

التصور والفعل

obeikandi.com

التصور والفعل

"يرى بعض الناس الأشياء كما هي ويتساءلون لماذا؟ أما أنا فأتحيل الأشياء التي لم تحدث وأقول له لا؟؟؟".

إن الأحلام هامة جداً للإنسان حيث أنها تساعدنا على الاستقرار والالتزان، ويمكننا القول بأننا نحتاج إلى أحلام اليقظة أيضاً. فنحن نحتاج إلى تحرير تخيلاتنا من أي قيود لأن الخيال هو بداية كل شيء.

ما هو الشيء الذي تتمناه أكثر من أي شيء آخر في هذه الدنيا؟؟ ربما يكون حلمك أن تؤسس عملاً خاصاً أو تسافر أو تؤلف كتاباً.

هناك أفكارٌ عظيمة تموت حتى قبل أن تولد وذلك لسببين رئيسيين هما:

١- " السم الحلو " وهذا تشبيه لسم الثعبان القاتل مع أن شكله جميل لكن سمه قاتل... ويأتي السم الحلو هنا من الناس المحيطون بنا والمهتمون بأحوالنا من أصدقاء أو جيران أو أهل فيحاولون احباط تنفيذ أفكارنا في أحيان كثيرة بحسن نية وفي احيان أخرى بدافع الغيرة..

٢- العقبة الثانية هي أنت نفسك (المكان الوحيد الذي تصبح فيه أحلامك مستحيلة هو داخل أفكارك أنت شخصياً) فأنت تريد البقاء في منطقة الأمان وتبعد عن القلق وعدم الراحة. قال ويلي جولي: " تلزمك دقيقة واحدة فقط لتغيير حياتك. إذا استطعت تكوين الحلم في ذهنك وزرعه في قلبك، ولا تدع فرصة لشكوكك أن تخمدته، فمن الممكن أن يصبح حلمك حقيقة " .

وهذه الطريقة توصلكم لتطوير قوة أحلامكم:

١. اكتب عشرة أشياء تتمنى أن تحققها.
٢. دون بالترتيب حسب أهميتهم لك.. الأكثر أهمية ثم الأقل فالأقل.
٣. اجلس في مكان هادئ ومريح بحيث لا يزعجك أحد لمدة ١٥ دقيقة.

- ٤ . تنفس بارتياح وبعمق واملاً رثتك بالهواء ومع تفرغ الهواء أخرج أي توتر من جسمك.
- ٥ . اقرأ سير الناجحين واشعر بنجاحهم . . وتحيل نفسك تحقق إنجازاتهم.
- ٦ . احذر لصوص الأحلام + احذر السم الحلو . . ولا تدع لأحد حتى نفسك أن يسلبك أحلامك.
- ٧ . ثق بنفسك وكرر كثيراً " أنا ناجح . . أنا واثق من قدرتي على النجاح .

تمرين الأحلام:

- كما طلبت منك سابقاً اجلس في مكان مريح لا يزعجك فيه أحد .
- عدل وضع جسمك بحيث تجعله مرتاحاً تماماً ، ثم أغمض عينيك وقم بالتركيز على كل جزء من جسمك وتحيل أنك تنزل سلماً يحتوي على عشر درجات ، ومع كل درجة تنزلها تشعر بارتياح واسترخاء أكثر .
- § الدرجة ١٠ اترك نفسك تماماً واشعر بالأرتياح وأطلق أي توتر .
- § الدرجة ٩ اشعر بارتياح أكثر واسترخاء أكثر .
- § الدرجة ٨ راحتك تزيد أكثر .
- § الدرجة ٧ استرخي أكثر .
- § الدرجة ٦ استرخاء أكثر .
- § الدرجة ٥ راحة أكثر .
- § الدرجة ٤ استرخاء أكثر .
- § الدرجة ٣ راحة أكثر .
- § الدرجة ٢ استرخاء أكثر .
- § الدرجة ١ في غاية الارتياح والاسترخاء التام .

تحيل أن أمامك باب . المس الباب افتحه ، لاحظ النور الذي وراءه --- هذا هو نور مستقبلك ، اعبر من خلال الباب وابدأ في المشي في حياتك المستقبلية تجاه

هدفك ، استمر في المشي في خط إطارك الزمني إلى أن تصل للمكان والزمان الذي تحقق فيه حلمك.

لاحظ أين أنت بالضبط . . . من معك؟؟؟ ماذا ترتدي؟؟؟ لاحظ كل شيء تراه ، وكل شيء تسمعه ، وعندما تحقق حلمك لاحظ ما الذي تقوله لنفسك بالضبط ، لاحظ احساسك . . تنفسك . . الجو المحيط بك . . درجة حرارة الغرفة التي أنت بها استشعر ذلك بكل جوارحك.

والآن كون صورة لنفسك بعد أن حققت حلمك . . . وقم بتكبير هذه الصورة واجعلها قريبة منك أكثر ، وضح عليها كل ألوانك المفضلة ، قم بإعطاء هذه الصورة شيئاً من الطاقة بأن تأخذ نفساً عميقاً ثم تطلق سراح هذه النفس في الصورة ، وقم بعمل ذلك ثلاث مرات . . . انظر إلى الصورة تسبح من فوقك .

