

خطوة بداية

أسرار النجاح وقوة الشخصية

تأليف : المحاضر الدولي

ربيع العطار

الباحث في مجال الفكر الإنساني و علوم التنمية البشرية

مؤسسة يسطرون للطباعة والنشر والتوزيع



رئيس مجلس الإدارة

عماد سالم

المدير العام

أحمد فؤاد الهادي

مدير الإنتاج

أحمد عبد الحليم

الطبعة الأولى

الكتاب : خطوة بداية

المؤلف : ربيع سيد أحمد عبد الواحد

تصنيف الكتاب : الفكر الإنساني وعلوم التنمية البشرية

تصميم وإخراج : أحمد عبد الحليم

المقاس ١٤ × ٢٠

رقم الإيداع : ١٥٢٦٨ / ٢٠١٧

الترقيم الدولي : 6 - 450 - 776 - 977 - 978

العنوان : المكتبة والمطبعة : ٣ ش صفوت - محطة المطبعة شارع الملك فيصل - الجيزة

التليفون : ٠١٢٢٩٣٠٠٠٢٩ - ٠١١٥٧٧٦٠٠٥٢

Email : yastoron@gmail.com

موقعنا على الفيس بوك : مؤسسة يسطرون لطباعة وتوزيع الكتب

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

الإهداء

أبى و أمى رحمهما الله

زوجتى و ابني

أساتذتي ومن علمني

ربي لعله يرحمني

همسات

في الحياة إشارات ورسائلُ في الكون واضحة جلية لو
تأملتها لوجدت الأمل والتفاؤل أساسها، شروق الشمس كل
يوم بعد غروبها، نسماتُ الهواء العليلّة التي تجتاح الكون
صباحًا ومساءً، لمعان النجوم وهدير البحر وخرير الماء،
تجد في كل شيء وكل ركن من الطبيعة فيه التجديد وفيه
دافع الأمل والتفاؤل،

تفاءل فرغم وجود الشر هناك الخير ، ، تفاءل فرغم
وجود المشاكل هناك الحل ، ، تفاءل فرغم وجود الفشل هناك
النجاح ، ، تفاءل فرغم قسوة الواقع هناك زهرة أمل ، ، !!

إن أجمل رسم هندسي يقوم به الإنسان أن يبني جسرين
من الأمل فوق بحر من اليأس والإحباط.

وارفع شعار الأمل.... الإبتسامة..... التفاؤل.... النجاح.....

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على معلم البشرية من غرس البذرة الأولى لعلوم التنمية البشرية من كلام رب البرية و كذلك السنة النبوية فتحدث عن علومها منذ أكثر من ١٤٠٠ عام و علم البشرية التنمية الذاتية و الإتصال البشرى و علوم الفكر الإنساني و الإدارة الإنسانية قبل أن يتحدث عنها الباحثين و المفكرين و المبدعين الذين صدروا لنا هذا التراث الضخم من علوم التنمية رغم أنهم عاشوا فى ذلك الوقت عصور الظلام. و اليوم أضع بين أيدي حضراتكم كتابى الأول فى مجال الفكر الإنساني و علوم التنمية البشرية قد أسميته خطوة بداية وهو بالفعل خطوة بداية على طريق التطوير الذاتى و إحداث التغيير لأى فرد يسعى إليه من خلال دراسة علمية و اعية لمصادر قوة الشخصية و أسرارها منذ الطفولة و حتى إكتسابها من خلال التربية الإيجابية للأبناء و بناء الثقة بالنفس و إعداد قائد بمواصفات إستثنائية بإستخدام قوى الحب و العطاء و التسامح و تطوير الذات

والتواضع والتفائل والإرادة والعزيمة والإنجاز وكان من الضروري التحدث عن النجاح وأسواره وقوانينه ورباعيات التنمية والنجاح ومقال العظماء فى برمجة العقل الباطن وإستخدام تقنيات البرمجة اللغوية والعصبية فى الوصول إلى النجاح لتكون لنا خطوة البداية بإذن الله تعالى راجيا من الله الإخلاص فى نشر علم نافع يستفيد منه الناس ويكون فى ميزاني يوم ألقاه.

والله ولى التوفيق

المؤلف / ربيع العطار

الفصل الأول

الأسرار العشر لقوة الشخصية



المقدمة

مفهوم الشخصية القوية

يعرّف الكثيرون صاحب الشخصية القويّة بأنه هو الشخص الذي يستطيع أن يُسيطر على الآخرين بأفعاله وأقواله؛ فمن يملكُ مصنعاً وجميع العاملين فيه يُطيعونه يُطلق عليه بأنه ذو شخصيةٍ قويّةٍ بنظرهم، والصّحيح أنّ صاحب الشخصية القوية كما عرّفه علماء النفس بأنه هو من يملك المهارات العالية الجسمية والفكرية والنفسية، ويوظف هذه المهارات في تحقيق ما يُريد، وما يطمح إليه من نجاح، فيصنع التّغيير الذي يميّزه عن غيره.

أهمية الشخصية القوية

تنعكس الشخصية القوية على صاحبها من خلال الآثار والفوائد التي تتركها؛ فصاحب الشخصية القوية والإرادة الجادة يكون النجاح حليفه في كل خطوةٍ يخطوها، فهي تدفع صاحبها إلى العمل بعزيمةٍ وقوّةٍ، وتحقيق ما هو مُقتنعٌ به، فيكون نجاحه فاصلاً بينه وبين الكثيرين ممّن يملكون أفكاراً جميلةً، ويُفكّرون في التّغيير والإصلاح

والارتقاء نحو الأفضل، فهم يملكون هذا الفكر الجميل، لكنهم لا يستطيعون تنفيذ هذه الأفكار لضعف قوة الإرادة والعزيمة لديهم، ولضعف شخصيتهم وضعف تصميمهم على النجاح، وتتملكهم رهبة الإقدام والسَّير في طريق النجاح.

كيف تكون ذا شخصية قوية

يستطيع أي شخص أن يتميز بشخصية قوية إذا اتبع الإرشادات الآتية وأحسن تطبيقها، وهي كالآتي:

١. السعي نحو التغيير والتقدم للأفضل، وذلك لأن أمور الحياة في تغيير مستمر، وتطور سريع، ومن أراد التغيير والنجاح عليه أن يكون له دور ريادي في شؤون الحياة، وأن يكون عنصراً فعالاً في إدارة عجلة الحياة، وقيادة المستقبل، وأن يكون رقماً صعباً ذا قيمة لا يُستهان به؛ فإذا اجتمعت هذه الأمور في الشخص الواحد كان صاحب إرادة قوية، وشخصية فذة تستطيع تحقيق ما تريد، وتترجم أفكارها على أرض الواقع.
٢. التركيز على الأمور الإيجابية والبُعد عن الأمور السلبية التي تُحيط به، وهذا يشمل الأشخاص والأشياء؛ فكل أمر سلبي يبتعد عنه لأنه يمتص الطاقة الإيجابية منه، ويؤثر عليه مستقبلاً، فمصاحبة الأشخاص الإيجابيين الناجحين في حياتهم تُضيف نجاحاً له، وتزيد من مُحصلة خبراته وتجاربه، وفي المقابل نجد من يصاحب التُّعساء ومن يُعانون من الصعاب في حياتهم يتقمّص

- أحزانهم من شدة تعاطفه معهم.
٣. تكوين علاقات مع أشخاص يُتقنون مهارات تتوافق مع مهارات الفرد وقدراته؛ فالفرد يحتاج إلى الآخرين من أجل تحقيق ما لا يستطيع تحقيقه بنفسه بشكل منفرد؛ فإذا توافرت القدرات والمهارات المشتركة، وحصل التوافق كانت النتائج مثيرة، والنجاح مميّزاً.
 ٤. أن يُجيد التعامل مع الآخرين، وأن يُوظف قدراتهم ومهاراتهم لصالحه؛ حيث يقول جون دون (لا يستطيع أي إنسان أن يعيش مُعزلاً عن العالم، فهو جزء لا يتجزأ منه).
 ٥. الالتزام بالأخلاق النبيلة؛ فهو يتّصف بالأمانة في مُعاملاته، وبالصدق في أقواله، وبالتواضع في علاقاته.
 ٦. احترام الآخرين وتقبّل آرائهم ومُقترحاتهم، وإن كانت تُعارض آراءه يسعى إلى إقناع الآخرين بما يُفكر فيه.
 ٧. ذو إرادة قويّة، وإصرار على النجاح، ومقدرة على مُجابهة الإخفاقات التي تُعترضه.
 ٨. وضوح الرؤية؛ فهو يَضَع أهدافاً واضحة أمامه، ويسعى لتحقيق هذه الأهداف بكلّ هدوء وثبات، على عكس الكثيرين الذين يَضَعون أهدافاً، ثم بعد ذلك يُحقّقونها بكلّ عشوائيّة وبُعدٍ عن التّنظيم المُدروس.
 ٩. الاستفادة من خبرات الآخرين وتجارِبهم السابقة، ومُحاولة التقرّب منهم لإيجاد المُساندة والعون في أعماله.

السر الاول

قوة بناء وتحليل الشخصية

Power building and personal analysis



تعددت تعريفات الشخصية عند علماء علم النفس ، ولكن أكثرها شهرة أن الشخصية هي مجموعة الصفات الجسمية والعقلية والنفسية التي تظهر للفرد في موقف معين وتميزه عن غيره أو كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال أو أقوال وما تكنه صدورنا فإنه يدل على شخصياتنا . وتكمن أهمية الشخصية في تطور الإنسان وتحوله من إنسان جاهل إلى إنسان واعى يعي أمور الحياة فصاحب الشخصية القوية يستطيع بناء نفسه ثم بناء المجتمع الذي يعيش فيه ، كما أن تطور الشخصية لا يحتاج إلى مال أو مؤن وإنما يكفي الإصرار والعزيمة والإرادة . فبناء المجتمع يحتاج إلى أصحاب العقول النيرة، كما يحتاج إلى أصحاب المهارات والخبرات ويمرُّ الإنسان في حياته بأطوار مختلفة، ويتأثرُ ببناء الشخصية لديه بهذه الأطوار، فيبدأ منذ الصغر مقلداً لغيره، متأثراً بمن حوله، لا يستطيع أن يُكوّن لنفسه شخصيةً مستقلةً بذاته، ومع مرور الزمن ينتقل إلى مرحلةٍ أخرى يبدأ من خلالها تكوين البصمة الخاصة به، والتي تعكس شخصيته التي عادةً ما تكون نتاجاً طبيعياً للمحيط البيئي المؤثر، سواء كان هذا المحيط عائلةً أو أصدقاءً أو زملاء دراسةً أو مدرسين، أو حتى محيطاً وهمياً في الشبكة العنكبوتية أو بالأخص وسائل التواصل الاجتماعي !! ومن هنا نستطيع القول، بأن بناء الشخصية، يبدأ من البيئة التي ينشأ فيها الفرد، فإما أن تساعد على تقويتها وبنائها

بناءً صحيحاً، وإما أن تعمل على إضعافها وهدمها .

وأكدت على ذلك البرمجة اللغوية والعصبية “ أن البيئة والأسرة هما مصدرين من مصادر البرمجة لأي شخص بالإضافة إلى المدرسة ووسائل الإعلام والتواصل والأصدقاء ودور العبادة “ .

فطفل اليوم هو البذرة التي نزرعها اليوم ونجنحها في غدنا، ف “ الطفل “ كالصفحة البيضاء املأها بما شئت وقد أظهر لنا المتخصصين فى علم النفس ومهارات التنمية الذاتية والسلوكية وتعديل سلوك الاطفال أن طريقة تعاملنا مع “ أطفالنا وسلوكنا معهم هو ما سيرسم مستقبلهم، فكلما كان تعاملنا مع الطفل مناسباً لعمره كلما كانت النتيجة “ طفلاً “ سليماً من العقد النفسية واثقاً من نفسه مما سينعكس على تصرفاته التي سنتسم بالإيجابية والنجاح وهذا مايسميه المتخصصين فى التربية قوة التربية الإيجابية للأبناء والأطفال .

يقول ارسطو: (جذور التربية مُرة لكن ثمارها حلوة) .

في مرحلة البناء الأولى يكون للأسرة ابتداءً أكبر تأثير، وخاصةً الأبوين، فإما أن يكون المحيط الأسري إيجابياً، فيساعد الأبوين على بناء وتقوية الشخصية لدى الابن، وذلك من خلال زرع الثقة لديه بنفسه، والعمل على تحفيز الذكاء لديه، وتقويم السلوك، وتهذيب التصرفات وضبطها، وتنقية الفكر من كل ما يهدمه. أما إذا كان المحيط الأسري سلبياً، إمّا لأهمال الوالدين، أو لتربية الابن على بعض الأفكار

ربيع العطار

التي تُضعف من شخصيته، وتزعزع ثقته بنفسه، فبعض الآباء يُربون أبنائهم على الخوف من أمور وهمية، وربما ليس لها وجود في الحياة أصلاً، وربما يتم تهديد الابن أو ضربه، فيكبر الابن ضعيفاً مهزوز الشخصية، خائفاً حائراً، لم يتشرب فكراً صحيحاً، ولا بُنيت شخصيته بناءً سليماً!

جوانب في التربية حذر منها علماء تحليل الشخصية

إن من أهم الجوانب التي حذر منها الدكتور فؤاد سعيد عطيه المتخصص في علوم الاتصالات الإنسانية وعلوم «تحليل الشخصية» (الجرافوثربي) هي حث «الطفل» على الكتابة بالقلم على (الورق المسطر) قبل بلوغه السابعة من عمره. كما ذكر سبب هذا الخطر على الأطفال، حيث إن جهازهم العصبي لم يكتمل بعد و التأثير السلبي على الجهاز العصبي قد يتسبب في عدم توازنه في المستقبل.

وأصبح البديل المناسب هو الصلصال وفرش التلوين والمقص لتقوية عضلات «الطفل» أما عندما يكبر الإنسان، فيصبح مستقلاً بذاته، فإن شخصيته ترتبط - غالباً - بالهدف الذي يضعه في حياته، فإما أن يضع لنفسه هدفاً بسيطاً، يرتبط بمشاغل الحياة وهمومها، فينعكس ذلك سلباً على شخصيته، وإما أن يكون هدفاً عظيماً، وهذا الهدف سيغير من طبيعة شخصيته لكي يستطيع أن يصل إليه، فلا يمكن لضعيف الشخصية أن يصل إلى المراتب العالية والغايات

السامية، وذلك لضعفِ همته، ووهنِ عزيمته، وتزعزعِ ثقتهِ
بنفسه، ولعله حتى لا يستطيع أن يضع لنفسه هدفاً أصلاً!



أما فيما يتعلق بـ «تربية» الطفل، فهناك ثلاثة جوانب
يجب الإهتمام بها وهي:

**أولاً: القدرات العقلية لـ الطفل ودورها في بناء
وتقوية شخصية الطفل**



إن جزءاً كبيراً من «القدرات
العقلية للطفل» نابع عن
تكوينه الجيني، إلا أن هذا لا
يلغي الجهد الملقى على عاتق
الأبوين في تنمية «قدرات العقل»
لدى طفلهم وتقويتها بما

يتناسب مع واقع الحياة. ولهذه التنمية طرق عديدة أهمها:

١. ألعبه لا بد أن تكون مختارة بما يلائم عمره وبما
يساعده على تنمية «القدرات العقلية» لديه. إن القراءة



للطفل من عمر السنة وتشجيعه على الإشارة بإصبعه على الأشياء هو خير وسيلة لتنمية عقله.

٢. أثبتت الدراسات أن عطف الأم وحنانها له الأثر الكبير في تطوير «قدرات العقل للطفل».

٣. الحزم في بعض الأمور التي تحتاج إلى ذلك، فقد أثبتت دراسة قامت بها **Diana baumrind** عن طريق «تحليل الشخصية» لبعض «الاطفال» أن المودة التي تقترن بالحزم تعمل على زيادة كفاءة الطفل وجعله مؤهلاً لتحمل المسؤولية، وذكرت أن استخدام المنطق و «العقل» فقط بدون حزم سيجعل «الطفل» يفهم أنه غير ملزم بما تم وضعه من قوانين.

٤. تشجيع «الطفل» على الإكثار من الأسئلة الاستيضاحية التي تساعد على توسيع مداركه وأن لا يتخلى عن معرفة كل الأجوبة.

٥. تعليم «الطفل» توقير الكبار وأنهم مصدر قوي وحي للمعلومات، وحثه على الإصغاء لهم أثناء حديثهم ومشاركتهم في كل عمل هادف ومفيد.

٦. تعليم «الطفل» كيفية التعامل مع النجاح والفشل وأن الحياة فيها الربح وفيها الخسارة، فمن الخطأ أن يكون الأبوان مُصِرِّين أن «الطفل» يجب أن يكون ناجحًا وفي المركز الأول دائمًا؛ لأن هذا له خطورة بالغة على «قدراته العقلية». يقول جان جاك روسو: (التحمل هو أول شيء يجب على الطفل تعلمه وهذا أكثر شيء سيحتاج معرفته).
٧. السماح له بالمشاركة في تخطيط مستقبل العائلة خاصة في الأمور التي يهتم بها، فهذا سيصقل «قدراته العقلية» وسيتيح له توسيع مداركه وتنمية «شخصيته».

ثانياً: المهارات السلوكية ودورها في بناء و تقوية

شخصية الطفل



إن «الشخصية» السوية لا بد أن تتسم بالسلوك السوي، وأول ما يتبادر للذهن في مسألة «تربية الطفل» هو تقويم سلوكه الخطأ ويقول دانتون:

(بعد لقمة العيش أول حاجة للشعوب هي «التربية»).

وهناك معايير وخطوات كثيرة لتنمية المهارات السلوكية أهمها:

ربيع العطار

١. من الضروري وضع قوانين لـ «الطفل» تتسم بالاختصار والوضوح والإيجابية مع توضيح الغاية والفائدة لكل منها.
٢. حثه على الاستمرار في تطبيق كافة القوانين الموضوعية ومساعدته في تحقيقها وإيضاح ما هو ممتع فيها، وعلى سبيل المثال: مساعدته في ترتيب غرفة نومه.



٣. تجنب نقد «الطفل» ذاته بل نقد السلوك، فهناك فرق بين الاثنين. إن وصف الطفل بالغباء هو مثال لاستخدام لغة الانتقاص والاستهزاء مما سيجعله يتصرف على

أساس ما وصفته به، فعقله اللاواعي سيطبع هذه الصورة عن نفسه وسيصنع من نفسه إنساناً غيبياً. إضافة إلى أنه يجب الإنتباه عند مقارنته مع غيره من إخوانه أو أقرانه.

٤. إن معرفة أسباب فرح وغضب الطفل من خلال الاستماع له ومحاورته يعدّ خير وسيلة لتعليمه كيفية استخدام هذه المشاعر بشكل مناسب بدل الطرق السلبية للتعبير.

٥. أن يتعود «الطفل» على احترام الكبير وتوقيره وعدم تجاوز حدود الاحترام معه مهما كان الظرف.

٦. من الخطأ استخدام أسلوب الرشوة أو التهديد في التعامل مع «الطفل»، فإن هذا سيقوده إلى أن يتجاهل ما هو مطلوب منه بعد أن يتأكد بأن التهديدات التي تطرح وقت الغضب لا تُنفَّذ في الغالب. واستخدام أسلوب الرشوة سيصنع من «طفلك» شخصية لا تطيعك إلا بئس.

٧. إن تعليم «الطفل» آداب المناقشة والحوار هو أمر هام، فإنك بذلك ستصنع منه إنساناً ناضجاً في المستقبل. ويمكن هذا من خلال السماح له بحضور مجالس الكبار مع الالتزام بآداب المجلس.

٨. سرد القصص وطرح الأمثلة الإيجابية هو منفذ رائع لتثبيت السلوك الإيجابي لدى «الطفل» وإظهار مدى إعجاب الناس بهذه الأمثلة وكيف أدى سلوكها الإيجابي إلى النجاح واستخدام أسلوب المحاكاة والنمذجة لتكوين العادات والتصرفات و القدوة الحسنة في حياة الأبناء

ثالثاً: الجانب النفسي والروحي ودوره في بناء و

تقوية شخصية الطفل



يعتبر الجانب النفسي لدى «الطفل» من أهم أركان «الشخصية» السوية والتي لها أثر كبير في تشكيل مستقبله، وإن معرفتنا بأن

هذا الجانب هو أول ما يتأثر فيه منذ أن كان جنيناً ستمكننا من معرفة مقدار أهميته وتأثيره في شخصية الطفل والإنسان بشكل عام. ولكي يكون هذا الجانب من شخصية الطفل على أفضل ما يكون، يجب اتباع ما يلي:

(١) توفير بيئة جنينية هادئة ومناسبة قدر الإمكان؛ لأنها تؤثر في طباع «الطفل» وتكوين «الشخصية» لديه في المستقبل. فقد أثبتت الدراسات أن الحالة المزاجية للأم تنتقل للجنين أثناء فترة الحمل.

إن الرضاعة الطبيعية من أهم وأروع ما يمكن أن تقدمه الأم لصغيرها من أجل بناء نفسية سوية، وذلك لما يمنحه حضانها الدافئ من حنان واحتواء أكثر أهمية من تغذيته يقول لامونيه: (ما ندرسه في أحضان أمهاتنا لا يمحي أبداً).

(٢) إن الدعم الإيجابي له بالغ الأهمية في تنشئة «الطفل»، فمن الممكن إهداؤه بعض الأشياء الرمزية تعبيراً عن الامتنان لتصرفه الحسن وتشجيعه على الاستمرار فيه.

(٣) تقدير واحترام رغبات «الطفل». إن شعور الطفل بأن رغباته مجابة بشكل معتدل سيزيد من ثقته بنفسه وبأنه يستحق الحصول على ما يريد، وطبعاً في حدود بعيدة عن المبالغة والإسراف في تنفيذ كل الرغبات. هذا سيزيد أيضاً من إحساسه بالأمان والاستقرار.

٤) تشجيع «الطفل» ومدحه من أفضل الطرق التي تدعم نفسيته وتشعره بإيجابيته، وأنه قادر على أن يكون ناجحاً وإنساناً سوي «الشخصية».

٥) العطاء والإهتمام: وهنا ليس المقصود العطاء المادي فالبخل بخل المشاعر وليس المال فقط، ففي ظل ما يعيشه الآباء من انغماس وانهماك في العمل ضاع حق الطفل في الرعاية والإهتمام ومشاركة الوالدين وقتهم. وإذا شعر «الطفل» بأنه غير مرغوب به أو منبوذ انتهى به الأمر إلى شخص غير سوي «الشخصية» في المستقبل.

٦) تعليم «الطفل» وتشجيعه على الحرية والاستقلال، فإن ثقة الطفل بنفسه نابعة من تعويده على الإستقلال وتحمل نتائج القرارات التي يتخذها وهذا لن يتوفر إلا إذا أتيحت له الفرصة لتجربة ذلك بنفسه.

إحترام «الطفل» كإنسان وإحترام آرائه؛ لأن من أسس «الشخصية» السليمة هو إحترامه وهو طفل واحترام آرائه مهما كانت بسيطة وضيقة الأفق ومحاولة تصحيحها بطريقة لائقة إذا كانت غير صحيحة. إن هذا سيجعل منه إنساناً يتمتع بالثقة قادراً على طرح رأيه بشجاعة دون الخوف من انتقاد الآخرين.

طرق تقوية شخصية الطفل

تسعى الأم دائماً إلى أن يكون طفلها الأكثر تميزاً بين أبناء جيله، فتحاول جاهدةً أن تصقل شخصيته خلال



السنوات الأولى من عمره حتى يصبح متحدثاً لبقاً، قوي الشخصية، جذاباً، وشجاعاً؛ بحيث ترسخ فيه هذه الصفات الحميدة إلى أن يكبر ويصبح شاباً متميزاً في

دراسته، موهوباً، وفاعلاً في المجتمع، ويحسن التعامل مع الآخرين، ويحقق إنجازاتٍ عظيمة، وهذا بالمقابل يتطلب منها أن توليه جهداً إضافياً، وتمضي معه وقتاً أطول وتدخلة مدارس متميزة، ونوادٍ ترفيهية حتى يختلط مع الناس ويكون شخصية مستقلة تلفت الأنظار إليه، وتؤهله لأن يكون إنساناً ذو شخصية قيادية مستقبلاً، وهذا ينطبق على الذكور والإناث على حد سواء، بل ربما تظهر علامات التميز على الفتيات الصغار بصورة أوضح من الأطفال الذكور، نظراً لما تتمتع به من فصاحة وقدرة أكبر على التفاعل السريع مع المحيطين، وسوف نعرض فيما يلي مجموعة من النصائح العامة التي تساعد الأم في تقوية شخصية طفلها في مراحل عمره الأولى من ٣-٦ سنوات حتى

لا نلجأ إلى متخصصين فى تنمية المهارات وتعديل السلوك للتخلص مما زرعناه فى أولادنا من سلوكيات خاطئة بطريقة تعاملنا الغير صحيحة .



إنّ الطفل لا يولد ضعيف الشخصية بفطرته؛ بل تصرفات ذويه هي من تزرع فيه هذا الضعف وبالأخص الأم لأنها بمثابة عالم طفلها وقدوته ولهذا يجب عليكِ عزيزتي الأم أن تكوني على وعيٍّ بأنّ ما تقولينه لطفلك

الصغير سوف يُؤثر في شخصيته، وكي تتجنبى المواقف التي من الممكن أن تتعرضي لها كأن يُقال عن طفلك أنه خائف أو جبان عليكِ اتباع ما يلي:

- أظهرى حبك لطفلك واجعليه يشعر بأنه شخص مُميز، وأنّ ما يقوم به من تصرف خاطئ لا يمحي هذه المحبة مع مراعاة أن تُظهري له انزعاجك من التصرف الخاطئ حتى لا يُكرره.
- امدحي طفلك كلّما قام بعمل جميل وامدحيه أمام الآخرين، فهذا التشجيع من أكثر الأمور التي تُحفّز الطفل على القيام بما يُحبه ذويه ويُقوي شخصيته أيضاً.

- شجعي طفلك على الاعتماد على نفسه حسب عمره، فإن كان لا زال في بداية تعلم المشي شجعيه على الوقوف والتحرك بنفسه، أما إن كان أكبر من ذلك فيمكنك على سبيل المثال جعله يختار ملابسه بنفسه حتى يتعلم كيفية إتخاذ القرار التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بقوة الشخصية.
- تحدّثي معه واجعليه يشعر بأن رأيه مهم، ولا مانع من استشارته في بعض الأمور الصغيرة.
- إن قمتِ بوعده طفلك بتحقيق طلب ما عليك الوفاء بوعده له حتى يبدأ بإدراك مفهوم الثقة بالآخرين.
- عليكِ تعزيز ثقته بنفسه من خلال تركه يقوم بأي عمل يُحبه كأن يرسم لوحة صغيرة وتضعينها في زاوية خاصة له.
- أجيبني عن أسئلة طفلك مهما كانت صعبة، فبإمكانك تبسيط إجاباتك له بما يضمن إعطاؤه المعلومة الصحيحة التي يستطيع فهمها.
- يجب أن يندمج طفلك بالأطفال الذين من عمره من خلال زهابه إلى الحضانة أو اللعب مع الأطفال الذين حوله، وراقبي تصرفاته عندما يتعرض لأي أذى من الآخرين كي تتأكّدي من أنه يستطيع الدفاع عن نفسه، ولا نُشجعك هنا على تعليم طفلك ضرب الأطفال الآخرين بل يجب أن تعرفي ردة فعله إن كان يستطيع التصرف بمفرده دون مساعدتك أم لا.

- لا تقومي بضرب الطفل ولا تُوبّخيه وتهديديه كلّما قام بسلوك خاطئ؛ فهذا طفل ينتظر منك أن تُعلميه ما هو صحيح وحتى لو أخطأ تمالكى أعصابك وتعاملي مع الموقف بحكمة وصبر فمرةً بعد مرة سوف يبتعد عن كل تصرف يُغضبك وان أكثر المشكلات التي قد تقع فيها الأم دون انتباه هي أن تقوم بضرب طفلها أو توبيخه وتهديده أمام الآخرين إنّ هذا التصرف من أكثر الأمور التي تُسبب ضعف الشخصية للطفل، وإذا تكرر ذلك فقد يصبح طفلك انطوائياً لا يعرف كيف يتعامل مع الآخرين.
- عودي طفلك على عدم ذم نفسه، وحفّزيه على حبه لذاته واعتزازه بشكله وشخصيته وعائلته. عامليه كطفل وليس كشاب ناضج، واجعليه يعيش هذه المرحلة الممتعة كما يريد.
- علمي طفلك الصلاة معك، وازرعي فيه مبادئ الدين السمح والأخلاق الفاضلة كالتسامح، والصدق، والأمانة حتى ينشأ عليها.
- اسردي له قصصاً من طفولتك وأنتي في عمره، ليستمتع بها ويتعلم منها. شجعيه على قول كلمة لا للخطأ، ونعم للصحيح.
- علمي طفلك رياضاتٍ مختلفة كالدفاع عن النفس، والسباحة، وركوب الخيل.
- خصصي له بعض المال واجعليه يحتفظ به في جيبه الخاص، وعلميه كيف ينفق المال عند الحاجة.

