

لنكون من الأشخاص الأكثر نجاحاً في العالم



إننا قادرون

فن مهارات الحياة

أسامة عرموش



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إننا قادرون

فن مهارات الحياة

الكتاب: إناقادرون

التأليف: أسامة عرموش

صورة الغلاف: شركة الأديب

المدقق اللغوي: أ. منصور عودة

عدد الصفحات: 263 قياس: A,4

نوع الخط: Sakkal Majalla حجم الخط: 22-20-18

النسخة الإلكترونية من نوع PDF الخاصة بأجهزة الهواتف الذكية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى: 2011

الناشر: دار الأوائل للنشر والتوزيع والخدمات الطباعة

سورية - دمشق - ص ب 10181

هاتف: 00963 11 22963250

فاكس: 00963 11 22963253

جوال: 00963 933 411550 / 00963 988 629948

البريد الإلكتروني: alawael@scs-net.org

موقع الدار على الإنترنت: www.daralawael.com

أسامة عرموش

إننا قادرون

فن مهارات الحياة

الأوائل

تنويه

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف الطبعة الأولى: 2011

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو بأية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من المؤلف هو عمل غير قانوني . رجاءً شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل ، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين .

رجاءً عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك . نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين .

المحتويات

- 11 - المقدمة.
- 14- أقدم على المخاطرة.
- 19- إدراك معنى الحياة.
- 21- فكر فيما تريد.
- 24- مسكين من تشابه يوماه.
- 26- زد رصيدك في هذه الحياة.
- 28- معلمتي النملة.
- 30- الحياة حلوة لما نفهمها.
- 33- استمتع.
- 35- الوضوح يسبق النجاح.
- 38- العلاقات.
- 40- أنا ممكن! " impossible".
- 44- السعادة والتعاسة وجهان لعملة واحدة.
- 47- أرنا من أنت.
- 50- اكتشف عبقريتك.
- 55- أستمع ضعف ما تتكلم.
- 57- تعلم قول " لا".
- 59- آفاق بلا حدود.
- 62- دافع عن تميزك.

- 64- إن الحياة لا تحمي المغفلين.
- 67- القيادة ليست مباراة للشهرة.
- 70- هل أنت صاحب قضية ؟.
- 73- هذا أنا.
- 75- ارني جدول مواعيدك.
- 77- كن قدوة حسنة لأبنائك.
- 79- احصل على ما تريد بينما تحب ما لديك.
- 82- كن مفعما بالحماس.
- 84- شكرا.
- 86- فن التعامل مع الضغوط.
- 89- القيادة من غير منصب رسمي.
- 91- قم بأداء دورك.
- 94- هل تلعب؟؟.
- 96- انتبه.
- 101- مهارات القيادة.
- 103- اعشق ما يثير غضبك.
- 106- اختر كلماتك.
- 108- علاج الشيخوخة.
- 110- نظرتك للأمور.
- 113- أحب نفسك.

- 115- التفهم.
- 118- التقدير.
- 120- كيف تبني علاقات ممتازة؟.
- 122- ما هو شعورك؟.
- 125- الاستمتاع والسعادة.
- 127- الأكثر تجربة هو من يحقق الفوز.
- 130- الامتنان.
- 134- الخامسة صباحا.
- 139- أربعة دروس في القيادة.
- 140- طبق معيار اليابانيين.
- 144- تعلم أكثر لتكسب أكثر.
- 147- كيف ترى الأمور؟.
- 149- قلب بيتك.
- 151- كن إنسانا ملهما.
- 153- كلكم راع.
- 155- أسباب وضع الأهداف.
- 159- ما الذي تريده من الآخرين؟.
- 161- هل تريد الأفضل؟.
- 165- الفورمات.
- 169- عليك الاعتناء بنفسك.

- 171- هل مات أحد ؟
- 173- الوقت.
- 175- الخروج من الصندوق.
- 184- تحريك الجبال.
- 187- ماذا حدث لعبارة من فضلك ؟.
- 190- عمرو دياب وقوة التركيز.
- 192- ضع قائمة بالأشياء التي يجب أن تفعلها قبل موتك.
- 194- املاً حياتك بهجة.
- 196- لا تكن عادياً.
- 199- هل الأحلام تتحقق ؟.
- 202- إن المال سهل المنال.
- 206- إن مشاعرنا رائعة.
- 212- مهارات التفكير الإيجابي.
- 243- الحب.
- 246- التسامح.
- 250- العطاء.
- 252- الصحة.
- 257- الخاتمة.

المقدمة

أحياناً يطلق علي بعض أفراد عائلتي وأصدقائي لقب "المعلم" مع أنني لست معلماً. فأنا مجرد شاب عادي، حدث أن تعلمت أفكاراً وأدوات ساعدت الكثير من الأشخاص على أن يعيشوا حياتهم بأفضل طريقة ممكنة، وساعدت الكثير من الأشخاص على الوصول إلى مستوى التميز. ولكن يجب أن أكون واضحاً؛ فأنا لست مختلفاً عنك. فلدي صراعاتي في هذه الحياة، كما أن لدي آمالي وأهدافي وأحلامي. وقد مررت بأوقات طيبة، كما مررت بأوقات عصيبة ومؤلمة. اتخذت بعض القرارات الصائبة، كما ارتكبت بعض الأخطاء. إنني إنسان بكل معنى الكلمة، ولازال أمامي الكثير لأتعلمه. ولو أن لدي أفكاراً ستجدها ذكية وملهمة، يجب من فضلك أن تعرف أن هذا الأمر ببساطة يرجع إلى أنني أقضي أيامي في القراءة والتركيز على المعرفة التي توشك أن تستكشفها في هذا الكتاب. كما أنني لا أتوقف عن التفكير في طرق عملية لمساعدتك على القيام بدورك الأمثل كإنسان والوصول إلى النجاح.. افعل أي شيء لفترة طويلة بما فيه الكفاية، وستتمكن من إدراكه وفهمه بشيء من العمق، ثم بعد ذلك سيطلق عليك الناس لقب "المعلم".

هذه بعض المعاني.. أقدمها بين يديك عزيزي القارئ.. لا لتضيف إليك الجديد في حياتك وإنما لتنفض عنك الأوهام التي حجبت عنك قدراتك وعظمة تكوينك الرباني. وكما أخبرتك قبل قليل فأنا لست حكيمًا أو معلمًا، إلا أنه من فضلك يجب أن تعرف أنني أحاول جاهداً أن أطبق ما أقوله، وأتأكد من أن تكون تصرفاتي و أفعالي منسجمة ومتوافقة مع كلامي.

إنني أقضي قدرا كبيرا من الوقت في تشجيع الناس على " الركض صوب مخاوفهم " واستغلال الفرص متى أظهرت نفسها. فأنا أشجع الجميع على أن يحلموا و يتألقوا ويتحلوا بالجرأة والجسارة، لأنني أرى أن عيش الحياة كما ينبغي يكمن في محاولة تحقيق أقصى ما يمكنك تحقيقه والوصول إلى أقصى ما يمكنك الوصول إليه. كما أرى أن من يجرب أكثر هو من يحقق النجاح. وأنا في معظم

الأحوال أقوم بزيارة الأماكن التي تخيفني، وعلى فعل الأشياء التي تجعلني أشعر بالضيق. ولكنني خرجت عن هذه القاعدة مؤخرا " فمعدرة "

اعلم يا صاحبي أنه في كل يوم
سوف تفتح لك الحياة نوافذ صغيرة من الفرص
وهي التي ستحدد مصيرك في النهاية

إن تخليك عن هذه الفرص، سيجعل حياتك تافهة و فارغة جداً.
انطلق صوب هذه الفرص وسترى كيف ستصبح حياتك رائعة
وحافلة. فالحياة أقصر من أن تعيش على هامشها.

أقدم على المخاطرة

أتعرض للفشل أكثر من أغلب الناس، أتعرض للفشل طوال الوقت.. لقد تعرضت لإخفاقات في دراستي وإخفاقات في عملي وإخفاقات في العلاقات الشخصية، وكنت دائماً ما أتساءل عن سبب حدوث ذلك. كما كنت أرق لحالي وأشفق على نفسي، وباستمرار أعاني من مرض "تقمص دور الضحية" وهو مرض مرعب. ولكنني الآن فهمت كل شيء. لقد كنت أخطئ وأتعثّر، ولكن كل ذلك كان في طريقي نحو الحياة التي كنت أتمناها لنفسي.. إن الفشل هو ثمن النجاح. وهو عنصر أساسي في تحقيق أي إنجاز مهم.

إنك لن تستطيع النجاح ما لم تترك منطقة أمانك وراحتك وتقدم على بعض المخاطر المحسوبة. فبدون المخاطرة لن تحصل على أي نتيجة إيجابية. وطبيعي أنك كلما أقدمت على مخاطر أكثر في سعيك لتحقيق أحلامك، تعرضت لإخفاقات أكثر.

كثيرون منا يحيون في نفس الطريقة كل يوم. نفس الإفطار منذ 20 عاماً، نفس الطريق من وإلى العمل منذ 20 عاماً، نفس المحادثات منذ عشرين عاماً نفس طريقة التفكير منذ عشرين عاماً. ليس لي

اعتراض على هذه النوعية من الحياة، فإذا كنت تشعر بالسعادة فهذا شيء رائع. ولكنني لا أعرف أحدا يحيا بهذه الطريقة ويشعر بالسعادة. فلو أنك داومت على فعل نفس الأشياء التي طالما فعلتها فستحصل على نفس النتائج التي طالما حصلت عليها.

يعرف أنيشتاين الجنون: على أنه فعل نفس الأشياء مع توقع نتائج مختلفة..

غير أن الغالبية العظمى من الناس يديرون حياتهم بهذه الطريقة ولكن في الحقيقة إن السعادة الحقيقية لا تأتي إلا عندما تتحلى بالجرأة وتقدم على المخاطرة.

نعم سوف تبدأ في التعرض لمزيد من الفشل والإخفاق، ولكنك في نفس الوقت سوف تبدأ في تحقيق المزيد من النجاحات.

كلنا نعلم قصة ذلك الرجل الذي جاء إلى إديسون وسأله عن عدد المرات التي عمل بها من أجل أن يضيء المصباح ذلك " الأختراع العظيم ". فقال له لقد فعلت ذلك أكثر من 1800 مرة. فضحك الرجل وسأله مستهزأً، ألا تعتقد أنك قد أضعت الكثير من الوقت على هذا الاختراع؟؟ فقال له اديسون مبتسماً: على العكس تماماً فأنا أتحدى أي شخص يستطيع أن يقول لي 1799 طريقة لا يضيء بها المصباح.

إن الحياة تحتاج إلى حماس متجدد لا تؤثر فيه المصاعب والعقبات وهذه بعض النقاط المهمة التي تساعدك على أن تبقى جذوة حماسك في اتقاد دائم.

1- ركز على فوائد المغامرة: لكل مغامرة فوائد وأخطار و التركيز على الأخطار فقط سيمنعك من الإقدام على أي مغامرة، والمتسلق الماهر لا ينظر وراءه بل يركز نظره على القمة دائما.

2- تحمل الغموض: ليست كل الطرق التي يسلكها الإنسان واضحة المعالم، فالطرق الواضحة هي الطرق التي اعتاد الناس على السير فيها، فإذا أردت أن تكون من الرواد الذين يشقون طرقا جديدة فعليك أن تتعايش مع الإحساس بالقلق والغموض الذي يكتنف الدروب الجديدة.

3- تخيل نفسك وقد وصلت إلى هدفك: إن هذا التمرين يتبعه أبطال الرياضة والمتفوقين والعظماء وليس مجرد أحلام يقظة !! تخيل نفسك وقد وصلت إلى هدفك فعلا.. تخيل الصورة بكل تفاصيلها، واجعلها حية واضحة مليئة بالحركة والأصوات والألوان والروائح والمذاقات. إن الخيال هو البوصلة التي ستوجه عقلك إلى الجهة التي تريدها، وهو الشرارة التي تطلق طاقات هذا العقل وإمكاناته الهائلة.

في إحدى بطولات الغطس كسرت إحدى اللاعبات أصابع قدميها في أثناء التمرين، ولأنه لم يعد بإمكانها متابعة التمرين، صارت تتخيل

نفسها وهي تقوم بالقفزة بكل تفاصيلها وبأفضل شكل ممكن
وعندما جاء دورها في القفز قفزت بالطريقة التي تخيلتها تماماً على
الرغم من ألامها.

أطلق العنان لخيالك كل يوم، فكلما كان هدفك واضحاً ومحددأً
وكلما رسخته في عقلك عن طريق الخيال ازداد احتمال وصولك إلى
هذا الهدف.

لا يهم ما يكمن خلفك أو أمامك المهم ما يكمن داخلك

إن الفشل هو مجرد جزء من عملية الوصول إلى مكانة متميزة.
وفي رأي أنه ليس هناك فشل بالمعنى الصحيح، وإنما هنالك تجارب
وخربرات.

إن أنجح الأشخاص في العالم قد تعرضوا للفشل أكثر من الأشخاص
العاديين. والفشل الوحيد في الحقيقة هو الفشل في المحاولة،
والحلم، والتحدي...

إن المخاطرة الحقيقية.. هي الحياة بلا مخاطرة

" روبين شارما "

تقدم اليوم أذن، واجعل آفاق أحلامك أنت أكثر رحابة. " اجعلها بلا
حدود ". التمس أفضل طاولة في مطعمك المفضل، التمس في زملائك

مزيديا من الحماس، التمس من أعضاء الفريق في العمل مزيديا من التفهم، التمس من زوجتك مزيديا من الحب. افعل ذلك وأنا أحثك وأشجعك على ذلك بشدة. وتذكر.. أنك لن تفوز في لعبة لم تشارك فيها من الأساس.

إدراك معنى الحياة

إن جزءاً كبيراً من تصرفاتنا (ما يقارب 90%) تلقائي، أي إننا نقوم بها من دون أي تفكير و ذلك لأن الفكرة قد زرعت في داخلنا، فأصبحنا في غنى عن التفكير فيها ثانية فإذا كانت تصرفاتنا إيجابية فهي في صالحنا، وإلا فهي ضدنا، تقتل وقت الإنسان وقدراته في مشاهدة التلفاز ليل نهار، أو في الغيبة والنميمة، أو في عدم إتقان أداء العبادات من صوم وصلاة أو في شراء الكتب وعدم قراءتها...

هناك فارق كبير بين الحياة السلبية والحياة الإيجابية، كالفارق بين الشيء ذي القيمة الكبيرة والشيء عديم النفع والقيمة.. إن الحياة اللاواعية أو السلبية قد تقود صاحبها إلى الهلاك و التعاسة والوقوع في مشكلات لا حصر لها.

لازلت أتذكر قصة ذلك الرجل الذي عاد يوماً إلى بيته وقد وقعت مشادة بينه وبين مديره في العمل، فأخبرته زوجته أن ابنه ارتكب خطأً، وكان ابنه في الرابعة من عمره، فأخذ الأب عصا وضرب بها الولد على رجله، ولم ينتبه أن بها مسماراً، فجرحت رجل الطفل

جرحاً عميقاً احتاج إلى (12) غرزة لخياطته. ثم أصيبت الرجل
بغرغرينة فاطرا الأطباء إلى قطعها حتى الركبة.

يقف الوالد بالمستشفى لا يكاد يصدق ما حدث ولا يتمالك نفسه من
البكاء والشفقة على صغيره الضعيف الذي لا ذنب له إلا أن أباه لم
يفكر قبل تصرفه المتهور. وأخيرا تمالك الوالد نفسه ودخل حجرة
الولد في المستشفى وجلس بجواره يبكي، فقال له الطفل: لا تبكي يا
أبي، وامسح دموعك ولن أفعل ما فعلته مرة ثانية.. ولكن.. أرجوك
أعد لي رجلي ولن أخطئ مرة ثانية. عند ذلك انهار الأب وصعد فوق
المستشفى وألقى بنفسه من أعلاها.

من الحياة الإيجابية أن تشعر أن أبنائك هدية من الله سبحانه
وتعالى فتحسن معهم المعاملة والتربية، وتعاملهم بغير عنف.. من
الحياة الايجابية أن تعلم أن هناك أمرا سلبيا في حياتك فتحاول أن
تزيله وتحوله إلى ايجابي.

اعلم أنه ليس هناك حياة تعيسة
إنما هناك أناس يفكرون في التعاسة.

فكر فيما تريد...

في أحد الأيام عندما كنت أجلس مع أحد أصدقائي في الدراسة حدثني عن بعض أمور حياته. قال لي إنه يعمل في أحد المحلات الخاصة ببيع الملابس منذ أكثر من ثلاث سنوات تقريبا. وبدأ يشكو لي صعوبة الأحوال المعيشية و الاقتصادية، فسألته: هل فكرت يوما أن تمتلك هذا المحل ؟ نظر إلي بدهشة وقال لي: يبدو أنك لا تعيش في هذه الدنيا. فقلت له نعم، أنا أعيش في دنيا أخرى، دنيا الايجابيين.. ثم سألته: عندما تخرج من بيتك للعمل ما الذي تفكر فيه؟ فقال لي: إنه يفكر في العمل وكيف يقوم باسترضاء الزبائن من أجل بيع أكبر كمية ممكنة من الملابس والحصول على المال من أجل مساعدة أهله وأخوته ودفع الفواتير المتراكمة عليهم..

أرأيت عزيزي القارئ

إن هذا الفتى جعل كل تركيزه منذ أكثر من ثلاث سنوات على أنه عامل يعمل في محل للألبسة وليس مالكا له، والعقل دائما يفكر في الحيز الذي يضع الإنسان نفسه فيه. كما أن الشخص الايجابي في مثل هذا الموقف يفكر من اليوم الأول في كيفية امتلاك مثل هذا

المحل فيعمل في التفكير في خطوات تحقيق هذا الهدف، مثل البحث عن صديق قريب ليشاركه في ملكية المحل، أو يسأل صاحب المحل إن كان يفكر في بيعه وهكذا تعمل قدراته العقلية في خطوات تحقيق هدفه.

لدى تفكير الإنسان بالأشياء التي يرغب بها، وصراف كامل انتباهه إليها سيساعده ذلك كثيراً في الحصول على ما يريد حيث أن عقله الباطن، ومشاعره، وسلوكه يدفعانه إلى العمل بجد ونشاط حرصاً على تطوير عمله، وبالتالي سيجد نفسه حتماً قادر على تحقيق أهدافه وأحلامه التي يسعى إليها وستستمر مسيرته طالما يطمح للأفضل دائماً.

عندما تركز أفكارك على ما تريد، وتتابع هذه العملية فإنك بذلك تستدعي ما ترغب به فأنت الذي يقرر مناحي سير حياتك عبر أفكارك أنت.. وهذا ما يفعله كل واحد منا. فإدراكك لأفكارك يجعلك أكثر دراية بالقوة الهائلة التي تتمتع بها مما يجعلك قادراً على التفكير بالحياة التي تريدها وتحقيقها في الوجود، فعندما تتذمر سيعمد عقلك على إدخال المزيد من المواقف التي تدعوك للتذمر في حياتك وأن كنت تستمتع لشخص آخر متذمر من شيء ما وركزت على ذلك وتعاطفت معه ووافقت على ما يقول، فأنت بذلك تجذب مواقف تدعوك للتذمر في حياتك لأن الواقع يعكس رجوعاً إليك..

فما تضعه أنت في ذهنك يؤثر على سلوكك
وتجده واقعاً في حياتك..

كل ما تفكر فيه الآن يعطي ملامح حياتك المستقبلية ويشكلها لأنك
دائم التفكير والإبداع. وما تفكر فيه وتركز عليه كثيراً هو ما سيظهر
حتماً في مستقبلك.

أنت تحصد ما تزرع، وأفكارك هي البذور..
ومحصولك الذي تجنيه يعتمد على البذور التي زرعت
لذا ؛ فأنت تبدع حياتك..

مسكين من تشابه يوماه...

أيامك هي نسخة مصور من حياتك. فبينما تعيش ساعاتك، لتخلق
سنينك. وبينما تعيش أيامك لتصيغ حياتك

ما تفعله اليوم هو ما يخلق مستقبلك

الكلمات التي تقولها، والأفكار التي ترد في ذهنك، والطعام الذي
تأكله، والأفعال التي تصدر عنك، كل هذه الأشياء هي التي تقرر
مصيرك، وتشكل الحياة التي ستعيشها. إن القرارات الصغيرة تؤدي
بمرور الوقت إلى نتائج ضخمة فكل الأيام مهمة، ولا يوجد يوم واحد
غير مهم. كل منا مؤهل للوصول إلى النجاح والرفعة. فبداخل كل منا
قوة هائلة وطاقة جبارة. كل منا يمكن أن يؤثر في العالم من حوله
بشكل مذهل، لو اختار ذلك. ولكن لكي تنمو هذه القوة الكامنة
بداخلنا، نحتاج إلى استخدامها. وكلما أمعنت في استخدام هذه
القوة، زدّت حدة وفعالية وثقة بنفسك.

"من بين ألف شخص في هذه الحياة، شخص واحد فقط هو من يصل إلى القمة، وهو الشخص الذي يقول: لماذا لا أصبح أنا من يصل لهذه المكانة؟؟ ويسعى لتحقيق ذلك قولاً وفعلاً".

إن أفضل الناس ليسوا أكثر موهبة من بقيتهم. كل ما هنالك أنهم في كل يوم قد اتخذوا خطوات صغيرة تقربهم من أهدافهم التي يريدونها لأنفسهم. وتتوالى هذه الأيام مكونة أسابيع، وتنساب الأسابيع مكونة أشهر، وبدون أن يشعروا يصلون إلى المكانة التي نطلق عليها مكانة " فذة وممتازة ".

زد رصيدك في هذه الحياة...

والمعنى من ذلك أنه عليك أن تستفيد من تجارب الآخرين وخبراتهم بالقراءة وسعة الاطلاع بالاحتكاك المباشر مع أناس سعوا للنجاح ووصلوا إليه.

القراءة مثلا هي واحدة من أفضل الطرق التي أعرفها للمحافظة على النجاح والتفوق، فعندما تقرأ كتابا قيما، فأنت بذلك كأنما تجري حوارا مع مؤلفه. ونحن في النهاية نصبح ما نتحاور بشأنه. فكر في أنك اليوم- من خلال قراءة سيرة أحد المفكرين أو لشخصية سياسية - فأنت ستصبح قادراً على فهم حكمة هؤلاء الأشخاص، والتعرف على غاياتهم ودوافعهم. هل ترغب في قضاء بعض الوقت مع الرئيس السوري بشار الأسد؟ أذن فاقراً كتابا عنه. ونفس الشيء ينطبق على " نيلسون مانديلا، والأم تريزا وآخرون غيرهم..."

إنّ قراءة كتاب لشخص تجلّه وتقدره

يتيح لك أن تكتسب شيئا من عبقريته وذكائه.

" روبين شارما "

فبعد أن تنتهي من قراءة كتاب مهم، فمن المؤكد أنك لن تكون كسابق عهدك..

في الأيام الماضية عندما كنت تلميذا في المدرسة، كان والدي دائما يقول لي: وصيتي إليك أنت وأخوتك في هذه الحياة هي " العلم " فإياك أن تقلق من استثمار المال في العلم وشراء الكتب. لقد لازمتني هذه الفكرة المؤثرة طوال حياتي. كانت فلسفته هي أن الأمر لا يتطلب إلا القليل من الجهد في التعلم والقراءة، فقد تكون فكرة واحدة تكتشفها في أحد الكتب تأخذك إلى مستوى جديد تماما، وتغير نظرتك إلى العالم تغيرا جذريا. ولهذا السبب أصبح بيتنا مليئا بالكتب. وأنا الآن أحاول أن أخصص ساعة واحدة على الأقل كل يوم أقضيها في القراءة، وهذه العادة بمفردها قد غيرت حياتي " فشكراً لك يا أبي "

هناك حكمة قديمة تقول: " إذا تعلمت كيف تقرأ ولم تقرأ، فكأنك لم تتعلم القراءة في الأساس " .. خصص وقتا كل يوم تقضيه في قراءة شيء مفيد. املا عقلك بأفكار ضخمة، وآراء متألقة. استعن بالكتاب لتغمر روحك بالأمل والإلهام. وتذكر أنك إذا أردت أن تصبح " ناجحاً " فعليك أذن بالقراءة. وإذا كنت معتادا مثلي على شراء أكثر مما تستطيع قراءته من الكتب، فلا تشعر بالذنب لأنك بذلك تؤسس مكتبتك الخاصة.. وهذا شيء رائع.

معلمتي النملة !!

كنت في إحدى المرات أجلس في حديقة المنزل، فوجدت نملة تمشي وتحمل شيئاً أكبر منها، فجلست قرب النملة وبدأت أسد عليها طريقها، لم تتحطم النملة.. بل بدأت تشق طريقاً آخر، فسددت الطريق الآخر فوجدت طريقاً ثالثاً، فسددت عليها الطريق الثالث فوجدت طريقاً آخر. لقد وجدت في هذه النملة إرادة وقوة كبيرة وإصرار والتزام قوي، وعدم اليأس من المواقف المتتالية وإصرار عجيب على الانضباط وحل المشاكل، كل هذا يؤكد على أن هذه النملة مهما حدث سوف تواصل مسيرتها ولن تتوقف عن العمل الدؤوب المتواصل مهما كانت الظروف، ومهما كانت العوارض والعقبات، ورغم صغر حجمها وضآلة وزنها، إلا أن إصرارها العجيب ونشاطها الزائد جعل منها أمثلة، وضرب بها المثال في النشاط والعمل. فهلا فعلنا مثل النملة وأخذناها قدوة نقتدي بها في حياتنا في الصبر وعدم اليأس في المحاولات المتعددة مهما وجدت من عقبات وعوارض.

وكذلك العنكبوت فهو عندما تهدم بيته لأول مرة هل يشعر بالإحباط واليأس ويترك الدنيا ويذهب ليشتكيك إلى اليائسين من العناكب الأخرى؟؟ أبدأ، فهو يبدأ من التو واللحظة في بناء بيت جديد فإذا هددته مرة أخرى فهو يبنيه من جديد، وهكذا تستمر الحياة ولا يأس فيها ولا إحباط، بل عمل متواصل وجد ونشاط واكتمال للمسيرة وبناء بلا ملل أو تعب، واجتهاد في العمل حتى يصل للغاية المنشودة.

فكن كذلك أيها الإنسان واعمل بجد واجتهاد، وتعلم من هذه الكائنات الحية واترك النتائج لله سبحانه وتعالى، وتوكل على الله في جميع أعمالك...

الحياة حلوة.. لما نفهمها

إن التفاؤل وحسن الظن بالله سبحانه وتعالى يحقق في حياة الإنسان كل ما يريه من خير في هذه الحياة، فعندما أتفاءل بالخير سأجده.. سأجد الحب، سأجد الاحترام، سأجد الصبر، سأجد النجاح، سأجد في هذه الحياة ما يحقق لي ما أفكر فيه وأرجو إنجازه. فكل هذا في داخلي " أنا " في داخلك أنت.. نعم أنت.. يقول الله سبحانه وتعالى:

وفي أنفسكم أفلا تبصرون

[الذاريات:21]

بداخلك التقدير الذاتي، والثقة بالنفس، والمثل الأعلى الذاتي والقيم والاعتقادات والقدرات... إلخ إن الله سبحانه وتعالى يقول:

لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم

[التين:4]

فليس تقويم الإنسان عادياً، إنه أحسن تقويم، أحسن بناء، أحسن قدرات، وبالإضافة إلى ذلك سخر له الكون وما فيه لخدمته.

فكن جميلاً.. ترالوجود جميلاً

وكما نقولها نحن في العامية: " الحياة حلوة لما نفهمها ".

فانظر في قدراتك.. ومواهبك.. وملكاتك التي أعطاك إياها الله سبحانه وتعالى، وحسنّ فيها وحاول أن تكتسب المزيد مما تحتاجه "مثل التعلم، وبناء العلاقات الطيبة، وتعلم المهارات التي تعينك على تحقيق هدفك ".

وانتبه جيداً.. بعد أن تحدد أهدافك والوسائل وتبدأ في خطوات التنفيذ، لا تهتم إلا بعمل اليوم وواجب الوقت الحاضر، ولا تنشغل بما هو أبعد منه فيشغلك عن واجب اليوم. بهذه الطريقة ستجد نفسك تصعد السلم درجة بعد أخرى..

واحذر.. أن تنشغل بالماضي وما فيه من ضياع حظ وفوات رزق حتى لا تغطي سحبه على شمس يومك فتقف مكانك وأنت تعمل للمستقبل.. احذر من هذا كل الحذر..

وافهم جيداً.. إذا أخذت قرارك الواعي بالوصول إلى النجاح وحددت أهدافك ووسائلك، وبدأت في التنفيذ بلا تردد، وعزمت على

الاستمرار وعدم التوقف، فأخلص التوكل إلى ربك ليحبك ويرعى لك مسعاك.

ما أجمل قوله سبحانه وتعالى:

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ
[آل عمران:159].

حاول دائماً أن تأخذ بجميع الأسباب، ولا تكف عن القراءة والبحث ولا تتكبر من أن تتعلم من الناجحين فقط، بل من الفاشلين أيضاً حتى لا تقع في مثل ما وقعوا فيه.

استمتع...

في أحد الأيام عندما كنت أنا وعائلي في نزهة في البراري السورية كان أخواي الكبيران يقومان بشواء اللحم، وفي الحقيقة إنهما بارعان جداً في إعداد هذا النوع من الطعام، أما بالنسبة إلي فأنا بارع جداً في تذوق الطعام وإبداء رأي فيه بمنتهى التواضع.

وبعد تناولنا الطعام معا واستمتعنا بشرب الشاي اللذيذ مع القرفة، أخذنا نتبادل الأحاديث فيما بيننا، وبعد دقائق قليلة نظرت إلى أمي وهي تغلق عينيها وتبتسم. فسألتها: ما لأمر؟ فكانت إجابتها شيئاً لا يمكن نسيانه: "لا شيء مهم، كل ما في الأمر أنني أستمتع بنسمات الهواء الرقيقة". - شيء رائع -

في عصرنا هذا، عصر الرغبة في المزيد، والحاجة للمزيد، وامتلاك المزيد، كان من الغريب والممتع أن أسمع أحداً يتكلم عن متع الحياة البسيطة.. في الحقيقة إنني أحتاج هنا إلى توضيح شيء مهم وهو أنني لست ضد الأشياء المادية، إلا أنني يجب أن أنوه هنا وأذكرك عزيزي القارئ أن هناك بعض الأشياء المهمة التي تضمن لك أن تحيا حياة

سعيدة ورائعة. فبكل تأكيد لك أن تختار بأن تقتني سيارة مرسيدس مثلاً، أو ترتدي أزياء من أفخم الماركات العالمية، أو أن تقيم في أحد الفنادق الفخمة، أو أن تكسب أموالاً طائلة، لو كانت فعلاً هذه هي الأشياء التي تجعلك سعيداً فعلاً. إلا أنني أرى أنه من واجبي أن أنوه إلى أن الحياة زاخرة بالكثير من المتع المادية التي تجعل الرحلة أكثر بهجة بكل تأكيد، وليس هناك داعي لأن تمتلك مشاعر الذنب تجاه الاستمتاع بها. ولكن من فضلك لا تغفل عن الكنوز الأساسية والجميلة في نفس الوقت والتي يمكن حياها والاستمتاع بها على طول الطريق ؛ كالعلاقات والروابط الإنسانية العميقة، وإدراك أفضل طاقاتك من خلال العمر المثمر، واستكشاف العالم، وإدراك روعة وعظمة خلق الله سبحانه وتعالى لهذا الكون كمشهد الغروب الخلاب الذي يملأ روحك بالمشاعر والأحاسيس المرهفة، أو القمر لحظة اكتماله وسط سماء عامرة بالنجوم.

إن أفضل متع الحياة تكون أبسطها في بعض الأحيان. اجعل حياتك ثرية وحافلة بالمزيد من هذه المتع وستشعر بالسعادة من كل قلبك. ويمكنك أن تبدأ بالاستمتاع بالنسمات العذبة الرقيقة منذ الآن.

**بعض أفضل متع الحياة أبسطها.
اجعل حياتك ثرية بالمزيد منها،
وسيصبح قلبك سعيداً...**

الوضوح يسبق النجاح

من حسن حظي أنني بصفة مستمرة أقابل أشخاصاً ممتعين من مختلف الطبقات وشتى الاتجاهات، وهذا راجع إلى طبيعة عمل والدي كدبلوماسي. فأنا أقابل مسئولين، وفنانين ومخرجين سينمائيين، وطلاباً متميزين، ومدرسين واسعي الثقافة والإطلاع ورجال أعمال ذوي نظرة ثاقبة للمستقبل. وكل إنسان صادفته علمني شيئاً وساهم طبعاً في تشكيل منظوري في الحياة.

في أحد المرات عندما كنت أدرس في مركز Ifage في جنيف كانت إحدى زميلاتي في الدراسة مصممة أزياء إيطالية تدعى إستفانيل. في الحقيقة كانت فعلاً مميزة وذات نظرة إبداعية غريبة بعض الشيء، ولقد كانت واحدة من المتفوقين في مجال عملها. وفي أحد الأيام عندما كنا نشرب القهوة في أثناء الاستراحة، سألتها عن سر نجاحها المميز؟ فابتسمت وقالت لي إنها أيضاً تحب أن تسأل هذا السؤال دائماً، وبدأت تحدثني عن خطواتها في المحافظة على نجاحها المميز، فكانت من إحدى الطرق التي تقوم بها والتي أيضاً لاحظتها عند معظم الأشخاص الناجحين والمميزين هي أنها تخصص وقتاً للتفكير.

في الحقيقة أن هذه الفتاة كانت في كل صباح تقضي ما بين 40 إلى 50 دقيقة على الأقل مغلقة عينها ومستغرقة في تفكير عميق. وليست هذه جلست تأمل، ولكنها جلسة تفكير. لقد كانت أحيانا تقوم بتحليل تحديات العمل، وأحيانا تفكر في الأسواق الجديدة وأحيانا أخرى تهتمك في استكشاف معنى حياتها والغاية منها. وتجدها في أغلب الأوقات تفكر في طرق جديدة تمكنها من التطور والنمو على المستويين الشخصي والمهني. ومن أن لآخر تجدها تقضي ما بين 4 إلى 6 ساعات في القيام بذلك. تجلس في صمت وهدوء وتغلق عينها وتفكر.

إن تخصيص وقتٍ كافٍ للتفكير هو استراتيجية ممتازة للنجاح في معظم المجالات، وفي الحياة الشخصية أيضاً. كثيرون منا يقضون أفضل ساعات أيامهم منهمكين في العمل ومستغرقين في أداء الجانب الإجرائي في الأشياء.

إن من الأشياء التي يشعر بها الناس عادة بعد قيامهم بأعمالهم هو الإحباط وخيبة الأمل، كما لو كانوا قد أضاعوا وقتهم وقدراتهم في تسلق جبل ما!! ليكتشفوا بمجرد وصولهم إلى القمة أنه ليس الجبل المقصود، فالتفكير هو ما يضمن لك أن تتسلق الجبل الصحيح.

لا شيء أقلّ نفعاً من أن تتفنّن في أداء ما لا يجب أدائه على الإطلاق

"بيتر داركر"

إن التفكير المتعمق وبطريقة استراتيجية هو أول خطواتك إلى الطريق نحو النجاح "والوضوح يسبق النجاح" وعن طريق الاستغراق في التفكير ستتشكل لديك رؤية أفضل لأولوياتك ولما يجب التركيز عليه، وستصبح أفعالك حاسمة ومتروية ومتعمدة أكثر، وستصبح قادراً على اتخاذ قرارات أفضل، والاختيار بمزيد من الحكمة والتعقل. كما قضاء وقت أطول في التفكير سيقلل من سرعة تأثرك بالأحداث واستجابتك للمثيرات، وستصبح أكثر وعياً بأفضل الطرق التي يمكن أن تستغل وقتك بها "وهذا بدوره سوف يوفر لك الوقت". كما أن الوقت الذي ستقضيه في التفكير سوف يجعلك تتوصل إلى بعض الأفكار المذهلة، وسيلهمك بعض الأحلام الضخمة.

ليس من المهم أن ترى سلم النجاح وتمضي قدماً في الصعود عليه
ولكن المهم أن يكون هذا السلم على الحائط الصحيح

العلاقات...

الآن وفي هذه اللحظة التي أكتب فيها هذا الجزء من الكتاب تذكرت أصدقائي الأعزاء الذين التقيت بهم في عدد كبير من دول العالم. في الحقيقة أن معظم أصدقائي متعددي الجنسيات والأعراف والأديان أيضاً، وهم أشخاص رائعون فعلاً لا يمكن نسيانهم أبداً.. لقد قابلت الكثير من الأشخاص الممتعين حقاً، الذين غمروني بكرمهم وبعطفهم. ولقد تأثرت جدا من هذا العدد الكبير بالأشخاص الذين تعرفت إليهم. فقد تعلمت منهم كيف أحاول تغيير حياتي والوصول إلى الحياة التي أتمناها لنفسي. ولطالما تذكرت قول جدي رحمه الله..

إنه لا شيء أكثر أهمية من تكوين العلاقات

لطالما كنت أتذكر هذه العبارة محاولاً أن أفهمها بأشكالها الصحيحة. فقد يرغب الناس في معرفة أنك شخص حقيقي، أنك شخص مهذب وعطوف وجدير بالثقة. يرغبون في الشعور بك والإحساس بك

والنظر في عينيك ليروا معدنك الحقيقي. يرغبون في معرفة شغفك تجاه ما تدافع عنه أيا كان. وعندما يستشعرون أن ظاهرك كباطنك سوف يفتحون لك أيديهم وقلوبهم. وعندما يرون أنك تضع مصالحهم نصب عينيك، سوف يثقون بك، ويضعون مصالحك أنت نصب أعينهم. وعندما يدركون أنك شخص صالح، سيعاملونك بطريقة صالحة. وبناء على تلك الروابط الصادقة والعلاقات القائمة على الثقة، سيصل عملك وكذلك حياتك إلى مكانة يطلق عليها "التفوق والتميز والنجاح".

من السهل نسيان أن الناس يعملون مع من يحبون، ومع من يشعرون معهم بالرضا عن أنفسهم. مسألة بسيطة جداً.. وأنا أعرف ذلك. غير أن أغلب الناس لا يحرصون على تعلم هذه الأساسيات وإتقانها، والنجاح ليس إلا الثبات والمحافظة على الأساسيات وتلك قضية سهلة ولا تعقيد فيها.. أليس كذلك؟؟

أنني أدعوك بشدة إلى أن تخرج وتتجول.. إن التواجد مع الناس يحدث أشياء طيبة، فلا شيء سيحدث حتى تتحرك أنت... صافح الناس، تناول الغداء معهم، أظهر اهتماماً صادقاً بهم، اجعل مشاعرك الطيبة تفيض عليهم، انشر رسالتك وأفكارك، وتذكر أنه قبل أن يمد الناس أيديهم إليك يجب أن تمس قلوبهم.

أنا ممكن ! Impossible

مازالت تلك المقولة القديمة صحيحة:

كلما عملت بجد أكثر، أصبحت أسعد حظاً

إن الحياة تساعد أولئك الذين يساعدون أنفسهم، وقد تعلمت هذه الحكمة من تجربة شخصية. فأنا لست مع من يقولون بأن واقع الإنسان يفرض عليه إلى الأبد، ولا سبيل إلى تغييره بتاتا. إن هذا الكلام يغلفه التفكير بطريقة "الضحية"، وتفوح منه رائحة الخوف.. الخوف من الفشل، والخوف الرفض، والخوف من ألا تكون جيداً بالشكل الكافي، والخوف من النجاح. كما أن هذا الكلام يفتقر أيضاً إلى أي أحساس بالمسؤولية الشخصية، وعادة ما يصدر عن أشخاص يمنعهم خوفهم الشديد من الخوض في اللعبة. وأنا بالطبع من المؤمنين بأننا نتعرض أحيانا لظروف خارجة عن إرادتنا وفي أوقات لا نتوقعها أبدا. والأهم من ذلك أننا لا نريد حدوثها أصلاً. كما أنني من المؤمنين أيضاً بأنّ هناك منطقاً حكيماً يسير حياتنا

ولكنني أؤمن بشدة أن الله سبحانه وتعالى قد أعطانا مطلق الحرية والقدرة، وأعتقد أننا عموما نحصل من الحياة بقدر ما نمنحه لها. وأن الأشياء الجيدة تحدث لمن هم على استعداد لبذل الجهد وتقديم التضحيات التي يتطلبها النجاح. سواء على الصعيد الشخصي أو المهني. كما اكتشفت أيضاً أن للأفعال والتصرفات نتائجها وعواقبها وأنني كلما أكثر من فعل الأشياء الجيدة - عن طريق العمل الجاد الطيب - صادفت قدراً أكبر من النجاح.

