

## الموجز المحدود لبرنامج "نجاح بلا حدود"

عزّام محمد زقزوق\*

تم إعداد الموجز المحدود لبرنامج "نجاح بلا حدود" لتحقيق الأهداف الآتية:

- رفع نسبة الاستيعاب، وتسهيل عملية المراجعة والتكرار للمعلومات القيّمة، والأفكار الخلاّقة؛ والتي لا يمكن جني ثمارها إلا إذا تحوّلت وأصبحت عادات، ومن ثم طباع...  
"التكرار أم المهارات".
- تسهيل تصوّر البرنامج في شكل صورة مترابطة، وشاملة، ومتكاملة، ومُتَزَنَة، كل جزءٍ فيه يخدم ويُكَمِّلُ الكل. وهذا بالأساس هدف البرنامج كبرنامج؛ وبالتالي تم التسهيل من خلال علامات التقييم والتنقيط.
- الاختصار والإيجاز لمحتوى برنامج مدته حوالي ست ساعات (350 دقيقة بالضبط).
- تسهيل وتيسير تنفيذ الخطط التطبيقية العملية.
- التيسير والتمكين للمُهمِّين ممن لديهم ملكة التدريب والتأهيل، والتحدث للعامة؛ بأن يكون هذا الموجز وسيلتهم.
- ضبط اللغة العربية المقدّم بها هذا البرنامج بالفصحى قدر الإمكان.

برنامج "نجاح بلا حدود": برنامجٌ يهدف إلى إطلاق قوى الإنسان الكامنة لتحقيق النجاح والسعادة في الحياة. محتواه ومادّته جاءت نتاج 25 سنة (ربع قرن) من الدراسة، والخبرة الشخصية، والبحث، والسفرات، والمحاضرات للكاتب والمحاضر العالمي المسلم العربي المهاجر د./ إبراهيم الفقي. ويعتمد هذا البرنامج المتكامل على أحدث وأقوى الطرق الفنية التي ابتكرت في مجال التطوير والتنمية الذاتية، والسلوك الإنساني. كل هذه الطرق الفنية ساعدت الآلاف من الأشخاص على بلوغ أقصى ما يمكن أن يبلغوه ويكونون عليه.

قال الله تعالى: **"...إن الله لا يُغَيِّرُ ما بقومٍ حتى يُغَيِّرُوا ما بأنفسهم..."** الآية (11)، سورة الرعد.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (في معرض حوارهِ مع اشج عبد القيس عندما جاء مبيعاً هو وقومه): **"إنّ فيك خصلتين يحبهما الله: الجلمُ والأنأة"** قال الأشج: يا رسول الله، أنا تخلّفتُ بهما، أم

الله **جَبَلَنِي** عليهما؟ قال: "**بَلِ اللهُ جَبَلَكَ عَلِيَّهِمَا**" قال (الأشج): الحمد لله الذي **جَبَلَنِي** على خُلُقَيْنِ يحِبُّهُمَا اللهُ ورسولُهُ " حديث صحيح.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "**إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الْجِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ، وَمَنْ يَطْلُبِ الْخَيْرَ يُعْطَاهُ، وَمَنْ يَتَّقِ الشَّرَّ يَوْقَهُ**" حديث حسن.

## الطَّرِيقُ إِلَى التَّحَكُّمِ فِي الذَّاتِ

### ❖ التحدُّثُ مَعَ الذَّاتِ (القائِلُ الصَّامِتُ):

"أنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك، وستكون غدًا حيث تأخذك أفكارك".

"أكثر من (93%) من الأحداث التي نعتقد أنها ستتسبب لنا بأحاسيس سلبية لا تحدث أبدًا. وأقل من (7%) لا يمكن التحكم بها مثل: الموت والكوارث".

"أجرت إحدى الجامعات بحثًا حول التحدث مع الذات فتوصلت إلى أن أكثر من (80%) من التحدث مع الذات سلبيًا، ويعمل ضد مصلحتنا، وأيضًا يسبب أكثر من (75%) من الأمراض مثل: ضغط الدم، والقرحة، والنوبات القلبية".

"ما يتحدث به الناس في الحياة اليومية يتعاظم ويصبح أفعالًا".

■ أسباب التحدث مع الذات (البرمجة الذاتية) وكيفية التحكم به: حسب الترتيب

1. الوالدين.

2. المدرسة.

3. الأصدقاء.

4. الإعلام.

5. الذات.

"ما تضعه في ذهنك؛ سواءً سلبي أم إيجابي؛ سوف تجنيه في النهاية".

### ■ مستويات التحدث مع الذات (البرمجة الذاتية):

1. الإرهابي الداخلي: وهو الأخطر؛ حيث يبعث إشارات إلى العقل الباطن، وبالتالي يصبح جزءًا من الاعتقادات القوية. مثل: أنا ذاكرتي ضعيفة، أنا عصبي وانفعالي، أنا لا أستطيع ترك عادة قضم الأظافر... الخ.
2. كلمة (ولكن) السلبية: حيث أنها تلغي دائمًا ما قبلها. وتستخدم عادةً للهروب من اتخاذ قرارٍ فعّال.
3. التقبّل الإيجابي: مصدر للقوة، والثقة بالنفس، والتقدير الشخصي السليم. مثال: أنا قوي، أنا ذاكرتي قوية... الخ.

### ■ أنواع التحدث مع الذات (البرمجة الذاتية):

1. الفكر والتفكير: "الأفكار لها قوة كبيرة". "راقب أفكارك لأنها ستصبح كلمات، وراقب كلماتك لأنها ستصبح أفعال، وراقب أفعالك لأنها ستصبح عادات، وراقب عاداتك لأنها ستصبح طباع، وراقب طباعك لأنها ستحدّد مصيرك".
2. الحوار مع النفس: يُولّد أحاسيس وقوى سلبية.
3. التعبير بصراحة والجهر بالقول:

■ التحدث والتنفيس مع الذات بصوتٍ عالٍ (سلبي).

■ محادثة توجي بعدم الكفاءة.

تكرار العبارات السلبية للذات، وتقبُّل العبارات السلبية من الآخر تحدث أثرًا سلبيًا.

"أشد الأضرار الظنّ السيئ بالنفس".

"أفكاري تتحكم في خبراتي، وفي استطاعتي توجيه أفكاري".

"أنا مسئول عن عقلي؛ إذًا أنا مسئول عن نتائج أفعالي".

"نحن جميعًا متساوون في أننا نملك 18 مليون خلية عقلية، كل ما يلزمهم هو التوجيه".

العقل الباطن يمثل دور جهاز الكمبيوتر، بينما العقل الحاضر هو مُعدِّد برامج الكمبيوتر.

العقل الباطن يحتفظ فقط بالرسائل الإيجابية التي تدل على الوقت الحاضر. مثال: أنا سعيد. أنا متفائل. أنا هادئ الأعصاب.

### ■ القواعد الخمس لبرمجة العقل الباطن:

1. يجب أن تكون الرسالة واضحة ومحددة.
2. يجب أن تكون الرسالة إيجابية.
3. يجب أن تدل الرسالة على الوقت الحاضر.
4. يجب أن يصاحب الرسالة إحساس قوي بمضمونها.
5. يجب أن نكرر الرسالة عدة مرات حتى تُبرمج تمامًا.

### ■ خطة تطبيقية عملية لجعل التحدث مع الذات (البرمجة الذاتية) ذوقاً إيجابية:

1. دوّن على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير سلبي عليك. مثل: أنا خجول، أنا عصبي المزاج. ومن ثم قم بتمزيق هذه الورقة ورميها بعيداً.
2. دوّن على الأقل خمس رسائل ذاتية إيجابية كان لها تأثير إيجابي عليك. مثل: أنا أقدر أن أترك عادة قضم الأظافر، أنا أقدر أن أحافظ على هدوء أعصابي.
3. دوّن رسائلك الإيجابية في مفكرة صغيرة، واحتفظ بها دائماً.
4. خذ نفساً عميقاً، وأقرأ الرسائل الواحدة تلو الأخرى حتى النهاية.
5. ابدأ ثانيةً من أول واحدة، وخذ نفساً عميقاً واطرد أيّ توتر داخل جسمك. اقرأ الرسالة عشر مرات. أغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد. ثم افتح عينيك.

"التكرار أمّ المهارات".

## ❖ الاعتقاد (مولد التحكّم بالذات):

"هذه آخر كلماتي لك، لا تخف من الحياة، آمن بأن الحياة تستحق أن تعيشها، وسوف يساعدك إيمانك على تحقيق الواقع".

قصة المريض النفسي الذي يعتقد أنه جثة هامدة...

الاعتقاد لا يتطلب أن يكون الشيء حقيقة، وإنما كل ما يتطلبه هو الاعتقاد أنه حقيقةً فعلاً.

الاعتقاد هو الأساس الذي تُبنى وتقوم عليه كل أفعالنا، وهو أهم خطوة في طريق النجاح.

"لكي ننجح لا بد أن نؤمن ونعتقد أننا نستطيع النجاح".

"ما يدركه ويؤمن به عقل الإنسان يمكن أن يحققه".

كما أن الاعتقاد قد يكون سبباً للفشل، كذلك من الممكن أن يكون سبباً رئيساً للنجاح وتحقيق أهدافنا في الحياة. مثال: قصة توماس أديسون... وورلد ديزني... الخ.

"الاعتقاد يمثل أكبر إطار للسلوك، وعندما يكون الاعتقاد قوي ستكون بالتالي تصرفاتك متماشية مع هذا الاعتقاد".

"الاعتقادات لها قوة كبيرة، فإذا استطعت أن تُغيّر اعتقادات أيّ شخص، فمن الممكن أن تجعله يفعل أيّ شيء".

"لكل اعتقاد مجموعة قوانين مبرمجة في مستوى عميق في العقل الباطن؛ وعلى أساس هذه القوانين يتصرف الإنسان".

## ■ خمسة أشكال أساسية للاعتقاد تؤثر في سلوكنا:

1. الاعتقاد الخاص بالذات: وهو أقوى أنواع الاعتقاد المؤثر سلبيًا أو إيجابًا.

مثال: محمد علي كلاي (إيجابي) – أنا ضعيف (سلبي).

2. الاعتقاد فيما تعنيه الأشياء: وهو يمثل حقيقة ما تعنيه الأشياء بالنسبة لنا.

مثال: المرأة التي لا تثق بالرجال.

3. الاعتقاد في الأسباب: وهو يتناول الدافع وراء أيّ موقف وما يسببه. مثال:

لو أصبحت غنيًا فمن الممكن أن يتسبب هذا بفقد عائلتي، أنا عصبي بسبب

الطريقة التي تربيت بها. قصة الرجل الذي أصابته جلطة سببت له شبه شلل...

**4. الاعتقاد عن الماضي:** ماضيها وتجاربنا السلبية والإيجابية تثير وتنبئها الثلاثة أشكال السابقة من الاعتقاد، وتؤثر في سلوكنا وتتحكم في تصرفاتنا. مثال: قصة رجل الفنادق.

**5. الاعتقاد عن المستقبل:** مثال: المدخن (وهو مثال ينطبق عليه جميع أشكال الاعتقاد السابقة بالسلب والإيجاب).

نظام الاعتقاد بأكمله وكل أشكاله يعمل مع بعضه؛ إذا غيرت أي اعتقاد يمكنك تغيير بقية الاعتقادات، وبالتالي تصبح أكثر سعادة وأحسن صحة.

"الاعتقادات التي تقبلناها تتداخل باستمرار مع تجاربنا، وتكون النتيجة إما صحة أو مرض".

### النتيجة:

إن الاعتقاد السلبي يحد من القدرة على النجاح. وأن الاعتقاد الإيجابي يزيد من القدرة والقوة على أن نعيش ونحقق أحلامنا.

### ■ خطة تطبيقية عملية لتحويل الاعتقادات السلبية إلى إيجابية:

تأكد من أن تكون لوحده في مكان هادئ ولمدة نصف ساعة، ولا بد من إتباع الخطوات بالترتيب:

#### 1. الاعتقاد السلبي:

1. دوّن اعتقادًا سلبيًا يحدّ من قدراتك ويمنعك من استغلال إمكانياتك الحقيقية.

2. دوّن خمسة أسباب على الأقل لضرورة تغيير هذا الاعتقاد.

3. أغمض عينيك، وتخيل ما ستكون عليه بعد سنة لو بقيت حاملاً لذات الاعتقاد السلبي. تخيل وتحسس الألم والإحباط وال فشل الذي سيرافق بقاء هذا الاعتقاد.

4. استمر في خط سير الزمن إلى خمس سنوات، مع بقاء ذات الاعتقاد السلبي. تخيل وحس بالألم، والإحباط، والفشل الذي سيرافق بقاء هذا الاعتقاد.

5. وهكذا... إلى عشر سنوات.

6. ارجع إلى الوقت الحاضر، وافتح عينيك، وخذ نفسًا عميقًا ثلاث مرات.

## 2. الاعتقاد الإيجابي:

1. دوّن اعتقادًا إيجابيًا يطلق قدراتك ويمكّنك من استغلال إمكانياتك الحقيقية.

2. وهكذا... بنفس الخطوات السابقة.

## 3. عملية التغيير:

1. دوّن على الأقل خمسة مصادر تمكّنك من إحداث التغيير، والاحتفاظ باعتقادك الجديد.

2. دوّن خمسة عوائق من الممكن أن تواجهك أثناء التغيير.

3. دوّن على الأقل ثلاثة حلول لكل مشكلة.

4. أغمض عينيك، وتخيل نفسك في المستقبل باعتقادك الجديد. تخيل وحس بالشعور والسلوك والحال الذي أنت فيه الآن.

5. افتح عينيك، وتنفس بعمق ورّد: أنا قادر على التغيير (خمس مرات). أنا واثق من نفسي وقدرتي على النجاح (خمس مرات).

"يمكنك أن تعمل فقط ما تعتقد أنك تستطيع عمله. ويمكنك أن تكون فقط ما تعتقد أنك ستكون. ويمكنك أن تحصيل فقط ما تعتقد أنك قادر على تحصيله."

## ❖ طريقة النَّظَر إلى الأشياء (أساس التميُّز):

"أية حقيقة تواجهنا ليس لها نفس الأهمية كأهمية ميولنا تجاهها؛ لأن هذه الأخيرة (الميل) هي التي تحدّد نجاحنا أو فشلنا".

مثال: قصة مدير الإنشاءات مع العمال الثلاث في بناء ضخّم...

"هناك اختلافات بسيطة وأخرى كبيرة بين الناس؛ هذه الاختلافات البسيطة هي النظرة تجاه الأشياء، والاختلافات الكبيرة هي كونها سلبية أو إيجابية".

هل الناس تحبّ أن تكون حولك؟ هل أنت تثق بالناس بنفس الطريقة التي تحب أن يثقوا بك فيها؟ هل تحكم على الناس بسرعة؟ هل تتحمل مسؤولية أخطائك؟ أم تلوم غيرك؟ هل تبسم بسهولة؟ هل عندك قدرة على المزاح وتقبّله؟ الإجابة على هذه الأسئلة تحدّد نظرتك تجاه الأشياء.

تعريف النظرة تجاه الأشياء: "هي عبارة عن وجهة النظر التي من خلالها نرى الحياة". هي عبارة عن طريقة تفكير، وتصرف، وإحساس.

