

عش خطواتك نحو إكتساب الثقة



« إذا فكّرنا في شيء ما بطريقة قوية جداً وكأنا قد حدث فعلاً، ثم نكرره حتى يترسب فينا، فإن جهازنا العصبي سيتعامل معه على أنه شيء حقيقي».

(أنتوني روبنز)

إذا أحضرنا لوحاً خشبياً بعرض مترين وطول ستة أمتار، ووضعناه على مجرى مائي بعمق متر واحد فقط، ثم جمعنا أصدقاءنا وحاولنا العبور عليه..

ماذا سيحدث؟

غالباً سنعبّر جميعاً للجهة الأخرى بدون تردد..

أمّا إذا حملنا نفس اللوح الخشبي وصعدنا به لوضعه بين عقارين على ارتفاع عشرة طوابق من

ثمّ حاولنا العبور عليه من مبنى إلى آخر..

فكم شخصاً منّا سيعبر؟

أظنّ أنّ القلة القليلة ستغامر بالعبور.. وبالتأكيد أنا لست واحداً منهم!!

لماذا لم نعبر؟

إنّنا نفس الأشخاص الذين تجاوزا المجرى المائي منذ برهة..!

واللوح هو نفس اللوح!

فما الذي حدث!

الاختلاف الذي جرى هو أنّنا في المرّة الأولى ركّزنا تفكيرنا على ضمان النجاح في العبور،
وتعاملنا معه إلى أنّّه أمر واقع لا محالة..

إنّما في المرّة الثانية فقد ذهب تفكيرنا إلى احتمال الفشل، وتصوّرنا أنّ احتمال وقوعه
كبير..

وغالباً رحنا نتخيّل ماذا سيحدث لنا إذا سقطنا من هذا الارتفاع، فبات الإجماع قراراً
طبيعياً.. بل وحتمياً!

- اتجاه تركيز الذهن هو مفتاح النجاح:

هذا المثال السابق طرحه جيمي جونسون مدير إحدى الفرق الرياضية على لاعبيه قبل إحدى
المباريات، لحثهم على تركيز أفكارهم على الفوز، وتخيل أنفسهم وهم قد حققوا هذه النتيجة..

وأنت أيضاً عليك صنع صورة لنفسك في الوضع الذي ترغب في تحقيقه..

فهذه الصورة المصنوعة وصفة ناجحة لتحقيق النجاح وخطوة رائعة لقهر واحد من صعوبات البداية ألا وهو.. التردد.

فعندما تعبر الشيء في ذهنك أو لاً، يصبح عبوره على أرض الواقع أيسر كثيراً مما تتصور كما يقول إيميل جو: "انظر دائماً إلى ما تفعله على أنه سهل وسوف يصبح كذلك".

ومن أفضل أشكال العبور الذهني، ما قام به العداء روجر بانيستر الذي استطاع أن يقطع ميلاً كاملاً في أقل من دقيقة، في الوقت الذي كان فيه الخبراء والمختصون يعدون هذا الفعل من المستحيلات الرياضية!

وبعد أن فاز بانيستر بالسباق وحقق الزمن المستحيل.. سألوه:

ما هو شعورك عندما حطمت هذا الإنجاز الصخم؟

فأجاب في ثقة:

لا شيء.. لأنني قد حطمته في ذهني آلاف المرّات من قبل.

والغريب أنه بعد فترة من إنجاز روجر نجح عداء آخر في تكرار ما فعله بانيستر..!

والأغرب أنه بعد فترة أخرى حطم أكثر من 800 عداء حاجز الدقيقة عند جري الميل.

وكأنهم جميعاً كانوا يحتاجون لمن يكسر خوفهم من هذا الرقم.

وما فعله هذا العداء يتوافق مع مقولة أنتوني روينز: "إذا فكّرنا في شيء ما بطريقة قوية جداً وكأنّه قد حدث فعلاً، ثمّ نكرّره حتى يترسّب فينا، فإنّ جهازنا العصبي سيتعامل معه إلى أنّه شيء حقيقي".

- عش خطواتك نحو اكتساب الثقة بالنفس:

ونفس هذه الفكرة صالحة لتوليد الثقة بالنفس..!

فعند افتقاد ثقة المرء بنفسه عليه أن يتخيّل كلامه وحركته إذا كان يمتلك هذه الثقة المفقودة..

ثمّ يتعامل بنفس الطريقة التي صنعها في خياله..

عندها سيراه الآخرون إنساناً قوياً واثقاً من نفسه..

ويعاملونه على هذا الأساس..

وبناء على نجاحه في التعامل مع الناس ستزداد ثقته بنفسه ويتحوّل التظاهر الذي بدأ به إلى حقيقة واقعة..

وعند ممارسة لعبة التخيل الإيجابي هذه - لو صح أن نطلق عليها هذا الاسم - فالعقل الباطن سيساعدك كثيراً على نجاحها، فهو يتعامل مع أفكارك على أنّها حقائق مجردة ويؤكد على ذلك مقولة ستيف شاندلر: "لن يعرف عقلك الباطن أبداً أنّك تتخيّل فهو إما يستقبل صوراً أو لا يستقبل".

- الخطوات العملية:

1- حدّد بدقة أهدافك في الحياة في كافة المجالات التي تهتم بها أو على الأقل اهتماماتك

الرئيسية.

2- تخيّل الشكل الذي ستكون عليه عند تحقيقك لهذه الأهداف.

3- اصنع صورة ذهنية لنفسك توضح الأسلوب الذي تتبعه لتحقيقها.

4- خصص وقتاً يومياً للتفكير بالطريقة السابقة حتى تصبح عادة تمارسها دون جهد.

5- عدل في شكل الصورة الذهنية حتى تكون على أفضل ما تتمنى من حيث قيمة الهدف ووسائلك لتحقيقه.

6- لا بد وأن يصاحب تلك التخيلات عمل دؤوب حتى يتحوّل الحلم إلى حقيقة.

* نتيجة

إنّ صورك الذهنية عن الغد هي الجسر الذي سيصل بك إليه.. فامنحها الكثير من وقتك وفكرك. ▶

المصدر: كتاب الخطوة الأولى (كيف تغلبوا على صعوبات الحياة؟)