

مايكل جيه. لوسير

# قانون الجدب



الحصول على المزيد مما تريد  
والقليل مما لا تريد

السر  
وراء السر

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة



# قانون الجذب

علم جذب المزيد مما تريد  
والقليل مما لا تريد

arabookstore  
<http://www.ibtesama.com>

مايكل جيه. لوسير



للتعرّف على فروعنا في  
المملكة العربية السعودية ، قطر ، الكويت والإمارات العربية المتحدة  
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت  
**www.jarirbookstore.com**  
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على  
**jbpublications@jarirbookstore.com**

arabookstore  
http://www.ibtesama.com

إعادة طبع الطبعة الثانية ٢٠٠٩  
حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2006 Michael J. Losier. All rights reserved.  
Illustrations/ Artwork: Steve Flora and Cathie Hahnel

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2009.  
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or  
by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any  
information storage retrieval system without permission from JARIR BOOKSTORE.



# Law of Attraction

The Science of Attracting More of What You Want  
and Less of What You Don't

an abooks t o r e  
<http://www.ibtesama.com>

*Michael J. Losier*

## قائمة المحتويات

١١	ما يقوله الآخرون عن هذا الكتاب
١٣	نبذة مختصرة عن تاريخ قانون الجذب .....
١٤	ما الذى يجعل هذا الكتاب مختلفاً؟
١٥	إنك تعيش قانون الجذب بالفعل
١٧	علم قانون الجذب
١٩	إشارات إلى قانون الجذب
٢١	الموجات الترددية الإيجابية والسلبية
٢٥	الجذب غير الانتقائى .....
٢٧	الملاحظة تصنع موجة ترددية .....
٢٩	فهم أهمية كلماتك
٢٩	كلماتك ، ثم كلماتك ، ثم كلماتك .....
٢٩	لماذا كل هذا التركيز على الكلمات ؟ .....
٣٠	الكلمات التى تتسبب فى جذبك لما لا تريد .....
٣٥	إعادة تشكيل مشاعرك .....
٣٧	الجذب الانتقائى .....
٣٨	معدلة الخطوات الثلاث للجذب الانتقائى .....
٣٨	الخطوة الأولى : حدد رغبتك .....
٣٨	الخطوة الثانية : أعط رغبتك كل انتباهك .....
٣٨	الخطوة الثالثة : حررها .....
٣٩	الخطوة الأولى - حدد رغبتك .....
٣٩	ما هو التضاد ؟ .....
٣٩	هل التضاد مفيد ؟ .....
٤١	ما هو سبب أهمية تحديد التضاد ؟ .....
٤٣	ما طول تلك الفترة الوجيزة ؟ .....
٤٥	هدفك هو الحد من التضاد فى كل جوانب حياتك .....
٤٦	الإدراك والوضوح من خلال عملية التضاد .....
٥٩	الخطوة الثانية - أعط انتباهك لرغبتك
٥٩	إعطاء الانتباه يزيد من قوة الموجة الترددية .....
٦٠	ما الذى أدمجه فى فقاعتى الترددية ؟ .....



- ٦٠ هل تقع رغباتك داخل أم خارج فقاعتك الترددية ؟ .....
- ٦١ هل أدمجها أم أستبعداها من فقاعتي الترددية .....
- ٦٥ أداتان لتقوية موجتك الترددية من أجل دعم رغبتك .....
- الأداة # ١ : إعادة صياغة عبارات التشجيع الخاصة بك حتى تخلق  
٦٩ مشاعر أفضل
- ٧٠ الأداة # ٢ : أداة بيان الرغبة .....
- ٧١ بيان الرغبة - الجملة الافتتاحية .....
- ٨١ الخطوة الثالثة - حررها
- ٨١ الأمر يتعلق بتحرير رغبتك .....
- ٨٤ لعبة التحرير .....
- ٨٩ من أين يأتي الشك ؟ .....
- ٨٩ ما هو نقص الثقة ؟ .....
- ٨٩ كيف تستطيع التعرف على نقص الثقة لديك ؟ .....
- ٩٢ أدوات تساعدك على تحرير رغبتك .....
- ٩٣ معادلة تكوين عبارات تحرير الرغبات .....
- ٩٧ كيفية تكوين عبارات تحرير الرغبة الخاصة بك .....
- ١٠٠ إليك المزيد من الأدوات التي تساعدك على تحرير رغبتك .....
- الأداة # ١ : احتف بالبرهان ( الدليل ) .....
- ١٠٤ الأداة # ٢ : سجل برهان قانون الجذب .....
- الأداة # ٣ : التقدير والامتنان .....
- ١٠٨ الأداة # ٤ : استخدم تعبير : " إننى فى طريقى نحو ... "
- ١١٠ الأداة # ٥ : استخدم تعبير : " لقد قررت أن ... "
- ١١١ الأداة # ٦ : استخدم تعبير : " يمكن حدوث الكثير ... "
- ١١٢ الأداة # ٧ : اطلب معلومات .....
- ١١٣ الأداة # ٨ : خصص لنفسك صندوق جذب .....
- ١١٤ الأداة # ٩ : اخلق فراغاً .....
- ١١٥ الأداة # ١٠ : اسمح لقانون الجذب بالتفكير فى رغبتك .....
- ١١٦ الغلظة .....
- ١١٩ ما وراء معادلة الخطوات الثلاث .....
- ١٢٠ كن أكثر وفرة واجذب المزيد من المال .....
- ١٢٠ إليك بعض الأدوات لوضع الشعور بالوفرة ضمن فقاعتك الترددية .
- ١٢٥ الأداة # ١ : سجل الدليل على وجود الوفرة .....
- ١٢٥

١٢٨	.....	الأداة # ٢ : قل " نعم " للمال دائماً
١٢٨	.....	الأداة # ٣ : احتفظ بشيك المرتب
١٣٠	.....	العلاقات وموجاتك الترددية
١٣٢	.....	صديقك السلبي
١٣٣	.....	كيفية الحفاظ على ترددك الموجي الإيجابي
١٣٤	.....	جذب علاقتك المثالية
١٣٦	.....	النصيحة # ١ : لا تخبر أحداً بفشل علاقتك ١
١٣٦	.....	النصيحة # ٢ : كون قائمة التضاد الخاصة بك
١٣٦	.....	النصيحة # ٣ : ضع نهاية لهذه العلاقة إذا لم تبد سليمة
١٣٦	.....	النصيحة # ٤ : أعلن سبب تماشي هذه العلاقة مع ما كنت تريد
١٣٨	.....	الآباء والمعلمون : تعلموا كيفية تدريس قانون الجذب للأطفال
١٤٣	.....	أدوات لتعليم قانون الجذب للأطفال
١٤٣	.....	الأداة # ١ : لعبة اللوحة المغناطيسية
١٤٣	.....	الأداة # ٢ : ملصق مفتاح الإضاءة
١٤٤	.....	الأداة # ٣ : أداة التذكير بالسؤال السري
١٤٤	.....	الأداة # ٤ : اجتماع الأسرة أو المجموعة
١٤٦	.....	ختام
١٤٧	.....	التمسك برسالة قانون الجذب
١٤٧	.....	الدعم والموارد
١٤٨	.....	مراجع وكتب مقترحة
١٤٩	.....	شكر خاص
١٥٠	.....	Audio Library Membership
١٥١	.....	نبذة عن المؤلف

## ما يقوله الآخرون عن هذا الكتاب

" إن رسالة " مايكل لوسبير " ستغير الطريقة التي ترى بها نفسك والآخرين .  
وقد وجدت أن كتابه هذا ملهم وعبقري "

" إيثيل جى لورد مسئول منظمات تنمية مهارات  
العمل الجماعي بوزارة التنمية الاقتصادية بولاية  
شيكاغو [www.teamworkcoaching.com](http://www.teamworkcoaching.com)

يقدم " مايكل لوسبير " هدية لمن يريد تحويل المبادئ النظرية إلى نتائج  
لملموسة . وهذا الكتاب سهل القراءة ، سهل التطبيق ، وأفضل من أى كتاب  
آخر مشابه . إنه مفيد حقاً ! "

" ماري ماركدانت محاضرة ومؤلفة كتاب  
*My Mother , My Friend*  
[www.marymarcdante.com](http://www.marymarcdante.com)

" إذا أردت حقاً فهم سبب سير حياتك على هذا النحو ، وإذا أردت معرفة كيفية  
تغييرها لتسير على النحو الذي تريده ، فأليك دليل التعليمات الذي سيقودك إلى  
غايته ، وهو مكتوب بلغة سلسة ويسيرة "

" مارك فوستر ويجان " المملكة المتحدة

" لقد قرأت كتباً أخرى عن قانون الجذب ، ولكن يبدو أن بها شيئاً ناقصاً  
ويقدم " لوسبير " هذا الجزء الناقص عن طريق تدريبات " الإدراك والوضوح من  
خلال التضاد " و " بيان الرغبة " "

جانيت بوير ، رئيس تحرير مجلة New Age  
[www.newagebellaonline.com](http://www.newagebellaonline.com)

" يا له من كتاب رائع ! إن معادلة " مايكل " البسيطة والسهلة لجذب أى شيء  
ترغبه سوف تتجح مع من يتبعها . وإننى أنصحك . من كل قلبي . بتطبيق مبادئه  
فى حياتك لتحقيق نجاح هائل ! "

زيف سافتلاس " مؤلف كتاب  
Motivation That Works ، ومؤسس موقع  
[www.empoweringmessages.com](http://www.empoweringmessages.com)

" إن هذا الكتاب يثبت صدق الفرضية التي تقول إن البساطة هي أفضل أسلوب ؛ حيث يستعرض المؤلف - بأسلوبه المختصر والبسيط - مبادئ قانون الجذب ، ثم يقدم تدريبات عملية لمساعدة القارئ على تطبيقها "

Amazon.com Reader أنتيجون دبليو

" ربما تكون قد سمعت عن قانون الجذب ، أو قرأت شيئاً عنه من قبل ، بيد أن " مايكل " يستعرض قانون الجذب بسلاسة وبساطة ، بطريقة يستطيع أى شخص فهمه بها ، سواء أكان ممن يسمعون عن قانون الجذب لأول مرة أم كان خبيراً به "

Amazon.com Reader إيفا جريجورى

The Feel Good Guide To Prosperity مؤلفة كتاب

" لقد أسعدنى الحظ برؤية " مايكل لوسير " وهو يتحدث فى ندوة عن قانون الجذب . إن " مايكل " محاضر ممتع وأمين ومفعم بالحيوية ، ولقد غيرت تعاليمه حياتى . وبصفتى شخصاً متفائلاً وإيجابياً ، فقد فوجئت بشدة إذ علمت مدى الأثر المدمر الذى كان يتركه حديثى الذاتى على الجهود التى أبذلها لجذب العلاقات والأشياء التى أريدها فى حياتى ( ولقد قرأت مئات الكتب عن تطوير الشخصية لكبار الكتاب اليوم ) ، إلا أننى وجدت أن أساليب " مايكل " أكثر من مجرد عبارات تشجيع إيجابية ، أو مقولات سخيفة شاع استخدامها فى عصرنا هذا . فمادته عملية ويسهل استيعابها . وبالرغم من بساطتها الشديدة ، إلا أنها قوية جداً . إن لهذا الكتاب قيمة عظيمة ، وأنصح كل من يريد تحسين حياته بقراءته "

جون جودى ، مستشار مؤسسة

Youth at Risk

" من بين كل الكتب والشرائط المسجلة والمصادر التى اشتريتها . والتى تدور حول موضوع " خلق الحياة المثالية " . وجدت أن هذا الكتاب يقدم أفضل علاج قرأت عنه على الإطلاق . إن ما يحاول " لوسير " قوله - فى كتابه هذا - ليس كيفية أن تكون شخصاً يجذب النتائج - فانت كذلك بالفعل - وإنما يعلمك - بلغة سهلة وخالية من التعقيد - كيف تتقى ما تجذبه ، وتبدأ فى جذب المزيد من الأشياء التى تريدها فى الحياة ، والقليل من الأشياء التى لا تريدها . إننى أوصى بقراءة هذا الكتاب بشدة . وإن لم أستطع شراء نسخة أخرى منه ، فلن أفرط فى نسختى ولو بألف دولار "

" تونى روش ، إحصائى اجتماعى ألاباما

## نبذة مختصرة عن تاريخ قانون الجذب

لعل البعض منكم قد سمع عن قانون الجذب وعرفه من مصادر أخرى بينما يبدأ آخرون للتو في التعرف عليه وقد بدأت عملية الكتابة عن قانون الجذب في العصر الحديث منذ أوائل القرن العشرين وإليك نبذة مختصرة عن تاريخ توثيق قانون الجذب

١٩٠٦ - ويليام والتر آتكينسون

*Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World*

١٩٢٦ - إرنست هولز

*Basic Ideas of Science of Mind*

١٩٤٩ - د. هوليوييل ريموند

*Working with the Law*

وفي أوائل التسعينيات ، أصبحت المعلومات والتعاليم حول قانون الجذب متاحة على نطاق واسع بفضل مطبوعات " جيري " و إستير هكس زر موقعها للحصول على كل التعاليم / الأبحاث الحالية - (www.abraham-hicks.com) ، وقد فهمته حقاً من خلال تعاليمها

ومنذ عام ٢٠٠٠ ، كتبت العديد من المقالات والكتب حول قانون الجذب وقد لاقت قبولاً لدى نطاق كبير من الجماهير ومن المتوقع أن يشهد عصرنا الحالي المزيد من المؤلفين والمعلمين الذين سيكتبون حول هذا الموضوع ، بحيث تستمر جماهيرية قانون الجذب في الاتساع

## ما الذى يجعل هذا الكتاب مختلفاً ؟

فى عام ١٩٩٥ درست علم البرمجة اللغوية العصبية NLP لكى أفهم الطريقة التى تعمل بها عقولنا وأفكارنا وقد قادنى ذلك إلى كثير من الأفكار الصائبة حول طرق تعلم الناس وسوف تلاحظ خلال قراءتك لهذا الكتاب أن لغته فى مستوى الشخص العادى وقد كتب هذا الكتاب بطريقة تجعل جميع أجزائه مبنية على بعضها البعض ، وكما هو الحال فى أى كتيب تدريبيى ، فإنه يمكنك استخدام الأدوات والتمارين الواردة به حتى تبقى دائم الصلة بقانون الجذب

والكثير من الكتب التى تدارستها كانت متوسعة فى تناول النظرى لموضوع قانون الجذب ولم أستطع أن أجد ، فى أى منها ، إجابة على سؤال " كيف يمكننى فعل ذلك حقاً ؟ " ومن خلال معرفتى بالبرمجة اللغوية العصبية ، وبكيفية التدريس باستخدام أساليب تعليم مختلفة ، فقد استطعت وضع كتاب تطبيقى سهل لمن يريد تعلم قانون الجذب وباستخدام الأدوات والتدريبات الواردة بهذا الكتاب ستتمكن من التعلم بسرعة ، بحيث تستطيع البدء فى تطبيق قانون الجذب فى حياتك

واتصاف كتابى هذا بالبساطة وسهولة إتباع إرشاداته كانت أكثر الإشادات التى تلقيتها وأحبها إلى قلبى فقد لاقى هذا الكتاب ترحاباً لدى أناس ينتمون لثقافات وأعراق مختلفة بالإضافة إلى أنه أصبح مطلوباً من قبل شركات توزيع ودور نشر عديدة ، ومستشارين ماليين ، ومؤسسات أخرى باختصار ، يلقي هذا الكتاب قبولاً واسع النطاق

## إنك تعيش قانون الجذب بالفعل

هل سبق أن لاحظت أن ما تحتاج إليه قد يحدث لك ، أو قد يأتيك من مكالمات هاتفية مفاجئة ؟ أو ، هل اصطدمت في الشارع بشخص كنت تفكر فيه للتو ؟ ربما قابلت العميل أو شريك الحياة المثالي بمحض الصدفة أو من خلال الذهاب إلى المكان المناسب ، في الوقت المناسب كل هذه التجارب هي بمثابة دليل على وجود قانون الجذب في حياتك

هل سمعت عن هؤلاء الذين يجدون أنفسهم واقعين في علاقات فاشلة مرة بعد أخرى ، وهم يتذمرون دوماً من انجذابهم لنفس النوع من العلاقات ؟ إن قانون الجذب موجود في حياتهم أيضاً

يمكن تعريف قانون الجذب كالتالي أنا أجدب إلى حياتي كل ما أكرس له انتباهي وطاقتي وتركيزي ، سواء أكان إيجابياً أم سلبياً ومن خلال قراءة هذا الكتاب ستفهم سبب ، وكيفية ، حدوث ذلك



وهناك عدد من الكلمات أو التعبيرات التي تصف دليل قانون الجذب  
 فإذا استخدمت أياً من هذه الكلمات أو التعبيرات فأنت تشير في الحقيقة  
 إلى قانون الجذب  
 وإليك قليلاً منها

- |                     |          |
|---------------------|----------|
| ◆ هبط على من السماء | ◆ مفاجأة |
| ◆ تزامن             | ◆ نصيب   |
| ◆ حظ                | ◆ مصادفة |
| ◆ كنت أقصد ...      | ◆ قدر    |

وفي هذا الكتاب ستفهم سبب حدوث هذه التجارب والأهم من ذلك ،  
 أنك سوف تكتشف كيفية استخدام قانون الجذب بانتقائية أكبر ، وستكون  
 قادراً على جذب المزيد مما تريد والأقل مما لا تريد ونتيجة لذلك ،  
 فسوف تجد عميلك المثالي ، ووظيفتك المثالية وستقضى إجازة مثالية ،  
 وستمتع بصحة مثالية ، وستحقق المزيد من المال ، وتحقق كل ما ترغب  
 فيه حقاً !



## علم قانون الجذب

هناك أسس فى علم النفس تدعم التفكير الإيجابى وتأثيره فى تشكيل قانون الجذب

وهناك العديد من أشكال الطاقة الطاقة الذرية ، والحرارية والكهربية ، والحركية والطاقة لا يمكن تدميرها أبداً

ولعلك تتذكر أيضاً أن كل مادة تتكون من ذرات ، والذرة بها نواة (تحتوى على بروتونات ونيوترونات) ، تدور حولها إلكترونات

وتدور الإلكترونات فى الذرة حول النواة فى مدارات "أوربيتالات" أو مستويات طاقة محددة تضمن استقرار الذرة وقد يُجبر الإلكترون على احتلال أوربيتالات أعلى عن طريق إضافة الطاقة إلى الذرة ، أو قد يولد طاقة عندما يهبط إلى أوربيتال أدنى وكما يحدث فى "الحالة الانفعالية" فإنه إذا تم شحن الذرات بطاقة معينة ، فإنها تولد قوة حافزة بحيث تشد بعضها بعضاً فى اتجاه واحد ، بنفس الطريقة التى تتجاذب بها المعادن عند وضع جزيئاتها فى نفس الاتجاه وتكوين أقطاب إيجابية (+) وسلبية (-) على هذا النحو إنما هو حقيقة تقرأها الطبيعة والعلم ويكفى أن نقول إن العلم قد أثبت أنه إذا كانت هناك قوانين فيزيائية يمكن ملاحظتها وإثبات صحتها فى جانب واحد ، فهناك - على الأرجح - قوانين مشابهة فى جوانب أخرى ، حتى لو لم يكن إثباتها ممكناً فى الوقت الحالى

وهكذا فإنك ترى أن قانون الجذب ليس مصطلحاً خيالياً ، أو أنه أحد مبتكرات العصر الحديث ، بل إنه قانون الطبيعة الذى ينص على أن كل ذرة من كيانك إنما هى فى حالة استجابة دائمة ، سواء أكنتم تعرف ذلك أم لا

\* القراء الذين يريدون اكتشاف المزيد من العلاقة بين الطاقة وبين أفكارنا وعالم "المادة" من حولنا ، انصحهم بمشاهدة فيلم "What the Bleep Do We Know © 2004 Captured Light & Lord of the Wind Films, LLC.



# اشارات إلى قانون الجذب

كتب كثير من المؤلفين عن قانون الجذب وإليك قليلاً من كثير من الطرق التي أشير بها إلى قانون الجذب في كتب متنوعة كل ما هو متشابه يجاذب .

جيري و " إسترهيكس (The Teachings of Abraham) Ask and It Is Given

كل ما تفكر فيه وتشعر به ويتصوره ذهنك وينطق به لسانك ، تجذبه إلى حياتك .

" كاثرين بوندر "

*Dynamic Law of Prosperity*

لا تتوقع شيئاً لا تريده ، ولا ترغب في شيء لا تتوقعه . فعندما تتوقع شيئاً لا تريده ، فإنك تجذب ما لا ترغب فيه ، وعندما ترغب في شيء لا تتوقعه ، فإنك ، ببساطة ، تبدد الكثير من قوتك الذهنية . ومن جانب آخر ، فإنك عندما تتوقع باستمرار ما ترغب فيه بالإحاح ، فإن قدرتك على جذبه ستصبح قوة لا تقاوم . إن العقل عبارة عن مغناطيس يجذب ما يتطابق مع حالته الفكرية "

ريموند هولوييل

*Working with the Law*

*11 Truth Principles for Successful Living*

كل فكرة تصبح حقيقة بقدر قوتها ؛ فأدنى فكرة تدور في العقل تخلق قوة بنفس المقدار لتنتج شيئاً مطابقاً

" إرنست هولز "

*Basic Ideas of Science of Mind*

ما أنت إلا كائن مغناطيسي ؛ فأنت تجذب إلى حياتك الأشخاص والمواقف والظروف التي تتناغم مع الأفكار المسيطرة على عقلك ، وكل ما يدور في خلدك يتحقق في واقعك .

" بريان تراسي "

## تعريف قانون الجذب

يجذب المرء إلى حياته كل ما  
يكرس له انتباهه وطاقته  
وتركيزه ، سواء كان سلبياً  
أم إيجابياً .

