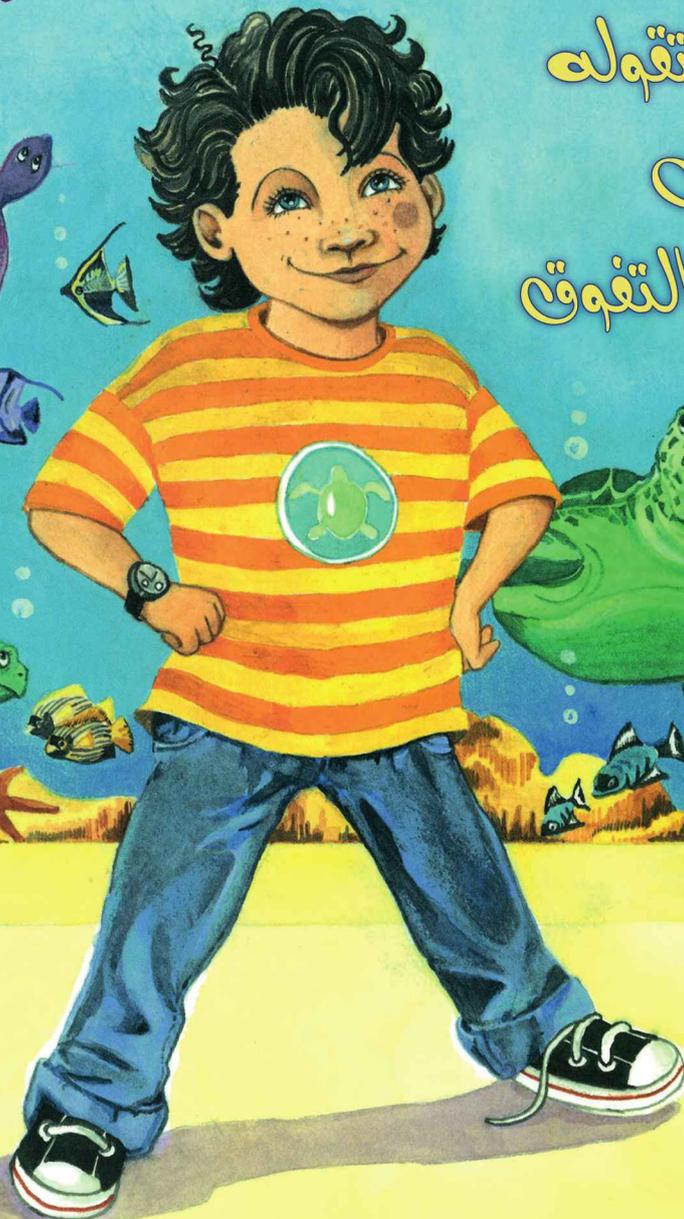


من تأليف مؤلفي أكثر الكتب مبيعاً حسب إحصاءات نيويورك تايمز

ك الأعضاء!

ما تفكر فيه وتقله
قد يمنعك
من النجاح والتفوق



نقلته إلى العربية
آمال جودت جابر

د. وين داير
كريستينا تريسي

العبيكان
Obekon

ح مكتبة العبيكان، 1434هـ

Original Title

No Excuses!

How What You Say Can Get In Your Way

Authors:

Dr. Wayne W. Dyer

Kristina Tracy

Illustrated By:

Stacy Heller Budnick

Copyright © 2009 Wayne W. Dyer

ISBN-13: 978-1-4019-2583-3

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

داير، وين دبليو

لا أعذار. / وين دبليو داير؛ آمال جودت أبو عودة جابر

- الرياض، 1434هـ

32 ص؛ 21 × 24 سم

ردمك: 978-603-503-504-0

1- علم نفس الأطفال 2- الأطفال - رعاية 3- الأنا (علم النفس)

أ. جابر، آمال جودت أبو عودة (مترجم) ب. العنوان

ديوي 155,423 رقم الإيداع: 1434/2637

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition

Published by Hay House Inc. (U.S.A.) www.hayhouse.com

حقوق الطبعة العربية محفوظة للعبيكان بالتعاقد مع هاي هاوس، الولايات المتحدة الأمريكية.

