

منتدى التربية والتعليم بالمدينة

Khalid1122

شجع نفسك و كن الشخص الذي تريد أن تكونه

لكل منا شخصية مرنة جداً تتشكل وتتبدل من الجيد إلي الأفضل في المراحل المختلفة في الحياة وذلك على أساس الطريقة التي نتفاعل بها مع الأحداث السارة والمؤلمة فالأختيارات والقرارات التي نتخذها في المواقف المختلفة إما إن تدفعنا إلي الأمام أوتسحبنا إلي الوراء إلا إنه دائماً يوجد دروس وخبرات يمكن إن نستخدمها لنواصل التقدم في هذه الحياة.

ودائماً تأكد بأن كل ما ترغب في تحقيقه والوصول اليه يمكنك الوصول

إليه بالفعل

*أصنع لنفسك رؤية فى الحياة

كل الأشخاص الناجحين لديهم رؤية يسعون إلى تحقيقها ، فأصنع لنفسك واحدة ولا تنتظر إن تستقبلها من الآخرين أو من مصادر خارجية.

تخيل أى شخص تحب أن تكون ، أى الأعمال تحب أن تعمل ، أين تحب أن تسكن ، أى نوع من الأصحاب والعلاقات تحب أن يكون لك فى المستقبل

*أترك دائرة راحتك

لكل منا مساحته التي يشعر فيها بالراحة والأمان وهذا بالطبع رائع ، إلا أن فى الواقع الذى يجعلنا أقوى وأكثر تأثيراً هو أن نواجه تحديات الحياة بما فيها تلك التحديات والعقبات التي تقف بيننا وبين أهدافنا

*أحمى أفكارك

المفتاح الحقيقى لكل منا هو فكره والطريقة التي ينظر بها إلى الحياة ،

فإذا كانت تشايمية

ولا ترى الخير فى الحياة تجد نفسك تفقد السيطرة على الأمور واصبحت أداة غير فعالة تتأثر ولا تؤثر .

أما إذا كانت تفائلية

فتدفعك للتقدم إلى الأمام وتجد نفسك تشجع الآخرين كذلك لكي يتخطوا الصعاب التي تواجههم.

دائماً حافظ على أفكارك خالية من الفيروسات والتي هي بالطبع فكرة خاطئة أو تشاؤمية تحبطك وتسحبك للوراء .دائماً يوجد طريق

*خطط لمستقبلك

فإذا لم تخطط لمستقبلك فالمستقبل سوف يخطط ويختار بالنيابة عنك وغالباً لن يرضيك أختياراته التي يصنعها لك ، فخطط لمستقبلك قبل أن يخطط هو لك.

وفي رحلة التخطيط دائماً قيم الوقت الذي تستثمره في التخطيط فيوم واحد تقضية في التخطيط يوفر عليك ثلاثة أيام عند التنفيذ.

تذكر دائماً أنه من المستحيل إن تجد نفسك محبط وأنت تسير على الخطة التي وضعتها لنفسك حتي وإذا كان تقدمك بطئ فالمهم هو وجود الخطة ذاتها وليس سرعتك في تنفيذها

فالسرعة والنجاح سوف يأتيان بالضرورة فقط عندما تبدأ في التنفيذ

*أصنع أهدافك ضخمة وبعيدة

الأهداف الضخمة فقط هي التي تشجعك وتحفزك للقيام بالمزيد والمزيد.

فالذين لديهم أهداف ضخمة يعيشون الحياة متحمسين فعالين.

والأهداف دائماً تقاس بتأثيرها وليس بشكلها أو أسمها ، ففكر في التأثير الذي سوف تصنعه من وراء أهدافك عندما تصل إليها وتحققها بنجاح ،

وبالتأكيد سوف تنجح "إن شاء الله"

*أستخدم كل طاقاتك

إذا كنت من لاعبين السلة سوف تدرك جيداً الفرق بين استخدام يد واحدة فقط لتنطيط الكرة وإستخدام يديك الأثنين معاً ، فعندما تستخدم يد واحدة فقط يستطيع المدافع الحصول على الكرة منك بسهولة بينما عند أستخدامك ليديك الأثنين معاً يصبح الأمر أكثر صعوبة على المدافع

بأن يحصل على الكرة ويأخذها من يدك ، فعندما تستخدم يديك الأثنين معاً تستطيع أن تحقق هدفك أسهل ، وتصبح مهمته هو كمدافع أصعب. كذلك هو الحال فى الحياة عندما تستخدم كل طاقاتك للحصول على ما تريد سوف تضعف الحواجز أمامك وتستطيع أن تحقق الهدف بسهولة.

