

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

غَيْرُ نَفْسِكَ وَاتْرَكَ شَأْنَ الْآخِرِينَ

(طريق النجاح)



# غَيْرُ نَفْسِكَ وَاتْرِكْ شَأْنَ الْآخِرِينَ (طريق النجاح)

المحاضر والمدرب الدولي  
د. علاء عبد الرحمن سلمي

الطبعة الأولى

2019م



دار امجد للنشر والتوزيع

المملكة الأردنية الهاشمية  
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
( 2019/1/504 )

371.072

سلمي ، علاء عبد الرحمن  
غير نفسكَ واتركُ شأنَ الآخرين (طريق النجاح) / علاء عبد الرحمن سلمي  
، عمان، دار أمجد للنشر والتوزيع، 2019.

( ص )

ر.إ: 2019/1/504

الواصفات: / الشخصية // النجاح // الذات

ردمك : ISBN:978-9957-99-75-7

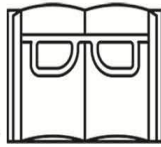
Copyright ©

جميع الحقوق محفوظة: لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

All rights reserved. NO Part of this book may be reproduced, stored in aretrival system, or transmitted in any form or by any means, without prior permission in writing of the publisher.

إبصار  
ناشرون و مورعون

إبصار ناشرون و مورعون  
المحترفون الإدييون لصناعة برايل



f ibsarBraillejo @ ibsarbraillejordan@gmail.com

دار أمجد للنشر والتوزيع  
طباعة ◆ نشر ◆ توزيع

daramjadbooks amjadbooksdp daramjadbooks  
dar.amjad2014dp@yahoo.com daramjadbooks@gmail.com

للتواصل و الإستفسار: +9624652272 Fax: +9624653372 Tel: +962796803670 +962799291702 +962796914632

جميع الحقوق محفوظة  
دار أمجد للنشر والتوزيع

## إهداء

الى روح اعز الناس... الى روح والدي الطاهرة رحمه الله برحمته...

الى امي الحبيبة حفظك الله...

الى زوجتي الغالية و نصفي الاخر.....

الى بناتي أميراتي الحسنات ( بيسان و كرميل و يافا )

الى اخواني و اخواتي و عشيرتي ....

الى الملهم و الصديق الرائع... الى الانسان الذي علمني كيف اغير من نفسي... الى

دكتور هيثم عبدالله ذيب وفقه الله.....

الى اصدقائي الاغلى على قلبي ( عبدالله بدر، هاشم المنشاوي، محمد الجبر، اياس

ريان، محمد ابو علي، مأمون الغول، يوسف مطر و كل اصدقائي بلا حصر... )

الى صديقي و زميلي د. محمود عبيدات شكر للمساعدة ابا عمرو و

شكر خاص للصديق الغالي أ. مأمون الغول...

الى كل من دعمني وامن بقدراتي..... شكر لكم جميعا

(( أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يكون كتابي هذا علما ينتفع به ))



## المحتويات

9.....مقدمة

### الباب الأول

17..... لا تقلُّ من شأن الآخرين

### الباب الثاني

23..... إترك الماضي خلفك

### الباب الثالث

29..... تقبلُ الآخرين كما هم عليه

### الباب الرابع

33..... حدِّدْ هدفك

### الباب الخامس

39..... إدارة الوقت و تنظيمه

### الباب السادس

43..... إتخاذ القرار المناسب

### الباب السابع

49..... البرمجة اللغوية العصبية طريق النجاح

54..... تاريخ علم البرمجة اللغوية العصبية NLP

54..... تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية

55..... الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية

57..... العقل الواعي والعقل الباطن

59..... قواعد برمجة العقل الباطن

61..... كيف تصل إلى هدفك؟

62..... تدريب

64.....	النظام التمثيلي
69.....	الإدراك
72.....	العين وإشاراتها
73.....	تدريب :
74.....	استراتيجيات بناء العلاقة الإيجابية مع الآخرين
76.....	البرمجة اللغوية العصبية
80.....	الافتراضات المسبقة للبرمجة
84.....	بعض من فوائدها الكثيرة
85.....	ما يمكن تحقيقه بالبرمجة
86.....	إختبار دورة مزاولي البرمجة اللغوية العصبية

## الباب الثامن

103.....	ثق بنفسك و بقدراتك
----------	--------------------

## الباب التاسع

109.....	تدبر قصص النجاح
----------	-----------------



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

غير نفسك و اترك شأن الآخرين

( طريق النجاح )

## مقدمة

طرق النجاح في الحياة كثيرة جدا، و غمار السباق فيها يتطلب التركيز ثم التدرج في تصويب مسار المجتمع بدءا بالفرد ، ولعله لا يخفى على احد قط أن تجاوز الذات في محاولة البناء هو طريق عقيم لا تحقق مبتغاها وطموحها، كما انه يعجز عن دفع المجتمع نحو التفكير البناء و الهدف المنشود.

