

## الفصل الرابع عشر

### النجاح فى الحياة... وتحقيق الهدف

المقدمة:

خطط لعملك

- (١) مقومات النجاح فى الحياة وتحقيق الهدف.
  - (٢) النجاح فى الحياة... وحب العمل.
  - فُحِبَّ الْعَمَلُ... وقاية من الملل، والرذيلة. والفقير.
  - (٣) النجاح فى الحياة... وحب الذات.
  - (٤) عناصر الجاذبية الشخصية.
  - (٥) النجاح فى الحياة... وحب الناس.
  - القواعد الأساسية لكسب محبة الناس.
  - (٦) الخلاصة: ستة مبادئ أساسية ليحبك الناس.
- ١ - إظهار الاهتمام الصادق بالغير.
  - ٢ - ابتسم.
  - ٣ - تذكر أن اسم الإنسان هو أعز شىء على قلبه، وأجمل صوت فى اللغة ومفرداتها.
  - ٤ - كن المصغى الجيد. شجع الغير على التكلم عن نفسه.
  - ٥ - تكلم عن مصلحة الغير، وكأنك هو.
  - ٦ - دع الغير يشعرون بالأهمية الذاتية.



## الفصل الرابع عشر

### النجاح فى الحياة..... وتحقيق الهدف

\*\*\*\*\*

#### المقدمة:

ماذا تبغى من الحياة؟

الإنسان الطبيعى سيجيب على ذلك بقوله:

"الصحة والسعادة والنجاح"

وهذه الأمور التى يريدنا ونشدها جميعا، ومع ذلك كم منا يسعى لتحقيقها إن سير الحياة على وتيرة واحدة: أكل . نوم . عمل . من أهم وأشيع أسباب التعاسة والشقاء للإنسان .

**خطط عملك، واعمل على تنفيذ خطتك،**

إن جانبنا كبيرا من سعادتنا فى الحياة يتوقف على مدى تخطيطنا، وإذا تعثر تنفيذ الخطة التى تم رسمها بسبب اعتراضها عوائق فجائية، يمكن فى هذه الحالة وضع خطة جديدة تسير الظروف المتغيرة .

وضع خطة معناه العمل على تحقيقها، والنجاح فى تحقيقها يفضى بك إلى: السعادة، والثقة بالنفس، والإقدام على الحياة بحماس وأمل .

وفيما يلى خطة تساعد على اكتشاف الصحة والسعادة والنجاح فى الحياة وتحقيق الأهداف:

## (١) مقومات النجاح فى الحياة وتحقيق الهدف:

### ١ - استيقظ مبكرا:

فالصباح الباكر أفضل الساعات للتفكير والإنتاج، وفيه يعمل أصحاب الأعمال الناجحون معظم أعمالهم، ويقوم الجراحون بالجراحات الكبيرة إذ تكون أيديهم أدق وأثبت، وعقولهم أصغى، ويكون المريض أنشط وأكثر حيوية.

\* ابدأ بالعمل الصعب لئلا تنساه بسبب كرهه، ولئلا تؤجله فتهمله، ثم إنه شعورك بأن وراءك عملا بغيا يتتظرك قد يتعبك أكثر مما يتعبك أداء العمل، كما أنه يشبط عزيمتك، ويفجرك فلا تؤدى أعمالك كما تحب.

\* لا تضيع الوقت: فنحن فى عصر السرعة، ولا تجعل الصغائر تفوت عليك الفرص الثمينة.

### ٢ - نظم عملك:

قد كثرت الأمراض النفسية والعصبية لأننا نحمل أنفسنا ما يرهقها، ولا تؤدى كثرة العمل ومشقته إلى انهيار الأعصاب، ما دام مصحوبا بالرغبة والنظام، وهدوء النفس.

ولكن الأعصاب تتأثر وتنهار باضطراب نفسى لعدم انتظام العمل والمعيشة.

نظم عملك، وقسمه إلى مراحل مناسبة.

لا تفكر فى وقت واحد إلا فى عمل واحد.