ربيع العطار

- شاركه في أحلامه المستقبلية وإن كانت مستحيلة، وشجعيه أن يتمنى ويدعو الله لتحقيقها.
- دربي طفلك على طريقة التعامل مع الحيوانات الأليفة كالقطط والأرانب، وشجعيه أن يطعمها بنفسه. كرري له دائماً بأنك تحبينه فهذا يدعم ثقته بنفسه. وتعد الثقة بالنفس من أهم عوامل بناء شخصية الانسان الناضج وقوتها من مرحلة الطفولة مروراً بمراحل النمو المختلفة إلى ابعده من ذلك فى شتى مناحى الحياة فلنتعرف سوياً عليها فى مرحلة الطفولة وتأثيرها وكيفية زراعتها وغرسها بالطفل لنجنى ثمارها فى المراحل العمرية التالية .

الثقة بالنفس لدى الأطفال

تُعرف الثقة بالنفس على أنّها قدرة الإنسان على إيمانه على نفسه، وتمكّنه من قدراته التي يمتلكها، ومهاراته التي يكتسبها. تتفاوت هذه القدرة



من شخص إلى آخر؛ فبعض الأشخاص شديداً الثقة بأنفسهم، والبعض الآخر ضعيفون من هذه الناحية، ومردّد ذلك إلى الشخصية المتفردة

لكل إنسان، وإلى الظروف الحياتية التي مر بها، والمواقف التي وُضع فيها، وأخيراً إلى نوع التربية التي تلقاها منذ صغره.

إن الإهتمام بزرع الثقة في النفس يجب أن يبدأ منذ الصغر، وذلك من خلال خطوات تربوية تساعد على زيادة منسوب الثقة بالنفس لدى الطفل شيئاً فشيئاً حتى إذا كبر وصار بالغاً، ووُضع في موضع مسؤولية، كان واثقاً بنفسه، فعلاً في مجتمعه، قادراً على تجاوز المواقف التي يمر بها بكل نجاح وتفوق.

- يجب تشجيع الطفل والثناء عليه في مواطن نجاحه، وفي المواقف التي يظهر فيها تصرفات صحيحة، تماماً كما يُنتقد عندما يقوم بالتصرفات الخاطئة؛ فالإكثار من الانتقاد دون تشجيع وثناء يعمل على هدم الطفل أمام ذاته، وإضعاف ثقته بنفسه.

- معاملته باحترام عند الإختلاء به، وأمام الآخرين، كما يُمكن استعمال ألفاظ الاستئذان، والإعتذار حسب الموقف؛ ذلك لأنَّ إهانة الطفل تضعف من ثقته بنفسه بشكل كبير وملحوظ.

- مساعدته على إتخاذ القرارات الصحيحة والصائبة، من خلال توضيح الخيارات المتاحة أمامه، وتعليمه الطرق الصحيحة لدراستها، ومنه إلى إتخاذ القرار الصحيح بناءً على المعطيات المتوافرة بين يديه.

- يجب أن يُعلِّم الطفل كيف يعتني بنفسه منذ صغره، كما ويجب أن يُعلِّم طريقة التخطيط لحياته؛ بحيث لا يُفرط في حق أي شخص، أو جهة عليه، ولا في حق نفسه عليه أيضاً.

- يجب أن يفسح المجال واسعاً أمام الطفل حتى يُعبّر عن نفسه، أو عن رأيه في كافة الأحوال والظروف، كما ويجدر بكل من يتعامل معه أن يستمع إليه حتى ينتهي من حديثه، وأن يؤخِّد كلامه على محمل الجد لا على محمل السخرية والإستهزاء، وذلك من خلال مناقشته بما طرحه من آراء وأفكار، والأخذ بكلامه إن كان صائباً، وتعريفه بخطئه في حال أخطأ.
- تعليم الطفل كافة المهارات التي يحتاجها حتى ينجح في حياته، كما ويجب أن تُصقل شخصيته، وأن يُبدى إهتماماً واضحاً بما حباه الله إياه من مواهب وقدرات.

السرا الثاني

قوة التنمية الذاتية وإدارة التغيير

The power of self-development and change
management



ربيع العطار

بدايةً يمكن تحديد الشخصية القويّة بأنها الشخصية التي تتميز بإستقلاليتها و تميّزها عن الآخرين وتطوّرها الدائم ناحية الأفضل . عندما تجتمع تلك العناصر في شخصية الفرد فإنها تمثّل نواة الشخصية، بغض النظر عن الصفات التي تظهر في كل شخصية وتميّزها و تباينها وسط شخصيات الآخرين . فلا يمكننا الحكم على شخصية الفرد بأنها قويّة أو ضعيفة من السطح فقط، بل يستلزم متابعة و ملاحظة التصرفات و التطوّر في الفرد للحكم على شخصيته .

و يتمييز الأفراد أصحاب الشخصيات القويّة أيّاً كانت صفاتهم بأنهم يمثّلون عامل جذب للآخرين، وذلك لتميّزهم و قدرتهم على استيعاب التعامل مع غيرهم أيا كانت صفاتهم، وأيضاً لما يمثّلونه من مثل أعلى لغيرهم في جوانب محددة .



كل منا يريد أن يتحلّى بشخصية قويّة وناجحة، و لكي ينجح أي منا في مسعاه يجب أن يدرك أولاً أبعاد شخصيته و يصارح ذاته بنقاط ضعفه

و نقاط قوّته، و المهم في مرحلة مصارحة الذات أن تكون دون أن يبخس الشخص قدره دون أن يدري، وأيضاً دون تعظيم للذات . و بالنسبة لنقاط الضعف التي يجدها كل شخص في ذاته، الأهم والخطوة الأولى في البناء هي التّصالح مع تلك



الصّفات والرّغبة الدّوّبة في تطويرها بشكل إيجابي أولاً ويظهر لنا نموذج (SWOT) المتخصص في التسويق للمؤسسات الكبرى وادراك نقاط القوة والضعف والفرص والتهديدات ونسب المخاطرة ويمكن استخدامه من خلال

الأشخاص لمعرفة نقاط القوة والضعف والفرص والتهديدات .

العمل على تطوير الذات : إنّ العمل على تطوير الذات يستلزم إصرار وعزم لا يلين ، حيث يجب التّركيز على تنمية المهارات التي تساعد على التواصل مع الآخرين ، فالخبرة العمليّة هي العامل المشترك بين الذين يتمتّعون بشخصيّة قويّة . وتأتي الخبرة العمليّة من خلال خوض التّجارب دون خوف أو تقليل من الذات ، والفشل في التّجارب الأولى لا يمثّل سوى عنصر من عناصر تراكم الخبرات ، كذلك يجب تزامن ذلك مع تطوير المهارات الخاصّة بالتحكّم في القلق والغضب و المشاعر السلبيةّ عموماً ، والتي تؤثر بشكل كبير على إتخاذ القرارات و ردود الأفعال العاقلة .

يجب كذلك تحديد هدف كبير يسعى الشخص لتحقيقه ، فالكثير من النّاس لا يملكون هدف حقيقي لوجودهم ، و يعيشون في حالة من القيام بردود أفعال أو سد الإحتياجات

اللحظية فقط، ولا يمكن إعتبار هذا نجاح في الحياة، بل يكمن النجاح في وجود هدف يسعى الشخص لتحقيقه، وكلما اقترب منه يشعر بقدرته على الإنجاز و المواصلة في سبيله .
ويجب معرفة أن التطور في الشخصية يخضع لعوامل البيئة والظروف المحيطة و العوامل الفسيولوجية نفسها و بناء على معرفة كل فرد وإدراكه لما يحيط به بشكل حقيقي يمكنه السير في إتجاه التطوير، حتى وإن كان ما حوله لا يدفعه لذلك . فالتمتع بروح الإستقلالية والتخليق خارج السرب هو أهم ما يقوي من شخصية الفرد .

ان الجميع يحاولون ان يطورون ذاتهم ويطورون شخصيتهم فعليكم جميعا ان تثقوا بشخصيتكم أولا وبعدها سوف يتم عكس شخصيتك على من حولك وهنا سوف اشرح لكم كيف تقومون بتطوير ذاتكم وبناء شخصيتكم.

إن الناس من حولنا يحكمون علينا من خلال سلوكنا الظاهري، إنهم يعاملوننا بعد أن يترجموا حركاتنا ونظرات أعيننا بل وطريقة كلامنا من خلال لغة الجسد، فكل ما يصدر عنك، إما أن يكون لك أو عليك ..

وتقدير الناس لك هو لدى ثقتك بنفسك .. فإن كان صوتك مرتعشاً .. وحركات يديك مهتزة .. وعضلات وجهك متجهمة منسدلة وعيناك متسعتان .. ورجليك تهتزان فاعلم أن ذلك يشير إلى شخصية ضعيفة مهتزة .. غير واثقة .

أو اليد أو اللوازم اللفظية .. كتكرار كلمة (مثلاً نعم أو يعني ..) كلها تشير إلى شخصية غير ناضجة .

والواقع المشهود يقول إن النجاح في بناء الشخصية القوية لا يأتي إلا بمواصلة الجهد والمثابرة .

لذا فإنه يجب أولاً أن تشعر بأنك شخص له قيمة حتى يشعر الآخرون بأهميتك

وعليه فإننا نقول ان قيمة ذلك لا تؤكد أولاً من قبل الآخرين بل منك أولاً .. فأنت شخص قدير وناجح وواثق إذا تصرفت كذلك.. فإذا اعتمدت على تقييم الآخرين .. فإن الناتج هو ما يعتقد الآخرون حولك، إنك بقواك الكامنة ومكامنك المدفونة ومواهبك المميزّة تستطيع أن تبني حياة جديدة .

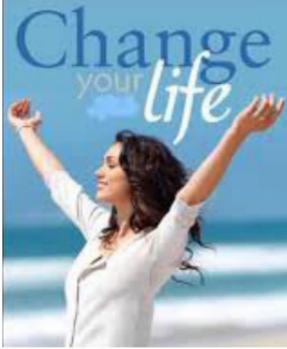
فلا مكان هنا للتريث .. فلقد وهبنا الله ملكات وقدرات نستطيع إن أحسنا استغلالها عمل المستحيلات .. غير أننا في بعض الأحيان لا نحسن استغلالها .. فلهذا ابدأ الآن في التغيير ولا تقلق على أمنية يلدها الغيب القادم فإن هذا التسوية والإرجاء لن ينفعك في شيء . يجب عليك أن تعيد تنظيم حياتك بين الفينة والفينة فأنت أحياناً تجلس أوقات لا بأس بها في تنظيم مكتبك وأدراجك .

ألا تستحق حياتك مثل هذا الجهد وبعد كل مرحلة تقطعها أن تعيد النظر فيها.

فإنسان أحوج ما يكون إلى التنقيب في نفسه ليعرف مواطن الخلل والضعف ومن باب أولى مواطن القوة .

قوة التغيير

التغيير: الكل يبحث عن التغيير ويريده، ولكن!!



إن البداية في كل شيء صعبة . ولكن النهاية مريحة ومثمرة بشرط مقاومة التحديات والمصاعب بقوة وعزم وأن تصبر على التغيير والنجاح وتحارب الإحباط واليأس والقنوط وأقولها لك أن الأوان للتغيير وتذكرها دائما .

فلتعلم أن عدو التغيير الأول هو التسويف وإطالة الأمل، فإن عازمت على التغيير، واتخذت القرار بذلك، فابدأ في نفس اللحظة، ولتغلف نيتك بالتوكل على الله، واسأله الخير والتوفيق في كل خطوة؛ ليحفظك، ويمن عليك بتحقيق هدفك وغايتك، فمن توكل على الله كفاه. اعلم أن من أصعب المعارك في الحياة هي معركة التغيير، فهي معركة مجاهدة النفس، وكبح جناحها عن شيء ألفتها، وتعودت عليه، بدايتها مظلمة موحشة، وقاعها بارد سحيق، قلة هم من ينجحون في الوصول إلى القمة، فإن وصلت استطعت أن تنقذ من هم دونك، وإن قضيت فيكفئك شرف الموت في سبيل غاية نبيلة وهدف سام.

و يظهر لنا أن للتغيير بعدان هما:

١. بعد منطقي عقلاني، ذلك أن أي تغيير هو عملية محسوبة لتحسين الأوضاع كثيراً ما ينتج عنها حالة أفضل.
٢. بعد نفساني وسيكولوجي، وهو المسئول عن محاولات مقاومة التغيير. فرغم أنك قد تقنع موظفيك بجدوى التغيير من الناحية المنطقية، فإنهم سيجدون غضاظة في قبوله من الناحية النفسية. وليس من الممكن أن ينجح أي تغيير دون طرحه على المستويين المنطقي والنفساني. أي أنه توازن بين الخارجي والداخلي في عملية التغيير و أن ما بداخل الانسان ينعكس على الخارج وتعد احد فرضيات البرمجة اللغوية و للقيام بذلك يمكنك عمل قائمة بالمضامين المنطقية والنفسية للتغيير المرغوب، ثم تعامل مع كل بند في هذه القائمة، حتى لا تغفل أيأ منها. ولكي تهادن البعد النفساني للتغيير وتقضي على كل مقاومة له عليك أن تمنح موظفيك سندات في التغيير (فالتغيير إستثمار يمكن أن يكسب أو يخسر).

البعد النفساني والبعد المنطقي: صراع العقل والقلب قبل أن تدفع الناس إلى التغيير عليك أن تجعلهم يرحبون به فإذا لم ترع هذا البعد النفساني فتأكد من فشل محاولتك وإليك هذين المثالين: -

لقرون طويلة اعتقد الناس أنه كلما زاد حجم مادة ما زادت سرعة سقوطها على الأرض. حتى «أرسطو» نفسه كان يعتقد ذلك. فقالوا إن البقرة التي تسقط من ارتفاع عشرة أمتار تنفق، بينما تنجو القطة التي تسقط من المسافة نفسها لأن سرعة سقوط البقرة أسرع من سرعة سقوط القطة، نظراً لاختلاف وزن كل منهما.

في عام ١٥٨٩، جمع «جاليليو» حشود العلماء والناس أمام برج «بيزا» المائل ليدحض هذا الاعتقاد. وعندما ألقى بحجرين أحدهما يزن عشرة أرطال بينما يزن الثاني رطلاً واحداً ووصولاً إلى الأرض في الوقت نفسه انبرت أقلام العلماء تدافع عن آراء «أرسطو» التي لا يصح دحضها، ولم يكن من الصعب عليهم أن يجدوا تبريرات لوصول الحجرين معاً إلى الأرض بإلقاء اللوم على مقاومة الرياح.

وكذلك أيضاً لسنوات طويلة، رفض قائدوا السيارات التحول إلى استخدام البنزين الخالي من الرصاص، لأنهم لم يجدوا في ذلك فائدة خاصة لهم لكن عندما رفعت شركات البنزين شعار: «البنزين الخالي من الرصاص لصحتك (وليس لصحة الآخرين أو حتى لصحة البيئة)»، سارع قائدوا السيارات للتحول لاستخدام هذا النوع من البنزين رغم أن هذه الحقيقة كانت معروفة لديهم منذ زمن. فليست العبرة في المشكلات التي تواجهنا، وإنما بالكيفية التي نتعامل بها مع هذه المشكلات. يا ترى هل نعتبرها

حدوداً نهائية تكبلنا أم نعتبرها تحديات ومبررات للصمود والاستمرار والصمود ومن ثم الصعود. فليس المهم هو ما يحدث خارجنا، بل ما يحدث داخلنا تجاه تلك الأحداث.

السر الثالث

قوة التخطيط لأهدافك

The power of planning your goals



خطوة بداية

إذا كنت تعرف أين تقف الآن، وتعرف ماذا تريد وتعرف إلى أين تتجه، فأنت في عداد أعظم رجال ونساء العالم الذين يصنعون التغيير فعلاً، وسيفتح لك العالم ذراعيه مرحباً بك لتحقيق أحلامك وتذهب لتحلّق بعيداً بنجاحك و لكن عليك أن تعلم أن هناك خمسة مبادئ أساسية تندرج تحت قوة الهدف، تلك هي: الاول الحلم، يتبعه الأفكار، ويحركه الأمل، ثم تبعته الرغبة، واخيراً يعرف عن طريق الاعتقاد حيث يقول د.روبرت شولر :

(يولد الإيمان مع وجود الأمل، ومع وجود الإيمان يصبح الحب ممكناً، وفي حضور الحب تحدث المعجزات)

تذكر صديقي: إحلم أحلاماً كبيرة، عش مع الغاية، عش مع الإيمان، وعش مع القوة.وهنا تظهر الحاجة لمعرفة الاجابة على الأسئلة

كيف تخطط لحياتك : كيف تحدد الأهداف ؟



ربيع العطار

قبل ان نجيب على سؤال: «كيف تخطط لحياتك» دعونا اولاً نسال سؤال آخر: هل قمت في يوم من الأيام برحلة؟ هل خطت لهذه الرحلة أم قمت بهذه الرحلة عشوائيا. بالتأكيد خطت لها، لأنك إن لم تخطط لها ستفاجأ بأمور غير مرغوبة ولن تستمتع بالرحلة. وإن كان الأمر كذلك فمن باب أولى التخطيط لحياتك لأنك إن لم تخطط لحياتك ستسير في حياتك كما تقذفك الأمواج كالسفينة بلا دفة ينتهي الحال إلى الصخور .

كي تعرف كيف تخطط لحياتك لا بد وأن تراعى إتران جميع أركان الحياة، وذلك لكي تعيش حياة سعيدة فالمعادلة بسيطة جدا

أهداف متوازنة + تخطيط سليم = حياة سعيدة



ماهي عملية التخطيط فوائده وانواعه ؟.

التخطيط هو : عملية تجميع المعلومات، وإفترض توقعات في المستقبل من أجل صياغة النشاطات اللازمة لتحقيق الهدف .

ويمكن أن نقول أن التخطيط هو نوع من «إرتكاب الخطأ على الورق» أي قبل الشروع في التنفيذ، وحين نفشل في التخطيط فإننا خططنا للفشل !!!

المرء في طريقه إلى الهدف قد يعترضه في طريقه منعطفات وطرق جانبية، وإذا لم يتم ضبط وتحديد اتجاه المسير فإنك قد لاتصل إلى الهدف، أو قد تصل إلى مكان آخر، أو قد تصل متأخراً... !
ثلاثة أسئلة قبل الانطلاق تحدد لك محاور التخطيط السليم :

أين ؟..!

ومتى ؟..!

وكيف ؟..!!

- الهدف، وهو يجيب على السؤال : أين ؟.
- الإطار الزمني لتحقيق الهدف، وهو يجيب على السؤال: متى ؟.
- الوسائل، ويجيب على التساؤل : كيف ؟.

حين تجيب على هذه الأسئلة الثلاث إجابة صحيحة واضحة واقعية، فإنك بذلك تكون قد وضعت قدميك على عتبات الطريق السليم .

وحتى يكون تخطيطنا سليماً .. أسطر لك بعض الكلمات نحو تخطيط جاد ..

نحو تخطيط جاد ..

التخطيط فن إداري ، وبقدر ما يكون التخطيط منطقياً يتواكب مع المعطيات والإمكانات الموجودة بقدر ما يكون وسيلة من وسائل إدارة الوقت الفعّال وحتى يكون تخطيطنا سليماً منطقياً لا بد من مراعاة أمور في التخطيط السليم :

قبل أن تضع قدمك .. انظر أين تضعها ..! (فكر قبل أن تنجز!)

مرة كان عمر بن عبدالعزيز رحمه الله ورضي عنه يمشي فأخطأت قدمه فوطئ رجلاً ..!

فصاح به : أمجنون أنت !!؟

فقال عمر بن عبد العزيز : لا ..!

أولاً : معلومات .. معلومات !

توفّر المعلومات عن العمل الذي تسعى لإقامته ، أو إيجاده ، من حيث الأهداف و الوسائل ، ومدى فائدة العمل ، ومدى الحاجة إليه ، والزمن الذي يستغرقه ومن سيقوم به ، واللوازم المادية أو البشرية اللازمة لإنجازه .

إن السعي وراء إقامة أعمال بلا أهداف ضياع وهراء ...

والسعي إلى تحقيق أهداف بدون وسائل ممكنة لتحقيق تلك الأهداف حُمقٌ وغباء

والسعي إلى تكرار أعمال تغص الساحة بمثلها، إهدار للطاقات والجهد والأوقات !.....!

لذلك كان من الضروري في التخطيط أن تتوفر المعلومات الكافية عن العمل المزمع إقامته - سواء أكان ذلك على مستوى الأفراد أو على مستوى العمل الجماعي - وهناك ثمانية أسئلة مهمّة في ذلك لا بد من الإجابة عليها بواقعية حتى ينطلق الإنسان أو الجماعة في التنفيذ :

س ١ : ما هدف مهمة التخطيط ؟

س ٢ : لماذا كان هذا الهدف ذا قيمة ؟

س ٣ : من سيقوم بالتنفيذ ومن الذين تستهدفهم الخطة ؟

س ٤ : كيف سيتم تحقيق هذا الهدف وتقويم النتائج ؟

س ٥ : متى يكون التنفيذ أكثر فعالية ؟

س ٦ : أين يكون الحدث أكثر نشاطاً وفعالية ؟

س ٧ : ماهي التكاليف البشرية والزمنية والمالية اللازمة لإنجاح الخطة ؟

س ٨ : ما الفائدة التي تهدف الخطة إلى تحقيقها بشكل عام ؟

ثانياً حدد أولويات العمل..!

إن تحديد أولويات العمل والتفريق بين العمل المهم و الأهم، والعمل العاجل المهم، والمهم وليس بعاجل أمر يعين على إنجاح الخطة وسلامتها .

تحديد الأولويات معناه : اعطاء كل عمل قيمته من الأهمية ليتميز من الأعمال المهم والأهم من غير المهم .

وهناك معايير خاطئة في تحديد الأولويات :

أ / تقديم العمل المحبوب على العمل غير المحبوب .

ب / تقديم العمل السهل على الصعب .

ج / تقديم الأعمال ذات الوقت القصير على ذات الوقت الطويل .

ثالثاً: البديل بعد التعويل ..!

قد تخطط لهدف ما، وترسم له خطته ومساره، ثم

تسلك الدرب في سبيل تحقيق الهدف ..!

في الطريق قد يعوقك معوق، أو يصادفك مذهب!

فانظر البديل عند التعطيل ...!

يجاد البدائل في حالة عدم التمكن من القيام بالعمل

على الصورة المرسوم له، فمثلاً :

عندما يتخلف الطرف الآخر عن الموعد يُفترض أن تستفيد

من وقتك وتستثمره في شيء آخر عندما يعتذر أحد الحضور في مجمع تربوي عن تحضير الدرس المكلف به، فيُفترض أن يكون البديل جاهزاً .

يُذكر عن النملة أنها حين تحاول الصعود على جدار أو مرتفع ثم تسقط قبل أن تصل إلى منتهاه فإنها تحاول مرة أخرى !

لكنها لا تسلك نفس الطريق الأول .. !

فهل نستفيد من النملة درساً ؟!

ما خاب من استخار ولا ندم من استشار . . . !

* فوائد الاستشارة : !!

للمشاورة فوائد جمة منها :

- ١ . إمتثال أمر الله تعالى .
- ٢ . إقتداء بالرسول الله صلى الله عليه وسلم مع كمال عقله ، وتأيينه بالوحى .
- ٣ . إختصار للوقت .
- ٤ . أكثر أسباب إصابة الصواب .
- ٥ . تلقيح الأذهان .
- ٦ . ترك المشاورة يُخمد الأفكار ويضيّع الفرص التي يضر تضييعها .

قمة المجد ليست في عدم الإخفاق أو الفشل، بل في القيام بعد كل عثرة - نيلسون مانديلا، مناضل جنوب أفريقي وأول رئيس بلاد أسود

الأهداف

ان ٣٪ فقط من الناس هم الذين يخططون لحياتهم، فهل أنت منهم؟ إن لم تكن من هؤلاء الناس فقد حان الوقت للتغيير ورسم خارطة الطريق لحياتك الجديدة.. لا تكن شخصاً عادياً يمشي بالبركة كما يقولون، بل كن متميزاً مدرك لما تقوم به من عمل وتعرف مسبقاً هدفك من العمل الذي تقوم به، وهنا تظهر لنا الطريقة المستخدمة لتحديد الأهداف باستخدام مبدأ (الذكاء/SMART) كالتالي:



- محدد - Specific
- قابل للقياس - Measurable
- يمكن تحقيقه - Attainable
- واقعي - Realistic
- محدد بزمن - Time-bound

تنقسم الأهداف من حيث الفترة الزمنية لتحقيقها إلى ثلاثة أنواع :-.

١. أهداف قصيرة المدى Short-term goals

كأن تتعلم مهارة ما، أو تحصل على شهادة دراسية، أو تحصل على إجازة من دورة تدريبية، الأكل والشرب والملبس كل هذه أهداف قصيرة المدى، يمكن أن نقول إن فترة تحقيقها أقل من ستة أشهر .

٢. أهداف متوسطة المدى Medium-term goals

و هي الأهداف التي تأخذ وقتاً أطول من سابقتها، يمكن أن تأخذ وقتاً يتراوح بين ست اشهر إلى ٥ سنوات .

٣. الأهداف طويلة المدى Long-term goals.