هل سألت نفسك يوما : ماذا أستفيد على الصعيد الشخصي لو أستطعت أن أغير العالم في الوقت الذي اقف فيه حائرا أمام ذاتي؟ و بمعنى اخر ماذا لو تغير كل من حولي، بل لو تغير كل العالم خاصتي كما اريد ، ماذا سأجني؟

هل هذا طموحك فقط؟ أم أنه نقصٌ لديك عوّضته في تغيير الآخرين؟

لا تأتي هذه التساؤلات في سياق البحث عن اجابة، انما تهدف الى خلق مسار من التفكير السويّ، الذي يدفع الذات الى الموضوعية في محاولة البناء و التغيير ؛ لأن الطموح لا يعني محاولة تعويض النقص في تشكيل الاخر وفق هوى الذات، إنما هو الدفع نحو مستوى من المثالية تتساقق فيها الذات مع الجماعة.

لا يخفى على أحد بأن تغيير الذات نحو الأفضل و الأمثل هو الطريق الوحيد للنجاح، و عند اذن فان الاطار النموذجي و قصة نجاحك في الحياة ستتداوله الاجيال

حتى بعد موتك أسوة بأية قصة نجاح تروى لنا نفتدي بها و تكون مشكاة لاحلامنا اذا ما كنا في طريق مظلم دامس.

هنالك مقولة كنت أسمعها منذ الطفولة، ولم أكن أعيرها ما تستحق من أهمية، ألا وهي جملة " دع الخلق للخالق "، فبعد تقديمي في العمر و عبوري بوابة الثلاثين بدأت رؤيتي الضبابية تنجلي و تتضح أكثر فأكثر، و بدأت أرى نفسي عاما بعد عام ارتقي بتفكيري وقد اتضحت لدي بعض الأخطاء التي كانت تجرفني عن جادة الصواب، لماذا كان حلي الأوحاد أن يكون أطفالي و زوجتي وأهلي و أصدقائي وحتى أفراد مجتمعي كما أحب و أرغب؟.

وسؤالي لنفسي كان بعد استقرار الفكري و تقديمي بالعمر شيئا فشيئا، هل كنت أنا لهم كما يحبون و يرغبون؟

هل ستفكر جديا بإصلاح أنوار الشوارع و أنت تملك بيتا بمصابيح مظلمة إذا لماذا يفكر البعض بتغيير العالم من حوله؟

ولماذا تحمل على عاتقك جبالا من الهم و الحزن مقنعا نفسك بأنها رسالتك في الحياة؟. من منحك السلطة لفعل ذلك، و من خولك لإحداث فعل التغيير في غيرك؟

لا أظن شخصا أن الناس يطلبون من أحد تغييرهم إلا إن كانوا أشباه بشر، و لا يملكون حتى القدرة على التفكير بأبسط حقوقهم، أو رسم مسار حياتهم، فإن كان هذا مجتمعك الذي يرى فيك المخلص و(المهدي المنتظر) فأنت -عزيزي القارئ- قد سقطت في مجتمع يفتقر الى النضج، و لا أعتقد أنها بيئة خصبة لتنمو طموحاتك و تتقدم على اي صعيد متاح، فغادرهم بأسرع وقت و أقصر الطرق حتى لا ترى في نفسك أنك الأفضل و ترضى بالحد الأدنى من طموحاتك.

هل تلك الرسالة السامية التي اقنعت نفسك بها وهي - تغيير العالم بلا شك -  
ايضا اقنعتك بأنك المخلص الأوحد والأمثل ؟

هل رضخ العالم لعبقريتك الفذة لتغييره؟ و هل منحوك مقاليد الحكم للظفر  
بتغييرهم و التحكم بهم و تصويب اوضاعهم و مسار تفكيرهم؟

فهل الاشجار الكبيرة في بستان نخل مثلا تتأثر إستقامتها و نموها ببعض  
الحشاش الصغيرة التي تقعات على ما يبقى في حبات الرمل من ماء و بعض المواد  
الغذائية؟

أنصحك بصنع جلسة ذات اضاءة خافتة بعيدة عن ضجيج من حولك مع  
امكانية ممارسة التنفس العميق بما قد يمدك بالاسترخاء، ثم أجب على تلك الأسئلة  
وحدك؟.

إن أدركت أنك تواجه خطأ في تفكيرك وأنت بحاجة للتفكير في نفسك أولاً و تغيير  
مسارك في الحياة، فأنت- بلا أدنى شك- قد بدأت لتوك في السلوك المنطقي في احتواء  
الذات بكل تخرصاتها، و من ثم الدخول الى عالمك الجمعي بكل موضوعية عندها  
سيكون النجاح حليفك بعون الله تعالى.

في ريعان الشباب كنتُ مثلي مثل اي شخص أتوق و أتعطش شوقاً لسماع بعض  
قصص النجاح سواء على الصعيد المادي أم التحصيل الاكاديمي أم على الصعيد  
الديني وغيرها من الأصعدة التي تتمثل فيها قصص النجاح المبهرة، لربما أجد في  
قصص التزام الصحابة - رضوان الله عليهم - و اجتهادهم في العبادة ما يدغدع  
مشاعري، أو حتى إن بسالة بعضهم في ساحات الجهاد ضد أعداء الاسلام و مجاهدة  
أنفسهم في الصلاة و شعائر الدين كافة وسباقهم لنيل أعلى الدرجات وصبرهم و

تقواهم وحبهم لسيدى رسول الله -صلى الله عليه وسلم - كل ذلك كان بمثابة محفز و منشط، و كنت أتمنى لو كنت بينهم.