استخدم كل ما لديك طاقة ، وسوف تصل إلى ما تريد

*شكل شخصيتك

شخصيتك هى مجموع عاداتك ، فكل ما عليك هو أكتساب المزيد والمزيد من العادات الجيدة والتخلص من العادات السيئة ، وفى طريقك إلى تغير عاداتك انتبه إلى أى نوع من الشخصيات قد تأثرت بها فسوف تكتسب عادات ومواصفات الشخصية التي تأثرت بها أكثر ، فدائماً أنتقى افضل النماذج لكى تقدى بها

*خصص وقت لكى تهدي فيه بالكامل

لكى تكون نفسك عليك إن تهدي وتنعزل بنفسك بعيداً على صخب الحياة

بعض الوقت فتعطى الفرصة لخيالك
أن يخبرك بأحلامك الحقيقية التي تريد تحقيقها فى الحياة

فالحياة مليئة بالأحداث والتي كل منها بالطبع يرتبط بشخص آخر له خطة
وهدف يسعى لتحقيقه ،

وفى وسط هذا الزحام سوف تجد نفسك تفعل أمر من اثنين فقط إما أنك
تعيش أهدافك وأحلامك الخاصة
أو تعيش أهداف وأحلام الآخرين ، وربما تكون أهدافك وأهداف الآخرين
مشتركة فى الكثير من الأشياء

أستعمل الكمياء الصحيحة

عندما تضحك ، تلعب ، تجرى ، تمارس الرياضة وووو، تحضن شخص
عزيز عليك يقوم جسمك بتغيير الكمياء
التي تجرى فيه إلى الأفضل ، فتشعر بطاقة وسرور فتصبح منتج أكثر أياً
كان العمل الذى تقوم به.

فكلما حصلت على المزيد من المرح زاد إنتاجك واستمتاعك بما تقوم به.

فتعود دائماً على أن تستعمل الكمياء الصحيحة وليس أي نوع آخر من
أنواع الكمياء المزيفة (المخدرات)

لا تسعى لإرضاء الآخرين

الكثير من الناس يصممون حياتهم على أساس أستحسان الآخرين فيما
يفعلون وما يقومون به ،

فلا يبادرون ولا يخاطرون ولا يفعلون شئ إلا إذا تأكدوا إن ذلك الفعل
سوف يرضى من حولهم ،

فيعيشون حياة فقيرة خالية من المعنى والحماس .

وعلى الرغم أن كل منا ولد حراً ، ينجذب بطبيعته إلي أشياء تثير تفكيره وتحمسه لكي يعرف عنها المزيد والمزيد ، فيعيش طفولة رائعة

ملئية بالمغامرات والإستكشافات إلا إنه عندميصبح شاباً أو شابه ويبدأ في التفاعل مع الآخرين وإهتماماتهم يصبح لديه اختيار من خيارين ... إما أن يظل صاحب إبداع وأهتمام واضح في الحياة ... أو أن يسعى فقط إلى إرضاء الآخرين ...

فلا تكن من هؤلاء وتذكر طفولتك وما تحبه ... ولا تجعل ما تشعر به يتوقف على توقعات الآخرين لك

***كن الشخص الذى يفعل وينفذ**

ما تريده أفعله ، فالنتائج تترتب على أفعال فبدون أفعال لا يمكن أن تأتي النتائج.

وهناك مقولة شهيرة رائعة تقول "نحن لسنا سعداء لأننا نغنى وإنما نغنى لكي نكون سعداء. "

تخلص من عادة مشاهدة التلفزيون إذا كنت تشاهد التلفزيون الكثير

من الوقت

عليك أن تعرف جيداً أنك وأنت تشاهد التلفزيون إنك تشاهد الأحداث التي يستمتع الآخرين بصناعتها
فربما تكون الأفلام أو المسلسلات فهم يصنعون الأحداث التي يستمتعون بصناعتها وأنت تدفع لهم الأموال .

إبحث عن أحداثك الشخصية لتصنعها

*أقراء بصوت عالى

القراءة من أهم صور التعلم وأستقبال المعرفة ، ففي كل مرة تقراء فيها كتاب أو شئ مهم بالنسبة لك تأكد إنك تقراه بصوت عالى مسموع لك.

فعلمياً القراء المسموعة لها تأثير مضاعف مقارنة بالقراءة الصامتة فأنت تتذكر ما قرأته بصوت مسموع أكثر مما قرأته فى صمت

*قسم العمل إلى مهام صغيرة

لا يمكن إتمام إي عمل بشكل جيد وفعال ما لم يقسم إلي مهام صغيرة يمكن تحقيقها بسهولة

فيصبح هذا العمل الكبير هو مجموع هذه المهام الصغيرة البسيطة.

