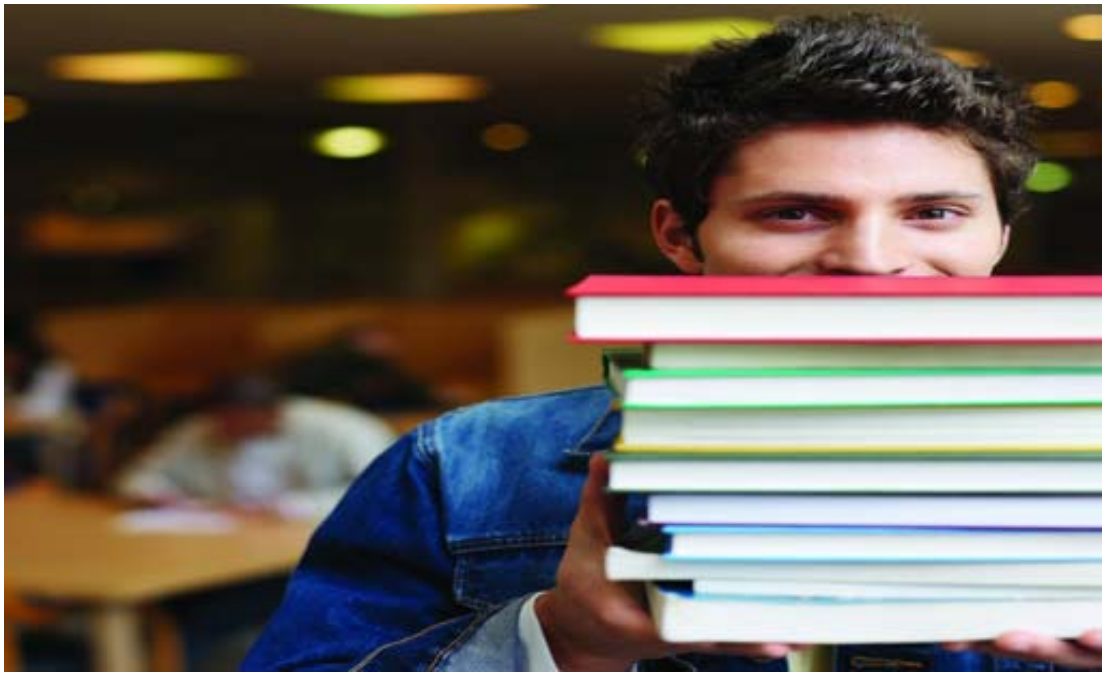
عشرة أهداف للشباب يجب الطموح إليها



◄الهدف الأوّل- حسّن مهاراتك الدراسية:

التأكيدات المقترحة: إنّني استمتع بالدراسة. إنّني أتطلع للدراسة كلّ يوم، لدي متسع من الوقت للدراسة كلّ يوم، وأشعر بأنّ كافة الموضوعات تروق لي واستمتع بدراستها. إنّني متحمس للدراسة ومسرور بها. إنّي أتصفح كتب المقررات الدراسية دائماً قبل قراءتها. إنّني انتبه إلى أسلوب الكتابة، وطريقة تنظيم الكتاب، والمصطلحات العامة المستخدمة فيه. إنّي أحضر كلّ فصلٍ قبل دراسته في الفصل. إنّني استطيع تجميع الأفكار الرئيسة بسرعة وسهولة. وإنّني أقرأ النصوص التي أدرسها بفهم واستيعاب كامل. وإنّي أراجع كلّ فصل قرأته مراجعة تامة. وإنّ الملاحظات التي دونتها عن الدراسة ممتازة ورائعة.

الهدف الثاني- حسّن مهاراتك في القراءة:

التأكيدات المقترحة: إنّني أحب القراءة، واستمتع بها، ولدي متسع من الوقت للقراءة والاستزادة من العلم. إنّني أقرأ بسرعة وسهولة. إنّني أقرأ عدداً كبيراً من الكلمات في وقت واحد، واستوعب المادة الصعبة دون أي تردد. إنّ فهمي واستيعابي للمادة التي أقرؤها رائع، كما أنّ حفظي للمادة أيضاً رائع.