و كنت إذا سمعت مثلا قصة شاب خرج من بيئة كادحة، و من ثم إجهده و درس و أغترب عن بلده، و سهر الليل و تعب و أنهك، ثم جنى من ثمرات كده و إجهاده مثلا شهادة عليا تميز بها عن أقرانه و حقق ما لم يستطع تحقيقه السواد الأعظم من منهم، أجد محفزا و دافعا لأنام مبكرا داعيا الله عز و جل أن أعيش رؤية في منامي تدغدغ مشاعري الجياشة لأعيش لحظات من السعادة رغم أنها سعادة مزيفة قد تنتهي باستيقاظي على صوت أمي لأذهب لجامعتي مثلا، فقد كان الاستمتاع بلحظات قليلة في اللاوعي يصيبني بانتعاش لآخر نهاري، و ربما تمتد في ذاكرتي لتحفزي على أمل استشعره لحظة سكون تحلق فيها الذات ويستيقظ فيها الأمل.

تقمص هذه الشخصيات الماهرة و الناجحة كان بمثابة حلم صعب المنال و طموح اشبه بالخيال بالنسبة لي و ربما لكثير من بني البشر. ولكن لماذا؟.

هل من حق هذه الإنجازات الإستثنائية على كل الأصعدة و في كل الميادين يمتلك أدوات سحرية مثلا نحن لا نملكها؟، أم هل علم من الله إسمه الأعظم الذي إذا ما دُعي به أجاب بلا أدنى شك؟.

أم أنهم صنعوا نجاحات لا تُقاس بمقاييسنا المعهودة؛ فهي خارقة للطبيعة البشرية لدينا؟.

إن كان جوابك نفيا فأنت -عزيزي القارئ- بكل تأكيد ستجد ضالتك يوما ما.

فانا أو من منذ نعومة اظفاري أن كل الناس يملكون الحد الأدنى من الذكاء و القدرة و الاجتهاد و إن تميز بعض الاشخاص ما هو إلا كد و تعب و اجتهاد - و بالطبع لا شك ان هنالك بعض الفروقات الفردية التي لا نستطيع إنكارها تلعب

دورها في هذا الاطار - و لكن باعتقادي الشخصي- أن الصبر و الاجتهاد و الايمان بقدراتهم الفردية و سمو طموحهم هو من فجر البركان الخامد داخلهم و ارتقى بهم لاعلى الدرجات في شتى مناحي الحياة.

هنالك من يؤمن أن طريق الألف ميل تبدأ بخطوة، ومنهم من ينتظر على قارعة الطريق جالسًا مستغرقًا بأحلام اليقظة، منتظرًا قطار العبور يستقله للوصول الى اصلاحه و يرسم خطه للاستمتاع بمجرد بلوغ غايته و الوصول لمبتغاه، و لم يفكر قط بان الطريق الرملي - فهو و إن كان مستويا ناعما نعومة أحلامه - لا يصلح مطلقا أن تسير عليه القطارات الكهربائية فائقة السرعة فربما يخفق الحالم برمال اوهامه فيتعثر معه قطار احلامه بمجرد زوال الحلم.

لقد ألمحْتُ عن قصص نجاح غمرت حياتنا وزيّنت لنا طموحاتنا حتى أصبحنا نستمتع بسماعها وسردها، ولكن كم شخص منا آمن بأنه قادر على أن يكون أحد شخوص هذه القصص الرائعة؟.

تخيل عزيزي القارئ لو انك كنت بطل احدي هذه القصص و اخذ الناس يستمعون لها مهيرين كونك شخص إستثنائي من عالم اخر.

تخيل عزيزي لو أنك أصبحت صاحبة مقولة بعض كلمات يقتبسها الناس تجري مجرى المثل تقال لكل طامح في الحياة.

ألا يثير ذلك لديك شعور النشوة أملا بان تصبح هذا الشخص؟، كم من اقتباسات تستعملها أنت شخصيا في مناحي حياتك و بمجرد طرحك لهذه الكلمات تشعر بالفخر فقط كونك مثقفا و قارئاً لها، فكيف الحال لو كنت أنت صاحب هذه العبارات المثقلة بالحكمة؟

ربما أحدكم سمع بقصة الملك الذي كان يتجول يوما في شوارع احد القرى التابعة لدولته، وقد نظر الى أحد وزرائه طالبا منه انا يقوم بفرش الارض بقطع من الجلد حتى يتسنى له السير على الارض الشائكة الوعرة دون ألم أو تعب، ظنا منه انه قد اراح نفسه من هذا العناء.

و لكن كانت حكمة هذا المستشار ملكه أكثر إقناعا وأبسط من تكلفة ما أرادته ملكه؛ فقد أشار عليه بأن يأمر من يصنع له قطعاً من الجلد تغطي قدميه ليسير اينما شاء بدون عناء، و من هنا طبعا ولدت فكرت صناعة الاحذية - أعزكم الله - فلو نظرنا لتفكير قطبي هذه القصة لوجدنا بأن الملك اختار إصلاح العالم الممثل بشوارع مملكته مع تجاهل التفكير بالكلفة المادية و إهدار الوقت، غير أن تفكير وزيره المنطقي أضاف فكرة تتساق مع التفكير الموضوعي في التعامل مع المستجدات حين علّمنا درسا في إستيعاب الحدود الطبيعية لحل المشكلات إنطلاقا من الذات.