يقول الله سبحانه وتعالى:

إِنَّا لَا نَضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا

[الكهف: 30]

ليس الفقر في الإنسان هو فقر المواهب أو الأرزاق. إنما هو فقر العزيمة والأخلاق، فقر الإيمان فقر الإرادة.. أما القدرات التي أعطانا إياها الله سبحانه وتعالى فلا حدود لها ولا يوجد أمامها ما يسمى بالمستحيل.

إن هذه الكلمة (مستحيل) impossible.. أولها حرف (ا) والحرف الثاني (M) وبعدها (possible) فيصبح معناها: (أنا ممكن) (I'm possible).

إن الأمور لا تتعقد بذاتها إنما تتعقد بطبيعتنا نحن. " فمن داخل الإنسان يخرج التفاؤل أو الاكتئاب ".

إنَّ السعادة والتعاسة خياران من الداخل

إنني لا أعلم فعلاً كيف يشكو من ضعف القدرات وعجز الطاقة
إنسان جعل الله الكون ملكاً له وفي خدمته ومسخر لمنفعته !!

لماذا ترضى بوزنك الزائد ؟ فيثقل عليك ظهرك وقدميك وركبتيك.
لماذا لا تكون رائعاً في فن الاتصال بالآخرين ؟
لماذا تعبس دائماً ولا تتفاءل ؟
لماذا لا تأخذ الأمور ببساطة ولا تثقل على أعصابك ؟
لماذا تظن في نفسك الفشل ؟ والناجحون ليسوا أفضل منك !!
لماذا لا تجعل حياتك رائعة ؟؟

لا أحد من الأشخاص الناجحين نجاحاً باهراً الذين تعرفت إليهم قد
بلغ هذه المكانة إلا لأنه كان يعمل أكثر من كل من حوله. فبينما كان
الآخرون يشاهدون التلفاز في منازلهم، أو غارقين في النوم. كان هؤلاء
العظماء - الذين تركوا بصمتهم في هذا العالم وجعلوه أكثر قيمة
بصورة هائلة - يستيقظون من نومهم مبكراً ويعملون لساعات
طويلة، ويعلنون للحياة أنهم مخلصون لأحلامهم. أنا لا أنكر ولو
للحظة أهمية تحقيق التوازن بين العمل والحياة الخاصة، وأهمية
قضاء وقت كاف من الوقت مع أحبائك، أو في الاهتمام بحياتك
الروحية أو "الدينية". فأنا سأكون أول المدافعين عن هذه القيم.
كل ما أود أن أقوله هو: إنه وراء أي إنجاز غير عادي، سوف تكتشف

دائماً جهداً غير عادي أيضاً. فهذه هي سنة الحياة وهي لم تتغير منذ آلاف السنين. وهذا هو ما تعنيه هذه الحكمة التي لطالما كنت أسمعها من أصدقائي ومعارفي

أيما يزرعه الإنسان يحصده

ازرع بذورك أذن - كن عظيماً بشكل مدهش فيما تفعله - أظهر الحماس والتفاني والإخلاص - اعمل بجد.. بجد حقيقي. إن العمل الجاد يفتح أمامك الأبواب ويظهر للعالم أنك جاد في رغبتك في أن تكون واحداً من الأشخاص النادرين والمتميزين الذين يستغلون طاقاتهم ومواهبهم بأقصى صورة ممكنة من أجل الوصول إلى أعلى وأفضل مكانة.

السعادة والتعاسة وجهان لعملة واحدة

هناك نوعان من المشاعر. "مشاعر سلبية، ومشاعر إيجابية". فعندما يبدأ الإنسان في التفكير في شيء ما يتسع التفكير فيه وينمو الإدراك بذلك الشيء ويزداد التركيز ونشاط العقل الباطن في هذه الأفكار. فإذا فكر الإنسان في تعاسته مثلاً، سيقوم عقله الباطن بإلغاء أي إحساس بالسعادة. وكذلك الأمر في حال فكر الإنسان في سعادته، ففي هذه الحالة سيقوم عقله الباطن بإلغاء أي إحساس بالتعاسة يمكن أن يشعر به في هذه اللحظة. ولهذا أرجو منك عزيزي القارئ بأن تدرك كل ما يدور بداخلك ؛ فإذا وجدت نفسك تفكر تفكيراً سلبياً، فعليك أن توقف هذا التفكير من فورك وتحسن من موقفك وطريقة تفكيرك.

إذا أردت أن تصبح أكثر سعادة فعلاً، فأكثر من عمل الأشياء التي تجعلك سعيداً. أعرف أن هذه الفكرة قد تبدو واضحة، ولكنها

ليست كذلك. فبعد أن نتخطى سنوات الطفولة المدهشة يتوقف معظمنا عن فعل الأشياء التي تجعل قلوبنا تغني.

أخبرني صديقي الأستاذ "منصور عودة" وهو مدرس في اللغة العربية، أنه عندما كان صغيراً كان يحب أن يلعب الكرة مع أصدقائه، إلا أنه توقف عن فعل ذلك عندما أصبح كبيراً، وعندما استحوذت عليه متطلبات العمل والحياة. إن الحياة أصبحت أكثر تعقيداً. ولكن تلك الأوقات التي كان يلعب فيها الكرة تعد من أمتع الأوقات التي قضاها في حياته.

هذا هو ما يجب أن تفعله: قم بعمل قائمة بأفضل عشرة أشياء تشعر بسعادة تجاهها. عشرة أنشطة تملأ قلبك بالبهجة، وتذكرك بمدى ما يمكن أن تكون عليه الحياة من روعة. بعد ذلك، وعلى مدار عشرة أسابيع القادمة، أدخل أحد هذه الأنشطة في جدول مواعيدك الأسبوعي. " فكرة قوية " فالأشياء التي يتم تحديد موعد لأدائها، هي الأشياء التي يتم أداؤها بالفعل. فإلى أن تحدد موعداً لعمل شيء ما، سيظل هذا الشيء مجرد فكرة، والناجحون لا يبنون حياتهم الرائعة على الأفكار. إنهم يبنون نجاحهم على العمل وتنفيذ المهام بشكل يخلو من الأخطاء تقريباً. إنهم ينجزون الأشياء.

وهذا البرنامج المكون من عشرة أسابيع سيحقق النجاح بالفعل. فعندما تعاود القيام بتلك الأشياء التي كانت ترفع معنوياتك وتشعرك بالبهجة، فإنك بذلك تعيد صلتك بتلك الحالة من السعادة التي ربما تكون قد فقدتها. فاعلم عزيزي القارئ أن جزء من غاية وجودك في الحياة، هي أن تكون سعيداً. سعيداً.. بحق.

أرينا من أنت

لقد خلقنا الله سبحانه وتعالى في أحسن تقويم، وليس في تقويم فقط. فلماذا في أحسن تقويم؟

نجد أن كل الناس يشتركون في أشياء أولها (المخ) وهو لا يزيد عن (2) ك.غ فهو يحمل (150) مليار خلية عقلية.. ويقول العلماء إن سرعة المخ تصل إلى ضعف سرعة الضوء. كما أن التفكير يؤثر على ذهن الإنسان وجسمه وأحاسيسه. فالمفكر هو سبب الفكرة، والفكرة هي السبب في التفكير والتفكير هو السبب في التركيز، والتركيز هو السبب في الأحاسيس، والأحاسيس هي السبب في السلوك، والسلوك هو السبب في النتائج، والنتائج هي السبب في الواقع الذي تعيش فيه.

يقول الله سبحانه وتعالى:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْيِرُ مَا بَقِيَ حَتَّىٰ يَغْيِرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

[الرعد: 11]

فإذا كنت تريد تغيير الواقع فابدأ بتغيير المفكر " أنت " حتى تستطيع تغيير الفكرة (غير أسلوب تفكيرك).

نأتي إلى العين: فالعين تفتح وتقفل أكثر من (8000) مرة كل يوم فهي تحافظ على الدموع وتحافظ على عينك، ولو هجم شيء على عينك نجد أن جهاز المناعة يفرز أحماضاً على الفور لحمايتها كما أنها تستطيع أن تميز (10) مليون لون في الحال. نأتي إلى حاسة التذوق، فعندنا فوق اللسان ثلاث طبقات إحداها تعرف الطعم المالح، والأخرى تعرف الطعم الحلو، والثالثة تعرف طعم الأشياء الحارة. فسبحان الله في قدراته ونعمه، نحتاج إلى شكر على هذه النعم حتى تدوم.

كذلك القلب: فالقلب يدق (100) ألف مرة في اليوم، وكذلك الكبد فهو يتشكل ويتغير كل (6) أسابيع، والكلى كل (8) أسابيع، والجلد يتغير كل شهر ونصف، والعامود الفقري كل (6) شهور. فكل شيء فيك يتجدد ويتغير إلا " الأفكار " يتركها الله سبحانه وتعالى لك. لأنها من صنعك أنت.

**تتغير هذه الأفكار.. عندما تتغير أنت
وتتغير أنت.. عندما تتغير هذه الأفكار**

إن أفكارك أنت هي التي تقود سلوكك، وليس الواقع الذي تعيش فيه. فأنت.. أنت فقط من يستطيع تغييرها. خاطب نفسك كما تريدها أن تكون فتكون. وتذكر دائماً أن التغيير يبدأ من الداخل "من داخلك أنت"

عندما نعي نستطيع وبكل تأكيد أن نكون ناجحين

أيقظ قواك الكامنة بداخلك واستغلها واستخدمها أفضل استخدام. أشكر الله عز وجل على نعمه، وحافظ عليها، واستغلها حتى تحميها من التلف. فأنت... أنت أساس كل شيء، وبإيدك طاقتك.. " فأرينا من أنت "

اكتشف عبقريتك

هناك أشياء ثلاثة يشترك في الحصول عليها كل البشر، الناجح منهم وغير الناجح. كلنا نستطيع التفكير، وكلنا يتحول تفكيرنا إلى طاقة ولكل واحدٍ منا يوم يتكون من 24 ساعة أي حوالي 1440 دقيقة. والشخص الإيجابي هو الذي يستطيع استثمار هذه الدقائق كلها في كل يوم يعيشه لأنها لا تتكرر ولا تعود إلى يوم القيامة. كل شيء يضيع من الممكن أن نعوضه " المال، الذهب " وغير ذلك إلا الوقت. فالثانية التي تمر لا أمل في عودتها إلى يوم القيامة. لذلك فالوقت ليس كالذهب كما يقال، فالوقت هو الحياة نعم الحياة، والحياة أغلى من أنفس المعادن، وليس الذهب فقط. لأن الذهب نستطيع تعويضه أما الوقت فلا يمكن ذلك.

يحسبونني مجنوناً لأنني لا أبيع أيامي بدنانيهم
وأحسبهم مجانين لأنهم يظنون أن أيامي تباع بالدنانير
" جبران خليل جبران "

وصدق شوقي عندما قال:

دقات قلب المرء قائلة له إن الحياة دقائق وثوان

فهذه الأشياء الثلاثة " الفكر- الطاقة- الوقت " نشترك فيها جميعاً فلماذا ينجح غيري بها ولا أنجح أنا؟ والأمر لا يحتاج أكثر من تفكير إيجابي يتحول إلى طاقة فعالة، ثم يتحول إلى أفعال ومع الاستمرارية والمتابعة والتقييم والتعديل تظهر النتائج المشرقة بعد ذلك.

إن التفكير الإيجابي والإدراك الإيجابي يتحول مع الوقت إلى عادة يفعلها الإنسان بتلقائية وبغير مشقة. والتلقائية الإيجابية تعطي نتائج إيجابية والعكس صحيح. " فاختر لنفسك ".

ليست العبقرية حكراً على أحد، وليست ملكاً لسلالة نادرة من البشر. فأنا وأنت مؤهلان لأن نحظى بهذا اللقب ونخوض في هذا المجال، ولكن إذا اخترنا نحن ذلك. وهذه هي الفكرة المهمة؛ ركز على مجال معين أو مهارة معينة بإخلاص وعزم شديد على تحقيق التحسن اليومي والشغف للوصول إلى التفوق والتميز. وفي فترة تتراوح من " ثلاث إلى خمس سنوات " سوف تجد أنك أصبحت تعمل بمستوى من الإتقان والكفاءة تجعل الناس يصفونك بالعبقري..

التركيز+ التحسن اليومي + الوقت = العبقرية

" روبين شارما "

تفهم هذه المعادلة جيداً، ولن تصبح حياتك كما هي عليه الآن.

لقد كان مايكل جوردان لاعباً عبقرياً في كرة السلة. فهل كان نجاحه الفذ والاستثنائي داخل الملعب مجرد نتيجة لموهبته الطبيعية؟ بالطبع لا. لقد أخذ موهبته التي حباه الله سبحانه وتعالى بها وطبق عليها المعادلة

التركيز + التحسن اليومي + الوقت = العبقرية

لم يحاول أن يصبح ماهراً في خمس رياضات مختلفة. لم يشتت تركيزه. لقد كرس نفسه لأن يصبح لاعباً فذاً في كرة السلة. وأصبح كذلك فعلاً.

كما سجل توماس إديسون 1093 براءة اختراع على مرّ حياته. لقد كان مدرسه قد وصفه بأنه بطيء التعلم، ولكن إديسون لم يهتم بهذا الرأي. لقد حقق المجد والنجاح والشهرة. لم يحاول إديسون أن يكون تاجراً ماهراً أو شاعراً عظيماً أو موسيقياً لامعاً. لقد ركز على اختراعاته فقط وحرص على أن يتحسن كل يوم وترك الزمان بعد ذلك يصنع أعاجيبه.

هناك قصة عن " بابلو بيكاسو". في أحد الأيام، رأتها امرأة في السوق، فجاءته بقطعة من الورق، وقالت له بسعادة وحماس: "سيد بيكاسو، إنني من أشد المعجبات بك، فهل يمكن أن ترسم لي شيئاً؟". فاستجاب لها بيكاسو بسعادة، ورسم لها لوحة سريعة، ثم ابتسم وهو يقدمها لها وقال: "ستساوي هذه مليون دولار". فردت المرأة بدهشة وإثارة: "ولكن سيد بيكاسو، إنك لم تستغرق إلا 30 ثانية فقط لترسم هذه التحفة الفنية الصغيرة". فضحك وقال: "سيدتي الفاضلة لقد احتجت إلى 30 عاماً حتى أتمكن من رسم هذه التحفة الفنية في 30 ثانية.

اكتشف ما يمكن أن تتفوق فيه. اكتشف عبقريتك. اكتشف ملكاتك. اكتشف مواهبك. ثم اعمل بكل طاقاتك على تنميتها. إن إدراك الذات من أهم مهارات القيادة الشخصية. تعرف على مواطن تميزك. تأمل مواهبك التي تثير إعجاب الآخرين. فكر في تلك القدرات التي تواتيك بكل سهولة وتنساب منك بكل سهولة. ربما تكون بارعاً في التواصل مع الآخرين، أو في إقناعهم والتأثير عليهم. ربما تمتلك مقدرة غير عادية على تنفيذ المهام، وإنجاز الأعمال. وربما تكمن موهبتك الخاصة في التجديد والابتكار ورؤية ما يراه الجميع ولكن من زاوية مختلفة.

اكتشف جوانب عبقريتك، ثم اعمل على تطويرها وتنميتها.

التركيز + التحسن اليومي + الوقت

ابدأ الآن، وبعد فترة تتراوح بين ثلاث إلى خمس سنوات، سوف تجد أن الناس يكتبون عنك و يصفونك بالعبقري ويحتفلون بنجاحك. ولا تقلق، فساكون واحداً منهم بكل تأكيد.

أستمع ضعف ما تتكلم

في أحد الأيام عندما كنت جالساً على شرفة منزلنا الرائعة، التي تطل على وادي بردى " وهو أحد أجمل الوديان في ريف دمشق "، وأشرب الشاي مع الياسمين، وأستمع بأكل حلوى العيد، وأتمتع بالهدوء والمناظر الجميلة. يظهر أخي الصغير فجأة، ويسحب الكرسي، ويجلس عليه بغضب!! ويبدأ بالتهند والنفخ بفمه وترديد العبارة المشهورة " شو هل العيشة " ثم يبدأ بلوم أبي، وأمي وأخوتي، وبلومي أنا أيضاً مع أنني والله وفي ذلك اليوم بالتحديد لم أفعل له شيئاً بعد.. فبدأت بتهدئته وطلبت منه أن يشرح لي ما الذي حصل؟ فقال لي أنه يريد الذهاب مع أصدقائه في نزهة بسيارة والدي الجديدة، إلا أن أبي رفض ذلك، فذهب إلى أمي من أجل أن تساعد على إقناعه فرفضت. ثم ذهب إلى أخوتي لطلب المساعدة منهم، فرفضوا أيضاً.. فابتسمت في وجهه وقلت له ولماذا لم تأتي إلي؟ فنظر إلي نظرة "العجيد أبو شهاب" وقال لي: أنت.. فقلت له: نعم " يضع سره في أضعف خلقه " فتهند مجدداً وعاد أدراجه إلى الداخل بعد أن أكل لي الحلوى وشرب الشاي مع الياسمين.

وفي اليوم ذاته جاء صديق والدي مع عائلته لزيارتنا ومعايدتنا. وكالمعتاد جلسنا وبدأنا نتبادل الأحاديث مع بعضنا.. بدأ صديق والدي يتحدث مع أبي عن أبنائه، وعن أوضاعه معهم، وعن تربيته لهم. في حين كان أحد أبنائه يحدثني عن حماس والده الشديد واندفاعه القوي، وبراعته الكبيرة في استخدام أحباله الصوتية أثناء الكلام معهم.

في الحقيقة أنني لأعلم ماذا أقول عن هذه المزايا الرائعة فعلاً. إلا أنني أود أن أقول شيئاً إن الله سبحانه وتعالى قد خلق الكون في ستة أيام، ليعلمنا التآني ولينهننا إلى قيمة الوقت وإلى ميزته الأساسية كجزء مهم في عملية التربية. فالتربية مثل الزراعة، هي بلوغ الشيء تمامه بالتدريج.

من قطف الثمرة قبل أوانها عوقب بحرمانها

أن الله سبحانه وتعالى قد خلق لنا أذنين وفما واحدا لسبب وجيه.. حتى نسمع ضعف ما نتكلم. نعم علينا أن نصغي، فمن الأخطاء الشائعة التي نرتكبها هي عدم الإصغاء، وبالتالي الوصول إلى استنتاجات متسرعة وخاطئة. فلنصغي إذا إلى أبائنا باحترام. ولنصغي إلى أطفالنا بحب، وإلى أصدقائنا بتقدير. فلنصغي إلى بعضنا.

تعلم قول " لا "

في كل مرة تقول فيها " نعم " لشيء غير مهم، تقول فيها " لا " لشيء مهم. إن الموفقين دائماً - رجالاً ونساء - لا يمكنهم أبداً فعل أي إنجاز عظيم. فهناك قيمة ضخمة في تعلم قول " لا " وإتقان ذلك. قل " لا " للصديق الذي يرغب في ملاقاتك على المقهى لينهمك في القيل والقال. قل " لا " لزميلك في العمل الذي يرغب في إشاعة سلبيته وتشاؤمه. قل " لا " لقريبك الذي يسخر من أحلامك ويجعلك تتشكك في نفسك.

في كل مرة تقول فيها " نعم " لشيء غير مهم
تقول فيها " لا " لشيء مهم

" روبين شارما "

لا يمكن أن تكون كل شيء لكل الناس. والحكماء من بيننا هم من يدركون ذلك. ولهذا يجب أن تعرف أولوياتك، وتعرف أهدافك وتعرف ما يجب عليك فعله في الأسابيع والشهور والسنين المقبلة

حتى تشعر أنك قد أدت دورك في الحياة بالشكل الأمثل. ثم قل " لا " لكل شيء آخر.

من المؤكد أن هذا لن يروق لبعض الناس من حولك. ولكن هل تفضل أن تعيش حياتك طبقا لما يستحسنه الآخرون، أم بما يتماشى مع مبادئك وأحلامك ؟

آفاق بلا حدود

معظم الناس يعتبرون أن حدود رؤيتهم هي حدود العالم.
قليلون من الناس فقط هم من لا يفكرون بهذه الطريقة.
فكن واحدا من هؤلاء.

" آرثر شوبنهاور "

إن الحياة التي تراها في هذه اللحظة بالتحديد ليست بالضرورة هي حياتك في المستقبل فمن الجائز أنك ترى الأشياء من منظور مخاوفك وقيودك وفرضياتك الخاطئة. وبمجرد أن تنظف النافذة الزجاجية الملوثة التي ترى العالم من خلالها، خمن ماذا سيحدث ؟ سوف تظهر لك مجموعة جديدة تماما من الاحتمالات والإمكانات. فنحن لا نرى العالم كما هو عليه، ولكن كما نحن عليه. أن هذه الفكرة قد غيرت حياتي تماما في الفترة الأخيرة.

قبل عام 1954 كان يعتقد أنه لا يستطيع أي عداء أن يقطع مسافة ميل في أقل من أربع دقائق. ولكن بعد أن استطاع " روجرد بانستر " أن يتخطى هذا الحاجز، تمكن الكثير من تكرار هذا الإنجاز البطولي

وفي غضون أسابيع. لماذا؟ لأنه أظهر للآخرين ما هو ممكن. وأصبحت لديهم بذلك نقطة مرجعية جديدة. ثم بعد ذلك، ومن خلال تسليحهم بهذا الاعتقاد الجديد، تمكنوا من فعل ما كان يعد مستحيلاً.

فما العقبة التي لا تستطيع أن تتخطاها ؟
ما المستحيلات الخادعة التي أقنعت نفسك بعدم القدرة على تحقيقها ؟ ما الفرضيات الزائفة التي تضعها لنفسك فيما يتعلق بما لا يمكنك امتلاكه أو فعله أو تحقيقه ؟
إن طريقة تفكيرك هي التي تخلق واقعك. ومعتقداتك تصبح بالفعل نبوءات محققة (لأن معتقداتك تقود أفعالك، ولأنك لن تتصرف أبداً بطريقة لا تتماشى مع طريقة تفكيرك فإن حجم حياتك يعكس حجم تفكيرك).

إذا كنت تعتقد أن هناك شيئاً ما يستحيل حدوثه لك في الحياة
أذن فمن المستحيل أن تتخذ الخطوات المطلوبة لتحويل هذا
الهدف إلى واقع

لأن فكرة "الاستحالة" المسيطرة عليك
سوف تثبت نفسها.

وحدودك التي تتخيلها، تصبح قيوداً تحول بينك وبين النجاح الذي كان يمكن أن تبلغه. "وأنت أفضل من ذلك بكثير". فليس هناك ما يعرف بشخص عادي، لأنه مادام لديك عقل طبيعي، فأنت شخص متميز. فاجعل آفاقك بلا حدود.

دافع عن تميزك

ما مدى ضخامة أحلامك؟ وما سرعتك في التحرك؟ وإلى مدى تبذع وتبتكر بشكل لا يهدأ؟

في الحقيقة أنا شخصياً عندما أفكر في موضوع الابتكار والتجديد تطراً على ذهني شركة " Microsoft " وأتذكر تفانيتها من أجل تقديم منتجات رائعة بشكل مذهل للعالم. فهي تصدر وتبتكر العديد من البرامج والأجهزة المتطورة، وهي لم تكتفي بما حققته هذه الشركة من نجاح هائل. بل مازالت تواصل ابتكاراتها وإبداعاتها، في محاولة دائمة للوصول إلى شيء أفضل.

إننا جميعاً نمتلك القدرة على تحقيق نجاحات مذهلة من خلال إجراء القليل من التغييرات البسيطة، وكذلك بعمل بعض التعديلات في مسار حياتنا وأعمالنا.

اعمل على توسع آفاقك بصفة مستمرة
وأن تجعلها دائماً بلا حدود

إن القيادة (في العمل، أو في البيت، أو المجتمع) هي عمل منفرد بكل تأكيد. فهي بحكم تعريفها تعني أنك ستكون في الصدارة بمفردك وأن عليك أن تسلك طرقاً وعرة وموحشة، وأن تتحمل المسؤولية الكاملة عن النتائج في عالم يهوى اللوم والتهرب من المسؤولية. وأن ترى الاحتمالات والامكانيات التي لم يحلم بها أحد بعد. وأن تتحدى الوضع الراهن للأمور والطبيعة التقليدية للأشياء. فإذا كنت واحد من العامة، وبالتالي تفكر وتتصرف مثل الجميع، فلن تكون قائداً بل ستكون تابعاً. وليس هذا بالشيء الممتع. لهذا عليك بتوسيع آفاقك. أرفض قبول أي شيء قريب ولو قليلاً من المستوى العادي. تخلص من القيود التي جعلتك مكبلاً بالمستوى المتوسط. وتخلّ عن العامة.

إن المكان الوحيد الذي ستصل إليه إذا تبعت القطيع هو منفذ الخروج

دافع عن تميزك، والتزم بالتفوق والامتياز. كن مبدعاً بصورة مدهشة، وأظهر حماسك باستمرار. ربما يقول عنك الناس أنك شخص مختلف أو غريب أو حتى مجنون. ولكن من فضلك... تذكر

أن كل قائد عظيم، أو صاحب رؤية، أو مفكر شجاع
قد سخر منه الناس في البداية
أما الآن فهم موضع احترام من الجميع

إن الحياة لا تحمي المغفلين

في عام 1948 ذهبت مجموعة من علماء الجيولوجية إلى جنوب أفريقيا، وكانوا يتجهون إلى الجنوب لعلمهم أن فيها أحجارا ثمينة. وذهب معهم عالم يسمى "يوكي" وهو مؤلف كتاب "قوة التحسن المستمر". لقد كان هذا الرجل يستيقظ كل يوم في الخامسة صباحاً ويذهب للبحث مع أصحابه حتى الثامنة مساءً. وفي أحد الأيام يئس وأحبط بسبب عدم ظهور شيء.

وفي هذا اليوم عاد من عمله على غير عادته، وهو في الطريق وجد طفلا صغيرا عمره يتراوح بين 8-9 سنوات يلعب بحجر غريب الشكل. فقال له أعطني إياه وأنا أعطيك مبلغا كبيرا من المال. فلم يعطيه له الطفل، إلا أنه أعطاه له بعد ذلك مقابل قطعة من الشوكولا وقليل من الحلوى. أخذ الرجل الحجر وذهب إلى الفندق الذي كان يقطن فيه وقام بتحليله عدّة مرات، فاكتشف أنه أكبر ماسة موجودة من الماس الخام وعندما تتشكل تباع بملايين الدولارات.

هذا الطفل لا يعلم أن بيده ثروة، فلم يكن يعلم ما الذي يلعب به ولو كان يعلم.. لتغير حاله هو وأهل منزله وأهل قريته جميعاً.

من الممكن أن لا نعرف قيمة الشيء فنبيعه بأرخص من ثمنه.
وكذلك بعض الناس لا يعرفون قيمة أنفسهم فيبيعون أنفسهم
رخيصاً إما للشكوى أو الإحباط أو اليأس.

عليك معرفة قيمة نفسك.. لتجعلها عزيزة مدى الحياة. عليك أن
تحسن من نفسك دائماً كي تعطي لنفسك قيمة كبيرة ترضى عنها
ويرضى عنها الله سبحانه وتعالى.

هناك بعض الأسئلة المهمة أتمنى فعلاً أن تجعلك تفكر بعمق
وأن تجعلك أكثر إدراكاً لنفسك وللأشياء المهمة في حياتك. إن أغلب
الناس لا يكتشفون كيف يعيشون الحياة إلا عندما يحين وقت
موتهم. ولكن عندها يكون قد فات الأوان. اسأل هذه الأسئلة اليوم
واكتب إجابتك في دفترك الخاص. اعرف قدراتك أنت وحسن فيها.
لابد من معرفة بعض الأشياء والإجابة على بعض الأسئلة لتعرف من
أنت وما واجبك في هذه الحياة. اسأل نفسك:

- من أنت بالضبط ؟
- وأنت موجود هنا لماذا ؟
- تعيش لماذا ؟
- ما هدفك في هذه الدنيا ؟
- ماذا تعمل في هذه الدنيا ؟
- لماذا تستيقظ من نومك ؟

- ماذا تفعل طوال اليوم ؟
- كيف تقضي يومك ؟
- لماذا تنام ؟
- هل أنت سعيد بالروتين الذي أنت عليه ؟

وهكذا إذا لم تجب عن هذه الأسئلة فأنت تحتاج إلى علاج. إلى يقظة من بعد غفلة. تحتاج لتعرف من أنت وماذا تريد. فكل منا بداخله طاقة لا بد أن ينميها ويطورها ويستخدمها في الاتجاه الإيجابي و إلا فقد خسرت نفسك وطاقتك وقدراتك وإمكاناتك وسوف تأتي بالسلب عليك لا بالإيجاب.

حسن من نفسك كل يوم، واكتشف ما بداخلك. ثم أعمل بكل ما هو مفيد لك ولمجتمعك.

إن الوضوح يسبق النجاح بكل تأكيد. فأنت لا تستطيع أن تصيب هدفا لا تراه. ولذا عليك أن تطلق كل طاقاتك الآن. نعم الآن. هناك حكمة صينية تعبر عن هذه الفكرة بشكل رائع والتي تقول:

**إن أفضل وقت لزراعة شجرة كان منذ عشرين عاماً
ولكن الوقت الأفضل الثاني هو "اليوم"**

القيادة ليست مباراة للشهرة

فيما يلي فكرة ربما تغير حياتك المهنية بأكملها، وقد تغير حياتك أنت أيضاً. القيادة: "ليست أن يحبك الناس، ولكن أن تفعل ما هو صواب". هناك قادة كثيرون يهابون الصراع، كما أن لديهم حاجة راسخة للفوز بحب الناس وعطفهم، وهم يكرهون مضايقة الآخرين وإثارة المشكلات، ويفتقدون للشعور بالأمان، ولا يشعرون بارتياح كبير تجاه فكرة الدفاع عن مواقفهم والتمسك بها. غير أن القادة العظام يختلفون عن ذلك. فهم يتخذون القرارات الجريئة بجسارة. ولا يخونون مبادئهم. ويمضون في حياتهم وفق ما تمليه عليهم ضمائرهم فقط، فيتخذون القرارات التي يرونها صائبة، ولا يبالون كثيراً بما يقوله الناس عنهم. إنهم تجسّد حي للشجاعة.

من المهم جداً أن أنوه إلى ضرورة الاهتمام بالآخرين ومعاملتهم بعطف واحترام. فإذا تعاملت مع موظفيك بطريقة حسنة فسيتعاملون مع عملائك بطريقة حسنة كذلك وهذا أمر بديهي. ساعد الناس على تحقيق أهدافهم، وسيساعدونك بمنتهى السعادة

على تحقيق أهدافك. أنا شخصياً سأظل أوّمن بهذه القيمة وأدافع عنها لآخر يوم في عمري.

أبحث عن أفضل ما في الناس، وكن أكثرهم رحمة وشفقة. ولكن العطف لا يعني الضعف، وكونك إنساناً طيباً لا يعني عدم حاجتك إلى القوة والشجاعة عندما تقتضي الظروف. وأنا كثيراً ما أقترح هذا الرأي. فالقيادة الممتازة هي موازنة بين الرقة والقسوة وبين الرحمة والشجاعة، والسكينة والجرأة، والود والحسم.

إن كل ما يهم أفضل القادة هو التصرف بعدل وإنصاف، وفعل الصواب، والحصول على نتائج. وهذا يأخذني إلى هذا الاقتراح اللطيف من أجلك: "أفعل ما تراه صائباً لا ما يريد الناس أن تفعله".

إن أفضل شيء تفعله عادة ما يكون الأصعب في فعله

تذكر ذلك من فضلك. اتخذ القرارات الصعبة. تحدث بصراحة وصدق. أخبر أصحاب الأداء السيئ بحقيقة أدائهم. وأخبر أصحاب الأداء المتميز بمدى حبك لهم وإعجابك بهم. "كن على حقيقتك وحسب".

القيادة ليست أن يحبك الناس ولكن أن تفعل ما هو صواب

وعندما تقود من منطلق الحقيقة والعدل والإنصاف والامتياز
سوف تواجه بعض المنتقدين. ولكن من يأبه لذلك ؟ فالعظماء
يشيدون أثراً من الحجارة التي يرموهم بها منتقدوهم.

هل أنت صاحب قضية ؟

عندما نصف شخصاً بأنه صاحب قضية، فنحن بذلك نشير إلى أنه قد وهب حياته لخدمة فكرة مهمة أو قضية عميقة، وجعل همه في الحياة الدفاع عن هذه الفكرة ونصرة هذه القضية ونشر رسالته بين الناس - أنه هذا الشخص الذي ينهمك بشدة في القيام بشيء مهم، لدرجة تجعل هذا الشيء شغله الشاغل، وكل ما يحلم به، ويتحدث عنه. هو إنسان يدرك - في صميم كيانه وعقله - معنى هذه العبارة:

إذا لم تكتشف شيئاً أنت على استعداد للموت في سبيله
فأنت لا تستحق الحياة

وما أحوجنا اليوم في هذا العالم المضطرب والمتقلب إلى مثل هؤلاء الأشخاص. أشخاص يقومون بأشياء عظيمة، ويسعدون البشرية ويغيرون العالم بما لهم من أثر. أين يذهب حماس معظم الناس بالنجاح ؟ لقد كنا جميعاً نمتلك هذا الحماس ونحن صغار. أردنا أن نكون أبطالاً خارقين وروادا للفضاء، وشعراء، ورسامين. أردنا أن

غير العالم، وأن نقف فوق قمم الجبال... ثم تقدم بنا العمر وبدأت الحياة تضيء آثارها علينا. سخر البعض من أحلامنا. وعرفت الإحباطات طريقها إلينا، وبدأت الحياة تؤذينا وتؤلمنا، وبدأنا نصدق الدعاوى التي تقول إنه لا يجب علينا أن نفكر في أفكار ضخمة أو نحاول الطموح عالياً، أو أن نبالغ في الحب. إن التفكير في هذا الموضوع يفرض قلبي، ولكن هذا هو ما حدث بالضبط.

لقد قدر لك أن تكون ناجحاً ومتألقاً عظيماً. أو من بذلك أشد الإيمان. لقد وجدت في هذه الحياة كي تجد تلك القضية، تلك الغاية المهمة، وذلك المصير الذي سيأخذك إلى أعماق المستويات، ويجعلك ترتفع وتسمو، ويملاً قلبك شغفاً. قدر لك أن تجد شيئاً تدافع عنه بحياتك، شيئاً يستغرقك تماماً، شيئاً غاية في الجمال، وغاية في الأهمية، لدرجة تجعلك على استعداد للموت في سبيله. قد يعني هذا الشيء أن تكون مبدعاً ومجدداً بحيث تمثل قيمة هائلة لأهلك وأناسك وشعبك وأصدقائك وعملائك، وتخرج للعالم إبداعات واختراعات رائعة. وربما يعني هذا الشيء تطوير الموظفين في العمل ومساعدتهم على الوصول إلى أقصى طاقاتهم وإمكاناتهم. وربما تتضمن قضيتك تحسين وتطوير المجتمع أو مساعدة المحتاجين.

أنا شخصياً أعتبر نفسي صاحب قضية. تحدث مع أي شخص يعرفني وسيخبرك أن قضيتي هي مساعدة الناس على الوصول لمكانة متميزة في حياتهم، ودراساتهم، وفي مجال أعمالهم، وعلى التحلي بروح

القيادة مهما كان موقعهم في المجتمع. من المؤكد أنني أصادف أوقات أشعر فيها بالإحباط كما تمر بي أحياناً أيام عصيبة، ولكن دلني على إنسان معصوم من ذلك. ومع ذلك فأنت ستجدي في معظم الأوقات مفعماً بالحماسة ومليئاً بالطاقة ومبتهجاً عند نشر رسالتي لناس. فهل أنا أكثر تميزاً منك؟ بالطبع لا.. كل ما في الأمر أنني قد وجدت هدفي أو قضيتي.

لا أعرف ما هو أهم شيء يجب أن تفعله في الحياة، فاكتشاف هذا الأمر متروك لك أنت " من خلال التأمل والتفكير العميق، وتحليل مشاعرك، والبحث داخل ذاتك ومن الأفكار الجيدة أن تسجل كل هذا في دفتر يومياتك ".

ما أعرفه يقينا هو أنه عندما تجد القضية التي تركز لها حياتك ستقضي وقتك كل يوم وأنت تشعر بالشغف والحماسة - سيجافي النوم عينيك - وستكون على استعداد لأن تحرك الجبال من أجل نشر فكرتك والدفاع عن قضيتك. وستشعر بذلك الإحساس الداخلي بالرضا، والذي ربما تفتقد إليه حياتك الآن. وستنشر رسالتك لكل من يصغي إليك. "ستصبح صاحب قضية ".

هذا أنا...

مازلت أتذكر تلك اللحظة التي طلبت فيها معلمتي أن أكتب موضوعاً أتحدث فيه عن طريقة التي أتبعها من أجل الوصول إلى النجاح والمحافظة عليه. في الحقيقة لا أستطيع أن أقول لك مدى سعادتي عندما قمت بكتابتها، على الرغم من معرفتي بها إلا أنني كنت ولأول مرة أقوم بكتابتها والتمعن فيها بشكل واعي. شعرت فعلاً بمدى أهمية أن تعي شخصيتك، وقدراتك، وطرائقك. وفعلاً قمت بكتابة أفضل الأشياء التي أقوم بها من أجل الوصول إلى النجاح والمحافظة عليه.

في الواقع إنَّ ما أقوم به عبارة عن بعض الخطوات البسيطة التي كنت قد اكتسبتها من خلال خبراتي وملاحظات بعض الأشخاص الناجحين الذين كنت قد عرفتهم أو قرأت عنهم.. وهي:

- الاستيقاظ دائماً الساعة 4:30 صباحاً عند صلاة الفجر، والذهاب مع والدي إلى المسجد من أجل الصلاة.

- 60 دقيقة في التفكير العميق بعد الصلاة مباشرة، لتطوير الذات والتأمل الشخصي.

- ممارسة الرياضة خمس مرات في الأسبوع، عدى المشي 5 كم يومياً صباحاً أو مساءً.

- إتباع نظام غذائي متميز- غير أنني أتناول الحلوى مرة أو مرتين كل أسبوع، فالحياة لم يقصد منها أن تكون في غاية القسوة و الصرامة ولهذا إذا وجدت " كعكة الشوكولا " ضمن قائمة الطعام فإنني لا أتردد في طلبها.

- فترة للقراءة كل يوم " صحف، مجلات، وكتب،... " .

- عبارات التأكيد أو ما أطلق عليه "عبارات النجاح " على مدار اليوم وخصوصاً وأنا أخذ حمامي. هذه العبارات مهمة كثيراً فهي تساعد على تركيز أفكاري على أهم الأشياء " فالأفعال هي وليدة الأفكار " والتفكير الصحيح يؤدي إلى العمل الصحيح.

- جلسة تخطيط أسبوعية. علاوة على مراجعة أهدافي. وعادة ما أفعل ذلك صباح أول أيام الأسبوع.

- محادثة واحدة على الأقل مع شخص ممتع كل أسبوع، للمحافظة على مستوى حماستي ولكي أحيط نفسي بالأفكار المهمة. " إن محادثة واحدة يمكن أن تغير حياتك " .

في حياتي ممارسات أكثر، ولكن هذه هي أفضل ممارساتي الشخصية وهي الممارسات التي أطلقت أفضل طاقاتي وإمكاناتي. أختبر منها ما يتناسب معك، واستبعد ما لا يتفق معك. حاول أن تكتشف ما يتواءم منها مع أسلوب حياتك، ثم اعمل على تطبيقه من اليوم.