هذه الأهداف يمكن أن تأخذ أكثر من ذلك من الممكن أن تصل إلى ١٠ سنوات و أكثر، كمن يريد أن يحصل على درجة الدكتوراه مثلاً و هو أصلاً لم يحصل على الماجستير . إذا هيا نرتب أفكارنا قليلاً لنعرف أن إنجازات حياتنا تتكون من المراحل التالية

١ . حلم يصبح (فكرة)

٢ . فكرة تصبح (هدفاً)

٣ . هدف يصبح (حقيقة)

لذلك المطلوب منك أن تدرك أين أنت من الجوانب التالية و التي تسمى «جوانب الذات الستة» و هي :-

- ١ . الجانب الروحاني (الديني).
- ٢ . الجانب النفسي
- ٣ . الجانب الجسدي الصحي .
- ٤ . الجانب الاجتماعي .
- ٥ . الجانب المهني
- ٦ . الجانب المادي



أن أكون متخصصا وبارعا في مجال عملي ،ورفع كفاءتي المتخصصة والمميزة حتى أساهم برفع التنمية الإقتصادية للوصول إلى أفضل مكانة ممكنه وإيجاد بيئة متطورة يسود فيها الإبداع والابتكار بما يخدم إحتياجات المجتمع ، وزيادة خبرتي ومهاراتي والتعرف على أصدقاء في سوق العمل عن طريق تطوير علاقاتي العامة ايضا بالتدريب

خطوة بديهة

والرقي وخدمة ديني ووطني ،وتوفير وقت للتعلم والحصول على درجات ومؤهلات عليا إن أمكن وتكوين أسرة ناضجة وعالية المعرفة ومفيدة... إن شاء الله

ثانياً: أهداف اجتماعية واسرية :	أولاً: أهداف روحانية (الدينية)
<p>أهداف أسرية:</p> <p>- العلاقة مع الأسرة :الأسرة لها واجب الرعاية والنفقة، اكتب أهدافاً مالية أو ترفيهية أو تطويرية للأبناء .. إلخ</p> <p>أخصص ساعتين في اليوم للجلوس مع أطفالك لتوجيههم ومساعدتهم في واجباتهم الدراسية.</p> <p>- أقوم بشراء هدية لزوجتي.</p> <p>- أنظم لقاء تربويًا مع أسرتي في يوم الجمعة من كل أسبوع. أهداف اجتماعية: - أنضم متطوعًا إلى الجمعية الخيرية في منطقتي.</p> <p>١-العلاقة مع الوالدين :</p> <p>يتم البر بالوالدين من خلال صلتهم وزيارتهم والوقوف على احتياجاتهم.</p> <p>٢-العلاقة مع الأرحام: وضع أهداف لصلة الرحم وتقوية الروابط معهم .</p> <p>٣- العلاقة مع الأصدقاء : انظر من تصادق، حافظ على علاقاتك مع أصدقائك الصادقين .</p>	<p>أهداف تتعلق بعلاقاتك مع ربك:</p> <p>- أحافظ على الصلوات في أوقاتها. - . علاقتك مع الله سبحانه وتعالى، ستكتب أهدافًا لتقوية هذه العلاقة، حاول دائماً الاستزادة في هذا الجانب.</p> <p>١- أقرأ صفحة من القرآن كل يوم.</p> <p>- أحفظ آية كل يوم والمحافظة على الفروض الخمسة (الصلاة) في جماعة.</p> <p>٢ وأحافظ على الأذكار اليومية.-</p> <p>٣- أدفع زكاة مالي</p> <p>٤- ٥- أداء العمرة .</p> <p>٦- أداء الحج .</p> <p>٧- صيام النوافل (ست من شوال، عاشوراء، يوم عرفة، ثلاثة أيام من كل شهر) .</p>

رابعاً: أهداف صحية ورياضية	ثالثاً: أهداف علمية (الثقافية):
<p>لا يخفى على أحد أهمية الاهتمام والعناية بالصحة في هذا الزمن الذي كثرت فيه الأمراض، ولذلك لا بد من وجود أهداف لكل شخص في هذا المجال مثلاً :</p> <p>١- أن يكون لك نظام غذائي متوازن، ويمكن الاستفادة من الأطباء أو المتخصصين في هذا المجال .</p> <p>٢- أن يكون لك نظام رياضي، مثلاً ممارسة المشي يومياً لمدة معينة، أو الاشتراك في نادي رياضي بحيث تمارس الرياضة بشكل يومي.</p> <p>٣- المحافظة على الوزن المثالي، وكما هو معلوم فالوزن المثالي للرجال هو = الطول بالسنتيمتر ناقصاً ١٠٠، أما الوزن المثالي للنساء = الطول بالسنتيمتر ناقصاً ١١٠ .</p>	<p>هذا الدور له علاقة مباشرة بك شخصياً، الحري بكل فرد أن يستفيد من وقته دوماً في تطوير ذاته، في تطوير قدراته، - أتعلم كلمة إنجليزية جديدة كل يوم. - أتدرب على القراءة السريعة. - أتعلم طرق الاستخدام الأفضل لوقتي وطاقتي. - أحضر محاضرة في الشهر حول موضوع لا أعرف عنه إلا القليل. - أتعلم فنون الإدارة وتنظيم الوقت. - أتعلم التحكم في اللسان. - أخرج بمرتبة الشرف - أحضر دورة تدريبية في الحاسب الآلي في تعلم علوم جديدة، في اكتشاف مهارات جديدة وتطويرها،</p> <p>١-قراءة كتابين شهري، والكتاب ٢٠٠ صفحة كحد أدنى، طبعاً</p> <p>٢- حضور دورات تدريبية بمعدل دورتين إلى ثلاث دورات سنوياً، وتكون في المجال الذي تعمل فيه أو أي مجال آخر سيفيدك في تطوير مهاراتك.</p> <p>٣- متابعة مجلة علمية متخصصة في المجال الذي تحب، ومتابعة مجلة عامة.</p>

أهداف وظيفية (مهنية) عملية	خامساً : أهداف مالية
<p>- أصبح رئيساً للشركة عند سن الأربعين .</p> <p>- أحصل على ترقية هذا العام .</p> <p>- أبحث عن وظيفة أخرى تتناسب بشكل أفضل مع ميولي وقدراتي . - أنتقل إلى مكتب قريب من سكني .</p> <p>- ايضاً انشاء شركة وأصبح رجل المبيعات الأول في منطقتي .</p> <p>- أن اكون متخصصاً وبارعاً في مجالي والحصول على شهادات عليا في مجال تخصصي الحالي لكي أصبح أستاذاً جامعياً .</p>	<p>المال عصب الحياة كما يقال، ولذلك لا بد من وضع أهداف محددة لهذا الدور والعمل على تحقيقها، ومن الأهداف التي يمكن وضعها هنا :أهداف مالية: - أشترى بيتاً جديداً بعد سنتين . - أحصل على سيارة الشهر الأول من العام القادم .</p> <p>- أشترى دراجة هوائية . - أحصل على أرض تجارية بعد ثلاث سنوات لغرض بناء عمارة عليها</p> <p>١- زيادة الدخل، وإيجاد الوسائل المعينة على ذلك .</p> <p>٢- ادخار من ١٠ إلى ٢٠ • من أي دخل تكتسبه .</p> <p>٣- استثمار الأموال المدخرة، ومحاولة توزيع الاستثمار بشكل مناسب سواء في مشاريع عقارية أو استثمارات مباشرة مثل بيع مواد غذائية أو ملابس جاهزة .. إلخ .</p>

التخطيط هو خير مُعين للنجاح والوصول إلى تحقيق الأهداف، فليس تحديد الهدف هو أهم ما في الأمر، بل الأهم هو خطة للسعي وراء تحقيقه والإلتزام بهذه الخطة، والتخطيط هو أساس النجاح، فإذا فشلت في التخطيط، فقد خُطّطت للفشل.

ربيع العطار

يقول براين تريسي «كل دقيقة تقضيها في التخطيط توفر لك ١٠ دقائق في التنفيذ، وهذا يعطيك ١٠٠٠٪ من العائد المستثمر من بذل الطاقة».

فالتخطيط يؤهلك

لإستغلال أي مورد في حياتك الإستغلال الأمثل، وإستخراج أقصى طاقة منه، كما يجعلك تستغل وقتك الإستغلال الأمثل.



المجتمعات المتقدمة والدول المتحضرة ترسم سياستها المستقبلية في التعليم والصحة والعمران وسائر المجالات، على أساس نسبة النمو السكاني، فإذا كانت نسبة النمو مثلاً ٢ في المائة أو أقل أو أكثر، فإن ذلك يعني التخطيط لإعداد مدارس تستوعب هذه الزيادة بعد سنوات، وكذلك تهيئة التعليم الجامعي، والخدمات الصحية، وفرص العمل، وحتى تخطيط الشوارع والمدن، وكذلك فإن العوائل المتحضرة المهتمة بمستقبل أبنائها، تضع الخطط والبرامج لضمان نجاح الأبناء وتقدمهم، منذ الأيام الأولى لولادتهم وقدمهم للحياة، هناك إحصائية تقول: إن ٨٠٪ مما نقوم به من العمل المثمر إنما ينتج حقيقة من ٢٠٪ من الوقت المصروف، بمعنى أننا إذا أردنا أن نجز عملاً يستغرق ١٠

دقائق نصف في إنجازها ساعة كاملة! وذلك نتيجة لسوء التخطيط أو عدمه! حقاً إنها كارثة!

ورحم الله أمير الشعراء حين قال:

دقات قلب المرء قائلة له:

إن الحياة دقائق وثوان

إن غياب التخطيط - سواءً على مستوى الأفراد، أو الجماعات - يؤدي إلى عدم وضوح الأهداف، والخلط في تحديد الأولويات، وفقدان تحديد الوجهة غياب التخطيط السليم، يعني ضعف التقويم والمحاسبة، وتطوير المنجزات! إننا بحاجة أن ننتقل من مرحلة (عمل ما في الإمكان) إلى مرحلة (عمل ما يجب أن يكون)!!

إن أمتنا بأمرس الحاجة إلى التخطيط الدقيق، الذي يبني مجدها، ويقيها - بإذن الله - مصارع السوء، وكل تخطيط لا يبني على فهم عميق لمجريات الأحداث، وتصور متكامل للواقع من جميع جوانبه، سيدخله خلل إن لم ينقلب تخبطاً لا تخطيطاً.

فوائد التخطيط Benefits of planning :-

التخطيط خطوة جادة نحو تحقيق الهدف، وبقدر ما يكون التخطيط سليماً بقدر ما يكون الإنسان أقرب إلى تحقيق الهدف بدقة، ومراعاة جوانب التخطيط السليم يفيد أموراً:

رَبِيعُ الْعَطَارِ

١. إختصار الوقت، وكسب الأوقات الفائضة التي تُهدر في قضاء أعمال ثانوية لا توصل إلى الهدف مباشرة .



٢. تنمية الذهن وإعماله، وذلك يوَلِّد لدى الإنسان روح المبادرة والجدية .

٣. الإنجاز والإتقان .

٤. تحديد المسئوليات، ومعرفة كل فرد لدوره في سبيل تحقيق الهدف .

ومن هنا كان التخطيط مهارة لا يجيدها إلا الجادون .. !

الجادون في حياتهم .. !

الذين آمنوا أن الحياة مرحلة وجهاد .. !

والآخرة مآل وحصاد .. !

علموا أن الأعمار تفتنى .. !

وما تفتنى الأعمال ..

فجعلوا لانفسهم رسماً وطريقاً .. ! ومنهجاً وسلوكاً .. !

السرايراب

قوة الكاريزما «الجابذبة الشخصية»

**The power of charisma «Personal
«Attraction**



هل التقيت في حياتك شخصا يخطف أنظار الجميع لحظة دخوله إلى مكان معين؟ كيف تجذب الآخرين من حولك وتكتسب الكاريزما التي تجعل الجميع يستمتع بالحديث معك. هل وجدت نفسك تراقبه بتمعن؟

هل شعرت وكأنك تعرفه من قبل وأنت متفق معه في كل ما يقول؟

ترى ما هو سر «الكاريزما» التي يتمتع بها هذا الشخص؟ وأنت؟ هل نادرا ما تلتفت إليك الأنظار أثناء الاجتماعات؟

هل يتجاهل الآخرون رأيك أو النكات التي يتصادف أن تلقيها بينهم؟

هل تشعر بأن بعض زملائك يبخلون عليك بودهم ويتجنبون الحديث معك، ويشكرونك لرئيسك عند أدنى سوء تفاهم بينك وبينهم؟

هل يمر مستقبلك المهني بحالة من الردود فلا يكلفك رؤساؤك بمهام جديدة ولا يرشحونك لنيل ترقيات مرتقبة؟ فما هي الكاريزما وما مدى تأثيرها في ذات الفرد وآخرين؟

الكاريزما Charisma: أو «الجاذبية الشخصية»:-



هي الروح التي تبعث الطاقة العاطفية المؤثرة في الناس على المستوى الفكري أو الحسي أو الانفعالي، بواسطة (التواصل البصري، نبرة الصوت ودرجته، المهارة الخطابية الملامسة لحاجة الناس، الهيئة ولغة الجسد والحالة التي تسود الجو العام).

هي الوصف الذي يطلق على الجاذبية الكبيرة والحضور الطاغي الذي يتمتع به بعض الأشخاص والقدرة على التأثير على الآخرين إيجابيا بالارتباط بهم جسديا وعاطفيا وثقافيا، سلطة فوق العادة، و سحر شخصي يثير الولاء والحماس.

وترجع لأصل يوناني (إغريقي) وتعني الهدية أو التفضيل الإلهي، و الشخصية الكاريزمية هي التي لها قدرات غير طبيعية في القيادة والإقناع وآسر الآخرين، كما أنها تمتاز بالقدرة على الهام الآخرين عند الإتصال بهم، وجذب انتباههم بشكل أكثر من المعتاد.

فالشخص الذي يتمتع بالكاريزما هو ساحر و لكن من نوع خاص، يسحر الشعوب، فتحبه وتعشقه فتغمض عيونها وتتبعه حتى وإن ألقاها في هاوية ودمرها، أو قد يوصلها لبر الأمان و يسعدها.

ومن الصفات الموجودة في الشخصية الكاريزمية

هي:-



إنسان إجتماعي جداً،
نشط، حماسي، سريع
البديهة، محبوب، مثقف،
طموح، يعشق التحدي
والتغيير لا يقف أمامه شي
ويعرف أين يقف، أفكاره
عميقة، صاحب موقف
وفكر معين، واثق من
نفسه جداً،...

صفة تنبع من الداخل الفرد وليس من خارجه، مما
تضفي عليه جاذبيه خاصة وروعه منفردة.

إذا أردت أن تعرف ما إذا كانت شخصيتك كاريزماتية،
أسال نفسك الأسئلة الآتية :

هل لديك القدرة على التعبير عما تريد بلغة العيون، دون أن تتكلم ؟

هل تمتلك مهارات الاستماع الجيد ؟

هل لديك القدرة على صياغة كلامك بأسلوب جيد مؤثر فيمن أمامك على اختلاف فئات الناس؟

هل لديك القدرة على الإقناع والتأثير فيمن حولك ؟

هل لديك القدرة على التكيف مع الآخرين وإيجاد الحلول العملية الذكية ؟

هل لديك القدرة على استغلال الوقت بفعالية نحو الانجاز ؟

هل تستطيع قراءة مشاعرك بذكاء ومعرفة ما الذي تريده بالضبط، وماهية أهدافك هل تستطيع استشعار مشاعر الآخرين، ومعرفة ما يحتاجونه ؟ هل لديك القدرة على التحكم بانفعالاتك وإظهارها بأسلوب ايجابي مؤثر في الناس نحو التغيير ؟ هل تتمتع بالحاسة السادسة أو ما يعرف بالحدس أو البديهة ؟

هل أنت واحد منهم !!

فعندما نتكلم عن سحر الشخصية، فإننا نقصد أصحاب الإطلاقة الآسرة ممن يفرضون وجودهم بصمت فيه الكثير من المرونة والذكاء والمعرفة بخفايا القلوب، هذه الفئة من الناس تكتسب عموماً شعبية وشهرة تحسد عليها، وقد

ربيع العطار

تتخطى من حيث الموقع الذي تحتله في القلوب، الكثير من أصحاب المواهب والإختصاص لأسباب يحтар البعض في تفسيرها، بينما يعزوها آخرون إلى عوامل فطرية وإدراكية.

وعلى سبيل المثال من لا يعرف من هو الدكتور «إبراهيم الفقي» (تغمده الله بواسع رحمته) ويشهد بإنجازاته وحضر له ما لا يقل عن عشر محاضرات ومن لم يشتري له كتابا على الأقل، فهو من أبرز الشخصيات التي حققت وجودها وساعدت الكثير في تحقيق ذاتهم واثبات وجودهم، فجذب الملايين والملايين من البشر ومن مختلف أقطار العالم، بسحر أفكاره وعلمه الواسع ومثابرتة الجادة في الحياة.

ولإلقاء الضوء على هذه الناحية الإنسانية، نتطرق إلى أهم مواصفات الجاذبية الشخصية، وكيفية اكتسابها بالطرق المباشرة وغير المباشرة.

أولا: الجاذبية الفردية:-



على الرغم من صعوبة وصف تداخل الخطوط المؤدية إلى بروز الجاذبية الفردية، إلا أن الباحثين النفسيين الذين تابعوا حياة معظم البارزين خلال العقود الماضية، قد كونوا فكرة واضحة عن نشوء

الشخصية القيادية، وعن دور كل من الطباع والجهود الفردية والعقل التربوي فهناك تأكيد قاطع على جذورها الوراثية والتي تظهر للعيان منذ أشهر الطفولة الأولى، علماً أنها تتغذى أو تخدم حسب الظروف العائلية والاجتماعية، وهنا تلعب التربية دوراً رئيسياً كما تحدثنا من قبل.

فالطفل المتميز بالنشاط والانفتاح والمقدرة على التفاعل المباشر مع محيطه الإجتماعي، هو طفل يملك بالفطرة حوافز لبناء شخصية مستقبلية قوية وقادرة على فرض وجودها في المجتمع، واللافت كما يؤكد الباحثون أن عامل الحيوية يميز الأكثرية الساحقة من الأطفال، بإعتباره مرتبطاً بالبقاء.

إلا أن المقيمين على التربية يحولون في معظم الأحيان دون تنمية هذا الاتجاه الاجتماعي لأسباب تندرج في إطار التقاليد، وذلك من منطلق أن الانفتاح والحيوية قد يتحولان إلى وقاحة، وهذا يدفع ببعض الأطفال إلى الإنطواء خجلاً، أو الإعتيادية على سلوك الحذر، ما يؤدي لاحقاً إلى كبت الشخصية وخمود الحوافز النظرية الفطرية.

وكما يؤكد المعالج النفسي الأميركي «كاي جاميسون»، مؤلف كتاب «الطبيعة الحيوية»، أن ضحايا الكبت التربوي هم عموماً الإناث أكثر من الذكور، وذلك بسبب حرص الأهل على ضرورة تمتع الفتيات بالرصانة، والمقدرة على كبت المشاعر والانفعالات، من هنا نرى أن الإناث والذكور

ممن أتيح لهم منذ الصغر حرية التعبير عن مشاعرهم الحيوية، بعيداً عن الخوف والحذر، وهم أكثر مقدرة من سواهم على بناء شخصية اجتماعية بارزة، والاستمتاع باستقطاب الأنظار من حولهم.

ثانياً: حب المغامرة والحياة:

من المعروف أن المغامرين هم أشخاص يتخطون الخوف



والخوافز الاجتماعية والشخصية وسواها من المقومات لتحقيق أهدافهم، وهذا يعود إلى جملة عوامل بيولوجية، وظروف اجتماعية وتربوية تساعد على إكتساب الإندفاع المطلوب لاقتحام المجهول، ولفت الأنظار وصولاً إلى الشهرة.

وحسب تأكيد الباحثين فإن بالإمكان إكتساب الميل إلى الإندفاع والمغامرة البناءة عن طريق الدّعم والتصميم الفردي، مع ذلك فهم يؤكدون على وجود أنواع من المغامرين الذين تختلف توجهاتهم بحسب طباعهم وشخصياتهم البناءة وغير البناءة.

فأصحاب الشخصيات القوية المنفتحة مثلاً، يسIRON نحو المغامرة البناءة بخطى واثقة وفي خطٍ متوازن يجمع بين الصلابة والإنتاج، بينما نرى أن الخجولين أو القلقين

يستجمعون الشجاعة للقيام بالمغامرة «الحلم» عن طريق تقمص شخصيات إستفزازية وعدوانية، أما الأذكىء من الوثائقين بأنفسهم، فيستفيدون من قدراتهم الكامنة لكسر القيود والعقد وصولاً إلى ما يريدون، وتساعد الظروف الصعبة أحياناً على تخطي المعوقات والإلتسام بالشجاعة، إنطلاقاً من الشعور بالخطر، وهذا يؤكد النظرية القائلة أن الإنسان عندما يكون مهدداً، فلا شيء يمنعه من المغامرة.

إن الشعور بالسعادة وحب الحياة يمنح الشخصية سحراً لا يقاوم، والأشخاص المرحون ينقلون أحاسيسهم إلى أجواء عائلاتهم وأعمالهم ما يمنح وجودهم بحد ذاته متعة لا تقاوم، وحسب تأكيد الاختصاصيين، فإن شعورهم هذا يتغذى من عوامل فطرية واجتماعية في مقدمتها حب المرح، والإيمان وما يتخلله من فضائل أخلاقية وسلوكية.

ثالثاً: الشخصية المتزنة: -



الإيمان يمنح الشخصية هدوءاً وتوازناً محبباً ووجوداً طاغياً، وهذا يعود إلى شعور الراحة الذي يغلف وجه الانسان وينشر في داخله الاطمئنان، والأخلاق الحميدة كما تساعد على

تخطي الإساءة والإبتعاد عن الأحقاد، فالأنفس ثلاثة «النفس اللوامة» «النفس الأمارة بالسوء» «النفس المطمئنة»، فكل منها شرحت بالقرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، والنفس الأخيرة «النفس المطمئنة» هي من حثنا عليها المولي عز وجل ورغب وحبب بأن يتحلى بها عباده مما تحقق له إتزان إنفعالي وعقلي وتميزه بالحكمة.

وإذا ما اقتترنت هذه الفضائل بالحكمة والتروي، فهي تضي مزيجاً فريداً على المتسمين بها لمسات من الجاذبية والسحر تجعله محط الأنظار.

وهذه الموصفات لا تبدأ بالظهور عموماً إلا في نهاية حقبة العشرينيات، أي بعد مرور المعنيين بالتجارب والخبرات، والمعاناة من تقلبات الظروف.

ولا ينسى الباحثون أهمية الإطلاع على العلوم والنظريات الروحانية والنفسية، لما لها من تأثير مباشر على التفكير والسلوك. وهم يعطون كذلك أهمية بالغة لبيئة العائلة والعمل.

وللشخصية المتزنة دور بالغ الأهمية في تنمية شعور السعادة وحب الحياة، وبالتالي إحاطة أصحابها بالجاذبية والسحر.

وهنا لا بدّ من الإشارة إلى أن الشخصية المتزنة هي القادرة على تقبل تقلبات الظروف بما فيها السقوط والفشل بطيبة خاطر، وكذلك النظر إلى الأمور عن طريق العقل والمنطق

وسرعة العودة للحياة والمثابرة من جديد والابتعاد عن الانفعال والتسرع في الأحكام السلبية المحطمة للذات وقد تصل إلى تحطيم الآخرين.

رابعاً: اكتساب شخصية قوية: -



إن مواصفات الشخصية القوية والساحرة، هي مزيج متكامل من المقومات الفطرية والإدراكية والصقل الاجتماعي، وهذا يعني

أنها من ضمن إمكانيات عمل الدماغ البشري السوي، كما بالإمكان اكتسابها عن طريق تنمية إتجاهات نذكر أهمها:

- التدرّب تدريجاً والأفضل الاستعانة بمتخصصين للتحكم بالإنفعالات الفطرية، بمعنى الاستفادة من الطباع الإيجابية، وكبح السلبية منها
- تعلّم التحلّي بروح المسؤولية والثقة بالنفس عن طريق إكتساب المعارف والمهارات وإتقانها، وكذلك المثابرة على مساعدة الآخرين
- التدرّب على تقنية الإصغاء إلى الغير ومشاركتهم همومهم والتفاعل الطبيعي مع ظروفهم الحياتية
- الإبتعاد قدر الإمكان عن الوعظ والإعتداد بالنفس

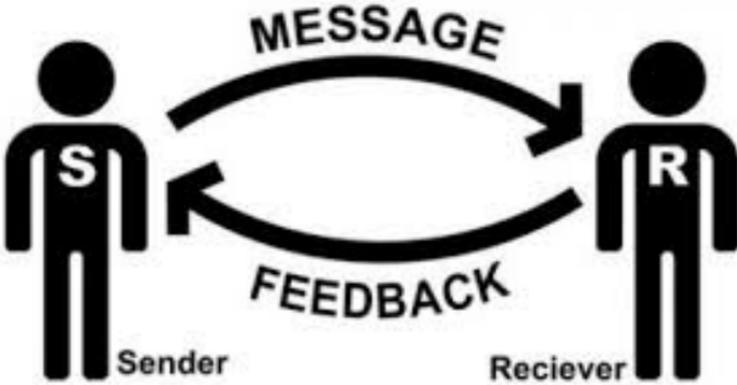
ربيع العطار

- التدرّب تدريجاً على التفكير الإيجابي والتحلّي بروح المرح والفكاهة وصولاً إلى الإعتاق من الكبت الطفولي والأفضل الاستعانة بإرشاد إختصاصيين بالتدريب السلوكي المعرفي
- الإنفتاح قدر الإمكان على العلوم المستحدثة والتطوّرات العصرية لإكتساب الحضور الإجتماعي، كما يوصى بالإلمام بالثقافة الإجتماعية والنفسية .
- الإنفتاح على الإيمان وممارسة الرياضات الروحية لإكتساب نقاء النفس والفكر
- الإستفادة قدر الإمكان من الأخطاء، والتحرّر تدريجياً من عقد الخوف من المجهول، وصولاً إلى إكتفاء ذاتي يجعل من وجودنا ركيّزة إطمئنان وملاذ حماية وأمان .

السراخامس

قوة الاتصال البشري الفعال

The power of effective human
communication



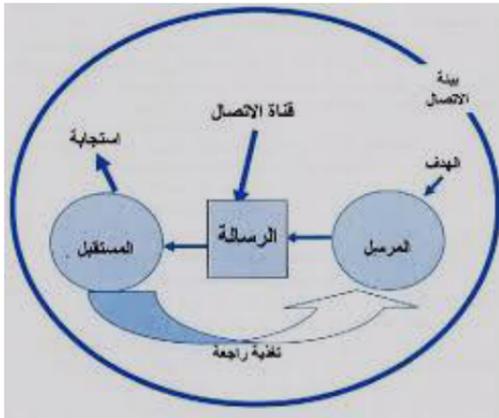
إن سعى كل شخص إلى تحسين علاقاته الإنسانية مع من حوله، ومحاولته جاهدا أن يصل بعلاقته مع الآخرين سواء كانت فى حياته العائلية أو الإجتماعية أو العملية إلى أحسن حال، وفى بعض الأحيان يجد صعوبة فى تحقيق هذا التواصل، خاصة إذا كانت طبائع الآخرين مختلفة عنه. فأنت مثلا فى بعض الأحيان تلتقى بأشخاص فى حياتك وتجد نفسك منسجما معهم انسجاما تاما، وتجد أن هناك أشخاص آخرين يكون العكس هو الصحيح، فالسر هنا يكمن فى التوافق والتواصل الطبيعى بين الشخصيات، ولكن التحدى الحقيقى فى تعلم فن الاتصال الجيد مع إختلاف الشخصيات والأنماط المغايرة لطبيعتك لتصل إلى علاقتك مع الآخر إلى أقصى درجات النجاح وبالتالى ينعكس على جميع مناحى حياتك أيضا بالنجاح.

فعملية الإتصال هى التى يتم بها نقل المعلومات والمعانى والأفكار من شخص إلى آخر أو آخرين بصورة تحقق الأهداف المنشودة، وهى العملية التى تجعل أفكار الشخص ومشاعره معروفة للآخرين، وعن طريقها تنقل وتتبادل المعلومات التى على أساسها يتوحد الفكر وتتفق المفاهيم وتتخذ القرارات لتحقيق الأهداف.

ومهما تنوعت الرسالة تتوحد عناصر توصيلها فتتكون عملية الاتصال من العناصر التالية : المرسل وهو صاحب الرسالة والذى يسعى إلى ترجمة وتسجيل أفكاره ومشاعره

خطوة برداب

فى شكل مفهوم، وتحويلها إلى رسالة موضوع الإتصال، وذلك بإستخدام وسيلة من وسائل الإتصال للتعبير عن مضمونها، ويتلقاها المستقبل بكيفية معينة تعكس مدى تفهمه، وبالتالي تكون عملية استرجاع المعلومات لمعرفة مدى نجاح استقبال المستقبل لمضمون الرسالة ذات أهمية كبيرة فى عملية التواصل الفعال حتى يستطيع المرسل تصحيح وتحسين عملية الاتصال وبذلك تتم عملية الاتصال مكتملة بالنجاح.



فالمرسل بما لديه من الأفكار والمعلومات التى يود أن ينقلها إلى الطرف الآخر على شكل رسالة والتى يحول فيها الأفكار إلى مجموعة من الرموز ذات معانى

مشتركة بين المرسل والمستقبل، وذلك عن طريق استخدام وسيلة مناسبة لإيصال الرسالة إلى المستقبل الذى يستقبل بدوره الرسالة من خلال حواسه المختلفة (السمع، البصر، الشم، الذوق، اللمس) بصورة ناجحة وفعالة.

فوسائل الاتصال متنوعة ومختلفة فهناك الوسائل الكتابية، كالرسائل الداخلية والمذكرات الداخلية والبطاقات البريدية

ربيع العطار

والبرقيات والتقارير والنماذج، والوسائل الشفوية مثل الحديث الشفوي والاجتماعات والمقابلات، والوسائل المرئية مثل الصور والرسومات والرموز والإشارات، ولغة الجسد مثل النظر - حركة الأيدي حركة الأرجل - تعابير الوجه وضع الجسم.

وقد تتم عملية الاتصال بنجاح فتصل الرسالة سليمة ويفهمها المستقبل ويتقبلها ويتصرف حيالها حسب ما يتوقعه المرسل، وقد تفشل عملية الإتصال فتصل الرسالة إلى المستقبل ولكنه لا يفهمها أو لا يتقبلها ومن ثم لا يتصرف بالنسبة لها كما يتوقع المرسل، وربما لا تصل الرسالة على الإطلاق لسبب أو لآخر أو قد تصل ناقصة أو مشوشة، فعلى المرسل أن يتحقق من نتيجة رسالته عن طريق إرجاع الأثر والمقصود بذلك أن يحاط المرسل بنتيجة رسالته.

وتساهم المهارات الشخصية فى الإتصال بتحسين الأداء وتحقيق الأهداف، حيث يرسل الطرف الأول الرسالة، وبالتالي يتأثر بها الطرف الثانى ويتصرف حيالها من خلال رده الفعل، ولذلك فإن سلوك الطرف الأول يحدد رده فعل الطرف الثانى، فكلما زادت المهارات الشخصية فى التواصل كلما أعطت النتيجة المرجوة ومن أهم المهارات مهارة الاستماع، وأعنى هنا عملية الإصغاء وليست فقط وظيفة الأذن فى تلقي الأصوات، ولكن الإستماع بانتباه إلى المعانى المتضمنة فيما يقوله المرسل فهناك مقولة، إن متخذى القرارات الذين لا يصغون توجد لديهم معلومات أقل لإتخاذ القرار السليم!