## الموجات الترددية الإيجابية والسلبية

تستخدم كلمة " تردد " غالباً لوصف مزاج أو شعور ينتقل إليك من شخص أو شيء ما فمثلاً قد تقول إنك تشعر بحالة جيدة عندما تكون بالقرب من شخص معين أو قد تقول إنك تشعر بحالة سيئة عندما تسير في منطقة معينة بالمدينة أو الحي التي تقطنه وفي كل هذه الأحوال فإن كلمة " تردد " ، تستخدم لوصف المزاج أو الشعور الذى يراودك باختصار ، فإن هذه الحالة تعنى مزاجاً أو شعوراً معيناً

وهناك نوعان من الموجات الترددية الموجات الترددية الإيجابية ( + ) ، والموجات الترددية السلبية ( - ) وكل حالة مزاجية أو شعورية تجعلك تظهر أو تصدر موجة ترددية إيجابية كانت أم سلبية وإذا ما طالعت أى قاموس لغوى ويبحثت عن كل كلمة تصف شعوراً ، فسوف تضعها تحت إحدى هاتين الفئتين فكل كلمة تصف شعوراً يولد موجة ترددية إيجابية ، أو تصف شعوراً يولد موجة ترددية نفسية سلبية

وكل منا يصدر إما موجة ترددية إيجابية أو سلبية وفى الحقيقة فإننا دائماً نصدر موجة ترددية فكر فى التعبير الذى يقول " إن موجته جيدة على الدوام " أو هذا الحى يجعلنى أشعر بموجة سلبية

وفى الصفحات التالية سوف ترى أمثلة للمشاعر التى تولد موجة ترددية جيدة أو سلبية

## موجات ترددية ( مشاعر )



متعة

حب

إثارة

وفرة

فخر

ارتياح

ثقة

حب

إحباط

وحدة

قصور

حزن

حيرة

توتر

غضب

إيذاء

وفى كل لحظة من حياتك تراودك موجة ترددية مزاجية أو شعورية معينة وفى هذه اللحظة فإن الموجة الترددية أو الشعورية التى تراودك سوف تجعلك تصدر أو تظهر موجة ترددية إيجابية أو سلبية

وهنا ينطبق قانون الجذب إذ إن قانون الجذب ( طاقة كونية من حولنا تتبع علم الطبيعة ) يستجيب للموجة الترددية التى تظهرها وهو الآن - فى هذه اللحظة - يتناغم مع موجتك بإعطائك نفس هذه الحالة ، أو المزيد منها ، سواء أكانت إيجابية أم سلبية

على سبيل المثال ، عندما يستيقظ شخص ما فى صباح يوم الاثنين ، شاعراً بالاضطراب وسوء الحالة المزاجية فإنه يكتسب موجة ترددية سلبية وعلى الرغم من أنه هو من يصدر تلك الحالة ؛ فإن قانون جذب موجتك الترددية هو الذى يستجيب ، محققاً هذه الموجة التى أصدرها ذلك الشخص ومعطياً إياه المزيد منها ( دائماً ما يحقق قانون الجذب موجتك الترددية - سواء أكانت إيجابية أم سلبية )

لذا فإن هذا الشخص عندما ينهض من فراشه ، فإنه يجرح أصبع قدمه ويحاول تحميص الخبز فيحرقه ، ويجد الحالة المرورية فى الشوارع معقدة ، ويلغى أحد عملائه موعداً كان قد حدده معه ، فيجد نفسه يقول " يا ليتنى ما نهضت من الفراش !

ومن جانب آخر ، ماذا عن مندوب المبيعات الذى يشعر بفرحة غامرة عقب إبرامه صفقة ضخمة ، لذا فإنه يصدر موجة ترددية إيجابية وبعدها بقليل يبرم صفقة أخرى ، فيجد نفسه يقول " هذا يوم سعدى !

فى كل من هذين المثالين ينطبق قانون الجذب ، كاشفاً ومحققاً كل تلك الحاجات ، ومضيفاً إليها المزيد من نفس النوعية ، سواء أكانت إيجابية أم سلبية

ومن خلال هذا الكتاب ستتعلم كيفية تحديد الموجة الترددية التى تصدرها ، لترى ما إذا كنت تريد الحفاظ عليها ، أم أنه يتعين تغييرها وفى الجزء الذى يتحدث عن الجذب الانتقائى ، ستعرف ما يجب عليك فعله لاختيار إصدار موجة ترددية مختلفة ؛ أى ستعرف كيف تكون مصدراً " انتقائياً لموجتك الترددية ، بحيث تستطيع تغيير النتائج التى تحصل عليها ، وتلقى النتائج التى تحققها ؛ فتحصل على المزيد مما تريد ، وتقلل مما لا تريد

يستجيب قانون الجذب لما  
تصدره موجتك الترددية  
بإعطائك المزيد منها ، سواء  
أكانت إيجابية أم سلبية .  
إنه ، ببساطة ، يستجيب  
لموجتك الترددية .

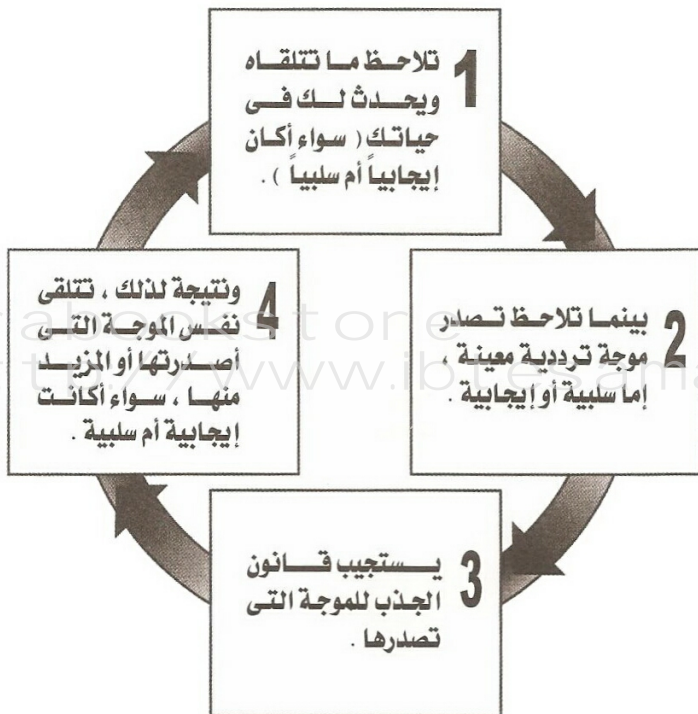


## الجدب غير الانتقائي

يتساءل الكثير من الناس عن سبب جذبهم لنفس الأشياء مرة بعد أخرى ، فهم متأكدون تماماً من أنهم لا يصرون أى شىء سلبى غير أن ثمة تجارب سلبية تظهر على الدوام فى جانب معين من حياتهم وذلك يحدث لأنهم يصرون موجة ترددية سلبية بشكل غير انتقائى ، وذلك ، ببساطة ، من خلال ملاحظتهم لما يحدث لهم آنياً

فمثلاً إذا فتحت حافظة نقودك ولم تجد فيها أى أموال - من خلال ملاحظة عدم رؤيتك أى أموال بها - فإنك تظهر حالة من القصور ، أو الخوف أو أية حالة سلبية أخرى مشابهة وعلى الرغم من أنك لم تفعل ذلك عن عمد إلا أن قانون الجذب يستجيب لحالتك ؛ فيعطيك نفس الحالة ، أو المزيد منها إنه لا يعرف ما هو الإجراء الذى تتخذه حتى يتسبب فى توليدك لهذه الحالة السلبية لعلك تتذكر ، أو تتظاهر ، أو تحلم أحلام يقظة ، أو - كما فى هذه الحالة - تلاحظ مجرد ملاحظة

## دائرة الملاحظة ( الجذب غير الانتقائي )



بينما تلاحظ ما يحدث لك في مختلف جوانب حياتك ( بخصوص المال أو العمل أو الصحة أو العلاقات الاجتماعية إلخ ) فإن ملاحظتك تولد شعوراً ( موجة ترددية ) يكون إما إيجابياً أو سلبياً

## الملاحظة تصنع موجة ترددية

على الرغم من أنك قد لا تكون على وعى بها إلا أنك تؤيد دائرة الملاحظة حيث يستجيب قانون الجذب لوجتك الترددية ، سواء أكانت إيجابية أم سلبية ، بإعطائك المزيد مما تشعر به

وإنه لن الأهمية بمكان أن تفهم أن قانون الجذب موجود بالفعل فى حياتك ، سواء أفهمته أم لم تفهمه فإذا أحببت ما لاحظته ، فاحترف به ، وعند احتفائك سوف تحصل على المزيد منه وإذا لم يرق لك ما لاحظته ، فقد حان الوقت للاستفادة من قانون الجذب بشكل أكثر حنكة ، بحيث تستطيع إيقاف جذب ما لا تريد ، وتبدأ فى جذب ما تحب بعبارة أخرى - جرب الجذب الانتقائى

سواء أكان شعوراً إيجابياً أم  
سلبياً ، فإن قانون الجذب  
سيعطيك نفس الشعور ،  
أو المرید منه .

## فهم أهمية كلماتك

### كلماتك ، ثم كلماتك ، ثم كلماتك

إن معظم الأدوات والتدريبات فى هذا الكتاب ترتبط بلغة واستخدام الكلمات - والأهم من ذلك - المشاعر المتولدة من كلماتك

وكلما قرأت فى هذا الكتاب فسوف تعرف أن الكلمات هى القاسم المشترك بين كل التدريبات فى عملية الجذب الانتقائى

### لماذا كل هذا التركيز على الكلمات ؟

الكلمات فى كل مكان ، فنحن ننطقها ونقرأها ونكتبها ونراها ونطبعها ونسمعها ونفكر بها وسبب اعتماد التدريبات فى هذا الكتاب على الاختيار الدقيق للكلمات يرجع إلى أن الكلمات التى نفكر بها ونستخدمها هى التى تولد الشعور الذى نضعه فكلمة واجب ، مثلاً ، يمكن أن تتسبب فى جعل بعض الناس يحسون بشعور سلبى ، بينما تجعل آخرين يحسون بشعور إيجابى كما أن كلمة مال يمكنها خلق شعور إيجابى لدى البعض وشعور سلبى لدى البعض الآخر وعلى مدار الصفحات التالية ستعرف الكلمات التى تتسبب فى جذبك للأشياء التى لا تريدها

إن أفكارك تتألف من كلمات وإليك شكلاً توضيحياً يبين العلاقة بين المشاعر الإيجابية والسلبية وبين الأفكار والكلمات

كلمات ← أفكار ← مشاعر

( تتألف من كلمات ) ( موجات ترددية سلبية )

( أو إيجابية )

## الكلمات التي تتسبب في جذبك لما لا تريد

### لا تفعل ، لا تكن

لا تفكر في تمثال الحرية بنيويورك أنا أعرف أنك فكرت فيه فعلاً! إذ إن كلاً من عقلك الباطن والواعى يحذف تلقائياً ، الكلمات التي تقول " لا تفعل " و " لا تكن " فعندما تستخدم هذه الكلمات ، فإنك - في الواقع - تغرس في ذهنك الأشياء التي طُلب منك ألا تفعلها فمثلاً ، إذا قلت لك " لا تفكر في عاصفة ثلجية " فإنني أضمن أنك ستبدأ فوراً في التفكير بعاصفة ثلجية وعلى الرغم من أن التعليمات كانت تنص على ألا تفعل شيئاً ما ، إلا أن عقلك الباطن والواعى قد حذف ذلك الجزء من التعليمات

وثمة تعبيرات أخرى شائعة تعطي المزيد من الانتباه والطاقة لما لا تريد أسمعت نفسك تستخدم أيّاً من هذه العبارات ؟

لا تفرح .  
لا تندفع ، لا تتوتر .  
لا تدع المقص يتحرك بعشوائية  
لا تنس .  
لا أريد أن يلغى عملائي مواعيدهم  
لا تتأخر .  
لا تصفع الباب صفعاً .

لا تغضب .  
لست الملوم .  
لا تتردد في الاتصال بي  
لا تتحامق .  
لا تقلق .  
لا أريد إيذاء نفسي .  
لا تبعثر هذا الشيء .  
لا تدخن .  
إنني لا أحكم عليك .

يستجيب قانون الجذب بنفس الطريقة التي يستجيب بها عقلك إنه يسمع ما لا تريد وعندما تسمع نفسك وأنت تقول عبارة تحتوي على كلمات " لا تفعل ، ولا تكن ، فإنك في الواقع تعطي الانتباه والطاقة لما لا تريد

وإليك أداة فعالة وسهلة ستساعدك على التقليل والحد من استخدام كلمات لا تفعل ، ولا تكن " من مفرداتك اليومية ففي كل مرة تتحدث عما لا تريد ، فإنك - في تلك اللحظة - تعطيه انتباهك وطاقتك وعندما تسأل نفسك عما لا تريد ، فإن الإجابة ستنمخض عن جملة أخرى ، بكلمات جديدة وعندما تتغير كلماتك ، فإن مشاعرك تتغير بدورها وأكثر الأخبار الباعثة على التفاؤل هو أنك لا تستطيع صنع أكثر من شعور واحد في كل مرة

عندما تقول عبارة تحوى على

كلمات لا تفعل ، لا

تكن ، فإنك فى الواقع

تعطى الانتباه والطاقة لما لا

تريد .

ببساطة ، اسأل نفسك :

إذن ، ما الذى أريده ؟



## سؤال نفسك :

خز . ما الذى أريده ؟

عندما نستخدم كلمة " لا تفعل أو " لا تكن " فيها هو الشكل النهائى  
نجدل بعدما سألت نفسك " إذن ، ما الذى أريده ؟

جمل ← " إذن ، ما الذى أريده ؟ " ← عبارات  
سلبية إيجابية

أتصل بى سريعاً .

أهدأ .

تذكر أن ...

أراك فى الموعد المحدد

أشلقه بهدوء .

سأكون بخير .

أريد أن يحافظ عملائى على

مواعيدهم .

كون جملاً إيجابية جديدة هنا

لا تتردد فى الاتصال بى

لا تفزع .

لا تنس .

لا تتأخر .

لا تصفع الباب صفعا

لا أريد إيذاء نفسى

لا أريد أن يلغى عملائى مواعيدهم

متى تستخدم كلمة " لا تفعل " أو " لا

تكن " ؟ أضف جملك الخاصة هنا

" لا تستطيع المشاعر الإيجابية والسلبية شغل الذهن فى آن واحد ، فإما تشغله  
هذه أو تلك ، ومن واجبك أن تحرص على استثمار المشاعر الإيجابية بذهنك ،  
هذه مسئوليتك أنت "

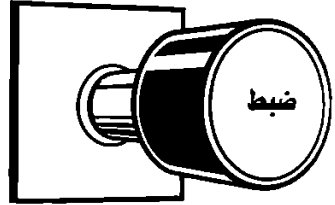
نابليون هيل

عندما تنتقل مما لا تريد إلى ما  
تريد ، فإن الكلمات تتغير .  
وعندما تتغير الكلمات ، فإن  
الموجات الترددية تتغير  
بدورها ، ولا تستطيع صنع  
أكثر من موجة ترددية واحدة  
في كل مرة .

## إعادة تشكيل مشاعرك

في كل لحظة يمكنك معرفة ما إذا كانت موجتك التي تصنعها إيجابية أم سلبية من خلال معرفة الشعور الذي يراودك هذه المشاعر هي التي تسبب في جعلك تشكل موجة ترددية معينة ، وفي عالم الموجات ترددية ليس هناك سوى نوعين من الموجات الترددية إيجابية وسلبية

يمكنك إعادة تشكيل موجتك الترددية وتحويلها من السلب إلى الإيجاب ببساطة من خلال اختيار كلمات مختلفة وأفكار مختلفة إن الأمر بنفس سهولة طرح السؤال التالي على نفسك " إذن ما الذي أريده ؟ وعوداً على بدء فعندما نتحدث عما لا نريد ثم نتحدث عما نريد ، فإن كلمات تتغير وبمقدورك عندئذ ، إصدار موجة ترددية واحدة في المرة الواحدة ومن ثم ، فعندما تتغير كلماتك ، فإن موجاتك الترددية سوف تتغير أيضاً وببساطة شديدة فلكي تغير موجتك الترددية شعورك ، فما عليك إلا أن تغير الكلمات التي تستخدمها ، والأفكار التي تفكر بها



إن قانون الجذب لا يتذكر الموجة الترددية التي أصدرتها منذ خمس أو منذ خمسة أيام ، أو منذ خمسة أشهر أو منذ خمسين عاماً سفت إنه فقط يستجيب للموجة الترددية التي تصدرها الآن ، في لحظة الحالية ، ويعطيك نفس هذه الموجة ، أو المزيد منها

لكي تعرف ما إذا كنت  
تصدر شعورا إيجابيا أم  
سلبيا ، فما عليك إلا أن تلقى  
نظرة على النتائج التي تحققها  
في ذلك الجانب من حياتك .  
فهى انعكاس دقيق لما تشعر  
به .

## الجدب الانتقائي

فى الجزء التالى ، سوف نتعرف على كيفية استخدام قانون الجذب بشكل أكثر انتقائية ولكى تفعل ذلك ، فينبغى أن تتعلم معادلة سهلة من ثلاث خطوات وبالإضافة إلى تعلم هذه الخطوات ، وإتباعها بدراسى حالة فستطيع المشاركة بالإجابة على التدريبات التى سأقدمها وهناك المزيد من التدريبات المتاحة على موقع [www.lawofAttractionbook.com/worksheets.html](http://www.lawofAttractionbook.com/worksheets.html)

وإذا لم تكن تعرف على وجه اليقين جانباً محدداً من حياتك تود تطبيق قاعدة الجذب الانتقائى عليه ، فاختر ببساطة الجانب الذى تشعر بأقل قدر من الرضا تجاهه ويمكن أن يكون هذا الجانب هو العلاقة الاجتماعية أو الحياة المهنية ، أو الصحة ، أو العمل الحر ، أو موقفك المالى

وأنصحك بقراءة باقى هذا الكتاب ، ثم عد ، عندئذ ، ونفذ التدريبات مطبقاً إياها على ذلك الجانب الذى اخترته

## معادلة الخطوات الثلاث للجذب الانتقائي

### الخطوة الأولى : حدد رغبتك

يبدو ذلك أمراً سهلاً ، أليس كذلك ؟ ومع ذلك ، فإن معظم الناس لا يجيدون معرفة ما يريدون ، وإنما يبرعون في تحديد ما لا يريدون . وفي هذه الخطوة ستعرف أهمية معرفة ما لا تحب

### الخطوة الثانية : أعط رغبتك كل انتباهك

سيقدم لك قانون الجذب المزيد مما يجب أن تعطيه انتباهك وطاقتك ، وتركيزك . وهذه الخطوة ستُعرفك كيفية فعل ذلك ببساطة ، من خلال معرفة كيفية اختيار كلماتك

### الخطوة الثالثة : حررها

انتساءل عن سبب عدم تأكيدك على رغباتك ؟ إن السرعة التي تخاطر بها رغباتك على ذهنك تتوقف على مدى تحريرك لها وهذه هي الخطوة الأهم .

## الخطوة الأولى - حدد رغبتك

إن الخطوة الأولى لجعل قانون الجاذبية يعمل لصالحك هي أن تكون واضحاً بشأن ما تريد ومع ذلك ، فإن التحدي هو أن معظم الناس لا يجيدون معرفة ما يريدون ولكنهم بارعون في تحديد ما لا يريدون ومعرفة ما لا تريد هو خبر سار حقاً فكمما ستكتشف خلال هذا الجزء ، فإن معرفة ما لا تريد سيصبح أداة مفيدة جداً لك

### ما هو التضاد؟

إن مفهوم " التضاد " هو مفهوم قرأت عنه في أعمال جيري وإيستر هيكس " ، مطبوعات أبراهام هيكس ، والتضاد كما ينص عليه قانون الجذب هو أى شيء لا تحبه ، أو لا يبدو جيداً ، أو يتسبب في جعلك تشعر بحالة مزاجية سلبية وفي اللحظة التي تحدد فيها شيئاً في حياتك يبدو متضاداً ، أو تقضى الوقت في التذمر بخصوصه ، أو تتحدث بشأنه بشكل سلبي ، أو تعلن أنك لا تريده ، فإنك تصدر موجة سلبية وعندئذ ، سوف يستجيب قانون التضاد لموجتك السلبية بإعطائك المزيد منها

### هل التضاد مفيد؟

نعم ، فمن خلال ملاحظة التضاد وتحديد أنه شيء لا تريده ، فإنك ، بذلك تصبح أكثر دراية بما تريد اسأل نفسك ببساطة " إذن ، ما الذى أريده ؟ " بعبارة أخرى ، يمكن استخدام التضاد لاستيضاح ما تريد ، من خلال الإجابة على ذلك السؤال

ولتأخذ أول إنسان صادفته كمثال فالاحتمال الأكبر أن صلتك بهذا الشخص قد انقطعت ومن خلال تلك العلاقة قد كونت قائمة بالأشياء التي لا تحبها وهذه هي قائمة التضاد الخاصة بك ، إنها تلك القائمة التي ستساعدك على أن تدرك الصفات التي تريدها في صديقك

ملاحظة التضاد ضرورية لأنها  
تساعدك على أن تصحح أكثر  
دراية بما تريد .



