

عادات مُعوقة للنجاح

قد يقول قائل: .كيف نتخلص من العادات المُعوقة للتفوق.

والعادة: هي نوع من السلوك المكتسب يُصبح ثابتاً لا يتغير مع التكرار والخبرة؛ وهناك عادات تتصل بالتفكير والاستدكار.

والواقع يُؤكد أن العادات المُفيدة والضارة تتكون بالطريقة نفسها؛ كما ويُؤكد العلم أنه يُمكن استبدال عادة ضارة بأخرى مُفيدة عن طريق تذكر ما يلي وإتباعه بدقة وصبر شديدين: .

١ . يجب إهمال العادة الضارة مثل قضاء أوقات طويلة أمام التلفاز؛ أو الحاسوب على أن يقوم الفرد بنشاط مُعين لاستئصال هذه العادة المرفوضة مثل أن يُزيد ساعات المُذاكرة؛ أو يُمارس الرياضة بدلاً من الجلوس أمام الحاسوب لفترة طويلة.

٢ . يتوقف نجاحك في تنمية إرادتك على مبدأ هام ألا وهو أنه لكي تحصل على شيء فلا بد من مُواجهة العقبات والقضاء عليها حتى تنجح في تحقيق هدفك.

٣ . لا بد أن تثق بأنك يُمكن أن تتعلم كل شيء؛ حيث إنه كما يُمكن أن تتعلم الكسل والتخاذل والعصبية؛ يُمكنك أن تتعلم النشاط والإقدام

والهدوء؛ ولا تنس أن تعديل العادات يحتاج لوقت طويل وصبر؛ فلا تستعجل النتائج؛ بل أعط المحاولات الجادة الفرصة وستفرح بالنتيجة الرائعة بإذن الله عندما تتخلص من العادات الصارئة.

٤ . ضع أمامك صورة حيوانات السيرك (حتى المتوحش منها) لتتذكر أنه عن طريق المران المستمر الدؤوب الصبور استطاعت هذه الحيوانات أن تتعلم سلوكيات جديدة تماماً؛ فما بالك بقدرة الإنسان الذي كرمه الخالق عز وجل.

٥ . أبعد عن ذهنك أن الامتحانات مسألة حياة أو موت؛ فالامتحانات ما هي إلا اختبار قدرة الطالب على التحصيل الدراسي؛ ولذلك فكل طالب لديه قدرات كافية لاكتساب المعرفة؛ وعليه أن يُنمي القدرات بالاستعداد الجيد والمذاكرة الناجحة لمواجهة أي اختبار كان.

٦ . ذكّر دروسك بانتظام وفق مهارات دراسية منذ بداية العام الدراسي؛ فإن الاستعداد الجيد للامتحان الذي يأتي بنتائج مُمتازة لا يأتي إلا من خلال استذكارك لدروسك منذ بداية السنة الدراسية.

٧ . تفهم الأسرة للعملية التربوية؛ من طبيعة المذاكرة إلى الامتحانات وكيفية الاستعداد لها؛ وإدراكها الواعي لقدرات الطالب الذاتية وتصوراتها عن مستقبله؛ والابتعاد عن أسلوب المراقبة المُشددة؛ والحرص الزائد على الطالب (حالة الإقامة الجبرية للطالب في المنزل أثناء الامتحانات).

كيف تقوي بداخلك القدرة على النجاح؟

١ . فكر في النجاح وآمن بإمكانية تحقيقه: تصرف من مُنطلق التفكير بالنجاح.

٢ . اعترز بنفسك: آمن بقدراتك واقتنع بذاتك؛ وذكر عقلك بأنك أفضل مما تعتقد.

٣ . تصور نفسك كبيراً؛ فالأهداف والخطط الكبيرة ليست أصعب في تحقيقها من الصغيرة.

التفكير على طريقة الناجحين: .

١ . لا تتبع نفسك رخيصاً فأنت أفضل مما تظن.

