

لمن يريد النجاح فقط

To those who want success only

كتاب في التنمية البشرية يسعى لتطوير الذات
والمضي نحو بؤصلة النجاح

تأليف
عادل كاطع العكيلي



طبعة خاصة

«»

لمن يريد النجاح فقط

To those who want success only

كتاب في التنمية البشرية يسعى لتطوير الذات
والمضيّ نحو بوصلة النجاح

المؤلف

لمن يريد النجاح فقط

لمن يريد النجاح فقط

لمن يريد النجاح فقط

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع الى (أبي) الذي لم يبخل عليّ يوماً بشيء.

والى (أمي) التي غمرتني بالحنان والدعاء .

والى زوجتي... المرشدة التربوية (سميرة حميد مجيد)
رفيقة درب الطويل التي لولا دعمها المستمر لم يظهر
هذا الكتاب للنور.

والى (إخوتي وأسرتي) جميعاً.

والى كل من علمني حرفاً وأمسى سنا برق يضيء
الطريق أمامي.

لكم مني كل الحب والتقدير

لمن يريد النجاح فقط

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا

فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ

زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (10)

الشمس

صدق الله العلي العظيم

لمن يريد النجاح فقط

المقدمة:

عزيزي القارئ:

أرجو أن تجد مكاناً خالياً تجلس فيه بمفردك وأنت تقرأ صفحات كتابي هذا، من دون ان يقاطعك أي احد، وحاول تصفية ذهنك من كل شيء عدا ما ستقرؤه وما سأدعوك للقيام به. ولا يقلقنا جدول مواعيدك او عمالك أو أسرته أو أصدقائك أو هاتفك النقال، ركز فقط على ما تقرؤه في الصفحات التالية.

لأنني أكاد أجزم بأنك بمجرد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب سوف يغيّر الكثير من عاداتك ومفاهيمك التي اكتسبتها من المحيط الذي تعيش فيه وسوف يكون عوناً لك لتغيير مفاهيمك ونظرتك للأشياء بطريقة مختلفة وجديدة.

لقد سطرْتُ هذه الصفحات وصوروتجارب العديد من الشخصيات التي نجحت على مرّ التاريخ في شتّى المجالات تتراءى في مخيلتي، وتحفزني على المضيّ في البحث في أسرار النجاح والتفوّق.

كنت أبحث وأقرأ منذ عقد ونصف من الزمن في كتب التنمية البشرية التي دخلت العراق بعد تغيير النظام السياسي في العراق بعدعام 2003م والتي بحثت في تطوير الذات البشرية وقواعد النجاح في أغلب أبعادها ومواضيعها، ولقد انغمست في دراسة الكتب التي تناولت التطوير الذاتي والنجاح، ووجدت في النهاية كل

لمن يريد النجاح فقط

المعلومات والأسرار التي أوصلت الناجحين والعظماء إلى قمة الهرم.

ولقد استعرضت الكثير من الكتب التي تناولت هذين الموضوعين، ووجدتها كانت سطحية وتسودها الصورة الاجتماعية والنفسية في تناولها للموضوعات، حيث كانت هذه الكتب تعالج حالات طارئ عصف بالناس من حيث المشاكل النفسية التي صادفتهم في حياتهم، و كانت هذه الكتب تضع علاجات طارئه، وهي عبارة عن إسعافات أولية للمجتمع وأسبرين مسكن لأوجاعه المزمنة، وفي بعض الأحيان يكون حلاً مؤقتاً للمشكلة، حيث تكون هذه المشاكل المزمنة موجودة تحت السطح ومستعدة للطفو مرة أخرى في أي وقت.

ولرغبتني في إثراء المكتبة العراقية بشكل خاص والمكتبة العربية بشكل عام في تأليف كتاب في علم التنمية البشرية يتناول تطوير الذات وقواعد النجاح بأسلوب جديد وغير تقليدي. هذا الأسلوب أردته أن يكون شيقاً وممتعاً مبتعداً عن الرتابة والملل والطريقة التقليدية في تأليف الكتب التي تناولت هذا الموضوع.

فعملت جاهداً على مدى أشهر طويلة أن أمسك القارئ بيدي الدافنتين بكل عناية ومحبة لأدله على أسرار الذات البشرية وأهم قواعد وأسرار النجاح على حدٍ سواء.

هذه القواعد والأسرار التي سار على أثرها الناجحون والعظماء على مدى صفحات التاريخ، والتي تكتشفت لي بعد طول بحث وإطلاع على مئات الكتب والإصدارات والمصنفات التي تناولت هذا الموضوع.

وفي كتابي هذا (لمن يريد النجاح فقط) بينت أن وجودك في هذه الحياة ككائن حي لا يكفي لتبرير هذا الوجود! فالحياة أكبر من أن نمخر عباها بقارب خال من النجاحات. إنك بما تمتلكه من إمكانات ذاتية وقوى كامنة في أعماقك، يمكنك أن ترتقي سلّم النجاح.

إن الحياة أكبر من مجرد انتظار فرصة ما إن تأتي إليك. و ينبغي أن تكون أكبر من مجرد المراوحة في المكان والاكتهاء بمراقبة الآخرين وهم يحققون نجاحاتهم. إن الكلمات التي سطرته في كتابي هذا ستحفّزك على أن تسعى إلى تطوير ذاتك، وتحفّز الطاقة والموهبه الموجودة في أعماقك.

وأود أن أخبرك خبراً ساراً عزيزي القارئ... أن في قراءتك هذه الأسرار والمفاتيح التي تناولتها في كتابي هذا سوف يترك أثراً كبيراً في توجيه بوصلة حياتك من خلال ما سيخلفه من أثر في سلوكياتك وتنمية مهاراتك الذاتية بصورة ايجابية لأجل أن ترتقي إلى قمة النجاح.

في الختام أتمنى لك عزيزي القارئ رحلة ممتعة مع

(لمن يريد النجاح فقط).

المؤلف

عادل كاطع العكلي

كانون الثاني/2018 م

لمن يريد النجاح فقط

الفصل الاول:

تطوير الذات:

تمهيد...

سيكون واقعاً حزيناً ومؤلماً أن تصحو صباح أحد الأيام وتدرك بأنك قد أنفقت سنيّ عمرك هائماً بلا هدف، تعيش حياةً عبثية، تدور في حلقة مفرغة في ظل هذه الفوضى الحياتية التي نعيشها في عصرنا الحاضر. مبدداً مواهبك وقدراتك ومجهزاً على حلمك. فأى نوع من الحياة ذلك ؟

لا يمكن لك بعد الآن أن تمضي يوماً آخر من دون اتجاه واضح ومحدد. أنا لا أتطرق للحديث عن هذا الموضوع من برج عاجي ! أنا في الحقيقة أشارككم آرائي ووجهات نظري وخبرتي المتواضعة في هذه الحياة، لأنني في فترة من فترات حياتي أشرفت على السقوط في هاوية الاحتضار والحيرة ذاتها، وأصابني الإحباط والضياع في سنين مضت، لو لا أن شققت لنفسي طريقاً نحو تطوير ذاتي والسير على خطى الناجحين ما استطعت لذلك سبيلاً، وقطعت عهداً على نفسي بالسعي لتطوير ذاتي وتنمية مهاراتي وسلوكياتي.

وسوف أبدأ معك عزيزي القارئ من نقطة البداية التي سوف ننطلق منها وهي تطوير الذات كونه المحور الذي سوف ندور حوله.

تطوير الذات:

هو سنة الله سبحانه وتعالى في خلقه وهو الشعار الذي نادى به المصلحون والأنبياء والأولياء على مدى حياة البشرية، وكانت هذه النداءات والتوجيهات والنصائح سبباً في تغيير مجرى حياتهم بل وتغيير مجرى التاريخ أيضاً لما له من تأثير مباشر على حياة البشرية جمعاء.

واعلم عزيزي القارئ أنّ تطوير الإنسان لذاته يكون تلقائياً منذ ولادته حيث تقوم الأسرة والمجتمع والاصدقاء والجيران والمدرسة بتطوير الإنسان وتربيته على الأخلاقيات والسلوكيات من حيث يشعر أو لا يشعر، وتكون هذه التأثيرات تأثيرات ايجابية واخرى سلبية، وفي كتابنا هذا سوف نتطرق الى السبل الكفيلة بتطوير الإنسان لنفسه، وترك البرمجة السلبية السابقة التي اكتسبها من المحيط الخارجي على مدى سنوات حياته، وترك العادات الخاطئة الموروثة من البيئة التي عاشها الفرد، وأن يسعى الإنسان الى إن يكون سعيه لتطوير ذاته، كي يرتقي إلى مراتب أعلى في سلم النجاح، يقول أفلاطون: (إن تربية الإنسان لذاته لها وقعها في النفس أكثر بكثير من تربية الآخرين له) .

ولذا فهو يؤيد أن يطور الإنسان ذاته ويكسبها سلوكيات ايجابية ونبذها للسلوكيات السلبية.

من هذا المنطلق تتضح أهمية تطوير الذات على المستوى الفردي أو المجتمع.. ولا يمكن في نظري أن يستقيم وضع الأسر والمجتمعات ما لم يكن تطوير الإنسان لذاته فعلاً ومستمراً ولا شك أن الله سبحانه وتعالى أودع في

ذات الإنسان مهارات وقدرات يجعلها تساهم في تطوير الإنسان لذاته.

كما يسعى الإنسان بصورة فطرية إلى النجاح في حياته وتطوير ذاته و تحصيل المكاسب والأرباح من خلال تحقيق طموحات وأهداف متغيرة ومنتامية، تتغير بتغير مراحل العمرية، وحاجاته الفطرية، والفكرية، والاجتماعية، ويبني الإنسان الناجح أهدافه تبعاً لما تمتلكه شخصيته من مهارات، وسلوكيات، ومواهب، ومعارف، وقد لا تتناسب طموحات الفرد وأهدافه مع محدداته الذاتية أو قد لا تنسجم معها، فيتحتم عليه في تلك الحالة أن يواجه أحد الاحتمالين:

إمّا أن يتراجع عن أهدافه وينسحب ليعلم هزيمته وفشله في تحقيق طموحاته ورسم المستقبل كما أريد له أن يكون، أو أن يشحذ همته ويستدعي طاقته و ارادته في سبيل تحقيق أحلامه وإدراك نجاحاته.

وفي هذه الحالة يتعين عليه التعرف إلى جوانب طاقته، ومهاراته، وقوة الإرادة التي في داخله التي تمدّه بالقوة في سبيل تطوير ذاته بما يتلاءم مع المستوى الذي يطمح إلى أن يصل إليه.

يقول جورج برنادشو: (الأشخاص الذين يكسبون في هذه الحياة هم أولئك الذين ينهضون ويبحثون عن الظروف التي يريدونها... وإذا لم يتمكنوا من إيجادها يصنعونها). إنَّ اجتهاد الفرد، واستعداده ورغبته في تغيير نفسه، ودعم قدراته، وتلبية متطلبات الظروف العملية والمعيشية هو ما يُطلق عليه (تطوير الذات).

لمن يريد النجاح فقط

واتفق المفكرون على أن تطوير الذات يندرج ضمن سعي الإنسان ونشاطه واستعداده لتحقيق ذاته، وتحصيل نجاحه، وذلك بُغية الوصول إلى راحته النفسية واستشعاره للسعادة في حياته ولا يحتاج تطوير الذات إلى أكثر من الإرادة القوية والعزم الصادق على التغيير، ويبدأ ذلك من لحظة تحسين الإنسان نظرته إلى ذاته وإحاطتها بشيء من التقدير والاهتمام، وهذه الإرادة تلقي بظلالها بشكل إيجابي على ثقة الإنسان بنفسه.

وعرّف آخرون (الإرادة):

هي تلك النقطة الصغيرة التي تمكث في عقلك وتحرك تجاه ما تريد وتعطيك الدافع والحافز في اتجاه هدفك وتذليل الصعاب والمعوقات لإكمال طريقك وإنجاز مبتغاك مهما صعب المشوار.

واعلم أن الإرادة تتحكم في كل شيء حتى في نفسها، فأنت تستطيع أن تقوي إرادتك بالإرادة نفسها. والفكرة الرئيسية التي تركز عليها تقوية إرادة الشخص هي أن تُكره نفسك على فعل أشياء تحبها، بل هي ثقيلة عليها، ورويداً ورويداً تألف النفس المكروهات، ولا تعود تجزع من ملاقات العقبات والصعاب.

يقول نابليون هيل: (اعتاد العالم ان يصنع مكاناً للرجل الذي تبدي أقواله وأعماله أنه يعرف أين يتجه).

وإن تطوير الذات يعتمد على الإرادة القوية والمبادرة والمثابرة والصبر بشكل كبير، وإن هذه الجوانب تمضي بالإنسان، نحو حياة عنوانها النجاح والتميز. وعلم أن

مفتاح نجاحك بيدك أنت وحدك. أنت من تشكل حياتك
بالكيفية التي تمكنك من تطوير قدراتك ومهاراتك، يقول
برنادشو: (اهتم بأن تحصل على ما تحبه وإلا ستكون
مجبراً على أن تقبل ما تحصل عليه).

كما وعرّف آخرون تطوير الذات بأنه السعي لتحسين
المؤهلات والقدرات والإمكانيات الشخصية، كالقدرات
العقلية والقدرة على التفكير والتركيز والتحكم بالمشاعر
والأحاسيس بالإضافة لتحسين مهارات التواصل وفهم
الآخرين وترسيخ قوة العلاقة الأسرية والاجتماعية،
ويكون هذا التطوير على عدة أشكال.

1- التطوير النفسي (الذاتي):

ويكون ذلك من خلال السيطرة على الغضب والتحكم في
الأحاسيس والمشاعر والتغلب على الضغوط النفسية و
الاكتئاب، وترسيخ الثقة بالنفس وتعزيز التقدير الذاتي
للشخص، والتفكير الإيجابي تجاه الأشخاص والأشياء
على حدّ سواء، والتخلي بمهارات التواصل الفعال مع
البيئة المحيطة بالفرد.

2- التطوير الجسدي:

هذا الجانب يهتم بالصحة الجسدية للإنسان من حيث
الالتزام بالرياضة وتعلّم فنون القتال وتناول الأطعمة

لمن يريد النجاح فقط

المفيدة وترك العادات الصحية السيئة، والمواظبة على القراءة المستمرة كونها غذاء العقل.

ويُعدّ تطوير الذات منبعاً لكل النجاحات في مسيرة الناجحين إذا قمت بتنمية المهارات وتغيير سلوكياتك وافكارك ومعتقداتك والبرمجة السلبية التي اكتسبتها على مدى عمرك من البيئة المحيطة بك من الوالدين والأصدقاء والمدرسة ووسائل الإعلام.

وبتغييرك للبرمجة السلبية الماضية وسعيك لتطوير ذاتك وتحسين مؤهلاتك الشخصية وقدراتك العقلية تكون قد قطعت شوطاً كبيراً في السعي لتطوير الذات.

ولغرض أن يسلك الفرد طريقه للنجاح والسمو يجب عليه تطوير ذاته من خلال التحكم في الأحاسيس والأفكار وتوجهه لمسامحة الآخرين والابتعاد عن الضغوط النفسية وتنقية النفس من أدران الأحقاد والكره والبغضاء والارتقاء بالذات البشرية.

وسوف أنقل لكم قصة ذلك الرجل البائس، الذي يجلس على قاعدة هرم كبير، وقد تراءت ملامحه من الحزن. وكان قد سمع أنه يسكن قمة هذا الهرم بشر يختلفون عن باقي الناس!

وسمع أن الإنسان عندما يصل إلى قمة الهرم، لن يرغب بالرجوع إلى الأسفل، ولو كانت في انتظاره كنوز سليمان، لأن أرواحهم هناك تشع بالبهجة، وقلوبهم فيها تنعم بفرح دائم، ولكن يشترط في من يريد الوصول إلى القمة أن يكون خفيفاً من الأحمال والأعباء! فقرر صعود

الهرم مهما كان الثمن. وكان كلما صعد مرحلة اضطرالى التخلي عن أحماله الخارجية التي تشغله عن التركيز على الطريق، مثل المقتنيات وزوائد الأمتعه والكثير من الحاجيات غير الضرورية. ولما وصل إلى منتصف الطريق كان ذلك لا يكفي، فقد يحتاج لمواصلة المسير أن يكون ذا روح حرة ومغنويات عالية، فبدأ بالتخلص من أعبائه الداخليه أيضا، ومن الرضوض القديمة، والانكسارات والهزائم التي مني بها أثناء سنين العمر.

فقام بالصفح والغفران، وتجاوز إساءات الصحب والخلان، وكان كلما تخلى عن بعض أثقاله سهل عليه الصعود أكثر، حتى عندما وصل الى قمة الهرم كان قد أصبح خفيفاً كالريشة من الخارج وغدا حراً من الاحمال النفسية من الداخل بلا ماض جارح أو ذكريات مؤلمة، فكان بذلك قد حقق ذاته وعادت له صفاته الروحية الصافية التي كان يملكها من قبل أن ينزل للأرض، كمثل الماء الذي عاد له صفاؤه من قبل خروجه من الينبوع) النص من وحي (هرم ماسلو) الذي اكتشفه عالم النفس الامريكي إبراهيم ماسلو.

من هذه القصة نستوحي أننا بتطهير ذواتنا من كل أنواع الغلّ والكراهيه والأحاسيس السلبية والمشاعر المؤلمة التي خلفها الماضي بكل أوجاعه وأحزانه نستطيع ان نصل إلى أسمى درجات الاطمئنان الروحي والتطور الذاتي ونرتقي إلى سلم النجاح الذي مضى عليه الناجحون والعظماء، وسوف نبحت تطوير الذات البشرية على الصعيد النفسي والجسدي والعقلي والمعالجات لتلك

لمن يريد النجاح فقط

الأحاسيس والمشاعر والأفكار السلبية التي اكتسبها الفرد من المحيط مما تركت أثراً في حياته وعطائه وقللت من الثقة بالنفس والتقدير الذاتي للشخص، وسوف نأخذ أهم النقاط المهمة في تطوير الذات من خلال:



أولاً: التحكم في الأحاسيس:

إن تراكم الأحاسيس السلبية من الماضي والخوف من المستقبل المجهول يمثل كما هائلاً من الأحاسيس السلبية، وهذه الأحاسيس السلبية تنعكس على تصرفات الإنسان وطريقة تفكيره وطموحاته وتقف حائلاً دون تطوير ذاته، فيجب علينا أن نأخذ من الماضي ما يفيدنا، فلو لا وجود الماضي لما كانت هناك خبرات وتجارب.

ولكون الإنسان يستقبل في اليوم الآلاف الأفكار منها ما هو شعوري ومنها لا شعوري، ويكون أغلب تفكير الإنسان منها سلبياً من حيث يعلم أو لا يعلم مما قد يسبب له أمراضاً نفسية وجسدية، يقول صامويل جونسون: (لا بد أن يتدفق نبع الأفكار من داخل العقل، ومن يمتلك القليل من المعرفة حول الطبيعة الانسانية ويسعى وراء السعادة إلى الحد الذي يدفعه إلى تغيير أي شيء عدا شخصيته فإنه يهدر حياته في جهود لا طائل منها، ويضاعف من الأسى الذي يحاول التخلص منه).

ومن حيث أن الفكرة تؤثر في الجسد فإنّ التفكير يؤثر على الذهن، إما بطريقة سلبية إذا كان ما نفكر به سلبياً أو بطريقة ايجابية إذا كانت أفكارنا ايجابية، وإن هذه الفكرة تنتشر وتسبب احاسيس سلبية وامراضاً، وإن الماضي وما يحمله من أعباء سلبية وأفكار متراكمة تترك هذه الأفكار أثر بالغاً في طريقة تفكيرنا وتعاملنا مع الآخرين مما ينعكس سلبياً على ذواتنا. يقول إيرا جاسن: (احذر من أفكارك فقد تتحول إلى كلمات في أي لحظة).

لمن يريد النجاح فقط

وإن الإحاسيس والتفكير السلبي يسبب نتائج من نفس النوع التفكير السلبي الذي تشعر به حيث يضع كل أعضائك في حالة تأهب وانفعال ومشاعر سلبية. وقد قام بعض الباحثين من جامعة ستانفورد بعمل بحث عن قوة التفكير والأحاسيس السلبية وكيف أنها تؤثر على الأعضاء، فوجدوا أن التفكير السلبي يجعل المعدة تفرز أحماضاً شديدة القوة فقاموا بأخذ عينة من هذه الأحماض ووضعوها في طعام فار من فئران التجارب، وكانت النتيجة مفاجئة هي أن الفار قد مات متأثراً من شدة هذه الأحماض.

فانتبه لأحاسيسك قبل أن تفكر في أي فكرة سلبية، لأنها تتراكم وتتسع وتنتشر بقوة في مخيلتك حتى تصبح عادة تمنعك من تحقيق أهدافك وتسبب لك تحديات لا حصر لها، والأهم من ذلك تبعدك عن الله سبحانه وتعالى.

وعليك أيضاً أن تدرك الأمور ولا تعطيتها أكبر من حجمها، فإذا حدث أن غضبت من أمر ما مع شخص معين فلا تقل أنا غاضب من فلان، بل غاضب من سلوك صدر عن هذا الشخص. فحدد مما أنت غاضب بدقة منه، لأن العقل يتعامل مع ما تحدده من أفكار وبالتالي تنبعث الأحاسيس تبعاً لما حددته من الأفكار، يقول توماس كيمبلس: (لا تغضب، لأنك لا تستطيع جعل الآخرين مثلما تود أن يكونوا، ما دمت عجزت أنت عن تحقيق ما تريد أن تكون).

ومن أجل أن نتحكم في أحاسيسنا وأفكارنا يجب أن نتحكم في:

(اتزاننا الروحاني) المبني على التوجه لله سبحانه وتعالى وتنفيذ أوامر الخالق، كون الاتزان الروحي هو أساس السعادة الدائمة حيث لو كان تفكيرك روحانياً يصبح تركيزك وإحساسك روحانياً وبالتالي تكون نتائجك روحانية متزنة، فعندما يصبح الشخص روحانياً لا يكون فظاً أو سمجاً في تعامله مع الناس، بل يكون انساناً حسن الخلق لطيفاً ودوداً كريماً وهادئ الطباع، وهذا الاتزان الروحي يرتقي بسلوكيات الإنسان وينعكس إيجاباً بعلاقة الإنسان بالناس، فتجده يساعد الضعيف ويعطي المحتاج ويغيث الملهوف ويعطف على الصغير ويوقر الكبير.

واعلم أنّ هذه الاحاسيس من صنعك أنت، لذلك انت المسؤول عن التحكم فيها فاسع إلى تغيير مشاعرك واحاسيسك إلى ما هو إيجابي.

وعليك التعامل مع الإحساس وقت حدوثه للاستفادة منه، فإذا اعتراك إحساس سلبي ولم تتعامل معه، فسوف يظل تأثير هذا الإحساس مستمرا، ومع تقدم العمر تضيف إلى هذا الإحساس مشاعر سلبية إضافية مما يؤثر عليك بشكل كبير.

فيجب عليك أن تضبط مشاعرك وتتعلم كيف تحوّل هذا الأحساس إلى مهارة، ويكون ذلك عندما يراودك إحساس سلبي، فعندما تأوي إلى فراشك وأنت مثقل بالأحاسيس السلبية قم بمسح وتنظيف كل الأحاسيس السلبية قبل أن تخلد إلى النوم، حتى لا ترهق عقلك وأنت نائم ومن ثم تستيقظ وانت متعب ومجهد ولربما قد كنت نمت عشر ساعات أو أكثر وتستيقظ وأنت تشعر بالارهاق، لذلك إن

محو الأفكار السلبيه يعطيك راحةً واتزاناً روحياً، ولقد روي أن الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) أنه كان جالساً مع أصحابه ودخل الصحابي الجليل عبد الله بن سلام رضي الله عنه وعندما أشرف عليهم قال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: (إِنَّ أَوَّلَ مَنْ يَدْخُلُ هَذَا الْبَابَ رَجُلٌ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ"، فَدَخَلَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَلَامٍ)

فدخل وألقى السلام وجلس، ثم قام بعد لحظات، فقال الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم): (قام عنكم الآن رجلٌ من أهل الجنة)، وكان عبد الله بن عمرو يسمع ما قاله الرسول ص، فقال في نفسه: ما العمل الذي زاد به هذا الرجل عني والذي وصفه به النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) أنه من أهل الجنة؟ فأراد عبدالله بن عمرو أن يستكشف هذا الأمر فزار عبدالله بن سلام في بيته وطلب منه أن يبيت عنده على أنه حدث خلافت بينه وبين أبيه، وهو في الحقيقة يريد أن ينظر إلى عبادته وطاعته لله سبحانه وتعالى.

وبعد صلاة العشاء انتظر أن يقوم الرجل فلم يقم وظل نائماً، وفي النصف الثاني من الليل وجده يقظاً يتقلب ويتململ ولكنه لا يقوم، فلما اقترب الفجر قام وتوضأ وقال: هيا يا عبد الله نصلي الصبح مع رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم). وفي النهار وجده مفطراً غير صائم، فقال: لعله هذه الليلة كان مجهداً ومتعباً، انتظر ليلة ثانية فوجده في الثانية على هذه الهيئة، وفي الثالثة على هذه الكيفية، فقال: لا بد من إخباره بالأمر.

فقال: يا أخي سمعت النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) يقول وأنت داخل وأنت خارج أنك رجلٌ من أهل الجنة، فأحببت أن

أطلع على العمل الذي فزت به بهذه المنزلة، فلم أجدك زدت عن الفرائض المفترضة شيئاً، فسكت الرجل ثم قال له: لا أزيد عما رأيت، فلما نظر إليه ووجده متعجباً، قال له: (غير أني أبيت كل ليلة وليس في قلبي غلٌ ولا عُشٌّ ولا حقدٌ ولا حسدٌ لأحدٍ من المسلمين) قال: فبذاك! نلت هذه المنزلة بهذه الأوصاف!

هذه القصة تبين لنا مقدار المشاعر الإيجابية التي يجب أن يتحلى بها الفرد كونه سيكون، متزناً على المستوى الروحاني، وهذا الاتزان يضيء على النفس السكينة والاطمئنان، وعدم الحقد والكراهية على الآخرين.

فعش حاضرِك بعيداً عن المشاعر السلبية، واعلم أن لكل إحساس مكونات، ومعرفتك لهذه المكونات تجعلك قادراً على التحكم في احساسك، واعلم أن اللحظة التي تحيا فيها الآن لن تتكرر مرة أخرى وان مرت فلن تعود، فعش حاضرِك ولا تهدر وقتك واسع الى تطوير ذاتك، فما دمت ستحيا هذه الحياة على أي حال، اذن فلتجعلها حياة رائعة، ولا تضيعها وسط الحقد والغل والبغضاء، تقول الأم تريزا: (في بعض الأحيان ستعطي وسينكسر الناس، أعط على كل حال، وفي بعض الأحيان ستحب بعض الناس وسيكرهونك، أحب على كل حال، لأن ذلك بينك وبين الله تعالى، على كل حال).

وبهذا العطاء من الحب والمساعدة للآخرين تكون قد قطعت شوطاً كبيراً في تطوير الذات، واعلم أنك إذا أردت أن تساعد الناس، فليكن ذلك تبعاً لأسلوبهم لا أسلوبك أنت، فلا تمل عليهم ما يجب أن يفعلوه، وإنما

لمن يريد النجاح فقط

ساعدهم في تنمية مهاراتهم وإمكاناتهم وعلى توظيف طاقاتهم وقدراتهم الذاتية.

