

الأسرار السبعة لبناء قوتكم الشخصية للدكتور إبراهيم الفقي



الأحد 18 يونيو 2017 10:06 م

الأسرار السبعة لبناء قوتكم الشخصية :

السر الأول : قوة المعرفة والإدراك

هناك نوعين من الإدراك وهما: الداخلي والخارجي، فالداخلي هو أن تكون واعياً لما يحدث داخلك من أفكار ومعتقدات وعواطف وما يثير غضبك، والخارجي هو أن تكون مدركاً للمحيط من حولك، أي مدركاً لشعور الناس ورغباتهم، ويعني أيضاً أن تكون مدركاً لكل ما تقول وتعمل، وأن تخلق التميز في حياتك وحياة الآخرين

الشعور بالمتعة والألم يؤثر على جميع نواحي حياتنا، فكيف نجعل هذين الشعورين يعملان لمصلحتنا؟!

الإجابة ببساطة بإستخدام الرابط، فنربط الألم بالأشياء التي نريد أن نتجنبها أو نتوقف عنها، ونربط المتعة بالأشياء التي نرغب بفعلها

إن للأسئلة تأثير كبير في حياتنا، وتغيير الأسئلة مهم لوضع أنفسنا على الطريق الصحيح، فمثلاً بدلاً من السؤال: لماذا أنا فاشل؟! غيره إلى السؤال: ما الذي علي أن أفعله لأصبح أكثر نجاحاً؟!

الخلاصة : عندما تصبح مدركاً لنقاط القوة و ونقاط الضعف لديك، يمكنك أن تقوم بجميع التعديلات اللازمة لتعيش حياة أكثر سعادة وأكثر وفرة

السر الثاني : قوة الغاية

إذا كنت تعرف أين تقف الآن، وتعرف ماذا تريد وتعرف إلى أين تتجه، فأنت في عداد أعظم رجال ونساء العالم الذين يصنعون التغيير فعلاً، وسيفتح لك العالم ذراعيه مرحباً هناك خمسة مبادئ أساسية تندرج تحت قوة الهدف، تلك هي: الاول الحلم، يتبعه الأفكار، ويحركه الأمل، ثم تبعته الرغبة، واخيراً يعرف عن طريق الإعتقاد

يقول د[روبرت شولر : (يولد الإيمان مع وجود الأمل، ومع وجود الإيمان يصبح الحب ممكناً، وفي حضور الحب تحدث المعجزات)

تذكر صديقي : إحلم أحلاماً كبيرة، عش مع الغاية، عش مع الإيمان، وعش مع القوة

السر الثالث : قوة الإيمان .

الإيمان يذهب الهموم ويزيل الغموم، وهو قرة عين الموحدين وسلوة العابدين، وينقسم الإيمان حسب رأي د[إبراهيم إلى ثلاثة أنواع هي الإيمان بالله والإيمان بالذات والإيمان بالآخر والإيمان برأي د[إبراهيم هو القوة وراء كل الإنجازات، إنه الثقة المطلقة بأن ما تؤمن به سوف يتحقق، إن الإيمان بإختصار شديد هو إعتقاد نضج إلى المرحلة التي يمكننا من إتخاذ خطوة أو القيام بعمل

الخلاصة : أنت بدون الإيمان لن تنجح، لأنك إذا لم يكن لديك الإيمان بأنك ستنجح مهما تكن العوائق التي تواجهك، فأنت بذلك تتخلى عن أحلامك الإيمان هو المصدر الرئيسي لجميع الإنجازات، فهو الأمن والثقة واليقين ، وهو تقرير الحقيقة التي تكمن وراء أعمالنا

السر الرابع : قوة الحب

يقول فرانسيس بيكون : (إن أحد أسرار الحياة الطويلة والعيش الرغيد هو مسامحة كل إنسان على كل شيء، في كل ليلة قبل الخلود إلى النوم)

ويقول د[إبراهيم الفقي] جوهر العظمة هو القدرة على إختيار الحب طريقاً للحياة).

الخلاصة : لكي نحصل على حياة متوازنة فنحن بحاجة إلى أربعة أشياء : أن نعيش وأن نحب ونبينا الآخرون، وأن نشعر بأهميتنا وأن نمارس التنوع [وكما لاحظت فإن حاجتنا إلى الحب تأتي مباشرة بعد حاجتنا إلى البقاء، وقد تكون في بعض الأحيان أكثر أهمية من الحاجة إلى الحياة... هل تصدق ذلك؟!]

السر الخامس : قوة الطاقة الإيجابية [

هنا يتحدث د[إبراهيم عن تقنيات للحفاظ على طاقة الحياة، ثم يعرج إلى أنواع الطاقة، فيذكر سبعة أنواع من الطاقة وهم كالتالي : الطاقة الجماعية وطاقة العلاقات الإنسانية والطاقة الذهنية وطاقة العواطف وطاقة الإرادة وطاقة قوة العقل وأخيراً الطاقة الروحية]

وسوف نذكر في نقاط بسيطة كيف تحتفظ وتدعم طاقة قوة العقل :

1- تخلص من الماضي بكل آلامه وعواطفه السلبية، وافتح على روابط عاطفية جديدة [

2- افتح عقلك على احتمالات جديدة غير عقلانية، وإستخدم أقصى قواك العقلية المبدعة [

3- تعلم كيف تثق بحدسك، وتستوعب أنه يستطيع إرشادك نحو العمل والتفكير بحكمة في أي ظرف من الظروف، إتبع توجيهاته [تعتبر طاقة قوة العقل أحد المصادر الرئيسية لسعادتك ونجاحك وإنجازاتك [

السر السادس : قوة التركيز [

يقول د[إبراهيم : (إذا أردنا النجاح في أي شيء بالحياة يجب أن نركز إهتمامنا على الفكرة التي نعمل عليها، فالتركيز هو القوة، وبهذه القوة يستطيع أي رجل عادي تحقيق نتائج غير عادية، والتركيز هو الأساس في كل نجاح، وكذلك في كل فشل). ومن خبرته العميقة أدرك د[إبراهيم أن تركيزنا يتأثر بصورة رئيسية بخمسة إحتياجات أساسية هي : (الحاجة العاطفية والحاجة الروحية والحاجة الفيزيولوجية والحاجة النفسية والحاجة العقلية)

وبالمختصر المفيد : إن أي شيء تركز عليه سوف يقرر مصيرك، كن حكيماً وركز طاقاتك على رغباتك الكبيرة في الحياة).

السر السابع : قوة القرار [

يقول د[إبراهيم (إن أعظم قوة نملكها هي قوة الإختيار، وبإمكاننا تقرير أين نريد أن نذهب وماذا نفعل وبماذا نفكر، ولا أحد يستطيع أن ينتزع منا قوة الإختيار، إنها نعمة الله التي خلقها معنا، لقد ترك لنا أن نقرر بأنفسنا مسار حياتنا) هناك ثلاثة مبادئ فعالة تكمن خلف القرارات التي تغير حياتنا وهي : (الإحباط والإلهام وأخيراً الخوف).

لإتخاذ قراراتك بشكل أسهل ،عليك تعلم الطريقة التالية وهي تسمى إستراتيجية إتخاذ القرار ،والتي تتضمن خمس خطوات هي : (التحديد والبدايل والإحتمالات و الإنتقاء وأخيراً الحدس) وعندما تقرر يجب أن تتحرك وتلتزم وتلاحظ ماذا يحدث، وتجري التعديل اللازم حتى تصل إلى هدفك [