لا يهم السرعة التى تنفذ بها العمل وإنما الذى يهم هو تنفيذك للعمل ، فالأعمال التى تنفذ ببطئ فى البداية

يتم إنجازها وأتمامها بسرعة عن تلك الأعمال التى تنفذ بسرعة فى البداية

*أترك أصحابك

ابتعد عن الأصحاب الذين لا يدعمونك ، هناك بعض الأصحاب الذين يصرون على أنه لا يوجد أمل فى أي شئ ، ولا شئ يجدى أو ينفع ...

فتجدهم طوال الوقت يصرون على أنه لا يمكنك القيام بالعمل الفلانى أو إتمام مشروع ما ترغب فى تحقيقه...

فهم متشاممين وينشرون هذا التشائم فى الوسط الذين يعيشون فيه ...

وإذا اردت بالفعل مساعدتهم لمحاولة تغيير نظرتهم التشاؤمية أبحث عن طرق أخرى غير طريق المحادثة المباشرة والإستدال بقصص نجاح معينة مثلاً ... فالمناقشة معهم لا تجدى

*أبحث عن العبقرية بداخلك

كل منا لديه الطاقة والفكر لكي يصبح عبقرى فى شئ ما ، فالخيال فى حد ذاته مصدر كل العبقرية ،

إلا إنه وللأسف الخيال كذلك يمكن أن يكون مصدر كل إزعاج وقلق ، فبخيالك يمكن أن تتخيل أحداث سيئة والعواقب التى تترتب عليها فتقلق وتنزعج وكل هذا وذاك لم يحدث ولن يحدث...

استخدم خيالك بالشكل الصحيح نحو العبقرية وليس القلق... فالخيال هو الذي يصنع المستقبل فهو مصمم خصيصاً لهذا الغرض

*واجه مخاوفك

وراء كل شئ تخاف منه شئ جيد وامن ، ففى كل مرة تواجه فيها شئ تخاف منه تزداد ثقتك بنفسك .

والخوف فى حد ذاته شعور غير محبوب بالمرّة فلا تدع نفسك تخاف فى شئ لا يستحق ذلك ...

فالخوف يقتل أكثر من الموت ، فالموت يقتل مرة واحدة بينما من الممكن أن يقتلك الخوف الكثير من المرات عن القيام بأمر ما تحبه بينما تخشى عواقبه .

لا تخف لا يوجد أمر يستدعى الخوف

*أقبل فكرة أنك مبدع بالفعل

الكل مبدع وإنما من يبدع بالفعل هو من يقبل فكرة أنه مبدع ويقتنع بها
ويتصرف بناءً عليها ،
فيأتي بحلول غير متوقعة وغير تقليدية لتحديات الحياة والتي يفكر فيها
الناس دائماً بشكل تقليدي

*أبنى علاقاتك

فى الواقع لا يمكن أن يشعر شخص بمفرده بالإكتفاء الذاتى أو الكمال ، ففى
العلاقات الصحيحة المبنية
على أسس مشتركة وأهداف واحدة تجد الكل يشعر بذلك الكمال الذى تفتقده
وانت بمفردك .

ومن الممكن أن تنشأ خلافات أو مشاكل فى تلك العلاقات ونتيجة لذلك
تشعر بالألم النفسى
إلا إن الحل الأمثل الذى يجب عليك أن تتبعه دائماً هو أن تحلل المشكلة
بعقلك وليس بمشاعرك ،
فالمشاعر ليس لديها اختيارات وحلول كثيرة مثل العقل ، فدائماً أعقل
الأمور ولا تدع مشاعرك تقودك...

من الجيد أن تشعر وتجعل مشاعرك تتأثر بالأحداث ولكن لا تفكر
بمشاعرك ، ففى هذه المرحلة فقط
والتي تقرر فيها أن تفكر بعقلك وليس بمشاعرك سوف تجد نفسك تصنع
العلاقات التى تريدها بالشكل الصحيح

*ركز على ما تريد

القاعدة الذهبية فى الحياة هى أن ما تركز عليه تناله ، فإذا كنت تركز على أن تكون شخص متحمس واثق من نفسك ولديك القدر على تنفيذ المهام بكفاءة وفاعلية فالطبع سوف تصبح ذلك الشخص الذي تريد أن تكونه بعد القليل من الوقت ،

وكل ما عليك فى سبيل ذلك هو أن تواصل تركيزك على ما تريد

*عش حياة الأبطال

دائماً تمثل بالأبطال وعش حياتهم ، بالطبع الأبطال الذين تعتبرهم كذلك من وجهة نظرك أنت وتقدرهم لما فعلوه حتى أصبحوا أبطالاً .

