

## كيف تجعل حلمك واقعاً؟



هل سمعت عن أشخاص حققوا أحلامهم؟ هل من الصعب عليك تحقيق أحلامك؟ اسأل نفسك ما أحلامك؟ وما الطُّرُق التي تسلكها لتقربك منها؟ يقول نابليون: «إنَّ نقطة الانطلاق لكلِّ حلم أو هدف، تكمن في الرغبة في تحقيق ذلك، ووضع هذا الهدف أو الحلم أمام الأعيُن دائماً».

هناك خطوات ثلاث لتحقيق أي حلم من أحلامك، وهي:

### الخطوة 1

تخيّل نفسك كيف ستكون حين تحقّق حلمك: يمكنك أن ترسم صورة لنفسك وأنت تحقّق حلمك (صورة تخطيطية صغيرة تفي بالغرض) يمكنك قصّ صُور من مجلات، أو مقتطفات من صحُف، كما يمكنك أن تلتقط صورة لنفسك، أو تأتي بصورة من الإنترنت.

مثلاً إذا كنت تطمح لجائزة أو وظيفة بعينها، عليك أن ترسم صورة مرئية لك وأنت تحمل هذه الجائزة، أو جالس على مقعدك في الوظيفة التي تحلم في الوصول إليها - كوّن صورة - قد يتطلّب منك الأمر دقائق، أو ساعة أو بضع ساعات؛ ولكن من الرائع أن نخوض هذه التجربة، ثمّ يمكنك وضع صورتك تلك على شاشة هاتفك، أو على مكتبك، أو مكان تجلس فيه دوماً بحيث ترى عينك هذه الصورة أكثر عدد من المرّات.

### الخطوة 2

اكتب عبارات تحت الصورة: حينما تنتهي من تكوين صورة لك وأنت قد حققت حلمك اكتب عبارة تحت الصورة، وتذكّر أن تجعل هذه العبارات إيجابية، وشخصية وبصيغة المضارع، مثلاً: «أنا أقضي أسبوعاً

في باريس، إنَّها أروع مدينة زرتها».

وهذا ينسحب على كلِّ حلم تحلم به، مثل الصَّحَّة وإِنقاص الوزن مثلاً، يمكنك أيضاً وضع صورة وجهك ورأسك على جسم مثالي - الجسم الذي ترغب أن تكون عليه - وألصقه به، هكذا تتكوَّن الصورة التي تتمنَّى أن يكون عليها جسمك، وتطبع هذه الصورة وتضعها أمامك.

كذلك يمكنك تحقيق حلم الحصول على زوجة أو زوج بمواصفات معيَّنة، عيِّن هذه المواصفات، مثلاً ارسم أو اطبع صورة له أو لها، واكتب تحتها: «أنا الآن مع رفيق دربي اسمه كذا طيب القلب، حنون، يحبُّني، حاصل على شهادة كذا، يعمل في كذا، يتقاضى راتباً مقداره كذا، أسكن معه في بيت كبير فيه ثلاث غُرَف، لون غرفة النوم كذا، والمجلس لون جدرانها بيضاء... إلخ»، يمكنك تصوير البيت أو تنزيل صورة له من الإنترنت، أو التقاط صور لبيت يعجبك من بيوت أصدقائك أو عائلتك.

### الخطوة 3

حدِّد موعداً لتحقيق حلمك: في هذه المرحلة حدِّد اليوم أو الشهر أو السنة، أي التاريخ الذي ستحقِّق فيه هذا الحلم، حدِّد المهلة التي تعطيتها لنفسك واكتبها جانب الحلم الذي تودُّ تحقيقه.

أحد الأُمور التي يميل الناس لعملها أنَّهُم يبالغون في تقدير ما يستطيعون تحقيقه على المدى القريب، ويقولون من شأن ما يستطيعون تحقيقه على المدى البعيد، هنا يلزمك خلق نوع من التوازن بين الأحلام التي يمكن تحقيقها في أيَّام، وبين الأحلام التي تحتاج سنين لتحقيقها، فإن وضعت حلمك أمام عينيك ووجدت أنَّه لا يفلح تماماً كما خطَّطت له، أو وجدت أنَّه يحتاج إلى مزيد من الوقت لتحقيقه، لا تخشى ذلك، وتذكَّر أنَّك تمضي في الرحلة، وأنَّك تتقدِّم نحو تحقيق حلمك، وهذا أهم ما في الأمر، استمتع بالمرحلة وانطلق وأنت واثق بأنَّك ستحقِّق هذا الحلم.

بعد أن كوَّنت صورة مرئية، وكتبت حلمك، وحددت الوقت اللازم لتحقيقه، عليك أن تجلس وتقرأ أفكارك كلَّ صباح، وعندما تؤوي إلى فراشك كلَّ ليلة، صدق فعلاً أنَّك حققتَها، تخيِّل نفسك أنَّك قد أنجزتها؛ لكن ماذا لو لم تحقِّق كلَّ أحلامك، هناك بعض الناس يخشون الفشل، هل سبق وأن امتنعت عن كتابة أحلامك وأهدافك فقط لأنَّك تخشى من ألا تتحقِّق؟ إذا لم تكتب أهدافك، ولم تحقِّق أي هدف، فأَيُّهما أفضل ألا تكتب أهداف لخوفك من الفشل، أو تكتبها ويتحقِّق جزء منها، من الأفضل لك أن تكتب أربعة أهداف مثلاً، وحين يتحقق منها واحد أو إثنان فأنت أكثر نجاحاً بأربعة أضعاف الآخرين الذين لا يتخذون خطوة أولى، ولم يكتبوا أحلامهم. ►