الهدف الثالث- حسّن مهاراتك في كتابة الملاحظات:

التأكيدات المقترحة: إنّني استمتع بكتابة الملاحظات وأراها سهلة الإعداد. إنّ الملاحظات التي أكتبها تمثل المادة التي قرأتها بوضوح وبشكل مبدع. إنّني استخدم طريقتي الخاصة في الاختزال، وأكتب الترويسات بقياسات مختلفة لتعبر عنها. إنّني أعرف الشكل العام لكلّ موضوع أدرسه، وإنّي استخدمها لدى تصميم ملاحظاتي التي أكتبها.

الهدف الرابع- حسّن مهارات الذاكرة وعملية التذكّر:

التأكيدات المقترحة: إنّ ذاكرتي رائعة وإنّي استمتع بتذكر المادة التي استودعتها فيها. إنّني أحفظ المادة التي أقرؤها بشكل كامل، وبسرعة فائقة. إنّ ذاكرتي تتحسن بشكل مستمر وأنا أتذكر المزيد من المعلومات كلّ يوم. إنّي استدعي أي معلومة أريدها من العقل الباطن، فتأتي إلى دماغي، وعلى لساني مباشرة، بحول الله وتوفيقه.

الهدف الخامس- حسّن معرفتك وثروتك اللغوية:

التأكيدات المقترحة: إنّ ثروتي اللغوية، والمصطلحات العامة التي أعرفها هي في نمو وتزايد مستمرين، وإنّني استمتع بتعلم الكلمات والمصطلحات الجديدة المفيدة. إنّني أقرأ المواد الجديدة وغير العادية، وهكذا فإنّني أضيف المزيد من الكلمات والمصطلحات الجديدة كلّ يوم. إنّني استخدم بطاقات التصنيف للحفظ والمراجعة بشكل يومي. إنّني أتعامل مع الأفراد ذوي المعرفة اللغوية الواسعة لأتعلم منهم المزيد من الكلمات والمصطلحات المفيدة والجديدة. إنّني استخدم القواميس والموسوعات لزيادة ثروتي وحصيلتي اللغوية. إنّني انتبه إلى تهجئة الكلمات وطريقة كتابتها بشكل صحيح، وأبحث عن جذورها دوماً لأتأكّد من فهمها ومعرفتها. وإنّني استمتع بغزارة المفردات والمصطلحات، واستخدمها يومياً.

الهدف السادس- حسّن مهاراتك في الاختبارات الدراسية:

التأكيدات المقترحة: إنّني اتطلع إلى الاختبارات، كما اتمتع باستعراض قدراتي على التذكر والتعلم. وإنّني احضّر نفسي بشكل كامل لكلّ اختبار. إنّني أراجع كافة الملاحظات التي كتبتها سواء تلك التي كتبتها في الفصل، أو في البيت. إنّني أحفظ بسهولة المادة التي درستها والمتعلقة بالمقرر الدراسي. وإنّني أطلع على ورقة الاختبار أوّلاً، ثم أبدأ بوضع الاستراتيجية المناسبة للإجابة على أسئلته. كما أنّني أنتقل من سؤال إلى سؤال بسرعة ويسر. إنّ الإجابات الصحيحة تتوارد إلى خاطري فوراً. إنّ إجاباتي على الأسئلة واضحة وصحيحة. إنّني اعتقد أنّني ناجح بحول الله وتوفيقه.

الهدف السابع- حسّن مهارات التركيز:

التأكيدات المقترحة: إنّني قادر على التركيز بسهولة أثناء الدراسة. وإنّني أسُدّ بسرعة وتلقائياً كلّ المنافذ التي يأتيني اللهو والانشغال منها عن الدراسة. إنّني أركز ذهني على الواجب الذي أقوم به وأكمله بشكل دقيق. إنّ الأصوات والضوضاء الأخرى التي اسمعها أثناء الدراسة هي أصوات عادية مألوفة، وأسمعها كلّ يوم، ولن تعيقني عن الدراسة والتركيز.

