

مقومات النجاح

أولاً: جذور النجاح: -

١ . العلاقة بالله تعالى هي أول جذور النجاح .. وهي من أقوى الأسباب المانحة للدافعية والقوة والطاقة.

٢ . التطبع بالأخلاق فالنجاح يعتمد ٩٣% منه على المهارات الشخصية “وهي ما يتضمن الأخلاق وأسلوب التعامل مع المجتمع والأخلاق” .. و٧% مهارات مهنية.

ويعد المعيار الأساسي في تقييم الشخص هو مدى جودة أسلوبه في التعامل مع المجتمع والتزامه بالقيم الأخلاقية؛ ذلك أن العمل الجماعي الناجح يتأسس على مجموعات مترابطة تملك من أدوات التواصل الشيء الكثير؛ وهو ما لا يمكن توافره إلا بين أفراد يلتزمون بالأخلاق.

٣ . التفاؤل والتفكير الايجابي .. هُما من أهم جذور النجاح.

نظرية نشاطات العقل: كُل ما تُفكر فيه يتسع ويكبر بنفس النوع.
قانون التركيز: العقل البشري لا يفكر إلا في اتجاه واحد.. ولا يسعه تعديد المجالات؛ فإذا فكر بشكل سلبي ظل في الاتجاه السلبي والعكس بالعكس.
وطبقاً للنظريتين الماضيتين فإن كل تفكير سلبي يبدأ فيه الإنسان فإنه

يتسع وينتشر بنفس الاتجاه ويظل في نفس الاتجاه من حيث كونه إيجابياً أو سلبياً.

٤ . الانتماء: للدين والوطن؛ وإن من يحاول الذوبان في الآخرين لا ينتج ولا يبدع فهو يتكلف دوراً غير دوره؛ وكل ما سينتجه لن يكون أصيلاً فلن يصبح إلا مُسخة مقلدة.

ثانياً: احتياجات الإنسان للاتزان النفسي: -

البقاء وضمائه: لا يكون الإنسان متزناً نفسياً عندما تكون حياته مهددة عند الخطر يكون الإنسان في حالة غير متزنة لا تمكنه من التفكير السليم.

الحُب: يحتاجه الإنسان ليكون متزناً؛ فيحتاج لأن يشعر بكونه محبوباً من الناس والمجتمع وخاصة الأسرة؛ ويحتاج أيضاً إلى حب ما يعمله وحب ما هو عليه؛ وقبل كل هذا يحتاج إلى حب الله تعالى.

التقدير: يقول الدكتور ويليام جيمس، أبو علم النفس الحديث: "إذا انتظرت التقدير ستقابل بالإحباط التام" .. ويقول خبراء علم النفس: ضعف التقدير الذاتي هو سبب كل مشاكل الإدمان في العالم.

إنَّ شعور الإنسان بالدونية هو من أشد ما يجعله غير متزن نفسياً على الإنسان أن يقدر نفسه بنفسه وأن يعلم أن الله تعالى جعله أشد المخلوقات وأقواها وأقدرها على الإنجاز، فلا يُوجد أي إنسان سلبى؛ وكُل الناس قادرة على النجاح وانتظار التقدير من الناس لا طائل من ورائه أبداً؛ فكل مشغول بحياته الخاصة ومشاكله.

التغيير وكسر الملل: التغيير هو تبديل الوضع والحالة التي يكون عليها

الإنسان وقت التفكير في المشكلة، إن مجرد البدء بالتغيير هو أول خطوة من خطوات حل المشاكل؛ فهو يساعد الإنسان على الانفصال النفسي عن مشكلته أثناء التفكير فيها؛ وهو ما يمكنه من وضع حلول أكثر عقلانية بعيدة عن العواطف والنزوات؛ وهو أيضاً تغيير المجالات وتعددتها في التفكير؛ فمن يحصر نفسه حصراً في مجال واحد لا يطبق الإخفاق فيه سيفقد كل شيء بأول صدمة له في هذا المجال.

الإنجاز: أي إنجاز من أي نوع يعطي الإنسان دافعية شديدة وثقة بنفسه؛ وإذا لم تكن تعلم لم تعمل هذا العمل فإنك لن تستمر فيه!.