ركز فيه اهتمامك، ومجهودك، ولا تتركه إلا بعد إتمامه. وبذلك توفر وقتك، وتزيد إنتاجك.

## ٢ - جدد وابتكر:

فالتجديد والابتكار سمة الحياة الموفقة، وقد أصبحت الجماعات والشركات تستخدم موظفين لا عمل لهم سوى التفكير في التجديد، يدرسون العمل دراسة دقيقة وابتكرون ما يزيد الإنتاج ويحسنه.

## ٤ - تعلم الاسترخاء:

فهو ضروري للتفوق في الحياة.

\* امدد جسمك بين وقت وآخر على مقعد مريح في حديقة أو شرفة.

\* واطرح رأسك للوراء، واترك أعضائك مسترخية.

إن معظم توتر الجسم والأعصاب يرجع إلى تركيز الأفكار في المتاعب والهموم. وأحسن الآراء ما ينشئه عقل تخفف من الأعباء والهموم، وجسم تخلص من التوتر.

## ٥ - لا تدلل نفسك:

يجب أن تغادر فراشك بمجرد صحوك، وتقوم ببعض التمرينات الرياضية كى تساعدك على النشاط. ثم استعد للخروج فوراً. كما تسيء المرأة إلى زوجها إذا أفرطت في تدليله بدرجة تخمد ما فيه من نشاط وحماس للعمل.

## ٦- لا تكره ولا تحسد:

فالكراهية تسمم البدن، وتذهب بصفاء الذهن، وراحة النفس، والكاره الحسود يعطل مواهبه، ويشقى نفسه، ويعميه بغض عن الاستمتاع بمباهج الحياة، وبما ظفر فيها من فوز.

## ٧- فكر دائما في خدمة الآخرين:

اعرف واجبك نحو الأصدقاء والزملاء وأبناء الوطن. فالذى يتجاهل خدمة الآخرين يشعر بالإخفاق مهما تحققت مطامعه المادية ولكن ما أسعد من يسعد غيره.

## ٨- استمتع بكل لحظة في حياتك:

استعمل كل ما فيك من ملكات فكرية وجدانية وبدنية في الاستمتاع بمباهج الحياة. ومهما ظننت أنك خسرت المعركة، فالمجال أمامك فسيح، والفرصة دائما سانحة ولا تسترجع ما فات لو واطبت على الجهاد.

## ٩- ادرس نفسك وحدد أهدافك:

\* عليك أن تحدد أهدافك بالتفصيل حسب مواهبك وارسم طرق التنفيذ.

\* اكتب برنامجا يحدد ما تنوى تنفيذه في هذه السنة، وفي السنة القادمة وما بعدها.

\* جاهد بكل قوتك لتنفيذ البرنامج يوما بعد يوم حتى تحقق الهدف الذى ترمى إليه.

❖ لا تراجع ولا تهرب من الأعمال الشاقة التي ستلقاها وستصادفك  
العراقيل والأشواك والصدمات.

#### ١٠- واجه الصعوبات بقلب جريء؛

ونفس مطمئنة، ولا تنظر إلى الوراء أو إلى الجانب، بل انظر دائما إلى  
الأمام، واضعاً أمامك تحقيق الأهداف والنجاح في الحياة مهما كلفك ذلك من  
الجهد والسعي.

#### ١١- تعلم كيف تنفذ أعمالك في وقتها؛

لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، بل لا تؤجل عمل الساعة إلى الساعة  
التالية، ويتطلب منك هذا إلى إرادة قوية.

ولكن لا تجعل نفسك عبداً يعمل بضرب الشياطين، فالإنتاج في هذه  
الحالة ليس فيه متعة ولا لذة، ولكن فيه شقاء النفس وعذابها.

#### ١٢- الإيمان سلام؛

ليس الدين مظاهر العبادة وحسب.

والموفق الناجح يستعين بروح الدين وتعاليمه في تسليح نفسه، وتحصينها  
ضد أمراض النفس، وضد العادات الهدامة.