© العبيكان
Obeikan 2011 - 1432

الطبعة الأولى

1434هـ / 2013م

الناشر: العبيكان
Obeikan للنشر

الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف 4808654 فاكس 4808095 ص. ب 67622 الرمز 11517

موقعنا على الإنترنت

www.obeikanpublishing.com

متجر العبيكان على أبل

<http://itunes.apple.com/sa/app/obeikan-store>

التوزيع: مكتبة العبيكان
Obeikan

الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف 4808654 هاتف مجاني 920020207 فاكس 4889023 ص. ب 62807 الرمز 11595

www.obeikanretail.com

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

أعزائي المعلمين والمربين:

لقد ألّفت أخيراً كتاباً للكبار بعنوان: (لأعذار بعد اليوم!)؛ ليعلم الناس كيف يحققون ما تصبو إليه أنفسهم في الحياة، فيتحرّرون من الأعذار التي يخلقونها بلا رجعة.

أليس من الرائع لو تعلّم الأطفال كيفية التخلّص من اختلاق الأعذار في مرحلة عمرية مبكرة من حياتهم؟

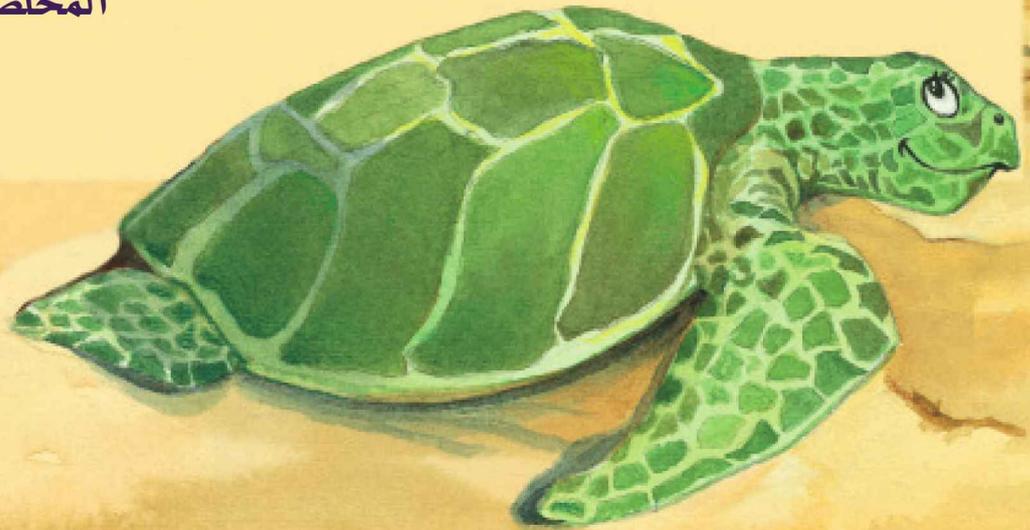
بمجرد أن يدرك أطفالك كم من المرات يستخدمون الأعذار، وكيف أنّ هذه الأعذار تعيقهم عن تحقيق أهدافهم المهمة، سيبدؤون بتغيير عاداتهم، وسيتحرّرون من الأفكار التي تقيدهم.

في هذا الكتاب سيتعلّم طفلك:

- من أين تأتي الأعذار؟
- لماذا يخلق الناس الأعذار؟
- كيف نتوقّف عن اختلاق الأعذار؟

كلي أمل أن تكون أنت وطفلك قادرين على استقاء العبر من هذه الصفحات، وتستمتعان بالتعلّم معاً، وتعيشان حياةً خاليةً من الأعذار!

المخلص: وين داير





منذ نعومة أظفاري عشقت

السلاحف البحرية



لقد أفقدت عائلتي
صوابها!



لماذا ليست الأبقار؟

لقد تساءل الجميع:

لماذا أحببت السلاحف البحرية جداً
على الرغم من أنني أعيش في مزرعة؟





لماذا ليست الخراف؟

لماذا ليست الدجاج؟

كل هذه الحيوانات رائعة،
لكن السلاحف البحرية هي ما أحببت،
وقد عقدت العزم على رؤية
سلاحف حقيقية يوماً ما.



الحياة البحرية
الرائعة



ها أنا الآن في رحلتي الأولى
إلى معرض الأحياء البحرية.

