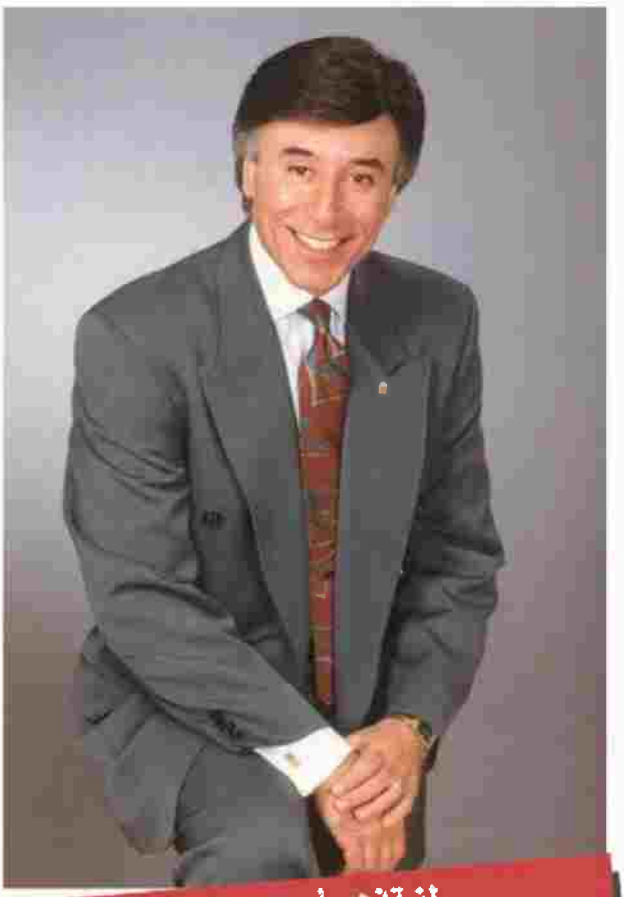
## السر الرابع

# الاعتقاد الذاتي



لن تذهب أبعد من اعتقادك،
فالصعب صعب لو اعتقدت أنه صعب،
والسهل سهل لو اعتقدت أنه سهل،
والجميل جميل لو اعتقدت أنه جميل،
والقبيح قبيح لو اعتقدت أنه قبيح،
فما الحياة إلا مرآة تنعكس عليك بما يوجد فى داخلك من اعتقاد،
غيّر اعتقادك تجد الصعب سهلًا والقبيح جميلًا.

من أقوال د. إبراهيم الفقي

## هل تعتقد في قدراتك وإمكانياتك؟

## هل عندك حلم تريد أن تحققه أكثر من أي شئ آخر في حياتك وتعتقد أنك إن شاء الله ستحققه مهما كانت التحديات؟

الاعتقاد لا يتطلب أن يكون الشيء حقيقيًا أم غير حقيقي، ولكن كل ما يتطلبه هو أن يكون واقعًا حقيقيًا بالنسبة للشخص نفسه. فمن الممكن أن يعتقد شخص ما أنه لا يوجد معنى للحياة؛ فتجده يعيش حياة تعيسة مليئة بالمشاكل والصعوبات! هذا الاعتقاد لا يتطلب أن يكون حقيقيًا للآخرين ولكن يكفي أن يكون حقيقيًا له هو فقط. في نفس الوقت قد نجد آخرين يعتقدون أن الدنيا رائعة كما هي فيعيشون لحظاتها بسعادة.

منذ الصغر كان يحلم فريد سميث الأمريكى أن يكون له شأن عظيم في مجال البريد المستعجل فكان يحلم بأنه من الممكن أن يرسل البريد من بلد لآخر في أقل من ثلاثة أيام !! كان كل من حوله يضحكون على أفكاره الخيالية ويحثونه على عدم الكلام في هذا الموضوع أمام الآخرين؛ حتى لا يكون موضع السخرية بينهم! وفي يوم كان فريد سميث في المدرسة وطلب المدرس من الطلبة أن يقف كل واحد منهم ويقول حلمه الذي يريد أن يحققه فى المستقبل حتى جاء فريد سميث فحكى للجميع بالتفصيل عن حلمه في البريد المستعجل. ضحك الجميع وقال له المدرس: هذا حلم سخيف وطلب منه أن يفكر في شيء آخر!! مرت الأيام وكبر فريد سميث والتحق بالجامعة وهناك حاول فريد أن يقنع بعض الأصدقاء لكي يشتركوا معه في مشروعه ولكنه لم يجد منهم إلا السخرية ولكنه لم ييئس ووضع خطة متكاملة

وأسس الشركة وقام بتسجيل اسمها وهو «فيديرال أكسبريس» وجمع كل ما استطاع أن يجمع من الأموال وأرسل أول ثمانية طرود إلى الخارج سبعة من هذه الطرود كانت منه هو شخصيًا !!! سخر منه كل من كان حوله حتى الأقرباء والمقربين وخسرت الشركة وخسر فريد كل ما كان معه من أموال ولكنه لم ييئس وكان يشعر بداخله أنه سينجح في يوم من الأيام فاستمر في إرسال الطرود حتى وصل الأمر إلى وسائل الإعلام فمنهم من دعم الفكرة ومنهم من سخر منها تمامًا ، لم يعبأ فريد بكل ذلك ولكنه استمر في تنفيذ الفكرة حتى وصل إلى النجاح الذي كان يحلم به، والآن أصبحت شركة فيديرال أكسبريس من الشركات الرائدة في العالم.

