

لامية بلقاسم فيلاي

حقنة أدرينالين

| Adrenaline shot

اسم الكتاب: حقنة أدرينالين

اسم الكاتب : لامية بلقاسم فيلاي

نوع العمل : نصوص تنمية بشرية

تصميم الغلاف: زكريا رقاب

الإخراج الفني : زينب بوحجة

الإشراف العام : خولة بوقروة

رقم الإيداع : جويلية 2022

الترقيم الدولي : 1-50-860-9931-978

منشورات: خطوة للنشر و التوزيع

صفحة الفيسبوك : دار خطوة للنشر و التوزيع

ايميل: Koutwah.edition@gmail.com

يمنع نسخ، اشتقاق أو إعادة طبع هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه أو نقله بأي وسيلة من الوسائل، سواء التصويرية أم الإلكترونية أم الميكانيكية دون إذن خطي من الكاتب

الجزائر – سكيكدة
1443هـ _ 2022م
كل الحقوق محفوظة

حُقن تحفيزية للنجاح الساحق، الذكاء الفدُ
والسعادة العارمة.

المقدمة

لا تقل "أنا فاشل..لم أستطع القيام بالأمر" لا تحسب أن الدنيا إكْفَهَرَتْ في وجهك من أجل الأ شيء ، هناك دوما حكمة ومغزى .

لا يوجد إنسان فاشل بالكامل، لكل منا جانب يميزه عن باقي البشر و موهبة دفينة لا يملكها سواه،لما خلق الله آدم عليه السلام جمع حفنة من كل أنواع الثرى،ما بين خشن وأملس ..أبيض.. أسود و أحمر،وهذا ما جعل بني آدم مختلفين في أشكالهم وفي طبائعهم وفي أرواحهم ، حتى التوأم متشابهان خارجيا ومختلفان داخليا وجوهريا. لكل إنسان شيء يميزه عن غيره، إن بحثت جيدا ستجد ما يميزك،سترى شيئا يومض داخلك وستحمد الله عليه، طور هذا الشيء،اعمل عليه واجعله ينمو لربما سيقبل مجرى حياتك .

صحيح أن الفشل حفرة و عرة مُدْلهمة فور سُقُوطِك فيها سَتُبْصِر حولك هالة من الإحباط واليأس والقهر، حسنا سأعطيك جوهرة ثمينة،ويمكن أن تعتبرها تعريف عصري لمصطلح الفشل،وأن تشيِّدها كقاعدة ذهبية في حياتك.

إن الفشل ببساطة إبرة أدرينالين حُفنت في جسد شخص يصارع الموت فأنعشته وردت له روحه، لِيُنْكَفَى للحياة بعد غيبته الطويلة، ولكن هذه المرة حياة جديدة بخبرة أوسع،وقوة أعظم وإرادة

أكبر.

اعتبر الفشل هكذا، اقتنص فرصتك وفكها افتكاً فإن ذهبت لن تعود
أعد بناء حياتك من الحضيض للأوج، ولا تستسلم للصعاب فالأذكى
فقط من يستمرون في المحاولة حتى يقطفوا ثمرة نعيمهم، كن من
رُمَرْتِهِمْ و لا تتوقف حتى تَخْلُج بحاجتك.

لا تكن عشوائياً في رحلتك نحو القمة بل خطط لهدفك فالتخطيط
أساس النجاح، إنجح من أجل شيئين، من سيفتخر بنجاحك سواءً
أهلك.. أصدقائك.. نفسك، و انجح فضلاً على من راهن على فشلك
..من استخف بك وتهكم وضحك حتى ظهرت نواجذُه ، ضع الاتنين
دائماً نصب عينيك، تجسّم الصعاب وتغلب عليها وتذكر أن اللذة
تنحصر في القوسين الذهبيين، قوس البداية رسم الهدف وقوس النهاية
تحقيق الهدف، ولا تنسى الإكثار من الدعاء والتوكل على الله.

في هذا الكتاب بإذن الله سوف أقدم لك خطوات لتحقيق نجاح
عظيم و الحصول على سعادة كبيرة و دائمة، وذكاء فذ و قَادٍ..
وَأَعْرُزُ داخلك حُقناً تحفيزية وتوكيدات إيجابية، هدفها إنعاشك
وإيقاظك من سباتِ الفشل، و إفعامك بكمية عظيمة من الطاقة لدفعك
نحو نجاح يَخِطِفُ الأنفاس.

1- ابحث عن كنزك الضائع

-إن لم يكن لك هدف فأجعل هدفك إيجاد ذلك الهدف. وليام شكسبير
-إنسان بلا هدف كسفينة بلا دفة كلاهما سينتهي على الصُخور.
توماس كارليل.

إن كنت تعيش حياةً عشوائية حافلة بالملل الذي خلفه روتينك اليومي ..أكلٌ ونوم ومُواكبة الأخبار وتَمجيد الهاتف وإدمانه، إن كنت تعيش بلا هدف فهذا يعني أنك ميتٌ على قيد الحياة، ولم تذق بعد لذة السعادة والفخر في الحياة.
يقول بنيامين مايز: " لا تكمنُ مأساة الحياة في عدم تحقُّق هدفك، بل في ألا يكون لك هدف تسعى للوصول إليه.

ألم تسأم بعد من الحياة الرتيبة المملة!!
ألا تشعر بالضجر إزاء حالِك الثابت؟!
ألم تكتفي بعد من النوم و رؤية الأحلام؟
ألا تشعر انه حان وقت الاستيقاظ لتحقيقها ؟
ماذا تنتظر؟

إن لم تصنع مجدك بنفسك فلن يصنعه أحدٍ عوضًا عنك ، إن لم تجد هدفك في الحياة فسوف تجد نفسك تساعد الآخرين على الوصول لأهدافهم، إن لم تحصل على السعادة والقيمة بنفسك فلا تحسب أنها ستأتيك وأنت مُتسَمِّرٌ في مكانك، إن لم تسعى نحوها وتُقَاتل من أجلها فلن تحصل عليها.. لأنك المسؤؤل الوحيد عن حياتك.

هناك مثل ألماني يقول "أن طريق النَّجَاح تَبْدَأُ حَقًّا خَالِماً نَتَّصِرُ على الأنا في دَاخِلِ كُلِّ مِثْلٍ، لِنَتَّصِرُ على الأنا دَاخِلَكَ فَأَنْتِ بِحَاجَةٍ إِلَى الغوص في أَعْوَارِ ذَاتِكَ واكتشافها، كُنْ مَسْؤُولاً عَنِ نَفْسِكَ وَاتَّخِذِ إِجْرَاءً الْآنَ، اِبْحَثْ عَنِ أَكْثَرِ غُرْفَةٍ هَادئةٍ فِي الْمَنْزِلِ، وَأغْلِقِ على نَفْسِكَ الْبَابَ، اِنْعِزِلْ لِفَتْرَةٍ عَنِ الْعَالَمِ، اجْلِسْ وَحِيداً بَعِيداً عَنِ جَمِيعِ الْمُشْتَبَهَاتِ الْخَارِجِيَّةِ، وَتَخِيلِ نَفْسَكَ بَحْرًا وَ مَهْمَتَكَ الْغَوْصَ فِي أَعْمَاقِهِ واكتشاف خباياه.

اكتشف ذاتك، و ابحث عن هدفك بطرح بعض التساؤلات :
من أنت ؟

ما هو الشيء الذي تشعر أنك خُلقت من أجله ؟

ما هو الشيء الذي يُميزُك عن باقي البشر؟.

ما هي الموهبة التي تملكها ؟

ما هو الشيء الذي تنتمي له؟

اسأل نفسك أسئلة عميقة و لا تخرج من الغرفة قبل أن تجد الأجوبة
اللازمة لكل سؤال وعندما تجدها وَيَتَبَلُّورُ هَدْفُكَ أَمَامَكَ فَانْتَقِي الدَّرَبَ الْمُنَاسِبَ، و اعزم على عبوره .

أنت تملك أشياء عظيمة وباستطاعتك تقديم أشياء كارثية لهذا العالم و ترك بصمة يشهد لها أجيال و أجيال ، نعم أنت تستطيع ، الأَرْجَحُ أَنَّكَ لَمْ تَكْتَشِفْ نَفْسَكَ بَعْدَ، إِنَّكَ مُمِيزٌ بِشَيْءٍ لَا يَمْلِكُهُ سِوَاكَ اِبْحَثْ عَنْهُ اِنْتَشِلْهُ مِنْ أَعْمَاقِكَ، اِعْمَلْ عَلَيْهِ طَوْرَهُ و اجْعَلْهُ يَنْمُو.

أن تجد هدفك في الحياة فهذا يعني أنك استطعت تحقيق 50% منه و قد اجتزت أشواط كبيرة لم يستطع أغلبية البشر اجتيازها.

لحظة إبداعك لهدفك ستكون لحظة فارقة في حياتك، لأنك ستعثر على أثنى كنوز العالم، هدفك هو كنزك النفيس وعند حصولك عليه

ستحصل على السعادة، يقول أنتوني روبنز "السعادة أن تجعل لنفسك هدفا يجعلك تَفْز من السرير صباحًا."

أكثر ما يُعوق البشر ليس المخاطر التي يتعرض لها أثناء رحلته للوصول لمبتغاه، وإنما الخوف والتردد من الانطلاقة، هَلُم نحو هدفك تحلى بالشجاعة وسارع بإيجاده، ولا تتوقف عن الإلحاح حتى تصل للنجاح.

أن تعيش بهدف فهذا يعني السعادة في كل ثانية تعيشها، و في كل ذرة ألم تعتريك أو عقبة تقطع طريقك، لأنك مُتيقن في أعماقك أنها أشياء تدفعك صَوْب القِمة، إنها أشياء صغيرة تُمَثِل تحديًا ممتعاً بالنسبة لك، ولأنك شخص قوي و طَمُوح، فسوف تستمتع بالتحديات الصعبة وتتغلب عليها، وعندما تنجح ستدِينُ لها بالكثير وستدِين لكل ضربة جعلتك قويا لا يُفْهَر، ولكل عقبة دفعتك للأمام، ولكل ألم زادك إصراراً.



" إن لم يكن لك هدف فاجعل هدفك إيجاد ذلك الهدف "
" انتهى وقت الأحلام حان وقت الاستيقاظ لتحقيقها "
" كن جسوراً وأنفض غبار الخوف والجبن، وأنطلق
صوب مأربك متأهباً لجلب السعادة والفخر والنجاح "

2- شقّ طريقك بمفردك

لن يقدم أحد على انتشالك من البيئة المحيطة بك، إن كنت تعيش في بيئة ناجحة فأضمن لك أن الجميع سوف يرتمي تحت بلاط حُكمك، الكل سوف يُحبيك ويُمدك، لأننا في زمن بات فيه التقدير والاحترام والإحتفاء من نصيب الناجح المُنتصر.. أن تكون لك شهادة عُليا ونجاح ضخم فقد حصّدت الإهتمام والتقدير منهم جميعا، أما إنغماسك في البيئة البهيمّة الباهتة بسبب سقوطك وفشلك .

فأنت-لا مؤاخذه- غير مرئي للبشر و خامل الذكر بالأحرى شخص مغمور، لن تحظى بذرة اهتمام ولا إحترام سيرفُسُونك ولن يرحموك أبدا.

أن تسقط في بئر غائر مُدّ لهم مُظلم فلن تجد الكثير من الأيادي لمساعدتك على الخروج، ولكن إن استطعت إنتشال نفسك بذكائك وجُهودك الخاصة وتفانيك فسوف تجد مئات الأيادي لثُصافحك وعشرات الأشخاص ليرفعوك فوق رؤوسهم إفتخاراً بشجاعتك وتغليبك على الصعاب المُتكدسة في أعماق الجُب. تقبل فكرة أنك المسؤول الوحيد عن حياتك وأنتك اليد الوحيدة التي ستنتشل نفسها من كل مُنحدر تنزلق فيه، سيؤدّد لديك حماس وإرادة قوية بأن تُحقّق استقلاليتك الذاتية.. بمعنى أعمّ فأنت تكفي لُوحدك لحل جميع مشاكلك، وللتصدي لكل الموانع والعوائق التي تتعرض لها نعم تستطيع، إجعل شجاعتك وإفرادك يسطّعان، لا تتكى على أي وِيبيل كن وبيلاً لذاتك انفرد عنهم، فإستقلاليتك ستجعلك من الأقوياء، وستُكسبُك إحتراماً كبيراً من قِبَل نفسك و كُلِّ مَنْ حولك .

خروجك من البيئة الصعبة التي تعيش فيها بجهدك الخاصة هذا شيء يستحق أن تفخر به.

قال توم هاردي ذات مرة "لا شيء أخطر من شخص أنقذ نفسه، بدون مساعدة أي شخص ، إذا كان بإمكانك أن تخرج من الوحل الذي تُركت فيه ، فلن يقدر أي شخص على التحكم فيك ." في الغالب ستختفي جميع الأيدي ولن تظهر وقت احتياجك لها، وأحياناً ستظهر يد واحدة أو اثنتين لاغير، إن أمسكت بها صحيح أنك ستخرج من ذلك البئر ولكن ستبقى كرامتك وكبريائك عالقين في قاعه، ولن تستطيع إخراجها مهما بذلت من جهد، ستعيش الدل والمهانة واحترامك وثقتك بنفسك سيُطمسان ، ستصبح مديناً له لآخر رمقٍ ، و سيزدرك بمعروفه في كل فرصة تسنح له.

أما إذا أخرجت نفسك بنفسك من فشلك، فإنك ستعيش حراً مُستقلاً لن يتحكم فيك أحد ، كُن منقداً لنفسك و مُستقلاً بذاتك فأنت قوي وتملك طاقة هائلة ..اجعلها تنبجس.



" لن يأتي أحد لإنقاذك وإنقاذ كرامتك "
" حقق إستقلاليتك الذاتية بانتشال نفسك وكرامتك من
قاع الفشل بذكائك وجُهودك الخاصة "
" في ساحة الحياة إن لم تفرض نفسك فلن يرحمك أحد "

3- قاعدة (25/5)

إن كتابة أهم الأهداف في الحياة وتسطيرها على الورق من المحفزات الذاتية الفعالة لإنجازها في وقت قياسي، ولو كانت لك أهداف عديدة تريد إنجازها فعليك بتدوينها على الورق فالهدف يكتسب قوة عظيمة عند كتابته، لا تعتمد على دماغك وتتركها بشكل عشوائي، لكي لا تُغادر ذاكرتك وفي النهاية تجد نفسك لم تحقق أيًا منها، لأن عقلك إنشغل بالتركيز على الأمور الصغيرة والأقل قيمة التي تتعرض لها في حياتك اليومية.

إن وارن بافيت رجل الأعمال الناجح ينصح بطريقة فعالة لتحقيق الأهداف الهامة في حياة الإنسان، وهذه القاعدة مُستخلصة من خبرته الطويلة والتي عادت عليه بالفوائد الجمة والنجاحات الهائلة. إنها عبارة عن سبع خطوات أن تبتعتها وطبقتهَا بخدافيرها سوف تُصبح شخصاً منظماً، و تُحقق أهدافك المهمة في الحياة بنسبة 100% وهي كالآتي :

1-أحضر ورقة وقلم وإذهب لأكثر مكان هادئ، لا يُهم ان كان داخل المنزل أو خارجه، المهم مكان يكتنفه الهدوء وتشعر فيه بالراحة والاسترخاء.

2-أكتب 25 هدف ترغب بشدة في تحقيقه.

3-ضع دائرة حول خمسة أهداف تشعر بأنها الأهم وأنها قادرة على تغيير حياتك ووضعيتك الحالية.

- 4-أرمي الورقة وأعد كتابة الخمسة أهداف في ورقة جديدة .
- 5- ركز كل طاقتك على الأهداف الخمسة المهمة .
- 6-ابدأ في التخطيط لأهدافك ابحث عن كيفية تحقيقها.
- 7-ابدأ في العمل وتذكر " أنه إن لم يكن هناك عمل فلن يكون هناك نتائج."

هذه الطريقة تجعل أهدافك أكثر وضوح بالنسبة لك، ميسهل على عقل الباطن فهمها جيداً وسيخلق الظروف المناسبة لتحقيقها وتجسيدها على أرض الواقع وسيجعلك مُتنبهاً لاغتنام الفرص التي تُقربك من الوصول إليها، فإن لم تُعلن لنفسك عن أهدافك فسوف تُطوى في رُفوفِ النسيان وسوف تُستنزفُ طاقتك في أمور أقل أهمية.

اجعل هدفك واضحاً، إذا أردت تحقيقه وأزل عنه الرداء الأسود الذي يُلُفه، أخرجه لضوء الشمس ودعه يتبلور، اعتمد دائماً على الكتابة ولا تستهن بالورقة والقلم في تحديد الأهداف المهمة فهما شيان ضروريان لترسيخ وحفظ الأفكار في الدماغ بشكل قوي.

علق الورقة على الجدار أو باب الغرفة لكي تراها كلما مررت أمامها وتذكر أن لديك أهداف مهمة يجب إنجازها، ثم أسعى بكل قوتك وجهدك الجهد وعملك المُضن بتحقيق مراميك وحصد النتائج الهائلة، ولتكن قُدوةً ونيبراساً على لغيرك في مسألة تنظيم حياتك وتحقيق أهدافك الأساسية.



" الأهداف تكتسب قوة كبيرة عند تدوينها على الورقة
وتعليقها في مكان قريب "
" أعلن لنفسك عن هدفك وأستنزف طاقتك عليه "
" كن نبراسا للآخرين في تنظيم وقتك وتحقيق أهدافك "

4 . تَجَدُّد كَالعَنَقَاء

قمة النجاح تكون في نهوضك وقيامك بعد كل أمر تعثرت به .
نيلسون مانديلا .

العنقاء أو الفَيْلَق هو طائر خيالي لا أساس له في الواقع، هو نسيج من خيال البشر و لكن في طياته تقبع فكرة جوهريّة لامعة، إنه طائر النار المُتَجَدِّد، بمعنى أنه إذا حان أجله لا يموت كسائر الطيور بل يحترق بنار يُشعلها لنفسه ليُصبح رماد وبعد دقائق يولد من جديد ويشخص للعالم من كبد ذلك الرماد، وهذا شيء بعيد عن الواقع في عالم الطيور ولكنه حقيقي جدا في عالمنا أقصد عالم الناجحين.

يحدث أن تموت أشياء في حياتنا كأن نفقد أشياء غالية الثمن .. نخسر أشخاص كانوا العالم بالنسبة لنا أو وظائف نحبا .. نفشل في أمور عديدة.. تنزل بنا قاصمة الظهر ومصيبة لم تكن في الحسبان .. تتحطم أحلام بنيناها.. ننكفئ لنقطة الصفر وتتغير ظروفنا لأدنى وأساء الدرجات، ونشعر بنهايتنا ونهاية أحلامنا ورجباتنا، نعم يحدث أن نفشل فشلا ذريعا في الحياة يُورثُ لهيباً لافحاً ويحرق كل شيء داخلنا من أملٍ وإرادة وثقة وطُموح وأحلام ، ويحولنا إلى رمادٍ نصيبه الرياح تنتثره في كل مكان.

إن تحالف كل العالم والظروف و العوامل الخارجية ضدك وأحرقوك وحولوك لرماد، فلا تسمح للرياح أن تنترك وتنتثر أحلامك

وطموحاتك، أنت كالشعلة التي يَنْبَعِثُ منها طائر النار المولود من الألم، تجدد وأنهض من كِبْوَةِ الرماد، فَمِنْ جَدِيدٍ مُفْعَمًا بالطاقة، وخلق للأعلى تُحيط بك شعلة القوة كطائر العنقاء المتجدد المنبعث من النار، لا تسمح لأي شيء أن يُطفئ تلك الشعلة المُتَّقِدَةَ سوى النجاح الساجق، أنت اليوم قوي وصلب وحديدي وهذا بفضل كل ألم عَانَيْتَهُ وكل جرح عميق لم يَنْدَمَلْ بعد، فَجُروح الماضي سلاحك القوي والجديد بوجودها تزداد قوتك وصلابتك وثقتك، إن ما قتلك بالأمس يُفويك اليوم.

بحوزتك الوقت الحاضر أنت اليوم صفحة بيضاء، إنْفَتَلَ الماضي وانقضى بأحزانه وانْتِكَاسَتِهِ، صحيح أنك لا تملك القدرة على تغييره أو حذف مساوئه، ولكن تستطيع البدء الآن على تغيير مستقبلك وصنع نهايات جميلة تنسيك كل الأشجان، سوف تُمَحَى نَدْبَاتُ الجراح وتُلْتَمِمُ إذا جمعت طاقتك العظيمة ووجهتها لتشييد أبراج نجاح ساجق سامق.

• ضع اللبنة الأولى الصلبة اليوم ، لم يفت الأوان بعد إنه وقتك وزمانك وفرصتك ومكانك ولحظتك، قم لِمِ شُنَاتِ نفسك وأيقظ الوحش المُحارب داخلك.. فأمامك حربٌ لتخوضها.

• -إذا احترقت بفشل مشروعك أو شركتك وضاعت أموالك وحاق بك الرماد فلا ترضخ وتستسلم وتتسمر في مكانك، بل تمرد على الواقع والظروف وأنهض من جديد بعزم وقوة وطاقة أكبر، وأبدأ رحلتك من جديد نحو تحقيق نجاحك من قلب الفشل، هذه المرة سيكون إنتصارك أكبر من ذي قبل لأنك بقوة وذكاء وتجدد ودافع أعظم من السابق.

• إذا أحرقتك نار الطلاق وفشلت علاقتك الزوجية، فلا تعتكفي غرفتك وتعزلي العالم وتطلقي العنان لدموعك وندمك و إكتئاب

كطوال الوقت بل أنفُضي عنك رماد الماضي وخالقي للأعلى، بإعادة بناء حياتك من جديد، أرسمي أهدافاً وأبدلِ قصارى جهدك لتحقيقها، كوني صداقات مع أناس طيبين واملئي أوقات فراغك، بممارسة هواياتك ..إبتسمي وأعتني بنفسك و أسمى للفرح والسعادة بالولوج لحياتك وإنارتها، اضحكي..إمرحي وإغتنبي فأنت تستحقين، و الحياة لا تتوقف عند أي شخص تذكرني هذا جيداً!!.

● -إذا أحرقتك نار الرُسوب في دراستك فلا تجعل لفكرة أنك أضعت عام من حياتك، وبأنك متأخر ومتلكئ أن تُعيقك وتصدك عن إعادة المحاولة، فإن تصل متأخراً خير من أن لا تصل أبداً، و الوقت الذي تستغرقه لتحقيق نجاحك لا يُهم فإنه سيمضي على كل حال، ما يُهم هو عدم الاستسلام والنجاح في نهاية المطاف، أزل رماد الأفكار المُحبطة والتشاؤمية عن عقلك وأرفع نسبة طاقتك لإعادة المحاولة وبذل المزيد من الوقت والجهد لدراستك في السنة المقبلة وستنجح لا محالة.

● -إذا حولتك نيران الفشل في عمل كان خلاصة تعب سنين طويلة، أو طُردت من عملك إلى حفنة رماد ثابت وقابع في زاوية ..فعليك بالتحرر منه والخروج من قبضته، لم تنتهي الحياة بعد ومادام في الروح نفس و في الجسد قُدرة، فلا تستسلم للفشل، إنهض وإبدأ من جديد عن البحث عن عمل يناسبك ويرتاح له قلبك، عملك الخاص أو عمل غير خاص لا يهم، فالطرد والرفض هو ليس نهاية العالم بل هو إعادة توجيه لك لشيء أفضل وأعظم وأمتع، أمامك فرص عظيمة إنتهزها، ومن فشل عمله الذي أفنق عليه جُهداً ومالاً كبيرين فسأقول لك .. لا تيأس بل خَلِّق لأعلى بهالة من اللهب المشتعل وأعد الكرّة و لا تستسلم ..فالنجاح سيكون حليفك هذه

المرّة فقد ثقّلت خبرتك ومعرفتك، و زادت قوتك وذكائك و ارتفعت كفاءتك، والفضل برمته يعود للفشل. الإحتراق لا يعني النهاية التعيسة الفاشلة المحبطة، بل هو البداية للحصول على نهاية ناجحة و سعيدة وعظيمة ومدهشة، كن كطائر العنقاء تجدد و أججّ اللهب والطاقة والإرادة والمثابرة والطموح حولك، وأفرّد جناحك وخلق للأعلى نحو سماء مجدك ونجاحك.



" طائر النار الخيالي بفكرة ملتهبة "
" حلق كالعنقاء بعد فشلك، ولا تسمح لأحد بإطفاء شُعلة
حماسك المضطربة وإرادتك المتقدة سوى نجاحك "
" التجدد الناجم عن رمادِ الفشل، هو أن تبدأ من نقطة
الخبرة الجديدة والقوة الكبيرة والمعرفة ثقيلة صوب
نجاح عظيم "

5 سحر فشك لتسلق جبل النجاح

لقد اعتدنا الإيمان والتصديق بأن الفشل يعني الإخفاق وعدم تحقيق النجاح وهو شيء سلبي ونتيجة نهائية، وهذه فكرة خاطئة ترسخت في أذهاننا وعوّقت تفكيرنا.

لتعريف الصحيح للفشل هو أنه فرصة للتغيير الإبداعي، و للبدء من جديد ولكن هذه المرة بذكاء أكبر وخبرة أوسع وتطور ملحوظ، وهو مرحلة إنتقالية لنجاح عظيم.

هذا هو التعريف الصحيح والأنسب، يجب أن نحذر التعريف الأول ونستبدله بهذا التعريف والمعتقد القوية، و نتنباه ونرسخه في أذهاننا لنستنبط أكبر قدر ممكن من فوائد الفشل ونرى الفرصة في كل عقبة إن الإخفاقات التي يتعرض لها الشخص هي في الحقيقة مجرد عثرات تحمل في طياتها فوائد جمة، فالذكي من يُبصر شعاع النور في كل إخفاق، ويستخدمه ليُقلص مسافته لتحقيق هدفه، أما الشخص الأقل ذكاء هو من يعتقد أن الإخفاقات نتيجة نهائية داجية، ويتعمد أن يُعمي بصره أمام الفرص الكامنة داخلها.

إذا تعرضت للفشل فلا تيأس و تعفّر في مكانك، بل ينبغي أن تستغل هذه التجربة وتستثمر الفرص التي يطرحها كل تحدي لتحصيل المعرفة والتطور اللذان لم تكن لتحصل عليهما لو نجحت في محاولتك الأولى، إن لم تتفاعل بهذه الطريقة مع فشك فسيتحول بلا شك إلى قوة مُدمرة في حياتك

الفشل ليس شيئاً سلبياً كما نعتقد ، بل هو درس و فرصة جديدة مملوءة بالتجارب والخبرات والتطورات، ولكن الذكاء يكمن في طريقة تفاعلنا معه، اما التعلم منه والخروج بأكبر قدر من الفوائد، أو اليأس وإغلاق أعيننا أمام الفرص الجوهرية التي يطرحها. إننا نتعلم من خطأنا أكثر مما نتعلم من صوابنا، وقد ذكر بيل جيتس الرئيس الإداري لشركة "ميكروسوفت " في أحد كتبه عن كيفية استثمار الفشل لصالحك.

قال: "عندما تواجهك إخفاقات لا تدعها تؤثر فيك سلبا بل حاول الاستفادة منها قدر الإمكان ."

وقد ذكر عدة أمثلة عن إخفاقات عديدة حدثت في برامجه ثم تحولت تلك إلى أنجح البرامج في العالم وقد، تجاوز ذاك النجاح الحدود التي رسموها من قبل.

فقد تم تسخير الملايين من الدولارات والكثير من الساعات في تشغيل نظام مشترك مع شركة (إي بي أم)، بالفشل في النهاية ولكنها ساعدت على توليد نظام جديد وقد حصد نجاحا لم يكن بالحسبان نظام Windows Nt. هذه هي الحياة لأبد من التجارب الصعبة ومن التعرض للفشل، فهذا سيثقل خبرتك وينمي معرفتك، فإذا أردت أن تحقيق النجاح العظيم فحول نقطة ضعفك إلى نقطة قوة، سَجِّر الفشل للوصول للنجاح ولا تتعاضى عن الفرص التي يطرحها، فبإدراكها ستُحرز التقدم والتطور المساعدان في الوصول إلى نهاية تصب في صالحك.



" الفشل ليس النهاية بل هو بداية جديدة لنجاح عظيم "
" الفاشل يَحْصُلُ بعد فَشْلِهِ على معرفة وخبرة وتطور لا يحصل
عليهما من نجاح في أول محاولة "
" أدرك كنه الفشل وأستثمره للوصول لنجاح كبير "

6 الفرص الصغيرة بداية لنجاحات كبيرة

كان هناك رجل حُكم عليه بالإعدام في عهد لويس الرابع عشر، وبينما هو في ليلته الأخيرة في السجن دخل عليه الملك لويس بنفسه وقد كان هذا الملك مولعا بالحيل والتصرفات الغريبة، فقال للسجين:

أنت الآن في ليلتك الأخيرة، ولكن دعني أعطيك فرصة أخيرة قد تُنجيك من الموت، هناك مخرج موجود في جناحك دون حراسة أن تمكنت من العثور عليه قبل طلوع الشمس فستتمكن من الخروج منه وتتجو بجلدك وإلا فأنت ميت، وغادر الملك الزنزانة ومعه الحراس وتركوا السجين يُفتش في جنون في كل زاوية عن المخرج، ثم اكتشف غطاء فتحة كان تحت سجادة بالية وما إن فتحها حتى وجد سلم ينزل به إلى سرداب سفلي وبليه سلم آخر يصعد به للأعلى، فضل يصعد للأعلى وبعد مرور الوقت أحس بالهواء العليل يتسلل إليه مما بث في نفسه الأمل، ولما وصل لأخر درجات السلم وجد نفسه في الأعلى و ما إن أمعن النظر في المكان حتى وجده برج القلعة الشاهق، فعلم أنه ضلّ الطريق فرجع مرة أخرى لزنزانتة ليبدأ من جديد،

راح يفتش ثانية ولما ضرب الجدار بيديه انزاح الحجر منه، فرح السجين وخرج من تلك الفوهة ليجد نفسه في سرداب ضيق بدأ يزحف على بطنه وقد استغرق منه الوقت ثلث الليل لكن في النهاية وجد نفسه أمام فتحة تسرب منها ضوء القمر، ولكنها مغلقة بسياج حديدي، فعاد إلى سجنه مرة أخرى خائباً وبدأ يفتش عن مخرج آخر فتارة يضرب الأرض وتارة الجدار وتارة السقف، وممر الليل وأرسلت الشمس

خيوطها الذهبية إيذانا ببداية النهار الجديد، فوجد الملك يُطلُّ عليه فقال له السجين:

كنت أضنك صادقاً معي سيدي الملك

قال الملك:

لقد كنت صادقاً بالفعل، قال السجين :

كيف هذا وأنا لم أترك زاوية من زوايا الزنزانة إلا وفتشتها فأين المخرج إن كنت صادقاً ، قال له الملك :

لقد كان باب الزنزانة مفتوحاً طوال الليل لكنك لم تفكر في دفعه لتكتشف ذلك.

أحياناً نُزجُ في زنزانة الفشل ونهزم بين جدرانها، ونقع تحت جُح الظلام، بعد مرور بعض الوقت يُلوح لنا أمل بالخروج فنبحث عن المعايير العالية والفوهات الكبيرة للخروج، ولو تأملنا النظر إلى مابين أيدينا لوجدنا الخلاص والنجاة.