و من ثم يمكن السعي نحو التغيير الايجابي في حدود المنطق و ربما تصبح المثل الأفضل و القدوة الحسنة في نظر الكثيرين.

من متّا لم يسمع من اصدقائه في يوم ما قصة الوالد الذي وبخ أولاده لمجرد السهر ليلا او الخروج من المنزل لساعات أو على عادة التدخين التي ربما هي جزء من سلوكه؟

بكل تأكيد في مقتبل العمر مررنا بمثل هذه المشاكل و كيف كان الاب صارما غاضبا متمسكا بفكره، وأنه على صواب وأن الأبناء لا يملكون إلا نصيبا بائسا من التجارب و الحكمه، و لكن هل فكر هذا الوالد الذي يملك السلطة و الإرادة الداخلية في مملكته الاسرية ماذا لو كان هو من قدم المثل لاولاده في صنع هذه التجاوزات و الخروقات، فلا بد أيها الوالد القائد أن تكون انت القدوة الحسنة قولا و فعلا و صدق الله العظيم حيث يقول في كتابه الكريم " أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ "

ولعل في ديننا الحنيف و رسولنا الكريم - صلوات الله عليه - قدوة حسنة، حيث قدم لنا نظريات في الإتزان النفسي على الصعيد الفردي والأسري والمجتمعي، ومما يجول في خاطري وانا اكتب في خضم هذا الموضوع الحديث الشريف، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه ) حديث حسن .-

و في هذا التوجيه النبوي أمر هام يصوب مسار الانسان في حياته و يزين استقامته و يبلغ المسلم كمال دينه كما يقدم نموذج يقتدى به للإصلاح المجتمعي في تحسين العلاقات بين الناس و يصوب التركيز على إصلاح الإنسان لنفسه أولاً و أخيراً و تركه لعيوب الناس و الإنشغال عما هو أولى و أهم ألا وهو تحسين الذات.

فمن اشغل نفسه بعيوب الناس ترك أمر نفسه و غيَّب عقله عما هو أولى لا على صعيد عبادة الله و الاستقامة و الامتثال له فحسب، إنّما يقحم نفسه في خلافات عقيمة لا تغني ولا تسمن من جوع حين يكتشف ضحالة تفكيره.

و قد جاء في سورة الرعد -الاية 11- ( إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ )

إشارة قرآنية لذلك؛ حيث وجّه الله سبحانه و تعالى المسلمين وحثّهم على تغيير أحوالهم و أوضاعهم بعد القيام بتصحيح مفهومهم المجتمعي و نظرتهم للامور بتغيير انفسهم، حتى لو احتمل تفسير الاية المعنى الايجابي او السلبي و هو التغيير من الخير الى الشر او العكس، و لكن في النهاية هنالك اشارة واضحة بالاية الكريمة بان جلب التغيير يحدث بعد تغير و انقلاب الاحوال للناس





# الباب الأول

## لا تقلل من شأن الآخرين



أشرت في بداية كتابي الذي بين ايديكم عن سوء فهم بعض الناس فيما يتعلق بمحاولة تغيير العالم من حولهم لاحداث التناسق الذي يرغبون به طبقا لأهوائهم و معتقداتهم.

و لكن هنا في هذا الباب اود الاشارة لمشكلة نفسية و فكرية على جانب اخر، الا وهي محاولة بعض الاشخاص التقليل من فهم و ادراك و انجازات و حتى طموحات الاخرين من زاوية انهم على قدر غير كافي من الاقناع في مستوى الطموح او الفكر او من ناحية اخرى انهم لن يصلوا ابدا لمبتغاهم لعلو طموحاتهم و محدودية قدراتهم.

هذا ما اعتبره شخصيا خلل نفسي باؤلئك الاشخاص و سوداوية قلوبهم او محدودية استيعابهم لقدرات الاخرين، ولا شك انك عزيزي القارئ قد تقاطعت بلحظة ما في حياتك باحد هؤلاء الشخصوخ في مجال العمل او الدراسة او في اي منحي اخر من مناحي حياتك.

الاعتزاز بالنفس و الثقة بها و بقدراتك شي محمود للغاية، لا بل هو - من وجهة نظري المتواضعة - احد ابواب الوصول للقامة و تحقيق المراد، ولكن لا يمكن ولا يجب أن تنسى بأن هنالك خيطا رفيعا قد لا تستطيع رمقه بعينيك يفصل بين الثقة المحمودة للنفس و بين الغرور، و الغرور هنا صفة شنيعة و غير مرحب بها لا اخلاقيا و لا دينيا، لانها بالتاكيد قد توسوس لنفسك بان الاخرين لا معنى لوجودهم و انت وحدك الاذكي و الاقدر على الوصول.

