

لغة النجاح



« في كلِّ دورة تدريبية أقوم بتوجيه السؤال التالي للمتدربين: كم شخص منكم يعتقد أنَّه يستحق أفضل مما يملك؟

في معظم الحالات، يرتفع المؤشر الإيجابي إلى 99.9% من الأشخاص الذين يريدون ذلك، ويؤمنون بأنهم يريدون أن يتحسنوا.

لذلك فإنني أعرف - بدون شك - بواسطة هذا المؤشر المبسط، أن كلَّ الأشخاص يريدون أن يتحسنوا، ومع ذلك، فعندما أسأل:

كم شخص منكم يعتقد أنَّ الطريقة التي يفكر بها ويتحدث بها يمكن أن تكون عائقاً أمام تحقيق أهدافه؟

في إحدى الدورات التدريبية، سأل أحد الموظفين الذين يعملون في القطاع الحكومي المدرب حيث أخبره هذا الموظف أنَّه قد أدرك حجم الكآبة والإحباط التي يعيش فيها حين أدرك إلى أي مدى ترك نفسه ينزلق في السلبية ومشاكلها، ولكن مسار الأحداث قد اختلف بشكل إيجابي عندما شاهد شريط فيديو خاص بزفاف أخيه، وكم صدم عندما شاهد نفسه في غاية الإيجابية والمرح، وعندها أخذ يحدث نفسه ويحفزها، وبسرعة البرق قرر أن يتخلص من تلك الأجواء السلبية الكئيبة والمضيعة للفرص؛ لينطلق من جديد في عالم سعيد.

وبالفعل، وبعد حوالي شهرين من هذه الدورة التدريبية، فإذا بهذا الرجل ينجح في الحصول على وظيفة في وكالة أنباء محلية - وهي بالضبط الوظيفة التي كان يتمناها، بل وذهب أبعد من ذلك، حيث أنَّه بدأ يخطط لشراء وكالة أنباء خاصة به بعزم وإصرار سينقله إلى واقع جديد ولا ريب، وعليه، فإن نجاحك في تحقيق أمنياتك يعتمد على الطريقة التي تتحدث بها مع ذاتك.

الحديث مع الذات:

تذكر معي عندما مررت ببعض العوائق التي صادفتك في حياتك، لقد كنت تشعر بجو من الاحباط والتذمر يسيطر عليك.

وإذا سألك شخص ما عن حالك، فإن ردك سيكون رداً مهماً مثل (حالي ليس سيئ والحمد لله).

إنّ هذا الرد لا يخبر السائل فقط أن أمورك ليست جيدة، وإنما يؤكد لك مدى الشعور السيئ الذي وصلت إليه ويرسخه داخلك.

فالتحكم في أسلوبك وطريقة تحدثك لذاتك، يصور لك كيف تريد أن ترى الحياة وبأي منظور.

ولذا فإنني أنصحك الآن وفوراً أن تملئ الفراغات الموجودة في النموذج اللاحق، سواء العبارات السلبية التي تحدث نفسك بها عادة أو العبارات الإيجابية، على أن تكون صادقاً وصريحاً مع نفسك، وحاول أن تصل كل عبارة سلبية بأخرى إيجابية يمكنك استخدامها بدلاً منها، ثم قم بترديدها. أي العبارات الإيجابية، بشكل مستمر.

عبارة سلبية لحديث النفس

عبارة إيجابية لحديث النفس

إنني خائف جداً من الفشل

إنني أشعر بالقوة والقدرة على النجاح

إنني سئمت من هذه الوظيفة

إنني أتعلم التحديات والصعوبات في الوظيفة

أشعر بالملل وعدم الرغبة في إكمال أهدافي

سأستمتع بكل لحظة في حياتي، وسأحقق أهدافي.

والآن هذا هو جدولك... ضع ما شئت فيه.. وتحدث مع نفسك بصدق:

عبارة سلبية لحديث النفس

عبارة إيجابية لحديث النفس

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

واعلم أنك بذلك قد بدأت حياة جديدة أكثر إيجابية.

تأكيد لغة النجاح:

إنَّ تأكيد لغة النِّجَاح هو ما سيتحقَّق على أرض الواقع إذا ما كان ذلك التأكيد بصورة ملحَّة وقويَّة.

وفي ديننا الإسلاميَّ نؤمن بقوة تلك التأكيدات ونطلق عليها أسماء مثل: "التضرعات، المناجاة، .. إلخ".

إذا كنت تريد أن تقوم بتغيير مشاعرك السلبيَّة تجاه وظيفتك، أو علاقاتك، أو حياتك بشكل عام، فلا بدَّ من استخدام تأكيدات لغة النجاح.

والآن انظر إلى الجانب الأيسر من الجدول التالي، ستجد عبارات نستعملها أحياناً حسب شعورنا، قم بتغييرها إلى تأكيدات لغة النجاح الموجودة في الجانب الأيمن، ثمَّ راقب التأثير الإيجابي بعد فترة الذي يتضمنه شعورك وتصرفك تجاه نفسك وبالطبع تجاه أصدقائك وعائلتك، قم بتدوين تلك التأكيدات وقراءتها مرَّةً باليوم على الأقل.

فكلما احتفظت بأهدافك أمامك بشكل أكبر، كلما تحركت في ذلك الاتجاه أكثر، فاتجاهك يحدِّد ارتفاعك. ►

تأكيدات لغة النجاح

عبارت مهاجمة لاحترام الذات

هذا اليوم رائع

هذا يوم فطيع

طاقتي الذهنيّة لا حدود لها

هذه آخر طاقتي الذهنيّة

كل يوم أحبّ وظيفتي أكثر

إنّني أكره وظيفتي، إنها مملة

إن رئيسي يحترمني ويثق بيّ

لا أستطيع تحمّل رئيسي

إنّني متميّز في وظيفتي، ستم ترقيتي قريباً إن شاء الله

إنّني لن أتقدم أبداً هنا

إنّني دائماً هادئ ومسترخٍ، لا يزعجني أي شيء

إنّني أعاني من مزاج سيّئ جداً

أحافظ على مواعيدي دائماً

إنّني دائماً متأخر عن مواعيدي

الجميع يحبني ويفدوني

الجميع يترصب بيّ

إنّ الأشخاص يثقون بيّ لأنّني أثق في نفسي

لا يمكنك الوثوق بأي شخص

أنا ناجح

أنا فاشل

إنّ حياتي رائعة

إنّ الحياة مؤلمة

المصدر: كتاب حرّك مياهاك الراكدة