وفي حديث له في قناة «سي إن إن» قال: أنصح أي إنسان عنده هدف يريد أن يحققه ألَّا يعبأ بآراء الآخرين وأن يجعل كل تركيزه على تنفيذ هدفه ويتوقع باعتقاد تام أنه سوف يحققه بإذن الله.

هذا مثل بسيط من أمثلة النجاح التي كان وراءها بإذن الله اعتقاد راسخ وتوقع إيجابي للوصول إلى الهدف مهما كانت المؤثرات ومهما كانت التحديات والصعوبات؛ فالاعتقاد الذاتي لا يتأثر بهذه المؤثرات بل على العكس فإن هذه التحديات تدعم اعتقاد الشخص وتجعله يصر أكثر على تحقيق هدفه.

أنا شخصيًا كنت أعتقد أنني سأكون بطل مصر في تنس الطاولة، وواجهت تحديات من كل نوع بما في ذلك السخرية ولكني كنت أشعر في داخلي أنني سوف أحقق هدفي مهما كانت الظروف، وبالفعل أصبحت بطل مصر في تنس الطاولة لعدة سنوات ومثلت مصر مع الفريق القومي في ألماني الغربية عام ١٩٦٩ وفي بطولة البحر المتوسط عام ١٩٧٠ وبطولة الدول العربية وبطولة إفريقيا. وكنت أيضًا أعتقد أنني سأكون مديرًا عامًا لأكبر الفنادق العالمية، وكما هو الحال مع أي إنسان عنده حلم كبير سخر مني الجميع ولكني لم أتنازل عن حلمي حتى التحقت بمعهد الفنادق وكنت أعمل في نفس الوقت كجرسون في مطاعم الفنادق الكبيرة أو في أقسام الحفلات حتى تخرجت وعملت في أحد الفنادق (خمسة نجوم) وكان هناك اختبار سنوي لكل من يريد التقدم في الدرجات أسرع وبالفعل كنت أتقدم وأنجح بفضل الله حتى وصلت إلى الدرجة الثانية وبوظيفة مساعد مدير. وفي المساء كنت أعمل في مطعم كبير وهناك تدرجت في الوظائف حتى أصبحت مساعد مدير المطعم. ومع كل ذلك كنت أدرس اللغة الإنجليزية والفرنسية والألمانية حتى أصبحت ماهرًا فيها جدًا والحمد لله، وكما هي العادة كنت أجد السخرية من كثير من الناس ولكني لم أعبأ بها بل كنت أفعل كل ذلك لكي أكون مستعدًا إن شاء الله لوظيفة المدير العام وفي عام ١٩٧٨ هاجرت أنا وزوجتي إلى كندا وبدأت من أول السلم في وظيفة غاسل صحون ومرت الأيام وأنا أعمل في مكانين مختلفين وفي نفس الوقت أدرس في معهد الفنادق ثم في جامعة كونكورديا في مونتريال ثم في المعهد العالي للفنادق في ايست لانسنج بالولايات المتحدة الأمريكية وأصبحت بفضل الله مدعمًا بالعمل والخبرة ولكن أهم من

كل ذلك زاد ارتباطي بالله سبحانه وتعالى فتوكلت عليه عز وجل ، ومرت الأيام وفي عام ١٩٨١ أصبحت مدير مطعم كبير ثم تدرجت في الوظائف حتى وصلت عام ١٩٨٦ إلى هدفي وحلم حياتي فأصبحت بفضل الله سبحانه وتعالى مديرًا عامًا لأحد أكبر الفنادق في كندا.

وفي عام ١٩٩٠ حصلت على جائزة أفضل مدير عام في أمريكا الشمالية.

هذا هو الاعتقاد الذاتي وقوته اللامحدودة التى وهبها لنا الله سبحانه وتعالى؛ فإما أن نستخدمها لصالحنا فنحقق بها أهدافنا وإما نستخدمها ضد أنفسنا فتحطم أحلامنا.

الشخصية الناجحة لا تعتقد في الفشل وتعتبره خطوة هامة للوصول إلى النجاح.

الشخصية الناجحة لا تتأثر بآراء الآخرين مهما كانت حادة أو سلبية أو حتى جارحة ، بل على العكس تصبح أقوى في إصرارها على تحقيق أهدافها.