والدين يحذر من الحسد والحقد، والخوف من المستقبل. الخوف يشل  
التفكير، ويمنع الإقدام والتقدم.

وهو يبدأ قلقاً يساور النفس، ثم ترسخ جذوره في العقل الباطن.  
تضطرب كل أفكار المرء خاصة بعمله وأسرته وحياته.

ولا علاج للخوف سوى الإيمان بالله ورحمته، وعفوه وكرمه. ولن يساير الخوف قلبا عامرا بالإيمان.

### ١٣ - دع الماضي ولا تذكره:

انسى ذلالتك وأخطائك وإخفاقك وذكرياتك السيئة. فإذا لم تستطع نسيانها فلا تدعها تأخذ من نفسك شطرا كبيرا: ولا تنظر إلى الخلف لثلاث تعثر في الطريق، بل انظر إلى الأمام، وركز اهتمامك في الهدف الذى ترمى إليه فى الحياة. لا فائدة من الأسى على ما فات، ولا فى التحسر على ما كان خارج عن إرادتك. وقد يصعب نسيان الماضي، ولكنه ينسى إذا ما توفرت قوة الإرادة. طردت الأفكار السوداء بأفكار سعيدة تحفزك على العمل بجهد ونشاط.

### ١٤ - تعود الهدوء قبل العمل:

يعرف أبطال الرياضة أن الإجهاد قبل اللعب لا يحقق لهم الفوز المنشود، بل قد يضيع الفرص ويقلب النتيجة المرجوة نتيجة إجهاد البدن وانفعال النفس، وتهيب المباراة الإفراط فى الاستعداد لها.

ابدل كل ما فى وسعك لتنفيذ عملك وتحقيق هدفك على أحسن وجه وفى أقل وقت ولكن احتفظ بهدوءك مهما كان العمل، وكن على طبيعتك المعتادة ما استطعت.. إن عجلتك وسرعتك فى الأداء للعمل لا توفر الوقت.

تريث قليلا واهداً تصل إلى عزمك فى أقصر وقت ممكن، وإن العجلة تقصر العمر.

## (٢) النجاح فى الحياة وحب العمل:

إن كنت تحب أن تعيش حياتك كما تحب أن تحياها، وأن تكون ناحجا فى الحياة، ولكى تصل إلى ذلك يجب أن تحب جميع أشغالك التى تهتم بها للمعاش أو للهواية.

ولكى تحقق ذلك: يجب أن تعمل بإخلاص وذمة، فإن الذى يعمل ضد ضميره يشعر على الدوام بالقلق فهو غير مقتنع بما يفعل، وغير راض عن نفسه. اطع لا صوت العقل، ولا صوت القوة، ولا صوت الضرورة، بل صوت الحكمة الذى يصدر عن أعماق ضميرك، وبمحض اختيارك لا لأنه وحى مصلحتك أو منفعتك أو خوفك. بل لأنه يرضى مثلك الأعلى الذى يعبر عنه ضميرك. فذلك وحده هو الطريق السلطانى إلى الأمن والهدوء ولسكينة النفس التى لا تتفق إلا للحكام وهم صفوة الخلق.

### حب العمل والحماس له:

إن حبك لعملك يجعلك تتحمس له، وسواء كانت مهنتك مما يمارس بين سمع الجمهور وبصره أو فى عزلة تامة، ففى استطاعتك أن تعمل وأن تتميها. وحبك لعملك يزداد كل يوم إتقاناً وإحساناً، وتوفق كل يوم عن أمسه، وحتى نمت عندك القدرة التنفيذية، رأيت حماسك وحبك لعملك يسرى فى جوانب نفسك سريان النار فى الهشيم.

وأخيراً يجب أن تعى جيداً هذه الحقيقة:

- هناك علاقة وثيقة بين النجاح فى الحياة والسعادة، وحب العمل والحماس له.

- وكذلك علاقة وثيقة بين النجاح والفشل وعدم المبالاة والاهتمام فمن لا حماس لهم لا يحبون الحياة.