**يمكن أن تجعل يومك هذا أول يوم في حياتك الجديدة
والقرار قرارك أنت...**

ارني جدول مواعيدك

هناك عبارة قديمة تقول:

ما تفعله يصرخ بأعلى صوته لدرجة أنني لا أسمع ما تقوله

تستطيع مثلاً أن تقول إن أسرتك تحتل المكانة الأولى في دائرة اهتماماتك، ولكن إذا خلا جدول مواعيدك تماماً من أي وقت مخصص للأسرة، فحقيقة الأمر هي أن حياتك الأسرية ليست أولوية بالنسبة لك. وتستطيع أن تقول إن المحافظة على صحتك ولياقتك في حالة ممتازة تحتل مكانة أيضاً ضمن دائرة اهتمامك، ولكن إذا لم يكن جدول مواعيدك الأسبوعي يشتمل على خمس أو ست جلسات لممارسة التمرينات الرياضية، إذاً فالواقع الذي يجب أن تواجهه هو أن صحتك ليست مهمة بقدر ما تزعم وتستطيع أيضاً أن تؤكد أن التطور الشخصي هو مسعى أساسي لك لأنك كلما تحسنت أكثر، أصبحت أكثر فعالية. ارني جدول مواعيدك، وسأكتشف الحقيقة لأن جدول مواعيدك لا يكذب.

قل لي ما هو جدول مواعيدك... أقل لك من أنت

لا يمكن أن يكون هناك نجاح حقيقي وسعادة دائمة إذا كان جدول مواعيدك اليومي غير متناغم مع أعرق قيمك وأهم أولوياتك. فإذا كانت هناك فجوة بين ما تفعله في الواقع و ذاتك الحقيقية فأنت إذن أبعد ما يكون عن الصدق والاستقامة. وكلما كانت الهوة بين التزاماتك اليومية وأهم قيمك أكثر عمقا، قل احتمال أن تكون حياتك ناجحة، وقل إحساسك بالسعادة. لماذا؟ لأنك لا تفعل ما تقول إنك ستفعله. وبعبارة أخرى: لأن أفعالك لا توافق أقوالك. لأنك ترتكب جريمة خيانة الذات. وهي أسوأ جريمة على الإطلاق. والشاهد الذي يحيا في أعرق مكان بداخلك " أي ضميرك " يرى هذه الجريمة.

جدول مواعيدك هو أفضل دليل على
الأشياء التي تقيمها حقاً، وتؤمن بأهميتها

" روبين شارما "

كثيرون من الناس يقولون كلاماً جميلاً. ولكن لا قيمة للكلام إذا لم يؤيده العمل. فقلل من كلامك، وأكثر من أفعالك.

كن قدوة حسنة لأبنائك

حاول ألا تنقل مخاوفك لأبنائك، ولكن أن تعرفهم على ما هو ممكن

كن قدوة حسنة لهم. أفضل طريقة تؤثر بها على أولادك أن تطابق أفعالك أقوالك. كن نموذجاً للسلوك الذي ترغب منهم تطبيقه. لا تتحدث عن روعة الكتاب والتعلم، ثم تتجه إلى حجرة المعيشة وتجلس أمام التلفاز ثلاث ساعات. تلك العيون الصغيرة تراقب كل ما تفعله.. كن متأكداً من ذلك.

قم بتطويرهم. لا تنظر إلى نفسك على أنك مجرد أب لأولادك، لكن على أنك "مطور" لهم. من المهم أن تطور عقولهم وقلوبهم وأرواحهم بطريقة فعالة. هذه مهمتك. علمهم تذوق الفن الراقي. أصطحبهم إلى المطاعم الشيقة. عرفهم على أشخاص رائعين لديهم أفكار فريدة. كثيراً ما كان والدي يدعو أشخاصاً رائعين على العشاء، وأثناء تناول الطعام كنت أنا وأخوتي نتعلم من الضيوف وكنا أيضاً نطرح عليهم بعض الأسئلة من أجل تعميق تعلمنا واكتساب الخبرة. "ممارسة ذكية".

كن ملهماً لهم. فكرة مهمة: الآباء يعلمون أبنائهم كيف يرون العالم. يعرفونهم طبيعة العالم من حولهم. وإذا كنت ترى العالم كمكان تملؤه القيود والحدود، فستكون هذه هي نظرة هؤلاء الصغار الذين تنشئهم للعالم. حاول ألا تنقل مخاوفك لأبنائك، ولكن أن تعرفهم على ما هو ممكن. ألهمهم ليصبحوا أشخاصاً رائعين، يجعلون العالم مكان أفضل، وعلى طريقته الخاصة. كن معيناً لهم على ذلك.

دربوا أبنائكم على زمان أفضل من زمانكم

احصل على ما تريد بينما تحب ما لديك

يشجعنا بعض الخبراء على الاستمتاع باللحظة الحالية وتقدير ما لدينا على أساس أن الكفاح المستمر من أجل المزيد أمراً صحياً، كما أنه هو المصدر الرئيسي للقلق وعدم الشعور بالرضا. ولكن هناك آخرون يقولون إن الإنسان قدر له أن يتطلع دائماً لما وراء حدود قناعته ومنطقة ارتياحه، ويحاول الوصول إلى شيء أسعى، وهو بلوغ النجاح والتفوق.

لقد قال نيلسون منديلا ذات مرة، وأنا معجب به أشد الإعجاب:

بعد تسلق تل عظيم، تكتشف أن هناك الكثير
من التلال الأخرى التي يجب تسلقها

لقد وقفت للحظة هنا كي أستريح، وكي ألقى نظرة على المشهد البديع الذي يحيطني، وكي أنظر ورائي على الطريق الذي منه قدمت. ولكن لا يسعني أن أستريح إلا للحظات قليلة، فمع الحرية تفرض المسؤوليات، ولا يمكنني أن أتوانى فرحلتى الطويلة لم تصل إلى نهايتها بعد.

في الحقيقة أن المسألة هي مسألة توازن. استمتع بالمشهد من الموضع الذي تقف فيه. استمتع بالمسافة الكبيرة التي قطعتها. اشعر بالامتنان لكل ما تصل إليه على طول رحلتك في الحياة. عش في اللحظة الحالية. وتذكر أيضاً أن الهبات التي تحصل عليها، تفرض عليك الكثير من المسؤوليات المهمة. أعتقد أن كل إنسان عليه واجب للتألق. يجب ألا نقتنع بنجاحاتنا الماضية ونرضى عن واقعنا الحالي تمام الرضا. يجب أن نتقدم في هذا العالم كل يوم، ونبذل كل ما بوسعنا لخدمة الآخرين بأقصى شكل ممكن، وإدراك المزيد من قدراتنا وطاقاتنا لنصبح مواطنين أفضل في هذه الحياة يجب علينا باستمرار أن نواجه مخاوفنا، ونستغل حياتنا الاستغلال الأمثل. يجب علينا باستمرار أن نوّدي دوراً أكبر في الحياة، ونستغل مواهبنا الإبداعية في فعل المزيد وتحقيق المزيد، ورؤية المزيد. إن هذا الدافع لإدراك جوانب النجاح في أنفسنا مغروس في جيناتنا الوراثية في رأي وإنكاره هو إنكار لطبيعتنا الإنسانية، وأنا أتفق مع الرأي الذي يقول إننا عندما نحلم أحلاماً ضخمة، ونعلي معاييرنا الشخصية، فإن ذلك يولد بداخلنا بعض مشاعر الاستياء وعدم الرضا.

أن هذا العالم قد بناه أناس شعروا بقدر من عدم الرضا
تجاه ما هو كائن حولهم، وأدركوا أن باستطاعتهم فعل
ما هو أفضل.

" روبين شارما "

يقول توماس إديسون:

دلني على شخص يشعر بتمام الرضا وسأدلك على شخص فاشل

أعرف أن هذه العبارة تبدو غير صحيحة هذه الأيام من الناحية السياسية. ولكن أعتقد أنه كان يقر الحقيقة. إن أعظم الناس كانوا يشعرون بالرضا عن العالم من حولهم. فكر في: صلاح الدين الأيوبي جمال عبد الناصر، أنيشتاين، الأم تريزا، و...

أحبّ ما لديك، ثم انطلق للحصول على ما تريد. استمتع بتسلق الجبال، ولا تجعل قمته تغيب عن نظرك.

كن مفعماً بالحماس...

كن متحمساً... عبارة تبدو مباشرة للغاية، ولا تقرر أي جديد.
كن متحفزاً... عبارة تبدو مبتدلة. كن شغوفاً... عبارة تبدو مملة.
غير أنه بدون الحماس والتحفيز والشغف لا يمكن أن تصبح رائداً في
مجالك، ولا يمكن للمؤسسة أن تصل للتميز. ولاحظ... أنني لم أقل
أبداً أن النجاح والريادة شيء غاية الصعوبة.

كل حركة عظيمة وقوية في تاريخ العالم تعود إلى انتصار الحماسة

" رالف والدو اميرسون "

لا أحد يهزم لمجرد أنه قد عاش لسنين طويلة، ولكن الإنسان يهزم
عندما يتخلى عن أهدافه وغاياته. قد تغضن السنون وجوهنا
ولكن التخلي عن الحماسة هو ما يغضن أرواحنا. إن الحماسة
شيء مهم.

إن الأشخاص الذين أحب مصاحبتهم هم بشكل عام من يمتلكون صفة بسيطة وصادقة هم أشخاص متحمسون، بل مفعمون بالحماسة، ومنفتحون على الحياة، ويملؤهم الفضول ومحبون للتعلم، وابتسمون عند رؤيتي، وممتعون للغاية، والأشياء عندهم إما أن تفعلها كما ينبغي أو لا تفعلها على الإطلاق.

توجه إلى العمل اليوم وأظهر كل ما تستطيع أن تظهره من الحماسة. كن متحفزاً بشكل مفرط ومفعماً بالحيوية. استشعر أفضل ما في الناس. ابذل قصارى جهدك لكي تسعد عملاءك. اكتشف فرصة للتعلم والتطور الشخصي في أي عقبة تواجهها. تقبل التغيير باعتباره فرصة للنمو والازدهار. تضحك مع أحد زملائك. أخبر أحياءك بعشقتك لهم. انشر بعض الحماس والشغف فيمن حولك. إنني أول من يوافقك على أنه ليس في مقدورك التحكم فيما يقع لك من أحداث كل يوم، ولكن مع الحماسة، فلاشك عندي في أنه مهما كان ما تجلبه الساعات التالية، فستكون قادراً على التعامل معه بكياسة وقوة وابتساماً. فكن متحفزاً ومفعماً بالحيوية.

شكراً...

أحياناً يجعلني نكران الجميل أشعر بشيء من الضيق. فأنا أحاول معاملة الناس معاملة طيبة وتشجيعهم ورفع معنوياتهم ومساعدتهم من أجل الوصول إلى النجاح وبالتالي أكون عوناً لهم في مسعاهم لعيش الحياة التي يتمنونها لأنفسهم. وكل ما أوده في بعض الأحيان هو سماع الكلمتين السحريتين: شكراً لك.

أعرف أنك لو صنعت معروفاً لأحد وانتظرت مقابلاً له أو مكافأة عليه، فإن هذه لا تعتبر خدمة وإنما مقايضة. وأعرف أن الخير يكون جزاء للخيرين. وأعرف أن في الحياة آلية عادلة جداً للحساب وأن الإنسان كما يزرع يحصد. ولكنني رغم كل ذلك لازلت أود سماع هاتين الكلمتين السحريتين كثيراً.

كنت أتناول طعام العشاء مع عائلتي منذ بضعة أيام. وكنا نتحدث عن موضوع الاحترام والشكر وتقدير الآخرين على أفعالهم النبيلة. فقال لي والدي وبهدوء غريب أنه وعلى الرغم من مساعدته لعدد

كبير من الأشخاص أثناء حياته، إلا أنه يستطيع أن يعد على أصابع اليد الواحدة عدد الأشخاص الذين عبروا عن تقديرهم وشكرهم لما فعله من أجلهم.

أعتقد أن ما نقوله هنا واقعي تماماً. وتوضح استطلاعات الرأي أيضاً أن السبب الذي يجعل الموظفين يقررون ترك مكان العمل ليس لأنهم لا يتقاضون فيه راتباً مجزياً، ولكن لأنهم لا يحصلون فيه على التقدير الكافي. إن أكفاً موظفيك وأكثرهم موهبة يتركونك ويذهبون لمنافسيك لأن أحداً لم يشكرهم.

إن أولى مسؤوليات القائد هي تحديد الوضع وآخرها هي أن يقول شكراً

"ماكس دي بري"

خذ دقيقة من وقتك اليوم، وفكر أي الناس في حياتك يجب أن ترعاهم وتقدرهم وتخبرهم أن مساندتهم لك كانت مفيدة ونافعة. قل لهم شكراً لكم بصدق وإخلاص وحماس. هاتان الكلمتان السحريتان لا تكلفان شيئاً، إلا انهما يصنعان فارقاً هائلاً في الحياة على مختلف الأمور.

فن التعامل مع الضغوط

إنّ المحك الأساسي للإنسان

ليس موقفه في أوقات الراحة والرفاهية

وإنما موقفه في أوقات التحدي والخلاف

"د. مارتن لوثر كنج الأبْن "

وهذا صحيح تماماً. إن معدن الإنسان الحقيقي تظهره الشدائد والمحن، وليس الرخاء والراحة حيث يستطيع أي إنسان أن يكون إيجابياً ومهذباً وعطوفاً عندما يكون كل شيء على ما يرام. ما يميز أصحاب الشخصيات الفذة عن بقية الناس هو الطريقة التي يستجيبون بها عندما تفاجئهم الحياة بأحد مواقفها العصبية الحتمية. هؤلاء لا ينهارون ولا يستسلمون وإنما يغوصون في أعماق نفوسهم، ويخرجون إلى العالم مزيداً من طبائعهم الأسى.

في إحدى المرات عندما كنت عائداً إلى المنزل قبل أذان المغرب في شهر رمضان بساعتين تقريباً كنت قد انتظرت فترة من الوقت في إحدى الحافلات التي كانت ستأخذني عائداً إلى منزلي ريثما تمتلئ. وعندما أتى

سائق الحافلة شعرت أنا وجميع من في الحافلة بفرحة لقدمه أخيراً. إلا أنه فاجأنا جميعاً عندما أطفأ محرك الحافلة وقال لنا إن هناك أحد إطارات الحافلة مثقوب ولا يستطيع قيادة الحافلة، وإن علينا أن نستقل حافلة أخرى. كانت ردود الفعل التي أثارها هذا الخبر مدهشة. ثار شخص كان يجلس قريباً مني على سائق الحافلة وعلا صوت البعض في صف آخر بالتذمر والشكوى، وركل شخص بعض الأشياء في المقعد المقابل له بقدمه. غير أن بعض الركاب استجابوا بطريقة مختلفة تماماً، بطريقة إنسانية هادئة. ابتسم رجل مسن بينما كان يساعد الآخرين على إنزال أغراضهم أو أشياءهم من الحافلة، وتوقف فتى مراهق ليسانس امرأة معاقة بدلاً من أن يحاول النزول من الحافلة باندفاع كمعظم الركاب. وضحكت السيدة الجالسة بجواري وقالت: حسناً، ليست هذه نهاية العالم...

إن أكثر الناس حكمة يمتلكون مقدرة مميزة على الاحتفاظ بهدوئهم في أوقات الأزمات

لا توجد حياة مثالية، والحياة ليست كذلك بكل تأكيد. نحن جميعاً يتعين علينا مواجهة بعض التحديات من آن لآخر، خطيرة كانت أم بسيطة؟ ففي هذه اللحظة بالتحديد، وفي مكان ما في العالم، هناك أبوان يقاسيان موت طفلهما. في هذه اللحظة بالتحديد، تعرض شخص ما لحادث سوف يدمر أحبائه. في هذه اللحظة بالتحديد هناك أناس يصارعون المرض على أسرهم في المستشفيات.

المرض، والخسارة، والإحباط... لا أحد يخوض في هذه الحياة بدون تجربة هذه الأشياء ومعاناتها ولكن أنت وأنا لدينا القدرة على اختيار السمو فوق ظروفنا الخارجية يمكننا دائماً أن نختار أن نتصرف بقوة وإيجابية عندما تنهار الأشياء من حولنا. لدينا الحق في أن نستخدم حجرات عثرتنا كمعابر إلى حياة أكثر سموا وعظمة. ليست هذه خطبة تحفيزية، ولكنني أؤمن بحقيقة هذا الكلام.

ما يميز أصحاب الشخصيات الفذة عن بقية الناس
هو الطريقة التي يستجيبون بها عندما تفاجئهم الحياة
بأحد مواقفها العصبية الحتمية

" روبين شارما "

فن التعامل مع الضغوط. هذا هو ما يميز الناجحين من غيرهم القادة من الأتباع. هي تلك الصفة الجميلة التي تلهم الآخرين وتعكس روحاً نبيلة وناضجة. هي تلك السمة التي تتيح لك أن تصيغ لنفسك حياة رائعة، حياة تفخر بها في النهاية. إن السيدة التي كانت تجلس إلى جوارى كانت محقة فقد كان من الممكن أن تصبح الأمور أسوأ من ذلك بكثير. فأنا على كل حال لم أصب بأذى وصحتي بخير والحمد لله. ولدي عمل أحبه، والكثير الذي أشعر بالامتنان من أجله.

القيادة

من غير منصب رسمي

كثيراً ما أساعد أصدقائي على فهم طبيعة القيادة. فالقيادة لا علاقة لها بالمنصب الذي تشغله أو بحجم مكتبك في العمل. ولا علاقة لها أيضاً بمقدار ما تكسبه من مال أو بما ترتدي من ثياب. فالقيادة فلسفة... موقف... توجه عقلي... طريقة عمل... وهي متاحة لنا جميعاً. مهما كانت مهمتك أو طبيعة عملك داخل المؤسسة. فالقيادة هي تحمل للمسؤولية المطلقة عن سلامة العمل أو المؤسسة وازدهارها والسعي لغيرها للأفضل.. إن القيادة الحقيقية ليست مسألة مقام أو نفوذ أو منزلة رفيعة ولكنها مسألة تحمل للمسؤولية. والدعوة التي أقدمها لكم جميعاً هي: عليكم بالقيادة من غير منصب رسمي.

وهذا مثال: في الحقيقة أنني أقضي جانباً كبيراً من حياتي مسافراً مع أفراد عائلتي إلى مناطق كثيرة في هذا العالم.. ففي أحد الأيام عندما كنا نزور مدينة منترو الواقعة على بحيرة ليمان في جنوب سويسرا. كنت وعائلتي نتمشى على كورنيش البحيرة، فقام والدي "حفظه الله" بشراء المثلجات لنا من محلات موفنبيك الشهيرة في صناعة المثلجات

في العالم. وفي أثناء خروجنا من المحل أوقعت والدتي مثلجاتها على الأرض. وعلى الفور بادرت الشابة التي باعتنا المثلجات لمساعدة والدتي في إزالة المثلجات على الأرض، وقامت بالاعتذار إلى والدتي - بدون أن تتبردد ولو للحظة - ثم قالت لوالدتي بعد ذلك: لا عليك فسوف أقوم بإحضار مثلجات أخرى لك على وجه السرعة. وفعلاً فقد قامت بإحضار المثلجات وقدمتها إلى والدتي وبدون أي تكلفة أو مقابل بالطبع وبدون أي تعقيدات أو مشاحنات أو حتى مجادلات. مجرد خدمة رائعة، وبابتسامة واسعة.

القيادة الحقيقية ليست مسألة مقام أو نفوذ أو منزلة رفيعة ولكنها مسألة تحمل للمسؤولية...

لقد أظهرت هذه الشابة القيادة الحقيقية. حددت المشكلة بسرعة وتحملت المسؤولية الشخصية، واتخذت القرار السليم. جعلت من نفسها جزءاً من الحل، لا جزءاً من المشكلة وأدهشت زبونها في غضون ذلك. لم تكن صاحبة المحل، ولم تكن المشرفة، ولم تكن المديرية. مجرد قائدة من غير منصب رسمي.

قم بأداء دورك

من الممكن أن يعمل الإنسان طوال عمره، يفكر ويبتكر ويضاعف الجهد ويحقق أهدافاً كثيرة ولكن.. يبقى أمامه ما يجعله يشعر بالنقص، وأنّ له هدفاً لم يحققه. فما الذي يجعل الإنسان الناجح يصل لمرحلة يشعر عندها باكتئاب حاد، لا يشعر معه بقيمة ما حققه من نجاح؟! دعني أسألك هذا السؤال: هل تريد دخول الجنة؟ بكل تأكيد... نعم. والآن قل لي ما الذي قدمته لكي تدخل الجنة؟؟؟ أو ما الذي فعلته لكي تكون ناجحاً في حياتك؟

كثيراً ما أسأل هذا السؤال وغالباً ما تحمل الإجابة عليه أعذاراً وهمية؛ بعضهم يلقي باللوم على أبويه وأسرته، وبعضهم يعلق عدم سعيه على ماضٍ أرهقه نفسياً، أو على أحوال اجتماعية واقتصادية لا تشجع على التفكير والإبداع... وغير ذلك من الأعذار التي يظل الإنسان يرددتها ويكرر التعليق عليها، حتى يصدقها وتصبح جزءاً من اعتقاده وتؤثر في سلوكه بشكل تلقائي.

ما الذي يجب أن تفعله للمساعدة في صناعة عالم جديد وأفضل؟. لا تلقِ باللوم على الساسة. ولا تلقِ باللوم على من حولك. ولا تلقِ باللوم على والديك أو على خلفيتك. فالقيام بذلك معناه أنك تلعب دور الضحية، والعالم مليء بمن يلعبون دور الضحية بينما هم في الحقيقة قادرون على التميز والتألق، وعلى إحداث فارق هائل.

لو أن كلاً منا كنس أمام عتبة بابه
لأصبح العالم بأكمله نظيفاً

" موسى عرموش "

إن إلقاء اللوم على الآخرين
هو محاولة للالتماس العذر لذاتك
وعندما تقول لنفسك إنك بمفردك غير قادر
على التأثير فيما حولك
فأنت بذلك تتخلى عن قوتك

كيف ينجح إنسان اعتقد في داخله أنه عاجز عن النجاح؟! كيف ينهض إنسان يرى أن كل ما يحيط به يقف ضده؟! كيف يسعد إنسان أعتقد أنه يفقد كل أسباب السعادة فأصبح منفِعلاً وليس فاعلاً.. أصبح ينتظر مددا يأتيه من خارجه لا من دخيلة نفسه؟! فتخيل إنساناً بداخله كل هذه المشاعر من البؤس والعجز، من أين يأتيه النجاح والاتزان الروحي...؟

يعجبني ما قالتها أنيتا روديك، مؤسسة شركة " ذا بدي شوب " ذات مرة: إذا كنت تعتقد أنك أصغر من أن تؤثر فيما حولك، فجرب أن تحاول النوم وفي حجرتك بعوضة واحدة. لا يهم من أنت، ولا يهم ماضيك أو أصلك أو خلفيتك، فالقدرة على النجاح والانتصار تنبع منك أنت.. دائماً.

ما الذي لا يعجبك في حياتك، أو في الشركة التي تعمل بها، أو في البلد التي تقيم فيها ؟ قم بعمل قائمة. دوّن كل هذا. اصرخ به. ثم افعل شيئاً لتحسينه. أيّ شيء صغيراً كان أو كبيراً. افعل شيئاً فحسب. وبينما تستخدم قدرتك على الاختيار، فستنمو هذه القدرة وتتطور. وبينما تعمل على تحسين الأمور في نطاق نفوذك وتأثيرك، فسيتعاظم هذا النطاق.

قم بأداء دورك إذن.. اليوم.. وسيصبح العالم أفضل من جراء ذلك. وتذكر..

إن الظل لا يستقيم.. إذا كان العود أعوج

هل تلعب؟؟

لقد أصبحت في الرابع والعشرين من العمر، أي شاباً في نظر الجميع. عدا أهلي طبعاً فمازلت ذلك الصغير المدلل في نظرهم. وهذا هو الواقع الذي نمر به جميعاً ولازلت إلى الآن أخرج مع أصدقائي لقضاء بعض الوقت معاً. وفي كل مرة يقوم والدي بسؤالني: ما الذي تفعله عندما تخرج مع أصدقائك؟ فأجيبه بكلمة واحدة وقوية " نلعب " .. إجابة ممتازة. نحن الصغار معلمون وليس أنتم أيها الكبار المعلمون الناصحون في البيت. وإنما نحن الصغار من يحتل هذا الدور.. فعلاً.. فكر بعمق عزيزي القارئ في أهمية اللعب. كم مرة سألت فيها شخصاً بالغا: " ما الذي تخطط لفعله اليوم؟ " وأجابك بقوله: " أخطط للعب " ربما هذا هو السبب في أن عالمنا اليوم قد أصبح ممزقاً ومحطماً.

الكبار ليسوا أكثر من أطفال تدهور حالهم

" روبين شارما "

كيف كانت ستبدو حياتك لو أن بها قدراً أكبر من اللعب ؟ كيف كانت ستبدو تجربتك مع العمل لو كنت تؤدي وظيفتك باستمتاع أكبر، أيا كانت هذه الوظيفة ؟ كيف كانت ستبدو علاقاتك لو اشتملت على مزيد من العفوية والتلقائية والضحك واللهو والمرح والحماس، بدون تهور بالطبع ؟ أنتم الكبار تتوقفون عن اللعب بمجرد أن تبدووا في تولى مسؤوليات الحياة. لماذا؟

ليس هذا ما يجب أن يكون عليه الحال.. خصص وقتاً إذن للعب.. خصص وقتاً تتصرف فيه بقليل من الطيش والحماسة. كن واسع الخيال في العمل، واجعل الفضول جزءاً من حياتك كما كان. استرجع ذلك الإحساس بالدهشة والتعجب الذي كان يراودك عندما كانت الحياة قاصرة على الأحلام والأوهام والخيالات وركوب الدراجة والاستمتاع بكل ثانية من هذه الرحلة التي يطلق عليها العيش. وفي المرة القادمة التي ينظر إليك أحد - وحقيبة أوراقك في يدك، ومرتديا الملابس الرسمية، وعلى وجهك أمارات الجد - ويسألك ما الذي تنوي فعله اليوم ؟ فأنا أشجعك بشدة على أن ترد عليه بكل ثقة بالإجابة المهمة - الوحيدة " سوف أخرج للعب ".



انتبه

معظم ما نتعلمه ونتدرب عليه لا يدوم. وطبعاً هذا راجع لعدم الالتزام.. نحضر دروساً ومحاضرات وندوات، ونعاهد أنفسنا على أن نغير حياتنا. نتعهد بأننا سنصبح آباء أفضل، وقادة أكثر فعالية وأشخاصاً أكثر حكمة وتعقلاً. وبعد يومين تعود الأمور إلى سابق عهدها. فننتصرف بسلبية، ونمثل دور الضحية، ونداوم على الشكوى والتدمير.. لم ينجح التعلم لأننا لم نتغير.

لا أحد يريد الفشل

ولهذا يتجنب معظمنا حتى المحاولة

لقد توصلت من خلال معرفتي لعدد كبير من الناس، ومن خلال قراءتي لعدد من الكتب والأبحاث الخاصة بالتنمية البشرية إلى تحديد أربعة أسباب رئيسية وراء مقاومة الناس للتغيير، ورفضهم أخذ الخطوات اللازمة للارتقاء بحياتهم المهنية والخاصة، حتى عندما

تتاح لهم الفرصة لعمل ذلك. فمع الإدراك الأكبر لهذه العوامل الأربعة - يمكنك أن تتخذ قرارات أفضل. وعندما تتخذ قرارات أفضل، فمن المؤكد أنك ستحصل على نتائج أفضل.

إن القيادة الشخصية تبدأ بالإدراك الذاتي، لأنك لا تستطيع تحسين نقطة ضعف أو التغلب على مشكلة لا تعرفها حتى. بعبارة أخرى بمجرد أن تعرف أفضل، يمكنك أن تؤدي أفضل.

- الخوف: يخشى الناس مغادرة أرض المعلوم الآمنة والمغامرة بدخول أرض المجهول. فالبشر يتوقون للمؤكد والمضمون، حتى لو قيدهم ذلك. فمعظمنا لا يحب تجربة شيء جديد لأن القيام بذلك يسبب الضيق والانزعاج.. الأساس هنا هو أن تعالج خوفك بأن تفعل نفس الشيء الذي يخيفك. وتلك أفضل طريقة تقهر بها خوفك. افعل ذلك إلى أن ينتهي هذا الخوف. إن المخاوف التي تهرب منها تجري وراءك والمخاوف التي لا تملكها وتحتويها سوف تملكك وتحتويك. فاعلم عزيزي القارئ

بأن وراء كل جدار من الخوف.. يوجد كنز ثمين
فالصعب لا يعني المستحيل
والصعب يصير سهلاً إذا عرفت الطريقة

- الفشل: لا أحد يريد الفشل. ولهذا يتجنب معظمنا حتى المحاولة. شيء مؤسف. نحن حتى لا نقوم بتلك الخطوة الأولى لتحسين صحتنا أو لتعميق علاقاتنا في العمل أو لتحقيق حلم لنا. وفي رأيي، الفشل الوحيد في الحياة هو الفشل في المحاولة. وأنا من المؤمنين بشدة بأن أسوء مخاطرة يمكن أن تقوم عليها هي ألا تخاطر على الإطلاق.. قم بتلك الخطوة الصغيرة، وبسرعة.

**إنّ الفشل مجرد جانب رئيسي من إدراك النجاح
ولا يمكن أن يكون هناك نجاح بدون فشل
فاعلم أنّه ليس هناك فشل.. وإنما هناك تجارب وخبرات**

- النسيان: بالطبع نغادر قاعة المحاضرات بعد حضور ورشة عمل تحفيزيّة ملهمة تجعلنا على استعداد لتغيير العالم. ولكن بعد ذلك نذهب إلى العمل في اليوم التالي، ويفرض الواقع نفسه كما كان. زملاء ذوو طباع صعبة نضطر إلى التعامل معهم. وعملاء غير سعداء نضطر لإرضائهم. ورؤساء كثيرو الطلبات نضطر لاسترضائهم وموردون غير متعاونين.. ولا وقت هناك للوفاء بما أخذناه على أنفسنا من تعهدات من أجل القيادة الشخصيّة والمهنية. ولهذا ننسى كل ذلك.

إليك هذه الركيزة الأساسيّة للنجاح: اجعل التزاماتك حاضرة في ذهنك دائماً، وعلى قمة الأشياء التي تتذكرها. زد من إدراكك

ووعيك بها. فالإدراك الأفضل معناه قرارات أفضل. والقرارات الأفضل معناه نتائج أفضل.. اجعل وعودك الذاتية نصب عينيك دائماً. لا تنسها. قم بكتابتها على ورقة وألصقها على مرآة الحمام وأقرأها كل صباح. تبدو فكرة سخيفة ولكنها تؤدي نتائج جيدة. (يجب أن ترى مرآة حمامي). أكثر من التحدث عن هذه الوعود " فستصبح ما تتحدث عنه ". واكتب عنها كل صباح في دفتر يومياتك.

إن تخيل الهدف يوصل إليه بكل تأكيد
فتخيل وعي أهدافك.. وسوف تنالها بكل تأكيد
ارفع مقاييسك ولا تكن مثل السيد العادي..
الذي لم يحاول أن يفعل أي شيء
طلب من الحياة القليل.. ودفعت الحياة ثمنه !!

- انعدام الثقة: كثيرون من الناس يفتقدون إلى الثقة. ويتسمون بالتشاؤم، ولسان حالهم يقول:(لا فائدة من ذلك، لا فائدة من تطوير نفسي- أو أصبحت أكبر سنا من أن أنغير). والتشاؤم ينبع من الإحباط وخيبة الأمل. ولكن الأشخاص الذين يتسمون بالتشاؤم وانعدام الثقة لم يكونوا على هذه الحال دائماً. لقد كانوا في يوم من الأيام مفعمين بالأمل. ولكنهم حاولوا وربما تعرضوا للفشل. وبدلاً من البقاء في اللعبة، مدركين أن الفشل هو الطريق السريع للنجاح

انغلقوا على أنفسهم، وتبنوا موقفاً متشائماً. وهذا التشاؤم هو وسيلتهم لتجنب التعرض للإيذاء النفسي والفشل مرة ثانية.

خاطب نفسك كما تريدها أن تكون فتكون

فالتغير يبدأ من الداخل

واعلم أنه لا يستطيع أحد أن يؤذيك دون رضاك أبداً

حسناً هذه هي المعوقات الأربعة التي تجعلنا نقاوم التحول والتغيير ونرفض إظهار القيادة الحقيقية في حياتنا. حاول أن تتفهم هذه المعوقات الأربعة وتستوعبها جيداً، وستتمكن من معالجتها والتغلب عليها. لأن الإدراك يسبق النجاح. وفي مقدور الأشخاص العاديين أن يصيغوا لأنفسهم حياة غير عادية. وهذا يحدث أمامي طوال الوقت. تستطيع بكل تأكيد أن تصل إلى النجاح. ثق بي. ولكن عليك أن تبدأ. فكيف ستعرف إذا لم تحاول حتى ؟

إذا أردت أن تفهم.. فاعمل الآن.

مهارات القيادة

في الحقيقة.. أن المشكلات تقدم لنا خدمات جليلة. فهي التي تجلب لنا الاحتمالات والإمكانات وهي تساعدك على النمو والتطور، وتؤدي إلى أشياء أفضل، سواء داخل حياتك الشخصية أو داخل مؤسستك. ففي صميم كل مشكلة تكمن فرصة ثمينة لتحسين الأمور. وكل تحدي ليس إلا فرصة لجعل الأحوال أفضل مما هي عليه. وتجنب التحديات والمشكلات يعني تجنب النمو والتقدم. ومقاومتها تعني رفض النجاح.. تقبل التحديات التي تواجهك إذن، واحصل منها على أفضل نتيجة ممكنة وتذكر..

أن الموتى وحدهم.. هم من لا يتعرضون للمشكلات

" روبين شارما "

قد يمثل العميل الغاضب الذي يصرخ في وجهك مشكلة بالنسبة لك. ولكن بالنسبة لشخص يفكر بطريقة القائد، فإن هذا السيناريو هو أيضاً فرصة هائلة لتحسين الإجراءات داخل المؤسسة لضمان عدم تكرار هذا الموقف ثانية، وللحصول على تقييم هذا العميل للمؤسسة

والاستفادة منه في تحسين المنتجات والخدمات.. إذن فهذه المشكلة قد ساعدت بالفعل على تحسين الشركة. وقد تمثل الصراعات الشخصية في العمل مشكلة بالنسبة لك. ولكن إذا فكرت كقائد وقمت باستغلال الظروف لبناء التفاهم وتعزيز التواصل وتوطيد العلاقات، فإن هذه المشكلة تكون قد حسنت أحوالك. لقد كانت وسيلة للنمو والتطور، وخدمتك بشكل جيد. عليك أذن أن تشكر الله سبحانه وتعالى على هذه الفرصة.

قد يمثل المرض أو الطلاق أو فقدان عزيز مشكلة بالنسبة لك. وهي بلا شك أشياء مؤلمة (وأنا شخصياً قد خضت تجربة فقدان) ولكن أصعب تجاربي هي التي شكّلتني وأكسبني العمق والحنو والحكمة. وزوّدتني بالإدراك الذاتي. وجعلتني أصبح من أنا عليه الآن. ولا أقبل أن أقايضها بالعالم كله.

إن المشكلات تكشف عن العبقرية، عن المهارات القيادية التي في داخلك. والمؤسسات الكبيرة المتميزة لديها ثقافة: ترى المشكلات على أنها فرص للتحسن. فلا تستنكر هذه المشكلات ولكن تقبلها وتعلم منها. فالأشخاص المتميزون هم من يحولون جراحهم إلى حكمة. ويستغلون إخفاقاتهم لتقربهم أكثر إلى النجاح. وهم لا يرون المشكلات، ولكن يرون الاحتمالات والإمكانات. وهذا هو ما يجعل منهم عظماء. وتذكر: "أن الخطأ لا يعتبر خطأ إلا إذا ارتكبته مرتين".

اعشق ما يثير غضبك

الأشياء التي تدفعك إلى الجنون هي في الحقيقة فرص عظيمة. والأشخاص الذين يثيرون غضبك هم في الحقيقة مدرسون الأفاضل. والأمور التي تغيظك هي في الحقيقة هبات قيمة. فكن ممتناً لها واعشقها.

إن الأشخاص أو الظروف التي تفقدك السيطرة على نفسك لها قيمة فذة
فهي تكشف معتقداتك المقيدة ومخاوفك وافتراساتك
الخاطئة...

" روبين شارما "

وقد قال العالم النفسي الشهير كارل يانج:

كل ما يغضبنا في الآخرين يمكن أن يقودنا إلى فهم أنفسنا

فعلاً.. أنها نقطة غاية في الأهمية. كم كنت ستدفع لمن يعدك بأن يحدد لك تماماً ما يمنعك من عيش الحياة التي تتمناها؟ كم يساوي حصولك على معلومات صريحة عن سبب عدم وصولك إلى المكان الذي لطالما حلمت بالوصول إليه؟. إن الأشياء التي تغضبك وتغيظك وتضايقك هي المدخل نحو نموك وتطورك وارتقائك كإنسان. إنها معالم على الطريق ترشدك إلى ما تحتاج إلى العمل عليه والاهتمام به، وإلى المخاوف التي عليك أن تواجهها وتتحداها. إنها هبات للتقدم والازدهار. بإمكانك أن تلوم من يثيرون غضبك وتلقي بالمسؤولية كاملة عليهم. أو بإمكانك أن تتصرف بحكمة وتغوص في أعماق ذاتك لتكشف أسباب ردود فعلك السلبية.

ليس هناك أشخاص شاذون أو مقاومون

بل نحن من تنقصنا المهارات من أجل الوصول إليهم بصدق

"استغل التحديات لتنمية إدراكك بذاتك". كيف يمكنك التغلب على خوفك من شيء لا تدركه حتى؟ وكيف يمكنك تجاوز مشاعر القلق والإحساس بالخطر لا تعرف حتى أنها بداخلك؟.. عندما تبدأ في التركيز على نقاط ضعفك الشخصية وإلقاء الضوء عليها وتحمل مسؤوليتها، فسوف تبدأ عندئذ فقط في رؤيتها. فالظلال التي تتعرض للضوء هي التي تبدأ في الاختفاء. سوف تصبح أكثر قوة وفعالية ووعياً بالإنسان الذي كان يفترض أن تكونه. وسوف تبدأ في رؤية العالم من منظور مختلف.

ما يؤذيك ليس ما يحدث لك.. ولكنها استجابتك أنت للحدث
فأفكارك هي التي تقود سلوكك.. وليس الواقع الذي تعيش فيه
فأنت بإمكانك، وبكل تأكيد أن تغيّرها

وقد كتب خليل جبران ذات مرة، وهو أحد الشعراء المفضلين لدي
" لقد تعلمت الصمت من الثرثارين، والتسامح من المتعصبين،
والرحمة من قساة القلوب، ولكن الغريب هو أنني أشعر بالامتنان
تجاه هؤلاء المعلمين". لذلك ففي المرة القادمة التي يغضبك فيها زميل
لك في العمل أو يجعلك ابنك المراهق تفقد أعصابك، أو يغضبك
نادل وقح في مطعم، توجه إلى هؤلاء وامنحهم حضنا، اشكرهم على
الهدية التي منحوك إياها. لأنهم قد فعلوا ذلك في الحقيقة.

اختر كلماتك

الكلمات التي تستخدمها هي التي تحدد مشاعرك. واللغة التي تختار استخدامها تشكل الطريقة التي تدرك بها الواقع. كما أن مفرداتك توجه معنى حياتك. تأمل هذه الفكرة من فضلك. أعتقد أنها فكرة خطيرة فعلاً.

إن رجال الأعمال اللامعين الذين تعرفت إليهم هم من أكثر الناس تفاؤلاً وحيوية. كما أن الطريقة التي يتحدثون بها تعكس ما كرسوا أنفسهم له، وهو مساعدة من حولهم على التحسن والارتقاء. يستحيل على هؤلاء مثلاً أن يصفوا أي عقبة بأنها "مشكلة" وإنما يصفونها بأنها "فرصة لإحداث شيء أكثر روعة ونجاحاً". ومن ثم، وكما لو كان في الأمر سحر، تثير لغتهم الإيجابية بداخلهم مجموعة من المشاعر والأحاسيس الإيجابية تدعمهم وتساندهم في تبني موقف الفائز وتجنب دور الضحية، في المواقف التي تبدو صعبة. إن الناجحين من بيننا لن يتناقلوا أبداً معلومات عن عميل غاضب على أنها أخبار سيئة، ولكن بدلاً من ذلك سيصفونها على أنها "تحد سيساعد على النمو والارتقاء" وبدلاً من استخدام كلمات

سلبية، فأنهم يفضلون كلمات الفوز التي تلهم من حولهم وتشجعهم على التركيز على الممكن وعلى تحقيق الأحلام.