الهدف الثامن- حسّن صحّتك واهتم بجسمك:

التأكيدات المقترحة: إنّني اتمتع، و الحمد، بصحّة جيدة. وإنّ لدي طاقة حركية وذهنية عالية، بفضل ا وعنايته. وإنّني متحمس للدراسة والعمل، ومنطلق ومنفتح على العالم. وإنّني استمتع بالطعام الصحّي الجيد. وإنّني أنعم، والحمد ، بالصحّة، والعافية، والطاقة، والنشاط، والفتوة. إنّ جسمي، و الحمد، يعمل بشكل جيد تماماً. إنّني منتبه، ومعافى صحيح الجسم والذهن، وقوي البدن، وهذا من فضل ا. وإنّني أحافظ على جسمي وأمارس الرياضة المفيدة يومياً، بعون ا. وإنّني استمتع بالرياضة والتمرينات اليومية، كما أنّ جسمي جيد القوام، وغير مترهل بسبب زيادة الأكل والراحة والنوم.

الهدف التاسع- طوّر رغبتك ومحبتك للدراسة:

التأكيدات المقترحة: إنّني استمتع بالمقررات الدراسية التي أدرسها وأحبها كلّها، كما أحب حضورها. وإنّني متعطش وتواق للمعرفة. وإنّني أروي ظمئي إلى المعرفة بحضور المحاضرات، وقراءة الكتب، والدراسة والمذاكرة المستمرة. إنّني أعتبر الدراسة واحداً من أحبّ التحديات إليّ، وأحب أن استفيد منها خبرة عملية إيجابية. إنّني ألتقي من خلال دراستي مع زملاء طيبين ممتازين أحب أن تستمر علاقتي بهم. وإنّ لدي رغبة قوية وأكيدة أن أكون من الناجحين الموفقين، بحول ا وتوفيقه، وإنّ الدراسة هي بالنسبة لي أساسية، وسرٌّ من أسرار النجاح في الحياة.

الهدف العاشر- حسّن ظَنَّكَ بنفسك وثقتك بالآخرين:

التأكيدات المقترحة: إنّني استمتع بالأفكار الإيجابية المتفائلة. وإنّني أرى كلّ الأمور الجيدة في الآخرين. وإنّني أمارس القواعد الذهبية التي علمنا إياها رسولنا (ص): "ابتسامُك في وجه أخيك صدقة"، و"المؤمن يألف ويُؤلَف، ولا خير فيمن لا يألف ولا يُؤلَف"، و"مَن كان قائلاً فليقُل خيراً أو ليصمت"، و"مثل المؤمن كالنحلة، لا يُدخِلُ إلّا طيباً، ولا يَقَعُ إلّا على طيب، ولا يُخرجُ إلّا طيباً"، و"وا لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحبه لنفسه".

وإنّني أنا أهمّ إنسان على وجه الأرض. وإنّني، بحول ا وعونه، ناجح وموفق، طالما أنّني أطيع ا ورسوله. وإنّني ذكيّ، حرّ، ولي حقّ الاختيار فيما أباحه ا والإسلام. وإنّني ماهر، وقادر، ونزيه. كما أنّني محب، مخلص، ذو قيمة بين الناس. إنّني، بحمد ا، أحب ما أنا عليه من خير، وأطمح دائماً أن أزداد من الخير والنجاح. وإنّني أومن تماماً أنّ لدي طاقات وإمكانات هائلة وغير محدودة، وإنّني أقدرها جميعها. وإنّني فريدٌ في إمكانياتي وشخصيتي التي وهبني ا إياها، و الحمد والمنة. وإنّني سعيد، وموثوق، ومحبوب من الآخرين، من فضل ا ونعمته عليّ. إنّني اعتقد جازماً أنّني طالما على الطريق المستقيم سيزيدني ا من فضله ونعمه، ويبارك لي فيما آتاني. وإنّني واثقٌ، مطمئن با، وسعيد بلقائه.

