

التوقيعات والالتزام والحكمة

obeikandi.com

التوقعات والالتزام والحكمة

"التفاؤل هو الإيمان الذي يقود إلى النجاح" هلين كلير .

في إحدى المرات كنت في عطلة في ولاية ميامي بأمریکا وكان معي زوجتي وابنتي، وخلال العطلة كان الشيء الذي يستحوذ على تفكيري هو أن اللصوص سيسرقون بيتنا في مونتريال، ودامت العطلة ٤ أيام وعدت إلى مونتريال، أتدري ما الذي حدث؟ . نعم بالضبط لقد سرق اللصوص بيتنا فعلاً .

هل تعتقد بتوارد الأفكار؟ هل حدث أنك فكرت في شخص ما وفي نفس اللحظة وجدته يتصل بك هاتفياً؟ أو هل توقعت شيئاً ثم حدث هذا الشيء بالفعل؟؟؟ لو حدث ذلك فأنت قد مررت بتجربة " قانون التوقعات " وهذا القانون يقول " كل ما تتوقعه بثقة تامة سيحدث في حياتك فعلاً " .

نحن عندما نفكر بطريقة إيجابية نجذب إلينا المواقف الإيجابية والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية، وقال هوراس : " نحن غالباً نحصل على ما نتوقعه " . . . إن العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة وغير الحقيقة ولا يعقل الأشياء وهو يقوم بعمل ما تمليه أنت عليه فإذا قلت لنفسك " أنا أستطيع أن أقوم بعمل ذلك " أو قلت لنفسك " أنا لا أستطيع عمل ذلك " . . فإن ما تقوله لعقلك الباطن هو الذي سيحدث فعلاً .

والآن إليك هذه الطريقة للوصول للتوقعات الإيجابية :

- ١ . اعمل Delete عندما تشعر أنك تقول لنفسك أشياء سلبية قم بإلغائها فوراً .
- ٢ . عليك بتغيير السلبيات إلى إيجابيات قل أستطيع . . أنا قوي . . أنا واثق من نفسي الآخر وصل فأنا قادر بإذن الله على الوصول (غير الرسالة) .
- ٣ . قم بالتصرف فوراً تبعاً لخطتك واحذر الرسائل والإشارات السلبية التي يتلقاها عقلك الباطن من أصدقائك وأفراد عائلتك والمحيطين بك، ولا تسمح لأي شخص أن يبرمج لك توقعاتك بطريقة سلبية .

- ٤ . ابدأ يومك بتوقعات إيجابية وقل لنفسك " أنا أتوقع أن يكون اليوم يوماً ممتازاً إن شاء الله " وثق بأن شيئاً جيداً سيحدث لك .
- ٥ . توقع الخير وأحسن ما في الناس وأحسن ما في المواقف وأحسن ما في الحياة .
- ديننا يحثنا على الخير والتفائل " تفاءلوا بالخير تجدوه " ركز طاقتك على النتائج الإيجابية التي ستحصل عليها .

الالتزام:

" ابدل قصاري جهدك وابدأ صغيراً ولكن فكر على مستوى كبير ، عليك باجتياز العواقب ، واستثمر كل ما عندك ، وكن دائماً مستعداً للتصرف ، وتوقع العقبات ولكن لا تسمح لها بمنعك من التقدم " روبرت شولر - هناك مثل قديم " الناجحون لا يتراجعون والمتراجعون لا ينجحون " أنت لن تفشل إلا إذا توقفت عن المحاولة . . . فمفتاح النجاح ببساطة هو : لا تيأس .

كيفية الالتزام القوي:

عاهد نفسك أن تكون شخصاً أفضل ضمن أفراد عائلتك : عبر عن حبك وقم بضم من تحبهم وساعد في أعمال البيت وادعهم لنزهة في الهواء الطلق .