فهل برأيك عزيزي لو وصلت الى قمم الجبال و طرت الى ما فوق السحاب ستكون مرغوب بين افراد مجتمعك؟

و قد تتبلور فكرة التقليل من شان الاخرين في نقطة سوداء اخرى و التي عادة ما نراها بشراهة في مجتمعاتنا، - ليس من باب الإجحاف بحق المجتمعات العربية

خاصة - ولكن أعتقد أن انتشارها يرى بوضوح فيها، الا وهي النقد المستمر للناس و محاولة الاستعلاء و المغالاة بذلك من عدة مبررات، احدها تبرير حب الآخرين و من زاوية اخرى الغيرة القاتلة و غيرها، و مهما كان مبررك لذلك - ان كنت منهم - فلا ارى في ذلك الا العواقب المضرة بك و الاطاحة بعلاقاتك، و كره الناس لمجالستك او حتى طرح مواضيع النقاش بوجودك.

إبتعد عن هذا الخلق الذميم، و أقتنع بان هذا السلوب للتعامل مع البشر المحيطين بك لا يجني لك إلا ما اسلفنا منذ قليل، فالحل يقبع بتغيير تفكيرك و تعديل سلوكك اتجاه الآخرين الاعتراف بوجود مشكلة في تفكيرك هي اول و افضل خطوات لحل مشكلتك و الخلل النفسي لديك ان كنت ما تعاني من هذه المشكلة، لا يوجد ما يسمى حاولت و لا يوجد حل.

اذا كنت تعتقد بانك بحاجة لقوة خيالية او لخاتم سليمان او ملائكة تأتيك ليلا لتمد يد العون لك، فانت واهم كبير. الحل يبدأ من عندك انت، فلا حلول خارقة للعادة تأتيك من اللاشي، اي خلل نفسي يعاني منه اي انسان يكون اول و اكبر خطوة هي اقنع نفسك بانك تستطيع و ان لا مستحيل للتغيير، فان قلت لي حاولت و لم استطع فسأقول لك انت صادق ولكن حاول ثانية

حاول مجددا و كرر محاولتك، فلا مستحيل ابدا.

كنت اسمع منذ طفولتي عن قدرة الانسان على رفع الأشياء بقوة العيون فقط، و هذا أقرب للخيال اذا لم يكن تجاوزه أصلا، و لكن لو أخذنا هذا الكلام من الزاوية الايجابية و التحفيزية فإننا سنلاحظ عزيزي القارئ بان مطلق هذه المقولة يؤمن بالقوى الخارقة و الخفية لارادة الانسان الكامنة بداخله، فهي اشبه بالبركان الخامد الذي لن يلبث حتى ينفجر و يسمع من حوله و يريهم مدى قوته، هل تعتقد بأني أبالغ و أغلو في كلامي؟

لا عزيزي؛ فأنا في الحقل الطبي على سبيل المثال - لا للحصر طبعاً - شاهدتُ  
أناس لديهم قدرة وهمة كبيرة في محاربة الامراض المستعصية متشبثين بالامل بالله  
الشافى القادر على كل شي، فهل تحسنت حاولتهم؟

يكفى أن أقول لك بأن تمام وكمال الصحة النفسية بعد الإيمان بقدرة الله  
تحسن من أداء اعضاء جسدك وترفع من طاقتك الايجابية مما يؤثر إيجاباً على  
محاربة شتى أنواع الامراض وان كانت مستعصية.

فكثيراً من الأبحاث الطبية المنشورة حديثاً أكّدتُ أن الحالة النفسية السيئة  
والكآبة تضعف من جهاز المناعة و تنتشر بالتالي الشوارد الحرة في جسدك و على  
النقيض من هذا فإن قوة الإرادة و الحالة النفسية الجيدة والإيمان انك قادر على  
محاربة الأمراض تكفى لتقوية جهازك المناعي الذي هو خط الدفاع الأول لجسدك،  
فهل سمعت عن قصص اقرب للخيال عن اناس حاربوا المرض المرعب الملقب  
بالسرطان؟

أعتقد من الممكن انك سمعت بعض هذه القصص، فهل تعتقد بانها ممكنة،  
بعد ما تطرقنا اليه من كلام سابقاً؟، فأنا أقول لك يجب أن تصدق ذلك فإن تحلى  
الانسان بالإرادة الداخلية التي هي أشبه بقوى خارقة يجعله قادراً على تجاوز ما كان  
صعباً - بالنسبة إليه-، وعلى تحقيق ما كان يراه ويعتقده مستحيلاً.



# الباب الثاني

## إترك الماضي خلفك





من أفضل طرق النجاح في الحياة هي هجر الماضي، و أعني الذكريات المؤلمة و المشاعر السلبية التي لن تتوانى عن هدم عزيمتك و تقويض همتك و اسكان الحزن بداخلك، اهجر كل هذه المشاعر السلبية و تجارك الغير ناجحة و لا تلتفت خلفك، احرق كل ما يذكرك بها، وقل فقط أنا ولدتُ من جديد.

من إستطاع التحكم بماضيه إستطاع التحكم بمستقبله و كان قادرا عيش الحاضر، فذكراك السيئة و المؤلمة في الماضي بما فيها من تجارب فاشلة و مشاعر سلبية ستحرمك بكل تأكيد من عيش الحاضر وهدم المستقبل، اترك و اهجر ماضيك ان كان سيئا واحرق سفنك وقرّر بأنك ستبدأ من جديد، فانت قادر على ذلك.