إن الكلمات التي تستخدمها.. تؤثر على حياتك فتخيرها بحكمة

" روبين شارما "

سوف أقدم لك تمريناً بسيطاً. قم بحصر مجموعة المفردات والكلمات التي تستخدمها في معظم الأحوال وتدوينها في مفكرتك أو في ورقة بيضاء فارغة. فكلما أصبحت أكثر إدراك بنوعية اللغة التي تستخدمها، استطعت أن تمنح نفسك مزيداً من الخيارات والاعتماد على التدوين بهذه الطريقة سوف يزيد من إدراكك الذاتي. وبعد أن تنتهي من تحديد الكلمات الأكثر شيوعاً في الاستخدام لديك قم بعمل قائمة أخرى، وضع في هذه القائمة الجديدة مجموعة من الكلمات الإيجابية الرائعة التي يمكن أن تفيدك، واجعلها من نوعية الكلمات التي تتخيل أن النجوم في عملك يستخدمونها. ثم قم بدمج هذه الكلمات في مفرداتك اليومية. سوف تكتشف أن استخدام هذه الكلمات في المحادثات سوف يجعلك تشعر بمشاعر أفضل، وبمزيد من القوة والفعالية وبمزيد من الحماس والطاقة. وعندما تشعر بمثل هذه المشاعر الرائعة العظيمة، سوف تفعل أشياء رائعة وعظيمة فعلاً.

علاج الشيخوخة

هناك علاج للشيخوخة لا يتحدث عنه أحد، يطلق عليه اسم "التعلم". وفي اعتقادي أنك ما دمت تتعلم شيئاً جديداً كل يوم وتوسع آفاقك الشخصية، وتحسن طريقتك في التفكير، فلا يمكن أن تصبح عجوزاً. إن الشيخوخة لا تصيب إلا من يفقدون رغبتهم في التحسن، ويتخلون عن غريزة حب الاستطلاع.

في العام الماضي، أسعدني الحظ بلقاء أحد أصدقاء والدي المميزين فعلاً. كان في الثامن والسبعين من عمره تقريباً، ولم يغب عني التماعه عينيه عندما تحدث عن عشقه للكتب وللأفكار الرائعة وللتعلم. سألته: "متى تقرأ؟". فأجابني: "بل قل متى لا أقرأ. فأنا أقرأ عندما أستيقظ من النوم في الصباح، وعندما يسعني ذلك أثناء اليوم وفي كل مساء. كما أنني أقضي معظم الوقت في عطلات نهاية الأسبوع في قراءة كتب مميزة. إن الكتب هم رفاقي الدائمون".

إذا أكلت ثلاث مرات في اليوم.. سيتغذى جسمك
وإذا قرأت ثلاث مرات في اليوم.. ستصبح حكيماً

كثيرون من الناس لا يهتمون بشراء الكتب بعد الانتهاء من الدراسة. شيء لا يصدق. وكثيرون من الناس يقضون في مشاهدة التلفاز وقتاً أكثر مما يقضونه في التعمق داخل عقول أعظم الشخصيات التي شهدها هذا العالم. وكثيرون من الناس قد أغلقوا عقولهم أمام الرؤى الجديدة والأفكار الفعالة. إن فكرة واحدة تكتشفها في كتاب واحد يمكن أن تغير الطريقة التي ترى بها العالم. فكرة واحدة تقرأها في كتاب واحد يمكن أن تغير الطريقة التي تتواصل بها مع الناس. فكرة واحدة تجدها في كتاب واحد يمكن أن تساعدك على أن تصبح أكثر سعادة أو تدفع بعملك إلى النجاح الهائل. لا تغادر بيتك بدون كتاب في يدك.

نظرتك للأمور

إن فهم وإدراك شخصية من نرد في حياتنا أولاً هو شيء مهم جداً فيما يخص العلاقات، ولا يعني هذا الشريك المنتظر فقط، وإنما يعنك أنت.. نعم أنت. عليك أن تفهم نفسك أولاً. فكيف يمكن أن يستمتع أي شخص بصحبتك، إن لم تكن تستمتع أنت بصحبة نفسك؟؟ فعلاً عليك أن تكون واضحاً بشكل كبير. فكر جيداً في سؤالي هذا: هل تعامل نفسك بالطريقة التي تريدها وتتمناها من الناس؟ لن تستطيع أبداً تغيير الأشياء حولك إذا لم تعامل نفسك بالطريقة التي تريدها وتتمناها من الناس. لأن أفعالك هي تجسيد لأفكارك القوية، فإن لم تعامل نفسك بمحبة واحترام فسترى نفسك تقول: "أنا لست شخصاً مهماً بما يكفي"، أو "لا أستحق المعاملة الجيدة". سترى هذا في حياتك دائماً، وسترى مواقف أكثر من أناس لا يعاملونك بشكل جيد ولن يفعلوا!!.. وهؤلاء الناس هم نتائج فقط. وأفكارك هي المسبب الحقيقي لكل ما يحدث.. ابدأ بمعاملة نفسك بمودة واحترام لتملأ حياتك بأناس يحبونك ويحترمونك.

لا يستطيع أحد خلق ظروف تناسب الآخرين، لأنه لا يستطيع التفكير والشعور بدلاً عن الآخرين. وهذا يعني أن عملك يكمن في تطوير نفسك، وترقيتها. وعندما تولي أهمية لراحتك وسعادتك القصوى ستشع السعادة والروعة منك لتلمس كل شخص قريب منك وتؤثر عليه. أنت حلك الوحيد. لا تشر لشخص آخر قائلاً: " أنت مدين لي، وعليك إعطائي أكثر" بدلاً من ذلك: أعطي نفسك المزيد، خذ وقتاً كافياً لتزيد من وعي نفسك بنفسك، لتملأها إلى الحافة، كي يفيض منها العطاء وينسكب كرماء على الآخرين.

كي تحصل على الحب.. املأ نفسك به لكي تفيض منه وتمنح الآخرين

إذا لم تملأ كأس نفسك أولاً، فلن تجد ما تعطيه للآخرين أي أن المصدر الذي يجب البحث عنه هو أنت، ابحث عما يجعلك سعيداً، لأنك المسؤول الوحيد عن سعادتك في هذه الحياة. وعندما تجد راحتك، ستنشر البهجة حولك وتكون مثلاً مشعاً لكل طفل وراشد في حياتك. وعندما تعيش الفرح، لا تحتاج حتى بالتفكير بالعطاء، لأنه ينساب منك.. دون عناء. غير العدسة التي تنظر من خلالها للعالم، وابدأ التفكير بجميع الأشياء الرائعة الموجودة فيك. ابحث عن إيجابياتك. وعندما تركز عليها ستكتشف أموراً أعظم عن نفسك. كل ما عليك فعله هو البدء بخطة جديدة، تحوي أمراً إيجابياً عن نفسك، ابحث عن الخير القابع فيك. ابحث وستجد..

هناك شيء رائع في كل إنسان.. ستحبّ نفسك مع الوقت " ولا أقصد
الغرور هنا ". بل أتحدث عن الاحترام الصميبي لنفسك. فعندما
تحب نفسك ستحب الآخرين بشكل بسيط جداً.

أحب نفسك

لقد وجدت في حياتي الشخصية وفي تجارب الآخرين أن الإنسان لا يفكر بشكل جيد في نفسه ولا يحبها.

في الحقيقة الحب هو المحرك الأعظم لأي شيء نرغب به. فهو يعني أن تختبر أحاسيس المحبة تجاه الشخص المناسب، أو العمل أو الجسد أو الصحة الممتازة أو الشباب أو المال.

فكّر بما تحبّ.. لتحصل على ما تحبّ

إذا ركزت على ظاهر الحال، وما تراه الآن، فأنت مخطئ. لأن ما تراه وتشعر به حول نفسك - الآن - هو نتيجة لما كنت تعتقده من قبل. وإذا لم ترضَ عن نفسك وتحبها، ستبدو لنفسك مليئاً بالعيوب التي خلقتها ورضيت وجودها.. ركز على بعد جديد موجود فيك، كي ترضى نهائياً عن نفسك. وركز أيضاً على الحاضر في داخلك خذ دقيقة راحة واجلس بهدوء، مركزاً على الشعور بحضور الحياة داخلك وهذا كفيل بإعادة إحياء جوهرك. إنه شعور خالص بالحب والنعمة

التامة والمثاليّة التي تتمتع بها. هذا الحاضر هو الرائع فيك هو أنت الآن، هو أنت الحقيقي. فعندما تركز على هذا الحضور وتشعر به وتحبه وتشكر الله سبحانه وتعالى عليه، ستحب نفسك وترضى عنها للمرة الأولى، وربما في حياتك كلها.

عندما تنتقد نفسك، حول تركيزك - في الحال ومباشرة - للحاضر، وإلى هذه اللحظة بالذات لتكشف المثاليّة نفسها لك. ستمحي كل الإخفاقات التي حدثت يوماً في حياتك لأن العيوب والخطايا لا تعيش وتقتات على الحاضر. فإن كنت عازماً على استرجاع بصرك الحديدي امح القصور من ذهنك، واستعد الكيان الممتاز. حول الفقر إلى وفرة، اعكس الزمان الظاهر في الشيخوخة، وارم أيّ سلبية تشعر بها ركز على الحاضر فيك، وتصالح معه، كي تتجسد المثالية. وتذكر.. أنك مخلوق في أحسن تقويم...

التفهم

اعتدنا التذمر من الآخرين في أي علاقة نقيمها. فزملاء العمل كسولون جداً على سبيل المثال والزوج يقود للجنون والأولاد عسيرو المراس.

تركز هذه الأقوال على التذمر من الآخر، وفي الحقيقة هذا خطأ كبير. إننا نحتاج للتركيز أكثر على ما نقدره في الأشخاص الآخرين لكي تناسب علاقاتنا بشكل رائع وعظيم، فعندما نتذمر من شيء ما نحصل على المزيد منه. وحتى إن كنت تمر في وقت سيئ في علاقاتك فإنك تستطيع دائماً قلب المعادلة رأساً على عقب.

خذ ورقة، اكتب فيها كل ما يعجبك في الشخص الآخر. وافعل هذا لثلاثين يوماً. فكر في كل ما يجعلك تحبه أكثر، مثل مزاجه المرح أو الطريقة التي يساندك بها. وعندما تقدره، وتعتزف بإيجابياته ستحصل على مثيلها لتبخر المشكلات جميعها.

في إحدى الأمسيات الرائعة التي يقيمها الدكتور إبراهيم الفقي " وهو واحد من ألمع المدربين في مجال التنمية البشرية " والتي تتحدث عن

العلاقات الزوجية الناجحة، فوجئ بإحدى السيدات تقول له: دكتور إبراهيم.. أنا قررت أن أطلق من زوجي !! فسألها عدة أسئلة.

هل يضربك زوجك ؟ فقالت: لا.

فسألها: هل يخرج مع سيدات أخريات ؟ فقالت له: لا، ولا يستطيع ذلك.

فسألها: هل ينفق على بيته ؟ فقالت: نعم.

فسألها: هل لديكم أولاد ؟ فقالت: نعم.

فسألها: هل من وقت لآخر تخرجان معاً ؟ فقالت: نعم، نخرج معاً من وقت لآخر.

فسألها: هل يهتم بك، ويعطيك من وقته ؟ فقالت: إلى حد ما.

فقال لها: اتركيه وهناك ألف امرأة منتظرة مثل هذا الرجل.

ثم بعد ذلك سألها الدكتور: أول مرة رأك فيها زوجك ماذا كنت ترتدين ؟

ثم بعد ذلك سألها: ماذا قال لك ؟ وماذا قلت له ؟

ثم بعد ذلك سألها: أول إحساس جميل شعرت به ؟

نظرت السيدة لكل ذلك وقالت: ولله عنده أشياء كثيرة جيدة لم أكن

أراها من قبل. فسألها الدكتور: هل تريدین الطلاق ؟ فقالت له: لا،

أنا أحبه.

نمنح في الكثير من الأحيان الفرصة للآخرين كي يصنعوا سعادتنا ويفشلوا في تحقيق ذلك في بعض الأحيان. "كما كنت تريده أنت". لماذا؟؟ لأن شخصاً واحداً يستطيع تحقيق السعادة لك، وهو أنت. لا يملك أهلك أو أطفالك أو شريكك في الحياة دفة القيادة لصنع سعادتك الشخصية، بل لديهم الفرصة بكل بساطة ليشاركوك لحظاتك السعيدة.

فالسعادة خيار من الداخل من داخلك أنت.

الفرح كله المقدر لك موجود على موجة الحب، أعلى وأقوى موجة من الأمواج جميعها. أننا لا نستطيع إمساك الحب بأيدينا، ولكننا نستطيع أن نشعر به في أعماقنا. إنه حالة وجودية. لأننا نرى دلائل الحب فيما يظهر على الناس. إن الحب شعور وأنت الوحيد القادر على إصدار تلك المشاعر التي تحمل الود والمحبة. قدرتك على توليد الحب لا حدود لها فعندما تحب تعيش في حالة تناغم تام مع واقع حياتك.

أحب كل شيء حولك، أو.. ركز على ما تحب. اشعر بالحب، وسترى نفس ذلك الحب، وتلك البهجة في واقع حياتك وبشكل مضاعف...

التقدير

يحب الإنسان أن يقدر الآخرين وكذلك يحب أن يقدره الآخرون. ولكن هذا التقدير نابع من التقدير الذاتي للإنسان. فهل أنت تقدر نفسك؟ هل يقدرك أقاربك في العائلة؟؟ يقول نابليون بونابرت: أنا من الممكن أن أعيش لمدة أسبوع كاملاً على التقدير.. ويقول وليم جيمش الذي يسمى أبا علم النفس الحديث: إن من أعمق احتياجات الإنسان "الحب و التقدير". فالإنسان وهو صغير كان دائماً يشد والديه حتى يريا ما يفعل ويثنيا على تصرفاته.

إن الله سبحانه وتعالى يقول:

وقل العملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنين

[التوبة: 105]

فهنا يخبرنا الله سبحانه وتعالى أنه بعملك سوف ينظر لك الله عز وجل، وكذلك النبي عليه الصلاة والسلام، والمؤمنون. انظر إلى تقديره سبحانه وتعالى.

ما هو التقدير في مفهومك ؟

إن التقدير هو: أن تقدر قدراتك وإمكاناتك وتجاربك وخبراتك في الحياة. أن تعرف قيمتك كإنسان وأنت أفضل مخلوق عند الله سبحانه وتعالى، سخر لك الدنيا بما فيها، والكون بما فيه وخلقك فأحسن خلقك في أحسن تقويم. فمن يقول لك إنك فاشل أو إنك لم تفلح في كذا بذلك يخرج مفهومه وإدراكه هو.

قال لي صديقي الأستاذ " منصور عودة " وهو أستاذ في اللغة العربية: " أنني لا ألوم أحد من تلامذتي إلا بعد أن أقدّره أولاً، ثم ألومه وأنه حديثي معه بالتقدير أيضاً "

أرجو منك أيها الأب الكريم أن تعامل أولادك بهذه المعاملة، ابدأ بالثناء عليهم وأنه حديثك معهم بالثناء عليهم أيضاً، وفي وسط الثناء أخبرهم رأيك فيما لا يعجبك حتى يكون بينك وبينهم اتصال ويكون لدى أولادك الثقة بالنفس والقدرة على الاتصال مع الآخرين. حتى أنت سيدي المدير.. عامل موظفيك هذه المعاملة.. ابدأ بالثناء عليهم.. وأنه حديثك بالثناء عليهم أيضاً. وتأكد أنهم سيكونون لك من الشاكرين.

كيف تبني علاقات ممتازة

أي أخصائي نفسي جيد سوف يخبرك بأن الحاجة للانتماء هي واحدة من أعمق الحاجات الإنسانية. فنحن نشعر بأكبر قدر من السعادة عندما نشعر بالارتباط مع الآخرين، وعندما نشعر بأننا جزء من المجموعة. وأنجح الناس في العمل يجعلون تكوين العلاقات مع أصدقائهم وعمالئهم أولوية بالنسبة لهم. وهم لا يرون سعيهم للارتباط بمن حولهم من الناس مضيعة للوقت، بل على العكس فهم يرون ذلك استخداماً حكيماً جداً لوقتهم. وكم تخصص في مجال التنمية البشرية فإنني أعمل دائماً على بناء ثقافات لدى المستفيدين يحتل فيها الناس والعلاقات المكانة الأولى. فهذا يعزز التواصل والتعاون، ويؤدي إلى نتائج قوية في الحياة الإنسانية والعمل. عندما يشعر الناس بالتقدير، يتألقون فيما يفعلونه. وفيما يلي أفكار بسيطة في ظاهرها، لبناء صلات وروابط مع الآخرين، وهي الأفكار التي قد ساعدت الكثير من الأشخاص على التواصل مع الآخرين والوصول إلى مستوى جديد تماماً من الأداء المرتفع في أعمالهم أيضاً.

- 1- كن أكثر شخص إيجابي تعرفه.
- 2- كن صريحاً وتكلم بصدق.
- 3- حافظ على مواعيدك بدقة.
- 4- قل " من فضلك " و " شكراً " .
- 5- احرص على أن تعد بالقليل وتفي بالكثير.
- 6- اترك الآخرين في حالة أفضل مما وجدتهم عليها.
- 7- كن ودوداً وعطوفاً مع الآخرين.
- 8- كن مستمعاً من الطراز الأول.
- 9- اهتم بالآخرين بحماس وشغف.
- 10- ابتسم كثيراً.

وهذه نقطة إضافية أخرى: "عامل الناس باحترام دائماً". نقطة مهمة وفعالة فعلاً.

لكي تحصل على الاحترام
عليك بمنحه

ما هو شعارك

المبدعون الحقيقيون لديهم شعار يقول: "عدوّ الأفضل هو الجيد". وهم باستمرار يحاولون بكل تحدّ تحسين الأمور. وما يطلق عليه الآخرون مستحيلاً، يرونه ممكناً. كما أنهم يعيشون انطلاقاً من خيالاتهم، لا انطلاقاً من ذكرياتهم. يعيشون ليتحدوا ما هو مقبول في العادة. ولا يفترضون شيئاً. ولا يعرفون حدوداً. وكل شيء ممكن بالنسبة لهم.

وإذا أردت أن تكون ناجحاً، فعندي لك اقتراح بسيط: "كن مبدعاً دائماً". أبداع في العمل أبداع في البيت، أبداع في علاقاتك، أبداع في الطريقة التي تدير حياتك بها، أبداع في الطريقة التي ترى بها العالم. إن الجمود هو بداية الموت، فالنمو والتطور والابتكار هو ما يجدد الحياة. بالطبع يمكن أن تكون الحياة مخيفة ومحفوفة بالمخاطر في ظل هذه الأشياء. ولكن ألا تفضل أن تشعر بالخوف على أن تعيش على هامش الحياة؟.

ليس هناك أمان في أن تكون اليوم نفس الشخص الذي كنته بالأمس. فهذا مجرد وهم سوف يفطر قلبك في النهاية، وعندما تصل إلى آخر حياتك، ستكتشف أنك قد فوت على نفسك فرصة الحياة بجرأة وجسارة. "إن الإشباع الدائم يوجد هناك في دنيا المجهول". عندما كنت في المدرسة كانت أمي "حفظها الله" تقول لي دائماً:

**لتكن عيناك وقلبك متجهين دائماً نحو المستقبل
فلا يليق بالشباب أن ينظر إلى الوراء**

وبالطبع كلما كنت.. أبدعت أكثر، ورفضت أن تصبح مقيداً بأغلال الرضا عن ذات، وزادت مرات تعرضك للفشل. وقد أشرت إلى ذلك في سابق. فليس كل مخاطرة تقدم عليها، وليس كل ما تحاول فعله سوف يسير وفق الخطة التي وضعتها له. وهذه هي سنة الحياة بكل بساطة. إن الفشل شيء أساسي وضروري للنجاح. وكلما علا سقف طموحاتك، استطعت الوصول إلى أشياء أبعد. "فالفشل هبة رغم كل شيء". أنا شخصياً قد استفدت من الفشل كثيراً. فهو قد قربني أكثر من أحلامي، وزودني بمعرفة أكثر، وجعلني أكثر قوة وصلابة، وجعلني أكثر استعداداً أيضاً. إن النجاح والفشل يسيران جنباً إلى جنب. فهما شريكان في العمل.

إن الشركات أو المؤسسات التي لا تبدع أو تجدد لا يكتب لها البقاء فالأساس هو توجيه هذا الإبداع والتجديد. وهذا الدرس مهم على

نحو خاص في الأوقات التي تسير فيها كل الأمور على ما يرام. ورغم أن هذا الأمر يتعارض مع البديهية والمنطق، إلا أن المؤسسات الناجحة تحتاج بالفعل إلى أن تكون أكثر إبداعاً وتجديداً من المنافسين. فالأمر يشبه لعبة "ملك التل" عند الأطفال، حيث يسعى كل منهم للوصول إلى القمة. إن القادة الذين لا يجددون أو يبتكرون يأخذ مكانهم هؤلاء المستعدون للإقدام على المخاطرة.

التغيير هو سنة الحياة

وإنّ تطور المجتمعات هو الذي يفرض التغيير

"الرئيس السوري: بشار الأسد"

لذلك اذهب إلى العمل كل يوم وارفض أن تفعل نفس الشيء الذي فعلته بالأمس " فقط لمجرد أنك فعلته بالأمس ". داوم على تحدي ذاتك ودفعها إلى التفكير بشكل أفضل، والعمل بشكل أفضل وتحقيق مكانة أفضل. أعد بناء وتنظيم كل الأشياء من جديد. واجه مخاوفك وحاول كسر قيودك وتخطي حدودك. ارفض أن تكون عادياً.. لا تتنازل عن الأفضل.. التزم بأن تكون ناجحاً ورائعاً في كل ما تفعله. وهذا هو ما ستصبح عليه بالفعل. وأسرع مما تتصور.

الاستمتاع والسعادة

الاستمتاع شيء رائع، إلا أنه لا يدوم. فالاستمتاع يأتي من الحواس الخمس. من وجبة لذيذة أو كوب من العصير المثلج، أو سيارة جديدة. ولا بأس من هذه الأشياء، فهي تجعل تجربتنا أفضل في الحياة. ولكنها أشياء سريعة الزوال.

في الحقيقة: السعادة قصة مختلفة تماماً. فالسعادة هي أصل الاستمتاع. وما أقصده ببساطة هو:

أن الاستمتاع يأتي من أشياء خارجية
أما السعادة فتنبع من الداخل

هي حالة تخلقها باختيارك أنت.. قرار تتخذه أنت.. عمل من صنع الإرادة. يمكن أن يشعر الإنسان بالسعادة بينما يعتصره الألم، وترهقه الشدائد والمحن. قد لا توح حياته الخارجية بأي مظهر من مظاهر الاستمتاع، ولكنه يشعر من داخله بالرضا. وبالعكس، هناك ملايين من الناس تحوّلهم المتع الحسيّة (السيارات الفاخرة، والبيوت

الفخمة، والملابس الأنيقة...) ولكن لا توجد بهجة حقيقية في داخلهم.
لذا اختر أن تكون سعيداً.

ليس بوسعك التحكم في أحداث الحياة. فهي لن تخلو من المشكلات
و الصعاب. ولكن بوسعك أن تتحكم فيما يحدث بداخلك.. ومن
يفعل ذلك، يصبح شخصاً عظيماً.

الأكثر تجربة هو من يحقق الفوز

فكرة مهمة: لماذا تنتظر حتى تصبح عجوزاً لكي تصبح متمرساً وصاحب تجربة؟ إنني أريد تجربة رجل عجوز بينما لا أزال شاباً. وأعتقد أنني قد اكتشفت طريقة للحصول عليها "اختصار الوقت". إن معظم الناس لا يعرضون أنفسهم للكثير من المخاطر ولا ينخرطون في كثير من المحادثات الجديدة، ولا يقومون بالكثير من السفريات.

في الحقيقة أنه عن طريق الانغماس في هذه الأشياء وغيرها من الأنشطة المكسبة للتجارب والخبرات بسرعة هائلة، اكتشفت أنني أستطيع أن أحصل على ما يعادل عشر سنوات من التعلم في ربع هذه المدة. كل ما هو مطلوب ببساطة هو أن اختصر الوقت بأن أفعل المزيد من الأشياء المهمة في أسرع وقت ممكن. وأن أظل مركزاً وملتزماً بما أفعله. وأن أحيي كل يوم من أيام حياتي كما ينبغي.

نحن جميعاً نحصل على حصة متساوية من الوقت. كل منا لديه 24 ساعة كل يوم. ولكن الحقيقة المؤسفة هي أن الكثيرين منا يقضون الكثير من الوقت في عمل أشياء غير مهمة. يعيشون حياتهم استجابة للظروف، ويتخلون عن روح المبادرة، ويقبلون الأنشطة التي من المفروض عليهم رفضها. وينسبون كقطعة خشب طافية فوق ماء النهر، وينجرفون مع التيار في أي اتجاه. وكل هذا لأنهم لم يمنحوا أنفسهم الوقت للتفكير في أولوياتهم وأحلامهم وأهدافهم ولتحديد ما يريدون أن يفعلوه بحياتهم. وهذه الطريقة يخسر الناس 20 عاماً قيماً من حياتهم.

من خلال معرفة ما تريده في حياتك بوضوح، سوف تزيد من إدراكك لأكثر الأشياء أهمية. والإدراك الأفضل معناه اختيارات أفضل. والاختيارات الأفضل معناها نتائج أفضل. "إن الوضوح يولد النجاح".

لا تنتظر إذن حتى نهاية حياتك لكي تصبح خبيراً ومتمرساً. اختصر الوقت. حدد بوضوح ما تحتاج إلى تجربته لكي تحيي الحياة التي ترضيك، ثم أبدأ في فعله الآن. التقى بأشخاص رائعين. زر أماكن جديدة. اقرأ كتباً قيمة. اغتنم الفرص. أخفق كثيراً، فهذا سيعكس ارتفاع سقف أحلامك، وزيادة مخاطراتك ومجازفاتك. لا يهم إن نجحت أو أخفقت، ما دمت تضيف تجربة أخرى إلى مستودع تجاربك. فحتى أتعب الأوقات تجعل حياتك أكثر ثراء.

فليس هناك فشل.. وإنما هناك تجارب وخبرات

كلما كثرت التجارب، أصبحت الحياة أفضل. والذي يجرب أكثر هو من يحقق الفوز.

الامتنان

ما هو الشيء الذي نستطيع فعله لنقلب حياتنا رأساً على عقب..
والآن؟؟ في الحقيقة أن أول ما نبدأ به هو إعداد لائحة بالأشياء التي
نشعر بالامتنان لوجودها في حياتنا. هذه اللائحة ستوجه طاقتك
نحو مسار آخر يحدد تفكيرك.

قبل هذه اللحظة يفكر الإنسان دائماً في ما لا يملكه، وما يتدمر منه
وفي مشاكل حياته. لكن إعداد قائمة كهذه يحوّل اتجاهك الفكري
لتبدأ الشكر على كل الأشياء الموجودة في حياتك.

**كنت ألعن حقيقة أنني لا أملك حذاء
إلى أن صادفت رجلاً بلا قدمين**

هذه العبارة مأخوذة من مثل فارسي، وهذا المعنى يجعل الرهبة
والقشعريرة تسريان في جسدي. وأي كان من قاله، فقد أصاب
الحقيقة.

إن من السهل أن نسقط في مصيدة التركيز على ما لا نملكه، تلك
المصيدة المتأصلة في الطبيعة البشرية، بدلاً من الشعور بالامتنان

تجاه ما لدينا. وأنا واثق من أن لديك من النعم في هذه الحياة أكثر مما تراه.

بليون طفل ناموا وهم جوعى الليلة الماضية. وفي العالم أناس فقدوا بالأمس بعض أحبائهم. وفي مجتمعك أناس يموتون من السرطان والإيدز. وقد قرأت مؤخراً عن فتاة صغيرة ولدت بدون وجه. مجرد عينين وفم. ورغم هذا نذرعج ونقلق من ازدحام المرور في طريقنا إلى العمل.

هذه الكلمة أرجو أن تفكر فيها: "المنظور"

سافر إلى بلدان أكثر وستحصل على منظور أكبر لعالمنا. تحدث مع أناس لم يسبق لك الحديث معهم وستحصل على منظور جديد للصورة التي يمكن أن تكون عليها الحياة واحتف بما وهبك الله سبحانه وتعالى من نعم، وستعرف كم أنت محظوظ. إنها الطبيعة الإنسانية، لا نقدر كل ما لدينا إلى أن نفقده.. قاوم تلك الرغبة.

يقول الله سبحانه وتعالى:

لئن شكرتم لأزيدنكم

[إبراهيم: 7]

إن قوة الامتنان عظيمة بالنسبة لي. فأنا أستيقظ كل صباح قائلاً: "الحمد لله". وعندما تلمس أصابع قدمي الأرض أقول "الحمد لله". ثم أبدأ التفكير بكل ما أشكر لأجمله خلال تنظيف أسناني الوضوء، إلى آخر الأمور التي أفعلها يومياً. هكذا أمد يومي بطاقة قوية تكفيني نهاري كله، وأعلن بنواياي عن الطريقة التي أريد ليومي أن يسير بها. وهذا دون شك أفضل من القفز خارج السرير وترك ظروف اليوم تتحكم بي. لا يوجد طريقة أقوى لبدء اليوم أكثر من هذه، وباستخدامها تكون أنت من يصنع حياتك. لذا أبدأ بصناعة أيامك الواحد بعد الآخر.

الامتنان والشكر أرفع الطرق مقاما فوق كل ما قرأته، ومررت به في حياتي. وإذا طبقت أمراً واحداً بعد معرفتك لكل هذه الأمور فاستعمل الشكر حتى يصبح جزءاً من حياتك، وطريقاً إليها. فعندما تختلف مشاعرك تجاه ما تملكه، تجذب المزيد من الأمور الإيجابية إليك والتي تدفعك لتشكر الله سبحانه وتعالى عليها. ركز على ما تملكه واشعر بالامتنان لأنه لك، واشكر الله سبحانه وتعالى عليه.

قد يكون ذلك عينك التي ترى وتقرأ هذا الكتاب، أو الملابس في خزانتك. وهكذا تبدأ برؤية أمور مختلفة خلال وقت قصير إذا شكرت على ما لديك.

يبقى معظم الناس فقراء
بسبب افتقارهم للامتنان والشكر

"والاس واتلس"

اشكر الله سبحانه وتعالى على ما تملكه الآن. وعندما تفكر في كل ما
تحويه حياتك، وما يجب أن تشكر عليه.. ستصاب بالذهول من لا
نهائية الأمور التي يجب الشكر عليها.

الخامسة صباحا

من أراد أن يصل إلى مستوى التميّز كإنسان
فعليه أن يستيقظ من نومه مبكرا

بعد أن عرضت طريقتي التي اتبعتها "من أجل الوصول إلى النجاح والمحافظة عليه" على أصدقائي. أخذوا جميعاً يسألونني عما يجب عليهم فعله من أجل اكتساب عادة الاستيقاظ مبكراً. فقال أحدهم: "أعجبتني فكرتك عن تخصيص ساعة كل صباح لتغذية العقل والاعتناء بالجسم وتطوير الشخصية". فيما علق آخر بقوله: "الحياة تمر بسرعة، وأحتاج فعلاً إلى أن أبدأ في الاستيقاظ مبكراً لكي أستفيد من يومي استفادة أكبر".

إن من السهل جداً نسيان أن حياتنا الخارجية تعكس حياتنا الداخلية أو الروحية وإنّ بالاستيقاظ المبكر يوماً للقيام ببعض العمل المخصص لحياتنا الروحية، سوف تصبح حياتنا أفضل بشكل هائل.

كيف يمكن أن تكون مصدراً إيجابياً للطاقة لمن حولك عندما تفتقر أنت إلى الطاقة؟ كيف يمكنك أن تحصل على أفضل ما في الآخرين إذا لم تستطع أنت الوصول إلى أفضل ما فيك؟ وكيف تستطيع أن تجعل من شخص آخر بطلاً إذا كنت قد فشلت أنت في رؤية البطل الذي في داخلك؟؟. إن الاستيقاظ مبكراً لأداء عملك الروحي أو العقلي أو لتوسيع أفق تفكيرك أو لشحذ فلسفتك في الحياة أو لمراجعة أهدافك ليس هدراً للوقت. إن تلك الساعة التي تخصصها لعقلك كل صباح سوف تجعل كل دقيقة في يومك مفعمة بالطاقة والحماس، وستكسبك منظوراً جديداً يساعدك على الارتقاء في كل جوانب حياتك. سوف تغيرك هذه الساعة. وتجعل منك قائداً أفضل وأباً أفضل، وإنساناً أفضل. وفيما يلي ستة طرق عملية لمساعدتك على الاستيقاظ من نومك مبكراً "الساعة الخامسة صباحاً يعتبر توقيتاً لا بأس به".

- لا تأكل بعد الساعة السابعة مساءً: سوف يجعلك هذا تستغرق في النوم بعمق أكثر وستستمتع أكثر بالنوم. فالأكثر أهمية هنا هو الكيف وليس الكم.

- لا تتكاسل عند النهوض من الفراش: بمجرد أن يدق جرس المنبه، اقفز من الفراش وابدأ يومك. فكلما تباطأت لفترة أطول في الفراش بعد سماع جرس المنبه، زاد احتمال أن يخبرك عقلك بأشياء مثل: (لتبق في الفراش، لننم قليلاً، ما أدفاً الفراش، أنت تستحق النوم).

- اجعل حالتك الجسمانية ممتازة: وهذه فكرة مهمة. فقد اكتشفت أنه عندما أكون في حالة جسمانية ممتازة (عند ممارسة الرياضة 5 أو 6 مرات أسبوعياً وتناول الطعام الجيد) يكون من السهل أن أثب من الفراش في الخامسة أو حتى في الرابعة صباحاً. إن التمتع بالياقة البدنية خطوة رائعة سوف تؤثر إيجابياً على كل جوانب حياتك.

- حدد أهدافك في الحياة: إن الأهداف سوف تبث في حياتك الروح والطاقة. ومعظم الناس لا يستيقظون من النوم مبكراً لأنه ليس لديهم سبب لذلك. إن الغايات والأهداف هي سر الحماسة والشغف (والاستيقاظ مبكراً). الأهداف تلهمك وتشجعك وتمنحك مبرراً للنهوض من فراشك كل صباح. وعندما تتناول دفتر يومياتك وتدون فيه أهدافك بعد سنة واحدة أو ثلاث أو خمس أو عشر سنوات من الآن، والمتعلقة بأهم جوانب حياتك، فإن ذلك سوف يجعل عقلك مركزاً وسيعطيك نتائج هائلة. سوف يجعلك مفعماً بالحياة والإثارة، وسيغمرك بالشغف والحماس.

- اضبط المنبه قبل الوقت الذي تريده بنصف ساعة: قمت بعرض هذه الفكرة على جميع أصدقائي وفي ورشات العمل التي أقوم بها مع فريق عملي. مؤخراً وبينما كنت أتفحص بريدي الإلكتروني تلقيت رسالة من أحد أصدقائي في جنوب أفريقيا، وقد ذكر في رسالته أن هذه الحيلة الصغيرة قد غيرت حياته تماماً، فقد كان الوقت المناسب لاستيقاظه في السادسة صباحاً، وعندما طبق هذه الطريقة

كان يجد أن الساعة لازالت الخامسة ونصف فقط عند استيقاظه ونهوضه من الفراش. وأصبح يستغل هذه النصف ساعة الإضافية في التأمل أو القراءة أو ممارسة الرياضة. وهو الآن يعتني بحياته الروحية والعقلية، وأصبح يحصل على نتائج ممتازة. وأصبح عمله الآن أكثر نجاحاً مما كان في قبل، في أي وقت مضى. كما أصبحت حياته الأسرية في أفضل حالة لها منذ سنوات. كما أصبح يشعر بالسعادة الغامرة. أعرف أن هذه الطريقة تبدو سخيطة ولكنها تحقق نجاحاً.

- امنح الأمر ثلاثين يوماً: في إحدى المرات كنت أشاهد برنامجاً علمياً عن الفضاء وقد كانوا يتحدثون عن كيفية استخدامهم المكوك الفضائي في صعودهم إلى الفضاء. وما أثار انتباهي له هو أن المكوك الفضائي يستهلك قدراً أكبر من الوقود في الدقائق القليلة الأولى بعد إطلاقه مما يستهلكه أثناء رحلته بالكامل حول الكرة الأرضية. لماذا؟؟ لأنه يحتاج في البداية إلى التغلب على قوة الجاذبية الأرضية الهائلة. وعندما يجتاز هذه المرحلة، يصبح طيرانه أسهل بكثير. هذه فكرة مهمة وجديرة بأن نتأملها. فأصعب مرحلة في عملية التغيير الشخصي هي البداية. كما أن هذا التغيير لا يحدث في يوم واحد أو حتى في أسبوع واحد، فالمسألة تحتاج إلى وقت من أجل التغلب على قوة عاداتك القديمة. ولكن بعد أربعة أسابيع من اليوم يمكن أن تصبح حياتك أفضل مما هي الآن بكثير، إذا اخترت أنت ذلك. امنح نفسك دائماً 30 يوماً لاكتساب أيّ عادة جديدة.

انضم إذن إلى نادي الخامسة صباحاً
انتصر في معركة الفراش.. وتغلب على رغبتك في النوم
واستيقظ مبكراً

وتذكر: " أنك ستجد أمامك وقتاً طويلاً للنوم بعد أن تموت "

أربعة دروس في القيادة

- التحسّن: تحسن دائماً، وقم بأداء عملك بصورة أفضل. لا ترضَ أبداً بالمستوى المتوسط.

- الملاحظة: تكلم مع من تعمل معهم. استمع إليهم. واجعل عملك نصب عينيك دائماً لأنك لا تستطيع أن تتوقع إلا ما تلاحظه وتفحصه.

- التواصل: كن طيباً مع الناس. تعامل مع عملائك باحترام. قدم لهم المثل الطيب. وكن عطوفاً. وتعامل مع الشكاوى بسرعة.

- التكيّف: الظروف تتغير والمنافسة تزداد. والتقلب أصبح واقعاً جديداً. فحافظ على سرعتك وعلى مرونتك وعلى ذكائك وفطنتك.

طبق معيار اليابانيين

اليابان هو واحد من أروع الدول في العالم، ولكن ليس هذا هو السبب الوحيد لعشقي له. نعم إنهم مهذبون. نعم أن قيمهم عميقة. نعم إن اختراعاتهم شيقة. ولكن ما يجذبني حقاً إلى اليابانيين هو التزام أفرادهم الصارم بالتحسن والتطور مهما كان مستوى ما وصلوا إليه من نجاح. وليس المال هو ما يعنهم. ولا الشهرة ولا السيطرة أو القوة. إن ما يعنهم أكثر من أي شيء آخر هو أنهم لا يرضون بأقل من التميز معياراً لهم. هذا هو ما يميز اليابانيين.

إنّ ما يهتمهم دائماً هو ما سيحققونه في المستقبل
ليس ما حققوه في الماضي

"رؤية جميلة جداً". إن كل القادة العظام، والمبدعين، ورجال الأعمال الناجحين، يمتلكون في أعماق أرواحهم ذلك الطوق الدائم إلى العمل والإنجاز واكتشاف الأشياء المميزة طوال حياتهم. كل منهم يمتلك ذلك الشعور بالحماسة المتقدمة. يمكن بالطبع أن تقول إن هذا الطوق النهم ليس علامة صحيحة بطريقة ما، على أساس أن

مثل هؤلاء الناس لا يعرفون معنى الرضا والقناعة. وربما تكون محقاً. ولكن من ناحية أخرى، نفس هؤلاء الناس هم أصحاب الفضل فيما شهده العالم من تقدم وتطور. وهم هؤلاء الذين أسسوا شركات ومؤسسات ناجحة أضافت قيمة إلى حياتنا. وهم هؤلاء الذين قدموا لنا الاختراعات والاكتشافات العبقريّة التي جعلت الحياة أكثر سهولة ويسرا. وهم العلماء الذين ساعدوا البشر على الحياة بصحة أفضل. وهم هؤلاء الذين أهدوا إلينا الفن الجميل والموسيقى الخلابة.