والآن اترك صورتك وأنت تحقق حلمك وعد إلى خطك الزمني للحاضر وانظر لصورتك التي ستكون عليها في المستقبل وهي الصورة التي تنتظر منك أن تصل إليه.

خذ لحظة اشكر عقلك الباطن واشكر الله الذي مدك بكل هذه القوة لتحقيق حلمك ، أغمض عينيك وابدأ في صعود السلم وفي كل خطوة سيكون عندك طاقة أكبر وثقة أكثر وستشعر بزيادة في الانتعاش.

§ الدرجة ١ ثقة أكثر .

§ الدرجة ٢ قوة أكثر .

§ الدرجة ٣ ثقة أكثر بنفسك وقدراتك على النجاح .

§ الدرجة ٤ طاقة أكثر ويزداد تنفسك بقوة .

§ الدرجة ٥ طاقة أكثر .

§ الدرجة ٦ ثقة وقوة وطاقة أكثر وأكبر .

§ الدرجة ٧ طاقة وثقة أكثر وأكبر .

§ الدرجة ٨ طاقة وقوة أكبر .

§ الدرجة ٩ طاقة أكبر .

§ الدرجة ١٠ --- افتح عينيك واجلب معك كل المعرفة وكل القوة وكل الثقة التي تحتاجها لتحقيق حلمك .

أهنتك أنت الآن مررت بتجربة النموذج القوي في إيجاد مستقبل إيجابي .
كرر هذا التمرين مع كل أحلامك ، وقم بالتدريب عليه عدة مرات بقدر المستطاع لأن هذا التدريب من الممكن أن يقوم بعمل المعجزات في حياتك .

الفعل:

الحياة مغامرة ذات مخاطر أو هي لا شيء (هلين كليز):

أن يبدأ الإنسان بالأمل والحلم فهذا شيء جميل ، ولكن لابد من التنفيذ بلا تردد؛ فالمعرفة والأمل شيئان جيلان ، ولكنهما لا يكفيان وحدهما وللأسف يعيش أغلب الناس حياة بعيدة كل البعد عن قدراتهم الشخصية الحقيقية ويشغلون بأعمال لا يحبونها ويستمررون في علاقات تسبب لهم الألام وبدلاً من البحث عن حل لمشاكلهم يداومون فقط على الشكوى.

فلا بد من العمل وليس من المهم كم من المرات تكون قد فشلت في الماضي أو كم من المرات تكون وقعت ، ولكن المهم هو التصرف الآن والاستفادة من أي فشل يكون قد حدث في الماضي فالماضي هو الكنز الذي يحتوي على الحكمة والقوة لذا يجب أن نتعلم من أي فشل نكون قد مررنا به ولا نجعله مثل اللوحة التي كتب عليها "قف . . ." فابدأ بالتصرف من اليوم مهما كان كلام الناس أو مهما كانت أفعالهم وعليك أن تعطي اهتماماً أقل لما يقولونه واهتماماً أكثر لتحقيق أحلامك.

عليك أن تجمع حماسك وتصرف الآن ولتحقيق ذلك يجب عليك أن تخطط . . فقد فشل أناس كثيرون لأنهم لم يضعوا خطة واضحة لتحقيق أهدافهم . . فلا تسمح لأي شخص يقف في طريقك وخذ في اعتبارك والت ديزني الذي فصلوه من الجريدة التي كان يعمل بها بحجة أنه لم يكن مبتكر !!! ومدرس أديسون قال عنه : " إنه تلميذ غبي ولن يتعلم شيئاً أبداً "

وهذه الطريقة مفيدة للوصول إلى التنفيذ السليم :

- ١ . اكتب ٣ أهداف تريد تحقيقهم.
 - ٢ . ضع خطة لكل واحدة من هذه الأهداف.
 - ٣ . كون إحساساً بالضرورة والسرعة.
 - ٤ . ابدأ حالاً في التنفيذ.
 - ٥ . أكد لنفسك يومياً أنك قادر على تحقيق أهدافك.
 - ٦ . استعمل قاعدة " ١٠ ستمترات " ، تصرف فوراً وتقدم على الأقل لمسافة ١٠ ستمترات تجاه هدفك كل يوم.
 - ٧ . تصرف وكأنك قد نجحت فعلاً.
 - ٨ . لا تقارن نفسك بأي شخص آخر ، ولكن قارن نفسك بما كنت فيه من قبل وما الذي ستكون عليه في المستقبل .
 - ٩ . ركز على النتائج وليس الخطوات ، وتصرف الآن.
- قم بإجراء المحادثة التليفونية التي تريد عملها الآن لا تقم بها غداً أو بعد غد . . . قل للشخص الذي تحبه أنك تحبه . . . لن تستطيع تقدير ما يمكنك عمله بدون أن تقوم بالتجربة.