قد تبدأ قصة نجاح عظيم بفرصة صغيرة تافهة.

لا تهدر وقتك بانتظار الفرص الكبرى للخروج من زنزانة الفشل إلى باحة النجاح، بل استغل فرصك الصغيرة ثم أجب الحماس داخلك، وباشر في التقدم نحو هدفك بهذه الفرصة الصغيرة- فرحلة الميل تبدأ بخطوة- ومعظم العظماء والناجحين حول العالم، باشروا بفرص ضئيلة و وصلوا بعد مرور الوقت لأوج نجاحهم. وولت ديزني بدأت قصة نجاحه الضخم بشيء بسيط وهو الرسم، فقد كان شغوفاً برسم الشخصيات الكرتونية ، وبعد مرور الزمن أنشأ

أستوديو خاص به لإنتاج الرسوم المتحركة ومرت شركته بإخفاقات ونجاحات إلى أن استقرت، وحقق النجاح الكبير من قصة الفأر الصغير الذكي ميكي ماوس، وبعدها بدأ يحصد النجاحات المتواصلة من أعماله الضخمة المميزة وأستقطب الكبار والصغار لمشاهدتها، وهو أول شخص في التاريخ يحصل على إثنان وعشرين جائزة وثلاث جوائز أوسكار تكريماً، و إفتخاراً به وبأعماله المميزة فقد حقق كل هذا النجاح بنقطة صغيرة، لقد كان حلمه كبير وضعه نصب عينيك ولكن ليصل إليه يتوجب عليه استغلال الفرص المطروحة أمامه، فلم يفكر في إنتظار الحصول على المال أو المساعدة من شخص مشهور معروف ذا مكانة عالية بل أمعن النظر في الفرص المتاحة له و أعزم على إستغلالها فأبصر قلم رصاص وأوراق وهذا ما بدأ به فرصة صغيرة إنتهزها وبذل كل طاقته حتى غيرت مجرى حياته وأوصلته للقامة.

ابحث عن فرصتك وإن وجدتها فاستغلها للوثوب لأرقى مستوى، فهي كالبذرة الصغيرة إذا غرستها وسقيتها و إعتنيت بها، ستعطيك دوحة وارفة الظل كثيرة الأغصان مليئة بالثمار.

تخيل لو جاءتك من أول يوم شجرة هل كنت ستعجب بها ؟

أحسب أنه ربما لن تعجبك ثمارها، أو أغصانها، وأوراقها لن تروق لك وربما ستعجبك ولكن ليس كما لو كانت حصيلة جهودك المتفانية لأن الشجرة التي تَعرسها بنفسك وتشهد مراحل نموها من بذرة صغيرة إلى شجرة موفورة، وبذلت جهداً جهيداً لتصبح شجرتك المميزة سيجعلك تحبها وتعشق تفاصيلها، لأنك أنت من تفانيت في خدمتها وأتممت نموها على يديك والآن تستمتع بها.

فالبذرة الصغيرة عندما قدرت قيمتها و إعتنيت بها، قدمت لك مع مرور الأيام شجرة كثيفة مفعمة بالثمار، هكذا الفرص في الحياة، يقول دبليو كليمينت ستون: " الأبواب الكبيرة معلقة على مفصلات صغيرة ".

قد تكون فرصتك الصغيرة:

- رأس مال قليل

- وقت فراغك لتعلم أي شيء

- خبرة في شيء

- ورقة وقلم حبر أو قلم رصاص

- معول وقطعة أرض

- مقص وقطعة قماش

- موهبة تتمتع بها

- لسان عذب والقدرة على الإقناع.

- حاسوب وشبكة إنترنت

وتختلف الفرص من شخص لآخر، الشيء المهم أن تنظر بإمعان لتعثر على فرصتك، ثم تستغلها وتستثمرها في أمور معينة، لتحقيق نجاحات عظيمة.

إن الفرص الصغيرة تدخلك في مغامرات كبيرة وتجعلك تبذل جهودات ضخمة وتضعك أمام تحديات وخبرات كبيرة، وتعلمك الكثير وتُضفي لك تطوراً ضخماً لتحقيق في الأخير النجاح العظيم.



" في زلزلة الفشل هناك مخرج بسيط أمعن النظر لتبصره وتخرج

عبره "

" أغلب نجاحات العظماء بدأت بفرص صغيرة بسيطة "

" البذرة الصغيرة إن تلقت رعاية كبيرة ستتحول إلى شجرة عظيمة

كذلك الفرص الصغيرة "

7 حارب عدوك اللدود

من يتهبب صُعود الجبال يَعش أبد الدهر بين الحفر.

إن الخوف من الفشل هو كُومة مشاعر تكتنف حلمك، لتشله و تحوله إلى شيء مستحيل، هذه الرهبة و الخوف الذي ينتابك إزاء الهدف والتجربة والمغامرة والفشل وكلام الناس هو ما يُعيقك، و يمنعك من المحاولة ويُرْج بك في زِنزانة الثبات في نفس المستوى ونفس المرحلة مقيدا بأصفاذ التردد عن المحاولة والتصرف ، يقول براين

تراسي "إن أكبر عائق يمنع النجاح هو الخوف من الفشل والإخفاق " أنواع الخوف الثلاثة التي تمنعك من التقدم:

1-الخوف من التجربة والمغامرة: هو الخوف الذي يمنع الإنسان من خوض تجربة و مغامرة جديدة ربما لأنه اعتاد على نمط حياته، وهو متزمت بشأن التغيير و فكرة التجربة التي ستخلف التغيير في حياته أُرعبته.

2- الخوف من كلام الناس:ولأن الناس أَلفوا و إعتادوا على شخصية ومستوى معين لهذا الشخص ،فإنه سيتغير مستواه و حياته ستتبدل بعض الشيء إذا حقق النجاح،وشيدَّ إمبراطورية نصره وهذا ما يثير في نفسه الخوف من عدم تقبل الناس له أو نفورهم منه.

3-الخوف من الفشل: خوف الشخص من فشله وعدم وصوله لمأربه، وهذا ما يقتل الحلم في مهده، يقول مصطفى محمود في هذا الشأن "إن الخوف من الفشل يترصد كل فرصة ليخنقها قبل أن تولد" .

يصبح الإنسان كتلة من الجبن والضعف إبان خوفه الشديد من الفشل، وهذا ما يمنعه من خوض التحديات وتجاوز الصعوبات، ولأنه يتلافى الفرص التي تظهر أمامه والتي قد تغير مجرى حياته إن استغلها، فسيجدها تضيع منه بتفاديه لها وهو مكبل، وسيقع في مكانه ولن يخطو نحو النجاح.

يقول أبو العتاهية :

-ولعل ما تخشاه ليس بكائن

ولعل ما ترجوه سوف يكون

ولعل ما هونت ليس بهين

ولعل ما شددت سوف يهون.

إذا أردت النجاح فأنحر خوفك بسكين الشجاعة

،كن جسورا وحاول وإن فشلت فلا تيأس بل تعلم من فشلك ،

بمحاولاتك العديدة المتواصلة و بخوضك للتجارب الجديدة ستُصقل

معرفتك وتزداد خبرتك،ويتلاشى خوفك لتصبح شخصا مبدعا.

يقول إدوين لاند:"من الجوانب الأساسية للإبداع عدم الخوف من الفشل "، لا تبالي بمسألة قبول أو رفض الناس لك بعد النجاح، فمن قبلك فمرحبا ومن لم يقبلك فهو ليس أهلا أن يكون في دائرة أصدقائك وأحبابك،إقتلعه من حياتك فخسارته ربح عظيم، كن جريئا مقداما لتحقيق حلمك.

كريستوف كولومبوس في رحلته لاكتشاف أمريكا رفضت الحكومة الفرنسية تمويله ولم يؤمن أحد به وبهدفه ، وقد كان هدفه صعب ونسبة نجاحه ضئيلة فهو رحلة في خضم البحر لوجهة لم يتجه نحوها أحد من قبل، لا يعلم أن كان سيعود سالماً لدياره و ماهية العقبات التي ستعترضه في هذه الرحلة ،ومع كل هذا لم تنزل قطرة من الخوف إلى قلبه فلو شعر بالخوف لَمَا أقدم نحو هدفه ،ولَمَا حاول أن يخوض هذه التجربة بزمَّتْها ، وبالتالي ما كان ليحقق هدفاً عظيماً سطر في تاريخ العالم ،فشجاعته وإصراره هما سر نجاحه.

إن كل العظماء والناجحين في العالم قهروا خوفهم وباشروا بالتقدم ببسالة نحو مآربهم، وبعزم وإصرار و انضباطاً انتصروا،لو أنهم لم يعزموا البدء والمحاولة لما وصلوا وحققوا غاياتهم النفيسة، عدم المحاولة تعني عدم التقدم أي الثبات والتجمد في نفس المكان وبالتالي الفشل الذريع في بداية الطريق.

واجه خوفك لينقش وقارعه بسيف العمل، فهو عدوك اللدود في رحلتك نحو النجاح تجراً للمجازفة، واجه أفكارك المضللة لتستطيع التغلب على مشاكل عديدة، وتحرز تطوراً ملحوظاً نحو النجاح، وتيقن أن محاولتك الدعوية لن تضيع سدىً ،تملك داخلك من القوة والصبر مقداراً معيناً ولأجل انتصارك ستضاعف من هذا المقدار ،لو أنك جعلت رغبتك في النجاح أقوى من خوفك من الفشل، فستصل للمستوى الرفيع والنجاح العظيم.

إعلم بأنه ما زرع الله في قلبك رغبة للوصول لشيء ما إلا لأنه يعلم أنك ستصل ،لم تزرع تلك الرغبة عبثاً ، الله يعلم أنك تستطيع تحقيق هذا الشيء لهذا زرعه داخلك، فلا أحد يستطيع أن يحلم بشيء لا

يقوى على تحقيقه، كن متيقنا من هذا فكل ما يرسمه دماغك أنت قادر عليه، لا داعي للخوف فأنت تملك الكثير من القدرات والمواهب والدعم والوقت والخبرة، تملك الكثير لتصل إلى نتائج مبهرة وتنجز أعمالك بإتقانٍ وتُحَقِّق نجاح يدهش كل من حولك فقط آمن بهذا.



" لا تدع المخاوف تشكك عن التقدم فمعظم ما نخشاه لا يحدث أبدا.

الخوف من التجربة ومن كلام الناس ومن الفشل ، يهدمان الجسر

الفاصل بين الهدف وتحقيقه "

" مادام الحلم مرسوما في دماغك فبإمكانك إنجازه، فكل ما نحلم به

نستطيع تحقيقه "

8 قوقعتك ضد الأفاعي

السلحفاة حيوان من الزواحف تعيش في الماء والبر وتمشي على قوائمها الأربع مثل بعض الحيوانات، ولكن إذا هوجمت من قبل حيوان ما كالأفعى مثلا فهي تلج وتدخل داخل قوقعتها وتحتمي في باطنها ، قوقعتها صلبة للغاية فهي عبارة عن طبقتين عظيميتين وهي جدارها المنيع الذي يحميها وينتشلها من مخالب الخطر و نقطة قوتها التي تبقىها على قيد الحياة

الثقة بالنفس مثل القوقعة الصلبة هي جدارك المنيع ضد الحيوانات المفترسة، فإذا هوجمت من قبل أفاعي العقبات والصعوبات والتهكمات فستحميك قوقعتك وتبقي حماسك و رغبتك في الوصول لأهدافك على قيد الحياة ، لأنك واثق بنفسك بقدراتك وعقلك ثابت لم تزعه العوامل الخارجية ولا الظروف القاسية ولأنك تعلم جيدا أنك كفاء وتحمل من الإرادة والإستطاعة ما يفيض عن حاجتك لبلوغ مبتغاك فستصل في النهاية ، أما الشعور بالنقص فيترتب عليه إتخاذ قرارات عشوائية والخوف من المخاطرة وهذه المشاعر التي يخلفها سوف تحول بينك وبين أهدافك وستقمع رغبتك في التقدم لأن الإستسلام سرى في أوصالك وان لم تواصل سيرك نحو هدفك فسيكون الفشل نصيبك فكما يقول العرب "من لم يتقدم تقهقر." وهذه الخمسة أشياء هي ما تولد لديك الشعور بالنقص وتضعف ثقتك بنفسك:

1-أخطاء الماضي: أن تعاقب نفسك بتذكر أخطاء الماضي وأن وتلقي وابلا من اللوم على نفسك وهذا ما سيؤثر عليك التأثير السلبي الهدام

2-مقارنة نفسك مع الآخرين : أن تصب تركيزك على إيجابيات كل شخص تراه وتبحث عنها في حياتك فلا تجدها، وتحسب أنه أجمل منك أو أذكى منك أو يملك ثروات كبرى وأنا لا تملك أو تقارن بين سيارتك و سيارته وبين عملك وعمله "وهذا شيء خاطئ ومدمر للذات يؤدي إلى عدم شعورك بالرضا على ذاتك وحياتك.

3-عدم الاعتراف بنقاط القوة: لكل منا نقاط قوة تميزه عن غيره وعدم الاعتراف والإعتزاز بها يوراري ثقتك بنفسك تحت الثرى .

4-الهروب من المسؤولية: أن تنسحب من اداء مسؤولياتك بسبب اعتقادك بأن قدراتك ضئيلة وغير كافية لتحملها.

5 عدم حب الذات :بأن تكره بعض صفاتك سواءً خارجية أو داخلية و تشعر مثلا بأنك منبوذ اجتماعيا وكفاءتك وثقافتك محدودة وهذا ما يسبب لك القلق وزعزعة الثقة.

ولعلاج الشعور بالنقص وزيادة الثقة بالنفس التي تسهل عليك تحقيق النجاح فعليك بالآتي:

1-سامح نفسك على أخطاء الماضي فكل بني آدم خطاءون وخير الخطاءون التوابون ، وبما أنك تبتت من أخطائك فتعلم منها وسامح نفسك عليها ، فتذكرها الدائم كفأس ينخر ثقتك بنفسك ويجعلها هشة سامح نفسك وأمسح أخطاء الماضي كلها من حياتك فقد مضت واليوم بداية جديدة أصنع شيئا يجعلك فخورا بنفسك وحقق ما تطمح له.

2-لا تقارن نفسك بالآخرين فلكل منا مميزاته يمتلكها هو فقط لا أحد

غيره.

3- التعرف على نقاط القوة : من بينها مثلاً: الذكاء، العائلة، الصحة، خبرة ومهارة في شيء ما، القدرة على كسب علاقات اجتماعية ، القدرة على السيطرة على الإنفعالات كالغضب والقلق الخ لكل منا نقاط قوة إبحث عن نقاطك ودونها في كراس وإقرأها بين الحين والآخر رد

4- تقبل تحمل المسؤولية فهي تشعرك بأهميتك وتعزز ثقتك بنفسك
5- تقبل نفسك :لتعيش سعيدا وترتفع ثقتك بنفسك فيجب أن تتقبل ذاتك وتكن إحتراماً تاما لنفسك ،ن تحب شكلك صفاتك كل شيء يتعلق بك وان لم تعجبك صفة ما فحاول تغييرها فأنت تستطيع ولكن لا تجعلها تسبب لك عقد نفسية فهذا ما سيفقع بالونا من التوتر والخوف داخلك ويعزلك عن المجتمع، و تذكر أنك جدير بحب الآخرين وإحترامهم وتقديرهم لك .

تريد النجاح؟ ثق بالله ثم بنفسك. فالناجحون هم من يتمتعون بمستوى عالي من الثقة بالنفس وهذا الشعور ينعكس بالإيجاب على تفكيرهم و يزيد من إمكانية نجاحهم وقدرتهم على تحطي الصعاب و إتخاذ القرارات بشكل صحيح ، فأجعل درعك المتين ووقوعتك الصلبة ثقتك بنفسك وبها سوف تقهر الصعاب وتتجاوز المحن وتراوغ العراقيل وتصل لأسمى المراتب ، فحري بك أن تثق بنفسك فأنت إنسان رائع ولك أشياء عظيمة داخلك، إنني متيقنة من هذا أحسب فقط أنك لم تكتشفها بعد.. أنبش وفتش عليها وأخرجها من ذاك القاع السحيق المدلهم ، تستطيع تحقيق المعجزات بالعزم والثقة بالنفس وعدم الرضوخ للموانع وسوف تنال السعادة والنجاح الساحقين.



" الثقة بالنفس قوقعتك ضد أفاعي العقبات وبوجودها ستحافظ

على شعله إرادتك ورغبتك في النجاح متقدة"

" الشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس جدار منيع بينك وبين ما

تطمح له"

"ثقة بالنفس كبيرة ثم أسلوب تفكير جيد، ثم قرار صائب، ثم فعل

جيد، ثم نجاح خارق "

9 إنتصر على ذاتك

في أحد الأيام وصل الموظفون إلى مكان عملهم فأبصروا لوحة كبيرة معلقة على الباب الرئيسي لمكان العمل كتب عليها

(لقد توفي أمس الشخص الذي كان يعيق تقدمكم ونموكم في هذه الشركة! ونرجو منك الدخول وحضور العزاء في الصلاة المخصصة لذلك)

في البداية حزن جميع الموظفين لموت زميلهم في العمل، لكن بعد لحظات تملك الموظفون الفضول لمعرفة الشخص الذي كان يعيق تقدمهم ونمو شركتهم؟

بدأ الموظفون بدخول قاعة الكفن وتولى رجال أمن الشركة دخولهم ضمن دور فردي لرؤية الشخص داخل الكفن.

وكلما رأى شخص ما يوجد بداخل الكفن أصبح وبشكل مفاجئ غير قادر على الكلام وكأن شيئاً قد لامس أعماق روحه.

لقد كان في أسفل الكفن مرآة تعكس صورة كل من ينظر داخل الكفن، وبجانبتها لافتة صغيرة مكتوب عليها، (هناك شخص واحد يمكنه وضع حدا لطموحاتك ونموك في العالم وهو أنت).

حياتك لا تتغير بتغير العالم من حولك كشريك حياتك أو حالتك المادية أو عمالك أو أصدقائك، بل تتغير عندما تتغير معتقداتك حول نفسك.

يقول جورج برنادشو:

"المستقبل ملك لأولئك الذين يؤمنون بأحلامهم".

بين الفينة والأخرى تحيط بك الصعاب كالهالة السوداء وتحبط معنوياتك، وهذا شيء عادي لأنك بشري وكلنا نتعرض لمثل هذه الحالات ولكن الشيء الأهم أن لا تدع هذه الهالة تسيطر عليك لوقت أطول، فإن تسربت لأعمقك فإنها ستفقدك نظرتك الجميلة لنفسك وتستأصل ثقتك بقدراتك وتدفع داخلك أفكار تشاؤمية وانهزامية، و التي ستَنسَبُّ في كبح تقدمك وتقييدك وإطفاء شغفك، كإعتقادك بأنك لا تملك موهبة، وأن هذا الطريق لن تستطيع الوصول لنهايته وأنك فاشل، فتوحي لنفسك بأن تتوقف فهذا لن يجدي نفعاً، ولن تستطيع الوصول على كل حال وترى نفسك بأنك لست كفاء، إذا تسربت هذه الأفكار القائمة داخلك و إستولت عليك فسيتحطم حلمك، و تنهار سعادتك وتضيع جهودك. الإعتقادات السلبية تأتي بعد التعرض للفشل في أمر ما وأحياناً تأتي لنقص مستوى الحماس داخلاً، و لمواجهة عقبة في طريقنا وكل هذه الأسباب لم يسلم منها العظماء، ولكنهم لم يستسلموا لها ولم يسمحوا للأفكار القائمة بأن تهزمهم وتحبط من عزيمتهم، وكلما إجتاحتهم نيرانها أطفئوها بماء الإيمان و إنتصروا على أنفسهم بقوة العزيمة وأنعشوا الهدف بقوة وإصرار كبير.

تأهب للعقبات فطريق النجاح محفوف بها ولكن لا تسمح لها بأن تثبت داخلك الأفكار الإنهزامية السوداء، ولا تجعلها تتخر عزيمتك فإذا اضمحلت شعلة الشغف والعزيمة داخلك إفتَرَ سَكَ ظلام الفشل المدلهم، إنتصر على نفسك بإنتصارك على هذه الأفكار القاتلة ولا تكن كالملك الذي قتلته أفكاره السلبية.

يحكى أن كان هناك حاكما ظالم حلم بقميرين يتصادمان معا فأستدعى المفسرين من كل بلاد روى لهم حلمه فجلس يتشاورون ليكون التفسير المجمع عليه:

(ستموت بعد ثلاثون يوما من الحلم) ، فأمر بسجنهم ليقتلهم بعد شهر عندما يبقى حيا ،ولكن بنفس الوقت كان مرعوبا من حلمه وتفسيرهم له ، مضت الأيام وكانت المفاجأة فقد مات بعد ثلاثون يوماً، فجاء الحاكم الجديد وأمر بتعيين المفسرين كمستشارين له، فتوجه الطبيب إليه وقال له: " سيدي هم لم يقولوا شيئا صحيحا فالكشف الطبي يؤكد أن الحاكم الراحل توفي نتيجة عدم الأكل والشرب وقلة النوم لإصابته باكتئاب وخوف من الحلم!!

لم يقتله الحلم بل قتلته أفكاره السلبية وخوفه من الموت، فقد منعه من الأكل والشرب و سببت له الأرق وقلة النوم.

هكذا تفعل بنا الأفكار السلبية تمنعنا من المضي قدما والسعي نحو أحلامنا وتقلل عزيمتنا بل تواربها التراب وتدفعنا ،تغلب على نفسك بإزالة كل الأفكار السلبية عن دماغك لا تجعلها تحيط بك، إنتصر عليها بقوة عزيمتك وإصرارك نحو التميز والتألق والرقي لأسمى المراتب فمن ينتصر على رغباته أشجع ممن يهزم أعدائه، فأصعب إنتصار هو الإنتصار على الذات .



" أنت الوحيد الذي باستطاعته تحطيمك أو رفعك للأعلى،

ببساطة أنت المسؤول الوحيد عن مصيرك "

" أفكارك التشاؤمية تقودك للفشل الذريع، تخلص منها "

" إنتصر على نفسك وحقق هدفك بانتصارك على أفكارك

السوداوية"

10 إصعد السلم وحرك العجلة

يقول آرثر آش "ابدأ من مكانك وأستخدم كل ما لديك و افعل كل ما تستطيع ."

مهما كانت ظروفك الحالية فهي واقعك الحالي فقط، و سيتغير عندما تبدأ في العمل على تحقيق أهدافك، فحاضرك مهما كان صعبا فهو مجرد فترة و سنتقضي، إنتهزها وأجعلها طريقك السحري لهدفك السامي.

دم عروق شرابين هذا ما يحتويه القلب ، أما عن قلبها فقد كان كالأتون المتقد، سكير نيران الفشل والإحباط تأججت في صدرها، متربعة على كرسي خشبي فوق سطح بيتها، يدها يميناً سلم خشبي طويل متكئ على الحائط ويساراً عجلة سميكة لسيارة قديمة، واضعة رأسها بين يديها مستسلمة لوضعها المزِر والعبرات الحارة تنحدر من أماقها، وهي تعيد شريط ذكرياتها التي تستثير الأشجان وتجاربها الفاشلة، أيست لحالها وشعرت كأنها كومة من المشاعر السلبية.

" يمر العام كالشهر والأسبوع كالיום ،أما اليوم فهو ساعة لا أكثر، كل شيء ثابت لا يتغير عدا الأيام التي تمر فتتقص من العمر"

هذا ما قالته لنفسها بصوت متهدج خشن بسبب نشيجها . تتطاير العصافير فوق رأسها في فرح وحبور فابتسمت لرؤيتها

فقد استطاعت تخفيف شيئاً من قُروح قلبها ، رفعت يديها للسماء وقالت: " يا الله قد ضاقت وعندك المتسع "

أخرجت زفيراً عميقاً وكأنها تخرج القليل من أحزانها الدفينة، تَنَوَّسَتْ مندليها بيدها ومسحت دموعها المنهمرة، وأجالت بنظرها يميناَ فإذا بالسلم مكانه ثم نظرت يساراً فابتسمت لرؤية العجلة، نهضت من كرسيها الخشبي وإشرأبت بعنقها مبتسمة ابتسامة تفاؤل وتحفيز ونظرت للسماء وقالت " هذه إشارة من الله "

إن السلم يعني العلو والارتفاع أما العجلة فتعني السير للأمام و التقدم، أنا ثابتة في مكاني منذ فترة طويلة يجب أن أستخدم السلم والعجلة للخروج من قالبى المعتاد وأجعل شيئاً ما يتغير.

سأصعد السلم لأصل لآخر درجاته سأكافح وأتحمل الصعاب سأشقى ولكن الأهم لن أستسلم وإن سقطت سأعود الكرّة ولن أتوقف مادام في الروح بقية، وسأرفع العجلة وأدفعها للأمام لتتقدم وتقطع الأشواط الكبيرة لن تبرح مكانها بعد اليوم.

هذه قصة حصلت لفتاة أعرفها، سردتها بحذافيرها وقد لفتت إنتباهي لأنها تشبه حالات يمر بها الكثيرون منا وأحاسيس تعترينا في فترة فشلنا أو فقداننا السيطرة على مقبض سيارة الحياة، فإن كُنْتَ الآن في حفرة مظلمة مثلها فعليك أن تفكرَ مثلها أيضاً في الخروج من بتغيير طريقة تفكيرك للأحسن. إن فشلها تحول لهالة قاتمة من الإحباط واليأس حاقت بها، ولكن فور رؤيتها للسلم والعجلة تبدد ذلك السواد من حولها فعزمت على الصمود أمام كل العقبات وتخطيهم بقوة وشجاعة وتحويل

فشلها لأرضية صلبة تشيّد فوقها نجاحاتها المرموقة وهي الآن متحدثة تحفيزية ومعلقة صوتية ومؤلفة لكتابين ورواية وتطمح للتشيط في البرامج التلفزيونية.

لكل منا عجلة وسلم في حياته، إما أن تصعد السلم لتصل لهدفك وإما أن تشاهد السنون تنقضي وأنت ثابت في كرسيك الخشبي متأملا في الطيور فوقك.

يقول رجل الأعمال الأمريكي **جي بي مورغان**:

" الخطوة الأولى نحو الوصول لمكان ما هي أن تقرر أنك لن تبقى في مكانك الحالي"، إما أن تُحرِّك العجلة لتتقدم أو تتركها ثابتة على حالها حتى تنخرها الفصول المتوالية، والغبار المتناثر ومطر الشتاء الغزير وشمس الصيف الحارقة."

غير تفكيرك وأجعله راقى إذا أردت لحياتك أن تتغير، يقول بلوتارخس المؤلف اليوناني

"إن التغيير الخارجي مصدره داخلي"

انطلق من تغيير طريقة تفكيرك السلبي إلى تفكير إيجابي ثم باشر بالتصرف والفعل الإيجابي، برسم هدفك ثم التنفيذ و الإصرار على تحقيقه، وسوف تحقق ما تطمح له في النهاية.



"واقفك الآني سيتغير إن باشرت بالتحرك لتغييره.

أنت الوحيد المتحكم في مصيرك "

" أبصر إشارات الخالق وحول تفكيرك إلى إيجابي، ليتبعه

الفعل الإيجابي المؤدي للنجاح المرموق "

11 نظرية شوارزنيجر

الصورة الذهنية هي أن ترسم صورة معينة عن نفسك في ذهنك وعقلك الخاص، وهذه الصورة إما إيجابية أو سلبية وتتبنائها وتؤمن بها، وهذا ما يجعلها تنعكس على تصرفاتك وسلوكياتك، ويضعك في قوقعة أنت مصممها ومبتكرها.

الصورة الذهنية تتشكل من إحياءات الشخص عن نفسه فالإيجابية مثلاً، أن تغمض عينيك بتركيز وتردد: "أنا شخص كفاء، أريد أن أصبح شخص مشهور وذا قيمة، أنا شخص فذ وعبقري وجسور لا أخشى الفشل بل أتعلم منه وأجعله حبلًا متيناً لارتقاء جبل النجاح، ولا أسعى للانتقام ممن ظلمني فأنا شخص نقي ومتسامح، أنا حليم وأستطيع السيطرة على غضبي وكل انفعالاتي السلبية، أنا مميز لم يُخلق مني اثنين، أملك مؤهلات رائعة ستوصلني لهدف، أنا الرقم واحد.

أما الإحياءات السلبية الهدامة: "أنا شخص فاشل، من أنا لأصل لذلك الهدف، لقد حاول الكثيرون قبلي و باءت محاولاتهم بالفشل أسلوبى في الكلام وسط الحشد سيء تلغثمي وخجلي جعلاني محط استهزاء وسخرية بين الناس، قدراتي ومؤهلاتي محدودة وليست كافية لأصل إلى ما أريده، لقد فشلت وهذا أمر نهائي لن أستطيع النجاح مرة أخرى "

تأثير تكرر هذه الإيحاءات سلبية كانت أو إيجابية على نفسك كتأثير النفس على الصخور، يوماً بعد يوم سيتجدد ويتغير شكل تلك الصخرة، ليصبح منظرها مقترناً بجودة الأداة التي استعملت في عملية النقش، إن كانت الأداة ركيكة و مهترئة فستصبح الصخرة رخيصة ولا قيمة لها، سيرفسها السانح والبارح لتمتلئ بحمأة الذل والاستهزاء وينتهي بها المطاف في واد الفشل السحيق، أما إذا كانت الإيحاءات إيجابية بناءة فستكون الأدوات عالية الجودة، لتتحول الصخرة إلى معلم أثري ثمين ذو مظهر خلاب يحرسها أقوى الرجال ليثبتوها في متحف الفنون الإبداعية.

ومن الجدير بالذكر قصة الممثل الشهير **أرنولد شوارزنيجر** . الذي قامت جريدة أمريكية بعمل لقاء معه لتسأله بعض الأسئلة بعد إعتزاله لرياضة كمال الأجسام.

سأله الصحفي: ما الذي تنوي فعله بعد ذلك؟

أجاب شوارزنيجر بهدوء وثقة فائقتين: أنني أنوي أن أكون النجم رقم واحد في هوليوود "ردد هذه الجملة بثقة كبيرة جعلت الصحفي يندهش و ينصدم لأن مظهر شوارزنيجر ليس بالمستوى المرجو ولا لهجته أيضاً، وهذان شيئان أساسيان في عالم التمثيل، فقد كان ممتلئ الجسم آنذاك ضخم البنية أما لهجته فلم تكن أمريكية بل كانت نمساوية، ولكن ثقته بنفسه كانت مذهلة، وهذا ما جعل الصحفي يندهش ولكنه أخفى انفعالاته، وسأله سؤال ثاني وما هي خطتك لتكون النجم الأول في هوليوود؟

أجابه: بنفس الأسلوب الذي كنت أتبعه في كمال الأجسام، هو أن أتخيل الصورة التي أريد أن أكون ثم أعيش هذه الصورة وكأنها واقعاً."

وبالفعل حقق فيلمه الثاني إيرادات ضخمة جعلته من أشهر الممثلين في العالم، هو لم ينتبأ بالمستقبل بل خلق صورة في ذهنه وآمن بها وهذا ما ولد لديه خططا ضرورية رفعت نسبة انجازاته، فبتقليده الدائم للصورة الخيالية التي رسمها في دماغه تحولت إلى حقيقة مجسدة وهذا ما غير مجرى حياته.

