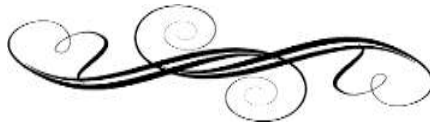


إرادة النجاح تنمية بشرية



المحاضر الدولي
نوفيق خطاب

الطبعة الأولى ٢٠٢٢

ديوان العرب للنشر والتوزيع

عنوان الكتاب: إرادة النجاح

اسم المؤلف: توفيق خطاب

التصنيف الأدبي: تنمية بشرية

رقم الإيداع: 13275 / 2022

الترقيم الدولي: 7 - 440 - 998 - 977 - 978



التدقيق اللغوي: د. هبة ماردين

تصميم الغلاف: محمد وجيه

التنسيق الداخلي: محمد وجيه

رقم الطبعة: الطبعة الأولى

المدير العام: د. فادية محمد هندومة

دار ديوان العرب للنشر والتوزيع - مصر - بورسعيد

تليفون: 00201211132879 - 00201030502390
بريد الدار: mohamedhamdy217217@gmail.com

إرادة النجاح

تنمية بشرية

المحاضر الدولي

توفيق خطاب

ديوان العرب للنشر والتوزيع

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إلى روح أمي الطاهرة التي علمتني كيف أواجه الصعوبات
وتحديات الحياة بالعلم والمعرفة، وعلمتني أن الحياة تحتاج إلى
الثقة بالنفس والإيمان بالخالق..

المحاضر الدولي
توفيق خطاب

المقدمة

إنّ الحياة لم تُمنح لنا من أجل الشقاء، بل من أجل السعادة والنجاح، والنجاح هو الطريق الموصل لتلك السعادة، ومملكة السعادة تكمن في تفكيرنا ومشاعرنا؛ فكلما كانت الأفكار طيبة والمشاعر صادقة، سوف بالطبع تقودنا إلى النجاح.

تنحصر أفكارنا دائماً في كيفية إشباع رغباتنا وتلبية احتياجاتنا والتي بتحقيقها نشعر بالسعادة، حتى ولو كانت وقتية، كلنا نسعى وراء تنفيذ أفكارنا من منا لا يرغب لنفسه السعادة وتحقيق الذات؟

إنّ الرغبة في النجاح هي القوة الدافعة التي تسرع بنا على الطريق هي طاقة تجعلنا نخوض الحياة بكل شجاعة وجدارة بالأسلوب الذي يقودنا إلى النجاح.

إنّ إيمانك بقدراتك يوقد الحماس بداخلك في مواجهة كل الصعوبات والتحديات ببذل الجهد وتقديم كل التضحيات لتحصل على ما تريد، ومعرفتك لقيمتك ومبادئك تمنع منهما أهدافك التي ترغب في تحقيقها وبقدر مستوى الوعي والإدراك لديك سوف تتمكن من فهم واستيعاب كل ما يدور حولك، مما يمكنك من تجنب الوقوع في الأخطاء والابتعاد عن كل ما يمكن أن يضرّك أو يدمرك.

إنك تستطيع تحقيق أحلامك أنت وحدك ولا غيرك، كن على يقين بأنك مستحق للنجاح، فأنت خلقت للنجاح بقوة إرادتك وعزيمتك وإصرارك. إن رحلة النجاح طويلة وشاقة وليست بالسهلة، فهي مليئة بالأحداث نحصل منها على العبر والدروس المستفادة التي تعين على استكمال الحياة وصولاً لمستقبل أكثر إشراقاً، إنها تمارين لتنمية الذات واختبار للمقدرات وفرص للتغيير.

ما دفعني لتأليف وجمع هذا الكتاب هو من أجل مساعدة الكثيرين في التغلب على حالات اليأس والإحباط وانعدام الثقة، وتمكينهم من حل مشاكلهم وكيفية تحديد وتحقيق أهدافهم في الحياة، وما يتعرض إليه البعض من ضعف الإرادة ومن الإخفاقات والفشل، والعمل على تزويدهم بالمعرفة، واكتسابهم للمهارات لينضموا إلى صفوف الناجحين.

والشكر القدير لكل من ساعدني على إخراج هذا الكتاب إلى النور، ليكون بين أيديكم؛ فتكون هي الخطوة الأولى لكم على طريق النجاح، فقد استغرق هذا الكتاب مني سنوات من الدراسة والتعمق في النفس البشرية ومن محاضرات قدمتها في أماكن كثيرة، ومناقشات دارت مع أشخاص كثيرين، بالبحث في قضاياهم الحياتية ومن تنظيم برامج لتعديل السلوك وتغيير طرق التفكير، وعرض وسائل جديدة تحقق النجاح في الحياة وجمعت في هذا الكتاب من النماذج الناجحة التي يمكن القارئ أن يحتذي بها

ومن الأقوال والحكم المأثورة لكبار العلماء والفلاسفة، ومن سرد قصص النجاح التي تزيد من فهمك لفلسفة الحياة وتحفزك للنجاح.

المؤلف

الفصل الأول

النجاح رحلة حياة

النجاح هو هدف أو مجموعة أهداف يحددها الإنسان لحياته، ويرغب في الوصول إليها ويسعى وراء تحقيقها، إنه ناتج أفعال لإشباع الرغبات وتلبية الاحتياجات، ولن يستطيع الإنسان من الحصول على ما يريد إلا بوجود دوافع قوية ورغبات شديدة، وإيمان الإنسان بقدراته وإمكانياته وثقته في نفسه ورؤيته المستقبلية الواضحة تؤهله لخوض معارك الحياة في رحلة طويلة يكتسب فيها من المهارات والخبرات التي تشكل هويته الشخصية وتمكنه من تحقيق أهدافه.

سحر النجاح

إن المتعة الحقيقية ليست في النجاح، بل في الرحلة نفسها رغم الصعوبات والتحديات والعراقيل التي يمكن أن تواجه الإنسان، وعند أولى محاولاته في تجاوز وتخطي الصعوبات يشعر بقدراته التي يمتلكها، كما أن الرحلة رغم أنها محفوفة بالمخاطر والتقلبات، فيها من الإثارة والتشويق في كل خطواتها كلما تحقق إنجاز زاد معه تنمية الذات، وزادت الثقة بالنفس وتحسن الأداء وتحقق أفضل النتائج، فالنجاح له تأثير كبير على الشخص

وعلى الآخرين؛ فهو كالمغناطيس يجذب إليه كل شيء، فالناجحون تُفتَح لهم آفاق جديدة وتُكشف لهم أسرار الكون، وتُفتَح لهم كل الأبواب المغلقة، سحر النجاح يشعرك بنشوة الانتصار، ويجعلك تقف على مستوى قدراتك، فالنجاح له مذاقٌ خاصٌ حلوٌّ، يجعل من الحياة قيمة ومعنى وتبدو لك الحياة في أجمل صورها، وبالنجاح يتسع العالم من حولك.

لا يوجد شخص على هذا الكوكب الذي نعيش عليه لا يرغب في حياة تضمن له أن يكون في سعادة أبدية لا تنتهي، إلا أن قانون الحياة بخلاف ذلك، حيث إن السعادة غير كاملة، بل في تناقص حتى ولو بلغت قمة السعادة فسرعان ما تشعر بزوال اللذة والمتعة بالسعادة، فطبيعة البشر أن يصاب الإنسان بالملل، مما يتوجب عليه التغيير الدائم في شكل الحياة والتغيير سُنّة كونية، فالحياة لا تسير على وتيرة واحدة، ولتوضيح الصورة أكثر كلما اشتبهينا إلى شيء تمتعنا به، ثم نجد أنفسنا نرغب في الحصول على متعة أخرى، إنها طاحونة الحياة التي نعيشها لذلك فالسعادة تتناقص طالما أنت موجود على ظهر الأرض، وهذا في الغالب من أسباب عدم ارتياح الناس وتقلب حالتهم النفسية، حيث يسيطر عليهم القلق والتوتر، وهذا ليس حكماً مطلقاً على كل الناس، هناك من ينعم بحياته ويستمتع بها، فهو في حالة الرضا بما قدر له في هذه الحياة، وهذه هي القناعة بأن ترضى بما تمتلكه بين يديك وأن يكون لديك اعتقاد بأنك تملك الكثير وأنّ يديك يمكنهما أن تحملا أكثر، وإذا تمعنت النظر حولك ستري أن ما تمتلكه

أنت قد يكون غيرك محروماً منه، وهذا ما يستوجب الحمد وتقدير الشكر لله، فاجعل الامتنان والشكر منهاجاً لحياتك، فلا تحزن على ابن عاق فغيرك عقيم، ولا تحزن على عمل شاق وغيرك بلا عمل، ولا تحزن على صغر بيتك فغيرك مشرد بلا مأوى، ولا تحزن على عدم ابتسامتك فغيرك مهموم. إن أسعد الناس هم أكثرهم رضا بقدر الله.

العلاقة بين النجاح والسعادة

العلاقة بين النجاح والسعادة علاقة تبادلية إن كنت ناجحاً في الحياة سوف تكون سعيداً، وإن كنت سعيداً سوف تكون من المؤكد ناجحاً، ولكن نجد أن غالبية الناس اختزلت السعادة في امتلاك المال والثروة، ولا شك أن المال إحدى الجوانب الهامة، فهو وسيلة للحياة ولكنه ليس غاية، فقد تمتلك المليارات ولكن تفقد في المقابل أشياء كثيرة في الحياة تجعلك لا تهناً بمالك، يمكنك النجاح في الحصول على ثروة كبيرة من المال، ولكن على الجانب الآخر تفشل في حياتك الزوجية أو تفقد صحتك وهي أعلى شيء في الوجود، أو لا تجد وقتاً لتستمتع به بالجلوس مع أسرته أو أن تخسر صداقاتك، وحينئذ لن تشعر بالسعادة على الإطلاق.

(ماذا لو كسبت العالم كله وخسرت نفسك)

يقول توماس جوبز: "إنَّ الحياة لها هدفان: الأول أن تحصل على ما تريد، والثاني أن تتمتع بما تحصل عليه"

عندما يكون هدفك هو جمع المال والثروة فقط فأنت لم تلتهم الكعكة كلها بل حصلت على جزءٍ منها، لا توصف الشجرة كشجرة إلا بأغصانها وجزورها وثمارها، هكذا السعادة والنجاح متلازمان لن يكونا إلا إذا شملا كل نواحي الحياة، فالناجحون هم من لديهم القدرة على تحقيق التوازن بين كل جوانب الحياة، فقياس النجاح ليس بالمال أو بزيادة عدد المشجعين لك على مواقع التواصل الاجتماعي، إنما في الصحة والعائلة والعلاقات.

النجاح رغم رحلته الصعبة فقد تكون وحيداً فيها لن يؤمن برؤيتك إلا أنت، فالله قد منحك الرؤية لترى بها وتداوم السعي وراء أهدافك وتتغلب على كل الصعوبات التي تحول بينك وبين تحقيق أحلامك، وعندما تجد نفسك قادراً على العطاء هنا تكون قد حققت نجاحاً كبيراً، وهذا سوف يغمرك بالسعادة حين تقدم يد العون والمساعدة للآخرين، حيث إن نجاحك ليس مقصوراً عليك وحدك؛ فهو نجاح لكل من حولك لا لتسعد نفسك فقط بل لتسعد الآخرين.

يقول فرانكلين روزفلت -وهو أصغر رئيس للولايات المتحدة الأميركية-
"نحن نكون سعداء عندما نكون سبباً في إسعاد الآخرين"

رحلة الألف ميل

إنّ رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة، وإنّ لم تخطُ الخطوة الأولى فلن تخطو الخطوة الثانية، والخطوة الأولى تحتاج منك قوة دفع كبيرة؛ فهي أصعب المراحل في حياتك، وهذا ما يلزم من تسخير كل طاقتك من أجل أن تخطوها، فترى المكوك الفضائي حين ينطلق إلى الفضاء فهو يستهلك في الانطلاقة الأولى ثلثي الوقود ليعطيه الدفعة القوية للانطلاق، وبعد أن يخرج من نطاق الجاذبية الأرضية تجده يسير بكل سهولة وبدون استهلاك طاقة أكبر، إنّ البدايات دائماً مهمة تحتاج لشحن الطاقات والاستعداد الجيد لها، عليك أن تلعب دورك في الحياة بشكل جيد بتهيئة الظروف المناسبة واستحضار كل إمكانياتك وقدراتك.

يقول وليم شكسبير: "إنّ الحياة مسرحٌ كبيرٌ ونحن ممثلون فيها" الإنسان ولد حراً في اختياراته واتخاذ قراراته، له أحلامه وتطلعاته وأفكاره التي يصنعها لنفسه وهو المسؤول الأول عن نجاحه أو فشله، فلا قيود عليه من الخارج، بل القيود نابعة من داخله؛ فلا مكان للظروف أو الآخرين في صنع نجاحك. إن أردت النجاح فيمكنك أن تصنع الظروف المناسبة لك وهكذا الارتباط بالأشخاص الإيجابيين.

يقول وليم جيمس العالم النفسي الأمريكي الشهير الملقب بأب علم النفس التطبيقي:

"إنّ بداخل كل إنسان طاقات كامنة وقدرات هائلة إن استطاع أن يستعملها فسوف يحرك العالم من تحت قدميه"

فكثير من الناس لا يعلمون عن قدراتهم شيئاً وغافلين عنها، وإن علموا لا يعرفون كيفية استخدامها، ومن أين يبدؤون، وقد أفاد وليم جيمس أننا نعيش في مساحة ضيقة ولا نعرف عن أنفسنا إلا القليل، لذلك علينا أن نفهم عن أنفسنا بالتعرف على إمكانياتنا وقدراتنا لتزداد ثقتنا في أنفسنا.

ولكي تتمكن من معرفة قدراتك أحضر ورقة وقلماً واكتب كل القيم والمعتقدات الخاصة بك سواء كانت صالحة أو سيئة، فتصرفاتك في الحياة وأهدافك نابعة من قيمك ومعتقداتك، استخدم الصحيح منها في تحقيق أهدافك وقم بتعديل وتصحيح الخاطئ منها حتى تتمكن من تحقيق الكثير من النجاحات دون وجود أشياء تفقدك الحصول على الفائدة أو تحرمك من التمتع بحياتك بشكل أفضل.

الاستعداد خطوة أولى للنجاح

البداية مهمة في أي عمل تقوم على تنفيذه، عليها يتوقف نجاح العمل، فالقاعدة تقول: ما بُني على صحيح فهو صحيح، إذا كانت قواعد وأساسات أي بناء سليمة فسوف يكون الإنشاء سليماً، والبداية صحيحة إذ لا بد أن تنتهي لها وأن تعد نفسك الإعداد الجيد حيث إن عند قيامك بمقابلة لشخصية هامة أو حضور اجتماع عمل لمديري أي منظمة أو لأعضاء

مجلس إدارة؛ فأنت تستعد لذلك فتقوم بإعداد حقيبتك بما يهم من مستندات وبيانات، وتحمل في ذهنك من الأفكار التي تطرحها في اجتماعك من أجل النجاح في الحصول على ما تريد، وحين تكلف بمهمة ما تعمل على استحضار كل قدراتك ومهاراتك التي اكتسبتها لتستخدمها في تنفيذ مهمتك بمهارة عالية وبالأداء الجيد فيتحقق لك التنفيذ بنجاح. فمن المهم ألا تقدم على أي عمل دون الاستعداد الجيد له والاستعداد يكون من خلال الطرق التالية:

(التعلم - التدريب - الممارسة)

يقول أبراهام لينكولن الرئيس السادس عشر للولايات المتحدة الأمريكية:

"إذا كان لدي ست ساعات لتقليم شجرة لجعلت منهم أربع ساعات لشحن الفأس"

ويتضح من ذلك أهمية الاستعداد بتخصيص وقت أكثر في عملية الإعداد حتى يسهل إتمام أي عمل بسرعة وبإتقان.

إنّ البداية الصحيحة بالإعداد المسبق بشكل جيد تضمن لك النجاح فتحديد أهدافك والتخطيط لها يؤدي في النهاية إلى النتائج المرجوة الاستعداد الجيد يجعلك تخطو الخطوات الأولى بثبات وثقة مع التوقع بالنجاح.

يقول كونفشيوس:

"إنّ أي نجاح يعتمد على الاستعداد المسبق وبدون الإعداد المسبق يكون الإخفاق مؤكداً"

يعد الاستعداد عملية إيجابية يمارسها دائماً الناجحون بشكل جيد، إنّ محاولاتهم المستمرة وتجاربهم وتدريباتهم ما هي إلا عملية لصقل أنفسهم بالمهارات التي تؤهلهم للقيام بالعمل بشكل أكثر ابتكاراً وإبداعاً.

كن من هؤلاء واجعل عملية الاستعداد هي أسلوبك للوصول إلى النجاح لا تقبل أن تكون شخصاً عادياً أو متوسطاً أو تقبل أن تكون ضعيفاً قليل الحيلة، وهي صفة العاجزين بل كن متميزاً، اعمل بجد واترك أثراً لأعمالك؛ فقد ينقضي عمرك ولكن أعمالك سوف تظل خالدة. كثير من الذين تفوقوا وبرزوا في مجالات عدة فارقوا الحياة، ولكن مازالت أعمالهم تذكر ويشار لها بالبنان كُتبت أسمائهم في سجلات الخالدين، انتفع بأعمالهم أجيال تليها أجيال ومن هؤلاء: تولوستوي، ديستوفسكي، بيتهوفن، ليورنادو دافينشي، مايكل، أنجلوا، جون مولتن، توماس أديسون، الأخوان رايت، الأصمعي، طه حسين والعقاد وغيرهم. كثيرون أثروا في الحياة البشرية بأعمالهم وإنجازاتهم العظيمة.

النجاح لم يكن مصادفة أو هو ضربة حظ كما يعتقد البعض، بل هو عمل مُضنٍ ومثابرة. إنها إرادة وتصميم وعزم على تحقيقه؛ فالإنسان لم يخلق للفشل، بل خلق مستحقاً للنجاح، إلا أنّ كثيراً من الناس لا يدركون أن

النجاح قريب منهم بخطوات، ولكنهم غافلون عنه ويتملكهم اليأس والإحباط ولو تبصّروا لوجدوا أن النجاح لن يأتي لأحد، بل على الإنسان أن يسعى إليه، فالناجحون ليسوا كما يقول البعض أنهم أصحاب الحظ أو الوساطة أو ممن ساعدتهم الظروف، فالحقيقة بخلاف ذلك فالناجحون هم من يمتلكون بالفعل المواهب والذكاء ويستخدمون قدراتهم الموجودة بداخلهم وتصويبها نحو الأهداف الصحيحة فهم يعملون على أنفسهم بتطويرها وتنميتها يواصلون الليل مع النهار يعرفون كيف يديرون أوقاتهم بشكل صحيح العمل لديهم بالدقيقة والثانية، لا وقت لديهم للتفاهات وصغائر الأمور لا يضعفون أمام أي عثرات أو يتوقفون عند حدوث أي مشكلة أو فشل بل يسقطون وينهضون بسرعة.

يقول اليابانيون:

"إذا سقطت على الأرض فلا تسقط على وجهك بل أسقط على ظهرك حتى تستطيع أن ترى أمامك".

يقول كونفشيوس:

"ليست العظمة في عدم السقوط ولكن العظمة في أنك تنهض من بعد السقوط".

النجاح ليس نهاية المطاف كما أن الفشل أيضاً ليس نهاية المطاف فالأهداف مستمرة، فكلما حققت هدفاً في حياتك تسعى إلى تحقيق غيره، فالنجاح لا يسعه حدود ولا يحكمه زمان إن قراءتك لهذا الكتاب هو نجاح

فقد تجاوزت حتى الآن مرحلة السلبية برغبتك في المعرفة وتحصيل العلم واكتساب المهارات.

قوة الإيمان

إن أقوى زاد يمكن أن تتزود به في رحلة النجاح هو الإيمان، أن تؤمن بالخالق الذي أكرمك وهياك لكي تكون خليفته في الأرض لتحكم وتعمل وتبدع وأن تؤمن بقدراتك وأنت قادر على الفعل وعمارة الأرض فالكون كله مسخر لك، وكذا جهازك العصبي والعقلي هما هبة من الله لاستخدامهم فيما هو صالح لك ولل البشرية وبدون الإيمان أو نقصه سوف تضل الطريق وتنزل نحو خيبة الأمل وتصاب بالفشل ولن تقوى على مواجهة صعوبات الحياة التي تفاجئنا من حين لآخر، يقول محمد علي كلاي: "إن فشل معظم الناس هو نقص الإيمان لديهم وأنا قد أمنت بنفسي"

تحرير الطاقة الكامنة

الحياة هي عبارة عن وجهة نظرك تجاه الأشياء إذا كانت وجهة نظرك للأشياء صحيحة، فسوف ترى الحياة بشكل أفضل وإذا كانت نظرتك سلبية تجاه الأشياء فسوف ترى كل شيء مظلم في وجهك، وسينعكس ذلك على سلوكياتك في الحياة إذا استيقظت في الصباح ونظرت لنفسك في المرآة، وشاهدت صورتك وأنت مبتسماً وفي أحسن صورتك سوف ينعكس ذلك على يومك فتصبح في حالة مزاجية ونفسية جيدة فتفتح لك كل الأبواب.

يقول غاندي:

"إنّ الشيء الوحيد الذي يفرق بين شخص وآخر هو نظرته السليمة
تجاه الأشياء"

حرر العبقرى

بداخل كل شخص شحنات وإمكانيات وقدرات رائعة لا تستغل فهي
حبيسة ومقيدة بأفكار سلبية من المفيد أن تظهرها وتخرجها إلى النور
اجعلها تتحرر من محبسها لتصنع بها الإنجازات التي تغيّر بها العالم.
استخدم ما لديك من طاقات بفاعلية دون توقف أو ضعف إرادة، اجعل
الحماس هو شعلة نشاطك، اعمل على تنمية قدراتك لتزداد قوة استغل
قدراتك في فعل كل جديد، افعل أشياء بسيطة يومياً سوف يتحقق لك
إضافة كبيرة في حياتك ولا تركز قدراتك فتصاب بالوهن، قم بتغذيتها
بالتدريب فالقدرات العقلية تحتاج لتقوية، كما تحتاجه القدرات الجسدية
فالعقل مثل أي عضلة في جسم الإنسان يحتاج للتمرين ليصبح قوياً قادراً
على صنع الأفكار العبقرية قد يولد الإنسان عبقرياً ولكن يجهل التعامل
بعبقرتيه.

يقول ألبرت آينشتاين:

(العبقرية 10 % إلهام و90% مثابرة)

ويقول توماس أديسون:

(العبقرية 10% و 90% جهد وعرق)

لا تقل إنك غير قادر فيمكنك أن تحدث نفسك حديثاً إيجابياً بأنك تستحق بالفعل العبقريّة وأنت تؤمن بقدراتك وسوف يصور لك العقل الأشياء بشكل إيجابي.

يقول جيمس ماكنل:

(إنّ نظرتك تجاه الأشياء نابع من الاعتقاد)

فإذا كنت تعتقد بقدراتك على النجاح فسوف تحقّقه بالفعل فلا تستسلم لليأس أو الفشل أو الخوف ولا تهتمّ بما يقال عليك من الآخرين، بل بالتركيز على ما في يديك.

معظم الناس الذين يتعرضون للفشل يبررون فشلهم على الظروف وعلى الآخرين وهذا نتيجة عدم رغبتهم في تحمل المسؤولية والشخصية الإيجابية هي التي تتحمل مسؤولية قراراتها وأفعالها حتى لو تعرضت للفشل فلاعتراف بارتكاب الخطأ هو جزء أساسي من عملية التصحيح وهو بداية للعمل بشكل جديد يكون أكثر وعياً وإدراكاً فالواقع لن يتغير أنت الذي يجب أن تتغير والتغيير يبدأ من الداخل وليس من الخارج.

يقول جورج برناردشو:

(معظم الناس يبررون فشلهم على الظروف وأنا لا أوّمن بالظروف)
فإن لم تجد الظروف المناسبة اصنع لنفسك الظروف)

لا تجعل من نفسك ضحية فلن يتذكرك الناس ولن يصنعوا لك تمثالاً تخلّيداً لاسمك فلا تلعب دور الشهيد، أنت الوحيد الذي يهمه أمره ولن

تجد من يفهمك أكثر من نفسك تقدم ولا تنتظر الآخرين، فلن ينفعك أحدٌ وطد النفس على أن الحياة لا تعطي شيئاً بدون مقابل، فلا بد أن تدفع الثمن من جهدك ووقتك ومالك.

يقول نجيب محفوظ:

(إنّ الحياة لا تعطي دروساً مجانية فإذا قلت إنّ الحياة علمتني اعلم أنك قد دفعت الثمن).

يقول أنطونيو بارينلو:

كثير من الناس لا يحبون أن يصنعوا لأنفسهم النجاح لأنهم يرون أنهم أقل من غيرهم مالاً وذكاءً ومظهراً فهم يقارنون أنفسهم بغيرهم في ميزة أو ميزتين وهذه هي عقدة النقص رغم أنّ العلماء قالوا إنّ الناس لا تستخدم سوى من 4 % إلى 10 % فقط من قدراتها تخيل أننا نفقد حوالي 90 % من قدراتنا ولا نستخدمها ماذا لو استخدمنا هذا الجزء غير المستغل من قدراتنا العقلية من المؤكد سنشهد تقدماً وتطوراً هائلاً في العالم وفي المستقبل القريب سوف تشهد الأجيال القادمة هذا التقدم بفضل استخدام القدرات الخلاقة للبشر.

تعرف على الخصال الحميدة بداخلك وطوعها في كل أعمالك سوف تجد farkاً كبيراً في تحقيقاتك ولا تنظر إلى الجوانب السيئة عندك وركز على الجوانب الناجحة. إن أردت أن تحقق نجاحاً ركز على نقاط قوتك ولا تضع وقتك بالنظر في النقاط الضعيفة وابتعد عن منطقتين منطقة الراحة

ومنطقة الأمان فالطبيعة البشرية تميل للراحة عليك أن تقاوم الراحة بأن توقد الحماس بداخلك وأن تحرك رغباتك.
حكمة:

(طلب القوم الراحة والتعيم فأخطؤوا الطريق المستقيم)
عليك أيضاً أن تبتعد عن منطقة الأمان فالناس تخشى المخاطرة فتفقد الشجاعة والإقبال على أي فعل.
الممثل العالمي سلفستر ستالون له كلمة رائعة في إحدى أفلامه: إنّ الحياة قاسية وتوجه لنا لكماتها بقوة فمن لا يمتلك الشجاعة لمواجهة فلن يستحق الحياة.

عليك أن تختار الطريق الصحيح فأمامك طريقان أحدهما سهل ولكن لن يوصل للنجاح والآخر شاق وفي نهايته تصل للنجاح اقبل التحدي واختَر الطريق الصعب يجعلك قوياً يقول الله تعالى في محكم التنزيل: (وَالَّذِينَ اسْتَقَمُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقِينَهُمْ مَّاءً غَدَقًا) الآية 16 من سورة الجن.
النجاح هو نتاج التفكير الذي يترجم إلى أفعال وسلوك، ومن ثمّ النتائج أنت الذي يختار الصورة التي يحب أن يراها الآخرون عنك، اصنع لنفسك النجاح في كل نواحي حياتك ولا تستسلم كما يفعل البعض لأوضاعهم رغم غضبهم واعتراضهم عليها ومن الناس من يبدأ بالفعل في التغيير ولكن عند حدوث المشكلة أو التعرض للخطر ومثال على ذلك عندما يقرر الأطباء بخطورة مرض شخص أو أن لديه بضعة أيام أو أشهر أو سنوات على

مفارقة الحياة تجد ذلك الشخص يسارع في اتخاذ قرارات ويخطط للمدة الباقية في عمره.

والسؤال هنا لماذا يتأخر الإنسان على اتخاذ أهم القرارات في حياته أوفى تحديد أهدافه والتخطيط لها؟

إنه طول الأمد وهذا ما يشعر به معظم الناس هو أنّ الوقت متاح أمامهم وأنهم مخلصون، ولا يشعرون بأن إهدار الوقت يسرق أعمارهم ويضيع معه أحلامهم، ولا يرون أحلامهم وآمالهم إلا على فراش الموت وهي تحاسبهم وتقول قد ضيعتمونا، فالنجاح يعتمد على أسلوبك الذي تقضي به الساعات الممنوحة لك في الحياة.

إنها سياسة التأجيل التي يتبعها معظم الناس فيفقدون أشياء كثيرة من متع الحياة إنها سياسة تضيع الفرص فمن الناس ما يؤجل الزواج لحين شراء سيارة خاصة أو يؤجل ممارسة نشاط رياضي لحين سداد فواتير أو عدم الاشتراك في دورات تدريبية لحين الحصول على وظيفة وتستمر عمليات التسويف ظناً من الناس بأنّ الفرص مازالت متاحة وأنه لم يئنّ بعد الأوان لتنفيذ الأمر فيخسرون الكثير من عدم تحقيق أشياء هم في الأصل يرغبون فيها وبمرور الزمن يشعرون بالندم لضياح ما كان يوماً فرصة لهم فما كان يمكن تحقيقه بالأمس لا يمكن من تحقيقه اليوم.

يقول مارك توين:

(بعد عشرين عاماً من الآن سوف تشعر بالإحباط واليأس من أشياء لم تفعلها أكثر من أشياء قد فعلتها)

تجد لسان الحال يقول: يا ليت الشباب يعود فلو عاد من جديد لكانت وظيفتي غير الوظيفة الحالية ولكان بيتي بيت آخر وكنت سافرت ومارست أنشطة بعينها وكنت غيرت حياتي بالكامل أشياء كان يجب أن تفعل ولم تفعل فعند فقدان القدرة على فعل ما كان ينبغي في الماضي نشعر بالندم ويتملكنا الإحباط واليأس لذا لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، اجعل هذا شعاراً ترفعه أمامك وأن تعمل على تنفيذ أهدافك مهما بلغ بك الأمر من المعاناة والألم فهما يصنعان منك شخصاً ناجحاً ومتميزاً فمن رحم المشاكل تتولد الفرص ويأتي النجاح لولا انتشار الأمراض ما جعل الأطباء يكتشفون وسائل العلاج ولولا الجاذبية ما دفعتنا لكي نفكر في الطيران أن تشارلز دارون وهو يعاني من المرض أخرج نظريته في التطور والنشوء.

ولولا عمى الشاعر جون ملتون ما كتب قصيدته الخالدة الفردوس الموعود وبيتهوفن ألف سيمفونيته الرائعة وهو أصم وتولستوي وديستوفسكي رغم عذابهم في حياتهم الشخصية ما ألفوا لنا أعظم الكتب.

لويس برايل أصيب بالعمى في سن الثالثة من عمره وأصبح مدرساً بباريس وضع أسلوب الكتابة الشهير للمكفوفين والذي سمي باسمه طريقة برايل.

منحك الله الكثير وعلمك ما لم تكن تعلم، وجعل كل شيء في الكون مسخراً لك لكي تسمو به وترتفع أن مهمتك أن تملأ كأسك لكي تساعد الآخرين بأن تتحصل من المعرفة وتكتسب من المهارات فتزداد قدراتك فتخرج أجمل ما بداخلك وتقدم أعظم الإنجازات وهذا ما يجب أن تفعله وما أن تكون عليه وأن تشكر المنعم على هذه النعم العقل والسمع والبصر والقلب؛ فقد منحك إياهم لفهم وتستوعب وتدرّك كل ما هو حولك وأن تستمر في الحياة بتفاعل فالاستمرار هو طريق يوصل إلى النجاح والتوقف عجز عن مواصلة الحياة فكل إنسان على نفسه بصيرة وعلى قدر جهده وعطائك يكون الجزاء.

قال تعالى:

(والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون) الآية رقم 78 سورة النحل.

نرى بعض الناس يبدأ في وضع خطة لتحقيق أهدافه، ولكنه يضل الطريق فيتوقف ومنهم من تقابله بعض العراقيل والعثرات فيتوقف ومنهم ينتابه الشعور بالملل وينخفض مستوى الحماس عنده فيتوقف ومن الناس ما تختلط لديهم الأهداف فيرغب في تحقيق أكثر من هدف في وقت واحد مما يحدث له ارتباك ولا يستطيع من إنهاء عمل واحد لعدم التركيز وتشتت الذهن.

الاستمرارية هي أفضل الطرق

الاستمرارية هي أفضل الوسائل لبلوغ الأهداف فإذا تعثرت أو فقدت الحماس عليك بمراجعة أهدافك؛ فمن الممكن تغيير الأهداف وتعديل الخطة واعلم أنه كلما زادت محاولاتك، فقد اقتربت من النجاح وأن كل تجربة تخوضها تفيدك وتزيد من رصيد خبراتك لأن محاولاتك هي نتيجة لوجود أخطاء ارتكبتها وأنت تسعى لتصحيحها. إن الاستمرارية هي السعي وراء تحقيق أهدافك فما تسعى إليه يسعى هو إليك وهذا ما يميز الشخص الإيجابي عن الشخص السلبي الفاشل، ولكي تحكم على فشل الشخص أنه حقيقي سوف نطلعك عليها في الفصول القادمة. إن الاستمرارية هي دليل على قوة الإرادة النابعة من الإصرار والدوافع القوية والرغبة في الحصول على ما تريد.

الأهداف مستمرة والنجاح ليس له نهاية فأنت تنتقل من مرحلة إلى أخرى ومن نجاح إلى نجاح فاصنع لنفسك سجلاً للنجاحات يكون عوناً لك في استكمال رحلة الحياة، فحين تغرب الشمس ما يلبث أن يشرق يوم جديد شاهد عليك وعلى أعمالك فلا تكل أو تمل وابذل أقصى ما في جهدك وسوف تجد الجزاء في النهاية فالإنجازات العظيمة من أصغر الأعمال كما الجبال من ذرات الحصى وكما يقال في الأمثال: (من جد وجد) و (من زرع حصد) فلن يضيع عمل عامل واجعل نور الأمل يساعدك على الاستمرار والدليل على وجودك حتى الآن في الحياة هو استمرارك.

الاستمرارية تحتاج منك الصبر وقدرة التحمل على المعاناة والألم وهذا يعني أن لديك من القدرات وهذا دليل آخر على أنك ما زلت موجوداً في الحياة وطالما أنت موجود فلم لا تستمر في إشغال نفسك بأعمال تعود عليك بالمنفعة؟ لم ترضى لنفسك الهزيمة وأن تكون عاجزاً على تحقيق الفوز والانتصارات؟

يقول مارتن سليجمان الملقب بالأب الروحي لعلم النفس الإيجابي:
(إن إنجازاتك ليست نابعة من موهبتك فقط إنما من قدرتك على مقاومة الهزيمة).

لا تتقبل أن تكون مهزوماً ولا ترض أن تكون شخصاً عادياً، بل اطلب لنفسك التفوق والتميز.
يقول سقراط:

(إنّ التفوق ليس ما تقوم به من عمل بل هو عادة تمارسها)

اغتنم الفرصة

تعلم الصيد وكن ماهراً حتى تستطيع أن تقتنص الفرص وذلك باستخدام أدوات التعلم وهي:

1 - الملاحظة

تتدرب على الملاحظة لمعرفة كل ما يدور حولك من الأحداث والمستجدات والبحث في ثناياها عن كل جديد مما يمكنك ذلك من اصطياد الفرصة

بسرعة إن لم تفعل، فالصيادون كثيرون ينتظرون الوقت المناسب للانقضاض على فريستهم.

2- الاستعداد

أن تكون مستعداً الاستعداد الجيد لاستقبال الفرص فالفرصة تأتي مفاجأة، فإن لم تغتنمها سوف تذهب ولن تعود ثانياً وإن عادت فالوقت لن يكون مناسباً.

يقول هنري فورد:

(أَنْ تستعد للفرصة حتى إن لم تأتِ أفضل من أن تأتي الفرصة وأنت غير مستعدٍ لها)

إذا كنت تبحث عن وظيفة وأرسلت مئات الخطابات وتنتظر الرد ووردت إليك رسالة تبشرك بموعد للمقابلة لإجراء الاختبار وكانت من الشروط للوظيفة هو إجادة إحدى اللغات لو شاهدت إعلان عن وظيفة بمرتب كبير وبمزايا كثيرة ومن شروطه إجادة العمل على الحاسب الآلي، وأنت لا تجيد أياً من تلك المهارات؛ فقد أضعت على نفسك الفرصة لذا عليك أن تستعد الاستعداد الجيد باكتسابك للمهارات واكتساب المعرفة عن طريق التعلم والتدريب والممارسة.

يقول لوجن سميث جراح بريطاني يصف الفرصة:

(بأننا نتعامل مع الفرص كالأطفال التي تمسك الرمال بأيديها، ثم تنساب الرمال من بين أصابعها فتتلاشى الرمال).

الناس غالباً ما تضيع منها الفرص بأيديها وإرادتها، ثم تظهر عليهم علامات الأسى والحزن والندم بالرغم من أن الأمر بسيط وليس صعباً ولا يحتاج إلى فك ألغاز وهو أن تصنع في ذهنك فكرة أنك قادر على التعلم وطالما أن هناك شخصاً واحداً ناجحاً على هذا الكوكب يمكنك أنت أيضاً أن تحقق النجاح.

روجر برانستر عداء سنة 1954 استطاع أن يقطع مسافة ميل في أربع دقائق وضرب الرقم القياسي، وبعدها استطاع ثلاثمائة عداء أن يقطعوا نفس المسافة في مدة زمنية أقل والسبب في أنهم كانوا يعلمون أنهم قادرون على فعل ذلك.

إنّ اغتنام الفرص واستغلالها هي مهارة يمتلكها الناجحون والأثرياء في العالم فلا يغفلون أو يتهاونون بالأخذ بها وهذا ما يجعلهم يسبقون غيرهم بمراحل كثيرة، بل يسبقون زمانهم كنت أتعجب عندما أرى أحد الأشخاص وهو في نفس عمري أو أقل وفي نفس المستوى التعليمي أو أقل قد حقق إنجازات وجدت أن تفكيره قد سبق تفكيري بمراحل لاستخدام العقل بسرعة في اغتنام الفرصة وتنفيذها على الفور.

لا أطلب منك بمجرد وجود فرصة أن تنتهزها بسرعة ولكن عليك أيضاً أن تكون حذراً، فقد تخدعك الفرصة فقد تكون غير حقيقية أو يكون بها جوانب أخرى سلبية وتحمل في طياتها مخاطر كبيرة أنت لم تعمل لها حساباً ولم تستعد لها، عليك بدراسة الفرصة من كل الجوانب دون أن

تستغرق وقتاً طويلاً، كما مطلوب منك أيضاً أن تسعى أنت وراء الفرص بالبحث عنها فقد لا تأتي ولكنها تريد أن تذهب إليها فلا تقف مكتوف الأيدي منتظراً، بل عليك كما يفعل الناجحون بالسعي والبحث الدؤوب عن كل فرصة ممكنة.

(إنّ النجاح لا يتوقف على ما تريد بل على فعل ما تريد)

قد تتحمل الصعاب وتجتهد ولكن في النهاية لا تكافأ وقد تأتي النتائج بعكس ما تتوقع أو تريد فلا تغضب ولا تحزن ربما كان ذلك خطأك من البداية، فقد تجاهد من أجل الصعود والوصول لقمة جبل ولكن عندما تصل تجد أنه ليس قمة الجبل الذي تريده وهذا حال كثير من الناس لذلك لا بد من تحديد اختيارك من البداية بشكل صحيح فالاختيار الصحيح يؤدي إلى القرار الصحيح، ومن ثمّ إلى نتائج صحيحة راجع أهدافك وقم بالتعديل إذا تراءى لك ذلك ولكن لا تفقد حماسك واحتفظ به.

النجاح عادة تمارسها

الناس نوعان:

النوع الأول: يسعى لتحقيق أهدافه ويبذل كل جهد وعناء وينفق الغالي والرخيص ويضحى براحته من أجل أن تتحول أحلامهم إلى حقيقة يضعون النجاح دائماً نصب أعينهم ولا يقبلون بغيره، اعتادوا ممارسة النجاح

وأصبح من سماتهم الشخصية يجعلون أحلامهم قريبة منهم يخططون للمستقبل برؤية واضحة ويأعداد جيد في حاضرهم يسعون لأفضل النتائج للوصول إلى مستقبل مشرق.

النوع الثاني: هو الكسول الذي يملكه الإحباط لا ينظر إلا من خلال عدسات سوداء يرى الأشياء مظلمة لا يتحرك ولا يخطو خطوة للأمام، بل يكتفي بالجلوس في مدرج العاجزين للمشاهدة فقط، فيتأخر ولا يلحق بركب التطور ومن الغريب أنه يتقبل منك أي نصح أو توجيه أو إرشاد حدثني صديق عن ابن له، دائماً يقدم له النصح لتطوير نفسه ليتأهل لأي وظيفة فيتفهم الابن ما يقال له ويوافق عليه ولكنه لا ينفذ شيئاً وهكذا تمر السنوات والأب مازال ينصح ويرشد ولكن بدون فائدة ولم يتحرك الابن الشاب لفعل أي شيء ليعد نفسه للمستقبل - حدثني زوجة أنها تنصح زوجها بتعلم مهارة تمكنه من القبول في إحدى الشركات بدولة الخليج ويوافق الزوج رأي زوجته، ولكنه لم يتحرك باتخاذ أي إجراء لتعلم المهارة وتمر السنوات دون أن يسافر الزوج والالتحاق بوظيفة.

في هذه القصص نجد أن أسلوب الابن الشاب والزوج واحد وهو اللامبالاة وعدم أخذ الأمور بجدية رغم اقتناعهم بما يطرح عليهم من إرشادات وأفكار، ولكن يفتقدون للرغبة والحماس وهو أساس التحفيز.

رغم أن في كل وقت يتم النصح ولكن كما يقال في الأمثلة الشعبية (لا حياة لمن تنادي) هؤلاء بالفعل اعتادوا سلوك الكسل يفتقدون لروح

المبادرة يلزمهم الخوف من الفشل ومن المجهول لا يرغبون في تحمل المسؤولية.

(كما أن النجاح عادة فإن الإخفاق أيضاً عادة)

الناس لا تبدأ في التفكير أو التحرك إلا عندما تحدث مشكلة أو حين تتعرض لخطر ما وعندما تتأزم المواقف يبدأ الشخص في البحث عن الحلول للمشكلة محاولاً إيجاد الفرصة لإنقاذ ما يمكن إنقاذه وهذا أمر جيد ولكن من الأفضل أن يحصن نفسه مسبقاً ضد أي ظروف يمكن أن تحدث ولن يكون ذلك إلا بالوعي والإدراك الكامل لكل ما يحيط به ولكي يمتلك الإدراك عليه بالتزود بالمعرفة والاطلاع المستمر وأن يتعلم كيفية التوقع لأي شيء يمكن أن يحدث أو يرغب في تحقيقه، وأن يتعرف على أماكن وجود الفرص فلا يبحث عنها في غير أماكنها حتى لا يستهلك طاقته ويهدر وقته.

الفرص كثيرة أمامنا وفي كل مكان ولكننا غافلون عنها وغير منتبهين إليها. بعض الناس ينشد الكمال، فقد تتواجد الفرصة بين يديه ولكن يريد الأفضل وهذا أمر لن ينتهي لا بد أن يكون لدينا القناعة والرضا رغم الطموح طالما أن هناك ميزة تنافسية للفرصة بحيث تكون مقبولة فلا توجد فرص صحيحة بنسبة 100% أي فرصة بها نسبة من المخاطر فإذا كانت الفرصة لا تحمل كثيراً من المخاطر في المستقبل فهذا أفضل. مطلوب أن تكون يقطاً ولكن بالقدر الذي لا يفوت عليك الفرص، وللفرص

أوقات تختَر أفضل الأوقات التي تحصل فيها على الفرص خاصة وقت الأزمات ومثال على ذلك أثناء الحروب. أذكر في مدينتي بورسعيد أثناء حرب 1967 وحرب 1973 وأثناء تهجير المواطنين لظروف الحرب كانت تباع المباني والشقق السكنية والأراضي بأسعار زهيدة، وكان من الناس من يمتلك مهارة استغلال الأزمات واغتنام الفرص بالشراء الفوري فزاد ذلك من ثرائهم بانتهاء الحرب ومن الأزمات صيداً ثميناً يقتنصها الصيادون المهرة.

إنّ للفرص مكاناً وزماناً ابحث عنهما وحين تجدها فلا تضيعها. يعتقد البعض أنّ النجاح فرص، وهذا اعتقاد خاطئ والدليل أنه قد تأتي الفرص ولكن لا يحسن استغلالها، لا تتحقق أي نتائج وفي النهاية تضيع من بين أيديهم فالفرصة وحدها لا تكفي فهي تحتاج قبل أن تأتي الاستعداد لها وبعد تواجدها إلى بذل مجهود أكبر للحفاظ عليها أن النجاح يتطلب مجموعة من الأدوات لتحقيقه كما أنّ كثيراً من أوجه الحياة بمفردها مثل الحب فقط لا يثمر كذلك الفرص بمفردها لا تكفي بدون الأدوات المساعدة، فالحب يحتاج للاهتمام كما تهتم بسقاية الزروع. إنّ الفرص تحتاج للبحث والتخطيط والعمل لها لتحقيق لك إهدافك.

بالتدريب يمكنك أن تمارس أي عمل بشكل جيد والتدريب على معرفة الفرص ودراستها وإدارتها سوف يسهل لك أموراً كثيرة تكون سبباً رئيساً في نجاحك وكن على يقين أنّ كلّ أمرٍ يعود عليك بالمنفعة فهو فرصة قد لا

تتكرر وأنّ عملية التعرف على الفرص واستغلالها وإدارتها بالشكل الصحيح تتطلب قدرات ومهارات كبيرة، لذا عليك أن تنمي قدراتك العقلية بصفة مستمرة وتتعلم كل ما هو جديد وتكون مطلعاً دائماً على كل ما يدور حولك وبذلك يمكنك أن تنقض على الفرص كما ينقض الأسد على فريسته وكلما ابتسمت للعالم وفتحت لها ذراعيك فتحت لك الدنيا ذراعيها وستفاجئك بما لا تتوقعه.

أحياناً نجد أنّ التشدد في أمور حياتنا يسبب لنا في خسائر وضياح الفرص بعض الناس يتمسك برأيه ووجهة نظره دون أن يبحث عن الحقيقة، فيفقد صفة أو عملاً أو زواجاً لمجرد أنه يرى نفسه على صواب أو المغالاة في الطلبات وفرض الشروط فتهرب منه الفرص بحثاً عن تعامل أفضل وأكثر واقعية وهذا ما نشاهده ونسمع عن حكايات من تقدم شاب لطلب الزواج من إحدى الفتيات ولكن الأهل يتمسكون ويفرضون طلبات وشروطاً كبيرة، ربما تفوق طاقة هذا الشاب المتقدم وهذا سبب من أسباب تأخر سن الزواج بسبب التشدد الذي يضيع الفرص والمشكلة أن معظم الناس تنظر في الجزء الفارغ من الكأس ولا ينظرون إلى الجزء الممتلئ من وجود جوانب إيجابية أو جوانب نجاح.

وقس على ذلك في نواحي كثيرة في الحياة علينا أن نحقق التوازن في كل أمور حياتنا لنعيش بشكل أفضل. اغتنم من الحياة كل لحظاتها الجميلة وخذ

منها كل ما هو من نصيبك وتمتع به ولا تتراجع عن حقك في الحياة في أن تعيشها سعيداً، فلم يكتب عليك التعاسة ولا الشقاء ولكن بأيدينا. ويقول الشاعر:

اغتنم من الليالي لذاتها فليس من طبع الليالي الأمان.
ويقول عمر الخيام:

انعم بأقصى النعم بما ملكت يداك
قبل أن تسود اللحد فلا شيء هناك
سوى تراب من تحتك وتراب من أعلاك
فلا غناء ولا شراب ولا نهاية بعد ذاك

إنها فرص الحياة التي تنعم بها وهي فرصتك وليست فرصة غيرك فلن تعمل من أجل فرصة أحد، بل تعمل من أجل فرصتك أنت، لكي تسعد وعليك بمشاركة كل من يهتمك أمرهم في فرصك فهم أول من يفرحون لك، بل من المؤكد سوف يساعدونك ويدشون من أزرك للحصول عليها فتعم السعادة على الجميع.

دراسة الفرص

يقول تشارلز دوران:

عقلان أفضل من عقل واحد

قد تمتلك من القدرات العقلية التي تساعدك على اتخاذ القرارات السليمة ولكن من الأفضل المشاركة في الرأي وذلك بأخذ المشورة من أصحاب

الخبرة أو المتخصصين وهذا ما يضمن لك القرار الصائب من المهم دراسة أي عمل تقدم عليه وأن تكون كل خططك محسوبة فهناك من الأعمال تقرر بالمشاعر وهناك ما يتم بدراسة أدق التفاصيل لتجنب الوقوع في الخطأ وهناك من يلجأ لأصدقائه ومعارفه الوثائق بهم لأخذ مشورتهم، فقد يستلهم شيئاً جديداً أو ليؤكد لنفسه صحة فكرته، كل منا يحتاج لمثل هذه الأمور في حياتنا ومن الناس من يفضل الرأي الأوحـد والانفرادية في اتخاذ القرار ومن وجهة نظري الشخصية أفضل المشاركة لإيماني بمبدأ الشورى. كان للملك آرثر دائرة مستديرة يجتمع هو والفرسان لمناقشة أمور الدولة ومشاورات الحرب واتخاذ القرار وقاعدة الملك آرثر تقول:

(الواحد للجميع والجميع للواحد)

أنت لست وحدك في هذا العالم ولا تعمل من أجل نفسك فقط. إن من أهم خطوات التواصل مع الآخرين هو الانفتاح معهم بالاستماع والحديث من أجل أن تصل لأفكار عظيمة فما قيمة الأفكار الذكية إن لم تشارك الآخرين فيها عليك إذاً ألا تهدر وقتك وهو عمرك فيما لا ينفعك أو لا جدوى منه على الإطلاق.

قال رسول الله صل الله عليه وسلم: «لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فَيَمَّ أَعْنَاهُ؟ وَعَنْ عِلْمِهِ فَيَمَّ فَعَلَ فِيهِ؟ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ؟ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ؟ وَعَنْ جِسْمِهِ فَيَمَّ أَبْلَاهُ؟».

أعطِ للحياة معنى

النجاح يعطي للحياة معنى وقيمة وبدنوهما لا تستحق الحياة أن نعيشها. إنَّ أجمل ما في الحياة هي تلك الصعوبات والتحديات التي تدفع كل الطاقات الكامنة بداخلك لمقاومتها من أجل البقاء في الحياة وهذا في حد ذاته ما يشعرك بالمتعة، ماذا لو كانت الحياة سهلة وكل شيء تريده تحصل عليه بدون معاناة أو بذل الجهد، فقد تشعر بالسعادة لبعض من الوقت ولكن سوف ينتابك الملل وتفقد طعم الحياة حيث إن الألم والمعاناة والتعب والحزن والفشل تارة والانتصار والفوز والنجاح والمتعة تارة أخرى هذا هو ما يعطيك مذاقاً خاصاً للحياة، ويجعل لها معنى وقيمة ونحن نشعر من خلال تجاربنا في الحياة أن العيش على وتيرة واحدة شيء مفرغ وممل، فمن فطرة الإنسان حب الذات التي تجعله يسعى للتنافس والمغامرة ومن فطرته قدرته على التكيف مع المواقف، ومن سنن الحياة للإنسان الاختلاف والتغيير فالناس تختلف في طريقة تفكيرها وفي قيمها ومعتقداتها وآرائها ومشاعرهم وفي سلوكياتهم وأفعالهم ووجهة نظرهم تجاه الأشياء، وهذا الاختلاف والتباين جعل الناس أنماطاً مختلفة لكل منهم مذهب يعتقدونه وطريقة يعيش بها وهذا الاختلاف إيجابي من أجل التعارف وتبادل الأفكار والخبرات والموارد من أجل تلبية احتياجات بعضنا البعض. تخيل لو أن الناس كلها نسخة واحدة في كل شيء هل سيكون هناك احتياج لشيء؟ هل

سنرى هذا التقدم التكنولوجي السريع؟ هل كنا سنعرف شيئاً عن الحزن والفرح أو عن الصحة والمرض أو عن الغنى والفقر؟ بالطبع لا، بل لن تكون هناك حياة أصلاً في عالم الحيوانات والحشرات تجدها تعتمد في غذائها على بعضها البعض وهذه صورة من احتياج البعض للآخر.

اعلم أن الحياة في تحقيق متعة وتجنب ألم.

دكتور فيكتور فرانكل تم اعتقاله من النازية وسجن وعرض لصنوف من العذاب داخل المعتقلات وكاد التعذيب يؤدي بحياته أو يصيبه بالجنون ولكن استطاع أن ينجو بحياته بأن جعل لكل شيء معنى، يقول:

(ليس للحياة قيمة إن لم يكن لها معنى) فالحياة متعة وألم ولولا الألم ما كان هناك متعة.

قيمة النجاح في سمو وعلو الإنسان لأعلى درجات المجد والتفوق والتميز وعندما يحقق الشخص طموحاته وأحلامه فيصبح للنجاح قيمة؛ فالنجاح يجعل حياتنا أكثر إشراقاً ويظهر حقيقة قدراتنا ويحفز الرغبات لدينا في تحقيق المزيد من الأعمال الناجحة وبتحقيق النجاح تزداد ثقتنا في أنفسنا وترتفع معنوياتنا، لهذا يسعى الناجحون نحو النجاح ويجعلونه مناهجاً دائماً لحياتهم، نجد بعض الناس نظرتهم في الحياة محدودة يتمسكون بعبادات وأفكار سلبية لا يحاولون تغيير وجهة نظرهم يحصرّون أنفسهم في مساحة ضيقة لا يتطلعون إلى المستقبل ولا يدركون أن أحلامهم تضيع،

لو اكتشف هؤلاء أنّ حياتهم تسلب منهم لتألموا كثيراً، ونرى على الجانب الآخر أناساً أدركوا قيمة الحياة وعرفوا قيمة النجاح فعملوا لها. تستطيع أن ترسم لنفسك حياة مليئة بالنجاحات أياً كانت الصعوبات والتحديات التي تواجهك، فالحل الوحيد هو التحرك ولا تتوقف، وأن تكون مهمتك الأولى أن تملأ كأسك لتمنح منه الآخرين. أعرّض عليك خطوات عملية عليك أن تتبناها على الفور:

- 1 - ابدأ من الآن ولا تنتظر للغد.
 - 2 - لا تنظر خلفك ولا تفكر في ماضيك.
 - 3 - بدلاً من تمسكك بوجهة نظرك اجث عن الحقيقة.
 - 4 - تخلص من عاداتك السلبية وبدلها بأشياء إيجابية.
 - 5 - اعمل على تغيير طرق تفكيرك.
 - 6 - قم بتعديل سلوكياتك.
 - 7 - لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.
 - 8 - كن مؤمناً بقدراتك.
 - 9 - كن على قناعة بأنك مستحق للنجاح.
- عاهد نفسك على التنفيذ والتغيير الفوري مهما تعرضت لعثرات وعراقيل في الحياة فقد تطول عملية التغيير فلا تيأس ولا تستعجل فبالصمود والإصرار والمثابرة سوف تجني ثمار التغيير وحينها سيزول كل ألم ومعاناة.

الفصل الثاني

النجاح منهج حياة

يعتمد النجاح على أسلوبك فيما تقضي الساعات الممنوحة لك في هذه الحياة تأكد من أن أسلوبك في كل خطواتك وطرق تفكيرك أن تكون صحيحة وسيطرتك على ردود أفعالك هي التي تحدد من تكون وعلى أي أرضية تقف وإلى أين أنت ذاهب، فإن كنت منظماً ومرتباً في أفكارك متحكماً في ردود أفعالك هنا يمكنك اتخاذ القرار السليم، وتستطيع تحديد اتجاهاتك بشكل صحيح بينما الفوضوية في أسلوب الحياة واتباعك لسلوكيات سلبية سوف تسلبك إرادتك ولن تتمكن من إحراز أي تقدم.

نرى البعض من ينتهج حياة الفوضى في إهدار الوقت والجهد العقيم واللامبالاة فتكون عاقبته التخلف والفشل. إن تنظيم حياتك يوفر لك الكثير من الوقت للاستفادة منه بفاعلية أكثر؛ فالوقت هو عمر الإنسان إذا ضاع فقد ضاع عمرك، فاحرص عليه وعمرك يقاس بمدى كفاءة إدارة وقتك في كل ما يعود عليك بالنفع.

فلا تهدر وقتك مع من لا يستحق.

ولا تهدر طاقتك مع من لا يستحق.

ولا تهدر مالك مع من لا يستحق.

ولا تهدر ذهنك مع من لا يستحق.
واعلم أن وقتك هو رأس مالك فكن إيجابياً تمتلك روح المبادرة للعمل.
غيّر وجهة نظرك تجاه الأشياء، اجعل رؤيتك أوسع وأشمل، واجعل تفكيرك
يخلق في سماء الإبداع، وارسم لنفسك الصورة التي تريدها، واعمل على
تطوير ذاتك حتى تتمكن من تحقيق أهدافك لتنضم لصفوف الناجحين
وتصبح كالمغناطيس يجذب إليه كل الأشياء.

السعي وسيلة الناجحين

حكمة صينية

(العلماء يفتحون لكم الأبواب وما عليكم سوى الدخول)
إنّ قوة الإنسان الحقيقية تكمن في السعي وراء أهدافه وهذا هو النجاح
كما وضعنا في الفصل الأول والسعي يتمثل في التحرك والبحث والتفكير
والتعلم، فكل شيء مسخر لك في هذا الكون وما عليك إلا أن تسعى إليه
يمكن لأي إنسان أن يحصل على العلم والمعرفة لينمي ويطور ذاته من
مصادر متعددة فالعالم أصبح مفتوحاً بالعلم والمعرفة ترفع من مستوى
أدائك وتتعدّل مستويات تفكيرك وتزداد إدراكاً ووعياً، الأمر الذي يحسن
في تصرفاتك ومن ثم تحقق أفضل النتائج.

إن ما نفكر فيه يعكس صورة السلوك في الواقع لذا عليك أن تفكر فيما ترغبه وما تريده ولا تفكر في الأشياء التي لا تريدها لأن التفكير في شيء سوف يقع ويحدث.

(الحياة لا تعطي لك شيئاً إلا بقدر ما تقدم لها)

يقول أبو الدرداء:

(إِنَّ مَنْ نَظَرَ إِلَى النِّعْمَةِ مِنَ الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ فَقَطَّ فَعَلِمَهُ قَلِيلٌ).

إنَّ السَّعْيَ مِنْ أَجْلِ الْعِلْمِ عِبَادَةٌ تُجْزَى عَلَيْهَا مِنَ الْخَالِقِ وَتَكْفَأُ بِأَنْ تَجِدَ صَنِيعَ جَهْدِكَ فَالْجِزَاءُ بِقَدْرِ الْعَطَاءِ.

ما يعطي للنجاح قيمة هو رؤيتك لنتائج مجهودك وأن ترى أحلامك تتحقق وأهدافك المخطط لها على الورق تتحول إلى واقع ملموس أن ترى في عيون الآخرين نظرة الإعجاب فالناس تقترب من الأشخاص الناجحين، أما الفاشلون فيفقدون ثقتهم واحترامهم فهل تحب عزيزي القارئ أن تكون شيئاً مذكوراً؟ فالناس تحب الثناء والمدح ترغب في إظهار الاهتمام بها فقيمة النجاح هي التي تعطيك أفضل صورة عن نفسك. قال تعالى: (إِنَّ السَّاعَةَ آتِيَةٌ أَكَادُ أُخْفِيهَا لِتُجْزَىٰ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا تَسْعَىٰ) 15 طه

تشعر الآن بالوعي والإدراك لأهمية النجاح، وقد بلغت في قراءتك بعض فصول الكتاب التي حرصت أن تكون بسيطة في عدد صفحاتها لتصلك الرسالة والمعلومة بوضوح وحتى تتمكن من إعادة قراءة هذا الكتاب مرات عديدة حتى تستفيد بشكل أكبر وما زلنا في بداية رحلة النجاح لغوص في

بحر من العلم والمعرفة لنزداد قوة وتمكن لنتحصن من كل الآفات لنمتلك أدوات وتقنيات تساعدنا على مواجهة كافة الصعوبات وكذلك الأنماط غير الجادة.

إنها رحلة المشقة عبر الزمن التي تقوي فينا الإرادة التي تقهر كل قوة تعترض تقدمنا إلى المستقبل، إنها الرحلة التي تمر فيها على محطات كثيرة إما أن تقف في إحدى المحطات أو أن تستمر حتى تصل إلى النهاية. النجاح هو منهج حياة حيث ترى الأشخاص الناجحين يشتركون في خصائص واحدة تجمع بينهم ويمكن سردها بالتفصيل:

1 - الهدف – نجد أن الأشخاص الناجحين لديهم أهداف محددة تشبع رغباتهم وتحقق طموحاتهم.

والهدف المحدد يترجم في شكل أرقام وتواريخ فلا يكون الهدف على سبيل المثال هو الثراء أول الحصول على المال ولكن يحدد المبلغ المطلوب وليكن مليوناً وفي التاريخ المحدد وهو نهاية 2021 كما أن سقف الأهداف يكون كبيراً ليكون حافزاً أكثر على العمل عليه، وقد تتعدد الأهداف ولكنها في شكل مترابط يخدم كل هدف الآخر؛ فالأهداف مستمرة والعمل عليها متواصل.

2- التخطيط – الناجحون فقط هم من يضعون الخطط لتحقيق الهدف وبشكل احترافي وتوفير كل الموارد الخاصة بنجاح الخطة واتباع استراتيجيات جيدة والخطط مكتوبة وهذا ما يضمن لها النجاح حيث إن

الخطّة المكتوبة تجسم الهدف لرؤيته بوضوح وتجعل الالتزام بالتنفيذ ضرورياً ومتابعة الخطّة من الأهمية لقياس مدى القدرة على الوصول إلى نتائج تحقق الهدف.

3 - الوقت - يهتم الناجحون بعنصر الوقت حيث إن للوقت قيمة عليا فكل شيء محسوب لديهم بالدقيقة والثانية، فنجد الالتزام بالاستيقاظ من النوم مبكراً في تمام الخامسة صباحاً حيث يمارس الشخص التمارين الرياضية والقراءة في المجال المهتم به، ثم الإعداد والتجهيز لجدول الأعمال اليومي وكل ذلك قبل أن يبدأ في الذهاب إلى مكان العمل وهذا هو الاستعداد الجيد حيث إن الاستيقاظ ساعة واحدة والعمل فيها قد يجعل الشخص سابق لغيره وهذا ما يحدث فارقاً كبيراً في محصلة النتائج.

4 - العمل - الناجحون لا يعرفون معنى الراحة فهي مؤجلة بالنسبة لهم فالأشخاص العاديون يعملون لمدة 56 ساعة في الأسبوع والأشخاص المتقدمون يعملون لمدة 96 ساعة في الأسبوع بينما المتميزون يعملون لأكثر من 120 ساعة في الأسبوع وهذا ما يطلق عليه بالجهد الإضافي الذي يحدث فارقاً كبيراً في النتائج.

5- التركيز - الأشخاص الناجحون هم أكثر تركيزاً في عملهم من أجل الإلتقان في العمل والانتهاء منه في وقت أقل، وكما أنهم يهتمون بالكم فهم يهتمون بالكيف أيضاً؛ لذا نجدهم يبتعدون عن كل ما يشتت أذهانهم أو يشغلهم ولا مجال للدعابة أو تناول القصص والحكايات أثناء العمل رغم أن

هناك من الدراسات التي تؤكد أنه من الضروري إضفاء نوع من المرح أثناء القيام بالعمل، مما يزيد من المناخ الجيد الذي يساعد على زيادة الإنتاجية وخاصة في مجال العمل الجماعي، فقد شاهدنا كثيراً العمل في مجال البناء حيث يتغنى العاملون بالأغاني الفلكلورية والشعبية التي تحفز وتثير الهمم.

6- تطوير الذات – الأشخاص الناجحون هم الذين يعملون على أنفسهم بتطويرها والعمل على تحسين أدائها وذلك بالتعلم والتدريب المستمر يهتمون بحضور الندوات الثقافية والمؤتمرات العلمية والمشاركة في الدورات التدريبية والاطلاع على كل ما هو جديد والبحث في المصادر المختلفة للتزود بالمعرفة والاهتمام بالأبحاث والدراسات التحليلية فلا يعترفون بحدود لقدراتهم.

7- مرونة التغيير – الناجحون هم أكثر الناس إيماناً بعملية التغيير من أجل الأفضل ولا يخشون التغيير ويتحملون أي معاناة أو آلام بالتغيير في كل شيء في التفكير والاعتقاد والمشاعر والأداء والهدف هو التعديل والتقييم من أجل زيادة الثقة في النفس وتحسين الأداء وتطوير الذات ومن ثم النتائج لتحقيق الأهداف المطلوبة في النهاية.

الحياة المتوازنة

إن أردت اتخاذ النجاح أسلوباً ومنهجاً للحياة فأنت بالتالي إنسان تستحق أن تعيش هذه الحياة، وإن أردت أن تعيشها بشكل صحي عليك بتحقيق

التوازن ومن أجل النجاح في الحياة لابد أن يكون التوازن فيها مبنياً على قواعد أساسية تعتبر هي الدعائم والأساسات.
يقول هبرد شيبيرت:

(إن الحياة المتوازنة تقوم على أربع قيم وهي العقل والجسد والروح والعاطفة)

تماماً مثل بناء منزل فلا بد من توافر كل عناصر البناء من حيث نبدأ بتوفير الأرض أو الموقع الذي سيتم عليه البناء، ثم عمل الرسوم الهندسية، ثم توفير العمالة المدربة، ثم توفير مواد البناء الجيدة هكذا يتم البناء ولنضرب مثلاً آخر، السيارة هل يمكن أن تسير على إطارين أو ثلاثة فقط؟ فلا بد أن تسير على أربع عجلات حتى لا يختل توازنها هكذا الإنسان لضمان أن يحيا حياة أفضل لا بد من الاهتمام بهذه القيم الأربع ببعضها يشد بعضاً، فلا يمكن للجسد أن يعمل بدون العقل ولا يمكن لهما أن يعملوا بدون الروح والمشاعر.

لذا كان لابد من الاهتمام بتلك القيم بتوفير النظام الغذائي الجيد للجسد من خلال برامج تغذية مفيدة وتغذية وشرب الماء بكثرة وممارسة التمارين الرياضية، فالعقل غذاؤه التعلم ومن أهم وسائل التعلم للعقل هو القراءة فهي تعمل على تجديد خلايا المخ، وهناك وسائل كثيرة لتغذية العقل مثل تعلم أشياء جديدة وألعاب الجيم وممارسة لعبة الشطرنج فهي من أفضل الألعاب المحفزة للمخ ومخلقة لخلايا جديدة. أحد المحكوم عليهم بالسجن

لاتهامه بالجناسوسية بالاتحاد السوفيتي السابق كان محبوساً في سجن انفرادي لمدة اثني عشر عاماً، وهذه المدة كافية لقتل خلايا المخ إلا أنه استطاع أن يحافظ على خلايا المخ بممارسة لعبة الشطرنج حيث تحيل رقعة الشطرنج وكان يلعب نفسه حتى أصبح بطلاً عالمياً في لعبة الشطرنج وكذلك فإن تعلم لغة جديدة وتناول بعض الأغذية المفيدة للعقل مثل المأكولات البحرية والمكسرات والنوم كل ذلك له فائدة كبيرة في الحفاظ على خلايا المخ وتحسن الذاكرة كما أن الاهتمام بالروحانيات يساعد الشخص من التخلص من كل حالات القلق والتوتر ويشعر بالرضا والسعادة.

يقول وليم جيمس:

إنّ القوة التي تحرك العالم كامنة في العقل الباطن وهو ما يطلق عليه العلماء الروح فأى شيء تطبعه في العقل الباطن سوف يبذل مجهوداً جباراً لتحقيقه في الواقع العملي لذلك عليك باختيار أفضل الأفكار الصحيحة فإذا عمل العقل الواعي مع العقل الباطن في انسجام سوف يحقق السلام والسعادة في الحياة وللعلاقات العاطفية دور فعال في تغيير الحالة النفسية والتأثير الفعال على الصحة العامة للفرد، فإن بناء شبكة علاقات قوية تنمي لدى الفرد حب العمل الجماعي والتواصل الفعال، عليك ببناء علاقات جيدة مع الآخرين وأن تبادر بالحب دائماً ولن تستطيع الحصول على أي شيء إلا بالحب. تعلم كيف تكتسب الأصدقاء، وقد أثبتت الدراسات أنّ العلاقات الاجتماعية تقوى من الجهاز المناعي للجسم وأنها أفضل من

الانعزالية وأنّ عملية الربط على الكتف أو المعانقة تزيد من نسبة الهيموجلوبين في الدم التي تمد الجسم بالأكسجين اللازم للحياة، فإن لم تجد من يرتب على كتفك فاربت أنت على كتفك.
يقول اليونانيون:

(العقل السليم في الجسم السليم)

لذا كان الاهتمام بالعقل حيث إنه مناط التكليف وتقويته مثل تقوية أي عضو في الجسم ولا بد من تغذيته دائماً بالأفكار الإيجابية، وهذا ما يفعله الأشخاص الناجحون بالتفكير في الطرق الصحيحة التي تقودهم إلى تحقيق النجاح.