واحذر أن تحطّم معنوياتهم أو أن تبعث في نفوسهم التشاؤم وألن لهم جانبك ولا تسمع آذانهم إلا الكلمة الطيبة والقول الحسن، فالكلام والبيان له تأثير بالغ، فبالكلمة بعثت الرسل وبالكلمة نُشر العدل وبها اندلعت الحروب والغزوات، وبها كان الزواج والطلاق، وبالكلمة كان التوحيد بالله سبحانه وتعالى.

وكذلك يجب على الشخص أن يتحمل مسؤولية حياته ويحرص على التعلم من أخطائه وتجاربه ويجيد استثمار وقته وتحسين مهاراته وإمكاناته وتوظيف طاقاته وقدراته وأن يسعى للتغيير الى الأحسن في تطوير ذاته. يقول المهاتما غاندي: (كن التغيير الذي تريده أن تراه في العالم).

ثانياً: التحدّث مع الذات:

إنّ حديث الذات من الأمور المهمة في تطوير الذات كوننا نختلي بأنفسنا في وحدثنا نكلم ذاتنا نستعيد ما مررنا به من تجارب وأحداث، ونلوم أنفسنا بعض الأحيان، ونعتب عليها أحياناً آخر مما نحن عليه، نتعاطف معها كلاً بحسب الظرف الذي يمر به، وحينما نكون مكتئبين ضعفاء نستعيد الأسباب مما نحن فيه ليأخذ موقعه من النفس، نعيش الحزن والضعف والاكتئاب بيننا وبين أنفسنا نتركه لبعض من الزمن قابلاً فينا ريثما ترتاح الروح وبعد مراجعة الأسباب وتحليل الأمور نخرج أقوى وأمتن لا شك بان هذا الحديث يجب أن يكون حديثنا مع ذاتنا حديثاً متمسماً بالقوة والنجاح وإنّ أهم النقاط أثناء الحديث مع الذات هي أن نكون صادقين مع أنفسنا الى درجة حقيقية ونعترف بيننا وبين أنفسنا بما لانقوله ولا نقوله أمام أحد. وبذلك سنخرج بنتيجة إيجابية. يقول العالم دونالد ميخومبون: **(الكلام مع الذات يوجّه العواطف والسلوك ويحددهما)** فيكون الحديث في هذه الحالة ايجابياً في تطوير الذات وزيادة ثقنتنا بأنفسنا. أما الحديث السلبي مع الذات فيولّد القلق والاكتئاب، ويزعزع ثقنتنا بأنفسنا، ويقلل من تقديرنا الذاتي لها، حيث يتكلّم كثير من الناس ذواتهم بما لا يثريهم، ويدني من احترامهم وتقديرهم لذواتها وقد يكون السبب لذلك هو البيئة المحيطة بالفرد مثل نقد الوالدين أو الاصدقاء أو المعلمين أو زملائه في المدرسة

لمن يريد النجاح فقط

وغيرهم مما يجعلهم أي من هؤلاء الناس يؤمنون بوجود سلبيات كثيرة في شخصياتهم مما يحول دون تطوير ذواتهم على جميع المستويات.

فحاول ان تتكلم مع ذاتك عن ماضي نجاحاتك، وعن الأوقات التي أنجزت فيها أشياء، وعن المرات التي تغلبت فيها على الصعوبات يقول دنييس وايتلي (الفانزون في الحياة هم الذين يفكرون باستمرار بطريقة أنا أستطيع، أنا سأفعل، أنا سأكون).

ثالثاً: الضغط النفسي:

ان للضغوط النفسية التي تمارس على الفرد أثراً كبيراً في التأثير على التطوير الذاتي، وسوف نعرض على الضغوط النفسية وما تخلفها من توتر وقلق على الفرد من خلال تعريف ما هو الضغط النفسي وأنواعه وتأثيراته على الجسم ووسائل التخلص منه والضغط النفسي:

هو حالة التفاعل العقلي والجسدي تجاه تحدٍ ما وهذا التفاعل يكون بصورة توتر وقلق وغضب. كوننا نتعرض الى ضغوط نفسية كل يوم عبر طيف واسع من المضايقات التي تتراوح من ضغط ناجم عن حوادث جمّة، فالحياة لا يمكن ان تمضي بنا في سلام دائم، فهناك تحديات وصعوبات تواجهنا، يقول الله عزوجل (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) (4) سورة البلد.

فالتحديات هي جزء من حياتنا، تصور أنك بينما كنت سائراً في طريق اعترضك لص مسلّح، أو تصور أن مديرك في العمل أمعن في استفزازك أو تأنيبك. أو تصور أن العملاء الذين تتعامل معهم أرهقوك وأغضبوك، او تصور ان زوجتك او زوجك صارت تعاملك بما لاتحبه أو ترضاه. أو تجاوز عليك أحدهم أمام الناس من دون وجه حق، فما الذي يحدث بجسمك تجاه هذه الضغوط والمواقف المتوترة والضاغطة.

إنّ هذه التحديات وغيرها لا تكاد تخلو منها حياتنا اليومية وتثير فينا حالة التفاعل في المخ وتحفز الجسم لأحد أمرين، اما الهجوم او الفرار (Fight or Flight) فإما أن تتشاجر مع أي من هؤلاء أو تفر بعيداً عنهم. وفي

لمن يريد النجاح فقط

الحالتين نكون في حالة توتر وانفعال، وأثناء ذلك يقوم الجسم بإفراز إنزيمات التوتر وهي الأدرينالين والكورتيزول. وهذه التغييرات تحدث بشكل سريع تلقائي لا إرادي أو تبعاً لزيادة خروج هرمونات التوتر وتبعاً لذلك تحدث هذه الأعراض والتغييرات التالية للجسم.

1- العضلات:

تصبح منقبضة ويزيد توارد الدم عليها، لكي تعينها على بذل مجهود زائد.

2- القلب:

تزيد ضرباته، ويرتفع ضغط الدم لزيادة وصول الدم للأعضاء الأساسية (العضلات الكبرى).

3- العين:

تتسع حدقتها لدخول كمية أكبر من الضوء.

4- الدم:

تزيد به كيمياويات التجلط استعداداً لإصلاح والتئام أي ضرر أو جرح يحدث بالجلد أو الأعضاء الكبرى أثناء التوتر.

5- الجلد:

يزيد إخراجة للعرق لمحاولة ضغط درجة حرارة الجسم أثناء النشاط العضلي الذي قد يواجهه الجسم.

ولأجل التعرف على أنواع الضغوط النفسية وآثارها وعلاجها، فسوف نوضح في هذا المورد نوعين من الضغوط النفسية:

1- ضغط نفسي حاد:

ويحدث عندما نواجه تحدياً هائلاً ومفاجئاً أو غير متوقع مثل الحوادث والحرائق، وهذا النوع يتفاعل معه كل الحيوانات إما الفرار أو المواجهة فإما أن نحمي أنفسنا وإما أن نُقتل.

2-الضغط النفسي المزمن أو المتكرر:

ويحدث عندما تتعرض لجرعات متتالية متكررة من الضغط على مدى فترات ممتدة إن الضغط النفسي المزمن أو المتكرر يصاحبه حالة عدم اتزان داخلي بسبب خروج هرمونات التوتر التي تؤثر سلباً على صحة الجسم والعقل معاً.

ولو انتقلنا إلى التأثيرات العضوية على الجسم فإن جهاز القلب والشرايين من أبرز وأخطر الجهات التي تتأثر بالضغط النفسي المتكرر، ويصبح أكثر قابلية للتجلط،

كما يؤدي أيضا إلى زيادة تركيز وارتفاع دهون الدم (الكوليسترول)، وإن ارتفاع ضغط الدم وهذه العوامل تهدد بحدوث أزمات قلبية أو قصور بالشريان التاجي (الذبحة الصدرية) وحوادث مخية (كالجلطات والشلل) كذلك يجعل التوتر عملية الهضم بطيئة كما ذكرنا، وبالتالي تزيد فرضية حدوث الانتفاخ أو تراكم الغازات في البطن وأوجاع المعدة والقولون، وقد تضطرب حركة الأمعاء فيحدث إسهال أو إمساك.

كما يتأثر الجهاز المناعي بالضغط النفسي المزمن، وتضعف فعالية الجهاز المناعي في مقاومة الجراثيم والأجسام الغريبة، وهو ما يفسر زيادة القابلية بنزلات البرد المتكرر والإصابة بفايروس (الهربس) وهو فايروس يصيب (زاوية الفم) عند بعض الأشخاص الخاضعين لضغوط نفسية مستمرة.

كما أن (للطاقة الجسمانية) للإنسان أثراً كبيراً في إمداد الجسم بالحيوية ومقاومة التوتر والتعب والضغوط النفسية من جراء التحديات اليومية التي نواجهها، فلو تمعنا في الطاقة الجسمانية وأهميتها لرأيناها أنها ترتبط بالطعام والشراب والنوم والتنفس الذي يحتاج إليه الجسم كل يوم.

لذلك فالطاقة ترتبط بالآتي:

1- بالطعام:

وهو مقدار الغذاء الذي يحتاج إليه الجسم. وبالخصوص مستوى سكر الدم الذي تحتاجه طاقتنا الجسمانية، فعندما ينخفض مستواه تنخفض طاقتنا ونشعر بالتعب والإرهاق والميل للتوتر والعصبية، مثلما يحدث

أحيانا خلال فترة الصيام، لذلك لكي نحافظ بدرجة مناسبة من النشاط، وهدوء الأعصاب، يجب أن نحافظ على مستوى معتدل من سكر الدم لاغلب الوقت. ويكون ذلك من خلال امداد الجسم بالغذاء ولكون الطاقة تأتي من الكربوهيدرات (النشويات، والسكريات) فتتولد هذه الطاقة بمساعدة بعض المغذيات الدقيقة من الفيتامينات وبخاصة فيتامين B. لذي عليك اختيار نوع الطعام بالطريقة المناسبة وعدم الإسراف فيه بشكل مفرط. يقول موليبير: (يجب علينا ان ناكل لكي نعيش لا أن نعيش لكي نأكل).

2-الشراب:

وهو مقدار السوائل التي يحتاج إليها الجسم.

3-النوم:

لأجل أن يستمر الجسم بنشاطه اليومي والاحتفاظ بمستوى جيد من الطاقة، فاننا نحتاج إلى أخذ قسط كاف من ساعات النوم، يكون المتوسط حوالي 8 ساعات إن فترات النوم تتيح الفرصة للجسم لاصلاح وتجديد ما تضرر من خلاياه وأنسجته خلال اليوم.

4-التنفس:

إن المخ يحصل على 33% من الأوكسجين الداخل للرئتين فعندما ينتظم تنفسنا فإن ذلك سيمدنا بطاقة جيدة.

إذاً فالطاقة الجسمانية لها أثر كبير في النشاطات الحيوية وهذه الطاقة التي نكتسبها تمدّ المخ بالطاقة المناسبة التي تجعل العقل البشري ذا قدرات ابداعية تفوق الخيال تنعكس بشكل إيجابي على صحتنا. ولو تمعنا في ابداعات العقل البشري وأثره في بناء وتطوير الذات لرأينا أن (العقل) هو ذلك الشيء الذي كرمنا الله سبحانه وتعالى به حيث يحتوي على 150 مليار خلية عقلية، وهذا الرقم الكبير من الخلايا يبين لنا إعجاز الخالق عز وجل في خلقه، وقد كتب الدكتور (هاربرت سبنسر) من جامعة هارفارد الأمريكية في بحثه عن العقل البشري قال:

(إننا لو بدأنا العدّ من الرقم واحد حتى نصل إلى 150 ملياراً فسوف نحتاج إلى 5000 سنة كي نكمل إحصاءها)، كما أن العقل البشري يتميز بكونه أسرع من سرعة الصوت (186) ميلاً في الثانية، وكذلك لديه القدرة على خزن مليوني معلومة في الثانية الواحدة، تخيل القدرات اللامحدودة للعقل البشري، وقد اختلف العلماء في مقدار استخدامنا للقدرات العقلية، فمن العلماء من يقول اننا نستخدم جزءاً يسيراً من قدراتنا العقلية لا تزيد على 10%، ولو نظرنا إلى مدى التطور الذي تحقق في كافة المجالات بما في ذلك الطب والفلك والإلكترونيات... الخ من الاكتشافات التي تتمتع بها البشرية حالياً، فما بالك لو استخدمنا 50% من قدراتنا العقلية وما بالك لو اكتشفنا أسرار العقل البشري واستطعنا استخدام 100% كاملة، والعجيب ان مخزون ذاكرة الانسان هائل ففي كل خلية عقلية يوجد مليون خلية اصغر منها، وهذه الخلايا تحتوي ملايين الخلايا

الآخري، فانظرالى اعجاز الخالق في المدى الكبير من مخزون الذاكرة والعجيب أن بعض الناس يقولون إن ذاكرتهم ضعيفة، وهذه مغالطة يقع فيها الكثيرون لأنّ الإنسان يكون لديه التركيز مشتتاً بالتفكير في أمور وأشياء كثيرة في وقت واحد، وهؤلاء الناس لا يعلمون أن العقل يتعامل مع شيء واحد فقط في وقت معين، ثم يحاول أن يتعامل مع أشياء كثيرة معاً في وقت واحد فيسبب ذلك تشتت أفكاره لا أكثر. يقول الله سبحانه وتعالى (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ)العلق 4 ولأهمية الطاقة الجسمانية للجسم والعقل على حد سواء وما لذلك من تأثير على التطوير الذاتي للإنسان لكون الإنسان السليم صحياً والمعافى من العاهات يصبح تفكيره متزناً وقراراته صائبة ويتحلى بالثبات أكثر من الإنسان الذي يشكو الأمراض والعادات الصحية الخاطئة، سوف نضع بعض النصائح على مستوى تحسين الطاقة الجسمانية للإنسان وترك العادات الصحية الخاطئة.

بعض النصائح لتعزيز الطاقة الجسمانية:

1-اختيار نوع الطعام:

المناسب الغني بالكاربوهيدرات المعقدة والحرص على توافر الفيتامينات والمعادن المناسبة وعدم الإفراط بالأكل وترك العادات الصحية الخاطئة، يقول برنادشو: (لا يوجد حُبَّ أصدق من حُبِّ الطعام ونحن نحفر قبورنا بأسناننا كلَّ يوم).

2-أهمية ممارسة الرياضة:

إننا نحتاج إلى ممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة أو المشي لمسافات متوسطة يوميا لاتقل عن 20 دقيقة لزيادة كفاءة اجهزة الجسم وخاصة القلب والرئتين، وقد أثبتت الدراسات ان ممارسة الرياضة تحسن من حالتنا المزاجية، وبالتالي يجعلنا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف معها.

3-الابتعاد عن العادات السيئة:

يجب قطع بعض العادات الضارة التي تستهلك طاقة الجسم، ومنها زيادة تناول الكافيين والتدخين، ولكون مادة الكافيين مادة منبهة للجهاز العصبي فالإفراط في تناولها من خلال القهوة، والكولا والكاكو، يؤدي إلى زيادة خروج هرمون الادرينالين (أحد هرمونات التوتر)،

وتبعاً لذلك تزيد ضربات القلب، ويميل الشخص للتوتر والعصبية الزائدة والمعاناة من الأرق.

كما أن للضغط النفسي أثراً في الجوانب العقلية (الذهنية) وما لهذه الضغوط من تأثير على تطوير الذات و تختلف القدرة على التفكير المنظم الراشد والمنطقي بسبب هذه الضغوط حيث ان المخ ينتقل من موجة التفكير إلى موجة البقاء. وهو مما قد يؤدي إلى اتخاذ أفكار وقرارات خاطئة تؤثر على التقدير الذاتي للفرد. حيث ان العقل في هذه الحالة يصبح منشغلاً بأفكار مشوشة كفيلة أحيانا بتشويه جودة النفس والتقدير الذاتي، وإثارة الرغبة في تأنيب النفس. ومن خلال ما توضح من أثر الضغوط في البنية الجسدية (العضوية) والبنية العقلية (الذهني) وما لها من تأثير على الإنسان سوف أذكر علاجات ووسائل التخلص من الضغوط النفسية التي تنتاب الأشخاص الذين يقعون تحت تأثيرها كي يكون الفرد على دراية تامة في حالة تعرضه لمثل هذه الضغوط.

وسائل التخلص من الضغوط النفسية:

1-العفو:

وهذه هي أسهل وأصعب وسيلة في نفس الوقت للوقاية من أشكال كثيرة من الضغوط النفسية، والمقصود بالعفو:

أن تميل للسلم والسماح والتصالح ونسيان المواقف العصبية مادام أنّ التقدير العاقل للموقف وإدراكك لنفسك في تلك اللحظة يمكن أن يسمح بذلك. يقول المهاتما غاندي:(الضعيف لا يسامح أبداً، التسامح من سمة الأقوياء). وقال أحدهم مهدداً رجلاً حكيماً:(غداً نتحاسب)فردّ عليه الحكيم (بل غداً نتسامح).

2-المرونة:

يجب أن تتحلى بأقصى درجات المرونة في مواجهة الضغط النفسي والسعي إلى تخفيف تأثيره، واستعادة حالة التوازن النفسي (الذاتي) في تلك اللحظة.

3-التجنب:

هو محاولة تجنب مصادر الضغط النفسي على قدر الإمكان والسيطرة على الانفعالات التي تنتابنا، يقول سالي كمبتون:(من الصعب أن تحارب عدواً متمركزاً داخل رأسك).

وبتوجيه مشاعرنا بالشكل الصحيح يكون مدعاة لتوجيه ذواتنا بالطريقة الصحيحة.

4-الادراك:

عليك أن تدرك جيداً المخاطر الصحية المتوقعة من جراء الانفعالات والغضب، كارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، كما عليك أن تدرك المخاطر النفسية وما لها من آثار على اتخاذ القرارات الصائبة ومدى ثقتك بنفسك، يقول روبرت فروست:(الوسيلة الأفضل للخروج من مأزق ما، هي مواجهته).

5-السيطرة على اعراض التوتر والخجل الاجتماعي:

إن السيطرة على أعراض التوتر يزيد من الثقة بالنفس ويقلل من الضغوط النفسية، ويعتبر القلق والتوتر من أشد أعداء اكتساب الثقة بالنفس، والاتزان والثبات عند الأشخاص.

فكيف ستظهر بشخصية الواثق بنفسك إذا كنت تشعر من الداخل بالتوتر تجاه المواقف الاجتماعية التي تفرض عليك نوعاً من التحدي والثبات النفسي لمواجهتها بنجاح.أن الجسم يتفاعل تجاه تلك المواقف الاجتماعيه التي تعتبر من ضمن الضغوط النفسية التي تمارس على الفرد، لذلك يعاني الشخص من أعراض جسمية تؤثر على سلوكه العام.

6- التوقع:

عندما تتوقع حدوث شيء مزعج، هذا التوقع يخففه ويجعلك أكثر ثباتاً، فالحجيج يتوقعون مشقة، وهذا يجعلهم أكثر ثباتاً واتزاناً وأقل انفعالاً. وحاول أن لا تتوقع حدوث أمور مثالية، وكن واقعياً، فعندما كنت اذهب إلى أي دائرة من دوائر بلدي العراق لتمشية معاملة معينة كأن تكون تبديل رخصة قيادة أو تجديد هوية أحوال مدنية، كان لا بد لي أن أتوقع وجود الزحام والمعاملة الخسنة من قبل بعض الموظفين، وهذا الحال كنا قد ألفناه في بلدنا بين الحين والآخر، فلا تتفاجأ أو ننصدم أو يعترينا الانفعال والغضب، فالتوقع في هذا الموقف يجعلنا أكثر صبراً وثباتاً واتزاناً نفسياً. وسوف ننقل إلى القسم الآخر من أقسام تطوير الذات وهو تقدير الذات.

رابعاً: تقدير الذات:

إن من الأمور المهمة في تعزيز تطوير الذات يكمن في الطريقة التي يشعر بها الشخص إزاء نفسه والتي نطلق عليها (تقدير الذات) ومن خلال الاطلاع على سير العظماء والمشاهير والقادة الناجحين لاحظنا أن المكون الرئيس والأهم المسؤول عن بلوغ الناس النجاح في حياتهم وتطوير ذاتهم هو في الطريقة التي يقدرون أنفسهم فيها ويشعرون بأنهم ذوو قيمة ويزداد احتمال بلوغهم النجاح عن اقرانهم الذين يفنقرون لمثل هذا الإيمان.

فالثقة بالذات هي ما يمتلكه الاشخاص الناجحون ولا يمتلكه غيرهم. إنهم يؤمنون بانفسهم وبالقدرات التي ترسم لهم الطريق لتطوير الذات وتسمو بهم نحو بوصلة النجاح.

إن تقدير الذات هو أن تراود المرء مشاعر جيدة وانطباع إيجابي إزاء نفسه، وإن الأشخاص أصحاب التقدير الذاتي المرتفع يؤمنون بأنّ بوسعهم تطوير ذواتهم والمضي في تحقيق النجاح في معظم الاشياء التي يقومون بها. هؤلاء يحترمون أنفسهم ويعرفون أن الآخرين يحترمونهم. فالواثقون بأنفسهم يمكنهم تقبل ذلك وعدم السماح لأحد بزعزعة عزيمتهم، وإن تقدير الذات عند الناجحين هو جزء أساس من الثقة بالنفس، فقبل أن تستطيع استحسان القرارات التي تتخذها لابد أن تشعر بأنك شخص ذو قيمة، فإن كنت لا تقدر ذاتك، كيف يمكنك إن تكون واثقاً من نفسك في اتخاذ قرارات ذات

لمن يريد النجاح فقط

قيمة؟ كما إنك في معركة الحياة والضغوط التي تحيط بك اذا تلكأت أو تعثرت لا تعتبر نفسك فاشلاً قط! لأن تقديراتك وآراءك حول ذاتك هي التي تهيمن عليك. ولا تلق باللائمة على الآخرين عندما تتعثر في مسيرة الحياة، ولا تلم الظروف، فالأشخاص الناجحون يعملون بكد ليتغلبوا على الظروف، الصعبة التي ألمت بهم، ومما لاشك فيه إنك ستواجه إخفاقات، وهذا لا يعني أنك فاشل! فأنت بداخلك القوة الابداعية التي تحول الفشل إلى نجاح. وإن الشعور الذي يراودك بالفشل لا يملك القوة على التلاعب بك إلا اذا سمحت أنت بذلك.

فتطوير ذاتك يكمن في تقدير ذاتك الذي ينمو بداخلك مع كل نجاح تحققه ومع كل شعور إيجابي تجاه الأشخاص والظروف الصعبة التي تلاقبك، هذا الشعور الإيجابي الذي يجتاح النفوس التي تتوق للنجاح يكون كالمسمار الذي تدقه في نعش الفشل المزعوم الذي يخشاه الكثيرون.

خامساً: التسامح مع الآخرين:

التسامح والعتو من الحالات العاطفية الرائعة التي تعزز تطوير الفرد لذاته وتمضي به في طريق النجاح من دون أن يكون محملاً بآباء الحقد والضغينة، فقرة التسامح هي القوة التي تساعدنا في التغلب على الضيق والألم والحزن الذي سببه الآخرون لنا، وليس هذا فقط ومنحهم العفو عما اقترفوه من إساءة لنا، فيكون ذلك مدعاة للرقى في أهم مراحل التحكم بالذات في مورد (العفو) عمّن أساء لنا، ولقد حثنا الرسول الأعظم (صلى الله عليه وآله وسلم) في هذا الحديث في أسمى مصاديق العفو والتسامح تجاه الآخرين، فيقول (صلى الله عليه وآله وسلم) (**صِلْ مَنْ قَطَعَكَ، وَأَعْطِ مَنْ حَرَمَكَ، وَأَعْرِضْ عَمَّنْ ظَلَمَكَ**)

وإن الصفح لا يعني نسيان ما حدث أو استحسان السلوك الخاطئ، أو المصالحة مع من أساءوا إليك وتركهم يفرون بأخطائهم.

إن الصفح هو تلك الراحة التي تشعر بها حين تنتصر على معاركك الداخلية وبراكين الغضب التي تفجرت بداخلك، واستجماعك للقوة الذاتية لديك وتحملك لمسؤولية مشاعرك الداخلية، والتحرر من الأحاسيس والرسائل السلبية في العقل الباطن بأننا نحيا في عالم لا إنصاف فيه وتغرينا بأن نمارس فيه دور الضحية ونلقي باللوم على من حولنا ونتهمهم بانهم السبب في تعاستنا، اننا نملك الثقة بأنفسنا بأننا نملك حق الاختيار بأن لا نكون ضحايا، فنختار الحب بدلاً من الكره والصفح بدلاً من الحقد وأن لا نستبقي الشعور بالمرارة والتذمر.

تقول الأم تريزا: (إذا بدأت بمحاكمة الآخرين على أفعالهم فلن يتسنى لي الوقت لكي احبهم).

فلأجل أن نرتقي بذواتنا إلى مراتب السمو يجب أن نسامح ونعفو ومع مرور الوقت تصبح هذه الصفة ملازمة لنا، وتكون أحيانا هنالك تساؤلات في أنفسنا (كيف لي أن أعفو عنه وكأن شيئاً لم يكن أو كيف أحرره من إثم فعلته)

فيكون الجواب إن العفو عن ظلمنا هو تحرير لأنفسنا في مواقف سببت لنا الألم وإن الاحتفاظ بذكرى أليمة وموجعة في صدورنا نرتكب ثلاثة أخطاء.

1- سوف أسمح لهذا الشخص أن يحتل جزءاً من عقولنا وأرواحنا، فهل يستحق ذلك ؟

2- عندما تبرق تلك الذكرى المؤلمة تنبعث في أجسادنا العديد من الانفعالات العضوية الضارة التي تؤدي أجسادنا وتسبب لنا الألم والضرر.

3- إننا ان لم نتخلص من هذه الذكرى المؤلمة سوف نعلن عجزنا وقصورنا في التعامل مع ما مضى.

يقول نلسون مانديلا: (عندما تحمل الشعور بالاستياء تكون كمن يشرب سمّاً وينتظر من عدّوه أن يموت).

فعليك رفع رايتك البيضاء، معلناً العفو والصفح وسوف تجد القلوب والأرواح تحف بك والحب يحوطك أينما حللت، لا تحاول فتح ملفّ العداوات، إن العالم سيكون أجمل بلا عداوة. يقول برتراند راسل: (الحياة أقصر من ان نقضيها في تسجيل الأخطاء التي ارتكبتها غيرنا في حقنا).