نظرية شوارزنيجر نظرية تستحق أن تطبقها في حياتك إن أردت الابتعاد بحلمك وتحقيق النجاح المرموق، فلاشيء سيمنعك من الوصول، سوى أفكارك السلبية، اجعل لك رؤية و اشحن عقلك بإحياء إيجابي، تصوره كأنك تعيشه في وقتك الحاضر، اجعل تكرار الإيحاءات الإيجابية اللامعة وتخيل الصورة التي تريد أن تؤول عليها عادة يومية، فإعتقاداتك عن نفسك تسري في نفس طريق أحلامك ورغباتك.

قبل النوم ردد إيحائك الايجابي و ما تريد أن تصبح عليه و أسبله على جسدك وأرخه كثوب الديباج، مع مرور الوقت وبالعمل الجاد، ستنجح النجاح الفائق وسوف تصبح الرقم واحد في اختصاصك.



" الصورة السلبية أو الإيجابية التي كونتها في ذهنك عن نفسك
ستشكل شخصيتك طبقا لها"

" نظرية شوارزنيجر هي أن تكون لك رؤية عن الشخص الذي
أريد أن تصبغه، مع تكرار إحصاءات إيجابية كل يوم، وسيتحول
بمرور الوقت خيالك إلى حقيقة "

12 إحقن دماغك بأفكار الانتصار

من الأفضل أن نكرر قول الشيء مرتين لمنحه بذلك رجلا يمني وأخرى يسرى، فالحقيقة تستطيع الوقوف على رجل واحدة؛ لكنها على رجلين تستطيع المشي والتقدم إلى الأمام.

نارت قاخون.

كان هناك إمبراطور في اليابان، قبل كل حرب يخوضها يقوم بإلقاء قطعة نقدية، فإن جاءت صورة يقول للجنود: "سنتصر" وإن جاءت كتابة يقول لهم: "سنتعرض للهزيمة"، لكن الملفت للأمر أن هذا الرجل لم يكن حظه يوما كتابة بل كانت دوما تظهر الصورة، وكان الجنود يقاتلون بحماس حتى ينتصروا، مرت السنون وهو يحقق الانتصارات واحدا تلو الآخر حتى تقدم به العمر فجاءت لحظاته الأخيرة وهو يحتضر، دخل عليه ابنه الذي سيتولى الحكم من بعده، ليصبح الإمبراطور الجديد وقال له يا أبي أريد منك تلك القطعة النقدية لأواصل وأحقق الانتصارات مثلك، فأخرج الإمبراطور القطعة وأعطاه إياها فنظر الابن.

الوجه الأول صورة وعندما قلبها تعرض الصدمة فقد كان الوجه الآخر أيضا صورة!

وقال لوالده أنت خدعت الناس طوال هذه السنوات، ماذا أقول لهم الآن أبي البطل كان مخادع؟

فرد الإمبراطور قائلا لم أخدع أحدا، هذه هي الحياة عندما تخوض معركة يكون لك خياران الأول الانتصار والثاني الانتصار، الهزيمة تتحقق إذا فكرت فيها والانتصار يتحقق إذا فكرت فيه

تفكيرك ينعكس على حياتك، إن فكرت في النجاح ستحقق عقلك بالحماس والطاقة وهذا ما سينعكس على سلوكياتك وأفعالك وستجد نفسك تقترب من النجاح كل يوم، تتأثر وتزداد إرادتك وحماسك يوما بعد يوم، تلتزم وتعزم على التغلب على الصعاب وتقوي مهاراتك بالتعلم المستمر الذي يقربك من هدفك، تنضبط وتضحى بأشياء كثيرة كنومك أو وجبة من وجباتك اليومية أو التنزه مع أصدقائك أو الابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي أو فترات راحتك أو أي شيء، وفي الأخير تحقق هدفك وتنجح، أما إذا فكرت بالفشل فستحقن عقلك بالضجر والملل وهذا ما ينعكس عليك ويفقدك إرادتك و ثقتك بنفسك و ثقتك بقدراتك إلا متناهية ستوقف عن التقدم، ستخور طاقتك لتقع مكانك مستسلما لظروفك، وبهذا تصبح مع مرور الوقت راضيا بإنكسارك لتصطم بجدار أفكارك الذي شيدته داخل عقلك، يقول جيمس أليني: "كل ما يحققه الإنسان هو نتيجة مباشرة لأفكاره الخاصة، والإنسان يستطيع النهوض فقط والانتصار وتحقيق أهدافه من خلال أفكاره وسيبقى ضعيفا وتعيسا اذا ما رفض ذلك "

جوش أوريلي رئيس سابق لنادي سان أنطونيو، كان له مجموعة من الرياضيين البارعين للغاية وقد أصاب سبعة منهم الهدف أكثر ثلاث مئة مرة ، ثم فشلوا فشلا ذريعا في سبعة عشر مباراة، خارت قواهم وإرادتهم ووهنت، ما أدى إلى أصابتهم بإحباط شديد

، لقد أدرك المدرب علّتهم، فهُم رياضيين محترفين بيد أنهم شحنوا أدمغتهم بأفكار خاطئة وتوقعوا الهزيمة في المباراة وهذا ما أدى إلى إندثار مستواهم وتدنيه، و كان يصادف أنه يقطن تلك الأثناء رجل يدعى شاتر، يعالج الناس ويقوي إيمانهم وثقتهم بأنفسهم وكان يسميه الناس بجالب الحظ، هنا خطرت فكرة للمدرب وطلب من كل اللاعبين أن يعيروه مضاربهم ليعيدها لهم بعد ساعة، فقام بجولة في أنحاء المدينة وبعد ساعة رجع إليهم فرحا متهللاً وأخبرهم أن صاحب الحظ قد بارك مضاربهم وأن بها قوة كبيرة، فرح اللاعبون وفي اليوم التالي لعبوا مع نادي دالاس وانتصروا بانتصارا رهيباً وشقوا طريقهم نحو البطولة.

التغيير لم يحدث للمضارب بل حدث في عقول اللاعبين، فقد بلغ إيمانهم بالفوز ذروته، هذا ما أدى إلى زيادة ثقتهم بقدراتهم وطاقاتهم وحماسهم وبهذا بذلوا جهدا كبيرا حقق لهم الفوز الساحق.

يقول مصطفى محمود "على طريق النجاح نواجه ما نتوقعه " وتوقع النجاح والانتصار والقيمة والخير والسعادة والحظ وستحصل عليهم، أما إذا توقعت الفشل فسيبدب في أوصالك الملل واليأس وسيحسم عقلك أمره بعدم المضي قدما بسبب الفكرة الواهية التي غرستها في أعماقه، وهذا ما سيثبط عزيمتك ويجعلك تتوقف عنا لتقدم للأمام، احقق عقلك بأفكار تفاؤلية فأنت تستطيع التقدم تستطيع النجاح كما استطاع أناس قبلك، لن تكبحك الظروف الصعبة، ستتخطاها كما تخطوها الكثيرون قبلك ظروفًا أصعب

أنت شجاع وجسور وقوي وماهر ولديك من القدرات ما يكفي
لتحقيق ما تُريده آمن بنفسك وستحقق المعجزات.



" الهزيمة أو الانتصار أنت المسؤول عن تحقيقهما بطريقة

تفكيرك "

" التفكير بالنجاح يرفع حماسك ونشاطك وذكائك في تحيّن

الفرص، أما التفكير بالفشل فيقتل إرادتك ويطفئ شعلة طاقتك

ويفقدك البصر أمام الفرص "

" على طريق النجاح نواجه ما نتوقعه "

13 طريقة الكايزن العجيبة

قال روبرت كولير: "إن النجاح هو محصلة مجموعة من الجهود الصغيرة التي تتكرر كل يوم."

الناس عادة عندما يريدون الحصول على شيء ما فهم يعتمدون على إستراتيجية مبتدلة، وهي التركيز على شيء ضخم وصعب، كشخص بدين مثلا يريد إنقاص وزنه فهو يعمل حمية معينة لمدة أربعة أشهر، أو شخص يفكر بالعدو ألف ميل، أو شخص يفكر في كتابة كتاب يحوي أكثر من مائتي صفحة، فالإنسان الذي يعتمد على هذا الأسلوب يتحمس في بداية الأمر ويعتقد أن النجاح سيكون حليفه، ولكن سرعان ما يصاب بالخيبة ويتوقف بعد مرور الأيام، لأن المهمة كانت أصعب مما يتخيل، يرجع تفسير هذه الحالة إلى الدماغ البشري.

إذا أحسّ الدماغ بأن الشخص سيغير من نفسه أو محيطه التغيرات الكبيرة، سيصاب بالخوف من أن المهمة أصعب من أن يحققها، و سيفرز معدلات ضخمة من هرمونات الضغط التي تجعل طاقة الشخص متضائلة، وثقته بقدرته على إتمام الأمر منعدمة، وهذا ما يؤدي إلى انخفاض هرمونات النشاط والإبداع لديه، فبالتالي يشعر الإنسان أن المهمة تفوق قدراته فيستسلم ويتوقف عن التقدم نحوها .

طريقة الكايزن هي عبارة عن خطوات صغيرة للغاية أو تافهة لحد ما نحو الهدف بإتزان وثبات، كأن يخصص الشخص اليدين خمس دقائق كل صباح للجري في حديقة بيته أو فوق سطح بيته، ومن أراد قطع مسافة المائة ميل ثم أصيب بالإحباط قبل أن يبدأ لمجرد أنه استوعب أن المسافة كبيرة، فعليه أن يفكر بقطع جزء صغير كل يوم إلى أن يعود على الجري فيقطعها كاملة، كما يقال رحلة المائة ميل تبدأ بخطوة، والكاتب يكتب كل يوم صفحة واحدة، فالخطوات الصغيرة سهلة للغاية ولن تفشل فيها ولن تتكاسل عن إنجازها بالتأكيد، فبعد كل نجاح صغير تحرزه سترتفع ثققتك بنفسك، ما يزدك شجاعة على مواصلة الطريق حتى تصل لهدفك أو تتجاوزه وأنت لم تنتبه!

قد يجد الكاتب أنه كتب 600 صفحة أي ما يعادل كتابين بعد مرور الأيام لأنه جعل كتابة صفحة واحد فقط عادة

يومية له، والبدن قد أنزل كيلوغرامات أكثر من التي خطط لإنقاصها، والعداء تجاوز الكيلومترات التي رسمها، فعقلك الباطن سيمدك بطاقة ميسورة كل يوم لأن المهمة كانت بسيطة. إن الفعل الصغير الناجح يجعل دماغك يفرز هرمونات الإبداع والنشاط بكثرة، وهرمونات الضغط والإحباط بنسبة قليلة، وبالتالي تكتسب عادة ناجحة محبوبة لديك، تدفعك نحو ما تريده وقد تتجاوزه لأنها أهداف في نطاق قدرتك.

ومن أجمل الطرق لتوثيق الإنجازات التي حققتها ولو صغيرة هو تدوينها في دفتر ومطالعتها قبل النوم، فهذا من

شأنه أن يرفع ثقتك بنفسك لتستيقظ صباحا موفور النشاط واثقاً بنفسك، وهذا شيء مهم ومحفز للغاية.

ستجد نفسك تتقدم نحو هدفك إلى أن تحققه، ولكن الأهم أن تكون الخطوات صغيرة ودائمة فالدوام يثقب الرخام، والقطرات الصغيرة من الماء تصنع جدولا.

اغسل دماغك من الطريقة الاعتيادية الشاقة التي لم ولن تجلب لك سوى المتاعب، واعتمد على هذه الطريقة السحرية، إبدأ بكسل وبخطوات تافهة و منضبطة، واجعل هذا الشيء عادة يومية لك إن أردت إتمام هدفك بسرعة وإتقان.

إنك تستطيع أن تنقل الجبل من مكانه، وذلك بنقل كل يوم حجارة صغيرة، الجبل يفرعك والحجارة تستحقرها، فتجد نفسك لم تغير شيئاً.

انسي الجبل وركز على الحجارة يوم بعد يوم ستجد بأنك فعلتها، إذا اعتمدت على هذه الطريقة في كل مجالات حياتك، فإنك لا ريب ستحقق المستحيل.



" يفرز الدماغ هرمونات الضغط عندما يشعر بالتغيرات الكبيرة
وهذا يؤدي إلى نقص الحماس والإرادة"
" طريقة الكايزن هي تجزيء الهدف إلى خطوات صغيرة
لتحقيق النجاح بسهولة "
" تدوين الإنجازات يضاعف ثقتك بنفسك، ويحفزك على تحقيق
أهدافك "

14 خدعة التقسيم

القيام بأمر كبير وإنجازه دفعة واحدة وبكمية كبيرة من الطاقة و وقت قليل هذا شيء غير ممكن بناتاً، فأنت لا تملك مصباحاً أو عصا سحرية لتحقيق ما تريد في لمح البصر، إذا قررت إنجاز شيء كبير وباشرت بالتفكير فيه، 90% ستصاب بالإحباط وسيحذثك عقلك بأن الأمر صعب ويفوق

قدرته، سوف تفشل قبل أن تبدأ وتضمحل قواك، لأن الأمر يبدو لك كبيراً وجاوز حدود قدراتك الذهنية والجسدية وقد تنجح ولكن بعد لأيٍ وإبطاء، و جسمك سيستنفذ طاقة كبيرة.

هناك خدعة نفسية تسمى خدعة التقسيم، وهي أن تجزء العمل الكبير اليومي الذي كلفت به إلى أجزاء صغيرة تقدر عليه، وبعد كل جزء ستجد ثقتك بنفسك وإحساسك بالقوة يرتفعان، لأنك أنجزت شيئاً يذكر و لو كان ضئيلاً، وبهذا ستجز كل العمل بدون أن تشعر بالتعب.

على سبيل المثال: إذا أردت قراءة كتاب من ثلاث مئة صفحة في يوم واحد، سيبدو لك الأمر في البداية صعباً أن تكمل هذا العدد الضخم، خلال يوم واحد بل شيء مستحيل!!

ولكن إن استخدمت خدعة التقسيم بأن تقسمه إلى اثني عشر جزءاً أي في كل خمسة وعشرون صفحة تضع فاصلة الكتاب أو تطوي القليل من الورقة، وتبدأ بقراءة الجزء الأول وتحدث عقلك أنك

ستقرأ خمسة وعشرون صفحة، هي مهمة سهلة للغاية ستنتج ووقت قياسي في إتمامها، وعقلك أيضا مستعد لهذا العمل البسيط، حالما تنتهي من الجزء الأول إبدأ في الجزء الثاني، عقلك هنا سينشط من جديد وستمتلئ طاقتك مرة أخرى، لأنك أنجزت شيئا سهل وأيضا تشعر بالافتخار لأنك حققت شيئا رغم بساطته وهذا ما سيعطيك دفعة معنوية و يدفعك لإتمام قراءة كل الكتاب، واصل بنفس الوتيرة مع كل جزء، إذا انتهيت من جزء حَدِّث نفسك بأنك نجحت وأنهيته، إذا أنت تتقدم ولم يتبقى الكثير.

تحدث إلى نفسك وشجعها بإيجابية، فبهذا التشجيع الذاتي والخدعة النفسية للعقل ستنتجز المهمة التي كانت تبدو مستحيلة بنجاح، دون تعب وإعياء بل بسرعة كبيرة وتفوق ملحوظ وجودة ممتازة.

وإن كان لنائب مدير شركة مهمة تعديل عشرون ورقة، وإزالة وإضافة بعض المعلومات والملاحظات إليها، وقد منحه المدير يوم واحداً فقط، فمن الذكاء أن يستخدم طريقة التقسيم لإنجاز مهمته بسهولة وبطاقة عقلية وجسدية مرتفعة.

حتى في الأعمال المنزلية سوف تنفعل هذه الخدعة كجلي الصحن مثلا، عليك بتقسيم المهمة لثلاثة مراحل: نقعها في ماء فاتر مدة دقيقتين، ثم غسلها وإزالة الشوائب، ثم إفراغ الماء الصافي عليها وتقطيرها، ستنتهي منهم في فترة قصيرة جدا قد تساوي نصف الفترة التي كنتي تستغرقينها من قبل، لأنك إبان نقعهم في الماء أنجزت نصف المهمة وتخلصت من نصف

الصعوبة، و طاقة عقلك ستحتفظ على ثباتها وهذا ما سيساعدك بشكل كبير في إتمام العمل بسرعة رهيبية، هي خدعة تستحق أن تجربها مع كل عمل أو مهمة يومية لفائدتين:

- لأنها تساعدك على إنجازها بسرعة وهذا ما يكسبك وقتا إضافيا سوف تحتاجه لإتمام هدفك العظيم.
وأيضا تحول عملك إلى لعبة مثيرة ومسلية لأنها لا تشعرك بالتعب بل تفعم جسمك بمتعة كبيرة.

- إن خدعة التقسيم تشبه لحد كبير طريقة الكايزن العجيبة، ولكن الفرق بينهما هو أن خدعة التقسيم تستخدم لإنجاز المهام والأهداف اليومية البسيطة وتمكنك من الإنتهاء منها في نفس اليوم، أما طريقة الكايزن فهي تستخدم على الأهداف الكبيرة العظيمة التي تستغرق شهور أو حتى أعوام ولكن أحيانا الأهداف اليومية تتجمع لتصبح الهدف الكبير.

بتبلور الهدف أمامك ستستطيع الجزم أي طريقة ستسُلطها عليه، فإن كان هدف يومي فأستخدم خدعة التقسيم، أما إن كان هدف شهري أو سنوي فعليك بطريقة الكايزن وستحقق هدفك بسهولة ويسر وبجودة عالية وفوق كل هذا في وقت قياسي.



" التفكير بانجاز مهمة كبيرة دفعة واحدة يصيب العقل
بالإحباط، ويُتعبه لتكتمل المهمة بعد إبطاء أو يقطعها سيفُ
الفشل لنصفين."

" تجزيء المهمة الكبيرة إلى أجزاء صغيرة يرفع من ثقتك
بنفسك ويضاعف طاقتك، ويزيد من سرعتك ويحافظ على
وقتك."

"طريقة الكايزن يسلط ضوءها على الهدف الشهري أما
خدعة التقسيم فعلى الهدف اليومي"

15 الكون ذو الثلاثة أرتال

قيل قديما "إن دراسة الدماغ تشابه وضع سماعة الطبيب فوق قبة الكون من أجل سماع قوانين كرة القدم"

يقف العالم برهبة واندھاش أمام الدماغ وقد سمي بالكون ذو الثلاثة أرتال، وهو كذلك فعلا إن دماغك لا يعتبر الكون فقط بل هو من يشكل الكون، فكل حواسك الخمسة وتحركاتك وأفكارك لن يكون لها ميزة دون دماغك .

وهو يتكون من فصين الفص الأيمن هو ما تأتي منه الأفكار الإبداعية والأحلام والطاقة والخيال، أما الفص الأيسر فيأتي منه التفكير المنظم المنطقي القصير النظر والمدى، وهو المتحكم والمسيطر على الفص الأيمن.

إذا أرسل الفص الأيسر للفص الأيمن إشارة عصبية بأن هناك أزمة كبيرة، فسوف يرسل الفص الأيمن طاقة و قد تكون فوق مستوى الطاقة البشرية للتصدي للأزمة، ولتوضيح ذلك إليك هذه القصة:

ذات يوم كان هناك امرأة ضعيفة البنية حُبس ابنها في مكان ما، فقامت برفع شيء ثقيل لتحريره وإخراجه من ذلك المكان، وقد حررتة بالفعل وعندما طلب منها إعادة المحاولة وتحريك ذلك الشيء الثقيل، حاولت مرارا وتكرارا ولكنها لم تستطع!

لقد نجحت في محاولتها الأولى وذلك بسبب الأزمة الكبيرة التي وقعت لابنها، والتي حفّرت الجانب الأيسر لدماغها الذي بدوره

أمر الجانب الأيمن بإمداد جسدها بالطاقة الكبيرة ، وهذا ما جعلها تنجح في تحريره.

أما في محاولاتها الأخرى بتحريك الشيء الثقيل فشلت لأنه لم يكن لديها حافز قوي للقيام بالأمر، التحفيز يجعل الفص الأيسر أكثر نشاطاً وبالتالي يأمر الفص الأيمن بأن يعمل بنشاط وطاقة وبأن يبدع.

إذا كان هناك مريض مثلاً خرج لتوه من المستشفى متعباً لاغياً وجرى ورائه كلب مسعور، سيجري هذا المريض بأقصى سرعة حتى أكثر من أبطال الجري!!

أن يكون لك حافز قوي كأزمة تعرضت لها هذا من شأنه أن يزيد من إبداعك بشكل كبير، لهذا نجد أغلب الناجحين المبدعين تعرضوا لظروف قاهرة انفردوا بمواجهتها لينبهروا بنتائجها مثلاً نجد أغلب من حققوا النجاح المالي الضخم، عانوا في ماضيهم من الفقر المدقع، كما يقال الأزمة تولد الهمة .

ولكن بدل أن تنتظر أن تحصل لك أزمة لكي ينشط عقلك ويعمل بإبداع ، اخلق لنفسك تحديات كبرى وغايات عظيمة، أرسم هدفك وأجعله كبيراً لدرجة تخيفك، إن لم يربحك هدفك فهو ليس بهدف مهم.

إن الهدف الكبير هو من يجعلك تستيقظ من أجله كل صباح، هو من يجعلك تفرغ كامل طاقته عليه، هو من يحرمك الراحة قبل تحقيقه، الهدف الصغير هو لا يعطيك القدر الكافي من التحفيز

قال جوثا: "لا تحلم أحلام صغيرة فإنها ليست لها قوة لدفع الشخص "

إذا صوبت نحو القمر فستحصل عليه، وإن لم تحصل عليه سيكون سهمك مارق نحو النجوم لا ريب، أما إذا صوبت نحو النجوم فنسبة نجاحك قليلة و لربما ستحصل على لاشيء وسيضيع سهمك في غياهب الفضاء .

من دخل سباق المئة متر سيشعر بتعب وكلل اذا قطعها، أما من دخل سباق الخمس مئة متر لن يشعر من المئة و المئتين، إن النفس تعطينا من الهمة بقدر ما نحدد نحن من العمل، اجعل هدفك صعبا كبيرا .

العقل هو نقطة إنطلاق كل شيء وبتغيير نمط التفكير تتغير الحياة لا تنتظر العوامل الخارجية تغييرك بل تغير من داخل نفسك، فإذا أردت زيادة الإنتاج وتحقيق هدفك فلا تنتظر الأزمة حتى تحُل عليك لتبرمج دماغك وتجعلك مبدع، بل أخلق أنت الأزمة ولتكن أزمته هي هدفك العظيم الغير منجز بعد، برمج دماغك بنفسك بأن ترسم هدفاً كبيراً وضخماً مخيفاً وجريء يقشع له البدن، هذا ما سيجعل جسمك يفرز الكثير من الطاقة والأدرينالين لإتمامه والحصول عليه .



" دماغك هو كون ثقيل ومعجزة كبيرة بيْد أنه بحجم ضئيل

ووزن خفيف."

" لِدماغِك فصين : اليمين للخيال والطاقة واليسار وهو

القائد للمنطق والتفكير القصير المدى، إذا أردت الإبداع

والطاقة الكبيرين فحفزِ الفص الأيسر ."

" الأزمة تنشط العقل وتحفز الجسم وتضاعف طاقته، إجعل

أزمتك هدفك الضخم الغير منجز "

16 برميل الطاقة

لا شيء يستطيع أن يمد حياتك بالطاقة مثل تركيزك المطلق على جملة محددة من الأهداف والغايات.

مارك فيكتور هانسون.

السيارة لا تتحرك بدون بنزين، الفرن لا يشتعل بدون حطب التلفاز لا يعمل بدون كهرباء، الهاتف لن تقدر على تشغيله بدون بطارية، والهدف كذلك لا يتم إنجازه بدون طاقة، خلف شيء متحرك في هذا الكون شيء آخر كسر ثباته و دفعه للتقدم، ولتستمتع بالفوائد من شيء ما فعليك بمنحه ما يحتاجه لفرز النفع لك.

إذا اقشعر بدنك وتجمدت أطرافك بسبب جو الشتاء البارد وأردت بعض دفئ الأتون، فلا تستطيع الحصول على النار بدون أن تتحرك لتجمع الحطب .

إذا أردت السفر فلن تتقدم بك سيارتك بدون بنزين.

إذا أردت الحصول على القيمة والنجاح والمكانة وترك بصمة في هذا العالم فلن تستطيع بدون أن تقدم الطاقة اللازمة لهدفك، والهدف يستمد طاقته من ثلاث مصادر

"الجسم ،والعقل ،القلب "

1/ الجسم

لملء جسمك بالطاقة فعليك بتناول أغذية صحية كالفواكه والخضروات والمكسرات وأضف السلطات لوجباتك، تجنب الأطباق الدسمة الثقيلة لاسيما في وجبة العشاء بالإضافة إلى كثرة شرب الماء، فمستوى طاقة الجسم يتدهور إذا أصيب بالجفاف، أكثر من شرب الماء والعصائر وتجنب المشروبات الغازية والمنبهات، لا تنسى ممارسة الرياضة فهي تطرد الطاقة السلبية من الجسم وتساعد على زيادة التركيز والاسترخاء كما أنها تشحنك بطاقة إيجابية وتزيد من نشاطك وحيويتك، والسجود على الأرض، لقد أثبتت بعض الدراسات أن أثناء السجود تسحب الأرض الشحنات السلبية من الجسم وهذا ما يشعرنا بالارتياح عندما نطيل السجود !!

2/ العقل :

لزيادة طاقة العقل فعليك بشحن دماغك بتأكيدات وإحياءات إيجابية حماسية ردد هذه العبارات الرعدية:

"أستطيع النجاح ،أحب الحياة أنا فخور بنفسي كثيرا وسأزداد فخرا إبان تحقيق النجاح المرموق، سأنتصر على كل العقبات أنا قوي، أنا قوة مذهلة، أنا شخص مميز ولم يخلق مني إثنين وهذا تحدي وسأفوز به ، قدراتي لا حدود لها، سأصل لهدفي وأمس النجوم "

ردد هذه العبارات يوميا لوحدك أو أمام المرآة، ويمكنك كتابتها في قصاصات ورقية ووضعها في صندوق صغير، إذا أحسست

بتذبذب في مستوى طاقتك وحماسك فباشر بقراءتها وآمن بكل كلمة كتبتها، وأستمع بها لأقصى درجة، هذا العمل سيرفع طاقتك الإيجابية لتبلغ ذروتها.

3/القلب

ثلاث طرق لتشحن طاقة قلبك.

أ/طاقة الإيمان

آمن بالله ثم بنفسك وقدراتك وعزز إيمانك بالدعاء وحسن الظن بالله وباسترجاع وتذكر إنجازات الماضي ولو كانت ضئيلة وآمن بقدرتك على تحقيق مآربك فكما استطعت من قبل تحقيق أشياء مهما كانت بسيطة فأنت ستستطيع الآن تحقيق أشياء عظيمة .

ب/طاقة القطار والكلب

القطار هو هدفك الذي تود الوصول له وفي داخل القطار هناك عائلتك وأصدقائك وأحبائك وكل شخص سيفتخر بك عند تحقيق حلمك، كلهم داخل القطار وأنت الآن تجري صوب ذاك القطار لتركبه، وصولك للقطار يعني وصولك لهدفك وجعل أولئك الأشخاص الذين تحبهم يفتخرون بك، أما الكلب فهو يجري خلفك ويريد الانقضاض عليك، وهو يمثل الأشخاص الذين يتمنون سقوطك ويريدون رؤيتك فاشلاً مشلولاً، سيستمرون في النباح والجري خلفك ليوقفوك ويفترسوك، والآن أمامك قطار يجب عليك أن تلحقه وخلفك كلب يجري يجب عليك الإسراع للفرار منه، ضاعف سرعتك للوصول للقطار وضاعفها أكثر لتسبق الكلب "تمنيت لو كانت من بنات أفكاري شاهدت فيديو

يتحدث بخصوصها، وقد وجدتها مفيدة ومحفزة أردت مشاربتها معك"، لتزيد من طاقتك فتخيل نظرية الكلب والقطار سيزداد حماسك ويتأجج داخل قلبك وستتضاعف سرعتك وهذا ما سيوصلك لوجهتك في وقت قياسي

ت/- طاقة الكلمات: الكلمات إيجابية كانت أو سلبية عندما يقع صداها في أذنك فستبعث طاقة عظيمة من أعماق قلبك لتدب في عروقك وكل جسدك.

- الكلمات الإيجابية

تذكر المديح والكلمات الإيجابية المشجعة التي قيلت لك من طرف والديك أو صديق ما أو أستاذ أو أي شخص، تذكر المدح والكلمات المشجعة، مثل "لديك قدرات عظيمة ستصل لمكان عالي، أنت تملك موهبة، لك مستقبل مشكل، طموحك عظيم سيدفعك للأمام صدقني .. إلخ "

لا أعلم كل شخص تلقى كلمات مثل هذه وإن لم تتلقاها فأصنعها بنفسك، كن مشجع نفسك فتأثير النفس أعمق بكثير.

- الكلمات السلبية

وهي كلمات السخرية والتهكم التي قيلت لك من طرف بعض الناس مثل " مستحيل أنك تحقق النجاح، لن يتطور مستواك، لقد أضحكنتي فحلمك أكبر من قدراتك، أنت فاشل ، لا تملك الموهبة لا تملك مؤهلات .. إلخ.

هذه الكلمات ستقرع نارا في قلبك و ستؤجج طاقة عظيمة داخلك، رغم أنوفهم ستنتج، لتثبت لهم أنهم مخطئون بشأنك .. تذكر كلماتهم كل يوم كل ساعة كل دقيقة تذكر ذاك الإحساس الذي جعلوك تشعر به آنذاك .. و اربط بين الكلمات والإحساس ستفجر داخلك طاقة كالشلال وتتدفق على سائر جسدك ستفاجئ من مستوى حماسك بعد هذه العملية، لأنه سيبلغ أوجه سيرتفع نشاطك لدرجة خيالية وستشعر بقوة كبيرة تسري في أوصالك وسينبض قلبك بقوة و ستلمع عيناك شررا، وهذا ما سيجعلك أكثر تصميماً على هدفك ويدفعك بقوة جبارة للأمام، ستنتج بنسبة 100% إذا طبقت هذه الطريقة السحرية.

تخيل داخلك برميل أخضر واسع هو برميل الطاقة، وهذه الطاقة هي بنزين الهدف أفعمه بالطاقة بهذه الخطوات، وإن أحسست بتضاؤل كمية الطاقة داخلك فأعد قراءة هذا المقال وطبق كل ما فيه، سيرتفع مستوى طاقتك ويزداد حماسك و سيعظم نشاطك وسينتفض قلبك وتنبجس قوتك و تتكتل عزيمتك وهذا ما سيؤدي لتحقيق حلمك، ويضعك بقوة فوق عرش نجاحك ويطلق داخلك التيار الدافق من الطاقة.



"خلف كل شيء متحرك على وجه الأرض شيء آخر كسر
ثباته وأقرع ناره لينطلق."
" ليكتمل هدفك فأنت بحاجة إلى الطاقة ذات الثلاث مصادر..
الجسم والقلب والعقل. "
" املاً البرميل الأخضر داخلك بالطاقة ..لأنها البنزين
لهدفك الذي سيفعم جسمك بالنشاط والحماس ..لتحقق نجاح
يخطف الأنفاس "

17 أولاً كرات الغولف

قال رجل حكيم لابنه لدي لك خبران ،الخبر السيئ الوقت يمر كالطائرة، والخبر الجيد أنت قائد الطائرة يمكنك أن تعلق بها إلى بر النجاح أو الفشل .