يا إلهي، كم تعلمت في ذلك
اليوم! ليس فقط لأنني أرى
سلحفاة بحرية حقيقية أول
مرة، ولكنني عرفت أنها من
الأنواع المهددة بالانقراض!

إنها تحتاج إلى مساعدتنا للبقاء!



قررت في تلك اللحظة،
وفي ذلك المكان أن أترس
حياتي للسلاحف البحرية.
ولقد قابلت الشخص المناسب
لمساعدتي الدكتور لولو.



الدكتور لولو عالمة أحياء بحرية.
وهي خبيرة في السلاحف البحرية، ووظيفتها
دراسة السلاحف والحفاظ عليها.



أردت أن أصبح مثلها تماماً.
فبدأت أزورها كلما أتحت
لي فرصة لذلك.



لقد تحمست كثيراً . وأخبرت الجميع بأنني سأصبح متخصصاً في العلوم البحرية،
وأنقذ سلاحف البحر .



قال لي معلمي: «جيد، ولكن لتفعل ذلك يجب أن تكون ذكياً جداً،
ولا يبدو أن مادة العلوم هي المفضلة لديك» .



بائعة الأحذية قالت لي:

«سيستغرق ذلك وقتاً طويلاً... هل أنت متأكد من رغبتك في الدراسة كل هذا الوقت» .

قالت لي أمي:

«قد لا نملك المال لإرسالك

للدراية في الجامعة.