إنّ العظمة تتحقق لهؤلاء الذين لا يرضون بالواقع أبدا مهما بدا هذا الواقع جميلا

" روبين شارما "

نعم، على الإنسان أن يجد السعادة في الحياة. ونحن بحاجة للاستمتاع برحلة العيش بكل تأكيد وتلك رسالة أنشرها في كل مكان أذهب إليه. فتحقيق التوازن في الحياة شيء في غاية الأهمية. كل ما أود أن أقوله: هو أن هناك الكثير من الناس قد ذهبوا إلى النقيض. لقد جعلوا تركيزهم منصّباً على مطاردة السعادة وتحقيق السلام والتوازن الروحي، متخلين بذلك عن فطرة وغريزة الإبداع والابتكار. وأثناء ذلك، أخفقوا في تحقيق التوازن، وفاتهم الانتباه إلى أحد الأسباب الرئيسية للعيش، وهو الإبداع والتألق وبلوغ العظمة.

لقد بدأ اليابانيون من تحت الصفر بعد الحرب العالمية الثانية وقالوا ستكون بلادنا الأولى في صناعة الأقمشة، وفعلاً كانوا هم البلد الأول في كثير من الصناعات...

في الحقيقة، إنّ اليابانيين يعيشون بأربع كلمات هامة في حياتهم وربما كانت من أهم عوامل تقدمهم في العمل والصناعة.

1- صباح الخير، كيف حالك؟ " وهذا الجانب الأخلاقي".

2- شكراً. "أي تقديم الشكر على المعروف، وهذا أيضاً من الأخلاق".

3- التحسن المستمر. فلا يكون اليوم إلا أفضل من الأمس، ولا يكون الغد إلا أفضل من اليوم.

4- المرونة التامة. وهذا نستطيع التعلم من الآخرين، وتستطيع تعديل مسارك وتحسين طريقة أدائك.

طبق معيار اليابانيين كل يوم. وحتى آخر لحظة في عمرك.

ركز على ما ستحققه غداً

لا على ما حققته بالأمس

كافح من أجل التميز والتألق والامتياز، في كل ما تفعله. وسوف تنضم بذلك إلى تلك الفئة القليلة النادرة من الناس الذين لا يشعرون إلا بقليل من الندم والحسرة في نهاية حياتهم. وسوف تشعر

بالسرور من حقيقة أنك قدمت أفضل ما لديك أثناء حياتك، ولم
تعش على هامشها. وسوف تشعر بذلك الإحساس الحقيقي
بالسعادة التي نطمح إليها جميعاً ولا يبلغها إلا القليلون.

تعلم أكثر لتكسب أكثر

هذه فكرة بسيطة سوف تنقلك إلى المستوى التالي: حتى تكسب أكثر، يجب أن تتعلم أكثر.

قالت لي سيدة تعمل سكرتيرة في إحدى الشركات: كيف يمكنني أن أزيد من استفادتي بشكل أكبر من ذلك في مجال عملي؟ فقلت لها: اذهبي إلى عملك مبكراً، وانهي عملك في وقت متأخر قليلاً عن وقت انصرافك، ولكن نظمي وقتك ووقت مديرك في العمل وتعلمي power point وتعلمي الإنترنت وتعلمي كيف تصميمين المواقع. بعد ثلاثة أشهر زاد مرتبها ضعفي ما كانت تتقاضاه في الماضي. فقلت لي: لقد زاد مرتبي ضعفي ما كنت أتقاضاه في الماضي. فقلت لها: هذا لأنك زدت قيمتك فعندما زادت قيمتك زادت استفادتك، فالناس لا يدفعون المال من أجل وقتنا، ولكن من أجل قيمت هذا الوقت.

إن الأجر الذي تتقاضاه من صاحب عملك يتحدد طبقاً للقيمة التي تمثلها في العمل. فكلما زادت معرفتك، زادت قيمتك.. فلكي تكسب

أكثر، تعلم أكثر، أقرأ أكثر من منافسيك، ادرس أكثر منهم، تحسن أكثر منهم، وانجح أكثر منهم.

لازلت أذكر ناظر مدرستي العظيم الأستاذ يوسف شاهين الذي كان يقول لنا دائماً:

ثابروا على تفوقكم وكونوا متميزين دائماً فيما تفعلونه
اجعلوا من أنفسكم أشخاصاً لا يمكن الاستغناء عنهم

"شخص رائع حقاً". إن الإدراك يسبق الاختيار، والاختيار يسبق النتائج. وعندما تتعلم ما تفعله الصفوة، سوف تكتسب دراكاً جديداً. ومع الإدراك الأفضل، سوف تتمكن من اتخاذ قرارات أفضل. ومع القرارات الأفضل، من المؤكد أنك ستحصل على نتائج أفضل.

إن الاستثمار في التعلم والارتقاء بمهاراتك إلى مستوى التميز
هو أذكي استثمار يمكن أن تقوم به على الإطلاق

أتقن مهنتك وستصل إلى النجاح...

لا تقل لي من فضلك: إنك مشغول جداً لدرجة أنه ليس لديك 60 دقيقة كل يوم تقضيها في التعلم.

لا تخدع نفسك بقول ليس لدي وقت ولكن قل لا أريد

إن بعض أكثر الناس انشغالاً الذين أعرفهم، يقرؤون أو يستمعون إلى أقراص مضغوطة أو يتدربون عن طريق الإنترنت لمدة ساعة على الأقل كل يوم. ولكن كثيرون من الناس يشغلون أنفسهم بالبحث عن طرق للانشغال. فانتقل من حالة الانشغال إلى حالة الحصول على نتائج. خذ الخطوة الأولى اليوم إذن.. فبدلاً من مشاهدة التلفاز الليلة، خصص هذا الوقت للقراءة. تعلم ما يفعله أكفاء وأمهر من يعملون في مهنتك للبقاء فوق القمة. تعلم كيف تتمتع بصحة أفضل. تعلم كيف تتحكم في وقتك. تعلم كيف تحيي حياتك بأقصى صورة ممكنة.

كيف ترى الأمور؟

من الحقائق المؤسفة أن كثيراً من الناس يبحثون عن أسوأ ما في الآخرين. فهم يرونهم من خلال عيون غضبهم ومخاوفهم وقيودهم. فإذا وصل أحد إلى الاجتماع متأخراً مثلاً، فسيلصقون به صفة سلبية، ويقولون عنه "إنه غاية في الوقاحة والاستهتار". وإذا ارتكب أحد خطأ ما في عمله فسيرددون أن "هذا شخص غير أمين". وإذا أخطأ أحد في توصيل معلومة ما، فسيقولون عنه في الخفاء "إنه شخص كاذب"... ولكن الحكماء منا، يختلفون عن ذلك. فهم يبحثون عن أفضل ما في الناس، ويضعونه فوق كل شيء.

أرجو أن أكون واضحاً. فأنا لا أقترح أن علينا تجنب الحقائق الواقعة. لا، مطلقاً. فمن واجبنا كحكماء اتخاذ القرارات الصعبة عندما تدعو الحاجة. فأفضل الأشخاص لا يهمهم أن يحبهم الناس بقدر ما يهمهم فعل ما تخبرهم ضمائرهم بأنه الصواب. وما أود قوله في الحقيقة: هو أن الحكماء منا يرون من خلال عيون الإدراك. فلو تأخر أحد مثلاً، يحاولون الوصول إلى الحقيقة. ربما تكون لديه مشكلة في إدارة وقته، أو ربما يكون لديه طفل مريض يتعين عليه

الاعتناء به. والخطأ في العمل قد يكون نتيجة لتطبيق عمليات سيئة في الحساب، أو لأن هذا الموظف لديه مشكلة في التنظيم. والخطأ في توصيل المعلومات ربما يرجع إلى ضعف هذا الشخص في مهارات التواصل.

**بدءاً من اليوم، بدلاً من البحث عن أسوأ ما في الناس
فأنني أشجعك على أن تبحث عن أفضل ما فيهم**

بالطبع هناك من لا يراعون حقوق ومشاعر الآخرين، ومن يتعاملون مع الناس بدون صدق أو شفقة. ولكن من خلال تجربتي (بالنظر إلى أنني قد تعرفت على عدد كبير من الناس على مدار السنين) يمكنني القول بأن معظم الناس طيبون. قليلون من الناس هم من يستيقظون من نومهم في الصباح ويسألون أنفسهم: ما الذي يمكنني فعله اليوم لكي أفسد يوم شخص آخر، أو أقلل من مصداقيته أو أدمر عمله؟ إن معظم الأخطاء التي يرتكبها الناس تكون نتيجة لنقص الإدراك. معظمهم لا يملكون المعرفة الكافية، ولذا توقف عن أخذ الأمور على محمل شخصي.

**عندما تبحث عن الخير في الناس
فلن يرغبوا في أن يظهروا لك أفضل ما فيهم فحسب
ولكنك سترى خيراً أكثر في حياتك أنت**

قلب بيتك

لكل مشروع ناجح نموذج عمل واضح، وخطة استراتيجية محددة. فالمسألة كلها تتعلق بتصميم العمل ومجال تركيزه. ولكن قليلون من الناس من يخصصون الوقت لتصميم حياتهم بنفس الطريقة. فإذا لم تكن تعرف الوجهة التي تقصدها، فكيف إذن ستعرف أنك قد وصلت لهنالك؟ وكيف يمكنك أن تصيب هدفاً لا يمكنك حتى أن تراه؟

في مجال الفنادق، هناك مسمى يطلق على كل الأشياء التي تدور وراء الكواليس بعيداً عن أعين النزلاء. كل الأشياء التي يجب العمل عليها وأداؤها في المحاسبة والخدمة والمطبخ والمغسلة وغيرها من الجوانب المهمة للغاية والتي لا يراها النزلاء. ويطلق على كل هذه الأنشطة مسمى "قلب البيت". عندما يكون "قلب البيت" في غاية النظام، ويجري العمل فيه بشكل خالي من الأخطاء تقريباً، سوف تصبح تجربة النزلاء مع الفندق في نفس المستوى.

إليك الفكرة المهمة: حتى تحيا الحياة التي تتمناها، أقترح عليك أن تتأكد من أن "قلب بيتك" جميل ومنظم.

هل لديك نموذج عمل لحياتك؟ هل لديك خطة استراتيجية لتحقيق أحلامك؟ هل قمت بتسجيل أهم القيم التي تتمسك بها وأهم أولويات حياتك كتابة، حتى تتمكن من مراجعتها كل صباح حتى تظل مركزاً على هذه الأشياء المهمة؟ كل هذه التفاصيل تمثل جوانب "قلب بيتك" إن جاز التعبير. وبعبارة أخرى كل العمليات التي تدور داخل عقلك، والتي من شأنها أن توجه نتائجك الخارجية وتتحكم بها.

وبالطبع يتطلب إنجاز هذا العمل الذهني وقتاً. وبالطبع لدينا جميعاً كماً هائلاً من الأمور الملحة التي يتعين علينا أداؤها الآن. ولكن لا فائدة في أن تظل منشغلاً إذا كان انشغالك هذا في عمل الأشياء الخاطئة.

كن إنساناً ملهماً

إنَّ العظمة في العمل وكذلك في الحياة
تأتي من خلال أن تصبح إنساناً ملهماً

" روبين شارما "

نحن بحاجة لأن نرفع من معنويات الآخرين عن طريق مواقفنا وتوجهاتنا، وحضورنا في حد ذاته. عندما نرى شخصاً يشعر بانخفاض في معنوياته أو يواجه صعوبة معينة أو في حالة من الشك في قدراته أو بحاجة إلى كلمة عطف، فمن واجبنا أن نساعد، ربما بأن نسأله "لماذا تبدو مكتئباً يا صاحبي؟".

أفضل طريقة للقيادة ورفع معنويات الآخرين (سواء كانوا زملاء في العمل أم أفراداً في الأسرة أم أصدقاء؟) هي أن تتمسك بنفس السلوكيات التي ترغب منهم التمسك بها. وأفضل طريقة للتأثير في الآخرين هي أن تكون قدوة لهم.

إن الأفعال أبلغ من الكلمات في توصيل رسالتك

فما أسهل الكلام. ولكن الأشخاص المتميزين يجسدون رسالتهم،
وأفعالهم تطابق أقوالهم. والأهم من كل شيء أنهم يهتمون من
حولهم. فهل أنت كذلك ؟

كيف كانت ستبدو المؤسسات التي نعمل لديها؟ وكيف كانت ستبدو
مجتمعاتنا التي نحيا فيها؟ وكيف كان سيبدو العالم كله لو أن كل منا
قام بواجبه لكي يصبح إنساناً عظيماً وملهماً للآخرين كل يوم
ومشجعاً لهم، على أن يصبحوا أفضل مما هم عليه؟.
يمكننا أن نعلن الظلام، أو أن نشعل شمعة.. وما أحوج عالمنا إلى
مزيد من الشموع. فتألق واليوم.

كلكم راع

عدد كبير من أصدقائي يسألني عن العبارة التي أرددتها كثيراً.

" كل إنسان يجب أن يكون قائدا "

أن الشركة لكي تصل إلى النجاح الحقيقي، يجب على كل فرد في الفريق أن يرى نفسه قائداً. حيث تحرص أفضل الشركات في العالم على أن تسبق منافسيها في تطوير القادة لديها وتنمية قدراتهم. ويعتبر تحقيق ذلك أولوية أولى لديها، ويركزون على إنجازها بسرعة.

كل إنسان قائد
ولكن.. ليس كل القادة متشابهين

لا أقول إن كل موظف في الشركة يفترض أن يديرها. فليس هذا منطقياً. نعم كل إنسان قائد ولكن الأدوار لا تتشابه. يقول النبي محمد الله صلى الله عليه وسلم:

كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته
فالإمام راع ومسؤول عن رعيته
والرجل راع في أهله ومسؤول عن رعيته
والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيته
والخادم في مال سيده راع ومسؤول عن رعيته
والرجل في مال أبيه راع وهو مسؤول عن رعيته
ألا فكلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته

إن كل إنسان مسؤول عما استرعاه الله سبحانه وتعالى ضمن دائرة اختصاصه وموقعه. فليست هذه الرعاية تسلطاً وتحكماً، وإشباعاً لنزوة شخصيّة، إنما هي قيام بالواجب وتكليف وتحمل للمسؤوليّة بالحسنى.

"أعرف دورك". كل إنسان يجب أن يتصرف كقائد، مهما كانت المهمة التي يقوم بها. كل إنسان يجب أن يظهر سمات القيادة، بغض النظر عن منصبه. وهذا معناه أن كل إنسان يجب أن يتحمل المسؤولية عن النتائج التي يحدثها. كل إنسان عليه أن يؤدي دوره في تشكيل ثقافة المكان. كل إنسان عليه أن يكون إيجابياً وملهماً. كل إنسان عليه أن يعمل على إسعاد العملاء باستمرار وحماية العلاقة التجارية للشركة التي يعمل لها. " كل إنسان قائد.. وليس كل البشر متشابهين ".

أسباب وضع الأهداف

أعرف ما تفكر فيه الآن: "أسامة.. حدثنا عن موضوع جديد ومبتكر ومثير للتحدي. لماذا تكتب عن الأهداف؟ نحن نعرف عن هذا الموضوع. وهو موضوع ممل!!". إن القليل من ممارسات النجاح هي ما تعد على نفس أهمية تحديد أهدافك بوضوح، ثم مراجعتها كل يوم. والبراعة في وضع الأهداف، ثم التفكير في هذه الأهداف على أساس منتظم، هما من المتطلبات الأساسية للحياة الناجحة. ولكن الغريب أن معظم الناس لا يقضون أكثر من ساعة واحدة كل عام في وضع أهدافهم. وهذا صحيح: يقضي الناس وقتاً أطول في التخطيط لعطلات الصيف مما يقضونه في التخطيط لحياتهم. وفي اعتقادي، هناك ستة أسباب رئيسية تجعل من المهم أن تضع أهدافك وتحدها وهي: التركيز، والنمو، والغاية، والقياس، والانسجام، و الإلهام.

1- التركيز: أينما يتجه تركيزك، تتدفق طاقتك. إن النجوم الحقيقيين و البليونيريين، ورجال الأعمال المشاهير، والرواد في الصناعة. يعتبر عنصر التركيز لديهم من سمات عظمتهم الرئيسية.

فهم يعرفون الأهداف الأساسيّة التي يحتاجون إلى تحقيقها للوصول إلى التميز، ثم يركزون على هذه الأهداف تمام التركيز. "فالأهداف تولد التركيز". فكرة بسيطة ولكنها فعالة.

2- النمو: وضع الأهداف يعزز النمو الشخصي. إن القيمة الحقيقيّة في الوصول إلى هدف معين لا تكمن في النتيجة التي تحققت، ولكن فيما صنعه منك الرحلة التي قطعها في سبيل تحقيق هذا الهدف على المستوى الإنساني.

3- الغاية: من السهل أن تعيش الحياة مصادفة، وتنتقل من يوم إلى آخر كيفما اتفق. ولكنك إذا لم تؤثر في الحياة، فإن لها طريقتها الخاصة في التأثير عليك. ومن خلال تحديد أهدافك بدقة ثم مراجعتها لمدة خمس دقائق كل صباح، فستمارس بذلك تأثيرك على الحياة، وتتحدى بروح المبادرة، بدلاً من الاستسلام بمجرد الاستجابة للأحداث. ومن خلال وضع الأهداف أيضاً سوف تحدد لنفسك إطاراً للعمل أو منظومة من القرارات التي يمكنك من أخذ خيارات أفضل. سوف تصبح قادراً على أن تدرك "في غضون ثوان قليلة" متى قد انحرفت عن خطتك. وسترتكب عدد أقل من الأخطاء وستتمكن من إنجاز مهام أكثر في وقت أقل. وكما قال الروائي "سال بيلو: الخطة تريح الإنسان من عذاب اتخاذ القرار".

وضع الأهداف هو محاولة جريئة لبلوغ الحياة التي تتمناها
وعمل بطولي لأنك تحاول الاستفادة
من كل ما وهبه الله سبحانه وتعالى لك من قدرات.

4- القياس: "ما يمكن قياسه، يمكن تحسينه". فكرة مهمة. إن وضع الأهداف يمنحك شيئاً يمكنك قياسه. على سبيل المثال: إذا كان هدفك أن تقلل نسبة الدهون في جسمك إلى 12% فلديك بذلك معيار يمكنك قياس تقدمك استناداً إليه. وبينما تجري عملية القياس، يصبح لديك أساس للتحسن. وعندما تدرك أهدافك بشكل أكثر وضوحاً، يصبح في مقدورك اتخاذ قرارات أفضل. والقرارات الأفضل ستجعلك تحصل على نتائج أفضل.

5- الانسجام: سوف أطلعك على أحد أفضل أسرار النجاح: احرص على أن تكون أفعالك اليومية منسجمة مع أعمق قيمك. دعني أعبر عن ذلك بطريقة أخرى: لا يمكن أن تشعر بالسعادة إذا لم تكن التزاماتك متوافقة مع مبادئك ومعتقداتك. (أليس هذا كل ما تعنيه الاستقامة؟ أن تتأكد من أن أهدافك تعكس قيمك وما تدافع عنه؟). إن وضع أهداف واضحة ومنسجمة مع أهم قيمك هو طريقة ممتازة لبلوغ النجاح الشخصي.

6- الإلهام: الأهداف تبث في حياتك روحاً وحيوية. فبمجرد تدوين أهدافك على ورقة بيضاء سيجعلك هذا تخطو إلى عالم جديد تماماً من الاحتمالات التي يمكن تحقيقها في حياتك. وضع الأهداف هو إعلان من جانبك بأنك ترفض أن تكون عادياً. وهو محاولة جريئة لبلوغ الحياة التي تتمناها، وعمل بطولي لأنك تحاول الاستفادة من كل ما وهبه الله سبحانه وتعالى لك من قدرات. وكما قال "مارك توين":

لورضي كل الناس عن أنفسهم.. لما كان هناك أبطال.

ما الذي تريده من الآخرين

هناك قصة تحكي: إن رجلاً أخذ ابنه في رحلة إلى الجبل، وقد كان عمر الابن حوالي عشر سنوات. وبينما كان الأب يعمل في إعداد الطعام فوجئ بابنه يسأله: هل بإمكانني دخول الجبل؟ فقال له: نعم ولكن كن حذراً.

دخل الولد إلى الجبل، وبعد قليل عاد إلى والده مسرعاً وهو خائف جداً! فسأله والده: ماذا حدث؟ فقال: هناك شيء في الجبل لعله عفريت. فقال له الأب: ارني هذا الشيء.

فدخل معه الجبل، وسأله: ماذا؟ فتحدث الابن وقال لوالده: هذا هو.. الصوت الذي يخيفني. فقال له الأب: هذا صدى الصوت، فكل ما تقوله يعود لك. فإن قلت خيراً رجع لك الخير، وأن قلت شراً رجع لك الشر.

إن الشيء الذي ترغب أن ترى المزيد منه في حياتك هو نفس الشيء الذي يجب عليك أن تمنحه للآخرين

هل ترغب في أن تحظى بقدر أكبر من التقدير لكل ما تفعله ولما أنت عليه شخصياً؟ إذن فكن الشخص الذي يمنح التقدير للآخرين وينسب لهم الفضل. امنح الآخرين ما تريده منهم أكثر من أي شيء آخر. إن هذا سيفسح في عقول وقلوب كل من حولك مجالاً لإعطاء المزيد من التقدير.

هل ترغب في أن يفهمك الآخرون أكثر؟ إذن فكن أكثر فهماً لهم وامنحهم هذا الشيء. هل ترغب في المزيد من الإخلاص والولاء؟ إذن فكن أكثر من تعرفهم ولاءً وإخلاصاً وراقب ما يحدث. هل ترغب في المزيد من الحب؟ إذن فامنح المزيد من الحب.

إن الله سبحانه وتعالى يريد بنا اليسر ولا يريد بنا العسر. يريد لنا الخير والفوز والنجاح. ولكن معظم الناس يعترضون طريق تقدمهم ويفسدون نجاحهم. وهم يسمحون لمخاوفهم بأن تحول بينهم وبين النجاح، ولحدودهم بأن تصبح قيودهم. وهم بذلك يصبحون أسوأ عدو لأنفسهم.

امنح الآخرين ما تريد أن تناله منهم. إن هناك حياة حافلة بانتظارك. ما عليك إلا أن تنطلق لتحظى بها.

هل تريد الأفضل ؟

من العادات الشخصية التي لاحظتها باستمرار في أصحاب الأداء الفائق والقادة الأفاضل هو التزامهم بالحرص على أن يعكس كل ما حولهم تفانيهم من أجل تحقيق التميز. فهم يقطنون أفخم السيارات، ويقطنون أفخم المنازل، ويرتدون أفخم الثياب. ويبدو أن فلسفتهم عموماً هي: "إنني أتمسك بأن أكون الأفضل، ولذلك فمن المنطقي أن أستثمر في الأفضل من الأشياء".

والآن إليك الفكرة المهمة: "كان هؤلاء الأشخاص يؤمنون بهذا المبدأ حتى قبل أن يصبحوا ناجحين". أن النجاح حالة ذهنية قبل كل شيء. ومن الواجب عليك أن تؤمن أولاً بقدراتك وإمكاناتك وذلك قبل أن تتمكن من جلبهم إلى أرض الواقع. يجب أن تشعر أنك متميز، وذلك قبل أن تصبح متميزاً بالفعل. فمن أجل أن تحصل على نتائج رائعة في حياتك الخارجية، يتعين عليك أن تخلق ذهنياً أو "في أعماقك" مخططاً لرؤاك وأحلامك داخل حياتك الروحية.

ومن أفضل الطرق لتحقيق هذا الشعور هي أن تحرص على أن تجعل كل الأشياء التي تحيط بك من الطراز الأول. ولكي تكون ناجحاً من المهم أن تذهب حيث يوجد الناجحون.. وحتى إذا لم يكن لديك إلا عشرة دولارات، فأذهب لتحتسي القهوة في أفضل مطعم في مدينتك. ووجهة النظر هنا هي أن الأشياء المحيطة بك هي التي تشكل طريقة شعورك. وطريقة شعورك هي التي توجه أفعالك. "اشعر بالتميز، وستتصرف بطريقة متميزة".

استثمر في الأفضل. قم بشراء أجود البضائع التي يمكنك تحمل نفقتها. إن الأفضل أن تشتري حذاء قيماً واحداً، من أن تشتري ثلاثة أحذية رخيصة الثمن (فالحذاء القيم سوف يظل معك مدة أطول كما ستشعر بمشاعر رائعة وأنت ترتديه). وأنا أحب العبارة التي تقول: "الجودة يتم تذكرها طويلاً بعد نسيان السعر". عبارة صحيحة تماماً.

عندما كنت صغيراً، كنت أقتطع جزءاً من مصروفي دائماً لكي أستطيع شراء الأشياء التي أريدها. وفي أحد المرات اشتريت ساعة رائعة. لم تكن روليكس أو كارتير، ولكنها كانت ساعة جيدة، وأفضل ما يمكنني شرائه في ذلك الوقت. وكنت قد اشتريتها لأنني كنت أرى أنها ستعيش طويلاً، وأن ارتدائها سيجعلني أشعر بالفخر، وأنها ستوفر لي المال لأنها لن تحتاج إلى إصلاح مستمر. وكان من بين أصدقائي شخص يبحث دائماً عن الأرخص في كل شيء، وسخر مني بسبب غلوه

هذه الساعة. ولكن الأيام أثبتت أنني كنت المحق (وهذا يحدث من آن لآخر). فساعتي لازالت تعمل بشكل ممتاز حتى الآن. ولم أضطر إلى تصليحها ولو حتى مرة واحدة. وطوال هذه الفترة، استهلك صديقي هذا ست ساعات. وهو بذلك لم يحرم نفسه فقط من المشاعر الإيجابية التي تولدها الجودة العالية ولكنه في الحقيقة تكلف مالياً أكثر مما تكلفته أنا. "لقد أضاع الغابة بأكملها من أجل بعض الأشجار".

أنا لا أشجعك بأي طريقة على الإدمان الفارغ للأشياء المادية. بل كل ما أقوله هو أنك إذا كنت جاداً بشأن التمسك بالأفضل (وأنا أعرف أنك كذلك)، فعليك إذن أن تحيط نفسك بكل ما هو أفضل.

**إن مكافأة نفسك بالأشياء الجيدة
تبعث رسالة إلى أعماق، وأسمى جانب فيك
رسالة تقول: "إنني أستحق هذا وجدير به"**

" روبين شارما "

رسالة سوف تلهمك لتصل إلى مكانة أعلى، وتعمل بجد أكثر، وتصبح شخصاً أفضل. فلكل من يقولون إن قيمتنا الذاتية يجب أن تكون أقوى من أن تؤثر البضائع عالية الجودة في مشاعرنا أقول بكل احترام إن هذا الرأي يغفل عن حقيقة الطبيعة البشرية. إنني من أكثر الناس الذين ستقابلهم مثاليّة، ولكنني في الوقت نفسه شخص

واقعي. "فالتوازن مطلوب في كل شيء". نحن جميعاً نحب الأشياء الجميلة. فهي تجلب لنا المتعة وتروق لحواسنا، تماماً كشروق الشمس الجميل. أو كجبل رائع. صحيح أن الممتلكات المادية لا تجلب السعادة الدائمة، وأن في الحياة أشياء كثيرة أهم منها. ولكن هذا لا ينفي أن للأشياء المادية أهميتها.

إن أفضل الناس يستثمرون في الأفضل من الأشياء. قد لا يعجبك مني هذا الكلام. ولكنني أدين لك بالحقيقة. وهذا يذكرني بالكلمات التي قالها لي أخي الأكبر:

رغباتي بسيطة: فأنا أرغب في الأفضل وكفى

الفورمات

يقول المهرادجي مؤلف كتاب التأمل: إن الإنسان يتغير بطريقة لا يتخيلها العقل؛ فالكبد يتحلل ويتشكل ويتغير كل ستة أسابيع والكلى تتحلل وتتشكل كل ثمانية أسابيع، والمعدة تتغير كل أسبوع والجلد يتغير كل ستة أسابيع، والعامود الفقري يتغير كل ستة شهور. فالله سبحانه وتعالى يغيرك دائماً للأفضل والأحسن فأنت جديد دائماً، ولكن هناك شيء واحد فقط لا يتغير فيك. "إنها أفكارك" نعم "أفكارك" لأنها من صنعك أنت.

يقول الله سبحانه وتعالى:

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

[الذاريات: 21]

فالإنسان لا يستطيع تحريك إصبع واحد انكسر، أو يصلح شيئاً قطع من جسده. ولكن الله سبحانه وتعالى أعطى للجسم مرونة يتحرك فيها بطريقة معينة، فأنت متغير ومتجدد كل لحظة ومستمر في التغير لأن سنك يتغير. "إنك تكتسب في كل لحظة خبرات وتجارب

جديدة من هذه الحياة". فقرر كيف يكون تغييرك، واختبر لنفسك التغيير المناسب والمتجاوب مع شخصيتك وأفكارك، وكن الأفضل دائماً.

إن الإنسان الذي لا يتعلم.. سوف يحدث له تفليس نفسي، ومهني. والإنسان الذي لا يلحق بموكب التغيير ولا يستغل الفرص ولا يكون شخصاً مرناً، فلن يستفيد في حياته المهنية والعامة.

غيّر في نفسك ولو شيئاً بسيطاً كل يوم. غيّر في طريقة كلامك في أسلوب تفكيرك. انتقِ أفضل الكلمات، قم بتغيير إيجابك كل يوم في حياتك.

لقد أمضيت وقتاً طويلاً في العام الماضي فيما أطلق عليه "عملية الفورمات" (التنظيف الشامل)؛ توقفت فيه عن فعل الكثير من الأشياء التي كانت تجعلني دائم الانشغال، وأعدت التفكير في أشياء من قبيل أولوياتي وقيمي ومبادئ وفلسفتي الشخصية. وقد قبلت في تلك الفترة عدداً أقل من الدعوات للمناسبات الاجتماعية، وقمت بتقنين الكثير من أنشطتي، وخصصت وقتاً أطول في التفكير والتأمل، فقط للتأكد من أنني أسير في الطريق الصحيح، وأقضي أيام حياتي بالطريقة المفترض أن أقضيها بها.

إن "عملية الفورمات" أو التنظيف الشامل: هو طريقة ممتازة لتنظيم وتبسيط حياتك وإعادة تركيزها. إن معظمنا يمضي في رحلة

الحياة حاملاً أطناناً من الركام والأمتعة. وهذه قد تتضمن بعض الأشياء المعلقة؛ كالعلاقات الناقصة، أو الأشخاص الذين لم تسامحهم بعد، أو لم تعتذر لهم بعد. كما يمكن أن تشمل هذه الأمتعة على - الأعمال المؤجلة - كوصيتك التي يتعين عليك إعدادها أو بوليصة التأمين التي يتعين عليك تحديثها. ويمكن أن يتعلق هذا الركام بالعشب الذي يحتاج إلى تقليم في حديقتك، أو بمجموعة الصناديق التي يجب حزمها والمكدسة في الغرفة الزائدة بالبيت. والفكرة القوية هنا هي: عندما تنظف هذه الأشياء تنظيفاً شاملاً - بترتيبها وتنظيمها أو التخلص من الأشياء التي يجب إزالتها من حياتك - فستشعر بمزيد من البهجة والسعادة، وسينعم عقلك براحة أكبر.

لقد تضمنت عملية التنظيف الشامل التي أجريتها التخلص من الكثير من الأشياء التي لم استخدمها منذ فترة، ووضع خطة مالية جديدة، وترتيب أثاث البيت، والتخلي عن المساعي التي لم تكن متفقة مع غاياتي وأهدافي الشخصية والمهنية، ووضع نظم تعمل على زيادة الكفاءة والفعالية، وقضاء وقت طويل في تعديل نموذج عملي. وتخيل ما حدث؟ لقد حقق لي ذلك نجاحاً باهراً. فقد أصبح أمامي وقت أطول للتركيز على أكثر الأشياء أهمية، وأصبحت أكثر استرخاءً وقدرة على العمل بسلاسة وانسيابية، وأصبح لدي طاقة أكبر، كما أصبحت أكثر إبداعاً. وأصبحت أحظى بقدر أكبر من الاستمتاع.

"إن الأشياء المعلقة - الماديّة منها والمعنويّة - تستنزف طاقتك".
قم بعمل تنظيف شامل لحياتك إذن، وابدأ فوراً، وستذهلك النتائج.

عليك الاعتناء بنفسك

أعتقد أنني شخص متفائل من الطراز الأول. فأنا أحاول أن أظل إيجابياً بشكل مذهل باستمرار. كما أنني ألتزم برؤية الجانب المشرق في كل موقف، والخير في كل إنسان أقابله. وفي الحقيقة دائماً ما أرى في الحياة.. أفضل ما فيها. ولكنني مع ذلك دائم الاستعداد للأسوأ أيضاً. وأرى أن هذا موقف منطقي تماماً. إن الحياة ليست حكاية خرافية. ومن الواجب أن أقول: إن توقع الأفضل، ولكن مع الاستعداد للأسوأ، ليست بالموازنة السهلة. ولكنني أعتقد أنها موازنة من المهم لكل إنسان التركيز عليها وتحقيقها جيداً، وهو في طريقه للوصول إلى الصورة الفريدة لنجاحه الشخصي.

عليك إذن أن تكون حنوناً على الناس وعطوفاً معهم. كرس نفسك للآخرين، وساعد كل من حولك بقدر ما تستطيع. كن واحداً من هؤلاء الأشخاص المتميزين الذين يتركون الناس في حال أفضل مما وجدوهم عليها. واعتني بنفسك، ووازن بين عطفك على الآخرين ومراعاتك لمشاعرهم، وعطفك على ذاتك ومراعاتك لمشاعرك. ووازن بين تبديد طاقتك في تشجيع الآخرين وإلهامهم، وتجديدها

بحيث تتمكن من البقاء في حالة من التشجيع والإلهام. حقق ذلك
التوازن الدقيق بين حبك للآخرين واعتنائك بنفسك.

يقول النبي محمد الله صلى الله عليه وسلم:

**المؤمن القويّ خير وأحبّ إلى الله من المؤمن الضعيف
وفي كل خير**

كن قوياً ومحباً لبلدك وللناس، واعتني بنفسك، ولا تتطرف في
تصرفاتك.

هل مات أحد؟

إن العالم ليس مسطحاً، ولكنه عالم صغير. وهذه هي الفكرة التي أحاول طرحها. نحن نعيش على كوكب صغير في كون هائل، وأنا وأنت مجرد اثنين من بلايين الأشخاص هنا. فهل المشكلات التي نواجهها كل يوم بهذه الضخامة حقاً؟ إن امتلاك قدر بسيط من المنظور يجعل التعامل مع الحياة أسهل بكثير.

هناك سؤال أطرحه على نفسي أحياناً عندما أواجه تحدياً ما: "هل سيكون هذا مهماً بعد سنة من الآن؟". فإذا لم يكن كذلك، أتخطاه، وبسرعة. وهناك سؤال آخر رائع أدعوك إلى أن تطرحه على فريقك في العمل أو على أفراد أسرتك في البيت، عند التعرض لأزمة أو مشكلة: "هل مات أحد؟". فإذا لم يكن كذلك، تتم تسوية الأمور وتكون الغلبة عادة لمن يفكر بشكل أهدأ.

انظر للأمور من منظورها الصحيح. إن معظم المشكلات التي تعتقد أنها كوارث، يتضح في النهاية أنها نعم من الله سبحانه وتعالى. وأنا شخصياً واجهت في حياتي أشياء بدت مؤلمة للغاية في البداية.

واعتقدت أنها نهاية العالم. ولكن مع مرور الوقت، اتضح أن نفس تلك الأشياء هي ما جعلت حياتي أفضل مما كانت، وأكثر سعادة وإثماراً. وأعتقد أن نفس الأمر ينطبق عليك أيضاً.

لذا قم ببعض العمل العقلي. بخصوص منظور اليوم. ركز على الأشياء الجيدة ابتسم وضحك أكثر.

إن الحياة قصيرة، والعالم صغير، ولكنه عالم فسيح حقاً.

الوقت

الوقت سلعة جميلة. وهو من مقومات الحياة. وما تفعله بالوقت يشكل بطرق عديدة ما تبدو عليه حياتك. ولكن.. على الرغم من أننا جميعاً نرغب في مزيد من الوقت إلا أننا نسيء استغلال ما لدينا منه.

وأنا لست معلماً كما تعلم. ولكنني أصبحت بارعاً جداً في استغلال وقتي. فالوقت المهدر هو وقت ضائع، والفكرة المهمة بشأن الوقت هي أنه عندما يفقد.. يكون تعويضه مستحيلاً.

لقد قرأت مؤخراً أن جون تمبلوتن، الرأسمالي الشهير، لا يذهب إلى أيّ مكان على الإطلاق بدون كتاب في حقيبته. وهذه الطريقة إذا حدث ووجد نفسه يقف في طابور طويل، يكون في استطاعته استغلال هذا الوقت الضائع في القراءة والتعلم والتطور.

في الحقيقة: أنا لا أقترح على الإطلاق أن من الواجب عليك أن تخطط لكل دقيقة من أيامك وأسابيعك وشهورك. ولكنني على

العكس.. أدعوك لأن تكون عفويًا وتتصرف بتلقائية.
كن لعباً، وحرًا. كل ما في الأمر أنني اكتشفت أن الأشخاص الذين
يمتلكون وقتاً أطول للاستمتاع هم هؤلاء الذين يعرفون كيف
يخططون وقتهم، ويستفيدون منه جيداً. وقد شاهدت من واقع
خبرتي أن من يشعرون بأكبر قدر من الضغوط والتوتر، هم هؤلاء
الذين يتركون الحياة للصدفة ولا يخصصون الوقت الكافي لوضع
جداولهم الزمنية، وتحديد أهدافهم، والتخطيط لحياتهم بشكل
مدرّس.

قم بالاستفادة من وقتك.. والآن.

الخروج من الصندوق

حينما نتعامل مع الآخرين إما أن ننظر إليهم على أنهم بشر مثلنا لهم مشاعرهم واحتياجاتهم ، وإما كأشياء تسبب لنا المشاكل والتهديد ؛ فعندما يأتي الابن متأخراً إلى المنزل مثلاً، قد ينظر والده إلى هذا التصرف على أنه تهديد لسلطته في المنزل، ولسمعته أباً ناجحاً، ولراحة باله وهكذا.... وفي هذه الحال لن يملك الأب إلا أن يغضب من ابنه ويعامله بعنف وقسوة، وعندها لن يكون من الابن إلا أن يرد على العنف بعنف مماثل، وعلى هذه النظرة بنظرة مماثلة، فيمثل والده تهديداً لحريته وانطلاقه وحاجاته، ويصبح احتمال التفاهم بين الاثنين معدوماً. أما إذا نظر الأب إلى ابنه على أنه شاب له نشاطه وأصدقائه وحاجاته مع وجوب أن يلتزم بقواعد يرى الأب فيها مصلحته وسلامته، كعدم البقاء إلى فترة متأخرة خارج المنزل عندها سيشرح الأب لابنه تفهمه لحاجاته ومشاعره ويبين له أنه يريد منه من باب الحرص عليه ألا يتأخر في المجيء إلى المنزل. هذا التفهم لمشاعر الابن وحاجاته سيقابله الابن بتفهم مماثل لحاجة والده في أن تكون كلمته مسموعة وهنا سيكون احتمال التفاهم بين الاثنين أكبر بكثير من احتمال التفاهم بينهما في الحالة الأولى.

يمكن القول إذن: إن الإنسان حينما يعامل الآخرين من خلال مشاعرهم واحتياجاتهم يكون خارج الصندوق، وحينما يتعامل مع الآخرين كأشياء تسبب له المشاكل والتهديد يكون داخل الصندوق.

والآن لماذا سميناه صندوقاً؟ وما علاقته بخداع النفس؟

لقد لاحظنا في الحالة الأولى أن الأب يعتقد أنه عندما يعامل ابنه بعنف وقسوة ودون مراعاة لمشاعره فإن ذلك سيدفع الابن إلى طاعة وأوامره، لكن الحقيقة هي أن هذا الأسلوب لن يزيده إلا تمرداً. والنقطة الخطيرة هنا هي أن الأب لا يعرف هذه الحقيقة. من هنا جاء اصطلاح "الصندوق". فالإنسان عندما يكون داخل الصندوق لا يرى الحقائق الموجودة في الخارج ونحن عندما نعامل الآخرين كأشياء ومصادر للتهديد لا ندرك أننا نفقد سيطرتنا عليهم، بل نعتقد (مخدوعين) أننا ندفعهم بذلك إلى الاستجابة لطلباتنا؛ ومن هنا جاء اصطلاح "خداع النفس" أي إننا عندما نكون داخل الصندوق لا نرى الحقائق ولا نعرف أننا لا نرى الحقائق، لأننا نكون في حالة من خداع النفس. وواضح تماماً أن احتمال الإمساك بزمام الأمور عندما يكون الإنسان خارج الصندوق أكبر بكثير من احتمال الإمساك بزمامها عندما يكون داخل الصندوق. لأننا عندما نكون داخل الصندوق لا نعرف إلا إلقاء اللوم على الآخرين، أما عندما نكون خارج الصندوق فسنعد أنفسنا جزءاً من المشكلة، وسنتحرك لإيجاد طريقة لها.