قام بروفيسور جامعي بتجربة صغيرة يُعلم فيها طلابه أهمية الوقت، فأحضر إناءً زجاجياً وبدء بملئه بكرات الغولف حتى امتلأ بالكامل ثم سألهم :هل امتلأ الإناء؟

أجابوا جميعا نعم.

ثم أدخل يده في حقيبته وأخرج بعض الحصى وكانت أصغر من كرات الغولف، وأفرغها في الإناء الزجاجي، وأعاد عليهم نفس السؤال: هل امتلأ الإناء الآن؟

أجابوا.....نعم.

ثم أخرج من حقيبته إناء صغير بداخله بعض الرمل، و أفرغه في الإناء وسألهم ماذا عن الآن هل امتلأ الإناء؟

أجابوانعم

ثم أخرج إبريق الشاي وأفرغه في الإناء حتى امتلأ بالكامل. ثم قال لهم: أريدكم أن تنظروا لهذا الإناء على أنه يمثل حياتكم فكرات الغولف تمثل الأشياء المهمة، كهدفك الرئيسية في الحياة، وكعائلتك وصحتك وأشياءك المهمة.. أما الحصى فهي أقل أهمية من كرات الغولف ولكن تبقى أيضا مهمة بالنسبة لك، كسيارتك عملك منزلك و أصدقائك .

والرمل يمثل الأشياء الأخرى الصغيرة للغاية أو تافهة لحد ما، الآن إذا وضعت الرمل في الإناء أولاً فلن تجد مكاناً لكرات الغولف والحصى، وهذا حقيقي في الحياة، إذا أنفقت وقتك وطاقتك على أشياء صغيرة كمواكبة الموضة ومشاهدة مسلسلات تلفزيونية، وإنفاق ساعات على مواقع التواصل الاجتماعي بلا فائدة، فلن تجد الوقت للأشياء المهمة التي تعنيك وتهمك أكثر، اهتم بكرات الغولف أولاً أعط اهتمامك للأشياء المهمة لأولوياتك لهدفك وحلمك، لأن كل شيء آخر مجرد رمل أما الشاي فهو يعني مهما كانت حياتك مشغولة فستجد وقتاً للاستمتاع بها.

إذا أردت النجاح فعليك بتمجيد الوقت وتقدير قيمته.. فالثانية إن ذهبت لن تعود، لا تماطل ولا تؤجل وتحسب أنه لا يزال بحوزتك الوقت الكافي للإنجاز والإبداع.. فالمماطلة والتعاس قاعدة من قواعد الفشل.. لا تقل سأرتاح لبرهة حتى أجمع قواي ثم أبدأ في العمل لا تخذع عقلك فالراحة تأتي بعد النجاح. إن الوقت هو نعمة يشغل بالك كيف تقضيه وتستغله، إن أحسنت استغلاله وجعلت لأولوياتك منه النصيب الأكبر فلن تعرف في حياتك شيء اسمه الألم.. وإن استهترت به وضيعته على صغائر الأمور، فأسأل الله أن تندمل الجروح التي ستصيبك بأسرع وقت بسبب الأهداف التي ستزلق منك وأنت متسمّر في مكانك.



" أنت قائد طائرة وقتك إما أن تحلق بها إلى بر النجاح أو
الفشل."

" المماثلة قاعدة الفشل الرئيسية."

" الأشياء المهمة في الحياة تترأس سلم الأولويات، ثم يحين

وقت الأشياء الفرعية الجانبية."

" لا تقدم الأهم على المهم"

18 فن إدارة الوقت

يقول المثل: الوقت من ذهب إن لم تدركه ذهب. إن الشخص الناجح والشخص الفاشل يملكان الوقت نفسه، فكلامهما بحوزته أربع وعشرون ساعة في اليوم ولكن الفرق بينهما يكمن في كيفية استثمار هذه الساعات، فالفاشل هو من يعتقد أنه مشغول طوال اليوم ولكن الحقيقة أنه شخص فوضوي ولا يملك خطة عمل، ينتهي يومه بدون إتمامه للمهام فهو يشتكي من ضيق الوقت ، بعكس الناجح فنظامه في إدارة الوقت يحمل شعار

"لا تؤجل أمورك افعل كل شيء في الحال"

كان رجل الأعمال بوب كوثر يعتمد على هذا النظام ..بحيث يقول: "افعل كل شيء في الحال لا تضع شيئا غير ضروري في مستقبلك ،افعله الآن بحيث يكون المستقبل دائما مفتوحا على مصراعيه"و ما حققه هذا الرجل من نجاحات يجعلنا ننظر في كلامه بجدية.

فإذا أردت النجاح وتحقيق أهدافك في وقت قياسي، فعليك بفعل كل شيء في أوانه، علاوة على ذلك فيجب عليك تعلم فن إدارة الوقت وكيفية استثمار الأربع وعشرون ساعة

لصالح هدفك، هذه الخطوات المؤدية للنجاح تفضي بتقسيم اليوم إلى أربع أوقات

1-وقت النوم

إن النوم الكافي يترأس سلم الفوائد لصحة جسمك وعقلك، ويستحسن أن لا تتجاوز ساعة نومك منتصف الليل لأن السهر لوقت متأخر يستنزف طاقتك ويضعف قوة عقلك، وكما يقول المثل

-لا تتأخر على نومك إن كنت حريصا على يومك .

قد أثبتت الدراسات الحديثة أنه بين الساعة العاشرة مساءً والخامسة صباحاً يمكنك خلاله الحصول على نوم عميق ومفيد.

2-وقت الاستيقاظ من النوم

إن الأشخاص الناجحين ينفضون غبار الكسل عن أجسادهم في تمام الخامسة صباحاً، فهم يعلمون فوائد النهوض باكراً ومدى تأثيره المرضي على الجسم و إفرازه لكميات كبيرة من الطاقة الإيجابية داخل الجسد، و كما اثبتت الدراسات فإن الدماغ صباحاً يكون حساس بشكل كبير فيكون الإنسان قادراً التعلم بشكل عميق لأن دماغه آنذاك يمتص المعلومات الجديدة كالإسفنجة، عند استيقاظك باكراً ستجد نفسك موفور النشاط، وسيمتلئ صدرك بالهواء المنعش البارد النقي الذي يخلصك من الطاقة السلبية التي شحنت بها في يومك السابق، لتجد نفسك متفائل وإيجابي كأنك شمس الصباح المشرقة في أفق السماء الزرقاء.

3-وقت العمل

خطط ليومك بأن تدون مهامك اليومية في اليوم السابق على ورقة ، وأجعل هذه المهام على حسب قدرتك ، والأهم ترتيبها من الأصعب للأسهل، والمباشرة بها فلا تبدأ بالأسهل لأنك إذا بدأت بالأسهل فطاقتك ستقل خلال اليوم ، لتجد المهام الصعبة لم تنجز بعد وأنت لا تملك أي جهد لإنجازها ، لها وقت للبدء ووقت للانتهاء وزد على الوقت المحدد خمس دقائق أو عشرة، فإن كانت المهمة تستغرق ثلاثون دقيقة فأكتب أربعون دقيقة لكي لا تشعر بالضغط، فإن تعرضت له فسوف يقلل من إنتاجيتك ويشتتلك ولن تستطيع مواصلة الأعمال المتبقية بأريحية وإتقان، علاوة على ذلك فإنه سيجعلك تستغني عن فكرة التخطيط، لأن دماغك قد شعر بضيق شديد، فإنه لن يستسيغ فكرة التخطيط مرة أخرى.

لا تُشعر نفسك بالضَّغط وامنح مهامك وقتاً إضافياً، كن دؤوباً في عملك ملتزماً ولا تؤجله لوقت آخر، عليك بإنجاز كل مهمة في وقتها و على حسب الترتيب، وضع الورقة في مكان قريب لك ما إن تنتهي من تنفيذ مهمة ضع أمامها علامة، فبعد إتمامك لكل المهام ستشعر بالرضا عن نفسك وستحصل على دفعة معنوية.

4-وقت الراحة وممارسة هوايتك:

لا تعمل كالألة فدماغك وجسمك بحاجة للراحة والهدوء عليك أن تخصص لنفسك وقت للراحة الاسترخاء، لكي تتجدد طاقتك فيازدياد نسبتها ستزداد إنتاجيتك وستتقرب من إتمام هدفك، ثم اجلس مع نفسك، رتب أولوياتك ورتب أمورك،

خصص أيضا وقتنا لممارسة عمل إبداعي أو ممارسة هوايتك المفضلة، كالرسم أو الغناء أو الطبخ أو رياضة معينة ككرة السلة أو كرة القدم أو الجري، فهذا ما سيزيد من نسبة حماسك وسعادتك و سيفعم جسدك بطاقة رهيبة ستساعدك بشكل لا يوصف في إنجاز أعمالك.

إذا أردت النجاح فعليك بصرف وقتك بحكمة وإدراك أهمية الوقت الآن، كي لا يضيع هدفك من يديك وتعيش في ندم وحسرة، فقطار النجاح لن ينتظر طويلا لتصعد على متنه تشبث بهذه الأربع خطوات، واجعلها دأبك، وعادة من عاداتك اليومية ستندهش مع مرور الأيام من حجم الإنجازات التي حققتها وتأكد بأن النجاح سيكون حليفك في النهاية.



" الفاشل والنابج يملكان نفس ساعات الوبم؁ ولكن لا يملكان
نفس المستوى والفرق يكمن في تفاعل كل منهما مع ساعاته." "
" إذا أردت الوصول لوجهتك فلا تتفأس وأفعل كل شيء
الآن." "

" كن ذكي في إدارة وقتك وقسم يومك إلى أربع أوقات وأعطي
كل مرحلة حقها إذا أردت تحقيق هدفك الثمين." "

19 أسباب ضياع الوقت

يقول المثل: الوقت كالماء إن لم تشربه ابتلاعه وأغرقك وأتلف حياتك.

قد تنام باكراً وتستيقظ باكراً وتعمل بوتيرة متسارعة، وتشحن طاقتك بأخذ قسط من الراحة وممارسة هواياتك المفضلة، وفي آخر اليوم تجد نفسك لم تحقق الأمور التي رسمتها في جدول مخططاتك، والسبب هو أنك تركت العوامل الخارجية تؤثر فيك وتعرقل عملك.

إن هدفك مثل السفينة التي تتألف مكوناتها من مجموعة من الأعمال اليومية المنجزة ومن العلم والدقة، كل يوم يتم إضافة هذه المكونات إليها ومع الجهد المبذول وباستثمار كل دقيقة في العمل، سيكتمل صنع سفينتك لتصبح على أهبة الاستعداد للإبحار بك في بحر النجاح والانتصار، لكن هناك ثمانية عشر خنجر قد تطعن متن سفينتك وإن لم تتصدى لها فسُحِّدْ شرخاً، وسوف تتسرب كميات معتبرة من الماء عبره وهذا ما سيبيطُ إبحار السفينة، و سَتُجْبِر على ترميم تلك الشروخات كلها أو إعادة صنع السفينة من جديد.

تتكرت الخناجر الحادة بزي جميل يخدع العين، إن جذبتك إليها فإنها ستطعن سفينة هدفك وتعرقل تقدمك، إنها ببساطة العوامل الخارجية التي تستنزف طاقتك وتنهب وقتك، وهي كالاتي :

1-مشاهدة التلفاز بدون هدف: إن التلفاز لص خطير، يسرق الوقت ويبرمج العقل، و مشاهدة البرامج التلفزيونية أو مسلسلات وأفلام قبل الانتهاء من المهام المدونة في السجل خطأ فادح قد ترتكبه لأنك تعود عقلك على الاسترخاء والكسل وهذا ما سيضعفه وسينقص من جودة إتقانه للعمل.

2-إعادة شريط الماضي وتضييع الوقت في مشاهدته وتغيير الحوارات والمشاهد فيه على حسب الذوق وكأنه سيناريو أنت مؤلفه.

3-القلق بشأن المستقبل ورسم خيالات بخصوصه، فالقلق سيجعل قواك تخور وتضمحل ويسبب لك الاكتئاب،و يسرب داخلك أفكار تشاؤمية تشلُّك عن المواصلة.

4-الاهتمام بجديد النجوم و أخبارهم بشكّة يومي.

5-إجراء اتصالات والرد على اتصالات واهية.

6-لعب ألعاب غير مفيدة وقت العمل.

7-الغيبية والنميمة والدردشة المبتذلة والغير مفيدة مع أصدقائك.

8-التقاط صور لكل صغيرة وكبيرة تشوب يومك.

9-التحديث المتواصل لمواقع التواصل الاجتماعي.

10-الاهتمام بجزئيات الأشياء وصغائرها.

11-استلام بريد إلكتروني والرد عليه إبان العمل.

12-تأدية عمليين في نفس الوقت ما يسبب ضعف في

الجودة والإتقان.

13- الحب الغير مضمون، فهو يصرف العقل عن التركيز ويشد الإلتباه.

14- عدم مراقبة الوقت.

15- التردد في اتخاذ القرارات.

إن الشخص الذي يتجرأ على تضييع ساعة واحدة من وقته لا يدرك قيمة الحياة، قد تظنا ساعات قليلة أو حتى دقائق بسيطة تافهة لن تؤثر على وتيرة تقدمك نحو هدفك، ولكنها تفترس. طاقتك وتقودك للكسل والمماطلة وستدرك قبل انقضاء يومك بساعات قليلة، أنه لم يتبقى لك الوقت الكافي.. فتباشر باقتناص الحلول السريعة المنقذة، فتستخدم أسلوب الاستعجال، تستعجل في إنجاز مهامك لتجد نفسك في الأخير لم تنجزها كاملة علاوة على هذا لم تنجزها بإتقان!

إذا أردت النجاح فعار وشار أن تُضَيِّع وقتك على صغائر الأمور وتمتّع نفسك بها، قبل أن تنجز هدفك وتكمله، لا تتوقف وتمنح الأشياء الواهية التافهة وقتك الثمين، إحترم كل ثانية اتعب وتفانى واعمل بجهد جهيد فسترتاح في النهاية، وسوف تستمتع وتتلذذ بشيء كبير.. عظيم.. ضخم.. إنه نجاحك وانتصارك .



" تنظيم الوقت وشن الطاقة لا يكفان لتحقيق الهدف ما لم
تضع حاجز للعوامل الخارجية المستنزفة للطاقة والجهد."
" بيدك الوقت الآن فلتحسن احترامه واستغلاله لبناء سفينة
نجاحك."

" التمتع بالأشياء الصغيرة قبل تحقيق الهدف تقود للتعب لاحقاً
وللابطاء في تحقيق النجاح "

20 ماذا بشأن الرصاصة الوحيدة

أنظر!! إذا كان لديك طلقة واحدة ومحاولة واحدة للحصول على ما تريده في لحظة واحدة فهل كنت ستنتهزها أم ستتركها تضيع كلمات من أغنية تحفيزي للمغني إيمينايم.

تخيل أنك ذهبت للاستجمام مع أصدقائك في الغابة وبعد قليل قررت الافتراق عنهم لإجراء مكالمة هاتفية، فاسترسلت في المشي والتجول بين الأشجار الباسقة، وفور إنتهاك أردت العودة لزملائك ولكنك نسيت طريق العودة لتشعب الغابة .

فوجدت نفسك ضائعا في غابة شاسعة، وبعد هنيهة سمعت صوتا يقترب منك فأجلت بنظرك نحوه، فكان ذنبا شرسا رمقك بنظرات شرزاء و لعبه يتسائل من فمه، فقد رآك لقمة سائغة، بدأ بالاقتراب منك وأنت ترتجف خوفا و هلعا و تنصيب عرقا، ولكن بحوزتك مسدس برصاصة واحدة!

وضعت إصبعك على الزناد وأنت مشوش التفكير وخائف في آن واحد، لأن فرصتك في النجاة تعتمد على تلك الطلقة الوحيدة، إن كانت مارقة ونافذة دون اعوجاج فسوف تقتل الذئب وتنجو بحياتك، أما إذا كانت نايبة وخالفت الهدف ولم تصبه فأنت بهذا تستفزه أكثر و تزده غيضا، لن يرحمك وسينقض عليك ويلتهمك بوحشية كبيرة و سرعة فائقة .

حياتك مثل الغابة التي تحوي وحوشاً لا تعلم عددها وأنت الآن بطلقة واحدة أي بفرصة واحدة، إن انتهزتها بتصويبها على هدفك وصببت جُل تركيزك عليه، وتفانيت في العمل على تحقيقه فسوف تظفر به لا ريب، أما إن أخطأت في زمان ومكان التصويب أو صوبت نحو أشياء ثانوية، كانتقادات الناس أو المعرقات التي صارعتك فستضيع منك الرصاصة ويلتهمك وحش الفشل والإخفاق .

طلب ابن من والده أن يشتري له بندقية لصيد الطيور، فوافق الوالد على هذا الطلب واصطحبا لابن إلى سوق المدينة ليبتاع له بندقية من محل بيع البنادق، يديره شخص متقدم في السن وله خبرة واسعة في هذا المجال، عرض عليه صاحب المحل نوعين من بنادق الصيد، الأول بطلقة واحدة والثاني بطلتين فاختر الابن النوع الثاني أي بندقية بفوهتين، ثم توجه بالسؤال لصاحب المحل عن رأيه الصريح فيما اختار كون الأخير صاحب خبرة وعتيق في هذه المهنة؟

فأجابه بصراحة: لو كنت مكانك لاخترت بقية ذات فوهة واحدة ودون تردد، فبندقية بطلقة واحدة ستجعلك في كل مرة تسدد فيها تفكر وتقول لنفسك، إن لم أصب الهدف الآن فقد لا تتاح لي فرصة أخرى ، أما البندقية ذات الفوهتين فستشعرك أن طلقة واحدة ليست مهمة فمزال هناك طلقة الثانية، وقد لا تصيب الهدف !!

اقتنع الابن بكلمات صاحب المحل وأشترى البندقية بطلقة واحدة وقال لوالده: لقد تعلمت درسا من هذا البائع وهو أن احرص في

جميع مجالات حياتي أن أصيب من الرمية الأولى، وأن لا أمّني النفس بفرص أخرى قد أفقدهم جميعا.

نسبة نجاحك تعتمد على فرصة ذهبية واحدة لن تتكرر فالفرص إن ضاعت لن تعود، مثل الكلمة التي تخرج من الفم و الثمرة التي تسقط من الشجرة.

أحسن التصويب وحافظ على فرصتك فهي تطرق الباب مرة واحدة، أما الفشل فهو مستمر في الطرق حتى تفتح له الباب والآن جاءت فرصتك هي بحوزتك انتهزها ،لتحقق ذاك الهدف وتثب للمكانة العالية التي لطالما حلمت بها.



" في غابة الحياة ستواجه وحش الفشل وبرصاصة واحدة
يتحدد مصيرك."
" احرص على إصابة أهدافك من الرمية الأولى."
" الفرصة تطرق الباب مرة واحدة، أما الفشل فهو مستمر في
الطرق"

21 غرابيب الحياة

يحكى أنه ذات مرة كان هناك نسر وكان يجلس فوقه غراب لئيم، كان يعضُّ النسر باستمرار، أما النسر فلم يقم بالتصدي له ولا مقاتلته هو ببساطة فتح أجنحته واستمر في التحليق أعلى و أعلى في السماء ومع استمراره في التحليق بدأ يشعر الغراب بأنه غير قادر على التنفس وذلك بسبب قلة الأكسجين وبعدها بقليل سقط الغراب وتحرر النسر منه.

الغراب يمثل تحديات الحياة ومعرفلات النجاح، وهي عبارة عن أشخاصا و نُقاد وإلهاءات معرفلات وصعوبات. والآن لديك طريقتين لمواجهة كل ما يهاجمك ويعرقلك وينتقدك ويزعجك، قبل هذا تذكر بأننا كل يوم نيتُّ منحنًا طاقة عصبية محدودة، وما يتوجب علينا فعله بها هو استهلاكها بمعدل ثابت ومتوازن على أعمالنا اليومية .

فإذا آثرت محاربة الغرابيب الناعقة، والدخول معهم في شجار محتدم فأنت بهذا ستفرغ كل طاقتك عليهم، ولن يتبقى لك إلا النزر القليل، كي تنجز مهمتك وتقترب خطوات من هدفك وتصل إليه، فهذه الكمية القليلة ليس كافية إطلاقاً.

ولكن ماذا لو أن النسر لم يثبت وهاجم الغراب وبعد عراك ولأي ولغي نجح في التخلص منه، ثم شعر بدوار شديد بعدها ما سبَّب له عدم اتضاح الرؤية وجعله يصطدم بشجرة الصنوبر اصطداما قويا أفقده وعيه وأسقطه سقوطا مروعا)

صحيح أنه تخلّص من الغراب ولكن غضبه وعراكه معه تسبب في عدم وصوله لوجهته (،هذا ما سيحصل لك إن اخترت مواجهة الانتقادات والتصدي لهم.

أما إذا اخترت استغلال طاقتك في التحليق عاليا مثل النسر و الاقتراب من حلمك ومشاهدة كل تحدياتك تتلاشى، فستصل لهدفك في وقت قياسي .

عندما ينتقدك الناس حلق أعلى، عندما تواجهك مشاكل عويصة لا حصر لها حلق أعلى التحليق لأعلى يعني أن تكون أفضل وتعمل على تطوير نفسك بجدية وذكاء حتى تتمكن من الاستجابة بشكل أفضل لغرابيب الحياة ،عندما تظهر غرابيب الحياة فإنها لن تبقى بالجوار لفترة طويلة لأنها لن تقدر على التنفس بنفس مستواك لتلافي الوضع حافظ على هدونك وثباتك أمام أي عقبة، وأحجم رغبتك في صراعاها.

إذا تحدثك الحياة فكن نسرا وحلق للأعلى، لا تأبه للعقبات فكما ارتفعت في السماء كلما تقلصت العقبات وأزاحت من على كاهليك وتناثرت في الجو، اثبت وصُبَّ تركيزك على هدفك ولا تجعل الغرابيب اللئيمة تشتت انتباهك، وتستفزك لعراكها وبهذا تمتص كل طاقتك، فإن نجحت في هذا فستضعف رؤيتك وستصطدم بشجرة الإحباط لا محالة وتسقط في غياهب الفشل.



" لتلافي الأوضاع السلبية والعقبات وتجنّبها، حافظ على هدونك

وثباتك أمامها."

" لتحقق هدفك في الحياة كن نسرأً محلقا ودعك من الغرابيب

الناعقة."

" لا تلتفت لمن هم أقل منك مكانة كي لا يأخذوا منك مكانك "

22 خذها قاعدة لك

في غابة كثيفة كان هناك غزالة حامل ،عندما اقتربت ولادتها ذهبت لمكان بعيد في أطراف الغابة قرب نهر وفجأة وهي تلد بدأت السماء ترعد وتبرق مما تسبب في احتراق الغابة، تطلعت الغزالة يميناََ فرأت صياداً يحاول اصطيادها بسهمه، ثم تطلعت يسارا فوجدت أسداً جائعاً يقترب ليفترسها، فدار في ذهنها الخيارات الأربعة.

إما أن يصطادها الصياد وإما أن يفترسها الأسد، وإما أن تحترق في الغابة وإما أن تغرق نفسها في النهر، فالمخاطر في كل الاتجاهات وليس لها مفر ولا خلاص.

قررت الغزالة أن تفعل ما تقدر عليه فركزت في ولادتها، ماذا حدث بعدها؟

البرق أعمى الصياد فأخرج السهم الذي كان موجها للغزالة فأصاب الأسد فمات فوراً،نزل المطر بغزارة فأطفأ حريق الغابة أما الغزالة ولدت بسلام .

أثناء رحلتك نحو تحقيق هدفك سوف تحيط بك المخاطر وتحاصرك من كل الجهات، أنصحك بالتركيز على الشيء الأهم الذي تقوم به والذي باستطاعتك تقديم الأفضل حياله.

أفرغ كل جعبتك من المعرفة و الطاقة و القدرات والمهارات على هدفك، وأترك ما يحيق بك لعوامل أخرى كبرى تتكفل

بها، الأمر الأهم هو أن تواصل عملك ولا تعر انتباهك للأشياء الخارجية، كن كالغزالة وأترك أمر الصيادين والأسود المفترسة للسيطرة الرعدية ومضات البرق.

أرسم حلمك وابدأ في السير نحوه مثابراً لتحقيقه، لا تفرغ من العوامل الخارجية ولا تسمح لها بأن تشتت انتباهك وتصرفك عن اقتناص جوهرتك اللامعة، بل أتركها لرب الكون، توكل عليه وأكثر من الدعاء أطلب منه أن يمددك بالقوة اللازم للوصول لوجهتك وأن يصرف عنك كل ما يعرقل طريقك، فما خاب شخص قال يارب.

إذا كانت النية صافية والمثابرة كافية والثقة بالله وافية فلن تلتهمك السنة نار الفشل العالية.

ومن يتوكل على الله لن يضيع ولن يخيب، فإله تعالى يحب التوكل.. يحكى أن أعرابيا جاء لرسول الله صلى الله عليه وسلم وقال له : يا رسول الله أترك ناقتي وأتوكل أو أعقلها وأتوكل. قال عليه الصلاة والسلام : "أعقلها وتوكل". أي اربطها ثم توكل على الله بأن يحفظها، فربط الناقة هو بمعنى أن يأخذ بالأسباب ثم يرفع نسبة ثقته بالله تعالى ويتوكل عليه.

قال الله تعالى "فَمَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ"، أما الجلوس فقط وطلب العون من الله فهو تواكل، و منافي للشرعية الإسلامية، كطالب لديه امتحان ينام ولا يدرس قط، ويطمح أن ينال علامة ممتازة، وهذا خطأ جسيم فمن واجبنا السعي والعمل إبان التوكل لنضمن أن تتحقق أمورنا على أتم وجه.

إنا لأخذ بالأسباب والتوكل على الله هما وجهين لعملة النجاح، الله يحب التوكل ويحب السعي، يريدك أن تبدأ ولو بخطوة صغيرة وسيبارك لك فيما تبقى ويمدك بعون كبير. موسى عليه السلام لما أخذ بني إسرائيل وأراد أن يجتاز بهم اليم وجد البحر من خلفه وفرعون من أمامه، قال له أصحابه إنا لمدركون يا موسى، هنا لا يملك موسى شيئاً من الأسباب ولكنه انتقل إلى رب الأسباب فقال إن معي ربي سيهدين كانت ثقته بالله كبيرة فأوحى الله له وقال اضرب بعصاك البحر، الله باستطاعته أن يشق البحر سبحانه بدون أن يضربها موسى بعصاه فلن تغني عصاه البحر بشيء، ولكن الله أراد سبباً من موسى ولو بسيطاً، إن الله يريد من العبد الأخذ بالأسباب حتى لو كان السبب بسيطاً وصغيراً.

إذا أردت أن تُشَنِّتِ المعرقات من حولك وتصل لأرقى درجات النجاح، فتوكل على الله وخذ بالأسباب، فهذه طريقة مضمونة ومؤكدة للوصول لوجهتك وبها ستتحقق المعجزات في حياتك، وكل ما ظننته صعب المنال وأقرب للمستحيل ستندهش من تيسيره وتحقيقه، لأن الله القوي العظيم سيكون حليفك، وسيبارك لك في خطواتك ويمدك بالعون الذي تحتاجه. ومن كان الله معه فمن عليه؟

ولله لن يضرك شيء ولن يصعب عليك شيء، خذها قاعدة لك، توكل على الله و اسعي وياشر التقدم وسنتب لقمة المجد والانتصار.



" ركز على ما هو مهم بالنسبة لك وأترك الباقي للبديع الباقي.
خذ التوكل على الله والأخذ بالأسباب قاعدة لك."
" إذا أردت تحقيق هدفك وتشتيت المعرقات من حولك
فقم بالأسباب ولا تنسى مسبب الأسباب "

23 واصل التقدم

ليز موري ولدت في نيويورك لأبوين مدمنين على المخدرات عانت هي وأختها من الإهمال من طرفهم، ومن الفقر المدقع عندما التحقت بالمدرسة كان القمل يتساقط من شعرها على دفتريها فتجنّبها زملائها، وبعد سنوات توفي والديها بسبب سوء حالتهم الصحية فتركّت المدرسة المتوسطة، وأصبح الشارع ملجأً لها تتسول وتسرق لتوفر قوت يومها، ولكن لم يدم الحال طويلاً، ففي أحد الأيام قررت ليز وبدعم صديقاتها في الشارع إكمال دراستها الثانوية، واجهت صعوبات كبيرة وتحملت مهانة العيش فقد كانت بلا مأوى، تنام في محطات القطار تكتب وتذاكر واجباتها على السلالم ، وإذا شعرت بالجوع بحثت عن بقايا الطعام في قمامات المطاعم، إلا أن ذلك لم يمنعها من التفوق الدراسي، واستطاعت من خلال مشاركتها في مسابقة لكتابة مقال في شكل سيرة ذاتية أن تحصل على منحة للطلاب المتميزين للدراسة في جامعة هارفارد ،تخرجت في 2009 ونتيجة لتفوقها الدراسي في الجامعة استطاعت أن تحفظ لنفسها مكانة في الجامعة ذاتها، و هي تعمل الآن مُحاضرة في جامعة هارفارد!!

كتبت مذكراتها في كتاب breaking night،وقد صنف الكتاب ضمن قائمة أكثر الكتب مبيعا من قبل صحيفة نيويورك تايمز انتشلت ليز موري نفسها من مستنقع الحياة الغضة الندية

وأصبحت من بين أكثر المتحدثين الملهمين في العالم، بإصرارها
وظموحها تحولت من مشردة إلى ملهمة الجماهير.

إنها مثال يُحتذى به، لم يثنئها واقعها البائس السقيم عن مواصلة
التقدم نحو النجاح ولم يَفْحَمها الهم، وصلت لأرقى
الأماكن بطموحها الهائل وإرادتها الجبارة ورغبتها الجامعة
وعدم استسلامها .

ولعل هذه القواعد الأساسية المستخلصة من قصتها الجميلة، كي
تصل لمطمحك فعليك أن تفعل الآتي:

-لا تسمح لماضيك بأن يعرقل مستقبلك، و لا تركز أحجار
الذكريات التعيسة في وسط طريقك.

-لا تربط النجاح بالمال فمعظم الناجحين العظماء كانوا من أشد
الفقراء ونالوا ثرواتهم عقب نجاحاتهم، فلا تنتظر المبالغ
الطائلة بغية المباشرة في السير نحو هدفك، فالمبالغ الطائلة
ستحصل عليها بعد النجاح.

-لا ترضخ للظروف البائسة، اثبت وتصدى لها و شن حريك
ضدها و لا تتوقف حتى تهزمها، وتقلب الطاولة عليها
وتجعلها هي من ترضخ لك .

-لا تتهرب من تحمل المسؤولية عن نفسك، أنت المسؤول الوحيد
عن حياتك و لن يتحملها أي شخص عنك.

-انهض من كبوة الفشل رافعا سقف توقعاتك نحو مستقبل زاهر.
-استمع لنصائح الأشخاص الداعمين، المحبين والمؤمنين برؤيتك.
-انتهاز الفرص المطروحة أمامك ولو كانت ضئيلة
-توقف عن التذمر وحوّل نقاط ضعفك إلى نقاط قوة، كن كدوداً
وحقق نجاحك.

-يجب أن تكون بخير فلن يأبه لحالك الكثيرين.