"حياتك عبارة عن انعكاس لنظرتك تجاه الأشياء؛ إذا كانت نظرتك تجاه الهدف (البطولة مثلاً) ضعيفة، سوف تكون ضعيف (بطل ضعيف). وإذا كانت نظرتك تجاه الهدف (البطولة) قوية، فسوف تكون بطل قوي".

"نظرتك الإيجابية تجاه الأشياء هي جواز مرورك إلى مستقبل أفضل. هي ليست الغاية، ولكن طريقة للحياة".

النظرة تجاه الأشياء هي الوصفة السرية وراء نجاح العظماء والقادة.

"الشيء الوحيد الذي يميّز بين شخص وآخر هو النظرة السليمة تجاه الأشياء".

مصدر النظرة تجاه الأشياء: "نظرتنا تجاه الأشياء تنبع من اعتقاداتنا".

هل من الممكن أن نغير نظرتنا تجاه الأشياء؟ الإجابة: نعم.

"نظرتك تجاه الأشياء هي من اختيارك أنت".

"القيمة الحقيقية للإنسان تُقدّر بمدى تحرّره من سيطرة ذاته".

"أعظم أداة لتغيير العالم هي قدرتنا على تغيير وجهة نظرنا تجاهه".



## ■ لتحقيق نظرة سليمة تجاه الأشياء يجب تفادي السلبيات الخمس الآتية:

1. اللوم والعتب: "عندما تلوم الآخرين والظروف والمواقف؛ فأنت تُقدّم لهم قوّة قهرك. توقّف عن لوم الآخرين وتحمل مسؤولية حياتك".
2. المقارنة: عادة نميل إلى المقارنة مع الآخرين، وتكون المقارنة خاسرة لأن المقارنة تقوم على الأشياء التي نفتقدها وهي موجودة عند الآخرين. وإن كان لا بد من المقارنة فلتكن بين حالتك الآن وبين ما ستكون عليه في المستقبل. بدلاً عن المقارنة قم بالتركيز على قدراتك وإمكاناتك واعمل على تطويرها.
3. العيش مع الماضي: إذا كنت تعيش مع الماضي فهذا هو ما ستكون عليه حياتك في الحاضر والمستقبل، وهي سبب أساس للفشل. ولكن من الممكن أن نتعلم من الماضي للاستفادة من الدروس والعبر التي مررنا بها لتحسين ظروف حياتنا. "الماضي لا يتساوى مع المستقبل". أنت لديك القوة لإطلاق سراح الماضي، والعيش في الحاضر بكل معانيه.
4. النقد: هو السبب الرئيس للفشل. وإن كان لا بد فاتبع الآتي:

1. خذ نفساً عميقاً، وقم بالعد من عشرة إلى واحد عكسياً، وأطلق سراح أيّ توتر.
2. فكر بثلاث ميزات يتميز بها هذا الشخص.
3. ركز انتباهك على نقاط قوته بدل نقاط ضعفه، وعامله بلطف.

"من يعامل الآخرين بلطف يتقدم كثيراً".

5. ظاهرة الأنا: إذا أردت من الآخرين أن يهزؤوا بك، أو يتحاشوك تكلم عن نفسك. هناك شعور عند كل شخص في العالم أنه هو أهم شخص بالنسبة له. "كلم الناس سوف يسمعونك، كلمهم عن أنفسهم سوف يحبونك". قلّل ما استطعت من كلمة أنا، وأكثر ما استطعت من كلمة أنت.

## ■ ستة مبادئ تساعد في بناء نظرة سليمة للأشياء:

1. ابتسم: "بعض الناس يُغيروا المكان بحضورهم، والبعض الآخر بانصرافهم".  
فوائد الابتسام عظيمة جداً".

2. خاطب الناس بأسمائهم.
3. أنصت وأعط المجال للآخرين في الكلام. "عندما أتكلم فأنا أعرف مُسَبِّقًا المعلومات التي لدي، وعندما أستمع فأنا أحصل على المعلومات التي لديك. هناك قاعدة واحدة لكي تصبح متحدثًا لبقًا: تعلم كيف تنصت".
4. تحمل المسؤولية الكاملة تجاه الأخطاء: المسؤولية = القدرة + التجاوب؛ أي القدرة للتجاوب من أجل التقدم للأمام. عندما تتحمل مسؤوليتك فأنت تستخدم قدراتك؛ لأن النجاح بجميع المقاييس يتطلب تحمل المسؤولية. الصفة المشتركة بين كل الناجحين هي القدرة على تحمل المسؤولية. مثال: قصة الملك والسارقين الثلاثة...
5. مجاملة الناس: "أعمق المبادئ في الإنسان هو تلهفه لتقدير الآخرين له".
6. سامح وأطلق سراح الماضي: أعف، ولكن تعلم من تجاربك. مثال: قصة الرجل والأسد...

#### ■ خطة تطبيقية عملية لجعل نظرتك تجاه الأشياء سليمة:

1. ابدأ يومك سعيدًا.
2. احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك؛ ولو تظاهراً.
3. ابدأ بالتحية والسلام.
4. كن منصتًا جيدًا. ولا تقاطع أحدًا.
5. خاطب الناس بأحب أسمائهم إليهم.
6. عامل أيّ إنسان على أنه أهم إنسان في الوجود.
7. كل يوم جامل على الأقل ثلاثة أشخاص.
8. دوّن تواريخ ميلاد المحيطين بك. واعمل لهم مفاجأة في أيام ميلادهم.
9. حضر مفاجأة لشريك حياتك.
10. ضم لصدرك من تحب. "نحن بحاجة يوميًا إلى أربع ضمات مملوءة بالحب للبقاء، وثمانية لصيانة كيان الأسرة، واثنى عشر للنمو".

11. كن السبب في ابتسامة الآخرين.

12. كن دائم العطاء. مثل: قصة سائق سيارة الأجرة الذي يقدم الحلوى لراكبيه...

13. سامح نفسك وسامح الآخرين.

14. أكثر من استخدام جملة "من فضلك" و "شكراً".

### ❖ العواطف (ألوان قوس قزح):

قصة الشاب الباحث عن السعادة، ومقابلته للحكيم الصيني؛ والذي نصحه بما يلي "إذا أحببت أن تكون سعيداً؛ تعلم كيف تتحكم بمشاعرك، تعلم كيف تتحكم بتقديراتك، وتأكد من أن كيلاًك غير طافح".

الأحاسيس متغيرة ومتقلبة بطبيعتها مثل تغيرات الطقس. ومختلفة مثل اختلاف ألوان قوس قزح.

القيادة ليست أسلوب وحسب؛ وإنما طريقة متكاملة في الحياة؛ تبدأ بالسيادة على النفس، والتحكم بالعواطف، والحالة الذهنية.

"بعض الناس يظنوا أن الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح، وهذا فهم معكوس، لأن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة".

قصة المغني المشهور إلفيس بريسلي...، والمغنية المشهورة داليدا...، وكيف أنهم لم يشعروا بالسعادة لأنهم لم يسيطروا على عواطفهم وأحاسيسهم.

بعض الناس يهربوا من مشاكلهم بالمخدرات، أو شرب الخمر، أو التدخين، أو الشراهة بالأكل، أو لعب القمار... الخ، وبالتالي فإن هذه العادات تسبب ضرر أكبر، وتسلب الإنسان مقدرته على الشعور، وتعطيه هروب مؤقت ولكن الأثر على المدى الطويل سيء للغاية.

### ■ السببين الرئيسيين للتحكم بالعواطف:

1. الحب والرغبة: هذا السبب مرتبط بالمتعة والسرور، ويدفع الإنسان للتحرك تجاه رغباته.

2. **الخوف والفقدان:** هذا السبب مرتبط بالألم، ويدفع الإنسان للابتعاد عن مصدر الألم.

رؤيتك لأي موقف هي ما يحدّد نوعية حياتك.

"يكون المرء سعيدًا بمقدار الدرجة التي يقرر عليها من السعادة".

"يومٌ تشعر بالانبساط، واليوم التالي تشعر بالانقباض، وما بين الإحساسين كل متعة الجنة وكل بؤس الجحيم".

عند الشعور بعاطفة سلبية؛ اسأل نفسك هل العاطفة هذه مفيدة أم مضرّة؟ هل تساعدني على تحقيق أهدافي أم لا؟ إذا كانت الإجابة بالنفي؛ استخدم قانون الثلاثة:

1. لاحظها.

2. إغها.

3. استبدلها.

"لو كنت على وشك أن أقتل، وكان معي ساعة واحدة لإنقاذ حياتي، سأكرس أول خمس وخمسين دقيقة في البحث عن السؤال المناسب، وبمجرد الوصول إلى السؤال المناسب، لا أحتاج إلى أكثر من خمس دقائق للوصول للإجابة".

### ■ المبادئ الأربعة للسعادة:

1. **الهدوء النفسي الداخلي:** عندما يكون الكيان الداخلي في سلام، ومتصل بذاتك الحقيقية، مبتعدًا على الأنا السلبية وقيودها. وعندما تجعل قوة الحب تملأ قلبك وروحك، كل هذا يجعل كيانك الداخلي محصنًا ضد كل أحداث وضغوطات العالم الخارجي.

2. **الصحة السليمة والطاقة:** الطريقة التي تبرمج بها عقلك، والطريقة التي تأكل بها، ومدى مداومتك على الرياضة، كلها تؤثر على صحتك ومستوى طاقتك. عندما تكون صحتك ممتازة، وطاقتك عالية، ستكون متحمسًا أكثر، وستشعر بكيانك، وبالتالي تكون أكثر سعادة.

3. **الحب والعلاقات:** عندما تكون علاقاتك بالآخرين طيبة، وعندما تكون على علاقة حب مع شخص تشعر فعلاً أنه مهتمُّ بك، ويشعرُك أنه يحتاجك؛ تكون أكثر سعادة.

4. **تحقيق الذات:** عندما يكون عندك هدف ذا قيمة، وتكون متحمساً له، ستجد نفسك تسعى لتحقيقه وأنت ممتلئاً بالحماس. وبالتالي شعورك تجاه نفسك ومقدرتك على النجاح سوف يكون إيجابياً.

### ■ القواعد الرئيسية الثلاث للتحكم بالأحاسيس وتحويلها من سلبية إلى إيجابية:

1. **تحركات الجسم:** حركات الجسم تؤثر على الذهن والأحاسيس.
2. **تعبيرات الوجه:** بتغيير تعبيرات الوجه من الممكن تغيير الأحاسيس. عند الابتسام ينخفض مستوى هرمون الأدرينالين، ويرتفع مستوى هرمون الإندورفين مما يسبب شعور بالسعادة أكبر وتوتر أقل. إحرص على رسم ابتسامة على وجهك في كل الأحوال وتعوّد على ذلك.
3. **التمثيل الداخلي:** في أيّ عمل نقوم به نستخدم الحواس الخمس، وبالتالي تتأثر أحاسيسنا تبعاً. والطريقة التي تعيش بها أية تجربة لها تركيبة خاصة، إذا غيرت شكل تركيبة موقفٍ ما يمكنك تغيير التجربة كلها.

### ❖ السلوك (طريقُ الفعل):

"من يفهم الناس فهو حكيم، ومن يفهم نفسه فهو متفتح الذهن".

قصة ناديا ونبيلة وطريقة قلي السمك...

من بداية حياتنا تتم برمجتنا عن طريق الآخرين، وبالتالي يصبح سلوكنا وتصرفاتنا وكلامنا مثلهم دون أن ننظر، أو نفكر، أو نسأل إذا كانت هذه البرمجة صحيحة أم خاطئة، مفيدة أم مُضِرّة، موصلة للأهداف والغايات والتقدم أم مُقيّدة عن تحقيق الأهداف والغايات والتقدم.

"نحن نتعلم القواعد العامة للحياة، وطرق السلوك كأطفالٍ من نماذج الكبار المحيطين بنا".

## ■ ما هو السلوك؟ وما هي مصادره؟ وهل نستطيع أن نغير سلوكنا؟

■ "السلوك: هو ما تفعله أو ما لا تفعله". معناه التصرف: ما نتصرف وما لا نتصرف. هو العامل المباشر المتحكم بنجاحنا أو فشلنا. مثلاً: إذا كنت تحب وظيفتك فإن أداءك بالتالي سيكون ممتازاً والعكس صحيح، وهكذا... وأي نتيجة تصل لها ستكون نتيجة طبيعية وانعكاس لتصرفاتك وسلوكك. إذا كان السلوك إيجابياً فإن النتيجة ستكون إيجابية، وإذا كان السلوك سلبياً فإن النتيجة ستكون سلبية. مثال: كيفية التعامل مع أزمة المرور. إما الضيق والاحتقان والتشنج، أو استغلال الوقت بسماع شريط مفيد.

### ■ مصادر السلوك الرئيسية:

#### 1. المؤثرات الخارجية:

- الوالدين وما يصدر عنهما.
- المدرسة.
- الأصدقاء.
- الإعلام.
- أنفسنا نحن.

2. التجارب والخبرات: تجربة الفأر والصدمة الكهربائية في البرمجة بالتجربة والخبرة. تجربة الرجل الذي تركته زوجته وأطفالها. الخلاصة: أن أحكامنا وتقديراتنا بخصوص الأشياء يكون نابغاً عن خبراتنا وتجاربنا المؤثرة على أحاسيسنا وسلوكنا.

3. تقدير الذات: "شعورنا تجاه أنفسنا يؤثر بطريقة حاسمة على كل مظهر من مظاهر تصرفاتنا". "النتائج التي نحصل عليها من أفعالنا هي التي تحدّد سلوكنا".

4. النظرة الذاتية: " النظرة الذاتية هي المفتاح لشخصية الإنسان وسلوكه، فإذا غيرت النظرة الذاتية فإنك ستغير الشخصية

والسلوك". "كل التصرفات، والأحاسيس، والسلوك، وحتى القدرات تكون دائماً طبقاً للنظرة الذاتية". مثال: طلاب المدارس ذوو العيون الملونة وغير الملونة.

5. النتائج: اعتقاداتك عن نفسك تؤثر على نتائجك، والنتائج تضيف على اعتقاداتك، والمصدرين يؤثر بالتالي على السلوك المستقبلي. النتائج التي تحصل عليها لها تأثير سلبي أو إيجابي على سلوكك. مثال: الترحلق على الجليد.

6. التفسير الشخصي للمواقف: الطريقة التي تدرك وتفسر فيها المواقف تؤثر على حكمك عليهم وبالتالي على سلوكك. قصة المريض المصاب بالبرد مع طبيبه...

