكيد الذاتي من الأمور الصعبة؟ إذا كان الجواب «نعم» فما عليك سوى أن تقرأ نصك وتسجله على شريط كاسيت. استمع للنص العديد من المرات يومياً. أمعن التركيز في تأثير كلمات النص.

حدّثني سيدة ذات مرة: كممثلة شركة أزياء كنت مضطرة دوماً للتنقل بالسيارة من مكان لآخر. كنت أستمع

لشريط الكاسيت مرّات كثيرة في اليوم أثناء قيادتي السيارة. بالطبع يمكنك الاستماع للكاسيت أيضاً في حفلات النقل العامة وذلك باستخدام السماعات الرأسية.

نصيحة للنجاح

يمكن تقوية التأثيرات التي تحدثها التأكيدات الإيجابية، وأيضاً الاستفادة من الطاقة الكامنة للأمنيات الخاصة من خلال:

- ▣ التخيلات المصوّرة.
- ▣ تبدلات حالات الوعي.
- ▣ تفعيل دور العواطف الجديدة.

3 - 4 - تقنية «التصرّف كما لو»

تعني هذه التقنية باختصار، أن تعمل وتتصرّف كما لو كنت حققت فعلاً الحالة الداخلية المرغوبة والمنشودة. وترتكز هذه التقنية على كون التأثير المباشر للإرادة على العواطف تأثير ضعيف جداً. غير أن الإرادة تميل لتؤثّر تأثيراً مباشراً على القوام الجسمي والأفعال الجسدية. فحينما تكون حزيناً على سبيل المثال، فإنه ليس بالأمر السهل تغيير هذا المزاج. أما عندما ترفع الرأس عالياً وتبتسم وتتكلم بكل ثقة وسرور فحين ذلك تتصرّف كما لو أنك فعلاً فرحاً ومسروراً وواثقاً بنفسك. تصرّف واعمل

العلاقة بين
القوام
الجسدي
والعواطف

تماماً كم لو أنك حققت فعلاً الحالة المطلوبة. حينما تعمل ذلك سيبتدل بالتأكيد مزاجك العاطفي. وعاجلاً أم آجلاً سيصل هذا المزاج العاطفي الجديد لديك ليتناسب تماماً مع أفعالك وحركاتك الظاهرة.

الكثيرون طبقوا فعلاً هذه التقنية. فالجنرال تارين على سبيل المثال، حينما ذهب مع قواته العسكرية للحرب، سار بحزم نحو المقدمة لقيادة قواته. جنوده أعجبوا بشجاعته هذه. وحينما سُئل ذات مرة عن ذلك أجاب: «بالرغم من خوفي الشديد فإنني أتصرف كرجل شجاع، لا أستسلم للخوف وأقول لجسدي ارتجف أيها الجسد التعيس ولكن لا بد أن تذهب، وهكذا أنطلق وينطلق جسدي».

ملاحظة: لا تتمثل الشجاعة في الكثير من الأحيان بعدم الخوف مطلقاً، وإنما في التصرف كما لو لم يكن المرء خائفاً.

التخيلات المصوّرة تقودك نحو الهدف

مثال

مثال: (الكلام على لسان المؤلف)

نجحت، حينما كنت في التاسعة عشرة، في امتحانات الدراسة الثانوية العامة في برلين/ تيغل. ولأن الأوضاع

المادية حينها لم تكن لتساعدني على إتمام التحصيل الجامعي، فقد قرّرت أن أبحث عن عمل أعمله لمدة سنتين يجلب لي المال الكافي للتحصيل الجامعي. في ذلك الوقت كانت برلين تسودها البطالة، وأية فرصة عمل أحظى بها كانت لتسعدني. وحدث أخيراً مكان عمل في معمل للآلات. كان عليّ هناك، وأنا مضطجع على ظهري، أن أطلي الهياكل السفلية لعربات سكة الحديد بالدهان. وليس نادراً ما كان وجهي يتلقّى بعض قطرات الدهان التي كانت أيضاً تخرق لباس العمل أحياناً لتصل إلى جسدي. فضلاً عن ذلك، لم أكن معتاداً مطلقاً حتى ذلك الحين على مزاوله العمل الجسدي المرهق لمدة ثماني ساعات. وأحياناً كانت تراودني فكرة الرمي بفرشاة الدهان وبحلة الدهان والذهاب مستسلماً إلى منزلي.