ثالثاً: مقومات النجاح: -

١ . إنَّ البُعد عن الله تعالى يُضيع معنى الحياة بعمومها؛ فلا يعلم البعيد عن الله تعالى ما قيمة حياته على الإجمال؛ أو ما يجعله يدخل في مثل هذه الدوامة. أيضاً وجود الأهداف المقصودة من العمل وحب العمل الممارس كلها عوامل تُعطي معنى للعمل يجعل ممارسه أكثر اتزاناً من الناحية النفسية.

٢ . تعلم من الماضي الأليم بدلاً من أن يُضايقك.

٣ . عليك دائماً أن تتذكر الذكريات السلبية بشكل إيجابي؛ فهي خبرات تكونت لديك ولو عادت تلك المواقف فسوف تتصرف فيها بشكل سليم؛ وما كان لك ذلك لولا مرورك بهذه المواقف الأليمة في الماضي.. يذكر أحد الأطباء كيف قال توماس أديسون عندما سأله أحد الصحفيين: . أما تعترف بفشلك في اختراع مصباح كهربى بعد ٩٩٩٩ محاولة فاشلة؟

فكان جواب أديسون: خطأ؛ فقد اكتشفت ٩٩٩٩ طريقة لا تُوصلني للحل السليم.

كما ويذكر أيضاً كيف كتب في مقدمة إحدى كتبه: .

. شكراً لكل من قالوا لي لا .

ويُردد: . إنَّ رأيك السلبي في ليس إلا وجهة نظرك وما رأيته أنت ولا يشترط أن يُعبر عن الحقيقة؛ فالحقيقة هي أنه ما من إنسان عاجز عن النجاح؛ وما من إنسان سلبي؛ فالإنسان مخلوق به مقومات النجاح.

كيف تنجح في إدارة ذاتك؟

حاول أن تنجح في إدارة ذاتك؛ وفي تعاملك مع نفسك؛ فإن الله لا يُغير ما بقوم حتى يُغيروا ما بأنفسهم؛ فثق بنفسك؛ فعدم الثقة يُؤدي إلى التكاثر عن الخير؛ لأنك ترى نفسك ضعيفة ودونية؛ والثقة بالنفس لا تكون إلا بالثقة بالله عز وجل.

قد تتساءل الآن: كيف أبني الثقة في نفسي؟! فإليك هذه الخطوات العملية لبناء الثقة في النفس: .

أولاً: اعرف نفسك: .

تعرف على المميزات التي بداخلك وكيف تستخدمها ولا تربط نفسك بمجال مُعين؛ فلا بد أن تفتح عقلك في أكثر من أمر وأكثر من مجال؛ واستعن بالأصدقاء الذين يُصدقونك القول (يبينون لك أنك مُبدع في هذا المجال؛ وأقل في المجال الآخر).

واستعن بالمعلم سواء في المسجد أو المدرسة أو الجامعة؛ وأخيراً ردد الكلمات التي تدفعك للنجاح مثل (أحاول؛ سوف أتعلم؛ أفكر في هذا الموضوع) ولا تُردد الكلمات المثبطة (لا أقدر؛ لا أستطيع).

فعليك أن تُحدد نقاط القوة لديك؛ وخذ ورقة وأكتب فيها المُميزات والقُدرات التي لديك؛ وإذا أردت أن تعمل فقارن هذه المُميزات والقُدرات بالعمل الذي تقوم به.. ولعل بعض الناس ليس لديهم نقاط قوة (هكذا تُحدثون أنفسهم) فنقول لهم (نعم)؛ ولكن هل بحثت ووجدت بذرة خير صغيرة في داخلك؛ (نعم) بالتأكيد لديك بذرة قوة؛ فدرّبها وتعهدها بال العناية والرعاية؛ وستُصبح هذه النُقطة انطلاقة لنفسك؛ فلا تُهمَلها؛ ذلك لأنها إذا توقفت عن النمو فكأنما توقفت عن الحياة.