بكل تأكيد انت قادر على صنع حياة جديدة و صياغة مشاعر إيجابية، فالماضي لن يساندك إلا باعطائك جرعات لا تنضب من الهمّ وضيق العيش و يرفدك بنهر من الحزن و الكآبة كالذي يتصعد في السماء - إن كان ماضي لا يوصف الا بالسئ -.

لا تخف منه و لا تسمح له بالدخول و التسلل الى قلبك مجددا، أوصد الأبواب و غلقها، فانت الوحيد القادر على إقصاءه بعيدا عنك. فلا يأس مع الحياة و لا حياة مع اليأس.

كم و كم نسمع عن قصص جميلة و محفزة عن اناس سقطوا في البدايات و هموا للوقوف و قالوا لا للماضي، فمنهم من صنع التاريخ فعلاً، و سأحوال أن أغذي عزيمتك و اشدد من أزرِك ببعض القصص التي سمعتها عن اساطير و مشاهير العالم الحالي، فهذه قصة الملياردير الصيني صاحب شركة علي بابا، الموقع الالكتروني الاشهر من النار على العلم ( السيد جاك ما).

فما هي إلا قصة إلهام و جرعة امل و تفائل يندى لها الجبين. شخص خرج من بيئة الفقر المتقع إلى الثراء الفاحش. وهو الآن - باري الشخصي - أصبح أحد

(ايقونات ) الالهام لملايين الشباب في عصرنا، فقد دأب على تاسيس مجموعة علي بابا كواحدة من أضخم شركات التجارة الإلكترونية العملاقة إن لم تكن هي الاضخم والأشهر بالفعل.

قصة هذا الشخص تكمن بانه ترعرع في إحدى مدن الصين و تكبد عناء الحياة المريرة و فوق كل هذا، فشل في مناسبتين في النجاح بإختبار القبول الجامعي، فأضطر للإلتحاق بجامعة في مدينته لم تكن تواكب طموحاته ؛ فهي أشبه بدار للمعلمين عام 1984.

و في إحدى مقابلاته المتلفزة، صرح جاك و قال أنه رفض في أكثر من ثلاثين مناسبة للحصول على وظيفة بعد تخرجه، فقام بالتقدم لجهاز الشرطة و بكل اختصار قالوا له - و من دون تجمل -، (لا، انت مرفوض و غير مرحب بك!).

و من المضحك المبكي أنه تم فتح فرع بالصين لمجموعة مطاعم ( كنتاكي ) العالمية المشهورة، و قد قام - صاحب قصتنا الحالية - هذا بالتقدم لطلب التوظيف مع 23 شخص لنيل هذه الفرصة، و لكن قاموا بقبول الاشخاص جميعهم بإستثناء السيد جاك، ماذا كنت ستشعر لو كنت بمكانه؟

هل ستقول أنا فاشل و لا استحق الحياة؟

يسعدني عزيزي القارئ ان أكمل معك قصة كفاح هذا الرجل حيث انه رفض أيضا من قبل جامعة " هارفارد " الامريكية في عشر مناسبات.

قام ( جاك ) بالسفر للولايات المتحدة الامريكية و قام بالتعرف على ما يسمى حينها- بالشبكة العنكبوتية - و أدرك انها قد تكون بوابة لعمل شي جديد في الصين، حيث لا يوجد مصدر بيانات في بلده و بعدها شيئا فشيئا قام تطبيق أفكاره على أرض

الواقع، و بإختصار بدء فعليا بالارتقاء بطموحاته و بدأت تنمو قدراته إلا ان وصل اليوم كواحد من المليارديرات عالمنا الحالي.

و أود ان أضيف بعض المقولات الجميلة عن اللامستحيل التي من شأنها رفع الحالة المعنوية لنا جميعا وتنمية العزيمة بداخلنا.

( سأل الممكن المستحيل، أين تقييم؟ فأجابه، في أحلام العاجز )

( كلمة مستحيل، ليس لها وجود في قاموسي )

( لا تقل عن شي انه مستحيل، فقط لعجزك أنت عنه )

(أطلب المستحيل، كي تستخرج الممكن)



# الباب الثالث

## تقبلُ الآخرين كما هم عليه



إن من أعظم مشاكل الإتصال مع الآخرين تكمن أحيانا في أنك تريد الآخرين بصورة منك طبق الأصل، فترى هذا الأمر واضحا جليا في الجيل القديم من الناس مثل اجدادنا وأبائنا، حيث كان الآباء قد ورثوا هذا الامر من جيل الأجداد، وهو حبّ تشكيل و صناعة نموذج يندرج بما يسمى بالعادات و التقاليد المتوارثة و عليه فإن عدم إتباعك لذلك النموذج يعني تمردك الواضح و عدم الإنصياع لمن هو أكبر و أقدر منك و هم بالتالي الآباء و الأجداد.