من المهم المراجعة الدائمة لهذه القيم للتأكد أنها تعمل بكفاءة واكتشاف أي مواطن ضعف أو خلل مبكراً حتى يمكن من علاجها وبذلك نضمن النمو.

يقول أدونيس:

(أنت لا تكرهني أنت تكره الصورة التي كونتها عني)

تعرف على ذاتك أولاً لكي تفهم الآخرين وضع نفسك مكان الآخرين ولا تملي شروطك وأعرافك على الآخرين وتعامل مع الناس كما تحب أن يعاملوك وهذه هي القاعدة الذهبية في التعامل مع الناس.

كلما كان هناك نمو كان هناك حياة.

وكلما كان هناك حياة كان هناك انسجام.

وكلما كان هناك انسجام كان هناك صحة جيدة.
فالصحة الجيدة تمكنك من التفكير السليم واتخاذ القرارات الصحيحة
وتمكنك من أداء أعمالك بشكل فعال وبكفاءة عالية ومن ثم تستطيع من
تحقيق النجاح الذي يحقق لك بالتالي السعادة.

قوة الفشل

(نحن لا نفشل في حياتنا ولكن نفشل في التخطيط لها)
السير هيلاري آدموند أول رجل استطاع أن يتسلق ويصل إلى قمة جبل
إفرست وهو أعلى قمة جبل في العالم إذ يبلغ ارتفاعه 39 ألف قدم وقد
سبقه الكثير ولكنهم فشلوا في الوصول إلى قمته في عام 1952 قام بتسلق
الجبل ولكن لم يستطع الوصول إلى قمته وتعرض لإصابات وجروح كثيرة
وعقد اجتماع بالغرفة التجارية البريطانية وطلب منه التحدث عن تلك
المحاولة الفاشلة وتقدم السير هيلاري إلى المنصة للتحدث عن تلك
التجربة وكان في الخلف صورة كبيرة للجبل فقبض على يديه بقوة وتحدث
وقال: سوف أهزمك وكان يعني أنه سوف يتحدى الجبل نعم إنه التحدي
الكبير إنها الإرادة القوية وسوف نتكلم في فصل قادم بالكتاب عن الإرادة
إنه الإصرار والتحدي الذي يجب أن يكون عليه كل إنسان في مواجهة أي
صعوبات تواجهه عند تحقيق أهدافه، إنها لغة القوة التي لا تصدر إلا من
الأقوياء الذين لا يؤمنون بالاستسلام ولا للانهاذية ولا يعرفون طريق

اليأس؛ فالنجاح لا مكان فيه للضعفاء وفي عام 1953 وبعد التدريبات الشاقة استطاع أن يتسلق الجبل ويصل إلى قمته وكان في انتظار نزوله من على الجبل جميع وسائل الإعلام وأدلى بحديثه الذي كان يحمل نشوة الانتصار وهذا هو حال كل من يحقق إنجازاً، الشعور بالسعادة والفخر قال في حديثه أنه عندما كان طفلاً كان يذهب لمشاهدة الجبل ل يتمتع بروعته وأحب الجبل وكانت تراوده أحلامه بالصعود عليه والوصول إلى قمته وأنه تدرب كثيراً حتى استطاع أن يحقق حلمه.

الفشل ليس هو نهاية المطاف؛ فالناجحون يعلمون أن الجانب الآخر للفشل هو النجاح؛ فالفشل هو خطوة أولى في طريق النجاح ومن الضروري أن تفشل لكي تنجح، فالفشل هو جرس إنذار ينبهك بأنك تحتاج إلى تعلم أكثر، وأنّ هناك أشياء يجب عليك من إجراء التعديل لها، كما أنه دافع قوي لك للقيام بمزيد من المحاولات والتجارب ويجعلك أكثر انضباطاً والتزاماً من أجل أن تتجاوز تلك المرحلة والخروج منها للوصول إلى النجاح.

الأسباب كثيرة لحدوث الفشل سواء كان بوعي أو بدون، منها ما يكون تعمداً من الشخص نفسه لمجرد اتخاذ مواقف سلبية كالعناد أو لطبيعته العدوانية، أو لوجود خلل في مستوى عمليات التفكير عنده، وقد يكون لأسباب غير متعمدة كأخطاء ترتكب أو وجود عيوب و خلل في الخطة الموضوعية لنقص الكفاءة أو انخفاض مستوى الأداء عند التنفيذ أو انخفاض

مستوى الإرادة، مما يتطلب التعديل والتغيير وكذلك التعلم والتدريب لرفع مستوى الكفاءة والأداء. ليس من الصعب إجراء التعديل أو حتى تغيير الهدف؛ ففي فترة من فترات حياتي كنت أتوقف عن استكمال عمل ما لمجرد وجود بعض العثرات وهذا حال كثير من الناس رسموا لأنفسهم أحلاماً وخططوا لأهدافهم، ولكنهم توقفوا وسط الطريق لمجرد ظهور بعض العثرات والعراقيل وهذا خطأ كبير نرتكبه في حق أنفسنا.

يقول بل جيتس:

(لا تجعل الفشل يؤثر فيك سلباً فهو دليل على حاجتك للتغيير)

من الفشل نتعلم في حياتنا الكثير من خلال التجارب والمحاولات التي تشكل خبراتنا الشخصية عبر الزمن وتلك المساحة الزمنية هي التي تشكل هويتنا الشخصية؛ فلا يوجد أحد لم يتعرض للفشل مرات عديدة في حياته وهذه المرات هي التي أثقلته بالخبرات فأصبحت السند الحقيقي له لتجاوز كل الأزمات إذا قال لي شخص إنه لم يفشل أبداً أقول له: إنك لم تخض أية تجربة في حياتك.

الفشل قوة تمنحك القدرة على الاستمرارية في محاولاتك الجادة من أجل إزالة آثار الهزيمة، إنه يعطيك القوة لأن تتواجد من أجل البقاء إنه يقوي سواعدك يرتقي بتفكيرك ينمي قدراتك يحسن من أدائك يعلمك كيف يمكن أن تتحمل وتنابر من أجل تحقيق هدفك. وكالة ناسا للفضاء عندما أرادت الاختيار من بين المتقدمين للعمل بها والاشتراك في رحلة أبوللو

للمصعود إلى القمر لم تختَر من بين أعلى الحاصلين على الشهادات أو من الناجحين في حياتهم ولم يفشلوا من قبل، بل اختارت ممن تعرضوا في حياتهم للفشل واستطاعوا رغم ذلك من تحقيق النجاح هؤلاء هم من يستطيعون تحمل الصعاب للمصعود للقمر.

متى يمنح الفشل القوة للإنسان؟ سؤال عجيب بالفعل فهل الفشل يمنح القوة؟ الإجابة: نعم، إذا توافر لدى الشخص الرغبة القوية في النجاح لأن الرغبة تولد بداخلنا الدافع وبدون الدافع لا يمكن أن نقدم على أي عمل؛ فالدافع يؤدي إلى فعل وهو السلوك الذي يؤدي في النهاية إلى نتائج أن الفشل هو الخطوة الأولى للنجاح والنجاح هو الجانب الآخر من الفشل والناجحون فقط هم الذين يرون ذلك، أما الفاشلون فلا يرون سوى الفشل المحيط بهم من كل جانب فتنتاب حياتهم حالة من اليأس والإحباط المزمّن. الأمر الذي أود أن أشير إليك عزيزي القارئ أنه إذا فشلت في أمر ما فلا تحكم على نفسك بأنك إنسان فاشل، فمن المؤكد أن هناك جوانب أخرى ناجحة في حياتك، فلا تنظر لركن واحد في حياتك، بل انظر في باقي الأركان فسوف تجد ما يمكن استحصانه لذا فالفشل ليس كاملاً كملاً مطلقاً، بل هي عملية نسبية فقد تنجح في شيء وتفشل في آخر، ونجد ذلك أيضاً في عالم الحيوان فالأسد عندما يطارد فريسته لا ينجح في اصطياد فريسته سوى بنسبة 25% وهذا يعني إن 75% من مطارداته فاشلة، ولكنه يستمر ولا يتوقف بينما نجد أن في عالم البشر الإنسان غالباً

ما يتوقف وهذا هو الخطأ الأكبر. علينا أن نعلم أن الأمطار الغزيرة لا تسقط إلا في المحيطات والبذور النباتية قد تأكلها الحشرات قبل أن تنبت في الأرض وهذا هو قانون الحياة الذي لا يعترف به بنو آدم، فيتوقف عند أول تجربة ولا يستمر في المحاولة وهذا هو الفشل الحقيقي فالذي يحاول مراراً وتكراراً ليس بفاشل.

مايكل جاردن بطل العالم في لعبة كرة السلة يقول:

(فشلت مراراً وتكراراً وكان هذا هو سبب نجاحي).

مايكل جاردن عندما كان طالباً في مدرسة الثانوية طُرد من فريق السلة المدرسية لعدم قدرته على التصويب وإضاعته لأهداف كثيرة، ولكنه لم يستسلم واستمر في التدريب حتى أصبح بطلاً عالمياً. إنَّ للفشل الحقيقي شروطاً إذا توافرت في الشخص يمكنك إذاً أن تحكم عليه بالفشل نسردها في التالي:

- 1 - أن تكون سلوكيات الشخص وتصرفاته غير أخلاقية.
- 2 - أن يقوم بتدمير ذاته ويعمل على أذى الآخرين.
- 3 - أن يعمل على خداع الآخرين.
- 4 - لا يكمل العمل الذي بيديه للنهاية رغم توافر كل عناصر النجاح فلا يبذل أي جهد.

(إن أردت النجاح فمن الضروري أن تمر على مزيد من التجارب الفاشلة)

المؤلف

سأل شاب طموح رئيس مجلس إدارة شركة أي بي أم عن كيفية تحقيق مزيد من النجاح، قال له: عليك أن تتعرض لمواقف من الفشل وأن تخوض تجارب تبدو من ظاهرها أنها فاشلة.

يقول تشرشل ونيستون: (النجاح هو الانتقال من فشل إلى فشل دون أن تفقد حماسك)

الخطأ أمر وارد

من منا لم يرتكب خطأ في حياته، كلنا أخطأنا وكان ذلك من أسباب تعرضنا للفشل.

يقول الفيلسوف الفرنسي فولتير:

(نحن نتاج ضعف والناس تميل للخطأ فتعالوا نعذر بعضنا البعض ونتسامح بالتبادل فهذا هو أول مبدأ من مبادئ حقوق الإنسان).

إن الوقوع في الخطأ ليس عيباً، ولكنه دليل على أنك تحتاج لمزيد من التعلم حتى تحصل على الوعي والإدراك الكاملين، وهنا تتضاءل نسبة الوقوع في الخطأ ولكنه وارد، المهم هو الاستفادة من الدروس التي نتلقاها من الخطأ فنتجنبها في المستقبل، آدم عليه السلام أخطأ عندما عصى أمر الله ولكنه تاب فاستحق رحمه الله.

قال تعالى: (فَتَلَقَّى آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ) البقرة الآية رقم 37.

لا تؤنب نفسك ولا تجلد ذاتك، عليك أن تتعرف على السبب من وراء أخطائك، وأن تتعلم كيف تتفادها في المستقبل، فلا تحش الإقدام على العمل فقد تنزلق في الخطأ ومن هنا سوف تتعلم.
مثل فرنسي:

(من لا يعمل أي شيء على الإطلاق فهو وحده من لا يخطئ)
وهل تتوقف عن العمل من أجل ألا تخطئ؟ فكيف تحقق أهدافك وأحلامك وتحصل على ما تريد إذا؟ فما قيمة الحياة بدون العمل والتحرك أياً كان العمل الذي تؤديه فهو الشيء الذي يشعرك بقيمة نفسك وذاتك فلا تحف وأبحث دائماً على المعرفة وتسليح بها لتكون أكثر إدراكاً وابتكاراً.
(إنّ أكبر خطأ يمكن أن يرتكبه الإنسان هو الاستمرار في الخوف من الوقوع في الخطأ)

تزود بالعلم واكتسب المعرفة

فكلما زاد التعلم زادت معرفتك.
وكلما زادت معرفتك زادت قدراتك
وكلما زادت قدراتك زادت قيمتك
وكلما زادت قيمتك زادت فرص نجاحك
ولكلما زادت فرص نجاحك تحدد مصيرك
إن تقبلك للهزيمة يعني نهايتك بقبولك للواقع فلا تقبل الواقع حاول ولا تستسلم للهزيمة وكن من المتميزين ولا تكن من الانهزاميين ولا تكن

شخصاً عادياً، بل كن متميزاً فالشخص المتميز قريب من السماء بينما الشخص العادي قريب من الأرض، فلا تكن مثل الفأر الراقد في قاع البئر عندما ينظر لأعلى فتحة البئر لا يرى سوى الحلقة الزرقاء من السماء ولكن إذا صعد إلى أعلى سوف يتسع له العالم.

يقول مارتن سليجمان:

الملقب بالأب الروحي لعلم النفس التطبيقي ومؤسس علم النفس الإيجابي
(إن إنجازاتك ليست نابعة من موهبتك فقط، بل نابعة من قدرتك
على مقاومة الهزيمة)

أنت لست عاجزاً، بل تملك من القدرات الكبيرة بداخلك وتستطيع أن
تفكر وأن تخرج أفكارك فتولد المشاعر فتكون سلوكاً يلامس الواقع حتى
وإن كان لديك إعاقة تفقدك الحركة فأنت قادر على أن تفعل الكثير.
تقول هلين كلير:

(الإعاقة ليست إعاقة جسدية بل هي إعاقة ذهنية)

فالصورة التي تصنعها عن نفسك في ذهنك هي التي سوف تكون عليها لذا
عليك أن تختار أفضل الصور من خلال أحسن الأفكار حتى تكون على
الطريق الصحيح الذي رسمته لنفسك؛ فلا تتوقف عن التفكير وأبدع في
أفكارك وأحسن الاختيار ولا تجعل أي إعاقة تحول بينك وبين تحقيق
أحلامك وأهدافك.

د. استيفن هوكينغ عالم الفيزياء خريج جامعة كامبردج البريطانية صاحب نظرية الثقوب السوداء استطاع -رغم عجزه وجلسه على كرسي متحرك لم يكن يتكلم أو يتحرك نتيجة إصابته بتلف في خلايا المخ أدت إلى شلل رباعي- أن يحقق أحلامه في دراسة واكتشاف أسرار الكون. ومن مؤلفاته كتاب تاريخ الزمن وحصل على جائزة ألبرت أينشتاين وكرم من ملكة بريطانيا.

ويلما رودولف الطفلة الأمريكية التي ولدت بإعاقه في قدميها وقرر الأطباء لأمها بأنها لن تستطيع السير مدى الحياة، وتم تركيب جهاز صناعي لقدميها يساعدها على الحركة، وفي سن التاسعة من عمرها حدثت ويلما أمها بأنها تريد أن تكون أسرع امرأة في العالم، فقالت لها أمها: إن أردت ذلك فيمكنك أن تفعلي وبالفعل بدأت ويلما في تنفيذ حلمها والسعي وراء تحقيق هدفها وبدأت بالتدريب على العدو يومياً حتى استطاعت أن تشترك في أول مسابقات للعدو، ولكنها فشلت في أن تحقق أي مركز ولكن لم تستسلم ولم تتوقف ولم تقتنع بالهزيمة ولم تيأس، بل واصلت التدريب بشكل مكثف حتى شاركت عام 1953 في مسابقات أولمبياد أثينا لألعاب القوى ودخلت في سباق 100 متر عدو للنساء واستطاعت أن تحقق الفوز بالمركز الأول وحصلت على الميدالية الذهبية، ثم شاركت في سباق 200 متر عدو وفازت بالمركز الأول وحصلت على الميدالية الذهبية الثانية، ثم شاركت في سباق 400 متر عدو نساء، وفازت أيضاً

بالميدالية الذهبية وكانت أول امرأة أمريكية تحصل على ثلاث ميداليات ذهبية في أولمبياد أثينا لألعاب القوى عام 1953
إنها البطولة الحقة والإصرار على تحقيق الهدف وإرادة الإنسان في التغلب على أي صعوبات، إنه التحدي الأكبر لأية مشكلة إنه الإيمان بالقدرات.
يقول وليم جيمس:

(إنَّ أعظم ما يميز الإنسان هو قدرته على تحويل السالب إلى موجب).
إنَّه في مقدورك ومقدور أي إنسان أن يحول الفشل إلى نجاح.
يقول جيف بيزس:

مؤسس موقع الأمازون وهو أغنى رجل في العالم إذ تقدر ثروته ب 163 مليار دولار.

(أعترف بأنني لم أندم على فشل فشلت، بل أندم على عدم المحاولة).
الفشل هو جزء طبيعي في حياتك اليومية ولتتجاوز مرحلة الفشل عليك بمواجهته، والبحث عن مفاتيح الفرص التي تفتح لك أبواب النجاح، واعلم أن الفشل مؤقت وهو مرحلة انتقالية لا بد أن يمر بها الإنسان في حياته لذا عليك بالصبر والعمل حتى تمر تلك المرحلة بسلام.

نرى كثيراً من الناس عندما يتعرضون للفشل ينتقلون على الفور إلى منطقة الغضب والإنكار يغضبون لفشلهم وينكرون أنهم السبب الرئيس في فشلهم، لأنهم لا يرغبون في تحمل المسؤولية، بل ما يفعلونه هو إلقاء اللوم على الآخرين وعلى الظروف وهذا هو حال الفاشلين دائماً إنهم يحْمِلون

غيرهم أعباءهم ولا يعتمدون على أنفسهم ونرى هذه الصورة تظهر دائماً في العلاقة بين الآباء والأبناء وبين الأزواج، بل تمتد إلى خارج الأسرة في العمل وحتى في العلاقات بين الأصدقاء فتشمل الكون كله ونرى علامات الأسى وتجهم الوجه والتشدد في الرأي من هؤلاء بل يصل الأمر إلى لعن الحياة والندم على الحظ السيئ. إنّ هذا السلوك قائم على أحادية التفكير والرأي وعدم المرونة يرون أنهم على الصواب والجميع على خطأ وبدلاً من العمل على تغيير وجهة نظرهم يصرون على أن الأبيض أسود، إنهم يرون أن سياسة التبرير تخفف عنهم الضغط النفسي وأنها إحياء لماء الوجه لإخفاء الضعف الذي يمتلكهم، إن هؤلاء يعيشون في دوامة الفشل المستمرة فهم ينتقلون من فشل إلى آخر دون أن يتعلموا، حيث إن طريقتهم واحدة في التفكير دائماً؛ فيصلون إلى نفس النتائج لذا فالعلاج لمثل هؤلاء هو التغيير في طرق التفكير وفي السلوك وفي الاعتقاد العلاج في أن يتحمل الشخص المسؤولية ولا يعلق حياته على الظروف أو الآخرين وأن يعتمد على نفسه ويؤمن بأنه قادر على تحقيق أهدافه.

على المرء الذي يريد تحقيق النجاح في حياته أن يبتعد عن الإرهاصات والتخيلات المبالغ فيها والتي لا تتوافق مع قدراته وإمكانياته وأن يعمل جاهداً في تزويد نفسه بمهارات تمكنه من الوصول لأهدافه، كما أنه في حاجة ماسة للثقة بالنفس حتى يتحسن أدائه وتقوى لديه الإرادة وأن يحقق

النجاح. إن الحصول على الحياة الرغدة ليس بالأمر السهل، بل يتطلب الجهد والعمل، الصبر والمثابرة، الإصرار والعزيمة، الإرادة والانضباط. (عليك انتزاع النجاح من أنياب الفشل)

لكي تتفادى الفشل وتجعل النجاح ملازماً لك طوال مشوار حياتك عليك بالبدء في تغيير البيئة المحيطة بك، فلا تجالس أصحاب الطاقة السلبية لو أردت أن أعرف من أنت دلني من هو صاحبك، ابتعد عن كل ما يذكر بماضيك السيئ ابتعد عن كل الأماكن التي تثير أعصابك ولا تجد فيها الراحة، ابتعد عن أماكن إثارة الغرائز، اجث عن بيئة صالحة تمدك بالإيجابيات؛ فالبذور لن تنبت إلا في أرض صالحة قبل أن تتناول الدواء، اجث عن أسباب المرض واعمل على تغيير أسلوب حياتك، إذا مرضت الأسماك في حوض الماء قبل أن تعالج باستخدام الدواء لا بد من تغيير الماء هكذا ابدأ بتغيير بيئتك، ثم قم بتغيير أسلوب حياتك التقليدي، وغيره من طرق تفكيرك سوف تجد أن حياتك سوف تتغير للأفضل. لا تتردد في اتخاذ هذه الخطوات، فأنا لم أتردد في أن أقدم لك هذا الكتاب ليكون في متناول يديك، وحرصى أن يكون مليئاً بالأفكار التي تساعدك في إدارة حياتك بنجاح. وتأكد عزيزي القارئ أن كل خطوة تحطوها للأمام فهي تمهد لك الطريق للنجاح.

الفصل الثالث

الأحلام والتخيل

الحلم سر الحياة

حكمة هندية (لولا وجود المعنى لضاعت الأحلام ولو ضاعت الأحلام لضاعت الحياة)

لولا وجود الليل ما كان للنهار معنى ولولا وجود المرض ما كان للصحة معنى ولولا وجود الحزن ما كان للفرح معنى ولولا وجود الفقر ما كان للغنى معنى ولولا وجود التعاسة ما كان للسعادة معنى ولولا وجود العسر ما كان لليسر معنى، قد يحيا بعض الناس بالجزء الأول منها والبعض الآخر بالجزء الثاني وقد تتبدل المعاني ما بين عشية وضحاها؛ فالحياة لا تسير على وتيرة واحدة وأحوال الناس تتبدل وتتغير وهذا التنوع هو الذي يجعل للحياة معنى وقيمة بل يحافظ على حياة البشر ففي النهاية أنت مطالب بالعمل من أجل البقاء لذا كانت الأحلام هي الشيء الوحيد الذي يساعدك على أن تتخيل حياتك بالشكل الذي ترغب فيه وهي المنفس الوحيد للتخفيف عنك من ضغوط الحياة اليومية؛ فالأحلام تظهر لك الوجه الجميل من الحياة مما يعطيك الأمل دائماً في مستقبل مشرق.

إنَّ الرغبة في الحياة أمل بجناحين أحدهما الأحلام والآخر الخيال. الجميع يعيش أحلامه التي يصنعها لنفسه سواء كانت في اليقظة أو في النوم وتلك الأحلام والخيال صاحبتنا منذ أن كنا أطفالاً حتى كبرنا، وما زلنا نحلم ونتخيل وهذا سر بقائنا في الحياة، إنه الأمل أن تتغير الأحوال بنا أن نرتقي إلى مكانة أفضل، أن نسعد بكل ما يمكن أن نحققه وكنا نحلم به فنحن نستسلم لأحلامنا عندما تغزو مخيلتنا وتصبح كفيلم سينمائي تدور أحداثه بكل التفاصيل وفي الغالب نحلم بما هو يسعدنا قد يكون أحياناً تعويضاً عن عدم قدرتنا على تحقيق أهدافنا في الواقع ولدى بعض الناس فهو هروب من الواقع المؤلم الذي يعيشونه وعند البعض الآخر فهو تمهيد واستعداد لمشروع أكبر يرغب في تحقيقه فيتم رسم كل خطواته وأحداثه في عقولنا وتمتلكه مشاعرنا وتحوله إلى واقع ملموس فتكتمل سعادتنا.

منذ الصغر وأنا أستمع لقصص والدتي رحمها الله، بما فيها من تشويق وسحر خلاب يسرح بها خيالي الواسع بعقلي وتفكيري الصغير وكم كنت أستمع بتلك القصص والحكايات التي أظل أستمع إليها حتى يغلبني النعاس لذلك فإن عقولنا تبرمجت على الأحلام والخيال منذ الصغر حتى أصبحت جزءاً من نسيج حياتنا وأصبحت تقودنا إلى أهدافنا وأهدافنا تقودنا إلى النجاح.

يقول والت ديزني:

(ما دمت تستطيع أن تحلم بالشيء فبإمكانك تحقيقه)

الأحلام هي السبيل للتخلص من قيود الواقع وهي تشعرك ببساطة الحياة فتحمل العناء عنك والأحلام هي أمنياتنا التي نتصورها في العقل اللاوعي لحياة أفضل وأكثر إشراقاً. إنها الجسر الذي نعبّر عليه لنصل إلى بداية الطريق الصحيح للنجاح. إن الحلم هو الوحيد الذي يمكنك أن تمارسه دون رقابة من أحد؛ فهو ما يدور في ذهنك أنت لتتعم به بعضاً من الوقت تعيش في عالمك الخاص دون تدخل أو تلصص من أحد فلا يمكن لأحد أن يدعم حلمك أنت الذي تدعمه فأنت الأقوى.

أحلام العظماء

الأحلام هي البوابة لدخول عالم الطموحات والأمنيات وتحقيق الأهداف التي تثمر عن النجاح، إنها حلم العظماء على مر العصور إنها تكشف ما في أعماق النفس البشرية.

توماس أديسون

كان حلمه أن يكتشف طريقة ليخرج العالم من الظلمات إلى النور فاستطاع أن يحقق حلمه؛ فاخترع المصباح الكهربائي بعد آلاف من المحاولات الفاشلة، ولكنه لم يستسلم وعمل على ملاحقة حلمه وواصل العمل ليلاً ونهاراً.

الأخوان رايت

كان حلمهما هو الطيران فكانت صناعة الطائرات التي استطاع الإنسان بها أن يقطع مسافة آلاف الأميال في ساعات معدودة.

ماركوني

كان حلمه إمكانية استخدام القوة غير الملموسة في الهواء فاخترع وسيلة إرسال الرسائل عبر الهواء وما كان من أصدقائه إلا أن احتجزوه في مستشفى للأمراض العقلية للفحص. فالحالمون الحقيقيون لا يتخلون عن أحلامهم فلا تتخلَّ عن حلمك مهما حدث واجعله يلazمك أينما كنت.

جيم كاري

ممثّل مغمور في سينما هوليوود أراد الشهرة واعتلاء عرش البطولة فكان حلمه في بادئ الأمر هو أن يقدم فيلماً يحصل منه على مبلغ 10000 دولار وكان على يقين بتحقيق هذا الحلم؛ فكتب لنفسه شيكاً بالمبلغ ووضعه في جيبه، وبدأ في التخطيط لحلمه، فتعلم فنون التمثيل وقام بالاطلاع والقراءة ومارس التدريب، ولعب أدواراً صغيرة وكان بين الحين والآخر يخرج الشيك من جيبه وينظر إليه حتى استطاع بالعمل المتواصل أن يحقق حلمه ويحصل على قيمة الشيك في أول فيلم بطولة له هو (بات مان)، ثم توالى عليه الأعمال بعد ذلك وتضاعف أجره.

إن هذا الممثل الشاب كان لديه حلم ورؤية لم يبعدها عنه ولم يغيبها عن نظره.

يقول جوزيف وايل الملقب بالفتى الأصفر وهو محتال كبير:
(رأيت الخيال والأحلام أكثر ربحاً وإيثاراً بكثير من قول الحقيقة).

تصور أنك حققت حلمك بالفعل فإن ما تتصوره ينعكس لسلوك في الواقع وهذا ما يتصوره كل الناجحين إنهم بالفعل حققوا أحلامهم فتصبح بالفعل واقعاً ملموساً.

لا تتنازل عن أحلامك مهما كانت الرياح ضدك ولا تجعل الآخرين يقيدون أحلامك بفرض قصصهم المأساوية ولا يملئ عليك أحد أحلامه لأنه حلمك أنت واجعل حلمك كبيراً حتى تلتزم بتحقيقه.

نرى بعض الناس لديهم أحلام كبيرة، ولكن لا يعملون عليها ويؤجلون تنفيذها بدعاوى واهية، فتجد شخصاً ليس لديه الوقت الكافي وآخر لديه ندرة في المال، وآخر عنده مشكلة طلاق ولا بد أن ينتهي منها أولاً، وترى بعض الناس يخافون من الفشل أو المجهول لنقص المهارات والقدرات فيخشى الاستهزاء به خاصةً إذا كان هدفك أو حلمك غريباً وإنه من المستحيل تحقيقه من وجهة نظرهم أو أنهم يرون أنك بالضعف الذي لا يمكن تحقيقه، بمعنى أن الحلم أو الهدف واسع عليك باللغة الدارجة لذا على كل صاحب حلم أن يعمل على حلمه بامتلاك القدرات واكتساب

المهارات حتى حين تخين الفرصة يستطيع من ركوبها وتحقيق أهدافه بسهولة.

احتفظ بسرية حلمك ودرّب نفسك على كل المهارات، ثم قدم نفسك فمن المؤكد أنك سوف تقبل في أي عمل تتقدم إليه وأنتك سوف يكون باستطاعتك من تنفيذ أي عمل يوكل إليك وسوف تكون قادراً على تحقيق أي إنجاز، ابدأ ومن الآن عندما تستيقظ كل صباح قل أنا فاعل هذا الأمر اليوم وكرر القول وردد قبل النوم أيضاً عدة مرات فسوف يعمل العقل اللاوعي على هذا الأمر، لقد قمت بتغذية العقل بما تريد تنفيذه فيتعامل العقل مع الأمر بكل أمانة وينفذ ما طلب منه.

لا تجعل حلمك مجرد دواء لتسكين آلامك ومعاناتك أو هروباً من مشاكلك فتكون قد خدعت نفسك. أثبت للعالم أنك قادر على تحقيقه وأنتك المستحق له، اعبر بأحلامك فوق المياه المضطربة ولا تخش الغرق. يقول مارتن سليجمان الملقب بالأب الروحي لعلم النفس الإيجابي:

(إن إنجازاتك ليست نابعة من موهبتك فقط بل من قدرتك على مقاومة الهزيمة).

تعلم كيف تحول نقاط ضعفك إلى نقاط قوة وعالج العيوب والنواقص الموجودة لديك واجعل أحلامك تعانق السماء ولا تتوقف عن حلمك وحوله إلى حقيقة حتى لا يكون ضرباً من الأوهام ولا تجعله سجين العقل وحبيس الأدراج أطلق حريته ووفر له البيئة المناسبة لتحقيقه.

الأمس ما هو إلا أحلام

والغد ما هو إلا خيال

فاجعل من يومك أن يكون الأمس أحلاماً سعيدة ومن الغد أن يكون حاملاً بالأمل.

يقول ألبرت إنشتاين:

(إن الخيال أهم من المعرفة فالمعرفة محدودة، أما الخيال فهو يطوف العالم)

استراتيجية التصور والتخيل

من أهم استراتيجيات النجاح فلتحقيق الأهداف يمكنك أن تتصور وتخيّل فكرة نجاحك في ذهنك وبشكل محدد، فما تفكر فيه تفعله وما تتصوره وتخيّله تعمله، وطالما أنه يوجد نية فلا بد من فعل فلا يمكن أن تقوم ببناء مدرسة دون أن يكون هناك نية مسبقة أو قد فكرت في الأمر - إن تصورك وتخيّلك للأشياء يعمل العقل عليها ويحدثها لك بالفعل وهذا من أسرار الكون لذا لا بد أن تركز في تصورك على الأشياء التي تريدها ولا يكون تركيزك على الأشياء التي لا ترغب فيها أو تريد أن تتجنبها لأنها بكل بساطة سوف تحدث بالفعل.

في الأمثال الشعبية دائماً يقولون من يخاف من العفريت يظهر له أي إذا تصورته وتخيّلته - ومن واقع ملامستي الفعلية لهذه الحقيقة أردت يوماً أن أغير طريق سيري إلى العمل باتخاذ طريق آخر لعدم رغبتى في رؤية

شخص يمر دائماً من نفس الطريق إلا أنني عندما غيرت مسار الطريق لطريق آخر وجدته أمامي في هذا الطريق الجديد.

هذه الاستراتيجية عرف بها الناجحون واستخدموها بشكل جيد أكثر إبداعاً في التصور والتخيل وقاموا على تحويلها إلى واقع وليست مجرد فكرة مجردة خططوا لأعمالهم وعملوا وفق خططهم. إنَّ التصور والتخيل من أقوى أسرار الحياة فهو يحرك من القيود التي قد تفرض عليك ويشعرك بأن الحياة أكثر لطفاً ورحمة فتظهر لك الجوانب الأكثر إشراقاً وابتهاجاً في الحياة.

التصور والتخيل ترسمه في ذهنك بريشة فنان مبتكر يهتم بأدق التفاصيل يحمل كل شيء ويجعله أكثر إبداعاً يراعي في تصوره المثالية وينتصر دائماً لصورته الذهنية ويلعب فيها دور البطل الفائز وليس الخاسر المنهزم يؤلف بشكل رائع أحداث تصوره بشكل خارق للعادة ومن منطلق رغبته القوية ودوافعه في تحقيق عالمه الخاص الذي ينشده ليكون في الواقع.

يقول نابليون:

(إنَّ البشر جميعاً محكمون بخيالهم)

منذ أن كنت صبياً وحتى بلغت من الكبر ولي تصوراتي وتخيلاتي التي أحيأ بها كانت رغباتي تدفعني دائماً لكي أنسج خيوط وتفاصيل حياتي وفقاً لتصوراتي وخيالي الجامح كانت رغبتني القوية في النجاح وأن أكون شيئاً مذكوراً بين الناس، وأن يكون لي عملي وبصمتي في الحياة التي سوف

أتركها بعد رحيلي من الدنيا ليتذكرني أبنائي وأحفادي وكل من أحبني ورغم الصعوبات والتحديات التي واجهتها في حياتي منذ الصغر إلا أن التصورات والخيالات التي صنعتها لنفسي ساعدتني كثيراً على حل مشاكلي وتخطي كل العقبات التي واجهتني رغم أنني لم أكن أدرك معنى وأهمية هذا التصور والتخيل في سن صغير ولكنها كانت فطرة عندي كما هي موجودة عند غيري من الناس وكان فهمي بها يزداد من خلال خوض التجارب الحياتية وتطبيقي لها بجعلها توضع في إطار مليء وبالتحديد الأهداف والتخطيط لها يتحول هذا التصور والخيال إلى حقيقة وهذا الأمر يعد مشكلة لدى كثير من الناس الذين يتوقفون عند التصور والتخيل فقط دون العمل عليهما لذا كان توفيقى من الله في كثير من أمور حياتي. إنّ أهم شيء يمكنك أن تفعله هو أن تدرب العقل على تصور نجاحك وبأنك مستحق لهذا النجاح وسوف يتحقق لك بالفعل ما ترغبه.

يقول ألبرت إنشتاين:

(العبقرية 10٪ إلهام و90٪ مثابرة)

عندما تمارس التصور والتخيل تشعر بأنه حقيقة وهذا الأمر مطلوب أن ترى ما تتصوره وتتخيله يحدث بالفعل فيستجيب عقلك لما تتصوره ويعمل على تجسيد الصورة في الواقع أنت بذلك تحرك القوة الكامنة بداخلك لتحقيق رغباتك فتجد الحلول لمشاكلك تطرح عليك من أجل أن تحافظ على بقائك بعيداً عن المخاطر طالما أنك تقوم بتغذية العقل دائماً

بالإيجابيات والتي سوف نسرد في فصل قادم من الكتاب عن الإيجابيات في حياتنا ودورها في تحقيق أهدافنا.

الناس جميعاً عاشوا التصورات والتخيلات فمنهم من حقق النجاح ومنهم من تعرض للفشل، فقد لن يتحقق ما تتصوره في الوقت والحين لسبب أنك لم تستخدم الأدوات التي تجعله بالفعل حقيقة ومن الطبيعي أن النتائج تحتاج بعض من الوقت لكي تتحقق وبعد اختبارها وعلى قدر تصوراتك وتخيلاتك تكون النتائج ويتحدد مصيرك فإن أردت النجاح وتصورته فسوف تنجح وبالعكس تماماً فكيف تحقق النجاح وأنت تتصور فشلك.

إن التصورات والتخيلات عادة تمارسها وهي عادة جميلة لا غنى عنها بل هي ضرورية لحياتنا المليئة بالصعوبات والضغوط اليومية التي تقع على كاهلنا فتقطع أنفاسنا طوال النهار حتى يأتي وقت الراحة فتنتطلق أذهاننا في التصورات والتخيلات وهي إحدى طرق التفكير الرائعة التي تستسلم بعده للنوم العميق فيعمل العقل الباطن على تحقيق هذه الأحلام فتستيقظ في الصباح بكامل طاقتك وتمارس يومك بكل نشاط وحيوية لأنك قد صممت لنفسك حياة جميلة، ووضعت نفسك في حالة الامتياز فامتلكت القوة والثقة بالنفس.

التخيل والشفاء الذاتي

لم أكن أعلم يوماً أن التخيل دواء لعلاج الأمراض النفسية والجسدية فلا شك أن العامل النفسي يلعب دوراً كبيراً في الحالة الصحية للإنسان فالشخص المريض يكون في حالة ضعف وانكسار وهذه الحالة تؤثر على جهاز المناعة لديه فلا يقدر على مواجهة المرض بل يزداد سوءاً ومن هنا اكتشف علماء النفس إن العمل مع الجهاز العصبي (المخ) وهو المتحكم والذي يرسل بإشارته إلى كل أعضاء الجسم أمر في غاية الأهمية والصورة التي يطبعها لك المخ عن حالتك تتوقف على تصورك لحياتك ومواقف الحياة ونظرتك تجاه الأشياء التي بالطبع تعكس إحساسك ومشاعرك على تصرفاتك ولأبسط لك الأمر بهذا المثال:

شخص يسبب لك الإزعاج بشكل مستمر مما يترتب عليه حالة من الغضب فتشعر بعدم الارتياح وينتابك القلق والتوتر، بل تصل أحياناً إلى مرحلة الخوف فتجد نفسك مقيد الحركة تزداد سرعة ضربات القلب وسرعة التنفس فتصاب بآلام في المعدة وقد تصل لمرحلة الانهيار العصبي ولا تمتلك القدرة على التحكم في رد الفعل فتتخذ القرارات السريعة التي قد تسبب لك في مشكلة أكبر، هذه الحالة هي نظرتك تجاه الأمر وهو بالفعل حدث حقيقي قد تواجهه ولكن ماذا يحدث لو تغيرت وجهة نظرك بأن تتصور أنك قادر على التخلص من هذا الإزعاج ولديك من الحلول والبدائل

أو أنك أعلى قيمة من أنك تهتم بتصرفات بعض البشر التي تسبب لك الإزعاج.

إنّ رد الفعل يختلف من شخص إلى آخر فكلما امتلكت من الأدوات التي تساعدك على التحكم والسيطرة على ردود الأفعال كان ذلك أفضل لحالتك النفسية التي تنعكس على الحالة الجسدية، تستطيع بخيالك أن تعبر حدود الزمان والمكان فقد تستطيع السفر إلى بلاد تبعد عنك آلاف الأميال وأنت جالس في مكانك دون أن تستقل طائرة أو باخرة ويمكنك التحدث مع أشخاص وتلتقي بهم وذلك بقوة التصور التخيل، إنه السر العظيم وهو قوة العقل الباطن الذي يملك الرؤية فيما وراء البصر هناك أناس يمتلكون هذه القوة بالفعل، إنهم علموا كيف يستخدمونها بتزودهم بأدواتها وهي الصلة القوية بالخالق والصفاء الروحي والجسدي.

التصور والخيال يتمكن الإنسان به أن يحقق الشفاء الذاتي يمكنه أن يعالج نفسه هذا بجانب بالطبع الأخذ بالأسباب وتناول العلاج المقرر من الأطباء فالشفاء الذاتي هو مساعد قوي لإتمام عملية الشفاء من الأمراض حتى المستعصية منها.

قاعدة الشفاء الذاتي

أن تعطي للعقل أفكاراً إيجابية مبنية على تصورات وتخيلات بأنك في صحة جيدة وأنت قادر على العمل بكفاءة ذهنية وجسدية جيدة، فتتخيل الطاقة وهي تسير في جسدك كله وهي تملؤه بالنشاط والحيوية وأن كل جزء في

جسدك يستجيب ويعمل ويتحرك بشكل جيد راقب النتائج سوف تجد تغيراً كبيراً في مشاعرك كرر هذا الأمر دائماً.

وهناك من القصص الكثيرة والحقيقية التي تم العلاج من كثير من الأمراض باتباع قاعدة الشفاء الذاتي.

مدام بيرى تعيش في إحدى مقاطعات فرنسا أصيبت بضمور في العصب البصري وأجمع الأطباء على استحالة إعادة البصر إليها مرة أخرى، ولكنها استطاعت من تطبيق قاعدة الشفاء الذاتي وهو بالتخيل بأنها ترى الأشياء بعينها وأنها بصحة جيدة تستطيع السير بالفعل والإمساك بالأشياء فتم شفاؤها وأصبحت الآن ترى بعينها كل شيء.

قصة أخرى عن رجل أصيب بشلل حركي ولا يستطيع السير على قدميه وكان يتخيل دائماً أنه يسير ويتحرك على قدميه داخل حجرته وأنه يمسك بالهاتف ويتناول أغراضه وظل على هذا لعدة أسابيع حتى جاء اليوم الذي دق فيه جرس الهاتف وكان يبعد عنه عدة أمتار فما كان منه إلا أنه تحرك سيراً على قدميه وأمسك بالهاتف للرد على المتصل.

إنها قوة التخيل التي تحقق المعجزات في علاج أمراض يأس الأطباء من علاجها، إنها القوة التي تقهر حالات اليأس والإحباط، إنها تحول الهزيمة إلى نصر والفشل إلى نجاح ومن تعاسة إلى سعادة يمكنك استدعاء كل الصور التي يمكن أن تسعد بها حياتك تأكد من ذلك.

من أروع ما قرأت عن العلاج بالتصور والتخيل هي قصة حقيقية تبين لنا أن لدينا قدرات عظيمة وهبها لنا الخالق ولكننا نستسلم بسرعة نميل إلى الراحة ولكن مازال هناك رجال ونساء استطاعوا الانتصار على أنفسهم لأنفسهم استفادوا بعلوم الآخرين وطبقوها بحثوا في كل ما هو جديد عملوا على أنفسهم فطوروها بالعلم والتدريب المستمر فحققوا النجاح وكما تحدثنا من قبل فالنجاح ليس عملية سهلة، بل يحتاج منا لجهد مع النفس والعمل الدؤوب والمثابرة والإرادة والتحدي والأسرار على أن تكون أنت الإنسان الفاضل الذي تبحث عنه.

قصة الدكتور إيميل كوب - هو دكتور متخصص في علاج المخ والأعصاب نجح في علاج المرضى بطريقة جديدة ابتدعها، وهي أن المريض يردد لنفسه بأنه في تحسن صحياً فزادت نسبة الشفاء لدى مرضاه بنسبة 24٪. وحين علمت إدارة المؤسسة العلاجية التي يعمل بها قامت بطرده من العمل ذلك بسبب استخدامه طريقة غير أكاديمية في العلاج وجاء من بعده دكتور يوحنا شولت ألماني الجنسية وقام بدراسة طريقة دكتور إيميل كوب وتوصل إلى أنّ طريقة التنفس البطيء مع الاسترخاء المستمر في الزمن واستخدام التخيل وتكرار هذا التمرين من 4 إلى 5 مرات يومياً تصل بالشخص إلى مرحلة الألفا وهي مرحلة الصفاء الذهني حيث تكون الممرات العصبية للمخ في حالة صفاء تمكن الشخص من القدرة على الإبداع والابتكار واتخاذ القرارات السليمة، إنها حالة استرخاء الجسم مع اليقظة والانتباه

وتأتي هذه المرحلة قبل النوم مباشرة أو عند الاستيقاظ وتتم هذه العملية بهذه الطريقة:

- 1 - الجلوس في مكان هادئ بعيد عن الضوضاء.
 - 2 - أغمض العين وخذ نفساً عميقاً وأخرج الزفير ببطء.
 - 3 - رؤية أحسن صورة لكل جزء بداخل الجسم.
 - 4 - استمر التخيل في تعديل وتحسين ما تريده بداخل الجسم.
- وقد أطلق على هذه الطريقة التخيل الابتكاري
- ولاحظ دكتور شولت أن نسبة الشفاء لدى المرضى بلغ 34 ٪ أي بزيادة عن نسبة الدكتور كوب 10٪.

ولكي لا يطرد من المؤسسة العلاجية كما حدث من قبل للدكتور كو أطلق على طريقة العلاج طريقة الأتوجينيك.

ومعنى أوتو أي الشخصية ومعنى أتوجينيك أي الجينات وكان توماس إديسون ممن يتبعون هذه الطريقة فكأن يأخذ قيلولة كلما شعر بالتعب والإجهاد وانتقلت هذه الفكرة إلى الاتحاد السوفيتي واستخدمت في تدريب لاعبي الجمباز؛ فكانت البطلة العالمية نادية دافنتشي وعندما سئلت عن سر بطولتها قالت الأتوجينيك ولم تفسر الطريقة وبعد ها انتقلت الفكرة إلى الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدمت في تدريب لاعبي كرة السلة وكان التدريب ينقسم إلى جزأين: جزء جسدي والجزء الآخر بالتخيل بأن يغمض اللاعب عينيه ويتخيل المسافة بينه وبين السلة، ثم يفتح عينيه

ويصوب الكرة لتقع بداخل السلة وبسؤال اللاعب العالمي لكرة السلة مايكل جارزون عن تحقيقه للبطولات رغم طرده في بداية حياته من فريق المدرسة لأنه كان يضيع الأهداف أجاب أنه الأتوجينيك ولم يفسر أيضاً الطريقة إلى أن جاء الملاكم العالمي محمد علي كلاي وفسر طريقه الأتوجينيك بعد فوزه في مباراته على بطل العالم جورج فورمان الذي حقق انتصاراً على محمد علي كلاي في بادئ الأمر حيث كان يمتلك قبضة يد حديدية وتسبب في كسور وعدد من الغرز أقعدت محمد علي كلاي للعلاج داخل المستشفى حيث بدأ في معالجة ما حدث له من هزيمة بطريقة الأتوجينيك؛ فقد استعرض شريط المباراة وشاهد كل جزء فيه وحدد كل أخطائه وقام بتصحيحها وذلك بتغيير إدراك الماضي وتوجيهه إلى المستقبل وتخيل نفسه في الموقف السلبي، ثم يرى نفسه بطريقة مختلفة ويربطها في ذهنه بأحاسيس قوية حتى تصبح واقعاً بالنسبة له، وهذا ما يسمى بتاريخ تغيير الواقع، فيمكن من تغيير إدراك الواقع ولكن لا يمكن من تغيير الماضي، ثم قام بالاتصال بجورج فورمان وطلب منه أن يحدد موعد للقاءه في مباراة أخرى فتعجب جورج فورمان وقال: إنه لم يتعلم الدرس فسوف أقتله المرة القادمة وتحدد موعد للمباراة بدولة زائير واستطاع محمد علي كلاي الذي كان محبوباً من جماهير زائير أن يلحق الهزيمة بجورج فورمان بالفوز عليه بالضربة القاضية في الجولة الخامسة وبسؤال محمد علي كلاي عن سر هذا الفوز قال إنه بسبب الأتوجينيك وقام بتفسير الطريقة.

يقول محمد علي كلاي:

(إنّ فشل معظم الناس بسبب عدم إيمانهم بقدراتهم وأنا آمنت
بقدراتي)

قوانين تساند التصور والتخيل

من القوانين المساندة والمدعمة للتصور والتخيل هي قوة الإيمان أن تؤمن
وتعتقد في ذاتك بأنك قادر على أن تفعل وأنك قادر على مواجهة تحديات
وصعوبات الحياة بكل شجاعة وجسارة إيمان بالقدرة على إيجاد حلول
وبدائل للمشكلة وبذلك يصبح التصور والتخيل وسيلة فعالة في تحقيق
الرغبات وتكون ممراً حقيقياً لتحقيق أهدافك.

من القوانين التي تساند التصور والتخيل هي قوة المشاعر أي عمل إن لم
يكن يحمل في طياته المشاعر القوية الصادقة فلن يكتب له النجاح، إن
امتزاج التصور والتخيل بالمشاعر تقوي لك الصورة التي تريدها لنفسك
توجد لك الحافز بتهيئة العقل لهذه المهمة لتنفيذها بنجاح.

إن أردت تحقيق أهدافك بالتصور والتخيل

إن أردت التخفيف عن ضغوطك اليومية بالتصور والتخيل

إن أردت حل مشاكلك بالتصور والتخيل

إن أردت إنجاز المهام واتخاذ القرارات بالتصور والتخيل

بقوة التصور والتخيل الذهني تستطيع الحصول على ما تريد حيث إن العقل يوجد به جزء لا يستطيع أن يفرق بين الخيال والحقيقة فيمكنك من خداع هذا الجزء بتصور ما تريده فيقوم بالعمل على تنفيذه.

غالباً ما كنت أمارس في حياتي استراتيجية قوة التصور الذهني في بادئ الأمر كان الأمر يحدث بشكل عفوي وفطري وبمعرفتي بهذا السر العظيم أصبحت أستخدمه بقوة في كثير من مقابلاتي الشخصية وفي حضور الاجتماعات وعند إلقاء محاضراتي في كل مكان وفي محاولات في إيجاد حلول وبدائل لمشاكل كانت طريقي هي صياغة أفكارى بشكل إرجائي، ثم أتصور وأتخيل طرق تنفيذها وكنت أتوقع دائماً النجاح والخروج من كل الأزمات حتى ولو كان بأقل الخسائر فهناك بالتأكيد نسبة من الخسائر لا بد أن نعترف بذلك وكان لدور التدريب على هذه الاستراتيجية دوراً فعالاً فكانت النتائج تأتي بشكل مذهل نتيجة هذا الاستعداد الجيد.

إن قوة التصور والتخيل تمنح الشخص الثقة بالنفس وتجنبه الوقوع في الأخطاء بتصوره الحدث قبل أن يقع فيمكنه من التعديل والتصحيح حتى يخرج بأفضل تصور يحقق به ما يريده فالتصور والتخيل أداة قوية للنجاح في الحياة.

فالعقل البشري يتعامل بشكل أفضل مع الصور حيث إنك تستنسخ صورة ثانية من كل صورة أنت تراها وتحفظها في ذهنك. أحياناً كثيرة أنسى الأسماء ولا أتذكرها ولكنني لا أنسى أبداً أشكال الناس وأشكال الأماكن

التي أزورها وهذا بالطبع لا يضعف من قوة الكلام فالحديث له أيضاً تأثيره ولكن الصور تتعلق أكثر بالذهن فقد تتذكر صورة حادثة تركت أثراً كبيراً في نفسك لا يمكن أن تنسى تفاصيل مشاهدتها ولكنك لا تتذكر الأحاديث التي قيلت عنها.

حكمة صينية:

(الصورة أفضل من ألف كلمة)

وكما كانت الصورة صادقة وتلازمها مشاعر قوية كان تصديق العقل لها أكبر ولن تستطيع الحصول على أي شيء دون أن تتصوره وتتخيله فالعقل الباطن يسعى للتعامل مع الصور والخيال ليحقق لك الأمر في الواقع. يقول جورج برناردو شو:

(إن المخيلة هي خطوة أولى في طريق الإبداع)

الاسترخاء هو مفتاح التخيل

أنت لا تستطيع التخيل وأنت في حالة إجهاد ذهني وجسدي لا بد من حالة الاسترخاء والهدوء لعقلك وكذا جميع أعضاء جسدك لا بد من إعطاء العقل والجسد الوقت اللازم للراحة حتى يعاود العمل بكفاءة ويستجيب لكل أوامرك ويلبي لك كل متطلباتك ويعمل على تنفيذها، إن الجهد الكبير للعقل يعطي نتائج عكسية، وهذا ما توصل إليه العالم النفسي الفرنسي كيوي الذي عاش فترة طويلة بالولايات المتحدة الأميركية وهي نظرية

الجهد المعكوس وهي إذا كانت رغباتك وخيالك متعارضين فإن الغلبة اليوم للمخيلة بدون خلاف.

مثال للجهد المعكوس

إذا وضع لوح خشب على الأرض وطلب منك أن تسير عليه بداية من الطرف الأول إلى نهاية الطرف الثاني من اللوح فإنك سوف تسير عليه بناءً على رغبتك على فعل ذلك أما إذا وضع لوح الخشب على طرفي قمة جبل يصل ارتفاعه 20 ألف قدم ففي هذه الحالة لن تسير عليه بسبب الصورة التي سوف تتخيلها باحتمالية الوقوع من هذا الارتفاع الشاهق رغم رغبتك في السير إلا أن الرغبة هنا تعارضت مع الخيال؛ فكسب الخيال ولكنه أعطاك نتائج عكسية عما تريد.

لذلك فإن فشل معظم الناس نتيجة التعارض بين رغباتهم وتخيلاتهم يرغبون في أشياء ويتخيلون عكسها، ولكي تحقق النجاح لابد من توافق رغباتك مع ما تتصوره وتخيله؛ فالعقل الباطن كلما دفعت له بتصورات وتخيلات إيجابية فسوف يكافئك بنتائج طيبة.

التعامل مع العقل يكون بالهدوء وليس بالعنف أو القوة؛ فهو لا يستجيب للإكراه والإجبار، ومثال على ذلك: قد تتعرض أحياناً كثيرة للنسيان وخاصة في مواقف كثيرة قد تعرضك للإحراج عندما تتحدث أمام مجموعة من الناس، كالقاء محاضرة ولا تتذكر بعض النقاط الهامة أو عند مقابلة شخص تعرفه ولكن لا تتذكر اسمه، مما يوقعك في حرج شديد فتحاول

جاهداً بإعمال العقل على التذكر، ولكنه لا يستجيب لك في الحال نتيجة الضغط عليه وإكراهه على استرجاع المعلومة، ولكنك لو تركته لفترة دون الحاجة للإلحاح عليه سوف يدفع لك بالمعلومة في أي وقت.

القاعدة (كلما زاد الجهد للتذكر كلما هربت الإجابات)

عليك إذاً أن تعطي راحة للعقل تسمح أن يعمل بكفاءة، وأن ينظم ويرتب المعلومات بداخله؛ فالنظام الداخلي للعقل أنه يضع كل شيء بداخله بشكل منظم إذ يفتح ملفات لكل شيء يجمع الأشياء المتشابهة ويضعها في ملف يخزن داخل العقل وبالتركيز على الأشياء تنمو وتكبر وتزداد من نفس النوع، لذلك كان لا بد من تحقيق التوازن والانسجام بين العقل الباطن والعقل الواعي بالابتعاد عن الصراع بين الرغبات والتخيلات، كما أن من أهم الطرق لراحة واسترخاء العقل هو النوم لساعات لا تقل عن ثماني ساعات يومياً، حيث إنّ الساعة الواحدة التي تنقص من نومك سوف تؤثر على حالتك المزاجية وعلى جهدك طوال اليوم؛ فعليك بالالتزام بالنوم لتلك الساعات المحددة ومن المفيد النوم مبكراً وعدم السهر لساعات طويلة من الليل تؤثر على صحتك العامة، فالنوم ليلاً ولفترة متواصلة أفضل من النوم في النهار ولفترات متقطعة وهي من السنن الكونية.

قال تعالى: (وجعلنا الليل لباساً* وجعلنا النهار معاشاً) الآية رقم 9 و10 من سورة النبأ

كما أنَّ للنوم فوائد؛ فهو غذاء للذاكرة، حيث إنَّ القسط الوافر من النوم يساعد على نقل المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى التي لا تثبت فيها المعلومة وقد تتبخر بعد دقائق أو ساعات أو أيام إلى الذاكرة طويلة المدى، فتتذكر المعلومة في أي وقت وتظل معك طوال حياتك.

من العوامل المساعدة لراحة العقل هو ممارسة تمارين اليوجا والتأمل؛ فهي تعمل على إعادة النشاط للعقل ليعاود التفكير بشكل أفضل، فكلما كان التفكير جيداً كانت القرارات صائبة وبالتالي تثمر عن نتائج أفضل. تدرب يومياً على تمارين الاسترخاء فسوف تُحْدِثُ لك فارقاً كبيراً في حياتك

تمرين عملي:

- 1 - اجلس في مكان هادئ بعيد عن الضوضاء.
- 2 - اجلس على كرسي مريح جلسة استقامة مع ارتخاء عضلات الجسم.
- 3 - أغمض عينيك.
- 4 - تنفس الهواء بعمق خذ الشهيق ببطء وأخرج الزفير ببطء أكثر.
- 5 - تخيل أن كل عضو من أعضاء الجسد في حالة جيدة.
- 6 - ابدأ التمرين لمدة 15 دقيقة وبالتدريج اعمل على زيادة الوقت.
- 7 - مارس التمرين يومياً وفي نفس الوقت.
- 8 - افتح عينيك وقل الحمد لله.

بهذا تكون انتهيت من تمرينك اليومي للاسترخاء بالتنفس مع التخيل وسوف يفيدك كثيراً وستكون في حالة أفضل تمكنك من القيام بمهامك بكل نشاط وحيوية، إذا لم ترهق العقل بمجهود زائد يفوق طاقته، رغم أن العقل البشري لديه طاقة لو توصلت ببلد ولدت كهرباء لمدة أسبوع فسوف يعمل لصالحك لو حققت التوازن بين العقل الواعي واللاوعي سوف يريحك. لو تعاملت مع العقل بالصدق سوف يكون حليفك فلا يمكن خداع العقل، بل عليك أن تتعامل مع قوانينه بشكل منضبط وبالتالي سوف يساعدك ويؤيد أفكارك.

الفصل الرابع

إيجابيات وسلبيات

سحر الابتسامة

الابتسامة هي السحر الشرعي الذي تُؤسّر به القلوب، إنه تعبير عما تكنه بداخلك من مشاعر وأحاسيس، هو انعكاس صورة لنفسك تجاه ذاتك وتجاه الآخرين وتجاه الأشياء. الابتسامة حالة تحمل بها أفكارك الجلية الواضحة أمام الأعين سواء كانت إيجابية أو سلبية، إن الابتسامة هي العلامة الصادقة والتي تعرف الناس بمدى حبك واهتمامك بهم. حكمة تايلاندية:

(الابتسامة هي أقصر الطرق لقلوب الآخرين)

الشعب التايلاندي من الشعوب التي تعشق الابتسامة؛ فهي أسلوب حياة حتى يقال: إن الإنسان والشجر والحجر يبتسم الكل يرسم الابتسامة حتى في أشد الظروف إيلاماً.

الابتسامة في الفرح جميلة، ولكنها عند الحزن تكون أجمل.

الابتسامة في الصحة جميلة، ولكنها في المرض تكون أجمل.

الابتسامة في الغنى جميلة، ولكنها في الفقر تكون أجمل.

الابتسامة في الأخذ جميلة، ولكنها عند العطاء تكون أجمل.

الابتسامة في الكسب جميلة، ولكنها عند الخسارة تكون أجمل.
فالابتسامة هي حالة رضا في كل الأحوال الرضا بما في يدك، فأنت في يدك
الكثير فاجعل الرضا منهاج حياة، وابتسامتك هي دليل رضاك. وأقصد هنا
الابتسامة الحقيقية النابعة من القلب، وليست الابتسامة المزيفة التي
يستخدمها البعض للنفاق أو الحصول على ما لا حق لهم فيه، بل هي
الابتسامة الصادقة التي تعني الحب والاهتمام والتقدير والاحترام التي تعني
الانبساطية في التعامل وليس التعالي والتكبر بتجهّم الوجوه أو لعكس
صور الغضب والعدوانية أو الحقد والحسد والضغينة.

قال رسول الله صل الله عليه وسلم: (تبسمك في وجه أخيك صدقة)
بالفعل تحصل بها على حسنات وأجر من رب العالمين دون أي تكلفة، دون
إنفاق المال، وهي وسيلة فعل الصدقات. فبالابتسامة أنت تدخل السرور
والبهجة على حياة الآخرين، وما أجمل أن تسعد الآخرين فهو هدف نبيل لا
بد أن تسعى إليه، فسوف تجد سعادتك في سعادة الآخرين كيف تكون
سعيداً وغيرك في بؤس.

الابتسامة لا يعرف طريقها الأشخاص الفاشلون السليبيون، إنما هي طريق
المتفائلين الناجحين.

يقول جان لو:

(الابتسامة هي شمس ثانية)

إنها بالفعل توقظ القلوب الغافلة من النوم تفتح لك كل الأبواب تملأ أي مكان بالدفع، تجعل الناس تتقارب لبعضها البعض في حب، تنشر السلام والأمان. وسنعرض قصة تأثير الابتسامة على حياتنا من طفلة صغيرة بائعة لمناديل ورقية؛ ففي إحدى الأيام كانت هناك سيدة تجلس على كرسي على شاطئ البحر وكانت حزينة وعيناها تدمعان، فاقتربت منها طفلة بائعة لمناديل الورق ووجدتها على هذا الحال، فنظرت إليها الطفلة وابتسمت في وجهها ابتسامة عريضة طفولية تحمل كل معاني الصفاء والجمال، وقدمت لها كيس مناديل ورقية كانت تقوم ببيعها؛ فتناولتها السيدة وفتحت حقيبة اليد التي كانت تحملها لتعطيها نقوداً ثمن المناديل، ونظرت فلم تجد الطفلة أمامها واختفت الطفلة كأن الريح حملتها لمكان آخر لتلطف بها جروح وآلام كثير من المهمومين، وعلى الفور تحول أمر السيدة من حالة الحزن إلى حالة اللهفة بالاتصال بزوجها وكان بينهما خلاف ما، وفي نفس الحين كان زوجها جالساً بإحدى الكافيتيريا حزينا يفكر فيما حدث بينه وبين زوجته إلى أن سمع رنين الموبايل، فنظر ليرى رسالة من زوجته تعتذر له فارتسمت على وجهه البهجة وهبّ على الفور مسرعاً بمغادرة المكان بعد أن أعطى الجرسون الحساب ومعه بقشيش كبير من شدة فرحته بعودة العلاقة كما كانت بينه وبين زوجته، والقصة لم تنتهِ فتوالت الأحداث بأن أنهى الجرسون عمله وكان فرحاً بما حصل عليه من بقشيش كبير فذهب لشراء حاجاته من السوق فرأى امرأة كبيرة مسنة تجلس في ميدان يتجمع فيه

الحمام وتقوم ببيع حبوب الحمام؛ فقام بشراء الحبوب منها وأعطاهما أكثر من ثمن الحبوب؛ فرحت المرأة العجوز وقامت متجهة إلى محل الجزارة لشراء لحمة وهي التي لم تذُقها منذ سنوات بعيدة هي وأهل بيتها، ورجعت إلى البيت وبدأت في إعداد الطعام، وفجأة دخلت عليها طفلة صغيرة. أتدرون من هي؟ إنها بائعة المناديل والمرأة العجوز هي جدتها، فاحتضنتها وتناولتا معاً اللحم الشهي.

إن هذه القصة أدخلت السرور والفرح ونقلت السعادة من طرف إلى الآخر بمجرد ابتسامة هذه الطفلة استطاعت إلى تحويل حالة الحزن إلى فرح ومن حالة العوز والحاجة إلى حالة الغنى والاكتفاء بفضل ابتسامتها أسعدت الجميع. إن إدخال السرور على الناس ولو بأبسط الأشياء له مردوده الكبير.

يقول فولتير:

(إن الابتسامة شعاع من أشعة الشمس)

بالابتسامة تستطيع أن تذيب الجليد وتفتح بها كل الأبواب المغلقة وتشق بها طريقك بنجاح في الحياة بالابتسامة تتخلص من الضغوط الحياتية اليومية بها أيضاً تتمكن من إزالة المشاحنات بين الناس فتؤلف القلوب بعضها على بعض وتتمكن من بناء علاقات إنسانية قوية وتجعل التواصل بين الناس قوياً وفعالاً.

في الصغر ونحن أطفال كنا نبتسم في اليوم سبعة ابتسامة، وعندما كبرنا لم نعد نبتسم سوى سبع ابتسامات في اليوم. لم نعد نبتسم ولا نضحك كما كنا من قبل، وأصبح العبوس وتقطيب الجبين هو أسلوب حياة لذا انتبه معي عزيزي القارئ إلى فوائد الابتسامة وتأثيرها على حياتنا في النقاط التالية:

1 - توصّل طبيب الأمراض العصبية هنري رابني شتاين إلى أن الضحك المتواصل لمدة دقيقة واحدة يتبعها 45 دقيقة من الاسترخاء.

2 - الابتسامة والضحك محفزان لهرمون الأندروفينات في المخ وهي مواد كيميائية تشبه الهيروين والمورفين، وهي مواد مخدرة مهدئة للجسم وقد تقوم ببناء جهاز المناعة في نفس الوقت، وهذا يعالج الأمراض مما يفسر عدم مرض السعداء؛ فالشخص الذي يرغب في الحصول على السعادة ويلجأ لتناول المخدرات والمسكرات يمكنه أن يستعمل الابتسامة والضحك وسوف يحصل على نفس النتائج بشكل طبيعي فضلاً عن تدمير نفسه باستخدام تلك المواد لذا اجعل الابتسامة والضحك أسلوب حياة وسوف يُحدث ذلك farkاً كبيراً في حياتك.

3 - الابتسامة الواحدة تعادل جرياً لمسافة 7 كيلومتر مما تخفف من حالة التوتر والقلق.

4 - توصّل البروفيسور ويليام فرأى من جامعة ستانفورد أن 100 ضحكة تعطي الجسم تمرين أيروبيك لمدة عشرة دقائق على جهاز تجديف.

- 5 - أثبتت الدراسات أن الابتسامة تخفف من آلام المرض بنسبة 30٪.
- 6 - اكتشف البروفيسور أرنية كان أستاذ علم النفس بجامعة نورث كارولينا أنّ روح الدعابة لها تأثير إيجابي مضاد للضغط العصبي.
- 7 - الابتسامة تجعل الجسم يفرز هرمون الدوبامين المسؤول عن تغيير الحالة المزاجية.

قال رسول الله صل الله عليه وسلم: (لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق)

وقد ذكرت الابتسامة والضحك في كتاب الله في قوله تعالى: (فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَلَدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) الآية رقم 19 من سورة النمل.

إن الابتسامة نعمة من رب العالمين لا يعرفها المتشائمون السلبيون الذين لا يقدرّون قيمة الحياة؛ فاجعل للحياة قيمة ومعنى وقدر حياتك فيها، إما أن تعيش في سعادة أو أن تختار التعاسة عنواناً لحياتك.

مثل صيني:

(من لم يبتسم لا يصح أن يفتح متجرًا)

إحدى البنوك الصينية قامت بابتداع طريقة لتعليم موظفيها كيفية الابتسامة من أجل ملاطفة عملاء البنك بالابتسامة لهم عند الاستقبال وهذا بالطبع أسلوب جيد خاصة في الأعمال التي تقدم خدمات مباشرة

للعملاء، وتتلخص هذه الطريقة في تدريبهم على وضع عيدان الطعام في أفواههم والعض عليها. جرب هذه الطريقة وانظر لنفسك في المرآة فسوف تشاهد وجهاً آخر غير وجهك، فعلامات السعادة والبهجة تطل عليك فتسعد نفسك والآخرين، وقد انتشرت هذه الطريقة في جميع مؤسسات وشركات الصين.

(إن قمة العظمة في ابتسامتك وفي عينيك ألف دمعة)

فلم تجعل الحزن والهموم يتجرأ أن عليك؟ اجعلهما يبكيان من جبروت ابتسامتك.

