إبدأ من اليوم وحدد وقتاً إيجابياً

◄الغرض من وصية الوقت الإيجابي هو أن تستخدم قدرة عقلك على التركيز على وقت تحدده أنت، وقد يكون ذلك الوقت لا يزيد عن عشرة دقائق كبداية تدرب فيها عقلك على التركيز على التفكير الإيجابي، ثم تصعيد هذه المدة إلى خمسة عشر دقيقة ثم إلى عشرين دقيقة وهكذا، المهم هو الاستمرارية في فعل ذلك حتى تصبح عادة من عاداتك المخزنة في مراكز الذاكرة في العقل مما يجعلك تتصرف إيجابياً بطريقة تلقائية.

قدمت هذه الطريقة في استشارة خاصة مع أحد رجال الأعمال في مونتريال بكندا كان يعاني من العصبية الشديدة، وكان يحاول أن يهدئ من أعصابه بالهروب إلى سلوكيات سلبية مثل التدخين، فكان يدخن أكثر من خمسين سيجارة يومياً ويشرب أكثر من خمسة عشر فنجان قهوة من الحجم الكبير، مما سبب له الإصابة بجلطة حادة كادت أن تؤدي بحياته.

طلبت منه أن يركز على شيء إيجابي في حياته وأن يقول لي تفاصيل هذه التجربة ففعل، وقال: إنه شعر بالراحة عندما تذكر التجربة وازداد الشعور عندما تحدث عن التفاصيل.

فطلبت منه أن يفكر في تجربة أخرى وأن يحكي لي تفصيلها، ففعل ولكنه في هذه المرة شرح تفاصيل أكثر وأخذ وقتاً أطول في الشرح، وقال لي: إنه شعر بإحساس إيجابي أكثر من المرة الأولى بمراحل طلبت منه أن يفكر في مكان عنده في بيته أو في مكتبه يخصصه لوقت التفكير الإيجابي، ففكر وقال لي: وجدت المكان. فطلبت منه أن يتخيل نفسه في هذا المكان وأن يفكر في تجربة إيجابية كما فعل معي وكأنه هناك. ففعل وقال لي إنه شعر بنفس الشعور والراحة. هنا طلبت منه أن يستخدم وصية الوقت الإيجابي يومياً لمدة عشر دقائق وأن يعود ليراني بعد أسبوع. مرت الأيام وجاء رجل الأعمال لزيارتي ومعه ابنته وزوجته، وقال لي: "على الرغم من بساطة الوصية التي طلبت مني أن أفعلها إلا أنها ساعدتني أكثر مما كنت أتخيل". قالت زوجته: "أنا شخصياً لم أره بهذه الطريقة منذ زمن بعيد" وطلبت مني أن أعلمها هي وابنتيهما الوصية.

هذا مثل بسيط يوضح لك أنه على الرغم من قدرات العقل الرائعة إلا انه بسيط جداً، ومن الممكن أن نعيد برمجته مرة أخرى بالأساليب التي تناسبنا وتساعدنا على النمو والتقدم ونجعل من حياتنا تجربة السلام الداخلي والهدوء النفسي.

ابدأ معي من اليوم وحدد مكاناً ووقتاً تكون فيه إيجابياً مهما كانت الظروف وتمتع بالراحة والنتائج الإيجابية.►

المصدر: كتاب الطريق إلى النجاح