هل تعتبر نفسك خجول؟ جريء؟ متفتح؟ إجاباتك على الأسئلة هذا ستحدّد سلوكك. "هل حصل أن شغلت السيارة ووضعتها على السرعة المطلوبة، وضغطت على بدالة البنزين إلى آخر درجة، ومع ذلك لم تتحرك السيارة؟ فتملكك الغضب؟ فاكتشفت أن فرامل اليد ما زالت مرفوعة؟"

أناسٌ كثيرون لا يعيشون أحلامهم لأنهم مقيدون أنفسهم بفرامل وهمية، فرامل السلوك السلبي. نحن جميعاً يمكننا أن نُغيّر في حياتنا وحياتنا الآخرين عندما نقرر أن نغير في سلوكنا السلبي الذي يحد (يفرمل) تصرفاتنا، ونحوه إلى سلوك إيجابي؛ بأن نتخطى الحدود التي نحس بالراحة وإيثار السلامة من خلالها، ونقوم بتوسيع مداركنا. ألم يحن الوقت لكي نحول السلوك السلبي إلى إيجابي؟ ألم يحن الوقت بأن نوقف الحكم على الآخرين ونركز جهودنا على الطرق التي من الممكن خلالها أن نكون أكثر سعادة وإنتاجية؟ ألم يحن الوقت بأن نوقف النظر إلى أنفسنا في صورة سلبية؟ ألم يحن الوقت بأن نسلك سلوكاً جديداً مليئاً بالحب لأنفسنا وللآخرين؟

### ■ كيفية تغيير السلوك:

المولّد الجديد للسلوك (حسب البرمجة اللغوية العصبية): يمكنك استعماله لإحداث أيّ تغيير في سلوكك، حسب الخطوات الآتية:

1. اختر مكاناً هادئاً، ومريحاً، دون إزعاجٍ من أيّ أحد لمدة ثلاثين دقيقة.

2. فكّر بسلوك ليس عندك وتتمنى أن يكون عندك. مثل: الثقة بالنفس، الجرأة... الخ.
3. تنقّس بانتظام، وفكر بشخص أنت معجب به، وعنده السلوك المطلوب. وإذا لم يكن في الذهن شخص معين تخيل واحدًا.
4. أغمض عينيك، وتخيل أمامك حائط شفاف من ورائه الشخص المتخيّل، ولاحظ ما يفعل، وكيف يتنفس، ويتكلم، وتعبيرات وجهه، وحركات جسمه.
5. تخيل أن جزءًا منك يسبح في الهواء باتجاه هذا الشخص وراء الحائط الشفّاف، وقد تمثّل في الشخص الآخر.
6. تخيل أن الجزء السابح في الهواء يرجع إليك، ويندمج ثانيةً مع جسمك.
7. أملئ إحساسك بالاندماج هذا. وافتح عينيك. أنت الآن عندك السلوك الذي تتمناه.
8. تخيل نفسك في المستقبل، ووضّع نفسك في موقفٍ كان من الممكن في الماضي أن يحدّ من تصرفاتك. لاحظ الآن كيف ستصرف بناء على المعلومات التي اكتسبتها والسلوك الجديد الذي تملكه الآن.
9. عند الرضا تمامًا باكتسابك للسلوك الجديد، ارجع إلى الحاضر ببطء، وافتح عينيك.

#### ■ خطة عملية تطبيقية لتغيير أيّ سلوك سلبي إلى سلوك إيجابي:

1. دوّن ثلاثة أنواع سلوكية سلبية عندك توّد تغييرها.
2. دوّن لماذا توّد تغييرها.
3. دوّن ثلاثة أنواع من السلوك الإيجابي، لإحلالها مكان السلوك السلبي.
4. استخدم المولّد الجديد للسلوك المذكور أعلاه، مع كل سلوك جديد على حدة، حتى تصل لغاية الرضا التام.



## ■ خطة عملية تطبيقية للارتقاء بمستوى تقدير الذات:

1. دوّن في ورقة خمس صفات جيدة عن نفسك. وأبقها دائماً معك. وقرأها باستمرار. وقل دائماً أنا راضٍ عن نفسي كما أنا، أنا قابلٌ لنفسي كما أنا. أنا أتقدم وأتحسن في كل يوم وفي كل شيء.
2. خصّص لنفسك عشرين دقيقة يومياً تخيل فيها أنك قوي، وواثق بنفسك، ومثّزن. تذكر أن عقلك الباطن لا يفرق بين الصورة الحقيقية والصورة التي تتخيلها. كلما تتخيل نفسك بالطريقة التي تتمناها، وتربط أحاسيسك بها، ستغدو الصورة التي تتخيلها والتي تتم برمجتها في العقل الباطن.
3. اقرأ عن الشخصيات التي تعجب بها، وعندهم السلوك المرغوب. وتخيل نفسك بهذا السلوك.
4. طوّر مهاراتك في بناء علاقات مع الآخرين، وتفادي الحواجز التالية:
  1. الحكم على الآخرين.
  2. قول أشياء سلبية عن الآخرين، لأنها ستؤدّ إليك. "من عاب أُبتلي".
  3. السماح (للأنا) السلبية بأن تقف في طريقك.
  4. الخجل من قول أنا آسف.
  5. افتراض أن الناس مدركون لما تريد وتحس؛ قل لهم. وكذلك لا تفترض أن الناس يحسّون ويريدون ماذا؛ اسألهم.
  6. ربط نفسك بالأشخاص السلبيين.
  7. برمجة شريكة حياتك بطريقة سلبية، بحيث تخبرها بكل المشاكل التي تواجهك خلال اليوم؛ لأن المشاكل من الممكن أن تحل وتزول، ولكن شعورها الذي نتج عن المشكلة من الممكن أن لا يتغير.
  8. عند الاتصال بصديق لم تتصل به منذ فترة طويلة، لا تجعل أساس المكالمة طلب شيء.
  9. لا تنهي أية علاقة على خلاف، ولا تترك أية وظيفة على خلاف.

10. هل السلوك الجديد هذا سوف يساعدني على التقدم في حياتي،  
وتصرف على هذا الأساس.

11. افترض حسن النية عند التعامل مع الآخرين، وكن مرناً، لأن  
الشخص المرن يتحكم في الأمور.

12. ضع في اعتبارك أن كل مشكلة لها ثلاث وجهات نظر؛ وجهة نظرك،  
وجهة نظر الآخر، والحل السليم.

تذكر أن سلوكك هو ما يجعلك تتقدم أو تتأخر، وأن في إمكانك تغيير سلوكك. تذكر أنك  
من الممكن أن تكون الشخص الذي كنت تتمنى دائماً أن تكون، وبالتالي بإمكانك إحداث تغيير في  
حياتك وفي حياة الآخرين.

الآن بيدك كل ما تحتاجه للسيطرة على برمجتك السلبية السابقة، وتحويل اعتقاداتك  
السلبية إلى اعتقادات إيجابية تعطيك قوة أكبر.

ضع في اعتبارك دومًا أن الحياة هذه ليست (بروفة) من الممكن أن تُعاد مرة ومرة. هي ذاتها الحياة  
الحقيقية وحسب. عش أية لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك.

## المفاتيح العشرة للوصول إلى أعلى قمم النجاح

### ❖ المفتاح الأول: الدوافع (محرك السلوك الإنساني):

"نصيب الإنسان موجود بين يديه".

دون دوافع لا يمكن أن توجد الرغبة لعمل أي شيء، عندما تتوفر الدوافع والبواعث النفسية،  
يكون الحماس وتكون الطاقة ومن ثم الأداء الأفضل، والعكس صحيح.

### ■ ما هي الدوافع؟ وما هي مصادرها؟ والأهم كيف نحافظ عليها باستمرار؟

■ الدوافع: "الشيء الذي يدفع الإنسان إلى التصرف أو الحركة"، التصرف  
الناتج عن الدافع.

■ مصادرها: قوة رغباتنا تتحكم في دوافعنا؛ وبالتالي على تصرفاتنا. مثال: قصة  
الشباب مع الحكيم الصيني في تعريف مصادر الدوافع...

أول قاعدة للنجاح هي الرغبة، والرغبة هي غرس البذور في أرض النجاح.  
الرغبة المشتعلة هي سر النجاح.

أنواع الدوافع الثلاثة:

1. دافع البقاء: "أهم الدوافع للإنسان هو دافع البقاء". دافع البقاء هو ما يجبر الإنسان ويدفعه إلى تحقيق حاجاته الأساسية؛ مثل: الماء، والطعام، والهواء. إذا نقص أيّ احتياجٍ من هذه الاحتياجات الثلاث، فإن دافعاً أساسياً داخلنا ينبه الجهاز العصبي في المخ، ومع سرعة تحرك الخلايا العصبية، ننشط جسمانياً، ويصبح عندنا الدافع لعمل ما يلزم لإشباع هذا الاحتياج. عند إشباع هذا الاحتياج يرجع الجسم إلى حالته الطبيعية. مثال: الأسد والغزال. ومثال: المرور عبر الطريق السريع.

2. الدوافع الخارجية: مصدرها العالم الخارجي، مثل:

- محاضر ممتاز.
- الأصدقاء.
- العائلة
- الإعلام.
- الرؤساء في العمل.
- الكتب.

مشكلة هذا النوع من الدوافع سرعة التلاشي. الإنسان بالعادة يعتمد على الدوافع الخارجية بشكل كبير، لكي يشعر بتقدير المحيط الخارجي له. لهذا السبب يحصل أن نعمل أشياء لا نريد أن نعملها، ونقول أشياء لا نريد قولها. "نظرات الآخرين لنا هي التي تهدينا، لو كان كل من حولي من العميان، لما اضطررت إلى لبس الملابس الأنيقة، والمسكن الجميل، والأثاث الفاخر"، "لو انتظرت تقدير الآخرين لواجهت خداعاً كبيراً".

مثال: مسابقات شركات التأمين. مثال: باقة الورد التي قدمها د. الفقي لنفسه.

"يمكنك الانتظار متمنياً أن يحدث شيء يجعلك تشعر بالرضا تجاه نفسك وعملك، ولكن يمكنك أن تضمن السعادة إذا أعطيتها لنفسك". لا تنتظر من الآخرين أن يُقدِّروا نجاحك أو إنجازك، قم أنت بتقدير نفسك بنفسك.

### 3. الدوافع الداخلية: هو الأقوى والأكثر بقاءً. بالدافع الداخلي تكون

قواك الداخلية الذاتية هي التي تقود لتحقيق النتائج العظيمة. قصة د. الفقي مع مدربه في تنس الطاولة عندما انتظر حضوره في محطة القطار...، قصة المرأة التي تركها زوجها مع أطفالها...، قصة الذهاب إلى التمرين في حال تخلف الأصدقاء...

"لكل سبب نتيجة، إذا قمت بتكرار السبب فستصل إلى نفس النتيجة".

### ■ أنموذج الدوافع في خمس خطوات:

- التنفس: خذ شهيق لغاية العد لأربعة، وكذلك زفير لغاية العد لأربعة، تنفس بذات الطريقة أثناء التجربة.
- وضعية الجسم: جلوس أو وقوف، الأكتاف مفرودة، والرأس مرفوع.
- التأكيد: ردد في شرك وبشكل عميق خمس مرات: أنا قوي. ردد في جهرك وبشكل عميق خمس مرات: أنا قوي.
- ربط الأحاسيس: كن واثقاً من تأكيداتك، واربط شعورك بكل حواسك.
- الرابط: هو الشيء الذي إذا استحضرتة ربطك بموقف أو حدث أو فعل أو تجربة. مثل: قصة الرجل الذي عود كلبه على تقديم الطعام من خلال قرع الجرس...

### ■ خطة عملية تطبيقية للوصول إلى الدوافع القوية:

1. احتفظ بدفتر ملحوظات خاص (نوتة)، وقم بتسجيل ثلاثة أعمال جيدة قمت بعملها هذا اليوم. سمّ هذه (النوتة) صديقي إلى النجاح. وقم بقراءتها بين وقت وآخر.

2. اعمل قائمة بالأشياء التي تود شراءها والاستمتاع بها. وفي كل مرة تنجز عمل جيد (عملية بيع جيدة، ضبط عواطفك، مجاملة صديق) تقوم بإهداء أحد هذه المشتريات لنفسك.
3. امنح نفسك شيئاً في الأسبوع، اسمع موسيقاك المفضلة، أدع نفسك على العشاء، اعمل تمرين رياضي معين.
4. تمرّن على الرابط أربع مرات يوميًا، وتأكد بأن تعمل هذا الأمر بصدق وإحساس قوي.

### ❖ المفتاح الثاني: الطاقة (وَقُود الحياة):

"الرجل الحكيم الذي يعتبر أن الصحة هي أعظم نعمة للإنسان".

الدوافع تمدنا بالطاقة، لكننا بحاجة، إلى جانب طاقة الدوافع، إلى توليد كمية كبيرة من الطاقة.

#### ■ الناس يصنفوا إلى ثلاثة أصناف:

- الناجحين من جميع النواحي: يعملون باجتهاد، أذكفاء، يأكلون بطريقة صحية، يمارسون التمارين الرياضية، يخصصون وقتاً لأنفسهم ولعائلاتهم، ويقدرّون أن يعيشوا حياة صحية ومتوازنة.
- الناجحين جزئياً (الأعمال): نجاحهم متركز على أعمالهم، وعندهم هدف رئيس يعملون لأجله بشكل كبير، يتوسّعون في العمل، ويكسبون المال... صحيح أنهم ناجحون مادياً؛ لكن على حساب نواحي أخرى في حياتهم. مثلاً: عادات أكلهم سيئة، يمارسوا التدخين، يشربوا شاي وقهوة، ومن النادر أن يمارسوا أية رياضة، ودائمي الشكوى أن لا وقت عندهم بسبب التزاماتهم في العمل.
- غير الناجحين: حيث أنهم يعيشون حياتهم في حلقة مفرغة، من الصباح إلى المساء، دون جديد؛ غير الأعمال المعتادة، أكل، وشرب، وسجائر، ودوام، ونوم، وهكذا.

"العقل السليم في الجسم السليم". وبالتالي لا بد من رفع مستوى الاثنين للعيش حياة صحية

سليمة.

المقارنة بين الرجل وكلبه...

■ **الناس يصنفون إلى ثلاثة أصناف:** كما أن أيّ شيء قيّم له لصوص؛ كذلك الطاقة لها لصوص -

■ عملية الهضم: العشاء أو الفطور بكميات كبيرة تشغل أكثر من 80% من طاقة الجسم، حتى لو كان نائمًا.

■ القلق: عند الشعور بعدم الأمان من أيّ شيء، سواءً متعلقًا بالعمل أو العلاقات، وتبدأ التفكير به، فإن الطاقة العقلية تستلّف من الطاقة الجسمية والعاطفية لتعويض وتغذية عملية التفكير، وبالتالي ضعفًا في مجمل الطاقة.

■ الإجهاد: حيث الاستهلاك فوق الطبيعي للطاقة في أمرٍ ما، وبالتالي ضعفها.

■ وسائل رفع الطاقة: هناك ثلاثة أنواع رئيسة من الطاقة: الجسدية، والعقلية، والعاطفية، ورفعها يتم حسب الآتي:

■ **الطاقة الجسدية:**

1. التنفس: أول وأهم وسيلة لتوليد طاقة جسدية كبيرة. تركز صحة الجسم على صحة الخلايا التي يتكون منها. من الممكن أن نعيش دون أكل لمدة أسبوع، ودون ماء لمدة يومين، ولكن لا نستطيع أن نتوقف عن التنفس أكثر من خمس دقائق. أغلب الناس لا يستخدم أكثر من ثلث طاقة الرئتين على التنفس. إعلم أن أيّ برنامج صحي لا يكون ناجحًا إلا إذا ركّز على التنفس السليم. برامج تمارين العقل والجسم مثل اليوغا، والكونغو، والكاراتيه، والسباحة تُركّز على قوة عملية التنفس السليم.

التنفس بطريقة سليمة وفعّالة يقوم بتنظيف جهاز الجسم بخمسة عشر ضعف الطريقة الاعتيادية.

