التغيير النفسي وفن إدارة الذات

◄ماذا يعني التغيير التفسي؟

هو عملية التحول من حالة واقعة إلى حالة منشودة.

أو عملية تنفيذ إجراءات خطة تحويل أهدافنا وأحلامنا إلى حقيقة واقعة وملموسة.

لماذا نتغير؟ أو ما هي الأسباب الـ(9) للتغيير النفسي؟

أجب عن هذه الأسئلة بصدق وشفافية وبرؤية:

1- هل حاضرك أفضل بكثير من ماضيك؟

2- هل أنت سعيد بحاضرك؟

3- هل أنت راضٍ عن مشوار حياتك؟

4- هل تعتبر نفسك من ضمن الـ(3%) المميزين المبدعين؟

5- هل تركت أثراً طيباً، أو إنجازاً مادياً يرضي ا عزوجل، ثم يخدم أمتك، وتفخر به أنت وأبناؤك؟

6- هل تملك حلماً جميلاً وهدفاً واضحاً لحياتك؟!

7- هل تملك خطة محددة بإجراءات معلومة ومكتوبة، لتحقيق هذا الحلم أو الهدف؟

8- هل تملك الرغبة الذاتية في تغيير واقعك إلى الأفضل؟

9- هل تعتبر نفسك محوراً للآخرين، فيقتدون بك، ويستشيرونك في كلّ ما يشغلهم، وتؤثر فيهم؟

إذا كانت إجاباتك كلها "نعم"، فأنت لست بحاجة لحظور دورة التغيير النفسي وفن إدارة الذات، وإذا كانت إجاباتك تشمل "لا" واحدة أو أكثر، فأنت مدعو لحضور هذه الدورة.

دعامتان أساسيتان

ما هي العلاقة بين التغيير النفسي وإدارة الذات؟ إذا كان علم " الهندسة النفسية" أو " مهارة التنمية الذاتية" تقوم على دعامتين أساسيتين:

الأولى: التغيير: أي تغيير النفس أو فن التعامل مع النفس.

الثانية: التأثير: أي التأثير في الآخرين، أو فن التعامل مع الآخر.

فمن هنا ندرك معنى إدارة الذات، فيقصد بها:

1- فن تفجير أفضل الطاقات الذاتية.

2- أو إدارة المرء لأفكاره ومشاعره وطاقاته الإدارة الصحيحة نحو الأهداف التي يصبو إليها.

إذاً إدارة الذات تعني الإلتزام الجاد بالوسائل والآليات أو الخطوات المنهجية العملية للتغيير النفسي.

ما هو المطلوب لإدارة الذات؟

هناك ركيزتان أساسيتان لإدارة الذات:

أولاً: الاستعداد النفسي:

أي امتلاك القابلية للتطوير والتغيير والنماء، وامتلاك الرغبة في التطوير.

ثانياً: التفكير الإيجابي:

إي امتلاك القناعة الداخلية بضرورة التغيير النفسي، وامتلاك الثقة بالنفس في القدرة على التغيير.

كيف نتغير؟!

كيف نتغير؟! أو ماذا عن منهجية التغيير النفسي؟

هناك رؤيتان أو نظريتان تضعان الخطوات العملية العامة للتغيير النفسي:

الأولى: نظرية "أنتوني روبنز":

فيقرر أن مبادئ التغيير هذه نفسها التي يتوجب على فرد ما أن يتبعها لكي يستحدث تغييراً شخصياً.

شخص واحد في هذا العالم يمكن أن يضع حداً لطموحاتك ونموك هو.. أنت!

الخطوة الأولى: ارفع مقاييسك.

الخطوة الثانية: غيّر المعتقدات التي تقف حائلاً في وجهك، فالقناعات التي تمنح القوة، أي ذلك الإحساس بالثقة الأكيدة، هي التي تقف وراء أي نجاح عظيم تم تحقيقه على مدى التاريخ.

الخطوة الثالثة: بدل إستراتيجيتك: إن أفضل إستراتيجية في كل حالة تواجهك تقريباً هي أن تعثر على قدوة. (أيقظ قواك الخفية: كيف تتحكم فوراً بمستقبلك الذهني والعاطفي والجسماني والمالي: "أنتوني روبنز").

خماسية التغيير

الثانية: خماسية التغيير الذهبية المنهجية: وهي المحاور الخمسة للتغيير النفسي، وهي:

1- ارفع اهتماماتك، بأن تصيغ قيمك، وتسمو بأحلامك، وتحدد رسالتك في الحياة.

2- صغ قناعاتك، بأن تتمسك بالرسائل الإيجابية، لتبني ثقتك بنفسك وبإمكاناتك.

3- حدد أهدافك واكتبها، وأعلنها.

4- اتخذ قدواتك، لتعيش بالأمل.

5- اختر علاقاتك، والتصق بأهل التميز الذين يغمرونك بالرسائل الإيجابية.

وبعد، فهذه لمحات لإجابات سريعة حول أهم ثلاثة أسئلة في التغيير النفسي، وهي معناه وماهيته، وضرورته وكيفيته. ►