فحاول إن لا تنصب للناس محاكم تفتيش في صدرك،
وتحرر من كل الرسائل السلبية التي خلفتها جروح
الآخرين عليك، والتحرر من كل المشاعر السلبية،
وسيكون ذلك من أهم خطوات تطوير الذات، وسعي
بخطى حثيثة نحو بوصلة النجاح، واعلم أن نوبات
الغضب والعصبية المفرطة بمرور الوقت تترك ندوباً في
القلب لا تندمل بسهولة، وتبقى ترافق الإنسان طوال
حياته، إذا لم يستحسن التخلص من هذه الندوب
وسوف أقصّ لكم قصة ذلك الطفل الذي كان يصعب
إرضاءه وكانت، تنتابه نوبات من الغضب لأتفه
الأسباب، حيث تأمل والده في عصبيته وأخذ كيساً مليئاً
بالمسامير وأعطاه لولده وقال له:

يا بني قم بطرق مسمار واحد في سور الحديقة، في كل
مرة تفقد فيها أعصابك أو تختلف مع أي شخص، وفي
اليوم الأول قام الولد بطرق 37 مسماراً في سور
الحديقة، وفي الاسبوع التالي تعلّم الولد كيف يتحكم في
نفسه وكان عدد المسامير التي توضع يومياً
ينخفض. اكتشف الولد أنه تعلّم بسهولة كيف يتحكم في
نفسه، أسهل من الطرق على سور الحديقة. وفي النهاية
أتى اليوم الذي لم يطرق فيه الولد أي مسمار في سور
الحديقة، عندها ذهب ليخبر والده أنه لم يعد بحاجة الى
أن يطرق أي مسمار قال له والده:

الآن قم بخلع مسمار واحد عن كل يوم يمر بك من دون
أن تفقد اعصابك مرّة عدة ايام. وأخيراً تمكن الولد من
إبلاغ والده أنه قد قام بخلع كل المسامير من السور قام
الوالد بأخذ ابنه إلى السور وقال له:

لمن يريد النجاح فقط

بني قد أحسنت التصرف، ولكن انظر إلى هذه الثقوب التي تركتها في السور لن تعود أبداً كما كانت).

سادسا:مهارات التحاور واللباقة:

إن القدرة على إجراء حوار جيد ببناء ومثمر مع الآخرين يعدّ من النواحي المهمة والأساسية لإثبات الذات والثقة بالنفس، وإن كثيراً مما طرحته يهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس والتقدير الذاتي العالي لمن يقرأ كتابي هذا، لقد ركزت على أن تكون عزيزي القارئ محاوراً واثقاً من نفسك، ناجحاً في الاندماج والاختلاط بالآخرين من خجل أو تردد وقادر على التعبير عن رأيك بكل ثقة وعزيمة، وتكون لديك القدرة على كسب احترام وتقدير الآخرين. وعليك أن تعلم أنّ هناك فناً يسمى (فن الكلام)، ولأهمية التواصل مع الآخرين ونقل الأفكار التي تدور في أذهاننا يجب أن نتقن هذا الفن، وذلك لأن الكلمة ذات شأن عظيم، ووقع كبير في النفس. فإن الأشخاص المتّزنين والواثقين بأنفسهم يزنون حديثهم قبل التقوّه به لما له وقع في النفوس. واذكر قصة ذلك الملك الذي رأى رؤيا مزعجة في منامه فاستشار أحد المفسرين الخبراء فقال له المفسر (إن تفسير رؤياك يا سيدي أن أسرتك ستموت كلها قبلك) فغضب الملك غضبا شديداً وأمر بجلد المفسر للرؤيا عشر جلدات، ثم دعا مفسراً آخر وعرض عليه الرؤيا فقال المفسر الثاني (تفسيرها أنك ياسيدي الأطول عمراً من بين أفراد اسرتك جميعاً) فسّر الملك من ذلك وأمر له بهديه!.

لاحظ أن التفسيرين متشابهان ولكن المفسر الثاني أبدى مهارات لفظية كلامية في صياغة الخطب والكلمات

لمن يريد النجاح فقط

المسبوكة ببراعة ولباقة. فاعلموا أيّها الاحبّة إن الكلمات هي رسول الأفكار، ولذا فهي لها الأثر العظيم في شرح ما تعنيه وتقصده، وان إجادة فن الكلام والتحاور، من إروع مصاديق الثقة بالنفس أمام من تحاور، مما لها أثر بالغ في إقناع الطرف الآخر، وكسب احترامه وتقديره.

سابعاً: الابتعاد عن النقد الداخلي لنفسك:

إن الشخص الضعيف الثقة بنفسه يكون أكثر عرضةً للنقد من الآخرين ومن ذاته، وذلك نتيجة لضعف التقدير الشخصي لنفسه، وهذا النقد الداخلي يثير التوتر في تصرفاته، ويزيد من انفعالاته.

إنه يتمثل في ذلك الصوت الداخلي السلبي الذي يؤنبه ويعاتبه ويقول له أشياء كثيرة من هذا القبيل.... لماذا فعلت كذا وكذا؟

إن هذا الصوت الداخلي الذي ينادينا بين الحين والآخر يجب علينا ألا نستسلم له ولا يعترينا الضعف والانكسار، ولا ننحرف وراءه، ونضعف أمامه، لأن استسلامك له سيزيد من توترك ومن ضعف ثقتك بنفسك، مما ينعكس سلباً على تطوير ذاتك، وهنالك حكمة صينية تقول: (إن لم تنفخ في المزمار، لن تسمع صوت الموسيقى في حياتك أبداً).

لذلك حاول ما استطعت إلى ذلك سبيلاً في إحلال الأفكار والمشاعر الإيجابية في نفسك، بدل الأفكار السلبية، وابتعد عن النقد الداخلي، واجعل التفاؤل والنظرة الإيجابية تجاه نفسك هي العنوان الرئيس، في تطوير ذاتك. وعلينا أن نتقبل ذواتنا، لأن أغلبنا يحتاج إلى أن يتعلم كيف يتقبل ذاته كما هي، فكل منا جدير بأن يكون راضياً عن نفسه مهما كان محدوداً في قدراته ومهاراته، لأنه في الحقيقة لا يوجد إنسان كامل.

لمن يريد النجاح فقط

فإن لم تقدر نفسك ولم تشعر بعدم التقدير تجاه ذاتك فإنه من المتوقع أن تعاني من الإحباط والتوتر النفسي وضعف الثقة بالنفس، يقول لاوتسيو: (لاجنائن في الشرق، لاجنائن في الغرب ابحت في الطريق الذي أتيت منه، تجدها جميعاً في داخلك).

ثامنا: الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس ركن مهم من أركان تطوير الذات وتعدّ صفة مهمة من صفات الشخصية الناجحة التي تجعلنا أكثر قدرة على تحقيق المكاسب والطموحات، وتكون أهمية الثقة بالنفس من خلال منح الإنسان الشجاعة والطاقة الإيجابية، وتحفزه على قبول التحديات وتجعله يتعلم من أخطائه وتجاربه. فلا ييأس ولا ينكسر، فالشخص الواثق من نفسه أكثر قدرة على الاستمتاع بالحياة، وعلى اتخاذ القرارات وعلى التأثير في الآخرين، والواثقون من انفسهم يكسبون الأصدقاء، ويكونون موضع اهتمام الآخرين.

وتعدّ الثقة بالنفس شرطاً من شروط تطوير الذات والنجاح. لأن من يفقد الثقة بنفسه وبذاته يخشى الإقدام والمخاطرة ويجد صعوبة في إنجاز الأعمال التي تواجهه، ولقد اوردت الدكتورة جوديث برايس في كتابها (الثقة تصنع الحياة) تقول: (ليس لأحد سوى الشخص أن يزيد ثقته بنفسه).

كما أن الثقة بالنفس تأخذنا الى أبعد من ذلك وهي أن نتق ببعضنا البعض وقبل كل ذلك أن نتق بالله في جميع الأمور والأحوال وأن نعلم أن الله سبحانه وتعالى لا يريد سوى الخير لنا.

ولا أنسى تلك القصة التي قرأتها عن أولئك الزوجين اللذين ربط بينهما الحب والصدقة فكل منهما لا يجد راحة الآ بقرب الآخر، إلا أنهما مختلفان في أصعب

الظروف فالرجل هادئ لا يغضب في أصعب الظروف،
وعلى العكس منه زوجته حادة وتغضب لأتفه الأمور)
وذات يوم سافرا معاً في رحلة بحرية...

أمضت السفينه عدة أيام في البحر وبعدها ثارت عاصفة
كادت توذي بالسفينة، فالرياح مضادة والأمواج هائجة.
امتلات السفينه بالمياه، وانتشر الذعر والخوف بين كل
الركاب، حتى قائد السفينه لم يخف على الركاب أنهم في
خطر، وأن فرصة النجاة تحتاج إلى معجزة من الله
سبحانه وتعالى.

لم تتمالك الزوجة أعصابها، فأخذت تصرخ لا تعلم ماذا
تصنع ذهبت مسرعة نحو زوجها لعلها تجد حلاً للنجاة
من هذا الموت، وقد كان جميع الركاب في حالة من
الهياج، واتهمته بالبرود واللامبالاة.

نظر إليها الزوج بوجه عابس وعين غاضبة، استلّ
خنجره ووضعها في صدرها وقال لها بكل جدية وبصوت
حاد:

الاتخافين من الخنجر؟

نظرت إليه وقالت: لا!

فقال لها لماذا؟

فقالت: لأنه ممسوك في يد من أثق به وأحبه!

فابتسم وقال لها:

هكذا أنا مثلك لا أخاف من هذه الأمواج الهائجة لأنني
اعلم أنها ممسوكة بيد من أثق به وأحبه، فلماذا الخوف
إنه هو المسيطر على كل الأمور).

هذا القصة تلهمنا بأن نثق بالله سبحانه وتعالى ونسلم له
في كل الأمور.

في هذا القسم أنهينا الثقة بالنفس وسوف نمضي في
أقسام تطوير الذات تباعاً.

تاسعاً: الوعي وإدراك الذات:

ان القدرة على إدراك تصرفاتنا وأحاسيسنا حينما تغمرنا بفيض من المشاعر تسمى (إدراك الذات) وهو أمر أساس لتطورنا في مجتمع معقد وسريع التغير. حيث أن إدراك الذات يسمح لك بأن تكون على وعي بالعواطف والانفعالات والتوجهات التي تجتاحنا بين الحين والآخر، إن معرفة ذاتك وفهم ما يقود توجهك ومشاعرك الخطوة الاولى نحو المعرفة الذاتية للشخص والتحكم في ذاته.

إن الإدراك والوعي بالذات مهم جداً لبناء الشخصية واتخاذ القرار الصائب، حيث يمدك بالقدرة على التحكم في أفعالك، وهذا التحكم يعطيك الكثير من الخيارات، فيمكنك أن تختار الاستجابة للكثير من العواطف والأفكار السلبية التي تصادفك كل يوم، وإن الإدراك ينمي توجهاتك بتحويل الطاقة والمشاعر السلبية إلى فعل وتصرف إيجابي، وإذا لم تتقن وتتعلم كيفية التحكم في التوجه السلبي والسيطرة عليه يمكن أن يكون لذلك تأثير سلبي على احساسك ومشاعرك، لذلك يجب عليك أن تتمتع بالإدراك الإيجابي، فإذا تعرضت مثلاً وأنت في سيارتك إلى (مضايقه من سيارة أخرى وقد تمالكك الغضب) هنا يكون الإدراك الإيجابي يجب أن يكون حاضراً فيجب عليك أن تدرك أنك في حالة غضب جراء ذلك، وأن تحاول في هذه الاثناء أن تدرك أنك منفعل ويجب عليك أن تمسك أعصابك وتهدأ في هذه اللحظة، فان هذا الإدراك في هذه الحظة هو ما نطلق عليه (الإدراك الإيجابي).

إن هذا الإدراك يدفع إلى اتخاذ القرارات الصائبة والتحكم في أفكارك ومشاعرك. كما يجب ترك التوجهات السلبية التي اكتسبتها وتراكت من تجارب فاشلة في ما مضى من العمر، لأن حقائق الماضي السلبية، بكل توجهاتها تشمل، خطأً فاشلة، وأعمالاً مؤجلة وغير منجزة، ومواقف مؤلمة من البيئة المحيطة بنا، وخطأً فاشلة، ومشاعر جريحة لم يتم التئامها.

إن هذه الحقائق ثقيلة بالأوجاع وبنوء بها كثير من البشر. إن إدراكك للماضي يحدد مسيرتك للأمام. فعليك أن تتخلص من الماضي بكل تجاربه الفاشلة وأحزانه وهمومه، لأن الزمن لا يعود، والماضي قد ولى، وعليك أن تفكر بما أنت عليه الآن.

كما يجب أن ينعكس توجهك الإيجابي على كل تصرفاتك الحياتية، فيجب أن يكون توجهك وإدراكك الإيجابي ينطبق على عملك وعلى المهمة الموكلة لك، وإدراك أن العمل الذي تقوم به يجب أن ينجز على أتم وجه، وأنا في بلدي العراق كنت أرى في أوقات كثيرة أثناء مراجعتي في دوائر الدولة جيوشاً من الموظفين غير المنتجين وغير الكفوئين، إلا ماندر، وكنت أرى بأم عيني طوابير طويلة من المراجعين يتذمرون من سوء المعاملة وهم في الغالب يأنون تحت أشعة الشمس اللاهبة. وهذه التوجهات السلبية من الموظفين غير المنتجين تؤثر بشكل سلبي على توجه الناس الناجحين وتقتل الحافز في نفوسهم.

فيجب على الفرد أن يتحلى بهذه التوجهات الإيجابية ويكون إدراكه يصب في تطوير ذاته، كي يكون فرداً

لمن يريد النجاح فقط

نافعاً في المجتمع، يقول (مارتن لوثر كينج) في فكرته الإيجابية عن التوجه والإدراك الإيجابي في العمل: (إذا استدعي أحد الرجال لكنس الشارع فينبغي أن يكنس بنفس الكفاءة التي رسم بها مايكل أنجلو لوحاته، ونفس البراعة التي نظم بها شكسبير شعره، ونفس الروح التي ألف بها بتهوفن سيمفونياته ينبغي ان يكنس الشارع بكفاءة حتى يتوقف أهل الارض والسماوات العلاء ويقولون ها هنا يسكن عامل نظافة عظيم أحسن أداء عمله).

عاشراً: قوّة عقلك الباطن:

إننا كبشر خلقنا الله سبحانه وتعالى بعقل واحد، إلا أن هذا العقل الذي وهبه الله سبحانه وتعالى لنا له وظيفتان مختلفتان ومميزتان عن بعضهما، وتختلف هاتان الوظيفتان اختلافاً كبيراً، فكل منهما له الخواص والقوى التي تميزه عن الآخر.

حيث ان، العقل ينقسم إلى (العقل الواعي والعقل الباطن)، ان الوظيفتين لهذين العقلين ترسمان ملامح شخصية الفرد، وطريقة تفكيره وسلوكياته، ولو أردنا ان نوضح وظيفة العقل الواعي والعقل الباطن نستطيع ان نصفها كعلاقة (الحديقة والبستاني). حيث تعتبر الحديقة العقل الباطن والبستاني هو العقل الواعي كما وصفها الدكتور جوزيف ميرفي في كتابه (قوة العقل الباطن) حيث ان البذور التي نعني بها (الأفكار) في عقلك الباطن هذه البذور أساسها تفكيرك اليومي المعتاد، وحيث أنك تبتذر هذه البذور في عقلك الباطن، فإنك ستحصد النتائج من جسمك وحياتك. تخيل عقلك الباطن كأرض وتربة خصبة تساعد كل أنواع البذور على النمو فيها مهما كانت هذه البذور صالحة أو فاسدة. فإذا بذرت البذور الفاسدة ستحصد ما زرعت، وإذا بذرت البذور الجيدة فسيكون إنتاجها جيداً أيضاً، وإن عقلك الواعي هو (البستاني) الذي له الخيار في زرع البذور. إذا أن البستاني يمثل دور العقل الواعي الذي يقرر ماذا يزرع سواء كانت الأفكار السلبية منها أو الأيجابية وما يمر في حياتنا اليومية من

مواقف يقوم العقل الواعي بتسلمها، منها الإيجابية والسلبية وإرسالها لتخزينها في العقل الباطن حيث أن العقل الباطن كالأرض التي يزرع فيها ما يبذره البستاني فهي لاحول ولاقوة في ما يوجه لها من أفكار ومشاعر، فيكون العقل الباطن هو مستودع الأفكار السلبية والإيجابية التي اكتسبها الفرد على طول مسيرة حياته من الوالدين والأصدقاء والمدرسة والبيئة المحيطة.

والعقل الباطن يعتبر بمثابة الصندوق الأسود كما في الطائرات، فهو يخزن ويوثق ما يسجل فيه، ولأجل تغيير هذه البرمجة السلبية التي اكتسبها العقل الباطن على مدى سنوات حياتنا، يجب علينا أن نوجه العقل الواعي ألى إدراك هذه البرمجة السلبية ومحاولة التفكير والادراك بطريقة إيجابية صحيحة، يقول أوليفر ويندل: (إن ما يوجد أمامنا وما يوجد وراءنا هي أمور صغيرة مقارنة بما يوجد بداخلنا).

فحاول من الآن وصاعداً في زرع أفكار السعادة والسلام والسلوك الصحيح والرضا الداخلي عن النفس، وجعل عقلك الواعي يستمر في بذر هذه الأفكار الرائعة في حديقة عقلك الباطن وسوف تحصد محصولاً رائعاً، فعندما يفكر عقلك الواعي بطريقة صحيحة، فإن القوة الرائعة والعجيبة والسحرية في عقلك الباطن سوف تستجيب وتجلب لك أوضاعاً ونتائج وظروفاً ملائمة وتعطيك كل ما هو أفضل وأجمل وتستطيع بعد ذلك التحكم بطريقة تفكيره وتصبح لديك القدرة على حل أي معضلة، ولأجل أن تسعى لتطوير ذاتك يجب أن تركز على العقل الواعي وكيفية استجابته للأفكار الإيجابية، ومن ثم يكون العقل

الباطن في وضع مبرمج على هذه الأفكار الإيجابية، لكي يقوم بتخزينها في هذه الغرفة المظلمة (العقل الباطن).

إن أغلب الناس ينصبّ اهتمامهم على العالم الخارجي فقط، إن الأشخاص الذين يتسمون بالحكمة ورجاحة العقل والفراسة هؤلاء ينصبّ تركيزهم على العالم الداخلي (العقل الباطن). كونه القوة الوحيدة المبدعة، وكل شيء تجده في عالم الصياغة والتعبير، وقد تم هذا الإبداع بواسطتك، في العالم الداخلي لعقلك بوعي ومن دون وعي. فأعلم أن عقلك الباطن يمثل مركز العواطف والانفعالات والإبداع، فإذا فكرت في الخير فسوف يتدفق الخير، وإذا فكرت في الشر،

فسوف ينتج شراً. لذلك عليك أن تسعى لتطوير ذاتك من خلال التركيز على مكونات عقلك الباطن ومحاولة إلغاء البرمجة السلبية السابقة.



يقول عالم النفس الأمريكي ويليام جيمس: (إن أعظم اكتشاف في القرن التاسع عشر لم يكن في مجال العلم والطبيعة، وإنما كان في مجال العقل الباطن).

فابدأ من الآن بالتفكير بالسعي لتطوير ذاتك نحو الأحسن من خلال قوة عقلك الباطن، ومحاولة التمتع بصحة جيدة، واتزان في التحكم في الأفكار والأحاسيس والتخلي بالتفكير الناضج، فإن عقلك الباطن سوف يقبله ويجلبه في

لمن يريد النجاح فقط

مجال تجربتك وخبرتك، ويقوم قانون العقل الباطن بجلب الأفكار الإيجابية و السعادة والصحة، وأي شيء تتمناه.فقانون العقل الباطن، هو أنك سوف تحصل على استجابة أو رد فعل من عقلك الباطن وفقاً لطبيعة الفكرة التي تم إرسالها من عقلك الواعي.

وخلال حياتنا وما مضى منها سابقاً كانت لدينا مفاهيم خاطئة في العقل الباطن، هذه المفاهيم يجب تصحيحها على وجه السرعة، وأفضل طريقة لتصحيحها هي ترديد الأفكار الإيجابية والبناءة بشكل مستمر وتوجيهها لعقلك الباطن، وبتكرارها يبدأ عقلك الباطن في تقبلها، وبذلك تتمكن من اكتساب سلوكيات وعادات صحية جديدة. يقول مينيسوس: **(كل البشر لديهم في داخلهم ما هو جدير بالاحترام فعلاً، ولكنهم لا يفكرون به).**

ويتمتع عقلك الباطن بقدره هائلة من الذكريات والتجارب، فهو يرشدك ويلهمك إلى الحقائق والمشاهد المخترنه في ذاكرتك، فعقلك الباطن يتحكم في كل العمليات الحيوية وفي وظائف جسدك ويعرف الحلول لكل المشاكل. كما أن لعقلك الباطن قوة خفية كامنة في أعماقه، فإذا استدعيت هذه القوة كي تشفيك من مرض ما مثلاً، وقمت بالتركيز في الشفاء بطريقة الإيحاء للخلاص من هذا المرض، فسوف ترى ما لا تتوقعه، حيث إن العقل الباطن لديه القدرة على الشفاء إذا أحسنت استخدامه واستدعيت القوة الكامنه فيه، إن عقلك الباطن لا ينام ولا يرتاح، فهو الذي يشغل دقات قلبك ويتحكم في دورتك الدموية وينظم عملية الهضم والامتصاص، كما تستطيع أن تكتشف قدرة عقلك الباطن على صنع المعجزات، فلو

قمت مثلاً بإبلاغ عقلك الباطن قبل النوم مباشرة أنك ترغب في الاستيقاظ في وقت معين في الصباح، فاعلم أن القوى الخفية في عقلك الباطن، تقودك إلى أن تجعلك تستيقظ مبكراً في الوقت المطلوب، كما أن للعقل الباطن والقوة الخفية دوراً كبيراً في الشفاء، وعليك أن تدرك أن الإرشادات الصحيحة الموجهة إلى عقلك الباطن سوف تشفي جسدك وعقلك.

وقد ألمت بكاتب هذه السطور واقعة حدثت قبل عقد ونصف العقد من الزمن، وكان ذلك بعد تغيير النظام السياسي في العراق عام 2003، فخلال تردي المعتاد بين الحين والآخر على شارع المتنبي في بغداد، كانت جولتي مع صديق لي، وفي نهاية جولتي هناك في ظهيرة ذلك اليوم، وأثناء عودتي للبيت فقدت الوعي في الطريق، بشكل مفاجئ ومن دون مقدمات أو أعراض، وكان ذلك مفاجئاً بالنسبة لي، حيث أصبت على إثرها بتشنجات في جميع أجزاء الجسم جراء هبوط حاد في الكالسيوم، وخلل بالتوازن، وانهيار في أغلب المنظومة الصحية، وعلى مدى ثلاثة أشهر ومراجعات لأشهر الأطباء، عجزوا أن يعرفوا أسباب انخفاض الكالسيوم، والنسبة المميّنة التي وصلت إليها، حتى يئست وشارفت على الموت، بعد أن عجز الأطباء والعلم في معرفة هذا المرض الغامض وهو الانخفاض الحاد في عنصر الكالسيوم، وعدم سيطرتهم على انخفاضه وعدم امتصاص الجسم له، حيث اظهرت أشعة المفراس في الرأس، وجود تكلس في الفص الأيسر من الرأس لم تعرف أسبابه، وبعد ان تقطعت السبل بي ولم يعرف أحد أسباب هذا التكلس، اثار لي أحد

الأصدقاء، بأن أراجع طبيباً في الجملة العصبية، كانت عيادته في وسط بغداد، يشارله بالبنان، بخبرته في أمراض الرأس والجملة العصبية، وعند مراجعتي له وتشخيصه لي، قال لي بشكل مفاجئ إنك (مصاب بمرض نادرفي الكون) إذا صدق حدسي إنك مصاب بقصور الغدد جارات الدرقية (الهايپوباراثايرويد) وهو مرض مزمن يبقى مدى الحياة مع المصاب ويصيب من كل 100 مليون شخص، أربعة أشخاص فقط، وقع الخبر كالصاعقة على راسي، وباللعب من هذا الامر، وفي عملية حسابية بسيطة في عقلي وتقسيم العدد(اربعة اشخاص على سكان الأرض سبعة مليارات)، فتوصلت إلى أن هناك 250 شخصاً فقط على سطح الكرة الارضية مصابون بهذا المرض النادر، وقيل لي إن هذا المرض تم اكتشافه قبل عشر سنين ولم يعرف له علاج في حينه، أما الآن توجد علاجات بديلة (مكملة)أي تجعلك تستمر بالحياة فقط، ولكن تبقى تعاني من التشنجات وقلة المجهود البدني، وتساقط الشعر وضعف في اغلب وظائف الجسم، وخلل في التوازن، وقد التفتت منظمة الغذاء والادوية مؤخراً لهذه الشريحة من المصابين بهذا المرض النادر، بسبب المناشآت التي قام بها أحد المصابين بهذا المرض ويدعى حسن فضل من دولة البحرين، حيث كان مصاباً بهذا المرض وراح يناشد منظمة الغذاء ولأدوية وبعض المنظمات الخيرية والانسانية في أمريكا وبعض البلدان للالتفات لهذه الشريحة، وقد استمرت معاناتي من هذا المرض اربع سنوات ومن شدة الأوجاع التي كنت أعانيها كنت أتمنى الموت على الحياة، وبعد اطلاعي على قوانين العقل

الباطن في حينه وضرورة التركيز على قوى العقل الباطن والتوكيدات الإيجابية المستمرة، وبالتأكيد قبل كل ذلك كان تركيزي على الإيمان بالله سبحانه وتعالى المطلق والاتكال عليه، استطعت خلال مدة قصيرة بالتغلب على المرض والسيطرة عليه بفضل العناية اللإلهية وقوى العقل الباطن التي ركزت من خلالها على جميع قواي الخفية في سبيل السيطرة على هذا المرض، فكان لي ما أردت بفضل الله وقوته. وبالرغم من أنني مازلت مصاباً بهذا المرض وأتناول مكملات العلاج له، ولكني بفضل الله سبحانه وتعالى شفيت منه بنسبة كبيرة منذ ذلك الحين، وهذه الحادثة تؤشر إلى أن التوجه نحو قوى العقل الباطن لدينا، لها من الاثر الكبير في تحفيز الطاقة الكامنة في داخلنا وتسخيرها في حياتنا اليومية.



الحادي عشر: تنظيم الوقت:

مما لا شك فيه إن لإدارة الوقت وتنظيمه أثراً بالغاً على انجاز الأشخاص الناجحين كون أن إدارة الوقت بالشكل الأمثل إدارة للذات، حيث أن التنظيم للوقت والتخطيط السليم له يساعدك على وضع خططك وأهدافك موضع التنفيذ، ويكون ذلك من خلال عدم تأجيل وتسويق المهام والأعمال والخطط اليومية لك، إن إدارة الوقت وتنظيمه أثراً بالغاً يلقي بظلاله على تطوير الذات بشكل إيجابي اذا أحسن استثماره بالشكل الصحيح، كما أن للوقت مميزات يتميز بها، فهو سريع الانقضاء، ويمر مر السحاب، و عليك أن تعلم أنّ ما مضى من الوقت لا يعود، وهذه من مميزات الوقت، فكل يوم يمضي، ليس بالإمكان استعادته، ولا يمكن تعويضه بأي حال من الأحوال.

ان استراتيجية الطوارئ التي دأبنا عليها، وهي انجاز المهام والاعمال في اللحظات الأخيرة، هذه الاستراتيجية يجب أن تلغى تماماً، وعلينا أن نطبق الحكمة التي تقول **(لا تؤجل عمل اليوم إلى غد)** كوننا لا نعلم ما سيخبئه لنا الغد من مشاغل ومفاجآت على جميع الصعد، وإننا في هذه الحياة ما دمنا أحياء ونمتلك متسعاً من الوقت، يجب علينا أن نسعى إلى أن نستثمر وقتنا بأسرع ما يمكن، وعلينا أن نترك العبارات التي يرددها المتقاعدسون والفاشلون وهي (ليس لدينا وقت كاف). وهذا الكلام يشعرنني بالدهشه!