هل تعلم ماذا فعلت حينذاك كي لا أستسلم. لقد تخيلت نفسي في اللحظات السعيدة وأنا منجز لتوي تحصيلي الجامعي العالي، وعلى وشك استلامي لمنصب الوظيفي الجديد. الشعور الإيجابي والفرح اللذان شعرت بهما حينذاك أعطاني القوة لكي لا أستسلم.

إن تقنية «عمل تخيلات مصوّرة» يمكن أن تكون «تخيلاً

تقنيي
التخيل
الصورى
والتخيل
الفكرى

صُورِيًّا» أو «تخيلاً فكرياً». في الحالة الأولى يتم العمل من خلال الاستعانة بصورة ما أو شيء ما، أما في الحالة الثانية فيتم العمل حصراً من خلال الخيال فقط.

لم أكن حين ذلك قد سمعت مطلقاً بهاتين التقنيتين. وقد عملت على نحو عفوي ولا شعوري بالتقنية الصحيحة، بغية تجاوز العقبات والاقتراب من الهدف.

وكنت أصادف دوماً بعد ذلك بسنوات كثيرة في حلقات البحث الأكاديمية التي كنت أديرها العديد من الأشخاص الناجحين الذين كانوا يطبقون تقنية التخيل بشكل فعلي، بالرغم من كونهم لم يعرفوها أو يسمعوها عنها مسبقاً.

ملاحظة هامة: التخيلات المصوّرة تعمل على تفعيل القوة الكامنة في أمنيّاتك وتعمل على تقوية مثابرتك.

القدرة على التخيل شرط لتحقيق الإنجازات الإنسانية الكبيرة

هكذا أشار على سبيل المثال العالم العبقري ألبرت أينشتاين لمدى ما قد أسهم تفكيره الخيالي الواسع في تطويره لنظرية النسبية. وهذا مثال فحسب من حقل الإبداع والمبدعين.

دعنا نعمل الآن في هذا السياق على اكتشاف تأثير التخييلات المصوّرة على الوصول إلى الهدف: استخدم متسلق الجبال الشهير راينهولد مسنر لمغامراته المذهلة في رياضة التسلق قوة تصوره. كان مسنر قبل البدء بالتسلق الفعلي لقمة جبلية صعبة بوقت طويل نسبياً، يقسم في مخيلته كل قسم جبلي لمقاطع كثيرة بحيث يسيطر في أفكاره على كل عقبة أو عائق تحملها معها الممرات الجبلية الصعبة والوعرة. قوة تصوراته وتخيلاته منحتة القوة والشجاعة اللازمتين لإنجاز عملية التسلق والتزوّد بالصبر والأناة لبلوغ القمة المنشودة.

الرياضي الشهير روجر بانستر كان يتخيّل مساء كل يوم قطعه للأميال في خلال أربع دقائق. وقد نجح بعد عام من ذلك في تحقيق الرقم القياسي للسباق.

السؤال المطروح الآن: لماذا يستخدم القليل من الناس فقط قواهم التخيلية؟ لا شك أن السبب في ذلك يعود، بالإضافة لنقص الشجاعة في الاعتراف بجوهر ما يحلم به المرء فعلاً، أيضاً إلى التعويل المؤكّد الوحيد الجانب على التفكير المنطقي التحليلي، وذلك خلال مراحل الإعداد التربوي المدرسي، وخلال مراحل التحصيل العلمي

هل تملك
شجاعة
الإقرار
بحقيقة
أحلامك؟

اللاحق فيما بعد المدرسة . ويرتبط بذلك أيضاً تطوّر نوع من «الفقر الشعوري» لدى الأفراد. ثمة نقص حاصل في بعض المشاعر العاطفية مثل الفرح أو الحماس . وإنه لمن شأن قوى التخيل أن تعمل على تطوير الطاقة العظمى حينما تكون مزوّدة بما يكفي من المشاعر العاطفية القوية.

ملاحظة هامة: المشاعر العاطفية هي القوى الكبرى الكامنة خلف الأفكار والصور. إنها الطاقات التي تنمّي فكريك وترفع من شأنك.

وفي المبحث التالي نلقي الضوء على كيفية تعظيم التأثير الذي تحدّثه عملية التخيل.

3 - 5 - تقنية التخيل الفكري

تصوّر كيف يكون هدفك واختبر ذلك جيداً كي تكتشف كيفية تأثير تنوع التخيلات على عواطفك. درّب نفسك على هذه التخيلات.