-توقف عن التقليل من قيمتك ومن قدراتك لأنك أقوى مما تتخيل.

-توقف عن إخبار نفسك بأن النجاح هو مسألة حظ، لكي تتجح
يجب أن تؤمن بأن النجاح جهد ومثابرة.

-اجعل ماضيك الصعب، حافزا فولاذياً يدفعك نحو النجاح

-استمر في التقدم، فالاستمرارية تؤدي إلى السرعة والسرعة
تؤدي إلى التفوق.

كل من يريد الحصول على بيت جميل يناسب ذوقه و يطابق
تصميمه رغبته و يشعر فيه بالسعادة،فعليه أن يدفع
المال مسبقا لبيتاع المستحقات اللازمة لتشييده، وأن يواصل
الدفع للعمال ويواصل مراقبتهم ويستمر في الحرص عليهم
صباحا ومساءً على إتمام بيته،ليصبح في أبهى حلة ويدخله في
النهاية مفعما بالسعادة والرضا، وسيُدرك أن أمواله وتعبه لم
يضيعان سدىً فور رؤيته لذلك البهاء والرونق، أما إذا
توقف عن الدفع أو عن الحرص على العمال وأهملهم فسيتوقف
العمل قبل وصول الحائط للسقف لن يكتمل البيت، وهذا بسبب

استهتار صاحبه وتوقفه عن التقدم في عملية تشييده، لهذا
لن يتمكن من المكوث داخل بيت لا سقف له !!

بيت النجاح يُشَيِّدُ بمواصلة العمل والتقدم ودفع الثمن مسبقاً
بالتضحية وزيادة ساعات العمل، و التعلم وعدم الاستسلام وعدم
التوقف.

بغية الوثوب إلى قمة الفوز والنجاح، ورؤية الخيبة مرتسمة على
وجوه كل المشكِّكين الذين راهنوا على فشلك، والسعادة على
وجوه كل من دعمك وساندك، كن نقاداً في تحقيق هدفك واصلاً
لتقدم، مهما كان طريقك طويلاً أو وعراً و شائكاً وعاتٍ فلا تُعِر
هذه الأشياء انتباهك.

كل ما عليك القيام به هو المواصلة والمداومة والتقدم والامتداد
والتوسع والاسترسال، والسير والركض والنهوض بعد السقوط
والاستمرار، فكل خطوة تُلْزِمُ نفسك بأن تخطوها تُفْرِكُ أكثر
فأكثر لحملك، وبعد مرور الزمن ستجد نفسك قد حققت
مآربك وأهدافك وحصدت محصول تعبك وسهرك وتضحياتك
لأنك طموح ومثابر ولأنك استمررت و لم تستسلم، وكما تقول
رائدة الروايات البوليسية أغانا كريستي:

"لن أتوقف حتى أنجح، في النهاية لابد من النجاح."



" لا تجعل واقعك السقيم وماضيك الصعب يثنيانك عن تحقيق

حلمك."

" المال ليس حتمي للوصول إلى النجاح."

" بيت النجاح يكتمل بنائه بمواصلة الجد والكد والاستمرار في

التقدم "

24 أضف عناصر اللعب

أفضل الإنجازات التي يمكن تحقيقها هو أن تضيف عنصر المتعة والتشويق إلى العمل.

أرنولد توينبي.

إن لاعب كرة القدم أثناء المباراة يعمل بجد ويجوب الملعب الواسع طويلاً و عرضاً، ويعدو فيه كالظليم في الغابة يلفح قيظ الصيف جسده ويتبعه زمهير الشتاء، بدون أن يشعر بذرة كلل أو إعياء، بل تجد طاقته في تصاعد مستمر، تجده مستمتع بشكل كبير في زحمة المباراة، لو استمرت لفترة طويلة فلن يتوانى ولن يكلاً بل تجده يواصل تقدمه وبريق المتعة والإبداع يلفان وجهه أكثر من العرق الذي يُلّف جسده لو كان يعمل عملاً ما هل كان سيؤديه بنفس النشاط وال طاقة؟

من أمتع الطرق المستخدمة أثناء فترة العمل على الهدف هي تحويله إلى لعبة مسلية، فكلنا نعمل بجد ونبذل قصارى جهدنا أثناء اللعب ولا نشعر بأدنى قدر من التعب، لأن المتعة والإبداع اللذان تغلغلوا داخلنا قد طغوا على التعب والإعياء كالمذ يغرق الجدول!!

إن العمل الروتيني مثير للضجر، بخصوص الدراسة مثلاً فهناك طريقتين للمراجعة والحفظ.

الطريقة الأولى : أن جلس الشخص في مكان ما، تحيق به الكتب والدفاتر ومواضيع الامتحانات للسنوات السابقة من كل الجهات، وهو يردد ويحاول أن يحفظ بالطريقة التقليدية أي يكرر الدروس والمعلومات

الطريقة الثانية : يجلس في مكان ما ويدرس بطريقة مختلفة وهي بإضفاء عناصر اللعب، كأن يحول المعلومات التي هو بصدد حفظها إلى أغنية جميلة يحبها، أو يستعمل أسلوب الرموز والرسم، أي يربط المعلومات والدروس التي بين يديه بأشكال معينة ورموز لا يفهمها سواه، أو يجعل لكل درس تحدي، كأن يحاول إيجاد الكلمة المفتاحية لكل موضوع وهذه الكلمة تلخص الدرس كله، عندما يتذكرها ستتدفق المعلومات التي حفظها من دماغه كالبركان، تساعد هذه الطريقة على استرجاع المعلومات بشكل أسرع.

وهناك وتحدي الإطار الزمني وتحدي النتيجة وغيرها من التحديات التي يبتكرها الشخص لنفسه، ما يهم هو أن يجعل الدراسة ممتعة وترضي رغباته، والآن في رأيك ما هي الطريقة الفعالة الممتعة والغير شاقة، والمثيرة للاهتمام والتي تقدم نتائج كبيرة وعلامات ممتازة الأولى أم الثانية؟

لا ريب أنها الطريقة الثانية، وكل من يتبع هذه الطريقة سيحصل على نتائج أعلى ممن يتبع الطريقة الأولى وقد جرب أناس كثيرون هذه الطريقة وتوصلوا لنتائج عالية ولا تصدق. لأن الطريقة الأولى فاشلة نوعا ما ومتعبة وتحتاج طاقة وجهد كبيرين، فهي مملة وشاقة وروتينية وكل شيء روتيني هو ممل

والأشياء المملة تسبب النفور وتدخلك في دوامة التكاسل والتقاعس وعدم التركيز العميق، والجدير بالذكر أن نتائجها ليست مغرية ولا تقارن مع نتائج الطريقة الثانية، والفرق بين الطريقتين هو إضفاء عناصر اللعب وهذا ما يزيد من طاقة الشخص التحفيزية ونشاطه المؤديان للنجاح المرموق.

طريقة إضفاء عنصر اللعب لا تتعلق بالدراسة فقط بل بالأهداف المختلفة

كان هناك طالب يحاول أن يتعلم اللغة الإنجليزية، ولكن كل محاولاته باءت بالفشل فقد جرب طرق عديدة كقراءة القصص والكتب وحفظ الجمل عن ظهر قلب، ولكنه مع مرور الوقت بدأ يشعر بالتعب والملل ولم يستطع الوصول للطلاقة فجلس حزينا ذات يوم في أحد القاعات.

فرأى أحد العقلاء فسأله: ما بك؟ فحكى له قصته وطريقته في التعلم والتي لم يحصد من ورائها الفائدة التي كان يريجوها . فقال له الرجل: ما هي أكثر لعبة تحبها؟

قال الطالب: أحب كرة السلة!

قال الرجل: حسنا سأعطيك طريقة فعالة ممتعة لتعلم اللغة الإنجليزية، حدد كلمة إنجليزية ترغب في تعلمها، وتخيلها كأنها كرة وارمها في السلة مثلاً، book تخيل أنك ترمي كتاب في السلة أو apple ترمي تفاحة في السلة... إلخ، و استعمل هذه الطريقة مع كل كلمة جديدة تصادفك.

جرب الطالب هذه الطريقة وقد تحسن تحسناً رهيباً، وتطور مستواه الإنجليزي حتى أتقن اللغة بدرجة ممتازة.

والسر هو إضفاء عنصر اللعب للتعلم؟ وهذا ما يسر عليه أمره ودقق داخله طاقة تحفيزية كبيرة جعلته يشعر بالمتعة. إذا كان هدفك هو أن تصبح كاتباً بارعاً ولكن تشعر أن طريقة كتابتك لا مؤاخذة -ركيكة أو ضعيفة- فلا بأس لأنه باستطاعتك تحسينها بطريقتين :

1 بالقراءة: لا تباشر في البداية بقراءة أشياء لا تحبها لكي لا تشعر بالملل والتعب فيما بعد، بل عليك إضافة عناصر اللعب والمتعة إلى أسلوبك، وهو أن تقرأ روايات جميلة ومشوقة وكتب مفيدة ورائعة على ذوقك، و استخدم عقلية التحدي أيضا وهي أن تتحدى نفسك بتحديد فترة زمنية قصيرة لإنهاء مطالعة الكتاب أو الرواية فهذا ما يشعرك بالمتعة ويحبب لك القراءة .

2 الكتابة: لا تكتب أي شيء بل أكتب في البداية الأشياء التي تحب التحدث عنها و تستهويك، ستجد أسلوبك يتحسن بشكل لا يصدق بدون تعب بل ستشعر بلذة كبيرة ومع مرور الزمن ستصبح قادر على الكتابة عن أي شيء وتتحول إلى كاتب مبدع وبارع.

أيا كان ما تفعله إن حولته إلى لعبة فسوف تظهر لديك مستويات عالية من المتعة والتلذذ و الطاقة التحفيزية، وستصبح مبدعا و فذ في عملك وهذا ما يجعل هدفك يتحقق بشكل ممتاز.



" الأعمال الروتينية المملة تضعف النشاط وتشتت التركيز
بعكس الأعمال الممتعة، فهي تقوي التركيز وتأجج النشاط."
" تحويل العمل إلى لعبة يجعلك تعمل بجد وحماس، هذا ما
يقودك للنجاح."

" لتتلذذ أثناء العمل على تحقيق هدفك وتبدع فيه، أضف توابل
اللعب على طبق العمل "

25 كُن مرناً كالنملة

"لاحظ أن النملة حين تحاول الصعود إلى جدار أو مرتفع ثم تسقط قبل أن تصل إلى منتهاه، فإنها تحاول مرة أخرى، لكنها لا تسلك نفس الطريق"

طه حسين .

كلنا نعلم أن النملة حشرة نشيطة ومنظمة، تحب العمل، لديها مثابرة وإصرار شديدين مهما تعرقلت وقابلتها نكسات فإنها لا تستسلم ولا تأبه بالوقت، بل تواصل طريقها إلى أن تصل للقمة، تجد الكثير من العقبات في طريقها ولكنها لا تتوقف عن المحاولة إلى أن تنجح.

وما يلفت النظر في سلوكها أنها تغير مسارها إن اضطرت لذلك حتى لو اقتربت من القمة، فإذا داهمتها صعوبة ما تبحث عن مسار آخر لتسلكه، تغير خطتها في الوصول إن لزم الأمر، وهذا ما يسمى بالمرونة، هذا الأسلوب الذي تعتمد عليه النملة يفتح لها باستمرار آفاق جديدة لبلوغ وجهتها.

المرونة هي أن يكون لك استعداد لتغيير خطتك إذا ما واجهتك الصعاب والتحديات الكبرى، ضع دائماً خططاً بديلة لتستعين بها إذا تعرقلت وسدت طريقك نحو هدفك، يقول توماس أديسون "إذا لم تنجح الخطة غيرها ولا تغير الهدف."

صحيح أنك إذا توقعت مستقبل جميل وأن النجاح سيكون حليفك شيء ضروري، ولكن من الذكاء أن تكون على استعداد لمواجهة العقبات فإن النجاح الكبير طريقه محفوفة بالعقبات الكبرى، فمدرب كرة القدم لديه لاعبون أساسيون ولاعبون للاحتياط، وهذا لا يعني أنه لا يتوقع النجاح لا، بل يعني أنه شخص ذكي بمجرد أن يصاب لاعب من لاعبيه الأساسيين، فسيدخل لاعب احتياطي عوضاً عنه لتسيير المباراة في أعنتها ومجراها الطبيعي، لو لم يكن هناك لاعبين احتياطيين لتعطلت المباراة وفشلوا بلا ريب.

أثناء رحلة الوصول لهدفك كن مرنا وضع أكثر من خطة لتحقيق هدفك، بحيث لو فشلت خطتك فعليك بالخطط الأخرى، فكر بحلول الآن للمشاكل التي تتوقع أنها ستواجهك فهذا سيسهل عليك تجاوزها ومواصلة التقدم وإنهاء المباراة بنجاح .

سنزكي الفكر بقصة صانع القماش، في قديم الزمان كان هناك رجل يصنع القماش للمراكب الشراعية وكان يقضي طوال العام منكبا في عمله، وفي سنة من السنوات بينما كان في طريقه لبيع إنتاج السنة، سبقه أحد التجار إلى أصحاب المراكب وباع له أقمشته، وعندما وصل الرجل صدم بعد أن وجد الجميع قد اكتفوا أخذوا ما يلزمهم من القماش، فقد ضاع تعب عام كامل وفقد تجارته وضاع رأس ماله.

جلس الرجل حزينا يفكر في وضعه وكيف يخرج من هذا المأزق ويحقق نجاحه ويبيع تجارته ويسترد أمواله ، ثم خطرت بباله فكرة أن يبيع السراويل لأصحاب المراكب من ذاك الشراع

ومن ثم يقوم ببيعها ويأخذ الأرباح، وبالفعل طبق فكرته وصنع سراويل ثم صاح :

من يريد سروال من قماش يتحمل طبيعة عملكم القاسية و يقيكم البرد والمطر، فأعجب الناس بالسراويل القماشية، فوعدهم في السنة المقبلة بصنع المزيد والمزيد وهكذا بدأ في العمل في صناعة السراويل وبيعها وقد حقق نجاحاً ساحقاً في هذا المجال. العبرة من القصة أن الرجل كان له إصرار كبير على بيع إنتاجه السنوي، ولكنه تحلى بالمرونة حيث أنه في كل مرة يتعرض فيها لتحدي أو عقبة كان يغير خطته ويتصرف بسرعة وذكاء، وهذا ما جعله يحقق النجاح، لو أصرَّ على خطته الأولى وهي بيع الأشرطة حتى لو حاول ألف مرة وتوسل للرجل أن يشتري منه لم يكن ليصل إلى نتيجة، كما قال ألبرت أينشتاين "المجنون من يصر على تكرار نفس الفعل مرارا وتكرارا ويتوقع نتيجة مختلفة".

إذا أردت النجاح المضمون فكن مرناً في رحلتك، كن مستعداً لتغيير مسارك مثل النملة في صعودها نحو القمة، غير الطريق نحو وجهتك و لا تغير وجهتك .. لا تصرّ على نفس المحاولة إذا كانت فاشلة، فهذا لن يجدي نفعاً، عالج مشاكلك بكياسة و تدرّع بالمرونة للتغلب على العقبات المحتملة وسوف تحقق في نهاية المطاف نجاحك العظيم.



" توقع النجاح ولكن كن قمة في الذكاء، وتحلى بالمرونة
وتأهب لتغيير خطتك نحو هدفك، إن حاقّت بك المعرقات. "
" الإصرار أساسي في عالم النجاح، ولكن في بعض
المواقف يصبح من الغباء التذرع به. "
" لتجاوز المشاكل المتوقع حدوثها، ففكر في حلولها وجهازها
الآن "

26 قصص من الركام إلى القمة

قصتين لشخصين باثروا من الصفر ووصلوا لأقصى درجات النجاح، بتغلبهم على الصعاب بإرادة جبارة و مجهودات متواصلة وبتفانيهم في العمل، إنهم مثال عظيم ونماذج يحتذي بها.
القصة الأولى:

- من زبال إلى رئيس

لي ميونج باك رئيس كوريا الجنوبية السابق 2008-2013 نشأ طفلاً فقيراً جداً، وكان يعمل حتى عمر الثامنة عشر بجمع القمامة، ليجمع المال من أجل إنفاقه على تكاليف دراسته تخرّج بعد عراقيل جمّة تعرض لها، ثم التحق بشركة هيونداي، بعد مرور خمس سنوات أصبح مديراً للشركة العملاقة بعد أن ضاعف رأس مالها، و أصبح رئيساً لها وجعلها إمبراطورية صناعية عظيمة ، ثم أصبح رئيساً لكوريا كأصغر رئيس دول في العالم، وقد كانت كوريا خامس أفقر دولة في العالم منذ خمسين عام، اليوم تعتبر خامس أكبر اقتصاد في العالم بسبب هذا الرجل العظيم، الذي جعل تركيزه و اهتمامه على الصناعة وتطويرها وتحسينها.

جعل الرئيس لي ميونج باك دولته دولةً صناعية، ولها قوة سياسية و اقتصادية بدون أي موارد طبيعية تذكر غير البشر وقد ألقى محاضرة في المنتدى الاقتصادي الآسيوي،

قال:

" لم تحمي الرئاسة آثار ورائحة القمامة من يدي وهذا أكثر ما أفخر به الآن".

جامع القمامة الشريف جمع لعائلته ونفسه وبلده شرفاً وكرامة يفتخر بها كل كوري، لقد صقلته الأزمات التي تعرض لها وتغلب عليها بعزم وحزم وبمثابرتة حقق النجاح العظيم لنفسه وبلده.
القصة الثانية :

جي كي رولينغ مؤلفة روايات هاري بوتر

بعد تخرجها من جامعة إكستر في باريس انتقلت الى لندن للبحث عن عمل، ثم عملت سكرتيرة تتحدث لغات عدة في منظمة العفو الدولي. ثم انتقلت للبرتغال لتعمل كمعلمة، وهناك تعرفت على زوجها الصحفي، وقد تعرضت للعنف الجسدي من قبله ما أدى الى انهيار زواجها، ثم الغي العقد معها لتصبح عاطلة عن العمل، وبعد كل هذه الأشياء الفظيعة التي تعرضت لها قررت الانتقال الى لندن وهناك فجعت بموت والدتها ما سبب لها اكتئاباً حاداً و الذي جعلها تفكر في الانتحار، وقد اعتبرت نفسها في هذه المرحلة "أكثر امرأة فاشلة كما صرحت في أحد المقابلات الصحفية "

لقد كانت أم منفصلة ومفلسة، ما جعلها تسجل في إعانات الخدمات الاجتماعية، خطرت لها فكرة هاري بوتر من إلهام مفاجئ في ليلة باردة ماطرة، وهي على متن القطار من مانشستر إلى لندن، وتعلق الكاتبة في إحدى تصريحاتها.

"كنت عائدة إلى لندن على متن قطار مزدحم جاءني ببساطة فكرة هاري بوتر، كنت أكتب ببساطة بشكل متواصل من سن السادسة، إلا أنني لم أتحمس لفكرة كهذه من قبل، لم يكن لي قلم جاف وهذا ما جعلني أصاب بخيبة أمل ولم أستطع أن أستعير واحداً، ولكن كان هذا شيء جيد ببساطة جلست وأخذت أفكر أربع ساعات، الوقت الذي تأخر فيه القطار بدأت الأفكار تتفتق إلى ذهني".

لم يتحمس الناشر لروايتها وتم رفضها من قبل اثني عشر دار نشر حتى الدار الثالث عشر د قبلت روايتها لأنها أعجبت ابنة رئيس دار النشر تلك، وتم نشرها بدون أن يكتب اسمها كاملاً فقط الحرفين الأولين منه، لأنه أعتقد أن القراء الأطفال سينفرون من كتاب كتبه امرأة!!

على نحو غير متوقع حصل الكتاب على نجاح كبير، فقد بيع منه خمس مئة مليون نسخة حول العالم حتى جاء اليوم وقد تم شراء منها حقوق السيناريو والتأليف ليتحول إلي فيلم ضخم، من ثمانية أجزاء وقد انفتحت الأبواب أمام جوان وحصلت على وسام الأدب الإنجليزي، و أصبح رصيدها أكثر من مليار ونصف جنيه إسترليني ما جعلها أول كاتبة مليارديرة .

لقد حولت فشلها إلى أرضية صلبة أعادت بناء حياتها عليها. تقول رولينغ: "عنى لي الفشل التخلص من كل ما هو غير ضروري، إذا كنت نجحت في أي شيء آخر ربما لم أكن لأجد التصميم على النجاح في المجال الوحيد الذي أنتمي له."

27 التطور داخل صندوق المخاطر

يقول المثل الإنجليزي : إن لم يكن للألم وجود فلن يكون للتعلم وجود ."

طريق النجاح محفوفة بالمخاطر القابعة في كل حذب و صوب ما من نجاح مستثنى من مجابهة المخاطر في رحلته نحو القمة، فهي عبارة عن معرقات لا تمنعك من الوصول لمأربك، بل هي عبارة عن دروس مجانية تمنح لك على طبق من ذهب، دروس تزددك معرفة و تفتح عينك على أغوار العالم.

فلا تجعل المخاطر تكبحك و تقلص عزيمتك لا تستسلم لها، بل اعتبرها المنجنيق الذي يحمل زيتا حارقا و أنت الكرة المعدنية بداخله، ما إن يشتعل فإنه سيطلقك بقوة ككرة لاهية لتجتاح كل من يقف في طريقك، و تحرق كل من راهن على فشلك، و ترتفع لمستوى أعلى من مستواك السابق و من ثم تنفجر بنجاح عظيم و هائل في وجه من إستصغرك و استخف بك.

الطريق الصعب يشوبه المخاطر بقدر ما تشوبه المعرفة فإرتاي لنفسك الطريق الصعب إذا أردت أن تطور من نفسك لكل من يريد تعلم لغة أجنبية ما مثلا، فعليه أن يستهل بأصعب شيء كالقواعد مثلا، سيواجه تحديات كبير شاقة، مع مرور الوقت يبدأ في تعلم أشياء أصعب كالتحدث بهذه اللغة حتى لو كانت حصيلته اللغوية قليلة، سيواجه أخطاء و صعوبات جمة.

وبلا ريب كلما زادت الأخطاء والعثرات كلما زاد التعلم والتطور، إن أدرنا هذا الأمر سنصبح نحن من نبحث عن التحديات الصعبة لرفع نسبة معرفتنا وتطورنا .

محمد علي كلاي كان يستخدم هذا المبدأ في اختيار اللاعب الذي سيشاركه في التدريب، وذلك بأن يتحقق أن يكون ذلك اللاعب أفضل وأقوى من اللاعب الذي سيلاقه في المباراة وبعد أن يواجه أولئك الملاكمين كان يعرف عندما يدخل أي مباراة حقيقية أنه قد قابل مثل هذه المهارة وانتصر عليها، وبإكتسابه معرفة وخبرة جديدة ترفعانه وتزيدان من فرصة نجاحه في المباراة. يقول عبد الله القاسم: "أحيانا ينبغي أن تفعل أشياء صعبة وثقيلة على نفسك حتى لا تكون حياتك صعبة فيما بعد، بمجرد أن تبدأ المهمة ستجد أنها بدأت تفل وتصغر بالتدريج."

الخيار الصعب الآن يعني العظمة والراحة لاحقا، أما الخيار السهل الآن فهو يعني المعاناة لاحقا.

إن القرار الناجح يأتي بعد الخبرة التي تأتي بعد القرار الخاطئ، وبطبيعة الحال فالقرار الخاطئ يتوصل له الشخص بعد مواجهة مخاطر وصعوبات فيفشل في بلوغ درجة نجاحه ولكنه ينجح في اكتساب الخبرة والمعرفة، اللذان سيوصلانه لدرجة أعلى من سابقتها، وكما يقول المثل:

"لولا المشقة لساد الناس كلهم"

ليصقل الإنسان معرفته ويثقل خبرته ويتميز بتطوره ورقيه، فعليه بخوض المخاطر ومجابتها ببسالة واقتناص منها القدر

الكبير من المعرفة بذكاء، لكي تصل للنجاح الساحق فعليك بتعريض نفسك للمخاطر، تكمن المخاطر في الدروب الصعبة للنجاح و تشوبها، فإن خُيرت بين المسار الصعب و السهل فانتقي الخيار الصعب، لأن السهل لا يجب لك سوى المتاعب والأوقات الصعبة في النهاية، كما أنه لن يمنح رصيدك المعرفي أي تطور، أما الخيار الصعب فهو أجدى لك، بيد أنه متشعب بالعراقيل و العثرات ولكن مع كل عثرة هناك هدية و درس جديد وفائدة تزيدك تطوراً وتمنح نجاحك العظيم طريقاً وتوهجا



" الخيار السهل يعني المعاناة لاحقاً، أما الصعب فيعني العظمة

لاحقاً."

" تفرد عن غيرك بالمعرفة والتطور الناجمان عن المخاطر

والتحديات الصعبة."

" لوصفة التطور مكونات، أهمها الخبرة والمعرفة الناتجان

عن التعرض للمخاطر"

28 فمك هو ما يُعيقك

أنا -شخصيا- أؤمن بأن العين حق وأن الشيء الذي يعلمه الناس قبل تمامه في الغالب لن يثمر ولن يتم على أكمل وجه .. و قد أوصانا رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم في حديثه الشريف قال "اقضوا حوائجكم بالسر و الكتمان فإن كل ذي نعمة محسود" ، وأيضا حديث "إذا رأى أحدكم من أخيه أو من نفسه أو من ماله ما يعجبه فليدع له بالبركة، فإن العين حق "رواه أحمد وصححه الألباني.

إذا أردت أن تنجح في الحياة فاكتم سرك وأضمر هدفك، تَعَاَجَمْ ولا تفصح عن مرادك، لا تتفوه عن مخططاتك المستقبلية ولا عن مشاريعك الغير مكتملة، فالحسد والعين من العراقيل والمثبطات التي ستفصل بينك وبين نجاحك.

وليس هذا فقط بل هناك شيء آخر سيعزلك عن هدفك، حسنا ركز معي وتخيل هدفك الشخصي الرئيسي وبأنك تبوح للناس عنه، تخليهم متحمسين وفرحين ويهنئونك، وأنت بهذا تزداد افتخارا بنفسك وحماساً واغترباطاً ورضا، شعورك بالرضا هو شعور سيء في هذه المرحلة بالذات.

مرحلة ما قبل النجاح وتحقيق الهدف هي في الأصل مرحلة العمل الشاق، أما الرضا فهو شعور استبق وأنه وهذا مؤثر سيء، يجب أن يعتريك في النهاية وليس في منتصف الطريق لأنه سيكبح طاقتك، سأعطيك مثال أقرب للفهم، الهدف

هو نقطة بداية الجسر ونهاية الجسر هي نقطة النجاح ولن تصل لنقطة النهاية ما لم تقطع المسافة التي بينهما، وهي بلا شك متشعبة وملبئة بالعقبات والعمل المضمن وهذا هو الحافز المتين الذي سيدفعك للوصول، تخيل وأنت في منتصف الجسر النقيت صديقين فبدأت بسرد مخططاتك لهم وأهدافك، وبعد أن سمعوا كلامك تفاجئوا وبرقت أعينهم، فغمروك بالتهاني وفرحوا بك كثيرا، هذا ما أدى بدوره إلى شعورك بالرضا عن نفسك وكأنك وصلت لغايتك وحققت هدفك، بعد هذا الشعور هل ستكون مستعد لإكمال طريقك ؟

ما هو حافزك الآن!

هذه الحالة تسمى في علم النفس بخداع العقل، عقلك مقتنع بفكرة أنك أتممت المهمة، والعقل هو المسيطر الأساسي على الجسم بطبيعة الحال ، إذا فطقتك ستنخفض وستصبح أقل تحفيز للقيام بالمزيد من المجهودات الشاقة .

فقد أثبتت الدراسات السيكولوجية المتكررة أن إخبار الناس عن هدفك سيقفل من إمكانية تحقيقه، وقد قام أيضا الباحث بيتر غولتيزر ببحث أقامه على 163 شخص في أربع تجارب متفرقة، دون كل منهم هدفه الشخصي ثم قام نصفهم بالإعلان أمام الجميع عن التزامهم بتحقيق هذا الهدف، أما النصف الآخر فلم يفعل - التزموا الصمت- ثم أعطي كل منهم خمسة وأربعون دقيقة لإنجاز هذا العمل، والتي تعتبر كافية لتحقيق ذلك الهدف وتم إخبارهم أيضا بأنهم يستطيعون التوقف متى أرادوا .

أولئك الذين حافظوا على أفواههم مغلقة اشتغلوا في المتوسط طوال خمسة وأربعون دقيقة الممنوحة لهم، وعندما تم سؤالهم بعد ذلك أكدوا: (أنهم شعروا بأن لديهم وقت طويل لبلوغ هدفهم، مازالوا متعطشين ومتحفزين لإتمام هدفهم وعامل الشغف كان مرتفع لديهم بسبب عدم بوحهم)، ولكن أولئك الذين أعلنوا عن أهدافهم- من قبل- تخلوا عن الهدف في المتوسط في الثلاثة والثلاثين دقيقة ، وعندما تم سؤالهم أكدوا: أنهم كانوا أقرب لتحقيق الهدف (خسروا الشغف والتحفيز بسبب بوحهم ويرجع السبب في انخداع عقولهم بسبب الشعور بالرضا)، أظن أن الرسالة وصلت !!



" اقضوا حوائجكم في السر والخفاء لكي تكتمل. "

" مرحلة ما قبل النجاح هي مرحلة التعب، وليست الإفتخار
بوجود هدفك أمام غيرك. "

" يمكنك تأجيل حالة رضا الاعتراف بالحلم إلى ما بعد تحقيقه
لأن الرضا بعد النجاح ألد بكثير "

30 كُن جلادا صامتاً

تقول مارغريت لي رانبيك

"شاهد و تأمل كيف تنمو الأشجار والأزهار والأعشاب في صمت ،وكيف يتحرك الشمس والقمر والنجوم في صمت عندها تدرك إلى أي مدى نحتاج الصمت لنصبح مؤثرين"

تفاخروا بإنجازاتهم و تعازفوا، ثرثروا و استعلوا وتعجرفوا و قالوا بأنك نكرة أو عالية .. فاختلفت أعضائك بعد سماعك لكلامهم بالرغم من أن لك هدف تسعى إليه، أردت البوح لهم ولكنك لم تنبس ببنت شفة واكتفيت بإطراق رأسك كالنعامة في رمال الإحباط واليأس، و الآن تشعر بنار تتلعب في قلبك إزاء كلامهم؟!!

أولا أنت لست نعامة أنت قوة مذهلة، ثانيا النار التي تتلعب داخلك اجعلها حافزا صلباً وبنزيباً فعلاً لهدفك

لا يجب البوح والثرثرة عن إنجازاتك وعن أهدافك الآن، كما يقول المثل: لا تقل لي من أنت بل أرني من تكون ..اجعل نتائجك تخبرهم من تكون، إذا أردت النجاح الحقيقي عليك أن تكون واثقا من نفسك وقدراتك هذا أهم شيء.

إن القاعدة الأولى في قواعد التعلم الذاتي، هي الثقة بالنفس بمعنى أنك إن لم تكن واثق من نفسك فلن تستطيع تعلم أي شيء بنفسك، وإن لم تتعلم فكيف ستحقق وستعمل، لذا فالثقة بالنفس أول ما يجب أن تأخذ بعين الاعتبار ثم إبدأ العمل واحرص على الصمت .