## ما هو سبب أهمية تحديد التضاد؟

نك كلما لاحظت تضاداً في حياتك خبرت معه إدراكاً ووضوحاً

تخيل أنك تستقل سيارتك مع صديقك المقرب ، الذى يصر على العبث

بالمذياع ، حيث يختار صديقك محطة تبث موسيقى صاحبة تكرها

ولذلك ، تبدأ فى الشعور بالتوتر

وبعد خمس ثوانى سوف تقول لنفسك هذه سيارتى ، ولن أستمع لهذه

الموسيقى ولولئانية واحدة أخرى ، ثم تمد يدك إلى المذياع وتغير

المحطة لتأتى بمحطتك المفضلة ، التى تبث موسيقى هادئة ، وسرعان ما

تشر بقدر أكبر من السعادة والاسترخاء

الاحظت كيف أدركت ما تحب عن طريق تركيز انتباهك على ما لا تريد ؟

بعبارة أخرى ، لقد أدى التضاد إلى تزويدك بالإدراك والوضوح

لمساعدتك على ملاحظة  
التضاد لفترة وجيزة ، قل :  
" إذن ، ما الذي أريده ؟ "

## ما طول تلك الفترة الوجيزة؟

إن السبيل إلى حصولك على ما تريد دون التركيز الدائم على ما لا تريد هو  
إن تلاحظ التضاد لفترة وجيزة

وأنت فقط من يستطيع تحديد طول هذه الفترة فبالنسبة للبعض ، فإن  
معاشة التضاد في علاقة ما قد تدوم لسنوات ؛ بالنسبة للبعض الآخر  
فإن ملاحظة التضاد لا تستمر إلا لفترة بسيطة ، إذ إنك قد تقرر إنهاء  
علاقة ما من أول لقاء

لاحظ أنه عند معاشتك لرائحة أو صوت أو طعم مغاير لما تحبه فإن  
تسامحك يصل إلى أدنى حد له تأمل العبارات التالية

إلى متى ستشم شيئاً لا تبدو رائحته طيبة ؟

إلى متى ستستمع إلى موسيقى لا تحب سماعها ؟

إلى متى ستأكل شيئاً لا تحب طعمه ؟

في تلك الأحوال ، فإنك ينبغي أن تلاحظ التضاد لفترة وجيزة ، وأن تغيره  
بوضوح وإدراك ، سريعاً

ومع ذلك ، فثمة جوانب في حياتك قد تلاحظ فيها التضاد لفترة طويلة  
جداً مثل

◆ الحياة المهنية

◆ أشياء أخرى

◆ العلاقة

◆ الصحة

◆ المال

وبصفة عامة ، فكلما قلت الفترة التي تقضيها في تكريس انتباهك وطاقتك  
وتركيزك ، كان ذلك أفضل إن الوضوح من خلال عملية التضاد – والتي  
ستتعلمها من هذا الكتاب – سوف تساعدك كثيراً

حدد ما يجعلك تشعر  
بالسعادة ، وأكثر منه

## هدفك هو الحد من التضاد فى كل جوانب حياتك

لا بأس بأن تشعر بالسعادة فى جميع جوانب حياتك هل تبدو هذه  
ثانية؟ لا بأس بأن تكون أنانياً إذا فهمت أن كون المرء أنانياً هو  
ببساطة شكل من أشكال العناية بالذات

### الأنانية = العناية بالذات

- ◆ هل أنت أنانى بخصوص ما تأكل؟
- ◆ هل أنت أنانى بخصوص ما تشم؟
- ◆ هل أنت أنانى بخصوص ما ترتدى؟
- ◆ هل أنت أنانى بخصوص ما تستمع إليه؟

إننى أشجعك على أن تكون أنانياً فى جميع جوانب حياتك ، وخصوصاً  
فى

- ◆ حياتك المهنية
- ◆ أمورك المالية
- ◆ صحتك
- ◆ علاقاتك الاجتماعية

فى هذه الجوانب الأربعة ، يميل الناس إلى الإحساس بكثير من المشاعر  
السلبية وملاحظتها لفترة طويلة من الزمن ، قد تصل فى بعض الحالات إلى  
سنوات

## الإدراك والوضوح من خلال عملية التضاد

إن الإدراك والوضوح من خلال عملية التضاد يساعدك على أن تصبح أكثر وضوحاً بخصوص رغباتك

واليك بعض الجوانب البارزة فى حياتك ، التى يكون فيها الوضوح مفيداً

- ◆ الحياة المهنية
- ◆ المال
- ◆ العلاقة بشريك الحياة
- ◆ علاقات الصداقة
- ◆ علاقات الزمالة فى العمل
- ◆ العملاء
- ◆ المعارف
- ◆ التعليم
- ◆ الصحة
- ◆ أشياء أخرى

وسوف نتناول دراستى حالة تبينان أن الإدراك والوضوح الناتجان من عملية التضاد قد ساعدا على خلق المزيد من الإدراك والوضوح

## دراسات حالة

بعد تدريس قانون الجذب لآلاف الطلبة ، فإننى قد جمعت قصصاً رائعة عن هؤلاء الذين تغيرت حياتهم بسبب هذه العملية ويا له من شعور أن ترى قصة شخص آخر منشورة ! وإنه لأمر مفيد ، فهو أمر يجعل هذه لأداة تنبض بالحياة لذا ، فقد أدرجت دراستى حالة ، تمثلان جانبيين عامين يستخدم فيهما الناس قانون الجذب للحصول على المزيد مما يريدون

وستوضح لك قصة جانيس " كيف أن الخطوات الثلاث - تحديد رغبتك ، وإعطائها انتباهك ، وتحريرها - يمكن أن تنجح فى جذب علاقة مثالية أما قصة جريج " فتركز على مسألة صعبة للعديد من الناس - ألا وهى المال

## "جانيس" - العلاقات

تشعر جانيس ٣٤ عاماً بالتعب والإحباط لأنها كانت دائماً الارتباط بأشخاص غير مناسبين ولا يبدون الاهتمام بها وهي تشتكي من أنها تجذب غير المتفرغين لها دائماً ، وغير الحساسين تجاهها والذين نادراً ما يجعلونها ضمن أولوياتهم

فقررت جانيس " استخدام قانون الجذب لجذب العلاقة المثالية بالنسبة لها

وقد بدأت عملية الجذب الانتقائي بالخطوة الأولى - تحديد رغبتك - مستخدمة تدريب الإدراك والوضوح من خلال التضاد ( ألق نظرة على تدريب جانيس " بالصفحة التالية )

وفي حالة " جانيس " ، كان بمقدورها وضع قائمة طويلة بالمتضادات ، من خلال تذكر عدد من علاقات الماضي وما لم يرق لها ( التضاد ) في تلك العلاقات



## تدريب الإدراك والوضوح من خلال التضاد

"جانيس"  
علاقتي المثالية

إذن ، ما الذى أريده ؟

الوضوح - أشياء أحبها ( الجانب ب )	التضاد - أشياء لا أحبها ( الجانب أ )
	مسيطر لا يجيد الإصغاء إلى عديم المشاعر لا يهتم بما أفكر فيه أو ما أشعر به متحفظ لا يحب السفر يستعجلنى دائماً يتخذ قراراته منفرداً ! لا يحب السينما

لقد وضعت " جانيس " قائمة " التضاد " الخاصة بها فى الجانب  
 ( أ ) حيث تذكرت ثلاث علاقات كونتها فى الماضى خلال هذا  
 التدريب ، وقد استغرقت يومين لوضع قائمتها

## تدريب الإدراك والوضوح من خلال التضاد

"جانيس"

علاقتي المثالية

إذن ، ما الذى أريده ؟

التضاد - أشياء لا أحبها (الجانب أ)	الوضوح - أشياء أحبها (الجانب ب)
١. مسيطر	١. مرن ، متزن
٢. لا يجيد الإصغاء إليّ	٢. يمتلك مهارات استماع جيدة
٣. عديم الشاعر	٣. عطوف ، حساس
٤. لا يهتم بما أفكر فيه أو ما أشعر به.	٤. يسألنى عن رأيى فى الأشياء وعن شعورى ناحيتها
٥. متحفظ .	٥. يحب مقابلة صديقاتى والاستمتاع معهن
٦. لا يحب السفر	٦. يحب المناسبات الاجتماعية
٧. يستعجلنى دائماً	يحب السفر لفترات قصيرة وطويلة ، ويحب المغامرة واستكشاف أماكن جديدة معى
٨. يتخذ قرارات من دونى	٧. صبور ، وينتظر حتى تتضح الأمور فى الوقت المناسب
٩. لا يحب السينما	٨. يسألنى عن رأيى عند اتخاذ القرارات
	٩. يستمتع بالمرح والسينما

قرأت جانيس " كل بند فى قائمتها وسألت نفسها " إذن ، ما الذى أريده ؟ " ، وعندما كتبت الإجابة فى الجانب ( ب ) ، شطبت ما يقابله فى الجانب ( أ )

ملحوظة فى مثالنا ، وضعنا تسعة بنود على قائمة جانيس وهذا التدريب سوف يصبح أكثر فاعلية عندما تضيف أكبر عدد ممكن من البنود فى قائمة التضاد الخاصة بك ( ٥٠ - ١٠٠ بند ) فكلما زاد عدد المتضادات التى تحددها ، كلما زاد الوضوح الذى تحصل عليه

## جريج - المال

إن حالة جريج والذي يبلغ من العمر ٢٧ عاماً تربط الخيوط ببعضها ، فهو يشككي باستمرار من عدم امتلاكه المال الكافي والحقيقة أنه يقول إنه يشعر بالقلق الشديد تجاه وضعه المالي ويمتلك جريج مكتباً خاصاً للاستشارات في مجال إدارة الأعمال وقد عانى من صعوبات كبيرة في الاحتفاظ بعملائه

ولقد قرر استخدام قانون الجذب لجذب الوضع المالي المثالي بالنسبة له وتبدأ عملية الجذب الانتقائي بالخطوة الأولى - تحديد رغبتك - باستخدام تدريب الإدراك والوضوح من خلال التضاد ( ألق نظرة على تدريب " جريج " بالصفحة التالية )

تذكر أننا - في مثال جريج - قد أدرجنا عشرة بنود على قائمة التضاد الخاصة به وهذا التدريب يصبح أكثر فاعلية عند إضافة أكبر عدد ممكن من البنود إلى قائمة التضاد الخاصة بك ( ٥٠ - ١٠٠ بند ) وكلما زاد عدد البنود التي تحددها - كلما زاد الإدراك والوضوح اللذين تحصل عليهما

## تدريب الإدراك والوضوح من خلال التضاد

"جريج"

## وضعي المالي المثالي

إذن ، ما الذي أريده ؟

التضاد - أشياء لا أحبها ( الجانب أ )	الوضوح - أشياء أحبها ( الجانب ب )
١. مال غير كاف	
٢. فواتير يجب سدادها	
٣. أكسب قوت يومي بالكاد	
٤. لا أستطيع تحمل تكلفة أى شيء أرغب فيه	
٥. التدفق النقدي متقطع	
٦. إننى لا أربح أبداً	
٧. دائماً ما أكسب نفس القدر من المال دون زيادة	
٨. إن عائلتى لا تحصل على المال بسهولة	
٩. دائماً أجد صعوبات فى دفع الإيجار	
١٠. المسائل المالية تثير توترى	

وقد وضع جريج " قائمة التضاد الخاصة به فى الجانب ( أ ) حيث تذكر وضعه المالى خلال السنوات الماضية وقد استغرق ساعتين لوضع هذه القائمة وقد كان من الممكن أن يستغرق أياماً لإكمالها لو أراد

ملحوظة فى مثالنا أدرجنا عشرة بنود على قائمة " جريج " وهذا التدريب يمكن أن يصبح أكثر فاعلية عند إضافة أكبر عدد ممكن من البنود إلى قائمة التضاد الخاصة بك ( ٥٠ - ١٠٠ بند ) وكلما زاد عدد البنود التى تحدها ، زاد الإدراك والوضوح اللذين تحصل عليهما

## تدريب الوضوح من خلال التضاد

"جريج"

وضعي المالى المثالى

إذن ، ما الذى أريده ؟

الوضوح - أشياء أحبها (الجانب ب)	التضاد - أشياء لا أحبها (الجانب أ)
١ مال وفير	مال غير كاف
٢. الفواتير تسدد بسهولة وسرعة	فواتير يجب سدادها
٣. لدى فائض من المال دوماً	أكسب قوت يومى بالكاد
٤. تدفق نقدى ثابت ويأتى من مصادر متنوعة	لا أستطيع تحمل تكلفة أى شيء أرغب فيه
٥. لدى دائماً المال الكافى لشراء كل ما أرغب فيه	التدفق النقدى متقطع
أفوز بالجوائز كثيراً وأتلقى الهدايا ، والعديد من الأشياء المجانية الأخرى .	بنتى لا أربح أبداً
أعمل دائماً على زيادة دخلى من مصادر معروفة وغير معروفة	دائماً ما أكتب نفس القدر من المال دون زيادة
المال يأتى إلى بسهولة .	بن عائلتى لا تحصل على المال بسهولة
٩. الإيجار يدفع بسهولة ، بما أننى لدى المال دائماً	دائماً أجد صعوبات فى دفع الإيجار
١٠ علاقتى بالمال تبدو على ما يرام	١٠ المسائل المالية تثير توترى

وقد قرأ جريج " كل بند وسأل نفسه " إذن ، ما الذى أريده ؟  
وبعدما كتب الإجابة فى الجانب ( ب ) ، شطب على ما يقابلها فى  
الجانب ( أ )

## أكمل تدريب الإدراك والوضوح من خلال التضاد الخاص بك

اختر جانباً في حياتك تود تغييره

في الجانب ( أ ) ، ضع قائمة بكل الأشياء التي تشكل لك مشاكل في جانب محدد فمثلاً إذا كنت تضع قائمة تضاد بخصوص حياتك المهنية المثالية ، فإن قائمتك تلك قد تشمل طول ساعات العمل أو " ضعف الأجر ولك مطلق الحرية في الإشارة إلى عدد من الوظائف التي عملت بها في الماضي لتساعدك على تكوين قائمتك

خذ ما يكفيك من الوقت لإكمال قائمة التضاد وتذكر أن إضافة المزيد من البنود إلى قائمة التضاد الخاصة بك سيعطيك المزيد من الإدراك والوضوح وأقترح إضافة من ٥٠ إلى ١٠٠ بند وعليك أن تراعى تشكيلها على مدار بضعة أيام قلائل ، حتى تضمن التفكير في كل أحداث التضاد ذات الصلة

وبعد إكمالك لقائمة التضاد في الجانب ( أ ) ، اقرأ كل بند واسأل نفسك " إذن ، ما الذي أريده ؟ ، وأكمل الجانب ( ب ) من الورقة التدريبية

وعن طريق استخدام " تدريب الإدراك والوضوح من خلال التضاد ستستطيع تكوين فكرة أفضل عما تريد ( وضوح الرغبة ) ، من خلال إدراج ما لا تريد ( التضاد ) في القائمة وبعد حصولك على الإدراك والوضوح ، فما عليك إلا شطب بنود التضاد المقابلة

## تدريب الإدراك والوضوح من خلال التضاد

المثال

إذن ، ما الذي أريده ؟

الوضوح - أشياء أحبها ( الجانب ب )	التضاد - أشياء لا أحبها ( الجانب أ )
الوضوح - أشياء أحبها ( الجانب ب )	تضاد - أشياء لا أحبها ( الجانب أ )

محرز من النسخ من هذا التدريب ، تصفح موقع

[www.lawofAttractionBook.com/worksheets.htm](http://www.lawofAttractionBook.com/worksheets.htm)

## تدريب الإدراك والوضوح من خلال التضاد المثالي \_\_\_\_\_

إذن ، ما الذي أريده ؟

الوضوح - أشياء أحبها  
( الجانب ب )

التضاد - أشياء لا أحبها  
( الجانب أ )



## خلاصة الخطوة الأولى : حدد رغبتك

ما قد أكملت الخطوة الأولى من الجذب الانتقائي حدد رغبتك

### إليك ما تناولناه في هذه الجزئية

- ◆ كلماتك تخلق موجة ترددية إما إيجابية وإما سلبية
- ◆ عندما تستخدم عبارة " لا تفعل " أو " لا تكن " فإنك بذلك تستمر في إعطاء الانتباه والطاقة والتركيز لما تشير إليه
- ◆ عندما تسمع نفسك تقول : " لا تفعل " أو " لا تكن " فاسأل نفسك : " إذن ، ما الذى أريده ؟ "
- ◆ عندما تنتقل مما لا تريد إلى ما تريد ، فإن الكلمات تتغير ، وعندما تتغير الكلمات فسوف تتغير موجتك الترددية
- ◆ لا تستطيع أن تصدر أكثر من موجة ترددية واحدة في كل مرة
- ◆ بإمكانك إعادة تشكيل موجتك الترددية ، ببساطة من خلال تغيير كلماتك ، وتذكر أن الأفكار تتشكل من كلمات
- ◆ التضاد هو أى شيء لا يبدو جيداً .
- ◆ لاحظ التضاد لفترة وجيزة ، واعلم أن قانون الجذب يستجيب دائماً لموجتك الترددية .
- ◆ استخدم التضاد لمساعدتك على تحقيق الإدراك والوضوح
- ◆ عند وضعك لقائمة التضاد الخاصة بك ، أوجد أكبر عدد ممكن من بنود التضاد . وكلما زاد التضاد الذى تحدده كلما زاد الوضوح الذى تحققه ؟

تذكر أنك حتى هذه اللحظة - لم تفعل شيئاً سوى أنك قد وضعت يدك على رغبتك ربما تكون قد شعرت بالسعادة الغامرة لتحديدك وتدوينك لما تريد أو ربما ساورك إحساس بالشك

وفي الفصول التالية ، ستتعلم كيفية الاستمرار في معادلة قانون الجذب ،  
مستخدماً الخطوتين الثانية والثالثة



## الخطوة الثانية - أعط انتباهك لرغبتك

### إعطاء الانتباه يزيد من قوة الموجة الترددية

من تقوية موجتك الترددية تعنى إعطاء رغبتك المزيد من الانتباه والطاقة  
و تركيز الإيجابي

لا يكفي مجرد تحديد رغبتك فحسب ، بل عليك أيضاً أن تعطيهما انتباهاً  
إيجابياً فإعطاء رغبتك انتباهاً إيجابياً سوف يضمن دمج الموجة الترددية  
رغبتك في موجتك الترددية الحالية

وقانون الجذب قد يجلب لك المزيد مما تعطيه انتباهك وطاقتك وتركيزك  
ومع ذلك فإذا حددت رغبتك ولم تعطها انتباهك وطاقتك وتركيزك ، فلن  
يتم تحقيقها ومفتاح السر هنا هو تحديد رغبتك والاستمرار في أن  
تعطيها انتباهك وحينما تعطيهما انتباهك فإنك بذلك تدمج الموجة  
ترددية لرغبتك في موجتك الترددية الحالية وموجتك الترددية الحالية  
هي ما يستجيب له قانون الجذب

وبعض الناس يجيدون تحديد رغباتهم ، ثم لا يلبثون أن ينحوا قائمة  
رغباتهم جانباً ، ولا يعطونها انتباههم أبداً بعد ذلك ولا يستطيع قانون  
الجذب الاستجابة إلا لما تعطيه انتباهك

والجزئية التالية - من هذا الكتاب - توضح هذا المفهوم ، باستخدام فكرة  
أننا نمتلك فقاعة ترددية من حولنا تحتزن كل موجاتنا الترددية الحالية  
ويجب أن نحرص على دمج الموجة الترددية لرغبتك في فقاعة موجتك  
الترددية

## ما الذي أدمجه في فقاعتي الترددية ؟

تخيل أن لديك فقاعة تحيط بك ، وبداخل هذه الفقاعة كل الموجات الترددية التي تصدرها وقانون الجذب يستجيب إلى ما بداخل فقاعتك الترددية

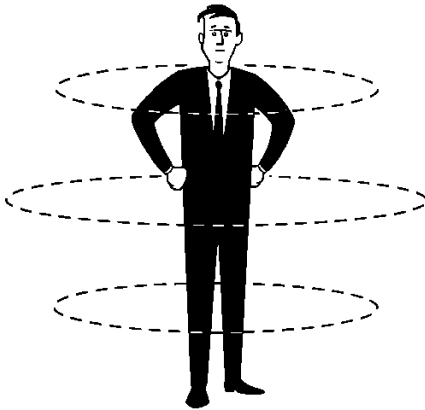
### هل تقع رغباتك داخل أم خارج فقاعتك الترددية ؟

من المهم أن تفهم أن كل أهدافك وأحلامك ورغباتك تقع خارج فقاعتك الترددية الشعورية لأنها ولو كانت بداخل فقاعتك الشعورية لحققتها ولاستمتعت بها خذ مثلاً التدريب الذي أدبته في الخطوة الأولى لتحديد رغبتك الجديدة والآن بعدما حققت الوضوح بخصوص رغبتك ، فينبغي أن تدمج تلك الموجة الترددية في موجتك الترددية الحالية لأن ذلك هو ما يستجيب له قانون الجذب فإذا شككت قائمة رغباتك ثم نحيبها جانباً في غياهب درج مكتبك فلن تتحقق لأن قانون الجذب لا يستجيب للأشياء المخبأة في غياهب الأدراج إنه لا يستجيب إلا لما يقع حالياً داخل فقاعتك الترددية

وفي الخطوة الثانية من عملية الجذب الانتقائي سوف تتعلم كيفية استخدام الكلمات لإعطاء الانتباه والطاقة والتركيز لرغباتك الجديدة ، عن طريق خلق بيان رغبات وبينما تعطى الانتباه والطاقة والتركيز لرغبتك فإنك تدمجها في فقاعتك الترددية الحالية حيث يستجيب قانون الجذب لذلك التردد

ويحققه

ما الذي أدمجه في فقاعتي الترددية ؟



## هل أدمجها أم أستبعدُها من فقاعتي الترددية

باستخدام التدريب العملي بالصفحة التالية ، حدد العمود الذى تقع فيه كل من الجمل التالية

- ◆ عندما أتحدث عما أرغب فيه
- ◆ عندما ألاحظ شيئاً أحبه
- ◆ عندما أحلم برغباتي
- ◆ عندما أتخيل رغبتى
- ◆ عندما أظاهر بأننى حققت رغبتى بالفعل
- ◆ عندما أقول نعم " لشيء ما
- ◆ عندما أقول " لا " لشيء ما
- ◆ عندما أقلق من شيء ما
- ◆ عندما أتذمر من شيء ما
- ◆ عندما أتذكر شيئاً إيجابياً
- ◆ عندما أتذكر شيئاً سلبياً
- ◆ عندما ألاحظ شيئاً إيجابياً
- ◆ عندما ألاحظ شيئاً سلبياً
- ◆ عندما ألعب بفكرة تحقيقي لرغبتى
- ◆ عندما أكوّن رسماً تصورياً لرغبتى
- ◆ عندما أدعو الله أن يحقق رغبتى
- ◆ عندما أحتفى بشيء أحبه

ما الذى أدمجه فى فقاعتي  
الترددية ؟

## فقاعتي الترددية - تدريب عملي

الإجراء الذي أستيعده من فقاعتي الترددية	الإجراء الذي أدمجه في فقاعتي الترددية

سوف تجد تدريباً عملياً مكتملاً في الصفحة التالية

## فقاعتى الترددية - تدريب عملي

الإجراء الذى أستبعده من فقاعتى الترددية	الإجراء الذى أدمجه فى فقاعتى الترددية
هل تستطيع أن ترى أن كل شيء قد أدرج ؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>● التحدث عما أرغب فيه</li> <li>● ملاحظة ما أحب</li> <li>● الحلم برغبتى</li> <li>● تخيل رغبتى</li> <li>● التظاهر بتحقيق رغبتى</li> <li>● عندما أقول " نعم " لشيء ما</li> <li>● عندما أقول " لا " لشيء ما</li> <li>● عندما ألق من شيء ما</li> <li>● عندما أتذمر من شيء ما</li> <li>● عندما أتذكر شيئاً إيجابياً</li> <li>● عندما أتذكر شيئاً سلبياً</li> <li>● عندما ألاحظ شيئاً إيجابياً</li> <li>● عندما ألاحظ شيئاً سلبياً</li> <li>● عندما ألعب بفكرة تحقيقى لرغبتى</li> <li>● عندما أكوّن رسماً تصورياً لرغبتى</li> <li>● عندما أدعو الله أن يحقق رغبتى</li> <li>● عندما أحتفى بشيء أحبه</li> </ul>

لاحظ أنك عندما تقول " لا " لشيء ما ، فإنك تكون قد أعطيته انتباهك وطاقتك وتركيزك كما أنه يصبح أيضاً ضمن مكونات فقاعتك الترددية فى تلك اللحظة وإعطاء أى شيء انتباهاً من أى نوع سوف يدخله ضمن مكونات موجتك الترددية الحالية



## أداتان لتقوية موجتك الترددية من أجل دعم رغبتك

إن أحد مفاتيح السر التي تجعل قانون الجذب يعمل لصالحك يكمن في حفظ رغباتك داخل موجتك الترددية الحالية أي فقاعتك الترددية

وفي الصفحات القليلة التالية ، سأوضح لك كيف أن عبارات التشجيع يمكن أن تساعدك - أو لا تساعدك - في إدراج رغبتك بفقاعتك الترددية ، وسوف أقدم لك أداة رائعة يكون بمقدورها مساعدتك على إعادة صياغة عباراتك التشجيعية ، بحيث تعمل لصالحك وسأقدم لك أيضاً أداة أخرى تطلق عليها " بيان رغبات " وهذه الأداة الفعالة تضمن إدراجك لرغبتك الجديدة ، والحفاظ عليها بفقاعتك الترددية وهي مفيدة بشكل خاص ، عند التعامل مع رغبات جديدة قد يطويها النسيان إن لم تعطيها نتباهك الكامل

دعني أوضح لك لماذا قد لا يؤدي استخدام عبارات التشجيع إلى رفع  
معنوياتك

## لماذا قد لا يؤدي استخدام عبارات التشجيع إلى تقوية موجتك الترددية؟

العبارات التشجيعية هي كلام منطوق في زمن المضارع ، وتستخدم للتصريح برغبة ما وقولك أمتلك جسداً رشيقاً ومثالياً هو مثال لعبارة تشجيع إيجابية

وفي كل مرة تقرأ عبارة تشجيع فسيولد لديك رد فعل بناء على الشعور الذي تخلفه الكلمات وتذكر أن قانون الجذب يستجيب للموجات الترددية التي تخلقها بناءً على شعورك ، لا بناءً على كلمات محددة تستخدمها فمثلاً إذا أخبرت نفسك بأنك تمتلك جسداً رشيقاً ومثالياً ، بينما يكون ذلك مخالف للحقيقة ، أو أن امتلاكك جسداً رشيقاً ومثالياً أمر غير ممكن ، فسوف تخلق موجة ترددية سلبية حيث ستتولد لديك حالة من الشك ( موجة ترددية سلبية ) ، والتي يستجيب لها قانون الجذب بإعطائك المزيد منها ، حتى وإن لم تكن تريدها



وقد تنطوي عبارة تشجيع إيجابية على موجة ترددية سلبية ومعظم عبارات التشجيع لا يكتب لها النجاح ، لأن قانون الجذب لا يستجيب للكلمات - وإنما يستجيب للمشاعر التي تولدها تلك الكلمات لديك

وفي الصفحة التالية سترى قائمة بعبارات تشجيع إيجابية

بعد قراءة كل عبارة ، اسأل نفسك أى موجة ترددية قد تولدت  
ديك السلبية أم الإيجابية )

الموجة الترددية	-	+
تتسم كل علاقاتي الأسرية بالتناغم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أحب جسدى	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أنا مليونير	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
عملي يزدهر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أتمتع بصحة مثالية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
شريك حياتي نموذجي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

السؤال : متى تخلق عبارات التشجيع هذه موجة ترددية إيجابية ؟

الإجابة : عندما تكون حقيقية !