ثانياً: طور نفسك :-

بعد تحديد نقاط القوة عندك؛ انتقل للمرحلة القادمة وهي تطوير النفس؛ وذلك بالترقي والتدرج والثبات؛ فلا تُكثر على نفسك ثم تنقطع؛ فلقد قال رسول الله ﷺ: (أحب العمل إلى الله أدومه وإن قل)؛ فمارس دائماً ولو فشلت؛ فالفشل يبقى في الماضي؛ وأنت في الحاضر.

ثالثاً: تخلص من عيوبك :-

لكل إنسان عيوب؛ وهي تحد من النجاح؛ فكيف تتخلص من عيوبك؟ ويُمكنك ذلك عن طريق اعترافك بعيوبك؛ فاكتب النقائص التي فيك على ورقة مثل: استعجال؛ عدم الثقة في الآخرين؛ إفراط في الثقة في الآخرين؛ ثم ابدأ بعلاج نفسك؛ واعلم أخي أن سعيك بإصلاح نفسك

والقضاء على نقاط الضعف هي من أعلى نقاط القوة فيك؛ وهي البداية الصحيحة (من صحت بدايته صحت نهايته).

رابعاً: شد خيوطك: ـ

لقد وثقت بنفسك أخي العزيز؛ ثم طورت نفسك وتعرفت على عيوبك؛ والآن شد خيوطك؛ فأنت شخصية مُستقلة؛ بداخلها شخصية مُستقلة أخرى؛ وهذه الشخصيات لا بد أن تكون عوناً لك؛ ومثال من الناس (شخصية مُستقلة) وبداخله شخصية والد وطفل مع أنه مُتقدم في السن.

شخصية الوالد وذلك بحرصه على أبنائه وتربيته لهم واهتمامه بهم؛ فأنت عندما تحرص على نفسك فبيك شخصية الوالد؛ أما شخصية الطفل تتمثل في روح المرح لديك؛ فعندما تكون مرحاً دائماً لا تهتم؛ فتكون شخصية الطفل لديك تغلبت عليك فأصبحت هي السيد وأنت الخادم؛ وبعد ذلك اجعل الشخصيات التي بداخلك تنشُد وتخدم نفسك؛ لذلك يجب أن تبدأ من الداخل. وتأمل الدُعاء القرآني (وأصلح لي في ذريتي) فإنه لم يقل: وأصلح لي ذريتي. وكذلك قال تعالى (حتى يُغيروا ما بأنفسهم) ولم يقل حتى يغيروا أنفسهم.

خامساً: الإرادة الصلبة: ـ

الإرادة هي القوة الخفية لدى الإنسان؛ وهي تعني اشتياق النفس وميلها الشديد إلى فعل شيء ما؛ وتجد أنها راغبة فيه ومدفوعة إليه؛ فالإرادة قوّة مُركبة فإنها = رغبة + حاجة + أمل.

للإرادة شروط: -

ومن أهم هذه الشروط هو تحديد الهدف؛ حيث إنه يجب أن تُحدد هدفك؛ ويجب أن تُبين وجهتك؛ وليكن هدفاً عالياً؛ مثلاً: أن أكون طبيباً؛ أو أن أكون مُديراً ناجحاً. وكذلك يجب أن تُصور هدفك؛ أي يجب أن تتخيل هدفك أمامك دوماً؛ فمثلاً تخيل أنك مُدير ناجح؛ لذا يجب الثقة بالنفس دوماً.

التخلص من أمراض الإرادة: -

من أمراض الإدارة هو فقدان الاندفاع نحو تحقيق هدفك؛ ويحدث هذا عندما لا تجد حافز للاندفاع؛ فأنت في مرحلة التجميد؛ ويجب أن تتحول إلى سائل لتتحرك؛ ويجب أيضاً أن تبتعد عن فرط الاندفاع؛ وهو الزيادة في الاندفاع؛ وضعف مُستوى التدين (يفهم الدين بطريقة خطأ)؛ والتخلص من الفقر والمرض.

أهم مفاتيح النجاح

يُعتبر النجاح من أولويات الأهداف لدى الطالب؛ ولكل نجاح مفتاح وفلسفة وخطوات ينبغي الاهتمام بها؛ ولذلك أصبح النجاح علماً وهندسة؛ والنجاح فكراً يبدأ وشعوراً يدفع ويحفّز وعملاً وصبراً يُترجم؛ وهو في الأخير رحلة.