فأجمع صورهم وأقراء عن حياتهم وإنجازاتهم ، ولا تحد نفسك فى الإعجاب ببطل واحد

فقط فهناك الكثير من الأبطال أعرف عنهم كلهم

*أقبل ان لديك قوة الإرادة

بعض الناس يقولون عن أنفسهم إنهم لا يملكون قوة الإرادة لفعل أمر معين ، إلا إن هذا غير صحيح بالمرّة ، فهم يملكون الإرادة ولكن الإرادة مثل العضلات تحتاج إلى تمرين لكى تقوى
فهى لا تقوى من تلقاء نفسها أو بالصدفة ... فقط تمرن

*قل لا لنفسك

عندما تقول لا فى وجة التجربة فقوه هذه التجربة تضاف إلى قوة إرادتك فتصبح ذو إرادة أقوى ...

فكر فى إن تفعل شئ واحد كل يوم لا تريد أن تفعله وأفعله كتمرين ...

أو إن تمتع عن فعل شئ واحد كل يوم تريد أن تفعله (بالطبع شئ غير
صحي)

أستخدم الكلمات الصحيحة

بدل ما تقوله عن نفسك بكلمات فقط إيجابية حتى وإن كنت تقصد أن تصف
أفعال سلبية ،

فعند الفشل لا تقل قد فشلت بل قل قد حاولت ،

فالكلمات التي تقولها عن نفسك يقبلها عقلك الغير واعى على إنها القوانين
التي تحيا بها...

بينما بالطبع أنت لا تريد أن تجعل الفشل قانون لحياتك تسير عليه بل
النجاح

ولذلك كن منتبه لما تقوله لنفسك وما تقوله للآخرين كذلك

*أعد برمجة نفسك

من الطبيعي أن تجد نفسك الكثير من الوقت فى حالة من الإحباط لما
تسمعه وتقرأ فى الجرائد والإذاعة

من أحداث غير سارة ومزعجة

إلا إن ذلك لا يؤثر فقط على مزاجك عند معرفتك الخبر بل يمتد إلي ابعد
من ذلك

فتلك الأخبار تبرمج عقلك على الطريقة التي يجب عليك ان تتبعها فى
النظر والتحليل للأمور

فتصبح أكثر تشائماً محبطاً .

فبدلاً من ذلك أنتقى المصادر التي تريد ان تبرمج نفسك وفقاً لها .
ولا تجعل برمجه عقلك مفتوحه المصدر لكل

*عش الحاضر

لا تعيش فى ذنوب الماضى ولا تعيش فى مخاوف المستقبل ، فقط استمتع
وركز على الوقت الحاضر
وسوف تجد كل الأحداث تستجيب لك بالشكل المناسب

*كن من الأثرياء وأخدم الآخرين

البعض يفكرون أنه لا يجب أن يكون الإنسان الخير غنى أو لديه الكثير
من الثروة ،

والبعض الآخر يفكر أن للمال طريق واحد وهو أن ينتزع من الآخرين
الذين يملكونه بالطرق الغير مشروعة أى بالسرقة أو النصب...

إلا إن كلا الفريقين لديه فكرة خاطئة عن المال ، فالمال فى حد ذاته لاشئ
سوا أنه وسيلة وليس هدف ،

فإذا ارت أن تفعل الخير فعلاً فقم بمساعدة الآخرين أن يحصلوا على المال
لكى يقدررو على العيش

وبالأولى أن تكون أنت غنياً وكريم تهتم بالآخرين وبأحتياجاتهم

فلا تشغل باحتياجاتك الخاصة وأنت تساعد الآخرين

فكيف تستطيع أن تساعد الفقراء وأنت فقير

وكيف تستطيع أن تساعد المحتاجين وأنت طوال الوقت تفكر فى سد

إحتياجاتك وإحتياجات أسرتك.

فلا جرم فى أن تفكر أن تكون غنياً بل ومن الأثرياء...

فقط حافظ على نظرتك الصحيحة لفكرة المال

*شجع الآخرين

شجع الآخرين من خلال خبرتك وأفكارك الإيجابية ...

