وصفة التفكير الإيجابي بـ «ثلاث خطوات»

◄أننا معشر البشر نجذب لحياتنا كلّ ما نعطيه انتباهنا وتركيزنا وعواطفنا سواء كنا نرغب بوجود هذا الأمر أو لا نرغب به إنه قانون الجذب.

من المهم معرفة أهمية تعمد التفكير الإيجابي تجاه أنفسنا والآخرين في حياتنا وظروفنا كلها بشكل عام والذي من شأنه أن يحسن هذه الظروف ويدخل الرضا والقبول إلى كلّ تفاصيل حياتنا وعلاقتنا بأنفسنا والآخرين وإنه لأمر رائع أن نصل إلى هذه المرحلة.

توجد وصفة ناجحة لابد من تطبيقها لتحقيق ما تريدون سواء كان تحسين لعلاقتكم بأحدهم داخل الأسرة أو خارجها أو كسب مادي تطمحون إليه أو ربّما حلم جميل يراودكم وتتمنون تحقيقه، هذه الوصفة هي وصفة التفكير الإيجابي وهو التفكير السليم الذي يبدأ بفكرة إيجابية نرغب بها وينتهي بالشكل الفيزيائي الواقعي لهذه الفكرة.

سنتحدث عن الخطوات الثلاث لهذه الوصفة من خلال المثال التالي:

لنفترض أنك في مطعم وأنك تريد أن تطلب طبقاً من السلطة فما هي المراحل التي تمر بها حتى تحصل على طبق السلطة هذا:

1- عليك أن تخبر النادل أنك ترغب في تناول طبق من السلطة ولكنك إن لم تحدد له أي نوع من السلطة ترغب فربما يحضر إليك ما لا ترغب به ولا يتناسب مع ذوقك في الطعام.

إذاً حتى تحصل على ما تريد عليك أن تزود النادل بتفاصيل كافية عن طبق السلطة الذي تريد كأن تقول له أريد طبقاً من السلطة اليونانية فيه الكثير من قطع الخيار والقليل من الحامض وأفضل أن يكون الطبق عميقاً فكلما زودت النادل بالكثير من التفاصيل كلما زاد احتمال حصولك على ما ترغب

بالضبط.

فالخطوة الأولى إذاً: حدد ما تريد الحصول عليه وبالكثير من التفاصيل.

فأن تقول: أريد تغيير عملي فهذا غير كاف وليس فيه الكثير من الطاقة ولكن القول أريد الحصول على عمل قريب من منزلي وفيه دخل مادي عالٍ وفيه أستطيع وضع قدراتي وإمكانياتي فهذا الطلب أكثر تفصيلاً وهذه التفاصيل هي الطاقة التي ستجعل عقلنا يجذب إلينا الظروف والفرص الموصلة إلى هدفنا الذي نريد.

2- إنك عندما تطلب طبق السلطة من النادل وبدون أن تشعر ترى صوراً لهذا الطبق في ذهنك بل وترى مكوناته التي تتحدث عنها وربما تشعر بطعم الحامض الذي ترغب بتذوقه وبهذا فإن طاقتك في هذه اللحظات هي نفسها طاقتك وأنت تتناول طبق السلطة وبهذا أنت أعطيت عقلك صورة واضحة عما تريد مما يسهل عليه إيصالك إليها.

لذلك فإن تفكيرنا بما نريد وتخيلنا لحالتنا في حال حصولنا إلى ما نريد يسهل على العقل أن يدلنا ويرشدنا إلى الأفعال والأشخاص والأفكار التي علينا إتباعها من أجل الحصول على ما نريد وهذه المرحلة مهمة جدّاً حيث علينا الانتباه إلى ما يتاح أمامنا من فرص وأفكار واتخاذ التصرف المناسب.

أعط وقتاً كل يوم ولو بضع دقائق لتخيل نفسك وأنت تستمتع بهدفك المتحقق.

3- إنك بعد أن تعطي النادل تفاصيل طبق السلطة الذي تريد تجلس هادئاً مطمئناً لا يساورك أي شك أن طبق السلطة قادم إليك وبنفس الطريقة، وعندما تريد لأمر ما أن يتحقق في حياتك وبعد أن تطبق الخطوتين الأولى والثانية عليك أن تقلل من الشك بإمكانية تحقق ما تريد وذلك بالبحث عن أدلة تؤكد إمكانية حصولك عليه فكلما زادت ثقتك بأن ما تريد قادم إليك كلما أسرع في القدوم.

إنّ التدرب على هذه المرحلة واستعمال التقنيات العلمية التي تجعل طاقتك متوافقة مع طاقة هدفك سيجعل منك شخصاً في حالة استقبال دائم لما يريد، فكلما تدربت على هذه التقنيات كلما حررت طاقات سلبية كانت تقف حائلاً بينك وبين الوضع الطبيعي والمرضي صحياً ومادياً وعاطفياً والذي أراده ا لكل منا.

ولا تنس أنّ العقل ينفذ بأمانة ما تخبره به فإن كان رأيك: إن ما يحدث معي فيه كلّ الخير لي فإنك بهذا تستحضر هذا الخير لحياتك أما إذا كان رأيك: لماذا لا أحصل على ما أريد فإنك بذلك تحبس الطاقة الإيجابية بعيداً وتطلب من عقلك أن يأخذك دائماً إلى حيث تكون غير راض.►