عندما تقول شيئاً غير حقيقى بالنسبة لك ، فسوف تتولد لديك موجة  
ترددية سلبية ، لأن تلك العبارة سوف تثير الشك بداخلك فحينما تقول  
عبارة تشجيع ، يقول جزء منك

- هذا ليس حقيقياً ، فعلاقاتي الأسرية لا تتسم بالتناغم
- هذا ليس حقيقياً ، فأنا لا أحب جسدى
- هذا ليس حقيقياً ، فعملي لا يزدهر
- هذا ليس حقيقياً ، فإننا لا أتمتع بصحة مثالية
- هذا ليس حقيقياً ، فشريك حياتي ليس نموذجياً

ويفتح السر لاستخدام عبارات التشجيع هو أنها حقيقية بالنسبة لك حتى  
تجعلك تشعر بالسعادة وفي الصفحة التالية سأعطيك أداة تساعدك على  
عادة صياغة عبارة التشجيع بحيث تكون حقيقية دائماً بالنسبة لك  
وبالتالى ، فسوف تتمكنك من خلق موجة ترددية إيجابية

يستجيب قانون الجذب  
للمشاعر المتولدة مما تقوله ،  
وللمشاعر المتولدة مما تفكر  
فيه .

## الأداة # ١ : إعادة صياغة عبارات التشجيع الخاصة بك حتى تخلق مشاعر أفضل

عند تعلم بعضكم أن يصيغوا عبارات التشجيع في زمن المضارع وأنا هنا أقترح أن تكون في الطريق و " الطريق ( طريق تحقيق الرغبة ) تبدأ حقاً عندما تفكر في رغبتك ، أو تتحدث عنها ، أو تكتب عنها عندما تعطيها أي نوع من الانتباه والطاقة والتركيز إذن ، فالحقيقة هي أنك في الطريق نحو تحقيق تلك الرغبة وعندما تقول إنني في عريقي نحو " فإن تلك الجملة سوف تصبح حقيقية ، وإذا كانت حقيقية بالنسبة لك فسوف تولد لديك شعوراً جيداً أي موجة ترددية إيجابية

وعندها سوف نعيد صياغة العبارات الموجودة بالصفحة السابقة ، مع بدء كل جملة بالآتي  
ننى فى طريقى نحو

- ننى فى طريقى نحو إقامة علاقات أسرية مثالية
- ننى فى طريقى نحو الاستمتاع بجسدى أكثر وأكثر
- ننى فى طريقى نحو امتلاك مال وفير
- ننى فى طريقى نحو تنمية عملى
- ننى فى طريقى نحو امتلاك صحة مثالية
- ننى فى طريقى نحو جذب شريك حياة مثالى

والآن ، فإن كل عبارة من العبارات السابقة هي حقيقية بالنسبة لك !  
عندما تكون العبارة حقيقية بالنسبة لك فسوف تخلق لديك شعوراً جيداً  
عندما تخلق شعوراً جيداً ، فسوف تخلق موجة ترددية إيجابية ، والتي  
يستجيب لها قانون الجذب بإعطائك المزيد منها

## الأداة #٢ : أداة بيان الرغبة

أداة الرغبة هي أداة فعالة لتقوية موجتك الترددية وهي الخطوة الثانية في العملية ذات الخطوات الثلاث في عملية الجذب الانتقائي وبمجرد أن تتوضح ما تريد ، فإن كتابة بيان الرغبة سوف يساعدك على إعص الانتباه لتلك الرغبة وتذكر أن قانون الجذب ينص على أن ما تعطي انتباهك وطاقتك وتركيزك سوف تحصل على المزيد منه وبيان الرغبة هو ما يجعلك تفعل ذلك بالضبط

فمثلاً ، قد تقول " أريد امتلاك منزل في تلك اللحظة يعمل قانون الجذب على تهيئة الظروف والأحداث لتحقيق تلك الرغبة ومع ذلك فإذا كنت مثل معظم الناس ، فقد تحبط نفسك بقولك إنك لا تستطيع توفير ثمن شراء منزل خاص والآن فإنك تخلق حالة من النقص وهذا هو ما يستجيب له قانون الجذب

وبمجرد أن تكتب بيان رغبتك ، فسوف تعيش حالة من الشعور بالإثـ والإمكانية والأمل وجميعها إشارات على قوة موجتك الترددية - والتي يمكنك معرفتها من خلال ما تشعر به وهناك ثلاثة عناصر في بيان الرغبة

- ◆ الجملة الافتتاحية
- ◆ المتن
- ◆ الجملة الختامية

وفي الجزئية التالية ، ستتعلم كيفية استخدام هذه العناصر الثلاثة لتكوـ هي بيان الرغبة الخاص بك

## سَان الرغبة - الجملة الافتتاحية

ننى فى طرىقى نحو جذب كل ما أحتاج إلى فعله أو معرفته أو امتلاكه ،  
جذب رغبتى المثالية

## سَان الرغبة - المتن

ستخدام الجممل الواردة بقائمة الإدراك والوضوح الخاصة بك ، مقرونة  
بهذه العبارات

حب معرفة أن \_\_\_\_\_ المثلئ \_\_\_\_\_

حب الشعور المتولد عن \_\_\_\_\_

عند قررت أن \_\_\_\_\_

زيد والمزيد من \_\_\_\_\_

يشيرنى أن \_\_\_\_\_

حب فكرة أن \_\_\_\_\_

شعر بالإثارة عند التفكير فى \_\_\_\_\_

حب رؤية نفسى \_\_\_\_\_

شة

- حب معرفة أن شريك حياتى المثلئ يعيش فى مدينتى
- حب الشعور المتولد عن إيداعى لوديعة بنكية باسم شركتى
- شعر بالإثارة عند التفكير فى السفر مع شريك حياتى المثلئ
- حب فكرة وجود قاعدة عريضة من العملاء
- حب رؤية نفسى وأنا أختار أطعمة صحية

إن العبارات السابقة تسمح لك بالتحدث عن رغبتك ، وفى الوقت ذاته ،  
تتيح معرفة أنها حقيقية بالنسبة لك إنك تحب معرفة أن أو التفكير  
فى أن أو تحب رؤية نفسك إلخ والآن فإنك تخلق حالة معنوية

إيجابية بخصوص رغبتك وتضعها ضمن فقاعتك الترددية واستخدام كلمة مثالي هنا مهمة للإشارة إلى شريك حياة مثالي أو صحة مثالية ، أو حياة مهنية مثالية ، سوف تسمح لك بالتحدث عنها الآن ، وسوف تتمكنك ، بالتالي ، من وضعها ضمن موجتك الترددية الحالية . وتذكر أن الغرض من بيان الرغبة هو مساعدتك على وضع رغبتك الجديدة ضمن فقاعتك الترددية

أحب معرفة أن علاقتي المثالية تقوى وتنمو

و

علاقتي تقوى وتنمو

في العبارة الأولى تقول إن علاقتك المثالية تقوى وتنمو ، وهذا ينطبق عليها سواء أكنت تقيم علاقة بالفعل أم لا فموجتك الترددية هنا إيجابية ومرة أخرى ، فإنك لم تنص على أن لديك علاقة مثالية الآن ، ولكنك تقول إنك تدرك رغبتك في هذه السمات التي تؤلف علاقتك المثالية أما العبارة الثانية فهي تأكيد على أن لديك ، بالفعل ، علاقات قوية ومزدهرة وإذا لم يكن ذلك حقيقيا فسوف تشك ، والشك يولد موجة ترددية سلبية

## بيان الرغبة – الجملة الختامية

إن قانون الجذب يهيئ ويرتب كل تلك الحاجات اللازمة لتحقيق رغبتى

## أمثلة لبيانات الرغبة المكتملة

قبل كتابة بيان الرغبة الخاص بك ، دعنا نلق نظرة على مثالي جانيس و جريج وتذكر أن الخطوة الأولى لـ جانيس " و جريج " كانت وضع قائمة بالمتضادات ( ما يكرهانه ) ، لتساعدهما على استيضاح رغباتهما وقد أدرجت تدريبات " الإدراك والوضوح من خلال التضاد " هنا لتوضيح كيف أنها ساعدتهما على وضع بيان الرغبات الخاص بهما



## تدريب الإدراك والوضوح من خلال التضاد

جانيس

علاقتي المثالية

إذن ، ما الذى أريده ؟

الوضوح - أشياء أحبها ( الجانب ب )	التضاد - أشياء لا أحبها ( الجانب أ )
١. مرن ، متزن	لا يسيطر .
٢. يمتلك مهارات استماع جيدة	لا يجيد الإصغاء إلى .
٣. عطوف ، حساس	عديم المشاعر .
٤. يسألني عن رأيي في الأشياء وعن شعوري ناحيتها	لا يهتم بما أفكر فيه أو ما أشعر به .
٥. يحب مقابلة صديقاتي والاستمتاع معهن	يحفظ .
يحب المناسبات الاجتماعية ، يحب السفر لفترات قصيرة وطويلة ويحب المغامرة واستكشاف أماكن جديدة معي	لا يحب السفر .
٧. صبور ، وينتظر حتى تتضح الأمور في الوقت المناسب	يستعجلني دائماً .
٨. يسألني عن رأيي عند اتخاذ القرارات	يتخذ قرارات من دوني .
٩. يستمتع بالمرح والسينما	لا يحب السينما .

وضع بيان الرغبة الخاص بها ، فقد أخذت جانيس " قائمة الإدراك  
: دِوضوح الخاصة بها ووضعتها في نموذج بيان رغبات

## بيان رغبة "جانيس" علاقتي المثالية

### الجملة الافتتاحية

إننى فى طريقى نحو جذب كل ما أحتاج إلى فعله ، أو معرفته  
أو امتلاكه لجذب علاقتى المثالية

### المتن

أحب الشعور المتولد من معرفة أن علاقتى المثالية هى تلك التى تكون بـ  
رجل مرن ومتزن يتمتع بمهارات استماع رائعة ، ويستمتع بالحوار

أحب الشعور المتولد من معرفة أن شريك حياتى المثالى عطوف وحساس  
ويسألنى عن مشاعرى ، وأحب أن يطلب منى المشاركة فى اتخـ  
القرارات

أحب معرفة أن شريك حياتى المثالى يستمتع ويتطلع إلى مقابلة أصدقائى  
فى المناسبات الاجتماعية وأستمتع أنا وشريك حياتى بالسفر معاً لفترات  
قصيرة أو طويلة ، ونخرج فى الرحلات والإجازات التى تقربنا من بعضنا

وقد قررت أن يكون شريك حياتى المثالى صبوراً ولطيفاً ومهتماً بمشاعرى  
ويسمح للأمور بأن تحدث فى وقتها إننى أشعر بالسعادة حينما يسألنى  
شريك حياتى المثالى عن رأيى وشعورى إزاء مختلف الأمور ، وحينئذ  
نتجاذب أطراف حديث متزن يشارك فيه كلانا إننى أحب أن أسأـ  
شريك حياتى عن آرائه ، وأحب أن يسألنى هو أيضاً عن آرائى

إننى أشعر بالإثارة عند التفكير فى الاستمتاع بالمسرح والسينما ودور الترفيه  
مع شريك حياتى المثالى أحب أن يهتم بى شريك حياتى المثالى ، وأحب  
أن يستمتع شريك حياتى المثالى بحبى له إنه متفائل ، ويحب أن أرفع  
من روحه المعنوية إنه يقدم الدعم ، ويحب أن أدمعه

### الجملة الختامية

قانون الجذب يهينى ويرتب كل تلك الحاجات اللازمة لتحقيق رغبتى

## تدريب الوضوح من خلال التضاد

"جريج"

وضعي المالى المثالى

إذن ، ما الذى أريده ؟

التضاد - أشياء لا أحبها ( الجانب أ )	الوضوح - أشياء أحبها ( الجانب ب )
مال غير كاف	١ مال وفير
فواتير يجب سدادها	٢. الفواتير تسدد بسهولة وسرعة
كسب قوت يومى بالكاد	٣. لدى فائض من المال دوماً
لا أستطيع تحمل تكلفة أى شيء أرغب فيه	٤. تدفق نقدى ثابت ويأتى من مصادر متنوعة
لتدفع النقدى بمتقطع	٥. لدى دائماً المال الكافى لشراء كل ما أرغب فيه
بئس لا أريح أبداً	٦. أفوز بالجوائز كثيراً ، وأتلقى الهدايا ، والعديد من الأشياء المجانية الأخرى .
دائماً ما أكسب نفس القدر من المال دون زيادة	٧. أعمل دائماً على زيادة دخلى ، من مصادر معروفة وغير معروفة
بن عائلتى لا تحصل على المال بسهولة	٨. المال يأتى إلى بسهولة
دائماً أجد صعوبات فى دفع الإيجار	٩. الإيجار يدفع بسهولة ، بما أننى لدى المال دائماً
المسائل المالية تثير توترى	١٠. علاقتى بالمال تبدو على ما يرام

## بيان رغبة "جريج" وضعى المالى المثالى

### الجملة الافتتاحية

إننى فى طريقى نحو جذب كل ما أحتاج إلى فعله ، أو معرفته  
أو امتلاكه لجذب وضعى المالى المثالى

### المتن

أحب معرفة أن وضعى المالى المثالى يسمح لى بامتلاك كل شىء أحتاج إليه  
وأرغب فيه لأجلب المزيد من المتعة والحرية لحياتى

إن الوفرة إحساس وأنا أحب الشعور بالوفرة من حولى إننى أحب معرفة  
أن كل فواتيرى تسدد بسهولة ، مع معرفة أن الفواتير عملية تبادلية ، وأن  
أستخدم المالى لإضفاء السهولة على هذه العملية التبادلية

إننى أشعر بالإثارة عند التفكير فى التدفق الثابت للمال الذى يجرى إلى من  
مصادر معروفة وغير معروفة

إننى أحب معرفة أن وضعى المالى المثالى يجلب لى الراحة والاطمئنان إلى  
أننى أستطيع السفر إلى أى مكان أريده ، وأتسوق فى أى مكان أريده  
وأمتلك كل ما يجعلنى أشعر بالسعادة

إننى أتلقى المزيد والمزيد من الهدايا ، وأفوز بالمزيد من الجوائز ، وأحصل  
على المزيد مما أحتاج إليه من مصادر معروفة ، أو غير معروفة  
أحب أن أضع أموالى فى استثمارات ممتازة

### الجملة الختامية

قانون الجذب يهينى ويرتب كل تلك الحاجات اللازمة لتحقيق رغبتى

## كيفية تكوين بيان رغبة

لأن حان دورك لتضع بيان رغبتك

ستستخدم بنود تدريب " الإدراك والوضوح من خلال التضاد " الخاص بك ،  
كي تدون متن بيان رغبتك على التدريب التالي

تد زودتك بالجمل الافتتاحية والختامية وكل ما عليك فعله أن تملأ  
ن فراغات بالمتن

ستستخدم بعض أو كل ، العبارات التالية لتساعدك على وضع رغبتك

- المثال
- \_\_\_\_\_ حب معرفة أن \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ حب الشعور المتولد عن \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ عند قررت أن \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ مزيد والمزيد من \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ يشعرنى أن \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ حب فكرة أن \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ شعر بالإثارة عند التفكير فى \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ حب رؤية نفسى \_\_\_\_\_

وهناك تدريبان عمليان يمكنك ملاحظتهما ، بالصفحتين التاليتين  
وللحصول على المزيد من النسخ ، تصفح موقع

[www.lawofattractionBook.com/worksheet.html](http://www.lawofattractionBook.com/worksheet.html)

## تدريب بيان الرغبة

## بيان الرغبة

## المثال

إننى فى طريقى نحو جذب كل ما أحتاج إليه ، أو معرفته ، أو امتلاكه  
لجذب

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

قانون الجذب يهين ويرتب كل تلك الحاجات اللازمة لتحقيق رغبتى

## تدريب بيان الرغبة

### بيان الرغبة

#### المثالي

أنتى فى طريقى نحو جذب كل ما أحتاج إليه ، أو معرفته ، أو امتلاكه  
جذب

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

قانون الجذب يهينى ويرتب كل تلك الحاجات اللازمة لتحقيق رغبتى

## كيف أعرف أنى أؤديها بالشكل السليم ؟

بعد كتابتك لبيان الرغبة ارجع إليه واقراه ، ثم اسأل نفسك عما تشعر به هل تسمع صوتاً سلبياً ضعيفاً ؟ هل تحس بشعور غير مريح ؟ هل يجعلك بيان الرغبة ، هذا ، تشعر بالسعادة ؟ إن لم يكن كذلك ، فأعد صياغة بيان الرغبة بحيث يبث بداخلك شعوراً أفضل ( يقوى موجتك الترددية ) عند تقرأه وتذكر أن الغرض من بيان الرغبة هو تقوية موجتك الترددية لمساعدتك على وضع رغبتك الجديدة ضمن فقاعتك الترددية

### ملخص الخطوة الثانية : أعط اهتمامك لرغبتك

ها قد أنهيت المرحلة الثانية من الجذب الانتقائي - وهي إعطاء اهتمامك لرغبتك

#### إليك ما تناولناه في هذه الجزئية

- ◆ فقاعتك الشعورية تحتوى كل موجاتك الترددية الحالية
- ◆ يجب أن تضع الموجة الترددية لرغباتك الجديدة ضمن فقاعتك الترددية الحالية .
- ◆ بيان الرغبة يساعدك على وضع الموجة الترددية لرغبتك الجديدة ضمن فقاعتك الترددية .
- ◆ الغرض من الخطوة الثانية أن تعطى انتباهك لرغبتك
- ◆ حينما تعطى انتباهك وطاقتك وتركيزك لرغبتك ، فإنك تقوى موجتك الترددية
- ◆ عبارات التشجيع قد لا تخلق مشاعر جيدة عندما تكون غير حقيقية .
- ◆ قانون الجذب يستجيب لمشاركتك المتولدة عن عبارات التشجيع التي تقولها .

والآن بعد أن أكملت الخطوتين ؛ الأولى والثانية من معادلة قانون الجذب ، فقد حان الوقت لتطبيق الخطوة الثانية - التحرير



## الخطوة الثالثة - حررها

### الأمر يتعلق بتحرير رغبتك

قد يقول بعضكم الآن لقد كان لدى فى الماضى رغبات كنت أشعر بالإثارة تجاهها لكنها لم تسفر عن شيء بيد أنه عليك أن تتذكر أن الجذب الانتقائى عملية من ثلاث خطوات

لقد حددت رغبتك وأعطيتها انتباهك ، والخطوة الثالثة من عملية الجذب الانتقائى هى " التحرير ، فلنبدأ

التحرير ، هو ببساطة غياب الموجة الترددية السلبية ، والشك هو موجة ترددية سلبية والتحرير هو الخطوة الأهم فى عملية الجذب الانتقائى وقد سألتنى أحد عملائى ويدعى داني ، عن سبب عدم جذبته لرغباته فقد وضع قائمة وضوح كبيرة لعملائه المثاليين ، وكوّن بيان رغبات بدا رائعاً إذن ، فلماذا لم يجذب رغباته ؟

إن هذه العملية لم تنجح معه لأنه لا يكفى أن يحدد رغبتة ويريدها حقاً ، فقد كان عليه أيضاً أن يزيل أى شك حول إيمانه بأنه قادر على جذبها ، وعملية إزالة الشك هذه تسمى التحرير

لعلك سمعت التعبير الذى يقول " فقط حررها " بيد أن قول ذلك لنفسك لن يساعدك على تحريرها فإذا شككت فى أن بمقدورك امتلاك شيء ما ، فإنك بذلك تخلق موجة ترددية سلبية وهذه الموجة الترددية السلبية قد تقلل ، أو تلغى الموجة الترددية الإيجابية لرغبتك بعبارة أخرى ، إن امتلاك رغبة قوية ( موجة ترددية إيجابية ) ، وامتلاك شك قوى ( موجة ترددية سلبية ) يلغى أثر كل ما فعلته لذلك ، فإن التحرير يحدث فى غياب الشك

التحرير هو غياب الموجة  
الترددية السلبية ( الشك ) .