نحن في زمن كثرت فيها ثرثرة البشر عن انجازاتهم، ازداد غرورهم وغطرستهم واستعلائهم على من هم دونهم، لا تصب تركيزك عليهم وعلى إرضائهم ولا تثرثر مثلهم بأنك أيضا تحمل هدفا في جعبتك وهو في طور الإنجاز فلست مضطرا لذلك، لن يفيدك الكلام بشيء اجعل نتائجك ونجاحك يتحدثان عنك، كن كالإعصار حيرهم بصمتك و إجدهم بنتائجك، عندما تنجح هم من سيتعجبون ويبهتون بل و سيتحدثون و سيمحونك سيففقون لك كالبطاريق، وقر طاقة الكلام للعمل والاجتهاد والمكافحة.

إعلم أن لا شيء في هذه الحياة يأتي بسهولة، إن لم تقاقل من أجل هدفك السامي و تفتكه من الحياة عُنوة، فلا تقل أن الحياة غير عادلة ولا كريمة.

إن لم تتألم فلن تتعلم ولن تزدهر ولن تحصل على شيء، لكل شيء ثمن وهذا هو ثمن النجاح، ادفعه بقلب راضي معتبط، المهم هو النتيجة النهائية فهي تستحق كل هذا العناء.

بغية التحول من نكرة إلى منقطع النظير، فعليك بالتزام الصمت ثم أغلق العالم على نفسك لمدة من الزمن واعمل بجهد جهيد، لا تبالي بالأين و الكلال، فلذة الفوز ستنسبك كل التعب

اعمل و نفذ في صمت واعلم أن النتائج قادمة وأن ضجيج
نجاحك سينتشر في الأرجاء كالنار في الهشيم.



" كن واثقاً بنفسك وتفانى في عملك لتحقيق النجاح الحقيقي. "

" الحياة ليست عادلة، فإن لم تفتك هدفك عنوة فلا تلم أحد. "

" واصل جهادك في صمت ودع نجاحك يعمل الضجيج فيكل
الأرجاء "

30 تَفَطَّنْ لِلأَشْخَاصِ حَوْلَكَ

حدثتني صديقة مُلِّمَةٌ بمسألة تعامل البشر مع الفاشل والناجح،
وقالت بهذه الكلمات المؤثرة :

يتعرض الإنسان لثلاث مراحل في حياته وفي كل مرحلة يتلقَى
تعامل مختلف من فئة معينة من البشر ولا أقول الكل بل البعض
وهي كالاتي.

1مرحلة الفشل: وهي حالة الضعف، لا أحد يريد رؤيته

2مرحلة الكفاح: وهي محاولة نهوضه والسير نحو هدفه
يضحكون عليه .

3مرحلة النجاح: حالة القوة وهنا تجدهم حوله يمثلون دور
المحب ويقسمون أنهم يعرفونه.

الشخص الفاشل والناجح في مجتمعنا لا يتلقَّيان المعاملة نفسها
في الغالب للأسف، إلا من أناس نادرون أتقياء النوايا، ولكن البقية
الكثيرة فلا تستسيغ الفاشل وأفعالهم في غاية السماجة إزاءه
معاملتهم له فاترة ومشينة، بعكس معاملتهم للناجح الذي منه
يقتربون ويقدموه يحفنون ويهللون وبإنجازاته يتبجَّحون وبمدحه
يبالغون، هذه الفئة نسبتها في حياة كل منا مرتفعة مقارنة بالفئة
الثانية.

فئة الأتقياء البسطاء من يشجعون الفاشل لينجح ويباركون للنجاح بنجاحه، لا يتملقون ولا يحطمون لا ينفرون ولا ينجذبون، لا يتغيرون في معاملاتهم على من ينجح ويزدهر مستواه، ولا على من يفشل و تتضعض أحواله، أنهم ثابتون و تغير ظروف الناس حولهم بين تصاعد وانحدار لا يؤثر التأثير الزهيد بمعاملتهم لهم، إن هؤلاء الأشخاص هم بيض الأنوق الثمين النادر .. أما الصنف الآخر فهم حرابي قلوب.

إن الحرباء لها القدرة على تغير لونها كي يتناسب مع لون أي شيء تطؤه وتثب فوقه، وهكذا هذه الفئة من الناس تجدهم يغيرون من تعاملهم لكي يتناسب مع مستويات الناس المختلفة. يتقربون هؤلاء الحرابي من الإنسان الناجح ويفخمونه يرفعون قدره ويلتفون حوله، ويبحثون عن أي وسيلة تقلص مسافتهم معه، يسألون عن أحواله ويحزنون لحزنه ويفرحون لفرحه، يكونون صداقات حميمة معه و يمدحوه بمغالاة، يرددون بكثرة إسمه في مجالسهم، يكررون ذكر إنجازاته، ويفخرون بها ويكونهم أصدقاء أو أقارب أو جيران أو أحاباب، يقدمون له مساعدات لم يطلبها وهدايا لم ينتظرها هو بالمختصر شخص مشع بالنسبة لهم، بعكس الفاشل الذي ينفرون منه ويقذفونه كالكرة بعيدا عنهم يدحرجونه بعيدا عنهم بالبعد عنه ويتلافونه وكأن به مرض معدي مرتاعون من انتقاله لهم، يبحثون عن أي وسيلة تزيد من توسيع مسافتهم معه، يضطهدونه و لا يأبهون بأحواله فرحا كان أو حزينا وإن جمعتهم به صداقة سيقطعونها، يقدمون له إحتقارات لم يطلبها وإهانات لم ينتظرها، يطمس بينهم ويقللون من شأنه بشكل لا

يصور، لا يأتون بذكره في مجالسهم، هو غير مرئي بالنسبة لهم.

هكذا تعاملهم مع الفاشل والناجح، فإذا تغيرت ظروف الفاشل وارتفع مستواه وانتشرت أضواء شمس نجاحه، فسوف يغيرون لونهم وتصرفاتهم إزاءه ويرفعوه فوق رؤوسهم، وإذا تغيرت ظروف الناجح وانحدر مستواه وانطفأت شمس نجاحه فسوف يقبلون الطاولة عليه، وينسحبون من حياته ويتخلون عنه وكأنهم لم يعرفوه قط من قبل، هذه حقيقتهم البديهية البائسة أدركها وتنبه لها، لا تنخدع بهم بل تفتن لهم لكي لا يؤثر بك تعاملهم لك إيجابياً-تملقاً- أو سلبياً-إهانة- .

ولن تتعلق بهم وتضمن وجودهم إبان نجاحك ولن تأبه بأرائهم و إهاناتهم لك إبان فشلك ..ستصادفهم في رحلة الحياة هؤلاء الحرابي السامة، فلا تنظر من زواياهم و لا تؤمن باعتقاداتهم ونظرتهم، لا تثق بأرائهم ولا تأبه بكلامهم، إنهم أناس مزاجيون متقلبون لا ثقة فيهم.

أنت ما تعتقده عن نفسك ليس ما يعتقدّه الآخرون عنك.. لا تنتظر منهم أي شيء، ثق بنفسك وآمن بها ومد نفسك يد المساعدة.. اعتمد على نفسك في الحياة، شجّع نفسك و امدح نفسك وكافئ نفسك عند نجاحك واسند نفسك على نفسك، اتكى على نفسك وأحب نفسك وابني نفسك بنفسك ولنفسك، اجعل شعاعك كثيفا في نظرك، إفخر بذاتك، لا تنتظر منهم أي شيء كن ذكياً ولا تتجرف خلف آرائهم بخصوصك، كوّن أفكارك الخاصة بنفسك، ولا تدع

أفكارهم تتغلغل داخلك كي لا تفرغك في قوالبهم التي صنعوها..
حرّر نفسك من قيودهم، لتعيش بأريحية وسعادة.

حافظ على من ساندوك في الأوقات الصعبة .. من وقفوا بجانبك وقدموا لك مساعدات لم تطلبها ولكنهم شعروا أنك بحاجة .. من لم يتخلوا عنك وقت احتياجك لهم، من مسحوا دموع حزنك وأبدلوها ابتسامة.. من كانوا لك كتفاً قويا وسنداً صلباً من آمنوا برؤيتك عندما شكك بها الجميع، من جسروك على اقتحام المخاطر المؤدية للنجاح، من شحنوك بتوكيدات إيجابية لتقف من جديد وتنفض من على كاهليك غبار الفشل وتستبدله بهالة نجاح عظيمة، من لم يعاملوك على حسب مكانتك فلم تصرفهم عنك مكانتك الدنيئة ولم تغويهم مكانتك الرفيعة، لم يداهنوك إبان نجاحك ولم يتخلوا عنك إبان فشلك، حافظ على من استمروا على حالهم بسطاء مؤمنين داعمين مشجعين و باعثين للسعادة تمسك بهم بكل أطرافك ولا تتخلي عنهم فوجودهم أعز وأعلى حتى من بيض الأنوق، لا تأبه بتفاوت النسب بين السليبين المنافقين و نسبة الإيجابيين الداعمين في حياتك ..فإن تملك صندوق نحل أفضل من معسكر ذباب فالقليل النافع أفضل من الكثير المخادع.



" ينقسم الناس حولك إلى فئتين حرابي قُلب وجواهر لامعة. "

" تمسك بالبسطاء الداعمين وتحرر من قيود المحطمين

المداهنين. "

" القليل النافع أفضل من الكثير المخادع. "

31 كيف تصبح خارق الذكاء

هل نسبة ذكائك بسن العشر سنوات تعادل نسبة ذكائك الآن؟
أجزم أن الإجابة ستكون لا، فقد ارتفعت النسبة وتضاعفت.

هل تساءلت يوماً عن الأشياء والعوامل التي جعلتها
تتضاعف؟ وهل بلغت ذروتها، أو لا يزال بإمكانك رفع زيد من
نسبتها؟

إن العقل مثله مثل أي عضلة إن استخدمتها في الرياضة ورفع
الأثقال، ستصبح قوية ومتكاملة، وإذا لم تستخدمها فستضعف
وتخور لتصبح هشّة وهينة، وللعقل أيضاً أنواع معينة من
الرياضات تجعله قوياً.

إن النشاط الذهني قادر على يولّد لديك المهارات العقلية الفذة وقد
تصبح شخص عبقرى وخارق الذكاء إذا مارستها!!

إليك 10 وسائل من شأنها أن ترفع نسبة ذكائك بشكل كبير:

1- النوم الهائى: النوم يترأس السلم وهو أرضية صلبة لبناء عقل
فذ وعبقرى، فنظام النوم من 6 إلى 8 ساعات يومياً يساعد على
حفظ المعلومات بشكل كبير، فقد أثبتت الدراسات أن المخ عند
النوم يرتب المعلومات التي تمر على الشخص خلال اليوم
ويساعد على حفظها بشكل كبير، فهو يحولها من الذاكرة قصيرة
المدى إلى الذاكرة طويلة المدى، كما يقوي النوم الاتصالات
العصبية، ويساعد على تنظيم الهرمونات ويمنح العقل الراحة

وهذا ما يجعل مستوى الخيال يبلغ ذروته ولهذا يزداد إبداعنا، أما قلة النوم فترفع من نسبة الغباء وتضعف الذاكرة وتقلل التركيز وتسبب التشويش، لهذا يستوجب عليك أن تنام نوما هائئلا تقل عن الست ساعات كل ليلة، وهذا للمحافظة على ذكائك الأني أما لزيادته فتابع باقي الوسائل.

2- الرياضة: إن ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي يسهل تدفق الدم ووصول الأكسجين بكميات كبيرة للدماغ، هذا ما يؤدي إلى زيادة الطاقة التي يتغذى عليها هذا الأخير، وأيضا تساعد الرياضة على تحفيز مناطق عديدة في المخ، "العقل السليم في الجسم السليم"، فالذين يتمرنون في صالات الألعاب الرياضية تجدهم أكثر ذكاء وفطنة من غيرهم.

3- المطالعة: القراءة تقوي العقل وتغيره بشكل كلي لأنها تساعد على الربط بين خلاياه، كما أنها تشجعك على التفكير الناقد وتبني مفرداتك وتزيد من سرعة البديهة لديك، اقرأ كتب متنوعة ومختلفة وأعلى من مستواك الاعتيادي ليزداد ذكائك وثقافتك ويمتلأ عقلك بمعلومات ثمينة، وبالتالي تتوسع آفاقك اقرأ أيضا الروايات البوليسية فهي تحتوي ألغازاً بارعة مليئة بالدلائل والإشارات التي سترفع نسبة ذكائك بدرجة فائقة، ولن تجد أفضل من روايات أغاثا كريستي.

4- تعلم لغة ثانية: يساعد تعلم لغة جديدة على زيادة الروابط العصبية التي تعمل على تحسين مهارات التفكير و الذاكرة وتقوي قدرة عقلك على التركيز، فحيث أن تخزين المعلومات واسترجاعها يساعد على تنشيط الدماغ بفعالية كبيرة.

5-مجالسة الأذكفاء:احتك بأشخاص أذكفاء وتعلم منهم، واجتنب الأغفاء والبلاء، فالصاحب صاحب ومن عاشر قوما أربعا يوما صار منهم.

6-التغذية الصحية وكثرة شرب الماء : الغذاء الصحي كالفواكه والبروتينات والخضر والمكسرات والمأكولات البخرية مفيدة للجسم، بحيث تمنحه النشاط والحيوية وهذا ما يؤثر على الدماغ التأثير الإجابي، أما المكسرات فهي مفيدة للدماغ بشكل خاص، أما كثرة شرب الماء فمنافعا لا تعد ولا تحصى سواءً على الجسم أو العقل

7-ألعاب العقل: فهي تزيد من قدرتك المعرفية وتطور ذكائك وتعزز لديك التركيز واليقظة، بإمكانك اختيار أحد الألعاب كالشطرنج، كلمات متقاطعة، ألغاز و أحجيات، مكعب روبك سودكو، البازل.

8-كتابة القصص القصيرة: الكتابة بشتى أنواعها مفيدة أما كتابة القصص فهي أكثر نفعاً في مسألة الذكاء، لأنها تحرك عقلك وتزيد من نشاطه بغية الحصول على الأفكار من نسج خيالك لصنع الأحداث، تجعلك تتقمص شخصيات القصة، والحصول على حل للمشكلات وهذا ما يساعدك في حياتك اليومية .

9-جرب أشياء جديدة: كزيارة أماكن مختلفة والتعرف على ثقافتها وشعبها، ممارسة رياضة مختلفة كل فترة، قراءة كتب متنوعة وجديدة وبلغات مختلفة، الرسم، جرب أن تكتب بيدك اليسرى إذا كنت أيمن والعكس ان تكتب بيدك اليمنى إذا كنت

أعسر، جرب أيضا أن تطبخ أطباقاً جديدة ومختلفة كل أسبوع .
10-التعلم من الفشل : الفشل يقدم لك خبرة تسهل عليك اتخاذ قرارات في الحياة، كل تجربة فاشلة تعرضت لها كانت مُبْتَنَّة بكنوز من المعرفة، قبل أن تقذف فشلك في مهملات النسيان تفحصه جيداً، واسحب منه جوهرة المعرفة وزدها لرصيدك فأكثر الأشخاص ذكاءً هم أكثر من تعرضوا لتجارب فاشلة، ولكنهم استنبطوا منها الجواهر والدرر.

إشحن عقلك بهذه التمارين، لكي لا يبدأ بالضمور، إرفع نسبة ذكائك لتتير عتمة الحياة وتصل للنجاح الساحق، يقول الدكتور حلمي اللحام

" الذكاء نور والحياة لا تكون مع الظلام".



" العضلة تصبح قوية وصلبة بممارسة التمارين الرياضية،
كذلك العقل تزداد قوته وترتفع نسبة ذكاه بممارسة التمارين
العقلية. "

" للحصول على عقل فذ وعبقري فيجب الاستفادة من الوسائل
العشرة. "

" الذكاء نور يكسر ظلام الفشل و العراقيل، وبتحصيله تتيسر
الحياة و تتحقق الأهداف "

32 قوي ذاكرتك بهذه التمارين

إن الذاكرة القوية أحد أهم القدرات والوظائف الدماغية وهي تشكل أكثر من خمسين بالمئة من نسبة الذكاء، فبنيتها وصلابتها يُحقق الإنسان النجاح في مجالات عديدة من حياته، وتُجنيبه أيضا الوقوع في مشاكل قد تدمره على نطاق البيت أو العمل أو في أي مكان، فقوة الذاكرة تعني القدرة على حفظ المعلومات سواءً الثقافية والحقائق والأحداث والمعلومات العادية، كعناوين و أرقام و ألوان و صور و الكلمات والأصوات، بشكل جيد في الدماغ وتسهل استرجاعها إبان احتياجها، كالتكلم عن موضوع معين تملك معلومات وفيرة بخصوصه أمام مجموعة من الناس، كأصدقائك أو عائلتك أو حتى أشخاص رسميين.

فأنت بحاجة لاستحضار المعلومات المتعلقة بذاك الموضوع، وهنا تلعب الذاكرة دورا مهما فإذا تمكنت من استرجاعها ونسجت خيوطك القوية في المحادثة فستظهر للعيان متقفا ونابع وستستطيع الإجابة على أي سؤال يُطرح عليك لأن ذاكرتك القوية ستمكّنك من استرجاع المعلومات المتعلقة بهذا السؤال و الإجابة عليه بسرعة فائقة، وبهذا تصبح سريع البديهة وذكي اجتماعيا، وأيضا تذكر أسماء الأشخاص ومناداتهم بها من الطرق الفعالة لاكتساب قلوبهم وهذا ما يوصلك -للذكاء العاطفي-

إن ترسيخ المهارات والخبرات في الدماغ لا يقل فائدة عن تذكر المعلومات والأسماء، فبتذكر الشخص للخبرات السابقة وترسيخها في عقله لن يقع في نفس الخطأ مرة أخرى، بعكس الشخص الكثير النسيان المنتشتت فقد يقع في نفس المشاكل ولا يستطيع التعامل

معها، لأن ذاكرته حذفت تلك الخبرة التي اكتسبها من قبل، وهذا ما يؤدي إلى تكرار نفس الأخطاء وهذا من البلادة والغباء.

إن الذاكرة الضعيفة كالمصفاة إذا ملأتها بمقادير كبرى من الماء سوف ينساب بعد ثواني قليلة لتجد نفسك متعطشا لاستيعاب القليل ونضح حنجرتك، وهذا ما يشلُّ قدراتك وأعضائك ويضعف جسدك ويسقطك أرضاً، فللماء كما نعلم جميعاً دور مهم في حياتنا وللذاكرة القوية أيضاً دور مهم في تحقيق النجاح، فضعف الذاكرة ونسيان الأحداث والخبرات يجفف دماغك من المعلومات ويفرغه من كل ما هو مهم، وهذا ما سيضعفك ويثبته في مكانك ويعوقك على التقدم للأمام .

هذه الخمس تمارين تساعد بشكل لا يصدق على تقوية ذاكرتك:
1-تمارين الحروف: أحضر جريدة وأقرأ فقرة ما بسرعتك المعتادة ثم قم بإحاطة حرف ما مثلا الخاء بدائرة، ثم أعد قراءة تلك الفقرة ببطء وتركيز أكبر وأحط ولون حرف الجيم بالأخضر، كرر التمرين وفي كل مرة اختر حرفاً جديداً ، ودون في نهاية التمرين المعلومات التي تحصلت عليها من الفقرة.

2-تمارين الألوان: هو تمرين ملاحظة لون ما مثلا الأصفر، على مدار اليوم وفي كل مكان لاحظ الأشياء الصفراء وحاول تذكرها كاملة وقبل النوم أحضر ورقة وقلم وقم بتدوين كل الأشياء الصفراء التي صادفتها خلال يومك وأحسب عددها كرر التمرين بعد يومين وأختر لونا مغايراً إلى أن تنتهي من جميع الألوان.

3-تمارين ألعاب الذاكرة: ممارسة الألعاب التي تنشط الذاكرة مثل الألغاز و الأحجيات والكلمات المتقاطعة والشطرنج.

4-التمارين الرياضية:إن ممارسة التمارين الرياضية كالمشي واليوغا فهذا ما يجدد طاقة الإنسان ويعزز وصول الأكسجين للدماغ،ويزيد من تدفق الدم ويخلص الجسم من التوتر الذي يضعف الذاكرة،و يبعث على الاسترخاء الذي يقلل من التشتت وينظم الأفكار المتداخلة.

5-تمرين استرجاع الأحداث: وهو من أكثر التمارين المحببة لي لأنه تمرين مفيد بدرجة كبيرة للذاكرة، ويقاوم مشكلة النسيان بشكل رهيب، والوقت المثالي لممارسة هذا التمرين هو قبل النوم بدقائق.

عندما تضع رأسك على وسادتك قم باستحضار أحداث اليوم كاملة ابتداءً من الاستيقاظ من النوم وغسل الوجه وتناول وجبة الفطور، حتى وضع رأسك على وسادتك قم باستحضار كل الأحداث بالترتيب، وحاول تذكر كل التفاصيل حتى الصغيرة كلون ملابس الأشخاص الذين قابلتهم في ذلك اليوم والكلام الذي تحدثت به والذي تلقّيته،تذكر كل شيء ثم قم باستحضار المعلومات بشكل عكسي ابتداء من محاولة النوم ثم قراءة الكتاب، مثلا تذكر على ماذا احتوت تلك الصفحات ورقمها وما هي المعلومات التي تعلمتها، ثم مشاهدة الفيلم أو المسلسل أو الحصص التلفزيونية، ثم غسل أسنانك ثم تناول العشاء وتذكر نوع الأكل الذي أكلته ثم التحدث مع صديق وما هي المواضيع التي تحدثتم بخصوصها في الهاتف، استرجع كل هذه

المعلومات بشكل تنازلي وصولا لاستيقاظك من النوم في الصباح
قم بهذا التمرين كل يوم تصاعديا وتنازليا.

إن الانضباط والالتزام بممارسة هذه التمارين، سيجعلك تندهش
بعد مرور بضع أيام بازدياد قوة ذاكرتك وكأن يدا سحرية قد
لمست دماغك، ستبهت من امتلاك ميزة جديدة وهي سرعة
البديهة والسرعة الفائقة في استرجاع المعلومات كبيرة كانت أو
صغيرة، سيندهش الأشخاص حولك أيضا من هذا التغير الإيجابي
الذي طرأ عليك، و الذي سيمكّنك من تحقيق النجاح في مجالات
عديدة وعلى أصعدة مختلفة.



" 50% من الذكاء تكمن في الذاكرة القوية. "

" دور الذاكرة في تحقيق النجاح على أصعدة مختلفة كدور
الماء في المحافظة على الحياة. "

" الالتزام بممارسة تمارين تقوية الذاكرة يقودك لنجاحات كبيرة
"

33 حكايات ذكاء ودهاء

ثلاث قصص حول الذكاء ورجاحة العقل ولكل منها مغزى وحيلة قوية، ربما ستصادف مواقف مشابهة وستحقق إستفادات قصوى إذا سلطت ما استنبطته من هذه القصص على حياتك.
القصة الأولى :

دخل طفل لمحل الحلاقة فهمس الحلاق للزبون: هذا أغبي طفل في العالم، انتظر وأنا سأثبت لك، فوضع الحلاق خمس ريالات في يد وريال واحد في اليد الأخرى، ونادا الطفل وعرض عليه المبلغين فأخذ الطفل الريال ومشى، ضحك الحلاق وقال للزبون ألم أقل لك هذا الطفل لا يتعلم أبدا، وفي كل مرة يكرر نفس الأمر، عندما خرج الزبون قابل الطفل خارجاً، تقدم منه وسأله لماذا تأخذ الريال كل مرة ولا تأخذ الخمس ريالات، قال الطفل: لأنه في اليوم الذي سأخذ فيه الخمس ريالات ستنتهي اللعبة من الذكاء أحيانا أن تتغابى لتحصل على ما تريد.

القصة الثانية:

يحكى أن غابة تعرضت لحريق مروع، فهربت كل الحيوانات وكان هناك أفعى تحاول الزحف خارجا ثم خرجت وبعدها أصابها عطش شديد فطلبت من الفأر أن يسقيها ماء، خاف الفأر على نفسه، فقالت له: لا تهرب نجوت لتوي من الموت لن أقتلك بعد الخوف الذي رأيته، إنني أريد أن أصبح صديقتك اسقني ماء، قال لها: إتبعيني، فتبعته ثم وصل إلى بيته

فأحضر الماء وسقاها، شربت حتى ارتوت ثم قالت له أريد أن أنام هل من مكان هادئ، أجاب الفأر أدخلني إلى بيتي فهو معد بعناية، نامت الأفعى وبعد ساعات استيقظت مستعيدة عافيتها كاملة، فنظرت إلى الفأر،وقالت له: أريد أن أعقد معك اتفاق، سنسكن كلانا هذا البيت ولن نعتدي على بعضنا، نعيش في أمن وسلام .

أجاب الفأر مترددا : نعم نعم أنا موافق و بعد دقائق بعدما جالت الأفعى في البيت.

قال لها الفأر: أنا ذاهب لإحضار بعض الطعام.

قالت لها : لا تتأخر !!

وصل الفأر إلى باب البيت ثم استدار وقال لها وداعا إلى الأبد و مبارك عليك بيتي، فإن حياتي أهم.
قالت له الأفعى: أتشك بي؟

قال لها :هذا اتفاق بين قوي وضعيف ليس لي فيه حول ولا قوة وافقت عليه خوفا على حياتي وأنا الآن أنجو بها.
علينا أن نكون متفطنين وأذكياء فإذا كان الاتفاق لا يحمينا علينا الانسحاب واختيار اتفاق آخر.

إن القصص تترسخ في العقل وتثبت مدة أطول أكثر من المعلومات و النصائح و المحاضرات،أنا لا أقل من شأنهم أبدا فلكل منهم أهميته الكبيرة وتميزه الخاص ولكن القصص تترأس المرتبة الأولى في ثباتها في عقولنا و هي أكثر قربا للذاكرة عند الاسترجاع ، أما النصائح المباشرة والمحاضرات وغيرها فتحتاج مراجعة بين الحين والآخر ولكن بالتطبيق العملي تترسخ في

أذهاننا وتبقى لفترة طويلة، والمحاضرات المدعمة بالقصص
أفضل من المحاضرات الخالية من القصص.

34 علمتي الروايات

معظم الروايات تحمل في طياتها رسائل مشفرة وفوائد جميلة، و أحسبني ممن يحبون استنباطها و الاستفادة منها، إليك هذه الفوائد المستخرجة من بعض الروايات المفيدة التي طالعتها وأظن أنني لم أوفيتها حقها في الاستنباط، لكن تبقى مجرد محاولة متواضعة، أمل أن تلقى استحسانك.

رواية وادي الظلام:

-العلم ينير الحياة ويقوي البصيرة ويكسبك المعرفة والفهم المفيدان في الحياة، و التريث في التفكير واستخدام الذكاء والحيلة أثناء الوقوع أسيراً لمشاكل عويصة يمكّناتك من التحرر منها بسهولة.

رواية شيفرة بلال:

- العبوديات مختلفة ولكن طرق التحرر منها دوماً متشابهة، هي أن لا تستسلم للمجهول بل تجد شيئاً تتبناه .. شيئاً تعثر على نفسك داخله ويجري في أنفاسك، شيء يمدك بالقوة والعون، وأقوى شيء ننتمي له جميعنا هو الاتحاد مع قضية الله و مع العدل والحق والخير.

رواية ثلاثية قواعد جارتين:

-إذا سُلِبَت حقوقك و انتزعت منك بالقوة وطُمست هويتك، وفرضت عليك الحياة قوانينها المجحفة فلا تستسيغ وترسخ لها بل تمرد عليها، و شُنَّ معركتك المحتمة ضدها، ناضل بكل ما أُوتيت من قوة لاسترجاع حقوقك الكاملة ولا تتوقف إلى أن تنال على كل ما تستحقه، و تفرض نفسك على المجتمع، وترسخ مكانتك فيه وتتلذذ بحريتك وتعيش عيشة كريمة .

رواية خطوة ثابتة:

-إذا كنت تعيش حياة الشقاء والفقر فلا بد أن تنتشل نفسك وعائلتك من مثالبها ..وتقوي إرادتك وعزيمتك وتشتغل بجد وإخلاص وتتحدى العراقيل التي تحيق بك وتصمد، وتتجشم الصعاب من أجل التحرر منها، وفي الأخير تخرج من جحيم الحياة بجهودك الخاصة لتحقق فخرك ونجاحك وسعادتك.
رواية ثم لم يبق أحد:

-مهما كان المجرمون أذكياء في تنفيذ جرائمهم وحذف الدلائل المتعلقة بها، فلن ينفذوا بفعاليتهم مهما طال الزمن، فالعدالة ستسود في نهاية المطاف والقانون سيأخذ مجراه .

رواية ثاني أكسيد الحب:

-للحب فصول متعاقبة يستهل بالربيع الوردي فصل المظاهر الجذابة و الانبهار و تظهر المحاسن والمميزات في الطرفين يعقبه الشتاء تبدأ العيوب في التبلور والبروز فتصعق العلاقة

وتحدث شقوق فيها إن تماسكوا و تقبلوا العيوب و رمّموا تلك الشقوق فسيأتي فصل الخريف لتتناثر النزاعات والمشاجرات، ثم يعقبه فصل الصيف ، فصل الدفاء والتفاهم والمحبة .

رواية الفضيلة:

-كوخ قش مزين بمزيج من الأخلاق الفاضلة والمحبة الخالصة والتضحية والقناعة والتآلف والبساطة، أقوى وأمتن وتسوده سعادة وغبطة وراحة أكثر من قصر شيد بالذهب والفضة و أفعم بالأموال الطائلة والمقتنيات المزركشة الباهظة، ودُهن جدرانه وزواياه بالأخلاق السيئة السمجة..بالغرور والجشع والكراهية والتهمك والتشتت بين أفراده، فالسعادة الحقيقية تكمن في البساطة والفضيلة.

أمل أن تنتفع من هذه المغازي والفوائد التي طرحتها في هذا المقال، وأن تجعل استنباط الفوائد من الروايات على غرار الكتب التي تقرأها.

اجعل تدوينها في دفترك وتطبيقها في حياتك اليومية عادة من عاداتك الإيجابية، فالشخص الناجح حياته مفعمة بالعادات الإيجابية البناءة، والروايات ليست للمتعة فقط كما يعتقد البعض!

هذه من بعض العادات الحسنة الفعالة لاكتساب الثقافة وفتح آفاق من المعرفة والخبرة المكتسبة من تجارب الغير، فتدوين مغازي الروايات والعمل بها من الطرق المؤدية للنجاح والتطور في مختلف مجالات الحياة.



" اقتناء الروايات وانتشال منافعها وتدوينها دأب إيجابي
بناء. "

" من الطرق المؤدية للنجاح، تثقيل الرصيد الثقافي والمعرفي
واكتساب خبرات من تجارب الغير وستحصل على كل هذا
من قلب الروايات والكتب. "

" تدوين مغازي الروايات والعمل بها من الطرق المؤدية
للنجاح في مختلف مجالات الحياة "

35 عشرون عادة مفيدة

إن سلوك الإنسان مجموعة عادات، وإن كل عمل جديد هو بداية عادة جديدة، إما أن يستمر فيها وإما أن يرجع عنها، فالتربية هي غرس العادات النافعة والصرف عن العادات الضارة.

علي الطنطاوي.

