

كيف تتخلص من العادات
المعوقة للنجاح؟

قد يقول قائل : كيف نتخلص من العادات المَعوقة للتفوق .

والعادة : هي نوع من السلوك المكتسب يُصبح ثابتاً لا يتغير مع التكرار والخبرة ؛ وهناك عادات تتصل بالتفكير والاستذكار .

والواقع يؤكد أن العادات المفيدة والضارة تتكون بالطريقة نفسها ؛ كما ويؤكد العلم أنه يُمكن استبدال عادة ضارة بأخرى مُفيدة عن طريق تذكر ما يلي واتباعه بدقة وصبر شديدين :

١ - يجب إهمال العادة الضارة مثل قضاء أوقات طويلة أمام التلفاز ؛ أو الحاسوب ، على أن يقوم الفرد بنشاط مُعين لاستئصال هذه العادة المرفوضة مثل أن يزيد ساعات المذاكرة ؛ أو يُمارس الرياضة بدلاً من الجلوس أمام الحاسوب لفترة طويلة .

٢ - يتوقف نجاحك في تنمية إرادتك على مبدأ هام ألا وهو أنه لكي تحصل على شيء فلا بد من مُواجهة العقبات والقضاء عليها حتى تنجح في تحقيق هدفك .

٣ - لا بد أن تثق بأنك يُمكن أن تتعلم كل شيء ؛ حيث إنه كما يُمكن أن تتعلم الكسل والتخاذل والعصبية ؛ يُمكنك أن تتعلم النشاط والإقدام والهدوء ؛ ولا تنس أن تعديل العادات يحتاج لوقت طويل وصبر ؛ فلا تستعجل النتائج ؛ بل اعط المحاولات الجادة الفرصة وستفرح بالنتيجة الرائعة بإذن الله عندما تتخلص من العادات الضارة .

٤ - ضع أمامك صورة حيوانات السيرك (حتى المتوحش منها) لتتذكر أنه عن طريق المران المستمر الدؤوب الصبور استطاعت هذه الحيوانات أن تتعلم سلوكيات جديدة تماماً؛ فما بالك بقدرة الإنسان الذي كرمه الخالق ﷻ.

٥ - ابعد عن ذهنك أن الامتحانات مسألة حياة أو موت؛ فالامتحانات ما هي إلا اختبار قدرة الطالب على التحصيل الدراسي؛ ولذلك فكل طالب لديه قدرات كافية لاكتساب المعرفة؛ وعليه أن ينمي القدرات بالاستعداد الجيد والمذاكرة الناجحة لمواجهة أي اختبار كان.

٦ - ذاكر دروسك بانتظام وفق مهارات دراسية منذ بداية العام الدراسي؛ فإن الاستعداد الجيد للامتحان الذي يأتي بنتائج مُمتازة لا يأتي إلا من خلال استذكارك لدروسك منذ بداية السنة الدراسية.

٧ - تفهم الأسرة للعملية التربوية؛ من طبيعة المذاكرة إلى الامتحانات وكيفية الاستعداد لها؛ وإدراكها الواعي لقدرات الطالب الذاتية وتصوراته عن مستقبله؛ والابتعاد عن أسلوب المراقبة المشددة؛ والحرص الزائد على الطالب (حالة الإقامة الجبرية للطالب في المنزل أثناء الامتحانات).

كيف تقوي بداخل ابنك القدرة على النجاح؟

١ - اجعل ابنك يُفكر في النجاح؛ وأن يؤمن بإمكانية تحقيقه؛ وأن يتصرف من مُنطلق التفكير بالنجاح.

- ٢ - اجعله مُعْتَزّاً بنفسه : وأن يؤمن بقدراته ؛ وأن يقتنع بذاته ؛ وأن يُذكر عقله بأنه أفضل مما يعتقد .
- ٣ - وأن يتصور نفسه كبيراً ؛ فالأهداف والخطط الكبيرة ليست أصعب في تحقيقها من الصغيرة .

