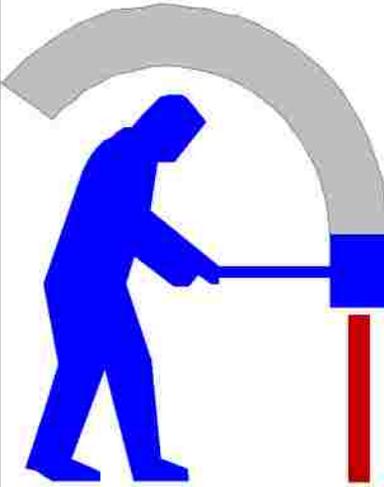


## قوة الثقة بالنفس



إن كل إنسان لديه  
الثقة بنفسه  
بطريقة معينة،  
تجد شخصاً لديه  
الثقة وهو يتكلم  
مع الناس أو مع  
زوجته أو مع  
أولاده.. فكل منا  
لديه ثقة بشيء  
معين

## قوة الثقة بالنفس

لقد كنت في أحد المؤتمرات في القاهرة، ثم أتى لي شخص عمره حوالي ٧٠ سنة، ثم قال لي: أتمنى منذ زمن طويل أن أحضر الدكتوراه، فقلت له: في أي مجال؟ قال: لا يهم، المهم أنني أتمنى أن تكون لديّ دكتوراه، ولكنني كبرت على الدراسة..

قلت له: كم عمرك؟ قال: ٧٠ سنة، قلت: وكم تحتاج من

الزمن لتكون حاصلًا على

الدكتوراه؟ قال: أربع

سنوات، قلت: وأنت بعد

أربعة أعوام كم سيكون

عمرك؟ قال: ٧٤ سنة،

فقلت: وإذا حضّرت

الدكتوراه كم سيكون

عمرك؟ قال: ٧٤ سنة، قلت: وإذا لم تدرسها كم سيكون عمرك؟

قال لي: ٧٤ سنة، قلت له: إذن حضر الدكتوراه..

وبعد مرور عدة سنوات قابلت هذا الرجل فقال لي: لقد

حضّرت الدكتوراه.

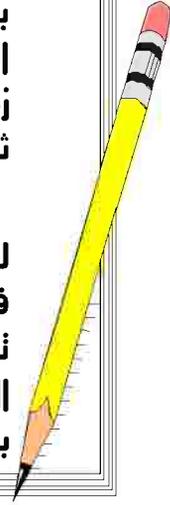


## قوة الثقة بالنفس

لقد كان يشعر أنه بلوغه سبعين عامًا لن يعيش طويلًا بعد ذلك، فكان يعيش كل لحظة في حياته وكأنها آخر لحظة، فعاش منتظرًا الموت.

**إن كل إنسان لديه الثقة بنفسه  
بطريقة معينة، نجد شخصًا لديه  
الثقة وهو ينكج مع الناس أو مع  
زوجنه أو مع أولاده.. فكل منا لديه  
ثقة بشيء معين..**

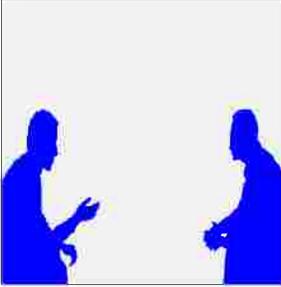
**والشخص الذي يقول إنه ليس  
لديه ثقة تمامًا فكلامه غير صحيح،  
فالذي حدث أنه ركز على شيء  
ننقصه الثقة به، ثم بدأ في نعيم  
الأمر ليقول: ليس لدي الثقة  
بنفسي..**



أتدرون أنه لو فقد الإنسان الثقة بنفسه لعاش هذا الإنسان في خوف شديد وسيشعر أن كل الناس أهم منه وأفضل منه، وسيعيش في ظلال الآخرين، وسيعاني من الإحباط والأوجاع النفسية..