ومن مهارة الإصغاء تنتج مهارة التحدث أو المهارات الشفوية إنك إذا أردت أن تكون متحدثا جيدا يجب أن تكون مستمعا جيدا وتتمثل فى القدرة على صياغة الألفاظ وتوجيه المناقشات والتصرف العلمى واستخدام نبرات الصوت المناسبة. أما المهارات غير الشفوية فى الإتصال فتتمثل فى لغة الجسد من تعبيرات الوجه ونظرات العين وحركة ووضع الجسم والأيدى والأرجل، بالإضافة إلى مهارة الإقناع والتفاوض للوصول إلى حلول مرضية لجميع الأفراد والحرص على خلق المناخ المناسب والبيئة المصاحبة الجيدة لعملية التواصل وكيفية توفير المناخ الأفضل لعملية الاستقبال بصورة فعالة.

وعملية التواصل لا تقتصر فقط على التواصل بين الأفراد ولكنها تشمل أى طرفين تجمعهم كيان واحد، وينطبق هذا على التواصل داخل المؤسسات بين الرئيس والمرووسين وداخل الدولة والحكومة بين المسئول وأفراد الشعب، فما يحدث اليوم من تشتت فى الآراء وتخبط فى التوجهات ما هو إلا تعبير صارخ عن غياب التواصل الفعال بين أطراف المجتمع، والذي أدى إلى تعدد الإعتصامات والإحتجاجات النابعة من المطالب الفئوية بالحقوق من الجهات المختصة التى تقف عاجزة عن مقابلة هذه الحقوق بالإستجابة... فهل يتعامل كل من الرئيس أو المسئول من ناحية والمرووس وأفراد الشعب من ناحية أخرى بمهارات الاتصال الجيدة حتى يستطيع توصيل رسالته بطريقة ناجحة، وبالتالي يكون حقق أهداف

ربيع العطار

الإدارة السليمة فى موقعه. أم أن الفجوة فى إتساع مستمر ما بين الطرفين وكل يقف بجمود متمسك برسالته بدون محاولة التساؤل أو التأكد من إجابة السؤال هل الرسالة وصلت؟؟؟ عملية الاتصال فى أبسط صورها هى نقل فكرة أو معلومات ومعان «رسالة» من شخص (مرسل) إلى شخص (مستقبل) عن طريق معين (قناة اتصال) تختلف بإختلاف المواقف. وتنتقل الرسالة عبر قناة الاتصال على شكل رموز مفهومة ومتفق عليها بين المرسل والمستقبل أو رموز شائعة فى المجتمع أو الحضارة التى تتضمنها .

مهارات التواصل التى تحقق المغناطيسية

الشخصية :-



لكل من الرجل والمرأة أسلوبه الخاص فى التفكير، وأن عملية التواصل الفعال هو سر نجاح التعامل مع شريك الحياة، بل مع كل أطراف المجتمع وفى جميع المجالات فى العمل أو فى الحياة الخاصة.

كيف تكون شخصية جذابة ومؤثرة ؟

كيف اجعل الآخرين يحبون أن يتواصلوا معي ؟

وكيف أكون شخصية محبوبة لدى الآخرين ؟

ولماذا نجح الكثير من الأشخاص بأن يكونوا مثل المغناطيس في جذبهم للغير بينما فشل العدد الكبير في ذلك ؟

المهم دعني أصحبك في رحلة نحو تهيئة نفسك في أي مكان كنت وعلى أي حال تعيشها ومهما كان مستواك الفكري أو الثقافي فقط أريد منك أن تتأمل معي خطوات لكسب قلوب الناس وستصل باذن الله إلى أن تكون شخصية مؤثرة وكذلك إيجابية في هذه الحياة وستكون لك بصمة على جدار الحياة وستضيف للحياة معنى جديد ونفسا متجددا فكن معي في هذه الرحلة وأرجو لك ولي التوفيق والنجاح في الدارين وكلنا يرى أهمية تأثير المغناطيسية الشخصية في زيادة قوة الشخصية و النجاح في الحياة اليومية.. المهنة، العمل، العائلة و الأشغال اليومية ..

قد تذهب للتسوق، لشراء أشياء محددة، ترى في تهذيب البائع و لطفه ما يرغمك على القدوم لذلك المكان مرة و مرات أخرى كلما إحتجت تلك السلعة .. حتى لو كان الطريق للمكان بعيد .. فلن تفضل الذهاب لمكان أقرب ..

نفس الشيء يحصل للشخص الذي يذهب إلى الفندق أو المطعم و يعامله شخص ما بطريقة تجعله يعزم على تكرار زيارة هذا المكان بدلا من زيارة غيره .

كذلك مع الأطباء .. المحامين .. العلماء .. الأساتذة و
المعلمين بكل أنواعهم

في الحياة العائلية الخلاف أو الاتفاق، غالباً ما تنشأ
لنفس السبب ، الأب الأم الزوجة أو الزوج قد يكون له
مغناطيسيته الشخصية التي قد تجمع العائلة مع بعضها ..
المغناطيسية الشخصية تستطيع خلق الجمال حول
الإنسان.. تستطيع جذبه . تستطيع أن تجعله جذاباً لأقران
نافعاً لهم .. إن هذا يلطف و يهدئ

ما هي المغناطيسية الشخصية ؟

هي تلك السمات الظاهرة والخفية والتي تكون سبباً في
جعل الآخرين ينجذبون إليك دون وعي أو تخطيط مسبق
، ويتأثرون بهذه الشخصية وتكون بمثابة القائد لهم .

وأهم عنصر في جمال الروح هو الجاذبية ، وإليك أهم
مقومات الشخصية الجذابة :

١ . عدم البوح بالمتاعب الخاصة :

فالحزن والألم والضيق ، عناصر موجودة أصلاً في الإنسان
و لا يمكن له التخلص منها ، ولكن لا بد إخفائها أو تقليلها
قدر الإمكان حتى لا يسأم الآخرون لأنهم غير مجبرين على
المشاركة في أحزاننا .

٢. فهم الآخرين :

ومن المستحسن محاولة فهم مشاكل الآخرين، وأن تكون شخص مجامل ليس فقط في المناسبات الكبيرة، بل في الصغيرة أيضاً كما يجب إحترام أحزان الآخرين وإبداء السرور في أفراحهم.

٣. علم الاستماع :

فالإستماع للآخرين يكسبك جاذبية، لأن الشخص الذي يتقن فن الإستماع لأحاديث الآخرين يكون محبوباً منهم كما يجب أن تترك للآخرين حربة الحديث ثم تشارك فيه بعد ذلك .

٤. عدم التعالي على الآخرين :

ويعتقد الكثيرون في قرار أنفسهم أنهم لا يقلون عن الآخرين في أي شيء لذلك فالتعالي عليهم قد يؤثر على علاقتهم بك، ويتمثل ذلك في طريق الحديث والتصرف غير اللائق، بينما التواضع يكسب صاحبه دائماً محبة الآخرين.

٥. إظهار الإعجاب في الوقت المناسب :

ان كل إنسان يحب أن يتلقى المديح ولكن ليس إلى درجة النفاق، فالإنسان يحتاج إلى المجاملة وإظهار الإعجاب الذي يجدد الثقة في النفس، ولكن يفضل أن تظهر هذا الإعجاب في محلة بكلمة مخلصة في الوقت المناسب والطريقة المناسبة.

٦. التفاؤل المعقول :

والمتفائل محبوب دائماً، فهو يجعل الآخرين يرون العالم بمنظار الواقع، ولكن هذا التفاؤل يجب أن يكون في حدود المعقول وأن لا يتطرق إلى الخيال، والمتفائل لا يعترف باليأس، ولكنه يجدد دائماً الأمل في حل مشاكله وفي حدود الإمكانيات الموجودة .

إذا سماؤك يوماً تحجبت بالغيوم

أغمض جفونك تبصر خلف الغيوم نجوم

والأرض حولك إذا ما توشحت بالثلوج

أغمض جفونك تبصر تحت الثلوج مروج

هكذا تحدث رسول الإسلام محمد بن عبد الله (صلى الله عليه وسلم) (تفاءلوا بالخير تجدوه) وما أروعها من كلمة! وما أعظمها من عبارة!! إنها كلمة تلخص نتائج التفاؤل.

٧. تقبل ملاحظات غيرك :

من الجيد إستقبال ملاحظات ونقد الآخرين برحابة صدر، إذا صدرت عن أناس مخلصين لا يبغون سوى المساعدة الحقّة وقد تصدر هذا الملاحظات من أناس حاquدين، ولكن في الحاليتين من المستحسن أن تتقبل ما يوجه إليك من

ملاحظة أو نقد بابتسامة ومهما كان الثمن .. مع ما يفرضه ذلك من التحكم بالعقل والسيطرة على المشاعر .

٨. التفكير بنفسية مرحة :

وعند التفكير في موضوع ما من الأفضل أن تكون نفسك مرحة وهادئة، ليتسنى لك البتّ في الأمور بطريقة سلسة وغير معقدة، أما عندما تكون نفسك كئيبة فلا تحاول أن تحسم في أمر ما فعليك إستخدام تقنيات الإسترخاء والتنويم الذاتى حتى لا يشوب النتيجة الخوف والقلق والوصول إلى أفضل النتائج.

٩. التفكير والتصرف بنفسية الخير :

فحتى تكون جذاب لا بد أن تتصرف دائماً بنفسية الخير وإذا كنت تتحلى بجميع الصفات السابقة، فانك بدون صفة الخير ستفقد عنصر هاماً من عناصر الجاذبية .

١٠. .. الصراحة :

إن الصراحة صفة أساسية من صفات الجاذبية، فهي واجبة التفكير مع النفس، وفي التفاؤل مع الغير .. أما الشخص ذو الوجهين أو المحب لذاته والمشاكس لغيره فهل ستكون برأيك .. جذاب؟!!

١١. أظهر اهتماما بالآخرين :

عليك أن تدرك هذه الحقيقة الإنسانية وهي أن اهتمامك بالآخرين، وإظهارك هذا الاهتمام سيكون أفضل وسيلة لكسب احترام الآخرين وودهم وحبهم لك، بينما اهتمامك بنفسك فقط، وعدم إظهار الاهتمام بالآخرين سيجر عليك جيشا من الأعداء الذين سينظرون إليك بكل تفاهة وسخافة! ولا أظنك تريد ذلك...!؟

لقد أجرت (شركة تليفونات بنيويورك) دراسة تحليلية للوقوف على الكلمة التي تستخدم في المحادثات التليفونية أكثر من سواها .. هل استنتجتها؟

نعم إنها ضمير المتكلم (أنا) . لقد استخدمت هذه الكلمة (٣٩٩٠) مرة في (٥٠٠) محادثة تليفونية! وإذا كنت في شك من هذا، فأجب عن هذا السؤال: عندما تتأمل صورة جماعة من الناس أنت من بينهم، فإلى من ترسل النظر أولاً؟!!

فلماذا يبدي الناس إهتماما بك، مادمت أنت لاتهتم بهم أولاً؟ وكيف تحاول إجتذاب أنظار الناس إليك، دون أن يتجه نظرك أولاً إليهم؟

فالناس تحب من يهتم بها نفسياً وعاطفياً ومعنوياً، جرب هذه الوصفة وسترى كيف ينجذب الناس إليك، إهتم بشريك حياتك وأفراد أسرته وتفقد زملائك وأصدقائك

في محيط عملك وإدارتك ولا تنسى جيرانك وليكن شعارك المبادرة وتقدم إليهم ولا تنتظر مجيئهم إليك.

١٢. كن هادئاً تصنع المعجزات:



الهدوء سمة من سمات النجاح، والهدوء تعبير عن شخصية قوية ومتماسكة، والهدوء عنوان لإنسان واع ومتحضر! وبالعكس تماماً ذلك الإنسان الذي يثور

لأتفه الأسباب، ويهيج لأسخف الأمور، إنه يعبر عن إنسان ضعيف الشخصية، ضعيف العقل وضعيف الإرادة.

يقول علماء النفس إن الإنسان الذي يغضب لأتفه الأسباب هو إنسان ركيك الشخصية تماماً كالشجرة الضعيفة التي تؤثر عليها أبسط هبة من الريح، أما الإنسان القوي كالشجرة القوية أصلها ثابت وفرعها في السماء تمتد جذورها إلى أعماق الأرض، حيث تزداد ثباتاً كلما عصفت الرياح بها.

والإنسان الهادئ هو الذي يستطيع أن يفوز بقلوب الآخرين، وينال إعجابهم. والحقيقة... إن العنف يولد العنف، وان الغضب يولد الغضب، أما الهدوء فإنه يطفىء الغضب، كما يطفىء الماء النار!

كن هادئاً في تعاملك مع الآخرين، استخدم لباقتك مع المسيئين إليك، تكلم بعبارات رزينة وودية، فهذه هي أقصر الطرق لكسب الآخرين، ونيل إعجابهم!

١٣. إهتم بشكلك ومظهرك :

أيّما ألقيت بنظرك في الكون، والطبيعة، لمست حالة جمالية رائعة، في السماء وما بها من شمس، وأقمار ونجوم، ومجرات، و... في الأرض وما بها من بحار، وانهار، وجبال ووديان، وكائنات...

ومن ذلك يتضح أن من الآثار الإلهية في الكون والحياة: الفن والذوق والجمال فضلا عن الترتيب، والتنسيق، والنظام. من هنا فإننا مطالبون بالحفاظ على مظهرنا والذوق، وعكسها على أنفسنا، لأنها من آثار خالقنا وبارئنا ومصورنا الذي أمرنا أن نتخلق بالأخلاق الجميلة، وقد جاء في الحديث الشريف: (إن الله جميل يحب الجمال)

والذوق الفني هو قوة، أو صفة، أو مهارة إدراك طعم الزينة، والألوان والجمال والذوق لكي يتلذذ بها القلب، والعقل. وان تكون ذا ذوق فني يعني أن تمتلك القدرة على التمتع بنعمة الجمال والذوق التي وهبها الله للإنسان، وتتطبع عليها، فالله يريد أن يرى آثار نعمته على عبده، ومن نعمه الجمال والذوق.

ويمكنك أن تمتلك ذوقا فنيا .. عبر ما يلي:

١. رغبة جيدة في التذوق الفني للأشياء.
 ٢. وإثارة لهذه المهارة فيك.
 ٣. وإستخدام عقلك وحواسك جيدا.
 ٤. وإستفادة من تجارب الآخرين في هذا المجال
- ومن أهم الأمور التي ينبغي أن تستخدم فيها الذوق والفن والجمال هو المظهر العام لشخصيتك، من هيكلك الجسمي، إلى ملابسك، إلى طريقة لباسك ... فهذه تضيف على شخصيتك مزيدا من الرشاقة والجمال.

ومن الضروري أن يكون جمال الظاهر موازيا لجمال الباطن، وعندما يكون الباطن (القلب)، والظاهر (الجسم)، في لوحة واحدة، متناسقة الألوان، متحدة الغايات ... فان هذه اللوحة ستكون في منتهى الروعة والجمال!

كيف تكسب القلوب بلباسك

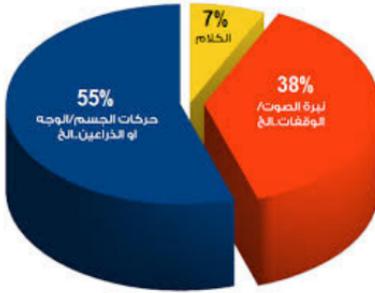
١. إلتزم بالضوابط الشرعية في اللباس.
٢. احرص على القبول الاجتماعي في اللباس.
٣. احرص على نظافة اللباس.
٤. لا تبالغ كثيرا في أناقتك.

٥. راع الزمان والمكان في لباسك.

٦. تنبه لتنسيق الألوان مع لون بشرتك وابتعد عن المبالغة .

١٤. لغة الجسد من أسرار جاذبيتك (body

: language)



دعني هنا أوضح لك إن الناس تتأثر بكلماتك بنسبة ٧٪ وتأثرهم بنبرة صوتك ٣٨ ٪. وأما تأثيرك عليهم من خلال لغة جسدك فنسبة ذلك ٥٥ ٪، فطريقة مشيتك الواثقة في غير غرور، واستخدامك لحركة يديك باعتدال فليست جامدة أو

أنها تتحرك بغير توازن وتعابير وجهك وتفاعل مع الطرف المقابل وإشعارهم بأنك معه ولو لم تتكلم بكلمة، فمن خلال لغة جسدك تستطيع إن تشعره بقوة التواصل الرائع بينك وبينه وأحب الآن أن أذكر لك خطوات معينه للتواصل بلغة الجسد :

- احرص على قياس المسافة بينك وبين الطرف الآخر أثناء وقوفك أمامه فلا تكن قريباً جداً فينزعج لهذا القرب، ولا تبعد عنه فيشعر بأنه غير مرغوب فيه .

- توافق مع نبرة صوته فإذا كانت نبرة صوته عالية فخطبه قريباً من ذلك ليُشعر بمشاركتك له نفسياً والعكس كذلك .
- تواصل معه بعينيك أي أنظر إليه بشكل عام ولا تركز على عينيه أثناء الحديث .
- تعلم فن المجازاة الجسدية بحيث إذا كان الشخص واقفاً لتكن كذلك، وإذا جعل رجلاً على أخرى فيستحسن إن تفعل ذلك، لما لذلك من أثر إيجابي على العقل الباطن الذي يثمر الألفة والإنجذاب إليك .

١٥ . تعرف على الأنماط الشخصية للطرف المقابل

فهناك الشخصيات الحسية والبصرية والسمعية، وكذلك شخصيات يطلق عليها الشخصية الإجمالية والتفصيلية، ومن يكون نمطه الإنساني متفائل أو متشائم، وشريحة تسمى المنفتح إلى العالم وأخرى منطوي إلى الذات وكل هذه السمات لا بد أن تتعرف عليها حتى تتعرف كيف تكون جذاباً لها، وهذا فن مستقل بحد ذاته لعله إن يفرد بموضوع مستقل بإذن الله .

كيف تبرمج نفسك حتى تكون شخصية جذابة ؟

الآن سوف أخبرك عن أسرار الطرق العملية والتطبيقات الإنسانية والتي ستعينك بإذن الله إلى تحقيق آمالك في أن تكون شخصية جذابة ومؤثرة تأثيراً إيجابياً واليك هذه الطرق :

الطريقة الأولى : التكرار..... بمعنى أن يُكرر الفعل أو الصفات التي تريد أن تتصف كما وضح علماء البرمجة لمدة ٢١ يوما حتى تكتسب بها فالتكرار يولد القرار .

الطريقة الثانية : الإيحاء وهي كلمات أو مشاعر يقولها الإنسان لنفسه من جلسات الإسترخاء المريحة ويوجه هذه الرسائل الإيجابية لعقله مثل أن يبرمج نفسه على أن يكون شخصية محبوبة وجذابة فيقول أتمتع بصفات جذابة والحمد لله ويردد هذه الكلمات خاصة قبل النوم عندما يكون في حالة بين اليقظة والنوم .

الطريقة الثالثة : الكثافة الحسية بمعنى أن تُشكل لنفسك كثافة حسية تجاه برمجتك عقلك على أمر ما فتقرأ عنه كثيراً وتكون أصدقاء لك يتمتعون بهذه الصفات التي ترغبها وتحدث عنه كثيراً حتى تشعر بأهميته وكانك تعيشه .

الطريقة الرابعة : الخيال وهو أن تتخيل الأمر الذي تريد أن تتبرمج عليه مثل شخص يريد إن يبرمج نفسه على الحلم والأناة فيعيش حياة من هذه صفتهم ويتخيل أنه أصبح منهم ويتخيل صورته بهذه السمة ويسمع كلمات الإعجاب به ويشعر بمشاعر الغبطة والسرور بذلك .

الطريقة الخامسة : المحاكاة أو الإقتداء والتقليد الإيجابي ، وفي هذا يقول الهادي البشير صلى الله عليه وسلم [وإذا أحسن أحسنوا] وتعلمنا أن الشخصيات لها أكبر الأثر في برمجة

الآخرين ولهذا يحسن أن يختار الإنسان نموذجاً إيجابياً يتأسى به ويظهر ذلك على سلوكياته بعد أن يكون قد تبرمج عليها .

وأخيراً تذكر أن أسرع طريقة حتى يحبك الآخرين هي الطريقة السماوية العلوية كما جاء موضحة في الحديث القدسي عن ربنا عز وجل : (يا جبريل إني أحب فلان فأحبه ، فينادي جبريل في الملائكة : ان الله يحب فلاناً فأحبه ففتحبه الملائكة ، فيوضع له القبول في الأرض ...) فاسأل ربك أن يجعلك محبوباً عنده وعند خلقه .

في العمل أنت بحاجة دائمة لإثبات نفسك وإبراز وجودك بين من حولك ، ولا يعتمد إبراز الوجود على منصبك الوظيفي أو ما إذا كنت تشغل وضعا قيادياً أم لا ، بقدر ما يعتمد على شخصيتك وحضورك ، وتطوير مهاراتك ، والدور الذي تقوم به مع من حولك من رؤسائك أو مرؤوسيك أو زملائك .

فلك أن تتخيل لو كنت شخصية ملهمة لكل من حولك كم سيكون الوضع إيجابياً ومثمراً وجميلاً ، وكم ستحصد من المحبة إن تم اعتبارك مصدر إلهام وتحفيز لكل من حولك أياً كانت طبيعة العلاقة بينكما ، فمن الرائع أن تكون شخصية ملهمة في عملك ، أو على الأقل أن تبحث عن تلك الشخصية في محيطك ؛ لتستعين بها وتستفيد منها .

١٠ صفات تجعل منك شخصية ملهمة في مجال العمل ؛ من خلال عرضه لتحليل سمات هذه الشخصية في النقاط الآتية :

١. علاقتها طيبة مع الناس، وذلك لأنها تحتاج إليهم، وتؤمن بأهمية العلاقات الاجتماعية المثمرة معهم.
٢. تتنبأ بالمستقبل ولديها قدرة رائعة على رؤية الاحتمالات.
٣. لديها حلول بديلة دائماً وأكثر من احتمال، وتستطيع تقديمها لك ووصفها بكل سهولة ودقة.
٤. تستطيع التعامل مع الآخرين بطريقة راقية وفهم الجميع بطريقة عجيبة في العمل.
٥. تمتلك مشاعر رقيقة ودافئة وقلباً رقيقاً، كما تتجنب الصدمات مع الآخرين قدر المستطاع.
٦. تستطيع فهم التعقيدات والنظريات التي توجد في النفس البشرية بصورة بسيطة جداً وبكل سهولة، كذلك تفضل الجانب الإنساني دوماً.
٧. تستطيع التأقلم وتجدين لديها ليونة كبيرة واستعداداً عالياً لأي أمر طارئ.
٨. لديها كمية كبيرة من الحماس الذي ينتشر في مكان العمل سريعاً، الذي يساعد الآخرين على إنجاز مهامهم.
٩. تمتلك ثلاث صفات مميزة مقترنة معاً، وهي: صاحبة خيال واسع، متطلعة ولديها إبداع، لديها روح عالية.
١٠. منطقية جداً بالأخص في ما يتعلق بالناس.

السر السادس

التفاؤل والأمل والابتسامة

Optimism, hope and smile



التفاؤل من الصفات الرئيسية لأي شخصية ناجحة ، ،
فالتفاؤل يزرع الأمل ويعمق الثقة بالنفس ويحفز على النشاط
والعمل ، ، وهذه كلها عناصر لا غنى عنها لتحقيق النجاح ، ،
ويعتبر التفاؤل تعبيراً صادقاً عن الرؤية الإيجابية للحياة ، ،
فالمتفائل ينظر للحياة بأمل وإيجابية للحاضر والمستقبل
وأيضاً للماضي حيث الدروس والعبر ، ، ورغم كل التحديات
والمصاعب التي يواجهها الإنسان في الحياة ، ، فإنه لا بد وأن
ينتصر الأمل على اليأس والتفاؤل على التشاؤم والرجاء على
القنوط ، ، تماماً كإنتصار الشمس على الظلام ، ، !!

هكذا تحدث رسول الإسلام محمد (ص) (تفاءلوا بالخير
تجدوه) ، ، وما أروعها من كلمة وما أعظمها من عبارة ، ،
إنها كلمة تلخص نتائج التفاؤل ، ، فالمتفائل بالخير لا بد
وأن يجده في نهاية الطريق ، ، لأن التفاؤل يدفع بالإنسان
نحو العطاء نحو التقدم نحو النجاح ، ، إن التفاؤل يعني
الأمل الإيجابية الإتزان التعقل ، ، يعني كل ما في قائمة
الخير من ألفاظ تنطق بمفهوم التفاؤل ، ، !!

والتفاؤل لكي يصل بك إلى شاطئ السعادة والنجاح ، ،
لا بد وأن يقترن بالجدية وبالعمل الدؤوب وبمزيد من السعي
والفعالية ، ، وإلا إذا كان التفاؤل مجرد أمنيات وأحلام بدون
أي عمل ، ، فلا بد وأن تكون النتيجة محزنة وللأسف ، ، !!

إنني أقول لك وبكل إخلاص:

تفائل فرغم وجود الشر هناك الخير ، ، تفائل فرغم وجود المشاكل هناك الحل ، ، تفائل فرغم وجود الفشل هناك النجاح ، ، تفائل فرغم قسوة الواقع هناك زهرة أمل ، ، !!
التفائل شئ يجب أن يكون في حياتنا لأن التفائل شئ رائع في الحياة فلا تفقده وازرع التفائل في قلبك فإن التفائل شئ ثمين في الحياة ويعطيك طاقة من الصبر ويخفف عنك كل الهموم والحزن فلا تجعل نقطة الحزن السوداء تمحي نقطة التفائل البيضاء في قلبك فاجعل التفائل مسيرة في حياتك ولا تفقده لأن التفائل يزرع كل شئ في الحياة فتفائل في حياتك

كيف تزرع التفائل في داخلك ،، ؟؟

١. كرر عبارات التفائل والقدرة على الإنجاز ، ، «أنا قادر على.. سأكون أفضل.. أستطيع الآن أن.»
٢. إستفد من تجاربك وعد إلى نجاحك السابق إذا راودك الشك في النجاح أو حاصرك سياع الفشل.
٣. لا تتذمر من الظروف المحيطة بك ، ، بل حاول أن تستثمرها لصالحك ، ، ليس المهم أن تقع في الحوادث ، ، المهم ما يحدث لنا من وقوع هذه الحوادث ، ، المهم أن نعرف كيف تؤثر فينا إيجابياً وانعكاسها على حياتنا .

٤. إبتعد عن ترديد عبارات الكسل والتشاؤم ، ، «أنا غير قادر.. لم أعد أتحمّل.. أنا على غير ما يرام.. ليس لدي أمل في الحياة..» .

٥. سجل إنجازاتك ونجاحاتك في سجل حساباتك وعد إليه بين فترة وأخرى وخاصة عند الإحساس بالإحباط أو الفتور.

٦. إبتعد عن رثاء نفسك و تغلب على مشاعر الألم ولا تدع الآخرون يشفقون عليك.

وفي أحد الأمثال القديمة (كما تفكرون ، ، تكونون)

الأمّل... الإبتسامة... التّفاؤّل... النّجاح....

وأضاف الكثير من المتخصصين فى علم النفس خطوات أخرى للتفاؤل:

فالكلمات والإيحاءات الإيجابية والسلبية لها دور كبير مهما كانت الكلمة بسيطة ستترك أثرا على نفسية سامعها. فنجد بأرض الواقع من فقد الثقة بنفسه بسبب كلمات وإيحاءات سلبية صادرة من شخص قد يكون أباً أو زوجاً أو معلماً أو مديراً رسخت لدى الشخص مشاعر عميقة من الدونية وعدم الثقة بالنفس .