اعتقد باننا في الحديث عن هذه المشكلة قدمت لكم صورة متداولة و قديمة عن عدم تقبل الآخرين في سلوكهم و معتقداتهم و طرق عيشهم، و السؤال الذي يخالجي الان، بماذا تشعر عزيزي القارئ عند إختلاف الناس من حولك، و اعني إختلافهم معك بالتفكير او السلوك او المعتقد؟

هل ستشعر بالإهانة - و أنا هنا لا اعني اولادك او زوجتك او اخوتك الاصغر سنا فقط - بل اعني من هم حولك ايضا ؟، هل ستشعر بتمردهم الفكري؟

ماذا لو نظرت للامور من الزاوية الايجابية و بطريقة بناءة، و قمت اولا بمحاولة فهم و استيعاب المقصد من إختلافهم معك و ثانيا محاولة جادة منك لفهم و ادراك طريقة تفكيرهم. فمن الممكن هينها ان تصل لملاسة مشاعرهم و تبرير سلوكهم، او ربما تكتشف انك كنت على خطأ.

عزيزي القارئ انا اعتبر مشكلة عدم تقبل الآخرين في فكرهم و سلوكهم و تفضيلهم لاشياء معينة و عدم تقبلهم اشياء اخرى هو حق مكتسب لاي انسان و ان كان يقبع في اسفل هرمك العائلي او الوظيفي، فقط كما اسلفنا خذ الامور من باب انهم قد يكون محقين فيما يعتقدون.

عدم تقبل وجهة نظر الآخرين و طريق عيشتهم هي تعتبر من اكبر العقبات التي تحول بينك و بين الآخرين، بمعنى انك قمت بهدم اكبر مقومات الاتصال معهم.

و هنا استشهد ببعض كلمات للدكتور المرحوم باذن الله ابراهيم الفقي - استاذ الاتصال و الرائد في مجال البرمجة اللغوية العصبية - فقد اورد في احد كتبه بعض الامور التي اذا ما قمنا بها فاننا نصح مسارنا في الاتصال الآخرين و نزيل اكبر عقبة في مهارة الاتصال الانسان فقد قال " إذا أردت أن يتقبلك الناس..تقبلهم كما هم

إذا أردت أن يحترموك..فاحترمهم انت

إذا أردت أن يبتسموا لك..فابتسم لهم

إذا أردت أن يحبوك..فاحبهم

إذا أردت أن تأخذ..اعط دون انتظارمقابل"

فمن باب عدم قدرتنا السيطرة على البيئة التي نشأ منها الآخرين و عدم ادراكنا للظروف التي مروا فيها اثناء ترعرهم من الناحية المادية و النفسية و الاسرية و الدينية او غير ذلك من مكونات الحياة لديهم، فيكف لنا ان نتطلب منهم ان يواكبوا تفكيرنا و طرق معيشتنا و خصوصا ان تلك العوامل المعيشية تؤثر لا بل تتحكم بتربيتهم و قيمهم وسلوكياتهم الانسانية.



# الباب الرابع

## حدد هدفك

---



إن من أحد أهم سبل النجاح هو تحديد الأهداف والسعي نحوها؛ فصيغة الأهداف في الحياة وإدراك الغاية هو بداية الطريق الصحيحة والتفكير البناء.

ولو اردنا ان نفكر بطريقة صياغة الاهداف و المسار الصحيح لنيل مبتغانا فعلينا بداية فهم ماهية الاهداف و انواعها و وضعها بسلم الاولويات ؛ فالهدف هو كل امر مهم لك انت و الذي تسعى لانجازه.

فيتوجب علينا أن نعي تماما اهمية وضع هذه الاهداف في حياته الشخصية حيث تتمثل في الرؤية المستقبلية و ما تود انجازه سواء على المدى البعيد او تحقيق شي يكون قريبا، و لا ريب ان تحديد الاهداف يعطيك الاطار النموذجي و الوعاء المعرفي لكيفية اكتساب المعلومات بالطريقة المثلى مع ادراك ما تريد و ناهيك عن استثمار الوقت.

إن تحديد الاهداف و إدراك الغاية تجعلك في مسار صحيح لجني ما تريد في الحياة في وقت محدد و هذا من وجهة نظري هو المعيار الذي تقاس به تلك الانجازات الا وهو العمر و استثمار الوقت.

فلا شك ان مع تقدمك بالعمر و تخطي مراحل معينة يصبح هنالك فقدان لقيمة و جمالية بعض ما كنت تصبو اليه. فلا شك ان الثقة بالنفس و الاعتزاز بتقدمك و تنامي طموحاتك ستعطيك الدافع للمواظبة و مواصلة المشوار اذا ما كان ضمن الاطار الزمني المعد مسبقا.

و اذا ما تطرقنا - عزيزي القارئ - لأنواع الأهداف في الحياة سنجد أنها تقسم بشكل رئيسي الى الأهداف بعيدة المدى ( و هي التي تتحقق ضمن فترة من الزمن لا تقل عن عشر سنوات) فمثلا من خلال صياغتك لهدف بعيد المدى تأمل ان تكون زوجا وراعي أسرة اذا ما كنت عشريني العمر مثلا.

