

كيف تثق في ذاتك وقدراتك

في تخطي الصعاب

عصير الكتب

www.ibtesama.com/vb

منتدى مجلة الإبتسامه

هاورد فيشر

فن

صناعة النجاح

The art of success

أسرار النجاح النفسى والتفوق

افعل ما فعله الأشخاص الناجحون
حتى تحصل على نفس النتائج



حصريات مجلة الابتسامة

** شهر إبريل 2015 **

www.ibtesama.com/vb

عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

فن منامة النجاح

أسرار النجاح
النفسي والتفوق

هاورد فيشر



فن صناعة النجاح
أسرار النجاح النفسي والتفوق

المؤلف:

هاورد فيشر

الإشراف العام

محمود عبد الرحمن

ياسر فوده

hasaranew@yahoo.com

الناشر



للنشر والتوزيع

تليفون: 01006695279 _ 01502422393

الإخراج والتنفيذ الفني



رقم الإيداع: 2012/11937

الترقيم الدولي: 6-27-5079-977-978

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر ولا يجوز نهائياً نشر أو
اقتباس أو اختزال أو نقل أي جزء من الكتاب دون الحصول على
إذن كتابي من الناشر



هاورد فيشر

فن مناجاة النجاح

أسرار النجاح
النفس والتفوق

إعداد وتقديم
هند رشدي



للنشر والتوزيع

عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

هَفْرَة

«الذهن لا يحيد عن مكانته الثابتة، إنما نحن الذين نصنع فيه جنةً من الجحيم، أو جحيمًا من الجنة» (جون ميلتون).

عالمنا هو العالم الذي اخترناه لنعيش فيه عن وعى أو عن غير وعى، فإذا اخترنا السعادة، كنا سعداء، وإذا وقع اختيارنا على الشقاء لم يكن نصيبنا سواه. ولأجل أن نسير في طريق النجاح، لا بدّ من تحديد مطامحنا وأهدافنا كي نبدأ العمل بعد ذلك، وينبغى أن نعى النتيجة التي نحصل عليها، وتكون لنا المرونة الكافية لخلق التغيرات في أنفسنا إلى أن نبليغ النجاح. ونظير هذا الأمر يصدق أيضاً على المعتقدات والأفكار؛ إذ يتوجب أن تعرفوا ما هي المعتقدات المفيدة في بلوغكم.

ما تصبون إليه من أهداف. إنها المعتقدات التي تأخذ بأيديكم إلى مطامحكم، وإن لم تكن أفكاركم من هذه الفئة فما عليكم إلا نبذها وتبنى معتقدات جديدة.

في ضوء ما مر بنا أعلاه يسجل انطواني رابينز سبعة أصول للنظام الفكرى الذى يتمتع به الناجحون والمتفوقون، ويرى أن احتذاء هذا النموذج والإفادة من تجارب هؤلاء الأشخاص يؤهلنا لإنجاز أعمال كبيرة والوصول إلى نتائج باهرة.

الأصل الأول،

لا معلول من دون علة وغاية، فوراء كل حدث مصلحة قد تتضمن العديد من المنافع، ويجب التركيز -حيال كل ظرف- على جوانبه الإيجابية دون السلبية، والخطوة الأولى لمثل هذا التغيير معرفة ذلك الظرف، فالأفكار المقيدة تكبل الإنسان، ولا بدّ من التغلب على القيود، ومبادرة الأعمال بقوة واقتدار وأفكار راسخة، كي يمكن الوصول إلى النتائج المرجوة.

الأصل الثاني،

ليس ثمة شيء اسمه الفشل، ولكن حصيلة كل تجرّية مجرد نتيجة نتوصل إليها، والناجحون في كل مجتمع هم الذين إذا اختبروا شيئاً ولم يصلوا إلى النتيجة التي كانوا يرغبون فيها استخدموا هذه التجرّية للنجاح في اختبارات أخرى، أي أنهم يبدؤون مشروعاً جديداً ويصلون إلى نتائج جديدة. يقول وليام شكسبير في هذا المجال: "المشكلات والشكوك تخوننا، وتجعلنا نخسر فرصة بلوغ الأشياء الحسنة؛ لأننا نخاف السعي والجد". الخوف من الفشل يسمم الذهن، وهو من أبرز القيود التي تكبل معظم الناس. إذن فلنعلّم أذهاننا أنه لا يوجد شيء اسمه الفشل، وإنما ثمة نتائج فقط، ويمكن بتغيير أساليبنا التوصل إلى نتائج جديدة.

الأصل الثالث،

تحملوا مسؤولية كل ما يحدث، فتقبّل المسؤولية من أهم المعايير الدالة على قدرات الشخص ونضجه، والواقع أنكم بتقبلكم مسؤولية أعمالكم وأفكاركم ستصلون إلى كل شيء، وإذا سيطرتم على أنفسكم كان النجاح حليفكم.

الأصل الرابع،

للانتفاع من الشيء، ليس من الضروري معرفته بالكامل، ومعنى هذا أنه للاستفادة من الشيء فلا حاجة إلى أن نعرف كل شيء حول ذلك الشيء، فالاستفادة من الأجزاء المهمة والضرورية من دون الدخول فى التفاصيل ستؤدى إلى نتائج مُرضية، والناجحون غالباً ما يقتصدون فى الوقت. إنهم يأخذون من كل شيء لبابه وما يحتاجون إليه، ولا يبالون ببقية الأجزاء. إنهم يعلمون ما المهم والأساسى، وما الشيء غير الضرورى.

الأصل الخامس،

الآخرون أعظم أرصدتكم. يحملون مشاعر احترام وإكرام للآخرين، ويشعرون تجاههم بالوحدة والاشترار فى الأهداف، ويحترمونها بدل إيذائهم، فلا توجد أية فرصة ثابتة من دون التضامن والتلاحم مع الآخرين، كما أن الناجحين يتقنون اللغة التى يسألون به الآخرين.

الأصل السادس،

العمل ضرب من الترفيه والتسلية. فمن مسالك بلوغ النجاح، خلق ترابط وثيق بين العمل والرغبة، بأن نمنح لأعمالنا طابع الترفيه والتسلية. يقول مارك توين: "يكن سر النجاح فى أن تجعلوا من أعمالكم ممارسات مسلية"، وعليه فإذا كان لكم -فى أثناء أعمالكم- تلك الرغبة والاندفاع والحيوية التى تبدوونها عند الترفيه والتسلية لتضاعفت النتائج الإيجابية والعطاء فى حياتكم.

الأصل السابع

ما من نجاح دائم يتأتى دون مثابرة. ليس الناجحون أفضل ولا أذكى ولا أقوى من الآخرين، وإنما كانت لهم مثابرتهم وإصرارهم المميز. تقول

الروسية المعروفة أنا باولوفا بالرين: تابعوا الهدف دون كلل أو توقف، فهذا هو سر النجاح، فبمعرفة الهدف، واستلهام النماذج الراقية، والمبادرة إلى العمل، وتركيز الدقة واليقظة للمعرفة ستخطون بمحصلات ممتازة. والإصرار على هذه الآليات إلى حين إحراز الأهداف المرسومة يمثل المعادلة الذهبية لنجاح حاسم. عموماً يحاول الناجحون أن يبلغوا مطالبهم بأى ثمن، وهذه من الخصائص التي تميزهم عن سائر الناس. وتذكروا دوماً أن كل نجاح سوف يترك آثاراً. اقرؤوا سير الناجحين وتبصروا فيما كان لهم من الأفكار والآراء التي ضاعفت قدراتهم على الجهد والعمل وأدت إلى إحرازهم نتائج قيمة. لقد كان لهذه الأصول تأثير أكيد في الناجحين، وبإمكانكم أيضاً أن تسيروا في نفس الطريق إذا عقدتم العزم.

المفتاح الأول: الإيمان

ونقصد به مزيجاً من الاعتقاد والعمل الصالح والمزيج من التعاليم والقيم التي يستعين بها الناجح في أداء عمله.

حيث ان الإيمان هو الدافع إلى العمل والمشجع على الاستمرار فيه والعلاج لكل معوقات النجاح من الخوف والحقد والقلق والتردد والحسد والكسل وما شابه.

ومن جهة أخرى فالإيمان يجعل الإنسان قويا في ارادته فيستهن بالمشاكل بالتوكل على جبار السماوات والارض.

وعندما نتحدث عن النجاح فإننا نتحدث عن النجاح في الدنيا والآخرة وهذه من ثمرات الإيمان، ونحن لا نريد أن نجعل الإيمان وسيلة للنجاح بل ان نجعل الارباح في خدمة الإيمان «وابتغ فيما اتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا».

المفتاح الثاني: العقل

العقل لا حدود له فهو قابل للنمو، فيزداد بالاستعمال ويتضاءل بالإهمال ودوره فى الحياة دور قيادى.

ونستطيع ان نحسن من دور العقل بإزالة العقبات التى تعترضه بالتخلص من الهوى والعاطفة والتمنيات والاحكام المسبقة، فنزيده مرونة وإشراقا وقدرة على كشف الحقائق.

ويمكن ان نقول ان دور العقل فى ثلاثة مجالات رئيسية وهى:

التجارب (الماضى): وذلك باستخلاص العبر من تجارب الماضى.

توضيح الطريق (الحاضر): وذلك باستشارة العقل بعيدا عن الهوى.

التدبير (المستقبل): التخطيط وهو أهم ما وكل به العقل.

إذن فعلىنا ان نسترشد عقولنا ولا نفكر بامانينا ويمكننا ان نسترشد

عقولنا ب:

١- نشحذ عقولنا بالتأمل والتفكر ونمى درجة ذكائنا بها.

ولكى نقوى عملية التفكير لدينا فنقوم بما يلى:

- نحسب الحسنات والسيئات لكل فكرة وأهميتها، فلا ينبغى ان

نرفض أو نقبل أية فكرة فور ان تصل الينا وانما ندون

محاسنها ومساوئها ونقيمها من خلال ذلك وهذا يساعدنا على

توسيع الذهن.

- مراجعة جميع العوامل الملائمة لاتخاذ القرار.

- تحديد الغايات والاهداف.

- حساب النتائج والعواقب.

- تحديد الأولويات

- التفكير فى البدائل والامكانيات والاختيارات.

- أخذ وجهة النظر الأخرى بعين الاعتبار.

٢- توصيل الفكرة الى العقل وطلب المساعدة منه.

يمكن ان نستفيد من العقل كما يلى:

- تحديد المشكلة وتسجيلها على الورق.

- التفكير فى الصعوبات وتسجيلها.

- التفكير فى الأمور التى يمكن ان نستغلها فى حل المشكلة

وتدوينها على الطرف الثانى من الورقة .

- التفكير فى الحلول الممكنة للمشكلة بعمق حتى أن تصاب بالاعياء.

- ابعد الورقة وارح نفسك واشغلها بشىء آخر كالرياضة فالحل

السليم سيأتى بنفسه فدور العقل قد حان.

٢- اترك الفرصة للعقل للتحليل والتخطيط والبحث عن البدائل.

فيجب أن نترك للعقل مجالاً يبحث فيه عن الحلول والبدائل بعيداً عن

المؤثرات الخارجية فيمكن أن نستخدم فترة النوم وذلك بأن ننام على

المشكلة، وكم من المشاكل لم تحل بالصحو لكنها حلت بعد أن استيقظ

صاحبها من النوم.

٤- ابعد العواطف والأهواء عن عقلك.

٥- لقح عقلك بعقول الآخرين.

ويمكن أن تفعل ذلك بالمشاورة أو المطالعة.

٦- اعد النظر فى شؤونك.

٧- اترك لعقلك المجال لتنظيف ما غلق بفكرك من حطام الأفكار والانطباعات المدمرة التي اختزنتها فيه عبر سنين.

المفتاح الثالث: الإرادة

كل نجاح يبدأ بإرادة النجاح

فالطاقات التي في داخلك والإمكانات التي في الكون كلها رهن إشارتك فإن اردت ان تحملك الى النجاح فإنها سوف تفعل ذلك.

فإذا وجدت الإرادة وجد الطريق لتنفيذها، فمع الإرادة والصبر لا يبقى شيء صعب.

وتلك هي العزيمة التي تحدث عنها القرآن الكريم «فإذا عزم فتوكل على الله»

وهي ذاتها التي ضعفت عند أبينا آدم (عليه السلام) «فعهدنا الى آدم من قبل فنسى ولم نجد له عزما».

إن الإرادة تتحكم في كل شيء حتى في نفسها فأنت تستطيع ان تقوى ارادتك بالإرادة نفسها.

فالحصول على الدنيا بالإرادة ... والحصول على الآخرة بالإرادة ... والحصول على النجاح بالإرادة (ومن يرد ثواب الدنيا نؤته منها)

والإرادة هي لازمة للإنسان مع ولادته فهناك من يقويها بالتجربة والخبرة وهناك من يضعفها بعدم شحذها.

فالإرادة نوعان قوى وضعيف، القوى منها على نوعان:

- الإيجابية: التي تتعلق بانجاز الأعمال.

- السلبية: التي تتعلق بالقدرة على الامتناع من التصرفات النابية وارتكاب الموبقات.

والإرادة الضعيفة على ثلاثة انواع :

- الإرادة العاجزة .

- الإرادة المتهورة.

- الإرادة المتذبذبة.

والآن هل من الممكن لذوى الإرادة الضعيفة أن يقووا إرادتهم؟ الجواب: نعم.

ويكون بتدريبيها على القوة من خلال بعض القواعد اسرد بعضها:

١- قم بإعداد ارادتك:

فهي مثل غيرها من الطاقات تحتاج الى اعداد، وذلك يتوجيهها إلى أهداف واضحة ومحددة والعمل لتحقيق ذلك فى جو من الحرية.

فكل فكرة تجنح إلى أن تكون فعلا فالأمور تولد فى الفكر ثم تتحول إلى ارادة وتتحقق فى الواقع.

٢- اشحذ ارادتك وكن حريصا عليها .

فيجب عليك ان تحاكم شعورك، أن تخضعه للفكر كلما استهواك منظر فتاة او امرأة وكلما شممت رائحة كريهة وكلما لمست شيئاً ناعماً وكلما محاولاً ابداً ودائماً فى هذه المحاكمات لمظاهر الشعور أن تظل متماسكاً قوياً جباراً بحيث تعمل ولا تضطرب وتجعل شهواتك خائفة ذليلة مضعضة حيال ما تأخذ من احتياطات لإذلالها .

٣- اجعل إرادتك فى خدمة وعيك .

فلا تجعلها فى خدمة الاحاسيس والانفعالات

٤- افحص ارادتك

٥- ابعد ان ارادتك الهموم

٦- اقمع رغباتك بإرادتك

المفتاح الرابع: الطموح

حينما تريد أن تحدد اهدافك فلا تخش ان تطمح الوصول إلى أعلى المراتب، فمن عادة الحياة أن تمنح لكل واحد ما يعتقد إنه سيناله.

أن البعض يخاف من ان يصوب عاليا ظنا منه بان ذلك سيتعبه، غير أن المسألة ليست كذلك فالتاجر يتعب اقل مما يتعب الحمال وصاحب المصنع يتحمل مشاقا اقل مما يتحملة العامل فيه.

ولنتعلم الطموح من سيدنا يوسف عليه السلام، حينما كان فى السجن وقام بتأويل رؤيا الملك فيقول ليوسف عليه السلام «إنك لدينا اليوم مكين أمين» فهل قبل يوسف بهذا القدر من الملك؟

لا ... وإنما كان طموحه أكبر من ذلك بكثير، لكن طموحه لم يقتصر على فكر فى نفسه إنما سعى من أجل ذلك وسأل الملك اكثر مما اعطى له فقال «اجعلنى على خزائن الارض إنى حفيظ عليم».

إن يوسف عليه السلام لو لم يطلب ذلك لربما بقى مجرد مكين أمين لكنه بدل ذلك من سجين تحول إلى ملك مصر.

والآن نسال كيف نملك طموحا عاليا؟

ذلك بـ:

١- قرر على نفسك الطموح.

فالهمة قرار فإذا قررت أن تصبح ثريا فستصبح كذلك، وإذا قررت ان تكون زعيما فستكون كذلك، لا تقبل الا ان تكون فى المقدمة، فاذا قررت ان تفعل أى شىء فليكن أفضل ما يكون عليه.

٢- تطلع دائما الى المستقبل.

﴿يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله ولتنظر نفس ما قدمت لغد﴾.

٢- استخدم الايحاء لجعلك كبيراً فى طموحك.

فالله عز وجل خلق الإنسان كبيراً وجعل المؤمن عالياً وعزيزاً فعليه أن يؤكد هذا الأمر فى نفسه حتى لا يضعف أو يلين ﴿ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الاعلون إن كنتم مؤمنين﴾.

المفتاح الخامس: حدد أهدافك.

عرضت قريش على الرسول صلى الله عليه وسلم المال والسلطة والنساء وكل ما يطلب، لكن الرسول (ص) ابى إلا ان يحقق هدفه ومبتغاه ورفض فى مقابل ذلك اكبر مما عرض عليه.

«يا عم ... والله لو وضعوا الشمس فى يمينى والقمر فى شمالى على أن اترك هذا الامر ما تركته حتى يظهره الله او اهلك دونه».

فقد حدد هدفه النهائى: اعلاء كلمة الله، وكان مستعدا لدفع أى ثمن يتطلبه ذلك وإن كانت حياته.

إن الناس يرغبون كل الاشياء غير ان رغباتهم تبقى فى حدود الرغبة ولا تتجاوز الى حد تعيين اهدافهم فى الحياة.

اما الناجحون فهم وحدهم الذين يجعلون ما يرغبون فيه هدفاً حقيقياً لهم.

ان ارادة الناجحين هى ارادة محددة وليست ضبابية كالبوصلة المعطوبة تتجه نحو كل الاتجاهات أو كالسفينة التى لا يحدد لها مسار فتتهوى بها الريح الى حيث تريد الريح.

إن الجهود انما تنتج اذا تمركزت حول محور محدد، وإلا فإنها لن تضيع فحسب بل وتتناطح ايضاً، فاذا بعمل تؤديه اليوم تناقضه غداً.

ولكى تتجح وتسعد اختر قضية اكبر منك وأعمل لها بروح عالية فسوف تصبح جزءا منك فيما انت تناضل لتحقيق اهدافك.

ولكى نعلم كيف نحدد أهدافنا، علينا أن نعلم بعض المبادئ الرئيسية:

١- حدد نوعين من أهدافك: هدف كبير وآخر يومية صغير.

اسأل نفسك ماذا أريد أن أكون؟ وأى دور أريد أن أؤديه؟ وماذا

أريد أن أعمل؟

ثم حدد أهدافا صغيرة تؤدي الى تحقيق ما تصبو اليه.

٢- اجعل من اهدافك عادة يومية تفكر بها.

اكتب اهدافك الكبيرة والصغيرة وراجعها كل يوم، وذكر نفسك انك مثل

كل الناجحين قادر على ذلك.

٣- لتكن اهدافك تتناسب مع طاقاتك المعنوية وقدراتك

الشخصية او ان تكتسب المهارات اللازمة لتحقيق اهدافك.

إن معرفة القدرات الشخصية وتناسبها مع الاهداف المحددة تعطى

قوة كبيرة للشخص فى تحقيق الاهداف.

٤- لا تتراجع عن اهدافك

حينما تحدد هدفك تكون قد قطعت نصف الطريق الى تحقيقها

ويبقى عليك تكملة الباقي.

فمن عوامل الفشل ان تترك اهدافك قبل تحقيقها.

٥- ضع نتائج اهدافك نصب عينيك.

٦- اصعد كلما صعدت بك الاهداف .

المفتاح السادس: النشاط والعمل

هذه هي سنة الحياة، لا يحصل شيء الا وهو نتاج من شخص، فحتى القلم ما كان له ان يخط حرفا واحدا اذا لم تحركه اليد، فالعمل هو صانع الامجاد وما من شيء نلمسه او نتذوقه او نراه إلا وهو نتاج سلسلة من الاعمال.

إذن فان اهم ما فى الحياة هو العمل، فالعلم مقدمة العمل، والا كان وبالا على الانسان، والتخطيط مقدمة للعمل، الا وكان تضييعا لعمر الانسان، والتفكير مقدمة للعمل، الا وكان تشغيلا للانسان، وحتى الايمان فهو مقدمة للعمل فان العقيدة لا تكون عقيدة اذا لم تتحول الى عمل يومية وممارسة هادفة.

- ﴿يا قوم.. اعملوا على مكانتكم انى عامل﴾.
- ﴿يا ايها الرسل كلوا من الطيبات واعملوا صالحا﴾.
- ﴿وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون﴾.

ويقول الشاعر:

توكل على الرحمن فى الأمر كله ولا ترغبين فى العجز يوما عن الطلب
ألم تر أن الله قال لمريم: ﴿وهزى إليك بجذع النخلة تساقط عليك
رطبا جنيا﴾.

ولو شاء ان تجنيه من غير هزة جنته، ولكن كل رزق له سبب.

والآن ماذا لينا أن نراعيه فى مجال العمل؟

- ١- اعمل بجدية كاملة: فالحياة ساحة سباق من جد أكثر ربح السباق.
- ٢- اعمل فى كل وقت: فمن يريد النجاح لا يهتم بالزمان والمكان فكل الأزمنة والأمكنة لديه ظروف جيدة للعمل.

٢- دوام على العمل: فلا قيمة لفاكهة لم يتم نضجها، وافضل الاعمال ادومها وان قل.

٤- اعمل الاحسن دائما: «تبارك الذى بيده اللك وهو على كل شىء قدير، الذى خلق الموت والحياة ليبلوكم ايكم احسن عملا».

٥- ادخل العمل من ابوابه الطبيعية.

٦- اعمل مع فترة انتباهك الطبيعية.

٧- احب عملك أو بدله إلى عمل تحبه: فمن يجب عمله يؤديه بإتقان.

٨- انبذ التردد فى الإقدام على الأعمال.

٩- اعمل فوق ما هو مطلوب.

استراتيجيات النجاح - قصة نجاح "ريتشارد برانسون" عسير القراءة!

لم يكن "ريتشارد برانسون" طالبا متفوقا بالمدرسة، كما يعتقد البعض. فقد كان يعانى من مرض عسر القراءة، وكان يجد صعوبة فى قراءة المناهج الدراسية، وقد كان يشعر بحرج شديد لضعف قدرته على القراءة لدرجة أنه كان يقضى الساعات فى حفظ النصوص كلمة بكلمة عندما كان يعرف أنه سيطلب منه القراءة أمام الآخرين. وكانت درجاته فى اختبارات تحصيل الذكاء منخفضة، وكان مدرسه يرون أنه ليس ذكيا.

كيف استطاع "ريتشارد برانسون" الخروج من هذا الموقف غير الواعد الذى كان يعانى منه فى الطفولة، ليكون العقل المدبر الذى وقف خلف ١٥٠ مشروعا تحمل شعار "فيرجن" و لتصل ثروته إلى ما يقدر بثلاثة مليارات دولار؟.

لقد فشلت اختبارات حاصل الذكاء فى قياس طموحه الشديد، والذى قاده إلى إيجاد حلول إبداعية بغض النظر عن كنه المشاكل التى تواجهه،

وحنثه على المثابرة بينما يستسلم الآخرون قبله بوقت طويل. كما أن هذه الاختبارات لم تحدد قدرته على مشاركة الآخرين فى تصوراته، وأحلامه الإبداعية، وخلق أحلامهم بأحلامه. وحينما كان فى سن المراهقة، أصيب "ريتشارد برانسون" بالإحباط الشديد (حال كل العباقرة!) بسبب جفاف قواعد ومناهج المدرسة. وكان أول عمل فى ثورته الابداعية هو أن أنشأ أول صحيفة طلابية خاصة به.

طالب يعانى من مرض عسر القراءة ينشئ صحيفة؟! .. نعم!

كانت الطريقة التى أدار بها "برانسون" الصحيفة هى أنه بدلا من التركيز على المدرسة قرر تبنى وجهة مناقضة، وركز على الطلبة. وبدلا من أن يجعل صحيفته نسخة من الصحف المدرسية الجافة، أراد "ريتشارد" أن تكون صحيفة نابضة بالحياة ومثيرة، بحيث تجذب إعجاب الجميع، وخاصة المؤسسات الكبرى التى يمكن أن تنشر إعلاناتها فيه!

لقد قرر "برانسون" كسر القوالب الجامدة، ولم يقصر الكتابة فى الصحيفة على الطلاب، بل دعا نجوم الغناء والسينما، والمبدعين، ونجوم الرياضة، وأعضاء البرلمان للمشاركة فى الكتابة فى الصحيفة.

ومع ذلك فإن "ريتشارد" وصديقه "جونى جيمس"، الذى يتولى رئاسة التحرير بالشراكة معه، قد بدأ من الصفر، حيث لم يكن معهما سوى ٤ دولارات لتغطية نفقات البريد والهاتف، تبرعت بها أمه! وقد عمل الاثنان فى مرآب "برانسون" وقترا على نفسيهما، وإدخرا قدر استطاعتهما. لكنهما لم يبخلا على حلمهما الإبداعى، الذى ظل بمثابة قوة حافزة لهما.

وكان مدير المدرسة (الذى يبدو أنه أدرك أيضا أن اختبارات حاصل الذكاء قد تكون خاطئة) قد تتبأ له بمستقبل باهر، حيث قال له

يوماً تهانى يا برانسون. أتتبعك بأنك إما ستذهب إلى السجن، أو تصير مليونيراً".

ومنذ ذلك الحين فصاعداً، توسع "برانسون" فى فكرته المبتكرة، حيث أنشأ شركات جديدة، وابتكر منتجات جديدة، واستتبط أفكاراً جديدة، وظل دائماً يفكر فى أحلام الآخرين. وتعد شركته "فيرجين إيرلاينز" مثلاً حياً على تطبيقات الإبداع، فبدلاً من الوقوع فى براثن أسعار السفر الآخذة فى الهبوط، وتقليل مستوى الخدمة، قرر مرة أخرى مخالفة التفكير المألوف بتثبيت أسعار التذاكر، ورفع مستوى الخدمة، والتي شملت تلك الأفكار المبتكرة مثل جلسات التدليك أثناء الطيران، وتناول الآيس كريم أثناء مشاهدة الأفلام، والاستحمام، وغرف التمارين الرياضية، وغرف النوم الخاصة.

ويعزو "برانسون" نفسه نجاحه- الذى يعرف بأنه شعلة نشاط، وإنسان نابض بالحياة، ومبدع بشكل غير عادى- إلى قدرته على توليد وإتباع تصورات إبداعية عظيمة، وقدرته على إدراك نفس الشيء عند الآخرين، وجعلهم جميعاً.. كفريق.. يتبعون أحلامهم.



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

1

أسرار النجاح وأسباب الفشل



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

النجاح هو الاتزان "الحياة المتزنة" فى جميع سلوكيات الفرد والتي تتكون من خمسة مقومات:

١- الحياة الشخصية.

٢- الحياة الصحية.

٣- الحياة المادية.

٤- الحياة العملية.

٥- الحياة الروحانية.

ومجموع هذه الأنواع من الحياة يكون ناتجها = السعادة.

بعض من المفاهيم الجامدة للنجاح:

- التفوق الدراسى.

- جمع الثروات.

- تبوأ أعلى المناصب.

- تحقيق الشهرة.

- فالنجاح هو الرغبة العميقة والشديدة فى نفس الوقت أو المتعة أو الواقعية فيما يقوم به الإنسان، فالنجاح لا يقف عند حد تأدية

وظيفة أو عمل وإنما إنجاز ما يحلم به الإنسان والمثابرة على ذلك مهما واجهه من عناء أو صعاب أو رفض.

وطالما هناك رغبة عميقة فى إنجاز الهدف فهذا بدوره يتطلب الحماسة والالتزام، الاعتزاز بالموقف، الطاقة والحافز الروحى داخل الإنسان الذى يعمل بمثابة الرغبة التى تطوقها الانفعالات والرؤى.

النجاح هو رحلة الاكتشاف التى تلازم الإنسان منذ ميلاده حتى مماته ولا يقف أو يرتبط بعمر محدد وخير مثال على ذلك اختيار "تشرشل" وهو يبلغ من العمر (٦٦) عاماً ليكون رئيساً لوزراء بريطانيا أثناء الحرب العالمية الثانية فى عام ١٩٤٠ بالرغم من انتهاء حياته السياسية فى عام ١٩٣٢ .

النجاح حلم يمكن تحقيقه بالتفكير الجيد لكن يتحول إلى حقيقة واقعية. النجاح هو الابتعاد عن الشخصيات السلبية التى لا تدفع بك إلى الأمام.

المفاهيم الرخيصة للنجاح:

- الفوز على حساب الآخرين.

- الحلم المستحيل.

- انتظار تقدير من حولك.

أسباب الفشل:

ولكى نرى النجاح بأعيننا لابد أن يعى كل فرد منا ما هى أسباب

الفشل؟

لا يوجد شخص متعقل يبحث عن الفشل أو يريده، كلنا نكافح من أجل الوصول إلى أفضل ما نتمناه.. إذن لماذا يفشل بعض الأشخاص ويتذوقون

مرارة الفشل وآلامه، والسبيل المنطقي هو معرفة الفرد للأسباب الكامنة وراء فشله لتجنب هذا الوباء.

السبب الأول،

أول أسباب الفشل هو الانشغال الدائم والانغماس في الإنتاجية، فهما مفهومان لا يتقابلان مع بعضهما البعض على الإطلاق. فكون الإنسان منشغلاً طوال الوقت فهذا لا يعنى اقترابه من الهدف الذي يسعى إليه، فمع هذا الانشغال وعدم وجود الوقت الكافى لا يتمكن الإنسان من التفكير فى الهدف الصحيح الذى ينبغى عليه القيام به بدلاً من اللجوء إلى الأشياء الأخرى التى تشغل الوقت بدون نفع أو جدوى.

السبب الثانى،

هزيمة النفس قبل البدء، هل تتخيل أنه إذا كان لديك طفل يحاول تعلم ركوب الدراجة عدة مرات ولكنه يسقط من فوقها تكراراً ثم يقرر عدم ركوبها مرة أخرى فسوف تشعر بأن هذا تفكير سطحي ويجب عليه أن يعيد المحاولة لأن الوقوع فى الخطأ ضرورة للتعلم. وهو نفس الشيء لك لكى تحقق ما تسعى إليه، فقد تكون بحاجة إلى سقوط أو تجربة قبل الوصول إلى الهدف وتحقيقه.

غالبية الأشخاص التى تتخذ من الفشل نمطاً لحياتها يكون بسبب مناجاة أنفسهم بأنهم لا يستطيعون القيام بكذا أو أنهم لا يستحقون ذلك حتى وإن لم ينالوا شرف التجربة.

لابد أن يعى كل فرد أن النجاح لا يتحقق إلا من تعلم الإنسان من الأخطاء الصغيرة التى قد يقع فيها طوال حياته، فبدون الصعوبة والأخطاء فلن تقدر نجاحك ولن تشعر به.

السبب الثالث:

رؤية الفشل كنهاية وليس كبداية، الفشل يجعل الإنسان أكثر قوة ويقربك خطوة حتى ولو واحدة إلى الهدف.. أى أنه بداية لتحقيق حلم النجاح وليس نهاية كما يتصور البعض من ذوى الإرادة الضعيفة والذين ينظرون إلى الفشل بأنه خبرة مفزعة تخرجهم عن طريق النجاح الذين يتوهمون برسمه لحياتهم.

السبب الرابع:

الانغماس فى أكثر من مهمة، هناك بعض الأشخاص يقرون بقدرتهم على تنفيذ أكثر من عمل بإجادة وإتقان فى آن واحد وأنهم محترفون للعديد من المهام المختلفة. كل ذلك مضيعة للوقت، ومن الأفضل أن يتقن الشخص مهارات محددة ويترك الأخرى لأصحابها الذين يجيدونها وذلك من أجل تحقق الفهم الجيد لما يقوم به، ولتوفير الوقت، لمزيد من الإتقان، ولمزيد من القوة فى الأداء.

السبب الخامس:

عدم وجود خطة، إذا كان هناك هدف بدون خطة فهذا معناه الجهل وعدم المعرفة بكم الإنجاز وما وصل إليه الإنسان. الخطة تساوى الإيمان بقراراتك والثقة فيما تفعله. بالخطة المكتوبة يمكنك حساب ما فعلته وأين تقف الآن وما ينبغى أن تفعله لاحقاً.

الخطة هى الواجب المطلق لأى نجاح فى الحياة.

وقد يكون من السهل نطق كلمة "نجاح" لأنها مكوناتها بسيطة من أربعة حروف فقط، لكن هل السهولة تتوافر فى تحقيقها؟ والإجابة تتضح من

الكلمة الملازمة دائماً للنجاح "أسرار" أو بشكل إجمالي أسرار النجاح والتي تدل على أنها كلمة صعبة المنال لكن يمكن تحقيقها.

معرفة النجاح:

هناك العديد من قصص النجاح التي تعكس إحراز شيء في الحياة، أى أن هذه القصص توضح النجاح بأنه شيء نسبي يعتمد على الشخص أو على ضمير المخاطب "أنت" أو "ما الذى تريده أنت".

فدرجات الإنجاز تختلف، فهناك من يفكر فى النجاح على أنه:

- إحراز الفنى وأن يصبح الشخص مليونيراً.
- إحراز الشهرة.
- الزواج وتكوين العائلة.
- إنجاب الأطفال.
- الحصول على ترقية وظيفية.
- الابتعاد عن عادة سيئة مثل شرب الكحوليات، التدخين، أو لعب القمار.
- فقد الوزن والحصول على جسد مثالى.

فكل ذلك خبرات مختلفة تعتمد على الرغبة الذاتية ومعرفة المعنى..

إذن كيف يتسنى لك معرفة النجاح؟

١- تحديد المثاليات،

لابد أن تقيم الأدوات المتاحة أمامك طبقاً للقيم التى تبحث عنها وترجمها فى النهاية بما يسمى بالنجاح. فالمثاليات يختلف تفسيرها من

شخص لآخر، وخير مثال على ذلك: إذا كان هناك عمل مكتوب مثل شعر أو بما خلاف ذلك فنجد أن الكاتب يقيم عمله من خلال الكلمة التي قام بكتابتها، في حين أن المغنى الذى يتغنى بهذه الكلمات يقيم عمله ونجاحه عند سماع أغنيته تتردد فى مختلف وسائل الإعلام لكنه لا يرى هذه القيمة فى الكلمات المكتوبة له على الورق التي يحفظها ويرردها.

٢- توافر الرغبة الحقيقية،

لابد من الإنصات جيداً للقلب والعقل فى آن واحد، ومعرفة ما يسعدك، معرفة ما الذى تتقنه على حق، ومعرفة الجوانب التى تحقق لك المتعة.

فلكل شخص رغباته التى تختلف عن رغبات الآخرين ممن يحيطون به، لكن الأهم أن تكون هذه الرغبات أصلية لا تخضع لتأثير ما يسمعه الإنسان ويراها بحيث يُعاد تشكيل هذه الرغبات وبالتالي لن تتوافر الأصالة آنذاك، وعندما يلجأ إلى تحقيقها لا ينجح فيها لأنها لا تعبر عنه وإنما هى نسخة معدلة مما كان يفكر فيه.

٣- إقناع النفس بالتفرد،

التفرد فى الأخطاء التى تؤدى إلى التفرد فى النجاح، فأخبار النفس دائماً بأنها تختلف عن الآخرين هذا سبيل متميز من أجل إحراز النجاح.

٤- إتقان الفعل،

من واجبات الشخص أثناء مضيه فى طريق النجاح ليس فقط عمل الشئ وإنما إتقانه الجيد له.. لأن الإتقان يقلل من احتمالات الفشل.

٦- إظهار الحب،

القلب هو مفتاح المثابرة والكفاح، فإذا امتلأ القلب بالحب فسيكون هناك ضمان بالاستمرار فى أى خطوة يقوم بها الإنسان.

وهناك مقولة مقتبسة عن "ويل روجرز" قام فيها بتلخيص موجز ودقيق لمعرفة النجاح الذي يتحقق بمقومات عدة من ضمنها الحب: "إذا أردت أن تكون ناجحاً فهذا شيء بسيط للغاية اعرف ما تفعله.. حب ما تفعله.. آمن بما تفعله".

مفهوم "الحياة السهلة":

وعلى الرغم من وجود المفاهيم العميقة وراء معنى النجاح، إلا أن السبيل لتحقيقه هو اتباع النمط السهل في الحياة والابتعاد عن التعقيد. فلا يوجد هناك قوانين من صنع الإنسان وإنما كل القوانين التي يخضع لها هي من صنع الطبيعة تحكم عالمنا ونطبقها بشكل تلقائي بدون أن نكون واعين بها وهذا هو السبيل إلى الحياة السهلة والتي يكون قوامها الابتعاد عن كل ما يستنزف الإنسان ويستغل طاقاته إلى الحد المرهق لأننا نخضع للقوانين الطبيعية.

وللوصول إلى حياة السهولة، علينا أن نتخيل ونرسم صورة في الذهن للكون بأنها شجرة هائلة لها ملايين الأوراق والفروع، وبوصفنا بشر فنحن نعتبر فروع في هذه الشجرة لكننا فروع منفصلة عن باقى الأفرع والأوراق الأخرى بالإضافة إلى أننا جزء من هذه الشجرة أيضاً. وفور أن نتفهم حقيقة وجودنا في الكون فسننتقل إلى الفكر الخاص بكل إنسان الذي له قوى كبيرة في خلق تجاربه.

حياة السهولة وراحة البال موجودة بالفعل، وإذا كانت خبراتك لا تستطيع أن تعي حقيقتها فذلك لأن انتباهك الواعي مركز على شيء آخر.. والوصول إليها معناه تغيير بؤرة تركيزك وستظهر لك آنذاك.

ولخلق حياة السهولة البعيدة عن استنزاف طاقتك كإنسان بشرى له حدود في التحمل، عليك باستخدام تخيلاتك في تصميم الرؤية التي

ترسمها لحياتك ولا يوجد حدود لذلك فهذه هي فرصتك لإيجاد منطقة الراحة والاستمتاع لديك.

كيف تخلق حياة بلا ضغوط؟

كيف تخلق حياة بعيداً عن "السباق" الذي تلهث وراءه؟ كيف تستثمر فكري وتركز على ما تريده وليس على ما يريده الآخرون؟
فهناك الشخص الذي دائماً ما يغير تفكيره ويجد نفسه في حيرة لأنه لا يكون متأكداً مما يريده.. وإذا شعرت بذلك عليه الإجابة عن الأسئلة التالية لكي يُثبت ثقته بنفسه:

- ما الذي يجعل قلبك ينبض من الإثارة؟

- ما الذي يجعلك سعيداً؟

- ما الذي تُفكر فيه ليلاً ونهاراً؟

- ما الذي ترغب في فعله بقية حياتك؟

- ما الذي تستمتع بفعله؟

- ما العوائق التي تقف في طريقك؟

- ما الأشياء التي تجعلك تقفز من فرط السعادة؟

كيف تخلق حياة السهولة الحياة بدون ضغوط، حياة خالية من استنزاف النفس، حياة تحترم فيها نفسك وتحترم الآخرين؟

الخطوة الأولى - إعداد النفس

(أ) ما الذي تريد أن تكون عليه؟

لا يوجد ماضٍ أو مستقبل، وإنما يوجد ما يسمى باللحظة الحالية المتمثلة في كلمة "الآن"، فالآن هو الوقت الوحيد المعترف به في حياة

السهولة ولا تخلقها النظرة المستقبلية للإنسان عند الرغبة في إنجاز عمل ما. فإذا قلت: "يوماً ما سأكون لائقاً بدينياً وصحياً" فأنت تخلق واقعاً يسمى بـ "يوماً ما" لكنه واقع غير راسخ لأنه لن يأتي هذا اليوم أبداً ولا يوجد سوى الآن. فإذا أردت أن تتبع كل ما هو صحى ولائق فى حياتك ابدأ على الفور بقولك: "أنا لائق صحياً ودينياً"، فالخبرة التى يمر بها الإنسان هو ما يعاصره فى الوقت الحالى حتى هذه اللحظة، فعليك بتغيير كلمة "كونك" المستقبلية "بكونك" الحاضرة.

(ب) ما أهدافك؟

أفضل الطرق لمعرفة أهداف الإنسان فى الحياة: سؤال النفس ما الذى يجعلها سعيدة؟ تذكر عندما كنت طفلاً ما الذى كان يضحكك؟ ما الذى كان يثيرك؟ وعليك أن تفكر أن النشاط أو المتعة الممارسة فى حد ذاتها لا تجعلك سعيداً وإنما القيمة والمشاعر التى تعكسها التجربة أو الفعل. بالإضافة إلى سؤال النفس أيضاً، إذا كنت تمتلك الوقت والمال وليس لديك أى احتياجات.. فما الذى يمكن أن تفعله من أجل الآخرين؟

(ج) ما رؤيتك؟

إنها الفرصة لتغيير أفكارك ومشاعرك ومعتقداتك وسلوكك واختياراتك ونتائجها إلى الأبد. لا تخضع لاختيار البدائل أو الحلول الثانية، كن عدواً لكل ما هو وسط واخلق بنفسك النتائج التى تحلم بها، عليك بوضع قائمة للأشياء التى تريد أن تكون عليها افعالها وامتلكها فى حياتك.

الخطوة الثانية - إعداد الفكر

أفكارك هى سبب واقعك الذى تعيشه، فكلما ركز الإنسان بفكره على ما يريد فسيجد مهاراته تظهر فى الوقت الملائم التى يسخرها للوصول

إلى نجاحه. تعرف على أفكارك التي لا تتجزأ عن مشاعرك ومعتقداتك وسلوكك لكي تكون أنت.

الخطوة الثالثة- إعداد المشاعر

إذا توصلت إلى الأهداف والأفكار التي تريدها من حياتك، لابد أن تسأل نفسك ما الذي تشعر به عندما تتجز كل ما حلمت به؟ فمع الإنجاز تتولد مشاعر إيجابية قوية، تجعلك تتجذب إلى المزيد من الأهداف وتحققها بسهولة وبسرعة أكبر.

أى أن المشاعر الإيجابية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسهولة وسرعة الإنجاز.

الخطوة الرابعة- إعداد الآراء

وهذا ينطوي على الاتصال بالآخرين، ليس بشر فقط وإنما الاتصال بالأشياء التي تقدرها أيضاً وتكون متمثلة في قراءة الكتب.. حضور الندوات... إلخ.

الخطوة الخامسة- إعداد السلوك

بوضع منهاج للعمل لكي تحول رؤيتك إلى حقيقة وواقع، وهذا هو الجزء العملي في تكوين رؤية الشخص تجاه هدف ما محدد.

عادات النجاح:

- لابد أن يكون لكل إنسان استراتيجية في الحياة، تحمل شعار "افعل ما بهم وما ينفع"، وهذا شعار النجاح بعينه في كل ما تنجزه في حياتك الشخصية والعائلية والاجتماعية والعملية.

- وهذا الشعار لا يتحقق أو بمعنى آخر أن النجاح لا يأتي إلا باتباع عاداته:

١- أن تكون واقعياً.

٢- أن تخلق خبرتك الخاصة بك.

٣- أن تكون مكافأة الحياة بالنسبة لك فيما تتجزه من أعمال.

٤- أن تغى بأنه لا وجود للحقيقة لكن ما يوجد هو الإدراك.

- الحياة بمشاكلها لا يصلح لها علاج وما يصلح معها هو التصرف مع أمورها المحيرة.

- تتجح عندما تعلم الناس كيف يتعاملون معك.

- التسامح هو أحد قوى النجاح.

- انظر إلى الحياة على أنها رحلة تنتقل فيها من مكان لمكان ولزاماً

عليك أن تتكيف مع ظروف كل مكان لتحقيق عادة النجاح.

- التفكير دائماً في النجاح وإمكانية تحقيقه، والابتعاد عن البيئة

السلبية والفضل

- الأفعال بجانب الأهداف، فوضع خطة منظمة لها أهدافها لا يجدى

إذا لم تضعها حيز التنفيذ وتتطلق في بلورتها.

- لا تتوقف عند التعلم، عليك بالعودة إلى جو الدراسة من آن لآخر

والقراءة المستمرة.

- المثابرة والعمل الجاد فلا تستسلم، فالنجاح هو سباق للماراثون مداه

طويل وليس سباقاً قصيراً تنتهى منه بانتهاى السباق.

- تعلم من الأخطاء واعترف بها حتى تصل إلى الحقائق التى تمكنك

من النجاح الحقيقى وليس الكاذب.

- ركز على الوقت المتاح إليك والأموال التي توجد بحوزتك وابتعد عن من يشتت أفكارك.

- لا تخشى الابتكار والإبداع، لا بد أن تكون مختلفاً لتكون ناجحاً.

- تعلم أن تفهم الآخرين وكيف تقوم بتحفيزهم، لا يوجد شخص يعيش بمفرده في جزيرة منعزلة.

- كن صادقاً مخلصاً معتمداً على الآخرين إلى حد ما، ومستئول على الجانب الآخر وإلا لن تكون هناك عادات للنجاح.

- أيد غيرك في وجهات نظرهم الصحيحة لا تعارض باستمرار بدون وجه حق.

- صنف أولوياتك كما ينبغي أن تكون.

- حاول أن تفهم نفسك أنت أولاً قبل أن يفهمك الآخرون.

- التعاون، وتقر نظرية التعاون بالتالي:

ثقة كبيرة = تعاون أكبر

ثقة منعدمة = تعاون أقل

- أن تكون لديك شخصية قوية "سيفك مشحوز دائماً".

- أن تعترف بوجود المشاكل وتقدم الحلول لها.

- أن تكتب سيناريو نجاحك بيدك لا تنتظر الآخرين لكي يفعلوا ذلك لك، حدد الفرص لنفسك واقتصمها.

- الضمان الأكيد لك هو الاعتماد على مهاراتك، مواردك الداخلية.

- أن تسأل نفسك دائماً:

من؟ من أنت؟

ماذا؟ ماذا تفعل؟

لماذا؟ لماذا تفعل ذلك؟

أين؟ أين تفعله؟

متى؟ متى تفعله؟

- كن واثقاً من نفسك، واستغل نقاط قوتك.
- عد نفسك لمناطق التنافس والكفاءة وليس للوظيفة في حد ذاتها.
- تعرف على الاتجاهات التي تحيط بك وتحمل المخاطر.
- فكر في المستقبل من كافة النواحي: الطبية - التعليمية - الترفيهية - البيئية - الشخصية.
- بناء الاستقلال المادي:
- ابحث عن مصادر الدخل ليس المرتب.
- أعد التفكير في العلاقات المرتبطة بالأموال:
- ١ - هل توجد لديك العديد من الاحتياجات؟
- ٢ - هل أنت على أتم استعداد أن تضحي بدخل لكى تعمل أقل؟
- ٣ - هل تضحي من أجل مستوى معين ترغب فيه؟
- كن حانياً على نفسك.
- حافظ على الوقت وقسمه.
- جدد مهام عملك وأن تكون متخصصاً بدلاً من الشمولية وهذا لا يمنع من القيام بمهام عديدة فالأمر مختلف.
- تدرج فى النجاح حتى تتذوق طعمه.

- لا بد أن تكون القناعة هي مفتاح حياتك، فالوصول للكمال صعب.
- تعلم كيف تحتفل بنجاحك مع أصدقائك، أفراد عائلتك أو مع من تحبهم.

- تمتع بأوقاتك بعيداً عن العمل فلا بد أن يكون هناك توازن بين مختلف جوانب الحياة التي تعيشها.

أما خلاصة النجاح فهي:

النجاح الحقيقي هو اهتمام المرء في الأساس بشئونه الخاصة وما ينجزه في المقام الأول.

وكما قال "روبرت لويس ستيفينسون": إن الهدف الوحيد في الحياة هو أن يكون المرء كما هو فعلاً وأن يصبح مثلما يستطيع" فهذا هو النجاح في جوهره. فالنجاح كمعنى ليس عليه اتفاق وكلها تأملات من وجهات نظر مختلفة للعالم البشرى.

المقالة الصغيرة والسمكة الكبيرة

كم هي حجم مقالاتك؟

(هذه الفكرة مقتبسة من الكاتب ستيف جودير 'منقول عن د/ ياسر بكار).

يروى أن صياداً كان السمك يعلق بصنارته بكثرة، وكان موضع حسد بين زملائه الصيادين، وذات يوم، استشاطوا غضباً عندما لاحظوا، أن الصياد المحظوظ يحتفظ بالسمكة الصغيرة، ويرجع السمكة الكبيرة إلى البحر، عندها صرخوا فيه:

ماذا تفعل؟ هل أنت مجنون؟

لماذا ترمى السمكات الكبيرة؟ عندها أجابهم الصياد:

لأنى أملك مقلاة صغيرة.

قد لا نصدق هذه القصة لكن للأسف نحن نفعل كل يوم ما فعله هذا الصياد، نحن نرمى بالأفكار الكبيرة، والأحلام الرائعة، والاحتمالات الممكنة لنجاحنا. خلف أظهرنا على أنها أكبر من عقولنا وإمكانياتنا، كما هي مقلاة ذلك الصياد.

هذا الأمر لا ينطبق فقط على النجاح المادى، بل أعتقد أنه ينطبق على مناطق أكثر أهمية.

نحن نستطيع أن نحب أكثر مما نتوقع.

أن نكون أسعد مما نحن عليه .

أن نعيش حياتنا بشكل أجمل وأكثر فاعلية مما نتخيل.

يذكرنا أحد الكتاب بذلك فيقول:

(أنت ما تؤمن به).

لذا فكر بشكل أكبر .

احلم بشكل أكبر.

توقع نتائج أكبر.

وادع الله أن يعطيك أكثر.

اصنع من فشلك نجاحاً.

إن القارب الذى يسير فى البحر لابد أن يكون هناك شخص فوقه يوجهه إلى ما يريد، أحياناً يكون البحر هادئاً، منتشرة عليه أشعة الشمس

الذهبية فيحلم ذلك الشخص بأن يرسو قاربه بجانب جزيرة خضراء
جوها عليل يملأها النقاء والصفاء وتغريد العصافير، يحيط به أينما يكن
لكن قبل أن يرسو ذلك القارب فإنه يواجه العديد من العواصف وأمواج
البحر الهائجة.. فيصارع تلك الأمواج إلى أن تهدأ. أما على اليابسة
فيخطو الشخص بخطواته على طريق ليس مستويا تماماً لكن يريد
الوصول إلى طريق آخر يوصله إلى النجاح، ومن منا لا يريد النجاح في
هذه الأيام وفي هذه الحياة؟

لقد أنعم الله تعالى علينا بنعمة عظيمة وهي العقل الذي من خلاله
نستطيع التفكير والتدبير للمستقبل الذي أمامنا بكل وضوح وتحد
للتعثرات التي تواجهنا ولا يقتصر على ذلك فحسب. إنما بالعزيمة
والطموح نحقق ما نريد بإذن الله، الطموح إذا وجد عند الشخص فإنه
يزيده إصراراً وخطوات جريئة نحو المستقبل الذي يفكر فيه ويحلم به
كثيراً دون تردد أو تراجع ولو تعثر ذلك الشخص الطموح في طريقه
فسوف يعطيه صعوداً لسلم النجاح ليس كل محاولة فشل تعنى الهزيمة
بل العكس، (الفشل) طريق النجاح ومشوار الألف ميل يبدأ بخطوة كما
يقال.

لا يهمنا التعثر ولا نريد جعله وسيلة لهدم طموحاتنا بل لنجعله يزيدنا
قوة وصلابة أمام تلك الصعوبات. الطموح شيء جميل للإنسان حين يكون
له نظرة ثاقبة لمستقبله وليس فقط للمستقبل فحسب بل لوطنه ومجتمعه
لأنه بإنجازاته مهما صغر حجمها فإنها تعود عليه بالفائدة التي تعم
الجميع وتزيد الشخص مكانة مرموقة ليصبح عضواً فعالاً في المجتمع
الذي يريده فيبنيه بأمان ويسير خطوة بخطوة دون تعثر بإذن الله وأخيراً
يرسو ذلك القارب في جزيرة الأحلام ومتى وضع ذلك الشخص الطموح

قدمه فسيصبح حقيقة وليس حلماً. وتلك التعثرات التي يواجهها سوف يدوّنّها ذكرى في سجل ذكرياته وأيضاً يستفيد منها حتى لا يقع مرة أخرى في العثرات.

حقائق عن الفشل:

- الفشل لا يعنى أبداً أنك إنسان فاشل!
- كلا! الفشل يعنى أنك لم توفق لحد الآن!
- الفشل لا يعنى أنك لم تفعل شيئاً!
- كلا! الفشل يعنى أنك تعلمت شيئاً جديداً!
- الفشل لا يعنى أنك إنسان جاهل!
- كلا! الفشل يعنى أنه كانت لديك القدرة الكافية على العمل!
- الفشل لا يعنى أنك لن تستطيع الوصول!
- كلا! الفشل يعنى أن عليك اختيار طريق آخر للوصول!
- الفشل لا يعنى أنك تافه!
- كلا! الفشل يعنى أنك لم تصل للكمال بعد!
- الفشل لا يعنى أنك أتلفت حياتك!
- كلا! الفشل يعنى أن لديك الحجة القوية للبداية من جديد!
- الفشل لا يعنى أن عليك الرضوخ والتسليم للواقع!
- كلا! الفشل يعنى أن عليك المحاولة والسعى بدون يأس!



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

2

كيف
تواجهه الفشل؟



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

أعتقد أن الفشل ما هو إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح. لذلك يجب ألا نخشى الفشل بل نستغله ليكون معبراً لنا نحو النجاح. لم ينجح أحد دون أن يتعلم من مدرسة النجاح. وأديسون مخترع الكهرباء قام بـ ١٨٠٠ محاولة فاشلة قبل أن يحقق إنجازاً رائعاً. ولم ييأس بعد المحاولات الفاشلة التي كان يعتبرها دروساً تعلم من خلالها قواعد علمية وتعلم منها محاولات لا تؤدي إلى اختراع الكهرباء.

تذكر جيداً: أن الوحيد الذي لا يفشل هو من لا يعمل، وإذا لم تفشل فلن تجتهد..

الفشل فرص وتجارب، لا تخف من الفشل ولا تترك محاولة فاشلة تصيبك بالإحباط، يقول الاختصاصي النفسي الدكتور غازي أميري إن هناك ثلاث سمات رئيسية تميز الأشخاص الناجحين عن غيرهم من الفاشلين:

أولاً: أن الأشخاص الناجحين يعترفون بمسؤوليتهم تجاه الأفعال الصادرة منهم. فيما يعزو الفاشلون أسباب مشكلاتهم إلى الآخرين ولا يتورعون عن اختلاق المبررات لإخفاقاتهم. وعلى سبيل المثال فقد يقول طالب ما لأستاذه إنه سوف ينجز عملاً معيناً في وقت محدد ثم يخفق

فى الوفاء بوعدده لىلقى باللوم على الظروف، أو يعزو ذلك إلى زميل له بحجة عدم إنجازه للجزء الخاص به من تلك المهمة.

ويوصى الدكتور غازى مثل هذا الشخص بعدم إعطاء أى وعد لأستاذه بإنجاز مهمة ما فى وقت محدد، ما لم يكن على استعداد لبذل كل ما فى وسعه لإنجاز مثل هذه المهمة. وعلى الشخص الذى يخفق فى الوفاء بوعدده بضرورة الاستعداد لمواجهة النتائج المترتبة والاعتراف لنفسه ولأستاذه ثم للمحيطين به بمسؤوليته لوحده تجاه عدم إنجاز المهمة التى أوكلت إليه.

ثانياً: أن الناجحين يتعلمون من أخطائهم بدلاً عن التسليم بها على أنها مجرد علامة من علامات عدم كفاءتهم. فيقول الناجح الذى يتعلم من أخطائه: «لن ألدغ من جحر مرتين». وعلى المرء ضرورة استغلاله لأخطائه باعتبارها نقطة انطلاق فى سعيه ليصبح أكثر كفاءة فى المرات القادمة.

ثالثاً: إن الأشخاص الناجحين يتطلعون دوماً إلى البحث عن الأساليب الجديدة المطورة اللازمة لإنجاز الأشياء فيما يتشبه الفاشون بالعادات القديمة. وعلى المرء أن يتسم بقدرة الإبداع والبحث عن الأساليب اللازمة لإنجاز الأشياء على نحو أفضل حتى يجعل الحياة أكثر سهولة وذات فائدة له ولغيره ولأسرته..

المرونة مهمة جدا فى مواجهة أى فشل، أتعرفون قصة مرونة الماء؟ قصة مرونة الماء رائعة فى قدرتها على تخطى أى سد مهما كان، نبدأ بنزولها من الجبل إلى الأسفل بقوة ولا يعيقها أى تعرجات أو صخور، قد يعترضها سد عال جدا ولكن قد تتفاداه بأن تمر من فوق السد أو تهده،

وقد تفوص في الأرض مكونة مياه جوفية إلى أن تصل إلى البحر، فكم من أيام وليالٍ تستغرقه للوصول إلى الهدف!!

لذا فكل انسان في هذه الدنيا لديه عقل وفكر هائل في حل المشكلات مهما حصل وبقوة الله سيصل، فيجب أن يكون الإنسان قادراً على مواجهة المشاكل أو تفاديها بدون الشعور بأي إحباط أو ضعف، بأن تتقبل بصدر رحب كل ماستتيحه لك الحياة من دروس لاحصر لها. فعندما تواجهك مشكلة فواجهها بالمرونة والتفاضى بدلا عن الحسرة والندامة.. اخرج من دائرة التفكير في المشكلة وادخل في دائرة الحل، وتقبل أى انسان بالمساندة والمواساة بدلا من النقد والتذمر، وتقبل الظروف الماضية البائسة بأنها اعطتك درسا في الصبر والصفح، أى أن الماء لا تعرف الفشل لمرورتها القاهرة للظروف ولا يقدر أى شخص غير الله على أن يوقفها لإصرارها وحماسها وقوتها فلما لا تتعلم يا بنى آدم من الماء!!

فائدة الفشل

الفشل له فوائد جمة قد لا يعيها بعض الناس ويشعرون بالإحباط بصفة مستمرة، أنا لا أقول اقهروا الاحباط لأن الإنسان مجبول على ان يتفاجأ من هول الصدمة ولكن بالإمكان أن يسترخى ويتفكر، ومن ثم يراجع أوراقه وأسباب فشله ويستعيد حماسه بدرجة أكبر مما كان فى الماضى.

وقد يكون من الأسباب التى أدت للنجاح فى حياة الاشخاص الناجحين هى تعرضهم لخبرات ومواقف فاشلة أعطتهم دروس تعينهم على كيفية الوصول الى الطريق الصحيح ولو بعد حين، هناك فقط ١٠٪ هم الاشخاص الذين يحققون أحلامهم وينجحون حتى ولو بعد تجارب فاشلة،

المهم جربوا وتعلموا من فشلهم التي كانت بداية الطريق للنجاح، وقد تصل النسبة الى ١٪ من الذين ينجحون في تنفيذ أهدافهم، والباقي يفشل ولكن لا يجلس مكتوف اليدين بل يحاول أن يرى مخرج آخر أكثر قوة.

الفوائد التي نجنيها من الفشل:

١- أن يكون سببا وحافزا للنجاح لأننا ذقنا مرارة الفشل وتحركنا للحصول على التغيير للأفضل.

٢- التفكير في معرفة نقاط الضعف.

٣- اثبات الذات في محيطنا الاجتماعي والأسري.

٤- يجعلنا نبحث عن ما يوقف آلامنا وحاجاتنا للاكتفاء المالى والاجتماعى والعاطفى، لأن الانسان الذى يشعر بالراحة ليس لديه ما يحفزه للوصول الى أعلى المراتب.

ماذا يجب عليك لتجاوز الفشل؟

١- أولا عدم التفكير فى المواقف الفاشلة السابقة بل تدوينها ومن ثم تمزيق الورقة، وبالتالي تكون قد تخلصت من هذه التجارب.

٢- كتابة جميع المميزات التي تتحلى بها عن غيرك والتركيز عليها لمواجهة الحزن وعدم التفكير الفشل الذى مررت به.

٣- عدم التركيز على مميزات غيرك والتفرغ على نقاط الضعف التي سببت الفشل وتعديلها فى المستقبل ستحصل على نتائج قوية جدا بقوة الله.

وفى الختام تذكر أن،

الطريق إلى النجاح ملىء بالعقبات فتوقع أن تفشل، وتقبل ذلك بل ورحب به واعتبر أن كل فكرة لن تتجح معك كخطوة تقربك أكثر من

الإجابة التي تتحدث عنها، هذا يعطيك الحرية بأن تخاطر إذ إنك لن تتراجع لخوفك من الفشل. وتأكد تماما أن أكثر الناجحين هم من عانوا في أول حياتهم من الفشل.

اعتبر كل فشل يصادفك إحدى تجارب الحياة

اعتبر كل فشل يصادفك إحدى تجارب الحياة التي تسبق كل نجاح وانتصار.. فالليل مهما طال فلا بد من بزوغ الفجر. قال أحدهم: النجاح سلاالم لا تستطيع أن ترتقيها ويداك في جيبك.!!

- ابذر فكرة وستجنى عملا.

- ابذر عملا وستجنى عادة.

- ابذر عادة وستجنى شخصية.

- ابذر شخصية وستجنى مصيرا.

الاستغلال العظيم للحياة هو أن نقضيها في عمل شيء ما يبقى الى ما بعد الحياة.

إذا أرهقتك هموم الحياة ومسك منها عظيم الضرر.

وذقت الأمرين حتى بكيت وضج فؤادك حتى انفجر.

وسدت بوجهك كل الدروب وأوشكت تسقط بين الحفر.

فيهم إلى الله في لهفة وبث الشكاة لرب البشر.

كن في الدنيا كالنحلة ان اكلت اكلت طيبا وان اطعمت اطعمت طيبا وان سقطت على شيء لم تكسره ولم تخذشه.

لا تحتقر أى فكرة مهما بدأ أنها سَطْحِيَّة لأول وهلة، فقد تكون عند التَّمْحِيص فكرة قيِّمة، أو قد تكون مبدأ.

اكتشف القوة الدافعة لتحقيق حلمك الكبير.

عندما كان والت ديزنى يخطط لإنشاء مركز ايبكوت واجهته صعوبات لتمويل المشروع لدرجة أن ٢٠٠ بنك قامت برفض المشروع إلى أن قبل أحد البنوك أن يمول هذا المشروع وأصبح مركز ايبكوت حقيقة واقعة بعد أن كان مجرد حلم، وذلك بسبب الالتزام القوى لوالد ديزنى. وأيضا نجد أن توماس أيدسون قد فشل أكثر من ١٠٠٠٠ مرة قبل أن يصل لاختراع المصباح الكهربائي وقد حاول الجميع أن يهبطوا من عزمته وقالوا له إنه فاشل كبير ومن الأفضل أن يصرف النظر عن هذا الموضوع، وكان رده دائما أنه لم يفشل بل إنه اكتشف ٩٩٩٩ طريقة غير ناجحة لاختراع المصباح الكهربائي وأنه لم ييأس لأن كل خطة يقوم بإلغائها هي عبارة عن خطوة للأمام وأنه بقوة الالتزام استطاع أن يحقق حلمه الذى يستفيد العالم كله منه فى وقتنا هذا.

من الممكن أن تكون درجة حماسك عالية جدا وتكون طاقتك كبيرة وتكون لديك المعلومات الوفيرة ويكون هدفك محدد وواضح ويكون حلمك به مستمرا ليلا نهارا وتضع حلمك هذا موضع التنفيذ وأيضا تتوقع الإيجابيات لتحقيق هذا الحلم، ولكن إذا لم يكن عندك القدر الكافى من الالتزام لمواجهة العقبات والموانع فإنك ستفشل. فإن كثيرا من الوظائف يتم فقدانها وكثيرا من الشركات تغلق أبوابها وذلك كله بسبب عدم وجود الالتزام.

قال راي كروك الرئيس السابق لسلسلة مطاعم ماكدونالد: "استمر دائما، لا يوجد فى العالم شئ يمكنه أن يحل محل الإصرار، والموهبة وحدها لا تكفى فهناك كم كبير من الفاشلين من ذوى المواهب، والذكاء

وحده لا يكفى فكثير من الأذكياء لم ينجوا من وراء ذكائهم، والتعليم وحده لا يكفى فالعالم ملىء بالمتعلمين عديمى الجدوى، ولكن الإصرار والتصميم قادران على كل شيء".

كل العظماء الناجحون كان عندهم أسباب كثيرة للتراجع، وواجهوا عقبات كثيرة وهبوط فى العزيمة وحتى حالات من الإفلاس ولكنهم لم يستسلموا ولم يتركوا أحلامهم وكانوا مقتنعين بأن تجربة واحدة لا تكفى فكرسوا حياتهم لأحلامهم.

قال ويليام شكسبير: "جاهد لآخر نفس فى حياتك".

فما هو الالتزام؟

الالتزام هو القوة التى تدفعنا لنستمر حتى بالرغم من الظروف الصعبة، وهو القوة الدافعة التى تقودنا لإنجاز أعمال عظيمة.

الالتزام هو الدافع الذى يجعل كل الأمهات يصرون على تعليم أطفالهن المشى. وهو تعهد قوى لتغيير الأشياء العادية لتصبح أشياء ممتازة، وهو الشيء الذى يجعلك تسير مسافات طويلة حتى تحت هطول الأمطار، وهو الذى يخرج من داخلك جميع القدرات الكامنة ويجعلها تحت تصرفك، وبقوة الالتزام فإنك لن تتراجع وكلما خضت تجربة ستفتح لديك الفرص الأكثر والأكبر للنجاح.

قال دكتور روبرت شولر فى كتابه قوة الأفكار: "ابدل قصارى جهدك وابدأ صغيرا ولكن فكر على مستوى كبير، عليك باجتياز العواقب، واستثمر كل ما عندك، وكن دائما مستعدا للتصرف، وتوقع العقبات ولكن لا تسمح لها بمنعك من التقدم".

هناك مثل قديم يقول "الناجحون لا يتراجعون والمتراجعون لا ينجحون" فإنك لن تفشل إلا إذا توقفت عن المحاولة... فمفتاح النجاح ببساطة هو: "لا تيأس" .. والآن إليك هذا السؤال: كم من المرات كان لديك أحلاما وتخيلت عنها بسبب الظروف؟ ألم يحن الوقت لتطلق سراح القوى الكامنة المحبوسة داخلك؟ ألم يحن الوقت أن تعيش أحلامك؟.

الزم نفسك لتحقيق أحلامك، أعطها كلما تملك مهما قال من حولك من أصدقاء أو أقارب، وقم بتوجيه طاقتك لتحقيق أهدافك، وعلى الطريق للنجاح ستقابل الكثير من التحديات فعليك بمواجهتها جميعا تجاهلها ولا تعطها أى اعتبار وتغلب عليها واستمر وتذكر دائما أن الإصرار يقضى على المقاومة.

والآن إليك هذه الوصفة للوصول إلى درجة الالتزام القوى:

١- عاهد نفسك أن تكون شخصا أفضل ضمن أفراد العائلة،

- دون ٣ أشياء يمكنك أن تكون بها أن تحسن علاقتك بأفراد عائلتك وعاهد نفسك على أن تقوم بتكرارها يوميا.

- قم بضم من تحبهم وقربهم إليك وعبر عن حبك لهم.

- ادعهم على العشاء أو حتى نزهة فى إحدى الحدائق أو حتى فى الهواء الطلق.

- ساعد فى أعمال البيت حتى بغسيل الصحون أو تجهيز الفراش.

- اظهر لكل فرد فى العائلة أنك تخاف عليه بالفضل وأنت ملتزم.

إذا قمت بكل هذه النقاط ستجعل كل من حولك سعداء وأنت نفسك ستكون أسعد من أى وقت مضى.

٢-التمزم تجاه عملك،

- دون على الأقل ٢ أشياء يمكنك عن طريقها تحسين مستوى عملك وعاهد نفسك على أن تلتزم بأدائها.

- ابتعد عن اللغو والأحاديث السلبية عن أى شخص.

- كن دائما متواجدا ومستعدا لمساعدة الآخرين.

- نظف مكتبك دائما واجعله منظما.

- اظهر للجميع مبكرا وكن آخر شخص يترك العمل.

- اظهر للجميع أنك تهتم بهم وأنك تهتم بعملك.

٣-الزم نفسك أن تكون مجاملاً،

- اكتب قائمة بتواريخ ميلاد أفراد عائلتك، أصدقائك وزملائك وابعث لهم بكرات تذكارية أو اتصل بهم تليفونيا بهذه المناسبة أو قم بدعوتهم إلى العشاء.

- ألزم نفسك بأن تقوم بعمل أشياء ولو بسيطة لإسعاد من حولك.

٤-الزم نفسك بتحقيق أهدافك،

- ركز على النتائج وليس على النشاط ذاته أو النكسات.

- الزم نفسك أن تكون بصحة جيدة، وتناول طعاما صحياً، واشرب الكثير من الماء، وقم بأداء التمرينات الرياضية يوميا عليك بالمداومة لزيارة الطبيب فى أوقات متقاربة وحافظ على وزنك المثالى وابتعد عن أى عادة سيئة.

٥-الزم نفسك أن تكون أفضل فى كل شىء تقوم بعمله،

- احضر محاضرتين فى السنة على الأقل.

- واضب على القراءة لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل يوميا.

- واطلب على أن تكون دائماً في محيط الأشخاص الإيجابيين والناجحين.

٦- الزم نفسك بمساعد الغير،

- مد يد المساعدة دائماً.

- قم بالتصدق على الفقراء.

- قم بإعطاء ما يفيض عن حاجتك إلى الأشخاص المحتاجين لها فعلاً.

- الزم نفسك بعبادة الله، وقم بتأدية صلواتك واطلب من الله المساعدة وستكون من أسعد ما يمكن.

الأهداف وتحقيق النجاح

أغلبنا يسعى لتحقيق أهدافه بشكل يفتقر إلى المواظبة. إن الشخص الذى يحقق النجاح فى الحياة هو الذى يضع هدفه نصب عينيه بصفة مستمرة، ويتجه إليه بلا انحراف.

وللحديث عن الأهداف وسبل تحقيقها عدة محاور، لعلى أتحدث هنا عن جوانب رئيسية بهذا الخصوص وبشكل مختصر؛ حتى لا يطول الكلام وينسى بعضه بعضاً فأقول:

هناك ثلاثة أنواع من الأهداف يجب مراعاتها عند تخطيط الأهداف، وهى:

١- أهداف قصيرة المدى: وهذه الأهداف يمكن إنجازها خلال أيام أو عدة أسابيع أو حتى شهر أو شهرين.

٢- أهداف متوسطة المدى: وهى تلك التى يمكن تحقيقها خلال ستة أشهر أو سنة أو سنتين.

٢- أهداف طويلة المدى: وهى ما يُعرف بالأهداف الاستراتيجية، ويمكن تحقيقها فى سنوات تصل حتى خمسين سنة، أو أطول حسب نوعية الهدف.

وقد أثبتت الدراسات أن الأهداف القصيرة والمتوسطة إذا وُضع لها خطة محكمة فقد تتحقق بنسبة ٨٠٪، أما الأهداف طويلة المدى إذا وُضعت لها الخطط الجيدة فقد تتحقق بنسبة نجاح تصل إلى ١٥٠٪.

ومعلوم أن الأهداف القصيرة تحقق الأهداف المتوسطة والأهداف المتوسطة تحقق الأهداف طويلة المدى.

والجدير بالذكر أن الهدف يظل أمنية ما لم يُكتب.. قد يتحقق وقد لا يتحقق، أما إذا كُتب فسيتحقق بإذن الله؛ لأنك متى ما حددت هدفك ووضعته له خطة لتحقيقه فلا شك أنه سيصبح واضحاً فى ذهنك، وكلما وضحت الصورة فى الذهن كان تحقيقها أيسر وأسهل؛ لأنك تتجه إليه وفق خطة مرسومة، من الصعب الانحراف عنها ما دام أنها مرسومة؛ فهى أشبه ما تكون بالمخطط الذى تضعه للمنزل الذى تودّ عمارته.

عوامل تحقيق الهدف:

١- الرغبة: لا بد أن تكون لديك رغبة فى إنجاز هذا العمل؛ لأن العمل بدون رغبة سرعان ما يتلاشى، ولا يمكن أن نحقق الأهداف التى نطمح إليها.

٢- الخطة: لا بد أن يكون لديك خطة لإنجاز أعمالك؛ فالعمل بلا خطة مهما كان صغيراً كبناء المنزل بدون مخطط.. فقل لى بربك: كيف سيكون البناء (فقط جرب أن تضع لك خطة لإنجاز عمل، ولو كان بسيطاً)، وأنت ستعرف الفرق، وأقول لك: إنك ستجزه فى أقل من نصف الوقت الذى كنت ستجزه فيه بدون خطة.

٢- التطبيق: إذا كان لديك خطة فطبقها، واتبع خطواتها، وإياك والعجلة؛ فستشعر بأن لديك المزيد من الوقت، ولكن التزم بخطتك حتى لا تكلّ وتملّ.

٤- العزيمة: حينما تبدأ التطبيق فليكن لديك عزيمة صادقة؛ فهي الوقود الذى يساعدك على تحمل الصعاب، ولا تكن سريع الملل؛ فالأشياء تبدأ صغيرة، ولكنها مع الأيام تكبر وتكبر.

٥- الإنجاز: اهتم بالإنجاز، ولا تقلل من أهميته؛ فقد تعمل الساعات الطوال، ولكن دون إنجاز؛ فأعد النظر فيما تقوم به، وللأسف، إن البعض يعتقد أنه إذا كان مشغولاً فإنه منجز، وهذا ليس بصحيح.. الصحيح أن تقوم عمالك، وتعرف: هل أنت منجز أم لا؟

الفشل .. لفضة لا وجود لها فى قاموس حياتى، لأننى لا أعترف بها، واستبدلتها بجملة «أنا لم أوفق».

لا تستعجلوا وتحكموا على من يقول هذا بأنه محظوظ، وأن حياته مليئة بالمسرّات، وأنه حاز كل ما يتمناه!

لا تقيّموا شخصاً ما أنه إنسانٌ «فاشل» أو «ناجح»..

لأنها مقاييس لا وجود لها عند من يحقق الإيمان بأحد أركانه وهو الإيمان بالقدر خيره وشره.