كوني أرى الكثير من الناس التي تتذرع بهذه المقولة تقضي ساعات طويلة في تصفح الانترنت ومواقع

التواصل الاجتماعي، أو تجلس لساعات طويلة، إمام جهاز التلفاز، أو تقضي أوقاتاً طويلة في بعض مجالس العاطلين، التي لا يرجى منها نفعاً.

هذا يعني أن معظم الناس يكون شغلهم الشاغل هو مشاهدة برامج التلفاز وتصفح الأنترنت، ثم بعد ذلك يشتكي الكثير من أنهم غير ناجحين ولا يوجد وقت لديهم للقراءة... ولو استخدمت هذا الوقت للتعلم ولإتقان مهارات جديدة فمن الممكن أن تصبح غنياً وسعيداً ومبدعاً في حياتك، حيث أنك في أي عمل تعمله لا يدفع لك صاحب العمل نقوداً مقابل وقتك ولكنه يدفع لك مقابل قيمة وقتك، لهذا فإن بعض الناس يصل دخلهم إلى ستة أرقام، وهناك أيضاً من يحصل على الحد الأدنى من الاجور. يقول برايات تراس: (إذا ما أضعت دقيقة، فإنك أضعت ساعة، وإذا ما أضعت ساعة فإنك قد أضعت يوماً، وإذا ما أضعت يوماً فإنك قد تضيع حياتك).

وعلم أن الشخص الذي يهدر وقته، ويضيع ساعاته، فإنه في الحقيقة يقتل حياته، كون الإنسان هو عبارة عن أيام، فإذا ذهب يومه ذهب بعضه كما قال العالم الحسن البصري: (يا ابن ادم، إنما أنت أيام، فإذا ذهب يومك ذهب بعضك)، والإنسان الناجح يستغل وقته بشكل منظم ومثالي، ولا يسمح للصغائر بأن تشغله، وتستحوذ على عمره، وتنمي ذاته، من خلال ضبط وقته، والتعامل الايجابي الجاد مع عقارب الساعة، وتنظيم الأولويات، وقضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي، وتحسين إنتاجيته بشكل عام، مما له اثر كبير في إدارة وقته بشكل مثالي. وسوف أحدثكم عن ذلك (الأستاذ الجامعي في قسم إدارة

الأعمال، الذي قام بإلقاء محاضرة عن أهمية تنظيم الوقت حيث عرض مثلاً حياً أمام الطلبة لتصل الفكرة لهم. كان المثال عبارة عن اختبار قصير، فقد وضع الأستاذ دلواً على طاولة ثم أحضر عدداً من الصخور الكبيرة وقام بوضعها في الدلو بعناية، واحدة تلو الأخرى، وعندما امتلأ الدلو سأل الطلاب: هل هذا الدلو ممتلئ؟

قال بعض الطلاب: نعم.

فقال لهم الأستاذ: أنتم متأكدون؟.

ثم سحب كيساً مليئاً بالحصيات الصغيرة من تحت الطاولة وقام بوضع هذه الحصيات في الدلو حتى امتلات الفراغات الموجودة بين الصخور الكبيرة...

ثم سأل مرة أخرى: هل هذا الدلو ممتلئ؟

فأجاب أحدهم: ربما لا.

استحسن الأستاذ أجابة الطالب وقام بإخراج كيس من الرمل ثم سكب في الدلو حتى امتلات جميع الفراغات الموجودة بين الصخور...

وسأل مرة أخرى: هل امتلأ الدلو الآن؟

فكانت إجابة جميع الطلاب بالنفي. بعد ذلك أحضر الأستاذ إناءً مليئاً بالماء وسكبه في الدلو حتى امتلأ.

وسألهم: ما هي الفكرة من هذه التجربة في اعتقادكم؟

أجاب أحد الطلبة بحماسة: إنه مهما كان جدول المرء مليئاً بالأعمال، فإنه يستطيع عمل المزيد والمزيد بالجدد والاجتهاد.

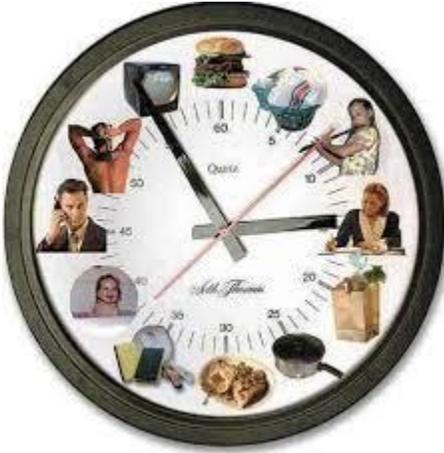
أجابه الأستاذ:

صدقت..ولكن ليس ذلك السبب الرئيس..فهذا المثال يعلمنا أنه لو لم نضع الصخور الكبيرة أولاً، ما كان بإمكاننا وضعها أبداً.

ثم قال:

قد يتساءل البعض وما هي الصخور الكبيرة ؟

إنها هدفك في الحياة أو مشروع تريد تحقيقه كتعليمك أو أي شيء يمثل أهمية كبيرة في حياتك.وتذكر دائماً أن تضع الصخور الكبيرة أولاً، وإلا فلا يمكنك وضعها أبداً).



اثنا عشر: السيطرة على الاكتئاب:

الاكتئاب هو عبارة عن شعور بالكسل والتشاؤم وفقدان الاهتمام بأي نشاط. إنه الإحساس بأنك مستنزف ويأس مع شعور بالفراغ الداخلي وبأن لاشيء على الإطلاق ذو أهمية. ويكون ذلك الشعور بأن تشعر بأن طاقتك قد استهلكت، وأنك مستنزف بصورة دائمية، وتصبح مشاعر الألم لديك مخدرة بسبب الاكتئاب. أن الشخص المكتئب هو ذلك الشخص الذي لا يرغب بأي شيء، سوى بالزحف نحو أقرب حفرة والموت فيها.

وتخبرنا الإحصائيات العلمية، أن وباء يلوح في الأفق اسمه (الاكتئاب) أصبح منتشرًا بشكل كبير وواسع في السنوات الاخيرة. ولقد عرّف آخرون .

الاكتئاب:

بأنه اختلالاً في الحالة المزاجية عند الإنسان يؤدي إلى التشاؤم والحزن والنظرة السلبية للذات والضييق والنظرة الدونية للنفس وما لذلك من تأثير على التقدير الذاتي للفرد، وما يصاحب ذلك من الشعور الذي يغزو نفسية الشخص وما يرافقه من تعب ويأس وحزن وفتور همة وألم يصل أحياناً لدرجة العجز عن تحمله وتصبح قابلية التحمل ضعيفة وترافقه أعراض عضوية، مثل قلة القابلية على النوم وفقدان الشهية، وانعدام النشاط والفعالية الحيوية في الجسم، وتناقص الاهتمام بالفرح والسرور أو عدم الرضا عن الذات والرغبة في الانتحار في حالات الكئاب الشديدة، وتجنب الاتصال الاجتماعي مع الآخرين، ورفض البيئة الاجتماعية، وتزايد السلوكيات

السلبية على التقدير الذاتي للشخص. ولأجل المضي في بناء الذات يجب على الإنسان التخلص من هذا المرض، والتحرر من الأفكار السلبية، ويجب أن يكون الناس أكثر إدراكاً لمشاعرهم وأحاسيسهم، واستخدام مهارات التحدث إلى أنفسهم بإيجابية.

كما يجب أن يتحلى الفرد بفيض من المشاعر الإيجابية التي تثري حياته العاطفيه وتحميه من الانزلاق إلى هاوية الاكتئاب.

ومن الوسائل الفعالة للوقاية من هذه الآفة أيضا هي قدرة الشخص على مراقبة مشاعره وتحديدتها ومن ثم التعامل معها أو طلب النصيحة والاستشارة ممن يعينه عليها. إننا عندما نفقد الاتصال بعالمنا الشعوري، ونفشل في تحديد المتغيرات الشعورية ومراقبتها، نصبح مؤهلين أكثر للجوء إلى أي وسيلة خارجية لحل هذه المشكلة مهما كان الثمن. كما أن من علاجات الاكتئاب الرئيسة هي أن يلتجئ المرء إلى الله سبحانه وتعالى حيث يقول الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [الرعد:28]. إن للتوجه الروحاني نحو خالقنا سبحانه وتعالى وقعا كبيرا في النفوس الحزينه، والقلوب الموحوعة. إن الأثر الذي يتركه التوجه لله سبحانه وتعالى له أهمية كبيرة، في بث السكينة والاطمئنان والشعور بالأمان في النفوس البائسة، كما يزيد من تقديرك لنفسك، ويعطيك ثقة بنفسك لا تضاهي، كونك تحت مظلة الرحمن جلّ و علا.

لمن يريد النجاح فقط

وقد أصيب الكثير من المشاهير والعلماء بالاكتئاب ولم يساعدوا أنفسهم في العلاج منه، وكان منهم الكاتب الروائي المعروف أرنست هيمنغواي حيث كان ضحية دائمة للاكتئاب وإدمان الكحوليات، ومات منتحراً بطلقة رصاص من بندقيته التي كان يحتفظ بها دائما ويعتز بها جداً. وهو المصير الذي استمده على ما يبدو من مصير والده وأخيه وأخته، الذين ماتوا منتحرين أيضاً، وكان هيمنغواي من أكثر الشخصيات غرابة على الإطلاق، فقد كان يكره شراء الملابس الجديدة، ويرفض تماماً أن يرتدي ملابس داخلية! وكان يخاف استعمال الهاتف الجديد آنذاك، ويحمل تعويذة في جيبه دائماً، فكان غريب الأطوار بسبب ما كان ينتابه من نوبات الاكتئاب المزمنة لديه.



ثالث عشر: قوّة الشخصية:

إن لقوّة الشخصية التي يتحلّى بها الفرد أثراً بالغاً في التأثير على التطوير الذاتي له.

ولاشك أن هنالك من يولد في ظروف تجعله أقوى شخصية من غيره، فكما يرث أحدنا الصفات الجسدية من أبائه وأمهاته مثل لون بشرته، وتقاسيم وجهه، كذلك فإنه يرث صفاتهم النفسية بنسبة معينة، ولكن ذلك لا يعني أن من لم يرث قوة الشخصية من أبائه فإنه لا يمكنه اكتسابها.

فالصفات التي نرثها ليست كلها من النوع الذي لا يمكن تغييره، ولا من النوع الذي لا يمكن الإضافة عليه بشكل أو بآخر، فظروف الحياة، والتجارب التي يمر بها الإنسان، وتصميمه الجاد وقوة إرادته كلها تشكل عوامل تدفعه إلى زرع الصفات التي يرغب فيها في لتنمو في شخصيته.

وهذا يعني أن ضعفاء الشخصية يمكن أن يصبحوا بمرور الزمن أقوياء، كما يولد أشخاص أقوياء في شخصياتهم من جهة الوراثة، ولكنهم بفعل الظروف الاجتماعية والعائلة يفقدون قوة شخصيتهم إلى درجة كبيرة.

وقد يتساءل البعض: ما هي الشخصية؟

لمن يريد النجاح فقط

والجواب: انها مسالة غامضة بعض الشيء كالروح، وهي تتحدى التحليل، كشدى الورد، وهي مجموعة ميزات الانسان الروحية، والفكرية والجسدية، وميوله ورغباته وتجاربه، وتدريباته، وطريقة حياته، تاتي من الارادة وتتأثر بالوراثة والبيئة، والتربية، ولا شك ان من افتقد جانبا من قوة الشخصية، مثل الوراثة مثلا، فانه يمكنه تقويتها لديه من خلال جوانب أخرى كالتربية والتدريب، وهذا يعني أنه يمكننا بالتأكيد أن نجعل شخصياتنا أكثر صلابة، وأكثر جاذبية ونسعى للحصول على أقصى ما نستطيع من خلال هذه الجوهرة التي وهبها الله تعالى لنا.

ولو نظرنا الى قوة الشخصية وأردنا معرفتها من زاوية أخرى وسألتك هذا السؤال قائلاً لك:

من أنت؟

ربما تقول إن هذا السؤال تافه، أفلا يعرف أحدنا نفسه ومن يكون؟

ولكن لاتتعجل في الإجابة، ذلك أن حقائق الحياة تكشف أن هذا السؤال هوأهم الأسئلة المطروحة على الانسان..حيث من دون ان نعرف من نحن لن نعرف ماذا لنا وماذا علينا ومن دون ذلك لن نعرف قيمة انفسنا.

يقول الإمام علي (عليه السلام)(وكفى بالمرء جهلاً أن لا يعرف قدر نفسه).

ونعود للسؤال: من أنت؟

والجواب: إنك في الحقيقة لست شخصاً واحداً، بل شخصان:

الأول: ما أنت عليه الآن.

والثاني: ما يمكن أن تكون عليه في المستقبل.

فلربما تكون الآن شخصاً عادياً مثل بقية الناس، غير أن ما أودع الله فيك من إمكانيات، وطاقات، قد يجعلك قادراً على أن تكون واحداً من عظماء التاريخ إذا عرفت كيف تستخدم تلك الطاقات.

وهكذا فإن واقعك شيء... ومستقبلك، يمكن أن يكون شيئاً آخر.

ألا ترى أنّ الطفل الصغير الذي لا يزال يجبو على ركبتيه، ليس إلا مجرد طفل، فقيمه الفعلية بمقدار ما لغيره من الأطفال، ولكنه يمكن أن يصبح شخصاً مهماً بيده مصائر البلاد في المستقبل.

أن فيك كونا عظيماً فان عرفت قدره، واستثمرت ما فيه، فسوف تكون شخصاً عظيماً، ويكون مستقبلك خيراً من ماضيك، وإلا فسوف تبقى إنساناً لا حول له ولا قوة.

يقول الإمام علي (عليه السلام):

أترعم أنك جرم صغير

وفيك انطوى العالم الأكبر؟

لمن يريد النجاح فقط

ألا يكشف العلم كم من طاقات هائلة يمتلكها كل شخص في داخله؟

ألا تعرف كم من الأجهزة العملاقة في قدرتها استخدمت في صناعتك؟

إنك حينما تقرأ الآن هذه الكلمات فإن (الشبكية) وهي الغشاء الحساس في عينيك، الذي يتألف من نصف مليار خلية (لاقطة) تتعرف على الكلمات في الحال، ثم تنقل صورها عبر نبضات كهربائية إلى الدماغ، وإلى مليارات الخلايا العصبية فيه، وبالقدرة المذهلة التي يملكها النظام الدماغي، وقابليته للسرعة يسجل دماغنا صور الكلمات في مجموعات من كلمتين أو ثلاث.

وألا تعرف أنّ العقل البشري يفكر بسرعة عشرة ترليونات عملية حسابية في الثانية؟

وكما في جسمك كذلك في روحك وفسلك.

فإذا لم تعرف قدراتك، ولم تستخدم طاقاتك، فإن شخصيتك تبقى ضامرة، ويبقى دورك محدوداً.

أما إذا استخدمت قدراتك فستصبح قوي الشخصية، قادراً على تحقيق أمانيك، متمكناً من أعمالك، وبالنتيجة تكون قد قطعت شوطاً كبيراً في تطوير ذاتك بشكل صحيح.

وهكذا فإن من أهم الخطوات الأولية لاكتساب الشخصية القوية، هو القيام بتقويم الذات ليس من خلال واقعك، بل من خلال طاقاتك الكامنة ومستقبلك المحتمل.

ولأجل أن تطور ذاتك، عليك أن تقوم ما تمتلكه من مواهب شخصية، كالمظهر الجسدي، والطاقة ومعدل الكلام، وقوة الصوت ونبرته، والحيوية، والأيماء، وتعبير العينين، والقدرة على إبقاء انتباه الآخرين مشدوداً إليك. فالشخص الآخر سيكون انطباعه عنك على أساس هذه المعطيات كلها.

وحيث أن الناس يتأثرون بشخصية الإنسان أكثر مما يتأثرون بكلامه أو معلوماته. ولذلك نجد الكثير من حملة الشهادات هم ضعفاء في الشخصية، بينما نجد أن بعض الأميين هم أقوىاء فيها. فأنت حينما تثير في نفسك الكوامن الخيرة وتستحث حماسك، فسوف تترك تأثيرك في الآخرين، مع قطع النظر عما تقول لهم.

يقول الكاتب السيد هادي المدرسي في مؤلفه قوة شخصيتك: (إن الأبحاث تدل على أننا نبدأ بتكوين فكرتنا عن الآخرين بعد سبع ثوان من التقائهم. ويجري معظم الاتصال بلغة غير محكية، ونحن نفشي مشاعرنا بوعي أو بلا وعي، بواسطة عيوننا ووجوهنا وأجسادنا ومواقفنا. وفي الوقت نفسه يثير كل منا في الآخر سلسلة من الردود العاطفية تتأرجح بين الطمانينة والخوف).

وهذا يعني أنك حينما تمتلك شخصية قوية فأنت تفرض نفسك على الموقف منذ اللحظات الأولى، لأن قوة شخصيتك تعبر عن نفسها من خلال الملامح، والبشرة، وتعابير الوجه، والإرادة الخيرة، أكثر مما تعبر عنها الكلمات.

لمن يريد النجاح فقط

يقول (روجر أيلين) أحد مستشاري الاتصال الذي عمل طوال خمسة وعشرين عاماً مع ألوف السياسيين ورجال الأعمال والمشاهير، يقول: (إن المرء هو الرسالة).

ومن خلال تجربته الشخصية يذكر (روجر أيلين) ما يأتي:

(قبل سنوات كنت أخرج شريطاً وثائقياً للتلفزة حول عصابات الشوارع. فأجريت مقابلة مع جماعة من المجرمين الأحداث الموجودين، وكان زعيمهم فتى في السابعة عشرة، ادعى أنه يكسب 1500 دولار في الأسبوع عن طريق مهاجمة الناس وسلبهم. سألته كيف ينقي ضحاياه، فأخبرني إنه يفتش عن أشخاص فرادى منعزلين يجرون أقدامهم، مطاطني الرأس، يحولون بصرهم ولا يحدقون إليه بثبات، ويبدو عليهم الخوف لدى رؤيته.

سألته: هل تراني ضحية سهلة ؟

فقال: كلاً، لن أهاجمك إذا رأيتك في الطريق.

قلت: لم لا؟

فقال: أول دخولي الغرفة أخذتَ تحدقَ رأساً إلى عيني، واستعرضت بعينيك من قمة رأسي حتى أخمص قدمي لتحكم، كما يبدو، في ما إذا كان في وسعك التغلب علي في المصارعة، إن هذا النوع من الناس يسبب لي المشاكل.

إن ابن الشارع هذا الذي تعوزه الثقافة قادر على أن يقرأ
بغريزته لغة الجسد التي تنبئه بمهاجمة ناجحة وهي قراءة
تستغرق لحظات قليلة.

ويظن البعض أن قوة الشخصية يمكن تحصيلها من خلال
القيام بعملية تمثيلية، ولذلك فانهم يتمرنون على بعض
الأساليب الخاصة، مثل كيفية المصافحة، وأخذ زمام
المبادرة في اللقاءات، والتحديق بقوة في عين الشخص
الأخر كما لو كان منوماً مغناطيسياً. غير أن تلك الأساليب
قد تكون لها تأثيرات جانبية فقط، لأنها تمس المظهر،
وليس الجوهر.

فالجوهر في قوة الشخصية، هو أن تكون أنت دائماً نفسك
في أفضل حالاتها، ولذلك فإن أكثر الناس تأثيراً لا
يغيرون شخصيتهم بين ظرف وآخر، إنهم هم ذاتهم، لا
فرق إذا كانوا في محادثة حميمة، أو يخطبون في مناسبة،
أو يجرون مقابلة طلباً لوظيفة.

إنهم يتصلون بالعالم بكامل ذواتهم، قلباً وقالباً، وتكون
نبرة أصواتهم وايماءات أيديهم متناسقة تماماً مع كلامهم
وما يدور في خواطرهم.

إن لك شخصيتك الخاصة بك، فإذا كنت كما أنت فسوف
يكون لك عطرِكَ الخاص بك، وسحرك الخاص بك،
بشرط أن تكون صادقاً مع نفسك، ومنسجماً مع مشاعرك.
وخلاصة القول فإن اقوياء الشخصية يحترمون أنفسهم
ويحترمون الناس، وهم يقولون ما يعتقدون إنه الصواب،
ويتصرفون بما تمليه عليهم ضمائرهم، فلا يبحثون عن

لمن يريد النجاح فقط

التظاهر إرضاءً للآخرين، ولا يرون أنفسهم ملزمين بشي
لا يؤمنون به.

ولذلك فإن قوة الشخصية تعتمد كثيراً على مدى تطويرك
لذاتك وقوة إرادتك، حتى يتصرف المرء بسجيته وبحسب
رؤيته للحياة.

ولكي تكون ذاتك فلا بدّ أن تفعل ما تريد فعله، لا ما يريده
الآخرون أن تفعله.

وإن قوة الشخصية تتوقف أحياناً على التناغم بين ما تفكر
به، وما تريده، وما تفعله، الأمر الذي يجعلك منسجماً مع
ذاتك، فلا تشعر بالتناقض بين ما تحبه وما تفعله. وبعد ان
انتهينا في هذا الفصل من اهم الخطوات في تطوير الذات
سوف ننتقل للفصل الثاني والتعرف على اهم مفاتيح
واسرار النجاح.

الفصل الثاني:

تطوير الذات مفتاحك للنجاح:

أشرنا في الفصل الأول من كتابنا هذا إلى كيفية السعي لتطوير الذات في عدة أبعاد، منها النفسية والعقلية والجسدية. وما لهذه الأبعاد، من أثر في رسم الصورة المتكاملة لتطوير الذات، والمضي بالإنسان نحو مراحل الكمال الذاتي، والسير بخطى ثابتة نحو سلم النجاح الذي سلكه، العظماء والعلماء والقادة الذين غيروا بوصلة التاريخ.

فاذا أردنا ان نعرّف (النجاح):

نستطيع ان نقول هو فعل يفعله الإنسان في حياته فيحقق به غايته. وهذا التعريف يحتاج منا إلى توضيح أكثر، حيث إنني أقول إن سرّ النجاح هو في داخل أعماق النفس البشرية فهو(شيء معنوي لا يرى بالعين، ولا يقاس بالكم، ولا تحتويه الخزائن ولا يشتري بالمال).

إن النجاح يكمن في نفوسنا إذا حررناها من الأفكار السلبية وإعادة البرمجة وتحويلها من السلبية إلى الإيجابية.وعلينا أن نتصرف على سجيئنا، ونطلق المارد السحري في نفوسنا، مارد القوة الخفية في عقلنا الباطن، وأن نسمو فوق كل ما يعيق سعينا للنجاح، وأن نكون

لمن يريد النجاح فقط

نحن من يمسك زمام الأمور في نفوسنا وأفكارنا المبعثرة، وأن نكون أنفسنا نحن وليس غير ذلك من أنواع التبعية النفسية للآخرين وكنتيجة نهائية للصراع الداخلي الذي ينتابك بين الحين والآخر يقول الفيلسوف بول فاليري: **(أن تكون نفسك يا لها من مهمة شاقة).**

فدعونا نسعى إلى النهر المتدفق في داخلنا، هذا النهر الخالد الذي يحيا بداخلنا منذ نشأتنا، دعونا ننهل من معينه، لأن كل ما فيه هو خير بالفطرة البشرية التي خلقنا عليها، يقول سقراط: **(اعرف نفسك).** ولأجل أن نمضي في طريق النجاح يجب علينا أن نؤمن بقدراتنا الذاتية وأن نسعى إلى تطويرها، وأن نسلك طريق الناجحين بعزيمة وصبر، واتزان عقلي وروحي، لأن النجاح هو الاعتقاد بإمكانية تحقيق النجاح في عقولنا، كون النجاح هو تحقيق أشياء تسعدنا وتحفزنا وتشعرنا بالارتياح والنشوة والاطمئنان، ويجب ان يكون الفرد متزناً في حياته من خلال تنمية وتطوير مهاراته وسلوكياته والسيطرة على أحاسيسه. كما بينا في الفصل الأول من خلال الوسائل الكفيلة بتطوير الذات، حيث أن هذه السلوكيات والمهارات هي من تحدد طريقة تفكير الفرد، ونظرته الإيجابية للنجاح. وهذه السلوكيات تتكون من خمس اركان مهمة في حياة الشخص، الركن الشخصي، الركن الصحي، الركن المادي، الركن المهني، الركن الروحاني.

ولو تعامل الفرد بتوازن في هذه الأركان الخمسة من حياته وكان في جميعها يسعى إلى تطوير ذاته، سيكون

النتائج الناجح الباهر. وتكون المحصلة النهائية بعد النجاح هي السعادة.

يقول كونفوشيوس: (الحكمة أن تعرف ما الذي تفعله والمهارة أن تعرف كيف تفعله والنجاح هو أن تفعله).
إننا نمتلك في داخلنا القوى الكبرى، التي تستطيع المضي بنا إلى مراتب أعلى مما نحن فيه، إننا لدينا الكثير لنقدمه لأنفسنا وللآخرين، فلا نكون مثل ذلك الصياد في القصة التي نقلها الكاتب ستيف جودير حيث كان هنالك صياد محظوظ في صيد السمك و 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 ترمي السمكات الكبيرة؟)
عندها أجابهم الصياد (لأني أملك مقلاة صغيرة)!

يا لها من صدمة، إذا اعتبرنا أفكارنا وأحلامنا، كما فعل هذا الصياد الذي لم يستوعب من تجاربه وخبراته شيئاً وراح يرمي بالسمك الكبير، بهذه الطريقة التي تدل على عدم معرفته بقدراته الذاتية، وكيف له أن لو فكر بطريقة صحيحة لأصاب خيراً كثيراً، لذلك علينا أن نحترم عقولنا والأفكار العظيمة والأحلام التي نحملها، وأن نسعى لجميع الاحتمالات التي تجعلنا نسعى للنجاح، وأن نؤمن بإمكاناتنا وقدراتنا، يقول أنطون تشيخوف: (أنت ما تؤمن به).

فلا تدع الفشل يطرق بابك، أو يسيطر عليك. إن الفشل ماهو إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرصاً للنجاح، كما قال

العالم أديسون مخترع المصباح عندما قيل له إنك قمت بـ10000 محاولة فاشلة قبل إن تحقق إنجازك:(فأجابهم أنا لم أفشل ! انا عرفت 10000 سبب لانطفاء المصباح).

ويجب عليك أن تعلم أنّ الشخص الوحيد الذي لا يفشل هو الشخص الذي لا يعمل.

فعليك أن تتأبر وتسعى لتحقيق حلمك في النجاح، وتكون تلك المثابرة، ممزوجة بالالتزام والإصرار. لكي تصل لهدفك المنشود بالنجاح، يقول راي كروك مدير في أحد المطاعم الكبيرة في أمريكا:(استمر دائما، لا يوجد في العالم شيء يمكنه ان يحل محل الإصرار، والموهبة وحدها لا تكفي فهناك كم كبير من الفاشلين، من ذوي المواهب، والذكاء وحده لا يكفي فكثير من الأذكاء لم يجنوا من وراء ذكائهم، والتعليم وحده لا يكفي، فالعالم مليء بالمتعلمين عديمي الجدوى، ولكن الإصرار والتصميم قادران على فعل كل شيء).