بعض الناس يملكون القدرة على الابتسامة الزائفة ليخدعك بها غيرهم ولكن تستطيع أن تفرق بين كلا الابتسامتين إذا كنت تعلمت لغة الجسد وهو علم يمكنك من اكتشاف أسرار الناس ومعرفة طباعهم وطرق تفكيرهم حتى قراراتهم التي يمكن أن يخفوها، ولكنني سوف أبين لك كيف يمكنك معرفة الابتسامة الصادقة من الابتسامة المصطنعة؛ فالابتسامة الصادقة النابعة من القلب والتي يجب أن تكون هكذا تجدد علامات ظاهرة على الوجه مثل تقلص الدوائر حول العين بمعنى انكماش الجلد في منطقة الجفن كذلك نجد بروز الوجنتين وانفتاح الفم بشكل واسع، وكذلك تطابق حركة الشفتين مع حركة العينين مع لمعان العين، وتكون فترة الابتسامة قليلة والتي تختلف عن الضحك التي تكون فيه مدة الضحك أطول وعكس ذلك تكون الابتسامة غير حقيقية، بل

مصطنعة وكثير من الناس من يصطنعون الابتسامة من أجل التعايش بين الناس لإشعارهم بأنهم لطفاء أو للمجاملة أحياناً. والابتسامة تحمل معاني كثيرة منها الفرح والسعادة ومنها أيضاً الحزن والأسى وتعتبر الابتسامة من التمرينات الرياضية للجسم فبالابتسامة تتحرك حوالي 14 عضلة في الوجه من إجمالي ثمانين عضلة. فبالابتسامة تخرج كل الشحنات السلبية بداخلنا ولها من الفوائد الكثير على الصحة العامة مثل:

1 - تنشيط الدورة الدموية

2 - خفض ضغط الدم

3 - تقوية جهاز المناعة

4 - علاج الاكتئاب

5 - علاج الصداع

6 - تقوية القلب

الابتسامة هي اللغة التي يشترك فيها جميع شعوب العالم ولا تحتاج لمترجم إنها الغذاء الكامل للعقل والجسد معاً، تمسك بها واجعلها أسلوب حياة وبها تكسب قلباً وترضي رباً.

الابتسامة تفتح لك كل الأبواب المغلقة بها تتحسن علاقاتك مع الآخرين وتتمكن من تذليل كل العقبات التي يمكن أن تقابلك ولم لا وأنت تقابل الآخرين بوجه طلق؟ وبالتالي سوف تلقى نفس المعاملة وتخيل معي لو أنت

تسير في الطريق، ثم ابتسمت لأول شخص يسير في المقابل تتوقع ما هو المردود منه بالطبع سوف يبادلك نفس الابتسامة والعكس صحيح.

إن كل شيء متواجد في البيئة التي نعيش فيها لها تأثير كبير علينا وعلى حياتنا سواء بالسلب أو الإيجاب، ثم الأخبار السيئة التي يمكن أن نطلع عليها من خلال جهاز التلفاز أو الجرائد ومن خلال مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر علينا بشكل كبير، بل قد نصل بسماعها أو مشاهدتها إلى حالة من الإحباط نتيجة الحزن أو الخوف أو القلق لذا الأفضل بقدر الإمكان لا تستيقظ على أخبار قد تزعجك وتعكر من حالتك المزاجية والنفسية والتي تنعكس على صحتك الجسدية، الضوضاء والزحام كلها أشياء تعمل على التأثير عليك من حيث التششت وعدم التركيز كما أن لرؤية صور أشخاص رحلوا عن الحياة تعيد لك ذكريات الماضي المؤلمة والمحزنة، كما أن مقابلة الأشخاص ذوي الوجه العابس قد يصيبك بالخوف أو القلق أو عدم الارتياح وبعض العلماء أفادوا بأنه قد يصاب الشخص بنوبة قلبية تؤدي إلى الوفاة! إلى هذا الحدث يكون تأثير الأشياء السلبية المحيطة بنا - نعم إنها الحقيقة التي قد يغفل عنها الكثيرون لكن علينا أن ننتبه لمثل هذه الأمور وتكون نصيحتنا التي نوجهها إلى الجميع هو الابتعاد عن مثل هذه المؤثرات وأنّ علينا أن نجعل الابتسامة لا تفارقنا أبداً بها نسعد ونسعد الآخرين.

(بابتسامتك يمكنك من قتل عدوك)

حياتنا بين السالب والموجب

يتعرض الإنسان في حياته لموجات متتالية من الأمور العصبية التي تزلزل كيانه وتضرب بآماله وتحطم معنوياته إنها ضربات الحياة القاسية التي توجه لكلماتها لنا دون رحمة، والتي تتطلب الشجاعة الكاملة لمواجهتها من أجل البقاء؛ فالحياة لا تسير على وتيرة واحدة، فهي يوم لك ويوم عليك وقد تستمر فترات طويلة تعاني فيها، ولكن يأتي الفرج دائماً ونجد الأمل يطل علينا ويقول: إن بعد العسر يسراً؛ فلا تبتئس ولا تُصَبَّ بالإحباط؛ فهكذا علمتنا الحياة أنك يمكن أن تحصل على شيء ولكن لا تستطيع أن تحصل على كل شيء. واعلم أن الصدمات تأتي فجائية فدرّب نفسك دائماً على الاحتمالات وتوقع حدوث الاحتمال في أي وقت لأن رؤيتك للأشياء أو توقعاتك ليست بعيدة المدى، فقد تتوقع أو ترى الأشياء أو الأحداث التي يمكن أن تقع في اللحظة التي أنت فيها الآن أو لعدة ساعات أو أيام أو شهور ولكن لا تستطيع الرؤية أطول أو أكثر من ذلك مثال على ذلك فعندما تسافر بسيارتك وتضيء الكشافات الأمامية للسيارة فقد ترى أمامك لمسافة 100 متر أو 200 متر، ولكنك لا تستطيع أن ترى لمسافة أطول من ذلك أو أن ترى نهاية الطريق لذلك توقع الاحتمالات أن تحدث في أي وقت وكن دائماً مستعداً لها، حيث إن الاستعداد الجيد يجنبك الوقوع في الأخطاء وكذلك يجعلك مهيناً لأداء أي عمل يطلب منك بشكل جيد.

يقول غاندي:

(إنّ الشيء الوحيد الذي يميز بين شخصٍ وآخر هي وجهة نظره
السليمة تجاه الأشياء)

فلكل منا وجهة نظر ورأيٍ تجاه الأشياء قد تكون صحيحة وقد تكون خاطئة وهي بالتالي التي تدفعنا نحو التفكير واتخاذ القرارات وتترجم إلى سلوكيات وأفعال وكلما كانت نظرتك للأشياء من منظور إيجابي كانت قراراتك سليمة تتحول إلى أفعال حقيقية؛ فالشخص الإيجابي هو من يمتلك رؤية واضحة للأمور، حيث إن الرؤية الواضحة تحمل في طياتها وجهة نظر واقعية لمستقبل أفضل.

يقول جيمس ماكونيل:

(إن وجهة نظرنا تجاه الأشياء نابعة من اعتقادنا)

اعتقادك وإيمانك لأشياء تجعلك تمارسها في الحياة وإن كانت خاطئة وفقاً لها تقوم بفعلها لذلك يجب علينا أن نقوم بعملية فلترة لكل معتقداتنا لكي نخلصها من الشوائب العالقة بها والتي تجعلنا نقوم بأعمال ليست مطابقة للحقيقة وبعد أن تنكشف لنا الحقيقة يوماً ما نندم على هذا الاعتقاد الذي ترسخ في أذهاننا لفترات من العمر طويلة قد ضاعت فيها أشياء كثيرة كان من الممكن أن تتمتع أو تستفيد بها في حياتك مثال على ذلك قد تعتقد أن من حولك من الناس لا يحبونك مما يجعلك تعيش دائماً في عزلة لكي تتجنب الاحتكاك بهم أو أن تتعامل معهم بشكل سيئ أو عدواني رغم أن

الأمر قد يكون غير صحيح على الإطلاق قد يختلف معك الآخرون وينتقدونك ولكن هذا الاختلاف ليس في شخصك، بل في سلوكك لذا يجب الفصل دائماً بين الشخص وسلوكه فالجميع صالحين، ولكن ربما يكون السلوك هو الخاطئ، فعلينا أن ننتقد السلوك وليس الشخص فالحياة إذاً ما هي إلا وجهة نظرنا تجاه الأشياء التي تحيط بنا.

تقول مريام وليم صن مؤلفة كتاب قوة الإنسان:

(أعظم أداة لتغيير العالم هي قدرتنا على تغيير وجهة نظرنا تجاه العالم) وجهة نظرك تجاه الأشياء هو قرارك إما أن يكون بالسلب أو الإيجاب لذلك إن أردت أن تكون وجهة نظرك تجاه الأشياء إيجابية عليك بالتالي:

1 - عدم اللوم بأن تلوم الآخرين على فشلك أو خطئك فلا بد أن تكون أميناً مع نفسك ومتحملاً المسؤولية كاملة عن كل أفعالك، فلومك للآخرين يعطيهم القوة ليقهروك.

2 - لا تقارن نفسك بالآخرين فقد يتمتع غيرك بعدة مزايا ولكن أيضاً سوف تجد في نفسك جوانب إيجابية تستحق الاستحسان وأن تُكافأ عليها بل عليك أن تقارن بين حالتك في الماضي وحالتك حالياً.

3 - لا تنقد الآخرين بل ابحث عن المزايا الموجودة فيهم.

4 - لا تعيش في الماضي فإنه لن يعود فعقارب الساعة لا تعود للوراء، بل عش حياتك الحاضرة بكل ما فيها وتمتع، واعد نفسك جيداً للمستقبل

ليكون أفضل من الماضي، فكما يقول جون جريندر مؤلف البرمجة اللغوية العصبية: (إن الماضي لا يتساوى مع المستقبل)

5 - الأنا لا تجعل حياتك تدور حول ذاتك فقط فلا بد أن تفكر في كل من حولك، فإذا كلمت الناس عن نفسك فسوف يستمعون لك وإذا كلمت الناس عن أنفسهم سوف يحبونك.

مبادئ تساعد على تكوين وجهة نظر سليمة تجاه الأشياء

- 1 - الابتسامة وهي المفتاح للدخول من أي باب تريده.
- 2 - ذكر الناس بأسمائهم فالناس تحب أن تحدثها بأسمائها وتنادي عليها بأحب الألقاب إلى قلبها.
- 3 - الإنصات فإذا كنت تريد أن تكون متحدثاً جيداً فعليك بالإنصات الجيد وهو الدليل على اهتمامك.
- 4 - تحمل المسؤولية يجعلك تفكر وتتخذ القرارات بشكل صحيح.
- 5 - التسامح يجعلك تتبنى دائماً وجهة نظر أكثر مرونة ويقربك أكثر من الناس.

تقول فرجينيا ساتير وهي معالجة لكثير من المشاكل الأسرية:
(نحن محتاجون لعدد 4 ضمات في اليوم لحب البقاء وعدد 8 ضمات لصيانة الأسرة و12 ضمة من أجل النمو) مارس هذا التدريب يومياً.

الحياة لعبة لا بد أن تلعبها بجدارة من أجل أن تفوز. ارفض الانهزامية ولا تستسلم هكذا قالها تشرشل ونستون رئيس وزراء بريطانيا السابق، وهو قائد عظيم استطاع أن ينتصر للحلفاء أمريكا وروسيا وفرنسا وإنجلترا في الحرب العالمية الثانية ضد دول المحور ألمانيا واليابان وذلك في خطبته الشهيرة أمام الشعب الإنجليزي (لا للاستسلام).

تعلم قواعد ومهارات لعبة الحياة فكل شيء له قواعده ونظامه الموضوعي المنهج وإذا خرجت وبعدت عنه ستضل الطريق بالتأكد.

نجد كثيراً من الناس يصابون بالسلبية فهي كمرض الإنفلونزا ينتشر بسرعة وينتقل من شخص لآخر فهي عدوى اجتماعية تصيب من يقابلها ويستسلم لها، إنها صورة ذهنية نخلقها ونثبتها في عقولنا حتى تترسخ، ثم نمارسها فتصبح عادةً وجزءاً لا يتجزأ من نسيج حياتنا؛ فالسلبية هي نظرة تشاؤمية ينظر بها الشخص لنفسه وللعالم من حوله بعين تغطيها نظارة سوداء ليرى كل شيء مظلماً وهذه الحالة تجعل الشخص عاجزاً أمام كل التحديات وغير قادر على المقاومة والتصدي للصعوبات لا يمتلك لروح المبادرة ولا يخاطر ولا يقدم بشجاعة على الحياة. هؤلاء الأشخاص السلبيون لا يعرفون طريق النجاح لتمسكهم بآرائهم ومعتقداتهم الخاطئة يبررون أخطاءهم دائماً على الآخرين ويرون أن الظروف هي السبب في فشلهم وإخفاقهم لا يتحملون مسؤولية أفعالهم؛ لذلك فهم يهربون بتعليق سبب فشلهم على الآخرين، لذا فهم كثيرون الشكوى واللوم فهم غير أمناء أو

صادقين مع أنفسهم، نجد أن الكذب والخداع هو أسلوبهم الحياتي ولا يدرون أنهم يخدعون أنفسهم ولا يشعرون. نجد أن أخطاءهم متكررة فهم لم يتعلموا منها ضعفاء الإرادة يفتقرون للعزيمة في انتظار المعجزات التي تنتشلهم من أوضاعهم الحالية.

السلبيون هم الذين يتعاملون مع الأماني ولا يعملون لها فالأماني بدون عمل لا تقود الشخص لتحقيق أهدافه في الحياة، ولا تصل به إلى بر الأمان. ترى الواحد منهم تهيمن عليه حالة من العظمة والغرور في نفسه معتقداً بأنه مستحق لأعلى الوظائف أو المكانة الاجتماعية وهو غير مؤهل لذلك. لذلك نجده لا يستمر في عمل بشكل دائم لعدم قدرته على التواصل مع الآخرين وشعوره بأنه الأفضل من غيره، وهذا نوع من السلبيين وقد يحلل الأطباء النفسيون هذه الحالة بأنها مرضية قد يكون نتيجة جينات تتحكم فيه أو نتيجة تأثير البيئة عليه فهل من علاج لهذه النوعية؟ الإجابة نعم، وذلك بالتوعية واكتسابه بعض المهارات التي تساعد أن تضعه على الطريق الصحيح، وبتحفيزه وإشعال الحماس بداخله ومساعدته على تعديل طرق تفكيره وتغيير سلوكياته وهناك نوع آخر من السلبيين وهم الذين يفتقدون للطاقة، فهم دائماً يحرصون على الراحة يتصفون بالخمول والكسل لا يبذلون أي مجهود، يرهقون من أقل عمل يجذبون النوم لساعات طويلة لا يتركون فراشهم الدافئ، وهذا هو السيد الفاشل لديهم الذي يقول للشخص لا تقم من فراشك، نم لساعات قليلة أخرى لتتمتع بالدفع، وهذا

عكس السيد الناجح الذي ينادي صاحبه انهض من فراشك لتبدأ مبكراً في عملك فتحافظ على وضعك الوظيفي وتؤدي أعمالك بكل نشاط وحيوية. هؤلاء السليبيون يدمرون أنفسهم ويدمرون كل من حولهم ألا يعلمون أنهم ليسوا مسؤولين عن أنفسهم فقط، بل مسؤولين على آخرين يعيشون معهم ومن حولهم، احترس من هؤلاء وابتعد عنهم قدر المستطاع حتى لا تصيبك العدوى بتلك الطاقة السلبية، هؤلاء السليبيون من نطلق عليهم سارقي الطاقة، فهم يسرقون طاقتك الإيجابية ويمدونك بطاقتهم السلبية، وهنا يأتي السؤال كيف يمكننا تجنبهم ومنع طاقتهم السلبية أن تصل إلينا. فقد ورد لبريدي الخاص كثير من الأسئلة التي تدور حول هذا الموضوع، وكان من أهم هذه الأسئلة وأنا حريص جداً على قراءة ما يصلني من خطابات على بريدي الخاص وكان السؤال الشائع هو: كيف أتجنب أو أبتعد عن شخص سلبي وهو ابني أو زوجي أو زوجتي أو مديري في العمل، أو ممن لا بد من التعامل معهم بشكل مباشر ودائم؟ وبالطبع لا يمكن الابتعاد عنهم رغم أنهم يمثلون أفظع صور المأساة والكآبة؛ فهي نفوس هدامة، الاقتراب منها كمن يقترب من النار، إنها نفوس تمتلئ بالحقد والكراهية، والتعامل معهم صعب للغاية فهم متشددون في أفكارهم يميلون أحياناً إلى العنف والعدوانية لا يشجعونك ولا يحفزونك يملكهم الملل، وعندما يتحدثون تجد حديثهم مليء بالروايات المحبطة والأحداث الأليمة لا تسمع منهم أخباراً سارة على الإطلاق، بل كل أخبارهم مفاجئة فهم يسرقون منك

أحلامك وطاقتك الإيجابية، يهدرون وقتك بالتفاهات يريدون أن تكون مثلهم تتألم كما يتألمون فمن الحكمة الابتعاد عنهم أو تجاهلهم ولنعود للإجابة على السؤال، أقول: تعاملوا بحذر مع هؤلاء واستمعوا لهم بهدوء وجالسوهم ولكن لفترات قصيرة غير مطولة ولا تسترسلوا معهم في الحديث ولا تفكروا في مشاكلهم عندما يعرضونها عليكم، بقدر التفكير في حل المشكلة والبحث عن حلول لا تتعاطفوا معهم بالتأكيد إنهم ضحية عليكم بالنصح والإرشاد ليس بالكلام، بل بالأفعال لتساعدكم على تغيير سلوكياتهم وعلى سبيل المثال إذا رأيت الشخص لا يصلي فقم بالصلاة أمامه دائماً فاجعل تصرفاتك أمامه كلها إيجابية كذلك عليك بعدم الاستجابة لطلباتهم عديمة المنفعة وافعل عكس ما يقومون به، فلا تجعل لأفعالهم ردود فعل متشابهة، فإذا غضب الشخص فلا تغضب استخدم الأسلوب العكسي في التعامل معهم، اجعلهم يشاركونك في بعض الأعمال مثل التكليف بأداء مهمة معينة أو القيام بشراء احتياجات المنزل ليتعلموا كيف يتحملون المسؤولية. شجعهم وكافئهم إذا قاموا بأفعال تستحق الثناء ولا تبخل بذلك لأنّ كثيراً من الأهل لا يكافئون أبناءهم على النتائج الجيدة نرى كثيراً أنّ الأبناء ينجحون في دراستهم ورغم ذلك لا يجدون الثناء من الأهل وهذا ما يحبطهم عليك أيضاً بأشعارهم أنك مهتم بهم وأنت حريص على مصلحتهم دائماً.

إليك هذه النصائح:

- 1 - عند التحدث مع الشخص السلبي تحول معه في الحديث من موضوعه إلى موضوع آخر وذلك لكسر الحالة.
- 2 - ابتسم واستخدم أسلوب الدعابة.
- 3 - أثنِ على الشخص بما تراه فيه من مزايا قد لا يراها هو أو لا يراها الآخرون فيه.

علاقتان في الحياة

العلاقة البناءة

وهم الأشخاص الذين يدعمونك دائماً ويشجعونك باستمرار ويثنون عليك وهم الحريصون على مصلحتك هؤلاء هم الأوفياء لو كان في حياتك هؤلاء الأشخاص فتمسك بهم.

العلاقة الهدامة

وهم الأشخاص الذين لا يساندونك ولا يشجعوك أبداً، بل دائماً يذكرونك بماضيك السيئ ويفرضون عليك قصصهم المأساوية ويقيدون أحلامك هؤلاء ليسوا بالأوفياء فلا تختلط بهم ولا تصاحبهم لذا يقال لا تصاحب ولا يأكل من طعامك إلا تقياً.

في دراسة أجراها دكتور ديفيد ماكولن بجامعة هارفارد الأمريكية عن لماذا ينجح بعض الناس بشكل كبير تبين أن 99% من نجاحك في الحياة يتوقف على المجموعة التي ترتبط بها من الناس.

سواء في نادٍ أو حزبٍ أو دور عبادة أو في دائرتك؛ لأنك تتبع نفس أسلوبهم وطريقتهم في الحياة، فلو كانوا ناجحين سوف تكون ناجحاً مثلهم والعكس؛ فعلاقتنا تمثل 85% من نجاحتنا وسعادتنا في الحياة فالمشاعر معدية مثل المرض لذلك لا تختلط بمن لديهم طاقات سلبية أو بمن لديهم نفس نقائصك فهؤلاء مستنفذو الطاقة، فشخص واحد سلبي يستنفد طاقتك ويدمر حياتك - واعلم أن تحقيق الأهداف تحتاج إلى طاقة كبيرة سواء ذهنية أو عاطفية أو روحية.

وعلى الجانب الآخر نجد الإيجابيين الناجحين في الحياة أصحاب النظرة التفاؤلية أصحاب الرؤى الواضحة الذين يتسابقون مع الزمن فيقدمون أفضل ما لديهم من ابتكارات وإبداعات، إنهم لا يؤجلون عمل اليوم إلى الغد، هذا هو شعارهم يواصلون الليل بالنهار من أجل تحقيق أحلامهم لأنهم علموا أن مَنْ يتخلل عن حلمه فهو خائن لنفسه. هؤلاء الإيجابيون لديهم مرونة التغيير من أجل تحسين الأداء فهم ينظرون للعالم من منظور واسع يبحثون دائماً عن الأفضل لذا تجدهم لا يرضون بواقعهم.

يبدلون من الجهد الإضافي لتحقيق أهدافهم في أقصر وقت لأنهم يقدرون قيمة الوقت ويعملون على إدارة أوقاتهم بشكل صحيح، فلا يهدرون أوقاتهم فيما لا ينفع أو يفيد، بل يركّزون على أعمالهم يضعون أهدافهم وأحلامهم في الفعل وبذلك يتخلصوا من كل مظاهر السلبية كالكسل وعدم الاهتمام ولوم الآخرين واليأس فحياتهم مليئة بالنشاط والحيوية ولديهم القدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات بشجاعة، ولهذا استحقوا الحياة. يستغلون الفرص بشكل أمثل، يتزودون بالعلم والمعرفة فهم يعملون على أنفسهم وهذا ما يميزهم عن الأشخاص العاديين، لذا فإنهم دائماً ضمن فريق الأغنياء وأثرياء العالم لأنهم أدركوا حقيقة العمل لتنفيذ خططهم لتحقيق أهدافهم لذلك عليك بمحاكاة هؤلاء لكي تتعلم منهم كل الطرق والأساليب التي أوصلتهم إلى قمة النجاح.

أخطاء نرتكبها في حياتنا

١ - الأعذار

في حياتنا مواقف كثيرة نتعرض لها نكون في حيرة من أمرنا وخاصةً عندما نتخذ قراراً هاماً يترتب عليه تحديد مصير، فقد نجد أنفسنا محصورين بين خيارين لا ثالث لهما، وعلينا أن نختار أحدهما وهذا ما يربكنا ويجعلنا قلقين من النتائج التي سوف تترتب على هذا الاختيار وهذا الأمر يدفعنا إلى التمهّل في التفكير للوصول إلى الاختيار الأفضل أو إلى الاختيار الذي تقل معه نسبة المخاطر، وقد يتوقف التفكير من شدة

الخوف والقلق ونكون بالفعل غير قادرين على اتخاذ القرار المناسب وبالتالي يؤدي ذلك إلى عملية الهروب من هذا المأزق باتباع أساليب ملتوية أحياناً، مثل التأويل بأن يحمل كلامنا معنيين فلا يعرف منك ماذا تعني بالضبط حتى تنأى بنفسك من المسؤولية أو بالتهرب عن طريق التأجيل بدعاء أي أسباب أو أن تتخذ قراراً معلقاً عليه بعض التبريرات حتى إذا لم يكن صائباً فلن تحاسب أو تعاقب عليه.

كثيراً من الناس تصدر منهم أفعال وتصرفات قد يتبين فيما بعد أنها ليست على صواب وعند مواجهتهم بأخطائهم يبررون ذلك ويصدرون الأعذار ويقللون من حجم المشكلة، ويسامحون أنفسهم عليها بينما أخطاء غيرهم يكبرون حجمها ولا يقبلون لها أي تبريرات أو أعذار ولا يتسامحون عنها، فترى هذا التناقض الكبير في التعامل بين الناس وهذا أمر في منتهى الخطورة لأحادية وجهة النظر وأن يرى الشخص نفسه فوق كل مستوى شبهة أو خطأ، وأنه هو الصحيح حتى ولو ارتكب أبشع الجرائم وهنا أيضاً إنكار لمبدأ التسامح بين الناس، لذا يؤثر ذلك بالطبع على التواصل الجيد بين الناس فتتأثر العلاقات.

نرى حالات تقديم الأعذار كثيرة سواء فشل في عمل ما أو مهمة أو عدم تحقيق هدف بالشكل المرسوم له أو عدم تنفيذ وعد أو عهد قد قطعه على نفسك أو لتأجيل مهمة أو حلم تنشده ويرى الناس في الأعذار التبرير لما يقومون به لإقناع أنفسهم حتى لا يشعرون بأنهم كسالى أو أنهم على خطأ

أو أنهم فاشلون وغير قادرين، وإقناع الآخرين لعدم تعرضهم للوم والعتاب وقد يتخذها البعض وسيلة للمحافظة على ماء الوجه عندما يرتكب إحدى السلبيات؛ فيندفع نحو تبرئة نفسه بتقديم الحجج الواهية والبراهين الخاطئة وهو لا يدري أن هذه الألاعيب مكشوفة لدى الآخر وأصحاب هذا الجانب من الأعذار تبريراتهم لا تتصل بالواقع أو الحقيقة بشيء لا يتعلمون من أخطائهم ويعتمدون على الآخرين في حل مشاكلهم دون الاعتماد على أنفسهم يميلون للراحة ولا يبذلون أي جهد للحصول على ما يريدون تركيزهم على ما بيد الآخرين لا على أنفسهم والعمل على تطوير ذاتهم يجعلون من أنفسهم ضحية للظروف، فلا يبحثون عن حل لمشاكلهم وتفكيرهم يصيبه الخلل، يعانون من أمراض نفسية كثيرة من حالات الأعباء واليأس نتيجة القلق والخوف بشكل مستمر وافتقارهم للشجاعة في مواجهة أية صعوبات وتحديات في الحياة مما يكون حائلاً كبيراً بينهم وبين مستقبلهم؛ فتتبدل مشاعرهم فلن يتقدموا لخطوة إلى الأمام ويتأخروا عن غيرهم وهذا هو الجانب السلبي من الأعذار بينما الجانب الإيجابي للأعذار هو عندما لا تكون قادراً بالفعل على تنفيذ مهمة صعبة أو أكبر من قدراتك وطاقتك أو عندما لا تستطيع أن توفي بعهدي قطعته على نفسك تجاه شخص هنا يمكنك تقديم الأعذار والتبريرات لتحل نفسك من الأمر بشرط أن تكون أعذارك مقبولة ومستندة لأسباب حقيقية وليست هروباً من الموقف كن من هؤلاء ولا تكن من أصحاب الأعذار الواهية وحدث

نفسك دائماً بالحدوث الإيجابي بأنك قادر على تحقيق أهدافك دون أي أعذار حتى وإن واجهتك العراقيل في طريقك، فقل أنا لها وابحث عن أخطائك وتعلم منها، وقم على الفور دون تكاسل أو تأجيل بتعديل وتصحيح تلك الأخطاء ولا تياس من أي فشل يواجهك وقل إنها تجارب تعلمت منها وسوف تتعلم كثيراً ما دمت تعيش على سطح هذا الكوكب.

يقول مارتن سليجمان الملقب بالأب الروحي لعلم النفس الإيجابي:
(إن إنجازاتك ليست نابعة من موهبتك فقط بل من قدرتك على مقاومة الهزيمة)

وكما يقال في المثل المصري:

(عذر أقبح من ذنب)

إنّ اعتذارك عن تنفيذ عملٍ ما قد قطعت على نفسك عهداً به، ولم تستطع تنفيذه أو تأخرت في تنفيذه في الموعد المحدد هذا لا يعيبك، بل يجعلك في نظر الآخرين كبيراً.

خطوات للتخلص من الأعذار السلبية

1 - أن يكون تفكيرك واعياً فإذا كنت في مشكلة فلا تعالجهما بأن تقول أنا في كارثة وسوف أفقد وظيفتي، بل قل أنا قادر على التعامل مع هذه المشكلة (لا تفكر من خلال الأعذار)

2 - المحاذاة:

لا تتوقف عن الاكتشافات والتفكير كما يفكر الناجحون.
القاعدة: (اتبع نفس طرق الناجحين لتحصل على نفس النتائج)

3 - التأمل:

هو أن تحرك الطاقات والقوى الخلاقة في الكون المسخرة من أجلك
ويكون ذلك بالتدريب
القاعدة: (اصنع ما تتصوره وتخيّله)

4 - الاستعداد:

قبل أن تقدم على أي عمل عليك الاستعداد له رتب أفكارك وجهاز أدواتك
وأعد مكانك بشكل مناسب.
قاعدة: (مهم جداً تهيئة المناخ المناسب لأي عمل تقوم به حتى تضمن له
مقومات النجاح)

5 - الحماس:

قم بتحفيز نفسك لتشعل نار الحماس بداخلك واستعِر قصص الناجحين
ليكون حافزاً لك أي فعل من تصرفات وسلوكيات هي نتاج تفكيرك
فنجاحك يعتمد على طريقة تفكيرك، وبالتالي فأنت المسؤول عن كل ما
يصدر منك من أفعال، واعلم أنّ العالم لن يقبل منك أعذاراً، بل سوف
يتجاهلك ويحكم عليك بالفشل وهنا لن تكون لك مكانة بين صفوف
الناجحين.

٢ - التعلق

نعيش في عالم مترابط ولا يمكن للإنسان أن يعيش منعزلاً عن الآخرين حيث أثبتت الدراسات أن 85٪ من نجاحاتنا في الحياة يقوم على العلاقات الإنسانية.

يقول استيفن كوفي:

(يمكنك أن تعيش منفرداً وباستقلالية رغم أننا في عالم مترابط إلا أن علاقاتنا بمن حولنا تشكل جزءاً كبيراً من نجاحاتنا)

نتعلق في حياتنا بكل شيء بالأشخاص والأماكن والأشياء التي تمثل أهميه بالنسبة لنا أو التي اعتدنا عليها أحياناً التعامل مع الأشياء بشكل مستمر يصبح عادة كالأمان لا تستطيع الاستغناء عنه أو اعتقادك بأن هذا الشيء هو طوق النجاة بالنسبة لك أو هو من سيشعرك بالأمان وأنت معه وملازمه فالتعلق رغم أنه يحدث نتيجة الاحتكاك والتواصل وبعامل الزمن والمكان إلا أنه عملية فطرية ولدنا بها فالطفل منذ ولادته فهو متعلق بأمه وهو لا يعلم أنها أمه ولكن هناك ارتباط أزلي بينهما منذ أن خلق في رحمها وبدأ يتغذى من غذائها وبدأ يسمع صوتها فكان هذا الارتباط الوثيق الذي امتدَّ حين خرج للحياة وتفتحت عيناه ليرى أمه لأول مرة فيزداد تعلقه بها، ولن يشعر بالراحة ولا الأمان إلا بوجوده معها وباحتضانها له ويظل هذا التعلق مستمر حتى الكبر ويمتد حتى بعد الانفصال عن الأسرة لحياة جديدة مستقلة.

إن احتياجات الإنسان الأساسية واحتياجاته الغريزية هي التي تدفعه للتعلق بطرف آخر أو بالأشياء التي تشبع هذه الرغبات والاحتياجات، كما أنّ المشاعر تلعب دوراً كبيراً في هذه العملية وكلما كان الطرف الآخر أو الشيء يمثل أهمية للإنسان، فإنه يتمسك به بكل قوة ولا يتنازل عنه أبداً مهما حدث.

إنّ عملية التعلق من الأمور المحمودة عند بناء علاقات إنسانية ولكنها في منتهى الخطورة عندما يترتب عليها الإزعاج أو الإصابة بالحزن والاكتئاب فقد لا ترى ما كنت تحبه وتريده في الشخص المرتبط والمتعلق به لأنك تريد أن يكون مثلك صورة كربونية منك، ولكنك تجد عكس ذلك مما يسبب لك الإزعاج والألم النفسي، أو حين تفقد شخصاً عزيزاً عليك سواء بالموت أو الهجران وهذا أمر وارد مما يسبب لك ألماً أو جرحاً لا يلتئم أو ينسى أبداً.

التعلق بالآخرين يجعلك غير قادرٍ على فعل أي شيء بدونه أو يجبرك على فعل أشياء قد لا تكون راضياً عنها، وهذا الأمر يؤخر كثيراً في الوصول إلى تحقيق أهدافك أو يمكنك من تحقيق النجاح بشكل أسرع، لذا عليك أن تعطي لنفسك الحرية لتمكّن من أن تنجز مهامك باستقلالية تامة وأعطِ للآخرين حريتهم فلا تجبرهم على التعلق بك بشكل يقيد حركتهم وحركتك أنت أيضاً، وهذا ما يخص التعلق بالبشر وهناك صورة أخرى أشد وطأة وهي التعلق بالأشياء؛ فكثيراً من الناس يتعلقون بعبادات سيئة لا

يستطيعون التخلص منها، وهي بالفعل تدمر حياتهم كعادة التدخين أو تناول الكحوليات وهنا الخطورة التي لا بد من إيجاد حلول لها. يمكنك الآن أن تكتب كل ما تتعلق به سواء من أشخاص أو أشياء ولا يمكن الاستغناء عنهما بكل صدق وأمانة، وابدأ في عملية التحليل بطريقة بنجامين فرانكلين، وهي أن تقوم بتقسيم الورقة إلى عمودين رأسيين، اجعل العمود الأول خاصاً بالمزايا والعمود الآخر خاصاً بالعيوب لكل شيء على حدة، ثم اجمع في النهاية كل المزايا في العمود الأول واجمع كل العيوب في العمود الآخر، وشاهد أي العمودين مجموعه أكبر؛ فالعمود الأكبر يعني أنه الراجح والأفضل وهذه الطريقة بسيطة يمكنك فعلها عندما تريد أن تتخذ قراراً وتجد نفسك في حيرة بين اختيارين أو عدة اختيارات.

الأهم من ذلك هو التحكم والسيطرة على أفكارك فلا تجعل الأشياء تتحكم بك، بل كن أنت المتحكم حتى لا تفاجأ بنتائج غير جيدة تسبب لك المتاعب في المستقبل القريب والبعيد، وتفقد كثيراً من متع الحياة فالحياة كما نقول دائماً هي متعة وألم نتجنب الألم فيها وننعم بالمتعة قدر المستطاع عليك إذا ترسيخ فكرة أن كل شيء قابل للتغيير ولن يبقى شيء في الوجود على حاله، لذا لا ترتبط بالأشياء حتى لا تتأثر يوماً ما ولا تجعل الأشياء تسيطر على أفكارك ومشاعرك حتى يمكنك العيش بحرية دون تقييد أو التزام تجاه أشياء قد لا تكون في الحقيق مرغوبة، إنه من

الخطأ الجسيم الذي يقع فيه كثير من الناس هو التمسك بعادة أو سلوك أو شيء مادي هم يعلمون جيداً أنه ضار بالنسبة لهم أو قد يسبب لهم مشكلة في المستقبل، وهذا هو التناقض العجيب عند أغلب البشر يعلمون الخطأ ويصرون على ارتكابه، وكما يقول العالم النفسي وليم جيمس: الطبيعة البشرية تميل إلى الخطأ، ولكنني أود أن أشير أن الخطأ وارد ولا عيب فيه لأننا نتعلم من أخطائنا، ولكن الخطأ المتعمد هو المشكلة.

لقد وهب الله لنا نعمة النسيان وهي نعمة كبيرة لكي نستطيع أن نستمر في الحياة، فقد رأيتُ بعضاً من أصدقائي فقدَ عزيزاً عليه بالموت، وكان في حالة يرثى لها وفقد طعم الحياة وكان منعزلاً عن أي عمل أو نشاط كان يمارسه وبمرور الأيام وجدت هذا الصديق يمارس حياته بشكل طبيعي، بل كان يستخدم عبارات غير جيدة وغير محسوبة في كلامه وفي ردوده على الآخرين وهي طريقة تفكيره وتعاملاته في الحياة أساساً، فقد رجع لما كان عليه. وهناك من الناس الذي يعيش حالة الحزن بشكل دائم ولا يستطيع أن يخرج من هذه الدوامة، فيصاب بالأمراض وقد تنتهي به الحياة بسرعة لذا علينا أن نمارس حياتنا بشكل طبيعي، نعلم أن كل شيء زائل وهذه سنة الحياة وأن نتعامل مع الأشياء بحكمة وبقدر من التصرف المعقول دون أن نتحكم وتسيطر علينا.

أدشئ علاقات إنسانية وتواصل مع الآخرين بشكل فعال، فهذا ما يخرجك دائماً من حالات الانعزال.

شيلدون كوهين أستاذ علم النفس بجامعة كارنج ملون أجرى دراسات تبين أنّ العلاقات الاجتماعية تساعد الإنسان على الوقاية من أمراض الإنفلونزا بنسبة 65٪ عليك بالآلا تفرط في علاقاتك ووسع في دائرة معارفك فلا تصادق إلا المخلصين الإيجابيين لكي تكسب منهم الإيجابية. يقول هنري فورد:

(إنّ خير صديق هو من يبرز أفضل الأشياء بداخلك).

الانضباط الذاتي

تميل البشرية إلى الراحة ولا يرغب أحد أن يجهد نفسه، هل لاحظت كم تستغرق من الوقت عندما تقرر أن تنهض من فراشك؟ هل لاحظت كم مرة فكرت ألا تنهض من الفراش في يوم قارس البرودة وفصلت النوم في الفراش الدافئ؟ هل راجعت نفسك يوماً عن مرات التأجيل العديدة في القيام بعمل ما وكم مرة فوضت غيرك للقيام بمهام كان من الممكن أن تقوم بها بشكل أفضل؟ غالبية الناس ينقضي بها العمر وقد ضاع منها كثير من الأعمال والأنشطة كانت ترغب فيها ولكنها لم تحقق منها شيئاً فتندم على ما فاتها وتشعر بالإحباط واليأس لأشياء لم تفعلها أكثر من أشياء فعلتها وقد تكون غير مجدية.

الزمن يسرق من الناس أحلامها إن لم تسارع بمعدلات أسرع من الزمن نرى الناجحين في الحياة يتناولون هذه العبارة وأيضاً بعض الناس

المنشغلين في أعمالهم بشكل جديّ وهي (نحن نتسابق مع الزمن). هكذا يجب أن يكون الشخص الناجح أن يدع منطقة الراحة منطلقاً إلى منطقة الجهد والعمل لا يتراخى ولا يؤجل عمل اليوم إلى الغد، ولا ينتظر ويسعى دائماً وراء أهدافه وبذلك يتحقق له النجاح.

هناك من يدعون أن بذل الجهد لن يأتي بشماره إلا إذا حالفه الحظ، فلا يكدر ويتعب، وهذه نظرة سلبية للأمور، فعلى قدر عطاء الإنسان يكون الجزاء، فاجتهادك في العمل والسعي وراء أهدافك يكون سبباً في نجاحك، فعليك الأخذ بالأسباب حتى تصل إلى التمكين ولن يكون النجاح بالجلوس والراحة وعدم التحرك، فالإنسان لديه الكثير بداخله ولم يستخدم إلا القليل فهو يمتلك الكثير ويحمل بين يديه أكثر مما تتخيل لكن عليه أن يتعلم كيفية استخدام القدرات التي يمتلكها وما نراه الآن من ابتكارات واختراعات إلا أنه مازال هناك الكثير سوف تشهده البشرية في المستقبل من عمل الإنسان.

إنّ العلم الحالي هو قائم على علوم سابقة وكل جيل يسلم للأجيال القادمة لتقوم بدورها في التطوير والتنمية فكل علم يُبنى على ما قبله، وعلى البشرية أن تعمل وتجتهد لتقدم كل جديد، ولن يتأتى هذا إلا إذا ابتعد الإنسان عن منطقته الراحة وأن يُخرج كل طاقته الكامنة للوصول إلى الأهداف؛ لذلك كان من الضروري ما يفعله الإنسان في حياته هو من أجل الانضباط الذاتي.

تعريف الانضباط الذاتي

الانضباط الذاتي: هو الالتزام بفعل شيء ما والانهاء منه، وذلك بوضع خطة محكمة واتباع استراتيجيات ونظام دقيق ووضع توقيتات تلتزم بها. إنَّ الانضباط الذاتي هو التحكم والسيطرة على الذات في أفكارك ومشاعرك ومن اتباع الأهواء أو سلوكيات غير صحيحة تؤدي في النهاية إلى لا شيء، إنه التحكم والسيطرة على كل ما يحيط بك والقدرة على التعامل مع المعطيات بشكلٍ واعيٍّ بدون تهاون أو تسويف ولضمان نجاح هذا الانضباط عليك بإخطار المقربين لك بتنفيذك للخطة التي وضعتها وهذا ما يجعلك أكثر التزاماً بها لأن الناس لا تحب أن يراها الآخرون أنهم غير قادرين أو فاشلون.

تصور وتحيل نفسك كالقطار الذي يسير على قضبان حديدية لا يخرج ولا ينحرف عن مساره ويسير بسرعة هائلة بأن يقطع ميلاً في ست ساعات ويصل في نهاية رحلته في الموعد المحدد له دون أي تأخير.

من الطبيعي أن طول فترة الرحلة أنت القائد لها سوف تكون أكثر يقظة وانتباه لتتلافى أي أخطاء يمكن أن تحدث تؤدي إلى كارثة وطوال الرحلة تطمئن على كل أدواتك المستخدمة وتكون حريصاً على عامل الوقت الذي يعد العامل الرئيس في نجاح رحلتك.

إن الانضباط الذاتي هو سلوك إيجابي تصبح به أكثر انتظاماً والتزاماً ودقة تجاه كل المواقف التي تواجهك في الحياة، تعلن فيها عن تمسكك بمبادئ

وقيم وقواعد تحكم بها كل تصرفاتك وتسيطر بها على انفعالاتك فتكون ردود أفعالك دائماً متزنة في كل الأمور مما يحقق لك قفزة كبيرة في حياتك على الصعيدين الشخصي والمهني؛ فما تمتلكه من قيم فلا شك سوف تتأثر به أهدافك وتطلعاتك في الحياة إن كنت تريد أن تكون قاضياً، فإن قيمة العدل لديك سوف تحركك للسعي وراء هذا الهدف، وهنا تكون صورتك أمام نفسك وأمام الآخرين هي الصورة المثالية التي صنعتها أنت بنفسك.

الانضباط لا تحصل عليه من خارجك، بل ينبع من داخلك فإذا كنت إنساناً منضبطاً فسوف تسعى لجعل كل شيء من حولك منضبطاً، ولن تستطيع العيش في بيئة فوضوية على الإطلاق، إنَّ انضباطك سوف ينعكس على كل من حولك إذا كنت رب أسرة منضبطاً، فسوف يكون أبنائك منضبطين، وسوف تنشر الإيجابية في كل أرجاء المنزل؛ فالانضباط هو منهاج حياة وأسلوب تتبعه للوصول إلى نتائج أفضل؛ فالناجحون ملتزمون طوال الوقت عاملون على تنفيذ أعمالهم بكل دقة دون تهاون، ومهما كلفهم ذلك من جهد وعناء ومهما كانت الصعوبات والتحديات، ومهما بلغت تضحياتهم، وقتهم محسوب بالثانية والدقيقة.

رأيت أن أفضل طريقة أتبعها في حياتي هو الالتزام بالجداول الحياتية والقوائم، وهي طريقة يتبعها الناجحون في كل المجالات، مارك فيلبس من أفضل سباحي العالم كان يضع قوائم لأهدافه بجوار فراشه حتى إذا استيقظ في الصباح قرأ أهدافه ويبدأ في تمريناته، كذلك كيت زجل السباحة

العالمية كانت تلصق أهدافها على جدران حجرة نومها لذا يمكن من فعل هذا يمكنك من وضع أهدافك معلنة تراها بعينيك في أي مكان، على جهاز الكمبيوتر، على الشلاجة، أمامك في لوحة معلقة، وكثيراً ما نرى في الأفلام الأجنبية مثل هذه الملصقات المعلقة في كل مكان سواء كانت مهاماً أو أهدافاً أو أي شيء يتطلب تذكرة من حين لآخر أو عند الحاجة له.

وعلى العكس من ذلك نجد الفاشلين لا يلتزمون بأي شيء، وتمتلى حياتهم بالفوضى والعشوائية في كل شيء؛ فلا يوجد أهداف ولا خطط وربما لا يستخدمون ساعة اليد للانتباه للوقت، لأنّ الوقت لا قيمة له عندهم، وهذا من التخلف الذي تجده منتشراً في دول العالم الثالث أنّ لا قيمة للوقت، بينما أوروبا والعالم المتقدم الوقت له قيمة ويقدرونه بالمال؛ فكل دقيقة بدون عمل أو تحقيق إنجاز فهو وقت مهدر من حياتهم خسروا فيه الكثير إذا كانت المهام كثيرة عليك وتحتاج إلى وقت زمني أطول عليك بتحديد الأولويات والمهام باتباع قاعدة 20 على 80، وهي قاعدة باريتو وهو إيطالي الجنسية وهذه القاعدة أوجد فيها العالم.

باريتو العلاقة بين الجهد والنتائج بأن تهتم بالمهام ذات القيمة العالية والتي تحصل منها على أعلى فائدة وعلى سبيل المثال إذا كان لديك 10 مهام عليك بتحديد أهم مهمتين يحققان لك نتائج الثمانية مهام الأخرى، وبذلك فلن تهدر وقتك في مهام أقل أهمية ويمكنك أيضاً أن تحقق المهام الأخرى ولكن بتكليف شخص آخر بالقيام بها حتى يكون لديك من الوقت الكافي

لتركيز على المهام الرئيسة الهامة، فلا تضيع وقتك في غسيل سيارة أو سداد فاتورة تليفون أو تنظيف مكتبك، اهتم بالأشياء الأكبر أهمية والتي تعود عليك بالمنفعة والفائدة وحول الأعمال الأخرى لأشخاص أنت تثق فيهم للقيام بها نيابة عنك.

ولكي يمكنك أيضاً أن تكون منضبطاً وملتزماً بتحقيق مهامك وأهدافك فلا تَقُم بالعمل دفعة واحدة؛ فيمكنك تقسيم العمل على ساعات أو أيام وإن كانت أهدافك كبيرة؛ فقد تثبط عزيمتك ولا تستطيع من تحقيقها لذلك عليك باتباع سياسة تقطيع الخبز وهو تقسيم أهدافك الكبيرة إلى أهداف صغيرة، كلما انتهيت من تحقيق هدف انتقلت لتحقيق الآخر لأن تحقيقك للهدف سوف يكون حافزاً لك لتحقيق الهدف الذي يليه.

عليك بالاحتفاظ بدفتر تسجل فيه كل عمل تقوم به خلال اليوم سواء كانت أعمال روتينية أو إنجازات وفي نهاية اليوم راجع كل ما تحقق هذه الطريقة سوف تشعرك بالسعادة وتكون حافزاً لك للمزيد من الأعمال وتأكد أن كل عمل تقوم به ولو كان بسيطاً فإنه إضافة إلى رصيدك وسوف تجد بعد فترة زمنية أنك تمتلك الكثير من الأعمال والمعلومات والمعرفة وهذا ما يزيد من قدراتك ويثقل من مهاراتك ويحسن في أدائك مما يكسبك الثقة بالنفس.

أسباب عدم قدرة الناس على الانضباط الذاتي

1 - تدليل الأبناء للأبناء: بالقيام بكل شيء بدلاً منهم وعندما يدخل الأبناء معترك الحياة لا يجدون آباءهم بجوارهم، وهنا تكون الطامة الكبرى نتيجة عدم الاعتماد على النفس أصبح الأبناء عديمي القدرة على مواجهة أي صعوبات في الحياة وغير قادرين للقيام حتى بأقل الأشياء مما يعرضهم لحالات التخبط واليأس نتيجة الفشل الذي يلحق بهم مما يدفعهم إلى لوم الظروف ولوم الأبناء أن من طبيعة الشعوب العربية والإسلامية هو الاهتمام بالأسرة وأفرادها من حيث النشأة والتربية وتقديم كل العون للأبناء حتى سن متأخر، وقد يمتد بعد البلوغ وزواج الأبناء وانفصالهم عن أسرهم، فالأبناء يزالون متعلقين بآبائهم بل الأكثر من ذلك بالبيت الذي ترعرعوا ونشؤوا فيه بينما في الغرب نجد انفصال الأبناء عن عائلاتهم في سن مبكر والاعتماد على أنفسهم في بداية حياة جديدة واختلاف العادات والتقاليد ما بين البلدان لا يعني أن كل منهما صحيح بنسبة 100٪ فلكل نظام له مزاياه وعيوبه فتآلف أفراد الأسرة وارتباطهم العائلي شيء جيد ومساعدة الأبناء على تحقيق أهدافهم في أي فترة عمرية لا عيب فيه، بشرط أن يتدرب الأبناء على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية لكل ما يقومون به.

2 - النزعة الكمالية: إذا عجز المرء عن إنجاز عمله بصورة مثالية فلن يعمل أبداً فمن الناس التي تحب الكمال في أي شيء، فإذا لم يكتمل العمل الذي بين يديها بالشكل الذي ترغب فيه تصاب بالغضب وتترك العمل ولا تكمله، ورغم أن إتقان العمل مطلب أساسي إلا أنه لا يوجد كمالٌ كلي؛ فهناك نسب ولو بسيطة من نقص أو عيب ولكنهم لا يرتضون بذلك فيتوقف العمل والقاعدة هي إما قبول الأمر كله أو لا يقبل جزءاً منه فالباحث عن المثالية لا شك أنه يرهق أعصابه ويتخذ بالتالي مواقف تجاه الأشياء بشكل سلبي نتيجة عدم الوصول للنتائج التي يريجوها.

3 - الشعور بالنقص: لا يفرق الناس بين النقص والشعور بالنقص فالشعور بالنقص أمر قاتل للنفس البشرية لأن هذا الشعور يحطم المعنويات ويفقد الشخص ثقته بنفسه، فلا يستطيع أن يؤدي أعماله بشكل جيد وتراه يبتعد عن منافسة الآخرين فلا يحب الشخص أن يظهر في مكان أو أن يبيّن علاقات أو أن يقدم على عمل ليؤديه خوفاً من السخرية والاستهزاء به ودائماً يخشى من كلام الناس لإحساسه بأن الناس مسلطة الضوء عليه في كل حركاته حتى أنفاسه. إن الشعور بالنقص هو اعتقاد الشخص بأنه أقل شأناً من الآخرين، فكيف يكون لحال هذا الشخص أن يكون منضبطاً أو ملتزماً تجاه هدف أو أي عمل يقوم به أنها عقدة النقص التي تلازم كثيراً من الناس ولكن عليك أن تعلم أن فشلت في تحقيق أمرٍ ما أو يوجد عيبٌ في جانب من جوانب حياتك، فهناك جوانب ناجحة تستحق عليها

الثناء والمدح فلا تدع هذه الأوهام تتمكن منك حاربها ولا تجعلها تستفحل وتنتشر في كل أمور حياتك.

بعض التقنيات تساعد على تجاوز الضعف في الانضباط الذاتي:

1 - حدد هدفك.

لا بد أن يكون لك هدف تسعى لتحقيقه مما يدفعك بالالتزام بتنفيذ خطتك التي وضعتها.

2 - تعلم من أخطائك.

إن أخطاءك هي دروس مستفادة عليك التعلم منها حتى تتجنب الوقوع فيها فلا تتوقف.

3 - تخلص من العادات السيئة.

وهي العادات والسلوكيات التي تحول بينك وبين تحقيق أهدافك وهي التي تضعف العزم لديك.

4 - راجع قيمك ومبادئك، لأن أهدافك نابعة من قيمك وسوف تنظر إليها وترى أنك تمتلك من القدرات التي تجعلك تفعل.

5 - تعرّف على نقاط الضعف والقوة لديك، حتى يمكنك اتخاذ القرارات السليمة بناءً على الاختيار الصحيح.

6 - روّض نفسك على مواجهة المشاكل، وهذا الأمر يعطيك القوة على الوصول إلى الحلول والبدايل واتباع طرق التفكير المختلفة.

7- تعلم كيفية إدارة الوقت.

أعطِ للوقت قيمة فلا تهدر وقتك في تفاهات أو مع من لا يستحق.
مارس التدريب على مهارات الانضباط الذاتي حتى تتمكن من القيام
بأعمالك في الأوقات المحددة لها وبشكل كبير من الإتقان وتكون نتائجك
دائماً أفضل وبالتالي تحقق نجاحات كثيرة في حياتك بفضل هذا الالتزام
والانضباط الذي يعتبر مفتاحاً هاماً لتحقيق النجاح.

الفصل الخامس

قوة الإرادة

أولى خطوات النجاح تبدأ بحلم يراود عقولنا ويسيطر على تفكيرنا ويحرك مشاعرنا فتبدأ في التفكير كيف يمكنك تحقيق هذا الحلم الذي يتبلور ليصبح هدفاً تنشده، فتعمل على التخطيط لهذا الهدف الذي في الحقيقة هو حلمك الذي طالما ظل في مخيلتك شهوراً وسنوات يراودك في نومك وفي يقظتك، ربما تعيش الحياة على أمل تحقيقه يخفف عنك المعاناة والضغوط اليومية لاستقبال غد مشرق حامل لك كل خبر سار لتحقيق أمنيك، وعدم تخليك عن هذا الحلم هو الدافع والرغبة القوية بداخلك والتي تتمثل في قوة الإرادة التي تعطيك القدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية والتي تحول مشاعرك إلى عمل وأفكارك إلى أفعال حقيقي. إن قوة الإرادة هي التصميم على أن تكون أنت وليس غيرك إنها العزيمة، الإصرار على مواجهة أية تيارات تقف أمامك تحول بينك وبين تحقيق حلمك إنها الصبر والمثابرة.

إن للإرادة قوة تجعل الإنسان لا يخشى الخوف ويخوض في معارك الحياة بكل جدارة وشجاعة، إنها القوة الخفية وراء كل نجاح إذا كنت تمتلك من القدرات الذهنية العالية ولا تمتلك لقوة الإرادة فلا قيمة لهذه القدرات

وربما تجد غيرك قدراته الذهنية أقل كفاءة ولكن يمتلك من قوة الإرادة التي تجعله في حماس وتحفيز دائم ليواصل كل خطواته في الحياة بشكل جيد يترتب في النهاية إلى تفوقه ونجاحه.

الإرادة هي قوة داخلية تظهر في قدرتك على التخلص من كل السلبيات التي اعتدت عليها هي الحائط والسد المنيع ضد كل حالات اليأس والإحباط هي مواجهة مع الذات للتحكم والسيطرة على كل انفعالاتك، وتصل بك لمرحلة الوعي الذاتي لتمكنك من التواصل مع العالم الخارجي والقدرة على التفاوض وفهم الآخر والوصول إلى الحلول للمشاكل، ولا شك فمن يمتلك الإرادة فهو على الطريق الصحيح للوصول إلى أهدافه في أسرع وقت.

يقول نابليون هيل:

(أي شيء يمكنك تصوره وتؤمن به يمكنك تحقيقه إذا توفّر الموقف والفكر الإيجابي)

إن ما يدور في أذهاننا إذا وضعناه على أرض الواقع وآمنا به نستطيع أن نحققه ونجاح فالتحدي أمام الصعوبات هو موقف تتخذه بفكر إيجابي يساعد على تحقيق الفوز والانتصار، لقد استطاعت هيلين كليلر التي ولدت عمياء صماء بكماء أن تخوض معارك الحياة من خلال تصورها الذهني وإيمانها المطلق بما تريد تحقيقه؛ فحققت النجاحات وحصلت على الدكتوراه في العلوم والفلسفة وألفت عديداً من الكتب وتعلمت في أوقات

فراغها الخياطة والتطريز وتعلمت السباحة والغوص وركوب المركبة ذات الحصانين.

نيك فيويستيش، ولد بدون أطرافه الأربعة وحاول الانتحار أكثر من مرة قرر أن يتصالح مع نفسه، فتعلم الكتابة على الحاسب وبدأ في إعطاء حلقات دراسية في أكثر من 60 دولة، وأبهر الجميع وتزوج وأنجب طفلين وأصبح ثرياً وقام بتأسيس مؤسسة حياة بلا حدود.

هذه نماذج من بعض الناجحين في الحياة الذين استطاعوا أن يشقوا طريقهم في الحياة رغم كل الصعوبات وافتقارهم لقدرات جسمانية إلا أنهم يمتلكون أقوى سلاح هو الإرادة للتغلب على كل مشاكلهم وتحويل نقاط الضعف لديهم إلى نقاط قوة والتي بها استطاعوا أن يغيروا حياتهم وحياة من حولهم من الناس بما أضافوا من أعمال وإنجازات شهدت لها البشرية وانتفعت بها.

الإرادة هي ترجمة لرغباتك فلا يوجد شخص في هذا العالم يستطيع أن يفعل شيء بدون أن تكون لديه رغبة قوية تدفعه لتحقيق ما يريده.

يقول بابلو بيكاسو:

(أحاول دائماً تحقيق كل ما أظن أنني عاجز عن تحقيقه بهذا يمكن تحقيق ما أريد)

خطوات عملية لاكتساب قوة الإرادة

1 - إخفاء الإغراءات

أن تباعد عن كل ما يغريك أو يضعف إرادتك ويستنفد منك طاقتك فلا تستطيع ضبط النفس، مثل مشاهدة الأفلام الجنسية أو وجود السجائر بجانبك أو رغبتك في تناول قطعة شكلاتة في حوزتك.

2 - اتباع برنامج رياضي منظم يبعدك عن التدخين وشرب الكحوليات والإفراط في الطعام.

3 - اتباع برنامج لإدارة الإنفاق يزيد من ضبط النفس فيجعلك تتبع نظاماً صحياً بالابتعاد عن كل ما هو مضر.

4 - الابتعاد عن كل معوقات الإرادة كالانشغال بالهواتف وأجهزة الحاسب ولعب الجيم والجلوس عليها لفترات طويلة مما يؤدي إلى إهدار الوقت فتستنفد طاقتك.

كلُّ منا قادر على امتلاك قوة الإرادة المهم هو أن تبدأ من الآن ولا تشغل بالك بأي خسارة أو فشل أو ماضٍ كان سيئاً، أو أن تنشغل بالآخرين عليك بالتركيز على أهدافك وأعمل على تحقيق أحلامك.

من أين تأتي قوة الإرادة؟

قوة الإرادة تأتي من امتلاكك للقدرات والإمكانات ومن مخزون المهارات التي اكتسبتها خلال عمرك والتي آن الأوان أن تستخرجها لكي تمدك بالقوة اللازمة لتحقيق أهدافك، فعليك أولاً أن تتعرف على هذه القدرات وتتعلم كيفية استخدامها بل عليك أيضاً أن تقوم بتطوير تلك القدرات والمهارات. يقول استيفن وندر:

(نحن جميعاً نمتلك نفس القدرات لكن الفارق في كيفية استخدامها)
لقد حبانا الخالق قدرات ومواهب جعلتنا قادرين على تحصيل معاشنا وعن الدفاع عن أنفسنا من أجل البقاء وعن التعايش والتكيف مع البيئة التي نعيش فيها وأمدنا بالطاقة اللازمة للسعي في الحصول على حياة كريمة ومنحنا هذا العقل البشري المعجزة الإلهية صعبة التعقيد لكي نتدبر بها ونفهم كل ما يحيط بنا، وأن نولد الأفكار التي تترجم بعد ذلك لأفعال حقيقية وقد سخرَ الخالق الكون وهَيَّأه بكل ما فيه من الخير والوفرة للبشرية جمعاء دون تفرقة بين أحد أو جماعة عن أخرى، وإنَّ الفرق الوحيد بينهم هو العمل وليس أي عمل، بل العمل الصالح الذي ينفع الإنسان به ذاته وينفع به البشرية، وإذا تمعَّن الإنسان في هذا الكون لوجد أنه مُلئ بالخير والوفرة عكس ما يردده البعض على أن الكون عاجز على توفير الخير والوفرة للبشرية، فلكل منا نصيب من هذا الخير الفياض الذي لا يتوقف أو ينقطع أبداً وما علينا إلا أن نسعى إليه ونطلبه باستخدام

قدراتنا الداخلية ولو ما استخدمت تلك القدرات هل كان من الممكن أن نشاهد كل هذا التطور والتقدم التكنولوجي وترقى الحضارات بالإنجازات العظيمة.

إن القدرات ليس لها حدود فهي تتجدد وتتطور، ولو كانت محدودة كما يدعي البعض بأن قدراته محدودة ما كان يمكن للإنسان الصعود إلى القمر واختراع أفضل المركبات الفضائية للصعود بها، وما توصل إليه إلى اكتشافات ومازال الإنسان في تطوير مستمر وصولاً إلى أسرار الكون التي لم تنتهِ؛ فالعالم الخارجي مليء بالأسرار. توصل العلماء إلى الكواكب والأقمار التابعة له وكذلك محاولة منه على اكتشاف أسباب الحياة على هذه الكواكب والأقمار التابعة له، وبالفعل توصلوا أنه يمكن الحياة على بعض الكواكب والأقمار ومازال العلم يبحث.

فريق من الناس لا يعي أي اعتبار للقدرات الذاتية ويعتبر أن حياته تحركها الظروف والأحداث وضربات الحظ أو الآخرين وليس لديه مفهوم عن نفسه فهو يجهل الكثير عن ذاته لذلك فهو يعيش في الحياة بلا هدف وإن كان له حلم فهو يتركه دون التخطيط له ظناً بأن أي شيء يمكن أن يتحقق في أي لحظة سواء بإراداته أو عدم إرادته اعتقاداً بالإيمان بالقدرات أن تأتيه معجزة ولكن الحقيقة التي يجب أن يعلمها هؤلاء أن عصر المعجزات قد انتهى وأن القدر مرتبط بالأخذ بالأسباب فكل شيء بيد الله ولكن الخالق أمرنا بالعمل والأخذ بالأسباب فالتمكن والنصر والرزق

يتوقف على عمل الإنسان ولا يستوي الذين يعملون والذين لا يعملون والذين يعلمون والذين لا يعلمون.

قال تعالى: (وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا) الآية رقم 55 سورة النور

هذا الفريق من الناس يجلسون متفرجين من العجب أنهم يصفقون للناجحين، ثم يتحسرون على أوضاعهم وأحوالهم ويندبون حظهم. إن الحالمين الحقيقيين هم الذين لا يتخلون عن حلمهم فهم يبذلون قصارى جهدهم ويعملون على تطوير أنفسهم ويتحفظون لكل عمل يقومون به يمتلكون الرغبة الشديدة في النجاح ورغم أننا نرى بعض الناس يكونون متحفزين لشيء ما ويرغبون فيه إلا أنهم يتساءلون وغير مقتنعين، والفاهمون منهم يعاندون بينما نجد الناجحين الحقيقيين هم في محاولات دائمة ومستمرة في البحث عن كل ما هو جديد لا تنتهي تجاربهم ودراساتهم وأبحاثهم التي يعكفون عليها ليلاً ونهاراً، هكذا لمن يرغب في الوصول إلى ما يريد لمن يحلم ويريد تحقيق حلمه للباحثين عن المراكز المتقدمة في الحياة لمن كان هدفه هو التفوق ألا يمل أو يتكاسل أو يؤجل بل عليه النهوض والحركة المستمرة وعليه دفع ضريبة هذا كله من المال والوقت والجهد ولا شك في أن النتيجة سوف تكون النجاح بامتياز.

إنه ليس من الحكمة أن يجهل الإنسان القدرات التي بالفعل يمتلكها أو يغفل عنها أو يعلمها، ولكنه لا يستطيع استخدامها وعند الاستخدام يتطلب الأمر معرفه الكيفية التي تستخدم بها هذه القدرات فلا بد من تعلم كيفية استخدام القدرات بالشكل الأمثل حتى تعطي لك النتائج الجيدة. مثال على ذلك عليك أن تتعلم كيف تستخدم القيم والمبادئ التي تمتلكها بأن تضعها في المسار الصحيح لها واستخدامها في المجال المناسب لها الذي تشعر فيه بارتياح نفسي ورغبة في التفوق، إن كنت تتصف بالقيادة كقيمة عُلِّيا لديك عليك أن تسعى لكي تكون قائداً في مكان عملك وتخرج أفضل ما عندك من حكمة وقيادة وإدارة كما يمكنك أن تقوى من هذه الخصال؛ بأن تتزود بالعلوم التي تمكنك من القيادة بشكل أفضل فتتعلم أصول الإرادة والتخطيط والتنظيم وبذلك تزداد القدرة لديك قوة وفاعلية أكثر مما يجعل تأثيره أقوى وهذا ما يطلق عليه تطوير القدرات والمهارات.

تطوير القدرات والمهارات

إن قوة الإرادة في العمل على تطوير قدراتك واكتساب المهارات التي تؤهلك إلى تحقيق النجاح.

الفرق بين الطبيب المتميز والطبيب العادي هو أن الطبيب المتميز يعالج بأحدث الطرق ولا يتمسك بالقديم؛ فالقائمون على البحث العلمي يقدمون

لنا كل يوم جديد بل كل ساعة من خلال تجاربهم البحثية والتحليلية وكذا مراكز البحث العلمي المنتشرة في العالم تقدم ما هو أحدث في طرق العلاج المختلفة، فالطبيب المتميز هو الذي على اطلاع دائم بكل ما هو جديد بحضوره المؤتمرات العلمية وبزياراته لأهم وأفضل المستشفيات في العالم وقراءاته عن الأبحاث الجديدة، فالعلم يتطور كل ثانية وما تعلمته اليوم يصبح قديماً غداً، وقد تدخلت علوم كثيرة في طريقة علاج المرضى فلم يعد العلاج بالدواء هو فقط الوكيل الوحيدة، بل أصبح هناك علم يدرس في كليات الطب في العالم وهو الأحياء والشفاء الذاتي وأصبح للطبيب دور كبير في علاج المرضى بالاستماع لشكاوهم بشكل جيد والتخفيف عنهم بإقناعهم بالشفاء.

فلم يعد المنطق وحده كافياً ولكن فهم الدوافع المحركة للبشر وتكوين العلاقات والاهتمام بالآخرين أصبح مطلوباً الآن من الدراسات الأبحاث تبين أن حالة المريض تتحسن مع طبيب متعاطف أكثر من الطبيب المتحفظ لذلك كان الاهتمام بتعليم طلبه كليات الطب (فن التعاطف) وقامت كلية طب جيفرسون في فلأوليفيا بوضع مقياس لاختبار التعاطف للأطباء وسافرت الممثلة المسرحية ميجانا كول إلى كليات الطب بالولايات المتحدة الأمريكية لتدرس للطلاب فن التعاطف وتعليمهم الإشارات الغير لفظية وتعبيرات الوجه ولغة الجسد وأصبح للقصص تأثير كبير على الأطباء حيث يستمعون بإصغاء للمرضى عن مشاكل أمراضهم وتاريخها مما

يحسن من حالة علاج المرض بجانب الدواء وأصبحت العلاقة بين الطبيب مهمة وهذا ما لاحظته الدكتورة ريتا شارون الأستاذة بكلية الطب جامعة كولومبيا.

كثيراً منا يقوم بتغيير طبيبه لعدم وجود أي تحسن في حالته، كنت أعاني في وقت من الأوقات بألم في إحدى ساقي؛ فذهبت للطبيب وأعطاني علاجاً لم يفدني في شيء، ولم يكن طريقة مناولته لمشكلتي وحالي تشعرني بالتحسن وكان من عاداتي أني أقرأ البيانات المكتوبة داخل علب الدواء فقرأت عن أسباب استعمال الدواء، فوجدت أسباب بعيدة عن حالتي فراجعت الطبيب في ذلك ولكنه غضب لمراجعته فلا شك أن هذا الطبيب بعيد جداً عما تحدثنا عنه من فن التعاطف والتواصل الجيد مع مريضه، وقد ذهبت لطبيب آخر حدد المشكلة وأفهمني أن الألم بل الشكوى ستزول مع مرور الوقت، وبالفعل كانت النتائج مذهلة؛ فقد تحسنت حالتي وفيما بعد تعلمت أن الشفاء الذاتي أقوى في كثير من الأحيان من تدخل الطب نفسه والشفاء الذاتي نابع من قوة إرادتك.

أساليب التطوير الفعالة

من أجل تطوير أنفسنا لا بد أن يكون لدينا القناعة التامة والإيمان الكامل بأهمية هذا التطوير وما يحدثه لنا من تغييرات جذرية في حياتنا

وأن يكون لدينا الرغبة الشديدة في عملية التغيير؛ فالرغبة هي أقوى محرك للفعل وبدونها لن تتحرك خطوة ولن يتوفر لديك الدافع لأي محاولة للتغيير مهما طلب منك أو مهما سمعت من نصائح أو توجيهات وحتى ربما تشاهد بنفسك صور الإخفاقات أمام عينك ومعرفة الأسباب الحقيقية وراء هذه الإخفاقات إلا أنه يملكك التبدل واللامبالاة لأنه بكل بساطة لا تملك الرغبة في إجراء عملية التغيير.