وأنت تدرك أنك تحرر شيئاً ما عندما تسمع نفسك تقول عبارات مثل هذه

- ◆ " آه يا له من أمر مريح !
- ◆ أنت تعرف إننى أستطيع امتلاك ذلك
- ◆ والآن فإن ذلك يبدو ممكناً

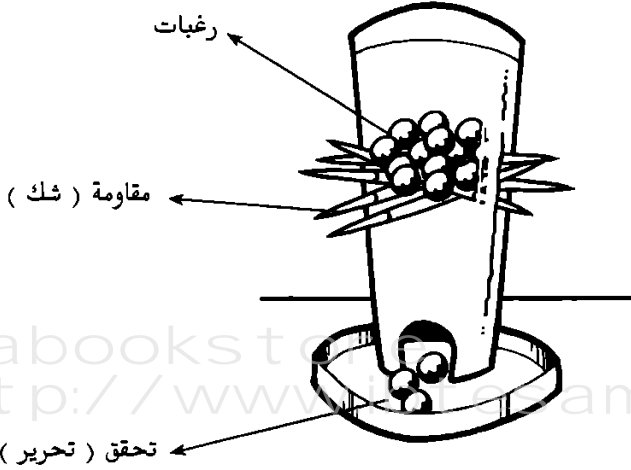
فى كل العبارات الثلاث السابقة ، فإن ما تصفه حقاً هو شعور بزوال الموجة الترددية السلبية

ومعظم الناس يقول إن تحرير الرغبة هى الخطوة الأصعب فى معادلة قانون الجذب إنها ليست الخطوة الأصعب ، فكل ما هنالك هو أنها ليست مفهومة بشكل جيد فمعظم الناس لا يدركون كيف يحررون الرغبة لذا ، يصابون بالإحباط عندما يقول لهم أحد " فقط حررها

وفى هذه الجزئية ، سأزودك بأدوات مساعدة لتعينك على تحرير رغباتك

## لعبة التحرير

إليك نموذجاً سوف يساعدك على فهم أهمية تحرير الرغبة كما هو موضح بلعبة أطفال بسيطة



وإليك الكيفية التي تعمل بها هذه اللعبة يرتكز عدد من الكرات الصغيرة على أعواد تخترق وعاءً اسطوانياً شفافاً وهذه الأعواد تمثل المقاومة / الشك ، والكرات تمثل الرغبات ، أما الكرات الساقطة فتتمثل الرغبات المتحررة ( المتحررة )

وأثناء اللعب ، يتم نزع الأعواد للسماح لبعض الكرات بالسقوط إلى قاع الوعاء الإسطوانى

وكما ترى فى هذا الشكل ، فإن الطريقة الوحيدة لسقوط الكرات هى نزع الأعواد وبنفس الطريقة ، فإن امتلاك رغبة قوية ليس بالأمر الكافى — إذ إن رغبتك لن تتحقق إلا عندما تنتهى مقاومتك وكلما أسرعرت بالتخلص من مقاومتك / شكك ، كلما تحققت رغبتك بشكل أسرع

بعبارة أخرى ، السرعة التي يعمل بها قانون الجذب على تحقيق رغبتك يجب أن تتناسب تناسباً طردياً مع مدى تحريك لها

وإليك سؤالين ، فلتأملهما

هل يؤدي امتلاك رغبة قوية إلى تحقق رغبتك بشكل أسرع ؟

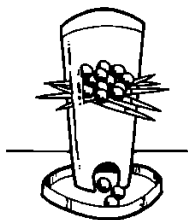
هل يجب عليك التخلص من كل شكوكك لتحقيق رغبتك ؟

ستجيب الأشكال التوضيحية التالية على هذين السؤالين

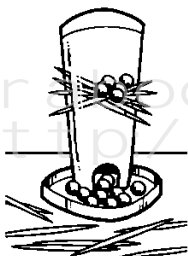
بعبارة أخرى إن السرعة التي يستجيب بها قانون الجذب لرغبتك يجب أن تتناسب تناسباً طردياً مع مدى تحريك لها

## قوة تحرير الرغبات

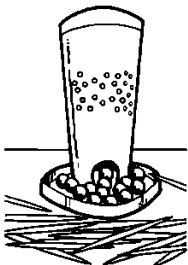
إن امتلاك رغبة قوية مع وجود شك قوى يعنى أن  
رغبتك لن تتحقق



إن امتلاك رغبة قوية مع القليل من الشك يعنى أن  
رغبتك سوف تتحقق ، وإن كان بيظه



إن امتلاك رغبة قوية مع عدم وجود شك يعنى تحقق  
رغبتك بسرعة



بالرغم من الابتسام إلا أن مشترى تذاكر اليانصيب هؤلاء لديهم شكوك حول المكسب



إذا كان لديك رغبة قوية وشك قوى فإن رغبتك ستتحقق ببطء ، ذلك إذا ما تحققت من الأساس والسرعة التي ستربح بها اليانصيب ( رغبتك )  
تحدد بمقدار الشكوك التي لديك فهل لديك شكوك ؟

إن السرعة التي يعمل بها قانون  
الجذب على تحقيق رغبتك  
تناسب تناسباً طردياً مع مدى  
بحريرك لها .



## من أين يأتي الشك ؟

أكثر مصادر الشك ( الموجة الترددية السلبية ) شيوعاً ينبع من نقص الثقة

### ما هو نقص الثقة ؟

إن نقص الثقة هو فكرة متكررة ، تفكر فيها مرة بعد أخرى وعندما تحتوى أفكارك على الشعور بنقص الثقة ، فإنك تظهر أو تصدر موجة ترددية سلبية وتلك الموجة الترددية السلبية تمنعك من جذبك لرغبتك فعبارة " يجب أن أعمل بجد حتى أكون ثروة " تعطى شعوراً بالنقص ، مما يحول بينك وبين حصولك على ما تريد

### كيف تستطيع التعرف على نقص الثقة لديك ؟

إليك طريقة سهلة للتعرف على نقص الثقة لديك إنها عادة ما تأتي بعد كلمة " لأن ، كما في هذه العبارة " لا أستطيع لأن ...

واليك بعض الأمثلة

- أود تأليف كتاب ولكنى لا أستطيع لأننى غير حاصل على شهادة جامعية
- أود إنشاء مشروعى الخاص ، ولكننى لا أستطيع لأننى كبرت فى السن
- أود أن يكون جسمى أكثر نحافة ، ولكنه أمر صعب للغاية لأن جميع أفراد أسرتى يتسمون بالبدانة
- أود الاقتران بشريك حياة مثالى ، ولكنى لا أستطيع لأننى بدين جداً وعجوز وخجول إلخ

لنعد إلى دراستي الحالة الخاصتين بـ جانيس و جريج كانت  
 رغبة جانيس " أن تجذب علاقة مثالية وقد ضبطت نفسها وهي تقول  
 إنها لا تستطيع جذب شريك حياة مثالي ، لأنها كبرت في السن أما  
 جريج " فقد ضبط نفسه وهو يقول إنه لا يستطيع تحقيق الثراء لأنه  
 ينحدر من أسرة فقيرة

إذن ما هو موطن نقص الثقة لديك ؟ عندما تضبط نفسك تقول كلمة  
 " لأن ، فستكون قد اكتشفت أحد مواطن نقص الثقة لديك

وفي الجزء التالي سوف تتعلم كيفية استخدام الأدوات التي ستساعدك على  
 تغيير مواطن نقص ثقتك

التحرير هو غياب الموجة  
الترددية السلبية ، والشك هو  
موجة ترددية سلبية ، وعالياً ما  
ينجم الشك عن نقص الثقة .

## أدوات تساعدك على تحرير رغبتك

هناك عدد من الأدوات لتحرير الرغبة . وأول ما سنتناوله منها هو عبارات التحرير . والغرض من عبارات التحرير هذه ، هو تقليل أو إزالة الشك الذى يحول بينك وبين تحقيق رغبتك . فبعد تكوين عبارات التحرير ، سوف تشعر بالارتياح ، حيث ستثق بأنك ستجذب ما ترغب فيه حقاً والثقة هي غياب الشك أيضاً ، كما هو الإيمان .

### طرق معرفة تحرير رغبتك

مع الوضع فى الاعتبار أن تحرير الرغبة هو غياب الموجة الترددية السلبية ، فهناك طريقتان يمكنك من خلالهما معرفة ما إذا كنت قد حررت رغبتك أم لا .

- ◆ أولاً : يمكنك معرفة ذلك من خلال الشعور المتولد لديك فعندما تتخلص من المشاعر السلبية للمقاومة ، ستشعر بالارتياح أو ستمسع نفسك وأنت تقول : " آه ، هذا أفضل كثيراً " .
- ◆ ثانياً : ملاحظة علامات تحقق الرغبة فى حياتك فعند ظهور تلك العلامات فى حياتك ، فاعلم أنك قد حررت رغبتك .

وفى الصفحات التالية ، سوف تتعلم كيفية تغيير أفكارك لتصبح أفكاراً إيجابية ويأظهار هذه الأفكار الإيجابية الجديدة - مرة بعد أخرى - سوف تتولد لديك قناعات جديدة تذكر أن نقص الثقة ما هو إلا فكرة متكررة تفكر فيها مرة تلو الأخرى ، وبالتالي يمكن تغيير أى قناعات

## معادلة تكوين عبارات تحرير الرغبات

عندما تسمع نفسك تقول عبارات تنم عن نقص الثقة ( أو وجود شك ) فإنه يمكنك استخدام هذه المعادلة لتساعدك على تكوين عبارة تحرير إيجابية ، ستعمل بدورها على تقليل أو إزالة شكوكك

وكتابة عبارات تحرير الرغبات هي أمر بسيط

- ♦ ابدأ بسؤال نفسك عما إذا كان هناك شخص يفعل ، حالياً ما تريد فعله ، أو يمتلك ما تريد امتلاكه
  - ♦ وإذا كان الأمر كذلك فكيف يفعل الكثيرون ذلك اليوم ؟ وكيف كانوا يفعلونه بالأمس ؟ الأسبوع الماضي ؟ الشهر الماضي ؟ العام الماضي ؟
  - ♦ اكتب عبارات التحرير الخاصة بك باستخدام ضمير الغائب لأن الإشارة إلى شخصك قد تخلق المزيد من الشك
  - ♦ احرص على أن تكون العبارات واقعية
- واليك أمثلة لكيفية تكوين عبارات تحرير لمواطن نقص الثقة التالية

### مواطن نقص الثقة # ١ :

أود امتلاك جسد أكثر نحافة ولكنني لا أستطيع لأن كل أفراد أسرتي يتسمون بالبدانة

سؤال : هل هناك شخص على كوكب الأرض يختلف وزنه عن أوزان باقي أفراد أسرته ؟

الإجابة نعم

سؤال : إذا كان الأمر كذلك ، فكم عدد هؤلاء اليوم ، وكم كان عددهم بالأمس ؟ الأسبوع الماضي ؟ الشهر الماضي ؟ العام الماضي ؟

## عبارات تحرير الرغبة :

هناك الآلاف من الناس - حتى في الحى الذى أقطنه - تختلف أوزانهم -  
أوزان باقى أفراد أسرهم وهناك الآلاف من الرجال الذين يمتلكون أجسام  
أكثر نحافة من أجسام آبائهم أو إخوانهم ( لاحظ أن هذه الجمل كتبت  
باستخدام ضمير الغائب ، حتى تتفادى الإشارة إلى نفسك )

### موطن نقص الثقة # ٢ :

أود إنشاء مشروعى الخاص ، ولكننى لا أستطيع لأنتنى أبلغ من العمر  
٥٠ عاماً !

سؤال : هل هناك شخص فى مثل سنى على كوكب الأرض أنشأ  
مشروعه الخاص ؟

الإجابة نعم

سؤال : إذا كان الأمر كذلك ، فكم عدد من فعلوا ذلك اليوم ؟  
الأمس ؟ الأسبوع الماضى ؟ الشهر الماضى ؟ العام  
الماضى ؟

## عبارة تحرير الرغبة

فى تلك اللحظة هناك مئات الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم الخمس  
عاماً ، وهم ينشئون ويديرون مشاريع ناجحة وهناك ملايين الأشخاص  
تبلغ أعمارهم الخمسين ( فما فوق ) ويمتلكون مشاريع ناجحة

اكتب عبارة تحرير الرغبة الخاصة بك مستخدماً ضمير الغائب  
الإشارة إلى شخصك قد تخلق المزيد من الشك

والآن ، لنعد إلى جانيس و جريج " حتى نرى كيف كونوا عبرت  
تحرير الرغبة الخاصة بهم

كما ذكرنا من قبل ، فإن جانيس " تعانى الشعور بالتعب والإحباط  
لأنها دائماً ما ترتبط بالشخص غير المناسب الذى لا يهتم بها حقاً وهي

تتذمر من جذبها لأشخاص متعددى العلاقات ، وغير حساسين ولا يضعونها ضمن أولوياتهم أبداً

وتستخدم جانيس " الجذب الانتقائي لجذب علاقة مثالية وهى واضحة بشأن رغبتها وتستخدم بيان رغبة بالفعل ولأن هذه الرغبة جديدة بالنسبة لها فعليها أن تقلل من شكها حتى تستطيع تحقيق رغبتها وهى تفعل ذلك من خلال تأليف عبارات تحرير الرغبة التالية

### عبارات جانيس لتحرير رغبتها علاقتى المثالية

- ◆ مئات الناس قابلوا شريك حياتهم المثالى ، الشهر الماضى
- ◆ آلاف الناس ، هم فى أول لقاء لهم اليوم مع بعض الأشخاص الذين يمكن أن يصبحوا شركاء حياتهم المثاليين
- ◆ مئات الآلاف من الأزواج ، يستمتع كل منهم بصحبة الآخر
- ◆ ملايين الأزواج يحظون بعلاقات مثالية
- ◆ فى كل يوم يجذب المزيد والمزيد من الناس علاقات مثالية
- ◆ ملايين الأزواج يمارسون أنشطة اجتماعية ، تشمل السفر وقضاء الإجازات
- ◆ مئات الآلاف من الأزواج سيذهبون إلى السينما هذا الأسبوع

وكما قرأت جانيس هذه العبارات ، فإنها تبدأ بالشعور بالأمل وتقليل الشعور بالشك والآن ، فإنه بإمكان قانون الجذب جلب شريك الحياة المثالى لـ جانيس

هل تذكر جريج "؟ إنه مستشار إدارة أعمال وله شركته الخاصة ويجد صعوبة في كسب المال فهو يشتكى باستمرار من عدم امتلاكه المال الكافي في الواقع ، يقول جريج إن وضعه المالي يشعره بتوتر شديد ويستخدم " جريج الجذب الانتقائي ، لمساعدته على جذب وضعه المالي المثالي وهو واضح بشأن رغباته ويستخدم بيان الرغبة بالفعل ولأن هذه الرغبة جديدة بالنسبة له ، فعليه أن يقلل ويزيل الشك لكي يحققها وقد فعل ذلك عن طريق تأليف عبارات تحرير الرغبة التالية

### عبارة " جريج " لتحرير الرغبة وضعى المالي المثالى

- ◆ ملايين الناس يتلقون أموالاً يومياً
- ◆ كل يوم تنتقل ملايين الدولارات من حساب بنكى إلى حساب بنكى آخر
- ◆ لقد تلقي شخص ما أموالاً في هذه اللحظة
- ◆ مئات الآلاف من الناس يربحون جوائز وأموالاً كل يوم
- ◆ لقد أصبح أحدهم مليونيراً بالأمس
- ◆ ملايين الدولارات تورث يومياً
- ◆ لقد عثر أحدهم على أموال اليوم
- ◆ المزيد والمزيد من الناس يبتكرون طرقاً إبداعية للحصول على المزيد من المال

وكلما قرأ " جريج " عبارات تحرير رغبته كلما بدأ بالشعور بالأمل وتضاءل الشك لديه والآن فإن قانون الجذب يستطيع الاستجابة لرغبة " جريج " المتعلقة بوضعه المالي



## كيفية تكوين عبارات تحرير الرغبة الخاصة بك

لقد حان الوقت لتكوين عبارة تحرير الرغبة الخاصة بك وتستخدم عبارة تحرير الرغبة عندما تسمع نفسك تقول عبارات تنطوي على الشك فقد تسمع نفسك تقول " لا أستطيع امتلاك ذلك ، لأن " أو " هذا لن يحدث لأن ! وبإمكانك استخدام تدريب عبارات تحرير الرغبة التالي لمساعدتك على تكوين عبارات تحرير الرغبة

### خطوة الأولى : اكتشاف الشك

أعد قراءة بيان رغبتك ، واستخدمه لكشف أى شك تشعر به نتيجة لقراءته فمثلاً إذا كان بيان رغبتك يقول إن وظيفتك المثالية هي تلك التي تسمح لك بالعمل أربعة أيام في الأسبوع ، وسمعت صوتاً ضعيفاً بداخلك يقول هذا لن يحدث أبداً لأن فضع خطاً تحت شكك

### خطوة الثانية : اسأل نفسك هذه الأسئلة

ابدأ بسؤال نفسك عما إذا كان هناك أى شخص يفعل حالياً ما تريد أنت فعله أو يمتلك ما تريد أنت امتلاكه إذا كان الأمر كذلك ، فكم عدد من يفعلون ذلك اليوم ؟ ومن كانوا يفعلونه بالأمس ؟ الأسبوع الماضي ؟ الشهر الماضي ؟ العام الماضي ؟

### خطوة الثالثة : اكتب مستخدماً ضمير الغائب

اكتب عباراتك بصيغة عامة لأن الإشارة إلى شخصك غالباً ما تخلق المزيد من الشك واحرص على أن تكون هذه العبارات واقعية



هناك طريقتان لمعرفة ما إذا  
كنت قد سمحت لرغبتك  
بالتحرر :

أولاً : أن تشعر بالارتياح ،  
وغالباً ما سوف تسمع نفسك  
تقول " آه ، هذا أفضل  
كثيراً " .

ثانياً : أن ترى أدلة على تحقق  
رغبتك في حياتك .

## إليك المزيد من الأدوات التي تساعدك على تحرير رغبتك

بالإضافة إلى أداة عبارات تحرير الرغبة إليك أدوات إضافية

- ١ احتف بالبرهان ( الدليل )
٢. سجل برهان قانون الجذب
٣. التقدير والامتنان
٤. استخدم تعبير " إننى فى طريقى نحو
٥. استخدم تعبير " لقد قررت أن
- ٦ استخدم تعبير " يمكن حدوث الكثير من
- ٧ اطلب معلومات
٨. خصص لك صندوق جذب
٩. اخلق فراغاً
١٠. اسمح لقانون الجذب بتحقيقها

قانون الجذب علم جذب المزيد مما تريد والقليل مما لا تريد

تذكر أن غياب السك هو ما  
سيحقق رغبتك سكل أسرع .

## الأداة #١ : احتف بالبرهان ( الدليل )

تذكر أن تحقيق رغبتك يستلزم منك إزالة الشك ، فالشك هو ما يحول نهـ  
تحقق رغبتك وأفضل طريقة لإزالة الشك هي إيجاد برهان فالعلمـ  
على سبيل المثال ، لا يؤمنون بحقيقة علمية إلا بعد ثبوت برهان عـ  
صحتها وشأننا جميعاً - عندما يبرهن أحدهم على شيء ما - أننا غالباً -  
نقول حسناً إننى أو من به الآن فقد ثبت لى صحته بالبرهان  
واليك كيفية استخدام برهان ( دليل ) تقدمك

هل لاحظت الشعور بالإثارة الذى يعترىك - ولو بقدر قليل - عندما يبـ  
شيء كنت ترغب فيه فى الظهور ؟ فمثلاً تجذب معلومة كنت تتصبـ  
إليها ، أو تقابل شخصية تقارب صفاتها صفات شريك حياتك المثر  
عميك المثلئ كل ذلك يعد بمثابة برهان ( دليل ) على أن قانون الجـ  
يعمل لصالحك

وطريقة ملاحظتك لبرهان ( دليل ) قانون الجذب هي على قدر كبير مـ  
الأهمية ففى بعض الأحوال قد يقول الرء " أولاً ، هذا ما لا أريـ  
بالضبط أو إنه ليس الشخص الذى كنت أتطلع إليه " أو إن صفتـ  
متقاربة ولكنها ليست ما أتوق إليه بالضبط " وقول عبارات مثل هـ  
أو التفكير فيها ، يخلق موجة ترددية سلبية

عندما تجد أو تحس ببرهان ( دليل ) على قانون الجذب فاحتف به عـ  
طريق الاعتراف بمدى اقترابك من الحصول على ما تريد فعند الاحتفـ  
باقترابك من تحقيق هدفك ، سيزداد شعورك بتحقيق رغباتك وفى تـ  
اللحظة سيستجيب قانون الجذب لحالتك الشعورية تلك تذكر أن قبـ  
الجذب لا يبالي بما إذا كنت تتذكر ، أو تتظاهر ، أو تتلاعب  
أو تختلق ، أو تتذمر ، أو تقلق إنه ببساطة يستجيب لحالتك المعنوية  
ويصنع المزيد مما تصدره منها لذا ، فعليك بإيجاد ذلك البرهان والاحتـ  
به

وتعد جانيس - التى تستخدم قانون الجذب لجذب علاقتها المثالية  
خير مثال على كيفية استخدام هذه الأداة لتقليل الشك

بعد أن أكملت جانيس بيان رغبتها ، وبدأت فى استخدام أدوات تحرير الرغبة ، قابلت رجلاً كان يزور مدينتها وأقاما معاً علاقة صداقة سريعاً فقد اتضح وجود الكثير من الصفات المشتركة بينهما ، مثل حب الموسيقى والمسرح والسينما وقد انبهرت جانيس " بمهاراته الرائعة فى التواصل ، وبمدى نظرتة التفاؤلية للحياة وبعد ثلاثة أيام اتصلت على استطعت ملاحظة بعض الإحباط فى نبرة صوتها وقضت الكثير من وقت فى وصف إحباطها ، لأنه من بلد آخر ( وبالتالى ، وضعت ما لا تريد فى فقاعتها ) غير أننى قد عرفت أن مواصفاته تقارب مواصفات شريك الحياة الذى ترغبه وأنها لم تكن تعترف بتلك الحقيقة وكانت مهمتى هى أن أساعدها على وضع كل هذه الأشياء الإيجابية فى فقاعتها الترددية

وبيك كيفية استخدام هذه الأداة مع جانيس فقد طلبت منها ببساطة أن تخبرنى بكل الأشياء التى جعلتها تشعر بالإثارة فى علاقتها جديدة ؛ أى تلك الأشياء التى جعلتها تحس بالسعادة فى بيان رغبتها وسرعان ما وضعت قائمة بمهارات التواصل الرائعة لديه ؛ حبه للموسيقى والمسرح والسينما ، وقيمه ، ومدى السعادة التى أحست بها معه كما استطاعت جانيس " أن تشعر بازدياد موجاتها الترددية الإيجابية فى اللحظة التى بدأت فيها بوضع هذه القائمة وقد غيّر إيجاد نقاط التقارب والاحتفاء بها من موجاتها الترددية فوراً وحينما بدأت جانيس " فى ملاحظة نقاط التقارب ، فقد وضعت هذه الموجات الترددية مرة أخرى ضمن فقاعتها الترددية

وأنت تعرف كيفية استجابة قانون الجذب لذلك !