تخييلات مرئية

التخييل
والعواطف

تخيّل صورة هدفك. الآن عدّل في المتغيرات التالية:

■ المسافة (مسافة التصوير).

كبّر مسافة الصورة في ذهنك. ماذا يحدث الآن في حقل
مشاعرك؟

صغّر المسافة الآن. ماذا يحدث الآن في مساحة
مشاعرك؟

■ عند أية مسافة كانت مشاعرك أقوى ما يمكن؟
اللون.

هل صورتك الأولى ملوّنة أم بيضاء وسوداء؟
تخيّل صورتك ملونة.

■ ما الذي يحدث لمشاعرك الآن؟
الحركة.

تخيّل صورتك في الوضع الثابت.

تخيّل صورتك وهي متحرّكة (على شكل فيلم).
متى تكون مشاعرك أقوى ما يمكن.

■ التجمّع والتشتت (الشعاعي).

تجمّع: هنا تقف في وسط الصورة.

تشتت: هنا تنظر إلى الصورة كمرآب خارجي.

■ في أي وضع تكون مشاعرك أقوى ما يمكن؟
تصورات سمعية.

أدخل في صورتك بعض الأصوات من عالم الطبيعة، مثل زغردة العصفير أو صوت أمواج البحر.

أدخل في صورتك شيئاً من الموسيقى التي تعجبك خصوصاً.

متى تكون مشاعرك هنا أقوى ما يمكن؟

■ العواطف

ما نوع المشاعر التي تحويها صورتك؟

ماذا يحدث حينما توسّع مدى تخيلاتك بشأن الصورة كإحساسك مثلاً بحرارة أشعة الشمس على جسدك؟

ماذا يحدث حينما تُدخل مشاعر إيجابية في صورتك، كإبتسامة مثلاً أو حماس... إلخ.

عند أي نوع من التخيل تكون مشاعرك في مجموعها أقوى ما يمكن.

هل توصلت لاكتشاف أي من المتغيرات التخيلية تجعل

صور مخيلتك أقوى وأوضح ما يمكن؟

استخدم، سواءً بالنسبة لعمليات الاستجلاب الصوري أو

بالنسبة لعمليات التخيل تلك المتغيرات التخيلية التي تجعل

صورك التخيلية أقوى وأوضح ما يمكن.

ملاحظة هامة: بغض النظر عن كل شيء، سواءً مثلاً

كنت تود الوصول لهدف ما على صعيد المهنة، أو كنت

تريد تغيير نفسك عموماً، فإن نجاح عمليات الاستجلاب

الصُّوري أو عمليّات التخيّل يتعلّق بمدى غالبية ووضوح وقوة ومدة بقاء صورك .

غالبية الصور

إن مدى غالبية تصورك أو تخيلك لهدفك وسلوكك المستقبليين يؤثّر بلا شك على تفكيرك ومشاعرك وتصرفاتك . وإن مدى غالبية التمارين التي تجريها تقوي من شوق الوصول إلى الهدف، وتقوي أيضاً الإيمان بأن الهدف المنشود بالإمكان تحقيقه بالفعل . إذا ينبغي إجراء التمارين ثلاث مرات يومياً على الأقل .

التدريب
الشديد
ضروري

وضوح الصور

كلما كانت غالبية إجراء التمارين أكبر، تكون بالتالي عمليّات الإستجلاب الصُّوري أو التخيّل أكثر سهولة، والصور بالتالي تكون أوضح . من ليس لديه أهداف واضحة فليس لديه بالتالي أية صور تحرّكه في مخيلته .

وضوح
الهدف

قوة الصور

إن قوة الهدف تكشف بعض الشيء عن قوة المشاعر العاطفية التي تحويها صورك . كلما كان الهدف الذي تتمناه

قوة الهدف

قوياً، وكلما كنت أكثر فرحاً بهدفك وأكثر تحمّساً له، وكلما كان إيمانك بتحقيق هدفك أقوى، كان بلوغك لهدفك أسهل وأسرع. وحينما يكون خيالك مقترناً بمشاعر عاطفية قوية، فذلك يؤدي إلى تفعيل وتحرير الطاقة الكامنة المخترنة داخل أمنيّاتك. وبذلك تخلق لديك حماساً هائلاً ولا تقع رهينة الاستسلام.