ولكن.. أين ما وراء الظواهر؟

أين علم الغيب مما يحدث من واقع السعى؟ فقد يكون من نحكم عليه بأنه «ناجح»، هو فى حقيقة الأمر أبعد ما يكون عن النجاح. ومن نرثى اليوم لفشله، قد يكون فى قمة النجاح وهو أو نحن لا ندرك هذا. عندما

كنت أقرأ فى سيرة الصحابى «زيد بن حارثة» حب رسول الله - صلى الله عليه وسلم - تعلمت كيف لا أصدر حكمى على الأمور بظاهرها، أو أجعلها مقياساً لتحديد النجاح والفشل فى حياتى. عندما أراد الصحابى زيد - رضى الله عنه - الزواج، ولما كانت منزلته الكبيرة عند النبى - صلى الله عليه وسلم - يشهد لها الجميع، فقد خطب له النبى - صلى الله عليه وسلم - ابنة عمته زينب - رضى الله عنها وأرضاها - فقبلت به لأنها تعلم تلك المنزلة، رغم فارق النسبين.. فقلت فى نفسى: إنهما مثالا لأنجح زوجين، فهو ربيب النبى - عليه صلوات ربي وسلامه - ويملك ما يجعله مثال الزوج الصالح فى نظر أى امرأة.. وهى ابنة الحسب والنسب العفيفة الشريفة ذات الأخلاق الكريمة - ولست أهلاً لأزيد من الثناء عليها رضى الله عنها. ومع ذلك، انفرط عقد زواجهما، وانفصلا بالطلاق! فهل يمكننى أن أصف زيدا «بأنه فاشل»؟ وهل يمكننى أن أصف زينب بأنها «فاشلة»، أليس الطلاق بين الزوجين علامة لفشلهما فى تحقيق الاستقرار الأسرى؟ إذاً حسب المقاييس التى اتفق الجميع عليها، هما «فاشلان» - وحاشا لله أن يكونا كذلك. فقد قدر رب العالمين أن تنتهى رابطة الزواج بالانفصام.. ليبدأ بعدها رباط أقوى وأسمى لكل منهما. فقد كان أمر الزواج والطلاق بعد ذلك لحكمة خفيت على الجميع، وهى إبطال التبنى، ونحن نعلم أن زيدا كان فى البدء يُنسب لسيدنا محمد - عليه الصلاة والسلام - بحكم تبنيه له.. وكان يُدعى «زيد بن محمد». ولأن الله أنزل تشريع الأحكام متدرجة بما يتناسب مع المجتمع حينها، وقد تعارف الجميع على جواز التبنى، وجواز أن يرث الرجل إحدى نساء أبيه بعد موته. طلق زيدُ زينب... فأمر الله - تبارك وتعالى - نبيه أن يتزوجها.. فأدرك المسلمون أن التبنى محرم، والدليل زواج نبيهم بطليقة من نسبه إليه الله أكبرا وها هى زينب قد تحولت فى نظر النساء إلى

امراة محظوظة «ناجحة»! وتزوج زيد من امرأة أخرى، وأنجبت منه «أسامة بن زيد بن حارثة» - حب ابن حب رسول الله صلى الله عليه وسلم.. ونجح فى تربية «أسامة» الصحابى القائد لجيش يضم كبار الصحابة، وهو فى الخامسة عشرة من عمره!! . فأين تقييم «الفشل» و«النجاح» فى ما حدث؟! ولأضرب لكم مثلاً من عصرنا الحاضر: يتقدم طالبان لامتحان القبول لمعهد العلوم المصرفية! ينجح الأول فى امتحان القبول ويتفوق، ويعود لأهله يُبشرهم بهذا «النجاح»؟ بينما لم يحقق الثانى درجة القبول، فيرجع لأهله ليلقى اللوم والتقريع على تقصيره فى الاستعداد للامتحان بمزيد من الدراسة والمذاكرة، رغم أنه بذل أقصى ما بوسعه!... ولأنه فى نظر من حوله، ونظره هو أيضاً «فاشل» فقد أصيب بالإحباط، وانزوى فى بيته يتجرع كؤوس الندم. الأول يصبح رئيس بنك ربوى عظيم ذى شأن.. براتب كبير، مكنه من اختيار زوجة جميلة من أسرة عصرية، وعاش حياة مرفهة.. وأما الثانى فما وجد أمامه سوى أن يتعلم مهنة بسيطة عند أحد الصناعات.. فاكسب منه خبرة ومهارة أهله ليفتح ورشة منفصلة بعد سنوات. حقق منها دخلاً مناسباً ليبنى أسرة ناجحة.. وعاش حياته برضى وقناعة.. ومع مرور السنوات أصبح مالكاً لأكبر الشركات التجارية والمقاولات الإنشائية. فى رأيكم.. من هو «الفاشل» ومن هو «النجاح»؟ هل هو الأول، الذى جنى أموالاً ربوية كثرها وسيحاسب عن مدخله ومخرجها أم هو الثانى، الذى رزق رزقاً حلالاً طيباً من كده وعرقه، وصرفها فى إسعاد أهل بيته؟! لو كنت مكان الأول، لتمنيت لو أنى لم أنجح فى امتحان القبول.. ولو كنت مكان الثانى «الفاشل» لحمدت ربي على عدم توفيقى فى الامتحان،... «فشلى». إن ما يحدث لنا، إنما هو ابتلاءات من الله، أو استدراج لمن اختار طريق الغواية ودروب الشيطان. قد يحدث أن تسير على طريق شائك حافى القدمين،

وبدون انتباه تدخل شوكة فى باطن قدمك، قل الحمد لله.. فما أصابك من ألم فيه خير لك، فقد كفر الله بها خطاياك، وأثابك على ألم الشوكة... أفلا تقول الحمد لله؟ تتقدم لطلب وظيفة فتُرفض ويُقبل غيرك رغم استحقاقك لها، قل الحمد لله.. فعملٌ أفضل منه ينتظرك، وهو أصلح لك من الأول. وقد يكون رئيسك فيه أطيّب خلقاً، أو تجد فيه صحبة طيبة، أو يكون محل العمل أكثر قرباً لمسكنك فتكسب الوقت لقضاء عبادة تنفعك فى الآخرة... أفلا تقول الحمد لله؟ تتقدم لخطبة إحدى النساء اللواتى تحلم بالزواج منها، فتعترض أمورك عوائق، قل الحمد لله... فزوجتك الصالحة تنتظرك، لتلد لك أبناء أصحاء، ربما ما كانت الأولى ستلد لك مثلهم!... أفلا تقول الحمد لله؟ تعزم على السفر لقضاء مهام أو عقد صفقة تجلب لك المال والسمعة والوجاهة، ولكنك تفوت موعد الطائرة، فتفقد صفقتك.. قل الحمد لله.. فربما خسرت صفقة تجلب لك مالاً، ولكن ربما كسبت مقابلها فرضاً للصلاة صلتيه فى مسجدك وخشعت له جوارحك وبكت له عيناك، فكسبت مغفرة ورحمة من الله تضى عليك سعادة لم يذقها أحدٌ من قبلك من ذوى الصفقات اللاهثين خلف جمع المال!.. أفلا تقول الحمد لله؟ لا تقل «فشلت».. بل قل: «لم يوفقنى الله فى هذا الأمر ولعل توفيقى فى أمر آخر».. والحمد لله على كل حال لا تقل «أنا فاشل».. بل قل... «أنا متوكل».. وخذ بالأسباب.. وقل الحمد لله على ما قدر لى مسبب الأسباب لا تقل «أنا لأملك شيئاً».. بل قل: «الله ربي ادخر لى من الخير ما لا أعلمه».. والحمد لله يرزق من يشاء بغير حساب لا تقل «أنا لاشيء» بل.. أنت شيء.. كما أنا شيء.. والآخر شيء فاطلب ربك أن يدخلك فى رحمته التى وسعت كل شيئ. وأنت شيئ.. أنت فى نظرى كل شيء يا عاقد الحاجبين.. ابتسم من فضلك، ولا تحزن.. وعاود الكرة.. واستخر ربك

فى كل خطوة تخطوها .. وارض بما قسمه الله لك من نتيجة أمرك .. ولا تقل بعد اليوم «أنا فاشل» .. بل قل: «أنا ناجح بإيماني» .. «أنا ناجح بطموحي لإرضاء ربي» .. «أنا ناجح» لحبي لنبيي .. «أنا ناجح» لأنى مسلم .. وهذا يكفينى .

النجاحُ قدرُك .. فانطلقْ

يقول الكاتب الشهير والمدرّب المتميز (زيج زيغلار): كنت أظن أن أكثر الأحداث مأساوية للإنسان هو أن يكتشف بئر نفط أو منجم ذهب فى أرضه بينما يرقد على فراش الموت، ولكن عرفت ما هو أسوأ من هذا بكثير، وهو عدم اكتشاف القدرة الهائلة والثروة العظيمة داخله!!

أنت من أنت؟!!

أنتَ مَنْ فضلك ربُّك وأكرمك، وقال عن غيرك أولئك كالأنعام بل هم أضل سبيلاً، ووصفهم بأنهم نجس. أنت من أسجد لأبيك الملائكة، واستخلفك فى الأرض، وخلقك فى أكمل وأجمل صورة، وميّزك بعقل وبصيرة. سيرة ذاتية راقية يُنتظر من صاحبها أن يغير مجرى التاريخ ويسطر أروع الإنجازات!!

هَمِّمُ تَتَكَلَّمُ.

هل تعلم أنك تعيش فى زمان فيه من وسائل الإعانة على النجاح وتيسير درب التفوق ما لم يكن لغيرك فى أى وقت مضى؟

إنّ السِّلَاحَ جَمِيعُ النَّاسِ تَحْمَلُهُ... وليس كلُّ ذواتِ المِخْلِيبِ السَّبِيعُ

تجوب الكرة الأرضية فى ساعات وتتواصل مع من شئت، ولو كان فى أقصى البلاد، بلا مشقة، وفى ثوان لا تحمل هم رزقك، ولا تسهر ليلك مكابداً؛ فلا مجاعات ولا أوبئة. نعم لا تُعدُّ ومنح لا تُحصى، فما هو عذرُك؟

إذا وجد الإنسان للخير فرصة..... ولم يفتنمها فهو لاشك عاجز.
هل تدرك أنك أفضل حالاً من الآلاف الذين حققوا إنجازات مازال
الزمان يصفق لها!.

هل تصدق أن رجلاً عبر بحر المانش وقد بُترت إحدى قدميه؟
هل تصدق أن عجوزاً جاوزت السبعين تتسلق أعلى القمم؟
هل تصدق أن أعمى يصل إلى قمة (ايفرست)؟
هل تصدق أن كفيفة صماء بكفاء نالت أكثر من شهادة دكتوراة، وألّفت
عشرات الكتب؟

هل تعرف المشلول الذي ترأس أعظم دولة في عصره؟
وهذا (بلزك) أعظم الروائيين الفرنسيين كان مصاباً بمرض نفسى
خطير (الذهان الفكرى) وغيرهم كثير.
هذا هو الشرف الذى لا يُدعى..... هيهات ما كلُّ الرجالِ فحولُ
فما هو عذرك؟

إنك تملك من القدرات فاستثمرها، ولا تفرك البدايات المتواضعة؛
فالعبرة دائماً بكمال النهايات!
هل يا ترى هناك فرق بين ورقة الـ (٥٠٠) ريال والريال، وكلاهما فى
قعر المحيط؟

وبين شخص يملك قدرات عظيمة وإمكانات هائلة لم يستخدمها،
وبين آخر كسيح مقعد!

يحاول نيلَ المجدِ والسيفُ مغمداً... ويأملُ إدراكَ المنى وهو نائمٌ.
وعند اليابانيات الخبر اليقين

لو استوقفتَ أمأً أمريكيةً وسألتها عن سبب تميز أو ضعف أداء ابنها الدراسي لقاتل مباشرة: إن ذلك يعود لضعف أو قوة قدراته الفطرية... ابنى ذكى... ابنى متوسط الذكاء، ولو سألت أمأً يابانية لوجدت عندها الخبر اليقين؛ فالإجابة وبالاتفاق عند كل الأمهات اليابانيات: إن التميّز أو الضعف يعود إلى حجم الجهد المبذول؛ لذا فالقاعدة عند جميع اليابانيين تقول: إن الإنجاز ممكن لو بذل جهد إضافى وصبر على المصاعب، وفى هذا يقول أعظم مخترع فى التاريخ (١٠٩٢ اختراع): إن ما حققته يعود إلى ١٪ إلهام و٩٩٪ جهد...

غيرُ مجدٍ معِ صحتى وفراغى.. طولُ مكثى والمجدُ سهلٌ لباغى.
لا تنزعنْ مخالِبَ الأسد

صاحبى لا تكن كالليث وقد سُجن فى أقفاص السيرك قد نُزعت
مخالِبُه، وكُسرت أنيابه ففدا كالمعزة لا رجع ولا أثرا
خلقَ اللهُ للحروب رجالاً.. ورجالاً لقصةٍ وثريدٍ.
أخى الحبيب اطّرح كلمة لا أقدر، واهجرُ كلمة لا أعرف، وطلق كلمة
مستحيل طلاقاً بائناً، ولا تتصت لهؤلاء الكسالى الذين رضوا بأن يكونوا
مع الخوالف.

التحقُ بقوافل الناجحين، واهربُ من مستتقع الخيبات والكسل. انطلق
على بركة من الله نحو أهدافك. كسّر الحواجز المصطنعة، وانسف
الأفكار السلبية، وليكن سلاحك الإيمان والصبر والثابرة،



3

الفوضى
آفة النجاح



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

الإنسان الفوضوى كثيراً ما يكون معتداً بنفسه بشكل مبالغ فيه.
الوقت هو العمر وهو رأس المال الحقيقى.
إعداد مذكرة بالمهام اليومية يساعد كثيراً فى تحقيقها.
كل من يحاول الانضباط سيكون منضبطاً فى النهاية.

إن الفوضى من الآفات الرئيسية التى تواجه الإنسان فى كل زمان
ومكان؛ فهى عدو لدود للنجاح والتميز، وهى عدو للفطرة السوية التى
خلق الله -سبحانه وتعالى- عليها الناس جميعاً، فكل مولود يولد على
الفطرة، كما أخبرنا الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم بقوله:
«كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبْوَاهُ يَهُودًا أَوْ نَصْرَانًا أَوْ مَجَسَّانًا
كَمَا تُنْتَجُ الْبَهِيمَةُ بِبَهِيمَةٍ جَمْعَاءَ هَلْ تَحْسُونُ فِيهَا مِنْ جَدْعَاءَ». أخرجه
البخارى.

ولقد خلق الله سبحانه وتعالى الكون، وسيره، وأبدعه فى نظام دقيق،
محكم مقدر، لا تداخل فيه ولا اضطراب، فالكواكب، والنجوم، والأجرام،
والسحب... الخ. كل يسير لما قُدِّرَ له، قال تعالى: ﴿وَوَخَّلَقَ كُلُّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ
تَقْدِيرًا﴾. الفرقان: ٢ فالشمس تشرق فى وقتها المحدد، ومن مكانها
المحدد، وكذلك الكواكب والنجوم كل يسير فى مداره، لا يحيد عنه.

فالنظام هو الدعامة الحقيقية والأساسية فى كل عمل ناجح، وعلى العكس من ذلك تقف الفوضى عائقاً أساسياً أمام النجاح.

ولكى تتمكن أيها الشاب من تحقيق النجاح والتميز، يجب عليك أن تبتعد وتأى بنفسك عن الفوضى، وتلتزم الانضباط والنظام فى جميع شؤونك.

والآن يطرح السؤال نفسه ما الفوضى؟ وتحديدأ فوضى الوقت؟ وما مظاهرها؟ وما أسبابها؟

وبالمثل: ما هو الانضباط؟ وكيف تنظم أوقاتك، وأعمالك، أو أمورك كلها؟ الفوضى: هى اختلاط الأمور بعضها ببعض، وعدم التمييز بينها، من حيث الأهم، فالمهم، فالأقل أهمية؛ فكل الأمور متساوية، وهى تضارب الأوقات، وتداخل الأعمال.

مظاهر الفوضى "فوضى الوقت"

١- الاهتمام والاشتغال بالأعمال قليلة الأهمية، وترك الأعمال المهمة.
٢- بذل جهد ووقت كبير فى عمل لا يستحق هذا الجهد أو ذاك الوقت المبذول فيه.

٣- ترك الأعمال والواجبات، حتى تتراكم، والبدء فى القيام بها فى وقت واحد.

٤- إهدار الكثير من الساعات، والأيام، والأسابيع، والشهور، بل والسنين، بغير عمل جاد، مخطط له.

أسباب الفوضى "فوضى الوقت"

١- التشيئة الأسرية: فالأسرة التى لا تقدر الوقت، تشرب أبناءها ذلك، وتؤثر فيهم بشكل مباشر، ونعودهم على عدم الاهتمام بالوقت.

٢- عدم تقدير الوقت حق قدره: فالوقت هو عمر الإنسان، وهو رأس ماله الحقيقي؛ فإذا أضاع وقته أضاع رأس ماله، ومن ثم أضاع عمره.

٣- عدم تقدير نعمة الله سبحانه حق تقديرها: فالوقت الذي تشعر بأنه غير مخصص لأداء عمل ما، هو نعمة من الله، مغبون فيها كثير من الناس لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ" والإنسان الفوضوي يرى أن هذا الوقت لا قيمة له، فهو وقت فراغ يُقضى في أي شيء بغض النظر عن أهميته، وهو بذلك يهدر نعمة كبيرة أنعم الله سبحانه بها عليه.

٤- تقديس الذات: إن الإنسان الفوضوي، كثير الاعتداد برأيه، كثير الابتعاد عن مشورة الآخرين، وهو بذلك يخسر الاستفادة من خبرات وتجارب الآخرين، والتي قد توفر عليه الكثير من الوقت والجهد والإنفاق حتى يصل إليها، وقد يرى أن طريق البحث طويل، ويتطلب المزيد من الجهد والإنفاق، فيقرر القعود، والوقوف محله، ومن ثم حصد الفشل.

٥- جلد الذات: الإنسان الفوضوي قد يلجأ في كثير من الأحيان، وبعد انتهائه من أعماله أو مهامه أو واجباته إلى جلد ذاته، وعدم تقدير الجهد الذي بذله في هذا العمل، بل وقد يذهب إلى التشكيك في قدراته، مما ينعكس بالسلب على أعماله الأخرى التي لم تُتجز بعد، ويقعد عنها ولا يؤديها في وقتها، مما يؤدي إلى إهدار وقته.

٦- عدم تقدير الطاقة والإمكانات بشكل صحيح: فقد يظن الفوضوي في نفسه القدرة على القيام بكل الأعمال في وقت واحد، مما يؤدي إلى فشله في إنجاز أي عمل، ومن ثم إهدار الوقت والجهد والمال فيما لا طائل من روائه.

٧- إهمال عنصرى المتابعة والمحاسبة: فالفوضى لا يجعل من نفسه رقيباً أميناً عليها؛ فهو لا يتابع أعماله، ولا يحاسب نفسه، والعمل إن تم لا يراجع نتائجه ويحاسب نفسه عليها، وإن لم يتم لا يحاسب نفسه أيضاً على عدم إتمامه، فالأمور كلها سيان.

٨- المعصية تنزع البركة من الوقت: قد يقترف الفوضى ذنوباً تحجب عنه حلول البركة فى وقته، فقد لا يقدر أهمية صلة الرحم - مثلاً - فتتزع البركة من رزقه، والذي يبذل الوقت والجهد للحصول عليه، مصداقاً لقوله صلى الله عليه وسلم: "من سرّه أن يُبسط له فى رزقه، أو يُنسأ له فى أثره فليصل رحمه".

٩- عدم تقدير عواقب ونتائج فوضى الوقت حق قدرها: فالفوضى لا يفكر فى نتائج إهداره لوقته، وعواقب ذلك فى الدنيا والآخرة، ومن ثم لا يضع لنفسه رادعاً يثبه عن فوضويته، وتكون النتيجة مزيداً من إهدار الوقت، وفى النهاية خسران فى الدنيا للمكانة، والعلم، والمال، وحساب عسير فى الآخرة، فالكل محاسب عن عمره فيما أفناه.

الانضباط: هو التزامك بنظام دقيق وشامل، لا تحيد عنه. بمعنى آخر: هو النظام المبني على العزم والإرادة القوية المصحوبة ببذل الجهد اللازم لتطبيقه. والآن نساهم بالعديد من الوسائل المعينة على علاج الفوضى، وتنظيم الأوقات، والأعمال، ومن أهم هذه الوسائل:

١- كن على يقين تام بأن وقتك هو عمرك فى هذه الحياة، وأنه رأس مالك الحقيقى: وهناك العديد من الوسائل العملية التى توصل إليها المتخصصون فى مجال إدارة الوقت، وقد وضعوها فى أنماط ثلاثة:

النمط الأول: يقوم على تنظيمك وإدارتك لوقتك من خلال كتابة أعمالك اليومية فى مذكرة، تحدد فيها مواعيد القيام بالأعمال خلال

اليوم، وفي نهاية اليوم تقوم بالشطب على الأعمال التي تم إنجازها بالفعل، أما الأعمال التي لم تُنجز خلال اليوم فتُوجّل وتُضاف إلى أعمال اليوم التالي.

النمط الثاني: يقوم على الالتزام بالتخطيط للمستقبل، والاستعداد لتنفيذ هذا التخطيط. ويعتمد على مدى كفاءتك وقدرتك الشخصية، ومدى تحملك للمسؤولية، وإنجازك الأهداف المطلوبة، وجدولة الأعمال والمهام والواجبات المستقبلية.

النمط الثالث: يقوم على الالتزام بالتخطيط للمستقبل، وتحديد الأولويات - الأعمال الأهم فالمهمة وهكذا - والرقابة، وهنا يتوجب عليك بذل الكثير من وقتك في عملية التخطيط الشامل، والتي من خلالها تحدد أهدافك - طويلة ومتوسطة وقصيرة الأجل - بوضوح تام، وتحدد أولوياتك، وتقسم هذه الخطط إلى أعمال شهرية، وأسبوعية، ويومية، وهذا يتطلب منك الرقابة اليومية على المنجز من الأعمال.

٢- أعدّ بشكل مسبق ما تريد عمله في كل يوم: إن هذا الإعداد لكافة الأعمال التي ستقوم بها في اليوم التالي، يمكّنك من التحكم في القيام بها، خاصة إذا عملت التفكير فيما قد يواجهك من أعمال أو واجبات طارئة ليست من ضمن الأعمال المخطط لها، فهذا التفكير يتيح لك التخفيف من وقع هذه الأعمال الطارئة المفاجئة؛ إذ ستكون أكثر استعداداً لمواجهةها بالشكل الذي لا يفسد عليك إنجاز أعمالك المخطط لها.

٣- عوّد نفسك على الانضباط الداخلي: فإذا أخذت نفسك بالحسم، وقررت أن تكون منضبطاً في جميع شؤونك، فسوف تجعل من روحك القوة الدافعة لك نحو تحقيق أهدافك المرغوبة والمخطط لها، وسوف

تساعدك هذه القوة على التغلب على الكثير من العقبات التي تعترض طريقك.

٤- تعلم كيف تهمل أو تحذف كل ما هو غير مهم، أو غير ضروري من الأعمال: فهذا التعلم يمنحك القدرة على التعامل مع أهم الأمور، واستغلال وقتك فيها أفضل استغلال، ويجنبك الانخراط في سفاسف وتوافه الأمور.

٥- تعلم كيف تتحكم في شهواتك، ورغباتك: فالنفس البشرية تهوى الراحة، وتخلد إلى الركون، ومتع الحياة وزينتها الكثيرة، ولو أطلقت لشهواتك ورغباتك العنان، فستحتاج أعماراً بجانب عمرك كي تشبعها.

٦- اعمل على تحقيق التوازن النفسى بين الانضباط والإفراط فيه (التصلب): فالإفراط فى أى شىء يقلبه إلى الضد، ومنه الانضباط؛ فالنفس البشرية تفرض على العاقل مسايستها، وترويضها، وإلاّ انكسرت، وفى كسرهما الخسران المبين.

٧- انظر إلى الجوانب الإيجابية فى الانضباط، وخذّ بها: فكثير من الفوضويين ينظرون إلى الانضباط على أنه عملية تأديبية للنفس، فهو يعمل - من وجهة نظرهم - على كبح رغباتها وانطلاقها، وهو عائق أمام الاستمتاع بملذات الحياة. أما الناجحون فينظرون إلى الانضباط على أنه داعم أساسى لنجاحهم؛ فبدونه لن يحققوا النجاح.

سُئل أحد الناجحين فى أعمالهم: هل تحب عملك؟

قال: أحبه جداً.

فقيل له: هل هو ممتع ومريح لك؟

قال: لا. واستطرد قائلاً: إن العمل بالنسبة لى ليس ممتعاً، ولكن

الانضباط فيه هو الممتع.

وهذا يدفعنا إلى تحقيق الانضباط فى أعمالنا، بغض النظر عن كونها همتة أم غير ذلك.

٨- اعمل على تغيير عاداتك السلبية: إن المشكلة الرئيسة لدى كثير من الناس عند النظر إلى أحوالهم، هى أنهم يجدون أنفسهم محاطين بكثير من العادات السلبية، التى تعودوا عليها، وعند فحص هذه العادات، واستبيان أسبابها، وتحديد نتائجها السلبية، يجدون أن فعلها من أهم الأسباب التى تهدر أوقاتهم، ومن ثم تحرمهم من فرص النجاح والتقدم فى حياتهم الدنيا، والفوز بالآخرة.

٩- تحلّ بالعزيمة والإصرار عند مواجهتك لأى أمر أو عمل ما: فالعزيمة والإصرار سلاح الناجحين الفعال. واعلم أن الانضباط لا يأتى من فراغ؛ فهو يحتاج إلى عزيمة وإصرار، وهمة وإرادة عالية على الاستمرار فيه.

١٠- خذ نفسك بالحزم وعوّدها على الاستمرارية فى أداء العمل واكتساب المهارات الإيجابية: فلكى تكتسب صفة الانضباط والمحافظة على وقتك، عليك بتأصيل العمل المستمر فى نفسك، فالنفس تملّ فى أوقات ما، فاشغلها فى تلك الأوقات بالأعمال المفيدة التى لا تجعلها تملّ.

١١- احرص فى كل وقت على اللجوء إلى الله سبحانه بالدعاء والضراعة والتضرع إليه أن يبارك فى وقتك، وجهدك، وعملك؛ فالدعاء سلاح المؤمن، وهو سلاح صائب فعال، وهو مخ العبادة، ومن حكمة الله أن جعل أوقاتاً يُستحبّ فيها الدعاء، وفى ذلك إشارة يُستفاد منها فى أهمية تنظيم الأوقات، ولكل وقت عمله الذى يصلح فيه.



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

4

جذور النجاح



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

١- العلاقة بالله تعالى هى أول جذور النجاح.. وهى من أقوى الأسباب المانحة للدافعية والقوة والطاقة..

٢- التطبع بالأخلاق فالنجاح يعتمد ٩٢% منه على المهارات الشخصية "وهى ما يتضمن الأخلاق وأسلوب التعامل مع المجتمع والأخلاق". و٧% مهارات مهنية..

ويعد المعيار الأساسى فى تقييم الشخص هو مدى جودة أسلوبه فى التعامل مع المجتمع والتزامه بالقيم الخلاقية.. ذلك ان العمل الجماعى الناجح يتأسس على مجموعات مترابطة تملك من ادوات التواصل الشئ الكثير.. وهو ما لا يمكن توافره إلا بين أفراد يلتزمون بالأخلاق..

٣- التفاؤل والتفكير الايجابى.. هما من أهم جذور النجاح..

نظرية نشاطات العقل: كل ما تفكر فيه يتسع ويكبر بنفس النوع..

قانون التركيز: العقل البشرى لا يفكر إلا فى اتجاه واحد.. ولا يسعه تعديد المجالات.. فإذا فكر بشكل سلبى ظل فى الاتجاه السلبى.. والعكس بالعكس..

وطبقا للنظريتين الماضيتين فإن كل تفكير سلبى يبدأ فيه الانسان فإنه يتسع وينتشر بنفس الاتجاه ويظل فى نفس الاتجاه من حيث كونه إيجابيا أو سلبيا....

٤- الانتماء: للدين والوطن.. إن من يحاول الذوبان فى الآخرين لا ينتج ولا يبدع.. فهو يتكلف دورا غير دوره.. وكل ما سينتجه لن يكون أصيلا.. فلن يصبح إلا مسخة مقلدة..

احتياجات الانسان للاتزان النفسى،

البقاء- ضمان البقاء-الحب (كمحب أو محبوب)-التقدير-التغيير
(كسر الروتين الممل)-انجاز (أى انجاز من أى نوع) المعنى
البقاء وضمانه: لا يكون الإنسان متزنا نفسيا عندما تكون حياته مهددة..
عند الخطر يكون الانسان فى حالة غير متزنة لا تمكنه من التفكير السليم..
الحب: يحتاجه الانسان ليكون متزنا.. فيحتاج لأن يشعر بكونه محبوبا
من الناس والمجتمع وخاصة الأسرة.. ويحتاج أيضا إلى حب ما يعمله
وحب ما هو عليه.. وقبل كل هذا يحتاج إلى حب الله تعالى..

التقدير،

يقول الدكتور ويليام جيمس (أبو علم النفس الحديث): "إذا انتظرت
التقدير ستقابل بالإحباط التام"
يقول خبراء علم النفس: ضعف التقدير الذاتى هو سبب كل مشاكل
الادمان فى العالم..
إن شعور الانسان بالدونية هو من أشد ما يجعله غير متزن نفسيا..
على الانسان أن يقدر نفسه بنفسه وأن يعلم أن الله تعالى جعله أشد
المخلوقات وأقواها وأقدرها على الانجاز..
فلا يوجد أى إنسان سلبى.. وكل الناس قادرة على النجاح.. وانتظار
التقدير من الناس لا طائل من ورائه أبدا.. فكل مشغول بحياته الخاصة
ومشاكله..

التغيير وكسر الملل:

التغيير هو تغيير الوضع والحالة التي يكون عليها الانسان وقت التفكير فى المشكلة..

يقول الله تعالى: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم".. إن مجرد البدء بالتغيير لهو أول خطوة من خطوات حل المشاكل.. فهو يساعد الانسان على الانفصال النفسى عن مشكلته أثناء التفكير فيها.. وهو ما يمكنه من وضع حلول أكثر عقلانية بعيدة عن العواطف والنزوات..

وهو أيضا تغيير المجالات وتعيدها فى التفكير.. فمن يحصر نفسه حصرا فى مجال واحد لا يطبق الاخفاق فيه.. سيفقد كل شىء بأول صدمة له فى هذا المجال..

الإنجاز:

أى انجاز من أى نوع يعطى الانسان دافعية شديدة وثقة بنفسه.. أنا مثلا أرى كتابتى لهذا التفريغ إنجازا رائعا

المعنى:

إذا لم تكن تعلم لم تعمل هذا العمل.. فإنك لن تستمر فيه.. إن البعد عن الله تعالى يضيع معنى الحياة بعمومها.. فلا يعلم البعيد عن الله تعالى ما قيمة حياته على الاجمال.. أو ما يجعله يدخل فى مثل هذه الدوامة..

أيضا وجود الأهداف المقصودة من العمل.. وحب العمل الممارس.. كلها عوامل تعطى معنى للعمل يجعل ممارسه أكثر اتزاناً من الناحية النفسية..

تعلم من الماضى الأليم بدلا من أن يضايقتك..

عليك دائما أن تتذكر الذكريات السلبية بشكل إيجابى.. فهى خبرات تكونت لديك.. ولو عادت تلك المواقف فسوف تتصرف فيها بشكل سليم.. وما كان لك ذلك لولا مرورك بهذه المواقف الأليمة فى الماضى! يذكر الدكتور إبراهيم كيف قال توماس أديسون عندما سأله أحد الصحفيين: "أما تعترف بفشلك فى اختراع مصباح كهربى بعد ٩٩٩٩ محاولة فاشلة؟"

فكان جواب أديسون: "خطأ يا صديقى.. فقد اكتشفت ٩٩٩٩ طريقة لا توصلنى للحل السليم!"

ويذكر الدكتور إبراهيم كيف كتب فى مقدمة إحدى كتبه "شكرا لكل من قالوا لى لا".

ويردد.. إن رأيك السلبى فى ليس إلا وجهة نظرك وما رأيته أنت.. ولا يشترط أن يعبر عن الحقيقة.. فالحقيقة هى أنه ما من إنسان عاجز عن النجاح.. وما من إنسان سلبى.. فالإنسان مخلوق به مقومات النجاح..

مفاتيح النجاح العشرة،

١- الدوافع،

وللدوافع عدة مصادر.. كقوة اليأس.. وقوة اليأس تتضح فى مثال ما إذا لاحقت قطة تهرب منك حتى تحصرها فى زاوية لا يمكنها الهرب بعدها.. فإنها إذا يأست من الهرب انقلبت تدافع عن نفسها ضدك.. وستنجح غالبا..

ومصدر الأيحاء.. ويضرب به مثلا ببولارويد مخترع الكاميرا الفورية.. إذا قام بتصوير ابنه الصغير على أن يحمض الصورة ليلا بعد تسع

ساعات.. إلا أن ابنه أصر على أنه يريد الصورة فوراً!.. فكان من أوحى إليه بفكرة الكاميرا الفورية..

أنواع الدوافع:

دافع معيشى: وهو يظهر عند تهديد الحياة.. إذ يدفعك للعمل بقوة..
دافع خارجى: وهو مشكلة خارجية يواجهها الانسان تدفعه للبحث عن الحل: "الحاجة أم الاختراع".

دافع داخلى: ذاتى.. رغبة فى أمر ما..

فمنبع الدوافع الداخلية هو الرغبة.. واستراتيجيتها:

تركيز التفكير على الهدف..

التنفس الصحيح.. لأن المخ يستهلك ٢٢% من الاوكسجين الكلى الذى يستهلكه الجسم.. فالتنفس الصحيح يساعد على تجديد الأفكار والتركيز..
تحركات الجسم.. يجب أن يتحرك الجسم بشكل إيجابى: فرد وثنى العضلات وتنشيط الدورة الدموية..

التأكيدات الايجابية للنفس.. إن مثل هذا التأكيد للنفس يخلق فيها الدوافع.. إن الواقع الذى يصنعه هو انعكاس لأفكارنا وبرامج غرسناها فى عقولنا..

الأحاسيس المرتبطة يجب أن تخلق أحاسيس إيجابية مرتبطة بمثل هذا الموقف..

الرابط الذهنى لتذكر هذه العوامل.. إن وجود الرابط الذهنى يعنى أن تقوم بأمر ما يرتبط فى ذهنك بهذه العوامل بشكل ما.. فأبسط عمل يتكرر مع مثل هذا الموقف كاف ليكون رابطاً ذهنياً عند ممارسة العمل..

مثلاً.. عند قبض الكف أثناء الشهيق بشكل متكرر معتاد.. يكون مجرد قبض الكف كفيلاً بجعلك تبدأ بالشهيق بشكل تلقائي..

٢- الطاقة،

أنواعها،

روحانية (إيمانية) - ذهنية - عاطفية - جسمانية
وراء كل جهد قيمة، ووراء كل قيمة استفادة.. فلا جهد يبذل دون قيمة ولا قيمة لا فائدة منها..

مستويات الطاقة،

- ١- طاقة مرتفعة إيجابية.. مثل ما يكون بعد الخطب الحماسية..
- ٢- طاقة منخفضة إيجابية.. مثل ما يكون بعد الصلاة أو تمارين الاسترخاء أو اليوغا..
- ٣- طاقة مرتفعة سلبية..
- ٤- طاقة منخفضة سلبية.. كالإحباط..

لصوص الطاقة،

- ١- الهضم..
ومن الممارسات الخاطئة.. الامتناع عن الافطار.. إذ يحرم المخ من الجلوكوز اللازم له للقيام بمهامه.. وعلى النقيض يكون الإفطار الثقيل.. فعملية الهضم تتسبب في ضعف تغذية المخ بالدم..
الهضم في حالة الطعام الثقيل يستغرق ٨-١٠ ساعات.. وهذا يعنى ألا تتوقف المعدة عن العمل على مدار اليوم!
- ٢- الغضب.. الغضب يهدم التفكير والتحليل.. ولا يعطى الفرصة للتفكير..

٣- القلق..

٤- التفكير السلبي..

استراتيجية الطاقة القصوى:

١- التنفس التفرغى: حبس الشهيق لعشرة ثوان ثم الزفير

خلال خمس ثوان..

٢- التنفس المنشط.. شهيق وزفير بقوة وعمق..

٣- فرد العضلات..

٤- الحركة الخفيفة..

٥- الهرولة..

٦- تنظيم الوجبات..

٧- شرب الماء..

٨- التمارين الرياضية..

٩- التفكير الايجابي..

١٠- التأكيدات الإيجابية للنفس.. (أستطيع ان أفعل)

٣- المهارة:

عند استخدام ٢٪ من المهارات الذهنية تصبح من أقوى ٥٪ من أهل

الأرض..

احرص على تنمية مهاراتك.. تذكر أنه لا يمكن إدارة الوقت وإنما

يمكن إدارة النشاطات أثناءه.. ولتتمى مهاراتك:

-القراءة ٢٠ دقيقة على الأقل يوميا..

- اسمع أشرطة سمعية.. يمكنك ان تحول بهذا سيارتك إلى جامعة متنقلة..إستغل الأوقات البينية!
- شاهد الأشرطة البصرية..
- اشترك فى دورات التنمية البشرية.
- تميز فى مجالك..ابتكر فيه جديدا.
- لا تضيع الوقت فى التفكير السلبي.
- تذكر: المعرفة.. هى القوة.

٤- الفعل،

الفعل.. هو الفرق بين النجاح والفشل!

لصوص الفعل،

١-الخوف:

الخوف من المجهول.. من الفشل.. أو من النجاح أحيانا!

FEAR: False Educational Appearing Real!

بعض الممارسات الخاطئة تسبب الخوف المرضى..

مثل اللعب بالتخويف..كتخويف الأطفال بقذفهم عاليا..أو مباغتهم..

مثل هذا السلوك يؤدي إلى افتقادهم للأمان..

أيضا مما يسبب الخوف المرضى.. ربط بعض ما يحتاج الانسان

بسلوكه..(كأن تقول للطفل افعل كذا ليحبك والدك. وهو يعنى أنه إن لم يفعل

سيكون مكروها.. قد أسلفنا أنه مما يحتاج الانسان ليعيش سويا هو الحب).

٢- الصورة الذاتية.. إن لم تكن بها ثقة كافية فلن يكون فعل..

٢-المماطلة...

عند البدء بالفعل..اسأل نفسك:

ما أسوأ الاحتمالات؟

وما أفضل الاحتمالات؟

مالا يقتلنى يقوينى.. "What is not kill me! ، makes me stronger"

قم دائما بهذا المخطط..

١-خطط..

٢- تصرف..

٣- قيم النتائج..

٤- عدل الخطط..

استراتيجيات الفعل،

التصور الابتكارى: تخيل أنك بدأت فى الحل..تخيل أنك تنجح فيه..

قام الدكتور بتجربة عملية أمام الحضور..حيث جعل شابا يكسر لوحا خشبيا بكلوة يده (كلاعبى الفنون القتالية)

إن تخيل الاستراتيجيات وتخيل ممارستك للصحيح منها يمكنك من ذلك على أرض الواقع..وقد أسلفنا أن ما تفعله فى الواقع انعكاس لأفكارك! استراتيجية الـ ١٠ سم..قم بالبدا فى الحل ولو بمقدار ١٠ سم.. يوفر لك هذا الحسم عدم المماطلة..

استراتيجية كما لو.. تخيل ماذا لو؟..تخيل الاحتمالات واسأل نفسك ماذا يكون لو..؟

الإلحاح: ألع دائما على هدفك!.. يذكر الدكتور إبراهيم كيف قال
توماس أديسون عندما سأله أحد الصحفيين: "أما تعترف بفشلك
فياخترع مصباح كهربى بعد ٩٩٩٩ محاولة فاشلة؟"

فكان جواب أديسون: "خطأ يا صديقى.. فقد اكتشفت ٩٩٩٩ طريقة لا
توصلنى للحل السليم!"

تذكر: الناجح يتصرف دائما بشكل لا يروق للفاشل!.. فى هذا يكمن
الفرق بينهما.. تذكر أنه ما من إنسان سلبى..

تعامل مع التحديات.. فى كل تحد يواجهك هناك حلول.. أوجد
الحلول..

ركز على النتائج..

٥- التوقع:

تفاءلوا بالخير تجدوه..

التوقع السلبى يضر لا ينفع!

من قانون التركيز: التوقع يعنى التفكير.. والتفكير فى اتجاه يعنى
التركيز فيه.. وهو ما يؤدى إلى الانجذاب إلى هذا الاتجاه..

فإذا كان التوقع سلبيا أدى فى النهاية إلى اتجاه سلبى بالفعل..
والعكس بالعكس...

ممن تتوقع الخير؟

من الله..

ومن نفسك.. ومن عائلتك.. ومن الناس.. ومن الحياة..

٦- الالتزام،

ومنه..

التزام ديني..

التزام صحى (المحافظة على الصحة..)

التزام شخصى (بتمية المهارات..)

التزام عائلى (بالالتزامات العائلى..)

التزام اجتماعى (تواصل مع إخوانك)

.....التزام مهنى..

التزام مادى (سدد ديونك...).

دون ثلاثة مما تحسن به صحتك يوميا..

دون ثلاثة مما تحسن به مهاراتك يوميا..

دون ثلاثة مما تحسن به علاقاتك الاجتماعية يوميا..

تعلم فن الاتصال..

-العصبية سببها سهولة الغضب مقارنة بالتفكير الإيجابى..

لا تجعل عادتك هى مواجهة المشاكل بالغضب..واجهها دائما بالتفكير

وإن بدا لك أنه أصعب..

التزم بتحقيق هدف واحد يوميا..

٧- المرونة،

يجب أن يكون طبعك الالتزام بالهدف ومرونة فى الأسلوب..حالمًا يبدو

لك قصور طريقة للحل.. قم بتغييرها فوراً..(إن الله لا يغيره مما بقوم حتى

يغيروا ما بأنفسهم..).

الأكثر مرونة يتحكم بمشاعره وبالأمر المحيطة..

الأكثر مرونة يحقق أهدافه..

٨- الصبر: «ويشر الصابرين»

ليكن لديك نموذج للصبر (وخير نموذج هم الأنبياء عليهم السلام..
وليكن لك نموذج حي).. تعلم منه.. اندمج معه.. تخيل نفسك مثله وفي
موقفه.. تخيل نفسك مثله في مواقف صعبة..

٩- التخيل:

التخيل الابتكاري.. تخيل الموقف ونتائج الفعل.

البقاء في وضع مريح- تنفس ٨-٢-٤ (٨ ثوان شهيق -- ٢ ثانية
احتفاظ بالهواء - ٤ ثوان زفير)..ركز انتباهك على النفس أغمض عينيك
وتخيل كيفية تحقيق الأهداف..

١٠- الاستمرارية: «أحب الأعمال إلى الله تعالى أدومها وإن قل»

تعلم كيف يفكر الفاشل، ولكن ليس من إنسان إلا ويود أن يكون
ناجحا في حياته بعيدا عن الفشل وسبله، ولكن قليلا منهم من يعرف
كيف يفكر الناجح وكيف يفكر الفاشل.. ولذا تجد كثيراً منهم يزعم أنه
ناجح في حين أن تفكيره لا يمكن إلا أن يقوده إلى الفشل، بل ربما إلى
الفشل الذريع أو الفشل الذي ليس له مثيل...

واليكم أربعة عشر فرقا يميز تفكير الناجح عن تفكير الفاشل، وأنا
أدعوك إلى التأمل فيها بعمق ثم إلى تغيير نمط تفكيرك لينسجم مع
تفكير الناجحين وليتنافر مع تفكير الفاشلين..

- ١- الناجح يفكر فى الحل، والفاشل يفكر فى المشكلة.
- ٢- الناجح لا تتضب أفكاره، والفاشل لا تتضب أعداره.
- ٣- الناجح يساعد الآخرين، والفاشل يتوقع المساعدة من الآخرين.
- ٤- الناجح يرى حلا فى كل مشكلة، والفاشل يرى مشكلة فى كل حل.
- ٥- الناجح يقول: الحل صعب لكنه ممكن، والفاشل يقول: الحل ممكن ولكنه صعب.
- ٦- الناجح يعتبر الإنجاز التزاما يلبيه، والفاشل لا يرى فى الإنجاز أكثر من وعد يعطيه..
- ٧- الناجح لديه أحلاما يحققها، والفاشل لديه أوهام وأضغاث أحلام يبدها.
- ٨- الناجح يقول: عامل الناس كما تحب أن يعاملوك، والفاشل يقول: اخذع الناس قبل أن يخذعوك.
- ٩- الناجح يرى فى العمل أمل، والفاشل يرى فى العمل ألم.
- ١٠- الناجح ينظر للمستقبل ويتطلع لما هو ممكن، والفاشل ينظر للماضى ويتطلع لما هو مستحيل.
- ١١- الناجح يختار ما يقول، والفاشل يقول دون أن يختار.
- ١٢- الناجح يناقش بقوة وبلغة لطيفة، والفاشل يناقش بضعف وبلغة فظة.
- ١٣- الناجح يتمسك بالقيم ويتنازل عن الصغائر، والفاشل يتشبث بالصغائر ويتنازل عن القيم.
- ١٤- الناجح يصنع الأحداث، والفاشل تصنعه الأحداث.

علاج الإخفاق.. ودافعية النجاح

البشر تواقون إلى النجاح والإنجاز فى حياتهم الشخصية والعملية ليس على مستوى المؤسسات والشركات وحسب، بل على مستوى الدول أيضاً، ولكن النجاح الدائم حلم صعب المنال؛ لأن الإنسان جُبِلَ على المحاولة والخطأ والإخفاق أحياناً، والإخفاق ليس رذيلة -كما يعتقد الكثيرون- ما لم يكن المحطة الأخيرة فى التجارب التى يمر بها الأفراد والمؤسسات، بل يصبح الإخفاق فضيلة حين يكون دافعاً للنجاح، وسلاماً للصعود والنهوض والدفع باتجاه الأفضل وتحقيق الأهداف.

والإخفاق فى أبسط دلالاته يعنى الإخفاق فى تحقيق أو إنجاز أهداف محددة مسبقاً، وهو يصيب الإنسان فى حياته أو عمله أو دراسته أو فى إدارته، ودائماً ما يثير الإخفاق لدى الناس الخوف والإحباط نظراً لارتباطه بالعقاب الذى يتدرج من التوبيخ والازدراء إلى العقوبات المادية والمعنوية (الخصم أو الضرب أو الفصل.. الخ) من جانب الآخرين، لكن الخوف من الإخفاق والشعور الدائم بالذنب والتخلى عن مهارة المحاولة والخطأ هو الإخفاق بعينه، ونحن نحاول أن نضع أيدينا على دافعية النجاح داخل الفرد التى تمكنه من تحويل الإخفاق إلى نجاح.

أسباب الإخفاق ومظاهره

بطبيعة الحال لا نستطيع أن نتجنب الإخفاق تماماً، ولكن عندما نعلم أسباب الإخفاق عندئذ يمكننا علاج تلك الأسباب، وتحويل هذا الإخفاق إلى نجاح، وقد حدّد علماء النفس وخبراء الإدارة أسباباً كثيرة للإخفاق منها: ما يتعلق بالفرد نفسه من ضعف الهمة وقلة الخبرة، وتعجّل النتائج والتسرع بالإضافة إلى نقص القدرات والنمطية والخوف المرضى من

الإخفاق وعدم الثقة بالنفس؛ إذ يقع الإخفاق بلا شك حين يحدث المرء نفسه بأن قدراته ووقته وخبرته لن تمكنه من النجاح؛ فيقول الإنسان: «لن أستطيع أن أفعل.. سوف يعوقني أمر ما.. لن يسمح الوقت لي.. إذا أخفقت سيعاقبني رؤسائي.....الخ».

من أسباب الإخفاق كذلك ما يتعلق بالأهداف ذاتها؛ كأن تكون الأهداف مثلاً مشوشة وغير محددة، أو تكون غير واقعية كأن تضع إدارة مؤسسة ما هدفاً لإنجاز مشروع ما خلال (٦) أشهر في حين أن الوقت اللازم لإنجاز هذا المشروع (١٠) أشهر مثلاً، كذلك يقع الإخفاق عندما تكون الأهداف روتينية لا ترتبط بالإنابة والتحفيز.

ومن أسباب الإخفاق ما يرتبط بالجماعات وبالقائمين على الإدارة أنفسهم، وهنا يبرز أحد أهم أسباب الإخفاق وهو النزاع وكثرة الخلافات، وهنا يحذرنا ديننا الحنيف من النزاع الذي يؤدي للإخفاق (وأطيعوا الله ورسوله ولا تنازعوا فتفشلوا وتذهب ريحكم..) الأنفال: ٤٦ .

كما تخفق الإدارة عندما تتعدّد وتتضارب الأوامر والتوجيهات الصادرة للأفراد أو عند تعدّد القيادات للعمل الواحد، وتخفق الإدارة حين ينقصها المنهج والتخطيط العلميان، وحين تسند الأمور إلى غير أهلها.

منهج علاج الإخفاق

للنجاح طريق واحد، وللإخفاق أبواب عدة، فمن السهل أن نجد ذرائع كثيرة نرجع إليها للإخفاق، لكن من الصعب حقاً هو أن نفسر لماذا ننجح؟!.. فهل ننجح عندما نضع أهدافاً واضحة ومحددة، ونسلك درب الاجتهاد والجد والمثابرة للوصول لهذه الأهداف عبر خطط علمية

مدروسة؟ أم النجاح رهن بالإدارة الجيدة؟ أم أن النجاح منهج شامل يأتي محصلة لأسباب كثيرة؟

وهذا هو الفارق بين النجاح والإخفاق.. فحين تسأل شخصاً لماذا أخفقت؟ لا تعييه الإجابة (لم أذاكر.. لا أعرف.. نسيت أن أفعل.. لم يحالفنى الحظ.. أخطأت التقدير.....الخ) ولكن المنهج السليم لتحويل الإخفاق إلى نجاح يأتي بالمحاسبة والمراجعة لجوانب التقصير وتلافيها، وما يمكن أن نسميه "المنهج التحويلي" أى تحويل الإخفاق إلى نجاح، والذي يستلزم بدوره عدداً من المهارات لإحداث هذا التحويل لعل أبرزها الثقة بالنفس، والمعرفة الجيدة بالقدرات والسمات الشخصية أى أن يعرف المرء ماذا يميزه عن الآخرين، فليس الأذكىء والعباقرة فقط هم من يصنعون النجاح، ولكن كل منها عبقرى فى إطار ما يملك من مقومات للإنجاز وقدرات خلاقية، ومن مهارات المنهج التحويلي أيضاً التعلّم من خبرات الآخرين والقراءة الجيدة لتجارب الناجحين، وفيما يتعلّق بالعمل الجماعى فتحويل الإخفاق لنجاح يتطلب التوزيع الجيد للأدوار، والمراجعة المستمرة للخطط التى تضعها الإدارة، وإعادة رسم الأهداف، وترك مساحة للأفراد من المحاولة للخطأ، بحيث تبرز مهارات الإبداع والابتكار، وتكون الإدارة قادرة على نزع الخوف من الإخفاق من نفوس العمال أو الموظفين، والإدارة تستطيع أن تصنع من إخفاق أحد عناصرها نجاحاً عندما لا تقتصر الإثابة والتحفيز على من ينفذون أعمالهم بشكل آلى روتينى خال من الإبداع، بل عليها أيضاً إثابة من يمكنهم التحول من الإخفاق إلى النجاح وتجاوز الإخفاق.

صُنَاعُ النّجَاحِ

إن تجاوز الإخفاق عبر جسر النجاح يصنعه أصحاب الإرادة القوية، وهم من نصفهم بـ "صُنَاعُ النّجَاحِ" فإذا كان الإخفاق يمثل خطوة إلى

الوراء؛ فإن تحويل الإخفاق إلى نجاح يمثل خطوات للأمام تدفع صاحبها لمزيد من الإنجاز.

ولعل ما يستدعى منا النظرة العميقة والتحليل أن غالبية النجاحات العظيمة تنطلق من حالة من الإخفاق، وعلى سبيل المثال فإن البطالة هي شكل من أشكال الإخفاق، ولكن بالدراسة وإيجاد الحلول المبتكرة تتحول هذه المشكلة لطاقات متفجرة بقصص عديدة من النجاح، وهو ما حدث ويحدث في الصين التي سخّرت طاقاتها لخدمة المشروعات الصغيرة والمتوسطة التي تتيح للشباب فرص العمل، والنجاح يدفع لمزيد من النجاح، وإذا كانت هذه تجارب الآخرين فالسيرة النبوية وسيرة السلف الصالح تحوى العديد من التجارب التي حوّلت الإخفاق إلى نجاح؛ ففي غزوة حنين عندما قارب المسلمون على الهزيمة بعد أن غرّتهم كثرتهم (لأن الغرور هو أحد بواعث الإخفاق).

ثبت النبي أمام أعداء الله، فنزل النبي، واحتفى به الصحابة، ودعا واستتصر، وهو يقول: «أنا النبي لا كذب، أنا ابن عبد المطلب.. اللهم نزل نصرك». فثبت المسلمون وحولوا الهزيمة إلى نصر والإخفاق إلى نجاح، ويذكر القرآن الكريم هذه القصة في سورة التوبة: «لَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ فِي مَوَاطِنَ كَثِيرَةٍ وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُم مُّدْبِرِينَ ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ» (التوبة: ٢٥-٢٦).

وداعاً للإخفاق

دافعية النجاح هي أهم سلاح لمواجهة الإخفاق، فعلى الأفراد أن ينمو داخلهم دافع النجاح والتفائل، ويدعموه بمزيد من العمل والاجتهاد

والتخطيط والمثابرة، وكذلك على الإدارة فى مختلف المؤسسات أن تدعم داخل موظفيها أو عمالها دافع النجاح، والإدارة الناجحة تصنع من الإخفاق نجاحاً بتغيير استراتيجياتها وسياساتها، وبداية التخلص من الإخفاق هو الاعتراف به كعثرة فى طريق النجاح، ومن ثم دراسة أسبابه ومعالجتها وليس الهروب أو الاستسلام للإخفاق.

وعلىنا أن نعى جيداً أن جميعنا قد يخفق فى شىء ما، أو فى مرحلة من مراحل حياته، ولكن يمكننا أن نتعلم من هذا الإخفاق ونتعامل معه، وأن نعتبر الإخفاق حلقة فى سلسلة النجاح، وكما تقول الحكمة: "راحت السكره وجاءت الفكرة"، فعلىنا أن نخرج من سكرة الإخفاق والإحباط إلى الفكرة التى تصنع النجاح، وإذا استطعت أن تجيب عن السؤال: لماذا أخفقت؟ فستكون الإجابة أكثر يسراً عندما تسأل: كيف أنجح؟ فمن ذاق مرارة الإخفاق هو أدري ذبالطبع- بطعم النجاح، ومن يتعلم من أخطائه فسيقول "وداعاً للإخفاق!!"



5

علامات فارقة بين الناجحين والفاشلين



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

كثيراً منا يتساءل لماذا الناجحون ناجحون ما الذى فعلوه ليصبحوا ناجحين؟، وهل لديهم إمكانيات وقدرات أكثر من غيرهم أو أنهم أكثر حظاً من الآخرين؟

ولماذا الفاشلون فاشلون ما الذى ينقصهم ليحققوا النجاح؟، وهل فشلهم راجع لضعف إمكانياتهم وقدراتهم، أم أنهم أقل حظاً فى الحياة؟ والإجابة بسيطة عليك أن تعرف أن هناك فروقاً جوهرية بين الناجحين والفاشلين لتعلم من أين يبدأ طريق النجاح أو الفشل، هذه الفروق تمثل علامات فارقة بين الإنسان الناجح والإنسان الفاشل ونعرضها كالآتى:

العلامة الأولى:

الإنسان الناجح:

يفكر على أنه ناجح، ويتصرف ويشعر كالناجحين، ويحلم أحلام كبيرة كالناجحين، ويؤمن بنجاحه، وبقدرته على مواجهة كل المعوقات وتذليلها فى سبيل الوصول لأهدافه. فيجب أن نعلم أن النجاح ما هو إلا حالة ذهنية للفرد، فإذا فكر الإنسان على أنه ناجح ينجذب إليه كل شئ من أشخاص وأحداث وفرص لتحقيق ما يفكر فيه وما يتوقعه لنفسه وحياته.

الإنسان الفاشل،

يفكر ويشعر ويتصرف كالفاشلين، ويحلم بأقل شيء من الممكن أن يصل إليه أو يحصل عليه، وتكسره أول عقبه صغيره تقف في طريقه، فهو لا يثق في نفسه ولا في قدراته، ويؤمن بشكل راسخ أنه مهما فعل فإنه سيفشل بالتأكيد.

فهذه هي الحالة الذهنية الخاصة بالإنسان الفاشل.. حيث تجذب له كل شيء يؤكد فكرته عن نفسه، وتساعده على الوصول للفشل بأسرع وقت. الخلاصة: فكر في النجاح يأتيك النجاح - فكر في الفشل تحصل عليه.. ففي النهاية النجاح والفشل حالة ذهنية للفرد.. فإذا فكرت أنك ناجح فأنت ناجح، وإذا فكرت أنك فاشل فأنت فاشل، فكل ما تفكر فيه سيأخذه عقلك الباطن على أنه حقيقة وواقع، ولن يجادلك فيه وسيطبعه في حياتك لتصبح كما أردت.

العلامة الثانية:

الإنسان الناجح،

يعرف ماذا يريد من حياته، فيضع خطة لها، ويعمل كل ما في طاقته لتحقيق أهدافه، ويأخذ بالأسباب، ويصر على تحقيق النجاح، فهو يستيقظ صباحاً نشيطاً يحدد مهام اليوم ويكتبها ويعمل بكل جد وإجتهاد ومثابرة لإنجازها كلها، ويراقب النتائج ويعمل على تحسين خطته باستمرار بما يتناسب مع الظروف والأحداث الجديدة.

الإنسان الفاشل،

لا يعرف ماذا يريد من حياته، فتراه يعمل قليلاً جداً وينتظر مكافأة أو ضربة حظ تنزل عليه من السماء لتحقيق له ما يتمنى.. وهو ينشغل

بالمسابقات والحيل فى العمل، ويبحث عن الكسب السريع بلا جهد أو عمل. وهو يستيقظ صباحاً لا يعرف ما يفعله بيومه وتراه كثير المشاغل لكنه لا يكمل أمراً.. فحياته تفتقد للنظام وليس له خطة أو هدف يتحرك من خلاله، فهو تائه لا يعرف طريقه.. يترك نفسه للحياة والظروف تتجه به أينما تشاء وكيفما تشاء دون تدخل منه.

الخلاصة: النجاح ليس ضربة حظ، ولا يأتى بدون مجهود أو عمل.. النجاح يحتاج خطة وإصرار على تحقيق الأهداف، والفضل يعنى الاستسلام لتيار الظروف والأوهام.

العلامة الثالثة،

الإنسان الناجح،

أكثر تفهماً ووعياً لنتائج تصرفاته وأعماله وأقواله.. فهو يفكر بعواقب كل شىء، ويحدد الأشخاص والأحداث التى من الممكن أن تسانده فى تحقيق أهدافه ويسعى لجعلها فى صفه، ومبدئه (انجح وينجح معى الآخرون) فهو يصعد من خلال التعاون مع الآخرين.. فمن خلال نجاحهم يحقق نجاحه.

الإنسان الفاشل،

طائش ومتهور، دائماً لديه حالة من اللامبالاة بكل ما يقول ويعمل ويتصرف، فهو لايهتم بما ينتج عن تلك الأقوال أو الأعمال من ردود أفعال على من حوله أو على نفسه، وبالتالي يعرض نفسه للكثير من المشاكل والمحن، ومبدأه فى الحياة «أنا ومن خلفى الطوفان» يفكر فى نفسه فقط يريد النجاح ولا يهتم من يدوس عليه فى طريقه ليحقق هذا النجاح المزعوم.

الخلاصة: الإنسان الناجح، إنسان رصين يتعامل مع كافة الأمور بفاعلية وإيجابية وثقة، أما الإنسان الفاشل متهور يضيع كل الفرص الطيبة على نفسه حتى مؤيدوه ينقلبون عليه.

العلامة الرابعة:

الإنسان الناجح:

يسير على نهج الناجحين ويتتبع خطواتهم.. يسأل عن أعمالهم وكيف قاموا بها، وكيف أصبحوا ناجحين ومتميزين فيها، وما اتبعوه من خطوات لإنجاحها، ويعمل مثلما يعملون لتحقيق نفس النتائج ويتقدم في حياته كما يتقدمون.

الإنسان الفاشل:

يسير في الحياة بلا هدى، لا يخطط ولا يضع أهداف، ويترك الحياة تسير به أينما تشاء وتضعه أينما تشاء ويكون خاضعاً دائماً للظروف لا مسيطراً عليها.

فإذا كان في عمل ما فلا بأس أن يكون موظفاً بسيطاً في الأرشيف، أو حتى مندوب في المبيعات أو في العلاقات العامة.. فالمهم لديه استلام راتبه بانتظام ولا شيء آخر يهمه. فهو لا يسعى لشيء ولا يهتم بمستقبله وحياته ومكانته المهنية، ولا يرغب في ترك أية بصمات في مجال عمله أو حياته.

الخلاصة: إذا أردت النجاح فتش عن الناجحين واصنع مثلما يصنعون لتحصل على ما حصلوا عليه من نتائج، أما إذا كنت لا تهتم أن تكون فاشل، فدع الحياة تسيرك كما تشاء وكن مع التيار ولا تتوقع أن ترى بر

الآمان بدون خريطة أو خطة لحياتك تسير عليها، فعسى أن تتجو وربما تفرق فكل شيء لديك سيكون وفقاً لسيطرة الظروف.. لا لسيطرتك أنت.

العلامة الخامسة:

الإنسان الناجح:

يجرب كل شيء وينتهز كل فرصة لتحقيق أهدافه أو لحل المشكلات والعوائق التي قد تقف في طريقه، فهو يرى في كل فرصة منحة تساعد على التقدم، وهو محب للتغيير.. فالتغيير لديه يعنى التطور والتقدم والاستمرار في النجاح، وهو يسيطر على حياته وعلى المتغيرات من حوله ويتحكم بها ولا ينتظرها حتى تأتي وتفرض قوانينها عليه.

الإنسان الفاشل:

قابع في مكانه إلى ما شاء الله "لا يتحرك"، فهو يفضل الوضع الآمن والمضمون، ولا يجرب أي شيء جديد أو مختلف، وهو يمكث في نفس العمل طوال حياته، ويكون له نفس الأصدقاء والمعارف، ويذهب لنفس الأماكن، ويعيش في نفس المنزل حتى آخر حياته. فهو خائف من الجديد مرتعب من التغيير عدو للنمو والتطور. وهو يرى في كل فرصة محنة.. ويركز على المشاكل والعقبات ولا يحاول حلها أبداً، فالسلبية جزء من تفكيره وحياته.

والإنسان بهذا الشكل.. يعاني طوال حياته من التوتر والتوجس ويخضع كل حياته وأسرته لسيطرة الظروف والمتغيرات لتتحكم فيه وتسيطر عليه.

الخلاصة: التغيير سيأتي لا محالة فعليك أن تستخدمه في الوقت المناسب وتخضعه لتحقيق أهدافك وطموحاتك.. أم تنتظر فيأتي هو ويخضعك لسيطرته.

فأما أن تكون أنت المسيطر على حياتك وإلا ستجعل حياتك عرضة لسيطرة الظروف والمتغيرات عليها وتلعب بك حتى النهاية.

العلامة السادسة:

الإنسان الناجح:

يتمتع بالجرأة والشجاعة لتحقيق أهدافه، وما يؤمن به، يقول جون واين: «الشجاعة هي أن تكون خائفاً حتى الموت، ومع ذلك تمتطى صهوة جوادك». فالشجاعة هي ما تجعلك تنجز أهدافك وتتغلب على كل المعوقات والتحديات، وتتخذ القرارات الأكثر جرأة لتحقيق كل ما تريده من الحياة.

الإنسان الفاشل:

متردد دائماً.. يتساءل في نفسه باستمرار (أفعل أو لا أفعل.. أقرر أم لا أتعجل)، فهو ينتظر سنين وسنين حتى يتقلص هدفه أمامه ويضيع وبتيه منه.. حتى عندما يقرر شيئاً يكون قد انتهى الوقت وضاعت الفرصة.

الخلاصة: إذا أردت شيئاً أذهب لأخذه.. فأنت تحتاج الشجاعة لتحصل على الحياة التي ترغبها وتريدها بل وتستحقها، فإذا تأخرت فلا تلمن إلا نفسك، فقد يكون الأوان قد فات وأخذ الفرصة غيرك بينما كنت أنت لا زلت تفكر.

العلامة السابعة:

الإنسان الناجح:

يحب نفسه ومن حوله، ويدرك تماماً قيمة الحياة، وقيم لغة تفاهم وحوار مع العالم من حوله.. هذه اللغة التي تفتح له كل أبواب النجاح

والسعادة. فهو يعمل ما يحب ويتقبل الحياة كما هي ويمشى وفق قوانينها،
ويحب لآخيه في الإنسانية ما يحبه لنفسه.

الإنسان الفاشل،

يكره نفسه ومن حوله.. فهو ناقم على الناس وعلى الحياة.. متمسك
بمشاعر الغل والحقد والكراهية، وهي مشاعر تدفعه خلاف الفطرة
وخلاف قوانين الكون.. فيكون لديه دوماً حالة من الاضطراب والغضب
الداخلي المستمر فهو متخاصم مع نفسه ومع الحياة.. فتراه لا يذوق
حلاوة الحب أو حلاوة السلام مع النفس بل ويعتبرها خرافة أو غير
موجودة، مما يدفعه لخسارة نفسه وكل من حوله. كما أنه لا يحب الخير
لأخوته لذا ترى الحياة تسير دوماً معاكسة لكل ما يريد.

الخلاصة: الحب هو ثروة الناجحين وبدونه لا يتحقق النجاح في أى
شئ، والمحروم من الحب محروم من النجاح في حياته. فما قيمة النجاح
إذا لم تجد من يشاركك نجاحك ويسعد به معك.

يقول اوج ماندينو: «ادخر الحب الذى تتلقاه قبل أى شئ آخر، انه
الشئ الذى سيدوم طويلاً بعد أن يذهب مالك وصحتك».

العلامة الثامنة:

الإنسان الناجح:

يرى جميع الأمور الجيدة والسيئة والتي تحدث له على انها فرص
ومنح من الله سبحانه وتعالى. فهو المتفائل الأكبر في الحياة والذي يأخذ
منها على قدر ما يستطيع، ويبحث عن الظروف التي يريدها، فأن لم
يجدها يصنعها.

يقول تعالى فى الحديث القدسى: «أنا عند ظن عبدى بى، فإن ظن بى خيراً فله، وإن ظن بى شراً فله».

الإنسان الفاشل،

يرى الصعوبة فى كل شىء.. فهو متشائم على الدوام يتوقع دائماً السيئ وكل ما ليس فى صالحه، فهو يرى دوماً من الكأس النصف الفارغ ويتجاهل القسم المملوء، ويفتش عن اسباب وأعداء تقنعه بأن الفشل حتمى ولا مفر منه فيقول لنفسه دائماً: «هناك معوقات فى هذا الأمر - الظروف لا تسمح فى كل الاحوال - أنا لا أصلح للقيام بعمل خاص... الخ»، وهكذا تتوالى الأعداء حتى تضيع كل الفرص عليه، فهو ليس لديه الاستعداد لخوض معركة الحياة وتحقيق ما يصبو إليه من أهداف، أو ربما تراه يبحث عن من يقوم بالعمل بدلاً عنه ويحلم بالأرباح التى سيجنيها من وراء من يخوض معركته، وهيهات أن يجد هذا الشخص المنشود إلا فى نومه.

الخلاصة:

تقول مارجريت تاتشر: «يظن الناس أنه ليست هناك مساحة كافية على القمة. أنهم يميلون للتفكير فى القمة على أنها قمة إفرست التى لا تقهر. وأقول هنا إن هناك مساحة هائلة تتسع للكثيرين على القمة».

لذا لابد أن يعرف كل إنسان أن الحياة تتسع للكثير من الناجحين.. فقط أعرف ماذا تريد من حياتك؟، وأسعى لتحقيقه بكل شجاعة وقوة وإصرار، وكن متفائلاً محبباً ترى من الحياة أجمل ما فيها.. لتبادللك الحياة بالمثل هذا الحب والعطاء.



6

فاتورة الإخفاق
فاتورة النجاح!



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامه

ما الإرادة؟

كيف ترتبط بمعانى النجاح والفضل الشخصى؟

ما أثر الإرادة فى نمو أو تراجع المنظمات والشركات والدول والحكومات؟

يعرّف الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمى الإرادة بأنها: طاقة جسمية نفسية كامنة على شكل استعداد يدفعنا نحو سلوك معين يهدف إلى غاية، وهذا التعريف أورده الدكتور فى كتابه الرائع الموسوم بـ"لمحات نفسية من القرآن الكريم" الصادر عن رابطة العالم الإسلامى. وهى بهذا المعنى مقاربة لمعنى الدافع الذى يعرفه الدكتور محمد عوض الترتورى على أنه: القوة التى تدفع الفرد لأن يقوم بسلوك من أجل إشباع وتحقيق حاجة أو هدف.

ومن خلال هذه التعريفات نلاحظ القيمة العالية لمعنى الإرادة التى تُعدّ أهم محركات النمو والتطور فى حال وجودها لدى فرد أو منظمة أو دولة، والفضل والتخلف فى حال غيابها عنهم.

إن القضية الرئيسية عند حديثنا عن النجاح والفضل الشخصى تتمثل فى وجود إرادتين، فلدى الناجح إرادة، ولدى الفاشل كذلك إرادة ويمكن

تسميتهما بإرادة الفشل وإرادة النجاح. ولعل المستغرب هنا هو وجود إرادة للفشل! نعم هناك إرادة للفشل حتى لو تسمى بهذا الاسم؛ فالشخص الذي ينوي الانتحار، ومدمن المخدرات ومدمن الخمر، والمهمل لدراسته وتعليمه، والمضيع وقته في اللهو والعبث -حتى لو كان مباحاً- كلهم يتبنون إرادة للفشل. ويأتى بعد هذا السياق أهمية تحديد مفهوم النجاح؛ فقد قيل: وبضدها تتميز الأشياء!

اعتقد أنه لا أحد يستطيع تحديد مفهوم الشخص الناجح والنجاح، فما يمكن أن يعده أحدهم نجاحاً كبيراً قد يُعدّ في عين شخص آخر أمراً لا معنى له، والعكس صحيح!

إن تحقيق صفقة مالية كبيرة قد يُعدّ في عين أحد الأشخاص قمة النجاح، في حين يراه شخص آخر قمة الفشل إذا كان الشخص الذي حقق تلك الصفقة مقصراً في حقوق الله عز وجل، أو مقصراً في حقوق زوجته وأبنائه. إنها معادلة نفسية تختلف من شخص لآخر بحسب الرؤية للحياة، والاعتقادات، والخلفية الاجتماعية، والثقافية، والبيئة التي عاش فيها، وهذا الاختلاف والتباين بين الناس في الفهم، والرؤية، وتحديد المواقف، وتحديد العمل الذي يقوم به الشخص في حياته مهم لاستمرار الحياة البشرية وتبادل المنافع بين الناس لضمان قيام حياة متوازنة في المجتمع تغطي كل احتياجات والتزامات هذا المجتمع أو ذلك.

والقضية الكبيرة هنا أن تكلفة الفشل أكبر من تكلفة النجاح؛ فالجهد الذي يبذله الفاشل حتى يفشل أكبر من الجهد الذي يبذله الناجح حتى ينجح، إنها التكلفة النفسية والشعورية التي لا تعادلها تكلفة على الإطلاق. إن الشخص الفاشل يعيش معاناة نفسية يومية مستمرة، فهو ينام ومعاناته النفسية معه، ويستيقظ وهي معه، وهي تكلفة يدفع ثمنها

طوال حياته، وهو مجبر على دفع ذلك الثمن دون أى خيار له. لقد تبنى ذلك الفاشل خيار إرادة الفشل حتى أصبح يعيش بدون إرادة طوال حياته، فهو مجبر على القيام بذلك العمل أو ذاك، وهو مجبر على القبول بذلك المبلغ من الراتب فى الوظيفة التى يعمل بها، وهو كذلك مجبر على العيش فى ظروف معيشية لا يرضاها، وكل ذلك كان نتيجة لقرار فردى ذاتى تبناه فى مرحلة من مراحل حياته وذلك القرار هو: إرادة الفشل.

أما إرادة النجاح فهى على النقيض من ذلك تماماً، فصحيح أن الشخص الناجح يبذل جهداً كبيراً حتى ينجح، سواء كان ذلك الجهد على الصعيد الدراسى، أو على صعيد طلب العلم، أو على الصعيد الأسمى، أو على الصعيد المهنى والوظيفى، ولكن المحصلة النهائية حين يبذل ذلك الجهد هى السعادة النفسية التى يحيا بها ذلك الشخص، فهناك جهد مبذول نعم، ولكن هذا الجهد يزول فور تذكر الإنجازات، والأهداف، والغايات التى حققها. والمعادلة الجميلة هنا أن الشخص الناجح يستمتع كلما بذل جهداً أكبر لتحقيق نجاح أكبر، فهو يعيش بهذه المعادلة المطردة، وهو بهذا يحقق أهدافه وتصوراتة للحياة، وهو يحيا حياة هائلة بها الكثير من السعادة والحبور، خصوصاً إذا كانت هذه النجاحات مرتبطة بعلاقة صادقة مع الله - عز وجل - وعمرها صاحبها بعمل الصالحات، وقد قال الله عز وجل: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾. (النحل: ٩٧).

إن هذه الإرادة وهذه الدوافع التى تشكل حياة الفرد ومن ثم المجتمع تتميز بميزات ذكرها الدكتور الهاشمى نوردها فى النقاط التالية بتصريف يسير:

١- ليست الدوافع بدرجة واحدة من القوة؛ فدافع الأمومة ليس كدافع

الجوع.

٢- الدافع الواحد تختلف قوته من إنسان إلى إنسان تبعاً لمبدأ الفروق الفردية؛ فدافع طلب العلم لدى إنسان يختلف عن دافع طلب العلم لدى آخر.

٣- الدافع الواحد لدى الإنسان ذاته قد تختلف قوته من مرحلة إلى أخرى فى حياته.