## الأداة # ٢ : سجل برهان قانون الجذب

إن الاحتفاظ بمفكرة أو كتاب براهين لقانون الجذب فى حياتك ، سوف يساعدك على الإيمان بها بشكل أقوى بغض النظر عن حجم تحقق تلك الرغبة ( كأن تجد عملة ملقاة فى الطريق أو أن تريح جائزة ما ) ، فإذا كان شيئاً ترغبه - فسجله ! سجل برهانك ، وسوف تزداد قوة موجاتك الترددية الإيجابية ، وسوف تجد دليلاً يساعدك على تقليل الشك لديك

تذكر أنه متى ثبت لك شىء بالبرهان ، ففى تلك اللحظة سوف يزول الشك ولعلك سمعت نفسك تقول " الآن أو من بصفة ذلك !

وبعد تسجيلك للبراهين فى صفحتين ، ستدرك كم يعمل قانون الجذب لصالحك وكلما استخدمت قانون الجذب بوعى أكبر ، كلما تولد لديك اليقين الذى سيساعدك على الثقة فى عملية تحرير الرغبة بسهولة أكبر وبالتالي سوف يقل الشك ( المقاومة ) وتذكر أنه فى غياب الشك ستتحقق رغبتك بشكل أسرع

لذا فعند شعورك بالشك فى قانون الجذب ، فإن كل ما ستحتاج إليه هو قراءة كتاب البراهين فقراءة كتاب البراهين سوف تذكرك بالدليل الذى حصلت عليه كما ستقلل أو تزيل شكوكك

## واليك نموذجاً لكتاب البراهين

التاريخ \_\_\_\_\_

لاحظت اليوم هذا البرهان ( الدليل )

تذكرة تتيح ركن السيارة مجاناً
عينه مجانية فى المقهى
حصلت على نصيحة مجانية على العشاء

المال المتبقى فى عداد المرآب
دعيت إلى الغداء اليوم
حصلت على خصم بمقدار ٣٠ ٪ على المشتريات



## كتاب البراهين

التاريخ \_\_\_\_\_

لاحظت اليوم هذا البرهان ( الدليل )


التاريخ \_\_\_\_\_

لاحظت اليوم هذا البرهان ( الدليل )


التاريخ \_\_\_\_\_

لاحظت اليوم هذا البرهان ( الدليل )


للعزيمد من النسخ من هذا التدريب ، زر موقع

[www.LawofAttractionBook.com/Worksheets.html](http://www.LawofAttractionBook.com/Worksheets.html)

## كتاب البراهين يعمل لصالح "أيفور"

لأننى أمتلك عقلية تحليلية (أعمل بمؤسسة مالية) ، فقد تصورت أننى آخر شخص يمكن أن يطبق قانون الجذب . ولكن من خلال تعاليم "مايكل" ، تعلمت كيف أغير أفكارى ، وكيف أكون أكثر انفتاحاً على الأفكار الجديدة . وعندئذ بدأت تحدث لى أشياء رائعة . فقد بدأت أنظر بتفاؤل إلى أوضاع مجال عملى التى كنت أقلق بشأنها عادة ، وعندما تغيرت حالتى الشمورية من القلق إلى الإيجابية والسعادة لاحظت تحقق النتائج التى كنت أتمناها . وقد تحققت بسرعة . فإذا قررت أنى أريد مقابلة ثلاثة عملاء جدد فى يوم ما ، فإن ذلك هو ما يحدث (وإحدى الطرق التى أسجل بها البرهان على أن قانون الجذب يعمل لصالحى هى استخدامى لكتاب البراهين لتسجيل كل نجاحاتى ، الكبيرة منها والصغيرة . حيث أسجلها عندما أنجح فى جعل عميل يرشدنى إلى عميل آخر ، أو عند تسديد فاتورة ، أو عند تلقى حافز كبير ... الخ . وأنا أرجع إلى كتاب البراهين الخاص بى عندما أريد تقوية موجاتى الترددية الإيجابية ، وأذكر نفسى بمدى قوة قانون الجذب .

أيفور جون

مستشار مالى

فيكتوريا بى سى

تذكر أن قانون الجذب لا  
يبالي بما إذا كنت تتذكر ،  
أو تتظاهر ، أو تحتفى ،  
أو تتلاعب ، أو تخلق  
أو تتذمر ، أو تقلق .  
إنه ببساطة يسحب لما هو  
موجود داخل فقاقتك الترددية .  
لذا ، حاول إيجاد البرهان ،  
واحتف به ، وأصدر موجات  
ترددية إيجابية .

## الأداة #٣ : التقدير والامتنان

التقدير والامتنان يساعدانك على إصدار موجات ترددية إيجابية قوية فعندما تقدر شيئاً ما فإنك تظهر شعوراً بالفرحة الغامرة لذا ، فكر في تلك المرة التي عبرت فيها عن امتنانك لشخص ما في حياتك لقد كانت المشاعر ( الموجات الترددية ) التي عايشتها ، عندئذ ، إيجابية

والاحتفاظ بدفتر للتقدير والامتنان يعد أداة فعالة لإبقاء موجاتك الترددية إيجابية على الدوام فعندما تخصص وقتاً للتقدير كل يوم فسوف تصدر موجات ترددية قوية وإيجابية ، وبذلك تضمن إدراجها ضمن فقاعتك الترددية

يمكنك تخصيص وقت لتقدير كل شيء والشعور الذي يخلقه ذلك التقدير هو على قدر كبير من الأهمية

تحفظ جانيس - التي ترغب في إقامة علاقة مثالية - بدفتر للتقدير اليومي ويسمح لها ذلك الدفتر بتأمل العلاقات التي تحبها في حياتها وإليك بعض النماذج من عبارات التقدير الخاصة بـ جانيس

- ◆ إنني ممتنة لخروجي مع أصدقاء جدد هذا الأسبوع
- ◆ لقد سعدت بتناول الغداء مع أصدقائي المقربين
- ◆ إنني أقدر أصدقائي المقربين لاهتمامهم بي
- ◆ أحب تكوين الكثير من الصداقات .

وحيثما تكتب " جانيس عبارات التقدير الخاصة بها بصفة يومية فإنها تصدر موجات ترددية إيجابية وفي تلك اللحظة يأتي دور قانون الجذب ليحقق لها ما أصدرته مؤجياً "

خصص وقتاً لتقدير أى شيء ،  
فالشعور الذى يحلقه هذا  
التقدير هو على قدر كبير من  
الأهمية لأن التقدير والامتنان  
يساعدانك على إصدار موجات  
ترددية ايجابية وقوية .

## الأداة #٤ : استخدم تعبير : "إننى فى طريقى نحو ...

يصعب أحياناً تصديق أنك ستحقق ما ترغب فيه ، وخاصة إذا كنت تركز على حقيقة أنك لم تصل إلى هدفك فعندما تركز على ما لا تملك فسوف تصدر موجات ترددية سلبية لذا ، حاول الاسترخاء بقولك " إننى فى طريقى نحو

وقول إنك لا تملك شيئاً ما إنما هو طريقة أخرى للتركيز على النقص وهو ما يولد موجة ترددية سلبية عندما تضبط نفسك وأنت تقول إنك لم تحقق شيئاً ما فلتتوقف ولتقل بدلاً من ذلك إننى فى طريقى نحو تحقيق

وقد يتساءل بعض الناس إذن هل سأكون فى طريقى نحو تحقيق شيء ما ؟ والإجابة هى نعم فأنت دائماً فى طريقك نحو تحقيق شيء ما فقانون الجذب يرتب الظروف والأحداث للاستجابة لموجاتك الترددية ، وتحقيق المزيد منها وكلما جذبت شيئاً ترغبه ، كلما تولدت تتولد لديك رغبة جديدة وبذلك تكون فى طريقك نحو تحقيق شيء جديد وفى نفس اللحظة التى تفكر فيها فى رغبة جديدة أو تتحدث عنها أو تكتب وصفاً لها أو تدونها فى مفكرتك اليومية أو تكتبها على ملصق وتضعه على باب الثلاجة فإنك تكون قد بدأت فى طريقك نحو تحقيقها لأنك فى كل من هذه الحالات تعطى رغبتك الجديدة الانتباه والطاقة والتركيز لذا فإنك بالفعل فى طريقك نحو تحقيقها !

واليك بعض الأمثلة لكيفية تطبيق أداة إننى فى طريقى نحو

قبل : لم أجدب ، بعد ، لشريك حياتى المثالى

◆ إننى فى طريقى نحو جذب شريك حياتى المثالى

قبل : لا أزال فى انتظار وظيفتى المثالية .

◆ إننى فى طريقى نحو جذب وظيفتى المثالية

قبل : لم أصل إلى وزنى المثالى بعد .

◆ إننى فى طريقى نحو امتلاك جسد أكثر رشاقة ونحافة

وتذكر استخدام هذا التعبير كلما ركزت على الشك في قدرتك على تحقيق أهدافك أو رغباتك

## الأداة # ٥ : استخدم تعبير : " لقد قررت أن ... "

ثمة طريقة أخرى لإعادة صياغة تعبيراتك بحيث تصدر موجات ترددية إيجابية ، وتمثل تلك الطريقة في استخدام عبارة " لقد قررت أن هل سبق أن لاحظت أنك عندما تقول " لقد قررت فإنها تولد مشاعر إيجابية قوية غالباً ؟ لقد قررت أن أمتلك ذلك أو لقد قررت أن أفعل ذلك قلما يستخدم الناس كلمة " قررت غير أنها وسيلة ممتازة لنقل تركيزنا بعيداً عن النقص ، وصبه على رغبتنا

- ◆ لقد قررت أن أمتلك المزيد من المال .
- ◆ لقد قررت أن أعمل لثلاثة أيام في الأسبوع .
- ◆ لقد قررت أن أقيم علاقة سعيدة وسليمة .
- ◆ لقد قررت أن أنشئ مشروعى الخاص .
- ◆ لقد قررت أن أجذب وظيفتى المثالية .

لعلك لاحظت أنه عند شعور بعض الناس بالتضاد فإنهم غالباً ما يقولون " كفى ! لقد قررت - من الآن فصاعداً - أن أفعل كذا وكذا لذا ، فإن العزم على فعل شيء ما يتوقف على اتخاذ القرار ، ومع هذا القرار تصدر الموجة الترددية لما تريد جذبه

قرر كثيراً ، وسوف تشعر بالارتياح الفورى ، نتيجة للمشاعر الإيجابية التى تصاحب عملية اتخاذ القرار

## الأداة # ٦ : استخدم تعبير : " يمكن حدوث الكثير ...

كان لدى عميل يدعى جاسون وقد استخدم قانون الجذب لجذب عميله المثالي وقد كان بوسعى الاستشعار من خلال كلماته أنه كان يحاور تحديد المكان الذي سيأتي منه عميله الرئيسي القادم فقد كان يقول أشياء مثل " يبدو أنني سأنتظر إلى الأبد ، و إننى لأتساءل متى سيحدث ذلك ؟ وبالرغم من أن جاسون " أكمل العملية ذات الخطوات الثلاث إلا أنه كان لا يزال لديه بعض الشكوك كما أن العبارات التي صاغها - بخصوص عميله القادم - كان بها شعور سلبي بالنقص ( الشك )

وقد أهدر جاسون " الكثير من طاقته في محاولة معرفة سبب عدم حصوله على ما أراد ، ولاحظ أنه لم يكن يصل لأهدافه ومثلك مثل جاسون ، لعلك قضيت أنت أيضاً ، بعض الوقت في ملاحظة أنك لم تصل إلى أهدافك

إليك بعض الأسئلة التي طرحتها على جاسون لمساعدته على تغيير نظرتة ، من عدم وصوله لأهدافه إلى نظرة الاحتمالية

- ◆ هل يمكن حدوث الكثير خلال الأيام القليلة القادمة ؟
- ◆ هل يمكن حدوث الكثير خلال الأسابيع القليلة القادمة ؟
- ◆ هل يمكن حدوث الكثير خلال الثلاثين يوماً القادمة ؟

ملاحظة وقد أجاب جاسون " بحماس على كل هذه الأسئلة بقول " نعم وفي اللحظة التي ذكرت فيها " جاسون " بعبارة " يمكن حدوث الكثير ، فإننى استطعت أن ألحظ شعوره بالارتياح وباستخدام عبارة تحرير الرغبة ، هذه ، ساعدت " جاسون " على تغيير موجاته الترددية من النقص إلى الوفرة ، أو من موجات ترددية سلبية إلى أخرى إيجابية

ومن الآن فصاعداً ، عندما تلاحظ قصور النتائج ، فركز على احتمال أنه " يمكن حدوث الكثير "



غريباً عندما نحدد رغباتنا ونشعر بالإثارة تجاه تحقيقها فإن الشك قد يعيق قانون الجذب عن جذبها إلينا فإذا كانت رغبتك هي توسيع قاعدة عملائك مثلاً ، فقد تشك في إمكانية تحقيق ذلك بيد أنه بوسعك أن ترغب في جذب المعلومات التي ستساعدك على تحقيق ذلك الهدف جرب وإذا شعرت بتزايد الأمل بعد طلبك للمزيد من المعلومات فإن ذلك يعد مؤشراً على تقليل شكوكك ، الأمر الذي سوف يسمح لقانون جذب بتحقيق رغباتك بشكل أسرع

مثل أوّد جذب المزيد من المعلومات حول كيفية البدء في تحقيق رغبتى جديدة

- ◆ أوّد البدء في جذب معلومات حول رغبتى بالبدء في تحقيقها
- ◆ أوّد أن يجذب لى قانون الجذب بعض المعلومات الإبداعية حول كيفية تحقيق رغبتى .
- أوّد جذب بعض المعلومات والأفكار حول المزيد من الطرق لخلق فرص عمل أفضل لى .
- ◆ أوّد معرفة بعض المعلومات حول سبل تكوين شبكة علاقات فى مجال عملى الجديد .

ننا نمتلك قدرأ أقل من المقاومة تجاه قبول المعلومات ، وبالتالي ، فإن معلومات تأتى بسرعة لأنه ليس هناك موجة ترددية سلبية تحول دون مجيئها

وأحد أفضل الأساليب لتغيير الأشياء ، هو ذلك الأسلوب الذى استخدمته مع موقف جريج " المال فحتى بعد إكماله للعملية ذات الخطوات ثلاث ، فإنه كان لا يزال يشعر بالشك تجاه إمكانية تحقيق رغبتة

وقد طلبت من " جريج " أن يتخذ الخطوة الأولى ؛ أى أن يطلب ويقبل أى معلومات تخص رغبتة فى الحصول على المزيد من المال فشعر

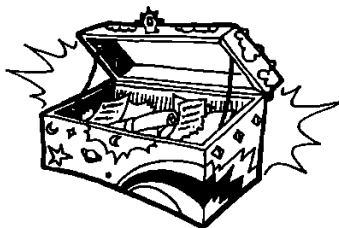
جريج " بالإثارة فوراً ، وقال أوه يا لها من بداية رائعة !  
بوسعى جذب معلومات حول ما أحتاج إلى فعله لجذب المزيد من المال  
هذا هو ما أحتاج إليه والآن فإن هذا هو ما يمكنني فعله !

## الأداة # ٨ : خصص لنفسك صندوق جذب

يستخدم صندوق الجذب لجمع الأشياء التي تمثل رغبتك تلك الأشياء-  
التي قصصتها من أوراق المجلات والجرائد ، أو كتيبات الدعاية لرحلات  
تَوَدّ القيام بها أو حتى بطاقات الأشخاص الذين تود العمل معهم

وصندوق الجذب الخاص بك يمكن أن يكون أى حاوية من أى نوع  
كصندوق أحذية أو صندوق مجوهرات

وفي كل مرة تضع فيها شيئاً داخل صندوق الجذب فإن ما تضعه  
معنوياً " فى الحقيقة هو الأمل والأمل موجة ترددية إيجابية وبدلاً  
من إلقاء كتيبات الدعاية والإعلانات ، وقول أشياء مثل " لا أستطيع  
تحمل ثمن هذا الشيء " أو لن أستطيع أبداً شراء واحدة من تلك  
الأشياء " فإنك تسمح الآن ، لرغبتك تلك بالتححرر وأنت تفعل ذلك  
لأنك لست منوطاً بمعرفة مكان وزمان تحقيق رغبتك إذ إن كل ما عليك  
فعله هو أن تضعها داخل صندوق الجذب ، وتترك الباقي لقانون الجذب



## الأداة # ٩ : اخلق فراغاً

يتطلب الفراغ شيئاً يملؤه

لنفترض ، على سبيل المثال ، أنك تبحث عن المزيد من العملاء فمن خلال ترك مساحة في خزانة ملفاتك للعملاء الجدد - أو حتى تخصيص ملفات فارغة - تحت عنوان " عملاء جدد " فسوف يحدث شيئان : سوف ترسخ النية بأنك تريد جذب عملاء جدد ، وسوف تخلق فراغاً أيضاً ينبغي ملؤه وقولك " إنني فى انتظار عملاء جدد " ، أو " ليس لدى سوى القليل من العملاء " يمكن إعادة صياغته ليكون كالتالى " لدى مساحة لعملاء جدد هل تحس بمدى التفاؤل الذى تبثه تلك العبارة ؟ هل تخلق تلك العبارة شعوراً أفضل لديك ؟

ويمكن خلق بعض الفراغات بشكل عمدى مثلاً ، اكتب فى مفكرتك هذه العبارة عميل جديد هنا " أو " لقاء مع عميل جديد هنا " أو " صفقة تبرم هنا والآن ، فإنك قد خلقت فراغاً ونية لجذب هذه الأشياء وعندما تنظر إلى مفكرتك ستتذكر نيتك الخاصة بما تريد جذبه فى تلك المساحات الخالية ، وبالتالي ، سوف تعطيهما المزيد من الانتباه والطاقة والتركيز

أما النوع الآخر من الفراغ فهو غير عمدى وهو ما يحدث عندما يلغى عميل موعداً كان قد حدده معك ، وحينئذ يتذمر معظم الناس أو يقلقون من فقد العميل نهائياً ، وبالتالي ، يقضون معظم وقتهم فى التركيز على إلغاء العميل لموعده ، ويعطونه انتباهاً سلبياً إلا أنه يمكنك تغيير هذه الموجة الترددية بقول " كل ما هنالك أننى خلقت فراغاً لجذب عميل جديد " أو " لقد أفسحت مساحة أخرى لشرع جديد فى مجال عملى

والآن ، فإن ذلك يحرر الرغبة !

## الأداة #١٠ : اسمح لقانون الجذب بالتفكير فى رغبتك

قد تشعر أحياناً بوطأة التفكير فى رغبتك وفى كل تلك الأشياء التى تحتاجها لتحقيق تلك الرغبة بيد أنه لا يجب عليك تحميل نفسك كره هذا العبء ، فقانون الجذب سيحقق لك تلك النتائج بسهولة فى تلك اللحظة التى تضبط نفسك تقول فيها

- ◆ لا أعرف كيف أفكر فى ذلك .
- ◆ لا أدرى أين أبحث .
- ◆ لا أعرف كيفية إيجاد هذه المعلومات .
- ◆ لا أدرى ما هى الخطوة التالية .
- ◆ أجد صعوبة فى العثور على ذلك .
- ◆ لا أستطيع تصور .

توقف ! وقل لنفسك ” هذه ليست مهمتى ، فسوف أسمح لفتوى الجذب بالتفكير فيها ”

وقد كان هذا الدرس فى غاية الأهمية لعمليتى وصديقتى ” أندريا فعندما قررت إنشاء مشروع خاص ، فقد استخدمت قانون الجذب لجنه مجال العمل المثالى بالنسبة لها وبعد استخدامها للعملية ذات الخطوات الثلاث اكتشفت أندريا مجالاً جعلها تشعر بالإثارة الحقيقية لأن سمح لها بالتسوق كل يوم كما أنها استخدمت أيضاً قانون الجنه لإيجاد نظام التمويل ، والموقع المثاليين لمتجر الملابس الخاص بها وفى كل خطوة على الطريق ، وحينما كانت تترأس أسئلة صعبة وتتم أندريا بالقلق تجاه التفاصيل فإننى أقول لها ” هذه ليست مهمتك ، دعى قانون الجذب يفكر فيها

وعلى الرغم من أن قانون الجذب قد تولى أمر الإجابة على الأسئلة الرئيسية ، فإنه كان على أندريا ” أن تقوم بإجراءات المتابعة على سبيل المثال فبعد أن عرفت اسم المصرفى المثالى ، فقد كان عليها تحنيد موعد معه لترتيب مسألة تمويل متجرها

وهنا يحين وقت اتخاذ الإجراءات ، والتحرك نحو التنفيذ فكلما تركت فتوى الجذب يفكر فى أسئلتك وبدأت فى تلقى الأشياء التى تتسق مع رغبتك كلما أمكنك ، عندئذ اتخاذ قرار بموعد التحرك واتخاذ الإجراءات المناسبة



قانون الجذب علم جذب المزيد مما تريد والقيل مما لا تريد

arabbooksstore  
http://www.ibtesama.com

لست منوطاً بالتفكير في كل  
الأمور ، بل عليك أن تدع قانون  
الجذب يهكر فيها .