أولاً: الدوافع محرك السلوك الإنساني: -

وللدوافع عدة مصادر كقوة البأس وهي تتضح في مثال ما إذا لاحقت قطة تهرب منك حتى تحصرها في زاوية لا يُمكنها الهرب بعدها؛

فإنها إذا يأسست من الهرب انقلبت تدافع عن نفسها ضدك وستنتج غالباً. ومصدر الإيحاء؛ ويضرب به مثلاً ببولارويد مخترع الكاميرا الفورية.. إذا قام بتصوير ابنه الصغير على أن يحمض الصورة ليلاً بعد تسع ساعات إلا أن ابنه أصر على أنه يريد الصورة فوراً؛ فكان من أوحى إليه بفكرة الكاميرا الفورية.

قال فرنسيس بيكون: - نصيب الإنسان موجود بين يديه.

وكلمة دافع مصدرها من الكلمة اللاتينية مائيرى *matere*؛ ومعناها يتحرك ويعرف قاموس ويبستر بأنها الشيء الذي يدفع الإنسان للتصرف والحركة.

ما هو مصدر الدوافع؟ ومن أين تأتي الدوافع؟

قال دنيس ويتلي مؤلف كتاب سيكولوجية الدوافع: - تتحكم قوة رغباتنا في دوافعنا وبالتالي في تصرفاتنا.

إنَّ الرغبة هي أول قاعدة للنجاح, فالرغبة هي غرس البذور في ارض النجاح, وسر النجاح هي الرغبة المشتعلة.

هناك ثلاثة أنواع من الدوافع

١- دافع البقاء (دافع معيشي): هو الذي يجبر الإنسان على إشباع حاجاته الأساسية مثل الطعام والشراب والهواء؛ وهو يظهر عند تهديد الحياة؛ إذ يدفعك للعمل بقوة.. قال العالم النفساني أبراهام ماسلو: - أهم الدوافع للإنسان هو دافع البقاء.

٢- الدوافع الخارجية: يكون مصدرها العلم الخارجي كمحاضر ممتاز

أو الأصدقاء أو غيرهم, مشكلة هذه الدوافع أنها تتلاشى بسرعة للأسف يعتمد الإنسان اعتماداً كثيراً على هذا النوع حتى يشعر بتقدير رؤساء وأصدقاء وأفراد عائلته.

قال العالم النفساني الأمريكي وليام جيمس: لو انتظرت تقدير الآخرين لواجهت خداعاً كبيراً.

٣ - **الدوافع الداخلية:** هو أقوى وأكثر الدوافع بقاء حيث أنك بالدافع الداخلي تكون موجهاً عن طريق قواك الداخلية الذاتية التي تقودك لتحقيق نتائج عظيمة.. قال رالف والدو إمرسون: ما يوجد أمامنا وما يوجد خلفنا يعتبر ضئيلاً جداً إذا قارناه بما يوجد بداخلنا.

ثانياً: الطاقة وقود الحياة: -

يقول هيبو كواتز: . الرجل الحكيم هو الذي يعتبر أن الصحة هي أعظم نعمة للإنسان؛ عندما تكون على درجة مرتفعة من الحماس تكون طاقتك عالية الدوافع تمدك بالطاقة ولكنك دائماً تحتاج إلى شيء بجانب الدوافع لتوليد كمية من الطاقة.

ويمكن تصنيف الناس إلى ثلاثة أنواع: .

١ . الناس الناجحون في حياتهم من جميع النواحي.

٢ . الناس الذين يمارسون الرياضة: يحافظون على عملهم وعندهم هدف رئيسي في حياتهم.

٣ . الناس الذين يعيشون حياتهم في حلقة مفرغة.

قال جورج برناردشو: . العقل السليم في الجسم السليم؛ فلا بد من رفع مستوى كلاهما حتى تعيش حياة صحية سليمة.