وفيما يلي أساليب لعملية التطوير الذاتي الفعال
1 - التعلم

وهو اكتساب المعرفة والمهارات لتساعد الرغبات والدوافع نحو تحقيق الأهداف والتعلم هو تغيير شبه دائم في السلوك وفي أداء الفرد وفي الأفكار والاعتقادات وأهمية التعلم لا تكمن في التعلم نفسه بل في استمرارية التعلم حيث إن تكلفة عدم التعلم أعلى بكثير من التعلم نفسه أياً كان نوعه أو مستواه والعملية التعليمية متغيرة بشكل مستمر وفي تطور دائم حيث أثبتت الدراسات أن من 20% إلى 30% مما تعلمته حتى الآن أصبح قديماً لأن التطور في التعليم يتضاعف كل فترة زمنية بسيطة فما تعلمته الآن سيصبح بعد سنتين إن لم يكن أقل قديماً نتيجة السرعة في التقدم العلمي والمعرفي والتكنولوجي. فقد نرى على سبيل المثال في عالم صناعة السيارات أو أجهزة الحاسب والتليفونات تغييراً وتطويراً يحدث كل ساعة

لدرجة عدم قدرة الإنسان في ملاحقة هذا التطور معلوماتياً أو اقتصادياً، بمعنى أنك تحتاج للاطلاع المستمر على كل البيانات والمنشورات المعلنة عن كل صناعة تكنولوجية جديدة كما أنك لا تملك أحياناً القدرة الشرائية لكل ما هو مستحدث جديد.

لذلك فإن التفوق في الحياة ليس تفوق في المال أو القوة أو الوظيفة، بل في العلم والمعرفة التي تمنحك كل هؤلاء فالعلم والمعرفة يقودان الإنسان إلى المستقبل المشرق.

مثل صيني:

(المعلمون يفتحون لكم الأبواب وعليكم أن تدخلوها)

المعرفة والعلم موجودون في كل مكان وأصبح تداول المعلومات وبشكل سريع في ظل التكنولوجيا الحديثة فيمكنك أن تحصل على ما تريد بمجرد الضغط على زر. نحن أصبحنا نعيش في قرية صغيرة رغم اتساع العالم وأيضاً يمكنك أن تختار إحدى العلوم التي ترغب في معرفتها ودراستها ويمكنك الغوص في أي مجال فالعلم نهر تستطيع أن تنهمر منه ما تريد ومهما بلغت من العلم والمعرفة، فأنت نقطة وسط محيط شاسع وقد حث الخالق على العلم والتعلم في آيات كثيرة.

قال تعالى: (وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً) الإسراء 85

لذا عليك كقارئ أن تنهل من العلم قدر المستطاع لكي ترتفع به وتسمو ولكي يكون لديك من الوعي والإدراك الكاملين وأن تغوص وتبحر في أي مجال نريد.

قال تعالى: (وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا) طه 114
قال تعالى: (يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ) المجادلة (11).

لقد أيقنت الأمة أن العلم هو من أهم مقومات التمكين وأن من المستحيل أن يمكن أمة جاهلة ومتخلفة عن ركاب العلم وكما يقول أجدادنا أن العلم نور، فهو الذي يذير لنا الطريق ويمهد السبل من أجل التعايش بسلام في عالم مليء بالصراعات والتخلف والجهل.

إن أول أمر إلهي كان اقرأ (اقرأ باسم ربك الذي خلق خلق الإنسان من علق اقرأ وربك الأكرم الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم) سورة العلق

لم يأمر الخالق بالعبادات أولاً، بل بالتعلم حيث إن بالعلم سوف تتعرف على خالقك وسوف تستقبل الدعوات من الرسل والأنبياء وسوف تتمكن من تنفيذ الأوامر وتتمكن من التفريق بين الحق والباطل بين الخطأ والصحيح تستطيع أن تدرك كل ما هو حولك في العالم.

طوال سنوات التعلم والدراسة والبحث في شتى العلوم تبين لي أن ما يدرس ويقدم من خلال كبار الكتاب والعلماء والباحثين والمدرسين منبثق من

الأديان المبلغة من قبل الرسل والأنبياء عن الخالق الواحد الذي وهب للإنسان هذا الإعجاز الإلهي وهو العقل الذي التصميم من إله مبدع فالقراءة هي مدخلك للتعلم وتحصيل المعرفة فخذ منها ما شئت.

كلما تعلمت زادت معرفتك

وكلما زادت معرفتك زادت قدراتك

وكلما زادت قدراتك

زادت قيمتك

وكلما زادت قيمتك

زاد نجاحك

وكلما زاد نجاحك

تحدد مصيرك

القراءة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة إلى 60 دقيقة يومياً في أي مجال أنت تهتم به وتحبه وإن استطعت أن تقرأ أكثر من ذلك فافعل، فالناجحون يقرؤون لساعات طويلة وهذا هو سبب نجاحهم وتميزهم وتفوقهم على غيرهم حيث إن كل ساعة تقضيها في القراءة أو التعلم أكثر من غيرك يجعلك تتسلح بمخزون هائل من المعرفة تجعلك دائماً متقدماً وفي الصفوف الأولى.

تعلم كيف تقرأ فلا تكن متسرعاً في القراءة، فإن الفائدة لن تحصل عليها بالقراءة السريعة عليك أن تفهم وتستوعب وتعلق وتأخذ ملاحظات على

ما تقرأه، وإن استطعت أن تطبق ما تقرأه يكون أفضل لتثبيت المعلومات وعدم نسيانها وفي حالة القراءة السريعة فلا تقلق فقد تسرع في القراءة نتيجة التدريب بالقراءة المستمرة التي تكسبك الخبرة في تناول الموضوعات التي تقرأها وأوصى بالمدة الصحية للقراءة وهي 45 دقيقة متواصلة، ثم تتخذ فترة راحة قصيرة تستطيع فيها أن تتناول مشروب أو تتحرك في غرفتك لتعيد لنفسك النشاط من جديد لكي تستفيد من البدايات والنهايات كل مرة فالبدائية تكون قوية حيث تتمكن من التحصيل الجيد لليقظة العقلية والنشاط والحيوية، فالعقل في البدايات يكون أكثر انتباهاً وكذلك في النهايات وللمدة المحددة تكون في نفس القوة، فالعقل البشري يعمل دائماً على البدايات والنهايات وأوصى أيضاً في حالة شعورك بالإرهاق والتعب عليك بترك القراءة مباشرة؛ لأن الاستمرار في هذه الحالة يكون تحصيل حاصل، فلن تستطيع أن تستفيد، بل هو تضييع وإهدار للوقت بدون أي فائدة على الإطلاق.

عليك بممارسة الكتابة؛ فهي وسيلة جيدة تساعدك على حفظ المعلومات في الذاكرة وقد أفادني بتلك المعلومة شخص لبناني كان يدير متجرًا عندما كنت أعمل بالمملكة العربية السعودية، قال لي: ما يكتب لا يُنسى. فأصبحت قاعدة عندي تلازمي في حياتي، وبالفعل وجدتها أسلوباً جيداً في حفظ المعلومات، أستمعُ إلى الأسطوانات التعليمية والتثقيفية أشاهد الفيديوهات المسجلة، أحضر المؤتمرات والندوات، وأشارك في الدورات

التدريبية، عليك أن تتخذ معلماً يكون لك مرجعيةً ومصدراً للمعرفة اجعل من سيارتك مكتبة متنقلة فإنك تقضي ما يقارب من 1000 ساعة في السنة داخل سيارتك أي حوالي شهر ونصف هناك دراسة تقول أن سيرك بالسيارة مسافة 200 ميل يعادل دراسة سنتين جامعة بما يمكنك من استغلال هذا الوقت في التعلم بالاستماع فقط يمكنك أيضاً أن تستثمر الساعات التي تقضيها في الانتظار في عيادات الأطباء أو الوقوف في طوابير البنوك وخلافه من الاطلاع والقراءة والحفظ من خلال كتيبات أو بطاقات ورقية تحملها معك وأنت ذاهب إلى أي مكان كن مستعداً دائماً لمثل هذه الحالات، وسوف أعلمك طريقة بسيطة يمكنك من التعلم بسهولة وهي إعداد قصاصات من الورق بحجم 10 سم في 10 سم واكتب على الوجه بعض الكلمات باللغة الإنجليزية ومن الخلف ترجمتها أو بعض الجمل التي تريد حفظها وتسمى البطاقات التلميح.

يقول آرثر أش:

(لتصبح عظيماً ابدأ من حيث أنت واستخدم ما لديك وافعل ما تستطيع)

لذلك من المهم أن تتقبل ذاتك على ما أنت عليه سواء في السراء أو الضراء وأن تكون أنت وليس غيرك، فهناك من الناس يبحثون عن تقليد شخصيات أخرى صحيح أن محاكاة الناجحين أمر ضروري لكن مهم جداً أن تبحث عن قدراتك بداخلك وتعرف مزاياك وتثقلها بطرق الناجحين

والاستفادة منهم، ولكن ليس من الضروري أن تكون نسخة أخرى منهم بل أخرج أفضل ما عندك لديك الكثير.
يقول أيمرسون:

(سوف يأتي وقت في حياتك تدرك أن حسد الآخرين جهل وأن تقليد الآخرين انتحار عليك أن تتقبل ذاتك على ما هي عليه في السراء والضراء)

يقول زيغ لار:

(إن النجاح هو الاستفادة القصوى من كل المكانيات التي تملكها بين يديك)

كيف يمكنك أن تتعلم؟

سؤال علينا أن نسأله لأنفسنا ونجاوب عليه. أستطيع أن أساعدك في الإجابة.

يمكنك التعلم بالسؤال، نعم بالسؤال. عندما سئل الإمام أحمد بن حنبل كيف تعلمت يا إمام؟ قال: بالسؤال. وعندما سئل ابن عباس رضي الله عنه كيف حصلت على العلم؟ قال: بلسان سؤل وقلب عقول وبكور كبكور الغراب.

2 - المعرفة

يقول نابليون:

(إن القواعد التي نشأت للتعامل مع واقع قديم لا تصلح للتعامل مع واقع جديد)

إن عملية التطور الطبيعي للحياة يتطلب منك أن تتلاءم معها وتتوافق لا بد أن تتكيف مع الواقع حتى لا تصاب بأذى نفسي يجعلك منعزلاً عن مساهمة مجريات الأمور.

حكمة من هونج كونج يعيش بها الناس وهي: (ما لم تستطع تغييره يمكنك أن تتعايش معه)

عليك أن تحقق التناغم والانسجام مع كل شيء حولك، حتى يمكنك من تحقيق التقارب والاستفادة من جميع العناصر التي تتعامل معها سواء عناصر الكون أو مع البشر وخاصة مع البشر، فإن لم تستطع تحقيق هذا التناغم سوف تفشل في حياتك الاجتماعية، ولن تتمكن من التواصل مع الآخرين فلن تفيد ولا تستفيد والتفاعل يأتي من امتلاكك لقوة المشاعر وهي من فنون التعاطف وهذا من الذكاء العاطفي الذي يجب أن يتمتع به الإنسان حتى يحقق النجاح في الحياة فلا بد من تعلم عدة مهارات اجتماعية مثل القدرة على التحكم في الذات كما يمكنك من استخدام أساليب وقواعد جديدة دائماً تتناسب مع كل تطور، فالتطور لن يتوقف فكل شيء حولك يتغير بشكل مستمر ولا يتوقف عند حد معين، وكل ذلك

لن يتأتى إلا بالمعرفة والحياة مليئة بالكنوز التي تجعلك بالفعل من الأثرياء.

والمعرفة هي مهارات ومعلومات تكتسبها وتتعلمها وهي من شأنها أن تغير في معتقداتك القديمة التي تقف حائلاً بينك وبين التطور، كما أن تلك المهارات تعمل على تغيير سلوكياتك وتعديل من خططك وتحسن من أدائك فتزداد طاقتك وترتفع هاماتك، فتخطو كل خطواتك بنجاح لذا كان عليك أن تتعلم كيف تخطو خطواتك بنجاح، من أجل ذلك عليك أن يكون لديك مخزون هائل من المعرفة تتسلح به ضد كل الصعوبات التي تواجهك والتي تمكنك من تغيير كل العادات السلبية إلى عادات إيجابية، فالمعرفة إذاً هي الثروة الحقيقية وليست الأموال، فالمعرفة يمكنك أن تحصل على المال وأن تطوع كل شيء على هذا الكوكب لحسابك، فالمعرفة تعزز موقفك وتساندك في أوقات أزماتك لأنها بكل بساطة تقدم لك الدعم والمشورة لاتباع الطرق التي توصلك إلى تحقيق أهدافك.

يقول ليوناردو دافنشي:

(لاكتساب المعرفة لا بد من إعادة هيكلة المشكلة بطرق مختلفة)

فإن خوض التجارب واستخدام الطرق المختلفة في حل أي مشكلة وتعرضك للأخطاء والفشل فما هو إلا فرص لإعادة تنظيم نفسك من جديد واتباع وسائل أخرى أفضل من أجل تحقيق النجاح. إن الممارسة

تساعدك كثيراً في اكتساب المعرفة فما تفعله وتجربه بنفسك أفضل كثيراً من الكلام أو الاستماع. إن مشاركتك الفعالة في أي عمل أفضل كثيراً من أن تجلس لمشاهدة التلفاز الذي يصيبك بخيبة الأمل والإحباط واليأس من جراء طريقة تناول الأحداث بشكل يفقدك السيطرة على نفسك حيث إنه لا يثبت لك إلا المشاهد الكارثية والمشاكل والصور المؤلمة والعنف وبدون وعي تجعلك تتعاضد معها فتصاب بالسلبية، وأنا لا أمنعك من أن تشاهد التلفاز على الإطلاق، بل عليك اختيار المشاهد والبرامج المفيدة البعيدة عن العنف والألم والتي تضيف لك المعلومة الجيدة والمعرفة الجديدة مما تقوي من قدراتك الذهنية وتنشط ذاكرتك وتحسن من حالتك المزاجية فلا تجعل نفسك عرضة لمن يهدر وقتك وطاقتك.

وأنا غالباً ما أطبق هذه القاعدة بالاهتمام بمتابعة كل ما هو جيد من برامج هادفة تزيدني من المعلومات وتثقلني بالمعرفة، وأنت أيضاً يمكنك تحصيل المعرفة من خلال شبكات التواصل الاجتماعي، خذ ما ينفعك منها واترك الهراء ولا تضيع وقتك معه استفد من علاقاتك الاجتماعية سواء الأهل والأصدقاء اسمع للحكايات وما يروى لك من قصص وأحداث لتكون مطلعاً على كل ما هو جديد. إن من أفضل طرق التعلم هو المحاكاة بالآخرين وخاصة الناجحين وأصحاب الخبرة لتتعرف على قصص نجاحهم وتتعلم منهم طرقهم في تحقيق النجاح.

أنصحك بأن تبتعد عن كل التفاهات أو ما لا يعود عليك بالفائدة والأشياء ذات القيمة العالية واعمل على تكوين شبكة واسعة من الأصدقاء وممن يشاركونك تحقيق أهدافك ويتبادلون معك الخبرات والأفكار وهذا ما يضيف لك الكثير. تواصل مع الأشخاص الإيجابيين لتسير على دربهم لتصل إلى تحقيق النجاح، فعملية النجاح كبناء منزل كبير يتطلب منك وضع القواعد والدعائم الأساسية ليقام هذا المنزل بشكل من القوة والمتانة حتى لا ينهار أمام أي زلزال أو إعصار. من أجل بناء منزل لا بد من اكتمال كل جوانبه مع مراعاة كل الشروط الصحية للبناء في البداية تقوم باختيار الموقع ثم إعداد الرسوم الهندسية، ثم اختيار أكفأ المهندسين وعمال البناء، ثم توفير مواد البناء الجيدة. هكذا تكون الخطوات وبناء الإنسان المتميز الناجح، أيضاً يتطلب اتخاذ مثل هذه الخطوات من تعليمه وتدريبه وتطويره حتى يصبح أكثر وعياً وإدراكاً فيتمكن من الابتكار والإبداع. من أفضل الطرق للحصول على المعرفة هو محاكاة الناجحين وذوي الخبرة الناجحة. عليك بالتعرف على قصص نجاحاتهم لتتعلم الطرق الصحيحة في الوصول للنجاح وبذلك تصبح أنت أيضاً مصدراً لإلهام الآخرين في المستقبل.

تقول أوبرا أوليفري الإعلامية الشهيرة بالولايات المتحدة الأمريكية:
(أحيطوا أنفسكم بأشخاص يجذبوكم للأمام)

(تسلح بالمعرفة حتى تكون لك درعاً واقياً من صعوبات وتحديات الحياة وحماية من أعدائك وأهوائك وصد مانع ضد الجهل الذي يدمر صاحبه)

المؤلف

يقول بنيامين دزرائيلي:

(إن الإنسان الأكثر نجاحاً في الحياة هو الذي يتوفر لديه أفضل وأحسن المعلومات)

4- التدريب

يقول بليه لاعب الكرة الشهير: (التدريب هو سر النجاح)

التدريب، ثم التدريب، ثم التدريب أقولها باستمرار فلا تتوقف عن التدريب إن ما يمكنك أن تحققه الآن وبجراح لم يحدث تلقائياً أو فجأة بل لتميذك وجدارتك بسبب التدريب الذي تمارسه؛ فالتدريب هو الذي أحسن إتقانك لعملك وزاد من مستوى أدائك وزاد من ثقتك بنفسك فأصبحت قادراً على تحقيق الإنجاز وبدون التدريب لن تستطيع القيام بأي شيء ولو فعلت لكنت النتيجة ضعيفة، ولن تكون متميزاً ولن تحصل على درجة تفوق كنت تمنهاها مهما تعلمت، فبدون التدريب على كل ما تعلمته فإن كل مجهودك الذي سوف تبذله بلا فائدة وسوف يضيع هباءً ويذهب مع الرياح؛ فالتمارين التدريبية من المؤكد تؤتي ثمارها من إتقان العمل وتحسن مستوى الأداء.

يقول محمد علي كلاي:

(كرهت التدريب في كل لحظة ولكنني كنت أقول أتعب اليوم وأصبح بطلاً طوال حياتي)

إن عملية التدريب مهمة في حياتنا فهي تقلل من نسبة تعرضك لأي خسائر وتجعلك تؤدي مهامك بسرعة وفي أقل وقت ممكن، وتضمن لك النتائج الجيدة؛ فأنت تعلم منذ البداية بنجاحك وتفوقك وعليك بأن تعلم حقيقة هامة وهي أنك لست بمفردك في هذا العالم؛ فأنت في سباق مع الملايين الذين يريدون النجاح والتفوق في سباق مع من يرغب في الحصول على الوظيفة التي ترغب في الحصول عليها في سباق مع من يرغب في صناعة ما تفكر فيه، في سباق مع من يريد أن يحصل على الميدالية الذهبية في النشاط أو اللعبة التي تمارسها لذا على كل شخص أن يتعلم أو يكتسب مهارة وأن يقوم على الفور بالتدريب عليها حتى يتمكن منها وتصبح عادة يمارسها؛ فيسهل له الطريق للنجاح، وكما يقول أرسطو: (إن التفوق هو عادة تمارسها) واعلم أن ما من شيء يقوى إلا بالتدريب بدءاً من العقل إلى كل عضو من أعضاء جسمك، فكل شيء ينمو ويكبر ويقوى بالتدريب وبالتدريب المستمر؛ فحافظ على تدريباتك ولا بد أن يكون لك تدريب يومي على أي مهارة أو في أي مجال أنت ترغب فيه المهم الاتساق والموازنة بين رغباتك وبين نوعية التدريب حتى تتمكن من النجاح الحقيقي.

بنجامين فرانكلين

الذي استطاع من خلال عمله داخل غرفة نومه الصغيرة أن يكون أعظم المفكرين أراد بنجامين أن ينشأ مطبعة داخل غرفته، وهي محل نومه وتناول طعامه، فعلم بالخبر صاحب مطبعة أخرى واشتد حقه وأراد أن ينافسه ليقضي عليه، فما كان من بنجامين إلا أن دعاه لتناول العشاء معه في تلك الغرفة البسيطة وكان بها بقايا رغيف خبز، وأثناء استضافة صاحب المطبعة قال له بنجامين عبارة قوية وكانت مدوية تدل على قوة الإرادة والإصرار على تنفيذ مشروعه حيث قال:

(إن لم تستطع أن تعيش بأقل من هذا وأشار إلى رغيف الخبز، فلن تستطيع أن تقتل حلي)

يقول بنجامين فرانكلين:

(أنفق ما في جيبك من نقود على عقلك فسوف يزيد عقلك محفظتك ذهباً)

عليك بدفع قيمة ما تتعلمه من مالك وجهدك ووقتك وأن تصر على الدفع ولا تكن ممن يدعون الفقر وعدم القدرة على الدفع فهؤلاء لن يحصلوا على العلم وسوف يدعون إليهم الفقر المؤكد.

وتوجد قاعدة هامة تقول: إن قيامك بتعليم ما تعلمته وتقديم المساعدة للغير إنه سوف يعود عليك بالخير كله ويزداد عملك نماء وهذا من قوانين الحياة، فإن عملية تعليم ما درسته أولاً سوف يثبت المعلومات لديك في

الذاكرة، وثانياً بإخراجك للمعلومات للغير سوف يسمح للعقل باستقبال كل جديد، وثالثاً وهو الأهم أن الله سوف يفتح عليك من خزائن علمه ويفيض عليك من بركاته.

عليك بالاستمرار في عملية التدريب ولا تتوقف حتى تصبح متميزاً وقادراً على الوصول لما تريد.

يقول بول سراسات وهو عازف بيانو إسباني:

(كنت أتدرب كل يوم 14 ساعة لمدة 30 سنة ويقولون إنني موهوب)
بالطبع فالاستمرارية في التدريب سوف تجعلك موهوباً وهو الذي سوف يفرق بينك وبين الآخرين بالتدريب؛ فأنت تسبق غيرك بخطوات كثيرة وهذا ما يجعلك متميزاً.

كلما زاد عدد مرات التدريب كلما زاد تحسن الأداء وأصبح الشخص ماهراً ومتمكناً من كل ما يقوم به، بالتدريب تستطيع أن تتغلب على أصعب التحديات التي يمكن أن تواجهك وأنا أحب أن أستخدم كلمة تحديات أفضل بكثير من كلمة مشكلة لأن كلمة مشكلة ثقيلة جداً على نفسية الإنسان ومن الأفضل أن نقول فرصة أمامنا فرصة حيث إن الصعوبات والمشاكل ما هي إلا فرص لأن تتبع طرق تجعلك أفضل كما أن التدريب يمكن من التخلص من الملل الذي ينتاب الشخص عند قيامه بالمهام ويمكن التدريب من تنفيذ أي شيء تريده بسهولة وبدون التعرض لخسائر، فأنت لست وحدك هناك من يتنافس معك في هذه الحياة عندما

تتعلم وتكتسب المهارات أسرع على الفور في عملية التدريب فما من شيء يقوي الإنسان سوى بالتدريب. حيث إن الهدف منه هو التغيير والتعديل والتقييم وسنوضح كيف يكون الهدف من التدريب.

أهداف التدريب الستة في التغيير

1 - التغيير في الأفكار

أمر ضروري وحتمي على كل شخص أن يكون لديه مرونة في تغيير أفكاره ولا يترك أفكاره عرضة للتجمد أو التقييد من طبيعة الأفكار أنها متحركة وفقاً للمواقف والظروف، والشخص الناجح هو الذي يفكر كثيراً ولديه القدرة على تطوير أفكاره وتوليد الأفكار الجديدة بأن يبدع ويبتكر.

أفكار الأمس هي حياتك اليوم

وأفكار اليوم هي حياتك غداً

الأفكار هي التي تقود الشخص نحو تحقيق أهدافه بالطرق التي تؤدي إلى النجاح.

2 - التغيير في الاعتقاد

وراء كل فكر اعتقاد فإذا كان الاعتقاد سلبياً كانت الأفكار سلبية وإذا كان الاعتقاد إيجابياً كانت الأفكار إيجابية، وتغيير الاعتقاد غاية في الأهمية وهنا أركز على الاعتقادات الخاطئة التي برحمت في عقولنا منذ الطفولة والتي

اكتسبناها من البيئة المحيطة بنا خاصة من الوالدين لقد حان الوقت ألا نخدع أنفسنا وأن نراجع كل معتقداتنا وتغييرها للأفضل.

3 - التغيير في المشاعر

نتعرض لكثير من الضغوط والصعوبات الحياتية التي تؤثر بالطبع على حالتنا النفسية متبينة المشاعر السلبية لكل شيء، ولكن من أجل الاستمرار في الحياة رغم لكلماتها وضرباتها القاسية كما عبر عنها الممثل العالمي سل فستر استالون في إحدى أفلامه الهليودية كان من الضروري التغيير في المشاعر لكي نواصل الحياة بشكل صحيح دون السقوط في الهاوية والتعرض للإخفاق والفشل وللتغيير في المشاعر علينا أن نؤمن بأن الحياة لا تسير على وتيرة واحدة وأن الحياة مليئة بالمشاكل التي لن تنتهي ولا بد من قبول ما يحدث.

4 - التغيير في السلوك

90٪ من تصرفاتنا وفعالنا نابعة من معتقداتنا كما أن سلوكياتنا تدفعها المشاعر والتي هي نتيجة لأفكارنا، وقد أثبتت الدراسات أن 80٪ من الناس أفكارهم سلبية والتي تسبب في 75٪ من الأمراض، فمعظم الناس أفكارهم سلبية عن أنفسهم حيث تراهم ينظرون فقط إلى الجوانب المظلمة في حياتهم وجوانب الفشل والإخفاق رغم أن هناك جوانب إيجابية وإنجازات ونجاحات كثيرة ولكنهم ينظرون إلى الجزء الفارغ من الكوب فإذا كانت فكرة الشخص عن نفسه سلبية فسوف ينعكس ذلك على تصرفاته وأفعاله

وبالطبع سوف تكون سلبية حيث إن ترك باب العقل مفتوحاً أمام الأفكار السلبية سوف تغزو تلك الأفكار العقل وتعم السلبية والفوضى في حياة الشخص ولن يتقدم خطوة واحدة لي الأمام وسوف يشعر بالملل وعدم القدرة على العمل وتكثر أخطاؤه ومما لا شك فيه أن الحالة النفسية تؤثر على سلوك الشخص، فحالات القلق والتوتر والخوف وكلها مشاعر سلبية تسبب في إرهاق الشخص ذهنياً وجسدياً ويترتب على ذلك الفشل لذا لا بد من تغيير السلوك السلبي واستبداله بالسلوك الإيجابي ولن يحدث ذلك إلا بتغيير النظرة تجاه أنفسنا وتجاه الأشياء لنقضي على الملل ونشعر بالمتعة بما نقوم به وأن يكون لدينا التحدي بأن نكون أو لا نكون وقد شاهدنا كثيراً ممن فشلوا استطاعوا من النهوض من بعد السقوط وحولوا الهزيمة إلى نصر والفشل إلى نجاح.

يقول جيف بزيوس:

مؤسس موقع الأمازون وصاحب جريدة واشنطن بوست
وهو أغنى رجل في العالم إذ تقدر ثروته بـ 163 مليار \$
(أنا أعترف بأنني لم أندم على فشل فشلتته بل أندم على عدم المحاولة).

5 - تغيير النتائج

إن كنت تريد تحقيق النجاح عليك بتوقع النتائج حيث إن التوقع يحفز لديك الدوافع ويمكنك من الاستمرار في تنفيذ الخطة الموضوعة لتحقيق

الهدف المنشود ويشعرك بالسعادة بالنتائج التي طالما كنت تحلم بتحقيقها ولكن قد تكون النتائج على عكس ما توقعت، وهنا لا بد من التدخل بمعالجة الأمر بتغيير النتائج بالعمل على تعديل الخطة أو تغيير الأهداف لذا كان من الأهمية قياس النتائج ومتابعتها أول بأول.

4 - الممارسة

من أهم أساليب التطوير الفعالة هي الممارسة بأن تزاوّل العمل باستمرار بأن تكرر الفعل مرات أن تطبق ما تعلمته، إن القيام بتعليم وتدريب الآخرين وتقديم المساعدة سوف يعود بالفائدة الكبرى من الزيادة في العلم وفي تحقيق النجاح المادي والمعنوي وبقدر عطائك يكون الجزاء. إن ممارسة أي مهنة بشكل منتظم ومستمر سوف يضمن حسن الأداء وزيادة الثقة بالنفس وتحقيق الأهداف بنجاح.

خطوات لتطوير الذات

وهي نصائح عامة من أجل تطوير وتحقيق الذات ولتكون أذكى قليلاً من ذي قبل عليك اتباع الآتي:

- 1 - كن أكثر ذكاءً بتعاملك مع الوقت الذي تمضيه على الويب.
لا تجعل الوقت يهزمك فلا تضيع وقتك في أشياء لن تعود عليك بأي فائدة كالجلوس أمام شاشات التلفاز أو أن تمضي وقتاً طويلاً على مواقع التواصل الاجتماعي فتسلب منك عمرك وهو وقتك.

2 - اكتب ما تعلمته خلال اليوم 400 كلمة باليوم عما تعلمته.
3 - اكتب قائمة بالأشياء التي أنجزتها وليس الأشياء التي عليك أن تقوم بها، تعلم نظام الجداول الحياتية أو الجداول اليومية؛ فسوف تجعلك أكثر التزاماً وهناك طريقتان، الأولى بأن تكتب المهام التي تريد تحقيقها وفي نهاية اليوم تراجع ما قمت بتنفيذه من قائمة المهام، والطريقة الثانية هي أن تسجل في نهاية اليوم ما قمت بتنفيذه، أو كلما قمت بتنفيذ مهمة أن تسجلها أولاً بأول، وأنا أفضل الطريقة الثانية، لأنها سوف تشعرك بالسعادة لتحقيق إنجاز، ثم يليه إنجاز آخر إن الأشخاص الناجحين يخططون كيف يقضون الساعات والدقائق بشكل يحقق لهم أكبر إنجاز دون ضياع الوقت هباء.

مارك فليبس السباح العالمي كان يضع أهدافه بجواره عند النوم وعند استيقاظه كان يطلع عليها.

كيت زيغ لار السباحة العالمية كانت تضع أهدافها على حائط غرفة نومها
4 - ابدأ بألعاب العقل مثل لعبة الودكون المشهورة ومارس ألعاب الجيم فهي تعمل على نمو الذكاء

5 - ابحث عن الأصدقاء الأذكاء

انضمّ إلى الأشخاص الناجحين فسوف يجعلونك تتشابه معهم وتتعلم منهم الكثير ويجذبونك للأمام.

جالس العلماء تصبح متواضعاً - وجالس الحمقى تصبح متكبراً.

فالخروج مع أصدقاء أكثر ذكاء منك هو واحد من أسرع الطرق للتعلم (اجعل نفسك محاطاً بالأشخاص الأذكياء) - قل لي من تصاحب أقل لك من أنت.

حيث إن الأصدقاء لهم تأثير كبير عليك فلا تستهن حين تختار الأصدقاء فالصاحب صاحب وليكن لك نوعان من الأصدقاء.

النوع الأول: أصدقاء أكثر ذكاءً منك يتفوقون عليك في مجال معين أو عدة أشياء حتى تتعلم تلك الأشياء وتضيفها إلى خبرتك.

النوع الثاني: أصدقاء أنت متفوق عليهم لتتعلم أسلوب القيادة والسيطرة 6 - اقرأ أكثر.

واعمل قائمة بالكتب التي قرأتها على الأقل أن تقرأ كتاباً أو كتابين شهرياً، وإن استطعت أن تقرأ أكثر فهذا سوف يظهر فارقاً كبيراً في قدراتك، وسوف تتفوق في مجالك. تعلم فن القراءة واستمتع والآن أصبحت القراءة متاحة فيمكنك اتباع القراءة الإلكترونية وهي غير مكلفة إذا لم يكن في متناول اليد الشراء للكتب، ولكنني أفضل شراء الكتاب فهو خير جليس لك يمكنك أن تصحبه معك في كل مكان وسوف تشعر بسعادة في قلب وورقات الكتاب، ويمكنك وضع العلامات والملاحظات على الهوامش ومن المتعة تناول كتاب ومن ورائه كتاب، فإن لكل كتاب له روعته ومعلوماته القيمة التي اجتهد صاحبها في تأليفه وتجميعه ليصل إليك في النهاية بشكل مبسط يسهل فهمه واستيعابه والعمل بما جاء به من معلومات مفيدة، وهذا هو

الجانب المهم وهو التطبيق، إن الفائدة الكبيرة من القراءة هو الحصول منها على كم هائل من المعلومات تكون رصيماً لك في الحاضر والمستقبل.

7 - اشرح للآخرين ما تعلمته.

فإذا كنت لا تستطيع شرحها ببساطة فأنت ما زلت لا تفهمها بشكل كافٍ (إفستين)

8 - افعل أشياء جديدة ومتنوعة فقد ترك أستيف جوبز دراسته وكان مؤسس شركة آبل حيث كان يملك كثيراً من الوقت فذهب لتعلم فن الكتابة والخط وهذا الأمر بعيد عن طبيعة عمله، لكنه تعلم مهارات التصميم؛ فقام بإضافتها إلى أجهزة ما كنتوش، فنحن لا نعرف ما هو قد يكون مفيداً لنا في المستقبل لذا علينا أن نتعلم أشياء جديدة نكون مستعدين بها وننتظر الرؤية كيف أن هذه الأشياء سترتبط مع باقي خبرتك ويمكن استغلالها لتشكيل نسيج رائع فيما بعد.

9 - تعلم لغة جديدة.

تعلم لغة جديدة وسوف تنتقل بشكل سريع إلى وضع أكثر تقدماً سواء في عملك أو حياتك الخاصة وهذا الأمر ينمي خلايا المخ التي تموت مع التقدم في العمر.

10 - خذ متسعاً من الوقت لك وحدك.

اقض ساعة يومياً بمفردك في صمت واسترخاء تام، هذا يمنحك معالجة كل المشاكل تعلم أن تجلس مع نفسك منفرداً في حالة صمت لتفكر في أمور

حياتك وفي معالجة أخطائك وفي التخطيط للمستقبل، افعل هذا يومياً وتدرّب عليه.

11- تعلم أشياء جديدة ولا تلتصق بالقديم.

12- تعلم بالسؤال ولا تخجل.

سُئِلَ الإمام أحمد: كيف تعلمت يا إمام؟ قال: بالسؤال.

سُئِلَ بن عباس: كيف تحصلت على العلم؟ قال: بلسان مسؤول وقلب عقول وبكور كبكور الغراب.

13- أن يكون لك رأي مستقل بشرط ألا يخالف رأي الأغلبية.

14- استكشف عيوبك ونواقصك واعمل على معالجتها وكن شجاعاً في التخلص منها.

15- ركز على حل المشاكل وكن مبدعاً وخلاقاً لطرق الحل.

16- تقبل ذاتك بدون أي قيد أو شرط.

17- أن تنظر للحياة بنظرة تفصيلية ولا تكن متشائماً.

18- أن يكون لديك مشروع واضح ومحدد وله هدف وجدول زمني.

19- أن تعرف ذاتك وأن تتعرف على سلوكياتك وقدراتك التي تمتلكها.

20- من الأهمية هو الثقة بالنفس.

يقول أرشيمدس عالم الرياضيات:

(إنّ فشل معظم الناس هو عدم قدرتهم على الجلوس مع أنفسهم في صمت ولو لساعة واحدة يومياً) حيث إن ذلك يمكنك من التفكير السليم

وبالتالي يمكنك اتخاذ القرارات السليمة خاصة في حل كثير من المشاكل، أنا على يقين بأنك أنت الشخص الذي يسعى بجدية نحو تطوير نفسه والدليل أنك قد وصلت إلى قراءة هذا الباب، وأن حماسك مازال يتوهج لاستكمال رحلة قراءة باقي فصول هذا الكتاب. استمر واقرأ وقم بالتطبيق وهذا هو الأهم.

النجاح يتوقف على تطبيق ما تعلمته، وإن طريق التعلم يتطلب الاجتهاد والبحث عن المصادر الجيدة التي تمدك بالمعلومات التي تريدها، ومن أهم طرق التعلم هو المحاكاة أي ملازمة الأشخاص الناجحين لمعرفة الطرق التي أوصلتهم للنجاح وقد حقق كثير من الأشخاص نجاحات نتيجة اتباعهم وتقليدهم لأشخاص ناجحين نسمع عن عدنان خاشفجي المليونير فقد قلّد رجل الأعمال كليفر في كل طرقة التي أدت إلى نجاحه، وغيرهم كثيرون تستطيع أن تحقق النجاح من خلال معرفة كل التفاصيل عن الناجحين، لذا عليك بقراءة نماذج الناجحين في الحياة لتتعلم منهم ويمكنك أن تضيف أسلوبك الخاص على كل أعمالك. إن كل الإنجازات والنجاحات سواء من اختراعات أو تأليف كتب، فهي قامت على اختراعات ومؤلفات سابقة في الماضي أضيف لها ابتكارات وإبداعات جديدة تنسب لصاحبها حيث إن التحديث والتطور مستمر والأفكار تتوالد.

إن كل إنسان يرغب في تحقيق النجاح ولديه من الإمكانيات الكثيرة لكن المهم معرفته واتباعه للطرق التي تؤدي للنجاح كما أن السعي نحو تحقيق

النجاح هو سر النجاح، فما قيمة المعرفة وأنت لا تعمل بها؟ كثير من الناس لديهم المعرفة ولكنهم لم يقدموا على التنفيذ.

21- مارس حياتك كالطفل

أي باستغراق تام واهتمام كامل أن يكون لديك الشغف للأشياء والتمسك والرغبة في معرفة كل ما هو غامض واكتشاف الأسرار في أي شيء، كن كالطفل الذي يمسك بلعبته ويحاول أن يفككها لاكتشاف كيف تعمل أو ما بداخلها ويحاول مرة أخرى إعادة تركيبها، وقد تنكسر وهذا ليس مهماً، بل الأهم هو تنمية الذكاء والإدراك.

22- جرب كل ما هو جديد.

لا تلتصق بالقديم، ابحث عن الجديد دائماً فكل جديد فيه فكر جديد وعمل مبدع، إن كل شيء يتغير من حولنا بسرعة المينة ثانية وإن لم تتعرف على كل ما هو جديد فسوف تكون في جهل تام.

23- استمع إلى إحساسك ومشاعرك.

وخاصةً في تقدير التجارب فأنت الوحيد الذي يتفهم ما هو جيد وصالح له وما هي العيوب والنواقص في مهاراته وقدراته واكتشفها قبل أي شخص آخر وبذلك تتمكن من التصحيح والتعديل.

24- كن مخلصاً وتجنب المظاهر.

أن تكون صادقاً مع نفسك فيما تفعل أو تقول وأن تكون رغبتك في التطور نابعة من داخلك بهدف أن تتحسن وتتغير للأفضل ليس لمجرد أن

تتكيف مع البيئة فقط أو للتظاهر بالتغيير وأنت على غير قناعة بعملية التطوير. هناك من الأشخاص الذين يتمسكون بالعادات والسلوكيات القديمة أو بالاكْتفاء بما لديهم من الإمكانيات وهي في الحقيقة أصبحت قديمة لا تصلح للواقع الحالي.

25- تحمل المسؤولية.

إن تقدير المواقف وتحديد الاحتياجات والالتزام بالعمل هو من تحمل المسؤولية وهي أمر ضروري لتحقيق النجاح في أي عمل تقوم به، فإن أردت التطور عليك بتحمل المسؤولية كاملة من إعداد جيد وتخطيط مسبق والعمل بكامل الطاقة المتوفرة وعلى العكس عدم تحمل المسؤولية والهروب منها لا يمكن أن تحقق الهدف المنشود من التطور، بل تؤدي إلى التخلف وعدم القدرة على النمو.

26- استكشف عيوبك.

تحقيق النجاح يتطلب الاعتراف بالخطأ وتحديد العيوب والنواقص فلا تخجل من عيوبك، فلا يوجد إنساناً كاملاً أو خالٍ من العيوب والنواقص، بل هي محاولات لتكون أفضل وتقلل من الخسائر بقدر الإمكان إذا أصلحت العيوب سوف تحقق ربحية كبيرة وما عليك إلا أن تتحلّى بالشجاعة في المواجهة، كثيرٌ ممن حققوا النجاح استطاعوا معالجة عيوبهم وأن يكملوا نواقصهم ومن هؤلاء فرانكلين روزفلت الرئيس الأصغر للولايات المتحدة

الأمريكية الذي حكم وهو جليس على كرسي متحرك لإصابته بالشلل في سن السادسة والثلاثين وكان بعين واحدة ولكنه كان ماهراً في الصيد. هذه هي الإرادة القوية في أن تكون متميزاً وناجحاً، لذا عليك أن تعمل على نفسك لتطويرها ولا تستهن بأي عمل بسيط تقوم به فسوف يحدث بعد فترة وجيزة إنجازات كبيرة.

الذين يقدرّون ذاتهم هم الذين يدركون الحقيقة بكفاءة ويستطيعون التحول من الشك إلى اليقين يتقبلون ذاتهم كما هي ويتقبلون الآخر أفكارهم مدروسة يركزون على أعمالهم وحل مشاكلهم أكثر من التركيز على ذاتهم إنهم مبدعون خلاقون يتحلون بروح الفكاهة يهتمون بمساعدة الآخرين وتكوين العلاقات القوية ينظرون للحياة بإيجابية وبموضوعية من أجل تطوير نفسك من المهم أن تتعرف على ذاتك تعرف على شخصيتك وصفاتك.

كل إنسان له خريطته الشخصية التي يختلف بها عن الآخرين، وكلُّ له تجاربه وخبراته التي تشكل هويته وتتنوع الشخصيات، فمنها القيادية والإبداعية والمحللة والناقدة والساخرة والانطوائية وغيرها الكثير. كما عليك أن تتعلم كيف تتعامل مع الناس وتكسب رضاهم تعرف على قدراتك العقلية والجسدية وإمكانياتك التي تمتلكها وما الذي يميزك عن غيرك. تعرّف أيضاً على ردود أفعالك واستجابتك راقب تصرفاتك وطريقة تعاملك مع أبنائك وأصدقائك وزملاء العمل، وسوف تتعرف على كل نقاط

القوة والضعف لديك وتعلم من أصحاب العلم والحكماء واسمع لما يقال منهم بإصغاء وخذ الحكمة من أفواههم كما تأخذ الحكمة أيضاً من أفواه المجانين.

سُئِلَ إحدى الحكماء: من أين أتيت بالحكمة؟ قال: من العميان لأنهم لا يقدمون رجلاً ولا يأخرون رجلاً إلا بعد التأكد من وضع أقدامهم. من المهم أن تكون لك مرجعية تعليمية يمكنك الرجوع لها في أي وقت للتعلم والاستشارة وهذه المرجعية من المعلمين والحكماء والخبراء من أهل الثقة لتستفيد منهم وتحصل على أحدث ما توصل له العلم بأمانة وتتمكن من ثقل مهاراتك التي تعززك لتحقيق النجاح.

إن تطوير الذات يتطلب الثقة بالنفس فلا تقل إنك غير قادر أو لا أستطيع أو لا أفهم، كما أنه يحتاج إلى مشروع محدد واضح له برنامج زمني ويتطلب التعلم بالسؤال وبالفكر الصحيح والهدف المحدد. يقول وارلد أريمسون:

الفكر هو أصل كل فعل وإن الاستمرارية في تحقيق الهدف هو سر من أسرار النجاح وسوف أروي لكم عن قصة ميل فيشر الرجل الذي ظل يبحث عن الكنز المدفون تحت سطح الماء لمدة سبعة عشر عاماً حتى استطاع في النهاية أن يجد كنزاً من الفضة والذهب تقدر هذه الثروة بـ 400 مليون دولار، وكان السر وراء ذلك أن "ميل فيشر" لم يقطع الأمل يوماً أو لم يصب بالإحباط أو اليأس كما يحدث لكثير من الناس التي تمل بسرعة عندما لا

تجد نتائج ملموسة بشكل سريع كما أنه كان دائماً يقول للطاقم المساعد له عن البحث هذا هو اليوم الموعد، إن أكبر تهديد للنجاح ليس الفشل، بل الملل فقد تتوقف عن العمل بسبب الملل لذلك نجد الناجحين لا يملون بل ملتزمين بأعمالهم، بينما الهواة الفاشلون هم الذين يسمحون لتقلبات الحياة أن تتحكم فيهم، بل ويتمسكون بروتينهم اليومي وهذا ما يمنعهم من الاستمرارية، ثق بأنك قادر على التغيير وقادر على التعلم ولا سبيل إلا بالشروع في التغيير وتبديل وضعك الحالي بالوضع والمكانة التي تسعى أن تكون عليها لتصبح الشخص الأفضل الذي يضيف لنفسه ولل بشرية كل ما هو نافع، وهذا هو دورك في الحياة التطلع والتطور المستمر، إنها قوة الإرادة التي تحقق بها ما تعتقد أنه مستحيل وبها يمكنك التحدي والوقوف بثبات أياً كانت الأحوال من أهوال أو مهما كانت الأمواج العاتية، يمكنك الغوص في أعماق البحار المضطربة لتصل إلى شاطئ الأمان، ولا يقتصر فقط الوصول إلى الشعور بالأمان بل إلى تحقيق كل أحلامك.

الإرادة ليست كلمة

الإرادة شعور قوي بالحماس ممزوج بدافع حقيقي نابع من رغبة شديدة لتنفيذ فكرة من خلال القيام بفعل تتوقع نتائجه حين تمتلك الإرادة لن يكون هناك حاجز يقف حائلاً بينك وبين ما تريد الوصول إليه أو ما ترغب في الحصول عليه، الإرادة لا تعرف الاستسلام فهي ليست كلمة

نخدع بها أنفسنا، بل هي طاقة نولدها بداخلنا تجعلنا شعلة متوهجة وتفجر كل الإمكانيات التي بداخلنا لنضعها على محك التجربة الفعلية إنها المقياس لتحرك قدراتنا نحو اتباع الطرق والأساليب التي تقودنا إلى النجاح.

الإرادة موجودة بداخلنا والجميع لديه إرادة ولكن هناك من يجعلها ساكنة وخامدة ولا يقوم بتفعيلها وهناك من لا يغفل عنها أو يهملها، بل يقوم بتحريكها واستخدامها وتوظيفها فيما يحقق بها أهدافه وكلما كانت الرغبة شديدة كلما تحركت الإرادة بشكل قوي وفعال لذا علينا الاستفادة بتلك القوة غير المرئية، ولكنها تشاهد في أفعال نحكم على أصحابها بامتلاكهم قوة الإرادة.

الإرادة هي مقاومة الهزيمة هي التصدي لأي أحوال نفسية تعتري الإنسان فتتسبب في إحباطه، ومن ثم اليأس فلا يقدم على أي عمل أو يتكاسل أو يؤجل عندما يفشل الشخص في أمرٍ ما أو يسقط على الأرض، فلن يستطيع تحويل الفشل إلى نجاح أو ينهض من بعد السقوط إلا بالإرادة إنه ليس التزاماً بقدر أنه الإصرار على أن يحول الشخص الوضع أو الموقف السلبي إلى إيجابي وهذا من أهم ما يميز الشخص الناجح.

الإرادة قد تقل أو تزداد وهذا يرجع لرؤيتك ووجهة نظرك تجاه الأشياء حسب درجة أهميتها ودرجة رغبتك وأولوياتك التي تحددها حسب أهميتها ولكنها لم تفارق أو تنفصل عن الشخص وهنا أخص الأشخاص

الإيجابيين الذين يسعون دائماً إلى تحقيق أهدافهم أياً كانت الظروف وتحت أية ضغوط.

لذا تمسك بقوة إرادتك واجعل الإرادة دائماً ملازمة لك في حياتك وبذلك يمكنك أن تحافظ على مكانتك وسط الكثير الذين يتنافسون للفوز فكن أنت في مقدمة هؤلاء وكن أنت المتأكد دائماً بأنك الفائز والأول منذ البداية، عليك أن تشحن نفسك دائماً بالطاقة اللازمة لتعطيك القدرة على أداء مهامك بشكل أفضل وبالتالي تصل إلى النتائج المرجوة التي تحقق أهدافك.

الفصل السادس

التعرف على الذات

إن من أولى خطوات النجاح في الحياة والتي يجب أن تبدأ بها هو التعرف على نفسك، اسأل نفسك من أنت ولماذا خلقت وما هي قدراتك التي تمتلكها التي تمكنك من البقاء في هذه الحياة بشكل يحافظ على حياتك ويوفر لها كل احتياجاتها، وهل أنت راضٍ عن نفسك أم لديك إحساس وشعور بالنقص؟ وما هي طموحاتك وأحلامك وأمانيك وهل اخترت الطريق أو الأسلوب الذي سوف تتعايش به، وما هي أهدافك المستقبلية، هل لديك رؤية عن المستقبل؟ كلها أسئلة عليك الإجابة عليها لتعرف حقيقة نفسك، فإن تعرفت على ذاتك فسوف تتمكن من قيادتها إلى الوجهة الصحيحة، ويمكنك أن تعيد ترتيب سلوكياتك وتغيير معتقداتك وقيمك لتشكل حياة أفضل لك.

تعرف على سمات شخصيتك الوراثية والمعتقدات والقيم التي اكتسبتها وتعلمتها منذ ولادتك والتي تبرمجت في العقل حتى أصبحت جزءاً من نسيج حياتك تعرف على كل المهارات التي تعلمتها خلال حياتك، اطلع على خبراتك وتجاربك الماضية والتي شكلت هويتك الشخصية، وعندما تحصل على كل هذه المعلومات عن نفسك سوف تقدر قيمة نفسك وتعلم أنك

إنسان خارق، نعم لقد كرّمك الخالق فأحسن خلقك ومنحك القوة والإرادة ووهب لك الحياة وسخرها لك، لقد أحسن الخالق في تصميمك وجهازك بشكل تعجز أضخم الأجهزة الكمبيوترية أن تحل لغز شفراتك أو أن تعمل بكفاءتك.

يقول أرسطو:

(عليك أن تعرف نفسك)

إن معرفة النفس أمر ضروري وحتمي لمواجهة الحياة، فمعرفة حقيقة نفسك إن كنت إنساناً إيجابياً أو سلبياً طيباً أم شريراً ذا خلق أو عدوانياً، على ضوء ذلك سوف تكون استجاباتك وردود أفعالك وسوف تتشكل سلوكياتك وتحدد نظرتك تجاه الأشياء، قد تمتلك القوة تارة والضعف تارة أخرى قد تصاب بالتبدل وافتقار المشاعر، وقت تكون في قمة نشاطك وحيويتك قد تقوضك معتقداتك وتفرض عليك عادات محددة لا تستطيع التخلص منها وقد تملك من المهارات ما يؤهلك للابتكار والإبداع المهم أن تعرف نفسك وتفهم أدق التفاصيل عنها؛ فكل إنسان مزود ببرنامج عقلي يتحكم في كل تصرفاته، وكل منا له كتالوج يحدد مسارات حياته فعليك بالنظر إلى الكتالوج الخاص بك حتى يمكن من تشغيل نفسك بالشكل الذي تترضي به والذي يمكنك به من البحث عن أفضل مستقبل لك.

نرى أن معظم الناس يجهلون عن أنفسهم أشياء كثيرة، بل أحياناً يعتقدون عكس الحقيقة، فمثلاً البخيل يعتقد أنه كريم وقبيح المنظر يعتقد أنه وسيم وسريع الغضب لا يعترف بتلك المشاعر المؤذية ويعتقد أنه هادئ، والعنيد يرى أنه لطيف ولين في التعامل والكسول يرى أنه قمة في النشاط والحيوية وما هي إلا لحظات يقتصها للراحة ويرى البعض أن النجاح هو ضربة حظ عكس ما يراه الآخرون على أنه عمل ومثابرة، ويرى الآخرون أنهم غير محظوظين وأن الشقاء هو نصيبهم في الحياة، ويرى الفاشل أنه لن يستطيع النجاح رغم أن النجاح قريب منه، ونشاهد أناساً يعتقدون بأنهم يمتلكون درجة ذكاء أعلى، ورغم ذلك فهم يطردون من أعمالهم لعدم قدرتهم على التواصل مع الآخرين أو أن لديهم القدرة على حل المشاكل ومواجهة أي صعوبات رغم وجود من لا يمتلكون نفس درجة ذكائهم إلا أنهم عرفوا وتعلموا كيف يمكنهم التكيف والتعايش مع الآخرين.

الإنسان هو خليفة الله في الأرض وقد أعده وهباًه ليتمكن من تحقيق الإنجازات العظيمة التي يرتقي بها عن سائر المخلوقات، لذا فأنت سيد الكون وأنت الذي يحدد مصيره تبعاً لأفكارك ولك أن تختار الطريق الذي يؤدي بك في النهاية إلى تحقيق ما ترغب فيه، لذا أنت صانع القرار وتقوم على تنفيذه بما لديك من قدرات وإمكانيات تفوق بكثير ما كنت تتصوره عن نفسك، ومن أجل ذلك كان لزاماً عليك أن تعرف ذاتك الداخلية فكل مظاهر التغيير التي يمكن أن تحدث لك ليست من خارجك، بل هي من

داخلك فمعرفتكَ لذاتكَ تجعلكَ قادراً على التواصل مع الكون وتتناغم معه وكذلك التواصل مع الآخرين فكيف يمكنك أن تتواصل مع الآخرين وأنت غير قادر على أن تتواصل مع نفسك؟ كيف يمكنك معرفة الآخرين وأنت تجهل عن نفسك، لا تقل أنك عاجز عن تحقيق النجاح بل أن الجهل بذاتكَ هي التي تعوق عملية تفكيرك وتقف سداً مانعاً أمام كل أحلامك وطموحاتك وأهدافك في الحياة. إن المغالطة الفكرية والعقلية عن ذاتك تفقدك القدرة على أن تتواصل مع الحياة بشكل أفضل، كذلك معتقداتك الخاطئة هي وراء تفكيرك العقيم الذي يفتقد للإبداع الخلاق أزل الغبار من على زجاج نظارتك حتى تكون الرؤية أمامك واضحة وخط بيدك كل قيمك واكتب قائمة بها، وكذا معتقداتك وقم بالتعديل والتغيير بما يتوافق مع الواقع الذي ترغب في أن تكون فيه وضع نفسك في الصورة التي تحب أن يراك الآخرون بها، وابحث في صفاتك وتأكد إن كانت مكتسبة أم هي وراثية وأحسن استخدامها لتعطي لك نتائج أفضل دائماً.

يقول وليم جيمس العالم النفسي الأمريكي الشهير_والذي عرف عنه أنه من أسرة ميسورة ورغم أنه كان يعاني من مرض أجلسه سنوات في الفراش جعله يقدم على الانتحار إلا أنه استطاع أن يتغلب على المرض ويحاول مرة أخرى على أن يبدأ حياته من جديد بشكل مختلف أراد والده أن يلتحق بكلية الطب ليصبح طبيباً إلا أنه لم يكن مقتنعاً بذلك فكيف أنه

مريض ويمكنه أن يعالج المرضى۔ ونرجع إلى قول هذا العالم يقول: (إن القوة المحركة لهذا العالم كامنة بداخلك وهي موجودة بالعقل اللاوعي) تعرف على عقلك اللاوعي الذي يعمل ليلاً ونهاراً ولا يرتاح أبداً بل هو في عمل مستمر من أجلك يقوم بتنفيذ كل التعليمات الصادرة له من العقل الواعي دون أن يميز أو يفرق بين الصحيح والسيئ أو الصواب والخطأ لذلك أنصح بأن تتخير أفكارك وكلما استقبل العقل الواعي الأفكار الإيجابية كان ذلك أفضل لأنه بدوره ينقل هذه الأفكار إلى العقل اللاوعي ليعمل على تنفيذه، فالعقل اللاوعي هو المسؤول عن المشاعر والانفعالات، لذلك الأفكار تتولد منها المشاعر، ومن ثمّ ينتج عنها التصرفات والأفعال، وإما أن تكون سلوكياتك صحيحة وإيجابية أو تكون سيئة وسلبية عليك بالتعرف على قوانين وقواعد العمل للعقل اللاوعي حتى يمكنك الانسجام والتوافق معه من أجل تحقيق النجاح وحياة أفضل.

ومن أهم قوانين العقل اللاوعي هو أنه يعمل في حالة السكون والهدوء، فلا يعمل تحت ضغط أو عنف أو استخدام القوة معه لا بد من إعطائه الراحة التامة ليعمل بشكل صحيح، حيث إن حياتنا هي استجابات وردود أفعال لمثيرات تحيط بنا وهي استجابات وردود أفعال سريعة في الغالب مما يترتب عليها نتائج غير طيبة وليس مرغوباً فيها، وبما أن العقل اللاوعي هو المسؤول عن تخزين المشاعر وردود الأفعال لذلك علينا أن نكون حريصين على التعامل معه ينبغي أن نتمهل في عمليات التفكير ولا نتسرع

ونعطي للعقل الواعي الوقت الكافي للتدبر والتأمل والتحليل لكل معطيات الحياة حتى يكون الاختيار صحيحاً، وبالتالي يكون اتخاذ القرار صحيحاً ومن ثم تكون النتائج جيدة.

راقب أفكارك بشكل مستمر فالأفكار تتولد عند الحاجة وعند وجود دوافع قوية فاختيارك للأصدقاء وشريك الحياة اختيارك للنجاح كأسلوب حياة اختيارك لعملك حتى فشلك ونجاحك وسعادتك وتعاستك هي انعكاس لطريقة تفكيرك عن نفسك وعن العالم الذي يحيط بك (فنحن نصبح على ما نفكر فيه)

(أفكارك بالأمس هي حياتك اليوم وأفكارك اليوم هي حياتك غداً)

يقول وليم جيمس:

(إنك لن تمتلك القوة العقلية ما لم تستطع أن تتعلم كيف تتعامل وكيف تستخدم هذا العقل الموجود داخل هذا الكيان العظيم).

فقد ذكر العقل والتعقل في آيات كثيرة في كتاب الله في مواطن الإبصار والإدراك وبالصيغة الفعلية (أفلا يعقلون)

قال تعالى:

(إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ

بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ
السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (البقرة الآية رقم 164)
ومن آيات التأمل في النفس البشرية
قال تعالى:

(وفي الأرض آيات للموقنين وفي أنفسكم أفلا تبصرون) الذاريات
آراء الفلاسفة اليونانية
يقول أفلاطون:

إن الإله خلق الكون كروياً لذلك جعل عينين كروية للإنسان
والرأس كروي وهي بمثابة الملك على الجسد موضع العقل.
يقول بقراط:

إن المخ هو المسؤول عن التفكير وعن سعادتنا وآلامنا وأحزاننا
وأفراحنا.
يقول أرسطو:

إن العقل إلهي المصدر موجود قبل الإنسان وهو القادر على المعرفة
القطرية والقادر على تدبير الأفعال.

إنه هو العقل البشري فإن تعرفت عليه فسوف تتعرف على ذاتك. إن
السؤال المحير للناس والذي يسبب لهم الارتباك هو من أين أبدأ؟ وكيف
أبدأ؟ ولكي تجيب على هذه الأسئلة لابد أن تعرف ذاتك أولاً، حيث إن
الجهل بمعرفة نفسك لن تمكنك من معرفة أي شيء حولك والوسيلة

لمعرفة ذاتك هو العلم والمعرفة ذلك هو البوابة الرئيسة للدخول إلى ذاتك، لأن بالعلم والمعرفة سوف يزداد وعيك وإدراكك فتنفهم ذاتك ومتطلباتها. قد تسير حياتك بشكل طبيعي، ولكن حين تتعرض لأحداث في الحياة مثل الخوف فلن تتمكن من السيطرة على تفكيرك، لأنك لن تستطيع من استخدام قدراتك الموجودة بداخلك لأنك لم تتعرف عليها ولا تعرف كيفية استخدامها، ومثال على ذلك حين يدق جرس تليفونك فقد يتبادر إلى ذهنك أفكار كثيرة تقوم بناءً عليها بالاستجابة إلى المتحدث فما الشيء الذي دفعك لهذا؟ إذا جاءت سيارة مندفعة أمامك بسرعة جعلتك تتخذ اتجاهًا آخر لكي تتفادها فمن أين أتيت بهذا الفعل؟ وكيف حافظت على توازنك وحركتك؟

الإجابة: إنه العقل، تلك المعجزة الموجودة بداخل كياناتك البشري الذي يحتوي على مليارات من الخلايا تعمل بطريقة كيميائية معقدة، وهو المخ ذو النصفين الكرويين الأيمن والأيسر، حيث يتحكم النصف الأيمن من المخ في الجزء الأيسر من الجسم، والنصف الأيمن من المخ يتحكم في الجزء الأيسر من الجسم، وتتكون الطبقة الخارجية من المخ والتي يبلغ سمكها 3 سم وهي المسؤولة عن الوظائف العقلية والحركية والحسية للإنسان.

وداخل النصفين الكرويين بعض التراكيب المخية منها:

الجهاز الحوفي وهو مركز العقل الانفعالي المسؤول عن المشاعر والدوافع والسلوك والذاكرة والتعلم ويتكون من عدة تراكيب منها الجزء اللوزي

ويسمى (ايمجدالا) وهو مركز الوظيفة الانفعالية والعاطفية وهو الذي يتحكم فينا ويسيطر علينا حين تغلبنا الشهوة أو الغضب أو الحزن أو الخوف وكذا في حالات الفرح والشعور بالسعادة فهو المسؤول الأول عن انفعالاتنا وعواطفنا، وإذا ما أصيب بخلل أدى إلى عدم القدرة على معرفة مشاعرنا العاطفية، ويعتبر الجسم اللوزي جهاز إنذار بالمخ حيث يستقبل الإشارات الحسية، ثم يقوم بتحديد رد الفعل المناسب تجاهها سواء بالخوف أو القلق أو الفرح، ثم يرسل إشارته إلى جميع أجزاء المخ المختلفة للتعامل مع المواقف واستقبال الإشارات الحسية عن طريق الحواس الخمس التي تقوم بدورها بنقلها إلى المحطة المخية الأولى، وهي منطقة المهاد التي تتجمع فيها الأحاسيس الواردة إلى المخ، ثم تعيد إرسالها إلى أعضاء الجسم وإلى القشرة المخية المسؤولة عن اتخاذ القرار.

وهذا ما اكتشفه دكتور جوزيف لودو عالم الأعصاب بجامعة نيويورك بأن الإشارات الحسية ترسل إلى الجسم اللوزي مباشرة دون المرور على مناطق الأحاسيس بالقشرة المخية، وهذا ما يفسر كيف يتحكم الجسم اللوزي في مشاعرنا وانفعالاتنا قبل أن يتخذ العقل الواعي التفكير أو القرار وهذا ما يجعلنا نتصرف أحيانا دون إحكام العقل.

وهناك من البشر من يستخدم النصف الأيسر من المخ وآخرون يستخدمون الجزء الأيمن من المخ، وإن أي خلل في إحدى النصفين قد يؤدي إلى فهم وإدراك الشخص لأشياء دون الأخرى، ومثال على ذلك إذا طلب منك

أستاذك حل تمرين رياضي كواجب مدرسي ولم تستجب لهذا الأمر فسوف تجد رد فعل منه أنه سوف لا يمنحك درجات النجاح وسوف ترى علامات الغضب على وجهه منك، فإذا كنت تعاني من اضطراب في النصف الأيسر من المخ فلن تدرك قوله بأنه لن يمنحك درجات النجاح ولا ترى سوى الغضب ظاهراً عليه، وإذا كنت تعاني من اضطراب في النصف الأيمن من المخ فسوف تدرك ما يقوله ولكن لا تشعر ولا تلاحظ تعبيرات وجهه الغاضبة منك ومن الطبيعي إذا كان حال النصفين مستقرّاً ويقومان بالعمل معاً في تناغم وانسجام كان ذلك أفضل في عمليات التفكير لديك وفي مسار حياتك واتخاذك القرارات الهامة، فالحياة السوية السعيدة هي التي يعمل فيها كلٌّ من النصفين معاً.

وظيفة النصفين الكرويين من المخ

النصف الأيسر من المخ مسؤول عن اختيار الكلمات ويقوم بتحليل جزء من المكون.

النصف الأيمن من المخ مسؤول عن التعبير لهذه الكلمات بإشارات غير لفظية باستخدام تعبيرات الوجه أو نغمات الصوت كما أنه يقوم بالتجميع لكل الأجزاء في مكون واحد. وكلٌّ من التحليل والتجميع مهم بالنسبة لتفسير المعلومات وعملية التفكير البشري.

أين عقلي؟

سؤال يراود الكثيرين أين يوجد العقل؟ فالناس تعلم عن المخ سواء بالقليل أو الكثير ولكن العقل الذي نفكر به أين يوجد بالتحديد وهل العقل موجود بالمخ أم في القلب؟ فمن آيات الذكر الحكيم قوله تعالى: (ولهم قلوب لا يفقهون بها)؛ لنعلم أننا نمتلك عقليين وهما العقل الواعي والعقل اللاوعي ويعرفان بعقل يفكر وعقل يشعر.

العقل الواعي:

يقع في منطقة تسمى فرس البحر بالقشرة المخية بمنطقة الجبهة، ويطلق عليه بالعقل الظاهر أو العقل الذكري وأطلق عليه أيضاً النفس، وهي التي تشمل الجينات الوراثية والبيئة المحيطة بالإنسان والتي تشكل سماته الشخصية، ووظيفة العقل الواعي هو القيام بعمليات التفكير من حيث إدراك العالم الخارجي من خلال الحواس للحصول على المعلومات التي تحدد الوعي لدينا، وكذلك القيام بالتحليل والمعالجة لهذه المعلومات كما أنه يقوم باتخاذ القرارات بناءً على الإشارات المرسلة من العقل الثاني.

العقل اللاوعي:

ويقع في منطقة الجهاز الحوفي بالجسم اللوزي أو اللوزة المخية ويطلق عليه العقل الباطن أو العقل الأنثوي، وهو مخزن للمشاعر والمسؤول عن الانفعالات والعواطف، وهو يعمل 24 ساعة لا ينام أبداً ولا يفرق بين الخطأ والصحيح، ويقوم بتنفيذ ما يصدر له من أوامر وتعليمات من العقل

الواعي ولا يجادل ولا يجري مقارنات ولا يمكن خداعه، وقد أطلق عليه الروح حيث إنه وجد منذ خلق وتكوين الجنين ويلزمه حتى نهاية أجله، وتلك الروح هي التي تحافظ على خلايا المخ خلال عملية بنائه، وهي المسؤولة عن جميع وظائف الجسم من ضربات القلب وتنظيم عمل الرئتين وإتمام عمليات الهضم وعمل جهاز المناعة للمحافظة على صحة الإنسان، ويستقبل العقل اللاوعي كل الأفكار من العقل الواعي عن طريق العصب اللاإرادي حيث تتولد المشاعر وتتركز في الضفيرة الشمسية خلف المعدة ومن ثم تصدر الأفعال والتصرفات، لذلك كان لازماً علينا أن نتحرى الأفكار ونؤكد من صحتها وسلامتها حين يستقبلها العقل الواعي، لأنه بدوره سوف ينقلها للعقل اللاوعي والعقل اللاوعي (الباطن) يستجيب لطبيعة التفكير التي اعتدت عليها وطريقة التفكير بالطبع هي الوسيلة لبناء حياتك، حيث إنه يمثل 90٪ من حياتنا العقلية.

يقول وليم جيمس:

(نحن نضرب بعقولنا ونقرر بمشاعرنا)

والمشاعر هي عمل العقل الباطن، فإذا تعلمت كيفية التعامل معه واستخدامه تتمكن هنا من القيام بالعمليات العقلية الصحيحة التي تحقق لك النجاح في كل خطوات حياتك.

فكل من العقل الذكري والأنثوي موجود لدى جميع البشر سواء كان ذكراً أو أنثى، فما ذكرناه يعد البسيط من عجائب هذا المخ البشري؛ فهو يحتاج إلى

مؤلفات كثيرة تنطوي على عجائبه وما ذكر هو توضيح لأهمية هذا الإعجاز الإلهي الذي وهبه الخالق للإنسان وميزه به عن سائر الكائنات الأخرى، ولكي تقف على قيمة وأهمية ما تمتلك من قدرات تؤهلك للقيام بأي عمل ترغب في تحقيقه والحصول عليه.

ذاتك هي العقل والجسد والروح ذلك المثلث الذي تتواجد فيه وترتبط أضلاعه بعضها ببعض، فإذا حدث خلل في إحدى أضلاعه وجدت نفسك خارج هذا المثلث فتتناثر أشلاؤك ويضطرب تفكيرك وتفقد حياتك فبالعقل تتميز وبالجسد تحيا وبالروح تسمو وترتقي. إن التناغم والانسجام بين هذه الأضلاع الثلاثة يحقق لك السعادة في الحياة والبقاء فيها بشكل أفضل وبدونهما لا تستقيم الحياة معك، إنها سيمفونية رائعة تلعبها الأضلاع الثلاثة فتشعل حماسك ويزداد تحفيزك لبذل المزيد من الأعمال الناجحة والتي لم تنته فالأفضل دائماً موجود أنك روح داخل جسد والعقل هو التاج.