وبهذا، ندرك من هذه التأكيدات الداخلية الذاتية، ومن هذه الاقتراحات التي نقترحها لأنفسنا أنّ هناك أموراً كثيرة يمكن أن نعزز من خلالها الثقة با، ثمّ بالنفس، وما أوردناه وأشرنا إليه آنفاً هو غيضٌ من فيض. ويمكنك أن تكتب لنفسك أي اختيارات وتأكيدات أخرى إيجابية تريد إعادة برمجة عقلك الباطن حتى تستخدمه إلى الطاقة القصوى وتستفيد من هذا الجزء المهمل من الدماغ، بحدود 80% من المساحة الإجمالية للدماغ. وإنّ إعداد هذه التأكيدات، وتذكرها، وممارستها ستساعد الفرد في تحقيق النجاح المرغوب وتحقيق كافة الأهداف الحياتية التي يصبو إليها.

ويرى كثير من ممارسي هذه القواعد الذهبية في كتابة هذه التأكيدات على بطاقات فهرسة 7×10 سم، ومراجعتها بين فترة وأخرى، يساعد جدّاً على تحقيقها، وبالتالي تحقيق أهداف النجاح والتطور المستمر. ويمكن مراجعة هذه البطاقات في أي وقت فراغ دون إضاعة الوقت اللازم للدراسة. ونحب أن نشير هنا إلى أنّه ليس هناك عدد من التأكيدات التي يمكن أن يضعها المرء لنفسه في هذه الحياة، فبإمكانه استيعابها، وتحقيقها جميعها، بعون ا وتوفيقه.

- هل أنت على استعداد الآن لتضع هذه الخطط جميعها موضع التنفيذ العملي في حياتك الدراسية والعامة؟

- هل تعلم أنّ التنويم المغناطيسي هي حالة طبيعية من حالات الذهن؟

- هل تعلم أنّك بين النوم واليقظة تشعر بأنّك مستسلم، مسترخٍ، وحالم تماماً؟

- هل تعلم أنّك في هذه الحالة تسمع أصواتاً خارجية، إلّا أنّها لا تؤثر عليك سلبياً على الإطلاق؟

- وهل تعلم أنّك تستطيع التفكير بوضوح تماماً، إلّا أنّ ذهنك يسرح ويشرد؟

وتجدر الإشارة إلى ضرورة التكرار والاستمرار في عملية البرمجة الذاتية عدة مرات على الأقل كي ترسخ هذه البرمجة الجديدة للدماغ وتستقر في العقل الباطن، وهذا ما نريده منها.

ولا شكّ أنّ هناك عدداً من الأعراض والظواهر التي تشير إلى سلامة تلقي العقل الباطن وتطبيقه لهذه التأكيدات من خلال عملية إعادة برمجته، ولكن يجب ألا تشغل بالك بهذه الأمور الآن، بل حاول أن ترتاح تماماً، وتطمئن إلى عملك. ونسرد هنا بعض هذه الأعراض والظواهر الدالة على سلامة عمل العقل الباطن بعد عملية إعادة البرمجة التي تقوم بها، وهي كما يلي:

1- الراحة الجسدية، والاسترخاء النسبي.

2- ينسدل الذراعان باتجاه الأسفل، ويميل الرأس إلى أحد الجانبين.

3- الشعور بثقل في الأطراف.

4- التنفس الثقيل والإيقاعي الرتيب.

5- الشعور بالحاجة إلى ابتلاع الريق.

6- الشعور بتنميل وخدران بسيطين في رؤوس أصابع اليدين والرجلين.

7- الشعور بحركة بطيئة لليد لحك مختلف أجزاء الجسم.

8- الشعور بأنّ كافة الأصوات تتلاشى وتختفي تماماً.

9- الشعور بالنعاس والاستقرار والسكون التام.

10- الشعور بأنّ الوقت يمرّ بسرعة.►

المصدر: كتاب أسرار النجاح الدراسي وطريقك إلى التفوق