



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

جرعة معرفية:

تعرف إلى نفسك

يتكون العقل من حيث الوظيفة إلى نوعين هما

(العقل الواعي): وهو المسؤول عن تحركاتنا الإرادية وعن عمليات التفكير ولذلك هو عقل نشط وفعال وهو المحلل والمستنتج .

(العقل الباطن أو اللاوعي): هو يمثل مجموعة من الأفعال وا لأعتقادات والمشاعر المخترنة الآتية من العقل الواعي والتي تتحكم في تصرفات وسلوكيات الإنسان الإرادية وهو طاقة محايدة يمكن تغير خيار الإنسان نحو الأفضل أو نحو الأسوء كل ذلك يعتمد على ما يستقر فيه .

أطلق قدراتك الكامنة وتغلب على قصورك الذاتي

لتحقيق أفضل النتائج لإطلاق القوة الكامنة في أعماق نفسك إجعل الخير ينتصر مرة بعد أخرى، وتعمد إنجاز عمل ينطوي على قيمة أخلاقية كمساعدة شخص محتاج، الغفران، دون أن تكون لك منفعة في ذلك .

أطلق القوة الكامنة في نفسك ففي لحظات الطوارئ والمواقف الصعبة تخرج طاقة هائلة من الشخص كإنقاذ ابنه أو مساعدة غريب وغيرها من المواقف، فإن هؤلاء الأشخاص بطبيعتهم مبدعون لإن الطاقة الذهنية لديهم تنبع من الطاقة الخفية في العقل الباطن .

توقف عن التركيز في أخطائك ونقائصك، وإمنح نفسك الفضل في بعض الحسنات ودع السعادة والتقدير الذاتي والطاقة تدخل حياتك .

النفس والأهداف الإيجابية الكبيرة

يقول "راسكين" لتكن أحلامك سامية وشامخة ، وكما تحلم تصير " فإن ما تراه بعين خيالك هو الوعد الذي سيتحقق في نهاية المطاف.

فعقلك يمكنه أن يكون أخلص أصدقائك أو ألد أعدائك ، والأفكار وحدها قادرة على جعلك تتمتع بالصحة المتألقة أو تعاني العجز والمرض، أو أن تجعلك ناجحاً أو فاشلاً، محبوباً أو غير مرغوباً ، وليكن هدفك الأساسي في الحياة هو التطوير والإنجاز، واستغلالك للطاقات المدهشة الكامنة في داخلك، وتوجيهها توجيهاً ذكياً إيجابياً نحو رغبتك وطموحاتك السامية وحياتك الخلاقة المبدعة.

إن الأفكار الإيجابية تعزز الحياة وتدعمها، كما أنها تزودك بالطاقة وتجعلك تشعر أنك أقوى وأكثر ثقة وكما كنت إيجابياً ومتفائلاً، تزداد سعادتك في كل جانب من جوانب حياتك .

أما الأفكار السلبية فهي تسلب طاقتك، وتجعلك تشعر أنك أضعف وأقل ثقة، فعندما تفكر أو تقول كلمات أو شيئاً سلبياً فأنتك تهدر طاقتك، تشعر بالغضب والانهازم والبؤس والاحباط ويمكن أن يصيبك مع الوقت بالمرض الجسدي والنفسي، بل ويسمم علاقتك بالآخرين .

تستطيع اختيار أفكارك

- قانون الإستبدال

ينص قانون الإستبدال على أنه: "يمكن لعقلك الاحتفاظ بفكرة واحدة في المرة الواحدة، إيجابية أو سلبية، وأنتك تستطيع استبدال فكرة إيجابية بفكرة سلبية متى اخترت هذا "

- قانون العادة

ينص قانون العادة على أن: " أي فكرة أو فعل تكررهما مراراً و تكراراً سوف يصيران في نهاية الأمر عادة جديدة لك " .

إن بتكرار استجاباتك الإيجابية ،سوف تملك زمام عقلك الواعي ويصبح من السهل وتلقائياً أن تفكر وتتصرف بهذا الأسلوب .

تأثير أهدافنا على أنفسنا

إن تحديد الأهداف هو الخطوة الأولى لتحويل غير المرئي إلى المرئي، وهذا هو سر كل نجاح في الحياة . ولا يعني تحديد الأهداف شأنه أن يضمن وجودها إذ لابد أن يتبع تحديد الأهداف تطوير خطة بالإضافة إلى عمل مكثف ودؤوب لتحقيق هذه الخطة وأن لديك الطاقة والقوة للقيام بالعمل وإذا لم تستجمع هذه القوة فإن السبب هو فشلك في تحديد أهدافك التي تلهمك للعمل .

قوة التفكير والحالة النفسية

أن فهم الحلول النفسية هو مفتاح التغير والتميز والتفوق والنجاح، وسلوكك يأتي نتيجة لحالتك النفسية.

صحتك النفسية

من عيوب الشخصية البارزة والتي تضر بالصحة وبالنجاح والسعادة :الخوف، و الخجل، و القلق، و الحقد، و التشائم .

النفس تنشد المتعة وتتجنب الألم

إن الألم والمتعة هي القوة التي تتحكم بالنفس وستظل تتحكم فيك طيلة حياتك، فكل ما تفعله أنت وأفعله أنا إنما نفعله بدافع حاجتنا لتجنب الألم أو الرغبة في تحصيل المتعة .

النفس وقوة التصور الإبداعي

إن فن التصور الإبداعي وتحقيق الصور المطلوبة يجري في مستوى العقل الباطن بالإضافة إلى المستوى الفيزيائي للعقل الواعي الظاهر .

هناك قانون طبيعي إنساني مجرب : كما تتصور نفسك، كما تتصرف بهذا الافتراض، بمرور الوقت لا بد أن تميل لأن تحصب على العادة أو الشخصية التي أردتها وهذا هو القانون الافتراضي النفسي لتغير الذات
إن كنت خائفاً درب نفسك بأن تعمل كما لو عندك شجاعة ، وإذا كنت متوتراً فتصرف عمداً وعن قصد كأنك هادئ ومطمئن .
- تصرف كأن لديك ثقة بالنفس وبقين وإيمان وبمرور الزمن الإيمان بتلك الصفة الشخصية سيمتلكك .

برمج ذهنك على الإبداع

" لإعتقاد والتأكيد " هما مبدآن لبرمجة عقلك بمعلومات مؤثرة من شأنها تحسن نوعية حياتك .
- يجب أن يكون التأكيد إيجابياً ، فلا تقل "أنا لست رجل سيء " إنما "أنا رجل جيد" .
- يجب أن يكون التأكيد في صيغة الزمن الحاضر، لا تقل " سوف أصبح رجل ماهر " بدلاً منه قل: "إني رجل ماهر" .

التصور الإبداعي

قال ألبرت أينشتين: "إن التصور أهم المعرفة" ويعني أن المعرفة تأتي من ماضيك وربما تبقيك فية، بينما التصور أو المخيلة تدفعك نحو المستقبل بحرية لا حدود لها .

العمل المنسق والمنتج

تسمح لك مخيلتك الخلاقة بالتفكير في المرحلة التي تستحق العناء، وقم دائماً بالعمل الصائب مهما بدا لك هذا العمل صعباً، على المدى البعيد سيتبين لك أن هذا النوع من الأعمال هو الأسهل والافور ربحاً .