٤- تمتاز كل الدوافع بمرونة مطاوعة عجيبة، وهذا هو الأساس العضوى والنفسى لنجاح عمليات الضبط والتربية (فبإمكان الإنسان صناعة الدافع فى نفسه وتقويته أو تغييره وذلك بحسب رغباته وقناعاته).

والسؤال هنا: كيف تتم صناعة إرادة النجاح الذاتية الفردية؟

تتم صناعة الإرادة الذاتية والدافع للنجاح من خلال وضع هدف فى الحياة يُراد إنجازه، وكلما كان هذا الهدف مرتبطاً بالنجاح الدنيوى والأخروى للفرد كان ذلك أذى للاستمرار للوصول إليه، ومن ثم وضع الآلية والخطوات لتحقيق ذلك الهدف، ويتوافق مع ذلك سؤال المختصين وأهل الخبرة فى المجال الذى حدده الشخص لحياته، وقراءة الكتب، وحضور الدورات والملتقيات فى ذلك التخصص، مع التوكل على الله عز وجل والدعاء واتخاذ الأسباب لتحقيق الهدف.

ولقد تحدث القرآن الكريم عن كثير من الدوافع التى تحرك النفس البشرية فى اتخاذ هذا الاتجاه أو ذاك، وهى كثيرة ومنتشرة ومبثوثة فى كتاب الله الكريم لمن قرأ وتدبر، ومن ذلك دافع الحفاظ على الابن لدى أم موسى عليه السلام الذى قصه الله -عز وجل- بقوله: ﴿وَلَقَدْ مَنَّا عَلَيْكَ مَرَّةً أُخْرَىٰ إِذْ أَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّكَ مَا يُوحَىٰ أَنْ اقْنِصِيهِ فِي التَّابُوتِ فَأَقْنِصِيهِ فِي الْيَمِّ فَلْيُلْقِهِ الْيَمُّ بِالسَّاحِلِ يَأْخُذْهُ عَدُوٌّ لِّي وَعَدُوٌّ لَهُ وَأَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِنِّي وَلِتُصْنَعَ عَلَىٰ عَيْنِي إِذْ تَمْشِي أُخْتُكَ فَتَقُولُ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ مَن يَكْفُلُهُ

فَرَجَعْنَاكَ إِلَى أُمَمِكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَقَتَلْتَ نَفْسًا فَنَجَّيْنَاكَ مِنَ الْغَمِّ وَفَتَنَّاكَ فُتُونًا فَلَبِثْتَ سِنِينَ فِي أَهْلِ مَدْيَنَ ثُمَّ جِئْتَ عَلَى قَدَرٍ يَا مُوسَى ﴿٣٧-٤٠﴾، ويبرز لنا كذلك دافعان أو إرادتين في قصة ابني آدم هابيل وقابيل، أحدهما دافع الحقد والحسد لدى قابيل، وهو بالمناسبة من دوافع الفشل، ويمكن أن نقول: إنه يمثل إرادة يمكن أن يختارها الفرد ليفشل وهي إرادة الحسد والحقد «فإرادات الفشل تتنوع وتعدد، كما أن إرادات النجاح تتنوع وتعدد أيضاً»، والدافع الآخر هو دافع الخوف من الله عز وجل وابتغاء ما عنده لدى هابيل، وهذا الدافع يمثل إرادة ودافعاً للنجاح الدنيوي والأخروي، وأورد الله -عز وجل- هذا المعنى في قصة ابني آدم حيث قال سبحانه: ﴿وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ لَئِن بَسَطْتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطِ يَدَيْ إِلَيْكَ لَأَقْتُلَنَّكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُوَارِي سَوْءَةَ أَخِيهِ قَالَ يَا وَيْلَتَى أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُوَارِيَ سَوْءَةَ أَخِي فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ﴾. (المائدة ٢٧-٣١)، لقد كان هناك إرادة للنجاح الدنيوي والأخروي لدى هابيل حين قال: ﴿إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ﴾.

وما ينطبق على الأفراد في معاني إرادة الفشل وإرادة النجاح ينطبق كذلك على المنظمات؛ سواء كانت تلك المنظمات شركات، أو مؤسسات، أو منظمات دولية، أو جمعيات تطوعية، أو غيرها من أشكال المنظمات،

وينطبق كذلك على الدول. فقد وضع الله -عز وجل- سنناً للحياة البشرية، وهذه السنن يجب أن يتبصرها من أراد النجاح سواء على المستوى الفردى أو على مستوى الجماعة والدولة، وبمقدار مخالفة هذه السنن أو الابتعاد عنها يكون مقدار الخلل فى المجتمع والدولة. ولقد دلنا القرآن الكريم على كثير من هذه المعانى؛ ومن ذلك قول الله عز وجل: ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ﴾. (النحل: ١١٢). ولو نظرنا فى تاريخنا فى الأندلس مثلاً لوجدنا أن المسلمين دخلوا الأندلس وهم اثنا عشر ألف رجل فقط، وخرجوا منها وهم ثلاثة ملايين من بين رجل وامرأة وشيخ وطفل، مليون منهم هربوا إلى المغرب العربى ومليون غرقوا فى البحر وهم فى حال الهرب، والمليون المتبقى ظل فى الأندلس يعانى من محاكم التفتيش التى نصبها النصارى للمسلمين ليذيقوهم ألواناً من العذاب لم تسمع بها البشرية قط، فهم عندما دخلوها كان يرفعون شعار لا إله إلا الله، يريدون نشر كلمة التوحيد فى الأرض وهذه إرادة نجاح، وعندما خرجوا منها كانوا قبل خروجهم فى تصارع وتناحر، وموالات للنصارى، ودفع الإتاوات والجزية لهم مع انتشار البذخ والتفاخر فى بناء القصور، وفشو المنكرات فى المجتمع، وعدم إعطاء العدو حقه من الأهبة والاستعداد، وجميع هذه المظاهر تمثل إرادة للفشل.

وكما يدفع الفرد المخفق الضريبة النفسية والمعنوية المتمثلة فى المعاناة المستمرة، فإن المجتمع المخفق يدفع ضريبة أيضاً، ولكن هنا يدفع المجتمع الضريبة ككل، وليس الواحد دون الآخر، وهو يدفعها مجبراً دون أى خيار له؛ لأنه اختار إرادة الفشل، ومن يختار إرادة الفشل يصبح بلا اختيار إلى

أن يختار إرادة النجاح! وتتمثل هذه الضريبة التي يدفعها المجتمع في
فِشْو الفقر، والبطالة، وغلاء الأسعار، وقلة المال في أيدي الناس،
والانحراف، وانتشار المخدرات، وانتشار الجهل، وانتشار الشذوذ،
والضعف داخل الدولة، وتولّى العدو على ذلك المجتمع سواء بطريقة
مباشرة أو غير مباشرة، وذنير ذلك من التكاليف التي يدفعها المجتمع ككل
وهو مرغم؛ لأن المجتمع اختار إرادة الفشل سواء كان يعي ذلك أو لا يعيه،
وهذا المجتمع المخفق من سماته تغليب ثقافة المادة والمنفعة، وعدم إعطاء
العلم قيمته الحقيقية، والاهتمام بالمظاهر والشكليات على حساب
الجوهر، والاهتمام بالأشخاص أكثر من الاهتمام بالأفكار، وعدم إعطاء
أى قيمة للوقت، أو إعطاؤه على أحسن الأحوال قيمة دنيا لا ترقى للمعنى
الحقيقى لقيمة الوقت الذى يمثل الحياة بجميع مظاهرها وصورها، وعلى
العكس من ذلك تماماً تكون نتائج إرادة النجاح للمجتمع واتخاذ الخطوات
فى سبيلها حيث تظهر سمات المجتمع الناجح فى علو للقيم الثقافية،
والروحية، والمعنوية، والنفسية فى المجتمع وما يواكبها من تطور ورقى فى
مستوى التعليم، والحياة الاقتصادية، والتنمية الراقية فيه. وقد قال
تعالى فى معان مقاربة لهذه المعانى: ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا
لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا
يَكْسِبُونَ﴾. (الأعراف: ٩٦)، وقال تعالى: ﴿أَوَلَمْ أَصَابَتْكُمْ مُّصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ
مِثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّىٰ هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِندِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ
قَدِيرٌ﴾. (آل عمران: ١٦٥).

وعند الحديث عن الإرادة فى التاريخ المعاصر نرى المثال واضحاً من
خلال إرادة الألمان بعد الحرب العالمية الثانية، فقد خرجت ألمانيا من
الحرب وقد دُمّرت بنيتها التحتية تماماً، ولكن الإرادة الألمانية أبت إلاّ

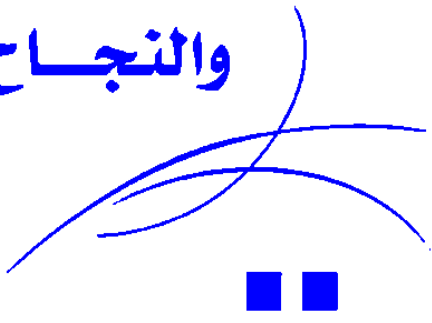
البناء وعدم الخضوع لحالة إرادة الفشل التي أراد الحلفاء إيقاعهم بها، وكلنا يعرف أن الهدف الرئيسي من الحرب ليس التدمير والقتل، ولكن الهدف الرئيسي هو قتل إرادة المقاومة وإيقاع العدو تحت إرادة الفشل والخضوع والاستسلام، ولكن النفسية الألمانية والقوة النفسية والمعنوية التي يحملها الألمان أعادت ألمانيا أفضل مما كانت، وذلك بعد عشر سنوات فقط من انتهاء الحرب: إنها بكل يسر الإرادة: إرادة الفشل أو إرادة النجاح.

إنها الإرادة التي تفرض اتخاذ الأسباب والسير حسب سنن الله في الأرض بالنسبة للأفراد والمجتمعات والمنظمات والدول، وقد قال تعالى: ﴿وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً وَلَكِنْ كَرِهَ اللَّهُ انبِعَاثَهُمْ فَثَبَّطَهُمْ وَقِيلَ اقْعُدُوا مَعَ الْقَاعِدِينَ﴾. (التوبة: ٤٦)، ولهذا وذاك كانت الإرادة ولا تزال، وإلى أن يرث الله الأرض ومن عليها وبعد تحقيق أركان الإسلام ومقتضياته من أهم محركات الفشل، وهي كذلك من أهم محركات النجاح والنمو والتنمية المستمرة للأفراد والمجتمعات، ويتوقف النجاح والفشل على أي الإرادتين يقع الاختيار؟



7

قوانين الحظ والنجاح



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

هل تعلم أن هناك قوانين للحظ والنجاح؟

هل تعلم أن هناك أدعية شرعية مهندسة قد تجعلك من الثرياء فى أيام وليالٍ؟

هل تعلم أن فشلك وخساراتك المتتالية تدل على ان عندك خلل فى قوانين الحظ؟ وعندما تعدل حالك تستقيم لك الأمور وتنعم بحظ كبير؟
هل تعلم أنه فى مقدورك تسخير كثير من قوى الكون وقوى السعد لصالحك بأقوال وأفعال وأحوال بسيطة ومقدور عليه وممتعة فى نفس الوقت؟

كل هذا ستجد مقدماته وعناوينه فى هذه الدورة.. فلا تتردد وتابع قراءة هذا الموضوع.

وملحقاته وردوده.. وتابع بقية المستويات فالأمر فى غاية الأهمية وهو من الأمور التى تهتم بها أنت كثيراً ويهمك التعمق فيها..
انها حقائق جريها غيرك ونجح نجاحاً باهراً...
فكر فى زيادة دخلك وفى البركة والخير...

لقد أصبحت الكثير من مشكلات الناس مصدرها من شبح الفقر المخيف.

حتى معظم الأغنياء تجد فقره بين عينيه وفي طيات جسمه وفي
(محيطه) يملك الملايين!!

لذلك أحببت أن أهدى توجيهات وهدايا نفسية وباراسيكولوجية
واقتمادية تعينك على كسب المال بصورة شرعية كذلك تعطيك الطرق
المثلى والمريحة للتعامل مع المال وكذلك تعطيك كمليونير بعد ذلك كيف
يكون المال مصدر هناء لا مصدر شقاء لحياتك...

وهناك عدة أبواب لهذا الموضوع:

- طرق كسب المال والدعم النفسى والخارق للعادة (الباراسيكولوجى):
استخدم ما استطعت من هذه النقاط..

١- التوجه الصحيح (الإخلاص):

يجب أن تكون توجهك صحيح، فهدفك سامى هو كسب المال بالحلال
بطريقة شرعية واستخدامه فى طاعة الله وفى الحلال وفى جوانب
الخير...

عندما تخلص فأنت تعمل على الموجة العليا التى تبارك لك وتهديك
بإذن الله..

٢- الاستغفار الدائم،

إذا علمت أن أى مشكلة تتسلل للشخص من ثقوب ذنوبه فإن العلاج
الأنجع لها أن تستغفر الله بشكل متواصل... فما يضيرك أن تقول
استغفر الله وأنت ماشى أو راكب أو مسترخٍ أو... الخ.

ولا تنافى الاستغفار بانتهاك الكبائر المحرمات ليل نهار!!

٣- حدد الهدف بوضوح وحدد الغاية واستخدم التخطيط،

تعلم كيف تحدد أهدافك بالطرق الصحيحة وتحدد الغايات الكبرى والتخطيط السليم..

ينصح كبار علماء التنمية البشرية بكتابة الهدف بشكل واضح وصحيح...

مثال: (أكسب ٢٠ الف ريال فى الشهر)

كذلك التخطيط له كتب ودورات و... و... الخ.

٤- انطلق من مواردك الذاتية والثرية التى تجيدها،

لا تبدأ بدين، ابدأ من مواردك ومعطياتك الحالية..(رسام) (مبدع فى التفكير) (لديك حاسب).

(انترنت) (لديك مزرعة)... (لديك بيت قديم) (عقلك نظيف وتجيد الاستشاره ولو بشكل خفيف) (اجتماعى) (مفكر) (تجيد عمل خلطة تقوى الجنس) (مخترع) (متفرس وحدسى).....الخ.

لاحظ كلها موارد ذاتية وليست مختلفة أو ديوناً..

من هنا تتطلق.. تفكر وتأمل فى جوانبك. لا بد أن هناك أكثر من مورد لديك.. ثم اختر التى تجيد منها والتى اصبحت فيها متميزاً.. ثم ابدأ بتطويره والتخطيط كيف تحوله إلى وسيلة لكسب المال.

واكيد سمعتم قصص كثيرة حول أناس بدأوا بهذه الموارد وسوقوا ونجحوا.

مثال: الشخص الذى متفرس وحدسى بشكل كبير هذا يصلح فى سوق الأسهم.

مثال: لديك بيت قديم لماذا لا تحوله إلى متحف للأثریات والزیارة
بـ ١٠ ریالات فقط أو تأجره على عمال!!!

مثال: انت رسّام لماذا لا تخترع رسّما تساعده على الاسترخاء أو على
الدعم للهدف بألوان فسفورية لیتركز الهدف فی العقل وتحدث النتيجة
المطلوبة أو تخترع رسومات تخطيط فائق لعمل معين..أو أو...الخ ثم
تسوقها وتضع لها إعلاناً جيداً..

المهم: احصر جميع أدواتك ومواردك لا تنس شيئاً: بيت، ملعقة،
حبل، (كاتب)..الخ

وستجد فكرة ما بينها.. هي الشرارة الأولى..

ابحث فی نفسك تجد أنك تملك ثروة هائلة مخزنة كامنة تنتظر
الخروج..حددها (مهم).

ثم انطلق..

وقد يكون شخص لديه أكثر من ثروة فليبدأ بأحبها وأكثرها.. وما
یتوقع حاجة السوق إليه..

ثم بإمكانه تجربة التي بعدها فی فترة لاحقة بعد مدة..

(انطلق من مواردك الذاتية)

٥-الفكرة البديعة (الشرارة)،

عندما تكتب الهدف.. وتعطى عقلك الأوامر بالتفكير.. وبالتكرار..
وتحصر مواردك الذاتية.. اترك عقلك يسبح فی فضائه..لا تجبره على
التفكير فی وقت معين.. وفي زمن معين.. اتركه يسبح بحرّة.. ستجده فی
لحظة ما یتولد بشرارة ذهبية حمراء هي الفكرة الثمينة لمشروع الثمر..

ومن بعد تلك الفكرة إذا تحدد المشروع أياضا يحتاج لتخطيط جيد وأدوات..

٦- الفريق المتفاعل،

عندما تعمل وحدك فى المشروع لن يكون ذا جدوة عالية.. استخدم شريكاً على الأقل معنى.

مثلاً: والدك اجعله يفكر معك.. أو صديقك المخلص (المخلص) الذى يحب لك الخير..

عمل الفريق من النواحي المادية والنفسية والباراسيكولوجية مهم جداً... سيكون هناك تفاعل: عصف افكار.. حماس.. إلخ.

٧- الدعاء والتماس البركة والتوكل على الله،

فى اعتقادى أن الحظ هو البركة..

اطلب من الله الرزق.. عليك بالدعاء.. استمر فيه.. تعلم متى وكيف تدعى... الدعاء فوائده عظيمة.

وهو مهم من نواحي كثيرة يطول شرحها..

وسوف أشرحه أكثر فى البرنامج الخاص.. ويقال إن قارون أصل ثروة من دعاء باسم الله الأعظم واستخدم معه دعم خوارقى شرعى..

لا تعتمد على عقلك وقدراتك فقط بل توكل على الله فأنت لا شىء بدون توفيقه..

٨- التفاؤل والاستيحاء الحسن،

أحسن الظن بالله.. تفاعل دائماً: لا يخطر ببالك للحظة واحدة أنك ستفشل... احمل التفاؤل كشمعة لا تنطفى.. واعلم أن الله رازقك.. وإياك

والكلمات المدمرة مثال: فقران، على الحديدية، طول حياتى فقير، لن
أنجح!!.. خسرننا،...الخ

٩-البكور،

الكثير من خلق الله يغدون فى الصباح والضحى للرزق، تعود على
النظام الجيد فى النوم واليقظة.. على الأقل حتى تصبح غنياً...!!

١٠-التقييم وتغيير الخطط والمرونة،

قيم نفسك كل فترة، بدون استعجال، ولكن قيم موقعك..كسبك..الخ
عندما تجد أنك أمضيت فترة طويلة (سنة مثلاً) ولم تنجح فى
مجال.. كن مرناً: وحاول فى هندسة الخطط من جديد.. ثم حاول أن
تغير النشاط.. فالبعض يكون رزقة فى نشاط أكثر من نشاط آخر..
فحمد فى التمر وعلى فى القهوة.. وحمد فى الرسم. وهكذا..

١١-الاستشارة،

كلنا ضعفاء وفقراء إلى مشورة المختصين... هناك مكاتب اقتصادية..
هناك علماء كبار..

كن كالنحلة الطوافة بين الزملاء والخبراء والعلماء... انهم يملكون
كنوزاً عظيمة أنا وأنت غافل عنها...

١٢-الصبر والثابرة والعزيمة والإرادة والحب،

خمس كلمات.. وكل كلمة تحتاج منى كتاب لأشرحها.. لكن خذها
كثمرة جاهزة.

لا بد أن تريد: وأن تكون صادق وقوى فى إرادتك للمال وللرزق...

لا تكل ولا تمل .. ابتسم، أحب عملك .. الخ.

والفطين ينتبه لكل كلمة أكتبها ...

١٣- سافروجاور وشارك،

الذى يقعد فى كهفه أو فى قريته أو فى حيه فأعده أنه قاعد قاعد ..

سافر للمدينة المجاورة .. تلمس مصادر .. احتك فى أناس جدد والتقط

خبراتهم .. سافر، تحرك .. لا تجمد ..

جاور الفنى .. على الأقل شهر .. ستزيد همتك .. ستلاحظ تقنيات ..

ستكسب مكاسب ..

شارك الثرى: إن مشاركة الفنى أو الثرى قد تكسبك من بركته

فترفعك فوق ..

١٤- اعط أولاً،

من أقوى القوانين الطبيعية فى الكون قانون أو مبدأ (اعط أولاً)!!!

تصدق ولو بقطعة خبز ...

نعم: لكى يعطيك الله كن معطاء، مجاناً، اكسب حب الناس، اعط حتى

تشتهر، اعرف الكثير من المستشارين يعطون حتى الآن مجاناً ويرزقهم الله ...

سوف تشتهر بالخير، سوف يبارك لك الله، بقوانين لا تعلمها!!

أعط أولاً ...

بدون كلفة ولا خسائر، اعط مما أعطاك الله، ...

مثلاً هذه الدورة يأخذ عليها المستشار ١٠٠٠ ريال لكل شخص .. ها

أنت تقرأ أساسياتها مجاناً ..

انفع غيرك ...

واعرف دورات التحليل الفنى فى الأسهم تصل حتى لـ ٥٠٠٠ ريال
سعودى...

اعط أولاً..

كلمتان لكنهما تستحقان كتاباً..

- اعط حب

- اعط ابتسامات

- اعط صدقة

- اعط استشارات

- اعط ما تستطيع لنفع الناس وبإخلاص..

١٥-التوفير أهم من الكسب،

معرفة الاقتصاد والتوفير وخبراتها مهمة جداً...

اجلس مع نفسك بين آونة وأخرى.. تفكر فى مصروفك... لا تبذر..
ستحتاج كل قرش انصرف هدرأ.. كن حكيماً تضع القرش فى موضعة..

لا أعنى البخل ولكن أعنى عدم التبذير..

أعنى تدبير المال بصورة صحيحة..

بعضهم لا يعرف حتى أن يختار السيارة الاقتصادية وأحواله منهكة..!!

بعضهم يصرف ببذخ فى جانب وهوس معين!! بينما قد يحقق هدفه
وبنفس الجودة بطريقة أحسن وأكثر اقتصاداً...

وأنت وأنا تحتاج دائماً إلى مبصرين عقلاء فقد تطيش فترة من
حياتك دون أن تعلم..

الاقتصاد مهم..

١٦- زكاة المال تباركك،

وهذا أصبح من البديهيات، والقصص والعبر فيه كثيرة ومعروفة..
وفى الحديث (ثلاث أقسم عليهن:..... ما نقصت صدقة من
مال.....).

١٧- امسح صورة فلان الفقير من ذهنك،

لا بد أن ترسم صورة فلان الفنى.. وتمسح صورة الفقير من
ذهنك.. هذا يساعدك على اليقين وله فوائد أخرى..
وهذا يساعد أيضاً على التفاؤل...

التطوير المستمر،

التطوير متعة من متع الحياة..

البعض يحسب أنها عملية متعبة.. ويظن أن التطوير عمل شاق!!

بل هو متعة وتويع وخير كثير..

منذ اللحظة الأولى طور نفسك.. منذ أن تكتشف ابداعك وموردك

الذهبي الذي سينتج لك المال..

طور نفسك فيه.. التحق بدورات.. اقرأ كتب.. استمع بخبراء.. بمن

سبقك..

طور نفسك..

ثم طور نفسك باستمرار.. كلما توافر لديك المطلوب أو الفرص طور

نفسك.. وستجد نتائج باهرة.. تعود على نفسك وثقتك، وعلى كسبك

المادي والمعنوي بشكل رهيب..

١٨- الأخلاق الطيبة أساس فى الرزق،

الصدق، الأمانة الشديدة فى الغيب والشهادة، النصح، الرحمة،...
الكلام الساحر واللطيف.. الخلق بشكل عام..
لا أريد أن أفصل لكى لا أطيل... خذ الثمرة من كلامى فقط..

١٩- الشكل الجميل،

الجمال يجتذب الخير.. كن على افضل صورة تستطيع ..
النظافة واللبس والالوان.. والوقفة، والمشى، وشكل سيارتك... راقب
كل شىء فى شكلك.. وحسنه... أكثر..

٢٠- الإعلان الجيد،

سوق لذاتك بشكل جيد ومدروس وبدون مبالغة..
حسن سيرتك الذاتية..
ثم اعلن عن مشروعك بشكل جيد وبأقل التكاليف.. اكسب ثقة الناس
ثم اعلن.. لا تبالغ ولا تهضم نفسك..
الوصول بمنتجك أو مشروعك إلى أكبر شريحة من الناس مهم
جداً... انتبه..

ومهم الوصول بجودة وليس أى وصول..

٢١- التدرج،

عشرة ريبالات تكفيك فى الصفقة الأولى..
وحاول ألا تبدأ بأى خسارة ولا دين، مهم،...
ولها إدارة معينة سيأتى فى الدعم الخاص،...
ثم تدرج وتدرج.. لا تمل سوف تأتى قفزات كبرى لا تتوقعها،...

فقط حاول أن تقيّم وتطور المشروع.. وهكذا.. إذا كنت أحسن الاختيار
سوف يثمر.. ويقفز قفزات هائلة..

٢٢- ادخل في مشروع واضح من جميع الجوانب،

إياك أن تدخل في مشروع تعرف أجزاء منه.. فقط..

بعضهم يعجبه تجارة معينة مثلاً الملابس الجاهزة! ثم يدرس المشروع
ويقارن بينه وبين تاجر قديم.. ويتهور ويدخل في المشروع.. لكنه أغفل
جوانب من المشروع:

مثل:

من أين يشتري البضاعة.

كم الإيجار؟

ما بديل سوق الجملة رقم واحد؟

ما دقائق الخبرة في هذا المجال؟

فتجده قد يخسر إن لم يعرف كافة جوانب المشروع.

يجب أن تبدأ ولديك تصور كامل وشامل لكل صغيرة وكبيرة ومصروف

ومكسب في المشروع!

٢٣- استخدم طرق التشجيع والتحفيز،

وذلك لنفسك ولعمالك.. ولشريكك.. المعنوي أو المادي.. فهو يشبه

الوقود الذي يستخدمه الناس في مركباتهم..

٢٤- استخدم الطرق الباراسيكولوجية في زيادة الدخل وتكثير البركة..

وقد تقدم بعضها وسوف يتم التفصيل فيها في الطرق الخاصة.. فمنها:

- قانون الجذب

- هندسة الدعاء

- الأسباب المتظافرة المتوافقة

- الفريق المتفاعل (المذكور أعلاه):

حيث يتولد مجال كهرومغناطيسى بينك وبين شريكك وذلك إذا صدقتما واخلصتما ..

ومن الطريف أن المتزوج فرصته فى الكسب والرزق أكبر من الأعزب.. فحاول ان تختار الزوجة المخلصة المعينة على مشاريعك..

وللأسف الناس خلفوا هذا القانون: أصبح الدخل الكثير (المال) شرطاً من شروط الزواج!!!

والصحيح أن الزواج شرط من شروط تكثير المال.

٢٥- صلة الرحم،

من قلب صل رحمك بدون أذى ولا نميمة ولا غيبة.. وتصدق على الفقراء منهم ولو بـ ٢٠ ريالاً....

٢٦- البحث والفضول،

يبقى هناك أسرار فى السوق، وأسرار فى الكسب، وأسرار....
اتصل.. احتك.. اسأل..

هناك شركات تعطيها تريدك.. هناك أشخاص سيقدمون لك فائدة..
كلما توغلت فى الساحة تجد أن البعض قد يعطيك آلافاً شهرياً مقابل وقفة أو مبلغ تدفعه أو أو.... وكلها سليمة وشرعية...
هناك شركات استثمارية فى مدينتك أو خارجها تنتظرك.. فقط تحرك وبكثرة وفضول..

ركز على الهدف وابحث واستمر وستصل....

٢٧- لا تقامر ولا تغامر!

إياك والمقامرة فإنها شر... والمغامرة مثلها..
فإذا دخلت في صفقة احتمال ربحها ٨٠٪ (٥ ملايين) واحتمال لو
خسرت تدخل السجن فلا تفعلها..
ولكن هناك مغامرة إيجابية ليس فيها خسارات فادحة...
فمغامرتك عن علم في شراء أسهم في بنك البلاد ب ٥٠٠,٠٠٠ ريال
هذه مغامرة إيجابية لأن لديك رصيد احتياط ضعف هذا المبلغ...

كن إيجابيا فالإيجابية من صفات الناجحين

التفكير الإيجابي،

هو التفكير بطريقة مفيدة مع النفس بحيث تستغل أطروحات عقلك
الباطن بطريقة إيجابية.

(الطريقة الإيجابية هي أن تفكر بطريقة ربحية لك ولغيرك).

الإنسان السلبي،

هو الإنسان المتشائم من دنياه والمتكاسل عن العمل والمتواكل على
الآخرين والمتألم من ماضيه، والمتذمر من واقعه والمتشائم من واقعه.

الإنسان الإيجابي،

هو السعيد المستفيد من ماضيه والمتحمس لحاضره والمتفائل
بمستقبله ومن تجمعت هذه الصفات فيه جمع صفات الناجحين.

هل تعلم؟

إن الإيجابية والسلبية ميراث اجتماعي نحصل عليه من مخالطتنا
لشئى فئات المجتمع.. فتبرمج على أيديهم.. ولا ينجو من تلك البرمجة إلا
الواعى لمعنى البرمجة، القوى الإرادة.

مصادر البرمجة:

- ١ - المدرسة.
- ٢ - الوالدان.
- ٣ - الاصدقاء.
- ٤ - الإعلام.
- ٥ - انت.

هل تعلم

إننا عندما نصل إلى سن ٧ سنوات نكون قد تلقينا ٩٠٪ من تربيتنا والتمثلة في اعتقادنا وقيمنا.. واذا وصلنا الى سن ٢١ نكون قد اكملناها وتشكلت خريطتنا عن نفسنا في عقولنا..

هل تعلم؟

وإننا خلال ١٨ السنة الاولى من أعمارنا نكون قد تلقينا اكثر من ١٤٨ الف رسالة سلبية متمثلة في قولة (لا تفعل) بينما لا نتلقى غير حوالى ٤٠٠-٦٠٠ رسالة إيجابية..

كيف نتخلص من الرسائل السلبية؟

- ١ - احضر قلما وورقة.
- ٢ - اكتب ما يخطر ببالك من رسائل سمعتها عنك، أو حدثت نفسك بها طيلة ايام حياتك حتى تاريخ كتابتك هذه.
- ٣ - لا تترد في كتابة القديم منها قبل الحديث.
- ٤ - مزق الورقة. وارمها في سلة المهملات.

٥ - استشعر النقاها النفسية بذهاب هم تلك الرسائل ادراج رباح الارادة الجديدة التي ولدت فى داخلك.

تدريب، عود نفسك على الخطابات الايجابية،

١ - احضر قلما وورقة.

٢ - استمتع بخطاب نفسك إيجابيا، وعودها على استماع العبارات الإيجابية على الدوام.

٢ - احفظ هذه الورقة فى اعلی مكان لديك، لأنه بالنسبة لك تمثل قدراتك وقيمك، وهى اعلی ما عندك.

قناعات تدعم التفكير الإيجابى،

١-الخارطة ليست الحدود

أن ما فى مخيلتك وعقلك ليس بالضرورة هو الحقيقة والواقع (ليس كل ما نراه أو نسمعه ونشعر به يكون بالضرورة هى الحقيقة).
٢- ليس هناك فشل بل تجارب فقط.

أنت مجرب والبلاءات التى تمر بك هى تجارب تفيدك أكثر مما تضرك لو فقحت استخدامها.

ولو أنك اتخذت كل أمر على أنه فشل أو نجاح فسوف تتعب.
انظر إلى الماضى وتمعن تجد فرص الاستثمار والفوائد والنجاح فيه كانت بعد فشل نفسى أو اجتماعى أو مالى أو غير ذلك...

٣- الخيال من أسس النجاح

الخيال يسبق تحقيق أى هدف وإذا اصطدم الخيال مع الإرادة فإن الخيال عادة يغلب.

(انسان يفشل عندما يتقدم للامتحان أو مقابلة مع أنه استعد لها جدا؟ الذى يحصل أن خياله المستمر برؤية الفشل والشعور به وترديده داخل نفسه هو الذى يغلب)

كيف تكون إيجابيا؟

الصبر وعدم اليأس هما الطريق لقهر الإحساس بالفشل بعد المحاولات غير الناجحة لتحقيق الهدف. هذه الروشة نستقيها من القرآن والسنة وتجارب المفكرين والعقلاء.

آمن بمبدأ الوفرة.. أى الكثرة والغنى.

اعط أكثر مما تتوقع أن تأخذه.

لا تكن كالمرأى يعطى كى يذكر الناس عند الناس بما ليس عنده ولا تكن كصاحب عقلية الفقير لا يقنع أبدا ولو ورث مليون دينار ولو جمعها لفرط فيها ثم أصبح فقيرا مرة أخرى.

تحلى بطيب الكلام

الإيجابى لا يفتاب ولا ينم ولا يشتم الآخرين ولا يطعن ولا يلعن ولا يذكر الكلام البذى وإذا شتمته أو اغتبتته أو طعنت فيه تجده يخاطبك بالتي أحسن.

والمقصود أيضا أن تكون طيب الكلام مع نفسك ومع الآخرين.

مارس الصبر مع الآخرين

مارس الصبر مع الآخرين بحيث تصبر على أذاهم أحيانا وتتجاوز عن أخطائهم وتغض الطرف عن سيئاتهم وتغفر لهم زلاتهم.

فرق بين الفعل والفاعل

هذه القاعدة تفرق بين الفعل والذى يفعله الإنسان وبين نفسه.

فنحن فى نفس الوقت الذى نرفض فيه الأخطاء أو الأفعال غير المقبولة وغير النافعة فإننا قد نقبل الأشخاص أنفسهم.. فالفعل قد يكون خطأ وليس بالضرورة أن يكون الفاعل مخطئاً..

تحدث مع نفسك إيجابياً

تشير الدراسات إلى ان الأشخاص العاديين يتحدثون مع أنفسهم بقراهه ٥٠٠٠ كلمة ٨٠ منها سلبية.

- فالذى تفكر فيه هو الذى يحدد سلوكك وتصرفاتك بالتالى هو الذى يحدد مصيرك ونوعية حياتك.

-انتبه لما تقوله لنفسك.

أما بالنسبة للمعوقات الخارجية التى تحاول دون الإيجابية.

فإن الظروف الخارجية الصعبة ينبثق من قلبها النجاح.

خذ سيدنا يوسف كمثال:

- يرمى فى البئر وعمرة ١٢ سنة.

- إخوته ١٢ يكرهونه كراهية شديدة.

- يباع عبداً لمدة عشر سنوات، ويدخل السجن لمدة تسع سنوات. هذه

هى المعوقات أخذت من عمرة ٤٠ سنة ويخرج سيدنا يوسف من السجن

وزيراً لاقتصاد مصر الذى يجعل الناس فى الشرق الأوسط كله تأكل

وتتجو من المجاعة.

- وتحقق له ذلك بثقته فى الله وبموهبتة.

فى غزوة مؤتة كان المسلمون ثلاثة آلاف يواجهون ٢٠٠ ألف من

الرومان.

المسلمون لديهم ألف فرس، والرومان لديهم ٥٠ ألف فرس. فرض المسلمون على الرومان إلى المواجهة في مكان ضيق بحيث كان يتسع لثلاثة آلاف رجل فاضطر الرومان إلى المواجهة بثلاثة آلاف رجل فتعطل جيش الرومان وفقد ميزة التفوق العددي، واستمرت المواجهة ستة أيام، سقط من المسلمين فيها ١٢ شهيدا، بينما فقد الرومان ١٥٠٠ رجل.

وحين سمع هرقل بما حدث قال إن كان محمد وأصحابه بهذا فسيرث محمد ملكي هذا بعد عشر سنين.

وبعد عشر سنوات كان خالد بن الوليد هناك.

ليس هناك شخص يضع أمام عينيه فكرة يعيش من أجلها ويبذل الجهد في سبيل إلا ويحققها. إذا أردت أن تكون إيجابيا. فلا بد أن تقهر هذه المعوقات، لا للخجل، لا للخوف من الخطاء، لا لليأس بعد فشل المحاولة، لا تقل أن المعوقات أكبر منك، ولكي تقهر هذه المعوقات:

- لا بد أن يكون لك هدف في الحياة.

- أن تتسلح بإرادة همة عالية.

- أن تكون لديك ثقة في الله.

- أن تتذوق تجربة نجاح ويكون لديك ذكاء إيجابي.

- الصبر وعدم اليأس.

- لا صحة لإيمانك إلا بالإيجابية.

كيف تصبح ناجحا وتحقق أهدافك؟

- إذا لم تخطط لحياتك سيخطط لها الآخرون وتجند نفسك تابعا لفيرك.

كيف تحول الأمنية إلى هدف؟

خمس خطوات رئيسية:

١- تحديد ما تريد بشكل إيجابي (ما الذى أريده ومتى أريد تحقيقه؟) أى نستحضر الهدف ونكتب له على الأقل ٥ دوافع أو أسباب واقرأه كل يوم مرتين حتى تتولد الرغبة لتحقيقه.

٢- تسأل نفسك عن الشروط والتضحيات المطلوبة لتحقيق الهدف والعوائق التى تصرفك عن الهدف أو تحول دون تحقيقه.

٢- تجمع مقدراتك وإمكانياتك.

٤- تعرف الدليل: أى متى تستطيع أن تقول إنك قد حققت الهدف ووصلت إليه.

٥- تحدد مسؤولياتك فى تحقيق هذا الهدف.

الدوافع هى مفاتيح النجاح

الدوافع هى المحركة للإنسان

والياس مرحلة يصل اليها الإنسان عندما تنعدم عنده الدوافع.

أنواع الدوافع:

١- دوافع داخلية (مثل الرغبة فى الحياة) .

٢- دوافع خارجية تشجيع الغير مثل: محاضر - كتاب - صديق -

قريب - عن طريق الإيحاء.

استراتيجيات الدوافع الداخلية،

(أ) التركيز على الهدف (بكتابته وقراءته عدة مرات يوميا).

(ب) التنفس (تنفس بسرعة طبيعية وبقوة) .

(ج) تحركات الجسم (حركة نشيطة توحى بالجدية والنشاط وليس بالسلبية والكسل والإحباط).

(د) التأكيدات الإيجابية (دائما تردد بينك وبين نفسك أو بصوت مسموع: أنا قوى.. أنا واثق من نفسي.. أنا ياما قابلتني تحديات قبل كدة وحليتها مع التكرار تتحول الى اعتقاد).

(هـ) خلق الرابط الذهني فى العقل اللاواعى: عندما تتنفس بقوة وتحدث تحركات جسمية دالة على النشاط والتصميم والعزيمة مع التأكيدات الإيجابية عندها يتولد الرابط الذهني فى العقل اللاواعى فى المخ حتى ولو كانت حالة الإنسان النفسية غير جيدة أو فى حالة يأس.

(و) الدوافع وخط الزمن (الإنجازات الماضية): كل انسان له فى تاريخ ماضيه ما يحتاج لنجاح حياته فلا بد من تذكر إنجازاته الماضية من وقت لآخر.

(ز) نشاطات إيجابية يومية: مثل ممارسة الرياضة أو القراءة.... الخ.

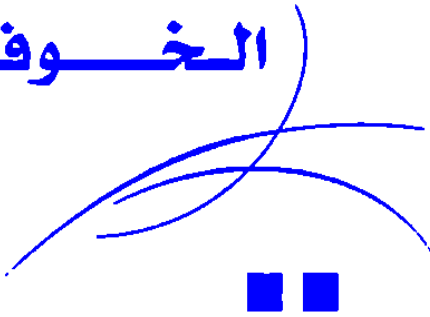
(ح) مذكرات النجاح: اكتب فى أجندته يوميا على الأقل حاجتين إيجابيتين عملتهما أثناء اليوم مثل تصرف جيد فى موقف ما أو عبادة جيدة أو حل مشكلة معينة.. وانظر فيها قبل النوم.

(ط) استحضار الموارد الشخصية: انت كويس فى إيه؟ تقدر تعمل إيه؟ حاصل على شهادات إيه؟ خبرات؟ دورات؟ تفكيرك؟ هواياتك؟ معارفك؟ مين ممكن يساعدك لو متقدرش؟



8

الخوف



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

مجموعة المخاوف داخل الإنسان (الفوبيات) تعرقه عن المضى قدما
لتحقيق أهدافه مثل الخوف من الفشل - الخوف من نظرة الناس لو تم
الفشل - الخوف من المستقبل .. الخ.

الكسل والمماطلة والتسويف:

كنمط عام عند بعض الأشخاص

الصورة الذاتية:

لكل منا صورة بداخله تشمل انطباعه عن ذاته من تاريخه وخبراته
وتخيل لعيوبه ومزاياه وإمكانياته وطموحاته - أى هى نظرة الإنسان لنفسه
داخليا وإحساسه بقدراته، وهذه الصورة هى التى تحدد مدى ثقة الإنسان
بنفسه أم لا وتحدد أيضا هل عنده روح مغامرة أم لا.

هذه الصورة هى السبب الرئيسى فى أن يتراخى الإنسان عن تحقيق
أهدافه التى يرى - من وحي صورته الذاتية - أنها أكبر من إمكانياته ولن
يصل إليها أبدا.

ولكن الإنسان العاقل لابد أن يفكر فى كل الاحتمالات بل ويسأل
نفسه: ايه أسوأ حاجة ممكن تحصل؟

وبعد ذلك يمضى قدما فى تحقيق هدفه.

الفاشل دائما يكرر أن الناجح محظوظ ولكن الناجح هو الذى يصنع نجاحه.

وضع الهدف فى حيز الفعل العملى العاجل والإلحاح:

فمن المهم جدا لتحقيق الأهداف أن يضع الإنسان هدفه فى حيز الفعل العملى والتنفيذ حالا.. الآن.. فور توعد الفكرة والأمل عنده دون تسويق أو مماطلة الى الغد لأن الغد قد لا يأتى وحتى لو أتى قد تكون طاقتك الذاتية ليست بنفس القوة.

تخيل إنساناً ذا دوافع وطاقة ومهارة دون أن يضع ذلك فى حيز الفعل العملى الآن.. لا شك أنه إنسان مسكين بل سيصاب بالمرض النفسى لأن كل ذلك سيضيع سدى.

ولا ينطبق هذا على الأهداف التى من الممكن أن تتحقق فى ساعات فحسب ولكن أيضا على الأهداف التى يحتاج تحقيقها الى سنوات حيث يسير الإنسان يوميا خطوة إيجابية فى طريق تحقيق أمله " امش كل يوم ١٠ سم فى طريق تحقيق حلمك " حتما ستصل مع الوقت مهما كان طول المشوار ..وعندما يقل حماسك تذكر دائما النتائج وتخيل النجاح حتى تجدد دوافعك ويزداد الأمل من جديد وتذكر دائما أن أشتاء هو بداية الصيف وأن الظلام هو بداية النور وأن الأمل هو بداية النجاح.

كيفية الوصول للنجاح والتفوق

النجاح الفالى هو ما حصل بجهدٍ وعرقٍ ومشقةٍ ودموعٍ وسهرٍ وتعبٍ ونصبٍ وتضحيةٍ وفداءٍ..

فلا تظن أن النجاح سوف يُقدم لك هبةً على طبقٍ من ذهب، فليس هذا بنصر!

واقبح نصرٍ نصرُ الأغبياء بلا فهمٍ سوى فهمٍ كم باعوا وكم كسبوا

فإليك أهدى طالبتي العزيزة بعض المهارات والنصائح للمذاكرة المؤدية للنجاح والتفوق..

اسمعْ هُدَيْتَ نَصَائِحِي وَاعْمَلْ بِهَا
اسْمَعْ لِلْفِظَةِ "سَابِقُوا" أَوْ "سَارِعُوا"
وَيَقُولُ أَحْمَدُ: بَادِرُوا بِلِ فَاعْتَنِمِ
وَالْمُؤْمِنُ الشَّهْمُ الْقَوِيُّ أَحَبُّ مَنْ
أَحْرَصَ عَلَى النِّفْعِ الْعَظِيمِ، أَتَى بِهِ
وَتَعَوَّذَ الْمُخْتَارُ مِنْ كَسَلٍ وَمَنْ
هَذَا رَسُولُ اللَّهِ قَامَ لِرَبِّهِ
وَهُوَ الَّذِي ضَحَّى بِكُلِّ حَيَاتِهِ
حَتَّى حَبَاهُ اللَّهُ أَعْظَمَ نَصْرِهِ
وَاحْرَصْ عَلَيْهَا غَايَةَ الْإِمْكَانِ
جَاءَتْ بِنَصِّ الْوَحْيِ فِي الْقُرْآنِ
خَمْسًا، رَوَاهُ أَحْمَدُ الشَّيْبَانِيُّ
عَبْدُ ضَعِيفٍ خَائِرِ الْأَرْكَانِ
ابْنُ الْحُسَيْنِ الْعَالِمُ الرَّيَّانِيُّ
عَجَزٌ، رَوَاهُ عِنْدَنَا الشَّيْخَانِ
فَتَضَطَّرَّتْ لِقِيَامِهِ الْقَدَمَانِ
مَنْ أَجَلَ دِينَ الْوَاحِدِ الدِّيَانِ
فَأَقَّ الْخَلِيقَةَ أَنْسَهَمَ وَالْجَانِ

شعر عارض القرني

العلم

الكلُ في جلدٍ على تحصيله
فاطرح أمانى اللهو واصعد واثباً
شمراً وواصل للمعالي دائماً
واحفظ زمانك واحترس من فوته
متدرباً بالصبر والسلوان
للمجد واترك صحبة الولهان
واهجر فديت وساوس الشيطان
واذكر إذا ما صرت في الأكفان

طقوس للدراسة

- ينبغي أن يكون المكان خالياً من الملهيات التي تعيقك أو تقطع عليك تركيزك أثناء الدراسة. ولا بد أن يكون بعيداً عن الضوضاء، وبه إضاءة جيدة.
- جهز كل ما قد تحتاجين إليه من أدوات أساسية كالأقلام والأوراق والملفات واجعلها في هذا المكان قريبة، فكثير من الوقت يضيع في البحث عن الأساسيات مما يسبب إزعاجاً وتوتراً..

-ابدأ باسم الله الرحمن الرحيم، واحذر الإيحاءات السلبية واستبدلها بالإيحاءات الإيجابية، كالتفكير الدائم بالنجاح والتلفظ بكلمات مشجعة لأنها تبعث في النفس الحماس والتحدى..

-تعلم فن صناعة جداول المذاكرة واستعن لتنفيذها بأهلك أو أحد أصدقائك، مع مراعاة تخصيص وقت للصلاة في مواعيدها.

فمن ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه، وطاعة الله سببٌ في نيل رضاه والتوفيق والتيسير.. بالإضافة إلى أن (الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عُرفت حتى الآن، فلماذا لا يُنتفع بها؟) ألكسيس كاريل

-اعتمدوا على تلخيص واختزال المواد حتى يسهل حفظ النصوص المهمة.. وقد تفيدك الخرائط الذهنية في ذلك..

-استخدموا قاعدة الربط وهي تعتبر من أشهر الطرق المعينة على التذكر السريع، مثال على ذلك: خريطة إيطاليا = كعب عالي - احذروا رفقاء السوء والكسالى:

لا تصحب الكسلان.

فيما يلي بعض الإرشادات النفسية والتي قد تساعدك على فهم ما تقرأ، وهي:

اجعل الدافع ينبعث من ذاتك حتى يكون أداؤك أكثر إبداعاً..

حدّث نفسك أنك لن تجعل أحداً يعوقك عن المضي في مشروعك هذا..

حاول دائماً أن تحدث نفسك عن المادة التي اخترتها للدراسة في الوقت الحالي وأنتك سوف تنهى الجزء المحدد في الوقت المحدد..

احرص دائماً على الدراسة بشوق ومحبة، فدراسة الراغب المحب ليست كدراسة المكره المضطر..

لا تذاكر وأنت في حالة عصبية منفعة، أو تشعر بالضغط النفسى والإكراه، فإن عملية الاستيعاب تعتمد بدرجة كبيرة على مقدار الحضور الذهنى.

وقد حذر أسلافنا من القراءة فى حالات انشغال البال، فيقول الكنانى: ولا يدرس فى وقت جوعه أو عطشه أو همه أو غضبه أو نعاسه أو قلقه، ولا فى حال برده المؤلم وحره المزعج فريماً أجاب أو أفتى بغير الصواب. ولأنه لا يتمكن مع ذلك من استيفاء النظر، فالقراءة نشاط ذهنى يشترط فيها هدوء الذهن واستقراره حتى يفهم ما يقرأ التركيز، هو لب القراءة وجوهرها الأساسى.

دراسة بدون تركيز ضياع للوقت والجهد، فمستوى تحصيلك واستيعابك يعتمد على درجة تركيزك.

والتركيز عملية تحكم وانضباط وترويض للنفس حتى يكون لدى الإنسان القدرة على الاستغراق فى عملية الدراسة بل والاستمتاع بها أيضاً. فهو مهارة يتعلمها كما يتعلم أى مهارة أخرى. ونحن قد نستطيع القراءة لفترة طويلة، ولكننا قد لا نستطيع أن نملك المتابعة الذهنية والتركيز فيما نقرأ، فما سبب ذلك؟

لا شك أن هناك معوقات تصد الإنسان عن مواصلة التركيز، ومن تلك المعوقات التى يجب الحذر منها:

تشنت الذهن - الاسترسال مع الأفكار الجانبية - الشرود والخيالات الوهمية.

ولقوة التركيز لا تدعى الأفكار العشوائية تسيطر على مسار تفكيرك وتقودك حيثما شاءت، فلا تنجذب مع كل فكرة تراودك، واهتم بما فى يديك.

وان شعرت أنك لن تستطيع التغلب على شرودك الذهني، فحاول أن تغير مكانك أو إشغال نفسك بشيء آخر من الممكن أن يعيد إليك النشاط لتواصلى بعده الدراسة بحماس.

وكذلك مما يعوق عملية التركيز عدم الثبات على مادة واحدة والانتقال بين المواد فى وقت قصير.

فلا تكاد تنجز فصلاً فى أى مادة، وهذا داء علاجه العزم والإصرار على إتمام ما بدأت به. وكذلك من عوائق التركيز الضجر والملل، وهذا يلزمه نفساً صابرة متطلعة إلى هدف محدد تطمح إلى تحقيقه.

جدد همتك وعزيمتك بقراءة سير أولى الإنجازات الضخمة.. اجلس مع ذوى الهمم العالية.. وضع أهدافك نصب عينيك، ولو أن تكتب هدفك على المكتب وجدار الغرفة أمامك.. قد تكون بحاجة إلى قدر من الانضباط لتتغلبى على الاتجاه الطبيعى نحو الكسل أو الملل أو السآمة والإحباط أو الرغبة فى عمل شيء آخر، فمما تدركه العقول السليمة أن الإنجاز والنجاح يسبقه آلام ومصاعب تتطلب صبر وتحمل ومشقة وتحمل وهمة عالية .

فلا بد من إجبار النفس وترويضها وتربيتها وبذل جهد شاق لتتغلب على مشاعرك ورغباتك حتى يكون التركيز والاستغراق والانهماك فى القراءة والدراسة جزء أساسى من شخصيتك.

بل ربما يُصبح شيئاً ممتعاً تسعى إليه بشوق!

استخدم جميع حواسك

يؤكد الخبراء أنه كلما استخدم الطالب أكبر عدد ممكن من حواسه، زادت نسبة التركيز لديه.

وتعد العين أهم حاسة، لكونها الناقل الأول للحروف المكتوبة.

كما أن التلخيص وكتابة المذكرات تساعدك على: التركيز - الفهم - التذكر - إثارة الكثير من الأسئلة.

ويُفضل في المذكرات أن تكون بعد قراءة كل فصل كاملاً، حتى تكون قادر على الربط بين التفاصيل والأحداث المهمة. واعلم أن الإنسان يتذكر بنسبة ١٥% مما يقرأ، ٢٠% مما يسمع، ٣٠% مما يراه ويسمعه في آن واحد، ٨٠% مما يقوله، ٩٠% مما يقوله ويفعله في وقت واحد.

ناقش الكتاب وضع العلامات والإشارات على الكتاب تعتبر أسلوب فعال لعملية الاستيعاب، وإن كان هناك من يرفض هذه الطريقة ولكنها بنظري مهمة جداً.

كما أنها تدل على مقدار التفاعل وإيجاد نوع من النقاش البناء مع ما نقرأ - كما يوصي الخبراء بذلك..

وتوجد وسائل كثيرة يمكن استخدامها لعملية الحوار مع الكتاب:

وأشهر تلك الطرق وأكثرها استعمالاً هي وضع خط تحت أو فوق الجمل الرئيسية.

أو وضع خط لعدة فقرات في هامش الفقرات المهمة، وكذلك وضع خط أحمر تحت الجمل المهمة.

أو وضع علامة استفهام لما استشكل عليك (للمعودة إليه لاحقاً أو السؤال عنه).

وضع نجمة أو سهم بجانب الفقرات التي تحمل فكرة مهمة وتتطلب دراسة أكثر.

ووضع دائرة للدلالة على أن هذه الفقرة لها علاقة بفقرات سابقة أو لاحقة، أو طوى الصفحة.

والبعض يستخدم الورقة الفارغة الموجودة في آخر الكتاب لكتابة ملخصات صغيرة أو عناوين عن المواضيع المهمة وبجوارها أرقام الصفحات التي وردت في الكتاب.

وقد رأيت أثناء دراستي بعض الطلاب يستخدمون قصاصات من الورق من النوع الذي يحتوي على مادة لاصقة على أحد الحواف.

ويقومون بكتابة بعض الملاحظات أو الأسئلة عليها ثم يلصقها أعلى الصفحة، والبعض الآخر كان يستخدم الأقلام الفسفورية الملونة لتظليل الفقرات المهمة أو العناوين.

(طبعا يجب مراعاة اختيار لون هادئ لا يزعج العين وأيضا لون فاتح بحيث لا يختفى الكلام تماما). أنا عن نفسي استخدمت أكثر من طريقة وبشكل عام كنت أفضل تقسيم الموضوع إلى عناوين فرعية أضعها بنفسى وأيضا كنت أقوم بتقسيم الفقرات إلى نقاط وأقوم بترقيمها (١، ٢، ٣..).

وأضع نجمة مقابل الفقرة المهمة وسهماً مقابل الفقرة غير المفهومة لدى، وأحيانا كنت أضع خطأً تحت الفقرة المهمة وخطين تحت الكلمة المهمة كالتعريف والمصطلحات.

وكنت أعتمد على كتابة ملخصات كاملة للموضوع بعد الانتهاء منه فى دفتر خاص. وبغض النظر عن الطريقة التي تجدها مناسبة لتدوين

ملاحظاتك ووضع علاماتك الخاصة في الكتاب، فيجب ألا تكون لمجرد تزيين الكتاب! وأن تتسبب في ضياع وقتك وإشغالك عن الهدف الأساسي منها؛ وهو تيسير الفهم والاستيعاب وتوفير الوقت وسهولة الوصول للمعلومة فيما بعد. فترات الراحة.

الناس يختلفون فيما بينهم في مدة التركيز، ولكن بشكل عام فإن الدراسات أثبتت أن الإنسان الطبيعي تستمر فترة التركيز لديه لمدة ساعة ونصف الساعة إلى ساعتين.

لذا يجب على الإنسان أخذ قسط كافٍ من الراحة قبل معاودة الدراسة.

وقد تكون هذه الفترة لإعداد كوب من الشاي أو الجلوس مع العائلة أو ربما لمجرد النظر عبر النافذة إلى الشارع ثم العودة مجدداً لمقعد الدراسة بعد هذا الفاصل القصير..

تطوير الذاكرة والاستدعاء

لقد أثبت علماء النفس أن الاحتفاظ بالمعلومات يقل بمرور الوقت، خصوصاً إذا لم تُستخدم المعلومات أو تُراجع.. لذا، فيجب أن تحرص على مراجعة معلوماتك بين فترة وأخرى وأبسط طريقة لتحقيق ذلك هي عن طريق حل المسائل أو مناقشة المادة مع أحد الزملاء..

وأحيانا تحتاج لمراجعة بعض المواضيع المحددة لتثبيت المعلومات، ولكن قبل المراجعة يجب أن تجيب عن هذه الأسئلة:

ما المواضيع التي أحتاج إلى مراجعتها؟

كم من الوقت أحتاج لمراجعة كل موضوع؟

ما أماكن القوة والضعف لدى؟ وأثناء مراجعتك لا بد أن تجيب عن جميع الأسئلة التي دونتها أثناء الدراسة الأولى للموضوع.

فلا تعنى المراجعة إعادة القراءة بشكل سريع على أمل أن تستعيد ذاكرتك كل المعلومات؛ بل هي أكثر من مجرد قراءة أو مرور على المادة، فهي تتطلب: الكتابة - التحدث - النقاش - تحليل الأفكار المتعلقة بالموضوع.

بل أحياناً يتطلب الأمر إعادة قراءة فصول كاملة حتى تفهم ما قرأت بشكل واضح. وقد تحتاج أحياناً لوجود شخص يناقشك، فالمناقشة طريقة قوية لتحسين مستوى التعليم والتذكر. وأخيراً أختتم الحديث عن فنون المذاكرة المثمرة بهذه الأبيات الرائعة للشافعي:

| | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| واطلب بجدك كل علمٍ نافعٍ | واحرص عليه غاية الإمكانِ |
| قيد وذاكر واستفد واكتب ولا | تكسل عن التكرار كل أوانِ |
| لو كنت تعلم ما النتائج لم تنم | إلا كنوم الذئب بين الضانِ |
| اتقن إذا رمتَ شغلاً إنه | لا خيرَ في عملٍ بلا إتقانِ |
| لا تتركنَ أمراً يحل بيومه | لغدٍ فإن غداً لشغلٍ ثانِ |
| إن الأهمَ على المهمِ مقدمٌ | راعِ التدرجَ عند أهل الشأنِ |

يقول ابن تيمية: إنها لتعجم (تصعب) على المسألة فاستغفر الله ألف مرة أو أقل فيفتحها الله علي!

ليس كل ناجح ذكياً!

تنتابني حالة معنوية خاصة كلما سمعت - أو رددت في نفسي - قول الشاعر:

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| إذا الإيمانُ ضاعَ فلا أمانَ | ولا دنيا لمن لم يحى ديناً |
| ومن رضى الحياةَ بغير دينٍ | فقد جعلَ الضياءَ لها قريناً |

فالحقيقة التي لا ريب فيها أن أساس النجاح في أى عمل يرجع إلى توفيق الله - سبحانه وتعالى -، وهذا التوفيق لا يوهب إلا للمؤمن بالله - سبحانه - حق الإيمان، فالإيمان بالله يقوى ثقة المؤمن - رجلاً، أو امرأة، أو شاباً، أو فتاة - بنفسه، ويقوى إيمانه بقدراته وكفاءاته، فضلاً عن تقوية جانب مهم فيه وهو الإرادة والعزيمة! ولكى يكون الإيمان صحيحاً ومتمكناً، وبقيناً في نفس المؤمن؛ عليه أن يترجم اعتقاده وبقينه هذا إلى عمل صالح يدل على ما ترسخ ووقر في قلبه من إيمان صادق، فالإيمان ما وقر في القلب وصدق العمل قال تعالى: ﴿فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَاعْتَصَمُوا بِهِ فَسَيُدْخِلُهُمْ فِي رَحْمَةٍ مِّنْهُ وَفَضْلٍ وَيَهْدِيهِمْ إِلَيْهِ صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا﴾ (النساء: ١٧٥).

إن النجاح في الدنيا، والفوز في الآخرة؛ سينتج - إن شاء الله - من إيمان صادق يتبعه عمل صالح.

وقد يتساءل أحدنا عن علاقة الإيمان بالإرادة تحديداً؟

إن الإيمان الحق بالله - سبحانه وتعالى - أى الإيمان الراسخ في القلب رسوخ الجبال الشامخات، والذي يصدق العمل الصالح، وليس الإيمان الذي يردده اللسان، وتدل على عدم وجوده الأعمال غير الصالحة؛ يجعل الإنسان المؤمن قوياً في إرادته، لا تعجزه، ولا توقفه العقبات والمشاكل التي تعترض طريقه في الحياة، بل ينظر إليها ويضعها في حجمها الطبيعي، ويوقن أنه سيتغلب عليها طالما التزم التوكل على الله - سبحانه - حق التوكل، وهذا التوكل - وليس التواكل - هو الدافع الحقيقي للفرد المؤمن نحو الشجاعة والإقدام، واقتحام المشاكل، وعدم التسوية الذي يورث في النفس الخوف من المجهول، والخوف من

المستقبل؛ حيث التسليم الكامل لقدر الله - سبحانه -، ويؤد التوكل الحق الثقة بالنفس، والثقة بالقدرات الهائلة التي وضعها الله - سبحانه - فيك أيها الإنسان المؤمن، فلا مجال إذن إلا للإرادة القوية المقرونة بالتوكل الحق على الله - سبحانه - خالق ومالك كل شيء، منطلقة هذه الإرادة من يقين راسخ أن الله - سبحانه - هو المتصرف في ملكه، وهو القادر عليه، وهو المعطى والمانع، وهو الرافع والخافض؛ قال - تعالى - : ﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكِ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (آل عمران: ٢٦-٢٧).

والآن دعونا نتحدث عن الإرادة، والإرادة القوية، والإرادة الضعيفة، وكيف ننمى ونقوى إرادتنا؟

x الإرادة: هي القدرة، أي من أراد بحق، وصبر وعمل على تحقيق ما أراد؛ فإنه سيقدر - إن شاء الله - على تحقيق ما أراد، فالإرادة إذا وُجدت حقاً، وتمكنت في نفس الفرد المؤمن؛ وجد الطريق لتنفيذها حتى وإن كان هذا الطريق مليئاً بالمشاكل والصعوبات؛ فبالإرادة القوية سيتغلب على هذه المشاكل وتلك الصعوبات.

والإرادة ليست أمراً بعيد المنال، بالعكس نحن نستخدمها في اليوم والليلة مرات عديدة! حيث عن طريق الإرادة نقبل أشياء ونرفض أخرى، ونقوم بأعمال، ونهمل أخرى، فالإرادة تتحكم في كل شيء، فإن أردت أن تحقق النجاح فعليك بالإرادة، وإن أردت أن تتميز عليك بالإرادة، وإن أردت أن تفوز بالدنيا والآخرة فعليك بالإرادة قال - تعالى - : ﴿وَمَا كَانَ

لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا
وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ ﴿آل عمران: ١٤٥﴾.
قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَرَادَ الآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ كَانَ
سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا﴾ (الإسراء: ١٩).

فالإرادة إذاً هي القصد أو الاتجاه المصحوب ببذل الجهد الداخلى
والخارجى، فلكى نفوز بالدنيا والآخرة علينا أن نؤمن أولاً، ثم نلتزم ونقوم
بالعمل الصالح انطلاقاً من إرادة قوية، وعزيمة صلبة.

الإرادة القوية: وتنقسم إلى إرادة قوية إيجابية، وإرادة قوية سلبية.

- الإرادة القوية الإيجابية: وهى الإرادة التى تدفعنا إلى الصبر، وعدم
التسوية، وتدفعنا أيضاً إلى العمل الجاد المبنى على التخطيط السليم
لإنجاز الأعمال الهادفة، وتحقيق التميز فيها، فضلاً عن تحقيق النجاح
فى الحياة.

فطالب العلم صاحب الإرادة القوية نجده يشهد إرادته دائماً متوجهاً
نحو المزيد من طلب العلم، وإلى المزيد من الجد والاجتهاد فى تحصيل
العلم حتى يتمكن من تحقيق ذاته من خلال التفوق والتميز، وليس النجاح
فقط!!

وكذلك الشاب المقبل على الالتحاق بعمل ما يحقق فيه ذاته، ويقيه شر
العوز، ويشعره بأهميته فى هذه الحياة؛ نجده وقد شحذ همته وإرادته
نحو تأهيل نفسه بالمزيد من الشهادات العلمية المتخصصة، والبرامج
التدريبية التى تكسبه المهارة فى تخصصه، فهو ينفق من ماله - وقد يكون
قليلاً، وفى حاجة ماسة إليه ليشبع به حاجاته الفسيولوجية -، ويطلب
المزيد من العلم المتخصص، ولا يقف عند شهادته الجامعية فقط، وذلك

حتى يجد الفرصة الأفضل التي يستطيع من خلالها أن يحقق طموحاته المادية، فضلاً عن تحقيق طموحاته المعنوية، والتي تدفعه بلا شك إلى المزيد من تطوير الذات، ومن ثم حصد ثمرات كل ذلك بالتقدم المستمر، والمستقبل الزاهر.

وكذلك الموظف الذي يشهد همته وإرادته، ويستجمع طاقاته، ويسخر إمكاناته المادية والذهنية في إتقان عمله ليحقق ذاته، ويحتفظ بمكانه، ونراه لا يقف عند هذا الحد فقط، بل تدفعه إرادته إلى كسب المزيد من العلم والمهارات في مجال عمله، بالاطلاع المتواصل على كل جديد في مجاله، وبحضور الدورات التدريبية المتقدمة، وبالسعى الدؤوب للحصول على أعلى الشهادات المهنية في مجال عمله، فضلاً عن اهتمامه الشديد بالثقافة العامة، كل ذلك يؤدي به بلا شك إلى نجاحات متواصلة في مجال عمله، وفي محيطه المجتمعي، ويجعله في عداد المتميزين، وليس في عداد الناجحين فقط، فضلاً عن خروجه أو عدم دخوله في عداد الفاشلين.

ويا له من إحساس جميل أن يشعر الإنسان بأن له أهدافاً متواصلة ومستمرة وهو في طريقه من نجاح إلى نجاح.

وهناك عوامل مساعدة لشحن الإرادة وتقوية العزيمة، ورفع الهمة، منها:

- العمل المستمر والمتواصل لإكساب الذات مهارة التنكير الصحيح.

- تدخل وإعمال العقل في كل الأمور، وتجنب الهوى، فالهوى عدو مبين للإنسان - بلا ريب - ومن أراد الفوز عليه دائماً أن ينصر الحق في نفسه، وفي المقابل هزيمة الباطل! قال تعالى: ﴿فَإِنْ لَمْ يَسْتَجِيبُوا لَكَ فَاعْلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَاءَهُمْ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنْ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِّنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾ (القصص: ٥٠).

- الإرادة القوية السلبية: وقد تبدو علامات الدهشة، ويتساءل أحدنا: وهل هناك إرادة قوية سلبية؟

نعم هناك إرادة قوية سلبية ينعصر دورها في الامتناع عن الأفعال الضارة، وكذلك الأعمال والتصرفات غير اللائقة، فضلاً عن الامتناع عن الموبقات... الخ.

الإرادة الضعيفة:

وللإرادة الضعيفة صور وأشكال عدة أهمها:

١- الإرادة المتذبذبة: ويتصف بها الأفراد المترددون، وغير المتزنين في أعمالهم، وغنى عن البيان أن الإنسان المتردد وغير المتزن في تصرفاته وأفعاله لن تكون له مكانة مرموقة في يوم من الأيام، ولن يكون له فكر مميز، ولا رأى ثاقب، ولا مستقبل باهر، فالإرادة القوية الحاسمة هي التي تصنع النجاح والتميز.

٢- الإرادة العاجزة: ويتصف بها الأفراد غير القادرين على اتخاذ أى قرار في أى شأن مهم - أو غير مهم في أحيان كثيرة - من شؤون حياتهم، فضلاً عن شؤون الآخرين، فهؤلاء الأفراد يقضون دائماً في الصفوف الخلفية لا ذكر لهم، فهم على هامش الحياة، لا يؤثرون في الأحداث لانعدام دورهم، ومن ثم لا مستقبل لهم.

٣- الإرادة المتهورة: ويتصف بها أفراد كثير، وللأسف قطاع ليس بالقليل من الناس، فهم يتصرفون دون وعى ولا اكتراث بنتائج تصرفاتهم، ونجدهم في النهاية - في كثير من الأحيان - قد حصدوا الفشل الذريع؛ إن لم يكن الانهيار التام.

والآن دعونا نسأل: كيف ننمى ونقوى ونطور إرادتنا؟

١- اعمل على إعداد وتهيئة إرادتك: لكل الناس غايات وأهداف فى الحياة مع اختلافها، وتنوعها، ومقاصدها، ولكى نحقق هذه الغايات وتلك الأهداف لابد أولاً من تحديد واضح لها، والخطوة التالية توجيه إرادتنا بالكامل نحو تحقيق هذه الغايات وتلك الأهداف.

فالغايات والأهداف لأمر ما أو موضوع ما يولدان فى الفكر، ثم يتحول الفكر إلى إرادة، والإرادة تدفع إلى العمل على إنجاز هذا الأمر أو ذاك الموضوع حتى يظهر إلى النور.

وإعداد الإرادة يتطلب الكثير من اليقظة والتركيز، واليقظة والتركيز يتطلبان التفكير، فعلى لى نقوى إرادتنا أن نفكر بشكل صحيح، وأن نتخذ القرار السليم، وأن نعمل على تنفيذ هذا القرار بكل جد واجتهاد.

وقد أجمع علماء النفس فى العصر الحديث على أن كل فكرة تجنح إلى أن تتحول إلى فعل، وينصح بعض العلماء باستخدام هذه الطريقة العملية لتوليد الإرادة داخل النفس، وهى: أن يكتب الفرد ما يريد بخط عريض واضح فى ورقة بيضاء يضعها أمام عينه دائماً، ويكرر قراءتها مثلاً: أريد أن أحفظ القرآن الكريم خلال ثلاث سنوات، أريد أن أحقق المركز الأول فى دراستى هذا العام أريد أن أحصل على وظيفة مرموقة... إلخ.

٢- اعمل بجد واهتمام على شحذ إرادتك، وحافظ عليها متوجهة دائماً: إن الإرادة طاقة كبيرة ومهمة فى جسم الإنسان، فهى تحتاج إلى شحذ، كما تحتاج إلى المحافظة عليها بتخزينها، واستعمالها الاستعمال الأفضل دائماً، فعندما نفكر فى القيام بعمل هام لابد من إرادة قوية تدفع النفس إلى القيام بتحقيق هذا العمل، وإذا فترت أو تراخت الإرادة فى أى

مرحلة من مراحل تنفيذ العمل نجد تأثير ذلك واضحاً على هذا العمل، ولكي نحافظ على إرادتنا قوية دائماً لابد من المحافظة عليها بالامتناع عن شغلها واستهلاكها بالأمر غير المهمة، والامتناع عن الغضب؛ لأنه يستنزف الكثير من طاقة الإنسان بما فيها الإرادة التي تفقد وقت الغضب في كثير من الأحيان! وكلنا نتذكر وصية الرسول - صلى الله عليه وسلم : «لا تغضب، لا تغضب»، والامتناع عن الاهتمام بما لا يعيننا وهذا أمر حثنا عليه رسول الله - صلى الله عليه وسلم : «(من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه»، فالدخول والاهتمام بما لا يعيننا هدر أكيد لطاقتنا، وانشغال إرادتنا بما لا يفيدنا!

٢- اجعل إرادتك في وعيك: عليك أن تجعل إرادتك في خدمة وعيك! وليس في خدمة أحاسيسك النابعة عن هواك! فالإحساس النابع عن الهوى غالباً يكون غير صادق!

٤- افحص إرادتك باستمرار ولا تتوان في ذلك: والفحص يكون بشكل دوري، وذلك بأن تتعهد نفسك بالمراقبة والمحاسبة، وأن تتعهد قراراتك بالمراجعة، وأن تعمل على اكتشاف أخطائك، وإن اكتشفتها اعلم فوراً على تصحيح الخطأ، والعزم على عدم العودة إليه، وأن تعمل على تشجيع نفسك إذا تيقنت من صحة الطريق الذي تسير فيه، واعقد العزم دوماً على مواصلة السير فيه، وعدم الحياد عنه.

٥- اعلم على تجنّب إرادتك الهمّ والحزن، والتسويف، والقعود والكسل: فقد كان من دعاء الرسول - صلى الله عليه وسلم: «اللهم إني أعوذ بك من الهمّ والحزن...»، فمن أراد أن تكون له عزيمة قوية، وإرادة قوية؛ لابد له من الصبر، والتوكل، واليقين بتوفيق الله - سبحانه -،

والبعد عن الهموم والأحزان، والمثبطات والمحبطات من القول أو العمل أو الذكريات، أو المثبطين والمحبطين من الأشخاص، والأفكار والآراء، يقول على بن أبي طالب - رضى الله عنه: "أطرح عنك واردات الهموم بعزائم الصبر وحسن اليقين".

٦- تحكّم واقهر رغباتك وهواك بإرادتك: لكى تقوى إرادتك عليك بمخالفة هوى نفسك قال تعالى: ﴿وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (يوسف: ٥٢).

فتقوية الإرادة تتم عن طريق القمع، والقهر الإرادى للشهوات، والرغبات، ويستوجب ذلك إرادة قوية، وإيجابية، وفعّالة، وتصميم وعزم على عدم اقتراف الآثام، ونستعين على ذلك بالصبر والصلاة كما أمرنا الله - سبحانه - قال - تعالى - : «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» البقرة: ٤٥.

وقد اقترح (جوردن بايرون) فى كتابه أتح لنفسك فرصة عدة قواعد لتتمية الإرادة، نذكر منها:

- اهتم واعتن بصحتك البدنية والنفسية.
- حدّد وتعرّف على جوانب القوة وجوانب الضعف فى نفسك.
- عند القيام بإنجاز عمل ما، أو حل مشكلة ما؛ ابدأ بالأسهل.
- درّب نفسك على صفة الحسم، ونمّها فى نفسك.
- خذ قراراتك بنفسك بعيداً عن إيجاء الآخرين.
- أعد نفسك للعمل بالعلم، والتدريب الفعّال والمستمر.
- حدّد أهدافك بوضوح تام، وضعها نصب عينك.

- حاسب نفسك، وزن أعمالك باستمرار، حتى تقيس مدى تقدمك.
- اسع إلى أن يوجد لك منافسين لكي تتزود وتتقدم دائماً.
- ابدأ بتدريب إرادتك في أماكن عمل تشعر فيها بالارتياح والمتعة.
- عود نفسك على الهدوء، والخلوة، والتفكير



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

9

ما هو النجاح؟!



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

النجاح هو تحقيق أحلامك
النجاح هو استفلاك الأمثل لطاقاتك
النجاح هو العلاقات الطيبة
النجاح تحقيق ما تريده وتوده
النجاح هو التعلم من الماضى والاستفادة منه
النجاح هو نتيجة فشل متكرر
النجاح هو رغبة كل إنسان
النجاح هو شعور بعد الإنجاز
النجاح هو التغلب على العادات السلبية
النجاح هو الحب والإخلاص
النجاح هو أن تكتشف ذاتك
النجاح مختلف من إنسان لآخر، فحدد ما هو النجاح بالنسبة لك.