إن كان هذا ما تريده

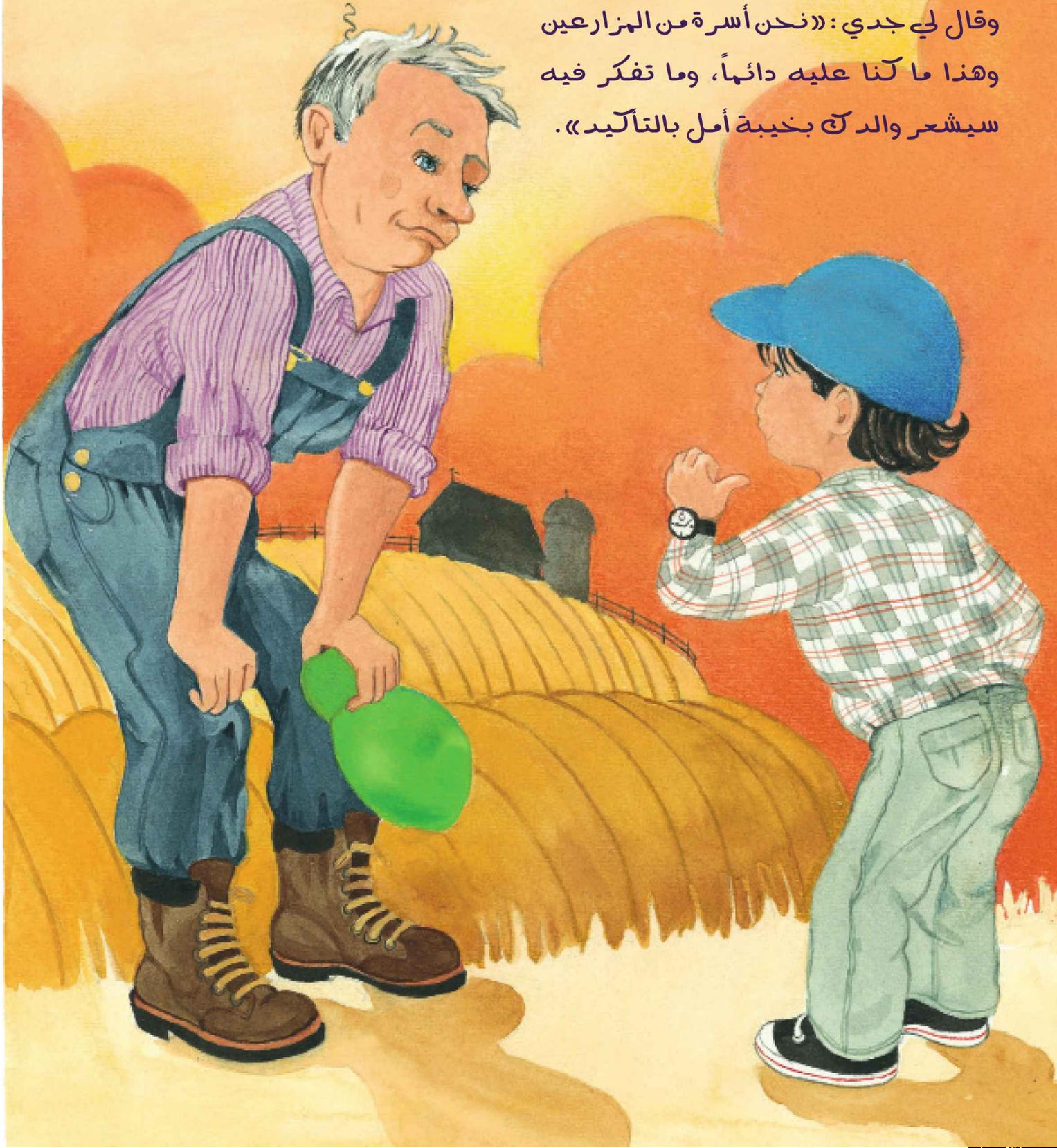
فعلًا، قد يتعين

عليك أن تعتهد

على نفسك».



وقال لي جدي: «نحن أسرة من المزارعين
وهذا ما كنا عليه دائماً، وما تفكر فيه
سيشعر والدك بخيبة أمل بالتأكيد».



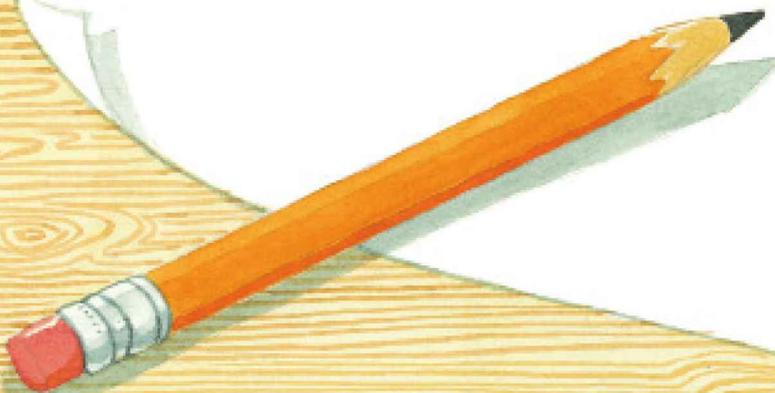
وبعدھا بدأت أظن أن فكرتي بأن أصبح
عالم أحياء بحرية ليست بالفكرة الجيدة لي.

فجلست، وقمت بكتابة قائمة.



أسباب لا تجعلني عالم أحياء:

- ١- لست ذكياً بما فيه الكفاية.
- ٢- سأحتاج إلى وقت طويل للدراسة.
- ٣- هي صعبة جداً.
- ٤- سيخيب ظن عائلتي بي.
- ٥- ستكلف أموالاً طائلة.



ذهبت لزيارة الدكتور لولوة في معرض الأحياء البحرية .
أخبرتها بأني لن أزورها بعد اليوم، وأريتها قائمتي .



قالت : «ما هذه إلا قائمة من الأعذار!
الأعذار مجرد كلمات تمنعك من تحقيق
ما تريد، أو أن تصبح ما تريد، أو أن
تهلك ما تريد» .

مثلاً: أنت تريد أن تصبح عالم أحياء بحرية . وقد سمعت آراء كثير من الناس، وأنت تشعر الآن كما لو أن الكثير من الأمور تمنعك من تحقيق هدفك .

عندما تجد نفسك أمام قائمة من الأعدار .
اسأل نفسك:

(بعض الأسئلة المهمة)



لماذا أخلق عذراً ؟

- الناس تخلق الأعدار لكل شيء .
- الأعدار تعطينا الهبرات لكي لا نقوم بالأشياء التي تبدو لنا صعبة أو مخيفة .
- إيجاد الأعدار سيجعلك تفوت كثيراً من الفرص في حياتك



من أين تأتي الأعذار؟

قد ترغب في لوم والديك ومعلميك أو أصدقائك،
على اختلاق الأعذار، ولكن مهما كان رأي الآخرين وما يقولون،
فهناك شخص واحد فقط تأتي منه هذه الأعذار، إنه أنت.