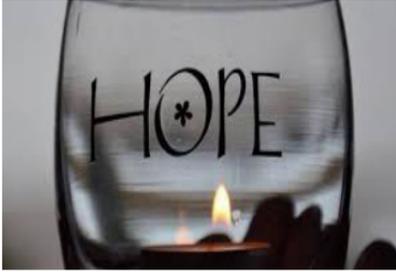
ومن أراد أن يخرج منها عليه إتباع الخطوات التالية:

١. يكرر الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تتضمن حسن الظن بالله والتفاؤل.
٢. أن يكرر عبارات إيجابية لمدة (٢١) يوماً كل يوم لا يقل عن (١٤) مرة حتى ترسخ في العقل الباطن (تمرين مجدي وفعال) .
٣. استخدم كلمات تدل على التفاؤل والإيجابية في حياتك اليومية حتى تبرمج عقلك الباطن عليها، وقراءة الكتب المتعلقة بهذا المجال .
٤. التركيز على ما تريد وليس على ما لا تريد لأنه في الغالب عدم حصول الشخص على ما يريد هو أنه يفكر فيما لا يريد أكثر من تفكيره فيما يريد، فدائماً تفكيره كيف لا يخسر بتجارته كيف أجعل حياتي الزوجية خالية من المشاكل أنا لا أريد رسوباً في الدراسة... الخ
٥. على الشخص أن يجلس كل يوم عدة دقائق لعمل تمرين الخيال (وهو تمرين فعال ومجدي) تخيل نفسك وأنت تمارس حياتك بكل ثقة، تخيل بأنك إنسان متفائل وواثق من نفسه وتقديرك لذاتك عالٍ، تظاهر به إثناء تعاملك مع الآخرين وتذكر هذه القاعدة بان العقل الباطن لا يمكنه أن يميز بين الحقيقة والخيال، فكل ما تتخيله يتعامل معه العقل الباطن على أنه حقيقة .

٦. الدعاء : فالدعاء تفاعل فالعبد يدعو ربه فيكمل بذلك الأسباب المادية التي اخذ بها (المشار إليها أعلاه) وقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وغلبة الدين وقهر الرجال) أخرجه البخاري .

(الأمل hope)

فالأمل يتعثر لكنه لا يموت.



هكذا يقول الأمل، وفيه من الأمل ما يفوق الأمل طموحاً وإيجابية، وكما يقولون من قلب المعاناة يبرز الأمل، ومن وسط الظلمة ينبثق الفجر الجديد ويظهر، وليس هذا فقط، بل ينتشر ليعم بضائه المعمورة، ويشعر به كل من علا البسيطة.

الأمل بمستقبل مشرق وواعد هو حلم الجميع ، الذي ولو طال الزمان به ، لا بد وأن يصبح واقعاً ملموساً حقيقياً ، اليأس لا يقتل إلا من أراد الموت ، ولا يغرق فيه إلا كل مستسلم ، قالوا قديماً : «لا يأس مع الحياة ، ولا حياة مع اليأس» ، وما زلنا نردها أنشودة نعلمها لصغارنا ، لأملنا الذي يكبر فينا ، من نرى فيهم أنفسنا ، ومن نرى نجاحهم نجاحنا ، ومن

نكبر بهم، ونعتز بهم، ونضحى بكل شيء من أجلهم، هم الأمل، والأمل يخفت، ولكنه لا يموت لا يموت .

الأمل إنه شيء جميل في الحياة ويجب أن يكون بصمة في حياتنا دوما لنزرعه في حياتنا يجب أن يكون في حياتنا كالوردة المتفتحة التي رائحتها لا تنتهي و اجعل الأمل في قلبك كالشجرة الخضراء الذي مهما جاءت العواصف ومهما أتت رياحها القوية لا تكسر و في قلبك كالجذع الاخضر القوي فلا تذبل الوردة ولا تكسر الجذع القوي من قلبك وهو الأمل اجعله في قلبك لا تتركه للأبد من حياتك .

(الإبتسامة smile)



يقال أن الإبتسامة تحرك ستين عضلة في الوجه، فإذا كانت تحرك كل هذه العضلات وتكسبك الراحة، فما بال القلوب التي تراك مبتسما دائما؟!؟

إن الإبتسامة حركة مئات القلوب، وتفتح لك الكثير من الدروب، وتسهل عليك صعاب الحياة، وتحفظ لك صحتك، فلم التهجم وتقطيب الحاجبين؟!؟

جرب أن تبتسم إن كنت ممن لا يجيدون الإبتسامة ،
جربها كل يوم عند استيقاظك إبتسم لذاتك أمام المرآة ، انظر
لما حولك ستجد ذاك الطفل بالشارع قد قام بحركة طريفة
فتبستم ، تذكر صديق تحبه وأيامك الجميله معه فتبستم ، ،
إنك تبتسم حقا فاجعلها دائما عنوانك إذا أراد أن يصل إليك
الآخرون . أترى أولئك الذين إن نظرت إليهم شعرت أن لهم
عالم غير عالمك ، أظنهم من عالم آخر ؟ أم يعيشون طبقة
إجتماعية أو إقتصادية غير التي تحياها ؟ وأنت تراهم في
الشارع وفي المقاهي التي ترتادها لكنك تشعر بهالة تحيطهم !
نعم إنه عالمهم الخاص ، هل تريد عالما خاصا بك ؟ إنه
لشيء جميل حقا

إنه ليس بالشيء الصعب بل شيء مهم ويدفعك للحياة
وللعمل أكثر وللإقدام على الغد في شوق فالإبتسامة إجعلها
دوما في شفتيك ولكن إجعل قلبك يبتسم أولا لكي تجعل
إبتسامتك صادقه تنبع من القلب ولا تحرم قلبك من
الإبتسامة ولا تحرم نفسك أنت بأن تبتسم فإبتسم من قلبك
لك و إن رأيت أحد إبتسم إليه بسمة صادقة لكي تجعل
الذي يراك يبتسم من قلبه لأنه يراك مبتسم بسمة صادقة
لا كاذبة لارضائه فلا تحرم نفسك أنت من الأبتسامة ولا
تحرم غيرك أن يروك مبتسما فإبتسم من القلب .

(النجاح success)



النجاح شئ كبير في حياتنا وما ياتي النجاح إلا بعد تعب طويل وجهد كبير والنجاح يحتاج منا قليل من الصبر والنجاح كالسلم الطويل فلا تتعثر إلى الوصول اليه لأن النجاح آتي آتي والنجاح في حياتك شئ جميل ولكن نجاحك في طاعة الله عزوجل شئ أكبر وهذا لوحده نجاح كبير والنجاح في الحياة هو أولا ان تنجح و أنت واثق في الله ولذلك فسوف تنجح في حياتك والنجاح في الحياة شئ يحتاج منا الكثير والكثير فلا تعتقد أن النجاح لن تحصل عليه بل يجعل هذه الفكرة في بالك بأن النجاح شئ يكون بصمة في حياتك .

الأمل.....يعطينا الحب في الحياة التفاؤل يعطينا طاقة السعادة.....الإبتسامه تعطينا حب الآخرين

السرا السابع

الثقة بالنفس

Self confidence



قد يمتلك الإنسان ذكاءا خارقا إلا أنه قد لا يستفيد منه، ولك أن تسأل لماذا؟ وقد يمتلك أيضا كفاءة معينة أو عدة كفاءات إلا أنه أيضا لا يستفيد منها، وهنا أيضا تسأل لماذا؟ وقد يمتلك مقومات القوة البدنية والعقلية أيضا، إلا أنه ومع ذلك يبقى جبانا ضعيف الإرادة، وتسأل لماذا؟

الإجابة على كل تلك التساؤلات واحدة وإن تعددت، غياب الثقة بالنفس التي تضعف الشخصية منذ الصغر. فالثقة بالنفس مفتاح النجاح في الحياة، والذي يثق بنفسه يستطيع أن يفعل كل شيء في الحياة، والذي لا يثق بنفسه لا يقدر على أي شيء على الإطلاق

اقرأ تاريخ الناجحين في الحياة لتجد أنهم كانوا يثقون بأنفسهم دائما، على عكس الفاشلين الذين كانوا لا يرتفعون بمستواهم الفكري إلى مرحلة الثقة بالنفس، وبإمكانك أن تجرب نفسك شخصا فأنت تشعر بقدره خارقة عندما تعطي الثقة لنفسك وبذلك تستطيع أن تحقق آمالك وأهدافك، بينما تفشل في القيام بعمل بسيط عندما تبدأ بنزع الثقة من نفسك. سر الثقة بالنفس وقوة الشخصية أن تحقق إنجازا في الحياة، وهذا يحتاج إلى شيئين:

الأول : القدرة الإيمانية .

الثاني : القدرة النفسية .

والقدرة النفسية لها أهمية كبيرة، أنها تحرك القوة المادية وتنقلها من مرحلة الممكن إلى مرحلة الواقع، من هنا.. فأن ضعف الثقة بالنفس يؤثر على هذه القدرة النفسية ويجعلها في مستوى أدنى من العمل الذي تريد القيام به، أي أن تحقيق الأعمال بحاجة إلى إعداد نفسي بقدر ما هو بحاجة إلى إعداد مادي، أي أنه يجب أن يكون إزاء أي عمل ثقة بالقدرة على تحقيقه بنفس المستوى .

ولكن ماهي الطريقة المثلى لتحقيق الثقة بالنفس؟



أفضل طريقة لإيجاد الثقة بالنفس أن تعتقد بأنك أصبحت قادرا ومسئولا في الحياة ويجب أن توحى إلى نفسك بهذه الحقيقة، حتى تتمكن من غرس الثقة بالنفس،

والإيحاء يتم بالكتابة أو الحفظ لذات المشكلة التي تعاني منها، والقيام بتدريدها مرارا وتكرارا في أثناء النوم، كما ينصح الأخصائيون بأن يكون آخر شيء يفكر فيه المصاب في الليل هو هذا الشيء الذي يراد إيقاؤه في النفس .

وإنعدام الثقة بالنفس ليس حالة مرضية محدودة بل أنها حالة تكون سببا للكثير من الأمراض النفسية حيث أنها تمثل الهزيمة النفسية للذات .

هل أنا إنسان ناجح ؟

لنقل إن مجتمعك يتوقع منك أن تكون ناجح في وظيفتك أو أنك حاولت جاهد وفشلت في تحقيق تلك التوقعات والآن تلوم نفسك لعدم قدرتك على ملائمة توقعاتهم، أو لنقل أنك نجحت، فنجاحك المفترض كان لكسب رضا الآخرين، ولكنك تثق بأن حياتك فيها معاني أسمى من السعي وراء تلك الأهداف، التي يثمنها الآخرون وبأنك قادرعلى تحقيقها.

قد تكون رؤيتك للنجاح لقاء توأمك الروحي والعيش معاً بسعادة إلى الأبد، أو ربما اقتناء وقيادة سيارة فارهة، ويمكن أن يكون تعريفك للسعادة قفزة نوعية عن معايير المجتمع ولكن أليس من الأسهل تحقيق الأهداف التي نكون مأخوذين بها ونتحرق شوقاً للوصول إليها بحيث تصبح مطاردتها متعة بحد ذاتها؟

هنا تكمن ثقتك بنفسك وإيمانك بأهدافك.

إن الثقة بالنفس أحد أسرار قوتك الشخصية وهي طريق النجاح في الحياة.. وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الإطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل،

وكثير من الطاقات، أهدرت وضاعت، بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانيات أنعم الله بها عليهم، لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير، والناس لا تحترم ولا تنقاد إلى من لا يثق بنفسه وبما عنده من مبادئ وقيم وحق، كما أن الهزيمة النفسية هي بداية الفشل، بل هي سهم مسموم إن أصابت الإنسان أردته قتيلاً.

ويدور الآن في أذهاننا الكثير من الأسئلة عن ما هي حقيقة الثقة بالنفس؟

يقول جوردون بايرون: (إن الثقة بالنفس، هي الاعتقاد في النفس، والركون إليها والإيمان بها).

وأوضح من هذا أنها (هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته؛ أي الإيمان بذاته).

والثقة بالنفس، لا تعني الغرور أو الغطرسة، وإنما هي نوع من الإطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف. فالمقصد من الثقة بالنفس، هو الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان، فهذه ثقة محمودة، وينبغي أن يتربى عليها الفرد، ليصبح قوي الشخصية، أما عدم تعرفه على ما معه من إمكانيات، ومن ثم عدم ثقته في وجودها، فإن ذلك من شأنه أن ينشأ فرداً مهزوز الشخصية، لا يقدر على إتخاذ قرار، فشخص حباه الله ذكاء، لكنه لا يثق في وجوده

لديه، فلا شك أنه لن يحاول إستخدامه، لكن ينبغي مع ذلك، أن يعتقد الواثق بنفسه، بأن هذه الإمكانيات إنما هي من نعم الله تعالى عليه، وإن فاعليتها إنما هي مرهونة بعون الله تعالى للعبد، وبذلك ينجو الإنسان الواثق بنفسه من شَرَك الغطرسة والغرور.

- أنواع الثقة بالنفس:

أولاً: الثقة المطلقة بالنفس: وهي التي تسند إلى مبررات قوية لا يأتيها الشك من أمام أو خلف، فهذه ثقة تنفع صاحبها وتجزيه. إنك ترى الشخص الذي له مثل هذه الثقة في نفسه يواجه الحياة غير هيباب ولا يهرب من شيء من منغصاتها، يتقبلها لا صاعراً، ولكن حازماً قبضته، مصمماً على جولة أخرى، أو يقدم مرة أخرى دون أن يفقد شيئاً من ثقته بنفسه، مثل هذا الشخص لا يؤذيه أن يسلم بأنه أخطأ، وبأنه فشل وبأنه ليس نداً وكفوفاً في بعض الأحيان.

ثانياً: الثقة المحددة بالنفس: في مواقف معينة، وضالة هذه الثقة أو تلاشيها في مواقف أخرى، فهذا إتجاه سليم يتخذه الرجل الحصيف الذي يقدر العراقيل التي تعترض سبيله حق قدرها، ومثل هذا الرجل أدنى إلى التعرف على قوته الحقيقية من كثيرين غيره، وقد يفيد خداع النفس ولكنه لا يرتضيه، بل على العكس يحاول أن يقدر إمكانياته حق قدرها، فمتى وثق بها عمد إلى تجربتها واثقاً مطمئناً.

ولا شك أن لك من معارفك من يمثلون هذين النوعين من الواثقين بأنفسهم؛ وهو ما يعطيك الدليل والدافع على وجودهما فعلاً في واقع الحياة، ومع ذلك هل تعلم أن: أكثر الناس لا يثقون بأنفسهم وإذا سلك الإنسان طريقه في الحياة آخذاً بأسباب القوة والنجاح، فإنه يزداد قوة وثقة بنفسه مع الوقت، ومع ذلك فواحدة من أجدى الخطوات في إكتساب الثقة بالنفس أن يدرك الفرد مدى شيوع الإحساس بالنقص بين الناس، فإذا جعلت هذه الحقيقة ماثلة في ذهنك زال عنك شعور انفرادك دون سائر الخلق بما تحسه من نقص، ولأن الإحساس بالنقص من الشيوع بمثل ما ذكرنا، لذلك يجاهد الناس لإكتساب الثقة بالنقص حتى يرتفعوا إلى مستوى عالٍ مرموق.

ياترى هل هناك ثمرات تعود علينا من الثقة بالنفس؟

إن معرفة قدر نفسك والإيمان بها، تعطيك ثمرات كثيرة تعينك على الحياة الناجحة ومنها:

١. تشعرك أن حياة كل شخص متميزة عن سواها: ذات خصائص فردية فذة، وتساعدك على إكتشاف خصائصك.
٢. تجعلك مدركاً تماماً لإمكاناتك وقدراتك: وتبين لك نقاط الضعف والقوة فيك فتدفعك إلى الإنطلاق.

خطوة بداية

٣. تعطيك الإستعداد، لأن تتخذ قدوة، وأن تختار النموذج المناسب لك في الحياة، وتقتفي الآثار دون تقليد أعمى، وهي الخطوة الضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة.
٤. توضح لك هدفك: وتدفعك إلى الوصول إليه، فهي مصدر طاقتك.

- من هنا نبدأ:

من هنا نبدأ الأخذ بأسباب الثقة في النفس والاعتزاز بالذات الخاصة:

١. التخلص من الإحساس بالدونية والنقص عن الآخرين.
 ٢. الأخذ بأسباب الثقة في النفس وتعزيز تقدير الذات الخاصة.
- الثقة في النفس: الآن نكشف لكم عن السر



الثقة في النفس هي على نحو ما صفة من صفات القرن الواحد والعشرين، نستخدمها أحيانا لتعريف الكاريزما، وأحيانا لتفسير جرأة أحدهم الزائدة عن اللازم والعكس صحيح. ولكن ماذا لو كانت الثقة بالنفس شيئا آخر؟

ماذا لو كانت الثقة بالنفس هي ذلك المفتاح الذي يسمح لك بإدراك قيمتك الشخصية، وبأن تعرف نفسك معرفة جيدة، وأن تبني الشخصية الإجتماعية التي تناسبك حقاً؟
ألن تسمح لك بتطوير ذاتك في واقعك اليومي، وبوضع الضغوط في حجمها الحقيقي وإطارها النسبي؟

سوف تدرك أن الثقة بالنفس ليست أكثر ولا أقل من مجرد حكم، من نقد ذاتي يحد من إمكانياتك وحرية تحركاتك.
لا شك أنك ستسأل عزيزي القارئ عن كيفية الظفر بتقدير الذات والثقة بها

١. تعزيز الثقة بالنفس عن طريق وضع الضغوط في إطارها النسبي

إنه بملاحظة كيف تُبنى التفاعلات في العلاقات المختلفة، ستستطيع فهم لماذا تراودك الشكوك بخصوص صداقيتك أو بخصوص أعمالك.

خذ مثالين مختلفين تماماً.

— عندما تكون رفقة الأصدقاء لو أن واحد من أفضل أصدقائك يقوم بالتضييق عليك، بالتقليل من شأنك أمام عدد من معارفك.

كيف ستتصرف؟ في الغالب ستتصرف بلطافة، ومن دون أن تشعر حتى بالإهانة، وستعيد عليه الكَرَّة.

سيحصل نفس الشيء لو كنت مع عائلتك. سيكون بمقدورك أن تقول لهم كل شيء وأن تتصرف حسب طبع شخصيتك من دون عناء تذكيرهم بمزايا هذه الأخيرة. لماذا؟ لأنك تعرف المعايير والرموز الاجتماعية التي تحكم علاقاتك بعناصر هذه الدائرة التي تألفها.

وهم بذلك يتقبلونك وليسوا بصدد محاكمتك... بإمكانك إذن أن تتصرف بأريحية. فالضغط هنا شبه معدوم وبإمكانك أن تتصرف تصرفات طبيعية.

في لا شعورك، وجهة نظرك لا تقل أهمية عن وجهات نظر أصدقائك أو أفراد عائلتك. إنك إذن تشارك في عملية مشاركة وليس نزاع.

- إذا كنت في العمل أو في القسم وطلب منك أن تأخذ الكلمة أمام الجميع لتتحدث عن حيلة عملك ستتردد وتتلعثم ولن تكون متأكدا من أفكارك... وذلك حتى لو قمت بالاستعدادات الضرورية، حتى لو كنت على يقين بأنه يُنظر إليك بأنك حريص وفعال.

قد يكون هذا الشعور حاضرا عندما يحاول مديرك أن يواجه إليك توبيخا. كيف ستتصرف في هذه الحالة؟ هل سترد عليه بالمثل، لتجذب أمام مشكل هو أن تُؤخذ عنك صورة سلبية من طرف رئيسك؟ أم أنك ستكتفي بالصمت محاولا أن تظهر شخصية ضعيفة.

ربيع العطار

الموقف سيكون مختلفاً إذا تعلق الأمر بموقف حيث تتطور فيه وسط دائرة علاقات محددة ومألوفة لديك.

ثقتك بنفسك قد تتقوض أحياناً بوجود أشخاص لا تعرفهم بما يكفي، لأنك لا تعرف كيف يتصورونك وبأي طريقة ينظرون إليك، وأي قيمة يعطوكها.

هل تعتقد أن رئيسك في العمل سيكون في نفس المستوى الذي أنت فيه؟

يجب أن يكون هدفك هو تقليص الشكوك التي تنتابك خلال تبادلاتك اليومية مع محاوريك، والنظر إلى هذه الشكوك في حجمها الحقيقي. الهدف إذن هو تقويض هذا الضغط النفسي الذي يقيدك.

لكن كيف ذلك؟ بأن تبدأ أولاً بإدراك من أين تنبع طريقة تفكيرك أنت، وليس طريقة تفكير الغير.

الثقة بالنفس تبني وتتطور حسب ظواهر خارجية.

عليك أن تتساءل: هل نظرة الآخرين يجب أن تؤثر على حياتي؟

هل أنا مستعد (ة) لتغيير شريكك، نمط لباسك، طريقة تعبيرك، نمط حياتك وتفكيرك ليُنظر إليك أو إليك نظرة جيدة من طرف الأشخاص الذي بالكاد عرفتهم.

أو هل يجب أن أثبت ذاتي وأحترم، لأنني كباقي الناس، أحتفظ بحريتي في أن أكون كما أريد؟

٢. الثقة بالذات كحالة وعي يومية

إذا كان عليّ أن أعرف الثقة بالنفس، لقلت أنها هي غياب الشكوك أثناء إنجاز عمل أو مهمة ما. وسأذهب إلى أبعد من ذلك، وأقول أنها هي أن تكون مؤمنا وواثقا مما تفعل. إنها بكل بساطة أن تتحمل مسؤوليتك أمام العالم الخارجي.

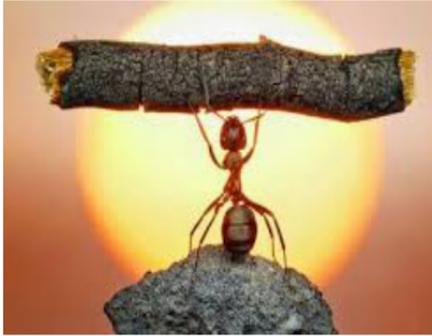
يجب أن تدرك أنك كلما تشككت في نفسك كلما فقدت مصداقيتك وتأثيرك سواء أعلق ذلك بمجال الإغراء أو بالمجال المهني، فالذين يلاقون نجاحا أكثر هم أولئك الذين باستطاعتهم الانفتاح على الآخرين دون خوف من أحكامهم، أولئك الذين يؤمنون بأنه ليس هناك أية شرعية لأي شخص في أن يغير طريقة حياتهم.

المبالغة في طرح الكثير من الأسئلة تحد من إنسيابية الذات وبالتالي تحد من التعبير عن الثقة بالنفس لا يصح أن يهيمن خوفك من الفشل على إختياراتك أو ردود أفعالك والفشل يدخل في عملية التعلم بما هو تجربة يُستفاد منها، وقيمتها في هذا الشأن لا تناقش، فبمعرفة وفهم أخطاءك ستصبح أكثر نضجا وفعالية.

٣. كيف تقوي ثقتك بنفسك بطريقة ملموسة.

الآن يجب أن تفهم أن لا شيء سيطالك لأنك لن تموت من مجرد سخرية أو استهزاء تعرضت إليه، لأن مصدره لا شرعية له في أن يؤثر عليك. لقد حان الوقت لتضخ دماء جديدة في ثقتك بنفسك

خطوات لزيادة الثقة بالنفس



زيادة الثقة بالنفس
تعنى حياة أفضل وتفكير
أفضل وإتخاذ قرارات
بشكل أفضل والتعامل مع
الأخرين بثقة مما يعطى
شعور بالسعادة وحب
الذات، ولا يقصد بحب

الذات أن تكون متكبراً، وعلى العكس فإن إنعدام الثقة بالنفس يترتب عليه إتخاذ قرارات متداخلة وحالة من الخوف من مواجهة الآخرين بالإضافة إلى التردد والشعور بالحزن وعدم القدرة على حب الذات، فإذا كنت احد الاشخاص الذين يعانون من مشكلة إنعدام أو ضعف الثقة بالنفس فلا تتردد فى قراءة الخطوات التالية لأنها سوف تساعدك كثيراً على حل مشكلتك.

١. الإعتناء بمظهرك الخارجى:

بالطبع لا تظهر قيمة الإنسان بمجرد ارتدائة ملابس ذات مظهر جيد أو ما شابة، ولكن الظهور بمظهر أنيق أمام الناس يعطيك دفعة قوية وثقة أكبر وقدرة على التعامل بشكل أحسن، فالناس يحبون الشخص ذو المظهر الجيد والمرتب.

٢. المشى بمعدل أسرع :

المشى بسرعة يعطى شعور بأن الانسان مهم ووراءه الكثير من الأعمال التى يجب أن ينجزها، حتى لو لم يكن هناك أعمال ولكن المشى بمعدل ٢٥٪ أسرع يعطى الشعور بالثقة، وذلك عكس الشخص الذى يمشى ببطئ ويظهر عليه علامات التعب والإرهاق .

٣. الإهتمام بوضعية الجسد:

إذا كنت تتحدث مع أحد فيجب أن تجعل ظهرك مستقيم ورأسك مرتفع ومواجهة عينك فى عين الشخص الذى تحاوره فذلك يعطى ثقة أكبر بالنفس على عكس الشخص الذى يجلس منحنى الظهر منخفض الرأس وينظر إلى أعلى وأسفل حتى لا تتقابل عينة مع عين المحاور.

٤. ادعم نفسك:

من أكثر الأساليب التي تعمل على زيادة الثقة بالنفس هي سماع كلمات المدح والثناء، وبما أن الله وهبك ميزات ونعم لم يعطها لكثير من الناس فيجب أن تعطى لنفسك دفعة بالمدح والدعم كلما شعرت بضعف ثقتك في نفسك ولكن إحذر التكبر.

٥. الإمتنان:

الكثير منا يحلم بتحقيق أشياء لا يقدر عليها وعندها يسئل الإنسان نفسه لماذا لم أحصل على هذا الشئ ويبدء بتوجيه اللوم على نفسه وهنا يظهر الضعف والشعور بالهزيمة، ولكن في هذا الوقت تذكر نعم الله عليك والنجاحات التي استطعت تحقيقها في السابق والشعور بالفخر وحث النفس على العمل أكثر لتحقيق ما تريد.

٦. الجلوس في الصف الاول:

في بعض المحاضرات أو اللقاءات العامة يذهب البعض للجلوس في الصفوف الأخيرة حتى لا يواجه أحد له السؤال أو طلب التعليق ويكتفى بالمشاهدة، وهذه واحدة من مظاهر ضعف الثقة بالنفس وهي مجرد مشاعر سلبية يجب التخلص منها والجلوس في المقدمة والدخول في النقاش.

٧. تقدير الآخرين:

مهما كانت مشاعرك تجاة نفسك فيجب عليك تقدير ما يقوم به الآخرين والثناء عليهم فهذا يجعلك شخص محبوب ومرغوب في صداقته وهذا يعطيك زيادة في الثقة بالنفس.

٨. التحدث بصوت أعلى ونبرات واضحة:

يتحدث البعض بصوت منخفض وغير واضح عند الجلوس فى الإجتماع او فى النقاشات العائلية خشية أن يرى أحد خطأ فى ما نقول وهذا خطأ فأغلب الناس يتقبلون كلامنا فهو أمر عادى ، وتعد هذه الخطوة واحدة من أهم الخطوات لزيادة الثقة بالنفس.

٩. ممارسة الرياضة:

ممارسة الرياضة تعطيك جسم رياضى وشكل أفضل وشعور بالجاببية فى أعين الآخرين بالإضافة إلى تحسين الصحة والظهور بمظهر مشرق طيلة الوقت.

١٠. مشاركة الآخرين:

لا تنغلق وتعيش حياتك وحيداً بل دع الآخرين يدخلون حياتك ويشاركونك لحظاتك فالشعور بالوحدة شعور سئى ودائماً ما يعطى مشاعر أخرى سلبية مثل الخوف والقلق وإنعدام الثقة بالنفس.

- كلمات جميله عن الثقة بالنفس
- الناجحون يثقون دائماً في قدرتهم على ((النجاح)) .
- قدر ما تركز مجهودك في موضوع ما تحقق النجاح فيه .
- رؤيتك السلبية لنفسك سبب فشلك في الحياة .
- فكر دائماً فيما ((يسعدك)).. وابتعد دائماً عما ((يقلقك))
- ما تخاف منه قد يحدث لك إذا ما داومت في التفكير فيه .
- لا تستمع لأي شخص يسبب لك إحباطات أو يقلل من طموحاتك.
- الثقة بالنفس طريق ((النجاح)) .
- ((الخوف)) من أي محاولة جديدة طريق حتمي للفشل .
- الناس الذين لا يخطئون أبدا هم الذين لا يتعلمون ((إطلاقاً)).
- اجعل ((فشلك)) بداية جديدة لنجاحك.
- محاولة النهوض من ((السقوط)) أفضل من أن تداس بالأقدام و أنت راقد على الأرض.
- ليس السؤال كيف يراك (الناس) لكن السؤال كيف أنت تري (نفسك).
- الشخص الحر هو الذي يقول لا ((للخطاء)) ونعم ((للصواب)).

- إذا كان لديك مشكله فإنها لن تحل إذا أنكرت وجودها.
- التقليل من قيمة الآخرين يتسبب في تحطيم نفسك.
- لا يدوم ربيع العمر ولكن ((نظارة)) القلب هي التي تدوم .
- فكر إيجابيا وكن ((متفائل)) .
- لا يدوم جمال ((الشكل)) ولكن جمال ((الشخصية)) هو الذي يدوم.
- تذكر أن الشعور ((بالوحدة)) نتيجة سوء العلاقة مع الآخرين.