إن حياتك هي نتاج أفكارك وأي تغيير يحدث لك هو نتيجة تلك الأفكار فما يحدث من تطورات لجسدك هو نتيجة تلك الأفكار فعندما تفكر في السعادة يفرز الجسم هرمونات التستوستيرون الدوبامين المسؤولين عن السعادة فتتغير تعبيرات وجهك وترسم الابتسامة، وعند التفكير في الخوف أو القلق يفرز الجسم هرمونات الأدرينالين والكريتينون وهما المسؤولان عن القلق. إنّ عملية بناء الجسد هي عملية في الوعي؛ فكل

خلية وكل جزء يتجدد وعملية التجديد والتغير مستمرة وهذا ما اكتشفه العلماء، كما أن جيناتك وهي المادة الوراثية التي تحافظ على وظائف الجسم تتفاعل مع أنشطتك الذهنية، ويمكنك إيقافها أو تشغيلها فالذين يمارسون رياضة التأمل تزداد لديهم التليومترات بنسبة 30 ٪ خلال أربعة أشهر، كما أن جيناتك تشترك بها مع الآخرين؛ فالأبحاث والدراسات أثبتت أن 60 ٪ من جيناتك هي نفس جينات الموز و80 ٪ من جيناتك هي نفس جينات الفأر وهذه هي وحدة الحياة؛ فال بشرية وجميع الكائنات في هذا الكون تتعايش وتتفاعل وتشارك مع بعضها البعض ومن أجل بعضها البعض فالكامل متشابك في كل مكان وفي أي وقت.

إن هذا العقل البشري يتأثر ويؤثر فقد تأثر من أسلافنا عبر التاريخ والثقافات المختلفة، وكذلك يؤثر في المستقبل القادم فالأمم تُبنى بأفكارها وكذلك تهدم بأفكارها، فكلما كانت الأفكار عظيمة كانت الإنجازات كبيرة ونحن أصحاب الأفكار.

اعرف ذاتك واستخدمها واصنع منها الكثير فمعرفتك لذاتك هي تقدير وجهلك لها هو تقليل من شأنها.

(ليس المهم من أين أتيت ولكن المهم هو إلى أين أنت ذاهب)

الفصل السابع

الأهداف والتخطيط

يعيش كثير من الناس في الحياة بدون أهداف، وهذه هي المشكلة الكبرى التي تحول بين المرء والنجاح في الحياة كيف يمكن للإنسان أن يحقق أحلامه وآماله دون أن يكون له هدف محدد يسعى لتحقيقه، فالأحلام إن لم توضع لها أهداف لتتحول إلى واقع ملموس فسوف تكون ضرباً من الخيال.

قال ألبرت أنيشتاين قبل موته بثلاث دقائق لطبيبته المعالج: حياة بلا هدف لا تستحق المعاناة لأن تعيشها.

نعم الحياة بدون هدف لا قيمة ولا معنى لها فالحياة بدون هدف تعني الفشل والفوضى والسلبية فيضل الإنسان طريقه وتضيع منه الفرص الضرورية للنجاح. إن الهدف هو الفئار الذي يرشد سفيتك عندما تسير في بحر من الظلمات تتلاطم فيه الأمواج وبدون الهدف سوف تصطدم بالصخور ولن ترسو على شاطئ الأمان ولن تحصل على ما تريد.

إن الحياة بدون أهداف تجعلك إنساناً ضعيف الإرادة، تتصيدك الوحوش الضارية وتكون طعاماً صائغاً في أفواهها، ونهايتك سوف تكون محتومة ولن تحقق شيئاً. نعيش بالأمل وهو اعتقادنا بأننا نملك الإرادة والوسيلة

لتحقيق أهدافنا مهما كانت ولكن أين الأهداف من آمالنا؟ فنحن لا نعمل لآمالنا، إننا نتفاعل ونتجاوب مع الناس وكل ما يحيط حولنا وننسى أن نفكر في أهدافنا، بل أحياناً كثيرة نقوم بحل مشاكل الناس قبل أن نحل مشاكلنا، حياة كثير من الناس سلسلة متكررة من الفشل وحين تسأل أحدهم عن هدفه لا يعلمون شيئاً، وتجذ الإجابة أنهم ليس لهم أهداف محددة، إنما يعيشون حياة عشوائية تفعل بهم ما تريد. إنهم يعيشون على الأحلام والآمال فقط. ولكن أوضح لك عزيزي القارئ الفرق بين الأمل والهدف، هو أن الأمل أمنية يتمناها الشخص بأن يعيش في صحة جيدة بأن يكون لديه من المال الكثير بأن يتزوج وتكون له أسرة، ولكن هل عمل لذلك كله؟ إن الهدف هو رؤية واضحة لما تريد تحقيقه والأثر الذي تحدثه هذه الرؤية نتيجة التخطيط والعمل على تحقيق الهدف تجذ الإجابات دائماً تقلل من شأن الهدف، وإن الواقع هو الأهم؛ لأنه هو المتحكم والمسيطر وهو الذي يفرض قيوده، ولكن هذا غير صحيح؛ فالواقع لن يتغير وهو واحد للجميع، ونجد الناجحين والفاشلين هم أنفسهم الذين يتعاملون مع هذا الواقع، ليس الواقع أو الظروف التي تتحكم في البشر، فإن لم تجذ الظروف التي تساعدك يمكنك أن تصنع لنفسك الظروف المناسبة، إن اتخاذ الناس الواقع والظروف على أنه هو الذي يتحكم في مصيرهم ما هو إلا وسيلة للدفاع عن أنفسهم وتبريراً لفشلهم، فالقيود الحقيقية موجودة بداخلنا وهي التي تسيطر وتتحكم في حياتنا هي نتيجة أفكارنا التي

صنعناها لأنفسنا وتشكلت بها حياتنا إنها النظرة التشاؤمية للحياة تلك الحياة التي لم تبخل عليك بشيء على الإطلاق، ألم تحافظ الحياة على حياتك فأمدتك بحرارة الشمس لكي تدفئك؟ ألم تمدك بالهواء لتتنفس؟ ألم تجدد خلايا الجسم لتخلصك من المواد السامة والضارة؟ ألم تعد بناء جسمك من جديد؟ كما أثبت العلماء أن الخلايا تتجدد 11 شهراً إذا المشكلة موجودة فينا؛ فالكون مسخر لنا ولكننا لا نستفيد منه بالقدر الذي يجعلنا أكثر نضجاً ووعياً، فالحياة تمر بسرعة وهذا ما يشتهي منه غالبية الناس أن العمر يجري بهم سريعاً ولم يحققوا شيئاً، فهم على نفس الحال الذي كانوا عليه من عشرات السنين بل منهم من تعرض لتدهور كبير في حياته وحينها تظهر علامات الندم على ما ضاع من العمر دون استغلاله الاستغلال الأمثل ودون العمل بجد لتحقيق كل الأمنيات، ومنهم من يتنبه للأمر ولكن بعد فوات الأوان ويتفوه البعض هذه العبارة الشهيرة (يا ليت الشباب يعود) لكنك فعلت هذا وذاك.

الناس فيما يخص الأهداف فريقان، فريق لا يهتم بتحديد هدف لنفسه ويعتبر أن حياته تسير كما هي وأنه تارك كل أموره للظروف والأقدار ويا لها من خيبة أمل! إن الأقدار يكتبها لنا الخالق نعم، ولكن طلب منك أن تأخذ بالأسباب ولا تترك الأمور هكذا دون أن تتحرك وتتخذ خطوات إيجابية لحياتك، هذا الفريق من الناس لا ينظر سوى تحت قدميه ورؤيته لا تتعدى عدة أمتار، لا يرى بها المستقبل، إنهم يعيشون لحظتهم دون

الإعداد والتخطيط للمستقبل، ومنهم ما لا يعرف كيف يحدد الهدف ومنهم من يفترض النتائج فلا يعمل ولا يبذل أي مجهود وهذه الافتراضات هي سبب فشل معظم الناس، ومنهم من يعيش على الأحلام دون أن تترجم إلى عمل حقيقي ملموس على أرض الواقع، هذا الفريق تحركه معتقداته التي برمجوا العقل عليها، فالعقل كالمسجل ينتج ما يطبعه فيه هؤلاء هم السلبيون الفاشلون الذين لا يدركون قيمة الحياة.

والفريق الثاني هم الناجحون الذين يضعون لأنفسهم أهدافاً مستقبلية قد تمددت لسنوات طويلة وهؤلاء يمثلون 3% من الناس، كما أنهم يقومون بعمل خطط مكتوبة لتحقيق أهدافهم وهؤلاء يمثلون 4% منهم. حيث إن كتابة الخطة شيء أساسي لتحقيق الأهداف بشكل جيد وفي الوقت المحدد لها وبدون كتابتها هو ضرب من الخيال، فكتابة الخطة لها فوائد كثيرة؛ فهي توفر من الوقت اللازم لتنفيذ الخطة فاستغرقك 10 دقائق في كتابة الخطة يوفر 10 ساعات في تنفيذها، كما أن كتابتها تجعلها ظاهرة أمام عينيك فتحفزك وتخرج كل الطاقات الكامنة بداخلك ويمكنك من متابعتها بسهولة ويمكنك من قياس كل خطوة يتم إنجازها، إن كتابة خطة للهدف هي 50% من تحقيقها نتيجة التركيز، وإن عدم التخطيط هو ضياع للوقت والجهد والمال المهم عند كتابة الخطة، أن تستدعي كل مشاعرك فالأهداف جميعها هي محصلة مشاعر فالذين يسعون بمشاعرهم لتحقيق أهدافهم هؤلاء لديهم مستوى وعي أفضل.

حياتك بين النوم والاستيقاظ

يقول الفيلسوف الروماني ماركوس أريليوس: (إن حياة المرء تصنعها أفكاره)

إن حياتك محصورة في فترة زمنية وهي ما بين النوم والاستيقاظ، عندما تنام ينقطع اتصالك بالحياة، وعندما تستيقظ تتواصل مع الحياة وهذه الفترة الزمنية حتى يأتي وقت الانفصال عن العالم، هي الفترة التي تمارس فيها كل الأنشطة والممارسات اليومية تخرج فيها كل طاقتك بعد فترة راحة من الاسترخاء الجسدي والهدوء العقلي لتعمل وظائفك الجسمانية والعقلية بكل نشاط، وهنا يمكنك أن تحدد هدفك مع بداية استيقاظك من النوم بأن تسأل نفسك ثلاث أسئلة هي: ماذا؟ وكيف؟ ومتى؟ ماذا أنا فاعل هذا اليوم وكيف أفعله ومتى أبدأ وأنتهي منه؟ وبهذا أكون قد حددت هدفي اليومي وبنفس الطريقة يمكنني من تحديد الأهداف الكبيرة وطويلة المدى فمن الضروري أن تبدأ يومك بتحديد هدف تعمل عليه، وإن لم تفعل سوف يضطرب يومك مما يكون له تأثير على حياتك النفسية والصحية، فعندما نجد بعض الناس يستيقظون بصعوبة في الصباح للذهاب إلى أعمالهم نعلم أن لديهم طاقة سلبية لأنه لا يوجد ما يحفزهم أو يشعل الحماس بداخلهم سوى الخوف من الفصل من العمل أو لتعرضهم لتوبيخ من رؤسائهم. إن طبيعة البشر هي ميلهم للراحة لكن لا راحة إلا بعد تحقيق النجاح، وليس الوصول إلى النجاح هو النهاية، بل هو البداية

لتحقيق نجاحات جديدة فالأهداف مستمرة ولن تتوقف (طلب القوم الراحة والنعيم فأخطؤوا الطريق المستقيم).

عند تحديد الهدف بطرح أسئلة سيؤدي إلى زيادة الرغبة وتعطي للهدف قوة ولتوضيح الصورة تخيل أنك تملك 20 مليون دولار وعلمت من الطبيب أنه متبقي لك من العمر سنوات قليلة، فماذا أنت فاعل وما هي قراراتك التي سوف تتخذها وما هي اختياراتك لما تبقى من حياتك؟ من المؤكد أنه سيكون لك هدف، بل أهداف كي تتمكن من إنفاق هذه الثروة التي تمتلكها خلال المدة المتبقية لك. إن معظم الناجحين هم الذين عرفوا جيداً قانون الحياة وقواعد اللعب مع الحياة ليكونوا أفضل من الآخرين، فالناجحون أنشؤوا لأنفسهم كيانات خاصة وقاموا بالعمل الحر الخاص بهم انطلاقاً من فلسفة لماذا أكون ناجحاً لغيري ما دام لدي من القدرات والإمكانات لتحقيق النجاح، إنه الإيمان بالقدرات والثقة بالنفس وهذا ما يفرق بين الناجحين والفاشلين ويمكنك أن تحقق النجاح أيضاً إذا غيرت فكرتك عما تعتقده؛ فقد يكون اعتقادك خاطئاً.

اشتكى لي أحد الأشخاص على أن رئيسه في العمل لا يقوم بترقيته مثل زملائه ودائماً يعامله معاملة سيئة رغم أنه يؤدي عمله بإخلاص ويحقق نتائج، فكانت نصيحتي له أن يغير فكرته عما يحدث من هذا الرئيس وأن يحدث نفسه بأن الرئيس يحبه ويقدره ويتخيل بقيام الرئيس بترقيته وزيادة راتبه وبالفعل قام بتنفيذ ما طلبته منه وبعد عدة أسابيع أخبرني

بأن رئيسه في العمل اعتمد عليه في القيام ببعض المهام والمسؤوليات وقام بترقيته وزيادة راتبه...

إن ما ترسله وتبعثه من أفكار حميدة طيبة يرد إليك بنفس الترددات حتى الحيوانات، فهي تتلقى منك الترددات عندما تشعر بالخوف تقوم بمهاجمتك وعندما تعاملها بالحب والرفق لا تؤذيك بل تدافع عنك.

ما تفكر فيه وتركز عليه قد يحدث بالفعل لذلك الحياة تطلب منا أن نفكر فيما نريده ولا نفكر فيما لا نريده، حيث إن ما تتصوره بذهنك فهو يؤدي إلى بعث رسائل إلى الجهاز العصبي تجعله يعمل على استدعاء ما تتصوره حيث إنه يخلق الحالة النفسية التي تكون عليها وهذا ما سوف نتكلم عنه في الفصول القادمة.

ومن السهل أن تحدد أهدافك لو كانت لديك الرغبة الحقيقية، حيث إن الرغبة هي المفتاح السحري لفعل كل شيء، وسوف نسهل لك الأمر في خطوات توضيحية لتحديد هدفك.

خطوات تحديد الهدف

الخطوة الأولى:

قاعدة باريتو وهي التخلص من الأشياء غير المهمة أو قليلة الأهمية
20/80.

وهي قاعدة إيجاد العلاقة بين الجهد والنتيجة أي أن 20٪ من الجهد يحقق 80٪ من النتائج.

بمعنى إذا كان لديك 10 مهام عليك أن تأخذ بمهمتين وهما الأهم التي تعطي لك أعلى قيمة وفائدة، وبهذا يتوفر لديك الوقت والمساحة للتركيز على المهمتين أما الشئاني مهام الأخرى لا أهملهم، بل يمكن من تكليف وتفويض من تثق فيهم للقيام بها مثل تسديد فواتير الكهرباء والغاز أو غسيل السيارة ومهام من هذا النوع التي تأخذ منك وقتاً قد تستفيد به في أمور وأعمال أهم.

الخطوة الثانية:

فكر في وضعك الحالي وما أنت عليه وما تريد أن تصل إليه وتحققه في المستقبل (أنت هنا وتريد أن تذهب إلى هناك) والفجوة بينهما هي الصعوبات والتحديات التي لا بد أن تتخطاها، فإن تلك الصعوبات والتحديات هي إثارة للتحفيز وخلق التحدي لها ولا بد من حصر تلك المعوقات التي يمكن أن تعترضك أثناء تحقيق هدفك حتى لا تفاجأ بها أثناء تنفيذ خطتك وتكون مستعداً لها بكل الحلول والبدائل وكلما زادت الصعوبات والتحديات اتسعت الفجوة وكلما انكمشت الصعوبات ضاقت.

الخطوة الثالثة:

أعد قائمة تكتب فيها هدفك أو أهدافك في جميع نواحي الحياة ولتكن عشر أهداف، ثم حدد الأولويات فيها والأولويات حسب الأهم بالنسبة لك مع مراعاة الوقت المحدد لكل مهمة.

الخطوة الرابعة:

اجعل أهدافك مترابطة أي يخدم بعضها البعض، فلا معنى أن يكون هدفك الثراء وجمع المال وأنت تفقد أشياء أخرى مثل الصحة أو الأسرة فكثير من الناس يهتم بجانب واحد في حياتهم ويهملون الجوانب الأخرى مما يعرضهم لعدم اكتمال السعادة، فلا بد أن تكون أهدافك شاملة النواحي الخمس من الحياة، وهي الصحة والأسرة والعمل والعبادة والعلاقات الاجتماعية وبهذا يمكنك أن تشعر بالسعادة لتحقيق إنجازات في كل جوانب الحياة دون العمل على جانب على حساب جوانب أخرى وكذلك أن تكون أهدافك متتالية، فالهدف الأول يدفعك للهدف الثاني والثاني يبلغك الهدف الثالث وهكذا، مثال على ذلك إذا كنت ترغب أن تكون قاضياً، فعليك أن تدرس القانون بكلية الحقوق، ثم يكون هدفك الثاني أن تعمل بالنيابة، ثم ترتقي السلم إلى أن تصبح قاضياً، ولكن عليك ألا تشتت نفسك في أكثر من هدف في وقت واحد، بل ركز جهدك في تحقيق الهدف الأول، ثم تنتقل للهدف الذي تليه فالأهداف مستمرة ولن تتوقف وعليك بتضخيم هدفك حتى ولو كان مستحيلاً فهو يفتح لك منافذ للأفكار ويجعلك أكثر التزاماً بالعمل على تحقيق الهدف أياً كان حجمه، ولو كان الهدف لا يتماشى مع الوقت وأن الوقت أقل من المطلوب لتحقيق الهدف عليك في هذه الحالة أن تتبع سياسة تقطيع الخبز، وهو أن تجزئ هدفك الكبير إلى أهداف صغيرة، كلما أنجزت هدفاً انتقلت إلى الهدف الذي

يليه بمعنى أن تحدد أهداف ربع سنوية أو شهرية، وبذلك يمكنك من إنجاز كل مهامك وتحقيق أهدافك بيسر وسهولة وهناك فريق يقول: لا تجعل طموحك أكبر من قدراتك وإمكانياتك وهذا صحيح عليك أن تحاول أن تكون أهدافك تسير وفق قدراتك وإذا حددت لنفسك هدفاً كبيراً لابد هنا أن تعمل على تنمية وتطوير قدراتها كما شرحنا في الفصول السابقة.

الخطوة الخامسة:

إن كان هدفك كبيراً وأكبر من إمكانياتك وهذا ما يمكن أن يثبطك عليك أن تهتم بالألويات، وذلك بتحديد قائمة من الأولويات والمهام وهناك نوعان من المهام وهي:

المهام الروتينية (اليومية)

المهام الرئيسة (للأهداف)

المهام الروتينية اليومية: مثل دفع فواتير الكهرباء وتموين السيارة وتنظيف المكتب وشراء احتياجاتك المنزلية وتلك المهام تسرق الكثير من وقتك، فمن الأفضل أن تفوّض آخرين بالقيام بها بدلاً منك ليكون لديك متسع من الوقت لتنفيذ المهام الأخرى الأكثر أهمية ذات القيمة العالية، وهذه القائمة يتم إعدادها يومياً، المهام اليومية الرئيسة للأهداف وهي تلك المهام ذات الفائدة والقيمة العالية في تحقيق أهداف خاصة كمشروع عمل أو دراسة أو غيره من الأهداف الكبيرة.

عليك بإعداد قائمة من 10 مهام تقوم بكتابتها من 1 إلى 10، ثم تقوم بعمل دائرة حول كل مهمة بالترتيب الرقمي حسب الأهمية والأولية للعمل على تنفيذها وفقاً لضرورة الأهمية والأمر العاجل واتباع نظام الأولويات فلا يكون هناك ضياع للوقت وإهداره لأن عدم تحديد الأهم، ثم المهم يستنفد طاقاتنا ويشتت أفكارنا ولن نتمكن من إنهاء أعمالنا، ثم نشتهي بعد ذلك من الوقت علينا أن نكون حريصين على الوقت، فأنت المتحكم والمسيطر في وقتك فاستفد منه الاستفادة القصوى فيما ينفعك ويعود عليك بالفوائد واتباع نظام قوائم الأولويات يجعلك في صفوف النظامين وهي من سمات الناجحين في حياتهم الذين يقفون على أدق التفاصيل والعناية بها وترتيبها حسب الأولويات فتسير أعمالهم في انسيابية كما يجري الماء في النهر.

إن أهمية العمل بالأولويات هو الحفاظ على الوقت لصالحك وكلما أنجزت خطوة من خطواتك أصبحت دافعاً للانتقال إلى التي تليها حتى تصل في النهاية إلى تحقيق أهدافك وبذلك تحقق النجاح.

يقول هنري فورد:

(لا توجد مهمة صعبة طالما في إمكانك تقسيمها إلى مهام صغيرة)

قم بتقسيم أهدافك ومهامك الكبيرة إلى أهداف ومهام صغيرة وكلما انتهيت من هدف أو مهمة قم بالشطب عليها وانتقل إلى الأخرى وبذلك

يسهل عليك إدارتها بينما الأهداف والمهام الكبيرة لكبرها وطول مدتها تصيبك بالإحباط وتجعلك تقوم دائماً بالتأجيل وإذا أنجزت شيئاً منها لا يمكن أن تشطبه. إن الانتهاء من كل هدف أو مهمة يكون حافزاً لك ودافعاً لاستكمال باقي الأهداف والمهام ويزيدك ثقة ويفجر بداخلك الإبداع ويقوي عزيمتك، فإنجاز الأهداف والمهام يعني أنك تطبق الخطة التي وضعتها بشكل من الاحترافية ودليل على قدرتك في تخطي الصعاب والمعوقات وتدفعك للاستمرارية حتى تصل إلى ما تريد وتحقق النجاح. الأولويات والوقت الزمني.

يقول الفيلسوف الأمريكي أيمرسون:

(إن الإنسان ما يجول بذهنه طوال اليوم)

عامل الوقت في حياتنا ضروري لتحقيق أهدافنا التي نسعى إليها سواء كانت تلك الأهداف حالية أم على المدى الطويل، والوقت الحقيقي لنا هو الذي نحيا فيه ونقوم بتأدية كل الواجبات المكلفين بها والأعمال التي تتبناها في خططنا التي حددناها لليوم والمستقبل ومن فضل الله علينا أن وهبنا نعمة الوقت دون أي مقابل منا سوى تقديم الشكر والامتنان له، وأن نعمل به في كل ما هو صالح ونافع ويعود على البشرية بالخير.

تم سؤال فولتير وهو على فراش الموت إذا كان لديك 24 ساعة فكيف تعيشها قال كل ساعة على حدة.

اليوم به 24 ساعة وهي ملك للجميع ولا يوجد مخلوق على وجه الأرض يستطيع أن يحتفظ لنفسه بنصيب من الساعات أكثر من الآخرين ورغم ذلك نجد كثيراً من الناس دائمي الشكوى مع أن الوقت غير كافٍ لإنهاء أعمالهم، بل لا يوجد لديهم مساحة من الوقت يستمتعون بها بالتزّه أو الجلوس مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء وهذا ما يجعلهم يشعرون بعدم السعادة رغم تحقيقهم للنجاح أحياناً، ونجد من الناس من عرفوا قيمة الوقت وقدروا أهمية الثانية والدقيقة.

قبل الساعات فاستطاعوا أن يستغلوا عنصر الوقت في تحقيق أهم الإنجازات في حياتهم بكفاءة وإرادة صحيحة، فالناجحون هم على دراية كاملة بكيفية إدارة الوقت إدارة صحيحة وهذا هو الحل حتى لا يتم إهدار الوقت ويدار بشكل صحيح.

تقدير قيمة الوقت أمر هام لحياتنا، فلا بد أن نتعلم كيف ندير الوقت بشكل صحيح أن نتعلم مهارات إدارة الوقت، سوف توفر لك الكثير من الجهد وتؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل للأعمال في أقصر وقت ممكن وبأعلى كفاءة إذ نجد أن الشعب الأمريكي يغرس تقدير الفن بينما اليابانيون يغرسون فن التقدير فاغرس لنفسك فن التقدير.

نجد أن الوقت له أهمية كبيرة وقيمة لدى الدول المتقدمة بينما دول العالم الثالث لا أهمية ولا قيمة للوقت، وهناك أشخاص يقدرّون قيمة الوقت بالمدة المستغرقة في الخدمة فهم يدفعون المال مقابل الخدمة لذلك فهم

يطلبون الاستفادة من هذا الوقت الذي قدروا قيمته بالمقابل مثال على ذلك إذا طلبت استشارة وأنت تدفع مقابل هذه الاستشارة فأنت تريد أن تطول مدة طرح أسئلتك للاستفادة بوقت الاستشارة التي دفعت قيمتها.

إن المشكلة الحقيقية تكمن في أفكارنا التي تصور لنا أن عامل الوقت الزمني يعمل ضدنا وهو عائق أمام تحقيق أهدافنا وأن الوقت لن يسعفنا أبداً فما تتصوره في عقلك يقوم العقل على طباعته ويقدم لك نسخة من الغضب والاستياء تجاه الوقت الزمني أو أي شيء تتصوره.

يقول ريتشارد باتش مؤلف كتاب أوهام:

(إن كل مشكلة في حياتك تحمل بداخلها هدية)

إنّ الحل يوجد داخل المشكلة والإجابة تكمن في السؤال، فالمشكلة التي تعاني منها هي الوقت والحل هو إدارة الوقت بالكيفية التي يمكنك أن تحقق أهدافك بالشكل الأفضل والسؤال كيف إذاً تدير الوقت؟ الإجابة هي الاهتمام بضرورة تحديد الأولويات في أي مهام أو أعمال تقوم بها.

إنّ أفضل نظام في إدارة الوقت هو أن تفعل الشيء في الحال ولا تؤجله، أحياناً تجد نفسك تؤجل زيارة لأحد أقاربك نظراً لوجود ميعاد مع إحدى شركاء العمل لمناقشة بعض المسائل المتعلقة بأرباح وخسائر الشركة أو تجد نفسك تؤجل العمل المكس عليك من أجل الجلوس بعض الوقت مع أفراد أسرته أو أصدقائك، إنّ هذا التحول في التفكير يرجع لرؤيتك في أهمية الأولويات لديك في نفس الوقت الذي تتخذ فيه قرارك بالقيام بعمل

ما فتجد نفسك تقوم بشكل أوتوماتيكي بترتيب أولوياتك، فما بالك إذا كان تحديد الأولويات منذ البداية قبل أن تشرع في أي عمل فلا شك أن النتائج سوف تكون أفضل.

اجعل أهدافك واقعية وقابلة للقياس والتطبيق، ارسم لأهدافك صورة متكاملة في ذهنك بألوان زاهية وواضحة ومارس لعبة التخيل الذهني لأهدافك بأنك قد حققتها بالفعل وتشاهد تهنئة الناس لك وسعادة الآخرين حولك، فإن القوة اللانهاية وغير مرئية هي قوة الذكاء المطلق الخلاق قوة العقل اللاوعي الذي يستجيب لتخيلك بإمدادك بالثقة والإيمان لتحقيق أهدافك.

حدد هدفك بشكل واضح وملزم في نفس الوقت فإذا كان الهدف هو جمع المال فلا بد أن تحدد مقدار المال الذي تريد أن تجمع، وكذلك تحديد موعد الانتهاء من تجميعه على سبيل المثال: (أنا أريد أن أحصل على مليون \$ في نهاية 2021) هنا تم تحديد المبلغ وفي أي تاريخ سوف أنتهي من الحصول عليه.

إنّ التخطيط الابتكاري لحياتك أن تعيشها ببساطة وذلك بالابتعاد عن كل الأشياء غير الضرورية وغير المهمة، والتي لا تساهم في تحقيق أهدافك وأن تعمل على تنظيم وإدارة وقتك بشكل صحيح وأن تبتعد عن كل العوامل المؤثرة والضغط التي تشل تفكيرك وتصيبك بالتجمد الفكري والإحباط واليأس هكذا يجب أن يكون أسلوبك ومنهجك.

قبل أن تشرع في تنفيذ أهدافك عليك بإعداد الخطة المكتوبة وخطواتها كالتالي:

- 1 - حدد الهدف أو الأهداف.
- 2 - اجمع معلومات عن المعوقات والصعوبات والتحديات من خلال عمل تحليل SWOT بتحديد نقاط القوة والضعف والفرص والمخاطر.
- 3 - تحديد الموارد المالية اللازمة لتنفيذ الخطة.
- هل من خلال الاقتراض من البنوك أو المساهمات أو التبرعات؟
- 4 - وضع استراتيجيات للخطة وهي الطرق والأساليب التي سوف تتبعها لتحقيق الأهداف، وكلما كان لديك طرق وأساليب متعددة كلما أمكنك من التعديل والتغيير في الخطة في أي وقت تشاء إذا رأيت أنه من المهم التعديل عند حدوث ما لم تكن تتوقعه أو عند تعرض الخطة للفشل.
- 5 - وضع معايير للقياس.
- وذلك من أجل الوقوف على مدى تنفيذ كل خطوة من خطوات الخطة حتى تتمكن من إجراء أي تصحيح أو تعديل.
- 6 - تحديد وقت زمني للخطة.
- تحديد وقت بداية تنفيذ الخطة ووقت الانتهاء منها وهذه الخطوة غاية في الأهمية. حيث إن تحديد الوقت الزمني للخطة يجعلك ملتزماً بتنفيذها بشكل أكثر دقة وحرصاً على الانتهاء في الوقت المحدد، مما يجعلك لا تؤخر

في أعمالك ولا تؤجل بل أن الوقت المحدد سيحزم أمرك على العمل دون أي تكاسل أو تهاون.

7- تشكيل فريق عمل.

لا يمكن لأي إنسان أن يحقق النجاح بمفرده، فلا بد من وجود فريق مساعد له يحمل معه الأعباء مما يؤدي إلى السرعة في التنفيذ وتحسين في الأداء كما أن العمل من خلال فريق يجعل الابتكار والإبداع أكثر تألقاً نتيجة تعدد الخبرات وتنوع مصادر المعلومات كما أن روح العمل الجماعي تعمل على خلق التحفيز بشكل دائم، مما يدفع لتنفيذ الأهداف بشكل جيد فتثمر عنه نتائج طيبة.

8 - تنفيذ الخطة.

وهو تحويل الخطة المكتوبة إلى برنامج تنفيذي يصبح قريباً من الواقع الملموس.

9 - تقييم نتائج الخطة

باستخدام كل معايير القياس للوقوف على مدى نجاح الخطة وتحقيق الأهداف المطلوبة ولا بد أن تكون لديك المرونة عند إعداد الخطة، فإذا تبين لك في أي خطوة من الخطوات أنها تبعد عن الهدف أو حدث انحراف فعليك بالتغيير فوراً وتعديل الخطة وطرق تطبيقها وأن يكون لديك رؤية واضحة تعبر عن رسالتك عند وضع الخطة للأهداف المنشودة.

إنّ تحقيق الأهداف يتطلب التخطيط والدراسة والمثابرة والإصرار فالناس لا تخطط للفشل، بل يفشلون في التخطيط لقد خرجت اليابان من الحرب العالمية الثانية مدمرة اقتصادياً، ولم تكن تملك أي مصدر من مصادر الموارد الطبيعية ولكنها عقدت اجتماع عام 1950 لوضع خطة للأمة لإعادة ازدهارها اقتصادياً وأرادوا أن يصبحوا الأمة الأولى في إنتاج النسيج وفي عام 1960 عقد اجتماع ليكونوا الأمة الأولى في إنتاج الفولاذ فقاموا باستيراد المواد الخام من بلاد تبعد عنهم آلاف الأميال وصنعوا الفولاذ وأعادوا شحن النتائج بأسعار تنافسية ولم ينظروا إلى نقص الموارد لديهم بل نظروا إلى ما لديهم من إرادة العمل وفي عام 1970 عقد اجتماع ليكونوا الأول في العالم في صناعة السيارات وفي عام 1980 عقد اجتماع لإنتاج الإلكترونيات.

وبذلك تنهض الأمم بسلاح الإرادة والعمل أما الأمم المتخلفة هي التي لا تملك إرادتها ولا تملك خبزها ولا تملك القدرة على وضع نفسها في التنافسية من أجل حياة كريمة تضمن لها ملاحقة ركب التقدم وعدم الخضوع والخنوع وسيطرة الآخرين عليها وعلى مقدرات شعوبها.

وراء كل هدف معتقد وهو إيمانك بشيء معين وإحساسك وشعورك به وكلما كان إيمانك واعتقادك قوي، كلما تمكنت من تحقيق الهدف بنجاح وبدون هذا المعتقد كيف لك أن تحدد هدفاً أو أن يكون لك هدف لذلك علينا أن نبحث في معتقداتنا، فمن المؤكد سوف نجد الكثير الذي نؤمن به

ونرغب في تحقيقه، وهنا تكون البداية الصحيحة ويكون اختيارك
للهدف اختياراً موفقاً. اكتب الآن قائمة من عشر معتقدات أنت تؤمن بها:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

الفصل الثامن

العمل سر النجاح

يقول أرسطو:

(إن الإنسان كائن يسعى نحو هدفه ولا يوجد لحياته معنى إلا إذا كان يصارع ويجاهد لتحقيق أهدافه)

إن الفكرة إذا ظلت كامنة داخل العقل أو سجينه الأدراج فلا قيمة لها إذا لم تخرج إلى الواقع ويتم تنفيذها على الأرض فكم من الأحلام والأفكار والتخيلات راودتنا وكم من الأمنيات جالت بخواطرنا وكان مصيرها في النهاية الفناء. إن لم نَقْمْ بالعمل فما النتيجة المتوقعة بالتأكيد لن تكون هناك أي نتائج فالعمل يقابله نتيجة سواء كانت النتيجة ذات قيمة أو منعدمة القيمة؛ فالعمل هو الطريق أو الوسيلة للحصول على نتائج وليس من الصعب أن تمارس العمل في حياتك؛ فالعمل هو شرف كل إنسان وهو تكليف له من الخالق بأن يعمل أيّاً كان نوع العمل المهم أن تعمل وتنشط وأن يعمل الإنسان على رفع الهمّة في العمل، وأن يتقن ويحسن في عمله وذلك بالتركيز حتى يحقق نتائج جيدة تحقق له كل أحلامه وأهدافه في الحياة.

قال تعالى: (وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ) الآية

105 سورة التوبة

قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ الآية 15 سورة الملك

فالعمل هو الجهاد من أجل الحصول على الحرية فلن يملك الإنسان حريته إلا إذا امتلك غذاءه ولن يستطيع إلا بالعمل وتخيل معي إن لم يعمل أحد فكيف تدور عجله الحياة فلن يكون هناك بناء يقام ولا مصانع تدار ولا أرض تزرع، ولن يتوفر للبشر احتياجاتهم الفعلية من متطلبات الحياة فالعمل واجب على كل إنسان وبدونه فلا حياة والعمل ليس عملية صعبة بل يمكن القيام به ويمكن من تطويره وتنميته.

يقول عالم النفس أيبيل كو:

(انظر دائماً إلى ما تفعله على أنه سهل فسوف يكون كذلك)

إننا دائماً ما نضع العراقيل حاجزاً بيننا وبين ما نقوم به فيكون التأجيل نحن نتكلم كثيراً ونتجادل كثيراً ولا نفعل شيئاً على الإطلاق ولا يقدم الكثير منا على أي عمل إلا إذا كان واثقاً منه، غير راغبٍ في المجازفة أو المخاطرة، الأقدام تخطو خطوات، ثم تتراجع للخلف خوفاً من الفشل أو المجهول ولكن الفشل الحقيقي هو تخلي الشخص عن العمل وانهزامه. إن أردت النجاح حقاً فلا تخشَ الفشل وحتى ولو فشلت فليس هي نهاية الحياة وإن لم تجازف وتخطر فأنت لا تستحق الحياة عليك مواجهة الحياة بكل شجاعة، فلا تلم نفسك إذا دخلت إحدى المحلات التجارية ووجدت منتجاً يباع كنت قد فكرت يوماً في إنتاجه، لقد سبقك الآخرون

إليه ولم تسرع أنت بالتنفيذ والعمل عليه، إنّ الناجحين هم الذين يسارعون نحو العمل الجاد ويتسابقون فيما بينهم ولم يقفوا يوماً عاجزين أمام عمل أي شيء يحقق لهم ميزة خاصة بهم أنت لست وحدك هناك الكثيرون ممن يتنافسون على بلوغ النجاح.

يقول نابليون هيل:

(إن الثروة الكبيرة تأتي من اعتياد بذل مزيد من الجهد وإن الذكاء في مجال الأعمال أن تعمل شيئاً بسيطاً زيادة عن العمل الذي تتقاضى أجرك منه)

إن علاج تحرر أفكارك من السلاسل والقيود التي غلغت يدك بها أن تتحرك نحو أهدافك بالعمل من أجل النجاح عليك أن تسعى وراء أهدافك بأن تأخذ خطوات جادة وسوف تجد أن جسمك سوف يفرز هرمون الدوبامين الذي يزيد الثقة في نفسك ويشعرك بالسعادة والرضا بالذات.

إن الناجحين هم من يقفزون من على حواجز الصعوبات والتحديات هم الذين يقتحمون المخاطر وبدراسة محسوبة دون تهور أو تسرع أو القيام بأفعال حمقاء تعرضهم للخطر أو الخسارة.

مبدأ هام: (إن بذل المجهود والعرق وقت السلم يقلل من الدم وقت الحرب) إنّ العمل وبشكل مستمر يزيد من رصيدك في الإنجازات ويكون لك حصناً ضد أي تغييرات أو تقلبات وهو استعداد لمواجهة أية احتمالات يمكن أن تحدث وكلما بذلت جهداً أكبر في العمل جعلك أقرب للتميز

فالناجحون يبذلون جهداً إضافياً في العمل وهذا ما يميزهم ويفرقهم عن الآخرين كما أن التفاني والتركيز في العمل يجعله أكثر إتقاناً وإبداعاً.
يقول أرسطو:

(إنّ التفاني في العمل يصنع الكمال)

الرسام العالمي بيكاسو كان يوماً يتنزه في إحدى الأسواق فقابلته امرأة وتبسمت في وجهه وطلبت منه أن يرسم لها لوحة فنية على منديل ورقي كان بيديها فتبسم لها وبدأ يرسم على المنديل حتى انتهى وقدمه لها، وقال: إنه يساوي مليون \$. قالت له: هذا المبلغ في 3 دقائق تم استغراقهم في الرسم؟ قال لها: لأني عملت على هذا 30 سنة جعلني أنهي الرسم في 3 دقائق.
فالتركيز في العمل يؤدي إلى الإتقان في العمل والتنفيذ بشكل أسرع والتركيز يعني أنك تعطي كل طاقتك وتفكيرك وتصوراتك ومشاعرك للعمل الذي بين يديك فيكافئك بالكمال.

الناجحون يقدسون العمل

فهو بالنسبة لهم الهواء الذي يستنشقونه، إنهم يعملون كالنحل التي تدوي في الخلية يواصلون الليل بالنهار يعملون لساعات طويلة بمثابة لديهم قناعة بأهمية العمل يتحكمون ويسيطرون على مشاعرهم فلا يصيبهم الملل أو الإحباط إذا تعثروا أو واجهوا مشاكل في طريقهم لديهم إصرار كبير على النجاح، يخرجون أفضل ما لديهم مؤمنون بأهدافهم يخططون لها بشكل

جيد يعملون على أنفسهم بتطوير وتنمية ذاتهم، لا يتوقفون ولا ينظرون للخلف يتمتعون بما يقومون.

يقول توماس أديسون: (لم أعمل يوماً واحداً في حياتي ولكنني كنت ألهو) دلالة على التمتع بالوقت أثناء العمل على عكس بعض الناس الذين يقضون ساعات العمل وهم متذمرون غير سعداء بقضاء الوقت يرغبون الانتهاء منه بسرعة دون أي محاولة في التطوير أو التحسين.

يقول وليم جيمس:

(إذا كنت تبدو أنك تحب عملك فسوف تشعر بلذة العمل)

من أجل أن تحقق النجاح في عملك عليك أن تحب العمل الذي تقوم به فيكون عطاؤك أكبر وأداؤك أفضل؛ فبالحب تعطي للعمل الكثير من الجهد والوقت والأفكار، وتسعى بشكل دؤوب فتكون المخرجات هائلة وأما إذا كنت تكره ما تقوم بفعله أو مرغماً على فعله، فقد لا تستطيع فعله أو لو قمت بالفعل فسوف يكون العمل فيه بدون اهتمام ولا إتقان فالناس يمكن أن تطيع الأوامر بقول نعم ولكن لا تقوم بالفعل فالعمل بدون حب ما تقوم به ما هو إلا ضياع للوقت بدون فائدة يمكن أن تعود على الشخص أو المكان أو تزيد من قيمة الشيء نفسه، بعض الناس يقومون بأعمال لمجرد تكليفهم بها وهم على غير قناعة بها، فتراهم يتعاملون باستخفاف وبغير جدية، بل يتكاسلون في أدائهم كالموظف الذي يذهب لعمله خوفاً من أن يفقده أو أن يحصل على جزائك بالخصم وليس حباً في

المهنة، لذا تراه يذهب متكاسلاً يراقب ساعات العمل حتى ينتهي منها لا يقضي وقتاً في العمل الجاد بقدر التحدث مع زملائه في موضوعات خارجة عن العمل، إن هذا الشخص تجده متأخراً عن زملائه في الترقيات، بل يعرض نفسه دائماً للعتاب وتوقيع الجزاء ومهدد دائماً بالفصل.

إن العمل أياً كان نوعه أو الأجر الذي تحصل عليه طالما ارتضيته وقبلت الوجود فيه فلا بد أن تعطيه حقه، وبخلاف ذلك يعد خيانة فوجودك في عمل لا تحبه ولا تعطيه من جهدك ووقتك فلن تحقق لذاتك أي نجاح أو تقدم وهو إهدار لحياتك دون أن تجعل لها قيمة ولا معنى فوجودك في الحياة ليس كماله عدد أو من أجل أن تأكل وتشرب فقط، بل لغاية أسمى وهي التعمير والبناء في الأرض، وقبل ذلك بناء ذاتك وتحقيق نجاحات في الحياة والنجاح هدف متغير لأن العالم يتغير ولا بد من مسيرة العالم حتى لا تكون متخلفاً عنه، فالعالم لن ينتظرك بل سيتركك في المؤخرة إن لم تلاحقه في كل تغيراته.

يقول جون كندي:

(لكل فعل تكلفة ومخاطر ولكن لا تقارن بالتكلفة والمخاطر التي تواجهها في المستقبل نتيجة الكسل والخمول)

لكي تكون ناجحاً عليك بالعمل 120٪ بدلاً من 100٪ ابذل ما في جهدك وطاقتك واضغط أيام الأسبوع في النوم والطعام وهذه من سمات

الناجحين في الحياة الجهد الإضافي وهذا ما يفرق بين الشخص العادي والشخص المتميز.

فأغنياء العالم بينهم سمات مشتركة وهي الاستيقاظ مبكراً الساعة الخامسة صباحاً ليبدأ في ممارسة التمارين الرياضية والقراءة في مجاهم والإعداد ليوم حافل بالعمل، وهذا قبل مواعيد بدء عملهم فيكون لديهم مزيد من الوقت لعمل الكثير.

إن كل ساعة تستيقظ فيها مبكراً عن غيرك فسوف تسبقه وتكون متقدماً عنه بكثير وهذه استراتيجية ناجحة لمن أراد لنفسه التميز والتفوق لذلك اجث دائماً لنفسك عن طريقة تختلف بها عن الآخرين تجعلك متميزاً.

في إحدى الدراسات على ساعات العمل وجد أن هناك وقتاً كثيراً يهدر خلال فترة العمل لمدة 8 ساعات في اليوم لدى العاملين بإحدى الشركات الأميركية؛ فتم ابتكار أسلوب جديد وهو أسلوب ضغط وقت العمل إلى 4 ساعات بدلاً من 8 ساعات، وذلك بإقناع العمال بأن ذلك سوف يوفر لهم وقتاً للجلوس مع عائلاتهم وقضاء وقت للراحة وكانت النتيجة هو زيادة الإنتاج عن النظام المتبع في السابق والفكرة هنا أن العمال وجدوا أن الوقت أصبح قصيراً ولا يسمح بإهداره فعملوا بكل جد دون تضيع الوقت كما يحدث غالباً مع الوقت الطويل للعمل فالوقت يمكن أن يتمدد أو ينكمش وفقاً لأسلوب استخدامك له.

يقول ونيستون تشرشل:

(واصل التقدم حتى ولو كان طريقك مليئاً بالأشواك)

لمن يريد تحقيق أهدافه عليه بالاجتهاد والعمل والاستمرارية فالأشياء لن تأتي إليك، بل أنت الذي يجب عليك أن تذهب إليها وبسؤال إحدى رجال الأعمال الأثرياء في العالم في السبعينيات وهو إيتشل هانت الذي أسس شركته في ولاية تكساس وأصبح لها 200 فرع على مستوى العالم وكان دخلها اليومي 300 مليون\$

وفي استضافته في إحدى البرامج التليفزيونية قبل وفاته وبسؤاله عن سر نجاحه أجاب بأن سبب نجاحه مفتاحين وهما الأول: هو تحديد ما يريد بالضبط ويدونه ويعمل له خطة لتحقيقه.

الثاني: هو تحديد الثمن الذي سوف يدفعه ليحصل على ما يريد وأن تصر وتصمم على دفع الثمن من وقتك وجهدك ومالك.

لن يتحقق النجاح إذاً دون أن تحدد ما تريد وفقاً لرغباتك ودون أن تضع له خطة محكمة لتحقيقه، وهذا هو النصف الأول من المعادلة الناجحة والنصف الثاني هو العمل ببذل الجهد والوقت، وهذه هي الضريبة أو الثمن الذي يجب أن يدفعه كل من يرغب في تحقيق النجاح في حياته فلا مكان للمتكاسل أو العاجز عن العمل ولا مكان لمن يمتلكهم اليأس والإحباط أو لمن يتصرفون بغباء بارتكاب الأخطاء الحمقاء وبصفة متكررة ولم يتعلموا من أخطائهم ويصرون على اتباع نفس الطريقة في معالجة مشاكلهم

أو في التخطيط لعملهم رغم النتائج السيئة التي يحصلون عليها إلا أنهم مستمرين بنفس الأسلوب الذي لا يدر عليهم سوى الخسارة والفشل ونجد أيضاً بعض الناس يتبعون الأساليب الملتوية من نفاق إجماعي أو بالتسلق على حساب الآخرين للوصول إلى مرادهم ولكنهم لن يستمروا طويلاً ولن يكتب لهم النجاح على الدوام فالنجاح يعتمد في الأساس على خوض التجارب والعمل المستمر لاكتساب الخبرة التي تعد ركناً أساسياً في مواجهة الصعوبات والتحديات في الحياة.

المدة الزمنية المثالية للعمل

إذا عملت لمدة 40 ساعة أسبوعياً فأنت إنسان عادي يمكنك أن تنجو بنفسك ولكن لن تحرز أي تقدم بل ستظل واقفاً في مكانك، وإذا عملت لمدة 59 ساعة أسبوعياً فأنت أفضل المديرين لأن هذا هو المتوسط لساعات العمل وإذا عملت لمدة 70 أو 80 أو 90 ساعة أسبوعياً فأنت ضمن الناجحين الذين حققوا ثروات كبيرة. إن كل ساعة تستثمرها في العمل أكثر من 40 ساعة فهي استثمار في مستقبلك.

إنك تمتلك الوقت والزمن يساعدك إذا استطعت التعامل معه بذكاء فكن أنت الفائز الآن فإن الزمن في النهاية هو المنتصر، إنك لن تستطيع أن تهزم الزمن ولكن تستطيع أن تستغله لصالحك لأطول فترة ممكنة، وتحصل على ما تريد من قبل أن يقوى عليك وينفذ حكمه فيك، أعتقد أن الذين لا يقدررون قيمة الوقت ولا يعملون للزمن حساب هم الخاسرون الآن وفي

النهاية إذاً لماذا لا تفوز بجولة أولى وهي حياتك التي تعيشها من قبل أن يتعاضم الزمن عليك ويوجه لكماته القاسية لك، عليك ألا تأمن للزمن فقد يفاجئك بأشياء لم تكن في الحسبان أو قد لا تكون مستعداً لها، لذلك تحصن في حياتك من الزمن وما يجئ به لك، وعش حياتك بالعمل والحب والسعادة والنجاح. عش كل لحظة وخذ نصيبك منها من الفرحة والتميز والتفوق والأعمال الناجحة.

قال رسول الله صل الله عليه وسلم: ((اُعْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ))

افعل كل يوم ولو شيئاً بسيطاً وستندهش بعد فترة من الوقت كم من الإنجازات حققتها وبالتركيز على ما بين يديك سوف تتقنه، واعلم أن أي شيء تركز عليه سوف يتحقق وينمو.

لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، واجعل هذا شعاراً في حياتك وإليك هذه القصة الرائعة والتي حدثت بالفعل في إحدى مدن اليابان والتي تعد نموذجاً ناجحاً لرجل ياباني استطاع أن يقهر الظروف وصعوبة الحياة حتى بلغ قمة النجاح وأصبح حديث الناس في كل مكان ولد "كوسوكن تواسما شيتا" لأب من أثرياء اليابان يعمل في التجارة وكان الابن وإخوته الثلاثة يعيشون في قصر كبير حياة رغدٍ ولكن الحياة بقدر ما تعطي تأخذ، فقد خسر الأب في تجارته وقامت الجهات الحكومية بالحجز على ممتلكاته وعلى أثر ذلك توفي

الأب فتأثرت حياة كوسوكن وإخوته وانتقلوا للعيش في غرفة صغيرة وبدأ يعمل في أعمال كثيرة للحصول على لقمة العيش ومرض إخوته ولم يكن يستطيع علاجهم لارتفاع تكاليف العلاج حتى ماتوا من المرض، ومنذ ذلك الوقت أصبح الخوف يتركز كونسوكي من الموت؛ فكان ينتقل من رصيف لآخر بسرعة خوفاً أن يصطدم بسيارة فيموت حاملاً حذاءه تحت إبطيه حفاظاً عليها من الاستهلاك، وبحث عن عمل حتى تم اشتغاله مساعد لحام بإحدى المصانع ولاجتهاده في العمل وتقدير رؤسائه تم ترقية له للعمل لحاماً حتى اشتراكه في منحه لتعلم الكهرباء وتم تعيينه كهربائياً بالمصنع وشارك كونسوكي في مشروع اختراع مع زملائه في العمل وفاز الاختراع ولكنه لم يكرم نظراً لعدم إدراج اسمه لعدم وجود شهادة علمية لديه مما أغضبه وأشعره بالظلم، فقرر ترك العمل بالمصنع وقام بتأسيس شركة صغيرة خاصة به تقوم بتصنيع بعض المعدات الكهربائية البسيطة وتوسع في النشاط حتى أصبحت شركة كبيرة دخلها السنوي 75 بليون \$ فقد طبق أسلوباً في حياته وهو العمل الآن حيث إنه قد يكون غير قادر أن يفعل غداً، لذلك كان شعاره لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.

هذا الطفل الصغير البائس هو صاحب شركة بانسونيك العالمية وقد أطلق عليه اليابانيون رجل الإدارة والإرادة.

أنت تمتلك 24 ساعة في اليوم و1440 دقيقة في اليوم و86400 ثانية في اليوم فلا تقف ولا تنتظر ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد وبادر مبكراً

واعمل بجدية ولساعات متأخرة ولا تجعل الإخفاقات والآلام في حياتك سبباً في هزيمتك وفشلك في الحياة، بل اجعلها دافعاً للنهوض من جديد وقوة فعالة وعزيمة لمواصلة الطريق تحقيقاً للنجاح، واجعل من أمانيك حقيقة تلمسها وساندها بالأفعال وضع بذور نجاحك مهما بلغ عناؤك وجهدك في النهاية ستحقق الفوز وتشعر بالسعادة الحقيقية.

يقول هنري فريدريك:

(إن العمل فكرة مجسمة يمكن لمسها)

بقدر رغبتك تكون عزيمتك

وبقدر عزيمتك يكون عملك

وبقدر عملك يكون مصيرك ونجاحك

إن الحل لأي مشكلة في حياتك تكون بالعمل، فإذا كنت تريد أن تثبت ذاتك عليك بالعمل، وإذا كنت تريد أن تتحقق من قدراتك وإمكانياتك عليك بالعمل، وإن أردت الاكتفاء الذاتي لاحتياجاتك عليك بالعمل، وإن أردت الثراء عليك بالعمل، وإن أردت أن تشغل فراغك عليك بالعمل، وإن أردت مساعدة الآخرين عليك بالعمل، وإن أردت اكتشاف حقيقة عليك بالعمل، وإن أردت الابتكار والإبداع عليك بالعمل؛ فحياتك هي عمل في عمل بدءاً من القيام بواجباتك اليومية من تناول الإفطار إلى أداء صلواتك إلى ممارسة رياضتك المحببة، فأنت في عمل وبدون العمل لا حياة وإنك لن تجد المتعة الحقيقية في الحياة بدون العمل، وخير لك أن تكسب قوت

يومك من عمل يدك خيرٌ لك من أن تعيش على سؤال الناس، ورغم أن الجهد الإضافي مطلوب في العمل ولكن جودة العمل أهم وإن قل، ولن تصل إلى جودة العمل سوى بالتمرين والممارسة والاستمرارية لتصل إلى مستوى من الكفاءة تحقق بها نتائج أفضل وطالما تعمل فإن الله لن يضيع عمل عامل وسوف تكافأ مؤكداً على عملك وتحصد ثمار كفاحك واجتهادك.

توصيات:

- 1 - النجاح لن يكون بالانتظار أو الكسل أو الراحة أو بالتسلق على حساب الآخرين أو بالنفاق الاجتماعي بل بالعمل.
 - 2 - النجاح لن يكون للذين يبررون لأنفسهم أو للذين يرون أنهم مضطهدون من الآخرين.
 - 3 - إن الحديث عن التوازن بين الراحة والعمل هو سياسة الفاشلين فلا راحة إلا بعد تحقيق النجاح.
 - 4 - العمل هو أفضل مسكن للأعصاب الشائنة.
- الفرق بين الطبيب المتميز والطبيب العادي هو أن الطبيب المتميز الناجح هو الذي يتعامل مع المريض بالتعاطف والمشاعر الوجدانية يشارك المريض في آلامه، يجيد فن الاستماع والإنصات الجيد للمريض، يفهم شكواه ويبحث في تاريخ المرض، يعطي من وقته للمريض دون الاستعجال مراعيًا شرف المهنة. إن شعور المريض بالارتياح مع طبيبه عامل مهم جداً في

العلاج إذ يساعد العلاج النفسي في علاج أي مرض حيث يتجاوز المريض حالته النفسية بأسلوب تعامل الطبيب معه فيكون ممهداً للعلاج الدوائي ويعتمد كثير من الأطباء في علاجهم على العلاج النفسي أولاً وهو بإشعار المريض بأنه في حالة جيدة وأن المشكلة سهلة الحل، إذا تعاون المريض مع طبيبه في تنفيذ البرنامج العلاجي وكذلك تشخيص المرض يتوقف على خبرة الطبيب المتميز الذي يطلع على أحدث الدوريات والأبحاث العلمية والذي يقوم بحضور المؤتمرات العلمية وعمل الزيارات للمستشفيات العالمية للوقوف على كل ما هو جديد وحديث في عالم الطب فإذا قابلت إحدى هؤلاء الأطباء فأنت محظوظ. كم عانى الناس من أطباء يجعلون مرضاهم حقلاً للتجارب وكل زيارة للطبيب هو زيادة في رصيد حسابه البنكي وكل رويته صرف علاج لك هي شيك مدفوع الثمن للصيدي، صحيح أن الوقاية خير من العلاج إلا أن هناك من يدخلك في دوامة لا تخرج منها أبداً وأنا على قناعة بأن الطبيب الذي لا يعتمد على العلاج الدوائي بشكل كبير إلا في الحالات الصعبة هو طبيب متميز، إذ يعتمد على برامج أخرى مختلفة وكذلك الاعتماد على الشفاء الذاتي الذي يمكن للمريض أن يعالج به نفسه وذلك بإسعادها وباستحضار الأفكار الإيجابية بجانب العلاج الطبي.

الاتجاه السائد في العالم المتحضر هو الاهتمام بالعامل النفسي عند معالجة المرضى فهو يمثل 50% من العلاج ويساعد كثيراً على تخطي مرحلة كبيرة

في العلاج، حيث إن الحالات النفسية السيئة تؤخر من عمليات العلاج بل قد تسوء حالة المريض وتكون نسبة شفائه بسيطة وانتبهت كليات الطب لتدريس فن التعاطف مع المريض لطلبة الكلية أنّ جهاز المناعة هو عقل الجسم وجهاز المناعة يعمل مع الجهاز العصبي (العقل) في نقطة التقاء بينهما ويعملان معاً في مواجهة الأمراض والفيروسات فجهاز المناعة عبارة عن خلايا المناعة التي تهاجم الخلايا التي لا تتعرف عليها (الأمراض والفيروسات) والمشاعر تؤثر على الجهاز العصبي الذي يؤثر بدوره على خلايا المناعة.

إن العمل عبادة وبالعامل أنت في حال أفضل ممن لا يعمل بالعمل تشغل الفراغ القاتل الذي يمكن أن يدمر الإنسان حيث يسمح بدخول الأفكار السلبية إلى العقل بالعمل تقطع على هذه الأفكار الطريق وتولد لديك دائماً الأفكار الإيجابية. العمل هو إثبات لتحقيق الذات وإنك موجود بالفعل كائن حي ينبض فيه القلب وتبث فيه الروح وتتحرك فيه المشاعر إن الفرق بين الذي يعمل والذي لا يعمل كالفرق بين الحي والميت فالشخص الذي يعمل يرتبط بالواقع ويتعامل مع كل جوانب الحياة مما يزيد من وعيه وإدراكه ويرفع من مستواه الفكري، إنها حركة الجسد والعقل والمشاعر معاً من خلال العمل يكتسب الإنسان الكثير من المعرفة والمهارات ويستطيع بذلك من تقوية قدراته وارتفاع مستوى أدائه وبالتالي يتمكن من تحقيق أهدافه المنشودة من أجل حياة أفضل.

لا أمل في الحياة بدون عمل والفرق بين الحلم والواقع كلمة من ثلاثة حروف (ع م ل) لذا عليك بالعمل وحب العمل وإتقان العمل وهذا سوف يُحدث فارقاً كبيراً في حياتك وسوف يوفر لك الحياة الكريمة وهي أبسط المتطلبات بل سوف تكون بالعمل شخصاً منتجاً ونافعاً لمجتمعك وبالعمل الجاد والجهد المستمر مع الابتكار والتطوير الدائم سوف تتميز وتصبح من رجال الأعمال والأثرياء والناجحين في العالم.

الفصل التاسع

غير حياتك

من أجل أن تغيير حياتك لا بد أنت تغير أفكارك ومعتقداتك وعاداتك وسلوكياتك السلبية عليك بتغيير قناعاتك السلبية، إن تغيير كل الطرق التي لا تؤدي بك إلى تحقيق أهدافك، إن تغيير نظرتك تجاه الأشياء في الحياة بحيث تكون نظرتك أكثر شمولية نظرة ثاقبة للأمور متبصرة في أغوار السرايب لتخرج كل الكنوز المدفونة لكي تستطيع أن تحقق بها كل النجاحات في الحياة، إنه دورك أنت عليك بفعل كل ما في استطاعتك إذا أردت أن تتغير للأفضل.

غير أفكارك تتغير حياتك

إن أردت أن تغير حياتك عليك بتغيير أفكارك فالأفكار هي التي تقودك للنجاح، الأفكار هي التي تشكل حياتك وراء كل فعل أو تصرف فكر أو معتقد، فالبداية لأي عمل أو تصرف هو فكرة تولد عنها مشاعر والمشاعر تتولد منها الأفعال والتصرفات.

يقول المفكر القديم (ماركوس أورليوس):

(إن حياة المرء تصنعها أفكاره)

أفكارنا بالأمس هي حياتنا اليوم وأفكارنا اليوم هي حياتنا غداً وحياتنا ما هي إلا تجسيد لما يبدعه العقل.

إن نقطة البداية لتغيير حياتك للأفضل تبدأ من داخلك وليس من خارجك، كما يعتقد الكثيرون فأنت الشخص الوحيد الذي يفهم نفسه جيداً ويعرف ما لا يعرفه الآخرون عنه وتشعر بما لا يشعر به الآخرون وأنت من يقدر المواقف الخاصة بك فلا يستطيع أحد أن يفكر بدلاً عنك أو أن يصنع لك حياتك كما تريدها أنت، لن يبدع أحد مثلك أو أن يختار بدلاً منك فلن يموت أحد بدلاً منك؛ لذلك كان لا بد من الاهتمام والعناية بذاتك وأن تبدأ بنفسك أولاً وهذا ليس من الأنانية، فاهتمامك بنفسك سوف يجعل الآخرين يهتمون بك واهتمامك بنفسك هي خطوة أولية لتحقيق نجاحك.

يقول وليم جيمس:

(تستطيع أن تغير كل المظاهر الخارجية لحياتنا من حولك إذا غيرت أفكارك الداخلية)

إن بداية التغيير في حياتك هي أفكارك، إن حياتنا هي نتاج أفكارنا لذلك لا بد من اختيار الأفضل لها من الأفكار الصحيحة حيث إن الأفكار التي على مستوى جيد من الوعي والإدراك سوف تجعل كل تصرفاتك وسلوكياتك منضبطة وصالحة، وعلى خلاف ذلك لن تكون حياتك متوازنة.

يقول الفيلسوف الأمريكي الشهير إيمرسون:

(إن الإنسان هو ما يجول بذهنه طوال اليوم)

الأفكار هي أشياء غير ملموسة عبارة عن تصورات ذهنية تتولد منها المشاعر فتتحول إلى أفعال وسلوكيات وهي ترد إلى عقولنا بمستوى إدراك ووعي معين، حيث يتم استدعاؤها من العالم الخارجي واستقبالها من خلال الحواس الخمس ويتم استيعابها وفهمها، ثم التعامل معها بوضعها حيز التنفيذ ومن طبيعة البشر هو عدم إشغال العقل بالتفكير إلا في أوقات الأزمات أو حين تقع المشاكل وأحياناً يراود الإنسان الأفكار بشكل مفاجئ وحين تأخذ وتمسك بها أو أن تدير لها ظهرك فتذهب من حيث أتت وقد لا تعود الفكرة ثانية.

يقول هنري فورد:

(إن لم تفكر في المستقبل فلن يكون لك مستقبل)

إذا كان لديك أهداف فسوف تفكر، إن كان لك أحلام وطموحات فسوف تفكر، إن أردت إقامة مشروع خاص بك عليك أن تفكر، إنه تفكير مرتبط بالمستقبل فانت تفكر لسنوات قادمة، تفكر فيه الآن وإن اعترضت حياتك مشكلة تجعلك تفكر لكي تصل لأي حلول لها وتستمر حينئذ في التفكير كل لحظة من لحظات حياتك حين تقوم من نومك إلى أن تسمي من يومك لا ينقطع تفكيرك، تفكر وأنت جالس وأنت قائم في نومك في استيقاظك، غالباً ما نجد أنفسنا نفكر ونحن نائمون فالجسد نائمٌ مسترخٍ

بينما العقل مستيقظ، وعلى عكس ذلك عندما لا تتحدد لك معالم للمستقبل فلن يكون للتفكير مكان عندك وهنا مكنم الخطر فبدون التفكير في تحديد أهداف لك في المستقبل والاستعداد لها في الحاضر فلن يكون لك مستقبل.

بدون عملية التفكير فسوف تكون كل قراراتك التي تتخذها عشوائية وغير سليمة، وبالتالي تتأثر حياتنا بالتفكير له أهمية كبيرة على توجيه مسار حياتنا وهنا لا بد أن تعمل على فلترة أفكارك لتستخرج منها الأفكار الإيجابية وتستبعد الأفكار السلبية سواء بالاعتماد على نفسك فأنت الوحيد المسؤول عن أفكارك بدون أي منازع أو الاعتماد على الآخرين من بيوت الخبرة والاستشاريين، ويمكنك هذا على المستوى الفردي أن تستعين بالحكماء والخبراء وعلى مستوى المؤسسات يتم الاستعانة ببيوت خبرة من الخبراء والاستشاريين الأكفاء للنهوض بالعملية الإنتاجية وزيادة الأرباح ورغم ذلك تخضع تلك الأفكار لأصحاب القرار لاتخاذ القرار المناسب. قد تتعرض أحياناً لأزمات مالية أو وعكة صحية وتظن أن لا شفاء أو مخرج من أزماتك إلا أنه في لحظة تجد الحل والفرج لكل مشاكلك وتتلاشى السحب الممطرة وتبرز لك أفكار تكون لك بذوراً تنبت بها أفضل الثمار وينشرح صدرك بالحلول والمعالجات التي تتولد مع أفكارك فتتحسن حالتك وينطق لسان الحال بأنها فرجت من بعد ضيق وكنت تظن أنها لن تفرج. إن أحوالك تتوقف على أفكارك فإن أردت لك السعادة فسوف تسعد وإن أردت

لك التعاسة فسوف يكون ذلك، اجعل تفكيرك يركز على كل ما هو طيب في الحياة.

إن عملية التفكير مهمة كبيرة تقع على عاتق العقل وتأثيرها يتضح على المظاهر الخارجية للجسد ومعظم الناس عند قيامهم بعملية التفكير يبذلون جهداً شاقاً مدفوعين برغبتهم في الحصول على النتائج والحلول لمشاكلهم بشكل فوري.

وبهذا الجهد والسرعة والتي تمثل ضغطاً على العقل يكون من الصعب الوصول إلى نتائج وحلول يمكن أن نرضينا، بل قد تسبب لنا في الأسوأ من الأمور فالعقل لا يدار بالإكراه أو الإجبار، بل يعمل وفقاً للنظام المنطقي الذي يتطلب الهدوء والسلام حتى يخرج لك أفضل ما لديه من أفكار وحلول تمكنه من تحقيق ما تريده بالفعل وليس مجرد ردود انفعالية تسبب لك في أضرار جسيمة.

إن حالة الانسجام بين عملية التفكير وقدراتك الكامنة بداخلك تخلق لك الإبداع والتحسين في النفس والجسد بينما حالة التوتر والاضطراب قد تجعل من عملية التفكير عقيمة ولا تأتي بثمار صالحة، بل تشل حركتك وتجمد تفكيرك.

يقول أفلاطون:

(إن التفكير هو حديث الروح مع نفسها)

أنت تفكر فيما تراه فما تلاحظه من حولك وتشاهده قد يخلق لك صورة ذهنية سريعاً ما تفكر فيها وتجسدها وأيضاً ما تسمعه من أحاديث قد تبني عليها أفكاراً تطرأ على ذهنك بشكل تلقائي وعندما تتخيل فأنت ترى أفكاراً أمام عينيك لم تُنفذ على أرض الواقع بعد. قد تتحدث مع نفسك بصوت مسموع عن رغباتك أو أهدافك مشمولة بأفكار تبتدعها أو تدور الأفكار في ذهنك كأن هناك من يلقيها عليك، إنها كلها أمور تحدث في اللاوعي يتم تحقيقها بعد قرارك بالاختيار.

فمن المهم أن تجعل تردد الموجات الخاص بك على البهجة والسرور فهما أبواب للدخول إلى طرق النجاح.

التفكير عملية معقدة

التفكير عملية كهروكيميائية معقدة تحدث في المخ البشري ذلك المخ الذي يقع بين أذنيك حيث يقوم المخ باستقبال المعلومات واستلهام الأفكار من العالم الخارجي (البيئة المحيطة بك) بالعقل الواعي الموجود بالقشرة المخية بمنطقة تسمى فرس البحر، حيث يوجد بها مناطق الترابط (ربط المعلومات الحسية) ومن خلال آليات ومراكز الأعصاب والترابط يتم إرسال إشارات إلى جميع أجزاء المخ وتنتقل الأفكار والمعلومات عبر الآليات والناقلات العصبية إلى الجهاز الحوفي بمنطقة اللوزة المخية المسؤولة عن المشاعر والانفعالات فتتولد المشاعر والانفعالات التي تؤدي إلى تصرفات وأفعال وهذا ما نراه في سلوكنا.