وهناك ثلاثة أنواع رئيسية لرفع الطاقة: -

١ . الطاقة الجسمانية: كالتنفس ونظام التغذية والتمارين الرياضية.

أ . التنفس: أهم خطوة لتوليد الطاقة الجسمانية الكبيرة فصحة الجسم تكون على نفس مستوى صحة الخلايا التي يتكون منها. هناك تنفس تفرغي وتنفس لتوليد الطاقة.

ب . نظام التغذية: اكتشف الباحثون في جامعة هارفارد أن ٩٩.٩ % من نظم التغذية لا يؤدي نتيجة مجدية قال مولير: .

. يجب أن نأكل لنعيش لا أن نعيش لنأكل.

ج . التمرينات الرياضية: من المفروض ربط التمارين الرياضية بقضاء وقت ممتع.

٣ . الطاقة العقلية: تحديد الأهداف والعزم على تحقيقها مصدران أساسيان لهذا النوع.

٤ . الطاقة العاطفية: البرامج العقلية والجسدية مثل اليوجا والتأمل وال . (تاى تشي) هي طرق ممتازة لزيادة الطاقة العاطفية.

مستويات الطاقة: -

١ . طاقة مرتفعة إيجابية مثل ما يكون بعد الخطب الحماسية.

٢ . طاقة منخفضة إيجابية مثل ما يكون بعد الصلاة أو تمارين الاسترخاء أو اليوجا.

٣ . طاقة مرتفعة سلبية.

٤ . طاقة منخفضة سلبية كالإحباط.

لصوص الطاقة: .

١ . الهضم: ومن الممارسات الخاطئة الامتناع عن الإفطار؛ إذ يحرم المخ من الجلوكوز اللازم له للقيام بمهامه وعلى النقيض يكون الإفطار الثقيل؛ فعملية الهضم تتسبب في ضعف تغذية المخ بالدم. الهضم في حالة الطعام الثقيل يستغرق ١٠.٨ ساعات؛ وهذا يعني ألا تتوقف المعدة عن العمل على مدار اليوم!.

٢ . الغضب: والغضب يهدم التفكير والتحليل.. ولا يعطي الفرصة للتفكير..

٣ . القلق.

٤ . التفكير السلبي.

استراتيجية الطاقة القصوى: .

١ . التنفس التفريري: حبس الشهيق لعشرة ثوان ثم الزفير خلال خمس ثوان.

٢ . التنفس المنشط.. شهيق وزفير بقوة وعمق.

- ٣ . فرد العضلات .
- ٤ . الحركة الخفيفة .
- ٥ . الهرولة .
- ٦ . تنظيم الوجبات .
- ٧ . شرب الماء .
- ٨ . التمارين الرياضية .
- ٩ . التفكير الايجابي .
- ١٠ . التأكيدات الايجابية للنفس .. (أستطيع أن أفعل).

وإليك هذه الوصفة للحصول على الطاقة القصوى :-

- ١ . التنفس
- ٢ . تمارين الصباح .
- ٣ . عادات الأكل .
- ٤ . تجنب الجفاف .
- ٥ . التأكيدات .. أخيراً إذا لم تحافظ أنت على جسمك فمن الذي سيحافظ لك عليه وبالوصول على الطاقة القصوى ستستمر في الطريق إلى النجاح والسعادة .

ثالثاً: المهارة بستان الحكمة :-

- ١ . عند استخدام ٣ % من المهارات الذهنية تُصبح من أقوى ٥ % من

أهل الأرض.

٢ . احرص على تنمية مهاراتك.

٣ . تذكر أنه لا يُمكن إدارة الوقت؛ وإنما يُمكن إدارة النشاطات أثناءه؛
ولتنمي مهاراتك اتبع الآتي: .

أ . القراءة ٢٠ دقيقة على الأقل يومياً.

ب . اسمع أشرطة سمعية؛ يمكنك أن تحول بهذا سيارتك إلى جامعة متنقلة.

ج . استغل الأوقات البينية.

د . شاهد الأشرطة البصرية.

س . اشترك في دورات التنمية البشرية (كهذه الدورة).

ع . تميز في مجالك .. ابتكر فيه جديداً.

غ . لا تضيع الوقت في التفكير السلبي.