من الغريب جداً ما سوف تكتشفه وتلاحظه عندما تشجع الآخرين لكي يصبحوا أكثر نجاحاً ،

سوف تجد وكأنك أنت الذي حصلت على التشجيع من الآخرين وليس أنت الذي قمت بتشجيعهم.

فسوف تجد نفسك تتجع أكثر وتنجز المزيد عندما تفعل ذلك

*تحدث إلى نفسك

لا أحد يعرفك جيداً أكثر من نفسك ، فعندما تتحدث مع نفسك عن مشاكلك وأحلامك

سوف تجد الكثير والكثير من الآراء والأفكار الفعالة .

فدائماً أسأل نفسك هذان السؤالين

"ما هو الجيد في حياتي ؟ "

"ما هي الأشياء التي مازال على أن أطورها وأنميها ؟"

*خصص وقت لإستعادة قواك وطاقاتك

البعض يغيب عنه الطريقة التي تسير بها الأمور فطبيعة الحياة أنه لا يوجد شئ مستقيم بالكامل ...

فحتى فكرة الخط المستقيم في الرياضيات فكرة إفتراضية ...

ففي كل مرحلة تجد نفسك فيها تتقدم في شئ ما كذلك من الطبيعي إن تجد

نفسك بعض الوقت تتراجع إلي الوراء ...
فلا تحبط من تراجعك فتلك طبائع الأمور ولا تفكر بأنك خسرت ما تريد
تحقيقه ...

فقط خصص بعض الوقت لكي تستعيد فيه قواك وصحتك بالابتعاد عن
الكثير من الأشياء
حتى تلك التي تحبها لكي تستطيع الأستشفاء وأستعادة قواك ...

فعند رجوعك لممارسة إهتماماتك من جديد سوف تجد نفسك مفعم بالطاقة
والنشاط لتتخطى الكثير والكثير
من التحديات

***عش حياتك الطبيعية**

ابحث عن ما تحب أن تعمل به وأعمل به ،
وإذا كنت تحب تشجيع الآخرين فأعمل كمشير أو معلم في هذا المجال .

ولا تحد نفسك في شئ واحد فقط تحبه ...

فبالتأكيد أنت تحب القيام بأكثر من أمر واحد ، فأفعلهم كلهم ، ولكي تفعلهم
كلهم أنت فقط بحاجة

إلي نظام تسير عليه ، ولا تستعجل فلكل شئ أوانه المناسب ...
وحتى يحين هذا الأوان تمسك بما تحبه حتى تفعله وتنفذه

***دائماً تصرف وأنت تحمل هدف ومعنى في ذهنك**

أسأل نفسك دائماً قبل القيام بأى عمل تقوم به ... لماذا أفعل هذا ؟ ...
فإذا كانت الإجابة ذو معنى لك فأفعل وإلا أمتنع عن الفعل وغير المسير

*الهدف واللعبة

فى كل ما تفعل أخلق هدف ومعنى تعمل من أجله ... ولا تنسى أن تتحلى بروح اللاعب فسوف تخسر أحياناً وتكسب أحياناً ، فلا تدع الخسارة يكون لها معنى أكبر من كونها درس تعرف من خلاله كيف تكسب المرة القادمة

*أنجز العمل بالكامل

دائماً أنجز المهام بالكامل ... فالإحباط يأتى من عدم إتمام المهام وليس من الخسارة ...
تمرن على إنجاز المهام إلي التمام

*أخترع اللعبة فى كل ما تفعل

أياً كان العمل الذى تقوم به فكر فى أن تقوم به على أنه لعبة ، فكر كيف تكسب وتستمتع فى نفس الوقت

*أسترخى وأستعيد نشاطك

أسترخى بالطريقة الصحيحة ، فقم بالأعمال والنشاطات التى تستمتع بها ، اختر النشاط الذى تحبه وبالطبع لابد وإن يكون هذا النشاط صحى يبنى ولا يهدم

*أجعل التعلم مبدأ فى حياتك

الحياة مليئة بالخبرات والتعليم والمعرفة بمختلف الصور والأشكال ، اختر ما تحب إن تعرف عنه وتعلمه وتعلمه بالطريقة التى تفضلها ..
القراءة ليست هى الشكل الوحيد للتعلم وإستقبال المعرفة ..

