

فن بناء المعتقدات الشخصية وسبل تطويرها



من أكثر الطرق فاعلية في سبيل تطوير حياتك للأحسن أن تتعرف على معتقداتك الشخصية التي سوف تقودك إلى تحقيق أحلامك - بإذن الله تعالى - وتعمل على تأكيدها وترسيخها .

1- راجع القائمة التي كتبتها عن معتقداتك التي تمنحك القوة والقائمة التي أنهيت إليها عن تلك المعتقدات التي تُضعفك، ثم قم برسم دائرة حول أكثر هذه المعتقدات قوة .

2- قم بتحديد كيف تؤدي هذه المعتقدات إلى إعطائك المزيد من القوة في دفع عجلة حياتك؟ بأي طريقه تُحسن هذه المعتقدات من صفاتك الشخصية ومن نوعية حياتك؟ ثم تخيل لو أن هذه المعتقدات أصبحت أقوى مما كانت عليه فكيف سيعطيك ذلك قوة أكثر ويسبب تأثير أكبر في حياتك؟

3- عليك الآن أن تصل إلى قنوات راسخة عن كل اعتقاد من المعتقدات الإيجابية، وعليك أن تُنشئ في ذهنك ذلك اليقين الدائم الذي يوجه سلوكك نحو الاتجاه الذي تريده في حياتك ثم ابدأ في التصرف وفقاً لتلك القنوات الجديدة.

والآن حان الوقت للتخلص من تلك المعتقدات السلبية المعوقة لك.

1. قم باختيار اعتقادين سلبيين تظن أنهما أكثر إضعافاً لمقدرتك على التطور.

2. قم بتحطيم الأسس التي يقوم عليها تأكُدك و يقينُك من هذين المعتقدين وذلك بإثارة التساؤلات الآتية: كيف أنه سخييف وغير معقول ؟ هل كان الشخص الذي تسبب في اعتناقى هذا الاعتقاد أحسن نموذج يمكن أن يُقتدى به؟ إذا لم أتخلص منه ماذا سيكلفني عاطفياً؟ ومالياً؟ وجسدياً؟ وفي علاقاتى وماذا سيكلف عائلتى ومن أحبهم؟

3. تخيل النتائج غير الطيبة التي تأتى بها هذه المعتقدات، وقرر بصفة نهائية أنك لا تريد أن تدفع الثمن الذي تكلفه هذه المعتقدات مرة أخرى.

4. قم بترسيخ تلك المعتقدات الإيجابية بتصور وتوقع الفوائد اللانهائية التي سوف تعود عليك منها.

أثبتت الدراسات العديدة ان هنا قوة عظيمة وراء التوقعات التي نحملها تعمل — بقدر □□ تعالى — على تحسين أدائنا بصفة عامة ويطلق على هذه القوة الكامنة وراء التوقعات : (تأثير بيجماليون[1]) ففي أحد الأبحاث أخبر الباحث المدرسين : " أن هناك تلاميذ موهوبين في فصولهم ولا بد من النهوض بهم باستمرار حتى يتفوقوا ". وبالطبع استجاب المدرسون لتلك التوقعات وأصبح هؤلاء الطلبة على قمة قوائم التفوق، ولقد كانت مفاجأة تامة للأساتذة أن هؤلاء الطلبة مجرد طلبة عاديين ولم يُظهروا أي ذكاء خارق قبل إجراء البحث، بل أن بعض هؤلاء التلاميذ قد تم تصنيفهم كطلبة ضعاف المستوى . يا ترى ما الذي سبب هذه النتيجة ؟ لا شك أن الذي سبب ذلك هو تلك القوة العظيمة الكامنة وراء يقين هؤلاء الطلاب بأنهم غير عاديين ويُتوقع التفوق لهم ذلك التوقع الذي انتقل إليهم عن طريق اعتقاد مدرسيهم بذلك! هل ترى الآن أهمية معتقداتك عن نفسك وعن الآخرين ؟ يا ترى ماذا يمكن أن تُحقق إذا كان لديك الأيمان التام بأنك — بإذن □□ تعالى — يمكن أن تطرق أبواب مستقبل غاية في الازدهار؟

[1] تأثير بجماليون (بالإنجليزية: effect Pygmalion) هو ظاهرة يحدث فيها أنه كلما زادت النتائج المتوقعة من الأشخاص (غالباً طلاب، تلاميذ أو موظفين) كلما زادت النتائج الإيجابية لأدائهم. سمي هذا التأثير نسبة إلى مسرحية بجماليون للكاتب جورج برنارد شو.

تأثير بجماليون هو شكل من أشكال "النبوءة ذاتية التحقق"، وهذا يحدث عن طريق إقناع الأشخاص بقدراتهم الإيجابية، وبالتالي يقومون بأداء أعمالهم بناءً على هذه الأفكار الإيجابية والتي تؤدي إلى النجاح كنتيجة. فإقناعهم بالأفكار الإيجابية يؤدي إلى تحققها في النهاية.

مثال: إقناع تلاميذ فصل ما بأنهم أذكى تلاميذ المدرسة، أثبتت التجارب أن هذا يؤدي غالباً إلى أن نتائج تلاميذ هذا الفصل تكون هي فعلاً الأعلى في المدرسة، والعكس صحيح.