"الأكسجين ضروري لتكوين خلايا صحية سليمة، ونوعية الحياة التي تعيشها تحددها نوعية الخلايا التي يتكون منها الجسم. وبناءً عليه؛ فإن إمداد الجسم بأقصى كمية من الأوكسجين يجب أن تكون الهدف الأول، لكي تعيش حياة صحية سليمة، وتولد كمية كبيرة من الطاقة".

إليك نوعين فعالين من التنفس لتزويد الطاقة:

▪ التنفس التفريغي: هذه الطريقة تنقي خلايا الدم من أية شوائب:

- استنشق من الأنف لغاية العد إلى أربعة.
- أملأ الرئتين بالهواء.
- احتفظ بالهواء داخل الجسم لغاية العد إلى عشرة.
- فرِّغ الهواء ببطء من الفم إلى غاية العد إلى خمسة (دائمًا بنصف وقت الاحتفاظ). ومن الأفضل زيادة الاحتفاظ بالتدريج إلى أكبر وقت ممكن.
- حدودنا التي تحدنا هي ما نَفْرُضُها نحن على أنفسنا.

▪ التنفس لتوليد الطاقة:

- استنشق من الأنف لغاية العد إلى أربعة.
- فرِّغ الهواء من الفم لغاية العد إلى أربعة. كأنك تُطفئ شمعة؛ عشر مرات.

مارس التمرينين ثلاث مرات يوميًا: الصبح والظهر وقبل النوم ليلاً، حتى تصبح جزءًا من الحياة اليومية.

2. نظام الغذاء: "99% من أنظمة الريجيم لا تُؤتي ثمارها". ما نحتاجه هو نظام غذاء في الحياة. "يجب أن نأكل لكي نعيش، لا أن نعيش لكي نأكل". "لا يوجد حب أصدق من حب الطعام، ونحن نحفر قبورنا بأسناننا كل يوم".

الأكل متعة، ولكن يجب أن نحرص على أن لا تكون سبباً في أزمة قلبية.

احرص على أن يحتوي غذائك على أعلى نسبة من الماء دوّمًا. مثل: السلطة، العصير الطازج.

كُل فواكه كثيرًا، واجعل السلطة رفيقة وجباتك دوّمًا. اجعل الفواكه وسيلة للتصبير بين الوجبات.

اشرب ما تستطيع من الماء دوّمًا.

3. التمارين الرياضية: أربط بين الرياضة والترويح والاستمتاع وأداء بعض الأعمال مثل القراءة مثلًا ومشاهدة أو سماع بعض البرامج أو حتى الكلام حول الاستثمار مع زملاء التمارين الرياضية.

ابدأ يومك بتمارين التنفس التي تعلمتها، السباحة والمشي رياضة المفيدة.

استثمر بشراء الأجهزة الرياضية، فإنها خير استثمار.

■ **الطاقة العقلية:** إن وجود الهدف يعني وجود الدافع لتحقيقه، وبالتالي تولّد الطاقة لتمثيل هذا الدافع.

إن وجود الأهداف والعزم على تحقيقها، هما المصدران الأساسيان للطاقة العقلية.

ابدأ بكتابة أهدافك، وأكد لنفسك أنك تستطيع تحقيقها. وبهذا مستوى طاقتك العقلية سوف يرتفع. ضع خطتك وتأكيداتك عليها واقراها يوميًا، حتى يمدّوك بالطاقة المتجدّدة دوّمًا.

■ **الطاقة العاطفية:** أثناء أخذك لوسائل التنمية الجسدية والعقلية تذكر وتفكر بالشيء الذي تحبه، وكرر هذا الأمر.

### ■ خطة عملية تطبيقية للحصول على الطاقة القصوى:

1. التنفس التفرّغي ثلاث مرات يوميًا، وكل مرة لغاية العد إلى عشرة. التنفس لتوليد الطاقة ثلاث مرات يوميًا، وكل مرة لغاية العد إلى عشرة.



2. تمارين الصباح بانتظام.
3. نظام التغذية المبتكر الخاص بك.
4. تجنب الجفاف، واشرب الماء دومًا.
5. تكرار التأكيدات لما سبق...

### ❖ المفتاح الثالث: المهارة (بُستان الحكمة):

"البحث عن المعرفة إحدى الخطط للوصول إلى السعادة والرخاء".

قصة المركب الذي تعطل، ومن قام بتصليحه بمهاراته...  
الاعتماد على الحظ فشل.

قصة الموظف مع جهاز تقطيع الورق...

"وجود المعرفة أو انعدامها من الممكن أن يشكّل مصيرنا".

"المعرفة قوة في حدّ ذاتها". "إذا استطاع الشخص أن يكتب أحسن مما كتبت، وأن يعظ بطريقة أفضل، أو حتى أن يصنع مصيدة فئران أحسن من التي عند جاره، وبعد ذلك يبني بيته في البراري النائية؛ سيتوافد إليه الناس لتلقي المعرفة".

المعرفة قوة. على قدر المعرفة التي عندك ستكون مبدعًا، وسوف يكون عندك فرص أكبر لكي تصبح سعيدًا وناجحًا. بالمعرفة تستطيع أن ترفع درجة ذكائك، وتفتح ذهنك لأفق ومجالات جديدة.

المعرفة نوعان: المعرفة بالشيء، أو كيف نصل إلى المعرفة حول ذات الشيء.

من الممكن أن نتعلم من أيّ شخص، ومن أيّ شيء، وفي أيّ مكان.

التعليم عملية مستمرة مدى الحياة لا تقف ما دمنا أحياء.

في هذا الزمان أكثر من أيّ وقتٍ مضى تتوافر الوسائل والأساليب للحصول على المعرفة.

استخدم الوقت الذي تقضيه في السيارة في أشياء منتجة.

في أيّ عملٍ تعمله، لا يدفع إليك نظير وقتك، وإنما نظير قيمة وقتك. مثال: قصة الجرسونة في

مطعم...

"تعتبر القراءة بالنسبة للعقل كالرياضة بالنسبة للجسم". "القراءة تصنع الشخص المتكامل".  
"الجلوس في ضوء الشموع، وأمامك كتاب مفتوح؛ في حوار مع أشخاص من أجيال لم تعاصرها، هي  
المتعة التي ليس لها مثيل".

بعد خمس سنين من هذا التاريخ ستكون نفس الشخص، كما أنت، والشيء الوحيد الذي  
سيختلف هو الكتب التي قرأتها، والعلاقات الجديدة التي كوَّنتها.

### ■ خطة عملية تطبيقية للوصول إلى أعلى درجات المعرفة والمهارة:

1. استثمر في شراء أشرطة برامج مفيدة، وقم بسماعها دومًا.
2. اشتر كتابًا لمؤلفك الأفضل. اقرأ في مجالات الإدارة والدوافع الخ على الأقل  
عشرين دقيقة في اليوم. اترك وقت الطعام ولا تترك الوقت المخصص  
 للقراءة.
3. احضر على الأقل محاضرتين في السنة.
4. تعلم لغةً جديدة، واستخرج على الأقل كلمة جديدة من القاموس.
5. ضع هدفًا بأن تصبح ممتازًا ومميزًا فيما تقوم به. كن جاهزًا لأي عمل إيجابي  
تقوم به.
6. استيقظ كل يوم مبكرًا، واستغل هذا الوقت لابتكار أفكار جديدة، وسَمِّ هذا  
الوقت بـ"وقت الأفكار". دوِّن كل ما يَعمُن من أفكار كل يوم، وقم بتلخيصها  
شهريًا، بما يقرِّئك من تحقيق أهدافك. "من الممكن مقاومة غزو الجيوش،  
ولكن لا يمكن مقاومة فكرة أن أوانها".
7. احتفظ بدفتر ملحوظات وقلم بجانب سريرك، ودوِّن أيّة فكرة مهمة تخطر  
على ببالك، لأن هذه هدية من العقل الباطن.
8. كل يوم اسأل نفسك ما هو الشيء الذي سأعمله اليوم لكي أحسِّن مستوى  
حياتي.
9. قبل النوم اسأل نفسك هل استعملت اليوم بطريقة ذكية؟

## ❖ المفتاح الرابع: التَّصَوُّر (الطَّرِيق إلى النَّجَاح):

"يرى بعض الناس الأشياء كما هي، ويتساءلون لماذا؟ أما أنا فأتخيل الأشياء التي لم تحدث، وأقول لِمَ لا؟".

إنجازات وإحرازات اليوم هي تخيلات وأحلام الأُمس. عاينُ كل ما هو محيط وستجد حقيقة هذه الحقيقة.

الأحلام هي نقطة البداية لأيِّ نجاح، والعامل الأساس لأيِّ إنجاز، وأجمل ما في خيالنا أنه لا يوجد له أيّ حدود.

"التَّخِيل هو بداية الابتكار"، "التخيل أهم من المعرفة"، "التخيل يشكل العالم"، "كون الواحد منا يكون جيدًا ليس كفاية، يجب أن يكون للواحد منا خيال وأحلام". قصة فريد سميث مؤسس شركة فيدل إكسبريس العالمية... قصة وورلد ديزني...

تجربة الطلبة اللذين مُنعوا من الحلم في النوم...

مجموعة من رهبان الصين، وتجربة تَصَوُّر الحرارة...

إن كل شيء دائمًا يبدأ ويحصل في العقل، لهذا عندما ترى نفسك أنك ناجح، وقوي، وتحقق أهدافك، وتؤمن بها في قلبك، وتحس بها بكل أحاسيسك؛ عندئذٍ حلمك سوف يخلق لك قوة ذاتية، وعقلك الباطن سوف يساعدك بقدراته التي ليس لها حدود على تحقيق الحلم.

هناك أفكار عظيمة تموت قبل أن تولد، وهذا عائدٌ لسببين رئيسيين:

1. السُّمُّ الحُلُو: يأتي ممن تحب وتهتم بهم من الأصدقاء أو الأقرباء أو الجيران أو حتى أفراد عائلتك. حيث أنهم يعرضوا كل الأسباب لفشل الفكرة، وكيف أنها ستكون عرضة للسخرية والاستهزاء لو قمت بتنفيذها. في بعض الحالات يكون الدافع عند البعض الغيرة فقط، وفي الأغلب الأحيان ينتقدوا أحلامك دون وعي استنادًا على قيمهم ومعتقداتهم الشخصية، ليس على أساس قيمك واعتقاداتك أنت، وعلى الرغم من الصدق والإخلاص بالنصيحة إلا أنها قد تسبب إيذاء كبير. بالضبط مثل الثعبان الجميل ذو السم القاتل.
2. الذات (أنت): "المكان الوحيد الذي تصبح فيه أحلامك مستحيلة هو داخل أفكارك أنت شخصيًا". الذي يمنعنا من تحقيق أحلامنا سببه نزوعنا إلى

"منطقة الأمان"؛ وهي عبارة عن الأشياء التي قمنا بممارستها لمدة كافية، ولمرات عديدة ونشعر بالراحة والأمان عندما نكررها ثانيةً. لهذا فإن أيّة فكرة أو حلم يخرجنا عن منطقة الأمان يشعُرنا بالقلق، وعدم الراحة، وبالتالي نؤثر السلامة بالبحث عن أسباب الابتعاد. "تلزمك دقيقة واحدة فقط لتغيير حياتك إذا استطعت تكوين الحلم في ذهنك، وزرعه في قلبك، ولا تدع فرصة لشكوكك أن تخمده؛ فمن الممكن أن يصبح حلمك حقيقة". قصة د. الفقي في حلمه: تنس الطاولة...، والإدارة العامة لفندق كبير...

"يكون المستقبل للذين يؤمنون بجمال أحلامهم"، "لا تحلم أحلام صغيرة فإنها ليس لها قوة لدفع الأشخاص".

### خطة عملية تطبيقية لتطوير الأحلام (النموذج القوي في إيجاد مستقبل إيجابي):

1. دوّن عشرة أشياء تتمنى أن تحققها، بالترتيب حسب الأهمية لك.
2. اجلس في مكان هادئ ومريح لمدة ربع ساعة.
3. تنفس بارتياح وعمق. أملاً رتتيك بالهواء، وفرغه ومعه أيّ توتر من جسمك.
4. اجلس في وضع مريح تمامًا، وأغمض عينيك، واجعل تركيزك على كل جزء من جسمك.
5. تخيل أن تنزل عشر درجات سلّم ومع كل درجة تحس بارتياح واسترخاء أكثر: على الدرجة العاشرة أترك نفسك تمامًا، واشعُر بالارتياح وأطلق أيّ توتر، وهكذا على كل درجة على حدة... حتى الدرجة الأولى؛ تخيل أن أمامك باب، المس الباب وافتحه، ولاحظ النور الذي وراءه، هذا نور مستقبلك.
6. أعبّر الباب، وابدأ بالسير في حياتك المستقبلية تجاه هدفك، واستمر بالسير في خط إطارك الزمني حتى تصل إلى المكان والزمان الذي تحقق فيه حلمك.
7. لاحظ أين أنت بالضبط ومن هم حولك، وماذا تلبس، لاحظ كل شيء تراه، وكل شيء تسمعه، وفي لحظة تحقق حلمك ماذا تقول لنفسك، وما هي أحاسيسك، وما هو الجو الذي أنت فيه، ولاحظ درجة حرارة الحجر التي أنت فيها، أشعُر بكل شيء، بكل حواسك.

8. هنا في هذا المقام كوّن صورة لنفسك بعدما تحقق هدفك، كبر الصورة، وقربها أكثر وأكثر، وأضف إليها كل ألوانك المفضلة، أعط للصورة طاقة بأن تتنفس وتنفخ فيها ثلاث مرات، أنظر للصورة تحلق فوقك. والآن أترك صورتك وأنت تحقق حلمك، وارجع على خطك الزمني للحاضر، وانظر لصورتك ماذا ستكون في المستقبل، صورتك التي تنتظر لكي تصل لها. خذ لحظة، واشكر فيها الله الذي منحك القوة لتحقيق حلمك، ومن ثم عقلك الباطن.

9. الآن ابدأ بصعود درجات السلم العشر، وفي كل درجة سوف يكون عندك طاقة أكبر وثقة أكبر، وقوة أكبر، مع ازدياد في التنفس وهكذا على كل درجة على حدة... حتى الدرجة العاشرة.

10. هنا افتح عينيك، واجلب معك كل المعرفة، وكل الثقة، وكل القوة، التي تحتاجها لتحقيق حلمك.

كرر هذا الأنموذج مع كل حلم من أحلامك، وتمرنّ عليه بأكثر عدد ممكن، لأنه من الممكن أن يعمل المعجزات في حياتك.

### ❖ المفتاح الخامس: الفعل (الطريق إلى القوّة):

"المعرفة وحدها لا تكفي، لا بد أن يصاحبها التطبيق، والاستعداد وحده لا يكفي، فلا بد من العمل".

قصة د. الفقي وتدرّجه في علم البرمجة العصبية اللغوية (NLP)، وحواره مع أحد زميلاته في مونتريال...

من الممكن أن تكون ممتلئاً حماساً، وأن تكون بطاقةً عالية، وعندك كل المعرفة والقوة العقلية التي تحتاج لها للنجاح، ولكن إذا لم تضعهم موضع التنفيذ والفعل، فإنه لا قيمة لكل ما ملكت من معرفة ومهارات وحماس...

"المعرفة دون التنفيذ من الممكن أن تؤدي إلى الفشل والإحباط".