التفكير على طريقة الناجحين :

- اجعل ابنك يُفكر كما يلي :
- ١ - لا تبع نفسك رخيصاً فأنت أفضل مما تظن .
 - ٢ - ضع في رأسك قاموس الناجحين ، استخدم كلمات كبيرة مضيئة هادفة مثمرة وتجنب الكلمات السلبية .
 - ٣ - كن بعيد النظر ولا تكتف برؤية ما عند قدميك .
 - ٤ - اجعل لعملك قيمة فاسع لتحقيق خطوات أفضل على طريق العمل .
 - ٥ - اجعل تفكيرك يتغاضى عن التفاهات .
 - ٦ - ركز تفكيرك على تحقيق الأشياء الكبيرة المهمة .

شغل مُخلك وتعلم التفكير المُبدع :

- التفكير المُبدع هو : اكتشاف طرق جديدة أو محسنة لأداء أي شيء .
- ١ - صدق إمكانية حدوث الشيء ؛ والغني كلمة مُستحيل . . . لا يمكن . . . لن تفيد .

- ٢ - لا تدع الروتين أو المألوف يشل قدرة عقلك على التفكير كن مجرباً لأشياء جديدة . . . تقدم في عملك .
- ٣ - اسأل نفسك يومياً (كيف يُمكن أداء العمل بصورة أفضل؟) .
- ٤ - اسأل نفسك (كيف يُمكنني أداء المزيد؟) .
- ٥ - وسع مداركك ؛ اجعل عقلك في حالة تهيؤ دائم لأفكار جديدة .

حالة ابتك مه مرض الفشل :

ميكروبات الأعذار الدائمة وراء كُل فاشل ؛ فاجعله لا يُختلق أي أعذار ؛ فالأعذار للفاشلين فقط ؛ لذا يجب أن تجعله يتجنب هذه الأعذار :

- ١ - ارفض التحدث عن صحتك .
- ٢ - ارفض أن تتأسف على صحتك .
- ٣ - كُن راضياً بصحتك كما عليه .
- ٤ - ذكّر نفسك دائماً بالرغبة في الاستمتاع بالحياة .

أعذار نقص الكفاءة العقلية :

- ١ - لا تُقلل من شأن قُدراتك العقلية ؛ ولا تُبالغ في وصف الآخرين بالذكاء بمجرد تذكرهم لبعض المفاهيم العلمية وأنت لا تتذكرها .
- ٢ - تذكر دائماً أن القُدرة على التفكير ذات أهمية أكبر .
- ٣ - ذكر نفسك دائماً بالموقف الإيجابي .

أعذار الله :

- ١ - تقبل عُمرَكَ الحالى بإيجابية كبيراً أم صغيراً .
- ٢ - احسب مقدار سنوات الإنجاز من عُمرِكَ .
- ٣ - استثمر ما تبقى من عُمرِكَ لتحقيق ما كنت تحلم بتحقيقه .

أعذار الحظ السيئ :

- ١ - لا تكتف بأَن تتمنى النجاح .
- ٢ - تمسك بمبدأ السبب .

بناء الثقة بالنفس :

- ١ - الفعل يُعالج الخوف (حدد سبب خوفك وافعل شيئاً لعلاجهِ) .
- ٢ - اشحن ذاكرتك بالأفكار الإيجابية .
- ٣ - ضع الناس في قدرهم الحقيقي .
- ٤ - افعل ما تراه بعقلك صحيحاً .
- ٥ - افعل ما يدل على ثقتك بنفسك لتكتسب تدريجياً تفكير الإنسان الواصل .

تفكيرك يُحدد تقدرك :

- ١ - اظهر بمظهر الرجل المُهم ليقول مظهركَ أشياء إيجابية عنكَ .
- ٢ - اشعر بأهمية عملك ليعطيك أهمية تجاه نفسك ويُحفزك على الأداء الأفضل .