إنّ عملية التفكير تتخطى حاجر الزمان والمكان يمكنك أن تفكر في الماضي وفي المستقبل ويمكنك أن تفكر الآن ويمكنك أن تفكر في شخص آخر بعيد عنك آلاف الأميال.

يقول هنري فورد:

(إنّ التفكير هو أصعب شيء نقوم به لهذا نجد أن الذين يقومون به قلائل أما عندما نجد طريقة للربط بين التفكير والاستجمام، فإن حياتنا تزداد ثره وبهذا نصبح لاعبين في مباراة الحياة وللسنا مجرد شاهدين)
أهمية التفكير

التفكير هبة من الخالق ميز بها الإنسان عن سائر المخلوقات وبالتفكير تستطيع أن تميز بين الأشياء بين الحق والمطالبين الحلال والحرام بين الصحيح والخطأ فالتفكير هو مصدر كل علم والعلم هو مصدر لتعديل سلوك الإنسان.

فبالتفكير استطاع الإنسان أن يحقق من الإنجازات العظيمة وقدم من الخدمات الكبيرة ونهض بالمجتمعات.

يقول نابليون هيل:

(ما يقدر عقل الإنسان على تفهمه والإيمان به بإمكان عقل الإنسان أن يحققه).

وتمر عملية التفكير بمرحلتين هما:

- 1 - مرحلة الإدراك: وفيها يشترك الإنسان مع باقي الكائنات الأخرى.
 - 2 - مرحلة الفهم: وفيها يتميز الإنسان على باقي الكائنات الحية الأخرى.
- وهنا أشير إلى أن الكائنات الحية الأخرى كالحیوانات والنباتات تفكر أيضاً ولكن بدون عقل بل بالغريزة والمشاعر؛ فالقطة تعرف المكان الذي تنام فيه أو الذي تقضي فيه حاجاتها وتنتظر صاحبها في مواعيد العودة وتعلم مواعيد تقديم الطعام لها ونرى بعض النباتات تتمايل مع النغمات وتتمايل عند هبوب الرياح القوية حتى لا تقلعها.
- استخدامات عملية التفكير

نعيش عصر التكنولوجيا ونرى من الاختراعات ما يبهز العقول ورغم أن هذا التقدم والتطور السريع قدم للبشرية الخير الكثير إلا أن الوجه الآخر منه هو تدمير البشرية فالتكنولوجيا هي من صنع العقل البشري والفكرة ليست في عملية الصنع ذاتها، بل في كيفية استخدام هذا الصنع والهدف من هذا الصنع فلا شك أن التكنولوجيا لها تأثيرها الكبير على حياة الأفراد والمجتمعات بالسلب والموجب وأخص هنا بالذكر استخداماتها السلبية التي تبعث القوة الشريرة لقتل الشعوب من صناعة أسلحة الدمار الشامل كالأسلحة البيولوجية القادرة على فناء العالم والتي اتخذتها بعض الدول كسلاح للحروب لإخضاع الشعوب والسيطرة على مقدراتهم فكم من الناس في العالم قتلوا بسبب هذه الصناعات الفتاكة وليست هورشيما

وناجازاكي ببعيد ومن الصناعات الفاسدة الملوثة بالسموم من أجل الثراء والكسب السريع.

إن العقل البشري خلق للإصلاح والتعمير في الأرض وليس للإفساد، خلق من أجل أجيال تحمل الرسالة والمسؤولية التي كلفوا بها.

استخدم عقلك في التفكير الإيجابي لتسعد وتسعد البشرية كلها، اجعل تركيزك على ما هو أفضل تستطيع أن تفعله خاطب الإنسانية بداخلك، اجعل نظرتك تجاه الأشياء في الحياة أكثر جمالاً، اجعل من التفكير نعمة وليس نقمة بعض الناس يصنعون لأنفسهم التعاسة بأفكارهم السلبية والبعض الآخر يسهمون بأفكارهم في إسعاد أنفسهم ومن حولهم.

الحاجة تولد الاختراع

مقولة نسمعها دائماً أن الحاجة تولد الاختراع فإذا كنت في حاجة لتنفيذ مهمة ولم تجد ما يسهل عليك مهمتك أو كنت في خطر يمكن أن يهدد حياتك فقد تلجأ إلى تفكيرك بسرعة لإيجاد حلول وأفكار تساعدك على تنفيذ مهمتك أو للمحافظة عليك للبقاء على قيد الحياة.

عزيزي القارئ أنت الآن في عملية تفكير مستمرة، وهذا الكتاب بين يديك تقرأ صفحاته وتتناول موضوعاته تفهم تستوعب وتقوم بتحليل وتخزين للمعلومات المهمة، تطبق ما يقال لك، وهنا أنت في أعلى مستويات التفكير، ثم تأتي المرحلة الثانية من استدعاء كل ما تناولته وتعلمته وتتولد الأفكار لديك، حيث إن الأفكار الجديدة تتسلق على ما قبلها من أفكار أن

العلوم الحديثة تبني على علوم قد سبقت لها، وهنا يأتي دور التطوير والإبداع ولا يمكن أن تتولد الأفكار لديك إلا إذا كان لديك الدافع القوي والرغبة الشديدة؛ فالرغبة هي العصا السحرية لفعل أي شيء فلا يمكن لأي شخص في العالم فعل شيء إلا إذا كان لديه الرغبة، صَدَّرَ رغباتك عبر موجاتك للكون وسوف يستقبلها ويرسل لك موجاته وتردداته محملة بكل الأفكار التي تريدها وترغب فيها.

بالأحاسيس والمشاعر تستجلب الأفكار، ومن ثمَّ الفعل ففي برد الشتاء القارس وشعورك بالبرودة تندفع إلى ارتداء الثقل من الملابس وتقوم بإشعال وسائل التدفئة المختلفة وتقوم على الفور بتناول كوب من المشروبات الساخنة، وكل ذلك ليعينك على الحصول على التدفئة التي تحتاج إليها.

ومن أجل استجابة واستدعاء الأفكار لا بد أن يكون لديك أمانٌ وأحلامٌ لديك الرغبة في تحقيقها فتحدد أهدافاً تعمل عليها لتحصل على ما تريد ولاحظ أن الفكرة تأتي في لحظة، وما تلبث أن تختفي بسرعة إن لم تلتقطها في الحين؛ لذا عليك بتدوين الفكرة على الفور لتحفظها ويمكنك الرجوع إليها في أي وقت تشاء.

توليد الأفكار

لتوليد الأفكار عليك اختيار الزمان والمكان المناسبين، وأفضل الأوقات للحصول على أفكار جديدة في أول النهار في الصباح الباكر، فيها يكون الإنسان في حالة اليقظة والانتباه وصفاء الذهن بعد فترة نوم طويلة تكون قد أخذت القسط الوافر من النوم؛ فتستطيع أن تعاود نشاطك من جديد، وتسمى هذه المرحلة بمرحلة الألفاء، وهي من المراحل الذهنية، وكذلك عليك باختيار المكان المناسب بأن يكون هادئاً بعيداً عن الضوضاء والإزعاج لتبتعد عن تشتيت الذهن، ويمكنك من التركيز بشكل أفضل فإذا كنت رئيساً في العمل أو مسؤولاً بمؤسسة عليك عقد الاجتماعات مبكراً في الصباح قبل الانشغال في العمل الروتيني اليومي ولا تجعل اجتماعاتك في نهاية اليوم بانتهاء العمل، فتكون منهكاً ومتعباً وغير قادرٍ على الفهم والاستيعاب أو تقديم أي أفكار أو مقترحات فعالة يمكن أن تفيد بها المؤسسة.

عليك أن تتخلص من كل ما يقاطع عملية التفكير من وجود الهواتف الخلوية معك وأن تمنع الزيارات حتى لا يحدث أي تدخل أثناء عملية التفكير.

عليك بترتيب كافة المعلومات لديك بعمل أرشيف للحفظ سواء كان في ملفات أو على الحاسب الآلي.

احتفظ بدفتر جيب تدون فيه كل الأفكار واجعله معك أينما كنت في كل تنقلاتك.

أوجد الحافز بشكل مستمر لإيقاد الحماس للعمل وتوليد الأفكار. هذه بعض الطرق تتخذها من أجل توليد الأفكار والاحتفاظ بها يجب عليك من تطبيقها وبهذا تضمن تحقيق النجاح.

(ما يقال عنك ليس بالضرورة أن يكون صحيحاً)

ألفريد آينشتاين هذا العبقرى الفذ طرد من المدرسة لعدم قدرته على التحصيل وهذا كان رأي أساتذته فيه حيث كانوا يصفونه بالغباء فأعطوه خطاباً ليسلمه إلى ولي أمره فسلمه لوالدته حيث وجدت الأم في الخطاب رسالة من المدرسة مكتوب فيها لن نقبل بوجود ألفريد لدينا بالمدرسة فهو غبي، ولن يستطيع أن يتعلم ويمكنكم أن تعلموه لديكم بالمنزل وعندما سأل ألفريد والدته عن الرسالة أخفت عنه الحقيقة، وقالت: إن المدرسة تقول إنك عبقرى، وإن المدرسة لا تستوعب عبقريتك ومن الأفضل أن تواصل تعليمك بالمنزل. وصارت الأيام والسنون وكبر ألفريد أنشتاين وأصبح من العلماء والفلاسفة المشهورين وعند وفاة والدته وجد الخطاب في دولاب ملابسها وفتح الخطاب وقرأ ما كتبتة المدرسة عنه وما أخفته أمه عليه، بعد أن أصبح العبقرى الذى يخلد اسمه في تاريخ البشرية وتعلمت البشرية من أعماله وأخذت بأقواله وأفعاله.

أنت بداخلك الكثير من القدرات والعبقرية ولكنك لم تستخدمها بعد فلا
تأخذ بآراء الآخرين عن نفسك وحرر العبقري الذي بداخلك.
إذا سألت ستعرف
وإن عملت ستجد
وإن قرعت الباب سيفتح لك

راقب أفكارك

اعمل على تعلم فن الملاحظة ولاحظ كل ما يصدر منك من تصرفات وأفعال
فمن ورائها أفكار وهنا عليك على فلترة كل أفكارك لتمييز بينها وتفرق بين
الأفكار السلبية والأفكار الإيجابية، ولا تجعل المشاعر فقط هي التي تحكم
على أفكارك ولا اتخذ المنطق وحده كفيل بأن يخرج لك الأفكار الجيدة
عليك بالجمع بين المنطق وقوة المشاعر عند الحكم على فكرة تطرح على
ذهنك ولا يمكن أن تجتمع أفكار سلبية مع إيجابية في وقت واحد، فلن
تكون أفكارك طيبة وشريرة في وقت واحد.
يقول هنري فورد:

(إذا كنت ترى أنك تستطيع أن تفعل شيئاً أو أنك لا تستطيع أن
تفعل هذا الشيء فأنت محق في الحاليتين)

عليك أن تكون منتبهاً ويقظاً لحظة التفكير لتصل لأحسن الأفكار كن على وعي وإدراك فيما تفكر فيه حتى تكون محققاً في كل ما تفعله. قال رسول الله صل الله عليه وسلم: (احرص على ما ينفعك) لا تتعامل مع أفكارك باستهانة فأفكارك مسؤولة عن كل تصرفاتك وأفعالك وهي التي سوف تصنع المستقبل وما أنت عليه الآن فهو نتاج أفكارك في الماضي فهي المسؤولة عن مصيرك. يقول فرانك أتلو:

راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالاً
وراقب أفعالك لأنها سوف تصبح عادات
وراقب عاداتك لأنها سوف تصبح طباعاً
وراقب طباعك لأنها سوف تحدد مصيرك
إن اتساع نطاق الأفكار يحقق لك مزيداً من التفوق والإنجازات؛ فإذا تعددت الأفكار لديك وتنوعت كان لديك المساحة الكافية للاختيار فيما بينها وذلك بعد التحري والتمحيص في تلك الأفكار وذلك باتباع الخطوات التالية:

1 - النظر في طبيعة الأفكار

إن طبيعة الأفكار مستمدة من القيم والمعتقدات، فكلما استطعت أن تتخلص من معتقداتك السلبية والخاطئة كان ذلك أفضل في الحصول على أفكار نقية أفكار بارعة كبراعة الأزياء التي صنعت لكي تتناسب مع جمهورها وعصرها لا لكي تتناسب مع ذوق من صنعها فقط.

2 - النظر في الفائدة من أفكارك.

بحساب الربح والخسارة يمكنك من تقييم أفكارك لمعرفة مدى أهميتها فإن أهميتها تصدر تنبع من الفائدة المحصلة منها فهل تلك الأفكار بالفعل تحقق لك أهدافك؟ أجب على هذا السؤال

3 - النظر على إمكانية تلك الأفكار.

هل ما فكرت فيه يتلاءم مع قدراتك ومع سقف طموحاتك أم هي أقل أو أكبر؟ فإذا كانت أفكارك كبيرة فلا بد أن تكون أهدافك كبيرة أيضاً وأن تمتلك من القدرات ما هو يتناسب مع تلك الأفكار، إذا كانت أهدافك كبيرة عليك دائماً بتطوير وتنمية قدراتك بشكل مستمر حتى لا تتوقف في منتصف الطريق حينما تقرر بالتحرك نحو هدفك.

عليك بتغيير طريقة عمل العقل ليقوم بدورة في تغيير طرق التفكير.

يقول جورج برناردو شو:

الذي استطاع أن يغير من حياته بعد أن كان صرافاً أصبح من أشهر الكتاب والأدباء حيث إنه كان يلزم نفسه يومياً بالاستيقاظ مبكراً ويكتب خمس صفحات لمدة ثلاثين عاماً حتى استطاع أن يكون من أفضل الكتاب والأدباء.

يقول: (إن الذين لا يستطيعون من تغيير عقولهم لا يقدرّون على تغيير أي شيء)

إن نجاحك يرتبط بالطريقة التي تفكر بها وتعتبر معتقداتك هي المسؤول الأول عن أفكارك، لذلك فالأهداف تنبع من اعتقاداتك وكلما كانت اعتقاداتك إيجابية كانت أفكارك إيجابية والعكس فالاعتقادات السلبية تقودك إلى الفشل، لذا عليك أن تنظر للعالم من كل الزوايا ولا تجعل نظرتك ضيقة اجعلها تذهب إلى خارج الحدود.

فالذين لا يرون ولا يفكرون حالمهم أسوأ بكثير ممن يفكر حتى ولو أخطأ فقد يصحح خطأه في وقت ما، فلا تضع نفسك في هذا الخندق الضيق وكن متفائلاً لكي تكون إيجابياً، وحينئذ سوف تكون مبدعاً بأفكارك التي سوف تجد نتيجتها في المستقبل القريب.

إن أقوى أسرار النجاح هو تغيير أفكارك، إن النجاح لن يتأتى من تغيير الواقع بل من تغيير نفسك حتى تتلاءم مع الواقع.

— هل سألت نفسك يوماً هل أنت شخصية سلبية أم إيجابية؟ فالسؤال مهم لكي يعيدك لحالة الوعي لتجعلك تفكر باستخدام العقل.

يقول علماء النفس: إن الشخصية الإيجابية هي الشخصية المنتجة في كل المجالات والمنفتحة على الدنيا ومع الناس وهي الشخصية الواثقة من نفسها التي تحترم وجهات نظر الآخرين وتنظر للأمور والأشياء من كل الجوانب والزوايا وهي التي لا تكل ولا تتعب وتجتهد وتواصل الليل بالنهار ولا تستسلم ولا تتوقف ولا تنتظر ولا تتعلق بالأشخاص إنما تتعلق بالأهداف ولا تتشاءم ولا تؤجل عمل اليوم للغد وتحمل المسؤولية كاملة ولا تبرر

وتقدم الأعذار ولا تتعلق بالماضي بل لديها رؤية مستقبلية، بينما نجد أن الشخصية السلبية هي شخصية غير منتجة متشائمة كثيرة الشكوى والعتاب والاعتراض، شخصية اتكالية تعتمد على الغير تصنع الأعذار والحجج الواهية لتبرر فشلها تعلق أخطاءها على الغير وعلى الظروف، لذلك عليك الإجابة على هذا السؤال لتعرف من أنت. كلنا لدينا الذكاء العقلي المستمد من عقل الكون والاختلاف بين الناس في كيفية استخدام هذا الذكاء العقلي في عملية التفكير التي تقودك إلى اتخاذ القرار لفعل ما.

راقبت يوماً إحدى الحشرات الطائرة ذبابة متعلقة على إحدى النوافذ تريد أن تخرج إلى الهواء الطلق؟ بالطبع لا للنزهة وقد رأيت وهي تحاول الخروج بلفات عديدة على جوانب النافذة دون أي نتيجة في حين أن باب الغرفة كان مفتوحاً ولكنها كان لديها الإصرار على الخروج من النافذة، وهنا يأتي تعريف الإصرار بأنه الاستمرار بعمل شيء معين بشكل متكرر وكانت النتيجة أنها اختنقت وماتت فكان أمامها الباب ولكنها لم تحاول مرة واحدة في الخروج من أي منفذ آخر، فلاقت حتفها في النهاية وهكذا الإنسان الذي لا يفكر بطرق مختلفة ويعمل عقله على الوصول لطرق بديلة فلن يستطيع حل مشكلة حتى ولو كانت بسيطة لأنه بكل بساطة يتصرف وفقاً لطريقة واحدة ملتزم بها، ولن يغيرها فهذا هو الجمود العقلي الذي يجب علينا أن ندرب العقل على طرق عمل جديدة يتناولها ليكون أكثر مرونة في عمليات التفكير.

يقول الدكتور إبراهيم الفقي:

(إذا كان لديك أكثر من بديل لحل المشكلة فأنت في طريقك للقمة)
وكان ألبرت أنشتاين إذا أراد أن يحل مشكلة استخدم طرقاً مختلفة، ثم يقدم
في النهاية الحلول في شكل رسم بياني.

يقول ليوناردو دافنشي:

(إذا أردت أن تحل مشكلة فعليك بإعادة هيكلة المشكلة
بطرق مختلفة)

إذا أردت أن تصل إلى نفس النتيجة فاستمر في العمل بنفس الطريقة.

يقول ألبرت أنشتاين:

(إنّ من الجنون أن تفكر بنفس الطريقة وتصل إلى نتائج
مختلفة)

ويقول تشارلز دارون:

(إنّ التفكير من خلال عقليْن أفضل من عقل واحد)

لن تستطيع حل المشكلة بنفس العقلية التي صنعتها فلا بد من تغيير طرق
التفكير لتصل إلى حلول أنت المسؤول عن هذا الأمر عليك بتهيئة العقل
لهذا العمل حتى تستطيع أن تغير حياتك للأفضل.

نصحتي إليك قارئ العزيز

ابتعد عن السلبية ولا تجذبها إليك وكن إيجابياً في أفكارك لتحصل على
الخير والوفرة وجه أفكارك نحو الأشياء الفعالة والمفيدة مثل قراءة كتاب

مثل الذي بيدك أن تمارس إحدى الفنون كتعلم فن الرسم أو الموسيقى أن تمارس أنشطة رياضية سواء رياضات جماعية أو فردية، اهتمم بهواياتك مثل جمع طوابع البريد القديمة أو تربية حيوان أليف قم بالتدريس لغيرك عن كل ما تعلمته تعلم مهارة جديدة نجارة سباكة كهرباء تعلم علوم حديثة من علوم البرمجة أو فن الفوتوشوب إلى آخره من الفنون الكثيرة المهم أن تشغل نفسك.

ساعد الناس قدم لهم الخدمات أدخل على قلوبهم الفرحة والسرور اجعل لك دوراً مجتمعياً وهو المساهمة بالتطوع سواء في خدمة التمريض أو تقديم المساعدات المالية أو الغذائية أو بانهاء أعمال غير القادرين من كبار السن أو المساعدة في مجال الاستشارات بتقديم الخبرة لمن يريد الحصول عليها وبهذه الطريقة سوف يحبك الناس ويساندونك في كل ما تريد.

في سنة 1830 تم اكتشاف الذهب بولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية فتوجه كثير من الشباب للبحث عن الذهب وقرر شخص ألماني الجنسية وكان يعمل خياطاً أن ينضم للشباب فحمل خيمته الزرقاء وذهب ليحصل على الثراء، ولكن لا تأتي الرياح بما تشتهي السفن؛ فلم يجد الشاب الذهب وأصبح هذا الشاب لا يملك قوت يومه، فماذا فعل الشاب هل جلس يندب حظه التعس واستسلم؟ لا، بل فكر في طريقة تساعد على تحصيل المال حتى لا يتعرض للجوع وجاءته الفكرة فقام على الفور بتنفيذها فعمل على تقطيع خيمته الزرقاء اللون وبدأ في تفصيل وحياسة

سراويل لعمال المناجم وقد أعجب العمال بهذا الزي المتين وبدأت صناعته تنتشر في الولاية وخارجها وبدأ في تصدير منتجه إلى كل العالم وحصل على المال الكثير أكثر من الذهب الذي كان من الممكن الحصول عليه هذا الشاب وهو الذي صنع لك ملابس أطلق عليها الجينز، والتي نرتديها حتى الآن وأصبحت من الأزياء العصرية لفئات كثيرة من الناس.

(أيها الشباب أيتها الفتيات يمكنكم أن تحولوا خيمنتكم إلى ذهبٍ) غيّر من أفكارك ونفذ فكرتك ستندهش من النتائج.

قال تعالى: (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) الآية 11 سورة الرعد

إن أردت النجاح قم الآن بالتغيير ولا تنتظر، غيّر في أفكارك وسوف تتغير طرق عملك فتصل إلى أفضل النتائج.

برمجة الأفكار في المخ

يقول رينيه ديكارت (الفيلسوف الفرنسي):

(أنا أفكر إذاً أنا موجود)

إن حياتك ما هي إلا تجسيد لأفكارك تلك الأفكار التي تصنع داخل المخ البشري والتي لم يعرف عنه الكثير حتى الآن وما زال كل يوم يكتشف العلماء الكثير من أسرارهِ، ومعجزات أن ذاكرة المخ موجودة في مكان ما ولن تجد إجابة شافية عن تحديد مكانها حيث يتم برمجة الفكرة في المخ سواء كانت إيجابية أو سلبية بتلك الخطوات:

- 1 - التصور والتخيل
 - 2 - التكرار المستمر للصورة الذهنية
 - 3 - الحديث مع النفس بصوت مسموع عن هذا التصور والتخيل
 - 4 - التأكيد على هذه الصورة الذهنية بقول عبارات مؤيدة لها بأنك قد امتلكت هذه الفكرة بالفعل وأصبحت تشكل حياتك.
- حين تبرمج المخ بالأفكار الإيجابية يتطلب منك استبعاد الأفكار السلبية وهذا في الأساس قم بدحض الفكرة وبدلها بفكرة إيجابية على الفور مهما كانت تلح عليك الأفكار السلبية والتي يمكن أن تطاردك في كل مكان وفي أي وقت والتي تستغل حالتك النفسية لتوقعك في شباكهها لذلك قم بالخطوات التالية:
- 1 - استعذ بالله من الشيطان الرجيم سبع مرات وقل STOP سبع مرات
 - 2 - أن تعمل على قطع الفكرة السلبية CUT بأن تتوقف عن التفكير
 - 3 - استبدل الفكرة السلبية بفكرة إيجابية
 - 4 - لا تترك العقل في حالة فراغ حتى لا تعود الفكرة السلبية مرة أخرى إلى العقل وهذه كلها طرق تتخذ خط دفاع للتخلص من الأفكار السلبية.
- إن الاستمرار في التفكير السلبي يرسخ السلبيات في المخ بينما التركيز على الإيجابيات يرسخ التفكير الإيجابي بالمخ.

نصائح أقدمها لك من خلال بعض الإيحاءات والتلميحات لذاتك لكي تكون إنساناً ناجحاً وهي أن تتحدث مع نفسك فهذا ليس جنوناً بل حواراً فعالاً إيجابياً تخرج منه بنتائج مذهلة قل لذاتك:

1 - إنني قادر على تحقيق هدي في الحياة 99

2 - إنني أدرك بوعي كامل للأفكار في عقلي

3 - إنني سأجتهد بكل الطرق لتحقيق ما أرغب

وتصور نفسك الشخص الذي تريد أن تكون عليه وأن تكون الصورة واضحة في عقلك عن نفسك في المستقبل وأن تطلب من نفسك تطوير ثقتك بنفسك.

قم بهذا التدريب يومياً على الأقل 30 دقيقة.

تنفيذ الأفكار

الفكرة أهميتها في أن توضع في الفعل وإلا فلا قيمة لها فكم من الأفكار حبيسة العقل أو الأدراج ولم ترَ النور؛ فهي تموت كالجنين في رحم أمه قبل أن يولد.

وخطوات تنفيذ الفكرة هي:

1 - كتابة وتدوين الفكرة

2 - مراجعة الفكرة مع النفس لمعرفة الصحيح من الخطأ منها

3 - استشارة الآخرين في موضوع الفكرة

4 - تنفيذ الفكرة بوضع خطة لها

وبهذا تسير الفكرة في قنواتها الطبيعية وما علينا إلا أن ننتظر النتائج التي هي أيضاً لا بد أن تكون قد حددتها وعرفتها من قبل وهذا بالغ الأهمية.

من قوانين الحياة قانون السبب والنتيجة والسببية من السنن الكونية فلا بد لكل فعل من سبب ولا تأتي الأمور هكذا عشوائية.

قال تعالى: (وقل اعملوا فسيرى الله عملكم وملتكم) والمؤمنون وستردون إلى عالم الغيب والشهادة فينبئكم بما كنتم تعملون) التوبة 105

لكي تنجح في الامتحانات الدراسية لا بد من أن تتجهّد في تحصيل العلم ومن قضاء ساعات في المذاكرة

لكي تحقق نجاحاً في مشروعك التجاري لا بد أن تكون قد أعدت له الإعداد الجيد من وضع خطط وإمكانيات.

لكي تتقدم لشغل وظيفة لا بد أن تؤهل نفسك بالشهادات العلمية والمهارات لكي تقبل على الفور من أول لقاء في اختباراتك التعيين.

أنت هنا المسؤول عن نتائجك، لذلك الناجحون دائماً تركيزهم على النتائج وهم يتوقعون النتائج دائماً وهناك من النتائج التي لا دخل لك فيها وهي الأمور القدرية كالمرض أو الموت أو حادثة ما، إلا أن أحياناً يتداخل الإنسان فيها وذلك بالأحمال والتسبب وعدم تقدير المواقف.

بعض الناس يرهق ذهنه بالتفكير للوصول إلى فكرة لحل مشكلة ما ولكن دون فائدة لن يصل إلى فكرة يحل بها مشاكله، والسبب في ذلك هو تشتت الذهن والتأثر بالمشكلة أكثر من التفكير في الوصول لحلول لها. نجد أن الناس تفكر في الأشياء التي لا تريدها أكثر من تفكيرهم في الأشياء التي تريدها (أنا لا أريد أن أذهب اليوم لهذا الحفل – أنا لا أريد أن أتناول هذا الطعام – أنا لا أريد ممارسة الرياضة) فالأفكار معدة لك من قبل وهي في انتظارك بمجرد أن ترسل لها الطلب فتستجيب بالحضور، وقد تتأخر بعض الوقت ولكنها في طريقها إليك بكل تأكيد فالأفكار تختبر صاحبها كما يقوم هو باختبارها وذلك للتأكد من صدق النية وقياس مدى قوة الرغبة في الحصول عليها فهي تتطلب من صاحبها بذل الجهد في البحث عنها فالأفكار ذات قيمة وليست بالشيء الهين، فقد ترفع صاحبها إلى عنان السماء، وقد تخفض به لسابع أرض، وعلى قدر طاقتك سوف تأتيك الأفكار محملة بما تريد لتشبع بها حاجاتك. إنّ الناجحين الذين يقدرون قيمة الحياة هم أصحاب الأفكار العظيمة فهي الدجاجة التي تبيض لهم ذهباً. أنت تمتلك مفاتيح النجاح وهما أفكارك ومشاعرك معاً.

التغيير سنة كونية

النجاح يُبنى على تغيرات الأهداف فالعالم يتغير كل ثانية من الساعة كل لحظة نسمع شيئاً مستجداً، اختراع جديد تطور في نوع من الدواء نشاهد من التقلبات المناخية أحداثاً متسارعة، حروباً هنا وهناك، مجاعات وأوبئة

تنتشر في أماكن كثيرة من العالم، تطوراً كبيراً في الجينات الوراثية تغيراً يومياً يحدث للإنسان بأعضاء جسده؛ فخلايا الجسم تتجدد كل يوم حتى حالة الإنسان المزاجية فهي تتغير من ساعة لأخرى فالتغيير سنة كونية. حيث إن التغيير حركة، والكون إذا توقف توقفت الحياة فلا يمكن للشمس أن تتوقف عن مدارها ولا يمكن للقمر أن يتوقف عن عمليات المد والجزر لا بد من تعاقب الليل والنهار، فالإنسان في تسابق مع سرعة التغيير في كل ما حوله. إن التغيير في حياتنا مستمر تتغير وظائفنا تتغير أحوالنا المالية تتغير علاقاتنا الاجتماعية؛ لذلك لا بد أن نؤمن بالتغيير ولا نجزع ونفزع منه، بل علينا أن نسعى إليه حتى نواكب التغيير السريع في العالم حولنا، ولا بد أن نسأل أنفسنا هذا السؤال ماذا حققنا حتى الآن هل حققنا أهدافنا وإن لم نحقق فإلى متى ننتظر؟ علينا من أجل حياة أفضل أن نبدأ ومن الآن في عملية التغيير.

السؤال الذي يطرح نفسه هل يمكن من التغيير؟

الإجابة: نعم يمكننا التغيير ولكن بالشروط التالية:

- 1 - أن يكون لديك الإيمان بالتغيير وأن تراه أنه من الضروري لإحداث طفرة كبيرة في حياتك.
- 2 - أن تخلق الحافز للتغيير بمعرفة الفوائد التي تعود عليك منه
- 3 - أن تقارن بين وضعك الحالي ووضعك بعد التغيير
- 4 - أن تقنع كل من حولك بأنك سوف تتغير

5- أن ترفع شعاراً أن الآلام سوف تتلاشى عندما تحصد ثمار التغيير
وكما قال وليم جيمس: نستطيع تغيير كل المظاهر الخارجية لحياتنا عن
طريق تغيير أفكارنا الداخلية لماذا يخاف الناس من التغيير؟ الإجابة على هذا
السؤال هو أن الناس متعلقة بالماضي وترتبط به بشكل كبير فهو يمثل
عمرها وتجاربها الحياتية التي شكلتها وأوصلتها لما هو عليه الآن، لذلك لا
يفصلون الماضي عن حاضرم وهذا أمر طبيعي فالماضي هو الجسر الذي
تعبر عليه إلى المستقبل ولا يمكن قياس نتائج التغيير بدون أن يكون
لك ماضٍ حتى يمكنك من عمل المقارنة لمعرفة الفرق بين وضعك في
الماضي ووضعك بعد التغيير في الحاضر. في إحدى الشركات كانت سيدة (ج.
ع) تعمل سكرتيرة بالنسخ على آلة كاتبة وأراد صاحب العمل إدخال بعض
التطوير لتحسين أداء العمل؛ فقام بتوفير أجهزة حاسوب للعمل عليها
وحدد للسكرتيرة إحدى الأجهزة ولكنها رفضت تشغيل الحاسوب
وتمسكت بالعمل على الآلة الكاتبة ترتب على ذلك فصلها من العمل. لم
يكن لدى السكرتيرة فهم كامل منذ البداية لأهمية الحاسوب فهو شيء
جديد بالنسبة لها، ومن طبيعة البشر التمسك بكل ما هو قديم وهو
الشيء الذي يجيدون التعامل معه. كان على صاحب العمل أن يفهم
السكرتيرة بأن هذا الجهاز الجديد يقوم بنفس عمل الآلة الكاتبة إلا أنه
أسرع منه في الأداء وبالتالي يعطي نتائج أفضل وبهذا يكون قد ربط
الحاضر بالماضي مما يحفز السكرتيرة على التغيير.

التغيير هدف وليس محاولة

يقول وليم شكسبيرك:

(نحن نعلم ما نحن فيه ولكن لا نعلم ما يمكن أن نكون عليه)

معظم الناس تخشى من عملية التغيير ويصرون على التمسك والاستمرار على ما هم عليه، فإن التغيير بالنسبة لهم أمر صعب فهو يسبب لهم الألم ويعتقدون أنه يعرضهم للمخاطر والكوارث، إنهم يرون أنه الأمان لذا فإنهم يعملون على مقاومة التغيير بكل الطرق، لقد اعتادوا على أسلوبهم في الحياة سواء كان صحيحاً أو خطأ. وتجد أن ارتباطهم بالأشياء والأماكن والأشخاص ارتباطاً قوياً حتى ولو كان هؤلاء تأثيره السلبي على حياتهم رغم أنهم غير راضين عن وظائفهم وأعمالهم وحياتهم ورغم رغبتهم في تحسين دخولهم إلا أنهم لا يتحركون ولم يفكروا في التغيير على الإطلاق غير مكترئين بتخلفهم وتأخرهم وانفصالهم عن العالم وأن العالم يتحرك بسرعة إلى الأمام وهم يتراجعون. إنها حالة تجمد وتخلف فكري فعقولهم كمسكن للمقروء للثروة فقط دون العمل هؤلاء من المؤكد يفشلون في حياتهم ولا يستطيعون تحقيق أي نجاحات، وهناك بعض الناس راضون بأوضاعهم رغم معاناتهم لأنهم يفضلون الأمان وعدم المجازفة ويطبقون مبدأ (الحاجة التي تعرفها أحسن من الحاجة التي لا تعرفها) إنه الخوف من المجهول من كل ما هو جديد وهذا حال كثير من الناس.

بينما الناجحون هم الذين يبحثون عن كل ما هو جديد يمتلكون القدرة على مرونة التغيير يواجهون الحياة بكل شجاعة وبإدراك ووعي كاملين. إننا غالباً لا نرى الأمور على حقيقتها، ولكن نراها كما ندركها كن واقعياً وغير من الوعي ليتغير معه أفكارك ومن ثم سلوكك.

يقول ديباك شوبرا:

(إن الوعي يجعلنا نحصل على المعلومات التي نريدها والمعلومات التي تحدد وعينا)

أنت لست إنساناً سيئاً، بل تصرفاتك وسلوكياتك هي السيئة لذلك عليك أن تستبدل بعض الكلمات التي تستخدمها في تعاملاتك في الحياة وهي: (سيئ - جيد - صحيح - خطأ) لأنك عندما تنطق بها فأنت تصدر أحكاماً فعليك أن تقول هذا الأمر حكيم أو غير حكيم لأنهما لا يصدران أحكاماً.

إن عملية التغيير هو هدف كبير تضعه لنفسك إن أردت لك حياة أفضل وهو ليس محاولة والأهداف الكبيرة لكي تتحقق تتطلب منك المجهود والعمل الكبير وإن أي عمل أو فعل يسبقه فكرة، ونظراً لأننا استمررنا فترة طويلة من الزمن على انتهاج أسلوب معين فأصبحت عادة تلازمنا فليس من اليسير أن نتخلص منها بسهولة بل هي تحتاج منا المثابرة والوقت حتى تتحول إلى عادة جديدة تحل محل العادة القديمة علينا أن نتعهد بالالتزام بالتدريب المستمر على تغيير العادة القديمة بالتحكم والسيطرة

عليها واستبدالها بعادة أفضل عليك باقتلاع عاداتك القديمة من جذورها حتى لا تعود إليها مرة أخرى.

إن تغيير حياتك ليس بالأمر السهل ولا أيضاً بالصعب، حيث إن تغيير حياة اعتدت عليها من روتين يومي يحتاج وقت لتطبيق سياسات وسلوكيات وعادات جديدة حتى تصبح جزءاً أساسياً من ممارساتك اليومية لقد تبرمج العقل على نماذج معينة في كل الأنشطة التي تمارسها بشكل دائم بداية من استيقاظك في الصباح حتى نهاية يومك، وأصبحت تمارس أفعال وسلوكيات بطريقة أتوماتيكية سواء بوعي أو بلاوعي. أحياناً تجد نفسك تقود السيارة لتوجه بها إلى مكان عملك بدون أن تدري كيف وصلت وأي من الشوارع قد مررت بها، وقد تنام في ساعات متأخرة من الليل رغم تفكيرك في تغيير هذا السلوك إلا أن ساعتك البيولوجية قد اعتادت على النوم متأخراً، ولكن من الممكن أن تبدأ في التغيير بقناعة وإرادة بأن تتبنى أفكاراً جديدة أفضل من السابقة، وأن تتصور القيام بها وأنها تحدث بالفعل وهذا التصور باستخدام كل الأدوات الحسية التي تمتلكها سواء كانت بصرية أو سمعية أو حسية، والنموذج البصري في أنك ترى السلوك الجديد الذي ترغب في استبداله بسلوك سابق بوضوح وبمجم كبير وبألوان زاهية والنموذج السمعي بأن تحدث نفسك وتسمع صوتك الداخلي في استجابتك لهذا السلوك والنموذج الحسي بأن تلامس التجربة الجديدة وأن تشم رائحتها وتشعر بها وبهذا يمكنك من جعل السلوك الجديد أكثر

جاذبية وباقترباك منه سوف تؤديه بشكل جيد ومنتظم، وفي نفس الوقت سوف تبعد عنك السلوك السابق وتراه صغيراً وغير واضح مما يساعدك هذا الأمر على عدم العودة إليه والعمل به، هذه الطريقة هي من طرق البرمجة اللغوية العصبية في تغيير السلوك واكتساب عادات جديدة وهذا العلم من العلوم الخاصة بتعديل سلوك الأشخاص والذي أسسه كل من العالم جون جراندرو وريتشارد بندر بالولايات المتحدة الأمريكية.

غيرت حياتك لتكون إنساناً جديداً تتمتع بخصائص ومميزات تساعدك على تحقيق النجاح، وهذا هو هدف كل إنسان يسعى لحياة أكثر استقراراً، ويهدف إلى مزيد من التحسن والتطور ومعالجة كل الأخطاء التي ارتكبها طوال حياته، ولا عيب على الإطلاق بأن يواجه الإنسان أخطائه ويعترف بها ويجري كل التعديلات والتحسينات والتخلص من كل المعتقدات القديمة غير الصحيحة، نعم يمكن من تغيير المعتقدات فما هي إلا أشياء آمنة بها وتعلمناها واكتسبناها وليس بالضروري أن تكون صحيحة، بل كثير من المعتقدات التي كانت وراء سلوكياتنا كانت خاطئة مما أوقعنا في كثير من المشاكل، وكانت حاجزاً بيننا وبين تقدمنا خطوات إلى الأمام.

وسوف نتحدث في الفصل القادم عن المعتقدات وتأثيرها على حياتنا سواء بالسلب أو الإيجاب عن كيفية التخلص منها.

الفصل العاشر

المعتقدات وتأثيرها على حياتنا

حياتنا هي نتاج معتقداتنا ووراء أي فعل معتقد نؤمن به هو الذي يقودنا نحو شيء ما، سواء كان إيجابياً أو سلبياً. إن عقولنا مبرمجة على استقبال كل ما هو موجب أو سالب، فما تعتقده أو تؤمن بصحته وفرضيته يبرمج في الذهن وتتفاعل العملية الكيميائية بالدماغ فتخرج لنا المخرجات بناءً على المعطيات من المعتقدات. إن المعتقدات ليست مرضاً يصيب الإنسان، بل هي معلومات ومعرفة اكتسبناها منذ الطفولة وتعلمناها من الوالدين ومنها الصحيح ومنها الخاطئ رغم حرص الأهل الشديد على تربيتنا التربية السليمة ولكن توارثنا تلك المعتقدات والتي انتقلت بدورها للأجيال، جيلٌ يسلم جيلاً ولم تكن عملية اكتساب المعتقدات من الوالدين فقط بل من كل البيئة المحيطة من الأهل والأقارب والأصدقاء، بل يرجع اكتسابنا لتلك المعتقدات ونحن أجنة في بطون أمهاتنا فقد حصلنا على الحب والحنان كما كنا نحصل على غذائنا من خلال الحبل السري، كنا نسمع الموسيقى والدندنة ونقلب عليها ونرفض ركلات تقول نحن هنا نستمتع لكم كانت تتم تغذية الجنين بالمشاعر حتى خرج إلى الحياة متكللاً على أن يحصل على غذائه من ثدي أمه، ثم طلب العون لتعلم المشي على

قدميه بالاستناد وتعلم النطق بترديد الكلمات كطائر الببغاء وأصبح الجنين ينتقل من مرحلة لأخرى وفي كل مرحلة يتعلم شيئاً جديداً يتم برمجته عليه.

إن ما نراه أو نسمعه ينطبع في أذهاننا في صور تختلف في مفهومها هذه الصور هي التي تجسد حياتنا. الاعتقاد هو الإيمان بما تقبله أو ترفضه هو شعورك القوي نحو الأشياء التي تريد أن تفعلها أو لا تريد الاقتراب منها، لم تكن المعتقدات بعيدة عن أي تصور ذهني فإذا كانت الصورة التي كونتها عن نفسك صحيحة، فذلك يرجع إلى ما تم برمجتك عليه منذ الصغر من آراء ومفاهيم، وأصبحت هذه المعتقدات جزءاً من تاريخ حياتك فلازمتك حتى الكبر بينما إذا كانت الصورة غير واضحة أو سيئة فهذا ناتج عن آرائك ومفاهيمك المغلوطة عن نفسك والتي صدقتها وعملت بها طوال حياتك دون أن تفكر لحظة واحدة في صحتها أو أن تقوم بتجربة حقيقية لأي معتقد تثبت فيه صحته أو خطأه وأصبحت تعيش حياتك بالمعتقدات سواء بوعي أو بدون وعي، ولكنها أصبحت فكرة مترسخة في ذهنك لا تنفصل عنك.

حياتك سوف تتغير عندما تعلم حقيقة معتقداتك وبعد تحليل كل مفاهيمك وآرائك تجاه الأشياء عليك فقط أن تحصر تلك المعتقدات وتتعرف عليها بتحليلها وجمع المعلومات عنها، ثم تتخذ القرار بشأن الاحتفاظ بها أو تغييرها بعيداً عن المشاعر، فلا تجعل مشاعرك أسيرة

معتقداتك ولا تجعل مشاعرك تعتمد على الأفكار الموجودة في رؤوس الآخرين ولا تشابه معتقداتك بمعتقداتهم، فلكل منكم بيئته التي تعلم منها ولكل منكم جيناته الوراثية، لذلك فالقصة قصتك وأنت بطلها عليك باختيار أسلوب حياتك بالشكل الصحيح والذي تفضله وفقاً لحقائق لا تشكك فيها ولا تعتمد على اختيار الآخرين لك.

(من لا يحدد له اختيار فقد اختير له)

من المعتقدات الخاطئة أن تقول هذه العبارة على أي شيء في حياتك
(أنا لا أستطيع أن أفعل هذا الشيء) - (أنا لا أحب السباحة) - (لا أستطيع تعلم اللغة الإنجليزية)

قد تخبرك قارئه الطالع التي نجدها بين الناس تقرأ لهم الفنجان أو كف اليد أو محادثة القواقع مقابل جنيهاً تدفعها تقول أنك سوف تتعرض لخسارة مالية بسبب أحد الأصدقاء، فتبدأ بالبحث عن هو الصديق الذي يمكن أن يسبب لك تلك الخسارة، وبالتأكيد تفكيرك سيذهب لمن أقرب إليك أو بالفعل يشاركك مشروعك أو إلى شخص ليس بينك وبينه مودة أو قد تخبرك بأن حظك سيئ مع النساء أو حظك سيئ مع الرجال فتعتقد في هذا الكلام وتصدقه ويتحول الكلام إلى صور ذهنية ترمج في المخ، ثم تترجم إلى أفعال هي عبارة عن استجابتك ورد فعلك والمشكلة الحقيقية أنه كلما تحقق هذا الكلام بالفعل زاد تمسكك بالمعتقد وغالبية الناس تعرضوا لمثل

هذه الأشياء التي أثرت على حياتهم بشكل كبير، وهناك من تغلبوا على تلك المعتقدات وتبين لهم عدم صحتها.

توجد قبيلة الأباتشي بدولة غانا، ويوجد لدى القبيلة اعتقاد غريب وهو أن أي طفل يولد يتم تسميته باسم اليوم الذي ولد فيه، فالطفل الذي يولد يوم السبت يسمى أكواسي باسم اليوم وهو يعني الطيب الودود والطفل الذي يولد يوم الأربعاء يسمى أك واکو ويعني الشرير العصبي المزاج العنيف.

وقد أكدت الدراسات التي أجريت في غانا أن 50٪ من الحوادث الإجرامية كانت تحدث من مواليد يوم الأربعاء.

وأكدت دراسات أخرى تبين أن نزلاء السجون في غانا كانت أهاليهم يقولون لهم دائماً عبارة: (إن نهايتكم سوف تكون السجن) لذلك كانت معظم الحوادث هي نتيجة التربية والتنشئة على معتقدات قد تؤدي بالإنسان إلى الهاوية والسقوط.

أكدت الدراسات أن القيم والمعتقدات تخزن في عقولنا منذ الطفولة وحتى سن الثامنة عشر بنسبة 90٪ وتكتمل عند سن الواحد والعشرين ومنذ ولادتنا وعقولنا تبرمج إما سلبياً أو إيجابياً.

وقد أثبتت الدراسات والأبحاث أنه يصلنا من الوالدين ما يقرب من 148000 كلمة سلبية مثل كلمة (لا) مقابل 4000 كلمة إجابة حتى سن الثامنة عشر. إن طرق وأساليب تربية أطفالنا خاطئة فطريقة تربيته هي الأوامر، افعل أو لا تفعل، كما أننا نريد أن نطبق عليهم نفس الطرق التي

تربيتنا نحن الأبناء عليها ونسينا أن زمانهم غير زماننا، كما أن طريقة تربيتنا من يقول إنها صحيحة؟ فقد تكون أفلحت مع البعض ولم تفلح مع آخرين لكننا لم نعلم أبنائنا على فن التعاطف وهو ما يسمى بعلم الذكاء العاطفي الذي يدرس في كل العالم، بدءاً من طلبة الحضنة وحتى التعليم الجامعي والذي يعلم كيفية الحوار وإبداء الرأي ويعلم مهارات التواصل وكيفية مواجهة صعوبات وتحديات الحياة، يعلم فن القيادة وكثير من الأمور الحياتية من بناء علاقات اجتماعية والقدرة على حل المشاكل بينما اهتمامنا ينصب على تعليم الأبناء في المدارس وفي المنازل على كيفية النطق والتعامل مع الأرقام وهو التعليم التقليدي.

إن اختفاء لغة الحوار واستخدام لغة العتاب واللوم واستخدام العنف والكلمات القاسية التي تدمر ذات الطفل وتهز كيانه وتفقده ثقته في نفسه وتصل به إلى أدنى مستويات التقدير الذاتي، هي التي تسببت في وجود ظواهر العنف التي نراها الآن من عمليات الاغتصاب والقتل والسرقة والتراشق بالألفاظ، فحين يقال للطفل أنت غبي وتكرر له هذه الكلمة باستمرار يبرمج عقل الطفل بهذا المعنى ويترسخ بداخله حتى يكبروها يعتقد بأنه بالفعل شخص غبي وتظل هذه البرمجة موجودة ما لم يتم العمل على تغييرها وعلاجها.

نحن لا نعلم أطفالنا على ما نقوله بل على ما نفعله فالأطفال بما لديهم من ذكاء فطري يلاحظون أفعال آبائهم وطريقة تفكيرهم ومراقبة قراراتهم التي

يتخذونها في حياتهم مما يكون لها التأثير المباشر عليهم فإذا نشأ الطفل داخل أسرة متدينة فسوف يتبع نفس منهجهم، وإذا نشأ في أسرة تحب المال وتسعى إليه فسوف يتجه إلى نفس اتجاههم ويتبع طريقتهم، وإن تردد الآباء في اتخاذ القرارات الهامة والمصيرية في حياتهم سوف تجعل الأبناء في المستقبل تخاف دائماً من المخاطر وسوف يكونوا أكثر حرصاً من التعرض للمخاطر علماً بأن المخاطر هي جزء أساسي في تحقيق النجاح، ونجد إذا كان الوالدان لا يحبان النظام ستجد أن الفوضى هي حياة الأبناء؛ فأنت بين أمرين إما أن تنتهج طريقة الوالدين أو أنك تقاوم هذه الطرق لكي تثبت لنفسك أنك قادر على الفعل والتغيير رغم شعورك بألم كبير عند التغيير.

يقول فرجيل:

(يقررون لأنهم يعتقدون أنهم يقدررون)

تلك الأفكار والاعتقادات والمفاهيم تدور داخل العقل الباطن وهذه الأفكار تولد الصور، ثم تتحول من خلال العقل الباطن إلى فعل فمنذ الولادة وأنت تبرمج كل شيء داخل عقلك الباطن حتى تبلغ الخامسة من العمر، ثم تبدأ رحلة التفكير وستجد كل شيء لديك جينياً وبيئياً.

حياتنا 90٪ عقل باطن و10٪ عقل واعي فالعقل الواعي هو حارس العمارة بينما العقل الباطن هو العمارة بسكانها.

قال تراورد:

(إذا اعتقدت أن أفكارك قوية تصبح قوية بالفعل)

إيمانك بقوة تفكيرك تجعل أفكارك دائماً قوية، فأنت حين تضع نفسك محل الامتياز ستزداد ثقتك بنفسك وستخرج أفضل ما عندك وتصبح أفكارك من القوة التي تدفعك نحو الإنجازات العظيمة.

كانت أُمِّي رحمها الله تعتني بي منذ الصغر وتهتم بشيائي ومظهري وكان معلمي لمادة الرياضيات يسخر مني دائماً أمام التلاميذ على أن أُمِّي تدلني فلا أخفي أنني كرهت هذا المعلم وكرهي له بالطبع جعلني أكره المادة التي يدرسها وهي الرياضيات وترسخ في ذهني عدم القدرة على فهم هذه المادة وعدم قدرتي على حل التمارين الخاصة بها واستمر هذا الاعتقاد طوال مراحل التعليم المختلفة وأنا لا أنسى هذا المعلم ومواقفه معي، وتشاء الأقدار أن ألتحق بكلية التجارة وبالطبع بها مواد علمية كالمحاسبة والتكاليف والإحصاء، وكنت أتقبل في البداية هذه المواد على مضض حتى أنهيت سنوات الجامعة وأكملت بعدها دراساتي العليا وعملت في مجالات كثيرة بعد التخرج بأسماء الحسابات ولكي أحقق النجاح في عملي تخلصت من هذا الاعتقاد الذي لازمني فترة طويلة من حياتي حيث قرأت كثيراً عن كيفية التخلص من المعتقدات القديمة التي تمثل مصدر قلق للإنسان وبالفعل استطعت علاج هذا الأمر.

إن قضية الإيمان هي بمثابة القاعدة الأساسية التي ترتكز عليها كل أركان الحياة وأياً كان نوع وشكل الإيمان فإنه يستوجب القيام بأفعال لتؤكد ماهية هذا الإيمان، والاعتقاد أن الإيمان بوجود الله يتبعه التعرف عليه

والعمل على تنفيذ أوامره بالقيام بكل العبادات والسلوكيات المفروضة والإيمان بخلق الكون يتبعه البحث في أغواره والعمل على اكتشاف أسرارهِ والإيمان بقدراتك تقوي الثقة في نفسك وتشعل الحماس بداخلك وتجعلك تقدم على العمل والإبداع والابتكار وتحقيق النجاح في كل صورة.

الإيمان أو الاعتقاد هو أقوى سلاح يمكن استخدامه في مواجهة أعتى الجيوش فقد خاض الجيش المصري أكبر حروبه في أكتوبر 1973 واستطاع تحقيق النصر على العدو الإسرائيلي رغم دفاعاته المنيعه وذلك بقوة الإيمان حيث كان الإيمان بوحدة الصف والإيمان بقضية تحرير الأرض والإيمان بما وصل إليه الجيش المصري من إمكانيات واستعدادات. إنه الإيمان بنصر الله.

إن الاعتقاد يدفع الإنسان إلى خوض أية تجربة مهما كانت خطورتها؛ لأنه ثبت في ذهنه صورة بصحة هذا الاعتقاد، وإن كان في الحقيقة هو على خطأ ولكن هذه الصورة التي شغلت الذهن وتملكت المشاعر فدفعت إلى السلوك وأياً كانت النتائج المترتبة فإن محاولات تكرار نفس السلوك هو الإيمان القوي بالاعتقاد ومن الناس من لا يستطيع أن يغير من معتقداته حيث أصبحت نظاماً ثابتة مخزنة في دولا ب العقل يعمل العقل على تطبيقها وإذا لم يكن هناك الطرق المختلفة التي يمكن اتباعها لتغيير هذه المعتقدات ليحل محلها معتقدات أخرى أفضل منها فسوف يظل الشخص مستمراً على معتقداته والتي سوف تؤدي في النهاية إلى نفس النتائج.

لذلك تم حصر بعض الطرق أو الخطوات التي يمكن بها أن نتخلص ونغير من المعتقدات القديمة الخاطئة وهي كما يلي:

طرق التخلص وتغيير المعتقدات القديمة والخاطئة

- 1 - أن تبحث دائماً عن البديل الصحيح للمعتقد الخاطئ
- 2 - أن تبتعد نهائياً وفوراً عن العبارات السلبية مثل (لا أستطيع) إذا سألت لماذا لم يحصل الناس على ما يريدون؟ فسوف تكون الإجابة: لأن الناس تفكر في الأشياء التي لا تريدها أكثر من الأشياء التي تريدها، فإن كلمة لا تقال مئات المرات في اليوم، مثل: لا أريد أن أذهب إلى هذا المكان. لا أريد أن أعمل في هذه الوظيفة.

- 3 - اعمل على زيادة مستوى الوعي بالمعرفة حتى تتمكن من القدرة على رؤية الأمور بوضوح ومن كل الجوانب

- 4 - استخدم الرسائل الإيجابية لنفسك وهي عبارة عن عبارات إيجابية تأكدها لنفسك بأن تردها يومياً عدة مرات مثل (أنا شخص ناجح - أنا شخص متعلم - أنا متميز - أنا قادر على فعل الشيء ببراعة - أنا أتمتع بصحة جيدة)

- 5 - أن تتخيل تجربة أو ذاكرة جميلة في حياتك وأنت مغمض العينين، ثم تخرج منها وتخيل تجربة أخرى سيئة في حياتك لم ترص عنها، واجعل صورتها تتباعد عنك حتى تصغر وتتلاشى كما تتلاشى صواريخ الألعاب

النارية التي تطلق في السماء، وارجع إلى الذكرى الجميلة من جديد وتحيلها واجعل الصورة كبيرة وبالألوان، ثم خذ نفساً عميقاً وافتح عينيك. كلما جعلت المعتقد السلبي تبدو صورته في حجم أصغر وألوانه قاتمة ولا يوجد أي ضوء فأنت لا ترى سوى ظلام، وكلما جعلت الصورة تتباعد عنك ولا تكون قريبة منك سوف تلاحظ أن المعتقد يتلاشى وتتخلص منه بسهولة، وبهذا قد استخدمت العامل البصري وهو من مجموعة الحساسات التي تمتلكها وإذا استخدمت العامل السمعي فسوف تسمع صوتك وهو يقوم بطرد هذا المعتقد من حياتك وسوف تسمع بابتعاد المعتقد عنك بخطوات سريعة حتى يختفي الصوت وفي حالة استخدام العامل الحسي فسوف تشعر بعدم رغبتك في هذا المعتقد وأنه يسبب لك مشاعر سلبية من قلق أو توتر أو خوف أو غضب هذا تمرين عملي عليك باتباعه عدة مرات حتى تستطيع التخلص من المعتقد.

من المهم أن تبدأ من الآن إن أردت أن تغير حياتك بالفعل تذكر كل معتقداتك السابقة وقم بتحليل كل معتقد وفكر فيه جيداً واسأل نفسك ما هي الفوائد أو المنافع التي عادت عليك من إيمانك والعمل بهذه المعتقدات وهل كان هناك خسائر نتجت على العمل بهذه المعتقدات وقم بعمل قائمة للمعتقدات التي حققت لك نجاحاً واحتفظ بها واعمل قائمة أخرى بمجموعة المعتقدات السلبية والتي أدارت عليك بالخسارة وهذه هي القائمة التي سوف تعمل على التخلص منها واستبدال معتقدات إيجابية تحل

محلها وقد يتطلب منك الأمر إلى جهد أو وقت ولكن لا تمل وسوف تستطيع أن تأتي بمعتقدات أخرى أفضل ولكن السؤال هنا من أين تأتي بهذه المعتقدات الجديدة؟

الإجابة كما وضعنا سابقاً بأن كل معتقد من ورائه فكرة فما عليك إلا أن تبحث عن الأفكار الجديدة وتعمل على اختبارها لمعرفة مدى صلاحيتها ومن أفضل الطرق للحصول على أفكار جديدة أو طرق جديدة تقودك إلى تحقيق رغباتك في الحصول على ما تريد وبالتالي تحقق لك النجاح المنشود هو أن تتعرف على طرق الناجحين وكيف استطاعوا من تحقيق النجاح وبالتالي يمكن أن تتبع نفس طرقهم وتتشابه معهم في كل التفاصيل التي قاموا بها وسوف تصل إلى نفس النتائج التي توصلوا إليها وهذا الأمر سوف يوفر عليك كثيراً من الجهد والوقت فقد تستطيع التغيير في خلال ساعات أو أيام قليلة الأمر الذي بذل فيه الناجحون الذين قمت بمشابهتهم الكثير من الجهد والوقت وتعد هذه الطريقة في التفكير هي أسرع طريقة للحصول على نتائج مضمونه.

إن ما كنت تفكر فيه بالأمس لم تعد تفكر فيه اليوم وسوف تلاحظ أن نظرتك تجاه معتقداتك القديم أصبحت تنصهر تدريجياً حتى تذوب ولم يعد لها مكان في حياتك وقد استبدلتها بأفضل منها فلا تندم على ما ضاع منك في الماضي ولكنها هي التجارب الحياتية التي نتعلم منها وبدونها ما استطعنا أن نتعلم شيئاً.

إن وراء كل فكر أو فعل اعتقاد راسخ في الذهن وهذا الاعتقاد أصبح جزءاً من حياة الناس عاشوا وتربوا عليه لا يستطيعون التخلي أو التخلص منه سواء كان هذا الاعتقاد سلبياً أو إيجابياً، إن كان اعتقاد الشخص إيجابياً فقد نجا ولن يضل الطريق وإن كان سلبياً فقد خسر كثيراً، لذلك عليك التعرف على حقيقة معتقداتك.

كيف يمكن التعرف على حقيقة المعتقد؟

اجعل لكل عمل تقوم به معيار للقياس حتى يمكنك من معرفة درجة الانحراف أو التأكد من أنك تسير في الطريق الصحيح وليكن معيارك هو حساب الأرباح والخسائر وهذا المعيار أنا أفضله كثيراً وأعمل على تطبيقه أي عليك أن ترى ما هي الفوائد التي سوف تعود عليك من عمل ما وكذلك حساب الخسائر التي يمكن أن يتسبب فيها هذا العمل من خلال تحليل **SWOT** يمكنك من معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف والفرص والمخاطر وذلك بتقسيم الورقة إلى أربع خانات أفقية وعمودية وكل خانة تحمل الاسم الخاص تحليله سوف يتبين لك كل شيء بوضوح تستطيع على ضوء هذا التحليل أن تتخذ القرار المناسب.

وهناك طريقة أخرى كان يتبعها بنجامين فرانكلين وهي قسم الورقة لعمودين العمود الأول خاص بالفوائد والعمود الثاني خاص بالخسائر، ثم تدون في كل عمود الفوائد والخسائر وفي نهاية الورقة تقوم بجمع عدد الفوائد وعدد الخسائر، فإذا كان حاصل جمع أحد العمودين أكبر فتكون

النتيجة إما بالفائدة أو الخسارة، وهنا يمكنك الاختيار، ثم اتخاذ القرار المناسب. حياتنا تقوم على التجربة والخطأ لذا عليك أن تخوض التجارب بكل شجاعة حتى لو أخطأت لأن الخطأ هو الذي سوف يعلمك ويمكنك من تفادي الخطأ في المستقبل ومن يقول إنه يحقق النجاح دائماً دون أن يخطئ أقول له أنك لم تجرب.

الفصل الحادي عشر

العادات والسلوكيات

يقول أرسطو:

(إنّ ٩٥% من كل ما تفعله نتيجة للعادة)

منذ استيقاظك من النوم في الصباح ودخولك الحمام وتناولك الفطور وخروجك من المنزل بعد ارتداء ملابسك وقيادتك لسيارتك وذهابك إلى مقر عملك وأدائك لمهام وظيفتك اليومية وتبادل التحية مع الناس في الذهاب والعودة، كلها أشياء اعتدت القيام بها وفعلها بشكل متكرر حتى أصبحت جزءاً من حياتك ربما تقود سيارتك وتوجه إلى المكان الذي تريده دون أي تفكير منك بينما أنت مشغول في التحدث في الهاتف المحمول ولا تدري كيف حدث هذا.

يقول روبين شارما (كاتب):

(منذ عشرين سنة وأنت تقوم بنفس الفعل نفس الفطور نفس العمل نفس طريقة التفكير ولكن الحياة تحتاج للمخاطرة والمجازفة من تحسين وتطوير الأوضاع)

إنّ طريقة تفكيرك التي تتبعها باستمرار في حل المشاكل وردود أفعالك من خوف وقلق وحالات غضب وعدوانية كلها أمور اعتدت عليها حياتنا هي

مجموعة من المهارات والمفاهيم والخبرات تقودنا إلى اتباع سلوكيات معينة نقوم بها بشكل طبيعي وبشكل يومي حيث إنها أصبحت عادات تسيطر وتتحكم في حياتنا.

إن الأفكار التي تتكرر بانتظام تغوص في العقل الباطن وتصبح عادة فالعادة فكرة يتبناها العقل الواعي سواء كانت الفكرة صحيحة أو غير صحيحة فالعقل استسلم لها بالقبول عند مستوى من الإدراك والوعي متوقف على المعرفة والخبرة الحالية له، ثم قام بنقلها وبرمجتها بالعقل اللاوعي (الباطن) فقام بدوره في تنفيذها وأخرجها للوجود وأصبحت واقعاً ملموساً من تصرفات وأفعال وبدوافع الرغبة والمشاعر أصبحت تمارس تلك السلوكيات بشكل مستمر ومتكرر، وهو ما يطلق عليه اسم العادة المرتبطة بأي زمان ومكان، وأصبحت العادة مستقرة وممتدة جذورها داخل أعماق النفس بحيث لا يمكن التخلص منها أو الاستغناء عنها.

يقول أميريون:

(إنَّ السعادة هي ممارسة على فترات زمنية طويلة، أصبحت في النهاية جزءاً من الشخص نفسه)

قد تكون أفكارك خاطئة رغم الإدراك والوعي وهو نتيجة التمسك برأيك واعتقادك بصحته، ولم تكن تعمل على دراسة جيدة لحسابات الأرباح والخسائر وقد تكتشف خطأ أفكارك بعد الممارسة والتجربة وهنا قد تبدو

عليك الرغبة في التغيير أو التعديل لأفكارك التي خذلتك وتمكنت منك لفترات أضاعت عليك فيها الكثير من جني الفوائد. وأي خطأ في طريقة تفكيرك نتيجة حتمية لحصيلة معرفتك فلا شك في أنه كلما زادت معرفتك سوف تتغير طرق تفكيرك للأفضل بينما الجهل يقولك للأفكار السلبية.

يقول فرمان هاورد:

(نحن عبيد لما لا ندركه)

أي ما تجهله من فعل ولا تعرف عواقبه فأنت أسير له يتحكم ويسيطر عليك فتصبح عبداً له تطيع أوامره بدون تفكير على الإطلاق وتمارسه بشكل متكرر مما يترتب عليه آثار نفسية كبيرة وأضرار من الممكن أن تدمر حياتك.

مثال على ذلك عادة التدخين؛ فقد اعتدت يومياً على شراء علبة الدخان من أي مكان لا يهم، المهم هو حصولك عليها وعلى استهلاك تلك العلبة خلال اليوم مما ترتب عليه أسباع الجسم بالنيكوتين وأصبح متمكناً منك ومتحكماً ومسيطرًا عليك وأصبح الجسم في حاجة إليه بشكل دائم ولا يمكن الاستغناء عنه، الأمر لا يتوقف على ذلك فقط بل على الاعتياد على الفعل بأن برمجت ذهنك على التفكير في أداء سلوك معين بشكل مستمر مما يجعلك تقوم بالتصرف تلقائياً وبدون أي مراجعات لعمل العقل رغم أنك تعي جيداً الأضرار المترتبة على هذه العادة السيئة إلا أن علمك لن يغير في

الأمر شيئاً وتظل متمسكاً بهذه العادة وفي هذه الحالة أصبحت أسيراً لها وهناك من العادات السلبية الكثيرة وعلى سبيل المثال وليس الحصر أيضاً شهوة تناول الطعام التي نجد الكثير منا لا يستطيع ربط حزام البطن أو التحكم في عملية الإقبال على تناول الطعام بشكل مفرط، فقد لا يقاوم الشخص ما يراه بعينه أو ما يشم رائحته من ألد الطعام والشراب الفاتح للشهية، ورغم ما يعانيه من أمراض مثل ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم والتي لها تأثير كبير على صحة الإنسان بالإضافة إلى الأضرار الأخرى التي تصيب الإنسان من زيادة السمنة في الجسم ويصبح الجسم ممتلئاً بالدهون في كل مكان مما يزيد من وزنه ويتغير الشكل الخارجي للفرد، مما يترتب على تغيير كبير في حياته، فلم يصبح ذلك الشخص وسيم المظهر صاحب اللياقة البدنية وتتغير حياته بالفعل في كل شيء في تحركاته، فقد أصبحت أقل عما سبق ولن يستطيع ممارسة الأنشطة التي كان يحبها من قبل وهناك من ينجل من هذا الشكل والوزن غير المثالي فيبدأ في الذهاب إلى الأطباء لإيجاد وسيلة لإعادة وزنه لما سبق أو أن يحصل على الوزن المثالي ويتبع في ذلك أساليب كثيرة من عمليات التخسيس، وقد يلجأ البعض إلى إجراء عمليات جراحية للتخلص من الدهون الزائدة وقد يتعرض الكثير لمخاطر تلك العمليات، ومن الغريب كل ذلك يعاود الشخص لسلوكه القديم الذي اعتاد عليه.

يقول بنيامين دزرائيلي:

(إن إدراكك لجهلك هو خطوة كبيرة في إتيان المعرفة)
عندما تدرك جهل الفكرة أو التصرف فهذا جيد لأنه سوف يدفعك إلى
اتخاذ قرارات بشكل سريع إلى التعرف على أفضل طرق التفكير والعمل على
جمع أكبر كم من المعلومات واختبارها؛ فتزود بالمعرفة اللازمة لحمايتك
من ارتكاب الأخطاء والوصول إلى أفضل النتائج.
يقول وليم جيمس:

(إذا أبدت أهمية كبيرة لنتيجة فمن المؤكد أن تصل إليها)

الخطوات العملية للتخلص من العادات السلبية

قبل أن تشرع في اتباع الخطوات لا بد أن يكون لديك الرغبة القوية في
عملية التخلص من العادة السيئة القديمة وأن تعترف بالخطأ دون الشعور
بالذنب وألا تجعل العادة مسيطرة عليك وأن تعمل على تعديل وتغيير
مستوى الوعي والإدراك بأن تتزود بكل المعرفة والخبرات فكلما زادت
معرفتكم كلما زاد مستوى الإدراك والوعي وأول طريق لتعديل مستوى
الوعي والإدراك هو حساب الأرباح والخسائر لكل شيء.
يقول الرسول محمد صل الله عليه وسلم: (احرص على ما ينفعك ولا تعجز)
الخطوة الأولى:

اكتب العادات السيئة التي ترغب في استبدالها، واكتب العادات الجديدة
التي ترغب أن تحلها بدلاً منها، واذكر الطرق والأساليب التي سوف تتبعها

لعملية الاستبدال. سأروي لكم عن تجربة خاصة بي وهي عن عادة التدخين حيث كنت أمارس هذه العادة منذ الثلاثين من عمري في سن متقدم مقارنةً بمن يمارسون عادة التدخين في سن صغير، ورغم محاولاتي المستديمة للإقلاع عن هذه العادة إلا أنها باءت جميعها بالفشل ولكن كان لدي رغبة شديدة في التخلص من هذه العادة التي كانت تسبب لي الإرهاق والتعب من أي مجهود أبذله، إضافة إلى ضيق التنفس والسعال المستمر مما كان يحرمني من النوم الهادئ إلا أنني كنت متأكداً من أنني سوف أتخلص منها، ومارست التخيل بأنني أتمتع بصحة جيدة وبالفعل تحقق ما كنت أتمناه وهي بقوة الإيمان والثقة بأنني سوف أكون قادراً على التعافي من هذه العادة، ولم أكن أدري بأنني استخدمت القوة الكامنة بداخلي وهي العقل الباطن وقد حدث أنه أثناء أدائي للعمرة لبيت الله الحرام بمكة في التسعينيات شاهدت على إحدى شاشات العرض خارج الحرم مكتوب عبارة (إن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه بنو آدم) فسألت أحد مشايخ الحرم المكي عن معنى هذا الكلام؛ فقال لي: إن الملائكة تتأذى من الرائحة الكريهة فلا تقترب من الإنسان ذي الرائحة الكريهة وبالتأكيد إن رائحة التدخين تلامس الجسد والملابس، وهي ليست بالرائحة الطيبة ومن منا لا يرغب بقرب ملائكة الرحمة منه فكان الكلام بمثابة السهم الذي اخترق وجداني، وكانت هذه الكلمات أفضل من نصائح الأطباء فما لبثت أن رجعت عن هذه العادة على الفور دون استسلام أو ضعف

وامتنعت من التواجد في أماكن المدخنين، وكان فضل الله عليّ عظيماً واستطعت بقوة الإرادة وهو الاستمرارية عن الابتعاد عن الشيء المهلك، وهذا هو النجاح، فلن تحقق النجاح بدون الإرادة وهذه هي تجربتي مع عادة سلبية، فإن الأمل وما تريده سوف يتحقق طالما العزيمة والإصرار هما جناحك فسوف تحلق في السماء عالياً.