لماذا؟

لأنك أنت وحدك من يختار استخدام هذه الأعذار
أو عدم استخدامها!...

هل الأعذار صحيحة؟

عندما تقول شيئاً، مثل:

إنه صعب جداً أن أصبح عالم أحياء بحرية، أو سيخيب
ظن عائلتي بي.

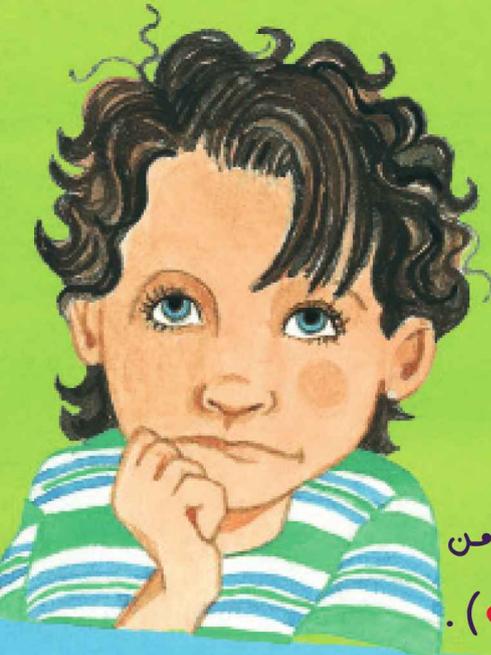
هل أنت متأكد من أن هذه العبارات صحيحة؟

هل أنت واثق تماماً من أن ذلك سيكون صعباً حقاً،

أو أنهم سيخيب ظنهم بك فعلاً؟

من دون شك، أنت غير متأكد، إن الطريقة الوحيدة لتتأكد من

النتيجة هي: (أن تقوم بالعمل، وترى النتائج بنفسك).



كيف لي أن أتخلص من الأعذار؟

أنت الآن تعلم من أين تأتي الأعذار،
ولماذا تخلقها، وكيف تتحقق من صحتها.
بهذه الطريقة يمكنك أن تحدد العذر،
بمجرد أن يخطر في بالك، وتستخدم ما تعلمته.



أن تخلق الأعذار أو لا، هو خيار يومي يعود إليك شخصياً

الآن أمامك خيار آخر

تستطيع رمي هذه القائمة، وتحاهد نفسك

أنك لن تدع الأعذار تمنعك من تحقيق أهدافك

من دون الأعذار أنت حر طليق لتختار

أن تكون ما تريد .



لقد كان أجمل شعور على الإطلاق!

عندما أويت إلى الفراش في تلك الليلة،
فكرت في كل ما قالته لي الدكتور لولو.
وخلبت في أثناء نومي بأنني أصبح مع سلحفاة
بحرية عملاقة، وتسبح ورائي مجموعة
من السلاحف الصغيرة.
وكننت محاطاً بالكثير من المخلوقات
البحرية الجميلة.





لقد نهضت، وكتبت قائمة جديدة

عندما استيقظت،

عرفت أنني أريد أن أكون عالم أحياء بحرية،

أكثر من أي شيء آخر في العالم،

ولن أدع الأعذار تقف في طريقي بإذن الله.



لا أعذار بعد اليوم !

- أنا ذكي .

- لا يهمكم سيستغرق ذلك من الوقت .

- سأجد طريقة مناسبة لأدفع نفقات الجامعة .

- أنا لست خائفاً من التجربة .