لقد كرّس أغلب العظماء والناجحين حياتهم للمضي في طريق النجاح من خلال تحقيق أحلامهم، وكانت لديهم الكثير من الأسباب والعقبات للتراجع في إنجازاتهم، وواجهوا الكثير من المعارضين والمنتقدين في مسيرتهم، وتعرضوا إلى هبوط في العزيمة، وتحديات لا حصر لها، ولكنهم لم يستسلموا ولم يتنازلوا عن أحلامهم، وكانوا مقتنعين أن تجربة واحدة فاشلة لا تكفي للوصول إلى أهدافهم، فكرّسوا كل امكانياتهم وقدراتهم، للمضي في إنجازاتهم الكبيرة.

يقول وليام شكسبير: (جاهد لآخر نفس في حياتك).
فعليك بالالتزام في ما تريد تحقيقه، كونه هو القوة
الوحيدة التي تدفعنا للأمام بالرغم من الظروف والعقبات
الصعبة التي نواجهها.

يقول الدكتور (روبرت شولر) في كتابه قوة الأفكار:
(ابدأ قصارى جهدك وابدأ صغيراً، ولكن فكر على
مستوى كبير، عليك باجتياز العواقب، واستثمر كل ما
عندك).

فأنت شخص يملك قدرات عظيمة وإمكانات هائلة ولم
تستخدم كل ما لديك، إن لديك الكثير من القوى الكامنة
في أعماقك فاستثمرها، فالنجاح سيكون قدرك في الختام
يقول الكاتب الشهير زيغ زيجلار: (كنت أظن أن أكثر
الأحداث مأساوية للإنسان هو أن يكتشف بئر نפט او
منجم ذهب في أرضه، بينما يرقد على فراش الموت،
ولكن عرفت ما هو أسوأ من هذا بكثير، وهو عدم
اكتشاف القدرة الهائلة والثروة العظيمة داخله!!).

صفات الناجحين:

يتصف الناجحون بأنهم يعرفون ماذا يريدون، وإلى أين يذهبون لتحقيق ما يريدون، لديهم مقدرة على تحدي الصعاب، إنهم يفكرون دائماً في النجاح، منضبطون يحفظون العهود والمواثيق ويوفون بالوعود، يتمتعون بقدرة كبيرة على التفاؤل، ، إنهم يقرأون أفضل الكتب، وعلى الاطلاع بالاحداث الجارية، إنهم يتميزون بالنشاط البدني والذهني، ولديهم الكثير من الاهتمامات، إنهم يقرأون، ويشاهدون، ويلاحظون، ويتعلمون، إنهم يستمتعون كثيراً في الأعمال المنوطة بهم، إنهم يشعرون بقيمة أنفسهم، وهذا ما يتجلى في شجاعتهم وصدقهم، وفي عدم رغبتهم في التباهي بأنفسهم أو بمعارفهم، أو التواضع بما لديهم من ممتلكات أو شهادات أو القاب او إنجازات شخصية سابقة.



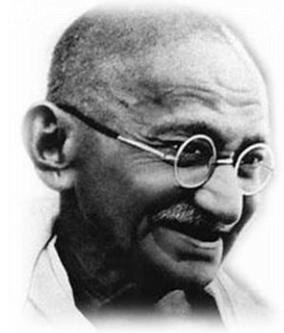
لديهم مقدرة على تحدي الصعاب، يعرفون رحلة حياتهم والطرق المؤدية إلى محطات النجاح، شاكرين ومقدّرين

فلا يفوتهم تقديم الشكر والثناء لمن أعانهم، ولديهم مهارات اتصال عالية، إنهم منفتحون في أفكارهم، وبسطاء، ولديهم شعور بما هو مقبول تجاه الآخرين، ويفضلون التصريح الضمني على المبالغة في الشرح والتعبير، إنهم ليسوا متشددين أو متطرفين للأشخاص أو الأشياء، فهم لا ينظرون للأشياء بنظرية (كل شيء أو لا شيء) ولا يقسمون الأمور أو الأشياء إلى قسمين متناقضين، ولا يرون الشيء على أنه إما جيد أو سيئ، إنهم متحررون من التوجهات السلبية، ويفكرون بأسلوب الأولويات من الأهم ثم المهم، أنهم يتمتعون بقدرة على التميز، كما إنهم لديهم الشجاعة على رفض وإدانة الأمور السيئة والدفاع عن الأمور الجيدة إنهم يغرقون في التفكير، ولا يقضون الوقت بالخوف من المستقبل المجهول، بل يعيشون بشكل منطقي في الحاضر، ويخططون بحرص للمستقبل، إنهم يمتلكون روح الفكاهة، واستعدادهم المطلق بالاعتراف باخطائهم وتجاوزها بالاعتذار، وهم يبتهجون بالعمل المكفين به، إنهم لا يفكرون بالتلاعب بالآخرين، إنهم يشعرون بسعادة حقيقية للنجاح، يقول لاوتسو تاوتيه كينج: (إن أفضل جندي هو الذي لا يقاتل، والمقاتل المتمكن هو الذي ينجح بلا عنف وأعظم فاتح يكسب من دون حرب وأنجح مدير يقود من دون إصدار الأوامر. إن هذا ما يسمى ذكاء عدم الهجوم وما يطلق عليه سيادة الرجال).

ويرى البعض أن الصفات والمثل العليا لا تتواجد إلا لدى القادة الناجحين فقط، مثل المهاتما غاندي وغيره من القادة الذين غيروا التاريخ، ومن الصعب أن نجد هذه

لمن يريد النجاح فقط

الصفات بشكل أكبر في الكثير من الناس، وهذه مغالطة، إن هؤلاء القادة الذين ذاع صيتهم على صفحات التاريخ، كانوا أناساً عاديين من عامة الشعب، ولكن بتميزهم وتفانيهم والتزامهم، أصبحوا رقماً صعباً في قوانين العظماء، يقول المهاتما غاندي في معرض رده على الافتراض هذا: (أزعم أنني لست أفضل من الرجل العادي ذي القدرات الأقل من العادية، أنا لست مثالياً حالماً، بل أزعم أنني مثالي عملي ولا أزعم أنني أستحق أي شيء خاص مقابل ما استطعت تحقيقه من خلال البحث الشاق. وليس لدي أدنى شك في أن أي إنسان يستطيع أن يحقق ما حققته إذا ما بذل نفس الجهد الذي بذلته أنا، أو تحلى بنفس ما تحليت به من أمل وإيمان).



إرادة النجاح:

الإرادة هي طاقة جسدية نفسية كامنه على شكل استعداد يدفعنا نحو سلوك معين يهدف الى غاية، وتعدّ اهم محركات النمو والتطور الذاتي لدى الأشخاص والمؤسسات أو الدول، كما تُعدّ الإرادة القوة الدافعة للفرد لتحقيق اهدافه وتخطي الصعوبات والعقبات، ويؤكد علماء النفس ان الارادة عبارة عن قوة مستقلة عن غيرها، وهي تظهر عندما تكون هناك ثمة رغبة في العمل، إن قوة الإرادة تتفاوت من شخص لآخر، وإن من تكمن في أعماقه إرادة قوية مدعومة من الذات تتولد لديه قوة في الثقة بقدراته، فهو من يمتلك قوة الإرادة الجبارة كما أن المفهوم الحقيقي للإرادة الحقيقية الصادقة هي القيام بالأعمال بقوة ويسر وتوازن ووضوح وانسجام ذهني كامل في العمل ويؤكد علماء النفس أنّ هناك ارادتين عند الناس عامة فلدَى (النجاح إرادة النجاح) ولدى الفاشل كذلك (إرادة الفشل).

ولعلك تستغرب وجود إرادة للفشل، فلا تستغرب، فهناك الكثير من الأمثلة في هذا المورد، فالشخص المدمن على المخدرات، أو التدخين، أو مدمن الخمر و من يضع

لمن يريد النجاح فقط

عمره في اللهو واللعب، أو الأشخاص الذين يفكرون في الانتحار، كل هؤلاء يحملون ارادة تسمى إرادة الفشل.

فأي تعاسة يحملها على أكتافهم هؤلاء التعساء، في ضياعهم لأنفسهم، وفقدان وجهتهم في الحياة، وضياع أعمارهم هباء، يكاد يوصلهم إلى حفرة السقوط والضياع، إن الجهد الذي يبذله الفاشل حتى يفشل أكبر من الجهد الذي يبذله الناجح حتى ينجح، فالشخص الفاشل يعيش معاناة نفسية يومية مستمرة، فهو يترقد في الفراش ومعاناته النفسية تترقد معه، ويستيقظ وهي معه، وهذه التكلفة يدفع ضريريتها طوال حياته، وهو مجبر على دفع هذه الضريبة من دون أي خيار له، حيث اتخذ هذا الفاشل خيار إرادة الفشل، فاصبح يدفع الثمن من دون خيار في ذلك.

أما لو عدنا إلى إرادة النجاح سوف نرى أنها على النقيض من ذلك، فالناجحون يبذلون الجهد الكبير ليصلوا للنجاح، سواء كان النجاح على الصعيد الدراسي أو الاسري أو المهني أو الوظيفي، أو الروحاني، والمحصلة النهائية هي السعادة النفسية، التي تغمر الشخص الناجح، وخصوصاً إذا كانت النجاحات مرتبطة بعلاقة صادقة مع المولى سبحانه وتعالى حيث يقول الله سبحانه وتعالى (مَنْ عَمَلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) النحل 97.

ففي إرادة النجاح يجب أن نوجد هدفنا في الحياة كي نسعى لانجازه، وكلما كان الهدف مرتبطاً في مرضاة الله

سبحانه وتعالى، وفيه خدمة ومنفعة للبشرية جمعاء، كان ذلك ادعى للوصول إليه.

وبعد إيجاد الهدف للنجاح الذي نصبو إليه، نقوم بوضع آليات وخطوات تحقيق ذلك الهدف.

إنّ لتطوير الذات أثراً ملموساً في تحقيق النجاح، إنّ أصحاب الإنجازات الملموسة، كان سعيهم واضحاً في تطوير ذاتهم، على الاتجاهات كافة، فهم عملوا بجد وسهروا الليالي، فكانوا يغذون نقصهم بالتعليم المستمر، وكانوا يكافحون في معركة الحياة الصعبة ليصلوا إلى النجاح المطلوب.

يقول الشاعر:

لا تحسب المجد تمراً أنت آكله

لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا

فمن أراد أن يترك أثراً يخلّده التاريخ، وتخلّده الإنسانية جمعاء فليترك أثراً بالغاً يسعد الآخرين ويفيدهم ويثريهم، وأن لا ينسى بأن يحفر اسمه في قائمة العظماء الذين خلّدهم التاريخ بحروف من ذهب، لأن أصحاب النجاحات ذوو أثر خالد، فهم يتقنون أبجديات النجاح والطموح، وترشدتهم قدراتهم إلى سلوك الطريق إلى النجاح.

وبعد أن تعرفنا على إرادة النجاح في هذا الفصل سوف نوضح في الفصل الثالث القواعد الأساسية لتحقيق النجاح.

لمن يريد النجاح فقط

الفصل الثالث:

قواعد وأسرار النجاح:

في هذا الفصل سوف نأتي على قواعد النجاح، لمن يريد أن يسير بخطى حثيثة ووثقة، على الطريق الذي سلكه الناجحون والعظماء على مر التاريخ، وقد رسموا لأنفسهم صورة في تاريخ البشرية لن تنمحي، وإنما عندما نذكر العظماء، لا يعدونا أن نتخطى، مهندس النجاح وسيده، على مدى الحياة البشرية جمعاء، وهو رسولنا الكريم محمد بن عبدالله (صلى الله عليه وآله وسلم)، هذا الرجل الذي غير مسار البشرية ومهد لدولة العدل الإلهية.

ولأجل أن نتعرف على قواعد النجاح التي سعى إليها الناجحون سوف نعرض عليها في النقاط الآتية:

1- ركز على أن يكون الهدف في مرضاة الله ومنفعة البشرية:

إن الناجحين يتحلّون بالإيمان بالله والتوكل عليه، لأن الإيمان بالله هو أساس النجاح وهو النور الذي يضيء لصاحبه الطريق، يقول الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم {وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ} [هود: 88].

إن الأشخاص الناجحين هم من أكثر الناس الذين يحسنون الظن بالله سبحانه وتعالى، ويكثر من التوكل عليه، ويركزون على كل ما هو إيجابي في الحياة، يقول الله سبحانه وتعالى في الحديث القدسي عن الرسول الأعظم (صلى الله عليه وآله وسلم) **أنا عند حسن ظن عبدي بي فليظن بي عبدي ما يشاء.**

2- الناجحون يترتّبون بالحكم على الآخرين:

كم من المرات في حياتنا كنا على يقين بأن شيئاً ما يحصل بالطريقة الصحيحة التي حكمنا بها على بعض الأمور والمواقف التي صادفتنا في حياتنا، ولكننا نكتشف متأخرين بأن ذلك لم يكن صحيحاً، وكانت استنتاجاتنا وقراراتنا خاطئة، وكان لزاماً علينا قبل اتخاذ الأحكام

المتسرعة على الآخرين، أن نتريث في إصدار الأحكام بطريقة متسرعة وسيئة (كان في إحدى الليالي سيدة جالسة في المطار لعدة ساعات في انتظار رحلة لها. وإثناء فترة انتظارها ذهبت لشراء كتاب وكيس من الحلوى لتقضي بهما وقتها. وفجأة وبينما هي متعمقة في القراءة أدركت أن هناك شابة صغيرة قد جلست بجانبها واختطفت قطعة من كيس الحلوى الذي كان موضوعاً بينهما. قررت أن تتجاهلها في بداية الأمر، ولكنها شعرت بالانزعاج عندما كانت تأكل الحلوى وتنظر في الساعة بينما كانت هذه الشابة تشاركها في الأكل من الكيس أيضاً.

حينها بدأت بالغضب فعلاً ثم فكرت في نفسها قائلة: (لو لم أكن امرأة متعلمة وجيدة الأخلاق لمنحت هذه المتجاسرة عيناً سوداء في الحال)، وهكذا في كل مرة كانت تأكل قطعة من الحلوى كانت الشابة تأكل واحدة أيضاً وتستمر المحادثة المستنكرة بين أعينهما وهي متعجبة بما تفعله، ثم أن الفتاة بهدوء وبابتسامة خفيفة قامت باختطاف آخر قطعة من الحلوى وقسمتها الى نصفين فأعطت السيدة نصفاً، بينما أكلت هي النصف الثاني.

أخذت السيدة القطعة بسرعة وفكرت قائلة: (يالها من وقحة كما أنها غير مؤدبة حتى أنها لم تشكرني). بعد ذلك بلحظات سمعت الإعلان عن حلول موعد الرحلة فجمعت أمتعتها وذهبت إلى بوابة صعود الطائرة من دون أن تلتفت وراها إلى المكان الذي تجلس فيه تلك السارقة الوقحة.

وبعدما صعدت إلى الطائرة ونعمت بجلسة جميلة هادئة ارادت وضع كتابها الذي قاربت على إنهائه في الحقيبة. وهنا صعقت بالكامل حيث وجدت كيس الحلوى الذي اشترته موجوداً في تلك الحقيبة. بدأت تفكر ياإلهي لقد كان كيس الحلوى ذاك ملكاً للشابة وقد جعلتني أشاركها به. حينها أدركت وهي متألّمة بأنها هي التي كانت وقحة، وغير مؤدبة، وسارقة أيضاً.

3-التفكر والتأمل في كيفية السعي للنجاح:

إن التفكير الصادق والعميق والتخيل يقود صاحبه للإيمان، وبالتالي معرفة طريق النجاح، حيث يأمرنا الله سبحانه تعالى في كتابه الكريم بالتفكر والنظر في الأمور يقول سبحانه (الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ) (191). آل عمران.

وكانت في ما مضى أكثر الأشياء التي سببت الإحباط لي هو الاستماع لأناس من ذوي الأحلام الكبيرة، ولكن من دون أهداف او رؤى يحوّلونها الى حقيقة رائعة، ولم يكونوا يطلقوا العنان إلى تفكيرهم وخيالهم ان يجنح عنهم في التفكير في ما يثري حياتهم وينمي قدراتهم.

يقول ألبرت أنشتاين: (الخيال هو كل شيء. إنه العرض الخاص لمسرات الحياة القادمة).

فخياالك وتفكيرك هو كل شيء. فإذا كان تركيزك هو على مكان تواجدك للتو وللحظة، إذاً فهذا التو واللحظة تصبح أبدك اللانهائي. ما لم تغير تركيزك وترتقي بتفكيرك وخياالك إلى أمر آخر، فإن وضعك الراهن هو من يحددك، إذا كان الخيال هو كل شيء، علينا أن نبدأ بتغيير المنظور الذي ننظر من خلاله إلى المسرات القادمة.



4-النجاح هو ما تقرر أن تختاره وتصنعه:

يجب على الشخص الذي يؤمن بأبجديات النجاح، أن يعرف ان النجاح يبدأ من داخله، ومن الرغبة المشتعلة في عقله، فيجب عليه أن يقوم بترتيب أفكاره وأهدافه بصورة صحيحة وأن يقرر ويختار أن يكون

لمن يريد النجاح فقط

ناجحاً، يقول الدكتور إبراهيم الفقي: (إن أعظم قوة لدينا قوة الاختيار، فنحن نستطيع أن نقرر الى اين نذهب، وماذا نفعل، وبماذا نفكر، وماذا نريد ان نكون، وهذه هي نعمة الله للبشرية بأكملها).

وعلى الشخص أن يسيطر على مشاعره وأحاسيسه عند اتخاذ أي قرار، وبالمحصلة اتخاذ القرارات الصائبة، فيكون قد سعى إلى أن يطور ذاته، في سعيه للنجاح المنشود، يقول مصطفى صادق الرفاعي: (من الخطأ الكبير أن تنظم الحياة من حولك وتترك الفوضى في قلبك).

5-التوجه والتفكير الايجابي:

يجب أن تتخذ قراراً بالتوجه بتفكيرك وتوجهاتك بشكل إيجابي، كونك بهذا القرار قد رسمت خريطة النجاح بعقلك، يقول ويليام جيمس: (إن أحد أهم الاكتشافات التي قدمها هذا الجيل هو أنه بتغيير التوجهات يمكننا تغيير حياتنا).

وإن من مصاديق التفكير والتوجه الإيجابي إنه كان في إحدى القرى الصينية فتاة صينية متزوجة حديثاً كانت تعاني كثيراً من حماتها، فقد كانت متسلطة ودائمة التذمر والانتقاد لها ورغم ذلك وبحسب التقاليد الصينية، كان يتطلب من تلك الفتاة أن تلبى كل رغباتها وتنحني لها فصبرت الفتاة طويلاً حتى ضاقت ذرعا بها فاشتكت إلى السيد هوانج صديق والدها بائع الاعشاب

وطلبت منه بعض الأعشاب السامة لتتخلص من حماتها إلى الأبد ففكر طويلاً ثم قال لها:
حسناً سأساعدك ولكن بشرط أن تصغي لي وتفعلني ما أمرك به.

وانسحب العشاب إلى غرفة صغيرة ومعه علبة مع قطارة طلب منها أن تضع كل يوم قطرة منها إلى طعام حماتها شريطة أن تغير موقفها منها تماماً حتى لا تشعر بشيء تجاهها. واوصاها قائلاً:
(عليك أن تكوني رقيقة معها وصديقة لها وتنفذي رغباتها وألا تتشاجري معها أبداً).

سعدت الفتاة بذلك ونفذت تعاليم العشاب تماماً وبعد مضي ثلاثة أشهر على ذلك وجدت نفسها في غاية السلام مع حماتها وأصبحت حماتها تحبها وتهتم بها كما لو كانت ابنتها. ولما رأت الفتاة ذلك التغير في حماتها ذهبت إلى السيد هوانج وطلبت منه إن يوقف مفعول السم الذي ظلت تعطيه لها طوال الأشهر الثلاثة، فابتسم العشاب قائلاً: ان السم الوحيد كان كامناً في عقلك وفكرك وفي طريقتك في التعامل نحو حماتك ولقد تلاشى عندما غسلته بالحب والمودة والرعاية. ولقد وضعت لك الماء في القطارة في حينه.

هذه القصة مثال للتوجه الإيجابي وهو خيار نمتلكه جميعاً في السعي له، الابتعاد عن التفكير والتوجهات السلبية، وهناك قصة طريفة تبين كيفية التوجه والتفكير السليبي للأشياء وهي قصة طفل عمره خمس سنوات كان لا يحب المدرسة والاسيقاظ مبكراً واشتكت الأم للمعلمة في تلك المدرسة وطلبت منها أن تساعد في هذه المشكلة،

وفي اليوم الثاني في المدرسة تكلمت المعلمة عن النشاط وأن الشخص الذي يستيقظ مبكراً يستطيع تحقيق أهدافه أكثر من أي شخص آخر، ولكي تدعم المعلمة رأيها حكّت للأطفال قصة العصفور الذي يستيقظ مبكراً وهو نشيط، ولذلك أعطاه الله سبحانه وتعالى افطار اليوم ووجد دودة وأفطر وملاً بطنه تماماً. ونظرت المعلمة الى الطفل الكسول ذي الخمس سنوات، وسألته: ما رأيك في هذه القصة؟ ومن دون تردد ردّ عليها (الدودة ماتت لأنها اسقطت مبكراً).

وهذه القصة هي نموذج للتفكير السلبي للأحداث والأشياء على حد سواء.

6-الناجحون يثقون في قدراتهم على النجاح دائماً:

الثقة في إرادة النجاح هي القوة الدافعة لك في هذا التحدي الذي تسعى له، تحدي تسلق سلم النجاح، إن الثقة في النجاح تعني دخولك معركة النجاح منتصراً بنفسية وهمة عالية، والذين لا يملكون الثقة بالنفس يبدئون معركة النجاح منهزمين قبل البداية، وإليك رحلة السيد إبراهيم لينكولن حيث كانت حياته مليئة بالفشل، وسلسلة من المحطات الفاشلة، تعاقبت على هذا الرجل الذي لم يحن

رقبته لهذه العوائق التي مر بها، فلنا أن نتجول مع فشل هذا الرجل وصولاً الى ما وصل إليه من النجاح الحقيقي كونه يثق بقدراته في الوصول للنجاح المنشود.

فشل إبراهيم بالتجارة وعمره 24 سنة، وتكرر الفشل مرة اخرى بالتجارة أيضا، وقد خسر أمواله وعمره 31، ولم تؤثر فيه موجات الفشل، فحاول مرة ثانية وعمره 34 سنة، تكرر الفشل وأصيب بانهيار عصبي في عامه السادس والثلاثين، وعلى إثر ذلك غير مجال عمله من التجارة إلى السياسة، ففشل في الانتخابات بدخول الكونغرس كعضو وعمره 38 سنة، ثم حاول وفشل مرة ثانية في أن يدخل الكونغرس وعمره 40 سنة، وفشل مرة ثالثة وعمره 42 سنة، ثم فشل مرة رابعة وعمره 46 سنة، ثم فشل مرة خامسة وعمره 48 سنة، ثم فشل في أن يكون نائباً للرئيس وعمره 50 سنة، ثم اختير رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية وعمره 52 سنة، إنه الرئيس الأمريكي أبراهام لينكولن، إنها قصة التسليح بالصبر والعزيمة والإصرار نحو سلم النجاح بعد تجارب عديدة مع الفشل.



لمن يريد النجاح فقط

إن الكثير من الأفراد يسيرون في الحياة وليس لديهم أدنى فكرة عن القوة الحقيقية التي يمتلكونها، هم يعيشون حياة أقل بكثير من مقدرتهم وإمكاناتهم، والأسوأ إنهم يعتقدون إنهم فاشلون ولا إهمية لهم في هذه الحياة، بل وضعفاء، هم يعتقدون أن النجاح والسعادة امران خارج نطاق سيطرتهم، يعتقدون أن حياتهم، لاتعدو أن تكون المأمركباً وأنه ليس باستطاعتهم القياس بأي شيء، فالسعي إلى الثقة في قدراتهم هو أهم مفتاح من مفاتيح النجاح.

7- الفشل هو محاولة للوصول الى النجاح:

إن الفشل هي تجارب بها توصلنا للنجاح، فلا تخش الفشل، وجعله جسراً لك نحو النجاح، وعليك أن تعلم ان الفشل ما هو إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح، حتى عندما سأل أحد الصحفيين المخترع توماس أديسون عن شعوره حيال 25 ألف محاولة فاشلة قبل النجاح في اختراع بطارية تخزين بسيطة أجاب:لست أفهم لم تسميها محاولات فاشلة؟ أنا أعرف الآن 25 ألف طريقة لا يمكنك بها صنع بطارية، أجبني ماذا تعرف أنت ؟

8-تدرب على قوة الحوار الايجابي.

إن نعمة الحوار الإيجابي من أهم النقاط التي يؤكد عليها خبراء البرمجة اللغوية العصبية وذلك للأثر الإيجابي الكبير الذي تخلفه في النفس وترسم صورة جميلة للتفأول واتخاذ القرارات الصائبة فتدفع بجميع الأفكار السلبية بعيداً عنك، يقول ماركوس أوريليوس:(أفكارنا هي التي تصنع حياتنا).



9-ضع قائمة بما تريد فعله بالحياة وابدأ بالتنفيذ:

إن معرفة الشخص بما يريد فعله من أولويات الناس الناجحين كونه سوف ينظم خياراته في الحياة من المهم الى الأهم فتكون أهدافه المرسومة نصب عينيه إن

لمن يريد النجاح فقط

الشخص الذي لا يكون لديه هدف ، فإنه سيكون من ضمن أهداف الآخرين، فيصبح السعي لأهدافه في هذه الحالة لها يسير لوصوله الى طريق الناجحين يقول هانبيال: (إذا لم نجد طريق النجاح فعلينا أن نبتكره)..



10-الثقة بالنفس من صفات الناجحين:

وهي من مفاتيح النجاح الرئيسية لكل من يسعى للنجاح، فلا نجاح من دون ثقة الإنسان بذاته، إذ إن ضعف الثقة بالنفس هو الحكم بإلغاء قدرات الإنسان ومواهبه، وبالتالي الفشل المحتم، وهذه الحقيقة يعترف بها كل من سلك طريق الناجحين، يقول شارلي شابلن عن سر نجاحه في مذكراته:(لابد للمرء أن يكون واثقاً من نفسه، وهذا هو السر. حتى عندما كنت في ملجأ الأيتام، وحتى عندما كنت أهييم على وجهي في الشوارع والأزقة باحثاً عن لقمة خبز أملأ بها معدتي الجائعة، حتى في هذه الظروف القاسية كنت أعتبر نفسي أعظم ممثل في العالم، كنت أشعر بالحماسة الشديدة تملأ صدري لمجرد أنني كنت أثق بنفسي، ولولا هذه الثقة لكنت قد ذهبت مع النفايات إلى بالوعة الفشل).



11-تعلم الدروس والعبر من الإحباط والفشل:

لاشك ولاريب أن الذين ارتقوا سلم النجاح، واجهتهم مصاعب وألمت بهم متاعب جمّة ولكن بالعزم والإصرار والمغامرة في تحقيق الهدف والقناعة الراسخة بالنجاح بأنهم لا بد أن يصلوا إلى أهدافهم كان لهم ما أرادوا. ويقول هيلين كلير:(الحياة إما أن تكون مغامرة جريئة أو لا شيء).

فتخيل معي أن العالم (أديسون) المخترع المشهور للمصباح الكهربائي بأنه لو استنفذ كل الحلول والطرق الممكنة لمثل هذا الاختراع، وحول جهده إلى أمر آخر، لكان قد فقد الفرصة في اختراع كبير كهذا.