٢ . ضع في رأسك قاموس الناجحين استخدم كلمات كبيرة مضيئة هادفة مثمرة وتجنب الكلمات السلبية.

٣ . كُن بعيد النظر ولا تكتف برؤية ما عند قدميك.

٤ . اجعل لعملك قيمة فاسع لتحقيق خطوات أفضل على طريق العمل.

٥ . اجعل تفكيرك يتقاضى عن التفاهات.

٦ . ركز تفكيرك على تحقيق الأشياء الكبيرة المهمة.

شغل مُحك وتعلم التفكير المُبدع

التفكير المُبدع هو: اكتشاف طرق جديدة أو محسنة لأداء أي شئ.

١ . صدق إمكانية حدوث الشيء؛ والغي كلمة مُستحيل.. لا يمكن.. لن تفيد.

٢ . لا تدع الروتين أو المؤلف يشل قدرة عقلك على التفكير كن مجرباً لأشياء جديدة.. تقدم في عملك.

٣ . اسأل نفسك يومياً (كيف يُمكن أداء العمل بصورة أفضل؟).

٤ . اسأل نفسك (كيف يُمكنني أداء المزيد؟).

٥ . وسع مداركك؛ اجعل عقلك في حالة تهيؤ دائم لأفكار جديدة.

عالج نفسك من مرض الفشل

ميكروبات الأعذار الدائمة وراء كُل فاشل؛ فلا تخلق أي عُذر؛ فالأعذار للفاشلين فقط؛ لذا تجنب هذه الأعذار: .

الأعذار الصحية

١ . ارفض التحدث عن صحتك.

٢ . ارفض أن تتأسف على صحتك.

٣ . كُن راضياً بصحتك كما عليه.

٤ . ذكّر نفسك دائماً بالرغبة في الاستمتاع بالحياة.

أعذار نقص الكفاءة العقلية

١ . لا تُقلل من شأن قُدراتك العقلية؛ ولا تُبالغ في وصف الآخرين بالذكاء من القُدرة على مُجرد تذكر الحقائق.

٢ . تذكر دائماً أن القُدرة على التفكير ذات أهمية أكبر.

٣ . ذكر نفسك دائماً بالموقف الإيجابي.

أعذار السن

- ١ . تقبل عُمرَكَ الحَالِي بِإِجَابِيَّةٍ كَبِيرًا أَمْ صَغِيرًا .
- ٢ . احسب مقدار سنوات الإنجاز من عمرِكَ .
- ٣ . استثمر ما تبقى من عمرِكَ لتحقيق ما كنت تحلم بتحقيقه .

أعذار الحظ السيئ

- ١ . لا تكثف بأن تتمنى النجاح .
- ٢ . تمسك بمبدأ السبب .

بناء الثقة بالنفس

- ١ . الفعل يُعالج الخوف (حدد سبب خوفك وافعل شيئاً لعلاجه) .
- ٢ . اشحن ذاكرتك بالأفكار الإيجابية .
- ٣ . ضع الناس في قدرهم الحقيقي .
- ٤ . افعل ما تراه بعقلك صحيحاً .
- ٥ . افعل ما يدل على ثقتك بنفسك لتكتسب تدريجياً تفكير الإنسان الواصل .

تفكيرك يُحدد تقديرك

- ١ . اظهر بمظهر الرجل المُهم ليقول مظهرك أشياء إيجابية عنك .
- ٢ . اشعر بأهمية عملك ليعطيك أهمية تجاه نفسك ويُفرك على الأداء الأفضل .

٣ . حفز نفسك يومياً على النجاح واشعر أنك على القمة حتى تستطيع الوصول إليها.

٤ . اسأل نفسك (هل يُفكر الرجل الناجح بهذه الطريقة؟).

أعط عقلك الغذاء المناسب

١ . كُن متيقظاً لتأثير البيئة على عقلك.