## ملخص الخطوة الثالثة : تحرير الرغبة

ها قد أنهيت الخطوة الثالثة من عملية الجذب الانتقائي تحرير الرغبة

### إليك ما تناولناه في الجزء السابق :

- ◆ تحرير الرغبة - الخطوة الثالثة من عملية الجذب الانتقائي - هي أهم خطوة .
- ◆ تحرير الرغبة هو التخلص من الشك
- ◆ الشك موجة ترددية سلبية .
- ◆ الموجة الترددية السلبية التي يخلقها الشك تلغى الموجة الترددية الإيجابية للرغبة .
- ◆ نقص الثقة هو فكرة متكررة .
- ◆ عندما تقول : " لا أستطيع لأن ... " ، فإن ذلك دليل على نقص الثقة .
- ◆ إيجاد البرهان يساعدك على إزالة الشك
- ◆ إيجاد دليل على أن الآخرين يمتلكون أو يفعلون ما تريد أنت امتلاكه ، أو فعله يساعدك على إزالة شكوكك
- ◆ الهدف من أدوات تحرير الرغبة هو مساعدتك على إزالة الشك .
- ◆ الأدوات العشر لتحرير الرغبة :
  - احتف بالبرهان ( الدليل )
  - سجل برهان قانون الجذب
  - التقدير والامتنان
  - استخدم تعبير " إنني في طريقي نحو
  - استخدم تعبير " لقد قررت أن ...
  - استخدم تعبير " يمكن حدوث الكثير
  - اطلب معلومات .
  - خصص لنفسك صندوق جذب .
  - اخلق فراغاً .
  - اسمح لقانون الجذب بالتفكير في رغبتك

## الخلاصة

والآن بعد أن تعلمت كيفية استخدام قانون الجذب للحصول على المزيد مما تريد والتقليل مما لا تريد ، فإنه يمكنك البدء في استخدام الأدوات الواردة بهذا الكتاب فوراً

والتدريبات الواردة بالخطوات الأولى والثانية والثالثة ، بالإضافة إلى تدريبات أخرى كلها متاحة مجاناً على موقعنا

[www.LawofAttractionBook.com/worksheets.html](http://www.LawofAttractionBook.com/worksheets.html)

## ما وراء معادلة الخطوات الثلاث

◆ كن أكثر وفرة واجذب المزيد من المال

◆ العلاقات وموجاتك الترددية

◆ الآباء والمعلمون : تعلموا كيفية تدريس قانون الجذب  
للأطفال



الوفرة شعور . كن أكثر  
حرصاً على وضع الشعور  
بالوفرة ضمن موجتك الترددية  
الحالية . فقاعتك الترددية .

## كن أكثر وفرة واجذب المزيد من المال

لقد تعلمت حتى الآن أن كل المشاعر تتمخض عنها موجات ترددية سواء أكانت إيجابية أم سلبية والوفرة شعور ، وذلك من حسن الطالع لماذا ؟ لأن كل المشاعر يمكن محاكاتها وهذا الشعور يؤدي إلى موجات ترددية معينة يمكنك محاكاتها وفي كثير من الأحوال يحاكي النفس الشعور بالنقص أو الحزن أو قلة الحيلة ، ببساطة ، من خلال الأفكار والكلمات التي يستخدمونها بعد اتفاقنا على أنك تستطيع توليد شيء معين من خلال كلماتك وأفكارك ، يمكنك تعلم كيفية محاكاة الشعور بالوفرة بشكل أكبر ، عن طريق تغيير الطريقة التي تستخدم بها كلمات وأفكارك

إن قانون الجذب لا يعرف ما إذا كنت تولد أفكاراً عن طريق التذكر أو التظاهر ، أو الاختلاق أو التخيل ، أو عن طريق أحلام اليقظة إنه ، ببساطة ، يستجيب لموجاتنا الترددية في تلك اللحظة ويمكن إصدار موجة ترددية واحدة في كل مرة ! ومن خلال صنع شعور بالوفرة بشكل أكبر ولوقت أطول ، فإننا نضعه ضمن فقاقتنا الترددية لمزيد من الوقت ، وبالتالي ، فسوف تزيد الوفرة في حياتنا

وهذا هو وضع الشعور بالوفرة ضمن فقاقتك الترددية بأكبر قدر ممكن ،  
 يُلْخِصُ فترة من الزمن والشئ المبشر أنه يسهل محاكاة الشعور بالوفرة  
 بعكك تتمتع بالوفرة في حياتك كل يوم إلا أنك لم تلاحظها ، أو تحتف  
 به أو تتحدث عنها ، ولذلك لم تضعها ضمن فقاقتك الترددية

مع قائمة بكل المصادر والموارد التي يمكن أن يأتي منها المال والوفرة  
 محين يُسأل معظم الناس " كيف استطعت الحصول على المزيد من المال ؟  
 " فبنهم يقولون إنهم استطاعوا العمل لساعات أطول لكسب المزيد من  
 أو حصلوا على وظيفة بدوام جزئي لكسب المزيد من المال وبالنسبة  
 جِوَاءَ الناس ، فإن إيمانهم بأن هذه هي الطريقة الوحيدة لزيادة الوفرة إنما  
 به عن نقص الثقة إذ أن هناك الكثير والكثير من الطرق الأخرى لإيجاد  
 جِوَاءَ في حياتك

في الصفحة التالية ستجد قائمة غير مكتملة للجوانب التي يمكن اعتبارها  
 من قبيل الوفرة بعبارة أخرى ، عندما تجرب أى شئ من الأشياء الواردة  
 -تقائمة التالية ، فسوف يتولد لديك الشعور بالوفرة غالباً

هنا تلاحظ أيضاً أن الشعور بالوفرة - في كثير من الحالات - لا يرتبط  
 - نِعاً بالمال



## ليك بعض الأدوات لوضع الشعور بالوفرة ضمن فقاعتك الترددية

### الأداة # ١ : سجل الدليل على وجود الوفرة

احتفظ بسجل يومي يحوى جميع المصادر التى تحصل منها على الوفرة فهذا سيساعدك كثيراً على ملاحظة الوفرة فى حياتك كما أن الاحتفاظ بسجل يومي يوضح أنك تجمع البرهان ( الدليل ) على أن الوفرة موجودة فى حياتك احتف بها ! عندما تلاحظ الوفرة ، فاحتف بالدليل على وجودها فى حياتك - وبينما تحتفى ، اعلم أنك تصدر موجة ترددية إيجابية للوفرة وتذكر أنه فى كل لحظة ومنها اللحظة الحالية يستجيب قانون الجذب إلى الموجة الترددية التى تصدرها ، ويعطيك المزيد منها والاحتفاظ بذلك السجل سوف يشجعك على قضاء المزيد من الوقت فى الاحتفاء بالوفرة ، وبالتالي سوف تضمن وضعها ضمن فقاعتك الترددية وإليك نموذجاً لبداية سجل يومي لتتبع الوفرة

أتمتع بالوفرة . وقد جذبت اليوم الوفرة عندما

- ◆ دفع أحد أصدقائى حساب غدائى .
- ◆ تلقيت نصف ساعة من التدريب المجانى أثناء الغداء
- ◆ تلقيت عرضاً بتوصيلى مجاناً من وإلى المطار
- ◆ تلقيت شيكاً من أحد العملاء .
- ◆ تلقيت رسالة شكر .
- ◆ أبرمت صفقة لبيع نظاراتى الجديدة .
- ◆ أخرى ...

احتفظ بسجلك اليومي ، وأد هذا التدريب على مدار الأيام السبعة المقبلة وسوف تلاحظ نفسك تقول " إنني أتمتع بالوفرة ! وقد جذبت انسي على الوفرة يومياً على مدار الأيام السبعة الماضية " أو " إنني أحظى بجه الشديدة ! فقد حققت مائة دولار من نصيحة مجانية تلقيتها في الأيام السبعة الماضية ويفضل أن تستمر في أداء ذلك التدريب لما بعد الأيام السبعة

أكثر من إصدار الموجة الترددية للوفرة وسوف يحقق لك قانون الجذب المزيد منها

استخدم التدريب الوارد بالصفحة التالية للبدء في تسجيل دليلك عن وجود الوفرة اليوم

## سجل أدلة الوفرة

التاريخ	أتمتع بالوفرة ، فقد جذبت اليوم ...

التاريخ	أتمتع بالوفرة ، فقد جذبت اليوم ...

التاريخ	أتمتع بالوفرة ، فقد جذبت اليوم ...

التاريخ	أتمتع بالوفرة ، فقد جذبت اليوم ...

للمزيد من النسخ من هذا التدريب ، زر موقع

## الأداة # ٢ : قل " نعم " للمال دائماً

يجد الكثير من الناس صعوبة في قول " نعم " عندما يعرض عليهم شخص ما دفع حساب غدائهم ، أو شراء هدية لهم ، أو عندما يريد إعطاءه مالا فعندما يُعرض على الكثير من الناس دفع حساب غدائهم فإنهم يقولون " كلا لا يجب عليك فعل ذلك " أو "أوه ، كلا سوف أدفع حساب غدائي بنفسى ؛ أنت لست مضطراً لتحمل تكاليف غدائي " أو "أوه ، كلا ، فأنا لا أسمح بذلك هل يبدو ذلك مألوفاً لك أو لشخص تعرفه ؟

فى كل من هذه العبارات تستطيع سماع مقاومة تلقى المال ومع ذلك فسوف تتعلم هنا أن تقول " شكراً يسرنى ذلك ، وسوف تبد بالشعور بالرضا تجاه ذلك التصرف ربما تحس بعدم الارتياح فى البداية ولكن مع استمرارك فى قول " نعم " سوف يصبح الأمر أكثر سهولة وسوف تشعر بغياب المقاومة ، وفى المقابل فإن سوف يحزن رغبتك فى مزيد من المال ابداً بقول " نعم " للمال اليوم !

## الأداة # ٣ : احتفظ بشيك المرتب

هل تريد تقوية موجاتك الترددية بخصوص تلقى المزيد من المال ؟ عليك إذن الاحتفاظ بالشيك الذى تسلمته لفترة أطول

بدلاً من صرف الشيك فى اليوم الذى تسلمه فيه ، فإن الاحتفاظ به سوف يولد قيمة " ترددية أكبر كلما نظرت إليه ليوم أو أكثر ففى كل مرة تنظر فيها إلى الشيك ، سوف تشعر بقليل من الإثارة التى تنتقل بدورها ، إلى قانون الجذب

وتذكر أنك فى كل مرة تشعر بقليل من الإثارة ، فإنك تضع ذلك الشعور ضمن فقاعتك الترددية وعندما تلاحظ أن شيئاً ما قد جعلك تشعر بالإثارة تجاه المال فحاول تكراره مرة بعد أخرى ، وسوف يستجيب قانون الجذب دائماً



## الخلاصة : الوفرة وجذب المزيد من المال

### إليك ما تناولناه في الجزء السابق

- ◆ أكثر من وضع الشعور بالوفرة ضمن موجاتك الترددية الحالية
- ◆ اعرف المصادر المتنوعة للوفرة .
- ◆ تسجيل الدليل على الوفرة يزيد انتباهك للموجة الترددية للوفرة
- ◆ أنت منوط بوضع الموجة الترددية للوفرة - بأكبر قدر ممكن - ضمن فقامت الترددية .
- ◆ احتف باللحظة التي تلاحظ فيها أنك جذبت المزيد من الوفرة
- ◆ ثلاث أدوات تساعدك على جذب المزيد من الوفرة
  - تسجيل الدليل على الوفرة .
  - قول " نعم " للمال دائماً .
  - الاحتفاظ بشيك المرتب .

## العلاقات وموجاتك الترددية

هل لاحظت أنك عندما تقابل شخصاً - لثوان معدودة - فإنك تقول لنفسك " إنني لا أطيقه " وفي أوقات أخرى عندما تقابل شخصاً آخر ، فإنك تستطيع إقامة علاقة صداقة معه في ثوان معدودة ، وتجد نفسك تقول " لكم أحبه " وهذه التجارب توضح أنك تلتقط موجاتهم الترددية

ولو قسنا موجتك الترددية على مقياس متدرج من صفر إلى ١٠٠ ، بحيث تكون الدرجة ١٠٠ مؤشراً على تردد موجى عال جداً و ١ مؤشراً على تردد موجى منخفض جداً ، فكم سيكون مقياس ترددك الموجى ؟

تخيل مؤشر مذياع يوضح موجات من صفر إلى ١٠٠ وأن كل المحطات الإذاعية التى تقع بين صفر و ٥٠ تبث برامج تتناول مواضيع سلبية كز المحطات الإذاعية التى تقع بين ٥٠ و ١٠٠ تبث برامج تتناول مواضيع إيجابية



إن موجاتك الترددية تشبه الموجات الترددية للمذياع فعندما تشعر بالسعادة وبأن كل شيء يسير على ما يرام فى حياتك ، فإن الأشياء تتحقق لك بسهولة ، ويكون كل شخص فى حياتك إيجابياً وبوسعك القول بأن موجاتنا الترددية تصل إلى ٩٨,٥ بمقياس التردد الموجى للمذياع

كيف تعرف أن مقياس موجاتك الترددية يبلغ ٩٨,٥ ؟ يمكنك معرفة ذلك من خلال المشاعر التى تراودك ، يمكنك رؤية الرسم البيانى ومن خلال المشاعر التى تراودك عندما يكون ترددك الموجى عالياً ، فإن ذلك يعنى أن هناك القليل من الموجات الترددية السلبية من حولك وعندما يكون هناك القليل من الموجات الترددية السلبية من حولك فإن كل شيء يمكن يأتى إليك بسرعة أكبر حيث تبدأ فى جذب العلاقات المتسقة مع ترددك الموجى ولعل البعض منكم قد لاحظ ، أيضاً أنه عند زيادتهم لترددهم الموجى ، فإنهم قد بدأوا فى جذب أشخاص ذوى عقليات وموجات ترددية مماثلة لهم فى جميع مناحى الحياة

المسافة التي تفصل بين ترددك  
الموجى والتردد الموجى لشخص  
آخر تساوى مقدار المقاومة  
( السلبية ) التي تشعر بها  
عندما تكون معه .

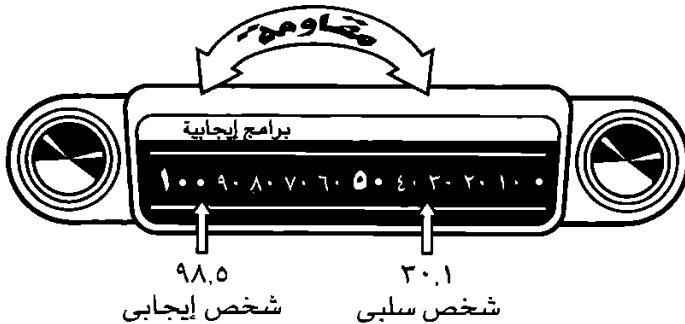
ومن جانب آخر فربما اعتاد الكثيرون منكم أيضاً قول السلبية تؤء سلبية فمعظمنا يعرف أشخاصاً لا يبلغ ترددهم الموجى ٩٨.٥ فى نفس الوقت الذى يكون فيه ترددها الموجى على هذه الدرجة تذكر مرة فى حياتك أنه حينما كان ترددها الموجى عالياً فيها وقد مررت بتجارب رائعة وكان كل شء فى حياتك يسير على نحو رائع فجأة ينء جرس هاتفك وعندما تنظر إلى الشاشة فإنك تجد رقم شخص نى تردء موجى أقل منك وبمجرد رؤية اسمه سوف يقل ترددها الموجى فلنطلق على هذا الشخص " الصديق سلبى

### صديقك السلبى

قد يتساءل البعض " كيف أءذب شخصاً سلبياً إذا كان ترددها الموجى عالياً ؟ والإجابة فى غاية البساطة إنك لم تختر ءذبه بالضرورة فالشخص السلبى فى حياتك قد يكون شريك حياتك ، أو زميل عمل أو ابنا أو أباً أو ءاراً

لنفترض على سبيل المثال ، أن التردد الموجى لذلك الشخص السلبى منخفض ٣٠.١ وأن ترددها الموجى ٩٨.٥ وبالنظر إلى شاشة عرض الترددات الموجية للمذيع أدناه ، يمكنك رؤية المسافة الفاصلة بين ترددها الموجى وبين التردد الموجى لذلك الشخص السلبى والمسافة الفاصلة بين ترددها الموجى وبين التردد الموجى لشخص آخر تساوى مقدار المقاومة ( السلبية ) التى تشعر بها عندما تكون موجوداً معه أو عندما تحدثه

فى الماضى ربما كنت تقول أهلاً أيها السلبى هيا دمر طاقتى إءا أنه فى الحقيقة لم يدمر طاقتك بل أنت الذى ءفضتها ( قلت ترددها الموجى ) حتى تتماشى مع موجته الترددية



## كيفية الحفاظ على ترددك الموجي الإيجابي

ما الذى يمكنك فعله فى المستقبل للحفاظ على ترددك الموجي عند ٩٨,٥ عندما تتحدث مع أشخاص ذوى تردد موجي منخفض جداً تماماً كما تفعل عند اختيار محطة ( أو تردد موجي ) فى مذياع سيارتك يمكنك أيضاً أن تختار تردداً موجياً مرتفعاً ، على الرغم من وجود شخص سلبي فى حياتك وإليك كيفية فعل ذلك

فى المرة التالية عندما يتصل بك شخص سلبي ، ويبدأ فى التحدث عن مدى بؤس حياته ، أو عن مدى كراهيته لوظيفته أو عن عدم امتلاكه للمال الكافى أو عدم رضاه عن علاقته بشريك حياته ، فأمامك خياران

الخيار # ١ : يمكنك الدخول فى هذا الحوار الذى يقلل ترددك

الموجي حتى يتناسب مع تردده الموجي

أو

الخيار # ٢ : عندما تسمعه يتحدث عما لا يريد ، فيمكنك

ببساطة أن تسأله : " إذن ، ما الذى تريده ؟ "

وتذكر أنه عندما ينتقل الشخص السلبي مما لا يريد إلى ما يريد ، فإن كلماته سوف تتغير ، وعندما تتغير كلماته فسيغير تردده الموجي بحيث يصدر تردداً موجياً أعلى وحينما يرتفع تردده الموجي فإنه يقترب من ترددك الموجي ، وكلما تقاربت تردداتكما الموجية كلما صارت أكثر تناغماً

والآن أنت تفهم أنه عند مقابلتك لشخص تشعر معه بالود ، وتقول لنفسك " هل تقابلت معه من قبل ، فأنا أشعر معه بالتناغم الشديد ، فإنك تعنى حقاً أن تردداتكما الموجية متناغمة وعندما تقابل شخصاً آخر ، وقبل أن تعرف اسمه ، فإنك تجد نفسك تقول واو إننى لا أحبه إطلاقاً ، فشخصيته متنافرة مع شخصيتى تماماً ، فذلك مؤشر على أن تردداتكما الموجية ليست متناغمة

إنك منوط بالاعتناء بترددك الموجي وتغيير مجرى الحديث مع الآخر حتى يكون أكثر تفاعلاً وإيجابية .وعليك فعل ذلك من خلال طرح السؤال التالي بلطف إذن ، ما الذى تريده ؟ " الأمر الذى يمكنك من مساعدة الآخر على أن يكون تردده أعلى وبالتالى أكثر إيجابية

## جذب علاقتك المثالية

سأستخدم كلمة علاقة هنا للإشارة إلى الكثير من أنواع العلاقات - ريمب علاقتك بشريك حياتك ، أو علاقات العمل ، أو علاقتك بأولادك أو والديك أو جيرانك ، أو زملاء العمل ، أو طلابك ، أو عملائك والآن سنبدأ باستخدام معادلة الخطوات الثلاث لقانون الجذب لتعلم كيفية جذب علاقتك المثالية

تنبيه : التضاد الذى جربته فى الماضى سيكون مفيداً لك فى

المتقبل

إن معرفة ما لم تكن تحبه فى شريك حياتك السابق ، هو مفيد جداً لك حيث تستطيع استخدام هذه المعلومات لمساعدتك على معرفة نوع شريك الحياة الذى تريده فعلى سبيل المثال إذا لم تكن تريد شخصاً يعمل لأوقات طويلة فما الذى تريده ؟ وإذا لم تكن تريد شخصاً لا يحب المغامرة فما الذى تريده ؟ وإذا لم تكن تريد شخصاً لا يهتم بالموسيقى أو غير رومانسى أو لا يستمع إليك جيداً ، فما الذى تريده ؟

إن فهم ما لا تريد سيساعدك على توليد المزيد من الإدراك لما تريد وإدراكك هذا سوف يصبح هو رغبتك الجديدة الواضحة ! وأسهل طريقة لفعل ذلك هى أن تقول لنفسك " إذن ، ما الذى أريده ؟ " الأمر يبدو بسيطاً وهو بسيط بالفعل ! فعندما تغير ملاحظتك مما لا تريد إلى ما تريد فسوف يتغير ترددك الموجي وعندما تغير ترددك الموجي ، فسوف تتغير النتيجة ! لاحظ ، أيضاً ، الشعور الذى سوف يراودك حينما

تستوضح شيئاً ما ؛ حيث نشعر بالارتياح حينما نقول ” أوه ! هذا بالضبط ما أبغي ! وهذا الإدراك الجديد قد أصبح الآن هو رغبتك وهذه هي الخطوة الأولى للحصول على علاقتك المثالية

وإذا لم تكن تظهر التردد الموجي الحقيقي لما تريد ، فإن قانون الجذب لن يستطيع الاستجابة له بعبارة أخرى ، أنت تقول إنك تريد هذا النوع من الأشخاص ، ولكنك تصدر تردداً موجياً مختلفاً عن رغبتك وإحدى طرق التحقق من التردد الموجي الذى تصدره هو أن تراقب ما تتلقاه فى حياتك فهو دائماً ما يتماشى مع ما تصدره ” ترددياً

وبينما يكون معظم الناس منخرطين فى عملية جذب علاقتهم المثالية فإنهم يقضون الوقت فى ملاحظة عدم جذبهم لما يريدون بالضبط وتلك الملاحظة تسبب فى إصدارهم لتردد موجى ينم عن النقص ( تردد موجى سلبى ) توقف عن ملاحظة ما لا تجذبه ، وتوقف عن إعطائه انتباهك وطاقتك وتركيزك فمهمتك هى أن تبحث عن جوانب العلاقة التى تتماشى مع قائمة رغباتك وأن تعطىها انتباهك ! وعندئذ سيتغير تردديك الموجى ، وسيحقق لك قانون الجذب المزيد منه !

## نصائح لجذب علاقتك المثالية

### النصيحة #١ : لا تخبر أحداً بفشل علاقتك !

لا ترسل أصدقاءك عبر البريد الإلكتروني لتخبرهم بذلك ! لا تتحدث عن ذلك الفشل مع جيرانك ! لا تكتب عنه في مفكرتك ! وتذكر أن قانون الجذب لا يعرف ما إذا كنت تتذكر شيئاً ما أو تتذمر منه أو تبدي قلقك بشأنه فقانون الجذب ، ببساطة يحقق لك ما تركز عليه ، أياً ما كان !