هناك أشخاص على درجة عالية من التعليم والمهارة، لكنهم دون وظائف، ومن ناحية أخرى أشخاص قليلو المعرفة والمهارة، لكنهم ناجحون وممارسون وذووا وظائف ودخول عالية. الفرق بين الحالتين والصنفين تكمن في الفعل والتنفيذ.

"أمّر الآلام لدى الناس أن يكون عندهم معرفة غزيرة ولكنهم لا يتصرفون"، "الرجل الساني يتواضع في كلامه ويكثر في الفعل"، "الحكمة أن تعرف ما تفعله، والمهارة أن تعرف كيف تفعله، والنجاح أن تفعله فعلاً". قصة د. الفقي مع مدربه في تنس الطاولة...

"أنا أسمع وأنسى، أرى وأتذكر، أفعل وأفهم"، "نحن نتذكر 10% أو أقل مما نسمعه، و25% مما نراه، و90% مما نعمله"، "ما دمت مقتنعًا بفكرتك قم بتنفيذها فورًا"، "من الممكن أن أستيقظ في التاسعة صباحًا وأكون مستريحًا، وأن أستيقظ في السادسة صباحًا وأكون رئيسًا للولايات المتحدة الأمريكية". قصة ورقة العشرين دولار وعرضها لمن يريد...

المعرفة شيء جميل، والأمل شيء رائع، لكنهم غير كافيين لتحقيق الأهداف، وبالتالي لا بد من الفعل والتنفيذ دون تردد. "من عاش على الأمل فقط؛ مات صائمًا".

سببين مانعين للناس من وضع إمكانياتهم موضع الفعل:

1. الخوف: وهو العدو الرئيس للإنسان، والعقبة الأولى المانعة للناس من

التصرف لتحقيق أحلامهم، وهناك أربعة أنواع من الخوف:

- الخوف من الفشل: بسبب المرور بتجربة سابقة فاشلة، أو البرمجة بسن مبكرة بأن لا يأخذ أية مجازفات، أو رؤيته منذ صغره لوالده في نفس الوظيفة.
- الخوف من عدم التّقبُّل: تفادي التغيير في الحياة خشية أن تُرفض من المحيط، أو أن لا تُتقبَّل من الآخرين. مثال: قصة من أرادت ترك التدخين، وكيفية تفاعل المحيط معها...
- الخوف من المجهول: قصة من قدّم إليه عرض العمل في باريس، وتخوفه من قبوله...
- الخوف من النجاح: هو بسبب الشعور في قرار النفس أن النجاح هو الألم والوحدة والغش والوحدة و... الخ. قصة سائق التاكسي مع مالكي سيارات المرسيديس... وقد يكون السبب وراء هذا النوع من

الخوف هو تقليل الشخص من قيمة نفسه؛ فالبعض لا يمكن أن يتخيل نفسه مالكا لثروة مثلاً.

2. المماثلة والتأجيل: إذا كان عندك هدف ترغب وتطمح إلى تحقيقه، وفي نفس الوقت تشعر أن هناك ما يمنعك من التصرف فاسأل نفسك عن السبب والمانع الحقيقي من عدم التصرف، واسأل نفسك ما هو المانع من التصرف؟ وما هو أسوأ شيء من الممكن أن يحصل لو تصرفت فعلاً؟ وما هو أحسن شيء من الممكن أن يحصل لو تصرفت فعلاً؟ في البرمجة العصبية اللغوية قول هو: ليس هناك فشل، وإنما هناك فقط خبرات. "لا تقلق من الفشل، ولكن اقلق للفرص التي تضيع منك حين لا تحاول حتى أن تجرب"، "إذا وقعت سبع مرات قف ثمانية"، "القرارات السليمة تأتي من الخبرة، والخبرة تكتسب من القرارات السيئة"، "القرار السليم يأتي من الخبرة التي تأتي من القرار السيئ". ليس المهم كم مرة فشلت في الماضي، وكم مرة وقعت، ولكن المهم هو التصرف الآن، والاستفادة من أيّ فشل حصل في الماضي. ماضينا هو كنز يحتوي على حكمة وقوة. أعط اهتمام أقل لما يقوله الناس، واهتمام أكبر لتحقيق أحلامك. "الحياة هي مغامرة ذات مخاطر، أو هي لا شيء على الإطلاق". تجرأ وتصرف الآن، وحتى تتصرف يجب أن تخطط، "التصرف دون خطة هو سبب كل فشل". لا تسمح لأي شخص أن يقف في طريقك حتى نفسك. قصص آينشتاين، واثوماس أديسون، و د. الفقي ذاته. "لن تنجح أبداً إذا لم تبدأ أبداً، ولا تجعل مشكلة سبباً لعدم التصرف، فبعد العاصفة تطلع الشمس، والإشراق دائماً يأتي بعد الظلام...".

#### ■ خطة عملية تطبيقية للوصول إلى التنفيذ السليم:

1. أكتب ثلاثة أهداف تريد تحقيقهم.
2. اعمل خطة لكل واحد من الأهداف المكتوبة.
3. كوّن إحساس بالضرورة والسرعة.
4. ابدأ حالاً بالتنفيذ.
5. أكد لنفسك يومياً أنك تقدر أن تحقق ونفذ أهدافك.

6. استعمل قاعدة "العشر سنتمتر". تصرف فورًا، وتقدم عشر سنتمتر تجاه هدفك كل يوم.

7. تصرف كأنك نجحت فعلاً.

8. لا تقارن نفسك بأي شخصٍ آخر. قارن بما كنت عليه في الماضي، وما أنت عليه الآن، وما تريد أن تكون عليه في المستقبل.

ركز على النتائج وليس الخطوات، وتصرف الآن.

### ❖ المفتاح السادس: التَّوَقُّعات (الطَّريق إلى الواقع):

"نحن الآن حيث أحضرتنا أفكارنا، وسنكون غدًا حيث تأخذنا أفكارنا".

قصة سعاد وجرس التلفزيون في منتصف الليل...، ماذا تتوقع لو فجأة شعرت أن سيارة الشرطة تسير خلفك؟ ما هو شعورك عندما تعلم أن رئيسك في العمل يود أن يقابلك؟

قصة د. الفقي وتوقعه سرقة بيته، وقد حصل...

"ماذا يحدث لو أن السماء سَقَطَتْ علينا".

كل الناجحين في هذه الحياة يجمعهم شيء واحد؛ وهو توقع أحسن ما في هذه الحياة، ومهما حصل لهم فإنهم دائماً يتوقعون النجاح أكثر من أي شيء آخر.

التوقع مثل السيارة التي تأخذك إلى المكان الذي تقصده. "ما أنت عليه اليوم هو نتيجة كل أفكارك".

قانون التوقعات: كل ما تتوقعه بثقة تامة سيحدث في حياتك فعلاً.

يقول علم الميتافيزيقيا (Metaphysics): العقل كالمغناطيس يجذب إليه الناس، والمواقف، والظروف لحالات أفكارٍ متشابهة.

عندما تفكر بطريقة إيجابية سوف تجذب إليك مواقف إيجابية، والعكس صحيح؛ عندما تفكر بطريقة سلبية سوف تجذب إليك مواقف سلبية.

"نحن غالبًا نحصل على ما نتوقعه". "جراح المخ الشهير ديفيد كزَنُ توقع أن يموت بسرطان المخ؛ وفعلاً حصل هذا". قصة الأم التي توقعت دخول أبنائها السجن بسبب السرقة...



"من الممكن أن نتوقع أحسن شيء لأنفسنا رغم الظروف السيئة، ولكن الواقع المدهش هو أننا حين نبحث ونتوقع شيئاً جيداً غالباً ما نجده"، "التوقعات السلبية ينتج عنها حظ سيء".

الأشخاص التعيسة تركّز على فشلها ونقاط ضعفها، والأشخاص السعيدة تركز على نقاط قوتها وقدرتها على الابتكار، فمهما كانت توقعاتك سواء سلبية أم إيجابية فهي ستحدّد مصيرك.

"نحن نتسبب في تكوين وتراكم حاجز الأثرية، ثم نشتهي من عدم القدرة على الرؤية". نحن نتوقع الفشل وعندما يحصل نبدأ بالشكوى وندب الحظ. عندما تبرمج عقلك على توقعات إيجابية، سوف تبدأ السير في طريقك لاستخدام حقيقة قدراتك، وتحقق أحلامك.

"على طريق الحياة نواجه ما نتوقعه". العقل الباطن لا يفرّق بين الحقيقة وغير الحقيقة، ولا يعقل الأشياء، هو فقط يعمل ما تقوله له؛ فإذا قلت أنك تستطيع أن تعمل كذا، أو أنك لا تستطيع عمل كذا؛ فهذا فعلاً ما سيحصل.

#### ■ خطة عملية تطبيقية للوصول إلى التوقعات الإيجابية:

1. عندما تضبط نفسك وأنت تقول أشياء سلبية، قل لنفسك الغ.
2. غيّر السلبيات إلى إيجابيات؛ إذا سمعت نفسك تقول أنا لا أقدر أن أفعل كذا، أو أن هذا لا يمكن أن ينفع، قل لنفسك الغ، فأنا أقدر أن أعمل كذا، وأنا سأنجح. ما دام أيّ شخص في الدنيا يستطيع أن يعمل كذا فأنا أستطيع أن أعمل.
3. تصرف فوراً تبعاً لخطتك، واحذر الرسائل والإشارات السلبية من أصدقائك، وأفراد العائلة، ولا تسمح لأيّ شخص أن يبرمج لك توقعاتك بطريقة سلبية.
4. ابدأ يومك بتوقعات إيجابية، وقل لنفسك أنا متوقع أن يكون اليوم يوماً ممتازاً إن شاء الله.
5. توقّع الخير، وأحسن ما في الناس، وأحسم ما في المواقف، وأحسن ما في نفسك، وأحسن ما في الحياة.

"التفاؤل هو الإيمان الذي يقود إلى النجاح". قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:  
"نفاءلوا بالخير تجدوه".

## ❖ المفتاح السابع: الالتزام (بذور الإنجاز):

"يفشل الناس أحيانًا وليس ذلك بسبب نقصٍ في القدرات، ولكن بسبب نقصٍ في الالتزام".

قصة السبّاح الشهير خالد حسّان، الذي بقوة التزامه استطاع أن يحقق حلم حياته...

قصة وورلد ديزني...

قصة ثوماس أديسون واكتشاف الضوء...

قصة كولونيل ساندر مؤسس شركة دواجن كنتاكي...

قصة الشاب الذي فقد وظيفته ومن ثم حصل على الوظيفة في مصلحة البريد...

من الممكن أن يكون حماسك عالٍ جدًا، وعندك قدر كبير من الطاقة، وعندك كل المعلومات المطلوبة، وعندك معرفة بالضبط لما تريد، وتحلم به ليل نهار، وتضع حلمك موضع التنفيذ، وتتوقع كل شيء جيد أن يحصل، ولكن إذا لم يكن عندك قدر كافٍ من الالتزام لمواجهة العقبات سوف تفشل لا محالة.

عدم الالتزام سبب كثير من الفشل والإخفاق.

"استمر دائمًا؛ لا يوجد شيء في العالم من الممكن أن يحل محل الإصرار، الموهبة وحدها لا تكفي، فهناك كمّ كبير من الفاشلين من ذوي المواهب، والذكاء وحده لا يكفي، فكثير من الأذكاء لم ينجوا أيّ شيء من ذكائهم، والتعليم وحده لا يكفي، فالعالم مليء بالمتعلمين عديمي الجدوى، ولكن الإصرار والتصميم قادران على كلّ شيء". كل العظماء الناجحين كان عندهم أسباب كثيرة للتراجع، وواجهوا عقبات كثيرة، وتثبيط عزيمة، وحتى حالات إفلاس، ولكنهم لم يستسلموا، ولم يتركوا أحلامهم، وفهموا أن تجربة واحدة غير كافية، فكرّسوا حياتهم لأحلامهم.

"جاهد لآخر نفس في حياتك".

ما هو الالتزام: هو القوة التي تدفعنا لكي نستمر، ونحقق الإنجازات حتى ولو كانت الظروف صعبة.

"أبذل قصارى جهديك وأبدأ صغير، ولكن فكر على مستوى كبير. استثمر كل ما عندك، كن دائمًا مستعدًا للتصرف، توقع العقبات، ولكن لا تسمح لها بمنعك من التقدم".

"يعتبر الشخص فاشلاً إذا كان عنده حلم قوي، ودرّس كثيراً، وصرف مآلاً، ووقتاً كثيراً لكي يحسن مهاراته، ووضع حلمه موضع التنفيذ، ولكن لسبب ما أوقف محاولاته". "الناجحون لا يتراجعون، والمتراجعون لا ينجحون". الفشل هو فقط إيقاف المحاولة، واليأس. الإصرار يقضي على المقاومة.

### ■ خطة عملية تطبيقية للوصول إلى درجة الالتزام القوي:

1. عاهد نفسك أن تكون فرداً أحسن ضمن أفراد العائلة. دوّن ثلاث حاجات من الممكن أن تحسّن بها علاقتك بأفراد عائلتك، وعاهد نفسك على تكرارها يومياً.
2. التزم تجاه عملك، دوّن ثلاث حاجات من الممكن أن تعملها لتحسين أداء عملك، وعاهد نفسك تكرارها يومياً.
3. ألزم نفسك بالمجاملة، والتهنئة، والدعوة...
4. ألزم نفسك بتحقيق أهدافك، ركّز على النتائج، وليس على النشاط نفسه أو النكسات...
5. ألزم نفسك بأن تكون أحسن بكل شيء تعمله...
6. ألزم نفسك بمساعدة الغير...
7. ألزم نفسك بعبادة الله...

## ❖ المفتاح الثامن: المرونة (قوة الليونة):

"الحكمة هي التجربة بالإضافة إلى التأمل".

قصة الذبابة عديمة المرونة...

قصة الفأر المرن وقطعة الجبن...

الاختلاف بين سلوك الذبابة وسلوك الفأر هو؛ أن الذبابة كانت مُصِرَّة على الهروب من الشباك، ولكن لم يكن عندها مرونة للبحث عن مخرجٍ ثانٍ، ولهذا ماتت. والفأر كان مُصِرًّا أيضًا لكنه كان مرناً جداً، وكل مرة كان يواجه عقبةً أو فشل كان يقف عدة ثواني ويغير خطته ويتصرف بسرعة، وبالتالي نال هدفه (قطعة الجبن).

من الممكن أن يكون حماسك عالٍ جداً، وعندك قدر كبير من الطاقة، وعندك كل المعلومات المطلوبة، وعندك معرفة بالضبط لما تريد، وتحلم به ليل نهار، وتضع حلمك موضع التنفيذ، وتتوقع كل شيء جيد أن يحصل، وعندك قدر كافٍ من الالتزام والإصرار لمواجهة العقبات، ولكنك تفتقر إلى المرونة، والاستعداد لتغيير خطتك في كل مرة تواجه تحديات ومصاعب فمن الممكن أن تفشل بالضبط كما الذبابة.

"تكرار نفس المحاولات التي لا تؤدي إلى النجاح لا يغير من النتيجة مهما تعددت هذه المحاولات".

المرونة هي واحدة من المفاتيح الأساسية للنجاح.

سر نجاح اليابانيين هو قدرتهم على التلاؤم السريع مع الغير، ودائمًا يحسِنوا من إنجازاتهم.