12- ركّز على نفسك:

فأنت بطل روايتك والممثل الرئيس في فيلم سيرة حياتك، حاول أن تقارن نفسك بنفسك، فأنت اليوم أفضل من البارحة، وغداً أفضل من اليوم، وكل يوم هو فرصة جديدة لتحقيق الأفضل وشيء جديد يمكنك إضافته لقائمة إنجازاتك، حاول ألاّ تمتلك الوقت لنقد الناس ومقارنة نفسك بهم، وتأكد أنّ الجميع سيسعون ليصلوا إلى القليل مما حققته وتعلّم من اخطاء الآخرين قبل أن تقع في أي خطأ، يقول أحد الحكماء: (تعلّم من أخطاء الآخرين، حيث إنك لن تعيش ما يكفيك من العمر، كي ترتكبها كلها بنفسك).

13- التواضع من صفات الناجحين:

التواضع هي سمة يتصف بها أغلب الناجحين والعظماء، ولقد كان الرسول محمد (صلى الله عليه وآله وسلم) سيد الخلق أجمعين، وخاتم الأنبياء، كان مثلاً رائعاً للتواضع، وهو قائد دولة قوية، وهي الدولة الإسلامية، فكان يقول (صلى الله عليه وآله وسلم): (ما أنا إلا ابن امرأة كانت تأكل القديد بمكة).

كما كان الكثير من العلماء يتحلون بصفات التواضع حيث كان العالم أنشتاين يقول: (أنا لست عبقرياً، وما أنا إلا رجل يحاول).

14- الثناء والإطراء على الآخرين:

الثناء هو السر الأعظم للتعامل مع الناس، فيجب عليك أن تكون ودوداً بكل ما لديك من خصال الباقية والمودة الخالصة للآخرين، إن الثناء والتودد للآخرين، هو من مفاتيح النجاح المهمة، إن النفس البشرية كانت ومازالت تتوق للمديح والثناء والتقدير الإيجابي، من الآخرين. يقول وليم جيمس: (إن أعظم مبدأ في الطبيعة البشرية هو مبدأ الثناء).

15- أعطِ الناس ما يحبونه لا ماتحبه أنت:

يجب أن نفكر في ما يحتاج إليه الآخريين المحيطون بنا، وذلك من خلال أشياء بسيطة نقدمها لهم كابتسامة أو إحساس بالتقدير، أو بالسؤال عنهم، أو حتى شيء رمزي. يقول ونستون تشرشل: (نحن نوّمن معيشتنا من خلال ما نجنيه، لكننا نحيا من خلال ما نعطيه).

وتأكد أن إتقانك لهذه النقطة سيكون من أعظم مفاتيح النجاح في حياتك، فإن لكل شخص في هذا الكون مفاتيح ورموز لعقله ومشاعره، فابحث عن المفتاح الصحيح، لكي تحقق نتائج مذهلة إن شاء الله تعالى. وهناك حكمة صينية تقول: (إن اليد التي تقدم الورود، لا بد أن يعلق بها قليل من عبيرها).

16-التواصل مع الآخرين:

حتى تكون ناجحاً لابد أن تشعر بأنك مرغوب من الآخرين، وذلك من خلال تواصلك معهم، الذي لابد أن يحتوي على الوضوح والتلقائية، والصدق والصراحة واليشاشة، والأدب والمبادرة، والإيثار والإقناع، والإنصات للتحدث معهم بلغة يفهمونها، بحسب السن والمستوى الثقافي لمن تتعامل معهم، كل ذلك يجعلك تكسب رضا الناس وحبهم.



17-التوازن والتاقلم في امور الحياة:

لتضمن النجاح والراحة الاجتماعية والنفسية لا بدمن التوازن والتاقلم في جميع امور حياتك وسلوكياتك وتعاملاتك. توازن يكون بين العقل والعاطفة بين الروح والجسد بينك وبين الاخرين، والتاقلم والتوازن يكون وفق قدراتك وظروفك ومن خلال خطة معينه ترسمها بنفسك انت، يقول دينيس واتلي:(ان العلماء لا يعرفون على وجه التحديد ما الذي حدث للديناصور، ولكنهم متفقون على انه لم يستطع التاقلم مع تغييرات البيئة من حوله، بعكس ما يقولون عن وحيد القرن من انه موجود معنا منذ حوالي سبعة ملايين سنة وذلك بسبب قدرته الممتازة على التاقلم والتعامل مع الغير).

18-الإنصات الجيد للآخرين:

إن من أهم مفاتيح النجاح مع الناس هو أن تسمع جيداً وتفهم ما يقصدون، إن فنّ الإنصات للآخرين هو أحد أعظم الطرق من أجل اتصال فعال مع المحيطين بنا، كوننا عندما نريد أن نتحدث نعلم ماذا نريد أن نقول وما يدور في ذهننا، اما بإصغائنا للآخرين سنسمع من المحاور ما لم نعلم به من قبل، ولقد قال أحد الحكماء:(إن الله خلق لنا أذنين وفماً واحداً، وذلك كي نسمع كثيراً ونتحدث قليلاً).

ولأهمية الإنصات، سأروي لكم قصة أولئك الزوجين اللذين نزلا من القطار في إحدى المحطات في مدينة بوسطن الأمريكية، وكانا يرتديان ملابس بسيطة. كانت الزوجة تتشج بثوب من القطن، بينما يرتدي الزوج بزة متواضعة صنعها بيديه. وبخطوات خجلة وونيدة توجه الزوجان مباشرة إلى مكتب رئيس ” جامعة هارفارد ” ولم يكونا قد حصلنا على موعد مسبق. قالت مديرة مكتب رئيس الجامعة للزوجين القرويين:

(الرئيس مشغول جداً) ولن يستطيع مقابلتكما قريباً.

ولكن سرعان ما جاءها ردّ السيدة الريفية حيث قالت بثقة:

(سوف ننتظره). وظل الزوجان ينتظران لساعات طويلة أهملتهما خلالها السكرتيرة تماما على أمل أن يفقدا الأمل والحماسة البادية على وجهيهما وينصرفا.

ولكن هيهات، فقد حضر الزوجان فيما يبدو لأمر هام جداً. ولكن مع انقضاء الوقت، وإصرار الزوجين، بدأ غضب السكرتيرة يتصاعد، فقررت مقاطعة رئيسها، ورجته أن يقابلهما لبضع دقائق لعلهما يرحلان. هز الرئيس رأسه غاضباً وبدأ عليه علامات الاستياء، فمن هم في مركزه لا يجدون وقتاً لمقابلة ومقابلة إلا عليّة القوم، فضلاً عن أنه يكره الثياب القطنية الرثة وكل من هم في هيئة الفلاحين، لكنه وافق على رؤيتهما لبضع دقائق لكي يضطرا للرحيل. عندما دخل الزوجان مكتب الرئيس، قالت له السيدة أنه كان لهما ولد درس في ” هارفارد ” لمدة عام لكنه توفي في حادث، وبما

أنه كان سعيداً خلال الفترة التي قضاها في هذه الجامعة العريقة، فقد قررا تقديم تبرع للجامعة لتخليد اسم ابنهما. لم يتأثر الرئيس كثيراً لما قالتها السيدة، بل رد بخشونة:

سيدتي لا يمكننا أن نقيم مبنى ونخلد ذكرى كل من درس في ” هارفارد ” ثم توفي، وإلا تحولت الجامعة إلى غابة من المباني والنصب التذكارية.“

وهنا ردت السيدة: نحن لا نرغب في وضع تمثال،

بل نريد أن نهب مبنى يحمل اسمه لجامعة ” هارفارد “.

لكن هذا الكلام لم يلق أي صدى لدى السيد الرئيس،

فرمى بعينين غاضبتين ذلك الثوب القطني والبذلة المتهاكة ورد بسخرية:

” هل لديكما فكرة كم يكلف بناء مثل هذا المبنى!؟“

لقد كلفتنا مباني الجامعة ما يربو على سبعة ونصف مليون دولار!“

ساد الصمت لبرهة، ظن خلالها الرئيس أن بإمكانه الآن أن يتخلص من الزوجين،

وهنا استدارت السيدة وقالت لزوجها:

سيد ستانفورد: ما دامت هذه هي تكلفة إنشاء جامعة كاملة فلماذا لا ننشئ جامعة! جديدة تحمل اسم ابننا؟ فهز الزوج رأسه موافقاً.

غادر الزوجان ” ليلند ستانفورد وجين ستانفورد وسط
ذهول وخيبة الرئيس، وسافرا إلى كاليفورنيا حيث
أسسا جامعة ستانفورد العريقة، التي ما زالت تحمل اسم
عائلتهما وتخلد ذكرى ابنهما الذي لم يكن يساوي شيئاً
لرئيس جامعة ” هارفارد ”، وقد حدث هذا عام
1884م.

من المهم دائماً أن نسمع، وإذا سمعنا أن نفهم ونصغي
وسواء سمعنا أم لا، فمن المهم أن لا نحكم على الناس
من مظهرهم وملابسهم ولكنتهم وطريقة كلامهم، ومن
المهم أن ” لا نقرأ كتاباً أبداً من عنوانه حتى لو كان
ثمنه عام 1884 سبعة ملايين دولار، قصة حقيقية
رواها ” مالكوم فوربز، ومازالت أسماء عائلة ”
ستانفورد ” منقوشة في ساحات ومباني الجامعة.

19- الابتعاد عن الأفكار التقليدية في التفكير والإبداع:

إن كل الكشوفات والابداعات التي صاحبت الناجحين
والعظماء كانت نتيجة الابتعاد عن الطرق التقليدية
والأفكار البالية. وأصبح التفكير والابتكار في المؤسسات
العلمية يسمى ثورة التفكير والإبداع المتحرر، عن
الطرق والاستكشافات القديمة.

لقد تحدى البحار المستكشف (كريستوفر كولمبس
1451م-1506م) الحكمة التقليدية السائدة في عصره
وذلك بإبحاره غرباً على أمل اكتشاف طريق جديد للهند.
ورغم أنه فشل في اللاكتشاف ذلك الطريق. فمن المؤكد

أنه غير الخريطة القديمة للعالم، وقد أدى انفصاله عن الماضي إلى أهم اكتشاف في تاريخ العالم.

ذات مرة دعي كولمبس إلى وليمة حيث حجز له المكان الأكثر بروزاً على طاولة الطعام. فسأله واحد من الأشخاص التافهين من رجال البلاط كان يشعر بغيره هائلة منه: بما أنك لم تكتشف الهند، أليس هناك آخرون في إسبانيا يستطيعون تحقيق الاكتشاف؟

لم يرد كولمبس عليه، ولكنه أخذ بيضة من مائدة الطعام وطلب من الجميع أن يجعلوها تقف على أحد طرفيها، فحاولوا جميعاً دون جدوى، وعندئذ أحدث كولمبس نقره في أحد طرفي البيضة ثم وضعها على المائدة فاستقرت عليها.

فقال رجل البلاط متهكماً: كان بمقدورنا جميعاً ان نفعل هذا !.

فردّ عليه كولمبس قائلاً: أجل كان بمقدوركم أن تفعلوا هذا إن كنتم تعرفون كيف تفعلونه. وبعد ان أوضحت لكم الطريق الى العالم الجديد، لم يعد هناك شيء أسهل من ان تتبعوا الطريق الذي سرت فيه.



20- الناجحون يصنعون السعادة:

الشخص الناجح هو شخص يفكر بشكل ايجابي، ويسعى لتطوير ذاته، وهذا بالمحصلة يسعى بعدها للسعادة. يقول روزفلت: (إن السعادة تكمن في متعة الإنجاز ونشوة المجهود المبدع). وإن الناجحين يبثون السعادة، أينما حلوا وأينما نزلوا، إنهم يرون أنفسهم و إنجازهم، في رسم الابتسامة على الشفاه الذابلة، والقلوب الممجوعة، إنهم عطاء دائم من الخير في كل زمان ومكان، ولا يعتبرون ما يقدموه للآخرين خسارة، إنهم بما يقدمون من عطاء دائم، يشعرون من خلاله بنشوة النجاح في معترك الحياة. يحكى أن غاندي كان يجري بسرعة للحاق بقطار. وقد بدا القطار بالسير، وعند صعوده القطار سقطت من قدمه إحدى فرديتي حذائه فما كان منه إلا أن خلع الفردي الثانية وبسرعة رماها بجوار الفردي الأولى على سكة القطار.

فتعجب أصدقاؤه!

وسألوه: ما حملك على ما فعلت ؟

لماذا رميت فردي الحذاء الأخرى ؟

فقال غاندي الحكيم: أحببت للفقير الذي يجد الحذاء ان يجد فرديتين فيستطيع الانتفاع بهما. فلو وجد فردي واحدة فلن تفيده ولن أستفيد أنا منها أيضا.

هذه القصة تعلمنا أن نحول المحن التي تعترض حياتنا إلى منح وعطاء نهديها للآخرين.

21-الناجحون يبذلون قصارى جهدهم:

ليس من الممكن النجاح بمجرد أن تقوم بالعمل بمقدار اسقاط الواجب فقط، فالناجحون بذلوا جهوداً عظيمة ولم يبددوا مجهوداتهم وطاقاتهم وكان عندهم عزيمة كبيرة تزحزح الرجال يقول ما يكل كوردا: (إن القاعدة الأولى للنجاح التي تحل مكان كل القواعد الأخرى هي أن تمتلك الطاقة...ومن المهم أن تعرف كيفية ادخارها، وكيفية تركيزها على الأمور الهامة بدل تبديدها بالأمور التافهة).

وقد قيل لنابليون بونابرت يوماً: ان جبال الألب شاهقة تمنع تقدمك فقال: يجب أن تزول هذه الجبال من الأرض!



22- تحقيق الانجازات اليومية:

إن الناجحين لا يستغرقون في أحلام اليقظة بتحقيق أمانهم مرة واحدة، بل يحاولون إنجاز شيء كل يوم والاقتراب شيئاً فشيئاً من الأهداف، فكل خطوة في اليوم الواحد، تعني ثلاث مئة وخمس وستون خطوة في السنة، يقول بيكاسو: (سواء كانت في السماء، أو في الأرض، أو في قصاصة ورق، أو في منظر عابر، أو في خيوط عنكبوت، علينا أن نلتقط ما يفيدنا أينما لاح لنا ذلك).

23- تفاعل ولاتدع لليأس مكاناً في قلبك:

من مفاتيح النجاح هو أن تتحلى بالتفاؤل وأن ترسم لك صورة في التفكير الإيجابي الذي يترك أثراً رائعاً في تطوير الذات، والتحلي بصفات الناجحين، إن اليأس هو النفق المظلم الذي يدور في فلكه المحبطون والفاشلون. فكن متفائلاً واطرد الأفكار السلبية.

يقول نورمان فينسين: (لا تيأس فعادة ما يكون آخر مفتاح في مجموعة المفاتيح هو المناسب لفتح الباب).

وإن التحلي بالتفاؤل يفتح لك آفاقاً بالتفكير وإيجاد الحلول، وإليك قصة احد الملوك، حيث قام هذا الملك بإصدار أمر بإعدام شخصين لجناية ارتكباها، وحدد موعد تنفيذ الحكم بعد شهر من تاريخ إصداره. كان

أحدهما مستسلماً خانعاً يائساً قد التصق بإحدى زوايا السجن باكياً منظرأ يوم الإعدام.

أما الآخر فكان ذكياً، وظل يفكر في طريقة ما لعلها تنجيه، أو على الأقل تبقى حياً مدة أطول. جلس في إحدى الليالي متاملاً في السلطان ومزاجه، وماذا يحب وماذا يكره، فتذكر مدى عشقه لحصان عنده، إذ كان يمضي جل أوقاته مصاحباً لهذا الحصان، وخطرت له فكرة خطيرة، فصرخ منادياً السجن طالباً مقابلة الملك لأمر خطير.

وافق الملك على مقابله وسأله عن هذا الأمر الخطير، فقال له السجين إنه باستطاعته أن يعلم حصانه الطيران خلال سنة، بشرط تأجيل إعدامه لمدة سنة، وقد وافق الملك، لأنه تخيل نفسه راكباً على الحصان الطائر الوحيد في العالم.

سمع السجين الآخر بالخبر وهو في قمة الدهشة، فقال له: أنت تعلم أن الخيل لاتطير، فكيف تتجرأ على طرح مثل تلك الفكرة المجنونة؟

فقال له السجين الذكي:

أعلم ذلك، ولكنني منحت نفسي أربع فرص محتملة لنيل الحرية: أولها أن يموت الملك خلال هذه السنة وثانيهما أن اموت أنا وتبقى ميتة الفراش أعز من الإعدام، وثالثاً أن يموت الحصان، والرابعة أن أستطيع تعليم الحصان الطيران!

24-اجعل وجودك نافعا في هذه الدنيا لآخر يوم في حياتك:

إن من سمات الناجحين هو إصرارهم على العمل ومنفعة البشرية إلى آخر يوم في حياتهم، ورغبتهم في ترك أثر في هذه الحياة، يقول كونفوشيوس: (إن الشيء الذي يبحث عنه الإنسان الفاضل موجود في ذاته، أما الشيء الذي يبحث عنه الإنسان العادي فهو موجود عند الآخرين). وإن التاريخ كان وما يزال يخلد الأشخاص الذين، ينفعون البشرية، ويعطون لآخر يوم في حياتهم، وسوف احثكم عن قصة السيد (ميخائيل) إذ يُنقل عنه أنه يقول (أنا اسمي ميخائيل (78) سنة، أنا إنسان عادي مثل الآخرين أريد أن يكون وجودي نافعا في هذه الدنيا وأريد أن أترك أثراً طيباً بين الناس للأيام الباقية من حياتي.

فكرت طويلاً في ما يجب عليّ فعله وتذكرت أنه كان لي صوت جهوري في ما سلف من أيامي فجربت أن أغني فوجدت بالحسن حظي، إن صوتي لا يزال يصدح ويصلح للغناء وتذكرت رايتسا زوجتي الحبيبة التي توفيت من سنتين بالسرطان، فكتبت الأشعار ولحنتها وغنيت بصوتي سبع أغاني ضمننتها في كاسيت اسمه (أغان في ذكرى رايسا) لاقى رواجاً طيباً.

وعقدت العزم على ألا أتوقف عن العمل، أي عمل مهما كان ما دام كان ذلك نافعا للبشر فاتفقت مع إحدى الشركات على أن أقوم بقراءة سلسلة من قصص

الأطفال ببقايا صوتي الجهوري في الإذاعة، ونجحت أيضاً في تلك التجربة.

وقررت ألا أتوقف أبداً. كل يوم أعمل شيئاً من أجل أن أبقى حياً وأنفع الناس. نسيت أن أقول لكم اني رجل مشهور، فأنا (ميخائيل غورباتشوف) وقد كنت في ما مضى رئيساً لجمهوريات الاتحاد السوفيتي (سابقاً).

هذه القصة تخبرنا بأننا يجب أن نقدم ما نستطيع تقديمه من عطاء ومنفعة للآخرين حتى وان شاخ بنا العمر، فلنتعلم ان لا نتوقف عن العمل والمثابرة لآخر يوم في حياتنا.

25- اكتشاف مواهبك ومهاراتك الشخصية:

إن لكل منا قدراته ومواهبه وقدراته التي تميزه عن الآخر، فيجب على الفرد أن ينمي قدراته الشخصية ويوسّع خياله، من خلال تطوير الذات، والتعلم والقراءة، واكتساب المعرفة بشتى الطرق والوسائل المتاحة، يقول جورج برنادشو: (يرى بعض الناس الاشياء كما هي ويتساءلون لماذا... أما أنا فأتخيل الأشياء التي لم تحدث وأقول لم لا).

26- القراءة والمطالعة اليومية:

لا خلاف ابداً حول تعدد وسائل الحصول على المعلومات في يومنا هذا ولكن يجب عليك أن تمنح وقتاً للقراءة، فالكتب أصدق المراجع وأقواها، اقرأ مختلف أنواع الكتب الفلسفية والدينية والتاريخية والعلمية والأدبية، فهي ستساهم حتماً في صقل معلوماتك وآرائك وستريك الحياة بطابع أكثر عقلانية، وستستفيد من خبرات الكتاب وجهات نظرهم، لذلك لا تضيع كل هذا المخزون العلمي دون أن تتال منه شيئاً يقول: الكسندر جراهام بل: (الإنسان بصورة عامة غير مدين سوى بالقليل لما لديه، فالإنسان هو محصلة ما يعمل لنفسه). لأن المطالعة اليومية من أهم المفاتيح للنجاح، لكون القراءة تفتح لك آفاقاً كثيرة، وتزيد معرفتك، وتلهمك النجاح في شتى المجالات، يقول ارسطو: (أعتقد أن الهدف من وراء كل علم وكل تساؤل، وكذلك كل نشاط ومواظبه، هو قصد الخير).

ولكي تصل الى غد أفضل بادر من اليوم لشراء الكتب وحاول أن تقرأ كل يوم حتى ولو لمدة خمس عشرة دقيقة. يقول الفيلسوف الياباني فوشيدو كيندو: (الجلوس في ضوء الشموع وأمامك كتاب مفتوح في حوار مع اشخاص من أجيال لم تعاصرهم هو المتعة التي ليس لها مثيل).

وفي رأيي أن الشخص الذي لا يقرأ لا يكون في درجة أعلى من الشخص الذي لا يعرف القراءة. أن القراءة

لمن يريد النجاح فقط

ستجعلك على صلة بالعظماء الذين قضوا حياتهم في تاليف الكتب.



27- تطوير الذات يركز على قوة الإرادة عند الشخص:

لكي يستطيع الإنسان أن يشق طريقه في سبيل الوصول إلى أهدافه في هذه الحياة يجب ان يتحلى بقوة الإرادة والعزيمة والإصرار على تحقيق ما يصبو له ومن دلائل قوة الإرادة عند الانسان تتوضح في هذه الحادثة (التي وقعت في عام 1989م حينما ضرب زلزال مدمر أرمينيا، وكان من أقسى زلازل القرن العشرين وأودى بحياة أكثر من خمسة وعشرين ألف شخص خلال عدة دقائق، ولقد شلت المنطقة التي ضربها تماماً وتحولت إلى خرابات متراكمة، وعلى طرف تلك المنطقة كان يسكن فلاح مع زوجته، تخلخل منزله ولكنه لم يسقط، وبعد أن اطمأن على زوجته تركها وانطلق راكضاً نحو المدرسة الابتدائية التي يدرس فيها ابنه الواقعة في

وسط البلدة المنكوبة، وعندما وصل إذا به يشاهد مبنى المدرسة وقد تحول إلى حطام.

لحظتها وقف مذهولاً واجماً، وبعد أن تلقى الصدمة الأولى ما هي لحظة أخرى وتذكر جملة التي كان يرددتها دائما لابنه ويقول له فيها: مهما كان (سأكون دائما هناك الى جانبك)، وبدأت الدموع تنهمر على وجنتيه، وما هي إلا لحظة ثالثة إلا وهو يستنهض قوة إرادته ويمسح الدموع ببيديه ويركز تفكيره.

ونظر نحو كومة الأنقاض ليحدد موقع الفصل الدراسي لابنه وإذا به يتذكر أن الفصل كان يقع في الركن الخلفي ناحية اليمين من المبنى، ولم تمر غير لحظات إلا وهو ينطلق إلى هناك ويجثو على ركبتيه ويبدأ بالحفر، وسط يأس وذهول الآباء والناس العاجزين.

حاول أبوان يجراه بعيداً قائلين له: لقد فات الآوان، لقد ماتوا، فما كان منه إلا أن قال لهما: هل ستساعداني؟ واستمر يحفر ويزيل الأحجار حجراً وراء حجر، ثم أتاه رجل اطفاء يريد أن يتوقف لأنه بفعله هذا قد يتسبب بإشعال حريق، فرفع رأسه قائلاً: هل ستساعدني؟ واستمر في محاولاته، واعتقد رجال الشرطة أنه قد جنّ، وقالوا له: انك بحفرك هذا قد تسبب خطراً وهدماً أكثر، فصرخ بالجميع قائلاً: إما ان تساعدوني أو اتركوني، وبالفعل تركوه، ويقال انه استمر يحفر ويزيح الأحجار وبدون كلل أو ملل ببيديه النازفتين لمدة (37 ساعة) وبعد أن أزاح حجراً كبيراً ظهرت له فجوة يستطيع أن يدخل منها فصاح ينادي: (أرماندا)، فأتاه

صوت ابنه يقول: أنا هنا يا أبي، لقد قلت لزملائي، لا تخافوا فأبي سوف يأتي لينقذني وينقذكم، لأنه وعدني أنه مهما كان سوف يكون إلى جنبي.

مات من التلاميذ تحت الأنقاض 14 تلميذاً، وخرج 33 تلميذاً، كان آخر من خرج منهم (أرماندا)، ولو أن إنقاذهم تأخر عدة ساعات أخرى لماتوا جميعاً، نقل الوالد بعدها للمستشفى، وخرج بعد عدة أسابيع وعاش بعد أن تقاعد عن العمل مع زوجته وابنه المهندس، الذي أصبح هو الآن الذي يقول: (مهما كان ساكون دائماً إلى جانبك).

فأي إرادة تحلّى بها هذا الأب وأي عزيمة وإصرار. إن الإرادة القوية تعني التحلي بالصبر على الصعاب التي تقابلنا في الطريق، وإن التحلي بالإرادة القوية تعني الاتصاف بالقدرة على تحمل الأذى، وتجاوز الأزمات، كما تعني التصدي لكل عوامل الضعف واليأس والإحباط.

28- المثابرة على تحقيق الهدف المنشود:

إن المثابرة هي سرّ من أسرار النجاح، يعرفها الناجحون في حياتهم جيداً، إذ يدركون أنها العامل الرئيس في حياتهم في الفوز بأي شيء، كون معظم الناس يستسلمون في اول الطريق، وهذا شائع جداً بين الناس، وإن المثابرة تحتاج منك إلى مجهود مضاعف وصبر والتزام كبير في تحقيق الأهداف، يقول مايكل أنجلو أحد أشهر الرسامين والنحاتين الذين عرفهم العالم: (لو عرف الناس ما بذلته من جهد وعمل لكي أصبح بارعاً وأتمكن من فني هذا، لما بدا لهم الأمر رائعاً على الإطلاق).

فمن أراد النجاح فلا بد من أن يحمل معه واحدة من أهم وسائله وهي المثابرة.

يقول أحد الحكماء: (إن المثابرة على الشيء هي بنت الإرادة وأم النجاح).

فقلمما يأتي النجاح بغير المثابرة، وقلمما تنتهي المثابرة بغير النجاح، وإن المثابرة هي الاستمرار في العمل حتى إنهائه.

لقد سئل أحد الناجحين عن معنى المثابرة، فقال إنها ثلاثة أشياء:

أولاً: الاستمرار في العمل.

ثانياً: بذل المحاولات المتكررة.

ثالثاً: الإعادة مع بعض التغيير اللازم.

لمن يريد النجاح فقط

وتتطلب المثابرة إعادة المحاولة دوماً باستمرار بعد كل خطوة فاشلة.

بل إنّ الفشل الحقيقي هو الكف عن المحاولة والقبول بالفشل والهزيمة، وفقد المثابرة أحد أهم أسباب الفشل.

انظر إلى النملة، كيف تصعد الشجرة مئة مرة، وتسقط ثم تعود صاعدة حتى تصل، لا تكمل ولا تملّ.

