

طرق إدارة العقل



1- بدّل معتقداتك: اطرح جانباً كلّ اعتقاد معوّق ترى أنّك غير قادر على تنفيذه، قل: أنا قادر.. أنا أستطيع، ارصد بنائي الاعتقادات المعوّقة التي تقف في طريق نجاحك، أذكر خمسة معتقدات رئيسية كانت تقف في طريق نجاحك في الماضي، والآن اذكر خمسة معتقدات رئيسية جديدة يمكن أن تساعدك لتحقيق نجاحك.

2- أطلق العنان لخيالك: قال الإمام الصادق (ع): "تفكّر ساعة خيرٌ من عبادة سبعين سنة"، كلّ الأعمال الناجحة بدأت (بحلم) وتطورت لتصبح (فكرة) ثمّ (عملاً) عظيماً خلده التاريخ! عش أحلامك.. صورتها وقد تحققت، ازرع في عقلك الباطن خبرة (إنجاز) الحلم.

- دوّن خمسة أشياء مهمة ورئيسية تتمنى تحقيقها.

- أعد ترتيبها حسب الأولوية بالنسبة لك.

- صغ عبارات قصيرة ومعبرة للأشياء الهامّة بالنسبة لك.

- اختر مكاناً هادئاً، استرخ، تنفس بارتياح وبعمق.

- ردد بينك وبين ذاتك عباراتك السابقة.

- تخيل نفسك وأنت (تمارس) فعل الحلم وكأنّه يحدث الآن.

- كرّر عبارات التميز والإبداع "رائع... مبدع... متميز.. ناجح".

- كرّر هذا التمرين يوميا ، ولأيام متصلة ، لا تقل عن 20 يوما .

3- نقي خرائطك الذهنية: تصورك الذهني لما يحيط بك، خريطتك عما تراه في الواقع، بدّل رؤيتك للآخرين الذين يخالطونك، اجعل خرائطك الذهنية نقية صافية، أبعدا عن الطنون.. الأحقاد.. الضغائن.

4- استفد من تجاربك: في حياتك الماضية تجارب قد لا تكون ناجحة لكنها مفيدة! تعلّم أنّه لا يوجد (فشل) بل (خبرات ودروس).

من لا يعمل.. لا يفشل.. ومن لا يفشل.. لا يمكن أن ينجح، عش الآن تجارب سابقة كأنها تحدث الآن، دون خمس تجارب كنت تعتبرها فاشلة ثمّ ارصد ما تعلمته منها، ستجد أنك خرجت بالكثير من الدروس والعبر احتفظ بما دونته من خبرات ستحتاجها يوما ما .

5- تحمل المسؤولية: الناجحون فقط هم من يتحملون مسؤولية أخطائهم؛ لأنّهم يعتقدون أنهم يصنعون عالمهم، تحملك للمسؤولية يعني أنك تستخدم إمكانياتك وقدراتك كاملة، استرجع أذكاءك في محيط الأسرة، الأصدقاء، العمل، فتش عن نفسك، اعترف بخطئك وتحمل المسؤولية مع ذاتك أوّلاً، وأمام الآخرين ثانياً، الاعتراف بالخطأ: "من اعترف بذنبه لا ذنب عليه"، هو أول لبنة في طريق الصواب.

6- كُن مرناً: الشخص الذي تكون لديه مرونة عالية تكون لديه القدرة على التحكم الفاعل بالأوضاع.

حينما تكون المرونة منهجك يمنحك ذلك قدرة على النجاح في كل الأحوال وكل المجالات.

الإصرار التام والعزيمة القوية قد لا تحقق النجاح دون أن تصاحبها مرونة عالية.

المرونة.. تعني أن تكون مهيئاً بسهولة على تجريب وسيلة أخرى حينما لا تفلح في وسيلة أخرى.

قم بمراجعة أهدافك، خططك، تأمل فيها جيّداً، هل كنت مرناً..؟

7- تعاضد مع من حولك: لا يمكن إلا أن تتصل بالناس وتتعامل معهم، لا يمكن أن يكون للنجاح طعم حينما تعيشه لوحده، الآخرون هم سلاحك الأقوى نحو تحقيق أحلامك سيكون تحقيق الحلم أجمل حينما يكون مقروناً بسعادة الآخرين معك، روح الفريق، وحدة الهدف، المصير المشترك، مبادئ نجاحك الذي لن تستطيع تحقيقه لوحده.

8- استمتع بعملك: لا يمكن أن تحقق نجاحاً في عمل أنت تكرهه، ينجح كثيرون في أعمالهم لأنّهم يرون فيه سعادتهم ومتعتهم.

9- الالتزام: هناك فرق كبير بين الاهتمام والالتزام، الالتزام يعني أن تقرر وتعمل، الالتزام هو القوة التي تدفعنا للعمل والاستمرار رغم صعوبة ما قد يواجهنا من ظروف.

- التزم أن تكون رب أسرة مثالياً لأسرتك.

- التزم أن تكون وفيّاً مبادراً محباً للجميع.

- التزم بأن تكون ناجحاً في عملك من خلال استثمار قواك.

- التزم بأن لا ترضى إلا بالأفضل لذاتك.

10- لا تخف من الرفض: لا تظن أن هناك من سيكون أحرص منك على ذاتك، كن مصراً مثابراً

على تنفيذ ما ترتضيه لنفسك، لا تجعل الرفض يقف في طريق إكمالك لطريق النجاح، تعلم أنك ربما ترفض مئات المرات لكن ستأتي لحظة يعترف بك فيها الجميع، إن أصررت وداومت على العمل وأبرزت نفسك.

المصدر: كتاب كي نحيا (دروس في فن التواصل وإدارة الذات)