المرونة والتأقلم يقربوك أكثر للوصول إلى أهدافك، وتحقيق أحلامك.

"العلماء لا يعرفون ماذا حصل بالضبط للديناصور، ولكنهم متفقون على أن الديناصور لم يستطع أن يتأقلم مع تغيرات البيئة حوله. وبالعكس، الباحثون يقولوا أن وحيد القرن موجود معنا منذ سبعة ملايين سنة، بسبب قدراته الممتازة على التأقلم والتعامل مع التغيير".

المرونة هي التحكم؛ والشخص الذي عنده مرونة يتحكم في الأشياء أكثر.

"80% مما نفعله الآن سيتغير في مدة خمس سنوات من اليوم".

"يأتي للشخص المتوسط أربع فرص على الأقل، فإذا كان ذو مرونة كافية لانتهاز هذه الفرص

سيصبح غنياً".

قصة صياد السمك ذو الأوعية الصغيرة...

اجعل فرصك دائماً مفتوحة، واعمل بسياسة الخيارات المتعددة.

أن تتوقع مستقبل إيجابي فهذا شيء عظيم، ولكن للوصول إلى غايتك يجب أن ترى مقدماً ماذا يمكن أن يواجهك، وتجد الحل مقدماً. هذا ما يسميه الباحثون بالتفكير التخطيطي، والدكتور الفقي يسميه التفكير الإستراتيجي للنجاح.

يجب أن تكون الجاهزية دوماً عندك لتعديل خططك. "الحياة بدون دراسة لا تستحق أن نعيشها".

قصة حفلة رأس السنة والخطة البديلة في فندق د. الفقي...

#### ■ خطة عملية تطبيقية للوصول إلى درجة المرونة الكافية:

1. اعمل قائمة بأهدافك.
2. رتبهم حسب الأولويات.
3. اختر الهدف الذي تبتغي تحقيقه أكثر من أي هدفٍ آخر.
4. دوّن ثلاث خطط من الممكن أن تساعدك على تحقيق هدفك. إذا حصل أن أحد هذه الخطط لم تنجح فكن مستعداً لتبني أحد الخطط الأخرين.
5. توقع مقدماً عقبات من الممكن أن تواجهك، وجيّه الحلول.
6. كن دائماً متفتحاً لأفكار جديدة.
7. خصص يومياً وقتاً لمراجعة خططك. والبحث عن طرق لتحسين أيّ موقف.

## ❖ المفتاح التاسع: الصبر (مفتاح الخير):

"كثيرٌ من حالات الفشل في الحياة كانت لأشخاصٍ لم يدركوا كم هم كانوا قريبين من النجاح عندما أقدموا على الاستسلام".

قصة لويس برل صاحب اكتشاف وطريقة برل لمكفوفي البصر...

واحد من الأسباب المعروفة للفشل هو عدم الصبر، لأنك قبل الوصول إلى هدفك من اللازم أن تواجه عقبات مؤقتة. بالتالي إن لم تكن صبوراً فلن تستطيع أن تتخطى هذه العقبات؛ ومن ثم تتخلى عن هدفك.

"الإنسان الذي يمكنه إتقان الصبر، يمكنه إتقان أي شيء آخر"، "الصبر هو أفضل علاج لأي مشكلة"، قال الله تعالى: "وبشّر الصابرين".

من الممكن أن يكون حماسك عالٍ جداً، وعندك قدر كبير من الطاقة، وعندك كل المعلومات المطلوبة، وعندك معرفة بالضبط لما تريد، وتحلم به ليل نهار، وتضع حلمك موضع التنفيذ، وتتوقع كل شيء جيد أن يحصل، وعندك قدر كافي من الالتزام والإصرار لمواجهة العقبات، وعندك المرونة والاستعداد لتغيير خطتك في كل مرة تواجه تحديات ومصاعب، ولكنك تفتقر إلى الصبر على مواجهة التحديات والمصاعب فمن الممكن أن تفشل وتهدم حلمك.

الصبر من الممكن أن يعمل لمصلحتك فقط إذا عملت بجد والتزمت تجاه هدفك. اعمل كل ما تقدر عليه لتحقيق حلمك ثم اصبر.

"لا تيأس؛ فعادةً آخر مفتاح من مجموعة المفاتيح هو الذي يفتح الباب".

العظماء من الناجحين يدركون أن أعظم إنجازاتهم حصلت بعد النقطة التي كل المحيطين بهم قالوا لهم أن فكرتهم لا تنفع.

كن الشخص الذي ينتهز فرصة من كل مشكلة تواجهه، وليس الشخص الذي يخلق مشكلة من كل فرصة تقابله.

## ■ خطة عملية تطبيقية لبلوغ الصبر:

1. دوّن واحد من التحديات التي واجهتك.
2. دوّن خمس طرق من الممكن استعمالها للتغلب على هذا التحدي.

3. ابحث عن شخص تحترمه وتثق بخبرته، وتعتقد أنه من الممكن أن يساعدك للوصول لحل للتحدي الذي يواجهك.
4. قيّم كل حل ممكن.
5. تصرف فورًا بحماس والتزام قوي، واصبر، فمن الممكن أن تكون على بعد خطوتين فقط من هدفك.

### ❖ المفتاح العاشر: الانضباط (أساس التحكّم في النفس):

"متى تفتّح عقل الإنسان بفكرة جديدة، فلن يعود أبدًا إلى آفاقه الأولى".

رئيس مجلس إدارة شركة كونو، ومؤسس شركة أزيانا د. سيونج إيوانج باركر وقصة التزامه بالأمانة والانضباط...

قصة من أراد تخصيص وزنه، ولكنه لم ينضبط...

نحن دائمًا منضبطين، ولكن في الأغلب بتكوين وإتباع عاداتٍ سلبية؛ مثل الجلوس أمام التلفاز بكثرة، والأكل بشراهة، والتدخين، والغضب من مواجهة الحقائق، وعدم ممارسة الرياضة... الخ.

الأشخاص الناجحون يستخدمون قوة الانضباط الشخصي لتحسين أحوالهم، لكي يعيشوا حياة أسعد، ويحييّنوا دخلهم، وتكون صحتهم أحسن...

بغير الانضباط لكي يكون عندنا أيّ طاقة لتحقيق أيّ شيء، بالانضباط الذاتي سوف تبتسم حتى لو كنت لا تريد، ستستمر بعمل التمارين الرياضية والمحافظة على اللياقة البدنية حتى لو كنت تود عمل شيء آخر، ستتحكم بعواطفك تحت أيّ ظروف، ستصحو من النوم مبكرًا حتى لو كنت تحب البقاء نائمًا، وستبتعد عن العادات السيئة حتى لو استحوذت عليك طوال عمرك.

الانضباط الذاتي من الممكن أن يساعد على تغيير برامج تحد من تصرفاتك إلى برامج إيجابية، ويساعدك على توجيه طاقاتك تجاه النجاح.

العادات السيئة تعطيك متعة لمدى قصير، ولكن ألم وحسرة وخذل على المدى الطويل...

قصة الشابة ذات اللياقة العالية في نادي رياضي...

من الممكن أن يكون حماسك عالي جدًا، وعندك قدر كبير من الطاقة، وعندك كل المعلومات المطلوبة، وعندك معرفة بالضبط لما تريد، وتحلم به ليل نهار، وتضع حلمك موضع التنفيذ، وتتوقع

كل شيء جيد أن يحصل، وعندك قدر كافي من الالتزام والإصرار لمواجهة العقبات، والصبر الكافي على تجاوز العقبات والتحديات، ولكنك تفتقر إلى الانضباط في سيرك باتجاه الهدف فمن الممكن أن تفشل في الوصول وتهدم حلمك.

"اهتم بأن تحصل على ما تحبه، وإلا ستجبر على أن تحب ما تحصل عليه."

الانضباط الذاتي = التحكم في الذات.

"لا تجعل أبدًا ألية مشكلة بأن تصبح عذرًا، كن منضبطًا لكي تحل المشكلة."

منظر المرأة التي تمارس رياضة الجري وهي تدفع عربة طفلها.

قصة المقعد الذي تدرب على رياضة الكونغ فو...

"إذا كان هناك عامل ضروري للسعي الناجح في سبيل السعادة والرخاء، فهو الانضباط الذاتي، فهو الذي يحتوي على مفاتيح أحلامك، وهو الجسر الذي يربط بين أفكارك وإنجازاتك، وهو أساس كل نجاح، وعدم وجوده يقودك إلى الفشل."

"إذا لم نجد طريق للنجاح فعلينا أن نبتكره."

ابدأ ببناء عضلات انضباطك الذاتي، لأنه هو العضلة الوحيدة التي من الممكن أن تساعدك على أن تتصرف باستمرار، ويضمن لك أعلى مستوى من النجاح.

"المثابرة تقضي على المقاومة."

### ■ خطة عملية تطبيقية للوصول إلى الانضباط:

1. دوّن عشر حاجات تود عملها ولكنك لا تعملها.
2. رتبهم حسب الأولوية.
3. اقرأ بصوت عالٍ أول شيء في القائمة، وأضف أمامها كلمة (أنا أقدر)، وقرأها بصوتٍ عالي ثانيةً. مثلاً: أنظم مكتبي يوميًا اقرأها (أنا أقدر أن أنظم مكتبي يوميًا)، أتمرن رياضة يوميًا (أنا أستطيع أن أتمرن رياضة يوميًا).
4. أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت تحقق هدفك.
5. اعمل أي واجب مفروض عليك الآن.



6. عند عمل موعد لا تتأخر عنه ولا دقيقة واحدة. عَوِّد نفسك الابتسام الكثير.

والتمارين الرياضية اليومية.

ما الأمس إلا حلم، وما الغد إلا رؤية.



## تحديد الأهداف وتحقيقها

### ❖ تحديد الأهداف (الطريق إلى الإنجاز):

"يفسح العالم الطريق للشخص الذي يدرك إلى أين يتجه".

قصة شركة البناء التي أرسلت اثنين من عمّالها إلى أحد العمارات...

هل أنت تعرف إلى أين أنت ذاهب؟ هل أنت تعرف فعلاً إلى أين أنت ذاهب؟ هل عندك برنامج

منظم لتحديد أهدافك؟

"بحث جامعة ييل الذي طُبّق على خريجي إدارة الأعمال الذين تخرجوا في آخر عشر سنين؛ لمعرفة كيف يسبغون في حياتهم أظهر أن حوالي 83% منهم ليس عندهم أي أهداف، وقالوا أنهم يعملوا ويكدّوا لمجرد أن يعيشوا، وليس لديهم أية خطط محدّدة للمستقبل. ونسبة 14% منهم عندهم أهداف لكنهم لم يكتبوها، وهؤلاء دخلهم يوازي ثلاثة أضعاف من ليس لهم أهداف. والباقي (3%) عندهم أهداف مكتوبة وخطط للتنفيذ، وهؤلاء دخلهم يوازي عشرة أضعاف من ليس لهم أهداف. توصلت البحث إلى أن كتابة الأهداف لها تأثير مباشر على إنجازاتنا".

قصة الفئران وحصولهم على قطعة الجبن...

قصة المدير الذي خطط بدقة متناهية لإجازته...

قصة من لا يؤمن بوضع الأهداف...

"بدون الأهداف ستعيش حياتك متنقلاً من مشكلة إلى أخرى، بدلاً من فرصة إلى أخرى".

"الإنسان دون هدف كالمركب دون دفة، سينتهي الاثنان إلى الاصطدام بالصخر".

■ ما هو الهدف؟ ولماذا لا يحدّد الناس أهدافهم؟ ولماذا من المهم جداً أن يكون لنا

أهداف واضحة؟

■ الهدف: هو حلم جاهز للتنفيذ. هو الشيء الذي تعمل على تحقيقه، وليس

فقط ما تتمناه. هو الضوء الذي ينيّر لك الطريق في الظلام، ويساعدك

للوصول إلى غايتك.

■ الأسباب الخمسة وراء عدم تحديد الناس لأهدافهم:

1. **الخوف:** هو العدو الأول للإنسان. الخوف من الفشل، أو الغيب، أو الرفض، أو حتى النجاح، كلهم يصلوا إلى نفس الطريق؛ الألم. الإنسان يفعل أي شيء لتفادي الألم. معظم الخوف ناتج عن تجربة سابقة كانت مؤلمة بطريقة ما، فلو فشلنا في الماضي في أمر ما، واعتقدنا أننا سنفشل ثانيةً، سنتعلم أن نعيش من غير أي برنامج يحدّد أهدافنا. "الخوف يعني البرهان الوهسي الذي يبدو كأنه واقع"، "من يحيى حياة الخوف لن يكون حرّاً أبداً". "الحدود الوحيدة لتحقيق أحلام الغد هي شكوكنا في اليوم".

2. **النظرة للذات:** "لا يمكن أن تحدّد عملاً ما باستمرار إذا لم يكن يتماشى مع رؤيتك لذاتك". الرؤية المهزوزة للذات تنعكس على الطريقة التي يظهر فيها الشخص؛ على ملابسه، على علاقاته، على أدائه، وحتى على طريقة حياته. الرؤية المهزوزة تجعل الشخص يشعر دومًا أنه غير كفؤ، وأن النجاح للآخرين، وليس له هو، ويصبح فردًا من الأغلبية الضالة، وعنده غموض عما يريده هو بالضبط. ولحسن الحظ أن الرؤية المهزوزة للذات تكون مكتسبةً، وبالتالي من الممكن تغييرها. إذا لم يبادر الشخص صاحب الرؤية المهزوزة للذات إلى تغييرها، فإنه سوف يقتنع بأيّة شيء، ويقبل بأيّ شيء يصادفه، ولن يرى قيمة تحديد الأهداف ولا حتى تجربتها. "أكبر فاشل هو الشخص الذي لا يجرب أبداً"، "بمجرد أن ترضى بالدرجة الثانية، فهذا أقصى ما يمكن أن تصل إليه في الحياة".

3. **التأجيل:** التأجيل هو لص الوقت. كل إنسان يؤمن أن له حياة واحدة يعيشتها، وأن حياته يجب أن يكون لها أهداف. لكن بالرغم من ذلك فإن معظم لا يتخذ أيّة خطوة لتحقيق هذه الأهداف.

4. **عدم الاعتقاد:** البعض لا يؤمن بقيمة تحديد الأهداف، ويعتقدوا أنها تضييع كامل للوقت، وعندهم أسباب كثيرة لعدم فائدة تحديد الأهداف. ومن الممكن أن يسرد لك أسماءً لناجحين لا يؤمنون بتحديد الأهداف. "لا يوجد شيء جيد أو سيء بحد ذاته، ولكن

أفكارنا هي التي تجعله كذلك". طريقته بالتفكير في تحديد الأهداف هي التي تجعلك تعيش بدونها.

5. **عدم المعرفة:** إذا لم تحاول أن تتعلم أن يكون عندك برنامج محدد لتحديد أهدافك، وتضع الوقت اللازم لهذا، سوف تبقى منتهي لوسط الناس الذين لا يعرفون كيف... "يمكن للآخرين أن يمنعوك من التصرف مؤقتًا، ولكنك الوحيد القادر على ذلك للأبد".