اعرف طريقك

لتنجح عليك معرفة الطريق وإلى أين أنت سائر وماذا تريد بالضبط،
حدد ماذا تريد من نفسك؟ من علاقاتك؟ من ريك؟ من مهنتك؟.. ماذا
تريد بالضبط؟ حدد بوضوح ما تريده من الحياة.. وكلما كنت أكثر سعادة

وأكثر تحقيقاً لأهدافك ورضى عن نفسك، ستعرف إلى أين أنت ذاهب،
والا ذهبت لمكان مظلم وأنت فى وسط المحيط، فوجه السفينة وإلا بقيت
تصارع الأمواج.

سامح

لتنجح عليك أن تسامح، ولا يوجد شخص عظيم إلا وتجده شخصاً
متسامحاً، وأفضل وسيلة للانتقام هى التسامح والنجاح، سامح نفسك
ومن حولك، اطلب من الله أن يسامحك واسأله قلباً متسامحاً، سامح
الأوضاع، سامح والديك وأبناءك وأهلك وإخوانك ومدرسيك، اسمح
للآخرين أن يسامحوك واطلب منهم أن يسامحوك، سامحهم وستكون
على أول سلم النجاح.

تقبل

لا تستطيع الوصول لما تريده إلا بأن تتقبل الماضى والحاضر، تقبل
الماضى والحاضر وتقبل نفسك كما هى، تقبل جسدك كما هو، وإن كانت
به آلام أو كان لا يعجبك تقبله كما هو، تقبل الناس كما هم، تقبل والديك
وأصدقاءك وأهلك، تقبل الحياة والأحداث كما هى، اشعر بالقبول
والرضا بالوقت الحاضر والماضى، القبول التام وتسليم الأمور للخالق،
بعدها ستجد نفسك تلقائياً تتطلق نحو النجاح والتغيير الذى تريده.

اكتب أهدافك

اكتب أهدافك بوضوح، لوّنها.. تخيلها اكتبها على أوراق وعلقها، اكتب
خطتك الأسبوعية وعلقها على الحائط، استخدم فن الخريطة الذهنية
فى كتابة أهدافك وتفنن بها، أخبر أحبائك عن أهدافك القريبة وأنتك

قررت تحقيقها، ولتكن أهدافك حلمك الذي يداعب أجفانك والذي ترغب دوماً في تحقيقه.

احسم

احسم الأمور دائماً أولاً بأول، لا تدع مشكلة تفوت عليك من دون حسم، قرر حتى لو كان خطأ، احسم حتى لو أخطأت لأنك ستتعلم، وإن أصبت فقد حققت مرادك، أن تحسم وتخطئ أفضل من ألا تحسم، رتب الأرفف التي تحتاج لترتيب، اقرأ الكتب التي أجلت قراءتها، إذا كان لديك ملابس لا تلبسها فتصدق بها، وإذا كان لديك كتاب لم تقرأه من مدة فإما أن تقرأه أو تهديه لمن تحب.

الصدقة

الصدقة من الأشياء الجميلة ومن متع الحياة، فهي تخبرك عن شيء يماثلك أو شيء تطمح له أو شيء ينميك أو فرصة للعتاء، صادق أناساً إيجابيين، وإذا لم تنسجم معهم فابدأ بنفسك ثم انتقل لهم، وحادث كل صديق وفق اهتماماته، أنه الصداقات التي تأخذ من وقتك، أو حل المشكلة مع نفسك أو مع أصدقائك، أحياناً يكون الحل الأمثل هو الترك والانفصال فهناك ٣ ملايين صديق بانتظارك، والصدقة شيء ممتع ومؤلم في نفس الوقت.

مذكرات النجاح

عندي لك فكرة رائعة وهي أن تحضر دفترًا جميلاً وتضع له عنواناً وهو ١٠٠١ إيجابية خلال العام وترقمه، وكل يوم أضف لهذه القائمة واكتب إيجابياتك، وبعد هذه السنة ستجد نفسك أكثر سعادة، وعقلك

يتصيد إيجابياتك، وستجد أن تقديرك لذاتك سيكون أكثر وأكثر وإنجازاتك ستزيد . كن أنت أفضل مشجع لنفسك .

اهتم بصحتك

هذا الجسد الذى اختاره الله ليضع فيه روحك، والذى هو محض أمانة عندك، يحتاج لتكريم وعناية وأكل مخصوص، كالسيارة تحتاج لصيانة دائمة، فما بالك بهذا الجسد وأنت محاسب عليه ومطلوب منك أن تحافظ عليه لتؤدى ما يريدك الله منك .

اقرأ وتعلم

اقرأ وتعلم وطور نفسك دائماً وأبداً، وكلما تعلمت طبق ما تعلمته، وبعد تطبيقه انشره للناس ولمن تحب، ولن تأتيك معلومات جديدة إلا إذا طبقت القديمة، فى فن العلاج بخط الزمن لا تعالج ذاتك إلا إذا تعلمت من مواقفك، تعلم عن نفسك وعن قدراتك، تعلم عن الحياة، تعلم عن أمور دينك، تعلم وتواضع، ثم اشكر الله تعالى .

اكتشف قدراتك

اسأل نفسك أنا قوى فى ماذا، ما هى قواى وما هى مهاراتى، وبماذا أتميز وبماذا أستمتع، ما الذى أركز عليه، ماذا أريد أن أنمى، ما الذى أريد أن أكتشفه فى نفسى، ما الذى لا أتقنه، ما الذى لا أحبه وأضيع وقتى فيه، ماذا أحب، ما الذى يأخذ بلب تفكيرى فأنسى الوقت وأنا أمارسه، من أنا؟

الخطوة

أن تخطط ولا تحقق كل خطتك أفضل من ألا تخطط بتاتاً، عندما تخطط فإنك تعطى جسمك الإذن بالتحرك وتنبه عقلك الباطن بجديتك،

وأنك جاد في تحقيق أهدافك. والخطة يجب أن تكون مكتوبة، وكلما حاولت الابتكار فيها كان ذلك أفضل، وكلما جعلتها مرحة ومضحكة كان أروع وأفضل، والخطة محددة بوقت وبأهداف واضحة مفصلة، ضع بجانب كل هدف أهميته بالنسبة لك، وضع بجانبه قيمك وسبب رغبتك في تحقيقه.

كافئ نفسك

من وسائل الإنجاز الممتازة مكافئة النفس، كافئ نفسك سواء وعدتها قبل إنجاز العمل أم بعده، كافئ نفسك بأمرية جميلة أو بمدح معتدل، كافئها بقضاء وقت ممتع لوحدها أو مع من تحب، كافئ نفسك بعمل شيء تحبه، بشراء شيء تحبه. اكتب قائمة بالمكافآت وعلقها وابدأ في مكافئة نفسك بعد كل إنجاز.

مارس شيئاً جديداً

مارس هواية جديدة أو فكرة جديدة أو تبنى رأى جديد، اشتر شيئاً جديداً، تعلم مهارة جديدة، تعلم الكمبيوتر أو الرسم أو اليوجا أو فناً جديداً، أو علماً جديداً، خذ جلسة مساج، اذهب لمكان جديد وتسوق من سوق آخر، مارس أشياء جديدة، اذهب لطريق مختلف، اشتر شيئاً جديداً لمن تحب، ابتكر فكرة جديدة، ابدأ بفكر جديد ومارس شيئاً جديداً اليوم وكل يوم.

ركّز

ركّز على مشروع واحد فالتركيز من أسرار النجاح

ركّز على أبنائك تخرج قادة

رکزی علی بیتک تخرجین أمة

رکز علی دراستک تتفوق

رکز علی الكتابة تصبح مؤلفاً وتؤلف كتباً

رکز علی القراءة تصبح عالماً

ومن يفعل كل شيء لا يفعل شيء، حاول قدر المستطاع أن تركز في موضوع واحد وهذا هو علم التأمل، ركز في اللحظة الحالية وركز جهودك ولا تشتتها.

مهارة صياغة الأهداف

تعريف الهدف،

هو الأمر الذي يرغب الشخص في تحقيقه.

(عام - خاص - كبير - صغير - نافع - ضار)

طبيعة الهدف تعتمد على وضع الشخص، وقدراته، واهتماماته

مستويات الأهداف،

١- أهداف عامة،

أقرب ما تكون إلى الرغبة أو الأمنية

مثال: " الحصول على تقدير امتياز في الثانوية العامة "

مثال آخر: " إصلاح شباب الأمة "

٢- أهداف مرحلية،

تجزئة للهدف العام

مثال: " استثمار الوقت بطريقة تساعد على الاستذكار "

مثال آخر: " إعداد وتهيئة مجموعة من الشباب المصلحين "

٣- أهداف سلوكية وإجرائية:

خطوات علمية محددة لترجمة الأهداف

مثال: " الإعداد المسبق للدروس، أو الاتفاق مع مدرس خصوصى "

التخطيط:

عملية وضع الأهداف وتوضيحها وتحويلها إلى أهداف مرحلية وإجرائية، وكتابة برنامج زمنى لتنفيذها.

شروط لا بد منها فى الهدف:

- ١- الوضوح
- ٢- أن يكون محدداً إجرائياً
- ٣- الطموح
- ٤- الواقعية " قابل للتنفيذ حسب الإمكانيات والقدرات "
- ٥- يمكن تجزئته إلى أهداف صغيرة مرحلية

خطوات صياغة الهدف:

- ١- تصور الهدف العام وكتابه
- ٢- التفكير بالهدف العام وتحليل طبيعته
- ٣- تحديد الأهداف المرحلية
- ٤- تحديد الأهداف الإجرائية
- ٥- وضع الأهداف الإجرائية فى برنامج زمنى واضح

٦- وضع خطة بديلة توصل للهدف العام فى حالة عدم التمكن من تحقيق بعض الأهداف المرحلية أو الإجرائية

٧- التنفيذ

٨- التقييم

التنفيذ الفعال يتطلب:

١- تنمية الذات وإدارتها " الوقت، الالتزامات، المواعيد، الخ "

٢- الاستعداد والتحضير للأعمال

٣- المتابعة

٤- الدقة

٥- المرونة

التقييم المناسب يتطلب:

١- الاستمرار

٢- الشمول

٣- الأثر الإيجابى فى تحقيق النتائج

معادلة مهمة:

أهداف واضحة + تخطيط سليم + تنفيذ بوسائل مناسبة + تقييم ومراجعة

استراتيجيات النجاح

يمكن التنبؤ بالنجاح سواء فى الحياة العادية أو فى دنيا المال والأعمال بصفة عامة والنجاح ليس مجرد حدث عشوائى أو صدفة أو ضربة حظ

ولكن على العكس فهو محصلة مباشرة للالتزام التام بالقواعد والقوانين التي تحكمه والتي أثبتت فاعليتها من خلال تراكمات التجارب الإنسانية في الوصول إليه بالفعل هذه القوانين موجودة شأنها شأن القوانين الرياضية والميكانيكية والكهربائية الثابتة فهي مدمجة ومنصبة بصيغة هذا الكون بكل تعقيداته.

هذه القوانين ليست ايجابية أو سلبية فقد تم اكتشافها من قبل ويعاد اكتشافها من قبل الأشخاص الناجحين عبر مراحل التاريخ البشرى لقد أثبت تراكم تجارب الأفراد الناجحين في الحياة أن الالتزام بتطبيقها يحقق نجاحا وازدهارا والعكس أيضا صحيح فإذا حدث انتهاك وتجاهل لها فان معدل التقدم والانجاز سيكون بطيئا أو قد يتوقف تماما.

بصفة عامة تستطيع أن تحقق الكثير في مجالات حياتك الشخصية والعملية فإذا كانت حياتك وسلوكك منسجمين تماما مع هذه القوانين الـ ١٠٠ الذهبية وذلك بالمقارنة بما قد تحققه إذا كان أداؤك بأي طريقة أخرى خلافا لهذه القوانين.

كلما تمكنت من دمج هذه القواعد والقوانين في أسلوب تفكيرك اليومي وطريقة اتخاذك للقرار زادت درجة الفاعلية في حياتك وتقدمت بشكل دائم ومستمر نحو مستوى أعلى من الإنتاجية والدقة والسرعة في اتخاذ القرار حيث ستستطيع أن تجذب وتحافظ على علاقاتك بالأشخاص المميزين الناجحين وأن تنتج وتبيع أكثر وأن تقدم منتجات وخدمات جيدة وأن تتحكم بمهارة في بنود نفقاتك وان تتوسع وتنمو بمعدلات يمكن التنبؤ بها وتقديرها بصورة اقرب إلى الحقيقة وأن تزيد من أرباحك بمعدلات متزايدة ستستعمل هذه المفاهيم بنجاح وستتجح

واقعيًا في كل مجال وتحت كل الظروف الواقعية في نظامنا التجاري بالكامل أيضًا كلما زادت درجة تطبيقك واستخدامك لهذه القوانين كانت درجة النتائج المحققة أفضل فأنت في عملية إتقان مستمر لتحقيقها وكلما تمكنت من تنظيم حياتك لتتماشى مع هذه القوانين أصبحت أكثر نجاحًا وسعادة في الحياة لن تكون هناك حدود تتوقف عندها حيث إنك ستسير باستمرار للأمام نحو تحقيق النجاح المنشود.

مفاتيح النجاح

١ - الطموح كنز لا يفنى: لا يسمى للنجاح من لا يملك طموحًا ولذلك كان الطموح هو الكنز الذي لا يفنى.. فكن طموحًا وانظر إلى المعالي..

هذا عمر بن عبد العزيز خامس الخلفاء الراشدين يقول معبرًا عن طموحه: "إن لي نفسًا تواقفة، تمنى الإمارة فنالتها، وتمنت الخلافة فنالتها، وأنا الآن أتوق إلى الجنة وأرجو أن أنالها"

٢ - العطاء يساوي الأخذ: النجاح عمل وجد وتضحية وصبر ومن منح طموحه صبرًا وعملاً وجدا حصد نجاحًا وثمارًا.. فاعمل واجتهد وابذل الجهد لتحقيق النجاح والطموح والهدف.. فمن جدّ وجد ومن زرع حصد..

وقل من جد في امرٍ يحاوله واستعمل الصبر إلا فاز بالظفر

٣ - غير رأيك في نفسك: الإنسان يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل.. فأنت أقدر مما تتصور وأقوى مما تتخيل وأذكى بكثير مما تعتقد.. اشطب كل الكلمات السلبية عن نفسك من مثل "لا أستطيع - لست قادرًا.. " وردّد باستمرار "أنا أستحق الأفضل - أنا مبدع - أنا ممتاز - أنا قادر.."

٤ - النجاح هو ما تصنعه. (فكر بالنجاح - أحب النجاح...)

النجاح شعور والناجح يبدأ رحلته بحب النجاح والتفكير بالنجاح.. فكر واحب وابدأ رحلتك نحو هدفك..

تذكر: " يبدأ النجاح من الحالة النفسية للفرد، فعليك أن تؤمن بأنك ستنجح - بإذن الله - من أجل أن يكتب لك فعلا النجاح".

الناجحون لا ينجحون وهم جالسون لاهون ينتظرون النجاح ولا يعتقدون أنه فرصة حظ وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحب واستغلال الفرص والاعتماد على ما ينجزونه بأيديهم.

٥ - الفشل مجرد حدث.. وتجارب: لا تخش الفشل بل استغله ليكون معبرا لك نحو النجاح لم ينجح أحد دون أن يتعلم من مدرسة النجاح.. وأديسون مخترع الكهرباء قام بـ ١٨٠٠ محاولة فاشلة قبل أن يحقق إنجازها الرائع.. ولم ييأس بعد المحاولات الفاشلة التي كان يعتبرها دروسا تعلم من خلالها قواعد علمية وتعلم منها محاولات لا تؤدي إلى اختراع الكهرباء..

تذكر: الوحيد الذي لا يفشل هو من لا يعمل.. وإذا لم تفشل فلن تجد.. الفشل فرص وتجارب.. لا تخف من الفشل ولا تترك محاولة فاشلة تصيبك بالإحباط..

وما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح.

٦ - املاً نفسك بالإيمان والأمل: الإيمان بالله أساس كل نجاح وهو النور الذي يضيء لصاحبه الطريق وهو المعيار الحقيقي لاختيار النجاح الحقيقي.. الإيمان يمنحك القوة وهو بداية ونقطة الانطلاق نحو النجاح وهو الوقود الذي يدفعك نحو النجاح..

والأمل هو الحلم الذى يصنع لنا النجاح.. فرحلة النجاح تبدأ أملاً ثم مع الجهد يتحقق الأمل..

٧ - اكتشف مواهبك واستفد منها: لكل إنسان مواهب وقوى داخلية ينبغى العمل على اكتشافها وتنميتها ومن مواهبنا الإبداع والذكاء والتفكير والاستذكار والذاكرة القوية..ويمكن العمل على رعاية هذه المواهب والاستفادة منها بدل أن تبقى معطلة فى حياتنا..

٨ - الدراسة متعة.. طريق للنجاح: المرحلة الدراسية من أمتع لحظات الحياة ولا يعرف متعتها إلا من مرَّ بها والتحق بغيرها.. متعة التعلم لا تضاهيها متعة فى الحياة وخصوصاً لو ارتبطت عند صاحبها بالعبادة.. فطالب العلم عابد لله وما أجمل متعة العلم مقرونا بمتعة العبادة.. الدراسة وطلب العلم متعة تنتهى بالنجاح.. وتتحول لمتعة دائمة حين تكمل بالنجاح.

٩ - الناجحون يثقون دائماً فى قدرتهم على النجاح:

الثقة فى النجاح يعنى دخولك معركة النجاح منتصراً بنفسية عالية والذى لا يملك الثقة بالنفس يبدأ معركته منهزماً..

١٠ - النجاح والتفوق = ١٪ إلهام وخيال + ٩٩٪ جهد واجتهاد:

الإلهام والخيال لا يشكل أكثر من ١٪ من النجاح بينما الطريق الحقيقى للنجاح هو بذل الجهد والاجتهاد وإن ما نحصل عليه دون جهد أو ثمن فليس ذى قيمة..

لا تحسبن المجد تمراً أنت آكله لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا

(الجهد المبذول تسعة أعشار النجاح)

أساليب النجاح

الأسلوب الأول، الأولوية للأهم

عندما سئل أحدهم عن سر نجاحه أجاب:

هنالك مقدرتان مهمتان للإنسان لا تقدران بثمن

الأولى القدرة على التفكير.

الثانية القدرة على القيام بالأعمال طبقاً لأهميتها.

خلال اليوم الواحد هناك أمور كثيرة هي بحاجة إلى الإنجاز، وغالباً ما يتجه الذهن إلى الأمور الأقل أهمية لأنها تتطلب جهداً أقل، إن الأعمال مراتب فلا بد لنا أن نراعى تلك المراتب ونعطيها العناية والوقت والجهد حسب أهميتها.

و لكي نستطيع أن نقوم بإنجاز الأعمال الأكثر أهمية قبل غيرها علينا:

- ١ - ترتيب الأمور حسب الأهمية من مرحلة التفكير: فصرف جزء يسير من الوقت في ترتيب الأمور حسب الأهمية يحقق لنا ذلك.
- ٢ - عمل جدول يومي للأعمال التي نقوم بها ومحاولة الالتزام به.
- ٣ - رفض كل عمل غير مهم ما دامت هناك أعمال مهمة.
- ٤ - استغلال أفضل الأوقات.

الأسلوب الثاني، اقتناص الفرص

كلنا يعرف قيمة الفرصة عندما تذهب ونحاول اقتناصها عندما تصبح بعيدة عن متناول اليد، فالفرص تأتي متكررة وتذهب ساخرة وهذا السر وراء تضييعها من قبل الكثيرين.

فصاحب المبادرات والنجاح يقفز على الفرصة كما يقفز الطير على الحبوب، أما غيره فينتظرها لكي تأتي إلى حضنه.

ولابد لنا أن نعرف خصائص الفرصة وهي:

- ١ - الفرصة تأتي ضبابية غير واضحة المعالم.
 - ٢ - الفرصة لا تبطئ فالزمن ليس في مصلحة من يريد اقتناصها.
 - ٣ - تأتي الفرصة متكافئة ومتساوية للجميع.
 - ٤ - الفرصة بعد أن تذهب لا تعود.
- و لكي نستطيع صيد الفرص علينا:

١ - الاستعداد المسبق: فالخطوة الأولى لصيد الفرص هي التزود المسبق بأسباب اغتنام الفرص، فالناجحون والفاشلون يجدون معاً الفرصة لكن الناجح يستعد لها فيصيدها.

٢ - القفز على الفرصة حينما تأتي دون تأخير: فالفرص لا تبالي بمن لا يبالي بها، وهي لا تتكرر وهذا يعني أن نتصرف تجاهها وكأنها الفرصة الأخيرة، فإذا رأينا شبح الفرصة فعلياً أن نبادر إليها ولا ننتظر إلى أن تتحول إلى كتلة، فعندما تتراءى الفرصة فهذا مجال الاستعجال والمناهزة وليس مجال الركون.

٣ - استغلال الفرصة من دون وضع شروط لها: فالفرصة هي التي تفرض شروطها، وهذا يتطلب أن نقبل بواقع الفرص.

٤ - التمسك بالفرصة بقوة وعدم التردد في ذلك: فالكثير يخشى النجاح إذا كان فجائياً فلا يبادرون إلى الفرصة.

الأسلوب الثالث، بذل قصارى الجهد

ليس من الممكن النجاح فور أن نقوم بالعمل بمقدار إسقاط الواجب فقط، فالناجحون إنما كانوا بشراً مثلنا فلم يكونوا حجارةً أو حديداً، إنما هم بذلوا جهودهم ولم يبندوها ولم يضيعوا طاقاتهم بل بذلوا حسب القدرة... فهل نبذل نحن كل وسعنا؟

إن أقصى الاستطاعة يؤدي إلى أقصى النجاح.

وفى الحقيقة إننا نملك مخزوناً ضخماً من الطاقة الكامنة أكبر بكثير مما نتوقع استعماله، وإذا ما استطعنا استغلال نسبة إضافية ضئيلة تبلغ عشرة بالمائة من هذا المخزون الغزير فسوف تتبدل حياتنا.

وهذه بعض الطرق المؤدية إلى ذلك:

١ - الالتزام بمواعيد محددة: فليس هناك ما يحفز على النشاط كوجود موعد أخير جازم وصارم، فالموعد كلما كان أكثر جزمًا شق على النفس نقضه.

٢ - المواظبة على الحركة: فنأخذ متسعاً من الوقت للتخطيط المتزن ولكن دون أن يذهب الوقت كله له، فلنباشر كل ما نقدر عليه من عمل فلا يمكن تكديس الحيوية بعدم استعمالها.

٣ - السباق مع النفس: فإذا كنا قد أدينا مقداراً معيناً من العمل أمس فنحاول أن نزيد عليه اليوم وسرعان ما نكتشف أن قدراتنا أكثر مما كنا نتوقعه.

٤ - نلتزم الجد والاجتهاد: يقول الشاعر

ومن طلب العلى سهر الليالى يغوص البحر من طلب اللالى

فالنجاح مولود الجد والاجتهاد

الأسلوب الرابع، تحقيق إنجازات يومية

إن الناجحين لا يستغرقون في أحلام اليقظة بتحقيق أمانهم مرة واحدة بل يحاولون إنجاز شيء في كل يوم والاقتراب عبره إلى تحقيق الأهداف.

فكل خطوة في اليوم الواحد تعنى ثلاثمائة وستون خطوة في السنة الواحدة، أما الأمل غير اليوم الذى أنت فيه فهو أمل كاذب.

فالناجحون يفعلون كل يوم أفضل ما يستطيعون، ولا يحملون أنفسهم هم الغد الآتى فلا يقلقون على أشياء لم تأت زمانها بعد ولا يؤجلون أعمالهم اتكالاً على فرص قد لا تأتى أبداً، ويتركون أعمالهم التى قاموا بها دون أن يتمنوا عودة الماضى.

إذن فالمطلوب أن ننجز فى كل لحظة عملاً وفى كل ساعة شيئاً حتى لا يمر اليوم الواحد إلا وقد حملنا إنجازاً يقربنا إلى الهدف الذى حددناه، ونحن نقصد بإنجاز العمل إنهاءه تماماً دون نقص.

والآن كيف نحقق إنجازات يومية؟

١ - قسم العمل الكبير إلى خطوات صغيرة، انجز كل يوم بعضاً منها، وتذكر أن النجاح ليس خطوة كبرى وإنما مجموعة من الخطوات الصغيرة التى لو جمعناها بدت وكأنها كبيرة.

٢ - كافئ نفسك على كل إنجاز تؤديه: فكما لا بد من معاقبة النفس على الأخطاء فلا بد من مكافئتها على الإنجازات.

٣ - حدد وقتاً زمنياً لكل أعمالك وحاول أن تؤدى فى كل وقت ما قررت أن تعمل فيه فركز جهودك عليه ولا تتركه إلا بعد انتهاء وقته المحدد له وهذا سيوفر لك أمرين: الوقت والأعصاب..

٤ - قلل من الأعمال التى تؤدى بك إلى هدر الوقت، إن نوعية استعمالك لوقتك هى التى تحدد المجال الذى ستحتله فى هذا العالم.

- ٥ - عش يومك كما لو كان آخر فرصتك لإنجاز عملك، فلا تترك ساعة واحدة تمر دون أن تحملها إنجازاً يقربك إلى هدفك.
- ٦ - لا تتردد في إنجاز الأعمال كلما سنحت لك الفرصة، فالزمن صديق من يستعمله وعدو من يهمله.
- ٧ - انجز ما تملك متسعاً من الوقت لإنجازه واترك مجالاً للطوارئ.
- ٨ - قوِّ إرادتك على الإنجاز بجرعات صغيرة من الخطوات العملية، فإذا أُجبرت نفسك على عمل متواضع في وقت محدد فإن ذلك يقوى عندك دافع الإتمام تدريجياً.
- ٩ - استغل الفراغات بين الأوقات المشغولة، كأوقات الانتظار مثلاً.
- ١٠ - استخدم الأجهزة، كأجهزة الاستنساخ والهاتف وغيرها التي تساعد الإنسان في إنجاز أعماله.

الأسلوب الخامس، المواظبة على التجديد والإبداع

التجديد سر استمرار الوجود فالبقاء على حالة واحدة معناه الموت، والتجديد قانون هذه الحياة فلقد كان خلق الإنسان تجديداً عظيماً في الكون ثم جاء التغيير الدائم واختلاف الليل والنهار والفصول والولادة والوفاة، ومن يتناغم معه فيطور عمله ويجدد فيه ويأتي دائماً بالجديد سيكتب له النجاح.

و لكن كيف نجدد؟ وفي أي مجال؟

- ١ - اجعل التجديد أسلوبك المفضل، فالإبداع هو نتيجة رغبة في التطوير، ففي الحياة خيارات متعددة وكل ما علينا فعله هو فتح أعيننا على خيارات الحياة ونرغب في التجديد.

- ٢ - تصيد الأفكار الجديدة التي تأتيك من غير ميعاد وفي الأوقات غير المناسبة، فلربما تكون الفكرة ثروة فلماذا تخسرها.
- ٣ - فكر في أمور صغيرة.
- ٤ - سد الحاجة، من مبدأ (اعطهم ما ليس عندهم).
- ٥ - أضف بعض التفاصيل على ما هو معروف.
- ٦- استشرف المستقبل.
- ٧ - تخصص في شيء ما وليكن أى شيء، فالعالم عالم تخصص ينجح فيه كل متخصص متميز على أقرانه.
- ٨ - قم بعملية التحويل والتركيب، فكل شيء صنع لحاجة يمكن أن يستخدم في مكان آخر.
- ٩ - اجعل للتطوير ميزانية خاصة.
- ١٠- راقب تطور العمل لدى الآخرين وتعلم منهم، فإن كنت لا تستطيع الإبداع أفلا تستطيع تقليد المبدعين؟
- ١١- استغل مواقف الإحباط بان تفكر وتبتكر جديداً يعينك على التخلص من مثل هذه المواقف.
- ١٢- انتفع من مهارتك الشخصية.
- ١٣ - حاول أن تجاوز المؤلف بالتجديد وكما قيل (خالف تعرف).
- ١٤ - تعلم من الطبيعة التي خلقها الله تعالى ففيها دروس وعبر كبيرة وذلك من خلال التدبر فيها.
- ١٥ - اجعل شعارك الجودة والرخص فالجمع بينهما هو طريق التطور.

١٦ - استغل مواد الطبيعة فهي خيرة ونافعة للناس والله تعالى سخر كل شيء في الطبيعة لخدمتنا .

الأسلوب السادس، أتقن فن العلاقات العامة

النجاح لعبة اجتماعية يقوم بها الإنسان في محيط الناس وليست لعبة فردية لذا فإننا لن ننجح إن لم نكن قادرين على بناء علاقات عامة، فما تكسبه أنت من الناس يحدد مدى نجاحك وما تخسره منهم يكشف عن مدى فشلك .

لذا فان إجادة فن الصداقة هي الخطوة الأولى نحو النجاح .
وهنا مجموعة طرق لكسب الأصدقاء، وتدرج تحت قائمتين:

القائمة الأولى هي قائمة افعل،

- ١ - انظر إلى الناس من خلال الصفات الحسنة فيهم، وحينئذ هم أيضاً سينظرون إليك من خلال صفاتك الحسنة .
- ٢ - احب للناس ما تحبه لنفسك .
- ٣ - احترم الناس وذلك من خلال (الالتزام بأصول اللباقة معهم واحترام آراءهم والابتعاد عن النقد الجارح) .
- ٤ - اخدم الناس فسيد القوم خادمهم .
- ٥ - كن متسامحاً وبذلك ستحتفظ بهم .
- ٦ - كن رصيناً ولا تبيح أسرارهم فهو الضمان لبقاء الصداقة .
- ٧ - كن خفيفاً على أصدقائك .
- ٨ - امدح بصدق وانتقد بلباقة وأشر إلى الأخطاء بطريقة غير مباشرة .

- ٩ - احفظ الأسماء والعناوين.
 - ١٠ - اخبر أصدقاءك بحبك لهم.
 - ١١ - كن بشوشاً وابتسم للناس.
 - ١٢ - حاول أن تظهر اهتمامك للناس.
 - ١٣ - انصت وكن مستمعا جيداً.
 - ١٤ - اجعل الناس يشعرون بالارتياح.
- القائمة الثانية هي قائمة لا تفعل،

- ١ - لا تجادل، فلكي تكسب الأصدقاء اخسر الجدل والمراء.
- ٢- لا تخاصم صديقك إذا اختلفت معه.
- ٣ - لا تقاطع صديقك مهما كنت عاتبا عليه.
- ٤ - لا نسمع بحق الأصدقاء كلام الوشاة.
- ٥ - لا تحسدهم.
- ٦ - لا تسئ الظن بهم.
- ٧ - لا تصادق عدو صديقك.
- ٨ - لا تعاند.
- ٩ - لا تجاف صديقك وكن وفياً.
- ١٠ - لا ترد لأصدقائك عذراً.

الخلاصة،

- اهتم بالأولويات.
- اقتنص الفرص فالفرصة لا تعود.

- ابذل قصارى جهدك ولا يكلف الله نفساً إلا وسعها .
- قم بإنجاز أعمال ونجاحات يومية . قم بإيحاء نفسك بإنك ستنجح .
واظب على الإبداع والتجديد وتجاوز المألوف .
- أتقن فن العلاقات العامة مع الناس وأنت ستنجح فى وسط هم يعيشون فيه .

النجاح.... كلمة لها بريق الذهب لكنها أغلى.. ولها طعم السكر ولكنها
أحلى.. ولها شموخ الجبال ولكنها أعلى...

كان لها شمول لجوانب الحياة فضيق عليها حتى أصبحت محصورة
بين جدران المدرسة ودمغة لا تعرف إلا على شهادات الطلاب الناجحين .
لكن الأمر أوسع من ذلك فالنجاح بالإمكان حصوله للأب فى تربية
أبنائه وللطالب فى دراسته وللموظف فى عمله وللتاجر فى تجارته
وللمريض فى التخلص من مرضه وللمحبط عندما يصبح طموحاً متفائلاً
وللإنسان فى علاقاته مع الآخرين .

ولا يزال التاريخ حافلاً بجحافل الناجحين على اختلاف درجاتهم
وتعدد مشاربهم وتنوع رغباتهم .

ولعل هناك سؤال يتردد الآن فى ذهنك: وهل نستطيع أن نصنع
لأنفسنا النجاح؟ اليس الأمر كما يقول الكثير من الناس: إن الناجحين
ولدوا ناجحين وأن الفاشلين ولدوا فاشلين .

والجواب بكل سهولة.. نعم تستطيع صناعة النجاح لنفسك بإذن الله..
إذا تعلمت أساليبه وتمكنت من أدواته .

إن الله أمرنا بأوامر وترك لنا حرية الاختيار وتحمل النتيجة المترتبة
على ذلك.. وكذلك الطالب يحضر الى المدرسة ويشرح له المعلم الدرس

عندها يكون مسئولا تماماً عن اتخاذ القرار بالذاكرة حتى ينجح أو بعدم
الذاكرة فيرسب.

إن من يكدر ويتعب في تكوين ثروته يسمى أيضاً ناجحاً ولكنى أظنك
مثلى لن تطلق كلمة النجاح على إنسان كان يسير في طريق ثم وقع على
كنز أو ورث مالا في ليلة.. ربما نسميه محظوظاً.

إن ما نفكر فيه دائماً ينعكس سلباً أو ايجاباً على قراراتنا وقراراتنا
تنعكس على أفعالنا وأفعالنا تنعكس على حياتنا... فلنرجع الى أفكارنا
ولنناقشها ولنتعرف عليها لأنها ذات تأثير بالغ علينا.

إن الأفكار الإيجابية تصنع إنساناً ناجحاً (تفائلوا بالخير تجدوه)
والأفكار السلبية تصنع إنساناً فاشلاً.

إذا كيف نصنع النجاح؟

إن معرفتك أن النجاح فن وأسلوب وأدوات بالإمكان تعلمها هو أول
خطوة تقربك من مفهوم صناعة النجاح.

وتبقى أهم خطوة في صناعة النجاح..هى الإجابة عن السؤال التالى:

ما أهدافك فى.....؟ ثم اذكر المجال الذى ريد أن تتجح فيه.

كثير هم الذين سألتهم هذا السؤال ولكن كانت المفاجأة لدى الغالبية
أنهم ليس لديهم أهداف يسعون لتحقيقها بل رغبات تتقاذفهم ذات اليمين
وذات اليسار حتى إذا فترت عادوا لوضعهم السابق.....

إن النجاح هو تحقيق الأهداف؟

وصناعة النجاح هو أن تحدد أهدافك فى جوانب الحياة المختلفة ثم
تسعى جاهداً لتحقيقها....

برمج عقلك على النجاح

دلت الدراسات على أن الانسان يقضى ٧٠٪ من وقته فى حالة اتصال بالعالم وهذه النسبة مقسمة الى: ٩٪ منها للكتابة ١٦٪ للقراءة ٣٠٪ للكلام او التحدث ٤٥٪ للاستماع لكن وجد ان معدل الكفاءة للشخص العادى فى مهارة الاستماع هى ٢٥٪ مما يجب أن تكون عليه سبب ذلك هو: الانتباه لطريقة كلام المحاضر اكثر من الانتباه لمحتوى المحاضرة و.....

السماح للذهن بأن يذهب بعيدا فى احلام اليقظة والسماح لمعوقات الانتباه لسلب الانتباه عدم حب المادة المقررة.

نشط مخك

- اشرب الماء باستمرار

- اكتب (لله) لمدة نصف دقيقة مع النظر الى رأس القلم مرة فى اليد اليمنى ثم فى اليد اليسرى ثم اليدين معاً.

- النوم المبكر: حاذر من النوم الكثير فهو يصيبك بالخمول كما انه يضعف قدرتك على الفهم.

الإيحاء بالاسترخاء

ما هو الإيحاء بالاسترخاء؟ ويسمى أحيانا بالتتويم الذاتى ويقوم على إصدار بعض الإيحاءات يقولها الشخص لنفسه أو يسمعها من غيره تساعد على الاسترخاء والخروج من دائرة التوتر ويستعد لتقبل الإيحاءات الإيجابية والتي من الممكن أن يعارضها لو كان فى حالة اليقظة.



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

10

العقل
الواعى واللاواعى



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

ينقسم عقل الإنسان إلى قسمين حسب حالة الوعي والإدراك فهناك الشعور (العقل الواعى) فمن خلاله يوجهنا فى حالة اليقظة فقط إلى ما هو صحيح وسليم حسب ما نراه أمامنا، أما اللاشعور (العقل اللاوعى) ويسمى بالعقل الباطن فدوره اكبر وفيه نخزن الملايين من الصور والذكريات.

العقل الواعى = ١٠% العقل اللاواعى = ٩٠% .

برمج عقلك ليفكر ايجابيا.

جرب هذه الليلة: أن تكرر العبارات التالية (أى اى عبارات ايجابية) مع نفسك قبل خلودك للنوم: اننى اثق كثيرا بذاكرتى... ان المعلومات التى اقرها من الكتب المدرسية سأفهمها واتذكرها بسهولة..... ان مادة (.....) ستكون سهلة مع الوقت لأننى استطيع ان ادرسها وسوف افهمها..... غدا فى الامتحان ستكون اعصابى مرتاحة... مرتاحة... يا سلام. إننى واثق من نفسى سأنجح فى مادة (.....) إن شاء الله.

برمجة العقل السريعة

ما هى البرمجة؟ البرمجة فى لغة الحاسب ان يقوم شخص ما بعمل برنامج وفق خطوات منطقية يستجيب لها الحاسب آليا فيخرج النتائج التى وصفها المبرمج... وهكذا.

وحيث إن العقل اللاوعى لديه مساحة ما يساوى ١٠ بلايين من الحواسيب الخارقة وبالتالي هو قابل للبرمجة حاله حال أى حاسب شخصى!!

حتى ننجح فى حياتنا يجب ان نلغى البرمجة السلبية التى تمت سابقا فى حياتنا ونستبدلها ببرمجة تعيد لنا الامل والفوز والنجاح.
وتتلخص البرمجة السريعة للعقل فى التالى:

١- حدد الایحاءات المطلوبة - الرسالة العقلية الايجابية وكتابتها على بطاقة صغيرة .

٢- استرخ على كرسى مريح

٣- اقرأ الرسالة العقلية الايجابية

٤- اغمض عينيك واسترخ

٥- تنفس بعمق ثم اقبض النفس وانت تعد داخليا الى الرقم (٤) ثم زفير بطيء

كرر الخطوة السابقة ولكن اقبض النفس وانت تعد الى الرقم (٦)

كرر الخطوة رقم (٥) ولكن اقبض النفس وانت تعد الى الرقم (٨)

خطوات دائرة النجاح

١- اذهب بذاكرتك بعيدا هناك الى موقف شعرت فيه بالسعادة والفرح كيوم تسلمت فيه هدية او جائزة فى مدرستك او عملك.

٢- اسمع وشاهد واشعر بالكلمات التى تستطيع سماعها وشاهد ما تتذكر انك شاهدته واجلب المشاعر التى عشتها.

٢- كون دائرة: تخيل على الارض دائرة وهمية بأى لون او شكل ثم ادخل فيها الآن فكر فى كلمة وهى التى ستكون مفتاح السعادة. واترك الخيار لك (مثل: روعة، قمة) .

٤- نفس عميق: خذ نفس عميق بكل هدوء واطمئنان.

٥- كون حركة: اقبض يديك او ضم السبابة مع الابهام اعمل اى حركة بسيطة.

٦- كثف: اغمض عينيك وكثف هذه الذكريات بكل قوة.. شاهد.. اسمع.. اشعر.

٧- ركز: لمدة دقيقة او دقيقتين فى هذه الذكريات الجميلة.

٨- اخرج من الدائرة.

٩- افتح عينيك ويداك وكرر ما سبق اكثر من مرة فى اليوم الواحد واستمر لمدة يومين.

١٠- جرب نجاحك فى الارتباط بالكلمة وحركة اليد هل تعطيك السعادة؟

أنت تبرمج عقلك والعقل يستجيب، بالإمكان برمجة العقل للحصول على:

.. التركيز فى الدراسة..

.. الثقة فى النفس..

.. تذكر الأسماء..

.. الشعور بالنشاط والحيوية..

.. وغيرها كثير جدا جدا..

الإثبات الإيجابي

فكر في أحد الأهداف التي تتمناها في حياتك وعادة تبدأ بكلمة
أتمنى.

مثال: أتمنى ان افهم مادة..... اخترت أن افهم مادة.... سوف افهم
مادة... انا افهم مادة

لماذا يبتعد النجاح عنك؟

ها أنت، عالق في عملك كما في مستنقع، تتساءل لماذا يبتعد النجاح
عنك. الجواب لدى كبار رجال الأعمال، ولن تصدق ما يقولون: ان النجاح
يهرب منك لأنك لم تفشل ما فيه الكفاية. كثيرون من خبراء العمل
يشبهون الفشل بزيت الخروع، إنه دواء ناجع - ولكن كرهه - للنجاح. وليس
المقصود أن تندفع نحو كارثة محتومة كي تكافأ لاحقاً بنجاح غامض.
الأمر لا يتعدى اعترافاً بسيطاً منك بأن الاشخاص الذين يخاطرون
ويفشلون يتعلمون من فشلهم هم ذواتهم الذين يصيبون نجاحاً أكبر في ما
يقدمون عليه.

إن لم يصدملك الفشل بعد، فلأنك ما زلت على الشاطئ لم تركب
البحر ولم تغامر فلم تصادف من التحدي سوى القليل. ربما واجهتك
بعض إنتكاسات صغيرة في المدرسة أو في الحب، لكن فشلك ذاك كان
خالياً من المفزى.

الفشل طريق النجاح

من السهل التعرف الى الفشل. فهو، كما تقول كارول هيات التي
شاركت في تأليف كتاب "عندما يفشل الأذكاء"، "يشمل عادة خسائر في

المال والمركز وتقدير الذات". وهو يعنى، فى أقل تقدير، أنك لا تحصل على ما تشتهى.

هذا لا يعنى أن على العقلاء طلب المصائب، إلا أن جرعة قوية غالباً ما تكون بمثابة درس مؤلم لكنه فعّال. وهى تساعد المرء على اكتشاف نقاط القوة ونقاط الضعف فى شخصيته. وهذا "جزء مهم من النضج".

الأشخاص الذى يتعلمون من فشلهم هم "المقاتلون" الذين يطلبهم رجال الأعمال الناجحون والانسان يتعمل من الفشل أكثر كثيراً مما يتعلم من النجاح. وما الفشل، فى النهاية، سوى ثمن الاقدام والمغامرة. إن كنت ممن يخاف من فكرة الفشل، فأليك بعض النصائح:

١ - كف عن تردد كلمة "فشل"

فى كتاب "أهل القمة: أبطال عالم الاعمال بأمريكا" كتب تشارلز غارفليد أن الناجحين قلما يستعملون كلمة "فشل" المشحونة بالمعانى والتي توحى طرقةً مسدودة، ويفضلون عليها عبارات أخرى.

فى منتصف الخمسينات فوت رجل الأعمال فيكتور كيام (صاحب آلة "رمنفتون" للحلاقة) فرصة الحصول على وكالة لسلعة غير معروفة، ولم تكن تلك السلعة سوى "فلكرو" وهى تتألف من قطعتين متلاصقتين تتسلخان عند الحاجة، وتستعمل خصوصاً فى الثياب والأحذية). ويعترف كيام فى كتابه "عش للفوز": "من حقى أن أثور وأغضب لهذه الهفوة، لكننى أنظر الى الأمر كعلامة اخرى فى الطريق. وفى أى حال، لو لم أتعلم من هذا الخطأ لما اشتريت رمنفتون فيما بعد".

٢ - لا تنظر الى الامور من زاوية شخصية.

عندما تتعثر الامور، هل تصنف نفسك تلقائياً فى خانة الفاشلين؟ وتقول كارول هيات إن "اللغة التى تستخدمها فى وصف نفسك قد تتحول

حقيقة فعلية". وهى تحذر من الوقوع فى هذا الخطأ، موضحة أنك إذا وصفت نفسك تكراراً بأنك بائع بلا عمل، مثلاً فذلك يضعك فى صف العاطلين عن العمل، وهذه العبارة مرادفة للفشل فى مجتمعنا، كما انه يحدّ من امكاناتك.

وتضيف أن "من الأفضل أن تنظر الى نفسك كإنسان امامه خيارات مفتوحة". وتشمل الخيارات متابعة دروس خاصة لاكتساب مهارات جديدة، أو التحول بشجاعة الى ميدان عمل آخر.

٣- كن مستعداً

ساهم فى وقاية نفسك باعتماد خطة للطوارئ. اسأل نفسك ما هو أسوأ ما يمكن أن تتعرض له. إن تصور المرء أنه خسر عمله أو فقد شريك حياته يجبره على التفكير فى خيارات عملية بديلة.

هل لديك، مثلاً شهادة تأمين أو توفيرات تكفيك لاجتياز مرحلة دقيقة فى حياتك؟ هل لديك مؤهلات ومواهب تؤمن لك دخلاً فى حال فصلك من العمل، اعلم أن كلمة "أزمة" فى الصينية مركبة من حروف كلمتى "خطر" و"فرصة".

مهم ايضاً أن توسع الامور التى تدعمك وهذا يعنى "اعتماد حياة متوازنة، محورها العائلة والاصدقاء والهوايات فهى خير وقاية من الفشل".

٤ - تعلم أن تفشل بذكاء

حضّر جاك ماتسون الأستاذ فى جامعة هيوستن بتكساس قبل سنوات مقررأ تعليمياً سمّاه تلاميذه "الفشل ١٠١". وقد طلب منهم ماتسون مرة

أن يصنعوا نماذج من عيدان الجيلاتى (الآيس - كريم) لمنتجات لا يقبل على شرائها أحد. ويذكر أن طلابه "صمموا أحواض استحمام للهمستر (حيوان من القوارض شبيه بالجرذ) وطائرات ورق تطير في الأعاصير".

أفكار سخفية طبعاً، ولكن ما أن ساوى الطلاب بين الفشل والابتكار، بدل الهزيمة، حتى شعروا بتحرر واستعداد لأن يجربوا أى شىء. فقد تعلموا ألا يأخذوا الفشل على أنه الكلمة الفاصلة أو الحكم النهائى.

وهناك فى المقال ما يسميه "فشلاً ذكياً سريعاً" وهو ينطوى على اطلاق عدة أفكار دفعة واحدة والاستعداد اكثر للطلقة التالية. ويرى ماتسون أن "الفشل هو الطريقة الطبيعية للتعرف الى المجهول، لذا كثفوا تجاربكم وانتهوا منها فى أقصر وقت ممكن".

٥ - لا تستسلم

قبل سنوات منيت شركة إنشاءات كان يملكها جان رالى بخسارة فادحة وكان هو فى الخامسة والعشرين من عمره، فرهن بيته واستدان مالا رافضاً أن يعلن افلاسه، وظل يعمل فى حقل البناء، ولكنه قرر فى الوقت نفسه أن يتعلم موضوع ادارة الأعمال ليتمكن من فنون الإدارة... وبعد ٧ أعوام بدأ وضعه يتحسن وأعاد بناء شركته الخاصة بعدما كسب ثقة المصارف باستقامته ومعاملاته السليمة.

وسع جان اعماله فى حقل البناء بحذر، وتابع التحاقه بدروس جامعية فى ادارة الأعمال. وبعد ٢ سنوات أصبحت شركته من بين الشركات ٥٠٠ الخاصة الاسرع نمواً فى امريكا.

وليس جان راضياً بعد. وذكرىات الايام الصعبة تسكنه على الدوام، وهو يقول: "أنا لا أركن الى الفطرسة والتبجح بل أسعى دائماً الى تحسين

أعمالى". هذا الموقف الذى لوّته الفشل ولطفه يرشح جان للتربع على قمة النجاح لسنوات طويلة آية. وفى وسعك أنت أيضا أن تحذو حذوه.

أنت شخص متميز تبحث عن النجاح وإحداث تغيير فعال فى حياتك وتسألنى كيف عرفت ذلك؟

أقول لك.. بسيطة، إن الإنسان المتميز بحق عادة ما يبحث عن أساليب تساعد على تغيير نفسه وحياته نحو الأفضل وهذا هو الذى قادك إلى قراءة هذه الأسطر.. يقول "انتونى روبينز" فى كتابه الرائع "أيقظ العملاق داخلك": "وتقول الإحصائيات أن أقل من ١٠٪ ممن يشترون كتاباً ما هم فقد الذين يتعدون فى قراءتهم الفصل الأول" والحقيقة أن هؤلاء الذين لا يعرفون كيف يستفيدون من الكتب التى يشترونها يهدرون ثروات جبارة يمكنها أن تغير حياتهم ولا شك أنك أختى القارئ أختى القارئة ليست ممن يميلون لخداع أنفسهم بالاستهتار بما يقرؤون، وأنا على ثقة من أنك ستحاول الاستفادة مما سنكتبه فى هذه الصفحة عامة وفى هذه الأسطر خاصة التى تتناول موضوع النجاح فى الحياة والتى نقتبس بعضها من كتاب "أيقظ العملاق داخلك Awaken the Giant Within وبعض المراجع الأخرى.

وتسألنى كيف استفيد مما تكتبين؟ أقول لك حاول أن تقرأ هذا الموضوع أكثر من مرة ثم لتكن معك مذكرة خاصة تنقل فيها كل جملة تشعر إنها تؤثر فىك أو كل فكرة تجد أنه بالإمكان تطبيقها، ثم اشرع فى التطبيق فى الحال. كل يوم طبق فكرة أو أكثر وستذهل من النتيجة الرائعة التى ستصل إليها بمشيئة الله تعالى بعد ستة أشهر من الآن، وأحب أن أكرر أن الذى لا يطبق لا يحصل على نتيجة. يقول تعالى فى

كتابة: ﴿ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم﴾.. إذن فزمام أمرك في يدك وكلما تقدمت البحوث في مجال النفس الإنسانية كلما وجدناها تقترب من النصائح والحكم التي وردت في القرآن الكريم خاصة وفي الكتب السماوية عامة وهذا ليس بالأمر المستغرب لأن الذي خلق الإنسان والذي أنزل الكتب السماوية هو إله واحد وكلما تطور الإنسان في عمله اكتشف أكثر حكمة الحياة وعظمة الخالق العظيم. ولكي يكون التغيير الذي ستحدثه في حياتك ذا قيمة حقيقة فلا بد أن يكون تغييراً دائماً ومستمراً، وكلنا خبرنا التغيير في لحظة من لحظات حياتنا وربما شعرنا أحياناً بالإحباط وخيبة الأمل فكثير من الناس يحدثون بعض التغييرات في حياتهم وهم يشعرون بالخوف لماذا؟ لأنهم ويعقولهم الباطنة يعتقدون أن هذا التغيير لم يكون إلا مؤقتاً وسنضرب على ذلك مثلاً: تجد أن أحد الأشخاص الذين تعرفهم يعاني من وزن زائد وكلما نوى أن يطبق نظاماً غذائياً معيناً لخفض وزنه الزائد تجده يؤجل موعد بدء هذا النظام أو أن يستمر فيه لفترة ثم يوقفه والسرف في ذلك يكمن في أن هذا الشخص يدرك بعقله الباطن أن أى ألم سيتحمله من أجل إنقاص وزنه أو أحداث أى تغيير في حياته سيعود عليه في النهاية بمرود قصير الأمد، وبتعبير آخر أنه يعلم داخل عقله اللاوعى أنه سيعود مرة أخرى إلى حالة زيادة الوزن التي كان عليها.

ويتحدث "روبينز" عن الكيفية التي بها غير حياته قائلاً: "لقد اتبعت في معظم سنوات حياتي ما اعتبره المبادئ المنظمة للتغيير الدائم".

سنحاول أن نتعلم أنا وأنت بإذن الله تعالى هذه المبادئ التي يمكنها أن تغير حياتنا إلى الأفضل وبشكل دائم. ولكن وفي هذه اللحظة بالتحديد سنحاول أن نتعرف على واحد من أهم المبادئ للتغيير يمكننا أن

نستخدمها فى الحال لكى نغير بها حياتنا. ورغم بساطة هذه المبادئ إلا أنها قوية وفعالة للغاية عندما تطبق بعناية ومهارة. وهذه المبادئ تفيد على المستوى الفردى والجماعى بل والعالمى.

إذا أردت فى يوم من الأيام أن تحدث تغييرا حقيقيا فى حياتك فأول شىء عليك أن تفعله هو أن تعلى من مستوياتك أو تزيد من مقاييسك To Raise your Standards وسنوضح ذلك بعدة أمثلة، على المستوى الصحى لا تكثف بأن عندك مرض واحد بل ليكن المستوى الصحى الذى تحلم به هو أن تعالج هذا المرض وتكتسب لياقة بدنية وتزيد من طاقتك، وعلى المستوى الروحى لا تكثف بأنك تؤدي الفروض بل ابحث عن السنن والنوافل وتعمق فى دينك أكثر وتقترب يوماً بعد يوم الى الله تعالى ولا تقل «أنا بخير وهذا يكفينى» فأنت لن تقف مكانك بل تأكد أنك إذا لم تتقدم فسوف تتأخر، وعلى المستوى الأسرى لا تقل لنفسك «حالتى معقولة» بل حاول أن تبحث عن سعادة أكثر احلم بمراكز أعظم لأولادك وخطط لذلك من الآن. أقوى مجال فى حياتك هو المجال الروحى وهذا وفقاً لأحدث البحوث النفسية لذا فإنك إذا أحدثت تغييراً فى باقى مجالات حياتك (اجتماعى - صحى - نفسى - مهنى - عقلى) سيكون يسيراً للغاية وهذا ما يفسر لنا سر تحول العرب بعد دخولهم الإسلام، فبعد أن كانوا أناسا خاملى الذكر أصبحوا بالإسلام قوة جبارة تحكم العالم بالعدل والسلام وخرج منهم علماء فى شتى مجالات الحياة أناروا العالم بنور العلم الذى بهداه تقدم الغرب وصنعوا حضارتهم الحالية التى ننبهر من روعتها رغم أنها وليدة حضارتنا الإسلامية والتى نجهل قوتها الكامنة. إن أول شىء ينبغى عليك أن تغيره فى نفسك هو الطلبات التى تطلبها من نفسك اكتب كل الأشياء التى لا تقبلها فى حياتك سواء بسواء من نفسك أو من

الآخرين ثم اسأل نفسك «هل ما أعانى منه سببه فى أم فى غيرى» إذا كنت ممن يقولون دائماً لأنفسهم «أنا ملاك أنا ليست بى عيوب» فرجاء لا تكمل معنا قراءة هذا الموضوع فهو ليس لك، أما إذا كنت ممن يعتقدون أنك بشر وكما أن لك مميزات فلك عيوب وأنت على استعداد أن تمحو هذه العيوب وتقوى هذه الميزات فتستفيد بمشيئة الله تعالى مما نكتب أقصى فائدة وستحقق نجاحات رائعة فقط اعرف نفسك بصدق ووضوح وإذا ما تأكدت أن الخطأ بالفعل من الطرف الآخر ففكر فى طريقة لطيفة لتغيير هذا الموقف الذى لا تحتمله، كن أميناً مع نفسك فلحظات الأمانة والصدق مع النفس لا تُعدل بملء الأرض ذهباً ثم اسأل نفسك ما هى الأمور التى لن أستطيع أن أتحمّلها - أجب على الورق. ثم أكتب كل الأشياء التى تتمنى من أعماق قلبك أن تحققها ثم فكر فى هؤلاء العظماء والنتائج الرائعة التى وصلوا إليها فى حياتهم بعد أن أخذوا عهداً على أنفسهم أن لا يقبلوا بأقل من المستوى الذى حلموا به. تأمل حياة العظماء وعلى رأسهم رسل الله صلوات الله عليهم وسلامه. ادرس سيرة الصحابة رضوان الله عليهم والصحابيات رضوان الله عليهن، تفكر فى سيرة العلماء من القادة والمصلحين من أهل الشرق والغرب ابن سينا وابن حيان والفارابى وخالد بن الوليد وسيف الدين قطز وإسحاق نيوتن وإنيشتاين وحسن البنا وإبراهيم لينكولن وهيلين كيلر ومارى كورى والمهاتما غاندى وسويكيرو هونا وغيرهم من الناجحين الذين قرروا وبكل قوة أن يخطوا خطوة إيجابية رائعة فى حياتهم وهى أن يرفعوا من مقاييسهم فالقوة التى توفرت لديهم متوافرة لك أيضاً ستكون أيضاً بين يديك فقط إذا كانت لديك الشجاعة لكى تحصل عليها، إن تغيير المنظمات والشركات والدول أو العالم كله يبدأ بخطوة واحدة بسيطة وهى (أن تغير نفسك).

كيف تثبت ذاتك وتنجح في حياتك؟

أنت قادر على النجاح إذا فكرت في النجاح؟!

النجاح يكمن في الإرادة

والاعتقاد بإمكانية تحقيق النجاح فالنجاح يعنى تحقيق عدة أشياء
إيجابية تسعدنا وتشعرنا بالارتياح والاطمئنان.

كيف تقوى بداخلك القدرة على النجاح؟...

١ - فكر في النجاح وأمن بإمكانية تحقيقه: تصرف من منطلق التفكير

بالنجاح

٢ - اعتز بنفسك: آمن بقدراتك واقتنع بذاتك وذكر عقلك بأنك أفضل

مما تعتقد.

٣ - تصور نفسك كبيرا: إن الأهداف والخطط الكبيرة ليست أصعب

في تحقيقها من الصغيرة.

لا تقل من شأن قدراتك العقلية ولا تبالغ في وصف الآخرين بالذكاء.

تذكر دائما أن القدرة على التفكير ذات أهمية أكبر.

ذكر نفسك دائما بالموقف الإيجابي.

أعداز السن .

العلاج

تقبل عمر الحالى بإيجابية كبيرا أم صغيرا

احسب مقدار سنوات الإنجاز من عمرك

استثمر ما تبقى من عمرك فيتحقيقها كنت تحلم بتحقيقة

أعدار الحظ السيئ

العلاج

لا تكتف بأن تتمنى النجاح
تمسك بمبدأ السبب

١ - الفعل يعالج الخوف (حدد سبب خوفك وافعل شيئاً
لعلاجه)

٢ - اشحن ذاكرتك بالأفكار الإيجابية .

٣ - ضع الناس فى قدرهم الحقيقى .

٤ - افعل ما تراه بعقلك صحيحا .

٥ - افعل ما يدل على ثقتهك بنفسك لتكتسب تدريجياً
تفكير الإنسان الواصل:

٦ - كن الجالس فى المقدمة .

٧ - ركز نظرك اثناء المحادثة زد سرعتك فى المشى .

٨ - ابتسم .

التفكير على طريقة الناجحين:

١ - لا تبع نفسك رخيصة فأنت أفضل مما تظن .

٢- ضع فى رأسك قاموس الناجحين استخدم كلمات كبيرة مضيئة
هادفة مثمرة وتجنب الكلمات السلبية .

٣- كن بعيد النظر ولا تكتف برؤية ما عند قدميك .

٤ - اجعل لعملك قيمة فاسع لتحقيق خطوات أفضل على طريق العمل .

٥ - اجعل تفكيرك يتقاضى عن التفاهات. ركز تفكيرك على تحقيق الأشياء الكبيرة المهمة .

شغل مخك وتعلم التفكير المبدع،

التفكير المبدع هو: اكتشاف طرق جديدة أو محسنة لأداء أى شىء .
١ - صدق إمكانية حدوث الشئ الغ كلمة مستحيل.. لايمكن.. لن تفيد..
٢ - لا تدع الروتين أو المألوف يشل قدرة عقلك على التفكير كن مجربا لأشياء جديدة.. تقدم فى عملك .

٣ - اسأل نفسك يوميا (كيف يمكن أداء العمل بصورة أفضل؟).

٤ - اسأل نفسك (كيف يمكننى أداء المزيد؟)

٥ - وسع مداركك.. اجعل عقلك فى حالة تهيؤ دائم لأفكار جديدة .

انتبه: تفكيرك يحدد تقديرك:

١ - اظهر بمظهر الرجل المهم ليقول مظهرك أشياء ايجابية عنك
٢ - اشعر بأهمية عملك ليعطيك أهمية تجاه نفسك ويحفزك على الأداء الأفضل.

٣ - حفز نفسك يوميا على النجاح واشعر بأنك على القمة حتى تستطيع الوصول إليها.

٤ - اسأل نفسك (هل يفكر الرجل الناجح بهذه الطريقة؟)

أعط عقلك الغذاء المناسب يعطيك النجاح

١ - كن متيقظا لتأثير البيئة على عقلك
٢ - لا تدع القوى المحبطة تثنيك عن الإنجاز لن تستطيع عمل هذا..
انك إنسان حالم..

٢ - خذ النصيحة دائما من الناجحين .

٤- ابحث عن أصدقاء جدد وعلاقات ايجابية تحفزك على النجاح.

٥ - تجنب المحادثات السلبية ولا تتحدث عن الآخرين إلا بالإيجاب.

لتكن من الناجحين حسن موقفك تجاه الآخرين:

١ - كن متحمسا نشطا (اضف الحيوية لما تفعله. انقل الأخبار

السارة).

٢ - احرص على إشعار الآخرين بأهميتهم (إظهار التقدير في كل

مناسبة. ادع الناس بأسمائهم) قدما دائما العطاء والخدمة على التفكير.

الناس تصنع نجاحك أو فشلك فاكسب الناس لتكسب النجاح

١ - احرص في سياستك تجاه الآخرين أن تكسب حبهم وتأييدهم

حتى يرفعوك إلى النجاح

٢ - كن دائما البادئ بالتعرف على الآخرين وكسب الأصدقاء.

٣ - اجعل مخك كبير وتقبل بصدر رحب الاختلافات والمتناقضات

بينك وبين الآخرين ولا تلعب دور الناصح.

٤ - وجه مخك دائما لاستقبال الموجة الموجبة لتعامل مع الناس وفق

أفكار ايجابية تدفعك للنجاح.

٥ - شجع الآخرين على التحدث اليك.

كن ممن يفعلون أكثر مما يقولون،

١ - كن الرجل الذى يفعل... ولا تماطل ولا تتعلل.

٢ - لا تنتظر حتى تتحسن الظروف وإلا ستنتظر إلى الأبد.

٢ - توقع حدوث مشكلات وصعوبات تعوقك عن مهمتك
اعمل على حلها .

٤ - الأفكار لا تكفى نفذ أفكارك .

٥ - اعتمد على الفعل كعلاج للمخاوف واكتساب الثقة
بالنفس .

٦ - لا تنتظر حتى تأتيك الفكرة الملهمة وإنما حرك الإلهام
بعقلك عن طريق الفعل .

٧ - فكر دائما من منطلق الآن ولا تلجأ للتسويف غدا...
بعد اسبوع.....

كيف تحول الهزيمة إلى انتصار،

١ - ادرس أخطاءك وتعلم منها لتمهد طريقك للنجاح .

٢- لا تلعن الحظ السيئ ولا تلم الآخرين وإنما واجه نفسك وانتقد
أفعالك وصحح الخطأ وجوانب الضعف .

٣ - كن مثابرا فى عملك وامزج المثابرة بالتجربة من نواح مختلفة ولا
تتشبث باتجاه محدد فى حل أى مشكلة .

٤ - ثق دائما بأن هناك حل .

لله ما هو هدفك؟ وإلى أين تمضى؟

حدد لنفسك أهدافا وحقق ما تريد الوصول إليه خطوة خطوة حسن
قدرتك على النجاح من خلال خطة شهرية .



11

تاريخ
النجاح الكبير



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

قصة النجاح قصة جميلة، لذيذة على لسان القارىء، ذات نعمة أخاذة، لا يملُّ الشَّخصُ قراءتها، ولا يسأمُ من معاودتها، لأنه يجدُ فيها مُتعة، ويلتقطُ بُغْيته.

النجاح كلمة لها معانٍ سامية في نفسٍ ترغَّبُ في أن تكون ذات أثرٍ في الوجود.

النجاح قيثارة تتراقصُ على نغماتها روحٌ اتخذتُ السماء أرضاً لها.
النجاح شمسٌ أشرقتُ في أفقٍ شخصٍ لم يعرف سوى أن يكون هو نفسه كما يعرفُ عنها.

أروعُ قصصِ النجاح تلك القصة الطويلة التي أخذتُ زمناً طويلاً، وجهداً كثيراً، وحُبَّرتُ كلماتها، وسطَّرتُ عباراتها، حتى غدتُ كتاباً مألوفاً، وقصةٌ تُحكى في كل ميدانٍ وعلى كل لسان، ووضعتُ تلك الأوراق وما احتوتُ على أرض الوجود صانعُ النجاح الفريد، مؤسسُ الإنجاز العجيب، الواثقُ في سيرته، المؤمنُ بقدرته، الثابتُ في خطوته.

إنَّ كتاباً كهذا الكتاب الذي أتكلَّمُ عنه تتطلَّعُ إليه كلُّ شخصيةٍ تعشقُ النجاح، وتتوقُّ نحو التميُّز، وليس كلُّ أحدٍ من الناس، بل لن يقتنيه إلا من كانت أحاديثُ نفسه النجاح والناجحون.

من خلال قراءتي للكتاب وجدتُ المؤلفَ ذاكرةً أصولَ نجاحه، وقواعد نبوغه، ومبادئَ تفوقِهِ، فهو لم يكن صدفةً جاءَ على حين غفلةٍ منه فكان شيئاً بعد اللاشيءِ.

كلا، بل هو بجهدٍ وعلى مبادئٍ، ومن أصولٍ.

حقاً أعجبتني تلك الركائزُ التي ذكرها مؤلف الكتاب، وأعتقدُ أنها سرُّ نجاح كلِّ شَخْصٍ في هذه الأرض، فإلى تلك الركائز التي ذكرها المؤلفُ، وبَعْدَ ذلك أذكرُ لك اسم المؤلف..

الركيزة (١)،

عَرَفْتُ مَنْ (أنا)، إنَّ أَوْلَى قواعد نجاحي _ كما يقول المؤلف _ هي معرفتي بذاتي، لأنَّ معرفتي بذاتي نُقْطَةُ الانطلاقِ الكُبْرَى في حياة النجاح، ولأنها السبيلُ الأوحَدُ الذي أسلُكُهُ نحو تحقيق ما أريد، وبدون معرفتي بذاتي لَنْ أَصِلَ إلى أيِّ هدفٍ، لأنَّ معرفتي بذاتي تعني:

١ _ معرفتي بقدرتي على تحقيق ما أريد.

٢ _ معرفتي بقوتي العقلية.

٣ _ فهمي لنفسي و إعطاؤها ما تستحق.

كثيرون الذين لم يصلوا ولم يبلغوا أمانيتهم بسبب أنهم لم يعرفوا ذواتهم، إذن، فالسرُّ الأول من أسرار النجاح معرفةُ الذات.

الركيزة (٢)،

الإيمان بقدراتي، بعد أن عرفتُ ذاتي، وتعمَّقتُ في فهمها قادني ذلك إلى السر الثاني من أسرار نجاحي، وهو: الإيمان بقدراتي، إنَّ إيماني بقدراتي جعلني أَوْقِنُ بأنِّي أملكُ ما يملكه غيري، وبأنَّ نجاح الغير لم يكنْ

بخاصية له دون الناس، بل كان بسبب أنه أدرك أن له قدرة تمتعه بالإبداع والإنتاج والنجاح.

انعدام الإيمان بالقدرة سبب كبير ورئيس في التفاف الفشل حول الإنسان، لأن الإنسان لن يستطيع أن يتقدم خطوة نحو هدفه لأنه لم يؤمن بقدرته على ذلك، وهذا وحده كاف في أن تعرف لماذا أن آفا من الناس يقبعون في براثن الفشل.

إضاءة: ثق بأن قدراتك ليس لها حد.

الركيزة (٣)

العزيمة، لما آمنت بقدراتي وأيقنت بأنني قادر، اتخذت ركيزة ثالثة هي نقطة تحول لي، وبلوغ لما أطمح إليه، وهي العزيمة، فقد عزمتم على أن أكون شيئاً، وأن أحدث أثراً، إن العزيمة هي الوقود وهي المحرك الضابط لمسيرة النجاح، وآفة من تراجع أو تقاعس عن طريق النجاح وبلوغ هدفه ضعف عزمته.

عزمتم فاتخذت القرار بالمغامرة نحو الهدف، لأن حياتي إما أن تكون مغامرة شريفة أو لا شيء، ورجبتى الجامعة أن أكون شيئاً يذكرك، لذا اعزم بقوة فقدرتك جبارة.

الركيزة (٤)

تحديد الهدف، حددت ما أريد، وما الذي أرغبه، وما غايتي، لأن عزمتي لن تكون إلا نحو شيء محدد، نحو شيء معروف، وراعت في أهدافي:

١ - الوضوح، فالغامض نتيجته غامضة، وإيضاح الهدف باعث لي على قوة الوصول إليه.

٢_ الإيجابية، فلم أضع هدفاً سلبياً، بل وضعتُ أهدافاً إيجابية، أريدُ كذا.

٣_ المُستقبليَّة، تجاوزتُ الماضي وتركته، فلم أعد أنظر إليه، وبقيتُ نظرتي نحو الأمام، وعلى ذلك كان تحديدُ أهدافي.

٤_ الكتابة، فهدفٌ ليس على وَرَقِ العملِ كلامٌ فارغٌ، اكتب أهدافك لتعمل على تحقيقها.

إضاءة: هدفك المحدد نورٌ يجذبك إليه.

الركيزة (٥) :

التخطيط، التخطيط هو الطريق الممهّد الموصِلُ إلى الغاية والهدف، الذي يسيرُ بدون تخطيط كمن يسيرُ وهو مُغمضٌ عَيْنَيْهِ، فحتى تصلُ إلى هدفك المنشودِ كُنْ لَهُ مُخَطَّطاً، ودارساً ببصيرةِ الطرقِ الموصِلَةِ إليه.

التخطيط لا يقومُ به إلا الجادُّون من الناس، والساعون نحو الأهدافِ بدون تخطيطٍ ليس لديهم أيّ جدِّيَّة، ولو كانوا جادين لما وصلوا، ولو وصلوا لكانوا على خَلَلٍ .

الركيزة (٦) :

العملُ، لم يبقَ لي بعد أن حدّدتُ هدفِي وخطّطتُ له سوى أن أبدأ العمل، فشددتُ خطوتي، وبدأتُ بالتطبيق، هذه هي الجوهرَةُ الحقيقةُ للنجاح أن تبدأ العملَ في تحقيق أهدافك، دَعْ عَنكَ الأمنيات فليس لها شأنٌ عند الجادِّين، الحياةُ لا تقبلُ إلا أعمالاً لا آمالاً، أعرِضْ _ كما أعرِضتُ _ عَن مغازلةِ الآمال، ومعاكسةِ الأمنيات، وعليك بالتشميرِ والجدِّ، وكن في تشميرك مُلاحظاً تقصيرك، لتبلغَ النجاحَ الأكبر.

الركيزة (٧)،

قيادة الزمن، الزمن هو ظرف العمل على تحقيق الهدف، وبلوغ قمة النجاح، فالحرص على ضبطه وإدارته على أفضل وجه يجعل الشخص يُثمن كل دقيقة من وقته، ويعمر وقته بكل ما هو خادم لنجاحه وأهدافه. بكل تأكيد أنك تثق كما أثق بأن من لا يُدير وقته لن يصل إلى هدفه، إذن ماذا تنتظر، إلى متى ونحن نصرف أوقاتاً هدرًا فيما لا يُسعف في تحقيق غاياتنا وأهدافنا.

إضاءة: وَقْتِكَ حَيَاتُكَ.

الركيزة (٨) التخيُّل:

التخيُّل أول الحقيقة، صرّفت وقتاً كل يوم في تخيُّل أهدافي وكأنها قد تحققت، رأيت صورها، سمعت أصواتاً داخلية وخارجية تُشيدُ بنجاحي، أحسستُ بالمشاعر الفياضة التي انتابتني وأنا أعيش تلك اللحظات، فرحاً وطرباً، جمالاً وحُسنًا، أصواتاً موسيقية تنادي بأهازيج التهاني والفرح، ما أجملها من لحظات، كم أتمنى لو كنت معي تعيش ما أعيش، بل أتمنى أن أكون معك في لحظاتك أنت أراك فرحاً مسروراً.

الركيزة (٩)،

التوافق التام، إنني بشرٌ مُكوّنٌ من: جسد، وروح، وعاطفة، وعقل، ولكل من هذه الأربعة حقٌ عنايتي ورعايتي واهتمامي، لأن صرّف شيء من ذلك يُثمر لي تحقّق التوافق والتصالح بين مُكوّنات بشريتي، وكلها راجعة إلى الاهتمام بالعقل، لأنه محل الثقافة، ومجمع الفكر والتأمل، وما أُحصّله من ثقافة تعود على الكل بالإيجابية، فأعرف كيفية الرعاية، ومدى العناية، وسرّ التنمية، والجهل بذلك يُنتج لي اضطراباً لأن الجهل مرضٌ.

الركيزة (١٠)،

التفاؤل، وهو نظرة إيجابية لكل شيء في كل شيء، خاصة السلبيات، كما أن التشاؤم نظرة سلبية لكل شيء، خاصة الإيجابيات.

التفاؤل يبعث في النفس أنساً وسعادة، وهي غاية ما أريد وما أقصد، التفاؤل سرُّ الناجحين، لأنه يدفعهم خطوات نحو الهدف، وينقلهم نحو النجاح، كما أنه يُشعرهم بأنهم ما زالوا يخطون بقوة نحو ما يريدون.

ماذا لو تشاءم الناجح؟

حتماً سيرى في ضوء النهار الليل، ومن يرى الحديقة ناراً يرميه الناس بالجنون، وسيجد ضنكاً وضيقاً، وإذا ضاقت نفس الناجح فتر عن هدفه، وربما انخزل عنه، أرايت شؤم التشاؤم؟

تفاؤلى في حياتى بعث لى ابتسامة الكون، فهل ستفاءل فى حياتك؟

الركيزة (١١)،

التألف، كنت في مسيرة نجاحى أصحب أناساً متألفاً معهم، أزن كلاً بما يناسبه، لم أنظر إليه كذات، وإنما اتخذت منه صفات أصحابها، فحققت التألف مع الكل، فصارت أألفى معهم خادماً لى فى تحقيق نجاحى، وبلوغى ما أريد.