مدة بقاء الصور

المثابرة
لتحقيق
الهدف

المدة هي الفترة الزمنية التي ترى فيها هدفك بعينين مغمضتين.

ربما توجد صور ورسومات لأهدافك. فلا بد هنا من إمعان النظر فيها بشكل متكرر.

وفي هذا الصدد كان لي تجربة مذهلة. وصنعت لنفسي ذات مرة هدفاً صعباً. ولأن هذا الهدف يرتبط بشكل وثيق بالمناظر الطبيعية الرائعة في الأراضي السويسرية، فقد وضعت صورة رائعة لتلك المناظر على مكتبي في المنزل. وللأسف فقد بدا الأمر لي مستحيلاً لأسباب مالية، وغير مالية أيضاً. ولأنني لصقت الصورة بالشريط اللاصق على ورق الجدران، فقد تركتها في مكانها، خوفاً من العطب

الذي قد يصيب ورق الجدران لدى انتزاعها.

ماذا كانت النتيجة؟ تأثير الصورة عليّ بقي راسخاً. فبالرغم من كوني لم أشعر بالأمر، فقد استقبلت منطقة اللاوعي داخل عقلي الباطن الرسالة المعنية والإشارات المرتبطة بها. ثم حدث ما يصعب تصديقه. لقد حققت هدفي في أقلّ من عامين. لم يكن تأثير الصورة على عقلي الباطن ليظهر بشكل أكثر وضوحاً أمام عينيّ.

3 - 6 - موهبة الملاحظة وقوة التخيل

إن مقدرة معظم الناس على تخيل صور مختلفة تبقى محدودة جداً. إلا أن هذه المقدرة تستيقظ من سباتها ثم تبدأ بالنمو شيئاً فشيئاً من خلال التدريبات والتمرينات.

مرّن قوة
التخيل
لديك

أتمرين - تحسين المقدرة على التخيل الضوئي

■ الأمر يتعلّق هنا بالتخيل الضوئي لشعلة. ضع لهذا الغرض شمعة على الطاولة وأشعلها. راقب لهيب الشمعة.

■ بعد ذلك أغمض عينيك وحاول، وأنت مغمض العينين، رؤية صورة لهيب الشمعة. اعمل على تقوية شعورك. أنت ترى اللهب الآن.

- وفي حال لم يتسَنَّ لك رؤية اللهب فافتح عينيك من جديد وراقب من جديد لهيب الشمعة لبضع ثوانٍ أخرى. بعد ذلك أغمض عينيك من جديد. الآن حينما ترى لهيب الشمعة، وجّه تركيزك نحوه تماماً.
- حينما تختفي معالم صورتك، حاول بناء صورتك من جديد. عند نجاحك في ذلك راقب من جديد لهيب الشمعة.
- حينما تخفق محاولتك، راقب من جديد لهيب الشمعة لبضع ثوانٍ، ثم أغمض عينيك.... وهكذا.

لا تسمح لخيبة الأمل بالتسرّب إلى داخلك حينما تخفق محاولتك الأولى. حينما لا تظهر صورتك، أو تكون مثلاً غير واضحة المعالم، وغير صافية وغير مستقرّة فما عليك إلا أن تكمل عملك. ثق تماماً أن الأحوال سوف تتبدّل ببطء. حاول أن تبقي بصورتك في مخيلتك، حتى ولو حضرتك أفكاراً أخرى. طبّق تمرينك في البدء لفترة لا تزيد بمجمّلها عن خمس دقائق. وبإمكانك لاحقاً تمديد مدة التمرين حتى عشر دقائق.

بالطبع لا ينبغي بالضرورة استخدام شمعة كنموذج للاختبارك. بإمكانك استخدام صورة في كتاب أو صورة

معلّقة على الحائط. هذا التمرين من شأنه العمل على تقوية ملكة الملاحظة لديك، وبالتالي على تقوية قوة التركيز وقوة التخيل المجرّد.

نصيحة للنجاح

إن مقدرة المرء على التركيز تمكّنه من تفعيل وتحرير الطاقة الكامنة في أمنياته وتحقيق أهدافه. ليس من ثمة عائق يقف على مر الوقت في طريق القوة المتأّتية من التركيز الأقصى.