للناجحين أساليب إيجابية وفعالة دعويين على فعلها كل يوم، وجدوا في ممارستها الفوائد الجمّة والتغييرات الرائعة، وهذا ما جعلها عادات مقدسة لديهم، بعكس الفاشلين فعاداتهم الهدامة هي من تسببت بفشلهم.

أن تمارس شيئاً سلبياً بشكل يومي هذا من شأنه أن يدمر حياتك كمشاهدة المسلسلات التلفزيونية ثلثي اليوم أو التقاط الهاتف واستعمال مواقع التواصل لأكثر من ثلاث ساعات في اليوم، وتضييع الوقت بمشاهدات المنشورات التافهة مثل " أكتب الله عشر مرات وانتظر البشارة بعد خمس دقائق " .

إنني أعلم أن البشارة تأتي بالدعاء وحسن الظن بالله والعمل والمثابرة، من الغباء أن نفكر أنها ستأتي بالتعليق على منشورات يطمح صاحبها في جمع أكبر عدد من التعليقات لا غير، فتضييع الوقت على أشياء واهية لن تجعلنا نتقدم في حياتنا .. بل سنشاهد

الوقت يمضي ونحن في أماكننا ننتظر البشارة أن تأتينا بدون
أدنى جهد منا !!

إذا أردت تحصيل النجاح فعليك أن تحذف كل عاداتك السلبية
وتستبدلها بعادات إيجابية فعالة، رأيت قبل فترة في أحد المجالات
صورة لفتت انتباهي فدونت محتوياتها، و لاحظت في طياتها
منافع عديدة، لو تمعناها و طبقناها في حياتنا لتغيرت للأحسن.

تحمل الصورة عنوان ال17 عادة التي غيرت العالم، هي
كالآتي:

- 1- اكسر روتينك وجرب الجديد.
- 2-ضع معايير لذاتك ولا تقارن نفسك بالآخرين.
- 3-شاهد خطابات محفزة.
- 4-تعلم ممن حولك حتى من النحلة كيف تتفنن في التقاط الرحيق.
- 5-كن حرا في فكرك.
- 6-أعط الحب لعائلتك وأقض الوقت أكثر معهم.
- 7-استمع للقرآن الكريم كل يوم.
- 8-الزم الصمت فهو أفضل عادة وأجمل عبادة.
- 9-كن أصيل الفكر واكتشف شخصيتك الخاصة
- 10-مارس الرياضة في الصباح
- 11-أكثر من شرب الماء
- 12-اقرأ ثلاثين دقيقة كل يوم.
- 13-رحب بالتغيير
- 14- تعرض لأشعة الشمس كل يوم.
- 15- أترك الممكن وجرب شيئا مستحيلا

- 16- دون أفكارك وتجاربك
17- طبق كل ما تعلمته.. فإنه لا يهم مقدار كم تعلمت ما لم يتم تطبيقه.
وقد أضفت عليها ثلاثة عادات لتصبح عشرون عادة.
18- بالصبر والذكاء ستفعل الأعاجيب، كن صبوراً وزد نسبة ذكائك .
19- سيطر على انفعالاتك السلبية
20- المعرفة التي لا تنميها كل يوم تتضاءل يوماً بعد يوم ..نمّ معرفتك .

إن الدوام يثقب الرخام والمداومة على عادات جميلة وناجحة يثقب صندوق فشلك الرخامي ليخرجك لنور النجاح والتجدد فالنجاح هو حصيلة عادات جيدة وقوية وإيجابية، احذف كل العادات السيئة، واستبدلها بهذه العادات الجيدة ثبتها في حياتك وتمسك بها لتنال السعادة وتأخذ حياتك منعطفات نحو النجاح والتطور.



" النجاح حصيلة عادات إيجابية بناءة والفشل حصيلة عادات

سلبية هدامة."

" تضييع الوقت على أشياء تافهة لن يجعلك تتقدم للأمام. "

" التمسك بممارسة العادات الإيجابية يجلب السعادة ويؤدي

للتطور والنجاح "

36 اصنع حظك بنفسك

كانت في قاعة الانتظار جالسة على الكرسي المحاذي للباب، تنتظر دورها لتدلف عند طبيبة الأسنان من أجل اقتلاع ضرسها الناخر، كُنْتُ في الجانب المقابل لها، مع زمرة من الناس، هي امرأة كهلة نِيَّفْتُ على الأربعين من عمرها بسنة أو سنتين، تبدو بكامل صحتها وكأنها في عنفوان شبابها، وجهها أسمر يشع نوراً ذلك النور الذي يتميز به أصحاب الريف البسطاء الأتقياء، خِيَمَ صمت رهيب في القاعة ليكسره رنين هاتفها، ردت فإذا به ابنها، صوته جهوري وأحسب أن درجة تعديل الصوت في هاتفها لم تكن مضبوطة وكانت مرتفعة بعض الشيء واحسب إنها لا تفقه في كيفية ضبطه، وعن غير قصد سمع كل الموجودين محادثتها.

أخبر الابن والدته أن السيارة التي أفلتها في الصباح تعطلت، وطلب منها الانتظار في العيادة والصبر ريثما يعثر على سيارة أخرى تعيدها للبيت، فنزل عليها الخبر كطن من الفحم، أنهت المحادثة و أنكست وجهها المتجهم في الأرض وزمت شفيتها حزناً، وشعرت بالخل ما دفعها لإخبارنا أنها تسكن في قرية نائية بعيدة عن هذه المدينة، وقالت كلمات ترسخت في ذهني .

أردت زيارة طبيبة الأسنان فطلب زوجي السيارة الأولى لتقلني، فقال له صاحبها أنها معطلة ثم السيارة الثانية فقال صاحبها أنها عند أخيه، ثم الثالثة فكانت أيضاً معطلة كدنا نفقد الأمل، ثم طلب السيارة الرابعة فأفلح طلبه وأقلنا صاحبها والآن

يقول ابني أنها تعطلت في الطريق ولا أستطيع العودة سأضطر
لانتظار حصوله على سيارة أخرى، إن حظي عاثر جدا، أنا سيئة
الطالع."

مسكينة لقد أشفقت على حالها وتمنيت لها التيسير في
أمورها، وحقيقة أنني داخل نفسي لم أتفق مع اعتقادها بأنها سيئة
الطالع وأن حظها عاثر، لم يستغ عقلي هذه الفكرة، لأنني لا
أحسب أن الحظ يطرق الأبواب أو ينزل علينا كالغيث، لا يقدم
الحظ لنا على طبق من فضة ونحن بأماكننا متسمرين، لا أو من
بهذه الفكرة إطلاقا، لا أنكر أن بعض الأشخاص محظوظين
بالفطرة وقد ولدوا بمعالق من ذهب، ولكن تبقى نسب حظهم قليلة
مقارنة بالحظ الذي يتحصل عليه الأشخاص بأنفسهم بقوة تفكيرهم
و استغلالهم للوقت بذكائهم وتحيينهم للفرص، لقد اعتقدت
المرأة أن الحظ شيء ثابت ليس لها دخل في مسألة تغييره،
ولكنه اعتقاد غير صائب، بإمكانها أن تصنع حظها بنفسها بدل
انتظاره يأتيها وهي جالسة على كرسيها، بإمكانها في الوقت
الراهن تحيّن الفرص و عمل مشروع ما مثلا برأس مال ولو
كان بسيطاً، أو أن تشتغل بوظيفة ما تناسب سنها وتشعر أن
باستطاعتها القيام بها، سندرّ الوظيفة عليها بدخل مادي، أعتقد
أنها امرأة قوية وذات صحة ممتازة، كان بإمكانها استغلال هذه
النقطة لصالحها، وإن اجتهدت و اقتصدت في صرف مالها فبعد
مرور الوقت ستجد نفسها جمعت مبلغا ماليا لتبتاع سيارة لنفسها
أو لابنها، تكون سيارتها الخاصة تتجول بها أينما تشاء، وبعد أن
تحصل على سيارتها ستستبدل عبارة

"حظي عاثر" بعبارة "أنا امرأة محظوظة للغاية"

ستشعر بالسعادة تتيسر حياتها، لقد كانت تنقصها إرادة التغيير، أو الخوف ربما من الانطلاق أو اليأس وفقدان الشغف واعتقادها من أنها تأخرت على مثل هذه الأشياء، وبات مصيرها بيت وطبخ وتربية العيال إلى أن يأخذ الله أمانته، ولكن في الحقيقة لم يفت الأوان بعد فهناك آلاف النساء حول العالم اللاتي حققن نجاحات كبيرة، وخلقن حظوظهن بأنفسهن في سن الأربعين أو حتى الخمسين والستين، فالحظ مسألة إرادة و اصطياذ الفرص وتَجَسُّم الصعاب وبذل المجهودات بغية الحصول عليه، وليس الجلوس مكتوفي الأيدي وانتظاره.

لقد تساءلت وبحثت عن هذه المسألة فوجدت أن الحظ ليس شيئاً حتمياً وثابتاً -كما اعتقدت تلك السيدة- بل يمكن أن ترفع درجات حظك وتزيد من نسبته ببعض الطرق، وإن كنت تشعر أنك تعيس الحظ فبإمكانك خلق حظك الجميل بنفسك، وهناك ثلاثة طرق لزيادة نسبة الحظ :

1- التفاؤل بشأن المستقبل وأن تؤمن بأن القادم أجمل وأن هناك أشياء جميلة على وشك الحصول وبأنك شخص محظوظ، وهذا ما يطلق عليه علم النفس قانون الجذب أي كل ما تعتقده سيحصل لك، وموسوم في ديننا بحسن الظن أو سوء الظن، يقول تعالى في الحديث القدسي: "أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما يشاء"، تذكر هذا دوماً بأن اللوحة التي ترسمها داخلك ستتسرب للخارج وتتشكل حياتك طبقاً لها.

2- اثبت و لا تيأس وكرر التجربة حتى تقطف الثمرة، غير الطرق نحو ما تريد الحصول عليه، لا تستسلم للانتكاسات اعمل المستحيل وأقلب كل شيء لصالحك.

3- تحين وانتهز الفرص و اصنعها إن لم تتوفر، وتوسيع دائرة المعارف وتحسين علاقاتك مع من حولك، و باستغلال مواهبك وصلها و التضحية بأشياء لتكسب أشياء أفضل منها.

يقول إبراهيم الفقي رحمه الله في خاتمة كتابه المفاتيح العشر للنجاح: "لن أتمنى لك -حظا سعيدا- فعليك بالتحرك وخلق حظك بنفسك"، لا تيأس إن كان حظك تعيسا، و الأبواب مؤصدة في وجهك، كلما عليك فعله هو التفاؤل وحسن الظن بالله ، و انتهاز الفرص والجد والكد من أجل صنع حظ عظيم.



" التسمر في مكانك و انتظار زيارة ضيف الحظ، هو ضرب من
ضروب الخيال. "
" لتخلق حظك ..تفاؤل وأحسن الظن وتَحَيَّن الفرص وابدل
الجهد الكبير"
" واقعك هو صناعة يدك، وحظك هو ثمرة عملك الجاد "

37 نظرية الحظ السعيد

في قرية ما كان هناك مزارع فقير وفي أحد الأيام سمع هذا المزارع صوت استغاثة قادم من المستنقع المحاذي لحقله، فما كان منه إلى أن ترك عمله وركض باتجاه الصوت، فوجده صديا يتخبط في خوف موشكاً على الغرق، وبلا تردد أنقذه، عاد فرحاً بما صنع ذلك اليوم، وفي صباح اليوم التالي توقفت عربة أمام كوخه ونزل منها رجل أنيق فقال للمزارع: أريد أن أكافئك خذ كيس المال هذا جزاءً للخير الذي أسديته لي فقد أنقذت حياة ابني.

فرفض المزارع المال المقدم له مقابل ما فعل، فما كان من الغني إلا أن طلب منه أن يقبل هدية أخرى وهي تعليم ابنه وهذا ما فعله الرجل الغني بالفعل فقد أرسل ابن المزارع إلى أفضل المدارس ليتخرج بعد سنوات من مدرسة سانت ماري الطبي ويصبح العالم المشهور ألكسندر فليمنغ مكتشف البنسلين.

يقول شاب أثناء عودتي من عملي متأخراً كعادتي شاهدت بائع الموز يقف بالبرد، ينتظر آخر زبون لشراء آخر ما عنده من الموز، فذهبت لأشتري رحمة به رغم أن عندي ببיתי كمية من الموز.

وبينما أنا أتوجه نحوه إذ بشاب يظهر على جانب الطريق المقابل يتوجه هو للشراء أيضاً، فأعطيته الفرصة وتتحيت جانبا وأخبرته أنني نويت الشراء فقط لأرحم الرجل من الوقوف بالبرد، فإذا بالشاب يخبرني أنه جاء لنفس السبب وأن لديه من الموز ما يكفي، تعجبت وقلت في نفسي سبحان الله أرسل الله للرجل شخصين في نفس الوقت، ترى ما طبيعة هذا الرجل الذي سخر

لله له رحمة الناس وتعاطفهم! واليوم شاهدت عامل النظافة يكنس بجوار عربة بائع الموز، إذ بالبائع يضع بعض الموز في كيس، ويناوله لعامل النظافة وهنا أدركت حقيقة هامة، وهي أن الله يسخر للمحسنين من يحسنوا إليهم، ويجند لهم جندا من عنده بدون علمهم.

كل شخص يأتي إلى هذا العالم، إلا ويولد معه مقدار معين من الحظ، هناك أناس محظوظين وهناك قليلي الحظ، ولكن مسألة الحظ ليست حتمية ولا تقتصر على النصيب الممنوح لنا فقط، بل يمكن للإنسان أن يرفع من نسبة حظه متى أراد وبطرق عديدة، منها أن تصنع الحظ لإنسان ما!

إن أرسلت مبلغا من المال لشخص يمر بضائقة مالية، فهذا سيجعله محظوظا وبالتالي يحدث لديك أنت شيء في المقابل ما يزيد من نسبة حظك، لا يوجد لدي أساس علمي لهذا الشيء ولكن يوجد أساس ديني .

يقول الله تعالى في كتابه الكريم "وما أنفقتم من شيء فإن الله يخلفه وهو خير الرازقين".

أن تنفق مبلغا على شخص ما، فإنه سيعود عليك المال وربما مضاعفاً وفي وقت تكون بأمس الحاجة له، ستشعر بأنك محظوظ وهو في الأساس الحظ الذي زرعه هأنت تحصده .

هذا الشيء لا يقتصر على الأمور المادية فقط بل لديك أشياء كثيرة يمكن أن تقدمها للآخرين، كمعروف صغير أو عمل

خيري أو نصيحة هو بحاجتها، أو مساعدته في حل مشاكله أو تشجيعه على تحقيق مآربه أو تفريج كربة عنه، وكل ما ستقوم به سيعود إليك في وقت آخر وستشعر بأن الحظ ضحك في وجهك، وربما ستتنسى أنك أنت من قام بخلق الحظ لأناس في الماضي، و هاهو ينكفي لك.

قال عليه الصلاة و السلام "من نَفَس عن أخيه كربة من كرب الدنيا نَفَس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر على مسلم ستر الله عليه في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه"

أن تساعد شخص للوصول لوجهته سيساعدك شخص آخر للوصول لوجهتك، أن تدخل الفرح على قلب شخص حزين سيأتي من سيدخل الفرح على قلبك .. أن تسهر لتستمع لمشاكل شخص وتساعده على حلها، ستجد من يسهر معك يساعدك على حل مشاكل أكبر تتعرض لها لا قدر الله. قال الله تعالى "مَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ". هذا قانون الحياة كل شيء تقدمه سيرجع لك في يوما ما، وربما أضعافاً مضاعفة، والخير الذي نفعه يعود إلينا في وقت آخر والحظ الذي تقدمه للآخرين سيأتي آخرون يقدمونه لنا(وقد طبقت هذه النظرية في حياتي و تفاجأت بنتائجها أنصحك بأن تجربها لترى بنفسك.).



" هناك من يولد بحظ كبير وهناك من يولد دون حظ.
الحظ ليس حتمي ولاكتسابه هناك طرق عدة، من بينها صنع حظ
لشخص ما."
" الخير الذي تفعله سينكفي إليك عاجلا أو آجلا، والحظ الذي
تصنعه لغيرك ستعكسه مرآة الحياة وتقدمه لك على حين غرة"

38 وتحسبه تدمير وهو تدمير

التحق شاب أمريكي بالعمل في ورشة كبيرة لنشر الأخشاب، وقضى الشاب في هذه الورشة أعلى سنوات عمره، حيث كان شابا قويا قادرا على الأعمال الصعبة، وعندما بلغ الأربعين وكان بكامل قوته وأصبح ذا شأن في الورشة التي اشتغل بها لسنوات طويلة، فوجئ برئيسه في العمل ببلغه أنه مطرود من الورشة وعليه أن يغادرها نهائيا، خرج الرجل إلى الشارع بلا هدف وبلا أمل وتتابع في ذهنه صورة الجهد الضائع الذي بذله على مدى سنوات عمره كله، فقد أغلق في وجهه باب الرزق الوحيد وكانت قمة الإحباط لديه بأنه لا يملك دخلاً غير ذلك الدخل من ورشة للخشب، فذهب للبيت وأبلغ زوجته بما حدث، فقالت له ماذا نفعل؟

قال سارهن البيت الصغير الذي نعيش فيه وأعمل بمهنة البناء، وبالفعل كان المشروع الأول له هو بناء منزلين صغيرين بذل فيهما جهده الكبير، ثم توالى عليه المشاريع الصغيرة وكثرت وأصبح متخصصا في بناء المنازل الصغيرة وخلال خمس سنوات من الجهد المتواصل أصبح مليونيرا مشهورا، إنه والاس جونسون الرجل الذي أسس وبنى سلسلة فنادق هوليدي وأنشأ عددا لا يحصى من الفنادق وبيوت الاستشفاء حول العالم، يقول هذا الرجل في مذكراته الشخصية: "لو علمت الآن أين يقيم رئيس العمل الذي طردني لتقدمت له بالشكر العميق من أجل ما صنعه لي، فعندما حدث لي هذا الموقف الصعب تألمت جدا ولم أعلم لماذا، أما الآن فقد فهمت أن الله شاء أن يغلق في

وجهي بابا ليفتح لي ولأسرتي طريقاً أفضل."

أحيانا يمنح الله عنا شيئاً نحسبها خيراً لنا ولكن الله يخبأ لنا أشياء أفضل وأجمل مما أخذ منا، هو يعلم أين يكمن الخير وأين يكمن الشر، يقول الله تعالى: "وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" سورة البقرة -216.

إن الأم حنونة على ابنها تنزع اللقمة من فمها لتقدمها له، تتألم لألمه وتفرح لفرحه، ما من شخص أرحم على شخص كالأم على ابنها، ولكن الله عز وجل أرحم بالعبد أكثر من أمه، هل تحسب أن أمك الرؤوم تمنع عنك شيء لتحزنك أو تحطمك أو توقف نجاحك؟

أكد لن تفعل، تمنع عنك أشياء لأنها ضارة لك ولأنها تريد لك الحصول على أشياء أفضل منها، هذه هي الأم و لكن الله تعالى أرحم بالعبد أكثر منها، فما ضنك بربك؟

كان هناك رجل عاطل عن العمل، وقد تقدم للشغل كمنظف مراحيض في شركة من شركات الكمبيوتر الكبيرة، وأخذ موعد لمقابلة مدير الشركة، وأثناء المقابلة قال المدير للرجل أنك قبلت في الشركة لكن نحتاج بريدك الإلكتروني لنرسل لك عقد العمل والشروط، فرد الرجل أنه لا يملك بريد إلكتروني ولا يملك كمبيوتر في البيت، فأجابه المدير: ليس عندك جهاز كمبيوتر يعني لست موجود وإن كنت غير موجود يعني لا تستطيع العمل عندنا.

خرج الرجل مستاءً وبطريقة ما اشترى بكل ما يملك، وهو عشر دولارات. عشرة كيلوغرام من الفراولة، وبدأ بطرق البيع لبيعها، في نهاية المطاف ربح الرجل عشرين دولار، وبعد هذا أدرك الرجل أن العملية ليست بالصعبة، فبدأ في اليوم التالي بتكرار العملية ثلاث مرات، وبعد فترة بدأ بالخروج في الصباح الباكر ليشتري أربعة أضعاف كمية الفراولة، وبدأ دخله يزداد إلى أن استطاع شراء دراجة هوائية، وبعد فترة من العمل المضمّن استطاع شراء شاحنة، إلى أن أصبح الرجل يملك شركة صغيرة لبيع الفراولة، وبعد أربع سنوات أصبح الرجل مالك لأكبر مخزن للمواد الغذائية، بدأ الرجل يفكر بأن يُؤمّن الشركة عند أكبر شركات التأمين.

في المقابلة قال له الموظف: أنا موافق ولكن أحتاج بريدك الإلكتروني لأرسل لك عقد التأمين، فقال له الرجل بأنه لا يملك بريد إلكتروني ولا يملك كمبيوتر، رد الموظف مستغرباً لقد أسست أكبر شركة للمواد الغذائية في خمس سنوات ولا تملك بريد إلكتروني، ماذا كان ليحدث لو أنك تملك بريد إلكتروني! رد عليه الرجل: لو كنت أملك بريد إلكتروني قبل خمس سنوات لكنت الآن أنظف المراحيض في إحدى الشركات.

كلنا نحب الأشياء المريحة الممتعة المفعمة باللذة و نكره الأشياء الشاقة المضمّنة، نحب أشياء معينة ونشعر أن سعادتنا وراحتنا تكمن في استمرارها، وإذا قدر الله عز وجل ولم تستمر هذه الأشياء، نشعر أنه شر كبير وقع لنا فنحزن وندب حظنا

وتتساقط عبراتنا وتحرق قلوبنا وتنطفئ آمالنا ويضعف إيماننا،
ونجهل أنه هذا الأمر الذي وقع هو خير عظيم لنا.

إن الله وحده هو من يعلم ذلك، هو الحكيم هو يعلم وأنت لا تعلم،
فليس كل فشل تتعرض له هو نهاية حياتك بل كل فشل هو بداية
لنجاح كبير وخير واسع وسعادة جديدة، و كما تقول جي كي
رولينغ:

"الفشل أو الرفض هو مجرد إعادة توجيه".

توجيه لشيء أجمل و أفضل وأعظم، اطمئن واحمد الله و ارضى
بالقضاء والقدر، لا تحزن وتطيل النظر للخلف وتقتل عقلك
بالتفكير بما خسرت هناك، بل ابدأ من جديد و تطلع للأمام
وأحسن الظن بالله، ثم باشر بالتفكير في كيفية استغلال ما بين
يديك للحصول على أشياء أفضل وأعظم مما خسرت.



" لعل الخير يكمن في الشر. "

"حدث ما حدث ليفتح الله لك ذلك الباب الذي لطالما انتظرته

استثمر ما تملكه للحصول على ما تطمح له "

39 لا تدري ماذا يخبئ لك القدر

ماضي متذبذب بين سعادة وحزن، مستقبل مجهول غامض مغلف بغطاء أسود قاتم لا يرى باطنه، يجثم الحاضر في المنتصف، بين ندم على الماضي وقلق بشأن المستقبل يفقد الحاضر لذته.

إذا أحسست أن أيامك أصبحت تتوالى في صمت و على وتيرة واحدة، فلا تسمح للقلق بأن يبلغ ذروته داخلك، لا تدع كابوس الحزن والتشاؤم، إزاء ما هو مبطن داخل الغلاف القاتم يسيطر عليك في وضح النهار، فستموت بهذا ألف مرة كل يوم .

" لا تدري ماذا يخبئ لك القدر يا سعادة، عبارة قالتها صديقة لصديقتها الغارقة في كومة حزن، من مسلسل تتابعه والذتي، و قد تناهى سمعي هذه الجملة إبان مروري بجانب غرفتها وبعدها متسعتين وفاه بينتسم وأنامل ترتجف سجلتها في دفثري.

المستقبل يحمل في طياته مفاجآت كثيرة ولك منها نصيب وأنت لا تدري، لا أحتاج أن أخبرك عن المستقبل، لأن الغيب لا يعلمه غير الله .. ولكن أحسب أنك إذا آمنت بفكرة مفادها أن هناك أشياء كثيرة جميلة في انتظارك، فستحصل عليها، وهذا ما يسمى بحسن الظن بالله.

إعلم أن بعد الصبر جبر فهذا وعد الله: "وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ" وإعلم أن بعد الحزن سعادة، فإذا تجَهَّم بك الدهر و تضعضعت أحوالك

وفتت كومة الأحزان عضدك، إضمحلت أنوار السعادة من حياتك، وقابلتك أسوء الأيام ، وكابدت فواجع كبيرة جعلتأ أفقدتك قواك، وفقدت الأمل من تبدد تلك المآسي السوداء العظيمة من حياتك، فاعلم أن المسافة قد أصبحت بينك وبين الفرج والفرح قاب قوسين، فإذا تأزمت الأمور فهي على وشك التبدد كما يقول العرب: " إذا أشدت الحبل أنقطع".

مهما اشتدت الأحزان و حَزَبَت ستنهاى و تنقشع غيومها من سمائك قريبا جدا، وستلمع نجوم السعادة مكانها طواعية لتزين حياتك وتثيرها، يقول أحد الشعراء:
إذا اشتدت رياح اليأس فينا
سيعقب ضيق شدتها رخاء
فبعد العتمة الظلماء نور
وطول الليل يعقبه الضياء
أمانينا لها رب كريم
إذا أعطى سيدهشنا العطاء.

أفليت حزن الماضي من يديك وتوقف عن تدمير حاضرک بإحيائه وبث ذكراه داخلک طوال الوقت، ورسم خيالات سلبية كاستمرار، رففته لك مدى الحياة، فلن تلمح النجوم المشعة ولا القمر في أفق السماء وهو ينشر خيوطه الفضية اللامعة لينير عتمتك، بل سيبقى رأسك منكساً مستمراً في مشاهدة تلك الهموم والأحزان متحسراً على الماضي، وبغفونتك

تكون قد ضيعت فرصا عظيمة، لن يستشق لك غطاء المستقبل لترى ما هو مقدر لك، ولكن سيستشق خيالك الآن لتعلم بالحصول على ما تريد و أن تحسن ظنك بالله لتتال ما كنت تتوقعه، يقول الله تعالى في الحديث القدسي "أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي فَلْيُظَنَّ بِي مَا يَشَاءُ"، إذا أحسنت ظنك بالله تسعد.

إن الدنيا دار بلاء ولم يسلم من الحزن أي إنسان، لابد لنا أن نتجرع الغصص و نقاسي الصعاب، هذا شيء كتب علينا كبشر في هذه الدنيا، ولكن الشيء الجميل أن الحزن ليس بدائم بل يعقبه فرح في الدنيا وأجر في الآخرة عند الصبر إبانه.

الأيام دول لا يوجد شيء ثابت فالحزن لن يخيم أبد الدهر، فأنت لا تعلم ماذا يخبئ لك القدر، فمجرد التفكير في هذه العبارة سترتفع ثقافتك بالله وحسن ظنك به، ستشعر بالفرح القريب وتشتعل شموع أمل و رجاء داخلك، وستغمرك الراحة إزاء المستقبل.

لا تركز على أشجانك ولا تتمسك بها، تغافل عنها وأحسن الظن بالله، لك رب رحيم عطوف، يقول تعالى: "وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا"، هناك مليارات الأشجار وأكثر في هذا العالم إذا سقطت ورقة واحدة فقط خضراء كانت أو صفراء هشّة مهترنة، فإن الله سبحانه وتعالى من فوق سبع سموات يعلم بسقوطها، حتى أنت لا تعلم وإن كانت ورقة من شجرة بيتك! ولكن ربك يعلم، يعلم بتلك الدمعة الساخنة التي تسقط من عينيك، يعلم بكل تلك الآهات التي تأوهاتها ألماً أو وحزنا بسبب ظلم أو شوق أو فقير أو خسارة أو فشل أو مرض أو أي شيء جعل العبرات تتحدر من أفاقك

كالشلال، فالله يعلم ويرى ويشعر بك، ولن ينساک سيمسح الحزن من حياتك وسيبدله سرورا ودموع فرح باردة مختلطة بابتسامات مفعمة بالطاقة والغبطة.

لن ينساک الله، يقول تعالى "وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا"، فمن يرعى دودة عمياء في قاع بحر كيف له أن ينسى عبدا من عباده وسط بحر الهموم، الله أرحم بك من أمك التي أنجبتك!! "إصْبِرْ فَإِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ".

أحسن الظن بخالقك وأكثر من الدعاء، وسيأتيك الفرج وتفتح الحياة أمامك لتنتشر عبيق السرور وأريج السعادة في حياتك، ستتحقق دعوات سنوات طويلة وستنال أفراح كثيرة دفعة واحدة تنسيك ضنك الأيام الفاتئة، تفاعل ولا تعر انتباهك لما يحيق بك من أحزان، لأنك لا تدري ماذا يخبئ لك القدر.



" القلق بشأن المستقبل والتحري على الماضي يدمرون
الحاضر."

" ستنتشع الأحران لتنتشر السعادة مكانها."

" أحسن الظن بالله، و استبشر خيراً فالمستقبل يخبي لك أشياء
رائعة "

40 إكسير الحياة

التفاؤل هو أن ترى أشياء كثيرة في أشياء قليلة.

- أنيس منصور.

التفاؤل أن تبصر النور في خِصَمَ الليل الداجي، والتشاؤم أن ترى ظلماء الليل في وضح النهار المشرق.. إن الشخص المتفائل يتفوق في حياته ويكون ذا صحة جيدة، فحسب ما أظهرته الدراسات فإن خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية منخفض لديه بنسبة 50%، كما أن لديه القدرة على محاربة مرض السرطان، ويكوّن علاقات ناجحة، فالناس بطبعهم ينجذبون للإنسان المتفائل الإيجابي وينفرون من المتشائم.

ومن سماته:

- العناد والإصرار على المحاولة، والبحث عن مخرج وحلول جزئية في كل مشكلة.

- يتغلب على الصعاب دون استسلام ولا رضوخ.

- يرى في كل عقبة فرصة.

- تركيزه مُنَوِّط على الجوانب الإيجابية أما الجوانب السلبية فيستنبط منها المعرفة والنفعة؟ وهذا ما يجعله يحقق النجاح.

إذا أردت الصحة الجيدة والتقدم في الحياة والنجاح فعليك بالتفاؤل، إذا كثرت مشاكلك واكتنفت حياتك الأحزان من كل الجوانب والجهات، استخدم خيالك البشري ولا تتوقف عن التفكير

في الحلول وتحفيز نفسك، ولتعلم بأن كل مشكلة تحمل في باطنها هدية، إن الإيقاع الطبيعي للحياة ليس أن تمشي في خط مستقيم فأحيانا نجبر على العودة للخلف بعد التقدم خطوتين وأحيانا نجبر أن ننزل بعد الصعود، لا تستسلم عليك بالتفاؤل وترك التشاؤم واعتبرها رقصة كلاسيكية واجعل جسدك كله متناغم معها استمتع بها.

فالحياة مثلها مثل آلة البيانو مفاتيحها من لونين أبيض وأسود لا بد من دمجهما لخلق لحن جميل .

الشخص المتشائم لا يرى الحلول وكل العالم بالنسبة له سلبي ومظلم، ومشاعره السلبية تقوده للضمور والفشل، لا تنظر للمشاكل على أنها لعنات أو سوء طالع فهذا سيغلق تفكيرك ويخفض نسبة حماسك ويزيد من كآبتك وقلقك وستدهور صحتك وسيكون الفشل حليفك.