لن تعيش وحدك، ثق بذلك، ولن تجد من لا يأتيك منه ما يُكدرُك، ثق بذلك أيضاً، ولن تصبر على ذلك كله، ثق بالثقة، إذن لم يبق لك سوى أن تكون متعايشاً مع الكل على قانون المحبة دون شرط، لا تنتظر من أحد أن يعطيك، بل كن أنت المعطى، لأنك ناجح، والناجح رفيع عال.

من لا يوافقك فى شيء، ويسلط عليك وسائل إيدائه كن محتوياً له كما يُريد، منها تسكته ومنها تسلّم منه.

إضاءة: رضا الناس غاية لا تدرك.

هذه ركائز وأصول ذكرها صاحب الكتاب، كانت سرّ نجاحه في حياته، وهي سرّ نجاح كلّ ناجح، عجباً إنها ركائز عظيمة، وأصول كبيرة، منبعثة من مدرسة الحياة، وجامعة الكون.

أما زلتَ تنتظر اسمَ المؤلف لهذا الكتاب الخطير؟

لن أطيل عليك، إنه: أنت، فهو يحكى قصة نجاحك، وتاريخ تألقك، هكذا كانت خطواتك نحو النجاح، ما أروعك، وما أبدعك، حقاً افتخرُ بك.

عزيزى: إنه كتابك، فكن محافظاً عليه، كتبتُه على لسانك، وبيّنتُ فيه أسرارَ نجاحك، فعذراً لقد تطلّفتُ فحكيتُ عنك، لكن لإعجابى بك.

يقول دنيس ويتلى مؤلف كتاب سيكولوجية الدوافع " تتحكم قوة رغباتنا فى دوافعنا وبالتالي فى تصرفاتنا"

واليكم هذه القصة .. وهى قصة شاب ذهب إلى أحد حكماء الصين ليتعلم منه سر النجاح.

- وسأله: "هل تستطيع أن تذكر لى ما هو سر النجاح؟"

- فرد عليه الحكيم الصينى بهدوء وقال له: "سر النجاح هو الدوافع".

- فسأله الشاب: "ومن أين تأتى هذه الدوافع؟"

- فرد عليه الحكيم الصينى: "من رغباتك المشتعلة" ؟

- وباستغراب سأله الشاب: وكيف يكون عندنا رغبات مشتعلة؟

و هنا استأذن الحكيم الصينى لعدة دقائق وعاد ومعه وعاء كبير ملىء بالماء.

- وسأل الشاب: "هل أنت متأكد أنك تريد معرفة مصدر الرغبات المشتعلة؟"

- فأجابه بلهفة: "طبعاً"

فطلب منه الحكيم أن يقترب من وعاء الماء وينظر فيه، ونظر الشاب إلى الماء عن قرب وفجأة ضغط الحكيم بكلتا يديه على رأس الشاب ووضعها داخل وعاء المياه!!

ومرت عدة ثوان ولم يتحرك الشاب، ثم بدأ ببطء يخرج رأسه من الماء، ولما بدأ يشعر بالاختناق بدأ يقاوم بشدة حتى نجح فى تخليص نفسه وأخرج رأسه من الماء ثم نظر إلى الحكيم الصيبنى

- وسأله بغضب: "ما هذا الذى فعلته؟"

- فرد وهو ما زال محتفظاً بهدوئه وابتسامته سائلاً: "ما الذى تعلمته من هذه التجربة؟"

- قال الشاب: "لم أتعلم شيئاً"

- فنظر اليه الحكيم قائلاً:

لا يا بنى لقد تعلمت الكثير.

ففى خلال الثوانى الأولى أردت أن تخلص نفسك من الماء ولكن دوافعك لم تكن كافية لعمل ذلك.

وبعد ذلك كنت راغباً فى تخليص نفسك.

فبدأت فى التحرك والمقاومة ولكن ببطء حيث أن دوافعك لم تكن قد وصلت بعد لأعلى درجاتها.

وأخيراً أصبح عندك الرغبة المشتعلة لتخليص نفسك.

وعندئذ فقط أنت نجحت لأنه لم تكن هناك أى قوة فى استطاعتها أن توقفك.

ثم أضاف الحكيم الذى لم تفارقه ابتسامته الهادئة.
عندما يكون لديك الرغبة المشتعلة للنجاح فلن يستطيع أحد إيقافك
النجاح مطلب الجميع وتحقيق النجاح الدراسى يعتبر من أولويات
الأهداف لدى الطالب..

ولكل نجاح مفتاح وفلسفة وخطوات ينبغى الاهتمام بها..ولذلك أصبح
النجاح علما وهندسة..

النجاح فكريا يبدأ وشعورا يدفع ويحفز وعملا وصبرا يترجم..وهو فى
الأخير رحلة..

سافر فإن الفتى من بات مفتاحا قفل النجاح بمفتاح من السفر

وسنحاول التطرق لبعض من هذه الخطوات..

المفاتيح العشرة للنجاح الدراسى

الطموح كنز لا يفنى: لا يسعى للنجاح من لا يملك طموحا ولذلك كان
الطموح هو الكنز الذى لا يفنى..

فكن طموحا وانظر إلى المعالى..

هذا عمر بن عبد العزيز خامس الخلفاء الراشدين يقول معبرا عن
طموحه:

" إن لى نفسا تواقه،تمنت الإمارة فنالتها،وتمنت الخلافة فنالتها،وأنا
الآن أتوق إلى الجنة وأرجو أن أنالها".

العطاء يساوى الأخذ: النجاح عمل وجد وتضحية وصبر ومن منح
طموحه صبرا وعملا وجدا حصد نجاحا وثمارا..

فاعمل واجتهد وابدل الجهد لتحقيق النجاح والطموح والهدف.. فمن
جدّ وجد ومن زرع حصد..

وقل من جد في امر يحاوله وأستعمل الصبر إلا فاز بالظفر

غير رأيك في نفسك: الإنسان يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج
أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل..

فأنت أقدر مما تتصور وأقوى مما تتخيل وأذكى بكثير مما تعتقد..

اشطب كل الكلمات السلبية عن نفسك من مثل " لا أستطيع - لست
شاطرا.. " وردّ باستمرار " أنا أستحق الأفضل - أنا مبدع - أنا ممتاز - أنا
قادر..".

النجاح هو ما تصنعه. (فكر بالنجاح - أحب النجاح..).

النجاح شعور والناجح يبدأ رحلته بحب النجاح والتفكير بالنجاح.. فكر
وأحب وابدأ رحلتك نحو هدفك..

تذكر: " يبدأ النجاح من الحالة النفسية للفرد، فعليك أن تؤمن بأنك
سيتنجح - بإذن الله - من أجل أن يكتب لك فعلا النجاح".

الناجحون لا ينجحون وهم جالسون لاهون ينتظرون النجاح ولا
يعتقدون أنه فرصة حظ وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحب
واستغلال الفرص والاعتماد على ما ينجزونه بأيديهم.

الفشل مجرد حدث.. وتجارب: لا تخش الفشل بل استغله ليكون معبرا
لك نحو النجاح لم ينجح أحد دون أن يتعلم من مدرسة النجاح..

وأديسون مخترع الكهرباء قام بـ ١٨٠٠ محاولة فاشلة قبل أن يحقق
إنجازه الرائع..

ولم ييأس بعد المحاولات الفاشلة التي كان يعتبرها دروساً تعلم من خلالها قواعد علمية وتعلم منها محاولات لا تؤدي إلى اختراع الكهرباء..
تذكر: الوحيد الذي لا يفشل هو من لا يعمل.. وإذا لم تفشل فلن تجد.. الفشل فرص وتجارب.. لا تخف من الفشل ولا تترك محاولة فاشلة تصيبك بالإحباط..

وما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح.

املاً نفسك بالإيمان والأمل: الإيمان بالله أساس كل نجاح وهو النور الذي يضيء لصاحبه الطريق وهو المعيار الحقيقي لاختيار النجاح الحقيقي..

الإيمان يركز القوة وهو بداية ونقطة الانطلاق نحو النجاح وهو الوقود الذي يدفعك نحو النجاح..

والأمل هو الحلم الذي يصنع لنا النجاح.. فرحلة النجاح تبدأ أملاً ثم مع الجهد يتحقق الأمل..

اكتشف مواهبك واستفد منها: لكل إنسان مواهب وقوى داخلية ينبغي العمل على اكتشافها وتنميتها ومن مواهبنا الإبداع والذكاء والتفكير والاستذكار والذاكرة القوية..

ويمكن العمل على رعاية هذه المواهب والاستفادة منها بدل أن تبقى معطلة في حياتنا..

الدراسة متعة.. طريق للنجاح: المرحلة الدراسية من أمتع لحظات الحياة ولا يعرف متعتها إلا من مرَّ بها والتحق بغيرها..

متعة التعلم لا تضاهيها متعة في الحياة وخصوصاً لو ارتبطت عند صاحبها بالعبادة..

فطالب العلم عابد لله وما أجمل متعة العلم مقرونا بمتعة العبادة..
الدراسة وطلب العلم متعة تنتهي بالنجاح. وتتحول لمتعة دائمة حين
تكمل بالنجاح.

الناجحون يثقون دائما في قدرتهم على النجاح؛

الثقة في النجاح يعنى دخولك معركة النجاح منتصرا بنفسية عالية
والذى لا يملك الثقة بالنفس يبدأ معركته منهزما..

النجاح والتفوق = ١٪ إلهام وخيال + ٩٩٪ جهد واجتهاد:

الإلهام والخيال لا يشكل أكثر من ١٪ من النجاح بينما الطريق
الحقيقى للنجاح هو بذل الجهد والاجتهاد وإن ما نحصل عليه دون جهد
أو ثمن فليس ذى قيمة..

لا تحسبن المجد تمرا أنت آكله لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا

(الجهد المبذول تسعة أعشار النجاح)

- اخلص النية لله واجعل طلب العلم عبادة.
- تذكر دائما أن التوفيق من الله والأسباب من الإنسان
- احذف كلمة " سوف " من حياتك ولا تزجل.
- احذر الإيحاءات السلبية: أنا فاشل - المدة صعبة..
- ثق بتوفيق الله وابذل الأسباب.
- ثق فى أهمية العلم وتعلمه.
- احذر رفقاء السوء وقتلة الوقت..
- نظم كراستك ترتاح مذاكرتك..
- أد واجباتك وراجع يوما بيوم..

- تزود بأحسن الوقود.. (أفضل التغذية أكثر من الفواكه والخضراوات وامتنع عن الأكلات السريعة..).
- لا تذاكر أبدا وأنت مرهق..
- نظم وقتك
- تذكر أن أحسن طريقة لاستغلال الوقت أن تبدأ الآن.
- حدد أولوياتك الدراسية وفق الوقت المتاح.
- ضع جدولا يوميا - أسبوعيا لتنظيم الوقت والأولويات.

تنظيم الوقت:

رغبة + إرادة + ممارسة + جهد = متعة.

من طرق تقوية الذاكرة

الفهم أولا.. يساعد على الحفظ والتخزين..

استذكر موضوعات متكاملة.

الترابط بين ما تستذكر وما لديك من معلومات يقوى الذاكرة..

الصحة بشكل عام عامل أساسى لتقوية الذاكرة:

النوم المريح - غذاء متكامل - الرياضة البدنية - الحالة النفسية
التفاؤل - الاسترخاء - التعامل مع الناس...

خلق الاهتمام - الفرح - حب الاستطلاع - التمعن - التركيز الفكرى -
كلها وسائل لتقوية ذاكرتك.

تصنيف المواد حسب المواضيع وحسب البساطة والصعوبة يسهل
عملية الاستذكار.

من أجل حفظ متقن

صمم على تسميع ما ستحفظ. (استمع لنفسك)
افهم ثم احفظ.

قسم النص إلى وحدات ثم احفظ.

وزع الحفظ على فترات زمنية.

كرر ثم كرر...كرر..

اعتمد على أكثر من حاسة في الحفظ.

ارسم صوراً تخطيطية - لوّن بعض الرسوم أو الفقرات الرئيسية-

لا تؤجل الحفظ - أسرع إلى الحفظ.

قاوم النسيان ودعم التذكر (الحماس-الراحة- التخيل والربط-

التكرار-التلخيص- المذاكرة قبل النوم..)

تجنب المعاصي

شكوت إلى وكيع سوء حفظي فأرشدني إلى ترك المعاصي

والنجاح حقيقة لكل حق لكل فرد ما دام هو يبذل من أجله وليس فقط

للطالب فعلينا جميعاً أن نبذل الجهد من أجله.

فهو بحق يستحقنا ونستحقه..

ولنبداً بهذه الخطوات على بركة الله.

١- توقف عن التفكير بالماضي ولا تجعله ابداً يكون سبب

لإحباطك النفسى.

٢- تذكر شيئاً مهم ان العظماء والناجحين بشر مثلك ولكن

عندهم إصرار وعزيمة.

٣- لا تيأس ولا تقول انا اعرفحظى فهذه الكلمات تعطى

عقلك الباطن ايحاءً سلبياً.

٤ - حدد هدفك وهياً له اسباب النجاح من خلال التوكل على الله والتنفيذ وعدم التأجيل.

٥- احضر ورقة كبيرة وسجل بها اهدافك او ما تريد تحقيقه من اهداف.

٦ - اجعل لك خطة من ثلاثة أبعاد (خطة قصيرة الامد وخطة متوسطة الامد وخطة طويلة الامد).

٧ - ابدأ بالخطة القصيرة الامد ولتكون خلال شهر او شهرين على ان لا تتعدى ستة اشهر ولتكن مثلاً شراء سيارة.

٨ - اجعل خطتك المتوسطة خلال سنة ولتكن شيئاً تمنيت تحقيقه وأسعى له بدون ملل.

٩ - اجعل الخطة الطويلة الامد شيئاً كبيراً جداً يجعلك مميزاً انت حده بنفسك ولا تقل لا تستطيع او انا ما اقدر او اى تأكيد سلبي (انت قادر على اكثر من ذلك لانك تمتلك عناصر النجاح).

١٠ - تأكد من شىء واجعله دائماً شغلك الشاغل بعد عبادة الله سبحانه وتعالى ان الشخص الناجح تجده محبوباً لدى الجميع وله اقبال على القلوب وله كلمة مسموعة وراى يستشار به.

هذه بعض الخطوات البسيطة والعملية واعتذر عن عدم التوسع فى الخطوات والهدف لتكون سهلة ومقبولة لدى القارئ.

وتأكد اخى أن الامر فى اوله وآخرة يعود الى مدى تطلعاتك وشغفك الى النجاح فكلما كنت تتطلع الى النجاح الباهر سوف تصل بإذن الله لأنك تريد ذلك واذا كانت عزيمتك اقل فستقل نسبة النجاح.

النجاح قد يأتي بعد سن الـ ٦٥

وصفة الكولونيل هارلند ساندرز

الكولونيل هارلند ساندرز

كان ميلاده فى التاسع من شهر سبتمبر عام ١٨٩٠ م فى بلدة هنريفيل التابعة لولاية إنديانا الأمريكية، وفارق والده -عامل مناجم الفحم- الحياة وعمره ست سنوات، ومع اضطرار والدته حينئذ للخروج للعمل لتعول الأسرة، كان على ساندرز أن يهتم بشأن أخيه ذى الثلاث سنوات وأخته الرضيعة، وكان عليه أيضاً أن يطهو طعام الأسرة، مهتدياً بنصائح ووصفات أمه. فى سن السابعة كان ساندرز قد أتقن طهى عدة أنواع من الأطباق الشهية، من ضمنها الدجاج المقلّى فى الزيت.

لم يقف الأمر عند هذا الحد، إذ اضطر ساندرز كذلك للعمل فى صباه فى عدة وظائف، أولها فى مزرعة مقابل دولارين شهرياً، ثم بعدها بسنتين تزوجت أمه ورحل هو للعمل فى مزرعة خارج بلدته، وبعدما أتم عامه السادس عشر خدم لمدة ستة شهور فى الجيش الأمريكى فى كوبا، ثم تنقل ما بين وظائف عدة من ملقم فحم على متن قطار بخارى، لقائد عبارة نهريّة، لبائع بوالص تأمين، ثم درس القانون بالمراسلة وممارس المحاماة لبعض الوقت، وباع إطارات السيارات، وتولى إدارة محطات الوقود. إنه هارلند دافيد ساندرز، الرجل العجوز المشهور، ذو الشيب الأبيض الذى ترمز صورته لأشهر محلات الدجاج المقلّى. لقد كانت رحلة هذا الرجل فى الحياة صعبة بلا شك.

فى عامه الأربعين كان ساندرز يطهو قطع الدجاج، ثم يبيعهها للمارين على المحطة التى كان يديرها فى مدينة كوربين بولاية كنتاكي الأمريكية، وهو كان يُجلس الزبائن فى غرفة نومه لتناول الطعام. رويداً رويداً بدأت

شهرته تتسع وبدأ الناس يأتون فقط لتناول طعامه، ما مكنه من الانتقال للعمل كبير الطهاة فى فندق يقع على الجهة الأخرى من محطة الوقود، ملحق به مطعم اتسع لقرابة ١٤٢ شخصاً. على مر تسع سنين بعدها تمكن ساندرز من إتقان فن طهى الدجاج المقلّى، وتمكن كذلك من إعداد وصفته السرية التى تعتمد على خلط ١١ نوعاً من التوابل الكفيلة بإعطاء الدجاج الطعم الذى تجده فى مطاعم كنتاكي اليوم.

كانت الأمور تسير على ما يرام، حتى أن محافظ كنتاكي أنعم على ساندرز (وعمره ٤٥ سنة) بلقب كولونيل تقديراً له على إجادته للطهى، لولا عيب واحد راضطرار الزبائن للانتظار قرابة ٣٠ دقيقة حتى يحصلوا على وجبتهم التى طلبوها. كان المنافسون (المطاعم الجنوبية) يتغلبون على هذا العيب بطهى الدجاج فى السمن المركز ما ساعد على نضوج الدجاج بسرعة، على أن الطعم كان شديد الاختلاف. احتاج الأمر من ساندرز أن يتعلم ويختبر ويتقن فن التعامل مع أوانى الطهى باستخدام ضغط الهواء، لكى يحافظ دجاجه على مذاقه الخاص، ولكى ينتهى من طهى الطعام بشكل سريع، كما أنه أدخل تعديلاته الخاصة على طريقة عمل أوانى الطبخ بضغط الهواء فى مطبخه!

ما أن توصل ساندرز لحل معضلة الانتظار وبدأ يخدم زبائنه بسرعة، حتى تم تحويل الطريق العام فلم يعد يمر على البلدة التى بها مطعم ساندرز، فأنصرف عنه الزبائن. بعدما بار كل شىء، اضطر ساندرز لبيع كل ما يملكه بالمزاد، وبعد سداد جميع الفواتير، اضطر ساندرز كذلك للتقاعد ليعيش ويتقوت من أموال التأمين الحكومية، أو ما يعادل ١٠٥ دولارات شهرياً. لقد كان عمره ٦٥ عاماً وقتها!

بعدما وصل أول شيك من أموال التأمين الاجتماعي (الذي يعادل المعاشات في بلادنا) إلى الرجل العجوز، جلس ليفكر ثم قرر أنه ليس مستعداً بعد للجلوس على كرسي هزاز في انتظار معاش الحكومة، ولذا أقنع بعض المستثمرين باستثمار أموالهم في دجاج مقلّى شهى، وهكذا كانت النشأة الرسمية لنشاط دجاج كنتاكي المقلّى أو كنتاكي فرايد تشيكن، في عام ١٩٥٢ .

قرر ساندرز أن يطهو الدجاج، ثم يرتحل بسيارته عبر الولايات من مطعم لآخر، عارضاً دجاجه على ملاك المطاعم والعاملين فيها، وإذا جاء رد فعل هؤلاء إيجابياً، كان يتم الاتفاق بينهم على حصول ساندرز على مقابل مادي لكل دجاجة يبيعهها المطعم من دجاجات الكولونيل. بعد مرور ١٢ سنة، كان هناك أكثر من ٦٠٠ مطعم في الولايات المتحدة وكندا يبيعون دجاج كولونيل ساندرز. في هذه السنة (عام ١٩٦٤) وبعدما بلغ ساندرز سن ٧٧ قرر أن يبيع كل شيء بمبلغ ٢ مليون دولار لمجموعة من المستثمرين (من ضمنهم رجل عمل بعدها كمحافظ ولاية كنتاكي من عام ١٩٨٠ وحتى ١٩٨٤) مع بقاء المتحدث الرسمي باسم الشركة (مقابل أجر) وظهوره بزيه الأبيض المعهود ولمدة عقد من الزمان في دعايات الشركة. عكف العجوز في خلال هذا الوقت على الانتهاء من كتابه Life Good As I Have Known It Has Been Finger Lickin أو: «الحياة التي عرفتھا كانت شهية بدرجة تدفعك للفق الأصابع» كناية عن الجملة الدعائية التي اشتهرت بها دعايات الشركة) والذي نشره في عام ١٩٧٤ .

تحت قيادة المستثمرين الجدد، نمت الشركة بسرعة، وتحولت في عام ١٩٦٦ إلى شركة مساهمة مدرجة في البورصة، وفي عام ١٩٧١ تم

بيعتها مرة أخرى بمبلغ ٢٨٥ مليون دولار، حتى اشترتها شركة بيبسى فى عام ١٩٨٦ بمبلغ ٨٤٠ مليون دولار. فى عام ١٩٩١ تم تحويل الاسم الرسمى للشركة من دجاج كنتاكى المقلى إلى الأحرف الأولى كى اف سى، للابتعاد عن قصر النشاط على الدجاج المقلى، لإتاحة الفرصة لبيع المزيد من أنواع الطعام. اليوم يعمل أكثر من ٢٢ ألف موظف فى جميع فروع كنتاكى، المنتشرة فى أكثر من ١٠٠ دولة.

قبل أن يقضى مرض اللوكيميا (سرطان الدم) على الكولونيل وسنه ٩٠ عاماً، كان العجوز قد قطع أكثر من ٢٥٠ ألف ميل ليزور جميع فروع محلات كنتاكى.

حتى يومنا هذا، تبقى وصفة كولونيل ساندرز أحد أشهر الأسرار التجارية المحفوظ عليها.

والآن جاء وقت تخليص الإبريز وتلخيص العبر:

من طفولة بائسة جاء إتقان الطهى، ومن عمل فى محطة للوقود بدأت الشهرة، ومن عمل فى المطبخ جاءت الوصفة السرية - لكل حدث جمل فى حياة كل منا حكمة بالغة، احرص على أن تقف عليها وتستفيد منها.

كلما اشتدت واستعصت على الحل المشاكل، فاعلم أن الفرج قريب، وكلما صبرت وجاهدت- سيكون كبيراً.

كان ساندرز شديد الثقة فى منتجه (حلاوة طعم دجاجه) ما مهد له طريق النجاح.

لم ييأس ساندرز أبداً، ولو يأس لما استطاع أحد أن يلوم عليه.

بقى ساندرز مطلعاً على الحديث فى صناعته: فن الطبخ.

إذا كنت قرأت إلى هذا الحد، فأنت مثابر، ولذا أرجو منك أن تترك
تعليقك على هذه المقالة: هل أفادتك؟ هل أضفت أى جديد إليك؟ كيف؟
وكيف ستستفيد مما قرأته فى حياتك؟

لا يأس مع الحياة، ولا حياة مع اليأس، وما لم يقتلك سيجعلك أكثر
صلابة وقوة



.

12

القائل مجهول
لتغيير العالم...



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

عندما كنت شابا حرا طليقا، ولم تكن لمخيلتي حدود، كنت أحلم فى تغيير العالم. وكلما ازددت سنا وحكمة، كنت اكتشف أن العالم لا يتغير، لذا قلت من طموحى إلى حد ما وقررت تغيير بلدى لا أكثر.

إلا أن بلدى هى الأخرى بدت وكأنها باقية على ما هى عليه. وحينما دخلت مرحلة الشيخوخة، حاولت فى محاولة يائسة أخيرة أن أغير عائلتى ومن كانوا اقرب الناس لى، ولكن باءت محاولتى بالفشل.

واليوم.. وأنا على فراش الموت، أدركت فجأة كل ما هو فى الأمر.. ليتنى كنت غيرت ذاتى فى بادئ الأمر.. ثم بعد ذلك حاولت تغيير عائلتى، ثم بإلهام وتشجيع منها، ربما كنت قد أقدمت على تطوير بلدى، ومن يدرى، ربما كنت استطعت أخيرا تغيير العالم برمته.

قول مجهول

أفضل وقت لتعيش بسعادة...

نحن نقتنع انفسنا بأن حياتنا ستصبح افضل بعد ان نتزوج... نستقبل طفلنا الاول، او طفلا اخر بعده..

ومن ثم نصاب بالاحباط لان اطفالنا مازالوا صغارا، ونؤمن بأن الامور ستكون على مايرام بمجرد تقدم الاطفال بالسن.

ومن ثم نحبط مرة اخرى لان اطفالنا قد وصلوا فترة المراهقة الآن،
ونبدأ بالاعتقاد بأننا سوف نرتاح فور انتهاء هذه الفترة من حياتهم.

ومن ثم نخبر انفسنا باننا سوف نكون فى حال افضل عندما نحصل
على سيارة جديدة، ورحلة سفر واخيرا ان نتقاعد.

الحقيقة انه لا يوجد وقت للعيش بسعادة افضل من الآن.

فإن لم يكن الآن، فمتى اذن؟

حياتك مملوءة دوما بالتحديات، ولذلك فمن الافضل ان تقرر عيشها
بسعادة اكبر على الرغم من كل التحديات.

كان دائما يبدو بأن الحياة الحقيقية هي على وشك ان تبدأ.

ولكن فى كل مرة كان هناك محنة يجب تجاوزها، عقبة فى الطريق
يجب عبورها، عمل يجب إنجازه، دين يجب دفعه، ووقت يجب صرفه، كى
تبدأ الحياة.

ولكنى أخيرا بدأت افهم بان هذه الامور كانت هي الحياة.

وجهة النظر هذه ساعدتني أن أفهم لاحقا أنه لا وجود للطريق نحو
السعادة.

السعادة هي بذاتها الطريق.

ولذلك فاستمتع بكل لحظة.

لا تنتظر أن تنتهى المدرسة، كى تعود من المدرسة، أن يخف وزنك
قليلا، ان تزيد وزنك قليلا، ان تبدأ عمك الجديد، ان تتزوج، ان تبلغ
مساء الجمعة، او صباح الاحد، ان تحصل على سيارة جديدة، على اثاث
جديدة، ان ياتي الربيع او الصيف او الخريف او الشتاء، او تحل بداية

الشهر او منتصفه، ان تتم اذاعة اغنيتك على الراديو، ان تموت، أن تولد من جديد، كى تكون سعيداً .

السعادة هى رحلة وليست محطة تصلها .

لا وقت افضل كى تكون سعيدا أكثر من الآن .

عش وتمتع باللحظة الحاضرة .

الامر الاكثر اهمية فى هذه الحياة هى ان نساعد الاخرين على النجاح والفوز، حتى لو كان هذا معناه ان نبطئ وننظر الى الخلف ونغير اتجاه سباقنا نحن .

اذا إرسلنا هذه الكلمات لآخرين فربما يساعدنا ذلك على تغيير قلوبنا نحن وقلوب غيرنا ...

الشمعة لا تخسر شيئاً اذا ما تم استخدامها لإشعال شمعة أخرى .

خمس قوى فعالة للنجاح

يقدم لك روبرت بيننجا مؤسس شركة قوى العقل العالمية يد المساعدة فى تحقيق النجاح الحقيقى .

١ - قوة المركز

هنا التركيز الحقيقى يكمن فى مركزك فى العمل، وظيفتك، مالك وسيرتك الذاتية. باختصار: "الاسم والشهرة" للإنسان. أن مركز الإنسان يضىف عليه قيمة تعادل وزنه ذهباً، ولكن كن حذراً من مدى تدخل حب الذات فى الموقف وإن كان هذا الحب حقاً يستحق .

٢ - قوة العلاقات والاتصالات.

"من هم معارفك؟" فى النهاية، سيحصل هؤلاء الذين يمتلكون العلاقات المبنية على الاحترام المتبادل واحترام الذات وأيضا الفائدة

المشتركة، سيحصلون على ما يصبون إليه. استمع جيدا إلى الآخرين، تمتع بالصبر، وأبدى اهتماما صادقا بالآخرين. الاتصالات هي مفتاح النجاح.

٣- قوة المعلومات والخبرة.

"ما الذى تعلمه؟" إن النضوج ووفرة الخبرة بالأمر تحدد من سيحصل على العمل. ولذلك، فإن التعطش للمعرفة وتطوير الذات أمر محورى.

٤- قوة تقديمك لعملك.

هنا تلعب حواسنا التقليدية (البصر، السمع، الشم، الاستطعام والإحساس) الدور الرئيسى، فوفقا لما جاء فى دراسة أجريت فى جامعة UCLA عام ١٩٦٧، فإن الكلمات تكون ٧٪ من الرسالة التى تريد إيصالها، بينما تكون نبرة الصوت ٢٨٪ منها وتكون حركات الجسم (بما يتضمن المظهر الجيد) ٥٥٪. ألا تعرف أناس يتمتعون بالقوى الأربع السالف ذكرها فى هذه المقالة ولكن عند تحدثك معهم تشعر أنهم يفتقرون إلى شيء ما مهم؟ إن القوى الأربع يمكن قياسها وفقا لمعايير موضوعية، ولكن تظل هناك قوة خامسة غير محسوسة وهى:

٥- القوة الداخلية.

هنا نتناول "تواجد" شخص ما. هذا "التواجد" لا يمكن الإحساس به إلا عن طريق "الحاسة السادسة". يمكن نعت هذا التواجد باستخدام صفات مثل: النزاهة - الصدق - القلب والروح - جاذبية الشخصية. إن ما ينقله الإنسان من إحساس بالصدق والثقة يمثل نسبة ٦٥٪ من اتصالنا بالآخرين، وإن هذا العامل هو ما يجعلنا نقدر ونحترم شخصيات تاريخية

مثل غاندى ونلسون مانديلا ومارتن لوثر كينج. وكلما مارست "إدارة النفس" بشكل أفضل، كلما ستزيد هذه القوة الخامسة، ولو كانت قوتك الخامسة محسوسة، كلما ظهرت قواك الأخرى بصورة أفضل.

كيف أبدأ رحلة النجاح..؟

خطوات للوصول إلى الغاية.

قال لى صديقى: كثيراً ما يأخذنى الخيال، ويحلّق بى فى آفاق بعيدة، وأتخيل نفسى فى مواقع ومراكز كبيرة، ولكن سرعان ما أفيق على واقعى. انظر حولى فأجد نفسى قابعاً فى مكانى، متقوقعاً حول ذاتى، وسرعان ما أردد فى نفسى سؤالاً طال أمده معى: ماذا أريد؟ وأردف قائلاً: هل لديك إجابة عن هذا السؤال؟

قلت له: نعم

واستطرد قائلاً: انظر معى إلى السؤال (ماذا أريد؟) إنه سؤال مكوّن من كلمتين..! يتردد كثيراً على ألسنة الناس..! من هم مثلى ومثلك، ومن هم فى مستويات أعلى، ومن هم غير ذلك، يوجّهه فرد لآخر، أو يوجّهه الفرد لنفسه..! وهو سؤال يحسبه الجاهل بسيطاً..! ويعتبره العالم من أصعب الأسئلة!

ولأننا ننشد النجاح دعنا نركز حديثنا عن أسباب الوصول إليه..

إن من أولى خطوات أو أسباب النجاح اعترافنا بأهمية طرح هذا السؤال:

ماذا نريد؟! أو ماذا أريد؟! أو ماذا تريد؟!

وذلك قبل الولوج فى تنفيذ أى عمل، أو البدء فى دراسة أى علم، أو البدء فى التدريب على أى برنامج، أو الالتحاق بأية دورة تدريبية... الخ، ثم تتبع الإجابة عن سؤال: ماذا تريد؟ بسؤال ثانٍ:

ما هدفك؟

وبعد الإجابة وتحديد الهدف بشكل واضح لا لبس فيه، ولا غموض،
ولا مبالغة، توجه لنفسك السؤال الثالث:

ما هي الوسائل التي سوف تتبعها؟ وما مشاقها المادية والمعنوية، والذهنية،
والجسمانية التي قد تعترضك أثناء العمل على تنفيذ هذه الوسائل للوصول
إلى تحقيق أهدافك..؟ وتأتي المرحلة الأخيرة.. وهي البدء فى تحمل المشاق
فعلاً.. أى البدء فى الأخذ بالأسباب التي حددتها سابقاً، وكيف تواجه تبعاتها،
ومشاقها لكي تصل إلى تحقيق أهدافك أو هدفك المنشود.. وتحملك لهذه
التبعات وتلك المشاق سوف يؤدي بك إلى الوصول - بإذن الله - إلى تحقيق
أهدافك المرجوة.. فإن الله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر العاملين.. يقول
سبحانه: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾. (النحل: ٩٧).

والإنسان العاقل الساعى دائماً إلى النجاح والتميز، نظر إلى حقيقة
نفسه البشرية، فوجدها ترغب وتهوى أشياء كثيرة.. ولكنه بإعمال عقله،
أدرك أن الرياح لا تأتي دائماً بما تشتهي السفن..! وأن ما لا يدرك كله لا
يترك جُلّه..! وأن المرء لن يستطيع أن يحصل على كل شيء يتمناه
ويرغبه..! فليس كل ما يتمناه المرء يدركه..! فعمل على كبح جماح نفسه،
ولم يتبع نفسه هواها..! ولم يتمنَّ على الله الأمانى، فأخذ بالأسباب
وذهب إلى تحديد ماذا يريد فعلاً من أى شيء يرغبه، وذلك بأن جعل ما
يرغبه هدفاً حقيقياً يستطيع أو يمكنه تحقيقه..! وجعله شيئاً مادياً
ملموساً، أو معنوياً محسوساً..! فما أحوجنا جميعاً إلى تمثّل ما ذهب
إليه، هذا الإنسان العاقل!

حقاً إن من أولى وأهم بدايات رحلة النجاح أن نجسم أمام أعيننا أو في أذهاننا هدفنا الواقعي الذي نريد تحقيقه.

أما الإنسان الفاشل يرغب في كل شيء.. ولا يستطيع أن يحدد ماذا يريد فعلاً من أي شيء يرغبه! فرغباته لا تتجاوز حدود الرغبة؛ لأنه ساكن لا يتحرك.. فهو لا يترجم هذه الرغبات إلى أهداف واضحة محددة.. ولم يضع بالتالي الوسائل التي تمكنه من الوصول إلى تحقيق أهدافه.. أي الأخذ بالأسباب.. فهو واقف عند رغباته المجردة من العمل التنفيذي!

إن الفرق أو البون شاسع بين الإنسان الناجح والإنسان الفاشل، ويتمثل هذا الفرق:

أولاً: في تحويل الرغبة إلى هدف محدد يمكن تحقيقه على أرض الواقع!

وثانياً: تحديد الوسائل، وتهيئة الظروف الملائمة لتحقيق الوصول إلى الهدف المحدد والمنشود، مع تجنب التام للوسائل أو الظروف التي قد تعيق الوصول إلى تحقيق هذا الهدف.

فإرادة الإنسان الناجح دائماً قوية، تدفعه إلى العمل الجاد، الذي يقوده إلى تحقيق الهدف المحدد..! وعلى النقيض من ذلك نجد أن إرادة الفرد الفاشل قد أصابها الوهن، تدفعه دائماً نحو التشتت، فنجدته تائهاً بين كثير من الرغبات، فضلاً عن عدم توجيه هذه الإرادة الواهنة صاحبها إلى إنجاز عمل محدد!

إن نجاح أي عمل يبدأ بتحديد الهدف، أي تحديد ماذا تريد، حيث تركز كل جهودك، وأنشطتك - بعد تحديد الهدف - حول محور واحد

محدد تحديداً واضحاً، ومن ثم - ومن طبائع الأمور - أن هذا التركيز للجهود والأنشطة ستكون نتائجهذا إن شاء الله النجاح الباهر والتميز. ومن المزايا النفسية المصاحبة لعملية تحديد هدف ما يسعى الإنسان إلى تحقيقه، شعور هذا الإنسان بذاته، وبأهمية وجوده في الحياة، وأن هناك عملاً ما يجب القيام به للوصول إلى تحقيق هذا الهدف المنشود، وفي ذلك متعة نفسية عظيمة لا يقدرها إلا الناجحون والتميزون، أصحاب الرسائل، والأهداف ذات الشأن والقيمة، فتحقيق الهدف أو الأهداف يحقق لهؤلاء الناجحين السعادة؛ إذ يشعرون بأنهم لا يشبعون النواحي الفسيولوجية (المأكل والمشرب، والسكن... الخ) لأنفسهم فقط، بل يسعون دائماً لإشباع النواحي السيكولوجية (النفسية)، والتي قد تكون في أهمية النواحي الفسيولوجية لديهم..!

يقول برنارد شو: "إن الفرحة الحقيقية: أن تخدم هدفاً عظيماً بدلاً من أن تكون أحمق أنانياً يشكو من أن العالم لا يكرس نفسه لإسعاده".
إن هؤلاء الناجحين تجدهم دائماً أصحاب قضايا كبرى، سواء خاصة بهم، أو خاصة بمجتمعاتهم وأوطانهم، فهم يضحون بحياة الراحة والرفاهية والدعة، ويفضلون عليها حياة التعب والسهر والإنفاق المالى فى سبيل تحقيق أهدافهم وقضاياهم الكبرى على اختلاف مشاربهم، واتجاهاتهم، ولنا فى ذلك العديد من الأمثلة والنماذج فى القديم والحديث، والتي يجب علينا أن نعتبر بها، ونقتدى بأحسنها، وخير ما نقتدى به كتمسك بتحقيق الهدف.. موقف الرسول -صلى الله عليه وسلم- عندما عرضت عليه قريشاً الملك، والأموال الطائلة... الخ، على أن يترك رسالته.. وردة العظيم عليهم: بأنهم لو وضعوا الشمس فى يمينه، والقمر فى يساره - وليست أموالهم ولا ملكهم فقط - على أن يترك هذا

الدين، ما تركه أبداً حتى يظهره الله (أى يتحقق الهدف) أو يموت دونه..! فهذا تمسك عظيم بالهدف والعزم على تحقيقه!

وهناك العديد من الوسائل المساعدة والمعينة للإنسان الناجح، والإنسان الذى يسعى إلى تحقيق النجاح.. كى يحدد أهدافه أو هدفه الذى يسعى إلى تحقيقه.. ومن أهم هذه الوسائل:

١- تحديد الهدف الأكبر أو الأسمى الذى تريد الوصول إليه، وهذا الهدف بالنسبة لكل مؤمن - حق الإيمان - هو تحقيق رضا الله سبحانه وتعالى؛ إذ يجب ألا تشغلنا أهدافنا الدنيوية عن حقيقة الهدف من خلقنا.. يقول الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾. (الذاريات: ٥٦) . فغاية كل مؤمن هى تحقيق العبودية لله سبحانه، ليفوز برضاه.. ومن ثم يفوز بالدارين الدنيا والآخرة. وتحديد الهدف فقط دون العمل على تحقيقه لن يؤدى إلى شىء سوى السراب.. ولن يخرج عن كونه رغبة فقط. كما قلنا آنفاً.

٢ - تحديد رسالة، ورؤية، وغاية، وهدف كبير تسعى إلى تحقيقه على المستوى الشخصى.. وهذا التحديد يتطلب منك اللجوء إلى التفكير، والتخطيط الاستراتيجى.

فما هى رؤيتك فى المدى البعيد؟ أو: ما هى الصورة أو المكانة التى ترى نفسك فيها بعد عشر سنوات مثلاً؟ وما هى رسالتك فى الحياة، والتى تحملها بين جناحيك وتسمى إلى تحقيقها؟ وما هى غاياتك وأهدافك التى تسعى للوصول إليها؟

هذا التفكير الاستراتيجى سوف يساعدك على الإجابة عن هذه الأسئلة:

- ما هو موقعى الآن؟

- ماذا أريد أن أكون فى المستقبل المنظور، والمستقبل البعيد؟

- أى رسالة أريد تحقيقها؟

- كيف ومتى وأين أحقق أهدافى ومن ثم رسالتى ورؤيتى وغاياتى؟

- ماذا علىّ أن أفعل الآن؟

- من أين أنطلق؟

٢- قسّم هدفك الكبير أو أهدافك الكبرى إلى أهداف صغيرة، محددة البداية ومعلومة النهاية، فى إطار رؤيتك ورسالتك، وما إن تنتهى من تحقيق مجموعة من الأهداف الصغيرة حتى تبدأ فى المجموعة التالية لها.. فنتائج أو مخرجات المجموعة المنتهية من الأهداف الصغيرة.. هى مدخلات المجموعة التالية.. وهكذا حتى تصل إلى تحقيق هدفك الكبير فى إطار من الفكر والتخطيط الاستراتيجى.

وعلى الإنسان الذى يريد النجاح أن يكتب الخطة العامة الخاصة به، موضحاً فيها الرسالة، والرؤية المستقبلية، والغايات، والأهداف، والوسائل التنفيذية.. وهذه الخطة قد تكون لعشر سنوات أو أكثر أو أقل، ثم يُجزئها إلى خطتين كل منها تغطى خمس سنوات على سبيل المثال.. تشتمل كل خطة خمسية على مجموعة من الأهداف، ثم تُجزأ الخطة الخمسية إلى خطط سنوية لكل منها مجموعة من الأهداف الخاصة بها كمرحلة زمنية، ثم تقسيم الخطة السنوية إلى خطط شهرية، ومن ثم أسبوعية، ثم إلى أعمال يومية مكتوبة ومحددة.

ويجب أن نعلم أن تحقيق الهدف الكبير إنما يأتى من خلال إنجاز أعمال يومية صغيرة، فلا نتهاون فى عمل اليوم، ومن ناحية أخرى يجب أن تتوافر فى هذه الخطط المرونة الكافية، وألا يتسرب اليأس إلى أنفسنا

فى حال عدم إنجاز هدف مرحلى، أو أهداف قصيرة المدى؛ فالمرونة المتوافرة فى الخطط تعمل على عدم وجود هذا اليأس الذى قد يؤدى إلى التوقف عن العمل، ومن ثم عدم إنجاز الخطط الأخرى، وبالتالي حصد الفشل.

فالتخطيط السليم لإنجاز الأهداف قصيرة المدى، وكذلك التخطيط الجيد لإنجاز الأعمال اليومية، أمر مطلوب ومرغوب لتحقيق النتائج الآنية، والتي بدورها تؤدى إلى رفع الحالة المعنوية، وتساعد على الاستمرار فى إنجاز الأعمال التالية، ومن ثم إنجاز، والوصول إلى تحقيق الهدف المنشود والمخطط له.

٤- ذكر نفسك دائماً بهدفك الكبير، وأهدافك الصغيرة.. واكتبها.. وارجع إليها يومياً - إن استطعت - أو أسبوعياً.. وحاسب نفسك على التقصير فى الإنجاز.. وكافئها على الإنجاز.. كأن تعطى نفسك إجازة فى نهاية الأسبوع تستمتع فيها بالسفر واللهو المباح... الخ، ورسخ فى داخلك أنك قادر - بإذن الله - على الوصول إلى تحقيق هدفك الكبير، بالتوكل على الله ثم بالعمل المستمر الفعال.. وأنت لست بأقل من الناجحين والتميزين.. وهذا يرسخ فى عقلك الباطن ما يسمى بـ "وعى النجاح" وسوف يساعدك هذا الوعى فى تنفيذ الأعمال والأفعال التى ستقودك إلى تحقيق النجاح والتميز.

٥- لا تبالغ فى تقدير - تحديد - طاقاتك، وقدراتك الشخصية.. فلكل إنسان قدرات وطاقات تختلف عن الآخر.. فيجب عليك أن تختار وتحدد أهدافك بما يتناسب ويتوافق مع قدراتك وطاقاتك الشخصية والمعنوية، وميولك واتجاهاتك... الخ.

وتحديد الإنسان الناجح لأهدافه بما يتناسب مع قدراته وطاقاته وإمكانياته البدنية والذهنية، والمادية.. يعطيه قدرة كبيرة، وقوة هائلة على تحقيق هذه الأهداف، ولكي يحقق هذا الإنسان الناجح هذا التناسب عليه أن يتعلم ما يجد نفسه مؤهلة له، وأن يكتسب المهارات اللازمة بجانب العلم الأكاديمي المناسب، لكي يتمكن من تحقيق أهدافه التي يصبو إليها.. فالصدق مع النفس من أهم عوامل النجاح، فلا داعي أبداً أن تتوهم في نفسك قدرات أكبر بكثير من القدرات التي وهبها الله سبحانه إليك، فإن هذا التوهم سيقودك إلى الفشل الذريع لا محالة..! دائماً انظر لنفسك نظرة موضوعية وسطية بعيدة عن التهويل في وصف صفاتك وقدراتك الشخصية حتى لا تصاب بالعجب والفرور؛ فينقلب عليك عملك بالخسران المبين في الدنيا والآخرة، وبعيدة أيضاً عن التقليل من هذه الصفات وتلك القدرات حتى لا تُصاب باليأس والقنوط، ومن ثم تقعد عن القيام بالعمل المفيد لنفسك ولأهلك ولمجتمعك، وبالتالي لن تحصد سوى الخسران المبين في الدنيا والآخرة.

٦- بعد تحديدك لأهدافك.. لا تتراجع عن تحقيقها..! فتحديدك لهذه الأهداف والمبنى على التفكير الصحيح، والتخطيط السليم.. يعنى أنك قطعت نصف المسافة أو نصف الطريق إلى تحقيق هذه الأهداف، وكل ما يبقى عليك عمله هو مواصلة السير بجد، وعزيمة وإرادة قوية لتقطع نصف الطريق الآخر، لتصل إلى تحقيق أهدافك المخططة.. ورسخ في نفسك أن الفشل الذريع في انتظارك إن انحرفت عن المسار المرسوم في خطتك..! أو تركت أهدافك قبل الوصول إلى نهاية الطريق!

٧- ضع دائماً رؤيتك، ورسالتك وأهدافك الإستراتيجية أمامك.. وانظر إلى مكانتك التي تتمنى الوصول إليها..! وراقب الرسالة التي تعمل

من أجلها .. وتابع النتائج المحققة من الأهداف المخططة .. وانظر إلى نهاية الطريق وما ينتظر من نجاح، وتحقيق للأمال والأحلام!

٨- استفد من نجاحاتك المتتالية .. فتحقيق أهدافك الصغيرة دليل على نجاحك المتواصل، ودليل على صحة السير في المسار .. ومعناه أيضاً انتقالك من مرحلة إلى مرحلة جديدة، وهذا الانتقال يصعد بك درجة، وتزداد احتكاكاً بعلوم ومعارف، وأفكار، وتجارب أخرى تكسبك - بلا شك- مهارات وخبرات عملية أكثر تعينك على إنجاز الأهداف والمراحل التالية، وهذا يدفعك دوماً إلى مواصلة النجاح، والصعود المستمر من مرحلة إلى أخرى -مع تزايد الثقة في صحة التخطيط، وسلامة الطريق - حتى تصل إلى تحقيق هدفك الكبير، وعندئذ ستخطط لهدف كبير آخر.. لأن النجاح يولّد نجاحاً دائماً!

٩- تذكر دائماً أن نجاحك لا يعود بالنفع عليك وحدك فقط، وإنما يعود بالنفع أيضاً على أهلك، وعائلتك الصغيرة، ومجتمعك الذي تحيا بين جنباته، وأنّ تذوّق حلاوة النجاح أعظم بكثير من تذوّق مرارة الفشل، ولكن عليك أن تقدّم أسباب تحقيق النجاح حتى تتذوق حلاوته. وأخيراً ما أجمل أن يشعر الإنسان بأن له إسهامات ولو قليلة في رفعة شأن نفسه، ووطنه، وأمته.



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

13

أبرز سمات
الإنسان الناجح



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

إن أبرز سمات الإنسان "الناجح" هي:

المسؤولية: يأخذ الناجح مسؤولية نفسه ومسؤولية حياته على عاتقه. ورغم أنه قد يكون مدرك أن لم يتسبب شخصيا في بعض العقبات والمشكلات التي تواجهه، إلا أنه يفترض أن واجبه أن يبدأ ويشرف بنفسه على شفائه وسعادته ورفاهيته. ومن ثم ستجد أنه:

- يتسم أنينه وتأوهاتة بقصر العمر، فسرعان ما يعاود حياته الطبيعية.

- يعتنى بجسده ولا يسمح لنفسه بأن يصيبه الوهن نتيجة للمشاكل التي تعترضه. إنه لا يعاني من تيار لا نهائي، ولا يعوقه عائق من الاضطرابات والأمراض البسيطة.

- لا يلوم الغير على حالته العاطفية رغم أن تصرف أحد الأشخاص قد يكون آثار رد فعل شعورى معين لديه. فهو يستخدم لغة تظهر أن لديه السلطة والسيطرة على مشاعره وعنفوانه.

- لا يخفى أخطائه، فهو يعترف بها بحسم رغم أنه قد لا يذيعها للعالم بأسره.

الكفاءة: الناجح ليس بالشخص الذى ينجح فى الأوقات العصيبة رغم قلة الكفاءة والتنظيم. فهو منظم نظاما جيدا، وقادر على أداء العمل بكفاءة وسط الفوضى التى تزرعها العقبات؛ لأنه:

- يقاوم بحسم الآخرين الذين يدفعونه نحو الأفعال المتسرعة غير المتأنية.

- ينظر بعين ثاقبة إلى استخدام الموارد مثل النقود والمواد والوقت، ويتأكد أن هذه الأشياء استخدمت بصورة فعالة تناسب قيمتها.
- يعمل بصورة منهجية.

- ينظر قبل أن يقفز، فهو يتخذ الوقت في التفكير بحرص وعناية في الخيارات المتاحة قبل وضع الأمر موضع التنفيذ.

- يقاوم الاستجابة التلقائية التي تتبع دون تفكير تجاه الأفعال من خلال عواطفه ومشاعره مثل الشعور بالخوف أو الذنب. فهو غالبا ما يتصف بالهدوء والبرود عند اتخاذ القرار.

- لديه معرفة جيدة بالذات، ومن ثم قادر على إطلاق قواه وتجنب الاستسلام للإحباط نتيجة لنقاط الضعف لديه.
- يراقب تقدمه الشخصي.

- يضع بصورة روتينية الأهداف التي يمكن تحقيقها ولا يعتاد تعريض نفسه للفشل.

الإبداع: الناجح هو الذى يمكن الاعتماد عليه لإيجاد طرق جديدة حول المشكلات التى تبدو فى ظاهرها مستحيلة وذلك لأنه:
- يجعل عقله فى تحد مستمر، وذلك بإجراء التمارين.
- يبدي الاهتمام بكيفية عمل الأشياء.

- يحتفظ بتخيلاته وتصوراتهِ خصبه، وذلك من خلال استحضار الصور الجديدة فى خياله.

- يحب الجدل ويشجع ما يعارض أفكاره.

- عملي وواقعي. فلن تسمعه يشير إلى أن مهمة ما تعد أقل من مستواه إلى حد. عدم قيامه بها. فيمكنك وصفه بأنه عملي جدا حتى ولو كان يحتل مواقع رفيعة في العمل أو في المجتمع.

- مهتم بالطرق الإبداعية في حل المشكلات. فهو لا يرضى بمجرد اتخاذ الطرق المجرية والمختبرة. فهو دائما حريص على سبر غور الزوايا والأفكار الجديدة، حتى ولو بدت غريبة في بادئ الأمر. وهذا يعني أنه ورغم تقديره للماضي وإشادته به، فإنه وبوجه عام يصب اهتمامه الأكبر على الحاضر والمستقبل.

الإصرار: يتسم الناجح بالحسم والإصرار، فمتى اتخذ قرارا بالمضي قدما، فاعلم أنه سيمضي قدما. وهو قادر على ذلك لأنه:

- يركز على القضايا والمسائل الرئيسية ولا يحيد عن الطريق إلى التفاصيل غير ذات الأهمية.

- يمكنه التفاوض بحزم حول ما يحتاجه ويريده.

- لديه الثقة في قدرته على تحمل الضغوط، وكأن طاقته لا تنضب.

- لديه الشجاعة للقتال حتى النصر متى دعت الضرورة.

- يستطيع تجنب وساوس الشخصية التي تجول بخاطره والتي تحته على الاستسلام ورفع الراية البيضاء. فإذا رأيت علامات اليأس والقنوط في وجهه أو صوته أو سلوكه وتصرفاته، فلعلك تلحظ كذلك أنه عاجلا أو آجلا سيفيق لبرهة من الوقت إما بجسده أو بذهنه. ثم يعود إلى المعترك بسلوك جديد إيجابي وهادئ.

- لديه احترام كبير للذات ويؤمن بأنه يستحق النجاح والتميز.

- لديه الإيمان بمقدرته على إيجاد الحل.

- يدعم قانون الأخلاق القوى الخاص به.

تعدد المهارات: الناجح شخص متعدد المهارات، وكثيرا ما يؤدي تحدى عقبة ما إلى ظهور جانب آخر مفيد له قد لا يكون قد ظهر من قبل. وذلك يرجع إلى أنه:

- لا يمانع أن يعلن أنه غير رأيه ولا يشعر بأنه مجبر على القيام بشيء ما. وبالمثل فإنه يعطى الآخرين حق القيام بنفس الشيء حتى ولو كان محبطاً.

- يتمتع بتجربة الأحاسيس والمشاعر الجديدة. فهو دائما يرغب فى تجربة الأطعمة الجديدة، والاستماع إلى أنواع الموسيقى المختلفة وتجربة نوع جديد من الإجازات.

- مهياً للتغير بمحض رغبته واختياره بسهولة ويسر، رغم أنه قد يبدى بعض المقاومة فى بادئ الأمر.

- عادة ما يؤقلم أسلوب سلوكه ليناسب الثقافات والمناسبات والمجموعات المختلفة من الناس.

- لا يحب التقيد بالروتين ويبحث عن التغيير متى شعر بالرتابة والملل.

- مستعد لتجربة أى شيء تقريبا إذا ما دعت الحاجة.

التواضع: الناجح شخص له نظرة واقعية لنفسه، ولكن وفى الوقت ذاته يمكنه وبوجه عام أن يحتفظ باحترام كبير لذاته. فهو يعلم أنه:

- لديه الكثير من نقاط الضعف. وقد يذكر تلك النقاط بشكل علنى وبطواعية.

- عندما يعمل فى فريق عمل، فإن إسهامه ورغم أهميته يمكن أن يحصل على جزء فقط من الإشادة.

- هناك الكثير غيره يملك سمات مرغوبا فيها ومحبة هو لا يملكها.

- بوسعه انتهاك قانونه الأخلاقى الخاص. فقد يعترف علانية بذنبه عندما يقع فى الخطأ أو يفعل شيئا غير صحيح.

- نقاط القوة لديه قد تخذله فى بعض الأحيان.

- سينجح فى العيش بصورة أسهل وأسعد إذا قام باستمرار بطلب الدعم من الآخرين.

- حتى لو بذل قصارى جهده، فإنه ولا محالة سيفشل أو سيقع فى الأخطاء فى مرحلة معينة من حياته.

- يجب عليه طلب التقييم من الآخرين ليساعدوه على التقييم عندما يظن أنه قد يرتكب خطأ.

استخدام "كلا" على نحو صائب يحول حياتك نحو الأفضل

إن "كلا" هى الكلمة التى نستخدمها لحماية أنفسنا والدفاع عن أى شخص أو شئ يهمنى، إلا أن قولها بشكل خاطئ قد يدمر علاقاتنا بالآخرين وينفرهم منا، وهذا ما يجعل قول هذه الكلمة بالطريقة الصحيحة أمرا حيويا سواء كان فى العمل أو فى البيت أو فى محافظتنا المختلفة. إن السرف فى قول "كلا" بدون تدمير العلاقات يكمن فى فن استخدام الرفض الإيجابى، وهى آلية مجربة يمكن للجميع تعلمها.

وفى هذا الإطار، يشرح المؤلف "ان كلمة "كلا" هى أكثر الكلمات قوة فى اللغة التى نحتاج إليها اليوم، وقد تكون أيضا أكثر الكلمات تدميرا،

وبالنسبة لكثير من الناس قد تكون أصعب كلمة تقال على الإطلاق! لكننا حين نتعلم استخدام تلك الكلمة على نحو صائب، يكون من شأنها تحويل حياتنا بشكل جذري نحو الأفضل".

ثلاثة توجهات

تنجم الصعوبة في الرفض عن التناقض بين ممارستك لقوتك وميلك لتغليب حسن العلاقة، فممارستك لقوتك بقول "كلا" قد تحدث شرخا في العلاقة، بينما يكون انتصارك لحسن العلاقة إضعافا لقوتك. وهناك ثلاثة توجهات فيما يتعلق بالتعامل مع معضلة التضارب بين السلطة والعلاقة، وذلك على الشكل التالي:

- الرضوخ: نحن نقول "نعم" حين نريد في الواقع قول "كلا" وهذا الاتجاه يميل إلى تفضيل العلاقة حتى لو كان ذلك على حساب المنفعة الشخصية!

- الهجوم: إننا نقول "كلا" على نحو سيئ، إذ إن عكس الرضوخ هو الرفض والهجوم، فنحن في هذه الحالة نستخدم سلطاتنا بدون اعتبار لطبيعة العلاقة. وإذا اعتبرنا أن الرضوخ نابع من الخوف فإن الهجوم نابع من الغضب، وقد نشعر بالغضب تجاه الآخرين بفعل سلوكهم المؤذي، ومن ثم فإننا نهجم الآخرين بقول "كلا" بطريقة تهين الطرف الآخر.

- التجاهل: نتجنب الرد بنعم أو كلا، ولا نقول شيئا على الإطلاق، وهذا التفادي هو رد الفعل الشائع في غالبية الخلافات في هذه الأيام! إن التجاهل في أي من نواحي الحياة أمر مهلك، وكما قال مارتن لوثر كينج ذات مرة "تبدأ حياتنا في الانتهاء حين نغض الطرف عن عظام الأمور".

- المزج: إن هذه الأساليب الثلاثة الرضوخ والهجوم والتجاهل ليست اتجاهات منفصلة، بل عادة ما تختلط مع بعضها، مكونة ما يسمى بـ "الفخ الثلاثي". وأحيانا، نبدأ بالرضوخ لمطالب الآخرين، ثم نشعر بالسخط بشكل تلقائي، وبعد الضغط على مشاعرنا لفترة نصل إلى نقطة الانفجار المفاجئ، ثم ينتابنا بعد ذلك الشعور بالذنب من الأثر المدمر لهجومنا، وبعد ذلك نعود مرة أخرى إلى الرضوخ أو التجاهل، فنكون كالفأر الذي يهرول داخل متاهة من مكان إلى آخر، لكنه لا يصل أبدا إلى قطعة الجبن!

المخرج

إن هناك، لحسن الحظ، مخرجا من هذا الفخ، يتطلب التخلص من الافتراض الشائع، الذي يقضى بأنه عليك إما أن تستخدم قوتك لتحقيق ما تريده على حساب العلاقة أو أن تحافظ على العلاقة على حساب القوة، ويكون ذلك بأن تفعل أمرين معا، وفي ذات الوقت، وذلك بالدخول مع الآخر في مواجهة بناءة محترمة. إن "كلا" الإيجابية هي عبارة عن "نعم! و"كلا" ف "نعم؟"، و"نعم" الأولى تعبر عن اهتمامك، ثم تأتي "كلا" لتؤكد على قوتك، ثم تقوى "نعم" الثانية من علاقتك مع الطرف الآخر. إن الرفض الإيجابي يحقق التوازن بين القوة والعلاقة في تحقيقك لأهدافك، ولك أن تلاحظ الاختلاف بين "نعم" الأولى والثانية، فالأولى تركز على ما يخصك وتؤكد على اهتماماتك (ما ترغبه وتريده)، أما الثانية فهي تركز على الآخر، هي دعوة له للتوصل معك إلى اتفاق. إن السر في الرفض الإيجابي هو الاحترام، فالفارق بين الرفض الإيجابي والرضوخ هو احترامك لذاتك، وما هو مهم بالنسبة اليك، والفارق بينهما وبين الهجوم هو احترامك للطرف الآخر حين ترفض مطلباً أو سلوكاً معيناً.

حتى يثبت العكس.....

تطوير الذات

فى كثير من الأحيان نلقى الكلام ونوجه النصائح محاولين عبثاً أن نلعب دور الشخص المثالى فى الحياة.. لكننا فى لحظة معينة.. نتوقف.. نغلق نافذة التفكير.. نكشر عن أنيابنا.. نبدأ بالهجوم من أجل الهدم والتعطيم لا البناء.

هذا ما يحدث فى كثير من منتديات الحوار العربية.

عندما نلقى الكلام ونجد أن نتيجته هى الملل من تكرار هذه الاسطوانة.. لا بد لنا أن نغير الأسلوب.. أن نحول المسألة إلى تجربة فعلية قاسية يعيشها المعنى بكلامنا.. حتى يبقى تأثير ما نكتب نبراساً يستضاء به.. ومصدر إلهام وميزاناً حاد لغيرنا حتى لو كانوا بعيداً عن أعيننا.

كيف لك أن توجه الصفعة لمن غيب عقله؟!... ببساطة.. اقترب منه.. تكلم بلطف.. غافله ثم اصفعه متأكداً أن تلك الصفعة كفيلة بأن تسقطه أرضاً.. لا أضمن لك أنه سيفيق..

فى جميع الشرائع والديساتير والقوانين.. المتهم برىء حتى يثبت العكس.. والمؤمن مؤتمن حتى يثبت العكس.

وفى مجتمعاتنا ونتيجة للتجربة المرعبة التى مرت بنا وانعدام الثقة بسبب عدم توفر قنوات حوار مفتوحة.. حولت الجميع إلى تبنى نظرة الشك التى تقوم على مبدأ.. الجميع متهم حتى يثبت العكس عياناً بياناً بما لا يدع مجالاً للشك.. المؤمن منافق حتى تثبت براءته.. وحتى لو ثبتت براءته سيبقى موضع شك.

ولأن القلم يعبر عن خلجات الفكر.. كان لا بد من استخدامه فى معارك الاتهام والشك الطاحنة.. وأقوى الأسلحة هى أسلوب إسقاط الآخر وتشويهه.

أسلوب إسقاط الآخر وتشويبه يركز على ذات المشوه وشخصه لا فكرة.. لذا تجد من الصعوبة اسقاط نظرية بالتحدث عن واضح النظرية.. لأنها حتى لو اسقطت لفترة من الزمن بسبب اسقاط الشخص.. فستجد من يتبناها بعد حين ويلبسها ثوباً غير ثوبها.. وقد يكون باعثها للحياة مرة أخرى من تيار يقف تماماً موقف الضد من الشخص صاحب النظرية.

من السهولة بمكان أن تسقط الآخر شخصياً أو على الأقل أن تشكك فيه خاصة في هذا العالم السايبرى القائم على مبدأ الافتراض والريبة.. لكن من الصعوبة جداً أن تسقط الفكر إلا بفكر مضاد أقوى منه.

وبنفس المنطق.. التمحور حول تقديس الذات والأشخاص.. يضعها هدفاً سهلاً للإسقاط والتغريب والقيادة والضغط.. مما يعنى أن كامل التيار يسقط بسقوط الشخصية.. ولهذا ترى الآن من يحاول النيل من بعض الرموز واسقاطها في محاولة لإسقاط التيار كله.

ليس صعباً أن تطبع صورة ذهنية عن أفراد أو مجتمعات في عقول الآخرين بحيث تحول وتحور واقع معين إلى صورة أخرى غير صورته الأصلية.. بالمختصر تستطيع وبكل بساطة أن تقوم بتدمير وتشويه الشخصيات العامة وبشكل متعمد.. لأنك تعلم أن المدافع عنها سيساعدك وببساطة بتركيزه على الشخصية دون أن يتكلف عناء التفكير بالالتفات إلى الفكر في حياتنا نستخدم هذه الأساليب كثيراً مع مخالفتنا حتى أصبح الواحد منا يحار.. من الذى على حق؟ ولصالحه من يسقط الجميع؟

حقيقة.. ولاة الأمر.. علماؤنا.. وزراؤنا.. المثقفون.. طلبة العلم.. كتاب الإنترنت.. الجميع وبلا استثناء مشكوك في آرائهم واتجاهاتهم وانتمائهم؟ حتى يثبت العكس؟ ومتى يثبت العكس.. لا أحد يعلم؟

أسألکم ولا أبحث عن الإجابة.. بعد وفاة الشيخين ابن باز وابن عثيمين رحمهما الله؟.. هل هناك مرجع يمكن أن يتفق حوله التيار الإسلامي لدينا؟.. لماذا؟ لأننا وبشتى الطرق حاولنا أن نسقط جميع الرموز الأخرى.. وحتى الشيخان لو كان بيدينا أن نسقطهما لفعلنا .

يكفيك مثلاً أن تقول عن غازي القصيبي إنه علماني حتى يصد عنه الكثير ولا يقبل منه صرفاً ولا عدلاً!!!.. تسأله عن فكر غازي القصيبي فيقول.. علماني وهذا يكفي؟ وبنفس المنطق تذكر الشيخ سفر الحوالي أمام الآخر فيقول.. متزمت إرهابي.. وهذا يكفي!!!

بالأمس القريب.. قرأت موضوعاً لأحدهم حاول فيه أن ينصف رجل الهيئة الذي حول إلى العمل الإداري.. وقد قام الكاتب في سبيل انصافه بالهجوم على رئيس الفرع.. الامارة.. وفي الأخير وضع اللائمة على الرافضة! وهو لا يعلم انه بهذا يسقط ويهدم ولا يبني.. لكن هذه مبلغه من العلم!!

عرف الأعداء هذه النقطة فبدأوا النفخ في البعض حتى يصور على أنه رمز سهل عليهم بعد ذلك اسقاطه والتحكم فيه متى ارادوا ويبقى السؤال لمصلحة من يحدث هذا؟

خطورة الهجوم الشخصي ومحاولة اسقاط الآخر وتحطيمه أنها قد تبني لهذا المهاجم أتباع من باب.. ليس حباً في على ولكن كرهاً لمعاوية! والأخطر منها أن نتبنى موقف قلوبنا معكم.. وسيوفنا عليكم والتي لا أجد الوقت مناسباً للتحدث عنها هنا رغم ارتباطها كثيراً بالموضوع.

كما لا أغفل صعوبة التفرقة عند النقد أو حتى الهجوم بين الجانب الشخصي والموضوعي من طرف الناقد والحساسية المفرطة من النقد من الكاتب ومريديه.

يبقى من ينفخ فى الشخصيات ويحاول أن يضخمها ويتترس خلفها
دون التركيز على الفكر كمن يضع معول هدمه على الشخص بدون أن
يلتفت إلى الفكر..

الجميع لم يستوعب الدرس والمقولة العظيمة التى قالها أبو بكر
الصديق رضى الله عنه فى أصعب موقف.

من كان يعبد محمداً فإن محمداً قد مات.. ومن كان يعبد الله فإن
الله حى لا يموت.

ويبقى الخيط الرفيع بين النقد والهجوم غائباً عن أمتى حتى إشعار
آخر!!!

كيف تتعامل مع المرؤوسين..؟

١- امدحوا إنجازات الأفراد

كل الناس يعرفون التقريع والعتاب، غير أن الناجحين وحدهم يعرفون
كيف ينوهون بالإنجازات، وأن يستحسنوها..

إن المرؤوسين، غالباً ما يشكون أنهم عادة لا يسمعون تعليقا من
رؤسائهم إلا عندما يرتكب أحدهم خطأ. يقول مؤلف كتاب "مدير لدقيقة
واحدة" فاجئوا مرؤوسيكم وهم يأتون عملا جيدا ثم اثنوا عليهم فوراً.

إن تقديم الشكر إلى من يساعدنا هو كياسة يجب تطبيقها فى كل
العلاقات البشرية، لأننا جميعا نريد أن تلاقى أعمالنا استحسانا لدى
الآخرين.

وعندما يشكرنا أحدهم بصدق، فإننا لا نتوانى عن اللحاق به إلى آخر
الدنيا،

قال الناقد الانكليزي صموئيل جونسون: "إن إطراء شخص واحد يؤدي إلى نتائج عظيمة".

وقال: "الله يحب المحسنين".

٢- توقعوا أفضل ما يمكن من الآخرين.

أنظر ماذا من المرؤوسين والأفراد، فذلك ما سيظهر منهم. إن الذين يحبون غيرهم، ويعتقدون فعلا أنهم يختزنون في أنفسهم الكثير من الخير، لا بد من أن يستخرجوا منهم أفضل ما عندهم. يقول أحد الخبراء: إنه كلما ازدادت توقعات المعلم من تلاميذه تحسنت إنجازاتهم.

ولقد جربت إحدى المدارس ذلك، ففي بداية السنة الدراسية عين لكل أستاذ عدد من التلاميذ. وقد تم اختيار أولئك التلاميذ عشوائيا. وبعد الامتحان النهائي تبين أن أولئك التلاميذ الذين اعتبرهم معلموهم أفضل من غيرهم، أعطوا من أنفسهم خير ما يستطيعون. بينما الذين لم يتوقع معلموهم منهم ذلك كانت نتائجهم غير مشجعة. ومرد ذلك أن معلمى الفئة الأولى توقعوا من التلاميذ أفضل مما توقعه معلمو الفئة الثانية. وكانت النتيجة أن الذين توقع منهم معلموهم أفضل من غيرهم هم أيضا توقعوا من أنفسهم أكثر من غيرهم..

٣- اهتموا بحاجات الآخرين

لا يمكن أن تهمل مرؤوسيك، ولا تهتم بحاجاتهم، ثم تتوقع منهم عطاء أفضل..

وقد يقول قائل: إذا لم يكن باستطاعة الرئيس أو المسؤول أن يلبي حاجات الأفراد فكيف يعمل؟

والجواب: إن المطلوب ليس أن تلبى أنت حاجات الآخرين، بل المطلوب أن تهتم بها، فعلى الأقل استمع إلى حاجاتهم، وقدم مقترحات بشأنها. من الجيد أن نستفسر عن حقيقة ما يعتقد الآخرون، وما يحبون ويكرهون. فالقادة الجيدون يدركون تماما أنهم إذا أصفوا كفاية إلى الآخرين واهتموا بأمرهم، فإن ذلك يشرح صدورهم ويدفعهم إلى الأمام. من المهم على كل حال أن نعرف ماذا يحب الآخرون، وماذا يكرهون.. يقول أحد الأساتذة إن رئيس دائرته استدعاه يوما وأفهمه أن ليس في استطاعته أن يرفع راتبه، ولكن في إمكانه أن يثبتته في وظيفته قبل سنة من الوقت المتوقع ويخفف عدد ساعاته التعليمية.

وتابع الأستاذ: "إن رئيس دائرتي لم يعلم أن تثبتي لم يكن خدمة لي أو حافزا، وإنقاص عدد ساعاتي مكافأة. فلو كلف نفسه عناء البحث عن حاجاتي لعرف أنني أعشق التعليم وأعتبره امتيازاً، ولأدرك أنني على استعداد لأن أدفع من جيبى للمزيد منه وليس لإنقاصه".

٤- أوجدوا محيطاً لا يعتبر فيه الإخفاق كارثة مأساوية.

قال أحد الخبراء في السياسة ومعرفة كبيرة بشخصيات اجتماعية كبيرة إن "القدرة على الإخفاق هي طريق النجاح الدائم". إن أنجح المديرين يتوقعون أن يرتكب الأفراد بعض الأخطاء، فلا يصرفونهم من الخدمة ليستعينوا بآخرين جدد، بل يدركون تماما أنه أجدى كثيرا أن يلقفوا الأفراد كيف يتعلمون من أخطائهم ويستفيدون منها.

إن الناجحين يعرفون تماما أن الخوف من الإخفاق قد يقضى على كل من قوتى الإبداع والمبادرة. ولذلك فإنهم يتغافلون عن السقطات الثانوية لدى رؤوسهم.

٥- ضعوا مقاييس رصينة

يولى الناجحون أهمية كبرى للشخصية الفردية، ويصرون على وضع مقاييس عالية، ومبادئ رفيعة للنجاح..

تبدو أساليب القيادة والزعامة متنوعة جدا، إنما هناك أسلوب واحد مشترك بين كل الحوافز الناجحة ألا وهو حب الآراء والأعمال العظيمة.

اذكروا لهم قصص الأبطال

إن الذين يملكون فن التأثير على الناس يملكون براعة عالية في التحدث عن الأبطال، وسرد قصص البطولات، لأنهم يعرفون تماما أن الناس يتأثرون بالمواقف العظيمة أكثر من المبادئ العامة.

فلو كنت تريد من الفرد إنجازا عظيما، فضع أمامه قدوة عظيمة، وارسم له صورة الأبطال الذين يزخر بهم التاريخ.

إن القيم الحقة تؤثر في الآخرين عادة عندما تتجسد في شخصيات حقيقية كانوا يلتزمون بها.

٦- شجعوا التعاون

الناجحون لا يكتفون باكتساب الولاء بل يسعون جاهدين إلى تعميم هذا الولاء بين أفراد المؤسسة. وفي أفضل المؤسسات يأخذ الأفراد على عاتقهم تأمين المقاييس العالية.

قال لي صديق اشترى مصنعا جديدا إن بين موظفيه "مجموعة من ذوى الخبرة الطويلة يعطون أفضل الإنتاج، إنهم أفراد متعارفون يفتخرون بأداء وظائفهم على أكمل وجه بحيث باتوا لا يسمحون لأى منهم بأن يقصر فى عمله. إن كل واحد منهم يؤدي واجبه على خير ما يرام بدافع الإخلاص والمنافسة".

لقد تعلم صاحب هذا المصنع أهمية انتقاء أشخاص يتمتعون بروح التعاون والإخلاص لينجزوا القسم الأكبر من أعماله.

إن القادة العظام ينشئون حولهم أتباعا يتفوقون عليهم فى ما بعد . هكذا يصبح العداؤون مدربين لغيرهم من الرياضيين راجين منهم أن يحطموا كل الأرقام القياسية فى المستقبل، ويشجع المديرون مرؤوسيهـم على التقدم حتى يصبحوا هم الرؤساء فى السنين المقبلة . ولن ننسى الوالدين اللذين، من فرط محبتهما لأولادهما، يرفعانهم إلى مستواهم أولا ومن ثم يشجعانهم على الارتقاء إلى أعلى .

الناجحون يقلدون رب العزة والجلال فهو تعالى عندما خلق الشجرة جعلها كلما ترتفع تصبح أفضل . فالأغصان أرق من الجذور والأوراق أجمل من الأغصان، والثمرة أفضل من الأوراق .