الخطوة الثانية:

تخيل أنك قد حققت النجاح بتطبيق العادة الجديدة مع التأكيد على ذلك. إن التخيل من أفضل أساليب عمل العقل الباطن فهو يحفز العمل على تنفيذ ما تريده وذلك بوضع صورتك الذهنية التي تتخيلها موضع التنفيذ في الواقع وأنها تحققت بالفعل بنجاح مع شعورك بالسعادة والرضا. سوف أعلمك تدريباً بسيطاً يمكنك أن تؤديه وأنت في منزلك سوف يحقق لك كل ما تتمناه وهو تدريب (الكنز)

تدريب الكنز

قم بوضع لوحة أمامك معلقة تستطيع أن تراها بشكل دائم سواء أمام المكتب الخاص بك أو أمام مقعدك المفضل عندك داخل المنزل، وضع في هذه اللوحة صور كل الأشياء التي ترغب وتحب أن تحصل عليها مثل سيارة تحب أن تشتريها لتقودها أو صورة لمنزل تحب أن تعيش فيه أو صورة لشريك حياتك الذي تتمناه أو صور الطائفة التي ترغب أن تنتقل بها إلى بلد ترغب في زيارته أو صورة سفينة لتبحر بك إلى الجزر السبع بأثينا

للتمتع بجمال وسحر الطبيعة، اجعل هذه الصور أمام عينيك باستمرار ودع العقل الباطن يتعامل معها وسوف تدهش من النتائج فالعقل الباطن يتعامل مع الصور الحقيقية والتخيلية فهو لا يسعى إلى صور لا يمكنك تصورها.

الخطوة الثالثة:

التأكيدات الإيجابية وهي من الأدوات المساعدة لك على تحقيق أهدافك في الحياة ونتائجها ملموسة في الواقع وهي عبارة عن رسائل ترسلها إلى عقلك اللاوعي (الباطن) في شكل عبارات أو جمل قصيرة تضعها في زمن المضارع (الحاضر) وليس في زمن الماضي أو المستقبل لأن العقل الباطن يعمل على آخر تجربة وأن تكون العبارة بصيغة المتكلم (أنا) وأن تكون العبارة خالية من الكلمات الآتية: سوف - ربما - محتمل

وعليك أن تحدث عقلك الباطن وقد أطلق عليه العلماء النفس أو الروح بهذه العبارات أو الجمل الإيجابية بالشيء الذي تريد الحصول عليه أو تحقيقه على أن تتم هذه العملية قبل النوم مباشرة أو عند الاستيقاظ من النوم لأنها الفترات التي يكون العقل في صفاء ذهني وكن صادقاً فيما تقول فالعقل الباطن لا يقبل الخداع.

لذلك نجد كثيراً من الناس يقولون استخدمنا التأكيدات الإيجابية ولكن لم يحدث شيء، ولم نحصل على ما نريد والسبب في عدم استجابة العقل الباطن هو عدم الصدق في طلبهم وأنهم كذبوا على أنفسهم ولم يقبل العقل

الواعي بما يقولونه حيث إنهم لم يشاركوا مشاعرهم فيما يقولونه؛ فالمشاعر القوية الصادقة والرغبة الشديدة هي الدافع المحرك للعقل الباطن ومن خلال الدينامو وهو العقل الواعي يقبل العقل اللاوعي ما يرسل إليه. عليك بتكرار هذه الرسائل الإيجابية في اليوم من خمس مرات إلى عشرة مرات للرسالة الواحدة على الأقل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً وأن تختار خمس عبارات مهمة بالنسبة لك ومن هذه الرسائل أو التأكيدات الإيجابية التي أقترحها عليك، كما يمكنك أن تقوم بتصميم تلك الرسائل بمعرفتك وبصياغتك مع مراعاة الشروط التي ذكرناها من قبل ومن هذه الرسائل المقترحة:

- أنا إنسان ناجح في عملي وحياتي
- أنا أستطيع أن أفعل كل شيء ببراعة
- أنا لدي قدرات وإمكانات عقلية رائعة
- أنا بصحة جيدة وصحتي في تحسن مستمر
- أنا الخير يأتيني من الله بكثرة ووفرة
- أنا محبوب بين الناس
- أنا أحترم نفسي وأحب ذاتي
- أنا أعيش في سعادة وبهجة وسرور
- أنا مبدع ومفكر متميز
- أنا أثق في نفسي جداً

الخطوة الرابعة:

أن تكون مدة التغيير 21 يوم، ويطلق عليها قوة الواحد وعشرين يوماً، وهي مدة كفيلة لاكتساب عادة جديدة. وكما أوضحنا أن العادة تكتسب بالتكرار والممارسة، وهذه المدة كفيلة لكي ترسخ أي عادة جديدة، وقد تستعين كثير من الشركات المنتجة في تسويقها للسلع إلى تكرار الإعلان للمنتج لمرات عديدة سواء على مدار اليوم أو على مدار الشهر كي تلتصق صورة المنتج ومميزاته في ذهن وبصر المشاهد أو أن تقوم بتوزيع بعض العينات بالمجان تكفي لاستهلاك مدة طويلة حتى يكتسب المستهلكون عادة الاستخدام هو لا شك أسلوب ذكي في التسويق، وقد نلاحظ حتى في علاقاتنا الشخصية لو حدث ارتباط بين شخصين لفترة زمنية قد يعتاد كل منهما ولا يستغني أحد منهم عن الآخر، ولو استخدمت أسلوب تعامل معين مع موظفيك أو أبنائك؛ فإنه ليس من السهل تغييره بسبب الاعتياد عليه.

لا تصدر أحكاماً على قيمة ذاتك ولا تلم نفسك وتعلم من أخطائك ولا تشعر بالذنب تجاه نفسك فهذا تدمير للذات.

حيث إن الذنب الذي نفرضه على أنفسنا أو نشعر به بأننا خالفنا مبادئنا الأخلاقية تجاه أنفسنا وتجاه المجتمع، فإن هذا الشعور لن يقيدنا بل يهدد ثقتنا بأنفسنا ويجعلنا أسرى وسجناء للماضي، ونصاب بالعجز والشلل التام ولا نستطيع أن نتعايش مع الحاضر بالهروب، فلا نتقدم نحو المستقبل

وعلينا ألا نتجاهل الأخطاء؛ فهي مدمرة أيضاً للذات نتعلم ونعمل على تصحيح الأخطاء ونتسامح مع أنفسنا ونتعهد بآلا نكرر الخطأ بشكل أكثر وعياً وإدراكاً.

يقول الفيلسوف سان بول:

(إن كل شيء فيه فضيلة أثله سيكون هذا الشيء صادقاً وعادلاً ونقياً) إن كل يوم يمر عليك دون ممارسة العادة القديمة سيشعرك بتحقيق إنجاز وأنت تقترب من تحقيق الهدف من أسباب المشاكل التي تحدث لغالبية الناس على المستوى الشخصي والعملي هو التمسك بالعادة القديمة رغم علمهم بعدم صلاحيتها وأنها تسبب لهم المعاناة والاضطراب في حياتهم وهذا التمسك نفسه عادة يصعب على الكثير التخلص منها رغم المحاولات بتركها، وقد يحدث بالفعل إلا أن العادة تغلب ويعود الشخص لنفس العادة مرة ثانية وقد بحثت في السبب كثيراً، وخلصت أن الجينات الوراثية تتحكم في كثير من أفعال الناس وسلوكياتهم فقد يولد الفرد ولديه الميول للعنف أو ميول للأناية والعملية ليست برمجة العقل منذ الصغر، بل هي صفات خلقنا بها والأمر هنا بالطبع يكون أشد صعوبة في التخلص منها ولكن يتطلب الأمر المحاولة والتدريب المستمر والاقتناع بأهمية التغيير، وإذا كنت تعتقد أنك غير قادر على أن تحدث فارقاً في حياتك فلن تستطيع أن تكمل مشوارك وتحقق النجاح المطلوب.

ولا تنس أن تطلب من الله العون والمساعدة.

إن تغيير تفكيرك هو المفتاح الذي تفتح به كل أبواب المغلقة أمام السعادة والنجاح في حياتك فالسعادة الداخلية هي وقود النجاح.

السعادة الحقيقية

إنّ السعادة الحقيقية هي عملية عقلية روحية تكمن في العقل وتتعامل مع الروح في انسجام تام، إن مملكة السعادة توجد في أفكارنا ومشاعرنا فكلما كانت أفكارنا حقيقية وصادقة ومشاعرنا طيبة كلما تحققت لنا السعادة اعرّف أين تكمن سعادتك وبهجتك والزمها.

يقول الفيلسوف اليوناني أبيقطيس:

(هناك طريق واحد لهدوء البال والسعادة منذ أن تستيقظ من نومك في النهار حتى تنام ليلاً وهو ألاّ تنسب الأمور الخارجية لنفسك بل لله)

فالسعادة ليست في تحقيق الثروة والمال أو حصولك على الأشياء أو تولى المناسب بل السعادة فيما تملكه من أفكار ومشاعر مثمرة يتحقق معها الانسجام في الحياة، فكم من الناس يمتلكون من الثروة والمال ولكنهم ليسوا سعداء بل مصابين بجنون العظمة وعدم راحة البال، إن أي عمل تقوم به وتشعر بالرضا والسعادة نحوه فأنت بالفعل سعيد وكل ما تفكر فيه من أفكار جيدة ومثمرة فأنت بالفعل سعيد، فإن أفضل الناس ليس السعداء بل إن السعداء هم أفضل الناس.

يقول فرانكلين روزفلت:

(إنّ السعادة ليست مجرد امتلاك المال، بل إنها المتعة بالإنجاز والإثارة
في المجهود الخلاق)

إليك بطريقة بسيطة تعلمتها وأعملُ بها في حياتي وأنفذها يومياً، طبقها
وسوف تشعر بالسعادة.

القاعدة تقول: (اعمل أعمالاً بسيطة وصغيرة كل يوم واستخدم دفترًا
وسجل به كل تلك الأعمال فأنت بذلك قد طورت عادتك وكلما حققت
شيئاً سوف تشعر بالسعادة وبعد فترة وجيزة سوف تجد أنك قد حققت
إنجازات كبيرة مما يزيد الثقة في نفسك)

يقول روبرت كولير:

(إنّ النجاح هو محصلة للمجهودات الصغيرة المتكررة التي تفعلها
بصورة يومية)

قم بتطوير أي عادة لديك بعمل إضافي جديد يضاف إليها إذا كنت تقرأ
كتاباً واحداً في الشهر اقرأ كتابين، العادة هنا هي القراءة فطور هذه العادة
بقراءة أكثر ما كنت تعتاد عليه في القراءة، وإن كنت تمارس رياضة المشي
يومية لمدة 30 دقيقة اجعلها 60 دقيقة، وكلما ضفت عادات جديدة
وتعلمتها فهي تزيد حياتك ثراء وبهجة تنوع في نشاطاتك من فنون ولغات
جديدة واستغل كل طاقتك ولا تهدر وقتك فيما لا ينفعك واجعل لحياتك
قيمة مضافة.

بالصبر والمثابرة والتعلم والتدريب والممارسة يمكنك من بلورة أفكارك وتعديل سلوكياتك وتنمية وتطوير عاداتك حتى تكون راسخة بداخلك وبذلك تتمكن من تحقيق النجاح في كل مهام حياتك.

لا يصعب النجاح على من يريد النجاح

ونستون تشرشل

رئيس وزراء بريطانيا السابق كان طالباً فاشلاً، وكانت اللغة الإنجليزية صعبة التعلم لديه، وفي جامعة أكسفورد كان لقاءه لتقديم خطبة، واستقبل بالتصفيق الحار ونظر للجميع وقال هذه العبارة: (لا تستسلم أبداً) وكررها عدة مرات وكان أقصر خطاب أدهش كل الحاضرين وترك فيهم أثراً كبيراً.

جوفري تومبسون

كان حلمه وهو طفل أن يكون كاتباً ولم يجد من يشجعه على ذلك إلا أنه أصبح كاتباً مشهوراً ومؤلف كتاب **the Great Escape** وألف العديد من الكتب بالإضافة إلى عمله كمستشار لعدد كبير من مخرجي الأفلام السينمائية.

تستطيع تكوين عادات جديدة تقودك إلى النجاح باتباع الخطوات التالية:

1 - ضع أهدافاً يومية لليوم التالي قبل النوم واكتب ذلك في مذكرة يومية

2 - ركز على النتائج

3 - ضع لنفسك قائمة بالمهام وحدد الأولويات، ثم ابدأ بالعمل على المهمة

ولا تتركها حتى تنتهي منها تماماً

4 - كن منضبطاً وملتزماً بالعمل دون توقف

5 - ركز على الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك

اجعل لنفسك فريق عمل لمساعدتك من ذوي الخبرة الإيجابيين والمخلصين لك، فلا يمكن لإنسان أن يفعل كل شيء بمفرده ولا يستطيع أي إنسان في هذا العالم أن يحقق إنجازات بمفرده دون أن يكون له فريق يدعمه ويعمل من خلاله.

اتبع قاعدة الملك آرثر والفرسان والدائرة المستديرة، والمائدة المستديرة التي كان يجتمع عليها الملك آرثر وفرسانه الـ 150 للتشاور واتخاذ القرارات المصرية للدولة.

والقاعدة تقول: (الجميع من أجل الواحد والواحد من أجل الجميع)
اعمل لنفسك قائمة تحدد فيها أسماء الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في جميع المجالات واستخدم نظام قوائم الناجحين في الحياة هم من يستخدمون نظام القوائم الحياتية.
يقول أرسطو:

(إن التفوق ليس تصرفاً تقوم به بل هو عادة تمارسها)

فهناك من العادات السيئة التي يجب أن تتخلص منها وترى كثيراً من الناس يمارسونها وهي عادة التماس الثناء؛ فالناس تحب سماع الكلمات العذبة التي تحمل معاني الثناء والمدح ويجرون خلفها، ويسعون إليها مهما كلفهم هذا من التنازل عن أشياء أو بذل مزيد من التضحية وهذا ما

يجعلهم تابعين للآخرين ولا يفعلون الأشياء إلا التي ترضي الآخرين للحصول على ثنائهم ومدحهم ورضاهم، وبالتالي يصبحون خاضعين لغيرهم ويقفون بالتالي في صفوف المنافقين بالتعاضى عن الحق من أجل أن يكونوا من المقربين وكل ذلك على حساب القيم والمبادئ الأخلاقية والعلاج هنا ألا تضع الناس في وضع ومستوى أعلى منك لأي سبب، فإن توقفت عن فعل هذا فلن يجعلك تلتمس منهم الثناء أبداً وستصبح حراً غير تابع لأحد ولا معتمداً على الآخرين ولا في حاجة لالتماس رضاهم واستحسانهم.

وموضوع الثناء من الأشياء الهامة في حياتنا ولكن لا بد أن يوضع في نصابه أي لا تثن على شيء إلا إذا كان مستحقاً لذلك، ولا تثن على شخص إلا إذا كان بالفعل يستحق الثناء ولا ترغب في الثناء على أشياء لم تحقق فيها النجاح وعدم الحصول على الثناء والمدح لمن يستحق قد يؤثر عليه بالسلب من حالات الحزن أو الإحباط، أما في حال حصوله على المدح والثناء، فذلك سوف يصنع فارقاً كبيراً في حياته. وهذا ما حدث مع تشارلز ديكنز بأن أصبح من كبار إنجلترا بعد أن كان عاملاً فقيراً ينام بمخزن حقير، ولكن بممارسته للكتابة وثناء إحدى الصحف البريطانية عليه أسعده كثيراً وأشعل الحماس لديه لمزيد من الكتابات حتى أصبح من كبار الكتاب.

الفصل الثاني عشر

أعداء النجاح

إن عملية النجاح لن تمر ببساطة كما تتصورها، بل ستقف أمامك عثرات وعواقب كثيرة منها تربص أعدائك لك؛ فالنجاح له أعداء والشجرة المثمرة لا بد أن تقذف بالحجارة فترى الحاقدين والحاسدين والمنتقدين للنجاح في كل مكان وزمان، وكلما حققت نجاحاً زاد ذلك من حقدهم عليك، واشتعلت نار الغيرة في قلوبهم وتكالبوا عليك، ورابطوا على تصيد الأخطاء والنيل من كل نجاح يتحقق، هؤلاء الأعداء هم بالطبع فاشلون لا يركزون على أعمالهم بقدر الترصّد للغير والمحاولة في إفشال أي نجاح فلا تهمهم المصلحة العامة بقدر ألا يكون هناك نجاح من خارجهم، ولو أنهم انشغلوا بأنفسهم لربما حققوا إنجازات وانتصارات أكثر مما يشغلهم ولذا فهم في تشكك دائماً في قدراتهم، ولكن كبرياءهم يمنعهم من الاعتراف بالحقيقة وليس لديهم استعداد للتعلّم أو حتى محاكاة الناجحين ليتعلموا منهم، فروح الانتقام والغل تملأ قلوبهم وعقولهم ستجدهم كثيرين، فالناجحون والتميزون قليلون هم الذين كثفوا جهودهم وركزوا على ما في أيديهم من عمل ولم ينتبهوا لهؤلاء الأقزام من صغار العقول الذين لا عمل

لهم سوى المراقبة كاللصوص وتصدير الكراهية في شكل التشكيك وصنع المكايد في السر وفي العلن ومن الغريب أنّ لديهم اعتقاداً أنّهم أفضل من غيرهم وأنهم أكثر ذكاء. إنهم بالفعل أذكىاء ولكن في الألاعيب والحيل وفي التسلق على أعناق الآخرين، ولكن سريعاً ما ينكشفون وتظهر حقيقتهم ولن يثق الناس بهم لاكتشاف خداعهم.

الناجحون يركزون بالعمل على تقديم أفضل ما عندهم ولا يعيرون أعداء النجاح أي اهتمام ويستمرون في تحقيق أهدافهم لإيمانهم، إن الآخرين سوف يتسببون في تأخيرهم وتقيدهم عن تحقيق أهدافهم وسوف تقابل في حياتك أمثال هؤلاء سواء كنت تعرفهم أو لا علاقة لك بهم، فقد تجد من يحقد عليك وعلى نجاحك رغم عدم معرفته بك شخصياً سوى أنه قد سمع عنك وعن إنجازاتك لذلك كن على حذر من هؤلاء فلا تكن كتاباً مفتوحاً يعرف عنك الناس كل شيء، فلا تبح بأهدافك لأحد ولا تعلن عن خططك بل فاجئ الجميع بعملك ونجاحك.

وهناك أعداء آخرون هم ليسوا ببشر ولا تراهم بعينك، يطرقون باب قلبك ويلاحقون أنفاسك ويتبعون خطواتك ويذكرونك حين تذكرهم ولا يخشون منك، بل أنت الذي تعمل لهم ألف حساب، إنه ليس لغزاً ولا محاولة مني لكي أختبر ذكاءك، إنهم الأعداء الحقيقيون ليس من خارجك، بل هم بداخلك. إنه العدو الأول للإنسان، إنه الخوف، نعم إنه الخوف، إنه من أشد أعداء النجاح هو الذي يجمد تفكيرك ويشل حركتك الذي يسبب لك

حالة الأرق والتوتر هو الذي يفقدك لذة التمتع بالحياة، يجعلك تعاني من السيطرة على تفكيرك ويؤثر على حالتك النفسية والتي بدورها تؤثر على الحالة الصحية فيزداد مع الخوف إفراز هرمون الأدرينالين الذي يسبب في سرعة دقات القلب وانخفاض في النبضات وسرعة في التنفس وقد يؤدي إلى الموت فكم سمعنا من حوادث تسبب الخوف من موت صاحبها.

الخوف هو شعور سلبي قوي تلقائي وفجائي، هو رد فعل لحدث معين يتعذر التحكم فيه عند حدوثه وينشأ نتيجة حادث معين يسبب في اضطراب نفسي يمتلك الشخص وقتاً ما، وقد يستمر معه مدى الحياة إن لم يعالج منه، وتعدد أنواع الخوف من بسيط إلى مرضي، وقد حدد علماء الاجتماع أسوأ عشرة أنواع للخوف وهي كالتالي:

- 1 - الخوف من الظلام
- 2 - الخوف من الطيران
- 3 - الخوف من المياه العميقة
- 4 - الخوف من الحشرات
- 5 - الخوف من القطط والكلاب
- 6 - الخوف من المرض
- 7 - الخوف من الوحدة
- 8 - الخوف من قلة المال
- 9 - الخوف من الموت

10 - الخوف من التحدث أمام الجمهور

والخوف البسيط يحدث تلقائياً بمجرد مواجهتنا لموقف معين ويزول بزوال الحدث أو الموقف، بينما الخوف الذي يظل مع الشخص مدى الحياة فهو خوف مرضي نتيجة لحدث يؤدي إلى ما يسمى باضطراب ما بعد الصدمة **Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)** وهو تغيير في الدوائر العصبية المسؤولة عن الانفعالات الموجودة بالجهاز الحوفي والمرتكزة فيما يعرف بالاميجدالا وهو مخزن المشاعر والانفعالات والجزء المسؤول عن الاستجابة وردود الأفعال وله تأثير كبير على إبقاء الواقعة أو الحادثة في المخ هي لحظات تؤدي إلى استثارة بالاميجدالا أو الدوائر العصبية المسؤولة عن الانفعالات كما يحدث تغييرات عند الخوف من إفراز المادتين الكاتيكولامين والأدرينالين إفراز تلك المواد الكيماوية تجعل المخ نشطاً مثل هذه الحالات.

حادثة مدرسة كافيلاند الابتدائية بولاية كاليفورنيا في 17 فبراير 1989 حيث قام أحد التلاميذ ويدعى باتريك بيردي أثناء وقت الاستراحة بتوجيه مدفعه الرشاش عيار 7,22 مم على التلاميذ وأطلق الرصاص بشكل عشوائي أدى إلى قتل خمسة من الطلبة وإصابة تسعة وعشرين، وترتب على هذه الحادثة اضطراب نفسي عند الطلبة والأساتذة، فلم يعد أحد يخرج إلى فناء المدرسة أثناء الاستراحة، وكلما سمعوا صفير سيارة إسعاف تمر بجوار المدرسة تملكهم الرعب والفرع، هذا هو اضطراب ما بعد الصدمة، كلما

تذكر اليهود محرقة النازية الهولوكوست حدث لهم اضطراب نفسي بسبب تأثير هذه الحادثة، وشاهد المحاربين القدامى الأميركيين في فيتنام كلما تذكروا أحداث الحرب في فيتنام أصابهم الخوف والهلع لما عايشوه من أهوال الحرب لدرجة أنه يتم معالجة هذا الأمر بعمل لقاءات بين هؤلاء الجنود مع أهالي الضحايا في فيتنام ليحصلوا على التسامح من ذويهم؛ لتخفيف تأثير الأحداث عليهم.

إن الخبرات السليمة تؤدي إلى تلاشي الخوف حتى في اضطراب ما بعد الصدمة وبالتالي يمكن حدوث تغييرات على ردود الأفعال والذكريات بمرور الزمن.

إن عملية التحكم في مثل هذه الوقائع والحوادث تمكن صاحبها من التخلص من تأثيرها ويكون ناجحاً عاطفياً بينما من يستسلم لها فهذا دليل العجز الذي يحطم الذات فيصبح الشخص مريضاً نفسياً.

إن الخوف يقتل الإنسان أكثر من الموت، فالموت يقتل مرة واحدة بينما الخوف يقتل الإنسان مئات المرات

يقول د. جودي لويز هيرمان (الطبيب النفسي بجامعة هارفارد):

إن الشفاء من الصدمة يتطلب ثلاث مراحل:

١- الأساس بالأمان

وذلك بمساعدة المريض على فهم أن أعراض الخوف أو الذعر والكوابيس هي أعراض حالة (اضطراب ما بعد الصدمة) وهذا الفهم في حد ذاته يجعل

أعراض المرض أقل تخويفاً وأيضاً مساعدة المرضى على استعادة بعض الأساس بالسيطرة على ما يحدث لهم وهو السعي لنسيان العجز الذي نتج عن الصدمة نفسها، وذلك باتخاذ وسائل حماية أو مساعدة على سبيل المثال من الآخرين والمطالبة بتدخلهم كذا تعليم المرضى تقنيات الاسترخاء التي تمكنهم من مقاومة انفعالاتهم وعصبيتهم.

٢- سرد تفاصيل الصدمة

تتيح الفرصة للدوائر العصبية أن تكتسب فهماً واقعياً جديداً وما تسبب من آثار فتعمل الذاكرة في البحث في تلك الانفعالات وتأثيراتها العاطفية حتى تنتهي عملية التذكر بالواقعة تدريجياً.

٣- الندم على الخسارة التي تترتب على الصدمة

إن من آثار الصدمة نتيجة حادث معين هو الخوف والابتعاد عن إعادة التعامل مع نفس الموقف أو ما شابه مما يضيع كثيراً من الفوائد التي يمكن أن يحصل عليها الإنسان، لذا لا بد من الندم على ما ضاع من وقت وهدارة نتيجة الخوف والتوتر بالابتعاد عن أشياء يمكن الاستفادة منها أو أشياء نحب ونرغب في فعلها هذا الندم يجعلنا نبدأ من جديد بوعي وإدراك كاملين. دائماً التجارب التي لا تميت الإنسان تقويه.

علينا أن نتعرف على بعض الحقائق عن الخوف فالخوف حقيقة واقع حدوثها في أي زمان ومكان ويتعرض لها الجميع سواء كان طفلاً أو بالغاً رجلاً أو امرأة، متعلماً أو أمياً، مثقفاً أو جاهلاً، غنياً أو فقيراً، الكل لا بد أن

يذوق من نفس الكأس والجميع لهم نصيب فيه وكل حالات الخوف ليست بسيطة كما يعتقد البعض رغم أن آثار الخوف والشعور به شيء فظيع، إلا أن من ورائه فوائد كثيرة قد تعود على الإنسان. لا تندهش عندما أقول فوائد هذه حقيقة رغم أنه عدوك الأول في تحقيق النجاح إلا أنه يحمل في طياته ما يمكن الاستفادة منه، فلا تتعامل مع الخوف بأنه شيء مرعب حتى لا تزداد رعباً، بل تقبله وتفهمه وتعامل معه حتى يمكنك التخلص منه.

(فمن السموم ما هو علاج ومن الجنون ما نأخذ منه الحكمة)

فوائد الخوف

- 1 - الخوف يدفع الإنسان للتحقق والتمحيص دائماً فيما يفعله ويقوم به
- 2 - الخوف يجعل الشخص يغير من طرق التفكير وعمل العقل
- 3 - الخوف يساعد على تعديل السلوكيات
- 4 - الخوف علامة على أن هناك شيئاً ما خطأ
- 5 - الخوف يقول إنه يجب عليك تعلم شيء جديد
- 6 - الخوف يجعل الشخص يقاوم من أجل البقاء
- 7 - الخوف يجعل الشخص حذراً عند اتخاذ أي قرار
- 8 - الخوف ابتلاء لقياس مدى صبرك لتؤجر عليه من الله

قال تعالى:

(وَلَتَبْلُؤَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ
رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ)

البقرة 155

الخوف يولد معنا من أجل الحفاظ على البقاء ومن لم يخف فمن المؤكد أنّ
هناك خللاً في جهازه العصبي رغم أنه قد يكون طبيعياً ويتعامل بشكل
جيد. إن أجمل ما في الخوف هو اللجوء إلى الله بالدعاء والرجاء بأن يفرج
عنك ما أنت فيه.

تعامل مع الخوف بسرعة ولا تجعله يسيطر ويتحكم وتخلص من كل
المشاعر السلبية وابتعد عن كل التصورات السيئة والتوقعات التي تصل بك
إلى أقصى درجات القلق والذي أشارت إليه الدراسات أن القلق هو أخطر
شيء يسبب الوفاة في أمريكا.

حكمة: (أعطني رجلاً يخاف أعطيك رجلاً يمكنك أن تهزمه)
كن قوياً ولا تستسلم لهذا العدو واطرده من داخلك وتسليح دائماً بقوة
الإيمان.

يقول المثل الأفريقي القديم:

(إذا لم يكن هناك عدو بداخلنا فلا يمكن للعدو الخارجي أن يؤذينا)
الرئيس الأمريكي فرانكلين روزفلت (1882 – 1945)

أصيب بالشلل وهو في عمر التاسعة والثلاثين، وكان يحكم الولايات المتحدة الأمريكية وهو قعيد على كرسي متحرك، وكان القريبون منه فقط هم الذين يعرفون ذلك وقد علم الشعب الأمريكي (أنه لا خوف إلا من الخوف نفسه)

إذا تخوفت من الفشل فسوف تفشل وإذا تخوفت من المجهول فلن تتغير أبداً للأفضل إذا تخوفت من الطيران فكيف يمكنك السفر إلى البلاد التي تحب أن تزورها؟ وإذا خفت من الظلام فكيف يمكنك أن تستيقظ بالليل لتطفئ زر المصباح؟ وإذا خفت من التحدث أمام الجمهور فلن تكون زعيماً يوماً، وإن خفت من الموت فهذا دليل على أنك لم تعيش حياتك الحقيقية.

الخوف من الفشل هو الكارثة الكبرى، إنه أكثر أنواع الخوف انتشاراً بين الناس ويحتل مركزاً متقدماً في ردود أفعالنا حيث إنه ينتابنا من حين لآخر من خلال المواقف التي تعترض حياتنا فكثير من الناس لا يقدم على فعل خوفاً من أن يفشل فالشخص الفاشل تجده يبحث عن الكمال في الفعل وأنه لا بد أن يكون دقيقاً إما أن يكون قائماً بالعمل كله أو لا يقوم بفعل أي شيء لا يرضى بالقيام ولو بجزئية بسيطة ولتوضيح الأمر أكثر تجد الشخص يبحث عن عمل براتب محدد، فإن لم يجد العمل بالمبلغ المطلوب لن يقبل العمل وينضم إلى صفوف العاطلين وهذا هو الفشل الحقيقي، إن قبول العمل ولو بأجر أقل مما يرغب فيه الفرد كبداية وباجتهاده يستطيع

أن يترقى أو يحصل على مكافأة أو يزداد راتبه أو تفتح له أبواب أخرى ولكن وجهة النظر القصيرة الخالية من التحدي هي التي تسبب في الفشل فقبول جزئية من العمل تعد نجاحاً جزئياً حتى وإن لم يكتمل؛ فلا يوجد نجاح على وجه الإطلاق ولا يوجد فشل على وجه الإطلاق فالفشل هو نتيجة تغذية مرتجعة لتجارب في الماضي أوجدت صورة ذهنية في عقل الشخص تمسك بهذه الصورة وأصبحت اعتقاداً راسخاً بداخله بأنه فاشل أو أنه سوف يفشل، الفشل لا يوجد إلا داخل النفوس العاجزة التي لا تملك مرونة التغيير فلا تستطيع أن تحقق لنفسها السعادة.

كلما تحدثنا عن النجاح نعود لنتحدث مرات ومرات عن الفشل؛ فهو الجانب الآخر له ولكي تحقق النجاح يتوقف ذلك على عدد مرات فشلك لذا فكلما فهمنا معنى الفشل وأسبابه كلما استطعنا أن نعيد ترتيب أفكارنا بشكل أكثر وعياً، وتمكننا من خلال المحاولات أن نحول الفشل إلى نجاح وهذه هي ميزة الشخص الناجح هو تحويل النتائج من سلبية إلى إيجابية هي القدرة على تحويل الخسارة إلى مكسب بأسرع وقت.

أسباب الفشل الرئيسية

1 - تكرار صورة الإخفاقات الماضية من حياة الناس، ووضعها أمام أعينهم وبأذهانهم مما يؤدي إلى تكرار حدوثها، فما نركز عليه في عقولنا يتحقق بالفعل.

- 2 - التركيز على أكثر من عمل في وقت واحد مما يعرض الشخص للتشتت وعدم استكمال الأعمال.
- 3 - انخفاض مستوى الوعي والإدراك نتيجة نقص المعرفة
- 4 - انعدام الثقة بالنفس
- 5 - الافتقار إلى تحديد الأهداف والتخطيط الجيد لها
- ستجد البعض لديه أهداف ولكن ليس لديه التخطيط لتحقيق الأهداف وتجد البعض الآخر ليس لديه أهداف فالمشكلة ليس في تحقيق الأهداف ولكن في تحديد الأهداف
- 6 - إهدار الوقت في أمور لا تعود بالمنفعة والفائدة
- 7 - انخفاض مستوى الإرادة وروح المبادرة
- 8 - التفكير السلبي الذي يدفع الشخص إلى كل ما هو ضار
- 9 - عدم وضوح الرؤية يدفع الشخص لسلوكيات وتصرفات غير صحيحة.
- كل هذه الأسباب تؤدي في النهاية إلى الفشل وباستسلام الشخص له يصبح الفشل عادة يمارسها.

الإيقاع الطبيعي للنجاح

إن الإيقاع الطبيعي للنجاح هو أن تتقدم خطوات وتراجع خطوات وهذا التراجع أمر طبيعي وليس فشلاً، وهذا ما يفرق بين الشخص المتفائل والشخص المتشائم؛ فكل منهما ينظر إلى الفشل بشكل مختلف فالمتفائل

ينظر إلى الفشل على أنه فرصة لمحاولة أخرى تكون أفضل، بينما المتشائم ينظر للفشل على أنه عجز وعدم قدرة أو أنه عدم مخالفة الحظ له.
يقول هنري فورد:

(إنّ الفشل هو فرصة أخرى لكي تبدأ من جديد بشكل أكثر ذكاء)
إن المتفائل دائماً يخطط لما هو جديد وهو مؤمن بأن الأحوال ما بين صعود وهبوط وأن الحياة لا تسير على وتيرة واحدة، وعليه أن يواجه كل أشكال الحياة والمتفائل عندما تتأرجح علاقته الزوجية لتصل إلى قمة الحمية تارة وتحمد نيرانها تارة أخرى من فتور للمشاعر، نجده يقوم بتجديد الحب وتلك العلاقة بينما المتشائم يرى أنه طالما العلاقة الزوجية قائمة فلا داعي للتجديد فيها.

حكمة: (لو فكرت أنك كبرت على فعل شيء تريده فأنت إنسان متشائم)
الممثل جون هوسمان احتترف التمثيل وحصل على جائزة إيمي وهو في السبعين من العمر.

تجد كثيراً من الناس يقولون لقد حاولنا عدة مرات ولكن لا فائدة ولا توجد نتيجة ولم نحقق ما نريد، ويشعرون بالفشل وأنهم غير قادرين على تحقيق النجاح إلا أن المحاولات هي أسلوب الناجحين وأنه أمر ضروري في حالة عدم تحقيق النجاح من أول مرة أن تعاود المحاولة مرة، بل مرات دون استسلام، فقد تعرض العظماء الذين آثروا الحياة بأعمالهم للفشل لأكثر

من مرة إلا أنهم كانوا يستمرون في المحاولات ويتعلمون منها حتى يصلوا إلى النجاح في أداء أعمالهم.

أما أغلب من فشلوا في حياتهم هم أكثر تشاؤماً وهؤلاء ليسوا كل الفاشلين، هناك من استطاع أن يهزم الفشل، ولكن الذين لم يستطيعوا تراهم يعتقدون أنهم أكثر واقعية من المتفائلين ويعتبرونهم أنهم أناس مغفلون وحياتهم ما هي إلا أحلام لا تمت للواقع بصلة فهم يرون دائماً المستحيل ملقين اللوم على الظروف وعلى الآخرين، وإن المشكلة ليست بداخلهم يعتقدون بأنهم أكثر دراية ببواطن الأمور من الآخرين، وأنهم يمتلكون من المواهب والقدرات ما يفوق غيرهم فهم يستحقون أن يكونوا في مكان أعلى من قدراتهم الفعلية لأنهم الأفضل من وجه نظرهم لأنفسهم. الحياة مليئة بالأحداث والمتناقضات التي تتطلب منك أن تتعامل معها بإدراك ووعي وبقظة وانتباه دون استسلام أو إصدار أحكام سريعة أو اتخاذ قرارات غير مدروسة بعناية، فكر، ثم فكر، ثم فكر وسوف تندesh من النتائج.

أُجريت دراسة بجامعة مينيسوتا بالولايات المتحدة الأمريكية، أثبتت أن الإنسان يفكر في المتوسط أربع أفكار في الدقيقة الواحدة أي حوالي 400 فكرة يومياً وأنا نقضي معظم وقتنا في التفكير بنسبة 75٪ ولكن لا نهتم بالتفكير بشكل صحيح إلا عند حدوث موقف صعب أو تعرضنا لمشكلة لذا علينا أن نوجه تفكيرنا للدفاع عن أنفسنا ضد الخوف من الفشل فالحياة

لا بد أن نعيشها بما فيها من نجاحات وإخفاقات، وإذا سقطنا علينا بالنهوض من جديد.

يقول اليابانيون:

(إذا وقعت فلا تقع إلا على ظهرك حتى تستطيع أن ترى أمامك فتنهض ثانياً)

إن الطريق الوحيد أماننا هو استبعاد احتمالية الفشل من الذهن، حيث إن التفكير في الفشل سوف يجعلنا نفشل بالفعل.

من الحقائق أنه لا يوجد إنسان على وجه الأرض لم يتعرض لتجربة فشل في حياته أو أنه حقق النجاح دون المرور على تجارب فاشلة.

يقول جوردن مايكل (لاعب السلة العالمي):

وهو الذي طرد من فريق المدرسة لفشله في ضياع أهدافه، إلا أنه استطاع أن يصل للعالمية.

يقول: (فشلت تكراراً ومراراً في حياتي وكان ذلك هو سبب نجاحي)

فلا تقبل الفشل ولا تستسلم له حتى لا يقتل أحلامك ويزيد في عمرك ويصيبك بالأمراض.

وكما يقال في المثل المصري: (الضربة الي ما تموت تقوي)

السبب الرئيس في الفشل هو نقص الكفاءة وهي التي تفرق بين الشخص العادي والشخص المتميز، ويمكن رفع الكفاءة باكتساب المهارات والمعرفة من خلال التدريب ولساعات طويلة، مجلة فورشن تصدر أفضل مائة شركة

على مستوى العالم من حيث الكفاءة، حيث تقوم هذه الشركات بتدريب العاملين بها لمدة تتراوح من 50 إلى 60 ساعة في السنة. الناس لا تخطط للفشل بل يفشلون في التخطيط. يقول ميل جيبسون:

(إن الفشل هو المصارييف المدرسية الذي لا بد أن تدفعها من أجل أن يعيش المراء حياته)

المحاولة ثم المحاولة هي الوسيلة الأكيدة التي تمكنك من النجاح في النهاية والمحاولة تعني تخلصك من خوفك وتعني قدرتك على تخطي كل العقبات والعراقيل وأنت قادر على النهوض من بعد السقوط وذلك أفضل من أن تداس بالأقدام. والمحاولة هي قبول خطئك وتعلمك منه، فهو أهم معلم لك فالذين لم يخطئوا هم الذين لا يتعلمون إطلاقاً. يقول كونفشيوس:

(ليست العظمة في ألا تسقط أبداً، العظمة أن تنهض كلما سقطت)

لا تجعل الفشل هو نقطة ضعفك، بل اجعله قوة تدفعك إلى الأمام، نعم إنها قوة الفشل التي تجعلك تستمر في المحاولة لتعبر كل الطرق المؤدية للنجاح ولا نجاح لمن يجعل حلمه مستحيل تحقيقه بالخوف من الفشل، كما أن هناك من يخافون من النجاح، إنه الخوف فلا تجعله يملكك وانتصر لنفسك.

نماذج من الناجحين شهد لهم التاريخ

توماس أديسون

مخترع المصباح الكهربائي كان لديه حلم أن يخرج البشرية من الظلمات إلى النور كتبت عنه الصحف البريطانية وهاجمته واتهمته بأنه سيعود بالبشرية إلى التخلف؛ فقد فشل مئات المرات في محاولاته لصنع مصباح كهربائي إلا أنه أثبت أن تجاربه الفاشلة هي التي أوصلته في النهاية إلى إيجاد الفتيل المناسب، حيث كان الفتيل يحترق داخل المصباح كلما أوصل التيار الكهربائي، وبعد أن أفرغ المصباح الزجاجي من الأكسجين تمكن من إضاءة المصباح الذي أنار للبشرية حياتهم.

يقول توماس أديسون تعلمت أن هناك عشرة آلاف تجربة فاشلة، إنها كلمات تنطق بالثقة والإيمان بالعمل الذي يقوم به.

والث ديزني

والده من شيكاغو وأمه من ألمانيا لم يدخل الجيش وتطوع في الصليب الأحمر عمل في جريدة ولكنه طرد منها لقولهم: إنه غير مبدع ومبتكر، وأسس استديو للعمل سنة 1924 ولكنه أفلس بعد عامين فقط. وفي سنة 1928 قدم لنا ميكي ماوس فيلماً كرتونياً وفي سنة 1939 أنتج فيلم سنو واي الذي حقق 8 مليون إيرادات بتكلفة واحد ونصف مليون وفي سنة 1950 أنشأ ملاهي ديزني وفي سنة 1964 أنتج فيلم ماري بونز الذي جمع فيه بين الرسوم المتحركة والواقع وفي سنة 1966 توفي على أثر إصابته

بسرطان الرئة بسبب التدخين. استطاع أن يكون أسطورة بعد تعرضه للفشل مرات وأمتع البشرية بأعماله العظيمة. والتاريخ يروي لنا عن عظماء استطاعوا أن يغيروا حياتهم من الفقر والتشرد والمرض والإعاقة والآلام والأحزان، إلى الثروة والشهرة من تقديم أعظم الإنجازات التي تخدم البشرية وتركوا آثارهم يخلدون بها على مر العصور.

خطوات علاج الخوف من الفشل

- 1 - أن تفعل الشيء الذي تخاف منه بل أن تفعل ما هو أصعب منه وكن واثقاً أنك قادر على مواجهة أي موقفٍ أو تحدٍ.
- 2 - تخيل صورة ذهنية عن الحالة التي تريدها لنفسك وتحب أن يراها الآخرون فيك.
- 3 - مارس أي نشاط يمكن أن يشغلك عن حالة الخوف التي تشعر بها واجعل ذهنك يتحول إلى أشياء أخرى حتى تتخلص من الخوف تدريجياً.
- 4 - الإعداد الجيد لأي عمل تقدم عليه سوف يزيد من الثقة بالنفس.
- 5 - كن على يقين بأن كل شيء زائل في الحياة إلا الله فلا تخشَ من شيء.
- 6 - الإيمان بقدر الله وأن ما يصيبك ما كان ليخطئك.
- 7 - الاستعانة بالله في كل وقت وردد هذه العبارة: (من كان الله معه فمن يكون عليه)

نصيحة غالية

إذا كرهت المكان فقم بتغييره

إذا وجدت أذى من الناس فغادرهم

إذا شعرت بالملل من فكرة ابحث عن غيرها

الآن أنت تمتلك مقومات النجاح، اتخذ قرارك ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، واغتنم الفرص واغتنم كل لحظة في حياتك، استجمع قدراتك ولا تهدر طاقاتك وحفز نفسك واجعل من حلمك حقيقة وجدد ثقتك بنفسك ونشط ذهنك بالأفكار الإيجابية واطرد أي مخاوف تهجمك وكن مستعداً دائماً وتوكل على الله.

من أجل النجاح لا تندم على ماضٍ ولا تحف من المستقبل.
من أجل النجاح وعدم التعرض للإخفاق والفشل عليك أن تدع الماضي ولا تفكر فيه حتى لا تشغل عن أي عمل بين يديك فلا تتقن في عملك أو ربما تتوقف نهائياً وتعيش داخل أحداث الماضي وهنا تمضي بك السنوات وأنت في مكانك لم تتحرك خطوة واحدة للأمام تحقق فيها أي إنجاز يشير إلى تميزك أو تفوقك أو على الأقل تكون في حالة توازن في حياتك، وهذا في حد ذاته فشل كبير. قد يسعد البعض أن يراك في هذه الصورة فقد أصبح لا مكانه للصدارة أو التفوق عليهم أو حتى منافستهم. كما أن الخوف من المستقبل أيضاً أمر غاية من الخطورة، يجعل الشخص في حالة قلق وتوتر دائم، إنه الخوف من المجهول الخوف مما سوف يحدث قبل أن

يحدث مما يجعلك تتردد في اتخاذ أي قرار ويشغل التفكير بشكل مضطرب
فتكون خطواتك ثقيلة نحو تحقيق أحلامك وأهداف التي ترغب في
تحقيقها.

الفصل السادس عشر

الوعي هو إدراك الواقع

إن ما تفكر فيه الآن أو ما تقوم به من فعل فهو مستوى وعيك الحالي وإن المرحلة الأولى من الوعي والتي تسبق أي فعل هو الإدراك فقد وهبك الله أدوات الإدراك وهي الحواس الخمس التي من خلالها تدرك كل شيء حولك وتستقبل كل شيء من العالم الخارجي والإدراك هو التعرف على الأشياء، ثم تفهم وتستوعب تلك الأشياء، وهذه هي مرحلة الوعي التي تدرك بها الواقع فتعيشه وتمارسه لتصبح تجارب حياتية تشكل الشخصية.

الوعي هو فهمك لنفسك أولاً، ثم فهم كل من حولك فتتبنى لديك وجهات نظر تجاه الأشياء وكلما زاد الوعي تمكنت من اتخاذ القرارات السليمة المبنية على الفهم والاستيعاب الجيد، وهذا يزيد من تقديرك للذات وبناء الثقة في نفسك بينما انخفاض درجة الوعي تزيد من أخطائك وتدني تقديرك لذاتك. إنَّ الوعي هو إدراك الواقع الذي تعيشه والذي تلتقطه كاميرا عقلك وتلك الصور التي تنسخها وتحفظ بها في ذهنك سواء كانت صوراً إيجابية أو سلبية، وإنَّ مستوى الوعي يتحدد بحسب الحالة النفسية والصحية وأيضاً وفقاً للرغبات والدوافع والأهداف، كما يتحكم في مستوى الوعي العادات

والثقائيد والمواقف التي تعترض حياتك وترى أن ردود الأفعال والانفعالات تختلف من شخص لآخر وحسب مستوى درجات الوعي. إن أي قرار يتخذ أو فعل يتوقف على مستوى الوعي، فإن كان الفعل أو القرار غير صحيح فلا تلم نفسك أو تجلد ذاتك على الأخطاء التي تقع فيها بسبب عدم الوعي، بل عليك أن تتعلم وتكتسب المهارات والخبرات ليرتفع مستوى الوعي ويجنبك من الوقوع في أي خطأ في المستقبل.

لزيادة درجة الوعي تدرب على الملاحظة وعمل المقارنات وتحليل الأمور وعمل التفاضل وأن يكون لديك القدرة على التأني في عملية التفكير وعدم التسرع في اتخاذ القرارات والتحكم في الانفعالات؛ فلا تقع فريسة للأخطاء التي غالباً ما يتكرر حدوثها نتيجة العادة وللتخلص من العادة القديمة بمستوى وعي جديد عليك أولاً أن تعترف بالخطأ، ولا تشعر بالذنب حتى لا تجعل العادة تسيطر على تفكيرك.

يمكنك التغيير مستوى الوعي ولا يمكنك من تغيير الواقع فالواقع واحد لن يتغير ولكنه يختلف من شخص لآخر حسب وجهة نظره للأشياء، فلا تجعل الواقع يسيطر عليك بظروفه، بل عليك أنت بوعيك أن تسيطر على الواقع وتتحكم فيه ويمكنك أن توجد الواقع الذي يناسبك أن المشاكل الجسدية والنفسية والعاطفية نتيجة مقاومتك ورفضك وعدم قبول الواقع الحالي وبتغيير مستوى الوعي للأفضل يمكنك أن ترى الواقع بشكل يلائمك.

عليك بقبول الواقع وما عليك إلا تغيير مستوى الوعي برفع كفاءته بالتعلم واكتساب المعرفة والمهارات ركز على قدراتك، إن عدم وعيك هو الذي يجعلك تصدر أحكاماً متسرعة على الناس والأشياء بأن تقول هذا سيئ وهذا جيد، وهذا صواب وهذا خطأ، وهذا ظلم وهذا عدل، وتشعر بأنك مضطهد من الناس وأنهم يتآمرون عليك لأنك ترفض كل شيء على أنه واقع أو تنظر إليه من وجهه نظر ضيقة.

قاعدة هامة

لا يوجد واقع سوى ما ندركه، فما تراه أنت لا يراه الآخرون، وما يراه الآخرون لا تراه أنت؛ فكل واحد له وجهة نظره المختلفة تجاه الأشياء كل واحد له رؤيته وهذا يعني أن تفسير ما يحدث متروك لك، لذلك يوجد الاختلاف بين الناس.

الحكمة تقول (الجمال موجود في عين الناظر)

إن الاختلاف في الرؤى ووجهات النظر قد يؤدي إلى حالة من اليأس والإحباط، ثم الاكتئاب ليس هناك شيء صحيح 100٪ ولا شيء سيئ 100٪ وليس هناك شيء صواب 100٪ أو شيء خطأ 100٪

والمثل يقول: (إذا فكرت فيما تستطيع أو ما لا تستطيع فأنت على حق) يقول وليم شكسبير:

(ليس هناك ما هو طيب أو كريه فالإدراك هو الذي يجعله هذا أو ذاك)

لكل منا إذاً وعي وإدراك يختلف عن الآخر، فلا تفرض قيمك وآراءك على الآخرين، حتى إذا لم يفعلوا ما تريد لا تغضب أو تستأ، ويتسبب لك في الهم والحزن والخوف والمشاعر العدوانية، فإن أردت تغيير أفكار وسلوك الناس لا بد أن يكون الوعي لديهم على استعداد لقبول التغيير.

أنت لست سيئاً ولكن أفعالك وتصرفاتك هي السيئة ولتغييرها لا بد من تغيير الوعي لتكون أفضل عليك بالتخلص من الأفكار والكلمات التي تسيء فهمك عليك أن تتفهم وتتعرف على نتائج كل فعل وما يعود عليك من فوائد أو خسائر وهذه المعرفة تخلق لديك الحافز للتغيير بكل بساطة عندما تتعلم الأضرار التي يمكن أن يتسبب لك فعل شيء ما، فمن المؤكد أنك سوف تأخذ حذرَكَ منه ولن تقوم بفعله، وبالتالي قد تكون رفعت من مستوى الوعي والإدراك لديك.

يقول ألفريد أدل:

(إما أن تخطئ أو تشعر بالذنب لا ينفذ الأمران معاً)

أنت حر الاختيار في أن تمارس حياتك بالشكل الذي تريده ويرجع ذلك لدرجة وعيك ولو أخطأت استفدت من خطئك ولا تندم، وامنح لنفسك الفرصة للتفكير قبل اتخاذك أي قرار وتزود دائماً بالمعرفة لترتفع بمستوى الوعي.

كثيراً ما نواجه في الحياة أشياء قد نعتقد أنها الحقيقة ولكن بمرور الزمن نكتشف أنها لم تكن الحقيقة بل هي صورة رأيناها من وجهة نظرنا مبنية عن رأي شخصي أو تم خداعنا بها، وتم برمجتها في العقل لتصبح أمر واقع لنا وعندما تتبين لنا الأمور بشكل واضح من خلال اكتشاف أدلة وبراهين جديدة تعدل وتصحح في مفهومنا القديم هنا يمكننا إدراك الواقع الجديد ولكن نتيجة الاقتناع السابق قد نمارس عادات وسلوكيات خاطئة ونرتكب أفعالاً قد نندم عليها، لذلك علينا ألا نتمسك بكل حقيقة قد تبدو لنا بل علينا بالبحث الدائم عن الحقائق الأخرى فكل منا خريطته الشخصية من أفكاره ومعتقداته وقيمة خبراته، لذا نجد الاختلاف في وجهات النظر والرأي بين الناس فليس من الضروري أن تكون أنت على صواب والآخرين على خطأ، علينا إذاً ألا نتمسك بخريطتنا فهي لا تمثل الأرض التي نقف عليها وأن نبحث عن الحقيقة من خلال النظر والتمعن في خرائط الآخرين الشخصية.

الواقع قد يكون مؤلماً ويجعلك في حالة من الهلع أو العيش في توتر وقلق ومرارة الواقع قد تحدث تغييراً كبيراً في حياتك، إما أن تدفع بك إلى تيار الانهيار والضعف والاستسلام أو إلى محاولة إنقاذ ما يمكن إنقاذه، أو إلى مقاومة من أجل البقاء، بل قد تدفع البعض إلى العمل نحو تحقيق النجاح بالتغلب على كل الصعاب وتجاوز الصدمات وهنا عملية تغيير الواقع الخاص بك أم بتغييرك أنت من الداخل بقيامك بتفجير الطاقات الكامنة بداخلك

وتحريك الدوافع وإعمال العقل نحو اتباع طرق جديدة تدفع بعجلاتك إلى طريق النجاح.

والواقع قد يكون جميلاً رائعاً بالنسبة لك؛ فلكل منا واقعه الذي يعيش فيه فقد تشاء الأقدار أن تتواجد في بيئة صالحة ترعرعت ونشأت فيها قد ساعدتك كثيراً في تحقيق كل ما تتمناه وهناك من يخلق لنفسه هذا الواقع بمزيد من الجهد والعمل المتواصل من أجل تحقيق حياة أفضل ويحافظ أصحاب هذا الواقع على واقعهم ويدافعون ولا يتخلون عنه إنه سر سعادتهم.

الواقع هو الوقت الزمني الذي تعيشه هناك من يعيش في الماضي وهو بالنسبة لهم هو واقعهم بكل ما فيه من أحداث وتفاصيل وهناك من يعيش ينظر ويفكر في المستقبل معلقاً كل أحلامه وآماله به، وقليل من الناس ما يعيش الحاضر إما أن يكون زمنه هو الماضي أو المستقبل ومن يعيش الحاضر أيضاً لا يستمتع بلحظاته رغم أن لحظاته سريعاً ما تنتهي، بل يحمل هموماً وأثقالاً تنبئ بحملها الجبال قد تفرضها الحياة وهنا يكون الاختبار الحقيقي للإنسان في قدرته أن يقع فريسة لظروف الحياة ومشاكلها التي لا تنتهي أو أن يتغلب عليها بإيمانه بأن الحياة لا تسير على وتيرة واحدة وأنها في أحوال متقلبة وأن المشاكل لن تنتهي.

لذلك أوصى بأن يعيش الإنسان اللحظة ويعتبرها أنها آخر لحظة في حياته يعيشها بالإيمان وفي طاعة الله والتوكل عليه واتباع أخلاق الرسل والأنبياء

أن تعيشها بالحب والأمل وأن يخرج أفضل ما عنده وأن يعمل بكل اجتهاد وإتقان، وأن يكون مميزاً بالإبداع والابتكار وأن يسلك طريق الصلاح بفعل الخيرات ومساعدة الآخرين وأن يعمل على سعادة كل من حوله وهذه هي السعادة الحقيقية وهنا يكون قد أدى الأمانة ويكون الواقع في أجمل صورة.

الفصل الرابع عشر

أغلق باب الماضي

حياتك الآن تقع بين ماضيك ومستقبلك والحاضر هو الذي جعلك الآن تتناول هذا الكتاب بين يديك والمستقبل هو الذي تأمل أن تصل إليه بشكل أفضل من أجل حياة أكثر سلامة وسعادة لا يمكن أن نحذف أو أن نلغي الماضي من حياتنا فهو مجموعة تجاربنا وخبراتنا الحياتية التي شكلت الشخصية التي نعيش ونتعامل بها سواء كان ماضينا مؤلماً أو مليئاً بالمشاكل والأحزان أو كان ممتعاً مليئاً بالإنجازات والأفراح، ومن لا ماضي له فلا حاضر ولا مستقبل له وحياتنا الآن هي امتداد طبيعي للماضي ولكن يمكننا أن ننفصل عنه لفترة زمنية أخرى، في حياتنا نبدأ فيها من حيث انتهينا لكي نستعد لمرحلة أخرى وهي المستقبل؛ فالماضي أياً كان نجاحاً أو إخفاقاً فهو فترة زمنية وانتهت ولن تعود مرة أخرى، وما هو إلا معلم نتزود منه بالقوة لتفادي به أخطاء الحاضر والمستقبل.

فريق من الناس مازالوا مرتبطين بالماضي ويعيشون فيه ويمارسون كل أساليبه ويتمسكون بعاداته رغم التغيير السريع الذي يحدث من حولهم إلا أنهم لا يؤمنون بهذا التغيير ويعتقدون أن زمن الماضي هو الأفضل

والأصلح من وجهة نظرهم، ربما كان الأفضل للبعض ولكن لا ينطبق هذا على كل الناس فهناك من يرى أن الزمن الماضي هو تخلف ورجعية ويعيبه الكثير وأن العصر الحالي الذي يعيشونه هو أكثر انفتاحاً وتطوراً وكلا الفريقين على صواب فكل زمن له مميزاته وعيوبه وكل زمن يُبنى على ما قبله وكل زمن له سماته وخصائصه وكل زمن أخرج لنا من العظماء وحقق لنا من الإنجازات وترك لنا من الحضارات التي نفتخر بها حتى الآن وسنظل نفتخر بها.

الماضي يعيش معنا ولكن علينا أن نستفيد من تجاربه ونتذكر الجميل منه ولا نتمسك بعادات لم تعد صالحة الآن أو بأشخاص قد تسببوا لنا في معاناة أو نتذكر ذكريات مؤلمة تثبط من عزمننا، إن الماضي هو مرحلة وانتهت فلا نجعل الماضي يسيطر على تفكيرنا أو يتحكم في مشاعرنا أو يقود أفعالنا فلكل مرحلة قواعد للتعامل معها؛ فقواعد الماضي لا يصلح التعامل معها في الحاضر كيف يكون الحال بعد عشرين سنة من الآن لو تمسكنا بالماضي فلن نتقدم خطوة للأمام وسوف نتأخر عن قاطرة التنمية فالحياة لن تتوقف من أجل حدث أو أشخاص فهي مستمرة ولا بد من التعامل مع كل المعطيات التي تمنحها الحياة لك ونجاحك لا يرتبط بزمن ولا بعمر فمن العظماء الذين قادوا شعوبهم كانوا أكثر إبداعاً في عمر متأخر ها هو تشرشل ونستون ألف كتاب تاريخ الأمم في الثمانين من عمره ومايكل أنجلو أبدع في فنونه في الثمانين من عمره والأم تريزا حصلت على

جائزة نوبل للسلام وهي تناهز السبعين من عمرها، والمثل جون هوسمان
احترف التمثيل في السبعين وحصل على جائزة إيمي.
الذين لا يستطيعون التخلص من الماضي وخاصةً إذا كان الماضي مؤلماً
وتسبب لهم في جرح عميق، من الصعب أن يُنسى ولا يمحو من ذاكرتهم
ويتذكرون أحداثه بين الحين والآخر، مما يؤثر على نفوسهم وينعكس على
حياتهم وتعاملهم مع كل من حولهم فنجد من تعرض لواقعة خيانة أصبح
لديه اعتقاد بأنَّ كلَّ الناس خائنون، وهذا الاعتقاد لا يمكن أن يكون
قاعدة عامة تطبق في التعامل مع الناس، لذا كان لا بد من طرح بعض
النصائح والخطوات لاتباعها حتى يمكن التخلص من الماضي المؤلم
ونسردها فيما يلي:

1 - التمسك بجبل الله المتين والاستعانة به

فإن الإيمان القوي والتسليم لقضاء الله يخفف كثيراً من وطأة الأحداث
المؤلمة والاستعانة بالله بأن يلهم الصبر على أي ابتلاء قد يقلل من المعاناة.

2 - تسامح مع ماضيك وسامح كل من تسبب لك في أذى أو تسبب لك يوماً في ألم.

فالتسامح سوف يحقق لك السلام الداخلي وسوف تشعر بالراحة النفسية
لأن الكراهية والمشاعر السلبية سوف تؤثر عليك وربما لا يهدأ لك بال
إلا بالانتقام.

- 3 - تذكر الأشياء الجميلة المرتبطة بالماضي.
- 4 - حين تذكر الأشياء غير الراضي عنها بالماضي، اجعلها تمر من أمامك ولا تتوقف عنها ولا تفكر فيها كثيراً.
- 5 - كن على إدراك ووعي بأن الماضي هو زمن مضى ولن يعود عليك أن تقدم له الشكر وودعه.
- 6 - خذ العبر والمواظ من الماضي واستفد من أخطائك وتعلم منها حتى تداركها في حاضرك ومستقبلك.
- 7 - اشغل نفسك بأعمال وأنشطة تحبها وتهواها فذلك سوف يحقق لك ذاتك ولا تدع نفسك عرضة للفراغ فتسرب إليك ذكريات الماضي.
- 8 - قدم الشكر والامتنان لله على كل ما وهبك به في هذه الحياة الدنيا فنعم الله عليك كثيرة وعليك بالتركيز على ما تمتلكه ولا تفكر فيما ينقصك لأن ما حرمت من شيء إلا لحكمة لا تسأل عنها.
- 9 - تعلم واتبع استراتيجية (حرق كتب الماضي) فلا تطبق الطرق والأساليب السابقة، بل عليك أن تفكر في طرق جديدة تتعامل معها وإذا ظهرت لك مشاكل فابحث عن حلول لها وتعامل مع المواقف متى تحدث.
- وبعد أن تعلمت خطوات التخلص من الماضي المؤلم ماذا أنت فاعل الآن قم على الفور وطبق ما تعلمته حتى تكون الاستفادة أكبر وعليك بقراءة هذا الكتاب أكثر من مرة حتى يمكنك أن تمارس كل المبادئ والقواعد والتمارين المذكورة حتى تكون مؤهلاً على طريق النجاح.

وقد قربنا من نهاية الكتاب وأردت أن أختمه لكم بكيفية عيش الحياة المتوازنة حتى تتمكن من تحقيق النجاح والسعادة في حياتكم.

الفصل الخامس عشر

كيف تعيش الحياة بشكل متوازن

يقول هيربرت شبر:

إن الحياة المتوازنة تقوم على أربع قيم هي:

(الجسد والعقل والروح والعاطفة)

وذلك من أجل حياة أفضل وكل تلك القيم يكمل بعضها البعض فلا يمكن للجسد أن يعمل ويعيش بدون العقل وإذا تواجد العقل والجسد معاً فلا يمكن الانسجام بينهما بدون الروح وإذا تلاهما فلا بد من إنشاء علاقات عاطفية جيدة ومتميزة من خلال الأسرة والأصدقاء وتلك القيم الأربع تعمل داخل منظومة تم الإعداد لها مسبقاً بشكل في غاية الدقة والتصميم من خالق أبدع في صنعه؛ فالإنسان كائن كامل التركيب وقد أحسن صنعه وتقويمه، فانت مميّز عن سائر الكائنات الأخرى وهذا تكريم من الله وجب له الشكر والانصياع لأوامره على هذه النعمة الكبيرة إلا أن الإنسان بخل بتقديم الشكر وأنكر وتكبر وتعالى وعصى وارتكب كل الموبقات وسعى إلى تدمير وهلاك نفسه والبشرية، ولم يكن على نفسه بصيرة فقد أضر بعقله وجسده فأصابه ما أصاب من أمراض وشيخوخة

مبكرة وعاش في آلامه وحدث شلل تام في حركته، فلم يعد قادراً على القيام بواجباته وعلى الإبداع والابتكار. إن أي خلل في أي قيمة قد يؤثر على الكل وكما تقول الحكمة: (العقل السليم في الجسد السليم) فالعقل السليم لا يمكن أن يعيش داخل جسد خامل فسوف تنتقل العدوى له ويتوقف عن التفكير واتخاذ القرارات السليمة والقيم الأربع هي صحة الإنسان.

جوناثان سوفييت مؤلف قصة (رحلات جاليري) أعظم متشائم في تاريخ الأدب الإنجليزي كان يشعر بالحزن ويرتدي السواد ويأسف على محيطه في الحياة، ولا يتناول الطعام في يوم مولده ولكنه أشاد بالقوة العظمى للسعادة وهي أن أفضل أطباء العالم ثلاثة وهم النظام الغذائي والهدوء والبهجة بأمّا كنّا أن نتمتع أنا وأنت عن طريق التركيز على ما نملكه فنحن نمتلك كنوزاً تفوق كنوز علي بابا الأسطورية، ولكننا كما يقول الفيلسوف الألماني آرثر شوبنهاور (نادراً ما نفكر فيما نملك ولكننا دائماً نفكر فيما ينقصنا)

ليست هناك نعمة أكبر من نعمة الصحة فهي تاج على رؤوس الأصحاء وأنت المسؤول عنها يقول العلماء: إن الجسد يتم تجديده وإعادة بنائه في 11 شهر وهذا هو عمرك الحقيقي، فكل شيء في جسدك يتم تغييره كل فترة زمنية لذلك فأنت بيدك أن تعيد بناء جسدك بالشكل الصحيح المعافي من خلال طريقة تفكيرك التي تتبعها، فإن كانت أفكارك صحيحة وإيجابية كان البناء جيداً، وأما إن كانت أفكارك تحمل سوء النية وخليطاً من الخوف

والتوتر والقلق والغضب فسوف تكون النتيجة غير طيبة، وتتسبب في إضعاف جهاز المناعة فتكون عرضة للأمراض. إنَّ السعادة والبهجة والخير والوفرة هو أساس الحياة الصحية السليمة.

إن أردت بناء منزل ماذا تفعل؟ هل تقوم بالبناء على الفور، ولأن البناء يحتاج إلى إعداد جيد له من دراسة وتخطيط، فلا بد أولاً أن تعد الرسومات الهندسية على الورق، ثم تدرس التكاليف المطلوبة للبناء والحصول على أفضل مواد البناء وتجهيز المعدات اللازمة وتوفير العمالة حتى تضمن أن يتم البناء على أسس سليمة، وتحصل على ما تتمناه هكذا جسّدك فهو يتطلب الإعداد الجيد لبنائه ويبدأ الإعداد من التفكير بشكل إيجابي فيحدث التوازن والتفاعل بين العقل والجسد وينمو كلاهما في انسجام تام.

كلما كان هناك نمو كان هناك حياة

وكلما كان هناك حياة كلما كان هناك انسجام

وكلما كان هناك انسجام كان هناك صحة جيدة

ومن هنا كان الاهتمام بالصحة الجسدية كإحدى الركائز الأساسية والاعتناء بها بالابتعاد عن كل ما هو مضر من مأكّل ومشروبات وعادات سلبية، فمن المهم أن تضع برنامجاً غذائياً صحياً متكاملًا يشمل على كل المكونات الأساسية من خضروات وفواكه طازجة، ومن البروتينات ومجموعة الفيتامينات والمعادن والإكثار من شرب الماء.

أولاً: المياه

حيث إن جسم الإنسان يحتوي من 70% إلى 90% من الماء وهو يعتبر غذاء للعقل وأوضح لكم طريقة حسابية للتعرف على الكميات المناسبة من المياه التي يجب تناولها يومياً وهي كالتالي:

اضرب وزنك $30 \times$

$$\text{عدد اللترات اليومية} = \frac{\quad}{1000}$$

اضرب وزنك $30 \times$

$$\text{عدد الأكواب اليومية} = \frac{\quad}{250}$$

قال تعالى: (وخلقنا من الماء كل شيء حي أفلا يؤمنون) 30 الأنبياء
وقد توصل العلماء إلى طريقة الشفاء الذاتي وهو أن بإمكانك معالجة نفسك ذاتياً دون اللجوء للعقاقير وذلك عن طريق التخيل بأنك في حالة جيدة وكذلك بالضحك وإدخال البهجة والسرور لحياتك.