تعرض الفاتح المغولي الشهير تيمورلنك لهزيمة مرة بينما كان يتوقع الانتصار المحتوم فوقعت الهزيمة عليه كجلمود من الصخر، كادت تحطم عزيمة وتدعوه الى الانكفاء والانسحاب من الحياة، وقد تسربت روح اليأس الى قلوب جنده أيضاً فجلس الى جانب صخرة ملساء بعيداً عن الجند يفكر فيما آل إليه أمره، وبينما هو على تلك الحالة إذا بنملة صغيرة لفتت انتباهه وهي تحمل طعامها وتحاول صعود تلك الصخرة، ولكنها كلما قطعت شوطاً انزلت وهوت الى الأرض، غير أنها عادت وجمعت طعامها وعادت الصعود مرة أخرى وظلت كذلك تحاول الصعود ثم تسقط، حتى عدّ تيمورلنك لها أربعين محاولة إلى أن نجحت في تسلق الصخرة في آخر الأمر.

فقام تيمورلنك ودعا قواده وجنوده الى مشاهدة النملة وذكر لهم قصة مثابرتها وجلدها، وكان ذلك أبلغ درس تلقوه جميعاً، فقاموا يقاتلون بعزيمة جيدة وأمل جدي حتى انتصروا في معاركهم كلها.

فيجب على الانسان أن يسعى لتحقيق أحلامه، وأن يحاول بقوة الوصول إلى أهدافه وطموحاته مرّة بعد مرّة ولا يركن إلى الكسل أو يرتجع عند أول محاولة فاشلة. يقول العالم ابن حزم الأندلسي: (نقطة الماء المستمرة تحفر عمق الصخرة).



29- الإصرار والصبر يؤديان للنجاح:

إن الإصرار والصبر هما القوة الدافعة للأشخاص الذين سعوا للنجاح، كونهم صبروا وثابروا وتحملوا من العقبات والصعاب الكثير، حتى نالوا مبتغاهم، يروى أن أحد الشباب أرسل سيرته الذاتية الى ألفين من شركات الأدوية طالباً العمل ولكنه لم يقبل في أي منها، ولكنه في النهاية تلقى عرض عمل من مكتب البريد الذي يرسل من خلاله خطابه للآخرين! حيث إنهم حين وجدوه نشطاً منظماً ومستمراً في إرسال كل هذه الخطابات بإصرار ومثابرة استبشروا خيراً بأنه سيكون موظفاً نشيطاً لديهم.

30- اشطب مفردة (اليأس) من قاموسك:

إن الناجحين لا يعرفون لليأس مكاناً في قلوبهم، إنهم وإن فشلوا فإنهم سيبقون يحاولون للوصول الى أهدافهم، ومهما واجهتهم من مصاعب، يدركون أنهم لابد أن يتجاوزوها، إنهم متحمسون واثقون من أنفسهم، لديهم من الأمل ما يكفي لتحقيق ما يرومون الوصول إليه، واليك حكاية تلك (الطفلة البالغة من العمر ثماني سنوات حين سمعت أبويها وهما يتحدثان عن أخيها الصغير، كل ما فهمته أن أباها مريض ولم يبق لديهم مبلغ كاف من المال لعلاجها. وقد رحلت العائلة لبيت صغير بعد أن باعت البيت الحالي لسداد فاتورة الطبيب، والشيء الوحيد الذي يمكن إنقاذه هو عملية مكلفة جداً ولا يوجد أحد يقرض مبلغ هذه العملية للولد، عندما سمعت البنت أباهما يهمس بيأس لأبها التي كانت تبكي (الشيء الوحيد الذي ينقذ ابننا هو معجزة) ركضت بسرعة إلى غرفة نومها واخرجت ما لديها من الدولاب من نقود قليلة تمثل ما يبقى من مصروفها اليومي، ونثرت كل مدخراتها على الأرض وبدأت تعدّ المبلغ بعناية شديدة.

خرجت البنت وهي ممسكة نقودها القليلة بحرص متجهة إلى الصيدلية البعيدة عن بيتها، وعندما وصلت إليها وضعت ربع ما في يدها من نقود بسيطة على الطاولة الزجاجية.

(حسناً ماذا تريدان؟) سألتها الصيدلي (إنها لأخي الصغير) أجابته الفتاة (إنه مريض جداً وأريد شراء معجزة).

قال الصيدلي (عفواً أعيدي ما قلت).

قالت الفتاة اسمه أندرو وهناك شيء سيئ يكبر في رأسه وسمعت أبي يقول: إنه لن ينقذه إلا معجزة، لذا كم يكلف شراء معجزة؟

(إننا لا نبيع المعجزات هنا يا ابنتي، إنني آسف) قالها الصيدلي مبتسماً ونظرَ نظرةً حزينةً للفتاة.

قالت الفتاة: إنني أملك النقود الكافية لذلك، إذا كان المبلغ غير كاف، سأحاول أ جلب المزيد، فقط أبلغني كم ثمن (المعجزة)؟

وكان في الصيدلية رجل ذو هنادم حسن انحنى إلى الأسفل وسأل الفتاة الصغيرة: (أي نوع من المعجزة التي يحتاج إليها أخوك)؟

أجابت الفتاة وعيناها تنظران إلى الأعلى (لا أعلم، إنه مريض حقاً وسمعت أمي تقول: إنه يحتاج إلى جراحة، ولكن أبي لا يمكن دفع ثمنها، لذا أحضرت كل مدخراتي).

سأل الرجل: (كم لديك من المال؟).

أجابت بصوت منخفض يكاد لا يسمع: (دولار واحد عشر سنتاً، ولكن يمكنني المحاولة وإحضار المزيد).

ابتسم الرجل (يالها من مصادفة، دولار واحد وأحد عشر سنتاً ثمن المعجزة بالضبط للأخ الصغير).

أخذ الرجل النقود بيد، وأمسك بالأخرى يد الفتاة وقال:
(خذيني حيث تسكنين لرؤية أخيك الصغير ولمقابلة
والديك، لنر ما نوع المعجزة التي يحتاج إليها أخوك).

لقد كان الرجل ذو الهندام الحسن هو الدكتور كارلتون
أرمسترونغ، جراح أعصاب شهير لقد تمت الجراحة من
دون تكاليف ولم يمض وقت طويل حتى عاد أندروا إلى
منزله واصبح معافاً صحيحاً.

همست الأم: تلك الجراحة، لقد كانت فعلاً معجزة، كم
كانت ستكلفنا من النقود؟

ابتسمت الفتاة الصغيرة وقالت: أعلم تماماً كم تكلف
المعجزة، دولار واحد وأحد عشر سنتاً فضلاً عن مثابة
وإيمان فتاة صغيرة!

31- تعامل مع كل إنسان على أنه أهم شخص في
الوجود:

ليس لأنك ستشعر بالسعادة نتيجة لذلك، ولكن سيكون
لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور !
وأن يكون عليك احترام الآخرين، مهما تنوعت ثقافتهم
وأعمارهم ومفاهيمهم، وعليك أن لاتستهين بأي احد، وأن
تعطيهم كل اهتمامك وتقديرك، وسوف أروي لك قصة
ذلك الطفل الصغير الذي دخل محل أحد الحلاقين، فهمس

الحلاق للزبون: هذا أغبى طفل في العالم... انتظر وأنا أثبت لك ذلك.

وضع الحلاق درهما بيد و25 فلساً باليد الأخرى، نادى على الولد وعرض عليه المبلغين فأخذ الولد الـ 25 فلساً ومشى.

قال الحلاق: ألم أقل لك إنّ هذا الولد لا يتعلم أبداً... وفي كل مرة يكرر الأمر نفسه.

عندما خرج الزبون من المحل قابل الولد خارجاً من محل لـ لايس كريم، فدفعته الحيرة لأن يسأل الولد، فتقدم منه وسأله: لماذا تأخذ 25 فلساً كل مرة ولا تأخذ الدرهم؟

قال الولد: لأن اليوم الذي أخذ فيه الدرهم تنتهي اللعبة !

وهنا نبين في هذه القصة بأن لا تستهن بالآخرين وتتوقع نفسك أذكى منهم، فلا تستصغرهم على جهل منك، ولا تحتقر أي إنسان، ولا تعيبن أي مخلوق، مهما كان عمره وثقافته.

يقول الشاعر...

لا تسحقرن صغيراً على صغره

فالبعوضة تدمي مقلة الأسد

32- نظم علاقاتك مع الناس:

لا تترك علاقاتك بالناس تأخذ طابع العبيثية واللامبالاة، حاول اختيار أصدقائك وتعلم واستفد منهم، وشاركهم النشاطات المفيدة، تجنب الناس المتشائمين الذين يخبطون أي عمل تقترحه حتى قبل أن يدركوا حقيقته وكل عباراتهم تقول إنه عمل فاشل من دون جدوى، أحب الناس وتعلم الإعطاء قبل الأخذ ولا تتنازل عن حقوقك، ففسك أيضاً تستحق الحب والاحترام وعليك الاعتماد على أناس تثق بهم كي يعينوك على الاستمرار في طريق الناجحين يقول رالف الدوايمرسون: (إن حاجتنا الأساسية في هذه الحياة هي إلى شخص يدفعنا إلى القيام بما نستطيع القيام به).



33- الناجحون مبادرون:

ان الناجحين مبادرون ينمّون في أنفسهم القدرة على اختيار أفعالهم تجاه المواقف والأحداث ويجعلونها ثمرة للقيم التي يحملونها والقرارات التي يتخذونها، لا تابعة لأمزجتهم وأوضاعهم إنهم يتمتعون بـ(الحرية) في اختيار مواقفهم حيال أي وضع داخل أنفسهم أو خارجها.

في إحدى أمسيات شهر ديسمبر/كانون الثاني عام 1995م الباردة جمعت (روزا باركس) ذات البشرة السمراء التي تعمل خياطة حاجياتها وتجهزت للعودة الى بيتها بعد يوم من العمل الشاق المضني، مشت روزا في الشارع تحتضن حقيبتها مستمدة منها بعض الدفء اللذيذ.

التفتت يمناً ويسرة ثم عبرت الطريق ووقفت تنتظر الحافلة كي تقلها إلى وجهتها، وأثناء وقوفها الذي استمر لدقائق عشر كانت (روزا) تشاهد في ألم منظرًا مألوفًا في أمريكا آنذاك، وهو قيام الرجل الأسود من كرسيه ليجلس مكانه رجل أبيض، لم يكن هذا السلوك وقتها نابعاً من روح أخوية، أو لمسة حضارية، بل لأنّ القانون الأمريكي آنذاك كان يمنع منعاً باتاً جلوس الرجل الأسود وسيدّه الأبيض واقفاً، حتى إن كانت الجالسة امرأة سوداء عجوزاً وكان الواقف شاباً أبيض في عنفوان شبابه فتلك مخالفة تغرم عليها المرأة العجوز!

وكان مشهوراً وقتها أن تجد لوحة معلقة على باب أحد المحال التجارية أو المطاعم مكتوباً عليها (ممنوع

دخول القطط والكلاب والرجل الأسود)، كل تلك الممارسات العنصرية كانت تصيب (روزا) بحالة من الحزن والألم والغضب، ولسان حالها يقول: فإلى متى يعاملو على إنهم هم الدون والأقل مكانة، لماذا يحقرون ويزدرون ويكونون دائماً في آخر الصفوف، ويصنفون سواء بسواء مع الحيوانات.

وعندما وقفت الحافلة استقلتها (روزا) وقد أبرمت في صدره امرأً، قلبت بصرها يسرة ويمنة فما إن وجدت مقعداً خالياً إلا وارتمت عليه وقد ضمت حقيبتها إلى صدرها وجلست تراقب الطريق الذي تسير فيه الحافلة في هدوء.

إلى أن جاءت المحطة التالية، وصعد الركاب وإذا بالحافلة ممتلئة، ويهدوء اتجه رجل أبيض إلى حيث تجلس (روزا) منتظراً أن تفسح له المجال، لكنها ويا للعجب نظرت له في لامبالاة وعادت لتطالع الطريق مرة أخرى.

ثارت ثائرة الرجل الأبيض، وأخذ الركاب البيض في سب (روزا) والتوعد لها إن لم تقم من فورها وتجلس الرجل الأبيض الواقف، ولكنها أبت وأصرت على موقفها، فما كان من سائق الحافلة أمام هذا الخرق الواضح للقانون إلا أن يتجه مباشرة إلى الشرطة كي تحقق مع تلك المرأة السوداء التي أزعجت السادة البيض.

وبالفعل تم التحقيق معها وتغريمها 15 دولاراً نظير تعديها على حقوق الغير، وهنا انطلقت الشرارة في

سماء امريكا، وثارث نائرة السوء بجميع الولايات،
وقرروا مقاطعة وسائل المواصلات والمطالبة بحقوقهم
كبشر لهم حق الحياة والمعاملة الكريمة.

استمرت حالة الغليان مدة كبيرة امتدت لـ 381 يوماً
وأصابت أمريكا بصداق مزمن، وفي النهاية خرجت
المحكمة بحكمها الذي نصر روزا باركس في
محنتها. وتم إلغاء ذلك العرف الجائر وكثير من الأعراف
والقوانين العنصرية.

وبعد أن بلغت روز باركس الثمانين من العمر، تذكر في
كتاب صدر لها لاحقاً بعنوان القوة الهادئة عام 1994م
بعضاً مما كان في مشاعرها آنذاك فتقول: (في ذلك
اليوم تذكرت أجدادي وآبائي، والتجأت الى الله، فأعطاني
القوة التي يمنحها للمستضعفين).

وفي 24 اكتوبر/تشرين الاول عام 2005م احتشد
الآلاف من المشيعين الذين تجمعوا للمشاركة في جنازة
روزا باركس رائدة الحقوق المدنية الأمريكية التي
توفيت عن عمر ناهز 92 عاماً.

يوم بكى فيه الآلاف وحضره رؤساء دول ونكس فيه
علم أمريكا، وتم تكريمها بان رقد جثمانها بأحد مباني
الكونغرس منذ وفاتها حتى دفنها وهو إجراء تكريمي لا
يحظى به سوى الرؤساء والوجوه البارزة، ولم يحظ
بهذا الإجراء سوى 30 شخصاً منذ عام 1852م، ولم
يكن منهم امرأة واحدة.

ماتت وعلى صدرها أعلى الأوسمة، فقد حصلت على الوسام الرئاسي للحرية عام 1999م، والوسام الذهبي للكونغرس عام 1999م، وهو أعلى تكريم مدني في البلاد، وفوق هذا وسام الحرية الذي أهده له لكل بني جنسها عبر كلمة (لا) التي صارت أشهر (لا) في تاريخ أمريكا، والتي فتحت الباب على مصراعيه ليأتي اليوم الذي يتولى رئاسة أمريكا رجل أسود هو (أوباما).

فكل حدث تاريخي جلل، وكل موقف كبير مشرف كان وراءه شخصية مبادرة تؤمن بقدراتها على قهر ما اصطاح الناس على تسميته بـ (المستحيل) فمن الناس من يمر في هذه الحياة من دون أن يشعر به احد، ومن الناس من يغير في هذه الحياة ويضيف إليها بمبادرته وإصراره وعزيمته.

34- الإبتسامه:

الابتسامه لا تشتري لك خبزاً لكنها تشتري لك أرواحاً فسعى ان تكون ابتسامتك لا تفارق محياك، يقول الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) (تبسمك في وجه أخيك صدقة).

كما أن الابتسامه تزيد الوجه الجميل اشراقاً، وتضفي على الوجه مسحة من الجمال، وهي على بساطتها مفتاح الأبواب المغلقة، وفي هذا الشأن يقول الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) (إنكم لم تسعوا للناس بأموالكم، فألقوهم بطلاقة الوجه، وحسن البشر).

فما يصعب عليك نيله بالوسائل المادية، قد يسهل عليك تحقيقه بالابتسامة. وإن الابتسامة لا تكلف المرء شيئاً فهي تحرك ثلاث عشرة عضلة من عضلات الوجه، بينما العبوس يستخدم خمساً وأربعين عضلة من عضلات العبوس فهو يوتر هذا العدد من عضلاته ليصبح الوجه مقطباً بينما العبوسية ترهقها. ومع ذلك فهي تضرّ ولا تنفع، والابتسامة تنفع ولا تضر.

ومن الغريب إنّ للابتسامة شعاعاً قوياً يدفع الآخرين إلى تقليدها، فالابتسامة لها (عدوى)، فإذا تعود أحدنا عليها فإنه سيفرض على محدثية أن يبتسموا له بمقدار ما يبتسم لهم.

وقد حدث أنّ عمال أحد المحال التجارية الكبيرة في باريس طالبوا المالكين برفع أجورهم فرفض أصحاب تلك المحال زيادة رواتبهم، فعمد العمال إلى حيلة أبعدت الزبائن عن تلك المحلات، وذلك بأن عمدوا إلى تقطيب جباههم للزبائن، كردّ فعل استنكاري على امتناع أصحاب العمل عن رفع الاجور، وقد أدى ذلك الى انخفاض دخل تلك المحلات في الأسبوع الاول بحوالي 60% عن متوسط دخلها في الأسابيع السابقة ان الناس يرغبون في شراء السلع من المحال التي يحصلون فيها على الابتسامة، ولربما اعتبر بعضهم أنّ الابتسامة أهم من السلعة نفسها، فالمتبضع يختار البائع المحبوب قبل أن يختار السلع.

لمن يريد النجاح فقط

كما للابتسامة تأثيرها على وجه الإنسان، فهي تحافظ على نضارة شبابها، بينما العبوسية تورث انكماش الجلد وظهور التجاعيد.

والحق إنّ الابتسامة هي نتاج التواضع، والشجاعة، فكلاهما يعتمد على الثقة بالنفس، والتفكير الهادئ، وهي ليست هبات تمنحها العناية الإلهية لعدد قليل من الموهوبين، وتحرم منها الآخرين، بل هي أشبه ما تكون بركوب الدراجة أو السباحة. فكل شخص قادر على تنمية قدراته على ذلك ما دامت لديه الرغبة فيه، ويتمتع بثقة عالية في نفسه.



35- شارك الآخرين إنجازاتك:

إذا حظيت بالنجاح وأصابك وافر من المال أو شهرة أو مكسب، فعليك أن تذكر من شاركك الإنجاز وكان عوناً لك، ولاتنس الشكر والثناء، وحتى المشاركة بالمال والإنجاز معهم، يحكى أن رجلاً كان يسير بين الإزقة القديمة لمدينته العريقة طوكيو، فلمح طفلاً يلعب وحده لعبة لم يرها أحد في حياته، وكان الطفل مستغرقاً بها وقد أخذت عقله وشغلته تماماً عما يدور من الصراخ

والصخب الصادر عن الأطفال الذين يلعبون في ذلك الزقاق، وكانت اللعبة الغريبة تتكون من خيط متوسط السماكة مربوط بعجلة خشبية صغيرة بحجم نصف الكف، وقد دار عليها الخيط دورات عديدة، وما إن يسحب ذلك الطفل الخيط بخفة وقوة تناسب العجلة الصغيرة صعوداً ونزولاً بطريقة جميلة ومثيرة، فاعجب الرجل بتلك اللعبة وقدح فكره في استثمارها وتصنيعها بالجملة، فظهرت الى العالم للمرة الاولى اسمها (اليو يو) وكان ان ربح منها الملايين، وانتشرت في كل بقاع العالم. ولما كان الرجل منصفاً وانساناً كبيراً، سأل نفسه في يوم من الأيام عن مصير ذلك الطفل الذي استفاد بسببه من الفكرة. فبحث عنه الى أن وصل إليه وتبناه ورعاه وتبرع له بحصة طيبة من اسهم ذلك المصنع ويوماً بعد يوم كبر ذلك الطفل وأصبح شاباً مسؤولاً عاشقاً لعمله ومديراً لمصنع اليويو المشهور الذي انطلق من احد الازقة المنسية في طوكيو.

إن بمشاركة الآخرين الهبات والإنجازات والهدايا التي منحها الله لك فإن هناك قوة خفية ستمتد إليك لتحريك وتعينك في توسع آفاق حياتك.



36-أسعد نفسك:

إنك تعرف جيداً أنه لن يموت أحد بدلاً منك، لذا فإنه يجدر بك أن تحيا حياتك بنفسك. كلما حاولت إرضاء الآخرين، فإنك بذلك تجعل مشاعرهم أهم من مشاعرك إذا أجلت سعادتك وقدمت عليها سعادة الآخرين حتى لو كنت تعتقد أنك تفعل هذا بدافع من الحب سينتهي بك الحال إلى الشعور بخيبة الأمل إزاء ردود أفعالهم تجاهك بطريقة أو بأخرى، فإن محاولتك إسعاد الآخرين لن يكون كافياً ابداً لتحقيق الغرض منها سواء بالنسبة لك أم بالنسبة للآخرين، وسوف ينتهي بك الحال إلى أن تتوقع الكثير من الآخرين، مما يؤدي بك إلى الاستياء الشديد. وبعد قليل تفقد الحياة بهجتها، لأنك تعتمد على الآخرين لتحقيق سعادتك، بينما لا يعتقد أن أي شخص يمكنه ذلك بالفعل إن أحداً لا يعرف الطريق إلى إسعادك سواك، تقول أوبرا وينفري: (شعورك الحقيقي بالبهجة يتناسب بشكل مباشر مع مقدار ارتباطك بعيش حقيقة ذاتك).

ولأجل أن تسعد نفسك لا تنس أن تتصالح مع ماضيك حتى تعيش سعيداً في يومك الحالي، لا تجعل ماضيك مهما كان قاسياً وحزيناً يسلب منك لحظاتك السعيدة التي تعيشها حالياً وأيامك الباقية، عليك بتقبل ماضيك مهما كان، استفد من العبرة واعتذر من الآخرين إذا أسأت إليهم وتصالح مع ما مضى من أيامك، فلن ينفعلك أن تضع الماضي أمامك وتقاضي نفسك على ما جرى

وتفكر في ما حدث، فأنت ابن هذا اليوم، عش لحظاتك بسعاده وبلا كدر من أيّ تأثيرات مضت.

37- انهض وواجه مخاوفك:

لا تجعل شيئاً يحد من قدراتك، فجميع مخاوفك ما هي إلا مجرد وهم تعاضم في داخلك وإرادتك حتماً أقوى من كل شيء، واجه تلك المخاوف وقف في وجهها يقول باز لورمان: **(إنّ حياة تعيشها في الخوف لهي نصف حياة)**. هذه المخاوف تحداها بكل قوتك وستصبح مع الوقت مجرد أفكار ستضحك عندما تتذكر أنها أخافتك يوماً، عند محاولتك خوض أي تجربة في أي مجال ستغرق في بحر من الأفكار والمخاوف لكنها ستنبدد بمجرد إنجازك لذلك العمل، لذلك أنزل يدك عن خدك وابدأ بالخطوة الأولى.

38- اعرف متى تكون محبوباً:

إن الشخص الذي يحبك يحبك فقط لأنه يحبك، وليس لشيء آخر هذه هي الحقيقة التي لا تحتاج إلى أي تفسيرات على أية حال فإنه ليست هناك أي تفسيرات من شأنها أن تجعل للحب سبباً معقولاً، فعندما يكون الدافع وراء الحب سبباً قهرياً أو حاجة ملحة، فإن ذلك الحب يكون غير قائم على أساس وطيء، ويمكنه أن يخبو بشكل مفاجئ إن الذين يتوددون إليك قد يجعلونك تشعر بالأمان، بل بالقوة في البداية، ولكن جذوة حبهم هذه سوف تخبو إن أجلاً أم عاجلاً وسوف ترفض هذا الحب،

إنّ الذين يوفرون لك شعوراً بالأمان سينتهي بهم الحال إلى أن يتحكموا فيك، وحينئذ ستكره نفسك حين تكتشف كم أنت ضعيف، ورخيص في أعينهم. إن الذين يتملقونك يتصرفون ولديهم اعتقاد راسخ أنك لا تستطيع التمييز بين الحب والنفاق. إنهم بذلك يستخفون بذكائك ولكنك تصدقهم عندما ينتابك شعور مفرط بعدم الأمان إنّ الحب الأعظم يوجد لذاته من دون أسباب، أو شروط، أو أذكار. عندما تجد شخصاً يحبك لذاتك، أو لطريقة أدائك للأشياء، أو لروحك الدعائية، أو لشخصيتك، أو لأنه يجد في صحبتك الشيء الذي يشعره بقيمته يقول باولو كويلر: (في غياب اللطف والحب والدفء الانساني فإن الحياة تصبح شاقة من اجل البقاء).

39- تعلم أن تكون مبدعاً:

تعتقد الغالبية العظمى من الناس أن الإبداع هبة ربانية إما أن تمتلكها مع ولادتك كما امتلكت عينان بنيّتا اللون أو أن تمضي بقية حياتك تصفق للمبدعين. حسناً دعهم يتحدثون ولتعلق باب غرفتك جيداً لنضمن عدم سماعك تلك الخرافات، تفاعل قليلاً وتابع قراءة المقال بتركيز فالأمر ليس بهذا السوء، كما أنه حتماً أصعب بكثير من شربك كأساً من الماء يقول بنيامين ديزرالي: (إن سر

النجاح في الحياة يكمن في ان يكون الانسام مستعدا لان يغتتم الفرصة عندما تسنح له).

يقوم عقلك وعقلي وعقل أي إنسان باستقبال المعلومات وتخزينها، ثم يقوم بتحليلها وتركيبها ليصل إلى نتائج أكثر عمقا، وأنت قادر على القيام بذلك عن طريق اكتسابك كمأ كبيراً من المعلومات، والآن قم بتنمية خيالك لتصل إلى مرحلة الإبداع والابتكار، فأنت تملك جميع المعلومات التي تريدها من خلال تعلمك في السنوات السابقة يقول رونالد- او سبورت: (إذا لم تحاول ان تفعل شيئا ابعده مما قد اتقنته فأنتك لا تتقدم).

كما عليك محاولة الوصول إلى النقطة التي لم يسبقك إليها أحد، فالإبداع ما هو إلا تراكم كم كبير من المعلومات والكثير من الخبرات مع إضافة القليل من الخيال والمحاكمة العقلية؛ لجعله حقيقة ويصبح إبداعك جاهزاً، كل ما عليك فعله هو البدء بالعمل يقول المهاتما غاندي: (إذا قدمت لي الأرز فساجد ما نأكله اليوم... ولكن إذا علمتني زراعة الأرز فسناكل كل يوم).



40- اختلط بالأشخاص الإيجابيين:

لأنهم سيؤثرون في أفكارك وعقلك وسلوكياتك، لتتحول إلى شخص إيجابي بشكل لا شعوري، ثم ستبدأ بالتأثير في الآخرين، يقول روس بروت: (عندما أقوم ببناء فريق فإني أبحث دائماً عن أناس يحبون الفوز، وإذا لم اعثر على اي منهم فإني أبحث عن أناس يكرهون الهزيمة).

41- تحلّ بقدر من الشجاعة:

في الحقيقة إنك بحاجة إلى عمل الكثير كي تجعل حياتك أفضل بل إنك في حاجة إلى الجهد والكفاح والشجاعة والمخاطرة. إن من أهم مصادر النجاح وقوة الشخصية هو مقدار الكفاح والمخاطرة التي تتحملها في هذه الحياة.