وهكذا يجب أن يقوم المرء فى تربية من يعملون معه .. فهو لا بد من أن يساعدهم لكى يتفوقوا حتى عليه ..

٧- عين مواعيد غير رسمية مع مرؤوسيك .

وقم بزيارات لهم، واستفد من عينيك وأذنيك لتلتقط ما يجرى، بالطبع المطلوب أن تبحث عن القدرات والأعمال المنجزة، وليس عن المشاكل .

تعامل معهم كما تريداهم أن يتعاملوا مع أفضل زبائنك .

تصور المرؤوس- موظفا كان أم مجرد فرد لديك، أم ولدك- وكأنه من زبائنك .. واهتم به بمقدار ما تهتم بإنجازه ..

إنه ليس آلة، بل هو بشر من لحم ودم، وعواطف وأحاسيس ومشاعر، وله مثلما لديك من حب الذات .. وحب الذكر .. وكلما استطعت أن تتعامل معه كإنسان استطاع أن ينجز لك أفضل ما يستطيع ..

"الأهداف ليست فقط ضرورية لتحفيزنا ولكنها أيضاً شيء أساسي
يبقىنا أحياء.

روبرت . اتش - شولر

هذه بعض الأرباح العظيمة التي تحوزها إذا قمت بتحديد أهدافك:

١. تناغم مع الكون والا...اكتب،

تأمل في الكون من حولك، انظر إلى مخلوقات الله تعالى، الشمس، القمر، النجوم، كل هذه الإبداعات الإلهية، إنما يحكمها ناموس رباني واحد، فكل منها خلق لمهمة وهدف واضح ومحدد، يسعى إلى تحقيقه بأمر من المدبر الحكيم، يقول تعالى: ﴿وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ﴾ (يس: ٣٨) وأما القمر ﴿وَالْقَمَرَ قَدَرْنَا مَنَازِلَ حَتَّىٰ عَادَ كَالْعُرْجُونِ الْقَدِيمِ﴾ (يس: ٣٩) والنجوم ﴿وَعَلَامَاتٍ وَبِالنَّجْمِ هُمْ يَهْتَدُونَ﴾ (النحل: ١٦) وهكذا سائر المخلوقات، كل يسعى إلى هدفه الواضح المحدد، إلا كسالى بنى الإنسان. فأرباً بنفسك أيها المؤمن أن تشذ عن هذا الكون، بأن تعيش في هذه الحياة وأنت ابن يومك، لا تحدد هدفك، ولا تملك رسالة أو رؤية واضحة لحياتك، وعندها تحس بالفقرية والوحشة، ثم تصاب بالاكتئاب وأنت ترى الناجحين يحققون الآمال والإنجازات وأنت لا تزال تراوح مكانك.

٢. كن إنساناً،

اسمح لى أن أقص عليك قصة كثيرة من الناس، إن حياته تتلخص في أنه ولد ثم تربى في بيت والديه ودخل المدرسة، فلما أنهى دراسته الثانوية قالوا له إن مجموعك هذا يدخلك الكلية الفلانية، فدخلها، فلما تخرج منها قالوا له: إن تقديرك هذا يتيح لك العمل في الوظيفة الفلانية،

فتقدم إليها حصل عليها فعلاً، فلما استقر في عمله قالوا له: أن لك اليوم أن تتزوج وهذه فلانة زوجة مناسبة لك، فتزوجها وأنجب منها أولاداً كثر معهم نفس قصته إلى أن رقد على فراش الموت ومات ثم دفن وبقى أولاده ليعيشوا نفس القصة.

أيها المؤمن أليست هذه القصة تعبر عن واقع أكثر المسلمين اليوم وإن المرء ليتساءل ما الفرق بين صاحب هذه القصة وبين باقى الكائنات الحية من غير بنى البشر؟ أليست هذه قصة جميع الأنعام، ولد . كبر . تزوج . أنجب . مات، إن الفرق الأساسى بين الإنسان وغيره من الكائنات الحية أنه وحده عنده القدرة على وضع الأهداف وتحقيقها، فإذا لم يحدد الإنسان هدفه فى الحياة فإنه لا يستحق إنسانيته بعد أن أضع حياته فى أكل وشرب ونوم، يقول تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ﴾ (محمد: ١٢)، ﴿أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾ (الأعراف: ١٧٩)، أما الإنسان حقاً فهو الذى يعطى لحياته قيمة ومعنى بتحديد رسالة وهدف له فيها.

٣. مفتاح النهضة،

فى مناهج الدراسة الغربية للمرحلة الابتدائية، توجد حصة أسبوعية للأطفال تسمى حصة: الهدف، وفيها يعلم المدرسون تلاميذهم الإجابة على هذا السؤال: ما هو هدفك فى الحياة؟ يتكرر هذا السؤال كل أسبوع، فى البداية لا يستطيع الأطفال فهمه بدقة، ويعجزون عن الإجابة عليه، ولكن مع الوقت يضطر الطفل تحت إلحاح معلمه أن يجيب عليه، فيقول مثلاً: أريد أن أصبح أشهر طبيب لأمراض القلب، أو أشهر مهندس كمبيوتر، وبعد ذلك تأتى مرحلة اكتشاف ميول ومهارات الولد ومدى

توافقها مع هدفه، حتى يصلوا فى النهاية إلى تحديد هدف واضح محدد لكل طفل يتوافق مع ميوله وقدراته واستعداداته، ويتطور السؤال الأسبوعى بعد ذلك إلى أن يصبح: ماذا فعلت لتحقيق هدفك خلال هذا الأسبوع؟ وهكذا يتم توجيه الطفل إلى خطوات عملية بسيطة يتقدم خلالها إلى هدفه، والأهم من ذلك يكبر الهدف مع الطفل ويصير حلمه فى الحياة أن يحقق هذا الهدف، وحتى فى الإجازة الصيفية ترسل المدرسة إلى أسرة الطفل: إن ابنكم قد اختار هدف كذا وكذا، ومطلوب منكم أن تحاولوا إكسابه المهارات الفلانية خلال الإجازة، وأن تحاسبوه دومًا على مدى تقدمه نحو هدفه، فإذا جاء الموسم الدراسى، تتواصل المتابعة مرة أخرى، وهكذا حتى ينمو الطفل وقد امتلأ كيانه كله بالهدف، فلا يأتى عليه عام التخرج إلا وقد أصبحت لديه كل المهارات والقدرات المطلوبة لإنجاز هدفه، فيصبح تحقيقه لحلمه والذى يصب فى نهضة أمته تحصيل حاصل.

٤ - امتلاك البوصلة،

هل تعرف ما هى البوصلة؟ إنها ذلك الاختراع البسيط الذى يتكون من إبرة مغناطيسية تشير دومًا نحو اتجاه الشمال، يستخدمها المسافر فى الصحراء أو القبطان على سفينته، لتحديد الاتجاه الصحيح للسير، إن الأهداف فى الحياة هى بمثابة البوصلة الذاتية لكل إنسان، فهى التى تحدد له الاتجاه الذى ينبغى عليه أن يسلكه فى هذه الحياة، وتشكل له إطارًا مرجعيًا يستطيع أن يرجع إليه ليتخذ كافة قراراته، أما الذى لا يملك أهدافًا فإنه يخبط فى حياته خبط عشواء، لا يدرى أى الطرق يسلك، وإذا كنت قد قرأت قصة لويس كارول 'أليس فى بلاد العجائب' فربما تتذكر معنا ذلك الحوار المعبر الذى دار بين تلك الفتاة 'أليس'

والقط الحكيم 'تشيشاير' والذي يعبر عن هذا المعنى العام الذى نتحدث عنه، عندما تسأل 'اليس' القط 'تشيشاير' عن الطريق فتقول: 'من فضلك هل لى أن أعرف أى طريق أسلك؟'

. يتوقف هذا إلى حد بعيد على المكان الذى تريد الذهاب إليه يرد القط.

. إننى لا أعبأ كثيراً بالمكان تقول اليس.

. إذا فلا تهتمى كثيراً بأى الطرق تسلكين يرد القط.

. 'طالما أصل إلى أى مكان؟' تضيف اليس متسائلة.

. نعم، نعم، ستصلين بالتأكيد إلى مكان ما، بشرط أن تسيرى كفاية يرد القط .

الا يحتاج الوصول إلى أى مكان إلى أى جهد يذكر، لا تفعل أى شىء وسوف تصل بعد دقيقة واحدة، على أى حال، إذا كنت تريد الوصول إلى مكان ذى معنى فعليك أولاً أن تعرف أين تريد الذهاب.

وهكذا، إذا أردت أن تتخذ أى قرار فى حياتك، مثل: فى أى كلية تدرس؟ أى رياضة تمارس؟ أى مستوى مادي ينبغي أن تحصله؟ أى عمل تلحق به؟ فعليك أولاً أن تحدد بوصلتك الذاتية، أى أهدافك التى سوف تسترشد بهوجبها فى جميع قرارات حياتك وإلا وقعت فى دوامة من الفوضى والتخبط لا تنتهى إلا يوم وفاتك، وساعتها تكتشف مقدار الخسران الذى طالك فى حياتك.

٥ - إدارة الوقت،

الشخص الذى حدد أهدافه فى الحياة هو الشخص الوحيد القادر على إدارة وقته بكفاءة واقتدار، بحيث يحقق أقصى استفادة قصوى منه،

فإدارة الوقت لا تعنى استغلاله فقط، إنما تعنى الاستفادة القصوى من الوقت فى تحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف، فليس المهم أن تتقدم بسرعة، بل المهم أن يكون تقدمك فى الاتجاه الصحيح.

تحديد أهدافنا هو الذى يمكننا من ترتيب أولوياتنا بحيث نستطيع توزيع ما نملك من وقت على الأنشطة اليومية التى تصب فى تحقيق هذه الأهداف تبعاً لأهميتها بالنسبة لنا، أما الذى لا يملك أهدافاً واضحة فى حياته فإن وقته يضيع سدى حتى لو كان يصرفه فى أنشطة نافعة مفيدة لأنها لا تعمل فى اتجاه أهداف محددة، وكما يقول شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: 'ليس العاقل من يعرف الخير من الشر، إنما العاقل من يعرف خير الخيرين وشر الشرين'.

٦. الثقة بالنفس،

إن تحديدك لأهدافك وسعيك إلى تحقيقها، سوف يعطيك الشعور بأنك تتحكم فى حياتك بإذن الله، فأنت الذى تقرر ماذا تريد وأى اتجاه تسلك، ولا تترك ذلك للظروف وللآخرين يختارون لك حياتك، مما يملأك شعوراً عارماً بالثقة بالنفس والإحساس بالقوة التى أنعم الله بها عليك، كما يقول نيدو كوبين 'تركيز كل طاقاتك على مجموعة محددة من الأهداف هو الشيء الذى يستطيع أكثر من أى شيء آخر أن يضيف قوة إلى حياتك' وتزداد هذه الثقة عندما ترى نفسك وقد اقتربت يوماً بعد يوم من تحقيق أهدافك، وعندها لن يمنعك شيء من بلوغ آمالك، وستجد فى نفسك القوة على مواجهة أى عقبة تحول بينك وبينها.

٧. الإحساس بالسعادة،

إذا قمت بوضع أهدافك بصورة واضحة ومحددة، فإنك ستصبح أكثر تركيزاً عليها، مما يحدو بك ولا بد إلى مزيد من النجاح والإنجاز فنتحسن

حياتك، وتصير أكثر طاقة ودافعية، وفي هذا وصول إلى درجة عالية من السعادة، كما يقول فرانكلين روزفلت: «إن السعادة تكمن في متعة الإنجاز ونشوة المجهود المبدع وتكون هذه السعادة دائمة ومستمرة إذا ارتبطت هذه الأهداف التي حددتها لنفسك بمرضاة الله عز وجل إذ أنها تكون في هذه الحالة سبباً للسعادة، ليس فقط في الدنيا، وإنما أيضاً في الآخرة، وذلك هو الفوز العظيم، يقول الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (النحل: ٩٧) . وهكذا نجد أن الإنسان الوحيد الذى يستطيع أن يسعد سعادة حقيقية في الدنيا والآخرة هو المؤمن الناجح الفعال، صاحب الأهداف الواضحة، والفاعلية العالية.

هل علمت الآن أخى المؤمن كيف تريح المليون؟

إنك بتحديدك لأهدافك تريح ثروة لا تساويها مليارات الأرض كلها؛ لأنك تريح بذلك حياتك نفسها، وهى لا تقدر بثمن،

كما تقول جاكلين كيندى: «الثروة الوحيدة التى تستحق أن تجدها هى أن يكون لك هدف فى الحياة»

أو كما يقول هارى كمب: «ليس الفقير هو من لا يملك مالاً، ولكن الفقير هو من لا يملك حلمًا».



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

14

قواعد النجاح



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

كلنا يريد النجاح فى الحياة، ولكن البعض منا يخفق فى الوصول إليه لأنه يظن أن النجاح كلمة مستحيلة صعبة المراد. والحقيقة أننا ربما نكون قد أهملنا أسباب النجاح، وأخذنا إلى الأرض، فزادتنا هوانا على هوان. والنجاح هو طموحك من الحسن إلى الأحسن، فالكمال لله تعالى وحده، وإذا سمعت أحدا يقول لك: " وصلت إلى غايتى فى الحياة " فاعلم أنه قد بدأ بالانحدار. وعلى الإنسان السعى نحو النجاح، والله تعالى لا يضيع أجر العاملين. يقول بديع الزمان الهمذانى:

وعلى ان أسعى وليس على إدراك النجاح

وإليك هذه الوصايا لمن أراد أن يقطف ثمار النجاح من بستان الحياة.. وما هى إلا دعوة للوصول إلى الفلاح فى الدارين، إذ ما قيمة نجاح الدنيا، إن كان فى الآخرة خسران مبين!!

قواعد النجاح

ان الناجحون فى هذه الحياة يملكون خطة واضحة للنجاح ويعلمون القواعد التى يجب ان يتبعوها لذلك فسواء كنت تبحث عن اصلاح علاقتك او عن وظيفة جديدة او حتى تخفيف وزنك او راحتك النفسية عليك ان تتبع قواعد معينة لذلك قام د. فيل بصياغتها لكم.

اولا، الرؤية

ان الابطال يحققون انتصاراتهم لانهم يعلمون تحديدا ما الذى يريدونه، لديهم رؤية واضحة يلاحقونها دوما وهى التى تحفزهم وتحمسهم للمضى قدما فهم يرونها ويشعرون بها وهى تجول فى بالهم دوما فالنجاح لا يمكن الوصول إليه مالم تشعر مالذى يعنى او تتخيل نفسك عنده.

ثانيا، الاستراتيجية

ان اولئك الذين يحققون الانتصارات الدائمة هم اولئك الذى يتبعون استراتيجية بناءة فهم يعلمون مالذى يجب فعله ومتى يجب فعله وهم يكتبون كل خطواتهم القادمة لكى يسيروا على المسار دوما دون ان يفتلوا اى خطوة منها.

ويحاولوا كل الجهد لكى لا يحدوا عن استراتيجيتهم تلك حتى وصولهم الى خط النهاية.

ثالثا، الرغبة

هل تشعر انك سعيد فى الاستيقاظ صباحا لملاحقة هدفك ان الاشخاص الذى يرغبون بالنجاح تشحنهم تلك الرغبة كل يوم لكى يقوموا نشطين ويقدموا كل مايمكن تقديمه للوصول الى نقطة اقرب للهدف عليك ان تشر وتعيش هدفك كل يوم وان تستمتع برحلتك اليه كل يوم.

رابعا، الواقع

ان الاوهام والخرافات والمعجزات لامكان لها مع الناجحين، انهم الذين ينقدون انفسهم ويصححوها لا يعيشون خيالات ابتدعوها وهم ينظرون الى الاعلى دائما ولكن بواقعية بحيث تكون كل احلامهم قريبة من التحقيق وممكنة التحقيق.

خامسا، المرونة

ان الحياة ليست نجاح فقط حتى لافضل الخطط الموضوعة فى العالم فقد تحدث بعض العواقب ويجب تغير بعض المعطيات لذا عليك ان تكون منفتحا على العواقب التى قد تواجهك وان تكون مرنا فى التعامل معها وان اخطات اعترف بخطئك وأبدا من جديد فالحياة مليئة بالفرص الاخرى.

سادسا، المغامرة

ان الناجحون هم اولئك الذين يخرجون احيانا من دائرة الامان الى دوائر جديدة والتي تحمل بعضا من المغامرة فكن مستعدا للدخول فى أماكن جديدة عندما يتطلب الامر ذلك واترك دائرة الامان لكى تعود اليها لاحقا واعلم ان الخطوات الجريئة هى التى تصنع النجاحات الجديدة.

سابعا، درعك الواقى

احط نفسك بأشخاص يريدون لك النجاح والتفوق لانهم سوف يدفعوك الى هدفك كلما احتجت ذلك قوى علاقاتك مع اولئك الذى سبقوا وقاموا بالمغامرات واولئك الذى يملكون الخبرة والحكمة والقدرة وان النجاح والعلاقات امر يعتمد على الاخذ والرد فلا تبخل بخبراتك لكى تلقى خبراتهم

ثامنا، التحرك

قم بذلك ولا تتردد! ان الناجح ليس هو من يجلس ويفكر بالطرق الناجحة انما هو ايضا من يقوم وينفذ تلك الخطط ويحيلها الى واقع، فهم ياخذون خطوات مدروسة وجدية وبناءة تجاه هدفهم كل يوم وكل يوم يقدوا هدفهم اقرب لهم.

تاسعا، الاولويات

حاول دوما ان تتسق اولوياتك وان تعطى اهدافك نظاما ما لكى تركز على ٢ او ٣ منها فى وقت واحد وان تحاول ان تحصد كل الأهداف فى وقت واحد لان هذا سيؤدى الى ضياعها باكملها.

عاشرا، انت اولاً

انت هو الدافع الالهم فى طريقك الى الهدف الذى تصبو اليه لذا اهتم بنفسك صحيا وجسديا وعاطفيا لكى لاتتعرقل بنفسك اثناء سيرك.

قواعد النجاح فى الحياة والسعادة الابدية

- الثقة بالنفس.
- تحقيق الهدف رغم الصعاب.
- لا يأس مع الحياة.
- اتبع حلمك.
- قوة الإرادة.
- نهض وفاز بالسباق.
- الفرق بين النجاح والفشل.

القاعدة الأولى: بناء القدرات

الإنسان جملة من القدرات والمواهب التى يستطيع بواسطتها اعمار الأرض وتقدم البشرية وبناء الحضارة، فهو يتمتع بقدرات عقلية يتميز بها عن سائر المخلوقات وبها يستطيع الإنسان أن يخلق فى مدارج الكمال ويرتفع إلى قمم العلى ويتطور نحو المزيد من الرقى والتقدم.

كما انه يتمتع بقدرات ثقافية وهى التى ترتبط بعالم الثقافة ودنيا الفكر ومن أبرزها الخطابة والكتابة. وكذلك يتمتع الإنسان بالقدرات الاجتماعية المرتبطة بالاتصال بالآخرين، كالقدرة على الاتصال الفعال بالناس، والتفاعل معهم، والقدرة على إقناعهم، والقدرة على تكوين الصداقات الناجحة، والقدرة على العمل الاجتماعى، كل هذه القدرات تعتبر من عوامل النجاح، ولكنها بحاجة إلى الاستثمار والتنمية وقد ذكر المؤلف فى هذا الجانب عنوان (وسائل بناء القدرات) فهو بحاجة إلى اكتشاف قدراته أولاً ثم يسعى لتنمية القدرات التى اكتشفها فى ذاته وتحويل تلك القدرات والمواهب إلى الواقع الخارجى وجعلها تتفاعل معه، وإلا فإنها ستبقى حبيسة الذات ومن ثم ستضمحل وتنتهى. كما ينبغى على الإنسان أن يستثمر تلك القدرات فيما ينفع نفسه ويطور مجتمعه.

القاعدة الثانية، إدارة الوقت

من سمات الناجحين والعظماء والقادة هو قدرتهم على إدارة الوقت واستثماره إلى أقصى حد، باعتباره ثروة لا تقدر بثمن، فهم ممن يحترمون الوقت، يقومون بإدارته بصورة علمية بما يساهم فى زيادة الإنتاج والعمل والعطاء والفاعلية.

إن من بين التحديات التى تواجهنا جميعاً هو القدرة على إنجاز الكثير من الأعمال فى القليل من الوقت المتاح، وليس إنجاز القليل من الأعمال فى الكثير من الوقت. ولكى نتمكن من مواجهة هذا التحدى علينا أن ننظم أوقاتنا بصورة سليمة، وأن ندرك أن الوقت أثمن ما فى الوجود.

ثم ذكر المؤلف أهم خصائص الوقت فهو أنفس شئ يملكه الإنسان، وهو أثمن من كل جواهر نفيس، وأغلى من كل حجر كريم، إنه أثمن ما فى الوجود، لأن الوقت يساوى الحياة.

كما أن من خصائصه سرعة انقضائه فهو يمر مر السحاب ويجرى جرى الرياح، وسرعان ما يجد المرء نفسه وقد علاه الشيب وتصرمت أيامه، وأصبح فى نهاية حياته. ولهذا فالعاقل هو الذى يستثمر كل لحظة من عمره فى العمل الصالح، وإنجاز أكبر قدر ممكن من الأمور التى تحترم نفسه ومجتمعه وأمته.

ومن خصائص الوقت أيضاً أنه لا يعوض ولذا علينا أن نحرص على اغتنام كل دقيقة من وقتنا قبل أن ينتهى ما عندنا من دقائق فى هذه الحياة.

وقد وضع المؤلف أربع قواعد فى إدارة الوقت وهى: ضع خطة لبرنامجك اليومي، اجعل لكل وقت عمله المناسب، لا تؤجل عمل اليوم للغد، واستثمر الوقت الضائع.

القاعدة الثالثة، الوعى بالمستقبل

حيث يعد الوعى بالمستقبل واستشراف آفاقه وفهم تحدياته وفرصه من المقومات الرئيسة فى صناعة النجاح سواء على الصعيد الشخصى أو على الصعيد الاجتماعى أو على الصعيد الحضارى.

وتتبع أهمية الوعى بالمستقبل وتشكيل رؤية واضحة عن أبعاده ومعالجه من النقاط التالية:

- ١ - التعامل مع الحاضر: حيث أن من لا يملك رؤية واضحة للمستقبل لا يعرف بصورة صحيحة كيف يتعامل مع الحاضر، ففهم الحاضر يتطلب فهم المستقبل، وبناء الحاضر يجب أن يرتكز على استيعاب آفاق المستقبل.
- ٢ - الإعداد للمستقبل: إن من يريد النجاح فى المستقبل عليه أن يُعد نفسه فى الحاضر.

٣ - فهم العصر: حيث أن معرفة الزمان الذي نعيشه يحمى الإنسان من الوقوع فى الأخطاء أو مفاجأة الأحداث له من غير أن يكون محتسباً لها. كما أن الوعى بالزمان يعنى الوعى بالمستقبل من خلال فهم ما يجرى فى الحاضر، وما يُخطط له من أجل المستقبل.

أما عن كيفية تكوين رؤية ثاقبة عن معالم للمستقبل وآفاقه فقد ذكر المؤلف ثلاث نقاط تعتبر أساسية فى هذا الجانب وهى: دراسة الماضى وفهم الحاضر، فإذا استطعنا استيعاب دروس الماضى واستثمارها من أجل العمل فى الحاضر، وفهم الحاضر بكل جوانبه.. فإن هذا سيكون خير معين لنا لفهم آفاق المستقبل وابعاده ومعالمه.

كذلك ينبغى متابعة وفهم المتغيرات الجديدة، وأن نحلل كل المتغيرات، ونتابعها بكل دقة موضوعية، ونرصد التحولات التى تحدث فى مختلف المجتمعات الإنسانية.

وإذا أردنا أن نفهم معالم المستقبل وآفاقه علينا أن نطلع على قضايا المستقبل وهى تشمل عناوين كثيرة ومواضيع متعددة، سواء ما يتعلق بالأفراد أو المجتمعات أو الدول. ومن يريد تكوين رؤية للمستقبل عليه أن يطلع على الدراسات والكتب والأبحاث التى تتناول شؤون المستقبل كى يتمكن من تكوين وعى دقيق بالمستقبل.

القاعدة الرابعة التخطيط للمستقبل

حيث يُعد التخطيط للمستقبل من أقوى العوامل للوصول للأهداف المطلوبة، وتحقيق الغايات المرسومة، فالنجاح فى الحياة ما هو إلا ثمرة من ثمار التخطيط الناجح. أما الفشل فيعود لغياب التخطيط للمستقبل.

أما أسباب عدم التخطيط للمستقبل فذكرها المؤلف فى النقاط التالية: غياب الأهداف والتطلعات الكبيرة والقناعة بالواقع الذى يعيشه والقبول بالحياة البسيطة وعدم الرغبة فى تسلق القمم.

كذلك عدم الشعور بالمسئولية تجاه نفسه أو أهله أو مجتمعه لا يحفز الإنسان للتخطيط للمستقبل. وعدم الوعى بالمتغيرات الحادثة، وعدم فهم المستجدات الجديدة وعدم الإلمام بالمتغيرات وغياب المعرفة الواعية مستجدات الحياة وتطوراتها تؤدى بالإنسان إلى عدم الرغبة فى التخطيط للمستقبل.

كما تشكل حالة الانغلاق والجمود وعيش حالة من الانطوائية وضيق الرؤية ومحدودية التفكير سبباً من أسباب عدم التخطيط للمستقبل. إضافة إلى وجود مفاهيم خاطئة وثقافة جامدة تسهم فى تكريس حالة ذات قناعة بالمكانة التى يعيشها هذا الإنسان.

أما قواعد التخطيط للمستقبل فقد ذكر المؤلف النقاط التالية: تحديد الأهداف بدقة، ترتيب الأولويات ومراعاة الأهم فالمهم للوصول إلى أفضل النتائج، ووضع خطة عملية حتى لا تتحول الأهداف والتطلعات إلى مجرد أمنيات لا بد لنا من وضع خطة عملية واقعية أيضاً. كما ينبغى وضع خطة للطوارئ والأحداث غير المتوقعة.

القاعدة الخامسة، التخلص من القلق

يعتبر القلق أكبر وأقوى المعوقات أمام تقدم الإنسان وتطوره، وله العديد من الآثار السلبية على حياة الإنسان ويكفى القول أن القلق هو ذلك الكابوس الذى يسهم فى تحطيم شخصية الإنسان.

وقد ذكر المؤلف أسباب القلق فى النقاط التالية: ضعف الإيمان فمن يكون متزلزل الإيمان ومن يكون ارتباطه بالله تعالى ارتباطاً ضعيفاً فإنه

يكون عرضة للإصابة بالقلق. كما تشكل المشاكل المتراكمة سبباً من أسباب القلق وخصوصاً عندما تصل إلى حد التعقيد وعدم القدرة على حلها. كما أن الخوف من المستقبل ومن المجهول يجعل الإنسان يعيش حالة من القلق. وكذلك التعامل مع وقت الفراغ بطريقة سلبية يؤدي إلى توليد القلق في شخصية الإنسان. ومن تكون شخصيته تتسم بالانفعال والتوتر الشديد والفضب لأتفه الأسباب وعدم القدرة على التحكم في شخصيته فإن هذا الإنسان يتولد لديه القلق نتيجة لما تخلفه من تصرفات من ردود أفعال الآخرين.

أما عن علاج القلق فقد ذكر المؤلف النقاط التالية: تقوية الإيمان، فهو من أقوى الأدوية في علاج القلق، وكل الأمراض النفسية. وكذلك تجاوز المشاكل والتغلب عليها والانطلاق في رحاب الحياة الواسع، وأيضاً التخطيط للحياة بصورة دقيقة وعلمية، والاستفادة من أوقات الفراغ بما يفيد في الدنيا والآخرة، والتفاؤل بالحياة والتحلّى بروح الأمل والنظرة الإيجابية للحياة كل هذه العوامل تسهم في علاج القلق وخلق حالة من الاستقرار والاطمئنان النفسى.

وهكذا اختتم المؤلف كتابه القيم بعد أن أخذنا في رحلة لاكتشاف الذات والدعوة لدخول مملكة الناجحين في الحياة، ونبذ كل ما من شأنه أن يعكر صفو الحياة.

قواعد النجاح والتميز

سبب اختيار هذه القواعد وهذا العدد بالذات،

إن مفهوم النجاح الذى نقصده والتميز الذى نسعى إليه لا يقتصر على هذه الحياة وإنما يتجاوزها لما بعدها. لأنه فى حقيقته يجسد مقتضى

الفوز والنجاح فى الدنيا والآخرة ولقد اخترت هذا العدد من القواعد لأنه يمثل عدد الآيات لأفضل سورة لا تصح الصلاة إلا بها إنها فاتحة الكتاب وأم القرآن والتي لخصت مختلف المجالات الأساسية التي تضمنها القرآن كما جمعت فى ظاهرها ومضمونها كلما يصلح الحياة ولا تصلح الحياة إلا به من قواعد الدين ومعالم الهدى والصراط المستقيم بما فى ذلك هذه القواعد وغيرها من كليات الدين وقواعده الأساسية وهنا نقتبس من تفسير الشيخ سيد محمد بن محمد المختار والذي لا يزال تحت الإعداد بعض فوائد هذه السورة العظيمة:

- ١ - توحيد الربوبية والألوهية والعبادة والأسماء والصفات.
- ٢ - ذكر يوم القيامة وما فيه من مجازاة المحسن على إحسانه والمسيء على إساءته .
- ٣ - تعليم آداب الدعاء من الثناء على الله وتقديم الطاعة قبله.
- ٤ - تأديب المؤمن بأن ينسب الخير إلى الله (أنعمت عليهم) وأن لا ينسب الشر إليه (غير المغضوب عليهم).
- ٥ - أهمية الاقتداء بالسلف وبمن يسير على خطاهم.
- ٦ - وسطية الإسلام بين أهل التفريط والإفراط.

ولأن رقم سبعة قد تكرر فى مصادر التشريع الإسلامى فى كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم فقد وردت بذكره الآيات والأحاديث قال تعالى ﴿ولقد آتيناك سبعا من المثانى والقرآن العظيم﴾ وفى الحديث المتفق عليه «سبعة يظلمهم الله فى ظله يوم لا ظل إلا ظله، إمام عادل وشاب نشأ فى عبادة الله، ورجل قلبه معلق بالمساجد، ورجلان تحابا فى الله اجتمعا عليه وتفرقا عليه، ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال فقال

انى أخاف الله ورجل تصدق بصدقة فأخفاها حتى لاتعلم شماله ما تنفق
بيمينه، ورجل ذكر الله خالياً ففاضت عيناه».

ولعل هذه الأرقام تذكر شريحة من المجتمع من الذين فتنوا بالعبادات
السبع لأبى الإدارة كما يسمونه (ستيفن كوفى) بأن فى دينهم ما هو
أفضل وأبلغ وأجمع وأكمل وأصلح. من العادات السبع وأنى له أن يدرك
مقتضى التنظيم لإدارى والاجتماعى فى أصول هذا الدين وفروعه روى
مسلم فى صحيحه، عن ابن عمر رضى الله عنهما عن النبى صلى الله
عليه وسلم أنه قال: «ألا كلكم راع، وكلكم مسئول عن رعيته، فالأمير الذى
على الناس راع، وهو مسئول عن رعيته، والرجل راع على أهل بيته، وهو
مسئول عنهم، والمرأة راعية على بيت بعلها وولده، وهى مسئولة عنهم،
والعبد راع على مال سيده، وهو مسئول عنه، ألا فكلكم راع ومسئول عن
رعيته» وأنى له أن يدرك مقتضى الرقابة الإدارية غير المنظورة والتى
تقوم على فقه التعامل مع الله ورقابته على الضمائر. واطلاعه على
السرائر. وأنى له أن يدرك معالجة رسول الله صلى الله عليه وسلم
لأسباب الخلاف الإدارى. فى صحيح الجامع عند ما سئل صلى الله عليه
وسلم فقال: «ستكون بعدى أثرة وأمور تنكرونها قالوا: فما تأمرنا؟ قال:
تؤدون الحق الذى عليكم وتسألون الله الذى لكم»، وأنى له أن يستوعب
مقتضى حديث البخارى من قوله صلى الله عليه وسلم: «من يحرم الرفق
يحرم الخير كله» قال تعالى: ﴿وانك لعلى خلق عظيم﴾ ولقد صعقت عند
ما كنت أحضر دورة إدارية بالعمل يقدمها داعية إسلامى مشهور
استقدمته الإدارة لذلك ووقف عند(أربح ويربح الآخر) وهى إحدى
العادات السبع وإذا به يبالغ فى تناولها ويعتبرها إبداعاً جديداً!!! وهو
المثقف الإسلامى المشهور والذى يعلم أن الإسلام أسبق فى تحقيق العدل

بين الناس بل تجاوزه ليحقق الإيثار قال تعالى (ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة) ومع ذلك فإننى لا أعترض على الاستفادة من الغرب أو الشرق لأن الحكمة ضالة المسلم حيث وجدها فهو أحق بها لكنه يتعين فى نظرى تنقيح الموروث الغربى أو الشرقى حتى لا يصطدم بثوابتنا. ولا يتعارض مع ديننا ومعتقدنا. وإصابتهم للصواب فى جانب من الحياة لا تقتضى الصواب فى كل جوانبها والمعرفة لبعض الخير وبعض الحق لا تقتضيه كله فمعرفة الجزء لا تستلزم معرفة الكل والحذر مطلوب من الفتنة والافتتان بأعداء الله من غير ضرورة ولا حاجة ولا احتياج لذلك. قال تعالى (يعلمون ظاهرا من الحياة الدنيا وهم عن الآخرة هم غافلون) فنحن أمة اختارها الله لهذا الدين واصطفها للإسلام وبالإسلام أعزها. وبه كرمها. وفضلها. كما قال الخليفة الملهم عمر بن الخطاب رضى الله عنه (نحن قوم أعزنا الله بالإسلام فإذا ابتغين العزة بغيره أذلنا).

أهم قواعد النجاح فى الحياة، أن تستفيد من تجارب الذين حولك..

فالمجتمع يمتلئ بالخبرات فى كل المجالات. ولذلك إذا أردت أن تنجح فى حياتك، درب نفسك على أن تتعلم من الآخرين. إسأل الناجحين فى الحياة عن سر نجاحهم، واعتبرهم قدوة لك.

وحاول الاستفادة من تجاربهم واسألهم وتعلم منهم كيف تخطط لمستقبلك وكيف تنظم حياتك. وهذه مجموعة من القواعد تفيدك فى تحقيق النجاح فى الحياة:

- استمع للنصائح المفيدة من أقبائك وأصدقائك المخلصين واستشرهم فى أمور حياتك، إنهم يقدمون لك خبرة سنين بما فيها من نجاح وفشل..

- لا تغضب إذا انتقدك شخص ما ذو خبرة أكبر منك، بل حاول أن تكبد سلوكك وأسلوبك في الحياة، إذا اتضح لك إخلاص هذا النقد، فأنت جزء من مجتمعك ولا قيمة لوجود الإنسان إذا عاش منفصلاً عن الآخرين، وكن متواضعاً ومدركاً أن كل إنسان معرض للخطأ..

- لا يكفي أن تستمع إلى نقد الآخرين فقط، بل تعلم النقد الذاتي.

ويعنى النقد الذاتي أن تكون لك القدرة على الحكم على سلوكك بطريقة موضوعية.

والنقد الذاتي يحتاج إلى تدريب، بأن تحاسب نفسك يومياً على كل ما صدر منك، وحكم ضميرك في كل ما تفعل، خاصة في تعاملك مع الآخرين..

- كن طموحاً، والطموح هو الرغبة في التقدم باستمرار، وعدم الإكتفاء بما حققته حتى الوقت الحاضر.

ولتحقيق هذا عليك بوضع أهداف يمكن تحقيقها.

ويعنى تحقيق الأهداف، أنك أحرزت نجاحاً في مجال معين. إن الإنسان الناجح كلما حقق شيئاً اشتاق لما هو أعلى وأفضل منه.

إن الطموح هو الوسيلة التي تستمر بها عجلة الحياة في تقدم مستمر، وليكن طموحك لأجل نفسك وكذلك لخدمة المجتمع الذي تعيش فيه..

- كن واقعياً مدركاً لقدراتك، والطموح يختلف تمام عن أحلام اليقظة. إن الطموح مبني على فهم الشخص لقدراته وإمكانياته وواقعه. وينطلق لما يريد تحقيقه.

ولابد أن يتصف الطموح بالواقعية، حتى تستطيع أن تضع لنفسك أهدافاً تناسب قدراتك.

وحدد المشكلات التي تواجهك بحجمها الحقيقي، وابحث عن الحلول
البديلة لها واختر الحل الأكثر ملاءمة لحل المشكلة..

كلمات صيغت على شكل همسات أطلقها أصحابها بكل صدق:

النجاح... يبدأ بفكرة.... التفكير والتأمل... أولى خطوات النجاح....



15

القواعد الأساسية
الاستراتيجية للوصول
السعادة والنجاح في الحياة



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

السعادة:

هى الشعور بالطمأنينة والاستقرار النفسى والمادى.

قال أحدهم:

السعادة عند المؤمن: هى الخوف من العزيز الحميد، والعمل بتوجيهات التنزيل، والاستعداد ليوم القيامة.

قال أحدهم:

السعادة هى الرضا بالقليل، والعمل بالشىء الجليل، والاستعداد لمستقبل أفضل.

قال أحد المفكرين:

- السعادة ألا تنظر إلى من هو فوقك؛ بل انظر إلى من هو دونك؛ حتى تعرف نعم الله عليك (وهذا معنى لحديث نبوى شريف).

- السعادة أن تقبل بما قدر الله عليك، وتستقبل أقدار الله بالتسليم، وأن تعمل على بناء حياتك بإرادة قوية، وطموح وثاب.

- السعادة فى دستور الصالحين هى: الإيمان الذى يفيض على القلب راحة الضمير، والأمل بالمستقبل الأفضل.

قواعد النجاح الثلاثة:

- الثقة بالنفس، والعزيمة على الرشد، والاستفادة من تجارب الآخرين.
- إذا أردت أن تكون ناجحاً، فاحرص على فهم الواقع الذى أنت فيه، وأن تستثمر ما هو متاح، وأن تطور ما هو قائم إلى وضع أحسن وأنفع.
- النجاح المضمون - بإذن الله - يعتمد على التخطيط، والتنظيم، والتنفيذ والمتابعة.

التخطيط هو:

- تحقيق الوسائل المكافئة للأهداف فى ضوء الإمكانيات المادية.
- ومن لم ينظم حياته، فقد يعرضها للضياع.
- من الناس من يخطط وينظم، فإذا جاء موعد التنفيذ أحجم، فضيع جهده، وأضاع مستقبله.
- العلماء الريانيون هم قادة الأمة، ومصانيع المجتمع؛ فأى أمة تخلو منهم، فإنها تعرض نفسها للزوال.
- إستراتيجية النجاح تقوم على ركائز: إنسان + مال + موارد + إرادة + وقت + منهج رشيد.
- النجاح لا يتحقق بالأمانى ولا بالتمنيات، وإنما بالجهد والعمل، وقوام الأمر هو الإخلاص.
- إذا وضعت الوسائل، فوصلت بها إلى الأهداف، فلا تتوقف عن الحركة؛ فالهدف قد يصبح وسيلة إلى هدف آخر وهكذا.....
- من رضى بما حصل مع مقدرته على تحصيل ما هو أكبر وأنفع، فقد أقعد همته، وضيق حياته.

- الآمال أكبر من الآجال، فاختر من آمالك ما تشعر أنك تقدر على تنفيذه.
- من عوامل النجاح أن تحسن التصرف في المواقف الحرجة، وأن تتقن فن التعامل مع الآخرين.
- التربية الصالحة هي العمل للأجل الذي يصنع مجتمعا قويا.
- إذا ضل أو فسد رجال التربية، فبشر المجتمع بشر مستطير وخطير أكيد.
- المدارس أكبر مصنع لتخريج رجال الغد.
- التربية النافعة تقوم على منهج رشيد وفكر سديد ومرب ذى قلب سليم حميد.
- المال الصالح يعبد لك الطريق إلى السعادة.
- رب صديق وفي راشد أفضل لك من آلاف من الأقرباء الكاشحين.
- أسرار النجاح كامنة فى أسرار التربية الطيبة والسعادة هي ثمرة هذا التزاوج بين التربية + النجاح.
- التربية النافعة هي التي تخرج أجيالا لبناء الحياة، ويحتاج إليها سوق العمل.
- التربية النافعة هي التي تراعى حاجات المجتمع وتطلعاته؛ لذلك تجد أفراده فى عمل دائب ودائم.
- مناهج التعليم والتربية إذا كانت خزانة من المعلومات، ولكنها لا تصنع إنسانا للحياة؛ فإنها تؤدي إلى البطالة العلمية، والعقم الذهني، والبرود النفسي.

- حتى تكون سعيداً لا تنظر إلى الخطأ على أنه إخفاق؛ بل هو تجربة تتجنب سلبياتها وتأخذ بإيجابياتها.
- الكذب بكل أنواعه آفة نفسية تحول دون السعادة والنجاح.
- إذا شعرت بالملل والسأم، فتوضأ وصل ركعتين، وانظر أمامك، ولا تلتفت إلى الخلف.
- الاطلاع على سير من سبق من السعداء يوسع لك آفاق الحياة، ويمد في عمرك.
- ابحث عن السعادة في كل زمان ومكان؛ لأن السعادة رحلة في الحياة، والنجاح في العمل وردة السعادة.
- إذا خسرت، أو لم توفق في عملك أو لم تنتهياً لك الفرص، فلا تيأس، فالإيأس كابوس يجثم على الصدر والأمل هو النور الذي يطرد أشباحه.
- من عوامل الإخفاق: تأجيل الأعمال والشعور بالملل من تكديس التكاليف والتشاؤم.
- النجاح في الحياة يكمن في: إنجاز المطلوب، وحب الآخرين، ثم إتقان العمل وتحسينه وتطويره، وأن تضع نفسك مقام الآخر.
- التربية الناجحة تزرع في الإنسان حب العمل والسعى إلى تطويره والاستزادة من المعرفة في مجال التخصص؛ وذلك بمداومة الاطلاع على ما هو جديد.
- حاول حاول حاول لا تقنط.
- السعادة تتبع من داخل النفس ومن أماراتها البساطة في أسلوب الحياة.

- إذا وقعت فى مشكلة، ففكر فى حلها مستعينا بأهل الرأى والمشورة،
ولا تفش سررك

- ليس فى الدنيا صديق دائم، ولا عدو ثابت إلا ما كان بين المتقين
قالوا عن الإنسان الناجح: ١- حريص على كسب ثقة الناس به ٢ باش
فى وجوه الآخرين ٢- أليف ومألوف

- المربى الناجح كالطبيب الحاذق، يحسن التصرف، ويعطى كل ذى
حق حقه.

- إن وراء كل أمة عظيمة تربية عظيمة.

- أسعد الناس من شغلته عيوبه عن عيوب الآخرين، ووفقه الله تعالى
إلى صديق يرى فيه نفسه.

- من عمر دنياه بخراب آخرته، فقد باء بسوء العاجلة والآجلة.

- السعيد من إذا غاب افتقده الناس وإذا حضر حفوه بالحب والاحترام.

- السعادة هى القناعة.

- التربية روح الحياة.

- الإنسان السعيد هو المستغنى عما فى أيدى الناس..

- المربى الفاضل يحاسب نفسه قبل أن يحاسبه الآخرون

- مفسدات السعادة:

١-الطمع بما فى أيدى البشر.

٢- الحرص والشح.

٣- ظلم الآخرين.

٤- نسيان الآخرة.

- من مفسدات النجاح:

١- التهور والاندفاع.

٢- الشعور بالإحباط.

٣- الرضا بما هو قائم وعدم التطلع إلى ما هو أحسن.

- التربة هي النور الذي يسرى في نفوس الناس كما يسرى الماء في أوصال الشجر؛ فإذا فسد الماء، مات الزرع، وإذا اغبر النور، أصاب النفوس غثيانُ الأمر

- الشقى هو الذى لم يتعظ بقوارع الحياة، والسعيد من وُعِظَ بغيره.

- التربية ليست طعاما يغذى الأجساد، ولا ماء يروى القلوب ولا متاعا يُسْتَهْلَكُ؛ إنما هي كل ذلك إضافة إلى أنها صناعة العقول والأرواح والمشاعر ليحيا بها الإنسان راضيا مرضيا عنه.

- المربي الفاضل يتابع المُربَّى، وهو دائما فى قلبه وتفكيره.

- إن وراء كل ولد صالح أما صالحه وأبا كريما

- المربي الفاضل هو الذى يخاف الله فى الناس، ولا يخاف الناس فى الله.

- قال أحد الصالحين: لو علم الكفار ما نحن عليه من السعادة، لجلدونا عليها.



16

قواعد بيل جيتس،
سر النجاح فى الحياة
العملية



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

ألقى بيل غيتس محاضرة فى إحدى المدارس الأمريكية وقدم للتلاميذ إحدى عشرة نصيحة أو مهارة قائلاً لهم: مثل هذه المهارات والأفكار لن تتعلموها فى المدارس.

وخلال المحاضرة ألقى غيتس الضوء على بعض النقاط الخاصة بالتعليم وكيف أن بعض نظم التربية وبعض المناهج والأساليب تعزز الإحساس الكاذب بسهولة النجاح فى الحياة، مما يخلق جيلاً من الناس لا يعى حقائق الحياة، مما يعرضهم للفشل عند مواجهة الواقع.

وهذه هى المبادئ والقوانين التى شرحها غيتس للطلاب:

القاعدة الأولى:

الحياة ليست عادلة تماماً وعليك أن تقبل وتعتاد العيش فى الظروف التى تعيش فيها .

القاعدة الثانية:

العالم لا يعنيه مدى احترامك لذاتك ولا كيف ترى نفسك: فسوف يتوقع منك الجميع أن تنجز شيئاً وأن تؤدى دوراً قبل أن ينتابك شعور بالفخر والتباهى.

القاعدة الثالثة،

لن تستطيع الحصول على دخل سنوى قدره ٦٠ ألف دولار بمجرد التخرج من المدرسة الثانوية، ولن تتقلد منصباً رفيعاً بمجرد أنك إنسان محترم، ولن تحصل على سيارة إلا بعد أن تجتهد وتجد في الحصول على الوظيفة المرموقة والسيارة الفارهة

القاعدة الرابعة،

إذا كنت تعتقد أن معلمك شديد وعنيف وأن طلباته المتواصلة تفوق طاقتك، فلا تسرع في الحكم وانتظر حتى يكون لك مدير

القاعدة الخامسة،

لا تظن أن العمل في مطاعم الهمبرجر وغسيل الأطباق وظيفة دون المستوى، فقد كان أجدادنا وآباؤنا وما زال الناس في الدول الفقيرة يتوقون إلى فرصة عمل كهذه

القاعدة السادسة،

إذا ما أخطأت وسقطت وارتبكت، فاعلم أن الذنب ذنبك، وليس ذنب أهلك أو والداك، وبدلاً من أن تبكى وتندب حظك، تعلم من أخطائك

القاعدة السابعة،

قبل ولادتك لم يكن والداك شخصين مهملين كما تظن الآن، لقد أصبحا كذلك بسبب مصاريف دراستك وارتفاع ثمن ملابسك الجميلة، والنظر إليك وأنت تكبر يوماً إثر يوم، ولذلك وقبل أن تشرع في إنقاذ وتغيير العالم وإنقاذ الغابات الاستوائية من الدمار وفي حماية البيئة والتخلص من السلبية في العالم، اشرع أولاً في تنظيف دولاك الخاص، وأعد ترتيب غرفتك.

القاعدة الثامنة،

قد تكون مدرستك قد تخلصت من المتفوقين والكسالى معاً، إلا أنهم ما زالوا موجودين فى كل مكان، وفى بعض المدارس تم إلغاء درجات الرسوب حيث يتم منح الطلبة أكثر من فرصة لإعطاء الإجابات الصحيحة وهى فرص لن يتمتعوا فيها عند الخروج إلى الحياة العملية، ففى بعض الأحيان لا يتم منحنا إلا فرصة واحدة فقط.

القاعدة التاسعة،

الحياة ليست سلسلة من الفصول الدراسية المتتابعة، ولن تستطيع أن تقضى كل فصل صيف فى إجازة، ولن يكون أصحاب الأعمال مثل المعلمين متفرغين فقط لمساعدتك.

عليك أن تساعد نفسك وأن تتجز كل أعمالك على حساب وقتك أنت.

القاعدة العاشرة،

الحياة التى نراها فى الأفلام السينمائية والتلفاز عموماً ليست واقعية ولا حقيقة، فى الواقع لا يقضى الناس كل وقتهم فى اللعب والإجازات والجلوس فى المقاهى الفارهة، بل عليهم الذهاب إلى العمل وخطوط الإنتاج.

القاعدة الحادية عشرة،

عليك أن تحترم زملاءك وأصدقاءك المنهمكين فى الدراسة والبحث والكتابة ليل نهار، ربما تعتبرهم مجانين وغريبى الأطوار، لكنهم سيكونون أكثر استعداداً لمواجهة الحياة وربما ينتهى بك المطاف وأنت تعمل لحساب أحدهم.

قواعد وعادات اساسية من اسرار النجاح فى الحياة

العادة الاولى، السعى للتميز

والدليل:

قوله تعالى:

﴿إنهم كانوا يسارعون فى الخيرات﴾

والحديث الشريف: «أقربكم منى يوم القيامة أحاسنكم أخلاقاً».

والحديث الشريف: «إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه».

العادة الثانية، تحديد الأهداف

والدليل:

﴿فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره ومن يعمل مثقال ذرة شراً يره﴾

العادة الثالثة، ترتيب الأولويات

والدليل:

﴿إن الصلاة كانت على المؤمنين كتاباً موقوتاً﴾

يا علم أن لله عملاً بالنهار لا يقبله بالليل، وعملاً بالليل لا يقبله

بالنهار» (وصية أبى بكر لعمر)

العادة الرابعة، التخطيط

والدليل:

﴿وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة﴾

والحديث الشريف: «اعقلها وتوكل»

العادة الخامسة، التركيز

والدليل:

﴿قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون﴾

والحديث الشريف: «إن الرجل لينصرف وما كتب له إلا عشر صلواته، تسعها، ثمناها، سبعها، سدسها، خمسها، ربعها، ثلثها، نصفها».

العادة السادسة، إدارة الوقت

والدليل:

﴿والعصر﴾ إن الإنسان لفي خسر • إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر﴾.

العادة السابعة: جهاد النفس

والدليل:

﴿والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا﴾

العادة الثامنة، البراعة الاتصالية

أى (فن وحسن التعامل مع الآخرين)

والدليل:

﴿ولو كنت فظاً غليظ القلب لا نفضوا من حولك﴾

والحديث الشريف: «الكلمة الطيبة صدقة»

العادة التاسعة، التفكير الايجابي

والدليل:

﴿والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾

والحديث الشريف: «إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها».

العادة العاشرة، التوازن

والدليل:

﴿والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً﴾

والحديث الشريف: «إن لبدنك عليك حقاً».

والحديث الشريف: «سددوا وقاربوا وابشروا»

قواعد النجاح الخمسة

ليس من موضوع أكثر من النجاح يستحق اهتمام الانسان. ولهذا نجد العديد من المبادئ والقواعد التي تم تقديمها من قبل الفلاسفة والحكماء لتحقيق النجاح. وعلى الرغم من اختلاف الثقافات والاتجاهات الدينية، فإن الكثير من هذه القواعد هي مشتركة. ولقد قام الدكتور ديباك تشوبرا بتلخيصها في القواعد التالية:

قاعدة القبول دون أحكام

هذه القاعدة تقوى الشعور الداخلى وتساعد على تخطى الصعاب. ابدأ يومك دائماً بأن تعد نفسك بأن لا تحكم على أى شىء يحصل معك. الأحكام تقود إلى البحث عن أعذار خارجية وتمنع بذلك الانسان من تجاوز العقبات. تقبل كل شىء كما يأتى وحاول أن تتلاءم معه أو تجد حلاً له. لكى تتجح فى هذا الأمر لا بد لك من أن تتعلم أن تخلو إلى نفسك كل يوم نصف ساعة على الأقل لكى تراجع ما يحدث معك وتجد الحلول المناسبة دون أن تقضى وقتك فى الحكم على المشاكل والناس الذين تصادفهم.

قاعدة العطاء

كل شيء فى الحقيقة يقود إلى هذه القاعدة. تعلم أن تعطى وتعلم أن تقبل العطاء. أعطى من مالك، من وقتك، من حبك واقبل ما يقدمه الآخرون لك مهما كان صغيراً. قاعد العطاء هى روح الحب الذى يمكن أن تولده حولك. هذه القاعدة تعمل فى الخفاء لتحسين الوسط المحيط بك. وتدفعك بشكل لا شعورى نحو الأمام. العطاء ماء الحياة الذى تحيا به.

قاعدة المسؤولية

أنت مسؤول عن كل تصرفاتك وعن كل ما يحدث لك. وهذا الأمر يحتم عليك أن تزين بشكل جيد كل قرار من قراراتك. لأن نتائج قراراتك هى مسؤوليتك وليست مسؤولية الظروف أو الحياة الصعبة. إذا تعلمت أن تصبح مسؤولاً عن تصرفاتك يمكنك أن تتحكم بنتائجها بسهولة. لأن كل قرار تتخذه يشاركك فيه كل جزء من جسدك وروحك وعقلك. وليس أفضل من هذا المزيج لاتخاذ القرار الصحيح

قاعدة الانفتاح

كل شيء ترفضه قبل أن تجربه هو خسارة لك. وبعض الخسارات قد تكون فادحة لا تعوض. لا تتخذ موقفاً أو حكماً مبدئياً حول أى شيء لا تعرفه. يجب أن تبقى عقلك وأحاسيسك منفتحة نحو الحياة وكل الناس. لا يمكن أن تكره شخصاً لشكله، لونه أو دينه أو أى شيء آخر من هذا القبيل ولا يجب أن تكره مكاناً أو عملاً لأسباب مشابهة. الانفتاح يسمح لعقلك بالوصول إلى آفاق تكون مغلقة عادة فى وجه من يتخذ أحكاماً مبدئية وهذه الآفاق قد تغير كل شيء فى حياتك وقد تكون مفتاح طريق النجاح.

قاعدة الرغبة

لكي تحصل على شيء ما يجب أن تكون راغباً به. يمكن أن يكون من الصعب أن تعرف ما ترغب به مسبقاً. لكن من السهل أن تعلم ما لا ترغب به. عندما تقوم بعمل ما وتجد نفسك تقوم به بملل وتلكؤ يمكنك أن تدرك فوراً أنك لن تتجح فيه أبداً. عندما تجد نفسك تقوم بشيء ما بحماس ورغبة اعلم أنك على الطريق الصحيح. وإذا لم يكن في حياتك أي شيء يدفعك للقيام به بحماس لا بد لك من وقفة طويلة مع ذاتك. يجب أن تحدد ما ترغب به وليس ما تريده. لأن النفس تريد أشياء كثيرة لكن العقل يرغب. والنفس لا تدرك ما لا يرغب به العقل.

القواعد السابقة لا تعالج الطريقة العملية لتحقيق النجاح ولكنها تقدم الاطار العام الذي يحكم الانسان الناجح.

بعض قواعد للنجاح

القاعدة الأولى: سلط الأضواء على هدفك

إن الهدف الواضح يجب أن يكون:

دقيقاً لدرجة تحديد الأهداف الجزئية.

محدداً بالكم والكيف والزمن.

واقعياً بعيداً عن الخيال والتفاهة.

الهدف الواضح تندفع إلى العمل على تحقيقه بان تجعله أمام أعيننا

واقعا نعيشه وحياة ننتفسها.

القاعدة الثانية: اجعل تفكيرك في هدفك جادا ومستمر

القاعدة الثالثة: من طرق اتخاذ النموذج المناسب من الخبرات المتعددة أن يكون لك أكثر من نموذج فى أكثر من مجال وانت تبحث عن قدوة إياك والتقليد وتذكر أن تكون نفسك وراعى هذه الأمور عند الاختيار:

نبذة عن حياته، شخصيته، مبادئه ومعتقداته، العصر الذى عاش فيه، البيئة التى عاش فيها وعاداتها، ملائمة عصره وبيئته لعصرك وبيئتك، أن تعلم أى طريق سلكه ليصل إلى النجاح.

القاعدة الرابعة: إن مصدر طاقتك فى الحياة هو الثقة بالنفس
(احترام الذات، تقدير الذات، الاعتماد على الذات)

وهذه الثقة هى إيمان الإنسان:

١ - بأهدافه وقراراته

٢ - بقدراته وإمكانياته

ثمرات الثقة بالنفس:

إن معرفة قدر نفسك والإيمان بها تعطيك ثمرات تعينك على الحياة ومنها:

١ - تشعرك إن حياة كل شخص متميزة عن سواها ذات خصائص فردية فذة تساعدك على اكتشاف خصائصها .

٢ - تجعلك مدركا تماما لإمكانياتك وقدراتك وتبين لك نقاط الضعف والقوة فىك فتدفعك للانطلاق.

٣ - تعطيك الاستعداد لان تتخذ قدوة وان تختار النموذج المناسب وتقتضى الآثار دون تقليد أعمى.

٤ - توضح لك هدفك وتدفعك للوصول إليه فهى مصدر طاقتك.

من علامات الإحساس بالنقص،

- ١ - التلهف على الحب والعطف (إنها، انه، إنهم.. لا يحبوننى).
- ٢ - الرغبة فى بلوغ الكمال (كلما فعل شىء يقول ليس عظيما بالقدر الكافى).
- ٣ - سرعة التسليم بالهزيمة (لن أستطيع أن أكمل مع أن لديه القدرة والإمكانية لذلك وتراه ضجرا مكفهرًا).
- ٤ - يتأثر سلبا بنجاح الآخرين (يقارن نفسه بالآخرين)
- ٥ - الحساسية الفائقة (ماذا تقصد بهذا يقول ذلك عند كل كلمة يوجهها إليه احد)
- ٦ - افتقاد روح الفكاهة (هل تسخر منى).

تجنب التعامل مع نفسك فى موقفين،

- ١ - لا تلتزم موقف الدفاع: أنت لا تحتاج أن تتظاهر بالبطولة
- ٢ - لا تفر من الحقيقة: إياك أن تفر من نفسك ومن ضعفك ونقصك بل عليك بالمواجهة.

ست موائد للطاقة تبعث فىك الثقة بالنفس

١ - لم لا تحاول،

بدلا من أن تستمع لمن يقول لك انك لا تستطيع عليك أن تسمعها لم لا تحاول، وبدلا من أن تتعرف على صورتك فى عيون الآخرين لتجلب لنفسك تشجيعهم.... فصورتك الواقعية عن نفسك خير عبارات التشجيع، استخدم فرشاةك فى تلوين لوحتك ولا تدع احد يلونها لك فقد لا يكون عنده إلا اللون الأسود.

٢ - العمل المباشر،

فليكن سبب فقدان الثقة دافعا لعمل مباشر يؤدي إلى استعادتها، إن الغلو والتطرف ببعض ضبط النفس والتعلم سيكون نجاحا وتوقفاً.

٣ - الإحلال،

وهو ان تستبدل ضعفك ونقصك بقدره أخرى داخلك.

٤ - اقبل إمكانياتك،

بمعنى إذا لم تستطيع العمل المباشر اقبل إمكانياتك واستغلها أفضل استغلال وانس تماما أسباب نقصك وأهمها،

سوف يعلم الإنسان يوما أن الحسد جهل وان التشبه بالغير انتحار للشخصية ذاتها وعلى المرء أن يتقبل نفسه على علاتها ويرضى بها كما قسمها الله له، إن الأرض الملائى بالخيرات لن تمده ببذرة منها ما لم يجاهد ويناضل للحصول على ما يريد، وان لديه قوة لم يمنحها الله لغيره وهى فريدة من نوعها.

٥ - أحص مرات نجاحك،

انظر إلى نصف الكوب الممتلئ، وإذا فعلت ذلك تستجد نفسك اكبر قيمة مما تظن، ارجع واحص مرات نجاحك ستجد نفسك نسيت الكثير والكثير سجل كل هذا، واخفى العيوب واظهر الحسنات حتى لاتستلذ العيوب وتستهذفها فلا تستطيع أن تعيش معها.

٦ - الايمان بالله تعالى،

قال تعالى: ﴿اللّٰهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ﴾.

فكيف تنجح؟

وما هي مقومات ومتطلبات وقواعد النجاح؟

ولماذا ينجح بعض الناس ويفشل آخرون؟

وما هي أسرار نجاح العظماء والقادة؟

هذا ما يحاول الكتاب الإجابة عليه، ليرسم لنا خريطة النجاح.

في فصله الأول المخصص عن مقومات النجاح، ذكر لنا المؤلف أربعة

أمور، وهى:

١- الثقة بالنفس،

فهى من المقومات الرئيسية لكل من ينشد النجاح، فلا نجاح بدون ثقة الإنسان بذاته، إذا أن ضعف الثقة بالنفس هو إصدار حكم بإلغاء قدرات الإنسان ومواهبه، وبالتالي الفشل المحتم. وهذه الحقيقة يعترف بها كل من كتب مذكراته، وكل من تُرجمت حياته، يقول شارلى شابلى عن سرّ نجاحه: "لا بد للمرء أن يكون واثقاً من نفسه.. وهذا هو السر.. حتى عندما كنت أعيش فى ملجأ الأيتام، وحتى عندما كنت أهيم على وجهى فى الشوارع والأزقة باحثاً عن لقمة خبز أملاً بها معدتى الجائعة، حتى فى هذه الظروف القاسية كنت أعتبر نفسى أعظم ممثل فى العالم، كنت أشعر بالحماس الشديد يملأ صدرى لمجرد أننى كنت أثق بنفسى، ولولا هذه الثقة لكنت قد ذهبت مع النفايات إلى بالوعة الفشل".

٢- الإرادة القوية،

فالإنسان يعيش صراعاً من أجل البقاء، ولن ينتصر فى هذا الصراع إلا من تسليح بإرادة لا تقهر. أما ضعيف الإرادة فلا بد وأن يهزم فى

معركة الحياة. فالنجاح إذاً إرادة، ولهذا يقول علماء النفس إن تربيتها التربية الحسنة هي أعظم ما يستطيع الإنسان أن يفعله متى رام النجاح. ومن أجل تنمية الإرادة نحن بحاجة، للاعتماد على النفس، وتحصيل العزيمة والإصرار، إضافة لتدريب النفس وتمارينها على القيام بالأعمال الشاقة.

٣- الطموح اللامحدود،

حيث يزرع في الإنسان المثابرة والجد والاجتهاد، كما يحفزه على التفكير الجاد، والتخطيط الدقيق، كما يخلق روح الابتكار والإبداع، وذلك بهدف الوصول لأهدافه التي رسمها في الحياة. فكلما حقق الإنسان نجاحاً، سعى نحو تحقيق نجاح آخر.. وهلمّ جراً.

ومن أجل رفع الطموح لا بد من توافر: التطلع نحو الأفضل، وعلو الهمة، والثقة بالنفس.

٤- النشاط المتواصل،

وهو عبارة عن الجهد المستمر الذي يبذله الشخص لإنجاز أعماله وتحقيق أهدافه في الحياة، وبعبارة أخرى هو: الفاعلية والإنتاجية التي يسعى الفرد لتحقيقها. ويتساءل المؤلف في هذا المحور قائلاً: وهل يمكن صناعة المستحيل؟! ويجب بقوله: أجل... إذ لا مستحيل أمام قدرات الإنسان الهائلة.. فهذا الإنسان هو نفسه الذي وضع رجله على الفضاء.. وهو الذي ابتكر أعظم العقول الإلكترونية.. وهو الذي استطاع أن يروض الطبيعة لصالحه.. وهو الذي صنع الحضارات العملاقة.. إنه الإنسان الذي زوّده الله عز وجل بكل مؤهلات الحضارة.

وفى فصله الثانى تحدث الكاتب عن قواعد النجاح، حيث أجمّلها فى سبع نقاط، وهى: تحديد الهدف فى الحياة، وتعرف الإنسان على شخصيته، وعدم التفريط فى الوقت، والاستفادة من تجارب الآخرين، والبعد عن الإسراف، ومقاومة التعب، وأخيراً تأكيده على أن يكون الإنسان متفائلاً.

أما عوامل النجاح الإجتماعى، التى خصص له الفصل الثالث، فهى: الأخلاق المثلى أولاً، وتعلم فن التعامل، وإظهار الإهتمام بالآخرين، والتواضع لكل الناس، وعدم الفضب أبداً، والابتسامة الدائمة، وتقديم الهدايا، والاهتمام بالشكل والمظهر.

وتحت عنوان: الصحة والنجاح، وضع لنا الفصل الرابع من الكتاب، حيث أشار فيه لأهمية الصحة، وأقسامها التى أوجزها فى: الصحة النفسية، والصحة العقلية، والصحة البدنية، كما تطرق لفكرة العاهات والنجاح.

وعن العاهات والنجاح يقول الكاتب: كثيرون هم الذين أصيبوا بعاهة أو أكثر، وكثير من هؤلاء استطاعوا أن يحققوا نجاحات باهرة، وإنجازات عظيمة، وعلى كل الأصعدة، وفى جميع المجالات، وذلك لأن العاهات التى أصيبوا بها، فجرّت فى عقولهم ثورة التفكير، والإبداع، والابتكار، كما قوّت فى أنفسهم إرادة التحدى، فواجهوا الحياة بإرادة الإنسان التى لا تتحطم، وهكذا حققوا ما أرادوا. وقدم لنا بعد ذلك عينة من هؤلاء النوابغ الذين حققوا نجاحات باهرة، رغم العاهات التى أصيبوا به، ومنهم: أبو العلاء المعرى، وطه حسين، والجاحظ، وروبرت أولمان، وأديسن.

الثقافة والنجاح هو عنوان الفصل الخامس الذى أشار فيه المصنف لأهمية الثقافة، ثم تحدث عن ثقافة النجاح، وألمح إلى أن الرجل الناجح

هو من يحمل ثقافة النجاح، كما تطرق لثقافة الفشل، حيث أشار إلى أنها كل تلك الأفكار القاتلة، وعدد منها: فكرة السلبية فى الحياة، وفكرة الكسل، وفكرة اليأس والقنوط، وفكرة التمنى، وفكرة التسويف.

وفى فصله السادس والأخير، حدد لنا خريطة الفشل بكلمة جامعة تتمثل فى كل نقاط الضعف التى يمتلكها الإنسان، كضعف الإرادة وانعدام الثقة بالنفس، وضعف الهمة، والتشاؤم من الحياة... الخ. وأكد على أن الفشل طريق النجاح.

وبعد أن وصلنا إلى نهاية هذا لعرض الموجز، نهمس فى أذنك - عزيزى القارئ- بهذه العبارات الجميلة للمؤلف، إذ يقول:

- بإمكانك أن تصل إلى قمة النجاح..

- بإمكانك أن تتربع على عرش العظمة..

- بإمكانك أن تحوز على وسام العبقريّة..

- بإمكانك أن تكون ما تريد...!

تساؤل؟

إن الله أعطاك العقل والقدرات والمواهب وسخر لك الأسباب وبين لك الطريق وأعطاك الوسائل المساعدة وأهمها الاستعانة به والدعاء ووعده وقوله الحق (إن الله لا يضيع عمل عامل منكم من ذكر أو أنثى)

فهل يعقل أن يعطيك الله كل هذا ومن ثم.....

إذن: استمد ثقتك بنفسك من ثقتك بالله تعالى الذى وهبك هبات تليق بجلاله وعظمته.

كلمات صيغت على شكل همسات أطلقها أصحابها بكل صدق:

النجاح... يبدأ بفكرة....

التفكر والتأمل... أولى خطوات النجاح...

الله سبحانه وتعالى يأمرنا في كتابه الكريم بالتفكر والنظر في الأمور -

يقول سبحانه: ﴿الَّذِي يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقَعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ •

وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ • رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا •

سُبْحَانَكَ فَقْنَا عَذَابَ النَّارِ﴾.

التفكر الصحيح.. العميق... الصادق... يقود صاحبه للإيمان وبالتالي

للنجاح..

قوانين الحياة

القانون الأول

السبب والنتيجة..... لا شيء يحدث بالصدفة فكل نتيجة سبب

مرتبط بها.

النجاح ليس مجرد مصادفة بحتة، فدائماً ما يكون ناتجاً عن الالتزام

بتطبيق قانون ما أو آخر. كل فكرة أو تصرف يترتب عليها نتائج محدودة

يمكن قياسها. ولتحقيق نفس النتائج الايجابية التي حققها الآخرون فيجب

ببساطة ان تخضع لنفس القوانين التي سبق ان خضع لها هؤلاء.

القانون الثاني

المعتقدات.. ان مفاهيمك وتصوراتك هي وان كانت ليست واقعك اليوم

الا انها بالتأكيد ستكون واقعك في المستقبل.

دائماً ما يتصرف كل شخص بالالوب الذى يتماشى مع معتقداته الشخصية. ولذا فمن اجل ان تغير توجهاتك عليك ان تنظر الى مفاهيمك ومعتقداتك الشخصية اذا كنت تعتقد انك عاجز فيصبح العجز واقعك الذى تعيشه والعكس صحيح تقبل وقوى.

القانون الثالث

التوقعات... ان الحياة بالفعل هى الرضا الذاتى عن النفس وبصفة عامة فان كل ماتوقعه سوف تحققه فى النهاية.

ويعنى هذا عمليا انك اذا توقعت بثقة حدوث اشياء جيدة فسوف تحدث وعلى العكس اذا كان لديك اعتقاد حقيقى بان شيئاً ما سيئاً سيحدث فانه سوف يتجسد بالفعل ايضا. فتوقعاتك سيكون لها تأثير ضخم على كيفية بروز ووضوح مستقبلك وللتغير من مستقبلك عليك ان تغير من توقعاتك.

القانون الرابع

الاجذب.. ان جذبك للناس والظروف والفرص يوضح انك دائم التفكير فيهم.

الشئ المثير للاهتمام حقا هو ان الافكار هى التى تطلق شعاع الطاقة الذهنية الفعلية. فكل شئ فى حياتك الان سوف تدركه، وذلك بسبب اسلوب تفكيرك سلفاً ولتصبح قادراً على تغيير ما قد يحدث فى المستقبل فعليك ان تفكر فى الاشياء باسلوب مختلف سينتج عن ذلك انطلاق سلسلة من ردود الافعال التى ستجذب اليك فى النهاية نوعية جديدة من الناس والفرص والظروف. وتستطيع ان تغير أى شئ خاص بحياتك الشخصية او ظروف عملك ببساطة عن طريق التغيير فى اسلوب تفكيرك وشعورك وتصرفك.

القانون الخامس

التوافق... سيكون عالمك الخارجى دائما انعكاسا دقيقا لعالمك الداخلى.

تكمن نقطة الانطلاق لرحلات الحياة فيك انت، او بمعنى اخر انك لاتستطيع تحقيق انجاز ما فى عالمك الخارجى اذا لم تستطع ان تخلقه اولا فى داخلك. فالشئ الوحيد فى العالم الذى تكون مسيطرا عليه سيطرة كاملة هو اسلوب تفكيرك. وبالتالي فأن تغيير هذا الاسلوب فى توقع المستقبل والتعامل معه سيجعلك المسيطر والمتحكم فى هذا المستقبل. ونظرا لانه لا يوجد بالفعل حدود لما قد يداعب خيالك من افكار خلاقه فأنه لا يوجد ايضا حدود لما قد تكون عليه حياتك من تطور وتحسن كبيرين، ويوضح التحليل النهائى ان كل هذا يرجع اليك.

القانون السادس

السيطرة.. بقدر ماتشعر بسيطرتك على امور حياتك بقدر ماتشعر بتحسن افضل.

ان الاشخاص الناجحين لايسطرون فقط على امور حياتهم. بل ايضا على ما يفكرون فيه.. الافكار العظيمة هى نقطة الانطلاق لكل الانجازات العظيمة.. ولذلك فانه يتوجب عليك ان تسيطر على ذهنك وبعد فترة قصيرة سوف تتماشى ظروفك مع كل ماتفكر فيه.

القانون السابع

الصدفة.. يعتقد البعض ان الحياة تسير بطريقة عشوائية وان كل مايحدث يكون وفقا للمصادفة.

لكى تخلص نفسك من هذا القانون.ضع لنفسك بعض الاهداف ثم ابدأ فى التحرك لتحقيقها.وستشعر بعد فترة قصيرة بالسمو نظرا لانك اصبحت تتحكم فى الاتجاه الذى تسير فيه.

القانون الثامن

انت وحدك المسئول..انت وحدك المسئول مسئولية كاملة عن ما انت عليه وعن أى شئ اخر ستأول اليه فى النهاية.

ستأول تماما كما تعتقد وتتخيل نفسك ان تكون.لذا عليك ان تختار افكارك بعناية وتروى،حيث ستحدد هذه الافكار توجهاتك وما تقدر عليه وما لا تقدر عليه فى الحياة فى النهاية ستكون وحدك المسئول والمتحمل لعواقب كل قرار تتخذه.لاتعلم من سيأتى لانقاذك فى حالة حدوث مكروه..قد لا يأتى احد..تحمل مسئولية نفسك.

القانون التاسع

الاتجاه... الاشخاص الناجحون لديهم احساس بالهدف والاتجاه الموصل إليه فى كل مجالات حياتهم.

كلما كنت اكثر تركيزا كانت القرارات المتخذة اكثر سهولة،وكلما زادت انجازاتك ايضا وكنت فى وضع افضل لتحقيق المزيد من الانجازات فى المستقبل فالتحليل النهائى يوضح ان النجاح وحده هو الهدف وكل شئ اخر مجرد تفسير له.

القانون العاشر

المكافأة.. ستكافأ دائما على كل شئ تفعله سواء كانت المكافأة ايجابية او سلبية لكى تستطيع ان تحقق اقصى ما فى الحياة عليك ان تكتسب

الوسائل المجدية التي تحقق لك ذلك، هناك علاقة طردية مباشرة بين الكف والكيف لكل ما تساهم به من جهد، وبين الكم والكيف لما ستحصل وتكافأ عليه.

القانون الحادى عشر

الخدمة... ماتحصل عليه دائما من مكافآت يتناسب مباشرة مع قيمة الخدمة التي تؤديها.