٣ - حفز نفسك يومياً على النجاح ، واشعر أنك على القمة حتى تستطيع الوصول إليها .

٤ - اسأل نفسك (هل يُفكر الرجل الناجح بهذه الطريقة؟) .

اعط عقلك الغذاء المناسب يُعطيك النجاح :

١ - كُن متيقظاً لتأثير البيئة على عقلك .

٢ - لا تدع القوى المحبطة تُثنيك عن إنجازك . . . فنقول لن نستطيع عمل هذا . . . إنك إنسان حالم . . . بل قُل سأفعل هذا الأمر بإذن الله . . . وابتعد عن الإحباطات .

٣ - خذ النصيحة دائماً من الناجحين .

٤ - اجث عن أصدقاء جُدد وعلاقات إيجابية تُحفزك على النجاح .

٥ - تجنب المحادثات السلبية ولا تتحدث عن الآخرين إلا بالإيجاب .

لكنه مه الناجحيه حسه موفقه تجاه الآخريه :

١ - كُن مُتحمساً نشطاً (أضف الحيوية لما تفعله . . . وانقل الأخبار السارة) .

٢ - احرص على إشعار الآخرين بأهميتهم (إظهار التقدير في كُل مناسبة) .

٣ - ادع الناس بأسمائهم .

٤ - قدم دائماً العطاء والخدمة على التفكير .

الناس تصنع نجاحك أو فشلك فاكسب الناس لكسب النجاح :

- ١ - احرص في سياستك تجاه الآخرين على أن تكسب حُبهم وتأييدهم حتى يرفعوك إلى النجاح .
- ٢ - كُن دائماً البادئ بالتعرف على الآخرين وكسب الأصدقاء .
- ٣ - اجعل مُخك كبيراً وتقبل بصدر رحب الاختلافات والمتناقضات بينك وبين الآخرين ، ولا تلعب دور الناصح .
- ٤ - وجه مُخك دائماً لاستقبال الموجة الموجبة للتعامل مع الناس وفق أفكار إيجابية تدفعك للنجاح .
- ٥ - شجع الآخرين على التحدث إليك .

كُلُّهُمْ يَفْعَلُونَ أَكْثَرَهُمَا يَقُولُونَ :

- ١ - كُن الرجل الذي يفعل . . . ولا تُماطل ولا تتعلل .
- ٢ - لا تنتظر حتى تتحسن الظروف وإلا ستنتظر إلى الأبد .
- ٣ - توقع حدوث مُشكلات وصعوبات تعوقك عن مُهمتك ؛ واعمل على حلها .
- ٤ - الأفكار لا تكفي نفذ أفكارك .
- ٥ - اعتمد على الفعل كعلاج للمخاوف واكتساب الثقة بالنفس .
- ٦ - لا تنتظر حتى تأتيك الفكرة الملهمة وإنما حرك الإلهام بعقلك عن طريق الفعل .
- ٧ - فكر دائماً من منطلق الآن ولا تلجأ للتسويف غداً . . . بعد أسبوع .

كيف تحول الهزيمة إلى انتصار؟

- ١ - ادرس أخطاءك وتعلم منها لتمهيد طريقك للنجاح .
- ٢ - لا تلعن الحظ السيئ ولا تلم الآخرين ، وإنما واجه نفسك وانتقد أفعالك وصحح الخطأ وجوانب الضعف .
- ٣ - كن مثابراً في عملك وامزج المثابرة بالتجربة من نواح مختلفة ، ولا تتشبث باتجاه محدد في حل أي مشكلة ؛ وأن تثق دائماً أن هناك حلاً .

ما هو هدفك؟ وإلى أية تمضي؟

حدد لنفسك أهدافاً وحقق ما تريد الوصول إليه خطوة خطوة ، حسن قدرتك على النجاح من خلال خطة شهرية .