إذا كنت من المتعلمين السمعيين فتعلم بهذا الشكل أى من خلال السمع
وإذا كنت ممن يحبون القراءة فأقراء

وإذا كنت ممن يحبون المشاهدة فيوجد الكثير من الوسائل التعليمية المرئية
فقط أكتشف أى نوع من أنواع المعرفة تحب وأى الوسائل تفضل وتعلم

*أكتب شعارك وضعه أمام عينيك

أكتب كل المقولات التي تشجعك وتمثل معنى بالنسبة لك والصقها على
حوائط غرفتك أمام عينيك دائماً
دائماً اعتبر أعمالك سهلة المنال وسوف تكون كذلك لك

لا ترى أهدافك صعبة ، كل ما تفكر فيه أنه صعب قد فعله بشر مثلك
ونفذوه بنجاح
وكذلك أنت تقدر أن تفعله بنجاح..
تذكر أن الطريقة التي تنظر بها إلي الأمور من حيث كونها سهلة المنال أم
صعبة المنال سوف تحصل عليها ..
الأمر كله يتوقف على نظرتك أنت للأمر

*أخرج من الصندوق

أخرج من صندوق الماضي والخبرات التي ربما تكون غير مشجعه ، فكر
وأبنى مستقبلك إتماداً فقط
على رؤيتك وهدفك والحاضر الذي تعيشه الآن ..

فحياتك الآن ما هي (إلا) حاضر تعيشه الآن (و) مستقبل مشرق ينتظرك ()

فالماضى دائماً بلا معنى سواء كان جيد أم سيئ

*أمتلك عقلية الفائز

يقول المستشارين النفسين للاعبين الرياضيين أن اللاعب الخاسر هو الذي يفكر ويتخيل عقوبات الهزيمة إذا ما خسر المباراة ، بينما اللاعب الفائز يفكر ويتخيل الجائزة التي ينالها إذا ما فاز بالمباراة

فكل من اللاعبين ينجذب إلي ما يفكر فيه سوف يحصل عليه

*مخطة بسيطة ولكن فعالة جداً

ارسم أربع دوائر كل واحدة بداخل الأخرى بمعنى أرسم دائرة كبيرة ثم أرسم بداخلها دائرة أصغر منها ثم دائرة أصغر ثم دائرة أصغر

ثم اعتبر أن أصغر الدوائر هي يومك الذي تعيشه الآن

والدائرة الأكبر منا مباشراً هي الشهر الحالى ،

والدائرة الأكبر منها مباشراً هي السنة الحالية ،

والدائرة الأكبر منهم كلهم هي حياتك كلها أى فترة عمرك كلها ،

وبعد ذلك ابدأ فى كتابه كل شئ تحبه فى كل دائرة...

ولكن ابدأ من أكبر الدوائر والتي تمثل حياتك كلها ...

أترك لخياالك العنان ، فأكتب كل شئ تحبه حتى وإذا كان غير متوافق مع الحاضر الذي تعيشه سواء من نوع الدراسة التي قد درستها أو ظروف مادية غير مناسبة لتحقيق الأحلام التي تكتبها ...
فمثلاً يمكنك ان تكتب في الدائرة الأكبر أن ثروتك تساوى ١٠ مليون جنيه مصرى أو مليار جنيه مصرى...

وهكذا أملاء الدوائر الأربعة حتى تصل إلى اصغر دائرة وعندها سوف تعرف ما هي مهامك اليوم وكل يوم..

فكل المهام التي تضعها في الدوائر الأصغر وتنفذها بشكل دورى تضمن تحقيق الأهداف التي تضعها في الدوائر الأكبر منها حتى تصل إلى أكبر الدوائر وهي دائرة حياتك كلها
***لا تتوقف عن التفكير**
دائماً تاتى الفكرة أولاً ثم الفعل ، فلا يمكنك ان تفعل قبل أن تفكر فى الأمر

...
تأكد أن فكري دائماً تفائلى إذا اردت إن تتم عملك بنجاح ،

فالشخص المتفائل يرى الجانب المشرق فيقدم على العمل والتنفيذ فينجح بينما المتشائم ينظر ويتوقع الخسائر فلا يقدم على التنفيذ والعمل .

دائماً تذكر إن التشائم والأحباط مرتبطين بعضهم مع بعض ، والحماس والتفائل مرتبطين بعضهم مع بعض

***أستفيد من المشاكل**

تعلم إن تستفيد وتتعلم من المشاكل ففي كل مرة تقابل مشكلة أسأل نفسك كيف يمكننى أن أتعلم من هذه المشكلة ؟
وكيف أستخدم الألم الذي اصابنى من ورائها للخير ؟

*نشط عقلك وأصنع أفكار لم توجد من قبل

فى كل مرة تأتى بفكرة لأمر جديد تريد إن تقوم به ، أحضر ورقة بيضاء وأكتب ٢٠ فكرة مماثل أو مكملة للفكرة الأصلية حتى وإذا كان ما كتبتة يصعب تنفيذه ، فكل ما يصعب تنفيذه عملياً يوجد مثيل له يمكن تنفيذه عملياً ، فبعد ذلك سوف تجد لديك العديد والعديد من الأفكار.