## قوة الثقة بالنفس

إن التقدير الذاتي وهو ما يأتي قبل الثقة بالنفس سيكون فيه اضطراب، أما الإنسان الذي يتمتع بقدر من الثقة فنجد أنه يعاني من الخوف، تجذ نظرة عينه بها ثقة وتشعر من خلال عينيه أنه يقول لك: أنا واثق من نفسي لن تستطيع إطلاقاً أن تؤثر عليّ..



فهو لا يتأثر بالمؤثرات الخارجية ولا بالآخرين، لأنه يعلم جيداً إلى أين هو ذاهب، ويعلم أن هذه الثقة يستطيع أن يتجاوز معها تحدياته، فبالثقة يستطيع أن تتجاوز المستحيل..

من الأشخاص الذين أثروا في حياتي رجل اسمه (روبرت شورل).. هذا الرجل أنشأ مكاناً اسمه (كريستل كاتيدرال) موجود في نيويورك، فلما أراد هذا الرجل بناء (الكريستل كاتيدرال) قال له الشخص المتخصص في أمور البناء إن هذا المبنى سيتكلف ١٥٠ مليون دولار، فقال روبرت شورل: أنا لا أملك منهم دولاراً واحداً، ثم أعطى للرجل القاموس وقال له: أرني فيه كلمة مستحيل فبحث الرجل في القاموس فلم يجدها،

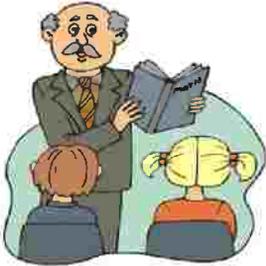
## قوة الثقة بالنفس

فأخرج له ورقة من مكتبه، وقال له: لقد محوتها منذ ٢٥ سنة، ولا يوجد شيء في الدنيا اسمه مستحيل.

**أنت من نجعل الاستحالة موجودة  
ونجعلها نحيط بك، فإذا قررت وفكرت  
وخطت وقمت بالفعل فلن يكون  
هناك مستحيل.**



إن الطائرات لديها شيء اسمه الغلاف (undroo) فحين تصعد الطائرة الجديدة لأول مرة فلا بد أن يطير بها الطيار بأقصى سرعة ثم بأقل سرعة حتى يعرف ما هي حدود تلك الطائرة، أما الإنسان فليس له حدود إطلاقاً.



وفي الحقيقة أن أسعد جداً عندما أجد الناس يذهبون لحضور المحاضرات للاستفادة..

كما أسعد أكثر عندما أجدهم يبحثون عن أي باب يساعدون به غيرهم.

الواجب العملي:

حدد ما يمكنك إنجازه في الحياة.. ثم حدد الوسائل التي  
توصلك لتحقيق هدفك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

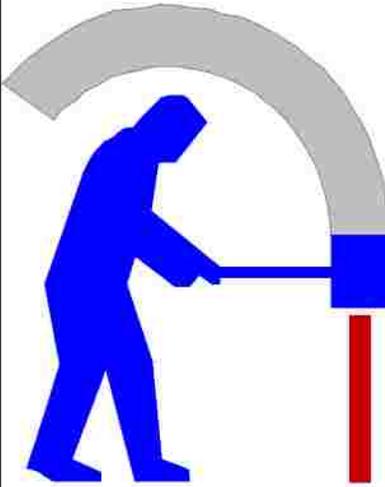
.....

.....

.....

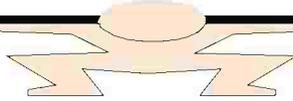


## الثقة تتحدى الصدمات



الإنسان الذي  
يفكر بطريقة  
سليمة سيعلم ما  
هي أهدافه.. وإلى  
أي شيء ستوصله  
هذه الأهداف.  
وعندما يصل إلى ما  
يريد سيرى من  
هناك ما هو أبعد

في البداية نسأل من أين تأتي الثقة  
بالنفس؟ وإلى أين سيصل صاحب الثقة  
بالنفس؟



نجد الإنسان الواثق بنفسه يتحرك بطريقة معينة، ويفكر بطريقة معينة، ويتنفس بطريقة معينة.. فمهما حدث فهو الذي سيفوز في النهاية..