يقول جيم رون: البحث عن المعرفة هو إحدى خطط الوصول إلي

السعادة والرخاء.

هناك من يقول أنه لا يُوجد صلة بين النجاح والمعرفة أو المهارة؛
ولكنها فقط مسألة حظ.. وهناك مثل يقول: أعطني حظ وارميني في
البحر. بمعنى إذا كان الحظ حليفي فإنني سأجد الطريقة التي أنقذ بها
حياتي، ولكن دعني أقول لك إذا رميتك في البحر فعلاً وأنت لا تعرف
السباحة فأؤكد لك أنك ستكون وجبة شهية للأسماك؛ وقال جيم رون: .

وجود المعرفة أو انعدامها يمكن أن يشكل مصيرنا.

قال فرانسيس بيكون: . المعرفة هي قوة في حد ذاتها.

المعرفة: هي قوة, وبمقدار القوة التي لديك ستكون مبدعاً وستكون لديك فرص أكثر لتكون سعيداً أو ناجحاً.

المعرفة نوعان: هُما معرفة الشيء؛ ومعرفة المصدر للمعلومات عنه.

حكمة صينية تقول: . تُعتبر القراءة بالنسبة للعقل كالرياضة بالنسبة للجسم.

قال فرنسيس بيكون: . القراءة تصنع الشخص المتكامل.

قال الفيلسوف الياباني فوشيدو كيندو: . الجلوس في ضوء الشموع أمامك كتاب مفتوح في حوار مع أشخاص من أجيال لم تعاصرهم هي المتعة التي لا مثيل لها.

الوصفة التي يمكنك بها الوصول إلى أعلى درجات المعرفة والمهارة: .

١ . اشترى شرائط كاسيت واسمعه واشترى كتاباً لمؤلفك المفضل وقرأ في مجال

الأعمال والدوافع والطاقة واحضر محاضرتين في السنة على الأقل.

٢ . تعلم لغة جديدة تعلم كل يوم كلمة جديدة من القاموس.

٣ . اجعل أمامك هدفاً أن تصبح ممتازاً فيما تقوم بعمله.

٤ . استيقظ دائماً نصف ساعة مبكرة واستخدم هذا الوقت في ابتكار

أفكار جديدة.

قال فيكتور هوجو: "من الممكن مقاومة غزو الجيوش ولكن لا يمكن مقاومة أية فكرة آن وقتها".

٥ . احتفظ بمفكرة صغيرة وقلم دائماً وقم بتدوين أي فكرة هامة تخطر على بالك.

٦ . اسأل نفسك كل يوم "ما الذي يمكن عمله هذا اليوم لكي أحسن من مستوى حياتي".

٧ . قبل النوم اسأل نفسك هل استعملت يومك بطريقة ذكية لو عادت عليك فالذي ستقوم به بطريقة مختلفة اطلب من عقلك الباطن أن يبحث عن طرق جديدة لتحسين مهاراتك.

رابعاً: الفعل: -

الفعل هو الفرق بين النجاح والفشل..

لصوص الفعل: -

١- **الخوف:** الخوف من المجهول.. من الفشل.. أو من النجاح أحياناً! **FEAR: False Educational Appearing Real**؛ وبعض الممارسات الخاطئة تُسبب الخوف المرضي مثل اللعب بالتخويف؛ كتخويف الأطفال بقذفهم عالياً أو مباغتتهم مثل هذا السلوك يؤدي إلى افتقادهم للأمان.

أيضاً مما يُسبب الخوف المرضي وربط بعض ما يحتاج الإنسان بسلوكه (كأن تقول للطفل افعل كذا ليحبك والدك. وهو يعني أنه إن لم يفعل سيكون مكروها).

٢. الصورة الذاتية: إن لم تكن بما ثقة كافية فلن يكون فعل.