تلافٍ مصادر التشاؤم ومن بين مصادره القوية هو النشرات الإخبارية!!

نعم فإن النشرات الإخبارية أصبحت اليوم تسبب بعض التشاؤم داخل نفوسنا، فكل يوم يتم برمجتنا عن طريق الأخبار التي نشاهدها في التلفاز، نحن منومون مغناطيسيا بسبب الأخبار السلبية المفجعة والمخيفة التي نسمعها كل يوم كجرائم القتل وحوادث الطائرات والنهب والسرقة والحرائق والكوارث الطبيعية المدمرة، وقد أدخلتنا في دوامة الكآبة والرعب .

إن الأخبار لم تعد أخباراً بعد وأصبح هدفها بث الصدمة في نفوسنا. الحل هو متابعتها ولكن عليك بأن تكون أكثر ذكاء وعقلانية لا تكن عاطفي، استمع لها وشاهدها بالعقل والمنطق لا القلب والعاطفة ، ولأنك تعلم أنها وضعت عمدا لبرمجتك فهذه نقطة جيدة من شأنها أن تجعلك متفطنا ومتنبها من طريقة تفاعلك معها، اكسر برمجتك الاعتيادية .. كن ذكيا واستخدم المنطق في تفاعلك معها و لا تسمح لها بأن تدرأ سيلاً من التشاؤم والاكتئاب داخلك .

إن أصدقائك السلبيين أيضا من مصادر التشاؤم القوية، فيجب عليك تلافيفهم وتكوين علاقات مع أشخاص متفائلين مرشدين ناجحين لأن التفاؤل شيء معدي .

عش بالتفاؤل فهو إكسير الحياة والقوة الدافعة للنجاح، قالت الأديبة الكبيرة الصماء البكماء العمياء هيلين كليير:

"التفاؤل هو الإيمان الذي يقود للنجاح"، الحياة نعيشها مرة واحدة فلماذا علينا أن نقلق بشأنها ونحصر أنفسنا في زواياها البهيمية!؟

كل يوم تستيقظ فيه هو حياة جديدة .. إن أوصدت الأبواب في وجهك فأهدم الجدار وأصنع بوابتك بنفسك.. دع ضوء الشمس يتسلل لينير عمتك، وتذكر أن الإشراف يأتي دائما بعد الظلام وبعد الليل هناك فجر وبعد الشتاء هناك ربيع، فالحزن لا يدوم والخوف لا يدوم والأوقات الصعبة لا تدوم، دوام الحال من المحال.



" التشاؤم مصادره عديدة أهمها النشرات الإخبارية والأصدقاء
السلبيين، لا تسمح لهم بملء عقلك بأفكارٍ سوداوية وتعكير
نفسيتك كن ذكي وتجنبهم لتعيش بسلام. "
" عش بالتفاؤل فهو إكسير الحياة وسيارة توصلك لساحة
النجاح. "

" إن انطفأت شمس سعادتك وأسدل الحزن ستره الداجية، فلا
تياس بل انتظر بعد هنيهة بزوغ فجر الفرحة والسرور "

41 أنظر حوك ليناسب حزنك

كان هناك شاب حزين ولا يملك النزر القليل من السعادة، دائم الحزن و الاكتئاب متجهم طوال اليوم فقد لاحظ جيرانه وأصدقائه الحزن الذي يعتريه فنصحوه بزيارة الرجل الحكيم الذي سيخبره بسر السعادة لكي يتحرر من شجنه و حزنه ويصبح سعيداً، فأرشدوه على مكانه، قرّر الشاب الذهاب للحكيم سار في درب طويل حتى وصل لمنزله فوجده مشغولاً في حديثه فاستقبله، ثم قال له الشاب: أشعر بتعب كبير فقد أتيتك من مكان بعيد من أجل أن أحصل منك على جواب لسؤالي ولأنك شخص حكيم وحصيف و لك دراية بالكثير من الأشياء والمسائل، أخبرني إذا يا سيدي ما هو سر السعادة؟

قال له الحكيم: أنا الآن مشغول لا أستطيع أن أجيبك على هذا السؤال الصعب، تجول في الحديقة لمدة ساعة ثم انكفي وستجدني أنهيت عملي، ولكن قبل أن تذهب أمسك هذه الملعقة المملوءة بالماء وأثناء تجوالك انتبه لها وإياك أن تسقط نقطة منه .

غاب الشاب ساعة ورجع للحكيم، فسأله: هل انساب الماء ؟ فقال له الشاب :لا، ملعقة الماء على حالها لم ينقص منها ولا قطرة، ثم سأله:وما رأيك بحديقتي هل رأيت الأزهار والورود والعصافير والأنهار والبحيرات الرقراقة والمناظر الخلابة، هل رأيتهم ؟ قال الشاب :لا لم أنتبه لهم لأن كل تفكيري كان على الملعقة التي في يدي، قال له الحكيم : عد للحديقة مرة أخرى لمدة ساعة وتمتع

بالمناظر الجميلة وراقب كل شيء، ثم عد إلي مرة أخرى، ذهب الشاب مرة أخرى للحديقة وتأمل الأزهار المتفتحة الملونة والعصافير المتراقصة في فرح وحبور والأنهار بمياهها الكريستالية البديعة، وبعد أن انقضت المدة المحددة رجع للحكيم، وأخبره عن مدى إعجابه بحديقته وقال له: أنت محظوظ لأنك تملك حديقة رائعة وخلابة، فقال له الحكيم جميل، والآن أرني الملعة، فلما نظر إليها وجدها فارغة

فقال له الشاب: آسف لقد انساب الماء بدون أن أشعر، فقال له الحكيم: لا بأس هذا هو مغزى التجربة، إذا ركزت على شيء واحد في حياتك وكان هذا الشيء سيء وتجاهلت الأشياء الجميلة من حولك فلن تحصل على السعادة، أما إذا استمتعت بتأمل الأشياء الجميلة من حولك وتجاهلت هذا الشيء السيئ الذي بين يديك ولم تركز عليه وتجعله أكبر همك، فستصبح أسعد إنسان وسيتلاشى وينساب حزنك بدون أن تشعر، وهذا هو سر السعادة. يقول سومرست موم: "من أكبر أخطائي أنني كنت أمرُّ على لحظات الفرح مروراً عابراً، وأعيش الحزن بكل مشاعري".

لكل منا أشياء إيجابية لامعة، تجاهل السلبية وركز على أشياءك الرائعة لتجذب الغبطة والسعادة لحياتك. سأقدم لك مقطعات من بعض اللحظات البسيطة المتألئة الجالبة للفرح التي تشوب أيامنا

- الصلاة والذكر

-ضحكة الوالدين

-الدردشة مع الأصدقاء

- المشي تحت المطر
- عندما تتصدق على محتاج ويدعو لك
- رائحة القهوة
- رؤية ضوء القمر
- ممارسة هوايتك المفضلة
- منظر غروب أو شروق الشمس
- رائحة التراب المبلل بالمطر
- مشاهدة فيلمك المفضل
- الامتنان بنعمة الصحة و العقل.
- تناول وجبتك المفضلة
- زيارة أحد الأقارب أو الأصدقاء.
- احتضان طفل صغير
- الاستماع إلى موسيقاك المفضلة
- زيارة مكانك المفضل مكتبة أو متحف أو حديقة أو سينما.
- رؤية ألبوم الصور مع أفراد عائلتك أو أصدقائك.
- النوم بعد يوم طويل مرهق.
- المساعدة في أعمال المنزل.
- استرجاع ذكريات سعيدة مع أخوتك أو أحبائك.
- إدخال السرور على شخص حزين.
- تقديم مساعدة مالية لشخص محتاج ورؤية ابتسامته.
- تناول شوكلاتة غامقة.
- قراءة كتابك المفضل.
- تذكر إنجازاتك ضئيلة أو كبيرة والاعتزاز بها.
- مشاهدة فيديوهات مضحكة.
- أن تلمس أصابع مولود صغير.

قراءة رواية ممتعة.
- أن تمشي لوحداك في طريق هادئ في الليل وتفكر في ذكرياتك الجميلة.
بينما أنت تقرأ هذه المقالة فأنت تفكر في هذه اللحظات السعيدة وابتسامتك على وجهك وهذه من أجمل اللحظات.
لو ركزت على ما يحقق بك من أشياء جالبة للسعادة بدل التركيز على البقعة الصغيرة الجالبة للحزن لتغيرت حياتك، فالسعادة متفتحة على مصراعها أمامك افتح عينيك لتبصرها، وتجاهل حزنك وألمك ودعه ينساب وينجلي وستصبح أسعد إنسان في الوجود



" سر السعادة هو التركيز بقوة على الأشياء الجالبة
للسعادة وسوف يسقط الحزن."
" السعادة والمتعة ليست أموراً مادية ضخمة، بل هي في
منات اللحظات البسيطة التي تشوب أيامنا."
" تجاهل حزنك لينقشع وأفتح عينيك لترى السعادة الكبيرة التي
تكتنفك "

42 لا تجازف بالجواهر سعياً للسراب

إذا أردت العيش في سعادة وراحة بعيداً عن القلق والتوتر، فتوقف عن تدمير ذاتك بطرح الهواجس والأفكار السوداوية على دماغك، كمقارنة سلبياتك بإيجابيات غيرك والتحسر وعدم الرضا عن نفسك.

إحدى النساء تشاجرت مع زوجها بسبب الظروف المعيشية الصعبة التي أصبحت بنظرها لا تطاق، فقررت ترك البيت والهروب منه، وفعلاً عازمت على ذلك و انتظرت زوجها وأولادها حتى ناموا ثم خرجت، وعندما خرجت بدأت تتسلل بجانب شبابيك بيوت الحي كيلا يراها أحد، وبينما هي على ذلك حتى سمعت أم تدعو الله أن يشفي ابنها المشلول حتى يلعب ويعيش مثل بقية الأطفال، ثم سمعت في بيت آخر أم تدعو أن يرزقها الله بطفل يزين حياتها، وفي بيت آخر سمعت زوجة تدعو الله أن يهدي زوجها ويوجهه للصواب وسمعت بنت تبكي وتُعج لله بالدعاء عجيباً محزناً وتقول: "يا رب لقد اشتقت لأمي ولكني أعلم أنها عندك في الجنة" وسمعت زوجة تقول لزوجها:

صاحب البيت سيرزقنا إن لم تطلب منه أن يعطينا مهلة حتى تجمع المال وتسد له الإيجار"، وسمعت المرأة الشاردة مشاكل متنوعة في كل بيت لم تكن تحس بها في بيتها، وأيقنت أن الناس الذين يتظاهرون بالسعادة وبيتسمون في وجوه بعضهم هم في الأغلب يخفون آلاماً و أوجاعاً لا يعلم به أحد، وبعدها سمعت كل

هذه المنقصات راجعت نفسها وعادت مسرعة إلى بيتها، وصلت ركعتين شكرت فيهما الله على نعمه العديدة التي تجاهلتها من قبل، وأصبحت الآن تشعر بقيمتها جيداً.

لا تصدق كل ما تراه فالبشر لا يشاركون سوى جوانبهم المزهرة المشرقة وأشوائهم المثالية، ويحجبون فشلهم و إبتكاساتهم وأوجاعهم وآلامهم، فلا تعتقد أنهم متكاملون ومثاليون لأنه لا يوجد إنسان كامل على وجه الأرض، لكلٍ منا شيء ينقصه وتختلف هذه الأشياء من شخص لغيره، بيد أننا لا نظهر نواقصنا فلا نركز على ما ينقصك وتقارنه مع الشخص الذي يملكه، فمن يملك الشيء الذي ينقصك أنت، ينقصه شيء آخر يملكه غيره وهكذا دواليك ينساب النقصان من شخص لآخر، فقد منح الله لكل امرئ نِعْمَ معينة ولكن هذه النعم تختلف من إنسان لإنسان آخر وتبقى مسألة النقصان مسألة عامة شاملة بين البشر، والكمال لله وحده، ولكي تعيش هانئ البال فلا تبني بيت الآمال فوق الرمال وترجو إبتلاك صفة الكمال لأن هذا محال.

رَكِّزْ على نعمك الكثيرة وأشكر الله عليها يقول تعالى: وَإِنْ تَعُدُّوا نِعَمَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا، أشكر الله على النعم التي بحوزتك حتى لا تنزلق من بين يديك، كما يقول المثل:

"من كان في نعمة ولم يشكر خرج منها بدون أن يشعر." لن ندرك كنه النعم حتى نفقدها، استدركها الآن وتمتع بها، فالنعم التي منحها الله لك جواهر غالية، لا تجازف بها لتحصل على الا شيء، مجازفتك هي بتركيزك الشديد على نِعْمِ الغير (السراب)،

فهو صعب المنال و غير مقدر لك، وبتغافلك عن النعم المطروحة أمامك(-الجواهر).

بحوزتك نعم عديدة يفتقدها غيرك، وبحوزتهم نعم تفتقدها أنت قد يمتلك غيرك المال ويفتقد للصحة وتمتلك الصحة وتفتقد المال، قد تكون لك عائلة ويملك غيرك قصر، قد تملك العلم وغيرك يمتلك المهارة، قد تملك الأبناء وغيرك يمتلك السيارات، كل شخص له نصيب من النعم ومن النواقص فحري بك أن تشد انتباهك إزاء النعم التي تملكها، وتسعد بها وتحمد الله عليها. وإذا أردت أن تستمتع بحياتك فأليك ببعض الجواهر :

-تقبل حياتك بتقلباتها ونواقصها بإيجابياتها وسلبياتها وتعاش معها، يهنأ قلبك ويرتاح عقلك وتستقيم حياتك وتسعد روحك.

- قمة الغباء أن تصاب بالعمى الكلي أمام نعمك ونواقص الآخرين، وبقوة النظر أمام نواقصك ونعم الآخرين.

- قمة الذكاء أن تقوي بصرك أمام نعمك وتركز عليها لتطغى على النواقص وتغطيها، وتقتنع بأن مراقبة نعم ونواقص الآخرين مسألة ليست من شأنك ولن تجلب لك أية فائدة.

-حريُّ بك تجنب مقارنة سلبياتك بإيجابيات الناس .

-لا تراقب الناس سواءً إيجابياتهم وسلبياتهم فمن راقب الناس مات همماً، عَش حياتك واستمتع بكل ثانية فيها.

نَعْمُكَ هِي أَحْجَارُكَ الْكْرِيمَةُ الثَّمِينَةُ، يَزْدَادُ لِمَعَانِهَا وَ يَسْطَعُ بِرَيْقِهَا
إِذَا اعْتَنَيْتَ بِهَا وَشَدَدْتَ انْتِبَاهَكَ نَحْوَهَا وَ اسْتَثْمَرْتَهَا فِي أَشْيَاءِ
تَفِيدُكَ، وَتَتَحَوَّلُ إِلَى سَرَابٍ إِذَا أَهْمَلْتَهَا وَضَيَعْتَ وَقْتَكَ فِي تَصْوِيبِ
تَرْكِيضِكَ عَلَى نَعْمِ غَيْرِكَ.

لَا تَجَازِفْ بِجَوَاهِرِكَ الْغَالِيَةِ مِنْ أَجْلِ سَرَابٍ وَاهِنٍ، وَلَا تَتْرِكْ
مَا لَا يَرِيْبُكَ إِلَى مَا يَرِيْبُكَ، كُنْ قِمَّةً فِي الذِّكَاءِ وَانْتَفِعْ بِنَعْمِكَ
وَاسْتَمْتِعْ بِهَا، مَتَجَاهِلًا نَعْمَ الْآخَرِينَ.



" مقارنة سلبياتك بإيجابيات غيرك مغناطيس يجذب لك أطنان
من التعاسة."
" ينساب النقصان من شخص لآخر ليلف كل البشر، وتبقى
صفة الكمال لله وحده."
" لا تجازف بالتركيز على نعم غيرك، شد انتباهك نحو نعمك
انتفع واستمتع بها، سوف تسعد وترتاح "

43 جرع السعادة المتألئة

كان الحضور من خمسين متدرب وكان الأستاذ يلقي محاضرتة وفجأة سكت وقام بتوزيع خمسون بالون على المتدربين، وطلب منهم أن ينفخوها ويربطوها، ثم طلب من كل متدرب أن يكتب اسمه على البالون بخط واضح، وبعدها يضعونها في إحدى الغرف الصغيرة فتمت المهمة و امتلأت الغرفة بالبالونات.

طلب الأستاذ من المتدربين أن يدخلوا الغرفة جميعا ويحاول كل شخص إيجاد البالون الذي يحمل اسمه في مدة خمس دقائق هاج المتدربين وماجو و بعد محاولات عديدة لم يستطع أي منهم على العثور على البالون الذي يحمل اسمه، وقد أصيبوا بخيبة أمل، وبعدها طلب منهم الأستاذ أن يأخذ كل منهم بالون عشوائي لا يهم الاسم الذي كتب عليه، ثم يبحث عن صاحب الاسم ويقدمه له، وبعد مرور دقيقتين تمت العملية بنجاح وكان مع كل شخص البالون الذي يحمل اسمه، وفرح الجميع و اجتاحتهم سعادة عارمة.

عندها قال لهم الأستاذ:

البالونات تمثل سعادتنا التي نبحث عنها باستمرار، إذا بحثنا عن سعادتنا فقط، استحال علينا إيجادها ولكن عندما قدمنا السعادة للآخرين منحونا السعادة، إذا فالسعادة هي أن تقدمها لمن يحتاجها، فعندها تجد سعادتك.

يقول الروائي سومرست موم: "ننشأ وفي اعتقادنا أن السعادة في الأخذ ثم نكتشف أنها في العطاء."

إذا أسدل الحزن ستاره البهيم على جدران حياتك وخيم ظلام التشاؤم انتشر حولك، فاخطف قليلا من ضوء القمر و امنحه لغيرك سيشتبك القليل منه بأصابعك سوق تندهش بومضات صغيرة مشعة، تضيء ظلامك الداجي وتنير دربك البهيم وتسعد قلبك الحزين .

جميل أن تمنح لغيرك الفرح والأجمل أنه سينكفي لك فهذه قاعدة متلاثلة ، وإليك ستة وعشرون قاعدة أخرى يجب عليك إتباعها لحياة مفعمة بالسعادة والفرح :

1- عش حياتك لله تسعد. قال الله تعالى «فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا

2-بر والديك فهما جنة الأرض و ببرهما ستنال جنة السماء.

3-لا تدع ماضيك يبيتز حاضرك ليذمر مستقبلك.

4-رأي الآخرين بك هو مجرد وجهة نظر لا تسلط تركيزك على آرائهم، فمن الضار لك أن تجعل هدفك الحصول على القبول منهم .

5-لا يمكنك العودة للوراء وتغيير الماضي ولكن يمكنك البدء من الآن وتغيير المستقبل .

6-انهمك في عمل مثمر واختر مشروعاً ما وتشاغل به ستبتدد أحزانك، فالفراغ قاتل.

7-مارس الرياضة بشكل يومي لترفع نسبة الأندروفين في

- جسمك(هرمون الاسترخاء والراحة).
- 8-قارن بين النعم التي تملكها والمصائب التي تعرضت لها ستجد سهم الأرباح مرتفع والخسائر منخفض!
- 9-لا تجعل قدمك تتسمران عند كل محطة.
- 10-الباب الذي أغلق في وجهك سيفتح بدله عشرة أبواب .
- 11-لا تقارن حياتك بحياة غيرك بل قارن بين ما كنت عليه وما أصبحت عليه، إن لم يعجبك الفرق فاعمل على نفسك واخلق الفرق العظيم.
- 12-مع مرور الوقت ستندمل جروحك كن صبوراً وأنظر بعين التفاؤل للأمر.
- 13-كن كالحياة رافق الجميع ولا تتمسك بأحد.
- 14-أنت محاط بأشخاص وأشياء مؤقتة فلا تتعلق. لكي لا تصاب بالإحباط و الاكتئاب فيما بعد.
- 15-إرضى بما عندك من نعم فقناعتك نصف سعادتك.
- 16-اجعل لك سجلاً ودون نقاط قوتك وإنجازاتك حتى لو كانت ضئيلة وأقره إذا أحاط بك التشاؤم.
- 17-إرضاء الناس غاية لا تُدرَك وإرضاء الله غاية لا تُتْرَك فأدرِكما لا يُتْرَك وأتْرِك ما لا يُدْرِك.
- 18-لا تعطي الأحداث فوق ما تستحق.
- 19-لا تحمل هم الدنيا فإنها لله.
- 20-اعمل كل شيء لوجه الله ولا تنتظر المقابل من البشر.
- 21-سامح واغفر لمن سبب لك الأذى سيرتاح قلبك وسيزداد أجرك. قال تعالى "فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ"
- 22-لا تبالي بالانتقادات فهي دليل على أنك إنسان ناجح، "لا

- أحد يرفس كلب ميتا ". ديل كارنيجي.
23- إذا كان لديك الطعام والماء والأمان فاحمد الله .
24- تجاهل ما يزعجك أيامك لا تعوض.
25- خالط الناجحين واستنشق هواء النجاح .
26- دع ابتسامك تغير العالم ولكن لا تدع العالم يغير ابتسامتك.

يقول إبراهيم الفقي رحمه الله "من المحتمل ألا تستطيع التحكم في الظروف ولكنك تستطيع التحكم في أفكارك فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية" فأنظر إلى الحياة بعين التفاؤل والإيجابية و أرح قلبك بتجاوزك لهمومها، ابتسم وتفاؤل فالحزن سينقشع لتحل محله السعادة أما الفشل فسيأتي بعده النجاح العظيم



" السعادة الحقيقية في العطاء وليس الأخذ.
انسى حزنك واتبع قواعد السعادة لحياة حافلة بالسرور
والغبطة. "
" السعادة فكرة وليست ظروف "

47: أفصح المكان لضيوفك الجدد

" إن لم تبكي من كل قلبك فكيف ستضحك من كل قلبك " عبارة سمعتها منذ قليل في فيلم أجنبي، وقد درئت في بالي هذه القصة:

تخيل أن هناك شاب ما كان جالسا على أريكته يشاهد التلفاز وبينما هو منغمس في فيلمه، إذا بهاتفه يرن، فأجاب فكان صديقه القديم من أيام الثانوية المقيم بالخارج، تحدث الصديقين بلهفة وحماس ثم أعلمه، أنه سيأتي لزيارته في البيت الريفي الكبير هو وأربعة من أصدقائهم القدامى ويريدون زيارة المزرعة الكبيرة، لاسترجاع ذكريات الأيام الخوالي و لتجديد الصداقة بينهم، والتمتع بالطبيعة الخلابة وقد سيمكثون عنده لمدة أسبوع.

طار الشاب فرحا بالخبر وقرر استقبالهم والاحتفاء بهم في منزله الريفي لأنه كبير ويتسع لهم، لكن كيف سيستقبلهم و هو لم يدخل البيت الريفي الجميل منذ أزيد من سنتين.

عندما ذهب إلى بيته وجده في حالة يرثى لها خيوط العنكبوت منوطة في كل زاوية، أما الجدران و الأثاث فقد وجده متلفع بطبقة خشننة من الغبار وأرضية المنزل دنسة، و الملابس و الصحون فكانت مرمية في كل مكان، لهذا قرر أن يرتب البيت فأشترى ستائر براقية للنوافذ وأسبلها عليها، وفرش الصالون بأفرشة وزرابي باهظة ابتاعها أيضا ثم وضع لمسته الأخيرة ورش معطرا للجو، ولكنه لم ينظف الغبار ولا زوايا البيت ولا أدران الأرضية. اكتفى فقط بالفرش وإزالة الصحون والملابس، ثم خرج ورجع لرؤية التغيير فلم يجد التغيير الكبير الذي اعتقد

أنه سيطراً على بيته، بل وجده شاحباً حافلاً بالأوساخ، فحتى الأفرشة الفخمة والستائر الذهبية البراقة لم تستطع أن تمنحه الرونق والبهاء وتحسن من مظهره، فقرّر أن يقوم بحملة تنظيف عميقة للمنزل ويتخلص من الأوساخ ثم يفرش بيته ويوثته، وهذا ما قام به بالفعل وبعد ساعات اندهش من التحول الإيجابي الذي طرأ على البيت.

كان المنزل يلمع كالجوهرة، مريح منظره للغاية وكأنه وجه باسم، وهذا ما أشعر الشاب بارتياح وسكينة ليستقبل أصدقائه وكله ثقة واطمئنان.

هكذا قلوبنا إذا أردت أن تصل لمرحلة متقدمة من السعادة وأن تضحك من أعماق القلب، فيتوجب أن تبكي قبل ذلك من أعماق قلبك لتنظف كل الآثار التي خلّفها عواصف الحزن، وتمسح غبار المشاعر السلبية المكبوتة التي احتضنت فؤادك، وتزيل شبكة الهموم التي نسجت داخلك، بهذا ستخصص مكاناً للضحك والمشاعر الإيجابية لتحل محلها.

البكاء شفاء ووقاية للكثير من الأمراض فهو يطهر القلب من كل شوائبه، لكل منا شحنات سلبية مكبوتة داخله، عليك بتفجيرها أغلق على نفسك في غرفة واستجمع الأشياء التي سببت لك الهموم والأحزان تذكرها كلها، وياشر بالبكاء اذرف دموعاً ساخنة.. دعها تنهمر من آفاقك فجر كل الشحنات المكبوتة داخلك، وأفرغ من قلبك الهموم والأحزان والتشاؤم.

تسمى هذه العملية نفسياً بالتفريغ الانفعالي وهي مفيدة جداً، إذا أفرغت طاقتك السلبية فستجلب الراحة والسكينة لصحتك

الوجدانية، وتسمح للطاقة الإيجابية أن تحل محلها. أفعم قلبك بالسعادة والتفاؤل والأمل والبهجة، في مكان المشاعر السلبية الممينة

تحتوي الدموع العاطفية على هرمون البرولاكتين وهرمون (الأي سي تي أش) وهما يتواجدان في الدم بكثرة عند الشعور بالضغط، و عند البكاء يتخلص الإنسان منهما وهذا ما يشعره بالارتياح، وتحتوي أيضا على هرمون الأندروفين و الأكسيتوسين وهما هرمونا الاسترخاء السعادة، وهذا ما يلعب الدور الكبير في تحسين المزاج ورفع المعنويات.

عندما تبكي فإنك تتنفس بسرعة وتستنشق كمية كبيرة من الهواء البارد الذي يساعد على خفض درجة حرارة الدماغ ، لأن الدماغ البارد يريح الجسم أكثر من الدماغ الدافئ ، وبعد البكاء يشعر الشخص بالهدوء النفسي والراحة وقد أكدت دراسة على موقع [webemed](#) أن البكاء يساعد على تنشيط الجهاز العصبي، مما يساعد على الشعور بالراحة والاسترخاء، و أيضا يعمل على توسيع الرئتين لأنه تمرين لعضلات الحجاب الحاجز والصدر. هذه هي فوائد البكاء للجسم والنفسية، لا تكبت مشاعرك فالكبت سيؤرقك هو أسوأ شيء يفعله الشخص ،إنه يؤدي لأمراض عديدة من بينها السكري وارتفاع ضغط الدم و العديد من الأمراض النفسية من بينها الاكتئاب .

جرب التفريغ الانفعالي مرة كل شهر على الأقل وسأضمن لك الراحة والسكينة بعدها، البكاء يزيح كل الهموم التي اعتلجت صدرك، وسيفسح المجال لضيوفك الجدد للفرح والسعادة والغبطة

والتفاؤل والأمل والبهجة، بالولوج والتربع على عرش قلبك
وإنارة حياتك.

إن المشاعر الإيجابية الجياشة سترفع من طاقتك وحماسك وهذا
ما سيقودك للنجاح في كل مجالات الحياة.



" البكاء هو تفجير لبالون الكبت، وهو شفاء ووقاية للعديد من
الأمراض النفسية والبدنية. "
" اغسل شوائب الأحزان من قلبك بدموعك، وخصّص مكانهم
للسعادة. "
" التفريغ الانفعالي يجلب الراحة والاسترخاء، والصحة النفسية
السليمة "

الخاتمة

وهنا تنتهي الرحلة .. أمل أن أكون قد استطعت كسر
عُباب أحزانك وترميم شروخات قلبك و إفعام قلبك بنسائم
بسيطة من السعادة .. ومنحك طرق يسيرة و مفيدة لزيادة
ذُكائك .

أمل أن حقن الأدرينالين التحفيزية التي غرستها داخلك ستدب
في أوصالك لتزيد من قوتك ومن خفقان قلبك وترفع حماسك
وتقرع نار الإرادة داخلك وتخرجك من قاع
الفشل القاتم صوب نجاحات مشرقة .. أمل أن تجعل هذا
الكتاب مرجع لك .. إن تذبذبت إرادتك ورغبتك في مواصلة
الطريق نحو النجاح .. أو إكتنفتك الفشل أو حاقت بك الأحران
.. فتطالع صفحاته لتسترجع نشاطك وليبلغ حماسك ذروته
وابتسامتك الرائعة قممتها، أمل أن تلون العبارات .. وتستشعر
الكلمات وتدون الملاحظات، وفي الأخير أمل بشدة أن تحقق
أهدافك السامية وتحصل على حياة أفضل مفعمة بالسعادة
والفخر و الإنجاز .

الفهرس

- 1-ابحث عن كنزك الضائع.....7
- 2-شق طريقك بمفردك 11
- 3-قاعدة(25/5).....14
- 4-تجدد كالعنقاء.....17
- 5-سخر فشكلك لتسلق جبل النجاح.....22
- 6-الفرص الصغيرة بداية لنجاحات كبيرة..... 25
- 7-حارب عدوك اللدود.....30
- 8-قوقعتك ضد الأفاعي..... 35
- 9-انتصر على ذاتك.....39
- 10-اصعد السلم وحرك العجلة.....43
- 11-نظرية شوارزنيجر..... 47
- 12-احقن دماغك بأفكار الانتصار.....51
- 13-طريقة الكايزن العجيبة.....56
- 14-خدعة التقسيم.....60
- 15-الكون ذو الثلاثة أرتال.....64
- 16-برميل الطاقة.....68
- 17-أولا كرات الغولف.....74

- 18-فن إدارة الوقت 77
- 19-أسباب ضياع الوقت 82
- 20-ماذا بشأن الرصاصة الوحيدة؟ 86
- 21-غرابيب الحياة 90
- 22-خذها قاعدة لك 93
- 23-واصل التقدم 97
- 26-أضف عناصر اللعب 102
- 27-كن مرناً كالنملة 107
- 28-قصص من الركام إلى القمة 111
- 29-التطور داخل صندوق المخاطر 114
- 30-فمك هو ما يعيق طريقك 118
- 31-كن جليداً صامتاً 122
- 32-تفطن للأشخاص حولك 126
- 33-كيف تصبح خارق الذكاء؟ 131
- 34-قوي ذاكرتك بهذه التمارين 136
- 35-حكايات ذكاء ودهاء 141
- 36-علمتني الروايات 144
- 37-عشرون عادة مفيدة 148
- 39-اصنع حظك بنفسك 152
- 40-نظرية الحظ السعيد 157
- 41-وتحسبه تدمير وهو تدبير 161
- 42-لا تدري ماذا يخبأ لك القدر 166

- 43- إكسير الحياة..... 171
- 44- أنظر حولك لينساب حزتك..... 175
- 45- لاتجازف بالجواهر سعيا للسراب 180
- 46- جرع السعادة المتلألئة..... 185
- 47- إفسح المكان لضيوفك الجدد..... 190