٢ . لا تدع القوى المحبطة تُثنيك عن إنجازك.. فتقول لن تستطيع عمل هذا.. إنك إنسان حالم.. بل قل سأفعل هذا الأمر بإذن الله.. وابتعد عن الإحباطات.

٣ . خذ النصيحة دائماً من الناجحين.

٤ . اجث عن أصدقاء جُدد وعلاقات ايجابية تُحفرك على النجاح.

٥ . تجنب المحادثات السلبية ولا تتحدث عن الآخرين إلا بالإيجاب.

حتى تكون ناجحاً حسن موقفك تجاه الآخرين

١ . كُن مُتحمساً نشطاً (أضف الحيوية لما تفعله.. وانقل الأخبار السارة).

٢ . احرص على إشعار الآخرين بأهميتهم (إظهار التقدير في كُل مناسبة).

٣ . ادع الناس بأسمائهم.

٤ . قدم دائماً العطاء والخدمة على التفكير.

الناس تصنع نجاحك أو فشلك فاكسب الناس لتكسب النجاح

١ . احرص في سياستك تجاه الآخرين أن تكسب حُبهم وتأييدهم حتى يرفعوك إلى النجاح.

٢ . كُن دائماً البادئ بالتعرف على الآخرين وكسب الأصدقاء.

٣ . اجعل مُحك كبير وتقبل بصدر رحب الاختلافات والمتناقضات بينك وبين الآخرين ولا تلعب دور الناصح.

٤ . وجه مُحك دائماً لاستقبال الموجة الموجبة لتتعامل مع الناس وفق أفكار إيجابية تدفعك للنجاح.

٥ . شجع الآخرين على التحدث إليك.

كُن ممن يفعلون أكثر مما يقولون

١ . كُن الرجل الذي يفعل.. ولا تُمَاطل ولا تتعَلل.

٢ . لا تنتظر حتى تتحسن الظروف وإلا ستنتظر إلى الأبد.

٣ . توقع حدوث مُشكلات وصعوبات تعوقك عن مُهمتك؛ واعمل على حلها.

٤ . الأفكار لا تكفي نفذ أفكارك.

٥ . اعتمد على الفعل كعلاج للمخاوف واكتساب الثقة بالنفس.

٦ . لا تنتظر حتى تأتيك الفكرة الملهمة وإنما حرك الإلهام بعقلك عن طريق الفعل.

٧ . فكر دائماً من منطلق الآن ولا تلجأ للتسويف غداً.. بعد أسبوع.

كيف تُحول الهزيمة إلى انتصار؟

- ١ . ادرس أخطاءك وتعلم منها لتمهد طريقك للنجاح.
- ٢ . لا تلعن الحظ السيئ ولا تلم الآخرين وإنما واجه نفسك وانتقد أفعالك وصحح الخطأ وجوانب الضعف.
- ٣ . كن مثابراً في عملك وامزج المثابرة بالتجربة من نواح مختلفة ولا تتشبث باتجاه محدد في حل أي مشكلة.
- ٤ . ثق دائماً أن هناك حل .

ما هو هدفك؟

حدد لنفسك أهدافاً وحقق ما تريد الوصول إليه خطوة خطوة حسن قدرتك على النجاح من خلال خطة شهرية. إنَّ العلم والثقافة تُشكلان قيمة إنسانية أساسية تعكس كمالاً في فكر الإنسان؛ ويتميز من خلالها العالم عن الجاهل؛ وصاحب المعرفة عن مُفتقدها؛ ولا شك أن هذه المعرفة بالإضافة إلى تأثيرها على طريقة تفكير الإنسان ومتبنياته الفكرية لها أيضاً انعكاساتها على شخصية الإنسان.