فأحرص على أن تعرف كل البدائل والأبعاد لما تود القيام به

*بدل عاداتك السيئة بأخرى أفضل

العادات السيئة لا يمكن قتلها فى موجوده لكى تشبع أحتياج معين ، فكيف يمكنك أن تقتلها فى الوقت الذي توجد فيه من أجل أشباع أحتياج ، فالأحتياج سوف يظل أحتياج يبحث عن وسائل إشباع ، ولكن يمكن تبديلها بأخرى جيدة أى عادات جيدة

فيمكنك إن تبدل عادة التدخين مثلاً بعادة الرياضة والجرى وسوف تجد نفسك تخلصت من التدخين بمنتهى السهولة...

ففى كل مرة تظن إن لديك عادة معينه سيئة أبحث عن الأحتياج وراء تلك العادة

وابدأ فى إشباعه بالعادة الصحيحة والصحية

*أبحث عن مدرب

أنت دائماً ترى الأمور من منظورك ، كذلك تحتاج إلي منظور شخص آخر يهتم بأمرك وبنجاحك يمرنك ويعطيك النصيحة والأرشاد وفقاً لخبرته ونظرتة الخاصة

*أترك منزلك

على الرغم من عدم رضائك عن حالك وعن إنجازاتك إلا إنك لا تستطيع الكثير من الوقت تغيير الأمر إلي الأفضل ولن تستطيع ما لم تضع لنفسك خطة ورؤية جديدة تعمل على تنفيذها وتحقيقها خطوة خطوة ففي الوقت الذي تقرر أن تمتنع عن الذهاب إلى مكان معين سوف تجد نفسك تتخلص من كل ما كان يتعلق بذلك المكان من عادات سيئة وفي الوقت الذي تقرر أن تذهب إلى مكان آخر جديد سوف تجد نفسك تكتسب كل العادات الصحيحة من تلك المكان الجديد ...

فالأمر سهل جداً غير أصدقاء السوء ، غير الأماكن التي تذهب إليها ،
تتغير حياتك كلها

*ابدأ حياتك من الآن

إذا كنت ترغب في تغيير حياتك والحصول على الحياة التي تريدها وفكرت أن وقت التغيير قد مر ومضى ولا يمكنك تغيير حياتك من الآن بعد كل هذا الوقت أعلم جيداً ان هذا الصوت هو صوت التشائم بداخلك فلا تسمع إليه ، وابدأ في تغيير حياتك من الآن

*تعلم المنافسة

المنافسة تختلف عن الصراع ، ففي الصراع لا بد وأن يكون خاسر وفائز ولكن في المنافسة الكل يكسب ولكن بمستويات مختلفة فتعلم إن تنافس لتحصل على المرتبة الأعلى وفي سبيل ذلك لا تحاول أن تعرقل منافسيك وكأنه صراع فالمنافسة تخبرك بالمزيد لكي تقوم به

وتطور من عملك بينما الصراع يخلق العداء والخسارة لكل...
فكن منافس ولا تكن مصارع

*تخلص من عادات والديك

من الممكن أن تجد نفسك متشائم ولديك نظرة سوداء للحياة وللأمور التي تجرى من حولك
فكثيراً منا يتأثر بنظرة والديه للأمور ويتأثر بها دون أن يدري
فإذا كانت والدتك أو والدك من أصحاب النظرة التشاؤمية لا تدع نفسك
تتأثر بذلك وتعلم أن تكون متفائل ، فالتفائل والتشاؤم هي أمور تعلم ويتم
تعلمها من خلال خبراتنا التي نكتسبها من الآخرين...

فقط حب والدك ووالدتك ولا تتأثر بعاداتهم أو نظرتهم للحياة إذا كانت غير
صحية أو تشاؤمية وتعلم التفائل

*أنظر إلي الشمس

عندما تنظر إلي الشمس يكون ظلك خلفك وعندما تنظر إلي ظلك تصبح
الشمس خلفك ،
فأنظر إلي ما تحب فقط وسوف تجد كل الأشياء التي لا تحبها خلفك-
أي تبتعد عنك من تلقاء نفسها