٣. المماثلة: عند البدء بالفعل.. اسأل نفسك ما هي أسوأ الاحتمالات؟ وما أفضل الاحتمالات؟ قم دائماً بهذا المخطط: . خطط - تصرف - قيم النتائج - عدل الخطط - عد إلى ٢

استراتيجيات الفعل: -

١. **التصور الابتكاري**: تخيل أنك بدأت في الحل.. تخيل أنك تنجح فيه. قام الدكتور بتجربة عملية أمام الحضور؛ حيث جعل شاباً ليس رياضياً إطلاقاً يكسر لوحاً خشبياً بكلوة يده (كلاعبي الفنون القتالية) إنَّ تخيل الاستراتيجيات وتخيّل ممارستك للصحيح منها يُمكنك من ذلك على أرض الواقع؛ وقد أسلفنا أن ما تفعله في الواقع انعكاس لأفكارك.. استراتيجية كما لو.. تخيل ماذا لو؟ تخيل الاحتمالات واسأل نفسك ماذا يكون لو..

الإلحاح: ألح دائماً على هدفك.. يذكر أحد الأطباء كيف قال توماس أديسون عندما سأله أحد الصحفيين: أما تعترف بفشلك في اختراع مصباح كهربائي بعد ٩٩٩٩ محاولة فاشلة؟

فكان جواب أديسون: خطأ يا صديقي.. فقد اكتشفت ٩٩٩٩ طريقة لا توصلني للحل السليم..

تذكر: الناجح يتصرف دائماً بشكل لا يروق للفاشل.. في هذا يكمن الفرق بينهما.. تذكر أنه ما من إنسان سلمي؛ وتعامل مع التحديات في كل تحد يواجهك؛ وأوجد الحلول.. وركز على النتائج.

خامساً: التوقع: -

- ١ . تفاءلوا بالخير تجدوه.
- ٢ . التوقع السلبي يضر لا ينفع.
- ٣ . من قانون التركيز: التوقع يعني التفكير.. والتفكير في اتجاه يعني التركيز فيه.. وهو ما يؤدي إلى الانجذاب إلى هذا الاتجاه. فإذا كان التوقع سلبياً أدى في النهاية إلى اتجاه سلبي بالفعل.. والعكس بالعكس. وممن تتوقع الخير؟ من الله.. ومن نفسك.. ومن عائلتك.. ومن الناس.. ومن الحياة.

سادساً: الالتزام: -

ومنه.. التزام ديني.. التزام صحي (المحافظة على الصحة).. التزام شخصي (بتنمية المهارات).. التزام عائلي (بالالتزامات العائلية).. التزام اجتماعي (تواصل مع إخوانك).. التزام مهني.. التزام مادي (سدد ديونك).. دون ثلاثة مما تُحسن به صحتك يومياً.. ودون ثلاثة مما تُحسن به مهاراتك يومياً.. ودون ثلاثة مما تُحسن به علاقاتك الاجتماعية يومياً.

سابعاً: المرونة: -

- ١ . يجب أن يكون طبعك الالتزام بالهدف ومرونة في الأسلوب.. حالما يبدو لك قصور في طريقة الحل؛ فقم بتغييرها فوراً حيث قال تعالى: (إنَّ الله لا يُغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم).
- ٢ . الأكثر مرونة يتحكم بمشاعره وبالأمر المحيطة.
- ٣ . الأكثر مرونة يُحقق أهدافه.

ثامناً: الصبر: (وبشّر الصابرين): -

ليكن لديك نموذج للصبر (وخير نموذج هم الأنبياء عليهم السلام.. وليكن لك نموذج حي).. تعلم منه.. اندمج معه.. تخيل نفسك مثله وفي موقفه.. تخيل نفسك مثله في مواقف صعبة.

تاسعاً: التخيل الابتكاري (تخيل الموقف ونتائج الفعل):

- ١ . البقاء في وضع مُريح . تنفس ٨ . ٢ . ٤ (٨ ثوان شهيق . ٢ ثانية احتفاظ بالهواء . ٤ ثوان زفير).
- ٢ . ركز انتباهك على النفس حتى تصل إلى حالة جيدة.
- ٣ . أغمض عينيك وتخيل كيفية تحقيق الأهداف.

عاشرًا: الاستمرارية: -

- ١ . (أحب الأعمال إلى الله تعالى أدومها وإن قل).
- ٢ . استمر في تحقيق أهدافك دائماً.