- ولما كان المرء لا يعيش إلا مرة واحدة فهم بذلك يفسدون حياتهم وهذا هو الذى يفرق بين المتشائم والمتفائل... فالتفائل تشرق الحماسة فى كل جوانب حياته فهو لهذا إنسان سعيد حتى فى أحلك الظروف.

فحب العمل وقاية من الملل، والرذيلة، والفقر:

- هو علاج لكل الشرور المتخيلة.

- هو الطريق إلى النجاح فى الحياة، وتحقيق السعادة.

- هو الوسيلة التى تؤدى إلى الثقة بالنفس، والاعتماد عليها.

- هو غبطة الروح والحماس لحب الحياة.

- يزيد من إحساس الفرد بالحرية وشعوره بالمسئولية.

- هو الجسر الذى تعبّره الذات لتصل إلى دنيا الناس.

### (٢) النجاح فى الحياة وحب الذات:

اكتساب الشهرة الذائعة، والاستقلال الاقتصادى، والأدبى، والجاه والنفوذ الاجتماعى، والبداعة الفنية فى المهنة، وأخيرا الثراء والصحة والسعادة كلها مزايا ونعم يستطيع أى إنسان أن يحصل على معظمها لو أنه عقد النية على ذلك... وكان يحب ذاته... ولست أقصد من ذلك النوع من الحب أى الأنانية... ولكن:

الاهتمام بالنفس، ومحاولة صقلها وتوجيهها، والعمل على تعديل ما بها من ضعف وأخطاء، والعمل والاهتمام لتحقيق المزايا الاجتماعية والجاذبية الشخصية.

#### (٤) عناصر الجاذبية الشخصية:

##### للجاذبية عناصر كثيرة منها:

التفاؤل، والثقة بالنفس، وحب الغير، والهمة، والحماسة. ومنها أيضا: تقدير قيم الأشياء، والمنطق، والكفاية، وحب الجمال والحق، وحسن الذوق، والصلابة في النضال، والحزم، والثبات، والرحمة، والمثابرة.

ويجب أيضا أن نكون على درجة رفيعة من الدراسة المهنية، بل أكثر من هذا، ويجب أن نكون أعظم دراية من جميع المنافسين.. ويمكن تحقيق ذلك: بالتصميم، والمثابرة، والانصراف التام إلى العمل، والغيرة عليه والحماسة فيه، والرغبة المستمرة في التقدم وزيادة الإتقان وهي الروح المسيطرة دائما على الفنان.

ولاشك أن الشخص الذي يكون على هذه الدرجة من الحب والاهتمام بالذات، ومن الدراية بنفسه على صدق الفراسة، وبعد النظرة، وحسن الذمة والمثابرة، والإقدام.. لا بد أن يصل إلى النجاح في الحياة... والرفعة. والشخص المهتم بذاته ويرغب في التفوق والتقدم يستطيع أن يكتسب هذه المزايا كلها. وما دام المثل الأعلى لديه والرغبة لذلك متوافرة عنده فهو إنسان مجدد لأنه يثمتع بالاستعداد اللازم لإعادة تربية نفسه جسما وعقليا.. وهذا هو المهم.

## (٥) النجاح فى الحياة... وحب الناس:

إن من مقومات النجاح فى الحياة هى هو أن يشعر الفرد بحب الناس له وحبهم له، وذلك لأن العلاقات الطيبة القائمة بينك وبين من حولك تعتبر من أساسيات الحياة المثمرة، الناجحة التى تعود بالنفع لك وللآخرين.

### القواعد الأساسية لكسب محبة الناس:

فيما يلى أهم القواعد التى اختبرت صحتها مرات لا حصر لها، فمن يمارسها بأمانة وإخلاص يصبح ناجحاً فى الحياة وحببه الآخرون.

١ - تعلم أن تذكر الأسماء: فإن القصور فى هذا الأمر قد يفسر على أنك لا تهتم بأصحاب هذه الأسماء الاهتمام الكافى.

إن اسم الشخص عزيز عليه إلى أبعد حد.