### النصيحة #٢ : كون قائمة التضاد الخاصة بك

عد إلى المنزل بعد مقابلة الشخص الذى كنت تنوى إقامة علاقة معه وكون قائمة بكل تلك الأشياء التى لم تحبها فى ذلك الشخص وغير كل بنود التضاد فى قائمتك إلى شىء آخر تريده بوضوح

### النصيحة #٣ : ضع نهاية لهذه العلاقة إذا لم تبد سليمة

إذا لم تبد هذه العلاقة علاقة جيدة من اللقاء الأول ، فلن تتحسن فى العادة لذا ، ضع نهاية لها ببساطة ، مع إضافة بنود جديدة لقائمة الإدراك والوضوح الخاصة بك فى كل مرة تنهى فيها علاقة ما

### النصيحة #٤ : أعلن سبب تماشى هذه العلاقة مع ما كنت تريد

خصص بعض الوقت للتحدث والكتابة عنها ، وتخيل سبب تماشيها مع ما كنت تتمنى أعط المزيد من الانتباه والطاقة والتركيز لما تريد



## الخلاصة : العلاقات وترددك الموجي

### إليك ما تناولناه في الجزء السابق

- ◆ تذكر أنك في كل لحظة تصدر تردداً موجياً ، سواء أكان إيجابياً أم سلبياً .
- ◆ عندما يكون ترددك الموجي عالياً ، ويكون التردد الموجي لشخص آخر منخفضاً ، فسوف تشعر بالمقاومة ( تردد موجي سلبي ) .
- ◆ للمساعدة على الاحتفاظ بتردد موجي عالٍ - عند التعامل مع أشخاص ذوي تردد موجي منخفض - اسألهم " إذن ما الذي تريدونه ؟ " عندما يتذمرون ، أو يتحدثون عما لا يريدون .
- ◆ استخدم عملية الجذب الانتقائي لجذب علاقتك المثالية
- ◆ أربع نصائح لجذب علاقتك المثالية
  - لا تخبر أحداً بفشل علاقتك .
  - كون قائمة .
  - ضع نهاية لها إذا لم تبد سليمة
  - أعلن سبب تناسبها مع ما كنت تريد

الآباء والمعلمون :

## تعلموا كيفية تدريس قانون الجذب للأطفال

تخيل أن كل من فى أسرتك أو مدرستك يطبق قانون الجذب هذه الجزء مخصص لإعطائك معلومات وأدوات وألعاب ممتعة ، لمساعدتك على توصيل رسالة قانون الجذب إلى الأطفال بطريقة سهلة

عند تعليم الكبار ، يشيع استخدام كلمات مثل " استجلاء " و " ترددات موجية و " تزامن و دوام حسن الحظ " و " التوافق أما عليه قانون الجذب للأطفال فيستلزم التحدث إليهم بما يتناسب مع مستوى تحصيلهم اللغوى باستخدام كلمات يستطيعون استيعابها

### النصيحة #١ : بسط كلماتك

بدلاً من استخدام عبارة " ترددات موجية " ، استخدم كلمة " مزاج

عندما كان يُطلب منى مؤخراً التحدث إلى مجموعة فى سن العاشرة فقد قررت أن أبدأ مقدمتى باستخدام كلمات شائعة لديهم وكنت أشرح عليهم هذا السؤال هل تستطيعون إعطائى أمثلة للحالة المزاجية السلبية ؟ وقد استخدمت كلمة حالة مزاجية " بدلاً من " ترددات موجية وسرعان ما كان التلاميذ يرفعون أيديهم وإليك بعض الأمثلة التى ذكروها

- ◆ عندما لا تشرب أمدى قهوتها فإن حالتها المزاجية تكون سلبية
- ◆ عندما يتشاحن والدى فى المنزل ، فإننى أشعر بحالة مزاجية سلبية
- ◆ عندما أرى شخصاً متدمراً فى المدرسة فإننى أشعر بحالة مزاجية سلبية
- ◆ عندما أكون فى مبنى مخيف ومظلم ، فإننى أشعر بحالة مزاجية سلبية

من الواضح أن هؤلاء الأطفال فهموا ماهية الحالة المزاجية السلبية وقد اتفقوا على أن التواجد مع آخرين لديهم حالة مزاجية سلبية - أو إذا كانت حالتهم المزاجية هم أنفسهم سلبية - يخلق شعوراً سيئاً

**النصيحة # ٢ : اجعل الأطفال يتبنون مفهوماً جديداً ، عن طريق اجاباتهم على أسئلة من وحي تجاربهم .**

لقد استخدمتُ صورة لمفتاح مصباح كهربائي على السبورة ، موضحاً موقع " التشغيل " و " الإغلاق " وكان " التشغيل " يعنى الشعور بحالة مزاجية إيجابية ، بينما " الغلق " يعنى الشعور بحالة مزاجية سلبية وبعد أن توصلت مع التلاميذ إلى الاتفاق على أن الشعور بحالة مزاجية إيجابية هو أفضل من الحالة المزاجية السلبية . وسألتهُم إذا كانوا يريدون تعلم كيفية تغيير مزاجهم السلبى إلى مزاج إيجابى فقالوا جميعاً بحماس نعم



وقد طلبت منهم كتابة كلمتين بخط كبير " لا تكن " و " لا تفعل " ، ثم شرحت لهم أنه عند استخدامنا لهذه الكلمات فإننا نشعر بالسلبية ، ثم طلبت منهم إعطائى أمثلة عن استخدام هذه الكلمات فى حياتهم يمكنك المراهنة على أنه كانت لديهم قائمة كاملة قد أعطونى إياها وإليك الأمثلة

- لا تتأخر
- لا توسخ ملابسك
- لا تجر فى الردهة
- لا تترك معطفك على الأرض
- لا تكن مشاغباً
- لا تلعب الكرة فى البيت
- لا تأكل أو تشرب بالقرب من الحاسوب

وبعد وضع قائمة بكل تلك الأمثلة علي السبورة ، اقترحت عليهم قراءتها معاً بصوت مرتفع وقد اتفقوا جميعاً على أن مجرد ترديد بنود القائمة بصوت مرتفع قد خلق شعوراً سلبياً بعبارة أخرى لقد أثبتت وجهة نظري وجعلتهم يتفقون معي وهكذا أوضحت لهم المشكلة ، ثم قدمت لهم الحل

### النصيحة # ٣ : الأطفال يحبون الأسرار

مع اختيار كلماتي بعناية مرة أخرى أخبرتهم بأنني سأعلمهم طريقة " سرية " لتشغيل مفتاح اللبنة ( الحالة المزاجية الإيجابية ) بدلاً من إغلاقه ( الحالة المزاجية السلبية ) وقد اخترت كلمة " سرية " عن عمد ( وقد أعجبهم الأمر عندما قلت لهم إن هذا " السر " لا يعرفه إلا القليل من الكبار ، وإنه من خلال هذا " السر " سوف يستطيعون تغيير أي حالة مزاجية سلبية إلى حالة أخرى إيجابية

وتعلم الأطفال أن السر في تغيير حالتهم المزاجية السلبية يكمن في طرح سؤال بسيط جداً على أنفسهم ففي كل مرة كانوا يسمعون فيها أنفسهم وهم يقولون " لا تفعل " أو " لا تكن " ، كانوا يسألون أنفسهم " إذن ما الذي أريده ؟ ومع مراجعة قائمة " لا تفعل " و " لا تكن " الخاصة بهم ، توصلنا إلى قائمة " إذن ، ما الذي أريده ؟ "

إذن ، ما الذي أريده ؟

عد إلى الببیت في موعدك  
حافظ على نظافة ملابسك  
سر على مهل في الردهة  
علق معطفك .  
كن لطيفاً .  
العب الكرة خارج البيت  
كل أو اشرب على المائدة

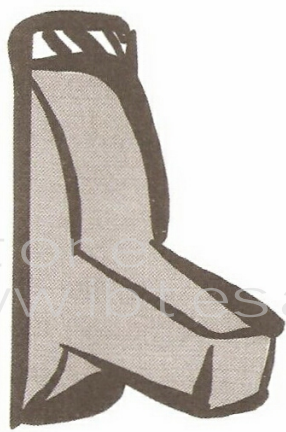
" لا تفعل " و " لا تكن

لا تتأخر .  
لا توسخ ملابسك .  
لا تجر في الردهة .  
لا تترك معطفك على الأرض  
لا تكن مشاغباً .  
لا تلعب الكرة في البيت  
لا تأكل أو تشرب بالقرب من  
الحاسوب .

وحيثما راجعت هذه القائمة مع التلاميذ اتفقوا جميعاً على أن قول ما يريدون قد خلق لديهم شعوراً أفضل من قولهم ما لا يريدون وعن طريق تطبيق النصائح الثلاث ، استوعب هؤلاء التلاميذ مفهوم تغيير حالتهم المزاجية من السلب إلى الإيجاب ، بسهولة وبسرعة !

وقد عرفت أنهم كانوا متشوقين ومتحمسين للعودة إلى البيت لمشاركة هذه الرسالة مع آبائهم وأصدقائهم لذا ذكرتهم مرة أخرى بأن ذلك سر ، ولكي يحافظوا على ذلك السر ، فعليهم التعامل بلطف مع الآخرين عند تطبيق ما تعلموه وبهذه الطريقة عندما كان آباؤهم أو أشقاؤهم أو أصدقاؤهم يستخدمون كلمة " لا تفعل " أو " لا تكن " فإنهم كانوا يسألونهم ، بلطف ، السؤال السري " إذن ، ما الذى تريدونه ؟

إيجابي  
إشارة ، حب ،  
أمان ، متعة



سلبي  
حزين ، غاضب ،  
خائف ، وحيد ، منعزل

arabooks to go  
http://www.lesama.com



على الجانب الذى توجد به كلمة " تشغيل " أم إغلاق على مفتاح الإضاءة بالملصق وسوف يساعد هذا الملصق على دعم فهمه للفارق بين الانفعالات السلبية والإيجابية ضع الملصق فى مكان ظاهر حتى يتسنى لك الرجوع إليه بسهولة

### الأداة # ٢ : أداة التذكير بالسؤال السرى

الهدف من هذه الأداة هو مساعدة الأطفال على تذكر السؤال السرى عند استخدامهم لكلمتى لا تفعل و " لا تكن مستخدماً قطعة مطاطية أو ميدالية بلاستيكية ، اجعل طفلك أو تلميذك يكتب عليها كلمة سرى والآن فإن الطفل يستطيع استخدامها كأداة لمساعدته على تذكر طرح هذا السؤال إذن ، ما الذى أريده ؟ " على نفسه

### الأداة # ٤ : اجتماع الأسرة أو المجموعة

بالنسبة للأطفال الأكبر سناً ، فإن لقاء أسبوعياً قد يكون طريقة جيدة لتعلم قانون الجذب وتبادل الآراء حوله وقد أدرجت قائمة بالأسئلة التى يمكنك طرحها فى اجتماعكم

- ◆ هل تلاحظون أنكم تقللون من عدد المرات التى تستخدمون فيها كلمات " لا تفعل و " لا تكن
- ◆ متى ضبطتم أنفسكم وأنتم تقولون " لا تفعل " و " لا تكن
- ◆ من الذى علمته قانون الجذب ، أو تبادلته معه معلومات حوله هذا الأسبوع ؟
- ◆ ما هو الدليل الذى لاحظته على أنك تجذب المزيد مما تريد والقليل مما لا تريد ؟
- ◆ ما الذى تحب جذب المزيد منه هذا الأسبوع ؟

للاستمرار فى تطبيق قانون الجذب بين اللقاءات ، احرص على أن يأذن كل منهم للآخر فى تدعيمه بسؤاله " إذن ، ما الذى تريده ؟ " اطلب وأعط الأذن هل مسموح لى بتنبيهك عندما ألاحظ أنك تستخدم كلمة " لا تفعل و " لا تكن ؟ وهل أسمح لك بلفت انتباهى متى لاحظت أننى استخدم أياً منهما ؟ "



## الخلاصة : تعليم قانون الجذب للأطفال

إليك ما تناولناه في الجزء السابق

- ◆ إنها كلمات بسيطة مثل " تناغم " و " سرى ، ولكنها تعد أدوات تعليمية فى غاية القوة .
- ◆ اطرح أسئلة تجعل الأطفال يستوعبون المفاهيم من واقع تجاربهم الخاصة
- ◆ استخدم أدوات المساعدة البصرية مع الأطفال الأصغر سناً ( ملصق لوحة مفتاح الإضاءة ) .
- ◆ ادعم المفاهيم بالألعاب والمكافآت .
- ◆ أيها الآباء : احرصوا على المشاركة
- ◆ اطلب وأعط الإذن .
- ◆ اجعلها عملية ممتعة .

## ختام

الآن وقد تعلمت كيفية استخدام قانون الجذب للحصول على المزيد مما تريد ، والقليل مما لا تريد ، فإنه يمكنك البدء فى استخدام التدريبات والأدوات الواردة فى هذا الكتاب مباشرة

وتذكر أن التدريبات الواردة بالخطوة الأولى والثانية والثالثة ، بالإضافة إلى تدريبات أخرى ، كلها متاحة مجاناً على الإنترنت

زوروا موقعنا

[www.LawofAttractionBook.com/worksheets.html](http://www.LawofAttractionBook.com/worksheets.html)

ارجع إلى هذا الكتاب للحصول على الإرشادات اللازمة يمكنك الاستفادة أيضا من الموارد الأخرى ، مثل المقالات ، ونظم التعليم عن بعد والندوات ، ومحاضراتي الإلكترونية الشهيرة ، وموقعى هو [www.LawofAttractionBook.com](http://www.LawofAttractionBook.com)

إنك الآن تمتلك الأدوات التى تجعل قانون الجذب يحسن حياتك ، مع خالص تمنياتى بالسعادة

مايكل

## التمسك برسالة قانون الجذب

### الدعم والموارد

- إن إحاطة نفسك بهؤلاء الذين يطبقون قانون الجذب ستساعدك على إظهار انفعال إيجابي طوال الوقت ولكن كيف تجد هؤلاء الناس ؟ إن عملية الجذب الانتقائي هي إحدى الوسائل المؤدية إلى ذلك استخدم قوة قانون الجذب لجذب هذه العقلية إلى حياتك
- أنشئ جماعة قانون الجذب في مدينتك ، وتعرف على جماعات أخرى من خلال موقع [www.Lawofattractionbook.com/LOADiscussiongroup.htm](http://www.Lawofattractionbook.com/LOADiscussiongroup.htm)
- ففي هذه الصفحة ستجد معلومات حول كيفية استضافة جماعة نقاش حول قانون الجذب بمدينتك
- اقرأ كتباً أخرى تتحدث عن قانون الجذب سوف تجد قائمة بهذه الكتب في موقع : [www.lawofAttractionBook.com/resources.html](http://www.lawofAttractionBook.com/resources.html)

## مراجع وكتب مقترحة

**Atkinson, William Walter** (first edition 1906)  
*Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World*  
Kessinger Publishing Company, 1998

**Hanson, Rebecca** *Law of Attraction for Business*  
Rebecca Hanson Publisher, 2004

**Hicks, Jerry and Esther** *Ask and It Is Given, Learning to Manifest Your Desire (The Teachings of Abraham)*  
Hay House Inc., 2005

**Hill, Napoleon** (first edition 1937) *Think and Grow Rich*  
Renaissance Books, 2001

**Holliswell, Dr. Raymond** *Working with the Law*  
DeVorss & Company, 2005

**Holmes, Ernest** (1926) (revised edition 1938)  
*Basic Ideas of Science of Mind*  
DeVorss & Company, 1957

**Murphy, Dr. Joseph** *The Power of the Subconscious Mind*  
Reward/Prentice Hall, 1963

**Peale, Norman Vincent** *The Power of Positive Thinking*  
Ballantine Books, 1952

**Ponder, Catherine** *Dynamic Law of Prosperity*  
DeVorss & Company, 1985

Tracy, **Brian** *Universal Law of Success and Achievement*  
Nightingale-Conant Corporation, 1991

**Wattles, Wallace** *The Science of Getting Rich*  
Top of the Mountain Publishing, 1910

## شكر خاص

لكم ألهمتني وحفزتني أعمال "إستر" و "جيري هيكس" الصادرة عن دار "إبراهام هيكس" للنشر، فأتوجه بالشكر والتقدير العميق لنشرهما ما يمتلكانه من معرفة عن قانون الجذب ليقراها العالم وأقرأها أنا، لقد أثرت هذه الأعمال حياتي وجعلتها أكثر اكتمالاً.

وللحصول على مزيد من المعلومات حول إصدارات دار "إبراهام - هيكس" للنشر، زر موقع.

[www.abraham-hicks.com](http://www.abraham-hicks.com)

أو اتصل بهم هاتفياً: 2299 - 755 - 830

وأتوجه بالشكر المستحق من صميم قلبي إلى عشرات الألوف الذين حضروا حلقاتي الدراسية ودروسي التي ألقيتها عبر التلفاز، وأقول لهم إنني أشكركم على تلك الكميات الضخمة من رسائل البريد الإلكتروني التي أرسلتموها إلي والتي تقص علي قصص نجاحاتكم، وأشكر المثات الذين تحدثوا معي عبر الهاتف خلال برامجي الإذاعية التي أقدمها - إنكم من جعلتم قانون الجذب الخاص بي ينجح.

كما لا أغفل كل من ساندوني منذ بدئي بالكتاب وقدموا لي العون المادي والعاطفي والروحي - حبي الدائم لكم جميعاً.

# Audio Library Membership

For a Table of Contents on each of these products visit:

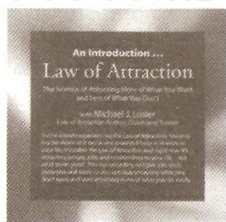
www.LawofAttractionBook.com/products

Law of Attraction 3-CD set:  
Deliberate Attraction Process  
Breakthrough Series

Law of Attraction 3-CD set:  
Attract More Money and  
Become More Abundant Using  
Law of Attraction



Law of Attraction Single  
Introductory CD



Place your book or CD order online or by telephone:

Dianne Savoy, Virtual Assistant for Michael Losier Toll

Free in North America: (877) 642-7820 E-mail:

Dianne@LawofAttractionBook.com Office Hours:

9am - 5pm EST, Mon-Fri

Single book, CD orders and wholesale bulk orders: Contact

Michael

Website: www.LawofAttractionBook.com

E-mail: Michael@LawofAttractionBook.com

## نبذة عن المؤلف

تدور مؤلفات ومحاضرات مايكل لوسبير حول موضوع يعرفه جيداً وعلى الرغم من أنه دائماً ما يقول إنه عاش حياة سعيدة ؛ بما فيها من طفولة خالية من المشاكل ، وأسرة متماسكة ، إلا أن " مايكل " يشير بوضوح إلى أن اكتشافه وتطبيقه لقانون الجذب ، هو المسئول عن هذا المستوى من النجاح والإنجاز الذى يتمتع به كمؤلف ومدرّب ورجل أعمال وقد نشأ مايكل لوسبير فى مجتمع أبناء الطبقة العاملة بمقاطعة برنسويك بكندا

وبصفته دارساً للبرمجة اللغوية العصبية ( تكنولوجيا التحويل النفسى والسلوكى ) ، فقد أصدر لوسبير وأربعة دارسين آخرين للبرمجة اللغوية العصبية سلسلة كتب عن الصحة العامة بدءاً من عام ١٩٩٠ وفى منتصف التسعينات اشترك " لوسبير " فى برامج تدريبية أهله للحصول على لقب مدرّب تحفيزى ، وفى عام ١٩٩٥ أصبح أخصائياً معتمداً فى علم البرمجة اللغوية العصبية وعندئذ اقتصر عمله فى القطاع الحكومى على أربعة أيام فى الأسبوع وقضى اليوم الخامس فى تدريب عملائه

وفى عام ١٩٩٥ تعرف " لوسبير " على موضوع " قانون الجذب " وقد قاده هذا إلى التساؤل عن سبب جذبّه للأشياء السلبية دائماً ، وحينئذ اكتشف مايكل الهونا ( نظام العلاج الروحى ) والفرنج شوى والطرق الأخرى القائمة على الطاقة الإنسانية ، واستنتج أن أى موضوع ينبغى تعليمه للناس بطريقة يسهل عليهم تبنيها أو كما قال " كان يجب أن تكون صديقة الإنسان

وفى عام ١٩٩٦ بدأ " مايكل " عقد لقاءات أسبوعية مع شخص آخر متحمس لقانون الجذب ، وسرعان ما ازداد عدد المتحمسين ليصل إلى ٤٥ شخصاً يلتقون مرة كل أسبوعين ، ثم أنشأ " لوسبير " المؤسسة الدولية للتعليم عن بعد ، بالاشتراك مع أحد رجال الأعمال ، وتقدم هذه المؤسسة دروساً تدريبية حية وتفاعلية عبر الهاتف باستخدام أحدث ما توصلت إليه

تكنولوجيا الاتصالات ، وقد وصل عدد المشتركين في تلك الدروس إلى ما يزيد عن ١٥٠٠٠ شخص في العام

إن " مايكل لوسير رجل يتصف بالحماس والالتزام ، وهو عضو في مركز التدريب على قانون الجذب الذي يدرّب الدارسين على أن يصبحوا أخصائيين معتمدين في " قانون الجذب ، ويسجل " لوسير " مئات الساعات سنوياً كضيف ببرامج إذاعية وتلفزيونية كما أنه محاضر / مدرب مخضرم بمراكز إعادة التأهيل ، والمراكز الروحية والشركات والهيئات ، والمؤتمرات بالولايات المتحدة وكندا والمكسيك

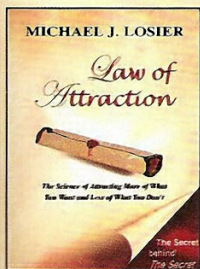
عندما يضع مايكل " نظاماً فعالاً - وغالباً ما يفعل عندما يريد نشر رسالة قانون الجذب - فإن الملايين يستخدمون نظامه الفعال هذا لتحسين حياتهم ، وستعود الفائدة حينئذ على الجميع دون استثناء

وعندما لا ينخرط " مايكل " في العملية التعليمية كمعلم أو متعلم فإنه يستمتع بالتجول في غابات شمال غرب المحيط الهادئ ، وبالإقامة في حديقته الغناء بفيكتوريا كندا



إن كنت تريد معرفة السر وراء السر، فهو

# قانون الجذب



والآن فإن هذا القانون يجذب أشخاصاً ووظائف ومواقف وعلاقات إلى حياتك - ولكن ليست كلها جيدة!

هل سبق ولا حظت أن ما تحتاج إليه لا تلبث أن تجده أمامك؟ ألم يسبق لك أن فكرت في شخص ما وأنت في الشارع فإذا بك تصطدم به؟ لعلك لم تقابل شريك حياتك المثالي إلا لأنك توأجت في المكان والزمان المثاليين. وكل هذه أدلة على وجود قانون الجذب في حياتك.

وهل سمعت عن هؤلاء الذين لا ينفكون يتورطون في علاقات فاشلة مرة بعد أخرى، والذين يشكون دوماً من أنهم يجذبون النوعية نفسها من الأشخاص باستمرار؟ إن قانون الجذب ينجح معهم أيضاً.

إليك كل ما تحتاج إليه لكي تسخر قانون الجذب لصالحك، سواء أردت إجراء تغيير بسيط في حياتك أو أردت تغييرها كلياً. ستجد كل ما تحتاج إليه من توجيهات هنا.

اكتشف مدى سهولة استخدام قانون الجذب لكي:

- تكفّ عن جذب الأشياء التي لا تريدها
- تنعم بمزيد من الثراء والوفرة في حياتك
- تجذب شريك حياتك المثالي وعلاقاتك النموذجية
- تطور شركك أو تكتشف وظيفتك المثالية

S.R.

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE

ريال

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
... not just a bookstore ...