فكما لا يقوى عود الشجر الابل مقدار ما يتعرض للأنواء، كذلك فإن ما يقوى شخصية المرء هو سنوات الكفاح التي يمر بها، أن المكافحين يمتلكون بمرور الزمن نوعاً من القدرة على تحمل مصاعب الحياة، لا يملكها غيرهم، وهم يتمتعون بجموح عارم للإفادة منها حتى الثمالة. إن لكل لحظة قيمتها عندهم، وهم يجدون في كل يوم فرحاً جديداً مهما يكون ضئيلاً. وإنما عندما نتحدث عن الكفاح العنيد فلا نقصد أبداً الشقاء، أو الشعور بالتعاسة، بل نقصد الاستمرار في العطاء، رغم العوائق والمخاطر

التي تقف في الطريق، يقول اريكا يونج: (المشكلة هي أنك إذا لم تخاطر بأي شيء، فإنك تخاطر بكل شيء).

فالاشخاص الناجحون والمكافحون يكتسبون من خلال تحدي العوائق، النظرة الإيجابية المستمرة قوة لا تقهر في قوة الشخصية، وقوة عارمة لتجاوز الصعاب وتخطي جميع المثبطات.

واعلم إن ما تكافح من أجله سوف يتم على أكمل وجه لو تحليت بقليل من الشجاعة. إن العمل الذي أنت بصدده سيكون على ما يرام إذا ما عثرت على الشجاعة اللازمة لبذل المزيد من الجهد. إن المهمة التي تخشاها، والمستوى الذي تتمنى أن تصل إليه، إنك لست ملزماً أن تحل كل مشكلاتك، بل كل ما عليك هو أن تبدأ وكل ما عليك أن تكون أكثر شجاعة وثبات.

42- لا تتوقع الكمال للمحيطين بك:

لا تتوقع من الأشخاص المحيطين بك أن يكونوا كما تريد منهم أن يكونوا، ولا تتوقع ان تسير الأمور حسب النظام والترتيب، فذلك ضرب من الأوهام، لا تقيد نفسك بتصورات مثالية عن الحياة، ولا تتصور أن البشر سيكونون كما تريد وتشتهي فتصاب بخيبات أمل لا تنتهي.

لمن يريد النجاح فقط

فلا تتصور أن الحياة التي ستعيشها ستكون كاملة من كل نقص. عليك أن تحرر نفسك من التعلق بأي شيء يقيدك ويحد من نشاطك، ولا تربط سعادتك بالناس أو بالأشياء، تحرر من التوقعات بأن حياتك ستكون كاملة من أي نقص.

إذا حسبت بأن الناس أو الدنيا ستتنصفك فانت واهم. وإذا اعتقدت أن الناس سيكونون عادلين معك فأنت واهم أيضاً. عليك أن تعرف بأن حياتك معرضة الى هزات وانكسارات وقصص محزنة وحقوق ضائعة او خيبات أمل في الطريق.

لا تستغرق في التفكير ولا تقض وقتاً في التخطيط، إن الناجحين، لم يضيعوا أوقاتهم هنا أو هناك، بل سارع الى اتخاذ القرارات المصيرية بأن تمضي بطريق الناجحين من دون أن تلتفت خلفك.

43- الرؤية الذاتية (كن منصفاً في تقييمك لنفسك):

ذلك ينبع من معرفتك لإمكاناتك ونقاط قوتك وضعفك، ومن أين تبدأ وكيف ولماذا ومتى، وتحديد أحلامك وطموحاتك بواقعية وبما يتناسب مع قدراتك وإمكاناتك، بتعلم شيء آخر، لأنه سيصب في مصلحتك مستقبلاً. إنك ستتعرف على أفكار ومعتقدات جديدة، عادات غريبة،

ستتذوق أدباً مختلفاً عما سبق وتناولته خلال حياتك،
ستصبح نظرتك أكثر إنسانية وتقبلاً للآخر وسيتسع أفقك
حين تتعرف على آمال وآلام أناس جدد وتصبح قادراً
على التواصل معهم مختلفين كماً ونوعاً عما عهدته
سابقاً.



44- توقف عن ممارسة العادات السيئة:

ارم علبه السجائر في سلة المهملات، وابتعد عن
المشروبات الغازية الضارة، نم جيداً في وقت مبكر
لساعات كافية، فهي عادات صحية ستساهم في الحفاظ
على صحتك وتمدك بالطاقة وتشعرك بالراحة، كما عليك
الالتزام بممارسة الرياضة بشكل منتظم لتقوية عضلات
جسمك وتنشيط دورتك الدموية. استيقظ باكراً تمتع
باستنشاق هواء الساعات الأولى من الصباح ومارس
القليل من التأمل في حياتك وما قد وصلت إليه وما عليك

فعله، يقول مارشال: (ان الحياة ليست فقط أن تكون حياة بل أن تكون بصحة جيدة).

45- حاول التفكير بإيجابية:

محاولتك التفكير بإيجابية ستفيد في إبعاد الإحباط عنك وستساهم في الإبقاء على قدرتك على التفكير بمنطقية ومن دون تشويش، حيث ستتمكن من اتخاذ القرارات الصحيحة التي ستؤدي إلى نتائج جيدة، فضلاً عن أنّ شعورك بالإيجابية يدفعك للرضا بالموجود والسعي لتطوير ذاتك وزيادة خبراتك، وان قصة بزوغ نجم السينما العالمية سيلفستر كان بسبب الإصرار والتفكير والتوقع الايجابي، ورفض التفكير السلبي حيث كان يحلم أن يصبح نجماً سينمائياً ومليونيراً، وأن يؤثر بالناس، ويساعدهم بالتغلب على مخاوفهم وفشلهم. لقد تقدم إلى كل شركات الإنتاج المتواجدة ولكنه رفض. وكان موضع استهزاء، بسبب شكله والطريقة التي يتحدث بها. وقد أعلن أنه تم رفضه 1500 مرة من قبل الشركات في نيويورك. وفي إحدى المرات انتظر يوماً وليلة كاملين لمقابلة مدير إحدى الشركات. وتعجب المدير من إصرار سيلفستر، فوافق أخيراً على مقابلته. أعطاه دوراً في أحد الأفلام. ولكن الدور لم يكن أكثر من دور كومبارس يتلقى فيه الضرب خلال شجار! بعد ذلك على أعطي ثلاثة أدوار أخرى مماثلة، ولكن ذلك لم يرض غروره فتوقف. كما واجه تحديات مالية كبيرة في تلك الفترة ولم يبق لديه سوى كلبه الذي كان يحبه أكثر

من أي شيء آخر في العالم. ولم تكن لديه تدفنه في
الغرف التي يعيش فيها. وفي أحد الايام ذهب إلى مكتبة
عامة ليشعر بالدفء، ويقرا قصصاً عن النجاح الذي
يمكن أن يعطيه إلهاماً فشعر بالرغبة بالكتابة واستطاع
بيع القصة التي كتبها مقابل مئة دولار. استطاع بهذا
المبلغ تسديد أجرة الغرفة وشراء بعض الطعام، ولكن
بعد فترة قصيرة أحس بالجوع والكآبة مرة أخرى.
فقرر أن يبيع كلبه وكان ذلك اليوم أسوأ يوم في حياته.
وقف أمام مخزن وسط نيويورك وهو يحاول بيع الكلب
مقابل خمسين دولاراً، ولكن الشخص الوحيد الذي أبدى
اهتمامه أخذ يساومه واشتراه منه بمبلغ خمسة
وعشرين دولاراً. ثم غادر المكان والدموع تنهمر من
عينيه لأنه لم يبقى له من يهتم به. وبعد أسبوعين كان
يقف امام مقهى وشاهد ملاكمة لمحمد علي كلاي في
التلفاز.

كان محمد علي في أحسن حالاته وهو يواجه اللكمات
لمبارزه، ولكن مبارزه لم يستسلم واستمرت الملاكمة
حتى اوقف الحكم المباراة وأعلن فوز محمد علي.
أعجب سلفستر بتصميم المبارز الآخر على المتابعة.
فجلس وبدأ يكتب قصة بعنوان صخري (ROCKY)
خلال عشرين ساعة متواصلة، ثم خرج لبيع القصة.
تقدم إلى كل شركات الإنتاج في نيويورك ولكنها رفضته
ولم تقبل على شراء قصته. ومع ذلك لم يستسلم وكرر
زيارته لهذه الشركات. إلى أن قرأها أحدهم أخيراً وقرر
شراءها بمبلغ 120 ألف دولار. لم يصدق ما سمعه،
فأضافة شرطاً آخر وقال:(أنا أوافق شريطة أن ألعب

دور البطل في الفيلم). رُفض طلبه لأنه لم يكن معروفاً وليس لديه خبرة، كما أن صوته غريب ويتحدث بطريقة مضحكة. وبالتالي فإن ذلك يشكل مخاطرة كبيرة للمنتج، فهم يريدون نجماً لهذا الدور. عندما سمع سلفستر ذلك رفض بيع قصته لهم. لقد رفض المبلغ المعروض عليه رغم أنه يكاد يموت جوعاً ! هل يمكن تصور ذلك ؟ خرج حاملاً قصته وهو يعلم أنّ أحداً ما سوف يقتنع يوماً ما ويثبت للعالم انه نجم. بعد يومين اتصل به مدير الشركة ذاتها واستدعاه وعرض عليه مبلغ مئتين وخمسين ألف دولار ثمن القصة شريطة أن لا يوافق على التخلي عن البطولة لغيره. رفض سلفستر العرض مرة ثانية لاعتقاده الجازم أنه يستطيع القيام بالدور. وبعد اسبوع اتصل به المدير وعرض عليه مبلغ ثلاثمائة وخمسين الف دولار، فكرر رفضه، ولكن المدير عرض في هذه المرة تسوية فقال له نعتقد أنّ قصتك جيدة وتعطي مردوداً حسناً، ولكن بما أنك تصر على التمثيل يمكننا ان نتقاسم المخاطرة. وعرض عليه خمسة وثلاثين الف دولار ونسبة من المبيعات، فوافق سلفستر من دون تردد. لقد رفض الثلاثة مئة وخمسين ألف دولار وقبل بخمسة وثلاثين ألف دولار مقابل أن يحقق حلمه. وكان أول شيء فعله بعد ذلك. أراد أن يستعيد صديقه (الكلب الوفي) فوقف أمام المخزن نفسه وسط نيويورك وتابع الوقوف مدة ثلاثة أيام حتى رأى الرجل الذي اشترى الكلب فعرض عليه مئة دولار لاسترداده، لكن الرجل رفض. ثم عرض عليه مبلغ خمس مئة دولار ثم ألف دولار، ولكن عرضه رفض، إلى أن توصلنا لاتفاق على مبلغ خمسة عشر ألف دولار

والحصول على دور في الفيلم هو والكلب، وبذلك استعاد كلبه، إن قصة فيلم **ROCKY** تعتبر أسطورة ونادرة، لقد كلف إنتاج الفيلم مليون دولار، وحقق أرباح 400 مليون دولار. لقد أصبح سلفستر ستالون فنان معروفاً ومليونيراً، وبذلك يكون قد حقق حلمه. ويكون بذلك قد تحدى سلفستر كل العقبات وفكر بإيجابية عالية ورفض التفكير السلبي أو الاستسلام لجميع الظروف الصعبة التي واجهها.

46- قوِّ عالمك الداخلي بالرضا عن نفسك:

ان الشعور بالسعادة وإحساس بالرضا ينبع من الداخل، اجعل الرضا ينبع من داخل نفسك، وان كنت غير راض عن الناس من حولك وتندمر من هفواتهم وأخطائهم، وذلك لأنك تعتمد عليهم في إسعاد نفسك، وتريد منهم أن يكونوا على أهبة الاستعداد لمداراتك والاهتمام بك.

عليك بالانتقاة إلى عالمك الداخلي، وذلك بتقويته وتحصينه من الأفكار والأحاسيس السلبية التي تهاجمك بين الحين والآخر من ذوي النوايا السيئة أو النفوس المتمردة على الفطرة السليمة، وعليك ان تحصن نفسك من هذه التأثيرات السلبية التي تهاجمك من العالم الخارجي المحيط بك. اجعل أحاسيسك ومشاعك قوية وثابتة وواثقة، محصنه من أي كلمات جارحة تردك من النفوس الضالة عن طريق الخير، يقول الينور روزفلت: (لا يمكن لشخص أن يجرحك إلا بموافقتك).

47- لاتتسرع في إصدار الأحكام:

يجب علينا أن لا نتسرع في إصدار الإحكام بحق الناس والأشخاص المحيطين بنا حتى نتبين الحقائق، حيث إننا في ظلّ الفوضى الحياتية التي نعيشها، وزحمة الأشياء وإنشغالنا في دوامة الحياة، نسرع بعض الأحيان في إصدار الأحكام المتسرفة بحق الآخرين. وأروي لك قصة ذلك الرجل مع أطفاله الذي دخل إلى محطة القطار في نيويورك في صباح أحد الأيام. حيث كان الناس يجلسون في هدوء، وكان بعضهم يتصفح الجرائد، والبعض الآخر كان غارقاً في التفكير والبعض الآخر أغلق عينيه طلباً للاسترخاء. كان الجو يغلفه الهدوء والسلام قبل مجيء هذا الرجل وأطفاله. حيث بمجرد وصول الرجل وأطفاله أثاروا جلبة وضجة شديدة احدثت تغييراً مفاجئاً في جو عربة القطار التي جلسوا فيها.

وكان أحد الركاب متدمراً من هذه الفوضى التي أحدثها الأطفال. حيث جلس والد الأطفال بجانب هذا الرجل.

فكان الرجل ينظر إلى والد الأطفال الذي جلس بجانبه وكان هادئاً وأخذ بإغلاق عينيه وكأنه لا يرى ما يحدث من أطفاله من مشاكسات وفوضى. وكان الأطفال يذرعون العربة ذهاباً وإياباً وهم يصرخون ويقذفون الأشياء بل وينتزعون الصحف من أيدي الناس، مما تسبب في إزعاج شديد. ومع ذلك لم يحرك والد الأطفال ساكناً.

وكان من الصعب ألا يشعر الموجودون بالضيق، ولم يستطع هذا الرجل المنزعج من تصديق أن والد الأطفال متبلد إلى الحد الذي يجعله يترك أطفاله يفعلون ما يحلو لهم من دون ان يفعل شيئاً حياً تصرفاتهم، أو أن يتحمل مسؤوليتهم. وكان من السهل أن يستشعر ذلك الرجل المنزعج ضيق باقي الركاب. وأخيراً شعر الرجل بالانزعاج وانه كان صبوراً ومتحملاً ما فيه الكفاية، فالتفت إلى والد الأطفال وقال له: سيدي أطفالك يسببون إزعاجاً للكثير من الركاب فهل يمكنك السيطرة عليهم ؟

رفع والد الأطفال بصره ونظر إلى الرجل وكأنه يعي أخيراً ما يجري وقال بهدوء: (أنت على حق، أعتقد أنه عليّ فعل شيء ما حياً ذلك، لقد عدنا لتونا من المستشفى حيث توفيت والدتهم منذ ساعة، وأنا عاجز عن التفكير تماماً وأعتقد أنهم أيضا لا يعرفون كيف يتعاملون مع الموقف).

هل تتخيل ما كان شعور الرجل والناس المتواجدين في العربة، حيث زال ضيقهم وانزعاجهم. وقد شعروا بألم الرجل وما يعتصر قلبه، وتدفقت بداخلهم مشاعر التعاطف والشفقة على حاله.

إن هذه القصة تبين لنا بضرورة التروي في اصدار الأحكام على الآخرين وعلينا ان نتبين منهم اسباب تصرفاتهم وسلوكياتهم التي لا تتوافق مع مفاهيمنا وسلوكياتنا.

48- دع البغضين والحاسدين وراء ظهرك:

انظر الى النجاح وكأنه عملية ارتقاء سلّم ما. في كل مرة تصعد بها درجة من درجات السلم، عليك أن ترفع قدماً أعلى من الأخرى. وإذا ما توقفت عن الصعود لترد على احد الخصوم، فأنت لا ترفع قدمك إلى الدرجات الأعلى. أنت الآن تقتل الوقت مع شخص ليس صانع قرارات، أو محفز، أو إنسان ناصح لك أو موجه، إنهم مجرد مبغضين أو حاسدين أو كارهين، هدفهم الوحيد هو إعاقة تقدمك، وفي اللحظة التي تتوقف فيها عن الصعود لتردّ على أحدهم، تكون قد ساعدتهم على تحقيق مآربهم. لا يعقل أن تمضي يوماً بحاله في استنزاف طاقتك وبذل هذا المجهود العبثي العقيم.

لا أحد أعرفه من الناجحين في أعمالهم يهدر لحظة من وقته أو يبدد قطرة عرق من جهده للرد على ترهات المبغضين أو الحاسدين أو الكارهين. إن الناجحين ليس لديهم الوقت في كل هذه المساحة، لا يوجد للمبغضين أي مساحة تذكر.

في إحدى المرات كنت منهمكاً بعمل ما، حين كلمني أحد أصدقائي، وقد شكوت له ما تعرضت له من نقد من أحد الذين عملت معهم في موضوع ما. فقال لي (يا عادل) أنت لست مضطراً لأن تلقم كل كلب ينبح حجراً، إنه مجرد نباح.

كي تمضي بسلام في الطريق الذي سلكته لنفسك. فيجب عليك أن لا تصغي لهؤلاء المبغضين.

لا وقت لديك لصغائر الأمور. لا وقت لديك للرد على نباح الحاسدين. لأن الكلاب تنبح والقافلة تسير. ردك الناجع والوحيد على هؤلاء هو نجاحك. ولن يفيدك في شيء أن ترد على مبغض أو حاسد أو كاره باي شكل من الأشكال. لأنك بذلك لا تحقق شيئاً، سوى أنك تسلط الضوء الساطع على شخص معتم وباهت. تمنح فرصة التآلق والظهور لشخص نكرة يعمه في تيه من العتمة.

وعليك ترديد مع نفسك قول الشاعر:

يخاطبني السفيه بكل قبح

فأكره أن أكون له مجيباً

يزيد سفاهة فأزيد حليماً

كعود زاده الاحراق طيباً

فلا تضيع وقتك من الآن وصاعداً، فأنت ليس لديك متسع من الوقت ولا فائض من الجهد للرد على هؤلاء. لا سلطة لهم عليك، إلا إذا منحتهم إياها بنفسك. يقول مارتن لوثر كينغ: (لا يمكن لأي إنسان ان يمتطي ظهرك، إلا إذا كان منحنيًا).

49- اتخذ قرارك بنفسك:

لا أحد يتخذ قراراً لغيره إلا بخلاف مصلحته، وبذلك كان لا بدّ من أن يتخذ كل واحد منا ما يرتبط بنفسه من دون أن يتواكل فيها.

فلا تجعل سواك يقرر عنك، بل يجب أن تفكر لنفسك وأن تكون ذاتك، وإذا لم يؤد قرارك إلى نتيجة، فإن مجرد القيام بعمل يفتح آفاقاً للقيام بأعمال أخرى. وفي الحقيقة لا يمكن تصور قوة الشخصية من دون القدرة على اتخاذ القرار.

والسؤال الآن هو: كيف نتخذ القرار الصائب، فالمشكلة لا تكمن أحياناً في عدم اتخاذ القرار، بل تكمن في العجز عن اتخاذ القرار الصائب.

والجواب: مع الأخذ بعين الاعتبار إنه من غير الممكن انتقاء قرارات صائبة دائماً، فإن المطلوب ليس الحصول على العصمة في ذلك، بل تحسين احتمالات التوفيق.

وإن وضع مشكلة شائكة في إطار جديد قد يؤول إلى حلها، وهذا ما فعله أحد الضباط في البحرية، إبان الحرب الفيتنامية، فقد تعين على القبطان (لورنس تشيمبرز) أخذ قرار سريع حول: هل يسمح للضابط الفيتنامي الجنوبي بالهبوط بالطائرة الصغيرة التي تقل عائلته على حاملة الطائرات أم لا؟

وكان الفيتنامي (بونغ لاي) وزوجته وأولادهما الخمسة قد فروا بطائرة (سيسنا) ذات مقعدين من بلادهم، وكانت

حاملة الطائرات الأمريكية (ميداوي) أم لهم الوحيد في النجاة.

لكنّ الطائرات المروحية كانت تغطي ظهر الحاملة، وكان البعض منها يساوي ملايين الدولارات. فإما أن تسقط طائرة (سيسنا) في بحر الصين الجنوبي، وإما أن تقذف ببعض المروحيات في البحر.

وأصدر القبطان تشيمبرز أمره، فشرع البحار في دفع عدد من المروحيات في البحر.

ويتذكر هذا الضابط الخيار الذي اعتمده بين المروحيات والعائلة الفيتنامية، فيقول إن أحد الضباط الكبار في الإسطول نصحه، بأن يدع طائرة الـ (سيسنا) تسقط في البحر، ثم يبادر في إنقاذ العائلة، لكن وجود اطفال على متن الطائرة جعل تشيمبرز يطرح السؤال في إطاره الواضح: (هل رمي بعض المروحيات في البحر يشكل خطراً على بحارتي وعلى مهتمي).

وكان جوابه بالطبع: لا. فقرر أنّ المروحيات خدمت غرضها ولم تعد حاملة الطائرات (ميداوي) بحاجة ماسة إليها للقيام بمهمتها. وفي ضوء هذه الحقيقة سهل قرار التضحية ببعض المروحيات.

إن تغيير السؤال قد يغيّر النتائج في اتخاذ القرارات. وإن الرجل الناجح والقوي في شخصيته قد يوصف بأنه رجل القرارات الصعبة، ذلك ان قوة الشخصية للناجحين تظهر في الأزمات أو عندما يكون القرار الصعب مطلوباً على كل حال، اما كيف تتخذ القرار الصعب، فإنّ يكون ذلك

بان تستجلي مع نفسك أسوأ الاحتمالات المترتبة على قرارك، وتتقبل النتائج الممكنة.



50- استجد بالطاقة الإضافية في ذاتك:

كل الناس يعرفون أنهم يمتلكون الكثير من الطاقات المعروفة والكامنة في دواخلهم.

ولكنّ القلة هم الذين يعرفون أنّ لديهم مخزوناً هائلاً من الطاقة الإضافية التي يمكنهم استخراجها واستثمارها، وأن يحققوا ما يشبه المستحيل في الحالات الحرجة. ولا شك فيه ان الله تعالى يزود الإنسان أحياناً بقدرة جديدة لم تكن لديه، وطاقة إضافية لم تكن في حسابه، وبذلك الطاقة يستطيع التخلص من الكارثة أحياناً. وإليك قصة ذلك الشاب الذي كان يسوق سيارته في منتصف الليل، والصقيع أنزل الحرارة نحو عشرين درجة تحت الصفر. في ذلك الوقت كان الشاب (غالوي) وهو شاب من ولاية كاليفورنيا الأمريكية، يقود سيارته على طريق

منعزلة في الغابات عندما نظر فلم ير حوله سوى الثلج من كل جانب فتوقفت سيارته. وطوال الدقائق العشرين التي مضت عليه في الطريق لم يكن (غالوي) قد صادف أي سيارة في الشارع، فقدر أن الانتظار داخل سيارته لا طائل من ورائه. فرأى أن أمه الوحيد هو في الخروج من السيارة بحثاً عن نجدة، ولم يكن يرتدي سوى سروال وسترة رياضيين. لكنه ترك السيارة وشرع يركض في الطريق التي أتى منها وصفعه الهواء البارد وشل جسمه، فتوقف وسط ذلك القفر وهو يخشى ان يموت ولا يراه أحد.

وبعد دقائق على تلك الحال قرر أن يقاوم الخوف عبر القبول به وتحويل أفكاره الى أمور أخرى وقال لنفسه (إذا كنت سأموت حقاً، فإن قلقي لن يبدل الواقع).

وفجأة فتح عينيه على الجمال الذي يحيط به، واستسلم لهدوء الليل ووميض النجوم وظلال الأشجار فوق الثلج. ومن غير أن يدري، وجد نفسه ينهض من جديد ويركض وقد تجدد نشاطه. وظل يركض نحواً من أربعين دقيقة حتى بلغ منزلاً يسكنه أناس طبيين، ضيفوه بكرم بالغ.

لم يدرك (غالوي) آنذاك أن تلك الطاقة الداخلية الغريبة التي تولدت فيه على نحو غير مفاجئ، إنما كانت عبارة عن قوة وطاقة كامنة لدى الناس جميعاً، قوة فاعلة إن هم عولوا عليها.

لمن يريد النجاح فقط

في ختام رحلتي معك عزيزي القارئ في رحلة النجاح التي إتمنى لك في ختامها أن تكون قد اكتشفت أهم أسرارها، وان تسعى من الآن الى توجيه بوصلتك، والسير بخطى ثابتة وحثيئة نحو، قمة النجاح.

عادل كاطع العكيلي

2018 م

المصادر والمراجعات:

- 1-بكار /د.ياسر عبد الكريم بكار /القوة في يدك.
- 2-المخزومي /محمد سعيد/قواعد في النجاح.
- 3-الموسوي /سلام الحاج الموسوي/اسرار السعادة والنجاح.
- 4-نصار / د.كريستن نصار /كيف نواجه الاكتئاب.
- 5-الاحمد/فهد عامر/نظرية الفستق.
- 6-الفقي/د.ابراهيم الفقي /الطريق الى الامتياز.
- 7-الفقي /د ابراهيم الفقي /كيف تتحكم في شعورك واحاسيسك.
- 8-قطبان/ المدرب محمد حسين قطبان/تطوير الذات.
- 9-الحسيني / ايمن الحسيني /لاتغضب.
- 10- رشدي / هندرشدي /فن صناعة النجاح.
- 11-جبار/محسن جبار /قصص علمتني الحياة.
- 12-الفقي / د. ابراهيم الفقي /الطريق الى القمة.
- 13-الموسوي / مهدي الموسوي /اسرار الحياة الطيبة.
- 14-سويدان / د. طارق سويدان /صناعة النجاح.
- 15- الفقي /د. ابراهيم الفقي /قوة التحكم في الذات.
- 16-ميرفي / د.جوزيف ميرفي /قوة عقلك الباطن.
- 17-هاريل / كيث هاريل /طريقة تفكيرك هي الاله.
- 18-ابو ليلة / م. عمرو ابو ليلة /افكار في القمة.

لمن يريد النجاح فقط

- 19-الفتي /د ابراهيم الفتي/حياة بلا توتر.
- 20- ميري / د.جوزيف ميري /العقل الباطن سر القوة بداخلك.
- 21-ار.كوفي / ستيفن.ار.كوفي /القيادة المرتكزة على المبادئ.
- 22-رمضان/د.ماجد رمضان / ابني ذاتك تبني حياتك.
- 23-الموسوي /مهدي الموسوي/ الرقص مع الحياة.
- 24-المدرسي/هادي المدرسي/كيف تكسب قوة شخصيتك.
- 25-المدرسي/هادي المدرسي/كيف تستخدم طاقاتك.

المحتويات:

7.....المقدمة

الفصل الاول

.....تطوير الذات

.....اولا: التحكم في الاحاسيس

.....ثانيا: التحدث مع الذات

.....ثالثا: الضغط النفسي

.....رابعا: التقدير الذاتي

.....خامسا: التسامح مع الاخرين

.....سادسا: مهارات التحاور واللباقة

.....سابعا: الابتعاد عن النقد الداخلي للنفس

.....ثامنا: الثقة بالنفس

.....تاسعا: الوعي وادراك الذات

.....عاشرا: قوة عقلك الباطن

.....احدى عشر: تنظيم الوقت

.....اثنا عشر: السيطرة على الاكتئاب

.....ثلاثة عشر: قوة الشخصية

الفصل الثاني

.....تطوير الذات مفتاحك للنجاح.

.....صفات الناجحين.

.....ارادة النجاح.

الفصل الثالث

.....قواعد واسرار النجاح.