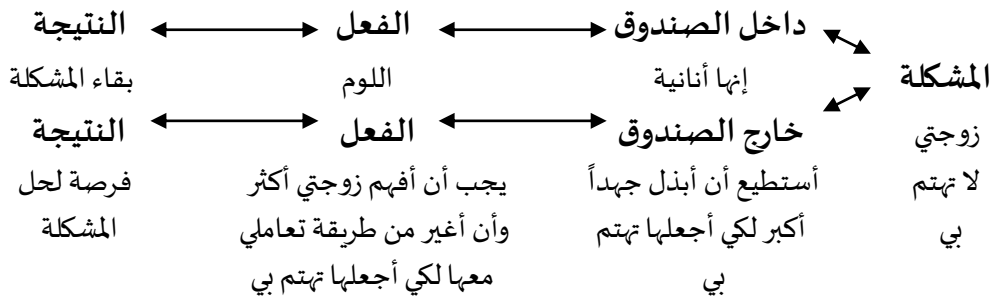
ونلاحظ من خلال الحالتين السابقتين أننا عندما ندخل إلى الصندوق ندفع الآخرين إلى الدخول فيه أيضاً (تجاهل الأب لمشاعر ابنه وحاجاته دفع الابن إلى تجاهل أبيه وحجاته). وعندما نخرج من الصندوق نساعد الآخرين على الخروج منه أيضاً (مراعاة الأب لمشاعر ابنه وحاجاته دفع الابن إلى مراعاة مشاعر أبيه وحاجاته).

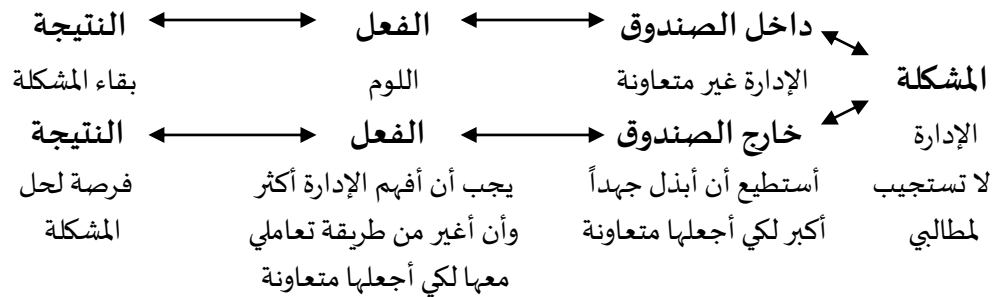
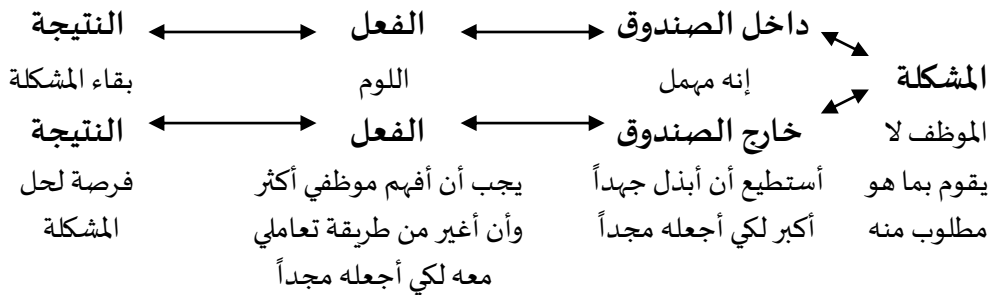
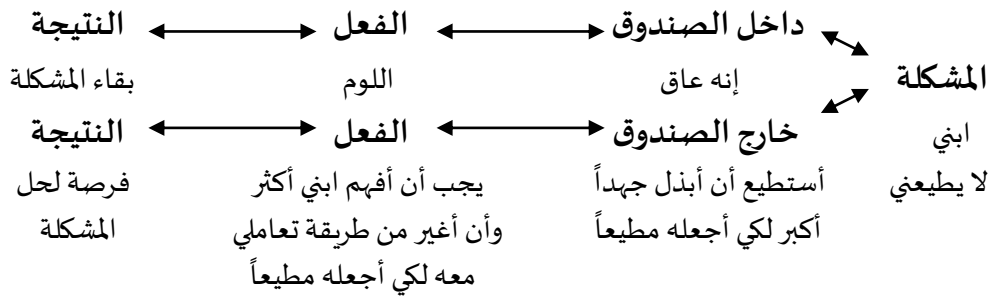
ولكي نزداد إدراكاً لهذه الفكرة سأورد في الجدول التالي أربع مشاكل نتعرض إليها جميعاً في المنزل أو في العمل، ونرى كيف يخاطب الإنسان نفسه عندما يتعامل معها من خارج الصندوق أو من داخل الصندوق.

المشكلة	داخل الصندوق	خارج الصندوق
زوجتي لا تهتم بي	الزوج: إنها أنانية	أستطيع أن أبذل جهداً أكبر لكي أجعل زوجتي تهتم بي
ابني لا يطيعني	الأب: أنه عاق	أستطيع أن أبذل جهداً أكبر لكي أجعل ابني مطيعاً

الموظف لا يقوم بما هو مطلوب منه	المدير: إنه مهمل	أستطيع أن أبذل جهداً أكبر لكي أجعل الموظف مجدداً
المدير لا يستجيب لمطالبه	الموظف: الإدارة غير متعاونة	أستطيع أن أبذل جهداً أكبر لكي أجعل الإدارة متعاونة

نلاحظ من خلال هذه الحالات الأربعة، أن النظر إلى الآخرين من داخل الصندوق يؤدي إلى إلقاء اللوم عليهم. أما النظر إليهم من خارج الصندوق فيعني تحمل المسؤولية واتخاذ خطوات معينة لحل المشكلة. وزيادة في الإيضاح دعونا نرى كيف ستنتهي كل مشكلة من المشكلات السابقة عندما نتعامل معها من داخل الصندوق، وكيف يمكن أن تنتهي عندما نتعامل معها من خارج الصندوق.





عندما نكون داخل الصندوق نعتقد دائماً أن الآخرين هم سبب المشكلة، وأن الحل في أيديهم. وعندما نكون خارج الصندوق نضع احتمالاً أن نكون نحن جزءاً من المشكلة، وأن يكون الحل في أيدينا.. عندما نكون داخل الصندوق لا نستطيع تغيير أنفسنا، ولا نستطيع

تغيير الآخرين.. وعندما نكون خارج الصندوق نستطيع تغيير أنفسنا ونستطيع تغيير الآخرين.. عندما نكون داخل الصندوق ندفع الآخرين إلى الدخول إليه، وعندما نخرج من الصندوق نساعد الآخرين على الخروج منه. عندما تقع مشكلة بين شخصين تكون فرصة الحل معدومة أي مساوية للصفر تماماً إذا كان كلاهما داخل الصندوق. أما إذا خرج أحدهما من الصندوق فستصبح هناك فرصة للحل. وشتان أن تكون هناك فرصة، أو ألا تكون أي فرصة على الإطلاق.

إن القائد لا يفكر إلا من خارج الصندوق، فإذا لمس إهمالاً من الموظفين لا يكتفي بإلقاء اللوم عليهم، ويجلس متحسراً نادباً حظه معهم. وإنما يعد نفسه مسؤولاً عن تقصيرهم، وأنه لم ينجح في إعطائهم الدافع والحافز إلى العمل، ويبدأ بالتفكير في الطرق والأساليب التي يجب عليه اتخاذها لتحفيزهم، ويظل يبذل ويطور في أساليبه حتى يصل إلى غايته. ولعل حديث رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم: "كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته" يعبر بدقة عن هذا المعنى.

فالقيادة هي تحمل للمسؤولية، وإذا أردت أن تقود الآخرين فعليك أن تتوقف عن اللوم، وتحمل المسؤولية.

إننا إذا نظرنا إلى الناس من حولنا نجد أن أولئك الذين يملكون شخصيات قيادية ويتمتعون بتأثير قوي بمن حولهم يقللون من لوم

الآخرين، ويتحملون المسؤولية دائماً في إحداث التغيير، ويعلمون الآخرين تحمل المسؤولية. أما الأشخاص ضعيفو التأثير فهم لا يجيدون إلا اللوم والتذمر وإلقاء المسؤولية على الآخرين، فالأب فاقد السيطرة على منزله يلوم زوجته وأولاده، والمدير فاقد السيطرة على مؤسسته يلوم موظفيه، والأستاذ فاقد السيطرة على صفه يلوم طلابه.. وهكذا...

إن الإنسان الذي يكثير اللوم ويلقي المسؤولية على غيره، إنسان "منفعل ومتأثر" بالأشخاص وبالظروف من حوله. أما الإنسان الذي لا يلوم ويتحمل المسؤولية فهو إنسان "فاعل ومؤثر" في الأشخاص والظروف من حوله.

عندما نكون خارج الصندوق

لا نقول يجب أن يتغير الناس أو يجب أن تتغير الظروف

وإنما نقول

ماذا يجب علينا أن نفعل لكي نغير الناس ولكي نغير الظروف

الذين يفكرون بهذه الطريقة هم القادة وهم الذين يغيرون الحياة ويصنعون التاريخ. صحيح أن البقاء خارج الصندوق (أي تحمل المسؤولية في إحداث التغيير) أمر متعب على المدى القصير، لكنه يعطي راحة كبيرة على المدى الطويل؛ لأنه يمكن الإنسان من الإمساك بزمام الأمور. أما الاختباء في الصندوق (أي الاكتفاء بإلقاء اللوم على الآخرين) فمريح على المدى القصير لكن كلفته النفسية

باهظة على المدى الطويل؛ إذ يفقد الإنسان فيه سيطرته على الأمور ويشعر بأنه مظلوم، وبأنه ضحية للأشخاص وللظروف من حوله وما أتعسه من شعور.

يجب علينا أن نعمل جميعاً على العيش خارج الصندوق، وأن نتحمل مسؤولية ما يصيبنا من مصائب وأن نعمل على إصلاح أنفسنا أولاً.. لكي تصلح الظروف المحيطة بنا.

يقول الله سبحانه وتعالى:

**أَوْ لِمَا أَصَابَكُمْ مَصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنهَى
هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ**

[آل عمران: 165/3]

ويقول سبحانه وتعالى:

**مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ
فَمِنْ نَفْسِكَ**

[النساء: 79/4]

يقول سبحانه وتعالى أيضاً:

أَنْ اللَّهَ لَا يَغْيِرُ مَا بَقْوَمُ حَتَّى يَغْيِرُوا مَا بَأَنْفُسِهِمْ

[الرعد: 11/13]

إن النظر إلى الأمور من خارج الصندوق لا يغير الأفراد وحسب، وإنما يغير مجتمعات بأكملها. فعندما تسود طريقة التفكير من داخل الصندوق مجتمعا ما، فسيعتقد أفراده أن مشاكلهم تحدث بسبب ظروف خارجية (الحكام أو المؤامرات الأجنبية) وسيكتفون بلوم هذه الظروف. أما عندما يعدون أنفسهم مسؤولين عن مشاكلهم، فسيبدؤون بالتفكير والتحرك لحل هذه المشاكل، وسيبدلون ويطورون من أساليبهم حتى يصلوا إلى غاياتهم. إن العيش داخل الصندوق لا يعطي الإنسان إلا خياراً واحداً في التعامل مع المشكلات، وهو اللوم. أما العيش خارج الصندوق فيعطيه الكثير من الخيارات، والمزيد من الخيارات يعني المزيد من الحرية. وهكذا يصبح مفهوم الحرية هو الوجه الآخر لمفهوم المسؤولية. فكلما تحمل الناس المسؤولية عن القيود التي يرسفون فيها أصبحوا أكثر قدرة على التحرر من هذه القيود.

تحريك الجبال

بينما كنت أكتب هذا الكتاب كثيراً ما أجلس مع نفسي وأفكر في رد فعل القراء تجاه هذا الكتاب. إلا أن هذا لم يقلقني، فليس من المفترض أن تتقبل كل الناس كلماتي. كما أنني ليست بي حاجة ملحّة لأن أكون المصيب على الدوام. إنني ببساطة أعرض على الناس وجهة نظري بكل أمانة وصدق، وإذا كان هناك من لا يتفق معها فلا بأس فحتى القهوة لا يحبها الجميع. واختلاف الرأي هو في الحقيقة ما يضيف على الحياة متعتها، ويجعلها مثيرة للاهتمام. ولكن رغم ذلك علي أن أوضح مسألة وثوق القراء بهذا الكتاب وكيفية استفادتهم منه.

إن الإيمان والثقة يحركان الجبال. وإذا كنت لا تؤمن بأن فكرة ما ستحقق النجاح، فليس من المحتمل أنك ستعمل على تجربتها (وإذا لم تجربها، فكيف ستحصل على نتائج؟؟). إن الفكرة هي أصل العمل، ومعتقداتك تصبح نبوءات محققة.

في الحقيقة لقد فكرت طويلاً في كيفية شرح ذلك للقراء هذا الكتاب. سأقدم لك ثلاث نقاط حتى أساعدك على فهم الأفكار التي تناولتها حتى الآن في هذا الكتاب، وعلى دمجها في حياتك اليومية وبالتالي يمكنك أن ترى نتائج حقيقية ودائمة.

" استخدم صورة تسلق الجبال "

حدد كيف يبدو شكل قمة الجبل: أقترح عليك أن تحدد كتابة كيف يبدو النجاح بالنسبة لك. دوّن ما يحتاج في حياتك إلى تغيير حتى تشعر بالنجاح الباهر، ودوّن أيضاً ما سيحدث إذا لم تتحسن وتتقدم. ثم دوّن أهدافك في كل جوانب حياتك الرئيسية. عبّر بالكتابة عن الصورة التي تريد أن تكون عليها بعد خمس سنوات من الآن. اكتب قائمة بالقيم والمبادئ التي تريد التمسك بها والدفاع عنها.

إنّ الوضوح يسبق النجاح والإدراك يسبق التحول والتغير

ابدأ في التسلّق: هناك قوة هائلة في البدء (أطلق عليها طاقة البدء). فعمل واحد تقوم به الآن يمكن أن يهيئ كل قواك للاشتراك في المعركة. فهو يولد قوة دافعة. ومع البدء في العمل سوف تبدأ في رؤية

نتائج إيجابية. وهذا يبدأ بدائرة إيجابية من التغذية الاسترجاعية: عمل أكثر، نتائج أكثر، وهكذا. وهذا بدوره سوف يعزز ثقتك بنفسك.

خذ خطوات صغيرة: لا يمكنك الوصول إلى قمة إفرست بقفزة واحدة، ولكن تستطيع بلوغ قمة الجبل بأن تأخذ خطوات مرحلية صغيرة. وخطوة بخطوة تصل إلى هدفك. كل خطوة تقربك أكثر من الحلم. والحياة على هذا النحو أيضاً. فخطوة صغيرة تأخذها كل يوم تجعلك تصل إلى النجاح بمرور الوقت. لماذا؟ لأن الأيام تصبح في الحقيقة أسابيع، والأسابيع تصبح أشهراً والأشهر تصبح سنين. إنك سوف تصل إلى نهاية حياتك على أية حال، فلماذا لاتصل إلى هناك كإنسان فذ ومتميز؟.

ماذا حدث لعبارة " من فضلك " ؟

منذ وقت قريب كنت أتناول القهوة في أحد المقاهي مع صديقي الرائع "مناف سليمان"، وبينما كنا نتبادل الحديث مع بعضنا أخذت المرأة التي كانت إلى جوارنا فنجان قهوتها من فوق الطاولة ثم قالت للنادل: "هل يمكن أن أحصل على صينية". في الحقيقة لم تقل ذلك بوقاحة، ولكنها لم تكن مهذبة أيضاً. وجعلني ذلك أفكر. ما الذي حدث لعبارة "من فضلك"؟

بالنسبة لي، عبارة "من فضلك" تعني "أنني أحترمك". كما أن عبارة "شكرالك" تعني "أنني أقدرك". إن التحدث بصورة أنيقة هو طريقة فعالة للغاية، توضح بها لمن حولك أنك تهتم بهم وتأخذهم بعين الاعتبار. تعجبني مقولة لفرانك بايرن:

الاحترام هو الحب مرتدياً ملابس بسيطة

فكم مرة قمت بشراء شيء من أحد المتاجر أو طلبت شيئاً في أحد المطاعم، ورغبت بشدة أن يجيبك الطرف الآخر بكلمات أنيقة ومهذبة؟

إن النجاح الحقيقي ليس أمراً معقداً. فهو ببساطة ليس أكثر من اتباع سلسلة من الأساسيات وبشكل ثابت. وكل ما فعله هؤلاء الذين وصلوا إلى النجاح أنهم قد طبقوا هذه الأساسيات خطوة بخطوة يوماً بعد يوم وعلى مدى أشهر وأعوام طويلة. فالمسألة ليست صعبة على الإطلاق. وهي لا تتطلب إلا تصرفات بسيطة كل يوم تدل على الالتزام تجاه القليل من الأشياء المهمة. ولكن بالمداومة على هذه التصرفات، تظهر نتائج مذهلة بمرور الوقت. ولا يفعل الناجحون أكثر من تلك الأشياء التي نعرف بالفعل أن من المهم القيام بها جيداً من أجل أن نحيا حياة فذة وغير عادية. وهم يداومون على ذلك بانتظام. ومن الأشياء الأساسية التي يفعلونها أنهم يكثرون من قول "من فضلك".

إنَّ الأخلاق الطَّيِّبة هي وسيلتك لكي تصبح إنساناً متميّزاً

سواء كنت أباً أم أماً أم بائعاً أم مديراً. إنها تظهر للناس أنك توقدهم

وتحترمهم. نعم، الأخلاق الطيبة مسألة بديهية. ولكن كما قال الفيلسوف الفرنسي فولتير "البديهيات لا يعرفها الجميع". وإذا كانت كل هذه الأشياء في غاية الوضوح، فكيف لا يطبقها معظم الناس؟.

عمرو دياب وقوة التركيز

في الحقيقة أنا دائماً من المعجبين بهذا الرجل لحماسته وموسيقاه. وقد استمعت هذا الصباح إلى أغنية له يقول فيها: "أنا مهما كبرت صغير، أنا مهما عليت مش فوق". وجعلني ذلك أفكر في عمرو دياب وفي حياته المهنية الطويلة، وفي أسباب بقائه على الساحة بقوة بعد هذه السنوات الطويلة.

إن تركيز الإنسان على ما يريد يمنحه قوة هائلة. ورغم أن هذا المعنى يبدو مدركاً بالبدهيّة، إلا أن معظمنا يغفل عنه. إن الأحلام يمكن أن تتحقق. يمكنك أن تصل إلى مكانة مرموقة في حياتك المهنيّة. يمكنك أن تجد حياً أعمق مما تخيلته أبداً. يمكنك أن تجد الحيويّة الشديدة والنشاط المذهل، وأن تحقق الرضا والإشباع الدائمين. ولكنك بحاجة لأن تركز.

إنّ من يحاول فعل كل شيء.. لا يحقق أيّ شيء

معظمنا يحاول أن يكون كل شيء لكل الناس، ولذلك ينتهي به الحال وهو لا يمثل أي شيء لأي أحد. "فمن يطارد أرنبين.. لا يمسك بأي منهما؟".

ما تركز عليه هو ما سينمو ويتطور. وهو ما ستري في حياتك مزيداً منه. (فكر في هذا المعنى). ركز على إتقان الأمور الماليّة، وستري حياتك الماديّة تنتعش. ركز على أن تكون محبباً وحنوناً وستتحسن علاقتك بالآخرين. ركز على حالتك الجسديّة عن طريق ممارسة الرياضة والسير على نظام غذائي ممتاز، وستتحسن صحتك. ركز. ركز. هذا هو ما يفعله الصفوة. التركيز التام على مهام الأساسيّة، وعلى أهم أولوياتهم. والالتزام الكامل بتوجيه كامل مجهوداتهم صوب هدف واحد، بدلاً من تشتيت هذه المجهودات.

اجعل هدفك نقطة مرجعيتك الوحيد

نعود الآن إلى عمرو دياب، فجميعنا نشعر بقوة وجوده على الساحة الفنية وهو لا يزال إلى الآن يؤدي عملاً رائعاً، لأنه كان لديه فكرة واضحة عن الصورة التي يريد لها لموسيقاه، وعن الصورة التي يمكن أن يجعلها عليها، ثم؟ ظلّ مركزاً على تلك المهمة. وكلنا نعلم الصعوبات و الضغوطات التي تعرض لها، ومع ذلك لم يستسلم ولم يتقمص دور الضحية. لقد بقي صامداً قوياً، ولم يحد عن طريقه. كما ظل مخلصاً لجمهوره و ذاته، وصادقاً معهما.

ضع قائمة بالأشياء التي يجب أن تفعلها قبل موتك

هذه فكرة قوية فعلاً.. وقد واتتني عندما تعرضت لحادث سير مريع، وقد أدى ذلك إلى تحطم السيارة بشكل كامل. في الحقيقة لقد كنت على وشك الموت إلا أن ذلك لم يحدث. وليس ذلك فقط، فأنا لم أصب بأي أذى و"الحمد لله" غير أن اقترابي من الموت قد غير طريقتي في النظر إلى الحياة وفي عيشها. فبمجرد عودتي إلى منزلي، قررت أن أحييا بإيمان أكبر ومحبة أكبر وبحماسة وشغف وغاية وإلحاحية أكبر، وبشكر دائم على كل شيء. ولذلك وعلى الفور قمت بإخراج ورقة بيضاء، وكتبت فيها قائمة تضم الأشياء التي يجب عليّ أن أفعلها قبل موتي. واقتداءً بي فعل ذلك جميع أفراد أسرتي. وقد صنع ذلك المعجزات فعلاً.

إن انهاري بقوة وفعالية وضع الأهداف كتابة لا ينتهي أبداً. اسأل فقط أي شخص يداوم على فعل ذلك بصفة منتظمة.

لازلت في سعي الحثيث من أجل تحقيق أحلامي. وقد حققت الكثير من الأهداف التي تتضمنها قائمتي، ومن بينها إيماني وشكري لله سبحانه وتعالى الذي يزداد كل يوم، ومداومتي على أداء فرائض الصلاة بأوقاتها دائماً، ونجاحي في دراستي وتحقيق رغبتني في السفر إلى عدد من دول العالم التي لطالما رغبت بزيارتها، بالإضافة إلى كتابة هذا الكتاب الرائع. على أنني لازلت في بداية الطريق. وعليك أن تبدأ أنت أيضاً... والآن.

املاً حياتك بهجة

ما الفائدة في القيام بعمل لا تستمتع بأدائه؟ إن الحياة أقصر من أن تجعلها تعيسة طوال الوقت ألا توافقني في ذلك؟

إن أفضل المؤسسات هي التي تجعل التواجد بها تجربة ممتعة. من المؤكد أنها تتطلب الأداء الرائع والابتكار الدائم، والتنفيذ المتميز الذي يكفل تحقيق النتائج المرجوة. ولكنها أيضاً تشجع على الاستمتاع بالعمل. إن السعادة، والضحك في العمل يعززان التعاون والإبداع والالتزام. والشركة التي تشجع فيها البهجة تظل متماسكة. كما أن إشاعة جو من البهجة في المكان أمر مفيد للمحصلة النهائية لأن الناس يحبون القيام بأعمال مع من يحبون عملهم.

لنتحدث الآن عن حياتك الشخصية. هل تحظى فيها بأي استمتاع؟. حدثني والدي "حفظه الله" أنه عندما كان في العشرينيات والثلاثينيات من عمره، كان شخصاً جاداً. وكان الاعتقاد الموجه له هو "أن الغاية من الحياة أن تجعل لحياتك غاية". وأنا أيضاً أردت

أن أغير العالم. درست بجد واجتهاد، ولم أمرح أو أستمتع إلا في أضيق الحدود.

إن الحياة أقصر من أن تجعلها تعيسة

في إحدى رحلاتي مع "مركز آفاق بلا حدود" إلى جزيرة "أرواد" على الساحل السوري، كنت أقوم بعملي المعتاد.. وهو التصوير. وبينما كنت أقوم بالبحث والتقاط الصور الرائعة، أتت إلي السيدة منال "وهي زوجة الدكتور مسلم تسابحي المدير العام لمركز آفاق بلا حدود في دمشق" وسألتي وهي مبتسمة: "متى تتوقف عن التصوير وتعطي لنفسك الحق للاستمتاع معنى بالرحلة؟؟".

لقد أثار سؤال السيدة منال في داخلي الكثير من التساؤلات فقد جعلني أكتشف قيمة الاستمتاع برحلة الحياة. وأنا الآن شخص مختلف. لأزال بصري متعلقاً بقمة الجبل، ولكنني أصبحت أكثر انتبهاً وحرصاً على الاستمتاع بالتسلق. كما أنني أسافر واستمتع مع عائلتي. وأمارس رياضة التنس مع أصدقائي. وأضيف يوماً إلى كل رحلة من رحلات العمل وأخصصه لزيارة معرض للفنون. هذا لأن قضاء وقت رائع يجعل الحياة أفضل بكثير، وأمتع بكثير.

لا تكن عاديا

إذا لم يسخر منك الناس ومن أفكارك مرة واحدة على الأقل في الأسبوع فأنت إذن ممن يخشون المخاطرة.

لقد سئمت من رؤية شركات مملة، وأشخاص مملين، يخشون السير في سبل جديدة وغير مطروقة. إن معظم الأشياء التي تملؤنا بالخوف لا تحدث أبداً، فلماذا تسمح لها إذن بأن تجعلك قزماً على الدوام؟

إن العظماء يواجهون مخاوفهم، ويخاطرون بحياتهم. والشركات الناجحة تقضي وقتاً أقل بكثير في تحديد مكانتها بين المنافسين مما تقضيه في ابتكار طرق جديدة لإضافة قيمة مذهلة لعملائها. لماذا؟ لأن العالم ليس بحاجة إلى بدلاء أفضل. ونحن لا نحتاج إلى المزيد من النسخ المكررة. العالم يحتاج إلى مزيد من البشر والمؤسسات التي تجعلنا في حالة من الاندهاش والتعجب " فهذا هو ما يهز عالمنا". العالم يحتاج إلى مزيد من الأفكار الجبارة التي لم تخطر ببال أحد من قبل، وهذا من أجل إثراء تجربة مجتمعاتنا وتحسينها وتطويرها. العالم بحاجة لمزيد من أصحاب الرؤى والحالمين والثوريين.

يعجبني ما قاله توم شابيل، مؤسس شركة تومس أف مين: "النجاح يعني ألاّ تسمح أبداً بأن تكون المنافسة هي ما تحدد هويتك. وبدلاً من ذلك يتعين عليك أنت أن تحدد هويتك بناءً على وجهة نظر تتبناها وتؤمن بها بعمق". فكرة جميلة حقاً.

إنّ مجال الأعمال بحاجة لمزيد من الجرأة والجسارة
ولمزيد من الأشخاص الذين لديهم استعداد للمخاطرة والمجازفة

لقد سخر العالم من كل المبدعين والمبتكرين في بادئ الأمر. فهذه سنة الحياة. سخرُوا من هنري فورد على تجسيد رؤيته للعربة ذات المحرك. وسخرُوا من الأخوين رايت عندما أعلنوا أن الإنسان بمقدوره الطيران. وسخرُوا من مؤسس شركة إيفيان الذي آمن بأن الناس يمكن أن يشترُوا الماء بالمال. فمن الذي يضحك الآن ؟

إنّ الحظ في اعتقادي يؤازر الشجعان
فهو يخشى الأقوياء ويعاكس الخاملين الضعفاء

يدفع الناس مقابلاً للتجديد والابتكار. فهل ترغب في أن تصبح صاحب الصدارة في مجال عملك؟. كن مختلفاً، اجعل الناس يسخرُوا منك ومن أفكارك. اجعلهم يقولوا إنك شخص مجنون.

اجعلهم يضحكوا فيما بينهم وبين أنفسهم عند رؤيتك. وكن صادقاً مع نفسك، ومخلصاً لرؤيتك. واحلم أحلاماً ضخمة. لا تكن عادياً لأن هذا في اعتقادي هو السبب الرئيسي للفشل.

هل الأحلام تتحقق ؟

انظر حولك وفكر. الموبايل الذي في يدك، كان حلم شخص في يوم من الأيام. القلم كان حلم شخص في يوم من الأيام. السيارة كانت حلم شخص في يوم من الأيام.

عندما عمل هنري فورد على تجسيد رؤيته للعربة ذات المحرك سخر منه الناس، واعتقدوا أنه مجنون ؛ لأنه يلاحق حلماً مجنوناً. لقد أفلس هنري ثماني مرات، وفي أوروبا من يفلس يلغى التعامل معه خمس سنوات. ومع ذلك حقق ما يريد. يقول هنري فورد:

**إن اعتقدت أنك تستطيع فعل أمر.. أو أنك لا تستطيع فعله
فأنت محق في الحاليتين**

فتوماس أديسون ليضع المصباح الكهربائي حاول ألف وثمانمئة مرة وفشل. إلا أننا ننعم بقيمة هذا الاختراع الآن، فيا ترى ما هو حلمك؟ هل تعرف ماذا تريد بالتحديد؟ هل تعتقد أنك قادر على فعل ما تريد؟ بالطبع نعم. فأنت تستطيع إنجاز وفعل أي شيء تريده...

إن كنت تقلل من حجم براعتك ومهارتك في الماضي، فأنت تعرف الآن أن لديك عقلاً متفوقاً ومتفرداً يستطيع فعل أي شيء. تستطيع إنجاز أي اختراع أو إلهام أو الإجابة عن أي شيء وإحضار كل شيء. لأن الإنسان بطبيعته عبقرى، يفوق التصور. ابدأ بوشوشة نفسك بهذا، وأدرك حقيقة نفسك بكل دقة. وتذكر..

إنَّ المستقبل ملك للذين يؤمنون بجمال أحلامهم

امرأة اسمها "الجدة موز" كانت فلاحه تسكن في قرية صغيرة. تزوجت بفلاح وكبرت حتى وصل سنها إلى اثنتين وثمانين سنة. كان لديها حلم، كانت تريد أن تكون رسامة. (مات الكثير من حولها). وفي يوم من الأيام مر مخرج سينمائي من القرية، فتعطلت سيارته (انظر لأقدار الله سبحانه وتعالى) طلب منها أن تسمح له باستعمال الهاتف وأن تحضر له بعض الماء وعندما دخل البيت وجد على الحائط لوحة مرسومة بطريقة غير عادية. فسألها من رسم هذه اللوحة؟ فقالت له: أنا. فسألها أتمتلكين غيرها؟ فأجابت نعم. وأرته لوحاتها، فعرض عليها أن يعرض هذه اللوحات في نيويورك. فقالت له: من سيشتري هذه؟ فقال لها: إنها موضوعة هنا وستكون موضوعة هناك. فأخذها وعرضها في نيويورك، وبيعت هذه اللوحات بمئة وخمسين ألف دولار. والآن أقل لوحة من لوحات

الجدة موز، تباع في اللوفر في باريس وفي بلازا في نيويورك بأعلى من مليون دولار.

كان من الممكن أن تموت تلك المرأة بحلمها ولكن أراد الله سبحانه وتعالى لها أن تكون مثلاً.

إن المال سهل المنال

أعرف أن ما يفكر فيه الكثير من الناس هو: كيف أحصل على المزيد من المال؟ كيف أملك الثروة، وأعيش في رخاء؟ كيف أجني المزيد والمزيد؟ بصراحة الجواب سهل جداً..

أنوي تحصيل المزيد !!

إذا كنت تعتقد في الماضي أن طريق المال الوحيد إليك يمر عبر عملك.. فتخلى عن هذا الاعتقاد الخاطئ الآن. لأن تفكيرك المستمر هذا يوجب عليك خوض التجربة التي تعيشها وهي "قلة المال". فمثل هذه الأفكار لا تخدمك أبداً. أنت الآن مقبل على فهم جديد متمثل بإدراك أن الوفرة مقدره لك، ولست أنت من عليه التفكير في كيفية حصول ذلك، لأن المال سيأتي إليك من الأعلى !!

مهمتك هي السؤال: اسأل الله عز وجل - الطلب: اطلب من الله سبحانه وتعالى - الإيمان والتصديق بأن الله سبحانه وتعالى سيستجيب لدعائك وبأنك ستلتقى وتحصل على ما طلبت - ومن ثم

الرضا والسعادة بما لديك وبما أعطاه الله سبحانه وتعالى لك من خيرات ومما سيأتي. دعي التفاصيل الأخرى للخالق عز وجل فهو أدرى بالكيفية التي ستحصل بها على ما طلبت.

معظم الناس هدفها هو الخلاص من الديون، وفي الحقيقة هذا ما سيقمهم مدينين للأبد. "فما تفكر فيه ستجده واقعاً في حياتك". وقد تقول: "لكنني أفكر في الخلاص منه". لا أبه إن كان الخلاص منه أو زيادته ما يشغلك. الآن، تفكر بالدين وهذا يعني أنك ستري المزيد من الديون. ضع خطة جيدة لتسديد ديونك، ثم ابدا التركيز على الرخاء فوراً.

عندما تركز على القلة والشح وما لا تملك، وتتجادل مع عائلتك بهذه الشؤون، وتناقشها مع أصدقائك، وتخبر أولادك أنك لا تملك ما يكفي لشراء أي شيء، فلن تستطيع أبدا تغيير هذه الحالة. لأنك بهذه الأفكار والأفعال ستري المزيد من الأشياء التي لا تملكها ولن تملكها!! إذا أردت العيش برخاء، والإحساس بالوفرة والثروة فركز على الرخاء والوفرة فقط.

والآن بعد معرفتك لهذا، ستدرك لدى رؤيتك لأي شخص غني أن أفكاره المهيمنة عليه تتمحور حول الثروة وليس الشح. فاعلم يا صاحبي أن الثروات جميعها التي يملكها، تملكها أنت أيضاً.

والفرق الوحيد بينكما هو أن الغني فكر في ما يجب فعله للحصول عليه بطريقة إيجابية.

"عليك العمل جاهداً للحصول على المال". هذا ما كبر عليه معظم الناس، وفي رأي أنه عليك استبدال هذه العبارة بعبارة أخرى !! فمثلا قل: "يأتي المال بسهولة، وبشكل دائم". تبدو هذه العبارة مثل الكذبة في البدء أليس كذلك ؟ فهناك جزء من دماغك يقول: "لا تكذب على نفسك، فالحصول على المال صعب جدا". يجب أن تعرف أنك ستلاعب ذهنك في البداية، ولفترة طويلة. وأنه كخصم لك في لعبة التنس. فإن كنت تعتقد بوجوب العمل الجهد والنضال للحصول على المال فتخلى عن هذه الأفكار الآن. لأن تفكيرك هذا سينعكس على أحداث حياتك. فمثلا لو أنني سألتك ماذا تعرف عن تسلق الجبال ؟ في الحقيقة إن تسلق الجبال رياضة ممتعة وشيقة ومفيدة فيها الكثير من المغامرة والإثارة ويكتسب الإنسان من خلالها الكثير من الخبرات المفيدة. ما ذكرته لك الآن هو افتراضاتي ومعتقداتي وأفكاري المسبقة عن تسلق الجبال وبما أنني أحمل هذه المعتقدات الإيجابية فلاشك أنني أرحب وأشارك في أي فرصة تسنح لي لتسلق الجبال. ولكن البعض من الناس يعتقدون أن تسلق الجبال رياضة متعبة ومملة، كما أنها خطيرة ويمكن أن تؤدي بحياة الإنسان. وهؤلاء لاشك ستمنعهم افتراضاتهم ومعتقداتهم المسبقة هذه عن المشاركة في أي رحلة تسلق.

استبدل فكرتك القديمة عن المال الآن. وآمن بأن المال سهل التحصيل ومتوفر دوماً. فثروتك تقبع هناك في عالم الغيب. تنتظر لتفكر فيها وتستدعيها لتتراءى في حياتك. فكر فيها الآن.

في أحد الأيام كنت أنا وأصدقائي نتمشى في سوق الحمدية الكبير في دمشق، وبينما كنا نتمشى قمنا بشراء بعض الشطائر الشامية اللذيذة. وفي الطريق أوقعت صديقتنا شطيرتها على الأرض فجاءت أربعة عصافير وأكلتها.. هذا رزق هؤلاء العصافير فالله سبحانه وتعالى يرزق من يشاء بغير حساب. فانظر عزيزي القارئ إلى ذلك حتى الطير يرزقها الله سبحانه وتعالى وهي في أعشاشها.
أعلم يا صاحبي:

أن كل ما يحدث للمرء في حياته هو نتيجة مباشرة لما يدور في فكره فكما أن المرء ينهض على قدميه وينشط ويعمل بدافع من أفكاره كذلك يشقى ويفقر بدافع من أفكاره أيضاً

غير فكرتك عن المال الآن. وتوكل على الله سبحانه وتعالى واجتهد واعمل ليصلك هذا الرزق. وكن إيجابياً في كل ما تفكر فيه. وتذكر قوله سبحانه وتعالى:

إنا لا نضيع أجر من أحسن عملاً

[الكهف: 30]

إنّ مشاعرنا رائعة

يشعر الكثير من الناس أنهم سجناء لظروفهم. وفي الحقيقة أنه مهما كانت ظروفك الحالية فهي تمثل واقعك الآن، والقابل للتغيير. فحياتك الحالية وواقعك اليومي هو نتيجة لما كنت تفكر فيه من قبل. وسيتبدل كل هذا عندما تغير أفكارك وأحاسيسك بأخرى أفضل.

يتأمل معظم الناس حالتهم الراهنة، وعلاقتهم بالآخرين ويقولون: "هذا حالي". هذا غير صحيح. فهذا ما كنت عليه. لنفترض أنك لا تملك مالاً كافياً في حسابك المصرفي، أو أنك لا تحظى بعمل مناسب لك، أو أن صحتك أو لياقتك البدنية لا تعجبك، فهذا لا يمثلك. إنه نتائج أفعالك وأفكارك الماضية. أي أننا نعيش دوماً وفقاً لنتائج الأفكار السابقة. وعندما تنظر لوضعك الحالي وتعرف نفسك وفقاً له، فأنت في الحقيقة ترهن نفسك داخله، وتمنعها من عيش تجارب مختلفة في المستقبل.

أنت الآن أمام اختيارين: هل تريد الإيمان بأن الحظ يحكمك؟ هل تريد أن تصدق أنك ستوجد في الزمان والمكان الخاطئين؟ وإن لا سلطة لديك على ظروفك؟ أم، إنك تريد أن تؤمن وتعرف وتصدق أن تجربتك الشخصية صنع يديك. وإن الأشياء الجيدة وحدها ستدخل حياتك، لأنها كل ما تفكر فيه؟. لديك الخيار.. وما تختاره.. ستجده في حياتك. لن تجرب شيئاً وتعيشه ما لم تستدعه بأفكارك الثابتة والمستمرة.

لقد نتجت هذه الظروف ببساطة عن قلة إدراكنا للقدرة الخلاقة العظيمة لأفكارنا. إن كنت تسمع هذا للمرة الأولى، فقد تقول: "هل أحتاج لمراقبة أفكاري؟ سيحتاج هذا للكثير من العمل". ستعتقد ذلك في البداية فقط.. إلا أن هناك طرق مختصرة كثيرة للتحكم، لذا عليك اختيار ما يناسبك منها. فمن المستحيل مراقبة كل فكرة تمر في ذهننا، فنحن نملك ستين ألف فكرة في اليوم هل بإمكانك تخيل مقدار الجهد الذي قد تبذله محاولاً مراقبة ستين ألف فكرة؟!.

توجد طريقة أسهل لحسن الحظ، وهي "مشاعرنا". لأن مشاعرنا تخبرنا بنوعية أفكارنا بالضبط. إن المشاعر هي أهم أداة تساعدك لتشكيل حياتك، لذا لا يمكنك إهمالها. وأفكارك هي المسبب الأول والرئيسي لكل شيء. وكل ما تراه وتختبره في هذا العالم هي آثار ناتجة عنها، بما فيه مشاعرك. وأفكارك هي السبب دائماً لأي شيء.