وهناك ايضا الهدف المتوسط المدى ( الذي يجب ان يتحقق في غضون 5 سنوات تقريبا ) مثل انجازك لدراستك او الاقتراب من بناء مشروع يمدك بنوع من الاستقرار المادي، وهناك الهدف قصير المدى ( الذي تضعه لإنجاز أمور ضمن فترة زمنية اقل من 3 سنوات )، قد تكون على سبيل المثال إنجاز درجة علمية او إكتساب معرفة معينة.

من طرق النجاح في هذا المضمار هو عدم حصر الاهداف في منحنى واحد من مناحي الحياة فمثلا لا اعتقد انه من الصحيح حصر كل اهدافك لتكون مادية فقط او دراسية مثلا، لا بل يجب صياغة الاهداف في كل مجالات الحياة، فهناك اهداف يجب ان تكون في المجال المهني و في المجال التعليمي و الاسري و لا شك في المجال المادي، و قد نتطرق ايضا لاهداف تصاغ في المجال النفسي و الصحي و الاستقرار الروحي.

و عند الوصول لمرحلة وضع الاهداف بكافة تفاصيلها السابق ذكره، تصل لمرحلة من الوعي الفكري و تكون ارتقيت بطموحاتك و صياغة مسارك، وهنا نرتقي لمرحلة الاجابة عن هذه الاسئلة التي تكشف مدى وعيك و قرائتك لمدى جاهزيتك المستقبلية وهي :

ماذا تريد من تلك الاهداف؟

ولماذا هذه الاهداف على وجه الخصوص لا غيرها؟

كيف ستحقق تلك الاهداف و ما الذي سيسانئك؟

اين تريد تحقيق تلك الاهداف؟

متى تريد تحقيقها؟

بإجابتك عن هذه التسؤلات بموضوعية ذاتية بحتة، أعتقد أنك ضربت موعدا مع بداية تصحيح مسارك الحياتي و صياغة طموحاتك بالإطار المعرفي المفروض.

و تباعا للمناط ذكره ولكي تكون رؤيتك المستقبلية صحيحة، عليك أن تعي أن هناك إطارًا نموذجيًا للأهداف بعيدة عن الأفق الخيالي واللامصدقية، و يجب أن تميز هذه الحقائق، وهي أن الأهداف يجب ان تتسم بنوع من الموضوعية ؛ فأهدافك يجب أن تكون قابلة للقياس حتى يتسنى لك متابعة تقدمك و حساب خطواتك.

و يجب أن تكون أهدافك قابلة للتحقيق ضمن الظروف المتاحة، و تتسم بالحد الأدنى من الواقعية؛ حيث اني لا استطيع بمعنى الكلمة التحليق بالهواء او بناء ناطحة سحاب بساعات و على ذلك قس.

و من الجدير ذكره - في مجال نوعية و مصداقية تلك الاهداف -، أن تكون أهدافك ذات إطار زمني محدد فلا يوجد شي باعتقادي غير مقيد، بل تحديد عامل الزمن هو من اهم خطوات تحقيق اهدافك، ناهيك على ان تكون محدد بالضبط لا مبعثرة او غير مفهومة.

و من الواجب ذكره في مجال الاهداف الحياتية و كيفية الوصول لانجازها فعلينا ان نتذكر ان هناك طرق تساعد في تحقيقها، ساذكر منها - لا للحصر - ما يسمى بالعصف الذهني الذي تسيد الكثير من الكتب و المقالات و اتى اكله للكثير من بني البشر الساعين لتحقيق اهدافهم، و لا ريب ان هنالك طرق كثيرة ستساندك بمعركتك في الحياة - ان صح التعبير - وهي طاقة التأمل و التخيل التي لا شك ان الانسان في وضع معين و في مكان يرتاح فيه عقلك قبل جسديك قد تتمكن من الوصول للصفاء الذهني و تستطيع تخيل ما تريد.

الاستماع و الاستمتاع بقراءة قصص النجاح، فمن شأنها شحنك بطاقة ايجابية لا توصف اذا ما تكلمنا عن عدة مجالات للنجاح و قد اسلفت ذكر بعض انواعها متمثلة بقصص نجاح مادية او ثقافية او على الصعيد الديني و الروحي مثلا.

كن ايجابيا متفائلا و لا تسقط في اول نزال بمعركتك فالبقاء للاقوى سيدي لا للضعيف المتهاوي عند او حافة طريق، اقنع نفسك انك قادر على صنع اكثر مما تريد، فالكثير من اصحاب قصص النجاح تلك عزموا على خوض مضمار السباق بلا خوف او ملل وقد ملكوا مفتاح كل باب موصود الا وهو الثقة بالذات و لا ريب الايمان بالله والاستعانة بجلاله على قضاء حوائجهم.

اتخذ قدوة حسنة لك، فهذه الخطوة ستشد من ازرك لا سيما ان كان في المتناول استشارته و الاقتداء بحكمته و الرجوع اليه عند التخاذل و اخذ رايه لتصويب استقامتك في طريق النجاح، فهذا النموذج الذي من المفترض انك تثق بعقليته و رصانته و اتزانه الفكري سيكون لا شك مصباح للنور اذا ما انحرفت بوصلتك عما ترغب تحقيقه.

# الباب الخامس

## إدارة الوقت و تنظيمه



