

أنت أنجح شاب (10) الوصايا العشر للتفكير الإيجابي



الثلاثاء 23 مايو 2017 05:05 م

1-الرغبة المشتعلة:

عندما سأل شاب حكيم ياباني اسمه كوشيدو ما هو الشيء الذي ينقصني لكي أكون حكيما رد عليه قائلا الرغبة المشتعلة، وتعرف الرغبة المشتعلة بأنها الوقود الذي يحرك الأحاسيس ويعطي قوه للسلوك , وإذا أراد الإنسان فعلا أن يحقق شي فليدعه أولا يمشي في عروقه , ويفكر فيه باستمرار, ويخطط له ثم يضعه في الفعل, ومهما كانت التحديات فلا يتركه على الإطلاق وتذكر أن الله لا يضع اجر من أحسن عملا

2-القرار القاطع:

كثير من الناس يقرر أشياء ثم لا يضعها في الفعل , ولو وضعها في الفعل يكون ذلك لفترة قليلة يعود بعدها كما كان من قبل!. فالقرار الذي يتخذه الشخص يجب أن يكون قرارا قاطعا لا رجعه فيه مهما كانت الظروف أو التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية

3-تحمل المسؤولية الكاملة:

عندما تتحمل مسؤولية حياتك فانك تركز أفكارك وطاقتك في تحقيق أهداف حياتك وتصبح الشخص الذي تريد أن تكونه, فاحرص على تحمل المسؤولية

4-الإدراك الواعي:

أن إدراكك لقدراتك واستخدامها ايجابيا يجعل من حياتك تجربه من السعادة و راحة البال, لذلك كن مدركا لما تفكر فيه وقرر أن تتحكم في التفكير السلبي وتحوله لصالحك! لان التغيير الحقيقي يبدأ في الأفكار ولكي يحدث ذلك يجب أن تدرك ما تفكر فيه .

5-تحديد الأهداف:

الأهداف من أهم عوامل التفكير الايجابي! لأنها تجعلك تركز على ما تريد وليس على مالا تريد

يذكر الدكتور إبراهيم الفقي أن هناك سبعة أركان أساسيه للحياة المتزنة هي كالآتي :

- 1-الركن الروحاني :يحتوي على حب الله سبحانه وتعالى , والتسامح المتكامل , والعطاء الغير مشروط
- 2-الركن الصحي: يتكون من التفكير الصحي , وشرب المياه, ونظام تغذيه صحي, والتدريبات الرياضية
- 3-الركن الشخصي: يتكون من الثقة في النفس, تنميه الذات, التقدير الذاتي , والصورة الذاتية
- 4-الركن العائلي: يتكون من العلاقات العائلية والزوجية, وعلاقة الوالدين بالأبناء
- 5-الركن الاجتماعي: يتكون من علاقاتك الاجتماعية , وقدرتك على الاتصال بالآخرين
- 6-الركن المهني: يتكون من أهدافك المهنية, عملك, تميزك في مهنتك, تحسين مهاراتك المهنية
- 7-الركن المادي: يتكون من دخلك الحالي, وأهدافك المادية

لكي تكون سعيدا ومتزنا يجب أن تكون أهدافك في الأركان السبعة واضحة تماما بالنسبة لك

* كيف تخطط لأهدافك في الأركان السبعة؟

1- اجمع المعلومات اللازمة

2- قيم المعلومات

3- اكتب ما الذي تريده في الأركان السبعة ورتبهم حسب أهميتهم بالنسبة لك

4- ثم اكتب المدة الزمنية التي تعتقد انك تستطيع أن تحقق هدفك فيها

5- اكتب كيف تستطيع أن تحقق ما تريد

6- اكتب التحديات التي من الممكن أن تقابلك وأنت في طريقك إلى تحقيق أهدافك

7- اكتب ما الذي سيتحسن في حياتك عندما تحقق هدفك

8- اكتب عندما يتحقق هدفك ماذا تفعل بعد ذلك؟

6- التأكيدات المتضامنة:

ومعناها أن تعرف قدراتك وتقدرها وتقنع نفسك بأنها حقيقية، وتقول لنفسك دائما أنا ناجح

وتساعد التأكيدات المتضامنة على عدة أمور منها :

-تساعد على التركيز على قدراتك

-على تحسين الأشياء التي تريد أن تحسنها في نفسك

-تساعدك على معرفه من هو أنت حقيقة

-تساعدك على تحطيم الرسائل السلبية التي تقولها أنت لنفسك أو يقولها الآخرون لك

ويجب الانتباه أن التأكيدات المتضامنة لا تعني انك لا تفعل أي شيء طالما انك بهذه الروعة! ولا تعني احتقار آراء الآخرين أو أن تتكبر على الآخرين .

7-الوقت الإيجابي:

الغرض من وصية الوقت الايجابي هو أن تستخدم عقلك على التركيز على وقت تحده أنت، ومن المهم الاستمرارية في فعل ذلك حتى

تصبح عادة من عاداتك المخزنة في مراكز الذاكرة في العقل مما يجعلك تتصرف ايجابيا بطريقه تلقائية، فحدد وقتا تفكر فيه بشكل

إيجابي وبعيدا عن أي ضغوط

8-التنمية الذاتية:

التنمية البشرية ليست علما ولكنها أسلوب في الحياة يستخدمها الإنسان لكي يعيش حياه أفضل , و يمكنها أن تغذي عقلك بالمعلومات

والمهارات التي تجعلك تستخدم قدراتك وإمكانياتك وقوه تخيلك في تحقيق أهدافك

9- السكون والتأمل اليومي

فتعاسة الإنسان تكمن في عدم قدرته على السكون، خصوصا أن الضوضاء حولنا في كل مكان، بجانب وجود ضوضاء داخلية من كثرة

الأفكار التي تأتينا، لذلك فنحن في حاجة للسكون لعدة دقائق يوميا لتنقية العقل، وهذا السكون يساعد على إيجاد الحلول لأكثر

المشاكل صعوبة ويصل بنا للسلام الداخلي، ويقلل من التعب ويقوي القدرات، وقل دائما الحمد لله وتخيل الكلمة أممك

10-الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية:

من خلال الأمثلة التي ذكرها الدكتور إبراهيم الفقي حول الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية يتبين لنا أن تنشيط التفكير في العمل

يبرز في تلك الأنشطة، إذن فالعمل والراحة وجهان لعمله واحده، ففي العمل تشعر أنك تنجز وتنمو وتتقدم وأيضا في الراحة التي تحصل

عليها عندما تمارس هواية تحبها ستشعر بالراحة والهدوء النفسي الذي يساعدك في إنجاز اكبر في عملك وفي صحة أفضل في حياتك،

فيجب أن تمارس هواية تحبها مهما كانت، لأن الهوايات تشعر الإنسان بالسعادة وتساعد على التفكير الإيجابي