تخبرك مشاعرك بما تفكر فيه بسرعة. فلدى سماعك لأخبار سيئة مثلاً، تغوص مشاعرك بشكل مفاجئ، ويباغتك إحساس غريب في معدتك ورأسك مباشرة. أي أن مشاعرك ترسل إشارات لحظية تخبرك بما تفكر فيه بالضبط. وما يجب أن نفعله هو أن تصبح أكثر إدراكاً للطريقة التي تشعر بها، وتتناغم معها؛ لأنها أسرع طريقة تخبرك عما يدور في رأسك.

كل إنسان يملك مجموعتين من المشاعر (الإيجابية والسلبية) والفرق بينهما معروف؛ لأن إحداها تشعرك بالراحة، والأخرى بالكآبة والغضب والانزعاج، وهذه الأحاسيس جميعها تسلبك طاقتك. لن يخبرك أحد أبداً عن مشاعرك، لأنك الوحيد الذي يختبرها في الأوقات كلها، وإن لم تكن واثقاً مما يدور في داخلك، فاسأل نفسك هذا السؤال: "كيف أشعر الآن؟". تستطيع التوقف للحظة كل يوم لتتساءل. وكلما فعلت ذلك أكثر ستصبح أكثر إدراكاً لماهية مشاعرك. ومن المستحيل أن تعتريك الأحاسيس السلبية مع أفكار إيجابية جيدة في الوقت نفسه، لأن الأفكار هي من تولد المشاعر. فإن كنت تشعر بأحاسيس سلبية، فذلك ناتج عن تفكيرك بأشياء تجعلك تعيساً. لهذا إذا كنت تشعر بالسوء فهذا يعني أنك ستواجه المزيد من الأشياء السيئة. لأن الواقع سيستجيب حتماً وسوف ترى المزيد من الصور المحزنة والتي ستزيدك شجوناً. ولدى تغلغل تلك المشاعر السلبية داخلك، وأنت مستسلم لها غير باذل لأي جهد كي

تبدل أفكارك بأخرى تجعلك انساناً أسعد، فأنت بذلك تكون كالقائل: "أريد مزيداً من الظروف التي ستزيدني سوءاً وحرزناً".

إن الوجه الآخر لهذه العملة هو المشاعر الجميلة والأحاسيس الإيجابية. وأنت من يعرف متى يأتي أمثالها، لأنها تجعل منك إنساناً سعيداً. والبهجة والامتنان والحب هي ما أتحدث عنه. تخيل إن كنا نستطيع الشعور بكل هذه الأحاسيس كل يوم.

من المستحيل أن تشعر بالبهجة، وتفكر في شيء سلبي في الوقت نفسه. لأن شعورك بالسعادة ناتج عن تفكيرك بأمر إيجابية. لذا تستطيع أن ترى أنك قادر على الحصول على كل ما تريد في حياتك دون أي حدود، لكن النقطة المهمة هي: "عليك أن تشعر بالبهجة والامتنان" ولدى تفكيرك بهذا، ستجد أن هذه الأحاسيس هي ما كنت تبحث عنه. فلدى إحساسك بالمشاعر الإيجابية فأنت بذلك تشكل مستقبلاً متماشياً مع رغباتك. وبالتالي فإن كل فكرة وكل أحساس في مستقبلك بطريقة أو بأخرى سيجلب لك المزيد من ذلك إلى حياتك خلال اليوم.

أنك تتلقى ما تشعر به بالضبط، أكثر من تلقك لما تفكر فيه. فحين يصد الناس أقدامهم أثناء نهوضهم صباحاً من أسرهم يدورون حول أنفسهم متألين ليمضي نهارهم كله بهذه الطريقة. غير مدركين أن تغيير مشاعرهم يستطيع تغيير يومهم بكامله

وحياتهم أيضاً. إن بدأت نهارك بشكل جيد وكنت تشعر بتلك البهجة المطلوبة مانعاً أي شيء من تغيير مزاجك فسوف ترى أوضاعاً أو أشخاصاً أكثر يعززون شعور بهجتك هذا بشكل مستمر. أنت قادر على تحويل أفكارك ونقلها للمسار الذي تريد ومن ثم تتلقى تأكيدات تعيشها عبر أحاسيسك، تخبرك أنك غيرت موجتك فعلاً. بإمكانك البدء الآن.. مباشرة، عبر تحسسك للصحة التي تغمرك والرخاء الذي يعم حولك والحب الذي يحيط بك، حتى لو كانت هذه الأمور كلها غير موجودة.

اسأل نفسك عن شعورك الحالي.. توقف لدقائق كي تفكر في حقيقة وضعك. وإن كنت لا تشعر بما تحب أن تكون عليه، ركز على الشعور بما تريده بالضبط عميقاً داخلك وصعد تلك المشاعر بكل عمد وأكثر منها، وبتركيزك الشديد على أحاسيسك هذه المثقلة برغبتك الأكيدة في ترقية نفسك سيصبح ذلك ممكناً. (أغمض عينيك لتوقف الإلهاء الخارجي، وركز على مشاعرك الداخلية، وابتسم لدقيقة). أنت قادر على تغيير أي شيء، لأنك أنت الوحيد الذي يختار أفكارك ويشعر بما يعتريك.

اعلم أنك قادر على تغيير نوعية مشاعرك خلال لحظة واحدة حتى لو كنت في الحضيض. ضع لنفسك قطعة ساحرة من الموسيقى أو ابدأ الغناء وهذا كفيل بتغيير شعورك. أو فكر في شيء جميل كطفل صغير أو أي شخص تحبه، وتابع التفكير فيه. أبق هذه

الأفكار في ذهنك، وضع حداً أمام أي فكرة أخرى تحاول النفاذ إلى ذهنك، وأضمن لك أنك ستبدأ بالشعور بأنك أفضل حالاً مباشرة.

مهارات التفكير الإيجابي

1- الرغبة المشتعلة:

هكذا رد الحكيم الياباني "كوشيدوكوند" عندما سأله أحد تلاميذه: "ما هو الشيء الذي ينقصني لكي أكون حكيماً؟". وعندما سأل شاب في العشرينيات من عمره العالم والكاتب ومؤسس الكريستال كاثيدرال في نيويورك الدكتور روبيرت شولر: "كيف أستطيع أن أكون كاتباً ناجحاً ومرموقاً مثلك؟". فرد الدكتور شولر وقال: "عندما يكون عندك رغبة مشتعلة لكي تكون ما تريد". فسأل الشاب: "وما هي الرغبة المشتعلة؟". فقال الدكتور شولر: "عندما تفكر في الكتابة قبل النوم وتفكر في الكتابة أول شيء في الصباح، وتفكر في الكتابة وتتكلم عنها في كل فرصة ممكنة وعندما تصبح الكتابة الشيء المسيطر تماماً على أفكارك وتسير في دمك، هذه هي الرغبة المشتعلة".

إن الرغبة المشتعلة هي التي جعلت هيليري آدمون يخوض مغامرة من أخطر المغامرات التي خاضها في حياته، وهي تسلق جبال هاميلايا

والوصول إلى أعلى قمة في العالم وهي قمة إفرست. كان حلمه أن يكون أول رجل في العالم يتسلق أعلى جبل في العالم، الجبل الذي يزيد ارتفاعه تسع وعشرون ألف قدم، والذي لم يجروا أي إنسان على تسلقه. في عام 1952 قام بمحاولة ولكنه فشل وجرح جروحاً خطيرة أبعده في العناية المركزة لمدة شهر كامل. وعند خروجه من المستشفى دعت مؤسسة رجال ونساء الأعمال في بريطانيا على حفل أقيم خصيصاً لتكريمه على المحاولة. وفي الحفل قابله الحاضرون بعاصفة من التصفيق، ودعوه أن يتكلم عن تجربته، فقبل وسار إلى المنصة وأخذ الميكرفون وقبل أن يتكلم لاحظ أنهم وضعوا أمامه تماماً صورة لقمة إفرست، فترك هيليري المنصة وعمل قبضة بيده اليمنى ونظر إلى الصورة وقال: "جبل إفرست لقد هزمت المرة الأولى لكنني سوف انتصر عليك قريباً جداً لأنك وصلت إلى أقصى درجة من النمو، أما أنا فأنمو في كل لحظة".

وفي أيار عام 1953 تسلق هيليري آدمون أعلى جبل في العالم، ووصل إلى قمة أفرست وحقق حلم حياته. وفي حديث له مع وسائل الإعلام قال: "لم يكن لي أن أترك حلمي مهما كانت الظروف أو التحديات". ثم أضاف ضاحكاً: "إن الشيء الوحيد الذي كان من الممكن أن يمنعني من تحقيق هدفي.. هو الموت".

هذه هي الرغبة المشتعلة التي أتحدث عنها. القوة التي جعلت والت ديزني يقاوم الاستهزاء والسخرية والضياع لكي يحقق هدفه وحلم حياته وهو "مدينة ديزني".

هي التي جعلت "رون سكالين" يصبح من أبطال العالم في الكراتيه رغم أنه كان معاقاً.

هي التي قادت الرياضية السورية "غادة شعاع" لتصبح بطلة العالم في ألعاب القوى.

هي الوقود الذي يحرك الأحاسيس ويعطي القوة للسلوك. هي جذور النجاح والتقدم والتميز في أي مجال...

والآن دعني أسالك: ما هو الشيء الذي تريد تحقيقه في حياتك؟. إذا أردت فعلاً أن تحققه.. دعه يمشي في عروقك.. فكر فيه باستمرار.. وخطط له ثم ضعه في الفعل. ومهما كانت التحديات فلا تتركه على الإطلاق. وتذكر أن الله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

2- القرار القاطع:

هل سمعت عن شخص يقول: "قررت أن أقلع عن التدخين، ثم تجده يدخن؟". أو هل تعرف شخصاً يريد أن يهتم بصحته فيقول: "قررت أن أنزل وزني وأمارس الرياضة وأكون حريصاً في نوعية

الطعام الذي أختاره، وتجده بالفعل يبدأ ولكن بعد فترة قليلة من الزمن يعود كما كان بل ومن الممكن أن يكون وزنه قد زاد عما كان عليه من قبل؟".

كثير من الناس يقررون أشياء ثم لا يضعونها في الفعل، ولو وضعوها في الفعل فيكون ذلك لفترة قصيرة ويعودون بعدها كما كانوا من قبل !! والسؤال الذي يطرح نفسه هنا: لماذا؟

هل لا يريد هذا الشخص أن يحقق أهدافه؟ وما هو نوع القرار الذي أتخذه؟ إن معنى كلمة قرار يأتي من أصل يوناني وهو "دوكايتيري" أي قاطع. فالقرار الذي يتخذه الشخص يجب أن يكون قراراً قاطعاً، أي لا رجعة فيه مهما كانت الظروف، أو التحديات أو المؤثرات الداخلية أو الخارجية. أما الشخص الذي يقول أنا قررت أن أقلع عن التدخين ثم يعود للتدخين مرة أخرى، فقد قرر ولكن قراره ضعيف ليس له دافع قوي ورغبة مشتتة تدعمه. لو نظرت حولك ستجد أمثلة كثيرة عن الأشخاص الناجحين الذين قرروا أن ينجحوا رغم كل المؤثرات السلبية التي كانت تواجههم؛ لأن قرارهم كان مدعماً برغبة مشتتة واعتقاد راسخ وتوقع إيجابي ومرونة تامة. هذا هو القرار الذي أتكلم عنه. القرار الذي أخذته هيلين كلير فأصبحت من أكبر المؤثرين العالميين على الرغم من أنها عمياء وخرساء وأيضاً صماء. القرار الذي أخذه خالد حسان وسبح المانش وفاز على الرغم من أنه فقد أرجله في حادث أليم وهو طفل

صغير. القرار الذي اتخذته أنا من أجل كتابة هذا الكتاب لنشر الوعي وثقافة الحياة الإنسانية والإبداعية داخل الشعوب من خلال خبرات علمائنا وباحثينا وأساتذتنا وقادتنا، ومن خلال خبراتنا ومهاراتنا المتنوعة في هذه الحياة. هذا هو القرار الذي أتكلم عنه، القرار القاطع الذي ليس فيه أية رجعة مهما كانت التحديات والصعوبات. لأن هذه التحديات ليست إلا خبرات ومهارات تكتسبها في طريقك إلى القمة. لذلك قرر اليوم أن تكون أفضل ما تستطيع أن تكون في كل مجالات حياتك، وتذكر: أنه لو حقق أي إنسان أي شيء، فأنت أيضاً تستطيع أن تحققه بل وتتفوق عليه.

3- تحمل المسؤولية كاملة:

بعد ولادتها بأربع سنوات مرضت الطفلة "نورما رادولف" بحمى شديدة أدت إلى إصابتها بشلل نصفي، فقرر الأطباء أن يضعوا حول أرجلها مدعّمات من الحديد. وفي يوم من الأيام سألتها أمها: "نورما ما هو حلمك في الحياة؟". فردت نورما بسرعة وقالت: "أريد أن أكون أسرع امرأة في العالم". فقالت الأم: "باعتمادك وإصرارك ستصلين إن شاء الله لما تريدين".

مرت الأيام وكبرت نورما وأصبح عمرها أحد عشر عاماً، استطاعت خلالها أن تدرب نفسها على المشي بدون الحديد. وفعلاً قرر الأطباء إزالته وهم في دهشة تامة. وعندما أصبح عمرها ثلاثة عشر عاماً

انتقلت مع عائلتها إلى مدينة تيناسي في الولايات المتحدة الأمريكية والتحقّت بمدرسة بها نشاطات رياضية وخاصة الجري. قابلت والدة نورما المدرب المختص وطلبت منه أن يقبل نورما وبالفعل قبل كلامها وقابل نورما وسألها: "لماذا اخترت سباق الجري بالتحديد؟". فقالت: "لأنني قررت أن أكون أسرع امرأة في العالم". نظر إليها المدرب بدهشة وكان يعتقد أنها تمزح معه، ولكنه رأى إصراراً وقوة في عينيها لم يرههم من قبل. فقال لها: "عندي أحساس شخصي في أنك ستحققين حلمك"، ثم أضاف "ولكن لكي تصلي إلى تحقيق حلمك يجب عليك أن تقرري ذلك من الآن، ويكون عندك رغبة مشتعلة وأيضاً تأخذي المسؤولية كاملة في كل شيء وفي كل النتائج". فقالت نورما: "القرار أخذته وأنا عمري أربع سنوات والرغبة المشتعلة التي تتكلم عنها هي التي جعلتني ألتحق بهذه المدرسة على وجه الخصوص، أما عن المسؤولية التامة فأنا على استعداد تام لتحملها". فقال المدرب: "هذا يعني التدريب لساعات طويلة وكل يوم". فقالت نورما: "أنا على أتم الاستعداد". ثم سألته: "بعد أن أجبته على كل أسئلتك، متى نبدأ؟". فضحك المدرب وقال: "من الآن لو أردت".

بدأت نورما التدريبات الذهنية والجسمانية، فكانت تتدرب يومياً لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات. وبعد ستة أشهر من التدريب المستمر قال المدرب لنورما: "ما رأيك أن تشتركي في إحدى البطولات لكي تكتسبي خبرات أكبر وتتعلمي من الالعاب العالمية؟". فرحت نورما ووافقت على الفور والتحقّت بالبطولة وخسرت خسارة فادحة حيث

كان ترتيبها الأخير. لم تحزن نورما بل كانت سعيدة جداً لمجرد الالتحاق. واستمرت نورما على التدريبات والمشاركة في البطولات حتى اكتسبت خبرة واسعة وأصبحت تنافس اللاعبات المحترفات. وفي عام 1960 فازت نورما رادولف بسباق 100 متر، و200 متر، و300 متر، وحطمت الأرقام العالمية، وأصبحت أسرع امرأة في العالم..

وفي حديث لها مع وسائل الإعلام قالت نورما: إن الشيء الأساسي في نجاحها يرجع إلى ستة أسباب أساسية وهي:

- 1- التوكل على الله سبحانه وتعالى، لأنه بدون الله سبحانه وتعالى لن أستطيع أن أحقق هدفي.
- 2- حبي الشديد لأمي، كنت أريد أن أجعلها فخورة بي.
- 3- حلمي الكبير الذي أصبح احتمالاً ثم هدفاً محدداً وواضحاً.
- 4- الرغبة المشتعلة التي زادت قوة مع مرور الوقت.
- 5- قرار قاطع ليس فيه أية رجعة أو تردد.
- 6- تحمل المسؤولية كاملة في كل شيء فلا أُلوم أحداً أو الظروف أو الأشياء، بل أضع كل تركيزي على هدفي، وأحترم مواعيد التدريب والأسلوب الصحي الذي كنت أتبعه، والنتائج التي أحصل عليها مهما كانت هذه النتائج.

أصبحت نورما رادولف أسطورة يتكلم عنها الناس ويكتب فيها الكتاب وتستضيفها وسائل الإعلام المختلفة حول العالم، حتى أن

شركة "أمريكان اكسبريس" استخدمتها في تقديم إحدى خدماتها وأيضاً وضع اسمها في كتاب الجينيس مع العظماء والموهوبين.

من الشلل إلى أسرع امرأة في العالم لقد أخذت مسؤولية حياتها كاملة دون أن تشكو حظها أو تنعي قدرها لأنها كانت مشلولة، بل فكرت تفكيراً إيجابياً وركزت كل قوتها في الحل حتى حققت حلم حياتها. هذه هي قوة المسؤولية التي أتحدث عنها.

والآن دعني أسألك: هل قررت أن تأخذ مسؤولية حياتك؟
هل قررت أن تأخذ مسؤولية أفكارك وتحولها من سلبية إلى إيجابية؟
هل عرفت أنك مسؤول عن تركيزك ونوعية أحاسيسك؟
هل عرفت أنك أنت الذي تنتج النتائج التي تحدث لك وليست الظروف أو المؤثرات الخارجية؟
هل قررت أن تأخذ المسؤولية كاملة وتبتعد كل البعد عن القتلة الثلاثة: اللوم، والنقد، والمقارنة؟ وأنت أنت الذي تختار مصيرك؟
هل قررت أن تستخدم قدراتك الرائعة وتضعها في الفعل وتحمل مسؤولية أي نتائج تحصل عليها وتتعلم منها وتنمو بها؟

كما ترى عدم تحمل المسؤولية يجعلك تركز كل أفكارك وطاقتك فيما لا يفيدك، في أي شيء. بل على العكس يبعدك كل البعد عن أن تصبح الشخص الذي تريد أن تكونه، ويجعل حياتك سلسلة في التحديات والصعوبات، ولكن عندما تأخذ مسؤولية حياتك فإنك

بذلك تركز كل أفكارك وطاقتك في تحقيق أهداف حياتك، وتصبح الشخص المتزن روحانياً ودنيوياً الذي تريد أن تكونه. لذلك ابدأ معي من الآن وقرر أن تأخذ مسؤولية حياتك.

4- الإدراك الواعي:

في بحث قامت به جامعة "جورج تاون" عن الإدراك كانت نتيجته أن أكثر من 90% من سلوكياتنا تلقائية نفعها بدون تفكير! وفي رأي الشخصي يمثل الإدراك أكثر من 50% من التغيير. فمثلاً المدخن الذي لا يدرك خطورة التدخين، وأنه من الممكن أن يودي بحياته يستمر في التدخين!! ولكن لو أدرك إدراكاً واعياً يكون في طريقه إلى التغيير، والشخص الذي يأكل أظافره لا يدرك مساوئ هذه العادة السلبية إلا إذا أدرك إدراكاً واعياً خطورتها وقرر أن يبتعد عنها.

والآن دعني أسألك: هل تدرك قيمة نفسك؟
هل تدرك أن الله سبحانه وتعالى خلقك في أحسن تقويم وسخر لك كل ما في الكون؟

هل تدري أن قدرتك غير محدودة وأن عقلك يحتوي على أكثر من 150 مليار خلية عقلية وأنه أسرع من سرعة الضوء، وأن عنده القدرة على استيعاب وتخزين أكثر من مليوني معلومة في الثانية الواحدة؟

وهل تدري أن لديك قوة التفكير، والقرار، والاختيار؟

إن إدراكك لقدراتك واستخدامها إيجابياً يجعل من حياتك تجربة من السعادة وراحة البال. لذلك كن مدركاً لما تفكر فيه وقرر أن تتحكم في التفكير السلبي وتحوله إلى صالحك؛ لأن التغيير الحقيقي يبدأ من الداخل - في الأفكار- ولكي يحدث ذلك يجب أن تدرك ما تفكر فيه.

5- تحديد الأهداف:

هناك سبعة أركان أساسية للحياة المتزنة نذكرها بإيجاز ونعود للحديث عنها بالتفصيل، وهي: الركن الروحاني، الركن الصحي، الركن الشخصي، الركن العائلي، الركن الاجتماعي، الركن المهني، الركن المادي.

- الركن الروحاني: وهو حب الله سبحانه وتعالى، والتسامح المتكامل، والعطاء غير المشروط.

- الركن الصحي: ويتكون من التفكير الصحي، وشرب الماء، ونظام التغذية الصحي، والتدريبات الرياضية.

- الركن الشخصي: يتكون من الثقة في النفس، وتنمية الذات، والتقدير الذاتي، والصورة الذاتية.

- الركن العائلي: يتكون من العلاقات العائلية والزوجية، وعلاقة الوالدين بالأبناء.
- الركن الاجتماعي: يتكون من العلاقات الاجتماعية، وقدرتك على الاتصال بالآخرين.
- الركن المهني: يتكون من أهدافك المهنية، وعملك، وتميزك في مهنتك، وتحسين مهاراتك المهنية.
- الركن المادي: يتكون من دخلك الحالي، وأهدافك المادية.

ان فكرت ستجد أنك تستخدم الأركان السبعة يومياً سواء كنت واعياً بذلك أم لا. في الركن الروحاني فأنت يومياً تصلي أو تدعو أو تعطي أو تسامح أو حتى تبتسم في وجه شخص ما. وفي الركن الصحي فأنت يومياً تأكل وتشرب الماء وتحرك جسمك. وفي الركن الشخصي فأنت يومياً تتحدث عن نفسك مع الآخرين، وتريد أن تظهر في أفضل صورة ممكنة، وتريد أن تحسن من حالتك أو أحاسيسك. وفي الركن العائلي فأنت يومياً تتعامل مع أفراد العائلة سواء كان ذلك مع الوالدين أو الإخوة أو زوجتك أو زوجك أو الأولاد أو أي فرد من أفراد العائلة. وفي الركن الاجتماعي فأنت يومياً تتعامل مع الناس بمختلف شخصياتها وتتصل بهم بطريقة أو بأخرى. وفي الركن المهني فأنت يومياً تعمل سواء كنت طالباً يذهب إلى المدرسة أو الجامعة أو امأً تعمل في بيتها وتهتم بأولادها وزوجها، أو موظفاً يعمل في هيئة أو مؤسسة. وفي الركن المادي فأنت يومياً تتعامل بالنقود سواء كنت تشتري شيئاً أو تبيع شيئاً، أو حتى تأخذ مصروفك من الوالدين،

وعندك اهتمامات معينة بما يختص بالمال. للأسف نجد معظم الناس يضعون كل انتباههم وتركيزهم على الركن المادي والمادي! لذلك نجدهم لا يهتمون بصحتهم ولا بعائلتهم، ولا حتى بروحانياتهم وعلاقتهم بالله سبحانه وتعالى.

لكي تكون سعيداً ومتزناً يجب أن تكون أهدافك في الأركان السبعة واضحة تماماً بالنسبة لك. الأهداف من أهم عوامل التفكير الإيجابي، لأنها تجعلك تركز على ما تريد وليس على ما لا تريد. الأهداف تجعل لحياتك معنى وبدونها يشعر الناس بالضيق.

لكي تستطيع أن تخطط لأهدافك في الأركان السبعة اتبع الأسئلة التحليلية الآتية:

"أين أنت الآن؟" هنا عليك أن تكتب أين أنت في كل ركن من الأركان. فمثلاً: في الركن الروحاني تكتب أنا أصلي بانتظام ولكن في بعض الأحيان أسرح وأنا في الصلاة، ولا أركز فيما أقول. أو لا أصلي الفروض في أوقاتها. أو لا أصلي في المسجد. أو حتى غير منتظم في الصلاة.

وفي التسامح تكتب مثلاً: لا أستطيع أن أسامح من أذاني وأحتفظ بالغضب لفترات طويلة أو أسامح لكن أبتعد تماماً عن الشخص الذي سامحته.

وفي العطاء من الممكن أن تقول: أنا سخي، أو أنا لا أعطي غير الزكاة المفروضة علي، أو لا أفعل شيئاً على الإطلاق.

المهم هنا هو أن تعرف تماماً أين أنت الآن، وأن تكون أميناً وصادقاً مع نفسك لكي تستطيع أن تحقق ما تريد.

وفي الركن الصحي فمن الممكن أن تكتب: أنا الآن لا أفعل أي شيء محدد لصحتي، فأنا أكل كما أريد بدون حرص، ولا أمارس أية رياضة على الإطلاق ولا حتى المشي، وتفكيري سلبي معظم الأوقات أو أنا أحافظ على صحتي وأمارس رياضة المشي يوماً لمدة ساعة، وأفكاري إيجابية معظم الأوقات...

وفي الركن الشخصي من الممكن أن تقول: أنا أحب أن أحسن شخصيتي بالقراءة وسماع الأشرطة السمعية وأحضر الأمسيات والدورات التي تفيديني في التنمية البشرية... أو تقول: لا أهتم بالقراءة ولا أفعل أي شيء محدد لتنمية نفسي.

وفي الركن العائلي من الممكن أن تقول: علاقاتي سيئة مع والدي وإخوتي، أو علاقتي بالعائلة عادية ليس فيها أي شيء من العاطفة، أو علاقتي بالعائلة ممتازة والحب متبادل بيننا.

وفي الركن الاجتماعي قد تقول: أنا شخص اجتماعي وأحب الناس وأحب أن أدعوهم ويدعوني وعندني أصدقاء كثيرون. أو أنا غير اجتماعي وأجد صعوبة في التعامل مع الناس وخصوصاً مع بعض الشخصيات.

وفي الركن المهني قد تقول: أحب عملي جداً أو لا أحبه. علاقتي مع مديري جيدة أو لا أحبه ولا أتعامل معه...

وفي الركن المادي قد تقول: أنا مرتاح من الناحية المادية فلو نقص المال أعرف أن علي بفضل الله سبحانه وتعالى أن أفعل شيئاً لتغيير حالتي المادية. أو أنا لا أملك شيئاً وألوم حظي والبلد والجميع...

بعد أن جمعت كل المعلومات اللازمة.. قيم المعلومات ثم اكتب: ما الذي تريده في الأركان السبعة ورتبهم حسب أهميتهم بالنسبة لك. ثم اكتب المدة الزمنية التي تعتقد أنك تستطيع أن تحقق هدفك فيها. ثم اكتب كيف تستطيع أن تحقق ما تريد. ثم اكتب التحديات التي من الممكن أن تقابلها وأنت في طريقك إلى تحقيق أهدافك. ثم اكتب ما الذي سيتحسن في حياتك عندما تحقق هدفك. وأخيراً اكتب عندما تحقق ماذا تفعل بعد ذلك؟

أعدك أنه عندما تعرف أهدافك وتخطط لحياتك، لن تكون حياتك كما كانت. بل ستصبح لها معنى آخر، وستجد أنك لا تريد أن تضيع دقيقة واحدة بدون أن تحسن نفسك فيها، حتى ولو كان ذلك استرخاء وراحة.

إن لم يكن عندك هدف ستعيش في أهداف الآخرين

"د. إبراهيم الفقي"

فابدأ من اليوم وتأكد أن الله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملاً. وتذكر أيضاً

بأن المستقبل ملك للذين يؤمنون بجمال أحلامهم

6- التأكيدات المتضامنة:

كتب الدكتور شيد هلمستر في كتابه "ماذا تقول عندما تتحدث إلى نفسك" (من المولد إلى سن الثامنة عشر، يستقبل الإنسان أكثر من 180000 رسالة سلبية، وبسبب تكرار هذه الرسائل السلبية أصبحت جزءاً من حياتنا فاعتقدنا أننا فعلاً كذلك!!) ومن ضمن الرسائل التي من الممكن أن نكون قد استقبلناها: (أنت فاشل، أنت عصبي جداً، أنت غبي مثل عمك تماماً!، لن تكون نافعاً في أي شيء). أن الرسائل السلبية التي استقبلناها من العالم الخارجي سواء كان ذلك في المنزل أو المدرسة أو الأصدقاء أو من الناس قد أثرت في معظمنا، فالبرمجة الأولية تعتبر أقوى البرامج التي تعودنا عليها، ومن ثم أضفنا عليها من العالم الخارجي.

فبسبب هذه البرمجة نسينا أنفسنا، نسينا أننا أفضل مخلوقات الله سبحانه وتعالى، نسينا أن المولى عز وجل سخر لنا كل شيء. نسينا أننا معجزات لا يمكن حصرها، واعتقدنا أننا سلوكياتنا

أو برمجتنا!! لذلك خصصت هذا الجزء لكي تعرف من أنت حقيقة وأنت لست أي سلوك أو اعتقاد أو إحساس بل أنت أفضل مخلوق عند الله سبحانه وتعالى مهما كانت آراء الآخرين. وفي الحقيقة.. آراء الناس لا تدل عليك أنت، ولكن تدل عليهم هم. لأن العالم الداخلي هو السبب في العالم الخارجي حسب قانون المراسلات، فلو كان الشخص متزناً فهو يتكلم بالاتزان ويساعد الناس. أما لو كان ضعيفاً فهو يتكلم بما يعرفه عن نفسه، لذلك لو قال لك شخص ما أنت فاشل، فهو في الحقيقة يتكلم عن نفسه!! وإلا حاول أن يساعدك على التغيير بدلاً من أن يحبطك.

إن التأكيدات المتضامنة تساعدك على التركيز على قدراتك، وعلى تحسين الأشياء التي تريد أن تحسنها في نفسك، وهي تعمل كآلاتي:

1- اكتب على الأقل عشرة أشياء جيدة عنك. لا تقل لا أعرف؛ لأنك تعرف الأشياء التي أنت ممتاز فيها. اترك القلم يكتب وستفاجأ بالميزات التي تتميز بها. (لكي يكون ذلك سهلاً ومنظماً استخدم الأركان السبعة للحياة المتزنة و اكتب في كل ركن الأشياء التي تعرف جيداً أنك رائع فيها).

2- اقرأ هذه القائمة يومياً بأحاسيس متصلة وأعط نفسك مرجعاً لهذه الصفات. فمثلاً: لو كتبت أنك ملتزم، فكر في تجربة معينة وجدت نفسك فيها أنك فعلاً ملتزم، وهكذا مع باقي الصفات؛ لأنك بذلك تعطي المخ الدليل على ما تقول فيقوم بفتح الملفات العقلية التي تدعم كلامك.

3- الآن فكر في شيء سلبي اعتقدته عن نفسك. مثال: أنا ذاكرتي ضعيفة! انفصل عنها بأحاسيسك، أي اقرأها فقط، وكأنك تراها من الخارج. وقل لنفسك هذا غير حقيقي فذاكرتي رائعة، وأستطيع أن أتذكر أي شيء أريد أن أتذكره. ثم اقرأ قائمة الأشياء الإيجابية التي كتبتها عن نفسك بأحاسيس مرتبطة وتنفس تنفساً عميقاً وقل: "الحمد لله".

4- ارجع للشيء السلبي الذي تقوله عن نفسك ستجد أن مخك لن يصدقه وأن التأكيدات المتضامنة قضت عليه تماماً.

الآن دعنا نستخدم التأكيدات المتضامنة مع الأشخاص.

- فكر في شخص ما تعرف أنه ينقدك، ويقول لك كلاما كان يسبب لك إحباطاً.

- انفصل بأحاسيسك عن كلامه، وانظر إليه وكأنك تشاهد كل شيء من بعيد.

- قل لنفسك: ما يقوله غير صحيح فأنا لست فاشلاً، وأنا الآن أخطط لأهدافي وإن شاء الله سأحققها.

- اقرأ تأكيداتك المتضامنة واربط بها أحاسيسك.

- ارجع لكلام الشخص ستجد أنه فقد قوته، وحلت محله التأكيدات المتضامنة.

كما ترى أن التأكيدات المتضامنة تساعدك على التركيز على من هو أنت حقيقة، وكيف تستخدم قدراتك لتحقيق أهدافك. وهذا طبعاً لا يعني أنه يجب علينا أن لا نستفيد من آراء الآخرين بل نقيمها ثم نحدث التغيير الذي يتماشى مع قيمنا واعتقاداتنا ومبادئنا.

7- الوقت الإيجابي:

سبق وتحدثت في المواضيع السابقة عن أهمية تخصيص وقت معين للتفكير بشكل إيجابي. فالعقل البشري لديه القدرة على تصعيد مشكلة وجعلها أكبر من حجمها الطبيعي، وأيضاً لديه القدرة على تنقيص حجم المشكلة حتى تتلاشى تماماً.

إن الغرض من وصية الوقت الإيجابي هو أن تستخدم قدرات عقلك على التركيز على وقت تحدده أنت، وقد يكون ذلك الوقت لا يزيد عن 10 دقائق كبداية تدريب فيها عقلك على التركيز على التفكير الإيجابي، ثم تصعد هذه المدة إلى 15 دقيقة، ثم إلى 20 دقيقة وهكذا. المهم هو الاستمرارية في فعل ذلك، حتى تصبح عادة من عاداتك المخزنة في مراكز الذاكرة في العقل مما يجعلك تتصرف إيجابياً بطريقة تلقائية.

لقد قدمت هذه الطريقة لأحد أصدقائي عندما كنا جالسين مع أصدقائنا ونتكلم عن بعض المشكلات التي نتعرض لها في حياتنا اليومية. فحدثني صديقي عن عصبيته الشديدة، وعن كيفية محاولته لتهدئة أعصابه بالهروب إلى سلوكيات سلبية مثل التدخين، فكان يدخن أكثر من علبتين سجائر يومياً وكان يكثر من شرب البيرة بشكل كبير جداً، مما سبب له إصابة حادة في كبده كادت أن تودي بحياته. وفي أثناء حديثنا سألته عن شيء جميل أو إيجابي حصل في حياته، وطلبت منه طبعاً أن يركز على هذا الشيء الإيجابي وأن يقول لي تفاصيل هذه التجربة. ففعل، وبعد ذلك سألته عن شعوره، فقال لي: "أنه شعر بالراحة عندما تذكر التجربة، وازداد الشعور عندما تحدث عن التفاصيل". فطلبت منه أن يفكر في تجربة أخرى وأن يحكي لي تفاصيلها، ففعل ولكنه في هذه المرة شرح تفاصيل أكثر وأخذ وقتاً أطول في الشرح، وقال لي: "أنه شعر بإحساس إيجابي أكثر من المرة الأولى".

بمراحل طلبت منه أن يفكر في مكان عنده في بيته أو في أي مكان آخر يخصصه لوقت التفكير الإيجابي. ففكر وقال لي: "وجدت المكان". فطلبت منه أن يستخدم وصية الوقت الإيجابي يومياً لمدة عشر دقائق وأن نلتقي بعد أسبوع.

ومرت الأيام وفعلاً اتصل بي صديقي وقال لي: "أنه يريد زيارتي في المنزل". وفعلاً أتى صديقي لزيارتي ومعه والدته وقال لي: "على الرغم من بساطة الوصية التي طلبت مني أن أفعلها إلا أنها ساعدتني أكثر

مما كنت أتخيل". أما والدته فقد عبرت لي عن شكرها الشديد لمساعدة ابنها وقالت لي: إنها لم تراه بهذا الهدوء وهذه السعادة منذ فترة طويلة، وطلبت مني أن أخبرها عن هذه الوصية وأن أعلمها إياها.

هذا مثال بسيط يوضح لك أنه على الرغم من قدرات العقل الرائعة إلا أنه بسيط جداً ومن الممكن أن نعيد برمجه مرة أخرى بالأساليب التي تناسبنا وتساعدنا على النمو والتقدم ونجعل من حياتنا تجربة السلام الداخلي والهدوء النفسي. ابدأ معي اليوم وحدد مكاناً ووقتاً تكون فيه إيجابياً مهما كانت الظروف وتمتع بالراحة والنتائج الإيجابية.

8- التنمية الذاتية:

لقد أصبحت التنمية البشرية من أهم المتطلبات الأساسية التي تطلبها الشركات والمؤسسات في موظفيها اليوم. فمن الممكن أن يكون موظف حاصل على شهادة عالية من جامعات عالمية ولكنه لا يستطيع التعامل مع الآخرين، مما يؤدي إلى طرده من العمل. أو يكون هناك رئيس عمل غير متفتح للتقدم الذي يحدث حوله فلا يستفيد منه، بل يقاومه مما يجعل المنافسة تأخذ عدداً كبيراً من عملائه، وبالتالي لم يجد حلاً أمامه سوا أن يغلق أبوابه على نفسه.

كلمة تنمية تعني النمو في الأركان السبعة، وبشريّة تعني الجنس البشري. لذلك فالتنميّة البشريّة ليست علماً ولكنها أسلوب في الحياة يستخدمها الإنسان لكي يعيش حياة أفضل.

هناك وسائل عدة يمكنك أن تستخدمها لكي تستفيد من التنمية البشرية.. ومنها:

1- القراءة: التنمية البشرية غنية جداً بالكتب المختصة في كل المجالات، سواء كان ذلك في التفكير الإيجابي، أم تقوية الذاكرة والتركيز، أو التحكم في الأحاسيس السلبية، أو في العلاقات الزوجية، أو علاقات الآباء بالأبناء، أو تقوية التقدير الذاتي والصور الذاتية والثقة في النفس وغيرها من المجالات المختلفة.

اقرأ في مجالك أو المجالات التي تفضلها وتشعر أنها من الممكن أن تساعدك في عملية النمو الإيجابي والتقدم المتزن الذي تريده في حياتك. اقرأ يومياً على الأقل عشرين دقيقة وسترى بنفسك الفرق الكبير الذي ستجده في أسلوب تفكيرك وسلوكك.

2- الأشرطة السمعية: إذا كنت تفضل السمع على القراءة مثل بعض الناس، فاستمع إلى أشرطة في التنمية البشرية. والأشرطة السمعية متوفرة بكثرة وبلغات مختلفة. وفي رأي الشخصي من

الأفضل أن تقرأ وأيضاً تستمع إلى الأشرطة، لأنك بذلك تقوي حواسك وتملاً حياتك بالأفكار الإيجابية. من الأماكن المفضلة لسماع الأشرطة هي السيارة، لأنك بذلك تستغل هذا الوقت الضائع في اثناء قيادتك للسيارة، وتحول سيارتك إلى جامعة متنقلة.

3- الأشرطة البصرية: هناك من يفضل الأشرطة البصرية لكي يرى بنفسه الكاتب أو المدرب فيشعر أنه معه شخصياً، فتكون أفادته أكبر. والأشخاص الذين يمثلون حياتهم بنظام تمثيلي بصري يفضلون أن يروا الشيء على أن يسمعه أو يقرؤوا عنه.

4- الأمسيات الجماهيرية "المحاضرات": يمكنك أيضاً أن تشترك في الأمسيات الجماهيرية وتختلط مع أشخاص مهتمين بالتنمية البشرية. أنا شخصياً على الرغم من أنني أقرأ في الأسبوع على الأقل ثلاثة كتب، واستمع إلى ما يقارب خمسة أشرطة سمعية سواء كان ذلك في سيارتي أم في الطائرة أثناء سفري أو عندما أمارس الألعاب الرياضية. وأيضاً أشاهد على الأقل شريطين من الأشرطة البصرية في الأسبوع. إلا أنني أفضل أن أذهب للدورات بنفسني وأشارك في التدريبات التي يطلبها المدرب. وأيضاً أوسع دائرة معارفي من أشخاص عندهم نفس اهتماماتي.

الأمسيات الجماهيرية تكون حاشدة بالجماهير، فتجد الآلاف من الناس، وتجدها رخيصة الأسعار ولا تزيد عن ساعتين. لذلك يفضلها كثير من الناس الذين يحضرون مع عائلاتهم وأصدقائهم.

5- البرامج التدريبية: إذا أردت أن تكون الاستفادة أكبر فطبعاً البرامج التدريبية أنسب لأن وقتها أطول، فمن الممكن أن يكون يوماً كاملاً أو يومين أو حتى ثلاثة أيام. والشرح فيها مستفيض والتدريبات فيها مكثفة. ولكنها أعلى في السعر من الأمسيات.