فالثقافة هي التي تصنع الرجال؛ وقد حمل الإسلام همّ العلم والثقافة من اليوم الأول الذي بدأت فيه الرسالة ونزل فيه الوحي على نبي الإسلام، واستمر في دعوته إلى العلم والتعلم والإطلاع على المعارف والتثقيف حتى اعتبر العلم نوراً والجهل ظلاماً؛ والثقافة كمالاً وزينة؛ ولذلك

كان الإسلام دين العلم والمعرفة والثقافة؛ ولكن الغريب أن يخرج لدينا جيل عجيب لا يعترف بكل هذه الأوامر الربانية التي نزلت علي رسولنا الكريم " ﷺ " ليجعلنا قوم نعشق العلم والمعرفة؛ وهذا ما جعل أمة الإسلام قديماً تسود العالم وتصل من الصين شمالاً إلي فرنسا وأوربا غرباً؛ وذلك بسبب اهتمامهم بالعلم والمعرفة.. وأيضاً ضاع كل ذلك عندما تركنا العلم واهتمنا بأشياء أخرى بعيدة عن العلم والدين.

ومن أجل أهمية العلم والمعرفة نريد أن نتكاتف ونتكامل كي نخوض معاً تجربة تحصيل العلم؛ أو كما ينطقها العامة المذاكرة؛ وذلك لأن طالب العلم يُعاني اشد المعاناة عند تحصيله لهذه العلوم؛ حيث إنه يُعاني من بعض الأمور الشاقة التي تجعل تحصيل هذه العلوم شيء شاق وصعب؛ مما يجعل من عدد كبير من طلابنا لا يستطيعون تحصيل دروسهم؛ مما يجعل من شباننا وشاباتنا أدمغة خاوية لا يبقي بها أي شيء من العلم الهام الذي يبني هذه الأمة ويضعها في مقدمة الأمم.

وعند تدقيق المُختصين في أسباب عدم تحصيل شباننا هذه العلوم وجدوا أن هناك بعض الأعذار التي لا يُلام عليها الطلاب؛ ومن هذه الأمور نظرة المدرسين القاصرة لرسالتهم السامية في تعليم عقول هؤلاء الطلاب التي مازالت عقولهم في طور الإنبات؛ حيث يقتصر رسالتهم علي مجرد سرد معلومات مُحددة علي الطلاب بعد حفظه لها؛ أما ما سوى ذلك من كل ما يخص سلوك الطالب وحياته فلا يعنيه في قليل ولا كثير.

ولقد كان سلف الأمة الإسلامية يشعرون أن دور المُدرّس لا ينتهي

عند هذا الحد؛ أو ينحصر في هذه الزاوية الحادة التي نراها الآن؛ فتتابع وصايا سلف الأمة للمُعلم في أن يأخذ بأيدي تلامذته إلى الخير ويأمرهم به؛ وينهاهم عما يُخالفه؛ ولقد قال سحنون: وينبغي للمُعلم أن يأمرهم بالصلاة إذا كانوا بني سبع سنين؛ ويضربهم عليها إذا كانوا بني عشر؛ وكذلك قال مالك.

وقال سحنون أيضاً: ويلزمه أن يُعلمهم الوضوء والصلاة؛ لأن ذلك دينهم؛ وعدد ركوعها وسجودها والقراءة فيها والتكبير؛ وكيف الجلوس والإحرام والسلام؛ وما يلزمهم في الصلاة؛ والتشهد والقنوت في الصبح ... وليتعاهدتهم بتعليم الدعاء ليرغبوا إلى الله؛ ويُعرفهم عظمتهم وجلاله ليكبروا على ذلك؛ وإذا أُجذب الناس واستسقى بهم الإمام؛ فأحب للمُعلم أن يخرج بهم؛ من يعرف الصلاة منهم؛ وليبتهلوا إلى الله بالدعاء ويرغبوا إليه ... وينبغي له أن يُعلمهم سُنن الصلاة مثل ركعتي الفجر والوتر وصلاة العيدين والاستسقاء والخسوف؛ حتى يعلمهم دينهم الذي تعبدهم الله به؛ وسُنن نبيهم ﷺ ... ولا يمس الصبي المصحف إلا على وضوء؛ وليأمرهم بذلك حتى يتعلموه؛ قال:.. وليُعلمهم الصلاة على الجنائز والدعاء عليها؛ فإنه من دينهم^(١).