ان ما يتقاضاه كل شخص فى النهاية يكون على شكل عمولة، ولهذا فلكى تحصل على المزيد عليك ان تنجز المزيد من الاضافة والمنافع، مما سينتج عنه الكثير من النتائج الجيدة، فافضل الناجحين فى المجتمع هم الذين يخدمون عددا ضخما من افراد المجتمع بطرق مجدية ومفيدة

القانون الثانى عشر

المجهود... كل الانجازات البارزة والكبيرة تتطلب منك بذل المزيد من المجهود.

يفسر هذه الظاهرة الشائعة بأنه كلما زاد مقدار مجهودك المبذول كلما اصبحت اكثر حظا وبصفة اساسية اذا كان لديك طموح لتحقيق انجاز اكثر من الشخص العادى، فعليك ان تكون راغبا فى ان تعمل لفترة اطول وتبذل مجهودا اكثر من معدل عمل الشخص العادى. ليس هناك شئ يضعك فى دائرة اهتمام الاشخاص الذين سيمنحونك المساندة والمكانة العالية فى الحياة اكثر من ايجاد سمعة بأنك عامل مثابر ومجتهد. فعليك ان تستثمر وقتك ومجهودك فى تحقيق نجاحك المستقبلى، وذلك باتجاهك دائما الى ابعد ما يستطيع ان يصل اليه الآخرون.

القانون الثالث عشر

احصل على المزيد.. اذا كنت تعمل دائما اكثر من المتوقع فستحصل دائما على دخل اعلى مما تحصل عليه الان.

اذا كنت معتادا على العمل بصورة اكثر مما تحصل عليه من الدخل، فانك بذلك تضيف قيمة الى عملك وقبل ان تدرك ذلك ستمنح فرصا جديدة ومسئوليات اوسع واجرا اعلى يتناسب مع هذه المسئوليات الجديدة.

القانون الرابع عشر

الاعداد.. دائما مايكون الاداء المؤثر مسبقا بالاعداد الشاق.

ان افضل الناجحين يعدون انفسهم على اساس دقيق، فتركيزهم يكون منصبا دائما على التفاصيل الصغيرة وتلك التي تميز الفائزين عن الخاسرين. وبهذا الاسلوب فانهم لا يقعون في فخ الاداء بدون تفكير مسبق.

القانون الخامس عشر

الفاعلية.. كلما زاد مايجب ان تقوم به من اعمال كلما وقع عليك الاختيار لاداء المهام والاعمال الصعبة والاكثر اهمية لتنفيذها.

دائما يكون افضل الناجحين لديهم كم هائل كم الاعمال المطلوب تنفيذها وهذا الاكر يدفعهم لان يكونوا اكثر ذكاء وتركيزا على الاعمال الاكثر اهمية لهم، فهؤلاء الافراد يهتمون دائما بأداء الموضوعات الاساسية ويتجاهلون ما سواها.

القانون السادس عشر

القرار.. دائما مايسبق كل قفزة واسعة للامام قرار والتزام بالتنفيذ.

يحدد افضل الناجحون هدفهم باستمرار. وهم على دراية تامة بما يريدون ويشرعون فى تحقيقه بكل قوة وتركيز. واذا كنت حاسما فى ادائك. فان المجتمع من حولك سيرضخ وسيسير معك الى الهدف الذى تريده .

القانون السابع عشر

الابداع.. كل تقدم هائل عادة ما يبدأ بفكرة فى ذهن شخص ما الافكار الممتازة هى مفتاح المستقبل. لذا فانك محتاج لتحسين قدرتك على ابداع الافكار البناءة ذات التصور والخيال المتطور. بأعادة تغيير اسلوب تفكيرك، سوف تستطيع ان تتقدم للامام لاهداف جديدة وممتازة

القانون الثامن عشر

المرونة.. يتطلب النجاح ان تكون واضح الهدف وان تكون مرنا بالنسبة للوسائل المتبعة.

تغيير الاشياء دائما ويعرف الناجحون ذلك تماما ويطوعون انفسهم وفقا لما تفرضه عليهم تلك المتغيرات. كلما زادت الاختيارات المتاحة امامك وقلت الفروض الموضوعه عليك، زادت فرصتك فى النجاح للوصول الفعلى لهدفك ويستعد هؤلاء لاختبار فروضهم بالمقارنة بالواقع.

القانون التاسع عشر

المثابرة.. ان مقدرتك على المثابرة والعزم على الاستمرار تعتبر مقياس دقيق لاعتقادك الشخصى ومقدرتك على النجاح.

هى التنظيم الذاتى والتهديب للنفس بشكل عملى. اذا كنت مهيتا لان تكون مثابرا وعازما على الاتستسلم بشكل اكثر من الاخرين، فانك تبرهن

على ثبات وايمان بذاتك لايتزعزع،بمرور الوقت ستكتشف انه لاشئ يقف فى طريقك او يغير من اتجاهك لتحقيق اهدافك.ستدرك ايضا فى غضون فترة ليست بالطويلة ان النجاح ليس مجرد صدفة ولا حظ،انما هو المحصلة النهائية للتصميم الثابت على الاداء بتماسك واصرار حتى عند وقوع الكبوات والمعوقات المؤقتة..

النجاح على جميع المستويات غايه الكل يسعى لها ، لكن البعض من يصل لها ، لماذا

لان النجاح يحتاج لمقومات ، لسلوكيات ، لعادات، تكفل بلوغه والحفاظ عليه، كثير ما نسمع عن اشخاص نجحين وظيفيا لكن فاشلين اسريا واجتماعيا، لان وقتهم لوظيقتهم فقط، او العكس الناجين اسريا نجدهم فاشلين وظيفيا او على الاقل يتميزون بالتابه دون ابداع او تمييز يذكر..

النجاح العملى ، الشخصى ، الدينى، النفسى..الاجتماعى ، مرتبطين مع بعضهم البعض مكملين لبعضهم البعض، يمكن تحقيقهم جميعا بخلق النجاح المتكامل:

كيف نحقق النجاح

لابد ان نضع نصب اعيننا عدة نقاط وهى:

النجاح يعنى سعيا نحو التميز، التميز الشخصى او العملى..الخ التميز هو المهارة والخبرة والابداع وجداره، نصل لتمييز عندما نؤمن بما نسعى اليه من المفترض ان يكون اعمالنا مرتبطة اولا بارضاء الرب وطلب الاجر ثم يليها الايمان بدورنا الاجتماعى والوظيفى وما يحققه واهميته، مع حب ما تسعى اليه والاعتقاد باهميته، ايضا الاحتراف

وتوسيع المدارك والاطلاع على كل جديد فى كافة المجالات، بناء علاقات ايجابية مع الاخرين فانت جزء منهم تحتاجهم ويحتاجوك تستفيد من خبراتهم وتشجيعهم وعلاقاتهم، بتميزك تشعر باهميتك وحاجة من حولك لك وهى حاجه انسانيه يطلق عليها الحاجه لتقبل والاحترام الاجتماعى.

النجاح يحتاج لاهداف تحققها لتبين انك نجحت فى تحقيقها وحتى تحققها لابد ان تضع اهداف واقعيه واضحه ومرنه ومرحليه وفق قدرتك وظروفك وادوارك الاجتماعيه ، حتى توفر الوقت والجهد وتحمى نفسك من الضياع والتشتت والاحباط، تحديد الاهداف يساعدك على انجازها بسهولة ، هنا قصدت الاهداف لا الامنيات، الاهداف هو امر مخطط لتنفيذ والانجاز لتحقيقه. بينما الامنيه هى امر مرغوب دون تنفيذ.

الان حددنا الاهداف لكن لا بد من ترتيبها وفق اهميتها وهذا ما يسمى ترتيب الاولويات ، وضع جداول بلاهداف التى ترغب فى تحقيقها وتنظيم تلك الاهداف وفق الوقت المحدد حسب اهميتها الاهم فالمهم فالاقل اهميه .. إلخ.

التخطيط الفعال لتحقيق الاهداف وفق الوقت المحدد للوصول لتلك الاهداف باقصر الطرق، رسم صورته لما تريد تحقيقه ووضع تصور لكل هدف وطريقة تحقيقه، اى وضع هدف رئيسى ثم الاهداف فرعيه لتحقيقه هذه الاهداف تتفرع لاصغر وهكذا وفق توقيت معين ، وتكون تلك الخطه الموضوعه مرنه قابله لتغيير وفق الامور الطارئه صعبه التحكم...فى نهاية كل خطه لابد من التقييم النتائج وما تحقق من اهداف، لا جراء التعديلات ان احتاج لها او الضى فى تنفيذ الخطه، التركيز على اهداف كل مرحله على حده يحفظك من التشتت

والازدواجيه وضياع الوقت والجهد انجاز كل هدف من البدايه لنهايه ثم الانتقال لهدف اخر وهكذا لضمان اتقانه والمبادره وعدم التأجيل.

الوقت مهم فى عملية تحقيق الاهداف الحياتيه والنجاح فى بلوغها، فلا بد من الاستفاده من الوقت لاقصى درجه، الكثير يعانى من ضياع الوقت وكثرت المشاغل دون انجاز واخرين يعانون من وقت الفراغ لكن يشتركون مع الفئه الاولى انهم ايضا يضيعونه دون انجاز، لابد من اختيار الوقت المناسب للفعل للعمل المناسب فوقت الخمول يترك لراحه والاكل ووقت الذروه والنشاط يترك لتحقيق الاهداف والانجاز، ومدى معرفتنا لتلك الاوقات يجعلنا قادرين على تقليل الهوامش من الاوقات بين اوقاتنا المهمه، فوضع الهدف ضمن خطه زمنيه كفل نجاحه.

الان نأتى على الجوانب الشخصيه ومنها نحن النفس من طبيعتها اثار الراحة والكسل على العمل هنا نحتاج جهد لتهديب وترويض انفسنا على حب الانجاز لتستلذا بحلوات النجاح، فجهاد النفس مطلب دينى ودنيوى، فلانتصار على الذات وتطويعها يحتاج للقضاء على الحيل النفسيه كالكسل والفشل والعجز والتواكل...

لابد من تنمية التفكير الايجابى الذى يكون جلى فى تصرفاتك ووردود افعالك فالايجابيه فى التفكير تخلق التفاؤل والدافعيه والابتكار وهذا اساس النجاح.

الشخص الايجابى شخص يوجد السعاده يستفيد من الماضى ويعيش الحاضر وينظر للمستقبل بتكامل، بدون تعقيد للامور، يستفيد من اخطأه كدوافع لنجاحاته، يواجه مشكلاته بقوه دون ان يضعف امامها، قدتجتاحه افكار سلبيه لكنه يقوم ينفذها عنه ويستمر فى عمله.

قال الله تعالى فى الحديث القدسى: (انا عند حسن ظن عبدى بى فليظن بى عبدى ما يشاء) حرى بنا حسن الظن بالله والتفأل والتوكل عليه والتركيز على الايجابيات فى الحياه.

قال اولو: راقب افكارك لانها ستصبح افعال. وراقب افعالك لانها ستصبح عادات. وراقب عاداتك لانها ستصبح طباع. راقب طباعك لانها ستحدد مصيرك.

حتى تكون سعيدا لابد ان تشعر انك مرغوب من الاخرين وذلك من خلال تواصلك معهم الذى لابد ان يحتوى على الوضوح والتلقائيه والصدق والصراحه والبشاشه والادب والمبادره والايثار والاقناع والافتتاح واحترام والانصات التحدث معهم بلغه يفهمونها حسب السن والمستوى الثقافى والعقلى لمن تتعامل معهم كل ذلك يجعلك تكسب الناس.

اخيرا لتضمن النجاح والراحه الاجتماعيه والنفسيه لابد من التوازن فى جميع امور حياتك سلوكياتك تعاملتك اعمالك علاقاتك مطالبك، الخ... توازن بين العقل والعاطفه ، بين الروح والجسد.. بينك وبين الاخرين، وتوازنك فى اهدافك لا تكون تافهه سهل تحقيقها فهى لاتحقق لك ما تطلبه من ناحيه نفسيه واجتماعيه ولا مستحيله تصيبك بالقشل والاحباط، بل تكون متوازنه وفق قدراتك وظروفك ووقت معين وخطه مرنه.



17

كن أنت نفسك..!



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

ان اهم وأبسط القواعد التى يجب أن يتبعها اى إنسان يفتش عن النجاح هو أن يكون على طبيعته دون تكلف وان يخرج أفضل ما بداخله وهذه مجموعة من القصص تحكى نجاح هذه القاعدة.

قصص من الحياة

السيدة البدينة

تحكى السيدة (د) عن تجربتها فلقد كانت خجولة من مظهرها البدين وكانت والدتها تصر على ان تلبسها ملابس فضفاضة لتجنب السخرية. إلى أن تزوجت من رجل يتسم بالثقة بالنفس هو وجميع أفراد أسرته وظلت تخجل حتى من حضور المناسبات الاجتماعية إلى أن سمعت والدة زوجها تتكلم عن نصائحها لأبنائها بأن يكونوا على طبيعتهم وان هذا هو احد اسرار النجاح فى الحياة. ومن هذا اليوم بدأت السيدة البدينة فى إعادة اكتشاف نفسها مرة اخرى وعرفت مواطن قوتهاها وضعفها. وبدأت تفهم فى تنسيق الألوان وتختار ما يناسبها من ملابس وتندمج مع عدد من الصديقات وصارت شخصية ناجحة والآن هى تعلم أولادها ان يكونوا على طبيعتهم.

المطربة ذات الأسنان الكبيرة

كانت هناك فتاة فقيرة تمني أن تصبح مطربة ولكن كانت لها أسنان أمامية بارزة تجعلها تشعر بالخجل. وفي أول مرة غنت أمام الجمهور حاولت أن تمط شفرتها العليا لتغطي أسنانها فبدت مضحكة وفشلت تجربتها الأولى وكان من بين الحضور رجل لاحظ ذلك ونصحها أن تكون على طبيعتها وقال لها ربما تكون أسنانك الكبيرة هي سبب شهرتك وقد كان. وصارت هي المغنية الأمريكية كاس دايلي المشهورة والمحبوبة من الجميع.

اهتم بأسماء الناس

ان اغلى ما يملكه الإنسان في هذه الدنيا هو اسمه فاحرص على ان تتعرف على الأسماء وتنادى من حولك باسمه وسوف تجد نتيجة مذهلة.

أنصت جيدا

ان اهم قواعد النجاح مع الناس هو ان تستمع جيدا وتفهم ماذا يقصدون ان فن الانصات هو احد اعظم الطرق من اجل اتصال فعال مع الآخرين وسنذكره بكثير من التفصيل لاحقا.

ابتعد عن انتقاد الناس

اذا اردت ان تكسب ود الناس وتحافظ على صداقتهم حاول ان تتجنب انتقاد البشر وركز على اخطائك وعيوبك وحاول ان تصلحها وتجنب تماما انتقاد الناس.

اعظم رئيس امريكى

ان التاريخ يذكر الرئيس الامريكى ابراهام لينكولن نتيجة لمواقفه الرائعة وكرهه الشديد لانتقاد منافسيه او حتى الذين يعملون معه ولذلك اكتسب احترام منافسيه ومرئوسيه في نفس الوقت.

من اشهر مقولات الرئيس لينكولن (اذا دعتنى الظروف لانتقاد احد من الموظفين فانتى امتدحه ثلاث مرات وانتقى كلماتى لانتقده مرة واحدة).

التواضع من صفات العظماء

ان التواضع هى سمة يتصف بها كل العظماء ولا يمكن ان اذكر سيرة العظماء دون ذكر سيد العظماء محمد صلى الله عليه وسلم فلقد كان بسيطا وسمحا وهو قائد دولة قوية وهى الدولة الاسلامية فكان يقول: «ما انا الا ابن امرأة كانت تأكل القديد بمكة» صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

ومن بعده جاء كل الخلفاء والصحابة غاية فى التواضع والعظمة.

كان الرئيس الامريكى روزفلت القائد العظيم (الرجل الذى قاد العالم من فوق كرسى متحرك) كان يتناول فطيرة الذرة فى مطبخ البيت الابيض مع الطباخين وكان سعيدا بذلك فكن دائما متواضع.

بيل جيتس قائد العملاق مايكرو سوفت يتميز بتواضعه واحترامه لكل من يعمل معه.

عندما كان يوصف البرت اينشتين بالرجل العبقري كان يقول (لست عبقرىا وما انا الا رجل يحاول)

السر الاعظم للتعامل مع الناس

قال وليم جيمس ان اعظم مبدأ فى الطبيعة البشرية هو مبدأ الشاء ان كل انسان يسعى للتقدير والشاء وهى من احتياجات الانسان ولذلك فان المديح والشاء لهن من اعظم اسرار الكون ولكن يجب ان تتوخى

صديقى الحذر فالمديح او الثناء لا يعنى ان تصبح منافقا ولا مدهانا فانا لا احب ذلك ولا اسوق له فى مدونتى ولكن يمكنك ان تكون صاحب لسان طيب ومودة خالصة فهذا سيقرب قلوب الناس لك.

من أعظم مبادئ القيادة والنجاح مع الناس

أعطى الناس ما يحبونه لا ما تحبه انت

اذهب كل صيف لصيد الأسماك. أنا شخصيا اعشق الفراولة والكريمة وأجد غرابة فى ان الاسماك تفضل الديدان لكنى حين اذهب للصيد لا افكر فى ما احبه انا ولكن فيما ترغب به الاسماك فلا اضع فراولة وكريمة فى الصنارة بل اضع ديدان امام السمكة فلم لا نستخدم هذا المنطق مع الناس. نحن نحتاج دائما لاجتذاب الناس فى صفنا حتى ننهى صفقة مهمة او نحقق شيئا نريده او نتفاوض على شىء او ننجز عمل. فكر دائما فيما يحتاجه الذى امامك وفيما يرغب وقد تكون اشياء بسيطة كابتسامة او احساسه بالتقدير او حتى شىء رمزى. ولكن تاكد يا صديقى ان اتقانك لهذا الموضوع سيكون من اعظم مفاتيح النجاح فى حياتك ولذلك سأتركك مع مجموعة من القصص تؤكد مبدأ وهو

لكل شخص فى هذا العالم مفاتيحا لعقله ومشاعره فابحث عن المفتاح الصحيح تحقق نتائج مذهلة ان شاء الله.

قصص وامثلة

الحصان والسيدة العجوز

كان الكاتب الكبير رالف اميرسون وابنه يملكان مزرعة بها خيول وفى يوم حاولا ان يجبرا حصان على الدخول الى الحظيرة بطريقة الشد من

الامام والدفع من الخلف ولكن الحصان تسمر فى مكانه وتوقف تماما فرأتهم خادمه العجوز وهى لاتعرف كتب الادارة ولا السياسة ولكنها احضرت قطعتين من السكر فى يدها ووضعتهم قريبا من فم الحصان وبدأت تستدرجه ناحية الحظيرة ونجحت فى إدخاله الحظيرة. لقد فكرت السيدة البسيطة فى ما يريد الحصان وليس فى ما تريده هى فنجحت.

الطفل العنيد

كان الطفل الصفيير ابن الثلاث سنوات يرفض الطعام الذى تقدمه الام وكانت مشكلة الاب الدائمة هى محاولة اقناعه بتناول الطعام لأن الطفل ضعيف البنية وكان للطفل جار يكبره بعام وكان يضربه ويأخذ منه دراجته وفكر الأب قليلا عندما تعلم هذا المبدأ وفكر فيما يريد ابنه لا هو وسأله (هل تحب ان تضرب هذا الولد وتتنصر عليه) واجاب ابنه نعم فقال له سأقدم لك حل تناول كل الطعام الذى تقدمه امك حتى تنتصر على هذا الولد وفعلا بدأ الطفل يتناول كل طعامه

صفقة ضخمة مقابل طوايع بريد

كان السيد والترز مدير احد البنوك الكبرى فى نيويورك يريد ان يعقد صفقة مع رئيس شركة صناعية ضخمة وعندما بدأت المقابلة كان رجل الصناعة متحفظا وغير متعاون ولم يبدى اهتماما كافيا بالمقابلة. الى ان دخلت سكرتيرة رئيس الشركة الصناعية وقالت له (لا يوجد طوايع اليوم) وهنا قال الرجل لمدير البنك (انا اجمع الطوايع لابنى البالغ من العمر ١٢ عاما). كان من الممكن ان يمر هذا الموقف البسيط دون اى اهتمام من شخص عادى ولكن كرجل خبير فى اصطلياد الصفقات مثل مدير البنك

السيد والتر لم يمر الموضوع مرور الكرام فلقد كانت تأتي للسيد والترز كمية كبيرة من الخطابات من كل انحاء العالم وبالتالي يوجد كمية كبيرة من الطوابع. ففكر قليلا وانهى زيارته وترك المكان ثم عاد فى اليوم التالى الى رئيس الشركة وقابله ومعه كمية كبيرة من الطوابع وقال له (ان معى كمية كبيرة من الطوابع لابنك)

ويقول السيد والتر مدير البنك عن هذه المقابلة

لقد كان الرجل سعيدا وبشوشا وصار اكثر مرحا من يوم أمس وقضينا اكثر من نصف الساعة نتحدث عن الطوابع وننظر الى صورة ابنه ثم بعد ذلك قضى معى اكثر من ساعة فى عقد صفقة وخرجت معه بنتيجة اكثر من رائعة.

سلم النجاح درجات لكى نصل لنهايته علينا أن نمر بكل درجاته وهى

١- الثقة بالنفس،

هى الثقة بالقدرات التى يملكها الفرد ومدى التعامل مع هذه القدرات وتجربتها وتطويرها وهى بالتأكيد تختلف من فرد لآخر.....

٢- الهدف الواضح،

معرفة الشى الذى يسعى إليه الفرد يقضى على التخطيط والضياع فى حياتك فالوضوح فى كل شىء بالتوقيت والواقعية يدفعك الى الالتزام والاستمرارية والاستعداد للتحدى والتعديل والتطوير...

٣- اغتنام فرص النجاح،

أنت كل يوم لديك فرصة للنجاح...فلا تتردد باستثمارها والتعامل معها واحسان استغلالها بأكبر قدر ممكن...

٤ - التحدى والمواجهة،

الحياة ليست كلها لحظات سهلة... فلا بد أن تتخللها أوقات صعبة
كاتخاذ قرار مصيرى أو مواجهة حادث طارىء وقدرتك على التعامل مع
تلك اللحظات مهمة جدا فلا بد من تحويلها إلى لحظات انتصار لا أن
تترك أحلامك وطموحاتك هدية لأى مشكلة تصادفك....

٥ - مواجهة المخاوف،

النجاح لا يعترف بالخوف... التردد.. والشك.. فلا تدع المخاوف تصنع
قرارك وتحدد مسارك.. بل اصنع انت قرارك بنفسك فلا تخاف من
النجاح ولا تتردد فى الماضى له ولا تشك أبدا فى قدراتك فمواجهة المخاوف
صعبة حقا ولكنها فى الوقت نفسه متعة أيضا....

٦ - الاستمرارية،

النجاح عملية مستمرة لا تنتهى.. فلا تعتبر طريقك إلى النجاح جهدا
وتعبا.. بل اعتبره رحلة انت تستحقها وهى ممتعة فأنت من اختارها
وقررها وسوف تضع بصمتك وأثرك فى حياتك وحياة الآخرين وتذكر
دائما أن الجبال صنعت لتخطاها لا لتقف أمامها بحسرة واستسلام....

٧ - الانسحاب،

قد تكثر الضغوط عليك فتجد نفسك غير قادر على الاستمرار
والتقدم وهنا ما عليك إلا التراجع لتعيد شحن طاقتك وتعديل أخطائك
والمضى قدما مرة أخرى لمواجهة تحديات الحياة بصورة أقوى... وضع
دائما نصب عينيك أن هذا ليس استسلاما.. بل استعداد لمواجهة أكثر
قوة...

٨- الثقافة،

الجهل بالشئ أهم أسباب الفشل فاقراً واسأل عن اى شئ تريد النجاح فيه أو تشعر أنك تميل إليه حتى لاتختار بعشوائية..

٩- الجدول المنظم،

التخطيط هو الاسلوب الأمثل لحياة منظمة ناجحة لاتتسى فيها شيئاً مهما.. فلا تستغرق فى أعمال كثيرة تستهلك وقتك دون فائدة ولوضع جدول جيد عليك اتباع التالى:

١ - عمل تخطيط اسبوعى لأن اليومى قصير للغاية والشهرى ممل جدا..

٢ - تحديد الأولوية وأى الأعمال سينجز أولاً وترتيب الأعمال على حسب الأهمية...

٣ - خصص الازم من وقتك لهذه المهام والأعمال المهمة وابدء بتنفيذها... فتلك الأعمال سوف تنجز اليوم أو غدا فلا تؤجلها أبدا...

١٠- التحفيز،

اعطاء نفسك تحفيزاً بالقليل من النجاح لتبنى عليه ما تبقى من المسيرة فحاولى استخدام ألفاظ النجاح التى تساهم فى تحفيزك وتتقدم بك إلى الأمام وابتعد تماماً عن كل ما يدمر أفكارك ويحبطك ويعيدك للخلف حتى لو كانت ألفاظاً بسيطة مثل.. (هذه قدراتى فقط).. (انا انسان فاشل)... إلخ.



18

أساليب النجاح



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

الاسلوب الاول، الاولوية للاهم

عندما سئل احدهم عن سر نجاحه اجاب:

(هنالك مقدرتان مهمتان للانسان لا تقدران بثمن: الاولى القدرة على التفكير، والثانية القدرة على القيام بالاعمال طبقا لاهميتها).

خلال اليوم الواحد هناك امور كثيرة هي بحاجة الى الانجاز، وغالبا ما يتجه الذهن الى الامور الاقل اهمية لانها تتطلب جهدا اقل، ان الاعمال مراتب فلا بد لنا ان نراعى تلك المراتب واعطاءها العناية والوقت والجهد حسب اهميتها، فحتى الاعمال الصالحة قد جعلها الله تعالى مراتب.

ولكى نستطيع ان نقوم بانجاز الاعمال الاكثر اهمية قبل غيرها علينا:

- ١- ترتيب الامور حسب الاهمية من مرحلة التفكير: فصرف جزء يسير من الوقت فى ترتيب الامور حسب الاهمية يحقق لنا ذلك.
- ٢- عمل جدول يومية للاعمال التى نقوم بها ومحاولة الالتزام به.
- ٣- رفض كل عمل غير مهم ما دامت هناك اعمال مهمة.
- ٤- استغلال افضل الاوقات.

الاسلوب الثانى، اقتناص الفرص

كلنا يعرف قيمة الفرصة عندما تذهب ونحاول اقتناصها عندما تصبح بعيدة عن متناول اليد، فالفرص تاتى متكررة وتذهب ساخرة وهذا السر وراء تضييعها من قبل الكثيرين.

فصاحب المبادرات والنجاح يقفز على الفرصة كما يقفز الطير على الحب، اما غيره فينتظرها لى تاتى الى حضنه، وعلى كل لابد لنا ان نعرف خصائص الفرصة وهى:

١- الفرصة تاتى ضبابية غير واضحة المعالم.

٢- الفرصة لا تبطىء فالزمن ليس فى مصلحة من يريد اقتناصها.

٣- تاتى الفرصة متكافئة ومتساوية للجمعية.

٤- الفرصة بعد ان تذهب لا تعود.

ولكى نستطيع صيد الفرص علينا:

١- الاستعداد المسبق: فالخطوة الاولى لصيد الفرص هى التزود

المسبق باسباب اغتنام الفرص، فالناجحون والفاشلون يجدون معا الفرصة لكن الناجح يستعد لها فيصيدها وكما ورد فى الحديث (اغتمت خمسا قبل خمس).

٢- القفز على الفرصة حينما تاتى دون تاخير: فالفرص لا تبالى

بمن لا يبالى بها، وهى لا تتكرر وهذا يعنى ان نتصرف تجاهها وكأنها الفرصة الاخيرة، فاذا راينا شبح الفرصة فعلىنا ان نبادر اليها ولا ننتظر الى ان تتحول الى كتلة، فعندما تتراءى الفرصة فهذا مجال الاستعجال والمناهزة وليس مجال الركون.

٢- استغلال الفرصة من دون وضع شروط لها: فالفرصة هي التي تفرض شروطها، وهذا يتطلب ان نقبل بواقع الفرص.

٤- التمسك بالفرصة بقوة وعدم التردد في ذلك: فالكثير يخشى النجاح اذا كان فجائيا فلا يبادرون الى الفرصة.

الاسلوب الثالث: بذل قصارى الجهد

ليس من الممكن النجاح بمجرد ان نقوم بالعمل بمقدار اسقاط الواجب فقط، فالناجحون انما كانوا بشرا مثلنا فلم يكونوا حجارة او حديد، انما هم بذلو جهودهم ولم يبددوها ولم يضيعوا طاقاتهم بل بذلوها حسب القدرة.

(لا يكلف الله نفسا الا وسعها) ... فهل نبذل نحن كل وسعنا؟

ان اقصى الاستطاعة يؤدي الى اقصى النجاح.

وفي الحقيقة اننا نملك مخزونا ضخما من الطاقة الكامنة اكبر بكثير مما نتوقع استعماله، واذا ما استطعنا استغلال نسبة اضافية ضئيلة تبلغ عشرة بالمئة من هذا المخزون الغزير فسوف تتبدل حياتنا.

وهذه بعض الطرق المؤدية الى ذلك:

١- الالتزام بمواعيد محددة: فليس هالك ما يحفز على النشاط كوجود موعد اخير جازم وصارم، فالموعد كلما كان اكثر جزما شق على النفس نقضه.

٢- المواظبة على الحركة: فناخذ متسعا من الوقت للتخطيط المتزن ولكن دون ان يذهب الوقت كله له، فلنباشر كل ما نقدر عليه من عمل فلا يمكن تكديس الحيوية بعدم استعمالها.

٢- السباق مع النفس: فاذا كنا قد ادينا مقدارا معيناً من العمل امس فنحاول ان نزيد عليه اليوم وسرعان ما نكتشف ان قدراتنا اكثر مما كنا نتوقعه.

٤- نلتزم الجد والاجتهاد: يقول الشاعر

ومن طلب العلى سهر الليالى يغوص البحر من طلب الآلى

فالنجاح مولود الجد والاجتهاد

الاسلوب الرابع، تحقيق انجازات يومية

ان الناجحين لا يستغرقون فى احلام اليقظة بتحقيق امانهم مرة واحدة بل يحاولون انجاز شىء فى كل يوم والاقتراب عبره الى تحقيق الاهداف.

فكل خطوة فى اليوم الواحد تعنى ثلاثمائة وستون خطوة فى السنة الواحدة، اما الامل غير اليوم الذى انت فيه فهو امل كاذب.

لذا فعلينا (ان نقطع املنا بالعودة الى الماضى) و(ان لا نثق بالآتى).

فالناجحون يفعلون كل يوم افضل ما يستطيعون، ولا يحملون انفسهم هم الغد الآتى فلا يقلقون على اشياء لم تات زمانها بعد ولا يؤجلون اعمالهم اتكالا على فرص قد لا تاتى ابدا، ويتركون اعمالهم التى قاموا بها دون ان يتمنوا عودة الماضى (لكى لا تاسوا على ما فاتكم)

اذن فالمطلوب ان ننجز فى كل لحظة عملا وفى كل ساعة شيئا حتى لا يمر اليوم الواحد الا وقد حملنا انجازا يقربنا الى الهدف الذى حددناه، ونحن نقصد بانجاز العمل إنهاؤه تماما دون نقص.

والآن كيف نحقق انجازات يومية؟

- ١- قسم العمل الكبير الى خطوات صغيرة وانجز كل يوم بعض منها، وتذكر ان النجاح ليس خطوة كبرى وانما مجموعة من الخطوات الصغيرة التي لو جمعناها بدت وكأنها كبيرة.
- ٢- كافىء نفسك على كل انجاز تؤديه: فكما لا بد من معاقبة النفس على الاخطاء فلا بد من مكافئتها على الانجازات.
- ٣- حدد وقت زمنى لكل اعمالك وحاول ان تؤدى فى كل وقت ما قررت ان تعمل فيه فركز جهودك عليه ولا تتركه الا بعد انتهاء وقته المحدد له وهذا سيوفر لك امرين: الوقت والاعصاب..
- ٤- قلل من الاعمال التي تؤدى بك الى هدر الوقت، ان نوعية استعمالك لوقتك هي التي تحدد المجال الذي ستحتله فى هذا العالم.
- ٥- عش يومك كما لو كان آخر فرصتك لانجاز عملك، فلا تترك ساعة واحدة تمر دون ان تحملها انجازا يقربك الى هدفك.
- ٦- لا تتردد فى انجاز الاعمال كلما سنحت لك الفرصة، فالزمن صديق من يستعمله وعدو من يهمله.
- ٧- انجز ما تملك متسعا من الوقت لانجازه واترك مجالا للطوارئ.
- ٨- قو ارادتك على الانجاز بجرعات صغيرة من الخطوات العملية، فاذا اجبرت نفسك على عمل متواضع فى وقت محدد فان ذلك يقوى عندك دافع الاتمام تدريجيا.
- ٩- استغل الفراغات بين الاوقات المشغولة، كاوقات الانتظار مثلا.
- ١٠- استخدم الاجهزة، كاجهزة الاستساخ والهاتف وغيرها التي تساعد الانسان فى انجاز اعماله.

الاسلوب السادس: المواظبة على التجديد والابداع

التجديد سر استمرار الوجود فالبقاء على حالة واحدة معناه الموت، والتجديد قانون هذه الحياة فلقد كان خلق الانسان تجديدا عظيما فى الكون ثم جاء التغيير الدائم واختلاف الليل والنهار واللفصول والولادة والوفاة، ومن يتناغم معه فيطور عمله ويجدد فيه ويأتى دائما بالجديد سيكتب له النجاح.

ولكن كيف نجدد؟ وفى أى مجال؟

١- اجعل التجديد اسلوبك المفض، فالابداع هو نتيجة رغبة فى التطوير، وفى الحياة خيارات متعددة وكل ما علينا فعله هو فتح اعيننا على خيارات الحياة ونرغب فى التجديد.

٢- تصيد الافكار الجديدة التى تاتيک من غير ميعاد وفى الاوقات غير المناسبة، فلربما تكون الفكرة ثروة فلماذا تخسرها.

٣- فكر فى امور صغيرة.

٤- سد الحاجة، من مبدا (اعطهم ما ليس عندهم).

٥- اضف بعض التفاصيل على ما هو معروف

٦- استشرف المستقبل.

٧- تخصص فى شىء ما وليكن أى شىء، فالعالم عالم تخصص ينجح فيه كل متخصص متميز على اقرانه.

٨- قم بعملية التحويل والتركيب، فكل شىء صنع لحاجة يمكن ان يستخدم فى مكان آخر.

٩- اجعل للتطوير ميزانية خاصة.

- ١٠- راقب تطور العمل لدى الآخرين وتعلم منهم، فان كنت لا تستطيع الابداع فلا تستطيع تقليد المبدعين.
- ١١- استغل مواقف الاحباط بان تفكر وتبتكر جديدا يعينك على التخلص من مثل هذه المواقف.
- ١٢- انتفع من مهارتك الشخصية.
- ١٣- حاول ان تجاوز المألوف بالتجديد وكما قيل (خالف تعرف).
- ١٤- تعلم من الطبيعة التي خلقها الله تعالى ففيها دروس وعبر كبيرة وذلك من خلال التدبر فيها.
- ١٥- اجعل شعارك الجودة والرخص فالجمع بينهما هو طريق التطور.
- ١٦- استغل مواد الطبيعة فهي خيرة ونافعة للناس والله تعالى سخر كل شئ في الطبيعة لخدمتنا.

الاسلوب السابع: اتقن فن العلاقات العامة

النجاح لعبة اجتماعية يقوم بها الانسان في محيط الناس وليست لعبة فردية لذا فاننا لن ننجح ان لم نكن قادرين على بناء علاقات عامة، فما تكسبه انت من الناس يحدد مدى نجاحك وما تخسره منهم يكشف عن مدى فشلك.

لذا فان اجادة فن الصداقة هي الخطوة الاولى نحو النجاح. وهنا مجموعة طرق لكسب الاصدقاء، وتدرج تحت قائمتين:

القائمة الاولى هي قائمة افعل،

١- انظر الى الناس من خلال الصفات الحسنة فيهم، وحينئذ هم ايضا سينظرون اليك من خلال صفاتهم الحسنة.

- ٢- احب للناس ما تحبه لنفسك.
 - ٣- احترم الناس وذلك من خلال (الالتزام باصول اللباقة معهم واحترام آرائهم والابتعاد عن النقد الجارح).
 - ٤- اخدم الناس فسيد القوم خادمهم.
 - ٥- كن متسامحا وبذلك ستحتفظ بهم.
 - ٦- كن رصينا ولا تبيح اسرارهم فهو الضمان لبقاء الصداقة.
 - ٧- كن خفيا على اصدقائك.
 - ٨- امدح بصدق وانتقد بلباقة واشرال الاخطاء بطريقة غير مباشرة.
 - ٩- احفظ الاسماء والعناوين.
 - ١٠- اخبر اصدقائك بحبك لهم.
 - ١١- كن بشوشا وابتسم للناس.
 - ١٢- حاول ان تظهر اهتمامك للناس.
 - ١٣- انصت وكن مستمعا جيدا.
 - ١٤- اجعل اناس يشعرون بالارتياح.
- والقائمة الثانية هي قائمة لا تفعل،**
- ١- لا تجادل، فلكي تكسب الاصدقاء اخسر الجدل والمرء.
 - ٢- لا تخاصم صديقك اذا اختلفت معه.
 - ٣- لا تقاطع صديقك مهما كنت عاتبا عليه.
 - ٤- لا نسمع بحق الاصدقاء كلام الوشاة.

٥- لاتحسدهم.

٦- لاتسئ الظن بهم.

٧- لاتصادق عدو صديقك.

٨- لا تعاند.

٩- لاتجاف صديقك وكن وفيا.

١٠- لاترد لاصدقائك عذرا.

الخلاصة:

١- اهتم بالاولويات.

٢- اقتصص الفرص فالفرصة لا تعود.

٣- ابذل قصارى جهدك ولايكلف الله نفسا الا وسعها.

٤- قم بانجاز اعمال ونجاحات يومية.

٥- قم بايحاء نفسك انك ستنجح.

٦- واطب على الابداع والتجديد وتجاوز المألوف.

٧- اتقن فن العلاقات العامة مع الناس انك ستنجح في وسط هم

يعيشون فيه



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

19

أعداء النجاح



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

إن النجاح فى أمر ما هو حصوله على الوجه المطلوب، ويتدرج مستوى هذا النجاح صعودا تبعا لزيادة العطا والإجادة فى الأداء والمواظبة على ذلك، وصولا إلى النجاح المنشود والتفوق فيه. والمثابرة والنجاح توأمان، إذ إن المثابرة تتحكم فى الجانب النوعى والكيفية المرغوبة فى حين أن الوقت والثبات كفيلا بتذليل المصاعب والظفر ببلوغ الغاية..

.. والنجاحات المتواضعة تعتبر سلما لما هو أكبر منها، باعتبار الثبات على الغاية من أهم أسرار النجاح.

والمقصود بالنجاح هو النجاح الذى ينبثق من معطيات صحيحة، ويقوم على مرتكزات مبدئية وقيم أخلاقية على النحو الذى يقدم براهين مجسدة، وشواهد مشاهدة، يعترف من خلالها الأخير بكفاءة وأهلية إنسان ما، بأنه على خلق وناجح فى مهنته أو مجال عمله ومحيط نشاطه، بما يتوفر له من أهم شروط النجاح المتمثلة فى الموهبة والمثابرة والتصميم على الهدف والاستفادة من التجارب واغتنام الفرص والثقة بالقدرة على النجاح مهما بلغت التكاليف.

والنجاح دائما لا يرتجل، بل لابد له من تحضير وإعداد، حيث إنه فى غياب التحضير المسبق وترك الأمور للمصادفات يصعب تحقيق النجاح

فى هئئته الحقئقفة؁ رءم أن ءمة مءالات مءءوءة وءالات ناءرة قد فلعب ففها الءظ ءورا بارزا عن طرفق اسءءلال فرص سائءة؁ وءوسل وسائل ناءءة؁ فءرب علفها شكل من أشكال النءاء.

وعنءما فؤءى الاءربءال أو ءءف ضرفة الءظ إلى نءاء من نوع ما؁ فإنه فكون عرضة لوءوء الأءءاء الءى ءقلل من فاعلفئه؁ وءؤءر سلبفا على نءائءه البعفءة؁ كما ءءعله مهءءا بالءءول ءءرفءى إلى الفشل بسبب ءراكم الأءءاء وءفاقم ءأءرفها وءروءها عن ءائرة السفطرة.

وعائءاء النءاء الءى فءصل علفها الإنسان الناءء ءءبع من النءاء نفسه؁ وءءمءور ءول الفاءة الءى فنشءها؁ مسءمءة ففمءها من هءه الفاءة الءى ءلءقى عنءها سعاءة ءءقق المرء مع مءعة النءاء بفصل بلوء الفرض من ءهة؁ والظفر بالإنءاء من ءهة أءرى.

والنءاء الحقئقى له فواءء فرءفة وعائءاء ءماعفة فنعكس مرءوءها على المصلءة العامة من ءانب وعلى الإنسان الناءء من ءانب آءر؁ فبلوء الفاءة والظفر بالمطلوب والوصول إلى ءرءة النءاء؁ كل ءلك فعود على الأفراء والمؤسساء بالءءفر من العائءاء الءى فعمل من أءلها العاملون؁ ففءلء إلى ءءققفها الناءءون؁ فطمء فى الوصول إلفها الطامءون فى كل مهنة وموقع عمل؁ سواء على المسءوى الفرءى أو ءماعى.

وكما أن للنءاء عائءاء فإن له ءكالفف فءفءها الناءء من وقءه وءهءه وصءءه بما فى ءلك أنه فكون بالنظر مسءشرفا وبالفرمى مسءءءفا من قبل أعداء النءاء الءفن فءربصون به ءواءر ففئصبون له المكائء؁ وواقع ءاله مءل الشءرة العالفة المءمرة الءى فءاول بعض من لم فطل ءمرءها

بيده أن يرميها بحجر، كما أن ارتفاعها يجعلها عرضة لعواصف الرياح
وقد قال الشاعر:

من نافس الناس لم يسلم من الناس حتى يعض بأنياب واضراس
وقال آخر:

إن الرياح إذا اشتدت عواصفها فليس ترمى سوى العالى من الشجر
ويعتبر الحسد بمثابة المعول الذى يهدم النجاح، ويقوض بنيانه، وهو
أكثر ما يكون بين أهل الصنعة الواحدة والشرف المتماثل، ولا يستوطن إلا
فى النفوس المريضة والطبائع الخبيثة، والإنسان الذى يحسد غيره من
زملائه مهنته لا يفعل ذلك إلا إذا كان مقصرا فى عمله، متخلفا عن ركب
أقرانه، إذ إن السوى فى طبعه المجيد لصنعتة لن ينشغل بأمر غيره، بل إن
الإنسان إذ جل قدره وبرز فى عمله استعان بالآخرين على طلب المزيد،
وأخذ الحكمة من حيث وجدها، وعرف الفضل لأهله، مدركا الخط
الفاصل بين الغبطة والمنافسة الشريفة وبين الحسد.

والواقع أن أهل الحسد هم أشد أعداء النجاح، وتعود إليهم معظم
الممارسات التى تلحق الأذى بالناجحين، وتجلب لهم المنغصات والمحبطات،
ويشكل زملاء المهنة مرتعا خصبا ومجالا رحبا للتحاسد ونصب المصائد
من خلال ذكر المثالب وتغطية المناقب ولله در القائل:

عين الحسود عليك الدهر حارسة تبدى المساوى والإحسان تخفيه
يلقاك بالبشر يبيديه مكاشرة والقلب مضطغن فيه الذى فيه
إن الحسود بلا جرم عداوته فليس يقبل عنرا فى تجنيه

والتحاسد بين الأكفاء من أقوى حلقات الحسد استحكاما وأشدّها
أثرا على المحسود، وهذا النوع من الحسد الذى يحصل بين الأنداد أو

عندما يمازجه خصومة، فإنه يتحول إلى شكل من أشكال العداوة التي لا تنفع معها الحيلة، ورغم قسوته ومرارة نتائجه إلا أنه قد يكون له من دواعي التنافس والغيرة ما يهون وقعه على أطرافه، والأمر المؤلم والأكثر مرارة أن يجد بعض الأقران نفسه في متراك المنافسة، وهو ليس من أهلها، ولا يمتلك مقوماتها، ولا تنطبق عليه معاييرها، وإنما استظل بمظلة من فوقه واتخذ منها مكانا يخنس فيه بحيث يسرح ويمرح في مسرح خال من المنافسين، معتمدا على مؤهلات لا تلائم الخيار، ومتسلحا بسلاح لا يناسب الأحرار، وشتان بين مطالب المنافسة النفيسة وتلك الخسيسة، وما أصدق قول الشاعر:

ومن العقول جداول وجمامد ومن النفوس حرائر وإماء

ويزداد الحسد شراسة إذا ما كان بين الأكفاء أو شابه خصومة أو المحسود يحسد على مقومات تقوم عليها شخصيته، حيث إن الحسد إذا ما انصب على ذات المحسود ومواهبه وما حباه الله به من ملكات فطرية وصفات مكتسبة، فإن النجاح المترتب على ذلك يزيد من حسد الحاسد، ويؤجج طبعه الفاسد، ويحرك مستتقع عناده الراكد، وقد قال أحد الحكماء: ثلاثة أمور لا تجدى معها الحيلة: تحاسد الأكفاء وعداوة الأقرباء والخصومة التي يمازجها حسد، وكما قال الشاعر:

كل العداوات قد ترجى إمامتها إلا عداوة من عاداك من حسد

ويعتبر المقصرون والمتخاذلون من أعداء النجاح حيث يجدون في سلوك الناجح ما يتعارض مع سلوكهم ويصطدم بممارساته من ومع مرور الأيام واعتياد هذا السلوك يصبح التقصير والتخاذل مغلفا بالكيد والمعاندة، الأمر الذي يدفع هؤلاء إلى النيل من الناجح والتقليل من قيمة

نجاحه، علاوة على إخفاء محامده وتحويلها إلى مدام، والتكالب ضده كلما سنحت لهم الفرصة.

والفاشلون عادة ما يجدون في أنفسهم على الناجح ويظهر لهم في نجاحه ما يفيظهم، لأن ذلك يكشف فشلهم ويعريهم أمام الآخرين من جهة، ويكلفهم جهدا لا تستوعبه سلبيتهم ولا يتحملة كسلهم من جهة أخرى، وبالتالي يعرضون عن الفشل بالقدح في الناجح والخط من شأن النجاح.

ومما لا شك فيه أن أصحاب المصالح الخاصة وعبدة الذات هم من أخطر أعداء النجاح لأن أثرتهم وحبهم لذواتهم، وتقديم مصالحهم الشخصية على ما سواها تجعلهم يحاربون النجاح، ويتجنون على الناجحين، إيمانا منهم بأن مصالحهم الذاتية تنمو وتتكاثر في البيئة التي تتجاهل المصلحة العامة وتعمل ضدها، وما يعنيه ذلك من تضاد المصالح وتصادمها، بالشكل الذي يثير حفيظة الأنانيين النفعيين تجاه النجاح الحقيقي الذي هو الطريق إلى خدمة المصلحة العامة وتفضيلها على المصالح الفردية الضيقة.

ومن تجاوز الحدود والقيود في إثارة مصلحته، وذهبت به الأثرة إلى عبادة ذاته، وكانت غايته تبرر وسيلته، مرتكبا الباطل ومبتعدا عن الحق فإن الحسد والكيد والتقصير في أداء الواجبات تجاه جميع ما يخدم المصلحة العامة، تعتبر كلها من الوسائل الذميمة التي يتوسلها لبلوغ أهدافه الشخصية وتحقيق مطامعه الذاتية بما في ذلك معاداة النجاح، والتطاول على الناجحين ولسان مقاله وواقع حاله كما قال الشاعر:

إذا كان الطباع طباع سوء فليس بِنافع أدب الأديب

وكثيرا ما يعمد أصحاب العقول المتخشبة إلى محاربة النجاح من خلال محاربتهم للتجديد بحيث يلجؤون دائما إلى استخدام أفكار قتل الأفكار لوأد أى فكرة تدعو إلى التجديد، وهى لا تزال فى مهدها، ويرجع ذلك إما لميولهم التقليديّة وانسياقهم بحكم العادة وراء كل ما هو قديم أو خوفهم على مستقبلهم الوظيفى واعتقادهم أن استمرار هذا المستقبل مرتبط باستمرار واقع الحال أو لهم مصالح خاصة يخشون عليها، وعندهم قناعة بأن تغير الحال سوف يعرض هذه المصالح للزوال.

ومن هذه المصالح التى يحاول صاحب العقل المتحجر والأسلوب الجامد المحافظة عليها، تلك المنافع المادية والمزايا المعنوية التى سوف يفقدها بمجرد أن يعزل عن الوظيفة ويفقد السلطة بحيث يكون عدما فى غيابها ولا مكان له بدونها.

والنجاح فى الغالب لا يحارب بعينه بل تتم محاربتة من خلال محاربة الناجحين، وزملاء المهنة وأصحاب الصنعة الواحدة أوضح شاهدا على ذلك لما يحدث بينهم من الحسد الذى يفضى بأحدهم إلى محاولة الإيقاع بزميله فى المهنة أو الصنعة، فتتضرر المصلحة العامة بسبب التطاحن على المصالح الخاصة، وهناك من يحارب النجاح عن طريق محاربة التجديد نتيجة لجموده الذهنى وتخشبه العقلى من جانب وحرصه على مصالحه الشخصية من جانب آخر.

والذى يأخذ بأسباب النجاح ويحاول التجديد، يقيض له من يترىص به ظلما وعدوانا، إما لحاجة فى نفس يعقوب أو من أجل مصالح خاصة، والبيئة المحيطة لا تميل نحو غير المألوف لأنها اعتادت النمطية وسيطرت عليها العادة إلى الحد الذى أصبحت معه أسيرة للتقليد والرتابة، فلا

مكان لاستيعاب الجديد والتمتع بالمفيد ولا تقدير للتفوق والتقدم نحو المزيد.

وجميع أعداء النجاح ينطلقون في عداوتهم من منطلقات تقوم على الأثرة والحسد، ويحركها سوء الطوية وخبث النية، علاوة على ما يغذيها من جمود في الفكر وتقصير في التنفيذ، مع النظر إلى الأمور من زوايا مصلحية وقياسها بمقاييس دونية، ولكل منهم وسيلته التي يستخدمها لمواجهة الناجح والتقليل من شأن نجاحه.

وعادة ما يلجأ أعداء النجاح إلى التعقيم على هذا النجاح والخط من قدر نتائجه، والإساءة إلى الناجح ووضع العراقيل في طريقه ومنهجهم في ذلك منهج أعداء المروءة الذين إذا رأوا خيرا ستروه وإذا رأوا شرا أظهروه، بل إن ما تنطوي عليه نفوسهم من سوء ويشوب طبائعهم من خبث يجعلهم أكثر حرصا على اقتناص المساوي وتضخيمها، وتجاهل المحاسن وتحجيمها مع الإمعان في التجنى والافتراء كلما وجدوا إلى ذلك سبيلا.

وليتهم يكتفون بوضع العوائق في طريق الناجح وما يصحب ذلك من تنغيص، بل يصل بهم الأمر إلى محاولة تشويه إنجازاته والنيل من قيمة نجاحاته والحق الأذى به ونصب المكائد له عن طريق تبادل الأدوار المسيئة واستغلال البيئة الموبوءة، متسلحين بسلاح الجبناء المتمثل في التدثر برداء الخزي والعار والرمى من وراء الستار.

والأجدر بكل مؤسسة عمل، والسلطة القائمة عليها ألا تغفل أمر هؤلاء النفعيين الانتهازيين، حيث إن من وسائلهم المتوسلة وأساليبهم المتبعة سرعة التأثير على صاحب القرار عن طريق التملق أمامه والتزلف له

وتصيد رغباته وإظهار الولاء له بصيغة تستهويه وتكون محببة إلى نفسه، فإذا حصل لهم شيء من القبول انقضوا على ضحاياهم بصورة يمزجون فيها السم بالعسل وبعضهم يغلّف الدسيسة والسعاية بغلاف خادع مستغلا طبيعة عمله ومجال وظيفته وأحيانا يضع ذلك فى قالب نصيحة.

وبوصول أعداء النجاح إلى مآربهم وتحقيق أهدافهم، فإن الأمور تؤول إلى غير أهلها وترتفع أصوات الأسرار على حساب أصوات الأخيار لغياب المثال الصالح والمستشار الناصح وبالتالي يستفحل التسيب ويتفشى الفساد فى بيئة العمل، ويصبح الصواب مهجورا والخطأ مأثورا. وهو أمر يتطلب من كل مسؤول أن لا يستمع للسعاية والغيبة، ولا يتيح الفرصة لتتبع عورات الناس والتدخل فيما لا يعنى، بل يوصد الباب فى وجه كل دعى زنيمة، وما أحسن ما قاله الإسكندر عندما وشى واش بأخر عنده قال له: أتحب أن نقبل منك ما قلت فيه على أن نقبل منه ما قال فيك، فقال: لا، قال له الإسكندر: فكف عن الشر يكف الشر عنك.

الأنشطة المفيدة لتكون (ى) أكثر ايجابية فى الحياة ومنها:

- ١- قراءة جزء من القرآن يوميا.
- ٢- المشاركة فى بناء مسجد.
- ٣- كفالة يتيم.
- ٤- حفر بئر.
- ٥- استقطاع شهرى لإحدى المؤسسات الدعوية.
- ٦- مساعدة أسرة محتاجة.
- ٧- قراءة كتب تربية ودعوية.

- ٨- جلسة أسبوعية للمناقشة والحوار.
- ٩- التعرف على أصدقاء جدد.
- ١٠- الاتصال الشهري على الأهل والأصدقاء.
- ١١- ذكر الله تعالى بعد صلاة الصبح.
- ١٢- نشاط أسبوعي ترفيهي.
- ١٢- لقاء مع داعية مبارك.
- ١٤- زيارة المقبرة مرة في الشهر.
- ١٥- إعداد وليمة للفقراء مع نشاط دعوى.
- ١٦- زيارة جمعية خيرية.
- ١٧- قراءة في العلوم الإنسانية.
- ١٨- مجاورة المسجد ساعة في الأسبوع.
- ١٩- مشى جماعي مع من تحب مع التحدث في مشاريع الخير.
- ٢٠- حضور درس تربوي أسبوعي.
- ٢١- إعداد رحلة لصغار العائلة.
- ٢٢- حضور دورة تدريبية.
- ٢٣- الصلاة في المسجد جماعة.
- ٢٤- رسالة أخوية عبر الجوال.
- ٢٥- فعل خير أو عطاء جديد يوميا.
- ٢٦- استضافة داعية ناجح واخذ تجربته.
- ٢٧- صدقة في بدابة اليوم.

- ٢٨- تفكر ساعة فى النفس والخلق.
- ٢٩- إعطاء هدية للوالدين.
- ٣٠- كتابة مقال أسبوعى فى احد المجلات الأسبوعية.
- ٣١- الاستعداد للصلاة.
- ٣٢- عيادة مريض.
- ٣٣- عمرة فى رمضان.
- ٣٤- التحلى بخلق جديد فى كل شهر.
- ٣٥- الاستماع لإذاعة القرآن الكريم.
- ٣٦- حضور درس فقهى.
- ٣٧- قراءة سورة من القرآن مع تفسيرها.
- ٣٨- قيام ليلة أسبوعيا.
- ٣٩- سماع قصص الأنبياء.
- ٤٠- قراءة السيرة النبوية.
- ٤١- حفظ الأربعين النووية.
- ٤٢- المشاركة بمسابقة القرآن الكريم.
- ٤٣- قراءة كتاب فى التاريخ الإسلامى.
- ٤٤- الدعاء بظهر الغيب لإخوانك المسلمين.
- ٤٥- صيام يوم فى سبيل الله.
- ٤٦- لصق عبارات وعظية ودعوية فى أماكن متفرقة.
- ٤٧- إتباع جنازة مع الاعتبار مائة تحصيل الأجر.

- ٤٨- إلقاء خاطرة على الأصدقاء.
- ٤٩- قول أذكار بداية اليوم ونهايته.
- ٥٠- حفظ أحاديث مختارة وتطبيقها بقدر الاستطاعة.
- ٥١- توفير مبلغ من المال للطوارئ.
- ٥٢- التصدق بجزء من الدخل الشهري.
- ٥٣- فتح مشروع صغير لزيادة الدخل السنوي.
- ٥٤- كتابة أفكار لزيادة الدخل الشهري.
- ٥٥- عمل برنامج إذاعي.
- ٥٦- إلقاء موعظة في المسجد.
- ٥٧- ختم اليوم بصدقة.
- ٥٨- زيارة عائلية هادفة.
- ٥٩- الإهداء في المناسبات.
- ٦٠- إهداء مصحف لوافد بلغته.
- ٦١- إماطة الأذى عن الطريق.
- ٦٢- الاتصال بصديق وعرض المساعدة عليه.
- ٦٣- توزيع الطعام على الفقراء.
- ٦٤- جمع التبرعات لمشروع خيري.
- ٦٥- أداء صلاة الضحى عند اشتداد الحر.
- ٦٦- التصدق بالخفاء والتعود على ذلك.
- ٦٧- أداء صلاة الوتر قبل النوم.

- ٦٨- جمع الملابس القديمة والتصدق بها.
- ٦٩- النوم على طهارة.
- ٧٠- مساعدة شخص دون سابق معرفة.
- ٧١- إجابة دعوة لصديق أو قريب.
- ٧٢- تعليم الخادم بعض تعاليم الإسلام.
- ٧٣- هدية لتأليف القلوب.
- ٧٤- تخصيص ساعة لدعوة غير المسلمين والاستعانة بمكتب الجاليات.
- ٧٥- التبرع بالدم مع الاحتساب للأجر.
- ٧٦- الاستغفار ١٠٠ مرة يوميا (استغفر الله وأتوب إليه)
- ٧٧- شراء ملابس العيد للفقراء.
- ٧٨- تجاوز عن الدين للمعسر.
- ٧٩- الدعاء لمريض بالشفاء.
- ٨٠- دعوة الأصدقاء للإفطار.
- ٨١- حفظ سورة الملك.
- ٨٢- الاستغفار للمؤمنين والمؤمنات.
- ٨٣- التبسم في وجه كل من تلقاه.
- ٨٤- توزيع أشرطة مختارة بعناية على جماعة المسجد.
- ٨٥- سماع الأناشيد الإسلامية الهادفة.
- ٨٦- الذهاب لمطعم مع شخص بقصد الدعوة.
- ٨٧- تخصيص أسبوع للتنظيم والترتيب.

- ٨٨- توصيل مسافر ومساعدته وتوديعه .
- ٨٩- كثرة الصلاة والسلام على رسول الله ﷺ يوم الجمعة .
- ٩٠- إكرام الضيف بالترحيب والإطعام .
- ٩١- قراءة سورة الكهف يوم الجمعة .
- ٩٢- شراء عطر وإهداؤه لمن تحب .
- ٩٣- قول جزاك الله خيرا لمن أسدى إليك معروفا .
- ٩٤- قول إنى احبك فى الله لمن لقيته .
- ٩٥- التطوع فى مؤسسة خيرية .
- ٩٦- سماع محاضرة علميه أو فكرية .
- ٩٧- الإعلان عن درس أو ندوة أو منشط دعوى .
- ٩٨- زيارة مسجد الرسول صلى الله عليه وسلم مرة فى السنة .
- ٩٩- الانشغال طوال اليوم ب(سبحان الله والحمد لله ولا اله إلا الله والله اكبر) .
- ١٠٠- استصحاب نية الخير عند الخروج من البيت يوميا .
- ١٠١- التردد مع الأذان .
- ١٠٢- زيارة أخ لك فى الله .
- ١٠٣- الدلالة على الخير .
- ١٠٤- استعمال السواك مستشعرا مرضاة الله .
- ١٠٥- تأدية السنن القبلية والبعديّة للصلاة المفروضة .
- ١٠٦- تتبع أخبار المسلمين فى العالم مع الدعاء لهم .

- ١٠٧- مصاحبة الصالحين بنية الاستفادة.
- ١٠٨- إكرام الجار بالقول والفعل.
- ١٠٩- التعرف على أهل الخير.
- ١١٠- الاهتمام بالسمت الإسلامى والمظهر الجميل.
- ١١١- الاهتمام بالصحة الجسدية.
- ١١٢- المحافظة على الوضوء وتجديده لكل صلاة.
- ١١٢- تفتير صائم ولو بالماء.
- ١١٤- تقديم فكرة أو اقتراح للآخرين.
- ١١٥- إحياء السنن النبوية ونشرها بين الناس.
- ١١٦- استعمال الطيب.
- ١١٧- تعليم القرآن تلاوة وتفسيرا.
- ١١٨- محاسبة النفس على التقصير وصلاة ركعتين توبة إلى الله.
- ١١٩- شفاعة حسنة.
- ١٢٠- قضاء دين.
- ١٢١- تقديم نصيحة دعوية.
- ١٢٢- ترويح عن النفس.
- ١٢٣- صلة رحم بنية البركة فى العمر.
- ١٢٤- إفشاء السلام.
- ١٢٥- نصرة مظلوم.
- ١٢٦- نشر الدعوة فى أوساط الناس.

- ١٢٧- تغيير منكر ظاهر.
- ١٢٨- تخطيط لمشروع دعوى أو خيرى.
- ١٢٩- تنظيم وقتك اليومى.
- ١٣٠- إطعام مسكين.
- ١٣١- تزويج رجل صالح بنية العفاف.
- ١٣٢- تنفيس كربة.
- ١٣٣- تذكير غافل.
- ١٣٤- تعليم جاهل.
- ١٣٥- إشباع جائع.
- ١٣٦- التعرف على من تلقاه من إخوانك.
- ١٣٧- الإخلاص فى العمل.
- ١٣٨- اغتنام فرص الخير المتاحة.
- ١٣٩- شكر الله تعالى على نعمه التى لا تحصى.
- ١٤٠- مداومة على العمل الصالح.
- ١٤١- سؤال أهل العلم.
- ١٤٢- ستر عيوب الآخرين.
- ١٤٣- اغتنام وقت السحر بالصلاة والدعاء والتعود على ذلك.
- ١٤٤- تنظيف وتطيب المسجد.
- ١٤٥- شكر من أسهم فى خدمة الدعوة.
- ١٤٦- الحرص على الكلام الذى ترجو ثوابه عند الله.

- ١٤٧- حمد الله وشكره على نعمة الإسلام.
- ١٤٨- تحويل العادة إلى عبادة بالنية الصالحة.
- ١٤٩- التعود على الخير.
- ١٥٠- تعليم الوضوء والصلاة لمن حولك.
- ١٥١- صدقة جارية.
- ١٥٢- جعل المجتمع محراباً للتعبّد.
- ١٥٣- التعاون على الخير.
- ١٥٤- إعانة متزوج.
- ١٥٥- بناء مسكن للأيتام.
- ١٥٦- التفاعل مع العبادة الوقتية.
- ١٥٧- تحويل المجالس الفارغة إلى مجالس علم وإصلاح.
- ١٥٨- استشعار فضل كل عمل تفعله.
- ١٥٩- صناعة فرص خير للآخرين.
- ١٦٠- الإيجابية في الحياة.
- ١٦١- زيارة تسجيلات إسلامية.
- ١٦٢- اغتنام الوقت في أكثر من عبادة.
- ١٦٣- تسخير القدرات والمكّنات لخدمة الإسلام.
- ١٦٤- الاشتراك في مجلة إسلامية.
- ١٦٥- المساهمة في دعم الأنشطة الدعوية مادياً.
- ١٦٦- الإكثار من النيات الحسنة في الطاعة الواحدة.

- ١٦٧- الاستعداد للمناسبات الإسلامية والتخطيط لها.
- ١٦٨- حمل هم الآخرة وتحويل ذلك إلى نشاط عملي.
- ١٦٩- كسب عناصر جديدة للعمل الدعوى.
- ١٧٠- اغتنام الأوقات الفاضلة بالطاعة المندوب إليها شرعا.
- ١٧١- زرع الحس الخيري والدعوى لدى الآخرين.
- ١٧٢- تصميم المنزل إسلاميا ودعويا.
- ١٧٣- ملازمة الكلمة الطيبة فى جميع الأحوال.
- ١٧٤- قضاء حوائج الناس.
- ١٧٥- إدخال السرور على الإخوان والأصدقاء.
- ١٧٦- التفكير فى مشاريع الخير.
- ١٧٧- المصافحة بين الزملاء.
- ١٧٨- انتظار الصلاة بعد الصلاة.
- ١٧٩- نشاط دعوى للعائلة.
- ١٨٠- المحافظة على الصف الأول.
- ١٨١- إحياء ما بين العشاءين فى المسجد.
- ١٨٢- إن تجعل واحدة من غرف المنزل مصلى.
- ١٨٣- التبكير للصلاة فى المسجد.
- ١٨٤- خدمة عامة تكسب بها قلب إنسان.
- ١٨٥- إظهار المحبة والمودة والشوق أثناء مقابلة إخوانك.
- ١٨٦- خدمة النفس والأهل بنية اقتداء بالرسول ﷺ.

- ١٨٧- تفقد الأصحاب والإخوان.
- ١٨٨- العيش فى رحاب الجنة من خلال التفكير فيما أعده الله للمتقين.
- ١٨٩- تأدية سنن الفطرة واحتساب الأجر فى ذلك.
- ١٩٠- الاحتفاظ بكتاب فى جيبك لقراءته فى أوقات الفراغ.
- ١٩١- الاشتراك فى خدمة إسلامية عبر الجوال.
- ١٩٢- تنوع مجالات الحياة والعمل بها.
- ١٩٣- وضع شعار أو هدف على شاشة جوالك.
- ١٩٤- السفر بقصد الدعوة إلى الله.
- ١٩٥- توظيف أخ لك فى الله فى إحدى الوظائف الشاغرة.
- ١٩٦- إعانة حاج أو معتمر.
- ١٩٧- معرفة شمائل الرسول صلى الله عليه وسلم والافتداء بها.
- ١٩٨- التخصص فى جانب من جوانب الدعوة.
- ١٩٩- تطوير الوسائل الدعوية وتجديدها.
- ٢٠٠- سقيا الماء لظمان.
- ٢٠١- مشروع استثمارى للأخرة.
- ٢٠٢- الصدقة بقصد الشفاء من مرض.
- ٢٠٢- إتقان متطلبات وظيفتك.
- ٢٠٤- الابتعاد عما حرمه الله.
- ٢٠٥- الحفاظ على السنن النبوية.
- ٢٠٦- حسن الظن بالمسلمين.

- ٢٠٧- الحرص على أذكار الأحوال والمناسبات.
- ٢٠٨- تقديم محاب الله على محاب النفس.
- ٢٠٩- صلاة ركعتين بعد الوضوء مستشعرا دخول الجنة.
- ٢١٠- وضع هدف أسبوعى أو شهرى.
- ٢١١- السعى فى الإصلاح بين الناس وجمع القلوب.
- ٢١٢- تفعيل إمام المسجد دعويا.
- ٢١٣- التعرف على المواقع الإسلامية عبر الانترنت ونشرها.
- ٢١٤- تفعيل حلقات تحفيظ قران فى المساجد ودعمها معنويا ومدويا.
- ٢١٥- إحياء سنة الاعتكاف والعمل بها.
- ٢١٦- توزيع أشرطة للقران الكريم على إخوانك المسلمين.
- ٢١٧- تفقد أحوال الفقراء والمساكين من الأقارب ومد يد العون والمساعدة لهم.
- ٢١٨- التعرف على مكائد الأعداء على الأمة الإسلامية.
- ٢١٩- تقوية الإيمان بالقضاء والقدر. وان الأرزاق والآجال بيد الله تعالى فلا داعى للخوف.
- ٢٢٠- التعود على الخشونة فى المأكل والمشرب والملبس.
- ٢٢١- التعرف على متاع الدنيا وربطها بمتاع الآخرة وإنها لا شىء مع ما أعده الله تعالى للمتقين فى الجنة.
- ٢٢٢- تربية من فى البيت من زوجة وأولاد على الإسلام بالعمل به والدعوة إليه.
- ٢٢٣- بناء جيل قرآنى فريد من خلال المعاشة الجماعية.

- ٢٢٤- توظيف البيت المسلم لخدمة الدعوة ونشرها فى الحى والإحياء
المجاورة له .
- ٢٢٥- التقليل من فضول الكلام المباح وإبداله بالذكر أو قراءة القرآن
أو قول المعروف .
- ٢٢٦- جعل الدعاء من أهم الوسائل الدعوية لهداية الناس .
- ٢٢٧- اختيار من أعمال البر والخير ما يكون أكثر ثوابا وأجرا عند الله .
- ٢٢٨- زيارة معرض كتاب سنوى .
- ٢٢٩- عدم احتقار أى عمل مادام فى وجوه الخير .
- ٢٣٠- إشعار الناس المحيطين بك بحرصك على فعل الخير مع
الإخلاص لله تعالى .
- ٢٣١- تذكر نعمة طول الليل وقصر النهار فى الشتاء واغتنامها فى
قيام الليل وصيام النهار .
- ٢٣٢- إشاعة روح الجدية والهمة الذاتية فى العمل للإسلام والتحرك
من أجله .
- ٢٣٣- برمجة النوايا الايجابية إلى مشاريع خيرية .
- ٢٣٤- إشاعة كل عمل إسلامى ايجابى عند الآخرين .
- ٢٣٥- سؤال الله تعالى الشهادة فى سبيله بصدق والاستعداد لذلك .
- ٢٣٦- المشاركة فى الأفراح والمساندة فى الأتراح لإخوانك المسلمين .
- ٢٣٧- المحافظة على ورد الدعاء فى أوقات الإجابة .
- ٢٣٨- المشى ساعة يوميا بنيه صالحه .
- ٢٣٩- وضع وسائل جديدة مبتكرة للسعادة اليومية .

- ٢٤٠- جعل البيت محراب عبادة.
- ٢٤١- التحلى بالصبر عند المصيبة.
- ٢٤٢- تهيئة الناس للعمل للأخرة.
- ٢٤٣- التركيز على الشخصية القيادية.
- ٢٤٤- ربط حياة الناس بالإسلام.
- ٢٤٥- توظيف الفرص وصناعتها في خدمة الدعوة.
- ٢٤٦- ملازمة الإمامة في احد المساجد.
- ٢٤٧- جعل واحدة من غرف المنزل مكتبة عامة.
- ٢٤٨- التعاون الدعوى مع الآخرين.
- ٢٤٩- المبادرة الذاتية لفتح أنشطة دعوية.
- ٢٥٠- دعوة فرد لرفع درجة استقامته.
- ٢٥١- استشعار اجر الدعوة وإنها من أفضل العبادات.
- ٢٥٢- التواصى مع أخ لك فى الله على الاستيقاظ لصلاة الفجر.
- ٢٥٣- إيجاد جلسة للعصف الذهبى فيما ينفع أمور الدعوة.
- ٢٥٤- الالتزام فى حضور اللقاءات الإيمانية والمناشط الدعوية.
- ٢٥٥- عمل مفكرة للمواعيد الشخصية وكتابة الخواطر الايجابية.
- ٢٥٦- دعم القنوات الإسلامية الفضائية بالدعاء والدعاية والإعلان.
- ٢٥٧- نشر مكتسبات الأمة فى أوساط الصحوة.
- ٢٥٨- اختيار لقبك الشخصى الذى تصف به نفسك ويكون حافظا لك فى الحياة (صانع الأجيال)

- ٢٥٩- التحسر على فوات الأجر عند فوات الطاعة.
- ٢٦٠- ترك اثر طيبا قبل موتك.
- ٢٦١- تسخير مواقع الانترنت فى خدمة الأمة.
- ٢٦٢- ترك السهر ليلا إلا لمصلحة راجحة.
- ٢٦٣- تعويد النفس على العمل لله فى جميع الأمور الحياتية.
- ٢٦٤- جعل اليوم الدراسى فرصة دعوية للمعلم الناجح.
- ٢٦٥- التوازن والتكامل فى التعامل مع الحياة.
- ٢٦٦- أداء الوضوء فى البيت قبل الذهاب للمسجد.
- ٢٦٧- الإكثار من قول (لا اله إلا الله) فهى أفضل الذكر.
- ٢٦٨- القيام إلى الصلاة متى سمعت النداء.
- ٢٦٩- صيام ثلاثة أيام من كل شهر.
- ٢٧٠- التسبيح ١٠٠ مرة فى اليوم.
- ٢٧١- الوصية بثالث المال لدعم أعمال الخير.
- ٢٧٢- وضع كلمة معبرة وهادفة على شاشة الجوال مثل (سأعيش للإسلام - الجنة هدفى)
- ٢٧٣- إحياء قضية من قضايا الأمة الإسلامية فى نفوس الناس.
- ٢٧٤- اغتنام الصحة قبل المرض والنشاط قبل الفتور.
- ٢٧٥- دراسة البيئة التى تعيش فيها وربطها بالدين.
- ٢٧٦- تقديم ماء زمزم كهدية لمن تحب.
- ٢٧٧- نشر حديث نبوى بين الناس.

- ٢٧٨- فكر أن تعمل شيئاً فيه خدمه للإسلام.
- ٢٧٩- تقبيل رأس الوالدين فى بداية اليوم.
- ٢٨٠- إطعام الحيوان بنية الأجر والثواب.
- ٢٨١- دعوة المساكين وإطعامهم والأكل معهم.
- ٢٨٢- التبرع بالدواء للمريض.
- ٢٨٣- جعل لك راحة أسبوعية مع عائلتك والالتزام بها.
- ٢٨٤- الشكر على الأعمال البسيطة أو القليلة التى يفعلها الناس.
- ٢٨٥- الإنفاق مما تحب النفس.
- ٢٨٦- المنافسة فى الخير دون تردد.
- ٢٨٧- استثمار همه الناس فى خدمة الإسلام.
- ٢٨٨- الاهتمام بالشخصية المهمة والمؤثرة فى المجتمع.
- ٢٨٩- خلع الأمور الخاطئة فى حياتك تماما.
- ٢٩٠- اختر احد أنشطة السبعة الذى يظلم الله فى ظله وجعله هدفا لك فى حياتك
- ٢٩١- الانتماء إلى مجموعة صالحة والعيش معها عيشا جماعيا.
- ٢٩٢- أيقظ نائما للصلاة ولك أجره.
- ٢٩٣- اختر احد إخوانك فى الله وجعله معيناً ونصيراً لك على طاعة الله.
- ٢٩٤- اغتنام الذهاب إلى مقر العمل بالشيء المفيد.
- ٢٩٥- التفاعل بالمشاركة مع ما يقدم من أنشطة دعوية من قبل إخوانك فى الداعية.