■ **الأسباب الخمسة الرئيسة لأهمية أن يكون لنا أهداف محددة وواضحة:**

1. **التحكم في الذات:** عندما يكون عندك برنامج منظم، ومتكامل، ومترن لتحديد أهدافك في كل نواحي حياتك، ستشعر أنك متحكم أكثر بحياتك، مهما حصل ستكون أنت المتحكم بمصيرك، وستكون الشخص الذي يقرر الاتجاه الذي ستخذه، والسرعة التي بها ستصل إلى أهدافك. إحساسك بالتحكم في ذاتك، سيساعدك على مقاومة أية عقبة من الممكن أن تواجهك في أية مجازفة تأخذها، أن تنجز ما يقول الناس أنك لن تستطيع عمله هو متعة عظيمة في الحياة".

2. **الثقة بالنفس:** ثقتك بنفسك سوف تزيد مع زيادة تحكّمك بنفسك، وسيكون عندك ثقة أكبر في إنجازاتك. ثقتك بنفسك سوف ستدفعك للتصرف أكثر، وتحقق نتائج أعظم، وتجعلك تؤمن بالوصول إلى الأهداف، وتحويل الحلم إلى واقع. بالتحكم بالنفس والثقة بها لا يستطيع أحد أن يوقفك أبدًا. "حدّدي موقعي السليم، وسأحرّك لك الكرة الأرضية".

3. **قيمة الذات:** بتحقيق أهدافك ستزيد ثقتك بنفسك، وستقدّر نفسك أكثر، وتؤمن أكثر بإمكانياتك، وبعد مدة بسيطة ستلاحظ أن قيمة ذاتك تزيد يومًا بعد يوم. في كل مرة ستواجه صعوبات مؤقتة ستكسبك تجربة تساعدك على تحسين خططك لغاية أن تصل إلى هدفك. "بمجرد ما يفتح ذهن الإنسان بأفكار جديدة، فلن يعود أبدًا إلى مقاييسه القديمة".

4. إدارة الوقت بطريقة أفضل: في طريق تحقيق الهدف سيكون التركيز أكبر لو وضع إطارًا زمنيًا لتحقيقه، وعلى قدر رغبتك في تحقيق هدفك، على قدر ما يجب أن تكون دقيقًا في استخدام وإدارة وقتك. تحقيق الأهداف واستخدام الوقت ملازمين لبعض لا يمكن أن ينفكا.

5. التمتع بحياة أفضل: عندما يكون عندك برنامج منظم، ومتكامل، ومترن لتحديد أهدافك سوف تركز أكثر عليهم، وطريقة معيشتك سوف تتحسن، وسوف يكون حماسك أكثر وطاقتك أكبر، والعائد المادي عليك سوف يكون أكبر، والأهم من كل هذا أنك ستكون أسعد. "توجد السعادة في متعة تحديد الأهداف ونشوة الجهود الابتكارية".

■ الطريقة الفعالة في كيفية تحديد وتحقيق الأهداف: هذه الطريقة تعتمد على قيمك في كل جزء من الحياة المتزنة، والتي تقسم إلى خمسة أركان:

1. ركن الصحة: وهذا يشتمل على الصحة البدنية، الوزن، نظام الأكل، نظام الحياة، والعادات. اسأل نفسك الأسئلة هذه: ما هي حالتي الصحية؟ هل عملت فحص طبي كامل مؤخرًا؟ هل وزني مناسب؟ هل أتابع برنامج صحي منتظم؟ هل عندي عادات سيئة من الممكن أن أتحكم بها؟ كيف أتصرف تحت الضغوط؟ وكيف أتصرف في حالات الإجهاد؟

2. الركن الشخصي: وهذا يشتمل على العائلة، والعلاقات الشخصية، والتعليم، والترفيه، والصدقة، والإجازات، والسفر. اسأل نفسك الأسئلة هذه: ما هي حالة علاقتي مع شريك حياتي وأولادي؟ ما هو نوع علاقتي بالناس؟ هل أخذت إجازة مؤخرًا؟ هل أمارس القراءة؟ هل أحضر محاضرات؟ هل أشتري أسطرطة تعليمية؟ ما هو نوع السيارة التي أحب أن أقتنيها؟ متى آخر مرة دعوت صديق لي إلى البيت؟

3. **الركن المهني:** وهذا يشتمل على المستقبل المهني، والتعليم من أجل تحسين المستقبل الوظيفي. اسأل نفسك الأسئلة هذه: هل أنا سعيد بوظيفتي الحالية؟ هل عندي خطة للتقدم الوظيفي؟ ما هي الخطوة الآتية في مستقبلي الوظيفي؟ وكيف أستطيع الوصول لها؟ هل علاقاتي جيدة مع رئيسي وزملائي في العمل؟

4. **الركن المادي:** وهذا يشتمل على الاستقرار المادي، والدخل، والاستثمارات، وشراء شركة جديدة، وخطة اعتزال الحياة المهنية. اسأل نفسك الأسئلة هذه: هل أنا أكسب نقود كافية؟ هل عندي خطة للاستثمار؟ كيف أستطيع أن أزيد دخلي؟ هل عندي خطة لاعتزال الحياة العملية؟

5. **الركن الروحاني:** وهو يشتمل على علاقتك بالله، وإيمانك واعتقاداتك، وقيمك ومبادئك. اسأل نفسك الأسئلة هذه: هل ساعدت أي أحدٍ مؤخرًا؟ هل أُرَكِّي باستمرار؟ كيف هي علاقتي بالله سبحانه وتعالى؟ ماذا عملت اليوم للتقرب من الله عز وجل؟ ما هي أهدافي الروحانية؟

لو أن أي ركن من هذه الأركان تأثر سلبيًا أو إيجابيًا فإن باقي الأجزاء ستتأثر بالضرورة. كالذي يجلس على كرسي بثلاثة أرجل؛ حيث أنه مهما حاول الاتزان سوف يقع أرضًا. "النجاح هو بندل أقصى جهد للوصول إلى درجة الامتياز في جميع نواحي الحياة، وال فشل تجاه أي جزء سيكون له تأثير سيء جدًا على حياتك". كل الأركان يجب أن تتكامل وتترن لتحقيق النجاح.

### ■ كيف نحقق الاتزان في نواحي حياتنا:

1. **كن يقظًا:** أحيانًا نعمل أشياء دون تفكيرٍ، أو ملاحظةٍ، أو مراقبة، من الممكن أن تفوتنا أشياء كثيرة في الحياة لا نراقب أو ننتبه لها كفاية. أحيانًا أثناء استغراقنا في الأعمال لا ننتبه إلى صحتنا أو شركاء حياتنا أو أولادنا. الملاحظة، والمراقبة، والانتباه هم أول الخطوات للحياة المتزنة. "الرجل السعيد هو الذي يبحث عن أسباب الأشياء".

2. **اسأل نفسك:** كما تسأل نفسك أسئلة تسويقية شخصية مثلًا؛ أين أنا الآن؟ إذا كانت حياتك تسير جيدًا في كل شيء عدا علاقاتك، أو

صحتك، أو عملك، أو موقفك المادي لاحظ، وانتبه، وانتقل للنقطة التالية.

3. أنا ماذا أريد؟ بالإجابة عن هذا السؤال تنتقل فوراً إلى خطوات الحل. وتكون في طريقك إلى موازنة حياتك. من الممكن أن تكون إجابتك؛ أنا أريد أن تكون صحي أحسن، أو أنا أريد أن تكون علاقتي أحسن بشريك حياتي، وأولادي، ورئيسي، والموظفين، أو أنا أريد أن أزيد دخلي، أو أشتري سيارة جديدة. بالإجابة عن الأسئلة هذه تجد نفسك تتجه إلى السؤال التالي.

4. أنا أريد هذا متى؟ الآن أنت بدأت بالتفكير بعامل الوقت؛ من الممكن أن تكون تريد هذا الشيء الآن، أو الأسبوع القادم، أو السنة القادمة. أيّاً كان الإطار الزمني الذي تحدده، فأنت متجه بالطريق السليم. اسأل نفسك السؤال التالي.

5. كيف سأصل إلى ما أريد؟ أنت الآن بدأت تفكر بطرق لتحديد أهدافك؛ يمكن أن تقرر أخذ دورة في الكمبيوتر، أو تتعلم لغة جديدة، أو تأخذ شريك حياتك في رحلة معك، أو تدعو رئيسك في العمل على العشاء، أو تنضم إلى نادي رياضي. أيّاً كان القرار فأنت تسير في الطريق السليم. وكل الذي تحتاجه لكي توزن حياتك هو طرح السؤال التالي.

6. ما عليّ أن أفعل الآن لكي أصِل إلى ما أريد؟ بطرح هذا السؤال والإجابة عنه أنت الآن مستعد للتصرف لكي تصل إلى ما تريد. ارفع سماعة التلفون واجرِ المكالمة المهمة التي كان يجب أن تعملها منذ زمن، أو ادعو رئيسك في العمل على العشاء، أو احجز الرحلة هذه لك ولشريك حياتك، أو سجل نفسك في نادي رياضي... الخ.

تحديد الأهداف مهم، ولكن تحقيقها أهم. فابدأ من اليوم وتصرف فوراً. لاحظ، راقب، انتبه، واسأل نفسك الأسئلة المهمة التي ذكرت سابقاً، وتصرف فوراً، ولا تنظر وراءك، وبهذا تكون ضمن أنجح الناس، ومكافئتك ستكون حياة متزنة وسعيدة.

"بالطبيعة يتشابه الجميع تقريباً، ولكن بممارسة الحياة يكون الفرق شاسع بينهم."

ما هو أهم شيء في حياتك الآن؟ الإجابة عن هذا السؤال ستوضح قيمك.  
في عملية تحديد أهدافك، يجب أولاً أن تبني قيمك، وتحدد ما هو المهم فعلاً بالنسبة لك في كل ناحية من نواحي حياتك.  
هل حصل أن أردت شيئاً بشدة وعند الحصول على هذا الشيء سألت نفسك هل هذا هو كله ما أردت؟ أو لماذا لست سعيداً؟  
إذا حصل هذا، فلأن الشيء الذي أردت لم يكن مبنياً على قيمك الحقيقية. مثلاً: قصة المرأة التي أرادت الزواج وحصلت عليه...  
القيم والأهداف يجب أن يكونوا في انسجام تام.  
هذا سيعطي أسباب أكثر لتحقيق الأهداف، وعندما تحقق أهدافك فعلاً ستكون متحمساً وسعيداً.

### ■ الأنواع الثلاثة الأساسية من الأهداف:

- **الأهداف قصيرة المدى:** هذا النوع يستغرق عادةً ما بين 15 دقيقة وسنة. الهدف الفوري قصير المدى سيكون مثلاً: ماذا ستفعل في الاجتماع القادم؟ أو بحث مهم مطلوب عمله، أو مشروع مطلوب التحضير له، أو دورة دراسية مطلوب حضورها، أو إجازة مطلوب أخذها. الأهداف قصيرة المدى هي وسيلة ممتازة لتنمية عادة تحديد الأهداف.
- **الأهداف متوسطة المدى:** وهذا النوع إطاره الزمني من سنة إلى خمس سنوات. وهذا يشمل مثلاً شهادة أنت تريدها، التخطيط للخطة القادمة لمستقبلك الوظيفي، تغيير سيارتك. أهداف المدى المتوسط هي استمرارية ممتازة للأهداف قصيرة المدى. أي أنها تساعدك على أن تكون ملتزماً في عملية تحديد أهدافك.
- **الأهداف طويلة المدى:** وهذا النوع من الأهداف يغطي بقية حياتك. المقصود به رسم أسلوب حياتك. مثلاً: أين تريد العيش؟ ما هي علاقاتك بعائلتك وأولادك؟ كيف تحافظ على صحتك باستمرار؟

قصة د. الفقي في تطبيق جميع الأنواع من الأهداف.



"العقول العظيمة لها أهداف، والآخريين لهم فقط رغبات".

ابحث عن هدفك، وخطط له، ولا تتخلى عنه. وحتى تحقق سعادتك في الحياة يجب (وجوبًا) أن تتفق أهدافك مع قيمك وتبني عليها.

### ■ المبادئ الاثني عشر في عملية تحديد الأهداف:

1. اعرف ما تريد: "لكي نصل إلى مكانٍ ما يجب أن نعلم أولًا إلى أين نحن متجهون".

2. يجب أن يكون الهدف محددًا، وواضحًا، وواقعيًا، ويستحق التحقيق: قصة الرجل الجالس أمام المدفأة...

3. الرغبة القوية: يجب أن تكون الرغبة من القوة بمستوى أن لا يستطيع أحد أن يوقفك ولا حتى نفسك.

4. تصوّر الهدف: بمجرد ما يكون عندك فكرة عما تريد، ورغبة قوية لتحقيقها، فأنت بحاجة لإيصال الفكرة لعقلك الباطن؛ فالتصور هو حلقة الوصل ما بين العقل الحاضر والعقل الباطن. تصور هدفك واجعله واضحًا وواقعيًا. كلما تتخيل نفسك بوضوح وأنت تحقق هدفك، كلما استقر بدرجة أعمق في عقلك الباطن، ويكون له قوة ذاتية خاصة به. تخيله لغاية أن يصبح جزءًا من حياتك.

5. اتخاذ القرار: بعد أن تعرف ما تريد، وأنه شيء محدد وواضح وواقعي ويستحق التحقيق، وعندك الرغبة القوية لتحقيقه، وترى نفسك تحقّقه. الآن حان الوقت لاتخاذ قرار واعي، وتعلن لنفسك أنك ستحقق الهدف هذا، وتُبَلِّغ الناس الذين تحبهم، والأشخاص الذين تعلم أنهم سيساندونك. قرارك سيحدّد مصيرك، واللحظة التي ستتخذ بها القرار بوعي بالنسبة للهدف هي اللحظة التي ستكون بها في طريقك لتحقيقه.

6. كتابة الهدف: "كتابة أهدافك هي أول خطوة لتحقيقها"، "يبدأ كل شيء بالقلم والورقة ونفسك". عندما تكتب أهدافك تستخدم عاملين من القوى الإنسانية: البدني: حيث تمسك بالقلم وتحرك يدك، التركيز العقلي: تفكر بأهدافك وتراها وتقرأها، وتسمع الصوت الباطني يكرر أهدافك وكل

الأحاسيس المتعلقة به. كتابة أهدافك هي وسيلة ثانية لتثبيت أنك تريدتها، وأنك تستطيع تحقيقها.

7. تحديد الإطار الزمني: الأهداف بدون إطار زمني لتحقيقها ما هي إلا إطار زمني فقط. لا يمكن تخيل مباراة كرة قدم دون وقت محدد للعبها... عندما تحدّد إطار زمني لهدفك تكون ملتزمًا ومتحمسًا لتحقيقه خلال الزمن المحدّد.

8. اعرف إمكانياتك: ما هي إمكانياتك؟ ما الذي تتميز به؟ مثل: التعليم، الخبرة، صديق، الناحية المالية، شبكة علاقات من الممكن أن تساعدك. اعمل قائمة بكل إمكانيات، وبأسماء الأشخاص الذين من الممكن أن يساعدوك دون غَيْرَةٍ. دُونَ كل ما ستحتاج إليه من الإمكانيات لتحقيق أهدافك.

9. اعرف العقبات التي من الممكن أن تواجهك: توقع المشاكل التي من الممكن أن تواجهك، وجد لها حلولاً مُقَدِّمًا. بهذا تكون مجهّز بخطط دفاع نفسي قوي ضد أية مشكلة من الممكن أن تواجهك. "ليس المهم عدد المرات التي سقطت فيها، ولكن هو عدد المرات التي نهضت فيها".