**هل ترى معي قوة الاعتقاد ؟**

**هل عندك هذا النوع من الاعتقاد ؟**

**هل تعتقد وتثق في قدراتك وإمكانياتك الشخصية ؟**

**هل تعتقد في قدرتك على الابتكار ؟**

**هل تعتقد في قدرتك على التعامل مع التحديات وتحويلها إلى قوة تعمل لصالحك؟**

**هل تعتقد في قدرتك على الالتزام بالقيم العليا وعلى العمل بها ؟**

**وهل تعتقد أنك قادر بإذن الله على تحقيق أهداف حياتك وأن تعيش فعلا أحلامك؟**

والت ديزني حلم بمدينة ديزني العالمية والآن حلمه واقع يتمتع به الناس من كل بقاع الأرض.

فريد سميث حلم بفيديرال أكسبريس والآن حلمه حقيقة واقعة .

لي أيا كوكا رئيس مجلس إدارة شركة كريزلر العالمية اعتقد أن عنده القدرة على تحويلها من الضياع إلى القمة ونجح في ذلك.

الأخوان رايت حلما باختراع الطائرة واعتقدا تمامًا في حلمهما فأصبح بإذن الله حقيقة واقعة.

هوندا حلم باعتقاد راسخ أن يصمم سيارة يستخدمها العالم بأجمعه وبفضل الله عز وجل أصبح حلمه واقعا نراه حولنا .

د. زكي عثمان حلم منذ الصغر باعتقاد راسخ أن يكون دكتورًا في جامعة الأزهر مع أنه كان ضريرًا وكسيحًا وحقق حلمه.

عبد الحميد الجندي حلم وباعتقاد راسخ أن يكون بطل العالم في كمال الأجسام وحقق حلمه.

مصطفى خليل قرر بعد إصابته وبتر رجليه أن يسبح عبر المانش وبالفعل حقق حلمه وفتح الباب للآخرين من ذوي الاحتياجات الخاصة منهم خالد حسان الذي بترت رجله في حادث قطار تأثر بالبطل مصطفى خليل فقرر وباعتقاد راسخ أن يسبح عبر المانش وبالفعل حقق حلمه.

هذه هي الشخصية الناجحة وهذا هو اعتقادها الذاتي.

**لذلك احلم أحلاما كبيرة ودعمها باعتقاد راسخ وتذكر أنك:**

**أكبر وأقوى وأفضل مما تتخيل،**

**ولا تعبأ بآراء الحاسدين ولا بحقد الحاقدين**

**وتوكل على الله سبحانه وتعالى باعتقاد قوي لأنه عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملًا**

# استراتيجية الفعل

## السر الرابع: الاعتقاد الذاتي

### اليوم الأول: الإدراك والفهم

١- اقرأ السر الأول وافهمه جيدًا.

٢- اكتب الدرس الذي تعلمته منه بأسلوبك الشخصي.

الدرس هو : .....

.....

٣- اكتب القرار الذي قررته.

القرار هو : .....

.....

٤- اكتب الفعل الذي ستقوم به اليوم.

الفعل هو : .....

.....

.....

.....

٥- تنفس بأسلوب ( ٤ ، ٢ ، ٨ )

(٤ عدات في الشهيق ، ٢ عدة للاحتفاظ بالأكسجين ، ٨ عدات في الزفير). كلما كان الزفير أطول من الشهيق وصلت إلى الاسترخاء الجسماني.

٦- أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت في الفعل مستخدمًا الدرس الذي تعلمته.

٧- ابن صورة لك وأنت متزن تمامًا مستخدمًا درسك وواثقًا من نفسك، اجعل الصورة قريبة منك وكبيرة واشعر بقوتها وتنفس بداخلها ثلاث مرات حتى تراها تطفو فوقك ومن حولك.

٨- كرر هذا الإيحاء ثلاث مرات:

«أنا واثق من نفسي، أنا متزن تماما، الحمد لله».

٩- افتح عينيك.

١٠- الاختبار:

فكر في نفسك وكأنك في المستقبل تواجه نفس التحدي ولاحظ أحاسيسك وكيف أنها أصبحت تدعمك.

اكتب الخطوة الأولى وابدأ في تنفيذها الآن....

لاتنظر وراءك، لاتدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل،

توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقًا أن الله عز وجل

«لايضيع أجر من أحسن عملًا».

## اليسر الرابع: الاعتقاد الذاتي

## اليوم الثاني: الفعل الاستراتيجي

### ١- اكتب ما فعلته اليوم:

ما فعلته اليوم هو:

١-
٢-
٣-
٤-

### ٢- اكتب ما حققته اليوم:

ما حققته اليوم هو:

١-
٢-
٣-
٤-

### ٣- قيِّم ما فعلته وحققته:

تقييمي في ما فعلته وحققته اليوم هو :

١-
٢-
٣-
٤-

### ٤- التعديل:

بعد أن قيِّمت ما فعلته ، اكتب التعديل الذي تراه مناسبًا.

١-
٢-
٣-
٤-

بعد التعديل، تخيل نفسك مستخدمًا استراتيجيتك وأنت متزن تمامًا.
لاتنظر وراءك، لاتدع أي شيء أو أي شخص يبعدك عن الفعل،
توكل على الله سبحانه وتعالى وكن واثقًا أن الله عز وجل
«لايضيع أجر من أحسن عملًا».