ثانياً: الاهتمام بالرياضة

بممارسة التمارين الرياضية وفقاً لعمرك وحالتك الصحية والرياضة تشمل على التمارين البسيطة إلى الرياضة العنيفة وأبسط شيء في الرياضة هي تمارين السويدي وهي تمارين لحركات الجسم وتقوية العضلات، ثم رياضة

المشي، إن ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي يعمل على تنشيط الدورة الدموية وتنشيط خلايا المخ؛ فتعمل على تجديدها خاصةً كلما تقدم الإنسان في العمر، فهي تؤخر مرحلة الشيخوخة بتقوية الذاكرة وحمايتها من أمراض الزهايمر وهو داء النسيان فالرياضة تعمل على تخليق خلايا جديدة بدلاً من الخلايا التي تموت.

ضع لنفسك برنامجاً رياضياً يومياً يمكنك أن تمارس رياضة المشي على الأقل 30 دقيقة يومياً وبشكل منتظم.

يقول أندرو ويل في كتاب الشفاء الذاتي التلقائي أنه عند المشي وبطريقة الهرولة، فإن حركة الأطراف تكون على شكل تقاطع الذراع اليمنى مع الرجل اليسرى والرجل اليمنى مع الذراع الأيسر وهذه الحركة تنشط كهرباء المخ وتعمل على تحقيق الانسجام في الجهاز المركزي العصبي.

فالتمرينات الرياضية تفيد كل جزء في المخ من الفئة العمرية من 18 سنة إلى 90 سنة وكلما كانت التمارين أعنف كلما كانت أفضل، ولكن حسب الحالة الصحية للشخص فالعدو أفضل من المشي والمشي أفضل من التمرينات الخفيفة عندما يتحرك الجسم يتحرك المخ ومن ثم يتحرك العالم ومن أفضل التمرينات تمرين التأمل لما فيها من تركيز وضبط التنفس واسترخاء للجسم، مما يؤدي إلى صفاء الذهن وتحسن عمل العقل والتخلص من التوتر والقلق والخوف والحزن والغضب.

إن ممارسة الرياضة تعادل 12 جلسة علاج نفسي من الاكتئاب، كما أنها تقلل من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وآلام الظهر المزمنة والأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث وتنظيم السكري.

قال رسول الله صل الله عليه وسلم: (المؤمن القوي خير وأحب عند الله من المؤمن الضعيف)

تطبيق عملي عند ممارسة الرياضة

عند ممارسة رياضة المشي وهي من أحب الرياضات بالنسبة لي فهي صالحة لي من حيث العمر اتبع التالي:

1 - ارتداء ملابس مريحة، وحذاء مريح، فهذا يجعلني أكثر حركة ومرونة دون أي عناء.

2 - أبتسم في وجه كل من يقابلني فيبتسم لي الطرف الآخر فأشعرُ بالسعادة.

3 - أردد في نفسي بعض التساييح والتأكيدات الإيجابية فتجعلني أكثر صفاء.

4 - أستمع إلى الموسيقى الهادئة أو لتلاوة القرآن من خلال جهاز أحملة.

5 - أسير بشكل سريع دون توقف بطريقة عسكرية حتى أستفيد من الحمية.

6 - أستغرق في المشي ما يجاوز ال 30 دقيقة حتى يتم حرق الدهون.

7 - بعد الانتهاء آخذ حماماً بارداً فهو مفيد لتنشيط الدورة الدموية.

8 - أتناول الفطور لو كان التمرين صباحاً ويفضل مبكراً أو الغداء لو كان التمرين بعد الظهر.

الفوائد التي أحصل عليها من ممارسة رياضة المشي هو تنشيط الدورة الدموية وتقوية عضلات الجسم وتنقية الرئة باستنشاق الهواء النقي وحصولي على الأكسجين اللازم لغذاء المخ والتخلص من ثاني أكسيد الكربون الذي يؤثر على ضغط الدم ويؤثر على خلايا البشرة فيعجل بالشيخوخة من خلال الزفير وهو إخراج الهواء ببطء والوصول إلى حالة...

ثالثاً: التنفس الصحيح

نحن نتنفس بطريق خاطئة نتنفس بسرعة بمعدل 15 إلى 22 مرة في الدقيقة الواحدة وهذا يعني أننا نستخدم ثلث قدرة الرئة على الاستنشاق وتوزيع الهواء والتنفس الصحيح هو التنفس ببطء بمعدل من 5 إلى 6 مرات في الدقيقة الواحدة على أن يكون التنفس من البطن وليس من الصدر تخيل بأن بطنك بالون تقوم بملئه بالهواء خذ الهواء من خلال الأنف واملأ البطن بحيث تلامس البطن الظهر وأن تستنشق الهواء، ثم خذ الهواء على صدرك لتملأ الرئتين وراقب حركة الحجاب الحاجز في صعوده وهبوطه. الطريقة العملية للتنفس

وهي أفضل طريقة وسوف تساعدك كثيراً وهي بطريقة العد (4 - 2 - 8) استنشق الهواء بالعد أربعة في سرك، ثم احبس الهواء بداخلك بالعدد اثنين ثم اعمل على استخراج الهواء ببطء بالعد ثمانية، وبذلك تصل إلى مرحلة

الألفا وهي من المراحل الذهنية التي تحدث صفاء للمرات العصبية للذهن فتكون في حالة يقظة وانتباه فالعقل يحصل على 20٪ من الأوكسجين الداخلى إلى الجسم.

رابعاً: النوم

نقضي ثلث حياتنا في النوم فهل هذا صحيح بالطبع إننا نهدر وقتاً كبيراً في النوم مما يزيدنا خملاً وكسلاً، والصحيح هو أن نقضي من 7 إلى 8 ساعات نوم في اليوم، وهذا هو القسط الوافر من النوم الذي يحقق لك الراحة بعد جهد خلال النهار ويستعيد لك النشاط من جديد. إن النوم يحقق لك الكثير فهو من أهم العوامل المساعدة على تقوية الذاكرة فيساعد على نقل المعلومات التي تخزن في العقل من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى التي يمكن أن تسترجع المعلومات في أي وقت ولو حتى بعد فترة طويلة من الزمن والنوم يعتبر مفيد للعملية التعليمية فهو يساعد على التركيز وعدم التشتت لذلك إذا شعرت بالتعب والإجهاد، فعليك بالنوم لأن جلوسك أو أداء أي عمل وأنت مجهد، فلن يعود عليك بأي فائدة بل هو إهدار للوقت ومن الأفضل أن تنام مبكراً لتستفيد من عمل هرمونات الجسم التي لا تعمل إلا أثناء ساعات نومك في الليل وإليك فائدة عمل هذه الهرمونات:

- من الساعة التاسعة مساءً حتى الحادية عشر يتخلص الكبد من السموم

- من الساعة الحادية عشر حتى الساعة الواحدة تتخلص الممرارة من السموم

- من الساعة الواحدة وحتى الخامسة تتخلص الرئة من السموم

- والساعة الخامسة يتخلص القولون من السموم

- ومن الساعة السابعة ونصف يفضل تناول الفطور لأنها أفضل الساعات للتمثيل الغذائي

تفرز الغدة الصنوبرية هرمونات تقي الإنسان من أمراض السرطان ولا تعمل هذه الغدة إلا ليلاً من بعد صلاة العشاء، وتعمل في الظلام التام وتفرز هرموناته حتى قبل صلاة الفجر بساعتين.

سبحان الله لقوله: (وجعلنا الليل لباساً* وجعلنا النهار معاشاً) الآية 10 و 11 النبأ

ولكن البشر خالفوا السنة الكونية فكثرت الأمراض وانتشرت فإن أجهزة الجسم تعمل بكفاءة أثناء النوم من دقات القلب لعمل الرئتين لعملية الهضم وتنبت الأظافر والشعر أثناء النوم وينشط العقل والعين والأذن والأنف حتى البحث عن حلول للمشاكل يتم أثناء النوم.

اهتمّ بالمراجعة الدورية لحالتك الصحية فالوقاية خير من العلاج راجع الآتي:

- معدل خفقان القلب

- نسبة الكولسترول في الدم

- نسبة السكر في الدم
- معدل ضغط الدم
- وظائف الكبد
- وظائف الكلى
- وظائف الغدة الدرقية

إن المحافظة على الجسد وصحته العامة والاهتمام به أمر ضروري للبقاء في الحياة بشكلٍ معافٍ وصحيح، فلا معنى ولا قيمة لحياتك إن كنت تعيش وأنت تعاني من الآلام والضعف والوهن وأن تكون غير قادرٍ على ممارسة أنشطة حياتك بشكل طبيعي، نجد كثيراً من الناس حرموا هذه النعمة الكبيرة من فقدان الصحة، فلا يستطيعون التمتع بنعم الحياة من حولهم وعن تجربة شخصية قد حرمت خلال فترة من حياتي من تناول الأطعمة التي أحبها بسبب ما كنت أعانيه من آلام في المعدة أو من ارتفاع نسبة النقرس في الدم، وقد عاش الناس لفترات طويلة من العمر، ولكننا كنا نسمع عند موتهم أنهم كانوا يعانون من المرض سنوات طويلة، والفرق هنا ليس أنك تعيش فترات طويلة من السنين ولكن أن تعيش وأنت تتمتع بصحتك تجعلك تبشر حياتك بشكل جيد. إنّ القيمة الفعلية لصحة جسدك لا تقارن بكنوز قارون.

إنّ المحافظة على صحة الجسد لا يعني أنك تعيش مدى الحياة، فلكل أجل كتاب أي لك عمر محدد عند الله في هذه الدنيا ولكن الفرق في أنك

تعيش بدون معاناة أو آلام، إن قيمتك عند الله غالية فكم يساوي كل عضو من أعضاء جسدك لفكرة أن تبيعه؟ بالطبع يقدر بملايين الدولارات فهل أنت على استعداد أن تبيع أي جزء من جسدك؟ بالطبع لا، ولو بكنوز الدنيا؛ فلن تفرط في جسدك. إذاً فلا تلم نفسك وتعاقبها، أحب نفسك وقدرها واحترمها واعرف نقاط القوة بداخلك واستخدمها واعرف نقاط الضعف وقويها، وتخلص من إرثك القديم وتصلح مع نفسك وسامحها واترك لها مساحة لكي تخطئ من أجل أن تتعلم واهتم بنفسك فلن يهتم بك أحد أكثر منك، وإذا شاهدك الناس تهتم بنفسك فسوف يهتمون بك.

العقل

إنه معجزة الخالق التي ميّز بها الله الإنسان عن سائر الكائنات الأخرى، وعجزت البشرية عن صنع مثله فما نراه من أجهزة الكمبيوتر العملاقة والإنسان الآلي فلن يصل لقدرة العقل البشري في عمله، ومهما بلغت التكنولوجيا والتقنيات الحديثة من تخزين المعلومات فلن تستطيع أن تخزن المشاعر أو أن تولدها وتحويلها إلى انفعالات وردود أفعال وكذا إذا حدث عطل في تلك الماكينات هنا يتدخل العامل البشري في إصلاح العطل فتلك الماكينات لا تستطيع تجديد نفسها بنفسها كما يفعل المخ البشري من تجديد خلاياه.

إن العقل البشري هو رمانة الميزان لحياتك، تعرف على عمل العقل وآلياته وطرق تفكيرك حتى يمكنك اتخاذ القرارات السليمة، فيتحقق لك النجاح واعلم أنك ثري بامتلاكك لهذا العقل، وفي الحقيقة أنت تملك عقليين لا يقل أحدهما أهمية عن الآخر ولكن تبين أن العقل اللاوعي يمثل 90٪ من المهام العقلية ومن هنا أطلق عليه القوة الكامنة بداخل الإنسان فهو يقوم بجميع وظائف الجسم من عمليات تنفس وعمل الرئتين والقيام بعمليات التمثيل الغذائي والهضم، وإنّ استخدام هذا العقل والتعامل معه بشكل صحيح سوف يعطينا نتائج أفضل لذلك كان علينا أن نمده بالأفكار الإيجابية حتى تنتج لنا سلوكيات وأفعال إيجابية، والناجحون هم من يقومون بتغذيته والعمل على تقويته مثل أي عضلة في جسم الإنسان فالعقل هو مناط التكليف وغذاؤه، هو بالتعلم المستمر وأفضل أنواع التعلم هو القراءة.

إِنَّ أَوَّلَ مَا أُنْزِلَ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ الْقُرْآنَ هُوَ قَوْلُهُ تَعَالَى: (اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ * الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ) سورة العلق1

والقراءة أهميتها في توسيع المدارك وتجديد وتنشيط خلايا المخ فتؤخر الشيخوخة وتقوي الذاكرة، ومصادر التعلم كثيرة ومتعددة عليك أن تبحث عن أهم المصادر، وأن تبحث عن كل ما هو جديد فخرائن العلم لم تنفد.

ومن أغذية العقل ممارسة الرياضة فهي تعمل على تنشيط الخلايا وشفاء
الذهن وتغيير الحالة المزاجية وهناك من الألعاب التي تقوي الذاكرة وتزيد
من ذكاء المرء مثل ألعاب الجيم ولعبة الشطرنج فهي ألعاب محفزة للمخ.
لاعب شطرنج عالمي من روسيا استطاع أن يحافظ على خلايا المخ من
التلف أثناء وجوده في إحدى السجون في حبس انفرادي لمدة اثني عشر سنة
لاتهامه بالجاسوسية، وذلك بتخيله رقعة الشطرنج وكان يلعب نفسه حتى
أحترف اللعبة.

حدد لنفسك فترات للقراءة يومياً وألا تقل مدة القراءة عن 45 دقيقة وكلما
زادت كان أفضل؛ فالأشخاص الناجحون يقرؤون في اليوم من ساعتين إلى
ثلاث ساعات في اليوم، فإذا فعلت ذلك سوف أضمن لك أنك سوف تكون
من أغنى أغنياء العالم ولتكن قراءتك في المجال الذي تحبه تزود أيضاً في
كل المجالات إن استطعت.

قال تعالى: (يسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم
إلا قليلاً) الإسراء 85

يقول المثل الصيني:

(المعلمون يفتحون لكم الأبواب وما عليكم إلا أن تدخل أنت
بنفسك)

عليك بتوفير الأوكسجين اللازم لغذاء العقل ليعمل بكل طاقته.

بوبي فيشر

بطل عالمي في لعبة الشطرنج كان يستعد لبطولة ضد بوريس سبائكي فكان استعداداه من خلال تمارين السباحة، فكان يغوص داخل الماء أشواط عديدة يومياً لأنه علم أنه كلما طال وقت المباراة فستكون الغلبة العقلية للاعب الذي يدخل محه أكبر قدر من الأكسجين لذلك فقد كان يبني مبارياته في الشطرنج ببناء رثتيه وعندما هزم الخصم، اندهش الكثيرون من دهائه وقدرته على الاحتمال وخاصة في أواخر المباراة وهو الوقت الذي يبدأ فيه التعب والأرزاق للجميع.

الروح

يقول وليم جيمس عالم النفس الأمريكي:

إنَّ القوى التي تحرك العالم كامنة في العقل الباطن فأى شيء تطبعه في العقل الباطن سوف يبذل مجهوداً جباراً لتحقيقه في الواقع العملي لذلك عليك اختيار أفضل الأفكار، حيث إن عمل العقل الواعي مع العقل الباطن في اتفاق وانسجام سوف يحقق السلام والسعادة والبهجة في الحياة.

وقد عرّف العلماء العقل الباطن على أنه هو الروح وكان الاهتمام بالروح لتسمو وتترفع عن كل الصغائر وتبتعد عن الرذائل ولا تدنس صاحبها وأن ترتبط بملكوت السماء لتسبح في عالم الألوهية أن الروح الهادئة التي تتمتع بالصفاء والتفائل تصنع من صاحبها شخصية إيجابية محبة للسلام تدفع إلى الخير والإصلاح تسعى إلى العمل البناء الجاد لا ترى إلا نور الحب

وتنظر للحياة بشكل أجمل تتجنب السلبية في كل جوانب الحياة لديها مرونة التغيير تهدف إلى تحقيق النجاح تخطط للمستقبل تشعر بالسعادة تعيش بالأمل لا تنكر المعروف وتقدم الشكر والامتنان تمارس الحياة بفاعلية ونشاط وحيوية تنسجم وتتناغم مع الكون تمتلك الإرادة لا تمل من المحاولة تقاوم أي تيار يجرفها إلى الانحراف عن الطريق الذي رسمته لنفسها تجد في صحبة الصالحين الأمان وتحيط نفسها بالناجحين لا تفقد الحماس رغبته قوية في تحقيق ما تريد، تمارس التأمل في كل ما حولها تنشط ذكراتها باستمرار، لا تهتم بماضٍ سئم أشخاص لا يتناسبون معها ولا تتمسك بمشاعر سلبية أو تنغمس في مغامرات غير محسوبة ولا ترتكب الأخطاء وتنهض إذا فشلت وتراقب أفكارها وتنمي في قدراتها وتنشط طاقتها تكتسب المهارات تتزود بالمعرفة تحسن من أدائها وتصل بنفسها إلى الوعي وتخلص من برمجتها القديمة تتعامل مع مشاكلها بانفتاح تتواصل وتتفاعل وتقبل الآخر وتصبح الأمور أمامها سهلة وغير معقدة تعرف قيمة الأشياء لا تهدر وقتها وتعرف قيمة ذاتها.

وغذاء الروح هو التمسك بمجلد الله المتين والتوجه نحو الطريق المستقيم والعمل بالضوابط الشرعية التي تلزم بالفعل الصحيح والشكر والامتنان في السراء والضراء والرضا بما في يديك وعلى ما أعطيت، وممارسة العبادات والتأمل لتصل إلى حالة الراحة والطمأنينة وتخلص النفس والجسد من كل أعباء وضغوط الحياة والأمر يتطلب منك عقد جلسة يومية في مكان

هادئ أنت تحبه تشاهد فيه جمال الطبيعة تشعر فيه بالسكينة فسوف تصل إلى الصفاء الروحي والعقلي والجسدي.

يقول نابليون هيل:

ضع دائماً صورتك التي تريد أن تكون عليها في عقلك ومخيلتك وستتجه تدريجياً نحوها وإذا لم تهزم نفسك ستهزمك نفسك.

اجعل روحك تنعكس على طباعك وسلوكياتك سوف تجعل حياتك أكثر نجاحاً، اجعلها تعمل بانسجام مع العقل فيعملان سوياً على خلق مناخ من البهجة يعم حياتك وينعكس على حياة الآخرين.

العاطفة

يقول أدونيس:

(أنت لا تكرهني أنت تكره الصورة التي كونتها عني وهذه الصورة ليست أنا إنها أنت)

من الأهمية أن تبني علاقات مع الآخرين بشكل جيد وأن تترك لديهم انطباعاتاً رائعة عنك ولن يكون ذلك إلا إذا كان لديك الاستعداد أن تعامل الناس بما يحبون أن يعاملوك، وهي القاعدة الذهبية في التعامل بين الناس وقد فهم هذه القاعدة أندروا كارنجي وهو من رجال الأعمال الناجحين صاحب مصانع الحديد والصلب، وقد تعلم هذه القاعدة من إحدى مرؤوسيه ويدعى شواف وكان يدفع له أجر يومي ثلاثة آلاف دولار شهرياً ليس لأنه ذكي أو هو الوحيد الذي يفهم في صناعة الحديد والصلب، ولكن

كان لديه القدرة على التعامل مع الناس وكان أندروا كارينجي يهتم بمروؤسيه ويعمل على تطويرهم حتى أنه خرج من تحت يديه أكثر من أربعين رجلاً من أثرياء العالم وهناك عبارة جميلة لأندروا كارينجي كتبها على شاهد قبرة وهي: (هنا يرقد رجل حكيم استطاع أن يجمع حوله رجالاً أكثر معرفة وذكاء منه).

وكانت من فلسفته أن يقضي نصف عمره في جمع المال والنصف الآخر في انفاقها في الأعمال الخيرية.

وكان أبراهام لنكولن رئيس الولايات المتحدة الأمريكية يجيد التعامل مع الناس بعد أن كان في شبابه لا يهتم بهم ويسخر منهم وينتقد خصومه حتى أنه كتب مقالة هجاء في إحدى السياسيين وهو جيمس شولدرز وهو سياسي مغرور متكبر وعندما علم ذلك امتطى جواده وذهب يبحث عن لونكلن لقتله وبالفعل تقابل معه وطلب في مبارزته ولكن أبراهام لنكولن رفض في البداية إلا أن حفاظاً على كرامته لإصرار شيلدرز على المصارعة وافق وأعطى حرية الاختيار في تناول السلاح الذي يبارز به وقد اختار سيف الخيال الطويل لأن ذراع يده كانت طويلة، وتحدد اللقاء على رمال هضبة على نهر المسيسيبي ولكن قبل المصارعة تدخل الأصدقاء من الجانبين وأقفوا القتال بينهما ومن وقت هذه الواقعة التي حدثت سنة 1842 لم يعد أبراهام لنكولن ينتقد أحداً وكان يعمل على كسب الناس وكان يقول عبارة دائماً (لا تنتقدوا الناس حتى لا ينتقدوكم).

عليك أن تبادر بالحب دائماً وأن تغلف كل شيء بالحب فلن تستطيع أن تحصل على أي شيء في الحياة بدون الحب بالحب تحصل على ما تريد وتجد أن كل شيء ملك يديك وسوف يبادلونك الآخرون بالحب.

الحب يجعلك تتخلص من كل الضعف ويمنحك القوة والاستعداد لأن تخوض أقوى وأشرس المعارك لكي تبني علاقات جيدة تعرف على نفسك وأفهمها حتى تستطيع فهم الآخرين. اكتسب مهارات التعامل مع الناس تعلم كيف تحترم الآخرين وتبني وجهة نظرهم وكيف تدير حواراً هادفاً وأن تعترف بخطئك أولاً لكي تتمكن حل كل المشاكل التي يمكن أن تواجهك في التعامل مع الآخرين.

عليك أن تحب الناس بدون شروط مسبقة فلا تنتقد شخص في ذاته بل في سلوكه وما عليك إلا رشاده حتى لا يتخذ موقفاً دفاعياً أو أن يبرر أفعاله ويتهرب من تحمل المسؤولية أو يؤدي انتقاداتك إلى تدمير ذاته. أنت تريد لأبنائك المستقبل الباهر وتختار لهم وتحدد ما يجب أن يكونوا عليه من الأفضل أن تعطي لأبنائك حرية الاختيار وهذا هو الحب غير المشروط.

يقول نيقولا ميكائيل:

(عليك أن تتذكر دائماً أنه لا شيء أصعب ولا أخطر ولا أكثر عرضة للفشل من أن تصنع للناس نظاماً وأعرافاً جديدة.

اهتمّ بأمور الآخرين حتى لو كانت صغيرة، فقد تكون كبيرة ومهمة لدى الطرف الآخر وعليك بالوفاء بالعهود خاصة مع أفراد أسرتك، وأن تكون

أميناً في تعاملاتك لتزيد الثقة فيك والأمانة في الكلمة والفعل وكن شجاعاً
وقدم الاعتذار إن أخطأت فذاك أسلوب العظماء.
واتصف بالرفق واللين واتصف بالحلم وأبعد فكرة الانتقام عنك.
حكمة صينية

(إذا أردت أن تنتقم من أحد فجهز قبرين)

يقول مارك توين:

(أنا لا أنتقم ولكن أستطيع أن أعيد الشخص غريباً كما كان)
حيث إن الانتقام سلوك ناتج عن حالة الغضب، فهو رد فعل تجاه الطرف
الذي تسبب في حالة الغضب مما يبلور الفكرة لدى الطرف الأول في عملية
الانتقام واتخاذ موقف عدواني والغضب من أسوأ الحالات السلبية على
الإطلاق؛ فالغضب يقطع أوصال العلاقات بين الأطراف بل يؤدي إلى إنهاء
المواقف بشكل مؤذٍ، فكم من خراب وتدمير لجسور الثقة بين الأطراف
يحدث بسبب الغضب، ومن الأفضل بدلاً من تدهور الأمر ليصل إلى
استخدام العنف المفرط سواء بالقول أو الفعل هو تجاهل الطرف الآخر
والرجوع بالعلاقة إلى درجة الصفر، وكأن لم يكن هذا الطرف موجوداً
أصلاً في حياتك، وقد يكون هذا التصرف أقوى من الانتقام بإحساس
الطرف الآخر بارتكابه الخطأ، فمن حماقة أن نحول أي خلاف إلى ساحة
من المعارك يتبارز كل طرف مع الآخر محاولاً كل منهما الانتصار على
حساب أي مبادئ أو علاقة إنسانية.

ساعد الآخرين فسوف يعود عليك ذلك بالسعادة.
قال رسول الله صل الله عليه وسلم: (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه
ما يحب لنفسه)

اعلم أن الحياة هي أخذ وعطاء وعلى قدر ما تعطي سوف تأخذ، أعط وقتاً
لأسرتك بالجلوس معهم ولا تجعل مشاغل الحياة تلهيك عن المحبين
والمقربين لك؛ فالعلاقة التي تسودها المحبة والود والاتصال الفعال تزيدك
بهجة وسروراً وتمنحك الثبات والقوة والاستقرار وتشعرك بأنك لست
وحدك في هذه الدنيا، بل أنت تعيش من أجل من حولك وهم يعيشون من
أجلك وهذه هي المعادلة الناجحة في الحياة.

إنّ العزلة الاجتماعية من المخاطر الكبيرة على الإنسان، فقد أثبتت
الدراسات أنها تسبب أمراض القلب بنسبة 30٪ وأنها تؤدي إلى الوفاة
بشكل أكبر عن الناس الذين يعيشون في جماعات وغير منفردين.

يقول شيلدون كوهين أستاذ علم النفس بجامعة كارنيج ملون:
إنّ التنوع في العلاقات الاجتماعية يمنح الإنسان المناعة ضد
أمراض البرد والإنفلونزا.

فكلما زاد التنوع في الحالة خلال اليوم من فرح وحزن وقلق وتوتر وسعادة
وإثارة وعاطفة من خلال هذه الأنشطة المتنوعة، زاد من تنوع ضربات
القلب فتصبح في صحة جيدة، وقد أثبتت الدراسات أن الأحضان والربت
على الكتف يؤدي إلى زيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم وهو الذي يمد

القلب والعقل والجسد بالأكسجين اللازم للحياة فالعلاقات الاجتماعية تمنح القلب تدريباً رائعاً.

من المهم أن تتوسع في شبكة علاقاتك الاجتماعية تمسك بالأصدقاء الأوفياء فهم عملة نادرة إذا وجدتفا فاشكر الله، تعلم وتندرب على كيف تكسب الأصدقاء وعلى التعامل مع الناس وتخبر من الناس من هم يدفعونك إلى الأمام، ارتبط بالناجحين والإيجابيين فوجود الأصدقاء والأهل في حياتك مفيد جداً لصحتك وحالتك النفسية، حيث إن العزلة سوف تصيبك بالإحباط والاكتئاب، وقد تصل في بعض الحالات إلى الإقدام على عملية الانتحار.

بوجود شبكة علاقات قوية في حياتك سوف يشعرك أنك لست وحدك في هذه الحياة، فقد خلقت للتعايش والتعارف ومن أجل أن تعمل للآخرين وهم يعملون لك، فقد خلق الله كل كائن في الحياة زوجين ولم يُخلق فرادى وهذا دليل قاطع على أهمية وجود شخص آخر في حياتك يحقق التكامل لتوازن حياتك، وهذا ما أشار إليه فلاسفة الصين الين واليانى وهو الذكر والأنثى.

هذه القيم الأربع من أجل تحقيق التوازن في الحياة إذا حققتها فسوف تعيش حياة سعيدة.

الفصل السادس عشر

كن أنت

عرفنا خلال رحلتنا مع هذا الكتاب أن النجاح رحلة، كما أن قراءة هذا الكتاب رحلة، إنها رحلة نجاح نخوض فيها التجارب نتعلم من القصص نأخذ العبر والمواعظ نسترشد بكلام علمائنا وقد تكلفنا من الوقت للقراءة والفهم والاستيعاب، وقد أفلح من قام بالتطبيق الفوري لكل المبادئ أو القواعد أو التمارين التي تناولناها، أعتقد أن أول خطوة في طريق نجاحكم هو قراءة هذا الكتاب. عليكم بإعادة قراءته مرات عديدة ففي كل مرة سوف تستنبطون معاني جديدة.

فالنجاح رحلة تبدأ بالاستعداد لها تقوم بتهيئة نفسك لكي تخوض كل تفاصيلها وتتبع كل خطواتها ولا بد أن تنبع الإرادة من داخلك فالنجاح ليس مفروضاً عليك، بل أنت الذي يسعى لتحقيقه إن أردت، فإن أردت أن تسير في الطريق الصحيح عليك أن تتوقف في المضي في الاتجاه الخطأ، أن تبذل كل الجهد لتحقيق النجاح رغم أنه حتماً سوف تواجهك صعوبات لكن أنت بالفعل قادر عليها بعزيمتك وقوة إرادتك.

لديك من المفاتيح لتحقيق النجاح ابحث عنها بداخلك واستخدمها فسوف تفتح لك كل الأبواب المغلقة، وسوف تفهم بها كل الحقائق لا تفقد تلك المفاتيح وضعهم في سلسلة واحدة وهي الخطة التي تضعها لتحقيق أهدافك لتصل إلى النجاح الذي تنشده ولا تتعجل النجاح؛ فقد يكون آخر مفتاح في السلسلة هو مفتاح نجاحك فبالصبر والمثابرة يمكنك الوصول لما تريد.

احتفظ بالحماس داخلك ليدفعك إلى بذل كل جهد من أجل تحقيق الهدف واعقد النية للعمل الجاد ولا تكتفِ بالنيات، بل لا بد أن يعقب النية العمل واحفظ طاقاتك ولا تهدرها فيما لا ينفع فلديك الكثير من الإمكانيات والقدرات فاستغلها أفضل الاستغلال وقدر قيمة نفسك.

سوف تواجهك مصاعب وعراقيل سواء عملت أو لم تعمل، فالمشاكل والصعوبات قادمة لا محالة، إذاً عليك من مواجهتها بجدارة وشجاعة وأن تكون دائماً مستعداً لتلاقي الضربات، التي أعتبرها دروساً يمكن الاستفادة منها، إذا فشلت فليس معنى هذا نهاية الدنيا، بل النجاح سوف تجده قريباً جداً منك، ومن الفشل نتعلم النجاح ومن الفشل نقوى وننهض ثانية، افشل من أجل أن تزداد قوة تمكنك من تحمل الشدائد والصعوبات فقد خرج موسى عليه السلام هرباً من مصر خوفاً من بطش فرعون له وذهب ليعمل عند النبي شعيب عليه السلام في رعي الأغنام في الصحراء شديدة الحرارة، فزاد قوة وجلادة وهو الذي تربى في بيت فرعون وتنعّم بكل النعم فكان جديراً بأن يخرج ببني إسرائيل من مصر.

لا تتخلَّ عن أحلامك وحوِّل أحلامك إلى واقع ملموس فالأحلام تجعلك تبدع ومن خلال تصوراتك سوف تبني أفكاراً تهیی لك الطرق والوسائل لتنفيذها، وكلما كانت أحلامك كبيرة كلما كان لديك الأمل لتنفيذها وبدون الأحلام لن تكون هناك آمال وبضیاع الآمال سوف تضع منك الحياة، فكان إنقاذ مصر من المجاعة في زمن النبي يوسف عليه السلام هو حلم، فقد دعا الملك المفسرين لتفسير حلمه، حيث رأى في المنام سبع بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف، فقال المفسرون: أضغاث أحلام إلا أن تفسير النبي يوسف عليه السلام للحلم كان إنقاذاً للحياة من المجاعة والموت المؤكد.

ما أجمل أن تواجه الحياة بابتسامة عريضة ابتسامة صادقة نابعة من القلب فسوف يكون لها تأثير كبير على حياتك وحياة من تتعامل معه. الابتسامة هي العصا السحرية التي تستطيع بها أن تحول كل شيء سلبي إلى إيجابي، فهي تحول الرفض إلى قبول وتحول عملية الإغلاق إلى انفتاح وتحول العبوس والكآبة إلى انشراح وسرور بالابتسامة تكسب بها حب الناس وتقربهم منك بالابتسامة تحصل على التسامح والغفران الابتسامة تدخل السرور والسعادة لنفسك ولغيرك.

قمة العظمة أن تبتسم وفي عينك ألف دمعة
فلَمْ تجعل الحزن والهموم يتجرؤون عليك؟
اجعلهم يبكون من جبروت ابتسامتك.

اجعل الابتسامة أسلوب حياة، لا تجعلها تفارقك أينما كنت. ابتسامتك قد تغير أشياء كثيرة في حياتك وتأثيرها كبير على كل من حولك فسوف تكون سر سعادتك وسعادة الآخرين.

تستطيع أن تغير من حياتك بأن تدع السلبية وتكون إيجابياً؛ فلا تترك بالعادة والأفكار السلبية ولا تُحط نفسك بأشخاص سلبيين. عليك بإعادة النظر في كل جوانب حياتك من ترتيب أولوياتك إلى تحديد أهدافك ووضع الخطط اللازمة لتنفيذها، عليك أن تفهم ذاتك وتتعرف على قدراتك، اخلق لنفسك الظروف الملائمة، زود نفسك بالمعرفة، اجعل نفسك رؤية مستقبلية، كن متفائلاً لقد قطعت شوطاً كبيراً في حياتك تلقيت فيه كل أنواع التحديات مررت بتجارب من المؤكد أنها أثقلتك وأنهكتك ولكن أصبحت مرجعاً أساسياً، يمكنك الاستفادة منها في حاضرک وفي التطلع إلى مستقبلک الذي يحتاج إلى قرارات أفضل والقرارات الأفضل تحتاج بالطبع إلى أفكار أفضل.

امتلاك قوة الإرادة هي السبيل نحو تحقيق النجاح ولا يمتلك الإرادة إلا أصحاب الهمم فهي القوة التي يخوضون بها أشد الصعاب، وبها يسهل عليهم من تجاوز المحن وحل المشكلات والاستمرار في المحاولة رغم التعرض للفشل أو السقطات؛ فالنجاح يأتي من الإخفاق بشرط وجود الإرادة لتقهر الهزيمة فالإرادة هي إصرار على تنفيذ عمل وتكرار المحاولة في تحقيقه، إنّ الإرادة تحقق ما يمكن أن تراه مستحيلاً. إنّ التمسك بالمبادئ والقيم

إرادة، إنّ معالجة العيوب إرادة البحث عن حلول للمشاكل إرادة الصبر على العمل إرادة تغيير العادات والسلوكيات إرادة العمل والجهد الزائد إرادة. من أهم خطوات النجاح هو التعرف على ذاتك، كما أوضحنا في أول الكتاب لأنه عندما تفهم نفسك سوف تفهم الآخرين، عندما تتعرف على قدراتك وإمكانياتك سوف تتمكن من التعامل والتفاعل معها وسوف تستطيع أن توجهها إلى الاتجاه المناسب لها، إن معرفة نقاط القوة لديك في غاية الأهمية فسوف تركز على نقاط قوتك وتعمل على تطويرها لتحقيق الاستفادة القصوى منها، وكذا معرفتك لنقاط الضعف فتعمل على تقويتها من الضروري عمل حصر لكل القيم والمعتقدات التي تؤمن بها لتعرف من أنت وما هي شخصيتك التي تشكلت عبر سنوات عمرك، إنّ قراءة أفكارك أمر يتحتم عليك فعله؛ لأن أفكارك هي التي تقود حياتك سواء تجاه النجاح أو الفشل علينا بالتصالح مع أنفسنا وأن نسامح أنفسنا قل بصوت مسموع يا نفسي أنا أحبك أنا أؤسّم معك، ساحيني يا نفسي. أحبّ ذاتك ولا تلمها أو تعاتبها، بل أحسن إليها واشكر الربّ على الحال الذي أنت فيه وقدّر قيمة نفسك.

الأهداف مستمرة ولن تتوقف طالما تملك الإرادة وهي الأسرار والعزم على تحقيق الأهداف، وكلما انتهيت من تحقيق هدف انتقلت لهدف آخر يرتبط بطموحاتك، اجعل أهدافك مترابطة بمعنى إذا انتهيت من دراسة جامعية في تخصص معين كدراسة الحقوق عليك بالعمل في مهنة المحاماة أو أن

تكون قاضياً؛ فمن البداية عليك تحديد أهدافك والتخطيط لها، ومن وقت لآخر راجع أهدافك وانظر ماذا حققت منها فكلما حققت جزءاً من أهدافك كان ذلك حافزاً لك للانتقال إلى جزء آخر من الخطة حتى تنتهي تماماً من تحقيق الهدف وفي حالة وجود أي عراقيل أو صعوبات عليك بسرعة التعديل في الخطة أو حتى تغيير الهدف.

العمل هو الطريق الوحيد الموصل لتحقيق أهدافك والعمل يبدأ بالسعي متوكلاً على الله والسعي يعني أنك تأخذ بالأسباب فما من نجاح يأتي بالصدفة، بل إن النجاح يتطلب السعي والعمل وبذل الجهد بالعمل تحقق ذاتك أولاً وثبت لنفسك أنك تمتلك من المقومات التي تمهد لك الطريق للوصول إلى ما تنشده العمل يشعرك بأنك إنسان لك وجود في الدنيا تستطيع أن تضيف لنفسك قيمة عالية، إنه تقدير الذات بما تصنعه من أفعال ومما تحقّقه من مكتسبات، العمل يغير في الأفكار يرتقي بك لتنمو وتزدهر أنه يوجد لك مكان وسط هذا العالم لتصبح عاملاً فعالاً تفيد وتستفيد تنفع وينتفع بك بالعمل نحيا الحياة الطيبة ولا يستوي الذين يعملون والذين لا يعملون، فلكل مجتهد نصيب فيما يحقّقه والحياة تكافئ الإنسان بأفعاله وأعماله ويقدر ما تعطي وتقدم من عمل يكون الجزاء، إنّ انشغال المرء في عمل يمكنه من اكتساب كثير من المهارات والخبرات وتفتح له أبواب كثيرة من المعرفة وتتكون لديه شبكة من العلاقات

ويستطيع من قضاء وقتاً ممتعاً عندما يشعر بتحقيق إنجازات والعمل كفيل بأن يحسن من حالة المرء المزاجية فيكون أكثر إيجابية.

العمل يمنح الشعور بالسعادة وبدون العمل يكون الإنسان في فراغ تسوء حالته النفسية ويصاب بالوحدة والاكتئاب، ولن يخطو خطوة إيجابية واحدة وقد يصبح مستخدماً للعنف في تصرفاته وسلوكياته، حيث ينتاب الشخص الشعور بقلّة الحيلة، وعدم القدرة على العطاء فتتخطم معنوياته ونجد من الناس من يستسلم لهذا الشعور، ويفقد الأمل وآخرون يحاولون والمشكلة عند كثير من الناس هو اليأس الذي يملكهم لمجرد تعرضهم لعراقيل في مسارات حياتهم وعدم تحقيق ما يرغبون فيه بشكل سريع أو بالصورة التي يريدونها هؤلاء الذين يتصورون أنفسهم أنهم فوق الجميع وأنهم يستحقون الأفضل رغم إمكانياتهم الضئيلة فلا يرتضون بأي عمل ويعتقدون أن المكان المناسب لهم لم يأت بعد جهلوا أن الألف ميل تبدأ بخطوة وأن الحصول على أفضل الوظائف لن يتأتى إلا بتوافر القدرات والمكانيات وببذل الجهد المضاعف، ونجد أيضاً من يضل دائماً الطريق لتمسكه دائماً بطريقة واحدة لا تحقق نتائج فتحدث لهم انتكاسات وخسائر تفقدهم الأمل في الغد وتراهم مصرين على المضي قدماً بنفس الأسلوب رغم تجربته وثبت أنه غير صالح أن العمل هو بداية النجاح وبالجهد والعرق والمواصلة والاستمرارية قد يتحقق النجاح فالنجاح قريب ممن يتطلعون إلى مستقبل أفضل بعقل يفكر وأيدٍ تعمل؛ فالناجحون لا يكلون ولا يملون

من عملهم، بل يشحذون الهمم ويشدون السواعد ويشعلون الحماس لتتولد الطاقات الجبارة بداخلهم يحفزون أنفسهم لا يعرفون طريق الراحة إلا بعد تحقيق أهدافهم بنجاح.

قيمة العمل في خلق مجتمعات متحضرة قادرة على توفير احتياجاتها وتلبية طلبات الحياة دون الاستعانة بالآخرين أو الاعتماد على الاستدانة ومد اليد للغير، العمل يخلق بيئة متفاعلة أن بالعامل يتحرك الماء الراكد بالعمل تتقدم الدول في كل مجالاتها وعلى مستوى الأفراد يحقق لهم الاكتفاء الذاتي بالعمل نقوى ونزدهر وتحقق به كل الأماني والأحلام فلا قيمة لشيء بدون العمل فهو الذي يحقق السعادة في الحياة ومن الطبيعي أن كل إنسان عندما يحقق نجاح في عمل ما يشعر بالسعادة وبالتالي السعادة تعم على كل من حوله فالبيئة التي لا يوجد بها عمل هي بيئة خاملة ضعيفة لا تقوى على مجابهة الحياة وهي بيئة محكوم عليها بالموت فالعمل يعني أنك على قيد الحياة تتسابق وتتنافس وتفشل مرة وتنجح مرات وتبدع وتبتكر وتنمو وتزدهر وتخرج كل الطاقات الإيجابية التي تدفع بها عجلة التنمية والتطوير.

بقدر رغبتك تكون عزيمتك

وبقدر عزيمتك يكون عملك

وبقدر عملك يكون مصيرك ونجاحك في الحياة.

إنّ عملية تطوير قدراتك ومهارتك أمر بالغ في الأهمية إذ من الضروري العمل على نفسك لتزداد تحسناً في الأداء فتتقن عملاً ما تقوم به بشكل

أفضل وفي وقت أقل دون أن تهدر طاقتك وعملية التطوير يكون باكتساب مهارات جديدة وإنعاش مهارات سبق وأن اكتسبتها من قبل لذا عليك باتباع الخطوات التالية:

- 1 - تعرف أولاً عن احتياجاتك الفعلية من مهارات تريد أن تتعلمها.
- 2 - حدد أولوياتك من هذه الاحتياجات ولا تتعلم عدة مهارات في وقت واحد.
- 3 - حدد مصادر حصولك على المعرفة وابحث دائماً عن المصادر الحديثة.
- 4 - اختيار المكان المناسب الذي تتدرب فيه على اكتساب المهارات.
- 5 - اختيار الوقت المناسب الذي تبدأ فيه في التعلم واكتساب المهارات.
- 6 - استعد لكي تتلقى المعرفة واكتساب المهارات من حيث الوقت والجهد والمال.

7 - التطبيق لكل ما تعلمته وممارسته لكي تجيد استخدام المهارات. إن تطوير المهارات والقدرات يتطلب مثابرة وعمل جاد وكلما أعطيت لنفسك فترات طويلة في التعلم فسوف يزيدك قوة وتحسن في الأداء ومن المهم أن تطبق كل ما تعلمته، حيث إن كثير من الناس يتعلمون ويكتسبون مهارات، ولكنهم لا يمارسون ما تعلموه ولا يستفيدون من تلك المهارات بشيء. العبرة في التعلم هو التطبيق الفعلي على أرض الواقع لكي يكون هناك استفادة ونتائج محققة أن قيمة التعلم هو خلق مجتمع أكثر نضجاً واكتمالاً فالعلم يحقق إنجازات تخدم البشرية الإنسان الذي

يتعلم لا يجب ألا يتعلم لنفسه، بل ليفيد بعلمه الآخرين حتى لو تعلم الفرد لنفسه دون أن يستغل هذا العلم في عمل يعود عليه بفائدة فلا قيمة لتعلمه.

إنّ تطوير المهارات والقدرات لا يتوقف عند حد معين ولكن لا بد من التطوير المستمر لمسايرة التقدم السريع في العالم فما تعلمته اليوم قد يكون قديماً بعد عدة سنوات، بل شهور وهذا ما نراه من تطور سريع في التكنولوجيا نجده على سبيل المثال في صناعة الهواتف الخلوية كل يوم يخرج لنا إنتاجاً جديداً أحدث في إمكانياته وتقنياته، لذلك علينا ألا نتوقف علينا بالاطلاع على كل ما هو جديد وأن نبحت عن المصادر التي نأخذ منها العلم والمعرفة وأن نحرص على اكتساب كل يوم شيء جديد وأن نتزود بالمهارات التي تزيد قدرتنا على مواجهة الحياة في شتى النواحي.

تستطيع أن تغير حياتك عندما تغير ما بداخلك أولاً تخلص من أفكارك البالية التي عفا عليها الزمن وبدلها بأفكار إيجابية تخلص من معتقداتك القديمة وتخلص منها كما تتخلص من ملابسك القديمة فأنت فعل أو عمل من ورائه معتقد، فكلما كانت معتقداتك إيجابية كانت أفعالك إيجابية. غير من عاداتك وبدلها بعادات جديدة تخلص من ماضيك المؤلم الذي يسبب لك التعاسة وانخفاض طاقتك تخلص من الأشخاص السلبيين ولا تدعهم يدخلون حياتك لا تتعلق بالأشخاص وتعلق بالأهداف دع الأعذار فلن يقبل منك أعذاراً بعد أن قرأت هذا الكتاب تخلص من الخوف الذي يسيطر

على حياتك ويتحكم في قراراتك؛ فالخوف من أشد أعداء النجاح اشحن الحماس بداخلك ولا تتخلّ عنه حتى لو فشلت تمسك بأحلامك حدد أهدافك وخطط لها عش بالأمل والعمل وسوف تتغير حياتك للأفضل.

عليك أن تدرك الواقع الذي تعيش بأن تفهم كل ما يدور حولك أن تتعرف على الآخرين بجمع المعلومات حتى تستطيع من فهمهم والتعامل والتواصل معهم فإذا كان لديك وعي وإدراك فسوف تقلل من احتمالية وقوعك في الأخطاء، وحقيقي الأمر لا يوجد واقع سوى ما تدركه فما تدركه هو واقعك وما لا تدركه فأنت في عالم المجهول لن تتمكن من التعايش بشكل صحيح ولن تستطيع التكيف مع معطيات الحياة.

أغلق كل الأبواب غير المريحة لك في الحياة، فإنّ لم يعجبك المكان فانتقل إلى مكان آخر وإن لم يعجبك الأشخاص فغيرهم وإن لم يعجبك مجال عملك ابحث في مجال آخر تشعر فيه بوجودك وتحقق فيه ذاتك، وإن لم تعجبك فكرة فكر في غيرها. غيّر في عاداتك اتبع طرقاً مختلفة حتى تكسر الملل ولتصل إلى نتائج أفضل ولا تفتح الباب إلا لكل عقل مستنير وصاحب نجاح أقبل الفكرة الجيدة التي تحقق لك المنفعة اجلس مع من يدخل على قلبك السرور تعامل مع أصحاب الخبرات لتتعلم منهم تمتع بكل ما هو طبيعي وجميل في الحياة.

عش حياتك الحاضرة بكل ما فيها لا تنظر إلى الماضي فإنه لن يعود واتركه بأحماله وودعه وسواء كان ماضياً رائعاً أو غير ذلك فإنك لن تستفيد منه بقدر ما حصلت منه على خبرات حياتية تجعلك أكثر حنكة عند التعامل في أي شيء رغم أن الطبيعة البشرية تغلب على الإنسان في الوقوع في الخطأ وهذا أمر وارد طالما تعمل وتتعامل فلا بد من الأخطاء ولكن أخطائك الماضية لن تتكرر ولو تكررت فمن المؤكد أنك لم تتعلم الدرس جيداً إن تذكر الماضي من حين لآخر هو نتيجة الفراغ الذي تعيشه فترجع بك الذاكرة إلى كل ما مر بحياتك أو حين تقع في مشكلة مشابهة لمشكلة وقعت في الماضي تعمل على استدعائها ليقوم العقل بعمل المقارنة بينهما أو عندما تطرح عليك أعمال أو أنشطة لم تعد قادراً على القيام بها فتبدأ في الحسرة على الأيام الماضية التي مضت وكان في الإمكان وقتها أن تقوم بها، إنه الماضي الذي شكل شخصيتك وأوصلك لما أنت فيه الآن ليس كله رائع ولكنه أيضاً ليس بالسيئ فمن لا ماضي له فلا حاضر ولا مستقبل له ولكن لن نتعامل معه فهي فترة وانتهت في حياتك وأنت الآن تعيش الحاضر فتمتع به وخذ منه أجمل ما فيه وافعل ما لم تستطع أن تفعله من قبل، وكل لحظة استغلها وهذا هو عمل الناجحين بل الأغنياء في العالم الذين حققوا ثروات ضخمة عرفوا قيمة اللحظة فاستغلوها وأداروها بشكل جيد، فإن كل ثانية لديهم من الوقت ولها قيمتها فلا تقلل من قيمة الثواني ففي مباراة كرة القدم الأهداف تأتي في ثانية من الوقت، وقد تقلب موازين المباراة ويتحول

المهزوم إلى فائز ففي اليوم والساعة والدقيقة والثانية تستطيع أن تصنع المعجزات يمكنك من تحقيق إنجازات كثيرة حتى ولو كانت قليلة، فهي مع الأيام سوف تكون كبيرة ووقتها ستذهل من حجم أعمالك الرائع إنها الإرادة الحقيقية على الصبر والمثابرة، إنها الإرادة الحقيقية على العزم والإصرار، إنها الإرادة الحقيقة على التحدي والحصول على لقب الفائز أو المنتصر فأنت في مواجهة حقيقية مع الحياة أما أن تعيش بشكل أفضل أو لا يمكنك إما أن تكون سعيداً أم لا فعليك الاختيار فأنت سيد القرار والعامل المحرك الرئيس لكافة شؤون حياتك، إما أن تكون أو لا تكون فاحجز لنفسك مكاناً بين الناجحين في الحياة كما تحجز لنفسك طاولة في إحدى المطاعم لتناول وجبة شهية أو كما تحجز لنفسك مقعد في دار سينما لتمتع بمشاهدة فيلم أعجبك أنها الحياة اجعل لك مكاناً فيها كن شيئاً مذكوراً بين الناس. ابحث لنفسك عن ماركة فالناس تحب الماركات كن خبيراً أو مستشاراً أو مهندساً أو طبيباً، أو عاملاً متميزاً صاحب حرفة. كن مبدعاً في حياتك فكر ونفذ ولا تنتظر ولا تسمع لما يقال لك تأكد من كل شيء بنفسك ولا تلتفت لصغائر الأمور ولا تضع وقتك مع من لا يستحق، وقدر قيمة نفسك ولا تتواجد إلا مع من يقدرك ويحترمك وتواضع فهي من صفات الحكماء، واستمع كثيراً لتتعلم ولكي يحبك الناس. وتعلم فنون التواصل والقيادة وتطوير الذات لكي تتمكن من تحقيق أهدافك بسهولة واجعل دائماً ابتسامتك على وجهك فتفتح لك كل الأبواب،

واعزم على العمل وتوكل على الله وابدأ من الآن إن لم تكن قد بدأت بالفعل
وراجع سجلات إنجازاتك لتزيد من حماسك وترفع من معنوياتك وثقتك
في نفسك وشارك الآخرين في نجاحاتك وكن منضبطاً وملتزماً وسوف تحقق
النجاح لا محالة.

الفصل السابع عشر

نصيحتي لك

تقرب من الله واتبع الرسل واعتن بصحتك لأقصى الحدود واختَر الصحبة واهتم بالوقت وافعل الخير دائماً وأحب للناس كما تحبه لنفسك ساعد الآخرين. اهتم بأسرتك حدد أهدافك، اعمل بأقصى جهد عندك وعش لحظتك واعتبرها أنها آخر لحظة في حياتك.

النجاح قرار

النجاح هو اختيار والاختيار يؤدي إلى قرار لو قررت أن تنجح فسوف تنجح وإن قررت أن تخسر فسوف تخسر النجاح إذاً هو مباراة إما أن تفوز فيها أو أن تخسر، فهذا قرارك ولكي تتخذ قرارك عليك بالخطوات التالية:

- 1 - الثقة بالنفس لمواجهة الضغوط
- 2 - الاختلاء بالنفس لاستقلالية التفكير
- 3 - وضع أسئلة لاكتشاف الصحيح
- 4 - الامتناع عن أي استجابة سلبية تحت أي ضغط سلبي

5 - عدم الانسياق وراء بعض المقولات مثل: (أنا لا أستطيع السيطرة على نفسي هذا الشيء أقوى مني - لا أريد أن أفعل فيظنون بي الظنون ويسخرون مني) فمثل هذه المقولات تقوض قراراتك واختياراتك.

نوح عليه السلام لو انهيار أمام سخرية الناس ما استطاع من بناء السفينة وفند الأمر الإلهي وأنقذ البشرية.

إذا اقتنعت بصلاح عمل فلا تُعِرْ آذاناً صاغية للناس وإذا اقتنعت ببطلان عمل فلا تهتم بما يدعون الناس أنه صالح وتذكر قصة جحا وحمارة. ليس كل كلام الناس مرفوض خذ الصالح منه وارفض كل ما هو يثبط العزائم.

خذ قرارك بالتعلم واكتساب المعرفة والمهارات خذ قرارك بحرق الماضي والتخلص من الخوف والقلق والاكتئاب.

خطط لمستقبلك بوضع أهداف وبرنامج زمني وتابعه والتزم بأعلى مستوى من الفاعلية وتعلم أن تقول لا لنفسك أو للناس وتخلص من التسويف بأن تعمل ما عليك وفي بعض الأحيان يكون التسويف للمشكلات المستعصية مفيداً فقد تختفي إذا تجاهلتها.

حافظ على روح الدعابة وضحك من قلبك وإن لم تستطع فشاهد الأفلام الكوميديّة أو اجلس مع من يضحكك وتمرن على ذلك لمدة واحد وعشرين يوماً، وسوف تكسب عادة جيدة تحقق لك السعادة المادية والمعنوية.

تعلم كيف تتطور وتنمو وتتغير في الحياة ولا تطلب الإنصاف من الحياة
فالحياة لن تنصفك فأنت الذي ينصف نفسه ولا تشعر بالذنب تجاه نفسك
وابعد عن الناس الذين يشعرونك بذنبك.

وتابع أهدافك فالأهداف مستمرة ولا بد أن تقتنع بأن الأحلام وحدها لن
تحقق لك النجاح بدون العمل وتعلق دائماً بما يقع بين يديك ولا تتعلق
بما ليس لك وتذكر قصة حب الأسد للعصفورة، فلم يكن من المعقول أن
ينتج عن هذا الحب التعايش معاً.

واعلم أن الحب هو العطاء وأن الحياة ليست هي سعادتك أو نجاحك وحدك
بل بسعادة الجميع ونجاحهم فالناجحون يمنحونك أكثر مما تتوقع لأنهم
يدركون قيمة العطاء، وهذا ما يزيد في عظمتهم فالنجاح بالنسبة لهم هدف
لا يقبلون الاستسلام وإذا تعرضوا للفشل يتحولون للنجاح وإذا سقطوا
ينهضون على الفور.

الحياة أخذ وعطاء وعلى قدر ما تمنحه للحياة سوف تمنحك على قدر
عطائك فكن سخياً في عطائك ولا تبخل وكن سنداً للضعيف، معيناً
للمحتاج، راعياً للأيتام والأرامل، مشاركاً في أعمال الخير، معلماً لغيرك
عاملاً بفكرك. واجعل هديتك للآخرين في الوقت المناسب، فهي بمثابة
الحصان الذي جعل الإغريق يفتحون به حصن طروادة.

اجعل قرارك نابعاً من إرادتك فالإرادة القوية تحقق لك النجاح، إن أصحاب
الإرادة يمتلكون مفاتيح النجاح لإصرارهم والتزامهم وانضباطهم بتحقيق

أهدافهم. إن الإرادة الفولاذية هي السلاح والدرع والحصن الحصين هي الدينامو الذي يحرك دوافعك نحو تحقيق أحلامك بنجاح.

لا تبتعد عن الإرادة واجعلها ملازمة لك أينما كنت بدونها سوف تكون شخصاً ضعيفاً تتحكم وتسيطر عليك الأشياء والناس، ألم تسمع من قبل عن شخص مسلوب الإرادة يفعل ما يؤمر به دون أي تفكير أو رد فعل منه لا يستطيع التحكم في مشاعرة يتوارى ويختبئ من المواجهة تنتشر السلبية في كل جزء من جسده لا يستطيع أن يقاوم يشعر بالهوان والضعف والانكسار لا يملك من الشجاعة أو الجدارة على مواجهة صعوبات وتحديات الحياة، حامل كسول غير متعطش للحياة والنشاط.

الإرادة هي القوة الكامنة هي المارد الذي ينطلق من داخلك لتتخذ القرار المصيري لحياتك. إن إرادتك للنجاح هو تحديد مصيرك بالإرادة ستحقق أحلامك وأمانيك بالإرادة سوف تقفز من فوق أسوار الصعاب بالإرادة ستنتقل من مرحلة الراحة والكسل إلى مرحلة النشاط والحياة بإرادتك ستتكسر كل القيود وستتحطم صخرة اليأس لكي تغزو عالماً أكثر ابتهاجاً وسعادة، قوّ إرادتك بالإيمان، إنك قادر على فعل المستحيل كن عازماً على التحرك كن مصراً على التنفيذ أشعل وقود الحماس بداخلك، اجث عن الحافز لتندفع به إلى أعلى لتحلق في الآفاق لتعلن للبشرية، إنك إنسان كرمك الله ووهب لك الحياة لكي تنشر السلام والأمن والمحبة والأخوة وتحقق النجاح لتعلن للبشرية، إنك المخلوق المعجزة الذي فضل عن سائر

الكائنات لتحكم بالقسط وتقيم العدل وتعين على نوائب الحياة وتساعد ما لا حيلة له وتجبر الخواطر وتبني الحضارات وتحقق أعظم الإنجازات. النجاح في الحياة ليست مهمة سهلة، بل عليك ركب الأمواج العالية وتحطّ الحواجز والقفز بمظلتك على مواقع أهدافك عليك بالتضحية بوقتك وطاقتك أن تترك راحتك وتنتقل لمنطقة الجهد المتواصل أن توجه كل قدراتك نحو هدفك المنشود لتحوّله إلى حقيقة ملموسة في الواقع النجاح سلسلة من الأعمال البسيطة التي ترعاها وتتبناها وتوفر لها البيئة الصالحة لتنمو وتكبر كل خطوة في طريق النجاح تتحقق فهي نجاح وبعدد الخطوات تكون بعدد مرات نجاحك أنها بداية ناجحة تلوها بدايات تنتهي بنجاحات عندئذ تشعر بالراحة الحقيقية النجاح بالفعل رحلة طويلة ممتعة تسعد بها ويسعد كل من حولك أن نجاحك هو إضافة جديدة تخدم بها الحياة فقوام الحياة بنجاح العظماء الذين استطاعوا أن يوفروا للبشرية كل ما هو نافع لتستمر الحياة على الأرض وتعمر بأهلها.

إنه قانون الحاجة لتوفير احتياجات البشر وقانون الاستبدال لاستبدال كل ما هو سلبي أو إيجابي. إنها من قوانين الكون التي تحكم البشرية فالناجحون هم من يرعون مثل هذه القوانين ويعملون عليها فالنجاح هو أن تقدم الفائدة والمنفعة هو أن تصحح وتعديل وتغيير هو التحرك للأمام دائماً هو العمل دون توقف أو انتظار بفاعلية وإنتاجية أكبر وبجودة عالية لا يهم كيف بقدر الاهتمام بالكيف.

النجاح موجود بالقرب منا عليك فقط أن تنظر حولك ولا تتعجل في طلب النجاح بالصبر والمثابرة سوف تجده وتحصل عليه بالاستمرارية ومواصلة الجهد سوف تحصد النتائج فلن يضيع جهد عامل ما دمت أخذت بالأسباب وتوكلت على خالقك وعزمت فسوف تكون الجائزة.

نصيحتي الغالية لك قارئ العزيز

ألا تتعلق بالأشخاص أو الأشياء بل تعلق بالخالق الذي وهبك الحياة فهو القادر على منحك القدرة والقوة في القيام بتنفيذ كل مهامك وهو الذي سوف يلهمك بكل ما فيه الصلاح لحياتك وتسخير كل شيء في الكون لك ومن ثم التركيز على أهدافك والعمل عليها، حيث إن التعلق يجعلك ضعيفاً فاقداً للأهلية خاضعاً تحت سيطرة وتحكم الآخرين يجعلك تابعاً لهم، ولن تكون كما أنت القائد، بل سوف ترى نفسك دائماً أقل من الآخر وعليه سوف تفقد الثقة في نفسك.

التعلق أمر خطير يلجأ إليه البعض من أجل الحماية أو الاحتياج مما يجعل الشخص أسيراً لدى من يتعلق به سواء تعلق حباً أو من أجل الحصول على الرغبات التي تركز الشخص أمام الآخر وتجعله يسوقك لما يريد هو أنها التبعية التي تفقدك حريتك فلا بد لمن يقع في عملية التعلق أن يتخلص على الفور منها ويعلم أن الحرية قيمة عليا حين ترى نفسك خارج القفص

تنطلق في الآفاق الرحبة وترى العالم كله وليس رؤيتك محصورة بشيء
يقيد حركتك ويمتلك كل مشاعرك بل يمتلك أنفاسك حتى حركاتك
إنّ النجاح الحقيقي أن تفهم الحياة بشكلٍ صحيحٍ وفكرٍ واعيٍّ وأن تجاهد
بكل الوسائل والطرق الصحيحة لبلوغ أهدافك وألا تمل ولا تستسلم ولا
تتوقف، بل عليك بالمحاولة والاستمرارية فالطريق طويل، ولا بد أن
تقطعه بكل حماس أينما كنت، إنك قادر على أن تفعل.

تحرك من الآن ولا تنتظر أمامك الكثير من أجل أن تفعله عليك أن تبدأ
وتوقع النتائج وتأكد أن النجاح في انتظارك.

أنت نعم أنت من يستحق النجاح

لقد خلقنا لغاية عظيمة فكل الكائنات تعمل في البيئة التي هيئها الله لها
الكل يسعى من أجل البقاء يسعى من أجل النجاح في الحياة يسعى ليكون
الأفضل ليحقق السعادة سواء كانت مادية أو معنوية الكل يستغرق معظم
الوقت في التفكير ماذا هو فاعل أو صانع اليوم، وهذه هي بداية التخطيط
ليومك ومن ثمَّ التخطيط لمستقبلك لقد أنعم عليك الله بنعم لا تعد ولا
تُحصى استغلها لصالحك اعمل بها وضعها في مكانها المناسب، إنها نعم
تستوجب الشكر عليها .

قال تعالى على لسان نبيه سليمان عليه السلام:

"هذا من فضل ربي ليبلوني ءأشكر أم أكفر" (النمل 40)

لا تقل إنك غير قادرٍ أو لا أستطيع أو أن الأشياء فوق طاقتي عليك بالمحاولة مراراً وتكراراً وإخراج كل إمكانياتك وقدراتك وأفضل ما عندك، وكن على يقين بأنك سوف تفوز في النهاية وهذا هو توقع الناجحين دائماً بأنهم سوف يحققون الفوز، فلا تجعل شيئاً يثبط عزيمتك، وتعامل دائماً في كل عمل تؤديه بقوة المشاعر وسوف تكون النتائج مذهلة، كن على قناعة بأنك تستحق النجاح واجعل صورة النجاح وتميزك هي الصورة المبرمجة في ذهنك، ثم اعمل على تحقيقها وارفع من سقف طموحاتك وأحلامك وكن ملتزماً ومنضبطاً في الحياة، فذلك هو الجسر الموصل لتحقيق أهدافك وتخلّ عن كل الضغوطات السلبية حتى تستطيع من مواصلة السير في طريق النجاح ولا تمل للتعب أو للخطأ أو للفشل فهي كلها أمور تمهد لك الطريق لكي تتعلم وتعبر وتحقق النجاح .

لقد بذلت سنوات لكي أضع هذا الكتاب بين أيديكم بعد قراءات عديدة لكثير من الكتاب والمؤلفين باحثاً دائماً عن الحقيقة وعن نماذج الناجحين في الحياة لنخطو خطاهم ومن خلال تجاربي الشخصية في الحياة وهدفي في التحفيز وإشعال الحماس بداخلكم لكي تبدؤوا بالفعل في أولى خطوات طريق النجاح بإرادة قوية وهي إرادة النجاح.

محتويات الكتاب

إهداء.....	5
المقدمة.....	6
الفصل الأول النجاح رحلة حياة.....	9
سحر النجاح.....	9
العلاقة بين النجاح والسعادة.....	11
رحلة الألف ميل.....	13
الاستعداد خطوة أولى للنجاح.....	14
قوة الإيمان.....	18
تحرير الطاقة الكامنة.....	18
حرر العبقرى.....	19
الاستمرارية هي أفضل الطرق.....	26
اغتنم الفرصة.....	27
النجاح عادة تمارسها.....	30
دراسة الفرص.....	35

37	أعط للحياة معنى.....
40	الفصل الثاني النجاح منهج حياة.....
41	السعي وسيلة الناجحين.....
45	الحياة المتوازنة.....
49	قوة الفشل.....
54	الخطأ أمر وارد.....
55	تزود بالعلم واكتسب المعرفة.....
61	الفصل الثالث الأحلام والتخيل.....
61	الحلم سر الحياة.....
63	أحلام العظماء.....
71	التخيل والشفاء الذاتي.....
72	قاعدة الشفاء الذاتي.....
77	قوانين تساند التصور والتخيل.....
79	الاسترخاء هو مفتاح التخيل.....
84	الفصل الرابع إيجابيات وسلبيات.....
84	سحر الابتسامة.....

حياتنا بين السالب والموجب	93
مبادئ تساعد على تكوين وجهة نظر سليمة تجاه الأشياء	96
أخطاء نرتكبها في حياتنا	103
خطوات للتخلص من الأعذار السلبية	106
الانضباط الذاتي	112
أسباب عدم قدرة الناس على الانضباط الذاتي	118
الفصل الخامس قوة الإرادة	122
خطوات عملية لاكتساب قوة الإرادة	125
تطوير القدرات والمهارات	129
أساليب التطوير الفعالة	131
أهداف التدريب الستة في التغيير	147
خطوات لتطوير الذات	150
الإرادة ليست كلمة	160
الفصل السادس التعرف على الذات	163
أين عقلي؟	173
الفصل السابع الأهداف والتخطيط	177

181	حياتك بين النوم والاستيقاظ.....
183	خطوات تحديد الهدف.....
196	الفصل الثامن العمل سر النجاح.....
199	الناجحون يقدسون العمل.....
212	الفصل التاسع غير حياتك.....
212	غير أفكارك تتغير حياتك.....
224	راقب أفكارك.....
231	برمجة الأفكار في المخ.....
233	تنفيذ الأفكار.....
235	التغيير سنة كونية.....
242	الفصل العاشر المعتقدات وتأثيرها على حياتنا.....
255	الفصل الحادي عشر العادات والسلوكيات.....
259	الخطوات العملية للتخلص من العادات السلبية.....
266	السعادة الحقيقية.....
268	لا يصعب النجاح على من يريد النجاح.....
271	الفصل الثاني عشر أعداء النجاح.....

277	فوائد الخوف
280	أسباب الفشل الرئيسية
281	الإيقاع الطبيعي للنجاح
290	الفصل السادس عشر الوعي هو إدراك الواقع
297	الفصل الرابع عشر أغلق باب الماضي
302	الفصل الخامس عشر كيف تعيش الحياة بشكل متوازن
312	العقل
315	الروح
317	العاطفة
323	الفصل السادس عشر كن أنت
337	الفصل السابع عشر نصيحتي لك
337	النجاح قرار
345	محتويات الكتاب

تنمية بشرية
إرادة النجاح
المحاضر الدولي/ توفيق خطاب



الطبعة الأولى
1443 هـ - 2022 م
دار ديوان العرب للنشر والتوزيع
مصر - بورسعيد

جوال: 00201211132879
00201030502390

E-mail: mohamedhamdy217217@gmail.com

حقوق الطبع والنشر لهذا المصنف محفوظة للمؤلف، ولا يجوز بأي صورة إعادة النشر
الكلي أو الجزئي، أو نسخه أو تصويره أو ترجمته أو الاقتباس منه، أو تحويله رقمياً
وإتاحته عبر شبكة الإنترنت، إلا بإذن كتابي مسبق من المؤلف أو الناشر .