النزم تجاه عملك : ابتعد عن اللغو والأحاديث السلبية عن أي شخص وكن متواجداً : ساعد الآخرين ونظم ونظف مكتبك واذهب لعملك باكراً وأظهر للجميع اهتمامك بهم .

ألزم نفسك أن تكون مجاملاً : ألزم نفسك بعمل أشياء بسيطة لإسعاد من حولك . . قدم وردة . . بطاقة كلمة بسيطة لأهلك وأصدقائك وزملائك .

ألزم نفسك بتحقيق أهدافك : ركز على النتائج وليس على النشاط ذاته أو النكسات وألزم نفسك بأن تكون بصحة جيدة ، وتناول طعاماً صحياً ، واشرب الكثير من الماء ، وقم بأداء التمرينات الرياضية يومياً .

ألزم نفسك أن تكون أفضل في كل شيء تقوم بعمله : احضر محاضرتين في السنة + واطب على القراءة لمدة ٢٠ دقيقة يومياً وكن في محيط الإيجابيين والناجحين.

ألزم نفسك بمساعدة الغير : مديد المساعدة دائماً وتصدق للفقراء وأعط المحتاجين ما يفيض عن حاجتك وألزم نفسك بعبادة الله وحافظ على أداء الصلوات واطلب من الله المساعدة والمغفرة . . . ستكون أسعد الناس.

الحكمة:

الحكمة : هي التجربة مضافاً إليها التأمل .

هناك ذبابة تحاول الخروج من نافذة مغلقة وظلت تحوم وتدور من اليمين إلى اليسار ، ومن أعلى إلى أسفل . . . حتى نفذت طاقتها وماتت ، وكان بالقرب منها باب مفتوح ولكنها لم تحاول أن تبحث عن طريقة أخرى للخروج فماتت ، وكان في استطاعتها أن تخرج من هذا المأزق لو أنها حاولت فقط .

من الممكن أن تكون متحمساً جداً وتكون طاقتك كبيرة للغاية ولديك مهارات عديدة وتتصرف عقلياً وجسدياً طبقاً لكل ذلك ويكون عندك الإصرار التام ولكن إذا لم يكن لديك مرونة واستعداد لتغيير خطتك في كل مرة تواجه فيها التحديات والمصاعب فمن الممكن أن تفشل كما حدث للذبابة بالضبط .

المرونة والتأقلم يقربانك أكثر من تحقيق أهدافك ، فقائد الطائرة يكون دائماً مستعداً لتعديل مساره طوال الرحلة إلى أن يصل إلى غايته في النهاية .

أنت أيضاً تحتاج إلى أن تكون مرناً ومستعداً لأقلمة نفسك وتغيير خطتك ؛ لأنك ستواجه تحديات كبيرة في الحياة ، فمن الممكن أن تفقد عملاً أو تفصل عن شريك حياتك ، فعليك بتحسين نفسك بالمرونة الكافية لعمل كل التغييرات اللازمة حتى تقف على قدميك مرة أخرى وتسير في الطريق السليم .

كيفية المرونة:

- ١ . قم بإعداد قائمة بأهدافك ، ثم رتبها حسب الأولويات .
- ٢ . اختر الهدف الذي تريد تحقيقه أكثر من أي هدف آخر .
- ٣ . قم بتدوين ثلاث خطط من الممكن أن تساعدك على تحقيق هدفك بحيث أنه لو لم تنجح إحدى الخطط تكون مستعداً بالخطط الأخرى .
- ٤ . توقع مقدماً العقبات التي من الممكن أن تواجهك ، وقم بإعداد الحلول لهم .
- ٥ . اجعل ذهنك دائماً متفتحاً لأفكار جديدة .
- ٦ . خصص يوماً وقت لمراجعة خطتك وابحث عن طرق لتحسين أي موقف فابداً من اليوم وكن مستعداً لأي تغيير وقم بتحسين نفسك بالمرونة . ستشعر بالتغيير في حياتك إلى الأحسن وستصل إلى قمة النجاح والسعادة .