وأذكر أنني كان لي صديق ومنذ حوالي خمس سنوات خسر صديقي هذا خمسة وثلاثين مليون دولار، فقلت له: ما شعورك بعد أن خسرت كل هذا المبلغ؟

قال لي: ما هذا السؤال الساذج.. طبعًا متضايق.. قلت له: ماذا تنوي أن تفعل؟ قال: من الذي أوجد هذا المال؟! أنا من أوجدته وسأوجده مرة أخرى..

وكنت بجولة حوالي شهر ونصف فوجدته قد ربح أول مليون دولار، لأنه يعلم جيدًا طبيعة عمله، بالإضافة إلى ثقته بنفسه..

## قوة الثقة بالنفس

لقد فكر صاحبي بشكل صحيح.. وخطط بشكل صحيح..  
وتحرك بشكل صحيح.. وقال لنفسه: "مهها وقعت سأقف مرة  
أخرى" ..

إن اليابانيين يملكون شيئًا جيدًا وهو: أنه من يقع منهم أربع  
مرات فعليه أن يقف خمس مرات.. ولو وقع ست مرات سيقف  
سبع مرات.. حتى يحقق هدفه.

إن الغرض من ذلك أن تحقق هدفك.. ماذا عليك أن تفعل  
لتحقيق ذلك الهدف.. لا بد أن تعلم إلى أين أنت ذاهب.



والإنسان الذي يفكر  
بطريقة سليمة سيعلم ما  
هي أهدافه.. وإلى أي  
شيء سيقبله هذه  
الأهداف، وعندما يصل إلى  
ما يريد سيرى من هناك ما  
هو أبعد..

## قوة الثقة بالنفس

إن قوة الثقة بالنفس معنى ضخم.. فمجرد قولك كلمة ثقة بالنفس، يأتي الكلام عن المفهوم الذاتي.. ثم الصور الذاتية التي ستوصلنا إلى تقدير الذات.

ويعتبر التحدث أمام جمهور أحد المخاوف البشرية كاخوف من الفشل والمجهول والاعتراض والتحدث والاستهزاء، ويمكنك التغلب عليه عن طريق العودة إلى الماضي، ثم تغيير إدراك الواقع في الماضي، ثم عيش التجربة الجديدة، ثم أعطها قوة، ثم قم بعملية التخيل الابتكاري..



تخيل نفسك في المستقبل في موقف عسير، وأنت متزن تمامًا، كرر ذلك أكثر من مرة، ستجد أن الجسم والعقل بدءا يتبعان البرمجة الجديدة..

**وعندما نسنعد للقاء الجمهور، احرص على الحضور مبكرًا، حتى لا نفاجأ بوجود الناس، النقب بالناس وصافهج، حتى نكسر الحواجز بينك وبين الناس، وعندما نقف أمام الجمهور انظر إلى شخص نحبه أو نألف ملامح وجهه، ثم وسع دائرة النظر شيئًا فشيئًا.**



## قوة الثقة بالنفس

أذكر أنني عندما ألقيت أول محاضرة أمام ١٠٠٠ شخص تقريباً قيل لي ستتكلم أمام ١٠٠٠ فقلت: ليس هناك مشكلة، وبمجرد أن صعدت المسرح ووجدت هذا العدد شعرت أنني لا أستطيع أن أقف أمام هذا العدد، فقلت لنفسي: ما الذي أتى بي إلى هنا؟!

