

حين تُراجع أفكارك

دليلك للوعي بمصدر تفكيرك وتحسينه



مبني على نتائج تصويت:
من أين جاءت أفكارى؟
وهل ما زالت تخدمنى؟

المقدمة:

في كل يوم، نعيش بناءً على أفكار قد لا ندرك

أصلها أو نراجع صلاحيتها.

بعض الأفكار زُرعت فينا منذ الطفولة، وأخرى تبنيها

من بيئات العمل أو العائلة أو التعليم أو حتى من

تغريدة عابرة.



لكن.. هل توقّفنا يوماً لنسأل:

هل هذه الأفكار ما زالت تخدمني؟

أم أنها تصدّ من إمكانياتي؟

نتائج التصويت كشفت أن:

67% يعتقدون أن معظم أفكارهم تحدّ من إمكانياتهم

دون أن يشعروا.

17% يؤمنون أنهم صدّقوا أفكاراً دون وعي فقط لأنها

متكررة.

17% لم يفكروا من قبل بمصدر أفكارهم.

0% فقط من اعترف أن هناك أفكار نشأ عليها ولم تعد

تناسبه.

وهنا تتجلى أهمية التوقّف والمراجعة.



لماذا نحتاج لمراجعة أفكارنا؟

① لأن الأفكار القديمة قد تتحوّل إلى قيود غير مرئية.

② لأن تطوّرنا الشخصي والمهني يتطلب تحديث "نظام

التشغيل الذهني".

③ لأن بعض ما نعتقد أنه "طبيعتنا" ليس إلا قرارًا

قديمًا لم نراجعه بعد.



ما الذي يمكن فعله؟

الخطوة ١: حدد الأفكار التي تعيقك

- "أنا لا أستحق هذا المنصب"
- "ما في وقت أطور نفسي"
- "الناس ما يتغيروا"

اكتب هذه الأفكار دون فلترة،
وواجهها بصدق.

الخطوة ٢: اسألها الأسئلة التالية

- من أين جاءت هذه الفكرة؟
- متى ظهرت في حياتي؟
- هل ما زالت تناسب من أنا اليوم؟
- ماذا سأربح لو تخلّيت عنها؟
- ما الفكرة الجديدة التي تستحق أن أتبنّاها بدلاً منها؟



تمرين عملي:

جهّز ورقة واكتب فيها:

“أهم فكرة أعطتني انطلاقة حقيقية في

حياتي المهنية”

ثم أجب أيضًا عن:

“أهم فكرة أوقفت تقدّمي، وما زالت تسحب

من طاقتي دون وعي”

شارك هذه الورقة مع نفسك بصدق،
أو مع شخص تثق فيه.



«ختامًا:

الأفكار هي الوقود الخفي لسلوكك وقراراتك.
لا تخف من مراجعتها أو استبدالها.. لأن كل وعي جديد
يبدأ من فكرة واحدة مختلفة.

«شاركنا برأيك:

ما هي الفكرة التي اكتشفت أنها لم تكن "طبيعتك"
بل كانت مجرد تكرار؟





حين تُراجع أفكارك
دليلك للوعي
بمصدر تفكيرك وتحسينه

أنا أسماء عبدالعزيز.

أساعدك على تطوير مهاراتك الشخصية
وبناء علاقات أكثر وعيًا وتأثيرًا.

جاهزة لدعمك أو دعم فريقك لتحقيق
أداء أفضل وعلاقات أقوى.

شكرا لوقتك

لا تنسى مشاركة المنشور
لتعم الفائدة