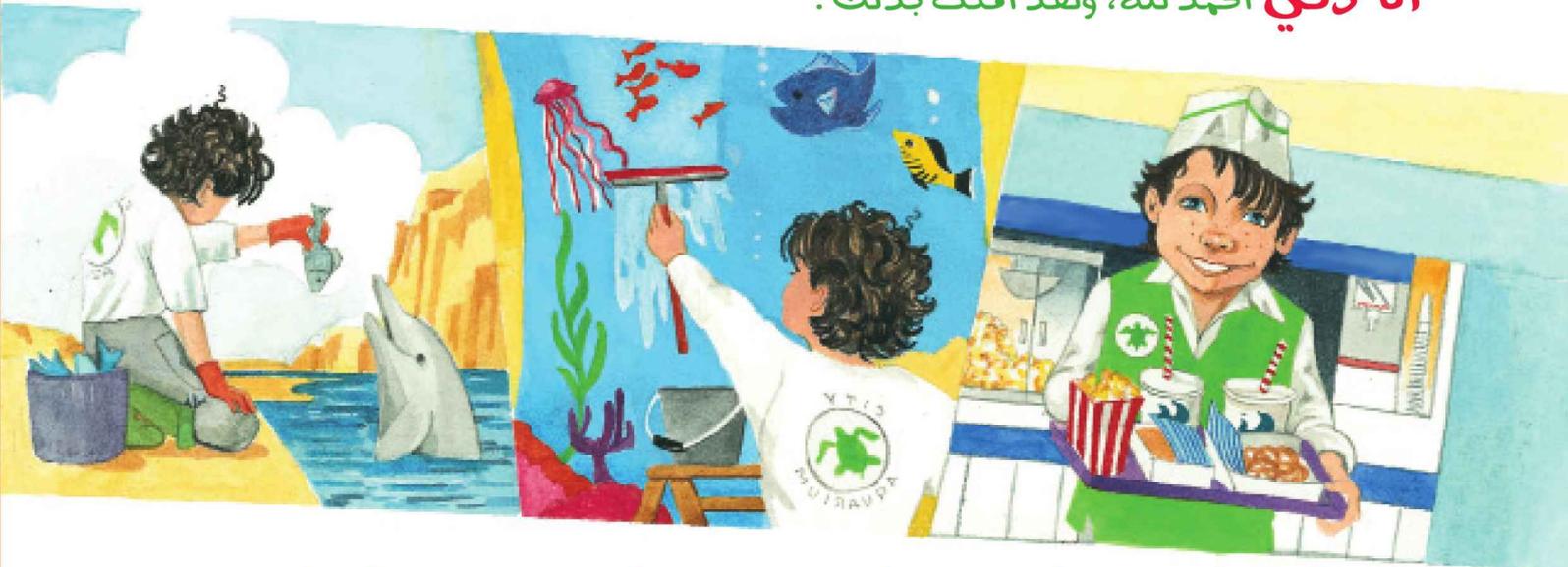
لقد احتفظت بالقائمة وصرتُ أقرأها يوميًا .

لا أعذار بعد اليوم !
- أنا ذكي .
- لا يهم كم سيستغرق ذلك من الوقت .
- سأجد طريقة مناسبة لأدفع نفقات الجامعة .
- أنا لست خائفًا من التجربة .



عند قيامي بواجباتي وأدائي لامتحاناتي أقول لنفسي :

أنا ذكي الحمد لله، ولقد آمنت بذلك .



وبينما كنت أعمل في الكافتيريا، وأنظف النوافذ، وأعتني بالدلافين لكي أجهز المال للدراسة في الجامعة، كنت أذكر نفسي بأنني أقوم بذلك **لتحقيق حلمي** بعون الله .