اقوال عن الثقة بالنفس

ربما لم يعلق الآخرون آمالا عريضة علي .. و لكني كنت
أعلق آمالا عريضة على نفسي . (شارلي شابلن)

يجب أن تثق بنفسك .. و إذا لم تثق بنفسك، فمن ذا
الذي سيثق بك؟ (شانون ميلر)

الثقة بالنفس هي روح البطولة .(ارسطو)

وتكلم رالف والدو امرسون فقال :-

١- الثقة بالنفس هي أن تعتقد في نفسك إعتقاداً راسخاً
بإمكانية تحقيق الهدف بإذن الله رغم جميع الظروف و

التحديات . إن في إمكان عقلك أن يدهش جسمك إذا استطعت أن تقول لنفسك : يمكنني تحقيق ذلك .. يمكنني عمل ذلك .. يمكنني عمل ذلك .

ووصفها جون أركسون :-

- الثقة بالنفس هي ما يجب أن تشعر بها قبل أن تتفهم الأبعاد الحقيقية لأي موقف . فمن يتصرف بدافع الخوف يظل خائفاً و من يتصرف بدافع الثقة بالنفس يتطور .

السر الثامن

قوة الحب والتسامح والعطاء

**The power of love, tolerance and
tenderness**



وقد تحدث الدكتور إبراهيم الفقي عن قوة التسامح في كتابة التسامح واعتبر التسامح واحداً من المبادئ الأساسية الإنسانية ويسمى (مبدأ التسامح الإنساني)، ويرتكز هذا المبدأ على نسيان الأحداث المؤلمة التي وقعت للإنسان في ماضيه بكامل إرادته، وتخليه عن الرغبة التي تعتريه في إيذاء الآخرين بسبب تلك الأحداث، حيث يكون هذا التخلي بكامل إرادته وعن طيب خاطر، وتحويل نظره إلى مزايا وحسنات الآخرين التي تدعم مبدأ التسامح في أعماقه.

حياة الإنسان من دون شك يستحيل أن تستقيم، ولا أن يكون لها أي معنى دون الحب، فقد خلق الله تعالى جميع خلقه بالحب، وبالمحبة أمرهم بطاعته، وستكون المكافأة للصالحين منهم بالحب للوصول لمرحلة الحب المتكامل، ينبغي في البداية الوصول إلى التسامح المتكامل، ومنه إلى المحبة التي ستؤدي إلى العطاء، ولأن الإنسان لا يستطيع العطاء دون حب، ولن يستطيع أن يحب دون أن يسامح، حيث إن التسامح والعطاء والحب يرتبطون مع بعضهم البعض.

يعتبر التسامح من الأمور التي يستطيع الإنسان تعلمها بسهولة، لكن تنفيذ هذا الأمر صعب، حيث إنّه إذا فكّر في شخصٍ غضب منه، تمنى له الخير فإنّه لن يهدر طاقته في الغضب والحزن والضيق، والأفضل له أن يسامح، فالإنسان ليس لديه وقت كافٍ في الدنيا ليهدره في الضيق والحزن

والغضب من شخص آخر أو موقفٍ معينٍ، وهناك العديد من الخطوات للوصول إلى التسامح، وهي:

- الإدراك، على كل فرد أن يدرك بأنه يجب عليه أن يكون إنساناً متسامحاً، حيث إنَّ هذا الإدراك يمثل ما نسبته خمسين بالمئة من التغيير.
 - الإستفادة من التجارب، حيث إنَّ الإنسان يجب عليه التوقف عند التجارب التي مرَّ بها، ويسأل نفسه (هل استفاد من تلك التجربة؟)، فإن تعلّم أمراً جديداً من خلال خوضه للتجربة فعليه بعدها الاحتفاظ بالمهارة التي تعلّمها.
 - الإحتفاظ بالمهارة، عند تمكّن الإنسان من الاحتفاظ بالمهارة التي تعلّمها من التجربة التي خاضها، فإنه سيتعلّم أمراً جديداً بالنسبة إليه، وسينتج عنه اختفاء الأحاسيس والمشاعر السلبية.
 - محاولة التخلص من المشاعر والأحاسيس السلبية، وهذا الأمر يؤدي إلى السير قدماً في طريق التسامح.
 - الفعل، ويأتي عن طريق إتخاذ القرار بالقيام بالفعل والتصرف الصحيح، لأنّ التفكير في هذا الوقت سيصبح منضبّطاً، وسيتمكن الفرد بعدها من معرفة ما يريد.
- ملاحظة: تأتي دوائر التسامح عن طريق مسامحة النفس ومسامحة الوالدين والأولاد وأفراد العائلة والناس.

وقد تحدث رحمة الله عليه عن قوة الحب واختصر هذه الكلمة بأن الحب يصنع المعجزات، وتدور دوائر الحب في حب الله، وحب المخلوقات، وحب النفس، وحب الوالدين، وأفراد العائلة، وحب العمل وحب الناس، فالحب هو الأساس في الحياة، وهو نعمة عظيمة من الله غرسها في الإنسان. وتظهر هنا المكونات الثلاث لقوة الحب وهى (التسامح، الحب، العطاء)

ولكن فى البداية دعونا نظهر المفاهيم الخاطئة حول التسامح :

التسامح يعني الضعف، التسامح يعني قبول الآلم من قبل الطرف الآخر، التسامح يعني النسيان. ولكن من العجيب ان عملية التسامح تحتوي على (الإدراك، إتخاذ القرار، العمل، الإنفراج العاطفي)

فلا بد لنا من معرفة دائرة التسامح التى تشبه السلسلة ذات الحلقات فيكون حلقاتها (المغفرة من الله، سامح نفسك، سامح أبويك، سامح أولادك، سامح الجميع)

• المحبة والتسامح أعمال قلبية لا بد منها لكي نحصل على حياة متوازنة فنحن بحاجة لأربع اشياء رئيسية للوصول إلى حياة متزنة (أن نعيش، أن نحب ويحبنا الآخرون، أن نشعر بأهميتنا، أن نمارس التنوع). ولكي تظهر أهمية قوة الحب لا بد من التعرف على أهم قوانين فى حياتنا هما قانونى العقل والعادة

قانون العقل : إن أي شيء تفكر فيه يتسع .

قانون العادة : تتكون العادات من خلال التكرار.

فلا بد لنا في هذا الوقت الصعب من حياة أي أمة لتثبيت دعائم الحب المطلق وهي (محبة الله، محبة نفسك، محبة أبويك، محبة أسرتك، محبة أطفالك، محبة عملك، محبة الجميع)

* العطاء .



العطاء هو عمل القلب وليس من العقل وعندما نتعمق في دراستنا للعطاء نكتشف أربعة طرق مختلفة للعطاء :

- **عطاء المال** : عندما تمنح المال للآخرين بمحبة وقلب نقي فإن الله يملأ حياتك بوفرة في كل مجال .
- **عطاء الوقت** : يمكنك أن تعطي الوقت بالإستماع لمن هم بحاجة، وبزيارة المرضى بالمستشفيات والتطوع لمساعدتهم، وبزيارة كبار السن ومن ليس له أهل في دور المسنين لمساعدتهم في طعامهم والحديث معهم والإستماع لقصصهم .
- **عطاء المعرفة** : بعد مائة عام من الآن لن يكون مهما كم إمتلك من المال ولا شكل البيت الذي عشت فيه ولا نوع

السيارة التي كنت تقودها ولكن ربما كان العالم مختلفاً بسبب المحبة التي منحتها والمعرفة التي تقاسمتها .

• **عطاء الموقف** : يقول الدكتور ويليام جيمس (إن الجمال الذي يتمتع به أبناء جيلي هو أنهم يستطيعون تغيير حياتهم بتغيير مواقفهم الفكرية)

يقول فرانسيس بيكون : (إن أحد أسرار الحياة الطويلة والعيش الرغيد هو مسامحة كل إنسان على كل شيء، في كل ليلة قبل الخلود إلى النوم)

ويقول د. إبراهيم الفقي : (جوهر العظمة هو القدرة على إختيار الحب طريقاً للحياة).

الخلاصة : لكي نحصل على حياة متوازنة فنحن بحاجة إلى أربعة أشياء : أن نعيش وأن نحب ويحبنا الآخرون ، وأن نشعر بأهميتنا وأن نمارس التنوع. وكما لاحظت فإن حاجتنا إلى الحب تأتي مباشرة بعد حاجتنا إلى البقاء، وقد تكون في بعض الأحيان أكثر أهمية من الحاجة إلى الحياة... هل تصدق ذلك؟!!

السراالتاسع

قوة الإرادة والعزيمة

Will power and determination



تعتبر الإرادة وقوة العزيمة من الأدوات الحتمية والعوامل والمرتكزات الرئيسية التي تقف بشكل مباشر وراء قوة الشخصية والنجاح في أي مجال من المجالات الحياتية، حيث إن هذه الصفات النفسية تشكل إحدى أقوى الدوافع الداخلية التي من شأنها أن تدفع الشخص نحو تحقيق أهدافه والوصول إلى كل ما يطمح إليه.

وتُعرف قوة الإرادة والعزيمة على أنها أحد الصفات والسمات التي يتمتع بها الشخص، والتي تساعد على حشد كافة جهوده وطاقاته وتوجيه سلوكه الذاتي والمعرفي والعقلي والعضلي أو البدني لتحقيق بعض الأهداف التي تم التخطيط لها وتحديدها بشكل مسبق، وذلك بتحمل المسؤولية كما يجب، والبعد بشكل مُطلق عن كافة المشتتات الذهنية والإحباطات واليأس ولوم الآخرين والنقمة على الواقع، وإستبدالها بكل من توجيه الطاقات نحو إنجاز المهمات والنشاط، بدلاً من الجمود والسعي الذاتي بدلاً من لوم النفس، والإنسجام بدلاً من عدم التأقلم.

تعد قوة العزيمة من الصفات النفسية التي لها أثر إيجابي جداً على حياة صاحبها، وعلى شخصيته كذلك، بل تُعدّ قوة الشخصية إحدى روافدها، فقوة العزيمة تعني قوة الإرادة مصحوبة بالتصميم، وتتميّز عن الإرادة بفارق التصميم، فإذا كانت الإرادة تعني مطلق المشيئة، ويميل النفس نحو عمل أمر ما، فإنّ قوة العزيمة هي هذا الميل

وزيادة عليه التصميم على العمل، والتنفيذ مهما كانت التبعات، ومهما كانت العراقيل والمصاعب، وهناك عوامل تساعد على قوة العزيمة، كما أن هناك نتائج إيجابية لها، وآثار سلبية تترتب على إنعدامها.

نصائح لتقوية الإرادة والعزيمة

- قوة الإيمان بالله سبحانه وتعالى، وبالقدر خيره وشره، مما يؤدي إلى إقدام الإنسان على العمل الذي يؤمن به، واضعاً نصب عينيه، تحقيق الهدف، بغض النظر عن العراقيل والتوابع، وكل ما في الأمر ثقته بالهدف الذي يود القيام به، وثقته بصحة الخطوات التي يسلكها.
- الإيمان بالذات والنفس وعدم الإنتقاص من شأن النفس وقيمتها، أي تقدير الذات والقدرات والمهارات الشخصية، وذلك انطلاقاً من المبدأ القائل: «كما ترى نفسك يراك الآخرون»، أي كما ترى ذاتك تنعكس رؤيتك على الأشخاص الذين تتعامل معهم.
- تحفيز النفس بمقولات النجاح، وقصص الأشخاص الآخرين الذين بدأوا من الصفر ووصلوا إلى القمة، وإتخاذ النموذج الأفضل لديك كقدوة يحتذى بها للوصول إلى الأهداف وتحقيق الغايات.

ربيع العطار

- بناء شبكة قوية من العلاقات الإجتماعية الإيجابية، ابتداءً من العلاقات الجيدة مع الأسرة والمحيط القريب من الشخص، ثم توسيع هذه الدائرة بتكوين شبكة جيدة مع الأشخاص الآخرين في مختلف المجالات، حيث يقوي ذلك من ثقة الشخص بنفسه ويزيد من إحترامه لذاته.
- عدم الإستسلام للأفكار السلبية، والإبتعاد قدر الإمكان عن الأشخاص السلبيين، حيث ينتقل اليأس إلى الآخرين عن طريق العدوى.
- التعلم المستمرّ وتطوير الذات والمهارات الشخصية والمعرفيّة والتطبيقية ودراسة ما يود القيام به بشكل جيّد، فصحة وسلامة الهدف تدعو صاحبها للإقدام، دون تردّد أو خوف من شأنه أن يقلل من إرادة الشخص وقوة العزم لديه، حيث إنّ كل نجاح يزيد من قابلية الشخص وشغفه نحو تحقيق نجاح آخر.
- عدم التخوف من طول الطريق، لأن طريق الألف ميل يبدأ بخطوة، والبعد بشكل كامل عن ثقافة التسويف، التي تنطلق من كلمات سوف أفعل وسوف أنجز وغيرها من الكلمات القائمة على التأجيل، والتي تعتبر مضيعة للوقت فقط، واستبدالها بالعمل الفوري و دراسة الخطوات التي يودّ القيام بها لتحقيق الهدف، فثقتّه بصحة الخطوات، يقود إلى قوّة العزيمة في التنفيذ

- البدء من قناعة أن الطريق الخالي من العثرات والمشاكل هو حتماً الطريق الخطأ، وذلك من منطلق أن النجاح العظيم يحتاج لجهد عظيم، والطريق السهل لا يوصل إلى القمة
- مصاحبة من لديه صفات إيجابية، كعلو الهمة وقوة العزيمة، فالصاحب يتأثر بسجايا صاحبه سلباً أو إيجاباً.

النتائج الإيجابية لقوة العزيمة

- تحقيق الأهداف المخطّط لها، ودون قوة العزيمة تبقى الأهداف مجرد عناوين منظمة، ومنسقة في قائمة الانتظار فلا نجاح في الحياة يكون دون التسلح بالعزيمة.
- اكتساب الخبرات والتجارب، فالإنسان بمبادراته، وقراراته القوية والحكيمة في ذات الوقت، يكتسب خبرة وهي تزيد بالتجارب.
- علو الهمة وقوة الطموح، حيث تبقى طموحات من يتصل بقوة العزيمة دائماً في صعود.

لا شيء إذا في الحياة يستقيم دون قوة العزيمة، فهي في الحياة أساس نجاحها، وفي السعادة سرها، وهي مزيج من علو الهمة وقوة الإرادة، مثابرة وطموح وجدّ، وطرق لكل أبواب المعالي، ثبات على القيم الرفيعة، ومتى وجدت مقرونة بالحكمة، فالعيش إذا يطيب.

السر العاشر

قوة الإنجاز والنجاح

The power of achievement and success



ما هو النجاح أكثر الاسئلة التي تم الإجابة عنها ولكن كل منا يعرف النجاح ويصفه بشكل مختلف فتحدث د. طارق سويدان عن النجاح فقال:

النجاح هو طموحك، هو حلمك، هو سعيك المستمر للتحسن، لكن لا تفكر أبداً أن تكون كاملاً؛ لأن الكمال لله وحده فقط، وإذا سمعت أحدهم يصرخ ويقول: «لقد حققت النجاح في كل شيء»، فاعلم أنه لم يحقق أي نجاح، وأكبر جاهل على هذا الكوكب هو من ينفوه بهذا الهراء، النجاح لا يعني الكمال، النجاح لا يعني أنك يجب أن تحقق كل غايتك.

ياترى هل تعلم ما هو النجاح عند العظماء والنجباء؟، هل تعلم طريقتهم في تحقيق أحلامهم؟ ما إذا لو تعلم أن هؤلاء كانوا يعتقدون أن النجاح هو السعي في طريق حلمه، يقول بعض الجهابذة من أبناء الأمة «أنا أسير في طريق الصحيح إلى الهدف مثل السلحفاة، أعلم أن الطريق طويل، صعب، وشاق، البعض يعتقد أن النجاح هو إتمام الطريق والوصول للقمة، لكنه ينزلق في بداية الطريق، لأنه لا يمتلك الإيمان الكافي. وأنا أفضل أن أموت على هذا الطريق، كما أفضل أن أصل إلى القمة».

هؤلاء هم العظماء، الذين حققوا نجاحاً عريضاً في حياتهم، الذين كانوا متيقنين أن النجاح هو الثبات على المبدأ والصبر. هناك العديد من الخطوات لمن أراد أن يجني ثمار النجاح في

حياته ، هذه الخطوات تساعد الأشخاص الذين يسعون إلى هدف أو مجموعة من الأهداف ، يريد تحقيقها مهما كلفه الأمر.

ان النجاح في الحياة له قواعد وأساسيات لا بد من الأخذ بها وإتقانها حتى نحقق النجاح في حياتنا، وقد يسأل أحدهم ويقول : هل يعقل أن كل الناجحين في حياتنا قد أخذوا بهذه القواعد ودرسوها ؟ في الحقيقة قد لا نستطيع أن نجزم أن كل الناجحين قد درسوا هذه القواعد بالفعل، ولكن الذي نجزم به هو أن هؤلاء الناجحين قد سلكوا قواعد النجاح سواء درسوها دراسة أم توصلوا إليها بالخبرة والتفكير، أو وفقهم الله إليها وأرشدهم لطريق النجاح .

وقد يظن البعض ان النجاح في الحياة مقتصر على جانب واحد إذا أتقناه فإننا نحقق النجاح في حياتنا، ولكن الحقيقة أن النجاح هو نتاج للتميز في العديد من الجوانب في حياتنا، ولا يمكن أن نحقق نجاحا حقيقيا إذا أخفقنا في جانب وأهملناه على حساب الجوانب الأخرى، لذلك لا بد من التوازن في تنمية جوانب الحياة التي تقودنا إلى النجاح ومن خلالها نستطيع أن نتميز ونبدع في حياتنا .

ومن الأمور المهمة التي لا بد من الإيمان بها هي أن المصدر الرئيسي للأساسي للنجاح هو نابع من داخل الإنسان، وليس من البيئة المحيطة حوله، ولا يجب عليه أن يربط نجاحه بتحسين البيئة المحيطة به، لأنها قد لا

تتحسن كما يريد، بل عليه أن يبحث في داخله عن جوانب التميز ويظهرها ويقويها وعن جوانب النقص والضعف ويقويها وينقلها من حالة الضعف إلى حالة القوة والتوازن .

أولاً : معادلة النجاح العامة

هي التوازن بين الروح والعقل والعاطفة والجسد
التوازن في الإنتاج بين أربعة أمور وهي النفس والعلاقات
الإجتماعية وفي العطاء والبذل وفي العلاقة مع الله .

ثانياً : رباعيات النجاح

١- النجاح مع الذات : وتحتوي على أربعة مفاهيم
رئيسية وهي :

- أنت مسؤول عما يحدث لك، فمن لا يحسن الاختيار لنفسه لا يحسن الاختيار لغيره، لا تبحث عن التبريرات لفشلك من الخارج وتلقي بالأسباب على المحيط والبيئة، فالفاشل هو المسؤول عن فشله، ومن الضروري أن نصحح البرمجة السابقة لعقولنا إذا واجهتنا أي مشكلة وأن نبدأ بالبحث عن الحل والسبب من داخلنا قبل أن نلقي اللوم على الآخرين وعلى الظروف

- كن واضحاً مع نفسك، ما الذي تريده تماماً، ولا تعتمد على العشوائية بل حدد ما الذي تريده من أي أمر تقدم عليه حتى تصل إلى النتائج المطلوبة بدل من بذل الجهد فقط .

- كن صاحب إرادة، والإرادة قرار داخلي نابع من الانسان لا يمنحه اياه أحد، وهناك أمور تساعدنا على تقوية هذه الإرادة كوجود هدف في حياتنا وقضية نعمل من أجلها، ويكون واضح وجلي في أذهاننا ما الذي نريد أن نحققه من أجلها .
- لا تعش بردات الفعل فقط بل يجب أن يكون لك فعلا مستقلا ومستقرا وتسير به بكل ثقة وتحكم ذاتي ولا تحركك العوامل الخارجية إلا إذا كانت لصالحك وتسير في الطريق الذي يحقق أهدافك .

٢- النجاح في العلاقات :

- حدد أدوارك في الحياة بحسب موقعك فيها، إن كنت زوجا أو معلما أو غيرها من الادوار التي تحدد موقعنا الاجتماعي وطبيعة الدور الذي لا بد من القيام به .
- تأدية واجبك تجاه كل دور، وهذه الأدوار تتنوع من حيث درجة الأهمية والاداء، فهناك علاقات فيها واجب شرعي مثل بر الوالدين وغيرها من الامثلة .
- تحكم في تصرفاتك مع الآخرين، وحاول أن تصل إلى مرحلة متقدمة جدا في الذكاء الإجتماعي والتحكم الإنفعالي أثناء التعامل مع الآخرين

- كن خلوقا صافي النية، الإخلاص والخلق في العلاقات هو الأساس الخفي المتين الذي تقوم عليه العلاقات الناجحة .

٣- النجاح في العطاء : ما الذي ستقدمه في حياتك

حسب مجالك وتخصصك

- حدد مجالك : ولتحديد المجال قواعد وأسس وأيضا إختبارات يمكن من خلالها معرفة مجالنا في الحياة، ومن الأمور التي تساعد الانسان في معرفة مجاله في الحياة ما يلي :

(ارفق) كلمة لكل حرف فيها دلالة تساعد تحديد المجال

١. استشر أصحاب الخبرة الذين يعرفونك حق المعرفة أو أصحاب التخصص في تحديد المجال

٢. الرغبة : ما هي الأمور التي تعشقها وتحبها في حياتك ومن دلالات حب مجال معين (مرور الوقت دون أن تحسن وأنت تعمل فيه، إذا قرأت فيه تعلمت بسرعة، كثرة الذكر والحديث عن هذا المجال، سرعة إنتاج الأفكار في هذا المجال وكثرتها أيضا)

٣. الفرصة : لا يوجد فرصة تأتي إلا إذا كنت جاهزا لها والفرصة تصنع بزيادة المهارات وليس بزيادة المعلومات فقط، فكم هي الفرصة في المجال الذي تحبه وكم هي مهارتك فيه

٤. القدرة : لا تقحم نفسك فيما لا تعرف ولا تحسن، والقدرة هي مهارة أصيلة في الانسان تظهر في كل ما يفعل من

أعمال، فيجب أن تتعرف على قدراتك الأساسية التي تمارسها بكثرة في حياتك اليومية في كل أعمالك أو في معظمها

ب - حدد أهدافك : الهدف هو بيان بالنتيجة المطلوب تحقيقها وفق مقياس كمي وموعد زمني، ولا بد من أن تكون هذه الأهداف قابلة للقياس لأن هناك قاعدة إدارية تقول عن الهدف «إذا لم تستطع أن تقسه لا تستطيع أن تديره»

وقد أجريت العديد من الدراسات حول أهمية تحديد الأهداف في سن مبكرة، وكانت نتائج هذه الدراسات أن الذين يحددون أهدافهم في السن الجامعية بالطريقة القابلة للقياس فإن نسبة ثروتهم ونجاحهم بالنسبة للآخرين تساوي ٩٦٪، لذلك لا بد من تحديد الأهداف وحصرها والعمل عليها بطريقة قابلة للقياس والتقييم .

ج - ضع خطة : فان التخطيط أساس مهم جدا للنجاح وقياس هذا النجاح، وهذه الخطة لا بد أن تكون واضحة وأن تكون لعشرين سنة في الأمور الرئيسية ثم لخمس سنوات للمراحل المهمة ثم سنوية للأمور التفصيلية ثم شهرية للتنفيذ والتطبيق للأعمال اليومية .

د- حاول بإصرار : فكلما صبرت أكثر نجحت أكثر، ومن المهم أن تضيف للصبر والمحاولة المتكررة الطرق الجديدة والوسائل التي لم تكن موجودة من قبل .

٤ - النجاح مع الله في الآخرة :

- أخلص النية وجددها في كل أعمالك ، وأيقن أن أساس قبول الأعمال ونجاحها هو إخلاص النية .
- تعرف على الله ، لتزداد خشية له ومن أوسع طرق التعرف على الله هي دراسة أسمائه الحسنی والتفكر في خلقه وتدبر آيات القرآن الكريم .
- تعرف على رسول الله ، فان أهم أسباب النجاح في السير إلى الله هي الاقتداء برسوله «قل ان كنتم تحبون الله فاتبعوني يحببكم الله»
- وازن بين عبادات القلب وعبادات الجوارح ولا تهمل أحدها

ثالثا : رباعيات التنمية

- ١ . تنمية الروح : وتنمية الروح والإرتقاء بها له عدة وسائل عملية منها ما يتعلق بالصفات النفسية ومنها ما يتعلق بالممارسات الفعلية ومن هذه الأمور ما يلي
- ذكر الموت
 - التخلص من الرياء والكبر
 - المناجاة والتضرع إلى الله في السجود وقيام الليل

- المحافظة على الأذكار والتدبر أثناء القيام بها
- مدارسة أحوال الزهاد والعباد من السلف الصالح
- ٢. تنمية العقل : ومن المقترحات لذلك ما يلي
- أكثر من القراءة المختارة بعناية، والحد الأدنى للقراءة هو ٤٠٠ صفحة في الشهر غير المواد الدراسية
- الإكثار من الدورات التدريبية وأخذ ٤٥ ساعة سنويا على الأقل
- وضع خطة للثقافة تشمل الجوانب العامة التي لا بد من المعرفة فيها والجوانب التي لا بد من الثقافة من أجل تحسين المنتجات الفكرية أو العلمية في مجال التخصص
- إقامة العلاقات مع أصحاب العقول والخبرات في مجالنا وغير مجالنا والحوار معهم ومتابعتهم في كل ما يصدره.
- إدامة التفكير وإطلاق الفكر في قضايا علمية أو نهضوية أو شخصية إبداعية.
- الإستفادة من تجارب الحياة والوقوف على الدروس المستفادة منها.

٣. تنمية العواطف :

- بنك العواطف، كم هو رصيدك من العواطف لكل شخص ولكل جهة مهمة في حياتك وبقدر تنمية هذا

الرصيد للعواطف تجاه الآخرين بقدر ما يكون النجاح في العلاقة معهم لأطول مدة ممكنة .

- حسن الخلق وهو يرفع العبد عند ربه في الجنة وعند الناس في الدنيا
- الأدب في كل مجالاته والذوق العام مع الناس وفي التصرفات
- التحكم في السلوك والإنفعالات والسيطرة عليها

٤ . تنمية الجسد

- الإهتمام بالثبات على الوزن المثالي للجسد
- التغذية الصحية والإبتعاد عن كل الوجبات والأطعمة الضارة
- الرياضة الدائمة وممارستها نصف ساعة على الأقل في اليوم

رابعاً : رباعيات النجاح المالي

- ضاعف دخلك كل ثلاث سنوات
- ضاعف ملكيتك كل خمس سنوات
- تصدق بشكل دوري
- وفر ٢٠٪ من الدخل

خامسا : رباعيات التركيز

- الإستثمار الافضل لطاقتك ، ولأفضل استثمار للطاقة يفضل أن يكون (التخصص يتوافق مع الوظيفة ومع الهدف في الحياة ومع العمل التطوعي)
- ركز على ادارة الوقت واستفد من الدورات والخبرات المتاحة في هذا المجال
- ركز في مجال واحد
- ركز على التوازن في الحياة والنجاح .

الفصل الثانی

اسرار النجاح

وبرمجة العقل

على قوانين النجاح

Secrets of success and programming the
mind on the laws of success



قوانين النجاح

Laws of Success

ماهى

قوانين النجاح؟

من الطبيعي أن هناك مجموعة من القوانين أو المبادئ الفطرية للنجاح تسري على كل الناس من كل الأجناس، في كل زمان ومكان. وهي قوانين لا نستطيع تغييرها حتى لو أردنا. تساعدنا معرفتنا بهذه القوانين على استثمارها وتحقيق غاياتنا في الحياة. وهذه سلسلة من تلك القوانين:

أولاً: قانون التوازن Law of balance

عالمنا الخارجي الملموس يوازي تماماً عالمنا الداخلي المحسوس. وظيفتنا في الحياة هي صياغة الحياة التي نريد في عقولنا، والتفاعل معها بقلوبنا. بعد ذلك.. ما علينا إلا أن نتمسك بأهدافنا وسنجدها تتحول من خيال إلى واقع.