6- الدورات المكثفة: عندما تجد أنك تريد أن تكون الاستفادة أكثر وتريد أن تتخصص في تدريب التنمية البشرية، فقطعاً الدورات المكثفة ستكون أفضل بالنسبة لك، فمن الممكن أن تكون مدتها خمسة أيام أو أكثر، والتدريبات فيها أكثر وأقوى، وفي نهايتها تحصل على شهادة التخصص الذي يؤهلك أن تستخدمها في بناء مستقبلك. ولذلك تكون أسعارها مرتفعة إلى حد ما.

كما ترى عزيزي القارئ، لا يوجد أي مانع يمنع الإنسان من التقدم، غيره هو شخصياً!! لأنه لو أراد الإنسان أن يحسن نفسه إيجابياً سيجد ما يريد. هذه الوصية يمكنها أن تساعدك على أن يكون محيط حياتك إيجابياً، فلا تترك لنفسك أية فرصة للسلبات.

9- السكون والتأمل اليومي:

لو نظرت حولك.. ستجد ضوضاء في كل مكان! فهناك "الضوضاء الخارجية": وهي الضوضاء التي نسمعها حولنا من العالم الخارجي. وهنا نجد أصوات الطائرات، وأصوات السيارات، والموسيقى العالية التي يضعها بعض الناس على أعلى درجة، وأصوات الهواتف المحمولة التي أصبحت أغاني وأصوات حيوانات وكل شيء تتخيله على الإطلاق! وأصوات الناس والزحام وعمال الإنشاء ومعداتهم، والفضائيات وبرامجها المتعددة وأصوات التلفاز والراديو والأخبار السلبية التي تسبب التعاسة والضياع. ضوضاء في كل مكان حتى أصبحنا نعيش في هذه الضوضاء وكأنها جزء منا دون أن ندرك أنها تجعلنا دائماً في حالة تأهب مما يجعل الجهاز العصبي يعمل بقوة بدون أي داع لذلك!!!

وهناك الضوضاء الداخلية أيضاً، فقد كتب "جاك كانفيلدن ومارفينسون هانسون" في كتابهما "عامل أنيشتين": أن الإنسان يستقبل أكثر من ستين ألف فكرة يومياً. تصور.. ضوضاء شديدة تحدث في داخلنا. بالإضافة إلى التحدث مع الذات وأنواعه، التي قال "د. شار هلمستر" في كتابه "ماذا تقول عندما تتحدث مع نفسك" أن أكثر من 80% منها سلبي، وأكدت ذلك كلية الطب في سان فرانسيسكو عام 1986. وأيضاً النقد الداخلي الذي يجعلنا نشعر

أننا أقل من الآخرين! والشعور بالخوف وعدم الأمان. أي أننا نعيش في عالم كله ضوضاء من الخارج وأيضاً من الداخل!!

لو نظرت إلى الطبيعة التي حولنا، ستجد أن كل شيء يحدث و ينمو في هدوء وسكون تام. فالشمس تشرق في هدوء وتغرب في هدوء، والقمر يظهر في هدوء ويختفي في هدوء، والنجوم والشجر والورود والأزهار كذلك، ولو نظرنا إلى النمل يعمل في هدوء تام، والعنكبوت يبني بيته في هدوء تام.

هل رأيت غروب الشمس؟ هل تمعنت فيه؟.. ستجد نفسك في هدوء تام.

هل نظرت إلى النجوم في منتصف الليل وتمعنت فيها وفي ضوئها الرائع؟

هدوء تام وروعة خلقها سبحانه وتعالى.

لذلك قررت أن أضع لك وصية "السكون والتأمل اليومي"، والتي عندما تجعلها جزءاً من جدولك اليومي ولو لبضعة دقائق فقط، ستعود عليك بفائدة لم تكن تخطر لك على الإطلاق.

إليك عزيزي القارئ هذه الطريقة الفعالة جداً والتي ستساعدك في كيفية الوصول إلى السكون والتأمل:

1- فكر في هاتين الكلمتين "الحمد لله" تخيلهم أمامك وكأنك تراهم في شاشة عرض.

2- انظر إلى الفراغ الذي بينهم:

"الحمد لله"

ستجد نفسك لا تفكر في أي شيء لأنك تنظر إلى الفراغ، وستشعر أنك في سكون تام.

3- استمر في النظر إلى هذا الفراغ ثم أضف عليه التنفس بأسلوب 824 أي اشهق في أربعة أرقام تعدها في ذهنك، واحتفظ بالهواء لرقمين، ثم ازفر في ثمانية أرقام استمر على هذا التنفس حتى تشعر بالراحة التامة.

4- أرخي عضلات عينك ثم وجهك واشعر بالراحة والاسترخاء منتشرة فيهما.

5- أرخي جسمك وابدأ من أسفل إلى أعلى الرأس، ثم من أعلى الرأس من الخلف نازلاً إلى أسفل حتى تصل إلى كعب الأرجل.

6- فكر أو تخيل أن أمامك رقم (3) ولاحظه وهو يبعد أكثر فأكثر فأكثر ويصغر حجمه أكثر حتى يتلاشى، ثم لاحظ رقم (2) وهو يبعد ويبعد ويصغر حتى يتلاشى، ثم لاحظ رقم (1) وهو يبعد أكثر فأكثر حتى يتلاشى تماماً. ستجد أنك دخلت في مرحلة "الألفا" وهي مرحلة الاسترخاء.

7- كن في سكون واسترخاء تام لمدة عشرة دقائق.

8- تنفس بنشاط وافر وعدّ من واحد إلى خمسة ثم قل:
"الآن قررت أن أفتح عيني وأنا أشعر بهدوء وبأنني أفضل من قبل".
ثم افتح عينيك.

اقرأ الطريقة أكثر من مرة حتى تفهما جيدا قبل أن تمارسها.
ومن الممكن أن يقرأها لك شخص آخر بصوت هادئ وبطيء
ويساعدك على الوصول إلى السكون. كما يمكنك أيضاً أن تقوم
بتسجيل صوتك وتجعله يأخذك إلى مرحلة الألفا.

أشجعك على أن تجعل السكون والتأمل اليومي جزءاً من حياتك.
فالسكون يقوي قدراتك ويجعلك أكثر ابتكاراً وإبداعاً. كما أن
السكون يقلل من التعب ويساعدك على التخلص من الكثير من
الأمراض. والسكون يجعلك تصل إلى السلام الداخلي والهدوء
النفسي والذهني والجسدي والعاطفي. والسكون يساعدك على إيجاد
الحلول لأكثر المشاكل صعوبة. والسكون يجعلك تصل إلى أفضل
حالاتك النفسية والذهنية والجسدية. كما أن السكون يجعلك تفكر
أكثر في روعة الخالق عز وجل.

ابدأ من اليوم ولو بخمس دقائق، ثم أضف عندما تشعر أنك فعلاً
تتمتع بذلك.

10- الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية:

- كيف تقضي يومك؟

- هل عندك هواية ما تحبها وتمارسها على الأقل مرة واحدة في الأسبوع؟

من جولاتي حول العالم وفي الاستشارات التي أقدمها دائماً أسأل الناس هذه الأسئلة، وأجد أن معظم الأجوبة عليها تقريباً متكررة، وخاصة الأشخاص الذين يكبرونني سننا! فمعظمهم يقولون "كان عندي هواية ولكنني كبرت على ذلك الآن"، وآخر يقول: "الهوايات للأطفال فقط!" أو "لا أجد الوقت الكافي لكي أنني مشاريع عملي فكيف أجد الوقت لهواية!!" وآخر يقول: "أعتقد أن الهوايات مضيعة للوقت!!".

دعنا نرى ما تقوله الأبحاث عن الهوايات:

في مجلة "ريدرز داجست" كتبت: "الهوايات تجعل الشخص يشعر بالسعادة، وتساعد على التحكم في حياته"- وهناك باحث سويدي قال: "الأشخاص الذين ينشغلون في هواية يحبونها لا يصابون بأمراض نفسية، ومعدل إصابتهم بأمراض القلب أقل من الأشخاص الذين لا يمارسون أي هواية"- وكتب الملياردير الأمريكي "شارلز جيفينز" في كتابه "الذات الحقيقية": "لولا هواياتي لما

استطعت أن أفكر بوضوح ولما كان لي هذا النجاح". وكتب العالم الأمريكي "د. واين داير" في كتابه "الأسرار العشرة للنجاح والسعادة" لكي أستطيع أن أكتب يجب أن أدخل في مرحلة تأمل تامة وهو يمارس التأمل والمشى على الأقل ساعة يومياً.

لازلت أتذكر حماسة أخوتي "إيهاب و أيهم" الشديدة لرياضة السباحة. فهم من أكثر الأشخاص حباً لهذه الرياضة بين أفراد عائلتي. فهم مازالوا حتى اليوم من المثابرين على ممارسة هذه الرياضة بشكل دائم بالإضافة إلى اهتمامهم الكبير في أنواع السيارات وطرق تعديلها. أما أخي أنس فهو يهوى لعبة المصارعة وبناء الأجسام بشكل كبير بالإضافة إلى اهتمامه الشديد بتربية القطط والاعتناء بها حتى كان عندنا في بيتنا في الوقت الواحد ما لا يقل عن ثلاث قطط! والعجيب أنه عندما تزوج فوجئ بأن زوجته لا تحب القطط على الإطلاق بل وتخاف منها فلم توافق على أخذ "أبو ذكي" القط المفضل لأخي معه إلى بيتهم. ولكنه صمم على أن يأخذه معه! فقالت له زوجته "لك أن تختار بيني وبين القطط". وهنا استخدم أخي مهاراته في المصارعة فاقتنعت زوجته على الفور!

أما أنا فقد كنت رائداً في فن الرسم في جميع المدارس التي كنت أدرس فيها بالإضافة إلى احترافي في فن التصوير الضوئي ومشاركتي في العديد من معارض الصور الضوئية، بالإضافة إلى ممارستي لرياضتي المفضلة رياضة التنس.

اعتقد أننا جميعاً أنا وأخوتي كنا نفعل شيئاً تلقائياً دون أن نعرف القوة الرائعة وراء هذه الهوايات التي ساعدتنا على التحكم في أعصابنا (طبعاً إلى حد ما) وابتعادنا كل البعد عن السلوكيات السلبية مثل التدخين أو تعاطي المخدرات أو شرب الخمر. والحقيقة أن الشخص الذي يقول أنه مشغول ولا يجد وقتاً لكي يمارس هواياته يكون عرضة لأمراض القلب وضغط الدم والقرحة العصبية والسكر و... من الأمراض الجسدية وأيضاً النفسية، فتجده سريع الغضب سواء كان يظهر غضبه على الآخرين أو يكتمه في داخله. وأيضاً تجده متوتراً وقلقاً ولا يفكر إلا في العمل سواء كان في العمل أم في خارجه.

العمل والراحة وجهان لعملة واحدة

ففي العمل تشعر بأنك تنجز وتنمو وتتقدم، وأيضاً في الراحة التي تحصل عليها عندما تمارس هواية تحبها ستشعر بالراحة والهدوء النفسي الذي يساعدك في إنجاز عملك بصحة أفضل.

لقد وضعت هذه الوصية آخر وصية في الوصايا العشرة لأنك تعرف جيداً أن العقل البشري يبني على آخر تجربة، وأنا أريدك أن تأخذ هذه الوصية مأخذ الجد، وأن تفعل شيئاً تحبه سواء كان ذلك السباحة أم التنس أو أية رياضة تحبها، وكذلك التأمل واليوغا والمشي والتزحلق على الجليد أو القراءة أو الكتابة أو الرسم أو تربية

الحيوانات الأليفة أو حتى النظر إلى غروب الشمس في السماء لكي
تتعمق أكثر في حبك لله سبحانه وتعالى.

المهم أن تختار وتبدأ.. وتأكد أنك ستكون سعيداً بقرارك.

الحب

هل يا ترى أنت محبوب من عائلتك؟ هل يا ترى حضنوك وأنت صغير وأحبوك؟ هل تحب والديك؟ وأهم من كل شيء هل تحب الله سبحانه وتعالى؟ من المهم جداً أن تكون محبوباً ممن حولك وكذلك أنت أيضاً؛ من المهم جداً أن تحب من حولك. حاول أن تحب من حولك وتقول لهم إنك تحبهم فعلاً. حاول أن تحضن أولادك وإخوتك ووالدتك ووالدك فهذا يشعرهم بحبك ويشعرك بحبهم، وكن دائماً ممن يحب ويحب لنصل إلى الاتزان. فالإنسان غير المحبوب إنسان غير متزن تماماً ولا يشعر بالأمان والاطمئنان.

في الحقيقة عندما تسمع من والدك ووالدتك وإخوتك أنهم يحبونك ستشعر بشيء جميل وسوف تحس بالأمان والطمأنينة في داخلك. لا توجد قوة أعظم من الحب في الكون كله، فالشعور بالحب هو أعلى وأرقى شعور تستطيع إظهاره. وإذا استطعت تغليف كل فكرة بالمحبة، وتصالحت مع كل شيء، ومع أي إنسان، ستتغير حياتك مباشرة. فعندما تفكر في أمور ونوايا خبيثة تجاه أحدهم، ستجد

أنت الأفكار الخبيثة نفسها متجسدة في حياتك. أي أنك غير قادر على إيذاء غيرك والمتأذي الوحيد سيكون أنت.

إن نويت إكنان المحبة تجاه الآخرين، فلن تحتاج للتفكير فيمن سيحصل على عواقب هذا التفكير لأنه وبكل تأكيد أنه أنت. لذلك إن كانت حالتك العامة هي الحب، فإن الحياة ستستجيب بأقوى أشكالها. فكلما كان الحب الذي تشعر به وتعبّر عنه أعظم، كانت النتائج التي تحصدتها أروع وأكبر.

لا مهرب من الحب

إنّهُ الشعور الذي يبعث الجمال في الإنسان
لأنّ الشعور هو الرغبة، والرغبة هي الحب
والإنسان المحمل بالحب لا يقهر

عندما كان عمري اثنتي عشرة سنة، كنت أعيش في العاصمة اليوغسلافية "بلغراد". وكنت في ذلك الوقت أحب كثيراً أن أمشي بجوار نهر الدانوب (وهو واحد من أكبر الأنهار في أوروبا). وفي يوم كان الجو ممطراً وكان النهر هائجاً سمعت من يقول: أنجدوني.. أنقدوني. فمن دون تفكير رميت بنفسي في الماء حتى أنقذ هذا الشاب، ولكنني كنت صغيراً ولا أستطيع العوم فكادت أغرق.. رأى الشاب ذلك فدفع بنفسه إلي وحاول إنقاذي، وخرجنا من الماء بخير. شكرني الشاب على صنيعي وسألني هل تستطيع العوم؟ فأجبته: لا. فقال لي الشاب: فما

الذي دفعك إلى الماء؟ فقلت: لأنقذك. قال الشاب: وكيف تنقذني وأنت لا تستطيع العوم؟ فقلت له: وهل تستطيع أنت العوم؟ فقال: لا. فقلت له: البينة أن الله سبحانه وتعالى قد أنقذنا.

كن على يقين بأن الحب أساس الحياة، فهو يصنع الخير ويشعر بالأمان، وهو أساس الدفء في المجتمع. فأحب الناس، يحبك الناس. وأحب الله يحبك الله. وتعامل بالحب تشعر بالحب في كل مكان من حولك.

التسامح

عدم التسامح يجعل طاقة الإنسان طاقة سلبية جداً، وتفكيره سلبياً أيضاً. ويصبح لديه رغبة قوية في الانتقام ممن حوله.

في الحقيقة: التسامح ليس بينك وبين الناس فقط، وإنما هو شيء بينك وبين نفسك، بينك وبين الله سبحانه وتعالى وهو فرصة للتقرب منه أكثر وأكثر، وهو يريح القلب والعقل لأنك عندما تسامح من حولك أو من يؤذيك، فأنت لا تنشغل بالتفكير فيما فعله فيك، وكيف آذاك، وكيف تؤذيه ولكنك تسامحه فتريح قلبك من الغل والحقد والحسد، وتريح العقل من التفكير فيما يؤذه ويؤذيك. إن التسامح والغفران هما أساس الطاقة المجردة النقية، وهما أساس المستقبل المشرق لأنك تتعلم من مشاكل الناس ما يصلح حالك مع نفسك ومع الله سبحانه وتعالى ومع الناس.

هناك ما يسمى بالعقل التحليلي (التفكير)، والعقل العاطفي (المشاعر)، فالعقل التحليلي يجعل الإنسان يكتشف كيف يستخدم كل شيء في الوقت المناسب، لأنه هو الذي يحلل، وهو الذي يتعامل

بالمنطق، وهو الذي يأخذ الطاقة الموجودة في العقل العاطفي ويحولها إلى معلومات ومنطق إيجابي يستخدمه الإنسان لتحقيق أهدافه. أما العقل العاطفي فهو المسؤول عن الطاقة وعن الهروب من المواقف الصعبة أو الهجوم في المواقف اللازم فيها الهجوم، ولكن ليس فيه معلومات عن أي شيء.

إن التسامح هو الصفاء والنقاء الداخلي فعليك بالتسامح أولاً حتى تنظف ما بداخلك فتكون إنساناً نظيف السريرة نقي القلب والجوهر والظاهر.

يقول النبي محمد صلى الله عليه وسلم:

" من لا يغفر لا يغفر له "

فلا تشغل نفسك بالكيد والغل والحقد، حتى تفرغ طاقتك للحب وللتحقيق أهدافك وآمالك ولتنال حب الله سبحانه وتعالى وغفرانه.

يقول البعض إن التسامح ضعف، ولكن في الحقيقة هو على عكس ما يقولون تماماً. فالتسامح قوة وهو من سمات الأقوياء. فهذه القوة تكمن فيك أنت، لأنك تكتم غيظك فأنت قوي لأنك تستطيع أن تقف في وجه من ظلمك، ولكنك تسامحه لأن الله سبحانه وتعالى

طلب منك هذا، فأنت قوي بقدرتك على طاعة الله سبحانه وتعالى والخوف من عقابه.

روحانياً: أنت بالتسامح قريب من الله سبحانه وتعالى، قريب من عفو الله سبحانه وتعالى قريب من الناس من حولك، وعندما يأتي عليك الليل وأنت متسامح مع الكل فأنت تجهز نفسك إذا مت لرضوان الله سبحانه وتعالى عنك.

صحيحاً: أنت بعدم التسامح تجعل نفسك في حالة من التوتر الدائم وبالتالي فإن هذا يجعل المعدة تخرج أحماضاً تسبب التهابات خطيرة في المعدة. وفي الواقع تعتبر هذه الأحماض خطيرة جداً إذ عندما قام العلماء بدراستها قاموا بوضعها في طعام الفئران.. فماتت هذه الفئران على الفور!!

كذلك العقل.. فهو دائماً مشغول بعدم التسامح، وكيف تؤدي هذا الشخص، وكيف تقف في وجهه. فهو دائم التفكير مما يجعلك عصبياً جداً ويجعلك متدمراً دائماً، ومتضايقاً وسريع الغضب.

في أحد الأيام وبينما كنت جالساً مع أصدقائي في المقهى، دخل علينا أحد أصدقائنا "وهو طالب في كلية الأدب العربي" وقد بدا حزيناً جداً. فسألناه ماذا بك؟ فقال: فلان أخذ مني مالاً كثيراً ولم يردده لي وقد دفعت أضعافاً مضاعفة لاسترداد هذا المال. فقلت له: فهل تسامحه أفضل؟ فقال: لا، لا أسامحه أبداً. فقلت له وماذا تستفيد من ذلك؟ فكر في ذلك وبعد فترة وجدناه يقول سوف أسامحه.

والآن أنظر ماذا حدث له: فتح الله عليه فعاد إلى مدينته "حمص" ثم أتته وظيفة في أحد المدارس الخاصة، وبدأ بالتدريس و إعطاء الدروس الخصوصية أيضاً، وبدأ يكتب ويألف النوتات المدرسية المساعدة. وكانوا في المدرسة يعطونه نفس المبلغ الذي أخذه منه ذلك الشخص. وخلال فترة وجيزة استطاع أيضاً أن يحصل على أضعاف المبلغ المأخوذ منه من خلال كتاباته وأبحاثه المدرسية. وليس هذا فقط لقد استطاع بمساعدة والده أن ينشئ مركزاً تعليمياً خاصاً لتدريس وتعليم الطلاب. إلا أن المفاجأة الحقيقية كانت هي: أن الشخص الذي أخذ منه المال عاد إليه وأعطاه ماله بعد ما اعتذر منه وأوضح له المصاعب التي كان فيها خلال هذه المدة مما اضطره إلى التأخر في إعادة المال إليه.

عندما تصلي ادعُ لمن ظلمك أو أساء إليك ولا تدعو عليه. فلعل الله سبحانه وتعالى يهديه بدعائك فتأخذ أجر هدايته وأجر أعماله الصالحة.

يقول النبي محمد صلى الله عليه وسلم:

"لأن يهدي الله بك رجلاً خيراً لك من حمر النعم"

[صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم]

العطاء

نجد أن من أسماء الله سبحانه وتعالى "الكريم" فالله عز وجل جواد كريم، يجود على عباده بالعفو والصفح والخير، وهو يحب المحسنين والجاودين.

إن وهب المال هو فعل قوي جداً، لأن إعطائك المال يعني أنك تقول: "لدي الكثير والحمد لله". ولن تفاجأ بمعرفتك أن أغنى الناس ببساطة هم محسنون عظام، يتبرعون بمبالغ هائلة دائماً. وكلما أعطوا أكثر، يفتح الله سبحانه وتعالى عليهم أبواب الخير ليتلقوا أضعاف ما تصدقوا به. وإذا كنت تعتقد أنك لا تملك ما يكفي كي تهب جزءاً منه. فاعلم أن هذه المشكلة كبيرة بالنسبة لك.

عندما تعتقد أنك لا تملك الكفاية، فابدأ المنح، ولدى إيمانك المطلق بالعطاء سترى كيف أن الله سبحانه وتعالى يستجيب لك مانحاً إياك المزيد كي تتصرف منه.

إن العطاء هبة من الله سبحانه وتعالى، والعطاء أنواع عدة. فهناك عطاء بالنفس، وهناك عطاء بالعلم، وهناك عطاء بالمال، وهناك عطاء بالجهد، وهناك عطاء بالوقت وكل هذا من أنواع الصدقات يؤجر عليها المرء من الله سبحانه وتعالى، وبقدر ما يعطي فله الأجر والثواب.

لازلت أذكر قصة ذلك الطفل الصغير الذي دخل على ضيوف والده وهم في جلسة عائلية كبيرة وهو يحمل في يده علبة من الحليب وأخذ يطوف بينهم الواحد تلو الآخر طالباً منهم أن يضعوا فيها نقوداً. ضحك الجميع من تصرف هذا الطفل، وشعر والده بالحرج الشديد لما فعله صغيره. ولما اقترب وسأله عن سبب ما يفعله، أخبره بأن معلم الصف قد حدثهم اليوم عن أطفال غزة الجائعين، وحاجتهم الماسة للطعام والشراب والملبس، فقرر أن يجمع لهم بعض النقود ليرسلها إلى هناك. فوجئ الجميع بتصرف الصغير، وشعروا بخجل شديد من أنفسهم، إذ أن واحدا منهم لم يفكر في مساعدة هؤلاء الجياع ولو بمبلغ زهيد!!

أعط ما تقدر عليه واعلم أن الله سبحانه وتعالى سوف يزيد لك في مالك وعملك وصحتك ووقتك بما لا تتخيل، فاعط ولا تبخل وسوف يرجع لك أكثر مما ذهب منك . فالله سبحانه وتعالى يضاعف مالك وعملك ويفتح عليك بغيره وبمجالات أخرى تستفيد منها. وتذكر بأن الله سبحانه وتعالى: وهاب، رزاق، كريم.

الصحة

لا أعلم إن كنت قد سمعت عن قصة "نورمان كوزنر" الذي شخص الأطباء مرضه بأنه مرض لا شفاء منه ولا دواء له. وأخبروه أنه يملك أشهراً معدودات يعيشها فقط.

قرر نورمان أن يعالج نفسه، وكل ما فعله أنه جلس لمشاهدة الأفلام الكوميديّة ثلاثة أشهر متواصلة. "ضحك، وضحك، وضحك". غادره المرض خلال هذه الشهور، وأعلن الأطباء عن معجزة شفائه للعالم بأسره!!

في الحقيقة أننا جميعاً نمتلك تكوينات أو برامج رائعة في بنيتنا وفي هذه التكوينات أو البرامج ما يسمى "علاج النفس بالنفس" فإذا جرحت نفسك، يلتئم جرحك وحده. وإن أصبت بالعدوى يعمل نظام المناعة على قتل البكتيريا والشفاء منها؛ أي أن النظام المناعي موجود لحمايتك وشفائك من الأمراض.

أن ما قام به نورمان شيء في غاية البساطة، فقد أطلق نورمان جميع الشحنات السلبية الحاملة للمرض بضحكاته العالية.

إن الابتسامة هي حقاً أفضل دواء

لا تستطيع الأمراض العيش في أجساد ذات حالة شعورية صحية. فالجسد يحيل للتقاعد ملايين الخلايا كل لحظة، ويبنى ملايين أخرى بدلاً عنها في الوقت نفسه. وتستبدل أجزاءً بالكامل في أجسادنا كل يوم، وبعضها يحتاج لشهر، وبعضها الآخر لعامين. أي أن الفرد منا يحظى بجسد فيزيائي جديد كل عدة سنوات. فإذا كانت أجسادنا تستبدل كل عدة سنوات، كما أثبت علمياً فكيف يبقى المرض في الجسد لسنوات؟!؟

في الحقيقة يبقى المرض أو يتواجد أحياناً عبر الفكر، ويستمر بوجوده عبر مراقبة الفكر له والانتباه المحشود لأجله. فالأفكار الناقصة والبغيضة سبب كل الأمراض الإنسانية، والتفكير بشكل سلبي يشرح شيء في الجسد ويفصله عن الفطرة السليمة.

فكر دوماً في الحالة المثالية التامة التي تريدها، لأن الأمراض لا تعيش داخل أجساد تمتلك أفكاراً متناغمة. واعلم أن المثالية وحدها الموجودة. وعندما ترقبها وتفكر فيها، لا بد أن تستدعيها إليك.

أعلن لنفسك، وأضمر فيها دائماً: "أنا أفكر في المثالية، لا أرى سواها وأنا تعبير عنها، لأنني خلقت في أحسن تقويم".

في الواقع أن جميع معتقداتنا الخاطئة عن الشيخوخة موجودة في أذهاننا فقط. فالعلم يشرح أن الإنسان يمتلك جسداً جديداً كل فترة من الزمن. فالشيخوخة هي تفكير قاصر. لذا حرر هذه الأفكار وأبعدها عن وعيك، وتخلص منها، واعلم أن جسدك هذا وليد أشهر فقط، مهما كان عدد سنوات حياتك. اصنع مع نفسك معروفاً في عيد ميلادك القادم واحتفل به كأول عيد ميلاد لك.

لقد أصبحت معظم المجتمعات لسوء الحظ أكثر تركيزاً على فكرة الشيخوخة، بينما لا توجد هذه الأوهام في الواقع إلا في أذهاننا.

أوجد لنفسك طريقة للحفاظ على صحة ممتازة، وجسد سليم، ووزن مثالي، وشباب لا ينقض أبداً. فأنت تستطيع توليد هذا كله في واقعك عبر التفكير الثابت والمستمر بالمثالية.

كثيراً ما نكون في نزهة مع مجموعة من الأقارب. فنرى عند حلول موعد وجبة الطعام، أن بعضهم يخرج مجموعة من مضغوظات الدواء، ويبدأ كل واحد منهم بصف هذه المضغوظات جانب بعضها ويعلق قائلاً: "هذه للضغط، وهذه للسكري، وتلك لنقص التروية،

وأخرى مهدئة، ووو... " وبعد هذا الاستعراض يتناول دوائه متحسراً
على أيام الصحة !!

إذا عانيت من مرض ما، وفكرت به باستمرار، وتحدثت عنه للناس
ستزيد بذلك من عدد خلايا المرض! لذا أغمض عينيك وانظر إلى
نفسك داخلياً، وتصور أنك في حالة صحية مثالية واترك للطبيب
مهمة الجري وراء المرض.

يتحدث الناس عن مرضهم عندما يصابون بالأمراض كل الوقت
لأنهم يفكرون فيها كل الوقت. أي أنهم يترجمون أفكارهم بشكل
كلمات ويفعلونها.

إذا لم تكن تشعر أنك بصحة جيدة، فلا تتحدث عن ذلك.
إلا إذا أردت المزيد. لأن تفكيرك هو المسؤول عن ذلك. كرر لنفسك
كلما استطعت: "أنا بحالة رائعة، أنا أشعر براحة شديدة
والحمد لله". وأشعر بذلك فعلاً. إذا لم تكن كذلك وسألك أحدهم
عن مرضك، فكن شاكرًا له لأنه ذكرك بأن تفكر في الحالة
الجسدية الممتازة. لا تنطق إلا بكلمات تمثل الحالة الفضلى التي
تتمناها لنفسك، لأنك لن تحصل أي شيء ما لم تعتقد بقدرتك على
ذلك. وبتفكيرك هذا تدعوه لك.

كما أن الاستماع لأناس يتحدثون عن أمراضهم يستدعي المرض.
فعندما تستمع لهم مانحاً إياهم كل اهتمامك وتركيزك تشد المرض

لك، وتدعوه للمثول أمامك. إياك والاعتقاد أنك تساعد المرضى بالاستماع لهم، بل أنت بذلك تضيف لمرضهم الطاقة والقوة. وإذا أردت فعلاً مساعدة المرضى غير نوع الحديث إلى شيء إيجابي أو تحرك بعيداً عنه. وعندما تترك المريض فكل فيه بكامل صحته وعافيته وانس مرضه كلياً.

إن الأفكار السعيدة تقود لبنية فيزيولوجية أسعد وأصح وأكثر استقراراً. أما الأفكار السلبية والتوتر، فتهلك البدن وتتعب الدماغ بشكل جدي؛ لأن أفكارنا وعواطفنا هي التي تعيد تنظيم الجسد وبنائه من جديد. أنت قادر على تغيير أي شيء يظهر في بدنك داخله وخارجه. ابدأ بالتفكير بأشياء تسرك، وكن سعيداً دوماً. فالسعادة حالة شعورية وجودية. اضغط بأصابعك على زر "الشعور بالسعادة". اضغط عليه الآن، وتابع ذلك بشكل منتظم دون أي تردد مهما كان ما يحصل حولك.

إن الداء الذي لا دواء له، هو مرض يشفى من الداخل

"د. جون ديماريني"

فمثلما تستطيع تغيير حياتك.. بإمكانك أيضاً شفاء نفسك بنفسك. أزل التوتر الجسدي من بدنك، ودعه يقوم بما صمم ليفعله، وسيشفي نفسه بنفسه.

الخاتمة

على مدار هذا الكتاب، قمت بتشجيعك على أن تقود من غير منصب رسمي، وتشارك بكل طاقتك وتحدث فارقاً ملحوظاً.

**لقد جننا إلى هذا العالم خاليّ الوفاض
وسنغادره وليس معنا إلا ضميرنا**

وأنت الآن على مشارف نهاية هذا الكتاب، وقارب الوقت الذي قضيناه معاً على الانتهاء، أدعوك إلى أن تفكر في الحقائق التي قدمتها لك بكل صدق وإخلاص. تأمل فيما ترغب أن تدافع عنه، وفي الأثر الذي تريد أن تتركه وراءك.

لقد اكتشفت أنه كلما كانت أحلامي أكثر ضخامة، زادت العقبات التي أواجهها. ومهمتي في الحياة واضحة ومباشرة: أرغب في مساعدة الناس على أن يصبحوا أشخاصاً رائعين، ومساعدة بلادي على الوصول إلى مستوى التميز والنجاح. إن لدي شغفاً بتحقيق هذا الحلم، وبأداء واجبي لجعل هذا العالم مكاناً أفضل. وليس هذا مجرد

عمل أؤديه، ولكنه رسالتي في الحياة. ولكنني كلما وصلت إلى مستوى أعلى، تعرضت لمحن أكثر. فهل يبدو هذا مألوفاً بالنسبة لك ؟

إن التحديات شيء مفيد. فهي وسيلتنا للنمو والتطور. نحن نصبح أكثر حياة ووعياً عندما تحيط بنا المخاطر. وقد عبر "بابا والندا المهلوان الرائع في المشي على الحبل" عن هذه الفكرة جيداً بقوله: "اللحظات التي أقضيها فوق الحبل هي التي أعيش فيها الحياة كما ينبغي، أما ما عدا ذلك فهو مجرد انتظار". وأكثرنا حكمة - القادة الحقيقيون - يتسمون في مواجهة الشدائد والمحن. فهم يدركون أن الله سبحانه وتعالى يختبر أصحاب الأحلام الكبيرة، والأرواح الثورية والنضالية. والأمر يشبه تقريباً عملية الانتخاب الطبيعي، حيث البقاء للأفضل.

ولهذا سوف أواجه أي عقبة أصادفها حتى أتغلب عليها. وسوف أبقى عيني مركزيين على حلمي. وسأظل مخلصاً لرسالتي، ومصرراً على أداء مهمتي. لأن هذا العالم ملك لأصحاب الأحلام الكبيرة: "أنت وأنا". وسواء نجحنا أو أخفقنا في النهاية فسنكون قد حققنا فارقاً وأحدثنا تغييراً. وهذا وحده يكفي.

كن رائعاً في رعايتك لذاتك، فالقيادة تبدأ من داخلك أنت. فلا يمكن أن تكون ناجحاً في العمل إلا عندما تشعر بنجاح شخصيتك. ولا يمكن أن تجعل الآخرين يشعرون تجاه أنفسهم بمشاعر طيبة

إلا عندما تشعر أنت تجاه ذاتك بمشاعر طيبة. ولا يمكن أن تصبح مصدرًا للطاقة الإيجابية إذا لم تكن لديك أي طاقة.

إنّ الباب المؤدي للنجاح يفتح إلى الخارج، لا إلى الداخل

وأنت على متن الطائرة في رحلتك القادمة، استمع إلى المضيفة وهي تقول: "ضع قناع الأكسجين على فمك قبل أن تحاول مساعدة أي شخص آخر". والمنطق واضح: إذا عجزت أنت عن التنفس فستكون عديم الفائدة لمن حولك. وهذا تشبيه لطيف ينطبق على القيادة الشخصية. فخصص الوقت الكافي للاعتناء بنفسك. اعمل على أن تصبح في حالة رائعة. اقرأ كتباً مفيدة في مجال عملك أو المجال الذي تحبه، وأقرأ أيضاً السير الذاتية الملهمة. خطط واعمل على تنمية مهاراتك. واستعن بمدرّب. واقضِ وقتاً رائعاً مع أحبائك. وتواصل مع الطبيعة. استمتع بالحياة فيما تسعى لتحقيق النجاح. ومن خلال الاعتناء بنفسك، ستكون قادراً على منح المزيد للآخرين. ومن خلال حرصك على أن تصبح في أفضل حالاتك، سوف تصبح فعاليتك في القيادة مضمونة. ومن خلال تخصيص الوقت الكافي للاستمتاع بالحياة، ستصبح رفقتك أكثر إمتاعاً للآخرين.

إحدى الكلمات الأثيرة عندي هذه الأيام كلمة "الأثر". ونفس الشيء بالنسبة لكلمة "الإرث". إن النجاح يأتي بأن تبدأ شيئاً لا ينتهي بنهايتك. اهتم أكثر بنفسك. بما ستخلقه اليوم. بالإسهام الذي

ستقدمه اليوم. بالشخص الذي ستحتفي به اليوم. بالخوف الذي ستهمه اليوم. بالمعروف الذي ستصنعه اليوم. بالداء الاجتماعي الذي ستداويه اليوم. بالخطأ الذي ستصححه اليوم. ليس هناك موقف لا يمكن تغييره. وليس هناك شخص عاجز. وليس هناك ظروف لا يمكن عكسها، من خلال البشر، ومن خلال قدرتهم على الحب العميق.

نلوم أو نطالب: ذلك هو القرار الذي يتعين على كل منا اتخاذه كل يوم. نلوم كل ما لا يأتي بنتائج المرجوة، أو نطالب بالهبة التي تكمن في كل موقف سلبي في ظاهره. إن العالم بحاجة لمزيد من الأبطال. والأبطال يقضون أيامهم في البحث عن الأفضل. وهم يرون أفضل ما في الشدائد والمحن. وأفضل ما في الآخرين. وينقبون عن أفضل ما في أنفسهم. إنهم يطالبون بحقهم في النجاح وفي غضون ذلك، يعيشون أفضل حياة ممكنة.

لا يفوت الأوان أبداً

لكي تكون الشخص الذي طالما حلمت أن تكونه

إن الحياة الرائعة والمتألقة ليست شيئاً متاحاً فقط للقلّة المختارة من الأثرياء وأصحاب النفوذ وذوي الأصول الملكية. فالنجاح مقدور لي ولك. لقد وجدنا لكي نحيا حياة رائعة. وهذا مسجل في جيناتنا

الوراثية. ولكننا بحاجة لأن نؤدي دورنا لإحداث كل هذا. قراراً قراراً.
وخطوة خطوة. فالمكاسب الصغيرة تعطي نتائج ضخمة في النهاية.

أن الله سبحانه وتعالى يريد لنا النجاح والفوز. وكل ما نحتاجه هو أن
نؤدي دورنا.

طالب بحقك في النجاح إذن
اغرس وتدا في الأرض لتمييز مكانك تحت الشمس
توقف عن أن تكون سجيناً لماضيك
لتصبح بدلاً من ذلك صانعاً لمستقبلك
وتذكر أنه لا يفوت الأوان أبداً
لكي تكون الشخص الذي طالما حلمت أن تكونه.

وسلام عليكم ورحمة الله وبركاته
أسامة عرموش.

إننا قادرين

فن مهارات الحياة

أسامة عرموش

بين يديك عزيزي القارئ فن من فنون الحياة الإنسانية وهو دليل فعال بشكل مدهش وعملي بصورة هائلة . سوف يلهمك لأن تصل إلى التميز في حياتك الخاصة والمهنية على حد سواء . هذا الكتاب يمنحك المهارات الأساسية للنجاح بالإضافة إلى المهارات المتقدمة التي من شأنها أن تساعدك في إتقان النجاح .

اكتشف في هذا الكتاب :

- الممارسات الشخصية لأكثر الأشخاص نجاحاً في العالم .
- أفكاراً فعالة لإيصالك إلى النجاح.
- أساليب جديدة ومبتكرة للوصول إلى ذروة الأداء .
- كيف تجذب الثروة الحقيقية مع السعادة الحقيقية .
- أفكاراً مبدعة للتمتع بصحة ممتازة .
- مهارات لتحقيق التوازن بين العمل والحياة ، وطرقاً للشعور بمزيد من الاستمتاع .

على صفحات هذا الكتاب ، سوف تتلقى مهارات غير عادية ، سوف ترفع من معنوياتك وتحفزك وتدفعك للنجاح . ومن بين هذه المهارات (فن التعامل مع الضغوط) و (القيادة من غير منصب رسمي) و (الخروج من الصندوق) و (مهارات التفكير الإيجابي) . إن هذا الكتاب سوف يضيف على حياتك روحاً جديدة ، ويساعدك على القيام بدورك الأمثل كإنسان مفعم بالحيوية والنجاح .



أسامة عرموش هو كاتب وباحث في مجال العلوم الإنسانية ، استشاري نفسي ، ومدرب معتمد من Unlimited Horizons , Global Academy of training and consulting, integrated life Academy لمتابعتة ومعرفة آخر دراساته ونشاطاته العلمية يمكنك زيارة صفحاته الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي : [Oussama Armouch](https://www.facebook.com/Oussama.Armouch) [f](https://www.instagram.com/Oussama.Armouch) [t](https://www.linkedin.com/company/Oussama.Armouch) [y](https://www.youtube.com/channel/UC...) [p](https://www.pinterest.com/Oussama.Armouch)
وللتواصل العلمي أو التجاري يمكنك المراسلة عبر البريد الإلكتروني osama.ar@outlook.com

ISBN 978-9933-415-03-7



9 789933 415037

AL-AWA'EL
www.daralawael.com



لنكون من الأشخاص الأكثر نجاحاً في العالم



إننا قادرون

فن مهارات الحياة

أسامة عرموش