٢ - كن لطيف المعشر: حتى لا تثقل على الناس معاشرتك.

كن كغطاء الرأس مألوف لصاحبه. كن ودوداً مخلصاً.

٣ - لا تكن مغروراً: واحذر التظاهر أمام الناس بأنك عليم بكل شىء

وكن طبيعياً ومتواضع النفس. وكن لطيف يرغب الناس فى

معاشرتك، والاختلاط بك لينالوا بعشرتك ما ينه فيهم الأحاسيس

الطيبة.

٤ - حاول أن تصلح بأمانة وإخلاص وبطريقة إيجابية أى سوء تفاهم

بينك وبين الآخرين، سواء فى الماضى أو فى الحاضر. افرغ قلبك

من كل الشكاوى.

٥ - مارس أن تحب الناس: إلى أن يصبح ذلك شيئا أصيلا في نفسك .  
واذكر ما قاله " روجرز " " لم أقابل شخصا واحدا لا أحبه " .

حب الناس قوة فيحبوك حبا . . ساعد الناس واغمرهم بحب  
صافى ، واصنع معهم خيرا وسترى تقديرهم لك ومحبتهم إياك  
ستفيض منهم إليك .

- ولا تفلت منك فرصة تهنئة شخص بنجاح ، أو تعزية آخر لحزن  
أو فشل .

(٦) لتكن فيك عناية بهندامك فإنك تستطيع أن تروق لهم بمظهرك ،  
وبكلامك وبصوتك ، وسلوكك بحيث تكسب عطفهم عليك ،  
وتجذبهم إليك . والمظهر الواحد هو أن ترتدى ثيابك فى بساطة ،  
ولكن فى ذوق سليم لا يبدو عليه تكلف .

(٧) راقب أقوالك: ليكن لك من نفسك على ألفاظك رقيب ، وإياك  
أنه تتظاهر بقدرتك على البلف والتهويز . . . راقب أيضا نبرات  
صوتك وتحذث ببطء وفى وضوح . واستعمل التعبيرات اللطيفة  
التي لا تجرح . ولا تذكر بالسوء أحد .

فتش دائما على كلمات لطيفة مهدئة ، ولا تقول إلا الطيب .  
وكئى تجد موضوعات طيبة لحديثك الطيب :

عليك أن تنقب بصفة منتظمة عن النواحي الطيبة فى الآخرين .

(٨) اجتهد أن تجد ولو شيئا واحدا جميلا لدى المحرومين من الجمال :  
ومتى اقتنعت بوجود شىء من الجمال فى الشخص استلطفته ،

وملت إليه . ولما كانت القلوب لغة تلقائية يستشعر الشخص بحببتك  
فيحبك أيضا . ويميل إلى الإصغاء إليك وتقديرك ومساعدته ،  
والسير وراءك ، وبذلك تجد المحبة قد أضاءت قدرها بأشعتها فيما  
حولك وفي نفسك .

(٩) وأخيرا إذا شئت أن تكسب الأصدقاء : يتحتم عليك أن تعمل  
الصالح مع الناس ، العمل الذى يتطلب الوقت والجهد ، ونسيان  
الذات والتفكير فى الغير لقائيا ملهم بالود والحب والحماسة .  
أعرب للصديق عن سرورك إذا اتصل بك ، وعن جزلك إن رأيت  
مقبلا لا تصعر خدك أبدا مهما كانت خلجاتك .

#### والخلاصة هناك ستة مبادئ أساسية ليحبك الناس :

- ١ - اظهر الاهتمام الصادق بالغير .
- ٢ - ابتسم .
- ٣ - تذكر أن اسم الإنسان هو أعز شىء على قلبه ، وأجمل صوت فى  
اللغة ومفرداتها .
- ٤ - كن المصغى الجيد . شجع الغير على التكلم عن نفسه .
- ٥ - تكلم عن مصلحة الغير ، وكأنك هو .
- ٦ - دع الغير يشعرون بالأهمية الذاتية .

\*\*\*