ثانياً: قانون التراسل Law Messaging

عالمنا الخارجي هو انعكاس كامل لعالمنا الداخلي. هناك تراسل متصل بين ما ن فكر ونشعر به داخلياً، وما نفعله عملياً. علاقاتنا وصحتنا وثروتنا ومرتبنا هي صور خارجية منعكسة من مرآة نفوسنا.

ثالثاً: قانون القيم The Law of Values and Beliefs

قراراتنا وتصرفاتنا هي نتاج لقيمنا ومعتقداتنا الراسخة في داخلنا. ما نفعله وما نقوله والخيارات التي نفضلها هي تعبير مطلق عما نؤمن به، سواء أعترفنا بذلك أم لم نعترف.

رابعاً: قانون الدافعية The Law of Motivation

كل ما نقوله ونفعله ينطلق من رغباتنا الداخلية، سواء أدركنا تلك الدوافع أم لا.. مفتاح النجاح هو أن نحدد أهدافنا أولاً، ثم نحدد دوافعنا على ضوء تلك الأهداف.

خامساً: قانون المسؤولية Law of Liability

نحن كما نحن وحيث نحن بإرادتنا نحن - إذا شاء الله - و كل منا مسئول عن كل ما هو عليه، وكل ما لديه أو ليس لديه، وعن كل ما سيكونه أو لن يكونه. فعندما نوجه إصبع الاتهام للآخرين، تتجه بقية أصابعنا إلينا.

سادساً : قانون العواطف Law of emotions



- نحن عاطفيون في كل أفكارنا وأحاسيسنا وقراراتنا. الحقيقة هي أننا نقرر عاطفياً ونبرر منطقياً. فنحن نجبر

عقولنا على قبول ما تفعله قلوبنا. ولكن.. لأننا نستطيع السيطرة على أفكارنا الداخلية، فإن سعادتنا أو تعاستنا هي دائماً من فعل أيدينا.

ما هو الداخل؟ ليس المقصود بالداخل جوهر شخصية الإنسان وذاته فقط. لأن ما ينطبق على الفرد ينطبق أيضاً

على المنظمة. فالقيادة من الداخل تعنى بالفرد والمؤسسة على السواء. وعند التطبيق الشامل لهذا المفهوم يمكن أن نوجز هذه النظرية فيما يلي:

• **الإدارة من الداخل هي إدارة الذات:** وإدارة الذات هي جوهر القيادة. فبدلاً من محاولة تغيير الآخرين، غير نفسك. وبدلاً من الإدارة بالعصا تكون الإدارة بالقدوة الحسنة.

• **الإدارة من الداخل هي إدارة التوازن:** نقطة التوازن هي جوهر الفعالية الإنسانية والتنظيمية. التوازن بين حاجات الفرد وحاجات المنظمة. بين رغبات العملاء ومصالح العاملين والمالكين. بين المنتجات القديمة الناجحة وبين المنتجات الجديدة المطلوبة. بين الفوضى العارمة والنظام الصارم. بين الارتباط الشديد بالماضي، وبين الاندفاع الأهوج إلى المستقبل. بين الشخصية الداخلية (الجوهر) والشخصية الخارجية (المظهر). بين الذات والعالم وبين الأنا والآخر.

• **الإدارة من الداخل هي إدارة المركز:** ولهذا بدأ خبراء التنظيم يضعون المديرين والقيادة في مركز بل وفي قلب المنظمة، وليس على رأسها أو في قمة هرمها الإداري. في المركز يكمن التأثير، حيث توضع الإستراتيجية وتتبع الرؤية الشمولية الواسعة، وحيث يجب أن يسود المنظور

العادل تجاه كل ذوي المصالح. وحتى تقل الاهتمامات وتتركز على رؤية واحدة.

التنافس من خلال التوازن:

لتوضيح مفهوم «الإدارة من الداخل» نطرح هذين السؤالين:
ما هي أهم نقطة في الميزان؟

١. هي بالتأكيد نقطة التوازن بين الحق والعدل والخير والجمال.

النقطة المثالية الفعالة القوية التي لا تميل ذات اليمين أو ذات الشمال.

٢. ما هي أهم نقطة في جسم الإنسان؟ - هي نقطة الميزان نفسها. الخط أو المقطع الطولي الذي يقسم جسم الإنسان قسمين بالتساوي. على مسار هذا الخط نجد نقطة السجود ومدخل التنفس والغذاء والمشيمة وهو مصدر آخر للنمو والحياة، ونقطة التزاوج والتكاثر وعمارة الكون ونقطة إخراج الفضلات الزائدة عن حاجات الإنسان، والعمود الفقري الذي يقيم البنيان والخط الفاصل بين جانبي الدماغ. التوازن.. قوة أي خلل في هذا التوازن الطبيعي أو أي ميل في أي اتجاه هو إخلال بمعادلة الفعالية الطبيعية التي جعلت خير الأمور أوسطها. ومن هذه الوسطية ينبع مفهوم التوازن الذي نعنيه أو نبتغيه. فالتوازن يحتاج إلى انضباط ونظام

طبيعي أيضاً، وليس إلى إرادة فقط. فالتوازن بين حياتنا الشخصية والعملية لا يعني مجرد تحويل بعض ساعات العمل إلى ساعات راحة عندما نشعر بالتعب. فهذا يشبه الامتناع عن السرقة أو سداد الديون حتى نستمر في العمل ولا ندخل السجن. التوازن الطبيعي للتوازن مسألة بناء سلوكي وتكوين ذاتي ينبع من الداخل وليس مسألة إدارة. عندما نوازن بين العمل والحياة، وبين الشركة والأسرة وبين الليل والنهار، فنحن نضع التشكيل البنائي للحياة في موضعه الصحيح، ولا نعيد ترتيب الأمور والأولويات كما نزن. وهذا التوازن هو تطوير للقائد الحقيقي الفعال من الداخل.

ولهذا القائد سمات وصفات. . نوردها فيما يلي:

أولاً: التأثير the influence

تستطيع أن تؤثر في الناس اعتماداً على ثلاثة عوامل،
كما يلي

منصبك: وهنا يعتمد تأثيرك في الآخرين على مكانتك
الوظيفية ومركزك الاجتماعي.

إنتاجيتك: حيث يمنحك عملك وأداؤك وقدراتك العملية
نفوذاً داخل منطقتك ومجتمعك.

حقيقتك: حيث يحترمك الناس لإخلاصك وولائك
ونزاهتك وقيمك الأخلاقية ونقاء سريرتك. يعتمد تأثير القائد

على إمتلاكه لأكبر عدد من عوامل التأثير. ويمكن أن ينتقل القائد بين هذه العوامل خلال حياته فيكتسب عوامل تأثير جديدة. فمثلاً لم يكن لدى «بل جيتس» في بداية مشواره إلا تأثير إنتاجيته، ولكنه استطاع أن يصل إلى منصب قوي، وبهذا تمكن من امتلاك عاملين من عوامل التأثير. ويعتمد نجاح القائد على نوع عوامل التأثير التي يمتلكها. فكل أب يستطيع أن يؤثر في أسرته باستخدام منصبه وإنتاجيته وحدهما، ولكن تأثيره يصبح ناقصاً إذا لم يعززه بشخصيته القويمة وقيمه الأخلاقية السليمة. أي أن التأثير الحقيقي ينطلق من الداخل.. أو من الذات.

ثانياً: ترتيب الأولويات prioritization:

يعرف الفلاسفة نظرياً الأهداف الحقيقية التي يجب على الإنسان تحقيقها، ولكنهم يشعرون بالفشل لأنهم لا يعرفون كيف يفعلون ذلك في الواقع. ويعرف الواقعيون كيف يحققون ما يريدون، ولكنهم يشعرون بالفشل لأنهم لا يعرفون الأهداف الحقيقية التي تستحق التحقيق. أما القادة فهم الوحيدون الذين يعرفون كيف يحققون الأهداف التي تستحق التحقيق. ويتمتع القادة بهذا لأنهم يمتلكون ما نسميه القدرة على ترتيب الأولويات. الأهداف والمهام: تتكون الأولويات من أهداف ومهام لتحقيق هذه الأهداف. ولكي ترتب أولوياتك ابدأ بترتيب أهدافك طبقاً للحكمة التالية: «لا يمكنك أن تخطيء في تقدير تفاهة الأهداف

التي يمكنك تحقيقها، مهما تعالت في نظرك. ولا يمكنك أن تخطيء في تقدير أهمية الأهداف التي لا يمكنك تحقيقها، مهما صغرت في نظرك». يمكنك بعد ذلك ترتيب مهامك تبعاً للأهداف التي حددتها لنفسك سابقاً، كما يلي: قسم المهام التي توزع عليها أوقاتك إلى أربعة أنواع، هي:

مهام ضرورية/ عاجلة: مارس هذه المهام بنفسك ودون إبطاء

مهام ضرورية/ غير عاجلة: حدد مواعيت تنفيذها في

جداول زمنية.

مهام غير ضرورية/ عاجلة: فوضها للآخرين.

مهام غير ضرورية/ غير عاجلة: فوضها للآخرين أو قم

بها في وقت الفراغ فقط.

وعندما يعمل مؤشر بوصلة الأولويات بوقود الإدارة من الداخل،

فسوف تعلم أن النجاح ليس أكثر من فن إهمال المهام غير

الضرورية مهما كانت عاجلة. وأن عليك أن تعرف أولاً ما الذي

ستقدمه ومقدار الجهد الذي ستبذله قبل أن تحدد ما تريد.

حكايات وعبر:

قام حارس المنارة الطيب بمساعدة جيرانه في الجزيرة

النائية، فمنحهم بعضاً من الزيت الذي يستخدمه لإيقاد

شعلة المنارة وإرشاد السفن. كان اليرد قارساً وتأخرت

إمدادات الوقود على السكان، فلم يجد بدأً من مساعدتهم

وإقراضهم بعض الزيت. وعندما تأخرت السفن أكثر، نفذ مخزون الزيت في المنارة. وعندما وصلت السفن ليلاً، اصطدمت بالجزيرة وضاعت حمولتها أيضاً، وهكذا حدثت الكارثة لعدم إقامة التوازن الطبيعي بين العدل والمساواة. أو بين الضروري والإنساني. رغم أن مدرب الأسود يحمل معه مسدساً وسوطاً إلا أنه يصر على حمل كرسي صغير يضعه في وجه الأسد كلما هاج. المسدس لقتل الأسد عند اللزوم والسوط لإيلامه. أما الكرسي فيضع المدرب أرجله الأربع في وجه الأسد، فيفقد التركيز لأنه ينشغل بالأرجل الأربع مرة واحدة فلا يستطيع الهجوم وينصرف لأداء دوره في السيرك لأن في ذلك قدراً أقل من التركيز والتفكير.

يواجه العلماء ظاهرة محيرة وهي جنوح إعداد هائلة من الحيتان إلى الشواطئ الضحلة فيكون مصيرها الموت المحتوم. فلماذا تلقي الحيتان بنفسها إلى التهلكة؟ أجاب أحد العلماء عن هذا السؤال بأن الحيتان تشم رائحة أسماك السردين التي تتغذى عليها فتنتلق في أثرها بسرعة. وهكذا تموت الحيتان الضخمة وهي تلهث وراء الأسماك الصغيرة لأنها جعلت الطعام على قمة أولوياتها.

ثالثاً: المصداقية Credibility :

من أهم الصفات التي يفتقر إليها كثير من الناس الذين نقابلهم كل يوم؛ النزاهة والمصداقية. فكل يوم تفاجئنا الأخبار

بفضيحة لشخصية مشهورة. لا تقتصر المصادقية على الأفعال التي نأتيها ولا الكلمات التي نلقيها، بل تشمل الأهداف الخفية والنزعات النفسية. فإذا كان الآخرون لا يرون منا سوى الصورة التي نرسمها لهم فإن المصادقية هي الصورة التي نرى أنفسنا عليها. وعندما يفتقر شخص ما للمصادقية يكون هو أول من يعلم ذلك، وقد ينجح في خداع عدد من الناس ليظل هو الوحيد الذي يعلم ذلك. ولكن مثل هذا الشخص لا يستطيع أن يؤمن بذاته، ولا أن يثق في قدرته على قيادة الآخرين، فيبقى متراجعاً ومنشغلاً بقصوره الشخصي. والمصادقية ليست سمة نولد بها. ذلك أن الطفولة تكسبنا كثيراً من الصفات السلبية مثل الأنانية والغيرة. ولكي يحقق القائد المصادقية عليه أن يجاهد نفسه طويلاً وأن ينتصر عليها.

كيف تقيس درجة مصداقيتك؟

— أمسك ورقة وقلماً واكتب أسماء أهم الناس الذين تكن لهم الاحترام. بجوار كل اسم اكتب أهم سمة تقدرها في هذه الشخصية.

— ثم اكتب أهم سمة تعتقد أن الآخرين يقدرونها في هذه الشخصية.

— اجمع السمات المكتوبة وقيم نفسك (من عشر درجات) على مدى تمتعك بكل واحدة من تلك السمات. — اطلب من أحد أصدقائك المقربين أن يحدد سماتك القيادية طبقاً

ربيع العطار

عدد المرات التي رأى فيها تناسقاً بين أفعالك وأقوالك.

— ثم قارن بين إجاباتك وتحليلاته بخصوص شخصيتك.

— إذا وجدت تبايناً بين تحليلاته وتحليلاتك، فاعلم أن مصداقيتك تتناسب عكسياً مع هذا التباين. وكلما قل الاختلاف بين تحليلات صديقك وبين تحليلاتك زادت مصداقيتك.

المصداقية هي الجودة الشاملة للشخصية:

لا تقتصر الجودة الشاملة على إنتاج سلعة خالية من العيوب، بل إنها تمتد لمعالجة العيوب في عمليات الإنتاج نفسها. فإذا كانت عمليات الإنتاج خالية من العيوب، فلا بد أن تخرج السلعة خالية من العيوب أيضاً. وهذا هو الدرس الذي نتعلمه من كارثة مكوك الفضاء «تشانجر». فقد حذر مراقبو الجودة في وكالة «ناسا» من ظهور بعض العيوب والتغاضي عن القيام ببعض القياسات خلال عمليات إنتاج المكوك. ولكن كل ما كان يهم الوكالة هو أن تلتزم بتوقيت الإطلاق الذي وعدت به وسائل الإعلام.

رابعاً: إدارة التغيير

وهنا نشير لوجود فقر شديد في معرفة مفهوم إدارة التغيير وقد يكون شبه معدوم في المؤسسات العامة التي تتوارث الإدارة من خلال أرشيف اللوائح والتعليمات فقط ينزع

الإنسان إلى الراحة بعد التعب كما يحل ليل المساء الهادئ بعد وهج نهار يوم قائف. ويضرب التغيير النظام الذي ارتاح الفرد إليه برغم كل مساوئه. ويعارض الناس التغيير حتى ولو كان في مصلحتهم. ذلك أنهم ينظرون دائماً إلى التهديد قصير المدى الذي يفرضه التغيير على الراحة التي ركنوا إليها.

كيف تبرمج عقلك على النجاح

How to program your mind to success



إن كل شخص منا يتصرف وفق ما تم برمجته ذاته عليه منذ الصغر و هناك عوامل عديدة تبرمجنا بدون وعي منا كالبيئة و المجتمع و الأسرة لكن أقوى العوامل التي تبرمجنا و التي لحسن الحظ يمكن التحكم فيها هي أفكارنا الخاطئة عن أنفسنا و هو ما ينتج عنها في الاخير ما يمكن وصفه بالبرمجة التلقائية السلبية للذات لكن يمكن تدارك هذه الخطأ و إعادة برمجة الذات ايجابيا بالإصرار و الإرادة و هذا ما يمكن تسميته بالبرمجة الإرادية الإيجابية للذات .

كيف تتم برمجة الذات

ان غالبية الناس يبرمجون منذ الصغر على أن يتصرفوا أو يتكلموا أو يعتقدوا بطريقة معينة سلبية، وتكبر معهم حتى يصبحوا سجناء ما يسمى «بالبرمجة السلبية» التي تحد من تحقيقهم للنجاح المنشود في هذه الحياة . فنجد أن كثيرا منهم يعتقد ويقول ويكرر مع نفسه أنا لا أستطيع الإمتناع عن التدخين، أنا لا أستطيع إلقاء خطاب على الجمهور، أنا لا أستطيع تعلم لغة اجنبية .. الخ .و بذلك يرسخون هذه الأفكار الخاطئة كقناعات في عقولهم حتى تصبح جزء من سلوكهم، ولكن هل يمكن أن تتغير هذه البرمجة السلبية وتحويلها إلى برمجة إيجابية . الإجابة نعم وألف نعم . ولكن كيف نحقق ذلك ؟ أن كل إنسان

سليم ينشد النجاح يحتاج لتحقيق هذا النجاح في الحياة إعادة برمجة ذاته إيجابيا بتغيير افكاره الخاطئة عن نفسه لكي يكون من الناجحين سعيدا في حياته و يحقق فيها أحلامه وأهدافه . لكن كيف نعيد برمجة ذواتنا ؟ يمكن ذلك بالحوار مع النفس . هل شاهدت شخصا يتحدث مع نفسه بصوت مرتفع وهو يسير ويحرك يديه ويتمتم وقد يسب ويلعن. عفوا نحن لا نريد أن نفعل مثله . لكن هل حصل وأنت تحضر محاضرة مثلا أو خطبة، ثم تحدثت إلى نفسك وقلت : أنا لا أستطيع أن اخطب مثل هذا المحاضر أو كيف أقف أمام كل هؤلاء الناس ! ، أو تقول أنا مستحيل أقف أمام الناس لأخطب أو أحاضر مثل هذا الشخص .

ان كل تلك الأحاديث والخطابات مع النفس والذات تكسب الإنسان برمجة سلبية قد تؤدي في النهاية إلى أفعال وخيمه .

ولحسن الحظ فأنت وأنا وأي شخص في استطاعتنا التصرف تجاه التحدث مع الذات وفي استطاعتنا تغيير أي برمجة سلبية لإحلال برمجة أخرى جديدة إيجابية تزودنا بالقوة .

يقول احد علماء الهندسة النفسية : «في إستطاعتنا في كل لحظة تغيير ماضينا ومستقبلنا وذلك بإعادة برمجة حاضرنا».

إذا من هذه اللحظة لا بد ان تراقب وتنتبه إلى النداءات الداخلية التي تحدث بها نفسك .

- راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالا .
 - راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات .
 - راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعا .
 - راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك .
- كيف يتم إعادة برمجة الذات

أولا هناك بعض الحقائق العلمية حول عقل الإنسان ونركز خاصة على العقل الباطن:

إن لكل منا عقل باطن و هذا العقل الباطن لا يعقل الأشياء مثل العقل الواعي الذي نستعمله في التفكير فالعقل الباطن ببساطة يخزن المعلومات سلبية كانت أم إيجابية ثم تتحول لا شعوريا إلى إعتقادات و سلوكيات و مواقف فيما بعد فلو حدث أن رسالة تبرمجت في هذا العقل الباطن لمدة طويلة ولمرات عديدة مثل أن تقول في نفسك دائما في كل موقف ... أنا لا أستطيع فعل كذا ... وهكذا فان مثل هذه الرسائل سترسخ وتستقر في مستوى عميق في العقل الباطن ولا يمكن تغييرها، ولكن يمكن إستبدالها ببرمجة أخرى سليمة وإيجابية حسب القواعد الخمس التالية :

القواعد الخمس لبرمجة العقل الباطن :

١. يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة .
٢. يجب أن تكون رسالتك إيجابية (مثل أنا قوي . أنا سليم أنا أستطيع فعل كذا
٣. يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر . مثال : لا تقول أنا سوف أكون قوى بل قل أنا قوي .
٤. يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها .
٥. يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تماما و تصبح سلوكا .

لكي يكون تحدثك مع الذات ذو قوة إيجابية :

١. دون على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك مثل :
أنا إنسان خجول ، أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين ، أنا ذاكرتي ضعيفة ، أنا لا أستطيع الكلام أمام الجمهور ، أنا عصبي المزاج ، والآن مزق الورقة التي دونت عليها هذه الرسائل السلبية وألق بها بعيداً .
٢. دون خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوة وابدأ دائماً بكلمة أنا :

«أنا أستطيع الإمتناع عن التدخين» .. «أنا أحب التحدث إلى الناس» .. «أنا ذاكرتي قوية»...أنا إنسان ممتاز» .. أنا نشيط وأتمتع بطاقة عالية».

٣. دون رسالتك الإيجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائماً .

٤. والآن خذ نفساً عميقاً، واقرأ الرسائل واحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبهم .

٥. ابدأ مرة أخرى بأول رسالة، وخذ نفساً عميقاً، واطرد أي توتر داخل جسمك، اقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوي، أغمض عينك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم أفتح عينيك ابتداء من اليوم احذر ما إذا تقول لنفسك، واحذر ما الذي تقوله للآخرين واحذر ما يقول الآخرون لك، لو لاحظت أي رسالة سلبية قم بإلغائها بأن تقول «ألغي»، وقم باستبدالها برسالة أخرى إيجابية .

تأكد أن عندك القوة، وأنك تستطيع أن تكون، وتستطيع أن تملك، وتستطيع القيام بعمل ما تريده، وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط ما الذي تريده وأن تتحرك في هذا الإتجاه بكل ما تملك من قوة، وتذكر دائماً : «التكرار أساس المهارات» ... لذلك عليك بأن تثق فيما تقوله، وأن تكرر دائماً لنفسك الرسالات الإيجابية، فأنت سيد عقلك وقبطان سفينتك ...

أنت تتحكم في حياتك، وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود .

— قد يبدو السؤال عن الفرق بين الشخص الناجح وغير الناجح يحمل العديد من الإجابات المختلطة والتي تكون بحسب رؤية من يريد تقديم الإجابة. لكن لو أردنا أن نقدم أقرب إجابة للواقع، فإنها تكون ببساطة أن الشخص الناجح يفكر ويتحدث عن النتائج التي سيصل لها باعتبارها مسألة وقت ليس إلا، بينما نجد أن الشخص غير الناجح يفكر ويتحدث أن الأشياء التي يفتقد وجودها لديه.

وهنا يطرح موقع «LifeHack» التساؤل حول كيفية تضييق الفجوة بين ما يمتلك المرء وبين ما يريد امتلاكه. ولتقديم الإجابة عن ذلك التساؤل، نقول إنه علينا بداية أن ندرك بأن أي شيء في الدنيا يكون ضمن ملكيتنا أو خارجها، بمعنى أننا لا يمكن أن نمتلك الشيء ولا نملكه في الوقت نفسه. لكن هذه الحقيقة تنطبق على العالم الواقعي، على العقل الواعي، فماذا عن العقل الباطن؟

تختلف المسألة في العقل الباطن، فعلى سبيل المثال؛ لو قام المرء بالتركيز على الشيء الذي ينقصه، فإنه سيبنى داخل عقله الباطن شبكات عصبية قوية حول منطقة الحاجة للشيء، النقص الذي يشعر به. بينما يمكن للمرء

بناء تلك الشبكات حول مناطق إمتلاكه ذلك الشيء حتى لو لم يمتلكه فعليا، لو أحسن إستخدام قوة عقله الباطن. فقد إكتشف الباحثون أن العقل البشري لا يستطيع التفريق بين ما يحدث على أرض الواقع وبين ما يقوم المرء بتخيل حدوثة داخل عقله الباطن.

إستخدام قوة العقل الباطن من الأمور التي إعتاد عليها نخبة الرياضيين في العالم؛ حيث إنهم وخلال تدريباتهم قبل المباريات المهمة يعملون على تخيل صور واقعية لما بعد «الفوز» بالمباراة باعتبار أن الفوز قد تحقق بالفعل. فهذا الأسلوب يعمل على إيجاد مسارات عصبية قوية داخل العقل، فضلا عن تقوية الذاكرة بحيث يستجيب الجسد للتمارين بنشاط وكأنه حقق للتو الإنتصار فعليا.

سنستعرض فيما يلي خطوات الإستفادة من قوة عقله الباطن:

١. حدد الشيء الذي تريد الحصول عليه: غالبا ما يرى الكثيرون أن هذه أصعب خطوة يقومون بها كونهم لا يستطيعون تحديد ما يريدون بشكل واضح ومن ثم يتفاجأون لعدم حصولهم عليه.

٢. اكتب الشيء الذي تريده بتفصيل واضح: إعلم بأن الهدف الذي لا تكتبه لن يكون إلا مجرد أمنية. لكن عندما تكتب فعليا ما تريد، فإنك تمنح العقل الباطن نوعا من «النكز» لتحفيز الإنتباه بأنك جاد فيما تسعى لإمتلاكه.

٣. استخدم الفعل المضارع: بعد أن تكتب الشيء الذي تريده بالتفصيل، قم بكتابته بطريقة مبسطة وبصيغة الفعل المضارع باعتبار أن الشيء تحقق بالفعل، واحرص على قراءة ما كتبت يوميا عند الإستيقاظ وقبل الخلود للنوم.
٤. وضح أسباب نجاحك: نأتي الآن لخطوة ما بعد النجاح، حاول أن تبين الأسباب التي «مكنتك» من إمتلاك الشيء الذي تريده. عددها بإعتبارها حدثت بالفعل ووضح درجة إصرارك ولا تخش من إطلاق العنان لخيالك.
٥. توجه لهدفك يوميا: من خلال طبيعة الشيء الذي تريده ومن خلال ما قمت بكتابته، يمكنك تحديد الخطوات التي ينبغي عليك سيرها للوصول لما تريد. وبما أنك تعي الخطوات اللازمة لذلك، احرص على أن تقترب يوميا ولو بخطوة بسيطة نحو هدفك.
٦. أرح عقلك: تتحقق راحة العقل من خلال العديد من الأمور كاللجوء للعبادة والإسترخاء وأخذ عدد من الأنفاس العميقة وغير ذلك من الأمور التي تسهم بتصفية الذهن وجعل الصور التي تمر بالعقل الباطن أكثر وضوحا وواقعية.

العقل الباطن طريقك إلى النجاح

The subconscious your way to success



يعتبر النجاح هو أهم مصدر من مصادر السعادة علي وجه الأرض. ويعتبر النجاح و الإحساس بالسلام و الطمأنينه و السلام و الإنسجام من الأشياء المحسوسة التي تسكن القلب و تزيد من جمال و هدوء و سعادة العقل الباطن.

و للنجاح ثلاث خطوات هي :

أولاً : إيجاد الشيء الذي تحب ان تفعله ثم تفعله.

النجاح يكمن في أن تحب ما تفعل ، النجاح لا يكتفي فقط بأن تقوم بفعل ما تحبه فقط و لكن بالبحث عن كل ما هو جديد بالنسبة لعملك فلا تكتفي فقط بالعلم الذي تعلمته فقط بل تسعى إلى كسب المزيد و المزيد لتتميز فيما تملك.

و بالتالي ستستحق أن تنال النجاح الذي تسعى إليه.

و لكن كيف يمكن للعقل الباطن أن يحقق الخطوه الأولى و يضعها قيد التنفيذ : يمكن لك تحقيق ذلك عن طريق تكرار مع المواظبة عليها و الإيمان و الثقة هذه العبارة الإيجابية بهدوء و ثقته و بحب لـ العقل الباطن «إن الذكاء المطلق لـ عقلي الباطن يكشف لي مكاني الحقيقي في الحياة».

كما علمنا أن لكل سبب تأتي نتيجته لذلك نجد أن النتيجة ستكون عبارة عن دافعيه تدفعك بإتجاه هدفك المنشود و تصبح معرفه داخلية صامتة.

الخطوة الثانية لـ النجاح تكمن في التخصص. إذا أردت ان تحقق النجاح في عملك عليك أن تتخصص بشكل أدق في تخصصك فإذا كنت متخصص في الكيمياء مثلاً فيجب ان تتخصص في فرع من فروع الكيمياء و تدرسه بكل دقة و تتابع كل ما هو جديد ومتعلق بهذا الفرع بكل حماس. بل يجب عليه ان يطمح في خدمه العالم بعلمه.

الخطوة الثالثة لتحقيق النجاح لا تقصر على تميزك فقط بل يجب أن تكون دائرة نجاحك متسعه بحيث تحتوى المجتمع و البشرية من حولك. يجب أن يكون حلمك يهدف لخدمة و إسعاد مجتمعتك. فكما تعطى و ترسل سوف تستقبل كلما كان العطاء شامل و عامل كان النجاح كبير و عظيم و متميز.