- ٢٩٦- زيارة دور الرعاية والأيتام وتقديم ما ينفع.
- ٢٩٧- اصنع فردا ايجابيا للأمة.
- ٢٩٨- اترك أثرا دعويا فى سفرك.
- ٢٩٩- المتابعة لإخوانك فى الله من حيث المواظبة على الصلاة الجماعة وخاصة صلاة الفجر.
- ٣٠٠- تخصيص يوم كامل لممارسة مجموعة من الأنشطة الدعوية.
- ٣٠١- الصبر على الاستقامة حتى تلقى الله تعالى.
- ٣٠٢- اختيار حديث نبوى واحد فقط فى اليوم والقيام بتطبيقه.
- ٣٠٣- تحديد يوم فى الأسبوع للقيام فيه بعمل خيرى متعدد النفع للآخرين.
- ٣٠٤- ترك اثر طيب فى كل شخص تلتقى به.
- ٣٠٥- إظهار الفرح والسرور فى العيد.
- ٣٠٦- التعرف على الإسعافات الاوليه لنفسك ولتعليم غيرك.
- ٣٠٧- استعمال السواك وفرشاة الأسنان فى بداية اليوم.
- ٣٠٨- الحرص على نظافة البدن والثياب والمنزل باستمرار.
- ٣٠٩- التعود على القيلولة فى نهار الصيف.
- ٣١٠- الالتزام بالصدق والأمانة فى كل صغير وكبير.
- ٣١١- البعد عن المراء والجدل وان كنت محقا.
- ٣١٢- صلاة الاستخارة والتعود عليها فى الأمور جميعا.
- ٣١٣- الدعاء بالأسماء الله الحسنى وصفاته العلى واستحضار معناها.

- ٣١٤- المشاركة فى تفسير احد الموتى وتكفينه.
- ٣١٥- تذكر الموت يوميا والعمل لهذا اليوم.
- ٣١٦- تحرى الحلال دائما واجتنب الحرام.
- ٣١٧- عمل برنامج مكثف ليوم الجمعة.
- ٣١٨- الحرص على وقت إخوانك فى الدعوة.
- ٣١٩- تنظيم الوقت بين العمل الدعوى والعمل الوظيفى.
- ٣٢٠- إشغال الناس بقضية الإسلام وانه الدين الوحيد للسعادة البشرية.



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

20

الصفات المميزة
لمن استطاعوا تحقيق ذاتهم



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

تتلخص الصفات المميزة لمن استطاعوا تحقيق ذاتهم فى الآتى:

- ١- أنهم يدركون الحقيقة بكفاءة، و يستطيعون تحمل التأرجح بين الشك واليقين
- ٢- يتقبلون ذاتهم كما هى والآخرين كما هم
- ٣- أنهم تلقائيين فى تفكيرهم وسلوكهم
- ٤- أنهم يركزون اهتماماتهم فى المشاكل أكثر من تركيزهم على ذاتهم
- ٥- يتحلون بملكة الفكاهة
- ٦- مبدعين وخلاقين
- ٧- يقاومون التشكل الحضارى الدخيل - ولكن دون تحفظ متزمت.
- ٨- أنهم يهتمون بسعادة الانسان والبشرية
- ٩- أنهم قادرين على التقدير العميق للتجارب الأساسية فى الحياة
- ١٠- أنهم يقيمون علاقات مشبعة مع القلة وليس مع الكم من الناس
- ١١- ينظرون للحياة، نظرة موضوعية

والآن ماذا تفعل لكي تحقق ذاتك؟

- ١- مارس حياتك كالطفل!! (اي باستغراق واهتمام كامل)
- ٢- جرب دائماً الجديد ولا تلتصق بالقديم

٣- استمع الى احساسك الخاص فى تقديرك للتجارب - وليس
لصوت التقاليد او السلطة او الغالبية

٤- كن مخلصا وتجنب المظاهر

٥- ليكن لك رأيك المستقل.. وكن مستعدا لتكون غير محبوب اذا كانت
آرائك تختلف مع الاغلبية

٦- تحمل المسؤولية

٧- اعمل بجدية فى ماتقرره

٨- حاول استكشاف عيوبك ودفاعاتك اللاشعورية، وتحلى بالشجاعة
فى القضاء عليها

كلنا ينتابنا القلق والخوف عند الامتحان ولكن علينا ان نميز بين القلق
المحمود والقلق المرفوض

فالأول هو قلق الرغبة فى النجاح والحصول على اعلى الدرجات وهو
قلق محفز ومطلوب

اما القلق والخوف المرفوض فهو الذى يؤثر على الثقة بالنفس ويثبط
الهمة ويقلل من درجاتك بالرغم من سهرك ومجهودك.. وهذه الوصفة
تضمن لك التخلص منه بإذن الله.

ارشادات عامة:

النوم النوم النوم

خذ قسطا وافرا منه فى الليلة السابقة للامتحان حتى تدخل
الامتحان هادئ الاعصاب قوى التركيز

التغذية:

عليك بتناول وجبة خفيفة قبل ذهابك للامتحان فهي ستزود المخ بالطاقة اللازمة للتفكير وستريح في نفس الوقت معدتك القلقة

تجنب المأكولات الدسمة ولا تملأ بطنك

تجنب الاكثار من القهوة والشاي

صحيح انهما منبهان للجهاز العصبى لكن زيادة التبيه هنا غير مطلوبة ويكفى كوبا واحدا من أى منهما

الحركة:

لا شىء افضل من الحركة والتمارين الرياضية فى تخفيض التوتر والقلق.

ان كنت تستطيع القيام ببعض التمرينات الرياضية قبل الامتحان كان بها والا فيكفى ان تتحرك وتمشى فى فناء المدرسة او الجامعة خلال الساعة التى تسبق الامتحان.

قبل الامتحان:

توكل على الله واذهب مبكرا وخذ معك اقلام وادوات اضافية احتياطا لاتبحث عن ولاتستمع الى اى اسئلة قبل دخولك لأنك لو سمعت سؤالا لاتعرف اجابته فإن ثقتك بنفسك ستهتز وستدخل فى حلقة مفرغة من التوتر والقلق مما سيؤثر على اجاباتك فى الامتحان

يفضل ان تترك كتبك فى البيت فالذاكرة حتى آخر لحظة قد تكون مشوشة وتؤدى الى تداخل المعلومات وتطاير الافكار.. لكن ان كنت ممن

تعودوا عليها فعليك ان تكتفى فقط بقراءة العناوين ورؤوس الاقلام
والاشكال التوضيحية

اثناء الامتحان،

عند استلام ورقة الاسئلة قل:

بسم الله الرحمن الرحيم ولا حول ولا قوة الا بالله العلى العظيم - اللهم
لا سهل الا ما جعلته سهلا - حسبنا الله ونعم الوكيل - على الله توكلنا
وكن على ثقة تامة بأن الله معك ولن يخيب رجاءك

ضع ساعة يدك امامك وقم بتقسيم وقت الاجابة حسب عدد الاسئلة
حتى لا يطفى سؤال على آخر

ابدأ بالاجابة عن الاسئلة السهلة، هذا سيؤدى الى استرخائك وزيادة
ثقتك بنفسك اضافة الى انك ستضمن منذ البداية درجات أكيدة

انس كل من حولك من زملاء وماقد يحدث منهم من كلام او
ضوضاء وركز على ورقتي الاسئلة والاجابة فقط

لاتخف وتقلق اذا رأيت زملاءك يكتبون وانت لازلت تفكر فى الاجابة
اجابتك بالتأكيد ستكون اكثر تركيزا ودقة منهم لأنك امضيت وقت
أطول فى التفكير فيها وترتيب افكارك مما سيجعلها تحوز الدرجات
الاعلى

لاتزعج اذا رأيت زملاءك قد قاموا وسلموا اوراق الاجابة وانت لازلت
تكتب فمعظم من ينهى الامتحان مبكرا لا تكون درجاته عالية وعليك ان
تستغل مابقى من الوقت فى التفكير والاجابة لزيادة حصيلتك من
الدرجات

إذا انتابتك لحظات قلق أخرى اثناء الامتحان كرر الدعاء السابق ثم...
- اغمض عينيك - خذ نفساً عميقاً الى الداخل - امسكه بقدر
ماستطيع - اخرجته ببطء... هذا التمرين البسيط يساعد على
الاسترخاء والتركيز

خطوات نحو النجاح الدراسي

د. مصطفى ابوسعد - دكتور نفساني مختص في التربية والبرمجة
اللغوية العصبية - الكويت يقول:

النجاح مطلب الجميع وتحقيق النجاح الدراسي يعتبر من أولويات
الأهداف لدى الطالب. ولكل نجاح مفتاح وفلسفة وخطوات ينبغي
الاهتمام بها... ولذلك أصبح النجاح علماً وهندسة..

النجاح فكرياً يبدأ وشعوراً يدفع ويحفز وعملاً وصبراً يترجم. وهو في
الأخير رحلة.. سافر فإن الفتى من بات مفتاحاً قفل النجاح بمفتاح من
السفر

المفاتيح العشرة للنجاح الدراسي:

١- الطموح كنز لا يفنى:

لا يسعى للنجاح من لا يملك طموحاً ولذلك كان الطموح هو الكنز
الذي لا يفنى.. فكان طموحاً وانظر إلى المعالي.. هذا عمر بن عبد العزيز
خامس الخلفاء الراشدين يقول معبراً عن طموحه: "إن لي نفساً
تواقة، تمنى الإمارة فنالتها، وتمنى الخلافة فنالتها، وأنا الآن أتوق إلى
الجنة وأرجو أن أنالها".

٢- العطاء يساوى الأخذ،

النجاح عمل وجد وتضحية وصبر ومن منح طموحه صبيرا وعملا
وجدا حصد نجاحا وثمارا..فاعمل واجتهد وابذل الجهد لتحقيق النجاح
والطموح والهدف..فمن جدّ وجد ومن زرع حصد.. وقل من جد فى أمر
يحاوله واستعمل الصبر إلا فاز بالظفر.

٣- غير رأيك فى نفسك،

الإنسان يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج أن يزيل عنها غبار
التقصير والكسل..فأنت أقدر مما تتصور وأقوى مما تتخيل وأذكى بكثير
مما تعتقد..اشطب كل الكلمات السلبية عن نفسك من مثل " لا أستطيع -
لست شاطرا.." وردّد باستمرار " أنا أستحق الأفضل - أنا مبدع - أنا
ممتاز - أنا قادر.."

٤- النجاح هو ما تصنعه (فكر بالنجاح - أحب النجاح..)

النجاح شعور والناجح يبدأ رحلته بحب النجاح والتفكير بالنجاح..فكر
وأحب وابدأ رحلتك نحو هدفك.. تذكر: " يبدأ النجاح من الحالة النفسية
للفرد، فعليك أن تؤمن بأنك ستنجح - بإذن الله - من أجل أن يكتب لك
فعلا النجاح." الناجحون لا ينجحون وهم جالسون لاهون ينتظرون النجاح
ولا يعتقدون أنه فرصة حظ وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير
والحب واستغلال الفرص والاعتماد على ما ينجزونه بأيديهم.

٥- الفشل مجرد حدث..وتجارب،

لا تخش الفشل بل استغله ليكون معبرا لك نحو النجاح لم ينجح أحد
دون أن يتعلم من مدرسة النجاح..وأديسون مخترع الكهرباء قام بـ ١٨٠٠

محاولة فاشلة قبل أن يحقق إنجازه الرائع. ولم ييأس بعد المحاولات الفاشلة التي كان يعتبرها دروسا تعلم من خلالها قواعد علمية وتعلم منها محاولات لا تؤدي إلى اختراع الكهرباء.. تذكر: الوحيد الذي لا يفشل هو من لا يعمل.. وإذا لم تفشل فلن تجد.. الفشل فرص وتجارب.. لا تخف من الفشل ولا تترك محاولة فاشلة تصيبك بالإحباط.. وما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح.

٦- املأ نفسك بالإيمان والأمل،

الإيمان بالله أساس كل نجاح وهو النور الذي يضيء لصاحبه الطريق وهو المعيار الحقيقي لاختيار النجاح الحقيقي.. الإيمان يمنحك القوة وهو بداية ونقطة الانطلاق نحو النجاح وهو الوقود الذي يدفعك نحو النجاح.. والأمل هو الحلم الذي يصنع لنا النجاح.. فرحلة النجاح تبدأ أَمْلا ثم مع الجهد يتحقق الأمل.

٧- اكتشف مواهبك واستفد منها،

لكل إنسان مواهب وقوى داخلية ينبغى العمل على اكتشافها وتنميتها ومن مواهبنا الإبداع والذكاء والتفكير والاستذكار والذاكرة القوية. ويمكن العمل على رعاية هذه المواهب والاستفادة منها بدل أن تبقى معطلة في حياتنا.

٨- الدراسة متعة.. طريق للنجاح،

المرحلة الدراسية من أمتع لحظات الحياة ولا يعرف متعتها إلا من مرّ بها والتحق بغيرها.. متعة التعلم لا تضاهيها متعة في الحياة وخصوصا لو ارتبطت عند صاحبها بالعبادة.. فطالب العلم عابد لله وما أجمل متعة

العلم مقرونا بمتعة العبادة.. الدراسة وطلب العلم متعة تنتهى بالنجاح. وتتحول لمتعة دائمة حين تكمل بالنجاح.

٩- الناجحون يثقون دائما فى قدرتهم على النجاح،

الثقة فى النجاح يعنى دخولك معركة النجاح منتصرا بنفسية عالية والذى لا يملك الثقة بالنفس يبدأ معركته منهزما.

١٠- النجاح والتفوق = ١% إلهام وخيال + ٩٩% جهد واجتهاد،

الإلهام والخيال لا يشكل أكثر من ١% من النجاح بينما الطريق الحقيقى للنجاح هو بذل الجهد والاجتهاد وإن ما نحصل عليه دون جهد أو ثمن فليس ذى قيمة.. لا تحسبن المجد تمرا أنت آكله لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا (الجهد المبذول تسعة أعشار النجاح)

١١ خطوة للاستعداد للمذاكرة:

- ١- اخلص النية لله واجعل طلب العلم عبادة.
- ٢- تذكر دائما أن التوفيق من الله والأسباب من الإنسان
- ٣- احذف كلمة " سوف " من حياتك ولا تؤجل.
- ٤- أحذر الإيحاءات السلبية:أنا فاشل - المادة صعبة.
- ٥- ثق بتوفيق الله وابذل الأسباب.
- ٦- ثق فى أهمية العلم وتعلمه.
- ٧- أحذر رفقاء السوء وقتلة الوقت.
- ٨- نظم كراستك ترتاح مذاكرتك.
- ٩- أد واجباتك وراجع يوما بيوم.

- ١٠- تزود بأحسن الوقود..(أفضل التغذية أكثر من الفواكه والخضراوات وامتنع عن الأكلات السريعة.)
- ١١- لا تذاكر أبدا وأنت مرهق.

نظم وقتك:

- ١- تذكر أن أحسن طريقة لاستغلال الوقت أن تبدأ الآن.))
- ٢- حدد أولوياتك الدراسية وفق الوقت المتاح.
- ٣- ضع جدولا يوميا - أسبوعيا لتنظيم الوقت والأولويات.
- ٤- تنظيم الوقت: رغبة + إرادة + ممارسة + جهد = متعة.

من طرق تقوية الذاكرة:

- ١- الفهم أولا يساعد على الحفظ والتخزين.
- ٢- استذكر موضوعات متكاملة.
- ٣- الترابط بين ما تستذكر وما لديك من معلومات يقوى الذاكرة.
- ٤- الصحة بشكل عام عامل أساسى لتقوية الذاكرة:
- النوم المريح - غذاء متكامل - الرياضة البدنية - الحالة النفسية
التفاؤل - الاسترخاء - التعامل مع الناس.
- ٥- خلق الاهتمام - الفرح - حب الاستطلاع - التمعن - التركيز
الفكرى - كلها وسائل لتقوية ذاكرتك.
- ٦- تصنيف المواد حسب المواضيع وحسب البساطة والصعوبة يسهل
عملية الاستذكار.

من أجل حفظ متقن:

- ١- صمم على تسميع ما ستحفظ. (استمع لنفسك)
- ٢- افهم ثم احفظ.
- ٣- قسم النص إلى وحدات ثم احفظ.
- ٤- وزع الحفظ على فترات زمنية.
- ٥- كرر ثم كرر...كرر..
- ٦- اعتمد على أكثر من حاسة في الحفظ. ١٠٪ تقرأ - ٢٠٪ تسمع - ٣٠٪ ترى - ٥٠٪ ترى وتسمع - ٨٠٪ مما تقوله - ٩٠٪ تقوا وتفضل -) ارسم صوراً تخطيطية - لوّن بعض الرسوم أو الفقرات الرئيسية.
- ٧- لا تؤجل الحفظ - أسرع إلى الحفظ.
- ٨- قاوم النسيان ودعم التذكر. (الحماس-الراحة-التخيل والربط- التكرار-التلخيص- المذاكرة قبل النوم..)
- ٩- تجنب المعاصي. شكوت إلى وكيع سوء حفظي فأرشدني إلى ترك المعاصي

تدريبات لتقوية الشخصية

الوراثة ركن اساسى فى تكوين الشخصية لكن العوامل التى يرثها الانسان لاتظل ثابتة بل تتفاعل مع البيئة منذ اللحظة الاولى لتكوين الجنين داخل الرحم وبذلك تبقى الفرصة متاحة لنا لتعديل سلوكنا وتصحيح ما اعوج من شخصياتنا عندما نكبر وهو مايسمى بالتربية التصحيحية الذاتية

ونورد هنا بعض التدريبات التي تساعد على تعديل السلوك الخاطئ
لزيادة الثقة بالذات وتقوية الشخصية

التمارين معظمها سهل وبسيط وقد يستخف بها البعض لبساطتها الا
انها فعالة (بشرط الالتزام بها وتكرارها بصورة منتظمة وستظهر النتيجة
تدرجيا)

لا تتوقع نتائج سحرية في يوم او يومين فتراكمات السلوك الخاطئ
خلال سنين عديدة تحتاج الى وقت وصبر لتقويمه وتصحيحه وهذا
يعتمد على مدى رغبتك في التغيير والتصحيح

ويمكن تقسيم تدريبات تقوية الشخصية الى:

١- التدريبات الجسمية.. وتشمل:

- تدريبات اللياقة العامة
- التدريبات الحركية التصحيحية
- تدريبات الرشاقة الحركية
- تدريبات الملامح والنظرات المناسبة
- اتخاذ الاوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس

٢- التدريبات الوجدانية.. وتشمل

- تدريبات التفريغ الانفعالي
- تدريبات الشجاعة والتخلص من المخاوف
- تدريبات الاسترخاء
- تدريبات الحس الجمالى

٢- التدريبات العقلية .. وتشمل:

- تدريبات لتقوية الذاكرة

- تدريبات لتقوية التخيل

- تدريبات لتقوية القدرة على المناقشة

٤- التدريبات اللغوية .. وتشمل:

- التدرب على القراءة

- التدرب على الكتابة

٥- التدريبات الاجتماعية .. وتشمل:

- تدريبات تساعدك على اقامة علاقات اجتماعية جديدة

- تدريبات تساعد على استقلال شخصيتك

- تدريبات تساعدك على انهاء علاقاتك السيئة

تعتمد هذه الطريقة على فكرة الربط والجمال البديلة، بمعنى (حتى تتمكن من تذكر أية معلومة جديدة لابد وأن تربطها بشئ تعرفه من قبل) انظر إلى هذا المثال: إذا طلب منك مدرس الجغرافيا - مثلا - أن ترسم خريطة لروسيا وإيطاليا فأيهما أسهل عليك؟ .. بالطبع رسمك لإيطاليا أسهل ؛ لان إيطاليا تشبه حذاء ذا رقبة، وهذا يتبادر إلى ذهنك مباشرة...

وهذا مثال آخر: أنا على سبيل المثال رقم بطاقتي السرى لن أنساه أبدا لأننى اخترته موافقا ليوم ميلادى...

الشيء الذى أردت تذكره هو (رقم بطاقتي السرى) والرابط هو (يوم ميلادى).

فى المثال الأول ربطنا شيئاً مادياً بآخر مادى. لكن ماذا لو كان الشيء الذى تريد تذكره معنوياً أى (غير محسوس)...

انظر إلى هذا المثال الذى ذكره المؤلفين فى كتابهما:

(أركنساس) (أريزونا) (ألاباما) (الاسكا) أسماء ولايات أمريكية، وهى معنوية وليست بالمادية، إذا أردت أن تتذكرها كل ما عليك أن تفعله هو ربطها بأشياء حسية من ذهنك، لنبدأ معاً إذن:

(أركنساس) الكلمة البديلة هى (مكانس) حيث ستؤدى الفرض...
(لاحظ أنه يمكن تكوين صورة ذهنية لكلمة (مكانس) بعكس اسم الولاية (أريزونا) الكلمة البديلة (زورونا) فعل أمر يزور ويمكن أن تتخيل هنا صورة أقزام صفار يصرخون قائلين: زورونا.

(ألاباما) الكلمة البديلة هى (البوم)... (الاسكا) لتتذكرها تذكر خليج الاسكا مثلاً...

والآن عليك البدء فى تكوين الرابطة بين تلك الأسماء . أى الكلمات البديلة . يمكنك تخيل مجموعة من المكانس تصرخ قائلة: زورونا وهى تمسك بالبوم صور لخليج الاسكا...

والآن إذا جاءك هذا السؤال.. عدد أربع ولايات أمريكية؟ فسوف تجيب بكل سهولة ويسر...

(تذكر كلما كانت الصورة ساذجة ومضحكة كلما كان استحضارها للذهن أقرب).

جميع ما ذكر فى الأمثلة السابقة بإمكانك إسقاطه على أى شيء تريد حفظه واسترجاعه بسهولة. ولكن يجب عليك أن تعود نفسك على هذه الطريقة إلى أن تصبح عندك من الأشياء الروتينية.

١ - من احلى العبارات والنصائح التي قرأتها

اذا قمت بالشراء استخدم عينيك ولا تستخدم أذنيك (مثل تشيكي)

لا تلم البورصة على أخطائك (فرانك ويليامز)

اسقط سبع مرات.. أنهض ثمانية (مثل ياباني)

من الاخطاء القاتلة فى المضاربة محاولة تحسين سعر مركز خاسر بع

دائماً ماهو خاسر واحتفظ بما هو رابح (جيسى ليفرمور)

عندما يتوجب على الاعتماد على الأمل فى أى عملية متاجرة فإننى

أخرج على التو من السوق (جيسى ليفرمور)

المضارب الناجح شخص يستشرف المستقبل ويتصرف قبل حدوثه

(برنارد باروخ)

يتطلب نجاح المضارب او المستثمر قدراً كبيراً من الشجاعة، شجاعة

المحاولة، شجاعة الفشل، شجاعة النجاح، وشجاعة المثابرة والإصرار

عندما تتعقد الأمور (بروس كوفنر)

اغتنم الفرص يضاعفها (سان تزو)

ان دراسة خارطة الاسعار بدون حجم التداول كدراسة خارطة للطرق

بدون اسماء للشوارع (ديفيد ويبس)

الطريق الى الثروة هو اتخاذ القرار المناسب فى الوقت المناسب (أدوين

لى فافر)

على المضارب الناجح أن يعكس ردود افعاله الطبيعية فبدلاً من الأمل

فى تحول خسارته إلى ربح عليه أن يخاف من تحولها إلى خسارة أكبر

وبدلاً من الخوف من فقدانه لريحه عليه الأمل فى تزايد هذا الربح
(أدوين لافيير).

يؤكد التاريخ أنه لا مفر من المخاطرة ولكن ليس بطريقة عمياء
(ماريشال زوكوا).

الاستثمار الناجح لا يحتاج أحياناً إلى عمل أى شىء فأحياناً يكون كل
ما هو مطلوب البقاء بلا عمل انتظاراً للفرص الجيدة التى ستواجه حتماً
ما دامت هناك أسواق (ورين بافيت).



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

21

المصلحون
يصنعون الفرص



عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

من مسئولية الإنسان في الحياة أن يأخذ بأسباب النجاح، ويتعرف على سنن الله في خلقه، ويسعى للأخذ بها، والمصلحون المتقون من أولى الناس بمعرفة سنن الخالق تبارك وتعالى ؛ فهم أعلم الناس به، وهم الذين يدلونهم على طريقه.

إن ضخامة متطلبات التغيير لن تواجه ببذل المزيد من الجهد البدني فحسب، ولا بزيادة رصيدها ممن يتحدثون ويخطبون ؛ وإنما تواجه بعقول تعيش تحديات عصرها ؛ فلن ينجح في زحمة هذا العصر ومتغيراته إلا من يملك الروح الإيجابية المنتجة، والقطار لن ينتظر الذين يسيرون ببطء، ويتطلعون أن يفتح لهم الطريق. وبقدر ما تتصارع المتغيرات وتتعدد عناصر الحياة تزداد الفرص ؛ فالحياة أوسع من أن يتحكم بها حفنة من البشر، والميدان لم يعد ذلك الذي يسيطر عليه فئة دون أخرى، ولن يكون بمقدور كائن من البشر أن يرسم الخطوط والحدود للناس فيما يأتون ويذرون.

فالمصلح الإيجابي هو من يسعى لاغتنام الفرص حين تتاح أمامه، وله أسوة بإمام المصلحين صلى الله عليه وسلم، فقد كان هذا شأنه وديده. فحين جاءت امرأة من السبي تحتضن صبيها ذكر صلى الله عليه وسلم

أصحابه برحمة الله لعباده. وحين يكون مع أحد أصحابه يعلمه ويوصيه، وحين يكون الموقف مؤثرا يعظ أصحابه كما فى حديث البراء بن عازب المشهور. إن الذين يثمنون الفرص لا يقف الأمر لديهم عند مجرد اغتنامها حين تتاح، بل هم يبادرون، لأنهم يدركون أنها لا تدوم. وقد أوصى صلى الله عليه وسلم أمته بذلك فقال: اغتتم خمسا قبل خمس:

حياتك قبل موتك، وصحتك قبل سقمك، وفراغك قبل شغلك، وشبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك ب . [1]وها هو يوسف - عليه السلام - حين عبر رؤيا السلطان وأخبر أنهم أمام سبع سنين من الرخاء، وسبع سنين من الشدة أمرهم أن يفتنوا فرصة الرخاء ليدخروا لسنى الجفاف. والمصلح الإيجابى يتجاوز مجرد اغتنام الفرص التى تتاح له ليبحث عنها ويفتش، وها هو صلى الله عليه وسلم فى سيرته يفتن فرص اجتماع قومه ليدعوهم، ويبحث عن فرص أخرى ليدعو غيرهم، فقد كان يوافق الموسم كل عام يتبع الحاج فى منازلهم وفى المواسم بعكاظ ومجنة وذى المجاز يدعوهم إلى أن يمنعوه حتى يبلغ رسالات ربه ولهم الجنة. وحين لا يجد المصلح فرصة سانحة أمامه، ويفتش يمنه ويسره ؛ فإنه يسعى لأن يوجد الفرصة ؛ فالحاجة أم الاختراع، ولن تعجز عقول المصلحين عن أن تهيئ الفرصة وتوجد لها ؛ فها هم صناع السلاح والمتاجرون به حين تكسد سوقه يفتعلون المعارك والحروب ويؤججون نارها ليروجوا بضاعتهم، وها هم أصحاب رؤوس الأموال يفرقون الناس بالدعاية لمنتجاتهم حتى يوجدوا فرص تسويقها. وقديما كان الصياد حين لا تتاح له فرصة اجتماع الطير يلقي له طعاما حتى يجتمع فيصيده. والمصلحون الإيجابيون لا يقف جهدهم عند ذلك فحسب، بل هم يبحثون فى المواقف السيئة، ومن بين الصور المظلمة يبحثون عن النور والضياء،

إنهم حين تحل المحن والنكبات، وحين يتشاءم الناس مما أمامهم يتلمسون الصور المشرقة، ويبحثون عن الثغرات ليستثمروا الواقع الجديد. حين يقع الابن فى معصية أو مصيبة؛ يستثمرها والده العاقل لتكون منطلقاً لنصحه وإصلاحه. ومهما كانت الأحوال سيئة ومظلمة؛ فالأوضاع الجديدة تحمل فى طياتها العديد من الفرص التى يمكن أن يستثمرها العقلاء.

أعد كتابة حياتك...

هناك مجموعة من السيناريوهات التى يقوم عليها سلوكنا وتتشكل على أساسها قيمنا ومفاهيمنا.. وهذه السيناريوهات تملئ علينا كيف نتخذ قراراتنا وتصرفاتنا.. ويمكننا أيضاً أن تعترض سبيلنا فى أوقات حرجه سواء فى حياتنا الشخصية أو فى أعمالنا.. إنها الصوت الداخلى الذى يجسد مواقفنا ومعتقداتنا الراسخة.. وقد تكون هذه السيناريوهات واضحة لنا وندركها.. وقد تكون خفية مدفونة فى أعماق أنفسنا.. فى كتاب (أعد كتابة حياتك) يلقى مؤلفى الكتاب (إيف آش وروب جيلاند) الضوء على بعض السيناريوهات التى غالباً ما تقف عائقاً فى سبيل تحقيق أهدافنا ومخططاتنا الحياتية.. ولصناعة سيناريوهات النجاح قد طبقاً مؤلفى الكتاب خطوات التخلص من السيناريوهات السلبية وطريقة إستبدالها بسيناريوهات إيجابية فى نهاية كل فصل من فصول الكتاب..

وهذه الخطوات هى:

١- وضع الأهداف.

٢- فحص السيناريوهات

٣- تعديلها وإستبدال السيناريوهات السلبية بأخرى إيجابية.

٤- غرس السيناريوهات الجديدة وجعلها عادة.

وسأكتفى هنا بالإشارة إلى السيناريوهات الإيجابية فقط التي طرحها المؤلف.

وتناول المؤلف فى الفصل الأول مصدر هذه السيناريوهات.. من أين تأتي وكيف تنتقل من جيل إلى جيل وكيف تظهر سيناريوهات الآباء عند الأبناء سواء يعتقدونها من أعماق قلوبهم أو يقاومونها بعناد وتمرد..

إليك بعض سيناريوهات الثقة،

أنا إنسان ناجح.

يمكننى أن أقوم بأى شئ أصمم عليه.

يمكننى استغلال قدراتى الابداعية.

سيناريوهات السيطرة على الأمور،

يمكننى أن أصنع فارقا.

إننى أعرف ما أفعله.

إننى اتقن ذلك.

ثم يتناول المؤلف بعض السيناريوهات الإيجابية لمبدأ (الرؤية)..

فيعرض لنا مبادئ الرؤية من أجل النجاح وهى: تخيل الرؤية - التعبير عنها - والمثابرة فى تحقيقها.. ثم يطرح بعض السيناريوهات السلبية التي تمنع الكثير من الناس من تحقيق النتائج وهى تتراوح بين توقعات بسيطة فى مسيرة التقدم إلى عقبات كبرى وعجز تام.. ثم يطرح مجموعة من

السيناريوهات الإيجابية لنصبح أكثر إنفتاحاً تجاه الفرص المستقبلية الجديدة..

واليك هذه السيناريوهات الإيجابية:

أنا مسيطر على الموقف.

يمكننى إتخاذ قراراتى.

مهاراتى مطلوبة.

وفى آخر الفصل يطرح المؤلف بعض التلميحات للتغلب على حالة العجز:

لا تجعل الحواجز الخارجية داخلية.

إحتفظ بتركيزك على الصورة الكبيرة.

ذكر نفسك بالفوائد المنتظرة.

حدد مواعيد نهائية لإنجاز الأعمال.

فكر فيما تريده أنت وليس ما يفكر فيه الآخرون.

استخدم قوة كلمة (لا).

أطلب العون.

إن القدرة على التحدث أمام الجمهور مهارة جوهرية مطلوبة للنجاح

سواء فى الحياة العملية أو الإجتماعية..

يطرح مؤلف الكتاب مجموعة خطوات قد تفيد فى بناء العرض قبل

الحديث:

١- تحديد الهدف من الموضوع.

٢- كن على معرفة جيدة بما تريد التحدث عنه.

٢- تأكد أن ما تقوله وثيق الصلة بالموضوع.

٤- أعط ثلاثة أو أربعة أمثلة.

٥- أوجز نقاطك الأساسية.

٦- إختم العرض بدعوة إلى العمل.

وهذه بعض السيناريوهات الإيجابية التي طرحها المؤلف في موضوع التحدث إلى الجمهور:

١- أنا واسع الإطلاع والمعرفة ولن يخوننى التعبير.

٢- سوف أستمتع بذلك.

٣- يمكننى التعامل مع الأسئلة.

٤- إننى مسيطر على الموقف.

سيناريوهات النوم:

العديد من الناس لديهم أفكار مفيدة بشأن مسألة النوم.. وغالباً ما تكون لديهم سيناريوهات معينة يدعم كل منها الآخر وتكون مغروسة بعمق فى سلوكهم.

وفى أحد الفصول يلقي المؤلف نظرة على مجموعة من السيناريوهات السلبية التى يحيط بعض الناس أنفسهم بها.

كما يقدم إقتراحات من أجل تبني سيناريوهات إيجابية يمكننا تطبيقها والتعامل معها بمرونة عندما نحتاج لذلك فى أى فترة تغيير فى حياتنا.

ومن أهم هذه السيناريوهات الإيجابية،

١- إذا تركت هذا العمل حتى الصباح فلن يتم إنجازه أبداً.

٢- إننى أقضى وقتاً ممتعاً ولا يههم كم الساعة الآن.

٣ - سأستمتع بالقدر الذى أحصل عليه من النوم بصرف النظر عن مقداره.

سيناريوهات الجرأة والاقدام:

هناك فرق بين (ما ينبغى أن أفعل) وبين (القيام بالفعل) بين أحلام اليقظة وإغتمام الفرص.. الكثير من الناس يستخدمون سيناريو الوعد الزائف عندما تكون لديهم أفكار بشأن أى تغيير فى حياتهم يؤجلون - يترددون - يناقشون.. وغالباً ما ينتهى بهم الأمر بأن لا يفعلوا شيئاً مطلقاً..

لتحويل هذه الأفكار إلى أفعال يقدم مؤلف الكتاب عدد من السيناريوهات الإيجابية للجرأة والإقدام:

١- يمكننى التعامل مع مجالات جديدة.

٢- إننى مؤمن بنفسى.

٣- لدى قدرات كثيرة ذات قيمة.

٤- يمكننى التحدث بدون إعداد.

٥- سأحدد أهدافى لمشروع واحد فقط.

٦- سأحدد إطار زمنى لتنفيذ خططى.

سيناريوهات المقابلات الشخصية:

إن النجاح فى المقابلات الشخصية يتوقف على عاملين: الثقة والإعداد.. فإذا قمت بالإستعداد جيداً ظهرت عليك الثقة وبالتالى احتمالات نجاحك سوف تزيد فى المقابلة..

يقدم مؤلف الكتاب عدد من السيناريوهات الإيجابية التي قد تحفز
أى شخص على النجاح فى المقابلات الشخصية:

- ١- لدى معلومات عامة جيدة.
- ٢- يحفزنى الشعور بالإنجاز.
- ٣- يمكننى أن أعرض صورة أكثر إحترافاً لنفسى.
- ٤- إننى سريع التعلم.
- ٥- إننى مرشح جيد لهذه الوظيفة.
- ٦- أستمتع بتعلم الأشياء الجديدة.
- ٧- يسعدنى أن أضحى بالدخل المادى وأبدء حياتى المهنية.

سيناريوهات العلاقات،

العلاقات الصحية السليمة مهمة فى حياة أى شخص وغالباً ما تركز
هذه العلاقات على ثلاثة أعمدة.. وهى

الإهتمام - والتواصل - والإلتزام..

والسيناريوهات التى نتبناها يمكن أن تساعد أو تعوق علاقاتنا
بالآخرين.. ومن المهم أن يعرف كل منا إذا كانت سيناريوهات تفيد فى
إقامة العلاقات الناجحة أم تدمر هذه العلاقات.. فإذا كانت سيناريوهات
الهدم هى المسيطرة حتماً ستنتهى وتذوى علاقاتك أما إذا كانت
سيناريوهات البناء هى المسيطرة فسيصبح تواصلك نشطاً قوياً مع
الآخرين.. وسيناريوهات الهدم والبناء ممكن تطبيق على كل أنواع
العلاقات بين الآباء والأبناء - بين الأزواج - بين الزملاء والأصدقاء -
والجيران - والشركاء.

وهذه بعض السيناريوهات الإيجابية لبناء العلاقات:

- ١- أنا مستعد للتوصل إلى حل وسط إذا كان عندك نفس الإستعداد .
- ٢- دعنا ننظر إلى الصورة الشاملة للأمر.
- ٣- لا يهم من كان المخطئ في البداية.
- ٤- ما الذى نحتاج الإتفاق عليه كنتيجة.
- ٥- سأعمل على تجاوز هذا الخلاف.

سيناريوهات التعامل مع التغيير،

التغيرات الكبرى فى حياتنا غالباً ما تترك آثار عميقة فى نفوسنا ..
وبعض الأشخاص يستطيعون التكيف معها بسهولة حيث تكون لديهم
سيناريوهات تغيير إيجابية ولكن آخرين يكون التغيير تجربة بغيضة
بالنسبة لهم بسبب تبنيهم سيناريوهات تغيير سلبية فيكونون ضحية لهذه
التغييرات.

هذه بعض السيناريوهات الإيجابية يطرحها مؤلف الكتاب لتساعدك
على تجاوز أى مرحلة تغيير فى حياتك وبنجاح:

- ١- تلك نقطة تحول فى حياتى.
 - ٢- تلك فرصة جميلة بالنسبة لى.
 - ٣- يمكنى إعادة إكتشاف نفسى.
 - ٤- هذا تحدٍ جديد لى لابد أن أتقنه.
- ثم يعرض المؤلف بعض التلميحات المفيدة للتعامل مع التغيير:

- ١- ضع توقعات إيجابية
- ٢- تقبل وتكيف.

٣- انظر للتغيير على أنه فرصة للتعلم.

٤- تفاوض على النتائج الإيجابية.

٥- تحدث مع الأشخاص الإيجابيين.

٦- اعترف بمشاعرك وتقبلها.

وفي نهاية هذا الكتاب ستتمكن من إجراء فحص دقيق وشامل لسيناريوهاتك وإعادة ملئ صندوقك الأسود بالسيناريوهات الإيجابية من أجل النجاح.

كيف أكون موفقاً في حياتي؟

لكي تكون موفقاً في حياتك.. إتبع الخطوات التالية:-

أولاً، اغتنام الوقت والفرصة

كل شيء عند ضياعه وتلفه يمكن أن يعوض للمرء أن يعوّض ويجبر الأ وقت والزمان فهيات للمرء أن يعوض الوقت الضائع، وقد يتصور الشباب أنهم خالدون في الحياة، وتبقى لهم قوة الشباب، فلا يثمنون وقتهم الغالي وحيوية نشاطهم، ولكن من عرف الوقت وعرف قيمته اغتمه، ف(انطوان جيخوف) كتب أكثر من ألف قصة، وخلف من ورائه العدد الكبير من المؤلفات. العدد الكثير يتألف من الصغار، والعمر من السنين، والسنون من الشهور، والشهور من الايام، والايام من الساعات، والساعات من الدقائق، والدقائق من الثواني، والثواني من الآنات، والآنات من اللحظات، واللحظات كلمح البصر أو أقرب.

فأغتم لحظات عمرك وشبابك قبل هرمك، وسلامتك قبل سقمك، وفراغك قبل شغلك، والوقت كالسيف اذا لم تقطعه قطعك، ورأس المال

عمرك الغالى، فلا تضيع وقتك فيضيع عمرك، ولا تضيع عمرك فتندم يوم لا ينفع الندم، فحاسب وقتك أشد الحاسب، ولا تبطله بالأباطيل، والقال والقيل، واللهو واللعب. فما خلق الانسان لذلك، وخير الاوقات وقت الشباب، وفاز ونجح من نظم وقته، وقسمه على أعماله، وأما حاز سبق ووصل الى قمة المجد والخلود من نظم وقته، كأبن سينا وباسكال وشوبرت وغيرهم من العظماء الذين عرفوا قيمة وقتهم، فنظموا أعمالهم، وما أروع مقولة أمير المؤمنين (ع) موصياً ولديه: " عليكما بنظم أمركما"، فلا بد من تنظيم الوقت، ومن ثم نحاسب أنفسنا ونضع علامة الزائد (+) للساعات التي استفدنا منها، وعلامة الناقص (-) لتلك التي ذهبت من أيدينا هدرًا، ثم نسعى في المستقبل لنبدل النواقص بالزوائد، فإن بعض الساعات تسرق منا، وبعضها تؤخذ وبعضها تفر، فالتى تفر لاسبيل لنا فى قيدها، ولكن يمكن الوقوف أمام سرّاق الوقت بكل بسالة، أنهم شرّ السّراق، فد (زان) الرسام الفرنسى الكبير كان يفر من الناس ليغتنم الفرص، وكان يعتقد أنهم علائق وعوائق عن اغتنام الفرص، وتضييع الفرصة غصة، فلا بد أن نحذر ممن يريدون أن يملأوا ساعات فراغهم باللعب واللهو ويسرقون أوقاتنا الغالية، فلا تفسح لهم المجال ليعثوا فى ساعات الحياة، ويفسدوا عمرنا الغالى العزيز، وأخيراً من أتعب نفسه فى شبابه أستراح فى شبابه.

ثانياً: الامل والرجاء فى الحياة

من يئس من حياته فقد خسر، وهوى من شموخ إنسانيته، والموت الحقيقى للانسان هو موت اليأس، فإنه السيف البتار، واليأس انما هو القدم الاول الى القبر، وان الامل والمنى فى الحياة كجناحى الطائر،

لولاهما لما خلق الانسان فى سماء العظمة والخلود، والامل هو القوة المحركة نحو الاهداف السامية، والدنيا قامت على الآمال المعقولة، وستبقى على الآمال الصحيحة، وانما ينفع الامل لو كان صادقاً مستقيماً نابعاً من الحقائق والواقعيات، لا ما كان كاذباً منسوجاً بخيوط الاوهام والخيالات، فإن مثل هذا الامل كمثل سراب بقيع يحسبه الظمآن ماءً، وكمثل نقش ورسم الخبز بعيون البؤساء الجياع، الذى لا يُغنى ولا يسمن من جوع. والامل الصادق ما يتعبه السعى والعمل المتواصل، ولا تياس من حياتك، فلعل آخر مفتاح فى جيب فكرك ليفتح لك اقفال مشاكل الحياة.

ثالثاً، الهدف فى الحياة والصبر من اجله

لا بد أن يكون لكل واحد منا هدف فى حياته، ويبرمج أوقاته بروح الامل ليصل الى الهدف المنشود، والاهداف تختلف باختلاف الهمم والنفوس، ومن لم يكن له هدف مقدس فى حياته فإنه ضائع حيران فى الوان الارادة والتصميم، ومن يبغ القمة والعظمة فى حياته العلمية أو العملية، فلا بد أن يكون له هدف واحد، وتصميم واحد، وأمل واحد، ولا يصل الانسان الى ما يبغيه بالتمنى والترجى، وبلعل وليت، انما بالسعى المتواصل والعمل الدؤوب والجهود المستمرة، ولاينال وسام الموفقية بسهولة، بل بالجهد والنصب، ولا بد من تربية الحواس الخمسة الظاهرية لكسب العلوم والفنون، وكل من عظمت روحه فشعاره فى الحياة إما الموت دون الهدف الصادق وإما الفوز والنصر، بوصول الهدف الفائق، ولا بد من نيل احدى الحسنين. والرجل الواقعى من كان له شجاعة القول، ومن قدر أن يقتل اليأس فى نفسه فإنه لا يؤخر عمل اليوم الى غده، فإن عمل اليوم لهذا اليوم، وللغد أعماله، ولا بد من الارادة والتصميم والصدق والصبر والشجاعة.

رابعاً، معرفة الطريق ووضوح المسلك

بعد تشخيص الهدف في الحياة، فلا بد من معرفة طريقة وكيفية السلوك والوصول اليه، فمن عرف الطريق السليم، وعمل وسار حتى النهاية، بكل نظم واستغلال للفرص والوقت الثمين، فإنه فاز ونجح في حياته، فالحذر من تضييع الوقت والتبذير فيه، وان الحياة تعلمنا كيف نعيش وكيف نموت، وما دورنا في الحياة، أهو على الهامش أو في المقدمة؟ وان الرجل مولود أفكاره وآماله وآمانيه الصادقة، التي يجد بكل اخلاص ودقة لينالها بعدما عرف صوابها وسلامتها، وطوبى لمن عرف قدر نفسه. كفى بك بكاء على الماضى، ولا تغفل عن يومك هذا، فإن الوقت أعز الاملاك، وكما لا تغفل عن زراعة هذه الارض الخصبة، بل نفلحها بالعمل الصالح والعلم النافع، فلا بد لنا من أغتنام الوقت والامل والرجاء ونصب الهدف والصبر ومعرفة الطريق، ولا بد من مراعاة هذه النقاط التالية:

- ١- العمل الفورى، فخير البر عاجله.
- ٢- لا ندع عمل اليوم الى غدٍ، فإن غداً له اعماله وافعاله.
- ٣- ما نستطيع إتيانه لا نكلف الآخرين به.
- ٤- لا بد من الطمأنينة في سرعة العمل، فإن عدم الطمأنينة والعجلة، ربما تورث الندم، ويوجب تكرار العمل، فلا بد لك أن تعتمد على نفسك بعد الاعتماد على الله سبحانه وتعالى.
- ٥- لكل وقت عمله الخاص، فلا بد من وحدة العمل حتى نهايته.
- ٦- لا تذبذب ولا تردد بعد معرفة سلامة الطريق، وقداسة الهدف، فإن التذبذب علامة ضعف الاخلاق. والتصميم على العمل وان كان ضعيفاً، أنجح من عمل لا تصميم له.

٧- لا تخف من الامر العظيم، فإن طلب ما هو عظيم يولد فيك القوة العظيمة.

٨- لا بد من معرفة مكانة العمل ومحاسبة كل شئ فكثيرون هووا وسقطوا في حياتهم إثر العجلة أو التأخير، وفي التأخير آفات.

٩- انتهاز الفرص فإنها زهور الحياة، لولاها لذبلت، ويمكن للمرء أن ينال ثروته المفقودة بالعمل، وعلمه المنسى بالمطالعة، ولكن لا سبيل له الى الوقت المنقضى، فإنه مفقود والاثر فى عالم الابد. وان الوقت يمر كما يمر السحاب.

١٠- لا بد من احساس اللذة والشوق فى العمل، فمن لم يستلذ بعمله، فقد سد على نفسه طريق تقدمه وازدهاره، والتذمر والكسل سم قاتل لسلامة الروح والجسد، وربما يتعب الانسان من كسله أكثر من عمله، ومما يضيع الحق التضجر والكسل.

١١- لا تنتظر الفرص، بل عليك بإيجادها، ولا تيأس، فإذا يئست فأدم العمل، الرجل العظيم من كان قوى الارادة، سالم الفكر، سريع العمل، قادر على تركيز قواه الدماغية، معتمداً على نفسه، متوكلاً على به، ينتفع من تجارب الآخرين، يعيش بكل أمل وثقة. وأما ضعيف النفس فإنه ينتظر الخوارق والمعاجز. وقوى النفس من يخلق المعاجز والخوارق، والناجح فى الحياة يعمل ثم ينتظر، وغيره ينتظر ولا يعمل. والتسليم الى التقدير والحظ حجة من يفر من الجهد والعمل، وهو يسعى من اجل رفع الاخطاء فى حياته، والرجل الواقعى من يفكر برفع مشاكله الحاضرة، منتقياً من الاشتباهاات الماضية. والعلم بالخطر قبل حلوله بمنزلة

السلاح لرفعه، وضعيف النفس انما يفرش طريق سقوطه بمثل (لو) و(اذا) و(لعل) و(ربما)، وقويها من يتسلق سلم الصعود، ولا يبالي بالانكسار، فإن الكسر الكبير للرجل الكبير، وانما الانكسار الواقعي عند قبوله بالانكسار وأنهاك القوى أمامه. فلا بد من تحجيم وتحديد الانكسار، فإنه مثل باقى الامور من النسبيات، يمكن التغلب عليها بالمتابعة والاستقامة والتفكر السليم، ومن ثم من العقل حفظ التجارب، ويكون الانكسار تجربة الانتصار.

١٢- الحذر من التقليد الاصم الابكم الاعمى، فالرجل ذو الفكر السليم والتصميم القوى، لا يتحكم فى كيانه قيود الناس، اذ القانون ينبع من فطرته، ويتفجر فى أعماقه، والتوفيق فى الحياة ليس الذكاء الخارق، بل أستثمار الذكاء كالتاجر انما يربح فى تجارته، لو عرف كيف يستغل راس ماله، وان كان قليلاً، فالتفكير الصحيح مفتاح الرقى، ومن اراد العمل لابد أن يعرف ما العمل، وكيف العمل، وماذا يعمل، وما الهدف من العمل؟ حتى يتسلق سلم الشموخ والعظمة والموفقية، ومن انكساره فى الحياة يصنع جسراً ليعبر عليه ليصل الى النصر المنشود، والعظماء انما جنوا ثمار النصر من الانكسار فى حياتهم، فإنهم كسبوا التجارب، والعامل من يحفظ التجارب ويستخدمها. فلا بد أن نقف أمام رياح المحن، كالجبل الراسخ، وأمام سيل البلاء كالسد الرصين، ولا يحكم فى وجود التقليد الاعمى، كما لا نخاف السقوط، بل بكل شهامة وبسالة نقاوم ونجاهد. وان التاريخ ليشهد أن اثار العظماء انما هى حصيلة السجون فى المنفى والمهجر، فتصنيف

كتاب (البؤساء) انما كان فى المنفى، و(تاريخ العالم) فى السجن،
وترجمة الانجيل فى قلعة وارنبورك.

ويحق لنا أن نقلد الآخرين فى نتاجهم فى وعى وبصيرة، ولا نتوقف
فى فلکها بل نتجاوزها للأبداء والخلق الجديد.

خامساً، الانتصار على الاتعاب الكاذبة

الكل يعلم أن العمل متعب، وربما يصاب المرء بالكسل والتضجر
والتعب، وربما يكون ذلك كاذباً فلا تلق نفسك فى احضان التعب، لا سيما
الكاذب منه، بل لابد من مصارعة مثل هذه الاتعاب حتى الوصول الى
النهاية المقصودة، وعلينا أن نفكر بالانتصار دوماً، فإن (نابليون) قبل
انتصاراته فى الحروب كان يفكر فى النصر ويخطط لذلك، اذ علم أن
النصر لمن فكر بالنصر، والفكر إما من مقولة الانفعال وذلك ما نتأثر به
من الآخرين، والأول أفضل من الثانى، والعاقل من يفكر فى أعماله ليل
نهار، ويعجز منه التعب لقوة ارادته وحدة نشاطه وديمومة عمله، الضعيف
يبرئ نفسه من كسله وانحطاطه بمثل هذه الكلمات: (أتصور أن الحظ لا
يكون حليفى)، (الاحوال ليست على ما يرام)، (لا وقت لى)، (ما الفائدة
من العمل فى مثل هذه الظروف)، (ما الفائدة من السعى والجهود اذا لم
يكن التوفيق) وأمثال ذلك، ومن اعتقد أن التقدير هو الحاكم المطلق فى
حياته، فإنه اعترف بضعف ارادته، ف(لا جبر ولا تفويض هو أمر بين
أمرين). (اديسون) المخترع امتحن اختراع الكهرباء أربعين مرة، حتى
أضاء الدنيا بصيره وضوئه، و(كيلر) بعد تسعة عشرة مرة من أصلاح
نظريته أثبت حركة السيارات، وهذا يعنى أنه انتصر بعد سقوطه ثمانية
عشرة مرة. وأخيراً لا بد من الفوز على الاتعاب بكل حيلة ووسيلة.

سادساً، تلقين النفس بالنجاح

من العوامل المؤثرة فى حياة من يبغى الكمال وفوز العمل وأن يكون موفقاً، هو تلقين النفس بالنجاح والانتصار، فهو من مقومات الارادة الفولاذية، والانسان مخلوق ارادته، وتاريخ التمدن البشرى يشهد أن النجاح لمن قال فى نفسه (اقدر) وغلب من غلبته نفسه، وأشجع الناس من اغلب هواه، والساقط من كان متزلزل الارادة، وعاشق الهدف تبقى شعلة العشق وهاجة فى وجوده، وتظلمم بنفخها بأنفاس تلقين النجاح، ويبقى الشعار: الارادة ثم السعى ثم الوصول، وهيئات منا التسليم للأنكسار والسقوط. وببيدك عزتك وشرفك، والعامل غرائزه فى خدمة ارادته والجاهل ارادته فى غرائزه.

سابعاً، الاخلاص فى العمل

فإن من اخلص فى حياته فى فكره وسلوكه مع ربه ونفسه وامته فقد نال المنى وفاز بالمقصود، ومن غرر الكلمات (أخلص تنل) ومن عاش بالحيله والمكر والخديعة يمت بالفقر والهلاك والخيبة. وأخيراً طوبى لمن عرف قدر نفسه وحياته، وعاش سعيداً ومات سعيداً.

اربح حياتك باغتنام الفرص

استغلال الفرص أفضل قاعدة يمكن أن تتجح الإنسان فى الحياة، ولكن ما هى الفرص التى يجب أن نستغلها؟ إن قيمة كل الفرص فى الحياة تنشأ من قيمة فرصة العمر نفسه، فالذى يدرك قيمة هذه الفرصة الكبيرة يمكن أن يستغل بقية الفرص التى تتاح له فى خلال الحياة، والذى لا يدرك قيمتها لا يملك أن يستغل باقى الفرص، وهذا أمر طبيعى لأن الذى لا يدرك قيمة الشئ لا يهتم به والذى لا يهتم بالشئ لا يستغله.

وقيمة العمر تأتي من نقطة واحدة هي: العمل فعمر الإنسان بما أنه يتيح للإنسان إمكانية العمل فيه فهو ذو قيمة كبيرة جداً، ولو جردنا العمر من هذه القيمة أي: لو أصبح هناك إنسان لا يستطيع أن يعمل في الحياة فلا يستطيع أن يفكر ولا يكتب ولا يشتغل مثلاً، فإن مثل هذا الإنسان لا قيمة لحياته أبداً. فالحياة والموت. بالنسبة إليه سواء.

وقيمة الإنسان تأتي من خلال قيمة العمل الذي يقدر عليه.

وفي الحديث: (كان رسول الله ﷺ إذا نظر إلى شاب أعجبه يسأل: هل له عمل؟ فإذا قيل: لا، كان يقول: سقط عن عيني).

وبالعمل وحده تتحدد قيمة الناس ودرجاتهم في الدنيا والآخرة، فالذي يعمل أكثر يحصل على إنتاج أكثر.

إن أي هدف في الحياة لا يمكن أن يتحقق إلا عن طريق العمل فلا المعجزة ولا الصدفة يمكنهما أن يحققا للإنسان أهدافه وأحلامه.

هذا الموقع يمثل بوابه صغيرة لعالم فسيح من الفرص والتي تقدمها شركة dxn لك والتي يجب عليك استغلالها، وذلك لأن الفرصة المطروحة بين جنبات هذه الصفحات ستمنحك أربعة أمور لا غنى للإنسان عنها:

الحرية الصحية،

وستعرف كيف أن هذه الفرصة ستمنحك ذلك عندما تعرف قيمة المنتجات التي تقدمها الشركة والفكر الصحي السليم الذي تقوم عليه الشركة. والصحة باختصار ثروة لا تقدر بثمن.

الحرية المالية،

ستتمتع باغتنامك لهذه الفرصة بعائد مالي لم يخطر لك على بال - ربما في الأحلام فقط. وستكون عندها اقدر على تحقيق طموحاتك الأخرى خصوصاً إذا ما جمعت بين الصحة والثراء.

حرية العمل والانتقال،

تمنحك هذه الفرصة حرية العمل والانتقال، أى أنك أنت من يحدد متى وأين وكيف ستعمل بمعنى آخر أنت مدير نفسك.

علاقات اجتماعية واسعة،

فمن خلال اغتنامك لهذه الفرصة بشكل صحيح سيتكون لديك قاعدة علاقات اجتماعية تتصف بتنوع من حيث المكان والمكانة الاجتماعية للأشخاص والجنسيات التى ينتمون إليها.

تنمية المهارات،

فهذه الفرصة تمنحك بيئة تتوفر فيها كل مقومات التطور والنماء والإبداع. لأنها ستسهم فى تنمية شخصيتك، ستسهم فى تنمية مهارات الاتصال لديك، وستسهم فى تنمية مهارات الإقناع... الخ. فهى بيئة خصبة، بيئة طيبة لهؤلاء الذين يبحثون عن النجاح والتطور

ما هى الصحة؟

أن الصحة هى الحالة المتكاملة للعافية الجسدية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد غياب المرض أو الإضطراب.

الأبعاد الأربعة للصحة:

للصحة أربعة أبعاد تساهم مجتمعة فى تشكيل المفهوم المتكامل للصحة:
نمط الحياة الصحى:

ما هو نمط الحياة الصحى؟

إنه أسلوب للحياة يعمل على تقليل مخاطر الإصابة بمرض عضال واستبعاد أسباب الموت المبكر وهو يستند على مقومات ثلاث:

١ - السلوك الذهني الإيجابي

«تفألوا بالخير تجدوه» حديث نبوي شريف.

شعار الأمل: يمكنني تشكيل كيفية أحساسي بواسطة طريقتي في التفكير عن ما يحيط بي من بشر وأحداث. ولهذا فأنتي الوحيد الذي يمكنه تغيير الطريقة التي يحس بها عن طريق تغييرى للإسلوب الذي أفكر به.

« ليس بالإمكان حل مشكلة ما بنفس مستوى التفكير الذي أدى إلى حدوثها » البرت إنشتاين

«ليس من الممكن تكرار نفس الأشياء ثم توقع نتائج مختلفة» المؤلف مجهول

«من الممكن فهم الحياة بالنظر إلى الوراء فقط، ولكن ليس من الممكن عيشها إلا بالنظر إلى الأمام» سورين كيركفارد

«ليس من الممكن تغيير الإنسان ولكن من الجائز جداً مساعدته على إيجاد الإجابة في داخله» جاليليو جاليلي

٢ - الحركة والنشاط العضلي

يعتبر إستهلاك الطاقة بواسطة النشاط العضلي من أهم أجزاء معادلة توازن الطاقة والتي تحدد وزن الجسم.

إن للنشاط العضلي تأثير كبير على تركيبة الجسم وكتلة وتوزيع الأنسجة الدهنية والعضلية والعظمية.

إنها تقلل كثيراً من مخاطر زيادة الوزن والسمنة على الصحة.

يعتبر النشاط العضلي وتناول الغذاء من أكثر أشكال السلوك تداخلاً وتأثيراً.

يشكل انعدام النشاط العضلي مشكلة عالمية تتصاعد بمعدلات مخيفة.

التغذية السليمة المتوازنة

يتفق علماء التغذية على أن التغذية السليمة ينبغي أن تكون متوازنة من الناحيتين الكمية والنوعية:

الناحية الكمية: وتحسب على أساس كمية السرعات الحرارية الفعلية والتي يحتاجها الإنسان حسب الفئة العمرية التي ينتمى إليها ونوع النشاط الذي يقوم به جسمه.

الناحية النوعية: إذ ينبغي أن يحتوى الغذاء الذى يتناوله الإنسان على كل العناصر اللازمة لبناء جسمه وللمحافظة على توازنه وقيامه بنشاطاته المختلفة.

التغذية المتكاملة:

بما أن كمية الغذاء الذى نحتاجه تقاس بكمية السرعات الحرارية التى ينبغى أن يمدنا بها مانتناوله من غذاء، فإن نوعيته تقاس على أساس إحتوائه على كل العناصر من:

الغذاء الدواء:

لقد أدرك البشر منذ آلاف السنين العلاقة الوثيقة بين نوعية وكمية الغذاء الذى يتناوله الإنسان ومستوى الصحة التى يمكنه التمتع بها عند مراعاته لهذه العلاقة.

«غذاؤك دواؤك، ودواؤك غذاؤك» أبو قراط

واقع الحال اليوم يؤكد وبالذليل القاطع العلاقة بين تغيير الناس لأنماط حياتهم وغذائهم والتصاعد الكبير في معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة كمرض السكرى وأمراض القلب والشرابيين والحساسيات المختلفة واضطرابات المفاصل والأورام.

النظريات الخمسة للصحة:

يتبنى الدكتور ليم سيو جين مفاهيم العلاقة الوثيقة بين الغذاء والصحة وكذلك أهمية النشاط والتمارين ويعبر عن ذلك بطريقة سهلة ومباشرة من خلال إستناده على نظريات خمس، كما أنه يربط وببصيرة نافذة بين تلك النظريات وبين إستعمال المنتجات الأساسية لل dxn موضعاً بذلك طريقاً مضيئاً للوقاية من آفات العصر وللشفافى الطبيعى بإعتماد حكمة السنين فى تطبيق مبدأ الغذاء الدواء

نظرية الوجبة الواحدة:

يعتقد الكثيرون بأن الإنسان يحتاج الى تناول ٢ وجبات أساسية وقد يميل البعض الى تناول ٤ إلى ٦ وجبات.

وهناك اعتقاد خاطئ آخر يربط بين الإكثار فى الأكل والصحة الجيدة.

وحقائق الصحة تقول بأن الإنسان يحتاج إلى وجبة واحدة أساسية و٤- ٥ وجبات صغيرة من الخضروات والفواكه الطازجة.

إن الإكثار فى الأكل مثله مثل نقص الغذاء يعتبر حالة من حالات سوء التغذية.

النظرية الحمضية،

يتمتع دم الإنسان بوسط قلوى خفيف (٧,٢ - ٧,٤).
تعتبر المحافظة على هذا المدى الضيق من أهم الوظائف الحيوية للجسم.
إن أى خلل فى هذا التوازن يمكن أن تصحبه إضطرابات قد تصل إلى
حد الخطورة أحيانا.

ينبغى أن يحتوى الغذاء على ٨٠٪ من الأغذية القلوية و ٢٠٪ من
الأغذية الحمضية.

بينما تشكل كل أنواع اللحوم غذاءً حمضياً، فإن الخضروات والفاكهة
الطازجة تشكل غذاءً قلويًا رائعاً.

ولأنه يصعب على الكثيرين الإلتزام ببرنامج مماثل، فإن فطر
الجانوديرما وطحالب الإسبيروлина يمثلان خياراً مناسباً يساعد بكفاءة فى
المحافظة على هذا التوازن الحيوى الهام.

فطرالجانوديرما،

بجانب أن هذا الفطر يعتبر واحداً من أهم الأغذية الوظيفية القلوية
والتي تساهم وبشكل فعال فى المحافظة على التوازن الحمضى / القلوى
للجسم، فإنه يحتوى كذلك على أكثر من ٤٠٠ نوع من العناصر النشطة
والتي تساهم وبشكل فعال فى مساعدة الجسم على إستعادة التوازن على
مستويات مختلفة عبر التأثيرات التالية:

العمل بفعالية على إزالة السموم المتراكمة

مساعدة الجهاز المناعى على إستعادة توازنه المفقود وقدراته الدفاعية
تنشيط الدورة الدموية وزيادة إنسياب الدم إلى الأعضاء الحيوية
وأنسجة الجسم المختلفة مع الوقاية من حدوث الجلطات المختلفة.

رفع كفاءة المادة اللونية (الهيموجلوبين) لكريات الدم الحمراء فى
التشبع بالاكسجين اللازم للحياة.

زيادة نسبة الأكسجين الواصل لأنسجة الجسم المختلفة

- تزويد الجسم بالكثير من مضادات الأكسدة والكثير من العناصر التى
يحتاجها الجسم بكميات مجهرية

إلى أعدائى..

- كان لى سفرا طويلا فى هذه الحياة كنتم أنتم شقاء وعناء كنتم
وحشته وظلمة كان هذا تفكيرى فى تلك اللحظة ولكن غيرت منظورى
تجاهكم وكانت نتيجة سفرى (أنتم أصدقائى)..

- لا أنكر مدى عناء قلبى بسبب حقدكم وكراهيتكم.. بسببكم سقطة
مرات عديدة وعانقتى أفكار الفشل ولكن ها أنا بسببكم أنهض.

تعلمت منكم..

التسامح وصفاء القلب مهما فعلتوا شيئا يؤذيني ستجدوننى مبتسما
ماداً يدي إليكم لبدأ صفحة جديدة

- لن أكذب عليكم انى ولدت هكذا ولكن..تعلمت منكم.

تعلمت منكم..

أن فى هذه الحياة فرص جميلة ورائعة ويمكن اغتنامها ومهما كثرتموا
يا أعدائى فهذا دليل على نجاحى وصعودى سلم النجاح وأنتم تنظرون إلى
بقلوبكم السوداء تحاولون اسقاطى.

تعلمت منكم..

التغيير للأفضل من الفشل للنجاح مهما كانت كلماتكم القاسية مؤذية
لقلبي كنت اداوى بها جراحى لأثبت لكم مدى قوتى ونجاحى.

- كنتم لى وقودا يشحننى فأقهر بكم الصعاب .
- بفضلكم أصبح قلبى روضة .. بفضلكم أصبحت ناجحا .
وإذا أردتوا ان نفتح صفحة جديدة لتكونوا فعلا أصدقاءى ستجدون
قلبى مفتوحا لكم .

بما نحقق الرغبات.. الطموح أم الحظ

يكبر الإنسان وتكبر معه الأمنيات والرغبات التى تدغدغ مشاعره..
وتكبر معه بشكل متوازى العقبات الكثيره سواء الدراسيه او العائليه
او الأقتصاديه... اوغير ذلك من الظروف التى لايعلمها إلا من واحها
وعايش مرارتها ..

ومايلقت النظر هو تشابه الظروف الدراسيه ونتائجها بين الأثنين من
الطلاب ثم يكون الأختلاف كبيراً سواء فى الحصول على المناصب العليا
أو فى المكانة العلمية والتجاريه .

بل ان حدهم يعلم الآخر ويدرسه اثناء الأختبارات ثم يكن له مايكون
من رفعة وتطور بعد إنهاء دراستهما الأساسية ..

تساؤلات الموضوع.....

فى هذه الحاله هناك مجموعة أسئلة تطرح نفسها وهى:

- هل هو فى إختيار التخصص المطلوب؟؟

- أم الظروف الصحيه ومستوى الذكاء؟؟

- أم الظروف العائليه هى السبب فى ذلك؟

- أم عدم وجود الدعم المناسب؟

- وهل للفرصة أو الحظ دخل فى ذلك؟؟

مع ان كليهما له نفس الرغبات ولديه الطموح الكافى لبلوغ ذلك..
المطلوب من الجميع..

- ان نقراء وجهات نظر وافيه عن ذلك لنصل للفائدة المرجوه..
- ان تجعل حلمك هدفك.

كل منا يحلم، وقليل منا من يحقق حلمه، وكثير يصطدمون بواقع يحطم حلمهم، ولكن هناك طريقة واحدة فى تحقيق الحلم، هى بمثابة سر لأنه فى عبارة واحدة: (احلم بهدفك)، نعم تصور المستقبل وما تأتى به الأيام وما تحمله لك الساعات القادمة بل اللحظات الآنية، تصور فيها المستقبل كأنه حلم...

هذا الواقع لا يفرق بين كبير وصغير، أو بين عبقرى متقدم وآخر متأخر، لأنه مرتبط بالهدف، والحلم به، والعمل به، ليصبح واقعا ملموسا.

ان تكون حياتك فرصة وليست حضا

(الدنيا حظوظ) هل أنت مقتنع بهذه العبارة، إذا كنت مقتنعا فهيا نتحاور حول الحظوظ، هل العبقرية أو الابتكار أو المنصب أو المال أو غير ذلك سواء كانت معنوية أو مادية، تهبط علينا فنسميها حضا، ثم نقول: هذا هو النجاح (ضربة حظ) حتى أكد البعض ذلك بقوله: (إن الحظ ثمرة النجاح) ومع أنها تبدو وكأنها قاعدة من فلسفة أفلاطون إلا أنها هراء لا قيمة لها ولا تساوى شيئا.

الإجابة: على هذه الأسئلة هى الواقع الذى نعيشه، وتلك قوة حقيقية نراها ونحس بها ونتحرك بها، إذن هى قوة ملموسة فى الإقدام وفى الشجاعة وفى الإصرار.

فالأقدار لا نصنعها ولكنها تأتينا، والمهارة فى اغتنامها كفرص ننتهزها لتحقيق الهدف، ولا يمكن فى هذه اللحظة أن نطلق عليها حظاً فثمرة الحياة فى اغتنام فرصها وبانتهاز أقدار الله فيها، لنصل إلى هدفنا، وهذا هو النجاح الحقيقى.

بالنسبة للأسئلة المطروحة....

هل هو فى إختيار التخصص المطلوب؟؟

أم الظروف الصحيه ومستوى الذكاء؟؟

أم الظروف العائليه هى السبب فى ذلك؟

أم عدم وجود الدعم المناسب؟

وهل للفرصة أو الحظ دخل فى ذلك؟؟

أجاباتها مترابطة فأحياناً يكون التخصص المطلوب -الظروف الصحيه ومستوى الذكاء - الظروف العائليه - أو عدم الدعم المناسب - فكلها أجابتها واحدة فهيه مترابطة ويربطها دعم العائلى هو السبب بأن يصل الشخص لأعلى مرتبه من الحظ والعلم والمستوى العالى من الذكاء فلولا الأهل ماوصل الإنسان الى هدفه وطموحه...



محتويات

- مقدمة..... ٥
- أسرار النجاح وأسباب الفشل..... ٢١
- معرفة النجاح:..... ٢٧
- كيف تخلق حياة بلا ضغوط؟:..... ٣٠
- حقائق عن الفشل..... ٣٩
- كيف تواجه الفشل؟..... ٤١
- الفوائد التي نجنبها من الفشل:..... ٤٦
- الأهداف وتحقيق النجاح..... ٥٢
- الفوضى آفة النجاح..... ٦١
- مظاهر الفوضى "فوضى الوقت"..... ٦٤
- جذور النجاح..... ٧١
- مفاتيح النجاح العشرة..... ٧٦
- علاج الإخفاق.. ودافعية النجاح..... ٨٦
- علامات فارقة بين الناجحين والفاشلين..... ٩١
- الإنسان الفاشل..... ٩٤
- الإنسان الناجح..... ٩٨
- فاتورة الإخفاق فاتورة النجاح!..... ١٠١
- قوانين الحظ والنجاح..... ١١١

- التطوير المستمر..... ١٢١
- كن إيجابيا فالإيجابية من صفات الناجحين..... ١٢٥
- كيف تحول الأمنية إلى هدف؟..... ١٢٦
- الخوف..... ١٣٣
- تطوير الذاكرة والاستدعاء..... ١٤٢
- الإرادة الضعيفة..... ١٤٩
- ما هو النجاح؟..... ١٥٥
- مفاتيح النجاح ١٦٦
- العقل الواعى واللاواعى..... ١٨١
- الفشل طريق النجاح..... ١٨٦
- التفكير على طريقة الناجحين..... ١٩٥
- تاريخ النجاح الكبير..... ١٩٩
- المفاتيح العشرة للنجاح الدراسى..... ٢٠٩
- النجاح قد يأتى بعد سنّ الـ ٦٥..... ٢١٦
- القائل مجهول لتغيير العالم..... ٢٢١
- كيف أبدأ رحلة النجاح.....؟..... ٢٢٧
- أبرز سمات الإنسان الناجح..... ٢٢٧
- ثلاثة توجهات..... ٢٤٤
- كيف تتعامل مع المرؤوسين.....؟..... ٢٤٩
- قواعد النجاح..... ٢٦١
- القواعد الأساسية للوصول السعادة والنجاح..... ٢٧٧
- قواعد بيل جيتس سر النجاح فى الحياة العملية..... ٢٨٥
- قواعد وعادات أساسية من اسرار النجاح فى الحياة..... ٢٩٠
- قوانين الحياة..... ٣٠٢

- كن أنت نفسك..!..... ٣١٣
- قصص من الحياة ٣١٥
- أساليب النجاح..... ٣٢٣
- أعداء النجاح..... ٣٣٥
- الصفات المميزة لمن استطاعوا تحقيق ذاتهم..... ٣٦٣
- المفاتيح العشرة للنجاح الدراسي..... ٣٦٩
- تدريبات لتقوية الشخصية..... ٣٧٤
- المصلحون يصنعون الفرص..... ٣٨١
- كيف أكون موفقاً في حياتي؟ ٩٩..... ٣٩٢
- النظريات الخمسة للصحة..... ٤٠٤

عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة

حصريات مجلة الابتسامة

** شهر إبريل 2015 **

www.ibtesama.com/vb

فن صناعة النجاح

The art of success

لقد أنعم الله تعالى علينا بنعمة عظيمة وهي العقل الذي من خلاله نستطيع التفكير والتدبير للمستقبل الذي أمامنا بكل وضوح وتحد للتعثرات التي تواجهنا. ولا يقتصر على ذلك فحسب. إنما بالعزيمة والطموح نحقق ما نريد بإذن الله، الطموح إذا وجد عند الشخص فإنه يزيد إصراراً وخطوات جريئة نحو المستقبل الذي يفكر فيه ويحلم به كثيراً دون تردد أو تراجع ولو تعثر ذلك الشخص الطموح في طريقه فسوف يعطيه صعوداً لسلم النجاح ليس كل محاولة فشل تعنى الهزيمة بل العكس، (الفشل) طريق النجاح ومشوار الألف ميل يبدأ بخطوة.

لا يهمنا التعثر ولا نريد جعله وسيلة لهدم طموحاتنا بل لنجعله يزيدنا قوة وصلابة أمام تلك الصعوبات. الطموح شيء جميل للإنسان حين يكون له نظرة ثاقبة لمستقبله لأنه بإنجازاته مهما صغر حجمها فإنها تعود عليه بالفائدة التي تعم الجميع وتزيد الشخص مكانة مرموقة ليصبح عضواً فعالاً في المجتمع الذي يريده فيبنيه بأمان ويسير خطوة بخطوة دون تعثر فيصبح الحلم حقيقة.





Exclusive

For

www.ibtesama.com