تفعيل
وتحرير
الطاقة
الكامنة في
الأمنيات

3 - 7 - استخدام قوة الرموز

نود هنا التطرّق لموضوع استخدام قوة الرموز في سبيل تحقيق الأهداف. تذكّر أنّ: الأفكار والصور الإيجابية تعمل على تفعيل القوة الكامنة في داخلها حينما تكون مقترنة بمشاعر إيجابية. من يبني، على سبيل المثال، أفكاراً بالصحة الجيدة، ومع ذلك يشعر بالمرض سيصل بصعوبة للاتحاد اللازم والضروري بين الفكر والشعور. إن تقنية التأكيدات الذاتية الإيجابية هي تقنية فعّالة وذلك فقط بسبب التأثير الذي تحدثه في التقوية البطيئة للإشارات التي تصدرها المشاعر الإيجابية، تلك الإشارات التي هي في معظم الأحيان موجودة بشكل ضعيف لدى كل فرد. حينما تصبح قادراً على تخيل الرموز، ستطوّر وبسرعة حين ذلك

تفعيل
الطاقات من
جديد

بشكل خاص المشاعر العاطفية القوية.

ملاحظة هامة: تساعد الرموز بشكل فعال في بناء وتوجيه الطاقات العفوية.

يقول س. ج. يونغ أن التأثير الذي تحدثه الرموز يوصف بما يلي:

- إنه صورة مليئة بالعواطف القوية، وبالتالي فهو يمثل الطاقات النفسانية القوية.
- إنه يوحد النقيضين: العقل والشعور.
- إنه يكرّس لك نوعية جديدة من الوعي.
- إنه يمهد الجسر الكائن بين الواقع الملموس والواقع اللا ملموس.
- إنه يربطك بالوعي الكوني الذي منه تستمد الطاقات الكبرى.

تمرين رفع مستوى فهم الهدف

ترمز السفينة هنا للأسفار وللرحلات. أما المنارة فترمز لهدف الحياة الذي تسعى له. المنارة تصدر الضوء اللازم والضروري كي لا تضل السفينة طريقها عبر عواصف الحياة. فالمنارة رمز للتوجه الهادف إلى الحفاظ على الاتجاه الصحيح. مقود السفينة يرمز للمسؤولية ولتوجيه

الحياة الخاصة من خلال طاقات خاصة. جميع الرموز المذكورة تسهم في فهم الهدف بشكل أفضل وفي العمل السليم من أجل تحقيق هذا الهدف.

موضوع التخييل: قبطان السفينة

- تخيّل أنك تقود سفينة شراعية.
- الوقت ساعة الفجر، وإنك لترى منارة من بعيد ترسل إليك شعاعاً ضوئياً.
- هذا الشعاع الضوئي يوجّهك إلى حيث ينبغي التوجّه. تمسك الآن مقودك بثبات.
- ثمة أمواج تسعى لأن تحرف سفينتك عن اتجاهها الصحيح. السفينة تتمايل يميناً ويساراً. تُمسك مقودك بقوة.
- تسعى جاهداً للإمساك بالمقود. فجأة تهب الريح بوجهك مباشرة، وإنك لتشعر بأثار رذاذ المياه على وجهك. الآن تركّز مباشرة على ضوء المنارة. تشعر بسفينتك متجهة نحو المنارة مباشرة. إنك لتشتّم الآن رائحة البحر البعيد جداً.
- يغمرك الفرح. لقد سيطرت على السفينة. إنك تقود سفينة الحياة خاصتك. إنك توجهها نحو هدفك. إنك قبطان حياتك.

■ بعد برهة من الزمن تخرج من جميع تلك الصور التي رسمتها في خيالك. إنك تشعر بقوة تلك الصور وتأثيرها عليك. إنك قائد سفينة حياتك.

موضوع التخيل: السهم

- تخيل نفسك ممسكاً السهم والقوس بيدك. يغمرك شعور كلي بالثقة بالنفس.
- تمسك القوس بيدك، وباليد الأخرى تضع سهمك على القوس.
- الآن تبدأ بشدّ القوس، وأثناء شدّ القوس تشعر بانقباض عضلات ذراعك.
- الآن ترى ذروة السهم، وترى هدفك واضحاً أمامك تماماً. توجه ذروة السهم نحو الهدف.
- قوسك مشدوداً الآن تماماً. السهم موجه تماماً نحو الهدف.
- تشعر بطاقة مذهلة تسري عبر جسدك وعبر القوس. تسلط تركيزك القوي على ترك القوس بعد هنيهة كي ينطلق السهم نحو الهدف.
- تطلق السهم الآن. تتبّع بنظرك مسار سهمك نحو الهدف.
- بالنسبة للسهم، ليس من ثمة شيء يسعى إليه سوى

ذلك الهدف. أيضاً مساره هو المسار الوحيد الذي ينطلق وفقه. يصيب السهم الهدف في المنتصف تماماً، حيث يظل يترنح لهنيهة من الزمن وهو غارز في الهدف.