مقياس النجاح الحقيقي

The measure of real success



لا يعتبر كسب المال الكثير بطرق ملتوية نجاحا حقيقيا. نعم ما نحلم به يمكننا أن نحصل عليه و لكن يجب أن نتأكد من الطريقة التى نتبعها للحصول علي مبتغانا. النجاح يتطلب منا أن نحب عملنا، أن نتحلى بالأخلاق و المبادئ الصحيحة و المثل العليا . ما نتخيله في أحلامنا يمكننا أن نحققه في الواقع. كل ما نحتاجه أن نتخيل بوضوح و نستقوم القوى العجيبة لـ العقل الباطن بإمدادنا بكل الأساسيات التى تساعدنا على تحقيق أحلامنا

الخطوات الثلاث اللازمة لتحقيق النجاح تحتاج إلى إيمان قوى بقوة العقل الباطن التى يمكن لها تحقيق المستحيل. كلما كان فكرنا مشحون بالطاقة و الإيمان بقوة العقل الباطن كلما تحقق الهدف المنشود.

إن الثقة و الشعور بالسلام الداخلي مع حب كل ما تقوم به و التدقيق في دراسته و التخصص فية إلى جنب بذل كل جهدك للعمل من أجل خدمة الآخرين و العمل لوجه الله يمنحك السعادة والنجاح الحقيقي الذى لن يستطع أحد ان يسلبه منك.

كيف يتحقق الحلم

الحلم يصبح حقيقة واقعة و لتحقيق الحلم نحتاج إلى:

- إيقاظ قوى العقل الباطن و التوسع في هذا الإيقاظ من أجل المصلحه.

نقل الفكره إلى العقل الباطن سيساعد في تحقيق هذه الفكرة و تحويلها إلي واقع. و يتم نقل الفكرة إلى العقل الباطن عن طريق الإسترخاء و الهدوء يمنع الأفكار السلبية و الخاطئة من التداخل مع الرغبات و الأهداف المنشوده.

• الحديث الداخلي المستمر و الخيال الواقع تحت السيطره و المتوافق مع الهدف المنشود. الإستمرار في تخيل الهدف المرجو لتنغرس فكرة النجاح في العقل الباطن.

• الطلب المستمر بإيمان و الثقة في تحقيق الهدف المرجو مثل إيمان و ثقة الفلاح في نمو بذوره واثق في قانون النمو.

• استخدام التوكيدات الإيجابية بالرغبة المنشوده ببطء و بهدوء و بشكل مستمر و لعدة مرات في اليوم قبل النوم و في الصباح بعد الإستيقاظ حيث تعتبر هذه الأوقات من أحسن الأوقات لشحن العقل الباطن.

يمكنك أن تستخدم كلمه النجاح بشكل مباشر و بسيط مع الإيمان و الثقة بتحقيق هذا النجاح بكل أشكاله فالكثير من العلماء إعتمدوا علي قوة عقلهم الباطن فى الوصول الي الحقائق و الحلول للكثير من مشكلاتهم العلمية.

العلماء أكثر الناس إيماناً بقدره العقل الباطن و أهميته في حياتهم. الكثير من العلماء أعتمد علي العقل الباطن في إكتساب البصيرة و كيفية المعرفة لكل إنجازاتهم العظيمة في العالم الحديث.

الإرشادات الواجب إتخاذها للتعامل مع العقل الباطن
وفقا لتوصيات العلماء:

• الإنتباه و التركيز علي الوعي لحل مشكلة ما يوجه
العقل الباطن إلى جمع كل المعلومات الهامه لكي يقدمها
إلى العقل الواعي لإتخاذ القرار المناسب لحل المشكلة .

• العقل الواعي يعتمد علي التفكير المنطقي في حل جميع
المشاكل لذلك فإنك بحاجة الي المعلومات التي تحتاجها
لحل هذه المشكلة سواء من الآخرين أو العالم المحيط
بك. إذا لم تستطيع ان تجد الحل المنطقي حولها إلى
العقل الباطن قبل النوم و سوف تجد الإجابة بإذن الله.

ربما لا تحصل علي الإجابة المرجوه سريعا في نفس الليله
استمر في تحويله إلى عقلك الباطن في النهار و استمر إلي ان
يأتى الحل.

أحيانا تتأخر الإجابة بسبب إحساسك بصعوبة إيجاد
الحل أو إحتياجك لوقت أطول للحصول علي الحل. لكن
العقل الباطن لا يعرف أى حدود للزمان او المكان ثق دائما
أن لديه الحل المناسب.

• التخيل و الصوره العقلية مع إيمان قوى و إستمرار
في الطلب حتى الحصول على الهدف المنشود تحقق
الهدف ب قوة العقل الباطن العجيبة .

العقل الباطن هو بنك المعلومات و الذكريات الخاص بك منذ الطفولة و حتى اللحظة و يقوم بتسجيل كل تجاربك و خبراتك على مدى حياتك.

العقل الباطن يساعد الكثير من علماء التاريخ و الأثرين علي تخيل الماضي و كيف كانت الحياة في العصور القديمة. ما تحاول الحصول عليه فكر به بكل ثقة وإيمان بحدوث قبل النوم و حوله إلى عقلك الباطن و سوف تحصل على الإجابة المرجوة .

عقلك الباطن يعمل وفق قانون الفعل و رد الفعل كلما كانت المعطيات و الأفكار صائبة و صحيحة كلما كان الرد صحيح و صائب فالتوجيه يأتي كشعور، و معرفة داخلية، إنه دافع متزايد القوه عندما تعرف ما يجب أن تعرفه. إنه شعور داخلي يمس الموضوع فأتبعه.

عقلك الباطن و عجائب النوم

النوم ليس فقط تلك الساعات التي نمضيها بعدين عمن حولنا معتقدين اننا إسترحنا من أعباء اليوم و أرحنا عقلنا من العمل المستمر، أنه تلك الفترة التي تتيح لـ العقل الباطن أن يعمل بكل جد و إجتهد لتحقيق غاياتك. ما تحلم أن تحققه في الواقع أبدأ به أثناء نوم و كن علي ثقته دائما انه سيتحقق بكل تأكيد و بفضل الله عزوجل.

ذلك ان العقل الباطن لا يستريح أبدا فهو في حالة عمل دؤوب.
ان النوم افضل طريقه لحل تلك المشاكل التى تصعب
على العقل الواعي حلها و تحتاج إلى مشاركة العقل الباطن
لإيجاد الحل الأمثل

كيف تحقق معجزات النوم

يمكن لك أن تبرمج عقلك الباطن على مساعدتك للإستيقاظ في
الوقت المحدد الذى تحدده لنفسك قبل النوم و سترى المعجزة .
العقل الباطن يقوم بكل الوظائف الحيوية للجسم لذلك
سامح نفسك و الآخرين قبل النوم و ستساعد جسمك للشفاء
و التخلص من كثير من الأمراض.

الحلول و التوجيهات التى تحتاجها لتحقيق هدفك أو حتى
التحذيرات ترسل لك أثناء النوم على شكل حلم أو إشارات
للجسم عن طريق بعض موجات الشفاء فتستيقظ بنشاط و سعادة.
العقل الباطن يستطيع أن يمنحك السعادة و الصحة و
الثقة و السلام في أثناء النوم لمواجهة كل المشاكل الحياتية
اليومية التى تواجهك.

لابتعاد عن القلق و الاكتئاب و الأرق و الاضطراب العقلى
و الذاكرة الضعيفة تحتاج النوم لمدة ثمانى ساعات يوميا
للحصول علي صحة جيدة و نفسية عالية ذلك ان الأرق
يسبب انهيارا نفسيا.

ربيع العطار

النوم يساعد على شحنك روحيا و بالتالى تحصل على الحيوية و السعادة.

يمكن لـ العقل الباطن أن يضحى بأى شيء في مقابل الحصول على النوم المطلوب لذلك تجد الكثير ممن يفتقدون النوم يلجئ العقل الباطن إلى أخذ بعض الغفوات حتى أثناء القيادة.

سته طرق تضمن لك نجاح في خطتك



يمكن لأي شخص أن يطور ذاته ويطور نفسه ويكمل مجهوده بالنجاح، ولن يأتي ذلك إلا بالبداية الصحيحة واستخدام الأفكار الجيدة التي يبرمجها عقلك الباطن ويتعامل معها و يترجمها إلى حقيقة واقعة.

قدم كتاب «القوة الخفية للعقل الباطن» لجيمس فان فيليت طريقة ممتازة يمكنك من خلالها أن تثبت لنفسك أن نتائج العقل الباطن تعادل معطياته، جرب أن تكتب على بطاقة ما الشيء الذي تتوق لتحقيقه أكثر من أي شيء آخر في الحياة، ربما يكون على سبيل المثال «المال» فقد ترغب في

زيادة دخلك لتجمع مبلغاً معيناً من المال، وربما ترغب في شراء منزل جديد أو منصب معين .. إلخ، المهم أن تتأكد أن ما تكتبه شئ ملموس وهدف محدد واحرص ألا يطلع أحد على هذه البطاقة أو أن تخبر أحد بما فيها.

أنظر إلى البطاقة ثلاث مرات يومياً على الأقل، صباحاً وظهراً ومساءً، وفكر فيما ترغب في تحقيقه طوال يومك بسعادة وإسترخاء، وتجنب الشعور بالقلق أو الخوف بشأن الوصول إلى هدفك الذي حددته.

في كل مرة تنظر إلى البطاقة تذكر أنك تفكر به وستحصل عن ما تريد قريباً، وانك تستحق الحصول على أفضل ما في الحياة كأى شخص آخر، وأنك تملك ما تريد بمجرد التفكير به، وإبتعد نهائياً عن الشعور بالخوف من الإخفاق.

ويقدم جيمس فان فيلييت برنامجاً من ست خطوات لمساعدتك على النجاح في برمجة عقلك الباطن لتطویر نفسك بالمعطيات الصحيحة للحصول على النتائج المناسبة.

١. حدد لنفسك الهدف الذي ترغب في تحقيقه، وكرس نفسك لتحقيق هذا الهدف ولا تحيد عنه، ولا تسمح لأي شئ بالتدخل لمنحك.

٢. ضع خطة لتحقيق هدفك، وامنح نفسك مهلة معقولة لتحقيقه، ضع خطة يومية وشهرية وسنوية لتقدمك، وسيسأهم حماسك وتحفظك في الوصول إلى الهدف.

٣. الإيمان والرغبة العميقة في تحقيق ماتريد، وتذكر أن الرغبة هي القانون الأول للمكسب، وهي الدافع الأعظم للعمل، فالرغبة فى النجاح الموجودة في عقلك الباطن هي التى تزرع النجاح الواعي في عقلك الباطن والذي ينمي لديك عادة النجاح.

٤. لا تدع الخوف من الإخفاق يتسرب إلى عقلك، فإذا فكرت ولو للحظة في أنك ستفشل، فسوف تفشل بكل تأكيد ولكن إذا فكرت فى النجاح ستنجح بكل تأكيد، لأنك برمجت عقلك الباطن بالأفكار المناسبة، كل ما عليك هو التفكير فيما تخاف منه وستكتسب قوة تعينك على تحقيق هدفك.

٥. ثق في نفسك وقدراتك ثقة عمياء، وركز على مواطن قوتك وليس ضعفك، ويمكنك تغيير صورتك بكتابة وصف الإنسان الذي يريد أن تكون عليه، ومن ثم يمكنك أن تكون ذلك الشخص الذي فكرت فيه، فقط عليك بالإيمان بذلك وسيتحقق لك ما تريد، لأن عقلك الباطن سيجعله حقيقة .

٦. كن مثابراً وتابع ما تقوم به، تمتع بالعزيمة الصادقة في المضي قدماً في تنفيذ خطتك بغض النظر عن العقبات التي تواجهك، وهي النقطة التي يستسلم عندها الفاشلون أما الناجحون فإنهم يتابعون مسيرتهم، إذا كنت ناجحاً فلا تستسلم ابداً.

١. كيف تبرمج عقلك؟؟؟ ولكن بسرعه...؟؟؟

برمجة العقل السريعة !!

دلت الدراسات على أن الانسان يقضي ٧٠٪ من وقته في حالة إتصال بالعالم وهذه النسبة مقسمة إلى : ٩ ٪ منها للكتابة ١٦ ٪ للقراءة ٣٠ ٪ للكلام او التحدث ٤٥ ٪ للاستماع لكن وجد ان معدل الكفاءة للشخص العادي

في مهارة الإستماع هي ٢٥ ٪ مما يجب ان تكون عليه سبب ذلك هو: الإنتباه لطريقة كلام المحاضر أكثر من الإنتباه لمحتوى المحاضرة والسماح للذهن بأن يذهب بعيدا في أحلام اليقظة و السماح لمعوقات الإنتباه لسلب الإنتباه وعدم حب المادة المقررة.

نشط مخك :

— اشرب الماء باستمرار

— اكتب (&) لمدة نصف دقيقة مع النظر إلى رأس القلم مرة في اليد اليمنى ثم في اليد اليسرى ثم اليدين معاً .

— النوم المبكر: حاذر من النوم الكثير فهو يصيبك بالخمول كما انه يضعف قدرتك على الفهم .

الإيحاء بالإسترخاء

The suggestion of relaxation



ما هو الإيحاء بالإسترخاء؟ ويسمى أحيانا بالتنويم الذاتي ويقوم على إصدار بعض الإيحاءات يقولها الشخص لنفسه أو يسمعها من غيره تساعده على الإسترخاء والخروج من دائرة التوتر ويستعد لتقبل الإيحاءات الإيجابية والتي من الممكن أن يعارضها لو كان في حالة اليقظة.

العقل الواعي Conscious mind

و اللاواعي unconscious :

ينقسم عقل الإنسان إلى قسمين حسب حالة الوعي والإدراك فهناك الشعور (العقل الواعي) فمن خلاله يوجهنا في حالة اليقظة فقط إلى ما هو صحيح وسليم حسب ما نراه أمامنا ، أما اللاشعور (العقل اللاواعي) ويسمى بالعقل الباطن فدوره أكبر وفيه نخزن الملايين من الصور والذكريات.

العقل الواعي = ١٠٪ العقل اللاواعي = ٩٠٪

برمج عقلك ليفكر ايجابيا :

جرب هذه الليلة: أن تكرر العبارات التالية (أي عبارات إيجابية) مع نفسك

ربيع العطار

قبل خلودك للنوم: أنني أثق كثيرا بذاكرتي ... أن المعلومات التي أقرأها من الكتب المدرسية سأفهمها وأتذكرها بسهولة. أن مادة(.....) ستكون سهلة مع الوقت لأنني أستطيع ان أدرسها وسوف أفهمها..... غدا في الإمتحان ستكون أعصابي مرتاحة ... مرتاحة ... يا سلام. أنني واثق من نفسي سأنجح في مادة (.....) ان شاء الله

برمجة العقل السريعة:



ما هي البرمجة ؟
البرمجة في لغة الحاسب
أن يقوم شخص ما بعمل
برنامج وفق خطوات منطقية
يستجيب لها الحاسب آليا
فيخرج النتائج التي وصفها
المبرمج... وهكذا.

وحيث أن العقل اللاوعي لديه مساحة ما يساوي ١٠ بليون من الحواسيب الخارقة وبالتالي هو قابل للبرمجة حاله حال أي حاسب شخصي !!

حتى ننجح في حياتنا يجب أن نلغي البرمجة السلبية التي تمت سابقا في حياتنا ونستبدلها ببرمجة تعيد لنا الأمل والفوز والنجاح.

وتتلخص البرمجة السريعة للعقل في التالي:

١. حدد الایحاءات المطلوبة "الرسالة العقلية الإيجابية" واکتبها على بطاقة صغيرة

٢. استرخ على كرسي مريح

٣. اقرأ الرسالة العقلية الإيجابية

٤. تنفس بعمق ثم اقبض النفس وانت تعد داخليا إلى الرقم (٤) ثم زفير بطيء كرر الخطوة السابقة ولكن اقبض النفس وانت تعد إلى الرقم (٦) كرر الخطوة رقم (٥) ولكن اقبض النفس وانت تعد إلى الرقم (٨)

خطوات دائرة النجاح :



١. اذهب بذاکرتک بعيدا هناك إلى موقف شعرت فيه بالسعادة والفرح كيوم تسلمت فيه هدية او جائزة في مدرستک او عملک.

٢. اسمع وشاهد واشعر بالكلمات

التي تستطيع سماعها وشاهد ما تتذكر انک شاهدته واجلب المشاعر التي عشتها.

٣. کون دائرة: تخيل على الارض دائرة وهمية بأي لون او شکل ثم ادخل فيها الآن فکر في كلمة وهي التي ستكون

ربيع العطار

مفتاح السعادة .واترك الخيار لك(مثل : روعة ، قمة)

- ٤ . نفس عميق: خذ نفس عميق بكل هدوء واطمئنان
 - ٥ . كون حركة: اقبض يديك او ضم السبابة مع الابهام
اعمل اي حركة بسيطة
 - ٦ . كثف: اغمض عينيك وكثف هذه الذكريات بكل قوة..
شاهد.. اسمع.. اشعر
 - ٧ . ركز: لمدة دقيقة او دقيقتين في هذه الذكريات الجميلة.
 - ٨ . اخرج من الدائرة.
 - ٩ . افتح عيناك ويداك وكرر ما سبق أكثر من مرة في اليوم
الواحد واستمر لمدة يومين
 - ١٠ . جرب نجاحك في الارتباط بالكلمة وحركة اليد هل
تعطيك السعادة؟
- انت تبرمج عقلك والعقل يستجيب، بالامكان برمجة
العقل للحصول على:
- التركيز في الدراسة
 - الثقة في النفس
 - تذكر الاسماء
 - الشعور بالنشاط والحيوية

خطوة بداية

وغيرها كثير جدا

الإثبات الإيجابي :

فكر في احد الأهداف التي تتمناها في حياتك وعادة تبدأ
بكلمة «اتمنى»

غير «اتمنى» إلى «اخترت» غير «اخترت» إلى «سوف» غير
«سوف» إلى «أنا»

مثال: اتمنى ان افهم مادة... اخترت ان افهم مادة
سوف افهم مادة... انا افهم مادة



الختام

يضع صاحب الشخصية القوية أمامه أمثلةً لأناس نجحوا في حياتهم ليقبدي بهم، ويكونوا السبب الرئيسي لوقوفه من جديد إن تعثر في خطواته نحو المجد، فيتذكر أقوالهم في مسيرته، ومن هذه الأقوال:

هناك دائماً المزيد من الفرص للتصحيح، لصياغة حياتنا بالطرق التي نستحق أن نعيش بها. لا تبدي وقتك تلعنين الفشل. إن الفشل معلم أعظم من النجاح. أنصتي، تعلمي، انطلقي. - كلاريسا بنكولا.

إذا كنت تحب ما تقوم به، ومستعد للقيام بأي شيء لتنجح في ذلك، فهذا هو النجاح الحقيقي.. الأمر يستحق عناء كل دقيقة تقضيها وحيداً في الليل، وما تقضيه من وقت في التفكير في ما تريد تصميمه وبناءه. - ستيف وزنيك

عندما لا يكون أمامك خيار إلا النجاح فيما تفعله فإن المعجزات تتساقط عليك من السماء. - بيل تريجر.

النجاح وأعداؤه يأتون في عبوة واحدة. - أحمد خيرى العمري.
النجاح يخلق لك اعداء، ولكي تكون ذا شعبية كن
تافهاً. - أوسكار وايلد.

إن النجاح يجعل الكثير من الناس يكرهونك، وكم تمنيت ألا
تكون الأمور بهذا الشكل؛ فمن الرائع أن تستمتع بالنجاح دون
رؤية نظرات الحسد فى أعين المحيطين بك. - مارلين مونرو.
النجاح فى بعض الأحيان، يكون نتيجة لسلسلة كاملة
من الأخطاء. - فينسنت فان غوغ.

النجاح علم، فإذا كانت لديك المقدمات ستحصل على
النتائج. - أوسكار وايلد.

العمل هو الطريقة التي ستمكنك من تحقيق الأحلام،
ويتطلب النجاح الحقيقي عرق الجبين. - ستيفن كوفي.
ثمة أحلام نتخلي عنها خوفاً من الفشل .. أو ربما خوفاً
من النجاح. - فاتحة مرشيد.

ليس المهم هو الرغبة في النجاح، فكلنا بلا استثناء لدينا
الرغبة لذلك .. المهم هو الرغبة في الإعداد الحقيقي للنجاح.
- بوني نيت.

نكون معاً هذه هي البداية، والبقاء معاً هو التقدم،
والعمل معاً هو النجاح. - هنري فورد.

لن اتوقف حتى انجح، في النهايه لابد من النجاح. -
أجاثا كريستي.

أفصح الخطباء هو النجاح. - نابليون بونابرت.

مائة شخص يتقدمون خطوة افضل من شخص واحد
يتقدم مائة خطوة. - كويشي تازوكاموتو.

كيف لنا أن نقتنع هذا الجيل أن الدراسة هي مفتاح
النجاح والمستقبل الزاهر، في حين نحن محاطون بأصحاب
الشهائد وخريجي الجامعات يعيشون فقراً مدقعاً والمجرمون
يعيشون الثراء. - روبرت موغابي.

أن تحاول مرارا لا يعني أنك غير قادر على النجاح بل
يعني أنك غير قابل بالفشل. - ياسر حارب.

كان علينا ان ندمر كل شيء، كي نضع من انفسنا شيء
افضل. - تشاك بولانيك.

النجاح في الزواج لا يحتاج إلى أن تتزوج الشخص الصحيح،
النجاح يتطلب أن تكون أنت الشخص الصحيح. - أحمد
خالد توفيق.

لا أحد يحتكر النجاح لنفسه، النجاح ملك لمن يدفع
الثمن. - أوريسون سويت ماردن.

لا تختبر في موقع القيادة أولئك الذين يشيرون إلى ما هو
أعلى من دورهم في النجاح أو النصر. - صدام حسين.

في بعض الاحيان النجاح ليس إتخاذ القرار الصحيح، بل في إتخاذ القرار. - روبين شارما.

إذا استطعت القيام بعد فشل مدمر وعدت إلى النجاح من جديد، فأنت ستكون بطلاً في يوم من الأيام. - فيلما رودولف.

النجاح هو القاضي الدنيوي الوحيد للصواب والخطأ. - أدولف هتلر.

النجاح رحلة وليس محطة وصول. - بين سويتلاند .

افضل ما في الزمن انه يمر بسرعة، وهذا اسوأ ما فيه ايضا. - إبراهيم نصر الله.

إن النجاح لا يحتاج إلى أقدام بل إلى إقدام. - عبدالله المغلوث.

الفشل هو مجموعة التجارب التي تسبق النجاح. - طاغور.

إذا كنت لا تهتم لما يعتقدده الناس، فأنت بالفعل إجتزت أول خطوة نحو النجاح. - باولو كويلو.

لا تخافوا من اعطاء افضل ما لديكم لما يبدو انه مهام صغيرة .. في كل مرة تنجز أحداها تجعلك أقوى بكثير .. إذا كنت تفعل الوظائف الصغيرة بشكل جيد، الكبيرة سوف تهتم بنفسها. - ديل كارنيجي.

الطريق إلى النجاح دائماً تحت الإنشاء. - ليلي توملين.

عندما تموت النفوس العظيمة، بعد فترة يزدهر السلام،

ربيع العطار

رويدا رويدا وبطريقة غير منتظمة ، ليملاً الفراغ داخلنا ، لكن حواسنا المستردة ثانية أبدا لن تعود كما كانت ، بل هي تهمس لنا : انهم موجودون ، موجودون ، وبامكانكم أن تكونوا افضل لانهم موجودون . - مايا انجيلو .

لكي تنجح يجب أن تؤمن بأنك قادر على النجاح . - نيكوس كازانتزاكيس .

النجاح هو أقصى إستغلال مُمكن للقدرات التي تمتلكها داخلك . - زيق زاقلر .

ما فائدة النجاح إذا لم نشاركه مع من نحب . - بري فان دي كامب .

الابتسامة هي افضل حل لمشاكلك ، فهي تقهر كل مخاوفك وتخفي كل أحزانك . - ويل سميث .

لقد ادركت أن الكراهية تضيع الكثير من الوقت والطاقة ، وانا افضل ان اوجه هذه الطاقة للخير والعمل الايجابي . - جوليا .

وفى النهاية لابد أن نعهد انفسنا امام الله ان نسعى للاستفادة من القدرات والامكانيات اللامحدودة التي وهبنا الله اياها ونسخرها لنفع امتنا وبلادنا الغالية .

السيرة الذاتية

للمؤلف والمدرّب الدوّل ربيع العطار

- الإسم : ربيع سيد احمد عبد الواحد الشهرة : ربيع العطار
- باحث في مجال الفكر الإنساني وعلوم التنمية البشرية
- المؤهل بكالوريوس التجارة وإدارة الأعمال جامعة حلوان ٢٠٠٦
- الدبلوم العام في التربية ٢٠١٠ والدبلوم الخاص في التربية ٢٠١١
- حصل على دبلومة إدارة الموارد البشرية من جامعة ايدمو الامريكية ٢٠١٧
- حصل على دبلومة إعداد مدرّب محترف من ليدز البريطانية ٢٠١٦
- حصل على دبلومة إعداد القادة من الجامعة العمالية واتحاد عام نقابات مصر ٢٠١٦
- ماجستير إدارة الأعمال والتنمية البشرية المهني ٢٠١٥

ربيع العطار

- حصل على دبلومة التنمية البشرية وإدارة الأعمال من ليدز البريطانية ٢٠١٥
- مدرب حياة وعضو هيئة التدريب بالمؤسسة البريطانية بالقاهرة
- مدرب ومحاضر دولي معتمد من البرلمان الدولي لعلماء التنمية البشرية
- مدرب حياة واستشاري إدارة وتسويق باكاديمية فرانكفورت الدولية
- مدرب ومحاضر ببرامج التنمية المستدامة خطة الامم المتحدة ٢٠٣٠
- قائد بفريق التنمية المستدامة بمجلس الاعتماد الدولي للدراسات والأبحاث الاستراتيجية
- مدرب عبر القاعات الصوتية اون لاين بنادى صناعة الطفل واجيال المعرفة وغيرها
- مدرب ممارس محترف فى مجال التنمية البشرية وتدريب المدربين من المركز الثقافى الكندى ٢٠١١
- حصل على شهادة الإكمال فى التعليم الالكترونى من hp life
- عضومؤسس بالنقابة العامة لمدربي التنمية البشرية المصرية

عضو مجلس الاعتماد الدولى للدراسات والأبحاث الاستراتيجية

- عضو البرلمان الدولى لعلماء التنمية البشرية
- عضو المركز المصرى للسلام العالمى وحقوق الانسان
- عضو المركز الدولى لتطوير الذات والإدارة الانسانية
- عضو الجمعية البريطانية للتعليم و التدريب والاستشارات
- عضو رابطة شباب رواد الأعمال العرب
- عضو نقابة المهن التعليمية المصرية (المعلمين)
- اجراء العديد من اللقاءات التليفزيونية abc وصاحب سلسلة رسائل رمضانية فى التنمية البشرية وكيف تخطط لحياتك على الإذاعة المصرية
- درب الآلاف من المتدربين بالمحاضرات و الندوات والدورات التدريبية والأمسيات فى مجالات التنمية البشرية وتدريب المدربين والبرمجة اللغوية والعصبية والمعلم المحترف وإعداد القادة والتنمية المستدامة وغيرها
- التواصل ٠١٠٩٩٩٤١٢٥١ - ت ٠١٠٠٠٨٣٢٦٣٥
- ٠١٠٩٩٩٤١٢٥١ الفيس بوك
- ٠١٠٠٠٨٣٢٦٣٥ الواتس أب
- Smgh255@gmail.com

الفهرس

المقدمة ص ٧

الفصل الأول :

الأسرار العشر لقوة الشخصية ص ١٠

السر الأول : قوة بناء وتحليل الشخصية ص ١٤

السر الثاني : قوة التنمية الذاتية وإدارة التغيير ص ٣٢

السر الثالث : قوة التخطيط لأهدافك ص ٤١

السر الرابع : قوة الكاريزما والجاذبية الشخصية ص ٥٨

السر الخامس : قوة الإتصال البشرى الفعال ص ٧٠

السر السادس : التفاؤل والأمل والإبتسامة ص ٩٠

السر السابع : الثقة بالنفس ص ٩٩

- السر الثامن : قوة الحب والتسامح والعطاء.....ص ١١٨
السر التاسع : قوة الإرادة والعزيمةص ١٢٤
السر العاشر : قوة النجاح والإنجازص ١٢٩

الفصل الثاني :

- أسرار النجاح وبرمجة العقل على النجاحص ١٤١
أولا : قوانين النجاحص ١٤٣
ثانيا : كيف تبرمج عقلك على النجاحص ١٥٥
- العقل الباطن طريقك للنجاحص ١٦٤
- مقياس النجاح الحقيقي.....ص ١٦٧
- ستة طرق تضمن لك نجاح خططكص ١٧٣
ثالثا : الإيحاء بالإسترخاءص ١٧٧
الختامص ١٨٣
السيرة الذاتية.....ص ١٨٨
الفهرسص ١٩١