*أصنع تغيرات بسيطة

كل الأشياء الضخمة والعظيمة تم بناءها ببطئ وبمرور وقت لتجهيزها
وتحضيرها وكذلك حياتك عندما تبنيها وتغيرها ، فأصنع تغيرات بسيطة
جداً بشكل دوري وسوف تجد حياتك كلها تغيرت بعد فترة قصيرة
وكانها قد تغيرت دفعة واحدة

*ابدأ العمل

أبدأ فى تنفيذ أفكارك ومشاريعك حتى وإذا كانت تنفذ بشكل بسيط فى البداية وبعد حين ونتيجة الخبرة التي سوف تكتسبها سوف تجد نفسك تطور العمل إلي الأفضل والأفضل فأبداً فى تنفيذ عملك ولا تدع الخوف يمنعك ، لا شئ تم تنفيذه على أكمل وجة فى بدايته

*أضحك دائماً

عندما تضحك يتخلص عقلك من كل الشوائب والمخاوف ، ويصبح تفكيرك وتركيزك أقوى وإجتماعياً سوف تجد علاقاتك تتحسن لإن الناس ينجذبون إلي الشخص الذي يضحك ليشاركوه المرح

*كن ممن يصنعون القوائم

فى كل أعمالك تعلم كيف تكتب قائمة بكل المهام المطلوبة والوقت المستغرق فى تنفيذها ، ولا ترهق عقلك بتذكر كل التفاصيل ، فقط أكتب قائمة بكل المهام ودع عقلك حراً

*كن أنت التغيير

لا تحاول أن تغير الآخرين بالكلام ، فالكلام لا يغير الناس ، الآخرين يتغيرون بمحاكاة النموذج الذين تأثروا به...

كن أنت النموذج الجيد للآخرين ، ولاحظ التغيير فمن حولك عندما تقوم أنت بتغير نفسك إلي الأفضل ... فالناس يتأثرون ولا يسمعون

*كن مفكر

كن ممن يأتون بحلول للمشاكل وليس ممن يشتكون من المشاكل ،
فالمشاكل فى كل مجتمع ولكنها تأخذ شكل وطبيعة مختلفة من مجتمع
لمجتمع آخر

*أختار الإستمتاع وليس اللذة

هناك فرق كبير بين الأستمتاع واللذة الوقتية ، فالإستمتاع يأتى من أملاك
المهارة ومواجه التحديات
فى الرياضة
مثلاً تجد اللاعبين مستمتعين باللعب لأنهم اصحاب مهارة فى اللعب
ويواجهون تحدى الفوز فى المباراة

مثلاً أو تقوم بأعمال أخرى وقتية تشعرك باللذة...
فأبنى حياتك على أساس الأستمتاع وليس على أساس اللذة الوقتية

*عبر عن أفكارك وأرائك

إبحث عن المكان المناسب لتشارك الآخرين فيه بإفكارك وأرائك وما يدور
بداخلك

لا تعزل نفسك عن الآخرين ، فقط أبحث عن المكان المناسب

*أكتب قائمة بكل نقاط القوة والضعف

أكتب قائمة بكل نقاط القوة والضعف لشخصيتك على قصائص صغيرة من
الورة وضع نقاط قوتك دائماً
أمام عينيك على حوائط غرفتك أو مكتبك
وأمسك بالقصائص التي بها نقاط الضعف وفكر كيف يمكنك تحويل تلك
نقاط الضعف إلي نقاط قوة

*ضاعف مهامك

عندما تضاعف مهامك التي تريد أن تنجزها فى فترة معينه تجد نفسك

تغير من طريقة تفكيرك
إلى الأفضل وكذلك تنجز المزيد ،
فمثلاً إذا كنت قد تعوت على أن تمارس رياضة الجرى بأن تجرى ٣ كيلو
متر ،
ففكر أن تجعلهم ١٠ كيلو متر بدلاً من ٣ فقط

تحدى نفسك أولاً

إذا كنت تخشى القيام بعمل معين قم بعمل أكبر وأعظم منه أولاً وستجد
العمل الذي كنت تخشاه في غاية البساطة والسهولة
*لا تقبل كلمة لا على أنها أجابه
لا تقبل كلمة لا على إنها إجابة نهائية لطلبك أو سؤالك عن شئ ما تريده ،
بل أسأل نفسك لماذا قد رفض طلبى ؟
هل يمكننى أن أكون أكثر جدارة وكفاءة أو أكثر إبداعاً لكى أحصل على ما
أريد

أشترى بعض الورد

أشترى بعض الورد وضعها أمامك ، وفى كل مرة تنظر فيها إليها تذكر
مستقبلك المشرق
وما ينتظرك من خير فى المستقبل

مع الشكر والتقدير