■ تطلق الآن عدة سهام باتجاه الهدف. إنه اختبار لذاتك ولقوة تركيزك الموجهة نحو هدفك.

ملاحظة: بإمكانك الوصول إلى نتائج أكثر فعالية حينما تربط في ذهنك البنود التالية ببعضها البعض (وذلك في سياق ما تقدم):

- أ. عملية تخيل الرموز (القطبان أو السهم).
- ب. تخيل أهدافك الشخصية.
- ج. نص التأكيدات الإيجابية خاصتك.

ويمكن كذلك تطبيق هذه التمارين الثلاثة كل على حدة. ولكن اعمل على تطبيق التمرين (أ) قبل التمرين (ب)، حيث يمكن الاستفادة من مجموع الطاقات العاطفية المكتسبة من التمرين (أ) في تطبيق التمرين (ب)، ما يضيفي فعالية وقوة في عملية تخيل أهدافك الشخصية المتمثلة في التمرين (ب).

وتؤثر عملية تخيل الرموز في التمرين (أ) أيضاً بشكل داعم وإيجابي على تطبيق التمرين (ج).

ملاحظة هامة: فعّل قواك الكامنة عبر التخيّل وصولاً إلى تحقيق أمنياتك.

3 - 8 - تقنية الإستعاضة

حصل معك بالتأكيد ذات مرّة أن شغل لحنٍ ما أو فكرة ما أو صورة ما حقل انتباهك لفترة طويلة. حينها لم تفلح محاولاتك جميعها أبداً في طرد هذه الأفكار من رأسك. هذه الحالة يمكن أن تكون مرضية. وكلما حاولت طرد هذه الأفكار أو الصور من رأسك، كلما ترسّخت في ذهنك أكثر وأكثر.

وثمة نكتة طريفة حول هذا الأمر. استلم أحدهم رسالة من ابن أخيه يطلب منه فيها إقراضه مبلغ ألف يورو. رفض العم هذا الطلب. هنا وعد مرسل الرسالة عمّه بأن يرسل له وصفة سحرية أكيدة تشرح كيفية صنع الذهب. وافق العم على إقراض ابن أخيه المبلغ مقابل استلامه لتلك الوصفة. بعد ذلك استلم العم رسالة من ابن أخيه تشرح الوصفة المذكورة والتي ختمها ابن الأخ بتلك العبارة: «غير مسموح لك أبداً أن تفكّر بحيوان الكنغر أثناء تجاربك». بعد أسبوع استلم ابن الأخ رسالة من عمّه يقول له فيها: «أيها الوغد، لم يسبق لي مطلقاً أن فكّرت بحيوان الكنغر، الآن أفكّر به في كل لحظة».

ملاحظة: حينما تحاول طرد فكرة سلبية ما، أو صورة سلبية ما في ذهنك من خلال محاولتك التركيز في عدم التفكير بذلك، حين ذلك تماماً تضفي على تلك الفكرة أو تلك الصورة قوة لأن تترسخ أكثر في ذهنك. وتكون أكثر كياسةً وفطنةً حينما تشغل في ذهنك محلاً لفكرة أخرى أو صورة أخرى يصبح معها التخلص شيئاً فشيئاً من الأفكار والصور السلبية التي تحتل ذهنك أكثر سهولة.

استبدل
الصورة
السلبية
بصورة
إيجابية

هنا تكون قد استبدلت صورة بصورة أخرى (الإستعاضة). المهم هنا أن الصورة الجديدة هي تلك الصورة المختارة من قبلك. وقد افترضنا في هذا السياق أن جميع العقبات المقترنة بالصورة غير المرغوبة قد تمّ التعرف عليها وتم تجاوز وحلّ معظمها. وسوف يسهم ذلك بلا شك، حين استبدال الصورة القديمة بأخرى جديدة، في إزالة الأفكار السلبية وصولاً إلى تكوين وتطوير آفاق حرة جديدة ضمن عقلك الواعي.