وقال الإمام النووي: وينبغي أن يُؤدب المتعلم على التدريج بالآداب السنية؛ والشيم المرضية؛ ورياضة نفسه بالآداب والدقائق الخفية؛ وتعوده الصيانة في جميع أموره الكامنة والجلية. فأول ذلك أن يحرضه بأقواله وأحواله المتكررات على الإخلاص والصدق وحسن النيات؛ ومراقبة الله تعالى في جميع اللحظات؛ وأن يكون دائماً على ذلك حتى الممات؛ ويُعرفه

أن بذلك تنفتح عليه أبواب المعارف؛ وينشرح صدره؛ وتتفجر من قلبه ينابيع الحكم واللطائف؛ ويبارك له في حاله وعلمه؛ ويوفق للإصابة في قوله وفعله وحكمه؛ ويُرْهده في الدنيا؛ ويصرفه عن التعلق بها؛ والركون إليها؛ والاعتزاز بها؛ ويذكره أنها فانية؛ والآخرة آتية باقية؛ والتأهب للباقي والإعراض عن الفاني هو طريق الحازمين ودأب عباد الله الصالحين.

وبالرجوع إلى الوقت الحاضر نجد أن للناجحين سمة أساسية؛ ألا وهي سمة الحسم؛ فكل قفزة عظيمة للأمام في حياته لا تأتي إلا بعد اتخاذه قراراً حاسماً في أمرٍ ما؛ وإبداع هذا الشخص ينبع من قانون عام للإبداع؛ ألا وهو: .

كُل ما يُمكن لعقله تصوره وتصديقه من الممكن تحقيقه؛ وكُل تقدم في حياته يبدأ بفكرة من نوع ما تدفعه لتحقيق ما يُريد وإثبات ذاته في النهاية؛ وبما أن قدرته على خلق أفكار جديدة لا حدود له؛ فمُستقبله أيضاً عظيم إلى درجة لا حدود لها.

من هنا يُمكن اختصار قانون الإبداع إلى ما يلي: كُل ما يُمكن لعقلك تصوره وتصديقه من الممكن تحقيقه.

وهذا فيه أفق واسع غير مُحدد يتسع للأهداف والآمال والتخيلات؛ ومن الجميل أن نستطيع حصر كُل هذه الأشياء ونركزها فتغدو أهدافاً واضحةً نسعى جادين لتحقيقها بما نملكه من قدرات؛ ولكن يبقى كُل أمرٍ مُرتبط بالمشيئة الإلهية؛ وعلى النقيض من ذلك إن كانت القدرة على خلق الأفكار محدودة فحتماً سيكون الوصول إلى المُستقبل بكل آماله وأحلامه

ومخططاته (محدود)؛ ومن هنا ستجد أن الأهداف مُرتبطة بالقُدرة على خلق الأفكار لتحقيقها وإلا تحولت إلى أوهام سُرعان ما تطير مع الهواء.

كما إنك يجب أن تكون واضحاً في أهدافك؛ ومرناً في طريقة تنفيذها؛ فالمرونة والتكيف سمتان رئيسيتان للنجاح في عصر التغيير السريع والمنافسة والتطور؛ ولكنك يجب أن تتمسك بالإصرار بهدفك؛ وأن تسلك كُل الطرق لتحقيقه وتنفيذه؛ ومقدرتك على المُثابرة في مُواجهة الشدائد والهزائم وخيبة الأمل؛ هي مقياس ثققتك بنفسك. فالإصرار خاصية النجاح الأساسية؛ فإذا تابرت بالقدر الكافي فستنجح في النهاية.