اخرج من هنا بسرعة.. وفعلاً ذهبت، فجاء لي الرجل الذي كان بجانبني وهو كان مؤمناً بقدراتي، فقال لي: إلى أين تذهب؟ قلت له: إلى أقرب باب لأخرج منه، قال لي: ارجع وكلم الناس.. كلمهم بقوة.. قل لهم اليوم ستعرفون أشياء كثيرة جديدة، وفعلاً دخلت وقلت أول كلمة وكان صوتي متغيراً فقد كنت لا أعلم كيف يصدر مني الصوت، وشعرت أن الجميع ينظرون لي

١٠٠٠ × ٢ يعني ٢٠٠٠ عين

تنظر لي وأنا أريد أن أخرج لكنني لا أستطيع، وأحاول أن أقول كلمتين حتى ينتهي الأمر ولما انتهيت خرجت وقلت لن أفعها مرة أخرى.. يكفيني أن أقف



أمام ٣٠ أو ٤٠ شخصًا هذا ما يناسبني ثم جاء لي الرجل مرة أخرى، وقال لي عليك أن تحاضر مرة أخرى، قلت: لا أستطيع، قال لي: اسمع ما سأقوله لك جيدًا إياك أن تقول لا أستطيع.. قل لا أريد.. لأنك لو أردت فعلاً أن تفعل أمرًا فعلته.. غداً ستستطيع أن تحاضر الناس.. وكن واثقاً بنفسك..

قلت في نفسي يبدو أن هذا الرجل مجنون.. ألم ير ما حدث لي المرة السابقة؟ لا أريد أن أتكلم أمام كل هذا العدد.. أنا أكتفي بالحوار مع ٤٠ شخصًا، حتى تكلمت مرة في "الاعتقاد" وقلت أنا عندما جئت هذا البلد لم يكن أحد يعرفني.. ولم يكن معي مال.. بالإضافة إلى أنه لكي يتم توظيف شخص عربي في هذا البلد يكاد يكون الأمر مستحيلًا، سيكون رقم ٣٠ في التوظيف، ثم... لماذا يوظفونني أنا؟

كان لدي كل هذه الاعتقادات فلم أكن أتحرك.. لم أكن أفعل شيئًا.. ثم قلت لنفسي: إذا لم يكن معي مال فما المشكلة فكل أغنياء العالم بدأوا من الصفر وإذا كان سني صغيرًا فهذا أفضل وإن كنت عربيًا فالعرب هم أسياد العالم..

## قوة الثقة بالنفس

لقد حان الوقت لأن أتحرك.. وتحركت وسافرت فوجدت الوظيفة في انتظاري.. غسيل الصحون.. كنت أفضل شخص يغسل صحوناً في كندا، وعن طريقها وصلت للإدارة العليا لأنني كنت خلال عملي وهو ست سنوات كنت أرى الناس وهم يتحركون.. أرى المدير العام وهو يأكل.. وهو يتحرك.. أراه ماذا يفعل لو أن لديه مشكلة.. كيف يفكر.

وسألت مرة شخصاً: ماذا تفعل لو عندك مشكلة كبيرة؟ قال لي: هناك شخص صيني سألوه نفس السؤال فقال: "لا يهم، ماذا يحدث لي ما لم تقتلني فإنه يزيدني قوة".

وعندما أراجع من  
سفرياتى أجد التغيير  
واضحاً على الناس،  
فأجد من مات بالسكتة  
القلبية.. ومن أصيب  
بالتخلف العقلي.. ومن



ظهر شيء في جسمه.. أين الصحة؟ لماذا لا نقوم بعمل برنامج رياضي حتى نتحرك..

## قوة الثقة بالنفس

في اليابان أول شيء يفعله الشخص عندما يجيء من الخارج أن يتنفس بطريقة مضبوطة.. يتحرك بشكل مضبوط، فلما سألتهم لماذا تفعلون ذلك؟ قالوا لي: لأن لدينا مؤثرات خارجية تؤثر علينا وهذا الفعل يجعلها لا تؤثر فينا..

إنهم يتحركون بشكل صحيح.. ويتتجون بنسبة ١٠٠٪ ويجعلون كل مراكز الطاقة لديهم في منتهى القوة..