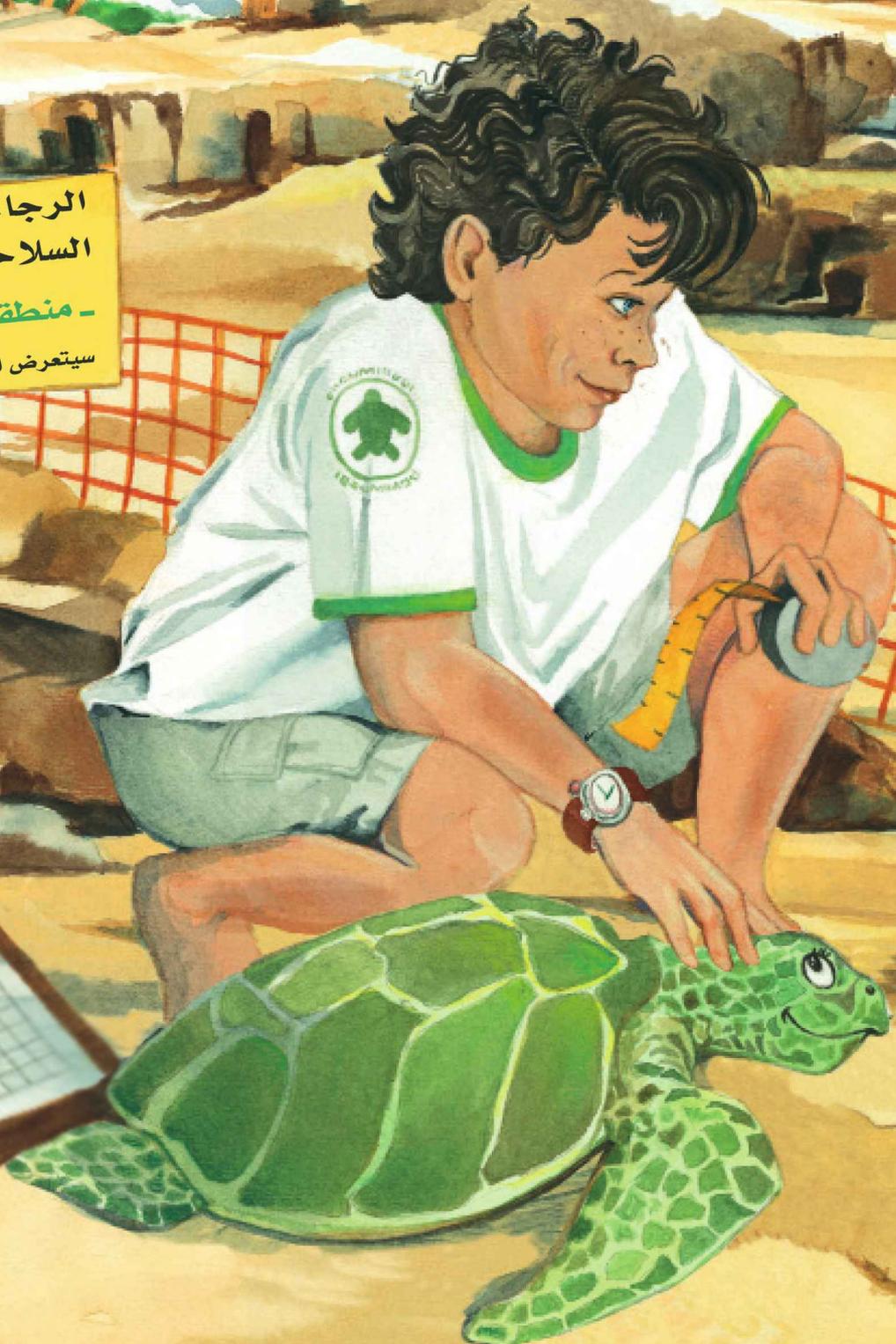


هذه صورتي في اليوم الذي غادرت فيه إلى الجامعة.
كنت واثقاً وفخوراً بنفسِي، عندما صعدت على متن القطار!



أصبحت الآن شابًا، وأعمل مع سلاحف البحر في هاواي.
أنا الآن سعيدٌ بالتأكيد؛ لأنني لم أدرع الأعذار تعيقني أو تقف في طريقي.

الرجاء عدم إزعاج
السلاحف البحرية
- منطقة تعشيش -
سيتعرض المخالفون للغرامة



اختبار قصير

لقد تعلّمت أنّ أفضل طريقة للامتناع عن اختلاق الأعذار هي الانتباه لحظة البدء، بالتفكير في العذر، عندها سيُمكنك أن تستبدل بالعذر أمراً إيجابياً. في الصفحتين القادمتين، تجد بعض هذه العبارات، وهي أعذار، وبعضها ليست كذلك؛ لذا اقرأها بصوت مرتفع، وبعدها تستطيع أن تقرّر إن كانت تبدو عذراً أم لا. (إذا أردت، تهرّن على أن تبدّل الأعذار بعبارات إيجابية).

(لا أريد الذهاب للتزلّج على الجليد)
لأنني لا أعرف كيف أتزلّج، ومن الهمكن أن يؤذيني.

(لست ماهراً في التهجئة)
كما هي الحال مع أفراد أسرتي.



(أريد لعبة فيديو جديدة)

- لذا سأقوم بغسل سيارة جارنا، وبذلك أَسبب بعض النقود، وأشتري واحدة.

(أنا أحب كرة السلة)

- لكن ابن عمي قال: إني لست طويلاً بشكل كافٍ للعب.

(أريد الإنشاد في عرض للموهوبين)

- لكن ليس هناك طالب آخر من صفي سيفعل ذلك.