10. الفعل: التخطيط شيء جميل، وأن تعرف ما تريد شيء ممتاز، ولكن إذا لم تضع خططك موضع التنفيذ لن تصل إلى أي شيء. الأحلام ضرورية، ولكن طريقة تطبيقها هي ما المحدّد إن كانت ستصبح حقيقة أم لا.

11. تقييم الخطط: قصة الشخص المغامر الذي أراد أن يصل إلى قمة الجبل... عند التنفيذ من المهم أن تقيم خطتك، وغير أي شيء يحتاج إلى تغيير، لأنه من الأحسن أن تجري التغييرات من البدايات، بدل أن تصاب بخيبة أمل في النهاية.

12. الالتزام: تأكد أن طريق النجاح والسعادة مليء دائمًا بالتّحديات والعقبات.

▪ الطريقة المباشرة لتحديد أهدافك: جهّز دفتر وقلم، وضع عنوانًا عريضًا "أهداف حياتي":

1. دُونَ الأركان الخمسة للحياة المتزنة، كل ركن في صفحة منفصلة؛ صفحة بعنوان الصحة، والثانية شخصي، والثالثة مهني، والرابعة مادّي، والخامسة روحاني.

2. تحت كل ركن أكتب "قائمة أحلامي": دوّن أحلامك وأمانيك تحت كل جزء خاص بهم. لا تبرر أحلامك، أو تقول أن هذا الحلم مستحيل. أكتب على الأقل عشرة أحلام تحت كل جزء.
3. رتب أحلامك حسب الأولوية.
4. في ورقة منفصلة دوّن أهم قيم في حياتك. مثل: الثقة، الإيمان، الإخلاص، الصبر، الحب، الالتزام... الخ.
5. عدّل أهدافك بحيث تتماشى مع أهم قيمك في الحياة.

#### ■ الطريقة العملية لتحقيق أهدافك:

1. أكتب أهدافك: دوّن في ورقة صغيرة بحجم البطاقة الشخصية خمسة أهداف تريد تحقيقها أكثر من أي شيء آخر. كل هدف يمثل ركن من أركان حياتك الخمسة... احفظ هذه البطاقة في محفظتك، وقرأها عندما تقوم في الصباح، وفي العمل، وقبل أن تنام.
2. التَّخَيُّل: تخيل أهدافك على الأقل ثلاث مرات في اليوم: في الصباح، في الظهيرة، في الليل.
3. التأكيد: كل يوم استخدم تأكيدات إيجابية، لكي تُثَبِّت البرنامج بطريقة أعمق في عقلك الباطن. واحرص أن تكون تأكيداتك إيجابية وفي الزمن الحاضر. مثلاً: أنا أقدر أن أحقق الهدف الذي أريد، أنا مؤمن بقدرتي على النجاح، أنا قوي.
4. تصرف كأنك: تصرف كأنك حققت أهدافك فعلاً؛ امش، وتكلم، وتنفس، كأنك من المستحيل أن تفشل. تصرف كأنها الآن، كأنها حقيقة، كما لو كانت مسألة وقت بأن تحققها. استعمل قوة كأن، اليوم، وستندهش من النتيجة.
5. استعمل قاعدة العشرة سنتمتر: كل يوم تقدم خطوة (ولو فقط عشر سنتمتر) تجاه هدفك. ومع مرور الوقت ستكون عادة تسيير عليها.
6. كن مسئولاً: أرفض أن تكون جزءاً من المشكلة أو أن تبحث عن أعذار، وإذا حصل خطأ ما لا تلوم الآخرين؛ تحمل المسؤولية كاملةً وابحث عن حلول

وتعلم من أخطائك. لو أنت لمت الآخرين فلن تستطيع أن تستخدم إمكانياتك الحقيقية، وعندما تمسك زمام الأمور وتحمل المسؤولية كاملةً ستكون عندك القدرة لإيجاد الحلول، وستكون مبدعًا أكثر، وناجحًا أكثر، من أي وقتٍ مضى.

### ■ خطة عملية تطبيقية لتحديد وتحقيق أهدافك:

1. دوّن قائمة أحلامك، واكتب على الأقل عشرة أحلام كنت دومًا تريد تحقيقها.
  2. رتب أحلامك حسب الأولوية.
  3. دوّن قيمك.
  4. دوّن قائمة جديدة مبنية على قائمتي أحلامك وقيمك.
  5. ارسم خطة تنفيذ، واكتب لكل هدف ثلاثة أسباب على الأقل؛ لماذا من الضروري جدًّا مطلوب تحقيقه. اعرف أنك ستحقق الهدف هذا. اكتب المشاكل التي من الممكن أن تواجهك وحلولها.
  6. صنّف أهدافك إلى أهداف قصيرة المدى، وأهداف متوسطة المدى، وأهداف طويلة المدى. اكتب بالضبط متى ستحقق كل هدف.
  7. قيّم أهدافك باستمرار، وعدّل في خطة التنفيذ لغاية تحقيقها.
- هذه أقوى وسيلة لتحقيق الأهداف، ولحياة سعيدة ومتوازنة.
- أكبر كذبة أن تقول سأفعل هذا غدًا، توقف عن البحث عن أعذار، امسك ورقة وقلم وابدأ رحلتك. كن واحدًا من الثلاثة بالمائة (3%)، وليس الأغلبية من الذين يتكلمون ويشتون فقط.
- احلم أحلامًا كبيرة، واعمل على تحقيقها بكل قوتك.
- تأكد أن حياتك لن تكون متزنة وحسب، وإنما سعيدة وممتلئة حيويةً ونشاطًا.
- "أن تحلم بما تريد أن تحلم به فهذا هو جمال العقل الإنساني، وأن تفعل ما تريد أن تفعله فهذه هي قوة إرادة الإنسان، أن تثق بنفسك، وأن تختبر حدودك، فهذه هي القوة الذاتية".

## استراتيجيات فعّالة لإدارة الوقت

### ❖ ادارة الوقت (القيمة الحقيقية للحياة):

"الوقت هو أكثر شيءٍ ذي قيمة من الممكن أن ينفقه الإنسان".

"لا يوجد شيء يسمى عدم كفاية الوقت، وكلنا لدينا وقت كافٍ لكي نعمل كل ما نحتاجه فعلاً".

"نحن نقضي سبع سنين في الحمام، وست سنوات في الأكل، وخمس سنين وقوفًا في الطوابير، وثلاث سنين في الاجتماعات، وسنة بحثًا عن أشياء ضائعة، وثمانية شهور في فتح إعلانات البريد، وستة شهور في الوقوف أمام إشارات المرور...".

كل إنسان عنده (1440) دقيقة في اليوم، والأشخاص الناجحون يعرفون قيمة الوقت ويتصرفون به بحكمة.

"الوقت هو الحياة، إذا أضعته؛ أضعت الحياة نفسها"، "الوقت هو الشيء الوحيد الذي نملكه طوال حياتنا"، "الوقت الضائع لن يعود أبدًا".

### ■ أسباب إضاعة أكثر الناس أوقاتهم:

1. القيم والاعتقادات: "الإيمان يساعد على خلق الواقع". حصلنا على

اعتقاداتنا من المصادر الرئيسة الآتية:

- الوالدين.
- العائلة.
- الأصدقاء.
- الجيران.
- المدرسة.
- الإعلام.

"إذا كنت تعتقد بأنك قادر، أو تعتقد أنك غير قادر، فأنت على صواب"، "الإنسان مستعد

أن يؤمن بما يريد أن يؤمن به". إذا لم تغير اعتقادك السلبي عن الوقت فستبقى تعمل نفس الشيء، وستصل إلى نفس النتيجة دومًا.

2. النظرة السلبية للذات: منذ أن نشأنا ونحن مبرمجون إما سلبًا أو إيجابًا بتأثير المحيط (راجع صفحة 2)، والبرمجة هذه تؤثر على تقديرك ونظرتك إلى نفسك، وبالتالي نظرتك تجاه الوقت وإدارته.



## ■ الفوائد الأربعة لإدارة الوقت بطريقة سليمة:

1. سيطرة أكبر على العمل: السيطرة على الوقت والتحكم به بطريقة فعّالة لتحقيق أهدافك.
2. التحكم بأيّ ضغوط تواجهها يوميًا: الإدارة السليمة للوقت والخطط التنظيمية تساعدك على القيام بأيّ عمل، أو وظيفة وأنت بأحسن حالة ذهنية ممكنة.
3. الطاقة أكثر: بتحقيقك لأشياء أكبر سيكون عندك حماس وبالتالي طاقة أكبر، وسيكون عندك وقت أكبر في تحسين صحتك ورفع مستوى طاقتك.
4. توفّر وقت أكبر لعائلتك وأصدقائك: مزيد من الوقت للعائلة والأصدقاء، وغيرها من النشاطات المفيدة.

## ■ لصوص الوقت:

1. المماطلة والتأجيل: قصة مارك توين وصياد السمك... أسباب المماطلة:
  - الإرغام: إذا كانت المهمة الملقاة عليك ضخمة، وتحتاج إلى وقت ومجهود كبير، فمن الممكن أن تُزَع نفسك باتجاه المماطلة. مثلًا: الرياضة البدنية في النادي.
  - عدم وجود الحماس.
  - الخوف.
2. الخلط بين أهمية الأمور: قصة الفئران في المتاهة... إذا كان عندك مهام متعددة يجب أن تقوم بها في نفس الوقت، وعندك إحساس بالتخبط، والارتباك، وعدم الوضوح بماذا تبدأ، ستكون النتيجة أنك ستشعر بالتقيد والتلكؤ والنتيجة عدم التنفيذ.
3. الذات: من الممكن أن تبدأ بعمل شيء ومن ثم فجأة تتوقف لكي تكلم صديق لك، أو تقوم بعمل مهمة أخرى، وهذا بدوره سوف يؤخر العمل المفروض عمله: والنتيجة تضييع وضياع الوقت.
4. عدم الاستطاعة من قول "لا".

5. المقاطعات الذهنية: مكالمات هاتفية، زيارة صديق دون موعد.
6. المجهود المكرر.
7. التخطيط غير الواقعي.
8. عدم النظام والتنظيم.

### ■ التحكم في لصوص الوقت:

1. إذا كان عندك شيء للتنفيذ خلال قائمة أعمالك اليومية، وأجّلت عمله أكثر من ثلاث مرات، فهذا يعني مماطلة. قف للحظة وانظر في القائمة واسأل نفسك ماذا سيحصل إذا لم أقم بالعمل هذا؟ وما هي أهمية هذا العمل؟ إذا كانت الإجابة أن هذا العمل مهم؛ فقم بعمله الآن، وإذا كانت الإجابة مهم ولكن من الممكن أن يقوم به أحد آخر؛ فوِّض شخص آخر للقيام به، وإذا كانت الإجابة غير مهم؛ إلغِه نهائيًا.
2. تحديد الأولويات: اعمل قائمة بكل شيء تريد عمله اليوم، ابدأ بالأشياء اللازم عملها فورًا، ومن ثم بالأشياء المفروض عملها بعد وقتٍ بسيط، وهكذا. واعمل حساب المقاطعات التي من الممكن حدوثها.
3. التركيز: ركز بما تقوم به، وإذا خَفَّ أو فُقِدَ التركيز، ركِّز على النتائج والفوائد والسعادة التي ستحصل عليها بعد إنهاء هذا العمل.
4. تعلم أن تقول "لا": لا تحس بالذنب من قول "لا". من الأفضل أن تقول لا الآن من أن تزحم وقتك بأشياء غير ضرورية.
5. تحديد وقت المكالمات الهاتفية.
6. عدم تكرار المجهود: عوِّد نفسك أن تعمل كل عمل مرة واحدة. إذا كانت عندك أعمال مهمة، فانتبه منها الآن، أو فوِّضها، أو إلغها. إذا لم يكن عندك الوقت للقيام بها الآن فالأغلب أن لا يكن عند ذات الوقت لاحقًا.
7. التخطيط المنطقي: كن واقعيًا في وضع خططك.
8. تقييم أهمية الزيارات الاجتماعية: اسأل نفسك ماذا سيحصل إذا لم تحضر نشاط اجتماعي معين، إذا كانت الإجابة لا شيء فاعتذر عن الدعوة



ببساطة، وإذا كان من المهم وجودك فاحضر ولكن انتبه بأقرب فرصة، أو  
فوض أحدًا بالنيابة عنك.

كلما كان الشخص مهتمًا بوقته كلما كان ناجحًا. الأشخاص الناجحون يحسبون الوقت  
بالدقائق والثواني، والفاشلون يحسبونه بالساعات والأيام.

الأشخاص الناجحون يتصرفون الآن وبسرعة، والأشخاص الفاشلون يماطلون ويتحركون  
عندما يكونون فقط مضطرين.

قصة من أراد أن يؤلف كتابًا بعد سنتين...



## ■ خطة عملية تطبيقية لتطوير عادات قوية لإدارة الوقت:

1. قرر اليوم أن تكون مديرًا ممتازًا للوقت.
  2. عد نفسك وممن حولك أنك ستكون مديرًا ممتازًا للوقت.
  3. آمن بأنك ستصبح مديرًا ممتازًا للوقت. وتخيل نفسك كمديرٍ ممتازٍ للوقت.
  4. اعمل قائمة يومية لكل شيء تريد عمله يوميًا، ورتبها حسب الأولويات.
  5. نم مبكرًا، واستيقظ مبكرًا؛ حيث أن العقل الباطن يكون بأعلى جاهزيته في الصباح المبكر.
  6. قبل أن تبدأ أية مهمة استعد لها، وجهز كل شيء من الممكن أن تحتاجه من أدوات ووسائل.
  7. قسّم المشروع الكبير إلى أجزاء صغيرة.
  8. استخدم قوة العشر دقائق: إذا واجهتك مهمة ووجدت نفسك تتفادى القيام بها فاخرج لتمشي قليلاً ثم ارجع واعمل لمدة عشر دقائق في أي شيء يتعلق بهذا المشروع، وبمجرد أن تبدأ المشروع ستجد نفسك تريد أن تنهيه. ركز على النتائج وكيف هو شعورك عند الانتهاء منه.
  9. استعمل قوة البرمجة الشخصية: كل يوم تَبَّت في عقلك الباطني أنك مديرًا ممتازًا للوقت من خلال تكرار رسالة أنك مدير ممتاز للوقت. العقل الباطن سيساعدك. مثال: أنا مدير ممتاز للوقت، أنا منظم جدًا، أنا أتقدم كل يوم.
  10. استخدم قوة الواحد والعشرين: تمرّن على العادات هذه لمدة واحد وعشرين يوم لتثبيتها وترسيخها إلى الأبد.
- "إذا كنت تنشُد الجودة فتصرف كأنها لديك". كن سيد وقتك وقبطان سفينتك.

تَدَّكَّر دائمًا أن تعيش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك. عِشْ بالإيمان، عِشْ بالأمل، عِشْ بالحب، عِشْ بالكفاح، وقَدِّر قيمة الحياة.

قصة كفاح ونجاح د. إبراهيم الفقي وأنموذجيتها فيما يتوافق مع برنامج:  
"نجاح بلا حدود".

\*مستشار ومُدَرَّب وباحث إدارة مشروعات