تحيل لو قال مدير عربي لكل موظفيه: "اتركوا ما في أيديكم دقائق لتنفس بطريقة صحيحة ثم نتحرك بطريقة معينة" سيقول الناس عن هذا المدير إنه مجنون لأنهم لم يعتادوا على ذلك رغم أن هذا الأمر في منتهى القوة..

يجب أن يحين الوقت ليقول الإنسان لنفسه: "بإمكاني أن أسخدم كل قدراتي" وأتساءل من منا يستخدم قدراته فعلاً ١٠٠٪؟ والجواب لا أحد..



على الإنسان أن يتعلم كيف يتصل مع الآخرين، كيف يتعامل مع زوجته؟ مع أولاده؟ يتعلم أشياء في التنمية البشرية.. يزيد من قدراته دائماً..

## قوة الثقة بالنفس

كنت ألقى محاضرة مرة في (مونتريال) وبالمناسبة فإنه بين كل ٥٠ شخصًا يكون هناك شخص يريد أن يحقّر من شأن المحاضر، فيصفح الصحف، ويقول لنفسه من أستطيع أن أميته غيظًا اليوم؟ والطريقة التي يستخدمها هؤلاء الأشخاص هي الجلوس أمام المحاضر والتركيز على شيء معين وهم بذلك يستطيعون أن يضايقوا المحاضر، فكانت هناك سيدة جالسة أمامي ويبدو أنها كانت تريد أن تضايقني فتحركت ثم نظرت لها ثم نظرت إلى التي بجوارها ثم نظرت لها مرة أخرى ثم تحركت ثم نظرت لها مرة أخرى فجعلت الكل ينظر لها حتى أتعبتها نفسيًا.. وهذا لأنني كنت وقتها أتحكم في ثقتي بنفسي.

وبعد المحاضرة جاء لي شخص وقال لي:

**أنا أعلم لما فعلت ذلك  
معها.. لقد قلت لها لا نعبثي  
مع الكبار.**

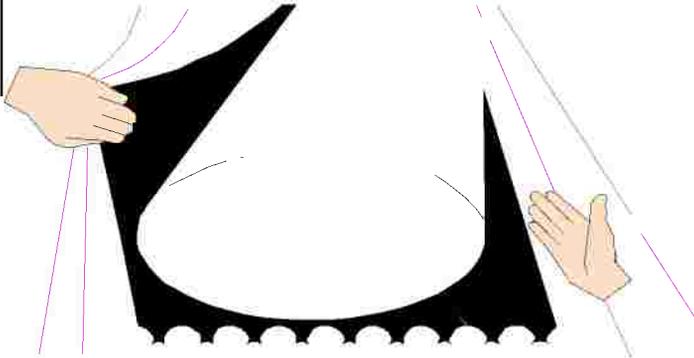
إن الإنسان إذا ضحك فإن  
استيعابه يزيد ١٤ مرة لا ١٤٪  
وحين يتنفس بطريقة صحيحة يزيد



## قوة الثقة بالنفس

استيعابه للأكسجين ١٨ مرة، فعلىنا أن نتنفس بشكل صحيح ونتحرك بشكل صحيح، ونعلم أن الله - سبحانه وتعالى - خلق الإنسان حتى يفكر ويتحرك وتكون لديه أهداف لينمي عقله..

وعلىنا أن نعلم أن هناك ما يسمى  
"إنجازات" وليس هناك فشل، فالإنسان  
الذي يفشل هو ناجح في الفشل، مخه  
جعله منجزاً في الفشل.. فهو فاشل  
عالمي، المخ لا يعرف الفرق بين أمر  
حقيقي وأمر غير حقيقي، المخ يجعلك  
تكبر فيما أنت عليه.



الواجب العملي:

تخيل نفسك في المستقبل في موقف عسير، وأنت متزن تمامًا،  
كرر ذلك أكثر من مرة، ستجد أن الجسم والعقل بدءا يتبعان  
البرمجة الجديدة..

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

